سنتِ نبوی ﷺ کی روشنی میں نفسیاتی مسائل سے بچاؤ کی تدابیر اور نفسیاتی صحت کے آداب

In the Light of Sunnah Nabvi, Remedies against Eradication of Psychiatric Problems and Etiquette of Psychological Health

Safiullah
PhD Research Scholar, Department of Islamic Studies, Qurtuba University Dera Ismail Khan:
safiullah.haleemi@gmail.com

Dr. Muhammad Aslam Khan
Professor, Department of Islamic Studies, Qurtuba University Dera Ismail Khan:
ihsankhan0570@gmail.com

Dr. Fazal Ilahi Khan
Professor, Department of Islamic Studies, Qurtuba University Dera Ismail Khan:
fazalkhansadozai@gmail.com

Abstract:
The teachings and traditions of the Holy Prophet (SAW) provide a complete code of ethics, behavior and social values. It provides the base for the mental health as the Islamic religion, spirituality and Psychiatric health are inter-connected with each other. With the growth of world population, there increased the psychological and mental disorders especially among the Muslim population countries. In the light of the Sunnah Nabvi, the preventive measures could be taken against the eradication of these disorders causing mental disturbance among the Muslims. In this research article, in the light of traditions of the Holy Prophet (SAW), permanent and persistent measures against these disorders will be demonstrated. In order to avoid these problems, in the light of the sayings of the Holy Prophet (SAW) especially narrated in Sihah-e-Sitta (The six books of the Traditions of the Messenger of Islam) will be cited. This article also gives an idea about how the good and prohibited deeds in Islam affect the human psychological health causing various mental illness. This article discusses the connection of human psychology with Islamic social and ethical values.

سنتِ نبوی ﷺ کی روشنی میں نفسیاتی مسائل سے بچاؤ کی تدابیر اور نفسیاتی صحت کے آداب

Keywords: *Sunnah Nabvi, Mental Health, Psychological Disorders, Psychiatric Problems, Tibb-e-Islamc, Islamic Health System*

تعارف

اسلام ایک توحید پرست مذہب ہے۔ اسلام میں شرک کو ظلم عظیم کہا گیا ہے:

"اِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيْم"[1]

یقیناً شرک بہت بڑا ظلم ہے۔

اسلام اپنے پیروکاروں کو صرف ایک ذات کے سامنے سجدہ ریز ہونے کا حکم دیتا ہے۔ اسلام میں عبادات کا انسان کی نفسیاتی، دماغی، روحانی اور جسمانی صحت کے ساتھ براہِ راست تعلق ہے۔ اسلام لغت میں لفظ سَلَم سے مشتق ہے جس کے معنیٰ ہیں استلام یعنی سر تسلیم کرنا، دوسرا معنیٰ سلام یعنی امن اور تیسرا معنیٰ خالص پن آتا ہے۔ اسلام میں یہ تینوں معانی بدرجہ اتم پائے جاتے ہیں۔ اگر ایک انسان اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنا سر تسلیم خم کر دے اور صرف اسی کی عبادت کرے تو وہ دونوں جہانوں میں سلامتی اور امن میں داخل ہو جائے گا۔ اسی لئے اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

"يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً"[2]

اے ایمان والو! سلامتی یعنی اسلام میں پورے کے پورے داخل ہو جاؤ۔

اس سلامتی سے مراد دونوں جہانوں کی سلامتی مراد ہے، یعنی اسلامی شریعت پر کماحقہ عمل انسان کی دنیاوی اور اخروی کامیابی کا ضامن ہے۔ اس سے انسان کو جسمانی امن اور صحت اور نفسیاتی سکون حاصل ہو گا۔ جیسا کہ ارشاد ہے:

"اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ"[3]

جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کی یاد سے چین پاتے ہیں، سن لو! اللہ کی یاد ہی سے دل چین پاتے ہیں۔

---

[1] سورۃ لقمان:۱۳

[2] سورۃ البقرۃ:۲۰۹

[3] سورۃ الرعد:۲۸

اس سے معلوم ہوا کہ اللہ تعالیٰ کی یاد اور اس کے اوامر کی تعمیل اور نواہی سے اجتناب ہی انسان کی نفسیاتی اور قلبی سکون اور اطمینان کا باعث ہے۔ اللہ تعالیٰ کی رحمت، اس کا فضل اور اس کے احسان و کرم کو یاد کرے تو بے قرار اور بے چین دلوں کو قرار اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی یاد محبتِ الٰہی اور قربِ الٰہی کا عظیم ذریعہ ہے اور یہ چیزیں بھی قلوب قرار کا سبب ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اگر یہ کہا جائے تو یقینا درست ہوگا کہ ذکر الٰہی کی طبعی تاثیر بھی دلوں کا قرار ہے، اسی لئے قلبی اور نفسیاتی طور پریشان حال آدمی جب بھی اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول ہوتا ہے تو اس کے دل کو اطمینان اور قرار نصیب ہوتا ہے۔ قرآن خود بھی اللہ تعالیٰ کے ذکر سے معمور ہے اور اس کے آیات انسانی دلوں سے شکوک و شبہات دور کر کے نفسیاتی سکون کا ذریعہ بنتے ہیں۔

رسول اللہ کے فرامین وحی الٰہی پر مشتمل ہونے کی وجہ سے وحی غیر متلو کا درجہ رکھتے ہیں۔ آپ کے عظیم الشان فرامین قرآن کے لیے شرح کی حیثیت رکھتے ہیں۔ آپ کی زبان مبارک سے قرآن کریم کے مشکل اور غریب مقامات کی تشریح ہوئی۔ اسی طرح انسان کی جسمانی، قلبی، روحانی اور نفسیاتی مسائل کے حوالے سے آپ کے فرامین اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ صحاح ستہ میں بے شمار احادیث ایسے ہیں کہ جن میں آپ کی زبان مبارک سے انسان کی جسمانی اور نفسیاتی امراض و مسائل کا علاج بیان ہوا ہے۔ ولیم جیمز ایک افریکن سائنسدان ہے۔ آپ کا قول ہے:

"Faith is the greatest cure for anxiety[4]"

یعنی ایمان غم و فکر کا سب سے بڑا علاج ہے۔ اسی لئے انسان جتنا نفسیاتی اور قلبی طور پر ایمان سے معمور ہوگا اتنا ہی اسے چین اور سکون نصیب ہوگا۔ قرآن کہتا ہے:

"اَلَا اِنَّ اَوْلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ، الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ كَانُوْا يَتَّقُوْنَ"[5]

سن لو! بے شک اللہ کے ولیوں پر نہ کچھ خوف ہوگا اور نہ وہ غمگین ہوں گے، وہ جو لوگ جو ایمان لائے اور اللہ سے ڈرتے رہے۔

---

[4]William James, Quranic Healing, A Clinical Psychological Study, p.233

[5] سورة يونس:٦٢

قرآن کریم اور رسول اللہ کی سنت انسانی نفسیات کے ساتھ ایک گہرا تعلق رکھتے ہیں۔ قرآن کریم اور احادیث نبویہ انسانی نفسیات کے متعلق جامع معلومات فراہم کرتے ہیں۔ ساتھ ساتھ انسان کو نفسیاتی امراض جیسے اینزائٹی، ڈپریشن، خوف، غم، حزن، شدید فکر، مایوسی وغیرہ کا مستقل اور آسان علاج تجویز کرتا ہے۔ انسان کی نفسیات کا براہِ راست اثر اس کی جسمانی اعضاء پر بھی پڑتا ہے۔ اسی لئے قرآن و سنت میں انسانی نفسیات پر خصوصی توجہ دی گئی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو خیر اور شر میں تمیز کرنے کی صلاحیت دی اور دنیا میں اس کو اختیار دیا کہ آیا وہ ایمان کا راستہ اختیار کرتا ہے یا کفر کا راستہ اختیار کرتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَ قُلِ الْحَقُّ مِنْ رَّبِّكُمْ،فَمَنْ شَآءَ فَلْيُؤْمِنْ وَّ مَنْ شَآءَ فَلْيَكْفُرْ،اِنَّا اَعْتَدْنَا لِلظّٰلِمِيْنَ نَارًا اَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا"[6]

اور تم فرمادو کہ حق تمھارے رب کی طرف سے ہے تو جو چاہے ایمان لائے اور جو چاہے کفر کرے بے شک ہم نے ظالموں کے لیے وہ آگ تیار کر رکھی ہے جس کی دیواریں انہیں گھیر لیں گی۔

اگر وہ ایمان کا راستہ اختیار کرتا ہے تو اس کو دنیا میں امن، صحت اور عافیت کی زندگی نصیب ہو گی، لیکن اگر وہ کفر اختیار کرتا ہے یا اسلام قبول کر کے شریعت سے راہِ فرار اختیار کرتا ہے تو اس کو دونوں جہانوں کی ناکامی، خسارے اور نفسیاتی لحاظ سے عدم اطمینان اور بے چینی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ایک متقی انسان کا عقیدہ یہ ہوتا ہے کہ اسے جو بھی حالات اس دنیا میں عارض ہوتے ہیں ان سب کا موجد اللہ تعالیٰ ہے اس لیے وہ زیادہ پریشانی کا شکار نہیں ہوتا اور ہر چیز خوشی، غم، صحت مرض، سب کچھ من جانب اللہ سمجھتا ہے۔ اس لیے وہ پرسکون ہو کر نفسیاتی مسائل کا شکار نہیں ہوتا۔

دور حاضر میں نفسیاتی، روحانی اور جسمانی امراض میں بڑا اضافہ ہوا ہے، ان کی انواع و اشکال بھی مختلف ہیں۔ عصر حاضر میں بہت سی ایسی بیماریوں کا انکشاف ہوا ہے جو پہلے نہ تھیں۔ ان بیماریوں کے علاج کے لیے لوگوں نے

---

[6] سورة يونس:٦٣

بڑی کوششیں کیں۔ دور حاضر میں لوگ مادی دنیا کے رسیا ہو گیے ہیں اور مغرب کی تہذیب و تمدن سے چمٹ گئے اور اکثریت کی یہی زندگی مقصود بن گئی ہے۔ بلکہ ان کے علم کی انتہا اور سعادت و شقاوت کی مصدر ہے۔ بعض لوگ صرف اسی دنیا کے لیے جیتے اور مرتے ہیں۔ کفار اور مشرکین کے لیے یہ کوئی انوکھی چیز نہیں ہے کیوں کہ ان کا یومِ آخرت اور اللہ تعالیٰ پر ایمان ہوتا نہیں ہے۔ بعض مسلمان بھی اسی روش پر چل رہے ہیں۔ اسی وجہ سے لوگوں کی زندگی میں عدم توازن اور بگاڑ پیدا ہوا اور ان کا ذہنی و نفسیاتی سکون خراب ہوا۔ ان کا اطمینان اور سعادت ختم ہوا، اپنی صحت اور عافیت پر سمجھوتہ کیا۔ اور دور حاضر کی بہت ساری نفسیاتی اور روحانی بیماریوں نے انہیں گھیر لیا، مثلاً بے چینی، خوف، غم، بلڈ پریشر، ذیابیطس، اور دیگر اعصابی دائمی بیماریاں ان کو لاحق ہو گئیں۔ ان بیماریوں کی بنیادی وجہ ان امراض سے محافظت کے طریقوں سے غفلت کا نتیجہ ہے، دوسری جانب ان امراض سے دوچار ہونے کے بعد ان کے علاج کے صحیح طریقوں سے جہالت اور خاص طور پر شرعی دَم اور رسول اللہ سے منقول مسنون دعاؤں سے غفلت اور لاعلمی ہے۔ انسان نے علاج کے ایک پہلو پر توجہ دی لیکن دوسرے پہلو کو یکسر نظر انداز کر دیا۔ اللہ تعالیٰ پر کامل یقین اور ایمان، معرفت الٰہی اور قرآن کریم سے لگاؤ، اور دعاؤ کے ذریعے سے علاج کو یکسر فراموش کر دیا جس سے انسان کو معنوی اور نفسیاتی قوت ملتی ہے، اور بہت سی نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ یا ان میں پڑنے کے بعد بآسانی ان سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ جس مسلمان کے اندر ایمان و تقویٰ زیادہ ہوتا ہے وہ اکثر و بیشتر ان بیماریوں سے بچا رہتا ہے، اسے دلی سکون حاصل ہوتا ہے۔[7]

قرآن کریم میں انسانی نفسیات کے لیے نفس کی اصطلاح استعمال کی گئی ہے۔ یہ اصطلاح قرآن کریم میں بکثرت استعمال ہوئی ہے اور اس سے انسانی شخصیت کی مکمل عکاسی ہوتی ہے۔ اسی لیے قرآن کریم نے اعمال صالحہ یعنی حسنات پر بہت زور دیا ہے اور سیئات سے باز رہنے کا حکم دیا ہے۔ برے اعمال انسان کی شخصیت پر برے اثرات مرتب کرتے ہیں اور اعمالِ صالحہ انسانی شخصیت پر اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اسلام میں تمام عبادات کا انسان کی جسمانی

---

[7]عبد اللہ بن عبد الرحمن، الجبرین، مترجم، شمس الحق بن اشفاق اللہ، نفسیاتی وجسمانی صحت کا راستہ، ص۹

، دماغی اور نفسیاتی زندگی پر بہت مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ قرآن کریم کے مطابق ہر انسان اپنے برے اور اچھے اعمال کا ذمہ دار ہے۔ حضرت ابوہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ نے ارشاد فرمایا:

"كُلُّ مَوْلُوْدٍ يُوْلَدُ عَلٰى فِطْرَةِ الْاِسْلَامِ فَاَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِه وَ يُمَجِّسَانِه وَيُنَصِّرَانِه"[8]

ہر بچہ فطرت اسلام پر پیدا ہوتا ہے پس اس کے والدین اس کو یہودی یا نصرانی یا مجوسی بنادیتے ہیں۔

اسلام میں اپنی شخصیت کی ترقی اور نشو نما پر زور دیا گیا ہے۔ اس کا انسان کی دماغی اور جسمانی صحت کے ساتھ بہت بڑا تعلق ہے۔

نفسیاتی بیماریوں کا احادیث کی روشنی میں علاج

ایک مسلمان جتنا شریعت اور اس کی احکامات سے دور ہوتا جاتا ہے اس کی نفسیاتی پریشانیاں بڑھتی رہتی ہیں۔ انسان اپنے مستقبل کی فکر اور ماضی کے واقعات پر غم کی وجہ سے نفسیاتی پریشانیوں کا شکار ہو جاتا ہے اور نفسیاتی بیماریاں حسی اور بدنی امراض کی بنسبت زیادہ نقصان دہ ہوتی ہیں۔ شریعت میں ان نفسیاتی امراض کا علاج شرعی امور کے ذریعے سے بھی کیا جاتا ہے۔ عموماً نفسیاتی اور دماغی امراض کے لیے مادی ادویات کے ساتھ ساتھ روحانی علاج اور شرعی دَم زیادہ کامیاب اور مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ مسند احمد میں حضرت عبد اللہ بن مسعود سے حدیث مروی ہے کہ جس کسی مؤ کو بھی غم، فکر اور حزن و ملال پہنچے تو وہ دعا پڑھے، اللہ تعالیٰ اس کے غم کو دور کر دے گا:

"اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ عَبْدُکَ وَابْنُ عَبْدِکَ وَابْنُ أَمَتِکَ، نَاصِيَتِيْ بِيَدِکَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُکَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُکَ، أَسْئَلُکَ بِکُلِّ اسْمٍ هُوَ لَکَ، سَمَّيْتَ بِهٖ نَفْسَکَ، أَوْ عَلَّمْتَهٗ أَحَدًا مِنْ خَلْقِکَ، أَوْ أَنْزَلْتَهٗ فِيْ كِتَابِکَ، أَوْ اِسْتَأْثَرْتَ بِهٖ فِيْ عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَکَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيْعَ قَلْبِيْ، وَنُوْرَ صَدْرِيْ، وَجِلَآئَ حُزْنِيْ، وَذَهَابَ هَمِّيْ "[9]

---

[8] ترمذی، ابو عیسیٰ، جامع ترمذی، رقم الحدیث: ۲۱۳۸

[9] مسند احمد، ۴۵۲/۱

اے اللہ! میں تیرا بندہ، تیرے بندے کا بیٹا اور تیری بندی کا بیٹا، میری پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے، تیرا حکم مجھ پر جاری ہے، میرے بارے میں تیرا فیصلہ عدل وانصاف ہے، میں تجھ سے تیرے ہر اس خاص نام کے ساتھ سوال کرتا ہوں جو تونے خود اپنا نام رکھا ہے، یا اسے اپنی کتاب میں نازل کیا ہے، یا اپنی مخلوق میں سے کسی کو سکھلایا ہے، یا علم الغیب میں جس کو اپنے پاس رکھنے کو ترجیح دی ہے کہ تو قرآن کو میرے دل کی بہار اور میرے سینے کا نور اور میرے غم کو دور کرنے والا اور میرے فکر کو لے جانے والا بنادے۔

اسی طرح غم اور پریشانی کے لیے قرآن کریم کی یہ دعا بھی مجرب ہے:

"لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ" [10]

تیرے سوا کوئی معبود برحق نہیں تو پاک ہے یقیناً میں ہی ظالموں میں سے تھا۔

جیسے جیسے لوگوں کا ایمان کمزور ہوا اور وہ شریعت سے دور ہوتے گئے، ویسے ویسے ان کا شرعی ادویات اور علاج معالجے پر سے اعتماد اور بھروسہ بھی کمزور ہو گیا اور اب لوگوں کی یہ صورت حال بن چکی ہے کہ وہ صرف مادی ادوایت کی طرف راغب ہیں۔ حضور سرورِ کائنات کے بتائے ہوئے طریقہ علاج اور مسنون دعاؤں سے آج لوگ دور ہوتے جا رہے ہیں۔ جو مسلمان شریعت کا تابع ہو اور مسنون دعاؤں کا اہتمام کرتا ہو، اس کا اللہ عَزَّوَجَلَّ پر یقین مضبوط ہوتا ہے اور اسے نفسیاتی سکون نصیب ہوتا ہے۔ جب آدمی نفسیاتی طور پر مضبوط ہو تو شرعی اور مادی دونوں ادویات امراض کے لیے مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ [11]

حسد ایک نفسیاتی بیماری

حسد ایک لاعلاج نفسیاتی بیماری ہے۔ یہ بیماری ایسے خبیث نفسوں کو لاحق ہوتی ہے جو دوسروں کا بھلا اور خیر خواہی نہیں چاہتے اور ان کی زوالِ نعمت کے متمنی ہوتے ہیں۔ وہ صرف اپنی خیر وبھلائی کے خواں ہوتے ہیں

---

[10] سورۃ الانبیاء:۸۷

[11] صحت وعلاج، ص:۳۲۶

۔ دوسروں کی ترقی اور نعمت ان سے برداشت نہیں ہوتی، جب انسان کے دل میں یہ مرض پیدا ہو جائے تو اس کا نفسیاتی سکون ختم ہو جاتا ہے، نتیجتا اس کا اطمینانِ قلب ختم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ضروری ہے کہ شرعی طریقوں سے اس کا علاج کیا جائے۔

سب سے پہلے اس بات کو سمجھ لینا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ نے جس کسی کے مقدر میں جو چیز لکھی ہے وہ اس کو ملے گی۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل کے ساتھ جس کو خاص کرنا چاہے، کر سکتا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

"أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ" [12]

کیا وہ لوگوں سے اس پر حسد کرتے ہیں جو اللہ نے انھیں اپنے فضل سے عطا کیا ہے۔

اور کسی کو فضل و انعام سے مستفید کرنا اور نوازنا یہ اللہ تعالیٰ کا فضل اور فعل ہے۔ جبکہ حسد کا مطلب ہے اللہ تعالیٰ کے دیے ہوئے فضل سے ناراض ہونا اور اس کی تقدیر پر راضی نہ ہونا۔ جب مؤمن اس بات کو اچھی طرح جان لے تو وہ حسد سے باز رہے گا، نتیجتا اس کو نفسیاتی مسائل سے چھٹکارا ملے گا۔

ایک مسلمان اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لے کہ حسد اضطراب کا باعث ہے اور بہت سی گناہوں کا سبب ہے۔ حسد کرنے والا انتقام کی آگ میں بھڑکتا ہے تو اس کا ذہنی سکون ختم ہو جاتا ہے اور وہ اپنے دل میں جلتا رہتا اور اپنے آپ کو سزا دیتا رہتا ہے۔ اسی لیے حدیث میں ارشاد ہوا:

"إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ، كَمَا تَأْكُلُ النَارُ الحَطَبَ" [13]

حسد سے بچو کیوں کہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھاتا ہے آگ لکڑیوں کو جلا کر راکھ کر دیتی ہے۔

ایک مسلمان کو اس بات سے آگاہ ہونا چاہیے کہ حسد بہت سی ذہنی پریشانیوں کا منبع ہے۔ حسد صرف حاسد کے غم اور فکر میں مزید اضافہ کرتا ہے، اور جیسے جیسے محسود کی نعمتوں میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے اضافہ ہوتا ہے، ویسے ویسے اس حاسد کی حسرت و تکلیف میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

---

[12] سورة النساء:٥٤

[13] مسلم بن حجاج ، القشيري، صحيح مسلم، ٢١٨٦/٤٠

حاسد اپنے خاص مصالح سے غافل ہو کر حسد کی آگ میں جل رہا ہوتا ہے، چنانچہ وہ محسود کی مخفی باتوں، اس کے مال واولاد، علم یا کوئی خیر اور بھلائی کی جاسوسی میں لگا رہتا ہے اور اپنی مصلحتوں سے غافل ہو جاتا ہے۔ ان طریقوں پر عمل پیرا ہو کر حسد سے بچا جا سکتا ہے۔[14]

رقیہ کی شرعی حیثیت

شرعی رقیہ سے قرآنی آیات، مشکلات سے پناہ مانگنے والی دعائیں اور نبی اکرم سے ثابت شدہ ادعیہ ماثورہ کا مجموعہ ہے، جسے مسلمان اپنے اوپر یا بیوی بچوں پر کسی نفسیاتی مرض کے علاج کے لیے پڑھتا ہے، اور جنات و انسانوں کی نظر بد سے بچنے کے لیے، شیطانی وسوسہ، جادو اور دوسری جسمانی بیماریوں سے شفایابی کے لیے پڑھتا ہے۔ لوگوں کے ذہنوں میں رقیہ کا غلط مفہوم پیدا ہوا تو علاج اور شفا کی تلاش میں یا تو شعبدہ بازوں یا بے دین لوگوں کی طرف متوجہ ہونے لگے جو کہ ایک مسلمان کے لیے عقیدے کے لحاظ سے بھی خطرناک بات ہے۔ ایک مسلمان کو چاہیے کہ وہ اعمال صالحہ کے ساتھ ساتھ روحانی اور نفسیاتی سعادت و دلی سکون حاصل کرنے کے لیے رسول اللہ سے امراض سے حفاظت کے سلسلے میں منقول ادعیہ کی طرف بھی متوجہ ہو اور بے چینی، پریشانی، اضطراب، حزن وملال کی علاج کے لیے فرائض واطاعات کے ساتھ ساتھ شرعی رقیہ کی طرف بھی توجہ دے۔ آپ کا فرمان ہے کہ رقیہ اگر شرک نہ ہو تو اس میں کوئی حرج نہیں۔

"اعْرِضُوا عَلَيَّ رُقَاكُمْ، لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ شِرْكٌ "[15]

امراض سے حفاظت کے لیے شرعی دَم

رسول اللہ جب سونے کا ارادہ فرماتے تو اپنے دونوں ہاتھوں کو جمع کر کے ان میں آیۃ الکرسی، معوذتین، سورۃ الکافرون اور سورۃ الاخلاص تین مرتبہ پڑھ کر پھونک مارتے اور پھر اپنے چہرے پر اور گردن سے شروع کر کے

---

14 صحت وعلاج، ص:۴۸۶

15 مسلم بن حجاج ، القشيري،صحيح مسلم، ٢١٨٦/٤٠

نیچے پورے جسم پر اپنے ہاتھوں کو پھیر لیے، جب آپ بیمار پڑ گئے اور اس عمل سے قاصر رہے تو حضرت عائشہ مذکورہ سورتیں پڑھ کر بطورِ برکت رسول اللہ کے ہاتھوں پر پھونک مار کر آپ کے جسم مبارک پر پھیرتیں۔ اسی طرح ایک صحابی نے سانپ کے ڈسے ہوئے ایک قبیلے کے سردار پر دم کیا جس سے وہ تندرست ہو گیا تھا۔ آپ بطورِ تعوذ یہ کلمات بھی پڑھا کرتے تھے:

" اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنْ الْجَانِّ وَمِنْ عَیْنِ الْاِنْسَانِ ثُمَّ اِسْتَعْمَلَ الْمُعَوَّذَتَیْنِ "[16]

میں جنوں سے اور انسانوں کی نظر لگ جانے سے اللہ کی پناہ طلب کرتا ہوں، پھر آپ معوذتین پڑھ لیتے۔ نیز آپ ان الفاظ کے ساتھ بھی دم کیا کرتے تھے۔

"بِسْمِ اللہ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ، اللہُ يَشْفِيكَ، بِسمِ اللہِ أَرقِيكَ" [17]

اللہ کے نام میں تجھے دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے جو تمھارے لیے تکلیف دہ ہو، ہر نفس کے شر سے اور حاسد کی نظر سے اللہ تمھیں شفاء عطا کرے، اللہ کے نام سے میں تمھیں دم کرتا ہوں۔

ایک اور موقع پر آپ شرکیہ دَم سے منع کرتے ہوئے اس کے بدلے یہ دعا اور دم سکھلایا:

"اَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، أَذْهِبِ الْبَأْسَ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِيْ، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَايُغَادِرُ سَقَمًا "[18]

اے اللہ! لوگوں کے رب! اس بیماری کو دور کر دے، تو ہی شفا دینے والا ہے، شفاء عطا فرما، شفا صرف تیری ہی طرف سے ہے، ایسی شفا عطا فرما جو کسی قسم کی بیماری نہ چھوڑے۔ یہ دعا بھی رسول اللہ سے منقول ہے:

"أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللہِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ" [19]

---

[16] صحیح مسلم،

[17] ایضاً

[18] محمد بن اسماعیل، بخاري، الجامع الصحیح ،رقم الحدیث:۵۶۷۵، دارالکتب العلمیه، بیروت

[19] صحیح بخاری، رقم الحدیث، ۳۳۷۱

میں اللہ کے مکمل کلمات کے ذریعے سے پناہ لیتا ہوں، ہر ایک شیطان سے اور ہر زہریلے جانور سے اور ہر نقصان پہنچانے والی آنکھ سے۔ رسول اللہ حضرت حسن اور حضرت حسین پر یہ کلمات پڑھا کرتے تھے۔

"عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ يَعُوْذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ وَيَقُوْلُ إِنَّ أَبَاكُمَا كَانَ يَعُوْذُ بِهَا إِسْمَاعِيْلَ وَإِسْحَاقَ أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَّةٍ" [20]

اسی طرح حضرت ابراہیم بھی حضرت اسماعیل اور حضرت اسحاق پر انہیں کلمات کو پڑھا کرتے تھے۔

صحیح مسلم کی ایک حدیث میں یہ الفاظ وارد ہیں۔ جب تم میں سے کوئی شخص درد محسوس کرے تو وہ اپنا ہاتھ جسم کے اس حصے پر رکھے جسے تکلیف ہے، پھر یہ دعا پڑھے:

" اَعُوْذُ بِاللهِ وَقُدْرَتِه مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ"[21]

میں اللہ تعالیٰ کی عزت اور قدرت کی پناہ پکڑتا ہوں اس چیز کے شر سے جو میں پاتا ہوں اور جس کے لاحق ہونے سے ڈرتا ہوں۔

ایک حدیث میں رسول اللہ نے امراض کے لیے دَم کی اجازت دیتے ہوئے فرمایا:

"اِعْرِضُوْ ا عَلَيَّ رُقَاكُمْ لَا بَأْسَ بِالرُّقٰى مَا لَمْ تَكُنْ شِرْكًا"[22]

مجھ پر اپنے دم منتر پیش کرو، منتر کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے، بشرطیکہ وہ شرک کی حد کو نہ پہنچے ہوئے ہوں۔ نیز آپ نے یہ بھی فرمایا:

"مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ اَنْ يَّنْفَعَ اَخَاهُ فَلْيَفْعَلْ"[23]

جو شخص بھی اپنے کسی مسلمان بھائی کو دم وغیرہ کے ذریعے سے فائدہ پہنچا سکتا ہے تو وہ ایسا کرے۔

---

[20] صحیح بخاری، رقم الحدیث، ۳۳۷۱

[21] صحیح مسلم، ۲۲۰۲/۶۷

[22] صحیح مسلم، ۲۱۸۶/۴۰

[23] ایضاً

رسول اللہ پر ایک یہودی نے جادو کر دیا تھا تو جبریل نے آپ پر دَم کیا۔ آپ خود بھی اپنے اوپر دَم کیا کرتے تھے ۔ چنانچہ آپ آیۃ الکرسی، معوذتین اور سورۃ الاخلاص پڑھ کر اپنے ہاتھ پر پھونک مارتے اور اپنے چہرے اور سینے سے شروع کر کے جہاں تک ممکن ہو تا تمام جسم پر آگے اور پیچھے ہاتھ پھیر لیتے۔ بعض سلف سے ثابت ہے کہ وہ پانی وغیرہ پر دم کرتے، پھر اس دم شدہ پانی کو پی لیتے یا اس کے ساتھ غسل کرتے، جس سے تکلیف ہلکی ہو جاتی یا بالکل ہی ختم ہو جاتی۔ ایسا آپ اس لیے کرتے تھے کیوں کہ قرآن کلامِ الٰہی ہے اور منبع شفا ہے۔

"قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ"[24]

کہہ دیجئے قرآن ان لوگوں کے لیے جو ایمان لائے، ہدایت اور شفاء ہے۔

امراض کے لیے دَم اختیار کرنا اور توکل علی اللہ

نفسیاتی بیماریوں کے لیے دم درود سے کام لینا توکل کے منافی نہیں ہے۔ توکل کا مطلب ہے منافع کے حصول اور نقصان دور کرنے کے لیے ان اسباب کو بروئے کار لاتے ہوئے جن کے اختیار کرنے کا اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے یعنی اللہ تعالیٰ پر سچا اعتماد اور توکل۔ اسباب کو اختیار کیے بغیر اللہ تعالیٰ پر اعتماد کرنا گویا اللہ کی ذات اور اس کی حکمت پر طعنہ زنی کے مترادف ہے، کیوں کہ اللہ تعالیٰ نے مسببات کو ان کے اسباب کے ساتھ منسلک کر رکھا ہے۔ مخلوقِ خدا میں اللہ تعالیٰ کی ذات پر سب سے زیادہ توکل کرنے والا رسول اللہ ہے۔ لیکن پھر بھی جب وہ کسی غزوہ کے لیے نکلتے تو اسباب اختیار فرماتے، زرہ اور خُود پہنتے۔ غزوہ احد کے موقع پر رسول اللہ نے دو زرہیں پہن رکھی تھیں، یہ سب کچھ اللہ تعالیٰ کی ذات پر توکل اور متوقع نقصان سے بچنے کے لیے ایک تیاری کے طور پر تھا۔ لہٰذا مادی اسباب کو اختیار کرنا توکل علی اللہ کے منافی نہیں ہے، بشرطیکہ انسان کا عقیدہ یہ ہو کہ ان اسباب کی حیثیت محض اسباب کی ہے اور مؤثر حقیقی اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔ اسی بناء پر انسان کا جسمانی یا روحانی بیماریوں کے اپنے اوپر یا کسی دوسرے

---

[24] سورة حم السجدة:٤٤

مریض پر دم کرنا توکل علی اللہ کے منافی نہیں ہے، بلکہ یہ اسباب میں سے ہے۔ رسول اللہ معوذات پڑھ کر اپنے اوپر دم کرتے تھے۔ اسی طرح آپ صحابہ کرام کے بیمار ہونے پر انہیں پر دم کیا کرتے تھے۔

دَم کے لیے پانی میں پھونک مارنے کا حکم

پانی میں اگر پھونک مرنے والے کے پھونک کے لعاب کے ساتھ تبرک حاصل کرنا مقصود ہو تو یہ فی نفسہ جائز نہیں۔ کیوں کہ بذاتِ خود انسانی تھوک اور پھونک برکت کا ذریعہ نہیں۔ نبی اکرم کے حیات مبارکہ میں آپ کی تھوک مبارک اور پھونک سے برکت حاصل کرنا جائز تھا۔ آپ کے آثار سے بھی بعد الوفات برکت حاصل کرنا جائز ہے۔ جیسے ام سلمہ کے پاس چاندی کی ایک ڈبیہ تھی جس میں رسول اللہ کے بال مبارک رکھے ہوئے تھے، ان کے ذریعے سے وہ بیماروں کے لیے شفا طلبی کیا کرتی تھیں۔ چنانچہ جب ان کے پاس کوئی مریض آتا وہ ان بالوں پر پانی ڈالتیں، پھر اس کو تھوڑی سی حرکت دیتیں اور س کو مریض کو وہ پانی دے دیتیں۔ لیکن نبی اکرم کے علاوہ کسی اور کے لعاب، تھوک، پھونک، بال، پسینے وغیرہ سے تبرک حاصل کرنا جائز نہیں ہے، بلکہ یہ حرام اور شرک کی ایک قسم ہے۔

دوسری قسم یہ ہے کہ انسان قرآن کریم کی آیات، مسنون اذکار یا ایسے الفاظ جس میں غیر شرعی الفاظ کی آمیزش نہ ہو مثلاً سورۃ الفاتحہ یا معوذتین کی تلاوت یہ مبارک دم ہے۔ اور حدیث سے بھی ثابت ہے۔ چنانچہ سورۃ الفاتحہ کو ام الشفاء قرار دیا گیا۔ تو اس طریقے سے دم کرنا جائز اور مستحسن ہے، کیوں کہ اس میں اللہ تعالیٰ سے براہ راست مدد طلب کرنا ہے۔ اسلاف کا اس پر عمل رہا ہے اور یہ اللہ تعالیٰ کے حکم سے نفع مند عمل ہے۔ رسول اللہ کا معمول تھا کہ جب آپ سونے کے لیے بستر پر جاتے تو آخری تین سورتیں سورۃ الاخلاس، سورۃ الفلق اور سورۃ الناس پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر پھونک مارتے۔ پھر ان ہاتھوں کو اپنے چہرے پر اور اپنے جسم پر جہاں تک ممکن ہو تا پھیرتے تھے۔

شفاء کے لیے قرآنی آیات لکھنے اور پڑھنے کا حکم

کسی آیت کو کاغذ پر بطور دوا مریض کو پلانا جائز ہے۔ بہتر یہ ہے کہ مریض خود قرآنی آیات پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے اور لکھ کر پانی میں حل کر کے پی لے یا مرض والی جگہ پر پھونک مارے۔ آیات قرآنیہ کو کسی کاغذ پر لکھ

کر اس کو برتن میں دھو کر مریض کو پانی پلانا اور قرآن کریم کے ذریعے شفا طلبی کے جواز کی وجہ سے اس کی رخصت عنایت فرمائی ہے، کیوں کہ اللہ تعالیٰ نے مؤمنین کے لیے قرآن کو شفاء کا ذریعہ قرار دیا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

"وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ"[25]

اور ہم قرآن میں سے تھوڑا تھوڑا کر کے نازل کرتے ہیں جو ایمان والوں کے لیے سراسر شفاء اور رحمت ہے۔

تو اس اعتبار سے آیات قرآنیہ کو لکھ کر مریض کو پلانا جائز ہے۔ اس میں بہتر طریقہ کار یہ ہے کہ مریض خود یہ عمل کرے اور بلاواسطہ قرآنی آیات پڑھ کر یا لکھ کر خود پی لے۔

حضرت عائشہ سے ایک روایت ہے کہ جب رسول اللہ بیمار ہوئے تو جبریل نے مندرجہ ذیل دعا تین بار پڑھ کر آپ کو پانی میں دم کر کے پلایا:

"بِسْمِ اللہ أرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ، اللّٰهُ يَشْفِيكَ، بِسمِ اللّٰهِ أَرقِيكَ" [26]

اللہ کے نام میں تجھے دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے جو تمھارے لیے تکلیف دہ ہو، ہر نفس کے شر سے اور حاسد کی نظر سے اللہ تمھیں شفاء عطا کرے، اللہ کے نام سے میں تمھیں دم کرتا ہوں۔

اسی طرح رسول اللہ نے ثابت بن قیس کے لیے کچھ پانی پڑھ کر پانی میں دم کیا اور اس پانی کو اس پر ڈالنے کا حکم دیا۔ آپ نے ایک مریض پر ان الفاظ سے دم کیا تھا۔"

"اَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، أَذْهِبِ الْبَأْسَ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِيْ، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَايُغَادِرُ سَقَمًا" [27]

اے اللہ! لوگوں کے رب! اس بیماری کو دور کر دے، تو ہی شفا دینے والا ہے، شفاء عطا فرما، شفا صرف تیری ہی طرف سے ہے، ایسی شفا عطا فرما جو کسی قسم کی بیماری نہ چھوڑے۔

---

[25] الاسراء:۸۲

[26] ابوداؤد،کتاب الطب،

[27] الجامع الصحيح للبخاري ،رقم الحديث:۵٦٧۵

قرآنی آیات دَم کرکے اجرت لینا

قرآنی آیات پڑھ کر یا لکھ کر کسی مریض کو دینا اور اس پر اجرت لینا جائز ہے۔ نبی اکرم نے صحابہ کرام کے دم کرکے اجرت لینے کو برقرار رکھا، جب عرب قبیلے کے سردار کو سانپ نے ڈس لیا تھا۔ نبی کریم نے ایک مرتبہ نے صحابہ کی ایک جماعت کو ایک سریہ میں روانہ کیا تھا، وہ ایک عرب قوم کے پاس ٹھہرے، لیکن ان لوگوں نے صحابہ کرام کے جماعت کی مہمان نوازی نہ کی۔ قبیلے کے سردار کو کسی زہریلی چیز نے ڈس لیا۔ اس قبیلے کے لوگ صحابہ کرام کے پاس سردار کا علاج کرنے کے لیے آئے۔ صحابہ کرام نے کہا کہ ہم تمھارے سردار کو تب تک دم نہیں کریں گے جب تک تم ہمیں اتنی بکریاں بطور اجرت کے نہ دو، انہوں نے بکریاں دینے کی حامی بھرلی۔ ایک صحابی نے سورۃ الفاتحہ پڑھ کر اس پر دم کیا تو سانپ کا ڈسا ہوا سردار صحت مند ہوا جیسے کوئی رسی سے بندھا ہوا شخص آزاد ہو جاتا ہے۔ صحابہ کرام کے واپس جانے کے بعد رسول اللہ نے دم کرنے والے صحابی سے پوچھا:

"وَمَا اَدْرَاكَ اَ نَّهَا رُقْيَةٌ؟"[28]

تمھیں کیسے معلوم ہوا کہ یہ سورۃ الفاتحۃ ایک مؤثر دم ہے۔

شرعی دَم کے شرائط

جسمانی یا نفسیاتی مریض پر دَم کے لیے چند شرائط ہیں، جن کو مد نظر رکھتے ہوئے دم مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

پہلی شرط یہ ہے کہ دم کرنے والے میں دم کی اہلیت اور لیاقت بھی پائی جاتی ہو، یعنی وہ ایسے لوگوں میں سے ہو جو اہل خیر میں سے ہو، قرآن کی تلاوت ، عبادات، اذکار، اعمال صالحہ اور کثرت سے نیک اعمال کرنے والا ہو، گناہ کبیرہ، بدعات سے اجتناب کرنے والا ہو، اس پیشے کو وہ کاروبار کے لیے اختیار نہ کرنے والا ہو، اور دم کی اجرت پر حریص نہ ہو، رزقِ حلال کھانے اور کمانے والا ہو۔ نبی اکرم نے ارشاد فرمایا:

---

[28] الفوزان، المنتقی:۱/۱۷۳

"اَطِبْ مَطْعَمَکَ تَکُنْ مُسْتَجَابُ الدَّعْوَۃَ" [29]

حلال کھاؤ تم مستجاب الدعوات بن جاؤ گے۔

پس حلال کھانا دعا کی قبولیت کے اسباب میں سے ہے، نیز دم درود کے سلسلے میں اجرت غالیہ طلب کرنے سے بھی احتراز لازم ہے۔ مناسب اجرت کی گنجائش ہے۔

دوسری شرط یہ ہے کہ وہ اہل علم میں سے ہو، اس کو آیاتِ قرآنیہ کی معرفت ہو، وہ دم کے لیے جو پڑھ رہا ہے یا لکھ رہا ہو، وہ اس کا مطلب سمجھنے پر قادر ہو، اور کسی اہل علم سے باقاعدہ اس کی اجازت اور سند لی ہو۔ آفات و مصائب اور امراض سے بچاؤ کے سلسلے میں سورۃ الفاتحہ، معوذتین، سورۃ الاخلاص، آیۃ الکرسی، سورۃ البقرہ، سورۃ یونس، سورۃ توبہ کی آخری آیات، سورۃ النحل کی ابتدائی آیات، سورۃ مؤمنون کی آخری آیات، سورۃ صافات کی ابتدائی آیات، سورۃ غافر کی ابتدائی آیات، سورۃ الحشر کی آخری آیات، سورۃ الملک، سورۃ الواقعہ، سورۃ الرحمن وغیرہ کافی تاثیر رکھتی ہیں۔

تیسری شرط یہ ہے کہ مریض اہل ایمان میں سے ہو، مریض بھی گناہوں سے اجتناب کرنے والا، معصیات مظالم سے بچنے والا ہو، اور تقویٰ کی صفت سے متصف ہو، استقامت اختیار کرنے والا ہو، ورنہ دم کا کچھ بھی فائدہ نہ ہو گا، کیوں کہ یہ روحانی عمل ہے۔ قرآن کریم کو اللہ تعالیٰ نے مؤمنین کے لیے شفا قرار دیا ہے اور ظالموں اور گناہ گاروں کے لیے یہ باعث شفا نہیں۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

"وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا" [30]

اور ہم قرآن میں سے تھوڑا تھوڑا کر کے نازل کرتے ہیں جو ایمان والوں کے لیے سراسر شفا اور رحمت ہے اور وہ ظالموں کو خسارے کے سوا کسی چیز میں زیادتی نہیں کرتا۔

دوسری جگہ ارشاد ہے:

---

[29] الجامع الصحيح للبخاري ،رقم الحديث:٥٦٧٥

[30] سورة الاسراء،٨٢

"قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى "[31]

کہہ دیجئے یہ ان لوگوں کے لیے جو ایمان لائے ہدایت اور شفاہے اور وہ لوگ جو ایمان نہیں لاتے ان کے کانوں میں بوجھ ہے اور ایہ ان کے حق میں اندھا ہونے کا باعث ہے۔

اس سے ظاہر کہ قرآن کریم مؤمنوں کے لیے ہدایت، شفااور رحمت کا باعث ہے لیکن کفار، ظالم اور مجرم لوگوں کے لیے یہ صرف نقصان کی زیادتی اور دنیا اور آخرت میں اندھے پن کا باعث بنتا ہے۔ ہر وقت نافرمانیوں اور معصیت میں زندگی گزارنے والے، غرور و تکبر کرنے والے، نمازوں کو قضاء کرنے والے یا اس میں سستی کرنے والے، اور دیگر معاصی کے مرتکبین پر قرآن اثر نہیں کرتا، وہ قرآن کریم سے کوئی خیر اور ہدایت نہیں پاسکتے۔ لہذا دم ایسے لوگوں کے عموماً مؤثر نہیں ہوتا۔

چوتھی شرط یہ ہے کہ مریض میں دم کو قبول کرنے کی صلاحیت موجود ہے یعنی وہ اس بات پر پختہ یقین رکھے کہ قرآن سے اس کو فائدہ اور شفا ملے گا۔ اس کے دل قرآن کی حقانیت اور باعث شفا ہونے میں تردد اور شکوک وشبہات نہ ہو، اگر اس کے دل میں تردد ہو گا تو دم مؤثر نہیں ہو گا۔ اس کو پختہ یقین حاصل ہو کہ قرآنی آیات سے مجھے شفا ملے گا تو اس کے دم سے فائدہ ملے گا اور باذن اللہ اس کو شفا ملے گی۔[32]

نفسیاتی امراض کا مستقل علاج

اگر اسلامی طرز زندگی کو اپنایا جائے تو انسان بہت سی نفسیاتی بیماریوں پر قابو پایا جایا جاسکتا ہے۔ اسلامی طرزِ زندگی انسان کو ذہنی تناؤ، ڈپریشن، بوجھ، خوف اور بہت سی نفسیاتی بیماریوں کے خلاف قدرتی طور پر مدافعت فراہم کرتا ہے اور انسانی زندگی کی رنگینیوں اور دلچسپیوں کو برقرار رکھتے ہوئے ایک خوشحال اور متحرک زندگی گزارنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ قرآن حکیم میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

[31] سورة حم السجدة،۴۴

[32] ابن جبرين،فتاوي علماء البلد الحرام:۱۲۷۷

سنتِ نبوی ﷺ کی روشنی میں نفسیاتی مسائل سے بچاؤ کی تدابیر اور نفسیاتی صحت کے آداب

" الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِي السَّرَّآءِ وَ الضَّرَّآءِ وَ الْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَ اللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ "[33]

یہ وہ لوگ ہیں جو معاشرے سے مفلسی کے خاتمے کے لیے فراخی اور تنگی دونوں حالتوں میں اللہ تعالیٰ کے راستے میں خرچ کرتے ہیں اور غصہ ضبط کرنے والے لوگ ہیں اور لوگوں کو ان کی کوتاہیوں پر معاف کرنے والے ہیں۔

ابو داؤد میں روایت ہے رسول اللہ ارشاد فرمایا:

" اِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ اِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَ اِنَّمَا تُطْفَئُ النَّارُ بِالْمَآءِ فَاِذَا غَضِبَ اَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ "[34]

غصہ شیطانی عمل ہے اور شیطان کو آگ سے پیدا کیا گیا ہے اور آگ پانی سے بجھائی جاتی ہے، پس جب تم میں کسی کو غصہ آئے تو وہ وضو کرے، تاکہ اس کا غصہ چلا جائے۔

اپنے غضب و غصہ پر قابو پانے سے اعصابی تناؤ اور ذہنی کھنچاؤ پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے جو دل کے امراض سے بچاؤ کی ایک اہم صورت بھی ہے۔ اسی طرح فقراء، مساکین، قرض دار اور نادار لوگوں پر خرچ کرنے سے اور درگزر کرنے سے انسان کو روحانی مسرت اور نفسیاتی سکون حاصل ہوتا ہے۔

اسلام کی تعلیم خوشگوار اور نفسیاتی و ذہنی طور پر پر مسرت زندگی کی اساس ہے، اور پر امن معاشرے اور صحت مند ماحول کے قیام کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ زندگی کے تمام معاملات میں اعتدال اور توازن قائم رکھنا ضروری ہے۔[35]

---

[33] سورة آل عمران:۱۳۴

[34] سليمان بن اشعث، ابوداؤد:۳۱۲/۲

[35] طاہر القادری، اسلام اور جدید سائنس، ص، ۲۳۸

سنت رسول کی روشنی میں نفسیاتی صحت کے آداب

انسان کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ اپنی نفسیاتی صحت کا خیال رکھے۔ اپنے جسم کو ہر قسم کے امراض یا ایسی چیزیں جن کا فساد یقینی ہو، سے بچانا ضروری ہے۔ انسان کے پاس اپنا جسم اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک مقدس امانت ہے۔ انسان اپنے جسم اور نفسیات وخیالات کو اللہ تعالیٰ کی رضا کے کاموں میں ہی استعمال کر سکتا ہے۔ گناہ کے کاموں میں استعمال ہونے والا جسم جہنم کا ایندھن بنے گا۔ جسمانی صحت کے ساتھ اپنے نفسیاتی صحت کا لحاظ اور دیکھ بال بھی ضروری ہے۔ ذیل میں نفسیاتی صحت کے حوالے سے چند معروضات کو پیش کیا جاتا ہے۔

برے خیالات سے اجتناب

جس طرح انسان کی ذہنی آسودگی اور دلی مسرت و اطمینان انسان کے لیے ایک بڑی نعمت ہے اسی طرح بے لگام قلبی خواہشات، وسوسے، شکوک و شبہات اور برے خیالات انسان کے دلی سکون و اطمینان کو نا قابل تلافی نقصان پہنچاتی ہیں۔ خوشگوار زندگی گزارنے کے لیے انسان کے قلب و دماغ کا ان وساوس اور خیالات اور نفسیاتی عوارض سے پاک ہونا ضروری ہے۔ انسان کے دل و دماغ پر طاری ہونے والے منفی کیفیات و عوارض کو طب کی رو سے امراض تسلیم کیا جاتا ہے جن کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ عوارض جان لیوا صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ رسول اللہ نے اپنے و قلبی سکون و اپنے نفسیاتی صحت کو ان عوارض سے بچانے کے لیے ایک حدیث میں ارشاد فرمایا:

"عن عبدِ الله بنِ مسعود، قال: قال رسولُ الله :" لا يُبَلِّغني أحَد من أصحابي عن أحدٍ شيئاً، فإني أُحِبُّ أن أخرُجَ إليكُم وأنا سليمُ الصَّدرِ" [36]

حضرت عبد اللہ بن مسعود سے روایت کہ نبی کریم نے فرمایا: تم میں کوئی مجھے میرے کسی دوسرے صحابی کے بارے میں کوئی بات نہ پہنچائے، میں یہ چاہتا ہوں کہ جب تمھارے سامنے آؤں تو میری دلی کیفیت درست ہو۔

---

[36] سنن ابی داؤد، رقم الحدیث: ۴۸٦۰

غصے سے اجتناب

جسم کی بے اعتدالی سے انسان کو جسمانی اور نفسیاتی امراض لاحق ہوتے ہیں۔ انسانی جسم جب اعتدال پر قائم ہو تو جسم اور مزاج دونوں پر امن اور صحت مند ہوتے ہیں۔ بدن میں جب حرارت کا غلبہ ہو جائے تو اعتدال پیدا کرنے کے لیے ٹھنڈی تاثیر والی غذائیں اور سرد ماحول تجویز کیا جاتا ہے۔ ایک حدیث میں رسول اللہ نے اسی اصول کو سمجھایا ہے۔ غصہ کی صورت میں اسی اصول پر عمل کرتے ہوئے فوری طور پر اس سے بہتر کوئی اور علاج نہیں ہو سکتا۔ رسول کریم نے فرمایا:

" اِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ اِنَّ الشّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَ اِنَّمَا تُطْفَئ النَّارُ بِالْمَآءِ فَاِذَا غَضِبَ اَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ " [37]

غصہ شیطان کے باعث ہوتا ہے اور شیطان کو آگ سے پیدا کیا گیا ہے اور آگ پانی سے بجھتی ہے۔ پس جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اسے چاہیے کہ وہ وضو کرے۔

اسی اصول کو مد نظر رکھتے ہوئے معالجین غصیلے اور مستقل غصے میں مبتلا رہنے والوں کا علاج بھی معتدل خوراکوں اور ٹھنڈی تاثیرات والی ادویہ اور اغذیہ سے کیا جاتا ہے۔ حدیث میں وضو کی تلقین کی وجہ غصے کی آگ کو پانی سے ٹھنڈا کرنا ہے۔ پر امن اور مستقل دلی اطمینان اور نفسیاتی سکون کے لیے زیادہ غصے سے اجتناب اور بروقت اس کو قابو میں کرنا ضروری ہے۔

حضرت ابوہریرہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے رسول اللہ سے درخواست کی، مجھے کوئی نصیحت فرمائے ، آپ نے فرمایا، غصہ مت کیا کرو، پھر آپ یہ دہراتے رہے کہ غصہ نہ کیا کرو۔

" أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ أَوْصِنِي، قَالَ، لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ، لَا تَغْضَبْ"[38]

---

[37] سنن ابی داود، ج۲، رقم الحدیث:۳۱۲

[38] صحیح بخاری، باب: الْحَذَرِ مِنَ الْغَضَبِ ،رقم الحدیث:۵۷۶۵

یہ نصیحت اللہ کے رسول نے ایسے شخص کو فرمائی جسے عادتا بہت زیادہ غصہ آتا تھااور اس کی حالت اکثر مغلوب الغضب رہتی تھی۔

ماہرینِ قلب نے اس بات کی تحقیق کی ہے کہ ہر وقت غصے کے جذبات سے بھرے رہنے سے انسان کی اوسط عمر کم ہوتی ہے،اور انسانی دل اسے نقصان پہنچتاہے۔ متواتر غصہ کرنے والے شخص کی نفسیاتی صحت کمزور ہو جاتی ہے۔،فالج ،بلڈ پریشر، حرکت قلب کی تیزی، دل کے دورے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ قبض کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ سر میں ہر وقت درد کی کیفیت، معمول بن جاتی ہے۔

غصے کی ان خطرناک نتائج کو دیکھتے ہوئے اور ان سے بچانے کی غرض سے نبی کریم نے صحابی کو غصہ نہ کرنے کی بار بار تاکید کی۔ آپ کے اس تاکیدی حکم کے بار بار دہرانے سے اس کی طبی اہمیت کی طرف اشارہ ہوتا ہے۔

مریض کی عیادت اور شفایابی

احادیث میں مریض کی عیادت کا حکم دیا گیا ہے۔ یہ حکم جہاں خود عیادت کرنے والے کے لیے اخلاقی اور معاشرتی فوائد کا حامل ہے،وہاں یہ مریض کے لیے بھی بے شمار بدنی اور نفسیاتی خوبیوں کا مالک ہے۔ عیادت سے مریض کے دل میں فرحت کے اثرات پیدا ہوتے ہیں اور اس کا دماغ خوشی کے ہارمون تخلیق کرتا ہے جس سے اس پر تکلیف میں آسانی اور مریض کو اپنی اہمیت کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے قلب و دماغ میں اچھے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے قلب کی یہ شادمانی اور فرحت اسے جلد صحت یاب کرنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ اسی وجہ سے تنہائی کے شکار مریض یا ایسے مریض جن کے لیے دوران علاج خوشگوار ماحول نہیں بنتا جو اس کے احساسات و جذبات کے لائق ہو،تو وہ جلد صحت یاب نہیں ہوتے۔ انہیں بہترین علاج بھی خاطر کو اہ فائدہ نہیں پہنچاتا۔ اس کے برعکس ایسے مریض جو اپنے عزیزوں ،رشتہ داروں اور دوستوں کی تیمارداری اور عیادت و خدمت میں ہوتے ہیں۔ ان کے شفایابی کے امکان بڑھ جاتے ہیں۔ امراض کے علاج کے سلسلے میں مریض کے نفسیات کا خیال رسول اللہ نے بہت پہلے تجویز کر کے علم النفس کو بھی طریقہ علاج میں شامل کر لیا۔ صحیح بخاری کی روایت ہے:

"عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ: اَمَرَنَا رَسُوْلُ اللهِ بِعِيَادَةِ الْمَرِيْضِ" [39]

حضرت براء بن عازب بیان فرماتے ہیں کہ نبی کریم نے ہمیں مریض کی عیادت کرنے کا حکم دیا۔

طمع اور حرص کا جسمانی و نفسیاتی نقصان

نفسیاتی صحت کے آداب میں یہ بات بھی داخل ہے کہ اپنے ذہن کو قناعت اور صبر پر آمادہ کر دینا چاہیے تا کہ انسان احساس کمتری کا شکار ہو کر مایوسی اور ناامیدی کی کیفیت سے دوچار نہ ہو اور اس کا نفسیاتی سکون خراب نہ ہو۔ اگر انسان ناامیدی اور احساس کمتری کا شکار ہو جائے تو اس کے پاس موجود نعمتوں کی بھی وہ قدر دانی نہیں کرتا بلکہ زیادہ اور زیادہ کی آڑ میں اپنا ذہنی سکون برباد کر دیتا ہے۔ جو شخص ان کیفیت سے دوچار ہو، اس کی ذہنی اور نفسیاتی توانائیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ ایک نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ اور یہ بات شریعت کے روح کے بھی خلاف ہے۔ اسی وجہ رسول اللہ نے ایک حدیث میں اس کی طرف اشارہ کرتے ہوئے نصیحت فرمائی ہے، جس پر عمل پیرا ہو کر انسان جسمانی، نفسیات اور قلبی لحاظ سے ایک صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔ حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ نے ارشاد فرمایا:

"أَنَّ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فُضِّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْهُ مِمَّنْ فُضِّلَ عَلَيْهِ" [40]

اپنے سے کم تر کی جانب دیکھو اور اپنے سے اعلیٰ اور برتر کی طرف مت دیکھو، اس طرح تم اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کو کبھی حقیر نہیں سمجھو گے۔

انسانی جسم جب ہمیشہ نفیس و اعلیٰ اشیاء نظریں جمائے رکھتا ہے تو اس کی طبیعت میں حرص، طمع اور ہوس کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں بتدریج انسانی جسم بے اعتدالی کی کیفیت سے دوچار ہو جاتا ہے اور کچھ

---

[39] صحیح بخاری، رقم الحدیث:۵۱۷۵

[40] سنن ابی داود، کتاب الزهد والرقائق، رقم الحدیث:۲۹۶۳

ایسی رطوبتیں خارج ہوتی ہیں جن سے اعصاب اور دل کی شریانوں کو بری طرح سے نقصان پہنچا تا ہے۔ذہن کی تازگی اور چہرے کی رعنائی اور چمک ختم ہو جاتی ہے۔

شکوک وشبہات سے بچنا

علم النفس کے اعتبار سے شک کو ایک مرض تصور کیا جاتا ہے اور وہم و بے چینی جیسے امراض کو جنم دیتا ہے۔اپنے ذہن سے شکوک وشبہات کو نکالنے کے لیے اگر فرموداتِ نبوی پر عمل کیا جائے تو انسانی نفسیات کی ترقی کا سفر آسان ہو سکتا ہے۔احادیث میں شک کی وجہ سے وقت کے ضیاع، اپنی دماغی صحت کو برقرار رکھنے اور بروقت فیصلہ کو استعمال کرنے کی اہمیت کو واضح کیا گیا ہے کیوں کہ تردد اور بے یقینی کے ماحول میں انسان کی قوت ارادی متاثر ہوتی ہے اور فوری اور بروقت فیصلہ نہیں کر سکتا۔حضرت حسن سے روایت ہے:

"حَفِظْتُ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ دَعْ مَا يَرِيبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيبُكَ، فَإِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِينَةٌ، وَإِنَّ الكَذِبَ رِيبَةٌ"[41]

میں نے رسول اللہ سے یہ ضابطہ یاد کیا ہے کہ جو چیز تمہیں شک میں مبتلا کرے اسے چھوڑ دو اور جو چیز آپ کو شک میں نہیں ڈالتیں، ان کی طرف بڑھو، کیوں کہ سچائی میں اطمینان اور جھوٹ میں بے چینی ہے۔

اس حدیث میں دماغی صحت کے حوالے سے ایک عمومی اصول کی طرف نشاندہی کی گئی ہے کہ جو چیزیں مشکوک ہیں اور ان کو کرنے میں انسان اپنے ذہن کو نفسیاتی طور پر مطمئن نہیں پاتا ان سے بچنے کی تلقین ہے۔اور جو چیزیں یقینی ہیں اور شک وشبہ سے خالی ہے۔ان کو انجام دینے کی تلقین ہے۔

[41] ترمذی، رقم الحدیث،۲۵۱۸

حسد سے بچنے کی تلقین

نفسیاتی صحت کے آداب میں یہ بھی ہے کہ حسد سے بچا جائے۔ حسد ایک روحانی مرض ہے۔ یہ حرص، طمع اور لالچ سے بھی زیادہ مذموم ہے۔ حرص اور لالچ میں کسی نعمت کے آرزو کی خواہش ہوتی ہے جبکہ حسد میں تمنا بھی شامل ہوتی ہے کہ محسود کے پاس یہ نعمت رہے اور وہ تباہی سے دوچار ہو، چاہے حاسد کو وہ نعمت ملے یا نہ ملے۔[42]

حسد اپنے روحانی اور نفسیات کے انجام کے اعتبار ایک بہت بری چیز ہے۔ حسد کرنے والا اپنے نفسیاتی اور دماغی صحت پر سمجھوتہ کرتا ہے۔ اس کی معنی میں شدت پائی جاتی ہے۔ اسی شدت کی بناء پر نبی کریم نے حسد کو آگ سے تشبیہ دی ہے۔ وجہ مشابہت دونوں میں پائی جانے والی تباہ کاری اور بربادی ہے۔ حدیث میں حسد کی وجہ سے حسنات یعنی نیکیوں کو جلانے کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ حسنات کے مفہوم میں صرف نیکیاں ہی نہیں بلکہ انسانی کی بدنی اور نفسیاتی صحت و چہرے کی رونق بھی شامل ہے۔[43]

حدیث کے مطابق حسد کی وجہ سے حاسد کی نیکیاں بھی ضائع ہوتی ہے اور اس کے ساتھ حسد کا جذبہ اس کی صحت کی کو خراب کرتا ہے۔ اس کا نظام ہضم اور نیند خراب ہو جاتا ہے، اس کا چہرہ مرجھایا ہوا محسوس ہوتا ہے، اس کے پاس موجود نعمتوں کی قدردانی ختم ہو جاتی ہے۔ مستقل طور پر اس مرض سے دوچار رہنے والا ہمیشہ محسود کے نقصان کی تاک میں رہتا ہے اور اس کے نقصان کے انتظار میں رہتا ہے۔ حسد کے تمام بدنی اور نفسیاتی و روحانی اضرار حسنات کی اصطلاح میں شامل ہیں اور حسد کے معنوی مضرات سے انہیں الگ نہیں کیا جاسکتا۔[44]

---

[42] غزالی، احیائے علوم الدین، ۱۸۹/۳

[43] ابن جریر طبری، تفسیر طبری، ۲۰۴/۴

[44] ڈاکٹر حامد، الغوائی، مقالہ، الحسد بین الطب و الاسلام، مجلہ لواء الاسلام مئی ۱۹۵۷ء

دماغی اور نفسیاتی صحت کے لیے چھینک کی اہمیت

اسلام میں انسان کی دماغی اور نفسیاتی صحت کو بہت زیادہ اہمیت دی گئی ہے کیوں کہ جب تک ایک مسلمان نفسیاتی اور دماغی طور پر صحت مند نہیں ہو گا وہ عبادتِ الٰہی کی تعمیل نہیں کر سکتا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کی جسمانی اور دماغی صحت کی حفاظت کے لیے خود ساختہ اور غیر اختیاری طور پر چھینک کا عمل انسانی جسم میں ودیعت رکھا۔ حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ نبی کریم نے ارشاد فرمایا:

"اِذَا عَطَسَ اَحَدُكُمْ فَلْيَقُلْ اَلْحَمْدُ لله"[45]

کہ جب تم میں سے کسی کو چھینک آئے تو اسے الحمد اللہ کہنا چاہیے۔

چھینک قدرتی طور پر ایک بے ساختہ عمل ہے۔ انسان اپنی ناک اور منہ سے سانس لیتے ہوئے جو ہوا یعنی آکسیجن اندر کی جانب کھینچتا ہے وہ دماغ سمیت پورے بدن میں سرایت کرتی ہے اور انسان کو تازگی اور نشاط کا احساس دلاتی ہے۔ لیکن جب دماغ میں آکسیجن کے بعض بخارات محبوس ہو جاتے ہیں، چنانچہ فطری طور پر ایک خود کار نظام کے تحت چھینک کا عمل وجود میں آتا ہے، اس کے ذریعے بہت زور کے ساتھ ناک اور منہ کے راستے ست ہوا خارج ہوتی ہے اور چھینکنے والا سکون، فرحت اور انبساط محسوس کرنے لگتا ہے۔ لیکن اگر انسان کسی وجہ سے چھینک کا عمل صحیح اور کامل طریقے سے نہ کر سکے، اور یہ کیفیت ادھوری رہ جائے تو انسان کی بے سکونی اور اضطراب کم ہونے کے بجائے مزید بڑھ جاتا ہے۔ اس سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ انسانی جسم کے لیے چھینک کا عمل کس قدر نافع ہے۔ چھینک کا عمل انسانی دماغ کے ساتھ براہ راست تعلق رکھتا ہے۔ اور دماغ فکر و تدبر کا مرکز ہونے کے ساتھ ساتھ حواس اور اعصاب کی حرکت کا سرچشمہ بھی ہے۔ چنانچہ دماغ کی سلامتی میں ہی اصل زندگی ہے۔ اگر کسی وجہ سے انسان کے چھینک کا عمل متأثر ہو جائے اور بند ہو جائے تو انسان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ چھینک ایک صحت مند انسان کی اچھی جسمانی اور دماغی صحت کی عکاسی کرتی ہے۔ اس لیے چھینک کو روکنا اپنے جسم میں اضطراب پیدا کرنا اور اپنے

---

[45] ترمذی، رقم الحدیث،۲۵۱۸

جسمانی اور دماغی صحت پر سمجھوتہ کرنا ہے۔ اگر چھینک کا عمل ختم ہو جائے یا بالکل بند ہو جائے تو انسان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔[46]

چھینک بھی کم و بیش ان اشیاء میں شامل ہے جن کا بدن میں رکے رہنا اذیت اور فساد کا باعث بنتا ہے، دیگر دس اشیاء میں بول وبراز، قے، کون جب وہ ہیجان کے عالم میں ہو اور پھوٹ نکلے، مادہ منویہ جب وہ اپنے مرکز سے چھوٹ جائے، اسی طرح بھوک وپیاس اور نیند کی خواہشات کو دبائے رکھنا شامل ہے۔[47]

خلاصۃ البحث

سنتِ نبوی میں نفسیاتی مسائل اور پریشانیوں کے حل کے بارے جامع معلومات موجود ہے۔ اگر کما حقہ اسلامی شریعت کی عبادات پر عمل کیا جائے اور اسلامی نظامِ صحت کے اصولوں پر من وعن عمل کیا جائے، تو کچھ بعید نہیں کہ عصر حاضر کے نفسیاتی امراض اور مسائل سے چھٹکارا ملے۔ مسلمانوں نے جب تک قرآن و حدیث کو اپنا اوڑھنا بچھونا بنایا، وہ ہر قسم کے امراض خصوصا نفسیاتی امراض ڈپریشن، خوف، اضطراب، انزائٹی، الزائمر، جنون وغیرہ سے محفوظ رہے، خیر القرون کی تاریخ پر اگر نظر داڑائی جائے تو مسلمانوں میں نفسیاتی مسائل کے شکار لوگ بہت کم ملتے ہیں، بلکہ ان کو جسمانی بیماریاں بھی عصر حاضر کی بنسبت کم لگتی تھی۔ جب مدینہ منورہ میں صحابہ کرام کا علاج کرنے کے لیے باہر سے ایک طبیب آیا، کچھ عرصہ گزارنے کے بعد اس نے رسول اللہ کی خدمت میں حاضر ہو کر مریضوں کے نہ آنے کی شکایت کی۔ تو آپ نے اس سے فرمایا کہ ہم کو بیماریاں کم لگتی ہے ہیں، ہم تب کھاتے ہیں جب ہمیں بھوک لگتی ہے۔ اس سے خیر القرون زمانے کے مسلمانوں کی صحت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ وہ جسمانی اور نفسیاتی لحاظ سے کتنے توانا اور صحت مند تھے۔ اور اس کی بنیادی وجہ مسلمانوں کا شریعت پر عمل تھا۔ آج بھی اگر مسلمان صحیح طریقے اسلامی شریعت کے احکام پر عمل کریں جس میں قرآن کریم سے لگاؤ، پانچ وقت کی نماز، حقوق

[46] حدیث نبوی اور سائنسی علوم، ص ۱۵۷

[47] ابن قیم الجوزیہ، طب نبوی، ص ۷

العباد کی فکر، رزقِ حلال وغیرہ کی طرف توجہ دے، تو ان کے نفسیاتی مسائل خود بخود ختم ہو جائیں گے کیوں کہ ان چیزوں میں نفسیاتی اور دلی سکون پنہاں ہیں۔