

الاسلام اور طبِ نفسیات

(ISLAM AND PSYCHOLOGICAL MEDICINE)

— پروفیسر ڈاکٹر محمد شرافی چودھری —

صدر رشیعہ نفسیاتی و اعصابی سرو سسٹر ہسپیت / علام اقبال میڈیکل کالج، لاہور

ذہب انسانی زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ بات نہایت شدت سے محسوس کی جا رہی ہے کہ موجودہ اعصابی دباؤ کے دور میں مادہ پرستی نے انسان کو ایک اندھی دوڑ میں مصروف کر دیا ہے۔ عملی اعتبار سے دینی اقدار نہ صرف لوگوں کی زندگی میں سکون اور ٹھہراو لانے میں معاون و معالج ثابت ہوتی ہیں، بلکہ ذہنی اور جسمانی نشوونما میں بھی مدد و دیتی ہیں۔ انسان کیا ہے؟ انسان وجہ تخلیق کائنات ہے۔ اسے اشرف الخلوقات کا خطاب ملا۔ اللہ تعالیٰ نے اسے اپنا نائب (خلیفہ) بنایا، اسے العلم سے نوازا اور اس دنیا میں بھیجا تاکہ وہ اللہ کی بندگی اختیار کرے اور الہامی قوانین کی پابندی کرتے ہوئے کائنات کو تغیری کرے۔ انسان کو اس دنیا میں ایک مقررہ حدت کے لئے بھیجا گیا کہ وہ اللہ کے رسولوں کے ذریعے آنے والی واضح ہدایت کے ساتھ اچھے برسے اور سمجھ و غلط میں تمیز کر سکے اور اس پر عمل پیرا ہو سکے۔ یہ دنیا ایک عارضی جائے قیام ہے، ایک ایسی امتحان گاہ ہے جہاں اسے اپنے اعمال کے مطابق برا یا بھلا پھل ملے گا۔ امتحان کے بعد اسکے اعمال (یہک و بد) کا وزن کیا جائیگا اور اللہ کی جناب میں روز قیامت اس کا محاسبہ ہو گا۔ اس کی حیثیت کے مطابق اللہ تعالیٰ اسے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے جنت کے باغات میں جگہ دیں گے یا ابد الابد کیلئے وہ جنم کے گڑھے میں دھکیل دیا جائیگا۔

انسان روح و جسم کا حسین امتراج ہے۔ انسان، کائنات اور خدا ایک وحدت کا حصہ ہیں۔ اللہ کی اطاعت میں وحدت نفس اور خیالات کی ہم آہنگی یقیناً ذہنی صحت کا منہ بولتا

۱۔ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلملائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِفَةً (سورۃ البقرۃ، آیت ۳۰)
۲۔ وَسُرْخَرُكُمْ مَبَالِي السَّمَاوَاتِ وَمَابَلِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ (سورۃ الجاثیہ، آیت ۱۲)

بہوت ہیں۔ جو شخص الہای قوانین کا اپنے دل کی گمراہیوں سے اقرار و اقبال کرتا ہے اور محبت، خلوص اور صدقی دل سے اللہ اور اس کے رسول کی کلی اطاعت اختیار کرتا ہے وہی تو اللہ کا دوست ہے، اسے بے خوف ہو جانا چاہئے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

أَلَا إِنَّ أَوْلَيَاءَ اللَّهِ لَا يَخُوفُهُ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَغْرُبُونَ (یونس: ۷۳)

”جان لوکہ اللہ کے دوستوں کو نہ کسی قسم کا خوف ہے نہ حزن“

اس خود اعتمادی کیلئے یقین کی ضرورت ہے جو ایمان کی پیداوار ہے۔ خدائے بزرگ و برتر پر ایمان (توحید) اور محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر ایمان ہی اسلام کی جڑ ہے۔ چنانچہ ذہنی صحت (سکون قلبی) ہی قرب خداوندی ہے اور خدا سے دوری کا نتیجہ ذہنی پر انگدی ہے۔ رسول پاک کا فرمان ہے:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَفَّةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ (تفہم علیہ، عن نعیان بن بشیر)

”جسم میں گوشت کا ایک لو تھرا (عضو) ہے جو اگر صحیح کام کرے تو ہر شے ٹھیک رہتی ہے۔ وہ عضو دل (قلب انسانی) ہے۔“

اس گوشت کے لو تھرے کے علاوہ ایک اور غیر جسمانی یعنی روحانی قوت بھی ہے جسے خودی سے تعبیر کیا جا سکتا ہے۔ شخصیت کی پروپریتیز کے لئے اس کی نشوونما نامیت ضروری ہے۔ بقول امام غزالی ”دل“ روح، نفس اور عقل خودی ہی کے تالیع ہوتے ہیں۔ ”روح من جانب اللہ ہے“ اور اسی کے حکم سے جسم میں سرایت کے ہوئے ہے اور یہ زندگی کے مشابہ ہے، روح کے بغیر انسانی جسم صرف ایک خول ہے چنانچہ نفسیاتی بیماریاں روحانیت سے متعلق ہیں۔

چچہ فطرستو سلیمہ پر پیدا ہوتا ہے۔ پھر ماخول اور حالات و واقعات ہی اسے اچھا یا برا ہناتے ہیں اور اسکی خودی پر وان چیز ملتی ہے۔

خودی کے تین درجے ہیں:

۱) پہلا درجہ ”نفس مطمئن“ ہے، یہ نفس انسانی کا مطمئن ترین درجہ ہے۔ اسی میں کامل سکون حاصل ہوتا ہے۔

سَوَّسَلَوْنَكَ عِنِ الرَّوْحَجِ ثُلِّ الرَّوْحِ مِنْ أَمْرِ رَّبِّي (سورۃ نبی اسرائیل، آیت ۸۵)

(۲) دوسرا درجہ "نفسِ لواضہ" ہے۔ یہ آدمی کا شعور یا ضمیر ہے جو اسے نامکمل ہونے اور ناچانگلی کا احساس دلاتا ہے۔ لہذا وہ اتمام و کمال کے درجہ پر فائز ہونے کیلئے جدوجہد کرتا ہے۔

(۳) تیسرے درجے پر "نفسِ امارہ" ہے، یہی نفس کی وہ غلی سطح (baser self) ہے جو کہ ایک طرح کی "نکمل بے سکونی" کی شیخ ہے۔ اس میں انسان اپنے جبلی داعیات اور حیوانی تقاضوں کی بے چون وچرا تھجیل (application) چاہتا ہے۔ آخری دو درجے عموماً شیطانی خواہشات کا شکار ہو جانے کا احتال رکھتے ہیں، نتیجہ ایک غلط اور ناقابلِ ستائش برداشت اسے آتا ہے۔

اسلام صرف ایک نہ ہب ہی نہیں بلکہ مکمل دین (ضابطہ حیات) ہے جو کہ ارضی پر اپنے ماننے والوں کی زندگیوں پر گھری چھاپ چھوڑتا ہے۔ چودہ سو سال گزرنے کے باوجود اسلام بلا انتیاز رنگ و نسل یا قوم ایک ابھرتی ہوئی اور اتحاد قائم کرنے والی قوت ہے۔

اسلامی ثقافت اپنے ماننے والوں کی زندگیوں کو مجموعی طور پر متاثر کرتی ہے۔ یہ بیماری اور مایوسی میں عموماً اور نفیاتی پریشانیوں میں خصوصاً منید نفیاتی پسلو اور محرک بنیاد فراہم کرتی ہے۔

قرآن مجید کوئی میڈیکل کی کتاب نہیں ہے بلکہ نفیاتی طور پر توحید، خودی اور افتخار خودی پر اچھائی کی طرف انسان کیلے بدایت ہے۔ نفیاتی مسئلے مثلاً شراب نوشی، خودکشی، قتل اور زنا بالامر جو معاشرے کو مکمل جانی کی طرف دھکلتے ہیں، ان سب کیلئے مکمل ضابطہ حیات قرآن مجید میں موجود ہے۔

قرآن مجید آخری الہامی کتاب ہے اور قیامت تک اس میں تحریف نامکن ہے، جیسا کہ ریتِ جلیل نے قرآن میں خود فرمایا ہے:

رَأَيْتَ نَعْنَوْنَ نَزَّلَنَا اللَّهُ مَرْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ○ (الجُّمَرَ: ۹)

"بے شک ہم ہی نے اسے نازل فرمایا ہے اور ہم ہی اسکے محافظ ہیں"

قرآن کے اور بست سے موضوع دماغی صحت سے متعلق بحث کرتے ہیں، مثلاً شادی، طلاق، اہل خانہ سے تعلقات، تیکیوں، بیواؤں اور بیویوں کا خیال خاص، اہمیتِ تعلیم اور دوسرے بست سے قوانین جو انسانی رشتہوں سے متعلق ہیں۔ یہ سب اسی لئے ہے کہ ہر

کوئی زہنی، جسمانی اور روحانی طور پر صحت مندرجہ ہے۔

حضور اکرم نے نفیاتی پسلوؤں پر، جو جسمانی بیماریوں سے متعلق ہیں، مندرجہ ذیل حدیث میں خاص زور دیا ہے: ”پریشانیوں سے گھرا ہوا شخص بیمار جسم کا مالک ہے۔“

قرآن اور حدیث ایک خدا پر ایمان لانے کی دعوت دیتے ہیں۔۔۔۔۔ وہ خدا جو خالق کائنات ہے، جو مدد اور آزمائش کرتا ہے اور جو بیماری سے شفا دتا ہے۔ یہ یقین قلبی بندے کو احساسِ تحفظ اور بے چینی سے سکون عطا کرتا ہے۔ قرآن مجید کے الفاظ: **إِنَّ اللَّهَ وَإِنَّا إِلَهُ رَا حِجَّةُونَ** (سورۃ البقرہ، آیت ۱۵۶، ترجمہ: ”ہم اللہ کیلئے ہیں اور اسی کی طرف واپس جانے والے ہیں“) مسلمان کے لئے دکھ درد سے نجات اور مکالیف سے تسلی و تشفی دیتے ہیں۔

یہ یقین قلبی (ایمان) اسلام کا پہلا ستون ہے۔ اسلام نے اپنے بندوں پر پانچ وقت کی نماز مرحمت فرمائی ہے جو مکمل سر تسلیم ختم کرتا ہے اور اللہ سے صحت و راہنمائی حاصل کرتا ہے۔ نماز سے پسلے و ضو جسم کو نرم اور ڈھیلا ہنا دلتا ہے اور زندگی کی پریشانیوں اور گھبراہٹوں سے نبڑا آزما ہونے کیلئے معاون و مددگار ثابت ہوتا ہے۔ حدیث میں آیا ہے:

الظہورُ وَ نصفُ الایمانِ (رواہ الترمذی)

”پاکیزگی نصف ایمان ہے۔“

صومِ رمضان ضبط نفس سکھلتا ہے، مثلاً بھوک، غصہ، شهوت، نفرت وغیرہ پر قابو سکھاتا ہے اور دوسرے بست سے حادثات اور جرائم سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ ڈپریشن اور دوسرا نفیاتی بیماریوں کا گراف رمضان المبارک میں گر جاتا ہے (تجدد تحریکی، ۸۵)

اسلام نفاذِ زکوٰۃ کے نظام کو بروئے کار لاءِ کر دولت کی تقسیم کو باضابطہ بناتا ہے۔ سالانہ آمنی کا ۲.۵۰٪ زکوٰۃ کی شکل میں ضرورت مندوں کو دیا جاتا ہے۔ اس سے مسلمانوں میں ایک بھائی چارے کی فضا پیدا ہوتی ہے۔ مسلمان ممالک میں شراب نوشی کا شوق باقی ممالک کی نسبت بہت کم ہے کیونکہ اسلام میں یہ حرام کا درجہ رکھتی ہے۔ بعض مسلمانوں میں خود کشی کی شرح بھی مغرب کے مقابلے میں آئٹی میں نمک کے برابر ہے۔ لہذا ایک مسلمان مرض کی تشخیص اسلامی ثقافت کی روشنی میں بنیادی درجے کی حامل

ہے۔ ماہرِ نفسیات کو اپنے میریش کے نہ ہی رجحان کا بخوبی علم ہونا چاہئے آکہ وہ اسکے یقین (faith) کا جائزہ لے سکے جو نفسیاتی بیماریوں کے علاج معالجے میں کلید ہے۔ مسلمان میریش کے علاج کی بنیاد اسکے غیر متراول نیقین باللہ ہی میں مضر ہے۔ اسلام میں معاشرہ اور خادمان انسانی تعلقات کیلئے بھیثت اساس ہیں۔ عالم اسلام میں تغیر کے باوجود اسلامی معاشرہ اپنے بزرگوں کو نہایت عزت و احترام سے دیکھتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں بوڑھے والدین سے بے اعتنائی ایک معاشرتی ناؤر کا درجہ رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہماری سوسائٹی میں نفسیاتی و حکم پیل بست کم ہے۔ اور یہ قرآنی تعلیمات ہی کی مہربانی کا شہر ہے۔ قرآن مجید میں والدین کے لئے یہ دعا سکھائی گئی ہے: **رَبِّ اذْهَمْهُمَا كَمَارَتُهُنِّي صَفِيرًا** (سورۃ النمل، آیت ۲۲، ترجمہ: "اے اللہ میرے ماں باپ پر مہربانی فرمائی جیسا کہ انہوں نے مجھے پالا جب میں چھوٹا سا تھا۔") دباؤ کا علاج عالم مغرب کیلئے بست بدھ مسئلہ بن چکا ہے۔ اسلام یکسوئی کو ضروری خیال کرتا ہے اور مسلمانوں کو اس کی پر زور دعوت رہتا ہے۔

سورۃ الرعد میں فرمایا گیا: **الاَيَّذِنُ كُوَّلُ اللَّهِ تَطْمِينُ الْقُلُوبُ** (آیت ۲۸، ترجمہ: "جان لو اللہ کے ذکر سے ہی دل قرار پاتے ہیں۔") اضھلال، پریشانی اور بوجھل حالات میں سکون (relaxation) اپنی توجہ کو ایک نقطہ پر مرکوز کر کے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ارتکاز توجہ کی ایک شکل یہ ہے کہ نماز کے بعد پر سکون حالت میں (آلتو پالٹی مارک) بیٹھا جائے، آنکھیں بند ہوں اور صرف ایک لفظ یعنی اللہ یا سبحان اللہ کا ورد (ذکر) کیا جائے بشرطیکہ ذہن باقی تفکرات سے بالکل خالی ہو۔ یہ سلسلہ ۲۲ گھنٹوں میں پندرہ بیس منٹ کیلئے نماز جنگر سے پسلے اور بعد از عشاء چاری رکھا جائے۔

احساسِ جرم (Guilt) ایک انسان کی ذہنی حالت (نفسیاتی صحت) تباہ کرنے میں اہم کروار ادا کرتا ہے۔ ایک مومن کا یقین کامل توبہ اور استغفار میں ہے اور مندرجہ ذیل آیت کی تلاوت کرتے ہوئے وہ سکون محسوس کرتا ہے:

كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مِنْ عَمَلِ مِنْكُمْ مُّوَأْبِجْهَاهَ لِتِئَمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (الانعام: ۵۳)

"تمارے رب نے اپنے اور رحمت و اجب کر لی ہے اور تم میں سے

جو کوئی برائی کرے اور وہ دل و جان سے پشیمان بھی ہو اور وہ عمل صالح بھی کرے تو اللہ بھی میریان اور معاف کرنے والا ہے۔“

چند شدید جذبات مثلاً غصہ وغیرہ بہت سی نفیاتی و جسمانی بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ ان جذبات کے خلاف مومن کی رہنمائی کی جاتی ہے جیسا کہ مندرجہ ذیل آیت سے ظاہر ہے
 وَالْكَٰظِمِينَ الْغَيْطَ وَالْعَالَمِينَ عَنِ النَّسِٰ طَ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ○

(آل عمران: ۳۲)

”جو اپنے غصے پر قابو پاتے ہیں اور دوسرے کے قصور معاف کرتے ہیں۔ یقیناً اللہ احسان کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔“

بہت سے وہم و گمان انسان کیلئے تباہی کا باعث بنتے ہیں لہذا ادھام وغیرہ مذہبی تضاد رکھنے والوں کی پریشانی میں اضافہ کا باعث بنتے ہیں، ان سب میں سرفراز گمان ہے اور اس کے لئے قرآن میں راہنمائی ہے:

لَا يَهُآءُ الَّذِينَ أَمْنُوا إِذْ جَتَّبُوا أَكْثَرُهُمْ أَمِنَ الظُّنُونَ إِنَّ بَعْضَ الظُّنُونِ إِنَّمَا
 (الحجرات: ۱۲)

”اے ایمان والو! زیادہ گمان سے بچو، بے شک بہت سے ظلن گناہ ہیں۔“

مذہبی طریقہ علاج سے ایسی بہت سی تکلیف وہ بیماریوں سے چھکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ نفیاتی و ذہنی بیماریوں کی ایک بہت بڑی وجہ احساس جرم اور تکفرو پریشانی ہے اور یہی چیز آگے جا کر ایک تخریجی سوچ یا عمل کو جنم دیتی ہے۔ نتیجہ زندگی اجریں ہو کر رہ جاتی ہے۔ مندرجہ ذیل آیت ایک مومن کیلئے یاد دہانی ہے:

وَلَا تَتَمَنُوا مَا لَصَلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ وَ اسْتَلُوا اللَّهَ مِنْ
 فضلہ (التاء: ۳۲)

”اور اس چیز میں حسد و بعض نہ کو جس میں اللہ نے کسی ایک کو کسی دوسرے پر فضیلت دی ہے،..... بلکہ اللہ سے اسکا فضل چاہتے رہو۔“

راقم الحروف نے ڈپریشن اور ذہنی بیماریوں کے علاج کیلئے ”تجدد تھراپی“ بھی وضع کی ہے جو کہ ایک کامیاب طریقہ علاج ہے۔

چنانچہ نفیا تی بیاریوں کیلئے بترن طریقہ علاج حصول سکون قلب میں مضمر ہے جو ذکر اللہ اور نماز ہے، جو مومن کے دل و دماغ کو صاف و شفاف بناتے ہیں، لیکن اس کے لئے شرط یہ ہے کہ عقیدہ پختہ ہو اور خود کو مکمل طور پر اللہ کے سپرد کر دیا جائے۔ قرآن کی قوت شفاء مندرجہ ذیل آیت سے اظہر من الشس ہے:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُوْمِنِينَ (بی اسرائیل: ۸۲)

"اور ہم نے قرآن میں مومنوں کیلئے شفاء و رحمت نازل کی ہے"

مترجم

ڈاکٹر محمد خالد جمیس ضیغم

قرآن فلنج راصور

امیر شطبیم اسلامی ڈاکٹر اسرار احمد کی ایک اہم تالیف

راہِ نجات

سورة العصر کی روشنی میں

جو ایک نہایت وقیع تحریر اور ایک حدود رج جامع تقریر پر مشتمل ہے کہ ایسا ایڈیشن نئی آب و تاب اور عدہ کتابت و طباعت کے ساتھ شائع ہو گیا ہے

قیمت اعلیٰ ایڈیشن:- ۳۰ روپے (مضبوط دینہ وزیر جلد سفید کاغذ)

ا شاععت عام: ۱۰/- (غیر مبتدأ، دینی اخباری کاغذ)

شائع کردہ، مکتبہ مرکزی انجمن خدام القرآن راصور ۳۶۔ کے مادل ماؤن،