AL-ILM Journal

Volume 6, Issue 2

ISSN (Print): 2618-1134
ISSN (Electronic): 2618-1142

Issue: https://www.gcwus.edu.pk/al-ilm/
URL: https://www.gcwus.edu.pk/al-ilm/

Title دورِ حاضر کے نفسیاتی عوارض اور تعلیماتِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی روشنی میں ان کا تدارک

Author (s): Shabab Fatima

Received on: 10 June, 2022
Accepted on: 15 October, 2022

Published on: 10 December, 2022
Citation: English Names of Authors, "Door e Hazir ky Nafsiyati Awariz aur Taleem e Nabvi ki Roshni Main in ka Tadaruk", AL-ILM 6 no 2 (2022):74-98
Publisher: Institute of Arabic & Islamic Studies, Govt. College Women University, Sialkot

دورِ حاضر کے نفسیاتی عوارض اور تعلیماتِ نبوی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی روشنی میں ان کا تدارک

شباب فاطمہ*

Abstract

Modern psychological disorders and their treatment in the light of the teachings of the Prophet (peace be upon him).The Holy Prophet teaches us mental purity, spiritual maturity, improvement of intentions and maturity of character and elevation.Which has always been needed and will always be there. The Holy Prophet was an excellent psychologist, so the teachings of the Prophet(SAW) are of paramount importance in human psychology, with their help, we can solve common human disorders.The reason for the choice of this topic was to highlight the importance that the teachings of the Holy Prophet are not limited to worship alone, but a careful study of the character of the Holy Prophet reveals this fact that the Holy Prophet has given full knowledge of all the mental irritations and the principles of their remedies. Now steps should be taken to improve children's spiritual well-being and moral training, which will strengthen the positive role of the younger generation and strengthen them psychologically and mentally.

Key Words: Phsychological, Disorders, Treatment, Holy Prophet, Role

تعارف

عوارض سے مراد ذہنی و روحانی نفسیاتی امراض ہیں۔ نفسیاتی عوارض در اصل ذہنی خرابیاں ہیں، جس کو دماغی بیماری یا نفسیاتی خرابی کی شکایت بھی کہا جا سکتا ہے، یہ ایک رویہ یا ذہنی خلل ہے جو کسی ذاتی کام کی مصیبت کا سبب بنتا ہے۔ علم النفسیات میں ان عوارض کی مختلف علامات بتائی گئیں ہیں۔ ان علامات کا سامنا کرنے والے لوگوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آج کل افراط و تفریط کے زمانے میں نفسیاتی عوارض بڑھ رہے ہیں۔ دور حاضر میں جیسے جیسے انسان مادی ترقی میں عروج حاصل کرتا جا رہا ہے ویسے ویسے روحانی پستی میں گرتا چلا جا رہا ہے اور اتنے ہی فوبیاز اور ڈپریشن بڑھتے جا رہے ہیں۔ ڈپریشن، بے چینی اور اسٹریس ایسے نفسیاتی مسائل ہیں جنہیں ہم عام الفاظ میں ٹینشن بھی کہتے ہیں۔ ان نفسیاتی مسائل کے ذمہ دار اکثر ہمارے حالات معاشرتی برائیوں کی صورت میں نظر آئے ہیں۔ نفسیاتی مسائل ہر طبقے میں ہر عمر کے لوگوں میں ہوتے ہیں۔ جن میں بچے بھی شامل ہیں خصوصاً ٹین ایجرز میں ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے۔ ہمارے ہاں نفسیاتی مسائل کی شرح بہت زیادہ

*سکول ایجوکیٹر، گورنمنٹ ماڈل سکول، چک سدیو، تحصیل و ضلع، سیالکوٹ

ہے اور اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ ہمارے ہاں مسائل کی فہرست بہت لمبی ہے۔ ہم معاشی مسائل اور سماج میں موجود غلط رسم ورواج میں جکڑے ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمارا مشترکہ خاندانی نظام بھی تیزی سے تنزلی کا شکار ہو رہا ہے۔ جہاں پر لوگوں میں پیار و محبت کی بجائے روپے پیسے کی اہمیت زیادہ ہے۔ نفسیاتی عارضوں کے بڑھنے کی ایک وجہ مہنگائی اور معاشی حالات ہیں۔ آج کل کے حالات میں ایک فرد کی کمائی میں گھر کا خرچ چلانا بہت مشکل ہو گیا ہے اور اگر خدانخواستہ اس فرد کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آجائے تو پورے کا پورا خاندان ڈپریشن میں چلا جاتا ہی ہے۔ بعض دفعہ والدین خود اپنے بچوں کو مار کر خود کو ختم کر لیتے ہیں جو مایوسی کی انتہا ہے۔ موجودہ ریسرچ کے مطابق بچوں میں نفسیاتی عارضوں کی شرح میں اضافہ ہوا ہے اس کی بڑی وجہ والدین کے جھگڑے اور بچوں پر بے جا پابندیاں اور دباؤ ہے۔

آج کے دور کے اہم نفسیاتی عوارض:

نفسیاتی عوارض یا ذہنی خرابیوں کی بہت سی مختلف اقسام ہیں، اور انسانی رویے اور شخصیت کے بہت سے مختلف پہلو ہیں جیسا کہ پریشانی یا خوف، ایک مخصوص غیر حقیقی خوف، سماجی تشویش کی خرابی کی شکایت، انتہائی خوف اور معاشرتی حالات، گھبراہٹ کی شکایت، اچانک سے خوفزدہ ہو جانا اگرچہ کوئی واضح وجہ نہ ہو۔

ذہنی خرابی کے کچھ اہم گروپ یہ ہیں:

- ڈپریشن
- انزائٹی
- شخصیت کی خرابی
- صدمہ سے متعلق خرابی
- پریشانی اور گھبراہٹ
- ذہنی دباؤ
- منشیات - تفریحی منشیات اور شراب.
- تنہائی کا خوف
- نیند میں خلل
- خود پسندی

یہاں ہم چند اہم نفسیاتی عوارض کے بارے میں بحث کریں گے جن کا لوگ زیادہ تر سامنا کرتے ہیں اور بعد میں ان کا تدارک اور حل قرآن و سنت کی روشنی میں پیش کیا جائے گا۔

دنیاوی محبت اور لذّت پسندی: Carnal love and pleasure

الرازی کے نظریہ کے مطابق انسان کے پیچیدہ نفسیاتی مسائل کی ایک وجہ دنیاوی محبت ہے۔ جو لوگ دنیا سے بے پناہ محبت رکھتے ہیں ان کی طبیعت میں عام طور پر بیکاری، بزدلی اور شہوت پسندی کے عناصر پائے جاتے ہیں۔ دنیا دار افراد جس چیز سے محبت کرتے ہوں اس کے حصول کے بغیر زندگی کو بے معنی اور بے مقصد خیال کرتے ہیں۔ دنیاوی محبت اور لذّت پسندی میں مبتلا افراد کے بارے میں علی اکبر منصور لکھتے ہیں کہ:

اس مرض میں مبتلا افراد 'ضبطِ نفس' اپنے جذبات پر قابو پانے میں ناکامی اور شہوت کی غلامی کے اعتبار سے جانوروں کی سطح سے بھی گر جاتے ہیں، وہ ایک خواہش کی غلامی سے مزید غلامی کی طرف بڑھتے چلے جاتے ہیں۔[1]

صدمے یا حادثے کے نفسیاتی اثرات

یہ ایک ایسا نفسیاتی مسلہ ہے، جو اس وقت وقوع پذیر ہوتا ہے جب کوئی فرد کسی صدمے یا حادثے سے دوچار ہوتا ہے اور اس کے بعد وہ ان حالات سے نبرد آزما نہیں ہو پاتا یعنی وہ شخص اس حادثے یا صدمے کو بھول نہیں پاتا اور نفسیاتی طور پر اس کے اثرات کا شکار ہو جاتا ہے۔ جیسے کسی محبوب ہستی کی وفات، کوئی ایکسیڈنٹ، کوئی سخت برے حالات یا کوئی ایسی صورت حال جس کا انسان براہِ راست شکار ہوا ہو یا اس کی آنکھوں کے سامنے وہ واقعہ وقوع پذیر ہوا ہو جیسا کہ کوئی بم دھماکہ یا ایسا ہی کوئی غیر متوقع حادثہ وغیرہ۔

ڈپریشن (Depression)

یہ ایسا انسانی رویہ ہے کہ ہر انسان زندگی میں کبھی نہ کبھی اداسی کی کیفیت محسوس کرتا ہے، لیکن جب یہ اداسی بڑھ جاتی ہے تو ڈپریشن کی بیماری کی حدود میں داخل ہو جاتی ہے، جس سے انسان کے لیے روزمرہ کے کام کرنا بھی مشکل ہونے لگتا ہے۔ عام طور پر ڈپریشن کی علامات مندرجہ ذیل ہیں: ہر وقت اداس اور ناخوش رہنا، جن کاموں میں پہلے دل لگتا تھا ان میں دلچسپی کا ختم ہو جانا اور کسی بھی بات میں خوشی محسوس نہ ہونا، ہر وقت تھکا تھکا محسوس کرنا، کمزوری محسوس کرنا، چیزوں اور باتوں پر توجہ نہ دے پانا، خود اعتمادی کھو دینا، اپنے آپکو بے کار اور ناکارہ سمجھنا، ماضی کی ہر ناکامی کا خود کو ذمہ دار ٹھہرانا، خودکشی کے خیالات آنے لگنا یا خودکشی کوشش کرنا، نیند آنے میں مشکل ہونا یا جلدی آنکھ کھل جانا اور بھوک اور وزن کا کم ہونا (کچھ لوگوں میں بھوکے رہنے کی وجہ سے بھی وزن میں زیادتی ہو جاتی ہے) وغیرہ۔

Anxiety تشویش:

انزائٹی کو غیر یقینی کیفیت یا کچھ ناخوشگوار واقع ہونے کا ڈر کہا جا سکتا ہے۔ اردو میں انزائٹی کے لیے بے چینی، پریشانی یا گھبراہٹ جیسی اصطلاحات استعمال ہوتی ہیں۔ ہم سب مختلف وقتوں میں بے چینی کے تجربے سے گزرتے ہیں، جس سے ہمارا دماغ ہمیں خطرات یا مشکل حالات کا سامنا کرنے کے لیے تیار کرتا ہے مگر بعض اوقات بے چینی نہایت شدید یا حد سے زیادہ ہو سکتی ہے، جس سے ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔ انزائٹی ایک نفسیاتی اور ذہنی کیفیت کا نام ہے، جس سے بڑی عمر کے افراد کے علاوہ نوجوان بھی متاثر ہیں۔ دنیا بھر میں یہ مرض عام ہے۔ ایک نظریے کے مطابق یہ ڈیپریشن کی ہی قسم ہے، صرف اس کی چند ایک علامات مختلف ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کیفیت میں مبتلا رہنے میں انسان کے ارد گرد کا ماحول اور اس کی اپنی ذہنی صلاحیت کا زیادہ عمل دخل ہوتا ہے۔ یہ کیفیت عمر کے کسی حصے میں بھی آشکار ہو سکتی ہے یعنی اوائل عمری سے ساٹھ ستر برس کے عرصے میں کسی بھی وقت حملہ آور ہو سکتی ہے۔ تشویش اور پریشانی کی کیفیت صرف ذہنی دباؤ کی ہی حالت میں موجود نہیں ہوتی، اس کیفیت کے علاوہ بھی موجود ہوتی ہے بلکہ یہ انسان کی زندگی کا ایک اہم حصہ ثابت ہوتی ہے۔

امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن (American Psychological Association) کے مطابق، تشویش اور پریشانی کی کیفیت "ایک ایسا جذبہ ہے جو کہ پریشانی کا احساس، فکر مندی کے خیالات اور جسمانی تبدیلیاں جیسے کہ بلڈ پریشر (Blood Pressure) کا بڑھ جانا جیسی خصوصیات رکھتا ہے"۔ تشویش اور پریشانی کی بیماری میں حد سے زیادہ خوف، گھبراہٹ اور اسی نوعیت کی دوسری پریشانیاں لاحق ہوتی ہیں۔ اس حصے میں تشویش اور پریشانی کی کیفیت کی علامات اور اسکی نشانیاں بیان کی گئی ہیں۔"[2]

پریشانی کی کیفیت میں عام طور پر پائی جانی والی نشانیوں میں شامل ہیں: گھبراہٹ طاری ہونا، حد سے زیادہ خوف کا شکار ہونا، مختلف حالات، چیزوں اور لوگوں سے خوف کی وجہ سے بھاگنا، خطرے کو ضرورت سے زیادہ بڑا سمجھ لینا، خطرے سے نمٹنے کی صلاحیت کو کم سمجھنا، بے سکونی اور بے آرامی محسوس کرنا اور وقت سے پہلے خوف محسوس کرنا اور ضرورت سے زیادہ سوچنا وغیرہ

تشویش اور پریشانی کی بیماری کی اقسام:

حالانکہ اس بیماری کی تمام اقسام کی کیفیات عموماً ایک جیسی ہوتی ہیں لیکن کچھ عوامل ایسے ہیں جنکی مدد سے انہیں الگ کر کے موثر انداز میں انکا پتہ لگایا جاسکتا ہے۔ البتہ کچھ اقسام اور ان کے حوالے سے مختصر وضاحت یہاں بیان کی گئی ہے۔

جدائی کے خوف کی بیماری(Separation Anxiety Disorder):

(سیپریشن انزائٹی ڈس آرڈر (Separation Anxiety Disorder) گھبراہٹ کی ایک ایسی کیفیت کو بیان کرتا ہے جس میں کسی انسان کو اپنے گھر، اپنی جگہ یا پھر کسی انسان سے الگ ہو جانے کا خوف ہو جن کے وہ بہت قریب ہو۔ پہلے یہ بیماری صرف 18 سال سے کم عمر لوگوں میں پائی جاتی تھی لیکن DSM کے حالیہ ورژن کے مطابق یہ بیماری عمر کے کسی بھی حصے میں موجود انسان کو لاحق ہو سکتی ہے۔ اگرچہ چھوٹے بچوں میں گھبراہٹ کی یہ کیفیت کسی حد تک قابلِ قبول ہے کیونکہ یہ انکی نشوونما کا ایک حصہ تصور کی جاتی ہے، لیکن یہ کیفیت ۲ سال کے بعد ختم ہو جاتی ہے جب بچے یہ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ والدین ہر وقت انکی نظروں کے سامنے نہیں رہ سکتے۔)[3]

۲) منتخب گونگاپن کی بیماری(Selective Mutism):

سلیکٹو میوٹزم (Selective Mutism) گھبراہٹ کی ایسی شدید کیفیت ہے جس میں انسان چند مخصوص لوگوں کے سامنے یا خاص سماجی حالات میں کوشش کے باوجود بول نہیں پاتا۔ مثلاً اسکول کا کوئی ہم جماعت یا پھر کوئی ایسا رشتہ دار جس سے آپ اکثر ملاقات نہ کر پاتے ہوں۔ اس بیماری کی شروعات اکثر بچپن میں ہوتی ہے لیکن اگر اسکا علاج نہ کیا جائے تو یہ جوانی میں بھی جاری رہتی ہے۔ یہاں یہ بات انتہائی اہم ہے کہ سلیکٹو میوٹزم (Selective Mutism) کا شکار انسان یہ خود طے نہیں کرتا کہ اسے بات نہیں کرنی بلکہ وہ اس گھبراہٹ کی حالت میں طبعی طور پر بات کرنے اور بولنے کی صلاحیت کھو دیتا ہے۔

۳) گھبراہٹ کی بیماری(Panic Disorders) :

اس حالت میں انسان پر اچانک پریشانی یا خوف کی حالت طاری ہو جاتی ہے جسکا پہلے سے کوئی امکان نہیں ہوتا۔ اس بیماری میں Panic Attacks مسلسل ہو سکتے ہیں اور انکی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ گھبراہٹ کا دورہ پڑنا اکثر

خوف اور گھبراہٹ کی اس حالت کو کہتے ہیں کہ جس میں انسان خود پر قابو کھونے لگتا ہے حالانکہ اصل میں خطرے کی کوئی بات موجود نہیں ہوتی۔ اکثر اوقات گھبراہٹ کے ساتھ ساتھ شدید جسمانی رد عمل بھی سامنے آتا ہے اور انسان ایسا محسوس کرتا ہے کہ جیسے اسے دل کا دورہ پڑ گیا ہو۔ "گھبراہٹ کی مختلف نشانیوں میں دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا، سانس لینے میں مشکل ہونا، گھٹن کا شکار ہونا، اتنی دہشت محسوس کرنا کہ جو آپکو مفلوج کر دے، سر چکرانا، کپکپی طاری ہونا، متلی آنا، پسینہ آنا، دم گھٹنا، سینے میں گرماہٹ اور درد محسوس کرنا، انگلیوں اور پیر کے انگوٹھوں کا ٹھنڈا پڑ جانا، اس بات کا خوف محسوس کرنا کہ آپ پاگل یا موت کا شکار ہونے والے ہیں وغیرہ شامل ہیں۔"[4]

۴) معاشرتی گھبراہٹ کی بیماری (Social Anxiety Disorder):

سوشل انزائٹی ڈس آرڈر (Social Anxiety Disorder) کا شکار انسان اکثر مختلف سماجی صورتِ حال جیسا کہ نئے لوگوں سے ملنا، نوکری کے لیئے انٹرویو، کلاس میں کسی سوال کا جواب دینا، قطار میں موجود کسی انسان سے بات کرنا، دوسروں کے سامنے کھانا پینا یا عوامی غسل خانہ استعمال کرنے میں گھبراہٹ اور خوف کی علامات محسوس کرتا ہے۔ ایسا انسان عام طور پر اپنے ارد گرد کے لوگوں کے ہاتھوں ذلیل ہونے اور مسترد ہو جانے سے ڈرتا ہے چاہے وہ ان آس پاس موجود لوگوں کی زندگی میں کوئی اہمیت رکھتا ہو یا نہیں۔ خوف کی یہ حالت اگر اس حد تک بڑھ جائے کہ روزمرہ کے معمولات جیسے اسکول جانے پر اثرانداز ہونے لگے تو یہ سوشل انزائٹی ڈس آرڈر (Social Anxiety Disorder) میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگ ان جگہوں اور تقریبات سے دور ہونے لگتے ہیں جہاں ان کے خیال میں انہیں ذرا سی بھی شرمندگی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہو۔

۵) مخصوص چیزوں کا خوف (Specific Phobias):

شدید ڈر یا نامناسب خوف کی ایسی حالت جس میں انسان مخصوص چیزوں یا حالات کا سامنا کرنے کی ہمت نہ رکھتا ہو اسپیسفک فوبیا (Specific Phobia) کہلاتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ جو لوگ اس کیفیت کا شکار ہوتے ہیں وہ کچھ مخصوص چیزوں، جگہوں اور صورتِ حال کی موجودگی میں حد سے زیادہ اور نامعقول ڈر محسوس کرتے ہیں۔ کیونکہ اس کیفیت میں لوگ خوف زدہ ہوتے ہیں اور اس ڈر کی صورتِ حال سے بھاگنے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں اس لیے اس حد تک موجود ڈر اور خوف انکی روزمرہ زندگی کو متاثر کرتا ہے، کام کرنے کی صلاحیت کم کر دیتا ہے، عزتِ نفس میں کمی آتی ہے اور رشتوں میں کشیدگی کی صورتِ حال پیدا ہو جاتی ہے۔ اگرچہ کچھ خوف ایسے ہیں جو کہ بچپن میں شروع ہو جاتے ہیں لیکن کچھ ایسے ہیں جو کہ نوعمری یا جوانی کی حالت میں

اچانک سامنے آتے ہیں۔ فوبیا اکثر اچانک لاحق ہو جاتے ہیں اور اکثر ان صورتِ حال اور چیزوں سے تعلق رکھتے ہیں جو کہ پہلے کبھی بھی تکلیف کا سبب نہیں تھیں۔ یہ بات غور طلب ہے کہ خوف کے شکار انسان اگر یہ بات جانتے بھی ہوں کہ انکا ڈر بے وجہ ہے تب بھی اس کے بارے میں سوچنا ہی ان کے لیے گھبراہٹ کا سبب بن جاتا ہے۔ کچھ مخصوص فوبیا (Phobias) میں جانوروں سے خوف، کیڑے مکوڑوں کا ڈر، جراثیم ہونے کا وہم، اونچائی کا خوف، گرج چمک اور طوفان سے ڈرنا، ڈرائیونگ کرنے سے ڈرنا، عوامی ذریعۂ سفر میں سفر کرنے سے خوف، اڑنے سے ڈرنا، دانتوں کے علاج اور مختلف طبی طریقہ کاروں سے خوف، لفٹ (lift) میں سفر کرنے سے ڈرنا اور دیگر شامل ہیں۔

۶) بھیڑ سے ڈر لگنے کی بیماری (Agrophobia):

"ایگروفوبیا (Agrophobia) بھیڑ، عوامی مقامات اور کھلی جگہوں پر موجود ہونے کے شدید ڈر اور خوف کا نام ہے۔ یہ پریشانی اور گھبراہٹ کی بیماری کی ایک ایسی قسم ہے جس میں انسان بے حد خوف محسوس کرتا ہے اور اکثر ایسی جگہوں اور تقریبات میں جانا نظر انداز کرتا ہے جو کہ اسکی پریشانی کی وجہ بن سکیں اور جہاں وہ خود کو شرمندہ، بے بس یا پریشانیوں میں گھِرا ہو محسوس کرے۔ یہاں تک کہ عام سے دکھائی دینے والے کام جیسا کہ بازار تک جانا بھی خوف کا باعث بن جاتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ فرار کا کوئی راستہ نہیں۔ شدید حالات میں ایگروفوبیا (Agoraphobia) کی حالت میں انسان گھر پر ہی رہ کر اس صورتِ حال سے نمٹنے کی کوشش کرتا ہے۔"[5]

ماہرین کے مطابق عموماً وہ بچے، جنہیں گھر میں نارمل ماحول میسر نہ آئے یا وہ کسی بھی خوف میں مبتلا رہے ہوں، ان میں انزائٹی کا مرض زیادہ پایا جاتا ہے۔ اکثر والدین بچوں کو خوفزدہ رکھتے ہیں، جو کہ ایک غلط طرزِ عمل ہے۔ ایسا کرنے سے بچہ نہ صرف احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے بلکہ یہ خوف تاعمر اس کی شخصیت کو کمزور بنانے کا سبب بنتا ہے اور آہستہ آہستہ یہ خوف شخصیت کا جزو بن جاتا ہے۔ جب بھی اسے زندگی میں کوئی مسئلہ درپیش ہوتا ہے تو یہ مرض شدت اختیار کر لیتا ہے۔

بے خوابی:(insomnia)

یہ ایک ایسی کیفیت یا حالت ہے جس میں ایک شخص کو یا تو نیند بالکل نہ آئے یا بہت ہی کم آئے۔ یہ کیفیت اپنے آپ میں ایک مرض ہو سکتی ہے یا پھر کسی مریض کی یہ حالت کسی بیماری کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ جیسا کہ اکثر بوڑھے لوگ بہت کم سوتے ہیں۔ اس کے علاوہ انتہائی تجسس یا پریشانی کی وجہ سے بھی کبھی لوگ سو نہیں پارہے ہوتے۔ مثلاً امتحان کی تیاری کی بے چینی، مستقبل کے بارے میں بے چینی کی کیفیت، وغیرہ۔ کوئی انتہائی فکر کی بات کی وجہ سے بھی لوگ سو نہیں پاتے،، وغیرہ۔ مسلسل بے خوابی انسان میں چڑچڑاپن اور بدمزاجی پیدا کرتی ہے۔ جس کے اثرات ارد گرد کے لوگوں پر بھی پڑتے ہیں۔ نیند چونکہ انسان کی ذہنی اور جسمانی تھکن کو دور کرتی ہے لہذا بے خوابی کا شکار انسان ذہنی اور جسمانی طور پر بھی تھکاوٹ اور بے چینی کا شکار رہتا ہے جس کے نتیجے میں اسے کئی جسمانی بیماریوں کا سامنا بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔ ڈاکٹر محمد گوہر اپنے ایک آرٹیکل میں لکھتے ہیں؛"جب کسی شخص کو نیند بالکل ہی نہ آئے تو اسے ''خوابی کی کیفیت'' کہا جاتا ہے۔ اگر چند دن یہی کیفیت بدستور قائم رہے تو اس حالت میں جسم میں رطوبتوں کی تشکیل اور ان کے اخراج کا نظام بری طرح بگڑ جاتا ہے۔ کیونکہ بیداری کی حالت میں کام کاج، محنت ومشقت اور اعضاء کی حرکات وسکنات سے اندرونی رطوبت تحلیل ہوتی رہتی ہے جس سے تھکاوٹ ہونے لگتی ہے۔ نیند کی صورت میں تحلیل شدہ رطوبت کی کمی پوری ہو جاتی ہے اور انسان نیند کے بعد تر وتازہ ہو جاتا ہے۔ کئی دن نیند نہ آنے سے مطلوبہ نیند نہ لینے سے یا پر سکون نیند نہ سونے کے باعث جسم میں تحلیل شدہ رطوبت کی کمی پوری نہیں ہوتی جس کی وجہ سے کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔"[6]

خود پسندی:(conceit)

خود پسندی ایک نفسیاتی عارضہ ہے۔ اس مرض میں مبتلا مریض ہر وقت اپنی تعریف و تحسین چاہتا ہے۔ وہ اپنی معمولی سی خوبی کو بھی غیر معمولی سمجھتا ہے اور چاہتا ہے کہ اس کے ہر کام کو سراہا جائے۔ علی اکبر منصور خود پسندی سے متعلق الرازی کے خیالات بیان کرتے ہیں کہ؛"رازی کے خیال میں خود پسندی جیسی نفسیاتی بیماری فرد کی ذہنی وجسمانی نشوونما اور تکمیل کے راستے میں رکاوٹ ثابت ہوتی ہے۔ انسان جس خوبی کے بارے میں تکبر کا شکار ہوتا ہے اسی صلاحیت کا زوال شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ فرد جب اپنی کسی خوبی کو عظیم گردانتا ہے تو اس خوبی کو بہتر بنانے اور بڑھانے پر توجہ نہیں دیتا اور نہ ہی دوسرے لوگوں سے کچھ سیکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ لہذا آخر کار اس میں کمی آنا شروع ہو جاتی ہے اور اس کی ترقی وتعمیر کا علم رک جاتا ہے۔ فرد اپنے ساتھیوں سے اس لحاظ سے کہیں پیچھے رہ جاتا ہے۔"[7] اچھے کام پر تحسین پانے کی خواہش سبھی کی ہوتی ہے لیکن ہر کام پر

تحسین کی خواہش انسان کو خود پسندی اور غرور و تکبر میں مبتلا کر دیتا ہے۔ یہ عادت رفتہ رفتہ ذہنی بیماری میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

تعلیماتِ نبوی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی روشنی میں نفسیاتی مسائل و عوارض کا تدارک۔

اللہ تعالی کے انسانوں پر بے حساب احسانات ہیں ان میں سب سے بڑا احسان یہ ہے کہ اللہ نے انسان کو زمین پر بھیجنے کے بعد اس کی ہدایت کے لئے ہر دور میں انبیاء اور رسول بھیجے جنہوں نے اپنی اپنی قوم کی اخلاقی و روحانی تربیت کی۔ انسان کی ہدایت کے سلسلے میں سب سے آخر میں حضرت محمد صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو نبی بنا کر بھیجا اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر اپنی آخری کتاب قرآن مجید نازل کی جو قیامت تک کے لئے تمام انسانوں کی رشد و ہدایت کا ذریعہ ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی بعثت کا مقصد انسانی نفس کی تربیت ہے۔، ارشاد باری تعالیٰ ہے؛

"لَقَدْ مَنَّ اللّٰهُ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ بَعَثَ فِيْهِمْ رَسُوْلًا مِّنْ اَنْفُسِهِمْ يَتْلُوْا عَلَيْهِمْ اٰيٰتِه وَيُزَكِّيْهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتٰبَ وَالْحِكْمَةَ وَاِنْ كَانُوْا مِنْ قَبْلُ لَفِيْ ضَلٰلٍ مُّبِيْنٍ[8]

"اللہ نے مومنوں پر احسان کیا ہے جو ان میں انہیں میں سے رسول بھیجا (وہ) ان پر اس کی آیتیں پڑھتا ہے اور ان کا تزکیہ کرتا ہے اور انہیں کتاب اور حکمت کی تعلیم دیتا ہے، اگرچہ وہ اس سے پہلے سخت گمراہی میں تھے۔"

قرآن مجید اور سیرتِ رسول صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم میں نفس انسانی کی تعمیر و تربیت کی تمام تعلیمات موجود ہیں۔ تاکہ انسان اپنے نفس کو پاک رکھے اور کسی نفسیاتی مسئلے سے دوچار نہ ہو۔ آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے لوگوں کے اذہان کو بدلا اور ان کو روحانی طور پر مضبوط کیا۔ آپ نے تمام لوگوں کی نفسیات کا خیال رکھا جس وجہ سے لوگ آپ کے اور اللہ کے فرمانبردار بندے بن گئے۔ آپ نے ایک ایسا صحت مند معاشرہ تشکیل دیا جس میں تمام لوگ با اخلاق اور با کردار تھے۔

تزکیہ نفس کی تعلیم:

نبی اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے انسانی نفس کی تربیت قرآن کی تعلیمات کے مطابق کی، اس لئے آج کے ماہرین نفسیات آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو سب سے بہترین ماہر نفسیات مانتے ہیں۔ انسانی نفس کی جو تربیت اور تشکیل قرآن مجید میں مذکور ہے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اسوہ حسنہ اس کی بہترین عکاسی کرتا ہے۔ قرآن پاک انسانی نفس کی تربیت کرتا ہے اور انسان کے تمام نفسیاتی احوال کو بیان کرتا ہے۔ نفسیاتی عوارض سے بچنے کے

لئے ضروری ہے کہ انسان روحانی طور پر پُرسکون ہو اور انسان کے روحانی اطمنیان اور سکون کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنے نفس کا تزکیہ کرے۔ اللہ کے نزدیک بھی وہی لوگ کامیاب ہیں جو اپنے نفوس کو پاک رکھتے ہیں، ان کو دنیا و آخرت کی کامیابی کی ضمانت ہے۔ قرآن پاک میں سورہ الشمس میں ارشادِ خداوندی ہے کہ؛

"قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰهَا[9]

بے شک وہ فلاح پا گیا جس نے اپنی روح کو پاک کر لیا۔"

اللہ نے انسان کو شعور دیا کہ وہ نیکی یا برائی میں فرق کر سکے۔ یہ شعور ہی ہے جو انسان کو باقی مخلوقات سے ممتاز کرتا ہے اور اس کو اشرف المخلوقات کا درجہ دیتا ہے۔ اس بارے میں امین احسن اصلاحی اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ؛"اللہ تعالیٰ نے نفس انسانی کی تشکیل اس طرح فرمائی ہے کہ اس کے اندر نیکی اور بدی دونوں کا شعور ودیعت فرمایا ہے اور اس کی سعادت اور شقاوت کے لئے ضابطہ یہ ٹھرایا ہے کہ جو اپنے نفس کو برائیوں سے پاک رکھے گا وہ فلاح پانے والا بنے گا اور جو اس کو برائیوں سے آلودہ رکھے گا وہ نامراد ہو گا۔"[10]

نفس پرستی کی ممانعت:

نفسیاتی عوارض میں مبتلا ہونے کی ایک بڑی وجہ نفس پرستی ہے۔ اللہ نے انسان کو نفس پرستی سے منع فرمایا ہے۔ نفس پرستی کی مثال ایسے ہی ہے جیسی کہ بت پرستی، جیسے بت پرست بتوں کی پوجا کرتا ہے اسی طرح نفس پرست انسان اپنے نفس کی پوجا کرتا ہے اور ہر وقت اپنے نفس کو خوش کرنے میں مصروف رہتا ہے۔ نفسانی خواہشات کی پیروی شرک کی قسم ہے۔ اللہ نے ارشاد فرمایا؛

"اَفَرَءَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ اِلٰهَهٗ هَوٰىهُ وَاَضَلَّهُ اللّٰهُ عَلٰى عِلْمٍ وَّخَتَمَ عَلٰى سَمْعِهٖ وَقَلْبِهٖ وَجَعَلَ عَلٰى بَصَرِهٖ غِشٰوَةً فَمَنْ يَّهْدِيْهِ مِنْۢ بَعْدِ اللّٰهِ اَفَلَا تَذَكَّرُوْنَ"[11]

"بھلا آپ نے اس کو بھی دیکھا جو اپنی خواہش کا بندہ بن گیا اور اللہ نے باوجود سمجھ کے اسے گمراہ کر دیا اور اس کے کان اور دل پر مہر کر دی اور اس کی آنکھوں پر پردہ ڈال دیا، پھر اللہ کے بعد اسے کون ہدایت کر سکتا ہے پھر تم کیوں نہیں سمجھتے۔"

جب انسان خواہشوں کا غلام بن جاتا ہے تو وہ دنیاداری میں مشغول ہو جاتا ہے اور یادِ الٰہی سے غافل ہو جاتا ہے اس سے اس کا نفس آلودہ ہو جاتا ہے، خواہشوں کی تکمیل کی چاہ اسے بے چین کئے رکھتی ہے ۔ ایسے انسان کی خواہشات کبھی بھی پوری نہیں ہو سکتی کیونکہ ایک خواہش کے پورا ہوتے ہی کوئی دوسری خواہش اس کے دل میں جنم لے لیتی ہے اور وہ اس کی تکمیل کی جدوجہد میں مشغول ہو جاتا ہے۔ یوں انسان ایک کے بعد ایک خواہشوں

کی دلدل میں دھنستا چلا جاتا ہے۔ اسی مسلسل بے چینی سے انسان نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ انسان جب خواہشاتِ نفسانی کا غلام بن جاتا ہے تو وہ اچھائی اور برائی کے فرق کو فراموش کر دیتا ہے۔ کیونکہ نفس ایک ایسا درندہ ہے جو انسان کو اس وقت تک گناہ پر اکساتا رہتا ہے جب تک وہ برائی کر نہیں لیتا۔ جو لوگ نفس کی غلامی اختیار کر لیتے ہیں وہ نفس کے وار سے نہیں بچ پاتے اور گمراہی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسا انسان کبھی نہ ختم ہونے والی خواہشات کی ایک زنجیر میں جکڑا جاتا ہے اور اپنا ذہنی سکون برباد کر لیتا ہے جس کی وجہ سے وہ نفسیاتی طور پر کمزور ہو جاتا ہے اس کی خواہشات اس کو بے سکون کئے رکھتی ہیں اور وہ رفتہ رفتہ نفسیاتی عوارض میں مبتلا ہوتا ہی چلا جاتا ہے۔ ایک اور مقام پر اللہ نے فرمایا کہ؛

" قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:" هذا ابن آدم وهذا اجله عند قفاه" , وبسط يده امامه, ثم قال:"وثم امله[12]."

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :یہ ابن آدم (انسان) ہے اور یہ اس کی موت ہے، اس کی گردن کے پاس، پھر اپنا ہاتھ آگے پھیلا کر فرمایا" :اور یہاں تک اس کی آرزوئیں اور خواہشات بڑھی ہوئی ہیں۔

جہاد بالنفس کی ترغیب:

نفس کے ساتھ جہاد جہادِ اکبر ہے۔ اسی لئے بہترین جہاد، جہاد بالنفس ہے۔ انسان اپنے نفس پر قابو پالے تو وہ بہت سے ایسے مسائل سے بچ سکتا ہے جو اس کو ذہنی انتشار میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ یہ اللہ کا ایک خوبصورت اندازِ تربیت ہے کہ اس نے انسان کو برائی سے بچنے اور نیکی کے کرنے پر انعامات کا وعدہ کیا کیونکہ انسان کی فطرت میں ہے کہ وہ انعام واکرام کو پسند کرتا ہے۔ چنانچہ اللہ نے نفس کو برائیوں سے بچانے والے کو جنت کی نوید دی ہے۔

"وَاَمَّا مَنۡ خَافَ مَقَامَ رَبِّهٖ وَنَهَى النَّفۡسَ عَنِ الۡهَوٰى فَاِنَّ الۡجَنَّةَ هِىَ الۡمَاۡوٰى ؕ[13]

اور لیکن جو اپنے رب کے سامنے کھڑا ہونے سے ڈرتا رہا اور اس نے اپنے نفس کو بری خواہش سے روکا۔ سو بے شک اس کا ٹھکانا بہشت ہی ہے۔"

جو لوگ اپنے نفس پر قابو پالیتے ہیں وہی لوگ نفس مطمئنہ رکھتے ہیں اور وہ لوگ فلاح پانے والے ہیں؛ جس نے اپنے نفس پر قابو پالیا وہ فلاح پا گیا۔

"المجاهد من جاهد نفسه[14]"

"مجاہد وہ ہے جو اپنے نفس سے جہاد کرے"

سب سے بہترین جہاد، جہاد بالنفس ہے۔ جو اپنے نفس کا محاسبہ کرتے ہیں وہ برائیوں سے دور رہتے ہیں اور ان کی ذہنی و روحانی صحت برقرار رہتی ہے۔ جو لوگ اپنے نفس کو قابو میں رکھتے ہیں اور احکامِ الٰہی کی پیروی کرتے ہیں ان لوگوں سے اللہ راضی رہتا ہے اور ان کے لئے آخرت میں بہشت کا وعدہ ہے۔ یہ اللہ کا عظیم احسان ہے کہ وہ انسان کو نفس کی پوجا سے بچنے پر جنت کا وعدہ بھی کر رہا ہے اور دنیا میں بھی اس کو نفسیاتی مسائل کا شکار ہونے سے بچا رہا ہے۔ یعنی جہاد بالنفس میں انسان کے لئے دنیا و آخرت کے فوائد ہیں۔

دنیاداری کی مذّمت:

آجکل کے دور میں نفسیاتی عوارض کی بڑھتی ہوئی شرح کی وجہ دنیاداری کی ہوس ہے۔ انسان نفسانی خواھشات کا پیروکار ہوتا جارہا ہے۔ وہ دنیا میں جس قدر مگن ہوتا جارہا ہے اُتنا ہی دین سے دور ہوتا جارہا ہے۔ اور اسی قدر اُس میں نفسیاتی عوارض بڑھتے جارہے ہیں۔ دنیاوی جاہ و جلال اور مال کی چاہ سے انسان ڈیپریشن، تشویش بے سکونی، گھبراہٹ اور بے اطمینانی کا شکار ہوتے جارہے ہیں۔ اللہ سے دوری انسان کو بے سکون رکھتی ہے اور انسان ذہنی مریض بن جاتا ہے۔ گناہ ذہن پر بوجھ ہوتے ہیں اسی لئے دین سے دوری انسان کو ڈیپریشن کا مریض بنا دیتی ہے کیونکہ دنیا کی محبت انسان کو کبھی مطمئن نہیں ہونے دیتی انسان کو زیادہ سے زیادہ دنیاوی سامان کی ہوس ہو جاتی ہے اور اس کے پاس جتنا بھی ہو اسے کم ہی لگتا ہے۔ اس طرح انسان اپنا سکون کھو دیتا ہے اور ڈیپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ انسان لامحدود خواہشات کے جال میں پھنستا جاتا ہے اور کسی صورت قرار نہیں پاتا۔ غریب کی خواہش ہے کہ وہ امیر بن جائے اور امیر بھی امیر سے امیر ترین بننے کی دوڑ میں ہے۔ آپ نے فرمایا؛

"النبی صلی اللہ علیہ وسلم، یقول: "لو کان لابن آدم وادیان من مال لابتغی ثالثا، ولا یملا جوف ابن آدم، إلا التراب، ویتوب اللہ علی من تاب[15].

"نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "اگر انسان کے پاس مال کی دو وادیاں ہوں تو تیسری کا آرزو مند ہو گا اور انسان کا پیٹ مٹی کے علاوہ اور کوئی چیز نہیں بھر سکتی اور اللہ اس شخص کی توبہ قبول کرتا ہے جو (دل سے) سچی توبہ کرتا ہے۔"

آپ نے انسان کو ڈیپریشن اور پریشانی سے بچنے کا نسخہ بھی بتایا کہ انسان اگر سچے دل سے توبہ کرلے تو وہ اس بے قرار کیفیت سے باہر نکل سکتا ہے۔ سادہ طرزِ زندگی انسان کو بہت سے مسائل سے محفوظ رکھتی ہے جبکہ دنیا کی ہوس اور مال و دولت اور اسٹیٹس کی چاہت انسان کو ذہنی خلل کا شکار کر دیتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خود بھی سادہ زندگی گزاری اور دوسروں کو بھی سادگی اختیار کرنے کا درس دیا۔ آپ نے فرمایا،

فقال:" كن في الدنيا كانك غريب، او عابر سبيل"[16].

"دنیا میں اس طرح ہو جاجیسے تو مسافر یا راستہ چلنے والا ہو۔"

یعنی دنیا ایک مسافر خانہ ہے جہاں لوگ آتے اور جاتے رہتے ہیں لیکن ہمیشہ کوئی باقی نہیں رہتا۔ اس لئے اس قلیل وقت کو اچھے کاموں میں گزارو اور مشقت میں نہ پڑو۔ اسی طرح آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے دنیاداری کی مذمت کرتے ہوئے ہمیں دنیا سے بے رغبتی برتنے کی تلقین کی ہے

دنیا کی آزمائشوں سے بچنے کی دعا:

حضرت محمد صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ہمیں دنیا کی آزمائشوں سے محفوظ رہنے کے لئے دعا سکھائی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ؛

"اللهم إني اعوذبك من فتنة الدنيا وعذاب القبر[17]."

"اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں دنیا کی آزمائش سے اور قبر کے عذاب سے۔"

جو لوگ دنیا پرستی کے عادی ہوتے ہیں وہی لوگ ڈیپریشن اور اینزائٹی جیسے نفسیاتی عوارض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں اور ان کی دنیا کے ساتھ ساتھ آخرت بھی برباد ہو جاتی ہے کیونکہ اللہ نے انسان کو دنیا میں عمل کے لئے بھیجا ہے اور یہ جائے آزمائش ہے دل لگانے اور سامان اکٹھا کرنے کی جگہ نہیں ہے۔

محتاجی سے بچنے کی دعا:

محتاجی و غربت انسان کو نفسیاتی مسائل میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم محتاجی سے بچنے کے لئے یہ دعا کیا کرتے تھے

"اللهم إني أعوذبك من فتنة الفقر،[18]

"اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں محتاجی کی بُری آزمائش سے۔"

مفلسی انسان کو نفساتی لحاظ سے بری طرح متاثر کرتی ہے لہذا اس سے محفوظ رہنے کے لئے مسنون اذکار کرتے رہنا چاہیے۔ کیونکہ مسنون اذکار ہمیں اللہ کے قریب کرتے ہیں اور ہماری دنیا سے رغبت کم ہوتی ہے اور آخرت کی فکر زیادہ ہوتی ہے اور ہم کم وسائل میں بھی اللہ کے شاکر بندے بن کر اس کے قریب ہو جاتے ہیں۔ بے شک مفلسی انسان کو گناہوں میں مبتلا کر دیتی ہے لیکن اگر انسان اللہ پر کامل بھروسہ رکھے تو وہ تمام حالات میں صابر شاکر اور پر سکون رہتا ہے۔

غرور و تکبر کی ممانعت:

غرور و تکبر انسان کے اندر خود پسندی جیسی نفسیاتی بیماری پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔ مثل مشہور ہے کہ غرور کا سر نیچا ہوتا ہے۔ کیونکہ غرور و تکبر انسان کو اللہ کی نظروں میں گھٹا دیتا ہے۔ اللہ غرور کو سخت ناپسند کرتا ہے جیسا کہ جب شیطان نے اللہ کی حکم عدولی کی اور حضرت آدم علیہ سلام کو سجدے سے انکار کر دیا تو ابلیس کے اس تکبر کی اسے یہ سزا ملی کہ وہ بارگاہِ الٰہی سے ردّ کر دیا گیا۔ اس لئے غرور و تکبر شیطانی صفت ہے۔

"وَاِذْ قُلْنَا لِلْمَلٰٓئِكَةِ اسْجُدُوْا لِاٰدَمَ فَسَجَدُوْٓا اِلَّآ اِبْلِيْسَ ؕ اَبٰى وَاسْتَكْبَرَ ۫ وَكَانَ مِنَ الْكٰفِرِيْنَ19

"اور جب ہم نے فرشتوں کو حکم دیا کہ آدم کے آگے سجدہ کرو تو وہ سب سجدے میں گر پڑے مگر شیطان نے انکار کیا اور غرور میں آکر کافر بن گیا۔"

خود پسندی ایک نفسیاتی بیماری کا نام ہے جس میں انسان گھمنڈ اور تکبر کا شکار ہو جاتا ہے، وہ خود کو سب سے افضل خیال کرتا ہے اور دوسرے لوگوں کو حقیر سمجھتا ہے۔ یہ ایک منفی جذبہ ہے اس مرض میں مبتلا انسان کسی اور کی خوبی کو تسلیم نہیں کرتے اور اپنی نعمتوں پر خدا کا شکر ادا کرنے کے بجائے اسے اپنا کمال سمجھتے ہیں جبکہ ہر نعمت اللہ کی طرف سے ہوتی ہے وہ نہ چاہے تو کوئی کچھ نہیں کر سکتا اس لئے تکبر صرف اللہ کی ذات کے لئے ہے۔ انسان کو منکسر المزاج اور عاجز ہونا چاہیے۔ اسلام میں تکبر کو سخت ناپسند کیا گیا ہے اور متکبر انسان کو جہنم کی وعید سنائی گئی ہے۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا؛

"لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال حبة من خردل من كبر, ولا يدخل النار من كان في قلبه مثقال حبة من خردل من إيمان[20]."

" وہ شخص جنت میں نہیں داخل ہو گا جس کے دل میں رائی کے دانے کے برابر بھی تکبر و غرور ہو گا اور وہ شخص جہنم میں نہیں جائے گا،"

یعنی اللہ اور اس کا نبی غرور کی سخت مذمت کرتے ہیں کہ رائی کے دانے برابر غرور بھی اللہ کو قبول نہیں۔ تکبر اللہ کی صفت ہے جو متکبر ہو گا وہ عذاب کا مستحق ٹھہرے گا۔

قال: "من يتواضع لله سبحانه درجة, يرفعه الله به درجة, ومن يتكبر على الله درجة, يضعه الله به درجة, حتى يجعله في اسفل السافلين[21]."

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" : جس نے اللہ تعالیٰ کی رضامندی کے لیے ایک درجہ تواضع کیا، تو اللہ تعالیٰ اس کا ایک درجہ بلند کر دے گا، اور جو اللہ تعالیٰ پر ایک درجہ تکبر اختیار کرے گا، تو اللہ تعالیٰ اس کو ایک

درجہ نیچے کر دے گا، یہاں تک کہ اس کو تمام لوگوں سے نیچے درجہ میں کر دے گا"۔

مذکورہ بالا حدیث میں بھی آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ جو غرور کرے گا اللہ اسے لوگوں کی نظروں میں گرا دے گا اور جو عاجزی وانکساری کرے گا اللہ اسے لوگوں میں عزت دے گا اور اسے بلند کرے گا۔ غرور و تکبر انسان کو خود پسند اور گھمنڈی بناتا ہے اور ایسا شخص اللہ کی نظر رحمت سے محروم ہو جاتا ہے اس لئے انسان کو غرود کے بجائے عاجزی اختیار کرنی چاہیے۔

غصے کی مذمت اور ضبط غصہ کی نفسیاتی تربیت:

غصہ ایک سنگین نوعیت کی نفسیاتی بیماری ہے۔ اللہ پاک نے ہر شخص کو جذبات و احساسات دے کر پیدا کیا ہے۔ ہمارے جذبات ہمارے روّیے کو تشکیل دیتے ہیں۔ خوشی ہو یا غم، محبت ہو یا نفرت، رحم ہو یا غصہ سب ہمارے جذبات ہی کی عکاسی کرتے ہیں۔ اسلام ہمیں ہمارے رویّوں میں میانہ روی اور اعتدال کا درس دیتا ہے۔ غصہ کسی خلافِ طبیعت رونما ہونے والے واقعہ پر انسان کا ایک منفی ردِّ عمل ہے۔ انسان اگر کوئی ناپسندیدہ امور دیکھ لے تو اسے غصہ آ جاتا ہے اور اگر اس پر قابو نہ پایا جائے تو انسان دوسروں کے ساتھ ساتھ اپنا بھی نقصان کر بیٹھتا ہے۔ انسان جب کسی پر غصہ کرتا ہے تو شیطان کے بہکاوے میں آ جاتا ہے۔ اس لئے غصہ کے وقت شیطان سے اللہ تعالیٰ کی پناہ طلب کرنی چاہئے کیونکہ شیطان ہی غصّے کا اصل محرک ہے جو انسان کے قلب میں وسوسہ پیدا کر کے اس کی طبیعت میں غصہ بھر دیتا ہے۔ غصہ دراصل ایک نفسیاتی کیفیت کا نام ہے، یہ انسان کی فطرت ہے کہ اسے غصّہ آتا ہے، اسی لئے ہر انسان کے اندر غصّہ کا وجود ہے۔ کوئی امیر ہو یا غریب سبھی کے اندر یہ فطری جذبہ پایا جاتا ہے۔ اللہ پاک مومنین کی صفت بیان کی کہ وہ غصّہ کو دبا کے رکھتے ہیں۔ اگرچہ غصہ فطرتِ انسانی ہے تاہم اگر اس پر قابو نہ رکھا جائے تو اس کے بھیانک نتائج نکلتے ہیں جیسے زوجین میں جدائی، قرابت داروں میں دوری، بہن وبھائیوں میں انتشار و اختلافات، سماجی بگاڑ اور ظلم وبربریت وغیرہ۔ ذہنی تناؤ کا شکار ہونا بھی غصہ پیدا کرنے کا موجب ہے۔ آج کل اکثریت ٹینشن کا شکار ہے جو انسان میں غم و غصہ پیدا کرتا ہے۔ اللہ کریم میں ہے:

"وَالَّذِيْنَ لَا يَشْهَدُوْنَ الزُّوْرَ وَاِذَا مَرُّوْا بِاللَّغْوِ مَرُّوْا كِرَامًا22

"ترجمہ: اور جب کسی لغو چیز پر ان کا گزر ہوتا ہے تو شرافت سے گزر جاتے ہیں۔"

یہاں پر بھی شرافت سے گزرنے سے مراد بدکلامی پر خاموش رہنا ہے ظاہر ہے جو کسی کی بدکلامی پر خاموش رہے گا وہ فتنے فساد سے محفوظ ہو جائے گا۔ رسول صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے غصے کی مذمت فرمائی ہے۔ آپ نے فرمایا:

قال: فما تعدون الصرعة فيكم؟ قال: قلنا: الذی لا يصرعه الرجال، قال: ليس بذلك، ولكنه الذی يملك نفسه عند الغضب[23]."

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :پھر پہلوان تم اپنے درمیان کس کو شمار کرتے ہو؟ "ہم نے کہا: پہلوان وہ ہے جس کو مرد نہ پچھاڑ سکیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :وہ کچھ نہیں، پہلوان وہ ہے جو غصہ کے وقت اپنے آپ کو سنبھال لے۔ "

یعنی طاقت ور انسان وہ ہے جو ضرورت کے بغیر نہ بولے اور اپنی زبان سے کوئی ایسی بات نہ نکالے جو مصلحت کے خلاف ہو، جو اپنی زبان کو اپنے قابو میں رکھے۔

غصے کے وقت کی دعا:

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غصے کے وقت درج ذیل عمل کرنے کا حکم دیا۔

"إذا غضب احدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع[24]

"جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے اور وہ کھڑا ہو تو چاہیے کہ بیٹھ جائے، اب اگر اس کا غصہ رفع ہو جائے (تو بہتر ہے) ورنہ پھر لیٹ جائے"۔

وضو سے غصے کا علاج:

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غصے میں وضو کرنے کا حکم دیا۔

"حدثنا ابو وائل القاص، قال: دخلنا على عروة بن محمد السعدی فكلمه رجل، فاغضبه، فقام فتوضا، ثم رجع وقد توضا، فقال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفا النار بالماء، فإذا غضب احدكم، فليتوضا[25]."

"ابو وائل قاص کہتے ہیں کہ ہم عروہ بن محمد بن سعدی کے پاس داخل ہوئے، ان سے ایک شخص نے گفتگو کی تو انہیں غصہ کر دیا، وہ کھڑے ہوئے اور وضو کیا، پھر لوٹے اور وہ وضو کئے ہوئے تھے، اور بولے: کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :غصہ شیطان کے سبب ہوتا ہے، اور شیطان آگ سے پیدا کیا گیا ہے، اور آگ پانی سے بجھائی جاتی ہے، لہٰذا تم میں سے کسی کو جب غصہ آئے تو وضو کر لے"

حسد کی مذمّت:(Interpersonal Factor)

حسد ایک نفسیاتی عارضہ ہے۔ یہ ایک انٹر پرسنل ڈس آرڈر ہے جس میں انسان دوسروں کی خوشیوں اور خوبیوں سے جلن محسوس کرتا ہے اور ان سے وہ خوشیاں اور خوبیاں چھیننے کی تگ و دو میں لگا رہتا ہے۔ یہ ایک روحانی بیماری

ہے جو انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہے۔ حسد انسان کی نیکیوں کو ایسے کھا جاتا ہے جیسے آگ لکڑیوں کو۔ حسد ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جو انسان کے ایمان کو برباد کر دیتی ہے۔ حاسد شخص محسود کو ہر وقت ہی نیچا دکھانے کی کوشش میں مصروف رہتا ہے اور خود بھی ہر وقت پریشانی میں مبتلا رہتا ہے۔ وہ محسود کی غیبت اور اسے نقصان پہنچانے کی جدوجہد میں لگا رہتا ہے۔ اسے لگتا ہے کہ وہ ایسا کرنے سے سکون پائے گا جبکہ وہ ذہنی طور پر بیمار ہو جاتا ہے۔ اسلام انسان کو کردار کی اس پستی سے نکالتا ہے اور ان سب خرابیوں کو اس کے دل و دماغ سے نکالتا ہے جو سماجی تباہی کا باعث بنتی ہیں۔ رازی کے خیال میں حسد ایک افسوسناک حد تک نقصان دہ روحانی بیماری ہے۔"[26] شیطان انسان کا سخت دشمن ہے وہ چاہتا ہے کہ لوگوں کو آپس میں ایک دوسرے سے لڑوائے اور انسانوں کے قلوب میں کینے اور حسد کی آگ لگائے رکھے۔

حدثنا عن ابی هريرة، ان النبی صلی الله عليه وسلم، قال:" إياكم والحسد فإن الحسد يأكل الحسنات كما تاكل النار الحطب، او قال: العشب[27]."

"ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :تم لوگ حسد سے بچو، اس لیے کہ حسد نیکیوں کو ایسے کھالیتا ہے، جیسے آگ ایندھن کو کھالیتی ہے یا کہا گھاس کو (کھالیتی ہے)۔"

حسد سے بچنے کی دعا:

حسد ایک شیطانی عمل ہے اس سے بچنے کے لئے آپ نے ہمیں شیطان سے پناہ مانگنے کی دعا سکھائی ہے۔

"اعيذ كما بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة[28]"

"میں تم کو اللہ کے بے عیب کلمات کی پناہ میں دیتا ہوں ہر شیطان اور موذی سے۔"

رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ اگر اللہ نہ چاہے تو کوئی انسان کسی سے کچھ بھی نہیں چھین سکتا۔ اس لئے حسد کرنا بے کار ہے اسے اپنا ہی دل جلتا ہے اور حسد کرنے والا خود ہی بے سکونی اور اذیت کا شکار رہتا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے حسد سے بچنے کے لئے معوذتین کی تلاوت کا حکم دیا ہے۔ اور اللہ نے بھی سورہ الفلق میں ہمیں حسد سے بچنے کی دعا سکھائی ہے۔

غیبت کی ممانعت:(Emotional Factor)

کسی انسان کے بُرے اوصاف کو اس کی غیر موجودگی میں اس طرح بیان کرنا کہ اگر وہ سن لے تو بُرا محسوس کرے غیبت کہلاتا ہے۔ خواہ کوئی زبان سے کسی کے عیب بیان کرے یا بذریعہ قلم کرے غیبت ہے اور اگر وہ عیب اس میں موجود ہی نہیں ہو تو پھر یہ تہمت اور بہتان کہلاتا ہے۔ غیبت کرنے سے انسان میں منفی سوچ پیدا

ہوتی ہے اور منفی سوچ منفی کردار کو تشکیل دیتی ہے جس سے غیبت کرنے والا ہر وقت دوسروں کی ٹوہ میں لگا رہتا ہے جو اس کی ذہنی صحت کو بری طرح متاثر کرتی ہے کیونکہ انسان کا ہر منفی عمل اس کو نفسیاتی مسائل کی طرف لے جاتا ہے۔ اسی لئے اسلام میں کسی کی غیبت کرنے کی سخت ممانعت ہے اور اس کے بارے میں وعید آئی ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے غیبت کی مذمت کی ہے۔ کسی کی عدم موجودگی میں اُس کے عیب بیان کرنا منع ہے۔ آپ نے فرمایا؛

"حدثنا عن ابی هريرة، ان رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: "اتدرون ما الغيبة؟ قالوا: الله ورسوله اعلم، قال: ذكرك اخاك بما يكره، قيل: افرايت إن كان في اخي ما اقول؟ قال: " إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته، وإن لم يكن فيه فقد بهته[29]."

" سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :تم جانتے ہو غیبت کیا ہے؟ "لوگوں نے کہا: اللہ اور اس کا رسول خوب جانتے ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :غیبت یہ ہے کہ تو اپنے بھائی کا ذکر کرے پر اس طرح کہ (اگر وہ سامنے ہو تو) اس کو ناگوار ہو۔ "لوگوں نے کہا: یارسول اللہ! اگر ہمارے بھائی میں وہ عیب موجود ہو؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :جب ہی تو غیبت ہوئی نہیں تو بہتان اور افترا ہے۔"

غیبت کرنے سے انسان کے اندر منفی جذبات پروان چڑھتے ہیں ۔غیبت وہ گناہ ہے کہ جس کا ارتکاب کرنے والے شخص کی توبہ اللہ اُس وقت تک معاف نہیں کرتا جب تک وہ شخص جس کی غیبت کی گئی معاف نہ کر دے۔ غیبت ایک مہلک روحانی بیماری ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے غیبت کی مذمت کرتے ہوئے فرمایا؛

"حدثنا عن المستورد انه حدثه، ان النبی صلى الله عليه وسلم، قال:" من اكل برجل مسلم اكلة فإن الله يطعمه مثلها من جهنم، ومن كسى ثوبا برجل مسلم فإن الله يكسوه مثله من جهنم، ومن قام برجل مقام سمعة ورياء فإن الله يقوم به مقام سمعة ورياء يوم القيامة[30]."

"مستورد رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :جو شخص کسی مسلمان کا عیب بیان کر کے ایک نوالا کھائے گا تو اس کو اللہ اتنا ہی جہنم سے کھلائے گا، اور جو شخص کسی مسلمان کا عیب بیان کر کے ایک کپڑا پہنے گا تو اللہ اسے اسی جیسا لباس جہنم میں پہنائے گا، اور جو شخص کسی شخص کو شہرت اور ریا کے مقام پر

پہنچائے گا تو قیامت کے دن اللہ اسے خوب شہرت اور ریا کے مقام پر پہنچادے گا "(یعنی اس کی ایسی رسوائی ہو گی کہ سارے لوگوں میں اس کا چرچا ہو گا)"

جو کسی کے عیوب کی تشہیر کرے گا قیامت کے دن اللہ اُس کے عیب بھی لوگوں پر ظاہر کر دے گا۔ غیبت کرنے والا دنیا اور آخرت دونوں میں برباد ہو گا۔

خودکشی کی مذّمت:

بعض افراد جب نفسیاتی عوارض کا شکار ہوتے ہیں تو وہ اپنے ذہنی خلل سے تنگ آکر اکثر خودکشی کے ارتکاب کا ارادہ کر لیتے ہیں اور کچھ لوگ تو باقاعدہ خودکشی کر بھی لیتے ہیں۔ خودکشی کی اصل وجہ دین سے دوری اور اللہ کی رحمت سے مایوس ہونا ہے۔ اسلام میں خودکشی کو فعلِ حرام قرار دیا گیا ہے۔ تکلیف خواہ کوئی بھی ہو موت کی تمنا کرنا درست نہیں۔

"حدثنا عن ابی هريرة ,قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:" من شرب سما فقتل نفسه,فهو يتحساه فی نار جهنم خالدا مخلدا فيها ابدا[31]."

ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا" :جس نے زہر پی کر اپنے آپ کو مار ڈالا، تو وہ اسے جہنم میں بھی پیتا رہے گا جہاں وہ ہمیشہ رہے گا"۔

آج کل نفسیاتی مسائل کا شکار ہو کر نوجوان نسل ان مسائل سے نبرد آزما ہونے کی بجائے خودکشی کی راہ پر نکل کھڑی ہوئی ہے۔ جبکہ یہ ایک حرام فعل ہے۔ اِس کا ارتکاب اللہ تعالیٰ کا نافرمانی ہے اور ایسا شخص جہنمی ہے۔ زندگی موت کا اصل مالک اللہ ہے۔ جس طرح کسی انسان کو قتل کرنا حرام ہے اور پوری انسانیت کو قتل کرنے کے مترادف ہے، اُسی طرح خودکشی کرنا اور اپنی جان خود لینا بھی حرام ہے۔ زندگی اللہ کی عطا کردہ سب سے بڑی اور خوبصورت نعمت ہے۔ اس دنیا میں آنے اور جانے کا وقت مقرر ہے اس لئے اللہ کی قدرت کو ہاتھ میں لینے کے بجائے انسان کو مناسب وقت کا انتظار کرنا چاہیے اور تکالیف میں اپنی جان لینے کے بجائے صبر کا مظاہرہ کرتے ہوئے اللہ سے مدد مانگنی چاہیے کیونکہ برا وقت ٹل جاتا ہے لیکن زندگی دوبارہ واپس نہیں آتی۔

اسلام میں منشیات کی مذمت:

دورِ حاضر میں نفسیاتی مسائل کا شکار افراد بہت جلد اپنے مسائل سے گھبرا کر نشے اور شراب کی طرف مائل ہو جاتے ہیں اور کہیں منشیات کا شکار افراد نشے کی لت میں نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں جبکہ اسلام میں اس کی

سخت مذمت کی گئی ہے۔ عصر حاضر میں نوجوان نسل شراب و منشیات کی عادی ہوتی جارہی ہے۔ ان میں سے بہت سے لوگ نفسیاتی خلفشار کا شکار ہو کر زندگی کی الجھنوں سے آزادی حاصل کرنے کے لئے منشیات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ اللہ کے رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے نشے کو سخت ناپسند فرمایا، آپ نے ارشاد فرمایا؛

"إياك والخمر ,فإن خطيئتها تفرع الخطايا, كما ان شجرتها تفرع الشجر[32]."

"شراب سے بچو، اس لیے کہ اس کے گناہ سے دوسرے بہت سے گناہ پھوٹتے ہیں جس طرح ایک درخت ہوتا ہے اور اس سے بہت سی شاخیں پھوٹتی ہیں"۔

نشہ انسان کے دماغ کے خلیوں کو متاثر کرتا ہے اگر انسان کسی نشہ آور چیز کے تجسس میں آکر بھی نشہ شروع کر دے تو وہ بعد میں نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لئے اسلام میں منشیات حرام ہیں۔ یہ انسان کو نیکی کے عمل سے دور کر دیتی ہیں اور انسان اچھائی اور برائی میں تمیز کرنا بھول جاتا ہے۔

اسلام میں سونے اور جاگنے کے احکام:(Insomnia)

نیند میں خلل ایک نفسیاتی بیماری ہے جسے علم نفسیات میں 'insomnia' کہتے ہیں۔ اس بیماری میں انسان سونے کے مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا مریض کو ساری ساری رات نیند نہیں آتی یا پھر بہت زیادہ نیند آتی ہے اور وہ ہر وقت ہی سویا رہتا ہے۔ اس مرض کا شکار انسان نیند کے خلل کی وجہ سے بے چینی، جھنجلاہٹ، موڈ کی خرابی اور ذہنی دباؤ کا شکار رہتا ہے۔ نیند ایک بہت بڑی نعمت ہے اور انسان کی ایک اہم ترین ضرورت ہے۔ یہ ہم پر اللہ کا احسان ہے کہ اس نے ہمارے لئے رات بنائی تاکہ ہم سکون سے آرام کر سکیں۔

اچھی نیند کی دعا:

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم اچھی نیند کے لئے درج ذیل عمل کرتے تھے۔

"ان النبی صلی اللہ علیہ وسلم کان" إذا اخذ مضجعه , نفث فی یدیه , وقرا , ومسح بهما جسده[33]."

"ام المؤمنین عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جب اپنے بستر پر لیٹتے تو اپنے دونوں ہاتھوں میں پھونک مارتے، اور معوذتین پڑھتے، اور انہیں اپنے جسم پر پھیر لیتے۔"

"كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا اوى إلى فراشه قال: باسمك اموت واحيا،[34]."

"نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم جب اپنے بستر پر لیٹتے تو یہ کہتے "تیرے ہی نام کے ساتھ میں مردہ اور زندہ رہتا ہوں"

پر سکون نیند ہماری اچھی صحت کی ضامن ہے یہ جسمانی طاقت' ذہنی قوتِ حافظہ اور خوش اخلاقی کو بڑھاتی ہے۔ نیند انسان کو تر و تازہ اور چاک و چوبند رکھتی ہے۔ جبکہ نیند کا نہ آنا سزا کی طرح ہے ایسے ہی کم اور بے سکون نیند انسان کے دماغ پر نہایت منفی اثرات پیدا کرتی ہے اور اسے انسان بہت سے ذہنی امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔۔ نیند کی کمی انسان کو بے چینی کا شکار کر دیتی ہے انسان کا موڈ خراب رہتا ہے اور وہ جھگڑالو بن جاتا ہے۔

قطع تعلقی کی مذمت اور صلہ رحمی کا درس:

گھر کا ماحول انسان کی نفسیاتی تربیت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر گھروں اور رشتوں میں ناچاقیاں انسان کے اندر اسٹریس اور ڈپریشن لے کر آتی ہیں۔ میاں بیوی میں موافقت کی کمی، بہن بھائیوں میں باہمی اختلافات، رشتہ داروں سے قطع رحمی اور والدین کے لڑائی جھگڑوں کا بچوں کی نفسیات پر منفی اثرات، یہ تمام محرکات انسان کو نفسیاتی مسائل کی طرف لے کر جاتے ہیں۔ باہمی رشتوں میں بگاڑ انتہائی ناپسندیدہ عمل ہے ہے

رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا؛

"لا يدخل الجنة قاطع"[35]

"جنت میں رشتی داری کو قطع کرنے والا داخل نہیں ہو گا"

قطع تعلقی انسان کو نفسیاتی طور پر کمزور کر دیتی ہے۔ انسانی نفسیات پر قطع تعلقی گراں گزرتی ہے۔ قطع تعلقی انسان کے دل و دماغ پر منفی اثرات مرتّب کرتی ہے۔ اللہ نے بھی ہمیں صلہ رحمی کا حکم دیا ہے اور قطع تعلقی سے منع فرمایا ہے۔

حرص و ہوس کی مذمت:

لالچ اور ہوس انسانی نفسیات کا تاریک پہلو ہے۔ مال و دولت اور جاہ و جلال کا طالب اور حریص ہونا ایک انتہائی منفی نفسیاتی عمل ہے۔ اس سے انسان کے اندر منفی سوچ پیدا ہوتی ہے حریص انسان دوسروں کی نعمتوں پر لالچ کی نگاہ رکھتا ہے اور اپنے نفع کی خاطر کسی کا بھی نقصان کرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ تو دولت کی لالچ میں کسی کا قتل کرنے سے بھی دریغ نہیں کرتا اور لالچی انسان کا پیٹ کبھی نہیں بھرتا۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا؛

"إن هذا المال خضرة حلوة، فمن اخذه بطيب نفس بورك له فيه، ومن اخذه بإشراف نفس

لم یبارك له فیه، وکان کالذی یاکل ولا یشبع،[36]."

"یہ مال سرسبز اور خوشگوار نظر آتا ہے پس جو شخص اسے نیک نیتی سے لے اس میں برکت ہوتی ہے اور جو لالچ کے ساتھ لیتا ہے تو اس کے مال میں برکت نہیں ہوتی بلکہ وہ اس شخص جیسا ہو جاتا ہے جو کھاتا جاتا ہے لیکن اس کا پیٹ نہیں بھرتا۔"

اللہ لالچی اور حریص انسان کو پسند نہیں کرتا بلکہ وہ عاجزی اور انکساری کو پسند کرتا ہے۔ اعمال نیتوں پر پرکھے جاتے ہیں اگر نیت ہی میں کھوٹ ہو تو اُس چیز سے برکت اُٹھ جاتی ہے۔

حاصل کلام:

سیرتِ نبویؐ نے قرآن وسنّت کی تعلیمات اور اسوۂ حسنہ کی صورت میں نفسیاتی مسائل کا حل چودہ صدی پہلے ہی عطا فرما دیا تھا، اب یہ ہماری ذمّہ داری ہے کہ بارگاہِ رسالتؐ سے ملنے والی تعلیمات کو نافذ کریں۔ رنگ و نسل کا فرق، معاشی استحصال، بے روزگاری، غربت و افلاس، لوگوں کا بے گھر ہونا، عورتوں کی حیثیت، نوجوانوں کی پریشانی اور بے راہ روی، نفسیاتی مسائل اور دماغی صحت، شراب نوشی اور منشیات غرض تمام مسائل کا تدارک تعلیماتِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں موجود ہے جس پر آج ہمیں عمل کی اشد ضرورت ہے تاکہ ان جملہ مسائل سے محفوظ رہا جاسکے۔ حضور نبی اکرم ﷺ نے اپنی تعلیمات اور اُسوۂ حسنہ کے ذریعے انسانیت کو وہ نظامِ زندگی اور اوامر و نواہی عطا فرمائے ہیں، جنہیں عملاً نافذ کرنے سے مذکورہ بالا مسائل حل ہو جاتے ہیں۔

حوالہ جات

[1] علی اکبر منصور، مسلم نفسیات، شام کے بعد پبلیکیشنز، ۱۳۔اے بہاولپور روڈ، لاہور، ص ۱۵۵

[2] American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, D.C: American Psychiatric Association.

[3] Anxiety. (n.d.). Retrieved from http://www.apa.org/topics/anxiety, retrieved on 25,4,2019, 9:00am

[4] Morrison, J. (2014). DSM-5 made easy: The Clinician's guide to Diagnosis. New York: Guilford Press.

[5] Anxiety. (n.d.). Retrieved from http://www.apa.org/topics/anxiety, retrieved on 26,4,2019, 10:00pm

[6] https://taasir.com, retrieved on 27,4,2019, 12:30 pm

[7] ۔ علی اکبر منصور، مسلم نفسیات، شام کے بعد پبلیکیشنز، ۱۳۔اے بہاولپور روڈ، لاہور، ص ۱۵۸

Ali Akbar Mansoor, Muslim Nafsiat, Shaam kay baad Publications, 13-A, Bahawalpur Road, Lahore, Page 158

[8] آل عمران ۳۔۱۶۴

Aal-e-Imran, 3-164

[9] الشمس ۹۱۔۹

Al-Shams, 9-91

[10] اصلاحی، امین احسن (۱۹۹۷)، تدبر قرآن، مطبوعہ فاران فاونڈیشن، لاہور، پاکستان، ج۹، ص۷۹

Islahi, Ameen Ehsan(1997),tadabur Quran,farah goundation publication,lahore, Pakistan, edition 3, page 79

[11] الجاشیہ ۴۵۔۲۳

Al-Jasia, 23-45

[12] ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، قزوینی، (۲۷۳۔۲۰۹ھ) السنن، بیروت لبنان، دار الکتب العلمیہ، ۱۴۱۹ھ، کتاب الزھد، باباالأَمَلِ وَالأَجَلِ، رقم الحدیث ۴۲۳۲

Abn Majat , 'Abu Eabd Allah Muhamad Bn Yazid , Qazwini , (209-273 Ha) Sunan , Bayrut Lubnan , Dar Alkitab Aleilmiat , 1419 Hu , Kitab Alzuhd , Baba Al'amal Waleajal , Eadad Alhadith 4232

[13] النازعات ۴۰، ۷۹-۴۱

Al-Nazaat, 40, 41-79

[14] سنن ترمذی، کتاب فضائل الجہاد عن رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم، باب مَاجَاءَ فِي فَضْلِ مَنْ مَاتَ مُرَابِطًا، رقم الحدیث ۱۶۲۱

Sunan altirmidhii , kitab fadayil aljihad ealaa rasul allah salaa allah ealayh wasalam , bab ma jae fi fadl man maeat murbitatan , hadith jamie 1621

[15] صحیح بخاری، کتاب الرقاق، بَابُ مَا يُتَّقَى مِنْ فِتْنَةِ الْمَالِ، رقم الحدیث۔ ۶۴۳۶

Sahih albukharii , kitab alraqaq , bab ma yakhaf min fitnat almal , hadith raqm 6436.

[16] صحیح بخاری، کتاب الرقاق، بَابُ قَوْلِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ/ كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ، رقم الحدیث، ۶۴۱۶

Sahih bukharii , kitab alraqaq , surat 'aqwal alrasul salaa allah ealayh wasalam / kun fi aldunya ka'anak gharib 'aw eabir , alhadith almujalad 6416

[17] صحیح بخاری، کتاب الدعوت، بَابُ الِاسْتِعَاذَةِ مِنْ أَرْذَلِ الْعُمُرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَفِتْنَةِ النَّارِ، رقم الحدیث ۶۳۷۴

sahih bukharii , kitab al'aswat , bab radhayil alhayat , wafitnat aldunya wafitnat alnaar , hadith raqm 6374

[18] صحیح بخاری، کتاب لدعوت، بَابُ التَّعَوُّذِ مِنْ فِتْنَةِ الْفَقْرِ، رقم الحدیث۔۶۳۷۷

Sahih bukharii , kitab aldaewat , bab 'iighra' alfaqr , hadith raqm 6377

[19] البقرہ ۲۔۳۴

Al-Baqara, 2:34

[20] سنن ابن ماجہ، کتاب الزہد، بَابُ: الْبَرَاءَةِ مِنَ الْكِبْرِ وَالتَّوَاضُعِ، رقم الحدیث ۴۱۷۳

Sunan ibn majat , kitab alzuhd , bab albara'at min aleazamat waltawazun , hadith raqm 4173.

[21] سنن ابن ماجہ، کتاب الزہد، بَابُ: الْبَرَاءَةِ مِنَ الْكِبْرِ وَالتَّوَاضُعِ، رقم الحدیث ۴۱۷۶

Sunan ibn majat , kitab alzuhd , bab albara'at min alkibr waltawazue , hadith raqm 4176.

[22] الفرقان ۲۵۔۷۲

Al-Furqan,

[23] صحیح مسلم، كِتَاب الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ،، باب فَضْلِ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ وَبِأَيِّ شَيْءٍ يَذْهَبُ الْغَضَبُ، رقم الحدیث۔۶۶۴۱

sahyh muslim , kitab albiri walsilat waladab ,, bab fadl man yamlik nafsah eind alghadab wabi'ayi shay' yadhhab alghadab raqm yadhhab alghadab , raqm alhudyth 6641

[24] ابو داود، سلیمان بن الاشعث، (۲۰۲۔۲۷۵ھ)، السنن ابی داؤد، دار الاسلام للنشر والتوزیع الریاض، (س،ن)، کتاب الادب، باب مَا يُقَالُ عِنْدَ الْغَضَبِ، رقم الحدیث ۴۷۸۲

abu dawud , sulyman bn alashaet , (207-275 ھ) , alsunan aby da wada , dar aliaslam lilnashr waltawziye alrayad , (s , na) , ktab aladib , bab ma yuqal eind alghadab , raqm alhadyth 4782

[25] سنن ابی داود، کتاب الادب، باب مَا يُقَالُ عِنْدَ الْغَضَبِ، رقم الحدیث ۴۷۸۴

sunan aby dawd,ktab aladabi, bab ma yuqal eind alghadabi,rqm alhadayth4784

[26] علی اکبر منصور، مسلم نفسیات، شام کے بعد پبلیکیشنز، ۱۹۹۸، ص ۱۵۷

Ali Akbar Mansoor, muslim nafsiyat,sham kay basc publication, 1998 page 157

[27] سنن ابی داود، کتاب الحسد، باب فی الحسد، رقم الحدیث ۴۹۰۳

Sunan-Ibne-Daud, kitaab ul hasad, baad fi hasad 4903

[28] بخاری، كِتَاب أَحَادِيثِ الْأَنْبِيَاءِ، باب ۱۰، حدیث ۳۳۷۱

Sahih-Al-Bukhari, kitaab ul ahadees ul anbia, baab 10 , hadees 3371

[29] مسلم، كِتَاب الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ، باب تَحْرِيمِ الْغِيبَةِ، حدیث ۳۰۳۳

mslim,kitab albirr walssilat waladabi,bab tahrim alghibati,hdyth3033

[30] سنن ابی داود، کتاب الادب، باب فی الغیبۃ، رقم الحدیث ۴۸۸۱

Sunan-Ibne-Maja,kitaab ul adab, baab fil gheebat, hadees 4881

[31] سنن ابن ماجہ، کتاب االطب، النَّهْيِ عَنِ الدَّوَاءِ الْخَبِيثِ، رقم الحدیث ۳۴۶۰

Sunan Ibn-e-Maja,kitaab fi tib, hadees 3460

[32] سنن ابن ماجہ، کتاب الاشربۃ، بَابُ: الْخَمْرُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ، رقم الحدیث ۳۳۷۲

Sunan Ibn-e-Maja, 3372sunan abn majat , kitab eashrat , bab alkhamr miftah kuli alshari , hadith raqam 3372.

[33] سنن ابن ماجہ، کتاب الدعا، بَابُ: مَا يَدْعُو بِهِ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، رقم الحدیث ۳۸۷۵

Sunan Ibn-e-Maja, 3875sunan abn majat , kitab alduea' , bab: ma daea 'iilayh fi firashih , hadith raqm 3875.

[34] صحیح البخاری، کتاب الدعوات، بَابُ مَا يَقُولُ إِذَا نَامَ۔ رقم الحدیث ۶۳۱۲

sahih albukharii , kitab aldaewat , bab mayaequladha naeam , alhadith raqm 6312

[35] بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الادب، باب اثم القاطع، رقم الحدیث ۵۶ ۳۸

sahih albukharii , kitab aldaewat , bab mayaequladha naeam , alhadith raqm 6312

[36] صحیح البخاری، کتاب الرقاق، بَابُ قَوْلِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَذَا الْمَالُ خَضِرَةٌ حُلْوَةٌ، رقم الحدیث ۶۴۴۱

sahih albukharii , kitab alraqaq , bab min 'aqwal alrasul salaa allah ealayh wasalam , hadha almal hulw , hadith raqam 6441.