

# نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا جائزہ

(قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل)

تحقیقی مقالہ برائے ایم فل (علوم اسلامیہ)

نگران مقالہ

ڈاکٹر سید عبدالغفار بخاری

صدر شعبہ علوم اسلامیہ،  
نمل اسلام آباد

مقالہ نگار

مریم سعید

ایم فل، علوم اسلامیہ



فیکلٹی آف سوشل سائنسز

نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز اسلام آباد

سیشن جون ۲۰۱۸ء

# نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا جائزہ

(قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل)

تحقیقی مقالہ برائے ایم فل (علوم اسلامیہ)

نگران مقالہ

ڈاکٹر سید عبدالغفار بخاری

صدر شعبہ علوم اسلامیہ،

نمل اسلام آباد

مقالہ نگار

مریم سعید

ایم فل، علوم اسلامیہ



فیکلٹی آف سوشل سائنسز

نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز اسلام آباد

سپیشن جون ۲۰۱۸ء

© مریم سعید



## فہرست عنوانات:

۱	باب اول: نفسیات کا تعارف و پس منظر
۱	فصل اول: نفس کی تعریف و نفسیات کا مفہوم
۱۲	فصل دوم: نفس کی اقسام
۲۵	فصل سوم: نفسیات کی تاریخ و پس منظر
۴۵	فصل چہارم: نفس اور روح کا آپس میں تعلق
۶۳	فصل پنجم: نفسیات مختلف شعبہ ہائے زندگی میں
۷۴	باب دوم: نوجوانوں کے اہم نفسیاتی مسائل اور اسلام
۷۵	فصل اول: بائی پولر ڈس آرڈر۔ (Mood disorder)
۸۳	فصل دوم: ڈیپریشن اور ذہنی دباؤ۔ (Depression and mental stress)
۹۳	فصل سوم: بے چینی اور خست۔ (Frustration and Anxiety disorder)
۱۰۷	فصل چہارم: صدمہ، جذباتی دباؤ اور نیند کی کمی (Trauma stress disorder and sleep disorder)
۱۲۱	فصل پنجم: شخصیت کے مسائل (Personality disorder).
۱۳۰	باب سوم: نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی اہم وجوہات
۱۳۱	فصل اول: اسلامی تاریخ سے ناواقفیت (اسلام سے دوری)
۱۴۱	فصل دوم: اسلامی تعلیم و تربیت کا فقدان
۱۵۴	فصل سوم: معاشرے میں اعتدال و توازن کی کمی
۱۶۶	فصل چہارم: عالم کاری (globalization)
۱۷۶	فصل پنجم: گمراہ لوگوں کی صحبت

۱۸۸	باب چہارم: نفسیاتی مسائل سے نوجوانوں کی زندگی پر اثرات
۱۸۸	فصل اول: خودکشی کا ارتکاب
۲۰۲	فصل دوم: منشیات کا استعمال
۲۱۵	فصل سوم: جرائم کی دلدل
۲۲۵	فصل چہارم: کج لباسی (Transvetisim)
۲۳۷	فصل پنجم: شخصیت کی غیر متوازن تعمیر
۲۴۹	باب پنجم: نفسیاتی مسائل کا سدباب قرآن و سنت کی روشنی میں
۲۵۰	فصل اول: تعلق باللہ
۲۶۳	فصل دوم: اسلامی عبادات پر عمل
۲۷۳	فصل سوم: اسلامی تاریخ سے واقفیت
۲۸۳	فصل چہارم: نیک لوگوں کی صحبت
۲۹۳	فصل پنجم: اسوہ حسنہ پر عمل
۳۰۲	سروے نتائج
۳۲۲	نتائج مقالہ
۳۲۴	سفارشات
۳۲۵	فہرست آیات مبارکہ
۳۳۳	فہرست احادیث
۳۳۸	فہرست اصطلاحات
۳۳۹	فہرست شخصیات
۳۴۱	فہرست اماکن
۳۴۲	مصادر و مراجع

## منظوری فارم برائے مقالہ و دفاع مقالہ

### (Thesis and Defense Approval form)

زیر دستخطی تصدیق کرتے ہیں کہ انہوں نے مندرجہ ذیل مقالہ پڑھا اور مقالہ کے دفاع کو جانچا ہے، وہ مجموعی طور پر امتحانی کارکردگی سے مطمئن ہیں اور فیکلٹی آف سوشل سائنسز کو اس مقالے کی منظوری کی سفارش کرتے ہیں۔

مقالہ بعنوان: نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا جائزہ

### Psychological problems of youth (Review)

Its solution in the light of Quran and Sunnah

نام ڈگری: ایم فل علوم اسلامیہ

نام مقالہ نگار: مریم سعید

رجسٹریشن نمبر: 1185/MP/IS/S16

ڈاکٹر سید عبدالغفار بخاری

(نگران مقالہ)

نگران مقالہ کے دستخط

پروفیسر ڈاکٹر صفیاء خاتون ملک

(ڈین فیکلٹی آف سوشل سائنسز)

ڈین فیکلٹی آف سوشل سائنسز کے دستخط

بریکینگ نیئر محمد ابراہیم

(ڈائریکٹر جنرل)

ڈائریکٹر جنرل کے دستخط

تاریخ:

## حلف نامہ فارم

### (Candidate declaration form)

میں مریم سعید ولد محمد سعید

رول نمبر: MP/ S16/ 202 رجسٹریشن نمبر: 1185/MP/IS/S16

طالبہ، ایم فل، شعبہ علوم اسلامیہ، نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز (نمل) اسلام آباد حلفاً اقرار کرتی ہوں کہ مقالہ

بعضوان: نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا جائزہ

### Psychological problems of youth (Review)

Its solution in the light of Quran and Sunnah

ایم فل علوم اسلامیہ کی ڈگری کی جزوی تکمیل کے سلسلہ میں پیش کیا گیا ہے، اور ڈاکٹر سید عبدالغفار بخاری کی نگرانی میں تحریر کیا گیا ہے، راقم الحروف کا اصل کام ہے، اور یہ کہ مذکورہ کام نہ تو کہیں اور جمع کروایا گیا ہے، نہ ہی پہلے سے شائع شدہ ہے اور نہ ہی مستقبل میں کسی بھی ڈگری کے حصول کے لئے کسی دوسری یونیورسٹی یا ادارے میں میری طرف سے پیش کیا جائے گا۔

نام مقالہ نگار: مریم سعید

دستخط مقالہ نگار: \_\_\_\_\_

نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز اسلام آباد

## انتساب

میری یہ تحقیقی کاوش والد محترم کے نام جنہوں نے ہر لمحے میں میری مدد کی اور والدہ کی دعاؤں کی بدولت میں آج اس مقام پر پہنچی۔ ماموں جی (سردار خالد حسین) کے نام جن کے تعاون سے یہ مقالہ مکمل ہوا۔

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ (القرآن)



## اظہار تشکر

سب سے پہلے خدائے بزرگ و برتر کا شکر جس کی دی ہوئی صلاحیتوں اور مدد کے ساتھ میں مقالہ کو پایہ تکمیل تک پہنچا سکی۔ اس کے بعد میں شعبہ علوم اسلامیہ، نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز اسلام آباد کی شکر گزار ہوں جنہوں نے مجھے ایم فل (علوم اسلامیہ) کے لیے یہ مقالہ لکھنے کی منظوری دی۔ میں اپنے استاد محترم جناب ڈاکٹر سید عبدالغفار بخاری کی شکر گزار ہوں جن کی کمال شفقت اور رہنمائی سے میرا یہ کام تکمیل کے مراحل تک پہنچا۔

تحقیقی مقالے کا کچھ تعلق field research سے تھا۔ لہذا سروے بہت اہمیت کا حامل تھا۔ اور سروے کے لیے چاروں شہروں کا وزٹ خصوصاً کھٹن مرحلہ تھا۔ اس حوالے سے میں خصوصی طور پر والد محترم اور ماموں جی (خالد حسین) کی مشکور ہوں جنہوں نے ہر موڑ پر میرا ساتھ دیا۔ اس کے ساتھ گورنمنٹ ڈگری کالج راولپنڈی کی شعبہ نفسیات کی انچارج و لیکچرار قرۃ العین حیدر کے تعاون کی مشکور ہوں جنہوں نے میری رہنمائی فرمائی۔ کیس سٹی کے لیے ملٹری ہسپتال راولپنڈی، سی۔ ڈی۔ اے ہسپتال اسلام آباد اور بینظیر بھٹو ہسپتال راولپنڈی کے عملے کے تعاون کی مشکور ہوں۔ میں بہن بھائیوں اور ان احباب کی بھی شکر گزار ہوں جنہوں نے سروے فارم کے سوالنامے کو حل کر مجھے واپس کیے، کیونکہ اس کے بغیر میرے لیے نتائج کا اخذ کرنا ممکن نہ تھا۔

مریم سعید

## رموز اشارات:

اس مقالہ میں درج ذیل رموز و اشارات کا استعمال کیا گیا ہے۔

ص = صفحہ نمبر کے لئے

P = انگریزی حوالہ جات کے لئے

" " = اقتباسات کے لیے

/ = لکیر کی دائیں طرف جلد نمبر اور بائیں طرف صفحہ نمبر

کتاب کے مکمل حوالہ میں پہلے کتاب کا پھر مصنف کا نام اس کے بعد ناشر اور مقام اشاعت صفحہ اور جلد نمبر

﴿﴾ = قرآن مجید و حدیث کے لیے

(( )) = حدیث کے لیے

## مقدمہ

### موضوع تحقیق کا پس منظر:

آج نوجوان ترقی کی دوڑ میں اس قدر تیز رفتاری سے سفر کر رہے ہیں کہ ان کی زندگی کا مقصد دنیاوی منزل کا حصول ہے۔ منزل کے اس حصول کے جنون نے ان میں صحیح اور غلط کا تصور ختم کر دیا ہے۔ یوں جب انسان تیز رفتاری سے آگے بڑھنا چاہتا ہے تو اس کا ذہن سوچنے سمجھنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔ کوئی بھی علم اس کے ذہن کو روشن نہیں کر پاتا یوں نوجوان جہالت میں ہی ڈوبا رہتا ہے۔ اس کی سوچ صرف نفع و نقصان تک محدود ہو جاتی ہے۔ اور اگر نوجوانوں کو نقصان اٹھانا پڑ جائے تو وہ ذہنی اذیت سے دوچار ہو جاتے ہیں۔ یہ ذہنی اذیت انہیں نفسیاتی طور پر مفلوج کر دیتی ہیں۔ اور پھر وہ نجات کے لیے منشیات کا استعمال کرتا ہے جب وہ نجات حاصل کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں تو اپنے ہی ہاتھوں سے اپنی زندگی کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ مغرب میں نفسیات اور اس کے مختلف پہلوؤں اور نفسیاتی مسائل پر بہت کام کیا گیا ہے۔ جس میں نفسیاتی مسائل کا علم اور ان کا طبی حل تو سامنے آتا ہے لیکن وہ پاکستانی معاشرے اور خاص طور پر اسلامی ماحول سے نا آشنا ہیں۔ اس تحقیق کا مقصد نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کے بارے میں جاننا اور ان پہلوؤں کا مطالعہ ہے جس کے سبب سے نوجوان نفسیاتی مسائل کے شکار ہیں۔

### موضوع کا تعارف:

عالمی ادارہ صحت کے مطابق ۱۵ سال سے ۲۶ سال تک کی عمر کو نوجوان کہا جاتا ہے۔ اس میں بچپن اور لڑکپن کا دور بھی شامل ہے۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا کی کل آبادی میں ۵۰٪ آبادی ۲۵ سال سے نیچے کی عمر پر مشتمل ہے۔ کسی بھی ملک و قوم کی کامیابی و ناکامی، فتح و شکست، ترقی و تنزلی اور عروج و زوال میں نوجوانوں کا اہم کردار ہوتا ہے۔ نوجوانوں کی اہمیت اور کردار کے بارے میں اصحاب کہف والوں کا بیان قرآن مجید میں یوں آتا ہے۔

﴿إِذْ أَوْحَى الْفِتْيَةَ إِلَى الْكَهْفِ فَعَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشَدًا﴾<sup>(۱)</sup>

"ہم ان کا اصل قصہ تمہیں سناتے ہیں وہ چند نوجوان تھے جو اپنے رب پر ایمان لے آئے تھے اور ہم نے ان کو ہدایت میں ترقی بخشی تھی۔"

یہ وہ نوجوان تھے جنہوں نے وقت کے ظالم حکمرانوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر رب العالمین پر ایمان لا کر حق پرستی کا اعلان کیا۔ ان چند نوجوانوں نے جو اپنے زمانے میں عمل کیا وہ تمام نوجوانوں کے لیے نمودہ عمل ہے۔ اسی طرح سے قرآن مجید نے حضرت موسیٰؑ پر ایمان لانے والے چند نوجوان ہی تھے۔ جنہوں نے کھٹن حالات میں حضرت موسیٰؑ کی نبوت پر ایمان کا اعلان کیا۔ احادیث رسول ﷺ میں بھی نوجوانوں کے کردار اور ان کے لیے رہنما اصول ملتے ہیں۔ گویا نوجوان کسی بھی معاشرے میں ترقی کے لیے ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں۔

انسانی زندگی کے نفسیاتی مسائل کے جاننے کے لیے ذہنی صحت کے بارے میں علم ہونا ضروری ہے کیونکہ افراد کی صحت مندانہ سوچ سے صحت مند معاشرہ بنتا ہے۔ اور صحت مند معاشرے سے صحت مند قوم۔ اگر ایک فرد پریشانی اور تناؤ کا شکار ہو جائے تو وہ پورے خاندان کے لیے تشویش کا باعث بنتا ہے۔ اور اس طرح پوری قوم رفتہ رفتہ تشویش کا شکار ہو جاتی ہے۔ گویا نفسیاتی نقطہ نظر سے ایک ذہنی طور پر صحت مند فرد اپنی ذات کے بارے میں آگاہی رکھتا ہے۔ اپنی قابلیتوں اور ذہانت کا استعمال کرتے ہوئے ماحول سے درست مطابقت قائم کرتا ہے۔ زندگی صحیح طریقے سے گزار سکتا ہے۔

آج کے ترقی یافتہ دور میں انسان اس جدید اور تیز رفتار دنیا سے مطابقت حاصل کرنے میں مصروف ہے اس میں کچھ لوگ تو کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اور کچھ دنیا کی تیز رفتاری اور مشکلات و مصائب کا مقابلہ نہیں کر پاتے اور پیچھے رہ جاتے ہیں۔ کبھی بے روزگاری، ناکامی، مایوسی اور پریشانی میں مبتلا کر دیتی ہے۔ غربت اور دیگر قسم کے خوف انسان کو گھیر لیتے ہیں۔ وہ خوف کا شکار ہو کر اپنی زندگی کے درپہ ہو جاتا ہے۔ اور یہ تمام عناصر اس کو ذہنی امراض میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ جس کا شکار زیادہ تر نوجوان نسل ہوتی ہے۔ چنانچہ ضرورت اس امر کی ہے کہ عصر حاضر میں نوجوانوں کو ان مسائل سے آگاہی دی جائے اور قرآن و سنت سے ان کی رہنمائی کی جائے۔

### موضوع تحقیق کی اہمیت:

معاشرے کی ترقی و کامیابی کے لیے نوجوانوں کا ذہنی طور پر صحت مند ہونا ضروری ہے۔ ذہنی صحت کا تعلق خیالات، جذبات و احساسات، انداز فکر اور روزمرہ کی عادات ہیں۔ جو نوجوان ذہنی طور پر صحت مند نہیں ہوتے وہ کسی

ذہنی بیماری یا نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ نوجوانوں میں نفسیاتی بیماریاں کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ بعض بیماریاں جذبات کو، بعض خیالات کو، بعض عادات کو متاثر کرتی ہیں۔ نفسیاتی بیماریوں سے دوچار نوجوان شخص کو اپنی زندگی میں معاشرے سے مطابقت میں خاصی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

پاکستان میں جہاں بنیادی مسائل خوراک، پانی، ملازمت و رہائش کا ہے۔ وہاں اسلام سے دوری بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔ پاکستان میں نوجوان طبقہ اسلام سے بہت دور ہوتا جا رہا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ دنیا کی رنگینیوں میں کھو کر اپنا مقام اور دنیا میں آنے کے مقصد کو بھول گیا ہے۔

نوجوان طبقہ عموماً قرآن مجید کو ایک رسمی اور مذہبی کتاب سمجھتا ہے۔ اس کتاب کے متعلق ان کا تصور یہ ہے کہ اس کے ساتھ اگر تعلق قائم کر بھی لیا جائے تو زیادہ سے زیادہ تلاوت ہی تک محدود ہے۔ مگر قرآن مجید ایک انقلاب کتاب ہے۔ یہ عصر حاضر کے چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کی اہلیت رکھتی ہے بلکہ قرآن نفس کی حقیقت سے لے کر نفسیاتی مسائل کا حل بھی فراہم کرتی ہے۔

### موضوع تحقیق کا بنیادی مسئلہ:

کوئی انسان چاہے وہ امیر ہو یا غریب ہو، پڑھا لکھا ہو یا ان پڑھ ہو، چاہے وہ کسی قوم یا مذہب سے تعلق رکھتا ہو نفسیاتی مسائل کا شکار ہو سکتا ہے۔ عصر حاضر میں دنیاوی زندگی کے حصول کی خاطر نوجوان نسل نے اسلام کو پس پشت ڈال دیا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ کی وجہ سے نفسیاتی طور پر غصہ، ڈپریشن، بے چینی، ذہنی دباؤ جیسے مسائل میں الجھ کر رہ گیا ہے۔

زیر تحقیق موضوع کا بنیادی سوال درج ذیل نکات پر مشتمل ہے۔

- نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کیا ہیں؟
- وہ کون سے اسباب ہیں جن کی وجہ سے نوجوان نفسیاتی مسائل کا شکار ہیں؟
- ان نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے اسلامی تعلیمات کیا ہیں؟
- نفسیاتی مسائل سے نوجوانوں کی زندگی پر کیا اثرات مرتب ہو رہے ہیں؟

## موضوع تحقیق کی تحدید کار:

اس تحقیق میں اسلام آباد، راولپنڈی، لاہور، کراچی شہر کا انتخاب کیا گیا ہے۔ نوجوانوں سے سروے کیا گیا جس میں ہر طبقے کے شہری دیہاتی، تعلیم یافتہ، غیر تعلیم یافتہ، شادی شدہ، غیر شادی شدہ کو شامل کیا گیا ہے۔ سروے کے ساتھ ساتھ سوالنامہ بھی حل کروایا گیا ہے۔ نفسیاتی مسائل میں سے بانی پولرڈس آرڈر، ڈیپریشن اور ذہنی دباؤ، بے چینی اور خست، صدمہ، جذباتی دباؤ اور نیند کی کمی، شخصیت کا خلل جیسے مسائل کا انتخاب کیا گیا ہے۔ نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کے نفسیاتی مسائل الگ الگ ذکر نہیں کیے گئے ہیں۔

## اہداف مقاصد تحقیق:

مقالہ تحقیق کے مقاصد درج ذیل ہیں:

- ۱۔ نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کے بارے میں دریافت کرنا۔
- ۲۔ نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی نوعیت کو جاننا۔
- ۳۔ نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کے پس پشت وجوہات کو معلوم کرنا۔
- ۴۔ نفسیاتی مسائل سے نوجوانوں کی زندگی پر مرتب ہونے والے اثرات کی نشاندہی کرنا۔
- ۵۔ نفسیاتی مسائل سے جن چیلنجز کا سامنا کیا جا رہا ہے، اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ان کا حل بیان کرنا۔

## موضوع تحقیق کے مفروضات:

- نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل سماجی اور معاشرتی مسائل کا نتیجہ ہیں۔
- نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل اسلامی تعلیمات سے دوری کا نتیجہ ہیں۔
- نفسیاتی مسائل کا تعلق دین سے دوری نہیں بلکہ ٹیکنالوجی کا غلط استعمال اور مغربی قوتوں کی بنیاد پر ہیں۔
- گھریلو ماحول اور دوست و احباب کا رویہ بھی نفسیاتی مسائل کا سبب ہے۔
- اس تحقیق کے نتائج کی روشنی میں درست ترین فرضیہ تحقیق کی نشاندہی کی جائے گی۔

## مجوزہ موضوع پر ماقبل تحقیق:

نفسیات ایک وسیع موضوع ہے اس پر ان گنت کتابیں شائع ہوتی رہی ہیں لیکن نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل اور کتاب و سنت کی روشنی میں اسکا حل پر کوئی کام نہیں ہوا ہے۔ نفسیات کے دیگر موضوع پر بہت سی کتب تالیف کی گئی ہیں۔

۱۔ انسانی نفسیاتی مسائل اور اسلام، نادیہ روبی، ایم اے، ۱۹۹۶، پنجاب یونیورسٹی۔

۲۔ موجودہ دور کے نفسیاتی مسائل اور اسلام میں انکا حل، شازیہ بٹ، ایم اے، ۱۹۹۹، پنجاب یونیورسٹی۔

۳۔ نفسیات شناسی، سیرت طیبہ کا درخشاں پہلو۔ محمد آصف ہارون، ایم اے، ۲۰۱۰، پنجاب یونیورسٹی۔

۴۔ وسطی پنجاب میں خواتین کے معاشرتی و نفسیاتی مسائل، آمنہ اکرم، ایم فل، ۲۰۱۶، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی۔

## اسلوب اور منہج تحقیق:

مقالہ کی تحقیق کے لئے درج ذیل اسلوب اور لائحہ عمل اختیار کیا گیا ہے۔

۱۔ مقالہ کی تحقیق کے لئے بیانیہ طریقہ تحقیق اور field research جس میں سروے، انٹرویو، اخبارات، شامل ہیں ان سے بھی استفادہ کیا گیا ہے۔

۲۔ نوجوانوں سے سوالنامہ حل کروایا گیا۔

۳۔ دوران انتخاب random sampling technique استعمال کی گئی۔

۴۔ نفسیات کی تمام بنیادی کتب سے بغیر کسی تفریق کے استفادہ کیا گیا۔

۵۔ نفسیاتی مسائل کا قرآن و سنت کی روشنی میں جائزہ لیا گیا۔

۶۔ موضوع چونکہ مغرب اور جدید دور سے تعلق رکھتا ہے لہذا ان سے متعلق مغربی لٹریچر سے بھی استفادہ کیا گیا۔

۷۔ اسلام آباد کی معروف لائبریریوں اور NIP، جدید تحقیق کے ذرائع انٹرنیٹ اور اسلامی سافٹ ویئر سے بھرپور

استفادہ کیا گیا۔

۸۔ زیر بحث موضوع کے متعلق مواد چونکہ زیادہ تر انگریزی میں ہے اس لئے اصطلاحات اور ان کی تعریفات نیز مختلف

مفکرین کی آراء و افکار کے انگریزی اقتباس کے بعد اردو میں ترجمہ بھی کیا گیا ہے۔

## خاکہ تحقیق:

### باب اول: نفسیات کا تعارف و پس منظر

فصل اول: نفس کی تعریف و نفسیات کا مفہوم

فصل دوم: نفس کی اقسام

فصل سوم: نفسیات کی تاریخ و پس منظر

فصل چہارم: نفس اور روح کا آپس میں تعلق

فصل پنجم: نفسیات مختلف شعبہ ہائے زندگی میں

### باب دوم: نوجوانوں کے اہم نفسیاتی مسائل اور اسلام

فصل اول: بائی پولرڈس آرڈر۔ (Mood disorder)

فصل دوم: ڈیپریشن اور ذہنی دباؤ۔ (Depression and mental stress)

فصل سوم: بے چینی اور خبیثت۔ (Frustration and Anxiety disorder)

فصل چہارم: صدمہ، جذباتی دباؤ اور نیند کی کمی۔ (Trauma stress disorder and sleep

disorder)

فصل پنجم: شخصیت کے مسائل (Personality disorder).

### باب سوم: نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی اہم وجوہات

فصل اول: اسلامی تاریخ سے ناواقفیت (اسلام سے دوری)

فصل دوم: اسلامی تعلیم و تربیت کا فقدان

فصل سوم: معاشرے میں اعتدال و توازن کی کمی

فصل چہارم: عالم کاری (globalization)

فصل پنجم: گمراہ لوگوں کی صحبت

### باب چہارم: نفسیاتی مسائل سے نوجوانوں کی زندگی پر اثرات

فصل اول: خودکشی کا ارتکاب



فصل دوم: منشیات کا استعمال

فصل سوم: جرائم کی دلدل

فصل چہارم: کج لباسی (Transvetisim)

فصل پنجم: شخصیت کی غیر متوازن تعمیر

باب پنجم: نفسیاتی مسائل کا سدباب قرآن و سنت کی روشنی میں

فصل اول: تعلق باللہ

فصل دوم: اسلامی عبادات پر عمل

فصل سوم: اسلامی تاریخ سے واقفیت

فصل چہارم: نیک لوگوں کی صحبت

فصل پنجم: اسوہ حسنہ پر عمل

## **Abstract**

### **Psychological problems of youth (Review)**

Its solution in the light of Quran and Sunnah

Youth is the backbone of society. The youth's strength ensures the integrity of whole society. The development of nations is in the hands of educated youth. The role of youth will be very important with the time changes. That is why every nation and every movement emphasizes the improvement of the youth.

With the passage of the time as the requirements and demands of society increases, the youth are going on in social, economic and political issues. These issues leads to the psychological problems. That's why a large number of youth suffering of mental illness.

Psychological issues sometimes stress on the human mind that nobody has survived self-determination. The misuse of social media has caused youth to become depressed. Vulgarly, pornography are being promoted through modern technology. In fact, young people suffer from psychological slavery. one of the most important reason behind all the psychological problems are that young generation forget the preaching's of Islam.

In this research work the psychological problems of youth like depression, anxiety, frustration, sleep disorder, personality disorder, bipolar and mood disorder has been described as well as discussed the Islamic and societal reasons behind the psychological problems in the youth. Islam is a complete code of life and has solution of all the problems either it is related to societal. This research work Identify the effects of psychological problems on youth's life like use of drugs, committed suicide. There are also many games on social media that attract youth due to which many youths committed suicide. This research work highlights such aspects by which modern technology can be used in a positive manner as well the challenges faced with psychological problems, and solution in the light of Quran and Sunnah.

## باب اول: نفسیات کا تعارف و پس منظر

## فصل اول

### نفس کی تعریف و نفسیات کا مفہوم

## فصل اول

### نفس کی تعریف و نفسیات کا مفہوم

#### نفس کی تعریف:

نفس عربی زبان کا لفظ ہے۔ اس کا مادہ ن-ف-س ہے۔ اس کے لیے نَفْسٌ، نَفْسٌ، نَفْسٌ کے صیغے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کے معنی "روح، جان، ذات، وجود، ہستی، حقیقت و اصلیت" کے ہیں۔<sup>(۱)</sup>

لسان العرب میں لفظ نفس کے معنی "الروح، الارخ، الحیاة" کے آتے ہیں۔

النفس بمعنی الروح؛ قال ابو خراش

نجا سالم والنفس منه بشدقہ

ولم ینج الا جفن سیف ومنذرا<sup>(۲)</sup>

سالم نے نجات پائی حالانکہ اس کی روح جبرے تک آئی تھی اور کوئی بچ نہیں پایا نیام سے اور اس کے ڈرانے والے سے۔ ابو خراش کے اس شعر میں "نفس" بمعنی روح استعمال ہوا ہے۔

النفس بمعنی الأخ؛ فشاہدہ قولہ سبحانہ

﴿فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلٰی أَنْفُسِكُمْ﴾<sup>(۳)</sup>

پس جب تم گھروں میں داخل ہو تو اپنے لوگوں سے سلام کیا کرو۔

اس آیت مبارکہ میں "نفس" کا لفظ افراد اور لوگوں کے لیے استعمال ہوا ہے۔

النفس بمعنی الحیاة؛ قولہ تعالیٰ

﴿الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾<sup>(۴)</sup>

وہی ہے جس نے تمہیں ایک جان سے پیدا کیا ہے۔

اس آیت مبارکہ میں "نفس" کا لفظ جان اور زندگی کے لیے استعمال ہوا ہے۔

۱۔ علمی اردو لغت، وارث سرہندی، (نظر ثانی) محمد احسن خان، علمی کتاب خانہ، اردو بازار لاہور، سن، ص: ۱۵۱۶

۲۔ لسان العرب، ابو الفضل، جمال الدین محمد بن محمد بن مکرّم ابن منظور، دارالصادر، بیروت، ۱۴۱۲ھ، ص: ۳۲۰/۱۰

۳۔ النور: ۶۱/۲۴

۴۔ النساء: ۱/۴

تاج العروس میں نفس کے متعدد معنی آئے ہیں۔<sup>(۱)</sup>

۱-الرُّوح:روح، ۲-والدَّمُ:خون، ۳-والجَسَدُ:جسم، ۴-والعَيْنُ:آنکھ، ۵-والعِظْمَةُ:ہڈی،  
۶:والْأَنْفَةُ:ناک،

لفظ نفس کو اردو میں بلا اعراب لکھا جاتا ہے اس وجہ سے تلفظ کی حرکات واضح نہیں ہوتی۔ لفظ نفس کے اعراب کے لحاظ سے تین تلفظ آتے ہیں۔

نَفْس: جس کے معنی ہوا، سانس اور نکلنے کے آتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کے معنی دم کشی، سانس، تنفس، ناک سے قلب کی ترویج کے واسطے ہوا لینا بھی ہیں۔ اس کی جمع انفاس آتی ہے۔

نَفْس: اس کے معنی قیمتی، نادر اور بیش قیمت ہونے کے آتے ہیں۔

نَفْس: جس کے معنی باطن، ذات، روح کے آتے ہیں۔ اس کی جمع نفوس اور نفس آتی ہے۔<sup>(۲)</sup>

نفس کے لیے انگریزی میں spirit, soul and breath of life کے الفاظ استعمال ہوتے ہیں۔<sup>(۳)</sup>

علامہ راغب اصفہانی "المفردات فی غریب القرآن" میں نفس کے معنی لکھتے ہیں۔

"فَنَفْسُهُ ذَاتُهُ"<sup>(۴)</sup>

نفس کے معنی ذات کے ہیں۔

یعنی انسان کا نفس ہی اس کی ذات ہے۔ گویا کہ نفس اور ذات مترادف الفاظ ہیں۔ دونوں کے ایک ہی معنی ہیں۔ "فلسفہ نفس" میں ضامن نقوی ذات کی تشریح یوں کرتے ہیں۔

"ذات وہ مرکزیت قرار پاتی ہے۔ جس سے اس شے کے قوی و اعمال کا نظام وابستہ ہو جاتا ہے۔ تمام

حرکات ترتیب و تنظیم و حصول غایت کی ابتدا اسی سے ہوتی ہے۔ اور تمام سلسلہ اعمال اسی پر مبنی ہوتے

ہیں۔ اسی بناء پر ذات شے اور محرک مرکزی ایک ہی حقیقت کے دو نام ہیں۔"<sup>(۵)</sup>

۱- تاج العروس من جواهر القاموس، محمد المرتضیٰ الحسینی الواسطی الزبیدی الجنیفی، دار لفکر البیروت لبنان، ۱۴۲۶ھ، ص: ۳/۱۶ تا ۱۴

۲- فرہنگ آصفیہ، سید احمد دہلوی، اردو سائنس بورڈ لاہور، س ن، ص: ۳/۸۵۱

3-A Learners Arabic –English dictionary, F. steingass, labnan, Beirut ,1989, p-1137

۴- المفردات فی غریب القرآن، علامہ الراغب اصفہانی، کراچی، نور محمد، کارخانہ تجارت، آرام باغ، ۵۰۲ھ، ص: ۵۰۱

۵- فلسفہ نفس، ضامن نقوی، کراچی، انجمن پریس لارنس روڈ، ۱۹۵۵ء، ص: ۲۲

ذات دراصل کسی شے کی حقیقت کو کہتے ہیں۔ اور کسی شے کی حقیقت دراصل وہی ہو سکتی ہے جو اس شے کے نظام میں مرکزی حیثیت رکھتی ہے۔ اس لحاظ سے تمام بنی نوع انسان کی حقیقت ذات وہ مرد ہو یا عورت ہو ایک ہی ہے۔ اگر کہا جائے تو بے جا نہ ہو گا انسان نفس کا مظہر کامل ہے۔ جسمانی مظہر صفات نفس اور باطن مظہر ذات ہے۔  
نفس کا ذکر قرآن میں متعدد جگہ پر یوں کیا گیا ہے۔

﴿اٰخِرِجُوْا اَنْفُسَكُمْ﴾<sup>(۱)</sup>

اپنی جانوں کو نکالو۔

﴿وَاعْلَمُوْا اَنَّ اللّٰهَ يَعْلَمُ مَا فِيْ اَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوْهُ﴾<sup>(۲)</sup>

اور جان لو کہ اللہ جانتا ہے جو کچھ تمہارے دلوں میں ہے۔

﴿وَيُحَذِّرُكُمُ اللّٰهُ نَفْسَهٗ﴾<sup>(۳)</sup>

اللہ تمہیں اپنی ذات سے ڈراتا ہے۔

قرآن مجید میں نفس کے لیے جو لفظ استعمال ہوئے ہیں۔ وہ زیادہ تر "اَنفُس" کے ہیں۔ گویا نفس کا انسان کے وجود کا ایک خاص تعلق ہے۔ یعنی نفس جسم میں ایک خاص شے ہے۔ گوشت پوست کے انسان کی کوئی حیثیت نہیں اس کے اندر ایک ذات موجود ہے۔ جس کی خواہشات پر انسان اچھا اور برا بولتا ہے اور انہی خواہشات پر حواسِ خمسہ کا استعمال ہوتا ہے۔ کسی چیز کو چھونے کے لیے جب ہاتھ اٹھتا ہے تو وہ خود نہیں اٹھتا بلکہ نفس کے تابع ہے اور نفس کی خواہش پر قدم اٹھتے ہیں۔ یعنی جب کہیں جانے کا ارادہ کرتا تو اس کی ضرورت پیش نہیں آتی کہ اپنے پاؤں سے کہے کہ چلو بلکہ پاؤں خود بخود اٹھنے لگتے ہیں اسی طرح اگر ارادہ کرتے ہیں کہ ہاتھ جیب میں ڈالیں تو ہاتھ کا حکم نہیں دیتے کہ جیب میں داخل ہو جا۔ پھر آنکھ کا کرشمہ دیکھیں جب کسی طرف نگاہ ڈالنے کا ارادہ ہو تو نگاہیں خود بخود اس طرف اٹھ جاتی ہیں یہ نہیں ہوتا کہ آنکھوں کو اس کے لیے کہنا پڑے گویا تمام اعضائے جسم نفس کی خواہش کے پابند ہیں۔ اسی طرح تکلیف و درد کے تمام احساسات نفس کو ہوتے ہیں بظاہر گوشت بے جان ہے اور اگر نفس ختم ہو جائے تو گوشت کی کوئی وقعت نہیں رہتی۔

نفس ہی وہ چیز ہے جو انسان کو اچھائی کی طرف مائل کرتا ہے اور برائی سے روکتا ہے۔ یہ وہ پوشیدہ خزانہ ہے جو اللہ کی ذات سے انسان کے اندر ڈالا گیا ہے۔ اس لیے مرنے کے بعد انسانی جسم کا گوشت گل سڑ جاتا ہے مگر نفس زندہ رہتا ہے۔ اسی

۱۔ الانعام: ۶/۹۳

۲۔ البقرة: ۲/۲۳۵

۳۔ آل عمران: ۳/۳۰

لیے کہا جاتا ہے کہ شہید زندہ و حیات ہیں۔ بظاہر جسم ختم ہو جاتا ہے مگر ان کا نفس زندہ رہتا ہے۔ جن کا ذکر قرآن میں یوں آتا ہے۔

﴿وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ ۚ بَلْ أَحْيَاءٌ ۖ وَلَكِنَّ لَّا تَشْعُرُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور جو اللہ کی راہ میں مارے جائیں انہیں مرنا ہوا نہ کہا کرو، بلکہ وہ تو زندہ ہیں لیکن تم نہیں سمجھتے۔  
نفس اور جسم لازم و ملزوم ہیں یعنی وہ نفس ہی ہے جب انسان سو جاتا ہے تو وہ ہواؤں میں اڑتا ہے جس کی حقیقت کچھ نہیں بعض اوقات خواب کی حالت میں انسان چلتے ہوئے لڑکھڑاتا ہے اور وہ اپنے جسم میں حرکت محسوس کرتا ہے بظاہر تو نفس کی حرکت ہوتی ہے مگر اس کا اثر جسم کو بھی ہوتا ہے۔ گویا جسم تو مکان اور جگہ کا محتاج ہے جبکہ نفس جگہ و مکان سے بے نیاز ہے۔

## نفسیات کا مفہوم

نفسیات کے لیے "علم النفس" اور "نفسیة او شخصیة المرء" کے لفظ استعمال ہوتے ہیں۔<sup>(۲)</sup>  
نفسیات کے لیے انگریزی میں "psychology" کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ یہ لفظ یونانی الفاظ کا مجموعہ ہے۔  
"psyche" جس کا مطلب ذات، نفس، روح، اور ذہن ہے جبکہ "logos" کا مطلب، علم، منطوق لیا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے نفسیات کا مفہوم "روح کا علم" ہے۔<sup>(۳)</sup>  
عام الفاظ میں نفسیات کی تعریف یوں بیان کی جاتی ہے۔

"Psychology is the scientific study of behavior and mental process"<sup>(۴)</sup>

"نفسیات ذہنی اعمال اور کردار کا سائنسی مطالعہ ہے۔"

گویا نفسیات ایک ایسا علم ہے جس کے تحت بنیادی طور پر انسان کی ذہنی اور دماغی زندگی اس کی ابتدا اور اس کے مختلف پہلوؤں پر بحث کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر سٹینز فیلڈ اپنی کتاب "عظیم علماء نفسیات" میں نفسیات کی تعریف یوں کرتے ہیں۔

۱۔ البقرة: ۲/۱۵۳

2۔ قاموس الکلیزی و عربی، جو لیس، م، ہوکنز، جون وستون، محمد بندوی، بیروت لبنان، سن، ص: ۸۵۵

2. Psychology today (An Introduction), R.R Bootzin, Gordon H. Bower, Jannifer Crocher, Elizabeth Hall MC Graw Hill inc. 1991, p 4

4. Psychology, lester sdorow, W .C brown publishers, 1872, p 23



"نفسیات انسانی و تیرے کا علم ہے اس علم کا مقصد انسانی ذہانت کے متعلق پیشین گوئی اور حسب ضرورت اس میں تبدیلی کرنا ہے" (۱)

نفسیات کی تعریف مختلف مفکرین نے الگ الگ الفاظ میں کی ہے۔ مسلم مفکرین میں "ابن سینا" کو "علم النفس" کا بانی سمجھا جاتا ہے۔

### ابن سینا کے نزدیک:

تمام نفسیاتی حالات جیسے خوشی، غم، غصہ اور فکر و تدبیر کا تعلق قلب کی ساخت سے ہے۔ خون کی اقسام اور دوسری رطوبات بدنہ کا ان میں بہت دخل ہے نفسیاتی بیماریاں جیسے کے رشک، حسد، عداوت، بزدلی، بخل وغیرہ طبی تدابیر سے دور ہو سکتی ہیں۔ (۲)

### الکلندی کے نزدیک:

الکلندی نے تجرباتی نفسیات کی بنیاد رکھی۔ اُن کی وضع کردہ عملی نفسیات سے بعد میں یہ اصول دریافت ہوا کہ محرک (Stimulus) کے تناسب سے ہی احساس (Sensation) پیدا ہوتا ہے انہوں نے "نیند اور خواب" رنج و غم جیسے عنوانات سے طبی مقالات لکھے دُکھ کو وہ نفسانی رنج کا نام دیتے ہیں۔ جو کسی عزیز کے کھوجانے سے پیدا ہوتا ہے یا کسی ایسی چیز کے نہ ملنے سے جنم لیتا ہے جسے آپ چاہتے ہیں ایسے لوگ جو دُکھ برداشت کرنے کی سکت نہیں رکھتے اُن کو وہ "عالم دانش" سے محبت کرنے کا درس دیتے کیونکہ علم ضائع نہیں ہوتا۔ اُن کا قول ہے "رنج ہمارے اندر نہیں ہوتا بلکہ ہم اسے اپنے اوپر سوار کرتے ہیں"۔ (۳)

### ارسطو، سقراط، بقراط کے نزدیک:

ہر انسان کے اندر ایک خاص طاقت ہوتی ہے۔ جو اس کے تمام افعال و اعمال کو کنٹرول کرتی ہے اور کردار کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ اس طاقت کو یہ مفکرین "روح" کا نام دیتے ہیں۔ (۴)

۱۔ عظیم علماء نفسیات، ڈاکٹر سٹینز فیلڈ، (مترجم) فضل حسین، مطبوعہ، علمی کتاب گھر لاہور، ۱۹۸۶ء، ص: ۲۰۲

۲. Brixton Knight, Christian Jalen, November 29, 2011, p 91

3. Journal Of Religion And Health,( Psychology From Islamic Perspective),Amber Haque ,Springer Publishers,2004,P 6-17

4 . Psychology and life, Floyd L. Ruch, scott, Foresman and company, 1967, p 11

## جان لاک، تھامس ہابز کے نزدیک:

ذہن، تخیل، تفکر، خیالات، جذبات، احساس۔ محسوسات، رجحان، ہیجان اور اسی قسم کے دوسرے اعمال و افعال کا نام ہے۔ انہوں نے سائیکی "psyche" لفظ کی اصطلاح کرتے ہوئے نفسیات کو علم ذہن کا نام دیا ہے۔<sup>(۱)</sup>

## جان ڈیوی، ولیم جیمز کے نزدیک:

نفسیات علم شعور کا نام ہے۔ شعور سے مراد ذہن کا وہ حصہ لیا جاتا ہے جو فرد کی ذہنی زندگی کے فوری تجربات کا احاطہ کرتا ہے۔ شعور ہمارے جذبات، خیالات، خواہشات، تخیلات اور اعمال و افعال کو ایک شکل میں پیش کرتا ہے۔<sup>(۲)</sup>

## ولیم میکڈوگل، واٹسن، تھارن ڈایک کے نزدیک:

نفسیات کردار کے علم کو کہا جاتا ہے۔ یعنی ایک فرد اپنے ذہنی اعمال کی عکاسی کرتے ہوئے جو حرکات و سکنات سرزد کرتا ہے وہی اس کی نفسیات ہے۔<sup>(۳)</sup>

ان تمام مفکرین کے خیالات کو یکجا کیا جائے تو نفسیات کی تعریف یہی ہوگی کہ ایک ایسی سائنس (علم) جس کے تحت انسان کے دماغ، ذہن، خیالات، احساسات و کردار اور اس سے سرزد ہونے والے مختلف افعال پر بحث کی جاتی ہے۔ ماہر نفسیات جب بھی علاج کرتے ہیں بظاہر تو ادویات دے کر جسم کو سکون دیتے ہیں اس کے اندر کھوئے ہوئے نفس کو بحال کر رہے ہوتے ہیں۔ ان ادویات سے اس کا دماغی توازن درست ہوتا ہے۔ نفس اگر پہلی حالت میں آجائے تو انسان کی حرکات و سکنات نارمل ہو جاتی ہیں بعض مفکر نفس کو روح سے تعبیر کرتے ہیں۔ نفس اور روح بھی لازم و ملزوم ہیں دونوں کا گہرا تعلق ہے۔ موت کا واقعہ ہونا دراصل میں روح کا کوچ کر جانا ہوتا ہے۔ لیکن نفس تاحال اس کے اندر موجود رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے بعض لوگ آنکھوں کا عطیہ کرتے ہیں کیونکہ ان میں دیکھنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ نفس انسان کے وجود کا وہ حصہ ہے جو اس کے جسم کے ساتھ نشوونما پاتا ہے اور بڑھتا ہے اور اس کے ساتھ بیماریاں بھی اس کے وجود کو لگ جاتی ہیں۔ جس طرح جسمانی بیماریوں کے لیے طبعی علاج ہے اسی طرح نفس کی بیماریوں کے لیے نفسیاتی علاج ہے۔ "علم النفس" کے مطالعے سے ہی نفسیات کے بارے میں آگاہی و شعور ملتا ہے۔

1 . Psychology and life, p 11

3. Psychology and life, p - 11

## نفسیات کا موضوع مطالعہ:

اگر نفسیات کی تعریف کو بغور دیکھا جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ عقل (mind) (عقلی زندگی) سے متعلق ہونے کی وجہ سے اس کا دائرہ بے انتہاء وسیع اور ہمہ گیر ہے اور اس میں عقلی عملیت (mental processes) کے تمام پہلو مثلاً؛ قیاس (perception)، ادراک (cognition)، جذبات (emotion)، شخصیت، بین الاشخاصی روابط (interpersonal relationships) اور رویے بھی داخل مطالعہ ہوتے ہیں۔<sup>(۱)</sup>

## نفس و نفسیات کی وسعت

نفس کی وسعت میں بے شمار ادراکات اور محسوسات موجود ہیں اور مادی طور پر یہ جگہ نہیں گھیرتے۔ نفس کی فکر ہی انسان کے وجود کو ظاہر سے باطن کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ اور وہ جب اس پہ غور و فکر کرتا ہے تو اس پر حق واضح ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اور اگر اس کی ذور ایمان سے وابستہ ہو جائے تو اس پر سے جہنم اور جنت کے پردے کھل جاتے ہیں اور تمام راز ظاہر ہو جاتے ہیں۔ مگر جن لوگوں کے دل تنگ ہوتے ہیں وہ اس راز کو نہیں سمجھ پاتے۔ قرآن مجید میں اس کا ذکر یوں آتا ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا فُتُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ

غَلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

اے ایمان والو! اپنے آپ کو اور اپنے گھر والوں کو دوزخ سے بچاؤ جس کا ایندھن آدمی اور پتھر ہیں (اور) اس پر فرشتے سخت دل قوی ہیکل مقرر ہیں وہ اللہ کی نافرمانی نہیں کرتے جو وہ انہیں حکم دے اور وہی کرتے ہیں جو انہیں حکم دیا جاتا ہے۔

قرآن نفس انسانی کو حقیقت سے روشناس کرانا چاہتا ہے تاکہ انسان زمان و مکان کی قید سے بالاتر ہو کر سوچے اور اپنے حقیقی سفر کی طرف رواں دواں ہو جائے۔ اور اپنی منزل و مراد پالے۔ اس سفر کے دوران بہت سی منازل طے کرتے ہوئے جہاں اس میں شعور آتا ہے وہیں وہ پتھر کے بت سے گوہر اور گوہر سے گوہر نایاب بن جاتا ہے اس کے متعلق قرآن میں یوں ذکر آتا ہے۔

﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ وَالشُّهَدَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ لَهُمْ أَجْرُهُمْ

وَنُورُهُمْ﴾<sup>(۳)</sup>

1- مبادیات نفسیات، سید کرامت حسین، سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور، سن، ص: ۱۰

۲- التحریم: ۶/۶۶

۳- الحدید: ۱۹/۵۷

اور جو لوگ اللہ اور اس کے رسولوں پر ایمان لائے وہی لوگ اپنے رب کے نزدیک صدیق اور شہید ہیں، ان کے لیے ان کا اجر اور ان کی روشنی ملے گی۔

گویا نفس مادی جسم کا صرف محتاج نہیں اس کے بے شمار ادویات ہیں۔ نفس کی طاقت و قدرت بعض اوقات انسان پر اس قدر حاوی ہو جاتی ہے کہ وہ اس کے تمام بدن کو اپنی قید میں جکڑ لیتی ہے۔ بدن پر تمام داؤوں کے اثرات سے یہ زیادہ غالب آجاتی ہے۔ جسمانی طور پر انسان تندرست و توانا نظر آتا ہے مگر وہ نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہوتا ہے۔ نفس کی اسی کیفیات کو سمجھنے کے لیے ماہر نفسیات نے علم النفس کو متعارف کروایا۔

### شاہ خواہ رزم کا نفسیاتی علاج:

شاہ خواہ رزم فالج کے مرض میں مبتلا تھا۔ طبیعوں نے علاج کی بہت کوشش کی لیکن ناکام رہے۔ اس دور میں طبیب زکریا الرازی نامور مسلم تھے انہوں نے علاج کے لیے بہت سی ادویات تجویز کیں لیکن افاقہ نہ ہوا۔ چنانچہ بہت غور و فکر کے بعد وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ ان کا علاج ادویات سے ممکن نہیں اگر ان کا علاج نفسیاتی طریقے سے کیا جائے تو کارگر ہو گا۔ رازی نے علاج شروع کرنے سے پہلے بادشاہ سے جان بخشی کے لیے اجازت نامہ لکھوا لیا کہ آپ کے علاج کے لیے جو بھی چاہے تدبیر اختیار کروں اس پر گرفت نہیں ہو گی۔ بادشاہ نے امان نامہ لکھو ادیا تو رازی نے علاج شروع کیا۔

آپ نے گرم حمام تیار کرنے کا حکم دیا اور اس کا درجہ حرارت حد درجہ تک تیز رکھا تھا۔ پھر شاہ خواہ رزم کو حمام کے بیچ میں بٹھا دیا گیا اور اکیلا چھوڑ دیا گیا، تیز درجہ حرارت کی وجہ سے بادشاہ کے جوڑ جوڑ کھل گئے یہاں تک کہ ہڈیاں جلنے لگی۔ اس حال میں جب کہ وہ تنہا تھا اور مدد کے لیے کوئی موجود نہ تھا اس حالت میں رازی تلوار لے کر حمام میں داخل ہوئے اور بادشاہ کو نازیبا الفاظ کہے اور کہا کہ یہ سارا ایک منصوبہ تھا کہ تجھے قتل کر سکوں کیونکہ تو نے بہت ظلم کیے ہیں۔ بادشاہ پر موت کا خوف طاری ہو گیا اس خوف کی دہشت کی وجہ سے اس نے قریب تالاب میں چھلانگ لگا دی تاکہ اپنی جان بچا سکے۔<sup>(۱)</sup>

یوں ایک فالج زدہ شخص جس کا علاج ادویات سے ممکن نہ ہو سکا۔ نفسیاتی علاج سے اس کے اعضاء خود بخود حرکت میں آگئے۔ خوف و دہشت کی وجہ سے فالج کا اثر زائل ہو گیا۔ الغرض نفس کی یہ قدرت ہے کہ بعض اوقات انسان کا تخیل اور وہم اس قدر حاوی ہو جاتا ہے کہ اس پر کسی قسم کی ادویات کا اثر نہیں ہوتا۔ اسی طرح اگر ایک مجرم کو دوسرے مجرموں کے سامنے سزا دی جائے تو وہ بھی اس نفسیاتی غلبہ کا شکار ہو جاتا ہے۔ جیسے ایک مجرم کو سزا کے طور پر اس کے کسی اعضاء پر زخم کر دیا جائے

1 - The Arabic Galen- Abu Bakar Zakariya Al-Razi, Zakaria Virk, Kingston Canada, March 8,

تو خون کے رسنے کی وجہ سے اس کی موت دو سے تین گھنٹوں میں ہوگی۔ لیکن اگر کسی دوسرے مجرم کو (جس نے مجرم اول کی موت کو دیکھا ہو) یہی سزا دی جائے تو اس کی موت پانچ سے دس منٹ کے اندر ہو جائے گی۔ بعض اوقات قدرت نفس کے اثرات برعکس بھی ہو سکتے ہیں اگر کوئی شخص خود کو بیمار سمجھنے لگے تو وہ خواب بھی ایسے دیکھے گا کہ گویا بیمار ہے۔ اور یہ کیفیت بعض اوقات اس پر اس قدر طاری ہو جاتی ہے کہ وہ بستر پر جا لگتا ہے ایسے میں ماہر طب بھی عاجز آجاتے ہیں ضرورت نفسیاتی علاج کی آن پڑتی ہے۔ الغرض نفسیاتی تلقین شفاء بھی دے سکتی ہے اور بیمار بھی کر سکتی ہے۔

# فصل دوم نفس کی اقسام

## فصل دوم

### نفس کی اقسام:

نفس ایک ایسی غیر مادی شے ہے جو کہ کسی حد تک اپنا اختیار رکھتی ہے۔ نفس کی نشوونما ان قوانین کے تحت ہوتی ہے جو خالصتاً من جانب اللہ ہوتے ہیں۔ ان قوانین سے آگاہی ہمیں قرآن و سنت کے ذریعے سے ہوتی ہے۔ اس ذریعے سے جب انسان اپنے نفس کو پہچان لیتا ہے تو اس کو انجام کا بھی ادراک ہونے لگتا ہے۔ جبکہ موجودہ دور میں ہر نفس ظاہری دنیا کی زندگی کو ترجیح دیتا ہے۔ اور تحقیق کا رخ ظاہری حیات دنیا ہے۔ حالانکہ جس طرح کائنات میں ہر شے کی ضد ہے اسی طرح دنیا کی ضد بھی آخرت ہے۔ قرآن ہماری توجہ اسی جانب دلاتے ہوئے کہتا ہے کہ:

﴿يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ أُولَٰئِكَ يَتَنَفَّسُوا فِي

أَنْفُسِهِمْ﴾<sup>(۱)</sup>

یہ تو دنیا کی ظاہری زندگی کو جانتے ہیں۔ اور آخرت (کی طرف) سے غافل ہیں۔ کیا انہوں نے اپنے نفس میں غور نہیں کیا۔

اگر ہم اپنے نفس کی نشوونما بہتر انداز پر کرنا چاہتے ہیں تو پھر ہمیں قرآن کے بتائے قوانین کی پیروی کرنی ہوگی۔ نفس اپنی ذات میں ایک قوت ہے۔ جو ایک غیر منقسم وحدت ہے اس کی مختلف اقسام ہیں جن کی طرف قرآن ہماری توجہ مبذول کرواتا ہے۔

﴿ذٰلِكَ بِاَنَّ اللّٰهَ لَمْ يَكْ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً اَنْعَمَهَا عَلٰى قَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗ

وَ اَنَّ اللّٰهَ سَمِيعٌ عَلِيْمٌ﴾<sup>(۲)</sup>

یہ اس لیے کہ جو نعمت خدا کسی قوم کو دیا کرتا ہے جب تک وہ خود اپنے دلوں کی حالت نہ بدل ڈالیں خدا اسے نہیں بدلا کرتا۔ اور بے شک اللہ سنتا جانتا ہے۔

اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ نفس مختلف حالتوں کا حامل ہو سکتا ہے مگر ایک وقت میں دو حالتوں میں نہیں رہ سکتا۔ نفس کی نشوونما اور اس کے افعال آیات کی روشنی میں تین طرح کی صورتوں کی عکاسی کرتے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں۔

۱۔ الروم: ۳۰/۷-۸

۲۔ الانفال: ۸/۵۳۲

## نفس امارۃ

نفس امارۃ کو "نفس امارۃ بسوء" بھی کہا جاتا ہے۔ "المفردات فی غریب القرآن" میں راغب الصفہانی بیان کرتے ہیں:

امارۃ کا مادہ امر ہے: الامر الشان وجمعه امور و مصدر امر له<sup>(۱)</sup>

اس طرح امر کے معنی شان حالت کے ہیں اور اس کی جمع امور آتی ہے اور یہ امرتہ کا مصدر بھی ہے جس کے معنی حکم دینے کے ہیں۔

السواکا مادہ سوء ہے: السوکل بغم الانسان منالاسوروالدينوته والاخرويته ومنالاحواللنفسيته و البدنيتہ والخارجتہ منفواتم الوجاہ وفقدحميم<sup>(۲)</sup>

ہر وہ چیز جو انسان کو غم میں مبتلا کر دے اسے السو کہا جاتا ہے خواہ وہ امور دینوی سے متعلق ہوں یا اخروی سے اور عام طور سے اس کا تعلق احوال نفسانیت سے ہوتا ہے یا بدنیت سے ہوتا ہے یا ان امور خارجیہ سے ہوتا ہے جن کا تعلق جاہ و جلال کے چلے جانے یا کسی قریبی رشتہ دار یا دوست کے فوت ہو جانے سے ہوتا ہے۔

ان معنی کے اعتبار سے نفس امارۃ بالسوء سے مراد وہ نفس جو شر کا مظہر ہو۔ یہ نفس کے تین اقسام میں سے ایک ہے اس کے افعال باقی دو اقسام سے مختلف ہوتے ہیں اس لیے قرآن مجید میں اس کا ذکر یوں آتا ہے۔

﴿وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾<sup>(۳)</sup>

اور میں اپنے نفس کو پاک نہیں کہتا، بے شک نفس تو برائی سکھاتا ہے۔

آیت قرآنی میں وضاحت ہے کہ انسان کا نفس تو اس کو برائی کی طرف مائل کرتا ہے لیکن انسان کو چاہیے کہ وہ اعلیٰ اقدار حاصل کرنے کی طرف اپنی توجہ کرے۔ مگر ایسے نفس کی حامل شخصیت ہمیشہ پست مفاد کے حصول میں مگن رہتی ہے اس طرح شیطان کو غلبہ حاصل ہوتا ہے۔

جیسا کہ عزیز مصر کی بیوی نے فواحش کا ارتکاب کرنا چاہا تو حضرت یوسف علیہ السلام نے اللہ کے غضب کی طرف متوجہ کر کے فرمایا۔

۱۔ المفردات فی غریب القرآن، ص: ۲۳

۲۔ المفردات فی غریب القرآن، ص: ۲۵

۳۔ یوسف: ۵۳/۱۲



﴿قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

خدا اپناہ میں رکھے (وہ یعنی تمہارے میاں) تو میرے آقا ہیں انہوں نے مجھے اچھی طرح سے رکھا ہے (میں ایسا ظلم نہیں کر سکتا) بے شک ظالم لوگ فلاح نہیں پائیں گے۔

سویہ قول صادق آیا اور اللہ نے اسباب مہیا کر کے اپنے مخلص بندے کو بچا لیا اور اصول مقرر کر دیا۔  
﴿وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ ۗ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ﴾<sup>(۲)</sup>

اور اس عورت نے ان کا قصد کیا اور انہوں نے اس کا قصد کیا۔ اگر وہ اپنے پروردگار کی نشانی نہ دیکھتے (تو جو ہوتا ہوتا) یوں اس لیے (کیا گیا) کہ ہم ان سے برائی اور بے حیائی کو روک دیں۔ بے شک وہ ہمارے خالص بندوں میں سے تھے۔

یہ آیت کریمہ دو قسم کے نفسوں کے فرق کو ظاہر کرتی ہے ایک طرف وہ شخصیت جو نفس امارۃ کی حامل ہے یعنی عزیز مصر کی بیوی اور دوسری طرف حضرت یوسفؑ کی شخصیت جو نفس مطمئنہ کی حامل ہے۔  
نفس امارہ انسان کا دشمن:

شیطان اور نفس امارہ، دونوں انسان کے دشمن ہیں۔ اسی لئے قرآن مجید نے بھی شیطان کو انسان کے کھلم کھلا دشمن قرار دیا ہے اور انسان کو تاکید کی ہے کہ اسے اپنا دشمن جان لے۔

﴿إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾<sup>(۳)</sup>

وہ آپ کے لئے کھلم کھلا دشمن ہے۔

اس کے علاوہ ایک اور روایت میں نفس امارہ (نفسانی خواہشات) کو انسان کا دشمن شمار کیا گیا ہے، اس سلسلہ میں پیغمبر اکرم ﷺ نے ہمیں یہ دعا سکھائی ہے:

۱۔ یوسف: ۱۲/۲۳

۲۔ یوسف: ۱۲/۲۴

۳۔ البقرہ: ۲/۱۶۸

((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجَبْنِ، وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ، اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكَّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَعِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَدَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا)) (۱)

زید بن ارقم رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں تمہیں وہی سکھاتا ہوں جو رسول اللہ ﷺ ہمیں سکھاتے تھے، آپ فرماتے تھے: "اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں، عاجزی و مجبوری اور بے بسی سے، کابلی سے، بخلی و کجوسی سے، بزدلی و کم ہمتی سے، بڑھاپے سے، قبر کے عذاب سے، اللہ! تو میرے نفس کو تقویٰ عطا کر، اسے برائیوں سے پاک کر دے، تو ہی بہترین پاک کرنے والا ہے، تو ہی اس کا مالک اور سرپرست ہے، اے اللہ! میں ایسے دل سے تیری پناہ مانگتا ہوں جس میں تیرا ڈرنہ ہو، ایسے نفس سے جو سیراب نہ ہو، ایسے علم سے جو نفع بخش اور مفید نہ ہو، اور ایسی دعا سے جو قبول نہ ہو سکے۔"

رسول اللہ ﷺ نے نفس کو انسان کا دشمن بھی قرار دیا۔ نفس کا "سب سے بڑا دشمن ہونے" کا راز اس کا باطنی ہونا ہے۔ ظاہری دشمن اس کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ جب تک اس کے اندر کا دشمن اس کا نفس اس کو کمزور نہ کر دے۔ کیونکہ اس کا باطنی دشمن نفس اس کی کمزوری سے واقف ہوتا ہے۔ اور یوں وہ اس پر خواہشات کو حاوی کر دیتا ہے۔ خواہشات کی تکمیل کے لیے جب اسے جائز طریقے نظر آتے ہیں تو یہاں شیطان کو غلبہ حاصل ہو جاتا ہے۔ اور شیطان اسے جائز راستے سے ہٹا کر غلط راہ کی طرف بھٹکا دیتا ہے۔ اور یوں شیطان کا غلبہ اس کو برائیوں کی طرف راغب کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ گویا نفس امارہ کے حامل افراد شیطان کے زیر اثر کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور انسان میں موجود حیوانی رجحانات نفس امارہ شیطانی وسوسوں کے تحت قرار پاتے ہیں اور مرحلہ بہ مرحلہ آگے بڑھتے ہیں۔ یہاں تک انسان بھی شیطان کی پارٹی کارکن بن جاتا ہے۔ جیسا قرآن پاک میں آتا ہے۔

﴿سَتَحُودُ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ ۗ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ (۲)

ان پر شیطان نے غلبہ پالیا ہے پس اس نے انہیں اللہ کا ذکر بھلا دیا ہے، یہی شیطان کا گروہ ہے، خبردار بے شک شیطان کا گروہ ہی نقصان اٹھانے والا ہے۔

۱۔ سنن نسائی، احمد ابن شعیب النسائی، دار السلام، الرياض، ۱۴۲۰، کتاب الاستعاذۃ، باب الاستعاذۃ من العجز، حدیث نمبر: ۵۳۶۰، ص: ۱/۴۳

۲۔ المجادلہ: ۵۸/۱۹

## نفس امارہ اور خواہشات کی پیروی:

نفس امارہ کے حامل افراد کا جب بھی کوئی قدم اٹھتا ہے تو اس کا مقصد خواہشات کی پیروی کرنا ہے۔ اس نفس کے حامل افراد صرف اور صرف جذبات کی تقویت اور خواہشات کو پورا کرنا چاہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے دلوں میں اچھائی و برائی کا تصور نہیں رہتا۔ ان کا حصول مقاصد کی تکمیل ہوتی ہے۔ وہ مقاصد کے حصول کے لیے جب دنیا کی طرف راغب ہوتے ہیں تو ان کے دل مزید برائی کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ کیونکہ برائی اپنے اندر ایک کشش اور قوت رکھتی ہے۔ جو لوگ اس راہ پر چل نکلتے ہیں۔ وہ پستی میں جا گرتے ہیں۔ یوں اپنی خواہشات کو عملی جامہ پہنانے کے لیے حلال و حرام کا فرق بھی نہیں کرتے اور اپنے اعمال سے کفر کے مرتکب ہو جاتے ہیں۔

## نفس امارہ خدا کا منکر:

نفس امارہ کی بے حیائی اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ وہ اپنے آپ کو سب کچھ سمجھنے لگتا ہے اور خدا سے انکار کر بیٹھتا ہے۔ نفس امارہ کے سارے کام وہ ہوتے ہیں جن میں حق سے روگردانی کا عنصر غالب آتا ہے اسے خدا کی بندگی میں کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ تمام ارواح نے اپنے رب کی بندگی کا وعدہ تو کیا تھا مگر بعد میں انہوں نے خواہش نفس کی پیروی کرتے ہوئے اپنے ہی معبود کو جھٹلانا شروع کر دیا اور فقط حیات دنیا کہ طلبگار ہو کر رہ گئے ان کے اعمال کا ذکر اللہ نے قرآن کریم میں فرمایا ہے۔

﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ لَا تَسْفِكُونَ دِمَاءَكُمْ وَلَا تُخْرِجُونَ أَنْفُسَكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ ثُمَّ أَقْرَرْتُمْ وَأَنْتُمْ تَشْهَدُونَ ثُمَّ أَنْتُمْ هَؤُلَاءِ تَقْتُلُونَ أَنْفُسَكُمْ وَتُخْرِجُونَ فَرِيقًا مِّنْكُمْ مِنْ دِيَارِهِمْ تَظَاهَرُونَ عَلَيْهِمْ بِالْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَإِن يَأْتُواكُمُ اسَارَى تَفَادَوْهُمْ وَهُوَ مُحَرَّمٌ عَلَيْكُمْ إِخْرَاجُهُمْ ۖ أَفَتُؤْمِنُونَ بِبَعْضِ الْكِتَابِ وَتَكْفُرُونَ بِبَعْضٍ ۗ فَمَا جَزَاءُ مَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ مِنْكُمْ إِلَّا خِزْيٌ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يُرَدُّونَ إِلَىٰ أَشَدِّ الْعَذَابِ ۗ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ۚ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ اشْتَرُوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ﴾<sup>(۱)</sup>

اور جب ہم نے تم سے عہد لیا کہ آپس میں خونریزی نہ کرنا اور نہ اپنے لوگوں کو جلا وطن کرنا پھر تم نے اقرار کیا اور تم خود گواہ ہو۔ پھر تم ہی وہ ہو کہ اپنے لوگوں کو قتل کرتے ہو اور ایک جماعت کو اپنے میں سے ان کے گھروں میں سے نکالتے ہو ان پر گناہ اور ظلم سے چڑھائی کرتے ہو، اور اگر وہ تمہارے پاس قیدی ہو کر آئیں تو ان کا تاوان دیتے ہو حالانکہ تم پر ان کا نکالنا بھی حرام تھا، کیا تم کتاب کے ایک حصہ پر ایمان رکھتے ہو اور دوسرے حصہ کا انکار کرتے ہو، پھر جو تم میں سے ایسا کرے اس کی یہی سزا ہے کہ

دنیا میں ذلیل ہو اور قیامت کے دن بھی سخت عذاب میں دھکیلے جائیں، اور اللہ اس سے بے خبر نہیں جو تم کرتے ہو۔ یہی وہ لوگ ہیں جنہوں نے دنیا کی زندگی کو آخرت کے بدلہ خریدا۔

## نفس امارہ کی اتباع کرنے والوں کی مثال:

نفس امارہ کے پیروکاروں کی نفسی کیفیات کو اللہ تعالیٰ نے کتے کی مثال دے کر وضاحت کی ہے۔ کتے کی عادت یہ ہے کہ جب اس کی ضرورت پوری ہو جائے یا نہ ہو دونوں صورتوں میں وہ زبان لٹکائے رکھتا ہے اور ہانپتا ہی رہتا ہے۔ یہی حال حرص و طمع کے معاملے میں انسانی نفس کا ہے جیسے غور و فکر کی خاطر بیان کیا گیا ہے۔

﴿وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ ۖ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلَ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرَكُهُ يَلْهَثُ ۚ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا ۚ فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور اگر ہم چاہتے تو ان آیتوں کی برکت سے اس کا رتبہ بلند کرتے لیکن وہ دنیا کی طرف مائل ہو گیا اور اپنی خواہش کے تابع ہو گیا، اس کا تو ایسا حال ہے جیسے کتا، اس پر تو سختی کرے تو بھی ہانپے اور اگر چھوڑ دے تو بھی ہانپے، یہ ان لوگوں کی مثال ہے جنہوں نے ہماری آیتوں کو جھٹلایا، سو یہ حالات بیان کر دے شاید کہ وہ فکر کریں۔

نفس امارہ کا حامل فرد دنیاوی تگ و دو میں لگا رہتا ہے اور دنیاوی زندگی میں عیش و عشرت کا خواہاں ہوتا ہے۔ اپنی حقیقت سے آنکھیں پھیر کر غافل بنا رہتا ہے۔ گمراہی میں پڑا رہتا ہے۔ اور اسے علم بھی نہیں ہوتا کہ کب موت کا فرشتہ آ پہنچے اور اسے اس مزین دنیا سے رخصت ہونا پڑ جائے۔

## نفس لوامہ

یہ قسم نفسانیت کی جگہ انسانیت کی خواہاں ہے اور اسے اچھا بننے کی جانب اکساتی ہے۔ "المفردات فی غریب القرآن" میں راغب الصفہانی بیان کرتے ہیں:

لوامہ کا مادہ ل-و-م ہے۔ اللوم عدل الانسان بنسبته الی عافیہ لوم یقال لمنہ فہوملوم<sup>(۲)</sup>

یعنی کسی کو برے افعال کے ارتکاب پر برا بھلا کہے اور ملامت کرنے کے ہیں۔

نفس لوامہ سے مراد:

۱- الاعراف: ۷/ ۱۷۶

۲- المفردات فی غریب القرآن، ص: ۴۷۲

قیل هی النفس التی اکتسبت بعض الفضیله فتلوم صاحبه اذا ارتکب مکروهن هی  
دون النفس المطمئنہ<sup>(۱)</sup>

اس طرح وہ نفس جس نے کچھ خصائل حاصل کر لیے ہوں اور کسی غلطی کے ارتکاب پر صاحب نفس کو ملامت کر  
لے اس لحاظ سے نفس لوامہ کا درجہ مطمئنہ ہوگا۔  
قرآن مجید میں نفس لوامہ کا ذکر یوں آتا ہے۔

﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾<sup>(۲)</sup>

اور میں ملامت کرنے والے نفس کی قسم کھاتا ہوں۔

گویا جب کوئی نفس برائی کا ارتکاب کر بیٹھے تو اسے یہ ملامت زدہ کرتا ہے حیوانیت و انسانیت کی اس کشمکش کو دراصل  
لوامہ کہتے ہیں۔ چنانچہ جو نفس اپنے اعمال کے سبب ملامت زدہ ہو تو وہ اس کے کچھ کام نہ آئے گا جیسے فرعون اپنے اعمال کے  
سبب ملامت زدہ ہوا مگر اب ملامت اس کے کچھ کام نہ آئی۔ قرآن میں ان کا ذکر یوں آیا ہے۔

﴿فَاخَذْنَاهُ وَجُنُودَهُ فَنَبَذْنَاهُمْ فِي الْيَمِّ وَهُوَ مُلِيمٌ﴾<sup>(۳)</sup>

پھر ہم نے اسے اور اس کے لشکروں کو پکڑ لیا پھر ہم نے انہیں سمندر میں پھینک دیا اور اس نے کام  
ہی ملامت کا کیا تھا۔

حضرت یونس علیہ السلام کی سوچ کے تحت ملامت زدہ ٹھہرے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿فَالْتَقَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ  
يُبْعَثُونَ﴾<sup>(۴)</sup>

پھر اسے مچھلی نے لقمہ بنا لیا اور وہ پشیمان تھا۔ پس اگر یہ بات نہ ہوتی کہ وہ تسبیح کرنے والوں میں سے  
تھا۔ تو وہ اس کے پیٹ میں اس دن تک رہتا جس میں لوگ اٹھائے جائیں گے۔

## نفس امارۃ اور نفس لوامہ کا تعلق:

نفس کی دونوں حالتوں نفس امارہ اور لوامہ کے درمیان ایک تعلق پایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص کسی کے  
بارے میں برا گمان رکھتا ہے۔ جس کا ذکر قرآن مجید میں آیا ہے۔

۱۔ المفردات فی غریب القرآن، ص: ۴۷۲

۲۔ القیامہ: ۷۵/۲

۳۔ الذریات: ۵۱/۴۰

۴۔ الصافات: ۳۷/۱۴۲

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾<sup>(۱)</sup>

اے ایمان والو! بہت سی بدگمانیوں سے بچتے رہو، کیوں کہ بعض گمان تو گناہ ہیں۔

ممکن ہے کہ اس بدگمانی کی بناء پر وہ اس کی غیبت کرنا چاہے۔ لیکن اس کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے وہ خود کو اس گناہ کی پاداش میں ملامت کرنے لگے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ اس وقت تو وہ اس شخص کی غیبت کرے لیکن بعد میں اسے اپنی بدگمانی کا علم ہو اور وہ اس پر خود کو لعن طعن کرے۔ تو یوں وہ اپنے برے گمان سے نفس امارہ سے نفس لوامہ کی حالت میں پہنچ جاتا ہے۔ لیکن غیبت کے معاملے میں اس کا رویہ ابھی بھی نفس امارہ کو ظاہر کرتا ہے۔ گویا اکثر نفس کبھی امارہ کی حالت میں اور کبھی لوامہ کی حالت میں ہوتے ہیں۔

نفس امارہ کا سبب غفلت ہوتا ہے جبکہ لوامہ کے لیے ذکر الہی اور یاد الہی لازمی جزو ہے۔ کیونکہ جب تک کوئی شخص غفلت سے چھٹکارہ نہ حاصل کر لے وہ لوامہ کے درجے تک نہیں پہنچ سکتا۔ لوامہ کا درجہ نفس مطمئنہ تک پہنچنے کے لیے عبور کرنا ضروری ہے۔

## نفس لوامہ کی سرزنش:

نفس لوامہ سے مراد وہ نفس ہے جس نے پہلا قدم اٹھالیا ہے اور اس میں تبدیلی اس وقت سے رونما ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ جیسے انسان دوسری منزل تک پہنچنے کے لیے سیڑھی کے زینہ پر قدم رکھتا ہے۔ جیسے ہی وہ ایک قدم رکھتا ہے تو اس کے بعد بتدریج آگے بڑھتا جاتا ہے۔ اور یوں یہ سیڑھی اس کے لیے ترقی و منزل تک پہنچنے کا سبب بنتی ہے۔ گویا یہ سیڑھی کا پہلا زینہ وہ قدم ہے جو اسے نفس لوامہ سے نفس مطمئنہ پہنچنے کا ذریعہ بناتا ہے۔ پس جس طرح دائرے کے مرکز میں ایک چھوٹا سا زاویہ اس کے گرد میں ایک بڑا زاویہ بناتا ہے اسی طرح اگرچہ مرکز میں آغاز چھوٹا سا ہوتا ہے مگر نفس کے لیے اس کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ پھر یہ نقطہ اپنی اہمیت کے برابر مشکل بھی ہے کیونکہ اس آغاز کے لیے ایک تبدیلی کا ظہور ضروری ہے۔ یوں کہا جاسکتا ہے کہ اس کے ذریعے سے قدیم کو مٹانا، ماضی کو خیر باد کہنا، عادات و اطوار کو چھوڑنا اور نئے رستوں پر چلنا ہوتا ہے۔ اس طرح جو نفس انسان کو اس کے گناہوں اور خطاؤں پر ملامت اور ہمیشہ ان الفاظ کے ذریعے اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہو کر ان گناہوں میں دوبارہ نہ پڑنے کا ارادہ اور عزم ظاہر کرتا ہے انسان اللہ سے ہر لمحہ درخواست گزار رہتا ہے۔

﴿رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾<sup>(۲)</sup>

۱۔ الحجرات: ۴۹/۱۲

۲۔ الاعراف: ۷/۲۳

اے ہمارے پروردگار ہم نے اپنے اپنی جانوں پر ظلم کیا اور اگر تو ہمیں نہیں بخشے گا اور ہم پر رحم نہیں کرے گا، تو ہم تباہ ہو جائیں گے۔

## نفس لوامہ خشوع و خضوع اور صبر:

نفس لوامہ کی حالت بالکل مختلف ہوتی ہے وہ خشوع و خضوع سے کام لیتا ہے اور صبر و تحمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اور کوئی نعمت مل جائے تو عاجزی و انکساری سے اپنے رب کا شکر بجالاتا ہے کہ یہ اس کے پروردگار کا خاص کرم ہے ورنہ وہ تو اس قابل بھی نہ تھا۔ تکلیف اور مصائب کے وقت بھی اس نفس کے حامل افراد صبر سے کام لیتے ہیں اور ہر پریشانی کو رب تعالیٰ کی طرف سے آزمائش جانتے ہیں۔ کسی مصیبت میں رب سے شکوہ و اعتراض نہیں کرتے اور نہ ہی رب سے خفگی و ناراضگی ظاہر کرتے ہیں کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ ہر کام میں قدرت و مشیت الہی کا دخل ہے۔

## نفس مطمئنہ

مطمئنہ کا مادہ ط-م-ن ہے۔ "المفردات فی غریب القرآن" میں راغب الصفہانی بیان کرتے ہیں:  
مطمئنہ کے معنی ہیں:

السكون بعد الانزعاج النفس المطمئنه وهي ان لا تغير اماره بالسوء<sup>(۱)</sup>

یعنی خلجان کے بعد نفس کا سکون پذیر ہونا اور نفس مطمئنہ سے مراد وہ نفس ہے جسے برائی کی طرف کسی طور پر بھی رغبت نہ ہو۔

نفس لوامہ کے تحت حیوانیت و انسانیت کے مابین کشمکش ختم ہو کر جب معرفت نفس سے بدلتی ہے۔ تو انسان حقیقت کا ادراک کرنے لگتا ہے اور اس مقام پر اس کو معرفت حق حاصل ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ ایسے درجے کو نفس مطمئنہ قرار دیتے ہیں۔ قرآن میں اس کا ذکر یوں آتا ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾<sup>(۲)</sup>

اے اطمینان والی روح۔ اپنے رب کی طرف لوٹ چل، تو اس سے راضی وہ تجھ سے راضی۔ پس میرے بندوں میں شامل ہو۔ اور میری جنت میں داخل ہو۔

۱۔ المفردات فی غریب القرآن، ص: ۳۱۰

۲۔ الفجر: ۸۹/ ۲-۳۰

نفس مطمئنہ خدا کو محبوب ہے:

مذکورہ بالا آیات سے ظاہر ہوتا ہے کہ نفس مطمئنہ کا حامل شخص جب اس دنیا سے رخصت ہوتا ہے تو اللہ کی طرف سے اس کو بشارت دی جاتی کہ وہ اپنے رب کی طرف اس حال میں لوٹ رہا ہے کہ جو خدا کو محبوب ہے اور اس کو جنت کی خوشخبری سنائی جاتی ہے اور اسے بتایا جاتا ہے کہ وہ اس مقام پر فائز ہے جہاں پر اس کی کوئی پکڑ نہ ہوگی۔

قرآن حکیم میں اس اطمینان کا سبب ذکر الہی کو قرار دیا گیا ارشاد ہوتا ہے۔

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>(۱)</sup>

وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے تسکین ہوتی ہے، خبردار! اللہ کی یاد ہی سے دل تسکین پاتے ہیں۔

گویا یہاں پر اطمینان کا اصول (principal of satisfaction) "ذکر" کو بتایا گیا ہے۔ اور ایسے شخص کو متقی قرار دیا گیا ہے اور متقی شخص کو خاص قسم کے ثمرات عطا کیے گئے ہیں۔ جس سے وہ دنیا و آخرت میں سرخرو ہوگا۔

## متقی شخصیات کو ملنے والے ثمرات:

انسانی شخصیت میں توازن پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ جہاں بدن کی ضروریات کو پورا کرنا ضروری ہو تا وہیں پر روح و نفس کی ضروریات کو پورا کرنا ضروری ہے اور نفس انسانی کو یہ اختیار حاصل ہے کہ وہ حق و باطل اور خیر و شر کے درمیان تمیز کر لیتا ہے تاہم اللہ نے انسان کو ارادہ کی آزادی عطا فرمائی ہے تاکہ وہ اپنی مرضی سے خیر و شر میں سے کسی ایک راستے کو اپنائے جو لوگ اعتدال و توازن کے عادی ہوتے ہیں وہ نفس کے مطالبات کو قابو میں رکھتے ہیں۔ اس طرح وہ اعتدال میں رکھتے ہوئے اعمال صالح کا پابند بنا دیتے ہیں۔ اس طرح ان کے قلب چراغ کی طرح روشن ہو جاتے ہیں اس لیے انتہائی مطمئن ہو جاتے ہیں۔ اور اسی اطمینان کے تحت دنیا و آخرت کے ثمرات کے مستحق ٹھہرتے ہیں۔

متقین کے قلب چونکہ مطمئن ہوں گے اور اسی حالت میں اللہ انہیں وفات بھی دے گا لہذا روز قیامت ان کی شخصیت میں اطمینان، اعتماد اور توکل و خوشی نظر آئے گی اس لیے ان کے چہروں پر نور نظر آئے گا قرآن حکیم نے ان کے متعلق فرمایا:

﴿كَلَّا إِنَّ كِتَابَ الْأَبْرَارِ لَفِي عَلَيِّنَ وَمَا أَدْرَاكَ مَا عَلَيُّونَ كِتَابٌ مَّرْقُومٌ يَشْهَدُهُ الْمُقَرَّبُونَ

إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ عَلَى الْأَرَآئِكِ يَنْظُرُونَ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ يُسْقَوْنَ مِنْ

رَحِيقٍ مَّحْتَمٍ خِتَامُهُ مِسْكَ ۚ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ وَمِزَاجُهُ مِنَ تَسْنِيمٍ عَيْنًا

يَشْرَبُ بِهَا الْمُقَرَّبُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

۱۔ الرعد: ۲۸/۱۳

۲۔ المطففين: ۲۸-۱۸/۸۳



ہر گز نہیں (کہ مومنوں کو اجر نہ ملے) بے شک نیکوں کے اعمال نامے علیین میں ہیں اور آپ کو کیا خبر کہ علیین کیا ہے ایک دفتر ہے جس میں لکھا جاتا ہے۔ اسے مقرب فرشتے دیکھتے ہیں بے شک نیکو کار جنت میں ہوں گے۔ تختوں پر بیٹھے دیکھ رہے ہوں گے آپ ان کے چہروں میں نعمت کی تازگی معلوم کریں گے۔ ان کو خالص شراب مہر لگی ہوئی پلائی جائے گی۔ اس کی مہر مشک کی ہوگی اور رغبت کرنے والوں کو اس کی رغبت کرنی چاہیے۔ اور اس میں تسنیم ملی ہوگی۔ وہ ایک چشمہ ہے اس میں سے مقرب پئیں گے۔

اس طرح متقین کے لیے دنیا و آخرت دونوں میں ہی کامیابیاں ہیں۔ نفس مطمئنہ کے حامل افراد میں چند اور اوصاف بھی موجود ہیں جو اللہ کی طرف سے خاص انعام و کرام ہو گا۔

۱۔ اللہ کی طرف سے اس پر رحمت خاص عطا کی جائے گی جیسے

﴿قُلْ لِلَّهِ كُتِبَ عَلَيَّ نَفْسِي الرَّحْمَةَ﴾<sup>(۱)</sup>

۲۔ ایسے نفس کو ہمیشہ خوف میں توازن میسر ہو گا جیسے موسیٰ کے بارے میں ذکر آتا ہے:

﴿فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ﴾<sup>(۲)</sup>

۳۔ ایسے نفس کو خاص بصیرت عطا کی گئی ہے جیسے

﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾<sup>(۳)</sup>

الغرض نفس امارہ جو کچھ انسان کو دکھاتا ہے حقیقت اس کے برعکس کچھ بھی نہیں۔ جیسے تپتی دھوپ میں رن وے پر یہ احساس ہوتا ہے کہ دور پانی موجود ہے۔ مگر قریب پہنچنے پر معلوم ہوتا ہے وہاں کچھ بھی نہیں۔ اور انسان اس کو سمجھنے سے قاصر ہے اس نے دنیا کی عیش و عشرت میں خود کو گم کر دیا ہے۔ دنیا میں ہی حکمرانی کے خواب دیکھنے لگا ہے اس دنیا پر حکمرانی کے لیے وہ نئے نئے منصوبے بناتا ہے اور نئی نئی منزل متعین کرتا ہے۔ مگر اس کو منزل ہے کہ کہیں نہیں مل رہی۔ جس کے باعث وہ حقیقی سفر سے بالکل متضاد سمت کی طرف گامزن ہے اور اس کو سکون اور اطمینان نہیں ملتا۔ وہ عجیب تذبذب کا شکار ہو جاتا ہے دنیا کی حرص و لالچ اس کے اندر رچ بس گئی ہے۔ دوسروں کو نیچا دکھانے کی خواہش یا خود کو سب سے بالاتر ثابت کرنے کے لیے وہ ہر جائز و ناجائز کام کرتا ہے۔ اس کام کے لیے جب وہ شیطان کے رستے پر چلنا شروع کرتا ہے۔ تو انسان کے اندر ایک طوفان برپا ہو جاتا ہے وہ خود اپنی ہی ذات سے لڑ رہا ہوتا ہے۔ یہ جو چیز اندر سے اس کو جھنجھوڑتی رہتی ہے وہ اس کا نفس نفس

۱۔ الانعام: ۶/۱۲

۲۔ طہ: ۲۰/۶۷

۳۔ القیامۃ: ۷۵/۱۴

لوامہ ہے۔ نفس لوامہ کے ذریعے کبھی وہ اس طرف تو کبھی اُس طرف معلق رہتا ہے اور اس عالم میں وہ تزلزل کا شکار رہتا ہے۔ کبھی خودی میں مبتلا ہو جاتا اور کبھی خدا کی طرف رجوع کرتا ہے۔ لیکن نفس مطمئنہ وہ مقام ہے جہاں پہنچ کر ایک لمحے کے لیے بھی خود پسندی اور بے راہ روی کی طرف راغب نہ ہو گا اور وہ بخوبی اس بات کو جان لیتا ہے کہ حقیقی مالک اللہ ہے اور اس کو اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔

فصل سوم  
نفسیات کی تاریخ و پس منظر

## فصل سوم

### نفسیات کی تاریخ و پس منظر:

نفسیات کی ابتدا اور آغاز کے متعلق مختلف آراء ملتی ہیں کہ یہ فلاں دور میں شروع ہوئی اور فلاں دور میں یہ فلسفہ سے الگ ہو کر تجرباتی سائنس بن گئی۔ لیکن نفسیات کا وجود تب سے ہے جب پہلے فرد نے اس کائنات میں قدم رکھا تھا۔ گویا جب انسانی تاریخ کی ابتدا ہوئی تھی تو نفسیات کا بھی آغاز ہو گیا تھا مگر لوگوں کو اس بات کا شعور نہ تھا وقت کے ساتھ مختلف مفکرین نے اس پر غور و فکر کیا اور مختلف صورتوں میں پیش کیا۔ نفسیات کی تاریخ کے حوالے سے اس کو چھ ادوار میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

Pre Historic period	(۱) دور قدیم
Ancient Indian Period	(۲) دور قدیم ہندوستان
Greek period	(۳) عہد یونان
Middle age	(۴) عہد وسطی
Arab philosophical age	(۵) عہد فلاسفتہ العرب
Modern age	(۶) عہد جدید

### دور قدیم

#### (Pre Historic period)

دور قدیم کو ہدایت سے روایت کا دور بھی کہا جاتا ہے۔ قرآن مجید ہمیں اس قدیم ترین دور کے بارے میں بتاتا ہے کہ جس کی تاریخ بھی بنی نوع انسان کے سامنے نہیں محض قیاس اور مفروضوں پر عمارت استوار کی جاتی ہے۔ قرآن انسان کی بھر پور رہنمائی فرماتا ہے جب آدم سے خطا سرزد ہوئی تو اللہ تعالیٰ نے ان سے فرمایا تھا کہ

﴿فَلْنَا اهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَاِمَّا يَاتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ  
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

ہم نے کہا کہ تم سب یہاں سے نیچے اتر جاؤ، پھر اگر تمہارے پاس میری طرف سے کوئی ہدایت آئے پس جو میری ہدایت پر چلیں گے ان پر نہ کچھ خوف ہو گا اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔  
﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ﴾<sup>(۲)</sup>

۱۔ البقرة: ۲/۳۸

۲۔ البقرة: ۲/۳۱

اور اللہ نے آدم علیہ السلام کو سب چیزوں کے نام سکھائے پھر ان سب چیزوں کو فرشتوں کے سامنے پیش کیا۔

اس طرح ثابت ہوا کہ اللہ نے انسان کو علم دے کر آزما یا مگر ساتھ اس کی کمزوری کو بھی بتایا کہ انسان سے اگر خطا ہو جائے تو وہ دوبارہ اللہ کی طرف رجوع کرے سورۃ الشوریٰ میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

﴿وَمَا تَعْرَفُوا إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ﴾<sup>(۱)</sup>

اور انہوں نے تو علم آچکنے کے بعد آپس کی ضد سے تفرقہ ڈالا۔

تفرقہ کا نتیجہ لازمی طور پر شریعت کے خلاف نفس کا تصور ہے۔ لیکن جب موسموں میں تبدیلیاں رونما ہوئی اور زمین و آسمان میں آفات برپا ہوئی تو اس نے روحیت کی صورت اختیار کر لی۔  
"انسایکلو پیڈیا آف فلاسفی" میں پال ایڈورڈ بیان کرتے ہیں۔

Animism as a possess spirit<sup>۲</sup>

"حیوانی مظاہر ایک غیر مادی روح سے پیدا ہوتے ہیں"

اس کا نفسیاتی عمل یہ ہے کہ یہ تصور نامعلوم اعمال کو انسانی خصوصیات عطا کر کہ ان اعمال کو مانوس بنا دیتا ہے اس طرح ان اعمال کا ڈر کم ہو جاتا ہے نتیجہ احساس جرم اور احساس ندامت ختم ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس دور میں جن بھوت پریت کا تصور سامنے آجاتا ہے۔ آج بھی یہ تصور عام ہے جو کہ جرائم کی پرورش کر رہا ہے۔ انسان نے جب یہ دیکھا کہ معاشرہ یہ تصور رکھتا ہے لہذا اس نے خود کو گمراہ کن خواہشات کی بھینٹ چڑھا دیا۔ مگر وہ یہ بھول گیا کہ ایک عدالت اس کے اندر موجود ہے جو اس کے گمراہ عمل کی بار بار اس کو یاد دلاتی ہے اس کے نتائج سے اس کو آگاہ کرتی ہے، جس کے باعث اسی کیفیت نے اسے نفسیاتی مریض بنا دیا۔ سادہ لوح افراد اس تصور کی بھینٹ چڑھتے رہے اور پھر روحیت سے گمراہی کے تصور نے جنم لیا۔

فلسفہ دور قدیم ہندوستان

(Ancient Indian Period)

یہ دور جسم سے ذہن تک اور التباس سے مادیت تک محیط ہے۔ ہر عمل کا رد عمل ہوتا ہے چنانچہ روحیت کے رد عمل کے تحت جسم کے تصور body type theories کو متعارف کروایا۔

۱۔ الشوریٰ: ۴۲/۱۴

2 - The Encyclopedia Of Philosophy, Paul Edwards, New York, The Macmillan The Force Press, 1967, Vol-8, P-97.

”Concise Encyclopedia of Psychology“ میں ریمانڈ جے کورزین لکھتا ہے:

“With relating the individuals over all build or morphology to his total personality structure”<sup>1</sup>

”تمام افراد کی تشکیل یا مجموعی شخصیت اس کے نظریات کی ساخت کے متعلق طے پاتی ہے۔“

اس دور میں کیونکہ پیداوار کی ضرورت محسوس ہوئی اس ضرورت کے تحت مادرانہ نظام کو فروغ ملا جو کہ فطرت کے غیر موافق تھا مگر تصور کی حد تک یہ سائنٹیفک ضرور ہے۔ قدیم ہندوستان میں مادہ پرستی کا دور قدیم تانتری یوگا فلسفے پر اکرنتی<sup>۲</sup> کے اصول کے ماتحت تھا۔ اسی تصور کو فروغ دیا گیا لیکن جب اضافہ کی ضرورت نہ رہی تو پھر ویدانت نے شعور کو اولیت دے دی اس سے بھی ان کا مقصد پورانہ ہو تو پھر انہوں نے مایا یعنی التباس illusion is mistaken perception کو متعارف کروایا اور انسانوں کو یہ کہہ کر گوشہ نشینی پر مجبور کر دیا کہ بیرونی دنیا کی کوئی حقیقت نہیں یہ حواس کا دھوکہ ہے۔<sup>(۳)</sup>

”فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا“ میں یاسر جواد لکھتے ہیں:

”اس دور میں تمثیلات و قضیے صرف تبھی ممکن ہیں جب ان کی بنیاد حسیاتی ذرائع سے حاصل کردہ معلومات پر ہو“<sup>(۴)</sup>

بہت سے افراد کی گوشہ نشینی کی وجہ سے معاشرے میں افراد کی تعداد کم ہونے لگی۔ پھر انہوں نے دوبارہ حواس کو بنیاد بنایا۔ جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ اس تصور کے تحت مادیت پسندی کی تعلیم دے کر روح کے تقاضوں کو یکسر نظر انداز کر دیا گیا۔ اس دور میں خدا کے تصور کو بھی مسترد کر دیا۔ اور چار اہم عناصر کو جو ہر تسلیم کیا پانی، مٹی، آگ، ہوا۔ انہی عناصر کے ملنے سے مظاہر فطرت پیدا ہوئے۔ اس دور میں روح و جسم کا شعور و غیر شعور سے تعلق کو واضح کیا گیا۔ ان کے مطابق روح کا جسم سے باہر کوئی وجود نہیں۔ شعور و غیر شعور سے مختلف حالات جنم لیتے ہیں۔ شعور محض مادی عناصر کو ملانے کے مخصوص عمل کا نتیجہ ہے۔ انسان کی موت سے اس کا شعور اور روح دونوں فنا ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ وہ ذہن کو حسیات اور ادراکات کے بغیر بے وقعت جانتے ہیں۔

1- Concise Encyclopedia of Psychology, Raymond J. Corzine, New York. John Willey And Sons Inc. 1967, P-69

۲- پراکرتی معنی عورت کے ہیں انسانی جسم اور زمین دونوں ایک جیسی اشیاء ہیں۔

۳- نفسیات کا ارتقاء، محمد رفیق جعفر، اظہار سنز اردو بازار لاہور، ۱۹۸۸، ایڈیشن دوم، ص: ۱۲/۱

۴- فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، یاسر جواد، بک ہوم لاہور، ۲۰۰۵، ص: ۱۶

## عہد یونان Greek Period

یونان میں مادیت پسند رجحانات کی ابتدا چھٹی صدی قبل مسیح میں ہوئی۔ اس نظریات کی ابتداء

تھیلیس (Thales) سے ہوئی۔

**تھیلیس:**

تھیلیس ایک یونانی فلسفی تھا۔ اس نے بنیادی مادہ پانی کو قرار دیا۔ کیونکہ یہ زمین میں سب سے زیادہ مقدار میں نظر آتا ہے۔ اس نے خشکی کے انتہائی بڑے حصے کو گھیرا ہوا ہے۔ یہ کہہ ہوئی میں بھی بخارات کی شکل میں موجود ہوتا ہے۔ یہی ٹھوس زمین میں بھی رس کر نچلی تھوں تک چلا جاتا ہے۔ اس کے بغیر زندگی ناممکن ہے۔ اسی نے یہ تصور دیا کہ زمین ایک چھٹے دائرے کی طرح ہے، جس کے اوپر ایک نیم کروی آسمان ہے۔ جو کہ پانی کے لامحدود ذخیرے پر تیر رہی ہے۔

"The world originated in water and was sustained by water and earth floated on water"<sup>1</sup>

"دنیا کا وجود پانی سے ہوا اور پانی پر ہی برقرار ہے اسی طرح زمین پانی پر تیر رہی ہے۔"

اس کے مطابق روح حرکت کی علت ہے کیونکہ وہ کہتا ہے کہ پتھر (مقناطیس یا lodestone) لوہے کو حرکت دینے

کی وجہ سے حرکت کا حامل ہے۔

**ایناگز مینس:**

یونانی فلسفی ایناگز مینس نے تقریباً ۵۷۰ قبل مسیح میں یہ کہا کہ ہوا ہی کائنات کی بنیادی یا اصل عنصر ہے۔ اس نے یہ محسوس کیا کہ زمین کے مرکز کے قریب ہوا بہت زیادہ دباؤ کی بنا پر انتہائی کثیف ہو کر سخت مادوں مثلاً مٹی اور پانی جیسے اشیاء میں بدل گئی تھی۔

"Beginning from a first principle called the boundless or infinite"

"زندگی کی ابتدا کا پہلا اصول ناممکن یا لامحدودیت کا نام ہے۔"

**ہیر کلیٹس:**

ہیر کلیٹس نے آگ کو بنیادی عنصر قرار دیا۔ اس کے ساتھ وہ ایک ابدی لوگوس کا دعویٰ ہے۔ جس کے مطابق تمام چیزیں کچھ اعتبار سے ایک ہی ہیں۔ اس کے خیال میں انسانوں کی اکثریت ایک وسیع تفہیم سے عاری ہے۔ زیادہ تر لوگ خواب

1-The encyclopedia of philosophy, vol.8.p-97.

2-The encyclopedia of philosophy, vol.1.p-117

کے عالم میں زندگی کا سفر طے کرتے ہیں اور اپنے ارد گرد کے حالات کا ادراک نہیں کر سکتے۔ تاہم انفعال اور اقوال کا تجربہ ان کے معنی صرف ذہین لوگ سمجھ سکتے ہیں۔ ایک طرف تو وہ حسی تجربے کی تائید کرتا ہے۔

"میں ان چیزوں کو ترجیح دیتا ہوں جو دکھائی اور سنائی دیتی ہیں اور جو تجربے میں آتی ہیں" (۱)

دوسری طرف اس کا یہ نظریہ بھی ہے کہ "انسان کی آنکھیں اور کان غیر معتبر گواہ ہیں اور ان میں بربری روحیں موجود ہیں" (۲)

بربری سے مراد وہ شخص لیا جاتا ہے جو یونانی زبان نہ بول سکتا ہو۔ لہذا حسی تجربے کے لیے لازمی ہے کہ زبان کا علم ہو اگر زبان کا درست علم نہ ہو تو حسیات کی فراہم کردہ معلومات کی تفسیر نہیں کر سکتے۔

## دیماقراطیس:

دیماقراطیس کے نزدیک کائنات کی ہر شے چھوٹے چھوٹے ناقابل تقسیم ذرات پر مبنی ہے جنہیں جوہر کا نام دیا گیا ہے ان تصورات نے دیوتاؤں اور خرافات کے بجائے ذاتی مشاہدے سے سائنس کی بنیاد ڈالی۔ (۳)

دیماقراطیس نے ادراک اور علم پر خاص توجہ دی۔ مثلاً اس نے زور دیا کہ احساسات وہ تبدیلیاں ہیں جو دیگر اشیاء سے خارج ہونے والے ایٹموں سے روح کے متاثر ہونے پر پیدا ہوتی ہیں۔ روح کے ایٹموں کو صرف دیگر ایٹم ہی متاثر کر سکتے ہیں۔ لیکن شیریں اور ترش جیسے احساسات خارج شدہ ایٹموں میں خلقی نہیں ہیں۔ دیماقراطیس ہی وہ پہلا شخص تھا جس نے رنگوں کی وضاحت کرنے کی کوشش کی۔ (۴)

## پارمینائیڈز:

پارمینائیڈز نے واحدیت (whole) کا نظریہ پیش کیا جو idealistic کہلایا۔ اس نے حسیات پر عدم یقین کرتے ہوئے قیاسی علم کو فروغ دیا۔ اس کے ساتھ اس نے استدلالیت کا عنصر متعارف کرایا (۵)

۱۔ فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، ص: ۵۲

۲۔ ایضاً

3-The Cambridge Dictionary of Philosophy, Robert Audi, United Kingdom, 1995, Cambridge University Press, p-188

۴۔ فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، ص: ۷۶-۷۷

5-The Cambridge Dictionary of Philosophy, p-۵۶۱



## سقراط:

سقراط نے روح کو خود آگہی کا دوسرا نام قرار دیا۔ جس کے لیے ”know thyself“ کے الفاظ آئے ہیں جس کا انیسویں صدی میں مشاہدہ باطن اور تحلیل نفسی کی صورت میں سامنے آیا۔

## افلاطون:

افلاطون نے چیزوں کو محسوس کرنے میں حواسِ خمسہ کی افادیت کا مطالعہ شروع کیا۔ تحقیق نگاروں کا خیال ہے کہ افلاطون نے ذہن کو روح کے معنوں میں استعمال کیا۔ افلاطون روح انسانی کو تین حصوں میں تقسیم کرتا ہے: منطقی حصہ، ارادہ اور اشتہائیں۔ عادل شخص وہ ہے جس میں منطقی عنصر، ارادے اور حمایت سے، اشتہاؤں (appetites) کو کنٹرول کرتا ہے۔<sup>(۲)</sup>

## ارسطو:

ارسطو پہلا نفسیات داں تھا۔ جس کی تحریر De-Anima روح یا نفس کی نفسیات کی پہلی باقاعدہ تحریر ہے۔ اس نے کہا روح ایک وحدت ہے اور روح جسم یا مادے سے الگ نہیں۔ جسم مادہ ہے اور روح یا نفس اس کی شکل۔ اس نے نفسیات کی ترقی میں فطرت کے کردار کو بطور دلیل پیش کیا۔ ارسطو نے جسم کے مقابلے میں ذہن کی برتری کو تسلیم کیا اس کا کہنا تھا کہ ماحولی اثرات کی وجہ سے ذہنی اعمال پیدا ہوتے ہیں۔<sup>(۳)</sup>

ارسطو نے استقرائی عمومیت (inductive generalization) کا نظریہ دیا۔

## فیثاغورث:

فیثاغورث یونانی فلسفی تھا اس کا کہنا تھا کہ روح جسم میں قید ہوتی ہے۔ مرنے کے بعد روح آزاد ہو جاتی ہے اور آزادانہ گھومتی پھرتی ہے۔ پھر کسی اور روپ میں دنیا میں آتی ہے (آواگون کا ہم خیال تھا) اس نے جسم کو فانی اور روح کو غیر فانی قرار دیا۔<sup>(۴)</sup>

1-The encyclopedia of philosophy,p-۴۸۳

۲- فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، ص: ۸۵

3-The encyclopedia of philosophy, vol.1.p-۱۵۸

۴- فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، ص: ۳۰

عہد وسطیٰ

Middle age

فلاطینوس:

فلاطینوس کو فلاطینوت کا بانی سمجھا جاتا ہے اس کا بنیادی نظریہ اشراقیت (emanationism) ہے اس کے مطابق ذات واحد سے عقل، پھر روح، پھر روح انسانی اور آخر میں مادہ نازل ہوا۔

Neo-Platonists according to which everything else is that emanation from a primordial unity called by platoinus "the one". The first product of emanation from the one is intelligence (nous) a realm Plato's world of forms. From intelligence emanates soul (psyche) conceived as an active principle that imposes, in so far as that is impossible, the rational structure of intelligence on the matter that emanates from the soul. <sup>(1)</sup>

"نیو فلاطینوس کے نزدیک ہر چیز ایک پرائمری اتحاد سے شروع ہوتی ہے۔ جس کو فلاطینوس نے "ایک" کا نام دیا۔ "ایک" چیز جو اتحاد سے وجود میں آئی۔ وہ ذہانت تھی۔ ذہانت سے روح یا نفس کی ابتدا ہوئی۔ اس سے جو ایک فعال اصول بنا وہ یہ تھا کہ تفہیم و ذہانت کی منطقی استحکام کا معاملہ مصلحت روح سے پیدا ہوتا ہے یہ ناممکن ہے۔"

آگسٹائن:

آگسٹائن نے نو فلاطینوت کو عیسائی نظریات میں تبدیل کر دیا۔ البتہ مشاہدہ باطن introspection psychology کے لیے بنیادیں فراہم کیں۔ سینٹ آگسٹائن کا کہنا ہے کہ اگر کوئی آشنائے خودی ہو جاتا ہے تو وہ خدا شناس بھی ہو جائے گا۔ اپنے بیشتر مظاہر میں یہ ظاہر اور باطن کا امتزاج ہوتا ہے <sup>(2)</sup>

پلاٹینوس:

پلاٹینوس نے اخلاقی ثنائیت (dualism) کو رد کر کے واحدانیت کا تصور دیا۔ اس نے انسان کو جسم، روح، نفس میں تقسیم کیا۔ اس کے مطابق جسم محض مادے پر مشتمل نہیں مادہ ایک متوسط چیز ہے۔ یہ

1-The Cambridge Dictionary of Philosophy, Robert Audi, United Kingdom, 1995, Cambridge University Press, p-511

2-The Cambridge Dictionary of Philosophy, p-52

بذاتہ جسم نہیں۔ کیونکہ جسم مادے اور صورت کا مرکب ہے۔ وسیلہ ہونے کے ناطے اسے بطور ہستی نہیں لیا جاسکتا۔ اس کی حثیت بھی لاشے جیسی ہے۔ ہستی کے نتیجے میں اس کا درجہ سب سے نیچے اور بدترین ہے۔<sup>(۱)</sup>

**سینٹ تھامس آکوینس:**

سینٹ تھامس کے مطابق تمام علم کا ماخذ حسیت ہے۔ لیکن حسی معلومات کو صرف عقل کے ذریعے سمجھا جاسکتا ہے۔ عقل سوچ کو انسانی روح، فرشتوں اور خدا کے ادراک تک پہنچاتی ہے۔<sup>(۲)</sup>

**عہد فلاسفۃ العرب**

**(Arab philosophical age)**

پانچویں صدی میں یورپ جہالت کی تاریکیوں میں ڈوبا ہوا تھا۔ نبی ﷺ کی ذات مبارک تمام انسانیت کے لیے مکمل فلاح و ہدایت کا باعث بنی۔ اور آپ ﷺ نے عالم انسانیت کے لیے مکمل نظریہ حیات پیش کیا۔ اسلامی تعلیمات کو بنیاد بنا کر مسلم مفکرین نے شعبہ نفسیات میں اہم خدمات سر انجام دی۔

**الکندی:**

الکندی جسم پر عقل اور سوچ کو فوقیت دیتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ انسان کو چاہیے کہ عقلی زندگی اور روحانیت پر توجہ مرکوز کرے نہ کہ جسم پر۔ الکندی کے مطابق بنی نوع انسان کی حقیقت جسم کے بجائے روح میں ہے۔ الکندی پہلا شخص ہے جس نے "غم" کو روحانی غم کے طور پر متعارف کرایا۔ غم کی اصل وجہ مایوسی اور تکلیف ہیں۔ آپ کے خیال میں انسان کی جس بعض اوقات اس کو فریب دے جاتی ہے۔ اور جو کچھ جس سے حاصل کیا جاتا ہے اس کو آسانی سے بھلایا جاسکتا ہے۔ گویا غم کو بھلانا بھی انسان کے اپنے بس میں ہے۔<sup>(۳)</sup>

**علی بن سہل الطبری:**

علی بن سہل الطبری فارسی کے ماہر طبیب تھے۔ انہوں نے بچوں کی پرورش پر کتاب "فردوس الحكماء" تصنیف کی۔ انہوں نے علاج کے لیے Psycho therapy کا طریقہ متعارف کیا۔

۱۔ فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، ص: ۱۳۱

۲۔ فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، ص: ۱۷۶

3 - Journal Of Religion And Health, (Psychology From Islamic Perspective), Amber Haque

,Springer Publishers, 2004, P 6-17

یہ پہلا شخص تھا جس نے نفسیاتی علاج کے لیے ادویات کی وضاحت کی۔<sup>(۱)</sup>

## ابوزید البلیخی:

ابوزید البلیخی فارسی مسلم طبیب تھے۔ انہوں نے طبعی نفسیات کو متعارف کیا۔ یہ پہلے شخص تھے جنہوں نے عصبانیت اور اختلال ذہن کے فرق کو بیان کیا۔ البلیخی نے ڈپریشن کو غصہ، غم و اداسی کا دوسرا نام قرار دیا۔<sup>(۲)</sup>

## ابوبکر محمد الرازی:

ابوبکر محمد الرازی فارسی کے طبیب اور کیمیا دان تھے۔ اس نے ہسپتال کے علاج کے لیے نفسیاتی مریضوں کا احوال اپنی کتاب "مغربات" میں بیان کیا ہے۔ انہوں نے ذہانت پر کتاب "کتاب الحاوی" تحریر کی۔ الرازی کے خیال میں نفسیاتی علاج کا بہترین طریقہ ہمیں مذہب سے حاصل ہوتا ہے۔ بہترین دماغی صحت کے لیے مذہب کے بتائے ہوئے اصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔<sup>(۳)</sup>

## ابوالنصر الفارابی:

ابوالنصر الفارابی ترکی کے ماہر سائنسدان ہیں۔ انہوں نے سماجی نفسیات پر کام کیا۔ ان کے مطابق کوئی شخص مکمل (Perfection) حاصل نہیں کر سکتا۔ مکمل (Perfection) حاصل کرنے کے لیے ہر فرد کو دوسرے کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہوں نے "خواب کی تعبیر" پر کام کیا۔ اور مابعد الطبیعیات کا تصور پیش کیا۔ آپ کے مطابق عقل اور نفس دونوں خالص وحدت کی حالت میں باقی نہیں رہتے۔ بلکہ ان پر کثرت کا اثر ہو جاتا ہے کیونکہ انسان کی ہستی عالم کثرت کا ایک جزو ہے۔<sup>(۴)</sup>

## عبدالحسن علی عباس المحجوسی:

علی عباس فارسی طبیب ماہر نفسیات تھا۔ یہ نفسیات میں ادویات کی وجہ سے شہرت کے حامل ہیں۔ ان کی مشہور تصنیف The complete art of medicine ہے۔ انہوں نے نیند میں خلل و اختراع (sleep disorder) یادداشت

۱۔ ایضاً

۲۔ ایضاً

کا کھو جانا، (memory loss) کو مہ، اور love sickness پر کام کیا۔ انہوں نے تحقیق کے نئے طریقے متعارف کروائے۔<sup>(۱)</sup>

### ابو علی الحسین ابن سینا:

ابن سینا نے یونانی فلسفہ نظریات کو اسلامی اصولوں میں ڈھالنے کی کوشش کی۔ روح خالی اور جسم سے علیحدہ آزاد حیثیت رکھتی ہے۔ روح عقل کی صورت میں موجود ہے دماغ جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ اگر اس کا کنٹرول ختم ہو جائے تو فرد کی قوت ارادی ختم ہونے لگتی ہے۔ انہوں نے دماغی افتراء پر کام کرتے ہوئے memory disorder اور hallucinations کو متعارف کروایا۔ آپ کو معالجاتی نفسیات کا بانی سمجھا جاتا ہے۔<sup>(۲)</sup>

### ابو حامد الغزالی:

الغزالی نے مثالیت پسند اسلامی نظریات پیش کیے۔

“The thinking soul becomes the focus of universal soul irradiations the mirror of intelligible forms received from the universal soul”<sup>(3)</sup>

"روح کی سوچ روحانیت سے پروان چڑھتی ہے۔ بعض اوقات اس کے شعور میں بغاوت کا احساس پیدا کرتی ہے" غزالی نے روح کو آسمانی دنیا سے متعلق قرار دیا۔ جو کہ الہی اور مادی دنیا کے درمیان ہے۔ اس نظریے کا نفسیاتی رد عمل یہ ہے کہ لوگ اپنے گناہوں کی تلافی کے لیے مادی دنیا سے کٹ گئے۔ امام غزالی کے نزدیک چار قوتیں انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

(۱) قوت علم

(۲) قوت غضب

(۳) قوت شہوت

(۴) قوت عدل

ان کے نزدیک ذہنی صحت کا انحصار ان چار قوتوں پر ہے۔ انہوں نے مذہبی تنگ نظری کے خیال کو رد کیا۔ اور مذہب کا اعلیٰ تصور پیش کرتے ہوئے نفسیاتی علاج کو متعارف کروایا۔

1 - Journal Of Religion And Health,P 6-17

2 -The Cambridge Dictionary of Philosophy, p۲۲۰-۲۲۱

3 -The Encyclopedia Of Philosophy, Vol-3 ,P 326-327

## ابو بکر ابن باجہ:

ابن باجہ ماہر طب فلاسفر اور سائنسدان تھا۔ ابن باجہ نے ذہانت پر تحاریر لکھیں انہوں نے انسان کے حواس اور خیالات پر کام کیا۔ اس کے مطابق علم ذہانت کی بناء پر ہی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ابن باجہ کے مطابق روحانی علم کے ذریعے سے ہی بہترین ذہانت اور معرفت الہی حاصل کی جاسکتی ہے۔<sup>(۱)</sup>

## ابو بکر ابن طفیل:

ابن طفیل نے انسان کی روحانیت پر کام کیا۔ وہ روحانیت کو ذہانت سے الگ کرتے ہوئے یہ تصور دیتے ہیں ثقافت، زبان اور مذہب کا انسانی ذہانت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ انہوں نے "The living son of awake" کی تصنیف کی۔<sup>(۲)</sup>

## ابو الولید ابن رشد:

ابن رشد ہسپانوی مسلم فلاسفر تھا۔ ابن رشد کی وجہ شہرت ارسطو کے نظریات میں اضافہ کر کے قائم کیا جو ابن رشدیت کے نام سے مشہور ہوا اس نے اپنی مشہور کتاب "کتاب الانفس" میں کہا ہے کہ روح انسانی جسم سے علیحدہ چیز نہیں ہے بلکہ جسم کی شکل ہے۔ اس کا لازمی حصہ ہے۔

"In his analysis of the soul the active intellect with which man hopes to unite at death being a single undifferentiated form and the soul as individuated in this life cannot subsist without the body".<sup>(3)</sup>

"روح کے تجزیے میں فعال عقل ہے۔ جس کے ساتھ انسان کو موت میں متحد ہونے کی امید ہے۔ یہ ایک غیر معمولی شکل بنتی ہے اور روح اس زندگی میں انفرادی طور پر جسم کے بغیر سب کچھ نہیں بن سکتا۔" اس نے عصبی سائنس، ذہن کے فلسفے اور تحلیل نفسی پر کام کیا۔ آپ کے مطابق انسان کی سوچ حواس کی صرف محتاج نہیں ہوتی بلکہ سوچ کے بننے میں خیالات و تصورات بھی خاصی اہمیت کے حامل ہیں۔ آپ کے مطابق آموزش وہ عمل ہے جو ماحول سے تعلق قائم کرنے کے بعد فرد کے ادراک اور جوابی افعال میں تبدیلی پیدا کرتا ہے۔

1 - Journal Of Religion And Health, ,P 6-17

3 - The Encyclopedia Of Philosophy, Vol-1,P-220

## محی الدین ابن علی (ابن عربی):

ابن عربی نے روح، ادراک، آموزش، تصورات پر تصانیف لکھیں۔ آپ کے مطابق اگرچہ انسان کا قلب جسم اور ذہن کے ساتھ جڑا ہوتا ہے مگر قلب آزادانہ طور پر بھی کام کرتا ہے۔ قلب باطنی علم کو ظاہر کرتا ہے۔ اس کے ساتھ قلب ایک عقلی علامت بھی ہے۔ جو کہ حقیقت کا ادراک کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ آپ ارسطو کے نظریے سے متاثر نظر آتے ہیں۔<sup>(۱)</sup>

عہد جدید

## Modern Age

### ڈیکارٹ:

ڈیکارٹ کو جدید فلسفہ جدید نظریات کا بانی الغرض ارسطو سمجھا جاتا ہے اس نئی اپنے نظریات کی بنیاد شک پر رکھی اس کا کہنا ہے۔

“I have found by experience I noticed that while I was trying to think everything false it must needs be that I who was thinking was something. And observing that this truth, I am thinking therefore I exist.”<sup>(2)</sup>

"میں نے تجربے سے یہ حاصل کیا ہے کہ جب میں نے ہر چیز کو جھوٹ سوچنے کی کوشش کر رہا تھا۔ تو یہ ضروری تھا کہ میں سوچ رہا ہوں۔ وہ کچھ چیز تھی۔ اور اس سچ کا مشاہدہ کرتے ہوئے میں یہ سوچتا ہوں کہ میرا ایک وجود ہے۔" علاوہ ازیں ڈیکارٹ نے (mind body dualism) جسم و ذہن کی ثنویت قائم کی۔

“I am not merely present in my body as a sailor present in a ship but that I am very closely joined and as it were intermingled with it”<sup>(3)</sup>

بعض اوقات میں اپنے جسم میں موجود نہیں ہوتا ہوں۔ جیسے ایک ملاح اپنے بحری جہاز میں۔ لیکن اس کے ساتھ میں بہت قریب سے شمولیت اختیار کر رہا ہوں۔ اور اس کے ساتھ مداخلت کر رہا تھا۔

1-Journal Of Religion And Health, p 6-17

2-The Encyclopedia Of Philosophy ,Vol-۲,P-۳۴۷

3-The Cambridge Dictionary of Philosophy, p-۱۹۶

حقیقت تو یہ ہے کہ ڈیکارٹ نے ذہن کو اہم قرار دے کر اس لازوال ہستی کو indirectly ہی سہی مگر تسلیم کر لیا جس نے اس مادی دنیا کو تخلیق کیا بے شک وہی اول وہی آخر ہے۔

## تھامس ہابز :

تھامس انگلش فلسفی تھا اس کا کہنا تھا کہ انسان سمیت، دنیا کی ہر شے مادی ہے اور حرکت کر رہی ہے اشیاء کی مختلف خصوصیات کا انحصار مادی ذرات کی حرکت پر ہے۔

“All causations in Hobbes view consist in motion there can be no cause of motion except in a body contiguous and moved”<sup>(1)</sup>

"ہابز کے نزدیک: ہر شے کے وجود میں تحریک شامل ہے۔ اور جسم میں یہ تحریک اس کے اعضاء کی حرکت ہے۔" اس نے ذہانت اور انسانی محرکات پر کام کیا اس نے خیالات کی تنظیم کو ایک خاص ترتیب میں بیان کیا اس کے مطابق عادات کو پروان چڑھانے میں خیالات اہمیت کے حامل ہیں۔ اور اس نے خوف کی پیداوار کے نظریے کو بھی پیش کیا۔

“No motive in human nature except the fear of death is strong enough to counteract the disruptive force of man’s self-assertion.”<sup>(2)</sup>

"انسان کی فطرت میں کوئی محرک اتنا مضبوط و طاقتور نہیں سوائے موت کے خوف کے انسان خود اپنی ہی تباہی کے لیے کافی ہے۔"

## جان لاک :

جان لاک انگریز فلسفی دان تھا۔ اس نے روح اور ذہن کو مترادف قرار دیا۔ اس کا خیال تھا کہ روح ایک مذہبی تصور ہے اور ذہن ایک نفسیاتی اصطلاح ہے اس کے مطابق ہر انسان میں ذہن پیدا کنشی طور پر صاف شفاف ہوتا ہے۔ اس تصور کو (Tabula Rasa) کہا جاتا ہے۔<sup>(3)</sup>

1-The Encyclopedia Of Philosophy, Vol-4, P-36

2-The Encyclopedia Of Philosophy, Vol-4, P-40-41,



## ڈیوڈ ہیوم :

ڈیوڈ ہیوم کا تعلق اسکات لینڈ سے تھا۔ اس کے نظریات موضوعی مثالیت پرستی پر مبنی تھے۔ اس نے مادی دنیا کے معروضی وجود سے انکار کیا اور یہ کہا کہ ہم اس بات کا یقین نہیں کر سکتے کہ دنیا کا کوئی اپنا معروضی وجود بھی ہے۔ ہم صرف حواس پر بھروسہ کر سکتے ہیں یعنی صرف ان اشیاء کا وجود ہے جن کا ادراک کیا جاسکتا ہے ادراک سے ماوراء نہیں۔

“(1) “No basis for metaphysical arguments about the nature of universe”

”کائنات کی نوعیت کے بارے میں مابعد الطبیعیاتی دلائل کے لیے کوئی بنیاد نہیں۔“

اس نے تاثر (impressions) اور خیالات (ideas) کے درمیان فرق کو واضح کیا۔ اس کے مطابق تاثر کسی بھی ذہنی زندگی کا بنیادی عنصر ہے جیسے حواس اور ادراک وغیرہ خیالات وہ ذہنی تجربہ ہے جو کہ محرک کے موجود نہ ہونے کے باوجود ہمارے ذہن میں آتے رہتے ہیں۔

## جیمز مل :

جیمز مل کا تعلق بھی اسکات لینڈ سے تھا۔ اس نے ذہن کو ایک مشین قرار دیا۔ جیمز کے مطابق انسان کا یہ ذہن گھڑی کی طرح میکانکی انداز میں کام کرتا ہے۔ جس کو بیرونی و اندرونی طاقتیں چلا رہی ہوتی ہیں۔ (۲)

## چارلس ڈارون :

چارلس ڈارون برطانوی Naturalist تھا۔ اس کے مطابق ذہن کی نشوونما اس کے کام کرنے کے فعلیت (Function) پر مبنی ہے۔ ذہن جتنا زیادہ کام کرے گا اس کے مطابق ہی اس کی نشوونما ہوگی۔ اس نے ارتقائی نفسیات کی بنیاد رکھی۔ (۳)

## ولہیلیم وونٹ :

ولہیلیم وونٹ نے سب سے پہلی نفسیاتی تجربہ گاہ کی بنیاد ۱۸۷۹ء میں جرمنی کی لیپزگ یونیورسٹی میں رکھی۔ یہ جرمن ماہر نفسیات تھا۔ اس کے مطابق نفسیات داخلی تجربات کی تفتیش کا نام ہے۔ ہمارے حواس، احساسات، سوچ اور ان سے انحراف اس

1 -The Encyclopedia Of Philosophy, Vol-4,P-76,

۲- فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، ص: ۲۰۵

3 -An Introduction to the History of Psychology, edt 7th,p-223

کا نفس مضمون ہیں۔ نفسیات کا نفس مضمون قدرتی سائنس کے نفس مضمون سے مختلف ہے۔ اس نے مطالعہ باطن / مشاہدہ باطن (introspection) کو بطور طریقہ اپنایا۔<sup>(۱)</sup>

## ولیم جیمز:

ولیم جیمز امریکن ماہر نفسیات تھا۔ اس کے مطابق نفسیات ذہنی زندگی کی سائنس ہے۔ جس میں ذہن کے تمام مظاہر اور اس کی مختلف کیفیات کا مطالعہ شامل ہے۔ احساسات، خواہشات، وقوف، استدلال، قوت، فیصلہ ذہنی مظاہر ہیں۔ اس نے جوئے شعور (stream of consciousness) کی اصطلاح متعارف کروائی۔ ولیم جیمز کو تفاعل پسند نفسیات کا بانی سمجھا جاتا ہے۔ وہ انسانی شعور کو ارتقاء کا نتیجہ قرار دیتا ہے۔ اس کے مطابق:

The function of mental process is in adapting the individual to the  
'environment.'

"ذہنی عمل کا کام ماحول میں فرد کی مطابقت پر منحصر ہے۔"

## آٹون پیولو:

آٹون پیولو روسی ماہر عضویات پیولو نے کلاسیکل مشروطیت کا طریقہ متعارف کرایا۔ جس کی مدد سے کردار کو جزا اور سزا کے مختلف طریقوں سے کنٹرول کرنے کے نظریے کو خاصی مقبولیت ملی۔<sup>(۲)</sup>

## ہرمن ایبنگھاس:

ہرمن ایبنگھاس جرمن ماہر نفسیات ہے۔ جس نے انسان کے اندر بے معنی الفاظ (nonsense syllabus) کو مختلف حالات میں یاد رکھنے کی صلاحیت کو متعارف کروایا۔<sup>(۳)</sup>

## سگمڈ فرائیڈ:

سگمڈ فرائیڈ آسٹرین ماہر نفسیات ہے اس نے تحلیل نفسی (Psycho Analysis) کو متعارف کروایا۔ وہ اس بات کا قائل تھا کہ تحت الشعور میں دبے ہوئے زیادہ تر باعث تکلیف خیالات جنسی نوعیت کے تھے اس نے اعصابی امراض کہ علم

1 -An Introduction to the History of Psychology, edt 7th,p-84

2- Essential of psychology in action,p-30

3- An Introduction to the History of Psychology ,p-371

4- An Introduction to the History of Psychology,p-270

الاسباب کو جنسی احساسات یا خواہش اور مخالف پابندیوں کے درمیان جدوجہد کے ساتھ مربوط کیا۔<sup>(۱)</sup>

## ایڈورڈ ٹچنر :

ایڈورڈ ٹچنر امریکن ماہر نفسیات ہے۔ اس نے وونٹ کے خیالات کو متعارف کروایا۔ اس کے مطابق بنیادی طور پر خیالات، احساسات اور ادراکی تجربات جیسے عناصر پر مشتمل ہے۔

اس نے نفسیات کو ذہن کے مطالعے کا نام دیا ہے۔ اس کے مطابق ذہن کے تین اہم پہلو ہیں۔

1- شعور Conscious

2- تحت الشعور Sub conscious

3- لاشعور Unconscious

شعور: وہ ذہنی کیفیات جن سے ہم اس وقت آگاہ ہیں شعور کہلاتا ہے۔ شعور سے مراد فوری آگاہی لیا جاتا ہے۔

تحت الشعور: کچھ شعوری کیفیات تحت الشعور میں چلی جاتی ہیں۔ اور وہاں محفوظ ہو جاتی ہیں انہیں ہم فوری طور پر دہرا سکتے ہیں۔ یعنی وہ کیفیات جو پہلے شعوری ہوتی ہیں یہ شعور سے نکل کر تحت الشعور میں چلی جاتی ہیں۔

لاشعور: یہ ذہن کا وہ حصہ ہے جس سے ہم براہ راست آگاہ نہیں ہوتے۔ ہماری بھولی اور دبی ہوئی خواہشات لاشعور میں چلی جاتی ہیں۔

## ایڈورڈ لی-تھارن ڈائیک:

تھارن ڈائیک نے جانوروں پر تجربات کیے ان کے کردار کا معروضی مطالعہ کیا۔ اور "سعی و خطا" کے ذریعے سیکھنے کا تصور متعارف کروایا۔ اس کے علاوہ قانون مشق (Law of exercise) قانون تاثر (law of effect) اور تقویت (Reinforcement) کے قوانین کی وضاحت کی۔ تھارن ڈائیک کے انہی تجربات کی وجہ سے اسے پہلا کرداری ماہر نفسیات کہا جاتا ہے۔<sup>(۲)</sup>

## جان۔بی۔وائسن :

جان۔بی۔وائسن امریکن ماہر نفسیات تھا۔ اس نے نفسیات کو علم کردار کے طور پر متعارف کرایا۔ اس کا کہنا تھا کہ نامیات کا سائنسی انداز میں غیر جانبداری سے مطالعہ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ان کے کردار کا مطالعہ کیا جائے اور اس مقصد کے لیے اس نے خارجی مشاہدے کا طریقہ متعارف کرایا۔ وائسن کا کہنا تھا کہ فرد کے جسمانی، سماجی اور نفسیاتی مسائل کا

۱- فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، ص: ۳۱۳

مطالعہ بھی خارجی مشاہدے کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ واٹسن نے نفسیات کو علم الذہن اور علم شعور کہنے والوں پر سخت تنقید کی اور مطالعہ باطن کو رد کیا۔ اس کے بقول انسان جس ماحول میں رہتا ہے اسی ماحول سے سیکھتا ہے۔ جس طرح غلط عادات کو سیکھتا ہے اسی طرح غلط عادات کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ اس نے (Stimulus-Response) کا فارمولہ پیش کیا۔ اس کا کہنا تھا کہ باقی تجرباتی علوم کی طرح نفسیات میں بھی ذہن اور شعور جیسے تصورات کی کوئی گنجائش نہیں۔<sup>(1)</sup>

## جین پیاجے:

جین پیاجے سوس ماہر نفسیات ہے۔ اس نے بچوں کی نشوونما میں وقوفی اعمال کا نظریہ پیش کیا۔ اس نے سائیکوبایولوجی کا نظریہ پیش کیا۔ جس میں بنیادی طور پر کردار اور دماغ کا پہلو حاوی ہے۔ کردار کو کچھ یوں بیان کرتے ہیں۔

“Behavior as a result of complex chemical and biological events with in the brain recent research has explored the role of biological factors in sensation, perception, learning ,memory, language, sexual, behavioral and schizophrenia.”<sup>(2)</sup>

"روپے دماغ میں تمام کیمیاتی اور حیاتیاتی واقعات کے نتیجے میں جنم لیتے ہیں۔ مزید تحقیق سے یہ ثابت ہوتا ہے جس، ادراک، یادداشت، زبان، رویے، کردار اور شیزوفرینیا جینیاتی عوامل کا نتیجہ ہیں۔"

## بی۔ ایف۔ سکندر:

سکندر امریکن ماہر نفسیات ہے اس نے "عاملانہ مشروطیت" کا طریقہ متعارف کرایا۔ اس نے نفسیات کو ایک نئی تحقیق کی جانب رواں کیا اس کے لیے اس نے تجربے کے ذریعے زیر تجربہ کردار کو انتہائی درجہ کنٹرول کرنے کے لیے تجربات شروع کیے۔ سکندر نے اس بات کی وضاحت کی کہ ہم جانداروں کے کردار کو کس طرح کنٹرول کر کے اپنی مرضی کی تابع کر سکتے ہیں۔

“In operant conditioning a response that has repeatedly been followed by reinforcing stimulus (reward) will occur with great frequency and will thus be selected over rather possible response: this is how we learn new responses.”<sup>(3)</sup>

1- An Introduction to the History of Psychology,p-381

2- Essential of psychology in action,edt 1st,p-35

3- The Cambridge Dictionary of Philosophy, Robert Audi, United Kingdom,1995, Cambridge University Press, p-67

"رویے کی توضیح اور تصریح جو کسی فرد یا حیوان کے ماحول کے ساتھ ہوتی ہے۔ جس میں اس کو مہیج کے ساتھ کوئی انعام دیا جاتا ہے۔ تو جاندار میں اس رویے کو سیکھنے کا عمل تیز رفتاری سے بڑھتا ہے۔ کسی بھی نئے عمل کو سیکھنے کا یہ آسان طریقہ عمل ہے۔"

### ڈونلڈ براڈ بینٹ :

ڈونلڈ براڈ بینٹ برطانوی ماہر نفسیات ہے۔ اس نے "توجہ" کا مطالعہ کیا۔ اس کے مطابق توجہ "شعوری بہاؤ" ہے۔ یعنی فرد کا شعوری احاطہ پوری طرح سے اس بہاؤ میں شامل ہو کر معلومات حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

### بیسوی اور اکیسوی صدی میں:

Linda Bartoshck, Daniel kehmar, Elizabeth Loftus, George Miller

یہ امریکن ماہر نفسیات ہیں انہوں نے وقوفی نفسیات کا مطالعہ کیا۔ ان کا سب سے اہم کام "Neuroscience" میں جدید طریقہ کار کو متعارف کروانا ہے۔ Daniel kehmar کو "نفسیاتی فیصلہ کی جبلت" کے طریقہ کار کو متعارف کروانے پر نوبل انعام دیا گیا۔

Mehzarin Baraji, Marilyn Betwer, Susan Fisker, Fitz Heider, Kurt

Lewin, Stanely Schacheter, Clawle Steele, Hary Triandis

انہوں نے سماجی و ثقافتی نفسیات پر کام کیا۔ انہوں نے معاشرے کی ترقی میں سماجی معیار کو بہتر بنانے کے لیے انسانی نفسیات پر کام کیا۔<sup>(1)</sup>

نفسیات کی تاریخ گویا تب سے موجود ہے جب سے انسان کی تخلیق ہوئی ہر دور میں ذہن، سوچ اور اس کے نتیجے میں کیے جانے والے اعمال انسان کی توجہ کا مرکز رہے ابتدائے زمانہ سے اگر نفس انسانی کی تاریخ کا جائزہ لیا جائے تو ہم پر یہ حقیقت واضح ہوتی ہے کہ غیر نارمل کردار ہمیشہ ہمارے معاشرے کا حصہ رہا ہے اس کی کوئی بھی وجہ ہو، اعصابی کمزوری یا نفسی بیماری ہو "پاگل پن" کا تصور ہر دور میں مختلف انداز میں موجود رہا ہے ماضی میں اگر کوئی شخص مادی ماحول سے قطع تعلق اختیار کر لے تو اسے بھی پاگل قرار دیا جاتا۔ یا یہ مشہور کر دیا جاتا کہ اس پر کسی مافوق الفطرت چیز کا سایہ ہے۔ لیکن اس وقت کوئی خاص علاج اور طریقہ موجود نہ تھا وہ اپنی زندگی انتہائی بے بسی کے عالم میں گزار کر دنیائے فانی سے کوچ کر جاتے۔ یہی حال اہل مغرب کا رہا کسی شخص کو جنونی قرار دے کر اس کو قید کر دیا جاتا۔ یہاں تک کے زنجیروں میں جکڑ دیا جاتا۔ اور ان پر جسمانی تشدد بھی کیا

1 - Psychology in Twentieth-Century Thought and Society, Mitchell G. Ash, William R.

Woodward, CUP Archive Publishers, 1989, p-59

جاتا۔ ان جیل خانوں میں ضروریات زندگی کا کوئی سامان تک موجود نہ ہوتا تھا، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کو نفسیاتی مریض سمجھا جانے لگا اور ان کے لیے ہسپتال تو قائم کر دیے گئے لیکن یہ ہسپتال صنعتی اداروں کے نزدیک قائم کیے گئے تاکہ سرمایہ دار طبقے کو سستے داموں مزدور مہیا کر سکے۔ یہ ہسپتال اس طبقے کی ضرورت کو پورا کرنے کا اہم ذریعہ ہوتے تھے۔ بہت سے ماہر نفسیات نے اس پر بخوبی کام کیا اور بلا آخر نفسیاتی بیماریوں کو دیگر بیماریوں کی طرح قرار دینے میں کامیاب ہو گئے اور انسانوں کو زنجیروں سے آزاد کرایا انہوں نے اس بات کو بھی جھٹلایا کہ جو لوگ یہ کہتے ہیں انسان پر کسی مافوق الفطرت چیز کا سایہ ہے درست نہیں۔

الغرض ہر دور میں انسانی ذہن، سوچ خیالات کو سمجھنے کی کوشش کی جاتی رہی۔ اور ذہنی و نفسیاتی بیماریوں کا ناقص حل تلاش کیا جاتا رہا بلکہ ان بیماریوں کے پیچھے وجود و اسباب کو بیان کیا گیا۔ عصر حاضر میں بھی سائنس کی بنیاد ظن و قیاس پر رکھی گئی ہے یعنی انسانی علم کا دار و مدار حواس اور عقل پر ہے، اور حواس و عقل کی بنیاد پر ہی انسانی تجربات کیے جاتے ہیں۔ اور ان ہی تجربات کی بنیاد پر علم نفسیات کار فرما ہے۔

# فصل چہارم نفس اور روح کا تعلق

## فصل چہارم نفس اور روح کا تعلق:

گیارہویں صدی کے مشہور مسلمان دانشور اور فلاسفر امام غزالی انسانی روح اور انسانی زندگی کی وضاحت کرتے ہیں۔  
احیاء العلوم میں امام غزالی لکھتے ہیں:

"زندگی تو مختلف عناصر کے باہمی ملاوٹ اور کیمیائی رد عملوں کا شاخسانہ ہے۔ اور جب ان عناصر میں بے ترتیبی پیدا ہو جائے تو وہ معدوم ہو جاتے ہیں لیکن نفس ایک "نوری عنصر" ہے جو زندگی سے الگ حقیقت ہے۔ اور یہی انسانی شخصیت کو متعین کرتا ہے۔ یہی خودی یا ذات ہے جو جسم کے مادی عناصر سے آزاد زندہ حقیقت ہے۔" (۱)

ہم سب بلاشبہ انسان ہیں مختصر انسان کی تشریح کچھ یوں ہے۔

### انسانی ذات کی تفصیل:

جسم: ہر جسم کے اندر ایک نفس ہے اور ہر نفس کے لیے اس کا جسم مسخر کر دیا گیا ہے۔ جس طرح اللہ تعالیٰ نے ہر شے کو اپنے بندوں کے لیے مسخر فرمایا ہے۔

﴿وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ ۗ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِ ۙ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (۲)

اور رات اور دن اور سورج اور چاند کو تمہارے کام میں لگا دیا ہے اور اسی کے حکم سے ستارے بھی کام میں لگے ہوئے ہیں۔ بے شک اس میں لوگوں کے لیے نشانیاں ہیں جو سمجھ رکھتے ہیں۔

اسی طرح قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۗ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ ۗ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَاٰبِئِينَ ۗ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَأَتَاكُم مِّنْ كُلِّ مَّاءٍ سَائِلْمًا ۗ وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا ۗ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ (۳)

1- احیاء العلوم، امام غزالی، (مترجم) فضل الکریم، مکتبہ رحمانیہ اردو بازار لاہور، سن، ص: ۳/۲۰

۲- النحل: ۱۶/۱۲

۳- ابراہیم: ۱۴/۳۲-۳۴



اللہ وہ ہے جس نے آسمان اور زمین بنائے اور آسمان سے پانی نازل کیا پھر اس سے تمہارے کھانے کو پھل نکالے، اور کشتیاں تمہارے تابع کر دیں تاکہ دریا میں اس کے حکم سے چلتی رہیں، اور نہریں تمہارے تابع کر دیں۔ اور سورج اور چاند کو تمہارے تابع کر دیا جو ہمیشہ چلنے والے ہیں اور تمہارے لیے رات اور دن کو تابع کیا۔ اور جو چیز تم نے اس سے مانگی اس نے تمہیں دی، اور اگر اللہ کی نعمتیں شمار کرنے لگو تو انہیں شمار نہ کر سکو گے، بے شک انسان بڑا بے انصاف اور ناشکر ہے۔

## نفس:

نفس ذات کا دوسرا نام ہے۔ جو ہر ایک کے ساتھ ہے چاہے وہ انسان ہوں یا جنات ہو یا فرشتے ہوں یا خود اللہ تعالیٰ کی ذات بھی ایک نفس ہے۔ جیسا کہ ارشاد ہوتا ہے:

﴿وَإِذْ قَالَ اللَّهُ يَا عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ ءَأَنْتَ قُلْتَ لِلنَّاسِ اتَّخِذُونِي وَأُمِّيَ إِلَهَيْنِ مِنْ دُونِ اللَّهِ ۗ قَالَ سُبْحَانَكَ مَا يَكُونُ لِي أَنْ أَقُولَ مَا لَيْسَ لِي بِحَقِّ ۗ إِن كُنْتُ قُلْتُهُ فَقَدْ عَلِمْتَهُ ۗ تَعَلَّمَ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ ۗ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ﴾<sup>(۱)</sup>

اور جب اللہ فرمائے گا اے مریم کے بیٹے عیسیٰ! کیا تو نے لوگوں سے کہا تھا کہ اللہ کے سوا مجھے اور میری ماں کو بھی خدا بنا لو، وہ عرض کرے گا تو پاک ہے مجھے لائق نہیں کہ ایسی بات کہوں جس کا مجھے حق نہیں، اگر میں نے یہ کہا ہو گا تو تجھے ضرور معلوم ہو گا، جو میرے دل میں ہے تو جانتا ہے اور جو تیرے دل میں ہے وہ میں نہیں جانتا، بے شک تو ہی چھپی ہوئی باتوں کا جاننے والا ہے۔

یہ بات تو طے ہے کہ قیامت کے روز حساب کتاب نفس سے ہو گا۔ اور انسانی مشین کے تمام پرزے، ہاتھ، پاؤں، زبان وغیرہ نفس کی گواہی دیں گے کہ اپنی زندگی میں اس نفس نے ہمیں یوں استعمال کیا اور ہم سے یہ کام کروائے۔

## روح:

روح کوئی مادی شے نہیں۔ بلکہ ایک "امر" ہے اس کو "کن فیکون" کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے۔

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۗ﴾<sup>(۲)</sup>

اور یہ لوگ تجھ سے روح کے متعلق سوال کرتے ہیں۔

1- المائدة: ۵/۱۱۶

۲- الاسراء: ۱۷/۸۵

اسی طرح ایک اور جگہ اللہ فرماتے ہیں۔

﴿إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾<sup>(۱)</sup>

اس کی تو یہ شان ہے کہ جب وہ کسی چیز کا ارادہ کرتا ہے تو اتنا ہی فرما دیتا ہے کہ ہو جا، سو وہ ہو جاتی ہے۔

﴿سُبْحَانَهُ ۚ إِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾<sup>(۲)</sup>

وہ پاک ہے، جب کسی کام کا فیصلہ کرتا ہے تو صرف اسے کن کہتا ہے پھر وہ ہو جاتا ہے۔

﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ ۚ وَيَوْمَ يَقُولُ كُنْ فَيَكُونُ ۚ قَوْلُهُ الْحَقُّ ۚ وَلَهُ

الْمُلْكُ يَوْمَ يُنْفَخُ فِي الصُّورِ ۚ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ ۚ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْحَمِيدُ﴾<sup>(۳)</sup>

اور وہی ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو ٹھیک طور پر بنایا ہے، اور جس دن کہے گا کہ ہو جا تو وہ ہو جائے گا، اس کی بات سچی ہے، اور اسی کی بادشاہی ہوگی جس دن صور میں پھونکا جائے گا، چھپی اور ظاہر باتوں کا جاننے والا ہے، اور وہی حکمت والا خبر دار ہے روح پھونکنے سے مراد "حکم دینا" ہے۔ جو لفظ اللہ نے آدم کو وجود میں لانے کے سلسلے میں استعمال فرمائے وہی الفاظ "صور" میں پھونکنے کے لیے ہی استعمال ہوئے ہیں۔ عام طور پر بھی "دم" کرتے وقت پھونک ماری جاتی ہے۔ تاکہ جو کلام پڑھا گیا ہے وہ اس جسم کے حصے پر اثر کرے۔

## قلب:

انسان کے خیالات کا اہم ذریعہ ہے۔ ہر قسم کے خیالات و خواہشات کا احساس یہیں سے اٹھتا ہے۔ اور نفس کی جنگ

بھی یہیں ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں ذکریوں آتا ہے۔

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ ۚ وَالْجَنَّانَ خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ مِنْ نَّارِ

السَّمُومِ ۚ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ ۚ فَإِذَا

سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾<sup>(۴)</sup>

اور البتہ تحقیق ہم نے انسان کو بچتی ہوئی مٹی سے جو سڑے ہوئے گارے سے تھی پیدا کیا۔ اور ہم نے

اس سے پہلے جنوں کو آگ کے شعلے سے بنایا تھا۔ اور جب تیرے رب نے فرشتوں سے کہا کہ میں ایک

۱۔ یسین: ۳۶/۸۲

۲۔ مریم: ۱۹/۳۵

۳۔ الانعام: ۶/۷۳

۴۔ الحجر: ۱۵/۲۶-۲۹

بشر کو پیدا کرنے والا ہوں بجتی ہوئی مٹی سے جو کہ سڑے ہوئے گارے کی ہوگی۔ پھر جب میں اسے ٹھیک بنالوں اور اس میں اپنی روح پھونک دوں تو تم اس کے آگے سجدہ میں گر پڑنا۔ اس میں اپنی روح پھونکنے کا مطلب صاف طور یہی ہے کہ انسان کو اللہ نے مٹی سے بنایا اور فرشتوں کو ان کے سامنے سجدہ کرنے کا حکم دیا۔

تفہیم القرآن میں "مولانا موددی" اس آیت کی تشریح میں فرماتے ہیں۔

"انسان کے اندر جو روح پھونکی گئی ہے وہ دراصل صفات الہی کی عکس ہے، حیات، علم، قدرت، ارادہ، اختیار، اور دوسری جتنی صفات انسان میں ہیں ان کے مجموعے کا نام ہی روح ہے۔ یہ دراصل اللہ تعالیٰ کی صفات کا ہلکا سا عکس ہے جو اس کی پیدائش خاکی پر ڈالا گیا اس عکس کی وجہ سے انسان زمین پر اللہ کا خلیفہ اور ملائکہ سمیت تمام موجودات ارضی کا مسجود قرار دیا گیا۔ گویا انسان کا وجود مختلف مراحل میں منقسم ہے اور ان مراحل میں سے گزرتے ہوئے اس نے اپنے سفر کا تعین کرنا ہوتا ہے تاکہ وہ منزل تک پہنچ سکے۔"<sup>(۱)</sup>

## انسانی نفس کی ارتقائی منازل:

نفس کی تخلیق تورب ذوالجلال کی طرف سے "کن فیکون" کے ایک حکم کی منتظر ہے۔ مگر اللہ تعالیٰ نے انسان کی تخلیق ایک خاص مدارج کے تحت کی ہے اس میں بظاہر تو انسانی زندگی کے دو اہم مراحل نظر آتے ہیں، نفس اور روح۔ لیکن ہر ایک مرحلہ کو اللہ تعالیٰ نے خاص اور انتہائی عمدہ انداز میں بنایا ہے اور ہر مرحلے کی تخلیق کی امتیازی خصوصیات ہیں۔ جس کا ذکر خود اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں کرتے ہیں۔

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾<sup>(۲)</sup>

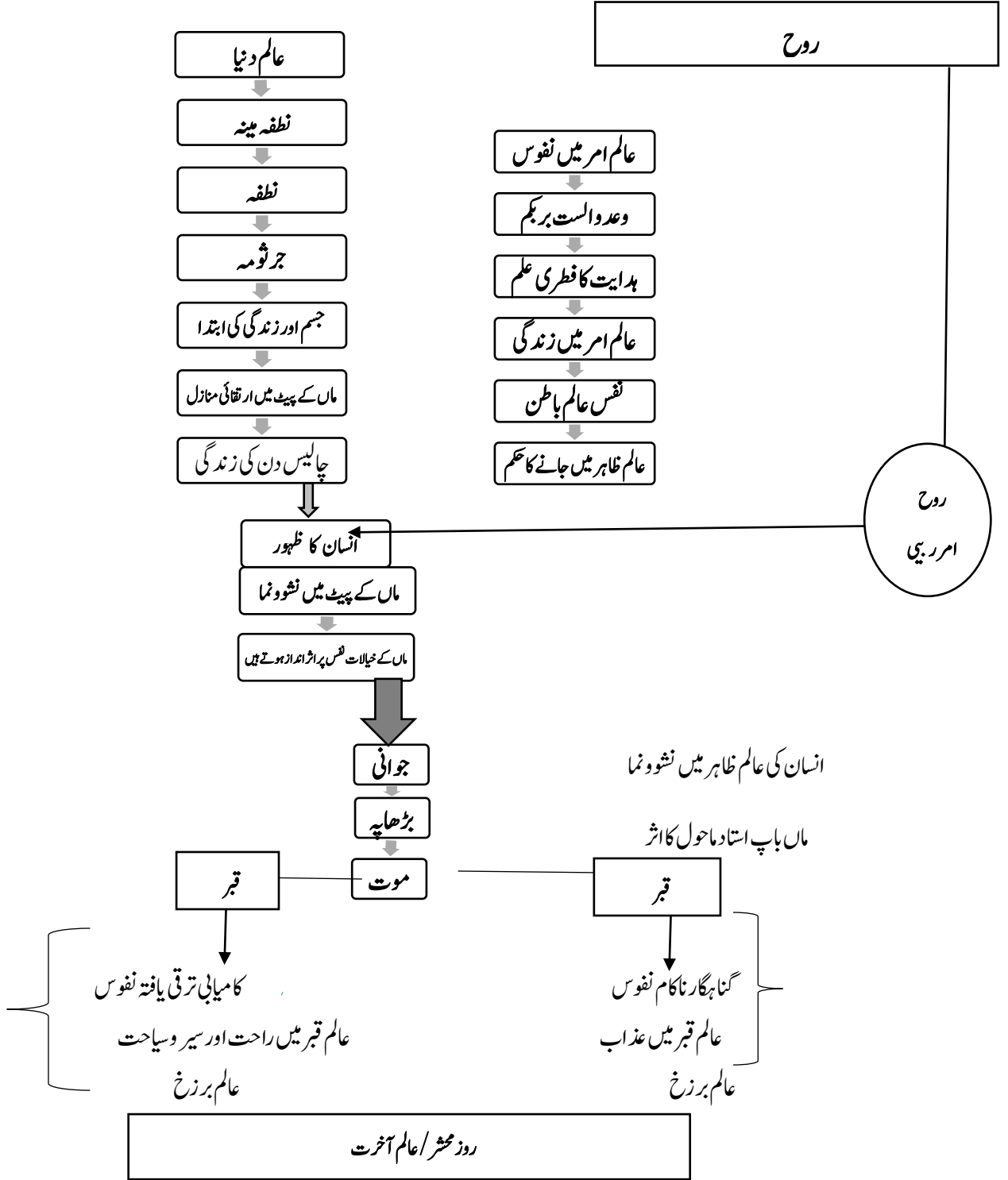
بے شک ہم نے انسان کو بڑے عمدہ انداز میں پیدا کیا ہے۔

انسان کی زندگی تو مختلف عناصر کا ایک مجموعہ ہے جس میں سب سے زیادہ اہمیت روح کو حاصل ہے جو زندگی سے الگ حقیقت ہے اور یہی انسانی شخصیت کو متعین کرتا ہے یوں زندگی کا سفر کا آغاز ہو جاتا ہے اور انسان کی زندگی عالم دنیا میں قبل از پیدائش اور بعد از پیدائش کے مختلف دورانیہ سے گزرتی ہے۔ ذیل میں انسانی نفس کی ارتقائی منازل کا خاکہ پیش کیا گیا ہے۔

۱۔ تفہیم القرآن، ابوالاعلیٰ موددی، آرمی ایجوکیشن پریس، ۱۹۹۹ء، ص: ۵۰۵/۲

۲۔ التین: ۴/۹۵

## انسانی نفس کی ارتقائی منازل:



۱- حیات بعد الموت، سلطان بشیر محمود، مترجم، امیر افضل خان، الفا پرنٹنگ پریس، اسلام آباد، سن، ص ۳۹۹

اس شکل میں انسانی نفس کی ارتقائی منازل بتائی گئی ہیں۔ جو پیدائش سے پہلے حالات سے لے کر اس دنیا سے رخصتی کے وقت کے تمام مراحل کو ظاہر کرتی ہیں۔ پیدائش سے قبل انسان کی تخلیق دو طرح سے کی گئی ہے ایک عالم امر میں دوسرا عالم دنیا میں۔ عالم امر میں روح کی تخلیق کی گئی اور اس کو مختلف مدارج سے گزارا گیا جبکہ عالم دنیا میں انسان کی پیدائش ماں کے رحم کی گئی ہے۔ عالم امر کا علم صرف اللہ کے پاس ہے اور اس کی تفصیلات ہمیں نبی ﷺ کے توسط سے ملتی ہیں اور جدید سائنس اس تک رسائی حاصل نہیں کر سکتی جبکہ عالم دنیا میں جو انسان کی تخلیق کے حوالے سے تفصیلات ہمیں نبی ﷺ نے بتائی ہیں عصر حاضر کی جدید سائنس اس کو ثابت کر رہی ہے۔

## عالم امر میں نفوس:

اسلامی تصور حیات سے انسان کا وجود "روح" اور "جسم" پر مشتمل ہے۔ روح طبعی قوانین کے تابع نہیں ہے جبکہ جسم کا وجود ہے ہی طبعی قانون پر۔ ثناء اللہ عثمانی نے تفسیر مظہری میں "الاله الخلق والامر" کی تفسیر میں اس کی تفصیل بیان فرمائی ہے۔

"عالم خلق اور عالم امر سے یہ ہے کہ عالم خلق میں عرش اور جو ماتحت عرش ہے اور جو چیز آسمان اور زمین اور ان کے مابین ہے شامل ہیں، اور اس کے اصول عناصر اربعہ آگ، پانی، ہوا اور مٹی اور جو چیزیں ان سے پیدا ہوتی ہیں۔ یعنی نفوس حیوانی، نباتاتی اور معدنی ہیں، اور یہ اجسام کثیفہ میں ساری ہیں، سب عالم خلق سے ہیں۔ اور عالم امر سے مراد مجردات ہیں، یعنی (لطائف خمسہ) قلب، روح سری، خفی اور اخفاء، یہ فوق العرش ہیں، اور یہ نفوس انسانیہ ملکیہ اور شیطانیہ میں یوں سمائی ہیں جیسے سورج کی شعاعیں آئینہ میں ساری ہوتی ہیں۔ لطائف کو عالم امر اس لیے کہتے ہیں اللہ تعالیٰ نے ان کو کسی مادہ سے نہیں، بلکہ اپنے امر کن سے پیدا کیا" (۱)

## وعدو الست برکم:

روح کی جب تخلیق کر دی گئی تو پھر اللہ نے اسے وعدہ لیا۔ جس کو میثاق عالم ارواح کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ جن کا ذکر قرآن مجید میں آیا ہے:

۱۔ تفسیر مظہری، ثناء اللہ عثمانی پانی پتی، (مترجم)، سید عبدالداؤد الجلالی، دار الاشاعت اردو بازار، کراچی، اپریل ۲۰۱۰ء، ص: ۴/۲۰۷

﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ  
قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور جب تیرے رب نے بنی آدم کی پشتوں سے ان کی اولاد کو نکالا اور ان سے ان کی جانوں پر اقرار کرایا، کیا میں تمہارا رب نہیں ہوں، انہوں نے کہا ہاں، ہم اقرار کرتے ہیں، (یوں نہ ہو کہ) کہیں قیامت کے دن کہنے لگو کہ ہمیں تو اس کی خبر نہ تھی۔

تفسیر ضیاء القرآن میں "پیر کرم شاہ الازہری" اس آیت کی تفسیر بیان کرتے ہیں:

"ایک جانور کو اس کے ماں باپ سے الگ کر دیا جائے اور اس کی پرورش بالکل علیحدہ ماحول میں کی جائے تب بھی بڑا ہو کر وہ مکمل طور پر اپنی نسلی خصوصیات پر قائم رہتا ہے۔ وہ اپنے تمام معاملات میں عین وہی طریقہ اختیار کرتا ہے جو اس کی جبلت (Instinct) میں پیوست ہے۔ یہی معاملہ انسان کا "شعور رب" کے بارے میں ہے۔ انسان کی روح میں ایک خالق و مالک کا شعور اتنی گہرائی کے ساتھ جمادیا گیا ہے کہ وہ کسی حال میں اس سے جدا نہیں ہوتا۔"<sup>۲</sup>

گویا انسان جس بھی ماحول میں تربیت پائے اس کی فطرت عین اس کے مذہب کے مطابق رہتی ہے۔

میثاق عالم ارواح میں تین ہوئے تھے۔

۱۔ پہلا میثاق اللہ تبارک و تعالیٰ نے تمام انسانوں کی روحوں سے اپنی واحدانیت اور اپنی توحید کا لیا کہ وہ اللہ کو ایک مانے گا، اللہ کی توحید پر ایمان لائے گا، اور اللہ کے ساتھ کسی کو شریک نہیں ٹھہرائے گا۔ یعنی اللہ رب العزت نے اپنی توحید کے اقرار اور شرک کی نفی کا عہد اور وعدہ ہر انسانی روح سے لیا۔ اس کو "میثاقِ اَلَسْتُ" بھی کہتے ہیں۔

۲۔ اس کے بعد دوسرا میثاق اللہ تبارک و تعالیٰ نے تمام انبیاء اور رسولوں کی روحوں سے لیا۔ یہ میثاقِ نبوت تھا۔ اس امر کا اعلان تھا کہ تمہیں نبوت یا رسالت عطا کی جائے گی اور اپنی رسالت یا نبوت کا فریضہ ادا کرنے کے لیے تم اپنے وقت پر مبعوث کیے جاؤ گے۔ اور تمہارے یہ فرائض نبوت اور فرائض رسالت ہوں گے اور ہر ایک سے اس چیز کا عہد لیا کہ وہ اپنے فرائض نبوت و رسالت کا حصہ بجالائیں گے۔ جیسے کسی شخص کو ایک آفس سپرد کیا جاتا ہے۔ اس کی appointment پر پہلے declaration اور decision کے طور پر ایک oath-taking ceremony ہوتی ہے، یہ ایک spiritual ceremony تھی۔

۱۔ الاعراف: ۷/۱۷۲

۲۔ تفسیر ضیاء القرآن، پیر کرم شاہ الازہری، ضیاء القرآن پبلی کیشنز، لاہور، ۱۹۹۵ء، ص ۲/۳۳

۳۔ تیسرا بیثاق بھی صرف انبیاء اور رُسل عظام سے لیا گیا۔ یہ بیثاق ان سے نبوت و رسالت محمدی ﷺ پر ایمان لانے کا تھا۔ ہر نبی اور ہر رسول سے عہد اور وعدہ لیا گیا کہ تم پیغمبر آخر الزماں سیدنا محمد مصطفیٰ ﷺ کی نبوت و رسالت پر ایمان لاؤ گے، اور ان کے پیغمبرانہ مشن کی مدد کرو گے۔<sup>(۱)</sup>

## ہدایت کا فطری عالم:

روح کو بدن میں جب داخل کیا جاتا ہے تو بدن کی خصوصیات سامنے آتی ہیں۔ مثلاً بچپن، جوانی، بڑھاپا، اور بچپن میں ذہن، عقل، فہم ادراک وغیرہ کا ناقص ہونا، پھر رفتہ رفتہ عمر کے ساتھ ترقی کرنا وغیرہ، یہ بدن کی خصوصیات ہیں ورنہ روح تو پیدائش کے وقت سے ہی عاقل بالغ اور ذی فہم ہے اور اگر یہ بات نہ ہوتی تو "الست برکبم" کے جواب میں "بلی" کیوں کہتی۔ سوال سننا سمجھنا اور جواب دینا اس بات کا ثبوت ہے کہ ہدایت ایک فطری عالم ہے جو ازل سے ہی تمام نفوس کو عطا کیا گیا ہے۔

## عالم امر میں زندگی:

عالم امر میں زندگی صرف خدائے "کن" کے مطابق چلتی ہے۔ یعنی عالم امر میں، صرف خدا کا ارادہ، عمل یا مشیت چلتی ہے۔ عالم امر سے متعلق کوئی خدا سے سوال نہیں کر سکتا کہ اس نے ایسا یا ویسا کیوں کیا۔ عالم امر میں وہ جو چاہتا ہے کرتا ہے، جو اس کی منشا ہوتی ہے، وہ کرتا ہے، وہ اپنے ارادے کے مطابق کرتا ہے اور اس عالم میں وہ کسی قاعدے قانون کا پابند نہیں ہے۔ عالم امر کائنات کا حصہ نہیں ہے۔ اس کے متعلق کوئی نہیں بتا سکتا، البتہ اتنا کہا جاسکتا ہے کہ عالم امر خالصتاً خدا کے عمل کرنے کا میدان ہے، اس کے علاوہ کسی اور کے عمل کرنے کا میدان نہیں ہے۔ البتہ خدا نے انسان کو انسانی زبان میں سمجھانے کے لئے کہا کہ جب وہ اپنے ارادے کو، اپنے پلان کو، اپنی اسکیم کو کو کہتا ہے کہ "کن"، تو اس کا ارادہ بروئے کار آنا شروع ہو جاتا ہے۔ ارادہ کس طرح بروئے کار آتا ہے، ہم نہیں جان سکتے۔ خدا سچ مچ "کن" کا لفظ ادا نہیں کرتا، یہ تو خدا نے انسانوں کو سمجھانے کے لئے ایسا کہا ہے، ورنہ ہم عالم امر کے متعلق کچھ نہیں جان سکتے۔ عالم امر خالصتاً خدا کے عمل کرنے کا میدان ہے، کسی اور کے عمل کرنے کی اس میدان میں کوئی گنجائش نہیں ہے۔ "کن" کے بعد کائنات یا عالم خلق آتا ہے۔ جس میں نفوس کو اللہ تعالیٰ باطن میں منتقل فرمادیتے ہیں اور پھر اسکو عالم خلق میں جانے کا حکم ہو جاتا ہے۔

۱۔ عالم ارواح کا بیثاق اور عظمت مصطفیٰ ﷺ، محمد طاہر القادری، منہاج القرآن پبلیکیشنز لاہور، مارچ ۲۰۰۹ء، ص: ۱۱-۱۳  
۲۔ تفسیر نمونہ، آیہ اللہ العظمیٰ مکارم شیرازی، (مترجم) سید صفدر حسین نجفی، مصباح القرآن ٹرسٹ لاہور، سن، ص: ۴۳/۱

## عالم خلق میں زندگی

### ۱- قبل از پیدائش انسان کی مرحلہ وار تخلیق :

قرآن مجید میں رحم مادر کے اندر انسانی وجود کی تشکیل اور اس کے ارتقاء کے مختلف مرحلے بیان کیے گئے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ رب کائنات کا نظام ربوبیت اپنی پوری آب و تاب کے ساتھ بطنِ مادر کے اندر بھی جلوہ فرما ہے۔ ماں کے پیٹ میں بچے کی زندگی کے نقطہ آغاز سے لے کر اس کی تکمیل اور ولادت کے وقت تک پرورش کا نظام انسان کو مختلف تدریجی اور ارتقائی مرحلوں میں سے گزار کر یہ ثابت کر دیتا ہے کہ انسانی وجود کی داخلی کائنات ہو یا خارجی کائنات، ہر جگہ ایک ہی نظام یکساں شان اور نظم و اصول کے ساتھ کار فرما ہے۔ قرآن مجید کے بیان کردہ ارتقاء کے مراحل کی تصدیق بھی آج جدید سائنسی تحقیق کے ذریعے ہو چکی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں انسان کی تخلیق اور پیدائش کے ان مراحل کو سورۃ المؤمنون میں اس طرح بیان فرمایا ہے:

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَلَةٍ مِّنْ طِينٍ - ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ - ثُمَّ خَلَقْنَا  
النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ  
خَلْقًا آخَرَ ط فَتَبَرَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور ہم نے انسان کو مٹی کے ست سے پیدا کیا۔ پھر ہم نے اسے ایک محفوظ مقام (رحمِ مادر) میں نطفہ بنا کر رکھا۔ پھر نطفہ کو لو تھڑا بنایا پھر لو تھڑے کو بوٹی بنایا پھر بوٹی کو ہڈیاں بنایا پھر ہڈیوں پر گوشت چڑھایا، پھر ہم نے اسے ایک اور ہی مخلوق بنا کر پیدا کر دیا۔ پس بڑا بابرکت ہے، اللہ جو سب بنانے والوں سے بہتر بنانے والا ہے۔

ان آیات میں انسانی تشکیل و ارتقاء کے سات مراحل کا ذکر ہے جن میں سے پہلے کا تعلق اس کی کیمیائی تشکیل سے ہے اور بقیہ چھ کا اس کے بطنِ مادر کے تشکیلی مراحل سے۔ مذکورہ بالا آیات میں بیان کردہ انسانی ارتقاء کے مراحل کی ترتیب اس طرح بنتی ہے سُلَلَةٍ مِّنْ طِينٍ ، نُطْفَةً ، عَلَقَةً ، مُضْغَةً ، عِظْمًا ، لَحْمًا اور خلقِ آخر۔ ان مراحل کی تفصیل یوں ہے۔

پہلا مرحلہ: سُلَلَةٍ مِّنْ طِينٍ

اور ہم نے انسان کو مٹی کے ست سے پیدا کیا۔



مٹی سے پیدا کرنے کا مطلب یا تو یہ ہے کہ ہر انسان ان مادوں سے پیدا کیا جاتا ہے جو سب کے سب زمین سے حاصل ہوتے ہیں اور اس تخلیق کی ابتدا نطفے سے ہوتی ہے یا یہ کہ نوعِ انسانی کا آغاز آدم علیہ السلام سے کیا گیا جو براہِ راست مٹی سے بنائے گئے تھے اور پھر آگے نسلِ انسانی کا سلسلہ نطفے سے چلا۔

قرآن اینڈ ماڈرن سائنس میں ڈاکٹر ذاکر نائیک اس کی تشریح یوں کرتے ہیں:

عربی کے لفظ سُلْمَہ کا معنی ہے جوہر، ست، خلاصہ یا کسی چیز کا بہترین حصہ۔ اس بات کا بھی علم ہمیں حال ہی میں ہوا ہے کہ کسی انڈے کے اندر داخل ہونے والا مٹی کا ایک معمولی سا قطرہ یا جرثومہ ہی اسے بار آور بنانے کے لیے کافی ہے۔ حالانکہ ایک مرد کئی کروڑ جرثومے پیدا کرتا ہے۔ قرآن مجید نے اس بات کی کہ "کروڑوں جرثوموں میں سے ایک جرثومہ" کی نشاندہی لفظ سُلْمَہ سے کی ہے۔ اسی طرح اس بات کو بھی ہم نے حال ہی میں معلوم کیا ہے کہ عورت کے رحم کے اندر بننے والے لاکھوں انڈوں میں سے صرف ایک انڈہ ہی بار آور ہوتا ہے (ہر بالغ عورت کے مخصوص حصے میں ۴ لاکھ ناپختہ انڈے موجود رہتے ہیں۔ مگر ان میں سے صرف ایک انڈہ پختہ ہو کر اپنے مقررہ وقت پر نمودار ہوتا ہے)۔ چنانچہ اس بات کو بھی لفظ سُلْمَہ ہی سے تعبیر کیا گیا ہے یعنی لاکھوں انڈوں میں سے ایک ہی انڈے کا بار آور ہونا۔<sup>(۱)</sup>

ہارون یگی اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ "عربی زبان میں "سُلْمَہ" کا ترجمہ ست یا جوہر کیا گیا ہے، جس کا مطلب ہے کسی شے کا نہایت ضروری اور بہترین حصہ۔ اس کا جو بھی مفہوم لیا جائے اس کے معنی ہیں "کسی کل کا ایک جزو"۔ مباشرت کے دوران ایک نریک وقت کئی کروڑ کرم منوی یا جرثومے خارج کرتا ہے۔ یہ تولیدی مادہ پانچ منٹ کا مشکل سفر ماں کے جسم میں طے کر کے بیضہ تک پہنچتا ہے۔ ان کروڑوں جرثوموں میں سے صرف ۱۰۰۰ جرثومے بیضے تک پہنچنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ اس بیضے کا سائز نصف نمک کے دانے کے برابر ہوتا ہے جس میں صرف ایک جرثومے کو اندر آنے دیا جاتا ہے۔ گویا انسان کا جوہر پورا مادہ منویہ نہیں ہوتا بلکہ اس کا صرف ایک چھوٹا سا حصہ اس کا جوہر بنتا ہے"۔<sup>(۲)</sup>

دوسرا مرحلہ: نُطْفَةُ

پھر ہم نے اسے ایک محفوظ مقام (رحمِ مادر) میں نطفہ بنا کر رکھا۔

قرآن مجید میں کم از کم متعدد مقامات پر اس بات کا تذکرہ کیا گیا ہے کہ انسان کو نطفہ یعنی مٹی کے پانی سے پیدا کیا ہے۔ جس کا مطلب ہے پانی کا ایک معمولی سا قطرہ یا جیسے کپ خالی ہونے کے بعد پانی کے بالکل معمولی سے قطرے تہہ میں بیٹھ جاتے ہیں۔ سورہ واقعہ میں اللہ تعالیٰ انسان کو خبردار کرتے ہوئے فرماتا ہے۔

1- قرآن اینڈ ماڈرن سائنس، ڈاکٹر ذاکر نائیک، مترجم سید امتیاز احمد، دار النوادر اردو بازار لاہور، ۲۰۰۷ء، ص ۵۰-۵۱

۲- اللہ کی نشانیاں عقل والوں کے لیے، ہارون یگی، (مترجم)، ڈاکٹر تصدق حسین راجا، ادارہ اسلامیات نئی انارکلی، لاہور، جولائی ۲۰۰۱ء، ص:

﴿نَحْنُ خَلَقْنَاكُمْ فَلَوْلَا تُصَدِّقُونَ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تُمْنُونَ أَأَنْتُمْ تَخْلُقُونَهُ أَمْ نَحْنُ الْخَالِقُونَ﴾<sup>(۱)</sup>  
 ہم نے تمہیں پیدا کیا ہے پھر کیوں تصدیق نہیں کرتے؟ کبھی تم نے غور کیا یہ نطفہ جو تم ڈالتے ہو، اس سے بچہ تم بناتے ہو یا اس کے بنانے والے ہم ہیں۔

اللہ تعالیٰ ایک دوسرے مقام پر ماں باپ کے مخلوط نطفے کا ذکر بھی فرماتا ہے

﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيَهُ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾<sup>(۲)</sup>

ہم نے انسان کو (مرد اور عورت کے) ایک مخلوط نطفے سے پیدا کیا تاکہ اس کا امتحان لیں اور اس غرض کے لیے ہم نے اسے سننے اور دیکھنے والا بنایا۔

مولانا عبد الرحمان کیلانی "تیسرے القرآن" میں اس آیت کے تحت لکھتے ہیں کہ "یعنی باپ کا نطفہ الگ تھا، ماں کا الگ، ان دونوں نطفوں کے ملاپ سے ماں کے رحم میں حمل قرار پایا۔ پھر ہم نے اس مخلوط نطفہ کو ایک ہی حالت میں پڑا نہیں رہنے دیا۔ ورنہ وہ وہیں گل سڑ جاتا، بلکہ ہم اس کو الٹے پلٹتے رہے اور رحم مادر میں اس نطفہ کو کئی اطوار سے گزار کر اسے ایک جیتا جاگتا انسان بنادیا<sup>(۳)</sup>۔ نطفہ آمشاج کی اصطلاح سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ مادہ کئی رطوبات کا مرکب اور مجموعہ ہے، اس لیے قرآن مجید نے اُسے مخلوط کہا ہے۔ اس امر کی تائید بھی عصر حاضر کی سائنسی تحقیق نے کر دی ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق نطفہ یا Spermatic Liquid بعض رطوبات (Secretions) سے بنتا ہے، جو ان غدودوں Testicals, Seminal Prostate Glands, Glands of Urinary Tract Vesicles سے آتی ہیں۔<sup>(۴)</sup>

نطفہ کی مزید نشاندہی اللہ تعالیٰ نے سورۃ الطارق میں کی ہے۔ ارشاد ہوتا ہے۔

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ خُلِقَ مِنْ مَّآءٍ دَافِقٍ يُخْرَجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ﴾<sup>(۵)</sup>

لہذا انسان کو یہ دیکھنا چاہیے کہ وہ کس چیز سے پیدا کیا گیا ہے؟ وہ اُچھل کر نکلنے والے پانی سے پیدا کیا گیا ہے جو پشت اور سینہ کی ہڈیوں کے درمیان سے نکلتا ہے۔

ان آیات کے تحت مولانا مودودی لکھتے ہیں کہ "علم الجنین (Embryology) کی رو سے یہ ثابت شدہ حقیقت ہے کہ جنین (Fetus) کے اندر اُنٹیشین (خصیے) (Testes) یعنی وہ غدود جن سے مادہ منویہ پیدا ہوتا ہے، ریڑھ کی ہڈی اور پسلیوں

۱۔ الواقعة: ۵۶/ ۵۹

۲۔ الدھر: ۷۶/ ۲

۳۔ تیسرے القرآن، عبد الرحمن کیلانی، مکتبہ دار السلام لاہور، ۱۴۲۶ھ، ص: ۴/ ۵۶۶

۴۔ قرآن اور جدید سائنس، ڈاکٹر ذاکر نائیک، محمد زاہد ملک، مکتبہ رحمانیہ اردو بازار لاہور، سن، ص: ۴۴

۵۔ الطارق: ۸۶/ ۵

کے درمیان گردوں کے قریب ہوتے ہیں جہاں سے بعد میں یہ آہستہ آہستہ فوطوں میں اتر جاتے ہیں۔ یہ عمل ولادت سے پہلے اور بعض اوقات اس کے کچھ بعد ہوتا ہے۔ لیکن پھر بھی ان کے اعصاب اور رگوں کا منبع ہمیشہ وہی مقام (بین الصلب والترائب) ہی رہتا ہے۔ بلکہ ان کی شریان (Artery) پیٹھ کے قریب شہ رگ (Aorta) سے نکلتی ہے اور پورے پیٹھ کا سفر طے کرتی ہوئی ان کو خون مہیا کرتی ہے۔ اس طرح حقیقت میں انٹین پیٹھ ہی کا جز ہیں جو جسم کا زیادہ درجہ حرارت برداشت نہ کرنے کی وجہ سے فوطوں میں منتقل کر دیے گئے ہیں۔ علاوہ ازیں مادہ منویہ اگرچہ انٹین پیدا کرتے ہیں اور وہ کیسہء منویہ (Seminal Vesicles) میں جمع ہو جاتا ہے، مگر اس کے اخراج کا مرکز تحریک (بین الصلب والترائب) ہی ہوتا ہے اور دماغ سے اعصابی رو، جب اس مرکز کو پہنچتی ہے تب اس مرکز کی تحریک (Trigger Action) سے کیسہء منویہ سکڑتا ہے اور اس سے مائع پچکاری کی طرح نکلتا ہے۔ اس لیے قرآن کا بیان ٹھیک ٹھیک علم طب کی جدید تحقیقات کے مطابق ہے۔<sup>(۱)</sup>

تیسرا مرحلہ: علقۃ

پھر نطفہ کو لو تھڑا بنایا

اس آیت میں لفظ "علقہ" استعمال ہوا ہے جس کے معنی ہیں، جیسے ہوئے خون کا لو تھڑا، خون چوسنے والی چیز یعنی جو تک۔ جس کے بارے میں قرآن مجید میں آتا ہے:

﴿اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ - خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ﴾<sup>(۲)</sup>

اپنے پروردگار کے نام سے پڑھیے جس نے (ہر چیز کو) پیدا کیا (اور) انسان کو (جسے ہوئے) خون کے لو تھڑے سے پیدا کیا۔

اس آیت کو اور اسی کے متعلقہ دوسری آیات کو پروفیسر کیتھ مور<sup>(۳)</sup> نے زیر تحقیق لایا:

ان کے مطابق جنین اپنی ابتدائی حالت میں ایک جو تک کی طرح ہوتا ہے چنانچہ انہوں نے ابتدائی مرحلے کے جنین کا ایک طاقتور مائیکروسکوپ سے جائزہ لیا اور پھر اس کا ایک جو تک کے نقشے اور تصویر کے ساتھ موازنہ کیا، تو ان کو اس وقت شدید حیرت ہوئی جب انہوں نے ان دونوں میں زبردست مماثلت پائی۔ پروفیسر کیتھ مور اور دیگر ماہرین کے مطابق "علقہ" کے

۱۔ تفہیم القرآن، ابو علی الاموددی، آرمی ایجوکیشن پریس، ۱۹۹۹ء، ص: ۶ / ۳۰۴

۲۔ العلق: ۱/۹۶-۲

۳۔ پروفیسر کیتھ مور (جو کینیڈا میں یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے شعبہ علم الاعضا کے سربراہ ہیں اور ایمبرالوجی (علم الجنین) کے پروفیسر ہیں) نے اس پر تحقیق کی ڈاکٹر کیتھ مور نے ان جدید تحقیقات سے پہلے ایک کتاب (The Developing Human) لکھی تھی۔ قرآن سے تازہ معلومات حاصل ہونے کے بعد ۱۹۸۲ء میں انہوں نے تمام معلومات کو اپنی کتاب (The Developing Human) کے تیسرے ایڈیشن میں درج کیا اس پر انہیں کینیڈا میں انعام دیا گیا۔ انہوں نے طب میں علم الجنین "embryology" کی بنیاد رکھی۔

مرحلے کے دوران انسانی جنین جو تک کے مشابہہ ہوتا ہے، کیونکہ اس مرحلہ میں انسانی جنین اپنی خوراک ماں کے خون سے حاصل کرتا ہے جس طرح جو تک دوسروں کا خون چوستی ہے۔ چنانچہ اس مرحلہ کے دوران خون کی ایک بڑی مقدار جنین کے اندر موجود رہتی ہے اور جنین میں موجود خون تیسرے ہفتہ کے اختتام تک گردش نہیں کرتا۔ یہی وجہ ہے کہ اس مرحلہ کے دوران جنین کی ظاہری شکل جیسے ہوئے خون کے لو تھڑے سے مماثل ہوتی ہے (۵ دن کے جنین کا سائز تقریباً ۶ ملی میٹر ہوتا ہے) (۱)۔

چوتھا مرحلہ ”مُضَغَّةٌ“

عربی زبان کے لفظ ”مضغۃ“ کا معنی دانتوں سے چبایا ہوا مادہ (Substance Chewed) ہے۔ اگر کوئی چبوانگم لے کر اپنے منہ میں رکھے اور اس کو چبائے اور پھر جنین کے ”مضغۃ“ کے مرحلہ سے اس کا موازنہ کرے تو وہ اس نتیجے پر پہنچے گا کہ جنین نے مضغہ کے مرحلہ کی استعداد حاصل کر لی ہے اور اس کی ظاہری شکل و صورت دانتوں سے چبائے ہوئے مادہ Chewed Substance کی طرح ہے، یہ اس وجہ سے ہے کہ جنین کی پشت پر نشانات دانتوں سے چبائے ہوئے مادہ کی طرح ہوتے ہیں۔ اور وہ دانتوں کے نشانات سے کافی حد تک مشابہت رکھتے ہیں۔ مضغہ مرحلے کے دوران اگر جنین کو چاک کیا جائے اور اس کے اندرونی اعضا کو چیر کر دیکھا جائے تو معلوم ہو گا کہ اس کے زیادہ تر حصے مکمل ہو چکے ہیں جبکہ کچھ حصے مکمل تیار نہیں ہوئے ہیں۔ پروفیسر مارشل جانسن کے مطابق اگر ہم جنین کی بطور ”ایک مکمل تخلیق یا پیدائش“ کے وضاحت کریں تو تب صرف اس حصے کی وضاحت کریں گے کہ جو مکمل ہو چکا ہے۔ اور اگر جنین کی بطور ”ایک نامکمل تخلیق یا پیدائش“ کے وضاحت کریں تو ہم صرف اس حصے کی وضاحت کریں گے کہ جو ابھی پیدا نہیں ہوا۔ یہ ایک مکمل پیدائش ہے یا ایک نامکمل پیدائش، جنین کے اس مرحلے کی وضاحت اس طرح قرآن نے کی ہے۔

﴿ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ﴾ (۳)

کچھ حصہ مکمل اور کچھ حصہ نامکمل۔

پانچواں اور چھٹا مرحلہ

یعنی ہڈیوں اور گوشت کا بننا

علم الجنین کی جدید تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ ہڈیوں اور پٹھوں کی ابتدائی تشکیل پچیسویں سے چالیسویں دن کے درمیان ہوتی ہے اور بظاہر ایک ڈھانچے کی صورت نظر آنا شروع ہو جاتی ہے۔ لیکن پٹھوں یعنی گوشت کی تشکیل مکمل نہیں ہوئی

1 - The developing human, P -08

2 - The developing human, P-۳۶

ہوتی۔ یہ ساتویں اور آٹھویں ہفتے میں مکمل ہوتی ہے۔ جب کہ ہڈیاں بیالیسویں دن تک مکمل ہو چکی ہوتی ہیں، ڈھانچہ بن چکا ہوتا ہے۔ لہذا ثابت ہوا کہ قرآنی ترتیب بالکل درست ہے۔ یعنی سب سے پہلے علقہ پھر مضغہ پھر عظاماً اور پھر لحمًا۔ پروفیسر مارشل جانسن اس پر تبصرہ کرتے ہوئے بیان کرتے ہیں قرآن کے بیان کردہ ایمبریالوجی کے مراحل (سائنس کے ساتھ) مطابقت نہیں رکھ سکتے، ہو سکتا ہے کہ محمد ﷺ کے پاس کوئی طاقتور قسم کی مائیکروسکوپ موجود تھی۔ جب انہیں بتایا گیا کہ قرآن تو ۱۴۰۰ سال پہلے نازل ہوا تھا اور مائیکروسکوپ تو محمد ﷺ کے زمانے سے کئی صدیوں بعد ایجاد ہوئی تھی، تو وہ مسکرائے اور اس بات کو تسلیم کرتے ہوئے کہا کہ پہلی مائیکروسکوپ جو ایجاد ہوئی تھی وہ کسی بھی چیز کو ۱۰ گنا سے زیادہ بڑا کر کے نہیں دکھا سکتی تھی اور پھر اس کی تصویر بھی واضح نہیں تھی۔<sup>(۱)</sup>

ڈاکٹر جوئی لی سمپسن<sup>(۲)</sup> جو اعتراف کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ "محمد ﷺ کا یہ کہنا اس سائنسی علم کی بنیاد پر نہیں ہو سکتا جو ان کے زمانے میں (ساتویں صدی عیسوی کی طرف اشارہ ہے) موجود تھا اور یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ علم تو والد و تناسل اور مذہب (یعنی اسلام) میں کوئی تضاد نہیں ہے بلکہ مذہب سائنس کی مدد کر سکتا ہے۔"<sup>(۳)</sup>

## ساتواں مرحلہ: خلقِ آخر

یہ آخری مرحلہ ہے اس کے بارے میں قرآن میں آتا ہے۔

﴿ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۖ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾

پھر ہم نے اس کو دوسری مخلوق بنایا لہذا اللہ تعالیٰ ہی سب سے اچھا پیدا کرنے والا ہے بابرکت ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہوتا ہے جب انسان کی تخلیق مکمل ہو جاتی ہے اور اس پر اللہ کی طرف سے روح پھونکی جاتی ہے اور جنین میں حرکت پیدا ہوتی ہے یوں انسان مادر رحم میں چالیس دن کی زندگی گزار کر اس دنیا میں آتا ہے۔

## ۲۔ انسان کی عالم ظاہر میں نشوونما:

اس دنیا میں جب انسان آتا ہے تو وہ انتہائی کمزور ہوتا ہے اور دوسروں کی نگہداشت کا محتاج ہوتا ہے۔ زندگی کے ابتدائی دنوں میں نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے مگر وقت کے ساتھ اس کی رفتار بتدریج کم ہو جاتی ہے ولادت کے وقت بچہ فوری تیز روشنی کو برداشت نہیں کر سکتا مگر بعد میں بتدریج وہ مختلف روشنیوں کو سامنے کرنے کا عمل سیکھ جاتا ہے اور تیز روشنی سے بچنے کے لیے آنکھیں بند کر دیتا یا سر کو پیچھے کی جانب موڑ لیتا ہے اسی طرح بچہ تیز اور اونچی آواز پر چونکتا ہے اور دھیمی آواز

۱۔ قرآن اینڈ ماڈرن سائنس، ڈاکٹر ذاکر نائیک، (مترجم)، سید امتیاز احمد، دار النوادر اردو بازار لاہور، ۲۰۰۷ء، ص: ۵۷

۲۔ ڈاکٹر جوئی لی سمپسن امریکہ کے شہر ہوسٹن میں واقع بلیر کالج آف میڈیسن کے شعبہ علم وضع حمل اور علم امراض نسواں

(Gynecology) کے سربراہ ہیں۔

۳۔ قرآن اینڈ ماڈرن سائنس، ص: ۴۹

کی جانب متوجہ نہیں ہوتا۔ بعد ازاں وہ آہستہ آہستہ تمام آوازوں میں اپنی ماں کی آواز کو پہچان لیتا ہے وقت کے ساتھ ساتھ جہاں اس کے اعضاء بدن کی نشوونما ہو رہی ہوتی ہے وہیں اس کی نفسیات کی بھی پروان چڑھ رہی ہوتی ہے۔ اور پھر ایک خاص وقت میں جا کر اس کی تکمیل کا عمل مکمل ہو جاتا ہے تکمیل کے اس دورانیے میں اس پر اس کے ماں باپ و استاد کی تعلیم و تربیت اور اس کے ارد گرد کے ماحول کا اثر ہوتا ہے اور جب وہ اپنی زندگی و طاقت کے عروج تک پہنچ جاتا ہے تو اس کے بعد سے اس کا زوال شروع ہو جاتا ہے جس کو بڑھاپے کا نام دیا جاتا ہے بڑھاپے میں اس کی زندگی پر سے گرفت کم پڑ جاتی ہے اس کی صلاحیتیں بتدریج کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں اس کا حافظہ، سماعت و بصارت کمزور ہو جاتا ہے اور اس کا ذکر قرآن میں آتا ہے۔

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ

ضَعْفًا وَشَيْبَةً، يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾<sup>(۱)</sup>

اللہ ہی ہے جس نے تمہیں کمزوری کی حالت میں پیدا کیا پھر کمزوری کے بعد قوت عطا کی پھر قوت کے بعد ضعف اور بڑھاپا بنایا، جو چاہتا ہے پیدا کرتا ہے، اور وہی جاننے والا قدرت والا ہے۔

## عالم برزخ:

برزخ اس چیز کا نام ہے جو دو چیزوں کے درمیان حائل ہو اور شریعت میں عالم برزخ اس جہان کو کہتے ہیں کہ جو اس عالم دنیا اور آخرت کے درمیان حائل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قیامت سے پہلے ایک جہان بنایا ہے جسے عالم برزخ کہتے ہیں جو دنیا سے بہت زیادہ وسیع ہے۔ انسان کی زندگی اور روح کا سفر موت تک جاری رہتا ہے۔ موت کے موقع پر انسان کا نفس اپنی روح کے ساتھ عالم برزخ میں ایک نئے سفر کا آغاز کرتا ہے۔ جبکہ جسم موت کے ساتھ بکھر جاتا ہے اور زندگی اس کے ایٹموں میں بکھر کر ضائع ہو جاتی ہے۔ صرف اور صرف اس کی روح اور نفس یعنی اس کی ذات باقی رہ جاتی ہے۔ جو اپنے جسم کے ایک ایک حصے کو پہچانتی ہے اور اس کے ہر ایک لمحے سے واقف ہے۔ اور جس ذات نے دنیا میں نیک اعمال کیے ہوں گے وہ محشر میں سرخرو ہوں گے اور جس نے اعمال بد کیے ہوں گے وہ آخرت میں ناکام ہوں گے۔ جیسے حدیث میں آتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

((إِذَا أُفْعِدَ الْمُؤْمِنُ فِي قَبْرِهِ أُتِيَ، ثُمَّ شَهِدَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، فَذَلِكَ

قَوْلُهُ: يَثْبُتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ سُوْرَةُ إِبْرَاهِيمَ آيَةٌ ۲۷))<sup>(۲)</sup>

کہ مومن جب اپنی قبر میں بٹھایا جاتا ہے تو اس کے پاس فرشتے آتے ہیں۔ وہ شہادت دیتا ہے کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور محمد ﷺ اللہ کے رسول ہیں۔ تو یہ اللہ کے اس فرمان کی تعبیر ہے جو سورۃ

۱۔ الروم: ۳۰/۵۴

۲۔ صحیح بخاری، محمد بن اسماعیل، البخاری، دار اسلام، ریاض، ۱۴۱۹ھ، کتاب الجنائز، باب ماجاء فی عذاب القبر، حدیث نمبر: ۱۳۶۹، ص: ۱/۲۲۰

ابراہیم میں ہے کہ اللہ ایمان والوں کو دنیا کی زندگی اور آخرت میں ٹھیک بات یعنی توحید پر مضبوط رکھتا ہے۔

گویا عالم برزخ میں بھی ایک ایسا عالم ہے جو انسان کے لیے منزل تک پہنچنے کا آخری زینہ ہے اور ایک خاص وقت ہے جو انسان نے گزارنا ہے وہاں پر اس سے سوال و جواب کا عمل بھی ہو گا اور دنیاوی اعمال کے نتیجے میں وہ سزا و جزا کا مستحق ہو گا۔

**نفس اور روح:**

انسانی جسم دراصل میں ایک سواری کی مانند ہے۔ جس پر سوار ہو کر انسانی نفس اپنے آپ کو بگاڑتا اور سنوارتا ہے۔ یعنی عام طور پر نفس کم سنی میں دنیا میں آتا ہے۔ اس کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کا جسم بھی بڑھتا ہے حالانکہ بلوغت تک جا پہنچتا ہے۔ جب دماغ پختہ ہو جاتا ہے تو اس پر عائد پابندیاں بھی شروع ہو جاتی ہیں اور ہر اچھے برے افعال کے لیے ذمہ دار بن جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اختیار دیا ہے کہ وہ اچھے برے اعمال کرے۔ جیسا کہ قرآن میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ ۗ فَلْيَا مَا تَشْكُرُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور ہم نے تمہیں زمین میں جگہ دی اور اس میں تمہاری زندگی کا سامان بنا دیا، تم بہت کم شکر کرتے ہو۔ جو اختیارات نفس کو دیے گئے ہیں وہ فقط ارادہ اور خواہش کے اظہار پر مبنی ہے انسان اپنی مرضی کا مالک ہے اور اس کا جسم اس کی خواہشات کو پایا تکمیل تک پہنچاتا ہے۔ گویا نفس انسانی خواہشات کا منبع ہے انسان میں غصہ، شر، خوشی، غمی، نفرت محبت، کے جذبات بھی نفس کی پیداوار ہیں اور اس کا تعلق مٹی سے ہے جبکہ روح کا تعلق اللہ تعالیٰ کی ذات پاک سے ہے۔ انسان کی کامیابی نفس کو پہچاننے میں ہے نفس کی پہچان سے وہ اپنے رب کی معرفت حاصل کر سکتا ہے۔ جیسا کہ یحییٰ بن معاذ الراضی کا مشہور قول ہے:<sup>(۲)</sup>

"من عرف نفسه فقد عرف ربه" جس نے اپنے نفس کو پہچان لیا گویا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا<sup>(۳)</sup>

نفس کی حقیقت کو پہچاننا ضروری ہے اور جو اس سے غافل ہیں ان کا ذکر قرآن مجید میں یوں آتا ہے۔

﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ ۗ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أذانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلَّ هُمْ أَضَلُّ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ

الْغَافِلُونَ﴾<sup>(۴)</sup>

۱۔ الاعراف: ۷/ ۱۰

۲۔ المقاصد الحسنیۃ، العلامة الشیخ محمد عبدالرحمن السخاوی، دار لکتاب العربی، بیروت، لبنان، ۱۹۸۵ء، ص: ۳۰۰

۳۔ صوفیائے کرام میں یہ قول "حدیث" کے طور پر مشہور ہے، ملا علی قاری نے مرقاۃ، ص ۱/ ۵۰۱ میں اسے بطور حدیث لکھا ہے۔

۴۔ الاعراف: ۷/ ۱۷۹

اور ہم نے دوزخ کے لیے بہت سے جن اور آدمی پیدا کیے ہیں، ان کے دل ہیں کہ ان سے سمجھتے نہیں، اور آنکھیں ہیں کہ ان سے دیکھتے نہیں، اور کان ہیں کہ ان سے سنتے نہیں، وہ ایسے ہیں جیسے چوپائے بلکہ ان سے بھی گمراہی میں زیادہ ہیں، یہی لوگ غافل ہیں۔

الغرض روح و نفس آپس میں لازم و ملزوم ہیں روح کا تعلق انسان کے دل سے ہوتا ہے جبکہ نفس کا تعلق جسم سے ہوتا ہے۔ روح ایک نقطہ آغاز ہے اس کی مثال ایک بیج کی مانند ہے جس سے نفس کا درخت اگتا ہے۔ یوں ہمارے سامنے جو شخصیت بنتی ہے وہ نفس ہوتا ہے۔ روح بیج تھی اس بیج میں درخت تھا اور جو درخت تیار ہوا وہ نفس ہے۔ اس کے اندر بھی بیج ہیں۔ مثلاً ایک پودا ہے جسے ابھی پھول نہیں لگے لیکن ہم جانتے ہیں کہ اس پودے کے اندر پھول ہیں جو اس کے بڑے ہونے پر لگیں گے۔ زمین اگر اچھی نہیں ہے تو بیج سے پودا بھی صحیح نہیں اگے گا۔ زمین بھی اچھی ہونی چاہیے۔ پانی بھی ملنا چاہیے، بیج صحت مند ہونا چاہیے پھر اس پودے کو ہم نے بچانا ہے بھیڑ بکریوں کیڑے مکوڑوں سردی گرمی سے اگر ایسا نہ کیا گیا تو پودا صحت مند نہ ہوگا۔



# فصل پنجم

## نفسیات مختلف شعبہ ہائے زندگی میں

## فصل پنجم

### نفسیات مختلف شعبہ ہائے زندگی میں

نفسیات ہماری زندگی کے تمام شعبوں سے منسلک ہے۔ جیسے جیسے معاشرے میں پیچیدگی بڑھتی جا رہی ہے۔ اسی مناسبت سے نفسیات ہماری زندگی کے مسائل حل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ماہرین نفسیات کی تحقیقات اور ان کے انکشافات جن طریقوں سے ہماری روزمرہ کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں، وہ ان گنت ہیں بعض نفسیاتی دریافتیں عملی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے کی جاتی ہیں۔ بعض مدارس اور کاروباری دنیا کو طلبہ اور کارگیروں کی ذہنی سطح کا اندازہ کرنے کے لئے وضع ہوئیں۔

مشہور مفکر فرانس گیلٹس (France Gallats) نے ان شماریاتی مناہج تحقیق کی بنیادوں کو استوار کیا۔<sup>(1)</sup> جو آج ہمیں ہر قسم کی تحقیقات میں آسانی اور معلومات فراہم کرتی ہے۔ اس میں تعلیمی و انصرامی اور پیشہ ورانہ نفسیات شامل ہیں۔ مشہور محقق سیلم ہولٹز نے صنعت کے شعبے میں حواسی صلاحیتوں کا اندازہ کرنے کے لیے راہ ہموار کی، جو آج بہت سے صنعت و حرفت کے پیشہ میں نمایاں میں استعمال کی جاتی ہیں۔

### شعبہ طب میں نفسیات کا کردار:

طب کے میدان میں نفسیات نے اہم کردار ادا کیا۔ نفسیات کی وہ شاخ جو فرد کے ذہن اور کردار کا مطالعہ کرتی ہے ان کی اقسام اور اسباب کا کھوج لگاتی ہے ذہنی امراض کی درجہ بندی کرتی ہے۔

The field that applies psychological principles to the prevention, diagnosis, and treatment of psychological disorders is called clinical psychology<sup>(2)</sup>.

"وہ شعبہ جس کے تحت نفسیاتی مسائل پر قابو پانے، تشخیص اور علاج کے لیے نفسیاتی اصولوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔ معالجاتی نفسیات کہلاتی ہے۔"

طبی نفسیات کے تحت فرد کے ذہنی امراض اور مختلف ذہنی الجھاؤ کی تشخیص اور علاج سے متعلق مطالعہ کیا جاتا ہے۔ یہ آج کل سب سے زیادہ مفید اور کارآمد شاخ سمجھی جاتی ہے۔ اس کے تحت مختلف ذہنی امراض کا علاج کیا جاتا ہے اور اس کے تحت علاج کے لیے تحلیل نفسی وغیرہ کے ذریعہ ذہنی امراض کا سبب معلوم کر کے معالجہ ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے عمل تنویم کی

۱۔ عظیم علمائے نفسیات، ڈاکٹر سٹینز فیلڈ، (مترجم)، فضل حسین، علمی کتاب گھر لاہور، ۱۹۸۶، ص: ۲۹۹

2 - Psychology, Lester Sdorow, Wm. C Brown Publishers, 1872, p-18

مدد بھی لی جاتی ہے۔ آج کے گہما گہمی کے دور میں ذہنی امراض میں دن بہ دن اضافہ ہوتا جا رہا ہے اس لیے ان کے علاج کے لیے نئے نئے طریقوں کی تحقیق بھی اسی کے ذریعہ عمل میں آتی ہے۔

معالجاتی نفسیات کا تعلق ذہنی امراض سے ہے۔ ماضی میں ذہنی امراض کے بارے میں مختلف تصورات پائے جاتے تھے۔ انہیں بدروحوں یا آسیب کا اثر سمجھا جاتا تھا۔ ذہنی امراض کو گناہ اور بدی کا نتیجہ قرار دیا جاتا تھا۔ ان کا علاج جھاڑ پھونک اور جادو ٹونے سے کرنے کی کوشش کی جاتی تھی یا جسمانی اذیت دے کر یہ خیال کیا جاتا تھا کہ اس کی وجہ بدروح بھاگ جائے گی۔ نفسیات نے ان تصورات کو رد کر دیا اور علاج کے نئے انداز کو متعارف کروایا۔

معالجاتی نفسیات میں ماہر نفسیات مریض سے بات چیت کے دوران مرض کی کیفیت اور نوعیت معلوم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ذہنی مریض اپنی بیماری کی علامات اور دیگر کیفیات بیان کرتا ہے۔ مریض کی حالت اور بیان کردہ علامات کے مطابق ماہرین نفسیات مختلف نفسیاتی آزمائشوں کے استعمال سے بیماری کی تشخیص کرتا ہے اور ان عوامل کو جاننے کی کوشش کرتا ہے۔ جو مریض کے اس حال میں ہوں ان کے علاج کے لیے وہ اس کے احباب، خاندان والوں کو بھی شامل کرتا ہے۔

### شعبہ تعلیم میں نفسیات کا کردار:

تعلیم کے شعبے میں نفسیات اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس میں طالب علموں کے کردار اور رویے کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔  
The field that applies psychological principles to improving curriculums, teaching methods, and administrative procedures is called educational psychology.<sup>(1)</sup>

"وہ شعبہ جس میں نفسیاتی اصولوں کے تحت نصاب کو بہتر بنانے، تدریسی طریقوں اور دوسرے اہم طریقہ کار کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔ تعلیمی نفسیات کہلاتی ہے۔"

تعلیمی نفسیات کا دائرہ کار بہت وسیع ہے۔ اس کے ذریعہ طلباء کی نفسیات پر بحث کی جاتی ہے، ان کی ذہنی کیفیت یعنی ذہانت، کند ذہنی، نااہلی اور اس سے متعلق موضوعات پر بحث کی جاتی ہے۔ ہر بچہ کا ذہن پیدا نشی طور پر ایک صاف تختی کی مانند ہوتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ اس پر بہت سی چیزیں نقش ہونا شروع ہو جاتی ہیں، اس پر بچے کی دلچسپی ظاہر ہوتی ہے وہ کس شعبے میں زیادہ مہارت رکھتا ہے۔ لیکن بعض اوقات طالب علموں کو بہت سے شعبوں میں سے کسی ایک کے انتخاب میں دشواری ہوتی ہے تو ماہر نفسیات مختلف زاویوں سے جانچنے کے بعد ان کی رہنمائی کرتے ہیں کہ ان کے لیے کونسا شعبہ بہتر رہے گا۔ اسی طرح بعض طلباء کے اندر اتنی قابلیت ہوتی ہے کہ نصابی تعلیم کے ساتھ بہترین کھلاڑی، آرٹسٹ یا گلوکار بن سکتے ہیں۔ اس نوعیت میں کچھ طلبہ اگر وہی کام نہ کر سکیں تو انہیں کئی ذہن قرار دیا جاتا ہے۔ ماہر نفسیات طلبہ کی ذہنی صلاحیتوں کو نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ طلباء کی ذہنی صلاحیتوں کو مد نظر رکھ کر نصاب کی تیاری اور نصابی کتابوں کی تیاری میں

ان سے مدد ملی جاتی ہے۔ یہ متعدد پیمائشی آلات اور آزمائش کے مختلف طریقوں کی مدد سے تدریسی طریقوں پر تحقیقات کرتے ہیں۔

تعلیمی نفسیات نہ صرف طلبہ کو درپیش تعلیمی مسائل میں معاونت کرتی ہے اس کے ساتھ ساتھ تدریسی مراحل میں اساتذہ کی بھی رہنمائی کرتی ہے۔ کہ بچے کو کس عمر میں کیا کیا سکھایا جاسکتا ہے۔ کن صلاحیتوں کے لیے کیا عمومی معیار ہونے چاہیے اور کن نفسیاتی طریقوں کی مدد سے نصاب طلبہ کو پڑھایا جانا چاہیے ایک ہی کلاس میں موجود ایک ہی عمر کے طلبہ کی ذہانت و قابلیت میں بہت فرق ہوتا ہے۔ ایک استاد تدریس کے عمل کے دوران کس طرح تمام طلبہ کو ایک ساتھ لے کر چلے گا۔ اور اگر کوئی طالب علم بار بار ناکام ہو رہا ہے تو اس کے پیچھے کون سے طبعیاتی، ماحولیاتی یا نفسیاتی عوامل کار فرما ہیں۔ ماہرین نفسیات ان کے بارے میں تحقیق کر کے ان کا حل تلاش کرتے ہیں۔

### صنعت کے میدان میں نفسیات کا کردار:

موجودہ دور صنعت کی ترقی کا دور ہے اس لیے ماہر صنعتی نفسیات کی اہمیت اور بھی بڑھ گئی یہ نفسیات کی وہ شاخ جو صنعت کے انسانی پہلو سے تعلق رکھتی ہے۔

The field that applies psychological principles to improve productivity in industries and government agencies are called industrial / organizational psychology<sup>(1)</sup>

"وہ شعبہ جس میں نفسیاتی اصولوں کے تحت صنعتوں اور سرکاری اداروں میں پیداواری کو بہتر بنانے کے طریقے بیان کیے جاتے ہیں۔ صنعتی نفسیات کہلاتی ہے۔"

اس کے تحت صنعتی اداروں اور صنعت سے تعلق رکھنے والے افراد کے پیشہ ورانہ مسائل سے بحث کی جاتی ہے۔ اس کے تحت صنعتی اداروں میں کام کرنے والے افراد کی صلاحیت کا اندازہ لگا کر ان کی کارکردگی میں اضافہ کرنا اور اس پر تحقیقات کرنا اس کا ایک اہم موضوع ہے۔ ماہر صنعتی نفسیات انتظامیہ، کارکنوں اور صارفین پر یکساں اثر انداز ہوتے ہیں۔

ماہر نفسیات کارکنوں اور انتظامیہ کے مابین ایک رابطہ افسر کا کام کرتا ہے وہ کوشش کرتا ہے کہ دونوں گروہوں کے درمیان کوئی تلخی نہ ہو اگر تلخی ہو جائے تو بڑھنے نہ پائے۔ ماہر صنعتی نفسیات دونوں گروہوں میں افہام و تفہیم پیدا کرنے پر زور دیتا ہے۔ کارکنوں میں یہ احساس نہیں پیدا ہونا چاہیے کہ انہیں ان کی محنت کا معاوضہ مناسب طور پر نہیں مل رہا ورنہ وہ بے اطمینانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کارکنوں کا حوصلہ بلند رکھنا بہت ضروری ہے انتظامیہ اور کارکنوں میں تعلقات کی نوعیت اگر بہت خراب ہو جائے تو ہڑتال کی نوبت آجاتی ہے ماہرین صنعتی نفسیات ان حالات کا نفسیاتی جائزہ لیتے ہوئے فوری حل کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات اس بات کی کوشش کرتے ہیں کہ کارکنوں کو مناسب حالات مہیا کیے جائیں جس میں تحفظ کو اولین ترجیح دی جاتی

ہے اس کے علاوہ کام کرنے کی جگہ پر مناسب سہولتیں مہیا کی جائیں جیسے تازہ ہوا، مناسب روشنی، وافر پانی اور آرام کے مناسب وقفے وغیرہ۔

اسی طرح ماہر صنعتی نفسیات پیشے کو دیکھ کر معیار واضح کرتا ہے کہ کس طرح کا کارکن اس کے لیے موزوں ہوگا۔ تعلیم اور جسمانی صحت کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے۔ عملے کی بھرتی کے لیے ضرورت پڑنے پر مختلف نفسیاتی آزمائشوں کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ان کو مناسب تربیت بھی دی جاتی ہے۔ اگر نااہل نامناسب غیر ذمہ دار لوگ بھرتی کر لیے جائیں تو صنعتی حادثات کا امکان بڑھ جاتا ہے ماہر صنعتی نفسیات ان حادثات سے بچاؤ کا بندوبست کرتے ہیں۔ مصنوعات کی بہتر ترسیل و تشہیر میں بھی نفسیاتی طریقوں کا استعمال کیا جاتا ہے اشتہاروں کے ذریعے رائے عامہ ہموار کی جاتی ہے اور اس طرح انہیں اپنی مصنوعات کے استعمال پر مائل کیا جاتا ہے، ماہر نفسیات تشہیر کے نئے نئے طریقے بناتے ہیں۔

### کاروبار میں نفسیات کا کردار:

نفسیات کی یہ شاخ کاروبار کرنے اور اسے کامیابی سے چلانے جیسے بنیادی امور کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

Business Psychology is an applied science that investigates how to make people and organizations more effective. It uses social scientific research methods to study people, workplaces and organizations in order to better align their multiple and sometimes competing needs<sup>(1)</sup>

"کاروباری نفسیات ایک اطلاقی سائنس ہے جس میں تحقیقات کی جاتی ہیں کہ افراد کو اور کاروباری تنظیموں کو کیسے مؤثر بنایا جائے۔ اس شعبہ میں سماجی سائنسی تحقیق کے طریقہ کار کو استعمال کرتے ہیں۔ تاکہ لوگوں، افراد ان کے کام کی جگہ اور تنظیموں کو بہتر بنانے میں ان کی کثیر اور مقابلہ کرنے کی ضروریات کو صحیح طور پر پیش کیا جائے۔"

روزگار سے متعلقہ یہ شاخ جدید دور کی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے تیزی سے ترقی کے سفر پہ رواں دواں ہے۔ یہ بات تو واضح ہے کہ کوئی پلک چھپکانے پر کاروبار شروع نہیں ہوتا اس کے لیے طویل منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً کاروبار کے آغاز سے پہلے یہ دیکھنا کہ کس علاقے میں کس چیز کی ضرورت ہے۔ کارکن کہاں دستیاب ہونگے، منڈی تک مال لے کر جانے کا کیا انتظام ہوگا وغیرہ کاروبار کے تمام پہلو اور ان سے متعلقہ تمام انسانی مسائل کاروبار کی نفسیات کے دائرہ عمل میں شامل ہیں۔

1- Business Psychology and Organizational Behavior, By Eugene F. McKenna, psychology press, 2000, Edt 3rd, p-12

## ماحول اور نفسیات:

یہ نفسیات کی ایسی شاخ ہے جو اس بات کا مطالعہ کرتی ہے کہ ماحول فرد کے کردار اور ذہنی اعمال کو کس طرح متاثر کرتے ہیں۔۔ ماحولیاتی نفسیات انسانوں اور ان کے ارد گرد کے ماحول کے درمیان انٹراپلے پر توجہ مرکوز کرنے کا ایک میدان ہے۔ یہ نفسیات قدرتی ماحول، سماجی ماحول، تعمیر ماحول، سیکھنے کے ماحول، اور معلوماتی ماحول کے احاطہ، معلوماتی طور پر ماحول کی وضاحت کرتا ہے۔

Environmental psychology studies human-environment interactions at different scale levels, from domestic surroundings and neighborhood to cities nature reserves and countries, and even the planet as a whole<sup>(1)</sup>

"ماحولیاتی نفسیات نہ صرف انسان بلکہ مختلف پیمانے ماحولیاتی سطح کا مطالعہ کرتی ہے۔ افراد کے مابین تعلقات، گھریلو ماحول، پڑوسیوں سے تعلقات، شہروں میں مختلف ذرائع روابط اور ملکوں کے مابین تعلقات کا مطالعہ کرتی ہے۔"

ماحولی نفسیات کا دائرہ عمل خاصا وسیع ہے ماہرین نفسیات مختلف ماحول کے اندر افراد کی کارکردگی کو جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ جیسے اگر کمرے کی روشنی کم یا زیادہ ہو تو وہ کس طرح سے کارکنوں اور طلبہ یا ہسپتال کے ڈاکٹر کی کارکردگی کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ ماہرین یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ بہتر کام کرنے کے لیے فرد کو کتنی اور کیسی جگہ درکار ہوگی۔ اور کون سے عوامل انسانی کردار پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ماحولی نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ افراد ماحول سے صرف متاثر ہی نہیں ہوتے بلکہ اسے خاصی حد تک بدلتے بھی ہیں۔

علم نفسیات کے تحت انسان کی ذہنی زندگی کے جو مزید پہلو زیر بحث آتے ہیں ان کی بنیاد پر مختلف شاخوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

## اختباری نفسیات:

نفسیات اختباری سے مطلب وہ شاخ جو نفسیاتی اصولوں کو تجربات کی کسوٹی پر پرکھنے اور مختلف حیوانات اور انسانوں پر تجربات کے بعد نتائج اخذ کرنے کے تعلق سے بحث و مطالعہ کرتی ہے۔

The field primarily concerned with laboratory research on basic psychological processes, including perception, learning, memory, thinking, language, motivation and emotion is called experimental psychology<sup>(2)</sup>

1-Environmental Psychology: An Introduction, Linda Steg, Agnes E. van den Berg, Judith I. M.

de Groot, Blackwell publishers February 2007, p-1

2- Psychology, Lester Sdorow, Wm. C Brown Publishers, 1872, p- 18

"وہ شعبہ جس میں بنیادی نفسیاتی عوامل، فعال، سیکھنے کے عوامل، یادداشت، سوچ، زبان، جذبات کی تجربہ گاہوں میں تحقیق کی جاتی ہے۔ ایسی نفسیات کو تجرباتی نفسیات بھی کہا جاتا ہے۔"

## نفسیات جرائم :

جرائم پیشہ افراد کی نفسیات کا مطالعہ بھی آج کل بہت اہم مانا جاتا ہے۔ جرائم کی نوعیت، ان کے اسباب، اور انسداد جیسے اہم مسائل پر اس کے تحت بحث ہوتی ہے ساتھ ہی سزایافتہ اور جرائم پیشہ افراد کا معاشرہ میں مقام جیسے مسائل زیر بحث آتے ہیں اور موجودہ دور میں اس طرف بھی زیادہ توجہ دی جا رہی ہے۔ اس کے تحت جرائم پیشہ افراد پر تجربات کے ذریعہ پتہ لگایا جاتا ہے کہ ان لوگوں میں جرم کرنے کی رغبت کی کیا وجہ ہے۔ اس شاخ کے تحت مجرم کے عوامل، ذہنی دباؤ، شخصی بحران اور محرکات کو جانچا جاتا ہے۔

The field that applies psychological principles to improve the legal system, including the work of police and juries is called forensic psychology.<sup>(1)</sup>

"وہ شعبہ جس میں نفسیاتی اصولوں کے تحت قانونی نظام کو بہتر بنایا جاتا ہے اور پولیس و انصاف کے شعبہ کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ جرائم نفسیات کہلاتی ہے۔"

## سماجی نفسیات :

نفسیات کی اس شاخ کے تحت فرد اور سماج کے تعلق سے افعال پر بحث کی جاتی ہے۔ اس کے تحت فرد کی جماعتی زندگی، رسم و رواج، عادات و اطوار اور فرد کا رشتہ اپنے ماحول سے جیسے مسائل پر بحث ہوتی ہے۔

The field that examines the effects that people have on one another is called social psychology.<sup>(2)</sup>

"معاشرے میں افراد کے باہمی تعلق اور ایک دوسرے پر اثرات کے مطالعے کو سماجی نفسیات کہا جاتا ہے۔"

## عضویاتی نفسیات :

نفسیات کے مطالعہ کے لیے اور افراد کے فعلیات کے بارے میں جاننے کے لیے یہ ضروری ہے کہ انسان کے مختلف اعضاء کے افعال کا علم حاصل کیا جائے علم نفسیات میں جو اعضاء زیر بحث آتے ہیں ان سب کی ساخت اور ان کے وظائف کا مطالعہ اس شاخ کے تحت کیا جاتا ہے۔

1 -Psychology, p-20

2 -Psychology, p-18

The field that emphasis the biological basis of overt behavior and mental process is known as physiology psychology<sup>(1)</sup>

"وہ شعبہ جس میں حیاتیاتی عوامل کو جو رویے اور ذہنی عوامل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اسکے مطالعے کا نام عضویاتی نفسیات کہلاتا ہے۔"

## نفسیات غیر معمول :

نفسیات کی اس شاخ کے تحت کسی فرد کے غیر معمول کردار، افعال اور ذہنی کیفیات کا مطالعہ کیا جاتا ہے اور غیر عمومی کیفیات کی وجوہات اور نوعیت کا تفصیلی جائزہ لیا جاتا ہے۔ ذہنی امراض کی درجہ بندی اور ان کے اسباب اسی شاخ کے زیر بحث آتے ہیں۔ اس کو غیر طبعی نفسیات بھی کہتے ہیں۔

Abnormal psychology is the field which specializes in the development and integration of psychological principles and mental process for understanding abnormal behavior.<sup>(2)</sup>

"یہ شعبہ ہے جس میں غیر معمولی رویے کو سمجھنے کے لیے نفسیاتی اصولوں اور ذہنی عمل کی ترقی کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔"

## نفسیات نشائی:

بچے کی پیدائش سے سن بلوغت تک پہنچنے میں اس کی ذہنی اور جسمانی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔ اس دور کی ذہنی کیفیت اور احساسات، افعال کے متعلق مطالعہ اسی شاخ کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ آج کل اس شعبہ میں بہت کام ہو رہا ہے اور اب اس کا دائرہ جنین کی نشوونما تک پھیلا دیا گیا ہے۔ اس کو اردو میں نفسیات نمو بھی کہتے ہیں۔

Developmental psychology describe and explains the nature of physical, cognitive, psychosocial developmental changes across the life span.<sup>(3)</sup>

"نفسیات نشائی زندگی کے مختلف مراحل میں جسمانی، ذہنی و قونی، سماجی تبدیلیوں کی نوعیت کی وضاحت کرتی ہے۔" ماہر نفسیات افراد کا مخصوص کردار سائنسی مشاہدہ کی مدد سے بیان کرتے ہیں یعنی کہ وہ کردار کس نوعیت کا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ وہ قدرتی مشاہدے، کیس اسٹڈیز، correlational مطالعہ، سروے، اور خود رپورٹ کو وضاحت میں مدد کے لئے اور تحقیق کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات بھی محض بیان کرنے کے علاوہ رویے کی وضاحت میں دلچسپی رکھتے

1 - Psychology, p-18

2 - Abnormal Psychology, S. K. Mangal, Sterling Publishers, New Delhi, 1987, p- 1.

3 - Developmental Psychology, Margaret Harris, George Butterworth, psychology press, 2002, p-



ہیں مثلاً لوگ ایسا کیوں کام کرتے ہیں؟ ترقی، شخصیت، سماجی رویے، اور ذہنی صحت کے مسائل میں شراکت کے عوامل کیا ہیں؟ نفسیات کی پوری تاریخ میں، بہت سے مختلف نظریات انسانی رویے کے مختلف پہلوؤں کی وضاحت میں مدد کرنے کے لئے ابھر کر سامنے آئے۔ ماہر نفسیات اس بارے میں پیشین گوئی کرنا کہ ہم کیا سوچتے ہیں اور کس طرح کام کرتے ہیں۔ ہم سے ایسا ہوتا ہے اور یہ کیوں ہوتا ہے، اور یہ کس طرح مستقبل میں دوبارہ ہو سکتا ہے کے بارے میں پیشین گوئی کرنے کے لئے ان معلومات کا استعمال کر سکتے ہیں۔ جو انہوں نے دوران تحقیق مختلف ذرائع سے حاصل کی ہوتی ہے۔ نفسیات لوگوں کی زندگیوں میں مثبت اور پائیدار تبدیلیاں کرنے کے لئے ترتیب میں، اثر و رسوخ، یا کنٹرول رویے کو تبدیل کرنے کی کوشش ہے۔ انسانی رویے کو تبدیل کرنے، انسانی بہبود میں اضافہ کرنے کے لئے ذہنی بیماری کے علاج میں نفسیات کی ایک بڑی توجہ مرکوز کرنا ہے۔ حاصل کردہ نتائج اور معلومات کی مدد سے وہ افراد کے ناپسندیدہ کردار یا ماحول میں تبدیلی لانی کی کوشش کرتے ہیں تاکہ آئندہ زندگی میں ایسے افراد کو اپنے ماحول کے ساتھ مطابقت کرنے میں دقت پیش نہ آئے۔ چند تحقیقات میں ماہرین نفسیات سائنسی مشاہدے کی روشنی میں خاص کردار بیان کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور تجربات کے ذریعے کردار کو واضح کرنے کے بھی سعی و کوشش کرتے ہیں۔ مستقبل میں کسی کردار کے وقوع پذیری کے لیے وہ تحقیق کرتے ہیں اور وہ ان تحقیقات کی روشنی میں ناپسندیدہ کردار یا صورت حال کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں۔

## نفسیات اور دین اسلام:

نفسیات کا تعلق جہاں زندگی کے ہر شعبے سے ہے وہیں پر مذہب بھی خاصی اہمیت کا حامل ہے۔ اسلام دین فطرت بھی ہے۔ اور انسان کی نفسیات کو اسلام کے تابع رکھا گیا ہے۔ جس طرح انسان کی نفسیات آرام طلبی، ہمیشہ کی زندگی، ذاتی ملکیت کی خواہش رکھتی ہے دین اسلام اس کے تمام تقاضوں کو پورا کیے ہوئے ہے۔ اگر انسان آرام طلبی کا خواہش مند ہے تو اسلام نے انسان کو جنت کی زندگی کا جو تصور دیا ہے وہ اسی نفسیات کے مطابق ہے جس میں انسان اپنے لئے آرام اور سکون کا طلب گار رہتا ہے۔ انسان کا کام کرنے کو غلام ہوں گے۔ وہ جو خواہش کرے گا وہ خود بخود پوری ہو جائے گی۔ وہاں مشقت نہیں کرنی پڑے گی جیسا کہ انسان دنیا میں کرتا ہے۔ اسی طرح انسان کی نفسیات ہے کہ وہ ہمیشہ کی زندگی چاہتا ہے وہ مرنا نہیں چاہتا۔ اسلام نے انسان کی اس محرومی کو آخرت کی کبھی نہ ختم ہونے والی زندگی سے نواز کر اس کی اس لامحدود زندگی کی خواہش کی تکمیل کی ہے۔

انسان کی نفسیات میں ایک دوسرے کے ساتھ میل ملاپ کو بڑا عمل دخل حاصل ہے۔ یہاں تک کہ انسان کو معاشرتی حیوان تک کہا گیا ہے۔ انسان، سوسائٹی کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ یہ بات اس کی نفسیات کا حصہ ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ کسی سے بات کرے، کسی کا دکھ سکھ سنے، اور کسی کو اپنا حال دل سنائے۔ اگر اسے دوسروں سے دور کر دیا جائے تو وہ بہت سے نفسیاتی اور جسمانی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکیلے پن کا عذاب بھی کوئی چھوٹا عذاب نہیں ہے۔ اکیلا رہ کر انسان اپنی یادداشت تک

بھول جاتا ہے۔ اسلام نے انسان کی اس نفسیات کو مد نظر رکھتے ہوئے اسے معاشرے میں زیادہ سے زیادہ لوگوں سے میل جول رکھنے کا حکم دیا ہے اور ایسی عبادات رکھی ہیں کہ اس کا میل جول دوسرے لوگوں سے خود بخود ہوتا رہے۔ جیسا کہ ہمسائے کے حقوق متعین کر کے اسلام نے معاشرے کی بنیادی اکائی کو بہت ہی مضبوط بنیادوں پر استوار کر دیا ہے۔ اسی طرح صلہ رحمی اختیار کرنے کے حکم سے انسان کا خاندانی نظام بکھرنے سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کی نفسیاتی الجھنیں اپنے حل کی طرف چلی جاتی ہیں۔ اور وہ ایک اچھی زندگی سے روشناس ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اسلام نے انسان کی تمام بیماریوں کا حل بھی موجود ہے۔

### نبی ﷺ بطور ماہر نفسیات:

نبی ﷺ کی تعلیمات نوع انسانی کی فلاح و بہبود کے لیے ہیں۔ آپ ﷺ کا اسوہ حسنہ میں تمام انسانوں کے لیے رہنمائی موجود ہے۔ آپ کی تعلیمات ہر قسم کے امراض سے نجات دلانے کا موثر ذریعہ ہیں۔ آپ کا اسوہ حسنہ وہ بہتر ذریعہ ہے جس پر عمل پیرا ہو کر ایک خوشگوار زندگی گزاری جاسکتی ہے۔ آپ کے اسوہ حسنہ سے ناصرف جسم کی صحت، بلکہ روح کی پاکیزگی، ذہن کی طہارت کا علم موجود ہے۔ جس سے جسمانی اور روحانی فوائد کے علاوہ نفسیاتی امراض کا علاج بھی ممکن ہے۔

ماہرین نفسیات نے جو بھی طریقہ علاج دریافت کیے ہیں وہ نبی ﷺ نے آج سے کئی صدیوں قبل بتا دیے تھے۔۔۔ جیسے رسول ﷺ نے غم سے پناہ مانگنے کی دعا بتائی۔

((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ))<sup>(۱)</sup>

اے اللہ! میں غم اور حزن سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔

کیونکہ دنیا کی ہوس انسان کو غم اور رنج میں مبتلا کر دیتی ہے۔ اور غمگین رہنے سے انسان بوڑھا ہو جاتا ہے۔ ہر وقت کی اداسی اور مایوسی انسان میں ڈپریشن، انزائی جیسے مسائل کی وجہ بنتا ہے۔ نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی وجہ سے غصہ میں بہت اضافہ ہو رہا ہے۔ نوجوان بہت زیادہ جذباتی ہیں۔ اور فوری طور پر طیش میں آجاتے ہیں اس لیے نبی ﷺ نے غصہ کو کنٹرول کرنے کا طریقہ بھی بتا دیا کہ اگر تم غصے میں ہو کھڑے ہو تو بیٹھ جاؤ اور بیٹھے ہو تو لیٹ جاؤ۔ اور اس کے ساتھ مزید وضاحت کر دی کہ غصہ شیطان کا حصہ ہے۔ جامع ترمذی کی روایت میں ہے کہ۔

((ذَلِكَ كَيْفُ الشَّيْطَانِ))<sup>(۲)</sup>

یہ شیطان کا حصہ ہے۔

۱۔ صحیح بخاری، بخاری، کتاب الدعوات، باب التَّوَعُّذِ مِنَ غَلْبَةِ الرَّجَالِ، حدیث نمبر: ۶۳۶۳، ص: ۱/۱۱۵۵

۲۔ جامع ترمذی، کتاب الصلاة، باب ماجاء فی کفر اھیۃ کف الشعر فی الصلاة، حدیث نمبر: ۳۸۴، ص: ۱/۱۰۳

گویا اگر سیرت نبوی ﷺ کا بطور مطالعہ کیا جائے تو نفسیاتی امراض کے لیے اس میں بہترین طریقہ علاج موجود

ہے۔

بیماریاں چاہے طبعی ہوں، نفسیاتی ہوں یا روحانی ہوں ان کا حل قرآن مجید میں موجود ہے اور بعض کا حل اور وضاحت

سنت نبویہ سے بھی ملتا ہے۔ قرآن مجید میں خود اللہ تعالیٰ اس کا ذکر فرماتے ہیں:

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾<sup>(۱)</sup>

اور ہم قرآن میں اتارتے ہیں وہ چیز جو ایمان والوں کے لیے شفا اور رحمت ہے اور اس سے ظالموں

کو نقصان ہی بڑھتا ہے۔ الغرض اسلام کا ہر حکم انسانی نفسیات کے عین مطابق ہے۔

باب دوم:  
نوجوانوں کے اہم نفسیاتی مسائل اور اسلام  
فصل اول:

بائی پولر اور موڈ ڈس آرڈر

( Bipolar and Mood Disorder)

## فصل اول:

### بائی پولر اور موڈس آرڈر

### (Bipolar and Mood Disorder)

#### تعریف:

اس کی اصطلاح سب سے پہلے پلین نے ۱۸۹۹ء میں استعمال کی۔ بائی پولر ڈس آرڈر کو پہلے مینک ڈپریشن (manic-depression) کے نام سے جانا جاتا تھا۔ اس بیماری میں موڈ کبھی حد سے زیادہ خوش ہو جاتا ہے اور اس میں بے انتہائی آ جاتی ہے۔ اور کبھی اس میں بے انتہا اداسی ہو جاتی ہے۔

“The prefix “bi” which means two, refers to the two extreme moods of bipolar disorder. A person with bipolar disorder suffers from the lows or sadness of depression.” The person also experiences mania, which is characterized by extreme enthusiasm and excitement, as well as disorganized thinking and behavior<sup>(1)</sup>.

"بائی پولر موڈ سے مراد دو انتہائی موڈ ہیں۔ ایک فرد جب بائی پولر ڈس آرڈر کا شکار ہوتا ہے تو وہ ڈپریشن یعنی "اداسی" سے گزرتا ہے یا وہ انما د کا تجربہ کرتا ہے جس میں وہ انتہائی پر جوش ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ غیر منظم سوچ اور رویے کی جھلک کردار میں نظر آتی ہے۔"

ڈپریشن کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ یہ مرض وراثت سے بعض اوقات منتقل ہوتا ہے بعض اوقات یہ مرض شدید ذہنی دباؤ یا صدمہ کی وجہ سے بھی لاحق ہوتا ہے اور بعض اوقات نامناسب حالات اور تعلقات بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

اقسام: اس کی دو اہم اقسام ہیں۔

○ انتہائی خوش اور دیوانہ پن کا دور / Manic Episode

○ انتہائی غم اور نامیدی کی کیفیت افسردگی کا دور / Depressive Episode

#### انتہائی خوش اور دیوانہ پن کا دور / Manic Episode

اس میں فرد بہت زیادہ جوش و خروش کا مظاہرہ کرتا ہے۔ دوسروں کو بھی مزاحیہ حرکات کے ذریعے خوش کرتا ہے بڑا ملنسار ہوتا ہے۔ لوگوں کی تنقید برداشت نہیں کر سکتا۔ فوراً غصے میں آ جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ عصائی و قوفی کاموں میں

1-Bipolar Disorder, Basia Leonard, Joann Jovinelly, The Rosen Publishing Group, New York,

مسلل توڑ پھوڑ ظاہر ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں میں وقوفی اعمال بہت سست روی سے کام کرتے ہیں اس لیے چیزوں کو دہرانے میں ان کو مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔<sup>(۱)</sup>

## انتہائی غم اور ناامیدی کی کیفیت افسردگی کا دور / Depressive Episode

اس میں Manic Episode کے الٹ حالت ہوتی ہے۔ فرد کو مایوسی ناامیدی کے دورے پڑتے ہیں۔ مریض ہر وقت اپنے آپ کو مصائب میں دیکھتا ہے۔ مریض کی قوت فیصلہ کمزور پڑ جاتی ہے۔ مریض کی ناامیدی اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ وہ خودکشی کے بارے میں سوچنے لگتا ہے۔

### کیفیات:

اس بیماری میں مختلف اوقات میں مختلف کیفیات پائی جاتی ہیں۔<sup>(۲)</sup>

انتہائی غم اور ناامیدی کی کیفیت افسردگی کا دور / Depressive Episode	انتہائی خوش اور دیوانہ پن کا دور / Manic Episode
الف۔ مزاجی تبدیلیاں ۱۔ انتہائی غم اور ناامیدی کا طویل مدتی دور ۲۔ پسندیدہ سرگرمیوں میں دلچسپی کھودینا ب۔ "رویاتی" تبدیلیاں ۱۔ انتہائی تھکاوٹ محسوس کرنا ۲۔ توجہ مرکوز رکھنے، یاد رکھنے اور فیصلہ لینے میں دشواری محسوس کرنا ۳۔ بے چینی اور چڑچڑاپن محسوس کرنا ۴۔ سونے کھانے اور دیگر عادتوں میں نمایاں تبدیلیاں کرنا ۵۔ موت اور خودکشی کے بارے میں سوچتے رہنا اور اس کا	الف۔ مزاجی تبدیلیاں ۱۔ انتہائی خوشی اور مزاحیہ مزاج کا طویل دور ۲۔ انتہائی چڑچڑاپن ب۔ "رویاتی" تبدیلیاں ۱۔ بہت تیز تیز بات کرنا، ایک خیال سے دوسرے خیال میں اچانک پہنچ جانا، دماغ میں خیالات کی آندھی چلتے رہنا ۲۔ غیر معمولی طور پر مشغول رہنا ۳۔ بڑھتی ہوئی سرگرمیاں، مثلاً ایک سے زائد مصروفیات میں مشغول رہنا ۴۔ بہت کم نیند لینا اور تھکاوٹ محسوس کرنا ۵۔ اپنی قابلیت پر ضرورت سے زیادہ یقین رکھنا

1-Cognitive Impairment in Bipolar II Disorder, Carla Torrent Etc., British J. Of Psychology. Vol 189, Sep2006. P-254

2- DSM V edited by David J. Kupfer, Michael B. First, Darrel A. Regier, American Psychiatric Association Washington D.C Publishers, 2002, p-124-125

## بائی پولرڈس آرڈر کی شرح:

بائی پولرڈس آرڈر لوگوں کو زندگی کے کسی حصے میں ہو سکتا ہے۔ یہ بیماری بلوغت کے بعد کسی بھی عمر میں شروع ہو سکتی ہے۔ لیکن چالیس سال کی عمر کے بعد یہ بیماری شاذ و نادر ہی شروع ہوتی ہے۔ مرد اور عورت دونوں میں اس کی شرح یکساں ہے۔ نیشنل انسٹیٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ (NIMH) کے سروے کے مطابق ۱۸ سال سے زائد افراد کی تعداد ۲۰۲،۴۹۲،۰۰۰ ہے جو بائی پولرڈس آرڈر کا شکار ہیں یعنی تقریباً ۵۱ ملین افراد بائی پولرڈس کا شکار ہیں۔ NIMH کے اعداد و شمار کے مطابق:

۱۲ ملین افراد چائنا میں	۲.۲ ملین امریکہ میں
۸.۷ ملین افراد پاکستان میں	۲۸۵،۰۰۰ افراد آسٹریلیا میں
۲۸۰،۰۰۰ افراد کینیڈا میں	۲۵۰،۰۰۰ سے زائد افراد برطانیہ میں بائی پولرڈس کے مرض میں مبتلا ہیں۔ <sup>(۱)</sup>

## Case study

CDA ہسپتال کے سروے کے دوران ایک کیس سامنے آیا۔ جس کے بارے میں تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ بعض اوقات گھریلو اور سماجی ماحول انسان کو غم اور نامیدی کی کیفیات میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ مسٹر اے۔ ایس، شاندار زندگی گزار رہے تھے۔ اگرچہ گھر میں اکیلے کمانے والے تھے۔ بینک ملازمت کرتے تھے۔ مگر کچھ عرصہ قبل ان کو ملازمت سے نکال دیا گیا۔ اور گھر کے حالات سے تنگ آکر ان کی بیوی بچوں کو ساتھ لے کر میکے چلی گئی۔ اور بچوں سے بھی نہیں ملنے دے رہی۔ جس کی وجہ سے ان کو والدین اور بہن بھائیوں نے منہ موڑ لیا۔ حالات کی ستم ظریفی کے ہاتھوں انہوں نے گھر بیچ کر کپڑوں کا کاروبار شروع کیا۔ وہ اپنے دوست کے گھر رہ رہے تھے۔ اور کاروبار کی رقم اکٹھی کر کے بینک میں جمع کرانے جارہے تھے کہ اچانک ڈاکوؤں نے وہ رقم بھی چھین لی۔ اب اس کے بعد سے انہوں نے کھانا پینا چھوڑ دیا۔ اور نہ ہی کسی سے بات کرتے ہیں خاموش اور

1-NIMH, Report of the global burden of disease, Published by the Harvard School of Public Health on behalf of the World Health Organization and the World Bank, Harvard University Press, 1996.

<http://www.pendulum.org/bpfacts.html>

گم سم رہتے ہیں۔ اور ایک انجانہ خوف دل میں ہے کہ ہر شخص ان کو مارنا چاہتا ہے۔ ان کے دوست کے مطابق انہوں نے اپنی خیالی دنیا بسا رکھی ہے۔ اور خود کشی کی بھی کوشش کی ہے۔<sup>(۱)</sup>

اس کیس سٹڈی میں جو بات سامنے آئی ہے کہ مسٹراے۔ ایس، جو ایک متوسط طبقے کے اکلوتے کمانے والے شخص تھے۔ سماجی حالات کی وجہ سے Depressive Episode کا شکار ہوئے۔ اگر دیکھا جائے تو سماجی حالات کے ساتھ ساتھ اسلامی تعلیمات سے لاعلمی بھی اس کا اہم سبب ہیں۔ جس کی لپیٹ میں تمام خاندان والے آئے۔ کیونکہ اگر ان کے پاس دین کا علم ہوتا تو وہ اس بات سے آگہی رکھتے کہ یہ دنیا اور اس کی تمام اشیائے فانی ہیں۔ خدا تعالیٰ اگر کسی نعمت سے نوازتا ہے تو وہ اس بات کی بھی قدرت رکھتا ہے کہ جب چاہے اس نعمت کو چھین لے۔ یہ سب اللہ کی طرف سے آزمائشیں ہیں۔ وہ اپنے بندوں کو آزمائش میں ڈال کر اس سے امتحان لے رہا ہوتا ہے۔ جس کا ذکر خدا تعالیٰ نے قرآن مجید میں فرمایا ہے۔

﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ﴾<sup>(۲)</sup>

اسی نے موت اور زندگی کو پیدا کیا تاکہ تمہاری آزمائش کرے کہ تم میں کون اچھے عمل کرتا ہے۔ اور وہ زبردست (اور) بخشنے والا ہے۔

اس کیس ہسٹری میں اگر مسٹراے۔ ایس کے گھر والوں کے پاس دینی علم ہوتا تو وہ اس مشکل گھڑی میں اس کا ساتھ دیتے اور سب مل کر اس آزمائش سے اس کو نکلنے میں مدد کرتے بجائے اس کے انہوں نے اس سے قطع تعلق اختیار کر لی اور نتیجتاً مسٹراے۔ ایس نفسیاتی مسائل کا شکار ہو گئے۔ مشکلات و دشواریوں سے انسان کو صبر و استقامت سے کام لینا چاہیے۔ کیونکہ یہ انسان کو مضبوط بناتی ہیں۔ اور اس کو ایک خاص طاقت مل جاتی ہے جس سے وہ باآسانی اپنی منزل میں آنے والی رکاوٹوں کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ گویا مصیبتیں اور آزمائشیں انسان کی تربیت کر رہی ہوتی ہیں اور اس کے اعصاب کو مضبوط کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

## بائی پولر ڈس آرڈر اور اسلام:

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اسلامی تعلیمات انسان کے نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ نوجوانوں میں بائی پولر کے دوران جو کیفیات ظاہر ہوتی ہیں ان کے بارے میں واضح قرآنی آیات موجود ہیں، جیسے مزاج، خوشی اور دل لگی انسانی فطرت کا ایک لازمی حصہ ہے جو اللہ تعالیٰ نے خود انسان میں یہ صفت رکھی ہے۔ لیکن اس کی بھی خاص حدود متعین ہیں۔

۱- CDA، اسلام آباد، ۲۸ جولائی ۲۰۱۷

۲- الملک: ۲/۶۷



## انتہائی خوشی اور مزاحیہ مزاج:

انتہائی خوشی اور مزاحیہ مزاج کا دور طویل ہو جائے تو یہ انسان کے اندر نفسیاتی بیماری کا سبب بنتے ہیں علامہ نووی فرماتے ہیں:

"اعلم ان المزاح المنهى عنه هو الذى فيه افراط ويداوم عليه فانه يورث الضحك وقسوة القلب ويشغل عن ذكر الله والفكر فى مهمات الدين ويؤول فى كثير من الاوقات الى الايذاء ويورث الاحقاد ويسقط المهابة والوقار فاما من سلم منه ذه الامور فهو المباح الذى كان رسول الله ﷺ يفعل على الندرة لمصلحة تطيب نفس المخاطب وموانسة وهو سنة مستحبة."<sup>(۱)</sup>

جان لو کہ مزاج وہ ممنوع ہے جو حد سے زیادہ ہو اور اس پر مداومت کی جائے کیونکہ یہ بہت زیادہ ہنسے اور دل کے سخت ہونے کا باعث ہے ذکر الہی سے غافل کر دیتا ہے اور اہم دینی امور میں غور و فکر سے باز رکھتا ہے۔ بسا اوقات ایذا رسانی تک پہنچاتا ہے۔ بغض و عناد پیدا کرتا ہے رعب و داب ختم ہو جاتا ہے لیکن جو شخص ان امور سے محفوظ ہو تو اس کے لئے مباح ہے جو خود رسول اللہ ﷺ نے کبھی کبھار کسی مصلحت کے پیش نظر مخاطب کو بے تکلف اور مانوس بنانے کے لئے انجام دیا اور یہ سنت مستحبہ ہے۔

علامہ نووی کے اس کلام سے معلوم ہوتا ہے کہ ہنسی مزاج کا بھی خاص انداز اور وقت ہے۔ بات بے بات پہ کی جانے والی ہنسی انسان کے دل کو کھوکھلا کر دیتی ہے۔ اس حال میں کہ وہ دنیا و آخرت سے بے گانہ ہو جاتا ہے اگر اس کے دل میں آخرت کا خوف ہو تو ہنسنا کم کر دے مگر اس کا تو یہ حال ہے کہ وہ ہر چیز سے لاپرواہ ہو جاتا ہے یہاں تک کہ وہ دنیا سے بالکل قطع تعلق ہو جاتا ہے احادیث میں اس کی ممانعت آئی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((لَوْ تَعَلَّمُونَ مَا أَعْلَمَ لَضَحِكْتُمْ قَلِيلًا، وَلَبَكَيْتُمْ كَثِيرًا))<sup>(۲)</sup>

اگر تمہیں وہ معلوم ہو جائے جو میں جانتا ہوں تو تم ہنستے کم اور روتے زیادہ۔

اس احادیث مبارکہ میں نبی ﷺ جس چیز کا ذکر فرما رہے ہیں وہ عالم غیب کا علم ہے پردہ غیب میں جو چیزیں ہیں جیسے قبر کا یا دوزخ کا عذاب، آخرت کے لرزہ خیز مناظر جو اللہ تعالیٰ نے انسانوں سے پوشیدہ کر رکھے ہیں۔ فکر آخرت اگر انسان کے قلب میں اجاگر کر دیا جائے تو انسان مانیاتی خلل کے اس دورانیے سے چھٹکارا پاسکتا ہے۔

۱۔ مر قاة المفاتیح، شرح مشکوٰۃ المصابیح، علامہ شیخ علی بن سلطان محمد القاری، دار ل فکر الاسلامی الحدیث، ۲۰۰۰ء، ص: ۸/۶۱

۲۔ صحیح بخاری، کتاب الایمان، باب الرقاق، حدیث نمبر: ۶۴۵۸، ص: ۱/۱۱۰۲

سائنسی تحقیقات بھی اس کو ثابت کر رہی ہے کہ بظاہر ہنسی و مذاق کے فوائد تو گردانے جاتے ہیں مگر اس کے نقصانات بھی بہت ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ہنسنا اور دل کھول کر ہنسنا کبھی کبھی زندگی کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ طب کی دنیا میں کی جانے والی ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ہنسی کے نام نہاد فوائد سب پر یکساں نہیں ہو سکتے ہیں۔ آکسفورڈ یونیورسٹی سے وابستہ محققین نے مریضوں میں ہنسی کے فوائد کا جائزہ لینے کے بعد بتایا ہے کہ:

"ہنسنے کو ایک بہترین دوا سمجھنے والوں کو اس بات سے حیرانی ہو سکتی ہے کہ ہنسنا سو فیصد فائدہ مند نہیں ہے بلکہ اچانک ہنسی کا دورہ صحت کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ جس سے دل پھٹ سکتا ہے یا دمے کا دورہ اور بے ہوشی طاری ہو سکتی ہے۔ سائنسدانوں کو ۱۹۴۶ سے رواں برس تک مریضوں پر کیے جانے والے ایک تجربے سے پتا چلا ہے کہ اچانک قہقہوں کی وجہ سے نرخیار یا دل پھٹ سکتا ہے۔ جبکہ دوران قہقہ تیزی سے سانس لینے سے دمے کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دیگر نقصانات میں ہر نیا، درد شقیقہ کا بڑھنا یا جبرے کی ہڈی بھی اتر سکتی ہے۔"<sup>(۱)</sup>

گویا زندگی کے ہر ایک پہلو میں اعتدال کا ہونا ضروری ہے اعتدال و توازن سے ہی انسان کامیاب و کامران ہو سکتا ہے۔ اس کی مثال اگر یوں لی جائے کہ ایک وقت میں انسان کچھ بھی نہ کھائے اور دوسرے وقت میں وہ بہت زیادہ کھانا کھائے گا۔ تو اس سے فوری طور پر طبی مسائل جیسے پیٹ میں درد، معدے میں جلن کا سامنا کرنا پڑے گا۔ اسی طرح سے انسان کے کردار اور رویے میں بھی اعتدال کا ہونا ضروری ہے خوشی و غم فطرت کے عوامل ہیں۔ بہت زیادہ خوش ہونا یا غمگین ہونا اس حد تک کہ انسان اسی میں الجھ کر رہ جائے نفسیاتی عارضے کا سبب بنتے ہیں۔

## نامیدی کی کیفیت افسردگی کا دور:

بائی پولر ڈس آرڈر کی دوسری قسم جس میں انسان دنیا سے ناامید اور مایوس ہو جاتا ہے۔ نوجوان نسل اس کا زیادہ شکار نظر آتی ہے۔ مایوسی اس صورت میں پیدا ہوتی ہے جب کسی خواہش کی راہ میں رکاوٹ پیدا ہو جائے اور اس کے لئے کوئی متبادل راستہ بھی نظر نہ آ رہا ہو۔ خواہش کی شدت اور دوسروں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کرنا مایوسی کی شدت میں بہت زیادہ اضافہ کر دیتا ہے۔ آج کی نوجوان نسل نے ترقی کی دوڑ میں حصہ لینے کے بجائے بہت سی خواہشات کو اپنے قلب میں جگہ دے دی۔ اور اللہ تعالیٰ ان کا ذکر قرآن میں یوں کرتا ہے:

﴿أَفْرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَفَّلَهُ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً ۖ﴾<sup>(۲)</sup>

۱۔ تحقیقی رپورٹ، ہنسی، مذاق نہیں ہے، نصرت شبنم، وائس آف امریکہ، ۲۰۱۳۔۱۲۔۱۹

۲۔ الجاثیہ: ۲۳/۲۵

بھلا آپ نے اس کو بھی دیکھا جو اپنی خواہش کا بندہ بن گیا اور اللہ نے باوجود سمجھ کے اسے گمراہ کر دیا اور اس کے کان اور دل پر مہر کر دی اور اس کی آنکھوں پر پردہ ڈال دیا۔

آیت مبارکہ میں اس بات کی وضاحت آئی ہے کہ خواہشات کا پیروکار شخص اگرچہ سمجھ بوجھ رکھتا تھا مگر باوجود علم و سمجھ کے وہ گمراہ ہو گیا۔ یعنی خواہشات کی حرص و طمع نے اسے اندھا، بہر اور گونگا بنا دیا ہے۔ نتیجتاً جب یہ خواہشات ان کو پورا ہوتے دکھائی نہیں دیتی تو وہ اوجھے ہتھکنڈوں کا استعمال کرتا ہے اور اس سے بھی اگر خواہش کی تکمیل نہ ہو تو وہ نتیجتاً مایوس اور نامید ہو جاتا ہے۔ مایوسی کو کم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ انسان دوسروں سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کرے اور خواہش پوری نہ ہونے کی صورت میں تھک کر نہ بیٹھ جائے بلکہ اس کے لئے دوسرے جائز متبادل ذرائع تلاش کرتا رہے۔ اسی طرح سے جب انسان پر کوئی مصیبت آتی ہے تو وہ غمگین ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے واضح انداز میں فرما دیا ہے۔

﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَاهَا ۗ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾<sup>(۱)</sup>

جو کوئی مصیبت زمین پر یا خود تم پر پڑتی ہے وہ اس سے پیشتر کہ ہم اسے پیدا کریں کتاب میں لکھی ہوتی ہے، بے شک یہ اللہ کے نزدیک آسان بات ہے۔ تاکہ جو چیز تمہارے ہاتھ سے جاتی رہے اس پر رنج نہ کرو اور جو تمہیں دے اس پر اتر آؤ نہیں، اور اللہ کسی اترانے والے شیخی خورے کو پسند نہیں کرتا۔

الغرض یہ کہ ناامیدی ایک ایسا گناہ ہے جس میں کوئی لذت نہیں۔ ناامیدی صرف تکلیف اور تباہی لاتی ہے لیکن انسان کی زندگی میں کبھی نہ کبھی ایسا موقع آجاتا ہے جب کہیں نہ کہیں سے وہ ناامید ہو ہے۔ بعض اوقات چھوٹی چھوٹی ناکامیاں انسان کو ناامیدی کی دلدل میں دھکیلتی اور یہی ناامیدی مایوسی بن کر نوجوان نسل کی تباہی کا باعث بن جاتی ہے۔ دین اسلام اس سلسلے میں ہماری رہنمائی کرتا ہے اور ہمیں اللہ کی رحمت سے کبھی مایوس نہ ہونے کا درس دیتا ہے۔

فصل دوم

ڈپریشن اور ذہنی دباؤ

**Depression and Mental Stress**

## فصل دوم

### ڈپریشن اور ذہنی دباؤ

#### Depression and Mental Stress

ذہنی دباؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے کہ جب انسان کو ایسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن کا وہ مقابلہ نہیں کر سکتا ایسی صورت میں انسان بہت زیادہ فکر مند ہو جاتا ہے اور وہ ہر وقت ان حالات سے مقابلہ کرنے کی تدبیریں سوچنے لگتا ہے یہ سوچ و فکر اس کو پریشانی میں مبتلا کر دیتی ہے یہ پریشانی اس کو ہر وقت ذہنی دباؤ میں مبتلا رکھتی ہیں۔ یہی ذہنی دباؤ ڈپریشن کی صورت میں سامنے آتا ہے۔

#### تعریف:

ڈپریشن کی سب سے پہلی اصطلاح رچرڈ بیکر نے ۱۶۶۵ میں دی۔ ڈپریشن کے لیے پہلے melancholia کا لفظ استعمال کیا جاتا تھا۔<sup>(۱)</sup> ڈپریشن یعنی ذہنی دباؤ ایک ایسی کیفیت ہوتی ہے جس میں انسان اپنے آپ کو دکھی اور اداس محسوس کرنے لگتا ہے۔ اداسی کی کیفیت کا بیماری کی شکل میں بدل جانا ڈپریشن کہلاتا ہے۔ یہ ایک ایسا دماغی مرض ہے جو دماغ میں کئی طرح کے کیمیکل مادوں کی مقدار میں تبدیلی آنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ڈپریشن نرم، درمیانہ اور شدید ہو سکتا ہے۔ یہ ایک ایسی ذہنی بیماری ہے، جو نہ صرف انسان کے روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ خودکشی جیسے انتہائی اقدام کا سبب بھی بنتی ہے۔

The term “depression” that is being used nowadays stems from the Latin verb “deprimere,” which means “to press down.”<sup>(2)</sup> In depression individuals feeling extreme sadness and hopelessness even may lead a person to suicide.<sup>(3)</sup>

"اصطلاح "ڈپریشن" جو آج کل استعمال کی جاتی ہے۔ لاطینی فعل "ڈپریمیر" سے ماخوذ ہے، اس کا مطلب ہے

"اداسی"۔ ڈپریشن کے حامل افراد کے مزاج میں انتہائی اداسی اور ناامیدی محسوس ہوتی ہے یہاں تک کہ ناامیدی کے باعث فرد خودکشی کرنے کی کوشش بھی کر سکتا ہے۔"

1 . The Classification of Depressive Illness ،Kendell RE. . Maudsley. London, UK: Oxford University Press; 1968•p-18

2 .Screening for Depression and Other Psychological Problems Cathy E. Lloyd, Frans Pouwer, Norbert Hermanns, springer verlag, London 2013, p -202

3 .Depression, Judith Peacock, Jackie Casey,Capstone press,America,2000,p -4

ڈپریشن کے ساتھ ظاہر ہونے والی دیگر علامات انسان کی روزمرہ کی سرگرمیوں کو بری طرح متاثر کرتی ہے جس کے باعث وہ اور اس کے قریبی لوگ سخت تکلیف و پریشانی کا سامنا کرتے ہیں۔ اکثر لوگ وقتی اداسی اور مایوسی کی کیفیت کو بیان کرنے کے لیے ڈپریشن کا لفظ استعمال کرتے ہیں، جو کہ کچھ دیر بعد اکثر اپنے آپ ٹھیک بھی ہو جاتی ہے۔ حقیقت میں یہ ڈپریشن نہیں۔ طبی ڈپریشن دراصل وہ ڈپریشن ہے جس سے نمٹنے کے لیے ماہر نفسیات کی مدد درکار ہوتی ہے، چونکہ یہ ایک سنجیدہ نوعیت کا اعصابی دباؤ ہوتا ہے جو خود بخود ٹھیک نہیں ہوتا۔ یہ ہی وجہ ہے کہ اسے ایک سنگین طبی مرض کی حیثیت سے جانا جاتا ہے۔

## علامات:

ڈپریشن کے مریضوں میں بہت سی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

بہت اداس اور غمزہ رہنا۔	بغیر کسی وجہ کے روتے رہنا۔
دوستوں سے کنارہ کشی اختیار کرنا۔	پسندیدہ چیزوں میں دلچسپی نہ لینا۔
اپنے بارے میں منفی انداز میں سوچنا۔	بہت جلد تھک جانا۔
کسی چیز پر اپنی توجہ مرکوز نہ کر پانا۔	بھوک اور نیند کا کم ہونا۔
ہر وقت موت کے بارے میں سوچنا۔ <sup>(1)</sup>	

## ڈپریشن کی اقسام:

1- Anaclitic And Introjective Depression

2- Dysthymia (chronic depression)

1- Anaclitic And Introjective Depression

یہ ڈپریشن کی پہلی قسم کہلاتی ہے اس میں مریض زیادہ تر اپنی ہی ذات میں گم رہتا ہے۔ اس کو اپنے ارد گرد کی کوئی خبر نہیں ہوتی۔ اسے کسی چیز میں کوئی دلچسپی نہیں رہتی۔ اس کا وزن دن بدن گرنے لگتا ہے اس کو فیصلہ لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ خود کشی کی سوچ اس پر حاوی ہو جاتی ہے۔ ایسے مریض ہمیشہ موت کے بارے میں سوچتے ہیں بعض اوقات ان کی یہ حالت کسی عزیز کی موت واقع ہونے کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ جب کسی شخص کا ماں یا باپ دوست یا قریبی رشتہ دار فوت ہو جاتا ہے تو وہ اداس ہو جاتا ہے اور اپنے اس عزیز کی موت کے برسوں بعد بھی سوگ میں رہتے ہیں۔ یوں لگتا ہے جیسے ان کی زندگی پر ایک گہرا کالا بادل چھایا ہوا ہے۔ ان کی اس کیفیت کا دورانیہ چھ ماہ سے دو سال تک کا ہوتا ہے۔

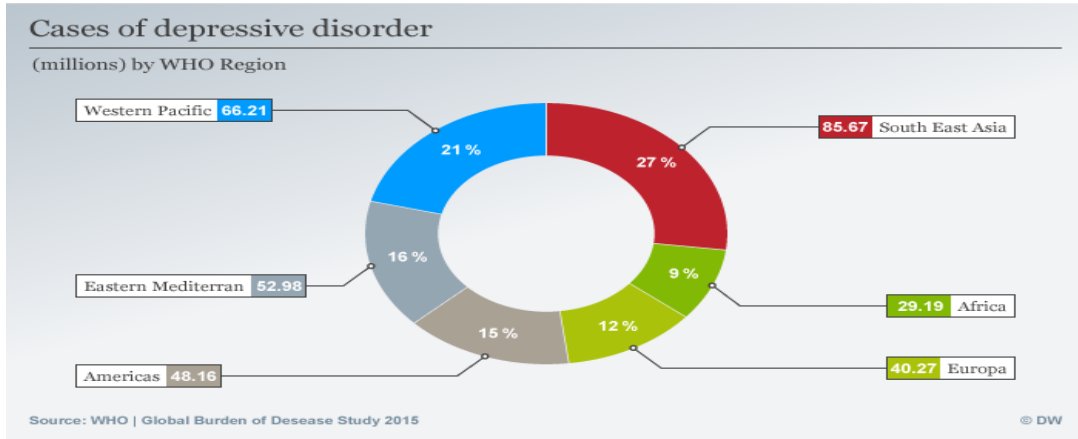
1. DSM V edited by David J. Kupfer, Michael B. First, Darrel A. Regier, American Psychiatric Association Washington D.C Publishers, 2002, p-156

## ۲- Dysthymia( chronic depression)

ڈپریشن کی دوسری قسم ڈسٹھائیمیا کہلاتی ہے۔ ایسی ڈپریشن کے بہت سے مریض یا تو ایسی ملازمت کر رہے ہوتے ہیں جہاں وہ خوش نہیں ہوتے یا ایسی شادی کا حصہ ہوتے ہیں جہاں وہ ناخوش ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ ایک تکلیف دہ شادی کے باوجود جذباتی، مذہبی یا سماجی وجوہات کی وجہ سے طلاق نہیں لے سکتے۔ جب انسان کسی غیر صحتمند ملازمت یا شادی کا حصہ بنا رہے تو آہستہ آہستہ وہ ڈپریشن کی طرف بڑھتا چلا جاتا ہے اور جب یہ تمام عوامل انتہا کو پہنچ جاتے ہیں تو انسان کسی نفسیاتی بحران کا شکار ہو جاتا ہے۔<sup>(۱)</sup>

## ڈپریشن کی شرح:

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کی تحقیق کے مطابق دنیا میں ۳۰۰ ملین سے زائد افراد ڈپریشن کا شکار ہیں۔ ۲۰۰۵ اور ۲۰۱۵ کے درمیانی عرصے میں اس مرض میں مبتلا افراد کی تعداد میں ۱۸ فیصد سے زائد کا اضافہ ہوا ہے۔ دنیا بھر میں سالانہ تقریباً ۸ لاکھ افراد ڈپریشن کی وجہ سے خودکشی کر لیتے ہیں۔ جن میں سے بیشتر افراد کی عمریں ۱۵ سے لے کر ۲۹ سال تک ہوتی ہیں۔ ۲۰ فیصد لوگ ڈپریشن کی وجہ سے دیگر نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہو کر نفسیاتی مریض بن جاتے ہیں۔ ڈیلیو ایج اوکے مطابق اگر اس مرض پر قابو نہ پایا گیا تو خدشہ ہے کہ ڈپریشن کا شمار ۲۰۲۰ء تک دنیا میں دوسری بڑی بیماریوں میں ہونے لگے گا۔<sup>(۲)</sup>



(۳)

1. The International Encyclopedia of Depression, Rick E. Ingram, Springer publishers, America, 2009, p-22
2. WHO: World health organization facts report "Global Burden of disease study", February, 2015.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>

۳- ڈاننگرام میں دنیا بھر میں ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد کا تجزیہ بتایا گیا ہے۔ یہ جائزہ ۲۰۱۵ء میں ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی طرف سے جاری کیا گیا۔

اس تحقیق کے مطابق دنیا بھر میں ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ مغربی بحر اکاہل کے علاقے (چائنا، جاپان، فرانس، آسٹریلیا) میں ان کی تعداد ۲۱.۶۶% ہے جبکہ مشرقی بحیرہ روم کے علاقوں (ترکی، مصر، لبنان، یونان، میں ان کی تعداد ۹۸.۵۲% ہے۔ امریکہ میں ان کی تعداد ۱۶.۴۸% ہے یورپ میں ۲۷.۴۰% افریقہ میں ۱۹.۲۰% ہے جبکہ ان مریضوں کی سب سے بڑی تعداد کا تعلق براعظم ایشیا سے ہے جو کہ ۶۷.۸۵% ہے۔

## پاکستان میں ڈپریشن کی شرح:

پروفیسر ڈاکٹر احسنہ ڈار<sup>(۱)</sup> کے مطابق پاکستان کی تقریباً ۳۴ فیصد آبادی ذہنی دباؤ یا ڈپریشن کا شکار ہے۔ اس ۳۴ فیصد آبادی میں سے کراچی کی ۷۵ فیصد، کوئٹہ کی ۴۳ فیصد جبکہ لاہور کی ۵۳ فیصد آبادی ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ ان میں زیادہ تعداد نوجوانوں کی ہے، نوجوان لڑکوں کی تعداد لڑکیوں کی نسبت دو گنی ہوتی ہے۔<sup>(۲)</sup>

### Case study

بینظیر بھٹو ہسپتال (BBH) کے سروے کے دوران ایک ایسے نوجوان کا کیس سامنے آیا۔ جس کی عمر ۲۳ برس تھی۔ جس نے چند ماہ قبل فوج میں شمولیت اختیار کی۔ لیکن ڈیڑھ ماہ قبل اس کے والد کے بقول اس کی دماغی حالت خراب ہو گئی۔ اس نے افسر سے لڑائی کی اور اس کو مارا ہے۔ اور چھت سے چھلانگ لگانے کی بھی کوشش کی ہے۔ والد کے بقول غصہ کرتا ہے، مارتا ہے، چیختا ہے، چلاتا ہے، بہکی بہکی باتیں کرتا ہے، رات کو اٹھ کر روتا ہے، شک کرتا ہے۔ نوجوان سے پوچھے گئے سوال کے مطابق اس نے اپنے افسر کے ساتھ مل کر کسی لڑکی کے ساتھ زیادتی کی ہے۔ نوجوان کے اپنی حالت کا ذمہ دار خود کو بتاتے ہوئے یہ الفاظ تھے

"مجھے میرے گناہوں کی سزا مل رہی ہے۔ زندگی سے تنگ آ گیا ہوں اس کا خاتمہ کرنا چاہتا ہوں"

نوجوان کے مطابق اس افسر کے ساتھ کام کرتے ہوئے اس کو گھٹن محسوس ہوتی ہے۔ وہ اب اس کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتا۔<sup>(۳)</sup>

ڈپریشن کے اس کیس میں نوجوان کی اسلام سے کم علمی کو ظاہر کر رہی ہے۔ ایک طرف نوجوان کو یہ علم تو ہے کہ اس سے گناہ سرزد ہو گیا ہے مگر وہ اس علم سے بے خبر ہے کہ اگر وہ خود اپنی زندگی کا خاتمہ کرے گا تو وہ خود کشی کے زمرے میں

۱۔ پروفیسر ڈاکٹر احسنہ ڈار پاکستان کی ماہ ناز فارما کولو جسٹ ہیں۔ آپ HEJ ریسرچ انسٹیٹیوٹ آف کیمسٹری سینٹر سے وابستہ ہیں۔ اور کراچی یونیورسٹی میں پنجوئی سینٹر برائے مولیکیولر میڈیسن اینڈ ڈرگ ریسرچ سے منسلک ہیں۔ ریسرچ کے میدان میں آپ کو بین الاقوامی شہرت حاصل ہے۔

2 -Report: 34 Percent Pakistani Suffer From Depression, The Nation News, May28, 2012.

۳ BBH، راولپنڈی، ۱۸ جولائی، ۲۰۱۷



آئے گی۔ اور خود کشی کی سختی سے ممانعت آئی ہے یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ نے اسے حرام قرار دیا ہے۔ موت کی تمنا کرنے سے آپ ﷺ نے بھی منع فرمایا ہے۔

(( لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ الْمَوْتَ إِذَا مُحْسِنًا فَلَعَلَّهُ أَنْ يَزِدَّادَ خَيْرًا وَإِنَّمَا مُسِيئًا فَلَعَلَّهُ أَنْ يَسْتَعْتَبَ ))<sup>(۱)</sup>

”تم میں سے کسی کو بھی موت کی تمنا نہیں کرنی چاہیے، اس لیے کہ اگر وہ نیک ہے تو امید ہے کہ اس سے اس کی نیکی میں اضافہ ہو گا اور اگر برا ہے تو ہو سکتا ہے کہ وہ تائب ہو جائے۔“

BBH میں سروے کے دوران Anaclitic Depression کا ایک کیس سامنے آیا۔ جس میں مسٹر ایس۔ این نامی نوجوان کو ان شکایات کی وجہ سے لایا گیا ہے کہ مریض بہت جارح ہو گیا ہے۔ فیملی ممبرز پر تشدد کرتا ہے، گھر سے بھاگ جاتا ہے، بے ربط اور بے معنی گفتگو کرتا ہے، خود کلامی کرتا ہے۔ بولنے پر آتا ہے تو بولتا چلا جاتا ہے۔ اور اگر بات نہیں کرے گا تو دو، تین دن کسی سے نہیں بولے گا، گم سم بیٹھا رہے گا۔ نہ کھاتا ہے نہ پیتا ہے اور اگر زبردستی کرو تو گالی گلوچ کرتا ہے، گھر سے بھاگ جاتا ہے، مریض کی والدہ کے مطابق اس کو یہ دورہ سات سال قبل پڑا تھا جب بھائی اور والد کا ایکسیڈنٹ ہوا تھا۔ پورا مہینہ ایسے ہی رہا تھا۔ ان کی وفات پہ یہ روایا بھی نہیں سب نے بہت کوشش کی مگر یہ گم سم ہو گیا تھا۔ اس کے بعد نارمل ہو گیا تھا۔ مگر شادی کے چوتھے سال سے پھر اس کو دورہ پڑنے لگا ہے۔ اس کے تین بچے ہوئے تینوں ہی مر گئے۔ بچوں کی وفات پر بھی نہیں رویا۔ والدہ کے بقول گھر پر کسی نے تعویذ کروایا ہے اولاد نہیں بچتی۔ پیروں کو یہ نہیں مانتا اور کسی کے پاس نہیں جاتا۔<sup>(۲)</sup>

## ڈپریشن کی وجوہات اور ماہرین نفسیات کی آراء:

ڈاکٹر نرمل نیازی<sup>(۳)</sup> پاکستانی معاشرے میں ڈپریشن بڑھنے کی وجہ بتاتے ہوئے کہتی ہیں: ”ہمارے معاشرے کی اقدار نہایت مضبوط ہو کر تھیں مثلاً خاندان کو ایک اکائی کی حیثیت حاصل تھی، اس لیے لوگوں میں ذہنی دباؤ کے رجحان میں کافی حد تک کمی تھی لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اب اس میں تبدیلی آتی جا رہی ہے۔ اب یہ اکائی بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو گئی ہے۔ پھر معاشرے میں شدت پسندی کا رجحان بھی بد قسمتی سے بہت بڑھ گیا ہے۔ اس کے علاوہ نوجوان نسل میں بھی

۱۔ سنن نسائی، کتاب الجنائز، باب تمنی الموت، حدیث نمبر: ۱۸۱۹، ص: ۲۱۳/۱

۲۔ BBH، راولپنڈی ۱۸ جولائی، ۲۰۱۷

۳۔ ڈاکٹر نرمل نیازی دس سال سے شعبہ نفسیات سے منسلک ہیں۔ سٹی سنٹرل ہسپتال کراچی بطور سیکرٹری فرائض انجام دے رہی ہیں۔

ڈپریشن حد سے زیادہ نظر آ رہا ہے اور ہمارے پاس آنے والوں میں نوجوانوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔“<sup>(۱)</sup> شدید ڈپریشن اور ناامیدی کی صورت میں مریض اپنی جان لینے کے بارے میں کثرت سے سوچتا ہے اور اس کی کوشش کرتا ہے۔

ڈاکٹر محمد واسع<sup>(۲)</sup> پاکستان میں اس بیماری سے متعلق اثرات کے حوالے سے بتاتے ہیں کہ ملک میں ہونے والی خود کشیوں میں ڈپریشن کے مریضوں کا حصہ ۲ ہزار سالانہ ہے جبکہ تقریباً ۲۰ ہزار افراد ایسے ہیں، جو اس مرض کی شدت کی وجہ سے خود کشی کی ناکام کوششیں کرتے ہیں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اس بیماری کے لیے عمر اور جنس کی بھی حد نہیں، کسی بھی شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ماہر نفسیات ڈاکٹر علیزہ نقوی<sup>(۳)</sup> کہتی ہیں کہ ملک میں جان و مال کے حوالے سے خدشات، بے روزگاری اور غربت میں مسلسل اضافے کے باعث لوگ ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں:

”بہت سے کمیسز ایسے ہوتے ہیں، جن میں مریض کو اندازہ بھی نہیں ہو پاتا کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہے۔ ایسے میں اگر وہ اپنی پریشانی کی کیفیت سے کسی کو آگاہ کرے، کسی سے بات کرے تو ذہنی دباؤ میں بہت حد تک کمی واقع ہو سکتی ہے۔ گو کہ ایسا کرنے سے انہیں ذہنی مریض یا پاگل ہونے کا طعنہ بھی دیا جاسکتا ہے لیکن اس سوچ کو ختم کرنے کے لیے، اس خیال کو بدلنے کے لیے، ضروری ہے کہ اداسی یا یاسیت محسوس کرنے والا اپنی بات بلند آواز میں کرے۔ اور جتنی جلدی ممکن ہو کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کرے تاکہ دواؤں یا تھیراپی کے ذریعے ڈپریشن کا خاتمہ کیا جاسکے۔“<sup>(۴)</sup>

## ڈپریشن اور اسلام:

ڈپریشن کے دوران جو انسان پر کیفیات طاری ہوتی ہیں وہ زیادہ تر غم، مایوسی، اور افسردگی کی ہوتی ہیں اور ان کا دورانیہ اس قدر طویل ہو جاتا ہے کہ انسان زیادہ وقت اسی میں گزارتا ہے۔ مگر اسلام میں اس کی ممانعت آئی ہے۔ اسلام غم اور خوشی کے درمیان اعتدال کا درس دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے خوشیوں اور دکھوں کے درمیان ایک توازن قائم رکھا ہوا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کرہ ارض پر زندگی رواں دواں ہے جس طرح دنیا میں ہر چیز دو پہلوؤں پر مشتمل ہوتی ہے۔ اسی طرح خوشی و غم بھی انسانی حیات کے لئے لازم و ملزوم ہیں۔ اسلام مومنوں کی خوبی بیان کرتے ہوئے کہتا ہے کہ مومن نہ تو ماضی کے عیش و عشرت کو یاد کر کے غمزہ ہوتا ہے نہ ہی کسی چیز کے کھوجانے پر غم کرتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے یہ سب اذن رب الہی کے بغیر ناممکن ہے۔

۱۔ ڈپریشن، عنبرین فاطمہ، ڈی ڈبلیو نیوز، کراچی، ۷، ۴، ۲۰۱۷

۲۔ ڈاکٹر محمد واسع آغا خان کا تعلق کراچی سے ہے آپ ہسپتال کراچی کے شعبہ دماغی امراض کے صدر ہیں۔

۳۔ ماہر نفسیات ڈاکٹر علیزہ نقوی کا تعلق کراچی سے ہے اور بچوں کے و قوفوی نشوونما پر تحقیقاتی کام کر رہی ہیں۔

۴۔ ڈپریشن، عنبرین فاطمہ، ڈی ڈبلیو نیوز، کراچی، ۷، ۴، ۲۰۱۷

غم کی یہ وہ کیفیت ہے جس کا سامنا کسی بھی انسان کو زندگی کے کسی بھی مرحلے میں کرنا پڑ جاتا ہے کوئی بھی شخص اگر زندگی کے کسی اہم کام میں ناکام ہو جائے یا پھر والدین کو غم کا احساس تب ہوتا ہے جب ان کی اولاد کو کوئی تکلیف پہنچتی ہے۔ ہمارے انبیاء علیہم السلام کو بھی غم کی کیفیات سے گزرنا پڑا۔ جیسے حضرت یوسف علیہ السلام کے کھو جانے پر حضرت یعقوب علیہ السلام کے غم کا ذکر قرآن مجید میں یوں آتا ہے۔

﴿وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَٰ وَأَبِصَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٍ ۚ قَالَ تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُّوسُفَٰ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ ۚ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثْنِي وَحُزْنِي إِلَىٰ اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور اس نے ان سے منہ پھیر لیا اور کہا ہائے یوسف! اور غم سے ان کی آنکھیں سفید ہو گئیں پس وہ سخت غمگین ہوا۔ بیٹوں نے کہا "خدا را! آپ تو بس یوسف کو ہی یاد کیے جاتے ہیں نوبت یہ آگئی ہے کہ اس غم میں آپ اپنے آپ کو ہلاک کر دیں گے۔ انہوں نے کہا! میں اپنی پریشانی اور اپنے غم کی فریاد اللہ سے کرتا ہوں اور اللہ کی طرف سے میں وہ جانتا ہوں جو تم نہیں جانتے۔

اسی طرح قرآن مجید میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کی والدہ کے غم کا ذکر ہے۔ انہوں نے بچہ کو صندوق میں بند کر کے دریا میں ڈال دیا اور صندوق جب دریا کی لہروں کے ساتھ بہتے ہوئے ان کی نگاہوں سے دور ہو گیا تو ان پر غم کی کیفیت طاری ہو گئی جس پر اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۚ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

پھر ہم نے اسے اس کی ماں کے پاس پہنچا دیا تاکہ اس کی آنکھیں ٹھنڈی رہیں اور غمگین نہ ہو اور جان لے کہ اللہ کا وعدہ سچا ہے لیکن اکثر آدمی نہیں جانتے۔ اس کا ذکر قرآن میں یوں بھی آتا ہے۔

﴿فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۗ﴾<sup>(۳)</sup>

پھر ہم نے تجھے تیری ماں کے پاس پہنچا دیا کہ اس کی آنکھ ٹھنڈی ہو اور غم نہ کھائے۔

۱۔ یوسف: ۸۲-۸۶

۲۔ القصص: ۲۸/۱۳

۳۔ طہ: ۲۰/۲۰

ڈیپریشن کی ایک قسم انسان کے اپنے کسی عزیز و اقارب کے بچھڑنے کا غم کے رد عمل کے طور پر بھی ظاہر ہوتی ہے۔ کسی عزیز کے بچھڑنے کا غم فطری عمل ہے مگر اس کیفیت کو خود پہ طاری کر دینا اور ان حالات سے نکلنا بھی ضروری ہے اس لیے انسان کو جان لینا چاہیے کہ سب اللہ کی طرف سے ہے۔ اللہ کے محبوب نبی آخری الزماں حضرت محمد ﷺ کو بھی ان کیفیات سے گذرنا پڑا۔ انس بن مالک رضی اللہ عنہ نے بیان کیا ہے کہ:

(( دَخَلْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى أَبِي سَيْفِ الْقَيْنِ، وَكَانَ ظَنًّا لِإِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَأَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِبْرَاهِيمَ، فَقَبَّلَهُ، وَشَمَّهُ، ثُمَّ دَخَلْنَا عَلَيْهِ بَعْدَ ذَلِكَ وَإِبْرَاهِيمُ يَجُودُ بِنَفْسِهِ، فَجَعَلَتْ عَيْنَا رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَذَرِفَانِ، فَقَالَ لَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: وَأَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَقَالَ: «يَا ابْنَ عَوْفٍ إِنَّهَا رَحْمَةٌ»، ثُمَّ اتَّبَعَهَا بِأُخْرَى، فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ»<sup>(۱)</sup>)

ہم رسول اللہ ﷺ کے ساتھ ابوسیف لوہار کے یہاں گئے۔ یہ ابراہیم (رسول اللہ ﷺ کے صاحبزادے رضی اللہ عنہ) کو دودھ پلانے والی دایا کے خاوند تھے۔ نبی کریم ﷺ نے ابراہیم رضی اللہ عنہ کو گود میں لیا اور پیار کیا اور سونگھا۔ پھر اس کے بعد ہم ان کے یہاں پھر گئے۔ دیکھا کہ اس وقت ابراہیم رضی اللہ عنہ دم توڑ رہے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ کی آنکھیں آنسوؤں سے بھر آئیں۔ تو عبد الرحمن بن عوف رضی اللہ عنہ بول پڑے کہ یا رسول اللہ! اور آپ بھی لوگوں کی طرح بے صبری کرنے لگے؟ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ابن عوف! یہ بے صبری نہیں یہ تو رحمت ہے۔ پھر آپ ﷺ روئے اور فرمایا۔ آنکھوں سے آنسو جاری ہیں اور دل غم سے نڈھال ہے پر زبان سے ہم کہیں گے وہی جو ہمارے پروردگار کو پسند ہے اور اے ابراہیم! ہم تمہاری جدائی سے غمگین ہیں۔

مندرجہ بالا آیات قرآنیہ اور احادیث مبارکہ سے معلوم ہوتا ہے کہ غم کو دور کرنا، پریشانی سے نجات دینا، اور سینہ کھول دینا صرف اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ دکھ اور غم ہمیں کمزور نہیں کرتے۔ بلکہ روحانی اعتبار سے مضبوط اور توانا کرتے ہیں۔ ان کی وجہ سے انسان میں بہت سے مسائل سے نبتنے کا شعور پیدا ہوتا ہے۔ ایسے تجربات کا سہارا ملتا ہے جس کے بارے میں اس نے سوچا بھی نہیں ہوتا اور بہترین زندگی گزارنے کا سلیقہ آتا ہے۔ اسلام میں غم کا بڑا وسیع ترین تصور پایا جاتا ہے۔ اس کے تصور میں صبر، قناعت و رضا جیسے تصورات حصہ لیتے ہیں۔

۱۔ الجامع الصحیح البخاری، کتاب الجنائز، باب اتابک المحزون، حدیث نمبر: ۱۳۰۳، ص: ۱۰۲/۱

اسلام میں خوشی کا تصور مختلف ہے جو حقیقی مگر اذلی ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ مسلمان پریشانی و غم سے دوچار ہی نہیں ہوتا۔ مسلمان پر بعض اوقات کچھ کیفیات غم کی بھی وارد ہوتی ہیں یہ آزمائشوں کی شکل میں سامنے آتی ہیں جو اللہ تعالیٰ ایک مسلمان سے امتحان کی صورت میں لیتا ہے۔ یہ جان و زندگی اللہ ہی کی دی ہوتی ہے اور اس پر اللہ ہی کا حق ہے وہ اس کو مختلف آزمائشوں اور غم کی کیفیات میں مبتلا کرتا ہے۔ جس پر اللہ تعالیٰ نے انسان کو صبر کا حکم دیا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے۔

﴿وَكَايِنٍ مِّن نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرًا فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور کتنے ہی انبیاء ایسے ہوئے جنہوں نے جہاد کیا ان کے ساتھ بہت سے اللہ والے (اولیاء) بھی شریک ہوئے، تو نہ انہوں نے ان مصیبتوں کے باعث جو انہیں اللہ کی راہ میں پہنچیں، ہمت ہاری اور نہ وہ کمزور

پڑے اور نہ وہ جھکے اور اللہ صبر کرنے والوں سے محبت کرتا ہے اسی طرح دوسری جگہ ارشاد ہے:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾<sup>(۲)</sup>

اے ایمان والو! صبر اور نماز کے ذریعے (مجھ سے) مدد چاہا کرو، یقیناً اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ

(ہوتا) ہے۔

گویا غم ایک ایسا تاثر ہے جس میں انسان کے اندر ایک تنگی کا احساس پیدا ہوتا ہے اس لیے انسان غم کو پسند نہیں کرتا بلکہ اس سے نفرت کرتا ہے۔

۱۔ آل عمران: ۱۴۶/۳

۲۔ البقرہ: ۱۵۳/۲

فصل سوم  
خیت اور تشویشی نراع

**FrustrationAndAnxiety Disorder**

# فصل سوم

## خبیت اور تشویشی نزع

### Frustration And Anxiety Disorder

#### خبیت کی تعریف :

(Frustration) کے لیے خبیت یا مایوسی کے الفاظ آتے ہیں اس سے مراد ایک احساس محرومی ہے فرد کے مقصدی کردار میں کوئی رکاوٹ آجائے یا رکاوٹ کھڑی کر دی جائے تو اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی فرد کی ذہنی کیفیت کا نام خبیت ہے۔

Frustration occurs in situations, in which people are prevented or blocked from attaining their goals, arise in frustration leads to greater probability of aggression.<sup>(1)</sup>

"مایوسی اس صورت حال میں ہوتی ہے جب افراد کو اپنے مقاصد کو حاصل کرنے سے روک یا بند کر دیا جاتا ہے۔ مایوسی کے نتیجے میں جارحیت کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔"

حمیر ہاشمی اپنی کتاب نفسیات میں خبیت کی تعریف یوں کرتی ہیں:

"مایوسی یا خبیت اس احساس کو کہتے ہیں جو ایک شخص اپنی کسی خواہش کی تسکین کے نہ ہونے پر محسوس کرے مثلاً اگر ایک طالب علم امتحان میں پاس ہونا چاہیے لیکن فیل ہو جائے تو وہ خبیت سے دوچار ہو گا، اگر کوئی کھلاڑی کھیل کے میدان میں جیتنا چاہتا ہے وہ ہار جائے تو اسے خبیت کا سامنا کرنا پڑتا ہے" (۲)

یعنی اگر انسان کسی چیز کی خواہش کرے اور کسی وجہ سے خواہش پوری نہ ہو سکے تو اس کے دل و دماغ میں تلخ احساس پیدا ہو گا وہ مایوسی کے زمرے میں آئے گا۔

#### خبیت کی اقسام:

خبیت کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

Environmental/ external Frustration

ماحولیاتی خبیت

1- Psychology And Life, Richard J Gerrig, Philip G Zimbardo, Andrew J Campbell, Steven R Cumming, Fiona J Wilkes, Pearson Australia Group, Pty Ltd, 2012,p-700

۲- نفسیات، حمیر ہاشمی، اردو سائنس بورڈ، لاہور، ۱۹۹۰ء، ص: ۷۷

**ماحولیاتی خیبت: Environmental/ external Frustration:**

Frustration grows from our surrounding environment in which we live or work. When a person faces unfavorable environment in the path of his working and long term goal, He becomes frustrated.<sup>(1)</sup>

"مایوسی ہمارے ارد گرد کے ماحول سے بڑھتی ہے جس میں ہم رہتے ہیں یا کام کرتے ہیں۔ جب کوئی شخص اپنے کام اور طویل مدتی مقصد کے راستے میں ناقابل یقین ماحول کا سامنا کرتا ہے، تو وہ مایوس ہو جاتا ہے۔"

ماحولیاتی خیبت اس وقت رونما ہوتا ہے۔ جب مقاصد کے حصول میں ماحول کی طرف سے رکاوٹیں حائل ہونا شروع ہو جائے جیسے زلزلے، سیلاب، آندھی، طوفان وغیرہ۔ نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی وجہ بعض اوقات ماحولیاتی خیبت بنتا ہے۔ جیسے تھکا ہارا فرد جب گھر میں آرام کی غرض سے آئے اور باہر گلی میں اچانک شور و غل ہونے لگے تو اس وقت فرد خیبت کا شکار ہو گا۔ نوجوانوں کو مختلف ماحولیاتی خیبت کا سامنا روز مرہ کی زندگی میں کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً نوجوانوں کو جب گھٹن زدہ ماحول میں کام کرنا پڑے، یا وہ اپنے خاندان کے تقاضے پورے کرنے میں ناکام ہو جائے، معاشرے میں پابندیوں اور بندشوں کا سامنا کرنا پڑے۔ اسی طرح رسم و رواج کی بے جا پابندیاں اور بے روزگاری بھی نوجوانوں میں خیبت پیدا کرتی ہے۔ مثلاً انٹہا کٹریفک جام ڈرائیورز کو خیبت کا شکار ہوتا ہے۔

**ذاتی خیبت: Personal/ Motivational Frustration :**

Internal frustration may arise from challenges in fulfilling personal goals, desires, instinctual drives and needs, or dealing with perceived deficiencies, such as a lack of confidence or fear of social situations.<sup>(2)</sup>

"ذاتی خیبت اس وقت پہنچتا ہے۔ جب ذاتی خواہشات اور ضروریات کو پورا کرنے میں فرد کو مختلف چیلنجوں سے نمٹنا پڑھتا ہے، ذاتی خیبت کے حامل فرد کو سماجی حالتوں میں ڈر، خوف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اور ان میں اعتماد کی کمی ہو سکتی ہے۔"

ذاتی خیبت کا تعلق فرد کا اپنی ذات سے ہوتا ہے۔ اگر انسان میں کوئی کمزوری، معذوری، بد صورتی کے عوامل وغیرہ ہوں تو وہ فرد میں ذاتی خیبت پیدا کرتے ہیں۔ یعنی انسان کے مقاصد کے حصول میں جب اس کی ذاتی خامیاں (یہ خامیاں چاہے حقیقی ہوں، خیالی ہوں، جسمانی ہوں یا نفسیاتی ہوں) حائل ہوں تو وہ ذاتی خیبت کہلائے گا۔ یعنی جب نوجوانوں میں کامیابی کی شرح کم ہو جائے یا کسی مقصد کے حصول کے تحت میں ناکامی ہو تو وہ خیبت محسوس کرتا ہے۔ مقاصد انسان کے لیے چیلنج ہوتے

1- Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century , Wayne Witten, Dana S. Dunn, Elizabeth Yost Hammer, Joan Keyes, Dovetail publishers, 2015, edt 12<sup>th</sup>, p -97  
2 -Psychology Applied to Modern Life, p -97.



ہیں لیکن غیر حقیقی امیدیں صرف ناکامی کا احساس دلاتی ہیں اور احساس کمتری پیدا کرتی ہیں۔ یہ خبیثت بعض اوقات اس وقت رونما ہوتی ہے جب انسان کے سامنے ایک سے زائد مقاصد ہوں اور اس کو ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا پڑے مگر اسے فیصلے میں دشواری ہوتی ہے کیونکہ دونوں مقاصد انتہائی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں وہ ان مقاصد کی وجہ سے تصادم اور کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے۔

## خبیثت کی وجوہات:

خبیثت کا سب سے زیادہ شکار نوجوان ہوتے ہیں تقریباً ہر دوسرا فرد اپنے مستقبل کی وجہ سے مایوسی کی لپیٹ میں ہے۔ خبیثت کی بہت سی اہم وجوہات میں معاشی مسائل سرفہرست ہیں۔ خبیثت یعنی مایوسی کی ایک بہت بڑی وجہ یہ ہے کہ فرد ایسی خواہشات کرتے ہیں جن کی تسکین ممکن ہی نہیں ہوتی کسی خواہش کی بہت زیادہ شدت ہے۔ جو خواہش جتنی زیادہ شدید ہوگی۔ اس کی تسکین اتنی ہی زیادہ خوشی کا باعث بنے گی، لیکن اگر یہ پوری نہ ہو سکے تو پھر مایوسی بھی اتنی ہی زیادہ شدید ہوگی۔ بعض اوقات انسان خواہش کے حصول کو بہت زیادہ شدید کر لیتا ہے، جب یہ خواہش پوری نہ ہو تو وہ اتنے مایوس ہو جاتا ہے یہاں تک کہ اپنی زندگی کا خاتمہ کر لیتا ہے۔ مایوسی کی ایک بڑی وجہ دوسروں سے بے جا توقعات وابستہ کرنا ہے۔ افراد اپنے دوستوں، رشتہ داروں، عزیزوں، منتخب نمائندوں اور حکومت سے بڑی بڑی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ ہر شخص کے حالات ایسے نہیں ہوتے کہ وہ دوسروں کی ان توقعات پر پورا اتر سکے۔ اگرچہ بعض لوگ تو جان بوجھ کر کسی کے کام نہیں آنا چاہتے لیکن زیادہ تر دوست اور رشتے دار اپنی کسی مجبوری کی وجہ سے مدد نہیں کر سکتے۔

خبیثت کی اہم وجہ منفی ذہنیت بھی ہے۔ بعض لوگ منفی ذہنیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اگر زندگی میں انہیں چند ناکامیوں کا منہ دیکھنا پڑے تو وہ اسے پوری زندگی کا روگ بنا لیتے ہیں۔ اس کے بعد ان کی زندگی کا واحد مقصد اپنی مایوسی کو دوسروں تک منتقل کرنا ہی رہ جاتا ہے۔ یہ جب کسی محفل میں بیٹھتے ہیں تو مایوسی ہی کی بات کرتے ہیں، کسی کو خوش دیکھتے ہیں تو اسے اداس کرنے کی کوشش کرتے ہیں، ہر چیز کے منفی پہلو کو نمایاں کرتے ہیں۔

مایوسی کی شاید سب سے بڑی وجہ سوچ میں جمود (Rigidity) اور فکر اور عمل میں تضاد ہے۔ سوچ میں جمود اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان تجربے اور مشاہدے کے روشنی میں اپنے فکر و عمل کا تنقیدی جائزہ لینے زحمت نہ کرے۔ وہ اپنی ہر سوچ اور عمل کو درست سمجھے اور دوسروں کو غلط سمجھے۔ اپنی غلطیوں سے سبق سیکھنے کی بجائے ان کا الزام دوسروں کو دے اور اپنی راہ پر چلتا رہے۔ اس کی عام مثال یہ ہے کہ ایک شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ کھیل کے میدان کا بہت بڑا کھلاڑی بن جائے۔ اس مقصد کے لئے وہ کوئی زیادہ محنت نہ کرے اور نہ ہی کوئی زیادہ پریکٹس کرے۔ اور پھر وہ قومی ٹیم میں خود کو شامل نہ کئے جانے کا الزام خود کو دینے کی بجائے سلیکٹرز اور نظام ہی کو دیتا رہتا ہے۔ اسے اپنی خامیوں کا کوئی احساس نہیں ہوتا بلکہ وہ



اس آیت کریمہ کو سن کر حضرت وحشیؓ نے کہا "توبہ اور ایمان اور عمل صالح کی شرط بہت کڑی ہے شاید میں اسے پورا نہ کر سکوں" تب اللہ نے اپنے نبی پر یہ آیت نازل فرمائی۔

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا﴾<sup>(۱)</sup>

بے شک اللہ اسے نہیں بخشتا جو اس کا شریک ٹھہرائے اور بخشتا ہے اس سے نیچے کے گناہ جس کے چاہے۔ اس پر حضرت وحشیؓ نے کہا "مغفرت تو اللہ کے چاہنے پر موقوف ہو گئی! پتہ نہیں اللہ مجھے بخشیں گے یا نہیں کیا اس کے علاوہ کچھ اور گنجائش (بھی) ہے؟ تب اللہ نے یہ آیت نازل فرمائی۔

﴿قُلْ يٰعِبَادِیَ الَّذِیْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰی اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِیْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِیْمُ﴾<sup>(۲)</sup>

اے میرے بندو! جنہوں نے زیادتی کی ہے اپنی جان پر اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ بے شک اللہ بخشتا ہے سب گناہ۔ وہی گناہ معاف کرنے والا مہربان ہے۔

اس پر حضرت وحشیؓ نے فرمایا کہ ہاں اب یہ ٹھیک ہے اور مسلمان ہو گئے اس (واقعہ) پر لوگوں نے عرض کیا "یا رسول اللہ! ہم نے بھی (زمانہ جہالت میں) وہی گناہ کیے ہیں جو حضرت وحشیؓ نے کیے تھے تو یہ آیات ہمارے لیے بھی ہے؟" آپ ﷺ نے فرمایا "ہاں! یہ تمام مسلمانوں کے لیے ہے۔"<sup>(۳)</sup>

حضرت وحشی بن حربؓ کیونکہ خود کو بہت گناہ گار جانتے تھے اور ان سے زمانہ جاہلیت میں باقی سب گناہوں کے ساتھ ساتھ غزوہ احد میں حضرت حمزہؓ کو شہید کرنے کا گناہ بھی ہوا تھا تو ان کو یقین نہ تھا کہ ان کے اتنے بڑے گناہ بھی بخشے جاسکتے ہیں۔ تب اللہ نے بظاہر تو حضرت وحشیؓ کے لیے لیکن درحقیقت روز قیامت تک کے تمام انسانوں کے لیے یہ آیات نازل فرمائیں جن کے مطابق کوئی جتنا بھی بڑا گناہ گار کیوں نہ ہو اگر وہ اللہ پر ایمان لے آئے اور توبہ کر لے اور پھر نیک اعمال کرے تو اللہ نہ صرف اس کے تمام چھوٹے بڑے گناہ معاف فرمادے گا بلکہ اس کے اعمال نامہ میں درج گناہوں کو مٹا کر نیکیوں میں بدل دے گا اور اگر کوئی ایمان تو لے آیا توبہ بھی کر لی لیکن عمل صالح کی شرط پر پورا نہ اتر سکا اور پھر گناہوں

۱۔ النساء: ۴/۴۸

۲۔ الزمر: ۳۹/۵۳

۳۔ حیاة الصحابہ، محمد یوسف کاندھلوی، مترجم، محمد احسان الحق، کتب خانہ فیضی، لاہور، سن، ص: ۱/۵۵

۴۔ وحشی نام، ابو وہبہ کنیت، نسلاً حبشی اور جبیر بن مطعم کے غلام تھے۔ وحشی بن حرب صحابی غزوہ احد میں رسول اللہ کے چچا حمزہ بن عبد المطلب کو شہید کیا۔

میں مبتلا ہو گیا تو تب بھی وہ اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو اور پھر سے توبہ کر کے نیک اعمال کی کوشش شروع کر دے اللہ اسے پھر سے معاف فرمادے گا۔

## مایوسی کا علاج نماز تہجد

ڈاکٹر نور احمد نور صاحب پروفیسر آف میڈیسن نشتر میڈیکل کالج ملتان نے نماز پر تحقیق کی ہے۔ مایوسی امراض کا علاج مغربی ڈاکٹروں نے ایک اور دریافت کیا ہے۔ یہ بات مجھے خیبر میڈیکل کالج کے ماہر نفسیات نے بتائی۔ مغربی ممالک کے ڈاکٹروں نے دیکھا کہ جو مسلمان تہجد کے وقت جاگتے ہیں انہیں مایوسی کا مرض نہیں ہوتا۔ چنانچہ انہوں نے سوچا کہ تہجد کے وقت جاگنا، مایوسی کے مرض کا علاج ہے۔ علم نفسیات (Psychology) کے ماہرین نے مایوسی کے مریضوں پر یہ تجربہ کیا۔ انہوں نے مایوسی کے مریضوں کو تہجد کے وقت جگانا شروع کیا۔ یہ مریض جاگ کر کچھ پڑھ لیتے تھے اور پھر سو جاتے تھے۔ یہ معمول جب کئی مہینے تک مسلسل جاری رکھا گیا تو مایوسی کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوا اور وہ دواؤں کے بغیر ٹھیک ہو گئے۔ چنانچہ اس مغربی ڈاکٹر نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آدھی رات کے بعد جاگنا مایوسی کے مریضوں کا علاج ہے۔<sup>(۱)</sup>

مایوسی کی ایک اہم وجہ یہ بھی ہے کہ اکثر لوگ جن کی عمر اللہ کی نافرمانی اور گناہوں میں گزری ہو، شرم کی وجہ سے توبہ نہیں کرتے۔ ایسے لوگوں کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ اگر ایک آدمی ساری دنیا کے گناہگاروں جیسے گناہ بھی کر لے پھر بھی جب وہ صدق دل سے اللہ سے معافی چاہے گا، تو اللہ پاک اس کو یقیناً معاف فرمادیں گے۔

## تشویشی نزع Anxiety disorder

بچہ جب جوانی اور نوجوانی کے راستہ میں قدم رکھتا ہے اس میں تجزیہ اور سمجھنے و برداشت کرنے کی سوچ اور فکر پیدا ہوتی ہے۔ وہ بھی اس طرح کے پھر اپنے بزرگوں کی کسی بات کو بھی دلیل کے بغیر قبول نہیں کرتا۔ والدین اپنے بچوں کی سرنوشت اور مستقبل کے متعلق بہت زیادہ پریشان ہیں کہ کہیں ان کا بچہ غلط راہ میں نہ بھٹک جائے بعض ماں باپ نوجوانوں کے سوالوں کے بارے میں ان کی شخصیت کا احترام رکھتے ہوئے عاقلانہ برتاؤ کرنے کے بجائے کبھی کبھی برا سلوک کرتے ہیں اور ان کو خاموش کر دیتے ہیں، بڑوں کی طرف سے اس طرح کا سلوک جو عام طور پر شفقت اور ہمدردی کی بناء پر ہوتا ہے نوجوانوں کے لئے اپنی معرفت اور تلاش کی راہ میں مزید مشکلات کا باعث ہو جاتا ہے وہ احساس کرتا ہے کہ والدین اس کو سمجھ نہیں سکتے یہ صورت حال نوجوانوں اور ان کے گھرانوں میں الجھن کا باعث بنتی ہے۔ مستقبل کی فکر اور ناکامی کا خوف ہر وقت اگر نوجوانوں کے ذہن میں آتا رہے تو وہ تشویش میں مبتلا ہو جاتا ہے یہ تشویش بعض اوقات اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ نزع کی صورت پیدا کر دیتی ہے۔

۱۔ مایوسی کے مرض کا علاج، ڈاکٹر نور احمد نور، افادات نوری، ۱۳ جولائی ۲۰۱۳

## تعریف:

انزائی کو اضطرابی خلل، بے چینی کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ شدید تشویش کی حقیقی خطرے تناؤ کی غیر موجودگی میں پیدا ہونے والی کیفیت ہے۔ غیر یقینی کیفیت یا کچھ ناخوشگوار واقع ہونے کا ڈر کہا جاسکتا ہے۔  
فرائیڈ کے نزدیک:

It is a featured conflict between "id" and "ego".

Anxiety disorder includes disorder that share features of excessive fear and related behavioral disturbance<sup>(1)</sup>

"تشویشی نزع کے نتیجے میں رویے میں خوف خصوصاً مصیبت کے وقت میں اس قدر ڈر پیدا ہوتا ہے کہ فرد کہ

سوچنے سمجھنے کی صلاحیت ماؤف ہو جاتی ہے۔"

۱۹۳۰ میں Adler نے اسے ہر عصبی تشویش کا آغاز بتایا اس کی حقیقت یہ ہے کہ ہر فرد کے احساس برتری کا مقصد

ہے اور یہ ہمیشہ احساس کمتری کے دردناک تجربات سے متصادم ہوتا ہے۔<sup>(۲)</sup>

لہذا کوئی بھی انتشار جس میں تشویش اس قدر شدید ہو جائے کہ روزمرہ کی زندگی میں مداخلت کرنا شروع ہو جائے

تشویشی نزع کہلاتی ہے۔ ہم سب مختلف وقتوں میں بے چینی کے تجربے سے گزرتے ہیں۔ جس سے ہمارا دماغ ہمیں خطرات یا مشکل حالات کا سامنا کرنے کے لیے تیار کرتا ہے، مثلاً امتحان سے پہلے بے چینی سے کوئی زیادہ پڑھتا ہے جس وجہ سے امتحان اچھا بھی ہو جاتا ہے۔

مگر بعض اوقات بے چینی نہایت شدید یا حد سے زیادہ ہو سکتی ہے۔ جس سے ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں متاثر ہوتی

ہیں۔ بسا اوقات اس کا نتیجہ جسمانی محسوسات میں شدت، بدترین حالات کی سوچوں، پریشانی اور اجتنابی رویے کی صورت میں نکلتا ہے جس سے زندگی متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ مثلاً امتحان کے دن بے چینی کے دوروں اور گھبراہٹ کی وجہ سے اسکول نہ جانا۔

## انزائی اور ڈپریشن میں فرق:

مسلل ذہنی دباؤ میں رہنے کی وجہ سے جب انسان بہت زیادہ حساس ہو جاتا ہے اور ہر چیز کی غیر معمولی طور پر فکریا

کیر کرنا شروع کر دیتا ہے اور جو چیز ایک بار ذہن میں آگئی اس پر اڑے رہنا۔ کسی بھی معاملے کو آسانی سے نہ چھوڑنا تو ایسی

1 -DSM V edited by David J. Kupfer, Michael B. First, Darrel A. Regier, American Psychiatric Association Washington D.C Publishers, 2002, p-189

2-Psychology and life, p-476

حالت کو طبی زبان میں انزائٹی کہتے ہیں۔ عام ذہنی بے قاعدگی۔ یاسیت اور افسردگی۔ کسی چیز کی پرواہ یا کیر نہ کرنا۔ کسی چیز کیلئے دلچسپی، خوشی اور جرم کا احساس ختم ہو جانا۔ خود اعتمادی کا نہ ہونا۔ بھوک نیند اور توجہ میں بے قاعدگی ڈپریشن کی خصوصیات ہیں۔

### انزائٹی کے دوران کیفیات:

سر درد، سانس میں تکلیف، معدے کے مسائل، جلد پر دانے،  
اعصابی درد اور کھنچاؤ، سانس پھول جانا، دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا، بھوک اور نیند کی کمی،  
متلی اور غنودگی آنا<sup>(۱)</sup>

### Case study

فلزا حسین ایک کیس کی رپورٹ میں بتاتی ہیں بعض اوقات بے چینی نہایت شدید یا حد سے زیادہ ہو سکتی ہے، جس سے ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔ جیسے بیس سالہ ثنا سینے کے درد اور گھبراہٹ کی شکایت کے ساتھ سرکاری ہسپتال کے ایمر جنسی روم میں بیٹھی تھی۔ تین دن کے اندر یہ ہسپتال کا اس کا تیسرا چکر تھا، اس کے پاس بیٹھے والدین یہ سمجھنے کی کوشش کر رہے تھے آخر کیوں ڈاکٹر ان کی مدد نہیں کر رہے۔ وہ اسے پڑنے والے دورے دیکھ چکے تھے۔ وہ بالکل ٹھیک ٹھاک بیٹھی ہوتی، مگر اچانک اسے سانس لینے میں تکلیف شروع ہو جاتی، اور وہ گھبراہٹ اور دم گھٹنے کے احساس کی شکایت کرتی۔<sup>(۲)</sup>  
گویا انزائٹی دماغی خلل کے ساتھ انسان کو طبعی طور پر بھی متاثر کرتی ہیں۔ اور اس کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں احساس کمتری، بچپن کے واقعات، مالی نقصان اور گھریلو پریشانیوں فرد کو تشویش میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

### انزائٹی کی شرح:

دماغی یا نفسیاتی بیماریوں میں سب سے اہم ترین بیماری ہے جس کا شکار ۱۸ سال سے زائد عمر کے افراد ہوتے ہیں  
ADAA (Anxiety and depression association of America) کی رپورٹ کے مطابق ۴۰ ملین نوجوان  
افراد اس بیماری کے زیر اثر ہیں۔

ADAA کی تحقیقات کے مطابق انزائٹی کی مختلف اقسام ہیں اور ان کی مختلف شرح پائی جاتی ہے۔ جیسے

عمومی تشویش (Generalized Anxiety Disorder (GAD) ۱.۳% ۸.۶ ملین افراد

درد ہراسانی کا خلل Panic Disorder ۶.۲% ۶ ملین

سماجی عمومی تشویش Social Anxiety Disorder ۸.۶% ۱۵ ملین

1 -DSM V, p-190

۲۔ گھبراہٹ کی وجوہات، علامت اور علاج، فلزا حسین، ڈان نیوز، ۸ جنوری ۲۰۱۶

## انزائی کی اقسام:

انزائی مختلف قسم کی ہیں جو کسی بھی انداز میں فرد میں پائی جاتی ہیں۔

## عمومی تشویش (Generalized Anxiety Disorder (GAD)

اس میں انسان غیر حقیقی تفکرات میں مبتلا رہتا ہے۔ غیر محسوس یا انجانا سا خوف۔ وہم و اندیشے لاحق ہونا۔ معمولی بات پر زیادہ تشویش کرنا۔ ہر وقت دل میں دھڑکا لگا رہنا۔ دوسروں سے الگ تھلگ اور تنہائی پسندی۔ اعتماد کا فقدان ہوتا ہے۔<sup>(۲)</sup>

اس خلل کا شکار افراد یہ خیال کرتے ہیں کہ ان کے ساتھ کچھ برا ہونے والا ہے۔ جیسے نوجوانوں میں امتحان سے قبل یہ تشویش ہونا کہ وہ فیل ہو جائیں گے چاہے وہ کتنی ہی محنت کر لیں۔ یا امتحان میں کامیابی کے بعد یہ سوچ کر کہ نوکری کے لیے رشوت یا سفارش کا ہونا ضروری ہے وہ تشویش میں ہی مبتلا رہتے ہیں۔ اس وجہ سے ان کا خود پر سے اعتماد اٹھ جاتا ہے۔ وہ لوگوں سے میل جول بند کر دیتے ہیں اور تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں ایسے نوجوان اپنی تشویش کو کم کرنے کے لیے نشہ کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔

## درد ہر اسانی کا خلل Panic Disorder:

درد ہر اسانی خلل کو عام فہم زبان میں ہیجانی دورہ بھی کہا جاتا ہے جو کسی بھی وقت انسان کے اعصاب پر سوار ہو کر اس کے دماغ کو ماؤف کر دیتا ہے۔ اس میں اچانک کچھ ہو جانے کی دہشت ہر وقت سوار رہتی ہے۔ جب کبھی اس کیفیت کا شدید حملہ ہو تو اس کی علامات یہ ہوتی ہیں۔ پسینہ چھوٹنا۔ شدید غصہ۔ چیخنا چلانا۔ سینہ میں درد اٹھنا۔ دل کی دھڑکن یکایک تیز ہونا۔ گھبراہٹ اور خفقان محسوس ہونا۔ جسم لرزنا یا کانپنا اس کی علامات ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ دل کا دورہ پڑ جائے گا۔<sup>(۳)</sup>

اس کی اہم مثال<sup>(۴)</sup> جون ۲۰۱۲ میں مصر کے سابقہ صدر "حسنی مبارک" کی زندگی میں ملتی ہے۔ جب ان کو سزا سن کر جیل میں بند کیا گیا تو جیل میں ایک رات گزارنے کے بعد ان کو ہیجانی صدمے کا شدید دورہ پڑا۔ شدید عصبی دورے کی وجہ سے وہ نازک صورتحال سے دوچار ہوئے

1 -ADAA (The Journal of Clinical Psychiatry, July 1999).

<https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>

2 -DSM V, p2-222

3- DSM V, p-208

4- جیل میں حسنی مبارک کو ہیجانی کیفیت کا سامنا، العربیہ ڈاٹ نیٹ، منگل ۱۵ رجب ۱۴۳۳ھ - ۵ جون ۲۰۱۲

## سماجی عمومی تشویش : Social Anxiety Disorder

اسے سوشل فوبیا بھی کہا جاتا ہے۔ انسان خیالوں میں کھویا رہتا ہے۔ کسی بھی مسئلے پر سوچ سوچ کر ٹڈھال ہو جاتا ہے۔ دوسروں کی باتوں پر کڑھتا ہے۔ کسی کی باتیں ذہن سے نہیں نکلتیں اور تضحیک کا احساس جان نہیں چھوڑتا۔<sup>۱</sup> کیریئر اور مستقبل کو خوب سے خوب تر بنانے کی خواہش میں جب انسان ناکام ہو جاتا ہے تو یہ احساس وقت کے ساتھ اس کے اندر ایک خلا پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کے خود اپنے بارے میں کیے گئے دعوے جب غلط ہو جاتے ہیں تو وہ معاشرہ کے ہاتھوں ذلت کا نشانہ بنا دیا جاتا ہے۔ جیسے ایک بچے کے والدین بچپن سے اس کو یہی سمجھاتے ہیں کہ اس نے بڑے ہو کر ڈاکٹر یا انجینئر بننا ہے یا خاندان والوں کے سامنے فخر سے کہتے ہیں ان کا بیٹا انجینئر بنے گا اور خوب پیسہ کمائے گا۔ والدین اس کے سامنے عیاشی کی زندگی کا ایک نقشہ کھینچ دیتے ہیں اور وہ جب اپنے اس ہدف کو پورا نہیں کر پاتا تو وہ خود کو دوسروں کے سامنے شرمندہ محسوس کرتا ہے۔ اور وہ یہ سوچتا ہے کہ والدین یا خاندان والے اس کو ذلیل و رسوا کر دیتے ہیں۔ فرد اپنی رسوائی برداشت نہیں کر پاتا اور سب سے کٹ کر الگ رہنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی افراد زندگی کی ان آسائشوں کے حصول کے لیے غلط راستے پر چل نکلتے ہیں اور مختلف جرائم کی دلدل میں پھنس جاتے ہیں۔

اتر پردیش کے اعظم گڑھ ضلع سے تقریباً ۳۵ کلومیٹر دور واقع سنجر پور گاؤں میں سماجی عمل تشویش کا ایک اہم واقعہ سامنے آیا اس گاؤں پر الزام لگا ہے کہ اس گاؤں میں 'دہشت گردوں کی فیکٹری' ہے۔ یہاں سے 'دہشت گرد پیدا' ہوتے ہیں۔ چنانچہ جو بھی نوجوان افراد اپنے گاؤں سے نکلتے ہیں چاہے وہ حصول علم کے لیے ہوں یا روزگار کے لیے، حکومتی ادارے ان کو گرفتار کر دیتے ہیں۔ اس خوف سے یہ عمل سامنے آیا کہ نوجوان اب گاؤں سے باہر نہیں جانا چاہتے۔ چنانچہ وہ گاؤں میں ہی ٹھیلا لگا کر گزر بسر کرتے ہیں۔<sup>(۲)</sup>

## مخصوص خوف : Specific Phobias

اس میں کسی مخصوص چیز یا واقعہ ہونے کا خوف دامن گیر رہتا ہے۔ مثلاً اونچی جگہ پہ جانے سے خوف۔ ہوائی سفر کا خوف۔ پانی کا خوف۔ اس فوبیا کی وجہ سے انسان عام زندگی میں خود کو دوسروں سے کمتر سمجھتا ہے اور خوف کی بنا پر بہت سے امور انجام نہیں دے پاتا۔<sup>۳</sup> بعض اوقات یہ خوف وقتی ہوتا ہے اور بعض اوقات یہ خوف انسان کے اندر اس طرح سرایت کر جاتا ہے کہ وہ کبھی ختم نہیں ہوتا۔ اگر ایک فرد کا ڈرائیونگ سیکھنے کے عمل کے دوران ایکسڈنٹ ہو جائے تو وہ ہمیشہ کے لیے

1- DSM V, p-۲۰۲

۲- اعظم گڑھ کے اس گاؤں میں نوجوانوں میں اب بھی خوف ہے برقرار، ہندی ۱۸ نیوز اردو، ۲۶ فروری ۲۰۱۷

3- DSM V, p-1۹۷



خوف میں مبتلا ہو جائے گا۔ پھر کبھی وہ گاڑی ڈرایو نہیں کر پائے گا۔ اسی طرح پشاور حملہ کے بعد سے بچوں میں سکول جانے کا خوف بہت بڑھ گیا تھا مگر وقت کے ساتھ زائل ہو گیا۔

عصر حاضر میں دیکھا جائے تو سب سے اہم مثال ہمیں مغرب میں ملے گی اہل مغرب میں سب سے بڑا اور انجانا خوف اسلام کی ترویج و اشاعت اور پھیلاؤ کا نظر آتا ہے۔ وہ اپنے اندر اسلام کو انتہائی طاقتور اور پر اثر خیال کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے وہ اس کو "اسلاموفوبیا" کے نام سے جانتے ہیں۔ ان کو خوف ایک خاص مذہب سے ہے۔ جس کے خلاف وہ اکثر اوقات پریسیگنڈا کرتے ہیں۔

## انزائی اور اسلام:

اللہ کریم نے انسان کی بقاء کے لیے اسے تشویش کا جذبہ عطا فرمایا ہے۔ انسان پیش آمدہ کسی بھی ضرر رساں اور تکلیف دہ مرحلے سے نبرد آزما ہونے کیلئے فوراً تشویش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ تشویش مسئلے کا حل نکلنے تک انسان کو بے چین رکھتی ہے۔ جب پریشانی ختم ہو جاتی ہے تو تشویش بھی ختم ہو جاتی ہے۔ تشویش کے دوران انسان چونکا، متحرک اور باخبر رہتا ہے۔ اس نفسانی عمل کے پیچھے دماغ کے علاوہ بہت سے دیگر اعضاء کا کردار بھی ہوتا ہے۔ درحقیقت یہ ایک ضروری اور مدافعانہ عمل ہے۔ لیکن آج کل کے دور میں جبکہ ہمارے ارد گرد مسائل کے پہاڑ کھڑے ہیں انسان کو کسی پل چین و سکون میسر نہیں ہوتا۔ ہر وقت کی تشویش مسلسل پریشانی میں بدل جاتی ہے۔ تشویش کے عمل سے وابستہ اعضاء کے مسلسل متحرک رہنے سے بدنی اعضاء کے افعال میں توازن نہیں رہتا۔ اور یہ مسلسل تشویش ایک مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اور اس تشویش کے نتیجے میں انسان بے چینی گھبراہٹ اور خوف کا شکار ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ ایک فطری عمل ہے جو کسی بھی نئی اور انجانی چیز کے رونما ہونے سے انسان پہ طاری ہو جاتا ہے۔ اس کی مثال نبی ﷺ کی حیات مبارکہ سے ملتی ہے جب فرشتہ وحی لے کر آتا ہے اس وقت آپ پر گھبراہٹ طاری ہو گئی تھی۔ صحیح بخاری میں اس کا ذکر یوں آتا ہے عائشہؓ نے بیان کیا کہ رسول اللہ ﷺ غار حرا میں تھے:

(( وَهُوَ فِي غَارٍ حِرَاءٍ فَجَاءَهُ الْمَلَكُ، فَقَالَ: اقْرَأْ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا أَنَا بِقَارِئٍ»، قَالَ: " فَأَخَذَنِي فَعَطَّنِي حَتَّى بَلَغَ مِنِّي الْجُهْدَ، ثُمَّ أَرْسَلَنِي، فَقَالَ: اقْرَأْ، قُلْتُ: مَا أَنَا بِقَارِئٍ، فَأَخَذَنِي فَعَطَّنِي الثَّانِيَةَ حَتَّى بَلَغَ مِنِّي الْجُهْدَ، ثُمَّ أَرْسَلَنِي فَقَالَ: اقْرَأْ، قُلْتُ: مَا أَنَا بِقَارِئٍ، فَأَخَذَنِي فَعَطَّنِي الثَّلَاثَةَ حَتَّى بَلَغَ مِنِّي الْجُهْدَ، ثُمَّ أَرْسَلَنِي، فَقَالَ: {اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ، خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ، اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ} [العلق: ۲] - الْآيَاتِ إِلَى قَوْلِهِ - {عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ} [العلق: ۵] " فَرَجَعَ بِهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَرَجُّفُ بَوَادِرُهُ، حَتَّى دَخَلَ عَلَى خَدِيجَةَ، فَقَالَ:

«زَمَلُونِي زَمَلُونِي»، فَزَمَلُوهُ، حَتَّى ذَهَبَ عَنْهُ الرَّوْعُ، قَالَ لِحَدِيكَةَ: «أَيُّ حَدِيكَةَ، مَا لِي لَقَدْ خَشِيتُ عَلَى نَفْسِي»،<sup>(۱)</sup>

آپ پر وحی نازل ہوئی چنانچہ فرشتہ آپ کے پاس آیا اور کہا پڑھیے! نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ میں پڑھا ہوا نہیں ہوں۔ آپ ﷺ نے بیان کیا کہ مجھے فرشتہ نے پکڑ لیا اور اتنا بھیچا کہ میں بے طاقت ہو گیا پھر انہوں نے مجھے چھوڑ دیا اور کہا کہ پڑھیے! میں نے کہا کہ میں پڑھا ہوا نہیں ہوں۔ انہوں نے پھر دوسری مرتبہ مجھے پکڑ کر اس طرح بھیچا کہ میں بے طاقت ہو گیا اور چھوڑنے کے بعد کہا کہ پڑھیے! میں نے اس مرتبہ بھی یہی کہا کہ میں پڑھا ہوا نہیں ہوں۔ انہوں نے تیسری مرتبہ پھر اسی طرح مجھے پکڑ کر بھیچا کہ میں بے طاقت ہو گیا اور کہا کہ پڑھیے! پڑھیے! « اقرأ باسم ربك الذي خلق \* خلق الإنسان من علق \* اقرأ وربك الأكرم \* الذي علم بالقلم » ” اپنے پروردگار کے نام کے ساتھ جس نے سب کو پیدا کیا، جس نے انسان کو خون کے لوتھڑے سے پیدا کیا ہے، آپ پڑھیے اور آپ کا رب کریم ہے، جس نے قلم کے ذریعے تعلیم دی ہے “ سے آیت « علم الإنسان ما لم يعلم » تک۔ پھر نبی کریم ﷺ ان پانچ آیات کو لے کر واپس گھر تشریف لائے اور گھبراہٹ سے آپ کے مونڈھے اور گردن کا گوشت پھڑک (حرکت کر) رہا تھا۔

اس حدیث مبارکہ سے انزائٹی کا طریقہ علاج واضح ہو رہا ہے۔ جسے آج کل سائیکوجسٹ استعمال کر رہے ہیں۔ یعنی جب مریض پر گھبراہٹ طاری ہو جائے تو اس کو سب سے پہلے تسلی دی جائے۔ ایسے جملے کہے جائیں جس سے مریض کو سکون و راحت میسر ہو پھر دھیرے دھیرے اس کی پریشانی کی وجہ معلوم کی جائے۔

خوف انسان کے اندر تب تک موجود رہتا ہے جب تک انسان اس کا سامنا نہیں کر پاتا۔ خوف کسی بھی چیز کا ہو سکتا ہے اس کی مثال ہمیں نبی کی حیات مبارکہ سے ملتی ہے جب ایک رات صحابہؓ خوف میں مبتلا ہو گئے تھے تو آپ نے اس جگہ کا دورہ کیا تاکہ اس خوف سے نکلا جاسکے۔ انس بن مالک فرماتے ہیں کہ:

((كَانَ بِالْمَدِينَةِ فَرْعٌ، فَاسْتَعَارَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَسًا لِأَبِي طَلْحَةَ، يُقَالُ لَهُ

مَنْدُوبٌ، فَرَكِبَهُ وَقَالَ: مَا رَأَيْنَا مِنْ فَرْعٍ وَإِنْ وَجَدْنَاهُ لَبَحْرًا))<sup>(۲)</sup>

مدینہ میں (ایک رات) کچھ خوف اور گھبراہٹ ہوئی تو نبی کریم ﷺ نے ابو طلحہ رضی اللہ عنہ کا ایک گھوڑا مانگ

۱۔ صحیح بخاری، کتاب تفسیر القرآن، حدیث نمبر: ۴۹۵۳، ص: ۱/۸۸۶

۲۔ صحیح بخاری، کتاب الجهاد والسير، باب الركوب علی الدابة الصعبة والفقولة من الخيل، حدیث نمبر: ۲۸۶۲، ص: ۱/۳۷۴

لیا۔ اس گھوڑے کا نام ”مندوب“ تھا۔ آپ ﷺ اس پر سوار ہوئے اور واپس آکر فرمایا کہ خوف کی تو کوئی بات ہم نے نہیں دیکھی البتہ یہ گھوڑا کیا ہے دریا ہے۔

گویا یہاں نبی ﷺ نے خوف کو زائل کرنے کا طریقہ بتا دیا۔ کہ جب تک انسان کسی چیز کی حقیقت کو قریب سے جانے گا نہیں اس کو پرکھے گا نہیں وہ خوف میں مبتلا رہے گا۔ دل سے ڈر، خوف، بزدلی اور گھبراہٹ دور کرنا نہایت اہم ہیں۔ بعض لوگوں کے دل میں بلا وجہ ڈر خوف پیدا ہوتا ہے طرح طرح کے وسوسے بزدلانہ خیالات اور وہم دل میں بزدلی اور گھبراہٹ پیدا کر دیتے ہیں۔ ایسا آدمی ہر طرح سے لائق اور قابل ہونے کے باوجود کسی کام کا نہیں رہتا۔ پریشانیوں قدم قدم پر رکاوٹ بنتی ہیں۔ بے جا ڈر خوف اس کو کسی سے بات کرنے اور کسی جگہ جم کر کام کرنے سے روکتا ہے۔ ایسے امراض کے علاج نبی ﷺ نے بہتر اور جامع اصول بتائے ہیں۔

حضرت ابو رثہؓ فرماتے ہیں کہ رسولؐ نے فرمایا أنت رَفِيقٌ، وَاللّٰهُ الطَّيِّبُ کہ تمہارا کام مریض کو تسلی دینا ہے علاج خدا کرے گا۔

گویا یہاں پر معالج کو خاص ترغیب دی گئی ہے کہ اس کا کام مریض کو تسلی دینا ہے تاکہ اس کے دل سے دہشت دور ہو جائے۔ حادثات، ذہنی بیماریوں کے دوران مریض کو اطمینان دلانا زیادہ اہمیت کا باعث ہے۔ ہر مسلمان کے لیے ضروری ہے جب اس کا بھائی بیمار ہو تو اس کی عیادت کو جائے حضرت ابو سعید الخدریؓ فرماتے ہیں کہ رسولؐ نے فرمایا:

(( اِذَا دَخَلْتُمْ عَلٰی الْمَرِيضِ، فَتَنَفَسُوا لَهُ فِي الْاَجْلِ، فَاِنَّ ذٰلِكَ لَا يَزِدُّ شَيْئًا، وَهُوَ يُطَيَّبُ  
بِنَفْسِ الْمَرِيضِ ))<sup>(۱)</sup>

جب تم مریض کے پاس جاؤ، تو اسے لمبی عمر کی امید دلاؤ، اس لیے کہ ایسا کہنے سے تقدیر نہیں پلٹتی، لیکن بیمار کا دل خوش ہوتا ہے۔

یہاں بیمار کے دل خوش ہو جانے سے مراد اس کو نفسیاتی حوصلہ ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ، خوف، پریشانی اور تشویش کا ماخذ غم اور ڈر ہوتے ہیں۔ ان میں سے جب بھی کوئی عمل وارد ہوتا ہے تو افراد کے جسم پر رد عمل کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے جیسے کہ اگر دروازے پر پولیس آجائے تو وہ گھبراہٹ کا شکار ہو جائے گا۔ ماہرین نفسیات ڈر اور گھبراہٹ کے درمیان فرق کو یوں بیان کرتے ہیں کہ گھبراہٹ خیالی چیزیں ہیں یا مستقبل میں رونما ہونے والے خطرات کا متوقع رد عمل ہے۔ ہر خطرے کے لیے مختلف رد عمل ہوتا ہے۔ کبھی کسی جگہ سے بھاگ جانے کے بجائے رونا دھونا یا بے ہوش ہو جانا۔ اس قسم کے حالات جب مسلمان کو پیش آتے ہیں تو وہ صبر کرتا ہے ایسے لوگوں کے لیے قرآن مجید فرماتا ہے۔

۱۔ سنن ابن ماجہ، محمد بن یزید ابن ماجہ، دار اسلام، ریاض، ۱۴۱۶ھ، کتاب الجنائز، باب: ما جاء في عيادة المريض، حدیث نمبر: ۱۴۳۸، ص: ۲/۲۲۱

﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دو وہ لوگ کہ جب انہیں کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو کہتے ہیں ہم تو اللہ کے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں۔

جدید نفسیات میں اگرچہ ذہن کی تمام کیفیتوں کا احاطہ کیے ہوئے ہیں اور اس میں خوف کا عنصر بھی موجود ہے، مگر ڈر، غم اور حسد علیحدہ مرض موجود نہیں۔ نبی ﷺ نے ذہنی خلجان کو دور کرنے کے لیے بھرپور توجہ دی۔ اس لیے آپ ﷺ نے علاج کے اصول پر پہلی بات یہ بتائی کہ افراد کو تسلی دی جائے اسے حوصلہ دیا جائے اس کی بات کو توجہ سے سنا جائے تاکہ وہ اپنے دل کی بات تمھارے سامنے بیان کر سکے۔ اس کے بعد اس کے لیے دعا کی جائے۔ اور بہتر مستقبل کی یقین دہانی کرائی جائے۔ تحلیل نفسی بھی انہی اصولوں پر کار فرما ہے۔

## فصل چہارم

صدمہ، جذباتی دباؤ اور نیند میں خلل

**Trauma Stress And Sleep Disorder**

# فصل چہارم

## صدمہ، جذباتی دباؤ اور نیند میں خلل

### Trauma Stress And Sleep Disorder

کسی موقع پر صدمہ پہنچنے کے بعد کئی لوگوں کو اپنے روزمرہ کے کام کاج میں خود کو دوبارہ ڈھالنے کے لیے ایک عرصے تک مشکل وقت سے گزرنا ہوتا ہے، مگر ان میں ہر کوئی (Trauma stress disorder) ٹی ایس ڈی کا شکار نہیں ہوتا۔ وقت اور مدد کے ساتھ زیادہ تر لوگ اپنی روزمرہ کی زندگی میں لوٹ آتے ہیں۔ مگر وہ افراد جن میں پریشانی، ڈراؤنے خواب اور نیند نہ آنے کی علامات وقت کے ساتھ بد سے بدتر ہو جائیں اور ان کے دن بدن کے کام کاج کو متاثر کریں تو وہ اس مرض کا شکار ہیں۔

### تعریف:

Trauma stress disorder کو پہلے post – traumatic stress disorder یعنی بعد از جراحی فشراری خلل کہا جاتا تھا۔ سب سے پہلے ۱۹۸۰ میں DSM III میں متعارف کرایا گیا۔<sup>(۱)</sup> یہ بیماری ایک حادثے یا بحران کا فطری نفسیاتی رد عمل ہے یعنی یہ بیماری اس وقت لوگوں میں پیدا ہوتی ہے جب کسی فرد کو اچانک بغیر کسی پیشگی اطلاع کے کسی بھی ایسے صدمے سے دوچار ہونا پڑ سکتا ہے جو کہ ذہن پر حاوی ہونے کے ساتھ ہی انتہائی خوفناک، روح فرسا ہو جو اس کے بس سے باہر ہو۔ مثلاً ریپ، اغوا، ڈکیتی، بہت بڑا سانحہ، جنگی حالات، سیلاب وغیرہ۔

An event that involved “actual or threatened death or serious injury, or threat to a physical integrity of self and others” and individual response was one of fear, helplessness or horror is called trauma stress disorder.<sup>(2)</sup>

"ایک واقعہ جس میں "حقیقی یا خطرناک موت یا سنگین چوٹ، یا خود اور دوسروں کی جسمانی سالمیت کو خطرہ" اور انفرادی جواب میں خوف، لاچار یا افسوس کا سامنا کرنا پڑے اسے صدمہ جذباتی دباؤ کہا جاتا ہے۔"

### کیفیات:

ڈراؤنے خواب، اچانک ماضی کے تصورات کا آنا اور دوبارہ صدمے کو محسوس کرنا،  
ذہنی تناؤ اور پریشانی کا شکار رہنا، چھوٹی چھوٹی باتوں پر چونک جانا، ذہنی دباؤ میں رہنا<sup>(۳)</sup>

1 -Understanding Trauma: How to Overcome Post-traumatic Stress, Roger Baker, Wilkinson publishers, 2010, p-18

2 -The Oxford Handbook of Traumatic Stress Disorders, J. Gayle Beck, Denise M. Sloan, Oxford university press, 2012, p-4

3-DSM V, p-265

## اقسام:

اگر اس خلل کا دورانیہ تین ماہ سے کم ہو تو Acute PTSD کہلاتا ہے۔ لیکن اگر اس کا دورانیہ تین ماہ سے زیادہ ہو تو Chronic PTSD کہلائے گا۔ یہ بہت شدید قسم کا ہوتا ہے لہذا ایسی جگہوں، ایسے لوگوں اور ایسی گفتگو سے پرہیز کیا جاتا ہے جس سے اس صدمے کی یاد تازہ ہوتی ہو۔

## صدمہ، جذباتی دباؤ کی شرح:

ADAA کی تحقیقات کے مطابق اصدما، جذباتی دباؤ کی شرح ۷.۷ ملین یعنی ۳.۵% پائی جاتی ہے۔ گذشتہ کئی عشروں قدرتی آفات کی وجہ سے PTSD میں اضافہ ہوا ہے۔ ۱۹۹۸ میں آرینا میں آنے والے زلزلے کی وجہ سے ۵۰ فیصد آبادی ہمیشہ کے لیے PTSD میں مبتلا ہو گئے ۱۹۹۸ میں ترکی میں آنے والے زلزلے کے اثرات کا جائزہ لیا گیا تو پتا چلا کہ وہ لوگ جو برہ راست اس کا نشانہ بنے وہ ۲۳% تھے اور جو ۱۰۰ کلومیٹر دور تھے وہ ۱۱% اس میں مبتلا ہوئے<sup>(۱)</sup>۔

## پاکستان میں شرح:

پاکستان میں پی ٹی ایس ڈی میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ دہشتگردی، فرقہ وارانہ تشدد، ٹارگٹ کلنگ، سیلاب اور زلزلے ان عناصر میں چند ایک ہیں۔ ملک میں دہشتگردی سے ہونے والی سالانہ شرح اموات ۲۰۰۹ میں ۳۳۱۵ تک کی کثیر تعداد تک جا پہنچی تھی، جو کم ہوتے ہوتے ۲۰۱۴ تک ۲۳۱۴ تک آگئی۔ کم از کم ۱۸ لاکھ پاکستانی پر تشدد کارروائیوں کی وجہ سے ملک کے اندر ایک سے دوسری جگہ منتقل ہوئے اور ۷ لاکھ ۷۱ ہزار افراد قدرتی آفات کی وجہ سے در بدر ہوئے۔ سال ۲۰۰۸ کے دوران پاکستان میں ۵۹ خود کش بم دھماکوں کے نتیجے میں ۱۸۸۹ افراد ہلاک اور دیگر ۲۰۷۲ افراد زخمی ہوئے۔ اسی سال ۳۴ ڈرون حملے بھی ہوئے جس کے نتیجے میں دہشتگردوں کے ساتھ کئی سوبیلین بھی مارے گئے۔<sup>(۲)</sup>

## :Case study

CDA ہسپتال کے سروے کے دوران کے ایک کیس سامنے آیا۔ آر۔ ایس نامی ۱۸ سالہ نوجوان اپنے بھائی اور دوستوں کے ساتھ ایک ماہ قبل گاؤں میں واقع دریا پر تیرنے گئے مگر اچانک بارش کی وجہ سے پانی میں طغیانی آگئی اور اس کا بڑا بھائی اور کزن ڈوب کر فوت گئے اس کے بعد سے یہ خوف کھاتا ہے۔ ڈر جاتا ہے اور پانی دیکھ کر چیخنے چلانے لگتا ہے۔ والدہ کے

1- ADAA (The Journal of Clinical Psychiatry, July 1999).

<https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>

۲- جذباتی صدمہ ایک مرض ہے، فلزا حسین، ڈان نیوز، اپریل ۱۸، ۲۰۱۷۔

مطابق پانی کے خوف کی وجہ سے نہاتا نہیں ہے۔ رات کو شور مچاتا ہے ڈوب رہا ہوں۔ ڈاکٹر کے مطابق نوجوان PTSD کا شکار ہے۔ وہ اپنے بھائی کی موت کا صدمہ برداشت نہیں کر پارہا۔<sup>(۱)</sup>

پاکستان میں PTSD کی کیسز زیادہ تر ملکی حالات کی وجہ سے دیکھنے کو ملتے ہیں۔ دہشت گردی، قدرتی آفات اور قتل عام اس کی اہم وجوہات ہیں۔ جیسے شہر کراچی پر ہی ایک نظر ڈالیں تو ہر دوسرا گھرانہ PTSD میں مبتلا ہے۔ جہاں پر راہ چلتے مسافروں کو گولیوں سے بھون دیا جاتا ہے ایسے نوجوانوں کی لاشیں جب گھر جاتی ہیں تو افراد خانہ پر صدمہ کا طاری ہونا فطری عمل ہے۔ اسی طرح اغوا برائے تاوان کے کیسز میں ہمیں ایسے افراد ملتے ہیں جو زندگی بھر اس trauma سے نہیں نکل پاتے۔ اسی طرح ملک کے جنگی حالات جیسے فاٹا کے آئی ڈی پیز نے سامنا کیا ان کے سروے کے دوران ان افراد کی اکثریت شدید ذہنی دباؤ کا شکار تھی۔ وجوہات، دہشتگردی کی سرگرمیاں، ملٹری آپریشنز، ڈرون حملے، نقل مکانی، بڑے پیمانے پر کیے گئے سیکورٹی اقدامات، خراب سیکورٹی حالات، کاروبار کا نقصان، مہنگی خوراک اور ادویات، مواصلاتی نظام کے مسائل، تعلیم و صحت کے ناقص نظام نے فاٹا کے لوگوں کی زندگیوں پر بری طرح اثر انداز ہوئے ہیں۔ فاٹا میں سالوں سے خراب حالات نے قبایلوں کی زندگیوں پر منفی اثرات چھوڑے ہوئے ہیں۔ اس لئے یہاں کے لوگوں کی ایک بڑی تعداد ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہے۔ ان بیماریوں میں پس از صدمہ ذہنی و جذباتی دباؤ (پی ٹی ایس ڈی) جیسی بیماریاں بھی شامل ہیں۔

## صدمہ، جذباتی دباؤ اور اسلام:

انسان ہر وقت اسی جستجو میں رہتا ہے کہ وہ دنیا میں بھی خوش و خرم رہے اور آخرت میں بھی خطرات سے پاک رہے مگر مختلف اوقات میں انسان پر کوئی غم، کوئی حادثہ، کوئی پریشانی، کوئی رنج، کوئی الم پیش آجاتا ہے۔ اگر ہم محمد مصطفیٰ ﷺ کی حیات مبارکہ میں دیکھیں تو ان کی تریسٹھ سالہ حیات طیبہ میں کبھی اپنوں اور اغیار کی طرف سے کئی مصیبتیں، مشکلات، پریشانیاں، مصائب، رکاوٹیں اور سنگینیاں دیکھیں اور برداشت کیں۔ لیکن انھوں نے دکھ و اضطراب نہیں فرمایا بلکہ ہنسی خوشی اور اسلام کی ترویج و وسعت کا ہدف سامنے رکھتے ہوئے قبول فرماتے رہے۔ لیکن پیغمبر اسلام ﷺ کی زندگی میں دو پریشانیاں ایسی آئیں جو آپ ﷺ کو ناقابل تلافی صدمے سے دوچار کر گئیں اور ان مصیبتوں کے اثرات تادم آخر موجود رہے اور وہ مصیبتیں اپنے سر پرست چچا حضرت ابوطالبؓ اور اپنی رفیقہ حیات اور مشکل ترین اوقات کی ساتھی حضرت خدیجہ الکبریٰؓ کی وفات ہے۔ آپ نے اس پورے سال کو ”عام الحزن“ یعنی غم کا سال قرار دے۔ آپ نے اس مشکل گھڑی میں صبر سے کام لیا اور اس کی نصیحت بھی فرمائی کہ جب بھی کوئی مصیبت آئے یا رنج پہنچے تو اس پر صبر کرنا چاہیے۔ بڑا ثواب، بڑی آزمائش کے



ساتھ ہے، بلاشبہ اللہ تعالیٰ جب کسی قوم سے محبت کرتا ہے تو ان کو کسی آزمائش میں ڈال دیتا ہے، جو اس آزمائش پر راضی ہو تو اس کے لیے رضا ہے اور جو آزمائش پر ناراض ہو صبر کی بجائے غلط شکوے اور گمان کرے تو اس کے لیے ناراضی ہے۔

یعنی وہ انسان جسے اللہ تعالیٰ مختلف مصائب اور آزمائش میں مبتلا کرے لیکن وہ ان اللہ وانا الیہ راجعون پڑھتا ہے اور صبر سے کام لیتا ہے اور آزمائش کے باوجود اللہ تعالیٰ کے متعلق گمان اچھا ہی رکھتا ہے۔ چنانچہ خوشنودی اور مصیبت کے مطابق ثواب کا مستحق ٹھہرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں پر آزمائش ناراضی کی وجہ سے نہیں ڈالتا بلکہ یا تو مکروہ چیز کو دور کرنے کے لیے یا گناہوں کے کفارے کے لیے اور یا مرتبہ بلند کرنے کے لیے آزماتا ہے اور بندہ جب خوشی خوشی اسے قبول کر لیتا ہے تو یہ مقصد حاصل ہو جاتا ہے اسی طرح جب مشرکین مکہ نے تکالیف اور اذیتوں کی انتہا کر دی تو اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو صبر کی تلقین کی اور بتا دیا کہ صبر بلند ہمت لوگوں کا کام ہے۔

﴿لَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾<sup>(۱)</sup>

یقیناً اہل کتاب اور مشرکین کی طرف سے آپ کو بہت زیادہ تکلیف پہنچے گی، پس اگر آپ نے صبر کیا اور تقویٰ اختیار کیا تو یہ بلند ہمتی والے کاموں سے ہے۔

ایک اور جگہ فرمایا:

﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ﴾<sup>(۲)</sup>

پس اولو العزم رسولوں کی طرح صبر کرو۔

صبر حقیقت میں تمام فضائل کا مرجع ہے۔ اسی کے ذریعہ بندہ دنیا و آخرت میں بلند مرتبہ اور عالی مقام پاسکتا ہے سخت سے سخت مصیبت اور تکلیف میں صبر اور نرمی کرنا سعادت اور اچھے اخلاق کی علامت اور نشانی ہے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کو اللہ تعالیٰ نے عجیب و غریب انداز میں آزمایا اور آپ ﷺ نے صبر کا مظاہرہ کیا۔ چنانچہ اللہ نے ان کو ستاروں کے ذریعہ آزمایا۔ انہوں نے صبر کیا، چاند کے ذریعہ آزمایا، انہوں نے صبر کیا، سورج کے ذریعہ آزمایا، انہوں نے صبر کیا اور بیٹے کو ذبح کروا کر آزمایا، انہوں نے پھر بھی صبر کیا۔ ایک دفعہ ایک عورت پر آپ ﷺ کا گزر ہوا۔ وہ عورت قبر پر رو رہی تھی۔ حضور اکرم ﷺ نے حکم دیا کہ ”اللہ سے ڈرو اور صبر کرو“۔ اس عورت نے آپ ﷺ کو کہا کہ آپ کو ہر طرح کی مصیبت نہیں پہنچی ہے۔ جب آپ ﷺ چلے گئے تو اس عورت کو بتایا گیا کہ یہ حضور اکرم ﷺ تھے۔ وہ عورت آپ ﷺ کے پاس آئی اور عذر پیش کیا کہ مجھ آپ کے بارے میں معلوم نہیں تھا اور کہنے لگی کہ میں صبر کروں گی۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

۱۔ آل عمران: ۱۸۶/۳

۲۔ الاحقاف: ۳۵/۳۶

((إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى.))<sup>(۱)</sup>

یعنی صبر پہلے صدمہ پر ہی ہوتا ہے۔

جب نبی ﷺ اس دنیا سے رحلت فرما گئے تو صحابہ کرام کے لیے یہ ایک ناقابل برداشت صدمہ تھا۔ اسی طرح حضرت ایوب علیہ السلام کی زندگی کا مطالعہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ کس طرح ان پر یہ درپہ درپہ صدمات کے پہاڑ ٹوٹ پڑے تھے۔ مگر انہوں نے صبر کا دامن تھامے رکھا اور اللہ تعالیٰ نے اس کے بدلے میں انعامات سے نوازا۔ حضرت یعقوب علیہ السلام اور حضرت نوح علیہ السلام کو بیٹے کی جدائی کا صدمہ برداشت کرنا پڑا۔

گویا یہاں اللہ تعالیٰ نے صدمہ، جذباتی دباؤ جیسی نفسیاتی بیماریوں کی حقیقت بتا دیا کہ صدمات اللہ کی طرف سے ہیں انسان تو یہ چاہتا ہے کہ اس کی زندگی سکون اور چین سے گزرے اور وہ ہمہ تن راحت و آرام میں رہے۔ اس کے لیے وہ محنت کرتا ہے، کوشش کرتا ہے عبادت کرتا ہے۔ انسان اپنی دھن میں مگن رہتا ہے۔ مگر اللہ تعالیٰ کا فیصلہ اٹل ہوتا ہے جو نافذ ہو کر رہتا ہے۔ اللہ کا امر کبھی ٹلتا نہیں ہے، نہ اس کی سنت کبھی بدلتی ہے۔ اس لیے اللہ تعالیٰ نے ان سے نبرد آزما ہونے کے لیے طریقے بھی خود بتاتا ہے کہ انسان کو ایسے حالات میں صبر سے کام لینا چاہیے کیونکہ اس کی پریشانی چاہنے سے بھی دور نہیں ہوگی۔

## نیند میں خلل Sleep Disorder

نیند ہماری نفسیاتی صحت کے لئے بہت ضروری ہے اگر نیند ناکافی ہو تو جسمانی اور نفسیاتی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ دماغی توازن اور ذہنی صحت برقرار رکھنے کے لئے صحت مند انسان کے لئے ۸ گھنٹے نیند بے حد ضروری ہے۔ لیکن عمر کے حساب سے نیند کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔

## تعریف:

شعور کو عملی طور پر معطل، اعصابی نظام کو نسبتاً غیر فعال اور آنکھوں کو بند کر کے جسم اور ذہن کو آرام پہنچانے کے فطری عمل کو نیند کہتے ہیں۔ لیکن اگر یہ فعل مناسب طور پر نہ ہو رہا ہو اور دوران نیند بے چینی ہو تو یہ Sleep Disorder کہلا تا ہے۔

۱۔ صحیح مسلم، ابوالحسن مسلم بن الحجاج، قشیری، دار اسلام، ریاض، ۱۴۱۶، کتاب الجنائز، باب فی الصبر علی مصیبہ، حدیث نمبر: ۲۱۳۹، ص:

Sleep disorders are a group of conditions that affect the ability to sleep well on a regular basis. It involve problems with the quality, timing and amount of sleep, which cause problems with functioning and distress during the daytime.<sup>(1)</sup>

"نیند کا خلل سونے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس میں معیار، وقت اور نیند کی مقدار کے ساتھ مسائل شامل ہیں، جس میں دن کے دوران کام کرنے کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔"

## نیند میں خلل کی اقسام:

نیند میں خلل کی مختلف اقسام ہیں جو انسان کو زندگی کے کسی بھی مرحلے میں درپیش آتی ہیں اور اس کی مختلف وجوہات ہیں جیسے جذباتی مسائل، کام کاج کے مسائل، فکر مندی اور پریشانی، اداسی، ہو سکتا ہے کہ افراد صبح کو بہت جلد بیدار ہو جائیں اور پھر دوبارہ نیند نہ آئے اور روزمرہ کے معاملات اور مسائل پر مسلسل سوچنا۔ نیند میں خلل کی اقسام یہ ہیں۔<sup>(۲)</sup>

### تیز حرکت چشم نیند (Rapid eye movement sleep)

یہ رات بھر میں کئی مرتبہ وقوع پزیر ہوتی ہے اور تقریباً ہماری نیند کے دوران پانچواں حصہ ہوتی ہے۔ آرای ایم نیند کے دوران ہمارا دماغ کافی مصروف ہوتا ہے اور ہمارے پٹھے بالکل ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ ہماری آنکھیں تیزی سے دائیں بائیں حرکت کرتی ہیں اور ہم خواب دیکھتے ہیں۔

### غیر تیز حرکت چشم کے نیند (Non-REM sleep)

غیر تیز حرکت چشم کے نیند میں دماغ خاموش ہوتا ہے۔ لیکن ہو سکتا ہے جسم میں کچھ حرکت ہو۔ دوران خون میں ہارمون یا غدودی مائعات شامل ہوتے ہیں اور ہمارا جسم دن بھر کی شکست اور تھکاوٹ کے بعد اپنی مرمت کرتا ہے۔ نان آرای ایم نیند کے چار مراحل ہیں:

- ۱۔ قبل از نیند: پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، دل آہستہ دھڑکتا ہے اور جسم کا درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔
- ۲۔ ہلکی نیند: ہم بغیر کسی ذہنی مشکل کے آسانی سے بیدار ہو سکتے ہیں۔
- ۳۔ سست موج نیند: (slow wave sleep) فشار خون کم ہو جاتا ہے اور سونے کی حالت میں بولنا اور چلنا دیکھنے میں آتا ہے۔

۴۔ گہری "سست موج" نیند: اس نیند سے بیدار کرنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ اگر افراد کو جگا یا جائے تو وہ کسی قدر بدحواس ہوتے ہیں۔<sup>(۳)</sup>

1 - DSM V, p- 361

۲- اچھی نیند، ڈاکٹر سید احمد، ڈپارٹمنٹ آف سائیکاٹری، آغا خان یونیورسٹی، کراچی، جنوری ۲۰۱۱

3 - DSM V, p- 361

## نیند کی کمی بے خوابیا (Insomnia)

بے خوابی کے مسائل زیادہ تر بلوغت میں دیکھنے میں آتے ہیں American Psychological Association کی تحقیق کے مطابق ایک تہائی نوجوان اس سے متاثر ہیں۔<sup>1</sup> اگر رات کو کافی نیند نہیں آتی یا اگر نیند کی مدت پوری ہو بھی جائے تو مکمل آرام نہیں ملتا۔ اچھی نیند بے خوابی پریشانی کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر کبھی کبھار رات کو جاگتے رہیں تو اگلا دن تھکا ہوا محسوس کریں گے اگرچہ بہت سی بے خواب راتوں کے بعد مختلف کیفیات کا سامنا کرنا پڑتا ہے: سارا وقت تھکے ہوئے ہونا۔ دن کے وقت نیند آنا، توجہ مرکوز کرنے میں دقت ہونا، فیصلے کرنے میں دقت ہونا، اداسی طاری ہونا، اگر افراد ڈرائیو کرتے ہوں یا بھاری مشینری چلاتے ہوں تو یہ بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔ ہر سال بہت سی اموات واقع ہوتی ہیں جب لوگ گاڑی چلاتے ہوئے سو جاتے ہیں۔ بے خوابی سے عموماً فشارِ خون، موٹاپے اور زیا بیٹس کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے۔

آج کل کمپیوٹر، لیپ ٹاپ یا پھر اسمارٹ فون کا استعمال عام ہے۔ رات گئے کمپیوٹر یا پھر بستر میں لیپ ٹاپ یا اسمارٹ فون کا استعمال بے خوابی کی وجہ بنتے ہیں۔ نوجوان سونے سے پہلے کمپیوٹر پر اپنے دوستوں کے ساتھ آن لائن کھیلنا پسند کرتے ہیں اور کچھ نہیں تو انسان یہی سوچتا ہے کہ سونے سے قبل چند لمحوں کے لیے لیپ ٹاپ یا اسمارٹ فون پر ای میل ہی چیک کر لی جائے۔ نوجوانوں کی اکثریت سونے سے پہلے تک آن لائن مصروف رہتی ہے جو بعد میں نیند نہ آنے کا باعث بنتی ہے۔

## زیادہ سونا (Hypersomnia):

دن کے اُن اوقات میں اکثر نیند آجائے جب فرد بیدار رہنا چاہتا ہو اور ضرورت سے زیادہ سوئے یعنی نوجوان افراد کو آٹھ گھنٹے کی نیند درکار ہوتی ہے وہ آٹھ کے بجائے چودہ گھنٹے سوئے گا تو یہ (Hypersomnia) کہلائے گا۔ اس کی سب سے عام وجہ رات کو اچھی نیند کا نہ آنا ہے۔ اگر دن کے وقت نیند آتی ہے باوجود اس کے کہ فرد رات کو اچھی نیند سو رہا ہے تو بعض اوقات اس کی وجہ جسمانی بیماری ہو سکتی ہے۔ مثلاً ذیابیطس، کسی وائرس کی بیماریا تھائیرائیڈ (thyroid) کی کوئی بیماری۔ کچھ اور ایسی صورتیں ہیں جن سے زیادہ نیند آنے لگتی ہے مثلاً: دن کے وقت غنودگی Narcolepsy: یہ ایک غیر معمولی کیفیت ہے اس کی مختلف علامات ہیں:

دن کے دوران اچانک شدید غنودگی کا حملہ ہوتا ہے۔ اس وقت بھی جب کسی محفل میں ہوں۔ جذبات کی شدت کی صورت میں مثلاً منہ سے تمقے یا ہیجان کی صورت میں پٹھوں پر اختیار ختم ہو جاتا ہے اور آپ گر پڑتے ہیں۔ اسے cataplexy یا نیند کا فالج کہا جاتا ہے۔ نیند کا فالج (sleep paralysis) سونے یا بیداری کے آغاز میں بول نہ سکنا یا حرکت نہ

1 -Insufficient Sleep is a Public Health Problem•Ranna Parekh, Centers for Disease Control and Prevention, July 2017

کر سکتا، عجیب و غریب آوازیں سنائی دینا یا خواب دیکھنا (hallucinations) یا فریب حسی، خود کاری (autopilot) جب فرد کوئی کام کرتے ہیں لیکن انہیں یاد نہیں رہتا گویا کہ وہ سوئے ہوئے تھے۔<sup>(۱)</sup>

برلن بین الاقوامی تحقیقی جریدے میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق نیند میں بے قاعدگی اور خلل سے نہ صرف فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے بلکہ فالج کے بعد دوبارہ صحت کی جانب بحالی کا عمل بھی مشکل ہو جاتا ہے۔<sup>(۲)</sup>

### سوتے ہوئے بے دم ہونا (Sleep apnea)

Sleep apnea نیند کے دوران سانس میں رکاوٹ ہے۔ وہ لوگ جو بہت کثرت سے الکحل کا استعمال کرتے ہیں۔ اکثر اوقات یہ مسئلہ مریض کے بجائے اس کے شریک حیات کے مشاہدے میں آتا ہے حل یہ ہے کہ طرز زندگی اس طور پر بدلا جائے کہ فرد عوامل کم کیے جائیں جن سے مسئلہ بگڑ رہا ہے مثلاً، سگریٹ اور الکحل نوشی کو کم کرنا، وزن گھٹانا اور کسی مختلف انداز میں سونا۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جو کسی بھی فرد کو عمر کے کسی حصے میں لاحق ہو سکتا ہے۔

### رات میں دہشت زدہ ہونا (night terrors)

زیادہ تر نوجوان افراد کو ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ یہ زیادہ تر رات کے آخری حصے میں وقوع پذیر ہوتے ہیں جب سب سے واضح اور یاد رہنے والے خواب نظر آتے ہیں۔ ایسا کسی جذباتی صدمے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ڈراؤنے خواب عام طور پر کسی صدمہ پہنچانے والے یا زندگی کو خطرے میں ڈالنے والے واقعہ کے بعد پیش آتے ہیں مثال کے طور پر موت، سانحہ، حادثہ یا پڑتشد حملہ۔ نوجوانوں میں اس کی اہم وجہ دہشت اور خوف پر مبنی ڈراؤنی فلمیں دیکھنا ہے۔ جس کے باعث وہ رات بھر بے چین رہتے ہیں۔

### نیند میں خلل خود کشی کا سبب:

وہ بالغ افراد جو بے خوابی کے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں ان میں خود کشی کا رجحان زیادہ ہوتا ہے ایسے افراد جن میں نیند کی خلل کی شکایت کرتے ہیں چاہے ان کو اس سے قبل ذہنی مسائل کی کوئی شکایت رہتی ہے۔ نوجوانوں پر کی گئی تحقیق جن کو نیند میں خلل کی شکایت تھی۔ ان سے خود کشی کے بارے میں رائے لی تو جن افراد کو نیند میں خلل کی جتنی زیادہ شکایت تھی انہوں نے اتنی زیادہ مرتبہ خود کشی کے بارے میں سوچا یا ایسا کرنے کی کوشش کی۔ اس تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اچھی نیند

جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

ڈاکٹر نیل سٹینے<sup>(۱)</sup> نے نیند پر تحقیق کی ان کی رپورٹ کے مطابق:

"ہر سال تقریباً نو لاکھ افراد خودکشی کر لیتے ہیں۔ جب کہ خودکشی کی کوشش کرنے والے ہر چالیس افراد میں سے ایک کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اس سے قبل سائنسدان صرف نفسیاتی مسائل اور کم عمری میں نیند میں خلل کو خودکشی کا باعث سمجھتے تھے لیکن بالغ افراد میں اس کے اثرات سے متعلق واضح طور پر کچھ نہیں کہہ سکتے تھے۔ ڈاکٹر نیل سٹینے کہنا ہے کہ 'ہماری تحقیق کے نتائج سے اس بارے میں آگہی بڑھے گی کہ نیند سے متعلق مسائل پر توجہ دے کر خودکشی کے ممکنہ واقعات کو روکا جاسکتا ہے۔'"<sup>(۲)</sup>

### Case study

دن بھر کی تھکاوٹ اور کام کے بعد اچھی اور پرسکون نیند ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے لیکن اگر نیند میں اگر کوئی بار بار خلل ڈالے تو یہ خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہے ایک رپورٹ کے مطابق بھارت کی ریاست رائے پور کے شہر چھتیس گڑ میں ایک ۴۰ سالہ شخص نے اپنے بڑے بھائی کا اس لئے بے رحمی سے قتل کر دیا کیونکہ وہ اس کی نیند میں خلل پیدا کرتا تھا۔<sup>(۳)</sup> قاتل کے مطابق دن بھر کام کی تھکاوٹ کے بعد جب وہ گھر لوٹتا تھا تو اس کا بھائی اس کی نیند میں خلل ڈالتا تھا، قتل والی رات بھی جب وہ سو گیا تھوڑی دیر بعد اس کے بھائی نے گانا شروع کر دیا جس کی وجہ سے اس کی آنکھ کھل گئی اور اس نے کلہاڑی سے بھائی کو مار ڈالا۔ اسی طرح ریگی وائٹ<sup>(۴)</sup> کو نیند میں خلل کی پیچیدگیوں کی وجہ سے ۴۳ برس کی عمر میں دل کا دورہ پڑا جس کی وجہ سے وہ وفات پا گئے۔<sup>(۵)</sup>

آئٹان سکالیلیا<sup>(۶)</sup> کی ۲۳ فروری ۲۰۱۶ میں sleep apnea کے وجہ سے وفات ہوئی۔<sup>(۷)</sup>

نیند بظاہر تو ایک عام سی روزمرہ کی روٹین لگتی ہے۔ لیکن اگر اس میں خلل آنا شروع ہو جائے تو یہ انسان کی زندگی کو اس حد تک متاثر کرتی ہے کہ اس کی جان بھی لے سکتی ہے۔

۱۔ ڈاکٹر نیل سٹینے ماہرین نیند ہیں۔ انہوں نے ۳۶ برس تک نیند پر تحقیق کی۔

۲۔ نیند سے متعلق معلومات اور حقائق، حمیرا چوہدری، اردوون، ۳۰ نومبر ۲۰۱۱

۳۔ چھتیس گڑ میں نیند میں خلل پیدا کرنے والے عمر رسیدہ شخص کا بھائی کے ہاتھوں بے رحمی سے قتل، سیاست ہندوستان نیوز، ۱۹ اپریل ۲۰۱۱

۴۔ ریگی وائٹ مشہور فنکار تھا۔ جو دسمبر ۲۰۰۴، ۲۶ کو نیند میں خلل کی پیچیدگیوں کی وجہ سے وفات پا گیا۔

5-Sleep disorder, med page today, 2016

۶۔ آئٹان سکالیلیا فارمر سپریم کورٹ کے جسٹس رہے۔ ۲۳ فروری ۲۰۱۶ میں وفات پا گئے۔

7. Sleep apnea, Washington post, 24, 2, 2016.

## نیند میں خلل اور اسلام:

زندگی کی بقا کے لئے کھانا پینا اور سانس لینا ضروری ہے اسی طرح سونا اور آرام کرنا بھی ذہنی و جسمانی صحت اور تندرستی کیلئے اہم ہے۔ رات کو چند گھنٹوں کی نیند انسان کی فطری و بنیادی ضرورت ہے۔ کوئی انسان اس ضرورت سے بے نیاز نہیں ہو سکتا۔

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق جب انسان گہری نیند سو جاتا ہے، تب دماغ کا ایک کارخانہ دن بھر کے کام کاج کے دوران انسانی صحت کو نقصان پہنچانے والا جو زہریلا فضلہ دماغ میں جمع ہوتا ہے اُسے نکال باہر کرتا ہے اور پوری دماغ کی مرمت کر کے اُسے نئی توانائی فراہم کرتا ہے جس سے دماغ اور جسم از سر نو مضبوط و کارآمد بن جاتا ہے۔ نیند انسان کے دماغ کو تقویت بخشنے کے ساتھ اسے اگلے دن کے لیے تیار کرتی ہے۔ بے سکون نیند یا نیند کی کمی انسانی دماغ پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے نیند کی کمی سے انسان میں قوت برداشت کم ہو جاتی ہے اور طبیعت میں جھنجلاہٹ و چڑچڑاہٹ پیدا ہوتی ہے گویا نیند اللہ کی طرف سے ایک خاص تحفہ ہے۔

عرف عام میں عربی میں لفظ 'نوم' نیند کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ لیکن قرآن مجید میں 'نوم' کے علاوہ مختلف عربی الفاظ نیند کے مختلف کیفیات و مراحل کو بیان کرنے کیلئے استعمال کئے گئے ہیں۔ قرآن کریم میں "نیند" کی مختلف کیفیات و اقسام بیان کی گئی ہے، جو درج ذیل ہیں:

### السَّيِّئَةُ يَا اَوَّلَئِكَ:

'السَّيِّئَةُ' کے معنی غفلت یا اونگھ کے ہیں لیکن قرآن میں 'نیند' کی مناسبت سے لیا گیا ہے۔ اردو میں 'سِنَّة' کا ترجمہ اونگھ یا نیند کا ٹھارہ ہے۔ 'سِنَّة' نیند کی پہلی کیفیت و قسم ہے جس میں پلکوں پر ہلکی سی نیند کا ٹھارہ ظاہر ہوتا ہے یا نیند سے پلکیں جھپکنے لگتی ہیں یا بوجھل ہو جاتی ہیں لیکن انسان اپنے ماحول سے باخبر رہتا ہے۔ جیسا کہ آیت الکرسی میں ہے:

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾<sup>(۱)</sup>

اللہ، اس کے سوا کوئی معبود برحق نہیں، ہمیشہ زندہ رہنے والا ہے، (سارے عالم کو اپنی تدبیر سے) قائم رکھنے والا ہے، نہ اس کو اونگھ آتی ہے اور نہ نیند....

آیت الکرسی میں نیند کی پہلی اور آخری مرحلے کا ذکر کر کے یہ بتایا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر طرح کی نیند سے

مکمل پاک ہے اور اللہ کیلئے یہی لائق ہے۔

الْغَاسِ يَا غُدُوغِي:

’النُّعَاسُ‘ نیند کی دوسری کیفیت اور قسم ہے۔ اس کا اثر ’سِنَّةٌ‘ سے زیادہ ہے اور اسے آدھی نیند (half-sleep) بھی کہتے ہیں۔ اردو میں ہم اسے غنودگی کہہ سکتے ہیں۔ بعض مفسرین نے ’النُّعَاسُ‘ کو سونے اور جاگنے کی درمیانی کیفیت سے تعبیر کیا ہے۔ ’النُّعَاسُ‘ کے دوران انسان آسانی سے بیدار ہو سکتا ہے۔ قرآن میں دو مقام پر ’النُّعَاسُ‘ کا ذکر ملتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے جنگ بدر سے چند لمحے پہلے اہل ایمان پر ’النُّعَاسُ‘ یعنی غنودگی طاری کر دی۔ جس کے نتیجے میں جب وہ بیدار ہوئے تو تازہ دم، پرسکون اور بے خوف تھے:

﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيَطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رَجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾<sup>(۱)</sup>

جب اس نے اپنی طرف سے (تمہیں) راحت و سکون (فراہم کرنے) کے لئے تم پر غنودگی طاری فرما دی اور تم پر آسمان سے پانی اتار اتا کہ اس کے ذریعے تمہیں (ظاہری و باطنی) طہارت عطا فرمادے اور تم سے شیطان (کے باطل و سوسوں) کی نجاست کو دور کر دے اور تمہارے دلوں کو (توت یقین) سے مضبوط کر دے اور اس سے تمہارے قدم (خوب) جما دے۔ پھر اسی طرح جب جنگ احد میں صحابہ کرام جیتی ہوئی جنگ ہار کر حزن و ملال سے دوچار ہوئے تو اللہ تعالیٰ نے دوبارہ ’نُّعَاسُ‘ یعنی غنودگی کے ذریعے انہیں غم سے نجات اور امان دے کر ان کے قلوب کو مضبوط کیا۔

سورۃ آل عمران میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ﴾<sup>(۲)</sup>

پھر اس نے رنج و غم کے بعد تم پر (تسکین کے لئے) غنودگی کی صورت میں امان (اطمینان و سکون اور

تسلی) اتاری جو تم میں سے ایک جماعت پر چھا گئی۔

آج جدید تحقیق سے یہ ثابت ہو چکی ہے کہ ’النُّعَاسُ‘ یا غنودگی کا ایک جھونکا ذہنی دباؤ / stress

tension اور بلڈ پریشر (BP) کم کر کے انسان کو ہشاش بشاش کر دیتا ہے۔

۱۔ الانفال: ۸/۱۱

۲۔ آل عمران: ۱۵۴/۳



## الْتَّوْمُ یا گہری اور بے خبری کی نیند:

یہ نیند کی تیسری کیفیت و قسم ہے اور عام طور پر عربی کا یہی لفظ نیند کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ دنیا سے بے خبر ہو کر گہری نیند سونے کو 'الْتَّوْمُ' کہتے ہیں۔ قرآن میں 'الْتَّوْمُ' کی تعریف ذیل کی آیتوں میں کی گئی ہے:

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾<sup>(۱)</sup>

اور ہم نے تمہاری نیند کو آرام کا سبب بنایا۔

﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾<sup>(۲)</sup>

اور وہی ہے جس نے تمہارے لئے رات کو پوشاک (کی طرح ڈھانک لینے والا) بنایا اور نیند کو (تمہارے

لئے) آرام (کا باعث) بنایا اور دن کو (کام کاج کے لئے) اٹھ کھڑے ہونے کا وقت بنایا۔

'سبات' کے معنی ہیں حرکت و عمل چھوڑ کر دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو کر آرام کرنا اور ایسا گہری نیند میں ہی ممکن

ہے۔ لہذا ساری دنیا اسی 'الْتَّوْمُ' کی کیفیت میں یعنی دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو کر گہری نیند سوتی ہے سوائے اللہ کے متقی و پرہیزگار بندوں کے جنہیں رات کو عبادت کرنے کی فکر بے فکری کی نیند سونے نہیں دیتی۔

## خواب دیکھنے والی نیند:

نیند کی چوتھی قسم اور کیفیت وہ ہے جس میں انسان خواب دیکھتا ہے۔ انسان نیند کی حالت میں بہت سی ایسی چیزیں دیکھتا ہے جو بیداری اور جاگنے کی حالت میں نہیں دیکھ سکتا۔ اس حالت کو خواب کے لفظ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ خواب میں کبھی پُر مسرت اور کبھی خوفناک حالات و کیفیات ذہن میں ابھرتی ہیں جس کی اکثر بیداری کے ساتھ ساتھ لیکچت مٹ جاتی ہیں۔ لیکن بعض یاد بھی رہتی ہیں اور بعض خواب سچے بھی ثابت ہوتے ہیں۔ قرآن اور حدیث میں خوابوں کا تفصیلاً ذکر ہے۔ قرآن میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے حضرت ابراہیمؑ حضرت یوسفؑ نبی اکرم ﷺ کے خوابوں کا ذکر کیا ہے۔

## نیند میں خلل کا سنت نبوی ﷺ سے علاج

نیند نہ آنا یا نیند میں خلل کا ہونا ایک ایسا عمل ہے جس سے کوئی بھی شخص متاثر ہو سکتا ہے۔ صحابہؓ بھی جب اس مسئلے سے دوچار ہوئے تو انہوں نے نبیؐ سے اس بات کی شکایت کی اور آپؐ نے اس کا حل بھی بتایا جس کا ذکر ترمذی شریف میں یوں آیا ہے۔

۱۔ النباء: ۷۸/۵

۲۔ الفرقان: ۲۵/۴

((شَكَا خَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ الْمَخْزُومِيُّ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! مَا أَنَا مِنَ اللَّيْلِ مِنَ الْأَرْضِ فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: "إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَقُلْ اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَمَا أَظَلَّتْ وَرَبَّ الْأَرْضِينَ وَمَا أَقَلَّتْ وَرَبَّ الشَّيَاطِينِ وَمَا أَضَلَّتْ كُنْ لِي جَارًا مِنْ شَرِّ خَلْقِكَ كُلِّهِمْ جَمِيعًا أَنْ يَفْرُطَ عَلَيَّ أَحَدٌ مِنْهُمْ أَوْ أَنْ يَبْغِيَ عَزَّ جَارُكَ وَجَلَّ ثَنَاؤُكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ))<sup>(۱)</sup>

خالد بن ولید مخزومی رضی اللہ عنہ نے نبی اکرم ﷺ سے شکایت کرتے ہوئے کہا: اللہ کے رسول! میں رات بھر نیند نہ آنے کی وجہ سے سو نہیں پاتا ہوں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جب تم اپنے بسترے پر سونے کے لیے جاؤ تو پڑھو: اے اللہ! ساتوں آسمانوں، اور جن پر وہ سایہ فگن ہیں ان سب کے رب! ساری زمینوں اور ان ساری چیزوں کے رب جن کا وہ بوجھ اٹھائے ہوئے ہیں اور اے شیاطین اور جنہیں انہوں نے گمراہ کیا ہے ان سب کے رب! اپنی ساری مخلوق کے شر سے بچانے کے لیے میرا پڑوسی بن جا، تاکہ ان میں سے کوئی مجھ پر نہ ظلم و زیادتی کر سکے، اور نہ ہی بغاوت و سرکشی کا مرتکب ہو، تیرا پڑوسی باعزت ہو، اور تیری ثنا (و تعریف) بڑھ چڑھ کر ہو، تیرے سوا کوئی معبود برحق نہیں معبود تو بس تو ہی ہے۔

۱۔ جامع ترمذی، عیسیٰ محمد بن سورہ بن شداد، الترمذی، دار اسلام، ریاض، ۱۴۱۶، باب جامع الدعوات عن النبی ﷺ، حدیث

نمبر: ۳۵۲۳، ص: ۱/۸۰۳

فصل پنجم  
شخصیت کے خلل

(Personality Disorder)

# فصل پنجم

## شخصیت کے خلل

### (Personality Disorder)

#### تعریف:

کسی انسان کی شخصیت اس کی ظاہری و باطنی اور اکتسابی و غیر اکتسابی خصوصیات (Personality Attributes) کا مجموعہ ہے شخصیت کے خلل ایسے خلل ہوتے ہیں جس میں انسان کا رویہ سوچ اور جذبات متاثر ہوتے ہیں اور اس کو زندگی کے مختلف حالات میں اپنے ماحول کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

It is an enduring pattern of inner experience and behavior that deviates markedly from the expectations of the individual's culture.<sup>(1)</sup>

"یہ اندرونی تجربے اور رویے کا ایک مستقل نمونہ ہے جو انفرادی ثقافت کی توقع سے منحرف ہوتا ہے۔" شخصیت میں رویہ اور کردار امتیازی خصوصیات ہیں جو ہر شخص کو دوسرے سے منفرد و ممتاز بناتی ہیں۔ لیکن اگر اس کا رویہ اور کردار انسان کے معاشی کاموں میں مداخلت کرے اور اس کے کردار میں چلک پیدا نہ ہو وہ دوسروں کے حقوق کو پامال کرے اور اس پہ شرمساری بھی محسوس نہ کرے اور زندگی کے تلخ تجربات سے کچھ نہ سیکھے تو اسے شخصیت کا خلل کہیں گے۔ اسے غیر سماجی شخصیت کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

Benjamin Kleinmuntz<sup>(2)</sup> غیر سماجی رویہ کے بارے میں کہتا ہے:

"غیر سماجی شخصیت کے ساتھ گفتگو کے ذریعہ علاج کی صورت میں کافی حد تک ناکام ہو چکا ہے۔ اس کی وجہ سطحی

جذبات۔ علاج کی جانب تحقیر آمیز رویے، بصیرت کی کمی اور علاج کے لیے تحریک کا نہ ہونا ہے۔"<sup>(3)</sup>

#### شخصیت کے خلل کی شرح:

شخصیت کے خلل کی مختلف اقسام ہیں اور اسی طرح ان کے حامل افراد کی تعداد بھی مختلف ہے۔<sup>(4)</sup>

1 -DSM V, p- 646

۲-Benjamin Kleinmuntz ماہرین نفسیات ہیں۔ انہوں نے شخصیت اور انبار مل نفسیات پر متعدد کتابیں تحریر کی۔

3 -Psychology today, R.R.bootzin, Gordon.H.Bower, Jainefer Crocher, Elizabeth hall, Mc Graw Hill inc,1991,p-558

4- Any Personality, Kristalyn Salters-Pedneault, January 30, 2017

۱۱-۱۲٪  
۳٪ مرد اور ۱٪ خواتین۔  
۸-۱۱٪ امریکہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق ۷۵٪ خواتین اس

Schizotypal personality disorder

Antisocial personality disorder

Borderline Personality Disorder

میں مبتلا ہیں۔

۶٪ یعنی ہر ۱۶ افراد میں سے ایک فرد۔

Narcissistic personality disorder

## شخصیت کے خلل کی اقسام:

شخصیت کے خلل کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

### • Paranoid personality disorder

ایسا شخص مسلسل دوسروں کی سرگرمیوں میں نظر رکھتا ہے جو اسے بہتر بناتی ہیں۔ دوسروں کو دھوکا دیتا ہے اور ان پر چالیں چلتا ہے۔ ایسے لوگ بہت زیادہ شکی مزاج، خود سر اور حساس ہوتے ہیں۔ دوست نہیں بناتے گروہ یا گروپس سے کنارہ کشی اختیار کرتے ہیں۔ مزاج کی حس رکھتے ہیں اور لطف اندوز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں لیکن دوسروں سے حسد محسوس کرتے ہیں۔ ایسے لوگ بے یقینی کا شکار رہتے ہیں کہ ہر بات پر تنقیدی بحث کرتے ہیں اور دلائل دیتی ہیں۔ فرد اپنی ذات کو دوسروں پر زیادہ ترجیح دیتے ہیں۔

جوزف سٹالن<sup>(۱)</sup> Paranoid personality disorder کا شکار ہا۔ ان کے بارے میں آتا ہے کہ ۱۹۷۱ کی جنگ عظیم کے دوران انہوں نے سویت یونین کے لیے سخت قوانین بنائے۔ وہ ہر وقت طاقت کے نشے میں رہتا تھا کہ وہ اور وہ کسی پر بھی اعتبار نہیں کرتے تھا۔<sup>(۲)</sup>

### • Schizoid personality disorder

ایسے افراد اپنے خوابوں کی دنیا میں رہتے ہیں ان لوگوں کی توجہ کامرکز خود ان کی اپنی ذات ہوتی ہے۔ عملی طور پر کچھ نہیں کرتے۔ یہ کبھی شادی نہیں کر پاتے کیونکہ یہ دوست بنانے کی اہلیت نہیں رکھتے۔ جذباتی گرجوشی کی کمی ہوتی ہے۔ حس مزاج نہیں ہوتی۔ تنہائی پسند ہوتے ہیں۔

### • Schizotypal personality disorder

یہ قریبی اور گہرے دوست نہیں بناتے۔ عجیب و غریب اور بے ربط گفتگو کرتے ہیں اور شکی مذاج ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ عجیب و غریب خیالات کے مالک ہوتے ہیں جنہیں معاشرے میں اچھا نہیں سمجھا جاتا۔

۱۔ جوزف سٹالن روس کے فارمر سیکرٹری جنرل رہے۔ اور سویت یونین کے ممبر بھی تھے۔ ۱۹۵۳ میں وفات پا گئے۔

2 -Famous People with Paranoid Personality Disorder, health research funding .org, Dec, 16, 2013.

رابرٹ چین کے مطابق بہت سے نامور لوگوں میں Schizotypal personality disorder کی علامات پائی جاتی ہیں جیسے البرٹ آئن سٹائن، چارلس ڈارون، سکمد فرائڈ، بل گیٹس وغیرہ۔<sup>(۱)</sup>

#### • Antisocial personality disorder (ASPD)

ایسی شخصیت کے مالک افراد دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات نہیں بنا سکتے۔ وقتی طور پر متحرک ہوتے ہیں۔ شرمندگی اور گناہ کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ تلخ تجربات سے کچھ بھی سیکھنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ایسے لوگ ایسے والدین ثابت ہوتے ہیں جو اپنی اولاد کی تسلی بخش پرورش نہیں کر پاتے۔ اپنی اولاد کو نظر انداز کرتے ہیں یا انہیں گالی گلوچ کرتے ہیں۔ ایسے افراد اپنی زندگی کو بہتر انداز میں نہیں گزار پاتے۔

Antisocial personality disorder کے حامل افراد زیادہ تر معاشرے میں قاتل کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ جیسے "جیفری دھمر" جو ملویوک کینا بل کے نام سے بھی جانا جاتا تھا۔ ریاست امریکہ کا ایک سیریل کلر تھا۔ جس نے بلوغت کی عمر میں ۱۵ افراد کا قتل کیا تھا۔ اس کی وجہ والدین کی لاپرواہی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنے خاندان کے ساتھ نہ رہ سکا اس نے اپنا بچپن جنگلوں اور ویرانوں میں جانوروں کے ساتھ گزارا۔ اور بعد میں سیریل کلر بنا۔ اسے اپنے کیے پر کبھی پچھتاوا نہ تھا۔<sup>(۲)</sup>

#### • Borderline personality disorder (BPD)

ایسی شخصیت کے افراد دوسروں کے ساتھ تعلقات مستقل نہیں رہتے متحرک کردار کے مالک ہوتے ہیں مزاج میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ غصہ کو قابو میں رکھنے کی اہلیت نہیں۔ ایسے افراد خود کشی کی دھمکیاں دیتے ہیں۔ ایسے لوگ شدید احساس تنہائی میں مبتلا رہتے ہیں ایسے لوگ تنہائی کا شکار رہتے ہیں۔ ایسے افراد میں خبط العظمت اور جسدیت کی علامات بھی پائی جاتی ہیں۔

برطانیہ شاہی خاندان کی شہزادی ڈیانا (BPD) Borderline personality disorder کے عارضے میں مبتلا رہیں اس کے الفاظ تھے:

“You have so much pain inside yourself that you try and hurt yourself on the outside because you want help, but it’s the wrong help you’re asking for ... I didn’t like myself; I was ashamed because I couldn’t cope with the pressures.”<sup>(۳)</sup>

1 -Famous People with Schizoid Personality Disorder, Harry Croft, MD, Healthy Place for Mental Health, July, 20 2016

2- Famous People with Antisocial Personality Disorder, New Health Advisor, 2014

3-Princess Diana had Borderline Personality Disorder, We Bruise Easily, August 29, 2013

"آپ کے اندر اس قدر تکالیف ہوتی ہیں کہ آپ خود کو ظاہری تکلیف دینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ آپ مدد چاہتے ہیں۔ مگر یہ مدد مانگنے کا طریقہ غلط ہے۔ میں اپنی ذات کو پسند نہیں کرتی۔ میں خود سے شرم محسوس کرتی ہوں۔ کیونکہ میں ذہنی دباؤ کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔"

#### • Histrionic personality disorder

ایسے افراد ہمیشہ تحریکات سے منسلک رہتے ہیں اور اچھے عوامی مقرر ہوتے ہیں۔ یہ بہت جلدی خوش ہو جاتے ہیں اور اسی طرح بہت جلد رونا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کے احساسات بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں۔ نامور جرنلسٹ "جیسکا سمپسن" Histrionic personality disorder میں مبتلا ہیں۔ انہوں نے اس کا اعتراف اپنے ایک ٹی وی شو میں کیا۔<sup>(۱)</sup>

#### • Narcissistic personality disorder

ایسی شخصیت کے حامل افراد اپنے آپ کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ کسی بھی پیشے کو اختیار کرنے سے پہلے اس میں انتہائی درجہ کامیابی کے بارے میں خوابوں کی دنیا میں مست رہتے ہیں خود کو طاقتور سمجھنے کے خیالوں میں خیالی پلاؤ بناتے رہتے ہیں۔ بہت زیادہ استدلالی ذہانت ہونے کے حوالے سے بھی خوابوں میں کم رہتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈیوین سکاٹی کی ۲۰۰۶ کی تحقیق کے مطابق ایکٹرز اور انٹرٹینرز میں Narcissistic personality disorder کی زیادہ علامات پائی جاتی ہیں۔ جیسے "جینی میک کارتھی" میڈونا، آرف جیسے آرٹسٹ نارکسیٹک پرسنلٹی ڈس آرڈر میں مبتلا ہے۔<sup>(۲)</sup>

#### • Avoidant (or anxious) personality disorder

بہت زیادہ تنقیدی اور ہر فیصلے کو رد کر دیتے ہیں Fearing disapproval اور بہت زیادہ پریشان رہتے ہیں کہ لوگ ان کا مذاق اڑائیں گے۔ ایسے افراد اپنے تجربات کے بارے میں زیادہ محتاط رہتے ہیں اور اجنبی لوگوں سے ملنے کے بارے میں بھی زیادہ محتاط رہتے ہیں۔ کم بیسنجر، مائیکل جیکسن، ڈونی آسمنڈ جیسے لوگ اس عارضے میں مبتلا ہے۔<sup>(۳)</sup>

۱. Famous People with Histrionic personality disorder

2-Famous People with Narcissistic Personality Disorder, Harry Croft, MD, Healthy Place for Mental Health, July, 20, 2016

3 -Famous People with Avoidant Personality Disorder, Harry Croft, MD, Healthy Place for Mental Health, July, 20, 2016

## • Dependent personality disorder

یہ ظاہری طور پر بہت کمزور ہوتے ہیں۔ دوسروں سے حد سے زیادہ امیدیں وابستہ کر لیتے ہیں۔ ایسے افراد ذمہ داریاں قبول نہیں کرتے اپنی زندگی میں بہت کم لطف اندوز ہوتے ہیں۔ بہت کم پر جوش ہوتے ہیں، اگر ایسے افراد کی شادی ہو جائے تو اپنے جیون ساتھی پر بہت زیادہ انحصار کرتے ہیں۔ زیادہ تر خواتین اس کا شکار ہوتی ہیں۔

## • Obsessive compulsive personality disorder (OCDP)

ایسی شخصیت کے مالک افراد بہت زیادہ دوسروں پر انحصار کرتے ہیں مستقل مزاج ہوتے ہیں کسی بھی کام میں بہت زیادہ چوکنا اور محتاط رہتے ہیں۔ اعلیٰ معیار کا مالک ہوتا ہے اور جذباتی کمتری پائی جاتی ہے۔ انہیں دھوکا نہیں دیا جاسکتا۔ غیر لچکدار رویے کے مالک ہوتے ہیں۔

## شخصیت کے خلل کی وجوہات

شخصیت کے خلل کی وجوہات کو دیکھا جائے تو، تعصب، جہالت، نفرت، تشدد، تعلیم و تربیت کا فقدان نظر آتا ہے۔ فرد کی اپنے خاندان میں صحیح طریقے سے تربیت نہ ہو تو اس کی عزت نفس مجروح ہوتی ہے، اس کی خود اعتمادی میں کمی آتی ہے اور وہ شخصیت میں کمزوری جیسے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ گھریلو ماحول کا بھی نوجوانوں کی زندگی پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ اگر گھر والے نیک سیرت اور خوش اخلاق، بچوں سے محبت و شفقت سے پیش آنے والے، آپس میں اتفاق و محبت سے رہنے والے ہوں گے تو ان کے زیر سایہ پلنے والے بچے بھی بڑے ہو کر حسن و اخلاق کے پیکر اور کردار کے مالک ہوں گے۔ اس کے برعکس عیاش، لڑائی جھگڑا، گالی گلوچ کرنے والوں کے گھر میں پرورش پانے والا فرد ان کے ناپاک اثرات سے محفوظ نہیں رہ سکتا۔ منفی جذبات، لڑائی جھگڑے، دوسروں سے تعلقات توڑنا، گرما گرم بحث و مباحثہ، غصہ، طعنہ زنی کے شکار خاندانوں کے نوجوانوں کی شخصیت خلل کا شکار ہو جاتی ہے۔ ان کی شخصیت میں گالی گلوچ کرنا، ایک دم غصے کی حالت میں آکر خود کو اور دوسروں کو نقصان پہنچانا ہر وقت بغیر وجہ کے خوف میں مبتلا رہنا، تشویش، تنہائی جیسی چیزیں شامل ہیں۔ وہ نوجوان جن کے گھر رشتوں کی ٹوٹ پھوٹ یا آپس میں لڑائی جھگڑے کا شکار ہو جاتے ہیں وہاں عدم تحفظ کا احساس وہ بنیادی وجہ تھی جس سے نوجوانوں کی شخصیت کے اندر احساس کمتری یا احساس برتری جیسے بگاڑ پیدا ہو کر مختلف علامات کی شکل میں سامنے آئے۔ الغرض اولاد کی تربیت کیلئے والدین، اساتذہ اور گھر کے دیگر افراد کا اپنا کردار بھی مثالی ہونا چاہیے۔ نوجوانوں کی تربیت صرف پڑھانے میں موقوف نہیں ہوتی بلکہ مختلف رویوں، باتوں اور باہمی تعلقات سے بھی بچوں کی ذہنی تربیت ہوتی ہے۔



## شخصیت کے خلل اور اسلام:

اسوہ رسول ﷺ کے سنہری اصول تعمیر شخصیت اور دیگر نفسیاتی مسائل میں مشعل راہ ہیں جنہیں اپنا کر ہی جسمانی فوائد اور روحانی سکون حاصل کر سکتے ہیں۔ جیسے قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں

﴿ كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴾<sup>(۱)</sup>

جیسا کہ ہم نے تمہارے درمیان خود تمہی میں سے ایک رسول کو بھیجا ہے جو تمہیں ہماری آیات سناتے ہیں، تمہاری شخصیت کو (عیوب سے) پاک کرتے ہیں، اس کے لئے تمہیں کتاب و حکمت کی تعلیم دیتے ہیں اور تمہیں وہ کچھ سکھاتے ہیں جو تم نہیں جانتے تھے۔

گویا شخصیت کی تعمیر و بہتری کا حل ہمیں رسول ﷺ کی حیات مبارکہ سے سیکھنے کو ملتا ہے جس طرح آپ ﷺ نے فحاشی اور بد گوئی سے منع کیا اور خوش خلقی کا درس دیا۔ آپ ﷺ نے شخصیت کے اہم پہلو کی وضاحت یوں فرمادی۔ بے حیائی کسی بھی کام میں ہو تو اسے معیوب بنا دیتی ہے اور حیا جس کام میں بھی ہو تو اسے خوبصورت بنا دیتی ہے۔ یعنی حیا انسان کو مزین کرتی ہے۔ اگر غور کیا جائے تو اہل مغرب کی نامور ترین شخصیات میں بھی شخصی خلل نظر آتا ہے۔ اس کی اہم وجہ مغربی تہذیب میں پھیلی وہ بے حیائی ہے جس کی نشاندہی آپ ﷺ نے فرمائی تھی جو اپنے عروج پر پہنچ چکی ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس ﷺ نے فرمایا:

(( مَا مِنْ شَيْءٍ أَثْقَلُ فِي الْمِيزَانِ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ ))<sup>(۲)</sup>

مومن کے میزان میں خوش خلقی سے زیادہ وزنی چیز کوئی نہ ہوگی۔

الفریڈ ایڈلر ایک مشہور نفسیات دان ہے، اس نے یہ نظریہ پیش کیا کہ احساس کمتری اور احساس برتری ایک ہی سکے کے دو رخ ہیں<sup>(۳)</sup>۔ احساس کمتری انسانی شخصیت کی وہ کیفیت ہے جس میں وہ اپنے آپ کو جسمانی، ذہنی یا سماجی طور پر دوسروں سے کمتر محسوس کرے۔ احساس کمتری کسی بھی عمر میں پیدا ہو سکتی ہے، مگر عموماً یہ بچپن میں پیدا ہوتی ہے، جس میں والدین، اساتذہ، دوست یا رشتہ دار کوئی بھی اس احساس کمتری کو ابھارنے کا موجب بن سکتا ہے۔ اگر ان میں سے کوئی بچے کی تضحیک کرے، اس پر بے جا تنقید کی جائے، اُس کا مذاق اڑایا جائے تو وہ کم اعتمادی کا شکار ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو تنقیدی نگاہ سے

۱۔ البقرة: ۱۵۱/۲

۲۔ سنن ابی داؤد، امام حافظ ابو داؤد، دار اسلام، الریاض، ۱۴۱۶ھ، کتاب الادب، باب فی حسن الخلق، حدیث نمبر: ۴۷۹۹، ص: ۱/۵۸۰

3 - Alfred Adler's Basic Concepts And Implications, Robert W. Lundin, accelerated development, Inc, 1989, p- 110

دیکھنے لگ جاتا ہے اور اپنا تقابل دوسروں سے کرنے کی عادت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ احساس کمتری کبھی کبھی ایک محرک کا کام کرتا ہے اور انسان میں یہ لگن پیدا کرتا ہے کہ وہ اپنی خامی کو خوبی میں بدل دے، اس طرح وہ اپنے احساس کمتری پر قابو پالیتا ہے، جیسا کہ ڈومیسڈ ہن بچپن میں قوتِ گویائی کے خلل میں مبتلا تھا، مگر بڑے ہو کر ایک عظیم سپیکر بنا۔

احساس کمتری پر اگر قابو نہ پایا جائے تو یہ انسان میں مایوسی، افسردگی یا بے چینی کی کیفیت پیدا کرتا ہے جو آگے جا کر کئی نفسیاتی مسائل کا موجب بن جاتا ہے، جبکہ احساس برتری میں مبتلا انسان اصل میں احساس کمتری کا ہی شکار ہوتا ہے، لیکن لاشعوری طور پر اس احساس کو دباتے ہوئے احساس برتری کا شکار ہو جاتا ہے۔ دوسروں پر تنقید، طنز بازی اور تحقیر آمیز رویہ اس کی شخصیت کا خاصہ بن جاتی ہے۔ وہ دوسروں کی غلطیوں اور کمزوریوں کو اُچھال کر خوشی محسوس کرتا ہے۔ غرض بہت سی اخلاقی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسا انسان اپنے آپ کو بہت خاص سمجھتا ہے اور اُس کو اپنے آپ میں کوئی خامی نظر نہیں آتی، اسی لئے وہ اپنی اصلاح کی بھی کوشش نہیں کرتا۔ احساس کمتری یا احساس برتری کے حامل انسان کا نفسیاتی، اخلاقی اور فکری رجحان صحت مند نہ طور پر پروان نہیں چڑھتا، جبکہ خود اعتماد انسان دوسروں کی عزتِ نفس کی قدر کرتا ہے اور مجروح نہیں ہونے دیتا۔ اپنی خوبیوں، خامیوں کا ادراک رکھتا ہے اور اصلاح کی کوشش کرتا ہے۔ اسی لیے نبی ﷺ نے خطبہ حجۃ الوداع کے موقع پر فرمایا: کسی عربی کو کسی عجمی پر اور کسی عجمی کو کسی عربی پر اور کسی کالے کو کسی سرخ پر اور کسی سرخ کو کسی کالے، سیاہ پر کوئی فضیلت و امتیاز نہیں، مگر ہاں تقویٰ کے سبب۔ یوں آپ ﷺ نے Inferiority complex کے تمام نظریات کی تردید کی۔ جس سے شخصیت میں انتشار پیدا ہوتا تھا۔ اسلام چند ایسی انسانی عادات و خصائل کی نشاندہی کرتا ہے جو انسانی شخصیت میں بگاڑ کا باعث بنتے ہیں مثلاً بغض، حسد، کینہ، غصہ، غیبت، بہتان تراشی وغیرہ۔ دین اسلام نے جہاں ایسی خرابیوں کی نشاندہی کی وہاں اس کا حل پیش کرتے ہوئے بتا دیا کہ یہ شیطانی اعمال انسانی شخصیت میں منفی اثرات پیدا کرتے ہیں۔ اسلام نے نہ صرف ایسی خرابیوں سے بچنے کی تاکید کی ہے بلکہ سیرت پاک اور حدیث رسول ﷺ کی روشنی میں ان کا حل بھی پیش کیا ہے۔

اسلام نے انسان کے کردار اور اخلاق کو بہتر بنانے کے لئے بار بار اخلاقِ حمیدہ پیدا کرنے پر ابھارا اور زبان کے غلط استعمال کے نقصانات سے آگاہ کیا۔ آپ نے مسلمانوں کو ایک جسم قرار دیا گیا اور کہا گیا کہ ایک حصے میں تکلیف ہوگی تو سارے جسم کو تکلیف ہوگی۔ بعض اوقات زبان سے نکلے ہوئے لفظ دوسروں پر منفی طریقے سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ تلوار کا زخم تو مٹ جاتا ہے مگر لفظوں کا زخم کبھی نہیں مٹ سکتا ہے۔ یوں ایک انسان کا رویہ، بات کرنے کا انداز دوسروں کی شخصیت کو بگاڑنے یا سنوارنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ اور کوئی نہیں فرد کے اپنے رشتے دار، دوست احباب اور کو لیگز ہوتے ہیں۔ اگر سب دوسروں کی خودی اور عزتِ نفس کو ابھاریں تو جیسے قطرہ قطرہ دریا بنتا ہے اسی طرح ایک پر اعتماد، پر امن اور صحت مند رجحان رکھنے والا معاشرہ تشکیل دیا جاسکتا ہے۔

۱۔ الجامع الصحیح البخاری، کتاب المغازی، باب حجۃ الوداع، حدیث نمبر ۴۱۳۴

علم نفسیات، تحقیق و جستجو اور غور و فکر میں لگی ہوئی ہے کہ کس طرح انسان کو جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر بہتر بنایا جائے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اللہ جو ہمارا خالق ہے اُس سے بہتر ہمیں کون جان سکتا ہے، اس لئے اللہ نے قرآن و سنت کے ذریعے ہمارے جسمانی، روحانی، جذباتی اور سماجی طور پر صحت مندانہ طور پر پروان چڑھنے کے اصول بنائے ہیں جن پر عمل کر کے دنیا و آخرت دونوں سنوارے جاسکتے ہیں۔

باب سوم  
نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی اہم وجوہات  
فصل اول  
اسلامی تاریخ سے ناواقفیت

## فصل اول

### اسلامی تاریخ سے ناواقفیت

کسی بھی قوم کے لیے اس کی تاریخ انتہائی اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ یہ تاریخ اس قوم کو ایک شناخت اور پہچان دیتی ہے۔ جس طرح ہر شخص کا ماضی اور اس میں رونما ہونے والے اچھے اور برے واقعات اس کے مستقبل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یعنی انسان کی شخصیت، کردار اور سوچ کے بننے میں اس کے ماضی کا بہت عمل دخل ہوتا ہے۔ اسی طرح قوموں کی تاریخ بھی اس کے مستقبل کے لیے ایک لائحہ عمل کے طور پر سامنے آتی ہیں۔ گویا تاریخ سے مراد قوموں کے ماضی کے حالات و واقعات ہیں۔ جو قوموں میں مقاصد کو اجاگر کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ دنیا میں جتنی بھی قومیں آباد ہیں ان کی ایک خاص تاریخ بھی موجود ہے۔ اور اس قوم کے تمام افراد کو اپنی تاریخ سے خاص لگاؤ ہوتا ہے۔ قوموں کی مجموعی نفسیات کے معاملے میں بھی تاریخ کا بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔

(<sup>۱</sup>) Katherine Anne Porter کے مطابق:

(<sup>۲</sup>) "The past is never where you think you left it."

"ماضی ہرگز وہ نہیں ہے جہاں آپ سوچتے ہیں کہ آپ اسے چھوڑ دیں گے۔" انسان کا ماضی کبھی بدل نہیں سکتا مگر تاریخ وہ چیز ہے جو بدلی جاسکتی ہے۔ گویا تاریخ کا بننا حرف آخر نہیں ہوتا اس میں تبدیلی ممکن ہے۔ اسی طرح ہر قوم کے افراد اپنی تاریخ کا مطالعہ کرتے ہیں اور نہ صرف اس تاریخ کو نئی نسل تک پہنچاتے ہیں بلکہ آنے والی نسلوں کے لیے اس کو محفوظ کرتے ہیں۔ تاکہ ہر فرد کو اس کی قوم کی تاریخ کا علم ہو۔ کیونکہ اگر افراد کو اپنی قوم کی تاریخ کا علم نہ ہو گا تو وہ افراد اور ان کے بعد آنے والی نسلیں کھوکھلی رہ جائیں گی۔ اور یہ کھوکھلا پن قوموں میں زوال کا سبب بنتا ہے۔

جیسے مارکس (<sup>۳</sup>) گاروے کا کہنا ہے:

---

۱۔ کتھرین اینی پورٹر امریکن جرنلسٹ، ناول نگار اور کالم نگار تھی۔ ۱۸ ستمبر ۱۹۸۰ میں وفات پائی۔

2 . Life spirals, Hold Straughn, Chalice press, 2009, p-3

۳۔ مارکس گاروے امریکن سیاہ فارم سیاسی لیڈر تھا جو ۱۹۴۰ میں فوت ہوا۔

“A people without the knowledge of their past history, origin and culture is like a tree without roots.”<sup>(1)</sup>

"وہ شخص جس کے پاس اپنی گذشتہ تاریخ، ارتقاء اور ثقافت کا علم نہ ہو، وہ ایک ایسے درخت کی مانند ہے جس کی جڑیں

نہ ہو"

جہاں افراد کے بننے اور سنورنے میں اس قوم کی تاریخ کا عنصر پایا جاتا ہے۔ وہیں اگر غور کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ قوم کی تاریخ، ترقی و تنزلی، فتح و شکست سے ہمکنار کرنے والے بھی یہ افراد خصوصاً نوجوان نسل ہی ہوتے ہیں۔ ہر چھوٹی بڑی تبدیلی نوجوانوں ہی کے ذریعے آتی ہے۔ دنیا میں برپا ہونے والے انقلابات کا مطالعہ کیا جائے تو اس میں بھی نوجوان نسل ہی پیش پیش نظر آتی ہے۔ ۱۷۹۹ میں انقلاب فرانس، ۱۹۷۹ میں انقلاب ایران، ۲۰۱۱ میں مصر کی سلطنت کی تباہی، ۲۰۱۱ اور ۲۰۱۲ میں لیبیا اور یمن میں آنے والے انقلابات کے پیچھے ان ممالک کے نوجوانوں کی ہی کوششیں ہیں۔

۱۹۷۹ء انقلاب ایران کے بعد آیت اللہ خمینی نے اپنے ایک خطبے میں کہا کہ:

”ایران جو انقلاب سے پہلے مغربی ممالک کی طرح فحاشی اور برائیوں کی آماجگاہ بنا ہوا تھا اور کوئی اسلامی طرز کا کام یہاں نہیں ہو رہا تھا، اگر اس نظام کو کسی نے تبدیل کیا اور ایران کو اسلامی جمہوریہ ایران بنانے میں اپنا کردار ادا کیا، جس سے اس ملک اور سرزمین پر قیام امن برپا ہوا تو اس کے پیچھے ایران کی نوجوان نسل ہے، جس نے اپنے مضبوط ارادے اور قوت سے اس ملک کی تقدیر بدل دی۔ میرا سلام ہو ایسے نوجوانوں اور ان کے والدین پر“<sup>(۲)</sup>

مگر دور حاضر میں یہی نوجوان بہت سے معاشی، سماجی، سیاسی مسائل کے ساتھ نفسیاتی مسائل کا بھی شکار ہوا ہے۔ اس کی سب سے اہم وجہ اس کی اپنی تاریخ سے ناواقفیت ہے۔ مسلم امہ کے تمام افراد چاہے وہ دنیا کے کسی بھی کونے میں بس رہے ہوں ان سب کی تاریخ اسلامی تاریخ کہلاتی ہے۔ اسلامی تاریخ وہ سنہرے دور ہے جس میں مسلمانوں نے دنیا کو نئی تہذیب اور علم کا درس دیا۔ اور اپنے اعلیٰ اخلاق سے دنیا میں فتح حاصل کی اور صدیوں تک حکمرانی کی۔ مسلمانوں کی تاریخی کارنامے کسی بھی شک و شبہات سے پاک ہیں۔ مگر آج یہی نوجوان نسل اپنی تاریخ سے غافل ہو چکی ہے جس کی وجہ سے وہ نفسیاتی مسائل کا شکار ہوئی۔ تاریخ کی عظمت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ کلام مقدس جو رشد و ہدایت کا علم بردار، راہ حق اور صراط مستقیم کا حقیقی معیار ہے اس کتاب الہی کا ورق و ورق ماضی کے تذکروں، سلاطین عالم کی گمراہیوں اور غافل قوموں کی بے اعتدالیوں سے بھر پڑا ہے۔ اگر سابقہ تاریخ کا علم ہونا ضروری نہ ہوتا تو قرآن مجید میں اللہ پاک سابقہ امتوں کے قصے بیان نہ فرماتے چنانچہ مفسرین کرام نے جب قرآن مجید کے مجموعی مضامین اور موضوعات کا احاطہ کیا تو علم التذکیر بایام اللہ کو بھی

1 . James H. cone and black Liberation theology, Rufus Burrow, McFarland & Company, p.21

۲۔ ایران کا اسلامی انقلاب، ریاضت علی شائق، انجمن آل طاہر، سن، ص: ۲۰

نہایت اہمیت کے ساتھ خاص عنوان کے تحت ذکر کیا جس میں قوم نوح، قوم لوط، قوم عاد، اور قوم ثمود کا مفصل تذکرہ اور ان کے عاقبت و انجام کو بیان کیا گیا۔<sup>(۱)</sup>

فرد اپنی تہذیب و تاریخ سے باخبر رہ کر ہی ہر طرح کے دنیاوی و نفسیاتی مسائل کا حل نکال سکتا ہے۔ یہی تاریخ انسان کے اندر جوش و ولولہ پیدا کرتی ہے۔ اور اس میں دنیا کے مصائب سے لڑنے کی طاقت و قوت عطا کرتی ہے۔ جیسے اصحاب الکہف کے ذکر میں اللہ تعالیٰ ان نوجوانوں کے عزائم و حوصلے اور غیر متزلزل ایمان اور ان کے عالم گیر اعلان کے بارے میں اس طرح فرماتے ہیں۔

﴿وَرَبَّنَا عَلَيَّ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُو مِنْ دُونِهِ  
إِهْلَاءَ لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا﴾<sup>(۲)</sup>

ہم نے ان کے دل اس وقت مضبوط کر دیے جب وہ اٹھے اور انہوں نے یہ اعلان کر دیا کہ ہمارا رب بس وہی ہے جو آسمانوں و زمین کا رب ہے، ہم اسے چھوڑ کر کسی دوسرے معبود کو نہ پکاریں گے۔ اگر ہم ایسا کریں تو بالکل بے جا بات کریں گے۔

اس وقت نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی اہم وجہ بھی یہی ہے کہ نوجوان نسل کو اسلامی فتوحات کا کچھ علم نہیں۔ وہ دنیا کی آسائش کی تلاش میں ہر وقت لگن ہیں۔ اور اس تلاش میں اگر ان کو ذرا سی تکلیف کا سامنا کرنا پڑے تو وہ نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مگر صحابہ کرام ان تکالیف کو برداشت کرتے تھے اس کی اہم مثال غزوہ ذات الرقاع میں ملتی ہے۔

### صحابہ کرامؓ کی استقامت:

صحابہؓ کو ہر میدان میں بہت سی تکالیف کا سامنا کرنا پڑا لیکن ان تکالیف کے باوجود ثابت قدم رہے۔ انہوں نے ان مصائب کا ڈٹ کر مقابلہ کیا۔ مگر آج کا نوجوان اس بات کا علم رکھتا ہو تا تو وہ تکالیف سے گھبرانے کے بجائے اپنے اصحاب کے راستے کو اپناتا۔ اسلامی تاریخ ایسے واقعات کثرت سے ملتے ہیں جس میں نوجوان صحابہ نے طرح طرح کے مصائب کو برداشت کیا۔

صحابہ کرامؓ نے اسلام قبول کیا اس وقت مشرکین نے طرح طرح کی سزائیں دی۔ مگر آپ ثابت قدم رہے۔ جب حضرت ابو بکر صدیقؓ نے علی الاعلان دعوت دی تو مشرکین مکہ نے آپؐ کو خوب مارا۔ اور پاؤں تلے روندنا۔ یہاں تک کہ زیادہ مار کھانے کی وجہ سے اتنا ورم ہو گیا کہ آپ کا چہرہ اور ناک پہچانا نہیں جا رہا تھا۔ مگر ان تمام تکالیف کے باوجود آپؐ ثابت قدم رہے۔

۱۔ ہود: ۱۱، ۷۷، ۶۱، ۵۰، ۳۶

۲۔ الکہف: ۱۸/۱۳

سیرت ابن ہشام میں محمد بن اسحاق بیان کرتے ہیں:

"غزوہ ذات الرقاع" یہ وہ غزوہ تھا جس میں صحابہ کرام کے پاس صرف ایک سواری تھی۔ سفر لمبا تھا اور اکثر پاؤں پر ہنہ تھے۔ چلتے چلتے بعض کے پاؤں میں زخم ہو گئے۔ بعض کے ناخن گر گئے۔ زخموں کی وجہ سے صحابہ نے پاؤں میں چیتھڑے لپیٹ رکھے تھے۔" (۱)

اسی طرح ایک مثال ہمیں حضرت مصعب بن عمیرؓ کی ملتی ہے۔ جو مکہ کے ایک مالدار گھرانہ کے چشم و چراغ تھے اور اس لیے اس قدر ناز و نعم میں پرورش پائی تھی کہ مکہ میں اس لحاظ سے کوئی ثانی نہ رکھتے تھے۔ عمدہ سے عمدہ لباس پہنتے اور اعلیٰ سے اعلیٰ خوراک کھاتے تھے۔ نہایت بیش قیمت خوشبوئیں اور عطریات استعمال میں لاتے تھے غرضیکہ نہایت آسائش کی زندگی بسر کرتے تھے اور اپنے کھانے پینے اور پہننے کا خاص طور پر خیال رکھتے تھے۔ لیکن اسلام قبول کرنے کے بعد ایک عرصہ تک تو اسے پوشیدہ رکھا۔ آخر ایک روز ایک مشرک نے انہیں نماز پڑھتے دیکھ لیا۔ اور آپ کی ماں اور خاندان کے دوسرے لوگوں کو خبر کر دی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ آپ کو قید میں ڈال دیا گیا۔ آپ ایک عرصہ تک قید بند کے مصائب نہایت صبر کے ساتھ برداشت کرتے رہے۔ (۲) نوجوانوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ ہر مصائب و تکلیف پہ صبر کریں اور اللہ کی طرف رجوع کریں۔ جب وہ اپنا رخ اللہ کی طرف کریں گے تو وہ ہر قسم کے ڈپریشن، انزائی، جیسے مسائل پر قابو پالیں گے۔ گویا صبر وہ ہتھیار ہے جسے نوجوان نہ صرف ڈھال کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں بلکہ اسی کے ذریعے لڑ بھی سکتے ہیں۔ جیسے اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

﴿اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ (۳)

تم مدد مانگو، صبر اور نماز کے ساتھ۔۔۔

یعنی صبر بہت بڑی نعمت ہے۔ جب انسان اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرتا ہے۔ تو اللہ تعالیٰ اس کے ہر معاملے میں اپنی مدد شامل کر دیتے ہیں۔ صحابہ کرام کی زندگی میں اس قدر مصائب و پریشانیاں آئی مگر وہ ہمیشہ ثابت قدم رہے۔ اور کبھی کسی نفسیاتی مسائل سے بھی دوچار نہ ہوئے۔ جیسے حضرت عمار بن یاسرؓ کی حیات مبارکہ کا تذکرہ آتا ہے۔ حضرت عمار بن یاسرؓ نے ابتدائی عمر میں اسلام قبول کیا۔ یہ وہ زمانہ تھا کہ مکہ کے ذی وجاہت مسلمان بھی قریش کی ستم رانی سے محفوظ نہ تھے تو اس وقت بنی مخزوم نے آپ کے خاندان کو سخت مظالم کا نشانہ بنایا۔ دنیا میں سنگین سے سنگین جرائم پر اتنی شدید سزا کی مثال شاید ہی تاریخ پیش کر سکے جو ان بے بس اور بے کس لوگوں کو محض اسلام قبول کرنے پر دی جاتی تھی۔

۱۔ سیرت ابن ہشام، محمد بن اسحاق بن یسار، محمد عبد الملک بن ہشام (بیسین علی حسنی نظامی دہلوی)، ادارہ اسلامیات، لاہور، سن، ص: ۱۳۷/۲

۲۔ المعجم الکبیر، حافظ ابو القاسم سلیمان بن احمد الطبرانی، مکتبہ ابن تیمر، سن، ص: ۳۴/۲

۳۔ البقرہ: ۱۵۳/۲



الغرض یہ کہ حضرت عمارؓ کی والدہ کو ابو جہل نے شرمگاہ میں نیزہ مار کر شہید کر دیا۔ حضرت یاسر بھی بوجہ ضعیف العمری ان شدائد سے جانبر نہ ہو سکے اور انتقال فرما گئے۔ حضرت عمارؓ کو قریش دو پہر کے وقت انگاروں پر لٹاتے، پانی میں غوطے دیتے ایک مرتبہ انہیں انگاروں پر لٹا دیا جاتا تھا۔ لیکن ان پیہم صدمات اور ان تکالیف کے باوجود جو خود حضرت عمارؓ کو دی جاتی تھیں۔ ان کے ایمان میں کوئی لغزش نہ آئی۔ اور وہ نہایت پامردی سے اس پر قائم رہے۔ اور تمام مصائب کا سامنا کیا۔<sup>(۱)</sup> مگر آج کے نوجوانوں کی کمزوری کا تو یہ حال ہے کہ اگر وہ ذرا سی بھی اس قسم کی تکلیف دیکھ لیں تو وہ "صدمہ اذ جذباتی دباؤ" کا شکار ہو جائیں گے۔ یا پھر انتقام کی آگ میں بھڑک اٹھیں گے۔ اور اس انتقام میں وہ اگلے شخص کا خاتمہ ہی کر ڈالیں گے۔ دور حاضر میں دیکھا جائے تو ایسے نوجوان جن کے والدین کے ساتھ ایسے حوادث پیش آئے ہوں وہ حسد اور انتقام کی آگ میں جلنے لگتے ہیں اور بعد میں سیریل کلر کے روپ میں سامنے آتے ہیں۔ چاہے وہ مسلمان ہی کیوں نہ ہو۔

پاکستان میں دسمبر ۱۹۹۹ میں لاہور میں جاوید اقبال نامی ایک ایسے ہی شخص کا واقعہ سامنے آتا ہے۔ اس شخص کے بقول "لاہور پولیس نے مجھے بچوں سے زیادتی کے جھوٹے کیس میں گرفتار کیا تھا اور مجھ پہ بے انتہا تشدد کیا جس سے میری ماں کو بہت دکھ ہوا اور میں نے تہیہ کر لیا کہ پولیس کے ہاتھوں میری ماں روئی ہے اب سو مائیں روئیں گی۔" اس نے انتقام کی آگ میں سو کم سن بچوں کو زیادتی کے بعد گلا گھونٹ کر قتل کرنے کا اعتراف کیا تھا۔ جاوید اقبال کی درندگی کا نشانہ بننے والے تمام بچوں کی عمریں ۶ سے ۱۶ سال کے درمیان تھی اور ان میں سے زیادہ تر بچے گھر سے بھاگے ہوئے اور لاہور کی سڑکوں پر رہنے والے تھے۔ جاوید اقبال معصوم بچوں کو قتل کرنے کے بعد ان کی لاش کے ٹکڑے کرنے کے بعد انہیں تیزاب میں گلا کر دیائے راوی میں بہا دیتا تھا۔<sup>(۲)</sup>

انتقام کی آگ میں فرد کیا کچھ کر لیتا ہے۔ اس بات کا اندازہ شاید اسے خود بھی نہیں ہو پاتا۔ اس واقعہ کی وجوہات پہ غور کیا جائے تو اسلامی تاریخ سے ناواقفیت ہی نظر آتی ہے۔ اگر اس کے پاس تاریخ کا علم ہوتا وہ جانتا کہ حضرت عمارؓ کی والدہ کے ساتھ جو ہوا وہ ان آنسوؤں سے بڑھ کر تو نہیں تھا۔ پھر یہ کیسی بدلے کی آگ و انتقام جس میں نوجوان نسل اپنا ایمان تک خراب کر دیتی ہے۔ حالانکہ انتقام لینا بہادری نہیں بلکہ اس پہ صبر کر لینا بہادری ہے۔ جیسے اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتے ہیں۔

﴿وَلَمَن صَبَرَ وَعَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنَ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾<sup>(۳)</sup>

اور جو صبر کرے، اور قصور معاف کر دے تو یہ ہمت کے کاموں میں سے ہے۔

۱۔ المعجم الکبیر، ص ۲۹۳/۹

۲۔ سو بچوں کا قتل، جنگ نیوز، لاہور، پاکستان، دسمبر ۱۹۹۹

۳۔ الشوریٰ: ۴۲/۴۳

تاریخ کے اوراق میں حضرت محمد ﷺ کی زندگی سے معاف کرنے کا سبق جو دیا گیا تھا نوجوان نسل کو اس سے بھی آگاہی نہیں۔ فتح مکہ کے موقع پر وحشی بن حرب جنہوں نے حضور ﷺ کے پچاسید الشہداء حضرت حمزہؓ کو احد کے میدان میں اس بے دردی سے شہید کیا تھا کہ ان کی زبان کاٹی تھی کان کاٹے تھے ناک کاٹی تھی اور سینے سے جگر نکالا تھا۔ لیکن جب رسول اللہ ﷺ مکہ کے فاتح کی حیثیت سے لوگوں کی قسمت کے فیصلے کر رہے تھے تو نبی اکرم ﷺ نے انہیں معاف کر کے اپنے مسلمانوں اور عقیدت مندوں میں شامل کیا۔<sup>(۱)</sup> اسلامی تاریخ میں ایک ایسے نوجوان صحابی کا ذکر بھی موجود ہے جن کی حیات مبارکہ میں مسلم نوجوان کے لیے صبر و استقلال اور اسقامت کی اعلیٰ مثال موجود ہے۔ جس کو تاریخ ہمیشہ سنہری الفاظ میں یاد رکھتی ہے۔ یعنی حبشی و غلام صحابی حضرت بلالؓ جو اُمیہ بن خلف کے غلام تھے۔ اُمیہ ان کی گردن میں رسی ڈال کر لڑکوں کو دے دیتا اور وہ اُنھیں کتے کے پہاڑوں میں گھماتے پھرتے تھے، یہاں تک کہ گردن پر رسی کا نشان پڑ جاتا، خود اُمیہ اُنھیں باندھ کر ڈنڈے مارتا تھا اور چلچلاتی دھوپ میں جبراً بٹھائے رکھتا تھا۔ کھانا پانی بھی نہ دیتا ہے بلکہ بھوکا پیاسا رکھتا تھا اور اس سے بھی بڑھ کر ظلم یہ کرتا کہ جب دوپہر کو گرمی شباب پر ہوتی تو مکہ کے پتھر یلے کنکروں پر لٹا کر سینے پر بھاری پتھر رکھوا دیتا۔ پھر کہتا: خدا کی قسم! تو اس طرح پڑا رہے گا، یہاں تک کہ مر جائے یا محمد ﷺ کے ساتھ کفر کرے، حضرت بلال اس حالت میں بھی فرماتے: أَحَدٌ أَحَدٌ یہ سختیاں اور مظالم ان کے صبر و استقلال میں ذرا برابر بھی لغزش نہ پیدا کر سکے بلکہ ان کے عزائم مزید پختہ ہو گئے<sup>(۲)</sup>۔ اللہ تعالیٰ بھی یہی جذبہ پسند کرتا ہے اور صبر کرنے والے کو بے حد نوازتا ہے۔ سورۃ ہود میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

﴿وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(۳)</sup>

اور صبر کیے رہو کہ اللہ تعالیٰ نیکو کاروں کا اجر ضائع نہیں کرتا۔

اسلامی تاریخ ایسے نوجوانوں کے واقعات سے بھری پڑی جن پر کبھی مشکل یا مصیبت پیش آئی تو انہوں نے ضبطِ نفس، ثابت قدمی اور صبر سے کام لیا۔ صرف صحابہ کرام ہی نہیں بلکہ بعد میں آنے والے مسلمانوں نے بھی اپنی تاریخ پر چلتے ہوئے ایسی فتوحات کی جس کا تصور بھی آج کا نوجوان نہیں کر سکتا۔ قیصر و کسریٰ کی فتح ہو یا سپین پر حکومت سب مسلمانوں کی مرہون

۱۔ سیرت ابن ہشام، ص: ۲ / ۸۸

۲۔ المعجم الکبیر، ص ۳ / ۳۶۰

۳۔ ہود: ۱۱ / ۱۱۵

منت ہے۔ عصر حاضر کے نوجوان صدیوں قبل کے واقعات سمجھتے ہیں اسی طرح چند ہائی قبل کی تاریخ کے اوراق کو پلٹا جائے تو محمد بن قاسم<sup>(۱)</sup>، سلطان محمود غزنوی<sup>(۲)</sup>، صلاح الدین ایوبی<sup>(۳)</sup>، طارق بن زیاد<sup>(۴)</sup> جیسے لوگوں کے تذکرے ملتے ہیں۔

اسلامی تاریخ کہ سنہری الفاظ میں ان لوگوں کا بھی ذکر موجود ہے جس میں نوجوانوں نے اپنی کم عمری میں تکلیف اور مصائب کو برداشت کیا اور کامیابی ان کا مقدر ٹھہری۔ مگر آج کا نوجوان نہ ہی تکلیف برداشت کر سکتا ہے اور اگر اس کو کہیں ناکامی کا سامنا کرنا پڑ جائے تو وہ خست اور تشویشی نزع جیسے نفسیاتی مسائل میں الجھ کر رہ جاتا ہے۔ تاریخ اس بات کی بھی گواہ ہے کہ بعض مقامات پر مسلمانوں کو ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا تھا مگر وہ مایوس ہونے کے بجائے نئی حکمت عملی کو اپناتے اور اپنا اہداف حاصل کرنے کے لیے کوشش کرتے تھے۔ جیسے حجاج بن یوسف کے لشکروں کو سندھ میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ مگر اس کے باوجود وہ مایوس نہیں ہوا اس نے محمد بن قاسم کی قیادت میں لشکر بھیجا تھا۔ جس نے اس علاقے کو فتح کیا۔ محمد بن قاسم نے ۱۷ برس کی عمر میں وہ عظیم معرکہ سرانجام دیا۔ جس کی بدولت رہتی دنیا تک برصغیر میں اسلام کا دیار روشن ہوا۔ مگر دور حاضر میں اس عمر کے نوجوان خوف و دہشت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کی وجوہات میں سید خلیل عدنان ذکر کرتے ہیں:

"دور حاضر میں نوجوانوں میں خوف و دہشت کی وجہ وہ یہ تو جانتا ہے کہ مقدونیہ کا الیگزینڈر اعظم کہلاتا ہے۔ جس نے ۲۳ بس کی عمر میں ترکی، ایران، یروشلم کو فتح کیا۔ اس نے بہت سے ممالک کو فتح کیا اور اس کو "الیگزینڈر دی گریٹ" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ مگر نوجوانوں میں یہ شعور نہیں اصل سکندر اعظم الیگزینڈر تھا یا حضرت عمر فاروقؓ جنھوں نے ایک نظام متعارف کروایا جو پوری دنیا میں آج رائج ہے۔"<sup>(۵)</sup>

آج کی نوجوان نسل اس تاریخ سے بالکل آگاہی نہیں رکھتی۔ عدالت، جزا و سزا کا طریقہ سب حضرت عمر فاروقؓ کی مر ہون منت ہے۔ جنھوں نے فوجی نظام کی بنیاد رکھی۔ عدل کا ایسا نظام دیا جس پر پوری دنیا انحصار کیے ہوئے۔ جہاں تاریخ ایسے

۱۔ محمد بن قاسم کا پورا نام عماد الدین محمد بن قاسم تھا جو بنو امیہ کے ایک مشہور سپہ سالار حجاج بن یوسف کے بھتیجا تھے۔ محمد بن قاسم نے ۱۷ سال کی عمر میں سندھ فتح کر کے ہندوستان میں اسلام کو متعارف کرایا۔  
 ۲۔ یحییٰ الدولہ ابو القاسم محمود ابن سبکتگین المعروف محمود غزنوی (پیدائش بروز منگل ۲ نومبر ۹۷۱ء، انتقال ۱۳۰ اپریل ۱۰۳۰ء) ۹۹۷ء سے اپنے انتقال تک سلطنت غزنویہ کا حکمران تھا۔

۳۔ سلطان صلاح الدین یوسف بن ایوب ایوبی سلطنت کردی کرمانجی کے بانی تھے۔ وہ نہ صرف تاریخ اسلام بلکہ تاریخ عالم کے مشہور ترین فاتحین و حکمرانوں میں سے ایک ہیں۔ وہ ۱۱۳۸ء میں موجودہ عراق کے شہر تکریت میں پیدا ہوئے۔ ان کی زیر قیادت ایوبی سلطنت نے مصر، شام، یمن، عراق، حجاز اور دیار بکر پر حکومت کی۔

۴۔ طارق بن زیاد انتقال ۷۲۰ بربر نسل سے تعلق رکھنے والے مسلمان اور بنو امیہ کے جرنیل تھے۔ انہوں نے ۱۱ء میں ہسپانیہ (اسپین) کی مسیحی حکومت پر قبضہ کر کے یورپ میں مسلم اقتدار کا آغاز کیا۔

۵۔ سکندر اعظم کون تھا؟ مفتی سید عدنان خلیل، العربیہ اردو نیٹ، ۱۶-۱۰-۲۰۱۵

نوجوانوں کا تذکرہ خاص الفاظ میں کرتی ہے جنہوں نے اپنے اندر کے خوف و ڈر کو بالائے طاق رکھتے ہوئے فتح کے عظیم جھنڈے گاڑے۔ وہیں تاریخ اس بات کی بھی گواہ ہے جب نوجوانوں نے اسلام سے ذرا سا انحراف کیا تو وہ قوموں کے لیے تنزیل کا باعث بنی۔ جب قوموں کے معماروں میں اخلاقی انحطاط پیدا ہونا شروع ہو جائے اور آپس میں حسد و بغض کی نشوونما پروان چڑھنے لگے تو وہ قومیں زوال پزیر ہو جاتی ہیں۔

### نوجوانوں کی سوچ میں جمود اور پسماندگی:

نفسیاتی مسائل کی وجوہات میں سب سے اہم وجہ انسان کے اندر جمود (Rigidity) کا ہونا ہے۔ جمود ایک ایسا مرض ہے جب وہ افراد میں پیدا ہوتا ہے تو وہ قوموں کو پسماندگی کی طرف دھکیل دیتا ہے۔ اس کی واضح مثال ہمیں ترک قوم کی تاریخ میں ملتی ہے۔ اسلامی تاریخ سے ناواقفیت اور اسلامی تاریخ کو فراموش کرنے کی وجہ سے ترک جیسی قوم کا یہ حال ہوا کہ اسلامی ملک ہونے کے باوجود تباہی کا شکار ہوا۔ ترکوں میں جو سب سے بڑا مرض پیدا ہوا تھا وہ جمود تھا۔ اور جمود بھی دونوں طرح کا، علم و تعلیم میں بھی جمود اور فنون جنگ اور عسکری تنظیم و ترقی بھی۔ ترک قوم کے افراد نے قرآن مجید کی آیت بالکل فراموش کر دی۔

﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ  
وَأَخْرَيْنَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ  
يُوفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تظَلَمُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور ان سے لڑنے کے لیے جو کچھ قوت سے اور صحت مند گھوڑوں سے جمع کر سکو سو تیار رکھو کہ اس سے اللہ کے دشمنوں پر اور تمہارے دشمنوں پر اور ان کے سوا دوسروں پر رعب پڑے، جنہیں تم نہیں جانتے اللہ انہیں جانتا ہے، اور اللہ کی راہ میں جو کچھ تم خرچ کرو گے تمہیں (اس کا ثواب) پورا ملے گا اور تم سے بے انصافی نہیں ہوگی۔

آیت قرآنی میں وضاحت کی گئی ہے کہ انسان کو کسی بھی حال میں ایک جگہ پر رکنا نہیں چاہیے۔ اس کو ہمیشہ خود کو اگلے لمحے کی تیاری رکھنی چاہیے۔ کیونکہ زندگی چلتے رہنے کا نام ہے۔ جہاں انسان رک گیا وہیں اس کی موت ہے۔ مگر ترک قوم مطمئن ہو کر بیٹھ گئی تھی۔ ایسی حالت میں جب یورپ کی دشمن سلطنتوں اور قوموں کے درمیان گھری ہوئی تھی۔ ترک قوم کے افراد نے نبی ﷺ کے اس قول کو بھی بھلا دیا۔

﴿الْكَلِمَةُ الْحَكْمَةُ صَالَةٌ الْمُؤْمِنِ حَيْثُمَا وَجَدَهَا فَهِيَ أَحَقُّ بِهَا﴾<sup>(۲)</sup>

۱۔ الانفال: ۶۰/۸

۲۔ سنن ابن ماجہ، کتاب الزہد، باب الحکمة، حدیث نمبر: ۴۱۶۹، ص: ۲/۱۳۹۵

دانائی کی بات مومن کی گم شدہ چیز ہے۔ وہ اسے جہاں ملے اسے لینے کا زیادہ حق رکھتا ہے۔  
لیکن ترک قوم ایک ہی جگہ پر جامد ہو گئی اور یورپ کی قومیں کہیں سے کہیں پہنچ گئی۔ مشہور ترکی فاضلہ خالدہ ادیب  
خاتم نے اس سوچ کے جمود کو اس طرح بیان کیا ہے۔

"۸۰۹۱ء کے انقلاب نے سلطان عبدالحمید خاں کی حکومت کا تختہ الٹ دیا، اور سلطنت کی عنان اقتدار منحرف ذہنیت  
رکھنے والے جوشیلے اور مشتعل نوجوانوں کے ہاتھوں میں آگئی۔ یہ چند ایسے نوجوانوں کا مجمع تھا جو اسلامی علوم میں کورے تھے،  
اسلامی تربیت میں ناقص تھے، مغربی علوم میں بھی گہری نظر نہ رکھتے تھے، اپنے مذہب، اپنی تہذیب، اپنے علوم و آداب اور  
اپنی قدیم اجتماعی تنظیمات کے خلاف ان کے دل و دماغ میں تعصب کا گہرا جذبہ پیدا ہو چکا تھا، مغرب کے تقدیمات سے  
مرعوبیت ان کے اندر بدرجہ اتم پیدا ہو گئی تھی۔ اور یہ اپنی ہر چیز کو بدل دینے کے لیے بے چین تھے۔ جب سلطنت ان کے  
ہاتھوں میں آئی تو یہ بند پانی جس کو ۳۳ برس کی طویل بندش نے بہت کچھ فاسد کر دیا تھا طوفان کی شکل میں پھوٹ نکلا۔ اور  
جب جنگ عظیم پیش آئی بد قسمت مسلمانوں نے اعدائے اسلام کے ساتھ مل کر ترکوں کے گلے کاٹے۔"<sup>(۱)</sup>

ترک قوم نے خود کو ان قوانین سے آزاد کر دیا جو قرآن اور سنت رسول میں مقرر کئے گئے ہیں۔ جس کی وجہ سے ترکی  
قوم کے لیڈر دل سے مسلمان ہونے کے باوجود دماغ اور فکر و عمل کی واقعی دنیا میں اسلام سے دور اور دور تر ہوتے چلے گئے  
تھے۔ گویا یہ تاریخ کا وہ ایک سبق ہے۔ جس سے نوجوان بالکل بے خبر ہیں کہ اگر وہ اپنی سوچ اور علم کو محدود کر لیں گے تو ان  
کی یہ سوچ اس طرح سے جکڑ لے گی۔ وہ نفسیاتی عارضہ بن کر سامنے آئے گی۔ اور یہ نفسیاتی عارضہ ان کے عقل و فہم کی  
صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ ان کی سوچ اور نظریہ ایک نقطے پر آکر مجھند کر دیتا ہے۔ اور یہ جمود انسان کو تباہی پہ لاکھڑا کرتا ہے  
اور یہی حال ترک قوم کا ہوا۔ تاریخ ہی کے ذریعہ قوموں کا علم ہوتا ہے۔ تاریخ کو مشعل راہ بناتے ہوئے جن سے ان کی  
غرضوں، کوتاہیوں، کمزوریوں اور غلطیوں کا پتہ چلتا ہے وہ اپنے لیے منزلوں کے صحیح راستے چن سکتے ہیں۔ جہاں پر انہیں کامیابی  
ملے۔ مگر آج کا نوجوان اپنی اس تاریخ سے نا آشنا ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی جوانی کو دنیا کی چکاچوندیوں میں برباد کرتے نظر  
آتے ہیں۔ خصوصاً اس نام نہاد ترقی کے دور میں تو ہر نوجوان کو اپنا ہدف یورپ و امریکہ نظر آتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ پیسہ کمانے  
کی تمنا میں وہ ساری زندگی ڈگری کے حصول کے لیے برباد کر دیتا ہے۔ اس کے بعد جب اس کو اپنا مقصد پورا ہوتا دکھائی نہیں  
دیتا تو وہ نفسیاتی عارضوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

گویا اپنی تہذیب و تاریخ اور علمی ورثہ سے مانوس و باخبر رہنا ضروری ہے۔ جو قوم اپنی تاریخ اور علمی ورثے سے غفلت  
برتی ہے۔ تو وہ صفحہ ہستی سے مٹ جاتی ہے یا مٹا دی جاتی ہے۔ اپنی تاریخ سے نا آشنا ہو کر کوئی بھی قوم یا ملت بہتر مستقبل اور  
ترقی کی راہ پر گامزن نہیں ہو سکتی۔ قوم کی بھاگ دوڑ کی ذمہ داری نوجوان نسل پر ہی عائد ہوتی ہے۔ جب وہ خود نفسیاتی مسائل

۱۔ ترکی میں مغرب و مشرق کی کشمکش، خطبات خالدہ ادیب خاتم، (مترجم) ڈاکٹر سید عابد حسین صاحب، موددی پریس، ممبئی، ۲۰۰۸ء، ۱۱۔

میں الجھ جائے گیں تو وہ اس فریضہ کو سرانجام نہیں دے سکیں گے۔ چنانچہ ضرورت اس امر کی ہے نوجوان نسل اپنی تاریخ کا مطالعہ کرے اور خود کو ان نفسیاتی مسائل سے آزاد کر کے ملک و قوم کو ترقی کی راہ پر گامزن کرے۔

# فصل دوم

## اسلامی تعلیم و تربیت کا فقدان

## فصل دوم

### اسلامی تعلیم و تربیت کا فقدان

نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی ایک وجہ اسلامی تعلیم و تربیت کا فقدان بھی ہے۔ نوجوان نسل یوں تو اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے لیے دن رات تگ و دوں کرتی ہے مگر اس نے اسلامی تعلیمات کو یکسر فراموش کر دیا ہے۔ اول تو ان کے پاس اسلامی تعلیم کی کمی ہے اگر تھوڑا بہت علم ہے بھی تو وہ اس پر عمل پیرا نہیں ہوتے۔ ان کی مثال بالکل گدھوں کی سی ہے جن پر چند کتابیں لادی گئی ہوں۔ جیسے اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتے ہیں۔

﴿مَثَلُ الَّذِينَ حُمِلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا ۚ بِئْسَ مَثَلُ الْقَوْمِ

الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ ۚ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾<sup>(۱)</sup>

جن لوگوں پر تورات لادی گئی، پھر انہوں نے اس کے (بوجھ) کو نہ اٹھایا، ان کی مثال گدھے کی سی ہے۔ جن پر بڑی بڑی کتابیں لدی ہوں۔

قرآن مجید میں ذکر تو یہودیوں کا تھا کہ انہوں نے علم دین کو پڑھا مگر اپنے دل کی گندگی کو صاف نہ کر سکے۔ مگر یہی حال آج کے نوجوانوں کا ہے۔ کہ وہ دنیاوی علوم میں اس انداز میں کھو گئے ہیں کہ انہوں نے اپنی حقیقی علم یعنی دین اسلام کی تعلیم و تربیت کو ہی بھلا دیا۔ علم کو اگر جسم پالنے کے لیے استعمال کیا جائے تو وہ سانپ بن جاتا ہے، اگر علم کو دل میں اتارا جائے تو وہ بہترین دوست بن جاتا ہے۔ علم وہ نہیں ہوتا جو انسان کے جسم کو پالے، یعنی ڈاکٹر اور انجینئر بننے سے وہ روپیہ پیسا تو کما سکتا ہے۔ مگر اس کو قلبی سکون میسر نہیں ہو سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ دور حاضر میں تعلیم یافتہ نوجوان نفسیاتی مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔

نفسیاتی مسائل کا شکار انسان اس وقت ہوتا ہے جب اس کی شخصیت و کردار مضبوط نہیں ہوتا۔ اسلامی تعلیمات خصوصاً قرآنی تعلیمات انسانی کردار اور شخصیت کو اس طرح مضبوط بنا دیتی ہیں کہ اس کے ذہن میں کوئی ناپسندیدہ و منفی سوچ نہیں آسکتی۔ مثبت سوچیں جب اس کے اندر سرایت کرنے لگ جائیں تو اس کے عمل اور کردار کو مضبوط و مستحکم بناتی ہیں۔ جس کی مثال عرب کے مسلمانوں میں ملتی ہے کہ وہ کس طرح جہالت میں ڈوبے ہوئے تھے۔ اسلامی تعلیمات کے ذریعے سے ہی وہ مہذب اور ترقی یافتہ، مضبوط کردار کے مالک قوم میں بدل گئے اور انہوں نے اپنے علم سے تمام دنیا کو روشن کر دیا۔ انسانی کردار میں اگر کوئی بھی خلل واقع ہو جائے تو اسلامی تعلیمات ہی کے ذریعے اس کا حل ممکن ہو سکے گا۔



## ایمان کی تاثیر کا نہ ہونا:

اسلامی تعلیمات میں سرفہرست ایمان ہے۔ آج کے دور میں امت مسلمہ بالعموم اور نوجوان نسل بالخصوص ایمان کی تاثیر سے محروم ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ نفسیاتی مسائل کا شکار ہو رہے ہیں۔ ایمان کی تاثیر سے دوری کی بنیادی وجہ نوجوان نسل کا ایمان کے معنی و مفہوم سے ناواقف ہونا اور ایمان کی حفاظت، اس کے تقاضے اور شرائط کو پورا نہ کرنا ہے۔

ترقی یافتہ یورپی ممالک کے تمام تحلیل نفسی کے ماہر معالج اس بات پر متفق ہیں نفسیاتی مسائل کی بنیاد فکر و تشویش ہے۔ لیکن اس فکر و تشویش کے اسباب الگ ہیں پھر ان کے علاج بھی الگ ہیں۔ اس وجہ سے ماہر نفسیات ان امراض سے نجات دلانے میں ناکام رہے۔ مسلمانوں کی تاریخ بھی اس بات کی گواہ ہے کہ اوائل صدی میں مسلمانوں نے ہر طرح کی تکلیف و مصائب کو برداشت کیا۔ لیکن ان کا ایمان متزلزل نہیں ہوا۔ الغرض اللہ پر ایمان اسلامی تعلیمات کی بنیاد ہے۔ اور تمام نفسیاتی مسائل سے شفاء ہے۔<sup>(۱)</sup>

ماہر نفسیات ولیم جیمز (William James) بھی اس بات کا اعتراف کرتا ہے کہ

"قلق واضطراب کا بلاشبہ سب سے اچھا علاج ایمان ہے"۔<sup>(۲)</sup>

اگر انسان کا ایمان مستحکم ہو گا تو وہ ہر قسم کے نفسیاتی مسائل سے نجات پاسکتا ہے۔ صاحب ایمان کو نہ تو کبھی کوئی خوف ہو گا اور نہ ہی وہ غم میں مبتلا ہو گا۔ کیونکہ اس کا ایمان اللہ کی ذات پر ہو گا وہ جان لے گا۔ یہ سب اللہ کی طرف سے ہے اور اللہ ہی اس کو دور کرے گا۔ نبی ﷺ کے زمانے میں عرب کے جاہل جو جنوں سے ڈرتے تھے تو کبھی حوادث سے خوف کھا کر نفسیاتی امراض میں مبتلا ہو جاتے تھے۔ لیکن ایمان کی دولت پا جانے کے بعد انہوں نے ہر تکلیف کو برداشت کیا۔ یوں ایمان کی دولت نے ان کے اندر نفسیاتی امراض سے لڑنے کی قوت مدافعت پیدا کر دی۔ ان کو نہ ہی موت کا خوف رہا ان کے لیے قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا

وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾<sup>(۳)</sup>

بے شک جنہوں نے کہا تھا کہ ہمارا رب اللہ ہے پھر اس پر قائم رہے ان پر فرشتے اتریں گے کہ تم

خوف نہ کرو اور نہ غم کرو اور جنت میں خوش رہو جس کا تم سے وعدہ کیا جاتا تھا۔

اسی طرح ایک اور جگہ پر اللہ رب العزت ایمان والوں سے مخاطب ہوتے ہیں۔

۱۔ القرآن و علم النفس، محمد عثمان نجاتی، (مترجم)، فہیم اختر ندوی، ناشران و تاجران الفیصل کتب اردو بازار لاہور، جولائی ۲۰۱۰، ص: ۳۰۵

۲۔ القرآن و علم النفس، محمد عثمان نجاتی، ص: ۳۰۳

۳۔ حم السجدة: ۳۰/۴۱

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

بے شک جنہوں نے کہا کہ ہمارا رب اللہ ہے پھر اسی پر جسے رہے پس ان پر کوئی خوف نہیں اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔

نوجوان نسل میں نفسیاتی امراض کی ایک وجہ موت کا خوف بھی ہے۔ جب کوئی فرد اپنے کسی پیارے کی موت کو دیکھ لے تو وہ عجیب سی نفسیاتی الجھن میں پھنس جاتا ہے۔ لیکن اگر اس کا ایمان قوی ہو گا تو وہ اس بات کو جان لے گا موت برحق ہے۔ جو ہر نفس کو آتی ہے۔ جیسا کہ قرآن مجید میں اللہ پاک فرماتے ہیں:

﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾<sup>(۲)</sup>

ہر نفس کو موت کا ذائقہ چکھنا لازم ہے۔

اور جس کا ایمان قوی ہو گا اس کا اس بات پر یقین بھی مضبوط ہو گا کہ اللہ تعالیٰ کا فرمان سچ ہے۔ اگرچہ زندگی کی بقاء اور حفاظت انسان کی زندگی کا بنیادی مقصد ہے۔ مگر دور حاضر میں نوجوان نسل موت کے خوف میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اور اپنی زندگی کی بقاء کے لیے دوسروں کے حقوق تلف کرتی ہے، دوسروں پہ ظلم کرتی ہے۔ اگر یہ خوف حد سے زیادہ بڑھ جائے تو فرد نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے ایک خوبصورت انداز میں انسان کو مطمئن کیا ہے کہ موت برحق ہے اصل مقصد انسان کی حیات اللہ کی رضا کی خاطر گزارنا ہے مگر اس کی حقیقت صرف وہی سمجھ سکتا ہے جس کے پاس ایمان باللہ ہو گا۔

### حب مال اور حب جاہ:

دور حاضر میں نوجوانوں میں اسلامی تعلیمات کے فقدان کی وجہ سے دو اہم امراض پروان چڑھ رہے ہیں، حب مال اور حب جاہ۔ یہ دونوں ایسی قلب کی بیماریاں ہیں جو فرد کو نفسیاتی طور پر ماؤف کر دیتی ہیں۔ جس کے باعث فرد کی دنیاوی و اخروی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ حب مال سے فرد میں بخل اور کنجوسی پیدا ہوتی ہے۔ مال کی ہوس کو پورا کرنے کے لیے فرد ملاوٹ اختیار کرتا ہے۔ ناپ تول میں کمی کرتا ہے۔ دوسروں کو دھوکا دیتا ہے۔ ایسے افراد میں مال کی ہوس اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ وہ اپنا آرام و سکون بھول جاتا ہے۔ اور زیادہ سے زیادہ کمانے کی دھن اسے بے چین کیے رکھتی ہے۔ یہ بے چینی اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ "تشویشی نزاع" جیسے نفسیاتی مرض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ لیکن اگر نوجوانوں میں اسلامی تعلیمات کا علم ہو تو وہ اس بات کو جان لیں گے کہ حب مال اور اس میں بخل اللہ تعالیٰ کی ناراضگی کا سبب ہے۔ جیسا کہ قرآن کی اس آیت میں بیان ہوتا ہے:

۱۔ الاحقاف: ۴۶/۱۳

۲۔ آل عمران: ۱۸۵/۳

﴿الَّذِينَ يَبْخُلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَيَكْتُمُونَ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَأَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُهِينًا﴾<sup>(۱)</sup>

جو لوگ بخل کریں (سو کریں) اور دوسرے لوگوں کو بھی بخل کرنے کی ترغیب دیں اور اللہ نے اپنے فضل سے جو کچھ انہیں دے رکھا ہے اسے چھپائیں۔ ایسے کافروں کے لئے ہم نے رسوا کن عذاب تیار کر رکھا ہے۔

یہی حال حب جاہ کا ہے اس کے نتیجے میں تکبر، خود غرضی، حقوق کی پامالی، ہوس و اقتدار جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ جو دنیا کو دوزخ بنا کے چھوڑتی ہیں۔ حب مال کا مقصد حب جاہ نظر آتا ہے۔ جب انسان مال کے حصول کے لیے خواہشات کی پیروی کرنے لگتا ہے تو وہ اخروی نفع و نقصان سے اندھا ہو جاتا ہے۔ اسلامی تعلیمات کا نقد ان نہ ہو تو فرد کے پاس جو مال و دولت ہو تو وہ اسے اللہ کا انعام سمجھ کر اس پر صبر کرے۔ جس کے بدلے میں اس کو اللہ کی طرف سے مزید انعام و کرام سے نوازا جائے گا۔ جیسا کہ اللہ پاک فرماتے ہیں:

﴿سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ ۗ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾<sup>(۲)</sup>

تم پر سلامتی ہو کیونکہ تم نے صبر کیا تھا تو آخرت کا انجام ہی اچھا ہے۔

صحابہؓ کی حیات مبارکہ ہمارے لیے مشعل راہ ہے۔ صحابہؓ کے پاس اگر مال جمع ہو جاتا تو ان کی راتوں کی نیند اڑ جاتی تھی۔ حضرت طلحہؓ نے جب اپنی زمین بیچی تو رقم ایک رات ان کے پاس رہ گئی تو وہ ساری رات مال کے ڈر سے جاگ کر گزاری۔ صبح ہوتے ہی وہ ساری رقم تقسیم کر دی۔<sup>(۳)</sup>

عصر حاضر میں نوجوانوں میں مال کی حرص و لالچ اس قدر بڑھ گئی ہے کہ نوجوان بے اخلاق اور خلاف مروت افعال کا مرتکب ہو رہے ہیں۔ وہ نوجوان جو حرص و لالچ کا شکار ہو جاتے ہیں ان کی زندگی کا دار و مدار صرف مادی سرمایہ پر ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں یہ نفسیاتی خواہشات ان کے ذہنوں کو کند کر دیتی ہیں۔ ایسے افراد کی زندگی کا مقصد صرف مال کا جمع کر جانا رہتا ہے۔ مال کے حصول کی خاطر یہ انسانیت کے درجے سے بھی نیچے جا گرتے ہیں اور ایسے گھناؤنے افعال کرتے ہیں کہ حیوان کی مانند لگتے ہیں۔ اس کی مثال ہمیں ۱۸ اکتوبر ۲۰۰۵ء کے زلزلے کے دوران نظر آتی ہے۔ جس وقت قیامت صغریٰ

۱۔ النساء: ۴/۳۷

۲۔ الرعد: ۱۳/۲۴

۳۔ المعجم الکبیر، ص ۳/۲۱۰

کا منظر تھا۔ ہر طرف لاشوں کا انبار لگا ہوا تھا۔ اس دوران بھی حب مال کی حرص والوں کا یہ حال تھا کہ وہ زلزلے کے دوران میں بھی مردوں سے چھین رہے تھے۔<sup>(۱)</sup>

حرص ولاچ فرد کو بخل کی طرف راغب کر دیتا ہے۔ حرص فرد ذہنی و قلبی سکون سے عاری ایک مشین کی مانند صرف اپنی مادی ضروریات کی تکمیل کے لیے سرگرداں رہتا ہے۔ اس خیال سے عاری کہ اس کے اعمال دوسروں پر کیا اثر ڈالتے ہیں۔ وہ بے حسی کا نمونہ بن جاتا ہے۔ جہاں مال کی حرص نوجوانوں میں قلبی پریشانی کا باعث بنتی ہے۔ وہیں اسلامی تعلیمات سے آگاہی اس میں سخاوت، قناعت، میانہ روی، اور توکل کا سبق دیتی ہے۔ قرآن پاک میں کافروں کی صفات بیان کرتے ہوئے بتایا گیا ہے کہ وہ دنیا میں عیش و عشرت میں ہیں۔ اور ایسے کھاتے ہیں جیسے چوپائے کھاتے ہوں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿إِنَّ اللَّهَ يَدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾<sup>(۲)</sup>

بے شک اللہ انہیں داخل کرے گا جو ایمان لائے اور نیک کام کیے بہشتوں میں جن کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی، اور جو کافر ہیں وہ عیش کر رہے ہیں اور اس طرح کھاتے ہیں جس طرح چارپائے کھاتے ہیں اور دوزخ ان کا ٹھکانہ ہے۔

## رذائل اخلاق:

رذائل اخلاق جیسے غصہ، تکبر، حسد اور بدگمانی قلبی امراض ہیں۔ جو نفسیاتی امراض پریشانی، خوف اور مایوسی کو جنم دیتے ہیں۔

## غصہ:

نفسیاتی امراض کا بنیادی ستون غصہ ہے۔ جو بعد میں بہت سے نفسیاتی امراض پریشانی و اضطراب کی وجہ بنتا ہے۔ امام غزالی کے بقول:

"غصہ قلبی امراض میں بڑا مرض ہے۔ یہ آگ میں ایک شعلہ ہے، جیسے آگ راکھ میں چھپی رہتی ہے۔ اسی طرح غصہ کی آگ دل کی تہوں میں مخفی رہتی ہے، اور فرد کے ذہنی کردار اور سکون کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔"<sup>(۳)</sup>

۱- ۱۸ اکتوبر ۲۰۰۵ ایک ناقابل فراموش دن، محمد صادق جرال، نوائے وقت نیوز لاهور، اکتوبر، ۲۰۱۷، ۴

۲- محمد: ۱۲/۴۷

۳- احیائے علوم، ص: ۳/۲۳۳

غصہ کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں۔ نوجوان نسل میں سب سے زیادہ پائی جانے والی چیز غصہ ہے۔ یہ نوجوانوں کی سوچ کے عمل کو معطل کر دیتی ہے۔ اس کا اثر فرد کے تمام جسم پر ہوتا ہے غصہ دراصل ہمارے خون کے بہاؤ (بلڈ پریشر) کو غیر معمولی طور پر تیز کر دیتا ہے جس سے دل کو خون پمپ کرنے کے لیے اضافی محنت کرنی پڑتی ہے اور وہ دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ شدید غصے کا اظہار کرنا اچانک فالج کا سبب بھی بن سکتا ہے جس کے بعد انسان تا عمر کے لیے مفلوج ہو سکتا ہے۔ بہت زیادہ غصہ کرنے والے افراد کی قوت مدافعت بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ اگر غصے کا اظہار نہ کیا جائے اور اسے دبا کر رکھا جائے تو یہ انسانی جلد کے لیے سخت نقصان دہ ہے اور یہ اچانک ایگزیمیا کی شکل میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ غصہ اور منفی جذبات انسان کے جسم میں تیزابیت زدہ ہارمونز پیدا کرتے ہیں جو جلد سمیت ہمارے پورے جسم کے لیے نقصان دہ ہیں۔ بہت زیادہ غصہ بلڈ پریشر کو انتہائی بلندی پر پہنچا سکتا ہے جس سے برین ہیمرج، فالج یا دل کے دورے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ہر وقت غصے میں رہنے والے افراد کا بلڈ پریشر عام طور پر بھی بہت ہائی رہتا ہے۔ غصہ کرنے والے افراد کی اموات جلد واقعہ ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر ریڈ فورڈی ولیمز<sup>(۱)</sup> کی رپورٹ کے مطابق:

"غصہ، بغض اور کینہ رکھنے والے افراد جلد مر جاتے ہیں۔ انہوں نے ڈیوک یونیورسٹی کے ان ۳۳۳ ماہرین قلب جنہوں نے ۲۵ سال قبل میڈیکل کے طلباء کی حیثیت سے جو میڈیکل ٹیسٹ لیے تھے پر اپنی تحقیق کی۔ ان کا کہنا ہے کہ بغض و عناد رکھنے والے افراد سے تین فیصد کی موت واقع ہو چکی ہے۔ یہ وہ لوگ تھے جن میں جذبہ اوروں کے مقابلے میں پچاس فیصد کم تھاجب کہ دیگر اسباب کے علاوہ ایسے شدید جذبات والوں کی موت کی شرح ۱۵ فیصد ریکارڈ ہوئی علاوہ ازیں ماہرین نفسیات کا متفقہ فیصلہ ہے کہ غصہ، نفرت اور ذہنی کش مکش کا سب سے زیادہ اثر معدہ پر پڑتا ہے۔"<sup>(۲)</sup>

عابد ضمیر ہاشمی ڈاکٹر ریڈ فورڈی ولیمز کی رپورٹ پیش کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ حالیہ سالوں میں پاکستان میں اس وقت ہارٹ اٹیک اور گردے کی بیماریوں میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے جس سے کئی لوگ لقمہ اجل بھی بن چکے۔ ان بیماریوں کی جہاں اور بہت سی وجوہات ہیں وہیں ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہمارے معاشرے میں بدزبانی، کینہ اور بغض اب عام ہو گیا ہے۔ نوجوانوں نے بدزبانی کو اپنا تکیہ کلام بنا لیا ہے اور ذہنی و جسمانی امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں نوجوانوں کے اندر مختلف بیماریوں کے حوالے سے مسلسل تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی کسی شخص کے بدزبانی کرنے کی بڑی وجہ یہ بنتی ہے کہ وہ دوسروں سے نفرت کرتا ہے۔ جب خوش بیانی اور بدزبانی پر ریسرچ ہوئی تو ثابت ہوا کہ انسان کے الفاظ میں زبردست تاثیر ہوتی ہے

۱۔ ڈاکٹر ریڈ فورڈی ولیمز کی رپورٹ میں شعبہ نفسیات کے صدر ہیں۔ آپ پروفیسر آف میڈیسن اور پروفیسر آف نیوروسائنس کے نام سے بھی جانے جاتے ہیں۔

2. Anger research helps those prone to heart attack, Redford Williams', The News and observer, May 02, 2015

جس کے باعث انسان کے دل و دماغ پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ بدزبانی ایسے ہی ہے جیسے تہذیب و اخلاق کے شیشوں پر سنگ باری کی جارہی ہو۔ ڈاکٹرز کے بورڈ نے اس بات کا انکشاف بھی کیا ہے کہ جب کسی انسان کو نفرت کی زبان سے مخاطب کیا جائے تو فوراً ایک ایسا ہارمون بنتا ہے جس میں ہسٹامین کی زیادتی ہوتی ہے جس سے دل اور گردے کے امراض میں اضافہ ہوتا ہے۔<sup>(۱)</sup>

نوجوان افراد میں غصہ بہت سے نفسیاتی امراض کی وجہ بنتا ہے۔ غصہ کی حالت میں انسان شیطان کے ہاتھوں کھلونا بن جاتا ہے۔ انسان کی فکر اور سوچ بالکل ماؤف ہو جاتی ہے۔ اور بعد میں جب غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے تو غصہ کی حالت میں کہے گئے الفاظ پر ندامت و شرمندہ ہوتا ہے۔ یہی ندامت کا احساس اور شرمندگی انسان میں اضطراب اور بے چینی کی کیفیت پیدا کر دیتی ہے۔ جس سے اس کا قلبی سکون اٹھ جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق خود کشی کے اسباب میں سب سے اہم سبب غصہ ہے۔

اللہ تعالیٰ اسی بناء پر انسان کو مضر اعمال سے روکتے ہیں اور غصہ پر قابو پانے کی تلقین فرماتے ہیں۔

﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْاِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَاِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

اور وہ جو بڑے بڑے گناہوں اور بے حیائی سے بچتے ہیں اور جب غصہ ہوتے ہیں تو معاف کر دیتے

ہیں۔

اللہ تعالیٰ کی حکمت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ آپ نے غصہ کی ممانعت کیوں فرمائی۔ اور غصہ پر کنٹرول اور لوگوں سے

درگزر کرنے کا حکم دیا گیا ہے اور اس پر قابو پانے پر بہترین اجر کا بھی وعدہ کیا ہے۔

﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْاَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ  
يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(۳)</sup>

اور اپنے رب کی بخشش کی طرف دوڑو اور بہشت کی طرف جس کا عرض (وسعت) آسمان اور زمین

ہے جو پرہیزگاروں کے لیے تیار کی گئی ہے۔ جو خوشی اور تکلیف میں خرچ کرتے ہیں اور غصہ ضبط

کرنے والے ہیں اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہیں، اور اللہ نیکی کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

۱۔ وطن عزیز میں نوجوان نسل کی مہلک بیماریاں، عابد ضمیر ہاشمی، یونیورسٹی اردو پوسٹ، جولائی ۲۰۱۷

۲۔ الشوریٰ: ۴۲/۳۷

۳۔ آل عمران: ۲/۱۳۳-۱۳۴

الغرض غصہ شیطان کی طرف سے ہے۔ جو انسان کا دشمن ہے۔ اس کی وضاحت ترمذی شریف کی حدیث میں یوں آتی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

((ذَلِكَ كِفْلُ الشَّيْطَانِ))<sup>(۱)</sup>

یہ شیطان کا حصہ ہے۔

اسی طرح نبیؐ نے بہادر اور قوت والا اس شخص کو کہا ہے جو حقیقی طور پر اپنے غصے پر قابو پاسکتا ہو۔ غصہ ایک ایسی حقیقت ہے جسے جھٹلایا نہیں جاسکتا دنیا تشدد سے بھری پڑی ہے ہر طرف مار دھاڑ کا بازار گرم ہے۔ نوجوان نسل ایک دوسرے سے دست و گریباں ہیں۔ نوجوانوں کے مابین نفرتوں کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ ہے، ہر طرف جنگیں ہیں جارحیت اپنی پوری طاقت سے حملہ آور ہے۔ ایسے میں اسلامی تعلیمات مشعل راہ ہیں۔ اسلامی تعلیمات سے ہی نوجوانوں کے اندر عفو و درگزر کا جذبہ پیدا ہو سکتا ہے۔ جیسے اللہ پاک سورۃ نور میں فرماتے ہیں۔

﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾<sup>(۲)</sup>

اور انہیں معاف کرنا اور درگزر کرنا چاہیے، کیا تم نہیں چاہتے کہ اللہ تمہیں معاف کر دے، اور اللہ بخشنے والا نہایت رحم والا ہے۔

### حسد اور بدگمانی:

اسلامی تعلیمات کے فقہان کی وجہ سے جو برائیاں نوجوانوں میں پنپ رہی ہیں۔ ان میں حسد اور بدگمانی سرفہرست ہیں۔ یہ وہ برائیاں ہیں جو بعد میں نفسیاتی مسائل کا پیش خیمہ بنتی ہیں۔ دور حاضر میں نوجوانوں کا یہ حال ہے کہ وہ کسی کی کامیابی و ترقی کو دیکھ کر اس تک پہنچنے کے لیے محنت کرنے کے بجائے اس سے حسد کرنے لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص جب دیکھتا ہے کہ اس کے دوست کے پاس کار آگئی ہے تو وہ آرزو کرتا ہے کہ کاش یہ کار اس سے چھن جائے، اس کی کار کو کوئی نقصان پہنچ جائے تاکہ اس کی راحت میں اضافہ ہو۔ نوجوانوں میں حسد زیادہ تر دوسروں کی مالی ترقی، شہرت، عزت، قابلیت یا عہدے کو دیکھ کر ہوتا ہے۔ حسد کی وجہ سے نہ صرف نوجوانوں کی سوچ منفی ہو رہی ہے، بلکہ اس کی وجہ سے نفرت بھی بڑھتی جا رہی ہے۔ حسد کی ایک وجہ فرد کی احساس محرومی بھی ہے۔

حسد کرنے والوں کی نفسیات کے بارے میں فرخ اظہار<sup>(۳)</sup> طرز زندگی کے پروگرام میں کہتے ہیں:

۱۔ جامع ترمذی، کتاب الصلاة، باب ماجاء فی کراہیۃ کف الشعر فی الصلاة، حدیث نمبر: ۳۸۴، ص: ۱/۱۰۳

۲۔ النور: ۲۴/۲۲

۳۔ فرخ اظہار ایک اردو لائف اسٹائل میگزین کے ایڈیٹر جو گزشتہ پندرہ سالوں سے شعبہ صحافت سے منسلک ہیں۔ کئی کتابوں کی پبلشنگ کر چکے ہیں۔ اس کے علاوہ اسکرپٹ رائٹنگ اور ریڈیو براڈکاسٹنگ کے شعبوں سے بھی وابستہ ہیں۔

"دوسرے لوگوں کے لئے منفی سوچ، حسد اور جلن میں مبتلا افراد میں فالج کے حملوں کا خطرہ دگنا ہوتا ہے۔ فالج اور انسانی نفسیات کے مابین گہرا تعلق پایا جاتا ہے۔" (۱)

حسد ایک ایسی بیماری ہے جو انسان کے اندر کسی بھی وقت سر اٹھا سکتی ہے۔ جس کا انجام انتہائی تباہ کن ثابت ہوتے ہیں۔ اگر غور کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے آسمان میں سب سے پہلا جو گناہ سرزد ہوا وہ حسد تھا، جو ابلیس نے سیدنا آدم علیہ السلام سے محسوس کیا تھا۔ جب اللہ تعالیٰ نے فرشتوں سمیت ابلیس کو آدم علیہ السلام کو سجدہ کرنے کا حکم دیا تو اس نے حسد میں مبتلا ہو کر سجدے سے انکار کیا تھا۔ اسی طرح زمین پر بھی سب سے پہلا گناہ حسد کی وجہ سے ہوا۔ جس کے نتیجے میں قاتیل نے اپنے سگے بھائی ہابیل کو قتل کر دیا جو پہلا قتل حسد کا نتیجہ تھا۔ اسی لیے نبی کریم ﷺ نے اُمت کو اللہ تبارک و تعالیٰ کے عطا کردہ علوم غیبیہ کی روشنی میں خبردار کر دیا تھا کہ حسد و بغض کی جیسی مہلک بیماری نے اگلی بہت سی اُمتوں کے دین اور ایمان کو برباد کیا ہے اس لیے نبیؐ نے اس سے بچنے کی بہت تلقین کی ہے اور اس امر کی وضاحت کی ہے کہ یہ بیماری پہلی قوموں میں موجود تھی آپ ﷺ نے فرمایا:

((دَبَّ إِلَيْكُمْ دَاءُ الْأُمَّمِ قَبْلَكُمْ الْحَسَدُ وَالْبَغْضَاءُ هِيَ الْحَالِقَةُ لَا أَقُولُ تَخْلُقُ الشَّعَرَ وَلَكِنْ تَخْلُقُ)) (۲)

تمہارے اندر اگلی اُمتوں کا ایک مرض گھس آیا ہے اور یہ حسد اور بغض کی بیماری ہے، یہ مونڈنے والی ہے، میں یہ نہیں کہتا کہ سر کا بال مونڈنے والی ہے بلکہ دین مونڈنے والی ہے۔ لہذا اللہ تبارک و تعالیٰ کے بندے ہوشیار رہیں اور اس لعنت سے اپنے دلوں اور سینوں کی حفاظت کی فکر کریں۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔

((الْحَسَدُ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ وَالصَّدَقَةُ تُطْفِئُ الْحَطِيبَةَ كَمَا يُطْفِئُ الْمَاءُ النَّارَ وَالصَّلَاةُ نُورُ الْمُؤْمِنِ وَالصِّيَامُ جَنَّةٌ مِنَ النَّارِ)) (۳)

حسد نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح آگ لکڑیوں کو کھا جاتی ہے اور صدقہ گناہوں (کی آگ) کو اس طرح بجھا دیتا ہے جس طرح پانی (دنیا کی) آگ کو بجھا دیتا ہے نماز مومن کا نور ہے اور روزہ جہنم سے (بچانے والی) ڈھال ہے۔

اسی لیے اللہ تعالیٰ نے حاسدین کے حسد سے پناہ مانگنے کی دعا بھی سکھائی۔

1- حسد کرنے والوں کی نفسیات، فرخ اطہار، ایچ نیوز، ۲۵ جنوری، ۲۰۱۶

۲- جامع ترمذی، کتاب احوال قیامت، باب فضل کلی قریب ہین سھل، حدیث نمبر: ۲۵۱۰، ص: ۱/۵۷۰

۳- سنن ابن ماجہ، کتاب الزہد، باب الحسد، حدیث نمبر: ۴۲۱۰، ص: ۲/۲۸۳



﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرے۔

اسی طرح دوسرے مقام پر ارشاد فرمایا:

﴿وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ﴾<sup>(۲)</sup>

اور مت تمنا کرو اس فضیلت میں جو اللہ نے بعض کو بعض پر دی ہے۔

اللہ پاک نے اس آیت مبارکہ میں اس چیز کی تمنا سے منع فرمایا ہے کہ جو اللہ پاک نے دوسروں کو عطا فرمائی ہے۔ اور یہی وہ چیز ہے جو قلب میں حسد کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ اور حسد ایسا مرض ہے جو انسان کے قلبی سکون و طمانیت کو ختم کر دیتا ہے۔ فرد ہر قوت دوسروں کا برا چاہنے کی سوچ میں لگا رہتا ہے۔ اور یہی عمل فرد کی اپنی زندگی کا سکون و اطمینان غارت کر دیتا ہے۔

حسد کی آگ اس انداز میں ابھرتی ہے کہ انسان کو چاہنے والا انتہائی قریبی شخص ہی اگر اس میں مبتلا ہو جائے تو وہ اس کا نقصان کرنے کا درپہ ہو جاتا ہے۔ جیسے مولانا رومیؒ کے بارے میں آتا ہے کہ مولانا کے مریدوں میں سے کسی نے حسد میں انہیں قتل کر ڈالا۔

اسلامی تعلیمات کا علم نہ ہونے کی وجہ سے نوجوان نسل نے دنیاوی نعمتوں کو دائمی سمجھ لیا جو حسد کرنے کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اللہ نے جو شکل و صورت، دولت، گاڑی، مکان، اولاد اور دیگر سامانِ زندگی عطا کیا ہے یا عطا نہیں کیا ہے، اس کی بنیادی وجہ آزمائش ہے۔ وہ کسی کو نعمتیں دے کر آزماتا ہے اور کسی سے نعمتیں لے کر۔ اللہ کے نزدیک اس دنیاوی ساز و سامان کی حیثیت ایک مردہ بکری کے بچے سے بھی کم ہے۔ نوجوان افراد ان نعمتوں کو حقیقی اور مقصود سمجھ کر ان کے حصول کو کامیابی اور ان سے محرومی کو ناکامی گردانتا ہے۔ وہ دنیا کی محبت اور حرص میں اندھا ہو جاتا ہے اور دوسروں کی نعمتوں کو دیکھ کر جل اٹھتا ہے اور حسد کی وجہ سے ہی بدگمانی جنم لیتی ہے۔ اس کے لیے بھی اللہ تعالیٰ نے منع فرمایا۔

۱۔ الفلق: ۱۱۳/۵

۲۔ النساء: ۴/۳۲

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ﴾<sup>(۱)</sup>

اے ایمان والو! بہت سی بدگمانیوں سے بچتے رہو، کیوں کہ بعض گمان تو گناہ ہیں، اور ٹٹول بھی نہ کیا کرو اور نہ کوئی کسی سے غیبت کیا کرے، کیا تم میں سے کوئی پسند کرتا ہے کہ اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھائے سو اس کو تو تم ناپسند کرتے ہو، اور اللہ سے ڈرو، بے شک اللہ بڑا توبہ قبول کرنے والا نہایت رحم والا ہے۔

## تکبر اور خود پسندی:

تکبر اور خود پسندی دونوں مہلک مرض ہیں۔ کیونکہ تکبر اور خود پسندی صرف اللہ رب العزت کو زبید دیتی ہے۔ جو ہر نقص سے پاک اور کامل ہے۔ تکبر معاشرے میں پایا جانے والا ایک ایسا عیب ہے۔ جو افراد کے دلوں میں سے تعاون اور محبت کو ختم کر دیتا ہے۔ ارشادِ باری ہے:

﴿سَاصْرِفْ عَنْ آيَاتِ الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِنْ يَرَوْا كَلًّا آيَةً لَا يُؤْمِنُوا بِهِمْ وَإِنْ يُرَوْا سَبِيلَ الرُّشْدِ لَا يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الْغَيِّ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا ۚ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَكَانُوا عَنْهَا غَافِلِينَ﴾<sup>(۲)</sup>

پھر میں اپنی آیتوں سے انہیں پھیر دوں گا جو زمین میں ناحق تکبر کرتے ہیں، اور اگر وہ ساری نشانیاں بھی دیکھ لیں تو بھی ایمان نہیں لائیں گے، اور اگر ہدایت کا راستہ دیکھیں تو اسے اپنی راہ نہیں بنائیں گے، اور گمراہی کی راہ دیکھیں تو اسے اپنا راستہ بنائیں گے۔ یہ اس لیے ہے کہ انہوں نے ہماری آیتوں کو جھٹلایا اور ان سے بے خبر رہے۔

نوجوان جب تکبر میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو وہ مزید ترقی نہیں کر پاتے۔ نوجوان خود کو بہتر تصور کرنے لگتے ہیں یوں وہ خود پر ترقی کے راستے بند کر دیتے ہیں۔ اور بعض اوقات وہ اس بناء پر لوگوں سے الگ تھلگ اور بلند رہنا پسند کرتا ہے۔ اور یوں وہ تنہا اور اکیلا رہ جاتا ہے۔ اور مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔

الغرض نوجوان جن نفسیاتی مسائل اور مشکلات میں گھرے ہوئے ہیں وہ نوجوانوں کی ناقص تعلیم و تربیت ہے کیونکہ اسلام حقوق العباد پر حقوق اللہ کی نسبت زیادہ زور دیتا ہے۔ اخلاقیات کا تعلق زیادہ تر بندوں سے متعلق ہے۔ رب العزت نے

۱۔ الحجرات: ۳۹/۱۲

۲۔ الاعراف: ۷/۱۶۷

غصہ، حسد، بدگمانی، تکبر اور خود پسندی جیسے امراض کو ناپسندیدگی سے دیکھا ہے۔ اس لیے جو نوجوان بھی اسلامی تعلیم و تربیت سے محروم رہ جائے گا لازمی طور سے نفسیاتی مسائل اور اُلجھنوں کا شکار ہو گا۔

# فصل سوم

## معاشرے میں اعتدال و توازن کی کمی

## فصل سوم

### معاشرے میں اعتدال و توازن کی کمی

انسان حیوان ناطق ہے، وہ تنہا زندگی نہیں گزار سکتا۔ ہر انسان دوسرے انسان کا محتاج ہوتا ہے اور یہ محتاجی باہمی تعاون کی صورت میں نظر آتی ہے۔ اور اسی سے معاشرہ بنتا ہے۔ معاشرہ ایک اکائی کی طرح ہوتا ہے۔ جس میں تمام افراد کا معیار زندگی ایک سا ہوتا ہے۔ لیکن وقت کی رفتار کے ساتھ معاشرے میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی اور ان تبدیلیوں کی وجہ سے معاشرہ طبقات میں تقسیم ہو کر رہ گیا ہے۔ طبقاتی تقسیم کی وجہ سے معاشرہ میں اعتدال و توازن کا فقدان سامنے آنے لگا ہے۔ اعتدال و توازن ہر کام میں مطلوب ہے۔ جس کام میں اس کا فقدان ہو وہ صحیح طور پر زیادہ دیر اور دُور تک نہیں چل سکتا۔ وہ معاشرہ جو کبھی ایک یونٹ کی صورت میں ہوتا تھا۔ کچھ دہائی قبل سے تین درجوں میں تقسیم ہو کر رہ گیا ہے۔ امیر، غریب اور مڈل کلاس۔ امیر یا غریب ہونے کا تعین اس بات پر ہوتا ہے کہ کوئی فرد کس کے گھر پیدا ہوا۔ اگر امیر کے گھر پیدا ہو گئے تو وارے نیارے ورنہ ٹھو کریں ہی ٹھو کریں۔ پاکستانی معاشرہ بھی اسی طبقاتی تقسیم میں پستا جا رہا ہے۔ جس کی وجہ سے معاشرے سے اعتدال و توازن ناپید ہوتا جا رہا ہے۔ اسی اعتدال و توازن کی کمی کی وجہ سے نوجوان نسل نفسیاتی مسائل میں الجھتی جا رہی ہے۔

اعتدال و توازن کھانے پینے، چلنے پھرنے، بات چیت، سونے جاگنے، محنت و مشقت، مال کمانے، سیر و تفریح، حتیٰ کہ عبادت میں بھی مطلوب ہے۔ اسلام اعتدال و توازن کا دین ہے قرآن جگہ جگہ اعتدال کی راہ اختیار کرنے کے رہنما اصول فراہم کرتا ہے۔ اُمت مسلمہ کے حوالے سے قرآن کا موقف یہ ہے کہ یہ امت وسط ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾<sup>(۱)</sup>

اور اسی طرح ہم نے تمہیں برگزیدہ امت بنایا۔

اللہ تعالیٰ نے نہ صرف اُمت کے ہر فرد کو اعتدال و توازن پر قائم رہنے کی تاکید کی بلکہ نبی ﷺ کو بھی اعتدال کی روش اختیار کرنے کی تلقین کی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ﴾<sup>(۲)</sup>

اے محمد! کہہ دیجیے کہ میرے رب نے اعتدال کی راہ اختیار کرنے کا حکم دیا ہے۔

۱۔ البقرة: ۲/۱۴۳

۲۔ الاعراف: ۷/۲۹

طبقاتی تقسیم مادیت پرستی کا نتیجہ ہے اور دولت کی غیر مساوی تقسیم مادیت پرستی کو جنم دیتی ہے۔ جس کی وجہ سے کچھ لوگ امیر سے امیر تر، اور غریب غریب تر ہوتا جا رہا ہے۔ غربت اب صرف تیسری دنیا کی خاصیت نہیں رہ گئی ہے بلکہ دوسری اور پہلی دنیا میں بھی غربت نے اپنے پاؤں پھیلا لئے ہیں اور وہ ممالک جو کبھی خوابوں کی سرزمین کہلاتے تھے یعنی امریکہ اور یورپ وہ بھی بے روزگار کی بڑھتی شرح اور غریبوں کی تعداد میں اضافہ سے پریشان ہیں پاکستانی معاشرے کا یہ المیہ ہے کہ صدیوں سے یہ طبقاتی تقسیم کا شکار رہا ہے۔ Cost Basic Needs (CBN) سروے رپورٹ (۲۰۱۳-۱۴) کے مطابق ۲۹.۵% افراد ایسے ہیں جو غربت سے بھی نچلی زندگی گزار رہے ہیں۔ اسی طرح گلوبل ویلتھ ورلڈ اکتوبر رپورٹ ۲۰۱۵ کے مطابق ۶.۲% افراد کا تعلق متوسط طبقہ سے ہے دنیا میں متوسط طبقات میں پاکستان ۱۸ نمبر پر ہے۔ نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی وجہ یہی طبقاتی تقسیم ہے۔ جس نے معاشرے میں اعتدال و توازن کو مٹا کر رکھ دیا ہے۔ اور نوجوانوں میں شدت پسندی، افراط و تفریط بڑھتی جا رہی ہے۔ طبقاتی تقسیم کی وجہ سے وسائل کی تقسیم بھی یکساں نہیں ہو پاتی جس سے انسان حسد اور حرص جیسی نفسیاتی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

### معاشرے میں اعتدال و توازن کے فقدان کی وجوہات:

معاشرے میں اعتدال و توازن کے فقدان کی بہت سی وجوہات ہیں ان میں سے کچھ تو انفرادی ہیں یعنی ایک انسانی نفس کی وجہ سے جیسے حسد، تکبر، خواہشات، غصے اور بناوٹ کی صورت میں معاشرے کو تباہ کرتی ہیں۔ اور کچھ اجتماعی یعنی دنیاوی امور میں طبقاتی تقسیم وجہ سبب ہیں۔ لیکن اس کا سب سے اہم سبب دین اسلام کے رائج کردہ نظام سے روگردانی بھی ہے۔ دین اسلام نے معاشرے کو قائم رکھنے کے لیے جو رہنما اصول بتائے ہیں۔ وہ دور حاضر کی قوموں نے یکسر فراموش کر دیے ہیں جس سے معاشرہ غلو و انتہا پسندی کا شکار ہوتا جا رہا ہے۔ وسائل کی یکساں تقسیم دین اسلام کا ایک سنہری پہلو ہے جس میں تمام لوگوں کو برابری مساوات کا درجہ حاصل ہے۔ اسلام معاشرے کی اصلاح کا دعوے دار ہے اور معاشرتی برائیوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ بے انصافی اور ظلم سے معاشرے تباہ و برباد ہوتے ہیں جب کہ عدل و انصاف سے معاشرہ مضبوط بنیادوں پر قائم ہوتا ہے۔ اس لیے عدل و انصاف کے استحکام کو معاشرے میں مرکزی اہمیت حاصل ہے۔ جیسے قرآن مجید میں آتا ہے۔

﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا

بِالْعَدْلِ ۚ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾<sup>۲</sup>

1 - Pakistan's population lives below the poverty line, Ikram Junaidi, Dawn news, December 5, 2016

بے شک اللہ تمہیں حکم دیتا ہے کہ امانتیں امانت والوں کو پہنچادو، اور جب لوگوں کے درمیان فیصلہ کرو تو انصاف سے فیصلہ کرو، بے شک اللہ تمہیں نہایت اچھی نصیحت کرتا ہے، بے شک اللہ سننے والا دیکھنے والا ہے۔

برابری اور وسائل کی یکساں تقسیم ممکن ہے۔ لیکن اگر یہ سوچا جائے کہ اس سے غربت کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے تو یہ ممکن نہیں۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ایسا نظام بنایا ہے کہ جس میں دولت کی گردش ضروری کی گئی ہے۔ تاکہ دولت صرف ایک طبقے تک محدود ہو کر نہ رہ جائے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا نظام ہے کہ اس نے کہیں پہاڑ بنائے، تو کہیں صحرا، کئی وادیاں ہیں تو کئی جنگلات ہیں۔ اللہ نے دنیا کا نظام ہی ایسا رکھا ہے اس میں کچھ افراد کو امیر اور کچھ افراد کو غریب بنایا ہے۔ ہر شخص کی امیری اور غریبی اس کا امتحان ہے۔ وہ کبھی کسی کو دے کر آزماتا ہے تو کبھی کسی سے چھین کر آزمائش میں ڈال دیتا ہے۔ مگر معاشرے کے اعتدال و توازن قائم رکھنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے مختلف نظام متعارف کروائے جیسے نظام زکوٰۃ، نظام خیرات، نظام میراث، نظام اوقاف، وغیرہ۔ مگر امت مسلمہ نے ان نظاموں پر عمل پیرا ہونے کے بجائے انہیں پس پشت ڈال دیا ہے جس کی وجہ سے معاشرہ تباہ ہو رہا ہے۔

نظام زکوٰۃ، نظام خیرات، نظام میراث، نظام اوقاف ایسے نظام ہیں جو مسلمانوں کو ترغیب دلاتے ہیں کہ اگر ان کے بھائی کسی تکلیف میں ہیں تو ان کی مدد کی جاسکے۔ جیسے حدیث مبارکہ میں آتا ہے آپ ﷺ نے فرمایا۔

﴿مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ، وَيَدِهِ﴾<sup>(۱)</sup>

مسلمان وہ ہے جس کی زبان اور ہاتھ سے دوسرے مسلمان محفوظ رہیں۔

حقوق العباد کا خیال ہی اسلامی نظام معاشرت کی بنیاد ہے۔ زکوٰۃ کو مالی عبادات میں اہم اور خصوصی مقام حاصل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کو جہاں نماز کی تاکید فرمائی ہے وہیں زکوٰۃ ادا کرنے کی بھی سخت ہدایت دی ہے، قرآن پاک میں اللہ تبارک تعالیٰ نے کم و بیش ۳۰ جگہوں پر زکوٰۃ کی ادائیگی کا حکم دیا ہے۔ دنیا کی اس طبقاتی تقسیم میں اعتدال پیدا کرنے کے لیے اللہ نے زکوٰۃ، خیرات و صدقات کے فروغ کا حکم دیا۔ اور جب صحابہ کرام نے اس پر سختی سے عمل کیا تو عرب قوم بہت جلد خوشحال قوم میں تبدیل ہو گئی۔ مگر غریبی دور کرنے کے لئے دور حاضر کی حکومتوں نے نظام زکوٰۃ پر کوئی عمل نہیں کیا اور یوں صورت حال یہ بنی کہ جو غریب ہے وہ اور بھی غریب ہوتا چلا جا رہا ہے اور دولت گھوم پھر سرمایہ کاروں کے پاس اکٹھا ہو رہی ہے۔ ان حالات میں اسلام کا تقسیم دولت اور نظام زکوٰۃ پوری دنیا کے لئے رحمت کا سامان ہے اور طبقاتی فرق کو مٹانے میں اہم رول ادا کر سکتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے اسلام کے رائج کردہ نظاموں پر عمل کیا جائے اور دولت کے جمع و تقسیم نظام کو ایمانداری سے نافذ کروایا جائے تو اس نہ صرف غربت دور ہوگی بلکہ جرائم کا خاتمہ بھی ممکن ہو سکے گا۔

۱- صحیح بخاری، کتاب الایمان، باب: امور الایمان، حدیث نمبر: ۱۱، ص: ۱۸/۱

## غربت اور نفسیاتی مسائل:

معاشرے میں اعتدال اور توازن کی کمی کی وجہ سے جو طبقات بن جاتے ہیں ان میں سے غریب طبقے کے افراد میں زیادہ تر نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔ کیونکہ جب ایک غریب انسان خود کو بنیادی ضروریات سے محروم اور دوسروں کے پاس مال کے انبار دیکھتا ہے تو اس میں مجرمانہ ذہنیت جنم لیتی ہے۔ غریب انسان کی جب بنیادی ضرورتیں پوری نہیں ہوتی تو وہ ان ضروریات کو پورا کرنے کے لیے محنت کرتا ہے۔ دن بھر کی محنت کے باوجود جب وہ اپنا اور اپنے بچے کا پیٹ پالنے میں ناکام ہو جاتا ہے تو وہ ذہنی الجھن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ماہر سماجیات ڈاکٹر فتح محمد برفت کا کہنا ہے کہ:

"جب لوگ اپنی ضروریات زندگی پوری کرنے میں ناکام ہوتے ہیں تو ان میں سے کچھ خودکشی کے مرتکب ہو جاتے ہیں جبکہ ان میں سے کئی جرائم کی طرف راغب ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر برفت کے مطابق یہی منفی رویہ نہ صرف فرد بلکہ خاندانوں کی ٹوٹ پھوٹ کا باعث بھی بنتا ہے۔" (۱)

اپنی ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے والدین دن رات جہاں زمانے کی سختیاں برداشت کرتے ہیں۔ اور کبھی کبھار اپنے ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے قرض کی طرف رخ کرتے ہیں۔ اور یہ قرض ان کی زندگیوں کے لیے نہ صرف وبال بن جاتا ہے۔ بلکہ ذہنی طور پر اضطراب اور بے چینی جیسے نفسیاتی مسائل میں الجھ جاتا ہے۔ یہ نفسیاتی مسائل آنے والی نسلوں خصوصاً بچے اور نوجوانوں کو متاثر کرتے ہیں۔

یونیورسٹی آف وسکونسن میں غربت پر تحقیق کرنے والے ماہرین نے مطالعے کے بعد کہا ہے کہ ہماری تحقیق بتاتی ہے کہ قرض کے اچھے اور برے، دونوں طرح کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ تحقیق کے لیے ماہرین نے ۱۹۷۹ سے پورے امریکا کے بچوں کا ڈیٹا لینا شروع کیا اور یہ تحقیق ۲۰۰۸ تک جاری رہی۔ تحقیق کے مطابق:

"قرض بڑھنے سے بچے میں رویے اور نفسیات کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اگر قرض کریڈٹ کارڈ، دوستوں، بینک یا اسپتال کا ہو تو ان کا تذکرہ بچوں پر منفی اثر ڈالتا ہے اور خود بچے کی نشوونما کو بھی متاثر کرتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ والدین کو بچوں کے سامنے مالی مسائل، قرض لینے اور اس کی ادائیگی کی باتیں نہیں کرنی چاہئیں کیونکہ اس سے بچے متاثر ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ قرض کے لین دین پر والدین کا جھگڑا بھی بچوں پر برا اثر ڈالتا ہے۔" (۲)

غربت اور مفلسی فرد کے عیبوں کو بھی بیان کرتی ہے۔ اگر یوں کہا جائے تو بجا ہو گا کہ غربت ایک مرض ہے جو مریض کے جسم نفسیات اور معمولات پر گہرے منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ غریب طبقہ کئی دہائیوں سے

۱۔ پاکستان میں مہنگائی، سماجی اور نفسیاتی مسائل میں اضافہ، رفعت سعید، حالات حاضرہ، کراچی، نومبر، ۲۰۱۰، ۳۔

۲۔ والدین کے مالی مسائل بچوں کی نفسیاتی صحت کو متاثر کرتے ہیں، ایکسپریس نیوز، ستمبر، ۲۰۱۶، ۹۔



امیروں کے رحم و کرم پر ہے۔ یہ امیر طبقہ غریبوں کو حقارت کی نظر سے دیکھتا ہے۔ چند برس قبل تک تو امیر و غریب کا یہ تصور مانا جاتا تھا۔ کیونکہ اس وقت غریب لوگوں کے پاس تعلیم نہ تھی، امیر، وڈیرے، جاگیر دار اور چوہدری صاحبان ان کے ساتھ جو چاہے سلوک کرتے تھے۔ مگر یہ لوگ اپنی غربت کی وجہ سے خاموش رہ کر سب کچھ برداشت کرتے تھے۔ مگر جوں جوں ان کی نسلیں پر وان چڑھنے لگی اور ان میں شعور پیدا ہونے لگا۔ ان نوجوان نسلوں نے تعلیم تو جیسے تیسے کر کے حاصل کر لی لیکن وقت کی ستم ظریفی کے ہاتھوں وہ دیگر معاشرتی مسائل میں جکڑے گئے۔ یہی وجہ ہے کہ تعلیم یافتہ نوجوان نسل محرومیوں کا شکار ہو رہی ہے، محرومیوں کے اس طویل سلسلے نے انہیں یا تو بے حس بنا دیا ہے یا پھر ان کے اندر اشتعال اور غصے کو بڑھاوا دیا ہے۔ درحقیقت نا انصافی اور ظلم پر مبنی اس اقتصادی نظام نے ہی نفسیاتی مسائل کو ابھارا ہے مثلاً ایک غریب نوجوان جب یہ دیکھتا ہے کہ دولت مند طبقے کو ہی عزت و مرتبہ حاصل ہو سکتا ہے، چاہے انہوں نے دولت کس قدر کراہت آمیز ذرائع سے ہی کیوں نہ حاصل کی ہو۔ تو وہ نفسیاتی اضطراب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ غربت اور مفلسی اس قدر اذیت ناک چیز ہے کہ انسان اپنی ہی جان کا دشمن ہو جاتا ہے اور وہ اس قدر ذہنی تکلیف میں مبتلا ہوتا ہے کہ اپنے ہی ہاتھوں سے اپنے پیاروں کی زندگی کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ دنیا ایسے واقعات سے بھری پڑی ہے جس میں والدین اپنے ہی ہاتھوں سے بچوں کے گلے کاٹ دیتے ہیں، یا مائیں غربت کے ہاتھوں مجبور ہو کر خود کشی کر لیتی ہیں۔ یعنی فقر و فاقہ اور مالی پریشانی کی وجہ سے ایسی کیفیت طاری ہو جاتی ہے کہ مجبور ہو کر جان دینا اچھا سمجھ لیتے ہیں۔

## خوف غربت اور اسلام:

قدیم معاشرے سے ہی غریبوں کو الگ ذاتیں سمجھا جاتا رہا ہے اور ان کے ساتھ نفرت آمیز سلوک روا رکھا گیا جو شاید ناپاک سمجھے جانے والے جانوروں سے کیا جاتا تھا۔ یہ قدیم معاشرے کی بات ہی نہیں، یہ سلسلہ ابھی تک جاری ہے، صرف سلوک کی شکلیں اور طریقے بدل گئے ہیں۔ غربت، محتاجی، ذلت ہی نہیں لاتی، بلکہ یہ انسان سے اس کا انسان ہونے کا بنیادی حق بھی چھین لیتی ہے جب انسان غریب اور مفلس ہوتا ہے تو اس کی نہ صرف عزت و آبرو داؤ پر لگ جاتی ہے بلکہ اس کا ایمان بھی خطرے میں پڑ جاتا ہے۔ غربت میں بھوک انتہائی تکلیف دہ چیز ہے۔ اسی لیے سورۃ قریش میں اللہ تعالیٰ نے قریش سے فرمایا کہ یہ ہمارا احسان ہے کہ ہم نے تم کو بھوک کی حالت میں کھانا دیا۔

﴿الَّذِي أَطَعَهُمْ مِنْ جُوعٍ﴾<sup>(۱)</sup>

جس نے ان کو بھوک میں کھلایا۔

گویا بھوک بہت ہی اذیت ناک چیز ہے۔ اس لیے نبی ﷺ نے اس سے پناہ مانگی۔ اور امت مسلمہ کو بھی اس سے پناہ مانگنے کی دعا سکھائی حدیث میں آتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ))<sup>(۱)</sup>

اے اللہ! میں تیری پناہ چاہتا ہوں کفر سے، فقر سے، اور عذاب قبر سے۔

یہ بات تو برحق ہے کہ دنیا والے کچھ بھی کر لیں تمام انسان مالدار نہیں بن سکتے اور نہ ہی تمام انسان غریب و فقیر بن سکتے ہیں۔ سب انسانوں کو اس سے بچنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اسی طرح اللہ نے مال کو ضائع کرنے سے بھی منع فرمایا ہے۔ جیسے ارشاد ربانی ہے:

﴿وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا﴾<sup>(۲)</sup>

اور اپنے مال بے وقوفوں کے حوالے نہ کرو جنہیں اللہ نے تمہاری زندگی کے قیام کا ذریعہ بنایا ہے، البتہ ان مالوں سے انہیں کھلاتے اور پہناتے رہو اور انہیں نصیحت کی بات کہتے رہو۔

غریب نوجوانوں کی سوچ بعض اوقات پیسے سے شروع ہو کر پیسے پر ہی ختم ہوتی ہے۔ وہ خود کو اس مفلسی سے نکالنے کے لیے پہلے تو جائز طریقے استعمال کرتا ہے مگر جب وہ اس میں ناکام ہو جاتا ہے تو وہ ہر قسم کے غلط طریقے میں ملوث ہو جاتا ہے۔ وہ راتوں رات امیر بننے کے خواب دیکھنے لگتا ہے۔ اس لیے معاشرے میں بعض اوقات جرائم میں یہی نوجوان نظر آتے ہیں۔ لیکن اگر ان کا ایمان قوی ہو تو وہ اس حقیقت کا یقین کر لیں کہ رازق تو اللہ ہے۔ رزق کی تقسیم بھی اس کے ہاتھ میں ہے، فراغی اور تنگ دستی بھی اس کے دست قدرت میں ہے۔ اللہ تعالیٰ جب رزق میں کمی فرمادیتے ہیں تو اس پر راضی اور تھوڑے پر بھی قناعت کرنا چاہیے۔ جیسے اللہ تعالیٰ نے خود ارشاد فرمایا ہے:

﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾<sup>(۳)</sup>

بے شک اللہ تعالیٰ وہ ہے جو رازق ہے اور قوت و اقتدار میں لازوال ہے۔

۱۔ سنن نسائی، کتاب الاستعاذہ، باب الاستعاذہ من الفقر، حدیث نمبر: ۵۴۶۷، ص: ۱/۴۴

۲۔ النساء: ۴/۵

۳۔ الذاریات: ۵۸/۵۱

وہ لوگ جن کے ایمان قوی ہوں وہ اپنا رزق اللہ سے ہی مانگتے ہیں۔ اور جن کے پاس ایمان نہ ہو وہ زمین میں رزق تلاش کرتے ہیں اور اس رزق کے لیے بہت گر جاتے ہیں، غلط ذرائع اختیار کرتے ہیں۔ لیکن اگر وہ غور کریں تو معلوم ہو گا کہ رزق کا وعدہ تو اللہ نے کیا ہے وہی ذات ہے جو جانوروں کو کھلاتی ہے جیسے قرآن مجید میں آتا ہے:

﴿وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ۗ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾<sup>(۱)</sup>

اور بہت سے جانور ہیں جو اپنا رزق اٹھائے نہیں پھرتے، اللہ ہی انہیں اور تمہیں رزق دیتا ہے، اور وہ سننے والا جاننے والا ہے۔

یعنی اگر رزق کی کمی کا شکار ہو تو مایوس اور ناکام نہ ہوں۔ بلکہ اس پر صبر کرے اور اس کے ساتھ کوشش کرے۔ غربت اور رزق میں کمی کا شکار ہونے کی بناء پر مایوسی اور ناامیدی کی بناء پر اپنی جان گنوا دینا کوئی حل نہیں۔ اس کے لیے اس کو کوشش کرنی چاہیے۔

### امیر طبقہ کے نفسیاتی مسائل:

طبقاتی تقسیم اور معاشرے میں پھیلے ہوئے اعتدال و توازن کی کمی نے نہ صرف غریب نوجوانوں کو نفسیاتی مسائل میں جکڑا ہوا ہے بلکہ امیر طبقہ بھی خاص حد تک اس سے متاثر ہے۔ جہاں اس کو لگتا ہے کہ وہ پیسے سے سب کچھ خرید سکتا ہے۔ لیکن اس کو قلبی سکون میسر نہیں آتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان اصلاً روحانی وجود رکھتا ہے۔ مادی ضروریات کی تسکین اس کے وجود کی بقا کے لیے ضروری ہے مگر ذہنی سکون کے لیے وہ روحانی وجود کی تسکین چاہتا ہے۔ یہ تسکین روپے پیسے اور عیش و عشرت کے سامان کے انبار بھی لگے ہوں تو ان کو اس میں نہیں ملتی۔ یہی سبب ہے کہ امیر طبقہ ذہنی سکون کی اس دولت سے، جو انسان کی کوشش کا حاصل ہوتی ہے، محروم ہیں۔ گویا ہر شخص چاہے وہ کسی بھی طبقے سے تعلق رکھتا ہو ذہنی طور پر مضطرب اور پریشان نظر آتا ہے۔

دولت اور پیسہ ہونے کے باوجود یہ طبقہ ذہنی خلجان کا شکار رہتا ہے۔ اس طبقے کے افراد بے چین رہتے ہیں دل ادا اس اور دماغ پریشان رہتا ہے اور سکون کی تلاش میں مارے مارے پھرتے ہیں۔ شراب و رباب کی محفلوں، سینما گھروں، ڈرامہ گاہوں، فحش و عریانی سے مرصع نائٹ کلبوں اور جنسی و رومانی ناولوں کے مطالعہ کے باوجود ان کے دل بے چین ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ ٹھاٹ باٹ، کھانا پینا، دوستوں کی مجلسوں کا لطف اٹھانا، نشہ بازی، عورتوں سے عیش و عشرت کرنا سب سکون کا باعث ہیں۔ لیکن سکون کے بجائے بے چینی، اداسی، وحشت، نفسیاتی طور پر دماغ پر غلبہ کر لیتی ہے۔ دل و دماغ کی یہ

بے سکونی افراد کو ڈیپریشن میں لے جاتی ہے۔ اس کی وجہ ایک طرف تو ناجائز ذریعے سے کمائی گئی دولت ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان کا سکون چھن لیا جاتا ہے۔

فروری ۲۰۱۷ میں ایسا ہی ایک واقعہ ایک اخبار نے درج کیا ہے جس میں ایک خاتون نے درخواست کی ہے کہ تمام دولت لے لو، سکون کا ایک پل دے دو وہ اپنا حال یوں بتاتی ہیں۔

"میں چاہتی ہوں کہ کوئی میری ساری دولت لے لے مگر مجھے چند لمحات کیلئے سکون دے دے۔ میرے والد بہت دولت مند، جائیداد والے ہیں، اپنا بزنس تھا، زندگی میں اتنی دولت جائز و ناجائز طریقے سے اکٹھی کی کہ شہر کے سب سے زیادہ بااثر شخصیات میں نام ہوتا ہے۔ سود کا کاروبار بھی کرتے رہے اور اب بھی جبکہ بوڑھے ہو چکے ہیں خوب دولت کما رہے ہیں۔ اصل چیز جو بتانا چاہتی ہوں کہ اتنی دولت ہے کہ ہمیں خود نہیں معلوم کہ ہمارے پاس کتنی دولت ہے اور کہاں کہاں سے آرہی ہے مگر گھر میں سکون نام کی چیز نہیں، ہر وقت لڑائی جھگڑے، بے سکونی۔ میرے ایک چھوٹے بھائی نے مسائل سے تنگ آکر خودکشی کر لی۔ میری شادی سے پہلے میری بھابھی نے مسائل سے تنگ آکر خودکشی کر لی۔ پھر میرے دو کزن ایکسٹرنٹ میں وفات پا گئے۔ میرے خاوند اچانک ہارٹ ایک سے چل بسے۔ میرے ایک کزن کے جو ان بیٹے نے کینٹی پر گولی مار کر خودکشی کر لی۔ ابھی اس کی موت کو چھ ماہ گزرے تھے کہ اس کی ماں فوت ہو گئی۔"<sup>(۱)</sup>

اس واقعے پر غور کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ موت زندگی اللہ کے اختیار میں ہے مگر یہ بے سکونی، اموات، خودکشیاں، ہر وقت لڑائی جھگڑے صرف اور صرف حرام کی کمائی کا نتیجہ ہیں اور کچھ نہیں کیونکہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے جنگ کرنے والے ہمیشہ برباد ہی ہوتے ہیں۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے حرام کمانے سے منع فرمایا اور حلال کمانے کا حکم دیا۔ جیسے قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ

عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿<sup>(۲)</sup>

اے لوگو! ان چیزوں میں سے کھاؤ جو زمین میں حلال پاکیزہ ہیں، اور شیطان کے قدموں کی پیروی نہ کرو، بے شک وہ تمہارا صریح دشمن ہے۔

۱۔ بے سکونی، اموات، خودکشیاں اور لڑائی جھگڑے، عبقری میگزین، فروری ۲۰۱۷

۲۔ البقرہ: ۲/۱۶۸

دولت مند طبقے کا دوسرا اہم مسئلہ یہ ہے کہ نشے میں دھن یہ افرادین سے بالکل ہی بہرہ ور ہو جاتے ہیں۔ یعنی نماز، ذکر اور قرآن الہی کی تلاوت کو بھول جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ نفس امارہ کے تابع ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ اللہ کی تسبیح، استغفار دعا اور تلاوت قرآن کی پابندی اعصابی و نفسیاتی امراض سے شفاء دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>(۱)</sup>

وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے تسکین ہوتی ہے، خبردار! اللہ کی یاد ہی سے دل تسکین پاتے ہیں۔

جو شخص اٹھتے، بیٹھتے، چلتے پھرتے، سوتے جاگتے اللہ کا ذکر کرتا ہے۔ اس کو اللہ کی طرف سے اطمینان عطا کیا جاتا ہے۔ مگر امیر طبقہ دنیا کی رنگینیوں میں اس قدر الجھ کر رہ گیا ہے کہ اس کے پاس دین کے لیے وقت نہیں۔ اس کے پاس قرآن کو کھولنے کا وقت نہیں نیتجاً وہ نفسیاتی الجھن میں پھنس جاتے ہیں۔ قرآن کی تلاوت سے فرد کو امراض جسمانی کے علاوہ قلبی و روحانی سکون حاصل ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے خود فرمایا ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾<sup>(۲)</sup>

اے لوگو! تمہارے رب سے نصیحت اور دلوں کے روگ کی شفا تمہارے پاس آئی ہے، اور ایمان داروں کے لیے ہدایت اور رحمت ہے۔

یعنی قرآن مجید ہر قسم کی روحانی، اخلاقی، ذہنی، جسمانی، اور نفسیاتی بیماری کے لیے شفاء ہے۔ مولانا مفتی شفیع اس آیت

کی تشریح میں بیان کرتے ہیں کہ

"قرآن پاک نسخہ اکسیر ہے یعنی معنی یہ ہیں کہ قرآن مجید ہر طرح کی بیماریوں کی شفاء ہے چاہے، قلبی ہو، روحانی ہو بدنی یا جسمانی ہو، مگر روحانی بیماریوں کی تباہی انسان کے لیے جسمانی بیماریوں سے زیادہ شدید ہے اس کا علاج بھی ہر شخص کے پاس نہیں، اس لیے اس جگہ قلبی اور روحانی بیماریوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ آپ فرماتے ہیں کہ لوگوں نے قرآن کی سورۃ یسین سے صرف اتنا فائدہ حاصل کیا ہے کہ اس کے پڑھنے سے موت آسان ہو جائے حالانکہ اس سورت کے معنی اور حقائق و معارف میں غور کریں تو اس سے کہیں زیادہ فوائد و برکات حاصل کر سکتے ہیں۔"<sup>(۳)</sup>

۱۔ الرعد: ۲۸/۱۳

۲۔ یونس: ۵۷/۱۰

۳۔ معارف القرآن، مفتی محمد شفیع، ادارہ معارف العلوم کراچی، س ن، ص: ۵۳۲/۴

امیر طبقے کا ایک عنصر یہ بھی ہے کہ اپنے آپ کو امیر سمجھنے والے غریبوں کو بالکل اسی طرح دیکھتے ہیں جس طرح زندہ رہ جانے والا مرے ہوئے کے بارے میں سوچتا ہے۔ امیر، غریب کو خیرات دیتا ہے تو یہ ثابت کرنے کے لیے کہ وہ دینے کی اہلیت رکھتا ہے۔ چونکہ خیرات میں ترس کھانے کا عنصر ہوتا ہے اس لیے اس سے غریب کی مفلسی چنداں واضح ہو جاتی ہے۔ جس طرح زندہ رہ جانے والے میت اور موت کے آسیب سے ڈرتے ہیں اسی طرح غریب کی موجودگی بھی امیروں کی کھلتی ہے اور وہ اپنے رکھ رکھاؤ میں نہ صرف اس سے دور رہتے ہیں بلکہ اس سے جلد از جلد چھٹکارا پانے کی کوشش کرتے ہیں۔ جس سے انسان کی تحقیر و بے توقیری ہوتی ہے۔ جبکہ اسلام احترام انسانیت کا درس دیتا ہے۔ جس کی وضاحت حدیث مبارکہ میں ملتی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔

((الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلَمُهُ وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ))<sup>(۱)</sup>

ایک مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی ہے، پس اس پر ظلم نہ کرے اور نہ ظلم ہونے دے۔ جو شخص اپنے بھائی کی ضرورت پوری کرے، اللہ تعالیٰ اس کی ضرورت پوری کرے گا۔ ایک امیر شخص کے روپیہ پیسہ کمانے کی ہوس کے پیچھے اس میں 'چھن جانے' کا خوف بھی موجود ہوتا ہے۔ اسی خوف کے باعث اس میں کثرت کی خواہش جنم لیتی ہے اور وہ اس خواہش کا غلام ہو کر اپنی آزادی اور زندگی کے لطف سے بیگانہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح اس کے ارد گرد انسان تو ہوتے ہیں مگر ان سے تعلق میں انسانی جذبے اور گرمی نہیں ہوتی۔ یہ سب مصنوعی اور غیر فطری ماحول ہوتا ہے اور جب وہ ذرا سا بھی کمزور پڑ جائے تو یہی صورت حال اسے ٹینشن میں مبتلا کر دیتی ہے۔ اس طرح کثرت کی خواہش دراصل اس کی بے لذت زندگی اور آخر کار خود کشی کا باعث بنتی ہیں۔ امیر طبقے کے افراد بعض اوقات اپنی اس دولت کو دائمی خیال کرتے ہوئے تکبر اور غرور میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ تکبر افراد کے اندر اصلاح کی ایک رکاوٹ بن جاتا ہے۔ وہ اس غرور میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ جو کچھ ہے اسی کا ہے اس کی ذات سب سے برتر ہے۔ تکبر انسان کو غلطی اور سرکشی پر ابھارتا ہے۔

ولیم لا<sup>(۲)</sup> نے اخلاقیات کے موضوع پر اظہار خیال کرتے ہوئے لکھا ہے:

۱۔ صحیح بخاری، کتاب المظالم، باب لا یظلم المسلم، حدیث نمبر: ۲۴۴۲، ص: ۱/۸۶۳

۲۔ ولیم لا (۱۶۸۶-۱۷۶۱) ایک مشہور انگریز مصنف ہیں۔

(1) Evil can have no beginning, but from pride, nor any end but from humility.

"برائی جب بھی شروع ہوتی ہے، غرور سے شروع ہوتی ہے۔ برائی کا جب بھی خاتمہ ہوتا ہے تو انکساری کے ذریعہ ہوتا ہے۔"

ولیم لانے یہ بات اخلاقی اعتبار سے کہی ہے، مگر آسمانی شریعت کی بات بھی یہی ہے۔ خدا کے نزدیک کسی آدمی کا سب سے بڑا جرم شرک اور غرور ہے۔ ہر چیز کی معافی ہو سکتی ہے مگر شرک اور غرور کی نہیں۔ اللہ تعالیٰ نے غرور و تکبر کو سخت نا پسند فرمایا ہے جیسے ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾<sup>(۲)</sup>

اور لوگوں سے اپنا رخ نہ پھیر اور زمین پر اترا کر نہ چل، بے شک اللہ کسی تکبر کرنے والے کو فخر کرنے والے کو پسند نہیں کرتا۔

اسی طرح حدیث مبارکہ میں اس کی سختی سے وعید آئی ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

((لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى مَنْ جَرَّ ثَوْبَهُ خِيَلًا))<sup>(۳)</sup>

اللہ تعالیٰ اس کی طرف قیامت کے دن نظر رحمت نہیں کرے گا جو اپنا کپڑا تکبر و غرور کے سبب سے زمین پر گھسیٹ کر چلتا ہے۔

امیر طبقے کے افراد کا رویہ جب تک لوگوں سے اچھا نہیں ہو گا۔ لوگ بھی اس سے کترانے لگیں گے۔ اور وہ یوں سب سے کٹ کر الگ تھلگ ہو جائے گا۔ اور یوں آخر پر بالکل تنہا ہو کر رہ جائے گا۔ اور اس تنہائی کی وجہ سے مایوسی، فرسٹریشن جیسے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔

1-Canterbury Book of Spiritual Quotations, William Sykes, Canterbury press, 2007,p-346

۲۔ لقمان: ۱۸/۳۱

۳۔ صحیح بخاری، کتاب لباس، حدیث نمبر: ۵۷۸۳، ص: ۱۰۲۱/۲

فصل چہارم  
عالمگیریت (Globalization)



## فصل چہارم

### عالمگیریت (Globalization)

آج دنیا کے روابط ایک دوسرے سے بہت گہرے ہو چکے ہیں دنیا ایک گلوبل ویلج کی صورت اختیار کر گئی ہے۔ سائنس اور ٹیکنالوجی نے ساری دنیا کو ایک عالمگیر برادری میں منسلک کر دیا ہے۔ جس کی وجہ سے مادیت پرستی کو بہت فروغ مل رہا ہے یہ مادیت پرستی نفسیاتی طور پر انسانی دماغوں میں راسخ ہوتی جا رہی ہے۔ خصوصاً دور حاضر کے کمزور اور مغربی یلغار سے متاثر ناپختہ نوجوانوں کے ذہنوں کو احساس کمتری کا شکار بنا رہی ہے۔ عالمگیریت کے لیے انگریزی اصطلاح میں (Globalization) کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ اس سے مراد پوری عالم دنیا کو یکجا کر دیا جائے، چاہے وہ کسی بھی رنگ نسل مذہب سے تعلق رکھتے ہوں۔ اور ان کے تمام امور اکٹھے سرانجام دیے جائیں۔ یعنی پوری دنیا میں ایک ہی طرح کی تہذیب اور ایک ہی نوعیت کا تمدن ہو۔

رابرٹ شائے اور ولس اس کی تعریف یوں کرتے ہیں:

“Globalization is a process of interaction and integration among the people, companies, and governments of different nations, a process driven by international trade and investment and aided by information technology”<sup>(1)</sup>

عالمگیریت مختلف قوموں، کمپنیوں اور مختلف ممالک کی حکومتوں، بین الاقوامی تجارت اور سرمایہ کاری سے متعلق ایک عمل اور انفارمیشن ٹیکنالوجی کی مدد سے ایک عمل کے درمیان تعامل اور انضمام کا ایک طریقہ ہے۔  
Webster ڈکشنری میں اس کے لیے یہ الفاظ ملتے ہیں:

“The development of an increasingly integrated global economy marked especially by free trade, free flow of capital, and the tapping of cheaper foreign labor markets”<sup>(2)</sup>

”تیزی سے مربوط گلوبل معیشت کی ترقی خاص طور پر آزاد تجارت، دارالحکومت کے مفت بہاؤ، اور سستی غیر ملکی مزدور مارکیٹوں کی طرف اشارہ کرتی ہے۔“

کسی چیز کا عالمی صفت کے ساتھ حصول، خاص طور سے اس چیز کی حدود کو وسیع کر کے اس کو عالمی بنا دینا۔ یعنی ساری دنیا میں سرحدوں کے آر پار سامان تجارت و خدمات کے تنوع میں اضافہ، عالمی سرمائے کے بہاؤ اور ٹیکنالوجی کے سرلیج انتشار کے لیے بڑھتے ہوئے تعاون کا نام عالمگیریت ہے۔ عالمگیریت کی وجہ سے عالمی منڈی تو پروان چڑھ رہی ہے مگر یہ بھی ایک

1. Globalization, Gary J. Wells, Robert Shuey, Ray Kiely, Novinka books, New York, 2001, P- 38

2-<https://www.merriam-webster.com/dictionary/globalization>

حقیقت ہے کہ اس سے ملکی سطح پر بحران کی بھی صورت پیدا ہوتی جا رہی ہے۔ کسی بھی نظام میں اگر بحران پیدا ہو جائے تو سب سے پہلے نوجوان نسل اس سے متاثر ہوتی ہے۔

عالمگیریت کے فروغ کا سب سے اہم ذریعہ مواصلاتی نظام ہے۔ جدید مواصلاتی نظام کی تیز رفتاری، وسعت اور جامعیت کے باعث دنیا سکلر کر ایک چھوٹی سی آبادی کی شکل میں تبدیل ہو گئی ہے۔ مختلف ملکوں، قوموں، اور معاشرے کے درمیان فاصلے رنگ اور زبان کی رکاوٹ بھی ختم کر دی گئی ہے۔ انسان گھر بیٹھے دنیا کے چپے سے چپے سے رابطہ کر سکتا ہے۔ یوں عالمگیریت تمام انسانیت پر اپنا اثر چھوڑ رہی ہے۔ مگر نوجوان نسل سب سے زیادہ اس کے زیر اثر ہے۔ عالمگیریت کے جہاں مثبت پہلو ہیں اس کے ذریعے سے تعلیم، تفریح اور رائے عامہ کی تعمیر اور معاشرے کو متحرک بنایا جاسکتا ہے وہیں یہ انسانی نفسیات پر منفی اثرات بھی مرتب کر رہی ہے جنسی، تشدد، لڑائی جھگڑے، برائی نوجوانوں میں اخلاقی انحطاط اور ثقافتی زوال کی وجہ عالمگیریت ہی ہے۔

عالمگیریت کے مقاصد اور ایجنڈا بیان کرتے ہوئے مولانا ابوعمار الزاهد الرشیدی لکھتے ہیں:

"مغرب کی یلغار دو جانب سے دنیا میں تیزی کے ساتھ بڑھ رہی ہے۔ ایک طرف مغرب کی سیکولر حکومتیں اور سیکولر لابیوں مسلم معاشرہ میں سیکولر ازم اور لادینیت کو فروغ دے کر اور اس کے لیے اپنی توانائیاں اور صلاحیتیں پوری طرح جھونک کر ہماری نئی نسل کی دینی اساس اور فکر و عقیدہ کی بنیادوں کو کمزور کرنے میں لگی ہوئی ہیں۔ عالم اسلام کے بارے میں ان کے تمام تراہجیٹے کامرکزی نکتہ یہ ہے کہ مسلمان اپنی معاشرتی زندگی میں مذہب کے کردار سے دست بردار ہو جائیں اور مذہب کے فکر و فلسفہ کو من و عن قبول کرتے ہوئے اپنی معاشرتی اور تہذیبی زندگی کو اس کے سانچے میں ڈھال لیں۔ دوسری طرف مسیحی مشنری سرگرمیاں دنیا کے مختلف مسلم ممالک میں سادہ لوح مسلمانوں کو مسیحیت کے دائرے میں شامل کرنے کی تگ و دو کر رہی ہیں۔ افریقہ کے کم و بیش سب ممالک، انڈونیشیا، بنگلہ دیش اور افغانستان سمیت وسطی ایشیا میں مسیحی مشنریوں اور مسیحی رفاہی این جی اوز کی تبلیغی سرگرمیاں دیکھیں تو اندازہ ہوتا ہے کہ مسلمانوں کو عیسائیت کا حلقہ بگوش کرنے کے لیے کس تیزی سے کام ہو رہا ہے۔ مغرب کی سیکولر حکومتوں اور مسیحی مشنری اداروں کو ایک دوسرے کا بھرپور تعاون حاصل ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے کہ دونوں باقاعدہ منصوبے اور انڈرسٹینڈنگ کے ساتھ عالم اسلام کو مغلوب اور فتح کرنے کی مہم میں آگے بڑھ رہے ہیں۔" (۱)

۱۔ سوشل گلوبلائزیشن کا ایجنڈا اور علماء کرام کی ذمہ داریاں، مولانا ابوعمار الزاهد الرشیدی، ماہنامہ الشریعہ، گوجرانوالہ، اگست ۲۰۰۵

## عالمگیریت ایک چیلنج:

عالمگیریت ایک چیلنج ہے جو نا صرف معاشی و معاشرتی طور پر نوع انسانی کو متاثر کر رہی ہے بلکہ نفسیاتی مسائل کی بھی ایک اہم وجہ سبب ہے۔ فرد اگر یہ چاہے کہ وہ عالمگیریت سے انکار کر کہ اپنی ملت کے حالات بہتر کرے تو یہ ممکن نہیں۔ عالمگیریت وقت کی ایک ضرورت بھی ہے۔ اور سے طاقتور میڈیا کی حمایت بھی حاصل ہے۔ نوجوانوں کو یہ سمجھنا چاہیے کہ عالمگیریت مغرب کے اتحاد کا مظہر ہے اور مسلمانوں کو مغلوب کرنے کا ذریعہ ہے۔

طارق سعد رمضان<sup>(۱)</sup> نے اس بات کا اعتراف کیا ہے کہ عالمگیریت ایک چیلنج ہے ان کے الفاظ یہ تھے:

"عالمگیریت ایک چیلنج ہے لیکن بے پناہ مواقع کا حامل، مسلمانوں کو چاہیے کہ وہ اسلام کے پیغام کو پھیلانے کیلئے عالمگیریت سے فائدہ اٹھائیں، عالمگیریت سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ اسے حدیث رسول اکرم ﷺ حکمت مومن کی میراث ہے کے تحت اپنے مبنی بر امن پیغام کے ابلاغ و فروغ کیلئے استعمال کیا جانا چاہیے۔ عالمگیریت کا یہ مطلب قطعی طور پر نہیں لیا جانا چاہیے کہ مسلمان اپنے تشخص کو بھول جائیں اور اپنے عقائد سے دور ہو جائیں بلکہ عالمگیریت کو اسلامی اصولوں کی نشرو اشاعت اور تفہیم جدید کیلئے استعمال کیا جانا چاہیے۔ اسلام کو مشرق و مغرب کی حدود و قیود میں پابند نہیں کیا جاسکتا یہ ایک آفاقی پیغام ہے اور اس کی آفاقیت کو عالمگیریت کے ذریعے ثابت کرنا مسلمانوں کی ذمہ داری ہے۔"<sup>(۲)</sup>

یہ ایک حقیقت ہے کہ عالمگیریت کی آڑ میں بھی مغرب اسلام دشمنی کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتا اور مسلمان مخالف رویہ اپنایا ہوا ہے۔ مغرب ہر ایسی خبر کو بڑی مہارت سے اسلام کو بھیانک شکل میں پیش کرنے میں ایسی ہنرمندی دکھا جاتے ہیں کہ پڑھنے، سننے، دیکھنے والا اسے حقیقت سمجھ بیٹھتا ہے۔ حالانکہ وہ خود حقائق کو مسخ شدہ صورت میں پیش کرنے کی مثال ہے۔ ویب سائٹ swissinfo.ch نے ۲۲ مارچ ۲۰۰۷ء کو "مغربی ذرائع ابلاغ کا اسلام سے متعلق حقائق کو مسخ کر کے پیش کرنے کا اعتراف" کی ہیڈنگ کے ساتھ یہ نشر کیا کہ:

"سوئیرا" میں "اہل مغرب اور عربی و اسلامی دنیا کے مابین تعلقات اور ذرائع ابلاغ کردار" کے عنوان سے منعقدہ کانفرس میں ماہرین و شرکاء اس نتیجہ پر پہنچے کہ: واقعاً مغربی ذرائع ابلاغ اسلام کو منفی شکل میں پیش کرنے میں تمام تر توانائیاں لگا رہے ہیں۔"<sup>(۳)</sup>

۱۔ پروفیسر طارق سعد رمضان آکسفورڈ یونیورسٹی برطانیہ میں اسلامک اسٹڈیز کے پروفیسر ہیں۔

۲۔ عالمگیریت ایک چیلنج ہے، لیکن بے پناہ مواقع کا حامل ہے، ڈاکٹر طارق رمضان، اردو پوائنٹ، جولائی، ۲۰۰۸ء، ۵۔

3 - <http://www.thereligionofpeace.com>

ڈاکٹر محمد امین صاحب 'پاکستان میں مغرب کی ثقافتی یلغار' کے حوالے سے ایک ملت فورم کے ایک اجلاس میں مغرب کی سپر قوتوں کی اسلام دشمنی اور ان کی مسلمانوں کو ختم کرنے کی بالخصوص پالیسی کا ذکر کرتے ہوئے کہتے ہیں:

"ہم اپنے ضابطہ حیات 'دین اسلام' سے اپنے تعلق کو مضبوط کریں اور مادہ اور لذت پرستی پر مبنی لادین تہذیب کو رد کر دیں برطانوی سامراج لارڈ میکالے نے نظام تعلیم کے ذریعہ بالواسطہ مسلمانوں کو انگریز کا ذہنی غلام بنانے کی پالیسی اختیار کر لی اور پھر جب مسلمانوں کی ایک لمبی جدوجہد کے نتیجہ میں پاکستان بن گیا تو اسلام کے نام پر قائم ہونے والے ملک کی حکومت ان لوگوں کے سپرد کی جو انگریز کے خودکاشتہ تھے اور المیہ ہے کہ بظاہر سیاسی غلامی سے نکل کر بھی اقتصادی غلامی میں قید کر دیا۔ اسی طرح وزیر تعلیم ان کی مرضی سے متعین ہوتے ہیں اور یوں ذہن سازی کا سارا عمل چلتا رہتا ہے۔ تشویشناک امر یہ ہے کہ الیکٹرانک میڈیا پر مسلم دانشوروں میں سے ہی مغرب سے مرعوب متجددین کا ایک طبقہ اُمتِ مسلمہ میں فکری انتشار کا باعث بن رہا ہے، ان کا رد ہونا چاہئے۔"<sup>(۱)</sup>

## موصلاتی نظام اور ذرائع ابلاغ:

عالمگیریت کے منفی و نفسیاتی الجھاؤ سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ اخلاقی رویوں میں درستگی کی جائے۔ عالمگیریت کے فروغ کے لیے جو موصلاتی نظام، ذرائع ابلاغ اور ٹیکنالوجی کا استعمال مثبت انداز میں کیا جائے۔ اس دور میں امتِ مسلمہ دین سے دور ہوتی جا رہی ہے۔ لادینیت پھیل رہی ہے۔ اس وجہ سے موصلاتی نظام اور ذرائع ابلاغ سب مغرب کے زیر اثر ہیں۔ مغرب میڈیا کا استعمال کرتے ہوئے نوجوانوں میں فحاشی عربی، جھوٹ فریب کا فروغ کر رہا ہے۔ نوجوانوں میں تفریح کے نام پر اخلاقی انحطاط کو پھیلا جا رہا ہے۔ مغرب اس تفریح کو ایک فن اور آرٹ کا نام دیتے ہوئے بے راہ روی، جنسی آوارگی، ہیجان انگیز موسیقی، بے ہودہ رقص کو عام کر رہا ہے۔ اور خصوصاً سوشل میڈیا نوجوانوں میں ابھرتے ہوئے نفسیاتی مسائل کا اہم ذریعہ ہے۔

پروفیسر طارق رفیع<sup>(۲)</sup> سوشل میڈیا کے استعمال پر تحقیق کے بارے میں کہتے ہیں:

"سوشل میڈیا ایک نشہ بن گیا ہے بالخصوص نوجوان لڑکے اور لڑکیاں اس نشے کی عادی ہوتی جا رہی ہیں ان کے مطابق ایک ہی گھر میں گھر کا ہر فرد علیحدہ علیحدہ اپنے موبائل سے سوشل میڈیا سے منسلک رہتا ہے اس بگاڑ کی وجہ سے معاشرے میں بیشتر منفی اثرات اور برائیاں جنم لے رہی ہیں۔ انہوں نے اپنی اس تحقیق میں ۵۰۰ نوجوانوں کو شامل کیا جن کی عمر ۱۴ سے ۲۴ برس کے درمیان تھیں ان نوجوانوں کی ذہنی صحت پر سوشل میڈیا کے اثرات جانچنے کے بعد یہ نتائج اخذ

۱۔ پاکستان میں مغرب کی ثقافتی یلغار، ڈاکٹر محمد امین صاحب، ملت فورم، اپریل ۲۰۰۶، ۳۰۔

۲۔ پروفیسر طارق رفیع جناح سندھ میڈیکل یونیورسٹی کے وائس چانسلر ہیں۔

کیے کہ یہ نوجوان ذہنی پریشانی، ذہنی دباؤ، نیند کی کمی یا احساس کمتری میں مبتلا تھے اس کے علاوہ یہ معاشرتی طور پر الگ تھلگ اور اکیلے پن کے شکار تھے سوشل میڈیا نوجوانوں کو سائیکوسس کی جانب لے جاتا ہے۔" (۱)

دور حاضر میں شاذ و نادر ہی کوئی نوجوان ایسا ہو گا جو سوشل میڈیا فیس بک، ٹویٹر، واٹس ایپ، گوگل پلس اور انسٹاگرام وغیرہ کا استعمال نہ کرتا ہو۔ اسی لیے مغرب نے انہی مواصلاتی نظام کو ایک ہتھیار کے طور پر نوجوانوں کے خلاف استعمال کرتے ہیں۔ نوجوان چونکہ حساس اور جذباتی ہوتے ہیں۔ اس لیے نوری طور پر ہر ویب سائٹ کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ ان ویب سائٹس پر جنسی تعلقات اور نازیبا و فحش تصویرات موجود ہوتی ہیں۔ جو نوجوانوں میں سفلی اور شہوانی جذبات بھڑکاتی ہیں۔ سوشل میڈیا کے ذریعے سے ہی انتہا پسندی اور گروہ بندی کو تقویت مل رہی ہے جس کی وجہ سے معاشرہ میں انتشار پھیل رہا ہے۔ یہ معاشرتی انتشار بھی نوجوانوں ڈپریشن، فرسٹریشن پھیلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

## عالمگیریت اور نفسیاتی مسائل:

عالمگیریت نے نفسا نفسی کی کیفیت پیدا کر دی ہے۔ جس میں رشتے ناطے کمزور اور اعلیٰ انسانی اقدار مردہ ہو جاتی ہیں۔ عالمگیریت کی وجہ سے نوجوان نسل کی شخصیت پر گہرا اثر پڑ رہا ہے عالمگیریت نے نوجوانوں کو نفسیاتی طور پر اپنی لپیٹ میں جکڑ کر رکھ دیا ہے۔ وہ ذہنی اضطراب میں مبتلا ہو کر رہ گئے ہیں۔

## احساس کمتری:

عصر حاضر میں نوجوان نسل کا ایک ہی نظریہ ہے کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کر کے اپنا کیریئر بنائیں اور ان کی زندگی کا مقصد ہی عالمی منڈی تک رسائی حاصل کر کے خوب پیسہ کمانا ہوتا ہے۔ مگر عالمگیریت کی وجہ سے سب سے بڑا نقصان یہ ہو رہا ہے کہ نوجوان نسل احساس کمتری کا شکار ہو رہی ہے۔ کیونکہ جب بھی عالمگیریت کے نتیجے میں سرمایہ کاری ہوتی ہے تو وہ زیادہ تر ترقی یافتہ ممالک میں ہوتی ہے۔ اور کم آمدنی والے ملکوں میں بہت تھوڑی سرمایہ کاری ہوتی ہے۔ اس لیے بہت سی کمپنیاں کم ترقی یافتہ ممالک کے مزدوروں کو ترقی یافتہ ممالک کی نسبت بہت کم اجرت دیتی ہیں کم ترقی یافتہ ممالک کی نئی نسل اس لحاظ سے سب سے مشکل اور کٹھن ترین حالات میں زندگی گزار رہی ہے۔ صرف پاکستان میں ہر سال ۱۵ لاکھ نوجوان محنت کی منڈی میں داخل ہوتے ہیں اور دوسری طرف اس تعداد کے مقابلے میں ان کے لیے نوکریوں کا کوئی انتظام نہیں ہوتا۔ جس کیریئر کو بنانے کے لیے وہ سالہا سال محنت کرتا ہے یہاں تک کہ وہ اپنی اس محنت کے دوران اپنی تمام کوششیں صرف کر دیتا ہے اور یونیورسٹیوں کی اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے باوجود بھی انہیں روزگار میسر نہیں آتا تو وہ انتشار اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے

۱۔ سوشل میڈیا سے نوجوان ذہنی دباؤ اور نفسیاتی عوارض کا شکار ہونے لگے، طفیل احمد، ایکسپریس نیوز، ۳۰ جولائی، ۲۰۱۷

ہیں۔ پھر اگر وہ کسی نہ کسی ذرائع سے عالمی منڈی تک رسائی حاصل کر بھی لیں تو اس پر ان کے ساتھ ایسا غیر منصفانہ سلوک دیکھ کر وہ احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس احساس کمتری کا اظہار نوجوان نسل میں شدید بیگانگی، منشیات اور جرائم کے رجحان کی شکل میں ہو رہا ہے۔

اسلام کیرئیر اور مستقبل کو خوب سے خوب تر بنانے اور نکھارنے سے منع نہیں کرتا ہے۔ اسلام تو قاعدے اور سلیقے کے ساتھ منظم اور اچھے طریقے سے کیرئیر بنانے پر زور دیتا ہے۔ اور اس بات کی بھی تلقین کرتا ہے کہ حُسنِ عمل کسی بھی لمحے آنکھوں سے او جھل نہ ہو جائے، البتہ اسلام جس چیز سے منع کرتا ہے وہ یہ ہے کہ دوسرے لوگوں سے منہ پھیر کر زندگی نہ گزارے۔ لیکن کیرئیر بنانے کے تصور میں نوجوان سب سے کٹ کر الگ تھلگ ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس کا دن اور رات کا بس ایک ہی مقصد ہوتا ہے مستقبل کی فکر اور اس کو بہتر بنانا۔ اس حال میں وہ اپنے عزیز واقارب اور رشتے داروں سے بھی قطع تعلق ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

## نفسیاتی غلامی:

عالمگیریت نے نوجوان نسل کو نفسیاتی طور پر غلام بنا کے رکھ دیا ہے۔ عالمگیریت کے ذریعے سے مغربی اقدار کو فروغ ملتا ہے۔ مغربی اقوام اپنی تہذیب و ثقافت کو عالمگیریت کے ذریعے پروان چڑھاتے ہیں۔ وہ اپنی کامیابیوں کو اس انداز میں بڑھا چڑھا کے پیش کرتے ہیں۔ کہ ایک عام انسان کچھ لمحے کے لیے حیران ہو جاتا ہے۔ ہر چیز کا نیا انداز اور نئی نئی ٹیکنالوجی کی دریافت دیکھ کر نوجوان نسل دھنگ رہ جاتی ہے۔ حالانکہ علم کے جتنے بھی ذخائر ہیں مغرب نے مسلمانوں سے حاصل کیے تھے۔ عالمگیریت کے فروغ کی وجہ سے آج کا نوجوان اس قدر نفسیاتی غلامی کا شکار ہے کہ وہ تعلیم انگلیڈ میں حاصل کرنا چاہتا ہے، ملازمت امریکہ میں کرنا چاہتا ہے، رہنا کینیڈا میں چاہتا ہے، بات انگریزی میں کرنا چاہتا ہے، کھانا چائنا کزنز اس، اٹالین پیزا اور رشین سلاد چاہتا ہے، مصنوعات جاپانی استعمال کرنا چاہتا ہے، چھٹیاں یورپ میں گزارنا چاہتا ہے فلمیں ہالی ووڈ کی دیکھنا چاہتا ہے، گانے ہالی ووڈ کے سننا چاہتا ہے لیکن زندگی کے اختتام پر مرنا مکہ میں چاہتا ہے، تدفین مدینہ میں چاہتا ہے اور موت کے بعد جنت میں جانا چاہتا ہے۔

عالمی منڈی میں مارکیٹنگ کے لیے بڑی ہوشیاری سے جھوٹ بولا جاتا ہے۔ فوائد کو بڑھا چڑھا کے پیش کیا جاتا ہے۔ مثلاً سگریٹ کے اشتہار میں سگریٹ پینے والے کو ایک ہیرو اور فاتح کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔ گویا سگریٹ نے اس کے اندر قوت پیدا کی حالانکہ سگریٹ مضر صحت ہے۔ اس کے کثیر استعمال سے انسان بعد میں منشیات کا عادی بن جاتا ہے۔ جب اس کو نشے کی لت لگ جاتی ہے تو وہ ذہنی طور پر بھی پسماندگی کا شکار ہو جاتا ہے۔ یوں عالمگیریت اخلاقی بنیادوں کی پامالی کا سبب بنتی ہے۔ اور صداقت و دیانت کو بھی ٹھیس پہنچائی جاتی ہے۔ مغرب نے نفسیاتی جنگ کے حوالے سے جھوٹ فریب و دجل، بد اخلاقی دہشت گردی کو فروغ دیا ہے۔

## فحاشی و عریانی کا فروغ اور جنسی خلل:

عالمگیریت کا فروغ جدید ٹیکنالوجی کے ذریعے ہی ممکن ہوا اور جدید اشتہاری عالمگیریت صنعتوں کے فروغ کی اہم علامت بن چکی ہے۔ کسی حد تک کہا جاسکتا ہے کہ قیمتوں کا چڑھاؤ کا بنیادی سبب بھی یہی اشتہاری دنیا ہے۔ اس کی ضرورت شاید اس لیے ہو کہ قومی اور بین الاقوامی منڈیوں میں مقابلے کا رجحان بہت بڑھ چکا ہے۔ ایسے میں مارکیٹنگ کے لیے اشتہارات کو بھی دلکش و دلچسپ بنایا جاتا ہے تاکہ دیکھنے والا اس سے متاثر ہو۔ اس تشہیری مہم کے لیے یہ ریڈیو ٹیلی ویژن، کمپیوٹر، انٹرنیٹ، اخبارات کا سہارا لیتے ہیں۔ گویا اس میدان میں کامیابی کا انحصار ذرائع مواصلات اور ذرائع ابلاغ کی وسعت سے ہی ممکن ہے۔ ذرائع ابلاغ مغربی تہذیب کا ایک موثر ہتھیار ہے۔ جس کے ذریعے سے یہ عوام کے دل و دماغ کو مسخر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن عصر حاضر میں ذرائع ابلاغ فحاشی و عریانی کا سبب بن رہا ہے۔ اگر یوں کہا جائے تو بجا ہو گا کہ دور حاضر میں عالمگیریت نے فحاشی کو فروغ دیا ہے کیونکہ عالمگیریت کے نتیجے میں مغربی معاشرت اور ثقافت کا غلبہ ہو رہا ہے۔ مغربی کلچر سے خاندانوں کی تباہی، اخلاقی قدروں کی پامالی اور عریانی و فحاشی پھیلتی جا رہی ہے۔ جس کے زیر اثر نوجوان نسل آرہی ہے۔ عالمگیریت کے لیے جو کمپنیاں مارکیٹنگ کرتی ہیں وہ قابل فروخت اشیاء کو پرکشش بنانے کے لیے اور دلکش دکھانے کے لیے جنسی جذبات کا استعمال کرتے ہیں۔ ملبوسات فرنیچر، آرائش و زیبائش کا سامان، سیگریٹ اور الکحل جیسی چیزوں کے لیے عورت اور مرد کی پرکشش تصویروں کا سہارا لیا جاتا ہے۔ جذبات انگیز مناظر کی پیشکش سے مقاصد حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے عالمی منڈی میں اپنے مقاصد کے حصول کے لیے بیشتر اشتہاری پروگراموں میں یہ برہنہ اور نیم برہنہ تصاویر، جنس اور حسن کی جانب متوجہ کرنے والی تصاویر اور جذباتی لذت مہیا کرنے والی اشتہارات کا استعمال کرتے ہیں جو جنسی خلل کا ذریعہ بنتے ہیں۔

ڈاکٹر خالد علوی اپنی کتاب اسلام اور عالمگیریت میں اس بات کے خطرے کی طرف نشاندہی کرتے ہیں کہ "عالمگیریت کے ذریعے سے ہم جنس پرستی کو فروغ دیا جائے گا اور طوائف کلچر کو مقبول بنایا جائے گا۔ عورت کو آزادی کے نام پر بے حیائی کی صلیب پر قربان کر دیا جائے گا۔ ان کے مطابق عالمگیریت کا ہدف سب سے زیادہ مسلمان معاشرے ہوں گے" (۱)

اسلام اسی لیے بے حیائی و فحاشی سے منع کرتا ہے۔ قرآن پاک میں متعدد آیات میں واضح طور پر بے حیائی سے سختی سے منع کیا گیا اور بے حیائی کو ناپسندیدہ ترین گناہوں اور شیطانی اعمال میں سے قرار دیا گیا ہے اور ہر قسم کی بے حیائی کو حرام قرار دیا گیا۔ چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

۱۔ اسلام اور عالمگیریت، ڈاکٹر خالد علوی، ادارہ تحقیقات اسلامی پریس، اسلام آباد، ۲۰۰۶ء، ص: ۱۷

﴿قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ﴾<sup>(۱)</sup>

اے نبی! کہہ دیجیے: سو اس کے نہیں میرے رب نے بے حیائی کے کاموں کو حرام قرار دیا ہے، چاہے ظاہری ہوں یا پوشیدہ۔

قرآن مجید میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے کئی ایک مقام پر بنی نوع انسان کی رہنمائی فرمائی ہے کہ شیطان انسان کو بے حیائی کے کاموں کی رغبت دلاتا ہے لہذا انسان کو شیطان کے نقش قدم کی پیروی نہیں کرنی چاہیے۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے انسان کو خبردار کیا کہ وہ شیطان کی پیروی کرے گا تو گمراہ ہو جائے گا کیونکہ اس کا کام ہی ہے بے حیائی اور بدکاری کی کاموں کی طرف دعوت دینا۔ اس بارے میں قرآن پاک میں حکم دیا اور اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾<sup>(۲)</sup>

"اے اہل ایمان! شیطان کے نقش قدم کی پیروی مت کرو۔ اور جو کوئی شیطان کے نقش قدم کی پیروی کرے گا تو بلاشبہ شیطان تو بے حیائی اور گناہ کے کاموں کا حکم دیتا ہے۔" اس آیات میں اللہ تعالیٰ نے واضح طور پر بے حیائی کو شیطانی اعمال میں سے قرار دیا اور اس سے منع کیا۔ جس میں نبی ﷺ نے واضح فرمایا کہ جب تم میں حیا ختم ہو جائے تو جو چاہو کرو۔ پس ارشاد فرمایا:

((إِنَّ مِمَّا أَدْرَكَ النَّاسُ مِنْ كَلَامِ النَّبِيِّ الْأُولَى: إِذَا لَمْ تَسْتَحْيِ فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ))<sup>(۳)</sup>

بلاشبہ قدیم کلام نبوت میں سے جو کچھ لوگوں نے حاصل کیا وہ یوں ہے:

جب تو حیا نہیں کرتا تو جو تو چاہتا ہے کر گزر۔

قرآن مجید میں قوم لوط کا ذکر کر کے مسلمانوں کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ قوم لوط کی سب سے بڑی بے حیائی اور برائی یہ تھی کہ ہم جنس پرستی میں مبتلا تھے، شرک و بت پرستی کے بعد جس فعل پر ان کی سخت پکڑ ہوئی وہ یہی بے حیائی تھی۔ جس پر حضرت لوطؑ نے ان کو دعوت توحید پیش کی۔ برائیوں اور بے حیائی سے اجتناب کرنے کی تلقین کی۔ اور اس گھناؤنی برائی (ہم جنس پرستی) کی سخت ترین الفاظ میں مذمت کی۔ اس کے برے انجام سے ڈرایا۔ انہوں نے فرمایا یہ فطری خواہش نہیں بلکہ سرکشی ہے۔ جس کا ذکر قرآن میں یوں آتا ہے۔

۱۔ الاعراف: ۷/ ۳۳

۲۔ النور: ۲۴/ ۲۱

۳۔ صحیح بخاری، کتاب الادب، حدیث نمبر: ۶۱۲۰، ص: ۱/ ۱۰۶۷



﴿آتَاتُونَ الدُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ ۗ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

کیا تم جہاں میں مردوں کے ساتھ شہوت پوری کرتے ہو۔ اور تمہارے رب نے جو تمہارے لیے بیویاں پیدا کی ہیں انہیں چھوڑ دیتے ہو، بلکہ تم حد سے گزرنے والے قوم ہو۔  
قوم لوٹنے انکار کیا اور نتیجتاً عذاب الہی کے حقدار ٹھہرے۔ ان پر عذاب کی تفصیل قرآن میں متعدد مقامات پر مذکور

ہے۔

﴿فَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا جَعَلْنَا عَالِيَهَا سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهَا حِجَارَةً مِنْ سِجِّيلٍ مَنْضُودٍ مُسَوَّمَةً عِنْدَ رَبِّكَ ۗ وَمَا هِيَ مِنَ الظَّالِمِينَ بِبَعِيدٍ﴾<sup>(۲)</sup>

"پھر جب ہمارا حکم آپہنچا ہم نے اس بستی کو زیر و زبر کر دیا اوپر کا حصہ نیچے کر دیا ان پر کنکر لیے پتھر برسائے جو تہہ بہ تہہ تھے تیرے رب کی طرف سے نشان زدہ تھے اور وہ ان ظالموں سے کچھ بھی دور نہ تھے۔"

ہم جنس پرستی ایک نفسیاتی خلل ہے۔ جو وقت کے ساتھ ساتھ رواج پکڑتا جا رہا ہے۔ اس کی تقلید بھی مغربی ممالک سے ہونا شروع ہوئی۔ اب یہ حالات ہیں کہ مسلم معاشرے کے نوجوان بھی اس میں مبتلا ہو گئے ہیں۔

۱۔ سورۃ الشعراء: ۲۶/ ۱۶۵-۱۶۶

۲۔ سورۃ ہود: ۱۱/ ۸۲-۸۳

# فصل پنجم

## گمراہ لوگوں کی صحبت

## فصل پنجم

### گمراہ لوگوں کی صحبت

جوں جوں انسان بڑا ہوتا ہے اسے دوسرے افراد کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ جیسے بچپن میں بچے کو صرف ماں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر چند سالوں کے بعد اسے اپنے ساتھ کھیلنے کے لیے اپنی ہی عمر کے دوسرے بچوں کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ یوں افراد کا آپس میں تعلق قائم ہوتا ہے۔ اور یہی افراد کا مجموعہ مل کر معاشرہ بناتے ہیں۔ دنیا میں ہر چیز کے اللہ تعالیٰ نے دو پہلو رکھے ہیں، مثبت اور منفی۔ اور پھر انسان کو اختیار عطا کیا ہے وہ اس میں سے جس کا چاہے انتخاب کرے۔ اگر فرد نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرتا ہے تو وہ نیک ہو جائے گا لیکن اگر وہ برے لوگوں کی صحبت اختیار کرتا ہے تو وہ برے لوگوں میں شمار ہو جائے گا۔ لفظ صحبت کے لیے رفاقت، دوست، ساتھی کے الفاظ بھی استعمال ہوتے ہیں۔

انگریزی کا ایک مشہور قول ہے:

A man is known by the company he keeps<sup>(1)</sup>

"انسان اپنی صحبت سے پہچانا جاتا ہے۔"

یعنی صحبت بری ہو تو صرف ہلاکت ہی ہلاکت ہے۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ اگر انسان کے بارے میں جاننا ہے تو اس سے میل جول رکھنے والے لوگوں کو دیکھ لو۔ اس فرد کی حقیقت واضح ہو جائے گی۔ بری صحبت انسان کی قوتِ عمل ہی نہیں چھینتی بلکہ اچھے برے کی تمیز ہی ختم کر دیتی ہے، اسے حرام کا ہوش رہتا ہے اور نہ حلال کا۔ امتیاز سچ اور جھوٹ، دیانت اور بددیانتی، رحم اور ظلم، ثواب اور گناہ کی اس کی نظر میں کوئی حیثیت ہی نہیں رہتی نہ وہ سوچنا چاہتا ہے اور نہ اسے سوچنے کی فرصت ہوتی۔ وہ سمجھتا ہے کہ جیسا اس کے دوست احباب اور مجلس کے لوگ کر رہے ہیں وہی درست اور صحیح ہے، اس سے آگے بڑھ کر اس کے پاس اپنی زندگی کے راستے پر چلنا ممکن ہی نہیں ہوتا۔ گویا انسان کی کامیابی اور ناکامی کے پیچھے کہیں نہ کہیں اس کے دوستوں کا ہاتھ بھی شامل ہوتا ہے۔ اور پھر جب انسان گمراہ لوگوں کی صحبت میں رہتا ہے تو وہ نا صرف دنیا میں اس کے لیے پچھتاوے کا سبب بنتا ہے بلکہ آخرت میں بھی وہ پچھتا تا ہی رہے گا۔ ایسے لوگوں کا ذکر اللہ تعالیٰ سورۃ الفرقان میں یوں فرماتے ہیں۔

---

1 -On the Origin of Spin, Brendan Bruce, Create Space Independent Publishers, 29-Jun-2013,p.281

﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ  
اتَّخَذْ فَلَانًا حَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ  
خَذُولًا﴾<sup>(۱)</sup>

اور اس دن ظالم اپنے ہاتھ کاٹ کاٹ کھائے گا کہے گا اے کاش میں بھی رسول کے ساتھ راہ چلتا۔ اے!  
کاش میں نے فلاں کو دوست نہ بنایا ہوتا۔ اسی نے تو نصیحت کے آنے کے بعد مجھے بہرہ دیا، اور شیطان تو  
انسان کو رسوا کرنے والا ہی ہے۔

اس آیت مبارکہ میں انسان کے اختیار کی حقیقت بیان ہوئی ہے کہ اللہ رب العزت نے انسان کو اختیار دیا ہے کہ وہ  
جس طرح چاہے اپنے احباب کا انتخاب کرے، نیک یا برے لوگوں کا۔ آیت میں اس بات کی وضاحت آئی ہے کہ انسان نیکی  
کے راستے تک پہنچ سکتا تھا لیکن برے اور گمراہ دوستوں کی وجہ سے وہ تباہی کے دہانے پر آکھڑا ہوا۔ اور اب قیامت کے دن  
حسرت اور پچھتاوے سے انگلیاں کاٹ کاٹ کھائے گا۔ رسول اللہ ﷺ کی آمد سے قبل عرب کے لوگوں کو برے انسانوں کی  
صحبت حاصل تھی۔ وہ شراب، جوا، زنا اور دیگر تمام برے اخلاق، برے کردار انسانیت کے کاموں میں مبتلا تھے۔ اچھائی کی  
طرف کوئی لانے والا نہیں تھا اور انھیں کوئی اچھی صحبت حاصل نہیں تھی۔ رسول اللہ ﷺ کی شکل میں اک نمونہ کامل اور  
اُسوہ حسنہ ان کو ملتا تو ان ہی زنگ آلود قلوب میں زندگی کی لہر دوڑ گئی اور گناہ آلود حیات میں نیکی اور صلاح کے پھول کھلنے لگے۔  
یہ سب کچھ تعلیمات نبوی ﷺ اور صحبت نبوی کا اثر تھا۔

## عرش سے فرش تک:

صحبت انسان کو تخت سے اتار کر زمین پر لے آتی ہے یا زمین سے اٹھا کر آسمان پر لے جاتی ہے۔ انسان کی شخصیت پر  
اس کے میل جول کرنے والے احباب، دوست و اقارب کا بہت عمل دخل ہوتا ہے۔ اگر دوست نیک لوگ ہوں گے تو اسے  
خدا کے بتائے ہوئے راستے کی طرف راغب کریں گے۔ لیکن اگر اس کے دوست برے اعمال کے مالک ہوں گے تو وہ اس کو  
برائی کی طرف دعوت دیں گے۔ تاریخ میں ایسے بہت سے واقعات ملتے ہیں جو اپنی صحبت کی وجہ سے گمراہ ہوئے اور اللہ کا  
عذاب ان پر نازل کیا گیا۔ جیسے حضرت نوحؑ کا بیٹا برے لوگوں کی صحبت میں پڑ گیا تو اس خاندان سے نبوت چلی گئی۔ ایک پیغمبر  
کا بیٹا ہونے کے باوجود صحبت کا یہ اثر تھا کہ آخری وقت تک نوحؑ اس کو بلاتے رہے مگر وہ نہ مانا، اس نے خدا کی نافرمانی کی اور تباہ و  
برباد ہو کر رہ گیا۔

اس طرح سے کسی بھی حکمران کی حکمرانی اس کے آس پاس رہنے والے وزیروں مشیروں پر منحصر ہوتی ہے۔ اگر وہ تعلیم یافتہ نیک سیرت لوگ ہوں گے تو حکمران بھی کامیابی سے حکومت کرے گا۔ اس سلسلے میں مغلیہ سلطنت کی واضح مثال موجود ہے جنہوں نے کئی دہائیوں تک حکمرانی کی۔ لیکن جیسے ہی اس سلطنت کے بادشاہوں نے وزیر اور امراءِ ضمیر فروش اور عیاش منتخب کیے تو سالوں سے حکومت کرنے والی سلطنت زوال کا شکار ہوئی۔ نہ صرف حکومت کا خاتمہ ہوا بلکہ ان بادشاہوں کو عمر کے آخری ایام جیلوں میں گزارنے پڑے۔

برے لوگوں کی صحبت انسان پر مضر اثرات ضرور ڈالتی ہے۔ اس کی مثال اگر یوں لی جائے کہ اگر پھلوں کی ٹوکری میں ایک پھل بھی خراب ہو اور اس کو چند دن تک نکالنا نہ جائے تو ٹوکری میں موجود پھل بھی گل سڑ جائیں گے۔ جو پھل جتنا خراب پھل کے قریب ہو گا وہ اس قدر ہی زیادہ گلا سڑا ہو گا۔ جب اس کے برعکس جو پھل جتنا دور ہو گا اس میں اگرچہ گلنا سڑنا کم ہو گا۔ لیکن بدبو کا عنصر تمام پھلوں میں موجود ہو گا۔ یہی حال گمراہ لوگوں کی صحبت میں رہنے والوں کا ہے۔ حدیث مبارکہ اس بات کی دلیل آتی ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

((مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْدِثَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً))<sup>(۱)</sup>

اچھے اور برے ساتھی کی مثال اس شخص کی سی ہے جو مشک لئے ہوئے ہے اور بھٹی دھونکنے والا ہے، مشک والا یا تو تمہیں کچھ دیدے گا یا تم اس سے خرید لو گے یا اس کی خوشبو تم سونگھ لو گے (یعنی ہر صورت فائدہ ہی فائدہ ہے) اور بھٹی والا یا تو تمہارے کپڑے جلادے گا یا تمہیں اس کی بدبو پہنچے گی۔

اگر فرد نیکیوں کی صحبت رکھتا ہے تو اس کے نیک ہو جانے کے امکانات ہیں، اور اگر بروں کی مجلس اختیار کی ہے تو اگرچہ خود نیک ہو لیکن بد ہے کیونکہ وہ اپنے دوستوں کے اعمال پر راضی ہے اور جب وہ بد کے افعال پر راضی ہو تو وہ خود بھی بد ہی ہو گا۔

انسان جس ماحول میں پرورش پاتا ہے اس کے تاثرات پوری قوت سے اس پر غلبہ اثر پیدا کرتے رہتے ہیں اور اس گروہ کی عادات و خصائل وہ آدمی اختیار کرتا جاتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ بری صحبت اختیار کرنے والوں کے بارے میں فرمایا:

﴿الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِّنْ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَقْبِضُونَ أَيْدِيَهُمْ ۗ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ ۗ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

۱۔ صحیح بخاری، کتاب الذبائح والصيد، باب المسك، حدیث نمبر: ۵۵۳۴، ص: ۱/۹۸۴

۲۔ التوبہ: ۹/۶۷

منافق مرد اور منافق عورتیں آپس میں ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں۔ وہ بری باتوں کا حکم دیتے ہیں اور اچھی باتوں کے خلاف تعلیم دیتے ہیں اور اپنے ہاتھوں کو (خدا کی راہ میں خرچ کرنے سے) روکتے ہیں۔ انہوں نے اللہ کو ترک کر دیا ہے سو اللہ نے بھی ان کو ترک کر دیا ہے منافق یقیناً اطاعت سے نکلنے والے ہیں۔

## دور حاضر میں گمراہ کن صحبت کے ذرائع و اثرات:

صحبت سے انسان بگڑتا بھی ہے اور بنتا بھی ہے۔ دور حاضر میں نوجوان نسل کے لیے دوستی زیادہ اہمیت کی حامل ہو گئی ہے۔ یہ ایک فطری عمل بھی ہے۔ کوئی بھی فرد والدین کے سامنے بات کرتے ہوئے جھجک محسوس کرتا ہے جبکہ وہ دوست کے سامنے آسانی سے ہر بات کا اظہار کرتا ہے۔ دوست کی ضرورت ہر انسان کو اس لئے پیش آتی ہے کہ ایک تو سارا وقت تنہائی میں گزارنا بہت مشکل ہوتا ہے اور دوسرے انسان لا تعداد موضوعات پر دوسرے سے گفتگو کرنا چاہتا ہے۔ اگر اس کے دوست منفی سوچ کے حامل ہوں تو وہ اس غلط مشورہ ہی دیں گے۔ لیکن اگر اس کے دوست نیک سیرت ہوں گے تو وہ اس کی غلطی پر اسے ٹوکیں گے۔ اس کی نشاندہی کریں گے اور ہر ممکن کوشش کریں گے کہ اپنے دوست کو راہ راست پر لے آئیں۔ دور حاضر میں نوجوان نسل کے لیے صحبت کے معنی بدل گئے ہیں۔ اب یہ میل جول ای میل، چیٹنگ، فیس بک، ٹویٹر، اسکا پ اور دیگر ٹولز کے ذریعے انٹرنیٹ پر کیا جاتا ہے۔ اسی طرح موبائل پر بات چیت، ایس ایم ایس، ایم ایم ایس اور دیگر ذرائع ہیں۔ ٹی وی پروگرامز، ایف ایم ریڈیو، ڈی وی ڈی موویز، انٹرنیٹ کی ویب سائٹس، بلاگز، اخبارات و رسائل وغیرہ بھی شامل ہیں۔ نوجوان افراد ان کی صحبت میں اپنے وقت کا بڑا حصہ صرف کرتے ہیں۔ ہر صورت میں صحبت کا اثر شخصیت پر پڑتا ہے۔ چنانچہ انٹرنیٹ پر فحش ویب سائٹس کی صحبت میں رہنے والے کارویہ جارحانہ اور جنسی خلل پر مبنی ہوتا ہے۔ منفی صحبت اس طرح سے نوجوان نسل کو نفسیاتی طور پر بھی متاثر کرتی ہے۔ اگر یوں کہا جائے کہ نوجوان نسل ان ذرائع سے زیادہ تر منفی صحبت اختیار کر رہے ہیں تو بجا ہو گا۔ کیونکہ پہلے دور میں نوجوانوں کو دوستوں سے ملنے کے لیے باقاعدہ وقت چاہیے ہوتا تھا۔ دیر سے گھر آنے پر والدین کے سوال و جواب کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ مگر اب اس دور میں نوجوان نسل ۲۴ گھنٹے مصروف رہتی ہے۔ اور والدین کو خبر بھی نہیں ہوتی کہ وہ رات بھر کس سے بات کر رہے ہیں اور کس قسم کے پروگرامز دیکھتے ہیں۔

ترمذی شریف کی روایت میں آتا ہے نبی ﷺ نے فرمایا:

((الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ))<sup>(۱)</sup>

۱۔ جامع ترمذی، کتاب، زہد، ورع، تقویٰ اور پرہیزگاری، باب، الرجل علی دین خلیلہ، حدیث نمبر: ۲۳۷۸، ص: ۵۴۲/۱

آدمی اپنے دوست کے دین پر ہوتا ہے، اس لیے تم میں سے ہر شخص کو یہ دیکھنا چاہئے کہ وہ کس سے دوستی کر رہا ہے۔

صحت کا اثر یوں انسان کی زندگی پر پڑتا ہے کہ اگر ایک شرابی سے پوچھیں کہ اس نے شراب نوشی کیسے شروع کی، ایک فحش کار سے پوچھیں کہ اسے فحش کی لت کیسے لگی، ایک مجرم سے پوچھیں کہ اس کے جیل میں جانے کا سبب کیا بنا، ایک نشہ خور سے پوچھیں کہ اسے نشہ کی عادت کیسے لگی، سب کا جواب ایک ہی ہوتا ہے کہ بری صحبت نے اسے یہاں تک پہنچایا ہے۔ پاکستانی مسلم معاشرے میں ایسے واقعات ملتے ہیں۔ جن میں بری صحبت کی وجہ سے انسان اپنے ہی پیاروں کی جان لے لیتے ہیں۔ پاکستان کے اخبارات ایسے واقعات سے بھرے ہوئے ہیں جیسے:

"تھانہ شیر گڑھ کے حدود فقیر آباد کو چیان میں بری صحبت سے منع کرنے پر بھائی نے فائرنگ کر کے بھائی کو قتل کر دیا اور فرار ہو گئے شیر گڑھ پولیس کو اپنی رپورٹ میں مقتول کی والدہ مسماۃ آسیہ بیوہ امیر شاہ نے بتایا کہ میرا بیٹا محمد علی شاہ ولد امیر شاہ چار مہینے پہلے دہئی سے چھٹی پر آیا تھا اور گھر میں اپنے بھائی عمران علی شاہ کے ساتھ ایک کمرے میں رہتا تھا اور اکثر اپنے بھائی کو بری صحبتوں سے منع کرتا تھا جس پر اکثر دونوں بھائیوں میں لڑائی ہوتی منگل کی صبح سویرے ان کی کمرے سے فائرنگ کی اواز آئی جب دوڑ کر میں ان کے کمرے میں گئی تو محمد علی شاہ خون میں لت پٹ پڑا تھا جبکہ عمران علی شاہ فرار ہو گئے"<sup>(۱)</sup>

اسی طرح کا ایک اور واقعہ لاہور میں بھی پیش آیا جس میں نوجوان نے دوست کے ساتھ مل کر بھائی کا قتل کر دیا تھا۔ لاہور ہٹیئر کے علاقہ میں سگے بھائی نے اپنے دوست کے ساتھ مل کر جائیداد کی خاطر بھائی کو گلا دبا کر قتل کر دیا کر نواحی گاؤں کے رہائشی افضال نے اپنے دوست یاسر کے ساتھ مل کر اپنے ۱۸ سالہ بھائی اقبال کو گلا دبا کر موت کے گھاٹ اتار دیا اور نعش کو نہر میں پھینک دیا، اطلاع ملنے پر پولیس موقع پر پہنچ گئی اور نعش کو نہر سے نکال لیا گیا۔ پولیس نے شک کی بنیاد پر مقتول کے بھائی کو حراست میں لیا تو اس نے اعتراف جرم کر لیا۔"<sup>(۲)</sup>

بری صحبت کا یہ اثر ہوتا ہے جو مذکورہ واقعہ میں نظر آتا ہے۔ یہ شخص اگر اچھی صحبت رکھتا تو جب شیطان کے بہکاوے میں آیا تھا۔ دوست کے پاس جا کر اس کو اپنی حالت سے آگاہ کرتا تو اسے دوست سمجھاتا اور منع کرتا مگر بری صحبت کی وجہ سے برے دوست نے الٹا اس کا ساتھ دیا اور دونوں نے مل کر بھائی کو قتل کر دیا۔ یوں دائرہ اسلام سے بھی خارج ہو گئے۔ اسی وجہ سے اسلام بری صحبت سے روکتا ہے کیونکہ اس سے انسان راہ ہدایت سے بھٹک جاتا ہے اور ہمیشہ جہنم کا ایندھن بن جاتا ہے۔ رب کریم نے قرآن کریم میں بری صحبت اختیار کرنے والے لوگوں کا تذکرہ کیا ہے۔ جو قیامت کے دن اپنے برے دوستوں اور ہم نشینوں کو یاد کر کے اللہ رب العزت سے درخواست کریں گے کہ وہ پل بھر کے لیے ان کو وہ لوگ دکھا دے

۱- شیر گڑھ، سگے بھائی نے دہئی پلٹ بھائی کے خون سے ہاتھ رنگ لئے، روزنامہ پاکستان، ۲۹ دسمبر، ۲۰۱۶

۲- جائیداد کی خاطر دوست کے ساتھ مل کر بھائی کو قتل کر دیا، روزنامہ پاکستان، ۲۵، جولائی، ۲۰۱۴

جن کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے نے ان کو راہ حق سے بھٹکا دیا تھا تاکہ وہ ان کو اپنے قدموں سے روند ڈالیں جنہی خود کو کو سیں گے اور کہیں گے کاش ہم فلاں سے دوستی نہ لگاتے اور انبیاء کرام کی اتباع کرتے دنیا کے دوست وہاں پر ایک دوسرے سے دشمنی کرنے لگیں گے۔ فرد کی اس خواہش کو قرآن پاک اس انداز میں بیان کرتا ہے۔

﴿وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا رَبَّنَا أَرِنَا الَّذِينَ آضَلَانَا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ جَعَلَهُمَا تَحْتَ أَقْدَامِنَا لِيَكُونُوا مِنَ الْأَسْفَلِينَ﴾<sup>(۱)</sup>

کافر کہیں گے اے ہمارے رب آپ ہمیں جنوں اور انسانوں کے وہ دونوں فریق دکھا جنہوں نے ہمیں گمراہ کیا تاکہ ہم انہیں اپنے قدموں کے نیچے روند ڈالیں تاکہ وہ دوزخ میں سب سے نیچے ہو جائیں۔ اس آیت مبارکہ میں واضح طور پر بتایا گیا ہے کہ بری صحبت کا انجام جہنم کا گڑھا ہوتا ہے۔ صحبت کا اثر انسان کی نفسیات پر پڑتا ہے۔ اگر ایک شخص ایسے لوگوں کی صحبت میں رہتا ہے جو اپنی گمراہی کی وجہ سے تلخ حالات سے گزر رہے ہیں۔ اور ہمیشہ منفی سوچتے ہیں۔ تو ایسے لوگوں کی صحبت میں خوش رہنے والا شخص بھی مایوسی اور ناکامی کا شکار ہو گا۔ ایسے نوجوان ہمیشہ خدا تعالیٰ سے گلہ کرتے ہیں کہ انہی کے ساتھ ہی ایسا کیوں ہوا۔ اور منفی سوچ رکھنے والے اسی بات کی مزید تائید کرتے ہوئے اور منفی رجحان کی طرف لے جائیں گے۔ اسی طرح اگر ایک شخص ایسے لوگوں کی صحبت میں رہتا ہے جو ہمیشہ غصہ کرتے ہیں، گالی گلوچ کرتے ہیں، بات بات پہ جھگڑا کرتے ہیں تو وہ ان کی صحبت میں رہ کر یہی سب سیکھے گا۔

ماہر نفسیات شبنم گل اپنے ایک انٹرویو میں بیان کرتی ہیں:

"اگر انسان کی زندگی میں زیادہ الجھنیں ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ منفی لوگوں کے قریب ہے۔ جھوٹ، غصے و

نفرت سے دور ہر شخص اپنی ذات میں مضبوط اور متحد کہلاتا ہے۔ کسی حد تک ہاتھ کی گرفت سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ مد مقابل شخص کی ذہنی و جسمانی صحت کس قدر فعال ہے۔ کمزور گرفت اور لرزتا ہاتھ طبعی و ذہنی پیچیدگیوں کا حامل سمجھا جاتا ہے اگر فرد لمس کی نفسیات جان لے تو یہ اندازہ لگانا آسان ہو جاتا ہے کہ مصافحہ کرنے والا شخص آپ کا دوست ہے کہ دشمن۔ کس قدر مخلص ہے یا کیا مفاد حاصل کرنا چاہتا ہے۔"<sup>(۲)</sup>

۱۔ حم السجدة: ۲۱/۲۹

۲۔ لمس کی نفسیات، شبنم گل، ایکسپریس نیوز، ۱۱ فروری ۲۰۱۶



## برے ماحول کا اثر:

انسان پر جس طرح سے خاص صحبت کا اثر ہوتا ہے۔ اس طرح سے ماحول کا بھی اثر ہوتا ہے۔ فرد والدین کی تربیت سے اتنا نہیں سیکھتا جتنا وہ اپنے ارد گرد کے ماحول سے سیکھتا ہے۔ والدین اگرچہ بچپن میں جتنی بھی سختی کر لیں مگر جس طرح کا ماحول ہو گا وہ ان سے وہی سب سیکھے گا۔ والدین چاہے جتنی بھی کوشش کر لیں نوجوانوں پر ان کے ماحول کا اثر ہوتا ہے۔ جیسے ایک فرد کی تعلیم و تربیت مذہبی طریقے سے ہوئی ہو لیکن جب وہ نوجوان اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے کالج و یونیورسٹی کا رخ کرتا ہے۔ تو وہاں پہ اپنے ہم عصر نوجوانوں کو دیکھتا ہے۔ ان کی بول چال، مغربی لباس اور مغربی انداز کو وہ ان کو اپنانے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی طرح جب وہ ان افراد کو ٹی وی کے بے اخلاق پروگرامز، دنیا پرستی پر مبنی فلمیں، عریاں ویب سائٹس، گندے لطیفوں پر مبنی ایس ایم ایس، تحقیر آمیز مذاق پر مبنی ای میلز، فیس بک کی لائبریری پوسٹس اور دنیا پرستی کی ہوا دینے والے رسالوں پر بے حیائی سے تبصرہ کرتے ہوئے دیکھتا ہے۔ تو وہ ان سے متاثر ہو کر خود بھی یہی کام شروع کر دیتا ہے کیونکہ وہ احساس کمتری کا شکار ہوتا ہے۔ بلکہ بعض نوجوان اس بات کی شکایت بھی کرتے ہیں کہ وہ اگر ایسا نہیں کرتے تو لوگ انہیں دقیانوس خیال کرتے ہیں۔

سارہ الیزابتھ انیس سو چودہ کی ایک تحقیق پر رپورٹ پیش کرتی ہوئی کہتی ہیں:

"فحش مواد کے دیکھنے سے دماغ کا وہ حصہ سُکڑ سکتا ہے جس میں لذت محسوس کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ برلن کے ایک تحقیقی ادارے میکس پلانک انسٹیٹیوٹ کے ریسرچرز نے ساٹھ ایسے مردوں کے دماغوں کا جائزہ لیا جب وہ فحش مواد دیکھ رہے تھے اور ان سے اس دوران ان کی فحش مواد دیکھنے کی عادات کے بارے میں سوالات بھی کیے۔ اس تحقیق کے مطابق دماغ کا ایک حصہ جو لذت کے ذریعے انعام سے نوازتا ہے یعنی لذت کا احساس دلاتا ہے جسے سٹریٹیم کہتے ہیں وہ ان لوگوں کے دماغ میں چھوٹا تھا جو کثرت سے فحش مواد دیکھتے تھے" (۱)

ماحول اور جگہ کا انسان پر گہرا اثر پڑتا ہے جس کی وضاحت حدیث میں آتی ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

(( لَا تَدْخُلُوا عَلَىٰ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ الْمَعْدِبِينَ إِلَّا أَنْ تَكُونُوا بَاكِينَ فَإِنْ لَمْ تَكُونُوا بَاكِينَ فَلَا

تَدْخُلُوا عَلَيْهِمْ أَنْ يُصِيبَكُمْ مِثْلُ مَا أَصَابَهُمْ )) (۲)

1. Obscenity and the publication of sexual science in britian, 1810-1914, Sarah Elisabeth bull, March, 28, 2014

۲- صحیح مسلم، کتاب: زہد اور رقت انگیز باتیں، باب: النھی عن الدخول، حدیث نمبر: ۷۴۶۴، ص: ۱/۱۲۹۰

ان عذاب دیے گئے لوگوں کے ہاں (ان کے گھروں میں داخل نہ ہونا مگر اس صورت میں کہ تم (اللہ کے غضب کے ڈر سے) رو رہے ہو۔ اگر تم رو نہیں رہے ہو تو ان کے ہاں داخل نہ ہونا ایسا نہ ہو کہ تم پر بھی وہی عذاب آجائے جو ان پر آیا تھا۔

اسی طرح بخاری شریف کی ایک حدیث میں آتا ہے:

((لَمَّا نَزَلَ الْحِجْرَ فِي غَزْوَةِ تَبُوكَ، أَمَرَهُمْ أَنْ لَا يَشْرَبُوا مِنْ بَنِيهَا، وَلَا يَسْتَقُوا مِنْهَا، فَقَالُوا: قَدْ عَجَبْنَا مِنْهَا وَاسْتَقَيْنَا، فَأَمَرَهُمْ أَنْ يَطْرَحُوا ذَلِكَ الْعَجِينَ، وَيَهْرَبُوا ذَلِكَ الْمَاءَ، وَيُرْوَى عَنْ سَبْرَةَ بِنِ مَعْبِدٍ، وَأَبِي الشُّمُوسِ: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَرَ بِالْقَاءِ الطَّعَامِ))<sup>(۱)</sup>

رسول اللہ ﷺ نے جب حجر (ثمود کی بستی) میں غزوہ تبوک کے لیے جاتے ہوئے پڑاؤ کیا تو آپ ﷺ نے صحابہؓ کو حکم فرمایا کہ یہاں کے کنوؤں کا پانی نہ پینا اور نہ اپنے برتنوں میں ساتھ لینا۔ صحابہؓ نے عرض کیا کہ ہم نے تو اس سے اپنا آٹا بھی گوندھ لیا ہے اور پانی اپنے برتنوں میں بھی رکھ لیا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے انہیں حکم دیا کہ گوندھا ہوا آٹا چھینک دیا جائے۔

نوجوانوں کو بری صحبت سے دور رہنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ کیونکہ یہ انسان کی شخصیت کو بے حد متاثر کرتی ہے۔ بخاری شریف کی روایت میں آتا ہے ایک صحابی مالک بن دحسح انہیں بعض صحابہ منافق سمجھتے تھے اور پھر خود اللہ کے رسول ﷺ نے گواہی دی کہ یہ منافق نہیں بلکہ سچے صحابی ہیں۔

((فَقَالَ بَعْضُهُمْ: ذَلِكَ مُنَافِقٌ لَا يُحِبُّ اللَّهُ وَرَسُولَهُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا تَقُلْ ذَلِكَ، أَلَا تَرَاهُ قَدْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، يُرِيدُ بِذَلِكَ وَجْهَ اللَّهِ قَالَ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ))<sup>(۲)</sup>

حدیث میں یہ بھی وضاحت ہے کہ صحابہ نے انہیں منافق سمجھنے کی وجہ بتلائی کہ ان کی توجہ منافقین کی طرف ہے یعنی صحابہؓ کے مطابق مالک بن دحسح کا بعض منافقین سے ملاقات کا سلسلہ تھا اسی وجہ سے بعض صحابہ منافقین میں سے شمار کرنے لگے۔

برے لوگوں کی صحبت نہ صرف علمی و اخلاقی فوائد سے محروم کر دیتی ہے بلکہ نفسیاتی طور پر بھی نوجوانوں کے ذہنوں کو پسماندہ کر دیتی ہے۔ برے ماحول اور صحبت کا فرد کی نفسیات پر انتہائی منفی اثر پڑتا ہے۔ برا ماحول انسان کو پر تشدد بنانے میں

۱۔ صحیح بخاری، کتاب انبیاء کے بیان میں، حدیث نمبر: ۷۸۰۳، ص ۵۵۷/۱

۲۔ صحیح بخاری، کتاب نماز کے احکام و مسائل، باب المساجد فی البیوت، حدیث نمبر: ۴۲۵، ص ۷۴/۱

اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اور بری صحبت انسان کو اسفل سافلین تک جا پہنچاتی ہے۔ یہ لوگ دنیا میں بھی ذلیل و رسوا ہوتے ہیں اور آخرت میں بھی ان کا دردناک انجام ہوتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿يَوْمَ ثُقُلَتْ وُجُوهُهُمْ فِي النَّارِ يَقُولُونَ يَا لَيْتَنَا أَطَعْنَا اللَّهَ وَأَطَعْنَا الرَّسُولَ وَقَالُوا رَبَّنَا إِنَّا أَطَعْنَا سَادَتَنَا وَكُبَرَاءَنَا فَأَصَلُّوْنَا السَّبِيلَا﴾<sup>(۱)</sup>

جس دن ان کے منہ آگ میں الٹ دیے جائیں گے کہیں گے اے کاش ہم نے اللہ اور رسول کا کہا مانا ہوتا۔ اور کہیں گے اے ہمارے رب ہم نے اپنے سرداروں اور بڑوں کا کہا مانا سوا انہوں نے ہمیں گمراہ کیا۔

الغرض جب اسلام کہ نام پر بننے والا معاشرہ اپنی پہچان کھورہا ہے تو نئی نسل بھی ایک دن نئے رنگوں کی بھینٹ چڑھ جائے گی۔ ایک مسلم معاشرہ اس وقت ترقی کرتا ہے جب اسلامی روایات پر عمل کیا جائے۔ جب اسلامی تعلیمات کو تھامے رکھا جائے مگر موجودہ دور میں ہماری نوجوان نسل مذہب سے بہت دور جا رہی ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ گھروں میں اسلامی روایات کا فقدان ہے۔ جہاں بچوں کہ ہاتھ میں صبح اٹھتے ہی سپارے تھما دیے جاتے تھے اب ان کی جگہ موبائل ہوتے ہیں۔ نوجوانوں پر چیک اینڈ بیلنس نہیں رکھا جاتا۔ ان کی ہر جائز و ناجائز خواہشات کو والدین ان کی ضرورت سمجھ کر پوری کر دیتے ہیں۔ نوجوان اگر نماز چھوڑ دیں تو ان پر کوئی سختی نہیں۔ نوجوانوں کا یہ حال ہے کہ نماز، تلاوت چھوٹا ہے تو چھوٹ جائے مگر کمپیوٹر پر فیس بک کا کوئی سبق ناچھوٹے، دوست کو جواب دینا لازم ہے۔ اور رب کے حکم کو بھلا دیا ہے۔ نوجوان نسل مغربی تہذیب کے سحر میں جکڑی ہوئی ہے۔

اور دور حاضر میں ہر جگہ ترقی کے گر سکھائے جا رہے ہیں مغرب سے آگے نکلنے کی دوڑ میں نوجوان بھاگ رہے اور اپنی پہچان کھو رہے ہیں۔ یہ بھول چکے ہیں ہماری ترقی کا راز ہمارے مذہب و تاریخ میں موجود ہے۔ مذہب کو چھوڑ دیں گے تو اپنی پہچان کھو دیں گے۔

سوشل میڈیا کے ذریعے نوجوان دوسرے ملک میں رہنے والے لوگوں سے جڑے ہوئے ہیں اور اپنے گھر میں بزرگوں کو دینے کے لیے وقت نہیں۔ پچھلے وقتوں میں نوجوان اپنے مسائل والدین کو بتایا کرتے تھے اور والدین کو بھی ان کا علم ہوتا تھا کہ ان کا بیٹا کن لوگوں میں اٹھتا ہے۔ اسکے دوست و اقارب کا کیا ماحول ہے مگر اب نوجوان ناپختہ ذہن، لاعلمی کی وجہ سے کسی بھی وقت بری صحبت میں پڑ جاتے ہیں۔ جس کا احساس انہیں خود بہت دیر سے ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ نوجوان اپنا نام و

مقام (status) کے چکر میں بھی غلط راستے اختیار کر جاتے ہیں۔ ہر وقت کی فضول مصروفیات اور سوشل میڈیا کے غلط استعمال میں پڑے رہنے سے نوجوان ذہنی خلل کا شکار ہوتے ہیں۔

باب چہارم  
نفسیاتی مسائل سے نوجوانوں کی زندگی پر اثرات  
فصل اول  
خود کشی کا ارتکاب

## فصل اول

### خود کشی کا ارتکاب

نفسیاتی مسائل کے سبب سے بہت سے منفی اثرات نوجوانوں میں اور معاشرے میں ظاہر ہو رہے ہیں۔ جن میں اہم مسئلہ خود کشی کا ہے۔ نوجوان جب خود کشی کا ارتکاب کرتے ہیں وہ صرف خود اپنی ذات کے بارے میں سوچ رہے ہوتے ہیں ان کو صرف اپنے جذبات اور احساسات کی پرواہ ہوتی ہے۔ ان کی زندگی سے کئی اور زندگیاں وابستہ ہوتی ہیں مگر وہ سمجھتے ہیں ان کے ہونے یا نہ ہونے سے کسی کو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ وہ نوجوان جو تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں وہ خود کو معاشرے سے الگ تصور کرتے ہیں اور وہ اپنی محرومی سے نجات حاصل کرنے کے لیے خود کشی کو ہی مناسب طریقہ سمجھتے ہیں۔

بعض اوقات صرف غریب اور بے روزگار افراد ہی خود کشی نہیں کرتے بلکہ بہت سی نفسیاتی بیماریاں بڑے بڑے عظیم لوگوں کو اس کام پر مجبور کر دیتی ہیں۔ جیسے مصر کی رانی قلو پطرہ نے خود کو سانپ سے ڈسوا لیا اور زندگی کا خاتمہ کر دیا۔ ہٹلر کی بیوی نے زہر پی لیا۔ سب سے اہم شخصیت ماہر نفسیات سگمڈ فرائڈ نے خود کشی کی۔<sup>(۱)</sup>

### خود کشی کی تعریف:

خود کشی کو عربی میں "انتحار فی النفس" کہا جاتا ہے۔

ابن منظور "لسان العرب" میں خود کشی کی تعریف یوں کرتے ہیں:

"انتحر الرجل أي نحر نفسه"<sup>(۲)</sup>

یعنی کسی شخص نے خود کو ہلاکت میں ڈالا۔

عام فہم الفاظ میں خود کشی کا مطلب ہے کہ اپنے ہاتھ سے خود اپنی زندگی ختم کرنا یا کسی اور کی مدد سے خود کو ہلاک

کرنا۔ لفظ "خود کشی" لاطینی زبان کا لفظ ہے۔ sui کا مطلب "خود" جبکہ "caedere" کا مطلب ہے "ہلاک کرنا"۔

قدیم زمانے میں اس فعل کے لیے کئی اصطلاحات استعمال ہوتی تھیں۔ J. Choron نے اس بارے میں تحقیق کی کہ

Sua Manu Cadere یعنی کوئی شخص خود اپنے ہاتھوں موت کے منہ میں چلا گیا۔

Sibi Mortem Conscisere یعنی کسی شخص نے اپنی موت خود پیدا کی۔

Vim Sibi Inferred یعنی کسی نے خود اپنے اوپر تشدد کیا۔

انگریزوں کے ہاں اس فعل کے لیے Felo-De-Se کی اصطلاح استعمال کی جاتی تھی۔ جس کا مطلب تھا کہ

۱۔ خود کشی، سنڈے میگزین، خیریں، ۲۶ جنوری ۲۰۰۶

۲۔ لسان العرب، ص: ۵/ ۷۵

"مرنے والے نے اس فعل کا جرم بھی کیا"

انگریزی تاریخ میں خودکشی یعنی suicide کا لفظ سترھویں صدی میں عیسوی میں پہلی بار استعمال ہوا۔<sup>(۱)</sup> خودکشی ایک ایسا فعل ہے جس میں خود آدمی اپنے ہاتھوں اور اپنے ارادوں سے جان گنواتا ہے۔ ایسی موت کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں جسمانی، نفسیاتی، معاشرتی اور ذہنی بھی۔

Emile Durkheim<sup>(۲)</sup> معاشرتی دباؤ کو خودکشی کا اہم عنصر کے طور پر بیان کرتے ہوئے اس کی تعریف یوں

کرتے ہیں:

“Suicide is applied to all cases of death resulting directly or indirectly from a positive or negative act of the victim himself, which he knows will produce this result.”<sup>(۳)</sup>

"خودکشی ایسی تمام اموات کے لیے لاگو ہوتا ہے جو براہ راست یا بالواسطہ طور پر کے مثبت یا منفی عمل کا نتیجہ ہے، جس سے وہ جانتا ہے کہ اس سے موت واقع ہوگی۔"

ایمائل ڈرخائم خودکشی کی تین اہم وجوہات بتاتے ہیں۔

۱۔ خودکشی کرنے والے فرد کے معاشرتی رابطے نہ ہونے کے برابر ہوں گے خواہ وہ خاندانی نقطہ نگاہ پر رکھے جائیں یا

مذہبی بنیاد پر۔

۲۔ خودکشی کرنے والے فرد کے معاشرتی رابطے بہت زیادہ تھے اور کسی وجہ سے عزت و وقار پر ہلکی سی ضرب نے اسے

خودکشی پر مجبور کر دیا۔

۳۔ خودکشی کرنے والے کے رابطے عام انسانوں کی طرح تھے مگر عملی زندگی میں پے درپے ناکامیوں نے اسے خودکشی

پر مجبور کر دیا۔

## خودکشی کی اقسام:

خودکشی کی بے شمار اقسام میں سے دو زیادہ اہم ہیں۔

۱۔ نفسیاتی خودکشی Psychotic suicide ۲۔ خودکار خودکشی Automization suicide

1.Suicide, Charon Jacques, Ch. Scribner & Sons, New York, P- 16

۲۔ ایمائل ڈرخائم ماہر عمرانیات ہیں۔ اس نے سماجی ڈھانچے کی تیاریوں کو فروغ دیا جس میں فعالیت پسندی، مزدور کی تقسیم ان کے حقوق کو بیان کیا ہے۔

3.Suicide, Robert Alun Jones, Emile Durkheim: An Introduction to Four Major Works, Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc., 1986. P-82.

## ۱۔ نفسیاتی خودکشی Psychotic suicide:

خودکشی کی اس قسم کو سب سے پہلے برگلر (bergler) نے وضع کیا۔ جس کی مدد سے جب کسی شخص کی شخصیت نفسیاتی لحاظ سے کئی حصوں میں بٹ جائے یا اس پر شیزوفرینیا کے حملے یا دورے پڑنے لگیں تو نہ چاہتے ہوئے بھی ایسی حرکات کر بیٹھتا ہے جس سے وہ موت کے قریب چلا جاتا ہے۔

## ۲۔ خودکار خودکشی Automization suicide:

خودکشی کی یہ قسم لونگ (Longe) کی وضع کردہ ہے۔ اس میں فرد شدید صدمہ کی صورت یا انتہائی نفسیاتی دباؤ قبول کرتے ہوئے کسی نشہ آور شے کا سہارا لیتا ہے۔ ممکن ہے کہ نیت مرنے کی نہ ہو لیکن وہ خود کو سکون پہنچانے کی خاطر ادویات کا استعمال شروع کرتے ہیں۔ جو اس کی برداشت سے بالاتر ہوتی ہے اور حادثاتی موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔<sup>(۱)</sup>

ایرک مارکوس<sup>(۲)</sup> اپنی کتاب "why suicide" میں لکھتا ہے:

"وہ نوجوان لوگ جو شیزوفرینیا کے مریض ہوں یا جنون اور دیگر نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوں یا شراب پینے والے نشے میں مبتلا شخص خودکشی کرتے ہیں۔ ۱۹۵۰-۱۹۶۰ کی دہائی میں خودکشی کے محقق ایڈون شائینڈ مین<sup>(۳)</sup> نے سوسائٹیڈالوجی کا متعارف کیا اور خودکشی کی روک تھام کے حوالے سے کام کیا"<sup>(۴)</sup>

خودکشی میں لوگوں کے لیے بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں جیسے اگر کسی کو اچانک دھچکا لگے یا جب فرد کو نفرت کا سامنا کرنا پڑے، اگر فرد کسی میں تکلیف میں مبتلا ہے تو اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لیے بھی وہ خود کو ختم کر دیتا ہے تاکہ اسے سکون ملے۔ مایوسی اور غصہ میں بھی افراد خودکشی کے مرتکب ہو سکتے ہیں۔ بعض دفعہ فرد اپنے آپ سے یا کسی سے انتقام لینے کے لیے خودکشی کا ارتکاب کرتے ہیں۔ خودکشی صرف یہی نہیں ہوتی کہ انسان خود کو گولی مار دے یا زہریلی گولیاں کھا کر زندگی ختم کر لی جائے۔ بلکہ بعض لوگ آہستہ آہستہ خودکشی کر لیتے ہیں۔ جیسے کسی انسان کو گلے کا کینسر ہے لیکن اس کے باوجود وہ سگریٹ نوشی جاری رکھتا ہے یا زیا بطیس ہونے کے باوجود مٹھائی یا میٹھی چیزیں کھاتا ہے تو یہ لوگ مرنے کے لیے ہی ایسا کرتے ہیں۔ تقریباً ہر دوسرے فرد کو خصوصاً نوجوانوں کو زندگی میں کبھی نہ کبھی خودکشی کا تھوڑا بہت خیال ضرور ہوتا ہے خصوصاً اس وقت جب انہیں زندگی میں کسی پریشانی یا مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اس وقت زندگی جینے سے زیادہ موت اس کو

۱۔ خودکشی (مکمل مطالعہ)، سحری انعام الرحمن، سی گلبرگ، فیصل آباد، سن، ص: ۱۵۷

۲۔ ایرک مارکوس پہلا امریکن ماہرین نفسیات تھا۔ جس نے خودکشی پر پہلی کتاب تحریر کی۔

۳۔ ایڈون شائینڈ مین امریکن ماہر نفسیات ہیں۔ جنہوں نے خودکشی پر متعدد تحقیقات کیں۔ اور خودکشی کی روک تھام کے لیے لاس ۶ بجلنس سنٹر

بنایا۔

۴۔ لوگ خودکشی کیوں کرتے ہیں، ایرک مارکوس، (مترجم)، محمد اختر، علی فرید پرنٹرز لاہور، ۲۰۰۸، ص: ۳۱



آسان لگتی ہے۔ نوجوانوں کا ایک بڑا طبقہ وقت کے ساتھ ساتھ نفسیاتی امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ جب ان کی ہمت اور حوصلہ جواب دے جاتا ہے اور ناکامیوں کو برداشت نہیں کر پاتا تو خود کشی کا قدم اٹھاتا ہے یہی وجہ ہے کہ خود کشی موت کا ایک بڑا سبب بن گیا ہے۔ نفسیاتی مسائل کے ساتھ ساتھ انٹرنیٹ، موبائل فون کا زیادہ استعمال نوجوانوں میں خود کشی کے خیالات کو ابھارتا ہے۔

## خود کشی کی شرح:

عالمی ادارہ صحت کے اندازے کے مطابق ہر سال خود کشی کی وجہ سے تقریباً دس لاکھ لوگوں کی موت ہوتی ہے، اور عالمی آبادی کے تناسب کے لحاظ سے یہ تعداد ایک لاکھ میں سے ۱۶ بنتی ہے۔

اوسطاً دنیا میں ہر ۴۰ سیکنڈ میں ایک شخص خود کشی سے ہلاک ہوتا ہے۔ اور یہ تعداد دنیا میں ہونے والی اموات کا ۸.۱ فیصد ہے۔ یہ تعداد پچھلے ۲۵ سالوں میں تقریباً ۶۰ فیصد تک بڑھی ہے۔<sup>(۱)</sup>

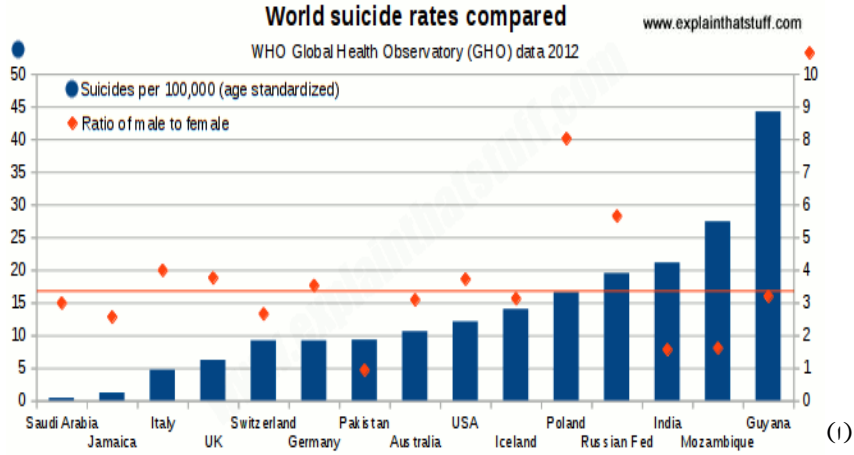
خود کشی کرنے والوں میں نو عمر اور نوجوان افراد میں خود کشی کی تعداد معمر افراد سے زیادہ ہے۔ ایرک مارکوس اپنی کتاب "why suicide" میں لکھتا ہے "

کہ اعداد و شمار کے مطابق نو عمر اور نوجوان افراد کی درجہ بندی الگ الگ ہے۔ چودہ سال سے انیس سال کے بچے نو عمر شمار کیے جائیں جبکہ انیس سال سے چوبیس سال کے افراد نوجوانوں میں شمار ہوتے ہیں۔ اسی طرح سے ان میں خود کشی کا تناسب بھی مختلف ہے۔ نو عمر افراد میں خود کشی کا تناسب ۱۹۸۰ سے ۱۹۹۸ تک ۱۲۰ فیصد ریکارڈ ہوا ہے۔ اسی طرح نوجوانوں میں خود کشی ایک وبا بن چکی ہے۔ اور نوجوانوں میں ہر سال خود کشی کی شرح میں ۲۰۰ سے ۳۰۰ فیصد اضافہ ہو رہا ہے۔"<sup>(۲)</sup>

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی تحقیق کے مطابق چودہ سال سے انیس سال کے نو عمر افراد میں خود کشی کا تناسب ۱۰۰،۰۰۰/۴.۷ ہے۔ میلز کی تعداد ۵.۱۰ فیصد زیادہ ہے ۸٪ خود کشی کم اور متوسط آمدنی والے ممالک میں ہوتی ہے۔

۱۔ خود کشی باعث بدنامی کیوں، فلزا حسین، ڈان نیوز، ۲۷ فروری ۲۰۱۶

۲۔ لوگ خود کشی کیوں کرتے ہیں، ص: ۸۵



ڈیلیو۔ ایچ۔ او کی ۲۰۱۲ کی تحقیق کے مطابق مسلم ممالک میں خودکشی کا تناسب انتہائی کم ہے۔ جبکہ متوسط اور کم آمدنی والے ممالک میں یہ شرح انتہائی بلند ہے۔ سعودی عرب میں خودکشی کی تعداد ۴.۰ ہے جبکہ گائنا خودکشی میں سرفہرست ہے یہاں خودکشی کا تناسب ۲.۴۴ ہے۔ اسی طرح جنوبی کوریا میں ۹.۲۸، سری لنکا میں ۸.۲۸، لیتھونیا<sup>(۲)</sup> میں ۲.۲۸، سرینام میں ۶.۲۷، مضمبیق<sup>(۳)</sup> میں یہ تعداد ۴.۲، نیپال میں ۹.۲۴، قازکستان میں ۶.۲۳، برونائی<sup>(۴)</sup> میں ۱.۲۳ ہے۔<sup>(۵)</sup>

امریکہ میں NIMH کی ۲۰۱۱ کی رپورٹ کے مطابق خودکشی کرنے والے نوعمر افراد کی تعداد ۵۴۱۹ ہے جبکہ نوجوانوں میں یہ تعداد ۶۹۴ ہے۔ گویا یہ تعداد ۳.۳ فیصد ہے۔ آسٹریلیا میں یہ تعداد ۱۱.۸ فیصد ہے۔ انڈیا میں خودکشی کا تناسب ۱۷.۵ فیصد ہے یعنی ۱۳۵,۰۰۰ افراد ہر سال خودکشی کرتے ہیں۔ جاپان میں خودکشی کی تعداد بہت زیادہ ہے کیونکہ خودکشی کو ایک مقدس اور بہادرانہ فعل سمجھا جاتا ہے اور لوگ ذرا اسی بات پر ”ہتک عزت، کاروبار، نقصان، عشق میں ناکامی“ پر اپنے آپ کو ہلاک کر لیتے ہیں۔ ۲۰۱۴ کی رپورٹ کے مطابق جاپان میں ہر روز ۷۰ افراد خودکشی کرتے ہیں۔ یعنی ہر سال ۱۳۰,۰۰۰ افراد ارتکاب خودکشی کرتے ہیں جنکی عمر ۲۰-۴۰ کے درمیان ہوتی ہیں۔<sup>(۶)</sup>

۱۔ اس ڈائیکرام میں ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ۲۰۱۲ کی سروے رپورٹ میں دنیا کے تمام ممالک میں شرح خودکشی کا اندازہ لگایا گیا۔ اور اس کو گراف کی صورت میں واضح کیا گیا۔

- 2 . Lithuania is a country and the southernmost of Europe's Baltic states, a former Soviet bloc nation bordering Poland, Latvia and Belarus.
- 3 . Mozambique is a country in Southeast Africa bordered by the Indian Ocean to the east.
- 4 . Brunei is a southeast Asian country consisting of two unconnected parts border with Malaysia.
- 5 . World Health Statistics 2017, Monitoring health for the SDGs, [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/)
- 6 . Prevalence of Serious Mental Illness among U.S. Adults ,NIMH,(2011)

## پاکستان میں خودکشی کی شرح:

پاکستان میں خودکشی ایک غیر اسلامی فعل سمجھا جاتا ہے۔ اس کے باوجود بہت سے نوجوان ہر سال خودکشی کرتے ہیں۔ پاکستان خودکشی کے اعداد و شمار کا عالمی ادارہ صحت سے تبادلہ نہیں کرتا۔ یہاں پر خودکشی کے واقعات کو بدنامی کے ڈر سے رپورٹ بھی نہیں کیا جاتا، اس لیے درست اعداد و شمار دستیاب بھی نہیں۔ غیر سرکاری اور آزادانہ اندازے کے مطابق پاکستان میں سالانہ ۶ ہزار سے ۸ ہزار لوگ خودکشی کرتے ہیں۔ خودکشی کرنے والا ہر شخص ۱۰ سے ۲۰ مرتبہ خودکشی کرنے کی کوشش کر چکا ہوتا ہے۔ خودکشی کے سب سے زیادہ کیسز سندھ میں، اس کے بعد پنجاب میں، اور سب سے کم واقعات خیبر پختونخوا اور بلوچستان سے رپورٹ ہوئے۔<sup>(۱)</sup> حقیقت میں ان دو صوبوں میں خودکشی کے واقعات کی کم تعداد شاید غیر موثر رپورٹنگ سسٹم کی وجہ سے ہونے کی وجہ سے ہے۔

نفسیاتی پوسٹ مارٹم کے مطابق کراچی میں ہونے والی متعدد خودکشیوں میں واحد بنیادی اور اہم عنصر ڈپریشن تھا۔ ڈپریشن اور خودکشی سے جڑی دوسری وجوہات میں گھریلو تنازعے، مالی مسائل، بے روزگاری اور دیگر شامل ہیں۔ پاکستان میں زیادہ تر افراد یا تو پھندا لگا کر خودکشی کرتے ہیں یا زہری لیتے ہیں یا کیڑے اور جراثیم کش ادویات یا پانی میں ڈوب کر اور خود کو جلا کر خودکشی کرتے ہیں۔ پاکستان کی سب سے نامور فلاحی تنظیم ایدھی فاؤنڈیشن کے ۲۰۱۵ کے جاری کردہ اعداد و شمار کے مطابق:

پاکستان میں خودکشی کے ۱۲۲۸ کیسز رپورٹ ہوئے جن میں کم عمر بچے بھی شامل تھے۔۔ خودکشی کرنے والوں میں اکثریت کی عمر ۳۰ سال سے کم تھی۔ عورتوں کے مقابلے میں دو گنا مرد خودکشی کرتے ہیں۔ ۱۵ سے ۲۹ برس کی عمر کے گروپ میں یہ تناسب ۱.۹ ہے۔<sup>(۲)</sup>

## خودکشی کی وجوہات:

نوجوانوں میں خودکشی میں اضافے کی ایک وجہ مذہب سے دوری ہے۔ نوجوانوں نے مساجد اور دینی درسگاہوں میں جانا کم کر دیا ہے دین سے غفلت اور افلاس نے خودکشی کے تناسب میں اضافہ کر دیا ہے نوجوانوں کو مذہبی تعلیم و تربیت کی فراہمی میں بہت کمی آچکی ہے اس وجہ سے خودکشی کو گناہ سمجھنے کا تصور نوجوانوں میں ختم ہو گیا ہے۔ مذہبی اور دینی جذبے اور ایمان کی کمی کے باعث اس بات کا خدشہ بھی بڑھ جاتا ہے کہ وہ مشکل وقت اور حالات کو زیادہ دیر تک برداشت کر سکیں گے۔

1. Trends of suicide in Pakistan in general, Rashida Valika, Karachi, 2003.

۲۔ خودکشی باعث بدنامی کیوں، فلزا حسین، ڈان نیوز، ۲۷ فروری ۲۰۱۶

بچوں میں بڑھتا ہوا خودکشی کا تناسب اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ معاشرے میں تربیت کا فقدان ہے۔ جبکہ دوسری وجہ تعلیم میں سخت مقابلہ ہے۔ جب ایک طالب علم میڈیکل یا انجینئرنگ کالج میں داخلے کے لئے اپنا ذہن بناتا ہے۔ جبکہ ان کالجوں میں داخلہ نہ ملنے کو ناکامی جبکہ داخلہ مل جانے کو کامیابی تصور کرتے ہیں۔ اور جب داخلہ نہیں ملتا تو وہ مایوس ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ والدین نے اپنے بچوں کی زندگی کالجوں میں داخلے کی بنیاد پر سجائی ہوتی ہے۔ اب پہلے سے ذہن میں سجائے کالجوں میں داخلہ نہ ملنے کی بنا پر بچہ زندگی سے بیزاری کی نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے جس کا راستہ بتدریج خودکشی کی طرف چلا جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات تعلیمی مقابلہ کا بڑھتا ہوا رجحان والدین کے لیے پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ جب والدین ان کالجوں کی فیس ادا نہیں کر پاتے اور بچوں کے داخلے کرانے سے قاصر ہوتے ہیں تو اس صورت میں بھی طلباء خودکشی کرتے ہیں۔

ایسا ہی ایک واقعہ لاہور میں ستمبر ۲۰۱۲ میں پیش آیا جس میں کالج داخلے کی خواہش پوری نہ ہونے پر طالبہ نے خودکشی کر لی۔ نیوز رپورٹ کے مطابق گلبرگ کے رہائشی رکشہ ڈرائیور جہانگیر کی بیٹی مقدس بی کام میں داخلہ لینا چاہتی تھی مگر غریب باپ مالی مشکلات کے باعث بیٹی کی یہ خواہش پوری نہ کر سکا جس پر ۱۹ سالہ طالبہ دلبرداشتہ ہو گئی اور اس نے گھر میں پتکھے کے ساتھ رسی باندھ کر زندگی کا خاتمہ کر لیا۔<sup>(۱)</sup>

خودکشی کی سب سے اہم وجہ ڈیپریشن ہے۔ نوجوانوں میں مایوسی اور ناکامی کی وجہ سے بڑھتا ہوا ڈیپریشن اس قدر شدید ہوتا ہے کہ عام لوگ اس کا تصور نہیں کر سکتے۔ تعلیمی میدان میں ناکامی کی وجہ سے نوجوان نسل اس قدر شدید ڈیپریشن ہوتا ہے کہ وہ اس کے درد کو برداشت نہیں کر سکتے اور دلبرداشتہ ہو کر اپنی زندگی کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔

مختلف اقسام کے ذہنی اور نفسیاتی عوارض میں مبتلا افراد میں خودکشی کی شرح قدرتی طور پر ایسے لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے جو کسی قسم کے ذہنی مسئلے سے دوچار نہیں ہوتے، کئی صدیاں قبل شیزوفرینیا ڈیپریشن اور اس قسم کی دیگر نفسیاتی بیماریوں کو پاگل پن اور جنون کے مترادف سمجھا جاتا تھا اور ان لوگوں پر توجہ دینے کے بجائے ان کے حال پر چھوڑ دیا جاتا تھا۔ نتیجتاً یہ لوگ اپنی زندگیوں سے تنگ آ کر خود اپنے ہاتھوں سے زندگی کا خاتمہ کر دیتے تھے۔

شراب اور دیگر منشیات کی لت میں گرفتار افراد بھی خودکشی کے مرتکب ہوتے ہیں۔ شراب اور منشیات کے باعث قوت فیصلہ بھی متاثر ہوتی ہے۔ جس کے باعث انسان ذاتی نقصانات کر بیٹھتا ہے۔ جس کا عام حالات میں وہ سوچ بھی نہیں سکتے۔ ملازمت سے محرومی اور معاشی پریشانیاں بھی نوجوانوں میں خودکشی کا باعث ہیں۔ جب کمپنیاں اور زرعی فارم ہاؤس بڑی تعداد میں ملازمین کو فارغ کر دیتے ہیں یا ملازمین کو کئی کئی ماہ سے تنخواہوں سے محروم رکھا جاتا ہے تو بہت سے افراد ڈپریشن اور مایوسی کے عالم میں خودکشی کرتے ہیں۔

۱۔ کالج داخلے کی خواہش پوری نہ ہونے پر طالبہ کی خودکشی، دنیا نیوز، لاہور، ۲۶ ستمبر ۲۰۱۲

بعض اوقات ملازمت سے محرومی معاشی پریشانیاں اور مستقبل کے خوف سے نوجوان خودکشی کا ارتکاب کرتے ہیں۔ ایسے بہت سے واقعات روزمرہ کے اخبارات کی شہ سرخیوں کی زینت بنتے ہیں جس میں نوجوان خودکشی جیسے گھناؤنے فعل کے مرتکب ہوتے ہیں۔ لاڑکانہ میں ۲۳ سال کے ایک نوجوان نے ملازمت نہ ملنے پر خودکشی کی۔ لاڑکانہ شہر کی سرور کالونی میں ۲۳ سالہ نوجوان وسیم بھٹو نے محکمہ پولیس میں آفر آرڈر نہ ملنے کے خلاف مبینہ طور پر گلے میں پھندا ڈال کر خودکشی کی نوجوان کے والد غلام حیدر بھٹو نے بتایا کہ میرے بیٹے وسیم نے محکمہ پولیس میں ملازمت کے لیے کئی ٹیسٹ دیے لیکن اسے آفر آرڈر نہ ملا جس کے باعث اس نے خودکشی کر لی۔<sup>(۱)</sup> ایسا ہی ایک واقعہ نومبر ۱۳ کو پیش آیا۔ NUST یونیورسٹی سے تعلیم یافتہ نوجوان انجینئر اعزاز علی نے بیروزگاری سے تنگ آ کر خودکشی کر لی تھی۔<sup>(۲)</sup>

## سوشل میڈیا اور خودکشی:

سوشل میڈیا کا استعمال ذہنی صحت پر بری طرح سے اثر انداز ہو رہا ہے ٹیکنالوجی میں جب جدت آئی تو لیپ ٹاپ اور کمپیوٹر کی جگہ سمارٹ فونز، آئی پیڈ اور ٹیبز کا استعمال بڑھنے لگا۔ ان تمام ٹیکنالوجی سے ایسی شعاعیں خارج ہوتی ہیں جس سے نوجوان دماغی کینسر اور گردن کے پھوں کی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو رہے ہیں۔ نوجوانوں کا یہ حال ہے کہ ہر لمحہ اس سے منسلک ہیں نہ صرف جاگتے ہوئے بلکہ سوتے ہوئے بھی اسے تکیہ کے نیچے رکھ کر سوتے ہیں۔ ان تمام ٹیکنالوجیز کا کبھی آف ٹائم نہیں ہوتا۔ اس وجہ سے ہر وقت خارج ہونے والی یہ شعاعیں انسانی جسم کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

خودکشی کی بڑھتی ہوئی شرح میں سوشل میڈیا بھی اہم کردار ادا کر رہا ہے۔ نوجوانوں کی اکثریت سوشل میڈیا سے منسلک ہے کم و بیش ہی کوئی فرد ایسا ہو گا جو اپنا وقت سوشل میڈیا پر نہ گزارتا ہو۔ اس وجہ سے نوجوانوں میں نفسیاتی الجھنیں بھی بڑھتی جا رہی ہیں۔ سوشل میڈیا اور سمارٹ موبائلز کا استعمال کرتے ہوئے نوجوان نسل جہاں ایک دوسرے سے تعلقات قائم کرتی ہے وہیں وہ غلط اور صحیح کی پہچان کیے بغیر ایک دوسرے پر اندھا اعتبار بھی کرتی ہے۔ نئی نسل سمارٹ موبائل اور سوشل میڈیا کے ذریعے سماجی اقدار کو غیر اہم سمجھ کر اپنے طے کردہ اصولوں کے مطابق زندگی گزارتی ہے۔ اور بعض اوقات سوشل میڈیا کا بے دریغ استعمال کی وجہ سے رشتوں میں شکوک و شبہات بھی جنم لیتے ہیں۔ اور یوں ان کی زندگیاں اجیرن ہو جاتی ہیں وہ تنگ آ کر خودکشی کرتے ہیں۔

۱۔ پولیس میں نوکری نہ ملنے پر نوجوان کی خودکشی، دنیا نیوز، ۲۴ اکتوبر ۲۰۱۶

۲۔ مینجمنٹ "سائنس"، ذہنی دباؤ اور خودکشی، دنیا نیوز، ۱۳ نومبر ۲۰۱۷

ڈاکٹر جین ٹوینگے<sup>(۱)</sup> نے سوشل میڈیا اور نوجوانوں میں خودکشی کے بڑھتے ہوئے رجحان پر تحقیق کی انہوں نے اپنی تحقیق میں ۱۳ سے ۱۸ سال کے ۵ لاکھ نو عمر لڑکے اور لڑکیوں کو شامل کیا۔ ان سے دوستوں سے ملاقات اور سماجی تعلقات اور سوشل میڈیا استعمال کرتے ہوئے ان کے موڈ کے بارے میں پوچھا گیا اور خودکشی کے خیالات کی چھان بین بھی کی گئی۔

### ڈاکٹر جین ٹوینگے کے مطابق:

"پانچ لاکھ نو عمر بچوں کے سروے کے بعد اس مطالعے سے جو نکات سامنے آئے وہ کچھ اس طرح تھے کہ شرکار روزانہ اوسط پانچ گھنٹے اپنے اسمارٹ فون پر صرف کرتے ہیں اور یہ شرح ۲۰۰۹ میں ۸ فیصد تھی جو ۲۰۱۵ میں بڑھ کر ۱۹ فیصد تک جا پہنچی۔ اب جو بچے روزانہ ایک گھنٹہ صرف کرتے تھے ان کے مقابلے میں زیادہ یعنی پانچ گھنٹے اسمارٹ فون سے کھیلنے والوں میں خودکشی کے خیالات ۷۰ فیصد سے زائد نوٹ کیے گئے۔

۲۰۱۵ میں ۳۶ فیصد شرکار نے کہا کہ وہ خود کو اداس اور بے بس محسوس کرتے ہیں جبکہ ۲۰۰۹ میں یہ شرح ۳۲ فیصد تھی۔ لڑکیوں میں یہ شرح ۲۰۱۵ تک ۴۵ فیصد تک نوٹ کی گئی۔ جو لوگ بار بار سوشل میڈیا پر جاتے تھے، وہ بقیہ لوگوں کے مقابلے میں ۱۴ فیصد زیادہ ڈپریشن کے شکار تھے۔ اس کی وجہ سوشل میڈیا پر وہ پوسٹس ہیں جنہیں دیکھ کر کوئی الجھن تو کوئی احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے۔"<sup>(۲)</sup>

سوشل میڈیا پر بہت سی ایسی گیمز بھی موجود ہیں جو نوجوانوں کو خودکشی کی طرف راغب کرتی ہیں۔ ایسی گیمز نوجوانوں کو بطور ہدف استعمال کرتی ہیں جو نفسیاتی عارضے میں مبتلا ہوں۔ ان میں سے خودکشی پر اکسانے والی گیم "بلیو وہیل" ہے۔ جس کی وجہ سے بیشتر نوجوانوں نے خودکشی کی۔ بلیو وہیل چیلنج ایک ایسا کھیل ہے جس کی جیت اس کے کھیلنے والے کو موت سے ہمکنار کر دیتی ہے۔ بلیو وہیل گیم کا آغاز ۲۰۱۵ء میں روس سے ہوا اور اب دنیا کے کئی ممالک تک پہنچ چکا ہے اور ۱۳۰ افراد اسے کھیلنے کے بعد خودکشی کر چکے ہیں۔ اس گیم کو بنانے والے ۲۲ سالہ نفسیات کے طالب علم فلپس بڈیکن ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ "میرا اس گیم کو بنانے کا مقصد معاشرے سے نکلے اور ناکارہ لوگوں کو ختم کرنا تھا،"<sup>(۳)</sup>

گویا سوشل میڈیا جہاں لوگوں کے رابطوں کو آسان بنا رہا ہے وہیں نوجوانوں پر ذہنی دباؤ مرتب کر کے نفسیاتی مریض بھی بنا رہا ہے۔

۱۔ ڈاکٹر جین ٹوینگے ماہر نفسیات ہیں اور امریکہ کے شہر کیلو فورنیا کے صوبے سان ڈیاگو یونیورسٹی میں پروفیسر ہیں۔

۲۔ سوشل میڈیا نوجوانوں کے درمیان خودکشی کی وجہ بن رہا ہے، ایکسپریس نیوز، ۱۸ نومبر ۲۰۱۷

۳۔ بلیو وہیل موت کا کھیل، جنگ نیوز، ۲۵ نومبر ۲۰۱۷

## خود کشی کرنے والی شخصیات:

نفسیاتی مسائل بعض اوقات اس شدت سے انسانی دماغ پر یلغار کرتے ہیں کہ کوئی بھی شخص اس پر فوری طور سے خود کو بچا نہیں پاتا نامی گرامی شخصیات نے بھی خود کشی جیسے فعل کا ارتکاب کیا جیسے مائیکل ٹائسن<sup>(۱)</sup> نے اپنی زندگی کے خاتمے کی کوشش باکسنگ کیریئر میں ناکامی کے بعد ڈپریشن کا شکار ہو کر کی اور اس میں بچ نکلنے کے بعد منشیات کے عادی بن گئے۔<sup>(۲)</sup> ایڈولف ہٹلر<sup>(۳)</sup> نے خوف کی وجہ سے خود کشی کی۔ دوسری جنگ عظیم میں جب اس کی شکست یقینی ہو گئی تو وہ ایک زیر زمین بunker میں جا چھپا۔ اس bunker میں اس نے خود کشی کر کے اپنی زندگی کا خاتمہ کر لیا۔<sup>(۴)</sup>

اسی طرح بہت سے ادیب، شعراء، مصنف، کالم نگاروں نے بھی حالات کی تنگی کی وجہ سے خود کشی کی۔ ایف ایم ریڈیو کے بانی ایڈون آرم سٹرونگ نے ۱۹۵۷ میں کھڑکی سے چھلانگ لگا کر خود کشی کی۔ امریکی سیاست دان ایڈورڈ۔ آئی۔ ایڈورڈ نے ۱۹۳۱ میں میں خود کشی کی۔ یونانی فلاسفر ایپیڈوسلر، مشہور مصنف آرنسٹ ہیمنگ وے نے بھی خود کشی کی۔

## خود کشی اور اسلام:

اسلام ایک مکمل نظام حیات ہے۔ جس میں خود کشی کرنے والے کو حرام موت قرار دیا گیا ہے۔ اسلام نے نہ صرف خود کشی کو ناجائز بلکہ کرنے والے کو جہنمی قرار دیا ہے۔ کیونکہ انسان کا جسم اور زندگی کا کل اختیار اس کے پاس نہیں ہے۔ نہ ہی وہ اپنی مرضی سے اس دنیا میں آیا ہے اور نہ ہی وہ اپنی مرضی سے دنیا سے جاسکتا ہے۔ یہ اختیار صرف رب کریم کے پاس ہے اور انسان کی زندگی اس کے رب کی طرف سے ایک نعمت ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی ایک امانت ہے۔ اور اس امانت کا تحفظ ہر فرد کے ذمے لازم ہے۔ ہر فرد پر یہ فرض کیا گیا ہے کہ وہ اپنی زندگی کی حفاظت کریں۔ اسی لیے نبی ﷺ نے ان تمام اسباب پر توجہ دی اور حل بتایا جن کے ذریعے سے انسان کے ذہن میں خود کشی کا خیال آسکتا ہے۔ جس طرح کسی دوسرے شخص کو موت کے گھاٹ اتارنا پوری انسانیت کو قتل کرنے کے مترادف قرار دیا گیا ہے، اسی طرح اپنی زندگی کو ختم کرنا یا اسے بلاوجہ تلف کرنا بھی اللہ تعالیٰ کے ہاں ناپسندیدہ فعل ہے۔ ارشاد بانی ہے:

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۗ وَأَحْسِنُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(۵)</sup>

۱۔ مائیکل ٹائسن امریکن باکسر تھا۔ اس نے ۱۹ مقابلوں میں شاندار کامیابی حاصل کی۔ اور بہت سے اعزازی ٹائٹل جیتے۔

۲۔ خود کشی کرنے والی دنیا کی اہم شخصیات، روزنامہ پاکستان، ۷ دسمبر ۲۰۱۴

۳۔ ایڈولف ہٹلر جرمن ڈکٹیٹر، سیاستدان اور نیازی گروہ کالیڈر رہا اس نے بطور ڈکٹیٹر جنگ میں حصہ لیا اور قتل عام کیا۔

4 <http://www.faisalwarraich.com/hitleryoudontknow>

اپنے آپ کو اپنے ہاتھوں ہلاکت میں نہ ڈالو، اور نیکی کرو، بے شک اللہ نیکی کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

اس آیت مبارکہ میں لفظ ہلاکت کا استعمال ہوا ہے۔ یعنی انسان اپنے ہاتھوں سے خود کو ہلاک کر دے۔ گویا لفظ ہلاکت خود کشی کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ایک اور مقام پر اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا:

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا﴾<sup>(۱)</sup>

اور اپنی جانوں کو مت ہلاک کرو، بے شک اللہ تم پر مہربان ہے اور جو کوئی تعدی اور ظلم سے ایسا کرے گا تو ہم عنقریب اسے (دوزخ کی) آگ میں ڈال دیں گے، اور یہ اللہ پر بالکل آسان ہے۔

آیت مبارکہ میں اللہ تعالیٰ نے انسان کو ایک ڈھارس دی ہے کہ اللہ رحم دل اور مہربانی کرنے والا ہر وقت موجود ہے تو پھر اپنی جان کو ہلاک کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ کیونکہ مشکلیں حل کرنا اللہ کی دسترس میں ہے۔

احادیث مبارکہ میں بھی خود کشی کی سخت ممانعت وارد ہوئی ہے۔ حضور نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

((فَإِنَّ لِحَدِيثِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا))<sup>(۲)</sup>

تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے اور تمہاری آنکھوں کا تم پر حق ہے۔

اس حکم نبوی میں واضح طور پر اپنے جسم و جان اور تمام اعضاء کی حفاظت اور ان کے حقوق ادا کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔ اسی طرح خود کشی کے مرتکب شخص کو دہرے عذاب کی وعید سنائی ہے۔ حدیث مبارکہ میں آتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

((مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ، يَتَرَدَّى فِيهِ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا. وَمَنْ تَحَسَّنَى سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ، فَسُمُّهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا. وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ، فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَجَأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ، خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا))<sup>(۳)</sup>

۱۔ النساء: ۴/۲۹-۳۰

۲۔ صحیح بخاری، کتاب الصوم، باب حق الجسم فی الصوم، حدیث نمبر: ۱۸۷۴، ص: ۱/۳۱۷

۳۔ صحیح بخاری، کتاب الطب، باب شرب السم والدواء بہ وبما يخاف منه والحديث، حدیث نمبر: ۵۴۴۲، ص: ۱/۱۰۲۰



جس شخص نے خود کو پہاڑ سے گرا کر ہلاک کیا تو وہ دوزخ میں جائے گا، ہمیشہ اس میں گرتا رہے گا اور ہمیشہ ہمیشہ وہیں رہے گا۔ اور جس شخص نے زہر کھا کر اپنے آپ کو ختم کیا تو وہ زہر دوزخ میں بھی اس کے ہاتھ میں ہو گا جسے وہ دوزخ میں کھاتا ہو گا اور ہمیشہ ہمیشہ وہیں رہے گا۔ اور جس شخص نے اپنے آپ کو لوہے کے ہتھیار سے قتل کیا تو وہ ہتھیار اس کے ہاتھ میں ہو گا جسے وہ دوزخ کی آگ میں ہمیشہ اپنے پیٹ میں مارتا رہے گا اور ہمیشہ ہمیشہ وہیں رہے گا۔

اسی طرح دوسری حدیث مبارکہ میں ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

((الَّذِي يَطْعَنُ نَفْسَهُ إِنَّمَا يَطْعُنُهَا فِي النَّارِ، وَالَّذِي يَتَّقِمُ فِيهَا يَتَّقِمُ فِي النَّارِ، وَالَّذِي

يَخْنُقُ نَفْسَهُ يَخْنُقُهَا فِي النَّارِ))<sup>(۱)</sup>

جو شخص اپنی جان کو کوئی چیز چبا کر ختم کر لیتا ہے تو وہ دوزخ میں بھی (ہمیشہ) اسی طرح خود کو ختم کرتا رہے گا، اس طرح جو شخص اپنی جان کو گڑھے وغیرہ میں پھینک کر ختم کرتا ہے تو وہ دوزخ میں بھی ایسے ہی کرتا رہے گا، اور جو شخص اپنی جان کو پھانسی کے ذریعے ختم کرتا ہے تو وہ دوزخ میں بھی ایسے ہی کرتا رہے گا۔

حضرت ثابت بن ضحاک سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

((وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ عُذِّبَ بِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ))<sup>(۲)</sup>

جس شخص نے کسی بھی چیز کے ساتھ خودکشی کی تو وہ جہنم کی آگ میں (ہمیشہ) اسی چیز کے ساتھ عذاب دیا جاتا رہے گا۔

ان احادیث مبارکہ میں حضور نبی اکرم ﷺ نے خودکشی کے عمل کو دوزخ میں بھی جاری رکھنے کا اشارہ فرمایا ہے۔ دراصل اس فعل حرام کی انتہائی سنگینی کو ظاہر کرتے ہیں۔ یعنی بہت سے ناجائز امور کی سزا تو جہنم ہوگی مگر خودکشی کے مرتکب کو بار بار اس تکلیف کے عمل سے گزارا جائے گا۔ گویا یہ دُہر اعذاب ہے جو ہر خودکُش کا مقدر ہوگا۔

موجودہ دور میں ہمارے معاشرے میں خودکشی بمبارک کا بھی تصور رواج پکڑ چکا ہے۔ جس میں کم عمر نوجوانوں کی برین واشنگ کر کے ان کو خودکشی کی طرف راغب کیا جاتا ہے۔ یا پھر ان کو دولت و پیسہ کی لالچ دی جاتی ہے اگر اس سے بھی کام نہ چلے تو ان کو شہادت اور جنت کے سبز باغ دکھا کر خودکشی حملوں کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ جب ایسے نوجوانوں سے بات کی

۱۔ صحیح بخاری، کتاب الجنائز، باب ماجاء فی قاتل النفس، حدیث نمبر: ۱۲۹۹، ص: ۲۰۸/۱

۲۔ صحیح بخاری، کتاب الادب، باب من اکفر آخاه بغير تاویل فهو كما قال، حدیث نمبر: ۵۷۵۴، ص: ۱۰۶۴/۱

جائے تو وہ اس کو اپنے امیر یا ولی کا حکم سمجھ کر اطاعت کرتے ہیں۔ اور ان کے مطابق ایسا کرنے سے وہ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کر لیں گے۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے ایسے لوگوں کے لیے جنت حرام کر دی ہے۔

حضرت جناب بن عبد اللہؓ سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

((كَانَ فِيمَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ رَجُلٌ بِهِ جُرْحٌ، فَجَرِعَ فَأَخَذَ سَكِينًا، فَحَزَّ بِهَا يَدَهُ فَمَا رَقًا الدَّمُ حَتَّى مَاتَ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: بَادَرَنِي عَبْدِي بِنَفْسِهِ حَرَمْتُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ.))<sup>(۱)</sup>

تم سے پہلے لوگوں میں سے ایک آدمی زخمی ہو گیا۔ اس نے بے قرار ہو کر چھری لی اور اپنا زخمی ہاتھ کاٹ ڈالا۔ جس سے اس کا اتنا خون بہا کہ وہ مر گیا۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا: میرے بندے نے خود فیصلہ کر کے میرے حکم پر سبقت کی ہے، لہذا میں نے اس پر جنت حرام کر دی۔

خود کشی کا امر اس قدر برا اور گناہ آلودہ ہے کہ دورانِ جہاد بھی خود کشی کرنے والے کو نبی ﷺ نے جہنمی قرار دیا ہے۔ احادیثِ مبارکہ میں ہے کہ کسی غزوہ کے دوران میں مسلمانوں میں سے ایک شخص نے خوب بہادری سے جنگ کی، صحابہ کرامؓ نے حضور نبی اکرم ﷺ کے سامنے اس کی شجاعت اور ہمت کا تذکرہ کیا۔ آپ ﷺ نے علمِ نبوت سے انہیں آگاہ فرمادیا کہ وہ شخص دوزخی ہے۔ صحابہ کرامؓ یہ سن کر بہت حیران ہوئے۔ بالآخر جب اس شخص نے زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے خود کشی کر لی تو صحابہ کرامؓ پر یہ حقیقت واضح ہوئی کہ خود کشی کرنے والا چاہے بظاہر کتنا ہی جری و بہادر اور مجاہد فی سبیل اللہ کیوں نہ ہو، وہ ہرگز جنتی نہیں ہو سکتا۔

خود کشی اس قدر سنگین جرم ہے اس کا اندازہ حضور رحمتِ عالم ﷺ کے اس عمل مبارک سے ہوتا ہے کہ آپ ﷺ نے سرِ اہمیت ہونے کے باوجود خود کشی کرنے والے کی نمازِ جنازہ نہیں پڑھائی حالانکہ آپ ﷺ نے ہمیشہ اپنے بدترین دشمنوں کے لیے بھی دعا فرمائی اور جب تک اللہ تعالیٰ کی طرف سے واضح حکم نہیں آگیا کسی منافق کی نمازِ جنازہ پڑھانے سے بھی انکار نہیں فرمایا۔ صحیح مسلم کی روایت میں ہے حضرت جابر بن سمرہؓ بیان کرتے ہیں کہ:

((أَتَى النَّبِيَّ ﷺ بِرَجُلٍ قَتَلَ نَفْسَهُ بِمَشَاقِصٍ، فَلَمْ يُصَلِّ عَلَيْهِ))<sup>(۲)</sup>

حضور نبی اکرم ﷺ کے سامنے ایک شخص لایا گیا جس نے اپنے آپ کو نیزے سے ہلاک کر لیا تھا، پس آپ ﷺ نے اس کی نمازِ جنازہ نہیں پڑھائی۔

اسلام میں کسی انسانی جان کی قدر و قیمت اور حرمت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ اس نے بغیر کسی وجہ کے ایک فرد کے قتل کو بھی پوری انسانیت کے قتل کے مترادف قرار دیا ہے۔ مسلمانوں کو قتل کرنے والوں کے لیے شدید اور

۱۔ صحیح مسلم، کتاب الایمان، باب: غلظ تحريم قتل الانسان نفسه وان من قتل نفسه بشيء عذبه في النار، حديث نمبر: ۱۱۳، ص: ۱/۶۲

۲۔ صحیح مسلم، کتاب الجنائز، باب ترک الصلاة علی القتال نفسه، حديث نمبر: ۹۷۸، ص: ۱/۳۹۳

دردناک عذاب کی وعید ہے۔ جب اسلام کسی ایک فرد کے قتل کی اجازت نہیں دیتا تو اپنی جان کو بھی تلف کرنے کی اجازت ہر گز نہیں دیتا۔ اسلام کا بنیادی عقیدہ ہے کہ اللہ ہر شے پر قادر ہے۔ جب اللہ کی مرضی کے بغیر ایک پتہ نہیں ہل سکتا تو کسی انسان کو تکلیف و پریشانی خود بخود کیسے پہنچ سکتی ہے۔ یہ سب اللہ کی طرف سے آزمائش ہوتی ہے۔ اگر کوئی فرد یہ جانتے ہوئے کہ اللہ ہر قسم کی الجھن کو سلجھانے پر دسترس رکھتا ہے اور وہ پکارنے والے کی پکار کو سنتا ہے پھر یہ فیصلہ کرے کہ اس کے حالات کا تقاضہ ہے کہ وہ خود کو ہلاک کر دے کیونکہ اس کے مسائل حل ہونے کی حدود سے گزر گئے ہیں تو وہ شخص اللہ تعالیٰ کی صفت مبارکہ کل شیء قدیر کا منکر ہے۔ اور یوں وہ شخص خود کشی سے قبل ہی کفر کے دائرہ میں داخل ہو جائے گا۔ اس کی قدرت کی صفات سے انکاری پر اور خود کشی کرنے پر سزا کا مستحق بھی ہو جائے گا۔

# فصل دوم: منشیات کا استعمال

## فصل دوم

### منشیات کا استعمال

نوجوان نفسیاتی الجھنوں ڈیپریشن، انزائی اور فرسٹریشن سے نکلنے کے لیے منشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ نوجوان یہ سمجھتے ہیں کہ سگریٹ، بھنگ یا دوسری منشیات ان کی پریشانی اور ڈپریشن کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ مگر ان ادویات سے وقتی طور پر تو مختصر لمحوں کے لیے سکون مل جاتا ہے۔ لیکن اس کے بعد مزید جسمانی، نفسیاتی یا جذباتی نقصان میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بڑھتے ہوئے نفسیاتی مسائل نوجوانوں میں منشیات کے استعمال میں اضافہ کر رہے ہیں۔ اعلیٰ طبقے میں نوجوان شوقیہ طور پر جبکہ نچلے طبقے میں نوجوان ذہنی سکون کے حصول کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ مگر بعد ازاں نوجوانوں کو نشہ کی لت لگ جاتی ہے۔

### منشیات کی تعریف:

لفظ 'منشیات' بہت وسیع ہے۔ اس کی تعریف ایسے مواد کے طور پر کی جاسکتی ہے جو جسم اور دماغ پر ایک یا ایک سے زیادہ قسم کے طبعی اثرات پیدا کرے۔ انسانی معاشرہ جہاں کہیں بھی وجود میں آیا۔ کرہ ارض پر کسی نہ کسی طرح منشیات کا استعمال ہوا۔ چینی ادب میں بھنگ کا استعمال سب سے پہلے ۷۳۷ ق۔م میں ملتا ہے۔ جبکہ ہندوستان میں اس کا آغاز ۸۰۰ ق۔م میں ملتا ہے۔<sup>(۱)</sup>

پاکستان نارکوٹکس بورڈ نے منشیات کی تعریف یوں کی ہے:

"ایسی ہر چیز منشیات میں شامل ہے جس کی وجہ سے آدمی کی جسمانی، دماغی، جذباتی اور عملی حالت میں تبدیلی ہونے لگے۔ اور جس سے آدمی کی کارکردگی متاثر ہوتی چلے جائے۔ ایفون، چرس، ہیروئن، بھنگ، شراب وغیرہ اس میں شامل ہیں۔"<sup>(۲)</sup>

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے اس کی تعریف یوں کی ہے:

"کسی بھی 'نشہ' آور دوائی کا ایسا عادتاً اور مجبوراً استعمال جس سے اس کے عادی کا اپنی اور دوسروں کی صحت و سلامتی اور فلاح و بہبود کا خطرہ لاحق ہو۔"<sup>(۳)</sup>

۱۔ سائیکل منشیات (نمبر شمارہ دوم)، بلال اسلم صوفی، فریڈم آرٹ پریس لاہور، ۱۹۸۶ء، ص: ۲۱

۲۔ نشہ کیا ہے، منشیات کے طریقے، تاریک راستے، پاکستان نارکوٹکس بورڈ، اسلام آباد، ۱۹۹۷ء، ص: ۳

۳۔ سائیکل منشیات، ص: ۲۱

منشیات استعمال کرنے والے بہت سے لوگ اسے ایک ایسی بے ضرر شے سمجھتے ہیں جو پرسکون رہنے میں مدد دیتی ہے۔ منشیات کا استعمال زمانہ قدیم سے ہو رہا ہے لیکن زمانہ جدید میں منشیات نئے نئے انداز اور اقسام میں آرہی ہیں اور اس نے معاشرہ کے ہر فرد کو اپنی لپیٹ میں لیا ہوا ہے۔

## منشیات کی اقسام:

منشیات مختلف اقسام ہیں جن میں سے بعض قدرتی طور پر اگائی جاتی ہیں جبکہ بعض کیمیائی طور پر تیار کی جاتی ہیں۔

### چرس Cannabis:

چرس ایڈن بھنگ کے پودے کے پھولوں سے حاصل کی جاتی ہے۔ یہ پودا پاکستان اور افغانستان میں صدیوں سے کاشت کیا جاتا ہے۔ اسے بعض اوقات ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن اسے نشہ کے طور پر چلم یا سگریٹ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوستوں کے گروہ میں بانٹا جاتا ہے۔<sup>(۱)</sup>

### حشیش Hashish:

قنب ہندی مادہ پودوں کے شگوفوں کی ڈوڈیوں سے ایک لیس دار مواد نکلتا ہے اس مواد کا نام حشیش ہے۔ حشیش کو ہیلن کے باشندوں نے شراب کی شکل دی تھی۔ تاکہ غم اور دکھ کی مشکلات سے چھٹکارا پایا جاسکے۔<sup>(۲)</sup>

### افیون Opium:

افیون کو خشخاش کے پودوں کی ڈوڈیوں سے لیا جاتا ہے۔ مغرب میں یہ پندرہویں صدی میں متعارف ہوئی۔ خشخاش ایشیائی ملکوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ چینی سر جن نے افیون کو خواب آور نشہ کے طور پر استعمال کرنے کا اعتراف کیا ہے۔<sup>(۳)</sup>

### ہیروئن Heroin:

ہیروئن افیون سے بنائی جاتی ہے۔ جب افیون کو مارفین میں تبدیل کر لیا جائے۔ مارفین افیون سے دس گنا زیادہ طاقتور ہو جاتی ہے۔ اور ہیروئن مارفین سے تین چار گنا زیادہ طاقتور ہوتی ہے۔<sup>(۴)</sup>

### کوکائین Cocaine:

کوکو فرانسسی زبان کا لفظ ہے۔ اس کا لاطینی نام Frythroxy Lon coca ہے۔ یہ ایک پودا ہے جو جنوبی امریکہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کی بلندی تین میٹر تک ہوتی ہے اس کے پتے بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ کوکائین، کوکا کے پتے سے نکالی

1. Basic information about medicines and drugs, John Allen, A.P.H. 2000 p- 8.

۲- منشیات اور ان کی تباہ کاریاں، محمد ظہیر الدین بھٹی، ادارہ مطبوعہ سلیمانی، لاہور، ۲۰۰۰ء، ص: ۵۱

۳- منشیات اور ان کی تباہ کاریاں، ص: ۳۵

4 - Basic information about medicines and drugs, p- ۹.

جاتی ہے۔ یہ ٹھوس مادہ ہوتی ہے۔ اور اس کا رنگ قدرے زردی مائل ہوتا ہے۔ بے بو اور تلخ مزاولی، گرم پانی میں حل ہو جاتی ہے۔<sup>(۱)</sup>

## منشیات کی شرح:

نفسیاتی مسائل کی وجہ سے جہاں پر افراد کی ذاتی زندگی متاثر ہو رہی ہے وہیں یہ مسائل معاشرے میں بھی منفی اثرات چھوڑ رہے ہیں۔ نفسیاتی مسائل سے چھٹکارہ حاصل کرنے کے لیے نوجوانوں نے نشہ کا استعمال شروع کیا تو منشیات کا پھیلاؤ بہت وسیع پیمانے پر ہو گیا جو ایک سنگین مسئلہ کی صورت اختیار کر گیا۔ دنیا بھر کے بیس کروڑ سے زائد افراد منشیات کے عادی ہیں۔ ان لوگوں کی زیادہ تر تعداد ایشیاء اور یورپ میں رہتی ہے۔ امریکہ اور افریقہ میں بھی منشیات کے استعمال میں اضافہ ہو رہا ہے۔ وسطی ایشیاء میں تقریباً اکثریت ہیروئن استعمال کرتے ہیں جبکہ پاکستان، ایران، بھارت، روس، افریقہ اور یورپ میں منشیات کا رجحان بڑھتا ہوا دیکھا جا رہا ہے۔

اقوام متحدہ کے دفتر برائے منشیات اور جرائم کے مطابق ۲۰۱۱ میں منشیات کے استعمال کا تناسب اس طرح تھا:  
۳۲۰ ملین تک کے (۱۵ سے ۶۴ برس) تک کی عمر کے درمیان کے افراد نے سال کے دوران ایک قسم یا ایک سے زیادہ اقسام کی منشیات استعمال کی تھیں۔ ۲۰۱۰ میں اقوام متحدہ کے بیورو آف اسٹیٹسٹکس کے مطابق یہ دنیا کی کل ۶.۹ ارب آبادی کا ۵ فیصد بنتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں بچوں اور بالغ افراد میں یہ ۲۸ فیصد کی شرح ہے۔ جن میں ۱۶ فیصد ۱۵ برس سے کم اور ۱۲ فیصد کی عمریں ۱۵ سے ۲۴ برس کے درمیان ہیں۔ ترقی پذیر ممالک میں بچوں اور بالغ افراد میں متعلقہ شرح فیصد ۴۶ فیصد کے مساوی ہے۔ ۲۸ فیصد ۱۵ برس سے کم اور ۱۸ فیصد کی عمریں ۱۵ سے ۲۴ برس کے درمیان ہیں۔<sup>(۲)</sup>  
منشیات کے استعمال کے خطرات کی نشاندہی کے بارے میں اقوام متحدہ اور عالمی ادارہ صحت کی جانب سے جاری کردہ رپورٹ کے مطابق ہر ممالک کو ہی منشیات کی وجہ سے چیلنج کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

## پاکستان میں منشیات کی شرح:

پاکستان میں بھی دنیا کے دوسرے ممالک کی طرح منشیات کے استعمال کرنے والے افراد کی تعداد میں ہر سال اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

"پاکستان میں منشیات کے عادی افراد کی تعداد ۹۰ لاکھ تک پہنچ چکی ہے۔ جس میں سے ۴۰ لاکھ سے زائد افراد چرس کے عادی ہیں ۳۰ لاکھ افراد ہیروئن کی لعنت میں مبتلا ہیں۔ جبکہ ۲۰ لاکھ سے زائد افراد افیون، بھنگ، کوکین اور دیگر نشہ آور

۱۔ منشیات اور ان کی تباہ کاریاں، ص: ۶۰

2. Ratio of drugs and narcotics report, Dr. Moona alsawaf, U.N.D.C, 2011

چیزیں استعمال کرتے ہیں۔ تاہم اینٹی نارکوٹکس فورس سے ملنے والے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں منشیات کے عادی افراد کی تعداد تقریباً ۵۰ لاکھ ہے۔ جس میں سے ۱۲ لاکھ سندھ میں ہیں۔<sup>(۱)</sup>

دسمبر ۲۰۱۴ میں ہونے والے سروے کے مطابق پاکستان میں منشیات کا استعمال میں روز بروز اضافہ بڑھتا جا رہا

ہے۔ جس کے تباہ کن اثرات پاکستان میں ۲۰۱۴ کے سروے رپورٹ کے مطابق:

دنیا بھر کی منشیات کا ۴۰ فیصد حصہ کراچی کی بندرگاہ اور ہوائی اڈے کے ذریعے اسمگل کیا جاتا ہے۔ افغانستان سے ۴۰ فیصد منشیات اور افیون کا حصہ کراچی جبکہ ۶۰ فیصد حصہ دیگر ممالک کے راستے ناجائز اور خفیہ طریقوں سے فروخت کیا جاتا ہے۔ بھنگ کا نشہ ملک بھر میں سب سے زیادہ سندھ میں ہے۔ اس صوبہ میں نشہ آور اشیاء استعمال کرنے والے لوگوں کی تعداد ۱.۷ ملین ہے۔ جبکہ ۹۶ ہزار افراد سرنج کے ذریعے نشہ کرتے ہیں۔ صوبہ میں سب سے زیادہ چرس ۴۳ فیصد استعمال ہوتی ہے۔ سرنج کے ذریعے نشہ کرنے کی وجہ سے ایچ آئی وی اور خون سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے پھیلنے کے امکانات بھی کافی زیادہ ہیں۔ سندھ بھر کے سروے کی بات کی جائے تو صوبے میں ایسے افراد کی تعداد انتہائی زیادہ ہے جو بھنگ کا نشہ کرتی ہے۔ بھنگ کا نشہ کرنے والے افراد کی یہ تعداد ملک میں دوسرے نمبر پر ہے، جبکہ صوبے میں ۵ لاکھ ۷۰ ہزار افراد افیون کو نشہ کرتے ہیں۔ جبکہ ۶۶ فیصد افراد درد ختم کرنے والی ادویات جبکہ ۳۴ فیصد ہیروئن اور افیون کے نشہ کا شکار ہیں۔ اقوام متحدہ کی سروے رپورٹ کے مطابق پاکستان کے صوبہ خیبر پختونخوا میں منشیات کا استعمال سب سے زیادہ ہے۔ صوبے میں نوجوان طبقے میں یہ شرح ۱۰.۹ فیصد جبکہ صوبے کی آبادی کا بڑا حصہ بھنگ، افیون اور دیگر نشہ آور اشیاء کا استعمال کرتا ہے۔ صوبے کے ایک لاکھ چالیس ہزار افراد ہیروئن کا نشہ، ۸۴ ہزار افراد افیون کا نشہ کرتے ہیں، دیگر صوبوں کے اعداد و شمار کے موازنے کے اعتبار سے، خیبر پختونخوا میں افیون کا نشہ کرنے والے افراد کی تعداد ملک بھر سے انتہائی زیادہ ہے۔ صوبہ بلوچستان میں بھی نشہ کا شکار افراد میں ایک بڑی تعداد کمیکل کا نشہ کرتی ہے جبکہ ۸ فیصد افراد مختلف طریقوں سے نشہ کرتے ہیں بلوچستان میں سرنج کے ذریعے نشہ سے ۱۷ ہزار افراد نشہ کے عادی ہیں۔ پنجاب میں آبادی کا بڑا حصہ پاکستان کے سب سے زیادہ آبادی والے صوبے پنجاب میں بھی نشہ کرنے والے افراد کی تعداد کچھ کم نہیں ۱۵ سے ۶۴ سال کی عمر کے افراد مختلف طریقوں کے نشہ کے عادی ہیں صوبے کے ۸ لاکھ ۴۰ ہزار افراد ہیروئن اور ۸۶ ہزار افراد افیون کا نشہ کرتے ہیں۔<sup>(۲)</sup>

۱۔ پاکستان میں منشیات کی سمگلنگ، موسیٰ خان جلال زئی، فیروز سنز لمیٹڈ، لاہور، ۲۰۰۰، ص: ۸۰۔

۲۔ پاکستان منشیات کے استعمال کے تباہ کن اثرات کا شکار، رپورٹ، وائس آف امریکہ، ۱۳ دسمبر ۲۰۱۴



## منشیات کے نوجوانوں کی زندگی پر اثرات:

پاکستان میں نوجوانوں کی اکثریت نشہ کا استعمال کر رہی ہے۔ شروع میں نوجوانوں کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔ محض دوستوں کے کہنے پر تفریحاً استعمال کر لیتے ہیں یا نوجوان بعض اوقات نشہ کو ذہنی سکون سمجھ کر استعمال کرتے ہیں۔ معاشرے کے اندر زندگی سے مایوسی اور نشہ کے عادی وہ نوجوان ہوتے ہیں جو حالات سے مایوس ہو، شدید عدم تحفظ کا شکار ہو، جنہیں نا انصافیوں کا سامنا کرنا پڑا ہو، دولت کی غیر منصفانہ تقسیم سے متاثر ہوا ہو، انتہائی غربت کا مارا ہو برے دوست کی صحبت ہو، اپنے مقاصد میں ناکامی ہوئی ہو وہ نشہ کو استعمال کر کے سکون حاصل کرتے ہیں۔ نشہ سے ان کو وقتی سکون تو مل جاتا ہے مگر اس سے مسائل حل نہیں کیے جاسکتے بلکہ مسائل میں مزید الجھ جاتے ہیں۔ نوجوان نشہ کو ایک فرار کے طور پر اپناتے ہیں۔ اور یہی نشہ ان کو احساس کمتری میں مبتلا کر دیتا ہے۔ اسی لیے پرانے وقتوں میں محفلوں میں شراب کا استعمال کثرت سے کیا جاتا تھا۔ منشیات کے استعمال میں انسان کا دماغ مفلوج ہو جاتا ہے۔ منشیات اور اس میں موجود کمیکنز انسان کی یادداشت کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ بار بار نشہ کے استعمال سے انسان کی عقل و سوچنے سمجھنے کی صلاحیت پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ اور نوبت یہاں تک آپہنچتی ہے کہ انسان بالکل زندہ لاش بن کر رہ جاتا ہے۔ اور بعض اوقات اس کی زندگی موت سے بھی بدتر ہو جاتی ہے۔

نشہ انسان کو مختلف جسمانی بیماریاں جیسے ایچ آئی وی ایڈز، منہ کا کینسر، سانس و دمہ کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ اسی طرح تمباکو کا زہریلا دھواں یا زہریلا مادہ پھیپھڑوں یا خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے امراض قلب کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ اور بہت سی نفسیاتی بیماریاں مزاج اور دیگر جذباتی بدلاؤ، اضطراب اور چڑچڑاپن کا بھی سبب بنتا ہے۔ نشہ کی وجہ سے نہ صرف بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں بلکہ ہر سال بہت سے نوجوان ان منشیات کی وجہ سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مشہور امریکی جریدے 'فارن پالیسی' کی دنیا بھر میں منشیات کے استعمال سے متعلق ایک خصوصی رپورٹ کے مطابق:

"پاکستان میں ہر سال ڈھائی لاکھ افراد منشیات کے استعمال کے نتیجے میں موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ نشہ میں اضافے کی وجوہات کے بارے میں ڈاکٹر عبدالحی<sup>(1)</sup> نے ڈوٹے ویلے کو انٹرویو میں بتایا، ”ہمارے سینٹر میں آنے والے مریضوں کی تعداد میں دن بہ دن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ سینٹر میں آنے والے زیادہ تر افراد اٹھارہ سے پچیس سال تک کی عمر کے نوجوان ہوتے ہیں، جن کا تعلق امیر گھرانوں سے ہوتا ہے۔ والدین بچوں کی تعلیم و تربیت کے لیے وقت دینے کے بجائے انہیں بے تحاشا پیسے تھما دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ غربت، دہشت گردی، نا انصافی اور ملکی حالات بھی "منشیات کے استعمال میں اضافے

۱۔ ڈاکٹر عبدالحی وفاقی دارالحکومت اسلام آباد میں 'الفلاح' کے نام سے منشیات کے عادی افراد کے لیے ایک نئی بحالی مرکز چلاتے ہیں۔

کے رجحان کے بڑے اسباب ہیں۔ ڈاکٹر عبدالحئی نے ڈی ڈیلو کو بتایا کہ نوعمر افراد متجسس ہوتے ہیں اور اسی تجسس میں وہ نشہ آور اشیا استعمال کرتے ہیں جن کے وہ بعد میں عادی ہو جاتے ہیں۔<sup>(1)</sup>

منشیات کے استعمال کی وجہ سے معاشرے پر انتہائی منفی اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ نوجوانوں میں اس کے استعمال کی وجہ سے آباد گھرویرانے میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ جب گھر کا کوئی فرد نشہ میں مبتلا ہو جاتا ہے تو وہ گھر کے تمام افراد کو نفسیاتی طور پر الجھنوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ یوں تمام افراد خانہ انزائی و ٹینشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ منشیات کے استعمال سے خاندان کا شیرازہ بکھر کر رہ جاتا ہے۔ والدین اور بچوں کے درمیان رابطے کا فقدان ہو جاتا ہے۔ اور یوں وہ نوجوان جنھوں نے درخشندہ ستارہ بننا تھا وہ مایوسی کی گہری خندق میں گر جاتے ہیں۔

### منشیات اور اسلام:

اللہ تعالیٰ نے انسان کی تخلیق کی۔ اور انسان کے لیے تمام کائنات کو مسخر کر دیا۔ زمین میں ہر شے انسان کسی نہ کسی رنگ میں انسان کے لیے مفید ہے۔ لیکن انسان خود ہی ان چیزوں کو اپنے فائدے کے استعمال میں لانے کے بجائے ان کو منفی انداز میں اپناتا ہے۔ جیسے افیون کو ایک عرصہ تک روایتی ادویات میں شامل کیا جاتا رہا خاص طور پر درد کو دور کرنے، کھانسی کو دبانے اور اسہال کے لیے افیون کو دوا کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ اور اس کو سموک اور سانس کے ذریعے دوسرے غیر ادویاتی کے مقاصد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ U.S Department of justice نے مارفین کے بارے میں اپنی ۱۹۰۶ رپورٹ میں لکھا:

“It is one of the effective drugs known for relief pain and remain standardized against which new analgesics are measured”<sup>(2)</sup>.

”یہ درد کو ختم کرنے کی موثر ترین ادویہ میں سے ایک ہے اور ابھی تک اس دوا کو درد ختم کرنے کے صلاحیت کو مانپنے کے لیے ایک پیمانہ کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔“

مگر گزرتے وقت کے ساتھ اس کا استعمال اس قدر بڑھا دیا گیا کہ یہ درد کش ادویات بطور نشہ استعمال ہونے لگی۔ اس لیے ان کے زائد استعمال پر نبی ﷺ نے منع فرمایا ہے۔ جیسے جامع ترمذی میں حضرت عائشہؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

((كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ مَا أَسْكَرَ الْفَرْقُ مِنْهُ فَمِلْءُ الْكَفِّ مِنْهُ حَرَامٌ))<sup>(3)</sup>

۱۔ منشیات، رپورٹ، ڈی۔ ڈیلو۔ ۲۰۱۶ء

2. Drug of abuse, U.S department of justice drug enforcement administration, 1996, p-12

۳۔ جامع ترمذی، کتاب مشروبات کے احکام و مسائل، باب: ما جاء ما اسکر کثیرہ فقہیہ حرام، حدیث نمبر: ۱۸۶۶، ص: ۴۳۸/۱

ہر نشہ آور چیز حرام ہے، جس چیز کا ایک فرق (سولہ رطل) کی مقدار بھر نشہ پیدا کر دے تو اس کی مٹھی بھر مقدار بھی حرام ہے۔

اسی لیے جب صحابہؓ نے نبی ﷺ سے شراب کے متعلق سوال کیا تو تھا اللہ تعالیٰ نے اس سے ناپسندیدگی کا اظہار کرتے ہوئے فرمایا کہ اس میں خرابی ہے اس میں نفع کم ہے قرآن مجید میں اس کا ذکر یوں آتا ہے۔

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۚ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَبَنَافِعٌ لِلنَّاسِ وَأَثْمُهُمَا أَكْبَرُ ۚ مَنْ نَفَعِهِمَا﴾<sup>(۱)</sup>

آپ سے شراب اور جوئے کے متعلق پوچھتے ہیں، کہہ دو ان میں بڑا گناہ ہے اور لوگوں کے لیے کچھ فائدے بھی ہیں اور ان کا گناہ ان کے نفع سے بہت بڑا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کی منفعت کے لیے جو چیزیں پیدا کی ہیں انسان نے اس کو اپنے لیے خود نقصان آور بنا دیا ہے جیسا سورۃ النحل میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا﴾<sup>(۲)</sup>

اسی طرح کھجور کے درختوں اور انگور کی بیلوں سے بھی ہم ایک خاص چیز تمہیں پلاتے ہیں۔ جسے تم نشہ آور بھی بنا لیتے ہو اور پاک رزق بھی۔

یوں اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے کھجور اور انگور جیسے پھل پیدا کیے جو اس کے لیے راحت اور بھوک و پیاس مٹانے کا ذریعہ ہیں۔ ان میں ان گنت قسم کے جسمانی و ذہنی فوائد بھی ہیں۔ لیکن اگر اس کا استعمال بطور نشہ کیا جائے گا تو اس سے اس کی صحت پر مضر اثرات مرتب ہوں گے۔ اسی طرح اور بہت سے پھل اور میوہ جات ہیں جن کو اگر صحیح استعمال نہ کیا جائے تو وہ بھی شراب بنانے میں استعمال ہوتے ہیں۔ صحیح بخاری کی روایت میں ہے۔

((عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: قَامَ عُمَرُ عَلَى الْمَنَبْرِ، فَقَالَ: أَمَّا بَعْدُ، نَزَلَ تَحْرِيمُ الْخَمْرِ وَهِيَ مِنْ

حَمْسَةِ: الْعِنَبِ وَالتَّمْرِ وَالْعَسَلِ وَالْحِنْطَةِ وَالشَّعِيرِ، وَالْخَمْرُ مَا حَامَرَ الْعَقْلَ))<sup>(۳)</sup>

حضرت عمر رضی اللہ عنہ ممبر پر کھڑے ہوئے اور کہا ابا بعد! جب شراب کی حرمت کا حکم نازل ہوا تو وہ پانچ چیزوں سے بنی تھی۔ انگور، کھجور، شہد، گیہوں اور جو اور شراب (خمر) وہ ہے جو عقل کو زائل کر دے۔

صحیح مسلم کی ایک روایت میں ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

۱۔ البقرة: ۲/۲۱۹

۲۔ النحل: ۱۶/۶۷

۳۔ صحیح بخاری، کتاب مشروبات کا بیان، باب الخمر من العنب، حدیث نمبر: ۵۵۸۱، ص: ۹۹۱/۱

((كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ))<sup>(۱)</sup>

ہر نشہ آور چیز خمر ہے اور نشہ آور چیز حرام ہے۔

نشہ آور چیز کی حرمت اس لیے فرمائی گئی ہے کہ یہ انسان کی عقل کو زائل کر دیتی ہے۔ اس کی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ جب انسان کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہونے لگے تو وہ اچھے برے، حلال و حرام میں تمیز نہیں کر پاتا اور نتیجتاً برائی کے راستے کی طرف جا نکلتا ہے۔ کوئی بھی نشہ جو حلال چیز سے ہی کیوں نہ بنایا گیا ہو اس کی انسانی دماغ پر مضر اثرات مرتب ہو رہے ہوں تو وہ نشہ حرام ہو گا۔ ابو محمد عبد السلام کیلانی اپنی کتاب "منشیات اور اسلام" میں لکھتے ہیں کہ:

"شراب اس چیز کو کہتے ہیں کہ جو عقل پر پردہ ڈال دے اور اسی وجہ سے حرام بھی ہے مشروب ہونا وجہ حرمت نہیں۔ کہ دودھ، پانی، لسی، شہد، پھلوں کے تازہ جوس سب مشروب ہیں اور وہ حلال ہیں۔ بلکہ شراب کی حرمت کی وجہ اس کا عقل پر پردہ ڈالنا یا نشہ آور ہونا ہے۔ اس وجہ سے ہر وہ چیز جو کہ عقل پر پردہ ڈال دے یا نشہ لے آئے وہ حرام ہوگی۔ خواہ اس پر لفظ شراب بولا جاسکتا ہو یا نہ بولا جاسکتا ہو۔ البتہ جب اسے نشہ آور یا مسکر کہا جائے گا تو وہ خمر کا معنی رکھنے کی وجہ سے بھی اور مسکر ہونے کی وجہ سے بھی حرام ہوگی۔ کیونکہ اسلام لفظی یا اسمی بحثوں کو بنیاد حکم نہیں مانتا بلکہ وہ معنوی مباحث اور نتائج سے زیادہ توجہ کرتا ہے چونکہ شراب بھی اسی وجہ سے حرام ہے۔ کہ وہ نشہ آور ہے۔ اس لیے باقی وہ تمام اشیاء جو کہ یہ معنی اور تا ثیر رکھتی ہوں وہ حرام ہوں گی۔ خواہ وہ لغت میں خمر ہوں یا نہ ہوں شراب کہا جاسکے یا نہ کہا جاسکے" (۲)۔

شراب کی یہ حالت ہے کہ جب یہ عقل ڈھانپ لیتی ہے تو انسان کوئی بھی برا فعل کر سکتا ہے۔ جو ایک پیالہ پیتا ہے وہ مزید طلب کرتا ہے حتیٰ کہ اس کی عقل ماؤف ہو جاتی ہے اسی لیے شریعت نے نشہ آور چیز کی قلیل مقدار بھی حرام قرار دی ہے۔ نشہ آور چیزوں کے استعمال پر نہ صرف ممانعت ہے۔ بلکہ اس کے استعمال پر بھی سخت وعید آئی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ایسے شخص پر لعنت فرمائی ہے جو کسی بھی طرح نشہ سے منسلک ہو۔ عبد اللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا:

((لَعَنَ اللَّهُ الْخَمْرَ وَشَارِبَهَا وَسَاقِيَهَا وَبَائِعَهَا وَمُبْتَاعَهَا وَعَاصِرَهَا وَمُعْتَصِرَهَا وَحَامِلَهَا

وَالْمَحْمُولَةَ إِلَيْهِ))<sup>(۳)</sup>

اللہ تعالیٰ نے شراب، اس کے پینے والے، پلانے والے، بیچنے والے، خریدنے والے، انگور نچوڑنے والے، نچروانے والے، اس کے اٹھانے والے اور جس کی طرف اٹھائی جا رہی ہو، ان سب پر لعنت کی ہے۔

۱۔ صحیح مسلم، کتاب مشروبات کا بیان، باب ان کل مسکر خمر وان کل خمر حرام، حدیث نمبر: ۵۲۱۹، ص: ۸۹۵/۱

۲۔ منشیات اور اسلام، ابو محمد عبد السلام کیلانی، ادارہ مراءة القرآن، لاہور، ۱۹۹۶ء، ص: ۵۷

۳۔ سنن ابی داؤد، کتاب مشروبات سے متعلقہ مسائل احکام، باب العنب یعصر الخمر، حدیث نمبر: ۳۶۷۴، ص: ۵۶۷/۱

شراب کی حرمت کا اندازہ آیت قرآنی سے ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں۔

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ----﴾<sup>(۱)</sup>

اے ایمان والو! جس وقت تم نشہ میں ہو تو نماز کے نزدیک نہ جاؤ یہاں تک کہ سمجھ سکو کہ تم کیا کہہ رہے ہو۔

اسی طرح حدیث مبارکہ میں آتا ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

((كُلُّ مُخْمِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ وَمَنْ شَرِبَ مُسْكِرًا بَخَسَتْ صَلَاتُهُ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا فَإِنْ تَابَ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ فَإِنْ عَادَ الرَّابِعَةَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يَسْقِيَهُ مِنْ طِينَةِ الْحَبَالِ قَبِيلَ وَمَا طِينَةُ الْحَبَالِ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ صَدِيدُ أَهْلِ النَّارِ وَمَنْ سَقَاهُ صَغِيرًا لَا يَعْرِفُ حَلَالَهُ مِنْ حَرَامِهِ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يَسْقِيَهُ مِنْ طِينَةِ الْحَبَالِ))<sup>(۲)</sup>

ہر وہ چیز جو عقل پر پردہ ڈال دے وہ نمر (شراب) ہے، اور ہر نشہ آور حرام ہے، اور جس نے کوئی نشہ آور چیز استعمال کی اس کی چالیس دن کی نمازیں کاٹ لی جائیں گی۔ اگر اس نے توبہ کی تو اللہ اس کی توبہ قبول فرمائے گا، اگر اس نے چوتھی بار پینے کا اعادہ کیا تو اللہ پر یہ حق ہو گا کہ اسے «طینۃ الخبال» پلائے۔ “پوچھا گیا: اے اللہ کے رسول! «طینۃ الخبال» سے کیا مراد ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا” یہ جہنمیوں کی پیپ ہے۔ اور جس نے کسی کم عمر کو شراب پلا دی جسے حلال حرام کی تمیز نہ تھی تو اللہ پر حق ہو گا کہ اسے «طینۃ الخبال» یعنی جہنمیوں کی پیپ پلائے۔

شریعت اسلامیہ نے انتہائی حد تک نشہ کا دروازہ بند کر دیا ہے حتیٰ کہ ایک چھوٹی سی چسکی بھی حرام ہے۔ نبی کریم ﷺ نے یہ پیشین گوئی کی تھی کہ شراب کا نام بدل کر کچھ اور رکھ دیا جائے گا۔ اسی طرح ایک اور جگہ آپ ﷺ نے شراب کو “أم الخبائث” قرار دیا ہے۔ شراب نوشی کی وجہ سے انسان اس حد تک مضمور ہو سکتا ہے کہ وہ کسی کی جان لے سکتا ہے۔ نبی ﷺ کے دور میں ایک ایسا ہی واقعہ رونما ہوا بخاری شریف میں اس کا تذکرہ یوں ملتا ہے۔ حضرت علیؑ نے بیان کیا کہ ((قَالَ كَانَتْ لِي شَارِفٌ مِنْ نَصِيبِي مِنَ الْمَغْنَمِ يَوْمَ بَدْرٍ وَكَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَعْطَانِي مِمَّا أَفَاءَ اللَّهُ عَلَيْهِ مِنَ الْخُمْسِ يَوْمَئِذٍ فَلَمَّا أَرَدْتُ أَنْ أَبْتَنِي بِفَاطِمَةَ عَلَيْهَا السَّلَامَ بِنْتِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَاعَدْتُ رَجُلًا صَوَاغًا فِي بَنِي قَيْنُقَاعَ أَنْ يَرْتَجِلَ مَعِيَ فَنَأْتِي بِإِذْخِرٍ فَأَرَدْتُ أَنْ أَبِيعَهُ مِنَ الصَّوَاغِينَ فَاسْتَعِينَ بِهِ فِي وَلِيمَةِ عُرْسِي فَبَيْنَا أَنَا أَجْمَعُ لِشَارِفِي مِنَ الْأَقْتَابِ وَالْغَرَائِبِ وَالْحَبَالِ وَشَارِفَايَ مُنَاخَانَ إِلَى جَنْبِ حُجْرَةِ رَجُلٍ مِنْ

۱- النساء: ۴/۴۳

۲- سنن ابی داؤد، کتاب مشروبات سے متعلقہ مسائل احکام، باب ماجاء فی سکر، حدیث نمبر: ۳۶۸۰، ص: ۱/۵۶۸

الْأَنْصَارِ حَتَّى جَمَعْتُ مَا جَمَعْتُ فَإِذَا أَنَا بِشَارِفِي فَقَدْ أُجِبْتُ أَسْمَتُهَا وَبَقِرْتُ خَوَاصِرَهُمَا  
 وَأَخَذَ مِنْ أَكْبَادِهِمَا فَلَمْ أَمْلِكْ عَيْنِي حِينَ رَأَيْتُ الْمَنْظَرَ قُلْتُ مَنْ فَعَلَ هَذَا قَالُوا فَعَلَهُ  
 حَمْرَةُ بِنُ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ وَهُوَ فِي هَذَا الْبَيْتِ فِي شَرْبٍ مِنَ الْأَنْصَارِ عِنْدَهُ قَيْنَةٌ وَأَصْحَابُهَا  
 فَقَالَتْ فِي غِنَائِهَا أَلَا يَا حَمْرُ لِلشُّرْفِ التَّوَاءِ فَوَتَبَ حَمْرَةُ إِلَى السَّيْفِ فَأَجَبَتْ أَسْمَتَهُمَا  
 وَبَقَرَ خَوَاصِرَهُمَا وَأَخَذَ مِنْ أَكْبَادِهِمَا قَالَ عَلِيٌّ فَأَنْطَلَقْتُ حَتَّى أَدْخُلَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ  
 عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعِنْدَهُ زَيْدُ بْنُ حَارِثَةَ وَعَرَفَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الَّذِي لَقِيتُ فَقَالَ مَا  
 لَكَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا رَأَيْتُ كَالْيَوْمِ عَدَا حَمْرَةُ عَلَيَّ فَأَجَبْتُ أَسْمَتَهُمَا وَبَقَرَ

(.....))<sup>(۱)</sup>

جنگ بدر کی غنیمت میں سے مجھے ایک اور اونٹنی ملی تھی اور اسی جنگ کی غنیمت میں سے اللہ تعالیٰ نے  
 رسول اللہ ﷺ کا جو خمس کے طور پر حصہ مقرر کیا تھا، اس میں سے بھی حضور ﷺ نے مجھے ایک  
 اونٹنی عنایت فرمائی تھی پھر میرا ارادہ ہوا کہ حضور ﷺ کی صاحبزادی حضرت فاطمہؓ کی رخصتی  
 کر لاؤں۔ اس لیے بنی قینقاع کے ایک سنار سے بات چیت کی کہ وہ میرے ساتھ چلے اور ہم اذخر گھاس  
 لائیں۔ میرا ارادہ تھا کہ میں اس گھاس کو سناروں کے ہاتھ بیچ دوں گا اور اس کی قیمت ولیمہ کی دعوت  
 میں لگاؤں گا۔ میں ابھی اپنی اونٹنی کے لیے پالان، ٹوکری اور رسیاں جمع کر رہا تھا۔ اونٹنیاں ایک  
 انصاری صحابی کے حجرہ کے قریب بیٹھی ہوئی تھیں۔ میں جن انتظامات میں تھا جب وہ پورے ہو گئے تو  
 اونٹنیوں کو لینے آیا) وہاں دیکھا کہ ان کے کوہان کسی نے کاٹ دیئے ہیں اور کوکھ چیر کر اندر سے کلیجی  
 نکال لی ہے۔ یہ حالت دیکھ کر میں اپنے آنسوؤں کو نہ روک سکا۔ میں نے پوچھا، یہ کس نے کیا ہے؟  
 لوگوں نے بتایا کہ حمزہ بن عبدالمطلبؓ نے اور وہ ابھی اسی حجرہ میں انصار کے ساتھ شراب نوشی کی ایک  
 مجلس میں موجود ہیں۔ ان کے پاس ایک گانے والی ہے اور ان کے دوست احباب ہیں۔ گانے والی نے  
 گاتے ہوئے جب یہ مصرع پڑھا ہاں، اے حمزہ! یہ عمدہ اور فریبہ اونٹنیاں ہیں، تو حمزہؓ نے کود کر اپنی تلوار  
 تھامی اور ان دونوں اونٹنیوں کے کوہان کاٹ ڈالے اور ان کی کوکھ چیر کر اندر سے کلیجی نکال لی۔ حضرت  
 علیؓ نے بیان کیا کہ پھر میں وہاں سے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ زید بن حارثہؓ بھی حضور  
 ﷺ کی خدمت میں موجود تھے۔ حضور ﷺ نے میرے غم کو پہلے ہی جان لیا اور فرمایا کہ کیا بات  
 پیش آئی؟ میں بولا، یا رسول اللہ: آج جیسی تکلیف کی بات کبھی پیش نہیں آئی تھی۔ حمزہؓ نے میری

۱۔ صحیح بخاری، کتاب المغازی، حدیث نمبر: ۴۰۰۳، ص: ۶۷۲/۱

دونوں اونٹنیوں کو پکڑ کے ان کے کوہان کاٹ ڈالے اور ان کی کوکھ چیر ڈالی ہے۔ وہ یہیں ایک گھر میں شراب کی مجلس جمائے بیٹھے ہیں۔ حضور ﷺ نے اپنی چادر مبارک منگوائی اور اسے اوٹھ کر آپ تشریف لے چلے۔ میں اور حضرت زید بن حارثہؓ بھی ساتھ ساتھ ہوئے۔ جب اس گھر کے قریب آپ تشریف لے گئے اور حضرت حمزہؓ نے جو کچھ کیا تھا اس پر انہیں تنبیہ فرمائی۔ حضرت حمزہؓ شراب کے نشے میں مست تھے اور ان کی آنکھیں سرخ تھیں۔ انہوں نے حضور ﷺ کی طرف نظر اٹھائی، پھر ذرا اور اوپر اٹھائی اور آپ کے گھٹنوں پر دیکھنے لگے، پھر اور نظر اٹھائی اور آپ کے چہرہ پر دیکھنے لگے۔ پھر کہنے لگے، تم سب میرے باپ کے غلام ہو۔ حضور ﷺ سمجھ گئے کہ وہ اس وقت بے ہوش ہیں۔ اس لیے آپ فوراً لٹے پاؤں اس گھر سے باہر نکل آئے۔

شراب اس قدر بری چیز ہے کہ جب ایک شخص شراب پیتا ہے تو اسے برائی سے روکنے والا نظام خود ہی رک جاتا ہے۔ پھر وہ سب کچھ کر سکتا ہے جسے ہوش و حواس میں کرنے کا سوچ بھی نہیں سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ یورپین ممالک میں جہاں شراب کا استعمال عام ہے روزانہ زنا بالجبر کے ہونے والے واقعات سامنے آتے ہیں۔ جن میں سے اکثر نشے میں مدہوش ہوتے ہیں۔ بلکہ بعض مرتبہ محرمات سے مباشرت کے واقعات سامنے آتے ہیں یقیناً ایسے واقعات کی وجہ شراب ہی ہے۔

ایک جرمن طبیب کا کہنا ہے:

”اقفلوا لی نصف الحانات اضمن لكم الاستغناء عن نصف المستشفيات والملاجی والسجون“<sup>(۱)</sup>

تم شراب کی دوکانوں میں سے آدھی دوکانیں بند کر دو میں تم کو آدھے شفاخانوں، پناگاہوں اور جیل خانوں سے مستغنی کرنے کی ضمانت لیتا ہوں۔

الغرض شراب کی وجہ سے جسم کا ہر ایک حصہ متاثر ہوتا ہے۔ نفسیاتی مسائل جہاں پر نشہ آور ادویات کے استعمال میں اضافہ کر رہے ہیں۔ وہیں پر نشہ کا عادی شخص نفسیاتی مریض بنتا جا رہا ہے۔

۱۔ شراب و نشہ آور اشیاء کی حرمت و مضرت، علامہ احمد بن حجر آل بو طامی البغلی (مترجم)، شمیم احمد خلیل، اسلامک ریسرچ اکیڈمی نئی دہلی، س

# فصل سوم جرائم کی دلدل



## فصل سوم

### جرائم کی دلدل

کوئی شخص پیدا نشی مجرم نہیں ہوتا۔ بلکہ معاشرتی و نفسیاتی مسائل اسے جرم کرنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ اگر یوں کہا جائے تو بجا ہو گا کہ نفسیاتی مسائل جرائم کو تقویت دیتے ہیں۔ گھریلو حالات یا نفسیاتی مسائل کی وجہ سے نوجوان بے راہ روی کا شکار ہو کر باہر نکل پڑتے ہیں تو غلط صحبت یا غلط حالات میں پھنس جاتے ہیں۔ اور یوں وہ جرم کے مرتکب ہو جاتے ہیں۔ جرم کا وجود دنیا کے ہر معاشرے میں موجود ہوتا ہے۔ لیکن عصر حاضر میں نفسیاتی مسائل میں اضافے کی وجہ سے جرائم کی تعداد میں بھی روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ جس سے معاشرے کی سلامتی اور تحفظ پر منفی اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔

### جرم کی تعریف:

ہنری کیمپ بل<sup>(۱)</sup> اپنی کتاب "بلیک لاء ڈکشنری" میں جرم کی تعریف یوں کرتا ہے:

"ایسا فعل جو ان فرائض کی خلاف ورزی گردانا جائے جو جماعت کی طرف سے فرد پر عائد ہوتے ہیں۔ اور جن کی خلاف ورزی پر مجرم قانونی طور پر پابند ہوتا ہے کہ وہ عوام کو مطمئن کرے" (۲)۔

امام ماوردی "الاحکام السلطانیہ" میں جرم کی تعریف کرتے ہوئے کہتے ہیں:

"جرائم وہ افعال ہیں جن پر اللہ رب العزت کی طرف سے حد یا تعزیر کی صورت میں سزائیں مقرر ہیں۔" (۳)

گویا جرم وہ عمل ہے جس سے معاشرے کے قوانین کی خلاف ورزی ہو۔ اور اس سے معاشرتی اقدار کو ٹھیس پہنچ رہی ہو۔ معاشرتی اقدار کا تعین ہر معاشرے کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ جب معاشرے میں تبدیلی رونما ہوتی ہے تو اس سے نفسیاتی الجھنوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ یوں یہ نفسیاتی مسائل جرم کو خوبیوں میں بدل دیتا ہے اور پھر یہ خوبیاں جرائم میں تبدیل ہوتی جاتی ہیں۔ یعنی انسان کو یوں لگتا ہے کہ وہ خود کو اس انداز میں نفسیاتی الجھن سے آزاد کر دے گا۔

نفسیاتی ماہرین کے مطابق جرم کے ارتکاب میں مجرم کے جذبات، احساسات اور ذہنی نفسی محرکات کا بڑا دخل ہوتا ہے۔ نفسیاتی مریض جرم کے ارتکاب سے ذہنی سکون حاصل کرتے ہیں اور ان کا رویہ معاشرہ کے خلاف ہو جاتا ہے۔

۱۔ ہنری کیمپ بل برطانیہ آرمی آفیسر تھا اور سری لیون کا گورنر تھا۔

2. Black Law Dictionry, Henry Campbell black, ed. 6th, U.S.A West publishing Co, 1993, p-370.

۳۔ الاحکام السلطانیہ، علی بن محمد الحیب، الماوردی، دارالفکر، مصر، ۱۹۸۳، ص: ۱۸۹

## مجرموں کی اقسام:

معاشرے میں جس تیزی کے ساتھ تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اسی تیزی سے نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔ یہ نفسیاتی مسائل اگر حل نہ ہو سکے تو معاشرے میں جرائم کی پرورش شروع ہو جاتی ہے۔ معاشرے کی پیچیدگیاں بہت سے نفسیاتی مسائل کا سبب بنتی ہیں جو بعد ازاں جرائم کا سبب ہوتی ہیں نفسیاتی مسائل از خود ایک جرم ہوتے ہیں یا پھر کئی سنگین جرائم کی وجہ بنتی ہے۔ کوئی بھی شخص اس وقت معاشرے کے حدود کو توڑتا ہے اور راہ فرار تلاش کرتا ہے جب معاشرہ اس کی ضروریات کے مطابق اس کے مطالبات تسلیم نہ کرے۔ اگر اسے یہ یقین دلایا جائے صرف یہی معاشرہ اس کی ضروریات پوری کر سکتا ہے تو اس میں مزید ذہنیت مجرمانہ پرورش نہیں پاتی۔ اس طرح اس کی تمام تر امیدیں اپنے معاشرے سے وابستہ ہو سکتی ہیں۔ اور معاشرہ ہی ان کو احسن انداز میں پورا کر سکتا ہے۔ مجرمانہ رویہ کے لحاظ سے مجرموں کی کئی اقسام ہیں۔

## اتفاقی مجرم:

اتفاقی مجرم غیر ارادی طور پر جرم کرتا ہے۔ مثلاً ایک ویگن ڈرائیور جو احتیاط سے گاڑی نہیں چلاتا۔

## حادثاتی مجرم:

مخصوص حالات سے مجبور ہو کر جرم کرتا ہے مثلاً ایک بے روزگار شخص اپنے بھوکے بچوں کو خوراک مہیا کرنے کے لیے چوری کرتا ہے۔

## غیر ذمہ دار مجرم:

وہ شخص ہے جو مکمل طور پر فیصلہ کرنے کی قوت نہیں رکھتا مثلاً ایک ذہنی معذور شخص دوسرے افراد کے طعنوں سے تنگ آکر چوری کر لیتا ہے۔

## فاتر العقل مجرم:

عموماً مذمت یا تشویش جیسے احساسات سے محروم ہوتا ہے اور دوسروں کی خواہشات اور ضروریات کو اہمیت نہیں دیتا بلکہ انہیں اپنے مفادات کے لیے استعمال کرتا ہے۔ ایسا شخص عام طور پر اپنے جذبات کو ابھارنے کے لیے جرم کرتا ہے۔ مثلاً ایسے امیر گھرانوں کے لڑکے جو بغیر کسی معاشی ضرورت کے بینک میں ڈاکے ڈالتے ہیں۔

## پیشہ ور مجرم:

جرم کو زندگی کا ایک لازمی جزو سمجھتا ہے اور اسے کسی قسم کا احساس جرم نہیں ہوتا، مثلاً ایسے افراد جو سمگلنگ، چور بازاری یا ذخیرہ اندوزی کرتے ہیں۔<sup>(۱)</sup>

بعض اوقات فرد کو معلوم نہیں ہوتا وہ انجانے میں نادانستہ طور پر جرم کر گزرتا ہے۔ انہیں معلوم نہیں ہوتا کہ ایسا کرنا قانون کی نظر میں جرم ہے۔ جرائم کار کتاب کرنے والے نوجوانوں میں تعلیمی پسماندگی، ذہنی دباؤ جیسے نفسیاتی مسائل کے ساتھ دیگر متعدد وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔ بعض گھروں میں والدین بچوں کو ہر وقت ڈانٹ پلاتے رہتے ہیں اور اس کی مار پٹائی کرتے رہتے ہیں۔ جس سے بچہ تنگ آکر گھر سے فرار ہو جاتا ہے۔ اب اسے پیسوں کی ضرورت پڑھتی ہے تاکہ زندگی گزار سکے، تو وہ چوری و ڈکیتی کرنے لگتا ہے۔ چوری کرنا ایک جرم ہے اور پیسوں کی ضرورت چوری کا سبب بنتی ہے جرم کے اس سبب تک پہنچانے والا وہ تلخ گھر یلو ماحول ہے۔ جس نے بچے کو اس قدر ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیا کہ وہ گھر سے فرار ہو گیا۔

اسی طرح وہ نوجوان جن کا رجحان جرائم کی طرف ہوتا ہے یا جن کے اندر لڑنے مرنے کا جذبہ بہت زیادہ پایا جاتا ہے، یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے کسی دور میں ایسی خبریں پڑھی یا دیکھی ہوتی ہیں جن میں مار دھاڑ کا ذکر ہو۔ اس وجہ سے ان کے لاشعور میں مار دھاڑ اور تشدد کا ڈیٹا جمع ہوتا ہے۔ وہ بچے جنہوں نے بچپن میں تشدد دیکھا ہو وہ چاہے گھر میں ہو یا باہر، ایسے بچے جب بڑے ہوتے ہیں تو ان کا برتاؤ منفی ہوتا ہے۔ گھروں میں جب نیوز چینل پر خبریں دیکھی جاتی ہیں یا ایکشن موویز دیکھی جاتی ہیں تو بچوں کے ذہنوں اور کردار پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جو بعد میں زندگی میں مجرمانہ رویہ اپنالیتے ہیں اور ان کی زندگی جرائم کی دلدل میں ہی گزر جاتی ہے۔

ہائی ڈے اور اپیل بائے کی تحقیق کے مطابق:

"وہ لوگ جو نفسیاتی عارضے شیزوفرینیا<sup>(۲)</sup>، ہائی پولرڈس آرڈر یا سائیکوسز میں مبتلا ہوتے ہیں، ان میں جرم کرنے کے عناصر اڑھائی گنا زیادہ ہوتے ہیں۔"<sup>(۳)</sup>

نوجوانوں میں تھکن کا احساس سستی کی علامت ہے لیکن اس کے ساتھ تحقیقات میں اس بات کی وضاحت بھی آئی ہے کہ ہر وقت تھکن کا شکار رہنے والے نوجوانوں میں سماج مخالف رویہ زیادہ پایا جاتا ہے اور وہ جرائم کار کتاب کرنے میں دوسروں سے کہیں آگے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات سماجی و اقتصادی حیثیت بھی نوجوانوں میں جرائم کی کشش پیدا کرتی ہے

1.Criminal Behavior: Theories, Typologies and Criminal Justice, Jacqueline B. Helfgott, sage publications, Inc.,2008, pg 164

۲- شیزوفرینیا ایک نفسیاتی بیماری ہے جس میں مریض کو غیبی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔

3 -Fact Sheet: Violence and Mental Illness. Hiday, et al., Washington, DC: American Psychiatric Association. 1999

[http://depts.washington.edu/mhreport/facts\\_violence.php](http://depts.washington.edu/mhreport/facts_violence.php)

جبکہ سستی اور کاہلی بھی جرائم پر اکسانے کا بڑا سبب ہے۔ کیونکہ وہ اپنی سستی و کاہلی کی وجہ سے کوئی تعمیری کام انجام دینے کے قابل نہیں ہوتے۔ ایسے نوجوان اچانک ڈھیر ساری دولت سمیٹنا چاہتے ہیں، وہ زیادہ بھاگ دوڑ پسند نہیں کرتے اور اسی لئے دولت کمانے کے لئے شارٹ کٹ کا استعمال کرنا چاہتے ہیں تاکہ کم وقت میں زیادہ پیسہ کما کر آرام سے بیٹھ کر کھائیں اور کوئی انہیں ڈسٹرب نہ کرے۔ ہر وقت غنودگی طاری رہنا جرائم پر اکساتا ہے، نوجوانوں میں سستی و کاہلی نفسیاتی تھکان ہے کیونکہ یہ عمر تھکن کی نہیں ہوتی۔

بہت سی تحقیقات میں اس بات کی وضاحت کی گئی ہے کہ زیادہ سونے کے بہت نقصانات ہیں۔ کیونکہ زیادہ سونے سے سستی، کاہلی پیدا ہوتی ہے اور اس کے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت پر بھی منفی اثرات پڑتے ہیں۔

## نفسیاتی مسائل اور جرائم کی شرح:

امریکن سائیکولوجکل ایسوسی ایشن کی رپورٹ کے مطابق ۷.۵ فیصد نفسیاتی مسائل کا شکار نوجوان جرائم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یونائیٹڈ سٹیٹس کی ایک رپورٹ کے مطابق ۲.۱ ملین ایسے افراد جیلوں میں قید ہیں جو کہ نفسیاتی عوارض کی وجہ سے جرائم میں ملوث ہوئے ہیں۔ APA کی تحقیق کے مطابق ۱۸ فیصد بائی پولر ڈس آرڈر، ۲۳ فیصد شیزوفرینیا اور ۱۵ فیصد ڈیپریشن کے مریض جرم کا ارتکاب کرتے ہیں۔ مجرموں نے اس تحقیق کے دوران اس بات کا اعتراف کیا ہے کہ دوران جرم وہ "مینک موڈ" اداسی کی حالت میں تھے۔<sup>(۱)</sup>

نفسیاتی مسائل کا شکار نوجوان میں شرح قتل بہت زیادہ ہے۔ ۲۰۰۹ کی رپورٹ کے مطابق انگلینڈ کا ہر چھٹا فرد ذہنی الجھن کا شکار ہے۔ اسی رپورٹ کے مطابق ۵۰-۷۰ قتل کے کیسز میں جو نوجوان ملوث رہے وہ ذہنی عارضے میں مبتلا تھے۔  
وائس آف امریکہ کی رپورٹ کے مطابق سال ۲۰۱۵ امریکہ میں سنگین جرائم میں ۹.۳ فی صد اضافہ ہوا۔ فیڈرل بیورو آف انویسٹی گیشن کے مطابق سال ۲۰۱۵ میں امریکہ میں جسمانی تشدد کے واقعات میں ۳.۶ فی صد اضافہ ہوا، قتل کی نوبت تک پہنچنے والے معاملات میں ۶.۴ فی صد، جب کہ چوری کی وارداتوں میں ۲.۱ فی صد شرح سے اضافہ ہوا۔<sup>(۲)</sup>

## پاکستان میں جرائم کی شرح:

پاکستان میں ہر سال میں دہشت گردی، قتل و غارت گری، اغوا برائے تاوان، خواتین و بچوں کے ساتھ زیادتی و اغوا، ڈکیتیوں و چوریوں کی بڑھتی ہوئی وارداتوں اور دیگر سنگین جرائم میں خطرناک حد تک اضافہ ہو رہا ہے چار برسوں میں مختلف

1 -Mental Illness Not Usually Linked to Crime, Jillian Peterson, American Psychological Association, April 21, 2014

۲- سال ۲۰۱۵: امریکہ میں سنگین جرائم کی شرح میں اضافہ، وائس آف امریکہ، ۲۷ ستمبر ۲۰۱۶

جرائم کے اعداد و شمار پر نظر ڈالیں تو اس عرصے میں کل یعنی مجموعی جرائم کے اعداد و شمار تقریباً ۳۲ لاکھ تھی۔ ان ۳۲ لاکھ جرائم میں پنجاب میں جرائم کی تعداد ۲۰ لاکھ، کے پی کے میں ۶ لاکھ، سندھ میں ساڑھے چار لاکھ، بلوچستان میں ۴۵ ہزار، گلگت بلتستان میں ساڑھے سات ہزار اور وفاقی صدر مقام اسلام آباد میں جرائم کی تعداد ۳۲ ہزار تھی۔ اسی دوران ۱۰۰ ارب روپے کی ۲ لاکھ گاڑیاں چوری ہوئیں۔ سٹریٹ کرائم کی تعداد ۷ لاکھ کے قریب ہے۔ کراچی میں سٹریٹ کرائم کی شرح روزانہ ۳۰۰ ہے۔<sup>(۱)</sup>

کراچی میں گزشتہ ۶ ماہ کے دوران جرائم کی شرح میں مزید اضافہ ہو گیا، جنوری سے جون تک شہر میں ۱۱۸۳ افراد کو قتل کیا گیا، اسلحے کے زور پر ہزاروں شہریوں کو ان کی سواروں اور موبائل فون سے محروم کر دیا گیا، شہر میں بھتے کی ۳۱ وارداتوں کی پولیس میں رپورٹ کی گئی، جرائم کی شرح میں اضافہ سی پی ایل سی (Citizen Police Liaison Committee) کی رپورٹ میں ظاہر کیا گیا۔ سی پی ایل سی کی جانب سے جاری رپورٹ کے مطابق ۶ ماہ کے دوران کراچی میں جرائم کی شرح میں اضافہ دیکھنے میں آیا ہے، مختلف واقعات میں ۱۱۸۳ افراد جان سے گئے۔ سی پی ایل سی رپورٹ کے مطابق ۶ ماہ میں ۱۰۳ گاڑیاں چھینی گئیں جبکہ ۶۳۶ چوری کی گئیں۔ رپورٹ کے مطابق ۹۸۳ موٹر سائیکلیں چھینی اور ۱۱ ہزار ۴۲۳ چوری کی گئیں، ۶ ہزار ۷۶ موبائل فونز چھینے جبکہ ۸ ہزار ۴۶۶ چوری ہوئے۔ رپورٹ کے مطابق ۶ ماہ میں بھتے کے ۳۱ واقعات رپورٹ ہوئے، مختلف واقعات میں ۸۳ لوگ مارے گئے جبکہ ۴ بینک ڈکیتیاں بھی رپورٹ ہوئیں۔<sup>(۲)</sup>

اسی طرح دنیا نیوز کی ایک اور رپورٹ کے مطابق لاہور سمیت پنجاب بھر میں جرائم کی شرح بڑھ گئی۔ ۶ ماہ کے دوران ۲۹۸۲ مرد و خواتین اور بچوں کا قتل ۱۲۳۴ سے زائد پر اسرار ہلاکتیں ڈکیتی مزاحمت پر ۱۱۵۶ افراد قتل ہوئے۔

پاکستان معاشی لحاظ سے بھی ایک پسماندہ ملک ہے۔ اس لیے یہاں کا نوجوان طبقہ جو اکثر بے روزگار ہے اپنے معاشی حالات اور بے روزگاری کی وجہ سے مایوسی جیسے نفسیاتی مسائل کا شکار ہے یہ حالات نوجوانوں کو جرائم کی طرف لے جا رہے ہیں۔ نوجوان معاشی مجبوریوں کی وجہ سے بھی کسی جرم کا ارتکاب کرنے سے دریغ نہیں کرتے۔

## جرائم میں اضافے کی وجوہات:

بعض اوقات جرائم کی ناواقفیت کی بنا پر نوجوان ان کا ارتکاب گزرتے ہیں۔ جبکہ اسلام ان جرائم کا مکمل خاتمہ چاہتا ہے۔ کیونکہ علم کا تقاضا یہ ہے کہ خواہشات نفس پر قابو پاتے ہوئے جرم سے اجتناب برتا جائے۔

نوجوانوں میں جرائم کے اضافے کی وجہ معاشی بد حالی ہے۔ جس میں ایک طرف تو نوجوان دولت کی فراوانی کی وجہ سے عیش و عشرت میں مبتلا ہو کر بعد ازاں مجرمانہ روش اختیار کر لیتے ہیں۔ دوسری طرف غربت وفاقہ کشی سے تنگ آ کر نوجوان

۱۔ پولیس اور جرائم، اعجاز احمد، روزنامہ مشرق نیوز، ۲۷ نومبر ۲۰۱۶

۲۔ جرائم کی شرح پھر بڑھنے لگی، ۶ ماہ میں ۱۱۸۳ افراد قتل، دنیا نیوز، ۲۶ جولائی ۲۰۱۷

جرائم میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ زندگی کی بسر اوقات مال و دولت کے سہارے کے بغیر ممکن نہیں اس لیے اگر کوئی اس سے محروم ہے یا اس سے یہ سہارا چھین لیا گیا ہے تو وہ مایوسی و نفسیاتی خلیجان کا شکار ہو جاتا ہے۔ محرومی کے اس احساس کو بعض لوگ رد عمل کے طور پر چوری، ڈاکہ، راہزنی، رشوت، لوٹ کھسوٹ اور سود خوری وغیرہ جیسے جرائم میں ملوث ہو کر دور کرتے ہیں۔ اسلام نے افراد کی معاشی بد حالی کو دور کرنے کے لیے معاشی انصاف کا انتظام کیا ہے تاکہ معاشرے میں ایسا توازن پیدا کیا جائے کہ اگر ایک طرف دولت کی فروانی سے پیدا ہونے والے مجرمانہ عیش و عشرت کو ختم کیا جائے تو دوسری طرف غربت و فاقہ کشی کا بھی خاتمہ ہو۔

جرائم میں اضافے کی وجہ گروہ بندی بھی ہے۔ ہر شخص گروہ اور فرقے میں تفریق ہے۔ یہ تفریق نہ صرف مذہب کے نام پر ہے بلکہ سیاسی گروہ بندیاں دور حاضر میں بہت پھیل رہی ہیں جس کی وجہ سے انتشار پھیل رہا ہے۔ اور ایک گروہ کا فرد نہ صرف اجتماعی مفاد بلکہ ذاتی مفاد کا فائدہ اٹھا کر دشمن پر وار کر دیتا ہے۔ اور اس کو نتیجتاً سیاسی تعصب کا نام دے دیا جاتا ہے۔ ان گروہ بندیوں اور تفریقوں کی وجہ سے نفرتیں جنم لیتی ہیں۔ ہر گروہ اپنے مخالف کے خلاف ایسی نفرت رکھتا ہے کہ اس کی جان و مال، عزت و آبرو کو نقصان پہنچانے میں کوئی عار محسوس نہیں کرتا۔

شہری آبادی میں اضافہ بھی جرائم میں قابو پانے میں دشواری پیدا کرتا ہے۔ کیونکہ زیادہ آبادیوں میں لوگوں کا آنا جانا لگا رہتا ہے۔ جس وجہ سے جرائم پیشہ لوگوں کے آنے جانے پر نظر رکھنا دشوار ہو جاتا ہے۔ جرائم پیشہ افراد اس بات کا خوب فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنا مسکن زیادہ آباد علاقے میں رکھتے ہیں۔ تاکہ وہ یوں عام افراد کی طرح سے اپنی زندگی گزارنے کا بہانہ تراش سکیں۔ اور ان کی پہچان بھی نہ ہو سکے۔ اسی لیے رسول ﷺ نے مدینہ طیبہ کی آبادی کو ایک خاص حد سے زیادہ متجاوز نہ ہونے دیا اور اس شہر کی زیادہ سے زیادہ حد پانچ سو ہاتھ مقرر کی<sup>(۱)</sup>۔

معاشرے میں لوگ بسا اوقات عزت کا معاملہ بنا کر کسی کو قتل وغیرہ کر ڈالتے ہیں۔ لوگ چھوٹے چھوٹے معاملات میں کسی کی ذرا سی غلطی کی بنا پر اس کے خلاف نہ صرف کسی بڑے جرم کا ارتکاب کر گزرتے ہیں بلکہ عزت و انا کی بنا پر ظلم کر کے انسان اخلاق کی سطح سے گر جاتا ہے۔

## اسلام میں جرم اور تدارک:

نوجوانوں میں مذہبی اصولوں کی پابندی کا احساس آہستہ آہستہ کم ہوتا جا رہا ہے جس کے سبب نوجوان گناہوں (جرائم) کے مرتکب ہو رہے ہیں۔ خوف خدا اور عذاب کا تصور مدہم پڑتا جا رہا ہے۔ جس سے جرائم کا ارتکاب بھی بڑھ رہا ہے۔ اسلام کے مکمل ضابطہ حیات ہونے کے ناطے سے انسان کے تمام مثبت اور منفی رویوں کو زیر بحث لاتا ہے۔ اور پھر انہیں

۱۔ مدینہ کی قدیم تاریخ، نقوش رسول، محمد اسلم ملک، ادارہ فروغ اردو، لاہور، دسمبر ۱۹۸۲ء، ص: ۶/۲۵۲

درست سمت چلانے کے لیے فلسفہ پیش کرتا ہے۔ انسان کے منہی رویے کو قرآن میں "جرم" سے تعبیر کیا گیا ہے۔ اس کے لیے لفظ جرم، اثم، ذنب، خطیبتہ وغیرہ آتے ہیں۔ قرآن میں ذکر آتا ہے۔

﴿وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلٰٓی اَلَّا تَعْدِلُوْا﴾<sup>(۱)</sup>

اور کسی قوم کی دشمنی کے باعث انصاف کو ہرگز نہ چھوڑو۔

احادیث میں "جرم" کا لفظ گناہ کے مفہوم میں استعمال ہوا ہے۔ عامر بن سعید بن ابی وقاص سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

((اِنَّ اَعْظَمَ الْمُسْلِمِيْنَ جُرْمًا مِّنْ سَاَلٍ عَن شَيْءٍ لَّمْ يُحْرَمَ فَحَرَمَ مِنْ اَجَلٍ مَسْأَلْتِه))<sup>(۲)</sup>

سب سے بڑا مجرم وہ مسلمان ہے جس نے کسی ایسی چیز کے متعلق پوچھا جو حرام نہیں تھی اور اس کے سوال کی وجہ سے وہ حرام کر دی گئی۔

گویا جرم ایک گناہ ہے مجرم کو اس کی سزا دو صورتوں میں ملتی ہے۔ ایک معاشرتی قوانین کی پامالی کی صورت میں ریاست یا حکومت کی طرف سے دوسری سزا اللہ تعالیٰ کی طرف سے مقررہ حدود سے تجاوز کی صورت میں ملتی ہے۔ گویا ہر جرم ایک گناہ ہے لیکن ہر گناہ قانون کی رو سے جرم نہیں ہوتا۔

قرآن وحدیث میں اس بات کی تائید کی گئی ہے کہ ہر انسان فطرتاً ہی بدی سے اور غلط رجحانات سے آزاد پیدا کیا گیا ہے۔ اور کوئی مجرمانہ خصلت اسے ودیعت نہیں کی گئی جیسا کہ قرآن پاک میں آتا ہے۔

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ اَسْفَلَ سَافِلِيْنَ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا

الصّٰلِحٰتِ فَلَهُمْ اَجْرٌ غَيْرٌ مَّمْنُوْنَ﴾<sup>(۳)</sup>

بے شک ہم نے انسان کو بڑے عمدہ انداز میں پیدا کیا ہے۔ پھر ہم نے اسے سب سے نیچے پھینک دیا ہے۔ مگر جو ایمان لائے اور نیک کام کیے سوان کے لیے توبہ انتہا بدلہ ہے۔

اور حدیث نبوی میں ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

((مَا مِنْ مَّوْلُوْدٍ اِلَّا يُوْلَدُ عَلٰی الْفِطْرَةِ فَاَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهٖ وَيُنَصِّرَانِهٖ اَوْ يَمَجِّسَانِهٖ))<sup>(۴)</sup>

ہر بچہ فطرت پر پیدا ہوتا ہے لیکن اس کے ماں باپ اسے یہودی یا نصرانی یا مجوسی بنادیتے ہیں۔

۱۔ المائدہ: ۸/۵

۲۔ صحیح بخاری، باب ما یکرہ من کثرة السوال وتکلف ما لا یعنیہ، حدیث نمبر: ۷۲۸۹، ص: ۱/۲۶۴

۳۔ التین: ۶-۴/۹۵

۴۔ صحیح بخاری، کتاب الجنائز، باب اذا سلم الصبی فمات هل یصلی علیہ، وهل یرض علی الصبی الاسلام، حدیث نمبر ۱۳۵۹، ص: ۱/۲۱۷

گویا فرد کا مجرمانہ کردار اس میں نہ تو رکھا گیا ہے اور نہ ہی اسے ورثے میں ملتا ہے۔ اسلام نے انسان کو فطرت صحیحہ پر پیدا کیا اور اس کو اختیار عطا کیا ہے کہ وہ اپنے لیے درست یا غلط سے انتخاب کرے۔ انسان کی زندگی میں آنے والے تمام مسائل اس کے لیے اللہ رب العزت کی طرف سے ایک آزمائش ہوتے ہیں مگر انسان ان مسائل سے لڑنے کے بجائے خود کو ان پر حاوی کرتا ہے اور ذہنی خلل کا شکار ہو جاتا ہے۔ حالانکہ انسان جب ان آزمائش میں ناکام ہو جاتا ہے تو اللہ کی رحمت اس کو سہارا دیتی ہے تاکہ وہ اس کی نافرمانی اور اس کی حدوں کو توڑنے سے بچ جائے۔ انسان کو حدود اللہ توڑنے (جرائم کے ارتکاب) سے بچانے کے لیے اسلام نے دو طرح کے طریقے اپنائے ہیں۔ ایک تو ایسے حالات پیدا کرنا کہ جس کی وجہ سے آدمی گناہ (جرم) کا ارتکاب ہی نہ کر سکے۔ اور دوسرا یہ کہ اگر وہ جرم کا ارتکاب کر گزرے تو اس کا علاج ایسی سزا سے کیا جائے کہ مجرم دوبارہ جرم کہ قریب نہ آئے اور دوسرے لوگوں کے لیے بھی عبرت کا نشان بن جائے۔ جیسے اللہ تعالیٰ نے قرآن میں متعدد جگہوں پر کبھی غضب خداوندی، سزائے آخرت سے انسان کو ڈرایا ہے تو کئی مقامات پر جرائم کے ارتکاب پر قرآن اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے جنگ کی دھمکی دیتا ہے۔ جیسے سورۃ البقرہ میں آتا ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِّنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ ۗ﴾<sup>(۱)</sup>

اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو اور جو کچھ باقی سود رہ گیا ہے اسے چھوڑ دو اگر تم ایمان والے ہو۔ اگر تم نے نہ چھوڑا تو اللہ اور اس کے رسول کی طرف سے تمہارے خلاف اعلان جنگ ہے۔

ہر معاشرے کا تقاضا ہے کہ جرائم کے ارتکاب پر مجرم کو سزائیں دی جائے تاکہ اس سے معاشرے میں فساد کو دور کیا جاسکے۔ اسلام نے بھی جرائم کے تدارک کے لیے مجرم کے لیے سزائیں مقرر کی ہیں۔ جیسے قرآن مجید میں چوری جیسے عمل کو ہاتھ کے کاٹے جانے کی سزا مقرر کیا ہے۔

﴿وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جِزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِّنَ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾<sup>(۲)</sup>

اور چور خواہ مرد ہو یا عورت دونوں کے ہاتھ کاٹ دو یہ ان کی کمائی کا بدلہ اور اللہ کی طرف سے عبرت ناک سزا ہے، اور اللہ غالب حکمت والا ہے۔

اسلام میں نہ صرف مجرم کو سزا دینا مقصود ہے بلکہ اس سزا کو ذریعہ عبرت بنانا بھی مقصود ہے گویا سزا فرد کی اصلاح کا کام بھی کرتی ہے اور معاشرے کے لیے سامان عبرت بھی ہوتی ہے۔ آیت قرآنیہ میں اس کی واضح مثال ملتی ہے۔

۱۔ البقرہ: ۲۷۸-۲۷۹

۲۔ المائدہ: ۵/۳۸



﴿الرَّانِيَةُ وَالرَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ ۖ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۖ وَلِيَشْهَدَ عَذَابُهُمَا طَآئِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾<sup>(۱)</sup>

بدکار عورت اور بدکار مرد پس دونوں میں سے ہر ایک کو سو سو ڈرے مارو، اور تمہیں اللہ کے معاملہ میں ان پر ذرا رحم نہ آنا چاہیے اگر تم اللہ پر اور قیامت کے دن پر ایمان رکھتے ہو، اور ان کی سزا کے وقت مسلمانوں کی ایک جماعت کو حاضر رہنا چاہیے۔

در حقیقت سزا سے اسلام کا مقصد جرم کے منفی پہلوؤ کو اجاگر کرنا اور استیصال کرنا ہے نہ کہ مجرم کا اور جب مجرم کے مرض کی اصلاح ہو جائے تو اس کے آئندہ ارتکاب کی صورت پیدا نہیں ہو سکتی۔ اسی لیے جب احکام خداوندی کی خلاف ورزی کی جائے اور اسلامی معاشرے کے خلاف کسی جرم کا ارتکاب کیا جائے تو اللہ رب العزت خود مجرم سے انتقام لیتا ہے۔ جیسا کہ قرآن مجید میں آتا ہے۔

﴿إِنَّا مِنَ الْمُجْرِمِينَ مُنْتَقِمُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

بے شک ہم مجرموں سے بدلہ لینے والے ہیں۔

کیونکہ اس انتقام سے مظلوم کے جذبہ انتقام کی تسکین ہوتی ہے اور مجرم کے خلاف نفرت کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ ہر مظلوم کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ظالم سے ظلم کا بدلہ لے یعنی اس کے اندر مجرم کے خلاف انتقامی جذبات موجود ہوتے ہیں مگر وہ اتنی قدرت نہیں رکھتا کہ خود اس سے انتقام لے سکے۔ جب وہ قرآن کی اس آیت کو ذہن میں لاتا ہے تو اسے ذہنی و نفسیاتی طور پر راحت و سکون ملتا ہے وہ اس سے نفسیاتی خلجان کو دور کر سکتا ہے۔

مجرم کو سزا دینے کا اہم مقصد معاشرے کو مجرم کے شر اور فساد سے محفوظ رکھنا ہے۔ اور اس سے دوسرے افراد کو تحفظ فراہم کرنا ہے۔ ایسے مجرم جو معاشرے میں فساد برپا کر رہے ہوتے ہیں اور معاشرے کے امن و سکون کو تہہ و بالا کرنا چاہتے ہیں اسلام ان کے بارے میں سخت رویہ رکھتا ہے۔ قرآن مجید میں آتا ہے:

﴿إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا

أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلَافٍ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الْأَرْضِ ۚ ذَٰلِكَ لَهُمْ خِزْيٌ فِي

الدُّنْيَا ۖ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾<sup>(۳)</sup>

۱۔ النور: ۲۴/۲

۲۔ السجدة: ۳۲/۲۲

۳۔ المائدة: ۵/۳۳

ان کی بھی یہی سزا ہے جو اللہ اور اس کے رسول سے لڑتے ہیں اور ملک میں فساد کرنے کو دوڑتے ہیں یہ کہ انہیں قتل کیا جائے یا وہ سو لی پر چڑھائے جائیں یا ان کے ہاتھ اور پاؤں مخالف جانب سے کاٹے جائیں یا وہ جلا وطن کر دیے جائیں، یہ ذلت ان کے لیے دنیا میں ہے، اور آخرت میں ان کے لیے بڑا عذاب ہے۔

یعنی معاشرے میں کیے جانے والے جرائم میں اسلام نے سخت سزائیں مقرر کر رکھی ہیں۔ اور یہ سزائیں ناقابل معافی ہیں۔ ان سزاؤں کا مقرر کرنا معاشرے کو امن کا گہوارا بنانا ہے۔ اس لیے معاشرے میں جرائم کا سدباب ضروری ہے۔ فرد اپنی معاشرتی زندگی میں جو کچھ بوتا ہے تو آخرت میں اس کو اسی کا پھل ملتا ہے۔ لیکن اگر صورت حال اس کے برعکس ہے تو انسان کو خدا کے ہاں جواب دہ ہونا پڑے گا۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔

﴿أَمَّا إِنَّهُ لَا يَجْنِي عَلَيْكَ وَلَا تَجْنِي عَلَيْهِ﴾<sup>(۱)</sup>

خبردار! نہ یہ تیرے کسی تصور میں پکڑا جائے گا اور نہ تو اس کے بدلے میں۔

اس لیے اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن مجید میں فرمایا ہے۔

﴿الَّا تَوَزُّ وَازِرَةً وَّزَرَ أَخْرَى﴾<sup>(۲)</sup>

کہ کوئی کسی کا بوجھ نہیں اٹھائے گا۔

گویا ہر فرد کو اس کے عمل کا جواب دہ ہونا پڑے گا۔ لیکن دین کی دوری کی وجہ سے نوجوانوں میں یہ تصور مدہم پڑ گیا ہے اور معاشرہ غلط رویوں کی دلدل میں پھنس گیا ہے۔ نوجوانوں میں یہ غلط رویے بے جا تفاخر، کام چوری، اکڑ، غرور، رشوت خوری، لوٹ کھسوٹ، دھوکہ دہی، جعل سازی، کی صورت اختیار کر گئے۔ معاشرے میں دینی اصولوں کی پاسداری اس وقت اٹھ جاتی ہے۔ جب نوجوان نسل زندگی کو صرف مادی نظریات کا غلام سمجھنے لگے گے اور روحانی اقدار کو بھلا بیٹھیں گے اور جرائم کے ارتکاب میں ایک دوسرے کا تعاون کرنے لگے گے تو وہ معاشرہ زوال و پستی کے اندھیروں میں جا گرے گا۔ الغرض اسلامی تعلیمات سے آگہی اور اگر اسلامی نظام کو مکمل طور پر نافذ کر دیا جائے تو جرائم کا خاتمہ ممکن ہو سکتا ہے۔

۱۔ سنن ابی داؤد، کتاب دیتوں کا بیان، باب لایؤخذ احد بجزیرۃ اخیه او ابیہ، حدیث نمبر، ۴۴۹۵، ص: ۶۳۴/۱

۲۔ النجم: ۵۳/۳۸

# فصل چہارم کج لباسی

## فصل چہارم کج لباسی

لباس اللہ کی عظیم نعمت ہے ستر پوشی اور انسانی جسم کی زینت کا سامان ہے سردی اور گرمی سے حفاظت کا بہترین ذریعہ ہے۔ لباس کا مقصد ایک طرف تو ستر پوشی ہے اور دوسری طرف اس سے انسان کی جنس کی تعین بھی ہوتی ہے۔ اسی لیے عورتوں اور مردوں کے لیے الگ الگ لباس ہیں۔ مگر دور حاضر میں نوجوانوں کو دیکھ کر یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو گیا ہے کہ یہ لڑکا ہے یا لڑکی۔ لڑکیاں جینز، ٹی شرٹ میں ملبوس مکمل لڑکوں والا حلیہ بنائے خود پر فخر محسوس کرتی ہیں تو لڑکے ہاتھوں میں کنگن ڈالے، بالوں کی پونی بنائے، کانوں میں بالیاں سجائے لڑکیوں کو مات دیتے دکھائی دیتے ہیں اور اس کو فیشن کا نام دے دیا جاتا ہے۔ مسلمانوں میں پھیلنے والی فاشی اور بے حیائی میں جتنا اہم کردار فیشن نے ادا کیا ہے شاید ہی کسی نے کیا ہو۔ فیشن کا خاصہ ہے کہ وہ انسانی رویوں کی طرح بدلتا رہتا ہے۔ بعض اوقات فیشن کے طور پر کیا جانے والا عمل "کج لباسی" کی صورت میں عیاں ہوتا ہے۔

### کج لباسی کی تعریف:

نفسیاتی مسائل سے نوجوانوں کی زندگی پر جو اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ اس میں ایک کج لباسی ہے۔ ۱۹۳۵ میں جرمنی کے ڈاکٹر میگنس شفیلڈ نے پہلی مرتبہ اس بیماری کا مشاہدہ کیا۔ اس نفسیاتی عارضے کے دوران مرد کے دل میں خواہش پیدا ہوتی ہے کہ وہ زنانہ لباس پہنے اور اپنے آپ کی زیبائش کے لحاظ سے ایک عورت کی صورت پیش کرے۔

Transvestism in which men who had a compulsive urge to dress in woman's clothes but who wanted to preserve their psychophysical masculinity<sup>(1)</sup>.

"اس عارضے میں مبتلا فرد ابتدا میں اکیلے میں نسوانی سامان آرائش استعمال کر کے خود کو آئینہ میں دیکھ کر لذت حاصل کرتا ہے۔ پھر وہ آہستہ آہستہ اپنے میک اپ میں اس قدر اضافہ کر لیتا ہے کہ وہ مکمل عورت محسوس ہوتی ہے۔" میگنس ہرشر فیلڈ<sup>(۲)</sup> اپنی کتاب "transvestites" میں اس بات کا اعتراف کرتا ہے کہ کج لباسی کی کیفیت محض کج روی کے طور پر نہیں بلکہ ایک باقاعدہ نفسیاتی بیماری ہے۔ جس میں فرد ہر وقت سوچ و فکر میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کی صحت

1 . Transvestism, Transsexualism in the Psychoanalytic Dimension, Giovanna Ambrosio, international psychoanalytical association, 2009, p- 2.

۲۔ ہرشر فیلڈ جرمن یہودی ڈاکٹر اور جنسی پرستی میں ماہر تھا۔ جس نے بنیادی طور پر جرمنی میں تعلیم حاصل کی۔ جنسی اقلیتوں کے لئے ایک معروف وکیل، ہرشر فیلڈ نے سائنسی کمیٹی قائم کی۔

نارمل روٹین سے گرنا شروع ہو جاتی ہے۔ اور لوگوں میں اٹھنے بیٹھنے سے کترانے لگتا ہے۔ اس کیفیت کے نتیجے میں وہ شدید احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور اپنے اس احساس کو کم کرنے کے لیے وہ بار بار عورت کا روپ دھارتا ہے۔ پہلے پل تو وہ چھپ کر یہ عمل کرتا ہے مگر بعد میں وہ اپنے اسی روپ میں سب کے سامنے آنے لگتا ہے۔ ایسا کرنے سے فرد کو جنسی تسکین حاصل ہوتی ہے۔ اپنی اس تسکین کے لیے وہ ہم جنس پرستی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔<sup>(۱)</sup>

کج لباسی میں مبتلا افراد کو خواجہ سرا، بیچڑا، مخنث، لسبین، گے، بانسکچول کے نام سے جانا جاتا ہے۔

## کج لباسی جنسی خلل:

جب فرد جنسی خلل میں مبتلا ہوتا ہے وہ دوسرے شخص کی نظر میں تو بہتر ہو سکتا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ وہ معاشرے میں عدم مطابقت کا شکار ہو۔ اسی طرح ایک عمل ایک معاشرے میں غلط اور ناجائز قرار دیا جاسکتا ہے لیکن کسی دوسرے معاشرے میں اسی عمل کو جائز اور زندگی کا ایک حصہ سمجھ کر کیا جاتا ہے۔ اسی طرح یورپین ممالک میں جنسی تعلقات کو معیوب نہیں سمجھا جاتا۔ بلکہ یہ ان کے نزدیک ان کا پیدائشی حق ہے۔ انسانی نشوونما میں دور بلوغت میں مخالف جنس میں دلچسپی ایک عمل ہے۔ لیکن ہم جنس پرستی ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ عام طور پر وہ افراد جو کج لباسی میں مبتلا ہوتے ہیں وہ ہم جنس پرستی کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ جنسی خلل کا شکار ہونے والے افراد اکثر اس خلل میں اس وقت مبتلا ہوتے ہیں۔ جب ان کو گھریلو ماحول ایسا ملے یعنی والدین کا سخت رویہ، اولاد کو نظر انداز کرنا، بچوں کو شروع سے ہی جنسی خلل کا شکار کر دیتا ہے۔

ماہر نفسیات فرائیڈ کا کہنا ہے:

"بچپن میں وہ جنسی خواہشات جو کہ عدم تسکین کا باعث ہوں بڑے ہو کر بچوں میں بہت سے نفسیاتی مسائل پیدا کر

دیتا ہے۔ اس کے مطابق ہر انسان کے اندر ایک جنسی قوت موجود ہوتی ہے جس کو اس نے لیبیدیو (libido) کا نام دیا

ہے۔ اس کے علاوہ فرائیڈ بچوں کی نشوونما کے ادوار کو جنسی حوالے سے بہت اہمیت دیتا ہے۔ اس کے خیال میں بچے کی نشوونما

کے دوران وہ مرحلہ جب اُسے تربیت اجابت دی جاتی ہے تو اس کے دوران ماں کا رویہ اس میں پیدا ہونے والے خوف اور

شرمندگی کا احساس اس میں نفسیاتی مسائل کو جنم دیتا ہے۔"<sup>(۲)</sup>

## کج لباسی کی وجوہات:

بعض اوقات والدین کا رویہ اور تربیت بچوں میں کج لباسی کا ذریعہ بنتا ہے۔ جیسے وہ والدین جن کے ہاں صرف لڑکے ہوں وہ لڑکی کی خواہش رکھتے ہوں تو بچپن میں لڑکے کو لڑکیوں والے کپڑے پہناتے ہیں۔ اکثر مائیں تو یہاں تک کہ لڑکوں کو

1- Transvestites, Magnus Hirschfeld, Prometheus Books, 1991, p- 256

2-The Oedipus Complex: A Philosophical Study, Seymour Keitlen, virtual book worm.inc, 2003,p-19

میک اپ تک کرواتا ہے۔ اور انہیں شہزادی، چندہ جیسے الفاظ سے پکارتی ہیں۔ اس پر وہ بچہ خود پر فخر محسوس کرتا ہے۔ اس کے لاشعور میں یہ بات رچ بس جاتی ہے اور نوجوانی میں جا کر کج لباسی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح وہ گھریا خاندان جہاں پر لڑکیوں کی تعداد زیادہ ہو اور آخری اولاد لڑکا ہو تو وہ اپنی بڑی بہنوں کو بنتے سنورتے دیکھتا ہے تو اس کے دل میں بھی بننے سنورنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ اگر اس مرحلے میں اس کی صحیح طریقے سے تربیت نہ کی جائے تو وہ کج لباسی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ لڑکے لاشعوری طور پر اپنے باپ کی نقالی کرتے ہیں۔ باپ کو چاہیے کہ وہ ان کو زیادہ وقت دیں۔

معاشرے کا ایک بڑا المیہ یہ ہے کہ افراد کے اندر احترام آدمیت نہیں رہا۔ جس کی وجہ سے کم سنی میں وہ بچے جو جنسی تشدد کا شکار ہو جاتے ہیں وہ یا تو کج لباسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں یا پھر ہم جنس پرستی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچے جو جنسی تشدد کا شکار ہوتے ہیں وہ اپنا انتقام دوسروں سے لیتے ہیں۔ ایسے بچوں میں جنسی خلل زیادہ عیاں ہے۔ جب بچوں سے ان کا بچپن چھین لیا جاتا ہے اور انہیں جنسی غلامی کی زندگی بسر کرنا پڑتی ہے۔ بیشتر نوجوان بے روزگاری کی وجہ سے کج لباسی کی طرف راغب ہو جاتے ہیں اور جسم فروشی کا دھندہ کرتے ہیں۔ ایسے بچوں کو شرمندگی کی وجہ سے ان کے والدین بھی قبول نہیں کرتے۔

ڈوچے ویلے کی ایک رپورٹ میں ایسے ہی ایک نوجوان نے اپنے ساتھ ہونے والے اس رویے کا ذکر کیا ہے کہ جو کہ جنسی غلامی کی زندگی گزار رہا ہے۔ یہ نوجوان جس کی عمر بمشکل ۱۴ برس ہوگی اسے ایک مقامی جنگجو سردار نے کابل کے شمال میں اغوا کر لیا تھا۔ جس کی وجہ سے خفیہ و باء کا نشانہ بنا، جس کے مطابق چھوٹے بچوں کو جنسی غلام بنا لیا جاتا ہے اور ان کے ساتھ جنسی زیادتی کی جاتی ہے۔ یہ نوجوان ان تین لڑکوں میں سے ایک ہے، جو اپنے ساتھ جنسی زیادتی کرنے والوں کے چنگل سے آزاد ہونے میں کامیاب ہو گیا اب وہ زیادہ بااثر افراد کی خفیہ محفلوں میں رقص کرتا ہے، جہاں زیادہ تر شام کا اختتام سیکس سے ہوتا ہے۔ امراء یا بچوں کے پسند کرنے والے افراد ان کو لڑکیوں والے لباس پہناتے ہیں اور ان سے جنسی لطف حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ ان کے رقص سے بھی محضوز ہوتے ہیں۔ لڑکیوں کے لباس میں ان کا ڈانس دیکھنے والے زیادہ تر درمیانی عمر کے مرد ہوتے ہیں۔ نو عمر لڑکے مسلسل اسی شخص کے ساتھ رہتے ہیں، جو ان کو خریدتا ہے۔<sup>(۱)</sup>

ہم جنس پرست افراد اگرچہ کتنے ہی تعلیم یافتہ اور اعلیٰ اقدار و شعور کے حامل کیوں نہ ہوں لیکن اس معاملے میں وہ نفسیاتی اور جنسی مریض کی حیثیت رکھتے ہیں۔ لہذا جب انسان ہم جنس پرستی کے اس لطف سے آشنا اور اس علت کے عادی ہو جاتے ہیں تو اسے بعض اوقات فطرت کا لباس پہنانے کی کوشش کرتے ہیں اور بعض اوقات خلقت میں شامل کر لیتے ہیں۔

جنسی خلل کی وجوہات میں ایک اہم وجہ کیریور ازم ہے۔ کیریور ازم کی وجہ سے شادی میں تاخیر کی جاتی ہے۔ نوجوان افراد کی شادی وقت پر نہ ہونے کی وجہ سے بلوغت کے آغاز کے ساتھ ہی فطری تقاضوں کو ناجائز طور پر پورا کرتے ہیں

۱۔ افغانستان میں اغوا شدہ لڑکے کی جنسی غلامی کے بعد زندگی، ڈوچے ویلے نیوز، ۲۷ جون ۲۰۱۷

## سوشل میڈیا اور جنسی بے راہ روی:

دور حاضر میں ہمارے معاشرے میں کج لباسی کو پیدا کرنے میں میڈیا بہت اہم کردار ادا کر رہا ہے۔ کچھ عرصہ سے میڈیا نے ان فاصلوں کو اتنا کم کر دیا ہے کہ مسلمان معاشرے کے ہر گھر میں مغربی ماحول اور آزادی پہنچ چکی ہے۔ ہر نوجوان فرد سوشل میڈیا سے ان تمام چیزوں کو سیکھ رہا ہے۔ جس کی وجہ سے اُس کے کردار میں منفی تبدیلی آتی ہی ہے لیکن وہ اپنے گھر کے ماحول اور افراد سے باغی ہو جاتا ہے۔ اور ایک وقت آتا ہے کہ وہ اپنے ان تصورات، خیالات کی دنیا سے نکل کر عملی طور پر یہ فعل سرزد کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نوجوان اپنی اس جنسی تسکین کے لیے بچوں کا ریپ کرتے ہیں۔ بچوں سے زیادہ تیاں، کم عمر لڑکیوں کے ساتھ ریپ، زنا بالجبر جیسے واقعات سے اخبارات بھرے ہوتے ہیں۔

فلموں میں ہیجان انگیز مناظر اور انٹرنیٹ تک رسائی، رہنمائی نہ ہونا اور سیاسی عدم استحکام جیسی صورت حال کے باعث بھی ہم جنس پرستی کو فروغ حاصل ہوا ہے۔ پورنو گرافک چینلز کی تعداد گلوبل ورلڈ میں باقی تمام چینلز سے زیادہ ہے۔ جب بچہ میڈیا پر یہ سب دیکھے گا تو وہی کرنے کا بھی دل کرے گا جیسے بچے کرکٹ دیکھ کر کرکٹ بننے کی ضد کرتے ہیں۔ فٹبال دیکھ کر فٹبال کھیلنے کا دل کرتا ہے۔ فلمیں دیکھ کر خود کو ہیرو و ہیروئن سمجھنے لگتے ہیں اور ریسٹنگ دیکھ کر طاقت ور بننے کی خواہش جاگتی ہے۔ یہی عمر تو عادتیں بناتی اور بگاڑتی ہے، اس عمر میں بھٹکنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور بچپن میں ہم جنس کے ساتھ کسی عمل میں انھیں لذت آجائے تو اکثر پھر مخالف جنس کی طرف دیکھتے بھی نہیں، وہ نفسیاتی طور پر خود کو ڈیفیکٹڈ پرسن سمجھ جاتے ہیں اور اسی غلط فہمی میں اپنی دنیا میں مگن رہتے ہیں۔

آج کے دور میں ٹیکسٹ میسجنگ ابلاغ کا اہم ترین ذریعہ بن چکا ہے لیکن یہ بات باعث تشویش ہے کہ نوجوان نسل میں اس کا رجحان خطرناک حد تک بڑھ گیا ہے۔ حد سے زیادہ ٹیکسٹ میسجنگ صرف وقت کا ضیاع ہی نہیں ہے بلکہ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جو نوجوان ایک مخصوص حد سے زیادہ ٹیکسٹ میسجنگ کرتے ہیں ان میں جنسی بیماریوں کا خدشہ بھی زیادہ پایا جاتا ہے۔

## روزنامہ پاکستان میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق:

"سائنسدانوں نے پہلی بار ٹیکسٹ میسجنگ کی زیادتی اور غیر محفوظ جنسی عمل و جنسی بیماریوں کے درمیان تعلق دریافت کر لیا ہے۔ اس تحقیق میں ۱۲۰۰ سے زائد سکول کے طالب علموں کے جنسی رویے اور ٹیکسٹ میسجنگ کے درمیان تعلق مطالعہ کیا گیا۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ سکول جانے والے ۵.۳۴ فیصد طالب علموں کا کہنا تھا کہ وہ جسمانی تعلق استوار کر چکے ہیں جبکہ ان میں سے ۷.۱۱ فیصد کہنا تھا کہ انہوں نے جسمانی تعلق استوار کرتے ہوئے حفاظتی تدابیر استعمال نہیں کیں۔ ایرک

رائیس<sup>(۱)</sup> کا کہنا تھا کہ جو نو عمر افراد روزانہ ۳۰۰ سے زائد ٹیکسٹ میسجز بھیج رہے تھے ان میں جنسی نوعیت کے میسجز کے تبادلے کی شرح دیگر افراد کی نسبت ۲ گنا زیادہ تھی۔ یہ نو عمر افراد دیگر افراد کی نسبت غیر محفوظ جنسی عمل بھی زیادہ کر رہے تھے، جس کی وجہ سے ان میں جنسی بیماریوں کا خدشہ بھی زیادہ پایا گیا ہے۔ پروفیسر رائیس کا مزید کہنا تھا کہ روزانہ ۳۰۰ سے زائد ٹیکسٹ میسج بھیجنے والوں میں عمومی جنسی عمل، غیر فطری جنسی عمل، اور غیر محفوظ جنسی عمل سمیت ہر نوعیت کے جنسی عمل کی شرح زیادہ پائی گئی ہے۔<sup>(۲)</sup>

## کج لباسی کی شرح:

ہم جنس پرستی ایک مہلک متعدی مرض کی طرح ساری دنیا میں بڑی تیزی سے پھیلتی جا رہی ہے، اس کے حامیوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور تقریباً نصف دنیا نے اس کو قانونی جواز دے دیا ہے۔ اس وقت دنیا بھر کے ۱۱۳ ممالک میں ہم جنس پرستی کو قانونی تحفظ حاصل ہے۔ جن میں مالی، اردن، کاغستان، ترکی، تاجکستان، کرغزستان، بوسنیا اور آذربائیجان جیسے ۹ مسلمان ممالک بھی شامل ہیں اور ۷۶ ممالک میں غیر قانونی ہے۔ ہم جنس پرستوں کی عالمی تنظیم International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Inter-sex Association (آئی ایل جی اے) میں ۱۹۷۸ میں معرض وجود میں آئی۔ جس کا بنیادی مقصد دنیا بھر میں بسنے والے ہم جنس پرستوں کے حقوق کا تحفظ کرنا ہے۔ اب یہ تنظیم ۱۱۰ ممالک میں کام کر رہی ہے۔

تحقیقات کے مطابق، ۲٪ سے ۱۱٪ لوگ اپنی زندگی میں ہم جنس جنسی ربط کی کوئی قسم رکھتے ہیں یہ شرح فیصد ۱۶ سے ۲۱٪ بڑھ جاتا ہے جب ہم جنس میلان اور کردار میں سے ایک یا دونوں کی طرف پایا جاتا ہو۔ سال ۲۰۰۶ء کی ایک تحقیق میں ۲۰٪ جواب دہندگان نے نام چھپا کر کچھ ہم جنسی احساسات کا بتایا جبکہ صرف ۲ سے ۳٪ نے خود کو بطور ہم جنس پرست شناخت کروایا۔ سال ۱۹۹۲ء کی ایک تحقیق بتاتی ہے کہ برطانیہ میں ۱.۶٪ مرد ہم جنس پرست تجربہ رکھتے ہیں، جبکہ فرانس میں یہ تعداد ۱.۴٪ پتلا گائی گئی۔<sup>(۳)</sup>

اپریل ۲۰۱۱ میں ریاست متحدہ میں دی ولیمز انسٹی ٹیوٹ کی ایک رپورٹ کے مطابق:

۱- ایرک رائیس یونیورسٹی آف سدرن کیلیفورنیا کے پروفیسر ہیں۔

۲- موبائل فون پر ٹیکسٹ میسج بھیجنے اور جنسی بیماریوں کے درمیان گہرا تعلق ایک تحقیق، روزنامہ پاکستان، ۲ جون ۲۰۱۷ء

3-Sexual Behavior Levels Compared in Studies In Britain and France, Teresa .Waite, The New York times, December 8,1992



"صرف ۵.۳% یا اندازاً ۹ ملین بالغ آبادی لیبسین، گے، یا بائیسیکشول ہے۔ ریاست متحدہ کی ۲۰۰۰ء کی مردم شماری کے مطابق اندازاً ۶۰۱۲۰۹ ہم جنس غیر شادی شدہ شراکت دار اہل خانہ تھے۔" (۱)

سال ۲۰۰۸ء کی ایک رائے شماری کے مطابق:

"۱۳% برطانویوں نے کسی قسم کا ہم جنس جنسی رابطہ رکھا ہے جبکہ صرف ۶% برطانوی خود کو ہم جنس پرست یا دو جنس پرست کے طور پر شناخت کرتے ہیں۔" (۲)

## پاکستان میں کج لباسی کی شرح:

ہم جنس پرستی کبیرہ گناہ ہے۔ اسلام میں اس کو بدترین فعل قرار دیا ہے۔ پاکستان ایک ایسا ملک ہے جہاں جس قدر مذہب کا رجحان پایا جاتا ہے اس سے زیادہ ہم جنس پرستی کی بہتات ہے۔ پاکستان میں بھی اگرچہ ہم جنس پرستی قابل تعزیر جرم ہے لیکن اب کچھ غیر ملکی سفارت کار خصوصاً امریکی سفارت کار ہم جنس پرستی کو پروموٹ کر رہے ہیں۔ شہروں میں تو منظم طریقے سے جسم فروشی اور ہم جنس پرستی ہو رہی ہے۔ نوجوانوں ہم جنس پرست لڑکے اور لڑکیوں کے بے شمار گروہ ہیں۔ ہم جنس پرستوں، ہیجڑوں، زنجوں اور زنانوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ جبکہ ہم جنس پرست مردوں کی تعداد کے بارے میں فیس بک اور ویب سائٹس کے ذریعے معلوم ہوا کہ ان کی تعداد بھی کروڑوں میں ہے۔ انٹرنیٹ میں عریاں فلمیں اور تصاویر دیکھنے والے دنیا بھر میں پاکستانیوں کا پہلا نمبر ہے۔ ڈان نیوز پاکستان کی ایک رپورٹ کے مطابق:

"پنجاب میں محنت برادری کے ۶ ہزار ۷۰۹ افراد موجود ہے۔ خواجہ سراؤں کی آبادی کے لحاظ سے دوسرا بڑا صوبہ سندھ ہے جہاں ۱۰ ہزار ۴۱۸ افراد کا ۲۴ فیصد حصہ یعنی ۲ ہزار ۵۲۷ محنت افراد موجود ہیں۔ جبکہ خیبر پختونخوا اور بلوچستان میں بالترتیب ۱۹۱۳ اور ۱۰۹ خواجہ سرا موجود ہیں۔ وفاق کے زیر انتظام قبائلی علاقوں (فاٹا) میں خواجہ سرا آبادی صرف ۲ نفوس پر مشتمل ہے جبکہ وفاقی دارالحکومت اسلام آباد میں یہ تعداد ۱۳۳ ہے۔ خواجہ سراؤں کی کمیونٹی کے ذرائع کے مطابق ان کی تعداد ۱۰ لاکھ سے بھی زیادہ ہیں۔" (۳)

اسی رپورٹ کے مطابق ۷ ہزار ۶۵۱ خواجہ سرا شہری علاقوں میں جبکہ ۲ ہزار ۷۶۷ دیہی علاقوں میں سکونت اختیار کیے ہوئے ہیں۔

1. How Many People are Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender, Gary J. Gates, Williams, The Williams Institute, April 2011.
2. Sex uncovered poll: Homosexuality, The guardian news, London, October 2008-

۳۔ پاکستان میں خواجہ سراؤں کی تعداد کتنی، ڈان نیوز، ۲۶ اگست ۲۰۱۷

## کج لباسی اور اسلام:

لباس شرم و حیا، غیرت و شرافت اور جسم کی ستر پوشی اور حفاظت کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نہ صرف ایک نعمت ہے بلکہ انسان کے حسن و زینت میں اضافے کا بھی باعث بنتی ہے۔

اس لیے اللہ تعالیٰ نے اپنی اس نعمت کا ذکر قرآن مجید میں یوں کیا ہے۔

﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوَاتِكُمْ وَرِيْشًا ۖ وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ﴾<sup>(۱)</sup>

اے آدم کی اولاد ہم نے تم پر پوشاک اتاری جو تمہاری شرم گاہیں ڈھانکتی ہے اور آرائش کے کپڑے بھی اتارے، اور پرہیز گاری کا لباس وہ سب سے بہتر ہے۔

لباس کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ وہ انسان کے لئے زیب و جمال کا ذریعہ ہو، اور سلیقہ و تہذیب کی علامت ہو، لہذا فرد کو چاہیے کہ وہ لباس کے انتخاب میں اس مقصد کو بھی اپنے پیش نظر رکھے، ایسا لباس نہ پہنے کہ وہ کوئی عجبہ یا کھلونا نظر آئے، جس سے وہ لوگوں کی تفریح اور دل لگی کا ذریعہ بن جائے۔ مگر دور حاضر میں نوجوانوں کا المیہ یہ ہے کہ ان کی وضع و قطع تراش و خراش میں نسوانی حسن کی ایک جھلک دکھائی دیتی ہے۔ نوجوان افراد کی اکثریت کانوں میں بالیاں پہنے، لڑکیوں کی طرح چوٹی پہنے گلے میں زنجیر باندھے ہوئے ہیں۔ جس کو وہ اسٹینٹس، فیشن اور تہذیب کی علامت سمجھتے ہیں۔ حالانکہ ریشمی کپڑے، اور سونا پہننا غیر مسلموں کی تقلید ہے جو کہ ذہنی پسماندگی کا نتیجہ ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے نبی اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ریشم لیا اور دائیں ہاتھ میں پکڑا اور سونا لیا اور اسے بائیں ہاتھ میں

پکڑا، پھر فرمایا:

((إِنَّ هَذَيْنِ حَرَامٌ عَلَيَّ ذُكُورِ أُمَّتِي))<sup>(۲)</sup>

یہ دونوں میری امت کے مردوں پر حرام ہیں۔

ریشمی کپڑا پہننے والے افراد دور سے ہی نمایاں نظر آتے ہیں۔ جب فرد میں خود کو نمایاں کرنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے تو اس میں غرور تکبر کے پیدا ہونے کا ذریعہ بھی بن سکتا ہے۔ اس کے اندر تو فخر کا احساس جنم لیتا ہے لیکن دوسرے افراد کو احساس کمتری میں مبتلا کر سکتا ہے۔ اسی لیے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کی ممانعت فرمائی ہے۔

اگر کوئی مرد عورت کا لباس پہنتا ہے تو اس میں وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس میں برائی کیا ہے۔ لباس کا مقصد تو ستر پوشی ہے اور چاہے وہ مردانہ لباس میں ہو یا زنانہ لباس میں ہو اس کا مقصد پورا ہو جاتا ہے۔ لیکن کج لباسی سے انسان دوہری شخصیت کا شکار

۱۔ الاعراف: ۷/۲۶

۲۔ سنن نسائی، کتاب سنن کبریٰ سے زینت کے متعلق احکام و مسائل، باب تحریم الذهب علی الرجال، حدیث نمبر: ۵۴۱۹، ص: ۷۱/۷۳

ہو جاتا ہے اور یہ دوہری شخصیت انسان کو نفسیاتی عوارض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ اور یوں فرد اپنی عملی زندگی میں بے کار ہو کر رہ جاتا ہے اس لیے اسلام میں اس کی ممانعت آئی ہے عورتوں کو منع کیا کہ وہ مردوں کی سی مشابہت اختیار نہ کرے اور مردوں کو منع کیا ہے کہ عورتوں کی طرح تراش و خراش اختیار نہ کرے۔ ذہنی صحت کی بقا کے لیے حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے:

((لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الرَّجُلَ يَلْبَسُ لِبْسَةَ الْمَرْأَةِ وَالْمَرْأَةَ تَلْبَسُ لِبْسَةَ

الرَّجُلِ))<sup>(۱)</sup>

کہ آپ ﷺ نے لعنت فرمائی ہے ایسے مرد پر جو عورت جیسا لباس پہنے اور ایسی عورت پر جو مردوں جیسا لباس پہنے۔

اس بات کو آج کی جدید سائنس اور ماہرین نفسیات بھی تسلیم کرتے ہیں کہ لباس اور پوشاک انسان کے اخلاق و رجحانات پر غیر معمولی اثر ڈالتے ہیں۔ حضرت عبداللہ بن عمروؓ کی روایت ہے کہ حضور ﷺ نے مجھے زرد لباس پہنے دیکھا تو آپ ﷺ نے فرمایا:

((هَذِهِ ثِيَابُ الْكُفَّارِ فَلَا تَلْبَسَهَا))<sup>(۲)</sup>

یہ تو کافروں کا لباس ہے۔ تو نہ پہن۔

نوجوانوں میں بہت سے افراد کج لباسی کو بطور پیشہ اپناتے ہیں۔ اور جسم فروشی کا دھندہ کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ناچ گانا اور رقص کرتے ہیں۔ حقیقت میں وہ نوجوان بالکل تندرست اور صحت مند ہوتے ہیں۔ اپنے اختیار سے بیچھڑے یعنی مخنث بن جاتے ہیں۔ ان پر اللہ تعالیٰ کی لعنت ہے۔ ایسے لوگ قیامت کے دن ننگے ہوں گے۔ وہ خود کو ڈھانپنے کی کوشش کریں گے مگر ناکام رہیں گے۔ سنن ابن ماجہ کی ایک روایت میں آتا ہے۔ حضرت صفوان بن امیہؓ سے روایت ہے، انہوں نے فرمایا:

((كُنَّا عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَجَاءَ عَمْرُو بْنُ مُرَّةَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ فَدَّ كَتَبَ عَلَيَّ الشَّقْوَةَ فَمَا أُرِزُّ إِلَّا مِنْ دُفِي بِكَفِّي فَأَذَنْ لِي فِي الْغِنَاءِ فِي غَيْرِ فَاحِشَةٍ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا آذَنْ لَكَ وَلَا كَرَامَةَ وَلَا نِعْمَةَ عَيْنٍ كَذَبْتَ أَيُّ عَدُوِّ اللَّهِ لَقَدْ رَزَقَكَ اللَّهُ طَيِّبًا حَلَالًا فَاحْتَرْتَ مَا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ مِنْ رِزْقِهِ مَكَانَ مَا أَحَلَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَكَ مِنْ حَلَالِهِ وَلَوْ كُنْتَ تَقَدَّمْتُ إِلَيْكَ لَفَعَلْتُ بِكَ وَفَعَلْتُ قُمْ عَمِّي وَثَبْ إِلَى اللَّهِ أَمَا إِنَّكَ إِنْ فَعَلْتَ بَعْدَ التَّقْدِيمَةِ إِلَيْكَ ضَرَبْتُكَ ضَرْبًا وَجِيعًا وَحَلَقْتُ رَأْسَكَ مِثْلَةَ وَنَفَيْتُكَ مِنْ أَهْلِكَ وَأَحَلَلْتُ سَلْبَكَ نُهْبَةً لِفَتَيَانِ أَهْلِ الْمَدِينَةِ فَقَامَ عَمْرُو وَبِهِ مِنَ الشَّرِّ وَالْحَزِي مَا لَا يَعْلَمُهُ إِلَّا اللَّهُ فَلَمَّا وَلَّى قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

۱۔ سنن ابوداؤد، کتاب لباس سے متعلق احکام و مسائل، باب فی لباس النساء، حدیث نمبر: ۴۰۹۸، ص: ۵۷۷/۱

۲۔ سنن نسائی، کتاب سنن کبری سے زینت کے متعلق احکام و مسائل، باب ذکر النھی عن لبس المعصر، حدیث نمبر: ۵۳۱۸، ص: ۷۲۲/۱

وَسَلَّمَ هَؤُلَاءِ الْعَصَاةُ مَنْ مَاتَ مِنْهُمْ بَعِيرَ تَوْبَةٍ حَشَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَمَا كَانَ فِي الدُّنْيَا مُخْنِتًا عُرْيَانًا لَا يَسْتَتِرُ مِنَ النَّاسِ هُدْبَةً كُتْلَمًا قَامَ صُرْعًا<sup>(۱)</sup>

ہم لوگ رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر تھے کہ (ایک ہجرت) عمرہ بن قرہ آگیا۔ اس نے کہا: اے اللہ کے رسول! اللہ نے میری قسمت میں بد بختی لکھ دی (کہ میں ہجرت ہوں۔) میرے رزق کا ذریعہ صرف ہاتھ سے دف بجانا ہے تو آپ مجھے ایسے گانے کی اجازت دے دیجئے جس میں بے حیائی کی باتیں نہ ہوں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: میں تجھے اجازت نہیں دیتا۔ نہ تیری عزت کرتا ہوں۔ نہ (تیری درخواست قبول کر کے) تیری آنکھیں ٹھنڈی کرتا ہوں۔ اللہ کے دشمن! تو جھوٹ بولتا ہے۔ اللہ نے تجھے پاک اور حلال رزق دیا لیکن تو نے اللہ کے حلال کیے ہوئے کو چھوڑ کر اس کا حرام کیا ہوا رزق پسند کیا۔ اگر میں پہلے بھی تجھے (اس کام سے) منع کیا ہوتا تو (آج) میں تجھے سخت سزا دیتا۔ میرے پاس سے چلا جا اور اللہ کے آگے توبہ کر۔ سن لے! اگر تو نے یہ کام میرے منع کرنے کے بعد کیا ہوتا تو میں تیری سخت پٹائی کرتا اور تیرا سر موڑ کر تیری شکل بگاڑ دیتا اور تجھے تیرے خاندان سے نکال کر جلا وطن کر دیتا اور تیرا مال مدینے کے جوانوں کو لوٹ لینے کی اجازت دے دیتا۔ عمر و اتنا ذلیل اور رسوا ہو کر گیا کہ اس کی حالت اللہ ہی جانتا ہے۔ جب وہ اٹھ گیا تو نبی ﷺ نے فرمایا: یہ نافرمان لوگ ہیں۔ ان میں سے جو کوئی توبہ کیے بغیر مر جائے گا تو اللہ عز و جل اسے قیامت کو اسی حالت میں اٹھائے گا جیسے کہ وہ دنیا میں تھا، یعنی مخنث اور ننگا۔ اس کے پاس لوگوں سے جسم چھپانے کے لیے ایک چھیترا بھی نہیں ہو گا۔ جب بھی (چلنے کے لیے) اٹھے گا بے ہوش ہر کر گر پڑے گا۔

کج لباسی کو بطور ہتھیار استعمال کرتے ہوئے نوجوان نسل ہم جنس پرستی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اسے اپنے لیے آزاد خیالی اور اپنا حق سمجھتے ہیں۔ اسی طرح ایک دن قریش کا ایک نوجوان رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں آیا اور بلا خوف و تردد عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! مجھے زنا کی اجازت دے دیجیے۔ صحابہ کرام اس نوجوان کی بے ہودہ جسارت پر بھڑک گئے اور اس کو سخت سے سخت سزا دینا چاہی مگر رسول ﷺ نے بالکل منفر دانداز اختیار کیا۔ آپ ﷺ نے اس نوجوان کو قریب بلایا اور کہا: کیا تم یہ بات اپنی ماں کے لیے پسند کرتے ہو؟ نوجوان نے کہا: میری جان آپ ﷺ پر قربان ہو، یہ بات میں اپنی ماں کے لیے کبھی پسند نہیں کر سکتا۔ پھر آپ ﷺ نے اس کی بہن، پھوپھی اور خالہ کے بارے میں اس طرح کے سوالات کیے۔ بعد میں اس سے پوچھتے، کیا تم اسے ان کے لیے پسند کرتے ہو۔ وہ ہر بار یہی کہتا: میری جان آپ ﷺ پر قربان ہو، خدا

۱۔ سنن ابن ماجہ، کتاب شرعی سزاؤں سے متعلق احکام و مسائل، باب ال محتشین، حدیث نمبر: ۲۶۱۳

کی قسم! یہ بات میں ہرگز پسند نہیں کر سکتا۔ پھر آپ ﷺ نے اس نوجوان کو اپنے قریب بلایا اور اس کے لیے اللہ سے دعا کی جس کے بعد وہ کبھی بھی اس بے ہودہ کام کی طرف مائل نہیں ہوا۔

گویا ہم جنس پرستی انسانی فطرت کے برعکس ایک جسمانی، روحانی، قلبی، نفسیاتی برائی ہے۔ جو نوجوانوں میں جنسی خلل کی صورت میں سامنے آتی ہے اور بعد میں عادت بن جاتی ہے۔ ایسی عادات سے بچانے کے لئے اللہ نے اس جرم کے مرتکب کے لئے سخت سزا تجویز فرمائی ہے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَاللَّذَانِ يَأْتِيَانَهَا مِنْكُمْ فَادُّوهُمَا فَإِن تَابَا وَأَصْلَحَا فَأَعْرِضُوا عَنْهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ تَوَّابًا

رَحِيمًا﴾<sup>(۱)</sup>

اور تم میں سے جو بھی کوئی بدکاری کا ارتکاب کریں تو ان دونوں کو ایذا پہنچاؤ، پھر اگر وہ توبہ کر لیں اور (اپنی) اصلاح کر لیں تو انہیں سزا دینے سے گریز کرو، بیشک اللہ بڑا توبہ قبول فرمانے والا مہربان ہے۔ ہم جنس پرستی کسی بھی آسمانی مذہب میں جائز نہیں ہے۔ ہم جنس پرستی ایک غیر اخلاقی جرم اور گناہ ہے چونکہ قوم لوط ہم جنس پرستی اور بدکاری میں مبتلا تھی ان کا ذکر میں اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتے ہیں۔

﴿وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ إِنَّكُمْ لِنَائِفُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ﴾<sup>(۲)</sup>

"اور لوط (کو یاد کرو) جب انہوں نے اپنی قوم سے کہا کہ تم (عجب) بے حیائی کے مرتکب ہوتے ہو۔ تم سے پہلے اہل عالم میں سے کسی نے ایسا کام نہیں کیا "

قوم لوط فسق و فجور، بے حیائی اور منکرات میں ملوث اور ظرف سے عاری قوم تھی۔ وہ پہلی قوم ہے، جس نے ہم جنس پرستی کا آغاز کیا اور برسرعام اس جرم کا ارتکاب کرتے رہے۔ پھر جب لوط نے ان کو منع فرمایا تو انہوں نے عذاب مانگا۔ اور بالآخر لوط نے اللہ تعالیٰ سے مدد مانگی۔ سورۃ العنکبوت میں ان کا ذکر یوں آیا ہے۔

۱۔ النساء: ۴/۱۶

۲۔ العنکبوت: ۲۹/۲۸

﴿ اِنَّكُمْ لَتَاْتُونَ الرَّجَالَ وَتَقْطَعُونَ السَّبِيْلَ وَتَاْتُونَ فِيْ نَادِيْكُمْ الْمُنْكَرَ ۗ فَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهٖ اِلَّا اَنْ قَالُوْا اِنَّنَا بِعَذَابِ اللّٰهِ اِنْ كُنْتُمْ مِنَ الصّٰدِقِيْنَ قَالَ رَبِّ اَنْصُرْنِيْ عَلٰى الْقَوْمِ الْمُفْسِدِيْنَ ﴾<sup>(۱)</sup>

کیا تم مردوں کے پاس جاتے ہو اور تم ڈاکے ڈالتے ہو اور اپنی مجلس میں برکام کرتے ہو، پھر اس کی قوم کے پاس اس کے سوا کوئی جواب نہ تھا کہ تو ہم پر اللہ کا عذاب لے آ اگر تو سچا ہے کہا اے میرے رب ان شریر لوگوں پر میری مدد کر۔

جو کوئی ہم جنسی عمل کرے تو اس کی سزا موت ہے حدیث مبارکہ میں وعید آئی ہے حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

((مَنْ وَجَدْتُمُوهُ يَعْمَلُ عَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ فَأَقْتُلُوْهُ الْفَاعِلِ وَالْمَفْعُولِ))<sup>(۲)</sup>

تم لوگ جسے قوم لوط کا عمل (اغلام بازی) کرتے ہوئے پاؤ تو فاعل اور مفعول (بد فعلی کرنے اور کرانے والے) دونوں کو قتل کر دو۔

ہم جنس پرستی سخت حرام بھی ہے اور لاجبلی، نفسیاتی طور پر بھی ایک مکمل نقصان دہ عمل ہے۔ یہ وہ قبیح فعل ہے جسے مغربی تہذیب نے روشناس کرایا ہے۔ اور اس کو پھیلانے کی ہر ممکن کوشش کر رہا ہے۔ مغرب کی اس یلغار کا نوجوان نسل بہت تیزی سے شکار ہو رہی ہے۔

جنسی محرک ان فطری جسمانی محرکات میں سے ہے جو اپنی تکمیل کے لیے انسان پر دباؤ ڈالتا ہے۔ خصوصاً جوانی کی عمر میں جبکہ انسان اپنی زندگی کے نقطہ عروج پر ہوتا ہے اس وقت نوجوان شخص پر جنسی محرک کا دباؤ اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ اُسے اس محرک کا مقابلہ کرنے اور اس پر قابو پانے کے سلسلہ میں شدید نفسیاتی کشمکش کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ خود کو اس کشمکش سے نکالنے کے لیے بے راہ روی کا شکار ہو جاتا ہے۔ رسول ﷺ نے ایسے نوجوانوں کو شادی کی ترغیب دی ہے۔ جنسی خواہش پر قابو پانے کا بہترین طریقہ نکاح ہے۔ کیونکہ نکاح سے حلال طریقے پر جنسی خواہش پوری ہو جاتی ہے۔ اسی طرح رسول ﷺ نے پردہ اور آرائش چھپانے کی تعلیم دی ہے۔ تاکہ جنسی تقاضا پر قابو پایا جاسکے۔

۱۔ العنکبوت: ۲۹/۲۹-۳۰

۲۔ جامع ترمذی، کتاب حدود و تعزیرات سے متعلق احکام و مسائل، باب ماجاء فی حد اللوطی، حدیث نمبر: ۱۴۵۶، ص: ۱/۳۵۳

# فصل پنجم

## شخصیت کی غیر متوازن تعمیر

## فصل پنجم

### شخصیت کی غیر متوازن تعمیر

فرد اپنی شخصیت سے پہچانا جاتا ہے۔ شخصیت فرد کی مکمل ذات کا نام ہے۔ ہر فرد پیدا نشی طور پر معصوم ہوتا ہے۔ اس میں مثبت اور منفی قوتیں موجود ہوتی ہیں۔ ماحول اور معاشرہ اسے اچھا، برائیا نامل، انا نامل بناتا ہے۔ انسان کی شخصیت کا آئینہ دار صرف اس کا لباس ہی نہیں ہوتا بلکہ اس کی شخصیت اس کے لب و لہجہ، اندازِ گفتگو، اٹھنے بیٹھنے کا انداز کی عکاسی کرتا ہے۔ شخصیت کی تشکیل میں جن چیزوں کا اہم کردار ہوتا ہے اُن میں انسان کی سوچ، رویہ، ارادہ، اخلاق، کردار، برتاؤ، خود اعتمادی، عزم و استقلال، محنت، صبر و تحمل اہم ہیں۔ ان تمام چیزوں کو مثبت انداز میں اپنے اندر جذب کرنے کے بعد ہی ایک متوازن شخصیت تشکیل پاتی ہے۔

### شخصیت کی تعریف:

آپورٹ، جرسلد اور میکڈونلڈ<sup>(۱)</sup> نے شخصیت کی تعریف مختلف انداز میں کی ہیں۔

آپورٹ کے خیال میں:

"شخصیت فرد کی ذات کے اندر ان نفسی عضوی نظاموں کی حرکی تنظیم ہے جو اس کے منفرد فکر و عمل کا تعین کرتے

ہیں۔"

جرسلد کے نظریے کے مطابق:

"شخصیت فرد کی ان خصوصیات کا مجموعہ ہے جن کا وہ بحیثیت ایک منفرد اور مخصوص انسان کے حامل ہے۔"

میکڈونلڈ کا قول ہے کہ:

"شخصیت فرد کے تمام کردار کی منفرد، مربوط اور جامع تنظیم ہے" (۲)

انسان کی شخصیت میں اس کا ظاہری وجود کے ساتھ باطن بھی شامل ہوتا ہے۔ لباس کے ساتھ اس کی زبان بھی اس کی شخصیت کی ترجمانی کرتی ہے۔ انسان کے اندر اس کا ذہن میں ایک الگ سی دنیا موجود ہوتی ہے۔ جس میں خیالات، جذبات اور احساسات موجود ہیں۔ جب فرد گفتگو کرتا ہے تو اس کی شخصیت جھلک پڑتی ہے۔ ایک فرد عمدہ لباس زیب تن کیا ہو کلائی میں

۱۔ آپورٹ، جرسلد اور میکڈونلڈ ماہر نفسیات ہیں جنہوں نے شخصیت کے اہم نظریات کو بیان کیا ہے۔ آپورٹ وہ پہلے شخص ہیں جنہوں نے شخصیت کو بطور مضمون متعارف کیا۔

2. Personality Theories, Barbara Engler, wads worth cengage learning, 2009, p- 237



گھڑی باندھ کر اپنی شان و شوکت کو ظاہر کرتا ہے مگر جیسے ہی وہ بات کرنے کے لیے زبان کھولتا ہے تو اس کی شخصیت پل بھر میں سامنے آجاتی ہے۔ وہ کیا سوچتا ہے یا وہ کس ماحول سے تعلق رکھتا ہے۔ دور حاضر میں نوجوانوں کا بھی یہی حال ہے وہ نوجوان جو غربت، محرومیوں اور مجبوریوں جیسے نفسیاتی ماحول میں پروان چڑھتے ہیں اور ان کی شخصیت پر اس کی گہرے نقش نظر آتے ہیں۔ کئی افراد کو بچپن میں والدین کی محبت نہیں ملتی۔ معاشرے کا جبر ہوتا ہے۔ تو وہ بھی ان کی شخصیت کا ایک حصہ بن جاتا ہے۔ ایسے افراد کی شخصیت غیر متوازن طریقے سے پروان چڑھ رہی ہوتی ہے۔ نفسیاتی مسائل جہاں فرد کی زندگی میں منفی اثرات مرتب کر رہے ہوتے ہیں وہیں پر اس کی شخصیت بھی غیر متوازن طریقے سے تعمیر ہو رہی ہوتی ہے۔ غیر متوازن شخصیت کے حامل افراد جب مزید مسائل کا شکار ہوتے ہیں تو وہ اپنے ہوش و حواس کھو بیٹھتے ہیں۔ جسے عرف عام میں "ابنار مل یا پاگل" کہا جاتا ہے۔

## شخصیت کی ساخت:

شخصیت کی ساخت کا نظریہ فرائڈ نے دیا۔ اس کے مطابق شخصیت تین بنیادی اجزا (id) لازات (ego) انا اور فوق الا (super ego) پر مشتمل ہوتی ہے۔ فرد کی ہر سوچ، احساس اور فعل ان تینوں نظاموں کے باہمی تعامل کا نتیجہ ہیں۔ لیکن اکثر ان کے درمیان کشمکش بھی ہوتی ہے۔ جس کا اظہار فرد کی شخصیت میں ہوتا ہے۔

## لازات (Id):

فرائڈ کے مطابق فرد کی شخصیت لازات پر مشتمل ہوتی ہے۔ لازات ایسی خواہش کا نام ہے جو فوری تسکین چاہتی ہے۔ یعنی فوری تسکین اور تکلیف سے بچاؤ لازات کا بنیادی اصول ہے۔ لازات بھوک، پیاس سے تکلیف سے بچاؤ اور ان کی تسکین کی خاطر کسی بھی قسم کی معاشرتی اخلاقی بندھنوں کی پرواہ نہیں کرتی۔<sup>(۱)</sup>

## انا (ego):

جسمانی ضروریات کی تسکین کے لیے لازات کا اختیار کردہ طریق کار سماجی زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے موزوں نہیں ہے۔ لہذا فوجوں جوں معاشرہ کے ساتھ چلنا شروع کر دیتا ہے۔ معاشرہ فرد کی تربیت بھی کرتا ہے۔ جس کے نتیجے میں فرد کی دوسری شخصیت کا نظام "انا" وجود میں آتا ہے۔ یہ لازات سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ اس کا مقصد لازات کی تسکین ہی ہے۔ فرد کی اخلاقی اقدار اور اصولوں کو نظر انداز کرتے ہوئے یہ لازات کی تسکین کرتا ہے۔<sup>(۲)</sup>

1. Psychoanalysis and psychotherapy, Robert A. Harper, Prentice Hall; A Spectrum Book , December 1959,p-27

2. Psychoanalysis and psychotherapy, p-27

## فوق الانا (super ego):

اناضوریات کی تسکین میں بیرونی حقائق کو سامنے رکھتی ہے۔ لیکن اخلاقی قوانین کی پاسداری نہیں کرتی۔ جس طرح تعلیم و تربیت کے نتیجے میں فرد میں اچھے اور برے کا تصور پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح شخصیت کا تیسرا حصہ فوق الانا پیدا ہوتا ہے۔ اسے ایک حد تک ضمیر قرار دیا جاسکتا ہے۔ فرائڈ کے خیال میں فوق الانا کی نشوونما کا مطلب اخلاقی اقدار کو اپنی ذات کا حصہ بنا لینا ہے۔ فرد دوسروں کی نہیں بلکہ اپنی اقدار تصور کرتا ہے۔ اور اگر وہ ان پر عمل کرنے میں ناکام رہے تو احساس گناہ کا شکار ہو جاتا ہے۔<sup>(1)</sup>

ہر فرد کی شخصیت میں یہ تینوں نظام پائے جاتے ہیں۔ تاہم ہر فرد میں ہر نظام کی شدت مختلف ہو سکتی ہے۔ ذہنی صحت کے لیے تینوں نظام میں توازن کا ہونا ضروری ہے۔ ورنہ فرد نفسیاتی مسائل کا شکار ہو سکتا ہے۔ جیسے اگر فرد فوق الانا میں مضبوط ہے تو وہ لا ذات کی تسکین نہیں کر پائے گا۔ اور اس تسکین کے نہ ہونے کی وجہ سے وہ غلط راستے کی طرف نکل پڑے گا۔ فرد لا ذات کی تسکین کے لیے ہر جب راستے کی تلاش کر رہا ہوتا ہے تو وہ تشویش و اضطراب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اگر فوق الانا کمزور ہو تو فرد معاشرے سے باغی ہو جاتا ہے۔ وہ معاشرے کی اقدار کو بھول جاتا ہے اور صرف ذات کی تسکین کرتا ہے اس کے لیے ہر جائز و ناجائز راستہ و طریقہ اپناتا ہے۔ اور جرائم کا بھی مرتکب ہو جاتا ہے۔

شخصیت کی نشوونما کا عمل بچپن سے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ اسی لیے نفسیاتی امراض میں فرد کا ماضی یعنی اس کا بچپن اور ماحول سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ وہ افراد جو بچپن میں تشدد اور مار پیٹ کا شکار ہوتے ہیں۔ تو یہ تشدد و مار پیٹ ان کی شخصیت کا ایک حصہ بن جاتی ہے۔ ایسے افراد عمر کے ہر حصے میں بھی مار پیٹ، گالم گلوچ کو اپنا کے رکھتے ہیں شدید غصہ اور ہر وقت کی ذہنی الجھن نفسیاتی طور پر ان کے دماغ کو ماؤف کر دیتی ہے۔ ایسے افراد بے چین اور ناخوش رہتے ہیں۔ اپنے خیالات اور محسوسات پر ان کا کوئی قابو نہیں رہتا ہے۔ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے فرد کی صحت پر تو منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں لیکن اس کے ساتھ اس کی شخصیت بھی متاثر ہوتی ہے۔ ایسے افراد کی شخصیت ابنا مل کہلاتی ہے۔

## غیر متوازن شخصیت کے عوامل:

انسان کی شخصیت کی تشکیل میں بہت سی چیزوں کا عمل دخل ہوتا ہے جن کی جانب توجہ مبذول کرنے سے ہی ایک اچھی اور مثالی شخصیت تشکیل پاسکتی ہے اور اگر ان چیزوں کی طرف توجہ نہ دی جائے تو اچھی اور مثالی شخصیت کے بجائے قابل نفرت اور غیر متوازن شخصیت کی تشکیل عمل میں آتی ہے۔

## معاشرتی و سماجی عوامل:

شخصیت کی تشکیل میں معاشرہ ایک اہم عنصر ہے۔ معاشرے کے تمام ادارے خاندان، سکول، رشتہ دار، احباب، حکومت، سیاست، مذہب ثقافت سب اپنا اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ سماجی بد نظمی شخصی بد نظمی پیدا کرتی ہے۔ مشہور ماہر عمرانیات آرنسٹ، ڈیلیو، برگس<sup>(۱)</sup> نے اس مفروضے کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے:

"ذہنی صحت کی خرابی، سماجی بد نظمی کی آئینہ دار ہے۔ سماج اپنے اراکین کے سماجی رشتوں کی ایک بہت بڑی تنظیم ہے۔ جب سماج اچھی طرح منظم ہوتا ہے تو یہ اپنے اداروں اور جماعتوں کے ذریعے اپنے ممبروں کو ایسے فرائض اور ذمہ داریاں سونپتا ہے جن کے ذریعے ان کی انرجی کا صحیح استعمال ہو سکے۔ اور ان کی خواہشات کی تکمیل کا بھی سامان ہو۔ اگر سماج اپنے اراکین کی ذہنی صحت کی حفاظت کے لیے حسب ضرورت سماجی رول فراہم کرنے میں ناکام رہے تو ذہنی امراض کے لیے یہ ایک ایسا سبب بن جائے گا۔ جس کی اہمیت دوسرے سماجی اسباب کے مقابلے میں سب سے زیادہ ہوگی۔ اراکین کے لیے تسکین بخش رول تشکیل کرنے اور قائم رکھنے میں سماج کی ناکامی ہوگی۔ اراکین کے لیے تسکین بخش رول تشکیل کرنے اور انہیں قائم رکھنے میں سماج کی ناکامی ایسے افراد کے وجود کا سبب بن جاتی ہے۔ جو سماج کے خانوں میں فٹ نہیں ہو پاتے اور سماجی ماحول اور حالات سے یا تو مطابقت نہیں کر پاتے یا ناقص مطابقت رکھتے ہیں۔ یہ افراد یا تو مجرم بن جاتے ہیں یا ذہنی مریض"۔<sup>(۲)</sup>

فرد کی معاشرتی اقدار مذہبی قدریں، رسم و رواج اور عقیدے بھی فرد کی شخصیت میں ایسے اوصاف پیدا کرتے ہیں کہ وہ دوسروں سے منفرد نظر آتا ہے۔ گویا فرد کی شخصیت کی تعمیر کا دار و مدار معاشرے کی اقدار پر ہوتا ہے۔ اور انھی قدروں کے مطابق فرد اپنی شخصیت میں عادات و کردار کی تشکیل کرتا ہے۔

## طبعی عوامل:

غیر متوازن شخصیت کی تشکیل میں طبعی عوامل بھی ایک اہم عنصر ہے۔ فرد کی طبعی خصوصیات یعنی اس کا قد و قامت، چہرے کے خدو خال، جسمانی بناوٹ اور رنگت شخصیت کی تصویر بناتی ہے۔ یعنی جس طرح افراد کی شناخت ان کے چہرے سے کی جاتی ہے اسی طرح شخصیت کی شناخت فرد کی طبعی خصوصیات سے ہوتی ہے۔ ایک فرد کی طبعی خصوصیات دوسرے فرد کو فوری طور پر متاثر کرتی ہے۔ کیونکہ یہ نظر آنے والی خصوصیات ہیں۔ اگر طبعی عوامل میں سے ایک بھی حصہ میں خرابی تو اس کا اثر فرد کی شخصیت پر پڑتا ہے۔ ایسے افراد شدید احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کی یہ احساس کمتری ان کی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے۔

1 . Ernest Watson Burgess was a Canadian-American urban sociologist.

۲- ابنار مل نفسیات، ایفریم روزن، (مترجم) ذکیہ مشہدی، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی، ۱۹۹۹ء، ص: ۱۸۴

## ذہنی عوامل:

شخصیت کی تشکیل میں فرد کی ذہنی صلاحیتیں، اس کا شعور اور ادراک، اس کی سوجھ بوجھ اور اس کے خیالات و افکار کا تعلق انتہائی گہرا ہے۔ فرد کی ذہنی صلاحیتیں دوسروں کو متاثر کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ فرد کی عقل اور اس کی ذہانت کے سے متاثر ہو کر رائے قائم کی جاتی ہے کہ فلاں شخص عقلمند ہے، یا فلاں شخص لائق اور ذہین ہے۔ ذہنی عوامل اس کی سوچ میں وسیع النظری اور فراخ دلی پیدا کرتی ہے۔ اگر کوئی فرد ذہنی صلاحیتوں سے عاری شخص ہے تو ایسے فرد کی شخصیت بھی معاشرے میں قبول نہیں کی جائے گی۔ کیونکہ ایسے افراد معاشرتی مطابقت میں ناکام رہتے ہیں اور وہ پڑھنے لکھنے میں اکتاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ اور جن کے پاس علم نہیں ہو گا تو وہ جاہل افراد کی مانند ہو گا۔ اور ایسے افراد زندگی کے مسائل حل کرنے میں بھی ناکام ہو جاتے ہیں۔

## جذبائی عوامل:

جذبات فرد کی شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جذبات زندگی کا اہم حصہ ہیں۔ زندگی میں جدوجہد اور جینے کی امنگ جذبات ہی پیدا کرتے ہیں۔ اگر جذبات مردہ ہو جائیں تو انسان کی شخصیت نفسیاتی الجھنوں اور امراض کا شکار ہو جائے گی۔ جذبات کی تسکین نہ ہو تو فرد کی شخصیت ناکارہ بن جاتی ہے۔ فرد کے اچھے کرداری اوصاف کا تعلق بڑی حد تک صحت مند جذبات سے ہوتا ہے۔ مثلاً زندہ دلی، خوش اخلاقی، ملنساری، رواداری اور ہمدردی جیسے اوصاف مثبت جذبات کا نتیجہ ہیں۔ اسی طرح تنہائی پسندی، غیر ملنساری، بے مروتی اور دشمنی و نفرت جیسے اوصاف منفی جذبات خوف و غصہ کا نتیجہ ہیں۔ منفی جذبات نہ صرف فرد کی شخصیت کو غیر موثر بناتے ہیں بلکہ اس کو نفسیاتی امراض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ غیر متوازن شخصیت کے حامل افراد اضطراب اور غیر یقینی کی حالت میں رہتے ہیں۔ ان کی شخصیت کی منفی کیفیات انہیں احساس محرومی میں مبتلا کیے رکھتی ہے۔ اور وہ اس احساس محرومی کی وجہ سے کشمکش میں مبتلا رہتے ہیں۔

## اسلامی نقطہ نظر سے متوازن شخصیت کی تعمیر:

ماہرین نفسیات نے شخصیت انسانی کی شناخت پر اپنی کوششوں کا بڑا حصہ صرف کیا ہے۔ اور اس سلسلے میں مختلف نظریے قائم کیے۔ ماہرین نفسیات کی تحقیقات انسانی کردار اور سلوک کے مختلف پہلو ہیں۔ ان تمام پہلوؤں کے درمیان توازن رکھنا ضروری ہے۔ اگر ایک پہلو بھی نظر انداز ہو جائے تو انسان کی شخصیت متوازن نہیں رہتی اور اس شخصیت سے سرزد ہونے والے اعمال بھی غیر متوازن ہو جاتے ہیں۔

انسان کی بنیادی ضروریات کھانا، پینا، جسم کی ضروریات اور علاج معالجہ ہے۔ انسان کی تمام ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے اللہ تعالیٰ نے اس کو کھانے کی اجازت دی مگر اس میں بھی اعتدال کا حکم دیا۔ قرآن مجید میں آتا ہے۔

﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (۱)

کھاؤ، پیو مگر اسراف نہ کرو۔

بے تحاشہ کھانا اسراف کے زمرے میں آتا ہے۔

انسانی شخصیت کا ایک اہم پہلو نفسیاتی پہلو ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ انسان کے شعور اور تحت الشعور میں بھی توازن ہو۔ شعور کے ان درجات میں بھی توازن اور اعتدال رکھنے کا حکم ہے۔ انسانی شخصیت و کردار کا دار و مدار اسی فطرت یعنی فعالیت پر قائم ہے۔ فرد اگر غلطی کر بھی لے تو اس کا ضمیر اسے ملامت کرتا رہتا ہے۔ اسے اپنی کوتاہی کا احساس ہو جاتا ہے۔ یہ شخصیت کا حسن ہے کہ انسان اپنی غلطی کا اعتراف کر کے اس کا ازالہ کرے نہ کہ اپنی غلطی پر اتراتا پھرے۔ قرآن پاک میں اس کی وعید آئی ہے سورۃ لقمان میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (۲)

بیشک اللہ تعالیٰ کسی اترانے والے شیخی خور کو پسند نہیں کرتا۔

نیکی اور برائی کا جذبہ بھی انسان کے اسی تحت الشعور سے جنم لیتا ہے۔ ہر گناہ گار سے گناہ گار شخص کے اندر بھی نیکی کا ایک جذبہ ہے۔ سارا سال گناہ کبیرہ، ظلم کی انتہا، حرام خوری کرنے والا شخص جس کو دیکھنے سے معلوم ہو کہ اس کے اندر تو نیکی کا کوئی ذرہ بھی نہیں ہے وہ بھی کبھی جب کعبۃ اللہ کا غلاف تھا متا ہے، حجر اسود کو چومتا ہے تو اس کے بھی آنسو گر پڑتے ہیں۔ انسان کے اس رونے کی کیفیت، صلاحیت اور سبب اس کے تحت الشعور میں کہیں دبی رہتی ہے، کبھی کبھار اس کو اظہار کا موقع ملتا ہے۔ گناہ گار سے گناہ گار لوگ بھی دعا کے لمحات میں شریک ہو کر رو پڑتے ہیں۔ اللہ رب العزت نے فرمایا ہر چیز میں اعتدال کرو۔ نہ توساری دنیا، گھر بار، لذتیں، آرام، چاہتیں چھوڑ کر جنگلوں میں نکل جاؤ اور رہبانیت اختیار کرو اور نہ ہی اللہ کے ذکر، عبادت کو مکمل طور پر چھوڑ کر دنیا میں غرق ہو جاؤ، پس اعتدال پیدا کرو۔ گویا انسان کی شخصیت تب ہی متوازن ہو سکے گی جب تک وہ اعتدال کا رویہ اپنائے رکھے گا۔ کیونکہ کسی چیز کی کثرت ہو یا فقدان ہو دونوں صورتوں میں انسان اپنی اصلیت سے انحراف کر جائے گا۔

قرآن کریم نے انسان کی بناوٹ و تکمیل اور اس کی شخصیت کے بہت سے حقائق بیان کیے ہیں۔ انسانی شخصیت پر اثر انداز ہونے والے عوامل اور اسباب کو بیان کیا ہے۔ جس کی وجہ سے انسان راہ راست سے بھٹک جاتا ہے۔ اور گمراہی کا شکار ہو جاتا ہے۔ قرآن کریم نے انسان کے تزکیہ و تہذیب اور روحانی و اخلاقی بیماریوں کے علاج کا بھی ذکر کیا ہے۔

۱۔ الاعراف: ۸/۳۱

۲۔ سورۃ لقمان: ۳۱/۱۸

متوازن شخصیت کی تعمیر "تزکیہ نفس" سے ہی ممکن ہے۔ تزکیہ نفس انسان کے باطن اور شخصیت کی صفائی کرتی ہے۔ اس کے لیے اللہ تعالیٰ نے انبیاء کرام بھیجے جو انسان کو ہدایت و پاکیزگی کا ایک ذریعہ ہیں۔ جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾<sup>(۱)</sup>

وہی ہے جس نے ان پڑھوں میں ایک رسول انہیں میں سے مبعوث فرمایا جو ان پر اس کی آیتیں پڑھتا ہے اور انہیں پاک کرتا ہے اور انہیں کتاب اور حکمت سکھاتا ہے، اور بے شک وہ اس سے پہلے صریح گمراہی میں تھے۔

انسان کی شخصیت روحانی اور مادی پہلوؤں کے درمیان ایک کشمکش میں مبتلا رہتی ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ اس کے پاس دولت کی فراوانی ہو۔ اور دولت کی ہوس اس کی شخصیت میں لالچ، حرص جیسی برائی پیدا کرتی ہے۔ جیسے قارون جب اپنی دولت کی سچ دھج کے ساتھ نکلا تو اسے دیکھ کر لوگوں میں حسرت ہونے لگی کہ ان کے پاس یہ دولت ہو۔ اس کا ذکر سورۃ القصص میں یوں آیا ہے۔

﴿فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَن أَمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

اپنی قوم کے سامنے اپنے ٹھاٹھ سے نکلا، جو لوگ دنیا کی زندگی کے طالب تھے کہنے لگے اے کاش ہمارے لیے بھی ویسا ہوتا جیسا کہ قارون کو دیا گیا ہے، بے شک وہ بڑے نصیب والا ہے۔ اور علم والوں نے کہا تم پر افسوس ہے اللہ کا ثواب بہتر ہے اس کے لیے جو ایمان لایا اور نیک کام کیا، مگر صبر کرنے والوں کے سوا نہیں ملا کرتا۔

جذبہ ملکیت تمام انسانوں پر حاوی رہتا ہے۔ مال اور ملکیت میں جس قدر اضافہ ہوتا ہے۔ اسی قدر مزید ملکیت بڑھانے کی حرص و طمع بڑھتی ہے۔ مال ایک فتنہ ہے، اور انسان کی پوری توجہ اس کے اکٹھا کرنے پر لگی رہتی ہے۔ مال کی شدید خواہش کبھی کبھی انسان کو اللہ کی یاد سے روک دیتی ہے۔ اور اس کا بڑھا ہوا بخل راہ خدا میں خرچ کرنے، زکوٰۃ نکالنے، فقراء اور مساکین پر صدقہ کرنے سے مانع ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں کو دردناک عذاب کی وعید کی ہے۔

۱۔ الجمیعہ: ۶۲/۲

۲۔ القصص: ۲۸/۷۹-۸۰

روحانی اور مادی پہلوؤں کے درمیان کشمکش کا سب سے بہترین حل دونوں کے درمیان توازن ہے۔ جسم کی ضروریات اسی دائرہ میں رہ کر اگر پوری کی جائیں جو شریعت اسلام نے تعین کی ہیں تو انسان اسراف اور ہوس کا شکار ہرگز نہ ہوگا۔ انسان کی شخصیت میں اسلام ایسا با مقصد تربیتی طریقہ اختیار کرتا ہے جس سے انسان کے مادی اور روحانی پہلوؤں میں توازن پیدا ہو اور اس کے نتیجے میں نفسیاتی طور پر مکمل صحت مند شخصیت وجود میں آئے۔ اکثر لوگ اس دنیاوی زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے جدوجہد کرتے رہتے ہیں۔ اور آخرت کی زندگی سے غافل ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ایک مخصوص طریقہ تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو صرف اسلام ہی دے سکتا ہے۔

کامل اور متوازن شخصیت کا سب سے اعلیٰ نمونہ رسول ﷺ کی ذات ہے۔ آپ ﷺ کی ذات میں مادی اور روحانوی دونوں پہلوؤں پورے وزن کے ساتھ موجود ہیں۔ رسول ﷺ اپنی بشری زندگی میں ایک عام انسان کی طرح رہتے تھے اور شرعی حدود میں ہی اپنی جسمانی ضروریات پوری کرتے۔ اور اسی طرح روحانی تقاضوں کو بھی پورا فرماتے تھے۔ دور حاضر میں نوجوانوں کی شخصیت میں جذبہ سرکشی سرایت کر گیا ہے۔ رسول ﷺ نے بہت سی احادیث میں مسلمانوں کو جذبہ ظلم و سرکشی پر کنٹرول کرنے کی ترغیب دی ہے۔ اور مسلمان اپنے بھائیوں کو ڈرانے دھمکانے ان پر زیادتی کرنے اور ان کی ایذا رسانی سے منع فرمایا ہے۔ خواہ یہ ایذا رسانی جسمانی ہو، زود کوب کے ذریعے کی گئی ہو یا خون ریزی کر کے اور قتل کر کے ایذا پہنچائی ہو یا بہتان تراشی وغیبت کے ذریعے ایذا پہنچائی جائے تو آپ ﷺ نے اس سے منع فرمایا ہے حدیث میں آتا ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

((اجْتَنِبُوا السَّبْعَ الْمُوبِقَاتِ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا هُنَّ قَالَ الشِّرْكَ بِاللَّهِ وَالسِّحْرُ وَقَتْلُ النَّفْسِ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَكْلُ الرِّبَا وَأَكْلُ مَالِ الْيَتِيمِ وَالتَّوَلَّى يَوْمَ الرَّحْفِ وَقَذْفُ الْمُحْصَنَاتِ الْعَافِلَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ))<sup>(۱)</sup>

”سات مہلک کاموں سے بچو۔“ پوچھا گیا: اے اللہ کے رسول!! وہ کون سے ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا ”اللہ کا شریک ٹھہرانا، جادو کرنا، جس جان کو اللہ نے محترم بنایا ہے اسے قتل کر ڈالنا سوائے اس کے کہ حق کے ساتھ ہو، سود کھانا، یتیم کا مال ہڑپ کر جانا، جہاد کے دن (کافروں کا سامنا کرنے سے) پشت پھیر کر چلے جانا اور پاک دامن گناہ سے ناواقف مومن عورتوں پر تہمت لگانا۔“

اس حدیث میں مسلمانوں کی خون ریزی ان کے مال یا آبرو پر ناحق دست درازی کی ممانعت آئی ہے۔ رسول ﷺ نے مسلمان کو صرف مسلمان بھائی کے قتل سے منع نہیں کیا ہے۔ بلکہ غیر مسلم کے قتل سے بھی منع کیا ہے۔ ناحق کسی شخص کا

۱۔ سنن نسائی، کتاب وصیت کے احکام و مسائل، باب ماجاء فی التشدید فی اکل مال الیتیم، حدیث نمبر: ۲۸۷۴، ص: ۱/۵۱۸

قتل کرنا خواہ وہ کسی بھی مذہب کا ماننے والا ہو اسلام میں حرام ہے۔ قرآن و سنت نے اسے حرام قرار دیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ﴾<sup>(۱)</sup>

اور ناحق کسی جان کو قتل نہ کرو جس کا قتل اللہ نے حرام کیا ہے۔

متوازن شخصیت اس وقت تعمیری مراحل کو پورا کرتی ہے جب انسان کے اندر خود اعتمادی پیدا ہو۔ یعنی انسان کا خود اپنے بارے میں اچھا تصور ہو۔ انسان کا اپنے بارے میں جو تصور ہوتا ہے اس کا انسان کی زندگی پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ اگر انسان اپنے بارے میں یہ تصور کرتا ہے کہ میں ایک کامیاب و کامران شخص ہوں لوگ مجھے اچھا تصور کرتے ہیں تو اس کی زندگی بھی اس تصور سے ہم آہنگ ہوتی ہے۔ اور اگر فرد اپنی ذات میں یہ سوچے کہ میں نااہل اور ناکام شخص ہوں تو اس کی زندگی میں خود اعتمادی کا فقدان ہو گا۔ اور اس وجہ سے وہ بوجھ اور جھنجھلاہٹ کا شکار رہے گا۔ نبی ﷺ نے نوجوانوں کی تربیت میں خود اعتمادی کا عنصر کو بھی ملحوظ نظر رکھا۔ انہیں نقص، ضعف اور خوف کے احساس سے نجات دلائی۔ انہیں عزت نفس اور لوگوں سے خوف کے بغیر اپنے خیالات اور احساسات کی ترجمانی ترغیب دی۔ حضرت ابو سعید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(( لَا يَخْفَرُ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ يَخْفَرُ أَحَدُنَا نَفْسَهُ؟ قَالَ: يَرَى أَمْرًا لِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالٌ، ثُمَّ لَا يَقُولُ فِيهِ، فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: مَا مَنَعَكَ أَنْ تَقُولَ فِي كَذَا وَكَذَا؟ فَيَقُولُ: خَشِيَةُ النَّاسِ، فَيَقُولُ: فَإِنِّي كُنْتُ أَحَقَّ أَنْ تَخْشَى))<sup>(۲)</sup>

کوئی شخص اپنے آپ کو ذلیل نہ کرے۔ صحابہ نے کہا: اللہ کے رسول! کوئی شخص اپنے آپ کو کس طرح ذلیل کرتا ہے؟ آپ نے فرمایا: وہ ایسا کام ہوتا دیکھتا ہے جس کے بارے میں اللہ کی طرف سے اس پر بولنا ضروری ہے، پھر وہ اس کے بارے میں بات نہیں کرتا، (اور غلط کام سے منع نہیں کرتا) اسے قیامت کے دن اللہ تعالیٰ فرمائے گا: تجھے فلاں مسئلے میں بات کرنے سے کیا رکاوٹ تھی؟ وہ کہے گا:

لوگوں کا خوف تھا۔ اللہ تعالیٰ فرمائے گا: تیرا زیادہ حق مجھ سے ہی ڈرنے کا تھا۔

رسول ﷺ اپنے ساتھیوں کو خود اعتمادی کے ساتھ اس بات کی بھی تلقین فرماتے کہ اپنی ضروریات خود پوری کریں، دست درازی ہرگز نہ کریں۔ اور نہ ہی اپنی ضروریات کے لیے دوسروں پر بھروسہ کریں۔ سنن ابوداؤد کی ایک حدیث میں آتا ہے۔ سیدنا عوف بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے وہ بیان کرتے ہیں کہ:

۱۔ الانعام: ۶۰/۱۵۱

۲۔ سنن ابن ماجہ، کتاب فتن، باب الامر بالمعروف والنہی عن المنکر، حدیث نمبر: ۴۰۰۸



((كُنَّا عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبْعَةً أَوْ ثَمَانِيَةً أَوْ تِسْعَةً فَقَالَ أَلَا تُبَايِعُونَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكُنَّا حَدِيثَ عَهْدٍ بِبَيْعَةِ فَلْنَا قَدْ بَايَعْنَاكَ حَتَّىٰ فَالَهَا ثَلَاثًا فَبَسَطْنَا أَيْدِيَنَا فَبَايَعَنَاهُ فَقَالَ قَائِلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا قَدْ بَايَعْنَاكَ فَعَلَامَ تُبَايِعُكَ قَالَ أَنْ تَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَتُصَلُّوا الصَّلَوَاتِ الْحَمْسَ وَتَسْمَعُوا وَتَطِيعُوا وَأَسْرَ كَلِمَةً خَفِيَّةً قَالَ وَلَا تَسْأَلُوا النَّاسَ شَيْئًا قَالَ فَلَقَدْ كَانَ بَعْضُ أَوْلِيكَ النَّفَرِ يَسْقُطُ سَوْطُهُ فَمَا يَسْأَلُ أَحَدًا أَنْ يُنَاوِلَهُ إِيَّاهُ))<sup>(۱)</sup>

ہم ﷺ کی خدمت میں سات یا آٹھ یا نو افراد تھے، تو آپ ﷺ نے فرمایا ”کیا تم اللہ کے رسول سے بیعت نہیں کر لیتے؟“ حالانکہ ابھی ہم تازہ تازہ بیعت کر چکے تھے۔ ہم نے کہا: ہم بیعت کر چکے ہیں، مگر آپ نے اپنی بات تین بار دہرائی۔ تو ہم نے اپنے ہاتھ بڑھادیے اور آپ سے بیعت کی۔ ایک شخص نے کہا: اے اللہ کے رسول! ہم (اس سے پہلے) آپ سے بیعت کر چکے ہیں تو اب کس بات پر بیعت کریں؟ آپ نے فرمایا ”(اس بات پر کہ) اللہ ہی کی عبادت کرو گے، اس کے ساتھ کسی چیز کو شریک نہیں کرو گے، پانچوں نمازیں ادا کرو گے اور (احکام شریعت اور حکام کی بات) سنو گے اور مانو گے۔“ اور ایک بات آہستہ سے فرمائی ”لوگوں سے کچھ نہیں مانگو گے۔“ بیان کیا کہ پھر ان لوگوں کا حال یہ تھا کہ اگر کسی کی کوئی چھڑی بھی گر جاتی تو وہ کسی اور کو یہ نہ کہتا تھا کہ یہ اٹھا کر مجھے دے دو۔

فرد جب اپنی ذات کے بارے میں رائے قائم کرتا ہے تو اس کی شخصیت پر اس کا نام کا بھی بہت اثر ہوتا ہے۔ اسی لیے رسول ﷺ برے ناموں کو ناپسند فرماتے تھے۔ اور انہیں تبدیل کر کے اچھے نام رکھ دیا کرتے تھے۔ سیدنا اسامہ بن اخدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

((أَنَّ رَجُلًا يُقَالُ لَهُ: أَصْرَمُ، كَانَ فِي النَّفَرِ الَّذِينَ أَتَوْا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا اسْمُكَ؟، قَالَ: أَنَا أَصْرَمُ، قَالَ: بَلْ أَنْتَ زُرْعَةُ))<sup>(۲)</sup>

اصرم“ نامی ایک شخص اس وفد میں شامل تھا جو نبی کریم ﷺ کے ہاں آیا۔ آپ ﷺ نے اس سے پوچھا ”تمہارا نام کیا ہے؟“ اس نے کہا: ”میں اصرم (کانٹے والا) ہوں“ آپ ﷺ نے فرمایا ”بلکہ تم زرعه ہو“ (بمعنی بونے اور کاشت کرنے والا)۔

۱- سنن ابی داؤد، کتاب زکوٰۃ کے احکام و مسائل، باب کراہیۃ المسالۃ، حدیث نمبر: ۱۶۴۲، ص: ۱/۲۴۴

۲- سنن ابی داؤد، کتاب الادب، باب فی تغیر الاسم اللغوی، حدیث نمبر: ۴۹۵۴، ص: ۱/۶۹۸

الغرض مذہب اسلام نہ صرف انسان کی ہدایت و رہنمائی کرتا ہے بلکہ انہیں جہالت، گمراہی، بری عادات اور اخلاق  
رذیلہ سے رہائی دلاتا ہے۔ متوازن شخصیت کی تعمیر اسی وقت ممکن ہے جب ہم اسلامی تعلیمات کا مطالعہ کریں اور ان پر عمل  
پیرا ہوں۔ رسول ﷺ نے نوجوانوں کی شخصیت و کردار کو بہتر بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کی۔ نوجوان اگر خود کو متوازن  
و باوقار شخصیت کے طور پر ابھارنا چاہتے ہیں تو ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ سیرت نبوی ﷺ پر عمل پیرا ہوں۔

باب پنجم  
نفسیاتی مسائل کا سدباب قرآن و سنت کی روشنی میں  
فصل اول  
تعلق باللہ

## فصل اول تعلق باللہ

نفسیاتی امراض جلد اثر کرنے والے وہ جذبات ہیں جن کی وجہ سے نوجوان نسل اپنا توازن اور خود پہ کٹرول کھو بیٹھتا ہے۔ نفسیاتی امراض بعض اوقات اس لیے پیدا ہوتے ہیں کہ شیطان انسان کے دل میں وسوسوں کی صورت میں ڈالتا ہے اور اسکے روزمرہ کے معمولات کو اگرچہ وہ چھوٹے ہی کیوں نہ ہوں ایک پہاڑ کی صورت میں پیش کرتا ہے۔ یہ پریشانیوں نوجوان نسل کو کمزور کر دیتی ہیں خصوصاً جب انسان اپنے خالق حقیقی سے دور جائے اور شیطان کے بہکاوے میں آجائے۔

نفسیاتی امراض کا سدباب قرآن و سنت کی روشنی میں ہی ممکن ہے۔ جوں جوں نوجوان نسل اسلام سے دور ہوتی گئی نفسیاتی امراض میں مبتلا ہو گئی۔ اللہ تعالیٰ انسان کو ان پریشانیوں کے ذریعے آزماتے ہیں تاکہ انسان معصیت کو چھوڑتے ہوئے رجوع الی اللہ کرے اور اپنے پیدا کرنے والے کی رضا و منشاء کے مطابق چلے۔ تعلق باللہ اسی وقت قائم ہو سکتا ہے جب انسان اللہ تعالیٰ کے بتائے ہوئے راستے پر عمل کرے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کی تربیت کی ہے۔ اور انسان کی تربیت کے لیے اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید اتارا۔ قرآن کے نزدیک مادی اور روحانی زندگی میں گہرا تعلق ہے۔ قرآن انسان کے جسم عقل اور روح تینوں کی نشوونما میں توازن اور ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ روح کو طاقتور بنانے والی چیز تعلق باللہ ہے اور اس کی غذا عبادات نماز، روزہ، تلاوت قرآن، ذکر و فکر، صدقہ و خیرات اور نیکی و بھلائی کے کام ہیں۔ ان عبادات سے جسمانی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی الجھنوں اور ان کے ساتھ پیدا ہونے والی اخلاقی اور معاشرتی برائیوں کا خاتمہ بھی کرتی ہیں۔ ان عبادات کی ادائیگی سے انسان کا دل نہ صرف منور ہو جاتا ہے بلکہ وہ ان پر عمل پیرا ہو کر اپنے رب کو بھی پاسکتا ہے۔ سورۃ زمر میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ﴾<sup>(۱)</sup>

بھلا جس کا سینہ اللہ نے دین اسلام کے لیے کھول دیا ہے سو وہ اپنے رب کی طرف سے روشنی میں ہے۔  
محبت کا جذبہ فطرت الہیہ کی طرف سے انسان میں ودیعت کیا گیا۔ انسان کے اندر محبت کی اعلیٰ ترین شکل اللہ سے محبت ہے۔ جو اس کو قلبی و ذہنی سکون عطا کرتی ہے۔ جب انسان اللہ کی محبت میں مخلص ہو جاتا ہے تو یہی محبت اس کی زندگی میں رہنما و قوت بن جاتی ہے۔

امام غزالی فرماتے ہیں:

"اللہ تعالیٰ کی محبت، تمام مقامات کی غایت اور تمام درجات سے بلند چوٹی ہے۔ محبت الہی کے ادراک سے پہلے ہر مقام اس کے مقدمات میں سے ایک مقدمہ (جیسے توبہ، صبر، زہد وغیرہ) اور محبت الہی پالینے کے بعد ہر مقام اس کے ثمرات میں سے ایک ثمرہ اور اس کے توابع میں سے ایک تابع (جیسے شوق، انس وغیرہ) ہوتا ہے" (۱)

تعلق باللہ ایک خاص سہارا ہے جو انسان کو ہر مصائب و پریشانی سے نجات دلاتا ہے۔ جیسے سورۃ لقمان میں ارشاد ہوتا

ہے:

﴿وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ ۗ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ﴾ (۲)

اور جس نے نیک ہو کر اپنا منہ اللہ کے سامنے جھکا دیا تو اس نے مضبوط کڑے کو تھام لیا، اور آخر کار ہر معاملہ اللہ ہی کے حضور میں پیش ہونا ہے۔

تعلق باللہ کے مختلف ذرائع ہیں۔ جن پر عمل پیرا ہو کر انسان اللہ تعالیٰ کا خاص قرب حاصل کر سکتا ہے اور ہر طرح کے ذہنی و نفسیاتی الجھنوں سے چھٹکارہ حاصل کر سکتا ہے۔

**عمل بالقرآن، تعلق باللہ اور نفسیاتی مسائل کا سدباب:**

دور حاضر میں ہر مسلمان قرآن کی تلاوت کرتا ہے۔ عقائد، معاش، احکام، اخلاق کی تمام آیتیں اس کے نگاہ سے گزرتی ہیں۔ لیکن اس کے دل پر اس کا اثر نہیں ہوتا۔ فرد اگر ان آیات قرآنیہ کا بغور مطالعہ کرے تو اس کو اس بات کا احساس ہو گا کہ قرآن میں ہر مرض کا علاج ہے۔ قرآن پاک کی تعلیمات پر عمل پیرا ہو کر اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کر سکتا ہے اور نفسیاتی تمام امراض کا علاج بھی ممکن ہے۔

نفس انسانی بیک وقت بہت سے محرکات کا مجموعہ ہے۔ جو انسان کے وجود کے ساتھ چل رہے ہوتے ہیں۔ کچھ بنیادی محرکات ہیں جیسے کھانا، پینا، آرام و سکون جو ہر نفس بچہ، بوڑھا، نوجوان، مرد و عورت کا لازمی جزو ہے اور وہ ہر حال میں اس کی تکمیل چاہتا ہے۔ ان محرکات کی تکمیل نہ ہو تو نفس انسانی کا وجود اضطراب و کشمکش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس لیے اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں اپنی ان نعمتوں کا ذکر فرمایا جس میں انسان کے لیے راحت ہے۔ سورۃ النحل میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ ۖ وَمِنْ أَصْوَابِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا ۗ أَثَانًا وَمَتَاعًا إِلَىٰ حِينٍ ۗ وَاللَّهُ جَعَلَ

۱۔ احیائے علوم الدین، ص: ۴/۲۵۲

۲۔ لقمان: ۲۲/۳۱

لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ضَلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمْ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ ﴿١﴾

اور اللہ نے تمہارے گھروں کو تمہارے لیے آرام کی جگہ بنایا ہے اور تمہارے لیے چار پايوں کی کھالوں سے خیمے بنائے جنہیں تم اپنے سفر اور قیام کے دن ہلکے پاتے ہو، اور بھیڑوں کی اون سے اور اونٹوں کی روؤں سے اور بکریوں کے بالوں سے کتنے ہی سامان اور مفید چیزیں وقت مقرر تک کے لیے بنا دیں۔ اور اللہ نے تمہارے لیے اپنی بنائی ہوئی چیزوں کے سائے بنا دیے اور تمہارے لیے پہاڑوں میں چھپنے کی جگہیں بنا دیں اور تمہارے لیے کرتے بنا دیے جو تمہیں گرمی سے بچاتے ہیں اور زرہیں جو تمہیں لڑائیں میں بچاتی ہیں، اسی طرح اللہ اپنا احسان تم پر پورا کرتا ہے تاکہ تم فرمانبردار ہو جاؤ۔

بھوک، پیاس، تھکان کے محرکات ایسے ہیں جنہیں انسان برداشت نہیں کر سکتا۔ اس کا سامان اللہ تعالیٰ نے میسر فرما دیا۔ اس کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ نے انسان کو محرکات پہ کنٹرول کرنے کا حکم بھی دیا ہے۔ اگر ان محرکات پہ کنٹرول نہ کیا جائے تو وہ انسان پر غالب آجاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انسان بے راہ روی و سرکشی پہ اتر جاتا ہے۔ اس لیے اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں۔

﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ ﴿٢﴾

اور دنیا کی زندگی تو ایک کھیل اور تماشہ ہے، اور البتہ آخرت کا گھر ان لوگوں کے لیے بہتر ہے جو پرہیزگار ہوئے، کیا تم نہیں سمجھتے۔

دور حاضر میں نوجوانوں کی نفسیات میں نفرت کا عنصر سرایت کر چکا ہے۔ نفرت ایک ناپسندیدگی، نامقبولیت کا احساس ہے جو کسی بھی شخص، چیز یا فعل سے ہو سکتا ہے۔ نوجوان کسی دوسرے شخص سے اختلاف رائے یا اس کی برتری یا کسی بھی فعل کی وجہ سے نفرت کرنے لگتا ہے۔ اور وہ اپنی اس نفرت سے ہر وقت اس فرد کی تحقیر کرنا چاہتا ہے۔ یا ایسے موقع کی تلاش میں رہتا ہے کہ اس کو دوسروں کے سامنے ذلیل و رسوا کر سکے۔ اللہ تعالیٰ نے اس سے منع فرمایا قرآن میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُمْ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ ﴿٣﴾

اگر وہ تمہیں ناپسند ہوں تو ممکن ہے کہ تمہیں ایک چیز پسند نہ آئے مگر اللہ نے اس میں بہت کچھ بھلائی رکھی ہو۔

۱۔ النحل: ۸۱-۸۲

۲۔ الانعام: ۶/۳۲

۳۔ النساء: ۴/۱۹

نوجوانوں میں نفسیاتی الجھنوں کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ ہر بات کو اپنی عزت و انا اور غیرت کا مسئلہ بنا دیتے ہیں۔ اور غیرت کے نام پر معاشرے میں قتل و غارت کو برپا کر دیتے ہیں۔ غیرت ایک جائز اور صحیح عمل ہے لیکن نوجوانوں میں یہ غیرت انتقام کی صورت میں نمودار ہوتی ہے۔ نوجوانوں میں غیرت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب اسے یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کا محبوب اپنی توجہ یا محبت کسی اور کو دے رہا ہوتا ہے۔ دین اسلام ایسی غیرت کو ناپسندیدہ اور قابل مذمت قرار دیتا ہے۔ حدیث مبارکہ میں آتا ہے سیدنا جابر بن عتیق رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرمایا کرتے تھے:

((مِنَ الْغَيْرَةِ مَا يُحِبُّ اللَّهُ، وَمِنْهَا مَا يُبْغِضُ اللَّهُ، فَأَمَّا الَّتِي يُحِبُّهَا اللَّهُ، فَالْغَيْرَةُ فِي الرَّبِيبَةِ، وَأَمَّا الْغَيْرَةُ الَّتِي يُبْغِضُهَا اللَّهُ، فَالْغَيْرَةُ فِي غَيْرِ رَبِيبَةٍ))<sup>(۱)</sup>

غیرت کے کچھ انداز اللہ تعالیٰ کو محبوب اور کچھ ناپسند ہیں، اللہ عزوجل کی پسندیدہ غیرت وہ ہے جو شبہ کی بنا پر ہو، مگر ایسی غیرت جو بغیر کسی شبہ کے ہو، اللہ تعالیٰ کو ناپسند ہے۔

اسی طرح صحیح مسلم کی روایت میں ہے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((إِنَّ اللَّهَ يَغَارُ وَإِنَّ الْمُؤْمِنَ يَغَارُ وَغَيْرَةُ اللَّهِ أَنْ يَأْتِيَ الْمُؤْمِنُ مَا حَرَّمَ عَلَيْهِ))<sup>(۲)</sup>

اللہ تعالیٰ غیرت فرماتا ہے اور بے شک مومن بھی غیرت کرتا ہے۔ اللہ کی غیرت اس بات پر ہوتی

ہے کہ مومن ایسے کام کا ارتکاب کرے جو اس نے اس پر حرام کیا ہے۔

قرآن میں ہر نفسیاتی بیماری کے لیے اللہ تعالیٰ نے ایک خاص آیت نازل فرمائی ہے۔ جس کو پڑھنے سے اس کے دل کو سکون اور اطمینان ملتا ہے۔ جیسے اگر انسان کو غصہ آجائے تو اس کے لیے اللہ نے حکم دیا کہ غصہ کو قابو میں رکھے۔ اور اس کی تسلی کے لیے فرمایا جو لوگ ایسا کرتے ہیں اللہ ان کو اپنا دوست رکھتا ہے۔ سورۃ آل عمران میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(۳)</sup>

اور غصہ ضبط کرنے والے ہیں اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہیں، اور اللہ نیک کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

نوجوان بعض اوقات جذبات میں آکر ایسے فعل سرزد کر دیتے ہیں جس کا احساس ان کو بعد میں ہوتا ہے۔ یہ گناہ کا احساس ان کو ندامت و پریشانی میں مبتلا کر دیتا ہے۔ جس سے فرد میں اعصابی تناؤ نفسیاتی کشمکش پیدا ہوتی ہے۔ قرآن مجید میں ان اعصابی تناؤ اور احساس گناہ کا علاج توبہ بتایا ہے۔ ارشاد ربانی ہے:

۱۔ سنن ابی داؤد، کتاب الجہاد، باب فی الخیلاء فی الحرب، حدیث نمبر: ۲۶۵۹، ص: ۴۶۸/۱

۲۔ صحیح مسلم، کتاب الجہاد، باب غیرۃ اللہ تعالیٰ و تحریم الفواحش، حدیث نمبر: ۶۹۹۵، ص: ۱۱۹۷/۱

۳۔ آل عمران: ۱۳۴/۳

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ  
الدُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾<sup>(۱)</sup>

کہہ دو اے میرے بندو! جنہوں نے اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو، بے شک  
اللہ سب گناہ بخش دے گا، بے شک وہ بخشنے والا رحم والا ہے۔

انسان جب توبہ کرتا ہے تو اس کے اندر سے احساسِ ندامت کم ہو جاتا ہے۔ اس کو یقین و تسلی رہتی ہے کہ اس کا رب  
رحیم ہے وہ بخش دے گا۔ قرآن مجید نہ صرف انسان کو تسلی دیتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی وضاحت کر دیتا ہے کہ توبہ  
کو مذاق نہ بنا لو کہ گناہ کیا اور توبہ کی۔ پھر گناہ کیا پھر توبہ کر لیں گے ایسا ممکن نہیں۔ اس کے لیے اللہ تعالیٰ نے واضح اعلان فرما دیا  
ہے۔

﴿إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ  
اللَّهُ عَلَيْهِمْ ۚ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾<sup>(۲)</sup>

اللہ پر توبہ قبول کرنے کا حق انہیں لوگوں کے لیے ہے جو جہالت کی وجہ سے بر اکام کرتے ہیں پھر جلد  
ہی توبہ کر لیتے ہیں ان لوگوں کو اللہ معاف کر دیتا ہے، اور اللہ سب کچھ جاننے والا دانا ہے۔

توبہ انسانی کردار و ذہنی اصلاح کا ذریعہ ہے۔ انسان جب قرآن کی تلاوت کے دوران تعلیمات پر غور کرتا ہے تو وہ ہر  
قسم کی ذہنی کشمکش سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اور یہی تلاوت قرآن تعلق باللہ کا اہم ذریعہ بھی ہے۔ صحابہ کرامؓ کی زندگی پر غور کریں  
تو ان کی حیات مبارکہ میں سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ انہوں نے تلاوت قرآن کو اپنا معمول بنایا ہوا تھا۔ وہ ہر روز بلا ناغہ تلاوت  
فرماتے تھے۔ جب عثمانؓ کو شہید کیا گیا تو وہ اس وقت تلاوت فرما رہے تھے۔

قرآن پاک میں تمام امراض کے لئے شفا ہے۔ یہ امراض ذہنی ہوں یا جسمانی ہوں شفا کیلئے ضروری ہے کہ مریض کا  
پنختہ عقیدہ بھی یہی ہو کہ قرآنی آیات سے اسے مرض سے نجات مل جائیگی۔ قرآنی آیات میں ہمارے لئے زندگی و دیعت  
کر رکھی ہے اور جدید ریسرچ اس بات کو ثابت کر رہی ہے کہ اگر کسی بیمار یا سست خلیے پر اللہ تعالیٰ کا کلام پڑھا جائے تو وہ خلیہ  
تروتازہ ہو جاتا ہے، اس میں زندگی بحال ہو جاتی ہے اور امراض کی مدافعت کی قدرت بڑھ جاتی ہے۔

John Bowlby نے تلاوت قرآن اور نفسیاتی مسائل پر تحقیق کی جس کا تجزیہ ان الفاظ میں کیا ہے:

۱۔ الزمر: ۳۹/۵۳

۲۔ النساء: ۴/۱۷



کسی عقیدے سے منسلک ہونے سے انسان کی ذہنی صحت پر بہترین نتائج مرتب ہوتے ہیں۔ جو انسان میں خود اعتمادی اور مضبوط تعلقات کو قائم کرتا ہے۔ تلاوت کلام کے ذریعے جب انسان اللہ تعالیٰ سے منسلک ہو گا تو وہ نفسیاتی طور پر بہتر کام سر انجام دے گا۔"

### توکل، تعلق باللہ اور نفسیاتی مسائل کا سدباب:

اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کرنا "توکل علی اللہ" تعلق باللہ کا بنیادی ستون ہے۔ مومن اس بات کا عقیدہ رکھتا ہے کہ جو کچھ بھی آئے گا وہ اللہ کی طرف سے ہو گا۔ اور اسی میں اُس کی بھلائی ہے۔ ارشاد ربانی ہے

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾<sup>(۲)</sup>

پھر جب تو اس کام کا ارادہ کر چکا تو اللہ پر بھروسہ کر، بے شک اللہ توکل کرنے والے لوگوں کو پسند کرتا ہے۔

توکل نوجوانوں کی نفسیاتی مسائل کا بہترین علاج ہے۔ دور حاضر میں نوجوان جو مایوسی اور ڈپریشن کا شکار ہے اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ یعنی نوجوان خوب محنت تو کر لیتا ہے اس کے بعد اس محنت کے نتیجے آنے تک وہ ہر وقت ٹینشن میں ہی رہتا ہے۔ ہر وقت کی ٹینشن دراصل شیطانی وساوس ہے۔ مگر جو لوگ اللہ پر ایمان لانے کے بعد اس پر کامل بھروسہ کرتے ہیں۔ وہ شیطان کے وسوسوں میں نہیں آتے۔ اور اللہ تعالیٰ پر بھروسہ اس کو شیطان کی سازشوں سے بچانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس کی وضاحت قرآن مجید میں یوں آتی ہے:

﴿إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾<sup>(۳)</sup>

اس کا زور ان پر نہیں چلتا جو ایمان رکھتے ہیں اور اپنے رب پر بھروسہ کرتے ہیں۔

توکل کا یہ معنی نہیں جو آج کل کے نوجوانوں نے اخذ کر رکھے ہیں کہ وہ کچھ بھی نہیں کرے گے اور بس ہر چیز کا مالک اللہ ہے۔ ایسے نوجوانوں کا یہ حال ہوتا ہے کہ جب ان کو تکلیف و مصائب آگھیرتے ہیں تو وہ اس وقت وہ مایوس اور مضطرب ہو جاتے ہیں۔ اسلام اس کی ممانعت کرتا ہے نوجوانوں کو چاہیے کہ وہ تدبیر سے کام لے۔ پہلے کسی بھی کام کی تدبیر کریں اور پھر توکل علی اللہ کریں۔

ترمذی شریف کی روایت میں آتا ہے انس بن مالکؓ کہتے ہیں کہ ایک شخص نے عرض کیا:

1-Bowlby J. "Maternal care and mental health". Geneva: Monograph World Health Organization; 1952.

۲- آل عمران: ۱۵۹/۳

۳- النحل: ۹۹/۱۶

(( يَا رَسُولَ اللَّهِ أَعْقَلُهَا وَأَتَوَكَّلُ أَوْ أُطْلِقُهَا وَأَتَوَكَّلُ قَالَ أَعْقَلُهَا وَتَوَكَّلُ ))<sup>(۱)</sup>

اللہ کے رسول! کیا میں اونٹ کو پہلے باندھ دوں پھر اللہ پر توکل کروں یا چھوڑ دوں پھر توکل کروں؟  
آپ نے فرمایا: اسے باندھ دو، پھر توکل کرو۔

عمر بن خطابؓ کہتے ہیں کہ رسول ﷺ نے فرمایا:

(( لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ، لَرَزَقْتُمْ كَمَا تُرَزَقُ الطَّيْرُ تَعْدُو حِمَاصًا  
وَتَرُوحُ بِطَانًا ))<sup>(۲)</sup>

اگر تم لوگ اللہ پر توکل (بھروسہ) کرو جیسا کہ اس پر توکل (بھروسہ) کرنے کا حق ہے تو تمہیں اسی  
طرح رزق ملے گا جیسا کہ پرندوں کو ملتا ہے کہ صبح کو وہ بھوکے نکلتے ہیں اور شام کو آسودہ واپس آتے  
ہیں۔

اس حدیث سے مراد ترک عمل یا ترک تدبیر نہیں کیونکہ پرندوں کو بھی ان کے گھونسلے میں بٹھا کر روزی نہیں دی  
جاتی۔ ان کو بھی رزق کی تلاش میں کھیتوں اور باغوں میں جانے اور رزق تلاش کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ تو وہ نوجوان جو  
حصول رزق و معاش کی تلاش میں نکلتے ہیں اور ناکامی پر مایوس ہو جاتے ہیں یا نوکری سے نکالے جانے پر فرسٹریشن کا شکار ہو  
جاتے ہیں۔ ان کے لیے وضاحت آئی ہے۔ کہ روزی کی تلاش میں اپنے رب پہ بھروسہ رکھو۔ جیسے سورۃ ہود میں آتا ہے:  
﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۗ كُلٌّ فِي  
كِتَابٍ مُبِينٍ﴾<sup>(۳)</sup>

اور زمین پر کوئی چلنے والا نہیں مگر اس کی روزی اللہ پر ہے اور جانتا ہے جہاں وہ ٹھہرتا ہے اور جہاں وہ  
سو نپا جاتا ہے، سب کچھ واضح کتاب میں ہے۔

دوسری جگہ اللہ رب العزت نے فرمایا:

﴿وَيُرِزُّقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۗ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ  
أَمْرِهِ ۗ فَمَا جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾<sup>(۴)</sup>

۱۔ جامع ترمذی، کتاب: احوال قیامت، رقت قلب اور ورع کے بیان میں، باب: فضل کل قریب صین سہل، حدیث نمبر: ۲۵۱۷، ص  
۵۷۲/۱:

۲۔ جامع ترمذی، کتاب زہد، ورع، تقویٰ اور پرہیزگاری، باب توکل علی اللہ، حدیث نمبر: ۲۳۴۴، ص: ۵۳۶/۱:

۳۔ سورۃ ہود: ۶/۱۱

۴۔ الطلاق: ۳/۶۵

اور اسے رزق دیتا ہے جہاں سے اسے گمان بھی نہ ہو، اور جو اللہ پر بھروسہ کرتا ہے سو وہی اس کو کافی ہے، بے شک اللہ اپنا حکم پورا کرنے والا ہے، اللہ نے ہر چیز کے لیے ایک پیمائش مقرر کر دی ہے۔ توکل کی وجہ سے سکون و اطمینان حاصل ہوتا ہے اور یہ ایک نفسیاتی علاج بھی ہے۔ فرد جب توکل علی اللہ کرتا ہے تو وہ اپنا معاملہ اللہ پر چھوڑ دیتا ہے۔ وہ مستقبل کے تمام اندیشوں اور وساوس سے ذہنی طور پر آزاد ہو جاتا ہے۔

### خشیت الہی، تعلق باللہ اور نفسیاتی مسائل کا سدباب:

خشیت الہی یعنی "اللہ تعالیٰ کا خوف اور ڈر" تعلق باللہ کا بنیادی ستون ہے۔ جس کے دل میں خشیت الہی ہو گا وہ اپنے آپ کو خواہش نفس کی اتباع سے دور رکھے گا۔ اللہ کا خوف انسان میں اگر پیدا ہو جائے تو اس کی اصلاح با آسانی ہو سکتی ہے۔ یہ خوف و ڈر انسان کے اندر اللہ کی اطاعت اور گناہوں کو ترک کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

امام راغب الاصفہانی المفردات فی القرآن میں لکھتے ہیں:

"اللہ کے خوف سے یہ مراد نہیں انسان کے اندر اس قسم کی دہشت اور رعب پیدا ہو جس طرح شیر کو دیکھ کر پیدا ہوتا ہے۔ بلکہ اس سے مراد یہ ہے کہ اللہ کی معصیت ترک کر دی جائے اور اس کی اطاعت اختیار کی جائے۔ اسی لیے کہا گیا ہے کہ وہ شخص اللہ سے خائف شمار نہیں کیا جاتا جو گناہوں کا تارک نہیں ہوتا۔" (۱)

اللہ کا خوف جب انسان پہ طاری ہوتا ہے تو اس کی کیفیت کچھ یوں ہوتی ہے جیسے اللہ کے خوف سے آنسو نکلنا، رونگٹے کھڑے ہونا، کبکی طاری ہونا وغیرہ قرآن مجید میں ان کیفیات کا ذکر یوں آتا ہے۔

﴿وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ ۚ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ﴾ (۲)

اور جب اس چیز کو سنتے ہیں جو رسول پر اتری تو ان کی آنکھوں کو دیکھے گا کہ آنسوؤں سے بہتی ہیں اس لیے کہ انہوں نے حق کو پہچان لیا، کہتے ہیں اے ہمارے رب ہم ایمان لائے تو ہمیں دین حق کی گواہی دینے والوں میں لکھ لے۔

خوف اور ڈر مختلف قسم کا ہوتا ہے۔ جیسے بعض لوگ چھپکلی سے ڈرتے ہیں اور بعض اندھیرے سے خوف کھاتے ہیں۔ اس طرح کا خوف اگر ذہن میں جم جائے تو نفسیاتی طور پر بہت نقصان دہ ہے۔ نوجوانوں میں جو خوف و ڈر ہے وہ دنیاوی و عارضی ہے یعنی مستقبل کا خوف جس سے انسان کو وحشت ہونے لگتی ہے سوچ سوچ کر انسان اپنے اندر اس خوف کو پروان چڑھاتا ہے۔ اسی طرح اعلیٰ طبقہ کے افراد کے ذہن میں آسائشیں چھن جانے کا خوف بھی سرایت کر جاتا ہے۔ نتیجتاً نفسیاتی

۱۔ مفردات القرآن، ص: ۲۹۳

۲۔ المائدہ: ۵/۸۳

الجہنوں میں پھنس جاتے ہیں۔ دنیا کی آسائشیں چھن جانے کا خوف اگر اللہ ورسول کی محبت اگر جذبہ جہاد پر غالب آجائے تو یہ فسق ہے۔ اور عذاب الہی کا باعث بنتا ہے۔

﴿قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾<sup>(۱)</sup>

کہہ دے اگر تمہارے باپ اور بیٹے اور بھائی اور بیویاں اور برادری اور مال جو تم نے کمائے ہیں اور سوداگری جس کے بند ہونے سے تم ڈرتے ہو اور مکانات جنہیں تم پسند کرتے ہو تمہیں اللہ اور اس کے رسول اور اس کی راہ میں لڑنے سے زیادہ پیارے ہیں تو انتظار کرو یہاں تک کہ اللہ اپنا حکم بھیجے، اور اللہ نافرمانوں کو راستہ نہیں دکھاتا۔

خشیت الہی نفس کو ناجائز خواہشوں سے روکنے کا باعث ہے۔ اور انسان میں تقویٰ کی خصلت پیدا ہوتی ہے۔ یہ خوف اللہ تعالیٰ کی نافرمانی سے بچاتا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے۔

﴿فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ﴾<sup>(۲)</sup>

سو بے شک اس کا ٹھکانا دوزخ ہی ہے۔ اور لیکن جو اپنے رب کے سامنے کھڑا ہونے سے ڈرتا رہا اور اس نے اپنے نفس کو بری خواہش سے روکا۔

خشیت الہی ایمان کا لازمی جزو ہے۔ اللہ نے نعمتیں اس لیے دی ہیں کہ اللہ سے ڈر کر کون اس کا حکم مانتا ہے۔ اللہ کے ڈر سے اس کی رضا و خوشنودی حاصل ہوتی ہے۔ خود اللہ تعالیٰ نے عذاب قبر اور آخرت کے حساب سے ڈرنے کا حکم دیا قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ وَاحْشَوْا يَوْمًا لَّا يَجْزِي وَالِدٌ عَنْ وَلَدِهِ ۖ وَلَا مَوْلُودٌ هُوَ جَاوِزٌ عَنِّ وَالِدِهِ شَيْئًا ۚ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا ۖ وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ﴾<sup>(۳)</sup>

۱۔ التوبہ: ۹/۲۴

۲۔ النازعات: ۹/۳۹-۴۰

۳۔ لقمان: ۳۱/۳۳

اے لوگو! اپنے رب سے ڈرو اور اس دن سے ڈرو جس میں نہ باپ اپنے بیٹے کے کام آئے گا، اور نہ بیٹا اپنے باپ کے کچھ کام آئے گا، اللہ کا وعدہ سچا ہے پھر دنیا کی زندگی تمہیں دھوکا میں نہ ڈال دے، اور نہ دغا باز تمہیں اللہ سے دھوکہ میں رکھیں۔

اللہ کی رضا حاصل کرنے کے لیے تعلق باللہ انتہائی ضروری ہے۔ جو بندہ بھی اللہ تعالیٰ سے اپنا تعلق قائم کرنا چاہے اسے چاہیے کہ وہ اعمال صالحہ کرے۔ جو شخص اللہ تعالیٰ کے ساتھ تعلق کی خاطر، اس کی رضا و خوشنودی حاصل کرنے کے لیے اپنی جان و مال کا نذرانہ پیش کر دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ان پر نہایت مہربان ہے۔ ارشادِ ربانی ہے:

﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ﴾<sup>(۱)</sup>

اور بعض ایسے بھی ہیں جو اللہ کی رضا جوئی کے لیے اپنی جان بھی بیچ دیتے ہیں، اور اللہ اپنے بندوں پر بڑا مہربان ہے۔

### ذکر الہی، تعلق باللہ اور نفسیاتی مسائل کا سدباب:

تعلق باللہ کا بہترین ذریعہ خدا تعالیٰ کا ذکر ہے۔ فرد جب اللہ کا ذکر یعنی اللہ پاک کو یاد کرتا ہے تو اس کو پاکیزگی نفس اور شعور و اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ ذکر الہی اسے اعصابی اور نفسیاتی امراض سے شفا دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>(۲)</sup>

وہ لوگ جو ایمان لائے ان کے دل اللہ کے ذکر سے ہی مطمئن ہوتے ہیں۔ خبردار رہو اللہ کی یاد وہ چیز ہے جس سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوا کرتا ہے۔

ذکر کرنے والوں کی فضیلت حدیث مبارکہ میں یوں آئی ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((إِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةً سَيَّاحِينَ فِي الْأَرْضِ فَضَّلًا عَنْ كُتَابِ النَّاسِ فَإِذَا وَجَدُوا أَقْوَامًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَنَادَوْا هَلُمُّوا إِلَى بُعِيَّتِكُمْ فَيُحِثُّونَ فَيُحْفُونَ بِهِمْ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا فَيَقُولُ اللَّهُ عَلَىٰ أَيِّ شَيْءٍ تَرَكْتُمْ عِبَادِي يَصْنَعُونَ فَيَقُولُونَ تَرَكْنَاهُمْ يَحْمَدُونَكَ وَبُحِّدُونَكَ وَيَذْكُرُونَكَ قَالَ فَيَقُولُ فَهَلْ رَأَوْنِي فَيَقُولُونَ لَا قَالَ فَيَقُولُ فَكَيْفَ لَوْ رَأَوْنِي قَالَ فَيَقُولُونَ لَوْ رَأَوْنَا لَكُنَّا أَشَدَّ تَحْمِيدًا وَأَشَدَّ تَمْجِيدًا وَأَشَدَّ لَكَ ذِكْرًا قَالَ فَيَقُولُ وَأَيُّ شَيْءٍ يَطْلُبُونَ قَالَ فَيَقُولُونَ يَطْلُبُونَ الْجَنَّةَ قَالَ فَيَقُولُ وَهَلْ رَأَوْنَا قَالَ فَيَقُولُونَ لَا قَالَ فَيَقُولُ فَكَيْفَ لَوْ رَأَوْنَا قَالَ فَيَقُولُونَ لَوْ رَأَوْنَا لَكُنَّا أَشَدَّ لَهَا طَلَبًا وَأَشَدَّ عَلَيْهَا حِرْصًا قَالَ فَيَقُولُ فَمِنْ

۱۔ البقرة: ۲/۲۰۷

۲۔ الرعد: ۱۳/۲۸

أَيِّ شَيْءٍ يَتَعَوَّدُونَ قَالُوا يَتَعَوَّدُونَ مِنَ النَّارِ قَالَ فَيَقُولُ هَلْ رَأَوْهَا فَيَقُولُونَ لَا فَيَقُولُ  
فَكَيْفَ لَوْ رَأَوْهَا فَيَقُولُونَ لَوْ رَأَوْهَا لَكَانُوا أَشَدَّ مِنْهَا هَرَبًا وَأَشَدَّ مِنْهَا خَوْفًا وَأَشَدَّ مِنْهَا  
تَعَوُّدًا قَالَ فَيَقُولُ فَإِنِّي أَشْهَدُكُمْ أَنِّي قَدْ غَفَرْتُ لَهُمْ فَيَقُولُونَ إِنَّ فِيهِمْ فَلَانًا الْخَطَاءَ لَمْ  
يُرِدْهُمْ إِنَّمَا جَاءَهُمْ لِحَاجَةٍ فَيَقُولُ هُمْ الْقَوْمُ لَا يَشْقَى لَهُمْ جَلِيسٌ<sup>(۱)</sup>

لوگوں کے نامہ اعمال لکھنے والے فرشتوں کے علاوہ بھی کچھ فرشتے ہیں جو زمین میں گھومتے پھرتے  
رہتے ہیں، جب وہ کسی قوم کو اللہ کا ذکر کرتے ہوئے پاتے ہیں تو ایک دوسرے کو پکارتے ہیں: آؤ آؤ  
یہاں ہے تمہارے مطلب و مقصد کی بات، تو وہ لوگ آجاتے ہیں، اور انہیں قریبی آسمان تک گھیر لیتے  
ہیں، اللہ ان سے پوچھتا ہے: میرے بندوں کو کیا کام کرتے ہوئے چھوڑ آئے ہو؟ وہ کہتے ہیں: ہم انہیں  
تیری تعریف کرتے ہوئے تیری بزرگی بیان کرتے ہوئے اور تیرا ذکر کرتے ہوئے چھوڑ آئے ہیں، وہ  
کہتا ہے: کیا انہوں نے مجھے دیکھا ہے (یا بن دیکھے ہوئے ہی میری عبادت و ذکر کئے جا رہے ہیں) وہ  
جواب دیتے ہیں: نہیں، اللہ کہتا ہے: اگر وہ لوگ مجھے دیکھ لیں تو کیا صورت و کیفیت ہوگی؟ وہ جواب  
دیتے ہیں، وہ لوگ اگر تجھے دیکھ لیں تو وہ لوگ اور بھی تیری تعریف کرنے لگیں، تیری بزرگی بیان  
کریں گے اور تیرا ذکر بڑھادیں گے، وہ پوچھتا ہے: وہ لوگ کیا چاہتے اور مانگتے ہیں؟ فرشتے کہتے ہیں: وہ  
لوگ جنت مانگتے ہیں، اللہ پوچھتا ہے کیا ان لوگوں نے جنت دیکھی ہے؟ وہ جواب دیتے ہیں: نہیں، وہ  
پوچھتا ہے: اگر یہ دیکھ لیں تو ان کی کیا کیفیت ہوگی؟ وہ کہتے ہیں: ان کی طلب اور ان کی حرص اور بھی  
زیادہ بڑھ جائے گی، وہ پھر پوچھتا ہے: وہ لوگ کس چیز سے پناہ مانگتے ہیں، وہ کہتے ہیں: جہنم سے، وہ پوچھتا  
ہے: کیا ان لوگوں نے جہنم دیکھ رکھی ہے؟ وہ کہتے ہیں: نہیں، وہ پوچھتا ہے: اگر یہ لوگ جہنم کو دیکھ لیں  
تو ان کی کیا کیفیت ہوگی؟ وہ کہتے ہیں: اگر یہ جہنم دیکھ لیں تو اس سے بہت زیادہ دور بھاگیں گے، زیادہ  
خوف کھائیں گے اور بہت زیادہ اس سے پناہ مانگیں گے، پھر اللہ کہے گا میں تمہیں گواہ بنا کر کہتا ہوں کہ  
میں نے ان سب کی مغفرت کر دی ہے، وہ کہتے ہیں: ان میں فلاں خطا کار شخص بھی ہے، ان کے پاس  
مجلس میں بیٹھنے نہیں بلکہ کسی ضرورت سے آیا تھا، (اور بیٹھ گیا تھا) اللہ فرماتا ہے، یہ ایسے (معزز و مکرم)  
لوگ ہیں کہ ان کا ہم نشین بھی محروم نہیں رہ سکتا (ہم نے اسے بھی بخش دیا“)

۱۔ جامع ترمذی، کتاب: مسنون ادعیہ و اذکار کے بیان میں، باب ماجاء ان اللہ ملائکتہ سیا حین فی الارض، حدیث نمبر: ۳۶۰۰، ص: ۸۱۹/۱

رسول ﷺ کی سیرت طیبہ سے اس بات کا واضح ثبوت ملتا ہے کہ آپ بہت سی دعائیں اور تسبیحات کا اہتمام کرتے تھے اور صحابہ کرامؓ کو بھی سکھاتے تھے۔ جن سے اللہ کا قرب حاصل ہوتا ہے۔ اور ہمیشہ اللہ کی یاد آتی ہے۔ جب انسان اللہ پاک کو یاد کرتا ہے تو اسے محسوس ہوتا ہے وہ اللہ سے قریب ہے۔ اس لیے وہ نفسیاتی طور پر مطمئن ہوتا ہے۔

# فصل دوم اسلامی عبادات پر عمل



## فصل دوم

### اسلامی عبادات پر عمل

دور حاضر میں نوجوان نسل سائنس اور ٹیکنالوجی میں شعور کی بلندیوں کو چھو رہی ہے۔ لیکن مذہبی شعور سے بالکل ناواقف ہے۔ دین اسلام اور اس کی تعلیمات کو یکسر فراموش کر دیا ہے۔ مذہبی شعور دراصل ذہن، ارادے کی یکسوئی کا نام ہے اسلامی تعلیمات کو نظر انداز کرنے کی صورت میں نوجوانوں کا یہ حال ہوا کہ وہ ہر وقت کی ذہنی اذیت میں مبتلا ہو کر رہ گیا ہے۔ جس طرح بیماریوں سے بچاؤ کے طریقے ہوتے ہیں اسی طرح ذہن کو تندرست رکھنے اور اسے بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے طریقے بھی موجود ہیں۔ ماہر نفسیات ان بیماریوں کے حل کے مختلف طریقے بتاتے ہیں۔ لیکن ایک مقام پر آکر ان کا علم بھی کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ گویا ذہنی صحت کو قائم رکھنے کا بہترین طریقہ اسلامی تعلیمات میں ہے۔ اسلام کے بتائے ہوئے اصول پر عمل کرنے والا کبھی مایوس اور تنہائی کا شکار نہیں ہوتا۔ اسلامی تعلیمات میں سب سے اہم عبادات ہیں کیونکہ جب ہر مسلمان صاف ستھرا ہو کر پانچ مرتبہ مسجد میں جاتا ہے تو جانے کی تیاری سے نماز کی ادائیگی کے مراحل تک وہ اس قدر مصروف ہو جاتا ہے کہ وہ ایک ہی فکر و سوچ اور ٹنشن سے کچھ وقت کے لیے رہا ہو جاتا ہے۔

عبادات کے ذریعہ انسان اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرتا ہے۔ اور عبادات انسان کے دل میں خوشی اور نفسیاتی امن و اطمینان کا احساس پیدا کرتا ہے۔ نوجوانوں کو اللہ تعالیٰ کی عبادت و اطاعت لازم پکڑنے، حوادث اور خوف کے وقت اپنے آپ کو اللہ تعالیٰ کے حوالے کرنے کی اہمیت جتلانے کے لیے فرمایا۔ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمْ اللَّهُ تَعَالَى فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ إِمَامٌ عَدْلٌ وَشَابٌّ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ اللَّهِ وَرَجُلٌ قَلْبُهُ مُعَلَّقٌ فِي الْمَسَاجِدِ وَرَجُلَانِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ اجْتَمَعَا عَلَيْهِ وَتَفَرَّقَا عَلَيْهِ وَرَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ فَقَالَ إِيَّيْ أَخَافُ اللَّهَ وَرَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا حَتَّى لَا تَعْلَمَ شِمَالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ))<sup>(۱)</sup>

سات قسم کے آدمیوں کو اللہ تعالیٰ اپنے (عرش کے) سایہ میں رکھے گا جس دن اس کے سوا اور کوئی سایہ نہ ہو گا۔ انصاف کرنے والا حاکم، وہ نوجوان جو اللہ تعالیٰ کی عبادت میں جو ان ہو ا ہو، وہ شخص جس کا دل ہر وقت مسجد میں لگا رہے، دو ایسے شخص جو اللہ کے لیے محبت رکھتے ہیں، اسی پر وہ جمع ہوئے اور اسی پر جدا ہوئے، ایسا شخص جسے کسی خوبصورت اور عزت دار عورت نے بلایا لیکن اس نے یہ جواب دیا کہ میں اللہ سے ڈرتا ہوں، وہ انسان جو صدقہ کرے اور اسے اس درجہ چھپائے کہ بائیں ہاتھ کو بھی خبر

۱۔ صحیح بخاری، کتاب زکوٰۃ کے مسائل کا بیان، باب الصدقة بالیمن، حدیث نمبر: ۱۴۲۳، ص: ۲۸۱/۱

نہ ہو کہ داہنے ہاتھ نے کیا خرچ کیا اور وہ شخص جو اللہ کو تنہائی میں یاد کرے اور اس کی آنکھیں آنسوؤں سے بہنے لگ جائیں۔

## نماز کے ذریعہ نفسیاتی مسائل کا سدباب:

نماز دین اسلام کا بنیادی ستون ہے اور قرب الہی کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔ نماز انسان کے دل میں سکون و اطمینان پیدا کرتا ہے۔ اور غم و اضطراب، پریشانی اور بے چینی سے بھی نجات کا ذریعہ ہے۔ سیدنا حذیفہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں۔

((كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى))<sup>(۱)</sup>

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو جب کوئی غم لاحق ہوتا تو نماز پڑھنے لگتے تھے۔

اس لیے ایک حدیث میں آتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سیدنا بلال رضی اللہ عنہ کو فرمایا۔

((أَقِمِ الصَّلَاةَ، أَرْحَنَا بِهَا))<sup>(۲)</sup>

نماز کی اقامت کہو، ہمیں اس سے راحت پہنچاؤ۔

آرام و سکون ان وسائل میں سے ایک ہے جسے نفسیاتی امراض کے علاج میں بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ آرام و سکون کا معنی صرف جسم کا آرام و سکون نہیں بلکہ صحیح معنی ذہن اور دماغ کا سکون ہے۔ بعض اوقات انسان جسمانی طور پر تو آرام کر رہا ہوتا ہے لیکن ذہنی طور پر وہ اضطراب اور پریشانی میں مبتلا ہوتا ہے۔ اس اضطراب اور پریشانی کا بہترین حل نماز ہے۔ اسی لیے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ))<sup>(۳)</sup>

میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں رکھ دی گئی ہے۔

مکمل آرام و سکون "استرخاء" اور سکون نفس کی جو حالت نماز سے پیدا ہوتی ہے۔ بعض نفسیاتی مریضوں کو امراض سے نجات کا ذریعہ بنتی ہے۔ کیونکہ استرخاء اور سکون نفس ادا بیگی نماز کے بعد دیر تک برقرار رہتا ہے۔ مسلمانوں کو روزانہ پانچ اوقات کی نمازوں کی اچھی طرح ادا بیگی مسلمانوں کو استرخاء کی مشق کرنے اور سیکھنے میں معاون بنتی ہے اور جب انسان استرخاء کی عادت سیکھ لیتا ہے تو وہ زندگی کے غموں اور دباؤ سے پیدا ہونے والے اعصابی تناؤ سے گلو خلاصی حاصل کر سکتا ہے۔ استرخاء اور سکون نفس کی حالت میں بسا اوقات انسان کو بعض قلق انگیز امور پیش آتے یا پرانے امور یاد آتے ہیں۔ نماز

۱۔ سنن ابی داؤد، کتاب التَّطَوُّعِ، باب وقت قیام النبی صلی اللہ علیہ وسلم من الیل، حدیث نمبر: ۱۳۱۹، ص: ۱/۲۳۴

۲۔ سنن ابی داؤد، کتاب الادب، باب فی صلاة العتمة، حدیث نمبر: ۴۹۸۵، ص: ۱/۶۹۸

۳۔ سنن نسائی، کتاب عورتوں کے ساتھ حسن سلوک، باب حب النساء، حدیث نمبر: ۳۳۹۱، ص: ۱/۵۰۳

کے بعد استرخاء اور سکون نفس کی حالت بار بار اس طرح کے امور پیش آتے یا یاد آتے رہتے ہیں تو قلق و اضطراب بتدریج ختم ہو جاتا ہے۔<sup>(۱)</sup>

دل میں سکون و اطمینان پیدا کرنے میں نماز کی بہت اہمیت ہے۔ اضطراب، بے چینی، ڈپریشن سے شفا یاب ہونے کے لیے نماز موثر علاج ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں حکم دیا ہے کہ جب مشکلات گھیر لیں اور غموں کا بوجھ بڑھ جائے تو نماز سے مدد لو۔ ارشاد ربانی ہے:

﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾<sup>(۲)</sup>

اور صبر اور نماز سے مدد چاہو۔

نماز ذہنی ڈپریشن کا بہترین علاج نفسیاتی ہے۔ ڈپریشن، بے چینی جیسے تمام امراض نماز سے ختم ہو جاتے ہیں اور اگر نماز مکمل دھیان، خشوع و خضوع سے ادا کی جائے تو ان امراض کا بالکل خاتمہ ہو جاتا ہے ورنہ عام نمازی کیلئے یہ مرض کم ہو جاتا ہے۔

آفاق احمد اپنی رپورٹ "نماز سے نفسیاتی امراض کا علاج" میں بیان کرتے ہیں:

"لندن کے ایک جدید ہسپتال میں ذہنی مریضوں کو سکون فراہم کرنے کیلئے انہیں صبح بوقت فجر اٹھایا جاتا ہے اور نماز جیسی ایک سرساز کروائی جاتی ہے۔ جس سے ذہنی امراض کا شکار وہ افراد جو ایک لمبے عرصے سے بیماری میں مبتلا تھے صرف چند ہفتوں میں صحت یاب ہونا شروع ہو گئے۔ نفسیاتی ماہرین کی کانفرنس قاہرہ میں ماہرین نفسیات کی ایک عظیم کانفرنس ہوئی۔ جس میں عرب اور یورپین مندوبین شریک ہوئے تھے۔ اس کانفرنس میں خصوصاً اس بات پر ہی لوگوں کا اتفاق رہا کہ کم از کم نفسیاتی بیماریوں کے ازالہ کیلئے نماز سے بہتر اور کوئی طریقہ علاج ناممکن ہے۔ سعودی وزارت صحت کے ڈائریکٹر ڈاکٹر اسامہ محمد راضی نے ایک مقالہ پیش کیا۔ جس میں انہوں نے ثابت کیا کہ نفسیاتی امراض کا سب سے بہترین اور کامیاب علاج "نماز" ہے۔"<sup>(۳)</sup>

جس سے دل بھی مطمئن ہوتا ہے اور یہ بات تجربہ و مشاہدے سے بھی ثابت ہوتی ہے۔ متحدہ امریکہ میں تجربات

کیونکہ متحدہ امریکہ میں نفسیاتی بیماریوں کے علاج کیلئے وہاں کے اسلامی اداروں کی جانب سے جو سنٹر قائم ہیں اور جس کا انہوں نے تجربہ کیا ہے۔ وہ یہی اسلامی طریقہ نماز ہی ہے۔ اس لئے مغربی ممالک میں امن و سکون کے متلاشی زندگیوں سے اکتا جانے والے لوگ جوق در جوق حلقہ اسلام میں داخل ہو رہے ہیں اور اطمینان و سکون کے خوشگوار نتائج اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔ لاہور شعبہ نفسیات و امراض کے ہسپتال میں بھی دل سے غم و اندوہ کے بوجھ کو اتارنے کیلئے ایک باقاعدہ چیز کا استعمال بتایا

۱۔ القرآن اور علم النفس، محمد عثمان نجاتی، الفیصل کتب اردو بازار لاہور، جولائی ۲۰۱۰ء، ص: ۳۲۳

۲۔ البقرة: ۲/۲۵

۳۔ نماز سے نفسیاتی امراض کا علاج، آفاق احمد، عبقری میگزین، اسلام آباد، جنوری ۲۰۱۰ء

گیا ہے جس میں توانائی کے ساتھ دل کو سکون دینے والے اجزاء شامل ہیں اور ذہنی انتشار، اضطراب، منفی جذبات سے بچنے کیلئے قرآن مجید کی تلاوت ہے۔ اس ضمن میں ایک تجربہ علامہ اقبال میڈیکل کالج / سروسز ہسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی و دماغی امراض میں کیا گیا۔

"یہ تجربہ مریضوں کے دو گروپ پر آزمایا گیا۔ ایک گروپ کو پنج وقتہ صلوٰۃ کی پابندی، تہجد کی ادائیگی کی ہدایات کی گئیں جبکہ دوسرے گروپ کو یہ پروگرام دیا گیا کہ وہ صبح جلد از جلد بیدار ہو کر خود کو مصروف رکھنے کی کوشش کریں یعنی گھر کے مختلف کام یا مطالعہ وغیرہ۔ آٹھ نو مہینے گزرنے کے بعد جب نتائج اخذ کئے گئے تو پہلے گروپ کے ۱۳۲ افراد میں سے ۱۲۵ افراد اپنے ذہنی و نفسیاتی امراض سے نجات پا چکے تھے جبکہ دوسرے گروپ کے ۱۳۲ افراد میں سے ۱۵ افراد صحت یاب ہو سکے۔ یہ طریقہ علاج جو آیات قرآنی اور تعلیمات نبوی ﷺ کو سامنے رکھ کر مرتب کیا گیا تھا بہت سی نفسیاتی اور ذہنی تکالیف کا موثر علاج ثابت ہوا۔" (۱)

دوران نماز انسان کا اپنے رب سے ایک تعلق قائم ہوتا ہے۔ وہ نماز انسان کے اندر روحانی طاقت پیدا کرتی ہے وہ نفس پر اثر انداز ہو کر اسے پر امید بنا دیتی ہے اس کے ارادے کو پختہ کرتی ہے۔ نماز کا ایک اہم ترین رکن دعا ہے۔ دعا نفسیاتی امراض کا ایک بہترین علاج ہے۔ ماہرین نفسیات علاج کے دوران catharsis<sup>(۲)</sup> کا طریقہ استعمال کرتے ہیں۔ کیتھارسس ایک ایسا طریقہ ہے جس میں فرد اپنے اندر پیدا ہونے والے تمام منفی جذبات کو باہر نکالتا ہے۔ اس کا طریقہ کوئی سا بھی ہو سکتا ہے جیسا کہ کسی کاغذ پر لکھ کر یا کسی قابل بھروسہ خاندان کے فرد یا دوست سے کہہ دیں۔ اس کے لیے کسی فرد خاص کا ہونا بھی ضروری نہیں۔ ماہرین نفسیات ایسے افراد کو پہلے بھروسہ میں لیتے ہیں اور پھر ان کے اندر کے منفی تجربات کے بارے میں جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان منفی تجربات سے پیدا ہونے والی تلخی کو افراد اگر اندر ہی رکھیں گے تو یہ زہر بن جائے گا جس سے انسان میں اس قدر تلخی پیدا ہو جائے گی کہ مثبت چیزیں اور باتیں بھی منفی نظر آنے لگتی ہیں اور رفتہ رفتہ اس کی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہیں جس کی وجہ سے اس کے لہجے میں کڑواہٹ بھر جاتی ہے۔ اور اس کی جگہ مایوسی اور ناامیدی لے لیتی ہے۔ اور یہی طریقہ فرد دعا میں اپناتا ہے۔ وہ اپنے رب کے سامنے اپنا حال بیان کرتا ہے۔ جب فرد کو یقین آجاتا کہ اللہ اس کی ہر بات کو توجہ سے سنتا ہے تو وہ اس سے کہہ کے اس کے سامنے رو کے بھی خود کو ہلکا محسوس کرتا ہے۔ غمگین انسان جب اپنے رب سے اپنی حاجات کا اظہار کرتا ہے۔ تو اسے ایک طمانیت اور فرحت کا احساس ہوتا ہے۔ اس سے اس کے غم و گھٹن کو کم کر دیتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتے ہیں۔

۱۔ نماز سے نفسیاتی امراض کا علاج، آفاق احمد، عبقری میگزین، اسلام آباد، جنوری ۲۰۱۰

۲۔ کیتھارسس جذبات کی پاکیزگی اور برتری کا ایک ذریعہ ہے۔ اس کے ذریعے سے خاص طور پر افسوس اور خوف جیسے جذبات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

اور جب آپ سے میرے بندے میرے متعلق سوال کریں تو میں نزدیک ہوں، دعا کرنے والے کی دعا قبول کرتا ہوں جب وہ مجھے پکارتا ہے، پھر چاہیے کہ میرا حکم مانیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ وہ ہدایت پائیں۔

دعا کی قبولیت کا یقین جب انسان کو ہو جاتا ہے تو اس کے دل سے خوف، وسوسا، وہم اور ناامیدی کے تمام اندیشے دور ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے سوچ اور انسان کا ذہن بدل جاتا ہے۔ نماز انسان کے لیے رحمت ہی رحمت ہے۔ نماز انسان کے اندر سے تکبر اور فخر و غرور کو مٹا دیتی ہے۔ جب غریب طبقہ کے افراد اپنے ساتھ ایک ہی قطار میں کھڑے نماز ادا کرتے ہوئے مالدار افراد کو دیکھتے ہیں تو اس سے ان کی نفسیاتی الجھن میں کافی کم ہو جاتی ہے۔ یوں نماز احساس کمتری کو ختم کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔

### روزہ کے ذریعہ نفسیاتی مسائل کا سدباب:

روزہ بہت سے نفسیاتی امراض کے علاج کے لیے نہایت موثر ہے۔ یہ وہ علاج ہے جس میں انسان کی جسمانی اور نفسیاتی خواہشوں کو مہینے بھر کے لیے آداب عملاً سکھائے جاتے ہیں۔ انسان کھانے پینے کے معاملے انتہائی حساس اور حریص واقع ہوا ہے۔ انسان کو جب بھوک لگتی ہے تو وہ حلال اور حرام کا تصور بھی بھول جاتا ہے۔ روزہ جسمانی لذتوں کو بحال رکھنے کے لیے ایک جدوجہد ہے۔ خود پرستی، نفسیاتی بیماریوں کا علاج روزہ ہے۔

انسان کو لاحق ہونے والے مضر بیماریاں خاص طور پر نفسیاتی بیماریوں کا تمام طریقہ قرآن و سنت ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے روزے فرض کیے ہیں تاکہ گیارہ ماہ کے دوران کھانے پینے کی بے احتیاطی کے مضر اثرات کا ازالہ ہو سکے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ جل شانہ نے روزے رکھنے کا حکم ان الفاظ میں دیا ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جیسے ان پر فرض کیے گئے تھے جو تم سے پہلے تھے تاکہ تم پر ہیزگار ہو جاؤ۔

۱۔ البقرة: ۲/۱۸۶

۲۔ البقرة: ۲/۱۸۳

ڈاکٹر محمد عثمان نجاتی اپنی کتاب "حدیث نبویؐ اور علم النفس" میں لکھتے ہیں:

"کھانے میں اسراف صحت کے لیے مضر ہے اور بسیار خوری کی وجہ سے جسم موٹا ہو جاتا ہے جس سے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ انسان کو کھانے کی صرف تھوڑی مقدار کی ضرورت ہے جو انسانی جسم میں اتنی تو انائی پیدا کر سکے جتنی تو انائی انسانی زندگی کے لیے ضروری ہے اور جس سے اس کی صحت اچھی رہ سکے اور وہ اپنی روزمرہ کی ذمہ داریاں پوری کر سکے۔ انسانی جسم کو جتنے کھانے کی ضرورت ہے، اس سے زائد جسم میں داخل ہونے والا کھانا چربی بن جاتا ہے جس کی وجہ سے انسان کا وزن بڑھ جاتا ہے، اس کی رفتار سست ہو جاتی ہے اور انسان بہت جلد در ماندگی اور تکان کا احساس کرنے لگتا ہے، نیز انسانی جسم بہت سے امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔" (۱)

بعض لوگ انتہائی آرام طلب ہوتے ہیں۔ وہ جسم کو تکلیف دینا پسند نہیں کرتے اور بھوک، پیاس اور جنسی خواہشات کی تکمیل لازم سمجھتے ہیں۔ روزہ ایسے لوگوں کے لیے ایک ڈھال ہے۔ حدیث میں آتا ہے آپ ﷺ نے فرمایا۔  
 ((قَالَ الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَزِفُّتُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنَّ امْرُؤًا قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ)) (۲)  
 روزہ دوزخ سے بچنے کے لیے ایک ڈھال ہے اس لیے (روزہ دار) نہ فحش باتیں کرے اور نہ جہالت کی باتیں اور اگر کوئی شخص اس سے لڑے یا اسے گالی دے تو اس کا جواب صرف یہ ہونا چاہئے کہ میں روزہ دار ہوں۔

جنسی خلل جیسے نفسیاتی مسائل کا بہترین حل روزہ ہے۔ روزہ انسان کے اندر بھوک پیاس پر صبر اور ضبط نفس کی عادت پیدا کرتا ہے۔ روزہ خصوصاً مال دار افراد کو بھوک کا احساس دلاتا ہے۔ اس کے اندر نا صرف غریبوں اور محتاجوں کے لیے شفقت کے جذبات پیدا کرتے ہیں۔ اس سے امیر طبقہ کو غریب طبقہ کی محرومی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ہر سال پورے ایک ماہ تک نفس پر کنٹرول کی یہ مسلسل مشق انسان کے اندر کی نا صرف نفسانی خواہشات بلکہ انسان کی دنیائے زندگانی کی خواہشات کو بھی قابو میں رکھتی ہیں۔ اس سے فرد میں صبر کی کیفیات پیدا ہوتی ہیں۔ تلاش معاش کی سختیاں ہوں یا مصائب زندگی ہوں فرد صبر کرنا سیکھ جاتا ہے۔ صبر کی یہ تعلیم حاصل کر کے اسے اپنی زندگی کے ہر شعبے میں شامل کرتا ہے۔ اس طرح معاشرہ میں تعاون، ہمدردی پروان چڑھتی ہے۔ افراد میں یہ شعور پیدا ہوتا ہے کہ وہ معاشرے کا اہم جزو ہے۔

۱۔ حدیث نبویؐ اور علم النفس، ڈاکٹر محمد عثمان نجاتی، الفیصل کتب اردو بازار لاہور، جولائی ۲۰۱۰ء، ص: ۳۴۹

۲۔ صحیح بخاری، کتاب الصوم، باب فضل الصوم، حدیث نمبر ۱۸۹۴، ص: ۳۰۴/۱

## زکوٰۃ کے ذریعہ نفسیاتی مسائل کا سدباب:

اللہ تعالیٰ کے ساتھ تعلق بنانے کا ایک ذریعہ اللہ کی راہ میں خرچ کرنا بھی ہے۔ وہ مال اللہ کی بارگاہ میں قبول ہو جاتا ہے جو اللہ کی محبت اور رضا کے لیے خرچ کیا جائے۔ زکوٰۃ ان عبادات میں سے ہے جس کی ادائیگی سے نفس کا تزکیہ اور تطہیر ہوتی ہے۔

بخل و حرص نفس انسانی کی سرطانی بیماریوں میں سے ہیں جو طمانیت و قناعت کو سلب کر دیتی ہے۔ یہ انسان کو شقی القلب، ظالم و سنگدل، سود خور، حرام خور، بے حیا، ضمیر فروش، بد خلق، عاقبت اندیش، بے انصاف و بے درد بنانے میں موثر کردار ادا کرتی ہیں۔ بخیل و حریص اپنی دولت کے باوجود حیات طیبہ طمانیت و قناعت، مسرت اور سرور لذت زندگی کے ساتھ ساتھ اپنے اللہ رب العزت کے قرب و رضوان سے محروم رہتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بخیل و حریص پر عرصہ حیات تنگ اور اس کا باطنی نظام حسن و نور سے محروم ہو جاتا ہے۔<sup>(۱)</sup> کیونکہ یہ خطرناک سرطانی مرض ہے لہذا اسلام اہل ایمان کو اس سے بچنے پر زور دیتا ہے۔ ارشاد باری ہے:

((إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِأَنْفُسِكُمْ ۗ وَمَنْ يُؤَقَّ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ۗ إِنَّ تَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعِفْهُ لَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ))<sup>(۲)</sup>

تمہارے مال اور اولاد تمہارے لیے محض آزمائش ہیں اور اللہ کے پاس تو بڑا اجر ہے۔ پس جہاں تک تم سے ہو سکے اللہ سے ڈرو اور سنو اور حکم مانو اور اپنے بھلے کے لیے خرچ کرو، اور جو شخص اپنے دل کے لالچ سے محفوظ رکھا گیا سو وہی فلاح بھی پانے والے ہیں۔ اگر تم اللہ کو نیک قرض دو تو وہ اسے تمہارے لیے دگنا کر دے گا اور تمہیں بخش دے گا، اور اللہ بڑا قدر دان حلم والا ہے۔

اس آیت سے اس بات کی وضاحت ہوتی ہے کہ اولاد مال انسان کے لیے آزمائش ہیں۔ اور بخل و حرص خدا کے ہاں ناپسندیدہ فعل ہے۔ اس لیے ان سے بچنا فلاح و کامیابی ہے۔ قرآن مجید کی متعدد آیات میں اللہ تعالیٰ نے زکوٰۃ کا حکم دیا اور اس کے ساتھ بخل کرنے والوں کا انجام بھی بتایا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے۔

((قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً مِّنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعَ فِيهِ وَلَا خِلَالَ))<sup>(۳)</sup>

۱۔ فلسفہ زکوٰۃ، ڈاکٹر نصیر احمد ناصر، مطبوعہ فیروز سنز لمیٹڈ، لاہور، سن، ص: ۱۷۰

۲۔ النعاجین: ۶۴/۱۵-۱۷

۳۔ ابراہیم: ۱۴/۳۱

میرے بندوں کو کہہ دو جو ایمان لائے ہیں کہ نماز قائم رکھیں اور ہمارے دیے ہوئے رزق میں سے پوشیدہ اور ظاہر خرچ کریں اس سے پہلے کہ وہ دن آئے جس میں نہ خرید و فروخت ہے نہ دوستی۔ اللہ تعالیٰ نے یہاں بھی انسان کی نفسیات کو مد نظر رکھتے ہوئے حکم دیا کہ جب تم کسی کو کچھ دو تو اسے خفیہ طور پر دو اور اس انداز میں کے لینے والے کو تحقیر محسوس نہ ہو۔ وہ معاشرے کی نظر میں نہ گرے اور نہ ہی وہ احساس کمتری میں مبتلا ہو۔ زکوٰۃ سے معاشرہ میں بھائی چارہ، ایثار، ہم دردی اور غم گساری کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ امیروں اور غریبوں کے درمیان خلیج کم ہوتی اور باہمی تعاون بڑھتا ہے۔ زکوٰۃ کی ادائیگی سے مال صرف مال داروں کے درمیان محصور ہو کر نہیں رہتا، بلکہ وہ غریبوں تک بھی پہنچتا ہے اور اس کی گردش پورے معاشرے میں جاری رہتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿كَيْ لَا يَكُونَ دُولَةً بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِنْكُمْ﴾<sup>(۱)</sup>

تاکہ وہ تمہارے مال داروں ہی کے درمیان گردش نہ کرتا رہے۔

زکوٰۃ کی ادائیگی اس لیے بھی لازم قرار دی گئی کہ اس سے انسان حرص و طمع جیسے نفسیاتی امراض سے بچ سکتا ہے۔ حرص و طمع ایسا مرض ہے کہ اس سے انسان دوسروں کی جان بھی لے لیتا اور مال بھی چھین لیتا ہے۔ اس کی خاطر وہ اپنے ہی ہاتھوں سے باپ، بھائی اور رشتہ داروں کا قتل کر دیتا ہے۔ بعض مالداروں کا تو یہ حال ہے کہ خود مال جمع کرتے رہتے ہیں اور اسے دوسروں پہ خرچ نہیں کرتے۔ اور آخر میں یہی مال اور اس کی حفاظت انہیں انزائی جیسے نفسیاتی مسائل میں جکڑ دیتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ جیسے جیسے مال و دولت کا اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ اسی قدر تشویشی نزاع میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اسی لیے مال کو تقسیم اور خرچ کرنے حکم دیا تاکہ وہ اس ذہنی جھنجھٹ سے محفوظ رہے۔ اللہ تعالیٰ نے جہاں پر مالدار لوگوں کو مال دینے کا حکم دیا وہیں یہ قرآن میں بخیل لوگوں کا تذکرہ بھی فرمایا کہ قارون جیسے بخیل لوگوں کا کیسا حال ہوا تھا۔

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَخْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لِيَأْكُلُوا أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ ۗ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ يَوْمَ يُحْمَىٰ عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَىٰ بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ ۗ هَذَا مَا كَنْزْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنْتُمْ تَكْنِزُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

اے ایمان والو! بہت سے عالم اور درویش لوگوں کا مال ناحق کھاتے ہیں اور اللہ کی راہ سے روکتے ہیں، اور جو لوگ سونا اور چاندی جمع کرتے ہیں اور اسے اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک عذاب کی خوشخبری سنا دیجیے۔ جس دن وہ دوزخ کی آگ میں گرم کیا جائے گا پھر اس سے ان کی

۱- الحشر: ۵۹/۷

۲- سورة التوبة: ۹/۳۴-۳۵



پیشانیوں اور پہلو اور پیٹھیں داغی جائیں گی۔ یہ وہی ہے جو تم نے اپنے لیے جمع کیا تھا سو اس کا مزہ چکھو جو تم جمع کرتے تھے۔

زکوٰۃ کے جہاں پر بہت سے نفسیاتی و دنیاوی فوائد ہیں وہیں پر اللہ تعالیٰ نے صدقہ کرنے والوں سے عجب محبت کا تذکرہ کیا ہے صحیح بخاری کی ایک حدیث میں آتا ہے۔

ابو ہریرہؓ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

((مَنْ تَصَدَّقَ بِعَدْلِ تَمْرَةٍ مِنْ كَسْبٍ طَيِّبٍ وَلَا يَقْبَلُ اللَّهُ إِلَّا الطَّيِّبَ وَإِنَّ اللَّهَ يَتَقَبَّلُهَا بِيَمِينِهِ ثُمَّ يُرَبِّهَا لِصَاحِبِهِ كَمَا يُرَبِّي أَحَدَكُمْ فَلَوْهُ حَتَّى تَكُونَ مِثْلَ الْجَبَلِ))<sup>(۱)</sup>

جو شخص حلال کمائی سے ایک کھجور کے برابر صدقہ کرے اور اللہ تعالیٰ صرف حلال کمائی کے صدقہ کو قبول کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے اپنے داہنے ہاتھ سے قبول کرتا ہے پھر صدقہ کرنے والے کے فائدے کے لیے اس میں زیادتی کرتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کوئی اپنے جانور کے بچے کو کھلا پلا کر بڑھاتا ہے تا آنکہ اس کا صدقہ پہاڑ کے برابر ہو جاتا ہے۔

### حج کے ذریعے نفسیاتی مسائل کا سدباب:

عبادات میں حج کو اجتماعی عبادت کی حیثیت حاصل ہے۔ حج انسان کو صبر اور تکالیف و مصائب کو برداشت کرنا سیکھاتا ہے۔ حج کے موقع پر انسان ناپسندیدگی کینہ حسد کے جذبات سے پاک ہوتا ہے۔ حج ایک طرح سے طبقاتی تقسیم کے بعد پیدا ہونے والے تمام نفسیاتی و ذہنی الجھنوں کا علاج ہے۔ امیر، غریب، نمود نماش، بناوٹ رکھ رکھاؤ جیسی الجھنوں سے آزادی ہے۔

عثمان نجاتی "القرآن اور علم النفس" میں لکھتے ہیں:

"حج کے اندر تکان و مصائب کو انگیز کرنے اور تواضع کی مشق و تربیت ہے، جہاں انسان اپنے زرق و برق اور خوشنما لباس اتار کر حج کے سادہ لباس پہنتا ہے۔ جس میں امیر، غریب، آقا اور غلام، حاکم اور محکوم سب یکساں ہوتے ہیں۔ مختلف نسل و قوم اور طبقات کے تمام لوگوں میں اخوت کا رابطہ مضبوط ہوتا ہے، جہاں تمام لوگ ایک مقام پر جمع ہو کر اللہ کی عبادت بجا لاتے ہیں۔ اس کے سامنے روتے اور گریہ وزاری کرتے ہیں۔ مختلف قومیتوں کے ان تمام مسلمانوں کا یہ زبردست اجتماع باہمی دوستی و تعلقات کی استواری اور تعارف و انسیت کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ حج کے اندر ضبط نفس و نفس اور اپنی خواہشات و

۱۔ صحیح بخاری، کتاب الزکوٰۃ، باب الصدقہ من کسب طیب لقولہ، حدیث نمبر: ۱۳۱۰، ص: ۱/۲۲۷

شہوات پر کنٹرول کی تربیت حاصل ہوتی ہے۔ کیونکہ حالت احرام میں حاجی عورتوں سے مباشرت، لڑائی جھگڑے، گالم گلوچ، معاصی اور اللہ کی منہیات سے گریز کرتا ہے، جو ضبط نفس، حسن سلوک اور حسن کردار کی تربیت سکھاتا ہے" (۱)

حج روحانی اور ذہنی مسائل پر قابو پانے کا ذریعہ ہے۔ جس میں انسان اپنے نفس پر ضبط پانا سیکھتا ہے۔ جس کا حکم قرآن میں آیا ہے۔

﴿الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ ۖ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ ۗ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَّعْلَمُهُ اللَّهُ ۗ وَتَزُودُوا فَإِنَّ خَيْرَ الرِّادِ التَّقْوَىٰ ۗ وَاتَّقُوا يَا أُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (۲)

حج کے چند مہینے معلوم ہیں، سو جو کوئی ان میں حج کا قصد کرے تو مباشرت جائز نہیں اور نہ گناہ کرنا اور نہ حج میں لڑائی جھگڑا کرنا، اور تم جو نیکی کرتے ہو اللہ اس کو جانتا ہے، اور زادِ راہ لے لیا کرو اور بہترین زادِ راہ پر ہیز گاری ہے، اور اے عقل مندوں مجھ سے ڈرو۔

حج نہ صرف ضبط نفس سکھاتا ہے بلکہ حج احساس گناہ کا بھی علاج ہے۔ حدیث مبارکہ میں آتا ہے آپ ﷺ نے

فرمایا:

((مَنْ حَجَّ لِلَّهِ فَلَمْ يَرْفُثْ وَلَمْ يَفْسُقْ رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ)) (۳)

جس شخص نے اللہ کے لئے اس شان کے ساتھ حج کیا کہ نہ کوئی فحش بات ہوئی اور نہ کوئی گناہ تو وہ اس دن کی طرح واپس ہو گا جیسے اس کی ماں نے اسے جنا تھا۔

حج کرنے والا اللہ تعالیٰ کی طرف سے حج اور دعا کی قبولیت اور گناہوں کی مغفرت کی امید رکھتا ہے۔ اس لیے وہ حج کر کے اس حال میں لوٹتا ہے کہ اس کا دل احساس گناہ سے رہائی حاصل کر چکا ہوتا ہے۔ اسے سکون اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ نفسیاتی مصائب سے چھٹکارا تب ہی ممکن ہے جب انسان اخلاص کے ساتھ اللہ کی طرف متوجہ ہو اور اعمال صالح بجا لائے، اپنی معصیت و سرکشی ترک کر کے انتہائی عاجزی اختیار کرے۔ ایسے ہی تلاوت قرآن اور کثرت استغفار کو اللہ کی بارگاہ میں وسیلہ بنائے تاکہ وہ غفور و رحیم ذات غموں کو دور کر دے اور اسے عافیت و سکون عطا فرمائے۔

۱۔ القرآن اور علم النفس، عثمان نجاتی، الفیصل ناشران کتب اردو بازار، لاہور، جولائی ۲۰۱۰ء، ص: ۳۳۳

۲۔ البقرة: ۱۹۷/۲

۳۔ صحیح بخاری، کتاب الحج، باب فضل حج مبرور، حدیث نمبر: ۱۵۲۱، ص: ۱/۲۴۷

فصل سوم  
اسلامی تاریخ سے واقفیت

## فصل سوم

### اسلامی تاریخ سے واقفیت

اسلامی تاریخ وہ درخشاں پہلو ہے جس میں نوجوان نسل کو صحیح مسلمان بنانے، انسانی شخصیت کو نکھارنے کے تمام عناصر موجود ہیں۔ اسلام کی تاریخ نوجوانوں کی تربیت کا اہم ذریعہ ہے۔ اسلامی تاریخ کی آگاہی سے نوجوان روحانی، اخلاقی، عقلی، جسمانی، نفسیاتی اور تمام شخصی کمالات سے مزین ہو سکتا ہے۔ نوجوان اگر اسلامی تاریخ کا بطور مطالعہ کریں تو وہ ذہنی و نفسیاتی طور پر طاقتور ہو جائیں گے بغیر کسی کمزوری و عاجزی کے ہر قسم کے مصائب و تکالیف سے لڑیں گے بلکہ دور حاضر کے فتنوں کو بھی روک سکیں گے۔ نوجوان اگر دور حاضر کے فتنہ کو روکنے میں کامیاب نہ بھی ہوئے تو وہ ثابت قدمی اور استقامت کا مظاہرہ کرتے ہوئے عزت کی زندگی یا شہادت کو قبول کر لیں گے یہ نہیں کہ پریشان ہو کر یا گھبرا کر نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو جائیں۔

اسلام کی تاریخ کا مطالعہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ وہ نوجوان ہی تھے جو ابتدائے اسلام میں دارالرقم میں تھے۔ جنہوں نے مسجد نبوی کی فرش پر سے تربیت حاصل کی اور اسلام کا جھنڈا سر بلند کیا۔ اسلام کی دعوت کو عام کرتے ہوئے دنیا کے ہر گوشے میں پیغام پہنچایا۔

خود نبی ﷺ کی عمر مبارک اس وقت ۴۰ برس تھی۔ حضرت علیؓ نے جب اسلام قبول کیا تو آپ کمن تھے۔ اس وقت کی عمر میں اتنی کامیابیاں اس لیے ملی کہ وہ ذہنی و نفسیاتی طور پر مضبوط تھے۔ انہوں نے اپنی نفس کو قابو میں کر لیا۔ خود کو دنیاوی خواہشات سے آزاد کر دیا۔

### Hoarding Disorder کا سدباب:

آج کا نوجوان پیسا اور دولت حاصل کرنا چاہتا ہے اور وہ اس دولت کو ہمیشہ کے لیے سنبھال کے رکھنا چاہتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ نفسیاتی مسائل میں الجھتا چلا جا رہا ہے۔ ماہرین نفسیات دولت کا بے جا حصول اور اس کو جمع کرنا اس کو خرچ نہ کرنے کو Hoarding Disorder کا نام دیتے ہیں۔

“People with hoarding disorder excessively save items that others may view as worthless. They have persistent difficulty getting rid of or parting with possessions, leading to clutter that disrupts their ability to use their living or work spaces.”<sup>(1)</sup>

1. Hoarding Disorder: It's More Than Just an Obsession, Anthony Canale, Bradley T. Klontz, Journal of Financial Therapy, Kansas State University 4, december, 2013, p- 44

"Hoarding Disorder" کی شکایت کرنے والے افراد کو زیادہ سے زیادہ اشیاء کو بچانے کی خواہش ہوتی ہے۔ ان کے پاس مالیت سے چھٹکارا یا حصول کرنے میں ان کی موجودگی مشکل ہے، جس کے نتیجے میں وہ اپنی اہلیت کو کام کی جگہوں میں استعمال نہیں کرتا۔"

اسلامی تاریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ صحابہ کرامؓ نے دین کی خاطر مال خرچ کرنے میں کبھی بھی بخل سے کام نہیں لیا۔ نبی ﷺ نے جس معاملے میں خرچ کی ترغیب ارشاد فرمائی انہوں نے خوب دل کھول کر دین کی امداد کی اور اس کے بدلے میں اللہ تعالیٰ کی بارگاہ سے بڑے بڑے انعامات کے مستحق بنتے چلے گئے۔ ترمذی شریف میں آتا ہے عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں:

((يَقُولُ أَمَرْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نَتَصَدَّقَ فَوَافَقَ ذَلِكَ عِنْدِي مَالًا فَقُلْتُ الْيَوْمَ أَسْبِقُ أَبَا بَكْرٍ إِنْ سَبَقْتُهُ يَوْمًا قَالَ فَجِئْتُ بِنَصْفِ مَالِي فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا أَبْقَيْتَ لِأَهْلِكَ قُلْتُ مِثْلَهُ وَأَتَى أَبُو بَكْرٍ بِكُلِّ مَا عِنْدَهُ فَقَالَ يَا أَبَا بَكْرٍ مَا أَبْقَيْتَ لِأَهْلِكَ قَالَ أَبْقَيْتُ لَهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ قُلْتُ وَاللَّهِ لَا أَسْبِقُهُ إِلَى شَيْءٍ أَبَدًا))<sup>(۱)</sup>

رسول اللہ ﷺ نے ہمیں صدقہ کرنے کا حکم دیا اور اتفاق سے ان دنوں میرے پاس مال بھی تھا، میں نے (دل میں) کہا: اگر میں ابو بکر سے کسی دن آگے بڑھ سکوں گا تو آج کے دن آگے بڑھ جاؤں گا، پھر میں اپنا آدھا مال آپ کے پاس لے آیا، تو رسول اللہ ﷺ نے پوچھا: اپنے گھر والوں کے لیے کیا چھوڑا ہے؟ میں نے عرض کیا: اتنا ہی (ان کے لیے بھی چھوڑا ہوں) اور ابو بکر وہ سب مال لے آئے جو ان کے پاس تھا، تو آپ نے پوچھا: ابو بکر! اپنے گھر والوں کے لیے کیا چھوڑا ہے؟ تو انہوں نے عرض کیا: ان کے لیے تو اللہ اور اس کے رسول کو چھوڑ کر آیا ہوں، میں نے (اپنے جی میں) کہا: اللہ کی قسم! میں ان سے کبھی بھی آگے نہیں بڑھ سکوں گا۔

اسی طرح تاریخ الخلفاء میں آتا ہے:

"ابن عساکر نے حضرت ابن عمرؓ سے روایت کی ہے، کہ میں ایک روز رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر تھا اور وہاں حضرت ابو بکر صدیقؓ بھی موجود تھے اور وہ ایک ایسی قباہ پہنے ہوئے تھے جس کو انہوں نے اپنے سینہ پر کانٹوں سے لگایا ہوا تھا۔ (یعنی بنٹوں یا نکتوں کی بجائے اس میں کانٹے لگے ہوئے تھے۔) پس اس وقت حضرت جبرائیل علیہ السلام بارگاہ رسالت میں حاضر ہوئے اور عرض کی، "یا محمد ﷺ آج ابو بکر رضی اللہ عنہ اپنی قباہ کو سینے پر کانٹوں سے کیوں اٹکائے ہوئے

۱۔ جامع ترمذی، کتاب فضائل و مناقب کے بیان میں، باب قتلہ وبالذین من بعدی ابی بکر و عمر، حدیث نمبر: ۳۶۷۵، ص: ۸۳۶/۱

ہیں؟“ سرکارِ دو عالم ﷺ نے جواباً ارشاد فرمایا، “ انہوں نے اپنا تمام مال مجھ پر یعنی اسلام کی ترقی کے لئے خرچ کر دیا ہے۔ حضرت جبرائیل (علیہ السلام) نے عرض کی یا رسول اللہ ﷺ اللہ تعالیٰ نے ان پر سلام بھیجا ہے اور فرمایا ہے کہ ان سے کہو کہ “ اے ابو بکر! کیا تم مجھ سے اپنے اس فقر میں راضی ہو۔۔۔۔۔ یا۔۔۔ ناخوش ہو؟“ یہ سن کر حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے کہا کہ “ میں اپنے رب سے ناخوش کس طرح ہو سکتا ہوں؟ میں تو اس سے راضی ہوں، خوش ہوں، بہت خوش ہوں، بہت راضی ہوں۔“ (۱)

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

((لُعِنَ عَبْدُ الدِّينَارِ لِعِنِّ عَبْدِ الدَّرْهَمِ)) (۲)

دینار کا بندہ ملعون ہے، درہم کا بندہ ملعون ہے۔

### صدمہ از جذباتی دباؤ کا سدباب:

نوجوان نسل بہت زیادہ جذباتی ہے۔ وہ جسم کی تکلیف یا مشکل برداشت کرتے ہیں ایسے میں انھیں کسی نفسیاتی و ذہنی تکلیف کا سامنا کرنا پڑے جیسے اپنے کسی پیارے کی جدائی تو وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ ذہنی اذیت، جسمانی اذیت سے زیادہ آزمائش کا باعث بنتی ہے۔ اسلامی تاریخ میں صحابہ کرام کا طرز عمل نوجوانوں کیلئے ایک مثال ہے۔ اسلامی تاریخ میں ایسے بے شمار واقعات ہیں جس میں صحابہ کرام کو ذہنی آزمائشوں سے گزرنا پڑا اور وہ ثابت قدم رہے۔

ہجرت نبوی ﷺ سے اس سال پہلے حضرت ابو سلمہ رضی اللہ عنہما نے کفار کے مظالم سے تنگ آ کر مدینہ منورہ کی جانب ہجرت کا قصد کیا۔ اس وقت ان کے پاس صرف ایک ہی اونٹ تھا، اسی پر زوجہ ام سلمہ رضی اللہ عنہما اور ننھے بچے سلمہ رضی اللہ عنہما کو سوار کر لیا اور خود اونٹ کی تکمیل پکڑ کر چل پڑے۔ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہما کے قبیلے بنو مغیرہ کو ان کی خبر ہوئی تو انہوں نے اونٹ کو گھیر لیا اور حضرت ابو سلمہ رضی اللہ عنہما سے کہا، “ تم جا سکتے ہو لیکن ہماری لڑکی تمہارے ساتھ نہیں جائے گی۔“ یہ کہہ کر اونٹ کی تکمیل آپ سے چھین کر چل دیئے۔

اتنے میں حضرت ابو سلمہ رضی اللہ عنہما کے خاندان بنو عبد الاسد کے لوگ بھی آپہنچے۔ انہوں نے حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہما سے بچے کو چھین لیا اور بنو مغیرہ سے کہنے لگے، “ تم نے ہمارے آدمی سے اپنی لڑکی کو چھینا تو ہم اپنے بچے کو تمہارے پاس کیوں چھوڑیں؟“ اسی چھینا چھٹی میں بچے کا ہاتھ اتر گیا۔ یہ ایک دردناک صورت حال تھی لیکن ابو سلمہ رضی اللہ عنہما دل پر پتھر رکھ کر بیوی بچے کے بغیر تنہا مدینے کی طرف روانہ ہو گئے۔ گویا دین حق کی خاطر تینوں میاں، بیوی اور بیٹا جدائی کی تکلیفیں برداشت کر رہے تھے۔ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہما کو فطری طور پر شوہر و بچے کی جدائی کا بہت صدمہ تھا۔ وہ روزانہ صبح کے وقت گھر

۱- تاریخ الخلفاء، جلال الدین سیوطی، (مترجم)، حمد عبد الاحد قادری، ممتاز اکیڈمی اردو بازار، لاہور، سن، ص: ۳۹

۲- جامع ترمذی، کتاب الزہد، باب لعن عبد الدینار و لعن عبد درہم، حدیث نمبر: ۵۷۵، ص: ۲۳، ۱/۵۴۱

سے نکلتیں اور سارا دن ایک ٹیلے پر بیٹھ کر گریہ وزاری کرتیں۔ پورا ایک سال اسی طرح گزر گیا۔ ایک دن بنو مغیرہ کے ایک رحم دل اور صاحب اثر شخص نے انہیں اس حال میں دیکھا تو اس کا دل نرم پڑ گیا۔ اس نے اپنے تمام قبیلے کو جمع کیا اور کہا کہ، ”یہ لڑکی ہمارا ہی خون ہے، ہم کب تک اس مسکین کو اس کے شوہر و بچے سے دور رکھیں گے؟ ہمارا قبیلہ بڑا شریف اور شجاع ہے اور ظلم کو دوست نہیں رکھتا۔“ اس کی تقریر سن کر دوسروں کو بھی رحم آ گیا اور انہوں نے حضرت ام سلمہؓ کو جانے کی اجازت دے دی۔ جب بنو عبد الاسد نے سنا تو انہیں بھی رحم آ گیا اور انہوں نے سلمہؓ کو ماں کے پاس بھیج دیا۔ حضرت ام سلمہؓ نے انٹرنیٹ پر سوار ہوئیں اور مدینہ منورہ کی طرف بچے کے ہمراہ روانہ ہوئیں۔ راستے میں عثمان بن طلحہؓ ملے انہیں اس قافلے پر رحم آیا اور انہیں مدینے تک پہنچا دیا۔<sup>(۱)</sup>

اسی طرح حضرت خنساءؓ کی حیات مبارکہ سے بھی ایسی اذیت کو برداشت کرنے کا واقعہ ملتا ہے۔ حضرت خنساءؓ اپنے چار فرزندوں کے ساتھ جہاد میں حصہ لینے کے لئے آئیں تھیں۔ جس وقت لڑائی کا شور پوری طرح گرم ہوا تو آپ نے بیٹوں کو حکم دیا کہ ”مرے بچو! جاؤ اور آخری دم تک راہ حق میں لڑو۔“ ماں کا حکم سنتے ہی چاروں رجز پڑھتے ہوئے گئے اور یکے بعد دیگرے شہید ہو گئے۔

حضرت ام سلمہؓ کا شوہر اور بچے کے بغیر ایک سال تک تڑپنا کس قدر قلبی و نفسی اذیت کا باعث بنا ہو گا۔ اسی طرح حضرت خنساءؓ کا بڑھاپے کی حالت میں چار جوان بیٹوں کی ہمیشہ کی جدائی کس قدر تکلیف دہ معاملہ ہے اس میں نوجوانوں کے لیے سبق ہے۔

### بے جا خواہشات کا سدباب:

انسان کی خواہشات مختلف قسم کی ہوتی ہیں۔ بسا اوقات ان میں بہت شدت پائی جاتی ہے اور کبھی ان کا زور ہلکا ہوتا ہے۔ کمزور خواہش کا دابانا آسان جب کہ زبردست تمنا کو پایہ تکمیل پہنچنے سے روکنا بے حد مشکل ہوتا ہے۔ پھر اگر دل میں مچلنے والی کوئی خواہش فوراً پوری ہو رہی ہو اور پھر کسی وجہ سے اسے روکا جائے تو اتنی مشقت محسوس نہیں ہوتی۔ لیکن اس کے برعکس اگر کوئی تمنا بہت عرصہ تڑپتے رہنے کے بعد پوری ہونے کا موقع آئے اور پھر اسے روکنے کی کوشش کی جائے تو یقیناً بہت اذیت و تکلیف کا باعث بنتی ہے۔ صحابہ کرام اپنی پوری زندگی اسلام کی راہ میں اسی قسم کی اذیتوں کو برداشت کرتے ہوئے گزار نوجوانوں کے لیے زبردست عملی نمونہ چھوڑ گئے۔ شوق شہادت میں محمد عبید الرحمنؓ حضرت سعد الاسودؓ سہمیؓ کا واقعہ ذکر کرتے ہیں۔ جنہوں نے اپنی خواہشات و جذبات کو بالائے طاق رکھتے ہوئے جہاد میں شریک ہوئے۔

قبول اسلام کے بعد حضرت سعدؓ نے بارگاہ نبی ﷺ میں عرض کی، "یا رسول اللہ ﷺ! میں نکاح کرنا چاہتا ہوں لیکن کوئی بھی شخص میری بد صورتی کے سبب مجھے رشتہ دینے پر راضی نہیں ہوتا۔ میں کئی مقام پر پیغام بھیج چکا ہوں لیکن سب نے رد کر دیا ہے۔"

اپنے جانثار کی اس درخواست کو سن کر آپ ﷺ کی شان رحیمی نے گوارا نہ کیا کہ لوگ اسے صرف اس وجہ سے ٹھکرائیں کہ وہ ظاہری حسن و جمال سے محروم ہے۔ چنانچہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا، "اے سعد! گھبراؤ نہیں، میں خود تمہاری شادی کا بندوبست کرتا ہوں، تم اسی وقت عمرو بن وہب ثقفی کے گھر جاؤ اور ان سے کہو کہ رسول اللہ ﷺ نے میرا رشتہ آپ کی بیٹی سے کر دیا ہے۔" رحمت دو عالم ﷺ کا یہ ارشاد سن کر آپؓ حضرت عمرو بن وہبؓ کے گھر کی طرف چل دیئے۔

حضرت عمرو بن وہب ثقفیؓ نئے نئے مسلمان ہوئے تھے اور ابھی ان کے مزاج میں زمانہ جاہلیت کی درشتی موجود تھی۔ حضرت سعدؓ نے ان کے گھر پہنچ کر انہیں، سرکارِ مدینہ ﷺ کے فرمان سے مطلع کیا تو ان کو بڑی حیرت ہوئی کہ میری ماہ بیکر، ذہین و فطین لڑکی کی شادی ایسے کریہہ منظر شخص سے کیسے ہو سکتی ہے؟ انہوں نے سوچے سمجھے بغیر حضرت سعدؓ کا پیغام رد کر دیا اور بڑی سختی کے ساتھ انہیں واپس جانے کے لئے کہا۔ آپؓ کی سعادت مند بیٹی نے یہ تمام گفتگو سن لی تھی، جو نہی حضرت سعدؓ واپس جانے کے لئے پلٹے، وہ لپک کر آئیں اور آواز دی کہ، "اے اللہ کے بندے! واپس آؤ، اگر واقعی رسول اللہ ﷺ نے تمہیں بھیجا ہے تو میں بخوشی تمہارے ساتھ شادی کو تیار ہوں، جس بات سے اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ راضی ہوں میں بھی اس پر راضی ہوں۔"

لیکن اتنی دیر میں حضرت سعد آگے بڑھ چکے تھے، اس لئے یہ بات نہ سن سکے۔ پھر نیک بخت بیٹی نے والد سے کہا کہ "باباجان! قبل اس کے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو رسوا کرے، آپ اپنی نجات کی کوشش کیجئے۔ آپ نے بڑا غضب کیا کہ آقا ﷺ وسلم کے فرمان عالی شان کی پرواہ نہ کی اور آقا ﷺ کے فرمان کو رد کر دیا۔" حضرت عمرو بن وہبؓ نے جب یہ بات سنی تو اپنے انکار پر سخت شرمندہ ہوئے اور ڈرتے ڈرتے نبی ﷺ کی بارگاہ میں حاضر ہوئے۔ نبی کریمؐ نے انہیں دیکھ کر سوال کیا کہ، "تم ہی نے میرے بھیجے ہوئے آدمی کو لوٹایا تھا؟" حضرت عمرو بن وہبؓ نے عرض کی "یا رسول ﷺ! بے شک میں نے انہیں لوٹایا تھا، لیکن یہ غلطی لاعلمی میں سرزد ہوئی، میں ان سے واقف نہ تھا اس لئے ان کی بات پر اعتبار نہ کرتے ہوئے پیام نامنظور کیا تھا، خدا عزوجل کے لئے مجھے معاف فرما دیجئے، مجھے اپنی لڑکی سے ان کی شادی منظور ہے۔" سرور عالم ﷺ نے ان کا عذر قبول فرماتے ہوئے حضرت سعدؓ سے ارشاد فرمایا، اے سعد! میں نے تمہارا عقد بنت عمرو بن وہبؓ سے کر دیا ہے، اب تم اپنی بیوی کے پاس جاؤ۔"



حضرت سعدؓ یہ خبر سن کر بازار گئے اور ارادہ فرمایا کہ دلہن کے لئے کچھ تحائف خریدیں۔ ابھی ارادہ فرما ہی رہے تھے کہ ایک منادی کی آواز کانوں میں پڑی کہ "اے اللہ عزوجل کے شہسوار! جہاد کے لئے تیار ہو جاؤ اور جنت کی بشارت لو۔" آپؓ نوجوان تھے، نئی نئی شادی ہوئی تھی، دل میں ہزار منگیں اور ارمان تھے لیکن منادی کی آواز سن کر اپنی خواہشات و جذبات پر قابو پایا اور شادی کا خیال دل سے نکال کر جہاد میں شریک ہو گئے۔ میدان جہاد میں آپؓ ایسے جوش و شجاعت سے لڑے کہ بڑے بڑے بہادروں کو پیچھے چھوڑ دیا۔ اور جام شہادت نوش فرمایا۔<sup>(۱)</sup>

## طبقاتی نفسیات کا سدباب:

نوجوان نسل طبقات میں تقسیم ہو کر رہ گئی ہے اور یہ طبقاتی تقسیم انہیں گمراہ کیے ہوئے ہے۔ امیر اور غریب کا یہ فرق کچھ یوں قائم ہوا کہ قوانین تک الگ ہو گئے۔ اگر امیر طبقہ کا نوجوان غلطی کرے تو اس کی سزا کم ہے یا ملتی نہیں لیکن اگر غریب طبقہ کے افراد غلطی کریں تو انہیں سخت سے سخت سزا دی جائے۔ اس طبقاتی تقسیم نے نوجوانوں کو ذہنی اذیت میں مبتلا کیے ہوئے ہے ایسے میں اسلامی تاریخ کا مطالعہ کریں تو حضرت علیؓ نے قانون کے احترام کی بھی ایسی مثال پیش کر دی کہ جس کی نظیر پیش نہیں کی جاسکتی۔ جب ملعون ابن ملجم نے قاتلانہ حملہ میں انہیں زخمی کر دیا تو وہ موت و حیات کی کشمکش میں تھے۔ جبکہ ابن ملجم پکڑا جا چکا تھا۔ حضرت علیؓ نے اس حال میں بھی اپنے بیٹے حضرت حسنؓ کو تلقین کی کہ اسے کچھ کہنا نہیں اور نہ ہی کوئی اذیت دینی ہے اس لیے کہ میں ابھی زندہ ہوں۔ اگر میں زندہ رہا تو یہ فیصلہ میں خود کروں گا کہ اسے معاف کرنا ہے یا سزا دینی ہے۔ لیکن اگر میں ان زخموں میں شہید ہو گیا تو پھر تمہیں اس سے قصاص لینے کا حق حاصل ہو گا۔

## خوف اور ڈر کا سدباب:

اسلامی تاریخ میں لیلیۃ الاحزاب نوجوانوں کے لیے رہنمائی ہے۔ جس میں حضرت حدیفہؓ نے بہت زیادہ خوف کو برداشت کیا اور دشمن کے کیمپ تک چلے گئے۔ حضرت حدیفہؓ نے خود اپنے الفاظ میں یوں بیان کیا:

"اس رات ہم لوگ صفیں باندھے محاذ پر ڈٹے ہوئے تھے، ابوسفیان (جو ابھی تک مسلمان نہیں ہوئے تھے) اور ان کے ساتھی مشرکین ہم سے بالائی جانب صف آرا تھے اور بنو قریظہ کے یہودی ہم سے نشیب کی طرف تھے۔ وہ رات، ظلمت، ٹھنڈک اور ہواؤں کی شدت کے لحاظ سے محاصرے کی شدید ترین رات تھی، ہوائیں اس طرح گرج رہی تھیں جیسے وہ کانوں کے پردے پھاڑ ڈالیں گی اور تاریکی کا یہ عالم تھا کہ ہمیں اپنے ہاتھ نہیں دکھائی دیتے تھے، ایسی سخت گھڑی میں منافقین نبی ﷺ سے اپنے اپنے گھر لوٹ جانے کی اجازت مانگنے لگے۔، آپ ﷺ اسے اجازت

مرحمت فرمادیتے، یہاں تک کہ محاذ پر صرف تقریباً تین سو آدمی رہ گئے، اس وقت نبی ﷺ اپنی جگہ سے اٹھ کھڑے ہوئے اور ایک ایک کر کے ہم میں سے ہر شخص کے پاس تشریف لائے۔

آپ ﷺ میری طرف بھی آئے، اس وقت ٹھنڈک سے بچاؤ کے لیے میرے پاس اپنی اہلیہ کی ایک ہلکی سی چادر تھی، جو میرے گھٹنوں تک بھی نہیں پہنچتی تھی، حضور اکرم ﷺ میرے قریب آئے، میں زمین پر گھٹنوں کے بل بیٹھا ہوا تھا، آپ ﷺ نے پوچھا ”کون ہے؟“ ”حذیفہ“ میں نے جواب دیا۔

”حذیفہ؟“ میں فاتے اور سردی کی شدت کے مارے زمین کی طرف سمٹ گیا اور بولا ”ہاں اے اللہ کے رسول! میں حذیفہ ہوں، حذیفہ بن یمان“۔ آپ ﷺ مجھ سے اور قریب آگئے اور سرگوشی کے انداز میں فرمایا: ”تم چپکے سے دشمن کے کیمپ میں جاؤ اور اس کے حالات معلوم کر کے مجھے آگاہ کرو۔“ حکم سن کر انتہائی خوف اور سخت ٹھنڈک کے باوجود میں نے موت کی وادی کی طرف قدم اٹھادیے۔۔۔“<sup>(۱)</sup>

خوف اس وقت تک رہتا ہے جب تک انسان کو حقیقت کا اندازہ نہ ہو۔ یا یوں کہا جائے تو بجا ہوگا انسان کا خوف اس کے تصور کا عکس ہے۔ جب تک وہ باطنی طور پر اس سے لڑنے کا ارادہ نہ کر لے وہ اس میں ہرگز کامیاب نہیں ہو سکتا۔

## ڈپریشن کا سدباب:

دور حاضر میں نوجوان ذرا سی تکلیف اور مصائب پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کے لیے ایوبؑ کی حیات مبارکہ ایک واضح مثال ہے۔ ایوب علیہ السلام کو حق تعالیٰ نے ابتدا میں مال و دولت اور جائداد اور شاندار مکانات اور سواریاں اور اولاد اور بہت کچھ عطا فرمایا تھا پھر اللہ تعالیٰ نے ان کو پیغمبرانہ آزمائش میں مبتلا کیا یہ سب چیزیں ان کے ہاتھ سے نکل گئیں اور بدن میں بھی ایسی سخت بیماری لگ گئی جیسے جزام ہوتا ہے کہ بدن کا کوئی حصہ بجز زبان اور قلب کے اس بیماری سے نہ بچا وہ اس حالت میں زبان و قلب کو اللہ کی یاد میں مشغول رکھتے اور شکر ادا کرتے رہتے تھے۔ اس شدید بیماری کی وجہ سے سب عزیزوں، دوستوں اور پڑوسیوں نے ان کو الگ کر کے آبادی سے باہر ایک کوڑا کچرہ ڈالنے کی جگہ پر ڈال دیا۔ کوئی ان کے پاس نہ جاتا تھا۔ جب اللہ تعالیٰ نے حضرت ایوبؑ کو مال و اولاد وغیرہ سب دنیا کی نعمتوں سے خالی کر کے آزمائش فرمائی تو انہوں نے فارغ ہو کر اللہ کی یاد اور عبادت میں اور زیادہ محنت شروع کر دی اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے اور ان مصائب پر صبر فرماتے۔ یہاں تک کہ وہ اس آزمائش میں کامیاب ہوئے اللہ تعالیٰ نے ان کو عمر دراز عطا فرمائی اور تمام نعمتیں لوٹا دی۔ قرآن مجید میں ایوبؑ کا تذکرہ ان الفاظ میں آیا ہے۔

﴿إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا ۖ نَعْمَ الْعَبْدُ ۖ إِنَّهُ أَوَّابٌ﴾<sup>(۲)</sup>

۱- حلیۃ الأولیاء و طبقات الأصفیاء، ابو نعیم الاصفہانی، دار لکتاب العلمیہ، ۱۹۸۸ء، ص ۱/۲۸

۲- ص: ۳۸/۴۴

بے شک ہم نے ایوب کو صابر پایا، وہ بڑے اچھے بندے، اللہ کی طرف رجوع کرنے والے تھے۔ اس واقعے میں بیک وقت بہت سے نفسیاتی مسائل کا علاج صبر و شکر کی صورت میں موجود ہے۔ جیسے مال کا چھن جانا (Hoarding Disorder)، اولاد کا فوت ہو جانا صدمہ از جذباتی دباؤ، دوستوں اور عزیزوں کا چھوڑ جانا، تنہا رہ جانا، جسمانی طور پر جذام کے مرض میں مبتلا ہو جانا، یہ سب عناصر مل کر انسان کو ڈپریشن میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ نوجوانوں کے لیے اس واقعے میں ایک سبق ہے کہ جیسے حضرت ایوبؑ نے تمام مصائب و پریشانیوں کے باوجود صبر و شکر اور ذکر الہی کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑا وہ بھی اگر ایسا کرے گا تو ہر قسم کی ابتلا و آزمائش سے نکلنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

### نمود و نمائش اور غصہ جیسے نفسیاتی مسائل کا سدباب:

صحابہ کرامؓ کی حیات مبارکہ سے ایسے بے شمار واقعات ملتے ہیں جن کے ذریعے سے نفسیاتی مسائل کا تدارک ممکن ہے۔ "سیرت صحابہ" میں ابوعمار الزاهد الرشدی ایسے واقعات کا تذکرہ کرتے ہیں جن کے ذریعے سے نمود و نمائش اور غصہ جیسے نفسیاتی مسائل کا حل ملتا ہے۔ صحابی رسولؐ حضرت احنف بن قیسؓ کا کہنا ہے کہ وہ عراق اور بلاد فارس کی فتح میں شریک تھے اور ان لوگوں میں شامل تھے جو فتح کی خوشخبری اور مال غنیمت لے کر امیر المومنین حضرت عمرؓ کی خدمت میں مدینہ منورہ پہنچے تھے۔ کہتے ہیں کہ فتح کی خوشی اور مال غنیمت کی فراوانی کے باعث ہم نے مدینہ منورہ میں داخل ہونے سے پہلے پرانے سادہ لباس اتار کر عمدہ اور قیمتی لباس زیب تن کیے اور امیر المومنین کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ انہوں نے ہمیں دیکھا تو منہ پھیر لیا اور کوئی گفتگو نہ کی۔ ہم بہت پریشان ہوئے، امیر المومنینؓ کے فرزند حضرت عبداللہ بن عمرؓ کے پاس گئے اور ان سے کہا کہ وہ وجہ معلوم کریں کہ ایسا کیوں ہوا؟ انہوں نے بتایا کہ تمہارا فخرانہ لباس امیر المومنین کی ناراضگی کا باعث بنا ہے۔ ہم واپس اپنے ٹھکانوں پر گئے، نئے لباس اتارے، وہی پرانے اور سادہ لباس پہنے اور حضرت عمرؓ کی خدمت میں پھر حاضر ہو گئے۔ اس بار انہوں نے خندہ پیشانی سے ہمارا خیر مقدم کیا، سب کو گلے لگایا اور حالات دریافت کیے۔ ہم نے اپنے معرکوں میں فتح و کامرانی کی خوشخبری دی، مال غنیمت پیش کیا، اس میں کچھ مٹھائیاں تھیں، امیر المومنین نے تھوڑی سی مٹھائی چکھی اور پھر ہماری طرف مخاطب ہو کر فرمایا:

”اے مہاجرینؓ اور انصارؓ کے گروہ! خدا کی قسم اگر تم دنیا کے اس سامان کی طرف متوجہ ہو گئے تو اس مال پر تمہارے بیٹے اپنے باپوں کو اور بھائی اپنے بھائیوں کو قتل کریں گے۔“<sup>(۱)</sup>

حضرت احنف بن قیسؓ روایت کرتے ہیں کہ ایک غزوہ سے واپسی پر وہ اپنے ساتھیوں کے ہمراہ امیر المومنین حضرت عمرؓ کو فتح کی خوشخبری دے رہے تھے کہ اچانک انہوں نے پوچھا لیا کہ تم لوگ واپس آ کر کہاں ٹھہرے ہو؟ ہم نے بتایا تو کہنے

لگے کہ مجھے وہاں لے چلو۔ ہم انہیں لے کر وہاں پہنچے تو انہوں نے سفر کے جانوروں کو بڑے غور سے دیکھا جن پر تھکاوٹ اور مسلسل سفر کی وجہ سے لاغر کی آٹار تھے۔ یہ دیکھ کر حضرت عمرؓ ہم پر ناراض ہوئے اور فرمایا کہ ان جانوروں کے بارے میں تم خدا سے نہیں ڈرے؟ تم نے انہیں مسلسل سفر کی حالت میں رکھا اور ان سے کسی وقت سامان بھی نہیں اتارا کہ وہ آزادی کے ساتھ گھاس وغیرہ چر سکیں؟ ہم نے عرض کیا کہ ہم آپ کو فتح کی خوشخبری جلد از جلد دینا چاہتے تھے اس لیے ان جانوروں کا خیال نہیں رکھ سکے۔ ابھی یہ بات جاری تھی کہ ایک شخص آیا اور اس نے امیر المومنین سے شکایت کی کہ فلاں شخص نے مجھ پر ظلم کیا ہے، آپ میرے ساتھ چلیں اور دادرسی کریں۔ امیر المومنین اس وقت غصے کی حالت میں تھے، کوڑا اٹھا کر اس کے سر پر دے مارا۔ فرمایا کہ جب میں فارغ بیٹھا ہوتا ہوں تو اس وقت نہیں آتے اور اب جبکہ میں مسلمانوں کے معاملات میں مصروف ہوں تو فریاد لے کر آگئے ہو۔ وہ شخص کوڑا کھا کر غصے میں واپس چل دیا۔ ابھی چند قدم چلا ہو گا کہ حضرت عمرؓ نے اسے واپس بلایا اور معذرت کرتے ہوئے کہا کہ مجھ سے غصے میں ایسا ہو گیا ہے۔ کوڑا پکڑو اور اپنا بدلہ لے، لو اور جس طرح میں نے تمہیں ڈانٹا ہے تم بھی مجھے ڈانٹ کر حساب برابر کر لو۔ اس نے کہا کہ امیر المومنین! میں نے اللہ تعالیٰ کے لیے اور آپؐ کی وجہ سے بدلہ چھوڑ دیا۔ حضرت عمرؓ نے فرمایا کہ اگر میری وجہ سے چھوڑتے ہو تو یہ معافی نہیں ہے۔ اس نے کہا کہ نہیں میں نے صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے آپ کو معاف کر دیا۔<sup>(۱)</sup>

ان واقعات میں آپؐ نمود و نمائش سے منع فرمایا کیونکہ نمود و نمائش سے افراد کے مابین احساس برتری و احساس کمتری کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ اسی طرح نمود و نمائش سے انسان میں حرص و طمع جیسے مرض پیدا ہونے کا خدشہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ گویا صحابہؓ نے اسلامی دعوت و تبلیغ کی راہ میں حائل، سخت ترین دشواریوں، طبقاتی کشمکش اور بے شمار نفسیاتی و جسمانی مسائل و مصائب کے باوجود، بھرپور ثابت قدمی کا مظاہرہ کیا۔ اسلام کی تبلیغ کے لیے ایسی قربانیاں دیں کہ آج تک اقوام عالم ان کی بردباری، تحمل مزاجی، مال و زر کی قربانی کے جذبہ کو فراموش نہیں کر سکی۔ اسلامی تاریخ نوجوانوں کے لیے مشعل راہ ہیں۔ جن کا مطالعہ کر کے نوجوان خود کو مضبوط بنا سکتے ہیں۔ اور ہر قسم کی ذہنی و نفسیاتی الجھن سے بچ سکتے ہیں۔

# فصل چہارم نیک لوگوں کی صحبت

## فصل چہارم

### نیک لوگوں کی صحبت

انسان کے اندر اللہ تعالیٰ نے یہ خاصیت رکھی ہے کہ دوسرے انسان کے خیالات اور حالات سے بہت جلد متاثر ہو جاتا ہے۔ دوسروں کا اثر اچھا یا برا ہو وہ اس پر بھی پڑتا ہے فرد اس کا اثر قبول کرنا چاہے یا نہ چاہے۔ یعنی انسان جس طرح کی صحبت اختیار کرے گا اس پر ویسا ہی اثر ہو گا۔ دور حاضر میں صحبت سے مراد ہرگز دوسرے انسان کی رفاقت نہیں۔ صحبت کے معنی یکسر بدل گئے ہیں۔ نوجوانوں کی صحبت اور میل جول اب یہ ای میل، چیٹنگ، فیس بک، ٹویٹر، اسکا پ اور دیگر ٹولز کے ذریعے انٹرنیٹ پر کیا جاتا ہے۔ اسی طرح موبائل پر بات چیت، ایس ایم ایس، ایم ایم ایس اور دیگر ذرائع بھی صوتی ملاقات کے ذرائع ہیں۔ ان کے علاوہ ایک اور طرح کی صحبت ہے جو یک طرفہ کہلائی جاسکتی ہے۔ اس میں ٹی وی پروگرامز، ایف ایم ریڈیو، ڈی وی ڈی موویز، انٹرنیٹ کی ویب سائٹس، بلاگز، اخبارات و رسائل وغیرہ شامل ہیں۔ آج نوجوان ان کی صحبت میں اپنے وقت کا بڑا حصہ صرف کرتے ہیں۔

صحبت کسی بھی ذریعے سے ہو ہر صورت میں اس کا اثر شخصیت پر پڑتا ہے۔ چنانچہ انٹرنیٹ پر فحش ویب سائٹس کی صحبت میں رہنے والے کا رویہ ایک جارحانہ ہو گا۔ دوسری جانب قرآن کا ترجمہ و تفسیر سننے والا شخص خدا کی بندگی کے زیادہ قریب ہو گا۔ نیک لوگوں کی صحبت میں رہے گا تو وہ کامیاب و کامران ہو گا۔ جن لوگوں کی صحبت اختیار کرنے کا حکم خود اللہ تعالیٰ نے بھی دیا ہے۔ اور ان کے اوصاف کا ذکر سورۃ المائدہ میں یوں بیان ہوئے ہیں۔

﴿إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ وَمَنْ يَتَوَلَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا فَإِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْغَالِبُونَ﴾<sup>(۱)</sup>

تمہارا دوست تو اللہ ہے اور اس کا رسول ہے اور ایمان دار لوگ ہیں جو نماز قائم کرتے ہیں اور زکوٰۃ دیتے ہیں اور وہ عاجزی کرنے والے ہیں۔ اور جو شخص اللہ اور اس کے رسول اور ایمان داروں کو دوست رکھے تو (مطمئن رہے کہ) اللہ کی جو جماعت ہے وہی غالب ہونے والی ہے۔

نیک لوگوں سے مراد وہ لوگ ہیں۔ جس کو دین کا علم ہو۔ وہ اعمال میں حکم خداوندی بجالاتا ہو۔ عبادات کا پابند ہو۔ معمولات اور لین دین میں دین اسلام کے ضابطوں کو اپناتا ہو۔ خدا تعالیٰ کا خوف و محبت رکھتا ہو۔ ہر حال میں صبر و شکر کرے۔ مزاج میں عاجزی ہو۔ اچھے اخلاق ہوں۔ حلال اور حرام میں فرق روا رکھے کسی کو تکلیف نہ دیتا ہو۔ آخرت کو دنیا پر ترجیح دیتا ہو۔ نیک لوگوں کی صحبت میں دل کے مضبوط ہونے میں بڑا عمل دخل ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾<sup>(۱)</sup>

اے ایمان والو! اللہ سے ڈرتے رہو اور سچوں کے ساتھ رہو۔

اس آیت مبارکہ میں ساتھ رہنے سے یہاں مراد ان کی صحبت میں رہنا یا ان کی راہ پر چلنا ہے۔ نیک لوگوں صحبت اختیار کرنا اور برے لوگوں کی صحبت سے دور رہنے کی وضاحت سورۃ انعام میں یوں آئی ہے۔

﴿وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ ۗ وَإِمَّا يُنْسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرَىٰ مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ وَمَا عَلَى الَّذِينَ يَتَّقُونَ مِنْ حِسَابِهِمْ مِنْ شَيْءٍ وَلَكِنْ ذِكْرًا لِّعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ وَذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهْوًا وَعَرَّتْهُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا ۗ وَذَكَرَ بِهِ ۗ أَنْ تَبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ وَإِنْ تَعَدَلَ كُلُّ عَدَلٍ لَّا يُؤْخَذُ مِنْهَا ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ أُبْسِلُوا بِمَا كَسَبُوا ۗ لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ﴾<sup>(۲)</sup>

اور جب تو ان لوگوں کو دیکھے جو ہماری آیتوں میں جھگڑتے ہیں تو ان سے الگ ہو جا یہاں تک کہ کسی اور بات میں بحث کرنے لگیں، اور اگر تجھے شیطان بھلا دے تو یاد آجانے کے بعد ظالموں کے پاس نہ بیٹھ۔ اور جھگڑنے والوں کے متعلق پرہیز گاروں کے ذمہ کوئی چیز نہیں لیکن نصیحت کرنا شاید کہ وہ ڈر جائیں اور انہیں چھوڑ دو جنہوں نے اپنے دین کو کھیل اور تماشانا رکھا ہے اور دنیا کی زندگی نے انہیں دھوکہ دیا ہے، اور انہیں اس (قرآن) سے نصیحت کرتا کہ کوئی اپنے کیے میں گرفتار نہ ہو جائے، کہ اس کے لیے اللہ کے سوا کوئی دوست اور سفارش کرنے والا نہ ہوگا، اور اگر دنیا بھر کا معاوضہ بھی دے گا تب بھی اس سے نہ لیا جائے گا، یہی وہ لوگ ہیں جو اپنے کیے میں گرفتار ہوئے، ان کے پینے کے لیے (کھولتا ہوا) گرم پانی ہوگا اور ان کے کفر کے بدلہ میں دردناک عذاب ہوگا۔

نیک لوگوں کے ساتھ محبت اور ان کی صحبت اختیار کرنے کے فوائد:

نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنے ان کے ساتھ بیٹھنے اور ان سے محبت کرنے کی فضیلت میں قرآن و سنت میں یوں بیان ہوئی ہے۔ جیسا کہ حضرت ابو سعید خدریؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا۔

((سَلِّمْ أَوْ عَنِ أَبِي الْهَيْثَمِ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَا

تُصَاحِبُ إِلَّا مُؤْمِنًا وَلَا يَأْكُلُ طَعَامَكَ إِلَّا تَقِيًّا))<sup>(۳)</sup>

۱۔ التوبہ: ۹/۱۱۹

۲۔ الانعام: ۶/۶۸-۷۰

۳۔ جامع ترمذی، کتاب: زہد، ورع، تقویٰ اور پرہیزگاری کے بیان میں، باب ماجاء فی صحبۃ المؤمن، حدیث نمبر: ۲۳۹۵، ص: ۱/۵۴۶

صرف مومن شخص کی صحبت اختیار کر، اور تیرا کھانا صرف متقی شخص کھائے۔  
 اللہ تعالیٰ نے نبی ﷺ کو نیک اور اللہ کو یاد کرنے والوں کو لوگوں کے ساتھ بیٹھنے اور ان کی صحبت پر صبر کرنے کا حکم دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ﴾<sup>(۱)</sup>

اور اپنے آپ کو انہی کے ساتھ رکھا کر جو اپنے پروردگار کو صبح و شام پکارتے ہیں اور اسی کے چہرے کے ارادے رکھتے ہیں، خبردار! تیری نگاہیں ان سے نہ ہٹنے پائیں۔

آیت مبارکہ میں اس بات کی وضاحت آئی ہے ان لوگوں کے ساتھ بیٹھ جو صبح و شام اللہ کو یاد کرتے ہیں۔ جو اللہ کی تسبیح و تعریف کرتے ہیں۔ اور صرف ایک اللہ سے مانگتے ہیں خواہ غریب ہیں یا امیر، کمزور ہیں یا قوی۔ نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنے سے نہ صرف علمی فوائد ہیں بلکہ روحانی و نفسیاتی فوائد بھی ہیں۔ نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنے سے منفی سوچ کا خاتمہ ہے۔ عقائد کی پختگی آتی ہے جب فرد پریشان ہوتا ہے تو ایسے لوگوں کی صحبت ان کے لیے باعث نعمت ہے۔ وہ اسے تسلی دیتے ہیں۔ مریض کو جب بیماری میں تسلی ملتی ہے تو اسے سکون و اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ صرف یہی نہیں نیک لوگوں کی دوستی کل قیامت کو بھی قائم رہے گی جبکہ باقی سب دوستیاں ختم ہو جائیں گی۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے۔

﴿الْأَخْلَآئِ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾<sup>(۲)</sup>

اس دن گہرے دوست بھی ایک دوسرے کے دشمن بن جائیں گے سوائے پرہیزگاروں کے۔  
 پھر فرمایا جو شخص جس کی صحبت میں رہے گا یا جس کی دوستی اختیار کرے گا اس کا انجام بھی ویسا ہی ہو گا ارشاد خداوندی ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْيَهُودَ وَالنَّصَارَىٰ أَوْلِيَاءَ ۚ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ۚ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ مِنْكُمْ فَإِنَّهُ مِنْهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾<sup>(۳)</sup>

اے ایمان والو! یہود اور نصاریٰ کو دوست نہ بناؤ وہ آپس میں ایک دوسرے کے دوست ہیں، اور جو کوئی تم میں سے ان کے ساتھ دوستی کرے تو وہ انہیں سے ہے، اللہ ظالموں کو ہدایت نہیں کرتا۔  
 حدیث مبارکہ میں آتا ہے نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

۱۔ الکہف: ۱۸/۲۸

۲۔ الزخرف: ۴۳/۶۷

۳۔ المائدہ: ۵/۵۱



((مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْدِثَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً))<sup>(۱)</sup>

نیک اور برے دوست کی مثال مشک ساتھ رکھنے والے اور بھٹی دھونکنے والے کی سی ہے (جس کے پاس مشک ہے اور تم اس کی محبت میں ہو) وہ اس میں سے یا تمہیں کچھ تحفہ کے طور پر دے گا یا تم اس سے خرید سکو گے یا (کم از کم) تم اس کی عمدہ خوشبو سے تو محظوظ ہو ہی سکو گے اور بھٹی دھونکنے والا یا تمہارے کپڑے (بھٹی کی آگ سے) جلادے گا یا تمہیں اس کے پاس سے ایک ناگوار بدبودار دھواں پہنچے گا۔

## نیک لوگوں کی صحبت کا اثر مثال:

محدث عظیم ملا علی قاری رحمۃ اللہ علیہ نے مشکوٰۃ شریف کی شرح مرقاۃ میں لکھا ہے کہ جس طرح بری نظر درختوں کو خشک کر دیتی ہے اور انسانوں کو بیمار کر دیتی ہے اسی طرح عارفین کی نظر، اللہ والوں کی نظر یَجْعَلُ الْكَاْفِرَ مُؤْمِنًا كَافِرًا کو مومن بنا دیتی ہے۔ فاسق، گناہ گار شرابی اور زانی کو ولی اللہ بنا دیتی ہے۔ وَیَجْعَلُ الْكَلْبَ اِنْسَانًا اور کتے کو انسان بنا دیتی ہے۔ ایک کتا اصحاب کہف کے ساتھ ہو لیا تھا جب وہ ظالم بادشاہ سے دور جا رہے تھے، اس کتے کا تذکرہ سورہ کہف میں ہے، اس کا نام قطمیر تھا، اصحاب کہف اس کتے کو بھگانے لگے تو اللہ نے اس کو زبان دے دی۔ مفسر عظیم علامہ آلوسی سید محمود بغدادی رحمۃ اللہ علیہ تفسیر روح المعانی میں لکھتے ہیں کہ جب اللہ نے اس کو زبان دے دی تو اس نے کہا کہ میں آپ کو پہچانتا ہوں، آپ اللہ والے ہیں، مجھ کو مت بھگائیے، عام کتوں میں مجھے مت شاریکیجیے، میں آپ کو اللہ والا سمجھ کر آپ کے ساتھ چل رہا ہوں، آپ کی حفاظت کروں گا۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ﴾<sup>(۲)</sup>

اور ان کا کتا چوکھٹ کی جگہ اپنے دونوں بازو پھیلائے بیٹھا ہے۔

وہ کتا ان کے سامنے بیٹھ کر ان کی حفاظت کر رہا تھا۔ وہ کتا جو اللہ کے ان مقبول لوگوں کے ساتھ تھا قرآن میں اس کا

ذکر ہے۔<sup>(۳)</sup>

۱۔ صحیح بخاری، کتاب الذبائح والصيد، باب المسک، حدیث نمبر: ۵۵۳۴، ص ۱/۹۸۴

۲۔ الکہف: ۱۸/۱۸

۳۔ فیضان صحبت اولیاء، مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب، کتب خانہ مظہری کراچی، ص ۱۱: ص ۱۱

## محمد یوسف کا اسلام قبول کرنا:

نیک لوگوں کی صحبت اپنا اثر یوں دکھاتی ہے کہ ایک غیر مسلم کو مسلمان بنا دیتی ہے۔ یہ دور حاضر کے واقعات میں سے ایک ہے۔

نوجوان نسل جن کو اپنا فخر مانتی ہے۔ دنیائے کرکٹ کے کھلاڑیوں میں سے یوسف یوحنا نے اسلام قبول کیا وہ خود اس بات کا اعتراف کرتے ہیں کہ

"میرے اسلام قبول کرنے میں دوستوں کرکٹرز کا بہت بڑا ہاتھ ہے جو مجھے اسلام کی تعلیمات دیتے رہے۔"<sup>(۱)</sup>

## نیک صحبت اختیار کرنے کا والے نوجوان کا واقعہ:

ایک نیک شخص بری صحبت میں بیٹھے تو اس کی صحبت یقینی طور پر اس پر اثر انداز ہوگی۔ لہذا یہ بات واضح ہے کہ نوجوان نسل آج جن نفسیاتی الجھنوں اور برائیوں میں جکڑی ہوئی ہے اسکے اسباب میں سے ایک سبب یہ بھی ہے کہ نوجوانوں نے اپنی صحبتوں کے لئے کوئی معیار مقرر نہیں کیا اگر کیا بھی ہے تو اس حد تک کہ اس کی دنیاوی حیثیت و شہرت کیا ہے باقی اس کے ذاتی اخلاق و کردار دینداری صحبتوں کے انتخاب میں کبھی ترجیحی حیثیت اختیار نہیں کرتی۔ یہی وجہ ہے کہ نوجوان دین سے دور اور دنیا سے لو لگاتے جا رہے ہیں۔ اسی قدر نفسیاتی امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ ترمذی شریف میں صہیبؓ سے مروی ہے۔

آپ ﷺ نے ایک واقعہ بیان کیا۔

((قَالَ كَانَ مَلِكًا مِنْ الْمُلُوكِ وَكَانَ لِذَلِكَ الْمَلِكِ كَاهِنٌ يَكْهِنُ لَهُ فَقَالَ الْكَاهِنُ انظُرُوا لِي غُلَامًا فَهَمًّا أَوْ قَالَ فَطِنًا لَقِنَا فَأَعْلَمَهُ عِلْمِي هَذَا فَإِنِّي أَخَافُ أَنْ أَمُوتَ فَيَنْقَطِعَ مِنْكُمْ هَذَا الْعِلْمُ وَلَا يَكُونَ فِيكُمْ مَنْ يَعْلَمُهُ قَالَ فَانظُرُوا لَهُ عَلَيَّ مَا وَصَفَ فَأَمْرُوهُ أَنْ يَحْضُرَ ذَلِكَ الْكَاهِنَ وَأَنْ يَخْتَلِفَ إِلَيْهِ فَجَعَلَ يَخْتَلِفُ إِلَيْهِ وَكَانَ عَلَيَّ طَرِيقَ الْغُلَامِ رَاهِبٌ فِي صَوْمَعَةٍ قَالَ مَعْمَرٌ أَحْسَبُ أَنَّ أَصْحَابَ الصَّوَامِعِ كَانُوا يَوْمئِذٍ مُسْلِمِينَ قَالَ فَجَعَلَ الْغُلَامُ يَسْأَلُ ذَلِكَ الرَّاهِبَ كُلَّمَا مَرَّ بِهِ فَلَمْ يَزَلْ بِهِ حَتَّى أَخْبَرَهُ فَقَالَ إِنَّمَا أَعْبُدُ اللَّهَ قَالَ فَجَعَلَ الْغُلَامُ يَمْكُثُ عِنْدَ الرَّاهِبِ وَيُبْطِئُ عَنِ الْكَاهِنِ -----))<sup>(۲)</sup>

ایک بادشاہ تھا اس بادشاہ کا ایک کاهن تھا، وہ اپنے بادشاہ کو خبریں بتاتا تھا، اس کاهن نے بادشاہ سے کہا: میرے لیے ایک ہوشیار لڑکا ڈھونڈو، دو، راوی کو یہاں شبہ ہو گیا کہ 'غلاماً فہما کہا یا فطن لقتنا کہا' (معنی تقریباً دونوں الفاظ کا ایک ہی ہے)، میں اسے اپنا یہ علم سکھا دوں، کیوں کہ میں ڈرتا ہوں کہ اگر میں

۱۔ نسیم ہدایت کے جھونکے، محمد کلیم صدیقی، مکتبہ یادگار شیخ، اردو بازار، لاہور، سن، ص ۲/۲۱

۲۔ جامع ترمذی، کتاب قرآن کریم کی تفسیر کے بیان میں، باب سورۃ البروج، حدیث نمبر: ۳۳۳۰، ص: ۷۶۲

مر گیا تو تمہارے پاس سے یہ علم ختم ہو جائے گا اور تم میں کوئی نہ رہ جائے گا جو اس علم سے واقف ہو، آپ فرماتے ہیں: اس نے جن صفات و خصوصیات کا حامل لڑکا بتایا تھا لوگوں نے اس کے لیے ویسا ہی لڑکا ڈھونڈ دیا، لوگوں نے اس لڑکے سے کہا کہ وہ اس کاہن کے پاس حاضر ہوا کر اور اس کے پاس بار بار آتا جاتا ہے وہ لڑکا اس کاہن کے پاس آنے جانے لگا، اس لڑکے کے راستے میں ایک عبادت خانہ کے اندر ایک راہب رہا کرتا تھا (اس حدیث کے ایک راوی) معمر کہتے ہیں: میں سمجھتا ہوں عبادت خانہ کے لوگ اس وقت کے مسلمان تھے، وہ لڑکا جب بھی اس راہب کے پاس سے گزرتا دین کی کچھ نہ کچھ باتیں اس سے پوچھا کرتا، یہ سلسلہ چلتا رہا یہاں تک کہ اس لڑکے نے راہب کو اپنے متعلق خبر دی، کہا: میں اللہ کی عبادت کرنے لگا ہوں وہ لڑکا راہب کے پاس زیادہ سے زیادہ دیر تک بیٹھنے اور رکنے لگا اور کاہن کے پاس آنا جانا کم کر دیا، کاہن نے لڑکے والوں کے یہاں کہلا بھیجا کہ لگتا ہے لڑکا اب میرے پاس نہ آیا جایا کرے گا، لڑکے نے راہب کو بھی یہ بات بتادی، راہب نے لڑکے سے کہا کہ جب کاہن تم سے پوچھے کہاں تھے؟ تو کہہ دیا کرو گھر والوں کے پاس تھا، اور جب تیرے گھر والے کہیں کہ تو کہاں تھا؟ تو ان کو بتایا کہ تم کاہن کے پاس تھے، راوی کہتے ہیں: غلام کے دن ایسے ہی کٹ رہے تھے کہ ایک دن لڑکے کا گزر لوگوں کی ایک ایسی بڑی جماعت پر ہوا جنہیں ایک جانور نے روک رکھا تھا، بعض لوگوں نے کہا کہ وہ چوپایہ شیر تھا، لڑکے نے یہ کیا کہ ایک پتھر اٹھایا اور کہا: اے اللہ! راہب جو کہتا ہے اگر وہ سچ ہے تو میں تجھ سے اسے قتل کر دینے کی توفیق چاہتا ہوں، یہ کہہ کر اس نے اسے پتھر مارا اور جانور کو ہلاک کر دیا، لوگوں نے پوچھا: اسے کس نے مارا؟ جنہوں نے دیکھا تھا، انہوں نے کہا: فلاں لڑکے نے، یہ سن کر لوگ اچنبھے میں پڑ گئے، لوگوں نے کہا: اس لڑکے نے ایسا علم سیکھا ہے جسے کوئی دوسرا نہیں جانتا، یہ بات ایک اندھے نے سنی تو اس نے لڑکے سے کہا: اگر تو میری بینائی واپس لا دے تو میں تجھے یہ دوں گا، لڑکے نے کہا: میں تجھ سے یہ سب چیزیں نہیں مانگتا تو یہ بتا اگر تیری بینائی تجھے واپس مل گئی تو کیا تو اپنی بینائی عطا کرنے والے پر ایمان لے آئے گا؟ اس نے کہا: ہاں۔ (بالکل ایمان لے آؤں گا)۔ راوی کہتے ہیں: لڑکے نے اللہ سے دعا کی تو اللہ نے اس کی بینائی واپس لوٹادی، یہ دیکھ کر اندھا ایمان لے آیا، ان کا معاملہ بادشاہ تک پہنچ گیا، اس نے انہیں بلا بھیجا تو انہیں لا کر حاضر کیا گیا، اس نے ان سے کہا: میں تم سب کو الگ الگ طریقوں سے قتل کر ڈالوں گا، پھر اس نے راہب کو اور اس شخص کو جو پہلے اندھا تھا قتل کر ڈالنے کا حکم دیا، ان میں سے ایک کے سر کے بیچوں بیچ (مانگ) پر آرار کھ کر چیر دیا گیا اور دوسرے کو دوسرے طریقے سے قتل کر دیا گیا، پھر لڑکے کے بارے میں حکم دیا کہ اسے

ایسے پہاڑ پر لے جاؤ جو ایسا ایسا ہو اور اسے اس پہاڑ کی چوٹی پر سے نیچے پھینک دو چنانچہ لوگ اسے اس خاص پہاڑ پر لے گئے اور جب اس آخری جگہ پر پہنچ گئے جہاں سے وہ لوگ اسے پھینک دینا چاہتے تھے، تو وہ خود ہی اس پہاڑ سے لڑھک لڑھک کر گرنے لگے، یہاں تک کہ صرف لڑکا باقی بچا، پھر جب وہ واپس آیا تو بادشاہ نے اس کے متعلق پھر حکم دیا کہ اسے سمندر میں لے جاؤ، اور اسے اس میں ڈبو کر آجاؤ، اسے سمندر پر لے جایا گیا تو اللہ نے ان سب کو جو اس لڑکے کے ساتھ گئے ہوئے تھے ڈبو دیا، اور خود لڑکے کو بچالیا، (لڑکا بچ کر پھر بادشاہ کے پاس آیا) اور اس سے کہا: تم مجھے اس طرح سے مار نہ سکو گے، لایہ کہ تم مجھے سولی پر لٹکا دو اور مجھے تیر مارو، اور تیر مارتے وقت کہو اس اللہ کے نام سے میں تیر چلا رہا ہوں جو اس لڑکے کا رب ہے، بادشاہ نے اس لڑکے کے ساتھ ایسا ہی کرنے کا حکم دیا، لڑکا سولی پر لٹکا دیا گیا پھر بادشاہ نے اس پر تیر مارا، اور تیر مارتے ہوئے کہا: 'بِسْمِ اللّٰهِ رَبِّ هَذَا الْغُلَامِ' بادشاہ نے تیر چلایا تو لڑکے نے اپنا ہاتھ اپنی کنپٹی پر رکھ لیا پھر مر گیا (شہید) ہو گیا، لوگ بول اٹھے اس لڑکے کو ایسا علم حاصل تھا جو کسی اور کو معلوم نہیں، ہم تو اس لڑکے کے رب پر ایمان لاتے ہیں، آپ نے فرمایا: 'بادشاہ سے کہا گیا کہ آپ تو تین ہی آدمیوں سے گھبرائے گئے جنہوں نے آپ کی مخالفت کی، اب تو یہ سارے کے سارے لوگ ہی آپ کے خلاف ہو گئے ہیں (اب کیا کریں گے؟) آپ نے فرمایا: 'اس نے کئی ایک کھانیاں (گڈھے) کھودوائے اور اس میں لکڑیاں ڈلوادیں اور آگ بھڑکا دی، لوگوں کو اکٹھا کر کے کہا: جو اپنے (نئے) دین سے پھر جائے گا اسے ہم چھوڑ دیں گے اور جو اپنے دین سے نہ پلٹے گا ہم اسے اس آگ میں جھونک دیں گے، پھر وہ انہیں ان گڈھوں میں ڈالنے لگا، آپ نے فرمایا: 'اللہ تعالیٰ انہیں لوگوں کے متعلق فرماتا ہے پھر آپ نے آیت فُتِنَ الْأَخْذُودِ النَّارِ ذَاتِ الْوَقُودِ سے لے کر وَمَا نَقَمُوا مِنْهُمْ إِلَّا أَنْ يُؤْمِنُوا بِاللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ تک پڑھی۔ راوی کہتے ہیں: لڑکا (سولی پر لٹکا کر قتل کر دیے جانے کے بعد) دفن کر دیا گیا تھا، کہا جاتا ہے کہ وہ لڑکا عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ کے زمانہ میں زمین سے نکالا گیا، اس کی انگلیاں اس کی کنپٹی پر اسی طرح رکھی ہوئی تھیں جس طرح اس نے اپنے قتل ہوتے وقت رکھا تھا۔

اس واقعے سے اچھی صحبت کے فوائد بھی واضح ہو گئے اگر نوجوان اس طرح علماء کی صحبت اختیار کریں گے تو دولت توحید سے مالا مال ہو جائیں گے اس طرح سے نہ صرف اصلاح عقیدہ ممکن ہے بلکہ نوجوان نئے نئے فتنوں اور نفسیاتی الجھنوں اور غلط روش سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اسی طرح ایک عالم کی صحبت کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

((الْمُؤْمِنُ مِرَاةُ الْمُؤْمِنِ))<sup>(۱)</sup>

مومن مومن کا آئینہ ہے۔

ماہرین نفسیات دوران علاج اس بات کو مد نظر رکھتے ہیں کہ نفسیاتی مریض کا حلقہ احباب کیسا تھا۔ بعض اوقات وہ مریض کو اس بات کی تلقین کرتے ہیں کہ ایسے افراد سے تعلق بنائے جو مثبت سوچ کے مالک ہوں۔ ذہنی بیماری میں مبتلا شخص کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ کسی ایسے شخص کیساتھ گفتگو کرے جس سے بات کر کے وہ سکون محسوس کرتا ہو۔

## نفسیاتی مسائل کا سدباب نیک لوگوں کی صحبت:

نبی ﷺ کے بعد صحابہ، تابعین، تبع تابعین اور پھر اولیاء اللہ اور بزرگان دین کی مجالس اور صحبت میں وہ تاثیر پائی جاتی ہے جس سے سخت سے سخت انسان کا دل بھی موم بن جاتا ہے، اللہ کا خوف اور آخرت کی تڑپ پیدا ہوتی ہے، انسانوں کے اندر تکبر، حسد، بغض، حب دنیا جیسے نفسیاتی مسائل سے چھٹکارا ممکن ہے کیونکہ اس طرح کی تمام خرابیاں اور نفسیاتی عارضے شیطانوں کے مکرو فریب اور ان کے بہکاوے سے پیدا ہوتے ہیں۔ صلحاء اور بزرگان دین مدتوں ریاضت سے شیطان کے مکرو فریب کو اچھی طرح جانتے ہیں ان بزرگوں کی صحبت جو اختیار کرتا ہے اور ان کے توسط سے جو ہدایت حاصل کرنا چاہتا ہے تو یہ ہستیاں ان کو شیطان اور نفس سے بچنے کی تدبیریں بتاتے ہیں۔ اگر ان کی ہدایات پر عمل کیا جائے تو بہت جلد نفس کے عیوب اور رزائل کا ازالہ ہو جاتا ہے۔

نوجوان نسل جو دولت اور پیسا کو ہی سب کچھ سمجھتی ہے۔ ان کے لیے ایک مثال جنید جمشید ہیں۔ جنید جمشید نے اپنے ایک انٹرویو میں اس بات کا اعتراف کیا ہے کہ وہ عزت، دولت اور شہرت میں جو مقام چاہتے تھے ان کو سب کچھ مل گیا۔ مگر عزت، دولت اور شہرت کی بلند یوں کو چھو جانے کے باوجود زندگی میں سکون کے لیے وہ مارے مارے پھرتے تھے۔ لیکن ان کو سکون کہیں نہ ملا۔ بالآخر ۲۰۰۲ء میں ان کی ملاقات معروف مبلغ مولانا طارق جمیل سے ہوئی۔ ان کی رہنمائی سے وہ تلاش حق میں کامیاب ہوئے۔ اور ان کی صحبت نے ان کو قلبی و ذہنی سکون ملا جس کی تلاش میں وہ ہر وقت سرگرداں رہتے تھے۔ وہ کہتے ہیں کہ دنیا کی ہر پر آسائش محفل میں میں نے شرکت کی لیکن سکون نہیں ملا۔ اس سکون کا ملنا ایسا تھا کہ میں چاہتا تھا کہ مولانا صاحب کے ساتھ ہر وقت رہوں۔ ان کی محفل میں شامل رہوں۔ جس کے بعد جنید جمشید نے شوہر کی رنگینیوں کو چھوڑ کر اللہ کے راستے پر چلنے کا فیصلہ کیا۔<sup>(۲)</sup>

پاکستان کے مشہور عالم دین حضرت مولانا حکیم محمد اختر صاحب زید مجاہد نے فرمایا۔  
اہل اللہ کی صحبت بابرکت سے چار وجہوں سے فیض حاصل ہوتا ہے:

۱۔ سنن ابی داؤد، کتاب الادب، باب فی النصیحة والھیاطہ، حدیث نمبر: ۴۹۱۸، ص: ۱/۶۹۳

۲۔ اے۔ آر۔ وائی انٹرویو، ۲۵ مارچ ۲۰۱۴

"پہلی وجہ انسان اپنی فطرت کے اعتبار سے نقال واقع ہوا ہے، جب آپ اہل اللہ کی صحبت میں رہیں گے اور شب و روز ان کے طریقہ مناجات، ان کے طریقہ فریادان کے آداب و اخلاق اور خدا کے حضور ان کے رونے اور گڑ گڑانے اور نالہ نینم شہی کو دیکھیں گے تو ممکن نہیں کہ آپ ان صفات عالیہ کو اپنے اندر جذب کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آپ کی نقال طبیعت یقیناً ان اعمال میں نقل کی سعی کرے گی۔

دوسری وجہ صحبت کی عام برکت ہے۔ اگر کوئی اہل اللہ کی صحبت میں بغیر کسی خاص ذہن و فکر کے آئے اور کوئی غرض بھی ہو جب بھی وہ اس کی برکت محسوس کرے گا۔ اور آہستہ آہستہ ان کی مقناطیسی شخصیت اپنی طرف کھینچتی رہے گی۔ تیسری وجہ معرفت ہے۔ یعنی ان کی صحبت سے اللہ کی معرفت حاصل ہوتی ہے۔ نفس اور شیطان سے مقابلہ کرتے ہوئے اسے کس طرح مغلوب کیا جائے؟ ان کی صحبت سے اس کا فن آتا ہے۔ نفسانی اور شیطانی مکرو فریب سے ایک انسان خوب واقف ہو جاتا اور ان سے بچنے کی تدبیروں سے اچھی طرح آگاہ ہو جاتا ہے۔

چوتھی وجہ دعا ہے، یعنی یہ جہاں ساری اُمت کے لیے دعا کرتے ہیں وہاں خصوصیت کے ساتھ اپنے متعلقین اور مردوں کے لیے دعا کرتے ہیں۔ بارگاہ الہی میں ان کی مخلصانہ دعا بہر حال قبولیت کی تاثیر رکھتی ہے۔" (۱)

نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنا انتہائی ضروری ہے۔ کیونکہ ان کے بغیر اصلاح ناممکن ہے اور نفسیاتی مسائل کے سدباب کے لیے ایسے لوگوں کی ضرورت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ جس طرح سے کتابیں خریدنے اور خود سے پڑھنے سے سمجھ میں نہیں آتی۔ اسے رہنمائی کے لیے ایک استاد کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اسی طرح انسان کو زندگی کے مختلف مدارج میں ایسے مسائل پیش آتے ہیں جن کا حل وہ خود نہیں کر سکتا۔ ان مسائل کے تدارک کے لیے اُسے کسی پڑھے لکھے شخص کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اگر وہ کسی جاہل کے پاس جا بیٹھے گا تو اُس کی صحبت میں رہ کر وہ غلط قدم ہی اٹھائے گا۔ اگر عرب کی تاریخ کا مطالعہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ کس طرح نبی ﷺ نے عرب لوگوں کی رہنمائی فرمائی اور وہ ایک مہذب قوم میں تبدیل ہو گئے۔ نبی ﷺ کی صحبت کا ایسا اثر ہوا کہ عرب قوم ایک عظیم الشان قوم بن گئی۔

نفسیاتی اور روحانی بیماریوں کا حل تب ہی ممکن ہے کہ انسان اپنے مقصد حیات کو پہچانے۔ اور جو تعلیمات اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب ﷺ کے ذریعے اپنے بندوں تک پہنچائی۔ ان تک رسائی صالحین کی صحبت پر ہی منحصر ہے۔ کیونکہ خدا تعالیٰ کا طریقہ ہے کہ وہ جو کچھ بندوں کو عنایت کرتا ہے وہ وسیلہ کے ذریعے ہی عنایت کرتا ہے۔ اس لیے یہ تزکیہ قلب کی نعمت رسول اللہ ﷺ کے وسیلہ سے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کو عطا کی اور وہی نعمت صحابہ سے تابعین کو ملی اور پھر اس طرح سلسلہ بہ سلسلہ جاری ہے۔ اسی لیے آج بھی اگر کوئی فرد بندگی کا حق ادا کرنا چاہتا ہے تو اس پر شرعی احکامات پر عمل کرنے کے ساتھ تزکیہ قلب کا حاصل کرنا بھی لازم ہو گا اور اس نعمت کا حصول صرف اولیاء اللہ کی صحبت سے ہی ممکن ہے۔

۱۔ بزرگوں سے اصلاحی تعلق قائم کیجیے، مفتی تنظیم عالم قاسمی، ماہنامہ دارالعلوم، شمارہ ۵، ج ۹۴، مئی ۲۰۱۰

# فصل پنجم

## اسوہ حسنہ پر عمل

## فصل پنجم اسوہ حسنہ پر عمل

رسول ﷺ کی تعلیمات میں جو رہنمائی موجود ہے۔ وہ انسانوں کے تمام امراض سے نجات دلانے کا اہم ذریعہ ہیں۔ جسم اور روح کی شفا کے لیے بہترین علاج ہے۔ نبی ﷺ کے ارشادات میں جسمانی اور روحانی فوائد کے علاوہ نفسیاتی شفا ہے۔ نبی ﷺ صرف ایک قاصد نہیں جو وحی الہی کے پہنچانے کا ذریعہ ہیں۔ بلکہ آپ ﷺ روحانی طبیب بھی ہیں جنہوں نے عرب کے لوگوں کو قلبی شفاء عطا فرمائی۔ ماہرین نفسیات جو بھی طریقہ علاج استعمال کرتے ہیں۔ وہ آج سے چودہ سو سال قبل آپ ﷺ نے بتایا تھا۔ گویا جسمانی و نفسیاتی طور پر تندرست رہنے کا بہترین حل قرآن و سنت پر عمل کرنا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا۔

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾<sup>(۱)</sup>

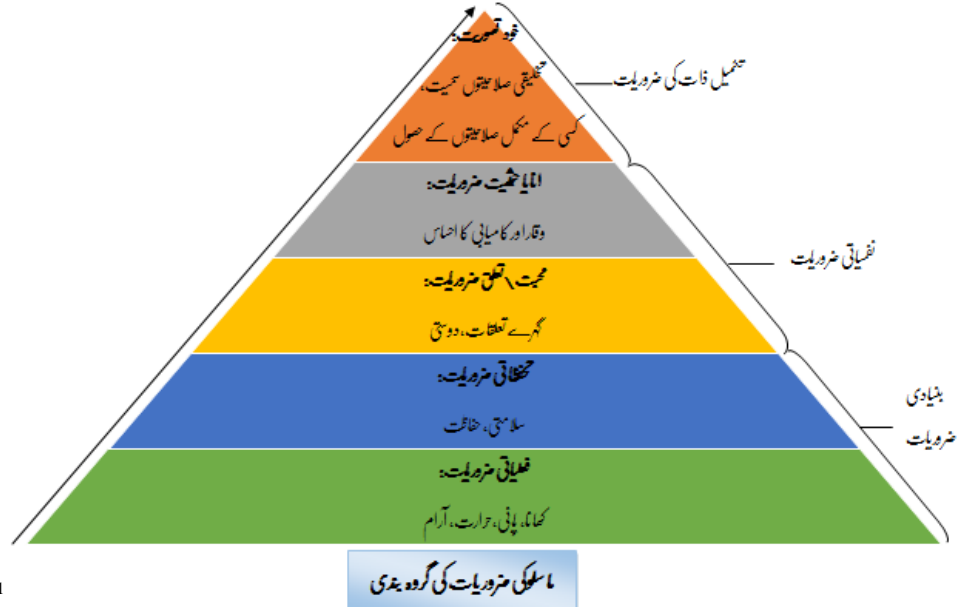
بے شک رسول ﷺ تمہارے لیے بہترین نمونہ ہیں۔

آپ ﷺ کا انفرادی زندگی سے اجتماعی زندگی کا ہر ایک لمحہ مشعل راہ ہے۔ کھانا، پینا، لباس، رہائش، انداز گفتگو، ذریعہ معاش، جنگ و جدال، طب اور نفسیات میں ہر جگہ رہنمائی موجود ہے۔ نوجوانوں کے اہم نفسیاتی مسائل ڈپریشن، انزائی، فرسٹریشن، نیند میں خلل، جنسی خلل، شخصی خلل کا حل سیرت نبویہ ﷺ کی روشنی میں باب دوم میں تفصیلاً ذکر کیا گیا ہے۔ اس فصل میں سیرت طیبہ کی روشنی میں ان محرکات کے سدباب کو ذکر کیا جائے گا جس کی وجہ سے نفسیاتی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ ہر شخص چند محرکات رکھتا ہے۔ اگر اسے اس کی خواہشات پوری کرنے کی امید دلائیں تو وہ متحرک ہو سکتا ہے۔ اس کی مثال یہ ہے کہ ہر انسان کو زندہ رہنے کے لئے روٹی، کپڑے اور مکان کی ضرورت ہے۔ یہی خواہش اسے کام کرنے پر مجبو ر کرتی ہے۔ ہر انسان میں بہت سے محرکات پائے جاتے ہیں جن میں بنیادی ضروریات کے علاوہ تحفظ، تجسس، سرگرمی، حصول، وابستگی، رتبے، طاقت، ہمدردی، ایثار وغیرہ شامل ہیں۔ ماہرین نفسیات Maslow محرکات کی چند اہم اقسام بتاتے ہیں۔<sup>(۲)</sup>

۱۔ سورۃ احزاب: ۲۱/۳۳

2. The Psychobiology of Human Motivation, Hugh L. Wagner, Rutledge, new fetter lane London, 1999, p- 3





## بنیادی ضروریات:

سب سے پہلے انسان کی 'بنیادی ضروریات' ہیں جن کا پورا کرنا بے حد ضروری ہے۔ ان بنیادی ضروریات میں 'فعلیاتی ضروریات' اور 'محفظاتی ضروریات' شامل ہیں۔ سب سے پہلے فعلیاتی ضروریات جیسے کھانا، پانی، حرارت اور آرام ایسی ضروریات ہیں جن کا ملنا عام یا خاص شخص کے لئے ضروری ہے۔ بچے، نوجوان ہوں یا بوڑھے سبھی کو ان چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ فعلیاتی ضروریات پورے ہونے پر بچے یا بڑے اپنی حفاظت یا سلامتی کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ جیسے ایک بچے کو کسی کتے یا جانور سے ڈر لگتا ہے تو وہ فوراً اپنے والدین کی طرف دوڑتا ہے۔ رات میں ڈر لگتا ہے تو گھبرا جاتا ہے اور وہ ان لوگوں کے ساتھ رہنا پسند کرتا ہے جن کے ساتھ خود کو محفوظ پاتا ہے اور اسے حفاظت کا احساس ہوتا ہے۔ ان ضروریات کے پورے نہیں ہونے کی صورت میں فرد اپنے آپ کو کمتر محسوس کرتے ہیں۔ ہے انسان کو بھوک مٹانے کے لیے غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیاس بجھانے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور موسم کی تبدیلیوں یعنی سخت سردی اور گرمی میں مکان کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اسوہ حسنہ میں ذات سے تعلق رکھنے والے ان محرکات کا ذکر آتا ہے عثمان بن عفان رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

۱۔ ماسلو نامی ماہر نفسیات نے ۱۹۴۳ میں ان اقسام کی درجہ بندی کی تھی۔ اس مخروط میں انسانی ضروریات کو پانچ زمروں میں رکھا گیا ہے۔ جس میں ہر ایک ضرورت کا پورا ہونا ضروری ہے۔ اگر ایک بھی ضرورت بروقت پوری نہ ہو تو انسان کی شخصیت میں خلل رہ جاتا ہے۔

((لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ حَقٌّ فِي سِوَى هَذِهِ الْخِصَالِ بَيْتٌ يَسْكُنُهُ وَثَوْبٌ يُؤَارِي عَوْرَتَهُ وَجِلْفٌ الْحَبْنِزِ وَالْمَاءِ))<sup>(۱)</sup>

دنیا کی چیزوں میں سے ابن آدم کا حق سوائے اس کے اور کچھ نہیں کہ اس کے لیے ایک گھر ہو جس میں وہ زندگی بسر کر سکے اور اتنا کپڑا ہو جس سے وہ اپنا ستر ڈھانپ سکے، اور روٹی اور پانی کے لیے برتن ہوں جن سے وہ کھانے پینے کا جتن کر سکے۔

نبی ﷺ نے نہ صرف انسانوں کی ضروریات کو مد نظر رکھا۔ بلکہ انسان نے اپنی آسانی کے لیے جو چوپائے پال رکھے ہیں جن سے وہ فائدہ اٹھاتے ہیں (جیسے گھوڑے، گائے، بھینس وغیرہ) ان کی ضروریات کو بھی مد نظر رکھا۔ مہاجرین صحابہ میں سے کسی سے روایت ہے اس نے نبی ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے۔

((الْمُسْلِمُونَ شُرَكَاءُ فِي ثَلَاثٍ: فِي الْكَلَالِ وَالْمَاءِ وَالنَّارِ))<sup>(۲)</sup>

مسلمان تین چیزوں میں ایک دوسرے کے شریک ہیں گھاس، پانی اور آگ۔

گویا یہ ایسی بنیادی ضروریات ہیں جن کا ذکر نبی ﷺ نے کیا۔ اگر ان ضروریات کو پورا نہ کیا جائے تو انسان نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے انسان کی زندگی میں بھوک اور خوف کی اہمیت بیان فرمائی۔ اور اسی طرح سے زیادہ کھانے کو بھی ناپسند فرمایا ہے۔ مقدم بن معدیکرب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا۔

((مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْمَلَاتٌ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتَلَّتْ لِطْعَامِهِ وَتَلَّتْ لِشَرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ))<sup>(۳)</sup>

کسی آدمی نے کوئی برتن اپنے پیٹ سے زیادہ برا نہیں بھرا، آدمی کے لیے چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں اور اگر زیادہ ہی کھانا ضروری ہو تو پیٹ کا ایک تہائی حصہ اپنے کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے باقی رکھے۔

گویا جس چیز کی جتنی ضرورت ہے اس کو اتنا استعمال کیا جائے کیونکہ اسراف اللہ تعالیٰ کو ناپسند ہے۔ اسی طرح اگر انسان کو مدد کے لیے کسی خادم کی ضرورت ہے تو وہ اس کو بھی حاصل کر سکتا ہے۔ کیونکہ اگر ایک شخص تنہا ضرورتوں کو پورا کرنا چاہے تو بعض اوقات وہ تھک جاتا ہے اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لیے نبی ﷺ نے خادم رکھنے کی اجازت دی۔

۱۔ جامع ترمذی، کتاب: زہد، ورع، تقویٰ اور پرہیزگاری کے بیان میں، باب: منہ الخصال الہی لیس لابن آدم حق فی سواہا، حدیث نمبر: ۲۳۴۱، ص: ۱/۱۳۵۳

۲۔ سنن ابوداؤد، کتاب الاجارہ، باب فی منع الماء، حدیث نمبر: ۳۳۷۷، ص: ۵۰۲

۳۔ جامع ترمذی، کتاب الزہد، باب ماجاء فی کراہیۃ کثرة الاکل، حدیث نمبر ۲۳۸۰، ص: ۱/۵۴۲

سیدنا مستورد بن شداد رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے تھے۔  
 ((مَنْ كَانَ لَنَا عَامِلًا فَلْيَكْتَسِبْ زَوْجَةً فَإِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ خَادِمٌ فَلْيَكْتَسِبْ خَادِمًا فَإِنْ لَمْ  
 يَكُنْ لَهُ مَسْكَنٌ فَلْيَكْتَسِبْ مَسْكَنًا))<sup>(۱)</sup>

جو ہمارا عامل ہو وہ بیوی حاصل کر لے، اگر اس کے پاس خادم نہ ہو تو خادم لے لے اور اگر اس کے پاس  
 رہائش نہ ہو تو وہ رہائش حاصل کر لے۔

انسان کی بنیادی ضروریات کو پورا کرنا انتہائی ضروری ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ افراد جو ان ضروریات سے محروم ہوتے  
 ہیں وہ نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں یا پھر مجرم بن جاتے ہیں۔ انسان کی جتنی زیادہ بنیادی ضروریات ہوں گی تو وہ اس کو پورا  
 کرنے کے لئے اتنا ہی خواہش مند ہو گا۔ اور اس ضرورت کو پورا کرنے کے لئے اس پر اتنا ہی ذہنی تناؤ بھی ہو گا۔

### نفسیاتی ضروریات:

ماسلو کے نزدیک اس سطح پر فرد کو گہرے تعلقات یا دوستی جو کہ 'محبت یا تعلق کی ضروریات' ہیں، جو اپنے خاندان کے  
 افراد سے پوری ہوتی ہے۔ اپنے والدین، بھائی، بہن سب سے اسکا ایک گہرا رشتہ ہوتا ہے۔ اگر خاندان میں کوئی سانحہ پیش آئے  
 اور اسکے والدین نہ ہوں اور اسے یتیم خانوں جیسی جگہوں پر رکھا جائے یا والدین کے الگ ہونے، گھروں میں جھگڑے ہونے کی  
 وجہ سے بھی فرد میں پیار کی کمی نظر آتی ہے۔ نفسیاتی ضروریات میں اگلی سطح 'انایا حیثیت کی ضرورت' ہے جو وقار اور کامیابی کے  
 احساس سے جڑی ہوئی ہوتی ہے۔ طلبہ کمرہ جماعت میں اپنے رتبہ، مرتبہ، شہرت، تعریف، عزت اور غلبے کی ضرورت کو  
 محسوس کرتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ ان میں خود اعتمادیت، قابلیت، کامیابی، مہارت، آزادی کا احساس بھی پایا جاتا ہے۔ اگر یہ  
 ضروریات پوری نہیں ہو پاتی ہیں تو انکی خودداری کو ٹھیس پہنچتی ہے اور وہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماسلو کا کہنا ہے کہ  
 انسان کے اندر پیدا ہونے والا احساس کمتری ہی سارے نفسیاتی مسائل کی جڑ ہے۔

محبت انسان کی زندگی کے اہم محرکات میں سے ایک ہے۔ جس کی بنیاد پر خاندان کی تشکیل ہوتی ہے۔ خاندان کا آپس  
 میں جڑے رہنا بھی محبت کی نشانی ہے۔ فرد اگر بچپن میں والدین کی محبت سے محروم ہو جائے تو اس کی شخصیت بکھر سی جاتی ہے  
 وہ نفسیاتی امراض کا باآسانی شکار ہو جاتا ہے۔<sup>(۲)</sup>

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بچوں کے ساتھ نرمی، محبت کا درس نہ صرف اپنی تعلیمات ہی کے ذریعہ دیا۔ بلکہ اپنے عمل سے بھی  
 اس کا ثبوت پیش فرمایا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے۔

۱۔ سنن ابوداؤد، کتاب محصورات اراضی اور امارت سے متعلق احکام و مسائل، باب فی ارزق العمال حدیث نمبر: ۲۹۴۵، ص: ۱/۶۸

2 - The Psychobiology of Human Motivation, Hugh L. Wagner, Rutledge, new fetter lane  
 London, 1999, pg 3

((مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرَنَا فَلَيْسَ مِنَّا))<sup>(۱)</sup>

جو ہمارے چھوٹوں پر شفقت نہ کرے اور ہمارے بڑوں کا حق نہ پہچانے وہ ہم میں سے نہیں۔

آپ نے نہ صرف یہ کہ اپنی اولاد سے خود محبت فرمائی۔ بلکہ امت کو بھی اس کی تعلیم دی اور ان کے ساتھ بد سلوکی کو ترک کرنے کا حکم دیا۔ اور ساتھ یہ بھی فرمایا کہ ایسے شخص پر اللہ رحم نہیں فرماتا۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے بیان کیا کہ ایک دیہاتی نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہا۔

((تَقْبَلُونَ الصَّبِيَّانَ؟ فَمَا نُقْبَلُهُمْ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَوَأَمَلِكُ لَكَ أَنْ

نَزَعَ اللَّهُ مِنْ قَلْبِكَ الرَّحْمَةَ»))<sup>(۲)</sup>

آپ لوگ بچوں کو بوسہ دیتے ہیں، ہم تو انہیں بوسہ نہیں دیتے۔ آنحضرت ﷺ نے فرمایا اگر اللہ نے تمہارے دل سے رحم نکال دیا ہے تو میں کیا کر سکتا ہوں۔

محبت انسان کی فطرت میں موجود ہے۔ وہ محبت جو انسان کو اللہ اور اس کے رسول سے دور لے جائے وہ ہرگز جائز نہیں، جیسے مال سے محبت یا دنیا سے محبت۔ مگر جو محبت اسے راہ راست پر لے آئے اس کے لیے خود نبی ﷺ نے تعلیم دی ہے۔ زبیر بن عوام رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

((وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتَّى تُوْمِنُوا وَلَا تُوْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا أَفَلَا أَنْبَيْتُكُمْ بِمَا يُثَبِّتُ ذَاكُمْ لَكُمْ أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ))<sup>(۳)</sup>

قسم ہے اس ذات کی جس کے ہاتھ میں میری جان ہے! تم لوگ جنت میں نہیں داخل ہو گے جب تک کہ ایمان نہ لے آؤ، اور مومن نہیں ہو سکتے یہاں تک کہ آپس میں محبت نہ کرنے لگو، اور کیا میں تمہیں ایسی بات نہ بتا دوں جس سے تمہارے درمیان محبت قائم ہو تم سلام کو آپس میں پھیلاؤ۔

محبت ہی سماجی تعلقات کی بنیاد بنتا ہے جس سے معاشرے میں امن و سکون برقرار رہتا ہے۔ اگر یہ محبت ختم ہو جائے

تو آپس میں پھوٹ ڈلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ یہ پھوٹ نفرت کا باعث بنتی ہے اور نفرتیں فتنہ فساد کو جنم دیتی ہیں۔ اس لیے نبی ﷺ نے آپس میں محبت اور بھائی چارے کی تعلیم دی۔ ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

۱۔ سنن ابی داؤد، کتاب الادب، باب فی الرحمة، حدیث نمبر: ۴۹۴۳، ص: ۱/۲۹۶

۲۔ صحیح بخاری، کتاب الادب، باب رحمة الولد و تقبيله و معانقته، حدیث نمبر: ۵۹۹۸، ص: ۱/۱۰۴۹

۳۔ جامع ترمذی، کتاب، احوال قیامت، رقت قلب اور ورع کے بیان میں، باب فضل کل قریب صین سھل، حدیث نمبر ۲۵۱۰، ص: ۱/۵۸۰

((الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ، يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا ثُمَّ شَبَّكَ بَيْنَ أَصَابِعِهِ.))<sup>(۱)</sup>

ایک مومن دوسرے مومن کے لیے اس طرح ہے جیسے عمارت کہ اس کا ایک حصہ دوسرے حصے کو تھامے رہتا ہے  
(گرنے نہیں دیتا) پھر آپ نے اپنی انگلیوں کو قینچی کی طرح کر لیا۔

محبت انسان کی شخصیت کا لازمی عنصر ہے وہ محبت جس میں خیر خواہی کا عنصر پایا جائے۔ اس سے شخصیت کی تکمیل ہوتی ہے۔ اور فرد نفسیاتی صحت کے اعلیٰ ترین مقام پر پہنچ جاتا ہے۔

## تکمیل ذات کی ضروریات:

Maslow کی ضروریات محرک میں سے اگر ایک بھی ضرورت پوری نہ ہو تو فرد میں کمی رہ جاتی ہے۔ ہر شخص سب سے پہلے ان ضروریات کو پورا کرنا چاہتا ہے۔ پہلی سطح کو حاصل کرنے میں ناکامی جسمانی نقصان کا سبب بن سکتی ہے اور اگلے تین سطحوں میں ناکامی اس شخص میں پریشانی، قطع تعلق یا بے چینی کا باعث بن سکتی ہے۔ اعلیٰ ترین ضرورت کو پہنچنا اسی وقت ممکن ہو گا، جب وہ ان نچلی ضروریات کو حاصل کر چکا ہو گا۔

"خود تصویریت" کی سطح اس محرومی گروہ بندی کی سب سے اعلیٰ سطح ہے۔ اور اس کو تکمیل ذات کی ضروریات کے طور پر جانا جاتا ہے۔ یہاں پر فرد ساری تخلیقی صلاحیتوں اور خوبیوں کا حامل ہو جاتا ہے۔ کسی ہنر میں مکمل صلاحیتوں کے حصول کے لئے کوشاں ہو جاتا ہے۔ ماسلو کے نزدیک دنیا کی بالغ آبادی کا صرف ایک ادنیٰ حصہ یا کچھ فی صد حصہ ہی خود تصویریت تک پہنچتا ہے۔

ناکام ہونے والے فرد کا جب معائنہ کیا جائے تو یہ پتہ چلتا ہے کہ ان کی بنیادی ضروریات کو پورا نہیں کیا جاسکا ہے، یا یہ ایسے فرد ہوں گے جن کے خاندانی مسائل سامنے آئیں گے۔ ایسے افراد کو دو ستونوں کی کمی ہوگی اور ایسے بھی جو اپنی کامیابی کا احساس نہ رکھتے ہوں ایسے افراد ان تمام مسائل کا سامنا کرتے ہیں اور تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔<sup>(۲)</sup>

تکمیل شخصیت کی صفات میں سے اہم صفت فرد میں خود اعتمادی۔ اپنی ذات پر بھروسہ اور ذمہ داری کا احساس ہو اسے اپنی ذات کے ساتھ بندھے رشتوں کا بھی احساس ہو اور اسے اس بات کا علم ہو کہ اس پہ کتنی ذمہ داریاں ہیں۔ اسوہ حسنہ سے معلوم ہوتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے صحابہ کرام کی تربیت میں اس بات پر توجہ فرمائی کہ ان میں احساس ذمہ داری ہو۔ اللہ تعالیٰ نے اس کا ذکر یوں فرمایا ہے۔

۱- صحیح بخاری، کتاب الادب، باب المؤمنین بعضهم بعض، حدیث نمبر: ۶۰۲۶، ص: ۱۰۵۳/۱

2 -The Psychobiology of Human Motivation, Hugh L. Wagner, Rutledge, new fetter lane London, 1999, p-3

﴿فَلَنَسْأَلَنَّ الَّذِينَ أُرْسِلَ إِلَيْهِمْ وَلَنَسْأَلَنَّ الْمُرْسَلِينَ﴾<sup>(۱)</sup>

تو جن لوگوں کی طرف پیغمبر بھیجے گئے ہم ان سے بھی پرسش کریں گے اور پیغمبروں سے بھی پوچھیں گے۔  
ذمہ داری کا احساس ایسا ہے جو فرد میں پیدائش سے رکھا گیا ہے۔ اور اس سے اس کے بارے میں باز پرس لازمی  
ہوگی۔ سورۃ الاسراء میں اللہ پاک فرماتے ہیں۔

﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾<sup>(۲)</sup>

بے شک کان اور آنکھ اور دل ہر ایک سے باز پرس ہوگی۔

سیدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

((أَلَا كَلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ عَلَيْهِمْ وَهُوَ  
مَسْئُولٌ عَنْهُمْ وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ  
بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ فَكُلُّكُمْ  
رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ))<sup>(۳)</sup>

خبردار! تم میں سے ہر شخص محافظ اور ذمہ دار ہے اور ہر شخص سے اس کی رعیت (جو کوئی اور جو کچھ اس  
کی ذمہ داری میں ہے) کے متعلق پوچھا جائے گا۔ پس امیر، جو لوگوں کا محافظ ہے، اس سے ان کے  
متعلق پوچھا جائے گا۔ مرد اپنے گھر والوں کا محافظ ہے، اس سے ان کے متعلق پوچھا جائے گا۔ عورت  
اپنے شوہر کے گھر اور اس کے بچوں پر محافظ ہے اس سے ان کے متعلق پوچھا جائے گا، غلام اپنے مالک  
کے مال کا محافظ ہے، اس سے اس مال کے متعلق پوچھا جائے گا۔ الغرض! تم سب کے سب راعی اور  
حاکم ہو اور تم سب سے تمہاری رعیت کے متعلق سوال کیا جائے گا۔

اس حدیث میں رسول اللہ ﷺ نے بیان فرمایا کہ ہر انسان کو ان افراد یا کاموں کے سلسلے میں جواب دہی کرنی ہوگی  
جن کی نگرانی اس پر لازم ہے۔ یعنی نوجوانوں پر ان کے گھر کے افراد کی دیکھ بھال، حصول علم اور والدین کی ذمہ داری ہے۔ اسی  
طرح وہ نوجوان جو گھر کا سربراہ ہے اس کے ذمہ گھر کے تمام افراد کی نگہداشت، ان پر خرچ اور تعلیم و تربیت کی ذمہ داری  
ہے۔ رسول ﷺ صحابہ کرام میں اپنی ذات پر بھروسہ اور رائے میں استقلال پیدا کرنے کی کوشش کی۔ تاکہ وہ اپنی مرضی  
سے کام کیا کریں۔

۱۔ الاعراف: ۷/۶

۲۔ الاسراء: ۱۷/۳۶

۳۔ سنن ابوداؤد، کتاب، محصورات اراضی اور امارت سے متعلق احکام و مسائل، باب ما یلزم الامام حق الرعیۃ، حدیث نمبر: ۲۹۲۸، ص: ۱/۳۶۸

آج ہر شخص نفسیاتی عارضے ٹنشن اور ڈپریشن میں مبتلا ہے۔ تاہم اللہ تبارک و تعالیٰ کی ذات سے اپنا تعلق مضبوط کر کے اس بیماری سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ انسان کا اس بات پر کامل یقین ہونا چاہئے کہ جو اُس کے نصیب میں لکھا جا چکا ہے۔ اسے دنیا کی کوئی طاقت چھین نہیں سکتی اور جو اُس کے نصیب میں نہیں وہ دنیا کی کوئی طاقت اسے دے نہیں سکتی۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر توکل اور حضور نبی اکرم ﷺ کے اسوہ حسنہ پر عمل پیرا ہونا ہی نجات کا واحد ذریعہ ہے۔

# سروے نتائج



سوالنامہ

نام: (ہینشل) \_\_\_\_\_  
 تعلیم: \_\_\_\_\_  
 عمر: \_\_\_\_\_  
 پیشہ: \_\_\_\_\_  
 شہر: \_\_\_\_\_

نمبر شمار	آپ سے درخواست ہے کہ مندرجہ ذیل سوالات کو غور سے پڑھیں اور سامنے کسی ایک کالم میں ( ) کا نشان لگائیں۔	ہاں کبھی کبھی	معلوم نہیں	نہیں	کبھی نہیں
۱.	کیا آپ اکثر ادا اس رہتے ہیں؟				
۲.	کیا آپ کو روزمرہ کے کاموں میں دشواری ہوتی ہے؟				
۳.	کیا آپ اپنے تعلیمی کارکردگی سے مطمئن ہیں؟				
۴.	کیا آپ اپنے پیشے سے مطمئن ہیں؟				
۵.	کیا آپ کے دوستوں کی تعداد مختصر ہے؟				
۶.	کیا آپ اپنے دوستوں سے ہر بات باآسانی کر سکتے ہیں؟				
۷.	کیا آپ کا اپنے استاد یا باس سے اکثر اختلاف رہتا ہے؟				
۸.	کیا آپ کو ہجوم میں پریشانی ہوتی ہے؟				

					۹. کیا آپ پر سکون نیند سوتے ہیں؟
					۱۰. کیا آپ رات دیر تک جاگے رہنے کے عادی ہیں؟
					۱۱. کیا آپ خواب میں اکثر ڈرتے ہیں؟
					۱۲. کیا آپ اکثر ذہنی دباؤ یا ٹینشن میں رہتے ہیں؟
					۱۳. کیا آپ زیادہ وقت گھر سے باہر رہنا پسند کرتے ہیں؟
					۱۴. کیا آپ کو چھوٹی چھوٹی بات پہ غصہ آتا ہے؟
					۱۵. کیا آپ غصے میں توڑ پھوڑ کرتے ہیں؟
					۱۶. کیا آپ چھپ کے روتے ہیں؟
					۱۷. کیا آپ باآسانی دوسروں پر اعتبار کر لیتے ہیں؟
					۱۸. کیا آپ کے والدین یا فیملی ممبرز میں اکثر جھگڑا رہتا ہے؟
					۱۹. کیا گھر میں جھگڑے کے دوران آپ کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے؟ جیسے سردرد، متلی یا قے ہونا
					۲۰. کیا گھر میں جھگڑے کے دوران آپ خود کو نقصان پہنچاتے ہیں؟
					۲۱. کیا آپ گھر میں اکثر خود کو کمرے میں بند

					رکھتے ہیں؟	
					کیا آپ کو فیصلہ کرنے میں دشواری ہوتی ہے؟	۲۲
					کیا آپ فیصلہ کرنے کے بعد پچھتاتے ہیں؟	۲۳
					کیا آپ خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں؟	۲۴
					کیا آپ سے گھر میں رائے لی جاتی ہے؟	۲۵
					کیا آپ اپنے مستقبل کی وجہ سے خوف میں مبتلا رہتے ہیں؟	۲۶
					کیا آپ کو اکثر سونے میں دشواری ہوتی ہے؟	۲۷
					کیا آپ اکثر بے چین رہتے ہیں؟	۲۸
					کیا آپ نے کبھی سگریٹ، تمباکو کا استعمال کیا؟	۲۹
					کیا آپ کو کبھی خود کو ختم کرنے کا خیال آیا؟	۳۰
					کیا آپ کے خیال میں محفلوں میں بظاہر خوش مگر اندر سے اداس ہیں؟	۳۱
					کیا آپ ملازمت کے حوالے سے اکثر پریشان رہتے ہیں؟	۳۲
					کیا آپ اپنی ذاتیات والدین کو بتاتے ہیں؟	۳۳
					کیا آپ کو دوسروں سے بات کرنے میں جھجک	۳۴

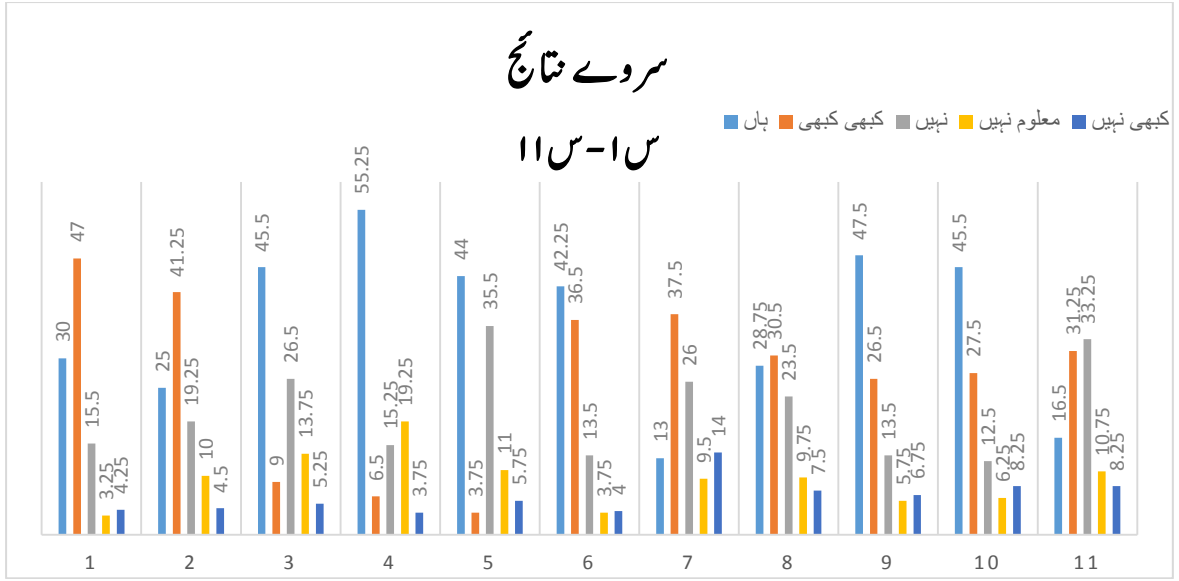
					و شرمندگی محسوس ہوتی ہے؟	
					کیا آپ بڑوں کے سامنے جذباتی دباؤ محسوس کرتے ہیں؟	۳۵
					کیا آپ پریشانی و بے چینی میں خود کو اذیت دیتے ہیں؟	۳۶
					کیا آپ اکثر وقت انٹرنیٹ و موبائل فون پہ گزارتے ہیں؟	۳۷
					کیا آپ دور حاضر کے حالات سے مایوس ہیں؟	۳۸
					کیا آپ اپنی زندگی سے مطمئن ہیں؟	۳۹
					کیا آپ کو اسلام کے بنیادی ارکان سے واقفیت ہے؟	۴۰
					کیا آپ باقاعدگی سے نماز ادا کرتے ہیں؟	۴۱
					کیا آپ سمجھتے ہیں آپ کو مذہب سے بھرپور آگاہی ہے؟	۴۲
					کیا آپ قرآن کی باقاعدگی سے تلاوت کرتے ہیں؟	۴۳
					کیا آپ قرآن کے معنی و مطالب سے آگاہی رکھتے ہیں؟	۴۴
					کیا آپ دینی مجالس میں شرکت کرتے ہیں؟	۴۵
					کیا آپ نے کبھی دینی مدارس میں تعلیم	۴۶

					حاصل کی؟	
					کیا آپ نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنا پسند کرتے ہیں؟	۴۷
					کیا آپ اسلام کی تاریخ سے واقفیت رکھتے ہیں؟	۴۸
					کیا آپ نے دینی کتب سے استفادہ حاصل کرتے ہیں؟	۴۹
					کیا آپ کیبل پر نشر ہونے والے مذہبی پروگراموں سے استفادہ کرتے ہیں؟	۵۰
					کیا آپ موویز اور ڈرامے دیکھتے ہیں؟	۵۱
					کیا آپ کسی عالم یا مذہبی رہنما سے متاثر ہیں؟	۵۲
					کیا آپ اپنی زندگی میں اسوہ حسنہ کے پہلو کو مد نظر رکھتے ہیں؟	۵۳
					کیا آپ کسی سماجی و انفرادی مسائل پر مذہبی رہنما کی پیروی کرتے ہیں؟	۵۴
					کیا آپ کو اسوہ حسنہ کے تمام پہلوؤں کا علم ہے؟	۵۵
					کیا آپ کو موت سے ڈر لگتا ہے؟	۵۶
					کیا آپ کو چند قرآنی سورت یا احادیث یاد ہیں؟	۵۷

۵۸	کیا آپ سنت نبوی پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں؟				
۵۹	کیا آپ کے خیال میں عصر حاضر میں دنیا قرآن و سنت سے دور ہوتی جا رہی ہے؟				
۶۰	کیا آپ دوستوں کو دین کی ترغیب دیتے ہیں؟				
۶۱	کیا آپ کے خیال میں امت مسلمہ کے زوال کا سبب ایٹمی طاقتیں ہیں؟				
۶۲	کیا آپ کو امت مسلمہ کے مسائل سے آگاہی ہے؟				
۶۳	کیا آپ کے خیال میں نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی وجہ مذہب سے دوری ہے؟				

معاشی پسماندگی کی وجہ سے نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے نوجوانوں میں انتشار کی کیفیت پھیل رہی ہے۔ نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں اضافہ نہ صرف ان کی ذات کے لیے بلکہ وطن عزیز کے مستقبل کے لیے بھی لمحہ فکریہ بنتا جا رہا ہے۔ کیونکہ ان مسائل سے جرائم میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کے جائزے کے لیے میں نے ایک سوالنامہ تیار کر کے باقاعدہ فیلڈ ورک کیا۔ یہ سوالنامہ چار شہر لاہور، کراچی، راولپنڈی، اسلام آباد سے تعلق رکھنے والے مختلف شعبہ ہائے زندگی کے لوگوں سے پرکروایا گیا۔ سوالنامہ پر کرنے کے لیے جن نوجوانوں کا انتخاب کیا گیا۔ ان کی عمر ۱۹ سال سے زائد تھی۔ ہر شہر سے ۱۰۰ نوجوانوں کا انتخاب کیا۔ اس طرح سوالنامے کے کل ۴۰۰ فارم پر کروائے گئے۔ یہ سوالنامہ مکمل طور پر objective type ہے۔ جس میں ہر سوال کے پانچ آپشنز موجود تھے۔ ہر سوال کا جواب ہاں، کبھی کبھی، معلوم نہیں، نہیں، کبھی نہیں کی صورت میں دینا تھا۔ سوالنامے کے نتائج کو چاروں شہروں کے مجموعی نتائج کو تفصیلاً بیان کیا ہے۔ اور گراف کی صورت میں اس کی وضاحت بیان کی ہے۔

دوستوں والدین کے ساتھ تعلقات اور نیند کے متعلق پوچھے گئے سوالات پر نوجوانوں کی رائے یوں تھی۔



پہلے سوال میں جب ان کی زندگی کے حوالے سے پوچھا گیا کہ کیا اکثر وہ اداس رہتے ہیں۔؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
30%	47%	15.5%	3.25%	4.25%

سوال نمبر ۲: کیا آپ کو روزمرہ کے کاموں میں دشواری ہوتی ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
۲۵%	41.25%	19.25%	10%	4.5%

سوال نمبر ۳: کیا آپ اپنے تعلیمی کارکردگی سے مطمئن ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
45.5%	9%	26.5%	13.75%	5.25%

سوال نمبر ۴: کیا آپ اپنے پیشے سے مطمئن ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
55.25%	6.5%	15.25%	19.25%	3.75%

سوال نمبر ۵: کیا آپ کے دوستوں کی تعداد مختصر ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
44%	3.75%	35.5%	11%	5.75%

سوال نمبر ۶: کیا آپ اپنے دوستوں سے ہر بات باآسانی کر سکتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
42.25%	36.5%	13.5%	3.75%	4%

سوال نمبر ۷: کیا آپ کا اپنے استاد یا باس سے اکثر اختلاف رہتا ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
13%	3.75%	26%	9.5%	14%

سوال نمبر ۸: کیا آپ کا اپنے استاد یا باس سے اکثر اختلاف رہتا ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
28.75%	30.5%	23.5%	9.75%	7.5%

سوال نمبر ۹: کیا آپ پر سکون نیند سوتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
47.5%	26.5%	13.5%	5.75%	6.75%

سوال نمبر ۱۰: کیا آپ رات دیر تک جاگے رہنے کے عادی ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
45.5%	27.5%	12.5%	6.25%	8.25%

سوال نمبر ۱۱: کیا آپ خواب میں اکثر ڈرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
16.5%	31.25%	33.25%	10.75%	8.25%

ذہنی دباؤ یا ٹینشن، گھریلو ماحول کے بارے میں پوچھے گئے سوالات پر نوجوانوں کی رائے کچھ یوں تھی۔





سوال نمبر ۱۲: کیا آپ اکثر ذہنی دباؤ یا ٹنشن میں رہتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
32%	37%	17.5%	7.25%	6%

سوال نمبر ۱۳: کیا آپ زیادہ وقت گھر سے باہر رہنا پسند کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
25.75%	34.5%	21.75%	11%	7%

سوال نمبر ۱۴: کیا آپ کو چھوٹی چھوٹی بات پہ غصہ آتا ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
32%	33.5%	25%	3.5%	5.5%

سوال نمبر ۱۵: کیا آپ غصے میں توڑ پھوڑ کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
13.5%	31.75%	32.5%	5%	16.75%

سوال نمبر ۱۶: کیا آپ چھپ کے روتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
27.5%	25.75%	24.25%	10.5%	12%

سوال نمبر ۱۷: کیا آپ باآسانی دوسروں پر اعتبار کر لیتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
35.75%	31.5%	18%	5.5%	9.25%

سوال نمبر ۱۸: کیا آپ کے والدین یا فیملی ممبرز میں اکثر جھگڑا رہتا ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
19.5%	34.75%	29.25%	7.25%	9.25%

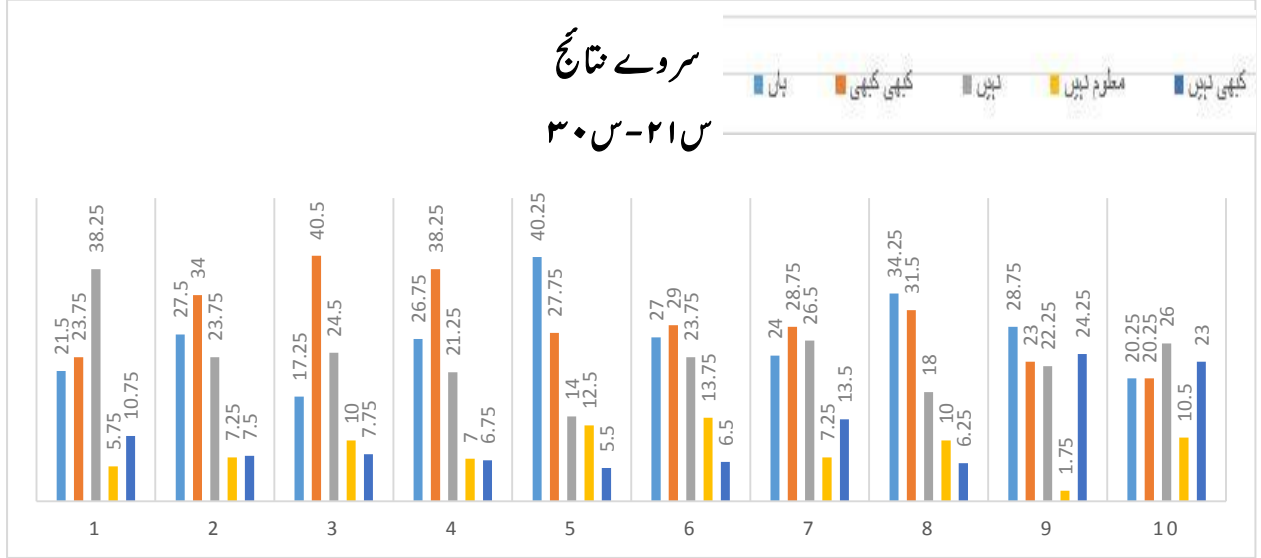
سوال نمبر ۱۹: کیا گھر میں جھگڑے کے دوران آپ کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے؟ جیسے سردرد، متلی یا قے ہونا

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
13.25%	28.75%	33.75%	9.75%	14.5%

سوال نمبر ۲۰: کیا گھر میں جھگڑے کے دوران آپ کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے؟ جیسے سردرد، متلی یا قے ہونا.

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
5.5%	29.5%	37%	4.75%	23%

نوجوانوں سے ان کی صلاحیتوں اور خوف و اندیشوں اور منشیات کے استعمال کے متعلق پوچھے گئے سوال پر مختلف رائے سامنے آئی۔



سوال نمبر ۲۱: کیا آپ گھر میں اکثر خود کو کمرے میں بند رکھتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
21.5%	23.75%	38.25%	5.75%	10.75%

سوال نمبر ۲۲: کیا آپ کو فیصلہ کرنے میں دشواری ہوتی ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
27.5%	34%	23.75%	7.25%	7.5%

سوال نمبر ۲۳: کیا آپ فیصلہ کرنے کے بعد پکچھتاتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
17.25%	40.5%	24.5%	10%	7.75%

سوال نمبر ۲۴: کیا آپ خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
26.75%	38.25%	21.25%	7%	6.75%

سوال نمبر ۲۵: کیا آپ سے گھر میں رائے لی جاتی ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
%40.25	%27.75	%14	%12.5	%5.5

سوال نمبر ۲۶: کیا آپ اپنے مستقبل کی وجہ سے خوف میں مبتلا رہتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
%27	%29	%23.75	%13.75	%6.5

سوال نمبر ۲۷: کیا آپ کو اکثر سونے میں دشواری ہوتی ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
%24	%28.75	%26.5	%7.25	%13.5

سوال نمبر ۲۸: کیا آپ اکثر بے چین رہتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
%34.25	%31.5	%18	%10	%6.25

سوال نمبر ۲۹: کیا آپ نے کبھی سگریٹ، تمباکو کا استعمال کیا؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
%28.75	%23	%22.25	%1.75	%24.25

سوال نمبر ۳۰: کیا آپ کو کبھی خود کو ختم کرنے کا خیال آیا؟

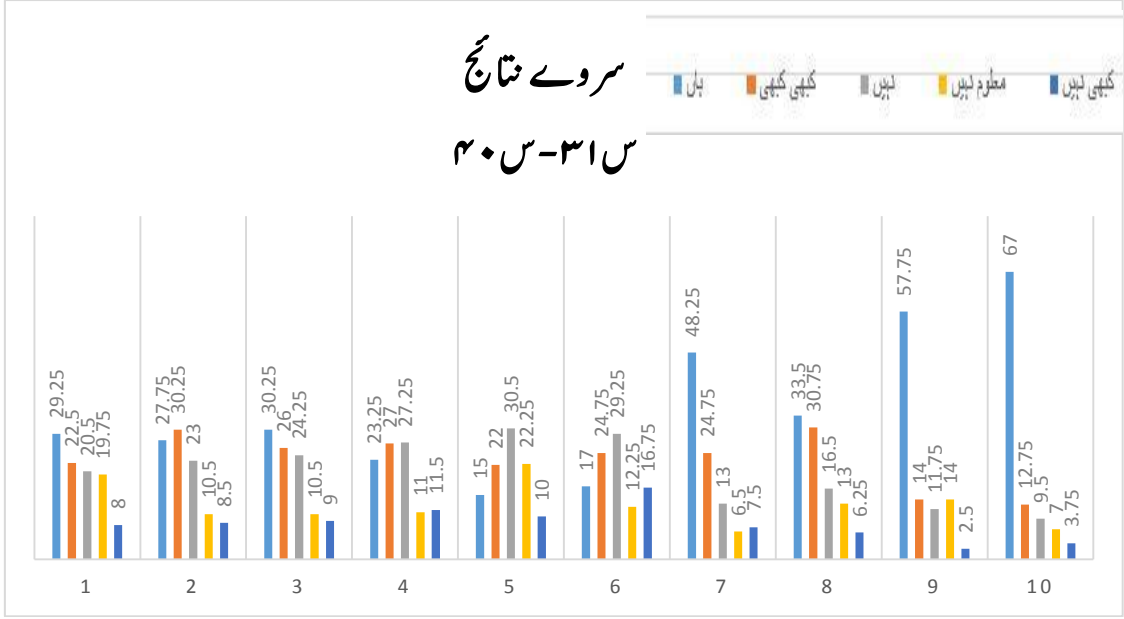
ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
%20.25	%20.25	%26	%10.5	%23

ڈپریشن، مایوسی، پریشانی، موجودہ حالات اور سوشل میڈیا اور اس کے استعمال سے متعلق پوچھے گئے سوالات کے

نتائج کچھ یوں تھے۔

## سروے نتائج

س ۳۱-س ۴۰



سوال نمبر ۳۱: کیا آپ کے خیال میں محفلوں میں بظاہر خوش مگر اندر سے اداس ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
29.25%	22.5%	20.5%	19.75%	8%

سوال نمبر ۳۲: کیا آپ ملازمت کے حوالے سے اکثر پریشان رہتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
27.75%	30.25%	23%	10.5%	8.5%

سوال نمبر ۳۳: کیا آپ اپنی ذاتیات والدین کو بتاتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
30.25%	26%	24.25%	10.5%	9%

سوال نمبر ۳۴: کیا آپ کو دوسروں سے بات کرنے میں جھجک و شرمندگی محسوس ہوتی ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
23.25%	27%	27.25%	11%	11.5%

سوال نمبر ۳۵: کیا آپ بڑوں کے سامنے جذباتی دباؤ محسوس کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
15%	22%	30.25%	22.25%	10%

سوال نمبر ۳۶: کیا آپ پریشانی و بے چینی میں خود کو اذیت دیتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
17%	24.75%	29.25%	12.25%	16.75%

سوال نمبر ۳۳: کیا آپ اکثر وقت انٹرنیٹ و موبائل فون پہ گزارتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
48.25%	24.75%	13%	6.5%	7.5%

سوال نمبر ۳۸: کیا آپ دور حاضر کے حالات سے مایوس ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
33.5%	30.75%	16.5%	13%	6.25%

سوال نمبر ۳۹: کیا آپ اپنی زندگی سے مطمئن ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
57.75%	14%	11.75%	14%	2.5%

سوال نمبر ۴۰: کیا آپ کو اسلام کے بنیادی ارکان سے واقفیت ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
67%	12.75%	9.5%	7%	3.75%

مذہب اور دین سے آگاہی اور اس پر عمل پیرا ہونے کے متعلق پوچھے گئے سوالات پر نتائج کچھ یوں تھے۔ جن کو ذیل

میں گراف کی صورت میں واضح کیا گیا ہے۔



سوال نمبر ۴۱: کیا آپ باقاعدگی سے نماز ادا کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
35.5%	39.5%	12.25%	9.5%	2.25%

سوال نمبر ۴۲: کیا آپ سمجھتے ہیں آپ کو مذہب سے بھرپور آگاہی ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
38.5%	19.75%	23.5%	16%	2.25%

سوال نمبر ۴۳: کیا آپ قرآن کی باقاعدگی سے تلاوت کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
17.75%	41.25%	31.5%	7.5%	2%

سوال نمبر ۴۴: کیا آپ قرآن کے معنی و مطالب سے آگاہی رکھتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
32.75%	23.25%	26%	14%	4%

سوال نمبر ۴۵: کیا آپ دینی مجالس میں شرکت کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
30.25%	41.25%	17.25%	8%	3.25%

سوال نمبر ۴۶: کیا آپ نے کبھی دینی مدارس میں تعلیم حاصل کی؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
50.25%	20.5%	20.25%	2.75%	6.25%

سوال نمبر ۴۷: کیا آپ نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنا پسند کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
51%	31%	7.75%	8.5%	1.75%

سوال نمبر ۴۸: کیا آپ اسلام کی تاریخ سے واقفیت رکھتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
38%	36.5%	9.75%	10.75%	5%

سوال نمبر ۴۹: کیا آپ نے دینی کتب سے استفادہ حاصل کرتے ہیں؟

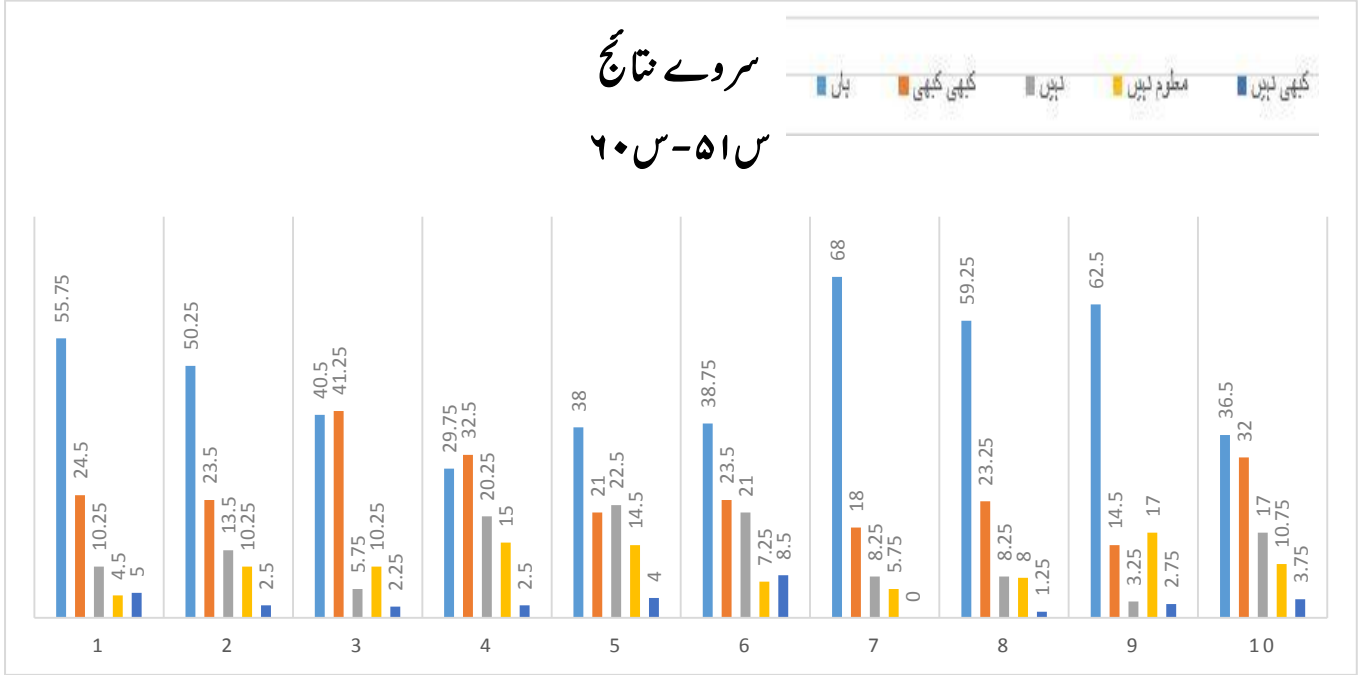
ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
27%	40.25%	16%	11.5%	5.25%

سوال نمبر ۵۰: کیا آپ کیبل پر نشر ہونے والے مذہبی پروگراموں سے استفادہ کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
25%	26.5%	24.5%	11%	13%

قرآن و سنت سے آگاہی اور میڈیا کے متعلق پوچھے گئے سوالات پر نتائج کچھ یوں تھے۔ جن کو گراف کی شکل میں

بیان کیا گیا ہے۔



سوال نمبر ۵۱: کیا آپ موویز اور ڈرامے دیکھتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
55.75%	24.5%	10.25%	4.5%	5%

سوال نمبر ۵۲: کیا آپ کسی عالم یا مذہبی رہنما سے متاثر ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
50.25%	23.5%	13.5%	10.25%	2.5%

سوال نمبر ۵۳: کیا آپ اپنی زندگی میں اسوہ حسنہ کے پہلو کو مد نظر رکھتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
40.75%	41.25%	5.75%	10.25%	2.25%

سوال نمبر ۵۴: کیا آپ کسی سماجی و انفرادی مسائل پر مذہبی رہنما کی پیروی کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
29.75%	32.5%	20.25%	15%	2.5%

سوال نمبر ۵۵: کیا آپ کو اسوہ حسنہ کے تمام پہلوؤں کا علم ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
38%	21%	22.5%	14.5%	4%

سوال نمبر ۵۶: کیا آپ کو موت سے ڈر لگتا ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
38.75%	23.5%	21%	7.25%	8.5%

سوال نمبر ۵۷: کیا آپ کو چند قرآنی سورت یا احادیث یاد ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
68%	18%	8.25%	5.75%	0%

سوال نمبر ۵۸: کیا آپ سنت نبوی پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
59.25%	23.25%	8.25%	8%	1.25%

سوال نمبر ۵۹: کیا آپ کے خیال میں عصر حاضر میں دنیا قرآن و سنت سے دور ہوتی جا رہی ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
62.5%	14.5%	3.25%	17%	2.75%

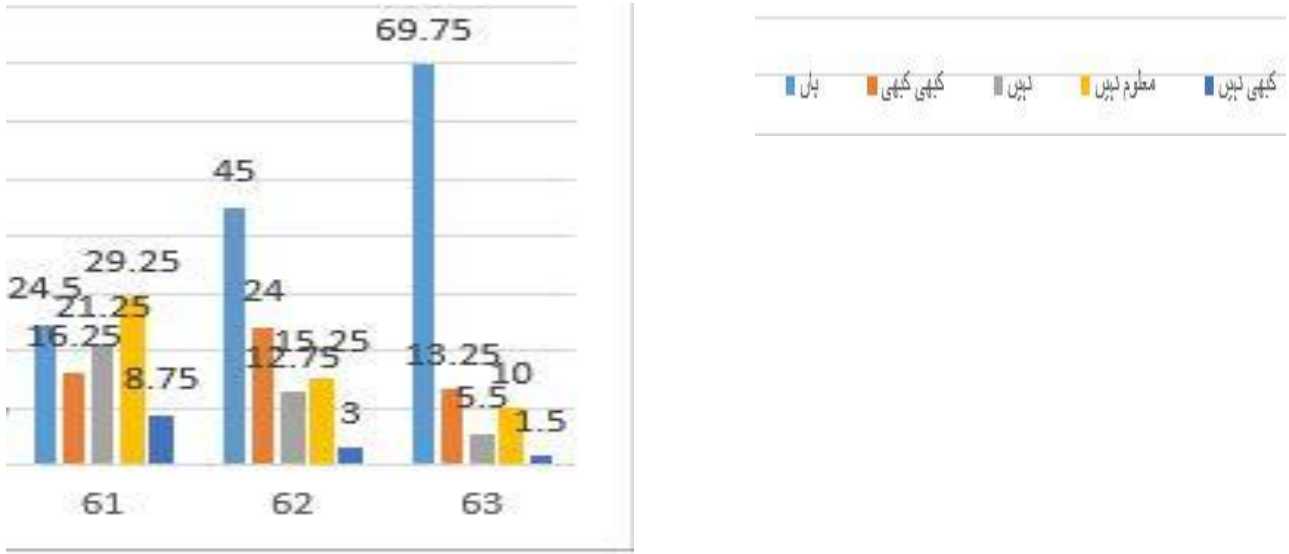
سوال نمبر ۶۰: کیا آپ دوستوں کو دین کی ترغیب دیتے ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
36.5%	32%	17%	10.75%	3.75%



## سروے نتائج

س ۶۱-۶۳



جب نوجوانوں سے دور حاضر کے مسائل اور ان کی آگاہی کے بارے میں سوالات پوچھے گئے تو ان کے جوابات یوں

تھے۔

سوال نمبر ۶۱: کیا آپ کے خیال میں امت مسلمہ کے زوال کا سبب ایٹمی طاقتیں ہیں؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
24.5%	16.25%	21.25%	29.25%	8.75%

سوال نمبر ۶۲: کو امت مسلمہ کے مسائل سے آگاہی ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
45%	24%	12.75%	15.25%	3%

سوال نمبر ۶۳: کیا آپ کے خیال میں نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل کی وجہ مذہب سے دوری ہے؟

ہاں	کبھی کبھی	نہیں	معلوم نہیں	کبھی نہیں
69.75%	13.25%	5.5%	10%	1.5%

## سروے کا تجزیاتی مطالعہ:

مجموعی طور پر اگر سوالنامے کے تمام نتائج کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات واضح ہوتی ہے کہ نوجوانوں کی اکثریت نفسیاتی مسائل کا شکار رہتی ہے سوالنامے کو پُر کرنے والے نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد کا موقف ہے وہ اکثر اوقات مایوسی، ڈپریشن اور انزائٹی جیسے مسائل میں الجھتے رہتے ہیں۔ جب ان کی زندگی میں درپیش مسائل کے بارے میں دریافت کیا گیا کہ کیا وہ اکثر اداس رہتے ہیں تو ۷۴ فیصد نوجوانوں کا جواب تھا وہ کبھی کبھی اداس رہتے ہیں جب کہ ۳۰ فیصد نوجوان اکثر اداس رہتے ہیں۔ اسی طرح سے ۴۵ فیصد سے زائد نوجوان اپنی تعلیمی کارکردگی اور پیشے سے مطمئن ہونے کے باوجود بھی ذہنی طور پر اذیت میں مبتلا رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انہیں روزمرہ کے کاموں میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ سوشل میڈیا کا استعمال جہاں پر ان کی ضرورت ہے وہیں اس کی وجہ سے ۴۵ فیصد سے زائد نوجوان نیند کے مسائل سے دوچار ہیں۔ وہ دیر تک جاگتے رہنے کے عادی ہو گئے ہیں۔ رات کی بے سکونی اور نیند کی کمی کا اثر ان کے رویے پر بھی پڑ رہا ہے۔ غصہ، چڑچڑاپن ان کی طبیعت اور مزاج کا ایک عنصر بن گیا ہے۔ ۶۵ فیصد نوجوانوں نے غصے اور چڑچڑاپن کی شکایت بھی کی۔ ۴۶ فیصد نوجوانوں نے تنہائی کی شکایت بھی کی۔ نوجوان نسل کی اکثریت خوف مستقبل کے اندیشوں میں بھی مبتلا ہے۔ سروے نتائج میں ۵۶ فیصد نوجوانوں نے مستقبل کے خوف کا اظہار کیا۔ وہ اپنی پریشانیاں دوسروں کے سامنے بیان نہیں کر سکتے۔ اپنی اس فرسٹریشن کو ختم کرنے کے لیے وہ منشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ ۲۸ فیصد نوجوان مستقل طور پر جبکہ ۲۳ فیصد نوجوان سگریٹ نوشی اور تمباکو کا استعمال کرتے ہیں جس سے وہ راحت محسوس کرتے ہیں۔ ۴۸ فیصد نوجوان اپنا زیادہ وقت انٹرنیٹ اور موبائل فون پر گزارتے ہیں۔

دور حاضر کے حالات کی وجہ سے بھی وہ مایوسی کا شکار ہیں۔ دین اسلام اور قرآن و سنت سے آگاہی کے متعلق نوجوانوں کی رائے سے معلوم ہوتا ہے۔ بحیثیت مسلمان وہ دین کے بنیادی ارکان سے تو واقف ہیں۔ اور اسلام کے اصولوں پر عمل پیرا ہونے کی کوشش بھی کرتے ہیں۔ مگر اسلام کی تاریخ، قوانین، حلال حرام، جائز و ناجائز کے فرق کا علم نہیں۔ گویا نوجوانوں میں بڑھتے ہوئے نفسیاتی مسائل کا سبب قرآن و سنت سے آگاہی نہ ہونا ہے۔

نوجوانوں کا عالمی دن ۱۲ اگست کو منایا جاتا ہے۔ جس میں نوجوانوں کے معاشی و معاشرتی مسائل کا نہ صرف جائزہ لیا جاتا ہے بلکہ معاشرے کا قابل شہری بنانے کے لیے اہم تجاویزات پر غور کیا جاتا ہے۔ جس سے نوجوانوں کو معاشی پستی سے نکالا جائے۔ مگر یہ عالمی دن صرف ایک مخصوص طبقے کی حد تک منعقد کرنے کا ایک دن ہے۔ اور آگے کچھ بھی نہیں۔ ان تمام نا انصافیوں کی بناء پر نوجوان بے شمار نفسیاتی مسائل کا شکار ہو رہے ہیں۔ اور یہی مسائل آہستہ آہستہ بڑھتے ہوئے ذہنی الجھن کا باعث بنتے ہیں۔ تحقیقات سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ جہاں معاشرے میں رائج غیر منصفانہ نظام مسائل کو جنم دے رہا ہے۔ وہاں معاشی مسئلہ بھی ایک اہم وجہ سبب ہے۔ جس کی وجہ نوجوان بات بات پر غصہ کرتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر گھر والوں سے الجھتے رہتے ہیں۔ اور ان کا ایسا رویہ گھر کے سارے ماحول کو تباہ کر دیتا ہے۔ اس رویے کے پس پشت میں معاشی بوجھ

اور غیر محفوظ مستقبل ہے۔ جب ضروریات و خواہشات حد سے زیادہ بڑھ جائیں تو چڑچڑاپن، خست، ڈپریشن اور مایوسی کا سبب بنتا ہے۔

اسلام کے ایک دور میں ایک وقت تھا کہ لوگ زکوٰۃ لے کر نکلتے تھے لیکن کوئی زکوٰۃ لینے والا نہ ہوتا تھا۔ اور آج دولت کی غیر منصفانہ تقسیم، امیر امیر تر اور غریب غریب تر ہو رہا ہے۔ بلکہ دور حاضر میں تو یہ حال ہے کہ امیر طبقہ او حکمرانوں کی کوشش ہے کہ غریب کو اس قدر غربت میں دھکیل دو وہ خود ہی مر جائے۔ یہی وجہ ہے کہ خود کشی میں اس قدر اضافہ ہو گیا ہے۔ معاشرہ افراط و تفریط کا زبردست شکار ہے۔ نوجوانوں کا دین اسلام سے نظریں چرانا اس بات کا واضح ثبوت ہے کہ کیونکہ اگر آج بھی صحیح معنوں میں صدقہ اور زکوٰۃ دیں تو آدھے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ اگر نوجوان اپنی خواہشات اور ضروریات کو قابو میں رکھیں اور اپنے مقام و حقیقت کو سمجھے تو وہ احسن طریقے سے فرائض سرانجام دے سکتے ہیں۔ اور یوں وہ اپنی حدود کو پہچان سکے گے۔ لیکن دور حاضر میں نوجوان زندگی کی دوڑ میں اس قدر مگن ہو چکے ہیں کہ ان کو ان تعلیمات سے کوئی واسطہ نہیں۔ وہ تعلیمات کا علم رکھنے کے باوجود، صحیح غلط حلال و حرام، جائز و ناجائز میں کوئی تمیز نہیں کرتے یہ کہنا زیادہ مناسب ہو گا۔ کہ ان باتوں کو جاننے اور سمجھنے کے لیے ان کے پاس وقت نہیں وہ اپنی ذہنی سوچ کے مطابق جو سمجھتے ہیں دنیاوی فائدے کے مطابق وہ کرتے چلے جاتے ہیں۔ خواہ انجام بربادی ہی کیوں نہ ہو۔ لیکن معاشرے کی بہتری صرف اور صرف قرآن و سنت کی روشنی کے ذریعے ممکن ہے۔ اور یہی روشنی نوجوانوں کے ذہنوں کو روشن کر کے تمام برائیوں اور نفسیاتی الجھنوں کا خاتمہ ممکن بنا سکتی ہے۔

## نتائج مقالہ:

نوجوان کسی بھی ملک و قوم کا سرمایہ ہوتے ہیں۔ اور قوموں کی ترقی و تنزلی نوجوانوں کے ہاتھوں میں ہوتی ہے۔ زمانہ جس قدر وقت کے ساتھ تبدیل ہو رہا ہے اس میں نوجوانوں کا کردار انتہائی اہمیت کا حامل ہو گا۔ نوجوانوں کی تعلیم و تربیت اور اصلاح اس طرح کرنا کہ وہ ایک ایسی زندگی گزارے جو دین فطرت کو مطلوب ہے۔ اس کے لئے علم، تربیت اور سماج کا فہم و شعور ہونا از حد ضروری ہے۔ خاص طور پر عصر حاضر میں اس کی اہمیت اور بھی بڑھ گئی ہے کیونکہ موجودہ دور مغرب کا دور ہے مغربی سوچ و فکر کی یلغار نے عالم دنیا کو اپنی لپیٹ میں لیے ہوئے ہے۔ جس کے امت مسلمہ پر گہرے اثرات مرتب ہو رہے ہیں مسلم ممالک کی روایات و اقدار بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکی۔ نتیجتاً ان کی پاکیزہ اقدار و روایات کا جو خاص نظام تھا وہ درہم برہم ہو کر رہ گیا۔ اس کا اثر خاص طور پر نوجوان نسل پر پڑ رہا ہے۔ نوجوان نسل مغرب کے اس فکری حملے کا ایک طرف مقابلہ نہیں کر پار ہی اور دوسری طرف وہ اپنی دینی ثقافت اور معاشرے میں مغرب کی رنگینیوں کو یکجا کرنے سے قاصر ہے۔ ان تمام عناصر کی وجہ سے نوجوان نسل خصوصاً مختلف مسائل کا سامنا کر رہی ہے کیونکہ بوڑھوں کی زندگی جن سانچوں میں ڈھلی ہوئی تھی وہ اپنے دور کے فکری تقاضوں کے بقدر ہم آہنگ تھے۔ وہ انہیں پہ کار بند ہیں اور انہی کے مطابق رہنا چاہتے ہیں۔ چاہے حالات کا طوفان جس طرف بھی بہہ جائے جبکہ نوجوان ہر آنے والی تبدیلی کا بری طرح شکار ہوتے ہیں۔ اور یہ تبدیلیاں نہ صرف ان کو طبعی مسائل میں الجھاتی ہیں اس کے ساتھ ساتھ وہ نفسیاتی مسائل سے بھی دوچار ہو رہے ہیں۔ بعض اوقات ان نفسیاتی مسائل کی نوعیت اس قدر خطرناک ثابت ہوتی ہے کہ انسان اپنی ہی زندگی سے چھٹکارا پانے کے لیے خودکشی جیسے گھناؤنے فعل کا ارتکاب کرتا ہے۔ اس تحقیقی مقالے میں ان مسائل کے پردہ پشت میں موجود وجوہات کو جاننا گیا ہے

- نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل سماجی اور معاشرتی مسائل کا نتیجہ ہیں۔
- موجودہ معاشرے میں موجود ایک بے یقینی کی سطح اس کی ذمہ دار ہے تو کہیں نہ کہیں نوجوانوں کی تربیت اور اسلام سے دوری بھی اس کا اہم سبب ہیں۔ نوجوان نسل جس قدر اسلامی تعلیمات سے دور ہوتی جائے گی وہ مصائب، پریشانیوں، تکلیفوں اور ذہنی الجھاؤ کے اس بھنور میں پھنستی چلی جائے گی۔
- نفسیاتی مسائل کی ایک وجہ ٹیکنالوجی کا غلط استعمال اور مغربی قوتیں بھی ہیں۔ اس کے علاوہ گھریلو ماحول اور دوست و احباب کا رویہ بھی نفسیاتی مسائل کا سبب ہے۔

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے۔ یہ انسان کے زندگی کے ہر پہلو کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔ نوجوانوں کی اصلاح اور درستگی کے لیے جہاں قرآن و سنت نے قوانین مرتب فرمائے ہیں وہیں پر اللہ تعالیٰ نے معاشی، معاشرتی، سیاسی اور نفسیاتی مسائل کا حل بھی بتایا۔ گویا اسلام نے ہر ایک چیز کا طریقہ کار بتا دیا۔ چنانچہ تحقیقی مقالے میں نفسیاتی مسائل کا حل قرآن و سنت کی روشنی میں واضح کیا گیا ہے۔

۱۔ نفس کے کے معنی "روح، جان، ذات، وجود، ہستی کے ہیں۔ نفسیات کی تاریخ اور پس منظر اس وقت وجود میں آئی جب آدم علیہ السلام کی تخلیق کی گئی۔ نفسیات کا ارتقاء اور اس کے مختلف ادوار کو بعد ازاں وضع کیا گیا۔ نفسیات مختلف ادوار سے شروع ہوئی اور فلسفہ سے الگ ہو کر تجرباتی سائنس بن گئی۔ مختلف مفکرین نے اس پر غور و فکر کیا اور اپنی آراء کا ذکر کیا ہے۔ نفسیات کا مختلف شعبہ ہائے زندگی میں اہم کردار ہے۔ نفسیات ہماری زندگی کے تمام شعبوں سے منسلک ہے۔ نفسیات ہماری زندگی کے مسائل حل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

۲۔ نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں بائی پولر اور موڈس آرڈر، ڈپریشن اور ذہنی دباؤ، مایوسی، خست ہیں۔ ذہنی دباؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے کہ جب انسان کو ایسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جن کا مقابلہ وہ نہیں کر سکتا۔ جس کے نتیجے میں وہ مایوس ہو کر خست اور تشویشی نزع کا شکار ہو جاتے ہیں۔ سوشل میڈیا کے بڑھتے ہوئے رجحان کی وجہ سے نوجوانوں کی اکثریت جذباتی دباؤ اور نیند میں خلل جیسے مسائل میں مبتلا ہے۔ تعصب، جہالت، نفرت، تشدد اور تعلیم و تربیت کے فقدان کی وجہ سے نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد شخصیت کے خلل میں مبتلا ہے۔

۳۔ نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کی وجوہات طبقاتی تقسیم اور معاشرے میں پھیلے ہوئے اعتدال و توازن کی کمی ہے۔ جس نے نہ صرف غریب نوجوانوں کو نفسیاتی مسائل میں جکڑا ہوا ہے۔ اسلامی تاریخ سے ناواقفیت، اسلامی تعلیم و تربیت کا فقدان، اور گمراہ لوگوں کی صحبت بھی نفسیاتی مسائل کی اہم وجوہات ہیں۔ عالمگیریت کی وجہ سے نوجوان نسل نفسیاتی غلامی اور احساس کمتری میں مبتلا ہو رہی ہے۔

۴۔ نفسیاتی مسائل کے سبب سے جو منفی اثرات نوجوانوں میں اور معاشرے میں ظاہر ہو رہے ہیں۔ جن کی وجہ سے نوجوان نسل جرائم کی دلدل میں پھنستی جا رہی ہے۔ اس کے علاوہ سب سے اہم مسئلہ خودکشی اور منشیات کا استعمال ہے۔ اسی طرح نوجوانوں کی اکثریت ٹنشن، ڈپریشن جیسے مسائل سے چھٹکارہ حاصل کرنے لے لیے منشیات کی طرف راغب ہو رہی۔ نفسیاتی مسائل سے نوجوانوں کی زندگی پر جو اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ اس میں ایک کج لباسی ہے۔ جس کو نوجوان فیشن کا نام دیتے ہوئے اپنی بناؤ تراش اور خراش تبدیل کر رہے ہیں جو جنسی خلل جیسے نفسیاتی مسائل کی عکاسی کرتی ہیں۔

۵۔ الغرض نفسیاتی مسائل کا سدباب قرآن و سنت کی روشنی میں ہی ممکن ہے۔ اسلامی تعلیمات کا علم، اسلامی تاریخ سے واقفیت خاص طور پر صحابہ کرامؓ کی زندگی کے واقعات نوجوانوں کے لیے مشعل راہ ہیں۔ اسی طرح سے نیک لوگوں کی صحبت میں رہ کر نوجوان قرآن و سنت کے ان پہلوؤں سے آگاہی حاصل کر سکتے ہیں جو نفسیاتی مسائل کے حل میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ انسان کی بنیادی و نفسیاتی ضروریات کو جن پر دور حاضر کے ماہرین نفسیات بہت زور دیتے ہیں ان کو نبی ﷺ نے بہت کئی سو سال قبل بتا دیا تھا۔ گویا تکمیل ذات کے تمام پہلوؤں کا ذریعہ بھی اسوہ حسنہ پر عمل پیرا ہونے میں ہے۔

## سفارشات:

۱۔ اس تحقیق میں نفسیاتی مسائل کو بہت مفصل انداز میں لکھا گیا ہے۔ چنانچہ نفسیاتی مسائل کے حل میں یہ تحقیق بہت مفید ثابت ہوگی۔

یہ تحقیقی مقالہ علوم اسلامیہ کے طلبہ کے لیے بالخصوص اور دیگر کے لیے بالعموم ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تعلیمی پالیسی پر خصوصی توجہ دی جائے۔ خاص طور پر نصاب میں دنیوی تعلیم کے ساتھ اسلامی تعلیمات کو نصاب کا لازمی جزو بنایا جائے۔ جو نوجوانوں کے ذہنوں کو شعوری آگاہی کے ساتھ صحیح غلط، حلال و حرام، جائز و ناجائز میں فرق کرنے کی تمیز کر دے۔

۲۔ مزید یہ کہ تعلیمی اداروں کے ساتھ مذہبی اداروں میں بہتری لائی جائے۔ مذہبی تعلیم میں صرف بنیادی ارکان و عقائد، ناظرہ، تعلیم القرآن کے بجائے تشریح و تفسیر کو بھی اہمیت دی جائے۔ تعلیمی اداروں میں اسٹیٹس کے خاتمے کی کوشش کی جائے۔

۲۔ نوجوانوں کو تعلیم و تربیت کے لیے خاص اداروں کا قیام عمل میں لایا جائے۔ اور ان کے مقصد زندگی کو بہتر طور پر روشناس کرایا جائے۔ تعلیم کا مقصد صرف ڈگریوں کے حصول پر نہ ہو۔ بلکہ ان کی اخلاقی و ذہنی تربیت کی جائے۔

۳۔ عالمی منڈی میں نوجوانوں کی روزگار، معاش اور مستقبل کے بہترین طریقے متعارف کروایا جائے۔ اور ایسے ادارے قائم کیے جائیں جہاں مختلف شعبوں میں نوجوانوں کو تخلیقی کام کی مہارت حاصل کر کے نہ صرف خود کو معاشی طور پر مستحکم کر سکیں بلکہ مستقبل کا خوف و فکر جیسی ذہنی اذیت اور پریشانی سے بچ سکیں۔

۴۔ بے راہ روی اور فحاشی روکنے میں الیکٹرونک میڈیا اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ ضروری ہے کہ ایسے پروگرام پیش کیے جائیں جو نوجوانوں کے ذہنوں پر مثبت اثرات مرتب کریں۔ کیونکہ نوجوانوں کی اکثریت سوشل میڈیا سے منسلک ہے۔ تو ایسے میں ضرورت اس امر کی ہے کہ ان کی ذہنی تربیت اور اصلاح کی جائے تاکہ وہ معاشرے کے اچھے شہری بن سکیں۔

۵۔ ریاست کی ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ نوجوانوں کے لیے ان کی بنیادی ضروریات کا حصول آسان بنا دے تاکہ وہ ضروریات کی تکمیل کے لیے غلط راستے کی طرف راغب نہ ہوں۔

# فہرست آیات مبارکہ

نوٹ: آیات کی فہرست قرآنی مجید کی سورتوں کی ترتیب کے مطابق مرتب کی گئی ہے جس میں سورۃ نمبر، آیت نمبر اور مقالہ کا صفحہ نمبر دیا گیا ہے۔ بعض آیات مکمل اور بعض کے صرف اجزاء کو ذکر کیا گیا ہے۔

نمبر شمار	آیات	سورۃ اور آیت نمبر	صفحہ نمبر
۱.	وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ	البقرہ: ۲/۳۱	۲۶
۲.	فَلَمَّا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَأَمَّا يَا تَبِئْتِكُمْ مَنِّي هُدًى	البقرہ: ۲/۳۸	۲۶
۳.	اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ	البقرہ: ۲/۵۵	۱۱۷
۴.	وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ لَا تَسْفِكُونَ دِمَاءَكُمْ	البقرہ: ۲/۸۶	۱۷
۵.	وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا	البقرہ: ۲/۱۴۳	۱۵۵
۶.	كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا	البقرہ: ۲/۱۵۱	۱۲۷
۷.	فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ	البقرہ: ۲/۱۵۲	۲۲۸
۸.	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ	البقرہ: ۲/۱۵۳	۹۱، ۱۳۴
۹.	وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ	البقرہ: ۲/۱۵۴	۶
۱۰.	وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ	البقرہ: ۲/۱۵۶	۱۰۵
۱۱.	إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ	البقرہ: ۲/۱۶۸	۱۵
۱۲.	يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا	البقرہ: ۲/۱۶۸	۱۶۲
۱۳.	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ	البقرہ: ۲/۱۸۳	۲۶۷
۱۴.	وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ	البقرہ: ۲/۱۸۶	۲۶۷
۱۵.	وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ	البقرہ: ۲/۱۹۵	۱۹۷
۱۶.	الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ	البقرہ: ۲/۱۹۷	۲۷۲
۱۷.	وَمَنْ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ	البقرہ: ۲/۲۰۷	۲۵۹
۱۸.	يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ	البقرہ: ۲/۲۱۹	۲۰۹
۱۹.	وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ	البقرہ: ۲/۲۳۵	۵
۲۰.	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا	البقرہ: ۲/۲۷۸-۲۷۹	۲۲۲
۲۱.	وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ	آل عمران: ۳/۳۰	۵
۲۲.	وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ	آل عمران: ۲/۱۳۳	۱۴۸، ۱۴۹



١٣٨، ٢٥٣	آل عمران: ٣/١٣٣	وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ	٢٣
٩١	آل عمران: ٣/١٣٦	وَكَايِنٍ مِّن تَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِيثُونَ كَثِيرٌ	٢٤
١١٨	آل عمران: ٣/١٥٣	ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ	٢٥
١٣٣	آل عمران: ٣/١٨٥	كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ	٢٦
٢٥٥	آل عمران: ٣/١٥٩	فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ	٢٧
١١١	آل عمران: ٣/١٨٦	لَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلِكُمْ	٢٨
٣	النساء: ١/٣	الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ	٢٩
١٦٠، ١٣٩	النساء: ٣/٥	وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ	٣٠
٢٣٥	النساء: ٣/١٦	وَاللَّذَانَ يَأْتِيَانَهَا مِنْكُمْ فَادُّوهُمَا فَإِن تَابَا وَأَصْلَحَا	٣١
٢٥٣، ٢٢٣	النساء: ٣/١٧	إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ	٣٢
٢٥٢	النساء: ٣/١٩	فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُنَّ شَيْئًا	٣٣
١٩٨	النساء: ٣/٢٩-٣٠	وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا	٣٤
١٥١	النساء: ٣/٣٢	وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ	٣٥
١٣٥	النساء: ٣/٣٧	الَّذِينَ يَبْخُلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ	٣٦
٢١١	النساء: ٣/٤٣	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ	٣٧
٩٧	النساء: ٣/٤٨	إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَن يُشْرَكَ بِهِ	٣٨
١٥٦	النساء: ٣/٥٨	إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا	٣٩
٢٢٢	المائدة: ٥/٨	وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ آلَا تَعَدُّوْا	٤٠
٢٢٣	المائدة: ٥/٣٣	إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ	٤١
٢٢١	المائدة: ٥/٣٨	وَالسَّارِقِ وَالسَّارِقَةِ فَاقْطَعُوا آيِدِيَهُمَا	٤٢
٢٨٦	المائدة: ٥/٥١	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْيَهُودَ وَالنَّصَارَىٰ أَوْلِيَاءَ	٤٣
٢٨٣	المائدة: ٥/٥٥-٥٦	إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ	٤٤
٢٥٧	المائدة: ٥/٨٣	وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ	٤٥
٤٧	المائدة: ٥/١١٦	وَإِذْ قَالَ اللَّهُ يَا عِيسَىٰ ابْنَ مَرْيَمَ	٤٦
٢٣	الانعام: ٦/١٢	قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ	٤٧
٢٥٢	الانعام: ٦/٣٢	وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَهْوٌ	٤٨
٤٨	الانعام: ٦/٤٣	وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ	٤٩

٢٨٥	الانعام: ٦٨-٤٠	وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ	٥٠
٥	الانعام: ٦٠-٩٣	اخْرِجُوا أَنْفُسَكُمْ	٥١
٢٣٦	الانعام: ٦٠-١٥١	وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ	٥٢
٣٠٠	الاعراف: ٤-٦	فَلَنَسْأَلَنَّ الَّذِينَ أُرْسِلَ إِلَيْهِمْ وَلَنَسْأَلَنَّ الْمُرْسَلِينَ	٥٣
٦١	الاعراف: ٤-١٠	وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ	٥٤
٢٠	الاعراف: ٤-٢٣	رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا	٥٥
٢٣٢	الاعراف: ٤-٢٦	يَا بَيْتَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُؤَارِي	٥٦
١٥٥	الاعراف: ٤-٢٩	قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ	٥٧
٢٣٣	الاعراف: ٨-٣١	كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا	٥٨
١٤٣	الاعراف: ٤-٣٣	قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ	٥٩
١٥٢	الاعراف: ٤-١٦٤	سَاصِرُونَ عَنِ آيَاتِي الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ	٦٠
٥٢	الاعراف: ٤-١٤٢	وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِن بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ	٦١
١٨	الاعراف: ٤-١٤٦	وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ	٦٢
٦٢	الاعراف: ٤-١٤٩	وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ	٦٣
١١٨	الانفال: ٨-١١	إِذْ يُعَشِّبِكُمُ النَّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ	٦٤
١٣٨	الانفال: ٨-٦٠	وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَّا اسْتَطَعْتُمْ مِّن قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ	٦٥
13	الانفال: ٨-٥٣٢	ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعَمَةً أَنْعَمَهَا	٦٦
٢٥٨	التوبة: ٩-٢٣	قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَأَخَوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ	٦٧
٢٤٠	التوبة: ٩-٣٣-٣٥	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَحْبَارِ وَالرُّهْبَانِ	٦٨
١٤٩	التوبة: ٩-٦٤	الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِّن بَعْضٍ	٦٩
٢٨٥	التوبة: ٩-١١٩	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ	٧٠
١٦٣	يونس: ١٠-٥٤	يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ	٧١
٢٥٦	هود: ١١-٦	وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا	٧٢
١٤٥	هود: ١١-٨٢-٨٣	فَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا جَعَلْنَا عَلَىٰهَا سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهَا حِجَابًا	٧٣
١٣٦	هود: ١١-١١٥	وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ	٧٤
١٥	يوسف: ١٢-٢٣	قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ	٧٥

٤٦	يوسف: ١٢/٢٣	وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ
٤٧	يوسف: ١٢/٥٣	وَمَا أُبْرِيئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ
٤٨	يوسف: ١٢/٨٣-٨٦	وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَٰ وَيَبِيضَتْ عَيْنَاهُ
٤٩	الرعد: ١٣/٢٣	سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ ۚ فَنِعْمَ عُقْبَىٰ الدَّآ
٨٠	الرعد: ١٣/٢٨	الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
٨١	ابراهيم: ١٣/٣١	قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ
٨٢	ابراهيم: ١٣/٣٢-٣٣	اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ
٨٣	الحجر: ١٥/٢٦-٢٩	وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ
٨٤	النحل: ١٦/١٢	وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ
٨٥	النحل: ١٦/٦٤	وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا
٨٦	النحل: ١٦/٨١-٨٢	وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ
٨٧	النحل: ١٦/٩٩	إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ
٨٨	الاسراء: ١٤/٣٦	إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا
٨٩	الاسراء: ١٤/٨٥	وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ
٩٠	الكهف: ١٨/١٣	وَرَبَطْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَ
٩١	الكهف: ١٨/١٨	وَكَانُوا عَلَىٰ ذُرَاعِهِ بِالْوَصِيدِ
٩٢	الكهف: ١٨/٢٨	وَاصْبِرْ نَفْسَکَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ
٩٣	مريم: ١٩/٣٥	سُبْحَانَهُ ۚ إِذَا قُضِيَٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ
٩٤	طه: ٢٠/٢٠	فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ
٩٥	طه: ٢٠/٦٤	فَأَوْحَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ
٩٦	الحج: ٢٢/٥	ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ
٩٧	المؤمنون: ٢٣/١٢-١٣	وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ
٩٨	النور: ٢٣/٢	الرَّانِيَةُ وَالرَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ
٩٩	النور: ٢٣/٢١	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ
١٠٠	النور: ٢٣/٢٢	وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ
١٠١	النور: ٢٣/٦١	فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ

١٠٢	الفرقان: ٢٥/٢٤-٢٩	وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ
١٠٣	الفرقان: ٢٥/٣٤	وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا
١٠٣	الفرقان: ٢٥/٤٠	إِلَّا مَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا
١٠٥	الشعراء: ٢٦/١٦٥-١٦٦	أَتَأْتُونَ الذُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ
١٠٦	القصص: ٢٨/١٣	فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ
١٠٤	القصص: ٢٨/٤٩-٨٠	فَخَرَجَ عَلَىٰ قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا
١٠٨	العنكبوت: ٢٩/٢٨	وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ إِنَّكُمْ لَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ
١٠٩	العنكبوت: ٢٩/٢٩-٣٠	أَنْتُمْ لَأْتُونَ الرَّجَالَ وَتَقْطَعُونَ السَّبِيلَ وَتَأْتُونَ فِي نَادِيكُمْ
١١٠	العنكبوت: ٢٩/٦٠	وَكَأَيِّن مِّن دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا
١١١	الروم: ٣٠/٨-٤	يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ
١١٢	الروم: ٣٠/٥٣	اللَّهِ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ
١١٣	لقمان: ٣١/١٨	وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا
١١٤	لقمان: ٣١/١٨	إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ
١١٥	لقمان: ٣١/٢٢	وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ
١١٦	لقمان: ٣١/٣٣	يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ وَأَحْشُوا يَوْمًا لَّا يَجْزِي وَالِدٌ عَن
١١٤	السجدة: ٣٢/٢٢	إِنَّا مِنَ الْمُجْرِمِينَ مُنتَقِمُونَ
١١٨	احزاب: ٣٣/٢١	لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ
١١٩	الاحزاب: ٣٣/٦٦	يَوْمَ تَقَلَّبُ وُجُوهُهُمْ فِي النَّارِ يَقُولُونَ يَا لَيْتَنَّا
١٢٠	يسين: ٣٦/٨٢	إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ
١٢١	الصافات: ٣٤/١٣٢	فَالْتَقَمَهُ الْحَوْتُ وَهُوَ مُلِيمٌ فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ
١٢٢	ص: ٣٨/٣٣	إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نَعِمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ
١٢٣	الزمر: ٣٩/٢٢	أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ
١٢٣	الزمر: ٣٩/٥٣	قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ
١٢٥	حم السجدة: ٣١/٢٩	وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا رَبَّنَا أَرِنَا اللَّذِينَ أَضَلَّانَا مِنَ الْجِنِّ
١٢٦	حم السجدة: ٣١/٣٠	إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ
١٢٤	الشورى: ٣٢/١٣	وَمَا تَفَرَّقُوا إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمْ

١٢٨	الشورى: ٣٢/٣٤	وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ	١٢٨
١٢٩	الشورى: ٣٢/٣٣	وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ	١٢٩
٢٨٦	الزخرف: ٣٣/٦٤	الْأَخْلَآئِ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ	١٣٠
٨٠	الجماعية: ٣٥/٢٣	أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَصْلَهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ	١٣١
١٣٢	الاحقاف: ٣٦/١٣	إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ	١٣٢
١١١	الاحقاف: ٣٦/٣٥	فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ	١٣٣
١٣٦	محمد: ٣٤/١٢	إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي	١٣٤
١٥٢، ٢٠	الحجرات: ٣٩/١٢	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ	١٣٥
١٩	الذريات: ٥١/٣٠	فَأَخَذْنَا هُوَ وَجُنُودَهُ فَنَبَذْنَاهُمْ فِي الْيَمِّ وَهُوَ مُلِيمٌ	١٣٦
١٦٠	الذريات: ٥١/٥٨	إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ	١٣٧
٢٢٣	النجم: ٥٣/٣٨	أَلَّا تَنْزُرُ وَازِرَةً وَّرَزْرًا أُخْرَى	١٣٨
٥٦	الواقعة: ٥٦/٥٩	نَحْنُ خَلَقْنَاكُمْ فَلَوْلَا تُصَدِّقُونَ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تُمْنُونَ	١٣٩
٩	الحديد: ٥٤/١٩	وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ	١٤٠
٨١	الحديد: ٥٤/٢٢	مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ	١٤١
٢٤٠	الحشر: ٥٩/٤	كَيْ لَا يَكُونَ دُولَةً بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِنْكُمْ	١٤٢
١٦	المجادلة: ٥٨/١٩	اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ	١٤٣
٢٣٣	الجمعة: ٦٢/٢	هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ	١٤٤
١٣٢	الجمعة: ٦٢/٥	مِثْلُ الَّذِينَ حَمَلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ	١٤٥
٢٦٩	التغابن: ٦٣/١٥-١٤	إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ	١٤٦
٢٥٦	الطلاق: ٦٥/٣	وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۗ وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ	١٤٧
٩	التحریم: ٦٦/٦	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا	١٤٨
٤٨	الملك: ٦٤/٢	الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ	١٤٩
١٩	القيامة: ٤٥/٢	وَلَا أُفْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ	١٥٠
٢٣	القيامة: ٤٥/١٣	بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ	١٥١
٥٦	الدرهم: ٤٦/٢	إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ	١٥٢
١١٩	النبأ: ٤٨/٥	وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا	١٥٣
٢٥٨	النازعات: ٤٩/٣٩-٣٠	فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ	١٥٤

٢٢	الطائفين: ٢٨-١٨/٨٣	كَأَلَا إِنَّ كِتَابَ الْأَبْرَارِ لَفِي عِلِّيِّينَ	.١٥٥
٥٦	الطارق: ٥/٨٦	فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ	.١٥٦
٢١	النجم: ٣٠-٢٤/٨٩	يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً	.١٥٤
٢٩	التين: ٦-٣/٩٥	لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ	.١٥٨
٥٤	العلق: ٢-١/٩٦	اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ	.١٥٩
١٥٩	قريش: ٣/١٠٦	الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ	.١٦٠
١٥١	الفلق: ٥/١١٣	وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ	.١٦١

# فہرست احادیث شریفہ

نوٹ: احادیث کی فہرست میں اطراف حدیث کو ذکر کیا گیا ہے۔ جس میں الف بانی ترتیب کو ملحوظ رکھا گیا ہے۔ یہ صرف ایک اشاریہ ہے جبکہ حدیث کے بارے مکمل معلومات حوالہ جات میں موجود ہے۔

نمبر شمار	طرف حدیث	ماخذ / حدیث نمبر	صفحہ نمبر
۱.	أُتِيَ النَّبِيُّ بِرَجُلٍ قَتَلَ نَفْسَهُ بِمَشَاقِصٍ، فَلَمْ يُصَلِّ	صحیح مسلم / ۹۷۸	۲۰۰
۲.	إِذَا أُقْعِدَ الْمُؤْمِنُ فِي قَبْرِهِ أُتِيَ	صحیح بخاری / ۱۳۶۹	۶۰
۳.	إِذَا دَخَلْتُمْ عَلَى الْمَرِيضِ، فَنَفْسُوا لَهُ فِي الْأَجْلِ	سنن ابن ماجہ / ۱۳۳۸	۱۰۵
۴.	اجْتَنِبُوا السَّبْعَ الْمُؤَبَّاتِ	سنن نسائی / ۲۸۷۳	۲۴۵
۵.	أَقِمِ الصَّلَاةَ، أَرِحْنَا بِهَا	سنن ابی داؤد / ۴۹۸۵	۲۶۴
۶.	أَلَا كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ فَالْأَمِيرُ الَّذِي	سنن ابی داؤد	۳۰۰
۷.	الْحَسَدُ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ	سنن ابن ماجہ / ۱۳۲۰	۱۵۰
۸.	الَّذِي يَطْعُنُ نَفْسَهُ إِنَّمَا يَطْعُنُهَا فِي النَّارِ	صحیح بخاری / ۱۲۹۹	۱۹۹
۹.	أَمَا إِنَّهُ لَا يَجْنِي عَلَيْكَ وَلَا تَجْنِي عَلَيْهِ	سنن ابی داؤد / ۴۴۹۵	۲۲۴، ۱۹۶
۱۰.	الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مَنْ يُخَالِلُ	جامع ترمذی / ۲۳۷۸	۱۸۰
۱۱.	الْكَلِمَةُ الْحِكْمَةُ صَالَةٌ الْمُؤْمِنِ حَيْثُمَا وَجَدَهَا فَهُوَ	سنن ابن ماجہ / ۴۱۶۹	۱۳۸
۱۲.	الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ	صحیح بخاری / ۲۴۴۲	۱۶۴
۱۳.	الْمُسْلِمُونَ شُرَكَاءُ فِي ثَلَاثٍ: فِي الْكَلَالِ وَالْمَاءِ وَالنَّارِ	سنن ابی داؤد / ۳۳۷۷	۲۹۶
۱۴.	الْمُؤْمِنُ مِرَاةُ الْمُؤْمِنِ	سنن ابی داؤد / ۴۹۱۸	۲۹۱
۱۵.	الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ، يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا	صحیح بخاری / ۶۰۲۶	۲۹۹
۱۶.	اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ	سنن نسائی / ۵۳۶۰	۱۶۱
۱۷.	اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ	صحیح بخاری / ۶۳۶۳	۷۲
۱۸.	اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ	سنن نسائی / ۵۳۶۷	۱۶۰
۱۹.	إِنَّ أَعْظَمَ الْمُسْلِمِينَ جُرْمًا مَنْ سَأَلَ عَنْ شَيْءٍ	صحیح بخاری / ۷۲۸۹	۲۲۱
۲۰.	إِنَّ مِمَّا أَدْرَكَ النَّاسُ مِنْ كَلَامِ النَّبِيِّ الْأُولَى	صحیح بخاری / ۶۱۲۰	۱۷۴
۲۱.	إِنَّ هَذَيْنِ حَرَامٌ عَلَيَّ ذُكُورِ أُمَّتِي	سنن نسائی / ۵۴۱۹	۲۳۲
۲۲.	أَنَّ رَجُلًا يُقَالُ لَهُ: أَصْرَمٌ، كَانَ فِي النَّفْرِ الَّذِينَ أَنْوَا	سنن ابی داؤد / ۴۹۵۴	۲۴۷



٢٥٣	صحیح مسلم / ٦٩٩٥	إِنَّ اللَّهَ يَغَارُ وَإِنَّ الْمُؤْمِنَ يَغَارُ وَغَيْرُهُ	٢٣
٢٦٠	جامع ترمذی / ٣٦٠٠	إِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةً سَيَّاحِينَ فِي الْأَرْضِ فَضَّلًا عَنْ كِتَابِ	٢٤
١١٢	صحیح مسلم / ٢١٣٩	إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى	٢٥
٢٩٩	صحیح بخاری / ٥٩٩٨	تُقْبَلُونَ الصَّبَّ يَأْنُ؟ فَمَا نَقْبِلُهُمْ،	٢٦
١٥٠	جامع ترمذی / ٢٥١٠	دَبَّ إِلَيْكُمْ دَاءُ الْأُمَمِ قَبْلَكُمْ الْحَسَدُ	٢٧
٩٠	صحیح بخاری / ١٣٠٣	دَخَلْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ عَلَى أَبِي سَيْفِ الْقَيْ	٢٨
٤٢	جامع ترمذی / ٣٨٢	ذَلِكَ كَيْفَ الشَّيْطَانِ	٢٩
٢٨٦	جامع ترمذی / ٢٣٩٥	سَلَّمَ أَوْ عَنْ أَبِي الْهَيْثَمِ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ أَنَّهُ	٣٠
٢٦٣	صحیح بخاری / ١٢٢٣	سَبَعَةٌ يُظِلُّهُمْ اللَّهُ تَعَالَى فِظِلِّهِ يَوْمَ	٣١
١٢٠	جامع ترمذی / ٣٥٢٣	شَكَا خَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ الْمَخْزُومِ إِلَى	٣٢
٢٠٩	صحیح بخاری / ٥٥٨١	عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: قَامَ عُمَرُ عَلَى الْمِنْبَرِ	٣٣
١٨٢	صحیح بخاری / ٢٢٥	فَقَالَ بَعْضُهُمْ: ذَلِكَ مُنَافِقٌ لَا يُحِبُّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ	٣٤
١٩٨	صحیح بخاری / ١٨٤٢	فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا	٣٥
٢١١	صحیح بخاری / ٢٠٠٣	قَالَ كَانَتْ لِي شَارِفٌ مِنْ نَصِيبي مِنَ الْمَغْنَمِ يَوْمَ بَدْرٍ	٣٦
٢٨٨	جامع ترمذی / ٣٣٣٠	قَالَ كَانَ مَلِكٌ مِنَ الْمُلُوكِ وَكَانَ لِدَلِكِ الْمَلِكِ كَاهِنٌ يَكْهَنُ لَهُ	٣٧
٢٦٨	صحیح بخاری / ١٨٩٢	قَالَ الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَزِفْتُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ	٣٨
١٠٢	صحیح بخاری / ٢٨٦٢	كَانَ بِالْمَدِينَةِ فَنَزَعُ، فَاسْتَعَارَ النَّبِيُّ ﷺ فَرَسًا لِأَبِي	٣٩
٢٠٠	صحیح مسلم / ١١٣	كَانَ فَيَمْنُ كَانَ قَبْلَكُمْ رَجُلٌ بِهِ جُرْحٌ	٤٠
٢٦٢	سنن ابی داؤد / ١٣١٩	كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى	٤١
٢٠٨	صحیح مسلم / ٥٢١٩	كُلُّ مُخْمَرٍ حَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ وَمَنْ شَرِبَ مُسْكِرًا	٤٢
٢٠٨	جامع ترمذی / ١٨٦٦	كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ مَا أَسْكَرَ الْفَرْقُ مِنْهُ فَمِلْءُ الْكَفِّ مِنْهُ حَرَامٌ	٤٣
٢١٠	صحیح مسلم / ٥٢١٩	كُلُّ مُسْكِرٍ حَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ	٤٤
٢٢٧	سنن ابن ماجه / ٢٦١٣	كُنَّا عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَجَاءَ عَمْرُو بْنُ مُرَّةَ	٤٥

٢٣٨	سنن ابوداؤد / ١٦٣٢	كُنَّا عِنْدَ ﷺ سَبْعَةً أَوْ ثَمَانِيَةً أَوْ تِسْعَةً فَ قَالَ أَلَا تُبَايِعُونَ	٣٦
١٦٥	صحیح بخاری / ٥٤٨٣	لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى مَنْ جَرَّ ثَوْبَهُ خِيَلَاءَ	٣٧
٢٣٦	سنن ابن ماجه / ٢٠٠٨	لَا يَخْفِرُ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ	٣٨
٨٧	سنن نسائي / ١٨١٩	لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ الْمَوْتَ إِذَا مُحْسِنًا فَلَعَلَّهُ	٣٩
٢١٠	سنن ابى داؤد / ٣٦٤٢	لَعَنَ اللَّهُ الْحَمْرَ وَشَارِبَهَا وَسَاقِيَهَا وَبَائِعَهَا وَمُبْتَاعَهَا	٥٠
٢٣٣	سنن ابى داؤد / ٢٠٩٨	لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الرَّجُلَ يَلْبَسُ لِبْسَةَ الْمَرْأَةِ	٥١
٢٤٦	جامع ترمذى / ٢٣٤٥	لُعِنَ عَبْدُ الدِّينَارِ لُعِنَ عَبْدُ الدَّرْهَمِ	٥٢
١٨٣	صحیح مسلم / ٤٦٦٢	لَا تَدْخُلُوا عَلَى هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ الْمُعَذِّبِينَ إِلَّا أَنْ تَكُونُوا	٥٣
١٨٢	صحیح بخاری / ٣٣٤٨	لَمَّا نَزَلَ الْحِجْرَ فِي غَزْوَةِ تَبُوكَ، أَمَرَهُمْ أَنْ لَا يَشْرَبُوا	٥٤
٤٩	صحیح بخاری / ٦٣٨٥	لَوْ تَعَلَّمُونَ مَا أَعْلَمُ لَضَحِكْتُمْ قَلِيلًا	٥٥
٢٥٦	جامع ترمذى / ٢٥١٤	لَوْ أَنْكُمْ كُنْتُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ	٥٦
٢٩٦	جامع ترمذى / ٢٣٣١	لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ حَقٌّ فِي سِوَى هَذِهِ الْحِصَالِ بَيْتٌ	٥٧
٢٢١	صحیح بخاری / ١٣٥٩	مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ ي	٥٨
١٢٧	سنن ابى داؤد / ٢٤٩٩	مَا مِنْ شَيْءٍ أَنْقَلُ فِي الْمِيزَانِ مِنْ حُسْنِ الْخَلْقِ	٥٩
٢٩٦	جامع ترمذى / ٢٣٨٠	مَا مَالٌ آدَمِيٍّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ	٦٠
١٤٩، ٢٨٧	صحیح بخاری / ٥٥٣٢	مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ	٦١
١٩٨	صحیح بخاری / ٥٢٣٢	مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ	٦٢
١٥٧	صحیح بخاری / ١١	مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ، وَبِيَدِهِ	٦٣
٢٣٦	جامع ترمذى / ١٣٥٦	مَنْ وَجَدْتُمُوهُ يَعْمَلُ عَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ فَاقْتُلُوا الْفَاعِلَ	٦٤
٢٤١	صحیح بخاری / ١٣١٠	مَنْ تَصَدَّقَ بِعَدْلِ ثَمْرَةٍ مِنْ كَسْبٍ طَيِّبٍ وَلَا يَقْبَلُ اللَّهُ	٦٥
٢٤٢	صحیح بخاری / ١٥٢١	مَنْ حَجَّ لِلَّهِ فَلَمْ يَرْفُثْ وَلَمْ يَفْسُقْ رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ	٦٦
٢٩٧	سنن ابى داؤد / ٢٩٣٥	مَنْ كَانَ لَنَا عَامِلًا فَلْيَكْتَسِبْ زَوْجَةً فَإِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ	٦٧
٢٥٣	سنن ابى داؤد / ٢٦٥٩	مِنَ الْغَيْبَةِ مَا يُحِبُّ اللَّهُ، وَمِنْهَا مَا يُبْغِضُ اللَّهُ	٦٨
٢٩٨	سنن ابى داؤد / ٢٩٣٣	مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرَنَا فَلَيْسَ مِنَّا	٦٩

١٩٩	صحیح بخاری / ٥٤٥٣	وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ عُدَّ بِهٖ فِي نَارِ جَهَنَّمَ	.٤٠
٢٩٨	جامع ترمذی / ٢٥١٠	وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا	.٤١
٢٦٢	سنن نسائی / ٣٣٩١	وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ	.٤٢
١٥٠	سنن ابن ماجه / ٢٢١٠	وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ	.٤٣
١٠٢	صحیح بخاری / ٢٩٥٣	وَهُوَ فِي غَارٍ حِرَاءٍ فَجَاءَهُ الْمَلَكُ	.٤٤
٢٣٣	سنن نسائی / ٥٣١٨	هَذِهِ ثِيَابُ الْكُفَّارِ فَلَا تَلْبَسْهَا	.٤٥
٢٥٦	جامع ترمذی / ٢٥١٤	يَا رَسُولَ اللَّهِ أَعْقِلْهَا وَأَتَوَكَّلْ أَوْ أُطْلِقْهَا	.٤٦
٢٤٥	جامع ترمذی / ٣٦٤٥	يَقُولُ أَمَرْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ نَتَصَدَّقَ فَوَافَقَ ذَلِكَ	.٤٧

## فہرست اصطلاحات

درج ذیل اصطلاحات مقالہ کے اندر ذکر ہوئی ہیں جن کی وضاحت متن یا حاشیہ میں کر دی گئی ہیں۔

صفحہ نمبر	اصطلاحات	نمبر شمار
۸۴	Aenclatic اینکلڈیک	.۱
۹۸	Anxiety تشویشی نزاع	.۲
۷۴	Bipolar ہائی پولر	.۳
۱۱۴	Cateplexy کیٹاپلیکسی	.۴
۲۶۶	Catharsis کیتھارسس	.۵
۸۳	Depression ڈپریشن	.۶
۸۵	Dysthemia ڈسٹھامیا	.۷
۹۳	Frustration خعبت	.۸
۱۱۵	Hallucinations ہیلوسنیشنز	.۹
۱۲۵	Histrionic ہیسٹرونک	.۱۰
۱۱۴	Hypersominal ہائی پرسومینا	.۱۱
۱۱۴	Insominal ان سومینا	.۱۲
۸۳	Malenolia مینکولیا	.۱۳
۷۴	Manic مینک	.۱۴
۱۱۴	Narcolepsy نار کولپسی	.۱۵
۱۲۳	Paranoid personality پیراناٹائیڈ پرسنیلٹی	.۱۶
۱۱۶	sleep apnea سلیپ اپینیا	.۱۷
۲۱۸	schizophrenia شیذوفرینیا	.۱۸

## فہرست شخصیات

نوٹ: اس فہرست میں ان ماہر نفسیات اور شخصیات کا ذکر کیا گیا جن کی آراء یا کوئی تحقیقی رپورٹ مقالہ کے اندر ذکر ہوئی ہیں۔ راویان مصنفین اور معروف شخصیات کے تذکرہ سے اجتناب کیا گیا ہے۔

نمبر شمار	شخصیات	صفحہ نمبر
۱.	آئنان سیکیلیا	۱۱۶
۲.	آپورٹ	۲۳۸
۳.	آرنسٹ واٹسن	۲۴۱
۴.	ایرک رائس	۲۳۱
۵.	ایرک مارکوس	۱۹۰
۶.	ایڈولف ہٹلر	۱۹۶
۷.	ایڈون شناٹیڈ	۱۹۰
۸.	ایمانل ڈر خاتم	۱۸۹
۹.	ہینچن کلین منٹرز	۱۲۲
۱۰.	بیلیم ہولٹنز	۵۴
۱۱.	پروفیسر کیتھ میور	۵۷
۱۲.	پروفیسر مارشل جانسن	۵۷
۱۳.	پروفیسر طارق رفیع	۱۶۹
۱۴.	جوزف سٹالن	۱۲۳
۱۵.	ڈاکٹر احسنہ ڈار	۸۶
۱۶.	ڈاکٹر جوئی لی سمپسن	۵۹
۱۷.	ڈاکٹر جین ٹوینگے	۱۹۶
۱۸.	ڈاکٹر ریڈ فوربی ڈیوک	۱۴۷
۱۹.	ڈاکٹر محمد واسع	۸۸
۲۰.	ڈاکٹر نرمل نیازی	۸۷

۱۱۶	ڈاکٹر نیل سنٹیلے	.۲۱
۲۰۷	ڈاکٹر عبدالحی	.۲۲
۸۸	ڈاکٹر علیزہ نقوی	.۲۳
۱۱۶	ریگی وائٹ	.۲۴
۱۳۷	سلطان محمود غزنوی	.۲۵
۱۳۷	صلاح الدین ایوبی	.۲۶
۱۷۰	طارق رفیع	.۲۷
۱۶۹	طارق سعد رمضان	.۲۸
۱۳۷	طارق بن زیاد	.۲۹
۱۴۹	فرخ اظہار	.۳۰
۱۲۸	نورڈبی ولیمز	.۳۱
۱۳۱	کیٹھرن اینی پورٹر	.۳۲
۱۳۱	مارکس گاروے	.۳۳
۲۹۵	ماسلو	.۳۴
۱۹۵	مائیکل ٹائسن	.۳۵
۱۳۷	محمد بن قاسم	.۳۶
۲۲۷	میگنسن ہرشر فیلڈ	.۳۷
۹۷	وحشی بن حرب	.۳۸
۱۶۴	ولیم لاء	.۳۹
۴۶	ہارون یگی	.۴۰
۲۲۶	ہرشر فیلڈ	.۴۱
۲۱۶	ہنری کیپ بل	.۴۲

## فہرست اماکن

نوٹ: مقالہ میں اکثر اماکن معروف ہیں، ان سب کی وضاحت حاشیہ یا متن میں نہیں کی گئی تاکہ مقالہ غیر ضروری مواد سے ضخیم نہ ہو جائے۔

صفحہ نمبر	جگہ کا نام	نمبر شمار
۱۹۲	برونائی	1.
۱۹۲	لیتھونیا	2.
۱۹۲	مز مبیق	3.

## مصادر و مراجع

### اردو کتب:

۱. ابو الفضل، جمال الدین محمد بن مكرم ابن منظور (۱۳۱۱)، لسان العرب، دارالصادر، بیروت، ۱۴۱۴
۲. ابو علی الاموددی (۱۹۷۹)، تفہیم القرآن، آرمی ایجوکیشن پریس، ۱۹۹۹
۳. ابو نعیم الاصفہانی (۴۳۰)، حلیۃ الاولیاء و طبقات الاصفیاء، دار لکتاب العلمیہ، ۱۹۸۸
۴. ابو محمد عبدالسلام کیلانی (۱۹۹۵)، منشیات اور اسلام، ادارہ مرآة القرآن، لاہور، ۱۹۹۶
۵. الطبرانی، حافظ ابو القاسم سلیمان بن احمد الطبرانی (۳۶۰)، المعجم الکبیر، مکتبہ ابن تیمیہ، سن
۶. العلامة الشیخ محمد عبدالرحمن السخاوی (۷۷۹ء)، المقاصد الحسنیة، ناشر دار لکتاب العربی، بیروت، ۱۹۸۵
۷. امام غزالی (۵۰۵ھ)، (مترجم) فضل الکریم، احیاء العلوم، مکتبہ رحمانیہ اردو بازار، لاہور، سن
۸. ایرک مارکوس، (مترجم) محمد اختر، لوگ خود کشی کیوں کرتے ہیں، علی فرید پرنٹرز لاہور، ۲۰۰۸
۹. ایفریم روزن (۱۹۳۵)، (مترجم) ذکیہ مشہدی، ابنارمل نفسیات، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی، ۱۹۹۹
۱۰. بلال اسلم صوفی، سائیکل منشیات، فریڈم آرٹ پریس لاہور، ۱۹۸۶
۱۱. پیر کرم شاہ الازہری (۱۹۹۸)، تفسیر ضیاء القرآن، ضیاء القرآن پبلی کیشنز، لاہور، پاکستان، ۱۹۹۵
۱۲. ثناء اللہ عثمانی پانی پتی (۱۲۲۵)، (سید عبدالدائم الجلالی)، تفسیر مظہری، دار الاشاعت اردو بازار، کراچی، اپریل ۲۰۱۰
۱۳. جو لیس، م، ہوکنز، جون وستون، محمد بندوی، قاموس آکسفورڈ الحیط انگلیزی و عربی، بیروت لبنان، سن
۱۴. حمیر ہاشمی، نفسیات، اردو سائنس بورڈ، لاہور، ۱۹۹۰
۱۵. خالدہ ادیب خانم (۱۹۶۴)، (مترجم)، ڈاکٹر سید عابد حسین صاحب، ترکی میں مغرب و مشرق کی کشمکش، موددی پریس، ممی، ۲۰۰۸، ۱۱
۱۶. ڈاکٹر خالد علوی، اسلام اور عالمگیریت، ادارہ تحقیقات اسلامی پریس، اسلام آباد، ۲۰۰۶
۱۷. ڈاکٹر ذاکر نائیک، (مترجم)، سید امتیاز احمد، قرآن اینڈ ماڈرن سائنس، دار النوادر اردو بازار، لاہور، ۲۰۰۷
۱۸. ڈاکٹر سٹینز فیلڈ (۲۰۱۳)، (مترجم) فضل حسین، عظیم علماء نفسیات، مطبوعہ علمی کتاب گھر لاہور، ۱۹۸۶
۱۹. ڈاکٹر محمد عثمان نجاتی، حدیث نبوی اور علم النفس، الفیصل کتب اردو بازار لاہور، جولائی ۲۰۱۰



۲۰. ڈاکٹر نصیر احمد ناصر، فلسفہ زکوٰۃ، مطبوعہ فیروز سنز لمیٹڈ لاہور، سن
۲۱. ریاضت علی شائق، ایران کا اسلامی انقلاب، انجمن آل طاہر، سن
۲۲. سحری انعام الرحمن، خودکشی (مکمل مطالعہ)، سی گلبرگ، فیصل آباد، سن
۲۳. سلطان بشیر محمود، (مترجم) امیر افضل خان، حیات بعد الموت، الفار پرنٹنگ پریس، اسلام آباد، سن
۲۴. سید احمد دہلوی (۱۹۱۸)، فرہنگ آصفیہ، اُردو سائنس بورڈ لاہور، سن
۲۵. سید کرمت حسین، مبادیات نفسیات، سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور، سن
۲۶. ضامن نقوی، فلسفہ نفس، کراچی، انجمن پریس لارنس روڈ، ۱۹۵۵
۲۷. محمد المرتضیٰ الحسینی الواسطی الزبیدی الجنیفی (۱۷۹۰)، تاج العروس من جواهر القاموس، دار الفکر المبروت  
لبنان، ۱۴۲۶
۲۸. علامہ الراغب الصفہانی (۱۱۰۸)، المفردات فی غریب القرآن، کراچی، نور محمد، کارخانہ تجارت، آرام  
باغ، ۵۰۲ھ
۲۹. عبد الرحمن کیلانی (۱۹۹۵)، تیسیر القرآن، مکتبہ دار السلام، لاہور، ۱۴۲۶ھ
۳۰. علی بن محمد الحیب، الماوردی (۴۵۰ھ)، الاحکام السلطانیہ، دار الفکر، مصر، ۱۹۸۳
۳۱. علامہ احمد بن حجر آل بوطامی البغلی (۲۶۱ھ)، (مترجم) شمیم احمد خلیل، شراب و نشہ آور اشیاء کی حرمت و  
مضرت، اسلامک ریسرچ اکیڈمی نئی دہلی، سن
۳۲. محمد اسلم ملک، مدینہ کی قدیم تاریخ، نقوش رسول، ادارہ فروغ اردو، لاہور، دسمبر ۱۹۸۲
۳۳. محمد القادری، مرقاة المفاتیح، شرح مشکوٰۃ المصابیح، دار الفکر الاسلامی الحدیث، ۲۰۰۰
۳۴. محمد بن اسحاق بن یسار، محمد عبد الملک بن ہشام (۸۳۳ء)، (مترجم)، البسین علی حسنی نظامی دہلوی، سیرت ابن  
ہشام، ادارہ اسلامیات، لاہور، سن
۳۵. محمد رفیق جعفر، نفسیات کا ارتقاء، اظہار سنز اردو بازار، لاہور، ۱۹۸۸
۳۶. محمد طاہر القادری، عالم ارواح کا میثاق اور عظمت مصطفیٰ ﷺ، منہاج القرآن پبلیکیشنز، لاہور، مارچ ۲۰۰۹
۳۷. محمد یوسف کاندھلوی، (مترجم) محمد احسان الحق، حیات الصحابہ، کتب خانہ فیضی، لاہور، سن
۳۸. محمد عثمان نجاتی (مترجم)، فہیم اختر ندوی، القرآن و علم النفس، ناشران و تاجران الفیصل کتب اردو بازار  
لاہور، جولائی ۲۰۱۰
۳۹. محمد ظہیر الدین بھٹی، منشیات اور ان کی تباہ کاریاں، ادارہ مطبوعہ سلیمانی، لاہور، ۲۰۰۰

۴۰. محمد کلیم صدیقی، نسیم ہدایت کے جھونکے، مکتبہ یادگار شیخ، اردو بازار لاہور، سن
۴۱. مفتی محمد شفیع (۱۹۶۳)، معارف القرآن، ادارہ معارف العلوم کراچی، سن
۴۲. موسیٰ خان جلال زئی، پاکستان میں منشیات کی سمگلنگ، فیروز سنز لمیٹڈ، لاہور، ۲۰۰۰
۴۳. مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب، فیضانِ صحبت اولیاء، کتب خانہ مظہری کراچی، سن
۴۴. ہارون یحییٰ، (مترجم) ڈاکٹر تصدق حسین راجا، اللہ کی نشانیاں عقل والوں کے لیے، ادارہ اسلامیات نئی انار کلی، لاہور، جولائی ۲۰۰۱
۴۵. وارث سرہندی (۱۶۴۰)، علمی اردو لغت، (نظر ثانی)، محمد احسن خان، علمی کتاب خانہ، اردو بازار لاہور، سن
۴۶. یاسر جواد، فلسفیوں کا انسائیکلو پیڈیا، بک ہوم لاہور، ۲۰۰۵

### انگریزی کتب:

1. Basia Leonard, Joann Jovinelly, Bipolar Disorder, The Rosen Publishing Group, New York, 2012,
2. Brendan Bruce, On the Origin of Spin, Create Space Independent Publishers, 29-Jun-2013
3. Charon Jacques, Ch. Scribner & Sons Suicide, New York
4. Carla Torrent ,Cognitive Impairment in Bipolar II Disorder, British J. Of Psychology, Sep2006.
5. Cathy E. Lloyd, Frans Pouwer, Norbert Hermanns, Screening for Depression and Other Psychological Problems, springer verlag, London 2013
6. David J. Kupfer, Michael B. First, Darrel A. Regier DSM V, American Psychiatric Association Washington D.C Publishers, 2002
7. Eugene F. McKenna (2017) Business Psychology and Organizational Behavior, psychology press, 2000
8. F. steingass ,A Learners Arabic –English dictionary, labnan, Beirut ,1989
9. Floyd L. Ruch, scott(1982), Psychology and life, Foresman and company, 1967
10. Gary J. Wells, Robert Shuey, Ray Kiely, Globalization, Novinka books, New York, 2001
11. Giovanna Ambrosio(1992) ,Transvestism, Transsexualism in the Psychoanalytic Dimension, , international psychoanalytical association, 2009
12. Hugh L. Wagner, Rutledge ,The Psychobiology of Human Motivation, , new fetter lane London,1999
13. Henry Campbell black, Black Law Dictionry,edt. 6th, U.S.A West publishing Co, 1993
14. Jacqueline B. Helfgott(2004), Criminal Behavior: Theories, Typologies and Criminal Justice, sage publications, Inc.,2008
15. Judith Peacock, Jackie Casey Depression, ,Capstone press,America,2000
16. J. Gayle Beck, Denise M. Sloan The Oxford Handbook of Traumatic Stress Disorders, , Oxford university press, 2012

17. Kendell RE.Maudsley (2002),The Classification of Depressive Illness , London, UK: Oxford University Press; 1968
18. Lester sdorow( 2011), Psychology, W .C brown publishers, 1872
19. Linda Steg, Agnes E. van den Berg, Judith I. M. de Groot,Environmental Psychology: An Introduction ,Blackwell publishers ,February 2007
20. Mitchell G. Ash, William R. Woodward, Psychology in Twentieth-Century Thought and Society, CUP Archive Publishers, 1989
21. Margaret Harris(1924), George Butterworth Developmental Psychology, , psychology press, 2002,
22. Magnus Hirschfeld(1935), Transvestites, Prometheus Books, 1991
23. Paul Edwards (2004),The Encyclopedia Of Philosophy, New York, The Macmillan The Force Press, 1967
24. Raymond J. Corzine(1940), Concise Encyclopedia of Psychology, New York. John Willey And Sons Inc.1967
25. Robert Audi(1940), The Cambridge Dictionary of Philosophy, United Kingdom, Cambridge University Press, 1995
26. R.R Bootzin, Gordon H. Bower(1969), Jannifer Crocher, Elizabeth , Psychology today (An Introduction) ,HallMC Graw Hill inc.1991
27. S. K .Mangal(1857),Abnormal Psychology, Sterling Publishers, New Delhi, 1987
28. Rick E. Ingram(2016), The International Encyclopedia of Depression, springer publishers, America,2009,
29. Richard J Gerrig, Philip G Zimbardo, Andrew J Campbell, Steven R Cumming, Fiona J Wilkes, Psychology And Life, Pearson Australia Group, Pty Ltd, 2012
30. Roger Baker(2018), Understanding Trauma: How to Overcome Post-traumatic Stress, Wilkinson publishers, 2010
31. Robert W. Lundin, Alfred Adler's Basic Concepts And Implicationsaccelerated development, Inc, 1989
32. Robert Alun Jones, Emile Durkheim: An Introduction to Four Major Works,Beverly Hills, Suicide, CA: Sage Publications, Inc., 1986.
33. Robert A. Harper, Prentice Hall; Psychoanalysis and psychotherapy, A Spectrum Book , December 1959
34. Wayne Witten, Dana S. Dunn, Elizabeth Yost Hammer, Joan Keyes,Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century , Dovetail publishers, 2015.
35. William Sykes(1891), Canterbury Book of Spiritual Quotations, Canterbury press, 2007
36. Seymour Keitlen ,The Oedipus Complex: A Philosophical Study, virtual book worm.inc, 2003

## آرٹیکل:

۱. ابوعمار الزاهد الرشیدی، سیرت صحابہ، روزنامہ اوصاف، اسلام آباد، ۴ اگست ۱۹۹۸
۲. اعجاز احمد، پولیس اور جرائم، روزنامہ مشرق نیوز، ۲۷ نومبر ۲۰۱۶
۳. حمیرا چوہدری، نیند سے متعلق معلومات اور حقائق، اردوون، ۳۰ نومبر ۲۰۱۱
۴. ڈاکٹر سید احمر، اچھی نیند، ڈپارٹمنٹ آف سائکسٹری، آغاخان یونیورسٹی، کراچی، جنوری ۲۰۱۱

۵. ڈاکٹر محمد امین صاحب، پاکستان میں مغرب کی ثقافتی یلغار، ملت فورم، اپریل ۲۰۰۶ء، ۳۰
۶. ڈاکٹر نور احمد نور، مایوسی کے مرض کا علاج، افادات نوری، ۱۳ جولائی ۲۰۱۳
۷. ڈاکٹر طارق رمضان، عالمگیریت ایک چیلنج ہے، لیکن بے پناہ مواقع کا حامل ہے، اردو پوائنٹ، جولائی، ۲۰۰۸ء، ۵
۸. رفعت سعید، پاکستان میں مہنگائی: سماجی اور نفسیاتی مسائل میں اضافہ، حالات حاضرہ، کراچی، نومبر، ۲۰۱۰ء، ۳
۹. شبین گل، لمس کی نفسیات، ایکسپریس نیوز، ۱۱ فروری ۲۰۱۶
۱۰. عابد ضمیر ہاشمی، وطن عزیز میں نوجوان نسل کی مہلک بیماریاں، یونیورسٹی اردو پوسٹ، جولائی ۲۰۱۷
۱۱. عنبرین فاطمہ، ڈپریشن، ڈی ڈیلیونیوز، کراچی، ۷، ۴، ۲۰۱۷
۱۲. فرخ اظہار، حسد کرنے والوں کی نفسیات، ایچ نیوز، ۲۵ جنوری، ۲۰۱۶
۱۳. فلزا حسین، جذباتی صدمہ ایک مرض ہے، ڈان نیوز، اپریل ۱۸، ۲۰۱۷
۱۴. فلزا حسین، گھبراہٹ کی وجوہات، علامت اور علاج، ڈان نیوز، ۸ جنوری ۲۰۱۶
۱۵. محمد صادق جرال، ۸ اکتوبر ۲۰۰۵ء ایک ناقابل فراموش دن، نوائے وقت نیوز لاہور، اکتوبر، ۲۰۱۷ء، ۴
۱۶. محمد عبید الرحمن، شوقِ شہادت، القلم شمارہ ۴۸۹، ۲۹ دسمبر تا ۴ جنوری ۲۰۱۷
۱۷. مفتی تنظیم عالم قاسمی، بزرگوں سے اصلاحی تعلق قائم کیجیے، ماہنامہ دارالعلوم، مئی ۲۰۱۰
۱۸. نصرت شبینم، تحقیقی رپورٹ، ہنسی، مذاق نہیں ہے، وائس آف امریکہ، ۱۹، ۱۲، ۲۰۱۳
19. ADAA (The Journal of Clinical Psychiatry, July 1999)
20. Amber Haque ,Journal Of Religion And Health,( Psychology From Islamic Perspective), Springer Publishers,2004
21. Anthony Canale, Bradley T. Klontz, Journal of Financial Therapy, Hoarding Disorder: It's More Than Just an Obsession, Kansas State University 4, december,2013
22. Kristalyn Salters-Pedneault,Any Personality, January 30, 2017
23. Ranna Parekh ,Insufficient Sleep is a Public Health Problem, Centers for Disease Control and Prevention. July 2017
24. Rashida Valika Trends of suicide in Pakistan in general, , Karachi, 2003.
25. Zakaria Virk, The Arabic Galen- Abu Bakar Zakariya Al-Razi, Kingston Canada, March 8, 2012

## اخبار جرائد و رسائل:

۱. العربیہ ڈاٹ نیٹ، منگل ۱۵ ارجب ۱۴۳۳ھ - ۵ جون ۲۰۱۲

۲. ایکسپریس نیوز، اگست ۲۰۱۶
۳. ایکسپریس نیوز، ستمبر، ۲۰۱۶، ۹
۴. ایکسپریس نیوز، ۳۰ جولائی، ۲۰۱۷
۵. جنگ نیوز، دسمبر ۱۹۹۹
۶. جنگ نیوز، ۲۵ نومبر ۲۰۱۷
۷. جے ڈبلیو۔ آرگنائزیشن، نیوز، اکتوبر، ۲۰۱۵
۸. خبریں، سنڈے میگزین، ۲۶ جنوری ۲۰۰۶
۹. دنیا نیوز، ۲۶ جولائی ۲۰۱۷
۱۰. دنیا نیوز، لاہور، ۲۶ ستمبر ۲۰۱۲
۱۱. دنیا نیوز، ۲۴ اکتوبر ۲۰۱۶
۱۲. دنیا نیوز، ۱۳ نومبر ۲۰۱۷
۱۳. ڈان نیوز، ۲۷ فروری ۲۰۱۶
۱۴. ڈان نیوز، ۲۶ اگست ۲۰۱۷
۱۵. ڈوچے ویلے نیوز، ۲۷ جون ۲۰۱۷
۱۶. روزنامہ پاکستان، ۲ جون ۲۰۱۷
۱۷. روزنامہ پاکستان، ۲۹ دسمبر، ۲۰۱۶
۱۸. روزنامہ پاکستان، ۲۵، جولائی، ۲۰۱۴
۱۹. روزنامہ پاکستان، ۷ دسمبر ۲۰۱۴
۲۰. سیاست ہندوستان نیوز، ۱۹ اپریل ۲۰۱۱
۲۱. عبقری میگزین، فروری ۲۰۱۷
۲۲. ماہنامہ الشریعہ، گوجرانوالہ، اگست ۲۰۰۵
۲۳. نوائے وقت، ۲۰، نومبر ۲۰۱۷
۲۴. وائس آف امریکہ، ۱۳ دسمبر ۲۰۱۴
۲۵. وائس آف امریکہ، ۲۷ ستمبر ۲۰۱۶
۲۶. ہندی ۱۸ نیوز اردو، ۲۶ فروری ۲۰۱۷

27. Dawn news, December 5,2016
28. The News, May 02, 2015
29. The guardian news, London, October 2008
30. The New York times, December 8,1992
31. Med page today, 2016
32. Washington post, 24, 2, 2016.

## رپورٹس:

1. پاکستان نارکوٹکس بورڈ اسلام آباد، ۱۹۹۷
2. Basic information about medicines and drugs, John Allen,A.P.H.2000
3. Drug of abuse, U.S department of justice drug enforcement administration,1996
4. Fact Sheet: Violence and Mental Illness. Hiday, et al., Washington, DC: American Psychiatric Association. 1999
5. Healthy Place for Mental Health, July, 20, 2016
6. “Maternal care and mental health”. Bowlby John. Geneva: Monograph World Health Organization; 1952.
7. Mental Illness Not Usually Linked to Crime, Jillian Peterson, American Psychological Association, April 21, 2014
8. NIMH, Report of the global burden of disease, Published by the Harvard School of Public Health on behalf of the World Health Organization and the World Bank, Harvard University Press, 1996.
9. WHO: World health organization facts report” Global Burden of disease study”, February, 2015
10. Report: 34 Percent Pakistani Suffer From Depression, The Nation News, May28, 2012.
11. World Health Statistics 2017
12. Prevalence of Serious Mental Illness among U.S. Adults ,NIMH,(2011)
13. Ratio of drugs and narcotics report, Dr. Moona alsawaf, U.N.D.C, 2011
14. Gary J. Gates, How Many People are Lesbian, Gay, Bisexual and TransgenderWilliams ,The Williams Institute, April 2011.

## Websites:

1. <http://www.pendulum.org/bpfacts.html>
2. <https://www.urduvoa.com/a/pakistan-drugs>
3. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>
4. <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>
5. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/globalization>
6. [http://www.thereligionofpeace.com./](http://www.thereligionofpeace.com/)
7. <http://www.faisalwarraich.com/hitleryoudontknow>
8. [http://depts.washington.edu/mhreport/facts\\_violence.php](http://depts.washington.edu/mhreport/facts_violence.php)