خطبه جمعه

بعنوان

نفسیاتی مسائل کا شرعی حل

سلسلة منبر الحكمة

167

بتاریخ: 18 اکتوبر 2019

بمطابق: ١٨ صفر ١٤٤١ هج

به اهتمام

الحكمة انٹرنیشنل

5D1 ٹاؤن شپ، مادرِ ملت روڈ، نزد پائپ سٹاپ، لاہور

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اهم نكات

- ❀ نفسیاتی مسائل کے اسباب
- ❀ نفسیاتی مسائل کا شرعی حل
- ❀ محبتیں بڑھانے والے تین اہم اعمال

نَحْمَدُہٗ وَنُصَلِّی عَلٰی رَسُولِہِ الْكَرِيمِ ، أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيطٰنِ الرَّجِيمِ ، بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ:

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ وَ لَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا﴾ [بنی اسرائیل: 82]

''یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں مومنوں کے لیے تو سراسر شفا اور رحمت ہے۔ ہاں ظالموں کو خسارے کے علاوہ مزید کچھ نہیں ملتا۔''

ایسی کوئی بھی جسمانی یا روحانی بیماری اور مسئلہ نہیں ہے جس کا حل قرآن وسنت کے ذریعے نہ ہوسکتا ہو۔ نفسیاتی مسائل کا زیادہ تر تعلق ذہن سازی اور تفہیم سے ہوتا ہے۔ ان مسائل سے متاثر لوگوں کو ڈاکٹرز حضرات جو میڈیسن وغیرہ دیتے ہیں وہ عام طور پر دماغ کو سُن کر دیتی ہیں، یا نیند آور ہوتی ہیں، کہ جس سے مریض کو وقتی طور پر تو سکون مل جاتا ہے لیکن یہ مستقل حل ثابت نہیں ہوتا۔ ایسے مسائل کا مستقل حل یہی ہے کہ اس کی قرآن وسنت کی تعلیم کے مطابق تفہیم کی جائے۔ ہم چند بنیادی نفسیاتی مسائل اور ان کا شرعی حل آپ کے

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

سامنے پیش کریں گے، لیکن اس سے قبل ان اسباب کو بیان کرنا ضروری ہے جن کی وجہ سے انسان ایسے مسائل کا شکار ہوتا ہے۔

نفسیاتی مسائل کے اسباب

اللہ کی طرف سے آزمائش:

بسا اوقات ایسے مسائل کا شکار ہونے والے شخص کی اللہ کی طرف سے آزمائش ہو رہی ہوتی ہے کہ آیا یہ صبر کرتا ہے یا بے صبری کا مظاہرہ کرتا ہے؟ ایسی صورت میں جو شخص اس تکلیف اور مرض کو اللہ کا فیصلہ سمجھ کر صبر کا مظاہرہ کرتا ہے تو وہ اس کے گناہوں کا کفارہ بن جاتی ہے۔ جیسا کہ سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

((مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلاَ وَصَبٍ، وَلاَ هَمٍّ وَلاَ حُزْنٍ وَلاَ أَذًى وَلاَ غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللّٰهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ)).

''مسلمان کو جو بھی پریشانی، مصیبت، رنج، دُکھ، تکلیف اور غم پہنچتا ہے، یہاں تک کہ اگر اسے کوئی کانٹا بھی چبھ کر تکلیف دیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے ذریعے بھی اس کے گناہوں کا کفارہ فرما دیتا ہے۔''

صحيح البخاري: 5642۔صحيح مسلم: 2573

نیز صبر کا مظاہرہ کرنے والے کو ہر حال میں بھلائی ہی ملتی ہے، یعنی اگر صحت مند ہو جائے تو پہلے سے بہتر صحت ملتی ہے اور اگر اللہ کے پاس چلا جائے تو صبر کے بدلے میں نجات و مغفرت کا انعام پاتا ہے۔ جیسا کہ سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((إِذَا مَرِضَ الْعَبْدُ بَعَثَ اللّٰهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى إِلَيْهِ مَلَكَيْنِ، قَالَ: اُنْظُرَا مَاذَا يَقُولُ لِعُوَّادِهِ؟ فَإِنْ حَمِدَ اللّٰهَ وَأَثْنَى عَلَيْهِ،

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

رَفَعَا ذٰلِكَ إِلَى اللّٰهِ ، وَهُوَ أَعْلَمُ ، فَيَقُولُ: لِعَبْدِي عَلَيَّ ، إِنْ تَـوَفَّيْتُهُ أُدْخِلُهُ الْجَنَّةَ ، وَإِنْ شَفَيْتُهُ أَنْ أُبْـدِلَهُ لَحْمًا خَيْرًا مِنْ لَحْمِهِ وَدَمًا خَيْرًا مِنْ دَمِهِ وَأَنْ أُكَفِّرَ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ)).

''جب بندہ بیمار ہو جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے پاس دو فرشتے بھیجتا ہے (اور ان سے) فرماتا ہے: دیکھ کر آؤ کہ میرا بندہ اپنی عیادت کے لیے آنے والوں سے کیا کہتا ہے؟ پھر اگر وہ بندہ اللہ کا شکر ادا کرتا ہے اور اس کی ستائش بیان کرتا ہے تو وہ دونوں فرشتے اللہ کو یہ خبر پہنچا دیتے ہیں، حالانکہ اللہ تعالیٰ تو خود بہت اچھی طرح جانتا ہے۔ چنانچہ وہ فرماتا ہے: یقیناً میرے بندے کے لیے یہ اجر میرے ذِمے ہے کہ اگر میں نے اسے فوت کر دیا تو اسے جنت میں داخل کروں گا اور اگر میں نے اسے شفا دے دی تو اسے بدلے میں ایسا گوشت عطا کروں گا جو اس کے گوشت سے بہتر ہو گا اور ایسا خون دوں گا جو اس کے خون سے بہتر ہو گا (یعنی پہلے سے بھی زیادہ صحت مند کر دُوں گا) اور اس کے گناہوں کو اس سے ختم (یعنی معاف) کر دوں گا۔''

[صحيح] الموطأ لإمام مالك: 2/ 940 ـ المستدرك للحاكم: 1290

مادیت پرستی:

انسان پر جب مادِیت پرستی کا غلبہ ہو جاتا ہے اور وہ مال کمانے کو ہی مقصد حیات بنا لیتا ہے تو پھر اس کا آرام وسکون سب برباد ہو جاتا ہے اور اس کے ذہن پر بس مال و دولت ہی سوار ہوا رہتا ہے کہ کہاں سے کمانا ہے، کیسے کمانا، کس کو کتنا دینا ہے، کس سے کتنا لینا ہے، وغیرہ۔ ایسی صورتِ حال میں انسان نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ انسان کی مادِیت پرستی کا عالم تو یہ ہے کہ نبی کریم ﷺ کا یہ ارشاد بجا طور پر اس پہ صادق آتا ہے:

((لَـوْ كَـانَ لِابْـنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ مَالٍ لَابْتَغٰى إِلَيْهِمَا ثَالِثًا ، وَلَا يَمْلَأُ جَوْفَ ابْنِ آدَمَ إِلَّا التُّرَابُ ، وَيَتُوبُ اللّٰهُ عَلٰى مَنْ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

تَابَ))

''اگر ابنِ آدم کو مال کی بھری دو وادیاں بھی مل جائیں تو وہ تیسری کی خواہش کرے گا، اور ابنِ آدم کا پیٹ سوائے (قبر کی) مٹی کے اور کوئی چیز نہیں بھر سکتی، اور اللہ تعالیٰ بھی اسی پر رجوع فرماتے ہیں جو اس کی طرف رجوع کرتا ہے۔''

صحیح البخاری، کتاب الرقاق، باب ما یتقی من فتنة المال، ح: 6436۔ صحیح مسلم، کتاب الزکاة، باب لو أن لابن آدم وادیین لابتغی ثالثاً، ح: 1048

جبکہ مسلمان کی شان یہ ہے کہ اسے حریص نہیں بلکہ قانع ہونا چاہیے۔قناعت سب سے بڑی دولت ہے،جس کو یہ حاصل ہوگئی، وہ ہر قسم کے مسئلے اور پریشانی سے محفوظ ہو جاتا ہے۔سیدنا عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ ، وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَنَّعَهُ اللّٰهُ بِمَا آتَاهُ))

''جس شخص نے اسلام قبول کر لیا، اسے بقدرِ کفایت رزق مل گیا اور اللہ کے دیے پر اس نے قناعت اختیار کی تو وہ کامیاب ہو گیا۔''

صحیح مسلم، کتاب الزکاة، باب فی الکفاف والقناعة، ح: 1054

مسلمان کا مقصد حیات 'مادیت' نہیں بلکہ 'عبودیت' ہے۔اللہ تعالیٰ نے بندوں کو دنیا میں اپنی بندگی بجالانے کے لیے بھیجا ہے، درہم و دینار کے غلام بننے کے لیے نہیں۔ بندۂ مومن کی نظر میں دنیا کی حیثیت کیا ہونی چاہیے؟ اس کی وضاحت نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے یوں فرمائی:

((اَلدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ))

''دنیا مومن کا قید خانہ اور کافر کی جنت ہے۔''

صحیح مسلم، کتاب الزهد والرقائق، الباب الأول، ح: 2956

کیا کبھی کسی نے قید خانے کو اپنا مستقل ٹھکانہ بنانے کی خواہش کی ہے؟ کوئی بھی عقل

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

مند بندہ ایسا نہیں سوچ سکتا۔اسی طرح ایک مومن بھی دنیا میں قیدی کی طرح زندگی گزارتا ہے اوراسے یہاں سے آزاد ہوکر اپنے اصل ٹھکانے ،یعنی جنت میں جانا ہوتا ہے۔اس لیے وہ کبھی اس دنیا کو سنوارنے اوراس میں اپنی عیش کا سامان اکٹھا کرنے کی فکر نہیں کرسکتا، بلکہ یہ روِش تو کافروں کی ہے کہ وہ اسے اپنا اصل ٹھکانہ سمجھ کر مادِیت پرستی کی دلدل میں دھنستے چلے جاتے ہیں۔

گناہوں کی کثرت:

انسان جب اللہ کی قربت پانے والے اعمال کرتا ہے تو اس کے دِل کو ایک خاص اطمینان، راحت اور سکون حاصل ہوتا ہے اور جیسے جیسے وہ اللہ سے دُور ہوتا جاتا ہے اس کا جسم، دِل، دماغ اور رُوح بوجھل ہوتی جاتی ہے۔ اس کی زندگی میں بے سکونی، عدمِ اطمینان، پریشانیاں اور آزمائشیں آنے لگتی ہیں۔وہ ظاہری سامانِ عیش وراحت کی دستیابی کے باوجود بھی حقیقی سکون سے محروم ہوتا ہے۔اسے اپنے اہل وعیال سے،احباب ورُفقاء سے،اردگرد کے ماحول سے،حتیٰ کہ اپنے آپ سے نفرت اور چڑ ہونے لگتی ہے۔جیسے جیسے اس کا دِل گناہوں کی سیاہی سے کالا ہوتا جائے گا ویسے ویسے اس کی زندگی میں اندھیرے چھاتے جائیں گے اور جیسے جیسے وہ توبہ واستغفار کے ساتھ ساتھ نیکیوں کا اہتمام کرنے لگے گا، ویسے ویسے اس کا اندر روشن ہونے لگے گا اور نورِ اطمینان کی دولت سے ایسی راحت ملے گی کہ فقر بھی بادشاہت محسوس ہونے لگے گا۔

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((إِنَّ الْـمُـؤْمِـنَ إِذَا أَذْنَبَ كَانَتْ نُكْتَةٌ سَوْدَاءُ فِي قَلْبِهِ ، فَإِنْ تَابَ وَنَزَعَ وَاسْتَغْفَرَ ، صُقِلَ قَلْبُهُ ، فَإِنْ زَادَ ، زَادَتْ))

''مومن بندہ جب گناہ کرتا ہے تو اس کے دل پر ایک سیاہ دھبہ بن جاتا ہے، پھر اگر وہ توبہ کرلے، اس گناہ سے باز آجائے اور بخشش طلب کرلے تو اس

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

کے دِل سے وہ دھبہ مٹادِیا جاتا ہے،لیکن اگر وہ گناہ میں بڑھتا ہی جائے تو وہ سیاہ دھبہ بھی بڑھتا ہی جاتا ہے۔''

[حسن] سنن الترمذی، أبواب تفسیر القرآن، باب ومن سورة المطففین، ح: 3334 ۔ سنن ابن ماجه، کتاب الزهد، باب ذکر الذنوب، ح: 4244

ایمان کی کمزوری:

نفسیاتی مسائل کا ایک بڑا سبب ایمان کی کمزوری ہے۔اگر انسان کا اپنی تقدیر پر کامل ایمان ہو، وہ بقدرِ کفایت پر قناعت کر لے اور ہر خوشی وغم کو تقدیر کا لکھا ہوامان کر قبول کر لے، تو یقینی بات ہے کہ اسے کوئی بھی نفسیاتی عارضہ لاحق نہیں ہوسکتا۔تقدیر میں اچھا ہو یا بُرا، اس کو بہ خوشی تسلیم کرنا اس قدر اہم ہے کہ رسولِ گرامی ﷺ نے اسے ایمان کے بنیادی ارکان میں شامل کیا ہے۔ نبی ﷺ سے جب سوال ہوا کہ ایمان کیا ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا:

((أَنْ تُؤْمِنَ بِاللّٰهِ وَمَلائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ))

''ایمان یہ ہے کہ تم اللہ تعالیٰ پر، اس کے فرشتوں، اس کی کتابوں، اس کے رسولوں، یومِ آخرت اور اچھی بری تقدیر پر ایمان لاؤ۔''

صحیح مسلم، کتاب الإیمان، باب معرفة الإیمان والإسلام والقدر وعلامة الساعة، ح: 8

مسائل تب ہی پیدا ہوتے ہیں جب انسان ایمان کی کمزوری کا شکار ہوتا ہے اور اپنی تقدیر اور قسمت میں لکھے ہوئے پر قناعت کرنے اور رضامند رہنے کی بہ جائے اس سے آگے بڑھنے کی کوشش کرتا ہے۔ جب اپنی خواہشات کو ضروریات بنا کر ان کو حاصل کرنے کے لیے تن من کی بازی لگا دیتا ہے۔ پھر حاصل تو وہی ہوتا ہے جو قسمت میں لکھا ہوتا ہے لیکن نقصان یہ ہوجاتا ہے کہ بندہ ذہنی ہیجان کا شکار ہوکر نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

اللہ پر عدم اعتماد:

اللہ تعالیٰ نے قرآنِ کریم میں انسان کے رِزق کا ذِمہ خود اٹھایا ہے لیکن انسان کو جیسے اس پر اعتماد ہی نہیں ہے اور وہ اپنے معاش کی فکر کو خود پر اس قدر سوار کیے ہوئے ہے کہ دِن بھی اسی میں کھپا دیتا ہے اور رات بھی اسی میں گھلا دیتا ہے۔ اسی طرح بہت سی نصوص میں اللہ تعالیٰ نے اپنی عبادت، ذکر اور استغفار کے اہتمام سے رِزق، اولاد، اہل وعیال، معاشرت اور دیگر امور میں آسائش اور برکت جیسے انعامات سے نوازنے کا وعدہ فرمایا ہے، لیکن حضرتِ انسان میں اللہ تعالیٰ پر اس قدر عدمِ اعتماد پایا جاتا ہے کہ ان آسان شرائط پر عمل کرنے کی بہ جائے خود کو سخت محنت کی بھٹی میں جھونک رکھا ہے، جس کا نتیجہ اسی صورت میں نکلتا ہے کہ انسان ایک نفسیاتی مریض بن کر رہ جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ پر عدمِ توکل:

کسی بھی تکلیف، مصیبت، مرض یا پریشانی آنے کی صورت میں بہت سے کمزور اعتقاد کے مالک لوگ اللہ تعالیٰ کا دَر چھوڑ کر نام نہاد عاملوں اور پیروں فقیروں کے پاس دھکے کھاتے رہتے ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ پر توکل نہ ہونے کی سب سے بڑی اور بُری صورت ہے۔ حالانکہ ایسے پیر فقیر ان کا رنج وغم دُور کرنے کی بہ جائے اور بڑھا دیتے ہیں۔ ان کے پاس جا کر ایسے لوگ اپنا مال تو ضائع کرتے ہی ہیں لیکن اپنا ایمان بھی برباد کر بیٹھتے ہیں۔ نتیجتاً نفسیاتی مریض بن جاتے ہیں۔ حالانکہ مسلمان کے شایانِ شان یہ ہے کہ وہ اپنے ہر معاملے میں اللہ ہی پر توکل کرے، تاکہ حقِ بندگی بھی ادا ہو اور اس کی دستگیری بھی ہو جائے۔ فرمانِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُو حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: 3]

''جو شخص اللہ پر توکل کر لیتا ہے، اس کو وہ کافی ہو جاتا ہے۔''

اور نبی کریم ﷺ کا ارشادِ گرامی ہے:

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

((لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللّٰهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا))

''اگر تم اللہ تعالیٰ پر اس طرح توکل کرنے لگو جس طرح توکل کرنے کا حق ہے تو اللہ تمہیں اس طرح رزق سے نوازیں گے جس طرح وہ پرندے کو رزق عطا فرماتے ہیں کہ وہ صبح سویرے بھوکے پیٹ نکلتا ہے اور شام کو پیٹ بھر کر لوٹتا ہے۔''

[صحيح] سنن الترمذی، أبواب الزهد، باب فی التوكل على الله، ح: 2344 ۔ سنن ابن ماجه، كتاب الزهد، باب التوكل واليقين، ح: 4164

قرآن سے اعراض:

آج کل کے جملہ مسائل کا ایک بڑا سبب یہ بھی ہے کہ ہم قرآن سے بالکل ہی بے تعلق ہو گئے ہیں، جبکہ اللہ تعالیٰ نے اپنے قرآن میں واضح طور پر ارشاد فرمایا ہے کہ:

﴿وَمَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِيْ فَاِنَّ لَهٗ مَعِيْشَةً ضَنْكًا وَّ نَحْشُرُهٗ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ اَعْمٰى﴾ [طٰهٰ: 124]

''اور جو میرے ذکر (قرآن) سے روگردانی کرے گا تو اس کی معیشت تنگ کر دی جائے گی اور ہم اسے روز قیامت اندھا کر کے اٹھائیں گے۔''

یعنی قرآن سے رُوگردانی کرنے والے کو دنیا و آخرت دونوں جہانوں میں سزا سے دوچار کیا جاتا ہے۔ دنیا میں اس کو معاشی تنگیوں اور طرح طرح کے عوارض و مسائل کا شکار کر دیا جاتا ہے اور آخرت میں اسے اندھا کر کے اُٹھایا جائے گا۔ لہٰذا ان دونوں سزاؤں سے بچنے کے لیے قرآن سے تعلق جوڑ لیجیے۔ روزانہ کی بنیاد پر جس قدر توفیق ہو ضرور تلاوت کیجیے۔

یہاں یہ بات خاص طور پر لائقِ ذکر ہے کہ اس اعراض و رُوگردانی سے مراد صرف اس کی تلاوت نہ کرنا ہی نہیں ہے، بلکہ اسے اپنی زندگی میں منطبق کرنا بھی مراد ہے۔ یعنی ایسا

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

شخص بھی اس وعید میں داخل ہے جو قرآن کی تلاوت تو کرتا ہو لیکن اس کے احکام کو مانتا نہ ہو۔اس کے مطابق اپنی زندگی بسر نہ کرتا ہو۔ یا پھر وہ ایسے اعمال کا مرتکب ہو جن سے قرآنی احکام کی مخالفت ہو رہی ہو۔لہٰذا یہ تمام اعراض کی ہی صورتیں ہیں۔

دعا اور اذکار کا عدم اہتمام:

پہلی بات: دعا سے بڑھ کر کوئی ایسا عمل نہیں ہے جس میں بندہ اپنے ربِ کریم سے راز و نیاز کی باتیں کر سکے، اس کو اپنے دُکھ درد سنا سکے، اس کے سامنے التجائیں کر سکے، اس سے اپنی حاجات وضروریات بیان کر سکے اور اپنے مسائل کے حل کے لیے اس کے حضور میں گزارشات پیش کر سکے۔ ہماری یہ اجتماعی بدبختی ہے کہ ہم دعا سے بہت لاتعلق رہتے ہیں۔ گویا کہ ہمیں کسی چیز کی ضرورت ہی نہ ہو۔ حالانکہ جن امور ومسائل اور حاجات وضروریات کے لیے ہم نے اپنی زندگی کو عذاب بنا رکھا ہے وہ اگر رب سے مانگی جائیں تو ہمیں بہ آسانی میسر ہو سکیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم مسائل ومصائب میں ہی گھرے رہتے ہیں۔

دوسری بات: قرآن وسنت میں ایسے اذکار واوظائف مذکور ہوئے ہیں جو انسان کو دِینی، جانی، مالی اور عقلی؛ ہر قسم کے نقصان سے محفوظ رکھنے کے لیے بہت مؤثر ہیں۔ ایسے اذکار کا جب اہتمام نہیں کیا جاتا تو دِل کسی قبرستان کی سی صورت اختیار کر لیتا ہے، جس میں کسی قسم کی کوئی رونق ہوتی ہے اور نہ ہی نور۔ پھر وہاں خوف و وساوس اور اوہام کا ٹھکانہ ہو جاتا ہے۔ لہٰذا دِل کو اندھیر نگری بنانے کی بہ جائے اللہ تعالیٰ کے ذِکر، دعا اور وظائف کا اہتمام رکھنا چاہیے۔

نفسیاتی مسائل اور ان کا حل

① نا اُمیدی:

انسان کو ہر خیر اور نفع کی اُمید ختم ہو جائے تو یہ نہ صرف دُنیوی اعتبار سے ایک بہت

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

بڑی مصیبت ہے بلکہ دِینی لحاظ سے بھی بڑی آفت ہے۔ جو لوگ اس عارضے کا شکار ہو جاتے ہیں ان کی تمام تر ہمت ٹوٹ جاتی ہے اور وہ چاہتے ہوئے بھی محنت اور کوشش نہیں کرتے۔ ان کے ذہن پر بس یہ سوار ہو چکا ہوتا ہے کہ ہم نے کون سا کامیاب ہو جانا ہے؟ اسی طرح اگر کوئی اپنے گناہوں کی وجہ سے رحمت ومغفرت سے نا اُمید ہو چکا ہو تو وہ سمجھتا ہے کہ میں اتنا بڑا گناہ گار ہوں، میں نے کون سا بخشے جانا ہے۔ سو وہ توبہ کی زحمت ہی نہیں کرتا۔ نا اُمیدی سے انسان ہر وقت خوف کا شکار رہتا ہے اور اس پر بے دِلی کی کیفیت چھائی رہتی ہے۔ نا اُمیدی دو وجہ سے پیدا ہوتی ہے:

1...... کسی نعمت یا رحمت کے چھن جانے کی بناء پر۔ جیسے اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿وَلَئِنْ اَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَئُوسٌ كَفُورٌ﴾ [هود: 9]

''اور اگر کبھی ہم انسان کو اپنی رحمت سے نوازنے کے بعد محروم کر دیتے ہیں تو وہ مایوس ہو جاتا ہے اور ناشکری کرنے لگتا ہے۔''

2...... کسی نقصان یا مصیبت کے نتیجے میں نا اُمیدی پیدا ہو گئی ہو۔ فرمانِ الٰہی ہے:

﴿وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَاٰى بِجَانِبِهٖ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا﴾ [الإسراء: 83]

''انسان کا یہ حال ہے کہ جب ہم اسے کوئی نعمت عطا کرتے ہیں تو اعراض کرتا ہے اور پیٹھ موڑ لیتا ہے اور جب ذرا مصیبت سے دوچار ہوتا ہے تو مایوس و نا اُمید ہو جاتا ہے۔''

اس کا علاج یہی ہے کہ ایسے شخص میں سے نا اُمیدی ختم کی جائے اور زیادہ سے زیادہ اُمید دِلائی جائے۔ جس چیز کے متعلق اس کو نا اُمیدی ہوئی ہے اس کے فوائد وثمرات حاصل کرنے کے لیے محنت کرنے کی رغبت دلائی جائے۔

حضرت یوسف علیہ السلام کو جب ان کے بھائیوں نے کنویں میں پھینک دیا اور پھر اپنے

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

والد کے پاس آ کر جھوٹی کہانی سنا دی، تو والد گرامی نے انہیں حضرت یوسف علیہ السلام کو تلاش کرنے کے لیے بھیجا۔ وہ تلاش بسیار کے بعد جب واپس آئے اور بتلایا کہ ہم انہیں ڈھونڈ نہیں پائے۔ تو حضرت یعقوب علیہ السلام نے انہیں فرمایا:

﴿يٰبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوْسُفَ وَ اَخِيْهِ وَ لَا تَايْـَٔسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَايْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ﴾ [یوسف: 87]

''میرے بیٹو! جاؤ، یوسف اور اس کے بھائی کو تلاش کرو اور اللہ کی رحمت سے نا اُمید مت ہو جانا، بلاشبہ اللہ کی رحمت سے صرف کافر قوم ہی نا اُمید ہوتی ہے۔''

ان الفاظ سے بھی یہی درس ملتا ہے کہ ایک بار کی محنت اور پھر اپنی مرضی کا نتیجہ نہ ملنے پر نا اُمید ہو کر بیٹھ نہیں جانا چاہیے بلکہ بار بار محنت اور کوشش کی جائے، بلکہ نا اُمید اور مایوس ہو جانا تو مومن کا شیوہ ہی نہیں ہے، یہ تو کافروں کی خصلت ہے۔

② خودکشی:

مایوسی و نا اُمیدی کا یہ انتہائی اقدام ہے کہ انسان اپنی زندگی سے ہی ہاتھ دھو بیٹھے۔ کسی بہت بڑے نقصان، آزمائش یا پریشانی کے نتیجے میں دِل برداشتہ ہو کر جان ہی گنوا دینا نہ صرف معاشرتی مسائل کو جنم دیتا ہے بلکہ دِینی و شرعی لحاظ سے بھی بڑی سخت وعید کا موجب ہے۔ سیدنا جندب رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((كَانَ بِرَجُلٍ جِرَاحٌ فَقَتَلَ نَفْسَهٗ ، فَقَالَ اللّٰهُ: بَدَرَنِيْ عَبْدِيْ بِنَفْسِهٖ حَرَّمْتُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ))

''ایک آدمی زخمی تھا اور اس نے خودکشی کر لی، تو اللہ تعالیٰ نے فرمایا: میرے بندے نے اپنی جان کے ساتھ مجھ سے (پہلے فیصلہ کرنے میں) جلدی کی

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ہے، چنانچہ میں نے اس پر جنت حرام کردی ہے۔''

(صحیح البخاری، کتاب الجنائز، باب ما جاء فی قاتل النفس، ح: ١٣٦٤)

اس کی قباحت بھی اسی وجہ سے اتنی شدید ہے کہ جان کا مالک اللہ تعالیٰ ہے اور اسی نے فیصلہ کرنا ہے کہ کس کی جان، کب، کہاں اور کیسے قبض کرنی ہے۔ جب کوئی بندہ اس کی مرضی سے پہلے ہی یہ فیصلہ اپنے ہاتھ میں لیتا ہے تو اللہ تعالیٰ کو اس پر اس قدر ناراضی آتی ہے کہ اس پر نہ صرف جنت حرام کر دیتا ہے بلکہ آخرت میں اسے بار بار اسی تکلیف سے دوچار کرتا رہتا ہے۔ جیسا کہ سیدنا ثابت بن ضحاک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((مَنْ قَتَلَ نَفْسَهٗ بِحَدِيْدَةٍ فَحَدِيْدَتُهٗ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِيْ بَطْنِهٖ فِيْ نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيْهَا أَبَدًا، وَمَنْ شَرِبَ سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهٗ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ فِيْ نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيْهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَرَدّٰى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهٗ فَهُوَ يَتَرَدّٰى فِيْ نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا))

''جس نے خود کو لوہے سے (یعنی چھری، خنجر، تلوار یا کسی اور لوہے کے آلہ سے) قتل کر لیا، تو وہی لوہا اس کے ہاتھ میں ہوگا اور وہ جہنم کی آگ میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اسے اپنے پیٹ میں گھونپتا رہے گا، جس نے زہر پی کر خود کو ہلاک کر ڈالا تو وہ نارِ جہنم میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے زہر ہی پیتا رہے گا اور جس نے خود کو پہاڑ سے گرا کر خودکشی کر لی تو وہ جہنم کی آگ میں بھی ہمیشہ ہمیشہ کے واسطے خود کو یونہی گراتا رہے گا۔''

صحیح البخاری، کتاب الطب، باب شرب السم والدواء به وبما يخاف به من الخبيث، ح: 5778 ۔ صحیح مسلم، کتاب الإيمان، باب غلظ تحريم قتل الانسان نفسه، ح: 109

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

لہٰذا اپنی دنیا اور آخرت دونوں کو برباد کرنے سے بہتر یہ ہے کہ بڑی سے بڑی ناکامی پر بھی امید کا دامن ہاتھ سے چھوڑ نہیں دینا چاہیے اور نہ ہی اللہ کی رحمت سے مایوس ہونا چاہیے۔ بلکہ ہمت باندھ کر اس مشکل کا مقابلہ کرنے کے لیے پھر سے تیار ہو جانا چاہیے اور اللہ سے توفیقِ عمل کی دعا اور اس کی مدد مانگنی چاہیے۔ وہ ضرور کوئی نہ کوئی راستہ سُجھا دیتا ہے۔

③ قلق:

1......کوئی نقصان ہو جانے یا کسی مصیبت سے دوچار ہونے کے بعد بار بار اسی کو سوچتے ہوئے پچھتاتے رہنا اور اس کے غم سے باہر نہ آنا۔

2......یا پھر کسی متوقع نقصان کے اضافی خوف کا دِل میں بیٹھ جانا اور اس کا سامنا کرنے کی ہمت اور طاقت نہ پانا۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے قرآنِ کریم میں ان لوگوں کا تذکرہ کیا جنہوں نے دارالکفر سے دارالاسلام کی طرف صرف اس وجہ سے ہجرت نہیں کی تھی کہ ان کے دِلوں میں ہجرت کے بعد پیش آنے والی متوقع مشکلات کا خوف بیٹھا ہوا تھا۔ فرمایا:

﴿جَاءُوكُمْ حَصِرَتْ صُدُورُهُمْ أَنْ يُقَاتِلُوكُمْ أَوْ يُقَاتِلُوا قَوْمَهُمْ﴾ [النساء: 90]

''وہ تمہارے پاس آتے ہیں اور دِل برداشتہ ہیں، نہ تو آپ سے لڑنا چاہتے ہیں اور نہ ہی اپنی قوم سے۔''

پہلی صورت کو حــزن میں شمار کیا جاتا ہے جبکہ دوسری کو ھــم میں۔ نبی ﷺ ان دونوں طرح کے غم اور قلق سے ان الفاظ میں پناہ مانگا کرتے تھے:

اَللّٰهُمَّ اِنِّی اَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ.

''اے اللہ! یقیناً میں ہر فکر و غم سے، بے بسی، سستی اور کنجوسی سے، قرض کے غلبے سے اور لوگوں کے ظلم سے تیری پناہ میں آتا ہوں۔''

سنن الترمذی، أبواب الدعوات، ح: 3484

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

④احساس کمتری:

مادیت پرستی کے اس دور میں ہر انسان اپنی ذات، کام اور حیثیت سے ناخوش ہے۔ ہر بندہ چاہتا ہے کہ وہ اپنے سے بڑے فلاں شخص کی طرح خوب صورت ہو، فلاں کی طرح مشہور ہو، فلاں کی طرح مال دار ہو اور فلاں کی طرح ٹھاٹھ باٹھ کا مالک ہو، حالانکہ وہ اپنی ذات میں غور نہیں کرتا کہ اللہ تعالیٰ نے خود اس کو کتنی نعمتوں سے نوازا ہوا ہے اور وہ کتنے ہی لوگوں سے افضل واعلیٰ ہے۔ دوسروں کے جیسا بننے کی کوشش میں ہر شخص نفسیاتی مریض بن چکا ہے۔ زیادہ سے زیادہ دنیا کمانے، جاہ ومنصب پانے، شہرت حاصل کرنے جیسی فضول خواہشات نے اس کو مقصد حیات بھلا کر انسان سے مشین بنا دیا ہے، جس کے اندر صرف خواہشات ہی ہیں، جذبات اور احساسات نہیں۔ نبی کریم ﷺ نے ایسی حالت کا علاج یہ بتلایا ہے کہ:

((اُنْظُرُوا فِی الدُّنْیَا إِلٰی مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلٰی مَنْ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللّٰهِ))

''دُنیوی معاملات میں اپنے سے کم مرتبے والے شخص کو دیکھو، اپنے سے بلند مرتبہ شخص کو نہ دیکھو، کیونکہ یہ اس بات کے زیادہ لائق ہے کہ تم اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کو حقیر نہیں جانو گے۔''

صحیح مسلم، کتاب الزهد والرقائق، الباب الأول، ح: 2963

جب انسان مال ودولت، حسن وجمال، عہدہ ومنصب اور شہرت وغیرہ جیسے امور میں اپنے سے کم تر لوگوں کو دیکھنے لگے گا تو اسے وہ بھی بہت زیادہ محسوس ہوگا جو اسے حاصل ہے۔ جب وہ پیدل کو دیکھے گا تو اسے اپنی سائیکل بھی بڑی نعمت محسوس ہوگی۔ اگر اس کے پاس موٹر سائیکل ہے تو سائیکل والے کو دیکھ کر وہ اللہ کا شکر ادا کرے گا۔ اگر اس کے پاس گاڑی ہے تو موٹر سائیکل والوں کو دیکھ کر ناشکری کرنے سے محفوظ رہے گا۔ نیز اس کے

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ساتھ ساتھ جو سب سے بڑا فائدہ حاصل ہوگا وہ یہ ہے کہ یہ سب اندھا دھند حاصل کرنے کی کوشش میں وہ نفسیاتی مریض بننے سے محفوظ رہے گا۔

⑤حسد:

حسد کا مطلب ہے کسی کے پاس کوئی نعمت دیکھ کر جلنا اور اس سے وہ نعمت چھن جانے کی تمنا کرنا۔ حسد صرف نفسیاتی بیماری ہی نہیں بلکہ اعتقادی و اخلاقی بیماری بھی ہے۔ اعتقادی اس طرح کہ حاسد اللہ تعالیٰ کے فیصلے اور اس کی تقسیم پر بالواسطہ عدم رضامندی کا اظہار کرتا ہے اور اخلاقی بیماری اس لحاظ سے کہ حاسد اپنے مسلمان بھائی سے صرف اس بنا پر عداوت رکھتا ہے کہ اس کو اللہ تعالیٰ نے کوئی نعمت عطا کی ہوتی ہے اور یہ اس نعمت کے زوال کی خواہش کیے ہوتا ہے۔ حالانکہ ایک حقیقی مسلمان کو چاہیے کہ وہ اس بات پر کامل ایمان اور رضامندی کا اظہار کرے کہ اللہ تعالیٰ نے جس کو جو کچھ عطا کیا ہے وہ اس کا فیصلہ ہے جو یقیناً حکمت سے خالی نہیں ہوسکتا، اس لیے وہ اسے بہ خوشی قبول کرے۔ نیز اپنے مسلمان بھائی پر اللہ تعالیٰ کا کوئی انعام دیکھ کر اس سے حسد کرنے کی بہ جائے اللہ تعالیٰ سے اپنے لیے دعا کرے کہ مولا کریم! اگر تو یہی نعمت میرے حق میں بہتر سمجھتا ہے تو مجھے بھی عطا فرما۔ کیونکہ جس ذاتِ مقدس نے اسے عطا کی ہے وہ آپ کو بھی عطا کر سکتی ہے۔

جو لوگ حسد کا شکار رہتے ہیں، وہ ہر قسم کی خیر و بھلائی سے محروم رہتے ہیں۔ سیدنا ضمرہ بن ثعلبہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيرٍ مَا لَمْ يَتَحَاسَدُوا))

''لوگ تب تک خیر و بھلائی میں رہیں گے جب تک ایک دوسرے سے حسد نہیں کریں گے۔''

[حسن] الترغيب والترهيب للمنذري: 4378

تو جب انسان کے اندر حسد کی بیماری سرایت کر جائے تو پھر کیسی خیر و بھلائی ملنی ہے؟

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

پھر نفسیاتی مسائل کا ہی شکار ہوگا اور اپنی ہی دنیا و آخرت کو مشکل بنانے کے سوا کسی کا کچھ بھی نقصان نہیں کرے گا۔

حسد کا علاج سیدنا ابوالدرداء رضی اللہ عنہ سے یہ منقول ہے کہ:

مَا أَكْثَرَ عَبْدٌ ذِكْرَ الْمَوتِ اِلَّا قَلَّ حَسَدُهُ.

''جو شخص کثرت سے موت کو یاد کرتا رہتا ہے اس میں حسد کی خصلت کم ہوتی رہتی ہے۔''

إحياء علوم الدين: 3/ 201

کیونکہ موت کو یاد کرنے سے اس دنیا کی بے بضاعتی دِل میں اجاگر رہتی ہے، جس کے نتیجے میں آدمی کسی بھی ایسے شخص سے حسد کا شکار نہیں ہوتا جسے اس دنیا کا عارضی ساز و سامان حاصل ہو۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ آدمی موت اور اس کے بعد سزا اور جزا یاد رکھنے سے ایسے گناہوں سے باز رہتا ہے جو اس کی آخرت برباد کرنے کا باعث بن سکتے ہوں۔

نیز حضرت جبرائیل علیہ السلام نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو جو دم کیا تھا اس میں حسد سے حفاظت کا بھی ذکر تھا:

((بِسْـمِ الـلّٰـهِ يُبْرِيكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ وَشَرِّ كُلِّ ذِىْ عَيْنٍ))

''اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ، وہ تجھے صحت یاب کرے گا اور ہر بیماری سے، ہر حاسد کے شر سے؛ جب وہ حسد کرے اور ہر بری نظر والے کے شر سے تجھے شفا دے گا۔''

صحيح مسلم، كتاب السلام، باب الطب والمرض والرقى، ح: 2185)

⑥ حقد:

حقد کا مطلب ہے کسی کی تاک میں رہنا اور موقع ملتے ہی اسے نقصان پہنچانے کی کوشش کرنا۔ یہ صرف نفسیاتی عارضہ ہے ورنہ ایسی سوچ رکھنے والے کو فائدہ کچھ بھی حاصل

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

نہیں ہوتا۔ وہ اپنی ناکامی اور محرومی کا ازالہ اپنے کامیاب دوست اور عزیز کو نقصان پہنچا کر کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ایسا انسان اخلاقی طور پر تو گھٹیا ہے ہی، شرعی لحاظ سے بھی اسے قابلِ معافی قرار نہیں دیا گیا۔ سیدنا ابوثعلبہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((يَطَّلِعُ اللّٰهُ إِلىٰ عِبَادِهِ لَيْلَةَ النِّصْفِ مِنْ شَعْبَانَ؛ فَيَغْفِرُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَيُمْهِلُ الْكَافِرِينَ، وَيَدَعُ أَهْلَ الْحِقْدِ بِحِقْدِهِمْ حَتّٰى يَدَعُوهُ))

''اللہ تعالیٰ نصف شعبان کی رات کو اللہ تعالیٰ اپنے بندوں پر نظر ڈالتا ہے، تو مومنون کو بخش دیتا ہے اور کافروں کو ڈھیل (توبہ کا موقع) دیتا ہے، جبکہ حقد رکھنے والوں کو ان کے حقد کی وجہ سے نہیں بخشتا، جب تک وہ اپنی یہ عادت چھوڑ نہیں دیتے۔''

[صحیح لغیرہ] الترغیب والترھیب للمنذری: 4194

اس کا علاج یہی ہے کہ دِل کی صفائی اور نفس کا تزکیہ کرنے پر زور دِیا جائے۔ اپنے دل کو غیر اخلاقی بیماریوں سے پاک کر کے اسے قلبِ سلیم بنایا جائے۔ مسلمان بھائیوں کو کثرت سے سلام کہا جائے، استطاعت ہو تو انہیں کھانا کھلایا جائے، اگر مزید وسعت ہو تو انہیں تحائف دِیے جائیں، ان تمام کاموں سے دِلوں کی کدورتیں، بغض اور کینہ ختم ہوتا ہے اور ایک دوسرے سے محبت بڑھتی ہے۔

⑦ ٹوہ اور جاسوسی:

سب سے غلیظ خصلت یہ ہے کہ آدمی کسی کی ذاتیات اور پوشیدہ امور کو جاننے کے لیے اس کی جاسوسی کرے اور ٹوہ لگائے۔ ایسا آدمی ہر وقت ایک عجیب سی بے چینی میں مبتلا رہتا ہے، کیونکہ اس کی کوشش ہوتی ہے کہ کوئی بھی ایسا موقع اور وقت ہاتھ سے نہ نکلے جب وہ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

اپنے حریف کی کوئی ایسی بات معلوم نہ کر سکے جو وہ اس کو بتانا نہیں چاہتا۔ یہ نہایت بے فائدہ اور غیر اخلاقی حرکت ہے اور اس کے متعلق بڑی سخت وعید منقول ہے۔ نبی ﷺ نے فرمایا:

((يَا مَعْشَرَ مَنْ آمَنَ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يَدْخُلِ الْإِيمَانُ قَلْبَهُ، لَا تُؤْذُوا الْمُسْلِمِينَ، وَلَا تُعَيِّرُوهُمْ، وَلَا تَتَبَّعُوا عَوْرَاتِهِمْ، فَإِنَّهُ مَنْ تَتَبَّعَ عَوْرَةَ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ تَتَبَّعَ اللّٰهُ عَوْرَتَهُ، وَمَنْ تَتَبَّعَ اللّٰهُ عَوْرَتَهُ يَفْضَحْهُ فِي بَيْتِهِ)).

''اے ان لوگوں کی جماعت کہ جنہوں نے اپنی زبان سے تو ایمان قبول کرلیا ہے مگر ان کے دِلوں میں ابھی ایمان جاگزیں نہیں ہوا! تم مسلمانوں کو تکلیف مت دِیا کرو، نہ انہیں عار دِلایا کرو اور نہ ہی ان کی مخفی باتوں (یعنی عیوب) کی ٹوہ لگایا کرو، یقیناً جو شخص اپنے مسلمان بھائی کے عیوب کی ٹوہ میں لگتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے عیبوں کی ٹوہ میں لگ جاتا ہے، اور جس کے عیبوں کی ٹوہ اللہ تعالیٰ لگانے لگ جائے تو اس کو اس کے گھر کے اندر ہی رُسوا کر کے چھوڑتا ہے۔''

[حسن صحيح] سنن الترمذی، أبواب البر والصلة، باب ما جاء فی تعظيم المؤمن، ح: 2032

نبی ﷺ نے مختلف اسالیبِ بیان سے معاشرے کو امن کا گہوارہ بنانے کے فرامین صادر کیے ہیں، کہیں ترغیب سے، یعنی جزا و ثواب بتلا کر امن و آشتی کا ماحول پیدا کرنے کا شوق دِلایا ہے اور کہیں ترہیب سے، یعنی سزا اور گناہ بتلا کر معاشرے میں بدامنی پھیلانے سے ڈرایا ہے۔ غرضیکہ آپ ﷺ کا ہر فرمان انسان کی جان و مال اور عزت و آبرو کی حفاظت کے گرد گھومتا ہے۔ یہ فقط آپ ہی کی شانِ کریمی ہے کہ معاشرے کو امن اور محبت کا گہوارہ بنانے اور بدامنی اور نفرت سے پاک کرنے کی اس قدر تڑپ رکھتے تھے۔

مذکورہ حدیث مبارکہ میں آپ ﷺ نے کسی مسلمان کو اذِیت دینے، اس کو کسی

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

کام پر عار دِلانے اور اس کے مخفی عیبوں کو ٹٹولنے اور تلاش کرنے سے منع فرماتے ہوئے سخت وعید سے ڈرایا ہے۔ چونکہ ان تمام امور سے ایک مسلمان کی عزت خراب ہوتی ہے اور یہ تمام برائیاں اس کو رُسوا کرنے سے متعلق ہیں، اسی لیے ان کی سزا اور انجام بھی اسی قدر بھیانک ہے کہ ایسے مظلوم مسلمان کا بدلہ خود اللہ تعالیٰ لیتا ہے اور اس شخص کو رُسوا کر کے چھوڑتا ہے، خواہ وہ اپنے گھر کے کسی کونے کھدرے میں ہی کیوں نہ چھپ جائے۔ تو ذرا سوچیے کہ اس شخص سے بڑھ کر بد بخت کون ہوگا کہ جسے خود ذاتِ مقدس رُسوا کرنے کی ٹھان لے؟! لہٰذا اس معاملے میں شدید احتیاط سے کام لینا چاہیے کہ دانستہ طور پر آپ سے کوئی ایسی خطا سرزد نہ ہونے پائے کہ جس سے کسی مسلمان کی عزت وآبرو پہ حرف آئے۔

⑧ قساوتِ قلبی:

کسی بھی انسان کے لیے یہ بڑی بدبختی کی بات ہے کہ اس کا دِل رحم وکرم، پیار ومحبت اور نرمی وشفقت سے محروم ہو جائے۔ اسے کسی کے دُکھ درد، مصیبت، مرض، تکلیف اور پریشانی کی چنداں پروانہ ہو۔ وہ بس اپنے حال میں ہی مست رہے اور کسی کو آسانی، خوشی یا فائدہ پہنچانے کا کوئی جذبہ نہ رکھتا ہو۔ ایسے شخص کے متعلق نبی ﷺ نے فرمایا:

((لَا يَرْحَمُ اللّٰهُ مَنْ لَا يَرْحَمُ النَّاسَ))

''اللہ تعالیٰ ایسے شخص پر رحم نہیں فرماتے جو لوگوں پر رحم نہ کرتا ہو۔''

صحيح البخاري، كتاب التوحيد، باب قول الله تبارك وتعالى: ﴿قل ادعوا الله أو ادعوا الرحمن أيا ما تدعوا فله الأسماء الحسنى﴾، ح: 7376 ـ صحيح مسلم، كتاب الفضائل، باب رحمته ﷺ الصبيان والعيال وتواضعه وفضل ذلك، ح: 2316

اور ایک مقام پر آپ ﷺ نے یوں فرمایا:

((لَا تُنْزَعُ الرَّحْمَةُ إِلَّا مِنْ شَقِيٍّ))

''رحمت وشفقت سوائے بدبخت کے کسی سے نہیں چھینی جاتی۔''

[حسن] سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب في الرحمة، ح: 4942 ـ سنن الترمذي،

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

أبواب البر والصلة، باب ما جاء في رحمة المسلمين، ح: 1923

اس شخص سے بڑھ کر محروم و بدقسمت کون ہوسکتا ہے کہ جس کو رحمتِ عالم ﷺ بدبخت قرار دے دیں؟! لہٰذا اپنے مزاج میں نرمی لائیے، اس کو سختی و درشتی سے محفوظ رکھیے اور اُلفت و محبت کی آماجگاہ بنائیے۔ ورنہ سخت دِل اور سخت مزاج والے شخص کے متعلق بڑی سخت وعید وارد ہوئی ہے، جیسا کہ سیدنا حارثہ بن وہب الخزاعی رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَهْلِ الْجَنَّةِ، كُلُّ ضَعِيفٍ مُسْتَضْعَفٍ، لَوْ أَقْسَمَ عَلَى اللّٰهِ لَأَبَرَّهُ، أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَهْلِ النَّارِ، كُلُّ عُتُلٍّ جَوَّاظٍ مُسْتَكْبِرٍ))

''کیا میں تمہیں جنّتی لوگوں کا نہ بتلاؤں؟ ہر کمزور اور تواضع اختیار کرنے والا شخص (جنّتی ہے) اگر وہ اللہ پر قسم بھی ڈال دے تو اللہ اس کی قسم کو پوری کر دیتا ہے، کیا میں تمہیں جہنّمی لوگوں کا نہ بتلاؤں؟ ہر اَکھڑ مزاج، اکڑ اکڑ کر چلنے والا اور تکبر کرنے والا (جہنّمی ہے)۔''

صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الكبر، ح: 6071 ـ صحيح مسلم، كتاب الجنة، باب النار يدخلها الجبارون والجنة يدخلها الضعفاء، ح: 2853

دِل کو نرم کرنے والے بہت سے امور ہیں۔ مثال کے طور پر موت کو کثرت سے یاد کرنا، جنت و جہنم کو یاد کرنا، اپنے گناہوں کو یاد کرنا، قبر کی سختیوں کو یاد کرنا، دنیا کی بے ثباتی پر غور کرنا، نرم دِل اور نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنا اور سب سے بڑی چیز یہ کہ قرآنِ کریم کی کثرت سے تلاوت کرنا اور سننا، کیونکہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿اَللّٰهُ نَزَّلَ اَحْسَنَ الْحَدِيْثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُوْدُ الَّذِيْنَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِيْنُ جُلُوْدُهُمْ وَقُلُوْبُهُمْ اِلٰى ذِكْرِ اللّٰهِ﴾ [الزمر: 23]

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

اللہ نے بہترین کلام نازل کیا جو ایسی کتاب ہے جس کے مضامین ملتے جلتے ہیں جو اپنے رب سے ڈرتے ہیں ان کے جسم اور دل نرم ہو کر اللہ کے ذکر کی طرف راغب ہوتے ہیں یہی اللہ کی ہدایت ہے، وہ جسے چاہتا ہے قرآن کے ذریعے ہدایت دیتا ہے اور جسے اللہ گمراہ کر دے اسے کوئی ہدیت دینے والا نہیں۔

⑨اوہام ووساوس:

کچھ لوگوں کو اہم اور وسوسے ہونے کا مسئلہ ہوتا ہے۔ انہیں ہر کام کرتے ہوئے یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے میں نے کوئی نقص چھوڑ دیا ہے، کوتاہی کر دی ہے، یہ کام نامکمل اور ادھورا کیا ہے۔ یوں وہ بار بار اس کو کرتے ہیں لیکن وہم پھر بھی ختم نہیں ہوتا۔ اسی طرح کئی لوگوں کو شیطان کی طرف سے وسوسے آنے لگتے ہیں۔ وہ ان کے دماغ پر حاوی ہو کر کبھی کسی خیال میں بہکا دیتا ہے اور کبھی کسی گمان کا شکار کر دیتا ہے۔ حتیٰ کہ بندے کی نمازیں تک خراب کر دیتا ہے بلکہ بداعتقادی کا مرتکب کرنے کی بھی کوشش کرتا ہے۔ ایسی حالت کا علاج یہ ہے کہ کثرت کے ساتھ اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيطَانِ الرَّجِيمِ پڑھی جائے، نیز سورۃ الفلق اور سورۃ الناس بھی کثرت سے پڑھی جائیں۔ اور اگر دورانِ نماز وسوسہ لاحق ہوتا ہو تو اس کا علاج نبی کریم ﷺ نے یوں بیان فرمایا ہے:

((يَـأْتِـي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا، مَنْ خَلَقَ كَـذَا، حَتّٰى يَقُولَ: مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ))

''شیطان تم میں سے کسی کے پاس آتا ہے اور کہتا ہے: فلاں چیز کو کس نے پیدا کیا، فلاں چیز کو کس نے پیدا کیا۔ حتیٰ کہ کہنے لگتا ہے: تمہارے رب کو کس نے پیدا کیا؟ جب وہ اس حد تک پہنچ جائے تو اسے اللہ کی پناہ مانگنی چاہیے اور ایسا سوچنے سے رُک جانا چاہیے۔''

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

صحیح البخاری، کتاب بدء الخلق، باب صفة إبلیس وجنوده، ح: 3276

⑩ غصے کی شدت:

غصے کی حالت میں انسان کو سوچنے کا موقع نہیں ملتا اور وہ جذبات میں بسا اوقات وہ کچھ کر گزرتا ہے کہ جس کے بعد اسے اپنی غلطی کا شدید احساس ہوتا ہے لیکن پھر پچھتاوا بے سُود ہوتا ہے، کیونکہ وہ نقصان سے دوچار ہو چکا ہوتا ہے۔ لہٰذا غصے کے وقت جذبات پر قابو رکھنا چاہیے اور غصے کو پی جانا چاہیے تاکہ معاملہ بڑھنے کی بجائے وہیں پر ختم ہو جائے۔

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک آدمی نبی ﷺ کے پاس حاضر ہوا اور اس نے عرض کیا: مجھے (کسی عمل کا) حکم فرمائیے، لیکن بہت زیادہ احکام مت دیجیے، تاکہ میں اسے سمجھ سکوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

((لَا تَغْضَبْ))

''غصہ مت کیا کر۔''

آپ ﷺ بار بار اسی بات کو ہی دوہراتے رہے اور یہی فرماتے رہے کہ:

((لَا تَغْضَبْ))

''غصہ مت کیا کر۔''

صحیح البخاری، کتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ح: 6116

گویا نبی ﷺ نے بہت سی برائیوں کی جڑ پکڑ لی اور سائل کو اسی سے اجتناب کا بار بار حکم صادر فرماتے رہے، کہ اگر تم اس سے بچ گئے تو بہت سے نقصانات اور فسادات سے بچ جاؤ گے۔ یہ اس قدر عظیم عمل ہے کہ حدیثِ مبارکہ میں اس کی بڑی پیاری فضیلت بیان ہوئی ہے۔ سیدنا معاذ بن انس جہنی رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((مَنْ كَظَمَ غَيْظاً وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللهُ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ فِي أَيِّ الْحُورِ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

شَاءَ))

''جس نے اپنے غصے پر قابو پایا؛ حالانکہ وہ غصہ نکالنے پر قادر ہو اللہ تعالیٰ اسے تمام مخلوقات کے سامنے بلائے گا، یہاں تک کہ اسے اختیار دے گا جو بھی حُور چاہے لے لے۔''

[حسن] سنن الترمذی، أبواب صفة القيامة والزهد والرقائق، ح: 2493

غصے کا علاج تجویز کرتے ہوئے نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

((إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ))

''جب تم میں سے کسی شخص کو غصہ آئے اور وہ کھڑا ہو تو اسے بیٹھ جانا چاہیے، سو اگر اس سے غصہ چلا جائے تو (ٹھیک ہے) اور اگر پھر بھی ختم نہ ہو تو لیٹ جائے۔''

[صحيح] سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، ح: 4782

نبی ﷺ صرف واعظ ہی نہیں تھے بلکہ نفسیات کے بھی ماہر تھے۔ آپ ﷺ لوگوں کے حالات وطبائع کا لحاظ رکھتے ہوئے ان کو احکام صادر فرماتے تھے۔ مذکورہ حدیث سے آپ کا بہ درجہ کمال حکیم ہونا ثابت ہوتا ہے کہ آپ ﷺ نے غصہ دور کرنے کا جو طریقہ بتلایا ہے؛ یقیناً یہ بہت مؤثر ہے۔ انسان جب غصے کے عالم میں کھڑا ہوتا ہے تو اس کا خون بہت تیزی سے گردش کر رہا ہوتا ہے، لیکن اگر وہ اپنی حالت بدل لے، یعنی بیٹھ جائے تو اس کے خون کی گردش کی رفتار قدرے کم ہو جاتی ہے، لیکن اگر وہ لیٹ جائے تو پھر بہت کمی پر آ جاتی ہے، تو جیسے ہی خون کی گردش کی رفتار کم ہوگی اسی وقت اس کا غصہ بھی ماند پڑ جائے گا اور وہ معمولی حالت میں آ جائے گا۔ سبحان اللہ! کیا خوب فرمانِ نبوی ﷺ ہے۔

اسی طرح آپ ﷺ نے فرمایا:

''میں ایک ایسا کلمہ جانتا ہوں کہ اگر وہ اسے (غصے کے وقت) پڑھ لے گا تو اس کا غصہ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

جاتا رہے گا، (وہ کلمہ یہ ہے:) أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ''میں شیطان مردود سے اللہ کی پناہ میں آتا ہوں۔''

صحيح البخاری، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، ح: 3282۔ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأى شيء يذهب الغضب، ح: 2610

محبتیں بڑھانے والے تین اہم اعمال

تین بہت ہی مختصر اور بنیادی سے اعمال ایسے ہیں کہ اگر کوئی شخص ان کا اہتمام کر لے تو نہ صرف ہر دلعزیز شخصیت بن سکتا ہے بلکہ بہت سا اجر وثواب بھی کما سکتا ہے، نیز لوگوں کی محبتیں بھی پا سکتا ہے اور اللہ کے ہاں بھی محبوب بن سکتا ہے۔

①......سلام کرنا:

ایک دوسرے کو سلام کہنے سے فطری محبت پروان چڑھتی ہے اور ایک خاص قسم کی چاہت اور اُنس پیدا ہوتا ہے، جس سے ایک دوسرے کی طرف دِلوں کا میلان، نفرت کا خاتمہ اور قربت کی راہ ہموار ہوتی ہے۔ نیز نبی ﷺ نے جنت میں جانے کا کتنا آسان راستہ بتلا دیا گیا ہے کہ ہم اس مختصر سے عمل کو اپنا کر نہ صرف نہ صرف لوگوں کا پیار اور محبت حاصل کر سکتے ہیں بلکہ جنت کے بھی مستحق ہو سکتے ہیں۔

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((وَالَّذِی نَفْسِی بِيَدِهِ لَا تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتّٰى تُؤْمِنُوا، وَلَا تُؤْمِنُوا حَتّٰى تَحَابُّوا، أَوَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَیْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ؟ أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ))

''اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں میری جان ہے! تم جنت میں تب تک نہیں جا سکتے جب تک کہ ایمان نہ لے آ ؤ اور تم ایمان والے تب تک نہیں بن

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

سکتے جب تک کہ ایک دوسرے سے محبت نہ کرنے لگو، کیا میں تمہیں ایسا عمل نہ بتلاؤں کہ جسے کرنے سے تم باہم محبت کرنے لگو گے؟ آپس میں سلام کو پھیلاؤ۔''

صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان أنه لا يدخل الجنة إلا المؤمنون، وأن محبة المؤمنين من الإيمان، ح: 54

②......خوش ہو کر ملنا:

جب کسی سے ملیں تو اس بات کا بہ خوبی خیال رہے کہ آپ کے چہرے پر ناگواری کے آثار یا ماتھے پر شکن نہ پڑے ہوں، بلکہ چہرے پر بشاشت لاتے ہوئے نہایت گرمجوشی سے اس کا استقبال کریں اور خندہ پیشانی سے اس کو ملیں۔ اس سے ایک تو آپ اپنے بھائی کو اپنا پیار دے کر اس کے دِل میں گھر کر لیں گے اور دوسرا اس کے ضمناً نیکی بھی کما لیں گے۔ کیونکہ نبی کریم ﷺ نے اسے بھی نیکی قرار دیا ہے، جیسا کہ سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((كُـلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ، وَإِنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ أَنْ تَلْقٰى أَخَاكَ بِوَجْهٍ طَلِقٍ))

''ہر نیکی صدقہ ہے؛ اور یہ بھی نیکی ہی ہے کہ تُو اپنے (مسلمان) بھائی کو خندہ پیشانی سے ملے اور (یہ بھی نیکی ہے کہ) تُو اپنے ڈول سے اپنے (مسلمان) بھائی کے برتن میں ڈال دے۔''

[صحيح] سنن الترمذي، أبواب البر والصلة، باب ما جاء في طلاقة الوجه وحسن البشر، ح: 1970

③......تحائف دینا:

محبت بڑھانے کا بہترین طریقہ آپس میں تحائف کا تبادلہ ہے۔ تحفہ معمولی ہو یا قیمتی؛ اس کی قدر اسی کو ہوتی ہے جس نے بہت پیار سے تحفہ دیا ہو اور اس سے بھی کہیں بڑھ کر اس

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

شخص کے دِل میں اس کی تعظیم ہوتی ہے جسے یہ تحفہ دیا گیا ہو۔ نبی ﷺ نے فرمایا:

((تَهَادُوا تَحَابُّوا))

''آپس میں تحائف دِیالیا کرو، اس سے باہم محبت بڑھتی ہے۔''

[صحيح] الأدب المفرد للبخاري: 594 ـ صحيح الجامع: 3004

لہٰذا کبھی کبھی باہم تحائف کا تبادلہ ہوتا رہنا چاہیے، خاص طور پر خوشی کے مواقع پر۔ اس سے ایک تو فریقین کو ایک دوسرے کے جذبات کا احساس ہوتا ہے اور دوسرا اس سے محبت پیدا ہوتی ہے اور دِل کی قدورتیں اور نفرتیں ختم ہوتی ہیں، جیسا کہ سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

((تَهَادَوْا، فَإِنَّ الْهَدِيَّةَ تُذْهِبُ وَغَرَ الصَّدْرِ))

''ایک دوسرے کو تحائف دیا کرو، کیونکہ تحفہ سینے کا کینہ ختم کر دیتا ہے۔''

[حسن] مسند أحمد: 9250

یہ تینوں اعمال ایسے ہیں کہ ان کے لیے بہت محنت اور ریاضت کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ذرا سی توجہ اور اہتمام کرنے سے یہ ہمارا معمول بن سکتے ہیں اور جس شخص نے ان کو اپنا معمول بنا لیا، یقیناً وہ ہر قسم کی ذہنی پریشانی، اخلاقی بیماری، قلبی مرض اور نفسیاتی مسئلے سے نجات حاصل کر لے گا۔

خطبہ رائٹر	خطبہ حاصل کرنے کے لیے	تاثرات اور مشورہ کے لیے
حافظ فیض اللہ ناصر	03034125519	حافظ شفیق الرحمٰن زاہد (مدیر)
03214697056	03014843312	03015989211
	03424449009	

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com