تربیت انسانی میں قرآن کا نفسیاتی اسلوب: اسلامی عبادات کے احکام کا خصوصی مطالعہ

The Psychological Method of the Qur'an in Human Education: A Special Study of the Commandments of Islamic Worship

Dr. Shazia Ashiq
Lecturer, Islamic Studies, The Govt.Sadiq College Women University Bahawalpur:
shazia.ashiq@gscwu.edu.pk

Dr. Hafiza Bareera Hameed
Lecturer, Islamic Studies, The Govt.Sadiq College Women University Bahawalpur:
bareera.hammed@gscwu.edu.pk

Sana Amin
M.Phil Scolar, Islamic Studies, The Govt.Sadiq College Women University Bahawalpur:
sanaamin846@gmail.com

Abstract

Islam is a complete code of life. It guides every aspect of human life, where the Qur'an and Sunnah are the guiding principles with laws for the reformation and correctness of human beings. Allah has also given solutions to economic, social, political and psychological problems. Islam has explained the procedures for each and everything. Allah Ta'ala has sent down His instructions for the guidance of humans and Jinns among the living creatures in this world and has ordered them to follow the rules given by Him. For the human soul, Allah Ta'ala adopted a style of education and training through various means which were closer to human minds and established these resources from which no humans could not deviate. Allah Ta'ala has sent and revealed the Holy scriptures to human

beings through His prophets and heavenly scriptures are used for the reformation of their soul. The Holy Quran is the last Book among all the heavenly scriptures which is considered as the code of life till the Day of Judgement.In this book, Allah has described all the virtues and habits of a human beings by making the human 'self' as a subject, which builds the human personality and character. In this book, Allah has described all the virtues and habits of a human being by making the human self the subject, which builds the human personality and character. In the same way, Allah Ta'ala has adopted all the methods in the Divine scripture for self-rectification which affects the hearts of human beings. In the Qur'an, Allah Ta'ala has explained the commandments and problems related to Tawheed and Prophethood, The Five Pillars of Islam, the Instructions regarding worship, affairs, society through the Qur'an and the Sunnah & psychological solutions have been presented to these problems. In this research paper, the psychological solution of human training & education has been clarified in the light of Quran and Sunnah.

Keywords: Principles, Psychological Problems, Reformation, Quran and Sunnah.

نفس کی تعریف اور نفسیات کا مفہوم

نفس "عربی زبان کا لفظ ہے۔اس کا مادہ ن۔ف۔س ہے"۔اس کے لیے نَفَسَ، نَفُسُ، اَنفُس کے صیغے استعمال کیے جاتے ہیں۔اس کے معنی "روح، جان، ذات، وجود، ہستی، حقیقت و اصلیت" کے ہیں۔[1]

1علمی اردو لغت، وارث سرہندی، (نظر ثانی) محمد احسن خان، علمی کتب خانہ، اردو بازار لاہور، س ن، ص: 1516

لفظ نفس کو اردو زبان میں بلا اعراب لکھا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے تلفظ کی حرکات واضح نہیں ہوتیں۔(لفظ نفس کے اعراب کے لحاظ سے تین تلفظ آتے ہیں)۔

ا۔نَفَسَ:(جس کے معنی ہوا،سانس اور نگلنے کے آتے ہیں۔اس کے علاوہ اس معنی دم کشی،سانس، تنفس،ناک سے قلب کی ترویح کے لیے ہوالینا بھی ہے)۔اس کی جمع انفاس آتی ہے۔

۲۔نَفَسَ:"اس کے معنی قیمتی،نادر اور بیش قیمت ہونے کے آتے ہیں"۔

۳۔نَفس:"جس کے معنی باطن،زات اور روح کے آتے ہیں۔اس کی جمع نفوس اور انفس آتی ہے"۔[2]

نفس کے لئے انگریزی میں spirit , soul and breath of life کے الفاظ آتے ہیں۔[3]

علامہ راغب اصفہانی "المفردات فی غریب القرآن" میں نفس کے معنی ذات کے لکھتے ہیں۔[4]

جیسے کہ قرآن میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:"أَخْرِجُوا أَنفُسَكُمُ"[5] "اپنی جانوں کو نکالو۔" ایک اور جگہ ارشاد ہوا۔

"وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ"[6] "اور جان لو کہ اللہ تعالیٰ جانتا ہے جو کچھ تمہارے دلوں میں ہے۔"

نفسیات کا مفہوم:

نفسیات کے لیے "علم النفس" کے الفاظ استعمال ہوتے ہیں۔[7]

---

[2] فرہنگِ آصفیہ،سید احمد دہلوی،اردو سائنس بورڈ لاہور،س ن،ص:3/851

[3] A Learners Arabic-English dictionary, F. steingass , labnan,Beirut,1980,p-1137

[4] المفردات فی غریب القرآن،علامہ الراغب اصفہانی،کراچی،502ھ،ص:501

[5] سورۃ الانعام:6/93

[6] سورۃ البقرۃ:2/235

[7] قاموس انگلیزی و عربی،جولیس،م،ھوکنز،جون وستون،محمد بندوی،بیروت لبنان،س ن،ص:855

نفسیات کو انگریزی میں "Psychology" کہتے ہیں۔ یہ لفظ یونانی الفاظ کا مجموعہ ہے۔ "psyche" جس کا مطلب ذات، نفس، روح اور زہن ہے جبکہ " logos" کا مطلب علم اور منطق لیا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے نفسیات کا مفہوم "روح کا علم" ہے۔ ڈاکٹر سٹینز فیلڈ اپنی کتاب "عظیم علماء نفسیات" میں نفسیات کی یوں تعریف کرتے ہیں:

"نفسیات انسانی وتیرے کا علم ہے اس علم کا مقصد انسانی ذہانت کے متعلق پیشگوئی اور حسب ضرورت اس میں تبدیلی کرنا ہے۔"[8]

نفس ونفسیات کی وسعت:

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

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَّا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ"[9]

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

نفس انسانی کی تربیت کی اہمیت

---

[8] عظیم علماء نفسیات، ڈاکٹر سٹینز فیلڈ، (مترجم) فضل حسین، علمی کتاب گھر لاہور، 1986، ص:202

[9] سورۃ التحریم:6/66

دنیامیں کوئی بھی دین یامکتبِ فکر اس وقت موضوعِ بحث بنتا ہے اور کھل کر منظرِ عام پر آتا ہے جب اس کی آغوشِ تربیت میں پرورش پانے والے افراد اپنے مخصوص افکار وعقائد کی روشنی میں ایک مخصوص نظریاتی معاشرہ تشکیل دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ آج دنیا میں جتنے بھی ادیان ومذاہب اور مکاتب موجود ہیں وہ اپنی اپنی توانائی اور صلاحیّت کے مطابق معاشرہ سازی میں مشغول ہیں۔عقائدوافکار کی حقیقی معنوں میں ترویج واشاعت، نشوونمااور فروغ کے لئے علمی ونظریاتی بنیادوں پر افرادسازی کی ضرورت ہے۔کسی بھی دین یامکتب کاتربیّتی نظام جتنامعیاری ہوگا، معاشرے کے اندراسکااثرورسوخ بھی اتناہی زیادہ ہوگا۔

اصطلاح میں تربیت اس عمل کو کہتے ہیں کہ انسان میں پائی جانے والی لاتعداد صلاحیّتیں اس طرح سے پرورش پائیں اور نکھریں کہ وہ کمال تک پہنچ جائے۔اس تعریف سے یہ پتہ چلتاہے کہ انسانی تربیّت سے مراد یہ ہے کہ کسی انسان کو ایسے ماحول اور ایسے حالات میں رکھا جائے کہ اس کی قابلیت نکھر کر سامنے آئے اور اس کی صلاحیّتوں کی اس قدر پرورش ہو کہ وہ انسان کامل بن جائے۔

تربیت کی اہمیت کو ہم اس مثال سے بھی سمجھ سکتے ہیں کہ ایک شخص مسلسل سولہ سال تک مختلف تعلیمی اداروں میں علم حاصل کرتارہاہے اور سولہ سال بعد اس نے ایک یونیورسٹی سے ایم۔اے اسلامیات کی سند بھی حاصل کرلی ہے مگر اس کی عملی زندگی میں اس کی تعلیم کا کوئی اثر نظر نہیں آتا۔ایسے شخص کوایم۔اے اسلامیات کرنے کے باعث بہت سارے اسلامی حقائق وواقعات کا توعلم ہوجاتاہے لیکن اسلامی اصولوں پر تربیت نہ ہونے کے باعث اپنی روز مرّہ زندگی میں سچ کو جھوٹ سے اور حق کو باطل سے جدانہیں کرپاتا۔

عبادات کے احکام میں قرآن کانفسیاتی اسلوب

دورِحاضر میں سائنس اور ٹیکنالوجی شعور کی بلندیوں کو چھورہی ہے۔لیکن مذہبی شعور سے بالکل ناواقف ہے۔دین اسلام اور اسکی تعلیمات کو یکسر فراموش کردیاہے۔مذہبی شعور دراصل ذہن، ارادے کی یکسوئی کانام ہے۔اسلامی تعلیمات کو نظرانداز کرنے کی صورت میں مسلمانوں کا یہ حال ہوا کہ وہ ہر وقت کی ذہنی اذیت میں مبتلاہوکر رہ گئے ہیں۔جس طرح بیماریوں سے بچاؤ کے طریقے ہوتے ہیں اسی طرح ذہن کو تندرست رکھنے اور اسے بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے طریقے بھی موجود ہیں۔ماہرنفسیات ان بیماریوں کے حل کے مختلف طریقے بتاتے ہیں۔لیکن ایک مقام پر آکر ان کا علم بھی کام کرنا چھوڑ دیتاہے۔گویاذہنی صحت کو قائم رکھنے کا بہترین طریقہ اسلامی تعلیمات میں ہے۔اسلام کے بتائے ہوئے اصول پر عمل کرنے والا کبھی مایوس اور تنہائی کا شکار نہیں ہوتا۔اسلامی تعلیمات میں

سب سے اہم عبادات ہیں کیونکہ جب ہر مسلمان صاف ستھرا ہو کر پانچ مرتبہ مسجد میں جاتا ہے تو جانے کی ادائیگی کے مراحل تک وہ اس قدر مصروف ہو جاتا ہے کہ وہ ای ہی فکر و سوچ اور ٹینشن سے کچھ وقت کے لیے رہا ہو جاتا ہے۔ عبادات کے ذریعے انسان اللہ تعالیٰ کا قُرب حاصل کرتا ہے۔ اور عبادات انسان کے دل میں خوشی اور نفسیاتی امن واطمینان کا احساس پیدا کرتی ہیں۔

نماز کے ذریعے اصلاحِ نفس اور تربیت:

نماز دین اسلام کا بنیادی ستون ہے اور قُرب الٰہی کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔ نماز انسان کے دل میں سکون اطمینان پیدا کرتا ہے اور غم واضطراب، پریشانی اور بے چینی سے بھی نجات کا ذریعہ ہے۔ سیدنا حذیفہ بیان کرتے ہیں۔

"كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى"

"نبی کریم ﷺ کو جب کوئی غم لاحق ہوتا تو نماز پڑھنے لگتے تھے۔"[10]

اس لیے ایک حدیث میں آتا ہے۔ آپ ﷺ نے سیدنا بلال کو فرمایا۔

"أَقِمِ الصَّلَاةَ، أَرِحْنَا بِهَا"

"نماز کی اقامت کہو، ہمیں اس سے راحت پہنچاؤ۔"[11]

آرام وسکون ان وسائل میں سے ایک ہے جسے نفسیاتی امراض کے علاج میں بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ بعض اوقات انسان جسمانی طور پر آرام کر رہا ہوتا ہے لیکن ذہنی طور پر وہ اضطراب اور پریشانی میں مبتلا ہوتا ہے۔ اس اضطراب اور پریشانی کا بہترین حل نماز ہے۔ اسی لیے آپ ﷺ نے فرمایا۔

"وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ"

"اور میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں رکھ دی گئی ہے۔"[12]

---

[10] سنن ابی داؤد، کتاب التطوع، باب وقت قیام النبیؐ من الیل، حدیث نمبر: 1319، ص: 1/234

[11] سنن ابی داؤد، کتاب الادب، باب فی صلاۃ العتمۃ، حدیث نمبر: 4985، ص: 1/698

[12] سنن نسائی، کتاب عورتوں کے ساتھ حسن وسلوک، باب حب النساء، حدیث نمبر: 3391، ص: 1/503

مکمل آرام و سکون اور سکون نفس کی جو حالت نماز سے پیدا ہوتی ہے، ادائیگی نماز کے بعد دیر تک بر قرار رہتی ہے۔ بعض نفسیاتی مریضوں کے امراض سے نجات کا ذریعہ بنتی ہے۔ مسلمانوں کو روزانہ پانچ اوقات کی نمازوں کی اچھی طرح ادائیگی مسلمانوں کو استر خاء کی مشق کرنے اور سیکھنے میں معاون بنتی ہے اور جب انسان کی عادت پختہ ہو جاتی ہے تو وہ زندگی کے غموں اور دباؤ سے پیدا ہونے والے اعصابی تناؤ سے گلو خلاصی حاصل کر سکتا ہے۔

دل میں سکون و اطمینان پیدا کرنے میں نماز کی بہت اہمیت ہے۔ اضطراب، بے چینی، ڈپریشن سے شفایاب ہونے کے لیے نماز موثر علاج ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں حکم دیا ہے کہ جب مشکلات گھیر لیں اور غموں کا بوجھ بڑھ جائے تو نماز سے مدد لو۔ ارشادِ ربانی ہے:

"وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ"[13]

"اور صبر اور نماز سے مدد چاہو۔"

دوران نماز انسان کا اپنے رب سے ایک تعلق قائم ہو جاتا ہے۔ وہ نماز انسان کے اندر روحانی طاقت پیدا کرتی ہے وہ نفس پر اثر انداز ہو کر اس کو پر اُمید بنا دیتی ہے اس کے ارادے کو پختہ کرتی ہے۔ نماز کا ایک اہم ترین رکن دعا ہے۔ دُعا نفسیاتی بیماری کا ایک بہترین علاج ہے۔ ماہر نفسیات علاج کے دوران[14] Catharsis کا طریقہ استعمال کرتے ہیں۔

کیونکہ ان منفی جذبات سے پیدا ہونے والی تلخی کو افراد اگر اندر ہی رکھیں گے تو یہ زہر بن جائے گا جس سے انسان میں اس قدر تلخی پیدا ہو جائے گی کہ مثبت چیزیں اور باتیں منفی نظر آنے لگتی ہیں اور رفتہ رفتہ اس کی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہیں جس کی وجہ سے اس کے لہجے میں کڑواہٹ بھر جاتی ہے اور اسکی جگہ مایوسی اور نااُمیدی لے لیتی ہے اور یہی طریقہ فرد دعا میں اپناتا ہے۔ وہ اپنے رب کے سامنے اپنا حال بیان کرتا ہے۔ جب فرد کو یقین آجاتا ہے کہ اللہ اس کی ہر بات کو توجہ سے سنتا ہے تو وہ اس سے کہہ کے اس کے سامنے رو کر بھی خود کو ہلکا محسوس کرتا ہے۔ غم میں مبتلا انسان

---

[13] سورۃ البقرۃ:2/45

[14] کیتھارسس ایک ایسا طریقہ ہے جس میں فرد اپنے اندر پیدا ہونے والے تمام منفی جذبات کو باہر نکالتا ہے۔ اس کا طریقہ کوئی سا بھی ہو سکتا ہے جیسا کہ کسی کاغذ پر لکھ کر یا کسی قابل بھروسہ خاندان کے فرد یا دوست سے کہہ دیں۔ اس کے لیے کسی فرد خاص کا ہونا بھی ضروری نہیں۔ ماہرین نفسیات ایسے افراد کو پہلے میں لے لیتے ہیں اور پھر ان کے اندر کے منفی تجربات کے بارے میں جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

جب اپنے رب سے اپنی حاجات کا اظہار کرتا ہے تو اسے ایک طمانیت اور فرحت کا احساس ہوتا ہے اس سے اس کے غم و گھٹن کو کم کر دیتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتے ہیں۔

"وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ"[15]

"اور جب آپ سے میرے بندے میرے متعلق سوال کریں تو میں نزدیک ہوں، دعا کرنے والے کی دعا قبول کرتا ہوں جب وہ مجھے پکارتا ہے، پھر چاہیے کہ میرا حکم مانیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ وہ ہدایت پائیں۔"

نماز انسان کے اندر سے تکبر اور فخر و غرور کو مٹا دیتی ہے۔ جب غریب طبقہ کے افراد اپنے ساتھ ایک ہی قطار میں کھڑے نماز ادا کرتے ہوئے مالدار افراد کو دیکھتے ہیں تو اس سے انسان کی نفسیاتی اُلجھن کافی کم ہو جاتی ہے۔ یوں نماز احساسِ کمتری کو ختم کرنے کا اہم ذریعہ ہے

روزہ کے ذریعہ اصلاح نفس اور تربیت:

روزہ بہت سے نفسیاتی امراض کے علاج کے لیے نہایت موثر ہے۔ یہ وہ علاج ہے جس میں انسان کی جسمانی اور نفسیاتی خواہشوں کو مہینے بھر کے لیے آداب عملاً سکھائے جاتے ہیں۔ انسان کھانے پینے کے معاملے میں انتہائی حساس اور حریص واقع ہوا ہے۔ انسان کو جب بھوک لگتی ہے تو وہ حلال اور حرام کا تصور بھی بھول جاتا ہے۔ روزہ جسمانی لذتوں کو بحال رکھنے کے لیے ایک جدوجہد ہے۔ خود پرستی، نفسیاتی بیماریوں کا علاج روزہ ہے۔
انسان کو لاحق ہونے والی مضر بیماریاں خاص طور پر نفسیاتی بیماریوں کا تمام طریقہ علاج قرآن و سنت میں ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے روزے فرض کیے ہیں تاکہ گیارہ ماہ کے دوران کھانے پینے کی بے احتیاطی کے مضر اثرات کا ازالہ ہو سکے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ جل شانہ نے روزے رکھنے کا حکم ان الفاظ میں دیا ہے۔

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"[16]

---

[15] سورۃ البقرۃ:2/186

"اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جیسے اُن پر فرض کیے گئے تھے جو تم سے پہلے تھے تا کہ تم پرہیز گار ہو جاؤ۔"

ڈاکٹر محمد عثمان نجاتی اپنی کتاب **"حدیث نبوی ﷺ اور علم و نفس"** میں لکھتے ہیں:

"کھانے میں اسراف صحت کے لیے مضر ہے اور بسیار خوری کی وجہ سے جسم موٹا ہو جاتا ہے جس سے بہت سارے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ انسان کو کھانے کی صرف تھوڑی مقدار کی ضرورت ہے جو انسانی جسم میں اتنی توانائی پیدا کر سکے جتنی توانائی انسانی زندگی کے لیے ضروری ہے اور جس سے اس کی صحت اچھی رہ سکے اور وہ اپنی روزمرہ کی ذمہ داریاں پوری کر سکے۔ انسانی جسم کو جتنی کھانے کی ضرورت ہے، اس سے زائد جسم میں داخل ہونے والا کھانا چربی بن جاتا ہے جس کی وجہ سے انسان کا وزن بڑھ جاتا ہے، اس کی رفتار سست ہو جاتی ہے اور انسان بہت جلد درماندگی اور تکان کا احساس کرنے لگتا ہے نیز انسانی جسم بہت سے امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ بعض لوگ انتہائی آرام طلب ہوتے ہیں۔ وہ جسم کو تکلیف دینا پسند نہیں کرتے اور بھوک، پیاس اور جنسی خواہشات کی تکمیل کو لازم سمجھتے ہیں۔ روزہ ایسے لوگوں کے لیے ایک ڈھال ہے حدیث میں ہے۔

"قَالَ الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَجْهَلْ وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِم"[17]

"روزہ دوزخ سے بچنے کے لیے ایک ڈھال ہے اس لیے (روزہ دار) نہ فحش باتیں کرے اور نہ جہالت کی باتیں اور اگر کوئی شخص اس سے لڑے یا اسے گالی دے تو اس کا جواب صرف یہ ہونا چاہئے کہ روزہ دار ہوں۔

جنسی خلل جیسے نفسیاتی مسائل کا بہترین حل روزہ ہے۔ روزہ دار انسان کے اندر بھوک پیاس پر صبر اور ضبطِ نفس کی عادت پیدا کرتا ہے۔ روزہ خصوصاً مالدار افراد کو بھوک کا احساس دلاتا ہے۔ اس کے اندر نا صرف غریبوں اور محتاجوں کے لیے شفقت کے جذبات پیدا کرتا ہے۔ اس سے امیر طبقہ کو غریب طبقہ کی محرومی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ہر سال پورے **ایک ماہ** تک نفس پر کنٹرول کی یہ مسلسل مشق انسان کے اندر کی نا صرف نفسانی خواہشات بلکہ انسان کی دنیائے زندگانی کی خواہشات کو بھی قابو میں رکھتی ہے۔ اس سے فرد میں صبر کی کیفیات پیدا ہوتی

---

[16] سورۃ البقرۃ:2/183

[17] صحیح بخاری، کتاب الصوم، باب فضل الصوم، حدیث نمبر:1894، ص:1/304

ہیں۔ تلاش معاش کی سختیاں ہوں یا مصائب زندگی ہوں فرد صبر کرنا سیکھ جاتا ہے۔ صبر کی یہ تعلیم حاصل کر کے اسے اپنی زندگی کہ ہر شعبے میں شامل کرتا ہے۔ اس طرح معاشرہ میں تعاون، ہمدردی پروان چڑھتی ہے۔ افراد میں یہ شعور پیدا ہوتا ہے کہ وہ معاشرے کا اہم جزو ہے۔

زکوۃ کے ذریعہ اصلاح نفس اور تربیت:

اللہ تعالیٰ کے ساتھ تعلق بنانے کا ایک ذریعہ اللہ کی راہ میں خرچ کرنا بھی ہے۔ وہ مال اللہ کی بارگاہ میں قبول ہو جاتا ہے جو اللہ کی محبت اور رضا کے لیے خرچ کیا جائے۔ زکوۃ ان عبادات میں سے ایک ہے جس کی ادائیگی سے نفس کا تزکیہ اور تطہیر ہوتی ہے۔ بخل و حرص نفس انسانی کی سرطانی بیماریوں میں سے ہیں جو طمانیت و قناعت کو سلب کر دیتی ہے۔ یہ انسان کو شقی القلب، ظالم و سنگدل، سود خور، بے حیا، ضمیر فروش، بد خلق، عاقبت اندیش، بے انصاف و بے درد بنانے میں موثر کردار ادا کرتی ہیں۔ بخیل و حریص اپنی دولت کے باوجود حیات طیبہ، طمانیت و قناعت، مسرت اور سرور لذت زندگی کے ساتھ ساتھ اپنے اللہ رب العزت کے قرب و رضوان سے محروم رہتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بخیل و حریص پر عرصہ حیات تنگ اور اس کا باطنی نظام حسن و نور سے محروم ہو جاتا ہے۔[18] کیونکہ یہ خطرناک سرطانی مرض ہے لہذا اسلام اہلِ ایمان کو اس سے بچنے پر زور دیتا ہے۔ ارشادِ ربانی ہے:

"إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِندَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنفِقُوا خَيْرًا لِّأَنفُسِكُمْ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ إِن تُقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعِفْهُ لَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ"[19]

"تمہارے مال اور اولاد تمہارے لیے محض آزمائش ہیں اور اللہ کے پاس تو بڑا اجر ہے۔ پس جہاں تک تم سے ہو سکے اللہ سے ڈرو اور سنو اور حکم مانو اور پنے بھلے کے لیے خرچ کرو، اور جو شخص اپنے دل کے لالچ سے محفوظ رکھا گیا سو وہی فلاح بھی پانے والے ہیں۔ اگر تم اللہ کو نیک قرض دو تو وہ اسے تمہارے لیے دُگنا کر دے گا اور تمہیں بخش دے گا، اور اللہ بڑا قدر دان حلم والا ہے۔"

---

[18] فلسفہ زکواۃ، ڈاکٹر نصیر احمد ناصر، مطبوعہ فیروز سنز لمیٹڈ، لاہور، س ن، ص:170

[19] سورۃ التغابن: 15/17-64

اس آیت سے اس بات کی وضاحت ہوتی ہے کہ اولاد مال انسان کے لیے آزمائش ہیں۔ اور بخل و حرص خدا کے ہاں نا پسندیدہ فعل ہے۔ اس لیے ان سے بچنا فلاح و کامیابی ہے۔ قرآن مجید کی متعدد آیات میں اللہ تعالیٰ نے زکوۃ کا حکم دیا اور اس کے ساتھ بخل کرنے والوں کا انجام بھی بتایا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے۔

"قُل لِّعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُنفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَ يَوْمٌ لَّا بَيْعٌ فِيهِ وَلَا خِلَالٌ"[20]

"میرے بندوں کو کہہ دو جو ایمان لائیں ہیں کہ نماز قائم رکھیں اور ہمارے دیے ہوئے رزق میں سے پوشیدہ اور ظاہر خرچ کریں اس سے پہلے کہ وہ دن آئے جس میں نہ خرید و فروخت ہے۔

اللہ تعالیٰ نے یہاں بھی انسان کی نفسیات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے حکم دیا کہ جب تم کسی کو کچھ دو تو اسے خفیہ طور پر دو اور اس انداز میں کے لینے والے کو تحقیر محسوس نہ ہو۔ وہ معاشرے کی نظر میں نہ گرے اور نہ ہی وہ احساس کمتری میں مبتلا ہو۔ زکوٰۃ سے معاشرے میں بھائی چارہ، ایثار، ہمدردی اور غمگساری کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ امیروں اور غریبوں کے درمیان خلیج کم ہوتی اور باہمی تعاون بڑھتا ہے۔ زکوۃ کی ادائیگی سے مال صرف مال داروں کے درمیان محصور ہو کر نہیں رہتا، بلکہ وہ غریبوں تک بھی پہنچتا ہے اور اس کی گردش پورے معاشرے میں جاری رہتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

"كَيْ لَا يَكُونَ دُولَةً بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِنكُمْ"[21]

"تاکہ وہ تمہارے مال داروں ہی کے درمیان گردش نہ کرتا رہے۔"

زکوۃ کی ادائیگی اس لیے بھی لازم قرار دی گئی ہے کہ اس سے انسان حرص و طمع جیسے نفسیاتی امراض سے بچ سکتا ہے۔ حرص و طمع ایسا مرض ہے کہ اس سے انسان دوسروں کی جان بھی لے لیتا ہے اور مال بھی چھین لیتا ہے۔ اس کی خاطر وہ اپنے ہی ہاتھوں سے باپ، بھائی اور رشتہ داروں کا قتل کر دیتا ہے۔ بعض مالداروں کا تو یہ حال ہے کہ خود مال جمع کرتے رہتے ہیں اور اسے دوسروں پر خرچ نہیں کرتے۔ اور آخر میں یہی مال اور اس کی حفاظت انہیں انزائٹی جیسے

---

[20] سورۃ ابراہیم:14/13

[21] سورۃ الحشر:59/7

نفسیاتی مسائل میں جکڑ دیتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ جیسے جیسے مال و دولت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اسی قدر تشویشی نزاع میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اسی لیے مال کو تقسیم اور خرچ کرنے کا حکم دیا تاکہ وہ اس ذہنی جھنجھٹ سے محفوظ رہے۔ اللہ تعالیٰ نے جہاں پر مال دار لوگوں کو مال دینے کا حکم دیا وہیں قرآن میں بخیل لوگوں کا تذکرہ بھی فرمایا کہ قارون جیسے بخیل لوگوں کا کیسا حال ہوا تھا

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَحْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لَيَأْكُلُونَ أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يُنفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُم بِعَذَابٍ أَلِيمٍ يَوْمَ يُحْمَىٰ عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَىٰ بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ هَٰذَا مَا كَنَزْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنتُمْ تَكْنِزُونَ"[22]

"اے ایمان والوں! بہت سے عالم اور درویش لوگوں کا مال ناحق کھاتے ہیں اور اللہ کی راہ سے روکتے ہیں، اور جو لوگ سونا اور چاندی جمع کرتے ہیں اور اسے اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں درد ناک عذاب کی خوشخبری سنا دیجیے۔ جس دن وہ دوزخ کی آگ میں گرم کیا جائے گا پھر اس سے ان کی پیشانیاں اور پہلو اور پیٹھیں داغی جائیں گی۔ یہ وہی ہے جو تم نے اپنے لیے جمع کیا تھا سو اس کا مزہ چکھو جو تم جمع کرتے تھے۔"

زکوۃ کے جہاں پر بہت سے نفسیاتی و دنیاوی فوائد ہیں وہیں پر اللہ تعالیٰ نے صدقہ کرنے والوں سے عجب محبت کا تذکرہ کیا ہے۔ ابو ہریرہ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا:

"مَنْ تَصَدَّقَ بِعَدْلِ تَمْرَةٍ مِنْ كَسْبٍ طَيِّبٍ وَلَا يَقْبَلُ اللَّهُ إِلَّا الطَّيِّبَ وَإِنَّ اللَّهَ يَتَقَبَّلُهَا بِيَمِينِهِ ثُمَّ يُرَبِّيهَا لِصَاحِبِهِ كَمَا يُرَبِّي أَحَدُكُمْ فَلُوَّهُ حَتَّى تَكُونَ مِثْلَ الْجَبَلِ "[23]

"جو شخص حلال کمائی سے ایک کھجور کے برابر صدقہ کرے اور اللہ تعالیٰ صرف حلال کمائی کے صدقہ کو قبول کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے اپنے داہنے ہاتھ سے قبول کرتا ہے پھر صدقہ کرنے والے کے فائدے کے لیے اس میں زیادتی کرتا

---

[22] سورۃ التغابن: 34/9-35

[23] صحیح بخاری، کتاب الزکواۃ، باب الصدقہ من کسب طیب لقولہ، حدیث نمبر: 1410، ص: 1/227

ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کوئی اپنے جانور کے بچے کو کھلا پلا کر بڑھاتا ہے تا آنکہ اس کا صدقہ پہاڑ کے برابر ہو جاتا ہے۔"

حج کے ذریعے اصلاح نفس اور تربیت:

عبادات میں حج کو اجتماعی عبادت کی حیثیت حاصل ہے۔ حج انسان کو صبر اور تکالیف و مصائب کو برداشت کرنا سکھاتا ہے۔ حج کے موقع پر انسان ناپسندیدگی، کینہ اور حسد کے جذبات سے پاک ہو جاتا ہے۔ حج ایک طرح سے طبقاتی تقسیم کے بعد پیدا ہونے والے تمام نفسیاتی و ذہنی الجھنوں کا علاج ہے۔ امیر، غریب، نمود و نمائش، بناوٹ رکھ رکھاؤ جیسی الجھنوں سے آزادی ہے۔ عثمان نجاتی "القرآن اور علم النفس" میں لکھتے ہیں:

"حج کے اندر تکان و مصائب کو انگیز کرنے اور تواضع کی مشق و تربیت ہے، جہاں انسان اپنے زرق و برق اور خوشنما لباس اتار کر حج کے سادہ لباس پہنتا ہے۔ جس میں امیر، غریب، آقا اور غلام، حاکم اور محکوم سب یکساں ہوتے ہیں۔ مختلف نسل و قوم اور طبقات کے تمام لوگوں میں اخوت کا رابطہ مضبوط ہوتا ہے، جہاں تمام لوگ ایک مقام پر جمع ہو کر اللہ کی عبادت بجالاتے ہیں۔ اس کے سامنے روتے اور گریہ وزاری کرتے ہیں۔ مختلف قومیتوں ان تمام مسلمانوں کا یہ زبردست اجتماع باہمی دوستی و تعلقات کی استواری اور تعارف و انسیت کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ حج کے اندر ضبط نفس اور اپنی خواہشات و شہوات پر کنٹرول کی تربیت حاصل ہوتی ہے۔ کیونکہ حالتِ احرام میں حاجی عورتوں سے مباشرت، لڑائی جھگڑے، گالم گلوچ، معاصی اور اللہ کی منہیات سے گریز کرتا ہے جو ضبط نفس، حسن و سلوک اور حسن کردار کی تربیت سکھاتا ہے۔"[24]

حج روحانی اور ذہنی مسائل پر قابو پانے کا ذریعہ ہے۔ جس میں انسان پنے نفس پر قابو پانا سیکھتا ہے۔ جس کا حکم قرآن میں آیا ہے۔

24۔ القرآن اور علم النفس، عثمان نجاتی، الفصیل ناشران کتب اردو بازار، لاہور، جولائی 2010، ص:333

"الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ مَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ"[25]

"حج کے چند مہینے معلوم ہیں سو جو کوئی ان میں حج کا قصد کرے تو مباشرت جائز نہیں اور نہ گناہ کرنا اور نہ حج میں لڑائی جھگڑا کرنا، اور تم جو نیکی کرتے ہو اللہ اس کو جانتا ہے، اور زادِ راہ لے لیا کرو اور بہترین زادِ راہ پرہیز گاری ہے اور اے عقل مندوں مجھ سے ڈرو۔"

حج نہ صرف ضبط نفس سکھاتا ہے بلکہ حج احساس گناہ کا بھی نام ہے۔ حدیث مبارکہ میں آتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"مَنْ حَجَّ لِلَّهِ فَلَمْ يَرْفُثْ وَلَمْ يَفْسُقْ رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ"[26]

"جس شخص نے اللہ کے لئے اس شان کے ساتھ حج کیا کہ نہ کوئی فحش بات ہوئی اور نہ کوئی گناہ تو وہ اس دن کی طرح واپس ہو گا جیسے اس کی ماں نے اسے جنا تھا"

حج کرنے والا اللہ تعالیٰ کی طرف سے حج اور دُعا کی قبولیت اور گناہوں کی مغفرت کی امید رکھتا ہے۔ اس لیے وہ حج کر کے اس حال میں لوٹتا ہے کہ اس کا دل احساس گناہ سے رہائی حاصل کر چکا ہوتا ہے۔ اسے سکون اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ نفسیاتی مصائب سے چھٹکارہ تب ہی ممکن ہے جب انسان اخلاص کے ساتھ اللہ کی طرف متوجہ ہو اور اعمال صالح بجا لائے، اپنی معصیت و سرکشی ترک کر کے انتہائی عاجزی اختیار کرے۔ ایسے ہی تلاوتِ قرآن اور کثرت استغفار کو اللہ کی بارگاہ میں وسیلہ بنائے تاکہ وہ غفور ورحیم ذات غموں کو دور کر دے اور اسے عافیت و سکون عطا فرمائے۔

---

[25] سورہ البقرۃ:2/197

[26] صحیح بخاری، کتاب الحج، باب فضل حج مبرور، حدیث نمبر:1521، ص:1/647