# سیرتِ نبوی ﷺ اور انسانی نفسیات: ایک تجزیاتی مطالعہ

# Seerah of the Prophet Muhammad (PBUH) and Human psychology: An Analytical Study

**Sadaf**
*MPhil Scholar in Islamic Studies,*
*University of Malakand*
*Email: Sadaf.inayat1113@gmail.com*
**Dr. Badshah Rehman** (**Corresponding Author**)
*Associate Professor,*
*Department of Islamic Studies,*
*University of Malakand*
*Email: badshahrehman@uom.edu.pk*
**Dr. Aziz Ahmad**
*Lecturer, Department of Islamic Studies,*
*University of Malakand*
*Email: azizroomi92@gmail.com*

**Abstract**

The Seerah of The prophet Muhammad (PBUH) serves as a comprehensive model for all aspects of human life, including the realm of human psychology. These research explorers the core principals of human psychology through the lens of the prophet's life and teachings. The prophet (PBUH) demonstrated a profound understanding of human emotions, behaviour, motivations, and mental inclination, guiding his companions and the broader community with wisdom and compassion.

This study highlights how the prophet (PBUH) addressed psychological issues such as fear, anger, jealousy, despair, self-confidence, love, empathy, and tolerance in a constructive and transformative manner. His soft tone, respect for individual differences, consultative approach, ethical critique, and awareness of the psychological need of children and women reflect his deep psychological insight.

The paper presents the seerah as a valuable psychological and moral framework that aligns with modern psychological principals and remains relevant and beneficial for individuals across all times and societies.

**Keywords**: Seerah of the Prophet (PBUH), Human psychology, Emotional intelligence, Behaviour and motivation, Mental health in Islam, Self-confidence, Self-confidence

انسانی شخصیت ایک پیچیدہ امتزاج ہے جذبات، خیالات، رویوں اور باطنی کیفیات کا، جسے سمجھنے کے لئے صدیوں سے مختلف علوم نے جدوجہد کی ہے- انہی علوم میں ایک نمایاں اور اہم علم نفسیات ہے، جو انسان کی ذہنی، فکری، اور جذباتی کیفیتوں کا مطالعہ کرتا ہے- مگر جہاں جدید نفسیات انسان کو محض ایک نفسیاتی مظہر سمجھ کر اس کے رویوں کا تجزیہ کرتی ہے، وہیں سیرت طیبہ ﷺ ہمیں نہ صرف انسانی نفسیات کی گہرائیوں میں جھانکنے کا مواقع دیتی ہے بلکہ ایک جامع، متوازن اور روحانی طور پر مکمل انسان بنانے کا عملی نمونہ بھی پیش کرتی ہے-

نبی کریم ﷺ کی حیات مبارکہ صرف مذہبی پیشوائی تک محدود نہ تھی بلکہ آپ ﷺ نے انسان کی نفسیاتی ضروریات کو نہایت حکمت، رحمت اور فہم و فراست کے ساتھ سمجھا اور ان کا حل پیش فرمایا- خواہ وہ غمزدہ دلوں کا سہارہ ہو یا خوف زدہ نفوس کو اطمینان دینا ہو یا جاہل معاشرے کو اخلاقی تربیت فراہم کرنا- آپ ﷺ کی سیرت ہر پہلو سے انسانی نفسیات کے عین مطابق نظر آتی ہے-

نفسیات کیا ہے؟ نفسیات وہ علم ہے جو انسانی ذہنی 'رویوں' جذبات حواس عادات اور شعور کا سائنسی مطالعہ کرتا ہے- یہ فرد کی ظاہری حرکات کے ساتھ ساتھ اس کے باطنی احساسات اور خیالات کو بھی سمجھنے کی کوشش کرتا ہے- اکسفورڈ لغت کے مطابق انسانی ذہن اور اس کے افعال کا سائنسی مطالعہ، خصوصاً وہ افعال جو کسی خاص صورت حال میں انسانی رویے پر اثر انداز ہوتے ہیں یا پھر کسی فرد یا گروہ کی ذہنی کیفیت، مزاج کا طرز فکر کا مطالعہ علم نفسیات کہلاتا ہے- اکثر ماہرینِ نفسیات نے نفسیات کی مختلف تعریف مندرجہ ذیل الفاظ میں کی ہے

## نفسیات کی تعریف

"نفسیات ایک سائنسی علم ہے جو انسانی نفس کے مطالعے، مشاہدے، اور تجزیے سے متعلق ہے-"([1])

Psychology attempts to understand how and why people behave in the ways they do, ([2])

اسی طرح حجۃ الاسلام امام غزالی کے مطابق "نفسیات" صرف سائنسی مشاہدہ نہیں بلکہ روحانی و اخلاقی تطہیر کا راستہ ہے- ابنِ سینانے بیان کیا

"النفس جوهر روحانی يدبر الجسد و يتكامل بالعلم و العمل"([3])

"نفس ایک روحانی جوہر ہے جو جسم کی تدبیر کرتا ہے اور علم و عمل سے کمال پاتا ہے -

الغرض نفسیات ایک ایسا علم ہے جو انسانی نفس کے افکار، جذبات، محرکات اور رویوں کا مطالعہ کرتا ہے

## سیرت کی تعریف:

سیرت عربی کا لفظ سیرۃ سے ماخوذ ہے سیرۃ لغوی طور پر سار یسیر سے نکلا ہے جس کا معنی ہے: "چلنا" یا چلنے کا راستہ-

### اصطلاحی طور پر سیرت کا مطلب:

اصطلاحی طور پر "سیرت" کا مفہوم مختلف علومِ اسلامی میں مختلف دلالتوں کے ساتھ استعمال ہوا ہے۔ محدثین کے نزدیک سیرت کا مفہوم **سنت** کے مترادف ہے، یعنی وہ تمام اقوال، افعال، تقریرات اور صفات (خَلقی و خُلقی) جو نبی اکرم ﷺ کی طرف منسوب ہوں۔ علماءِ عقیدہ اور اصولِ دین کے نزدیک سیرت سے مراد نبی ﷺ کا طریقہ، منہج اور عملی ہدایت ہے — یعنی وہ طرزِ عمل جس پر آپ نے دعوت، تعلیم، اور تربیتِ امت کے مراحل طے کیے۔ جبکہ مؤرخین کے نزدیک سیرت اس مجموعہ ٔ واقعات کو کہا جاتا ہے جو نبی اکرم ﷺ کی زندگی، مغازی، اور تاریخی احوال پر مشتمل ہو — یعنی وہ روایات جو آپ کے عہدِ نبوت کے تاریخی و اجتماعی پہلوؤں کو واضح کرتی ہیں۔

یہ تمام دلالتیں بظاہر مختلف ہونے کے باوجود دراصل ایک دوسرے کی تکمیل کرتی ہیں اور مل کر ایک جامع تصور پیش کرتی ہیں۔ اسی تنوع و تکامل کی روشنی میں سیرتِ نبوی کی اصطلاحی تعریف یوں کی جاسکتی ہے:

نبی اکرم ﷺ کی زندگی، اخلاق، صفات، خصوصیات، نبوت کے دلائل، اور آپ کے عہد کے تاریخی و معاشرتی حالات کا وہ منظم مطالعہ جو آپ کی حیاتِ طیبہ اور آپ کے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کے عمومی حالات پر محیط ہو۔

چنانچہ سیرتِ نبویہ محض تاریخی یا روایتی تذکرہ نہیں، بلکہ ایک جامع مطالعہ ہے جس میں نبی ﷺ کے اقوال، افعال، فیصلے، اور صحابہ کے وہ اعمال بھی شامل ہیں جن کی آپ نے توثیق یا رہنمائی فرمائی۔ یوں سیرت، نبی اکرم ﷺ کی شخصیتِ اقدس اور پیغامِ رسالت کے عملی مظاہر کا ہمہ گیر عکس پیش کرتی ہے، جو نہ صرف مذہبی بلکہ تمدنی اور تاریخی اعتبار سے بھی اسلامی فکر کی اساس فراہم کرتی ہے[4]۔

### سیرت النبی اور انسانی نفسیات:

آپ (ﷺ) نے ارشاد فرمایا: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق" [5] "مجھے تو اس لیے بھیجا گیا ہے کہ میں اخلاق کے اعلیٰ درجے کو مکمل کر دوں

حضور نبی اکرم (ﷺ) نے اپنے قول و فعل سے ثابت فرمایا کہ دلوں کو سکون صرف اللہ کی طرف رجوع، دعا، توازن، عفو، ہمدردی اور مقاصدِ حیات کی وضاحت سے حاصل ہوتا ہے۔ ہم اس بات سے متفق ہیں کہ انسان کی زندگی میں اُس وقت تک کامل رہنمائی ممکن نہیں جب تک اُس کے سامنے ایک عملی، متوازن اوع مکمل نمونہ موجود نہ ہوں۔ اسلام ہمیں ایک زندہ، جامع اور مکمل نمونہ عطا کرتا ہے اور وہ نمونہ بے شک ایک قابل تقلید شخصیت کے سامنے ایک عملی، متوازن اور مکمل نمونہ سیرت نبوی ﷺ ہے

کہا جاتا ہے کہ نوجوانی انسان کی زندگی کا سب سے نازک، پُرجوش اور فیصلہ کن مرحلہ ہے- یہی عمر انسان کے کردار، شخصیت اور مستقبل کی بنیاد رکھتی ہے لیکن بد قسمتی سے آج کا نوجوان کئی نفسیاتی مسائل کا شکار ہے- جن میں جذبات کی تربیت، احساس کمتری، ذہنی دباؤ، ذہنی سکون، اور اطمینان، بے چینی اور خوف کا توازن، نفسیاتی علاج، مثبت سوچ اور حوصلہ، بے راہ روی، مایوسی وخودکشی وغیرہ شامل ہیں-

غور کریں کہ حضور نبی کریم (ﷺ) نے نوجوانوں کی تربیت پر خصوصی توجہ دی اور ان کی نفسیاتی کیفیات کو سمجھتے ہوئے اصلاح فرمائی-

## ذہنی دباؤ:(Depression)

ذہنی دباؤ ایک کیفیت ہے جس میں انسان شدید غم، مایوسی، تھکن، بے بسی، بیزاری اور احساسِ کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے- یہ کیفیت انسان کو اپنے رب سے اور خود سے بد ظن کر دیتی ہے- قرآن مایوسی سے بچنے کی تلقین فرماتا ہے-انسانی سوچ جب میزان کے پلڑوں کو برابر نہ رکھ پائے تو یا تو وہ بہت مثبت ہو جاتی ہے اسلام بندے کو خوف ورجاء کے درمیان رہنے کا حکم دیتا ہے اور مایوسی کو کفر بتلاتا ہے- ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

”قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَّحْمَةِ رَبِّهِ اِ لاَّالضَّالُّوْنَ“(6) اور اپنے رب کی رحمت سے گمراہ لوگ ہی نا امید ہوتے ہیں"

مزید حکم فرمایا گیا ہے کہ صبر اور نماز کے ذریعے سکون تلاش کیا جائے- ارشادِ باری تعالیٰ ہے:”وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ“(7)"صبر اور نماز کے ذریعے مدد مانگو"-

صبر اور نماز دونوں نفسیاتی مضبوطی کے اہم ذرائع ہیں- نماز انسان کو اللہ سے جوڑتی ہے اور صبر ذہنی استقامت دیتا ہے

رسول اللہ (ﷺ) نے امت مسلمہ کو غم سے بچنے کی دعا سکھائی ہے- آپ (ﷺ) کا فرمان مبارک ہے:"اے اللہ! میں تیرے پاس پناہ مانگتا ہوں: غم واندوہ سے، کمزوری وسستی سے، بخل وبزدلی سے، قرض کے بوجھ اور لوگوں کے غلبے سے"(8)

اسی طرح مصیبت پر صبر کا اجر بیان فرمایا تاکہ بندہ مومن باطنی طور پر کمزور نہ پڑے اور اس کی قوت ارادی مضبوط رہے-حدیث پاک ہے

"مومن کے ہر معاملے میں خیر ہے... اگر اسے خوشی ملتی ہے تو شکر کرتا ہے، اگر مصیبت پہنچتی ہے تو صبر کرتا ہے، اور یہ اس کے حق میں بہتر ہے"(9)

رسول اللہ (ﷺ) نے انسانی ذہن کو ششدر ہونے سے بچانے کے لئے توبہ، دعا اور توکل کی ترغیب فرمائی ہے۔ حضور پاک علیہ الصلوۃ والسلام کا فرمان ہے: جو استغفار کو لازم پکڑ لے، اللہ تعالیٰ ہر تنگی سے اس کے لیے نجات کا راستہ بنا دیتا ہے"(10)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "مومن کو جو تھکن، بیماری، غم، دکھ، تکلیف یا پریشانی پہنچتی ہے یہاں تک کہ کانٹا بھی چبھتا ہے، اللہ اس کے بدلے اس کے گناہ مٹا دیتا ہے۔؛(11)

آپ ﷺ اور اہلِ ایمان تین سال تک مکمل سماجی و معاشی بائیکاٹ کا شکار ہوئے، شدید ذہنی و جسمانی دباؤ تھا، مگر صبر و دعا سے برداشت فرمایا۔ طائف میں آپ ﷺ کو سخت اذیت دی گئی، جسم زخمی ہوا، دل غمگین تھا، تو آپ نے اللہ کی بارگاہ میں یہ دعا کی:(12)"اے اللہ! میں اپنی کمزوری، بے بسی اور لوگوں کے سامنے بے وقعتی کی شکایت تیرے حضور کرتا ہوں"۔

اس صدمے اور ذہنی دباؤ کے سال کو "عام الحزن" (غم کا سال) کہا گیا۔

غزوہ احد میں بہت صحابہ شہید ہوئے، مگر آپ ﷺ نے صبر و دعا کے ذریعے امت کو حوصلہ دیا۔

**نفسیاتی مسائل کے ذہنی اثرات اور سیرت النبی:**

ذہنی دباؤ محض بیماری نہیں بلکہ روحانی کمزوری اور زندگی کے مقصد سے غفلت کا نتیجہ بھی ہے۔

اسلامی نقطۂ نظر سے مایوسی ایمان کے خلاف ہے: لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللّٰہ" اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو۔ "جو انسان اللہ پر یقین رکھتا ہے، وہ حالات سے دب کر مایوس نہیں ہوتا۔

غارِ ثور میں جب حضرت ابو بکرؓ کو دشمنوں کے قریب آتے دیکھ کر خوف ہوا تو نبی ﷺ نے فرمایا: "لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا"" غم نہ کر، بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے۔ "

:ذہنی دباؤ انسان کی فکر، نیند، جذبات اور رویے کو متاثر کرتا ہے۔

:مایوسی، بے چینی، خوف اور عدم اطمینان اس کے نمایاں اثرات ہے۔

قرآن میں فرمایا گیا: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" "یادِ الٰہی ہی سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔"

نفسیاتی مسائل کے معاشرتی اثرات اور سیرت النبی علیہ الصلاۃ والسلام:

:معاشرہ غیر متوازن، سرد اور بے حس ہو جاتا ہے۔

:افراد ایک دوسرے سے کٹنے لگتے ہیں۔

:سیرتِ طیبہ ﷺ میں نبی ﷺ نے دکھوں کا علاج صبر، دعا اور توکل سے بتایا۔

آپ ﷺ نے فرمایا: "عجب ہے مومن کا معاملہ، اس کا ہر حال خیر ہے؛ اگر مصیبت آئے تو صبر کرتا ہے، اگر خوشی ملے تو شکر ادا کرتا ہے ذہنی دباؤ کا شکار افراد سماجی تنہائی اور عدم تعلق محسوس کرتے ہیں۔

سیرتِ نبوی ﷺ میں آپ ﷺ نے ایسے افراد کو حوصلہ، دعا اور رفاقت کے ذریعے سہارا دیا۔

آپ ﷺ صحابہ کے غم بانٹتے، ان کے دکھ سنتے، اور تسلی دیتے تھے۔یہی آج کی کونسلنگ کا اسلامی نمونہ ہے۔

## 2: احساس کمتری

احساس کمتری یہ ہے کہ انسان اپنی ذات سے نفرت، دوسروں سے حسد، ناکامی کا خوف اور خود کو کمتر سمجھنے پر مجبور کرتا ہے۔اسکی چند وجوہات یہ ہو سکتی ہیں!

1 : مسلسل ناکامی یا تنقید

2: دوسروں سے موازنہ

3: معاشرتی دباؤ

4: غربت یا رنگ و نسل کا احساس

احساسِ کمتری دراصل اللہ کی عطا کی گئی عزت کو نہ پہچاننے کا ہی تو نتیجہ ہے۔ انسان کو اشرف المخلوقات بنایا گیا ہے۔جیسا کہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

" لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيمٍ "(13)"یقیناً ہم نے انسان کو بہترین انداز (قامت و فطرت) میں پیدا کیا"

احساسِ کمتری اس حقیقت سے لاعلمی یا انکار ہے۔اسی طرح دیکھا جائے تو قرآن حکم دیتا ہے کہ نسب، رنگ یا مال کی بنیاد پر فخر یا شرمندگی نہیں کرنی چاہیے۔جیسا کہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

" اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰكُمْ "(14)"اللہ کے نزدیک تم میں سب سے زیادہ عزت والا وہ ہے جو تم میں سب سے زیادہ تقویٰ والا ہے۔"

احساسِ کمتری کی وہ بنیادیں جو ظاہری فرق پر مبنی ہیں، اسلام میں بے وقعت ہیں۔ اسی طرح کسی کو بھی کسی پر فضیلت نہیں۔جیسا کہ فرمان مبارک ہے:

"کسی عربی کو عجمی پر، اور کسی عجمی کو عربی پر، کسی گورے کو کالے پر، اور کسی کالے کو گورے پر کوئی فضیلت نہیں سوائے تقویٰ کے۔"(15)

اسی کے ساتھ ساتھ خودی (Self-Respect) کی تلقین فرماتے ہوئے آقا کریم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا:(16) 'طاقتور (بااعتماد و مضبوط) مؤمن اللہ کے نزدیک زیادہ بہتر اور پسندیدہ ہے کمزور مؤمن سے"۔

ہر انسان اللہ کی مخلوق ہے اور قابلِ عزت ہے- ظاہری چیزوں میں برتری یا کم تری سے غرض نہیں بلکہ تقویٰ، عمل اور نیت ہی اصل معیار ہیں، حضرت بلال حبشیؓ، جنہیں زمانہ جاہلیت میں کمتر سمجھا جاتا تھا، اسلام میں جن کا مقام اتنا بڑھا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا(17)"بلالؓ کی آذان کی آواز جنت میں مجھ سے آگے سنائی دی۔

## نفسیاتی مسائل کے متفرق اثرات

احساسِ کمتری انسان کے اندر خود اعتمادی کو ختم کر دیتا ہے۔

انسان دوسروں سے اپنے آپ کا منفی موازنہ کرنے لگتا ہے۔

قرآن کہتا ہے: "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ" اور ہم نے بنی آدم کو عزت بخشی۔"

احساسِ کمتری انسان کو اپنی اصل قدر سے غافل کر دیتا ہے۔

یہ شیطان کا سب سے پرانا حربہ ہے، جس نے حضرت آدمؑ کو بہکایا کہ "تمہیں ہمیشہ کی بادشاہت نہیں ملے گی" — یعنی عدمِ اطمینان اور خود سے مایوسی۔ اسلام نے انسان کو خلیفۃ اللہ کا مقام دیا، تاکہ وہ اپنی عزتِ نفس پہچانے۔

## معاشرتی پہلو

احساس کمتری معاشرے کو طبقاتی تقسیم میں مبتلا کرتی ہے-لوگ ظاہری معیار، دولت اور حیثیت پر ایک دوسرے کو پرکھنے لگتے ہیں-

آپ ﷺ نے فرمایا:"" اللہ تمہارے رنگ اور مال کو نہیں دیکھتا بلکہ تمہارے دلوں اور اعمال کو دیکھتا ہے۔"

احساسِ کمتری قوموں کو غلام ذہنیت میں مبتلا کر دیتا ہے۔

سیرتِ نبوی ﷺ میں آپ ﷺ نے غلاموں، عورتوں اور کمزوروں کو عزت و اعتماد دیا، تاکہ کوئی خود کو کمتر نہ سمجھے۔ مثال: حضرت بلالؓ، حضرت صہیبؓ، حضرت سلمانؓ—سب کو امت کے قابلِ احترام افراد بنایا گیا۔

## بے راہ روی اور فحاشی:

اسلامی تعلیمات میں بے راہ روی اور فحاشی کو سختی سے ممنوع قرار دیا گیا ہے کیونکہ یہ معاشرے کی اخلاقی بنیادوں کو کمزور کرتے ہیں اور روحانی و نفسیاتی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں-

اللہ نے نفسیانی خواہشات کی تکمیل کے لئے کچھ حدود مقرر فرمادی- ان حدود سے آگے بڑھ جانے کو فحاشی کہا جاتا ہے-ارشادِ باری تعالیٰ ہے:"اِنَّ الَّذِيْنَ يُحِبّسُوْنَ اَنْ تَشِيْعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لهم

مْن عَذَابٌ اَلِيْمٌ فِي الدُّنيَا وَ الْاٰخِرَة"[18] "جو لوگ یہ چاہتے ہیں کہ ایمان والوں میں بے حیائی پھیلے، ان کیلئے دنیاو آخرت میں دردناک عذاب ہے"

حدیث مبارک میں فرمایا گیا: "الْحَيَاءُ مِنَ الْإِيمَانِ"[19] "شرم وحیا ایمان کا حصہ ہے"

رسول اللہ ﷺ کی حیاء کنواری لڑکی سے بھی زیادہ تھی- صحابہ کرامؓ کی محفلوں کو پاکیزہ رکھا، کبھی بھی بے ہودہ یا فحش بات برداشت نہیں کی۔[20]

حضور نبی کریم (ﷺ) ایک اور مقام پر فرمایا: "يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ"[21] "اے نوجوانوں کے گروہ! تم میں سے جو نکاح کی استطاعت رکھتا ہو، وہ نکاح کرے"

اسلام میں زنا سے بچنے کا بہترین حل نکاح ہے- ہمیں چاہیے کہ ہم نکاح کو آسان اور سستا بنائیں- ٹی وی، انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا پر فحش مناظر سے بچاؤ کے لیے تربیت، مکمل نگرانی اور روحانی تعلیمات کا فروغ ضروری ہے

**نفسیاتی اثرات**

فحاشی انسان کی روحانی حساسیت کو ختم کر دیتی ہے۔

دل میں گناہ کا خوف ختم ہو جاتا ہے، اور ضمیر مردہ ہونے لگتا ہے

نبی ﷺ نے فرمایا: جب حیاء ختم ہو جائے تو جو چاہے کرو۔

فحاشی انسان کے روحانی سکون کو تباہ کر دیتی ہے۔

مسلسل غیر اخلاقی مواد دیکھنے یا سننے سے ضمیر کی حساسیت مٹ جاتی ہے۔

یہ عادت بن کر انسان کو گناہ کا عادی بنا دیتی ہے۔ نبی ﷺ نے فرمایا: "بد نظری شیطان کے تیروں میں سے ایک تیر ہے۔ جو میری خاطر اسے چھوڑ دے، میں اسے ایمان کی لذت چکھاؤں گا۔"

**معاشرتی پہلو**

فحاشی خاندان کے نظام کو توڑ دیتی ہے۔

بے حیائی طلاقوں، ناجائز تعلقات اور اعتماد کے بحران کو جنم دیتی ہے۔

قرآن میں فحاشی پھیلانے والوں کے لیے وعید آئی": إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ"

نوجوان نسل بے راہ روی اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتی ہے۔

نبی ﷺ کی سیرت میں پاکیزگی، حیاء، اور نگاہ کی حفاظت پر خاص زور دیا گیا: "نگاہ نیچی رکھو اور شرمگاہ کی حفاظت کرو، یہی پاکیزگی ہے۔"

**جھوٹ سے پرہیز :** جھوٹ ایک انتہائی برا وصف ہے اور یہ قول کے علاوہ انسان کے عمل و کردار کو شامل ہے، یہاں تک کہ ہر خلاف حقیقت چیز جھوٹ کے زمرہ میں آتی ہے۔

قران اور سیرت طیبہ دونوں اس کی مذمت کرتے ہیں۔إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ(22) "بے شک اللہ اُس شخص کو ہدایت نہیں دیتا جو حد سے گزرنے والا اور جھوٹا ہے۔"

اور ایک اور جگہ ارشاد فرمایا: فَنَجْعَل لَّعْنَتَ اللَّهِ عَلَى الْكَاذِبِينَ(23) "تو ہم جھوٹوں پر اللہ کی لعنت بھیجیں گے۔" إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَذِبَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ"۔ جھوٹ وہی گھڑتے ہیں جو اللہ کی آیات پر ایمان نہیں رکھتے۔"

إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ كَاذِبٌ كَفَّارٌ(24) "اللہ اس کو ہدایت نہیں دیتا جو جھوٹا اور ناشکرا ہو۔"

حضرت محمد ﷺ نے اپنی پوری زندگی میں سچائی کو بنیاد بنایا۔ حتیٰ کہ مکہ کے کفار بھی آپ ﷺ کو "الامین" اور "الصادق" کے لقب سے یاد کرتے تھے۔

**احادیثِ مبارکہ:** نبی ﷺ نے فرمایا: "سچ بولنا نیکی ہے، اور نیکی جنت کی طرف لے جاتی ہے۔ اور آدمی سچ بولتا رہتا ہے یہاں تک کہ اللہ کے نزدیک صدیق لکھ دیا جاتا ہے۔ اور جھوٹ گناہ ہے، اور گناہ جہنم کی طرف لے جاتا ہے، اور آدمی جھوٹ بولتا رہتا ہے یہاں تک کہ اللہ کے نزدیک جھوٹا لکھ دیا جاتا ہے۔(25)"

ایک اور حدیث میں فرمایا: "منافق کی تین علامتیں ہیں: جب بات کرے تو جھوٹ بولے، وعدہ کرے تو پورا نہ کرے، اور امانت میں خیانت کرے۔(26)"

**ہجرت کے وقت سچائی کا مظاہرہ**

جب آپ ﷺ نے ہجرت فرمائی تو باوجود دشمنی کے، مکہ کے لوگوں کی امانتیں حضرت علیؓ کے سپرد کر کے واپس کروانے کا حکم دیا۔ یہ عمل آپ ﷺ کی دیانت اور سچائی کا روشن ثبوت ہے۔

**جھوٹ کی اجازت صرف ضرورت کے وقت**

رسول اللہ ﷺ نے صرف تین مواقع پر جھوٹ بولنے کی اجازت دی، وہ بھی اصلاح کے مقصد سے:

1: جنگ میں (دشمن کو دھوکہ دینے کے لئے)

2: میاں بیوی کے درمیان محبت بڑھانے کے لئے

3: دو مسلمانوں میں صلح کروانے کے لئے (27)

ایک موقع پر ایک عورت نے اپنے بچے کو بلاتے ہوئے کہا: "آؤ میں تمہیں کچھ دوں گی۔" نبی ﷺ نے پوچھا": کیا تم واقعی کچھ دینا چاہتی ہو؟" عورت نے کہا: "جی ہاں، کھجور دینا چاہتی ہوں۔" آپ ﷺ نے فرمایا "اگر تم نہ دیتیں تو تمہارے نامۂ اعمال میں جھوٹ لکھ دیا جاتا۔"(28)

**نفسیاتی اثرات:**

جھوٹ انسان کے ضمیر اور دل کی صفائی کو زائل کر دیتا ہے۔

دل میں خوف، بے چینی اور دوغلا پن پیدا ہوتا ہے۔

جھوٹ بولنے والا شخص ہمیشہ خوف زدہ رہتا ہے کہ کہیں اس کا جھوٹ پکڑا نہ جائے۔

یہ انسان کی اعتماد پسندی کو ختم کر دیتا ہے۔

**معاشرتی پہلو:**

جھوٹ سماجی رشتوں کو زہر آلود کر دیتا ہے

جب افراد، ادارے اور حکمران جھوٹ بولنے لگیں تو قوم کا اخلاقی سرمایہ ختم ہو جاتا ہے۔

جھوٹ بولنے والا نفاق میں داخل ہوتا ہے۔

**نتائج:**

آج کا دور ذہنی دباؤ، احساس کمتری، بے راہ روی، جھوٹ اور فحاشی جیسے مسائل کا شکار ہے، جس کے نتیجے میں انفرادی سکون اور اجتماعی بحران جنم لیتے ہیں۔ان برائیوں کے پھیلاؤ سے نہ صرف اخلاقی اقدار مجروح ہوتی ہیں بلکہ روحانی بگاڑ اور سماجی انتشار بھی بڑھتا ہے۔سیرت طیبہ انسانی نفسیات کے ہر پہلو کی رہنمائی کرتی ہے۔چاہے وہ جذبات کی تربیت ہو، ذہنی سکون کی تلاش ہو، تعلقات میں بہتری ہو، یا خود اعتمادی کی تعمیر اور مثبت سوچ، یا نبی تعلیمات نے انسان کو متوازن، پرامن اور کامیاب شخصیت عطاء کی۔نبی کریم ﷺ کی زندگی میں ہر انسان کے لئے کامل نمونہ موجود ہے۔لہذا، سیرت طیبہ انسان کی نہ صرف مذہبی بلکہ نفسیاتی رہنمائی بھی کرتی ہے اور ایک متوازن، پر سکون اور کامیاب زندگی کے اصول بھی فراہم کرتی ہے۔

## حوالہ جات:


[1] سر ولیم جیمس، اُصول نفسیات، (مترجم: مولوی احسان اللہ) جامعہ عثمانیہ سرکار عالی، حیدر آباد، دکن، 1937، ص 15

[2]: Rich Gross , The Science of mind and behaviour, Hodder Education London, ( Edition 7th )2015, ,Page 4

[3] ابن سینا، ابو علی حسین بن عبد اللہ، الشفاء (کتاب النفس)، مکتبہ دار الکتب العربی، بیروت، 1952ء، ص 34

[4] ۔الدکتور محمد بن صامل السُّلَمِیُّ واصد قائہ، صحیح الأثر وجمیل العبر من سیرة خیر البشر (صلی اللہ علیہ وسلم)، مکتبۃ روائع المملکۃ، جدۃ، 1431ھ/2010ء ص:12

[5] احمد بن حنبل، مسند أحمد، مؤسسۃ الرسالۃ، دمشق، 2001ء: ج 14، ص 513

[6] الحجر، آیت 56

[7] البقرہ، آیت 45

[8] بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، حدیث 6369

[9] مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، حدیث 2999

[10] ابوداؤد، سلیمان بن اشعث، سنن ابی داود، حدیث 1518

[11] بخاری، صحیح بخاری، حدیث 5641

[12]: ابن ہشام، عبد الملک بن ہشام بن ایوب الحمیری، السیرۃ النبویۃ الا بن ھشام، بیروت، دار احیاء التراث العربی، 1995ء، ج 2، ص 13

[13]: التین، آیت 4

[14]: الحجرات آیت 13

[15]: امام احمد بن حنبل، مسند احمد، حدیث 23489

[16]: امام مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، حدیث 2664

[17]: امام محمد اسماعیل بخاری، صحیح بخاری، کتاب المناقب، حدیث 3683

[18]: النور، آیت 19

[19]: امام محمد اسماعیل بخاری، صحیح بخاری، حدیث 24

[20]: امام محمد اسماعیل بخاری، صحیح بخاری، کتاب المناقب

[21]: امام محمد اسماعیل بخاری، صحیح بخاری، حدیث 6065

[22]: سورہ غافر، آیت 28

[23]: سورہ العمران، آیت 61

[24]: سورہ زمر، آیت 2:3

[25]: امام محمد اسماعیل بخاری، صحیح بخاری، حدیث 6094

[26]: امام محمد اسماعیل بخاری، صحیح بخاری، حدیث 33

[27]: امام ابوداؤد سلیمان، سنن ابی داود، حدیث 4921

[28]: مسند احمد، حدیث 19015