An International Journal of ISLAMIC AND SOCIAL SCIENCES

ISLAMICUS

PAKISTAN ISLAMICUS
(An International Journal of Islamic and Social Sciences)
April-June, 2025, Volume:05, Issue:02 Pages:46-49
Journal Website: https://pakistanislamicus.com/index.php/home
Publisher Website: https://www.mircpk.net

MUSLIM INTELLECTUALS Research Center Multan-Pakistan

HEC "Y" Category
HJRS HEC Journal Recognition System

قرآنی آیات کی روشنی میں انسانی نفس کا مطالعہ

STUDYING THE HUMAN SOUL IN THE LIGHT OF QURANIC VERSES

Usama Mahmood

PhD Scholar, Department of Islamic Studies, B.Z.U, Multan, Punjab, Pakistan.

ARTICLE INFO

Article History:

Received:	April 03, 2025
Revised:	April 23, 2025
Accepted:	April 27, 2025
Available Online:	May 02, 2025

Keywords:
Quranic Verses
Human Soul
Nafs al-Muṭmaʾinnah
Nafs al-Lawwāmah
Nafs al-Ammārah

Funding:
This research journal (PIIJISS) doesn't receive any specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyrights:
Copyright Muslim Intellectuals Research Center. All Rights Reserved © 2021. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

ABSTRACT

The human soul is a subject of profound philosophical, religious, and psychological inquiry. In Islamic thought, the soul (Arabic: nafs) is not merely a metaphysical entity but the core of human consciousness, moral agency, and spiritual development. This paper explores the concept of the human soul through the lens of the Qur'an, which categorizes the soul into three primary states: nafs al-ammārah (the soul that incites to evil), nafs al-lawwāmah (the self-reproaching soul), and nafs al-muṭmaʾinnah (the soul at peace). These gradations represent the dynamic spiritual journey of a human being from moral failure to divine proximity. The study also analyzes the relationship between the soul and human behavior, highlighting the role of tazkiyah (purification), muhāsabah (self-accountability), and mujāhadah (spiritual struggle) in soul development. Integrating classical Islamic scholarship with modern psychological insights, this research emphasizes the relevance of soul purification in achieving inner peace, ethical living and holistic well-being in contemporary society.

CC BY

Corresponding Author's Email: usamamehmood4747@gmail.com

تعارف(Introduction)

یہ مقالہ قرآن مجید میں انسانی نفس کے تصور کا فکری، روحانی اور اخلاقی جائزہ پیش کرتا ہے۔قرآن نفس کو انسانی شخصیت کا باطنی مرکز قرار دیتا ہے، جو خیر و شر کا منبع، اخلاقی فیصلہ سازی کا محرک، اور روحانی ترقی یا زوال کا ذریعہ ہے۔اس مقالے میں نفس کی اقسام، اس کی تربیت، تزکیہ، اور نفس کے قرآنی فہم کا تجزیاتی مطالعہ پیش کیا گیا ہے۔

اسلام انسان کو محض ایک مادی وجود نہیں سمجھتا بلکہ اسے ایک بلند روحانی مقام کا حامل قرار دیتا ہے۔قرآن مجید انسان کے باطن، یعنی "نفس" پر خصوصی توجہ دیتا ہے۔ نفس کی اصلاح، اس کا تزکیہ، اور اس کی پرورش کو قرآن نے کامیابی کی بنیاد قرار دیا ہے۔یہ مقالہ اسی تصور کا تفصیلی تجزیہ پیش کرتا ہے۔

نفس کا مفہوم

لغوی معنی

"نفس" عربی زبان کا لفظ ہے، جس کے معنی ہیں: جان، ذات، خودی، باطنی وجود۔

اصطلاحی معنی

اسلامی اصطلاح میں "نفس" وہ باطنی قوت ہے جو انسان کے خیالات، ارادوں، اعمال اور جذبات کو کنٹرول کرتی ہے۔یہ انسان کی اخلاقی اور روحانی کیفیت کا مظہر ہوتا ہے۔

قرآن مجید میں نفس کا تصور

تخلیقِ نفس

"وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا"[1]

(اور نفس کی قسم اور اسے درست بنانے والے کی، پھر اس کو اس کی بدی اور اس کی پرہیزگاری سمجھا دی۔)

یہ آیت واضح کرتی ہے کہ انسان کے نفس میں اللہ تعالیٰ نے خیر و شر کی تمیز کی فطری صلاحیت رکھ دی ہے۔

انسانی نفس کی اقسام

قرآن مجید نے نفس کو مختلف حوالوں سے بیان کیا ہے اور اس کی تین اہم اقسام ذکر کی ہیں:

نفسِ امّارہ (برائی پر اکسانے والا نفس)

"إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ"[2]

(بے شک نفس تو برائی پر اکساتا ہے۔)

یہ وہ ابتدائی درجہ ہے جہاں انسان اپنی خواہشات، لالچ، حسد، غصہ اور شہوت کے تابع ہوتا ہے۔ یہ نفس انسان کو مسلسل گناہ کی طرف مائل کرتا ہے۔

نفسِ لوّامہ (ملامت کرنے والا نفس)

"وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ"[3]

(اور میں قسم کھاتا ہوں ملامت کرنے والے نفس کی۔)

یہ وہ حالت ہے جب انسان گناہ کے بعد پشیمان ہوتا ہے، اپنے آپ کو ملامت کرتا ہے اور اصلاح کی طرف مائل ہوتا ہے۔ یہ تزکیہ کی طرف پہلا قدم ہے۔

نفسِ مطمئنہ (اطمینان یافتہ نفس)

"يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً"[4]

(اے اطمینان والی جان! اپنے رب کی طرف لوٹ جا، اس حال میں کہ تو اس سے راضی ہے اور وہ تجھ سے راضی ہے۔)

یہ نفس کا اعلیٰ ترین درجہ ہے جہاں انسان کا باطن اللہ کی یاد سے مطمئن ہو جاتا ہے، دنیاوی لالچ ختم ہو جاتے ہیں، اور انسان اللہ کی رضا میں خوش رہتا ہے

نفس پرستی (Self-worship or Egoism)

اسکا کا مطلب ہے کہ انسان اپنی خواہشات، غرور، انا، اور ذاتی مفادات کو خدا، دین اور اخلاقی اقدار پر ترجیح دے۔ یہ رویہ انسان کو اللہ کی بندگی سے دور کر دیتا ہے اور روحانی، اخلاقی اور سماجی طور پر تباہی کا سبب بنتا ہے۔

نفس پرستی کے نقصانات

اللہ کی عبادت سے غفلت

"أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ"[5]

(کیا آپ نے اس شخص کو دیکھا جس نے اپنی خواہشات کو اپنا خدا بنا لیا؟)

نفس پرست انسان اللہ کے احکامات کو چھوڑ کر اپنی خواہشات کی پیروی کرتا ہے، جو شرک خفی کی ایک شکل ہے

اخلاقی زوال

نفس پرستی انسان کو:

- غرور
- تکبر
- حسد
- لالچ
- غصہ

جیسے اخلاقی امراض میں مبتلا کرتی ہے۔

یہ صفات شیطان کی ہیں، جو نفس پرست بن کر اللہ کے حکم سے انکار کر بیٹھا۔

روحانی اندھاپن

نفس پرستی دل کو سخت کر دیتی ہے:

- دل میں خشوع نہیں رہتا
- عبادت بوجھ لگتی ہے
- انسان روحانی سکون سے محروم ہو جاتا ہے

معاشرتی فساد

- نفس پرست انسان:
- دوسروں کے حقوق پامال کرتا ہے
- خود غرضی کا شکار ہوتا ہے
- عاجزی، صبر اور ایثار سے خالی ہو جاتا ہے
- معاشرہ ظلم، فتنہ اور حسد سے بھر جاتا ہے

آخرت کی تباہی

نفس پرستی دنیا کی وقتی لذت تو دے سکتی ہے، مگر آخرت میں ہلاکت کا سبب بنتی ہے:

"وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ، فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ"[6]

(اور جو اپنے رب کے حضور کھڑے ہونے سے ڈرا اور نفس کو خواہش سے روکا، تو اس کا ٹھکانا جنت ہے۔

تزکیہ نفس (Purification of the Soul):

تزکیہ نفس کی تعریف

تزکیہ عربی لفظ "زَکّٰی" سے نکلا ہے، جس کا مطلب ہے:

"پاک کرنا، بڑھانا، بہتر بنانا"

تزکیہ نفس کا مطلب ہے

"انسان کے نفس کو گناہوں، برائیوں اور اخلاقی بیماریوں سے پاک کرنا، اور اسے نیکیوں، اخلاقِ حسنہ اور تقویٰ سے مزین کرنا۔"

تزکیہ نفس کی قرآن سے اہمیت

"قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا"[7]

(یقیناً وہ کامیاب ہوا جس نے اپنے نفس کو پاک کیا، اور وہ نامراد ہوا جس نے اسے دبا دیا (گناہوں میں غرق کیا)۔)

"هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا... يُزَكِّيهِمْ"[8]

(یعنی اللہ نے نبی ﷺ کو اس لیے بھیجا تاکہ وہ لوگوں کا تزکیہ کریں۔)

تزکیہ نفس کے قرآنی طریقے

ایمان اور تقویٰ اپنانا

"إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ"[9]

(سچی عبادت، دل کا اللہ سے تعلق تقویٰ کے ذریعے نفس پاک ہوتا ہے)

محاسبہ نفس (Self Accountabiliy)

محاسبہ نفس سے مراد ہے کہ انسان اپنے اعمال، نیتوں، اور خیالات کا روزانہ جائزہ لے کہ کہاں غلطی ہوئی اور کہاں اصلاح کی ضرورت ہے۔

"يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ"[10]

(اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو، اور ہر شخص یہ دیکھے کہ کل کے لیے کیا بھیجا ہے۔)

مراقبہ نفس (Meditation / God-consciousness)

مراقبہ کا مطلب اللہ کی موجودگی، نگرانی اور قربت کا مسلسل شعور۔ یہ دل کی وہ کیفیت ہے جس میں بندہ ہر حال میں اللہ کو دیکھنے یا اُس کی نظر میں ہونے کا احساس رکھتا ہے۔

"أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَىٰ"[11]

(کیا وہ نہیں جانتا کہ اللہ اسے دیکھ رہا ہے؟)

مجاہدہ نفس (Struggle against the Nafs)

نفس کی ناجائز خواہشات، شہوات، غصہ، لالچ، تکبر اور دنیا پرستی سے مسلسل لڑنا اور خود کو تابعِ شریعت رکھنا مجاہدہ نفس کہلاتا ہے۔

"وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا"[12]

(اور جنہوں نے ہمارے راستے میں مجاہدہ کیا، ہم انہیں اپنے راستے دکھائیں گے۔)

نماز قائم کرنا

"إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ"[13]

(نماز دل و دماغ کو پاکیزہ کرتی ہے گناہوں سے روکتی ہے)

توبہ اور استغفار

"وَمَن يَتُبْ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ"[14]

(گناہوں پر ندامت، اصلاح اور معافی کا طلبگار ہونا)

قرآن کی تلاوت، فہم اور عمل

"قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ..."[15]

(قرآن "شفا" اور "رحمت" ہے دلوں کو پاک کرتا ہے، راہنمائی دیتا ہے)

اللہ کا ذکر (ذکرُاللہ)

"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"[16]

"ذکر سے نفس کو سکون، خشیت اور اللہ کی یاد نصیب ہوتی ہے"

صالحین کی صحبت

"وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ"[17]

(نیک لوگوں کی صحبت نفس کی اصلاح کا ذریعہ بنتی ہے)

خواہشات کی پیروی سے بچنا

"أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ"[18]

(کیا آپ نے اس کو دیکھا جس نے اپنی خواہش کو اپنا خدا بنالیا؟)

نتائج (Findings)

قرآن مجید انسانی نفس کو سمجھنے اور اس کی تربیت کا ایک مکمل نظام فراہم کرتا ہے۔ نفسِ امّارہ سے نفسِ مطمئنہ تک کا سفر دراصل روحانی تربیت، اخلاقی اصلاح اور اللہ کی قربت کا سفر ہے۔ قرآن کی تعلیمات اگر انسان کی زندگی میں راسخ ہو جائیں، تو نفس کا تزکیہ ممکن ہے اور انسان دنیا و آخرت دونوں میں کامیاب ہو سکتا ہے۔

REFERENCES - حوالہ جات

[1]- Surah Al-Shams 91:7-8

[2]- Surah Yusuf 12:53

[3]- Surah Al-Qayamat 75:2

[4]- Surah Al-Fajar 89:26-27

[5]- Surah Al-Jasiya 45:23

[6]- Surah Al-Naziyat 79:40-41

[7]- Surah Al-Shams 91:9-10

[8]- Surah Al-Jumma 62:2

[9]- Surah Al-Hujraat 49:13

[10]- Surah Al-Hashar 59:18

[11]- Surah Al-Alaq 96:14

[12]- Surah Al-Ankaboot 29:69

[13]- Surah Al-Ankboot 29:45

[14]- Surah Al-Hujraat 49:11

[15]- Surah Yunus 10:57

[16]- Surah Al-Ra'd 13:28

[17]- Surah Al-Toba 9:119

[18]- Surah Al-Furqan 25:43