عصر حاضر میں در پیش نفسیاتی مسائل اوران کا حل تعلیماتِ اسلامیہ کی روشنی میں

Contemporary Psychological problems and their solutions in the light of Islamic teachings

Dr. Haq Nawaz
Alumni, Department of Islamic Thought and Civilization
University of Management and Technology, Lahore
Email: drhaqnawaaz@gmail.com
Aqib Ali
M.Phil Scholar Islamic Studies
Qurtuba University of Science and Information Technology, Peshawar
Email: aliaqib15601@gmail.com
Muhammad Nafees
M.Phil Scholar Riphah International University Islamabad
Email: muhammadnaffes1@gmail.com

Abstract

Islam is a complete code of life. In which there is a solution to all problems. One of the major problems in contemporary times is the rise of psychiatric disorders. Islam has provided a complete guarantee of prevention of these diseases. One of the major problems in contemporary psychology is the feeling of inferiority complex. Which greatly affects the personality of a person. Islam gave the solution that as human beings all are equal. Similarly, emotional deprivation is also an important psychological problem. The solution to this problem is to be satisfied with the pleasure of Allah and not to compare yourself with anyone. Feeling superior and looking down on others is also a dangerous psychological problem. Arrogance is strongly disliked by Allah. The solution given by Islam is to thank Allah for the blessings that Allah has given. Jealousy is a psychological problem that creates negative effects in a person. Islam has given a solution to this by looking at those who are below you in the world. Unnecessary anger is also a psychological problem. That is why Islam advises us to forgive. Depression is a psychological disorder, remembrance of Allah and worship can relieve a person from this problem, because the satisfaction of hearts is in the remembrance of Allah. People suffering from psychological problems can get rid of this problem by seeking treatment, adopting a better diet, physical exercise and adequate sleep.

Keywords: Islam ,Quran, sunnat, psychology, inferiority, Arrogance, problem

اسلام مکمل ضابطہ حیات ہے۔ دین اسلام کی بنیاد قرآن و سنت پر مبنی ہے۔ قرآنی تعلیمات ہوں یا سنت نبویہ ﷺ کے مہکتے پھول ان میں انسانیت کے تمام مسائل کا حل موجود ہے،یقینا انسانوں کو ان کے تمام مسائل و جملہ امراض سے نجات، جسم اور روح کی شفا بخشی تعلیمات اسلامیہ کے بغیر ممکن نہیں۔ جسمانی صحت و توانائی، ذہنی

طہارت و لطافت' روحانی بالیدگی و پاکیزگی' ارادوں اور نیتوں کی اصلاح اور کردار کی عظمت و بلندی اسوۂ حسنہ کے لازمی ثمرات ہیں۔ عصر حاضر میں ہم جتنا اسلامی تعلیمات سے دور ہو رہے ہیں اتنا ہی افراط و تفریط کا شکار ہو رہے ہیں جس کے نتیجے میں نفسیاتی امراض بڑھ رہے ہیں اور پورا معاشرہ ان کی لپیٹ میں آ چکا ہے۔ ایسے نازک حالات میں صرف دین اسلام ہی وہ حیات بخش نظریہ ہے جو انسانیت کے ہر قسم کے مسائل و مشکلات کا شافی و کافی حل پیش کرتا ہے اور روحانی انقلاب کے ذریعے فلاح انسانیت (بالخصوص ذہنی بیماریوں) کی مکمل ضمانت دیتا ہے۔

علم نفسیات (Psychology)

چونکہ ہمارا موضوع علم نفسیات سے متعلق ہے اس لئے نفسیات (Psychology) کا اجمالی تعارف ضروری ہے۔ علم نفسیات ایک سائنس ہے جو انسانی فطرت سے متعلق ذہنی اعمال کا مطالعہ کرتا ہے' شعوری یا لاشعوری' طبعی یا غیر طبعی' انفرادی یا اجتماعی' مذہبی و سیاسی' ادبی و تعلیمی' معاشرتی و اقتصادی غرضیکہ ہر قسم کے اعمال کے مطالعہ کا منظم طریقہ علم نفسیات کہلاتا ہے۔

علم نفسیات کا تعلق انسانی سوچ' تفکر' عادات و اطوار و کردار سے ہے۔ نفسیات کا علم چند ایسی انسانی خصلتوں' وجبلتوں کی نشاندہی کرتا ہے جو انسانی شخصیت میں بگاڑ کا باعث بنتی ہے اور مستقبل میں ذہنی خرابیوں اور نفسیاتی امراض کو پھلنے پھولنے کا موقع فراہم کرتی ہے مثلاً بغض' حسد' کینہ' غصہ' غیبت' بہتان تراشی اور جاسوسی وغیرہ۔ دین اسلام نے جہاں ایسی خرابی کی نشاندہی کی وہاں اس کا حل پیش کرتے ہوئے بتادیا کہ یہ شیطانی وساوس انسانی شخصیت میں منفی اثرات پیدا کر کے نفسیاتی بیماریوں کا پیش خیمہ بنتی ہیں جو دیمک کی طرح نسل انسانی میں بگاڑ کا باعث بنتی جاتی ہیں۔ دین اسلام نے نہ صرف ہر ایسی خرابیوں سے بچنے کی تاکید کی ہے بلکہ اس کا شافی حل بھی بیان فرمایا ہے جس کی جدید نفسیات آج بھی احسان مند ہے۔

عصر حاضر میں نفسیاتی مسائل اوران کا حل

احساس کمتری

اپنی ذات کے حوالے سے منفی تاثر، دوسروں کے مقابلے میں خود کو حقیر سمجھنے کو نفسیات کی اصطلاح میں احساس کمتری (انگریزی: Inferiority Complex) کہا جاتا ہے۔ اگر یہ تاثر مثبت ہے تو اسکو خود اعتمادی یا Self-confidence کا نام دیا جاتا ہے۔ جو احساسِ کمتری میں مبتلا ہوتے ہیں نہ تو وہ اپنی تنہائی میں خوش رہ سکتے ہیں اور نہ ہی دوسروں کی صحبت میں۔ اس کے برعکس خود اعتماد شخصیت کا مالک زیادہ تر خوش رہتا ہے۔ چاہے وہ اوروں کے ساتھ ہو یا پھر تنہائی میں۔

اگر کسی موقع پر انسان کسی خاص چیز سے خوفزدہ ہو جائے تو پھر بھی وہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے۔ نفسیات کے ماہرین انسانی ذہن اور اعصابی بد نظمی کی حالت کو بھی اسی بیماری میں شامل کرتے ہیں۔ اس کشمکش میں ان کی پوری شخصیت داؤ پر لگ جاتی ہے۔ احساس کمتری انسان کی صلاحیتوں، ذہنی کار کردگی اور انسان کی شخصیت کی تعمیر کے عمل کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ اس میں مبتلا فرد منفی پہلوؤں پر توجہ دیتا ہے اور مثبت چیزوں کو دیکھنے سے محروم رہ جاتا ہے۔ اس نفسیاتی عارضے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں بچپن کی ناخوشگواریاں، والدین کا ناروا سلوک، تعلیمی ناکامیاں اور جسمانی نقص اس نفسیاتی عارضے کی وجہ بن سکتے ہیں۔ سماجی پیمانوں پر پورا نہ اترنا یا غربت بھی احساس کمتری و محرومی کی وجہ بن سکتی ہے۔

بچپن میں جب بچے کو تضحیک و تمسخر کا موضوع بنایا جائے اور اس کی بے جا تنقید کی جائے تب بچہ اپنا تقابل دوسروں سے کرنے لگتا ہے جس کی وجہ سے اس میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔ اساتذہ طلبہ کو احساس کمتری کے مثبت پہلو سے واقف کرتے ہوئے ان میں امنگ اور لگن کو فروغ دے کر نہ صرف خامیوں پر قابو پانا سکھا سکتے ہیں بلکہ خامیوں کو خوبیوں میں بدلنے کی تربیت بھی فراہم کر سکتے ہیں۔

بطور مسلمان ہمارا پختہ یقین ہونا چاہئے کہ اللہ رب العزت نے سب انسانوں کو برابر درجے کا پیدا کیا ہے۔ دنیا کم زیادہ ہونے سے، گورا یا کالا ہونے سے، عربی یا عجمی ہونے سے اللہ تعالیٰ کے ہاں مقام و مرتبہ میں کوئی فرق نہیں آتا۔ کیونکہ حضور اکرم ﷺ کا واضح فرمان ہے۔

اَلنَّاسُ كُلُّهُمْ بَنُوْا آدَمَ وَ آدَمُ مِنْ تُرَابٍ لاَ فَضْلَ لِعَرَبِيٍ عَلىٰ عَجَمِيٍّ وَلاَ لِعَجَمِيٍ عَلىٰ عَرَبِيٍ وَلاَ لِأَبْيَضَ عَلىٰ أَسْوَدَ وَلاَ لِأَسْوَدَ عَلىٰ أَبْيَضَ اِلاَّ بِالتَّقْوىٰ.[1]

ترجمہ: تمام لوگ آدم کی اولاد ہیں اور آدم مٹی سے بنے تھے کسی عربی کو کسی عجمی پر اور کسی عجمی کو کسی عربی پر اور کسی گورے کو کسی کالے پر اور کسی کالے کو گورے پر کوئی برتری و فضیلت حاصل نہیں اگر فضیلت ہے تو تقویٰ و پرہیز گاری سے۔

اس لئے پھر احساس کمتری کا شکار کیوں ہوں۔ اس عمل میں محنت کیوں نہ کریں جس سے اللہ تعالیٰ کے ہاں مقام بلند ہو جائے۔ وہ عمل قرآن وسنت میں واضح کر دیا گیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّ اُنْثٰى وَ جَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّ قَبَآىِٕلَ لِتَعَارَفُوْا ؕ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ؕ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ[2]

ترجمہ: اے لوگو! ہم نے تمہیں ایک مرد اور ایک عورت سے پیدا کیا اور تمہیں قومیں اور قبیلے بنایا تاکہ تم آپس میں پہچان رکھو، بیشک اللہ کے یہاں تم میں زیادہ عزت والا وہ ہے جو تم میں زیادہ پرہیز گار ہے بیشک اللہ جاننے والا خبر دار ہے۔

اگر ہم اپنی زندگیوں کو تقویٰ سے معطر کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو یقینی بات ہے کہ احساس کمتری جیسے نفسیاتی مسئلہ سے چھٹکارا حاصل کر لیں گے۔

احساس محرومی

احساسِ محرومی وہ دماغی یا ذہنی ناخوشگوار کیفیت ہے جو اپنے مقصد یا خواہشات کے پورا نہ ہونے پر محسوس کی جاتی ہے۔ اپنا مقصد حاصل کرنے میں مشکلات کا سامنا، حالات کے ناساز گار ہونے سے یا اپنی شخصی کوتاہیوں یا نا اہلیوں کے سبب سے یا کسی ذہنی اُلجھن یا کشمکش کے نتیجے میں ہوتا ہے۔ اِس کیفیت میں کوفت کے علاوہ شکست خوردگی میں بھی اِضافہ ہوتا ہے۔ ایک عالمی رپورٹ کے مطابق دنیا کے نصف سے زائد بچوں کو محرومی یا پسماندگی کا سامنا ہے۔ بچوں کے تحفظ کی تنظیم 'سیو دی چلڈرن' کی ایک تازہ رپورٹ میں بتایا گیا کہ اس صورتحال میں تقریباً 1.2 ارب بچوں اور بچیوں کی زندگیاں داؤ پر لگی ہیں۔[3]

احساس محرومی کا حل

رضابالقضاء

زندگی میں سب چیزیں سو فیصد درست نہیں ہو سکتیں ہمیں کچھ چیزیں قبول کرنا ہوتی ہیں۔ جو چیزیں قبول کرنی ہوں ان کو اللہ تعالیٰ کی رضا سمجھ کر قبول کرنا چاہیے۔ ہر گزرتے دن کے ساتھ پہلے کے مقابلے میں ہمارے پاس زیادہ آسائشیں موجود ہوتی ہیں لیکن اس کے باجود زبانوں پر شکوے ہیں۔ اس دنیا میں ہر ہر خواہش پوری ہونا ناممکنات میں سے ہے۔ اس لئے جو اللہ تعالیٰ نے عطا کر دیا اس پر راضی رہیں۔ لاحاصل کے پیچھے پڑ کر احساس محرومی کا شکار نہ ہوں۔ یہ دنیا دارالجزاء نہیں بلکہ دارالامتحان ہے۔ اللہ تعالیٰ کی آزمائش کے انداز مختلف ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِ ؕ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ الَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌ ۙ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ ؕ اُولٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوٰتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۫ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُوْنَ[4]

ترجمہ: اور ہم تمہیں آزمائیں گے خوف سے، بھوک اور مال واولاد کے نقصان سے اور صبر کرنے والوں کے لیے خوشخبری ہے۔ وہ لوگ جب انہیں کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں بیشک یہ اللہ کی طرف سے ہے اور ہم نے اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔ ان لوگوں پر اللہ کی رحمت اور سلامتی ہے اور یہی ہدایت پانے والے ہیں۔

دوسروں سے اپنا موازنہ مت کریں

دوسرا اہم کام اس حوالہ سے اپنا کسی سے موازنہ نہ کریں۔ کیونکہ ایسے آپ خوش رہ ہی نہیں سکتے۔ جبکہ خوشی کی تلاش تب مکمل ہو جاتی ہے جب ہم اپنا موازنہ دوسروں سے کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اپنی آمدنی میں گزارہ

کریں۔ کسی دوسرے سے موابلہ نہ کریں۔ سادہ کھالیں، سستا پہن لیں۔ پھر نوٹ کریں کہ زندگی میں کیسے سکون اور خوشیاں آتی ہیں۔ خود کو کم تر مت خیال کریں۔ شیر اور شارک دونوں پیشہ ور شکاری ہیں لیکن شیر سمندر میں شکار نہیں کر سکتا اور شارک خشکی پر شکار نہیں کر سکتی۔ شیر کو سمندر میں شکار نہ کر پانے کیوجہ سے ناکارہ نہیں کہا جاسکتا اور شارک کو جنگل میں شکار نہ کر پانے کی وجہ سے ناکارہ نہیں کہا جاسکتا۔ دونوں کی اپنی اپنی حدود ہیں جہاں وہ بہترین ہیں۔ اگر گلاب کی خوشبو ٹماٹر سے اچھی ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ اسے کھانا تیار کرنے میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک کا موازنہ دوسرے کے ساتھ نہ کریں۔ آپ کی اپنی ایک طاقت ہے اسے تلاش کریں اور اس کے مطابق خود کو تیار کریں۔ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا۔

انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ, وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ, فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ [5]

ترجمہ: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اس شخص کی طرف دیکھو جو تم سے نیچے ہے اور اس شخص کی طرف نہ دیکھو جو تم سے اوپر ہے یہ زیادہ لائق ہے کہ تم اللہ کی اس نعمت کو حقیر نہ جانو جو تم پر ہے۔

ان تعلیمات اسلامیہ پر عمل پیرا ہو کر ہم خود کو احساس محرومی سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

احساس برتری

ہم احساس کمتری و احساس محرومی کو تو نفسیاتی مسئلہ سمجھتے ہیں مگر احساس برتری کا نہ ہی ذکر کرتے ہیں اور نہ ہی اسکو بیمار سمجھتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ یہ بہت خطرناک نفسیاتی مرض ہے۔ احساس برتری کا شکار انسان خود کو ہر کسی سے برتر و بالا سمجھتا ہے اور اپنے عہدے اور حسب نسب پہ فخر کرتا ہے، کیونکہ اسے اپنی ذات کے علاوہ کوئی نظر نہیں آتا ۔ مگر حقیقت میں ایسا شخص اپنے اندر بے چینی اور بے سکونی اور خلا محسوس کرتا ہے۔ وہ ہر وقت اپنے لباس اور اپنے گھر اور گاڑی کی تعریف ہی سُننا چاہتا ہے۔ پھر ایسے لوگ دوسروں کی ہر وقت کی تضحیک کرنے سے بھی باز نہیں آتے کیونکہ اس سے انکے احساس فخر کو تسکین مل رھی ھوتی ھے۔ یہ بیماری معاشرے کے لئے پھر فساد اور بگاڑ کا سبب بنتی ھے اور بہت سے لوگوں کی دل آزاری کا ذریعہ بھی۔۔ لہذا اسکو بھی بیماری مان کر اسکا تدارک بہت ضروری ھے۔ ورنہ یہ بیماری معاشرے میں ناسور کی طرح بڑھتی جارہی ہے۔ اسی کو تکبر کہا گیا ہے۔ متکبرین کے بارے ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِيْنَ ترجمہ: وہ (اللہ) تکبر کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا۔[6]

پھر فرمایا فَادْخُلُوْٓا اَبْوَابَ جَهَنَّمَ خٰلِدِيْنَ فِيْهَا ؕ فَلَبِئْسَ مَثْوَى الْمُتَكَبِّرِيْنَ [7]

ترجمہ: اب جہنّم کے دروازوں میں جاؤ کہ ہمیشہ اس میں رہو، کیا ہی برا اٹھکانا متکبروں کا۔

تکبر ایسا برا مرض ہے اس بیماری کے شکار فرد کو خود احساس ہی نہیں ہوتا کہ وہ اس موذی مرض کا شکار ہو چکا ہے۔

احساس برتری کے کئی اسباب ہوسکتے ہیں ۔مثلاً علم، مال ودولت، کثرت عبادت وریاضت، حسب ونسب، عہدہ ومنصب، کامیابی وکامرانی، حسن وجمال، طاقت وقوت وغیرہ۔ جبکہ تکبر نہ کرنے کی کیا یہی وجہ کافی نہیں ہونی چاہیے کہ میرا پاس جو کچھ ہے وہ سب کا سب میرا ذاتی نہیں بلکہ عطائی ہے، رب تعالیٰ نے عطا کیا ہے۔ میرے پاس جو کچھ ہے وہ میری ملکیت نہیں بلکہ باری تعالیٰ کی امانت ہے۔ تو پھر مجھے خود پسندی، غرور، تکبر اوراحساس برتری کا کیا حق حاصل ہے؟ کیونکہ جس ذات نے یہ سب عطا کیا وہ پل بھر میں سب کچھ واپس لینے پر بھی قادر ہے۔ اس لئے غرور وتکبر کا راستہ اختیار کرنے کے بجائے عاجزی والا راستہ اپنائیں کیونکہ فرمان مصطفی ﷺ ہے

مَنْ تَوَاضَعَ لِلّٰہِ دَرَجَۃً، رَفَعَهُ اللهُ دَرَجَةً حَتّٰى يَجْعَلَهُ فِي عِلِّيِّيْنَ، وَمَنْ تَكَبَّرَ عَلَى اللهِ دَرَجَةً وَضَعَهُ اللهُ دَرَجَةً حَتّٰى يَجْعَلَهُ فِي أَسْفَلِ السَّافِلِيْنَ۔ [8]

ترجمہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: جس نے اللہ تعالیٰ کے لیے ایک درجہ تواضع اختیار کی، اللہ تعالیٰ اس کو بلحاظ درجات کے اتنا بلند کرے گا کہ اس کو علیین میں لے جائے گا اور جس نے اللہ تعالیٰ پر ایک درجہ تکبر کیا، اللہ تعالیٰ اس کو درجے کے لحاظ سے اتنا پست کر دے گا کہ اس کو سب سے نیچا اور گھٹیا ترین بنا دے گا۔

ناشکری کا راستہ اختیار کرنے کے بجائے شکر کا راستہ اپنانا لازمی ہے۔ کیونکہ نعمتوں پر شکر کی صورت میں رب تعالیٰ کی طرف سے انعامات میں مزید اضافہ کا وعدہ ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيْدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ [9]

ترجمہ: اگر تم میرا شکر ادا کروگے تو میں تمہیں اور زیادہ عطا کروں گا اور اگر تم ناشکری کروگے تو میرا عذاب سخت ہے۔

لہذا ایک اصول ہمیشہ کے لئے خود سے ہمیں منسلک کر دینا چاہیے کہ جب بھی کوئی نعمت عطاء ہو۔ زبان ودل پر ایک ہی صدا ہو اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

اللہ تعالیٰ نے علم واستعداد عطا کیا------- اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

اللہ تعالیٰ نے مال دولت عطا کیا---------- اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

اللہ تعالیٰ نے اولاد عطا کی------------- اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

عمدہ حسب ونسب والا بنایا------------- اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

عبادت وریاضت کی توفیق عطا فرمائی-------- اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

اللہ تعالیٰ عہدہ ومنصب عطا کیا----------- اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

اللہ تعالیٰ نے کامیابی وکامرانی عطا کی-------- اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

اللہ تعالیٰ نے حسن و جمال عطا کیا--------- اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

عاجزی و شکر سے انشاءاللہ احساس برتری کی اس نفسیاتی بیماری سے چھٹکارا حاصل ہو جائے گا۔

حسد و کینہ

دلوں کو حسد بغض اور کینہ سے پاک رکھنا چاہیے، دل کی طہارت اور پاکیزگی ہی دراصل اعمال کی طہارت اور پاکیزگی کا ذریعہ ہے۔یہی حسد ہی تھا جس نے ابلیس کو شیطان مردود کر دیا۔طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ حسد، کینہ، بغض اور عداوت ناصرف بری عادتیں ہیں بلکہ اس کے ذہن پر بھی بہت منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، معاف کرنا اور بھول جانا سیکھیں، یہ آپ کی ذہنی صحت کے لیے بھی اچھا ہے۔ تحقیق سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ معاف کر دینے سے جسمانی، نفسیاتی بلکہ روحانی طور پر بھی مثبت اثرات پیدا ہوتے ہیں، یوں فشارِ خون کا معمول پر آجاتا ہے، ذہنی تناؤ اور دباؤ میں کمی آتی اور ذہنی اضطراب کم ہو جاتا ہے۔[10] سورۃ الفلق میں حاسدین کے شر سے پناہ مانگنے کا حکم دیا گیا ہے ۔ فرمایا وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ[11] ترجمہ: اور حسد کرنے والے کی برائی سے جب وہ حسد کرے۔

حسد نفرت کی آگ میں جلاتا ہے۔ حسد کئی نفسیاتی امراض کا باعث ہے جیسے غصہ، ڈپریشن، احساس کمتری، چڑچڑاپن وغیرہ، حسد دشمنی اور دشمنی فساد کی جانب لے جاسکتی ہے جس سے گھر اور معاشرے میں فساد پھیل سکتا ہے۔ حسد دیگر اخلاقی گناہوں کا سبب بنتا ہے جن میں غیبت، بہتان، تجسس اور جھوٹ شامل ہیں۔ حسد آخرت میں اللہ کی ناراضگی کا موجب ہے۔ محرومی یا احساسِ کمتری، خدا کے فلسفہ آزمائش سے لاعلمی، نفرت و کینہ، غرور و تکبر ، منفی سوچ، دیگر اسباب میں اس کا علاج یہ ہے کہ حتی الامکان ان لوگوں کے بارے میں سوچنے سے گریز کریں جو آپ سے کسی معاملے میں بہتر پوزیشن میں ہیں اور اگر کوئی خیال آجائے تو اپنے سے نیچے کے لوگوں پر تفکر کریں۔ سلام کی عادت بنا لیجئے، بے جا سوچنا چھوڑ دیجئے، مسلمانوں سے اللہ کی رضا کے لیے محبت کیجئے، حسد کی بنیاد عموماً دنیاوی چیزیں ہوتی ہیں، لیکن سوچنے کی بات ہے کہ کیا دنیا کی وجہ سے اپنی آخرت کو برباد کر لینا دانشمندی ہے۔یقیناً نہیں تو پھر اپنے دل میں کینے کو ہرگز جگہ مت دیجئے۔

ایمان والوں کے کینے سے بچنے کی دعا

وَلَا تَجْعَلْ فِيْ قُلُوْبِنَا غِلًّا لِّلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا رَبَّنَآ اِنَّكَ رَءُوْفٌ رَّحِيْمٌ[12]

ترجمہ: اے اللہ: ہمارے دل میں ایمان والوں کی طرف سے کینہ نہ رکھ اے ہمارے رب بیشک تو ہی نہایت مہربان رحم والا ہے۔

بے جا غصہ

غصہ اور نرمی دونوں اوصاف ہر انسانی فطرت میں موجود ہے۔ غصہ فطرت انسانی میں داخل ہے۔ کسی بری بات پر غصہ آجانا معیوب بھی نہیں ہے اور ہی نفسیاتی مسئلہ ہے۔ غصہ نفسیاتی مسئلہ تب بنتا ہے جب وہ بے جا و بے محل ہو یا جس بات پر جتنا غصہ کرنے کی ضرورت تھی اس سے زائد کرنا۔ اس حوالہ سے نبی اکرم صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کا فرمان عالی شان مکمل رہنمائی کرتا ہے کی غصہ کی کتنی اقسام ہیں؟ کون سی قسم اچھی اور کون سی بری ہے۔

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضور صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے عصر تا مغرب مسلسل طویل خطبہ ارشاد فرمایا جس میں زندگی کے اہم امور پر روشنی ڈالی۔ اس خطبہ میں غصہ کے حوالہ سے فرمان درج ذیل ہے۔

أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمُ الْبَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفَيْءِ، وَمِنْهُمْ سَرِيعُ الْغَضَبِ سَرِيعُ الْفَيْءِ فَتِلْكَ بِتِلْكَ، أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ سَرِيعَ الْغَضَبِ بَطِيءَ الْفَيْءِ، أَلَا وَخَيْرُهُمْ بَطِيءُ الْغَضَبِ سَرِيعُ الْفَيْءِ، أَلَا وَشَرُّهُمْ سَرِيعُ الْغَضَبِ بَطِيءُ الْفَيْءِ[13]

ترجمہ: کچھ لوگوں کو غصہ دیر سے آتا ہے اور جلد ٹھنڈا ہو جاتا ہے، کچھ لوگوں کو غصہ جلد آتا ہے اور دیر سے ٹھنڈا ہوتا ہے، یہ دونوں برابر ہیں، جان لو! کچھ لوگ ایسے ہیں جنہیں جلد غصہ آتا ہے اور دیر سے ٹھنڈا ہوتا ہے، جان لو! ان میں سب سے بہتر وہ ہیں جو دیر سے غصہ ہوتے ہیں اور جلد ٹھنڈے ہو جاتے ہیں، اور سب سے برے وہ ہیں جو جلد غصہ ہوتے ہیں اور دیر سے ٹھنڈے ہوتے ہیں،

غصہ کو بھڑکانے والے اسباب میں تکبر، برے اخلاق، لوگوں کی جہالت و نادانی، بے صبری، انتقام کا جذبہ، تشدد پہ مبنی فلم بینی، شیطانی عمل، ذہنی تناؤ، عصبیت وغیرہ سرفہرست ہیں۔ جبکہ طبیعت میں نرمی پیدا کرنا، عبادت کرنا، کثرت سے روزہ رکھنا، زبان کو ذکر الٰہی سے تر رکھنا، فضول گوئی سے بچنا بلکہ خاموشی کی صفت اختیار کرنا، صدقہ وخیرات کرنا، فقراء و مساکین کے ساتھ حسن سلوک کرنا، گناہ کبیرہ اور فحش کاموں سے بچنا غصہ کم کرنے میں معاون ہے۔ اللہ کا فرمان ہے:

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ[14]

ترجمہ: اور کبیرہ گناہوں سے اور بے حیائیوں سے بچتے ہیں اور غصے کے وقت (بھی) معاف کر دیتے ہیں۔

اس آیت میں کبیرہ گناہوں سے بچنے اور فحش کاموں سے رکنے کا ذکر کر کے اللہ نے مومن کی ایک صفت یہ بھی بیان کی کہ وہ غصہ کے وقت معاف کر دیتے ہیں۔ مزید ایک بات یہ بھی معلوم ہوئی کہ اللہ نے ہمیں غصہ کا انتقام لینے کی طاقت دی ہے مگر معاف کرنے والا اللہ کے نزدیک بہتر انسان ہے۔ ایک دوسرے مقام پر اللہ تعالیٰ نے خرچ کرنے والے، غصہ روکنے والے اور لوگوں کو معاف کرنے والے کی تعریف کی ہے۔ فرمان الٰہی ہے:

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ [15]

ترجمہ: جو لوگ آسانی میں اور سختی کے موقع پر بھی اللہ کے راستے میں خرچ کرتے ہیں، غصّہ پینے والے اور لوگوں سے درگُزر کرنے والے ہیں، اللہ تعالیٰ ' ان نیک کاروں سے محبت کرتا ہے۔

اس آیت سے بھی معلوم ہوا کہ غصہ روک سکتے ہیں، یہ کوئی ایسی صفت نہیں ہے جس پہ بندوں کا اختیار نہ ہو۔ یہی عفو و درگزر والی خوبی رسول اکرم ﷺ میں بطریق اتم موجود تھی، آپ نے اپنے سبھی بدخواہوں، تکلیف دینے والوں کو ہمیشہ معاف فرمایا، اپنی ذات کیلئے کبھی کسی سے انتقام نہ لیا، ہمیں بھی اس مبارک سنت کو اپنانے کی اشد ضرورت ہے نبی ﷺ نے غصہ کے وقت حق گوئی کی اللہ سے دعا مانگی ہے، فرمان رسول ﷺ ہے:

أسألُكَ كلمةَ الحقِّ في الرِّضا والغضَبِ [16]

ترجمہ: اے اللہ میں تجھ سے خوشی اور غصہ دونوں حالتوں میں کلمہ حق کہنے کی توفیق مانگتا ہوں۔

ڈپریشن

ڈپریشن ایک نفسیاتی عارضہ ہے جسے یوں سادہ الفاظ میں بیان کیا جا سکتا ہے کہ یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں فرد پر افسردگی (depression) کی کیفیت نمایاں طور پر چھا جاتی ہے۔ اس میں انسان بے حد اداس، مضمحل (anxious) اور ناامید (hopeless) ہو جاتا ہے۔ مزید بر آں کہ ڈپریشن کے مریض کو جسمانی تکالیف کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے مثلاً سر درد، معدے یا جسم کے مختلف حصوں میں درد رہنا۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (world health organization depression) کے مطابق ڈپریشن دنیا میں پائی جانے والی سب سے عام بیماری ہے جو کہ ذہنی معذوری کی سب سے بڑی وجہ بن جاتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق تین سو پچاس ملین کے لگ بھگ لوگ دنیا میں ڈپریشن کی بیماری میں مبتلا ہیں۔[17]

ڈپریشن کی علامات میں مندرجہ ذیل سر فہرست ہیں ۱ . اداسی کا احساس ۲ . ناامیدی ۳ . بے تابی ۴ . توانائی میں شدید کمی ۵ . غور کرنے کی قابلیت میں کمی ۶- . نیند کی کمی یا زیادتی ۷ . بھوک کی کمی یا زیادتی ۸ . خودکشی کے خیالات[18]

دورِ حاضر میں سب سے بڑی بیماری ڈپریشن ہے یہ ایک ایسی بیماری ہے جو روحانی بھی ہے اور جسمانی بھی ہے۔ اس کا علاج سکون ہے، دل کا سکون، دماغ کا سکون۔ دل اگر مطمئن ہو تو دماغ بھی مطمئن رہتا ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ دل کا اطمینان کس میں ہے۔ اس کا جواب خود باری تعالیٰ نے دیا: اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ؕ- اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ [19] ترجمہ: وہ جو ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کی یاد سے چین (اطمینان) پاتے ہیں سن لو اللہ کی یاد ہی میں دلوں کا چین و اطمینان ہے۔

اللہ تعالیٰ کی یاد محبتِ الٰہی اور قربِ الٰہی کا عظیم ذریعہ ہے اور یہ چیزیں بھی دلوں کے قرار کا سبب ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اگر یہ بھی کہا جائے تو یقینا درست ہو گا کہ ذکرِ الٰہی کی طبعی تاثیر بھی دلوں کا قرار ہے، اسی لئے پریشان حال آدمی جب پریشانی میں اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا ہے تو اس کے دل کو قرار آنا شروع ہو جاتا ہے، یونہی قرآن بھی ذِکْرُ اللّٰہ ہے اور اس کے دلائل دلوں سے شکوک و شبہات دور کر کے چین دیتے ہیں، یونہی دعا بھی ذِکْرُ اللّٰہ ہے اور اس سے بھی حاجتمندوں کو سکون ملتا ہے اور اسمائے الٰہی اور عظمتِ الٰہی کا تذکرہ بھی ذِکْرُ اللّٰہ ہے اور اس سے بھی محبانِ الٰہی کے دلوں کو چین ملتا ہے۔

ڈپریشن کی بڑی وجہ مایوسی، بے سکونی، اندیشے، تجسس، خواہشات کا حد سے بڑھ جانا، گناہوں کی کثرت اور ڈر ہے۔ ان میں سے کسی بھی وجہ سے انسان ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے چاہے مومن ہو یا کافر، جوان ہو یا بچہ سب اس کا شکار بن جاتے ہیں۔ اس کا روحانی علاج اللہ کے احکامات پر عمل کرنا ہے۔ عبادت کریں سکون ملے گا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر کثرت سے درودِ پاک پڑھیں سکون ملے گا۔ لوگوں کی مدد کریں سکون ملے گا۔ بچوں سے محبت کریں سکون ملے گا۔ والدین کی خدمت کریں سکون ملے گا۔ دوسروں کو سکون دیں آپ کو سکون ملے گا۔ ہر وقت اللہ تعالیٰ کو یاد رکھیں اپنے دل، دماغ اور زبان کو ذکر الٰہی سے معطر رکھیں۔ کیونکہ بندہ مؤمن کے دل کی حیات اسی میں ہے۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا۔

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ".[20]

ترجمہ: اس شخص کی مثال جو اپنے رب کو یاد کرتا ہے اور اس کی مثال جو اپنے رب کو یاد نہیں کرتا زندہ اور مردہ جیسی ہے۔

نفسیاتی مسائل سے بچنے کے لئے اہم ہدایات

علاج معالجہ کا اہتمام

بیماری چاہے جسمانی ہو یا نفسیاتی، اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کا علاج پیدا فرمایا ہے۔ نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے۔

مَا أَنْزَلَ اللّٰهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً۔[21] ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری نازل نہیں فرمائی جس کی شفا نہ اُتاری ہو۔

علاج کرنا سنت نبویہ میں سے بھی ہے۔ اسلئے جب بھی کوئی بیماری لاحق ہو اس کے علاج کے لئے اس شعبہ کے ماہر طبیب کی طرف رجوع کرنا توکل علی اللہ کے خلاف ہر گز نہیں ہے بلکہ دین میں مطلوب ہے بس عقیدہ درست رہے کہ شفا دینے والی ذات رب تعالیٰ کی ہے اس دوا سے بھی شفا تب ملے گی جب مشیت الٰہی شامل ہو گی۔ رسول اکرم ﷺ نے امراض و تکالیف کے حوالے سے علاج و اسباب کو اختیار کرنے پر زور دیا، تاکہ مسلمان جسمانی، قلبی اور روحانی طور پر صحت مند رہیں اور مقصد حیات کی تکمیل کر سکیں۔

بہتر اور مرتب نظام خوراک

اسلامی تعلیمات میں جہاں رزق حلال کمانے پر زور دیا گیا ہے وہیں پر غذاؤں اور کھانے پینے کے حوالے سے اعتدال ومیانہ روی پر مبنی ہدایات بیان کی ہیں، جس پر عمل پیرا ہو کر صحتِ جسمانی کی بہترین حفاظت و نگہداشت کی جاسکتی ہے۔ اسی نظام خوراک سے ہی بندہ مؤمن اور کافر کا فرق واضح ہو جانا چاہیے۔ کفار کے بارے ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ [22]

ترجمہ: کافر لذت اندوزی کرتے ہیں اور کھاتے ہیں جیسے جانور کھاتے ہیں، ان کا ٹھکانا جہنم ہو گا

اس آیت مبارکہ میں دو پہلو قابل غور ہیں 1۔ کافر جانوروں کی طرح حلال حرام کی تمیز نہیں کرتا جبکہ مؤمن کرتا ہے۔ 2۔ کافر جیتا ہی کھانے پینے کے لئے ہے اور یہی اس کا منزل مقصود ہے جبکہ بندہ مؤمن اس لئے کھاتا ہے تاکہ جی سکے اس کا مقصود اصلی اپنے رب کو راضی کرنا ہوتا ہے۔

غذاؤں میں بے اعتدالی کے نتیجے میں ایک عام مرض جو انسانی زندگی کو لاحق ہو رہا ہے وہ" موٹاپا ہے۔ جس سے دیگر کئی جسمانی و نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ اس لئے ہمیں خوراک کی بے اعتدالی سے خود کو بچانا ہو گا۔ اسی طرف حضور ﷺ نے اشارہ فرمایا:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. [23]

ترجمہ: دو نعمتیں ایسی ہیں کہ اکثر لوگ اُن کی قدر نہیں کرتے: وہ صحت اور فراغت ہیں۔

جسمانی ورزش

حفظان صحت کے سلسلہ میں جدید و قدیم اطباء جسمانی حرکت و سکون اور ورزش کو بھی بڑی اہمیت دیتے ہیں۔ چاک و چوبند، خوش باش اور صحت مند رہنے کے لئے ورزش انتہائی ضروری ہے، ورزش کے بغیر دوران خون میں کمی، جگر سست، معدہ کمزور، قلب بے حد متاثر ہو کر بیمار پڑ جاتا ہے ایک دم پھر جسم انسانی بیماریوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے، رسول اللہ ﷺ نے امور زندگی میں نہ صرف بڑھ چڑھ کر حصہ لیا، بلکہ مشاغل زندگی میں اپنا نمونہ حیات پیش کیا، اسی طرح ورزش جسمانی میں بھی خود دلچسپی لے کر دنیا کو نمونہ دکھایا، حضور ﷺ نے بچپن میں بکریاں چرائیں، دعوت اسلام کے ساتھ اپنے صحابہ کے ساتھ عموماً تیر اندازی بھی کیا کرتے تھے۔ اور فرمایا کرتے تھے۔

اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ. [24]

ترجمہ: قوی مؤمن اللہ تعالی کو ضعیف مؤمن سے زیادہ محبوب ہے۔

نیند

اسلامی تعلیمات نیند کا بھی خصوصی خیال رکھا گیا ہے، دن بھر دوڑ دھوپ اور تھکن سے چور انسان کی بڑی خواہش رات کی پر سکون نیند بھی ہے، تاکہ دوسرے دن تازہ دم ہو کر پھر زندگی کی تگ و دو میں لگ جائے، قرآن عظیم میں متعدد بار نیند کو موجب راحت وسکون قرار دیا گیا ہے، رسول اللہ ﷺ کا بھی معمول تھا کہ رات کا بیشتر حصہ عبادت میں صرف فرمایا کرتے تھے، باقی وقت آرام فرمایا کرتے تھے، آپ ﷺ کا یہ بھی معمول تھا کہ دوپھر کو کھانے کے بعد تھوڑی دیر کے لئے استراحت فرمایا کرتے تھے جسے عربی میں "قیلولہ" کہتے ہیں۔ نیند ترک کرنا قطعا ہماری جسمانی ونفسیاتی صحت کے لئے اچھا نہیں ہے۔

ان اسلامی ہدایات پر عمل پیرا ہو کر ہم خود کو حتی الامکان جسمانی ونفسیاتی بیماریوں کی آماجگاہ بننے سے بچا سکتے ہیں۔

خلاصہ کلام:

ہمارا دین دنیوی واخروی تعلیمات ور ہنمائی کے حوالہ سے ایک مکمل اور خوبصورت دین ہے۔ اس پر عمل پیرا ہو کر اپنی دنیوی واخروی زندگی میں کامیابیاں، سکون واطمینان حاصل کرسکتے ہیں۔ آج بھی ہم رجوع الی اللہ، شکر، رضابالقضا، مثبت سوچ، خود احتسابی، قناعت، ذکر الٰہی اور اسوہ رسول ﷺ کے سنہری اصولوں کی روشنی میں احساس برتری، احساس کمتری، احساس محرومی، حسد کینہ، غیبت وبہتان تراشی، جاسوسی، بے جا غصہ اور ڈپریشن وٹینشن جیسے نفسیاتی مسائل سے چھٹکارہ حاصل کرسکتے ہیں اور جسمانی فوائد اور روحانی سکون حاصل کرسکتے ہیں۔

حوالہ جات

[1] ۔ مشکوٰۃ باب المفاخرہ والعصبہ ۴۱۷، زاد المعاد :۲۲/۴

Mishkawat, chapter Al-Makhira and al-Asba 417, Zaad al-Ma'ad: 4/22

[2] ۔ الحجرات:13

Al Hujurat:13

[3] https://www.trt.net.tr/urdu/dny/2018/05/31/dny-khy-nsf-sy-zy-d-bchy-hss-mhrwmy-kh-shkhr-hyn-lmy-rpwrtt-982865

[4] ۔البقرہ:155۔157

Al- Baqarah:155-157

[5]۔ الصحیح البخاري: 6490

Al saheeh al Bukhari :6490

[6]۔ النحل: 23

Al – Nahal:23

[7] ۔ النحل :29

Al – Nahal:29

[8] ۔ مسنداحمد:9248

Musnat e Ahmad:9248

[9] ۔ سورة ابراہیم:7

Ibrahim:7

[10] ۔ https://www.neonetwork.pk/23-Jul-2021/102733

[11] ۔ سورة الفلق:5

Al-Falaq:5

[12] ۔ سورة الحشر:10

Al-Hashr:10

[13] ۔ الجامع الترمذی:2191

Al-Jamay al Tirmizi:2191

[14] ۔ الشوری:37

Al-Shoora:37

[15] ۔ آل عمران:134

Ale – Imran:134

[16] ۔ السنن النسائي:1304

Alsunan Alnisaai:1304

[17] ۔ https://www.tibbohikmat.com/depression-ap-kiun-ulghay-rehtay-hain

[18] ۔ https://www.shifa4u.com/blog/mental-health-part-2-what-is-depression-types-and-risk-factors-of-depression-in-urdu/80

[19] ۔الرعد:28

Al-Raad:28

[20] ۔صحیح البخاری:6407

Al saheeh al Bukhari:6407

[21] ۔صحیح البخاری:5678

Al saheeh al Bukhari:5678

[22] ۔سورۃ محمد:112

Muhammad:112

[23] ۔صحیح البخاری:6049

Al saheeh al Bukhari:6049

[24] ۔صحیح المسلم:2664

Al saheeh al Muslim:2664