

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.nooremarafat.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 سینکڑوں نفسیاتی مشکلات میں مبتلا ہیں۔ نفسیاتی دباؤ میں روز بروز اضافہ ہوتا دکھائی دیتا ہے جس کے اسباب و عوامل کی طرف ماہرین نفسیات 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 ہے اور ان کا سدباب 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 شافی و کافی حل موجود ہے۔ انسان کے مسائل و مشکلات میں سے ایک عمدہ 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 دوسری طرف انسانوں کے درمیان امن، محبت، بھائی چارگی اور ایک دوسرے کے دکھ سکھ میں کام آنے کے انسانی جذبات ختم ہو رہے ہیں۔ لوگوں کی اکثریت دماغی، ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہے اور جب انسان کا نفس بیمار 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۔ بریٹانیکا کے مطابق نفسیات: "انسانوں اور دیگر حیوانات میں ذہنی کیفیات، طرز عمل اور رویوں کے سائنسی مطالعہ کے شعبے کا نام ہے۔"¹ بعض ماہرین کے مطابق: "نفسیات سے مراد ایسا علم ہے جو انسان کی مختلف نفسیاتی اور روحی تبدیلیوں کی تشریح بیان کرتا ہے۔"² 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 سرزد ہونے والے مختلف افعال پر بحث ہوتی ہے۔" اس علم میں لوگوں کے کردار اور عمل کا مطالعہ کرنے کے بعد نتائج اخذ 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 مباحثے اور مطالعے کا سلسلہ یوں تو قدیم

زمانے سے چلا آرہا ہے لیکن اسے ایک مستقل علم کا عنوان نہیں ملا تھا۔ ویلیم وٹ (۱۸۷۹) نے اسے باقاعدہ ایک علم کا عنوان دیا۔³

نفسیاتی مسائل و مشکلات

اس میں شک نہیں کہ آج کا انسانی سینکڑوں نفسیاتی مسائل و مشکلات میں مبتلا ہے۔ اس کا باطن دنیا کی ہوس، پیسوں کی تمنا، تکبر، حسد، کینہ اور۔۔۔ جیسی ہزاروں باطنی اور نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہے۔ آج انسان کے دل میں اپنے ہمنوع 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 کرتا ہے۔ جب کہ اسلامی تعلیمات کے مطابق ہمیں دوسروں کیلئے وہی پسند کرنا چاہیے جو اپنے لیے پسند کرتے ہیں۔ آج کا انسان شدید نفسیاتی 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 نفسیاتی الجھنوں کا موجب ہیں۔ ایسے میں ضروری ہے کہ ہم بنی نوع بشر کے اس درد کے مداوا کے طور پر اسلامی تعلیمات کا سہارا لیں اور تحقیق کریں کہ اسلام میں انسان کے نفسیاتی آرام و سکون کے لئے کن امور پر تاکید کی گئی ہے۔

قرآن و سنت کی روشنی میں نفسیاتی 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 نفسیاتی 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: قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْأَخْلَاصِينَ (84:38)

ترجمہ: ”شیطان نے کہا: تیری عزت کی قسم! ان سب کو گمراہ کروں گا مگر تیرے مخلص 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 انجینئر بنانے و۔۔۔ کی فکر میں رہتے ہیں۔ حالانکہ بچوں کو اسلامی اخلاقیات سے آشنا کرانا، ضروری احکامات کی تعلیم دینا، اسی طرح بری خصلتوں سے بچوں کو دور رکھنا اور اپنی اولادوں کو اولاد صالح 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 فروغ دیں تاکہ انسان کم سے کم نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہو۔ جیسا کہ ارشاد ہوا ہے: **كُلُّكُمْ رَاعٍ وَ كَلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ**⁴ یعنی: ”تم میں سے ہر شخص ذمہ دار ہے اور اس سے اس کی رعایا کے بارے میں باز پرس ہوگی۔“

ہمیں اس بات کا علم ہونا چاہئے کہ علم دل سے تعلق رکھتا ہے۔ لہذا دل کا پاک و پاکیزہ ہونا تعلیمی میدان میں پہلی شرط ہے، چنانچہ سورہ مبارکہ جمعہ میں اسی بات کی طرف اشارہ کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ نے فرمایا: **وَيُذَكِّرِهِمْ** **وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ** (2:62) اس آیت 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 برسے تو خوشبو آئے گی، لیکن اگر یہی بارش گندگیوں کے ڈھیر میں برسے 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 آلودہ 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 دنیوی 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 أَرْبَعَ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ مِنْهُ لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ وَ الثَّقَاتِ وَ الَّذِينَ يُعْرِفُونَ غُيُوبَكُمْ وَ يَخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ وَ يَهْدِيهِ السَّاعَةُ تَقْدِيرُونَ عَلَى الثَّلَاثِ سَاعَاتٍ**⁵ یعنی: ”کوشش کرو کہ تمہارا 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 چاہیئے۔ وقت کا دوسرا حصہ، حصول رزق اور کسب معاش کے لئے ہو۔ تیسرا حصہ اپنے بھائیوں اور معتمد 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 نفسیاتی امراض کو پھیلنے پھولنے کا موقع فراہم کرتی ہیں مثلاً جھوٹ، غیبت، 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 نفسیات، نفسیاتی 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 اکتفا 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 سوچے سمجھے بغیر امور کو انجام دیتے ہیں اور جب زلٹ خراب آتا ہے تو سرپیٹنا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن پانی سر سے گزرنے کے بعد سر پیٹنے کا کیا فائدہ؟ جب انہیں اس مشکل سڑی میں کوئی راہ حل نظر نہیں آتا تو وہ ڈپریشن اور مختلف قسم کے نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں: ایک شخص رسول خدا 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 هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ⁶ یعنی: "جب تم کوئی کام کرنا چاہو تو اس کام کے انجام دینے سے پہلے اس کی عاقبت کے بارے میں تدبر اور تفکر ضرور کرنا۔"

اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ تفکر اور سوچ کتنی اہم چیز ہے اور علم نفسیات کا اہم پہلو یہی انسانی سوچ اور فکر ہے۔ انسانی سوچوں کے بدلنے سے اس کے رویوں میں اور عملی رفتار و کردار میں تبدیلی آتی ہے اور انسان اپنے ان رویوں کے ذریعے دوسری مخلوقات سے ارتباط قائم کرتا ہے؛ لہذا اچھی سوچ اور اچھی فکر ہی کے ذریعے انسان اعلیٰ منازل طے کر سکتا ہے۔ امیر المومنینؑ فرماتے ہیں: "اگاہ رہو جس عبادت میں تفکر نہ ہو اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔"⁷ دوسری جگہ آپؑ نے فرمایا: "اگاہ رہو! ایسی قرآن کی تلاوت جس میں غور و فکر نہ ہو اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔"⁸

2. حسد، غیبت اور غصے سے دوری

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

3. عیادت کرنا

جب انسان مریض ہو جاتا ہے تو اسے وہم ہونے لگتا ہے اور نفسیاتی طور پر بھی عجیب و غریب باتیں سوچنے لگتا ہے، اس کی سوچ اور رویے بدل جاتے ہیں۔ اس مشکل کو حل کرنے کے لئے ہمارے آخری رسول نے تاکید فرمائی ہے کہ جب کوئی بیمار 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 نفسیاتی 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 توسیع 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 پڑتال 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 بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ** ترجمہ: ”مجھے سب سے اچھے اخلاق کی تکمیل کے لئے بھیجا گیا ہے۔“ اسلام اگر قلیل مدت میں پوری دنیا میں پھیلے تو اس کی وجوہات میں سے ایک اہم وجہ آپ ﷺ کا اخلاق ہے۔ فرانس کے مشہور و معروف شاعر لے مارٹین La

Martine کا مشہور قول ہے کہ اگر تین چیزوں کو مد 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 ہوگی:

۱۔ مادی وسائل کی ضرورت ہوتی ہے۔

۲۔ افرادی قوت کی ضرورت ہوگی۔

۳۔ اس کے چاہنے والے اور اقرباء اس کی مخالفت نہ کریں۔

انسان ان تین شرائط کے ساتھ معاشرے میں اپنی بات منوا سکتا ہے اور وہ اپنے اہداف اور مقصد میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ لیکن تاریخ اسلام میں پیغمبر اسلام 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 لکھتی ہے کہ آپ کے اپنے خاندان میں ہی آپ کے ساتھ سخت دشمنی کرنے والے موجود تھے۔ صرف آپ کی فرمانبرداری بیوی حضرت خدیجہ اور آپ کا چچا زاد بھائی حضرت امیر المومنین آپ 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 قلیل 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۔ بندریں، ہم آپ کی سیرت و کردار اور اعلیٰ اخلاقیات کی پیروی کر کے اپنے سینکڑوں نفسیاتی مسائل و مشکلات، روحانی امراض اور ذہنی دباؤ کا مداوا 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. عقائد و نظریات کی درستی

حقیقت تو یہ ہے کہ انسان اس وقت تک اپنے اخلاق کو درست نہیں کر سکتا جب تک کہ اس کے عقائد کی اصلاح نہ ہو جائے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک مسلمان کو اسلام کے بنیادی عقائد سے آشنا اور ان پر اُس کا گہرا ایمان ہونا چاہیے۔ دائرہ اسلام میں داخل ہونے میں اسلامی عقائد 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 ماہی بے آب کی مانند تڑپنے 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، پراگندہ اور منتشر خیالات عقیدہ نہیں ہوتے۔ عقائد سے مراد چند مضبوط، محکم، 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 عقائد کے زیر سایہ پھلتی پھولتی اور پروان چڑھتی ہے۔ لہذا ہمارے نفسیاتی مسائل کا پائیدار حل اس وقت تک پیش نہیں کیا جاسکتا جب تک کہ ہمارے عقائد اسلامی تعلیمات کے سانچے میں نہیں ڈھل جاتے۔

6. اسلامی احکام کی پابندی

نفسیاتی بیماری میں مبتلا شخص میں اور ایک جسمانی مرض میں مبتلا 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 لائحہ عمل تجویز کرے تو ایسی صورت میں مریض ڈاکٹر کے نسخے کے حوالے سے 3 قسم کا برتاؤ کر سکتا ہے:

1. مریض نسخہ لے کر شکر یہ 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 ہفتہ ان دوائیوں کے استعمال کے نتیجے میں وہ بالکل تندرست ہو جاتا ہے۔

2. مریض نسخہ وصول کرنے کے بعد کہے: معذرت، ڈاکٹر صاحب! اس نسخہ میں آپ نے جو دوائیاں لکھی ہیں یہ کیسے مفید ہو سکتی ہیں؟ ان کے اسرار و رموز کیا ہیں؟ جب تک مجھے ان میڈیکلز 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 لکھے ہوئے ہیں۔ گولی دن میں دو ٹائم کھانے کے بعد استعمال کرو گے تو یہ آہستہ آہستہ بیماری جڑ سے ختم ہو جائے گی اور انجکشن لگواو گے تو درد میں کمی آجائے گی۔۔۔ اگر تم نے ان پر مسلسل عمل کیا تو ان شاء اللہ دو ہفتے کے اندر تم تندرست ہو جاؤ گے۔ یہ سب سننے کے بعد مریض ڈاکٹر کا شکر یہ ادا کر کے چلا جاتا ہے اور دوائیوں کا استعمال کر کے تندرست 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 تاکید کرتا ہے۔ لیکن بیمار آپے 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 تیسری قسم کا رد عمل سب سے برا ہے جس کی تمام عقلائے عالم مذمت

کریں گے۔ سارے لوگ اس بیمار سے کہیں گے یہ کیسا برتاؤ ہے؟ یہ کونسا عاقلانہ کام ہے جو تم نے کیا؟ کیا تم نہیں جانتے تھے کہ اسپیشلسٹ ڈاکٹر کی لکھی ہوئی دوائی کھانے سے تم جلد صحت یاب ہو جاتے؟ اس کے باوجود تم نے اس کے نسخے کو پھاڑ دیا اور دوائی لئے بغیر گھر چلے گئے، جس سے خود تمہارا نقصان ہوا۔ تمہارے ڈاکٹر کے پاس جانے کا ہدف اور مقصد اپنا علاج کرانا تھا اور چیک اپ کرا 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 طیبہ اور ڈاکٹر ہیں اور ساری بشریت مریض ہے۔ یہ ڈاکٹرز آئے ہیں ان بشریت کا روحانی 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 برتاؤ ان برگزیدہ لوگوں کے ساتھ مذکورہ تین قسم کا برتاؤ ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ بلاچوں و چراغینمبر اکرم ﷺ کے ہر حکم اور دعوت پر لبیک کہتے ہوئے سر تسلیم خم کرتے ہیں۔

مثلاً دین اور اللہ کے رسول نے کہا صبح کی دو رکعت نماز واجب ہے، وضو کا طریقہ یہ ہے، حج کے اعمال بجالانے کا طریقہ یہ ہے۔۔۔ ان لوگوں نے بغیر کسی سوال کے اللہ کے رسول کے ہر حکم پر عمل کیا۔ دوسرے کچھ ایسے لوگ بھی ہیں جو کہتے ہیں فلاں حکم جو آپ نے کہا اس کا فلسفہ کیا ہے؟ مثلاً کیوں ظہر کی چار رکعت نماز واجب ہے دو کیوں نہیں وغیرہ۔ برگزیدہ لوگوں کے ساتھ انسان کا تیسری قسم کا برتاؤ یہ ہے کہ جب تک کسی حکم کی مصلحت سے انہیں آگاہ 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 کہے مجھے نہیں پتہ تو فوراً کہتا ہے پھر میں اس حکم پر عمل بھی نہیں کروں گا۔ یہ رویہ بالکل ایسا ہے جیسے مریض کا ڈاکٹر کے ساتھ تیسری قسم کا برتاؤ 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 ہوگی۔ پس معلوم ہوا کہ موجودہ دور کے مسلمانوں کی بہت سی نفسیاتی مشکلات و مسائل کا ایک اہم موجب ان کی شریعت کے معاملات کے بارے میں بے

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

خلاصہ

بحیثیت انسان ہر شخص خواہ اس کا تعلق معاشرے کے جس طبقے سے بھی ہو اس کی ذمہ داری ہے کہ نفسیاتی دباؤ جیسی مہلک بیماری کے سدباب کے لئے بھرپور کردار ادا کرے۔ خصوصاً معاشرے میں موجود دولت مند افراد اور پڑھے 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، ڈکیتی، قتل و خونریزی جیسے بڑے بڑے فسادات اور برائیوں کا خاتمہ 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 اولول اسکول میں پڑھانے سے ان کی ذمہ داری ختم ہو جاتی ہے۔ جب کہ ایسا ہرگز نہیں ہے، بلکہ جتنا بچوں کی دنیاوی زندگی سنوارنا ماں باپ کا وظیفہ ہے اس سے کئی گنا زیادہ 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 مراحل کے بارے میں بچوں کی رہنمائی کرنا والدین کے اولین فرائض میں سے ہے۔ قیامت کا وہ دن، جس کا تعارف اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید کی متعدد آیات میں کیا ہے، یقیناً وہ مراحل بہت سخت اور دشوار ہیں، جن کی طرف توجہ کرنا ہم سب کے لئے ضروری ہے ورنہ وقت کے گزر جانے کے بعد کف 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 نفسیاتی 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 صحرا 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 حقیر نہ سمجھیں، بلکہ ہمیشہ یہ سوچیں کہ یہ بھی خدا کی مخلوق 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 دولتوں 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: فَادْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ (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.
ریٹال، اٹکینسون و دیگران، زمینہ روان شناسی ہیلگارڈ، ترجمہ محمد نقی براہینی و دیگران، ج1 (تہران، انتشارات رشد، 1384 ش)، 29۔
3. Donald Olding Hebb, Dars Nama Rawān Shinasi, P Persian trans. Jawad Qahermani (Tehran: Intisharāt-e Rushd, 1384 AH), 82.
دونالد اولڈنگ ہیب، درس نامہ روان شناسی، فارسی ترجمہ: جواد قہرمانی (تہران، انتشارات رشد، 1375)، 82۔
4. Muhammad bin Muhammad, Alshoairi, Jame-e Alakhbar, Vol.1 (Najaf-e-Ashraf, Matba-e Haidria, nd.), 119.
محمد بن محمد، الشعیری، جامع الأخبار، ج1 (نجف اشرف، مطبعہ حیدریہ، ندارد)، 119۔
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 موسیٰ، الرضا، الفقہ المنسوب الی الامام الرضا، ج1 (مشہد، مؤسسہ آل البیت ع، 1406 ق)، 337۔
6. Muhammad b. Yaqub, Abu Jafar, Kulayni, *Al-Kafi*, Vol. 8 (Tahran: Dar ul kotob al Islamiah, 1362 AH), 150.
محمد بن یعقوب بن اسحاق، ابو جعفر الکلینی، الکافی، ج8 (طہران، دار الکتب الاسلامیہ، 1362 ش)، 150۔
7. Ibid, Vol.1, 36.
ایضاً، ج1، 36۔
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 تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل (قم، مؤسسہ آل البیت ع، 1408 ق)، 187۔
10. Jawad, Alquoomi, *Sahifa al-Husyn*, (Qum: Moassasa al-Nashr al-Islami al-Tabia'h li Jumula al-Mudarrisin, 1374 AH), 218.
جواد، القیومی، صحیفہ الحسین، (قم، مؤسسہ النشر اسلامی التابعہ لجماعۃ المدرسین، 1374 ش)، 218۔