OPEN ACCESS
ACTA ISLAMICA
ISSN (Print): 2411-7315
ISSN (Online): 2791-0067
https://aisbbu.com/

تحفظ عقل/ذہنی صحت کے اصول اور تحفظ کے احکام قرآن وسنت کی روشنی میں: تحقیقی مطالعہ

Principles of Safeguarding Intellect and Mental Health and Their Rulings in the Light of the Qur’an and Sunnah: An Analytical Study

Dr. Ayesha Snober
Assistant Professor Department Isl. Studies Sardar Bahadur khan Women’s University, Quetta.
Email: snober_84@hotmial.com
Dr. Ihsanullah Chishti
Lecturer/Editor AL-DIRASAT AL-ISLAMIYYAH/ In Charge Department of Hadith and Sunnah, Islamic Research Institute, International Islamic University, Islamabad.
ihsanullah.chishti@iiu.edu.pk

Abstract

This research article examines the principles of preserving human intelligence and mental health within the framework of the *Qurʾān* and *Sunnah*. The study begins by launching the centrality of *ʿaql* (intellect) in human self-esteem and accountability, noting its inclusion among the *Maqāṣid al-Sharīʿah*. It explores how Islamic teachings provide a comprehensive framework for mental well-being by emphasizing *Tawḥīd*, *Tawakkul ʿalā Allāh*, and ritual acts of worship as stabilizing forces for the mind and soul**.** Furthermore, the study highlights the *Qurʾānic* injunctions and Prophetic traditions that defend against destructive elements such as intoxicants, superstition, sorcery, suspicion, and excessive anxiety. It underscores the importance of ethical virtues such as patience (*Ṣabr*), self-accountability (*muḥāsabah*), optimism, altruism (*īthār*), moderation (*Iʿtidāl*), and social harmony (*Ḥusn al-Muʿāsharah*), all of which contribute to psychological resilience and societal balance. In addressing contemporary challenges—including materialism, social inequalities, depression, addiction, and the rising flow of mental illnesses—the research contends that the *Qurʾān* and Sunnah provide not only preemptive principles but also remedial guidelines.

Keywords: Intellect,Mental Health,*Maqāṣid al-Sharīʿah*,Monotheism,Trust in God,*Dhikr Allāh,Ṣabr,Iʿtidāl; Īthār,Ḥusn al-Muʿāsharah; Qurʾān, Sunnah; Islamic Psychology*

.

مقدمہ:

اللہ سبحانہ تعالیٰ نے انسان کو بہترین تخلیق فرمایا،لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (التین:4)بے شک ہم نے انسان کو بہترین ساخت میں پیدا کیا۔ انسان کو اللہ تعالیٰ نے بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے، ان نعمتوں میں سے صحت اللہ تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت ہے۔ چونکہ انسان روح ومادہ (بدن) سے مرکب ہے، اس لئے روح و بدن دونوں کی صحت لازم ہے، اگر ان میں سے ایک میں بھی نقص یا بیماری پائی جائے گی تو انسان نہ تو اپنی حیات سنوار سکتا ہے اور نہ ہی آخرت میں فلاح کا حقدار ہو گا، انسانی بدن کی درستگی کے لئے ضروری ہے کہ انسان کی ذہنی صحت درست اور متوازن ہو۔ ایک مشہور مقولہ ہے کہ ایک صحت مند دماغ، ایک صحت مند جسم، انسانی دماغ اپنی تخلیق کے اعتبار سے ایک عجوبہ ہے، دماغ ے جوہر اور صلاحیت کو ذہن کہا جاتا ہے، ذہن ایک ایسا جوہر ہے جو انسانی زندگی کو متوازن رکھتا ہے اور اسی کی بدولت شعور وادرک کی منازل طے ہوتی ہے، نفع ونقصان کا فہم اجاگر کرتا ہے، اگر ذہن میں کسی قسم کا خلل واقع ہو گا تو بہت ممکن ہے کہ انسانی نقل وحرکت اور اعمال وافعال کا توازن بگڑ جائے، اور ایسا فرد معاشرے کا مفید رکن ہونے کے بجائے۔ عقل کی قدر ومنزلت کی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں فرمایا"أَفَلَا تَعْقِلُونَ"[1]، کیا تم عقل نہیں رکھتے، "أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ"[2] کیا وہ لوگ غور فکر نہیں کرتے۔

انسانی ذہنی توازن کے لئے ضروری ہے کہ انسانی ذہن پر سکون ہو، اور حفاظت کے احساس سے بھرپور ہو، اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے آیت: "أَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ [3]" خبردار سن رکھو: بے شک دلوں کو اطمینان اللہ کے ذکر سے ہی ملتا ہے"۔

ذہنی سکون کے لئے اطمینان قلب کا ہونا لازم و ملزوم ہے، جب انسان کا دل اطمینان سے خالی ہو تو ذہن انتشار کا شکار ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ اور ذہنی انتشار انسان کو ڈپریشن، مایوسی، اور کئی اقسام کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ مایوسی کی وجہ سے انسان خودکشی، قتل یہاں تک کے کفر اور الحاد کی پستیوں تک پہنچ جاتا ہے۔ حالات حاضرہ میں میڈیا، سوشل میڈیا کی بدولت دنیا ایک سکرین میں سمٹ چکی ہے۔ آسودگی اور سہولیات، اور ہجوم ہونے کے باوجود انسان تنہائی کا شکار ہے۔ جس کی وجہ سے ذہنی مسائل دن بدن بڑھ رہے ہیں، نیز طبقاتی تفاوت کی وجہ سے معاشرہ معاشی اعتبار سے افراط و تفریط کا شکار ہے۔ انسانی ضروریات کا دائرہ کار ہر گزرتے دن کے ساتھ وسیع ہو رہا ہے۔ وسائل کم اور مسائل بتدریج بڑھ رہے ہیں۔ ایک طرف معاشرہ کا ایک طبقہ نان شبینہ کا محتاج ہے تو دوسری طرف مال و دولت کا شمار ہی نہیں۔

درج بالا معاشرتی مسائل کی وجہ سے موجودہ دور میں انسان مختلف ذہنی مسائل کا شکار ہے۔ ان تمام مسائل کا حل اسلامی احکامات میں موجود ہے، اللہ تعالی کی رحمت ہے اور ترجمہ) اللہ کی رحمت وسیع ہے، اس نے انسانی فلاح کے لئے کامل دین عطا کیا۔ اسلامی تعلیمات اس امر کی متقاضی ہیں ذہنی صحت/تحفظ عقل کو مقدم رکھا جائے، درحقیقت عقل ہی بنی نوع انسان کو معرفت الٰہی سے آشنا کرتی ہے۔ اور اسی اہمیت کے پیش نظر تحفظ عقل کو مقاصد شریعہ میں شمار کیا گیا ہے۔ موجودہ حالات کے تناظر میں جب مادہ پرستی عام اور اقدار کی اہمیت گھٹ چکی ہے، منشیات فیشن کے طور پر اور فکری طور پر انسانیت زبوں حالی کا شکار ہے مقالہ ہذا میں ذہنی صحت کے تحفظ سے متعلق قرآن و سنت کے احکامات مع دلائل تحقیقی جائزہ پیش کیا جائے گا تاکہ معاصر ذہنی مسائل کا حل ممکن ہو اور ذہنی مسائل اور بیماریوں کے نتیجہ میں ہونے والے جرائم اور ظلم کا تدارک کیا جائے۔

تحفظ عقل/ذہنی صحت کے اصول

تحفظ عقل اور ذہنی صحت بہت ہی اہمیت کا حامل موضوع ہے، قرآن و سنت میں انسان کی تربیت کے بہترین اصول متعارف کروائے ہیں، ذہنی صحت کے چیدہ چیدہ اصول مع اصول نصوص کے صفحہ قرطاس پر پیش ہیں۔

1۔ تحفظ عقل میں عقیدہ توحید کا کردار

اسلام کے عقائد میں عقیدہ توحید بنیادی حیثیت کا حامل ہے۔ اللہ سبحانہ تعالی کی ذات و صفات پر ایمان لانا۔ ارشاد باری تعالی ہے۔

"قُلْ هُوَ اللّٰهُ أَحَدٌ اللّٰهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ" (4)

(ترجمہ) "کہہ دیجیئے اللہ ایک ہے، اللہ بے نیاز ہے، اللہ کا نہ باپ ہے اور نہ ہی بیٹا اور نہ ہی کوئی اس کا ہم سر ہے"۔

عقیدہ توحید انسانی ذہن کو پراگندگی اور ڈپریشن اور مایوسی سے محفوظ رکھتا ہے۔ ایک خوبصورت احساس کے قادر مطلق کی حفاظت و احصار میں ہونا ہے۔ انسان کے ذہن کو مضبوطی اور استحکام بخشتا ہے۔ انسان کا کردار مضبوط اور شجاعت جیسی صفات پیدا ہوتی ہیں۔ اس کی ایک مثال نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی یہ حدیث مبارکہ ہے۔

"عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللّٰهِ قَالَ غَزَوْنَا مَعَ رَسُولِ اللّٰهِ صلى الله عليه وسلم غَزْوَةً قِبَلَ نَجْدٍ فَأَدْرَكَنَا رَسُولُ اللّٰهِ صلى الله عليه وسلم فِي وَادٍ كَثِيرِ الْعِضَاهِ فَنَزَلَ رَسُولُ اللّٰهِ صلى الله عليه وسلم تَحْتَ شَجَرَةٍ فَعَلَّقَ سَيْفَهُ بِغُصْنٍ مِنْ أَغْصَانِهَا قَالَ وَتَفَرَّقَ النَّاسُ فِي الْوَادِي يَسْتَظِلُّونَ بِالشَّجَرِ ، قَالَفَقَالَ رَسُولُ اللّٰهِ صلى الله عليه وسلم « إِنَّ رَجُلاً أَتَانِي وَأَنَا نَائِمٌ فَأَخَذَ السَّيْفَ فَاسْتَيْقَظْتُ وَهُوَ قَائِمٌ عَلَى رَأْسِي فَلَمْ أَشْعُرْ إِلاَّ وَالسَّيْفُ صَلْتًا فِي يَدِهِ فَقَالَ لِي مَنْ يَمْنَعُكَ مِنِّي قَالَ قُلْتُ اللّٰهُ. ثُمَّ قَالَ فِي الثَّانِيَةِ مَنْ يَمْنَعُكَ مِنِّي قَالَ قُلْتُ اللّٰهُ. قَالَ فَشَامَ السَّيْفَ فَهَا هُوَ ذَا جَالِسٌ». ثُمَّ لَمْ يَعْرِضْ لَهُ رَسُولُ اللّٰهِ صلى الله عليه وسلم"۔[5]

ترجمہ: "جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلمکے ساتھ نجد کی طرف ایک غزوہ میں گئے، تو ہم نے رسول اللہ ﷺ کو ایک ایسی وادی میں پایا جہاں کانٹے دار درخت بہت تھے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایک درخت کے نیچے اترے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے تلوار ایک شاخ سے لٹکا دی، اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہ اس وادی کے درختوں کے سائے میں علیحدہ علیحدہ ہو کر بیٹھ گئے۔ راوی کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ایک آدمی میرے پاس اس حال میں آیا کہ میں سو رہا تھا، تو اس نے تلوار پکڑ لی میں بیدار ہوا، تو وہ آدمی میرے سر پر کھڑا تھا، مجھے صرف اس وقت پتہ چلا جب ننگی تلوار اس کے ہاتھ میں تھی، وہ آدمی مجھ سے کہنے لگا: اب تجھے کون مجھ سے بچائے گا؟ میں نے کہا اللہ، دوبارہ پھر اس نے مجھ سے کہا، اب تجھے کون مجھ سے بچائے گا؟ میں نے کہا اللہ، اس نے تلوار اپنی نیام میں ڈالی، وہ آدمی یہ بیٹھا ہے، پھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس سے کچھ تعرض نہیں فرمایا"۔

غرض یہ کہ اللہ پاک پر ایمان انسانی ذہنیت کو ایک نیا مفہوم عطا کرتا ہے۔ عقیدۂ توحید ذہنی رو کو مثبت سمت دیتا ہے، اور مشکل حالات میں استقامت کے ساتھ اللہ کس بدروسہ مثبت اقدام اٹھاتا ہے۔ اور مظاہر فطرت سے مرعوب نہیں ہوتا جیسا کہ مشرکین ہر مظاہر فطرت سے مرعوب ہو کر ان کو خدا کا درجہ دے بیٹھتے ہیں۔

2۔ توکل علی اللہ

توحید الٰہی پر ایمان لانے سے انسان، اللہ کی ذات پر بھروسہ اور توکل کرتا ہے، ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا" 6 (ترجمہ)"اور روزی دیتا ہے اس کو جہاں سے اس کو گمان بھی نہیں ہوتا۔ اور جو شخص بھروسہ کرے گا اللہ کی ذات پر، تو وہ اس کے لئے کفایت کرنے والا ہے۔ بیشک اللہ تعالیٰ پورا کرنے والا ہے اپنی بات کو۔ تحقیق ٹھہرایا ہے اللہ نے ہر چیز کے لئے ایک اندازہ۔

بے شک اللہ تعالیٰ کی ذات مبارکہ ہی انسان کے لئے کافی ہے۔ اللہ پاک پر توکل ہی انسان کو مشکل و نامساعد حالات میں ثابت قدم رکھتا ہے۔ اسی طرح حضور انور ﷺ نے بہت ہی خوبصورت انداز میں توکل کی تعلیم دی ہے کہ:

"قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لو أنكم كنتم توكلون على الله حق توكله لرزقتم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا" 7

ترجمہ: "رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: اگر تم اللہ پر اس طرح توکل کرو جیسا کہ توکل کرنے کا حق ہے، تو (یقینا) تم کو اسی طرح رزق دیا جائے گا جیسا کہ پرندوں کو رزق دیا جاتا ہے، جب وہ گھر سے نکلتے ہیں تو خالی پیٹ ہوتے ہیں اور جب سام کو گھر لوٹتے ہیں ان کے پیٹ بھرے ہوتے ہیں"۔

اس حدیث مبارکہ میں میں نبی کریم صلی اللہ علی وآلہ وسلم نے نہایت جامع اور مختصر انداز میں توکل علی اللہ کو بیان فرمایا، کہ اگر انسان تہی دست بھی ہو تو بھروسہ رکھے، رب اس کی ضرورت روائی کرے گا، اس طرح انسان پریشانی اور اضطراب سے محفوظ رہتا ہے۔

ذکر الٰہی اور عبادات کا ذہنی صحت میں کردار:

ذکر الٰہی سے مراد اللہ کا ذکر ہے خواہ ذکر لسانی ہو یا قلبی ہو، ذکر الٰہی کی ایک خوبصورت مثال نماز ہے جو کہ مومنین کی صفت بھی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے،

"الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ" 8

(ترجمہ)"جو لوگ اللہ پر بن دیکھے ایمان لاتے ہیں، نماز قائم کرتے ہیں، اور جو رزق ہم نے دیا اس میں سے خرچ کرتے ہیں"۔

اللہ کا ذکر ذہنی سکون اور اطمینان قلب کا ذریعہ ہے جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" 9

"سن رکھو، دلوں کا اطمینان اللہ کے ذکر میں ہے"۔

اس آیت مبارکہ سے واضح ہوتا ہے کہ رب کا ذکر ہی انسان کو وساوس اور پریشان خیالات سے بچاتا ہے۔ شیطانی چال ہی یہ ہے کہ انسان کی سوچ کو پراگندا کر کے انسان کو بے سکونی اور گمراہی میں مبتلا کر دے، اور اسی موضوع پر امام بخاری نے صحیح بخاری میں باب باندھا ہے۔ اس کی تشریح درج ذیل حدیث مبارکہ ہے۔

"عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه و سلم قال (إذا نودي للصلاة أدبر الشيطان وله ضراط حتى لا يسمع التأذين فإذا قضي النداء أقبل" 10

"حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، جب نماز کے لئے اذان دی جاتی ہے تو اذان کی آواز سن کر شیطان زور سے آواز لگاتے ہوئے بھاگتا ہے، کہ وہ اذان کی آواز نہ سن سکے، پس جب اذان مکمل ہوتی ہے تو شیطان واپس آجاتا ہے"۔

ذکر الٰہی ایک ایسے سلسلے کا تسلسل ہے جس کی بدولت انسان عظیم الشان ہستی کے ساتھ جڑ جاتا ہے۔ ارشاد باری تعالی ہے۔"فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ" (11) تم میرا ذکر کرو میں تمہارا ذکر کروں گا۔

جب انسان میں یہ احساس جاگزیں ہوتا ہے کہ جب بھی اللہ کو پکارا جائے گا وہ پکار سنے گا، اور تائید نصرت فرمائے گا، لاوارث نہیں چھوڑے گا، یہ یقین انسان کو ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے کا حوصلہ دیتا ہے، بڑے سے بڑے نقصان پر بھی انسان کو تسلی ہوتی ہے، کہ اللہ میرے ساتھ ہے، عالم تنہائی میں جب بے سہارا، مظلوم و مقہور انسان دب کو پکارتا ہے تو اس کا دل مطمئن سے اور ذہن پر سکون ہو جاتا ہے کہ حاکم اعلیٰ، منصف اعظم ہی دکھ و درد کا مداوا کرے گا اس طرح یاد الٰہیسے انسان کے جذبات کو مثبت دھارا مل جاتا ہے سے ذکر الٰہی ایک ایسا عمل ہے جو انسان کے ذہن کو بھٹکنے نہیں دیتا، بلکہ ذکر سے انسان کا احساس پختہ جبکہ محبت الٰہی بڑھ جاتی ہے، اور دنیا کی محبت جو لالچ و حرس کا باعث بنتی ایسی محبت سے دور ہو جاتا ہے اور انسان میں اخلاص اور مخلوق خدا کا احترام اور محبت پیدا ہو جاتی ہے۔

تمام عبادات کی روح یاد الٰہی ہے، اگر نماز، روزہ، زکوۃ اور حج یاد الٰہی سے خالی تو محض ایک جہد لا حاصل ہی شمار ہو گی۔

مقصد حیات

انسانی ذہن کی صحت کے ایک لئے ایک لائحہ عمل اور مقصد حیات کا ہونا بہت ضروری ہے، مقصد حیات کے متعین ہونے سے انسانی زندگی میں اعتدال اور کشش برقرار رہتی ہے۔ اگر زندگی کا کوئی مقصد نہ ہو تو زندگی بے رونق اور بے فیض ہو جاتی ہے، جس سے انسان کی زندگی یکسانیت کا شکار ہو جاتی ہے اور انسانی ذہن یکسانیت سے اکتا کر مایوسی اور روش غلط کی طرف گامزن ہوتا ہے۔ اس کے برعکس اسلام انسانی زندگی کو ایک مقصد دیتا ہے کہ یہ دنیا دار الامتحان اور ہر پل انسان کا قیمتی ہے، اور ہر پل کی حفاظت کرنی ہے۔ جس نے اپنی زندگی کی حفاظت کی اور رب کی نافرمانی سے بچ گیا، مخلوق خدا کے حقوق میں کوتاہی سے باز رہا، تو ایسا شخص آخرت میں کامیاب و کامران ہو گا، ارشاد باری تعالی ہے:

"قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ "12" تحقیق اہل ایمان کامیاب ہے ہوں گے"۔

اور اس مقصد کے تحت ہے شخص اپنی زندگی کے ہر دن میں ایک نیا چیلنج محسوس کرتا ہے۔ لہذا مرتے دم تک تگ و دو کرتا ہے۔

ذہنی صحت میں احتساب اور موت کو یاد کرنے کا کردار

اسلام ایک متوازن اور ہم آہنگ دستور حیات ہے۔ کوئی بھی عمل اس وقت اثر پذیر ہوتا ہے جب اس میں احتساب کا عنصر موجود ہو بلا محاسبہ عمل کی دوح ختم ہو جاتی ہے۔ محاسبہ کا احساس انسانی ذہن کو بیدار رکھتا ہے، محاسبہ کے احساس کی وجہ سے انسان ہر لمحہ لغزش اور غلطی سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔ کسی کی حق تلفی نہیں کرتا اور نہ ہی کسی پر ظلم کرتا ہے ارشاد باری تعالی ہے:

"فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ"13

"پس جس نے ایک ذرہ بھر بھی نیکی کی وہ اس کو پالے گا، اور جس سے ایک ذرہ بھر برائی کی وہ اس کو دیکھ لے گا"

فرمان نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے:

"قَالَ النَّبِيُّ ﷺكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ فَالْإِمَامُ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ زَوْجِهَا وَهِيَ مَسْئُولَةٌ وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ" 14

"نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا تم میں سے ہر ایک نگہبان ہے اس سے اس کی رعیت کے بارے میں پوچھا جائے گا پس امام نگہبان ہے اور ان سے ان کی رعیت کے بارے میں سوال ہوگا۔ مرد اپنے اہل خانہ کا نگہبان ہے اس سے اس کی رعیت کے بارے میں پوچھا جائے گا خاتون اپنے شوہر کے گھر کی نگہبان ہے اس سے اس بارے یں سوال ہوگا۔ غلام اپنے آقا کے مال کا نگہبان ہے اس سے اس کے بارے میں سوال ہوگا، خبر دار تم میں سے ہر ایک نکہبان ہے اس سے اس کی رعیت کے بارے میں پوچھا جائے گا"

اس حدیث مبارکہ میں بہت ہی خوبصورتی کے ساتھ معاشرہ کی ایک اکائی خاندان اور خاندان کی اکائی فرد کے محاسبہ کا نظریہ پیش کیا ہے۔ اگر معاشرہ کا فرد اپنے فرائض احسن طور پر پوری دیانت وصداقت کے ساتھ ادا کرے گا، اور ہر ایک حقوق کا خیال رکھا جائے گا، تو ذہنی صحت برقرار رہے گی اور انسان مختلف ذہنی بیماریوں بلخصوص ڈپرشن سے محفوظ رہے گا محاسبہ کی وجہ سے انسان بہت سے روحانی بیماریوں اور ذہنی خلل میں مبتلا ہونے سے بچ جاتا ہے، مثلاً غصہ کے بارے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے

"الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" 15

"وہ لوگ (بہترین ہیں) جو خوشحالی اور تنگ دستی میں خرچ کرتے ہیں اور غصے کو ضبط کر لیتے ہیں اور اور لوگوں سے در گزر کرنے والے اور اللہ (ایسے) نیک کرنے والوں کو پسند فرماتا ہے"، اسی طرح غرور و تکبر کی مذمت کرتے ہوئے فرمایا:

"وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا" 16،

اور زمین پر اکڑ کر نہ چلو، بے شک ایسا کرنے سے نہ تو تم زمین کو پھاڑ سکتے ہو اور نہ ہی پہاڑوں کی بلندی کو پہنچ سکتے ہو۔

تفاخر وغرور کے متعلق ایک دوسرے مقام پہ فرمایا۔

"أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ" 17،

"بے شک اللہ جانتا ہے جو وہ چھپاتے ہیں اور جو وہ ظاہر کرتے ہیں، بے شک اللہ تکبر کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا، دھوکہ دہی بھی ایک ذہنی فتور ہے کہ دھوکہ دینے سے مال میں اضافہ ہوتا ہے"، ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ" 18،

"پس ماپ اور تول کو پورا کرو اور لوگوں کو ان کا مال تول میں کمی کر کے نہ دو، زمین میں اصلاح کے بعد فساد نہ پھیلاؤ، اسی میں تمہارے لئے بہتری ہے اگر تم اہل ایمان ہو"،

"وَيْلٌ لِلْمُطَفِّفِينَ، الَّذِينَ إِذَا اكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ، وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ" ۔**19** "ناپ تول میں کمی کرنے والوں کے لئے ہلاکت ہے (ان کی یہ حالت ہے) جب لوگوں سے لیتے ہیں جو پورا پورا ناپ تول کے لیتے ہیں اور جب ان (لوگوں) کو دیتے ہیں تو ناپ تول میں کمی کر کے دیتے ہیں"۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ سچ انسان کو نیکی کی طرف اور نیکی جنت کی طرف لے جاتی ہے جبکہ جھوٹ بدی کی طرف اور بدی گمراہی کی طرف لے جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالی نے جھوٹی بات کہنے سے منع فرمایا ہے۔: وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ 20: "اور جھوٹی بات کہنے سے بچو" جب کسی کے ذہن میں غرور و تکبر سما جائ تو پھر وہ ظلم وستم کرنے سے باز نہیں رہتا لہذا ظلم وجور سے تنبی کرنے ہوئے فرمایا: "وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ" 21 "نا

انصافیوں کے اعمال سے اللہ کو غافل نہ سمجھ وہ توان کو اس دن تک مہلت دیئے ہوئے ہے جس دن آنکھیں پھٹی کی پھٹی رہ جائیں گی۔ "وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ" 22"اور اللہ ظالموں کو پسند نہیں کرتا" وغیرہ،

صبر اور برداشت

اسلام زندگی کے امور میں نظم وضبط کے ساتھ ساتھ صبر وبرداشت کی تلقین بھی کرتا ہے، چونکہ انسان ایک معاشرتی حیوان ہے، جو کہ تنہا نہیں جی سکتا، انسان کو اپنی ضروریات کی تکمیل کے لئے دوسرے انسانوں کی ضرورت ہوتی ہے، یہی وجہ ہے کہ انسان معاشرہ کی صورت میں رہتے ہیں، معاشرہ میں مختلف مزاج کے لوگ بستے ہیں کچھ صلح جو ہوں گے تو کچھ تند خو، کسی کا مزاج جوشیلا ہے تو کوئی حساس ہے، غرض سب کی پسند وناپسند جدا اور الگ ہے، ایسے میں معاشرے میں امن وسلامتی کو قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کی رائے کا احترام کیا جائے، حقوق کی پاسداری کی جائے، اور صبر وبرداشت کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑا جائے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ "يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ "23

"اے اہل ایمان نماز اور صبر کے ساتھ مدد مانگو، بے شک اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے"۔

صبر کرنے سے انسان جذبات میں آکر غلط فیصلے کرنے سے محفوظ ہو جاتا ہے، اور ذہنی انتشار کا شکار نہیں ہوتا، بلکہ ایک اطمینان محسوس کرتا ہے۔ صبر کی کیفیت کو حضور مکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے نہایت عمدا انداز میں بیان فرمایا ہے۔

"عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- « عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" 24

"حضرت صہیب رضی اللہ عنہ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ حضور مکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا۔ عجب معاملہ ہے مومن کا اس کے ہر معاملہ میں خیر ہی خیر ہے، اور یہ (بھلائی) کا معاملہ مومن کے سوا کسی کے ساتھ نہیں ہے۔ اگر مومن کو کوئی خوشی ملتی ہے تو وہ شکر ادا کرتا ہے اور شکر ادا کرنا اس کے لئے بھلائی کا سبب ہے، اور اگر اس کے برعکس اسے کوئی تنگی یا مصیبت پہنچتی ہے تو اس میں بھی ساری کی ساری بھلائی ہے"۔

صبر کی کیفیت میں بھلائی اس طرح سے ہے کہ صبر کر کے انسان اضطراری کیفیت سے نکل آتا ہے۔ اور مصائب وآلام میں انسان کو سکون صرف صبر سے ہی ملتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم اور تمام انبیاء ورسل کی مکمل حیات مبارکہ صبر واستقامت کا بہترین نمونہ ہیں۔

ایمان

ایمان انسان کے عمل وکردار کو بلند درجہ پر فائز کرتا ہے، انسان کی سوچ مثبت اور جبکہ اعمال صالح ہوتے ہیں۔ ایمان وہ ملکہ ہے جس سے انسان کا تعلق خالق کائنات سے جڑتا ہے، چونکہ ایمان کا تعلق دل سے ہے تو اس سے دل مطمئن اور ذہن آسودہ ہو جاتا ہے۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ خبردار جسم کا ایک حصہ ایسا ہے اگر وہ درست ہو تو سارا جسم درست ہے، اور اگر وہ حصہ خراب ہو تو سارا جسم خراب ہو گا۔ سن رکھو جسم کا وہ حصہ دل ہے۔ گویا ایمان نے دل کو ظلمت کے اندھروں سے نکال کر روشن کر دیا۔ اور اس روشنی سے سارا جسم منور ہو گیا۔ ایمان کے ساتھ ساتھ اسلام توکل کا حکم دیتا ہے۔ انبیاء علیہم السلام حق کی سربلندی کے کے لئے مصائب آلام کا سامنا کرتے ہیں، اور اس سفر میں توکل ہے ان کا زادراہ ہے۔ قرآن پاک میں اللہ پاک ارشاد ہے۔

"وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا"-25

"اور اللہ پر بھروسہ رکھو اور اللہ کارساز کافی ہے"

نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی مکمل حیات مبارکہ استقامت کی بہترین مثال ہے، دعوت اسلام کے آغاز سے ہی مصائب وآلام کا آغاز ہوا۔ کبھی آپ ﷺ کے صحابہ کرام کو زدوکوب اور خوف زدہ کرنا، اور کبھی آپ ﷺ کی شان میں گستاخی کی جسارت کرنا (نعوذ باللہ)، ان حالات سے مجبور ہو کر ہجرت حبشہ کی مسلمانوں کو اجازت دی، سفر طائف کے دلخراش واقعات جہاں آپ ﷺ کے صبر واستقلال کی مثال تمام عالم انسانیت کے لئے مشعل راہ ہے وہیں، آپ ﷺ کی

اہل طائف کے حق میں دعااللہ سبحانہ تعالی پر توکل کی معراج ہے، اسی طرح سفر ہجرت کے لئے دشمنوں کے نرغے سے نکلنا، اللہ پاک کے حکم اور توکل ہی تو ہے۔ غار حرامیں جب دشمن سر پر پہنچ آیا تو حضور ﷺ نے حضرت ابو بکر صدیق کو تسلی دیتے ہوئے فرمایا۔ "لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا" 26" غم نہ کرو بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے"۔

اس کی ایک اور مثال حضرت ابراہیم علیہ السلام کو آگ میں جلانے کا منصوبہ، ارشاد باری تعالی ہے۔

"قَالُوا حَرِّقُوهُ وَانْصُرُوا آلِهَتَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ ، قُلْنَا يَانَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَى إِبْرَاهِيمَ" ،27

"کہنے لگے اس کو جلادو اور اپنے معبودوں کی مدد کرو اگر تمہیں کچھ کرنا ہے۔ ہم نے حکم دیا کہ اے آگ ابراہیم پر ٹھنڈی اور سلامتی والی بن جا۔ مصائب اور آلام میں ایمان اور استقامت انسان کے ثابت قدم اور فلاح وکامرانی کے لئے بہترین زادراہ ہے، انبیاء کرام کے حالات وواقعات اور بالخصوص نبی آخرالزماں کی سیرت مبارکہ مشعل راہ ہے، آج دنیا کی وقتی مصائب سے عاجز آکر خودکشی، قتلکے واقعات آئے دن رونما ہوتے ہیں، ان مصائب کا بہادری سے مقابلہ کرنے کا حوصلہ ایمان اور استقامت سے ملتا ہے"۔

امید ویقین

حال میں جینا: زمان (وقت/ٹائم) کی تین اقسام ہیں۔ ماضی حال، مستقبل۔ انسان جس وقت میں جی رہا ہوتا ہے وہ اس کا حال ہے، جو زمان گزر جائے وہ ماضی ہے، جبکہ آنے والے وقت کو مستقبل کہا جاتا ہے۔ ماضی میں گزری ہوئی زندگی میں کوئی پچھتاوا یا کسی چیز کے جانے کا غم ہوتا ہے، جبکہ کے مستقبل کے اندیشے انسان میں حوف کی کیفیت کو جنم دیتے ہیں۔ غم اور خوف دونوں ہے ایسی کیفیات ہیں جو انسان کے ذہنی سکون کو متزلزل کرتی ہیں، اور انسانی ذہن کے خوف اور غم زہر قاتل کا کام کرنے ہیں۔ ان دونوں کیفیات سے نکلنے کے لئے اللہ تعالی نے نقطۂ اعتدال کا حکم دیا،

جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ "أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" 28 اللہ کے دوست نہ تو غمگیں ہوتے ہیں اور نہ ہی ان کو کوئی خوف ہو گا۔ الغرض یہ کہ حال میں جینا ہی اللہ کے قرب کا باعث ہے، اسی اصول سے انسان غم اور خوف کی کیفیات کا شکار نہیں ہوتا اور اس کا ذہنی سکرن برقرار رہتا ہے، جس کی بدولت وہ معاشرے کا مفید کارکن ثابت ہوتا ہے۔

عقل کو نقصان پہنچانے والی اشیاء سے پرہیز

اسلام کا مقاصد انسان کی فلاح وبہبود ہے، اسی مقصد کے پیش نظر اسلام میں تحفظ دین، تحفظ جان، تحفظ مال، تحفظ عزت/نسل اور تحفظ عقل کے احکامات نازل فرمائے ہیں۔ عقل کے تحفظ کو اتنی اہمیت ہے کہ عقل کو نقصان پہنچانے والی اشیاء کے استعمال سے منع کیا گیا ہے۔ تحفظ عقل کے پیش نظر تمام نشہ آور اشیاء کو حرام قرار دیا گیا ہے۔ آیت مبارکہ ہے۔

"يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ"29

حدیث: كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ 30 ہر شہ آور چیز حرام ہے۔

حدیث: "مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ" 31 "جس چیز کی زیادہ مقدار شہ آور ہو اس کی تھوڑی مقدار بھی حرام ہے"۔

شراب یا نشہ آور اشیاء ذہنی صلاحیتوں کو متاثر کرتی ہیں، اور ان کے استعمال سے انسان کی عقل مغلوب ہو جاتا ہے اور فہم وسمجھ متاثر ہوتی ہے، انسان کا اپنے افعال و قول میں نظم وضبط رکھنا ممکن نہیں رہتا ہے۔ نشہ کا عادی نہ صرف اپنی ذہنی صلاحیتوں کو نقصان پہنچاتا ہے، بلکہ معاشرے میں اپنے فرائض کو ادا کرنے سے

قاصر رہتا ہے جس سے وہ معاشرے پر بوجھ بن جاتا ہے اور اہل خانہ کے لئے پریشانی کا باعث ہوتا ہے، اور نشہ کا عادی اپنی نشہ کی لت کو پورا کرنے لئے کسی بھی حد تک جا سکتا یعنی چوری، قتل، دھوکہ دہی، بھیک اور ناکارہ بھی ہو جاتا ہے۔ اس طرح منشیات نہ صرف ایک فرد کو متاثر کرتا ہے بلکہ پورے معاشرے لئے وبال جان بن جاتا ہے۔

تجسس وٹوہ میں لگے رہنے کی ممانعت

تجسس وٹوہ ایسا مرض ہے جس سے انسان کا ذہنی سکون تباہ ہو جاتا ہے۔ جو انسان تجسس کرتا ہے وہ ہر وقت دوسروں کے اعمال وافعال پر نگاہ رکھتا ہے، اور دل میں کینہ پالتا ہے جس سے اس کے دل میں نفرت پیدا ہوتی ہے۔ اور اسی نفرت سے تعلقات اور معاملات خراب ہوتے ہیں۔ اس سے ڈپریشن، ہائی بلڈ پریشر اور بدگمانی حد سے بڑھ جاتی ہے۔ لہذا سورہ الحجرات میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔"وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا" 32 "تجسس میں نہ پڑو اور غیبت نہ کرو"۔

حسن ظن کا حکم اور بدگمانی کی ممانعت

ذہنی صحت کے لئے ضروری ہے کہ انسان اچھا گمان رکھے، اس سے انسان کو اطمینان کا احساس ہوتا ہے، اور دوسروں کے بارے میں اچھا سوچ کر انسان خود کو محفوظ ومامون محسوس کرتا ہے۔ "رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: مومن مومن کا آئینہ ہے"۔33، اس حدیث مبارکہ میں اس حقیقت کو بیان کیا گیا گیا ہے کہ جس طرح آئینہ قبیح ومحاسن کو صاف صاف دیکھتا ہے، بالکل اسی طرح ایک مؤمن کی محبت اور خیر خواہی بھی ایک دوسرے کے لئے بالکل واضح اور اخلاص سے بھرپور ہوتی ہے۔ مومن جو اپنے لئے پسند کرتا ہے وہ ہی اپنے بھائی کے لئے پسند کرتا ہے، جب انسان میں یہ احساس پیدا ہو جاتا ہے تو پھر کسی کو نہ تو کم تر سمجھتا ہے اور نہ ہی خود احساس کمتری کا شکار ہوتا ہے۔ اس طرح معاشرے میں موجود افراد کے ایک دوسرے کے ساتھ بہتر روابط استوار ہوتے ہیں اور بحیثیت مجموعی بہتری کی طرف گامزن ہوتا ہے۔ ذہنی آسودگی میسر آتی ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔"اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ" 34 "بعض گمان بھی گناہ ہوتے ہیں"، باہمی روابط میں زیادہ تر دوریاں اور جھگڑوں اور ناراضگی کا سبب بدگمانی ہی ہوتی ہے۔ بدگمانی کی مثال ایک ایسے بیج کی سی جو نفرت کے پانی سے سیراب ہو کر انسانی معاشرے اور تعلق کے لئے زہر قتل بن جاتا ہے۔ اور یہ بدگمانی سب سے زیادہ انسانی ذہن کو متاثر کرتی ہے، بدگمانی دودھاری تلوار ہے جس سے ایک طرف تو وہ متاثر ہوتا ہے جس کے بارے میں بدگمانی کی جاتی ہے۔ لیکن اس سے سب سے ذیادہ وہ انسان متاثر ہوتا ہے جو بدگمانی کو پروان چڑھاتا ہے۔ ہر لمحہ وہ ایک بوجھ اٹھائے رکھتا ہے۔ اور اس کی وجہ سے انسانی ذہن سے خوف اور نفرت کے احساس کے کیمیکل خارج ہوتے ہیں، جو انسانی ذہن کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔

حسن معاشرت اور حسن خلق کا حکم

اسلام معاشرے میں افراد کے مابین احترام اور محبت ورواداری کو فروغ دیتا ہے۔ باہمی احترام اور محبت سے ذہنی آسودگی ملتی ہے اور انسان ذہنی دباؤ اور ڈپریشن سے محفوظ رہتا ہے۔ اس سلسلے میں اسلام صلح اور بھائی چارے کا درس دیتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔"إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ" 35

اسی آیت مبارکہ کی تشریح درج ذیل آیت مبارکہ میں ان الفاظ میں بیان فرمائی گئی ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بہترین مسلمان اس کو قرار دیا ہے جس کا اخلاق بہتر ہے۔ اسی طرح ایک دوسری حدیث مبارکہ میں ہے کہ کسی مسلمان بھائی دیکھ کر مسکرانا بھی صدقہ ہے، نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے قطع

تعلقی سے منع کیا ہے۔ ان احکامات کے تحت معاشرے میں اتحاد ویگانگت کو فروغ ملتا ہے، جس سے امن وسلامتی اور خوشحالی پروان چڑھتی ہے، ان سب اقدامات سے انسان کے ذہن وعقل کا تحفظ ہوتا ہے، غم ورڈر وخوف کا عنصر ختم ہوتا ہے، اس کے برعکس اپنائیت اور باہمی تعاون کی راہ ہموار ہتی ہے۔

اعتدال پسندی کا حکم اور انتہاء پسندی کی ممانعت

اعتدال پسندی سے مراد میان روی ہے یعنی نہ تو سست روی ہو اور نہ ہی اتنی تیزی کے حد سے ہی بڑھ جائیں، اعتدال پسندی سے انسان کی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے اور انسان آنے والے حالات وواقعات کو بآسانی سمجھ کر بہتر فیصلے کر سکتا ہے، جس کی وجہ سے انسان کا ذہن دباؤ کا شکار نہیں ہوتا، یہی وجہ ہے کہ اسلامی احکام کا نزول تدریجا ہوا۔ اسی طرح قرآن پاک کا نزول بھی تیئس سال کے عرصہ میں مکمل ہوا۔ اس میں یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ ان احکامات کو سمجھ کر ان پر عمل پیرا ہو سکے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے نہایت عمدہ انداز میں اعتدال کا استعمال امت محمدیہ کے لئے کیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ "وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا" 36

امت وسط سے مراد ایسی امت ہے جو میانہ رو اور اعتدال کی راہ پر ہو، نہ تو راہبانیت کو اختیار کرے اور نہ ہی مادہ پرستی کا رجحان رکھتی ہو بلکہ دین ودنیا کو ساتھ لے کے چلیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی سیرت مبارکہ سے واضح ہے، حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہمیشہ اعتدال کا حکم فرماتے۔ "الِاقْتِصَادُ فِي النَّفَقَةِ نِصْفُ الْمَعِيشَةِ، وَالتَّوَدُّدُ إِلَى النَّاسِ نِصْفُ الْعَقْلِ، وَحُسْنُ السُّؤَالِ نِصْفُ الْعِلْمِ" 37 اعتدال میں نصف معیشت ہے، اور حسن خلق میں نصف دین ہے، زندگی کے ہر شعبہ میں اعتدال کی اہمیت مسلم ہے اگر اعتدال کی راہ کو چھوڑ دیا جائے تو افراط وتفریط اور نفرت وتعصبیت جن لیتی ہے جس سے معاشرے میں امن وسلامتی خطرے میں پڑھ جاتی ہے جبکہ ذہنی بیماریاں ڈپریشن سے بڑھ کر جنونیت کا روپ دھار لیتی ہیں۔

خود غرضی کے بجائے ایثار اور خدمت خلق کا حکم

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مکمل زندگی ایثار اور خدمت خلق کی تابندہ مثال ہے۔ قوم ایثار کے جذبے سے بنتی ہے، اور اس کی آبیاری خدمت خلق کے جذبے سے ہوتی ہے، جبکہ خود غرضی سے عارضی رشتے تو استوار ہو سکتے ہیں لیکن دیرپا مقاصد حاصل نہیں ہو سکتے۔ ایثار کے متعلق قرآن پاک میں فرمان ربانی ہے۔ "والَّذِينَ تَبَوَّءُو ا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ" 38۔ "اوران کے لیے ہے جنہوں نے مہاجرین کے آنے سے پہلے دار السلام یعنی مدینے میں اور ایمان میں اپنا گھر بنالیا، یہ لوگ ان کو دوست رکھتے ہیں جنہوں نے ان کی طرف ہجرت کی اور اپنے دلوں میں کوئی خلش نہیں پاتے اس چیز سے جو مہاجرین کو مال غنیمت میں دیا گیا اور (مہاجروں کی خدمت) اپنی جانوں سے مقدم رکھتے ہیں، اگرچہ انہیں خود (کیسی ہی سخت) احتیاج کیوں نہ ہو اور جس کسی نے اپنے نفس کو حرص سے روکا پس ایسے ہی لوگ فلاح پانے والے ہیں"۔

"قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : خير الناس أنفعهم للناس" 39۔

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلونے فرمایا: لوگوں میں بہتر وہ ہے جو لوگوں کی فلاح وبہبود کا باعث ہو"۔ ایثار کے جذبے انسان میں بے نیازی اور سخاوت کا جذبہ پیدا ہوتا ہے جس سے انسان کی سوچ میں وسعت آتی ہے۔ اور مثبت سوچ ذہن کو مضبوط وتوانا کرتی ہے۔

حصول علم کا حکم

ذہنی صحت کے لئے ضروری ہے کہ انسان علم سے بہرہ ور ہو، علم وہ روشنی ہے جس سے انسان معرفت کی منازل طے کر کے حالق حقیقی کی رضا کو پالیتا ہے۔ علم وحکمت سے انسانی ذہن کی رو مثبت سمت میں گامزن ہوتی ہے، علم وحکمت کی بناء پر انسان کو اشرف المخلوقات کا درجہ ملا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ" 40

"اللہ جس کو چاہتا ہے حکمت عطا فرماتا ہے۔ اور جس کو اللہ تبارک و تعالی نے حکمت عطا فرمائی اسے خیر کثیر عطا فرمائی"۔

علم کی اہمیت کے پیش نظر اسلام میں حصول علم کو لازم قرار دیا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: "عن أنس بن مالك قال، قال رسول الله صلى الله عليه و سلم طلب العلم فريضة على كل مسلم" 41 "علم حاصل کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے"۔

اہل علم کو جاہل پر فضیلت حاصل ہے۔ جہالت گمراہی کی طرف اور علم راہ حق کی طرف راہنمائی کرتا ہے۔ علم کی بدولت انسان ذہنی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اور مشکل حالات کا احسن طور پر مقابلہ کر سکتا ہے۔

توہم پرستی اور جادو کی ممانعت

ایسے سوچ اور اعمال جو انسانی ذہن میں فتور اور نقص کا باعث ہوں ان سے شریعت نے منع کیا ہے۔ لہذا توہم پرستی سے انسان میں بزدلی، خوف جیسے عوامل پیدا ہوتے ہیں جو انسانی شخصیت کو بودا اور ناکارا بناتے ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا

"لا عدوى ولا طيرة وأحب الفأل الصالح" 42"اللہ کے حکم کے بغیر نہ تو کوئی بیماری حملہ آور ہوتی ہے اور نہ کوئی بدشگونی، اور میں بھلی بات (حسن ظن) کو پسند کرتا ہوں"۔

اسی طرح اسلام انسانی ذہن کو منفی خواہشات کی پیروی سے منع کرتا ہے نیز جادو ٹونا جیسے قبیح فعل کی ممانعت سختی سے کرتا ہے۔ کیونکہ یہ شیطانی عمل ہیں جس سے انسان کو نقصان پہنچتا ہے۔ انسان کی سوچ منفی ہو جاتی ہے لہذا عقل کے تحفظ کے پیش نظر ایسا کام کرنے والے کو اسلام سے خارج قرار دیا گیا ہے۔

"وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُو الشَّيَاطِينُ عَلَى مُلْكِ سُلَيْمَانَ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ" 431

"اور پیروی کی انہوں نے اس چیز کی جو پڑھتے تھے شیطان زمانہ میں حکومت سلیمان اور نہیں کفر کیا تھا سلیمان نے لیکن شیطانوں نے ہی کفر کیا تھا سکھاتے تھے لوگوں کو جادو"

درج بالا آیت مبارکہ کی تصریح درج ذیل حدیث مبارکہ سے ہوتی ہے۔ قَالَ: "مَنْ أَتَى كَاهِنًا، أَوْ عَرَّافًا، فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ، فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أُنْزِلَ عَلَى مُحَمَّدٍ"44: "جو شخص کسی کاہن یا جادو کرنے والے کے پاس جائے، اور اس کی بات کو سچا مانے تو اس حالت میں اس شخص نے محمد (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) پر جو نازل ہوا، اسکا کفر کیا"۔

توہم پرستی اور جادو کی مذمت نہایت سخت الفاظ میں کی گئی ہے اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ یہ انسانی سوچ کو پراگندہ کرتی ہے اور انسان کے عقائد اور ایمان کو کمزور کرتی ہے، یہ عمل نہ صرف عامل کے لئے خطرناک ہیں بلکہ معاشرے کے دیگر افراد پر بھی اس کا اثر ہو گا۔

نتائج تحقیق

1. تحفظ عقل شریعت اسلامیہ کے مقاصد میں بنیادی حیثیت کا حامل ہے، کیونکہ یہی انسان کو معرفتِ الٰہی تک پہنچاتی ہے اور اس کے بغیر دینی اور دنیاوی فلاح ممکن نہیں۔

2. اسلامی احکامات انسان کو ذہنی صحت کی بابت مختلف اصول فراہم کرتے ہیں، جیسے عقیدۂ توحید، توکل علی اللہ، ذکر و عبادات، مقصدِ حیات کا تعین، صبر و شکر، اور محاسبہ نفس، جو انسان کے ذہن کو سکون اور استحکام عطا کرتے ہیں۔

3. قرآن و سنت نے ذہنی امراض سے متعلق بچاؤ کے لئے مختلف النوع احکام مشروع قرار دیئے ہیں، ان میں سے نشہ آور اشیاء کی ممانعت، توہم پرستی و جادو سے اجتناب، بدگمانی اور تجسس کی مذمت، اور اعتدال پسندی و خدمتِ خلق کی تلقین وغیرہ شامل ہیں۔

4. اخلاقی اقدار اور سماجی تعلقات کا ذہنی صحت پر اثرانداز ہونا ایک فطري امر ہے جیساکہ حسنِ ظن، بھائی چارہ، ایثار، رواداری اور حسنِ اخلاق معاشرتی ہم آہنگی کے ساتھ ساتھ فرد کی ذہنی آسودگی کا ذریعہ بنتے ہیں۔

5. اعتدال پسندی کو ذہنی صحت کے لئے لازمی عنصر ہے، جبکہ اس کے برعکس انتہاء پسندی اور افراط و تفریط ذہنی و معاشرتی بگاڑ کا سبب ہے۔

6. علم و حکمت کا حصول ذہنی بیماریوں کے علاج اور فکری مضبوطی کا ذریعہ ہے، اور جہالت ذہنی وروحانی زوال کی جڑ ہے۔

موجودہ دور کے مسائل (مادہ پرستی، معاشرتی تفاوت، میڈیا کا دباؤ، تنہائی، اور ڈپریشن) کا مؤثر حل قرآن وسنت کی تعلیمات میں موجود ہے، جو انسان کو مثبت سوچ، امید، یقین اور عملی رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

حوالہ جات

1-البقرہ: 44

al-Baqarah: 44

2- النساء:82

al-Nisā’: 82

3الرعد:28

al-Ra‘d: 28

4-سورۃ الاخلاص:1–4

Sūrah al-Ikhlāṣ: 1–4

5- كتاب الفضائل ،باب تَوَكُّلِهِ عَلَى اللهِ وَعِصْمَةِ اللهِ تَعَالَى لَهُ مِنَ النَّاسِ

الجامع الصحيح المسمى صحيح مسلم،أبو الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري،دار الجيل بيروت + دار الأفاق الجديدة . بيروت، جلد 5 ص189، حديث نمبر 6090

Kitāb al-Faḍā’il, Bāb Tawakkulihi ‘alā Allāh wa-‘Iṣmat Allāh Ta‘ālā Lahu mina al-Nās *al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ al-Musammā Ṣaḥīḥ Muslim*, Abū al-Ḥusayn Muslim b. al-Ḥajjāj b. Muslim al-Qushayrī al-Nīsābūrī, Dār al-Jīl – Beirut, Lebanon + Dār al-Āfāq al-Jadīda – Beirut, Lebanon, vol. 5, p. 189, ḥadīth no. 6090.

6- الطلاق:03

al-Ṭalāq: 3

7-الجامع الصحيح سنن الترمذيمحمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي السلميدار إحياء التراث العربي بيروتكتاب الزهد عن رسول الله صلى الله عليه و سلم،باب 33 في التوكل على الله،حديث2344، ج4،ص574

al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ Sunan al-Tirmidhī, Muḥammad b. ‘Īsā Abū ‘Īsā al-Tirmidhī al-Sulamī, Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī
, Bāb 33 fī al-Tawakkul ‘alā Allāh, ḥadīth 2344, vol. 4, p. 574.ﷺ– Beirut, Lebanon, Kitāb al-Zuhd ‘an Rasūl Allāh

8-سورہ البقرۃ ایت:03

Sūrah al-Baqarah: 3

8- الرعد:28

al-Ra‘d: 28

9- صحيح البخاري، الجامع الصحيح المختصر، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، دار ابن كثير ، اليمامة – بيروت، كتاب الأذان،حديث 583،ج1،ص220

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar, Muḥammad b. Ismā‘īl Abū ‘Abd Allāh al-Bukhārī al-Ju‘fī, Dār Ibn Kathīr, al-Yamāmah – Beirut, Lebanon, Kitāb al-Adhān, ḥadīth 583, vol. 1, p. 220.

10- سورۃ البقرہ:03

Sūrat al-Baqarah: 3

11- المومنون:1

al-Mu’minūn: 1

12- العاديات:7-8

al-‘Ādiyāt: 7–8

13- صحيح البخاري ، الجامع الصحيح المختصر، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، دار ابن كثير ، اليمامة – بيروت، الطبعة الثالثة ، 1407 - 1987 ، كتاب النكاح، باب { قوا أنفسكم وأهيلكم نارا، ج 5، ص:1988، ح:4892

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar, Muḥammad b. Ismā‘īl Abū ‘Abd Allāh al-Bukhārī al-Ju‘fī, Dār Ibn Kathīr, al-Yamāmah – Beirut, Lebanon, 3rd ed., 1407H/1987, Kitāb al-Nikāḥ, Bāb {Qū Anfusakum wa-Ahlīkum Nārā}, vol. 5, p. 1988, ḥadīth no. 4892.

14- سورة آ ل عمران :134

Āl ‘Imrān: 134

15-إسراء:37

al-Isrā’: 37

16-سورة النحل :123

al-Naḥl: 123

17- سورة الأعراف آيت 85

al-A‘rāf: 85

18- سورة الأعراف:85

al-A‘rāf: 85

19 سورة المطففين1-3

al-Muṭaffifīn: 1–3

20- الححج:30

al-Ḥajj: 30

21سوره إبراهيم :42

Ibrāhīm: 42

22- آل عمران:57 ،

Āl ‘Imrān: 57

23-البقره:153

al-Baqarah: 153

24-الجامع الصحيح المسمى صحيح مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، دار الجيل بيروت + دار الأفاق الجديدة . بيروت كتاب الزهد والرقائق، باب الْمُؤْمِنُ أَمْرُهُ كُلُّهُ خَيْرٌ، حديث: 7692، ج5، ص91

al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ al-Musammā Ṣaḥīḥ Muslim, Abū al-Ḥusayn Muslim b. al-Ḥajjāj b. Muslim al-Qushayrī al-Nīsābūrī, Dār al-Jīl – Beirut, Lebanon + Dār al-Āfāq al-Jadīda – Beirut, Lebanon, Kitāb al-Zuhd wa-l-Raqā’iq, Bāb al-Mu’min Amruhu Kulluhu Khayr, ḥadīth no. 7692, vol. 5, p. 91.

25- سورة الاحزاب:48

26- التوبة:40

27- سورة الانبياء: 68-69

Sūrat al-Anbiyā’: 68–69

28- يونس:62

Yūnus: 62

29-سوره المائده آيت 90)

Sūrat al-Mā’idah: 90

30-صحيح مسلم كتاب الاشربة، باب بَيَانِ أَنَّ كُلَّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَأَنَّ كُلَّ خَمْرٍ حَرَامٌحديث 5332

Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Ashriba, Bāb Bayān anna Kulla Muskirin Khamr wa-anna Kulla Khamrin Ḥarām, ḥadīth no. 5332.

31-سنن ابى داؤد كتاب الاشربة، باب النَّهْيِ عَنِ الْمُسْكِرِحديث 3683

Sunan Abī Dāwūd, Kitāb al-Ashriba, Bāb al-Nahy ‘an al-Muskir, ḥadīth no. 3683.

32-سورة الحجرات:12

Sūrat al-Ḥujurāt: 12

33-سنن ابى دا ؤد ، كتاب الادب، باب فِي النَّصِيحَةِ وَالْخِيَاطَةِ، حديث 4920، ج4، ص432

Sunan Abī Dāwūd, Kitāb al-Adab, Bāb fī al-Naṣīḥa wa-l-Khayāṭa, ḥadīth no. 4920, vol. 4, p. 432.

34-الحجرات آيت 12

Sūrat al-Ḥujurāt: 12

35-سورة حجرات: 10

Sūrat al-Ḥujurāt: 10

36- البقره: 143

al-Baqarah: 143

37-شعب الإيمان، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرَوْجِردي الخراساني، أبو بكر البيهقي (المتوفى: 458هـ) مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالرياض بالتعاون مع الدار السلفية ببومباي بالهند، الطبعة: الأولى، 1423 هـ - 2003 م، ج8، ص503، حديث: 6148

Shu‘ab al-Īmān, Aḥmad b. al-Ḥusayn b. ‘Alī b. Mūsā al-Khusrawjirdī al-Khurasānī, Abū Bakr al-Bayhaqī (d. 458H), Maktabat al-Rushd li-l-Nashr wa-l-Tawzī‘ – Riyadh, Saudi Arabia, in cooperation with al-Dār al-Salafiyya – Bombay, India, 1st ed., 1423H/2003, vol. 8, p. 503, ḥadīth no. 6148.

38-الحشر: 09

al-Ḥashr: 9

39-مسند الشهاب، محمد بن سلامة بن جعفر أبو عبد الله القضاعي، مؤسسة الرسالة – بيروت، الطبعة الثانية، 1407 – 1986باب خير الناس أنفعهم للناس، حديث: 1234، ج2، ص223

Musnad al-Shihāb, Muḥammad b. Salāma b. Ja‘far Abū ‘Abd Allāh al-Quḍā‘ī, Mu’assasat al-Risāla – Beirut, Lebanon, 2nd ed., 1407H/1986, Bāb Khayr al-Nās Anfa‘uhum li-l-Nās, ḥadīth no. 1234, vol. 2, p. 223.

40-البقره 169

Sūrat al-Baqarah: 169

41- سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله القزويني، دار الفكر – بيروت، باب فضل العلماء والحث على طلب العلم، حديث: 224، ج1-ص81

Sunan Ibn Mājah, Muḥammad b. Yazīd Abū ‘Abd Allāh al-Qazwīnī, Dār al-Fikr – Beirut, Lebanon, Bāb Faḍl al-‘Ulamā’ wa-l-Ḥathth ‘alā Ṭalab al-‘Ilm, ḥadīth no. 224, vol. 1, p. 81.

42- نفس المصدر، كتاب الطب، باب من كان يعجبه الفأل ويكره الطيرة، حديث: 3537، ج 2، ص1170

Same source, Kitāb al-Ṭibb, Bāb man kāna yu‘jibuhu al-fa’l wa-yakrah al-ṭiyarah, ḥadīth no. 3537, vol. 2, p. 1170.

43- البقره: 102

Sūrat al-Baqarah: 102

44- مسند الإمام أحمد بن حنبل أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (المتوفى: 241هـ)، مؤسسة الرسالة، 1421 هـ - 2001 م، مسند أبو هريرة، حديث: 9536، ج 15، ص 331،

Musnad al-Imām Aḥmad b. Ḥanbal, Abū ‘Abd Allāh Aḥmad b. Muḥammad b. Ḥanbal b. Hilāl b. Asad al-Shaybānī (d. 241H), Mu’assasat al-Risāla, 1421H/2001, Musnad Abī Hurayra, ḥadīth no. 9536, vol. 15, p. 331.