

قرآن و حدیث کی روشنی میں نفسیاتی مشکلات کا حل

Solution to Psychological Problems in the Light of Qur'an & Hadith

Open Access Journal

Qtly. Noor-e-Marfat

eISSN: 2710-3463

pISSN: 2221-1659

www.nooremarfat.com

Note: All Copy Rights
are Preserved.

Muhammad Hussain Hafizi

(Ph.D. Research Scholar MIU, IRI)

E-mail: gomihussain@gmail.com

Abstract:

Just as the human body becomes ill and needs treatment, so does the human soul. That is why so many people in human society today suffer from depression, stress and hundreds of other psychological problems. Depression seems to be on the rise, with psychologists pointing out the causes and proposing various ways and means to prevent it. In this article, we will look at the spread of spiritual diseases such as depression in human society in the light of the Qur'an and Hadith, and what is their prevention?

Key Words: Quran, Hadith, Psychological Problems, Depression, Solution.

خلاصہ

جیسے انسان کا جسم بیمار ہوتا ہے اور اسے علاج و معالجے کی ضرورت ہوتی ہے، ویسے ہی انسان کا نفس اور اس کی روح بھی بیمار پڑ جاتی ہے اور اسے بھی علاج و معالجے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج انسانی معاشرے میں بہت زیادہ لوگ افسردگی، نفسیاتی دباؤ اور سینکلوڈن فیزیاتی مشکلات میں متلا ہیں۔ نفسیاتی دباؤ میں روز بروز اضافہ ہوتا دکھائی دیتا ہے جس کے اسباب و عوامل کی طرف مہرین فیزیات نے اپنے علمی آثار میں اشارہ کیا ہے اور اس سے بچاؤ کے مختلف طریقے اور راہ حل پیش کیے ہیں۔ ہم اس مقالے میں قرآن و حدیث کی روشنی میں یہ دیکھیں گے کہ انسانی سماج میں نفسیاتی دباؤ جیسی روحانی بیماری کیسے پھیلتی ہیں اور ان کا سد باب کیا ہے؟

کلیدی الفاظ: قرآن، حدیث، نفسیاتی مسائل، نفسیاتی دباؤ، راہ حل۔

مقدمہ

قرآن و حدیث میں انسانیت کے ہر قسم کے مسائل و مشکلات کا شافعی و کافی حل موجود ہے۔ انسان کے مسائل و مشکلات میں سے ایک عمده مشکل نفسیاتی بیماریاں اور مسائل و مشکلات ہیں۔ عصر حاضر میں ایک طرف مادیات

اور زندگی کے وسائل میں خیرہ کن ترقی دیکھنے کو ملتی ہے تو دوسرا طرف انسانوں کے درمیان امن، محبت، بھائی، چارگی اور ایک دوسرے کے دلکشی میں کام آنے کے انسانی جذبات ختم ہو رہے ہیں۔ لوگوں کی اکثریت دماغی، ذہنی اور نفسیاتی پیاریوں میں بنتلا ہے اور جب انسان کا نفس پیار ہو جاتا ہے تو ہر وہ غیر انسانی کام کر جاتا ہے۔ آج کا انسان مادیات اور دنیاوی کاموں میں اتنا غرق ہو چکا ہے کہ معنویات سے دور سے دور تر ہوتا جا رہا ہے۔ اسے یہ بھی سوچنے کا وقت نہیں ہے کہ انسان کے نفس یا روح (جو انسان کی حقیقت اور اس کا جوہر ہے) کی بھی کچھ ضروریات اور وظائف ہیں۔

لہذا اس امر کی ضرورت ہے کہ ہم ہر پہلو سے انسان کی تربیت کا اہتمام کریں۔ والدین جتنا بچوں کے جسمانی پہلو کا خیال رکھتے ہیں اتنا ہی بچوں کی نفسانی اور روحانی پہلو کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ اگر والدین اپنے بچوں کے تمام ابعاد (روحانی اور جسمانی) کی صحیح تربیت نہ کریں، بلکہ صرف ان کے جسمانی پہلو کا خیال رکھیں ایسی صورت میں انسان کبھی بھی انسانی اقدار کا پابند نہیں ہو سکتا۔ لہذا ضروری ہے کہ ہم اپنے بچوں کو اسلامی اور قرآنی تعلیمات کی روشنی میں معنویات اور اخلاقیات سے روشناس کرائیں۔ یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ بس صرف ہمت کی ضرورت ہے۔ اسی ضرورت کے پیش نظر ہم نے اس مقالہ میں قرآن اور حدیث کی روشنی میں نفسیاتی مشکلات اور ان کا حل پیش کرنے کی کوشش کی ہے۔ ذیل میں ان مطالب کی چند ذیلی عناوین کے تحت پیش کیا جا رہا ہے۔

علم نفسیات کی تعریف اور پس منظر

نفسیات کا علم دراصل، نفس soul کے مطالعے کا نام ہے۔ اسی لئے اسے نفسیات کہا جاتا ہے۔ اسے انگریزی میں Psychology کہا جاتا ہے۔ یہ لفظ دو یونانی کلموں کا مجموعہ ہے psyche نفس و روح اور ذہن و روان کو کہتے ہیں اور logos پہچان، بیان اور مطالعہ کے معنی میں ہے۔ بریانیکا کے مطابق نفسیات: "انسانوں اور دیگر حیوانات میں ذہنی کیفیات، طرز عمل اور رویوں کے سائنسی مطالعہ کے شعبے کا نام ہے۔"^۱ بعض ماہرین کے مطابق: "نفسیات سے مراد ایسا علم ہے جو انسان کی مختلف نفسیاتی اور روحی تبدیلیوں کی تشریح بیان کرتا ہے۔"^۲ اگر ہم ان تمام تعریفوں کو ایک جامع تعریف کی شکل میں بیان کرنا چاہیں تو نفسیات کی تعریف یوں کر سکتے ہیں: "نفسیات ایک ایسا علم ہے جس میں انسان کے ذہن، خیالات، احساسات، کردار، رفتار اور اس سے سر زد ہونے والے مختلف افعال پر بحث ہوتی ہے۔" اس علم میں لوگوں کے کردار اور عمل کا مطالعہ کرنے کے بعد متاخر کیے جاتے ہیں اور ان کی صلاحیت اور استعداد کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ اسی طرح انسان کے طرز عمل کو دیکھ کر اس کے ذہن اور نفس کا مطالعہ ممکن ہو جاتا ہے۔ انسان کے نفسانی حالات پر بحث و مباحثہ اور مطالعے کا سلسلہ یوں تو قدمیں

زمانے سے چلا آ رہا ہے لیکن اسے ایک مستقل علم کا عنوان نہیں ملا تھا۔ پلیلم و نٹ (1879) نے اسے باقاعدہ ایک علم کا عنوان دیا۔³

نفیاتی مسائل و مشکلات

اس میں شک نہیں کہ آج کا انسانی سینکڑوں نفیاتی مسائل و مشکلات میں بنتا ہے۔ اس کا باطن دنیا کی ہوں، پیسوں کی تمنا، تکبر، حسد، کینہ اور۔۔۔ جیسی ہزاروں باطنی اور نفیاتی پیاریوں میں بنتا ہے۔ آج انسان کے دل میں اپنے ہم نوع انسانوں سے ہمدردی کا کوئی پہلو نظر نہیں آتا۔ وہ دوسرے انسانوں کو انسان سمجھنے سے قاصر ہے۔ وہ دوسروں کے لئے وہ کچھ پسند نہیں کرتا جو اپنے لئے پسند کرتا ہے۔ جب کہ اسلامی تعلیمات کے مطابق ہمیں دوسروں کیلئے وہی پسند کرنا چاہیے جو اپنے لئے پسند کرتے ہیں۔ آج کا انسان شدید نفیاتی دباؤ (Depression) کا شکار ہے۔ اس سے زندگی کا سکون چھن چکا ہے۔ وہ نشہ آور اور آرام بخش دوائیں کھانے پر مجبور ہے جو بذات خود اس کے لئے جسمانی امراض میں اضافے اور نفیاتی اچھنوں کا موجب ہیں۔ ایسے میں ضروری ہے کہ ہم بنی نوع بشر کے اس درد کے مدوا کے طور پر اسلامی تعلیمات کا سہارا لیں اور تحقیق کریں کہ اسلام میں انسان کے نفیاتی آرام و سکون کے لئے کتنے امور پر تاکید کی گئی ہے۔

قرآن و سنت کی روشنی میں نفیاتی مشکلات کا حل

ہم مسلمان ہیں، خدا ہماری پناہ گاہ ہے، حضرت محمد ﷺ ہمارے آخری نبی ہیں، اسلام ہمارا دین ہے، قرآن ہماری کتاب ہے۔ لہذا نفیاتی مسائل و مشکلات میں ہمارا آخری سہارا خداوند تعالیٰ کی ذات اور اسلامی تعلیمات ہیں۔ لیکن جب انسان اپنی اس حقیقی پناہ گاہ سے دور ہو جائے تو شیطان اس کی پناہ گاہ بن جائے گا۔ حالانکہ شیطان وہ ہے جس نے انسان کو گمراہ کرنے کی قسم کھائی ہوئی ہے: قالَ فَيُعِزِّتُكُلَّ أَغْوِيَتُهُمْ أَجْبَعُهُمْ إِلَّا عِبَادَةَ كَمِئُمُ الْمُخْلَصِينَ (84:38)

ترجمہ: ”شیطان نے کہا: تیری عزت کی قسم! ان سب کو گمراہ کروں گا مگر تیرے مخصوص بندوں کو۔“ افسوس کہ آج ہمارے تعلیمی اداروں میں خدا اور رسول ﷺ کی معرفت، قیامت، معاد اور دینی مختلف اقدار کے بارے میں بہ کم پڑھایا جاتا ہے اور ہماری توجہ ان چیزوں کی طرف بالکل بھی نہیں ہے۔ بس صرف ہمیں ہمارے بچوں کے مادی وسائل کو مہیا کرنا ہے جس کے لئے والدین ان کی انگلش امپرو کرنے، میڈیکل میں داخلہ دلوانے اور انجینئرنگ بنانے و۔۔۔ کی فکر میں رہتے ہیں۔ حالانکہ بچوں کو اسلامی اخلاقیات سے آشنا کرنا، ضروری احکامات کی تعلیم دینا، اسی طرح بری خصلتوں سے بچوں کو دور رکھنا اور اپنی اولادوں کو اولاد صاحب اور نیک انسان بنا کر معاشرے کو پیش کرنا والدین کا فریضہ ہے۔ اسی طرح ہمارے تعلیمی نظام اور اداروں کا بھی یہ

فریضہ ہے کہ وہ دینی، اسلامی تعلیمات اور اقدار کو فروع دیں تاکہ انسان کم سے کم نفیاتی مسائل میں بدلنا ہو۔ جیسا کہ ارشاد ہوا ہے: ﴿كُلُّكُمْ رَاعٍ وَ كُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعْيَتِهِ﴾ یعنی: ”تم میں سے ہر شخص ذمہ دار ہے اور اس سے اس کی رعایا کے بارے میں باز پرس ہو گی۔“

ہمیں اس بات کا علم ہونا چاہئے کہ علم دل سے تعلق رکھتا ہے۔ لہذا اول کا پاک و پاکیزہ ہونا تعلیمی میدان میں پہلی شرط ہے، چنانچہ سورہ مبارکہ جمہ میں اسی بات کی طرف اشارہ کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ نے فرمایا: وَيُؤْكِدُهُمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ (2:62) اس آیہ شریفہ میں پہلے تزکیہ نفس پھر تعلیم کو حاصل کرنے کا ذکر ہے۔ دراصل علم بارش کی طرح ہے بارش پھولوں پر بھی برس سکتی ہے اور گندگیوں کے ڈھیر پر بھی۔ فرق کیا ہے؟ فرق یہ ہے کہ اگر بارش پھولوں کے درمیان بر سے تو خوب شو آئے گی، لیکن اگر یہی بارش گندگیوں کے ڈھیر میں بر سے تو بدبو آئے گی۔ بالکل اسی طرح علم نور ہے؛ لہذا اس نور کی جگہ بھی نورانیت ہونی چاہئے۔ علم کا ظرف یعنی دل پاک و صاف ہو لیکن اگر علم کی جگہ پاک نہ ہو، دل گناہوں سے آلوہ ہو تو ممکن ہے یہی علم انسان کو تاریکی اور ظلمت کی طرف لے جائے اس وقت یہ نور تاریکی میں بدل جائے گا اور حجاب اکبر بن جائے گا۔

لہذا انسان کے لئے ضروری ہے کہ اپنے اوقات کو اس طرح تقسیم کرے کہ مادی اور دنیاوی اشیاء کے بارے میں فکر کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی آخرت کی زندگی کے بارے میں جہاں اسے ہمیشہ رہنا ہے کا بھی فکر کرے ورنہ اس دنیا کی جلد گزر جانے والی زندگی سے آنکھیں بند کرنے کے بعد کف افسوس ملنے کے علاوہ اور کچھ ہاتھ نہیں آئے گا۔ امام رضا علیہ السلام کا ارشاد ہے: إِجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعُ سَاعَاتٍ: سَاعَةً مِنْهُ لِنُنَاجِاهَ اللَّهَ وَسَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَسَاعَةً لِمُعَاشَةِ الْإِخْرَانِ وَالْتِقَابَاتِ وَالذِّينَ يُعَذِّبُونَ عُبُوْيِّكُمْ وَيَخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَسَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلَّذَاكُمْ وَهِذِهِ السَّاعَةُ تَقْدِرُونَ عَلَى الْتَّلَاثِ سَاعَاتٍ⁵ یعنی: ”کوشش کرو کہ تمara وقت چار زمانوں اور فرصتوں میں تقسیم شدہ ہو۔ تمہاری زندگی کا ایک وقت اللہ سے راز و نیاز اور اس کی عبادت و بندگی سے مخصوص ہونا چاہیے۔ وقت کا دوسرا حصہ، حصول رزق اور کسب معاش کے لئے ہو۔ تیسرا حصہ اپنے بھائیوں اور معمتند افراد سے ملنے اور ملاقات کے لئے ہو۔ ایسے لوگ جو تمہارے عیوب کو جانتے ہوں لیکن تمہارے لئے مخلص ہوں۔ یعنی وہ تمہیں آئینہ دیکھانے والے ہوں۔ اور چوتھا حصہ حلال لذتوں کے لئے ہو اور یہ چوتھا حصہ اگر درست طریقہ سے استعمال کیا جائے تو تم اپنے ان دیگر تین اوقات کو بھی منظم اور کارآمد طریقے سے گزار سکتے ہو۔“ اسلامی تعلیمات کی روشنی میں بہت ساری ایسی خصوصیات انسان میں موجود ہیں جو نفیاتی امراض کو پہلنے پھولنے کا موقع فراہم کرتی ہیں مثلاً جھوٹ، غمیبت، تہمت، حسد، نفرت، منفی سوچ و... پس معلوم ہوا انسان اسی وقت

ذہنی کرب اور ڈپریشن سے دور رہ سکتا ہے جب وہ اسلامی تعلیمات (قرآن اور حدیث) کے معیار کے مطابق سوچنا اور فکر کرنا شروع کر دے۔ ماہرین نفیات، نفیاتی بیماروں کے لئے جو حل بتاتے ہیں وہ 1400 سال پہلے اسلامی تعلیمات میں بیان ہو چکا ہے۔ ہم یہاں اس کے کچھ نمونے بیان کرنے پر اتفاق کریں گے۔

1. کام سے پہلے سوچنا

انسان اپنے روزمرہ زندگی میں جو امور انجام دیتا ہے اسے انجام دینے سے پہلے اس کے بارے میں فکر کرنا بہت ضروری ہے۔ زیادہ تر لوگ اس اصل پر عمل نہیں کرتے بلکہ سوچ سمجھے بغیر امور کو انجام دیتے ہیں اور جب رزلٹ خراب آتا ہے تو سریعنی شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن پانی سر سے گزرنے کے بعد سر پیٹنے کا کیا فائدہ؟ جب انہیں اس مشکل کڑی میں کوئی راہ حل نظر نہیں آتا تو وہ ڈپریشن اور مختلف قسم کے نفیاتی بیماریوں میں متلا ہو جاتے ہیں۔ امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں: ایک شخص رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کرنے لگا: اے اللہ کے رسول ﷺ! مجھے کوئی نصیحت فرمائیں۔ آنحضرت ﷺ نے تین بار یہ پوچھا: اگر میں نصیحت کروں تو اسے انجام دو گے؟ اس شخص نے تینوں بار یہ کہا: میں عمل کروں گا۔ رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: إِذَا هَمْفَتَ يَأْمُرٌ فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ^۶ یعنی: "جب تم کوئی کام کرنا چاہو تو اس کام کے انجام دینے سے پہلے اس کی عاقبت کے بارے میں تدبیر اور تفکر ضرور کرنا۔"

اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ تفکر اور سوچ کتنی اہم چیز ہے اور علم نفیات کا اہم پہلو یہی انسانی سوچ اور فکر ہے۔ انہی سوچوں کے بدلتے سے اس کے روئیوں میں اور عملی رفتار و کرادار میں تبدیلی آتی ہے اور انسان اپنے ان روئیوں کے ذریعے دوسرا مخلوقات سے ارتباط قائم کرتا ہے؛ لہذا اچھی سوچ اور اچھی فکری کے ذریعے انسان اعلیٰ منازل طے کر سکتا ہے۔ امیر المؤمنینؑ فرماتے ہیں: "اگاہ رہو جس عبادت میں تفکر نہ ہو اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔"^۷ دوسرا جگہ آپؐ نے فرمایا: "اگاہ رہو ایسی قرآن کی تلاوت جس میں غور و فکر نہ ہو اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔"^۸

2. حسد، غیبت اور غصے سے دوری

ماہرین علم نفیات کہتے ہیں: غصہ ایک ایسی چیز ہے جس سے انسانی صحت و شخصیت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ انسان جب نفیاتی بیماری کا شکار ہوتا ہے تو دوسروں سے حسد کرنا اور اسی طرح دوسرا انسانوں کی غیبت کرنا شروع کر دیتا ہے۔ لہذا اگر کوئی شخص کسی سے حسد یا کسی کی غیبت کرتا ہے تو وہ نفیاتی طور پر مریض ہے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ ان دونوں صفتوں کو صفاتِ رذائلہ میں سے قردادے کر مومنین کو ان سے پر ہیز کا حکم دیا ہے۔

3. عیادت کرنا

جب انسان مریض ہو جاتا ہے تو اسے وہم ہونے لگتا ہے اور نفیاتی طور پر بھی عجیب و غریب باتیں سوچنے لگتا ہے، اس کی سوچ اور روئیے بدلتے ہیں۔ اس مشکل کو حل کرنے کے لئے ہمارے آخری رسول نے تاکید فرمائی ہے کہ جب کوئی یہاں ہو جائے تو اس کی عیادت کے لئے جا کر اس کی حوصلہ افزائی کرو۔ اگر کسی نے ایسا کیا تو یہ مریض کی تہائی دور ہونے کا اور حوصلہ افزائی کا سبب بنے گا۔ انسان حوصلہ افزائی سے ہی سکون محسوس کرتا ہے اور اسے امید کی کرن دکھائی دیتی ہے۔

4. روابط کی اصلاح

انسان کی بہت سی ذہنی پریشانیوں اور نفیاتی مشکلات کا حل یہ ہے کہ انسان اپنے سے مربوط تمام چیزوں سے اپنا تعلق ٹھیک رکھے۔ مرحوم شہید صدر فرماتے ہیں کہ اس تعلق کا دائرہ بہت وسیع ہے آپ اس تعلق کے دائرے کو مزید توسعہ دیتے ہوئے فرماتے ہیں: انسان کو تین قسم کے تعلقات اور رابطے کو ٹھیک کرنے کی ضرورت ہے اگر ہم انسان کے کردار اور رویوں کی جانچ پڑتاں کریں تو اس کی تین صورتیں ہمارے سامنے آتی ہیں:

- انسان کا رابطہ خدا کے ساتھ۔
- انسان کا رابطہ انسان کے ساتھ۔
- انسان کا رابطہ دوسری مخلوقات کے ساتھ۔

انسان کا رابطہ خدا کے ساتھ کیسا ہونا چاہیے اس رابطے کو برقرار رکھنے کے لئے انسان کو کیسا کردار اپنانے کی ضرورت ہے؟ اس سوال کا جواب دین بتائے گا کہ انسان کا رابطہ اپنے خدا کے ساتھ کیسا ہونا چاہیے۔ انسان اور خدا کے درمیان رابطے کے لئے دینی متون میں فقہ عبادی کے نام سے ایک مکمل باب موجود ہے۔ جس میں اس بات کی وضاحت ملے گی کہ انسان کو خدا سے کیسے رابطہ کرنا چاہیے۔ اس ارتباط کو برقرار رکھنے کے لئے انسان کا کیا کردار ہونا چاہیے۔ دین، اخلاق، احکام (فرائض) اور اعتقادات کے مجموعے کا نام ہے۔

جہاں تک انسان کے دیگر انسانوں کے ساتھ رابطے کی نوعیت کا تعلق ہے تو اس حوالے سے دینی اخلاق ہی انسان کی بہترین رہنمائی کرتا ہے۔ دراصل، اخلاق اس گوہر نایاب کا نام ہے جس کی تکمیل کے لئے خداوند عالم نے پیغمبر اکرم ﷺ کو مبعوث فرمایا۔ حضور ﷺ فرماتے ہیں: إِنَّمَا بُعْثُتُ لِأَنْتَمْ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ⁹ ترجمہ: ”مجھے سب سے اچھے اخلاق کی تکمیل کے لئے بھجا گیا ہے۔“ اسلام اگر قلیل مدت میں پوری دنیا میں پھیلا ہے تو اس کی وجوہات میں سے ایک اہم وجہ آپ ﷺ کا اخلاق ہے۔ فرانس کے مشہور و معروف شاعر لے مارٹن La

- Martine کا مشہور قول ہے کہ اگر تین چیزوں کو مدد نظر رکھ کر پیغمبر اسلام ﷺ کی پاک سیرت کا جائزہ لیا جائے تو تاریخ میں کوئی بھی شخص پیغمبر اسلام ﷺ کے برابر نہیں ہو سکتا۔ اس کے بعد وہ کہتا ہے کوئی بھی شخص لوگوں سے اپنی بات منوانا چاہتا ہو تو اسے تین چیزوں کی ضرورت ہو گی:
- مادی وسائل کی ضرورت ہوتی ہے۔
 - افرادی قوت کی ضرورت ہو گی۔
 - اس کے چاہنے والے اور اقرباء اس کی مخالفت نہ کریں۔

انسان ان تین شرائط کے ساتھ معاشرے میں اپنی ہربات معاشر کا ہے اور وہ اپنے اہداف اور مقصد میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ لیکن تاریخ اسلام میں پیغمبر ﷺ کی شخصیت ایک عجیب شخصیت ہے۔ اس کے پاس نہ مال و دولت تھی، نہ افرادی قوت اور اس کے خاندان والوں نے بھی اس کی مخالفت کی۔ یہاں تک کہ تاریخ تکھی ہے کہ آپ کے اپنے خاندان میں ہی آپ کے ساتھ سخت دشمنی کرنے والے موجود تھے۔ صرف آپ کی فرمانبرداری یوں حضرت خدیجہؓ اور آپ کا پچازاد بھائی حضرت امیر المؤمنینؑ پر ایمان لائے۔ اس کے باوجود پیغمبر اسلام ﷺ اپنے عالی ہدف میں بہت جلد کامیاب ہو گئے۔ یہاں پر انسان کے ذہن میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر اس کی وجہ کیا تھی؟ کیسے قبیل عرصے میں اللہ کے حبیب ﷺ اپنے پاک مشن میں کامیاب ہوئے؟ یقیناً اس سوال کا جواب یہ ہے کہ اس کامیابی کا ایک اہم عامل پیغمبر اسلام ﷺ کی شخصیت و سیرت اور اخلاق تھا۔ بنابریں، ہم آپ کی سیرت و کردار اور اعلیٰ اخلاقیات کی پیروی کر کے اپنے سینکڑوں نفیاتی مسائل و مشکلات، روحانی امراض اور ذہنی دباؤ کا مدد ادا کر سکتے ہیں۔ اگر معاشرے کے لوگوں کے ساتھ ہمارے روابط درست ہو جائیں تو یقیناً ہماری یہ مشکلات بہت کم ہو جائیں گی۔

5. عقلائد و نظریات کی در گھی

حقیقت تو یہ ہے کہ انسان اس وقت تک اپنے اخلاق کو درست نہیں کر سکتا جب تک کہ اس کے عقلائد کی اصلاح نہ ہو جائے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک مسلمان کو اسلام کے بنیادی عقلائد سے آشنا اور ان پر اُس کا گہرا ایمان ہونا چاہیے۔ دائرة اسلام میں داخل ہونے میں اسلامی عقلائد کو بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ عقیدے کی اہمیت کو بیان کرتے ہوئے مشہور رائٹر ڈاکٹر محمد طیب خان لکھتے ہیں: زندگی اور عقیدے کے درمیان اگر فاصلے حائل ہو جائیں تو زندگی مانی بے آب کی مانند ترپنے لگتی ہے، اسی لیے انسان زندہ رہنے کے لئے ہوا، روشنی اور پانی کی طرح ایک صحت مند، عقلی اور فطری عقیدے کی ضرورت کو شدت سے محسوس کرتا ہے۔ عام خیالات، پرالگنہ اور منتشر خیالات عقیدہ نہیں ہوتے۔ عقلائد سے مراد چند مضبوط، حکم، غیر متزلزل، غیر مشکوک اور اصولی خیالات ہوتے ہیں۔

عمل سے عقیدے کی پہچان ہوتی ہے، کیونکہ ہر عمل، عقیدے کا عکاس ہوتا ہے۔ انسان کی ساری عملی جدوجہد عقلائد کے زیر سایہ چھلتی پھولتی اور پروان چڑھتی ہے۔ لہذا ہمارے نفیاتی مسائل کا پائیدار حل اس وقت تک پیش نہیں کیا جاسکتا جب تک کہ ہمارے عقلائد اسلامی تعلیمات کے سانچے میں نہیں ڈھل جاتے۔

6. اسلامی احکام کی پابندی

نفیاتی بیماری میں بمتلا شخص میں اور ایک جسمانی مرض میں بمتلا شخص میں کوئی فرق نہیں ہے۔ اگر ایک شخص جسمانی طور پر بیمار ہو جائے اور وہ اپنے علاج کی غرض سے کسی ماہر ڈاکٹر کے پاس جائے اور ڈاکٹر اس کے لئے کوئی نسخہ اور لائجہ عمل تجویز کرے تو ایسی صورت میں مریض ڈاکٹر کے نسخے کے حوالے سے 3 قسم کا برداشت کر سکتا ہے:

1. مریض نسخے لے کر شکریہ ادا کرتا ہے اور کسی قسم کی استفسار کے بغیر ڈاکٹر کی باتوں پر عمل کرتا ہے، میڈیکل اسٹور سے اپنی دوائی لے کر استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔ چند ہفتے ان دوائیوں کے استعمال کے نتیجے میں وہ بالکل تدرست ہو جاتا ہے۔

2. مریض نسخہ وصول کرنے کے بعد کہے: معدرات، ڈاکٹر صاحب! اس نسخے میں آپ نے جو دوائیاں لکھی ہیں یہ کیسے مفید ہو سکتی ہیں؟ ان کے اسرار و رموز کیا ہیں؟ جب تک مجھے ان میڈیسینز کی حکمت اور فلسفہ نہیں بتائیں گے تب تک میں یہ دوائیاں استعمال نہیں کروں گا۔ اس پر جناب ڈاکٹر کہتے ہیں اس پر کچھ گولیاں شربت اور کچھ انجکشن لکھنے ہوئے ہیں۔ گولی دن میں دو تا نئم کھانے کے بعد استعمال کرو گے تو یہ آہستہ آہستہ بیماری جڑ سے ختم ہو جائے گی اور انجکشن لگواداگے تو درد میں کمی آجائے گی و..... اگر تم نے ان پر مسلسل عمل کیا تو ان شاء اللہ دو ہفتے کے اندر تم تدرست ہو جاؤ گے۔ یہ سب سنتے کے بعد مریض ڈاکٹر کا شکریہ ادا کر کے چلا جاتا ہے اور دوائیوں کا استعمال کر کے تدرست ہو جاتا ہے۔

3. مریض نسخہ وصول کرنے کے بعد ڈاکٹر سے دوائیوں کے بارے میں استفسار کرتا ہے لیکن ڈاکٹر مصروف ہونے کی وجہ سے یا تھکاوٹ کی وجہ سے یا مریض کی ذہنی سطح کے میڈیکل سائنسز کی پیچیدگیوں کو سمجھنے سے قاصر ہونے کی وجہ سے مریض کو کوئی تفصیل نہیں بتاتا اور اسے محض نسخہ استعمال کرنے کی تائید کرتا ہے۔ لیکن بیمار آپ سے باہر ہو جاتا ہے اور کہتا ہے اچھا اگر آپ مجھے ان دوائیوں کی حکمت اور مصلحت نہیں بتاؤ گے تو میں کبھی بھی آپ کا لکھا ہوا نسخہ استعمال نہیں کروں گا۔ یہ کہہ کر وہ نسخے کو پھاڑ دیتا ہے اور دوائی لئے بغیر گھر چلا جاتا ہے۔

مریض کے ان تین قسم کے رد عمل میں تیری قسم کا رد عمل سب سے براہے جس کی تمام عقلائی عالم مذمت

کریں گے۔ سارے لوگ اس بیمار سے کہیں گے یہ کیا برداشت ہے؟ یہ کون عاقلانہ کام ہے جو تم نے کیا؟ کیا تم نہیں جانتے تھے کہ اپنی شہنشاہی ڈاکٹر کی لکھی ہوئی دوائی کھانے سے تم جلد صحت یا بے ہوجا تے؟ اس کے باوجود تم نے اس کے نسخے کو پھاڑ دیا اور دوائی لئے بغیر گھر چلے گئے، جس سے خود تمہارا لفظان ہوا۔ تمہارے ڈاکٹر کے پاس جانے کا ہدف اور مقصد اپنا علاج کرانا تھا اور چیک اپ کرنا کر دوائی تجویز کروانی تھی، تمہارا یہ ہدف تو حاصل ہو چکا تھا؛ لہذا ہر عاقل انسان اس کی مذمت کرے گا۔

بالکل اسی طرح اللہ تعالیٰ کی طرف سے آئے ہوئے تمام برگزیدہ انبیاء، طبیب اور ڈاکٹر ہیں اور ساری بشریت مربیض ہے۔ یہ ڈاکٹر ز آئے ہیں ان بشریت کا روحاںی علاج کرنے اور جو نسخے یہ لوگ بشریت کے علاج کے لئے لے کر آئے ہیں وہ ہے دین کے دستورات اور جامع قانون، جس پر عمل کرنے کی صورت میں انسان سعادت ابدی تک پہنچ سکتا ہے۔ لیکن جب اللہ کی طرف سے انبیاء، دین کے دستورات، اصول اور قواعد کو لے کر آئے، یہاں پر بھی انسانوں کا برداشت ان برگزیدہ لوگوں کے ساتھ مذکورہ تین قسم کا برداشت ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ بلا چوں و چرا یغیر اکرم الشَّاغِلُونَ کے ہر حکم اور دعوت پر بلیک کہتے ہوئے سرتاسر تسلیم خم کرتے ہیں۔

مشلاً دین اور اللہ کے رسول نے کہا صحیح کی دو رکعت نماز واجب ہے، وضو کا طریقہ یہ ہے، حج کے اعمال بجالانے کا طریقہ یہ ہے و۔۔۔ ان لوگوں نے بغیر کسی سوال کے اللہ کے رسول کے ہر حکم پر عمل کیا۔ دوسرا سے کچھ ایسے لوگ بھی ہیں جو کہتے ہیں فلاں حکم جو آپ نے کہا اس کا فلسفہ کیا ہے؟ مشلاً کیوں ظہر کی چار رکعت نماز واجب ہے دو کیوں نہیں وغیرہ۔ برگزیدہ لوگوں کے ساتھ انسان کا تیسری قسم کا برداشت یہ ہے کہ جب تک کسی حکم کی مصلحت سے انہیں اگاہ نہ کیا جائے تب تک عمل کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ جیسا کہ آج کل بعض لوگ علماء سے پوچھتے ہیں: مولانا صاحب فلاں حکم کا فلسفہ کیا ہے؟ اگر مولانا کہ مجھے نہیں پتہ تو فوراً گہتا ہے پھر میں اس حکم پر عمل بھی نہیں کروں گا۔ یہ روایہ بالکل ایسا ہے جیسے مریض کا ڈاکٹر کے ساتھ تیسری قسم کا برداشت تھا۔

یہاں پر بھی عقلاء ان لوگوں کی سرزنش کریں گے اور کہیں گے کہ تمہیں یقین ہے، دین اسلام حق ہے اور تمہارا یہ ایمان بھی ہے کہ اس دین کا لانے والا اللہ کی طرف سے آیا ہے، تم یہ بھی جانتے ہو اگر کوئی اللہ کے رسول اور دین مبین اسلام کے دستورات پر عمل کرے تو اسے سعادت ابدی ملے گی اور اگر سعادت ابدی چاہتے ہو تو ان دستورات پر عمل کرنا ضروری ہے۔ ہر انسان عاقل کہے گا اگر تم نے ان دستورات پر عمل نہیں کیا تو کل سعادت ابدی تجھے نہیں ملے گی؛ لہذا اگر انسان شریعت کے کسی حکم (چاہئے واجب ہو یا حرام) کو اس وجہ سے کہ اس کی مصلحت، حکمت اور فلسفہ کا نہیں پتہ انجام نہ دے تو یہ اس کی بے وقوفی ہو گی۔ پس معلوم ہوا کہ موجودہ دور کے مسلمانوں کی بہت سی نفیاتی مشکلات و مسائل کا ایک اہم موجب ان کی شریعت کے معاملات کے بارے میں بے

جا قبیل و قال ہے۔ یقیناً اگر ہم احکام الہی کی پابندی میں اگر حکم خداوند کے سامنے سرتسلیم خم کر دیں تو اس سے ہماری اکثر نفیاتی مشکلات حل ہو جائیں گی۔

خلاصہ

بھیت انسان ہر شخص خواہ اس کا تعلق معاشرے کے جس طبقے سے بھی ہو اس کی ذمہ داری ہے کہ نفیاتی دباو جیسی مہلک بیماری کے سد باب کے لئے بھرپور کروادا کرے۔ خصوصاً معاشرے میں موجود دولت مند افراد اور پڑھ لکھے لوگوں کی ذمہ داری بڑھ جاتی ہے، تاکہ اس مہلک بیماری کے شر سے ہماری نسلیں محفوظ رہ سکیں۔ اگر ہم اس کو اپنی نسلوں سے اور انسانی معاشرے سے ختم کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو ایسی صورت میں اس کے بہت سارے فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

1) معاشرے میں زندگی کرنے والے بھرپور طریقے سے اپنی خداداد صلاحیتوں اور اس کی دی ہوئی استعداد سے استفادہ کر سکیں گے۔

2) انسانی معاشرے سے چوری، ڈیکٹی، قتل و خونزیزی جیسے بڑے بڑے فسادات اور براکیوں کا خاتمه ہوگا اور اس کے نتیجے میں انسانی معاشرہ ایک امن اور خوشحال معاشرہ میں تبدیل ہوگا۔

3) آج کل کی دنیا میں ماں باپ سمجھتے ہیں کہ بچوں کو اول اسکول میں پڑھانے سے ان کی ذمہ داری ختم ہو جاتی ہے۔ جب کہ ایسا ہر گز نہیں ہے، بلکہ جتنا بچوں کی دنیاوی زندگی سنوارنا ماں باپ کا وظیفہ ہے اس سے کمی گناہ یادہ اپنے بچوں کی آخرت سنوارنا اور آخرت کی زندگی آباد کرنا ضروری ہے۔ وہ زندگی جہاں ہمیشہ رہنا ہے، جسے حیات ابدی سے تعبیر کیا جاتا ہے اور قیامت کے ان ہولناک اور سخت مرحل کے بارے میں بچوں کی رہنمائی کرنا والدین کے اوپر فرائض میں سے ہے۔ قیامت کا وہ دن، جس کا تعارف اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید کی متعدد آیات میں کیا ہے، یقیناً وہ مرحل بہت سخت اور دشوار ہیں، جن کی طرف توجہ کرنا ہم سب کے لئے ضروری ہے ورنہ وقت کے گزر جانے کے بعد کاف افسوس ملنے کے علاوہ اور کچھ نہیں رہے گا اور پانی سر سے گزر جانے کے بعد متوجہ ہونے کا کوئی فائدہ نہیں۔

اگر ہم انسانی ڈپریشن اور نفیاتی بیماریوں کے حل کا خلاصہ چند سطروں میں قلمبند کرنا چاہیں تو اس طرح بیان کر سکتے ہیں:

1. ہمیشہ انسان یہ سوچے کہ ہم خدا کی مخلوق ہیں اور وہ ہمارا خالق۔ مخلوق ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنی دنیاوی اور اخروی زندگی کے ہر موڑ میں اس کے محتاج ہیں اور خدا کی ذات ہر چیز پر قادر ہے۔ جس کے پاس خدا ہے اس کے پاس سب کچھ ہے۔ جیسا کہ عرفہ کے صحراء میں امام حسین علیہ السلام اپنے پروردگار سے دعا

- کرتے ہوئے فرماتے ہیں: ماذا وجد من فقدك وما الذي فقدك من وجدك¹⁰ یعنی: ”اے خدا جس نے تجھے پایا اس نے کیا کھویا اور جس نے تجھے کھویا اس نے کیا پایا۔“
2. کبھی بھی کسی انسان کو حیرانہ سمجھیں، بلکہ ہمیشہ یہ سوچیں کہ یہ بھی خدا کی خلوق ہے، ممکن ہے اللہ کے ہاں مجھ سے زیادہ اس کا مقام بلند ہو۔
 3. کبھی بھی اپنے مال و دولت اور سرمائے پر فخر نہ کریں، بلکہ یہ بات اپنے ذہن میں بٹھانے کی کوشش کریں کہ ان ساری دلوں کا حقیقی مالک خدا ہے اور یہ اس کی دی ہوئی نعمت ہے، ہمیں اس کا شکر ادا کرنا چاہئے۔ یہ اس کی دی ہوئی امانت ہے جس دن وہ چاہئے اپنی امانت لے سکتا ہے۔
 4. یاد رکھیں دولت صرف پیسہ نہیں ہے، بلکہ سب سے بڑی دولت علم اور صحت ہے۔ اسی وجہ سے کہا جاتا ہے: علم سب سے بڑی دولت بھی ہے اور طاقت بھی۔ اسی طرح صحت کے بارے میں یہ کہاوت بہت مشہور ہے: Health is wealth۔
 5. جو چیز آپ اپنے لئے پسند کرتے ہیں دوسروں کے لئے بھی وہی چیز پسند کریں۔
 6. صرف مادیات میں اپنی زندگی کو غرق کرنے کے بجائے اپنی اخروی زندگی (جہاں پر انسان نے ہمیشہ رہنا ہے) کی بھی فکر کیا کریں، پانچوں وقت کی نماز اور دوسری دینی تعلیمات پر حتی الامکان عمل کرنے کی کوشش کریں تاکہ ہماری دنیاوی زندگی آباد ہونے کے ساتھ ساتھ اخروی زندگی بھی سنور جائے۔
 7. ہمیشہ خدا کو یاد کیا کریں اس لئے کہ جو خدا کو یاد کرتا ہے خدا بھی اسے یاد کرتا ہے۔ قرآن مجید میں اسی بات کی طرف اشارہ کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: فَإِذْ كُنْتُ وَنِي أَذْكُرْ كُنْ (2:156) ترجمہ: ”تم مجھے یاد کرو میں تمہیں یاد کروں گا۔“
 8. ہمیشہ موت کو یاد رکھیں۔

References

- 1 . <https://www.britannica.com/science/psychology>. Seen: 20/10/2021.
2. Rita L. Atkinson [& Others], Hilgard's introduction to psychology, [Persian] trans. Muhammad Naqi Braheeni & Others, Vol.1 (Tehran, Intisharāt-e Rushd, 1384 AH), 29.
ریٹا ال، آنکینسون و دیگران، زیرینہ روال شناسی صلی گرو، ترجمہ محمد نقی براضی و دیگران، ج 1 (تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۴ ش) ، ۲۹۔
3. Donald Olding Hebb, Dars Nama Rawān Shinasi, PPersian trans. Jawad Qahermani (Tehran: Intisharāt-e Rushd, 1384 AH), 82.
دونالد اولدینگ ہب، درس نامہ روآن شناسی، فارسی ترجمہ: جواد قهرمانی (تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۵)، ۸۲۔
4. Muhammad bin Muhammad, Alshoairi, Jame-e Alakhbar, Vol.1 (Najaf-e-Ashraf, Matba-e Haidria, nd.), 119.
محمد بن محمد، الشیری، جامع الانباء، ج 1 (نجف اشرف، مطبعة حیدریة، ندارد)، ۱۱۹۔
5. Ali bin Musa, Alraza (A.S) *al-Fiqh al-Mansūb ila al-Imam al-Rida*, vol. 1 (Mashhad: Moassisa-ye Āl al-Bayt, 1406), 337.
علی بن موسی الرضا، الفقہ المنسب الی الامام الرضا، ج 1 (مشهد، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۶ق)، ۳۳۷۔
6. Muhammad b. Yaqub, Abu Jafar, Kulayni, *Al-Kafi*, Vol. 8 (Tahran: Dar ul kotob al Islamiah, 1362 AH), 150.
محمد بن یعقوب بن احیٰن، ابو جعفر الکعینی، الکافی، ج 8 (طہران، دارالكتب الاسلامیة، ۱۳۶۲ ش) ۱۵۰۔
7. Ibid, Vol.1, 36.
ایضاً، ج 1، ۳۶۔
8. Ibid.
ایضاً
9. Nori, Husyn b. Muhammad Taqi, *Mustadrik al-Wasae'il wa Mustanbit al-Masae'il* (Qum: Moassisa-ye Āl al-Bayt, 1408), 187.
نوری، حسین بن محمد نقی، محدث کن الوسائل و مستحب السائل (قم، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۸ق)، ۱۸۷۔
10. Jawad, Alquoomi, *Sahifa al-Husyn*, (Qum: Moassasa al-Nashr al-Islami al-Tabia'h li Jumula al-Mudarrisīn, 1374 AH), 218.
جواد، القومی؛ صحیفۃ الحسین، (قم، مؤسسة النشر الاسلامی التابعۃ لجامعة المدرسین، ۱۳۷۴ ش)، ۲۱۸۔

