

## قرآن سے انس کے ذریعہ نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کی راہیں

غلام جابر محمدی<sup>۱</sup> (پاکستان)

اشاریہ:

اس حقیقت میں کسی کو کوئی شک و شبہ نہیں ہے کہ قرآن کریم وہ آسمانی کتاب ہے جس میں انسان کی ہدایت کے راہنما اصول بیان کیے گئے ہیں اور اس سے تمسک کر کے انسان کمال مطلوب تک رسائی حاصل کر سکتا ہے۔ آج کے انسان کی چند اہم مشکلات میں سے ایک اس کا اسٹریس اور نفسیاتی دباؤ کا شکار ہونا ہے۔ ہم نے اس اہم مشکل سے رہائی پانے کے لیے قرآن و حدیث کی نگاہ سے اس مشکل کے حل کے راستے تلاش کرنے کی کوشش کی ہے اور قرآنی آیات اور آئمہ معصومین علیہم السلام کے نورانی کلام میں بیان کی گئی راہوں اور طریقوں کو قارئین کے سامنے لانے کی جدوجہد کی ہے اس مختصر تحقیق میں ان مشکلات سے نمٹنے کے طریقوں کو سب سے پہلے دو بڑے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے جو معرفتی طریقہ اور عملیاتی طریقہ یا عملی طریقہ سے عبارت ہے۔ پھر ہر ایک طریقے میں کوشش کی گئی ہے کہ اس طریقہ سے مربوط بنیادی نکات کو قرآن و حدیث کی روشنی اور مفسرین کی آراء کے تحت بیان کیا جائے اس تحقیق میں کئی آیات سے استفادہ کیا گیا لیکن اختصار کے پیش نظر ہر آیت کی تفاسیر کے لحاظ سے تبیین سے دانستہ طور پر چشم پوشی کی گئی کیونکہ اگر ہر آیت کے ذیل میں صرف ایک دو مفسرین کے اقوال بھی ذکر کیے جاتے تو تحقیق کتابی شکل اختیار کر لیتی لہذا ضروری موارد میں معتبر شیعہ تفاسیر کو سامنے رکھتے ہوئے معتبر احادیث کے ذریعہ مطلب کی وضاحت کی گئی ہے۔ اس تحقیق میں ہم نے ثابت کیا ہے کہ قرآن و حدیث میں نفسیاتی مشکلات کے حل کی متعدد

۱. اسٹنٹ پروفیسر، شعبہ قرآنیات المصطفیٰ اوپن یونیورسٹی قم

راہیں اور طریقے موجود ہیں جن سے انسان تمسک کر کے ان مشکلات یا بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے اگرچہ یہ طریقے کبھی انسان کی فکری عمارت سے وابستہ ہوتے ہیں تو کبھی ان کا تعلق عملی زندگی سے ہوتا ہے۔

بنیادی کلمات: نفسیاتی مشکلات، قرآن، حدیث، فطرت، عمل، راہ حل۔

## تمہید

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے طریقوں کو دو اہداف کے حصول کی خاطر استعمال کیا جاتا ہے جن میں سے ایک طریقہ یہ ہے کہ نفسیاتی دباؤ کا شکار ہونے کے امکانات کو کم کرنے کی غرض سے ایسے حالات سے اجتناب کیا جائے جو نفسیاتی دباؤ کا پیش خیمہ بن سکتے ہیں اور جب انسان نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جائے تو اس دباؤ کو کس طرح کم کیا جا سکتا ہے۔ نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے طریقوں کو کئی سے بیان کیا گیا ہے ہم اس مقالہ میں قرآن و حدیث کی روشنی میں اسے دو بڑے حصوں میں بیان کریں گے جو معرفتی طریقہ اور عملیاتی طریقہ سے عبارت ہے۔ اس مقالہ میں ہم قرآن پاک سے انس کے ذریعہ ان نفسیاتی مشکلات کے حل کی راہیں بیان کرتے ہوئے معرفتی طریقہ میں گیارہ نکلتے اور عملیاتی طریقہ میں تین اہم نکات بیان کیے جائیں گے۔

## معرفتی راہیں

اس حصے میں کسی بھی فرد کے مختلف واقعات کے بارے میں افکار یا اس کا واقعات سے کیا تعلق ہے اس کا جائزہ لیا جاتا ہے اور پھر اس فرد کے زندگی کے بارے میں نقطہ نظر کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہے۔ نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے معرفتی طریقے مندرجہ ذیل ہیں:

## ۱. فطرت کی طرف بازگشت

نفسیاتی سکون و آرام کی بنیاد، فطرت کی طرف لوٹنے میں مضمر ہے اور فطرت ایک ایسا قدرتی قانون ہے جو حقیقت پر مبنی ہوتے ہوئے ایسی عمومیت رکھتا ہے کہ تمام انسانوں کو شامل ہے یعنی کسی خاص زمانے اور جگہ سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہے۔

اور دوسری طرف سے قرآنی تعلیمات میں نفسیاتی انحرافات کی بنیاد فطرت سے دوری پر منحصر ہے لہذا فطرت کی طرف لوٹ آنا ہی اس کا بہترین علاج ہے۔ فطرت کی بحث میں مندرجہ ذیل امور پر توجہ کرنا بہت ضروری ہے:

(الف) فطرت اور شہوت کا دائرہ کار

(ب) فطرت کی حقیقت

(ج) حقیقت فطرت کی صفات

(د) فطرت نفسیاتی آرام کا منحصر راستہ

ھ: فطرت سے دوری کے منفی نتائج

الف) فطرت اور شہوت کا دائرہ کار

مکتب اسلام میں دو قسم کی حرکت ترسیم کی گئی ہے ایک کو سیر صعودی یا ارتقائی کہا جاتا ہے جو نفس مطمئنہ یا عقل و فطرت کی طرف ہوتی ہے اور دوسری حرکت کو سیر نزولی کہا جاتا ہے جو نفس امارہ یا شہوت (بیمار دل) کی طرف ہوتی ہے ان دو حرکتوں کے درمیان دائمی تناؤ موجود رہتا ہے اور ان میں سے کوئی ایک حرکت بھی پورے طور پر ختم نہیں ہوتی بلکہ ان میں سے ایک کمزور ہو جاتی ہے کہ وہ بھی ممکن ہے حالات کی تبدیلی سے دوبارہ زور پکڑ جائے لہذا اس بات پر انتہائی توجہ کی ضرورت ہے کہ یہ دو نفسیاتی حرکات اپنے مدار میں مصروف رہیں اور انسانی عمر کے آخری حصہ تک یہ اپنے راستے کو ہرگز بدلنے نہ پائیں اور بلاشبہ ان میں جو حرکت ضعیف ہو گی دوسری اس پر غالب آجائے گی اور پھر ہر ایک کے اپنے اپنے اخلاقی اور نفسیاتی اثرات ہیں جو جس قدر عقل و ارادہ سے ہم آہنگ ہو گی اتنے ہی اچھے آثار سامنے آئیں گے۔

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں کہ خداوند متعال نے فرشتوں کو صرف عقل دی اور شہوت کے بغیر پیدا کیا حیوانات کو شہوت دی اور عقل کے بغیر پیدا کیا لیکن انسان کو عقل و شہوت ہر دو کے ہمراہ خلق کیا پس جس کی عقل اس کی شہوت پر غالب آگئی وہ کامیاب ہے اور فرشتوں سے برتر ہے اور جس کی شہوت عقل پر غالب آگئی وہ حیوانوں سے بھی پست تر ہے۔ (حرعالمی، وسائل الشیعہ، ج ۱۱، باب ۹، ص ۲، ۱۶۴) (جہاد نفس)

امام علی علیہ السلام نے عقل و شہوت کا تقابلی جائزہ لیتے ہوئے شہوت کی یوں وضاحت کی ہے کہ خطائیں ہی "شہوت" ہیں اور اس کی مثال سرکش گھوڑے کی سی ہے جو اپنے سوار کو جہنم کی آگ میں دھکیل دے گا اور تقوا وہی عقل ہے اور اس ک مثال ایک ایسی سواری کی سی ہے جو انتہائی مطیع اور آرام دہ اور اپنے سوار کو بہشت بریں میں پہنچائے گی۔ (صحیح

البلاغہ، خ ۱۶ و ۵)

## ب) جبلی اور فطری گردش

فطرت و جبلت کا لفظ پہلی بار قرآن نے استعمال کیا اور اسلام سے پہلے کا عرب معاشرہ اس لفظ سے آشنا نہ تھا۔ ”ابن عباس کہتے ہیں کہ میں قرآن میں آئے لفظ فطرت کا معنی نہ سمجھ سکا حتیٰ کہ دو بادیہ نشین عربوں کا ایک کنویں پر اختلاف ہو گیا ایک نے کہا (انا فطرتھا) یعنی میں نے اسے کھودا ہے اور میں ہی اسے معرض وجود میں لایا ہوں تو اس سے میرے لیے فطرت کا معنی واضح ہو گیا۔“ (فطرت و جبلت کو تخلیقی امور میں شمار کیا جاتا ہے جبکہ فارسی میں استعمال ہونے والے لفظ غریزہ اور فطرت میں فرق پایا جاتا ہے غریزہ مادی امور سے منحصر ہے جبکہ فطرت انسانی امور سے متعلق ہے قرآن جبلت کو تمام انسانوں کے درمیان مشترکہ نفسیاتی گردش جانتا ہے اور ارشاد ہو رہا ہے کہ خداوند متعال نے سب کو وجود و ہستی جیسی نعمت سے نوازا اور پھر کمال کی طرف ہدایت فرمائی۔ (مطھری، مرتضیٰ، فطرت، ص ۲۹)

ایک اور مقام پر ارشاد ہوا: اس نے ہر چیز کی مقدار اور اندازہ معین کیا اور پھر اسے راہ کمال کی طرف ہدایت فرمائی۔ (اعلیٰ / ۸۷: ۳: ”والذی قدر فھدیٰ“)

یا فرمایا: انسان کو اس چیز کی تعلیم دی جسے وہ نہیں جانتا تھا۔ (علق ۹۶): ۵: ”علم الانسان مالم یعلم“)

یا فرمایا: خیر و شر کا اسے الہام بخشا، بہشت و جہنم اور حق و باطل کا راستہ واضح کیا، کمال و ہدایت کا راستہ اس پر آسان کر دیا۔ (شمس ۹۱): ۸: ”فالصمھا فخورھا و تقویھا“)

لیکن اس حقیقت کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے کہ اس میں کسی قسم کا جبر موجود نہیں ہے اور ہدایت و گمراہی کا راستہ دونوں گروہوں کے لئے کھلا ہوا ہے۔ (بلد ۹۰): ۱۰: ”وھدیناھ النجدین“)

لہذا وہ دستور دے رہا ہے تاکہ فطرت و جبلت کی پیروی کی جائے۔ ”فَاتَّقِمُوا فِطَرَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا“ (روم ۳۰): ۳۰)

ترجمہ: پس (اے نبی ﷺ) یکسو ہو کر اپنا رخ دین خدا کی طرف مرکوز رکھیں اللہ کی

اس فطرت کی طرف جس پر اس نے سب انسانوں کو پیدا کیا ہے۔  
 فطری دین کو دین حنیف "میل القدمین الی الوسط والمراد بہ الاعتدال" یا معتدل دین کہنے  
 کا مطلب یہ ہے کہ جب بھی انسان اپنی فطرت اور جبلت سے منحرف ہو جاتا ہے اور دینی  
 تقوا کی اعتنا نہیں کرتا تو پھر اس کا اندرونی اعتدال انتہائی محسوس طریقے سے درہم برہم ہو  
 جاتا ہے اور اس کے ادراکی پہلو اور اس کا عمل آپس میں ٹکرا جاتے ہیں۔ (سید محمد حسین  
 طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۱۷۸) قرآنی تعلیمات کی روشنی میں فطرت سے انحراف اور دین  
 حنیف ابراہیمی سے کچی ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جسے حماقت کہا جاتا ہے۔ "ومن یرغب عن  
 ملۃ ابراہیم الا من سفہ نفسه" (بقرہ ۲): (۱۳۰)۔

ترجمہ: احمق اور نادان شخص کے علاوہ کون شریعت ابراہیمی سے انکار کر سکتا ہے۔  
 تفسیر المیزان میں یوں بیان ہوا ہے کہ ملت ابراہیم سے انحراف، نفس کی حماقت اور نفع  
 و نقصان میں فرق نہ کرنے کی دلیل ہے حدیث میں وارد ہوا ہے:  
 "العقل ماعبد بہ الرحمن واکتسب بہ الجنان" (سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۱،  
 ص ۱۰۰، محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱)۔  
 ترجمہ: عقل وہ ہے کہ جس سے خداوند رحمن کی عبادت کی جائے اور بہشت کمائی جائے  
 فطرت، نفسیاتی سکون کا منحصر راستہ (صراط مستقیم)

نفسیاتی صحت کے لئے اہم نکتہ یہ ہے کہ انسان ایک یا چند الہی اصولوں پر کاربند ہو کر  
 انسانی سعادت تک رسائی حاصل نہیں کر سکتا بلکہ اسے چاہیے کہ تمام تعلیمات خداوندی کو  
 اپنائے تاکہ ابدی سعادت حاصل کر سکے۔ (بقرہ ۲): (۸۵) قرآن کریم انہی تعلیمات کے  
 مجموعے کو صراط مستقیم سے تعبیر کرتا ہے۔ (زخرف ۴۳): (۴۳) اب اگر انسان بصیرت رکھے  
 گا تو پھر صراط مستقیم سے منحرف نہیں ہو گا۔ کیونکہ صراط مستقیم کے علاوہ باقی تمام راستے  
 گمراہی کے راستے ہیں۔ (محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۴۳)۔ اور قرآنی تعلیمات  
 کے مجموعہ کا نام "ذکر اللہ" ہے اور ان تعلیمات پر عمل پیرا ہونے سے سکون، نفسیاتی آرام،  
 وسیع نظر، کمال اور قرب الہی حاصل ہو گا۔ (رعد ۱۲): (۲۸) "الا بذکر اللہ تطمئن القلوب"

” اس کے مقابلے میں فطرت سے انحراف کی صورت میں دل تنگی ملے گی۔ (انعام (۶): ۱۲۵ و ۱۲۶ ” یجعل صدره ضيقاً حرجاً گا نما یصعد فی السماء ” قرآن کریم صراط مستقیم کو خداوند متعال کا سیدھا راستہ بتاتا ہے اور مومنین، نیک لوگوں اور حق و صبر کی تلقین کرنے والوں کے علاوہ باقی سب انسانوں کو خسران کا مصداق بتاتا ہے۔ (عصر (۱۰۳): ۲ و ۳)

### ح) فطرت سے خروج کے نقصانات:

وہ انسان جو فطرت کے دائرہ سے باہر چلا جاتا ہے اس کی مثال ایسی مکڑی کی سی ہے جو جتنا زیادہ جال بنتی ہے اتنا ہی خود کو گھٹن اور اضطراب میں مبتلا کرتی ہے۔ (عنکبوت (۲۹): ۳۱: ” مثل الذین اتخذوا من... ) دائرہ فطرت سے باہر کسی قسم کی سرگرمی کو بہت بڑے انحراف سے تعبیر کیا گیا ہے اور یہ انحراف سبب بنتا ہے کہ انسان کے دل پر پردہ، نفس معیوب اور عقل مغلوب اور ہوی دھوس غالب آجائے۔ (شیخ عباس قتی، مفاتیح الجنان (دعائے صباح))

ایسے حالات میں مندرجہ ذیل نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں:

#### ۱۔ قلب کا زنگ آلود ہونا:

امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں انسان گناہ و معصیت کے ذریعہ اپنے سفید قلب پر سیاہ قسم کے داغ ایجاد کر لیتا ہے اور اگر یہی صورت حال جاری رہے تو آہستہ آہستہ اسی کا سارا دل سیاہ ہو جاتا ہے اور اس کو قلب کے زنگ آلود ہونے سے تعبیر کیا گیا ہے جیسا کہ خداوند متعال نے قرآن کریم میں ارشاد فرمایا ہے؛ ہر گز نہیں بلکہ ان کے اعمال کی وجہ سے ان کے دل زنگ آلود ہو چکے ہیں۔ (مطففین (۸۳): ۱۴، علی بن جمہ عروسی حویزی، تفسیر نور الثقلین، ج ۲، ص ۱۰۱ و ۱۰۳، ج ۶، ص ۱۵۳۔)

#### ۲۔ قلب کا مجوب ہونا:

جب انسان کا قلب مجوب ہوتا ہے تو وہ حقائق کو دیکھنے سے عاری ہو جاتا ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جن کی آنکھیں تو کھلی ہیں لیکن ان کے دل کی آنکھیں نابینا ہو چکی ہیں۔ (اسراء (۱۷): ۴۵ \_ ۴۶، کھف (۱۸): ۵۷: ” وجعلنا علی قلوبہم اکتۃ ان ینفقھوہ وانی اذا نھم وقرأ ”

ہم نے ان لوگوں کی دلوں پر یقیناً پردے ڈال دیے ہیں تاکہ وہ سمجھ ہی نہ سکیں اور ان کے کانوں کو سنگین کر دیا ہے۔“

### ۳۔ شدید خوف:

شدید قسم کا خوف، باعث بنتا ہے کہ لوگ جنگ سے بھاگ کھڑے ہوں اور اگرچہ ظاہری طور پر متحد ہونے کے ساتھ ساتھ شیرین گفتار ہوتے ہیں لیکن انکا باطن آلودہ اور بیہودہ ہو چکا ہوتا ہے۔ قرآن کریم ایسے مریضوں کے بارے میں فرماتا ہے اس گروہ کی مثال ایسے ہی ہے کہ جیسے آسمان سے بارش ہو رہی ہو جس میں گرج وچک اور تاریکیاں ہوں بجلی کی کڑک کی وجہ سے موت سے خائف ہو کر وہ اپنی انگلیاں کانوں میں دے لیتے ہیں (کہ کہیں اس کڑک سے وہ مر نہ جائیں) (بقرہ (۲): ۱۹) وہ حیرت و سرگردانی کا شکار ہوتے ہیں۔ (انعام (۶): ۷۱) ان کے دلوں میں سخت ہیبت بیٹھی ہوتی ہے۔۔۔ آپ انہیں متحد سمجھتے ہیں لیکن ان کے دل منتشر ہیں۔ (حشر (۵۹): ۲ و ۱۳ و ۱۴) اور جب انہیں دیکھ لیں تو ان کے جسم آپ کو بھلے معلوم ہوں گے اور جب وہ بولیں تو آپ ان کی باتیں توجہ سے سنتے ہیں (مگر وہ ایسے بے روح ہیں) گویا وہ دیوار سے لگائی گئی لکڑیاں ہیں۔ ہر آواز کو اپنے خلاف تصور کرتے ہیں۔ (منافقون (۶۳): ۴)

### ۲۔ موضوع کے بارے معلومات اکھٹا کرنا

ماہرین کی طرف رجوع کرنا ایک ایسی حقیقت ہے جسکا انسان کی مادی اور معنوی زندگی میں بنیادی کردار پایا جاتا ہے اور اسلام بھی زندگی کے تمام میدانوں میں ماہرین کی طرف رجوع کرنے پر تاکید کرتا ہے۔ قرآن کریم میں ارشاد ربانی ہے: فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (نحل (۱۶): ۴۳، انبیاء (۲۱): ۷)

ترجمہ: اگر تم نہیں جانتے تو اہل ذکر سے پوچھ لو

یہ آیت مومنین کو ایک عام عقلی قانون کی طرف ہدایت کر رہی ہے۔ لہذا جو شخص بھی نفسیاتی دباؤ کا شکار ہوا ہے، اس کو کسی ماہر نفسیات کی طرف رجوع کرنا چاہئے اور اس سے مدد لینی چاہئے۔ (ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونہ، ج ۱۱، ص ۲۴۳ \_ ۲۴۶، ج ۱۳،



ص ۳۶۱۔)

اہل بیت علیہم السلام کی احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اہل ذکر سے مراد پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اور آئمہ معصومین علیہم السلام ہیں۔ حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: ”ہم اہل ذکر ہیں اور ہم سے ہی پوچھا جائے۔“ (علی بن جمعہ عروس ہویزی، تفسیر نور الثقلین، ج ۳، ص ۵۵۵ و ۵۶۱)۔

### ۳۔ اجتماعی احساس

مؤمن کی صفت یہ ہے کہ وہ خدا، قیمت اور کائنات کی تقدیر میں فرشتوں کی دخل اندازی پر ایمان رکھتا ہے، لہذا دنیا کے واقعات اس کے لئے قابل توجیہ ہوتے ہیں۔ اسی بنا پر انبیاء اور اولیائے الہی کے ارادے راسخ اور وہ عزم بالجزم رکھتے تھے۔ قرآن کریم پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وسلم کے اصحاب کے بارے میں ارشاد فرماتا ہے:

”أَذِينَ قَالَ لَكُمْ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ“ (آل عمران (۳): ۱۷۳)۔

جب کچھ لوگوں نے ان (مؤمنین) سے کہا: لوگ تمہارے خلاف جمع ہوئے ہیں، پس ان سے ڈرو! تو (یہ سن کر) ان کے ایمان میں اور اضافہ ہوا اور کہنے لگے: ہمارے لئے اللہ ہی کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔

یا وہ لوگ جنہوں نے کہا: ہمارا رب ”اللہ“ ہے پھر استقامت دکھائی، ان کے لئے یقیناً نہ کوئی خوف ہے اور نہ ہی وہ غمگیں ہوں گے۔ (فصلت (۴۱): ۳۰؛ احقاف (۴۶): ۱۳)۔

”فَمَنْ يُؤْمِنْ بَرٍّ فَلَا بَخْفَ بَعْثًا وَلَا رَهْبًا“ (جن (۷۲): ۱۳)۔

مؤمن لوگ نہ تو نقصان سے اور نہ ہی ظلم سے ڈرتے ہیں

اولیائے خدا کے دل میں کسی قسم کا خوف اور ڈر نہیں پایا جاتا۔ (یونس (۱۰): ۶۳)۔

اور وہ مصائب و آلام کے وقت ”قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ“ (بقرہ (۲): ۱۵۶)۔ ”بیشک ہم خدا کی طرف سے ہیں اور اس کی طرف لوٹ کر جائیں گے۔“ کے کلمات زبان پر جاری کرتے ہیں۔

خدائی نگاہ میں دنیوی اور اخروی اجر موجود ہے اگر مومن کو اس دنیا میں کوئی چیز نہ مل

سکی تو آخرت میں یقیناً اس کا ازالہ کیا جائے گا۔ لیکن مادی فکر میں ازالہ کا کوئی تصور موجود نہیں ہے۔ اسی بنا پر جو لوگ دنیا پرست ہیں وہ نفسیاتی دباؤ اور نا امیدی کا شکار ہو جاتے ہیں اور کبھی تو خودکشی پر اتر آتے ہیں۔ (محمود بستانی، اسلام و روان شناسی، ص ۱۹۳)۔

### ۴۔ روحانی سہارے کی موجودگی (امید اور ایمان)

جب انسان پر شدید قسم کا خوف طاری ہو جاتا ہے تو اس وقت جو عنصر اس خوف سے مقابلہ کرتا ہے وہ خود اعتمادی اور ایمان ہے، اور ایمان پر بھروسہ کرتے ہوئے ہی خوفناک لمحات سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ایک سپاہی اپنے لشکر سے جدا ہو گیا اور اکیلا گھنے اور تاریک جنگلوں میں پھنس گیا، اب وہ جو بھی قدم اٹھاتا یہی محسوس کرتا کہ ہر درخت کے پیچھے اس کا دشمن چھپا ہوا ہے اور ہر لحظہ اسے حملے کا خوف تھا، اسکی ٹانگیں خوف سے کانپ رہی تھیں اور وہ اپنا بوجھ بھی اٹھانے پر قادر نہ تھا، حتیٰ کہ وہ اچانک اپنی طرف متوجہ ہوا اور پوری توانائی سے اس نے آواز نکالی اور کہا:

”خدا میرے ساتھ ہے اور مجھے کسی قسم کا کوئی ڈر نہیں ہے۔“

اچانک اسے سکون کا احساس ہوا اور اس کے بدن پر چھائی ہوئی کپکپی اور لرزہ ختم ہو گیا۔ (جوزف مرنی، روح و آرامش درون، ص ۱۴۵ \_ ۱۴۲)۔

جب ہم اس حقیقت کو قبول کر لیں کہ کائنات میں ایک ہی حقیقی قدرت موجود ہے تو پھر بیہودہ اور باطل افکار ہمارے اذہان سے نکل جائیں گے اور غلط قسم کے خوف بھی ہمارے ضمیر پر حاوی نہ آنے پائیں گے۔ قرآن کریم کا اسی حوالے سے ارشاد ہے:

”الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُتَسَدِّونَ“ (الانعام (۶): ۸۲)۔

”وہ لوگ جو ایمان لائے ہیں اور انہوں نے اپنے ایمان کو ظلم سے ملوث نہیں کیا، یہی

لوگ امن میں ہیں اور یہی ہدایت یافتہ ہیں“

یہ آیت نفسیاتی سکون پر بہترین دلیل ہے اور اس آیت کو بہتر سمجھنے کے لئے مندرجہ

ذیل نکات پر توجہ ضروری ہے:

(الف)

آیت میں کئی نسبتیں پائی جاتی ہیں جن کے ذریعہ شدید تاکید سمجھائی گئی ہے۔ ”لم الامن“ جملہ اسمیہ ہے جو ”اولئک“ کی جز واقع ہو رہا ہے اور پھر یہ پورا جملہ اسمیہ ”الذین آمنوا“ کی جز شمار ہو گا۔ پھر ”لم الامن“ پر ”و ہم مہتدون“ کا عطف یہ بتاتا ہے کہ سکون و ہدایت سوائے ایمان کے کہیں سے میسر نہیں آئے گا۔

(ب)

ہدایت اور سکون ایمان کے اثرات ہیں لیکن اسکی شرط یہ ہے کہ ایمان ظلم و ستم سے آلودہ نہ ہو۔ ”لبس“ مستور اور چھپانے کے معنی میں ہے۔ آیت کا اشارہ اس طرف ہے کہ ظلم و ستم، فطرت کو نابود نہیں کرتے بلکہ اس پر پردے ڈال دیتے ہیں اور اس کی تاثیر کو ختم کر دیتے ہیں۔

(ج)

آیت میں ظلم کا لفظ ”نکرہ ہے، جو سیاق نفی میں ہے“ جو عمومیت کا فائدہ دیتا ہے، لیکن سیاق کے قرینے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ظلم سے مراد ایسا ظلم ہے جو ایمان پر برا اثر ڈالتا ہے اور پھر ظلم کے بھی ایمان کی طرح درجے ہیں۔ ظلم کا ہر درجہ، ایمان کے ہر درجے سے تضاد رکھتا ہے اور جتنا بھی ایمان کا درجہ عظیم ہو گا، اتنا ہی ظلم کا بھی درجہ دقیق ہو گا اور اس کا بڑھے گا۔ پس اس بنیاد پر آرام و سکون اور ہدایت کے بھی مختلف درجے ہیں، جتنا بھی ایمان کا درجہ عظیم ہو گا اور ظلم کا درجہ کمتر ہو گا اتنا ہی امن و سکون اور ہدایت کا درجہ بھی عظیم ہوتا جائے گا۔ (سید محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۷، ص ۱۹۹ - ۲۱۵)۔

ایمان کے نفسیاتی تجزیہ کی بحث میں بیان کیا جاتا ہے کہ جو شخص بھی خدا پر ایمان رکھتا ہے وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اسکی زندگی کے تمام امور خدا کی زیر سرپرستی انجام پا رہے ہیں۔ وہ حقیقی رازق اور قادر صرف پروردگار کو ہی جانتا ہے۔ طول عمر، غمی اور خوشی، تندرستی، ہدایت اور کامیابی کو صرف اسی ذات کی جانب سے شمار کرتا ہے۔ اور پھر ان سب سے بڑھ کر وہ اپنا سب سے بڑا مدافع خداوند قادر کو ہی جانتا ہے۔ قرآن کریم ایمان کے اثرات کے بارے میں یوں ارشاد فرماتا ہے:

”قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ“ (انعام (۶): ۱۶۲)۔  
میری نماز اور میری قربانی اور میرا جینا اور میرا مرنا سب یقیناً اللہ رب العالمین کے لئے ہے۔

”إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ“ (ذاریات (۵۱): ۵۸)۔  
یقیناً اللہ ہی بڑا رزق دینے والا، بڑی پائیدار طاقت والا ہے۔  
”وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا“ (ہود (۱۱): ۶)۔  
اور زمین پر چلنے والا کوئی ایسا نہیں جس کا رزق اللہ کے ذمے نہ ہو۔  
مومن یہ محسوس کرتا ہے کہ موت سب کے لئے حتمی ہے۔

”كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ“ (آل عمران (۳): ۱۸۵)۔  
اور موت سے کوئی راہ فرار ممکن نہیں۔ (احزاب (۳۳): ۱۶)۔ ”قُلْ لَنْ يَنْفَعَكُمُ الْفِرَارُ إِنْ فَرَرْتُمْ مِنَ الْمَوْتِ إِيَّ الْقَتْلِ“

اور ہر شخص کی طول عمر علم الہی میں مثبت و ضبط ہے۔ (فاطر (۳۵): ۱۱)۔ ”وَمَا يُعْمَرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقِضُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي سِتَابٍ“ (لہذا وہ کسی حالت میں بھی رحمت خداوندی سے مایوس نہیں ہوتا (زمر (۳۹): ۵۳)۔ ”قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ“ (اور وہ جانتا ہے کہ اگر وہ خداوند متعال سے کسی چیز کا مطالبہ کرے تو وہ یہ دعا قبول کرتا ہے (انبیاء (۲۱): ۸۷)۔ ”فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَجَّعْنَا لَهُ مِنَ الْعَذَابِ“ اور خوشی و غمی اسی ذات باری تعالیٰ کی طرف سے ہے۔

”وَإِنَّهُ هُوَ الْبَاطِلُ“ (نجم (۵۳): ۴۳)۔

اور یہ کہ وہی ہنساتا اور وہی رلاتا ہے۔

”وَالَّذِي هُوَ يُطْعَمُنِي وَيَسْقِينِي هُوَ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي“ (شعراء (۲۶): ۷۹، ۸۰)۔

اور وہی مجھے کھلاتا اور پلاتا ہے اور جب میں بیمار ہو جاتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے۔

”إِنَّ اللَّهَ يَدْفَعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا“ (حج (۲۲): ۳۸)۔

اللہ ایمان والوں کا یقیناً دفاع کرتا ہے۔

انہی اعتقادات کا مجموعہ انسان کو اطمینان اور آئندہ کی بابت امیدوار بناتا ہے۔ لہذا مؤمن صرف خداوند متعال پر توکل اور بھروسہ کرتا ہے۔

”وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ“ (طلاق (۶۵): ۳)

اور جو اللہ پر بھروسہ کرتا ہے، پس اس کے لئے اللہ کافی ہے۔

”إِن يَسْأَلِ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ“ (زمر (۳۹): ۳۶)

کیا خداوند متعال اپنے بندے کے لیے کافی نہیں ہے۔

اگر ایسا انسان ان اعتقادات کے ساتھ سکون و آرام کی زندگی نہ گزار رہا ہو تو یہ اس کے ایمان میں ظلم کی آلودگی کے باعث ہے اور جس قدر بھی ایمان، ظلم و ستم کے ساتھ مخلوط ہو گا اتنا ہی اطمینان و سکون میں کمی واقع ہو گی۔

#### ۵۔ اندرونی انقلاب (باطنی تغیر و تبدل)

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک راستہ اپنے اندر انقلاب پیا کرنا اور داخلی تبدیلی لانے میں مضمر ہے اور یہ تبدیلی خداوند متعال پر ایمان اور اپنے ضمیر کی طرف لوٹنے سے حاصل ہوتی ہے۔ اور یہ انقلاب باعث بنتا ہے کہ انسان اپنے اندر فوق العادہ طاقت محسوس کرے، جس سے وہ بڑی سے بڑی مشکلات اور مصائب پر حاوی آ جاتا ہے۔

قرآن کریم میں فرعون کے دربار میں موجود جادو گروں کا حال جو کہ حضرت موسیٰ عليه السلام سے مقابلے کے لئے آئے تھے، اندرونی انقلاب کا واضح ثبوت ہے۔ جب حضرت موسیٰ عليه السلام کا عصا ایک عظیم اژدھا میں تبدیل ہوا اور جادو گروں کے تمام جادو گری کے ہتھیاروں کو اس نے نابود کر کے رکھ دیا تو سب جادو گر سجدے میں پڑ گئے اور کہنے لگے کائنات کے رب کی قسم ہم عليه السلام اور ہارون عليه السلام کے پروردگار پر ایمان لے آئے۔

فرعون نے کہا:

کیا تم میری اجازت کے بغیر موسیٰ عليه السلام پر ایمان لے آئے ہو؟ اور موسیٰ عليه السلام تمہارا عظیم استاد ہے، میں تمہیں سخت سزا دوں گا اور تمہارے ہاتھ پاؤں مخالف سمت سے کاٹ کر تم سب کو اکٹھے پھانسی پر لٹکا دوں گا۔ انھوں نے جواب میں کہا: اب ہمیں قتل ہونے سے کوئی

خوف نہیں ہے کیونکہ ہم قتل ہو جانے کے بعد خداوند متعال کی طرف لوٹ جائیں گے اور ہمیں امید ہے کہ ہمارا پروردگار ہماری خطاؤں سے درگزر کر دے گا۔ (اعراف (۷): ۱۲۶ - ۱۰۹؛ شعرا (۲۶): ۵۱ - ۳۳)۔

اندرونی اور روحانی انقلاب نے جادوگروں کے بزدل اور کمزور دلوں کو اس طرح شفاف اور توانا کر دیا کہ اب وہ فرعون کی دھمکیوں اور ظلم و ستم سے نہ گھبرائے اور شہادت کے لئے تیار ہو گئے۔ انہوں نے فرعون کی دھمکیوں کا یوں جواب دیا:

”فَأَقْصِبْ مَا آتَتْ قَاٰصِ ۙ اِنَّمَا تَقْضِىٰ بَدَءِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا“ (طہ (۲۰): ۷۲)۔

لہذا اب تو نے جو فیصلہ کرنا ہے کر ڈال۔ تو بس اس دنیا کی زندگی کا خاتمہ کر سکتا ہے۔ فرعون کی بیوی بھی حضرت موسیٰ ﷺ کے معجزات اور جادوگروں کے ایمان لانے کی وجہ سے منقلب ہو گئی اور اس کے اندر بھی نفسیاتی تغیر و تبدل آ گیا۔ وہ بھی ایمان لے آئی اور فرعون کی دھمکیوں کے سامنے سیسہ پلائی دیوار بن گئی۔ فرعون کے حکم سے اس کے ہاتھوں اور پاؤں پر میخیں لگا دی گئیں اور اس کے سینے پر ایک بھاری پتھر رکھ کر اسے سخت دھوپ میں لٹا دیا گیا۔ وہ اسی حالت میں جام شہادت نوش کر گئیں۔ (تحریم (۶۶): ۱۱، سیوطی، درالمنثور، ج ۶، ص ۲۴۶)۔

فرعون کی زوجہ نے فرعونی محل پر بہشت الہی کو ترجیح دی اور خدا سے جنت میں محل کی التجا کی۔

## ۶۔ قضا و قدر کا قانون اور دنیاوی واقعات کا بلا سبب واقع نہ ہونا

اسلام میں نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک راستہ قضا و قدر الہی پر اعتقاد رکھنا ہے۔ اس اسلامی نقطہ نظر سے دنیا میں رونما ہونے والے مختلف واقعات بے دلیل نہیں ہوتے بلکہ یہ سب خداوند متعال کی زیر نگرانی واقع ہوتے ہیں۔ ایک مسلمان اگر چہ جبر پر اعتقاد نہیں رکھتا اور خود کو ذمہ دار سمجھتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ توحید انفعالی کے تحت تمام موجودات کی نشو و نما اور انکی ہر نقل و حرکت کا حقیقی موجد پروردگار متعال کو جانتا ہے۔ (کہف (۱۸): ۳۹)۔ اس نظریہ میں انسان کبھی بھی مایوسی کا شکار نہیں ہوتا اور وہ جانتا ہے

کہ پوری کائنات میں تمام مصائب و آلام پروردگار کے اذن سے ہی وقوع پذیر ہوتے ہیں اور اس دنیا کے تمام امور تقدیر الہی سے ہی مربوط ہوتے ہیں۔  
حضرت امیر المؤمنین علیؑ کا ارشاد ہے:

تمام امور قضا و قدر اور تدبیر الہی کے تابع ہیں، کبھی تو تباہی اور انسان کی موت بھی انسان کی تدبیر اور اسکی زیرکی کی وجہ سے ہوتی ہے، چونکہ امور قضا و قدر الہی کے تابع ہیں لہذا، انسان کو چاہئے کہ وہ صرف اپنی فکر و تدبیر پر ہی بھروسہ نہ کرے۔ (نہج البلاغہ، حکمت ۱۶، ”بندل الامور للمقادیر حتی یكون الحتف فی التدبیر“)

بنابراین مؤمنین اپنے امور کو خداوند منان کی مشیت کے حوالے کر دیتے ہیں۔ (کہف (۱۸): ۲۳) اور جب وہ ارادہ کر لیتے ہیں تو پھر ان کا بھروسہ خداوند متعال پر ہوتا ہے۔  
(آل عمران (۳): ۱۵۹) اور وہ شکست کا خوف نہیں کھاتے۔

”قُلْ هَلْ تَرَبُّصُونَ بِنَا اِنَّا اِخْدَىٰ لِحُنَّيْنِ“ (توبہ (۹): ۵۲) کہہ دیجئے: کیا تم ہمارے بارے میں دو بھلائیوں (فتح یا شہادت) میں سے ایک ہی کے منتظر ہو۔

مؤمنین کی نگاہ میں ظاہری طور پر کامیابی کا عدم حصول بعد والی کامیابیوں اور بھلائی کا پیش خیمہ بنتا ہے۔ پیغمبر اسلام ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:  
”عَجَبًا لِّلْمُؤْمِنِ لَإِيقَظِي اللّٰهُ عَلَيْهِ قَضَاءَ الْاَلَاكَانِ خَيْرًا لَّهُ سِرَّهُ اَوْ سَاءَهُ، اِنْ اِبْتَلَاهُ كَانَ كَفَارَهُ لَذَنبِهِ، اِنْ اَعْطَاهُ وَ اَكْرَمَهُ قَدْ هَبَاهُ۔“ (ابن شعبہ، تحف العقول، ص ۴۷)۔

مؤمن کے لئے تعجب کی بات ہے کہ خداوند اس کے لئے کوئی خوشی یا غمی کی قضا و قدر جاری نہیں کرتا، مگر یہ کہ اس میں اسکی بھلائی ہوتی ہے۔ اگر وہ بلاء و مصیبت ہو تو یہ اس کے گناہوں کا کفارہ ہو گا اور اگر اسے کچھ عطا کرے تو یہ اسکی بخشش اور محبت ہو گی۔

### ۷۔ توکل کا قانون

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک اور راستہ توکل ہے اور یہ توکل، قضا و قدر الہی پر ایمان اور توحید انفعالی پر اعتقاد سے معرض وجود میں آتی ہے۔ انسان کو یہ جان لینا چاہئے کہ اس کا

جہلت اور تاریخ میں اختیار صرف سنت الہی پر چلنے سے ہی ممکن قرار پائے گا۔

”فَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبْدِيلًا“ (فاطر (۳۵): ۴۳)

سنت الہی میں کسی قسم کا تغیر و تبدل نہیں آ سکتا۔

توکل کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنی تدبیر اور بصیرت پر مغرور نہ ہو جائے بلکہ تقدیر الہی

کو مد نظر رکھے اور زندگی میں کسی بھی ناکامی پر رنج و الم اور نفسیاتی دباؤ کا شکار نہ ہو۔

”وَأَوْصُ إِمْرِي إِلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ“ (غافر (۴۰): ۴۴)

میں اپنا معاملہ اللہ کے سپرد کرتا ہوں، بے شک اللہ بندوں پر خوب نگاہ رکھنے والا ہے۔

یاد رہے کہ توکل کے قانون سے قطعاً یہ مراد نہیں ہے کہ انسان ہاتھ پہ ہاتھ رکھ کر

بیٹھ جائے اور اپنی زندگی کے تمام امور کو تقدیر الہی کے حوالے کر دے۔ کیونکہ انسان کو

وہی ملے جس کے لئے وہ زحمت اور کوشش کرے گا۔ (نجم (۳۵): ۳۹) اور خداوند متعال

کسی بھی قوم کی حالت کو یقیناً نہیں بدلتا مگر یہ کہ وہ خود اپنی حالت کو بدلنے کے لئے

کوشاں رہیں۔

”إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ“ (رعد (۱۳): ۱۱)

۸۔ موت کے بارے مثبت نگاہ

قرآن کریم میں نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کی جو بنیادی ترین راہ بیان کی گئی ہے وہ موت

کے بارے میں مثبت نقطہ نظر رکھنا ہے، قرآنی تعلیمات کی روشنی میں موت کا مطلب ایک

جہان سے دوسرے جہان کی طرف منتقل ہونے کا نام ہے۔ اس فکر کی بنیاد پر موت سے قلبی

اطمینان اور آسودہ خاطر ہونا سامنے آتا ہے، نہ کہ نفسیاتی دباؤ۔ کیونکہ موت سے انسان خداوند

متعال کی ملاقات، باطنی مسرت۔ (نجر (۸۹): ۲۷) خدا کے مخلص بندوں کا دیدار اور بہشت

میں رضوان الہی تک رسائی حاصل کر لیتا ہے۔

۹۔ نتیجہ جو بھی ہو، انسان اپنی ذمہ داری ادا کرے

دین اسلام میں نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک اور راستہ اپنی ذمہ داریوں کو کما حقہ ادا

کرنا ہے۔ اس نقطہ نظر سے انسان ذمہ دار ہے۔ (سید ابوالقاسم حسینی، اصول بہداشت روانی،



ص ۷۴). اور وہ اپنی طاقت اور قدرت کے مطابق جوابدہ ہے۔

”مَا تَكَلَّفَ نَفْسٍ إِلَّا وُسْعَهَا“ (بقرہ (۲): ۲۳۳)

تمام انسان ذمہ دار ہیں اور جو ان کی ذمہ داری ہے اسے وہ حتماً بجا لائیں۔

اس حالت میں جو چیز نفسیاتی دباؤ ایجاد کرتی ہے وہ یہ ہے کہ انسان اپنی ذمہ داری تو ادا کرتا ہے لیکن جو نتیجہ وہ چاہتا ہے وہ اسے حاصل نہیں ہوتا۔

قرآنی تعلیمات انسان کو اس مجھ سے یوں نجات دلاتی ہیں کہ ان تعلیمات میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ انسان اپنی ذمہ داری ادا کرے اور یہ کہے کہ میں نے اپنی ذمہ داری ادا کر دی ہے، اب کامیابی اور شکست، عزت اور ذلت، اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ جب ایسا ہو گا تو مؤمن شخص ہر حالت میں راضی اور آسودہ خاطر رہے گا کیونکہ اس نے اپنی ذمہ داری ادا کر دی ہے اور اس ذمہ داری کی ادائیگی کے علاوہ اس کی گردن پر کچھ تھا ہی نہیں لہذا وہ بری الذمہ ہو جائے گا۔

۱۰۔ نفسیاتی دباؤ کا خود تجزیہ کرنا

نفسیاتی دباؤ کا تجزیہ کرتے وقت، زندگی کے بارے میں تین قسم کے بنیادی افکار سامنے آتے ہیں:

(الف) تبدیلی کا راستہ سب کے لئے کھلا ہے۔

(ب) اپنے اعمال و کردار پر تسلط کا احساس۔

(ج) ذاتی زندگی پر پوری طرح کنٹرول اور زندگی کی ضروریات کے مطابق درجہ بندی

کرنا۔

۱۱۔ مثبت نگاہ

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا ایک اور راستہ یہ ہے کہ انسان زندگی کے بارے میں مثبت نگاہ رکھے اور زندگی میں رونما ہونے والے واقعات کو منفی نگاہ سے نہ دیکھے۔ علم نفسیات اور قرآنی تعلیمات، ہر دو مثبت نگاہ پر ہی زور دیتے ہیں اور اس مثبت نگاہ کے حصول کی خاطر دو اقدام کرنے کی ضرورت ہے:

(الف) موجودہ حالات کے بارے میں جامع اور عمومی نگاہ۔

(ب) خداوند متعال کی بابت حسن ظن رکھنا۔

(الف) موجودہ حالات پر جامع نگاہ

اکثر اوقات نفسیاتی دباؤ کا پیش خیمہ گزشتہ مسائل پر افسوس، اچھے مواقع کا ہاتھ سے نکل جانا، ناکامی کا منہ دیکھ لینا، اور پسماندگی یا آئندہ سے خوف ہوتا ہے۔

آئمہ معصومین علیہم السلام کی تعلیمات ہمیں موجودہ حالات میں غور و فکر کرنے کی دعوت دیتی ہیں، لیکن اس فکر کو جامع ہونے کے ساتھ ساتھ معنوی حقائق پر بھی استوار ہونا چاہئے۔ قرآن کریم دو آیات میں لوگوں کو محدودیت اور موجودہ حالات پر رک جانے سے منع کرتا ہے اور دعوت دیتا ہے کہ وہ اس کائنات کے پشت پردہ حقائق پر بھی توجہ کریں۔ سورہ حدید کی بائیسویں اور تیسویں آیت میں آیا ہے:

مصائب و آلام قدرت الہی کے اسرار ہیں اور انسان کی ان تک دسترس نہیں ہے اور نہ ہی تمام امور انسان کے ہاتھ میں ہیں، لہذا جو بھی رنج و مصیبت وغیرہ اس تک پہنچتی ہے یہ سب تمہارے معرض وجود میں آنے سے پہلے ہی ایک کتاب (لوح محفوظ) میں ثبت و ضبط ہوتی ہے اور یہ کام خدا پر بہت آسان ہے

”كَلَيْلًا تَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاكُمُ وَا تَقْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ“

یہ تقدیر اس لئے بنائی گئی ہے کہ آپ ہر گز اس چیز پر جو آپ کے ہاتھ سے چلی گئی ہے افسوس نہ کریں اور نہ ہی جو چیز آپ کو عطا کی گئی ہے اس پر مسرور ہوں۔

اور ان آیات میں

”وَعَسَىٰ اِنَّ تَكْرَهُوْا شَيْئًا وَّهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ“ (بقرہ (۲): ۲۱۶)

”فَعَسَىٰ اِنَّ تَكْرَهُوْا شَيْئًا وَّيَجْعَلَ اللّٰهُ فِيْهِ خَيْرًا كَثِيْرًا“ (نساء (۴): ۱۹)

نصیحت کی گئی ہے کہ موجودہ حالات کو محدود نگاہوں سے نہ دیکھو اور نہ ہی اسے ہی پوری خیر و شر سمجھ لو۔ اسلامی فقہ میں ایک مشہور قاعدہ ہے جسے ”قاعدہ میسور“ کا نام دیا گیا ہے، جس کے معنی ہیں کہ موجودہ حالات پر نگاہ رکھو اور اسی قاعدہ کی بنیاد پر انسان کو چاہیے

کہ وہ اپنی موجودہ ذمہ داری کو بطریق احسن انجام دے اور عدم اطمینان سے پرہیز کرے۔ پیغمبر اسلام ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”اذا امرتکم بشئ فالتوا منه ما استطعتم و اذا نهيتکم عن شئ فذرعوہ“

جب بھی میں تمہیں کسی کام کا حکم دوں تو جس حد تک آپ اسے انجام دے سکتے ہو دو اور اگر میں تمہیں کسی کام سے منع کروں تو اسے ترک کر دو۔ حضرت علیؑ کا بھی فرمان ہے:

”کسی بھی ذمہ داری کا ممکنہ حصہ اس کے مشکل حصے کی وجہ سے ساقط نہیں ہو جاتا“

(ناصر مکارم شیرازی، القواعد الفقہیہ، ج ۳، ص ۱۸۴ - ۱۶۹)۔

مذکورہ احادیث سے ظاہر ہوتا ہے کہ جب بھی انسان زندگی میں کسی رکاوٹ کا سامنا کرتا ہے تو اسے چاہئے کہ اس اضطراب کو دور کرنے اور نفسیاتی سکون کے حصول کی خاطر عملی اقدامات کرے اور جدید حالات سے اپنے آپ کو ہم آہنگ کرنے کے لئے اضطراب کو کم کرے۔ حقیقت میں ان احادیث کا اصلی پیغام یہ ہے انسان اپنی زندگی کے معمولات میں منکسر مزاج ہوتا کہ وہ نفسیاتی دباؤ کو کم کر کے روز مرہ کی حالت کی طرف لوٹ سکے۔ (سید ابوالقاسم حسینی، اصول بہداشت روانی، ص ۱۹۷ - ۱۹۵)۔

### ب) اللہ تعالیٰ پر حسن ظن

احادیث کی روشنی میں دوسروں کی بابت بدگمانی کا سبب انسانی کی اپنی برائی ہوتی ہے، کیونکہ برا انسان کسی کی بابت بھی اچھا گمان نہیں رکھتا۔ حضرت علیؑ ارشاد فرماتے ہیں:

”الشیر لا یظن باحد خیراً لانه لا یراہ الا بطبع نفسه“ (عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم)۔

بد طینت انسان کسی پر بھی اچھا گمان نہیں رکھتا کیونکہ وہ اپنی طبیعت اور مزاج کے مطابق ہی دوسروں کو دیکھتا ہے۔

بدگمانی ایک روحانی بیماری ہے جو کئی اخلاقی انحرافات کا سبب بنتی ہے۔ امیر المؤمنین علیؑ

کے مالک اشتر کے نام مکتوب میں وارد ہوا ہے:

”ان البخل و الجبن و الحرص عرائز شتی، یجمعھا سوء الظن باللہ“ (نہج البلاغہ، مکتوب نمبر

(۵۳)

بخل، خوف اور حرص و طمع ایسی گھٹیا صفات ہیں کہ یہ سب خدا پر بدگمانی میں جمع ہیں۔ خدا پر اچھا گمان کرنا انسان کی نفسیاتی صحت پر بنیادی اثر رکھتا ہے۔ امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

”ان اللہ عند ظن عبده، ان خيراً فخيراً و ان شراً فشرّاً“ (ابو علی طبرسی، تفسیر مجمع البیان، ذیل آیہ ۲۳ سورہ فصلت؛ محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۷۲)۔  
خداوند متعال بندے کے گمان کے بہت نزدیک ہے۔ اگر وہ نیک گمان کرے گا تو اس کا نتیجہ نیک ہو گا اور اگر وہ بدگمانی کرے گا تو نتیجہ بھی برا ہو گا۔  
حضرت علی علیہ السلام بھی فرماتے ہیں: ”حسن الظن راحة القلب و سلامة الدين“ (عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم)۔

حسن ظن دل کے سکون اور دین کی سلامتی کا سبب ہے۔  
”من لم یحسّن ظنہ، استوحش من کل احد“ (عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم)۔  
جو بھی حسن ظن نہیں رکھتا وہ ہر کسی سے وحشت زدہ ہو جاتا ہے۔  
قابل توجہ نکتہ یہ ہے کہ خداوند متعال پر حسن ظن، کوئی خیالی بات نہیں ہے بلکہ انسان کے خداوند متعال پر امید کا معیار ہے۔ (حسین نوری، متدرک الوسائل، ج ۲، ص ۲۹۶)۔ ”حسن ظن العبد باللہ علی قدر رجاء الیہ“ لیکن نفسیاتی تجزیے کی روشنی میں اللہ تعالیٰ پر حسن ظن کا مطلب یہ ہے کہ جو بھی اس ذات پر اچھا گمان رکھتا ہے وہ پھر اسکے علاوہ کسی سے امید نہیں رکھتا۔ (محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳۴۷)۔

”حسن الظن باللہ ان لا ترجوا الا اللہ“

اگر پروردگار کی طرف سے اسے عافیت ملے تو وہ اسکا قدر دان ہوتا ہے اور اگر وہ مشکلات و مصائب کا شکار ہو جائے تو بردباری کا مظاہرہ کرتا ہے۔ (نسخ البلاغہ، خطبہ ۹۸،  
”ا حسنکم باللہ ظناً فان اتکم اللہ بعافیہ فاقبلوا و ان ابتلیتکم فاصبروا“)  
امام حسین علیہ السلام کی دعائے عرفہ میں وارد ہوا ہے: ”ماذا وجد من فقدک و ما الذی فقد من

وحدک“ (شیخ عباس قمی، مفتاح الجنان، دعائے امام حسین در روز عرفہ.)  
اے خدا جس نے تجھے پا لیا، اس کے پاس سب کچھ ہے، اور جس نے تجھے نہ پایا، اس کے پاس کیا ہے۔

پس جو بھی پروردگار کی بابت اچھا گمان رکھتا ہے وہ کبھی بھی ناکامی کا شکار نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ نفسیاتی دباؤ میں گرفتار ہوتا ہے، اور جس قدر بھی نفسیاتی دباؤ کے اسباب زیادہ ہو جائیں اس کا صبر و رضا اور اس کی شکیبائی بھی بڑھتی چلی جائے گی۔

### عملی راہیں

عملیاتی حصے سے مراد ایسے راہ حل ہیں جن کا تعلق مشق و عمل سے ہے۔ اور یہ انسان سے زیادہ تر مربوط ہوتے ہیں۔ یہاں پر مندرجہ ذیل راہ حل پیش کیئے گئے ہیں۔

### ۱۔ ورزش

جس طرح انسانی ذہن کو نیند اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح بدن کے لیے بھی ورزش کو ضروری شمار کیا گیا ہے، جسمانی تحرک اور ورزش کچھ تو کم کرتا ہے اور جسم کے تمام اعضاء کو نرم و ملائم رکھنے کا باعث ہے۔ ورزش سکون و آرام کا سبب اور اضطراب کو ختم کرتی ہے۔ کیونکہ جو لوگ ورزش کرتے ہیں انکے پاس اضطراب کا وقت نہیں رہتا، ورزش سے اعصاب، نفسیاتی دباؤ کا مقابلہ کرنے کیلئے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ ایسے کاموں میں مصروف رہتے ہیں جن میں جسمانی تحرک اور روزانہ کچھ پیدل چلنا شامل ہے تو انکے دل کی دھڑکن منظم اور انکے پھیپھڑے توانا اور انہیں بیماری کا خطرہ کم ہی لاحق ہوتا ہے۔ (ایم۔ رائین ڈیما، روان شناسی سلامت، ج ۱، ص ۳۹۲) آئمہ معصومین علیہم السلام نے اپنے پیروکاروں کو پیدل چلنے کی تلقین کی ہے اور اسے زندگی میں نشاط اور شادابی کا سبب قرار دیا ہے۔ (حر عالی، وسائل الشیعہ، ج ۱۳، ص ۳۴۹، ج ۵)

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے گھوڑا دوڑانے، اونٹ دوڑانے اور تیر اندازی کے مقابلوں کو رواج دیا اور جنگ تبوک میں اسامہ بن زید کے ساتھ مقابلے میں شرکت کی۔ لوگوں نے کہا پیامبر اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جیت گئے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا نہیں اسامہ جیت گئے ہیں۔ (محمد باقر مجلسی، بحار

(الانوار، ج ۱۰۳، ص ۱۹۱)

ایک دن آپ نے ایک اعرابی کے ساتھ مقابلے میں شرکت کی جس میں اعرابی جیت گیا۔ (محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۱۹۱)

حضرت پیغمبر اکرم ﷺ نے تیر اندازی اور تیراکی کے بارے میں بہت زیادہ تلقین کی ہے، آپ فرماتے ہیں کہ اپنے بچوں کو تیر اندازی اور تیراکی سکھاؤ۔ (علاء الدین علی متقی ہندی، کنز العمال فی سنن والافعال، ص ۳، ص ۱۵۲۳)

تیراکی سے بدن کے وزن میں کمی اور جسمانی تحرک سے انسان کے اندر شادابی اور نشاط آتا ہے۔ کوہ پیمائی سے جسمانی سلامتی، ارادہ میں پختگی اور اعتماد بہ نفس حاصل ہوتا ہے۔ پیغمبر اسلام ﷺ کی جبل النور میں کوہ پیمائی اور غار حرا میں پیغمبر پر قرآن کے نزول کا قصہ زبان زد عام و خاص ہے۔ درحقیقت اگر دیکھا جائے تو انبیاء کا اسلوب حیات، کوہ پیمائی سے بہت گہرا تعلق رکھتا ہے۔ حضرت آدم اور کوہ سرانندیب، حضرت نوح اور کوہ ارادات، حضرت عیسیٰ علیہ السلام اور کوہ ساعیر، حضرت ابراہیم علیہ السلام و موسیٰ علیہ السلام اور کوہ طور، پیغمبر اسلام ﷺ اور کوہ ساعیر، فاران اور کوہ نور۔ (بقرہ (۲): ۱۸۵، شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعای سمات)

ورزش نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کا کوئی براہ راست عملیاتی سبب نہیں ہے لیکن یہ ان بڑے اسباب میں سے جن کے ذریعے انسان نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کیلئے آمادہ و تیار ہو جاتا ہے۔

## ۲۔ نیند

انسانی زندگی کا کنٹرول مغز سے ہوتا ہے اور اسے متوازن رکھنے کیلئے آرام کی ضرورت ہوتی ہے اور اس آرام کا بہت بڑا حصہ نیند سے متعلق ہے۔ اگر نیند ضروری حد تک نہ کی جائے اور تھکان اور اعصابی تناؤ کے ساتھ بیدار رہا جائے تو پھر مشکلات و مسائل پر حاوی آنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسکی دلیل یہ ہے کہ مغز بغیر آرام و سکون کے اپنا کیمیائی اعتدال برقرار نہیں رکھ سکتا۔ (پاول، فنثار روانی و اضطراب، ص ۲۰۰-۱۹۷) اگرچہ انسانی زندگی کا (۱/۳) حصہ نیند میں گزرتا ہے لیکن ابھی تک نیند کے اسرار و رموز نا شناختہ ہیں۔

قرآن کریم نے نیند کے بارے میں جس کلمہ سے استفادہ کیا ہے وہ "سبات" ہے جس کے

ذریعے انسان کی عمدہ جسمانی اور روحانی سرگرمیوں کے تعطل کی طرف اشارہ کیا گیا ہے۔ حضرت علی ؑ فرماتے ہیں: "نیند درد سے آرام کا سبب بنتی ہے۔"

حضرت امام صادق ؑ کا بھی فرمان ہے: النوم راحة للجسد والنطق راحة الروح

نیند جسمانی آرام کا سبب ہے جبکہ بات چیت روحانی تسکین کا ذریعہ ہے۔

نیند کا جسمانی اعضاء کی تھکان کو ختم کرنے اور انسان کو دوبارہ کام کیلئے تیار کرنے میں بنیادی کردار ہے اور عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ زیادہ بیدار رہنے سے کچھ عرصہ بعد انسانی

صحت کو خطرات لاحق ہو جاتے ہیں۔ (محمد محمدی ری شہری، میزان الحکمة، ج ۱۰، ص ۲۵۸)

سائنسی تحقیقات کی بنا پر رات کی نیند زیادہ موثر ہے لیکن مناسب آرام اور سکون کی خاطر صرف رات کی نیند پر ہی اکتفا کر لینا درست نہیں ہے۔ قرآن کریم نے شب و روزہر دو میں سونے کی طرف اشارہ کیا ہے:

”وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَّاكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ“ (روم (۳۰): ۲۳)

تمہارا دن اور رات کو سونا اللہ کی آیات میں سے ہے۔

یا درہے کہ رات کے ابتدائی حصہ کی نیند چونکہ بہت گہری ہوتی ہے لہذا دوسرے اوقات کی نیند سے زیادہ بدن کیلئے فائدہ مند ہے۔ امام باقر ؑ فرماتے ہیں:

”ان شیعتنا یامون اول اللیل“ (حر عالی وسائل الشیعہ، ج ۵، ص ۲۷۴)

ہمارے پیرو کار رات کے ابتدائی حصے میں سوتے ہیں۔

آئمہ معصومین ؑ نے دوپہر کی نیند (قیلولہ) کی بھی تلقین فرمائی ہے۔ (ایضاً، ج ۱۰،

ص ۲۷۱) قرآن کریم نے رات کو سکون و آرام کا وقت قرار دیا اور نیند کو جسمانی امور کے تعطل اور نئی توانائی کے حصول کا ذریعہ قرار دیا ہے۔

”هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا“ (یونس (۱۰): ۶۷، غافر (۴۰): ۶۱ نمل

(۲۷): ۸۶، قصص (۲۸): ۷۳)

”اور اللہ ہی ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی تاکہ اس میں تم آرام پاؤ اور دن کو

روشن بنایا۔

”وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا“ (فرقان (۲۵) (۴۷)

اور وہی ہے جس نے تمہارے لیے رات کو پردہ اور نیند کو سکون کے لیے بنایا۔  
دن کی نیند (قیلولہ) کا اسلامی متون میں بطور خاص ذکر آیا ہے۔

ایک اعرابی پیغمبر اسلام ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور اس نے فراموشی کی شکایت کی۔ آنحضرت ﷺ نے پوچھا: "قیلولہ کرتے تھے؟" اس نے عرض کیا: جی ہاں، آپ ﷺ نے فرمایا: "اب اسے ترک کر دیا ہے؟" اس نے عرض کیا: جی ہاں، آپ ﷺ نے فرمایا: "دوبارہ شروع کرو"۔ اعرابی نے دوبارہ دن کو سونا شروع کر دیا تو اسکا حافظہ لوٹ آیا۔ (حر عالمی، وسائل الشیعہ، کتاب الصلوٰۃ المندوبہ، باب ۳۹، ج ۵، ص ۷۷، ۷۸، ۷۹)

نیند، اضطراب، خوف اور شدید دباؤ کو ختم کر دیتی ہے۔ قرآن کریم جنگ میں مسلمانوں کے خوف کے بارے میں فرماتا ہے:

(وہ وقت بھی یاد کرو) جب اللہ امن دینے کیلئے تم پر غنودگی طاری کر رہا تھا اور آسمان سے تمہارے لیے پانی برسارہا تھا تاکہ اس سے تمہیں پاک کرے۔ اور تم سے شیطانی نجاست دور کرے اور تمہارے دلوں کو مضبوط بنائے اور تمہارے قدم جمائے رکھے۔ (انفال (۸): ۱۱)

ایک دوسری آیت میں ارشاد ہو رہا ہے:

کہہ دیجئے: کیا تم نے کبھی غور کیا کہ اگر اللہ قیامت تک تم پر ہمیشہ کیلئے رات مسلط کر دے تو اللہ کے سوا کون سا معبود ہے جو تمہیں روشنی لا دے؟ کیا تم سنتے نہیں ہو؟ (قصص (۲۸): ۷۱)

کہہ دیجئے: کیا تم نے کبھی غور کیا کہ اگر اللہ قیامت تک تم پر ہمیشہ کیلئے دن کو مسلط کر دے تو اللہ کے سوا کون سا معبود ہے جو تمہیں رات لا دے جس میں تم سکون حاصل کرو؟ کیا تم (چشم بصیرت سے) دیکھتے نہیں ہو؟ (قصص (۲۸): ۷۲)

جیسا کہ احادیث میں آیا ہے کہ حد سے زیادہ سونا بھی پریشانی کا سبب بنتا ہے، (محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۶۹) اور اس سے بڑھ کر آئمہ معصومین علیہم السلام نے اپنے پیروکاروں کو بین الطلوعین اور عصر کے وقت سونے سے منع کیا ہے۔ انہوں نے صبح کے وقت سونے



کو بدبختی، روزی کی کمی اور یرقان (ایضاً، ج ۷۸، ص ۲۸۰، ج ۷۶، ص ۱۷۹-۱۸۰) کا سبب قرار دیا ہے اور عصر کے وقت سونے کو چہرے کی حماقت کا وسیلہ قرار دیا ہے۔ (ایضاً، ج ۷۸، ص ۲۸۰، ج ۷۶، ص ۱۷۹-۱۸۰ باب ۴)

آپ نے رات کے آخری اور تیسرے حصہ میں بیداری کو جسمانی صحت اور نفسیاتی اعتبار سے بہت مفید قرار دیا ہے اور اپنے پیروکاروں کو اس وقت عبادت و بندگی کے لئے دعوت دی ہے۔ امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: نماز تہجد چہرے کو خوبصورت، اخلاق کو اچھا، انسان کو خوشبو دار اور غموں کو دور کرتی ہے۔ (حر عالی، وسائل الشیعہ، ج ۵، ص ۲۷۱، باب ۳۹ ج ۱۱)

### ۳. مصادر قدرت سے ارتباط

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے معنوی راستوں میں سے ایک راستہ حقیقی طاقت سے معنوی رابطہ ہے اور یہ ارتباط مندرجہ ذیل طریقوں سے پیدا ہو سکتا ہے:

#### الف) دعا اور ذکر

دعا کا مطلب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی بے نہایت قدرت سے مدد طلب کرنا۔ انسان دعا اور یاد خدا کے ذریعے سکون حاصل کرتا ہے، اور اسکے اندر امید اور طاقت کا احساس پیدا ہوتا ہے، کیونکہ وہ دعا کے ذریعہ خود کو قدرت و کمال کے بے انتہا مصدر سے متصل جانتا ہے، جب وہ تمام مادی وسائل سے ناامید ہو جاتا ہے تو پھر ذات ربوبی کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔ (یونس (۱۰): ۲۳؛ عنکبوت (۲۹): ۶۵؛ لقمان (۲۷): ۳۲) اس کے برعکس یاد خدا سے منہ موڑنا اور غفلت برتنا زندگی کو مشکلات سے روبرو کر دیتا ہے۔ (شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعائے کمیل، ص ۳۹۳) کیونکہ جو شخص خدا کی یاد میں رہتا ہے وہ صرف مادی لذتوں پر ہی اکتفا نہیں کرتا کہ ان سے ناکامی کی صورت میں نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جائے۔ دعا کے وقت انسان اور اس کے رب کے درمیان ایک محبت آمیز رابطہ قائم ہو جاتا ہے جو بعض اوقات تو اپنی مثال آپ ہوتا ہے۔ ایسا انسان جو اپنی بعض مشکلات اور مسائل کو حتیٰ اپنے قریبی ترین رشتہ داروں اور دوستوں سے بھی بیان نہیں کر سکتا وہ آزادی کے ساتھ اپنے خدائے مہربان کی بارگاہ میں بیان کرتا ہے، جس سے اسے سکون مل جاتا ہے۔ حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء“

اے وہ ذات جس کا نام دوا اور جسکی یاد شفا ہے۔ (شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، (دعائے کلیل)، ص ۴۹۳)

ب) نماز

نماز یعنی مخصوص آداب کے ساتھ خداوند متعال سے مدد طلب کرنا، قرآن کریم میں آیا ہے کہ ”صبر اور نماز کے ذریعہ مدد طلب کیجئے (بقرہ (۲): ۴۵، ۱۵۳: ”وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ“) دوسرے مذاہب اور تہذیبوں پر تجزیے سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ دعا اور عبادت کی تاثیر مندرجہ ذیل خصوصیات کی بنا پر بہت زیادہ ہے جیسے زندگی کی طرف رجحان، اچھائی اور خوشی کا احساس، اضطراب اور ذہنی تناؤ میں کمی، نفسیاتی علاج میں بہبود اور علاج کے عمل میں کامیابی وغیرہ۔ (نقش دین در بہداشت روان، (مجموعہ مقالات)، ص ۲۸۶)

نماز مختلف طریقوں سے کسی شخص کی مشکلات کے حل میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے:

۱۔ جب انسان نماز کے لیے کھڑا ہوتا ہے تو اس کی پوری کوشش ہوتی ہے کہ تمام افکار اور واقعات کو کہ جن میں سے مختلف قسم کے دباؤ اور مصائب بھی ہیں اپنے ذہن سے دور کرے اور صرف ذات ربوبیت پر ہی اپنی توجہ مرکوز کرے اور مختلف قسم کے دباؤ سے دوری کی کوشش ہی انسان کو سکون فراہم کرنے میں موثر ثابت ہوتی ہے۔

۲۔ اس حالت میں جو خاص رابطہ بندے اور اس کے رب کے درمیان قائم ہوتا ہے اس سے اس کے نفس کو تقویت ملتی ہے اور وہ اپنے اندر سکون محسوس کرتا ہے۔

۳۔ نماز کے اپنے خاص آداب ہیں کہ جن سے انسان کو سکون و آرام کا درس ملتا ہے۔

۴۔ اذکار کے معانی پر توجہ کرنا جیسے ”إِنَّاكَ نَعْبُدُ وَإِنَّاكَ نَسْتَعِينُ“ یہ بھی نفسیاتی دباؤ کو

کم کرنے کا سبب ہے کیونکہ اس سے یہ الہام ملتا ہے کہ ہمیں خداوند متعال کے علاوہ کسی پر بھروسہ نہیں کرنا چاہیے۔ (ایم۔ راہین ڈیماٹو، روان شناسی سلامت، ج ۱۲، ص ۷۶)

نماز میں نفسیاتی سکون کا اعلیٰ نمونہ ذات خدا سے عشق اور اسی ذات میں محو ہو جانا ہے۔ ابو درداء کہتا ہے کہ میں نے سحری کے وقت علیؑ کو حال عبادت میں دیکھا کہ وہ سکوت



زیارت اور عبادت کی محافل ماضی بعید سے تھیں اور ان میں ایک قسم کا باہمی اتحاد اور احساس ہمدردی، انسانوں کا ایک دوسرے کے قریب ہونا اور اپنی خوشیوں اور دکھوں میں دوسروں کو شریک کرنا تھا کہ جس کے نتیجے میں مصائب میں کمی واقع ہو جاتی تھی۔ لوگوں کے تمام گروہ کسی خاص دن اور خاص لمحہ، کسی خاص جگہ پر اجتماعی زیارت کے لیے جمع ہوتے تھے۔ آج بھی ایسی محافل کے شرکاء پاک و پاکیزہ لباس، خاص خضوع و خشوع، انتہائی وقار اور متانت کے ساتھ کہ جس میں خاص قسم کی قداست اور روحانیت جلوہ گر ہوتی ہے شرکت کرتے ہیں، اس رسم کی سادگی اور قدمت نے اسکی قداست کو مزید چارچاند لگا دیے ہیں۔ (نقش دین در ہدایت روان (مجموعہ مقالات)، ص ۱۲۸-۱۳۱، منقول از وہل ڈورانٹ، تاریخ تمدن،)

اسلام میں بھی کچھ مقدس مقامات کو زیارت گاہ کا رتبہ حاصل ہے کہ ان میں سے بعض کی زیارت کرنا مستحب مؤکد اور بعض کی واجب ہے، ان مقدس مقامات میں مکہ مکرمہ، مدینہ منورہ، مقامات مقدسہ (کربلائے معلیٰ، نجف اشرف، کاظمین و...)، مشہد مقدس، قم، غار حراء، منیٰ، عرفات، صفا اور مروہ وغیرہ شامل ہیں۔

### نتیجہ

آیات قرآن اور احادیث آئمہ معصومین علیہم السلام کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے کہ اسلامی تعلیمات میں نفسیاتی مشکلات کا حل قرآن سے انس اور لگاؤ سے بخوبی مل سکتا ہے اور انسان اگر قرآن سے متمسک ہو جائے تو مختلف نفسیاتی بیماریوں اور مشکلات سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے۔ اگر ان مشکلات کا تعلق انسان کی نظریاتی وادی سے ہو تو اس کا بنیادی راہ حل تو فطرت کی طرف پلٹنے میں ہی مضمر ہے اور اسی طرح انسان ان دوسرے پہلوؤں کو ملحوظ رکھ کر اپنی فکری سلامتی کا خود علاج کر سکتا ہے۔ اور دوسرے مرحلے میں بعض اوقات انسان کی نفسیات مشکل اور بیماری عدم تحرک یا حد سے زیادہ متحرک رہنے کی وجہ سے ہوتی ہے تو اس کے لیے بھی شریعت اسلام نے انتہائی اچھے راہنما اصول وضع کیے ہیں۔

فهرست مصادر

۱. قرآن مجید
۲. نوح البلاغه، سخنان حضرت علی علیه السلام، ترتیب: سید رضی، نشر امام علی علیه السلام، ۱۳۶۹
۳. آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الحکم، مترجم: محمد علی انصاری، دارالکتب قم، بی تا
۴. حسن بن شعبه حدانی، تحف العقول، انتشارات جامعه مدرسین قم، ۱۴۰۴ هـ ق
۵. احمدی، سید احمد، مشاوره و روان درمانی، دانشگاه اصفهان، ۱۳۷۱، چاپ سوم
۶. استورا، تنیدگی یا استرس، مترجم: پریخ دادستان سازمان، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۷۷
۷. اسلامی نسب، علی، روان شناسی اعتماد به نفس، بی جا، انتشارات مقداد، ۱۳۷۳
۸. انگیزش و شخصیت، مترجم: احمد رضوانی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۸۹ هـ ق
۹. برن، ایدی، شناخت درمانی افسردگی، مترجم: حسن فروزنده جانی، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴
۱۰. برنز، روان شناسی افسردگی، مترجم: قراچه داغی، بی جا، انتشارات روشنگران، ۱۳۷۰
۱۱. پاول، فشار روانی و اضطراب، مترجم: عباس بخشی پور و حسن صبوری مقدم، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷
۱۲. جعفری، محمد تقی، وجدان، مؤسسه مطبوعاتی اسلامی، تهران، ۱۳۷۳
۱۳. جوادی آملی، عبدالله، انسان در اسلام، بی جا، مرکز نشر فرهنگي رجا، ۱۳۷۲
۱۴. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، کتابفروشی اسلامیه، تهران، ۱۴۰۳ هـ ق
۱۵. حسن زاده آملی، حسن، انسان و قرآن، بی جا، انتشارات الزهراء، ۱۳۶۴-
۱۶. حسینی، سید ابو القاسم، اصول بهداشت روانی، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴
۱۷. حسینی، سید ابو القاسم، بررسی مقدماتی اصول روان شناسی اسلامی، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۴
۱۸. دوران، ویل، تاریخ تمدن، بی جا، بی نا، بی تا-
۱۹. دیماقو، ایم- رابین، روان شناسی سلامت، مترجم: کیا نوش هاشمیان، انتشارات سمت، تهران، ۱۳۷۸

۲۰. سیوطی، در المنثور، بی جا، بی نا، بی تا۔
۲۱. شیخ صدوق، خصال، انتشارات جامعہ مدرسین قم، ۱۴۰۳ھ ق، ۱۳۶۱ھ ش
۲۲. طباطبائی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، دارالکتب الاسلامیہ، تہران،
۲۳. طبرسی، شیخ ابو علی فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، احیاء التراث، بیروت، ۱۳۳۹
۲۴. عروسی، حموی، علی بن جمعہ، تفسیر نور الثقلین، مطبعة العلمیة، قم، ۱۳۸۲
۲۵. قتی، شیخ عباس، سفینة البحار، کانون انتشارات عابدی، بی جا، بی تا۔
۲۶. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، مکتبہ اسلامیہ، بی جا، ۱۳۹۴ھ ق
۲۷. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، مؤسسہ الوفاء، بیروت، ۱۴۰۳ھ ق
۲۸. محمدی ری شہری، محمد، میزان الحکمہ، مکتب الاعلام الاسلامی، بی جا، چاپ دوم، ۱۳۶۷۔
۲۹. مطہری، مرتضیٰ، فطرت، انتشارات انجمن اسلامی دانشجویان مدرسہ عالی ساختمان، بی جا، ۱۳۶۱۔
۳۰. مکارم شیرازی، ناصر و ہمکاران، تفسیر نمونہ، دارالکتب الاسلامیہ، چاپ ہفدہم، ۱۳۷۲۔