Quarterly Research Journal "Al-Marsoos", Volume 03, Issue 02, Jan-Mar 2025

AL-MARSOOS
ISSN(P): 2959-2038 / ISSN(E): 2959-2046
https://www.al-marsoos.com

مصنوعی ذہانت اور سیرتِ نبوی ﷺ کی روشنی میں ذہنی دباؤ: اسباب، چیلنجز اور حل

Mental Stress in the Light of Artificial Intelligence and the Seerah of the Prophet (PBUH): Causes, Challenges, and Solutions

ABSTRACT

NseeMental stress is a disease which gets its star due to the human behaviors, ambitions and surrounding atmosphere. The race of luxuries has turned the human society to craving for abundance which is the basic root of human anxiety. Causes of mental stress may be of different aspects such as material, unethical behavior, and psychological, cardiac, practical and family related causes. Only material and immoral behavior related causes and its treatment in seerah perspective will be the focusing point this research paper. Wealth thrust, desire of higher posts and positions, desire of luxury means, business fraud, lack of complacency, lack of interest in spending for the sake of Allah Almighty and debt burden are the main material reasons for the mental stress. These reasons and its impact on the patient and human behavior have been discussed in detail and its treatments have also been prescribed in the light of Prophetic Seerah. Second focusing point of the discussion is the unethical behavior as a reason of metal stress. Malice and stubbornness, jealousy, ungrateful habit, revenge passion, immorality, disappointment, laziness and neglect attitude, hate and filth are the main reasons for this human disease which disturbs the human personality, families and at the end societies also. These causes also have been discussed in detail suggesting its treatment in seerah perspective.

Keywords: *Mental Stress, Anxiety, Material, Positions, Unethical Behavior, Treatment*

Correspondence Author:
Dr. Naseem Mahmood* *Associate Professor, Department of Religious Studies, Princple, Govt. A.I College Sialkot Pakistan.*

AUTHORS

Dr. Naseem Mahmood
Post Doc. Fellow, Islamic Research Institute, International Islamic University, Islamabad.
Associate Professor, Department of Islamic Studies,Govt. Allama Iqbal Graduate College, Sialkot:
nislarahmad@fccollege.edu.pk

Date of Submission: 02-01-2025
Acceptance: 19-01-2025
Publishing: 06-02-2025

Web: https://www.al-marsoos.com/
OJS: https://www.al-marsoos.com/index.php/AMRJ/about
e-mail: editor@al-marsoos.com

تعارف:

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی بندگی کے لئے پیدا کیا ہے اور اس بندگی میں اس کو اپنا مقرب بنانے اور اسے روحانی معراج عطا کرنے کے لئے اسے کئی قسم کی آزمائشوں سے گذارا۔ پختہ ایمان والے اس کو امر الٰہی سمجھ کر اس کو برداشت کرتے ہیں اور صبر کے وابستگی اختیار کرتے ہوئے بلند ہمتی کا مظاہرہ کر کے روحانی سفر میں ارتقائی منازل طے کرتے جاتے ہیں۔ لیکن تمام انسان ان آزمائشوں کو برداشت نہیں کر سکتے بلکہ الٹا ایسی صورت میں وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں جو کہ بالآخر ان کے دماغی توازن کی خرابی اور کسی سخت قسم کے جسمانی عارضہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موضوع زیرِ بحث ان آزمائشوں اور اسباب کو بیان کیا جائے گا جو کہ ذہنی دباؤ کی بنیاد بنتے ہیں اور پھر رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات اور آپ ﷺ کے اسوہ کے مطابق ان کا حل تجویز کیا جائے گا تاکہ انسانی معاشرہ ان اسباب سے اپنے آپ کو بچا کر اس سخت قسم کی بیماری اور پریشانی سے بچ سکے۔ ذہنی دباؤ کے اسباب مادی، طبعی، نفسیاتی، قلبی، عملی اور خاندانی مختلف نوعیتوں کے ہو سکتے ہیں۔

ذیل میں ان مختلف جہات میں سے ذہنی دباؤ کے صرف مادی اور طبعی نوعیت کے اسباب کا تفصیل سے جائزہ لیتے ہوئے تعلیماتِ سیرت سے ان کے تدارک اور علاج کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔

مادی اسباب:

مادہ پرستی کے اس دور میں عوام الناس کی رغبت مادی اسباب میں زیادہ سے زیادہ ہو رہی ہے اور مسابقت کی اس فضاء میں حلال حرام کی تمیز ختم ہوتی جارہی ہے۔ اس ذیل میں وہ اہم اسباب جو انسان کے لئے ذہنی دباؤ کو ذریعہ بنتے ہیں ان کا تذکرہ کرتے ہوئے تعلیماتِ سیرت کے تناظر میں ان کے تدارک پر غور کیا جاتا ہے۔

مال کی محبت:

ضروریاتِ زندگی کی تشفی کے لئے تو مال ایک ضروری عنصر ہے مگر اس کی ضرورت سے زیادہ طلب اورانسان کو ذہنی مریض بنا دیتی ہے۔ اس لئے اللہ تعالیٰ کثرت کی طلب کو انسانی ہلاکت کا سبب قرار دیتے ہوئے ارشاد فرماتا ہے:

"اَلْهَاكُمُ التَّكَاثُرُ۔حَتّٰى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ"[1]

---

[1]۔ التکاثر، 102: 1-2

Al Takāthur, 102: 1-2

[2]۔ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ الترمذی، السنن، ابواب الزهد(شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، مصر، 1395ھ-1975م 588/4، رقم الحديث:2376

Abū 'īsīā, Muhammad Bin 'īsīā Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-Zuhd, (Makatabah ūa Maṭba'ah Mustafā Al-Bābī Al-Halbī, Misr, 1395AH-1975AD) 4/276, Hadīth No. 2376.

[3]۔ ابو عبداللہ محمد بن اسماعیل البخاری ،الجامع الصحیح، تحقیق محمد زهير بن ناصر الناصر، كتاب الجزية، باب الجزيةوالموادعة مع اهل الحرب(دار طوق النجاة، بيروت، 1422ھ)96/4، رقم الحديث: 3158

Abū 'abdullah Mummad Bin Ismā'īl, Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Tahqīq, Muhammad Bin Zuhaīr Al-Nāsir, Kitāb-ul-Jizīah, Bāb-ul-Jizīah Wal-Muūā'ah Ma'a Ahl-il-Harb (Dāru ṭaūq-il-Najāt, Bīrūt, 1422 AH) 4/96, Hadīth No. 3158.

[4]۔ ابوعبداللہ محمد عبداللہ الحاکم، المستدرک علیٰ الصحیحین، تحقیق:مصطفیٰ عبدالقادرعطا، کتاب الرقاق(دارالکتب العلمیة، بیروت، 1411ھ-1990م)354/4، رقم الحدیث:7896

Abū 'abdullah Mummad 'abdullah Al-Hākim, Al-Mustadrak 'alā-al-Sahīhaīn, Tahqīq: Musṭafā 'abdulqādir 'aṭā, Kitāb-ul-Riqāq (Dār-ul-Kutub-il-'ilmiīah, Bīrūt,1411 AH-1990AD) 4/354, Hadīth No. 7896.

"کثرت کی طلب نے تمہیں ہلاک کر دیا، یہاں تک کہ تم نے قبروں میں جا پہنچے"

مال میں اضافے کی طلب ہلاکت کا سامان کس طرح بن سکتی ہے، تبھی تو رسول اللہ ﷺ نے واضح طور پر ان کی قباحت بیان فرمادی کہ "دو بھوکے بھیڑئے اگر بھیڑوں کے ریوڑ پر (حملہ کے لئے بھیجے جائیں تو وہ اتنی بربادی نہ کریں جتنی کسی کا مال اور عزت ووقار کا لالچ اس کے دین کو پہنچاتا ہے"2۔ اسی لئے نبیِ رحمت ﷺ نے اس امت کے بارے میں سابقہ قوموں کی طرح دنیوی مال ومتاع کی کثرت کی صورت میں ان کی طرح ہلاکت میں پڑنے کے خدشہ کا اظہار فرماتے ہوئے3 مال کو اپنی امت کے لئے فتنہ قرار دیا4 اور اس سے بچنے کے لئے موت کو کثرت کے ساتھ یاد کرنے کی تلقین کرتے ہوئے فرمایا:

"أَكْثِرُوا ذِكْرَ هَاذِمِ اللَّذَّاتِ الْمَوْتَ"5

"لذتوں کو پیچھے چھوڑنے والی چیز "موت" کو زیادہ یاد رکھو"

---

5 نفس المرجع، کتاب الرقاق،357/4،رقم الحدیث: 7909

Nafs-ul-Marja', Kitāb-ul-Riqāq, 4/357, Hadīth No. 7909.

6 ۔ابوعبداللہ محمد بن یزید قزوینی ابن ماجۃ،السنن،کتاب الزھد،باب الزھد فی الدنیا(داراحیاء الکتب العربیۃ،بیروت)1373/2،رقم الحدیث:4102

ābwʿbdāllh mḥmd bn yzyd qzwyny ābn māǧẗ،ālsnn،ktāb ālznd،bāb ālzhd fy āldnyā(dārāḥyāʾ ālktb ālʿrby،byrwt)2/1373،rqm ālḥdyṯ:4102

7 ۔بخاری،الجامع الصحیح، کتاب الاحکام،باب ما یکرہ من الحرص علیٰ الامارۃ،64/9،رقم الحدیث:7149

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Ahkām, Bāb-o-Mā īakrahu Min-al-Hars-e-'alīā-al-Amārah, 9/64, Hadīth No. 7149.

8-مسلم بن حجاج القشیری،الجامع الصحیح،کتاب الامارۃ،محمد فؤاد عبدالباقی،کتاب الامارۃ،باب النھی عن طلب الامارۃ والحرص علیھا(داراحیاء التراث العربی،بیروت)1456/3،رقم الحدیث:1733

Muslim Bin Hajjāj, Al-Qushaīrī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Tahqīq: Muhammad Fuūād 'abdul Bāqī, Kitāb-ul-Amārah, Bāb-ul-Nahī-e-'an ṭalab-il-Amārat-e-Wal-Hirs-e-'alaīhā, (Dār-o-Ihīa Al-Tarath al-Arabī, Bīrūt) 3/1456, Hadīth No.1733.

9۔ نفس المرجع،کتاب کفارات الایمان،باب الکفارۃ قبل الحنث وبعدہ،147/8،رقم الحدیث:6722

Nafs-ul-Marja', Kitāb-o-kaffārāt-il-Īīmān, Bāb-ul-kaffārat-e-Qabla-al-Hanth-e-Wa Ba'dihi, 8/147, Hadīth No.6722.

10 ۔ نفس المرجع،کتاب الامارۃ،باب کراھۃ الامارۃ بغیر ضرورۃ،1457/3،رقم الدیث:1825

Nafs-ul-Marja', Kitāb-ul-Amārah, Bāb-o-Karāhat-il-Amārat-e-Bighaīr-e-Dharūrah, 3/1457, Hadīth No. 1825.

۔نفس المرجع

Nafs-ul-Marja.'

اورآپ ﷺ نے دنیوی مال سے بے رغبتی کو آپ ﷺ نے اللہ تعالیٰ کی محبت اور دوسروں کے پاس موجود مال سے بے رغبتی کو لوگوں کی محبت کاذریعہ قرار دیا[6]۔ تعلیماتِ سیرت سے ذہنی سکون برباد کرکے اس کو دباؤڈالنے والے سبب مال کی کثرت کی طلب اسی وقت ختم ہو جائے گی جب موت کو ہر وقت سامنے رکھا جائے گا اور پھر اس کے بعد محاسبہ کا منظر قوت لایموت پر اکتفاء کا انسانی ذہن میں داعیہ پیدا ہو گا جو کہ اس کے ذہن اور زندگی دونوں کو پر سکون بنادے گا۔

جاہ ومنصب کی محبت:

مال کی طلب کے ساتھ ساتھ انسان کے ذہنی سکون کو برباد کرنے والی چیز جاہو منصب کی طلب ہے اور اس مقصد کی خاطر قتل وغارت گری اور جنگی جنون انسان کی پہچان بن جاتا ہے اور ایسا انسان بہر صورت حصولِ منصب کی تڑپ میں اپنامال، اولاد، عزت وناموس حتی کہ اپنا وطن بھی داؤ پر لگانے کے لئے تیار ہوتا ہے۔ معاصر صورتِ حال اس حقیقت کی صحیح طرح غمازی کرتی ہے۔ لیکن اگر اس بارِ گراں کو امانت اور ذمہ داری سمجھا جائے تو ذہن حصولِ منصب کی طرف جاتا ہی نہیں۔ فی زمانہ اس مقصد کی خاطر جائزو ناجائز ہر حربہ کا اختیار کیا جانا اور پھر منصب کے اس دورانیئے میں حلال وحرام کی تمیز کے بغیر زیادہ مال بنانے کی کوشش اس کی نہوست کا عملی ثبوت ہے۔ اسی لئے تو رسول اللہ ﷺ نے حکومت کے سوال پر اس سے منع فرما کر جاہ ومنصب میں پنہاں آزمائشوں اور قباحتوں کی طرف اشارہ فرمادیا ہے۔ جب دو اشعری آدمیوں نے رسول اللہ ﷺ سے امارت طلب کی تو رسالت مآب ﷺ نے انہیں انکار کرتے ہوئے فرمایا "ہم کسی امارت طلب کرنے والے اور اس کی طمع رکھنے والے عامل نہیں بناتے[7]" لیکن حضرتِ ابو موسیٰ اشعری کو ہی بغیر طلب کے اس منصب پر فائز فرمادیا[8]۔ پتہ چلا کہ اگر بغیر طلب کے کوئی عہدہ ملتا ہے تو اس میں اللہ تعالیٰ کی مدد بھی آجاتی ہے اور چاہت کے بعد اگر یہ منصب ملتا ہے تو ذمہ داری بن جاتا ہے[9]۔ حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ جب رسول اللہ ﷺ سے کسی علاقے کی امارت کا سوال کرتے ہیں تو آپ ﷺ جواباً سائل کو کمزور، امارت کو امانت اور قیامت والے دن رسوائی اور ندامت کا سامان قرار دیتے ہوئے انہیں یہ عہدہ دینے سے انکار فرمادیتے ہیں[10]۔ لیکن اس کے برعکس اگر کوئی اس منصب کو اہلیت کی بنیاد پر حاصل کرتا ہے اور پھر اس منصب کے تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے اس کو سنبھالنے کا حق بھی ادا کرتا ہے تو وہ اسی روایت کے مطابق قیامت والے دن اس کی بازپرس اور وبال سے بچ جاتا ہے[11]۔

Muslim Bin Hajjāj, Al-Qushaīrī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Tahqīq: Muhammad Fuūād 'abdul Bāqī, Kitāb-ul-Amārah, Bāb-ul-Nahī-e-'an ṭalab-il-Amārat-e-Wal-Hirs-e-'alaīhā, (Dār-o-Ihīa Al-Tarath al-Arabī, Bīrūt) 3/1456, Hadīth No.1733.

[9]۔ نفس المرجع،کتاب کفارات الایمان،باب الکفارۃ قبل الحنث وبعدہ،147/8،رقم الحدیث:6722

Nafs-ul-Marja', Kitāb-o-kaffārāt-il-Iīmān, Bāb-ul-kaffārat-e-Qabla-al-Hanth-e-Wa Ba'dihi, 8/147, Hadīth No.6722.

[10]۔ نفس المرجع،کتاب الامارۃ،باب کراھۃ الامارۃ بغیر ضرورۃ،1457/3،رقم الدیث:1825

Nafs-ul-Marja', Kitāb-ul-Amārah, Bāb-o-Karāhat-il-Amārat-e-Bighaīr-e-Dharūrah, 3/1457, Hadīth No. 1825.

[11]۔ نفس المرجع

Nafs-ul-Marja'.

لوگ تو آج جاہ و منصب کی طلب میں سر دھڑ کی بازی لگا دیتے ہیں۔ لیکن سیدنا صدیق اکبر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی باغ میں درخت پر بیٹھے پرندے کو مخاطب کر کے ان کے ساتھ گفتگو اس منصب کی نزاکت کا احساس دلاتی ہے جس میں اس کی خوشی اور باغ کی رعنائیوں اور سایہ دار درختوں اور پھلوں کے مزے لوٹنے کی بات کے ساتھ ساتھ اہم بات جو کرتے ہیں وہ اس کا حساب کتاب سے بچنا اور پھر یہ کہنا:

یا لیت أبا بکر مثلك[12] "اے کاش! ابو بکر تیری طرح ہوتا (کہ قیامت والے دن حساب کتاب سے بچ جاتا)"

معلوم ہوا کہ جاہ و منصب کی نزاکت اور اس کی ذمہ داریوں اور ان کے محاسبے سے متعلق جس کے سامنے رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات ہوں گی وہ تو اس سے کوسوں دور بھاگے گا اس لئے کہ اب جب کہ بات اس کی سمجھ آگئی ہے تو اس کو ذہنی سکون عہدہ و منصب سے بچاؤ میں محسوس ہو گا اور اس میں پھنسنے کی صورت میں وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جائے گا۔ تو ذہنی دباؤ کا اس سبب کا نبوی علاج عہدہ و منصب کی ذمہ داریوں اور ان کے محاسبہ کیصورت میں اخروی گرفت کو سامنے رکھنا ہے۔ اب پھر معاملہ جس طرح اس تحریر کی پچھلی سطریں واضح کر رہی ہیں، الٹ ہو جائے گا، کہ ذہنی سکون عہدہ و منصب سے دور رہنے میں محسوس ہو گا نہ کہ اس کے حصول میں۔

سامانِ عیش و عشرت کی محبت:

بعض اوقات انسان یہ سمجھتا ہے کہ اس کے لئے سکون عیش و عشرت کے سامان میں ہے حالانکہ یہ سب اس کے لئے آزمائش کا سامان ہوتا ہے۔ انسان کے پاس جتنی نعمتیں ہوں گی اسے اسی قدر حساب کتاب کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ دنیا کا سامانِ عیش و عشرت لہو و لعب کے سوا کچھ نہیں۔ اس حوالے سے اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

وَمَا هٰذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَآ اِلَّا لَهْوٌ وَّلَعِبٌ[13] "اور یہ دنیوی زندگی تو محض کھیل اور تماشہ ہے"

اب جب کہ دنیا کی بے ثباتی انسان پر واضح ہو اور اس کو پتہ ہو آخر اس کو چھوڑنا ہے اور دارِ بقاء کی طرف منتقل ہونا ہے تو پھر اس کی رعنائیوں میں کھونے کی بجائے آخرت کی طرف متوجہ ہو گا اور اس کے لئے تیاری شروع کر دے گا۔ اس لئے دنیا کی عیش و عشرت کی محبت کا بھوت فوری اتر جائے گا اور انسان موت آنے سے پہلے ہی اس کی تیاری میں مصروف ہو جائے گا جس سے اس کے ذہن کو دنیوی عیش و عشرت کے سامان میں سکون نہیں ملے گا بلکہ اللہ کے ذکر میں سکون ملے گا۔ چنانچہ ذہنی دباؤ سبب والے اس فتور کو کنٹرول کرنے کے لئے نبوی نسخہ سامنے آتا ہے کہ:

اِسْتَعِدَّ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نُزُوْلِ الْمَوْتِ[14] "موت آنے سے پہلے ہی موت کی تیاری کر لو"

جب موت سامنے ہوتی ہے تو عیش و عشرت کی طرف دھیان ہی نہیں جاتا بلکہ بندۂ مومن تو اپنے خالق سے ملاقات کی تڑپ میں گن گن کر زندگی کے دن گذار رہا ہوتا ہے۔ اگر کوئی محسوس کرے کہ وہ دنیا کی رعنائیوں کی طرف مائل ہو رہا ہے تو اس کا حل تعلیماتِ سیرت میں یوں ملتا ہے کہ جناب فضیلہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو جب مصر کی گورنری کے دنوں ایک صحابی رسول ﷺ ملنے آتے ہیں اور امارت کے عہدہ پر متعین ہونے کے باوجود ان کی سادگی اور جوتوں کے بغیر چلنے پر استفسار کیا تو انہوں نے جواباً فرمایا: "رسول اللہ ﷺ نے ہمیں زیادہ زیب و زینت سے منع فرمایا

---

[12]۔ السیوطی، جلال الدین عبدالرحمٰن، تاریخ الخلفاء (مکتبۃ نزار مصطفی الباز، 1425ھ-2004م)، 86.

Jalāl-ul-Dīn ’abd-ul-Rahmān Al-Suīūṭī, Tārīkh-ul-Khulaf**ā** (Maktabah Nazār Musṭafā Al-Bāz, 1425 AH-2004 AD), 86.

[13]۔ العنکبوت، 29: 64

Al ’ankabūt,29: 64

[14]۔ الحاکم، المستدرک علیٰ الصحیحین، کتاب الرقاق، 4/347، رقم الحدیث: 7868

Al-Hākim, Al-Mustadrak ’alā-al-Sahīhaīn, Kitāb-ul-Riqāq, 4/347, Hadīth No. 7868.

ہے، توانہوں کہا کہ کیا وجہ میں آپ (کے پاؤں) پر جوتے نہیں دیکھ رہا، تو کہنے لگے کہ یہ آپ ﷺ کا حکم ہی تھا کہ ہم کبھی کبھی بغیر جوتوں کے بھی چلا کریں"[15]۔

تو تعلیماتِ سیرت میں ذہنی دباؤ کا علاج دنیا سے بے رغبتی کا راستہ اختیار کرنا ہے نا کہ دنیوی رعنائیوں میں کھو جانا ہے۔ آپ ﷺ نے دنیا کی یہ زندگی ایک مسافر یا راستہ عبور کرنے والے کی طرح بسر کرنے والے کی طرح گذارنے کی تعلیم دی ہے[16] جو کہ تمام ذہنی پریشانیوں اور بیماریوں کا علاج ہے۔ اسی لئے نگاہِ نبوت کے فیض یافتہ اور جناب عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے فرزند حضرت عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ شام کے وقت صبح اور صبح کے وقت شام کے انتظار کرنے سے منع فرماتے ہوئے صحت سے بیماری کا اور زندگی سے موت کا سامان لینے کا درس دیا ہے[17]۔

اس انداز کی تربیت تو انسان کو عیش کوشی کی بجائے جفا کش بنا دیتی ہے جس سے دنیوی آسائشوں کی دستیابی یا عدمِ دستیابی دونوں برابر ہوتے ہیں اور ذہن بہر صورت پر سکون ہی رہتا ہے کیونکہ اس وقت مقصود ناز و نعم نہیں ہوتا بلکہ اس وقت منزل اللہ تعالیٰ کو خوش کرنا ہوتی ہے جس کے لئے آرام طلبی کی بجائے زہد و ریاضت اصل سکون کا سامان ہوتا ہے۔

کاروباری خیانت:

مادیت کی دوڑ میں انسان دنیا طلبی میں اتنا آگے چلا جاتا ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ مال حاصل کرنے کے لئے مار دھاڑ اور دھوکا و فریب کا کام شروع کر دیتا ہے پھر وہ جھوٹ بول کر، ملاوٹ کر کے، کاروباری شریکوں کے ساتھ حیل وحجت سے ان کا مال ہڑپ کرنے کی کوششوں میں لگا رہتا ہے جو اس کی عاقبت برباد کرنے کا سبب بنتی ہے۔ اب وہ سمجھ رہا ہوتا ہے کہ میں آسائشوں کا سامان سمیٹ رہا ہوں مگر فی الحقیقت یہ سب اس کا ذہنی سکون برباد کر کے اس پر دباؤ بڑھانے کا سبب بن رہا ہوتا ہے اس لئے یہ سب کسبِ مال کے حرام ذرائع میں شامل ہوتا ہے اور حرام ذرائع سے جمع مال چاہے جس بھی صورت میں ہو نہ صرف یہ کہ وہ ذہنی دباؤ کا ذریعہ ہوتا ہے بلکہ وہ دعاؤں اور عبادات کی عدمِ قبولیت کا بھی سبب واقع ہوتا ہے۔ اسی لئے قرآن کریم میں تمام انسانیت کو مخاطب کر کے حلال رزق کھانے کا حکم دیتے اللہ تعالیٰ نے شیطان کی اتباع سے منع فرمایا اور اسے انسانیت کا کھلا دشمن قرار دیا ہے[18]۔ اس سے یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ حرام طریقے سے مال کمانا صرف گناہ ہی نہیں بلکہ ایسا شدید گناہ والا معاملہ ہے جس کی گرفت بھی سخت ہوگی۔ تبھی تو رسول اللہ ﷺ نے رشوت لینے والے اور دینے والے، دونوں پر لعنت بھیجی ہے[19]۔ اسی طرح لوگوں کی مجبوری سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ذخیرہ اندوزی سے مال کمانے کی قباحت پر آپ ﷺ نے لعنت بھیجتے ہوئے فرمایا:

---

[15]۔ ابوداؤدسلیمان ابن الاشعث،**السنن**،تحقیق: محمد محی الدین عبدالحمید،کتاب الترجل،باب النھی عن کثیر من الارفاہ(المکتبۃ العصریۃ،بیروت)75/4،رقم الحدیث:4160

Abū Dawūd Sulaīman Ibn-il-Ash'ath, Al-Sunan, Tahqīq: Muhammad Muhī-ul-Dīn 'abd-ul-Hamīd, Kitāb-ul-Tarajjul, Bāb-ul-Nahī-e-'an Kathīri Min-al-Irfāh (Al-Maktabat-ul-'asriīīah, Bīrūt) 4/75, Hadīth No.6160.

[16]۔ بخاری،الجامع الصحیح،کتاب الرقاق،باب قول رسول اللہﷺ: كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ،89/8،رقم الحدیث:6416

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Riqāq, Bāb-o-Qaūl-e-Rasūl-il-Allah: Kun Fī-il-Dunīā Ka Annaka Gharībun Aū 'ābir-e-Sabīlin, 8/89, Hadīth No. 6416.

[17]۔ نفس المرجع

Nafs-ul-Marja'.

[18]۔ البقرۃ،168:2

Al Baqarah, 2: 168

[19]۔ ابوداؤد،السنن،کتاب الاقضیۃ، باب فی کراھیۃ الرشوۃ،300/3،رقم الحدیث:3580

Abū Dawūd, Al-Sunan, Kitāb-ul-Aqdhīah, Bāb Fī Karāhiīīat-il-Rishwah, 3/300, Hadīth No.3580.

اَلْجَالِبُ مَرْزُوقٌ وَالْمُحْتَكِرُ مَلْعُونٌ[20]

"(ضرورت کے وقت اشیائے صرف کو) بازار کی طرف لانے والے کو (اللہ تعالیٰ کی جناب سے) رزق کی ضمانت ہے اور ذخیرہ اندوز لعنتی ہے۔"

اسی طرح آپ ﷺ نے سود خوری کرنے والے، اس کا سبب بننے والے، اس کے معاہدہ کو لکھنے والے اور اس کی گواہی دینے والے سب کو برابر کے مجرم اور لعنتی قرار دیا ہے[21]۔ بلکہ قرآن پاک نے سود کی حرمت کا حکم آجانے کے بعد بھی اس قسم کے کاروبار میں مگن رہنے والوں کو اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے ساتھ حالتِ جنگ میں شمار کیا ہے۔[22]

نبی کریم ﷺ نے دنیا میں کسی بھی نقصان سے بچنے کے لئے جن چار چیزوں کو یقینی بنانے کی رغبت دلائی ہے ان میں ایک امانت کی حفاظت دوسری سچی بات، تیسری اچھا اخلاق اور چوتھی چیز کھانے میں پاکیزگی یعنی رزقِ حلال ہے۔[23] ان اوصاف سے مزین فرد اسبابِ معاش اس کے پاس ہوں تب بھی فائدہ میں ہے، نہ ہوں تب بھی وہ مطمئن اور فائدہ میں ہی ہوتا ہے اور یہ ضمانت کسی دنیوی فلسفی یا معیشت دان کی نہیں بلکہ اللہ کے نبی ﷺ کی ہے[24]۔ پس واضح ہوا کہ مار دھاڑ اور دیگر حرام ذرائع حاصل کیا گیا مال ذہنی سکون نہیں بلکہ اس کے دباؤ کا سبب بنتا ہے اور اس سے چھٹکارہ رزقِ حلال کمانے اور کھانے میں ہے جو نبوی تعلیمات کا نچوڑ ہے۔

اسی طرح سیدِ دوعالم ﷺ کی تعلیمات میں بیوع کے مختلف امور کو تفصیل کے ساتھ ذکر کر دیا گیا ہے مگر اس ذیل میں حضورِ اکرم ﷺ نے کاروباری خیانتوں سے بچنے کا جو حتمی علاج امت کو عطا فرمایا وہ کاروبار اور دیگر معاملاتِ حیات میں متشابہات سے بچنا ہے۔ تاجر کاروباری اونچ نیچ سے اچھی طرح واقف ہوتے ہیں جس کو کاروباری راز کا نام دیتے ہیں لیکن ان میں سے اکثر ایسے ہوتے ہیں کہ فریقِ ثانی کو ان آگاہی ہو جائے تو وہ کبھی بھی وہ سودا نہ کرے۔ ان کو شرعی اصطلاح میں متشابہات کا نام دیا جا سکتا ہے جن میں مگن ہونا رسول اللہ ﷺ نے حرام کے ارتکاب کے لئے شک اور خطرہ قرار دے ان کر ان سے بچنے کا حکم دیا ہے تاکہ ایک مومن کا دین اور عزت دونوں محفوظ رہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے ان متشابہات کو چراگاہ کے ارد گرد بکریاں چرانے کے ساتھ تشبیہ دی ہے کہ جس میں بکریوں کے اس چراگاہ میں داخلے کا ہر وقت خطرہ رہتا ہے اور آپ ﷺ نے اللہ تعالیٰ کی طرف حرام کردہ امور کو چراگاہ قرار دیا ہے۔[25]

---

[20]- ابن ماجة،السنن،كتاب التجارات،باب الحكرة والجلب،728/2،رقم الحديث:2153

Ibn-e-Mājah, Al-Sunan, Kitāb-ul-Tijārāt, Bāb-ul-Hakrat-e-Wal Jalb, 2/728, Hadīth No. 2153.

[21]- مسلم،الجامع الصحيح،كتاب المساقاة،باب لعن آكل الربا وموكله،1219/3،رقم الحديث:1598

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Musāqāt, Bāb-o-La'n-e Aākil-il-Ribā Ma Mūkilihi, 3/1219, Hadīth No.1598.

[22]-البقرة،2: 279

Al Baqarah, 2: 279

[23]- ابو عبدالله احمد بن حنبل الشيبانى،المسند،تحقيق:شعيب الأرنؤوط،عادل مرشدوغيره(مؤسسة الرسالة،بيروت،1421هـ-2001م)233/11،رقم الحديث:6652

Abū 'abdullah Ahmad Bin Hanbal Al-Shaībānī, Al-Sunan, Tahqīq: Shoa'ib Al-Arnaoūt, 'ādil Murshid Wa Ghaīruhu, (Muassat-ul-Risālah, Bīrūt), 11/233, Hadīth No. 6652

[24]- نفس المرجع

Ibid

[25]- ترمذى،السنن،ابوب البيوع،باب ما جاء فى ترك الشبهات،502/2،رقم الحديث:1205

اب اگر کاروبار کرنے والا سب کچھ جانتے ہوئے بھی وہ کاروباری خیانت کا مرتکب ہو گا تو اس کا وبال ذہنی کوفت کی صورت میں اور دیگر مالی نقصان کی صورت میں اس پر ضرور آئے گا اور اگر وہ مکمل ایمانداری سے ان امور کو سرانجام دے گا تو یقینی طور پر برکت اس کے شاملِ حال ہو جائے گی جس سے وہ مالی اور ذہنی دونوں آسودگیوں کا لطف اٹھائے گا۔

عدم قناعت:

کثرت کی ہوس انسان کو دنیوی متاع کے خبطی بنا دیتی ہے جو کہ اس کا ذہنی سکون چھین لیتا ہے جس سے اس کا مال بڑھ تو جاتا ہے مگر پھر اس کی حفاظت کی فکر اس کو دن رات سوچ میں ڈالے رکھتی ہے جس سے اس کا ذہن ہر وقت دباؤ کا شکار رہتا ہے حالانکہ انسان کو ملنا وہی ہے جو اس کے مقدر میں ہے اسی لئے نبی کریم ﷺ نے مالداری کو کثرتِ مال کی بجائے دل یعنی قناعت کے ساتھ وابستہ فرمایا ہے[26]۔ اور پھر کامیابی کے لئے مال کی بجائے " اسلام، ضرورت کے مطابق رزق اور اللہ تعالیٰ کی عطا پر قناعت "، تین چیزوں کو قرار دیا ہے[27]۔ اسی قناعت کا مظہر تھا کہ رسول اللہ ﷺ نے سب کچھ میسر ہوتے ہوئے بھی اپنے وصال تک کبھی پیٹ بھر نہ کھانا نہ کھایا[28]۔ بلکہ آلِ رسول ﷺ نے ہی بعد از ہجرت تا وصال رسول ﷺ کبھی مسلسل تین دن سیر ہو کر نہیں کھایا[29] اور پورا پورا مہینہ گذر جاتا کہ کاشانۂ نبی کے چولہے ٹھنڈے رہتے اور گذارا کھجور اور پانی پر ہی ہوتا تھا[30]۔

یہ سارا کچھ اہلِ خانہ کے لئے قناعت کی عملی تربیت تھی جو امت کے لئے ہدایت کا سامان ثابت ہوئی۔ تاکہ زیادہ کی طلب کے دماغی خبط سے جان چھڑا کر مسلمان فقط ضروریات کی تشفی پر اکتفاء کریں اور وسائل کی دستیابی یا عدم دستیابی ان کو کسی طرح بھی ذہنی اعتبار سے پریشان نہ کرے۔

انفاق فی سبیل اللہ سے گریز:

کچھ انسان مال خرچ کرنے میں بڑا حساب کتاب رکھتے ہیں اور خاص کر راہِ خدا میں خرچ کے موقع پر تو ذہن میں کئی سوچیں آتی ہیں اور جمع تفریق کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ دینی امور اور حاجتمندوں کی کفالت معاشرے کے خوشحال افراد کی ذمہ داری ہوتی ہے اور جو مخیر حضرات اس ذمہ داری کو نبھاتے ہیں ان کا مال کم نہیں بلکہ اللہ کے قرآن پاک میں متعدد مقامات پر وعدوں کے مطابق وہ کئی گنا اضافہ کے ساتھ واپس دیا جاتا

Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-Buū', Bāb-o-Mā Jāa Fī Tark-il-Shubhāt, 2:502. Hadīth No. 1205.

[26]۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الرقاق، باب الغنی غنی النفس، 95/8، رقم الحدیث:6446
Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Riqāq, Bāb-ul-Ghinā 'an-il-Nafs, 8/95, Hadīth No. 6446.

[27]۔ ترمذی، السنن، ابوب الزھد، باب ما جاء فی الرضا بالیسیر، 575/4، رقم الحدیث:2348
Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-Zuhd, Bāb-o-Mā Jāa Fī-il-Ridhā Bi-il-īasīr, 4:575. Hadīth No. 2348.

[28]۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الاطعمة، باب ماکان النبیﷺ واصحابه یاکلون، 75/7، رقم الحدیث:5414
Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-AMaṭ'imah, Bāb-o-Mā Kān-al-Nabiīīu Wa Ashābuhu īaklūn, 7/75, Hadīth No. 5414.

[29]۔ نفس المرجع، رقم الحدیث: 5416

Nafs-ul-Marja', Hadīth No. 5416.

[30]۔ نفس المرجع، کتاب الرقاق، باب کیف کان عیش النبیﷺ واصحابه وتخلیھم من الدنیا، 97/8، رقم الحدیث:6458؛ مسلم، الجامع الصحیح، کتاب الزھد والرقائق، 2282/4، رقم الحدیث:2972

Nafs-ul-Marja', Kitāb-ul-Riqāq, Bāb-o-Kaīfa kāna 'aīsh-ul-Nabiīī-e-Wa Ashābihi Wa Takhallīhim Min-al-Dunīā, 8/97, Hadīth No. 6458; Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Zud-e- Wal Riqāq, 4/2282, Hadīth No.2972.

ہے۔ نبوی تعلیمات کے مطابق بھی صدقہ وخیرات سے مال کم نہیں ہوتا بلکہ بڑھتا ہی ہے۔[31] اس معاملہ کی ضمانت رسول اللہ ﷺ کا یہ فرمان ہے:

انْفَحِي أَوْ انْضَحِي أَوْ أَنْفِقِي، وَلَا تُحْصِي، فَيُحْصِيَ اللهُ عَلَيْكِ، وَلَا تُوعِي فَيُوعِيَ اللهُ عَلَيْكِ[32]

"تو خرچ کرو اور گن گن کر نہ رکھو، ورنہ اللہ تعالیٰ (بھی) تجھے گن گن کر ہی دے گا، جمع نہ کرو، ورنہ اللہ تعالیٰ بھی تجھ پر جمع ہی رکھے گا"

رسول اللہ ﷺ نے صدقہ دینے والے اور بخیل کو دو ایسے افراد کی طرح قرار دیا ہے جو لوہے کی زنجیروں میں جکڑے ہوں (پھر ان کے صدقہ کرنے یا نہ کرنے کا ان میں اثر بیان فرمایا) کہ صدقہ کرنے والے زنجیریں صدقہ کرتے ہی کھل جاتی ہیں حتی کہ یہ صدقہ ان زنجیروں کے نشان بھی اس کے جسم سے مٹا دیتا ہے مگر بخیل جب بخل کرتا ہے تو اس زنجیر کی کڑی کو اور زیادہ تنگ کر دیا جاتا ہے اور ہر کڑی دوسری کڑی میں پیوست ہو جاتی ہے (راوی کے مطابق وہ اسے کھولنا چاہتا ہے مگر وہ کھل نہیں پاتی)[33]۔ یہ سارا کچھ اسے ہوسِ زر کی خاطر اللہ تعالیٰ کے بندوں پر خرچ سے گریز اں رہنے کی وجہ سے سہنا پڑے گا۔

نبی کریم ﷺ کے فرمان کے مطابق انسان کہتا ہے میرا مال میرا مال کہتا ہے حالانکہ اس کا مال صرف وہ ہے جو اس نے کھا لیا، پہن لیا یا اللہ کی راہ میں خرچ کر دیا، رہا باقی کا مال تو وہ تو سب وارثوں کے لئے ہے[34]۔ اس طرح وہ محتاجوں پر خرچ کرنے سے بچتا ہے حالانکہ اس کا یہی مال پھر قیامت والے دن مصیبت کا سامان ہو گا اور "گنجے سانپ کی صورت میں اس کے گلے کا طوق بنا دیا جائے گا جو کہ اس کے دونوں جبڑوں سے اسے پکڑ لے گا اور اس کی چیخ و پکار پر اسے کہے گا کہ میں تیرا مال ہوں، میں تیرا خزانہ ہوں"[35]۔ اس ساری مصیبت سے بچنے کا اور کنجوسی کے عمل میں گم ہو کر ذہنی دباؤ کا شکار ہونے سے بہتر ہے رسول اللہ ﷺ کی اس نصیحت پر عمل کر لیا جائے:

يَا ابْنَ آدَمَ أَنْفِقْ أُنْفَقْ عَلَيْكَ[36]

"اے آدم (علیہ السلام) کے بیٹے! خرچ کر (تاکہ) تجھ پر خرچ کیا جائے"

اسی روایت کے اگلے الفاظ ہی کہ اللہ تعالیٰ کے ہاتھ بھرے ہوئے ہیں اور رات دن مسلسل عطا کرتے رہنے کے باوجود اس عطا ان میں کمی نہیں کرتا ہے۔ تو جب معاملہ اس طرح کا ہے تو ذہن کو خرچ کرتے ہوئے سکون ہونا چاہئے کہ جس ذات نے پہلی مرتبہ دیا ہے دوبارہ بھی تو اسی نے دینا

[31]۔ مسلم، الجامع الصحیح، کتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب العفو والتوضع، 2001/4، رقم الحدیث: 2588

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Birr-e-Wa-al-Silat-e-Wa-al-Aādāb, Bāb-o-Istihbāb-il-'afū-e-Wa-al-Taūādhu', 4/2001, Hadīth No.2588.

[32]۔ نفس المرجع، کتاب الزکاة، باب الحث علیٰ الانفاق وکراھة الاحصاء، 713/2، رقم الحدیث: 1029

Nafs-ul-Marja', Kitāb-ul-zakāt, Bāb-ul-Hathth-e-'alā-al-Infāq-e-Wa Karāha-il-Ihsā, 2/713, Hadīth No.1029.

[33]۔ نفس المرجع، باب مثل المنفق والبخیل، 708/2، رقم الحدیث: 1021

Nafs-ul-Marja', Kitāb-ul-zakāt, Bāb-o-Mathal-il-Mufiq-e-Wal Bakhīl, 2/708, Hadīth No.1021.

[34]۔ نفس المرجع، کتاب الزھد والرقائق، 2273/4، رقم الحدیث: 2958

Nafs-ul-Marja', Kitāb-ul-Zud-e-Wa-al-Raqāiq, Bāb-o-Mathal-il-Mufiq-e-Wal Bakhīl, 4/2273, Hadīth No.2958.

[35]۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الزکاة، باب اثم مانع الزکاة، 106/2، رقم الحدیث: 1403

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Zakāt, Bāb-o-Ithm-e-Māni'-il-Zakāt, 2/106, Hadīth No. 1403.

[36]۔ مسلم، الجامع الصحیح، کتاب الزکاة، باب الحث علیٰ النفقة وتبشیر المنفق بالخلف، 690/2، رقم الحدیث: 993

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Zakāt, Bāb-ul-Hathth-e-'alā-al-Nafaqat-e-Wa Tabshīr-il-Munfiq-e-Bil Khalf, 2/690, Hadīth No.993.

ہے تو کیوں اس کی عطا میں سے اسی کے بندوں پر خرچ کر کے اس مالک کو راضی کر لیا جائے۔ ایسی سوچ اور ایسے خرچ میں جو لذت اور ذہنی سکون ملے گا شاید برس ہا برس کی ریاضتوں یا مجاہدوں سے بھی میسر نہ ہو سکے۔

قرض کا بوجھ:

بعض اوقات انسان قرض کی ادائیگی کی عدم استطاعت بناء پر ذہنی دباؤ کا شکار رہتا ہے اور اس پریشانی میں اسے کچھ بھی سجھائی نہیں دیتا۔ اس پریشانی کے علاج اور قرض کے بوجھ سے نجات کے لئے نبی کریم ﷺ نے روزانہ صبح شام پڑھنے کا یہ وظیفہ عطا فرمایا:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ[37]

"یا اللہ! میں فکر، غم، ناکامی، سستی، بزدلی، کنجوسی، قرض کے بوجھ اور لوگوں کی زیادتیوں سے تیری پناہ کا طالب ہوں" راوی فرماتے ہیں میں نے ان کلمات کو پڑھنا شروع کیا تو میری پریشانی بھی دور ہو گئی اور غم بھی دور ہو گیا[38]۔

مالی اعتبار سے قرض سے بچنے کا بہترین طریقہ خرچ میں میانہ روی ہے۔ اس حوالے سے رسول اللہ ﷺ کا فرمان واضح ہدایت کا سامان ہے:

"كُلُوا، وَتَصَدَّقُوا، وَالْبَسُوا فِيْ غَيْرِ إِسْرَافٍ، وَلَا مَخِيْلَةٍ"[39] "کھاؤ، صدقہ کرو، پہنو مگر فضول خرچی اور تکبر نہ کرو"

پھر اس میں دوسرا اہم عمل گھریلو خرچ میں میانہ روی کو اختیار کرنا ہے۔ آج کہ اصطلاح میں گھر کے اخراجات میں مالی انتظامی ضوابط کو پیشِ نظر رکھنا ہو گا۔ رسول اللہ ﷺ کی طرف سے یہ گارنٹی ہے کہ جو خرچ میں میانی روی اختیار کرنے والا خاندان بہر صورت فائدہ ہی اٹھائے گا مگر میانہ روی کے وصف سے محروم ہمیشہ نقصان میں ہی رہے گا[40]۔ خرچ کے معاملات میں نبوی حکمت کا اندازہ اس سے لگایا جاتا ہے آپ ﷺ نے اقتصاد معاملات میں خرچ کرنے کے سلیقہ کو نبوت کے پچیس حصوں میں شمار کیا ہے[41] اور یہ میانہ روی اور کفایت شعاری سے ہی ممکن ہو سکتا ہے۔ اسی لئے رسول اللہ ﷺ نے خرچ میں میانہ روی کو تنگ دستی کا علاج قرار دیتے ہوئے فرمایا:

"مَا عَالَ امْرُؤٌ قَطُّ عَلَى اقْتِصَادٍ"[42] "(خرچ کے معاملات میں) میانہ روی کرنے والا شخص کبھی تنگ دست نہیں ہوا"

---

[37]۔ ابوداؤد، السنن، کتاب الصلوٰۃ، باب تفریع ابواب الوتر- باب فی الاستعاذۃ، 93/2، رقم الحدیث:1555

Abū Dawūd, Al-Sunan, Kitāb-ul-Sālat, Bāb Fī-il-Isti'āḍah Karāhiīiat-il-Rishwah, 3/300, Hadīth No. 3580.

[38]۔ نفس المرجع

Ibid.

[39]۔ نسائی، السنن، کتاب الزکوۃ، باب الاختیال فی الصدقۃ، 93/2، رقم الحدیث:2559

Ahmad Bin Shu'aīb Al-Nisā'ī, Al-Sunan, Kitāb-ul-Zakāt, Bāb-ul-Ikhtīāl Fi-il-Sadaah, (Dār-ul-Risālat-il-'ālamiīīah, Bīrūt, 1439 AH - 2018 AD) 2/93, Hadīth No.2559.

[40]۔ البیہقی، شعب الایمان، باب التوکل باللہ تعالیٰ والتسلیم لامرہ تعالیٰ فی کل شیء، 415/2، رقم الحدیث:1152

Baīqī, Shu'a b-ul-Īīmān, Bāb-ul-Taūakkul-e-Bi-il-Allah-e- Ta'āla Fī Kull-e-Shaīin, 2/415, Hadīth No. 1152.

[41]۔ نفس المرجع، باب الاقتصاد فی النفقۃ وتحریم اکل المال الباطل، 493/8، رقم الحدیث:6135

Nafs-ul-Marja', Bāb-ul-IqtiSad Fi-il-Nafaqah Wa Tahrim-o-Akl-il-Mal-il-Batil, 8/493, Hadīth No. 6135.

[42]۔ البیہقی، شعب الایمان، باب التوکل باللہ تعالیٰ والتسلیم لامرہ تعالیٰ فی کل شیء، 415/2، رقم الحدیث:1152

Baīqī, Shu'a b-ul-Īīmān, Bāb-ul-Taūakkul-e-Bi-il-Allah-e- Ta'āla Fī Kull-e-Shaīin, 2/415, Hadīth No. 1152.

ان نبوی تعلیمات پر عمل سے قرض سے بھی رہائی مل جاتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ ذہنی دباؤ کی اذیت بھی ختم ہو جاتی ہے جس سے بندہ ذہنی بشاشت کی وجہ سے معاملات کو بہتر طریقے سے سر انجام دے سکتا ہے۔

طبعی اسباب:

انسان کے اندر کچھ طبعی چیزیں ہوتی ہیں جو کہ اس کی پہچان اور شخصیت کا حصہ بن جاتی ہیں۔ افراد کی پسندیدہ اور ناپسندیدہ عادتیں معاشرے کیا اچھائی و برائی کا معیار بن جاتی ہیں۔ ذیل میں ان امور کا ذکر کیا جاتا ہے جو کہ انسان کی عادات و خصائل سے متعلق ہیں اور وہ اس کے لئے ذہنی دباؤ کا سبب بنتی ہیں اور دیکھا جائے گا کہ تعلیماتِ سیرت سے ان کے تدارک کے لئے کیا لائحۂ عمل ملتا ہے۔

بغض و عناد:

بغض و عناد ایک ایسا ناسور ہے جو کہ نسلوں بلکہ معاشروں کی بربادی کا ذریعہ بنتا ہے۔ انسان بعض اوقات دوستی میں بھی حد سے بڑھ جاتا ہے اور بعض اوقات دشمنی میں بھی حد سے تجاوز کر جاتا ہے جبکہ رسول اللہ ﷺ نے دونوں میں توازن رکھنے کا حکم دیا[43] اور اس حکم کی وجہ بھی بتادی کہ وفورِ محبت والا دشمن بھی بن سکتا ہے اور وفورِ عناد والا دوست بھی بن سکتا ہے۔

اسی طرح نبی کریم ﷺ نے اس مرض سے بچاؤ کے لئے سلام کو عام کرنے کا حکم دیا کہ یہ آپس میں محبت کا ذریعہ ہے اور یہ محبت ایمان کا ذریعہ او رایمان بالآخر انسان کی بخشش کا سبب ہے[44]۔ اسی طرح ان علت کے خاتمہ کے لئے ایک دوسرے کو تحفہ تحائف دینے کی ترغیب دیتے ہوئے فرمایا:

"تَهَادُوا تَحَابُّوا"[45] "آپس میں تحفے دیا کرو (اس سے) تمہاری آپس میں محبت بڑھے گی"

بغض و عناد کے اس نبوی علاج کو اپنا کر معاشرہ اخوت و محبت کا مظہر بن جاتا ہے اور باہمی منافرت اور بدخواہی محبت و مودت میں تبدیل ہو سکتی ہے جو کہ اسلامی معاشرہ کی پہچان اور اہم خاصہ ہے۔ اس طرح بغض و عناد کی وجہ سے لوگوں کے ذہنی فتور اور دباؤ کو تسکین مل جائے گی اور ذہنی تسکین کے ساتھ افرادِ معاشرہ تخریبی امور سے بچ تعمیری معاملات میں مصروف ہو جائیں گے۔

حسد:

---

[43] ۔ ترمذی، السنن، ابواب البر والصلة، باب ما جاء في الاقتصاد في الحب والبغض، 428/3، رقم الحديث: 1997

Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-Birre Wal Silah, Bāb-o-Mā Jāa Fī-il-Iqtisād-e-Fil Hubb-e-Wal Bughdh, 3/428, Hadīth No. 1997.

[44] ۔ مسلم، الجامع الصحيح، كتاب الايمان، باب بيان أنه لا يدخل الجنة إلا المؤمنون، وأن محبة المؤمنين من الإيمان، وأن إفشاء السلام سببا لحصولها، 74/1، رقم الحديث: 54

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Iīmān, Bāb-o-Biīān-e-Annahu Lā īadkhul-ul-Jannata Illā-al-Mūminūn Wa Anna Muhabbat-ul-Mūmnīna Min-al-Iīmān, Wa Anna Ifshā-al-Salām Sababan Li Husūlihā,1/74, Hadīth No.54.

[45] ۔ محمد بن اسماعيل البخارى، الادب المفرد، تحقيق: فؤاد عبدالباقى، الطبعة الثالثة، 1409هـ-1989م، دارالبشائر الاسلامية، بيروت، باب قبول الهدية، 208/1، رقم الحديث: 594

Muhammad Bin Ismā'īl Al-Bukhārī, Al-Adab-ul-Mufrad, Tahqīq: Fuūād 'abd-ul-Bāqī, Bāb-o-Qubūl-il-Hadīah (Dār-ul-Bashāir-il-Islāmiīah, Bīrūt) 1/208, Hadīth No. 594.

حسد سے مراد محسود کی نعمت کا زوال یا اس سے چھن کر حاسد کی طرف منتقل ہونے کی خواہش ہے[46]۔ یہ ایک ایسی بیماری ہے جو کہ حاسد کی نیکیوں کو اس طرح برباد کر دیتی ہے جس طرح لکڑی کو آگ کھا جاتی ہے[47] انہی قباحتوں سے معاشرہ کو بچانے کے لئے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَقَاطَعُوا"[48] "آپس ایک دوسرے کے ساتھ نہ حسد کرو، نہ بغض رکھو اور نہ آپس میں قطع تعلق کرو"

امام ترمذی اسی مقام پہ بھی نقل کرتے ہیں کہ "ایک مسلمان کے لئے اپنے مسلمان بھائی سے تین دن سے زیادہ قطع تعلقی رکھنا روا نہیں"[49]۔ اس کی وجہ واضح ہے کہ اس سے نفرت و کدورت پیدا ہو گی جو کہ حسد، بغض اور قطع تعلقی کا ہی نتیجہ ہوتا ہے۔

تعلیماتِ سیرت میں اس بری خصلت کا علاج ایک دوسرے سے خیر خواہی کا جذبہ رکھنا ہے اور اس کا واضح مظہر پسند ناپسند کا معاملہ ہے اور مومن اپنے مومن بھائی کے لئے اپنی پسند کے مطابق ہی پسند کرتا ہے اور یہ عمل ایمان کی شرط قرار پایا ہے[50]۔

اس طرح اللہ کی کوئی نعمت جب مسلمان اپنے مسلم بھائی کے پاس دیکھے گا اور وہ اس کو بھلی لگے گی تو وہ اپنے بھائی کے پاس اس نعمت پر حسد کا شکار نہیں ہو گا بلکہ اس کے اپس یہ نعمت دیکھ کر اس کو خوشی ہو گی اور یہی خوشی ان کے درمیان محبت کے رشتہ کی مضبوطی کا ذریعہ بن جائے گی اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل سے اس خوش ہونے والے کو اس طرح کی نعمت سے نواز دے گا۔

ناشکری:

اللہ تعالیٰ کی کوئی بھی نعمت تھوڑی ہو یا زیادہ اس پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے اس میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کی ضمانت قرآنی صراحت[51] کے ساتھ ساتھ فرمانِ نبوی سے بھی تائید ملتی ہے کہ "اللہ تعالیٰ کسی بندے کو جب بیوی، مال اور اولاد کی نعمت عطا فرماتا ہے اور وہ اس پر مَا شَاءَ اللّٰهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ کہتا ہے تو وہ اس میں سوائے موت کے اور کوئی آفت نہیں دیکھتا"[52] یعنی اس کا اللہ تعالیٰ کا اس نعمت پر شکر ادا کر دینا اس نعمت کو برکت و عافیت کا ذریعہ بنا دیتا ہے اور اگر طبیعت ناشکری والی ہو گی تو تمام تر نعمتوں کے باوجود بھی ذہن مزید کی طلب میں دباؤ کا شکار رہے گا۔ لیکن

---

[46]۔ محمد بن مکرم ابن منظور افریقی، اللسان العرب، الطبعة الثالثة، 1414ھ، دارصادر، بیروت، 148/3

Muhammad Bin Mukarram Ibn-e-Manzūr Afrīqī, Al-Lisān-ul-'arab (1414AH, Dār-o-Sādir, Bīrūt) 3/148.

[47]۔ ابوداؤد، السنن، کتاب الادب، باب فی الحسد، 276/4، رقم الحدیث: 4903

Abū Dawūd, Al-Sunan, Kitāb-ul-Adab, Bāb Fī-il-Hasad, 4/276, Hadīth No. 4903.

[48]۔ مسلم، الجامع الصحیح، کتاب البروالصلة والآداب، باب النهی عن التحاسد والتباغض والتدابر، 1983/4، رقم الحدیث: 2559

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Birri Wal Silat-e-Wal aādāb, Bāb-ul-Nahī-e-'an-il-Tahāsud-e-wal Tabāghudh-e-Wal Tadābur, 4/1983, Hadīth No.2559.

[49]۔ ترمذی، السنن، ابواب البر والصلة، باب ما جاء فی الحسد، 393/3، رقم الحدیث: 1935

Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-Birre Wal Silah, Bāb-o-Mā Jāa Fī-il-Hasad, 3:393, Hadīth No. 1935.

[50]۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الایمان، باب من الایمان ان یحب لاخیه مایحب لنفسه، 12/1، رقم الحدیث: 13

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Imān, Bāb-o-Min-al-Iān-e- An īuhibba Li Akhīh-e-Mā īuhibbu Li Nafsihi,1/12,Hadīth No.13.

[51]۔ ابراھیم، 7:14

Ibr āhīm, 14:7

[52]۔ بیهقی، شعب الایمان، باب تعدید نعم الله عزوجل وما یجب من شکرها، 212/6، رقم الحدیث: 4060

Baīhaqī, Shu'a b-ul-Iīmān, Bāb-o-T'adīd-e-Ni'am-il-Allah-e-'azza Wa Jalla Wa Mā īajibu Min Shukrihā, 6/212, Hadīth No. 4060.

دنیوی معاملات میں ایک دوسرے سے اگر کوئی فائدہ اٹھایا جائے تو اس کا شکریہ ادا کرنا ایک کو اللہ تعالی کی رضا کا ذریعہ بھی بن جائے گا اور دوسرا ان دونوں کے درمیان محبت و مودت میں اضافہ ہو جائے گا۔ نبی کریم ﷺ نے معاملات میں شکر کو عادت بنانے کے لئے فرمایا:

"مَنْ لاَ يَشْكُرُ النَّاسَ لاَ يَشْكُرُ اللَّهَ"[53] "جو لوگوں کے ساتھ تشکر کا اظہار نہیں کرتا وہ اللہ تعالیٰ کا شکر بھی ادا نہیں کر سکتا"

چنانچہ رسول اللہ ﷺ کی اکثر دعا یہ ہوا کرتی تھی:

"اَللّٰهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ"[54] "یااللہ! اپنے ذکر اور شکر پر میری مدد فرما"

اس دعا کے ساتھ ساتھ نبی کریم ﷺ کا اس حوالے سے ایک عملی تربیت بھی دی ہے کہ "جب تم میں سے کوئی خود سے زیادہ مالدار یا خوبصورت دیکھے تو وہ ان معاملات میں اپنے سے کمی والے کو دیکھ لے"[55]

یہ عادت کفرانِ نعمت سے بھی بندے کو بچالے گی اور اس کے ذہنی دباؤ کو بھی ختم کر کے اسے اللہ تعالیٰ کے شکر اور عبادت میں مصروف کر دے گی۔ اس طرح فتور کا مادہ ختم ہو کر اصلاح، ستائش اور شکر والا پہلو غالب آجائے گا۔

بدخواہی:

اسلام اپنے دامن میں ہر اعتبار سے بھلائیوں کو سمیٹے ہوئے ہے اور اس کا اہم خاصہ مسلمانوں کا آپس میں خیر خواہی کا معاملہ ہے، اور خیر خواہی کی جہتوں کا تعین حدیثِ پاک میں یوں کیا گیا ہے کہ:

"اَلدِّينُ النَّصِيحَةُ"[56] ' "دین نصیحت ہے

راوی کہتے ہیں کہ ہمارے استفسار پر (اس کی جہتوں کی وضاحت کرتے ہوئے) نبی کریم ﷺ نے، اللہ، اس کی کتاب، اس کے رسول ﷺ، مسلم ائمہ اور عام لوگوں کے لئے دین کو نصیحت قرار دیا[57]۔ اور یہ سب کا سب خیر کا ہی معاملہ ہے جس میں انسانی معاشرہ کا سکون پنہاں ہے۔

پھر مسلمانوں کے آپس میں معاملہ کے حوالے سے ایک مسلمان کا اپنے دوسرے مسلمان بھائی کے لئے وہی کچھ پسند کرنا جو وہ اپنے لئے پسند کرتا ہے اور پھر اس معاملہ کو ایمان کی بنیاد قرار دینا[58] خیر خواہی کے اسلامی تقاضے کو واضح کرتا ہے۔ اگر دل میں خیر خواہی کا جذبہ نہیں ہے تو پھر

---

[53]۔ ترمذی، السنن، ابواب البر والصلة، باب ما جاء في الشكر لمن احسن اليک، 403/3، رقم الحديث:1954

Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-Birre Wal Silah, Bāb-o-Mā Jāa Fī-il-Shukr-e-Liman Ahsana Ilaīk, 3/403, Hadīth No. 1954.

[54]۔ ابوداؤد، السنن، تفريع ابواب الوتر، باب فی الاستغفار، 86/2، رقم الحديث:1522

Abū Dawūd, Al-Sunan, Kitā Tafrī'-ul-Abūāb-il-ūitr, Bāb Fī-il-Istighfār, 2/86, Hadīth No. 1522.

[55]۔ بخاری، الجامع الصحيح، كتاب الرقاق، باب لينظر الیٰ من هو اسفل منه ولاينظر الیٰ من هوفوقه، 102/8، رقم الحديث:6490

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Riqāq, Bāb-o-li īan Li īanẓur Akhīh-e-Mā īuhibbu Li Nafsihi,1/12,Hadīth No.13.

[56]۔ مسلم، الجامع الصحيح، كتاب الايمان، باب بيان ان الدين النصيحة، 74/1، رقم الحديث:55

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul- Iīmān, Bāb-o-Biīān,-e- Anna-al-Dīna Al-Nasīhah, 1/74, Hadīth No.55.

[57]۔ نفس المرجع

Ibid

[58]۔ بخاری، الجامع الصحيح، كتاب الايمان، باب من الايمان ان يحب لاخيه مايحب لنفسه، 12/1، رقم الحديث:13

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Imān, Bāb-o-Min-al-Iān-e- An īuhibba Li Akhīh-e-Mā īuhibbu Liafsihi, 1/12,Hadīth No.13.

حسد، بغض وعناد، غیبت اور تہمت والے تمام امور کسی بھی فرد کے لئے آسان ہو جاتے ہیں جو کہ اس کے ذہنی فتور اور دباؤ کا باعث ہوتے ہیں اور وہ فساد کی ایک علامت بھی بن جاتا ہے لیکن بد خواہی سے محفوظ فرد ذہنی دباؤ سے بھی بچا رہتا ہے اور معاشرے کو اس برائی کے شر سے بچا لیتا ہے۔

جذبۂ انتقام:

بعض لوگوں کی طبیعت ایسی ہوتی ہے کہ اگر ان پر کوئی زیادتی یا ان کی حق تلفی ہو جائے تو جب تک اس سے انتقام نہ لے لیں ان کی تسکین نہیں ہوتی اور اس غرض سے ان کا ذہن دباؤ کا شکار رہتا ہے۔ تعلیماتِ سیرت میں اس حالت کا علاج بڑا آسان نظر آتا ہے اور وہ اس بندے کو معاف کر دینا ہے۔ نبی کریم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کا ارشاد گرامی ہے:

"مَا زَادَ اللهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا"[59] "جو بندہ (دوسروں کو) معاف کر دیتا ہے، اللہ تعالیٰ کی عزت بڑھا دیتا ہے"

اور صرف یہی نہیں بلکہ رسالت مآب صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے اللہ رب العزت کی طرف سے اس کی عزت افزائی کی کیفیت بیان کرتے ہوئے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ بروزِ قیامت اسے اپنے پاس بلا کر جنتی حوروں میں سے اپنی پسند کے مطابق انعام کے طور پر لینے کا اختیار عطا فرما دے گا[60]۔

احادیث میں تو نبوی معاملہ کی صراحت ملتی ہے کہ نبی کریم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے کبھی بھی اپنی ذات کے لئے انتقام نہیں لیا، ہاں حدود اللہ کی پامالی کی صورت میں اس طرح کا ارتکاب کرنے والے کو شرعی سزا دی جاتی تھی[61]۔ اگر کوئی شخص اپنے اندر یہ بیماری محسوس کرتا ہے تو اس کا بہترین حل یہ ہے کہ وہ اپنے اندر دوسروں کی غلطیوں کو معاف کرنے کی عادت پیدا کرنے کی کوشش کرے۔ رسول اللہ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کی سیرت طیبہ کے سینکڑوں واقعات شاہد ہیں کہ آپ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ معافی کو معاملات میں کتنا مقدم رکھتے تھے۔ کفارِ مکہ کے اسلام دشمنی میں آپ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ پر اور مسلمانوں پر مظالم کی انتہاء کے باوجود ان پر تسلط کی صورت میں آپ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے کسی سے انتقام نہیں لیا۔ ذہنی سکون معاف کرنے سے نصیب ہوتا ہے انتقام لینے سے نہیں لہٰذا نبوی تعلیمات سے متصف معاشرہ اخلاق اور خوشحالی کی بلندیوں کا حامل ہو گا۔

بد اخلاقی:

انسان کا اخلاق اسے لوگوں میں مقبول بناتا ہے یا پھر ان سے علیحدگی کا سبب بنتا ہے۔ اخلاق سے انسان کی خصلت کا پتہ چلتا ہے۔ اسی لئے اللہ تعالیٰ نے انسانیت کو معاشرت کا ہنر سکھانے کے لئے نبی رحمت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کے سراپا کو نمونہ قرار دیتے ہوئے فرمایا:

"لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ"[62] "یقینی طور پر رسول اللہ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (کی ہستی) میں تمہارے لئے عمدہ نمونہ ہے"

نبی کریم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے بد اخلاقی سے امت کو محفوظ رکھنے کی خاطر ایمان کو حسنِ خلق کے ساتھ مشروط کرتے ہوئے فرمایا:

---

[59]۔ مسلم، الجامع الصحیح، کتاب البر والصلة والآداب، باب اسباب البرکة، 200/4، رقم الحدیث:2588

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Birri Wal Silat-e-Wal aādāb, Bāb-o-Asbāb-il-Barakah, 2/200, Hadīth No.2588.

[60]۔ترمذی، السنن، ابواب البر والصلة، باب فی کظم الغیظ، 440/3، رقم الحدیث:2021

Tirmaḍī, **Al-Sunan**, Abūāb-ul-Birr-e-Wal Silah, Bāb-o-Fī Kaẓm-il-Ghaīẓ, 3:440, Hadīth No. 2021.

[61]۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب المناقب، باب صفة النبیﷺ، 189/4، رقم الحدیث:3560

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Manāqib, Bāb-o-Sifat-il-Nabiīī, 4/189, Hadīth No. 3560.

[62]۔ الاحزاب، 21:33

Al Ahzāb, 33:21

"أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا،وَخَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِنِسَائِهِمْ"[63]

"مومنوں میں اکمل ایمان والا وہ ہے جو سب سے اعلیٰ اخلاق والا ہے، اور تم سب میں بہتر وہ ہے جو اپنی خواتین کے لئے بہتر ہے"

اب بد اخلاقی تو ایک طبعی سبب ہے مگر اس کی وجہ سے صرف وہ فرد متاثر نہیں ہوتا جس کے ساتھ بد اخلاقی کی جاتی ہے بلکہ اس کے نتیجہ اور اثر کو دیکھ کر اکثر اوقات بد اخلاقی کرنے والا خود ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے کہ اس کی اس بری عادت کے سبب رشتوں میں رخنہ پڑ رہا ہے اور خود اس کی اپنی بدنامی ہو رہی ہے۔ اس علت کے بچنے کے لئے رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات میں نرمی کی ہدایت اہم علاج ہے۔ چنانچہ یہودیوں کا ایک گروہ آپ ﷺ کے پاس آیا اور ان لوگوں آپ ﷺ کو مخاطب کر کے "اَلسَّامُ عَلَيْكُمْ" کہا۔ ام المؤمنین سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا کہنا ہے: "ان کی بات (میں پنہاں شر) کو سمجھتے ہوئے میں نے جواباً "عَلَيْكُمُ السَّامُ وَاللَّعْنَةُ" کہا" رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"مَهْلًا يَا عَائِشَةُ، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرِّفْقَ فِي الأَمْرِ كُلِّهِ" "عائشہ ٹھہر جاؤ، بے شک اللہ تعالیٰ ہر معاملہ میں نرمی پسند فرماتا ہے" آپ فرماتی ہیں: "میں نے کہا یا رسول اللہ (ﷺ) آپ نے جو انہوں نے کہا ہے وہ نہیں سنا؟" تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ "میں نے وَعَلَيْكُمْ جو کہہ دیا ہے"[64]

رسول اللہ ﷺ کا یہ عمل خوش خلقی کا مظاہرہ بھی ہے اور بد اخلاقی کا اسی انداز میں جواب دینے کی بجائے احسن انداز اختیار کرنے کا درس بھی ہے۔ پھر اس بیماری کا ایک علاج غصہ سے بچنا ہے۔ اس لئے کہ عموماً بد اخلاقی غصہ کی وجہ ہوتی ہے اسی لئے نبی کریم ﷺ نے غصہ پر قابو پانا طاقت کا سرچشمہ قرار دیا ہے[65] اور ساتھ ہی بدخلقی کی کچھ عادات کو مومن کے اوصاف کے خلاف دیا جن میں طعنہ دینا، لعنت بھیجنا، بے حیائی کی باتیں کرنا اور بد اخلاق ہونا سب شامل ہیں[66]۔ اگر ان امور اور دیگر قبیح عادات سے بندہ اپنے آپ کو بچالے تو نہ صرف یہ کہ وہ ایک اچھا مسلمان بن جائے گا بلکہ وہ ذہنی دباؤ جو کہ دوسروں کو تنگ کرنے کی وجہ سے اس کو ہو رہا ہے اس سے خود بھی بچ جائے گا اور دوسرے افراد بھی اس کی وجہ سے برے معاملہ کی پریشانی بچ جائیں گے۔

مایوسی:

مایوسی انسان کو ذہنی طور پر اپاہج اور مفلوج کر دیتی ہے اور اس علت کا شکار شخص زندگی کے تمام مراحل میں ناکامی کے علاوہ کچھ نہیں کماتا جس کی وجہ سے وہ بالآخر ذہنی مریض بن جاتا ہے اسی لئے اللہ تعالیٰ نے بندۂ مومن کو اپنی رحمت سے مایوس ہونے سے منع فرمادیا[67] اور حصولِ مقصود کے

---

[63]۔ ترمذی، السنن، ابواب الرضاع، باب ما جاء فی حق المرأة فی زوجها، 457/2، رقم الحديث:1162

Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-Ridhā', Bāb-o-Mā Jāa Fī Haqq-il-Marat-e-Fī Zaūjihā, 2:457, Hadīth No.1162.

[64]۔ بخاری، الجامع الصحيح، كتاب الادب، باب الرفق فی الامر كله، 12/8، رقم الحديث:6024

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Adab, Bāb-ul-Rifqi Fil Amr-e-Kullihi, 8/12, Hadīth No. 6024.

[65]۔ نفس المرجع، كتاب الادب، باب الحذر من الغضب، 28/8، رقم الحديث:6114

Nafs-ul-Marja', Kitāb-ul-Adab, Bāb-ul-Hazr-r-Min-al-Ghadhab, 8/28, Hadīth No. 6114.

[66]۔ بخاری، الادب المفرد، باب ليس المؤمن بالطعان، 116/1، رقم الحديث: 312

Bukhārī, Al-Adab-ul-Mufrad, Bābu Laīs-al-Muminu Bil Ta''ān, 1/116, Hadīth No. 312.

[67]۔ النجم، 53: 32؛ بخاری، الجامع الصحيح، كتاب تفسير القرآن، باب قول الله تعالىٰ ياايهاالذين آمنوالاتقنطوا من رحمة الله۔۔۔الآية، 126/6، رقم الحديث:4810

Al Najm, 53:32; Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Tafsīr, Bāb-ul-Qaūl-il-Allah-e-Ta'ālā īā Aīīhā-al-Lazīna Aāmanuū Lā Taqnatuū Min Rahmat-il-Allah…,6/126, Hadīth No. 4810.

لئے جہد اور کوشش کی ترغیب دی[68]۔امور میں ناکامی اور مصیبت کو ذہن پر سوار کرنے کی بجائے صبر سے کام لینا ہو گا کیونکہ نبوی فرمان کے مطابق اللہ تعالیٰ کی عطاء میں صبر سے بڑھ کر اور کوئی بہتری اور وسعت والی چیز نہیں[69]۔اس لئے بندۂ مومن اگر کسی معاملہ میں ناکام ہو تا ہے اور نتیجہ اس کی توقع اور خواہش کے مطابق نہیں ہو تا تو اسے محنت اور کوشش سے عاری نہیں ہو جانا چاہئے بلکہ جہدِ مسلسل کی عادت کو اپنانا چاہئے کبھی نا کبھی اس کی محنت رنگ لائے گی اور وہ کامیابی سے ہمکنار ہو گا اس لئے کہ کام میں تسلسل اللہ تعالیٰ کو بھی محبوب ہے، اس بارے فرمانِ نبوی ہے:

"أَنَّ أَحَبَّ الأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ"[70] "تسلسل والا عمل اگرچہ تھوڑا ہی کیوں نہ، اللہ تعالیٰ کو سب سے محبوب ہے۔"

اور مایوسی کی اس بیماری سے چھٹکارے کا بہترین علاج اللہ تعالیٰ پر توکل ہے۔ نبوی تعلیمات میں توکل کا معاملہ پرندوں کی مثال سے سمجھایا گیا ہے" کہ وہ صبح خالی پیٹ نکلتے ہیں اور سیر ہو کر واپس پلٹتے ہیں، تو بندہ اگر اللہ تعالیٰ پر توکل کرے تو جیسے پرندوں کو رزق دیا جاتا ہے اسے بھی لازمی دیا جائے"[71]۔ مگر انسان ہے کہ کثرت کی طلب کو اپنے ذہن میں بٹھالیتا ہے جو کہ ایک روگ کی شکل اختیار کر کے اس کا غم بن جاتا ہے اور کثرت کے حصول میں ناکامی یا تاخیر کی وجہ سے مایوس ہو کر ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور پھر ہر معاملہ میں ناکامی اپنا مقدر سمجھ بیٹھتا ہے۔اس لئے رسول اللہ ﷺ نے امت کو تعلیم دی کہ جب کبھی مایوسی کا احساس ہو تو نبوی تعلیم کے مطابق یہ دعا پڑھ لی جائے:

"اَللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهَمِّ وَالحَزَنِ،وَالعَجْزِ وَالكَسَلِ،وَالجُبْنِ وَالبُخْلِ،وَضَلَعِ الدَّيْنِ،وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ"[72]

"یا اللہ! میں غم، فکر، بے بسی، کاہلی، بزدلی، بخل، قرض کے بوجھ اور لوگوں کے دباؤ سے تیری پناہ کا طالب ہوں"

اس طرح انسان بزدلی کی وجہ سے ذہنی دباؤ کی آفت سے بچ کر اپنے امور کو احسن انداز سے بلا حیل وحجت سر انجام دے گا اور ہشاش بشاش رہتے ہوئے معاشرہ میں اپنا مثبت کر دار ادا کر سکے گا۔

سستی وغفلت:

صبح جلدی اٹھنے کی عادت انسان کو چست اور معاملہ فہم بنا دیتا ہے۔ سستی اس ذہنی طور پہ مفلوج کر کے رکھ دیتی ہے جس سے معاملات میں غافل اور ذہنی لاچاری کا شکار ہو جاتا ہے۔اس قباحت سے نجات کا بہترین طریقہ راتوں کو جلد سونا ہے۔ سرورِ کائنات ﷺ مغرب کے بعد سونے اور عشاء کے بعد (جاگ کر) باتیں کرتے رہنے کو ناپسند فرمایا کرتے تھے[73]۔اس تعلیم میں پنہاں فلسفہ یہ ہے کہ راتوں کو تاخیر سے جاگتے رہنا صبح تاخیر

---

[68]۔النجم،53: 39

Al Najm,53: 39

[69]۔ترمذی،السنن،ابواب البر والصلة، باب ماجاء فی الصبر،442/3،رقم الحدیث:2024

Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-Ridhā', Bāb-o-Mā Jāa Fī-il-Sabr, 3:442, Hadīth No.2024.

[70]۔ بخاری،الجامع الصحیح،کتاب الرقاق،باب القصد والمدامة علیٰ العمل،98/8،رقم الحدیث:6464

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Riqāq, Bāb-ul-Qasd-e-Wal Mudāwamat-e-'alā-al-'amal, 8/98, Hadīth No. 6464.

[71]۔ ترمذی،السنن،ابواب الزھد، باب فی التوکل علیٰ اللہ،573/4،رقم الحدیث:2344

Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-Zuhd, Bāb-o- Fī-il-Taūakkul-e-'alā-al-Allah, 4:151, Hadīth No.2344.

[72]۔ بخاری،الجامع الصحیح،کتاب الدعوات،باب الاستعاذة من الجبن،79/8،رقم الحدیث:6369

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-D'aūāt, Bāb-ul-Isti'āzat-e-Min-al-Jubun, 8/79, Hadīth No. 6369.

[73]۔ نفس المرجع،کتاب مواقیت الصلوٰة،باب ما یکرہ من النوم قبل العشاء،118/1،رقم الحدیث:568

سے بیداری اور سستی کا سبب ہو گا جس سے فرائض کی ادائیگی میں غفلت ہو گی، اسی لئے نبی کریم ﷺ یونہی نماز کی نداء سنتے بیدار ہو جایا کرتے تھے[74]۔

اس طرح اس سستی اور لاپرواہی کو دور کرنے کا بہترین نسخہ کسی نیک عمل یا عبادت کو تسلسل کے ساتھ سرانجام دینا ہے۔ اسی لئے نبی کریم ﷺ محبوب اعمال میں تسلسل والا عمل ہوا کرتا تھا[75]، پھر خود اس بارے میں رسول اکرم ﷺ کا فرمان بھی ہے کہ اللہ تعالیٰ کو سب سے محبوب وہ عمل ہے جس میں دوام ہو اگرچہ وہ تھوڑا ہی کیوں نہ ہو[76]۔

اس مرض کے علاج میں قرآن کریم کی تلاوت کی عادت بہترین نسخہ ہے کہ اس کی تلاوت انسان کو سست کرنے والی شیطانی چالوں میں رکاوٹ بن جاتا ہے اور انسان ہوشیار اور چاک وچوبند رہتا ہے۔ آپ ﷺ جنوں اور آسیب کے سایہ سے بچاؤ کے لئے سورۃ البقرۃ کی تلاوت کو معمول بنانے کا حکم فرمایا ہے[77]۔ جب شیطان کسی گھر سے نکل جائے گا تو اس گھر میں اس کے اثرات بھی ختم ہو جائیں گے۔ اب سستی وغفلت اس سے دور رہے گی۔ تعلیماتِ نبوی میں نماز پر زور بھی اسی لئے ہے کہ بندہ سستی سے بچ کے رہے اور فجر کی نماز پابندی سے پڑھنے والا سارا دن عافیت میں گذارتا ہے اب پانچ نمازوں کی پابندی تو سستی اس کی طبیعت سے جڑ سے نکال دے گی تو بندہ ذہنی دباؤ اور خسارے میں کیسے رہے گا؟ اسی لئے رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات میں یہ دعا ملتی ہے:

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ العَجْزِ وَالكَسَلِ"[78] "یا اللہ! میں ناکامی، سستی سے تیری پناہ مانگتا ہوں"

اس دعا کی یہ وسعت ہے کہ روایت کے اگلے الفاظ میں "بزدلی، کنجوسی، بڑھاپے، عذابِ قبر اور فتنِ موت وحیات سے پناہ مانگنے کی بھی تلقین ہے[79]۔ تو اللہ تعالیٰ کے حضور اس طرح کی دعائیں کرنے والا عافیت میں بھی رہے گا اور ذہنی کوفت سے بھی محفوظ رہے گا۔

نفرت وکدورت:

کسی کے خلاف دل میں کدورت نفرت رکھنے والا کبھی ذہنی طور پر مطمئن نہیں رہ سکتا اور معاشرہ بھی ایسی فضاء پر سکون اور خوشحال نہیں رہ سکتا۔ کریم

Nafs-ul-Marja', Kitāb-o-Maūāqī-ul-Salāt, Bāb-ol-Mā īakrahu Min-al-Naūm-e-Qabl-al-'ishā, 1/118, Hadīth No. 568.

[74]۔نفس المرجع

Nafs-ul-Marja'

[75]۔ نفس المرجع

Ibid

[76]نفس المرجع،کتاب الرقاق،باب القصد والمدامة علیٰ العمل،98/8،رقم الحدیث:6464

Nafs-ul-Marja', Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Riqāq, Bāb-ul-Qasd-e-Wal Mudāwamat-e-'alā-al-'amal, 8/98, Hadīth No. 6464.

[77]۔ مسلم،الجامع الصحیح،کتاب صلوٰۃ المسافرین وقصرھا،باب استحباب صلوٰۃ النافلة فی بیته وجوازھا فی المسجد،539/1،رقم الحدیث:780

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-o-Salāt-il-Musāfirīna Wa Qasrhā, Bāb-o-Istihbāb-e-Salāt-il-Nāfilat-e-Fī Baītihi Wa Jawāzhā Fī-il-Masjid, 1/539, Hadīth No.780.

[78]۔بخاری،الجامع الصحیح،کتاب الدعوات،باب التعوذ من فتنة المحیا والممات،79/8،رقم الحدیث:6367

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-D'aūāt, Bāb-ul-Ta'aūūz-o-Min Fitnat-il-Mahīā Wal Mamāt, 8/79, Hadīth No. 6367.

[79]۔ بخاری،الجامع الصحیح،کتاب الدعوات،باب التعوذ من فتنة المحیا والممات،79/8،رقم الحدیث:6367

Bukhārī, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-D'aūāt, Bāb-ul-Ta'aūūz-o-Min Fitnat-il-Mahīā Wal Mamāt, 8/79, Hadīth No. 6367.

آقا ﷺ نے اس بیماری سے بچنے کے لئے آپس میں محبت کو فروغ دینے آپس میں سلام کی عادت کو فروغ دینے کا حکم دیتے ہوئے فرمایا کہ اس دلوں میں محبت بڑھے گی جو کہ ایمان کی علامت اور پھر ایمان جنت میں داخلے کا ذریعہ بن جائے گا[80]۔ اس کا فائدہ یہ ہو گا کہ ایک دوسرے کے لئے دلوں کی کدورت بھی ختم ہو گی اور نفرت کے جذبات کی جگہ محبت سینوں میں جاگزیں ہو گی جس سے ایک دوسرے کی خیر خواہی کا ہی معاملہ ہو گا۔ پھر اس مرض سے چھٹکارے کا بہترین علاج رسول اللہ ﷺ کی سنت کی اتباع میں ہے اور دیگر معاملات میں اتباع کے ساتھ ساتھ سینوں کو نفروت وکدورت سے پاک کرنے کا نبوی نسخہ جو کہ حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو سکھایا گیا وہ "صبح اور شام اس حالت میں کرنا ہے کہ دل میں کسی کے بارے کہنہ نہ ہو"[81]۔ گویا یہ صبح وشام اپنے آپ کا محاسبہ کرنا ہے کہ کہیں دل میں کسی کے بارے نفرت وکدورت کے جذبات تو نہیں؟ اگر کہیں اس طرح کا معاملہ نظر آتا ہے تو فوری اس کا تدارک کیا جائے اور مسلمان بھائی کے لئے اس کو اس علت سے پاک کیا جائے اس لئے کہ جب دل کدورتوں سے خالی ہو گا تو محبتیں دل کو مرکز بنالیں گی۔ لہٰذا رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات کے مطابق حسد، بغض اور قطع تعلق سے اپنے آپ کو بچانا آپس میں محبت کے فروغ کا ذریعہ[82] اور اخوت اسلامیہ کے قیام کا صحیح عملی مظاہرہ ہے، جس سے نفرت وکدورت سب ختم ہو جائے گی اور سینے محبت کے جذبات سے معمور ہو جائیں گے جو کہ خیر کی علامت ہے اور شر سے محفوظ دل اور دماغ کبھی پریشانی کی طرف نہیں جاتا لہٰذا اس طرزِ عمل سے کہیں نفرت وکدورت کا شائبہ بھی ہو گا تو وہ تم ہو جائے گا اور ان علتوں کی وجہ سے موجود ذہنی دباؤ خود بخود ختم ہو جائے گا اور سکون اور عافیت اس بندے کا مقدر بن جائے گا۔

خلاصۂ بحث:

اس بحث کا ماحصل یہ ہے کہ ذہنی دباؤ کی بیماری کوئی آسمانی آفت نہیں بلکہ انسان کے اپنے معمولات ومعاملات کا نتیجہ ہے جس میں کچھ مادی معاملات وخواہشات اور کچھ ناپسندیدہ عادات واطوار اور سوچیں ہیں جن میں مال کی محبت، جاہ ومنصب کی محبت، سامانِ عیش وعشرت کی تڑپ، کاروباری خیانت، قناعت کا نہ ہونا، انفاق فی سبیل اللہ کا عادی نہ ہونا اور خرچ کی صورت مال کی کمی کی سوچ، قرض کا بوجھ، بغض وعناد والی طبیعت، حسد، ناشکری، بدخواہی، جذبۂ انتقام، بداخلاقی، مایوسی، سستی، غفلت اور نفرت وکدورت کے معاملات ہیں جو کہ انسان کو ذہنی طور پر برباد کر دیتی ہیں اور معاشرتی اعتبار سے تنہا اور ناکارہ کر دیتی ہیں ان سے بچاؤ کے لئے تجویز کردہ نبوی تعلیمات کا اپنانا ہی اصل علاج ہو گا۔

نتیجۂ بحث:

اس ساری بحث میں درج ذیل اہم امور کو بیان کیا گیا ہے:

1- ذہنی دباؤ سے بچنے کے لئے اپنی عادات کو بدلنا ہو گا؛

2- تعیشات کی بجائے صرف ضروریات کو ملحوظ رکھا جائے؛

3- مال کی کثرت کی بجائے باعزت انداز سے گذر بسر کے سامان پر قناعت کی جائے؛

4- کاروباری معاملات میں امانت اور خیر خواہی کے جذبہ کو ملحوظ رکھا جائے؛

---

[80]- مسلم، الجامع الصحیح، کتاب الایمان، باب بیان أنه لا یدخل الجنة إلا المؤمنون، وأن محبة المؤمنين من الإيمان، وأن إفشاء السلام سببا لحصولها، 74/1، رقم الحدیث: 54

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Iīmān, Bāb-o-Biīān-e-Annahu Lā īadkhul-ul-Jannata Illā-al-Mūminūn Wa Anna Muhabbat-ul-Mūmnīna Min-al-Iīmān, Wa Anna Ifshā-al-Salām Sababan Li Husūlihā, 1/74, Hadīth No.54.

[81]- ترمذی، السنن، ابواب العلم، باب ما جاء فی الاخذ بالسنة واجتناب البدع، 343/4، رقم الحدیث: 2678

Tirmaḍī, Al-Sunan, Abūāb-ul-'ilm, Bāb-o- Mā Jāa Fi-il-AAkhd-e-Bi-il-Sunnat-e-Wa Ijtināb-il-Bid'e, 4/343, Hadīth No.2678.

[82]- مسلم، الجامع الصحیح، کتاب البر والصلة والآداب، باب النهی عن التحاسد والتباغض والتدابر، 1983/4، رقم الحدیث: 2559

Muslim, Al-Jāmi'-ul-Sahīh, Kitāb-ul-Birri Wal Silat-e-Wal aādāb, Bāb-ul-Nahī-e-'an-il-Tahāsud-e-wal Tabāghudh-e-Wal Tadābur, 4/1983, Hadīth No.2559.

5-حسد کی بجائے رشک، بد خلقی کی بجائے خوش اخلاقی، بری سوچ کی بجائے خوش گمانی اور خود غرضی کی بجائے ایثار سے کام لیا جائے؛

6-مناصب اور اعلیٰ حیثیت کو امانت اور آزمائش سمجھتے ہوئے حتی المقدور ان سے دامن بچانے کو کوشش کی جائے؛

7-مایوسی کی بجائے اللہ کی رحمت پر بھروسہ رکھتے ہوئے کوشش وہمت، اور غفلت کی بجائے وقت پر کام کرنے کا عادت اپنائی جائے؛

8- نفرت و کدورت کی بجائے محبت کے فروغ والے کام کئے جائیں اور انتقام کی بجائے درگذر اور معافی کو اپنا شعار بنایا جائے، اور

9-دین فہمی کی کوشش کے ساتھ ساتھ نمازوں کی پابندی، تلاوتِ قرآن، ذکر اللہ اور درود شریف کا اپنا معمول بنایا جائے۔

تجاویز وسفارشات:

1-موضوع کے حوالے سے عمل اور مزید کام کے لئے عوام الناس اور محققین کے لئے درج ذیل امور پر توجہ ضروری ہے:

مسلم معاشرے کے ہر فرد کو چاہئے کہ اسلامی تعلیمات کا کم از کم اتنا علم ضرور حاصل کرے کہ وہ فرائضِ دین کو صحیح طریقے سے ادا کرتے ہوئے اپنے معاملات کو احسن انداز سے نبھا سکے۔

2-مزید تحقیق کے لئے ذہنی دباؤ کے نفسیاتی، قلبی، عملی اور خاندانی نوعیتوں کے اسباب پر بھی تحقیق کی جائے تاکہ ان سے بچ کر نفسیاتی امراض سے بچا جاسکے۔

3-معاملات میں شفافیت سے متعلق امور میں تعلیماتِ سیرت کے تناظر میں مزید تحقیق کی جائے اور ذہنی ونفسیاتی امراض سے بچاؤ کا نبوی پلان عوام الناس کو فراہم کیا جائے تاکہ ذہنی سکون کے ساتھ حقوق اللہ اور حقوق العباد کی ادائیگی کو یقینی بنایا جاسکے۔