ایک حدیث

غصّے کی حقیقت اور اس کا علاج

بخاری، مُسلم اور موطا میں حضرت ابو ہریرہ سے حضور اکرمؐ کا ایک ارشاد یوں مروی ہے:

لیس الشدید بالصرعة، انما الشدید الذی یملک نفسه عند الغضب (ریاض السنة صفحہ ۴۰۵)

بہادر وہ نہیں جو کسی کو پچھاڑ دے، بہادر تو وہ ہے جو غصّے کے وقت اپنے اوپر قابو رکھے۔

انسان کے اندر قدرت نے بے شمار قسم کی تخریبی و تعمیری قوتیں رکھی ہیں۔ تخریبی اور تعمیری قوتوں کی تقسیم محض اعتباری ہے اور ان کا تعین صرف ان قوتوں کی کارگزاری سے ہوتا ہے۔ ورنہ حقیقت میں کوئی قوت نہ تعمیری نہ تخریبی۔ جس قوت کو تخریب میں لگایا جائے تخریبی ہے اور جس قوّت سے تعمیر کا کام لیا جائے وہ تعمیری ہے۔ ہاں یہ صحیح ہے کہ بعض قوتیں ایسی ہیں جن کا غالب استعمال کسی ایک پہلو میں ہوتا ہے خواہ وہ تخریب ہو یا تعمیر۔

غصّہ بھی اسی قسم کی ایک خاص جذباتی قوت ہے۔ ایک مجرد قسم کی قوّت، جو خود تو نظر نہیں آسکتی، البتہ اس کے مظاہر نظر آجاتے ہیں۔ خون کا اندر اندر سے کھولنا، دماغی توازن کا بگڑنا، سانس کا تیز ہونا، آنکھوں کا سُرخ ہو جانا، نتھنوں کا پھڑکنا، اعضاء میں کپکپی پیدا ہونا، زبان سے نامناسب الفاظ نکلنا، آواز کا بلند ہونا، مار پیٹ پر اُتر آنا وغیرہ .... یہ تمام چیزیں ایسی ہیں جو غصّے کے مظاہر ہیں، آثار و علامات ہیں۔ یہ چیزیں خود غصّہ نہیں۔ غصّہ تو صرف ایک غیر مرئی جذبہ یا رجحان ہے جو اندر سے پیدا ہوتا ہے اور اپنے آثار و علامات کو مختلف شکلوں میں ظاہر کر دیتا ہے۔ یہ جذبہ چونکہ عموماً دماغی توازن کو کھو دیتا ہے اس لئے یہ کہنا غلط نہیں کہ اس کا شمار ان جذباتی قوتوں میں ہے جن کا غالب استعمال غلط ہی ہوتا ہے اور اس کا زیادہ تر نتیجہ تخریب ہی کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ تاہم اگر انسان چاہے تو اپنی اسی شیطانی قوّت کو رحمانی قوّتوں سے ہم آہنگ کر سکتا ہے اور اس سے تخریب کی بجائے تعمیر کا کام بھی لے سکتا ہے۔ زیر نظر حدیث میں گویا اسی کی راہنمائی کی گئی ہے۔ اور اس کے لئے بڑا پیارا انداز اختیار کیا گیا ہے۔

پہلی چیز تو یہ ہے کہ شجاعت، بہادری اور زورِ بازو ایک ایسی اعلیٰ صفت ہے جس کی ہر ایک کو تمنّا ہوتی ہے اور فی الحقیقت ہے بھی یہ بڑا اونچا وصف، بشرطیکہ اس کا استعمال صحیح ہو اور یہ "تہوّر" سے نہ بدل جائے۔ اب دیکھئے "شدّت" و شجاعت کا عمومی مفہوم یہی ہوتا ہے کہ اپنے مدِّمقابل کو کُشتی میں گرا دیا جائے۔ کشتی میں پچھاڑنے کو زورِ بازو کے مفہوم سے الگ تو نہیں کیا جا سکتا۔ لیکن حضورؐ اس "شدّت" و زورِ بازو کا ایک نیا تصوّر دیتے ہیں کہ: کسی

دوسرے کو زیر کرلینا بہادری اور زورآوری نہیں۔ بلکہ اصلی بہادری اور زوروقوت یہ ہے کہ اپنے آپ کو زیر کرلو۔ اپنے آپ کو زیر کرنے کا موقع کب آسکتا ہے؟ اُس وقت جب خود اپنے اندر دو ــــ تخریبی و تعمیری ــــ قوتوں کی جنگ ہورہی ہو۔ ایک طرف غصّہ ہو، جذبۂ انتقام ہو، نفسِ امارہ اینٹ کا جواب پتھر سے دینے کا تقاضا کررہا ہو اور دوسری طرف نفسِ لوامہ، قوتِ عفوودرگزر اور رحمانی جذبات دل، دماغ، زبان اور اعضا پر قابو رکھنے کا تقاضا کررہے ہوں۔ اس اندرونی جنگ کے وقت اگر اپنے نفس شیطانی کو زیر کرلیا جائے تو بلاشبہ اس بہادری کا درجہ کُشتی میں زیر کرلینے کے مقابلے میں وہی ہوگا جو جہادِ اکبر کا جہادِ اصغر کے مقابلے میں ہے۔ گویا غصّے کے جذبے کو فنا نہیں کرنا ہے بلکہ اس سے ایک تعمیری کام لینا ہے اور وہ یہ ہے کہ اس شیطانی قوت کو رحمانی قوّت سے ہم آہنگ کرکے اپنے نفس امارہ کے خلاف استعمال کرنا ہے یا یوں کہیئے کہ غصّے کو دوسروں کی بجائے اپنے آپ پر اتارنا اور اس بات پر غصّہ کرنا کہ مجھے غصّہ کیوں آیا؟ اور اب اس غصّے کا کیا صحیح مصرف ہوسکتا ہے ۔

بڑے کافر کو مارا نفس امّارہ کو گر مارا
ہنگ واژدہا و شیرِ نر مارا تو کیا مارا

شیخ سعدی شیرازی سہروردی نے گویا حدیث ہی کے مضمون کو بڑی خوبی سے یوں ادا کیا ہے ۔

نہ مرد آنست نزدیک خردمند — کہ با پیل و ماں پیکار جوید

تدبیریں۔ یہ تو ایک نظریہ ہے جو زیرِ نظر حدیث میں بیان کیا گیا۔ لیکن حضورؐ نے فقط اتنا ہی نہیں کیا کہ صرف ایک اصول دے کر چھوڑ دیا ہو۔ بلکہ مختلف انداز سے اس جذبۂ شیطانی کو دبانے کے طریقے بھی ارشاد فرمادیئے ہیں۔ اور بعض ایسے خاص مقامات کی نشان دہی بھی فرمائی ہے جہاں جذبات غیظ وغضب پر قابو نہ رکھنے کا نتیجہ بہت تلخ اور دوررس ہوسکتا ہے۔ چند مثالیں ملاحظہ ہوں :

(۱) حضرت ابو وائل عطیہؓ کا قول بیان کرتے ہیں کہ :

قال لی النبی صلے اللہ علیہ وسلم ان الغضب من الشیطان وان الشیطان خلق من نار، وانما یطفأ النار بالماء فاذا غضب احدکم فلیتوضأ۔ (رواہ ابوداؤد)

مجھے (عطیہ کو) حضورؐ نے فرمایا: غصّہ شیطانی فعل ہے، شیطان آگ سے پیدا ہُوا ہے اور آگ پانی سے بجھتی ہے لہٰذا جسے غصّہ آئے وہ وضو کرلے۔

یہ علاج بڑا سائنٹیفک بھی ہے اور نفسیاتی بھی۔ غصّہ فی الواقع ایک آگ ہوتا ہے جو خون میں تیزی، احتراق اور گرمی پیدا کردیتا ہے، دل کی دھڑکن کو اور سانس کی رفتار کو تیز کرکے مزاجی توازن کو بگاڑ دیتا ہے۔ اس خرابی کو دور کرنے کے لئے سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ اس میں ٹھنڈک پہنچا کر اسے اعتدال پر لایا جائے۔ جب وضو کیا جائے گا کہ

اس سے دو فائدے ہونگے۔ ایک یہ کہ نفسیاتی طور پر توجہ اور خیال کا رُخ بدل جائے گا اور دوسرے پانی کی ٹھنڈک سے مادی طور پر بھی خون کی تیزی اعتدال پر آجائے گی۔

(۲) حضرت سلیمان بن صرد سے بخاری، مسلم اور ابوداؤد میں روایت ہے کہ دو شخصوں نے حضور کے سامنے آپس میں گالی گلوچ کیا۔ ایک شخص کا چہرہ گالی دیتے وقت غصّے سے لال ہو رہا تھا۔ حضورؐ نے دوسروں سے فرمایا کہ:

انی لاعلم کلمۃ لو قالھا لذھب عنہ الذی یجد لو قال اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم ذھب ما یجد۔

مجھے ایک ایسا کلمہ معلوم ہے کہ اگر وہ زبان سے کہے (یعنی اُس حقیقت کا قائل بھی ہو جائے) تو اس کا غصّہ جاتا رہے۔ اگر وہ اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم کہے تو اس کا غصّہ دور ہو جائے۔

یہاں یہ حکمت نبوی قابلِ غور ہے کہ حضورؐ نے اس غصّہ کرنے والے کو نہ تو خود کچھ فرمایا نہ کسی دوسرے کو حکم دیا کہ وہ جا کر یہ بات کہہ دے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عین غصّے کی حالت میں سمجھانے کا بعض اوقات اُلٹا اثر پڑتا ہے۔ سمجھانا اس وقت مفید ہوتا ہے جب اس کے اندر خود ردِّ عمل شروع ہو جائے۔

دوسری حقیقت اس حدیث میں یہ بھی ہے کہ غصّہ فی الواقع ایک شیطانی جذبہ ہے، اسی لئے اس کا علاج یہ بتایا گیا ہے کہ شیطان رجیم سے اللہ کی پناہ مانگی جائے۔ یہاں صرف چند لفظوں کی تکرار و اعادہ مقصود نہیں بلکہ اس حقیقت پر غور کرنے کی عادت ڈلوانا ہے۔ غصّے کے وقت اکثر و بیشتر انسان اندھا ہو جاتا ہے اور اس کو یہ خیال ہی نہیں آتا کہ ہم غصّہ کر رہے ہیں اور یہ ایک بُری چیز ہے۔ اس لئے سب سے پہلے یہ احساس ہونا چاہیئے کہ ہمارا یہ اقدام غلط ہے۔ اس احساس کے بعد ہی بُرے بھلے نتائج پر کچھ غور کیا جا سکتا ہے۔ پھر اس غور کے بعد جب اسے یہ علم ہوگا کہ ہم اس وقت شیطان کے پھندے میں آگئے ہیں اور اس سے باہر نکلنا ضروری ہے تو وہ اس سے اللہ کی پناہ مانگے گا اور یقیناً اس کے غصّے میں کمی آجائے گی۔ عموماً بُرائی اسی وقت تک قائم رہتی ہے جب تک اس کی خرابی اور خراب نتائج کا احساس نہ ہو۔ اور استعاذہ کرنے (اعوذ باللہ الخ پڑھنے اور اس پر غور کرنے) کے بعد یہ احساس پیدا ہو جاتا ہے اور توجہ ہٹانے میں اس سے بڑی مدد ملتی ہے۔

(۳) احمد بن حنبل مسند میں اور طبرانی کبیر میں حضرت ابن عباس سے حضور کا ایک ارشاد یوں نقل کرتے ہیں، کہ حضورؐ نے تین بار تکرار سے یہ الفاظ فرمائے کہ:

اذا غضب احدکم فلیسکت۔

اگر کسی کو غصّہ آئے تو وہ چپ رہے۔

یہ کوئی ضرور نہیں کہ غصّے کے وقت خاموش رہنے سے غصّے میں بھی کمی آجائے۔ مگر اس سے دو بڑے فائدے ہوتے ہیں۔ ایک تو یہ غصّے کی حالت میں جو نامناسب کلمات نکلتے ہیں ان سے زبان آلودہ نہ ہوگی۔ دوسرا فائدہ یہ ہے

کہ جس پر غصہ آتا رہا ہے اگر وہ کوئی جواب دے تو غصہ اور بڑھے گا اور اس طرح سوال جواب میں بات بڑھتے بڑھتے بہت خراب نتائج پیدا کر سکتی ہے۔ اس لئے غصے میں خاموش ہو جانے سے بہت سے فتنے دب جاتے ہیں اور اسباب غصہ پر غور و خوض کا موقع پیدا ہو کر اعتدال کا امکان زیادہ قوی ہو جاتا ہے۔

لیکن یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ غصے کے وقت خاموشی اختیار کرنے کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ زبان سے تو غصہ نہ کیا جائے اور دل میں رکھ کر اپنے خون کو کھولایا جاتا رہے۔ یہ خاموشی محض اس لئے ہے کہ زبان کی راہ سے مزید غصے کا امکان نہ باقی رہے اور اس کے بعد دل کے غصے میں بھی رفتہ رفتہ کمی آجائے۔ نعوذ باللہ اگر اس کا یہ مطلب ہوتا کہ زبان پر تو غصہ نہ ہو مگر دل میں غصہ بھرا رہے تو ایسی خاموشی سے تو وہ غصہ بہتر ہے جو دل کی بھڑاس کو زبان کے راستے سے نکال دے۔

(۴) عطیہ کے والد سے ایک فرمان نبوی مسند احمد اور کبیر طبرانی میں یوں مروی ہے کہ:

اذا استشاط السلطان تسلط الشیطان۔

اگر کسی سلطان پر غصہ سوار ہو تو سمجھ لو کہ شیطان مسلط ہو گیا

یہ حدیث بھی بڑی اہم ہے۔ جو شخص جس مرتبے کا ہو گا اسی مرتبے کا اثر بھی اس کے غصے سے مرتب ہو گا۔ ایک بچے کا غصہ اور ہوتا ہے ماں باپ کا غصہ اور ہوتا ہے، ماں باپ کا غصہ اور۔ قاضی کا غصہ اور اثر رکھتا ہے، امیر مملکت کے غصے کا اثر اور ہوتا ہے۔ بعض غصے بالکل ذاتی اثر رکھتے ہیں اور بعض غصے کا اثر پوری قوم پر پڑتا ہے۔ ایک حاکم مملکت کے متعلق اسی لئے خاص طور پر کہا گیا ہے کہ اگر اس پر غصہ سوار ہو تو سمجھ لینا چاہیئے کہ شیطان کی سب سے بڑی مراد بر آئی، کیونکہ اس کا اثر محدود نہیں رہے گا بلکہ پوری کی پوری ملت پر پڑے گا۔ ظاہر ہے کہ غصے میں توازن دماغی عموماً صحیح نہیں رہتا اس لئے حاکم وقت کا ایک غلط اشارہ پوری قوم کو تباہ کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قاضی کو بھی اس سے خبردار کیا گیا ہے۔ حضرت ابوبکرہ سے حضور کا یہ ارشاد مروی ہے کہ:

لا یحکم احد بین اثنین وھو غضبان۔ (رواہ الستۃ الا مالکا)

غصے کی حالت میں کوئی (قاضی و منصف) دو آدمیوں کے درمیان کوئی فیصلہ نہ کرے

(محمد جعفر)