

OPEN ACCESS

IRJRS

ISSN (Online): 2959-1384

ISSN (Print): 2959-2569

www.irjrs.com

منفی معاشرتی رویوں کے نقصانات اور سیرت طیبہ ﷺ کے تناظر میں ان کا حل

**DISADVANTAGES OF NEGATIVE
SOCIAL ATTITUDES AND THEIR
SOLUTION IN THE LIGHT OF SEERAH ﷺ**

Abdul Waheed Tariq

Ph.D Scholar, Department of Islamic Studies and Arabic, Gomal University, Dera
Ismail Khan, KPK-

Email: waheedtariq4876@gmail.com

Asia Mukhtar

P.HD scholar Department of Islamic Studies University of Lahore.

Email: gasia902@gmail.com

Abstract

Every human being needs other human beings to meet his needs and other requirements of his life. The environment created as a result of their interaction is called society. Behavior is called human habit or the way every human being treats other human beings. And the behavior that human beings have to go through as a result of their relationship with each other can be called the social behavior of human beings. There are many factors, causes and motives in making and spoiling a person's attitudes, habits and behaviors. The basic environment where a man is born, where he grows up, he hears from his parents and then learns to react. As a result of this listening, learning and speaking, actions and reactions are formed. These reactions to certain situations finally become his behavior. And he becomes accustomed to it. Another important factor in shaping a person's behavior is his area and neighborhood. he has friends. As he goes through childhood, he undergoes mental, physical, psychological and social changes year after year. The environment of educational institutions also has a great influence on it. Later, in practical

life, government offices and private institutions also play an important role in shaping our attitudes and character. In which the aspect of intolerance seems to be ingrained in the society to a dangerous extent. As a result, there are serious measures in the society, ranging from minor rhetoric to murder. This article will highlight the disadvantages of negative attitudes and discuss the possibility of changing negative attitudes from society in the light of Sirat-un-Nabi.

Key Words: Negative attitudes, society, social behavior, intolerance, sirat-un-nabi.

موضوع کا تعارف

انسان مدنی الطبع پیدا کیا گیا ہے۔ خاندان اور معاشرے کے بغیر انسان کے لئے زندگی گزارنا ممکن نہیں ہے۔ معاشرہ افراد کے بہت بڑے گروہ کا نام ہے۔ جس کے مقاصد میں افراد معاشرہ کے مشترکہ مفادات شامل ہوتے ہیں۔ جہاں افراد معاشرہ مل جل کر منظم انداز میں چند مخصوص قواعد و ضوابط کی پیروی کرتے ہوئے ان مقاصد کے حصول کے لئے کوشاں ہوتے ہیں۔ لیکن افراد کی اتنی بڑی تعداد میں سے چند لوگوں کی قانون شکنی سے معاشرے میں رہتے ہوئے دیگر انسانوں کو مختلف معاشرتی مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جن کا سدباب کرنے کے لئے قوانین بنائے جاتے ہیں۔ تاہم کچھ عوامل ایسے ہوتے ہیں جو جرائم کی فہرست میں تو نہیں آتے لیکن پھر بھی وہ معاشرے کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ان میں انسانی رویوں میں منفی رجحان کا عنصر بھی شامل ہے۔ اس مقالے میں ایسے ہی منفی رویوں کی وجوہات، معاشرے پر اثرات اور رسول اللہ ﷺ کی زندگی سے ان مسائل کا حل تلاش کرتے ہوئے ان پر بحث کی گئی ہے۔

رویے کی تعریف

معاشرتی نفسیات انسانوں کے معاشرتی مسائل کو اس انداز سے زیر بحث لاتی ہے جس میں افراد کا معاشرے کے ساتھ باہمی تعامل محور تحقیق ہوتا ہے۔ اور اس باہمی تعامل کی بنیاد انسانی رویہ ہوتی ہے۔ جو کہ معاشرتی زندگی میں بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ معاشرتی نفسیات دراصل انسانی رویوں کو اپنا سب سے اہم موضوع بنا کر کام کرتی ہے۔ معاشرتی نفسیات کے ماہرین کے مطابق رویے کی تعریف حسب ذیل ہے:

“Attitude is relatively stable evaluative disposition directed toward some object or event it consists of feelings behaviors and belief.”¹

کسی چیز یا مخصوص واقعہ کی جانب کسی بھی فرد کا تقریباً پختہ قسم کا نظریہ، جس میں اس کے احساسات، اس کا طرز عمل اور بنیادی تصورات شامل ہوں تو یہ اس کا رویہ تصور کیا جاتا ہے۔

انسانی رویوں کی بنیادی اقسام

معاشرتی نفسیات کے ماہرین انسانی رویوں کو بنیادی طور پر چار اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔ پہلی قسم مثبت رویوں پر مبنی

ہے۔ جسے ”Optimistic“ کہتے ہیں۔ دوسری قسم میں مایوسی کا پہلو غالب ہوتا ہے جسے ”Pessimistic“ کہتے ہیں۔ تیسری قسم کے رویے اعتماد سے لبریز ہوتے ہیں۔ انہیں ”Trusting“ کہا جاتا ہے۔ جبکہ چوتھی قسم کے رویوں میں حسد کا پہلو غالب ہوتا ہے۔ جسے ”Envious“ کا نام دیا جاتا ہے۔ انہیں میں دو رویوں ”Optimistic“ اور ”Trusting“ کو مثبت رویے سمجھا جاتا ہے جبکہ بقیہ دو رویوں کو منفی رویے قرار دیا جاتا ہے۔²

رویوں سے شناسائی کی ضرورت و اہمیت

معاشرتی زندگی میں رویوں کا بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ رویے کی بنیاد پر ہماری سوچ اور کردار کی سمتیں متعین ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمارے مزاج میں مخصوص حالات یا واقعات کے متعلق معتدل یا متشدد طرز عمل پیدا ہوتا ہے۔ معاشرتی امن و امان اور پائیدار ترقی کے لئے مجموعی طور پر معاشرے میں مثبت رویے ناگزیر ہوتے ہیں۔ شگفتگی، زندہ دلی، خوش رہنے اور خوش رکھنے کے لئے ہمیں مثبت رویے اپنانے ہوتے ہیں۔ دستیاب وسائل سے اپنے مقررہ مقاصد کے حصول کی کوششیں مثبت رویوں کے ساتھ ہی بار آور ہو سکتی ہیں۔ معاشرتی نفسیات کے ماہرین کے مطابق مطلوبہ مقاصد کے حصول میں فنی مہارت کا حصہ محض بیس فیصد ہے جبکہ اسی فیصد ہمارا رویہ یہ ثابت کرتا ہے کہ ہمیں کامیابی ملنی چاہیے یا ناکامی ہمارا مقدر ہوگی۔³ اس رویے میں ہماری سوچ، ہماری نیت، کام سے لگن، وقت کی پابندی، ثابت قدمی، امید اور خدا پر توکل شامل ہیں۔

رویہ کو مثبت یا منفی رجحان کی طرف مائل کرنا مکمل طور پر ہمارے کنٹرول میں ہوتا ہے۔ معاشرتی نفسیات کے ماہرین کے نزدیک رویے کے مثبت یا منفی رجحان کی طرف مائل ہونے کی وجوہات میں مثبت اور منفی سوچ کا بہت بڑا کردار ہے۔ اگر ہم مثبت سوچیں گے تو رویہ بھی مثبت طرز اختیار کرتا ہے اور منفی سوچ کے باعث لازمی طور پر ہمارے رویے بھی منفی بن جاتے ہیں۔⁴ اگر سوچ کو مثبت رکھا جائے، پر امید رہنے کی عادت اختیار کی جائے، اعتماد پر پورا اترنے کی عادت اپنائی جائے اور دوسروں پر اعتماد کیا جائے تو نہ صرف اس سے اس انسان کی شخصیت پر اس کا اچھا اثر ڈالتا ہے بلکہ معاشرے میں بھی استحکام، اخلاقی اقدار کی ترویج، قوت برداشت میں اضافہ اور باہمی تعاون کی فضا قائم ہوتی ہے۔

معاشرتی نفسیات کے ماہرین دو وجوہات کی بنا پر انسانی رویوں کو زیر بحث لانے کو قابل ترجیح سمجھتے ہیں۔

- 1۔ معاشرتی نفسیات کے مقاصد میں سب سے اہم انسان کے معاشرتی کردار کی تشریح و تعبیر ہے۔ اور اس کردار کی خصوصیات کے متعلق پیشین گوئی کرنا شامل ہے۔ ان مقاصد کے حصول کے لئے انسانی رویوں سے زیادہ سے زیادہ شناسائی ہونا لازمی ہے۔
- 2۔ عام مشاہدہ کی بات ہے کہ انسانی رویے دیر پا ہوتے ہیں۔ لیکن ان میں تبدیلی لانا بالکل ممکن ہے۔ معاشرتی سطح پر مقاصد کے حصول کے لئے عمومی رویوں میں تبدیلی تجویز کرنے اور معاشرے پر اس کے اطلاق کے لئے انسانی رویوں کا ادراک ہونا ضروری ہے۔⁵

منفی رویوں کے نقصانات

منفی رویے ہماری شخصیت پر بد نما داغ کی طرح ہوتے ہیں۔ منفی رویہ اختیار کرنے والے افراد مختلف واقعات کو منفی انداز سے دیکھتے ہیں۔ منفی انداز سے دیکھنے کی وجہ سے ان کا طرز عمل اور رد عمل دونوں میں ناپسندیدہ تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اور وہ مقاصد کے حصول میں ناکامی کی طرف گامزن ہو جاتے ہیں۔ جس کے نتیجے کے طور پر لامحالہ وہ مزید معاشرے سے دور ہو جاتے ہیں۔ ان میں عدم برداشت، یاسیت، نفرت اور حسد کا اضافہ ہو جاتا ہے اور پھر ایسے لوگ نہ صرف اپنے مقاصد سے دور ہوتے

چلے جاتے ہیں بلکہ مجموعی طور پر معاشرے کے مقاصد کے حصول میں بھی رکاوٹ کے طور پر سامنے آتے ہیں۔ جب ان کی وجہ سے مجموعی طور پر معاشرہ اپنے مقاصد سے دور ہوتا ہے تو لامحالہ دیگر افراد معاشرہ بھی اس کے اثر سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے اور ان میں بھی منفی رویے تشکیل پاتے ہیں اور اخلاقی اقدار اپنا مقام کھودیتی ہیں۔ اور اس طرح معاشرے کو وہ نقصان برداشت کرنا پڑتا ہے جو معاشرہ کی برداشت سے باہر ہے۔ منفی رویہ سب سے خطرناک حاسدانہ رویہ ہے۔ معروف امریکی ماہر نفسیات پروفیسر ڈاکٹر نیٹالی سٹالس حاسدانہ رویے کے متعلق لکھتی ہیں:

“Envy emotion can be a destructive in form of both mentally and physically. Hostile, resentful, angry and irritable are feeling of Envious people. Such individuals are also less likely to feel grateful about their positive traits and their circumstances. Envy is also related to the development of prejudice, depression, anxiety, and personal unhappiness.”⁶

”حسد ذہنی اور جسمانی طور پر ایک تباہ کن جذبہ ہو سکتا ہے۔ حسد کرنے والے لوگ دشمنی، ناراضگی، غصہ اور چڑچڑاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ ایسے افراد اپنے مثبت خصائص اور اپنے حالات کے بارے میں شکر گزار ہونے کا امکان بھی کم رکھتے ہیں۔ حسد کا تعلق ڈپریشن، اضطراب، تعصب کی نشوونما اور ذاتی ناخوشی سے بھی ہے۔“

اسی طرح مایوسی کے نقصانات کے متعلق معاشرتی نفسیات کے ماہر روڈرولاف رقمطراز ہیں:

“Rumination, and worst-case scenario thinking are Key symptoms of anxiety disorders are excessive worry. Likewise, low mood, low self-esteem, negative thoughts, and worry are not only characteristics of pessimistic thinkers, but also factors in depression.”⁷

”ذہنی دباؤ کی بنیادی وجوہات میں بات بات پر پریشان رہنا، افواہوں پر یقین رکھنا، اور کسی بھی معاملے کو مایوسی کی حد تک سوچنا شامل ہیں۔ اسی طرح بد مزاجی، منفی خیالات کا رجحان، خود اعتمادی میں کمی نہ صرف مایوسی کا سبب بنتی ہیں بلکہ ذہنی امراض میں بھی مبتلا کر دیتی ہیں۔“

مثبت سوچ مثبت رویے کو جنم دیتی ہے اور مثبت رویہ مثبت معاشرتی اقدار کی بنیاد ہوتا ہے۔ جبکہ منفی سوچ سے منفی رویے بنتے ہیں اور بالآخر منفی معاشرتی اقدار پر منتج ہوتے ہیں۔ جہاں منفی رویے پائے جاتے ہیں وہاں مثبت اور امید افزا باتیں نہیں کی جاتیں بلکہ تعصب، جلن، حسد، نفرت اور ناامیدی قابل ترجیح ہوتی ہیں۔ وہاں ہر معاملے میں منفی پہلو کو تلاش کرنے کی عادت بن جاتی ہے۔ روزمرہ کے معاملات ہوں، رشتہ داری کے معاملات ہوں، کاروباری معاملات ہوں یا دیگر معاشرتی معاملات، وہاں ہر معاملے میں منفی پہلو کو تلاش کر لیا جاتا ہے۔ جو آخر کار معاشرتی بگاڑ کا سبب بنتا ہے۔ جس سے معاشرے میں یاسیت پھیل جاتی ہے۔ لوگوں میں ناامیدی کا طوفان برپا ہو جاتا ہے۔ وہ کسی کو قابل اعتماد نہیں سمجھتے۔ نہ ہی وہ خود کسی کے اعتماد پر پورا اترنے کی صلاحیت کے حامل رہتے ہیں۔ ان میں حسد، کینہ اور بغض جیسی عادات نمودار ہوتی ہیں۔

طبی تحقیق کے مطابق انسانی دماغ کی اکائی نیوران ہے۔ جن کی تعداد اور کارکردگی انسان کی صحت کے لئے بنیادی

زمرے میں شمار کی جاتی ہیں۔ نیوران کے متعلق ایک تصور یہ پایا جاتا تھا کہ ان کی نشوونما بچپن میں ہوتی ہے۔ بعد ازاں ان میں اضافہ ممکن نہیں البتہ مختلف وجوہات کی بنا پر ان کی تعداد میں کمی ضرور ہوتی ہے۔ جدید تحقیق نے اس بات کو واضح کیا ہے کہ نیوران کی افزائش زندگی کے کسی بھی مرحلے پر ممکن ہے⁸۔ نیوران کی صحت، تعداد اور کارکردگی انسانی دماغ پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے۔ اور دماغی صحت کا انسانی جسم کی صحت سے براہ راست تعلق ہے۔ انسانی زندگی کے مختلف عوامل نیوران کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جن کی بنیاد پر ان کی تعداد میں کمی بیشی بھی ہوتی ہے اور ان کی صحت اور کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ جہاں مختلف عوامل ان نیورانز پر مثبت اثرات چھوڑتے ہیں وہیں کچھ عوامل ان پر منفی طور پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں⁹۔ منفی طور پر اثر انداز ہونے والے عوامل میں جہاں دیگر بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں وہیں ذہنی دباؤ بھی ایک بڑی وجہ ہے۔ اور یہ ذہنی دباؤ بہت سی وجوہات کا باعث ہوتا ہے جس میں ایک انسان کا منفی رویہ ہے¹⁰۔ یہ تمام وجوہات اس بات کا ثبوت ہیں منفی رویہ انسان کی اپنی صحت پر نہایت نقصان دہ اثرات چھوڑتا ہے۔ اس سے نہ صرف وہ نفسیاتی مسائل کا شکار ہوتا ہے بلکہ دیگر پیچیدگیوں کا بھی شکار ہوتا ہے۔

منفی رویے پینے کی وجوہات

جب تک ہم اس سوال کا جواب نہیں ڈھونڈ لیتے کہ معاشرے میں منفی رویے کیوں جنم لیتے ہیں تب تک ہم ان پر قابو نہیں پاسکتے۔ معاشرتی نفسیات کے ماہرین کی تحقیق کی بدولت چند بنیادی وجوہات پیش کی جا رہی ہیں جن کی وجہ سے لوگ منفی رویے کو اپنی ذات کا حصہ بنا لیتے ہیں۔

1. فطری طور پر لوگ مایوس ہونا پسند نہیں کرتے ہیں لیکن بسا اوقات مسلسل ناکامیاں انہیں ڈرپوک بنا دیتی ہیں اور ان کے رویے میں ناامیدی کا عنصر آ جاتا ہے جو کسی بھی مثبت اقدام کرنے سے ہچکچاہٹ پیدا کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے دیگر منفی رجحانات بھی رویے کا حصہ بن جاتے ہیں۔

2. بچپن سے ہی لوگ اپنے لئے انجامے میں رول ماڈل منتخب کر لیتے ہیں جو کہ عموماً والدین ہوتے ہیں۔ اگر والدین کی شخصیت میں منفی رویہ پایا جائے تو لامحالہ وہ اولاد کو بھی منتقل ہو جاتا ہے۔ چکدار رویہ، قوت برداشت، صلہ رحمی، بردباری اور تحمل جیسی فطری عادات بھی ناامیدی، ناشکری، عدم برداشت، غصہ، حسد اور کینہ جیسی بری عادات میں محض اس لئے تبدیل ہو جاتی ہیں کہ اولاد کے سامنے والدین کی صورت میں منفی رویوں کے حامل عملی نمونہ جات موجود ہوتے ہیں۔

3. معاشرے میں افراد اس خوف میں مبتلا رہتے ہیں اور وہ اسے پسند نہیں کرتے کہ افراد معاشرہ ان کو قبول نہ کرے۔ اس بات کا خوف کہ کوئی انہیں کہیں مسترد نہ کر دیا جائے وہ بے چین رہتے ہیں، حفظ ما تقدم کے تحت کچھ لوگ محض اس خوف کی بنا پر ان سے نفرت شروع کر دیتے ہیں۔ نفرت کرنے کا یہ انداز کسی حقیقی وجہ کی بنیاد پر نہیں ہوتا بلکہ اپنے ذہن کی اختراع کردہ سوچ کی بنا پر ہوتا ہے اس لئے اس کی تسلی اور تشفی کی بھی کوشش نہیں کی جاتی اور اس طرح بالآخر منفی رویہ شخصیت کا حصہ بن کر رہ جاتا ہے۔

4. لوگ کسی بھی عمل کو بہترین انداز سے پایہ تکمیل تک پہنچانے کی فطری خواہش رکھتے ہیں۔ لیکن ناکام ہو جانے کے خوف سے اس کام کو شروع کرنے میں تاہل کرتے ہیں اور مناسب وقت کا انتظار کرنے کی خود کو طفل تسلی دیتے ہیں۔

منفی معاشرتی رویوں کے نقصانات اور سیرت طیبہ ﷺ کے تناظر میں ان کا حل

جبکہ حقیقت میں وہی وقت اس عمل کی تکمیل کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ نتیجے کے طور پر کچھ تاوان کا مقدر بنتا ہے اور کامیاب ہونے والوں سے جلن اور حسد رویے کا حصہ بن جاتی ہے۔

5. لوگ توقعات باندھنے میں زمینی حقائق کو مد نظر نہیں رکھتے اور دیگر افراد معاشرہ سے، یا اپنے اعمال و افعال کے نتائج سے غیر ضروری طور پر بہت بڑی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ جو اکثر و بیشتر پوری نہیں ہوتیں۔ نتیجے کے طور پر رویے میں افسردگی، ناامیدی، حسد اور نفرت کے جذبات ابھر آتے ہیں۔

6. جذبات کے اظہار کے معاملے میں اکثر و بیشتر بے احتیاطی کی جاتی ہے۔ ضرورت سے کم یا بہت زیادہ اظہار جذبات، چاہے وہ نفرت سے متعلق ہوں، عقیدت سے متعلق ہوں، محبت ہو یا عزم، وہ نقصان دہ ہوتی ہے جس کا اثر لازمی طور پر رویے پر پڑتا ہے۔

7. بعض اوقات افراد معاشرہ کو کسی خاص معاملے میں رہنمائی، مدد یا توجہ درکار ہوتی ہے لیکن وہ غیر ضروری حیا کی وجہ سے اپنے مسائل کے متعلق متعلقہ لوگوں سے بات نہیں کر پاتے اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر ہر وقت اذیت میں مبتلا رہتے ہیں۔ جس سے لامحالہ ان کے رویے اثر انداز ہوتے ہیں۔

8. بعض اوقات لوگ جذباتی طور پر یا جسمانی طور پر پہنچنے والی کسی بھی تکلیف سے اتنے متاثر ہوتے ہیں کہ ان کا فوری رد عمل ان کے رویے کا مستقل حصہ بن جاتا ہے۔

9. بعض لوگ محض معاشرے سے جدا الگ پہچان پیدا کرنے کے لئے بھی معروف و مقبول معاشرتی اقدار کے خلاف منفی رویے اختیار کر لیتے ہیں جو کہ سراسر بدینتی پر مبنی ہوتے ہیں۔

مندرجہ بالا تمام وجوہات کو اگر بنظر غائر دیکھیں تو ان تمام خرابیوں کے سوتے بنیادی طور پر ناامیدی، ناشکری، بے صبری، حسد اور بغیر دلیل کے کسی کو اپنے لئے نمونہ بنالینے جیسی عادات سے پھوٹتے ہیں۔ ان کے علاوہ بعض لوگوں میں جینیاتی طور پر منفی رویوں کی طرف رجحان عام لوگوں کی نسبت زیادہ پایا جاتا ہے۔ ان منفی رویوں کا ایک فائدہ تو ضرور ہوتا ہے کہ افراد کو اپنی اصلاح کرنے کا موقع مل جاتا ہے

سیرت طیبہ ﷺ اور مسائل کا حل

رسول اللہ ﷺ نسل انسانی میں سب سے ممتاز، اعلیٰ اقدار کی حامل اور کامل و اکمل شخصیت ہیں۔ جن کی ذات بابرکت سے نہ صرف اخروی کامیابی کی رہنمائی کی کنجی ملتی ہے بلکہ دنیا میں معاشرتی اقدار، عادات و اطوار، تعلقات، سوچنے کے انداز تک میں رہنمائی ملتی ہے۔ نبی اکرم ﷺ کے بلند اخلاق کے متعلق فرمان باری تعالیٰ ہے:

"وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ" ¹¹

"اور اخلاق تمہارے بہت (عالی) ہیں"

اس لئے جہاں دیگر معاملات زندگی میں آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام سے رہنمائی حاصل کرنا ضروری ہے وہیں رویوں کی اصلاح آپ ﷺ کی سیرت کی طرف رجوع کرنے سے ہو جاتی ہے۔

مایوسی سے احتراز

منفی رویوں کی اصلاح کے لئے سب سے اہم بات اس حقیقت کا احساس ہے کہ رویے میں اصلاح کی گنجائش ہے۔ اور

اس کی درستی کر کے شخصیت کو نکھاراجا سکتا ہے۔ جب تک یہ احساس نہیں جاگے گا تب تک کوئی شخص اپنے رویوں کی اصلاح کی کسی بھی کوشش میں تعاون کرنے پر راضی نہیں ہو سکتا۔ دنیا میں اچھائی اور برائی، دونوں پہلو پائے جاتے ہیں۔ صرف برائی پر اپنی توجہ مرکوز کر کے خود اذیتی میں مبتلا ہونے والی بات ہے۔ مثبت سوچنا، پر امید رہنا، وسیع الظرف ہونا اور مستقبل سے بے خوف ہو کر رویوں میں مثبت تبدیلی لانا ممکن ہے۔ حضور ﷺ کی حیات طیبہ کی رہنمائی میں یہ بات بلاشبک و شبہ کی جاسکتی ہے کہ مایوسی کفر ہے۔ مایوسی اصل میں اپنی ذات کو اللہ رب العزت کے فضل و کرم سے محروم سمجھنے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ" ¹²

"فرمادیجئے (اے پیغمبر) میرے بندوں سے کہ نہ امید نہ ہوں میری رحمت سے جن لوگوں نے اپنے اوپر ظلم کیا ہے شک اللہ ٹوٹنا ہوں کو بخشنے والا اور نہایت مہربان اور رحم کرنے والا ہے۔"

ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا:

"قَالَ وَ مَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ" ¹³

"فرمایا (حضرت ابراہیم) کہ اپنے رب سے سوائے وہ لوگ جو گمراہ ہیں کوئی مایوس نہیں۔"

پھر فرمایا:

"يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَ أَخِيهِ وَ لَا تَيَاسُّوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ" ¹⁴

"اے میرے بیٹو جاؤ یوسف اور اس کے بھائی کا سراغ لگاؤ اور اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہونا، کیونکہ وہی لوگ اللہ کی رحمت سے ناامیدی اختیار کرتے ہیں جن کا ایمان قائم نہیں ہے۔"

ان قرآنی آیات سے واضح ہوتا ہے کہ اسلام مایوسی کو گناہ کبیرہ قرار دیتا ہے۔ جسے کفر تک سے تشبیہ دی گئی ہے۔ دراصل جب انسان کے رویے میں مایوسی کا عنصر چھا جاتا ہے تو وہ اپنی صلاحیتوں کو استعمال کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ وہ مقاصد کے حصول کے لئے کوشش ہی ترک کر دیتا ہے اور جیتے جی خود کو مار لیتا ہے۔ بلکہ بسا اوقات واقعی خودکشی تک جیسے حرام کام میں مبتلا ہو جاتا ہے پر امید رہنے کے فوائد سے آج کی میڈیکل سائنس اور معاشرتی نفسیات بھی کلی طور پر متفق ہیں۔ نفسیاتی ماہر گو میز پینیا لکھتے ہیں:

"Optimists behavior is a more positive and morale, more vitality, a sense of mastery, and high self-regard. They have control on their destiny. All that positivity must radiate outward, because optimists tend to be better liked by others, too." ¹⁵

"پر امید رہنے والے لوگ مثبت مزاج مالک ہوتے ہیں۔ وہ اخلاقی اقدار، خود اعتمادی، قابلیت کا احساس اور اپنی عزت نفس کا احترام ان کی شخصیت میں نمایاں ہوتا ہے۔ پر امید رہنے سے فرد اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں کی وجہ سے محنت کرتا اپنے آپ کو دوسرے افراد سے بہتر ظاہر کرنے کی کوشش کرتا ہے جو معاشرے پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔"

اس لئے حیات طیبہ ﷺ کا مطالعہ ہمیں اس بات کی آگاہی فراہم کرتا ہے کہ انسان کو کسی بھی قسم کے حالات مایوس نہیں ہونا

چاہئے۔ اور اپنے رویوں کو مثبت دھارے میں شامل رکھنا چاہئے۔

صبر اور شکر کا التزام

عصر حاضر کی جدید تحقیقات جہاں دیگر علوم و فنون میں تخصص کی حد تک سرگرم عمل ہیں، وہیں صبر اور شکر کے فوائد پر بھی ان کی ڈھیروں تحقیقات ہیں۔

"Psychology research in positive way, gratitude is strongly and consistently associated with greater happiness. Gratitude helps people feel more positive emotions, improve their health, deal with adversity, relish good experiences and build strong relationships."¹⁶

"مثبت نفسیات کی تحقیق میں، شکرگزاری مضبوطی اور مستقل خوشی کا حصہ ہے جذبہ تشکر لوگوں میں زیادہ مثبت جذبات پیدا کرتا ہے، جوان میں اچھے تجربات سے محفوظ ہونے، صحت کو بڑھانے، مشکلات سے نبرد آزما ہونے اور مضبوط تعلقات پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔"

حیات طیبہ ﷺ کے پس منظر میں اگر اسلامی ضابطہ حیات کو دیکھا جائے تو صبر اور شکر جیسی دو اخلاقی صفات کو کلیدی مقام حاصل ہے۔ اور ان دونوں معاشرتی اقدار کو اپنانے پر دین اسلام کی تعلیمات میں بہت زور دیا گیا ہے۔ قرآن و حدیث میں صبر اور شکر کو اپنانے اور انہیں اپنی زندگی کا حصہ بنانے کے لئے دسیوں مقامات پر ہدایات دی گئی ہیں۔ اور حیرانی والی بات یہ ہے کہ یہ دونوں لازم و ملزوم ہیں۔¹⁷ صبر کے بغیر شکر ادا نہیں کیا جاسکتا اور شکر ادا کئے بغیر صبر نہیں کیا جاسکتا اس لئے صبر اور شکر دونوں کے لئے اسلامی تعلیمات اس انداز سے مربوط ہیں کہ ان دونوں معاشرتی اخلاقی اقدار کو ایک ساتھ فرد اپنی شخصیت میں شامل کرتا ہے۔ جیسا کہ شکر کرنے کے متعلق فرمان الہی ہے:

"وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ"¹⁸

"اور جب تمہارے رب نے تم سے فرمایا کہ اگر تم اس کی شکرگزاری کرو گے تو وہ تمہیں پہلے سے زیادہ عطا فرمائے گا اور اگر اس کی ناشکری کرو گے بے شک اللہ کا عذاب بہت شدید ہے"

اسی طرح صبر کے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ"¹⁹

"فرمادیجئے میرے ان بندوں سے جو ایمان لائے ہیں کہ وہ اپنے اللہ سے تقویٰ اختیار کریں۔ جن لوگوں نے اس دنیا میں نیک اعمال کیے ان کے لیے بھلائی ہے اور اللہ کی زمین بھرے وسیع ہے اور بے شک ہم صبر کرنے والوں کو اس کا اجر بے حساب دیں گے۔ کہہ دو کہ اے میرے بندو جو ایمان لائے ہو اپنے پروردگار سے ڈرو۔ جنہوں نے اس دنیا میں نیکی کی ان کے لئے بھلائی ہے۔ اور خدا کی زمین کشادہ ہے۔ جو صبر کرنے والے ہیں ان کو بے شمار ثواب ملے گا۔

پھر شکر کرنے والوں کے اعزاز میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَمَا مَحْمُودٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَلَنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَى أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَصُرَ اللَّهُ شَيْئاً وَ سَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ"²⁰

"اور محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) تو صرف (خدا کے) رسول ہیں اور اُمی نے ان سے پہلے بھی رسول بھیجے اور کیا وہ مر جائیں یا قتل کر دیے جائیں تو کیا تم ایمان سے پھر جاؤ گئے اور جو شخص ایمان سے پھر جائے تو وہ اپنے سوا کسی کا نقصان نہیں کرے گا اور اللہ شکر کرنے والوں کو زیادہ اجر دیے گا۔"

جبکہ صبر کرنے والوں کے متعلق فرمایا:

"مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" ²¹

"جو کچھ تمہارے پاس ہے وہ ختم ہو جاتا ہے اور جو خدا کے پاس ہے وہ باقی ہے کہ (کبھی ختم نہیں ہوگا) اور جن لوگوں نے صبر کیا ہم اُن کو ان کے اعمال کا بہت اچھا بدلہ دیں گے"

حضرت عبداللہ بن عباسؓ نبی کریم ﷺ سے روایت بیان کرتے ہیں:

"أربع من أعطيهن فقد أعطى خير الدنيا والآخرة قلبًا شاکرًا ولسانًا ذاکرًا، بدنًا علی البلاء صابرًا، وزوجة لا تنغيه خوفًا فی نفسها وماله" ²²

"جسے چار چیزیں شکر گزاری کرنے والوں، ذکر کرنے والی زبان، م مصیبت میں صبر کرنے والا جسم و جان، عزت و آبرو اور مال و دولت میں ایمان داری کرنے والی بیوی دی گئی تو اس شخص کو دنیا و آخرت کی خیر عطا ہوئی۔"

دوسری جگہ آپ ﷺ نے فرمایا:

"خصلتان من کانتا فیہ کتبه الله صابرًا و شاکرًا، من لم یكونا فیہ لم یکتبه الله صابرًا شاکرًا، من نظر فی دینه الی من هو فوقه فاقتدی به، ومن نظر فی دنیاہ الی من هو دونه فحمد الله علی ما فضلہ به علیہ، کتبه الله صابرًا شاکرًا، ومن نظر فی دینه الی من هو دونه، ونظر فی دنیاہ الی من هو فوقه فأست علی ما فاتہ منه، لم یکتبه الله صابرًا و شاکرًا" ²³

"دو خصلتیں جس میں ہوتی ہیں اللہ اسے صابر شکر لکھتا ہے، اور جس میں یہ دو خصلتیں نہیں ہوتی ہیں اللہ اسے صابر و شاکر نہیں لکھتا ہے، جو شخص اپنے دینی معاملات میں اپنے سے اعلیٰ (زیادہ دیندار) کو دیکھ کر اس کی اقتدا کر لے، اور دنیوی معاملات میں اپنے سے کمتر (غریب) کو دیکھ کر اپنے ساتھ اللہ کے امتیازی فضل کے معاملے پر اللہ کی حمد کرے تو اللہ اسے صابر و شاکر لکھتا ہے، اور جو اپنے دینی معاملات میں اپنے سے کمتر (کم دیندار) کو دیکھے، اور اپنے دنیوی معاملات میں اپنے سے برتر (زیادہ مالدار) کو دیکھے اور اپنی (کم مالدار) حالت پر افسوس کرے تو اللہ اسے صابر و شاکر نہیں لکھتا ہے۔"

حضرت صہیب رضی اللہ عنہ رسول اللہ ﷺ کی حدیث بیان کرتے ہیں:

"عجبًا لأمر المؤمن، ان أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد الا للمؤمن، ان أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وان أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له" ²⁴

"بندہ مومن کا عجیب معاملہ ہے، اسے ہر معاملہ میں خیر ہی عطا فرمائی گئی ہے۔ جب اسے خوشی اور راحت و آرام مہیا کیا جاتا ہے تو وہ اپنے اللہ کا شکر گزار ہوتا ہے، اس معاملہ میں اس کے لیے خیر پوشیدہ ہے، اور اگر اسے تکلیف یا پریشانی لاحق ہوتی ہے تو وہ اس میں صبر سے کام لیتا ہے اس کا یہ عمل اس کے لیے خیر و برکت کا باعث بن جاتا ہے۔"

یہ نصوص انسان کی معاشرتی زندگی میں صبر و شکر کے حسن کو واضح کرتی ہیں۔ نہ صرف حسن ہیں بلکہ معاشرتی ارتقاء کے عمل کا لازمی جزو ہیں جس کے بغیر معاشرہ کبھی بھی مثالی ترقی نہیں کر سکتا اور انسانی رویوں میں مثبت تبدیلی نہیں آسکتی۔ اگر صبر اور شکر کو اپنی معمول کی زندگی میں اپنایا جائے تو انسان حسد سے بچ جاتا ہے۔ حسد دراصل اسی بنا پر کیا جاتا ہے کہ جب انسان کو کوئی چیز

دستیاب نہیں ہوتی وہ کسی اور کو دستیاب ہوتی ہے۔ اور اسی وجہ سے مایوسی بھی جنم لیتی ہے۔ جبکہ اسلامی تعلیمات کے مطابق جب انسان اپنے سے کم تر لوگوں کو دیکھتا ہے تو لامحالہ اس میں شکر کا مادہ پنپتا ہے اور وہ اللہ کی شکر گزاری کرتا ہے کہ کم تر لوگ جس احساس محرومی میں زندگی بسر کر رہے ہیں وہ کم از کم اس میں مبتلا نہیں ہے۔ اس طرح انسانی رویے ہر قسم کے منفی اثرات سے محفوظ ہو سکتے ہیں اور معاشرے میں امن و امان اور پائیدار ترقی کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

حسد سے پرہیز

جب انسان کسی دوسرے انسان کی خوش حالی پر دل میں جلتا ہے اور اس کے دل میں یہ خواہش گھر کر جاتی ہے کہ جو نعمت اور خوشی اسے حاصل ہے وہ اس کے پاس نہ رہے اور اسے حاصل ہو جائے تو یہ عمل حسد کہلاتا ہے۔ حسد کو انسانی رویوں کی سب سے بڑی برائی سمجھا جاتا ہے۔ جب ہم حضور اکرم کی زندگی سے اس کی مثال دیکھتے ہیں تو ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ اس معاشرتی برائی اور بدترین منفی رویے کی کس قدر سنگینی ہے اور اس سے محفوظ رہنے کے لئے کتنی شدت سے اسلام نے تاکید کی ہے۔ جب تک حسد کرنے والا اپنے جذبات کا اظہار نہیں کرتا یا اپنی خواہش کی تکمیل کے لئے کوئی اقدام نہیں اٹھاتا تب تک یہ سوچ اسے خود کو اندر ہی اندر نقصان پہنچا رہی ہوتی ہے۔ اور جب وہ اس کے اظہار کے لئے یا تکمیل کے لئے کوئی قدم اٹھاتا ہے تو ممکن ہے اس سے محسوس کی ذات کو کوئی نقصان پہنچے۔ ان نقصانات سے محفوظ رہنے کے لیے رب العزت نے اپنی مخلوق کو دعا سکھائی:

"وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ" 25

"اور حاسدیوں کی شر سے جب کو حسد کرنے لگے"

اللہ تعالیٰ نے اس دعا میں حاسدوں کے حسد سے پناہ کی تلقین فرمائی گئی ہے جب وہ حسد کرنے لگے۔ یعنی اس کے عملی اظہار کے لئے کوئی قدم اٹھالے۔ اس سے پہلے تو وہ محض خود اذیتی میں مبتلا تھا۔

قرآن مجید میں مختلف مقامات پر حسد کے متعلق آیات نازل ہوئی ہیں۔ جیسا کہ فرمان الہی ہے:

"وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْلَوْا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" 26

"بہت سے ان میں سے ایسے اہل کتاب کی تعداد بہت زیادہ ہے جن کے دل میں حسد کی آگ ہے وہ شاکتے ہیں کہ تمہیں ایمان لانے کے بعد کافر بنانا چاہتے ہیں جبکہ ان کے سامنے حق واضح ہو چکا ہے۔ تم ان سے درگزر کرو قریب ہے کہ اللہ اپنا فیصلہ سنادے۔ کچھ شک نہیں کہ اللہ پر چیز پر قدرت رکھتا ہے۔"

دوسرے مقام پر ارشاد فرمایا:

"أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا" 27

"یا یہ لوگ اس میں حسد کرتے ہیں جو اللہ نے اپنی طرف سے ان کو عطا کیا ہوا ہے ہم نے ابراہیم (صلی اللہ علیہ وسلم) کے خاندان کو کتاب و حکمت عطا فرمائی اور اس کے ساتھ عظیم سلطنت بھی عطا کی۔"

نیز فرمایا:

"سَيَقُولُ الْمُخَلَّفُونَ إِذَا انطَلَقْتُمْ إِلَىٰ مَغَانِمَ لِتَأْخُذُوهَا ذَرُونَا نَتَّبِعْكُمْ يُرِيدُونَ أَنْ يُبَدِّلُوا كَلَامَ اللَّهِ فُلْ لَّنْ تَنبِعُونَا كَذَلِكُمْ قَالَ اللَّهُ مِنْ قَبْلُ فَسَيَقُولُونَ بَلْ تَحْسُدُونَنَا بَلْ كَاثِرُوا بِأَعْيُنِهِمْ إِلَّا قَلِيلًا" 28

"اور جس وقت تم لوگ مال و غنیمت کا تقسیم کرنے کے لیے نکلو گئے تو جو (جنگ میں شریک نہیں ہوئے اور گھروں میں رہ گئے) وہ خواہش کریں گئے کہ ان کو اجازت دی جائے کہ وہ بھی مال میں سے کچھ وصول کر لیں۔ ان کا ارادہ ہے کہ وہ اپنے اس فعل سے اللہ کی کی ہوئی بات کو بدل دیں۔ ان سے کہ دیجیے کہ تم تم ہمارے ساتھ نہیں جاسکتے۔ اسی لیے اللہ نے شروع سے ہی فرما دیا ہے۔ پھر کہیں گے (نہیں) تم اللہ نے ہم سے حسد کیا۔ حقیقت میں یہ لوگ سمجھتے ہیں اور نہ وہ اس بات کا شعور رکھتے ہیں مگر ان میں سے کم تعداد اسی طرح حسد کے نقصانات اور اس کی سنگینی سے متعلق نبی اکرم ﷺ خبردار کرتے ہوئے عید فرمائی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ایمان اور حسد دونوں کسی بھی بندے کے دل میں بیک وقت اکٹھا نہیں ہو سکتے۔²⁹ ایک اور مقام پر حسد کے متعلق فرمایا کہ میری امت میں بھی حسد اور بغض کی پچھلی امم کی برائیاں سرایت کر جائیں گی جو دین کو نقصان پہنچائیں گی۔³⁰ ایک اور مقام پر ارشاد نبوی ﷺ ہے کہ لوگ اس وقت تک خیر میں ہوتے ہیں جس وقت تک وہ حسد نہیں رکھیں گئے

31 -

چونکہ حسد سنگین نوعیت کے منفی رویے جنم دیتا ہے اس لئے حسد کرنے والا کسی کے ساتھ خوشگوار تعلقات استوار نہیں کر پاتا۔ وہ ہر دوسرے شخص سے بدگمان رہتا ہے۔ وہ کسی کو احترام نہیں دے سکتا۔ اور بدلے میں اسے احترام نہیں ملتا جس سے حالات مزید سنگین ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر طلعت عزیز لکھتے ہیں کہ حسد کرنے والا اللہ کی نعمتوں کی قدر نہیں کر پاتا۔ نہ ہی ان نعمتوں پر شکر گزار ہوتا ہے۔ یہ لوگ یہ برداشت نہیں کر پاتے کہ اللہ نے ان فضل کیوں کر رکھا ہے۔ اس طرح صبر اور شکر جیسے دونوں اوصاف سے خالی ہو جاتا ہے۔ حسد کی وجہ سے باہمی اعتماد میں کمی آ جاتی ہے۔ اور اس سے دیگر بہت سے منفی رویے پیدا ہوتے ہیں³²۔ اس لئے سیرت النبی ﷺ کے مطابق جہاں دیگر رذائل اخلاق سے بچنے کی ضرورت ہے وہیں حسد اور کینہ جیسے سنگین نوعیت کے منفی رویوں سے بچنا ضروری ہے۔

حسن خلق کا التزام

دین اسلام زندگی کے لیے مکمل رہنمائی فراہم کرتا ہے یہ زندگی کے لیے ضابطہ حیات ہے اور نبی اکرم ﷺ کی زندگی مسلمانوں کے لیے نمونہ ہے۔ آپ کے اسوہ حسنہ کی پیروی کرتے ہوئے اگر ہم اپنی زندگی میں فضائل اخلاق کو اپنالیں تو بلاشبہ تمام منفی رویے عنقا ہو جائیں اور ہم مسکور کن شخصیت کے مالک بن جائیں۔ رسول اللہ ﷺ نے بہترین اخلاق بنانے کے لئے مختلف مقامات پر ارشادات فرمائے۔ نہ صرف امت کو احکام دیے بلکہ ان کا عملی نمونہ بھی پیش کیا۔ نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے:

"أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا"³³

"ایمان والوں میں سے بہترین وہ شخص ہے جو اچھا اخلاق رکھتا ہے۔"

ایک دوسری جگہ آپ ﷺ فرماتے ہیں:

"ما من شيء أنقل في ميزان المؤمن يوم القيامة من حسن الخلق"³⁴

"مؤمن کی میزان میں سب سے وزنی چیز قیامت کے دن ان کے اچھے اخلاق ہوں گے۔"

اپنی ذات مبارکہ کو بہترین نمونے کے طور پر پیش کرتے ہوئے ارشاد فرمایا:

"انما بعثت لاتمم مكارم الاخلاق"³⁵

"بے شک مجھے اخلاق کو مکمل کرنے کے لیے بھیجا گیا ہے۔"

منفی معاشرتی رویوں کے نقصانات اور سیرت طیبہ ﷺ کے تناظر میں ان کا حل

نبی اکرم ﷺ نے بہت دل نشین اور متاثر کن انداز میں اخلاق حسنہ پر مبنی مثبت معاشرتی رویوں کے فروغ کے لئے ارشادات فرمائے ہیں۔ جیسا کہ ایک مقام پر بیان کیا:

"اکمل المؤمنین ایمانا احسنهم خلقاً" ³⁶

"جس کے اخلاق اچھے ہیں وہ کامل مومن ہے۔"

ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا:

"ان المؤمن لیدرک بحسن خلقه درجہ الصائم القائم" ³⁷

اچھے اخلاق کی وجہ سے مومن دن میں روزہ رکھنے اور راتوں کو عبادت کرنے والے شخص درجہ حاصل کر لیتا ہے۔

رسول خدا صلی اللہ علیہ وسلم نے مثبت رویے پر مبنی اخلاق کے میزان میں وزن کے بارے میں دوسری جگہ فرمایا:

"مامن شئى یوضع فی المیزان اتقل من حسن الخلق وان صاحب حسن الخلق لیبلغ به درجہ صاحب الصوم والصلوہ" ³⁸

"حسن اخلاق سے زیادہ وزنی قیامت کے دن کوئی شے نہ ہوگی، ایسا شخص جو اپنے اخلاق سے لوگوں کے دل جیت لے وہی شخص اس دور کا فاتح ہوگا۔"

اچھے اخلاق اپنا کر نبی اکرم ﷺ کا محبوب بننے کے متعلق حضور کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"ان من احبکم الی احسنکم اخلاقاً" ³⁹

"تم میں سے میرے نزدیک سب سے زیادہ محبوب وہ ہے جو سب سے اچھے اخلاق کا مالک ہے۔"

آپ ﷺ نے حسن اخلاق کے حامل شخص کی ایک دوسرے مقام پر ان الفاظ میں تعریف و توصیف بیان فرمائی ہے:

"ان من خیارکم احسنکم اخلاقاً" ⁴⁰

"تم میں سے بہترین شخص وہ ہے جس کا اخلاق اچھا ہے۔"

نبی اکرم ﷺ نے مثبت رویوں کو اپنانے کی تلقین ہی نہیں فرمائی بلکہ منفی رویے اپنانے اور بد اخلاقی کی بھی مذمت کی ہے۔ اور ان سے حاصل ہونے والے خوفناک نتائج سے امت مسلمہ کو محفوظ رہنے کا حکم دیا ہے۔ اور ایسے منفی رویوں کے حامل لوگوں سے اپنی بیزاری اور ناراضگی کا اظہار فرمایا ⁴¹۔ حضرت عائشہ نبی کریم ﷺ کی بیان کردہ حدیث بیان کرتی ہیں:

"ابغض الرجال الی اللہ الالاد الخصم" ⁴²

"نا پسندیدہ شخص اللہ کے ہاں وہ ہے جو ضدی اور سب سے جھگڑا کرنے والا ہے۔"

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ حضرت محمد ﷺ کی بیان کردہ حدیث کو روایت کرتے ہیں:

"المؤمن غیر کریم والفاجر خب لنیم" ⁴³

"مومن فاجر چالاک اور کمینہ نہیں بلکہ بھولا بھالا اور شریف ہوتا ہے"

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بے حیائی سے منع فرمایا:

"ان اللہ لیبغض الفاحش البذی" ⁴⁴

"اللہ تعالیٰ اس انسان سے نفرت فرماتا ہے جو بے حیا اور فحش گو ہو"

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے وعدہ خلافت کی مذمت کی ہے اور اسے جہنم میں جانے کا راستہ کہا ہے:

"البذاء من الجفاء والضفاء فی النار" ⁴⁵

"فحش گوئی انسانی کو بد عہدی کی طرف لے جاتا ہے اور بد عہدی انسان کو جہنم میں لے جانے کا باعث بنتی ہے۔"

معاویہ ہارون لکھتے ہیں کہ ہمارے لئے رول ماڈل رسول اللہ ﷺ کی ذات مبارکہ ہونی چاہئے۔ اسی طرح لوگوں سے تعلقات میں جہاں ان کے لئے قربانی دیں تو بدلے میں ان سے توقعات وابستہ نہیں کرنی چاہئیں⁴⁶۔ سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ امت کی ہدایت اور معاشرے کی اصلاح کے لئے نبی کریم ﷺ نے جو بھی احکامات صادر فرمائے، ان قوانین سے خود کو مبرا نہیں سمجھا بلکہ ہمیشہ سب سے پہلے ان اصول و ضوابط کو خود پر لاگو کر کے امت کو نمونہ پیش کیا۔

منفی رویوں سے بچنے کے لئے حیات طیبہ ﷺ سے پیش کی گئی مندرجہ بالا گزارشات کو اختصار کے ساتھ ان الفاظ کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے کہ مایوسی کفر ہے۔ کسی بھی حالت میں مایوسی کو اپنے حواس پر سوار کر کے اسے اپنے رویے کا جزو نہیں بننے دینا۔ حتیٰ کہ کسی معاملے میں اگر بار بار اور مستقل طور پر بھی ناکامی کا سامنا کرنا پڑے تو بھی مایوس ہونا منع ہے۔ اللہ کی زمین بہت وسیع ہے، عین ممکن ہے کہ گلدستہ نہ ملنے پر پریشان ہونے والے کی قسمت میں اللہ تعالیٰ نے مکمل باغیچہ درج کیا ہو۔ زندگی میں جذبات کی رو میں بہہ کر بلا دلیل کسی کو اپنا رول ماڈل بنانے کے دیگر نقصانات کے ساتھ یہ بھی نقصان ہو سکتا ہے کہ ان منفی رویوں کو غیر محسوس طریقے سے ہم اپنی شخصیت کا پر تو بھی بنا لیتے ہیں۔ ہر انسان کی اپنی قدر و منزلت ہے، لیکن اگر کسی جگہ یہ محسوس ہو کہ ہماری ذات کو قبول کرنے سے تامل کیا گیا ہے تو اسے انا کا مسئلہ بنا کر خود اذیتی کے منفی رویے میں مبتلا نہیں ہونا چاہئے بلکہ وسعت ظرفی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اللہ کے ہاں اپنی قبولیت کے لئے کوشش کرنی چاہئے۔ زندگی میں صبر اور شکر کو لازم پکڑنا چاہئے۔ اور لوگوں کی خطاؤں سے جہاں تک ممکن ہو صرف نظر کرنا چاہئے کیونکہ سبھی انسان خطا کے پتلے ہیں۔ ہر معاملے میں میانہ روی اور اعتدال کو اپنانے کی کوشش کرنی چاہئے جس سے حسد، کینہ، بغض اور مایوسی جیسے منفی رویوں سے چھٹکارا حاصل ہو گا۔ اور اہم بات تو یہ ہے کہ باہمی تعلقات میں مواصلاتی فرق کو نہ پنپنے دیں۔ اس طرح بدگمانی اور جھوٹی انا کے حامل رویوں سے جان چھوٹ جائے گی۔ اور معاشرے سے بے چینی، افرا تفری، حسد، کینہ، بغض سمیت سارے نفسیاتی مسائل حل ہو جائیں گے۔



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

حوالہ جات (References)

¹ ٹی ایم یوسف، صائمہ یوسف، جدید نفسیات، علمی کتب خانہ، لاہور، 2006ء، ص 387

² Mehen Fatima, Types of Human Behavior in Psychology, 02 November 2021

<https://www.bioscience.com.pk/topics/psychology/item/1311-types-of-human-behavior-in-psychology#:~:text=An%20important%20research%20study%20in,be%20classified%20under%20these%20categories.>

³ J. S. Snyder, A. Soumier, M. Brewer, J. Pickel, and H. A. Cameron, "Adult hippocampal neurogenesis buffers stress responses and depressive behaviour," *Nature*, vol. 476, no. 7361, pp. 458–461, 2011

⁴ E. Gould and P. Tanapat, "Stress and hippocampal neurogenesis," *Biological Psychiatry*, vol. 46, no. 11, pp. 1472–1479, 1999.

⁵ صائمه یوسف، جدید نفسیات، ص 387

⁶ Jaffar, Dr Saad, Dr Muhammad Waseem Mukhtar, Dr Shazia Sajid, Dr Nasir Ali Khan, Dr Faiza Butt, and Waqar Ahmed. "The Islamic And Western Concepts Of Human Rights: Strategic Implications, Differences And Implementations." *Migration Letters* 21 (2024): 1658-70.

⁷ Rood L, Roelofs J, Bögels SM, Alloy LB. [Dimensions of negative thinking and the relations with symptoms of depression and anxiety in children and adolescents](#). *Cognit Ther Res*. 2010;34(4):333-342. doi:10.1007/s10608-009-9261-y

⁸ G. L. Ming and H. Song, "Adult neurogenesis in the mammalian central nervous system," *Annual Review of Neuroscience*, vol. 28, pp. 223–250, 2005

⁹ E. Gould, A. J. Reeves, M. S. A. Graziano, and C. G. Gross, "Neurogenesis in the neocortex of adult primates," *Science*, vol. 286, no. 5439, pp. 548–552, 1999

¹⁰ E. Gould and P. Tanapat, "Stress and hippocampal neurogenesis," *Biological Psychiatry*, vol. 46, no. 11, pp. 1472–1479, 1999

¹¹ القلم: 04

¹² الزمر: 53

¹³ الحجر: 56

¹⁴ الیوسف: 87

¹⁵ F. Gómez-Pinilla, "Brain foods: the effects of nutrients on brain function," *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 9, no. 7, pp. 568–578, 2008.

¹⁶ Ahmed, Syed Ghazanfar, and Muhammad Imran Raza Tahavi. "Syeda Sadia Ghaznavi On The Holy Prophet As A Psychologist And Educationist." *Journal of Positive School Psychology* <http://journalppw.com> 6, no. 8 (2022): 7762-7773.

¹⁷ معاویہ، ہارون، تعلیمات نبوی اور جدید علم نفسیات، رحمۃ اللعالمین پبلیکیشنز کراچی، 2020، ص 201

¹⁸ لبراہیم: 07

¹⁹ الزمر: 10

²⁰آل عمران: 144

²¹النحل: 96

²²جوزی، ابن القیم، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، دار الكتب، قاہرہ، 2010، ص: 155

²³الینا

²⁴مسلم، مسلم بن الحجاج ابو الحسن القشیری (المتوفی 261ھ-)، الجامع الصحیح، دار احیاء التراث العربی، بیروت، 1954، حدیث نمبر 7500

²⁵الطلاق: 5

²⁶البقرہ: 109

²⁷النساء: 54

²⁸الفتح: 15

²⁹النسائی، عبد الرحمن بن شعیب، سنن نسائی، مکتبہ الرشد للنشر والتوزیع، الریاض، 2010، حدیث نمبر 2912

³⁰ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ (ف279ھ)، السنن، مصطفیٰ البانی الجلبی، مصر، 1975ء، حدیث نمبر، 2510

³¹المنذری، عبد العظیم بن عبد القوی، الترغیب والترہیب، مکتبہ الرشد للنشر والتوزیع، الریاض، 2009، ج3، ص، 574

³²طلعت عزیز، ڈاکٹر، تعلیمی نفسیات، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، دہلی، 1992، ص، 122

³³جامع ترمذی، حدیث نمبر 1162

³⁴ابوداؤد، امام، سلیمان بن الأشعث (ف275ھ)، السنن، المکتبۃ العصریہ، صیدا، بیروت، 1998۔ ج7، ص186، کتاب الأدب، حدیث

نمبر 4799

³⁵بیہقی، احمد بن الحسین بن علی (المتوفی: 458ھ-)، شعب الایمان، مکتبۃ الرشد للنشر والتوزیع ریاض، 2003ء، ج11، ص202،

³⁶سنن ابوداؤد، حدیث نمبر 4686

³⁷ایضا، حدیث نمبر 4797

³⁸سنن ترمذی، حدیث نمبر 626

³⁹بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل (ف256ھ)، الجامع الصحیح، دار طوق النجاة بیروت، 2001ء، حدیث نمبر 3759

⁴⁰ایضا، حدیث نمبر 3559

⁴¹ظفر، مفتاح الدین، تعلیمی نفسیات، انجمن ترقی اردو دہلی، 1990، ص، 29

⁴²سنن ترمذی، حدیث نمبر 2976

⁴³ایضا، حدیث نمبر 1964

⁴⁴ایضا، حدیث نمبر 2002

⁴⁵ایضا، حدیث نمبر 2009

⁴⁶معاویہ، ہارون، تعلیمات نبوی اور جدید علم نفسیات، ص، 189 53