

## قرآنی تعلیمات اور ذہنی تناؤ

محمد ریاض کرمانی

اختصار یہ

ذہنی تناؤ کسے کہتے ہیں؟ اس کی علامتیں کیا ہیں؟ اور کن اسباب سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے؟ ان سوالات کا مختصر اور جامع جواب دینے کے بعد قرآن کریم کی تعلیمات کی روشنی میں بچوں کے ذہنی تناؤ، جنسی ذہنی تناؤ، عائلی و معاشرتی ذہنی تناؤ، معاشی ذہنی تناؤ اور مذہبی ذہنی تناؤ سے تحفظ اور اس کے علاج پر بحث کی گئی ہے۔ وضاحت کی گئی ہے کہ اگر قرآنی معاشرہ صحیح شکل و صورت کے ساتھ وجود میں آجائے تو ذہنی تناؤ کے امکانات کم سے کم ہو جائیں اور ان کا علاج بہت آسان ہو جائے۔ قرآنی تعلیم پر یقین کرنے سے خصوصی قوت ملتی ہے، روحانی بالیدگی حاصل ہوتی ہے اور معاشرہ ہر سطح پر متوازن ہو جاتا ہے۔ لہذا ذہنی تناؤ احساس ذمہ داری کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور اللہ پر توکل اور اس کا ذکر قلب کو اطمینان عطا کرتا ہے۔

۱- تعارف

قبل اس کے کہ ذہنی تناؤ اور قرآن کریم کے درمیان ربط کی کیفیت پر گفتگو کریں، زیادہ مناسب یہ ہے کہ خود ذہنی تناؤ اور جسم انسانی کی ساخت پر کچھ روشنی ڈالی جائے۔ جب ہمارے سامنے ذہن کا نام لیا جاتا ہے تو خود بخود دماغ کا تصور بھی ابھرتا ہے۔ دراصل ذہن اور دماغ کے درمیان چولی دامن کا تعلق ہے۔ دماغ تو مکان میں محدود عضو کا نام ہے جب کہ ذہن

اس کے اعمال و افعال بطور خاص غور و فکر، عقیدہ، ایمان، یقین، اُمید، نا اُمیدی، ولولہ، جوش، خواہش، آرزو، یادِ ماضی، تاثیرِ حال اور مستقبل سے متعلق منصوبہ بندی وغیرہ کو کہتے ہیں۔

دماغ اور ذہن کے درمیان تعلق اور فرق کو تختی اور اس پر لکھی ہوئی تحریر کی مثال کے ذریعہ سمجھنے میں آسانی ہوگی۔ اگر دماغ تختی ہے تو ذہن اس پر لکھی ہوئی تحریر ہے۔ چنانچہ اگر تختی خراب ہو تو تحریر بھی خراب ہوگی، مگر یہ بھی ممکن ہے کہ تختی بالکل صحیح و سالم ہو اور اس پر لکھی ہوئی تحریر الجھی ہوئی ہو۔ اعصابی تناؤ (Nervous Tension) یا ذہنی تناؤ (Mental Tension) یا صرف Depression, Tension, Stress وغیرہ ناموں سے جو مرض جانا جاتا ہے وہ دراصل الجھی ہوئی تحریر کی وجہ سے ہوتا ہے۔

### ۱:۱ ذہنی تناؤ کی علامتیں

سر درد، بدن درد، گھبراہٹ، جلد بازی، لاپرواہی، کام سے جی چرانا، دماغی کام نہ کرنا، خوف، نسیان، اپنے اوپر بھی اور دوسروں پر بھی بے اعتمادی، نیند نہ آنا، چڑچڑاپن، غصہ، نا اُمیدی، شدید احساسِ ناکامی، ٹھنڈی سانسیں آنا، ڈکاروں کا زور، بد مزہ، تیزابیت، خفقان، مایوسی، رعشہ، کمزوری کا احساس، جنسی نا اہلی، اختناق، بدن میں سنسناہٹ، جھنجھناہٹ، چونٹیاں چلنے کا احساس، عضلات کا پھڑکنا، کشیدگی، کساوٹ، ڈھیلا پن یہاں تک کہ بعض حالات میں کسی عضو کا معطل ہو جانا، یہ سب ذہنی تناؤ کی علامتوں میں شامل ہیں۔

### ۲:۱ اسباب

مستقل غم، تڑد، نفسیاتی صدمہ، جد و جہد کا بار آور نہ ہونا، اعصاب کی قوت سے زیادہ ان سے کام لینا، مستقبل کے اندیشے، گھریلو جھگڑے، مالی مشکلات، بے عزتی، ناکامی اور محرومی کا احساس، محبت نہ ملنا، خوف کی حالت میں زندگی گزارنا وغیرہ ذہنی تناؤ کے اسباب میں شامل ہیں۔ اس فہرست سے ظاہر ہے کہ ذہنی تناؤ کے اسباب بالعموم نفسیاتی ہیں۔ چنانچہ ذہنی تناؤ سے بچنے کے لیے نفسیاتی اسباب سے تحفظ اور مرض لاحق ہونے کی صورت میں نفسیاتی طریقوں سے

علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ گو اس سلسلے میں موثر دوائیں بھی ایجاد ہو چکی ہیں لیکن یہ موضوع اس مقالے کا عنوان نہیں ہے۔ قرآنی تعلیمات نفسیاتی تحفظات اور علاج دونوں کے لیے نسخہ کیمیا ہیں۔ اس نسخہ کیمیا میں زندگی گزارنے کے ایسے اصول اور ضابطے بھی بیان کیے گئے ہیں کہ اگر ان اصولوں کے مطابق زندگی گذاری جائے تو بڑی حد تک ذہنی تناؤ سے بچنے رہنے کے امکانات روشن ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر کسی وجہ سے ذہنی تناؤ پیدا ہو جائے تو طرز زندگی کو ان تعلیمات کے مطابق ڈھال لینے سے اس مرض میں افاقہ بھی ہو سکتا ہے۔ ہم مندرجہ ذیل عناوین کے تحت قرآنی تعلیمات اور ذہنی تناؤ کے موضوع پر گفتگو کریں گے۔

۱- بچوں کا ذہنی تناؤ۔

۲- جنسی ذہنی تناؤ۔

۳- عائلی و معاشرتی ذہنی تناؤ۔

۴- معاشی ذہنی تناؤ۔

۵- مذہبی ذہنی تناؤ۔

۶- متفرقات۔

## ۲: بچوں کا ذہنی تناؤ

عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ بچوں کو ذہنی تناؤ کا عارضہ نہیں ہوتا، جب کہ یہ تصور حقیقت کے خلاف ہے۔ دراصل بچے بھی ذہنی تناؤ کا شکار ہوتے ہیں لیکن وہ اس کا اظہار اُٹ پٹانگ انداز میں کرتے ہیں۔ اس لیے بڑے ان کو صرف بچکانہ حرکت خیال کر کے یا تو ہنس دیتے ہیں یا ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں ورنہ پھر خاموش رہتے ہیں۔ ڈانٹ ڈپٹ کی صورت میں ذہنی تناؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایسی حرکتوں کے مواقع پر اگر ان کی اصل وجہ معلوم کر لی جائے تو یہ ماں باپ کے لیے بہت سود مند ہو سکتا ہے۔ لیکن چونکہ ہر شخص بچوں کی نفسیات کا ماہر نہیں ہوتا اس لیے کم از کم وہ عمومی تعلیمات جن سے بچوں کی تربیت کے سلسلے میں روشنی ملتی ہے سبھی ماں باپ کو معلوم ہونی چاہئیں۔ مثلاً قرآن کریم کی یہ آیت زیر غور ہے:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ  
وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي  
هِيَ أَحْسَنُ (النحل/۱۲۵)

اے نبی اپنے رب کے راستے کی طرف  
دعوت و حکمت اور عمدہ نصیحت کے ساتھ  
اور لوگوں سے مباحثہ کرو ایسے طریقے سے  
جو بہترین ہو۔

یہ آیت ہم کو تعلیم دیتی ہے کہ ہمیں لوگوں کو اپنے رب کے بتائے ہوئے راستے پر لانے کے لیے حکمت، نصیحت اور اچھی گفتگو کو ذریعہ بنانا چاہیے۔ دراصل ہر بھلی بات ہمارے رب کا راستہ ہی ہوتی ہے۔ اس آیت کی روشنی میں ہم کو بچوں کی تربیت کے لیے ڈانٹ، ڈپٹ کے بجائے حکمت، نصیحت اور اچھی گفتگو کا استعمال کرنا چاہیے۔ بچہ اپنے ذہنی تناؤ کا اظہار بالعموم سب سے پہلے اس وقت کرتا ہے جب دوسرا بھائی یا بہن پیدا ہوتا ہے اور اُس کی وجہ سے وہ ماں کی محبت میں کمی کا احساس کرتا ہے۔ کچھ بچے تو اپنی طوطی زبان سے کہہ بیٹھتے ہیں ”اسے ہٹاؤ یہ یہاں کیوں آیا ہے“، لیکن اکثریت رو کر یا طرح طرح کی ضرورتیں پیدا کر کے ماں کی توجہ اپنی طرف مبذول کراتی ہے۔ بعض بچے نو وارد کو نوج کھسوٹ کر بھی اپنے دکھ کا اظہار کرتے ہیں۔ ان تمام حرکتوں کا علاج حکمت، نصیحت اور اچھی گفتگو میں ہے۔ ورنہ ضد، چڑچڑاہٹ، رونا پیٹنا، طرح طرح کی شرارتیں بچے کی عادتِ ثانیہ بن جاتے ہیں اور خود ماں کے ذہنی تناؤ کی وجہ بنتے ہیں۔

اکثر بچے سوتے ہوئے پیشاب کر لیتے ہیں۔ اول اول تو یہ بیماری اعصاب کی کمزوری کی وجہ سے ہوتی ہے کیونکہ بچوں کے اعصاب جو پیشاب کو روکے رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں ایسے بچوں میں ذرا دیر سے مضبوط ہوتے ہیں۔ مگر بعد میں نفسیاتی اثرات بھی شامل ہو جاتے ہیں جن کی وجہ ڈانٹ ڈپٹ، ساتھ کے بچوں کا چڑھانا اور احساسِ ندامت وغیرہ ہوتی ہے۔ حکمت، نصیحت اور اچھی گفتگو سے اس مرض کا علاج بھی ممکن ہے۔

میرا ذاتی تجربہ اگرچہ گھر کا معاملہ ہے لیکن میں سمجھتا ہوں کہ اپنے اس تجربے میں آپ کو شامل کر لینے سے ضرور فائدہ ہوگا۔ میرے ایک بچے کو یہ مرض لاحق تھا جس کی وجہ سے اس کو ہر تیسرے چوتھے روز اپنی ماں کی کڑوی کیسیلی باتیں سننی پڑتی تھیں۔ ایک طرف تو وہ اسکول جانے کی تیاری کی وجہ سے ذہنی تناؤ میں ہوتا تھا اور دوسری طرف وہ اپنی ماں سے ایک ایسے عمل

کے لیے ڈانٹ سنتا تھا جو اس کے اختیار سے باہر تھا۔ سیاہ تیل، تل کے لڈو، ہو میو پیٹھک علاج کے باوجود مرض بار بار ابھر کر آ جاتا، یہاں تک کہ بچہ پانچویں کلاس میں آ گیا۔ ایک مرتبہ بچے نے ایک نیا کام یہ کیا کہ بستر خود پلیٹ کر رکھ دیا اور کپڑے بدل کر ناشتہ کر کے اسکول چلا گیا۔ اُس دن بھی ڈانٹ تو اس پر ضرور پڑی مگر اس کو سننے کے لیے وہ وہاں موجود نہ تھا۔ البتہ میرے لیے یہ صورت حال زیادہ پریشان کن تھی کیونکہ میرے نزدیک بچے میں یہ ایک بڑا نفسیاتی موڑ تھا۔ چنانچہ میں نے ایک فیصلہ کیا اور بیوی سے کہا کہ آج سے اس کے کپڑے میں دھویا کروں گا لیکن تم یہ وعدہ کرو کہ پیشاب کی وجہ سے تم اس کو نہیں ڈانٹو گی۔ اب صاحب زادے کے اسکول سے آنے کے فوراً بعد نہیں، رات کو بھی نہیں بلکہ اگلے دن صبح کو جب وہ اسکول کا ڈریس پہن کر ناشتے کے لیے میرے پاس آیا تو میں نے اس سے مسکراتے ہوئے بہت نرمی سے پوچھا، بیٹا آج تو پیشاب نہیں نکلا۔ اس نے منع کیا۔ میں نے کہا بہت اچھی بات ہے لیکن اب اگر تمہارا پیشاب نکل جائے تو بستر مت لپیٹنا بلکہ چپکے سے مجھے آ کر بتا دینا، تمہارے کپڑے میں دھویا کروں گا۔ بچہ ناشتہ کر کے اسکول چلا گیا۔

اس واقعہ کے تیسرے دن سویرے اٹھ کر بچہ سیدھا میرے پاس پہنچا اور سرگوشی میں بولا ابو میرا پیشاب نکل گیا ہے۔ میں نے کہا کوئی بات نہیں ہے، پانی گرم ہے تم غسل کر لو، اپنے کپڑے وہیں چھوڑ دینا میں دھو کر ڈال دوں گا۔ بچے نے غسل کیا، کپڑے بدلے اور ناشتہ کر کے اسکول چلا گیا۔ بچوں کے جانے کے بعد میں نے اس کے کپڑے اور بستر دھو ڈالا۔ مگر اس کے پیشاب نکلنے کا یہ آخری دن ثابت ہوا۔ غرض ڈانٹ، ڈپٹ اور مختلف قسم کے علاج سے محض عارضی افادہ ہوتا تھا جب کہ حکمت، موعظہ حسہ اور خوش گفتاری کا قرآنی نسخہ کیمیا مستقل علاج ثابت ہوا۔

دور حاضر میں کورس کی بھر مار، فیل ہونے کا خوف اور اس سے بھی آگے بڑھ کر مقابلے میں دوسرے بچوں سے پیچھے رہ جانے کا خطرہ بچوں کے لیے مستقل ذہنی دباؤ کا سبب بنے ہوئے ہیں۔ اس مسئلے میں ماں باپ کو بھی، تعلیمی پالیسی سازوں اور نصابی کمیٹیوں کو بھی قرآن کی مندرجہ ذیل آیت کو یاد رکھنا چاہیے:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا اللہ کسی تنفس پر اس کی مقدرت سے بڑھ  
(البقرہ ۲۸۶) کر ذمہ داری کا بوجھ نہیں ڈالنا چاہتے۔

اس آیت کی روشنی میں پالیسی سازوں اور نصابی کمیٹیوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کی عمومی صلاحیتوں کا جائزہ لیتے رہیں اور اس کے مطابق ہی نصاب کے کیف و کم کا تعین کریں۔ اس طرح بچوں کا وہ ذہنی تناؤ جو اس دور میں محض اس وجہ سے سامنے آ رہا ہے کہ ان کی بساط سے زیادہ نصابی کتابوں کا بوجھ ان پر ڈال دیا جاتا ہے کسی حد تک کم ہو جائے۔ اس کے علاوہ ماں باپ کو بھی اپنے بچوں کی صلاحیت پر فرداً فرداً نظر رکھنی چاہیے اور اسی حساب سے ان سے کارکردگی کی امید رکھنی چاہیے۔ مزید براں تِلْكَ الرُّسُلُ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ (البقرہ: ۲۵۳) فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ (النساء: ۳۴) اور وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ فِي الْمَرْزُقِ (النحل: ۷۱) جیسی آیات کی روشنی میں ہم کو ہمیشہ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ہمارے بچوں میں جو مختلف قسم کی صلاحیتیں ہیں وہ خداداد ہیں۔ مگر ہم تمام بچوں میں ایک قسم کی صلاحیت زیادہ تلاش کرنے کی وجہ سے اکثر ان کی خداداد صلاحیتوں کو دبا دیتے ہیں اور وہ صلاحیتیں جو ان میں کم ہیں انھیں مصنوعی طریقوں سے ابھارنے میں سارا زور صرف کر دیتے ہیں۔ اس طرح ہم بچوں کو بھی ذہنی تناؤ کا شکار کرتے ہیں اور خود بھی ذہنی تناؤ میں مبتلا ہوتے ہیں۔

قرآن کریم کا بہت ہی عمومی طریق کار شوق اور خوف کے درمیان ایسا توازن قائم کرنا ہے جس میں بالعموم شوق کا پلڑا جھکا رہتا ہے۔ قرآن کریم کے اس مزاج کے مطابق اگر ماں باپ اپنے آپ کو ڈھال لیں تو بچوں کی تعلیم و تربیت کے مرحلے میں ان کو ہر طرح کے ذہنی تناؤ سے تحفظ کے ساتھ علمی اور اخلاقی ترقی کا موقع ملے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کے سلسلے میں حضرت لقمان کا قرآنی نمونہ بہت مددگار ہے جو بچے کے ذہن میں کوئی چیز باہر سے نہیں ٹھونستا بلکہ اندر سے تحریک پیدا کرتا ہے اور اس طرح بچے کو ذہنی تناؤ سے محفوظ رکھتا ہے۔

۳۔ جنسی ذہنی تناؤ

جب بچہ اپنی عمر کے ساتھ جوانی کی دہلیز پر قدم رکھتا ہے تو اس کو جنسی میلان سے

واسطہ پڑتا ہے۔ انسان کی جنسی ضرورت دراصل اسی طرح کی ضرورت ہے جس طرح اس کو زندہ رہنے کے لیے کھانے پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ قرآنی تعلیمات میں جس طرح غذا حاصل کرنے کے معاملے میں کچھ اصولوں کا پابند کیا گیا ہے، اسی طرح جنسی ضرورت پوری کرنے کے سلسلے میں بھی کچھ پابندیاں عائد کی گئی ہیں۔ ان پابندیوں سے ایک طرف بہت سی معاشرتی برائیوں پر روک لگتی ہے تو دوسری طرف ذہنی تناؤ سے بھی حفاظت ہوتی ہے۔

قرآن چونکہ انسانی فطرت کے عین مطابق تعلیم دیتا ہے اس لیے اس میں جنسی عمل پر نہ تو مطلق پابندی عائد کی گئی ہے نہ مطلق اس عمل کی وجہ سے روحانی درجات میں کمی ہونے کا تصور پیش کیا گیا ہے۔ مزید برآں جنسی عمل سے رک جانے کو اللہ سے تقرب میں اضافے کا ذریعہ بھی نہیں بنایا گیا ہے، بلکہ مخصوص دائرے میں عورت مرد کے تعلق کو اس طرح بیان کیا گیا ہے جیسے یہ اللہ کو پسند ہے کیونکہ وہ ایک نعمت بھی ہے، اللہ کی صنعت کا اظہار بھی اور انسانوں کے درمیان الفت و تسکین کا ذریعہ بھی۔ ۲

### ۱:۳ تحفظات

تحفظات کے ذیل میں ہم ان قرآنی تعلیمات کا تذکرہ کریں گے جن کے ذریعہ مخصوص انداز کے جنسی عمل سے مسلمانوں کو روکا گیا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ان تحفظاتی تدابیر سے جہاں اور بہت سی معاشرتی خامیوں پر قدغن لگتی ہے، ذہنی تناؤ سے بھی تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ قرآن کریم میں اپنی منکوہ اور باندی کے علاوہ باقی سب سے اپنی نگاہوں کو بچانے اور شرم گاہوں کو محفوظ رکھنے کا حکم دیا گیا ہے۔

۱- قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ  
وَيَحْفَظُوا أْفْرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى  
لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ.

اے نبی مومن مردوں سے کہو کہ اپنی نظریں  
نیچی رکھیں اور اپنی عصمت و عفت کی  
حفاظت کریں۔ یہ ان کے لیے زیادہ  
پاکیزگی کا طریقہ ہے۔

(النور: ۳۰)

۲- وَلَا تَقْرُبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً  
 زنا کے پاس بھی نہ پھلکو کیونکہ وہ بے حیائی  
 و سَاءَ سَبِيلًا (بنی اسرائیل/۳۲)  
 ہے اور بہت برا راستہ ہے۔

بعض تجدد پسند لوگ نگاہوں کو نیچی رکھنے اور شرم گاہوں کی حفاظت کے حکم کو فطری ضرورت میں روڑا اٹکانے کے مترادف سمجھتے ہیں اور گمان کرتے ہیں کہ اس صورت میں مرد عورت دونوں کو جنسی التہاب پر باندی لگانی پڑتی ہے جس سے وہ مستقل ذہنی تناؤ میں رہتے ہیں۔ چنانچہ وہ کھلے ہوئے معاشرے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ۳۔ لیکن ہمارے نزدیک اگر فطرت نے جنسی التہاب کا مادہ پیدا کیا ہے تو اس کو کم کرنے اور اعتدال پر قائم رکھنے کا بھی احتلام اور ماہواری کی شکل میں انتظام کیا ہے۔ مگر شرط یہ ہے کہ انسانی معاشرہ پوری طرح فطرت کے قانون کے مطابق ڈھلا ہوا ہو اور مصنوعی طریقوں (جیسے افسانوں، ناولوں اور فلموں) سے نوجوانوں میں التہاب کی پرورش نہ کی جا رہی ہو۔ نگاہوں کو نیچی رکھنے کا حکم بھی دراصل التہاب سے بچانے کی ہی ایک تدبیر ہے۔ اور اس میں اُن تمام چیزوں (مثلاً افسانوں، ناولوں، عریاں تصویروں اور فلموں) سے پرہیز شامل ہے جو التہاب کی پرورش کرتے ہیں۔ اگر مصنوعی ذرائع نہ ہوں تو فطرت خود ہی فطری التہاب پر قابو پانے پر قدرت رکھتی ہے اور نوجوانوں کو بڑی حد تک جنسی ذہنی تناؤ سے محفوظ رکھتی ہے۔

### ۳:۳ نکاح کی اہمیت

- ۱- فَإِنَّكُمْ حُومًا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ  
 دو، تین تین، چار چار سے نکاح کرلو۔
- ۲- فَإِنَّكُمْ حُومًا بِأَذْنِ أَهْلِهِنَّ.  
 رضا مندی سے اُن کے ساتھ نکاح کرلو۔ (النساء/۲۵)
- ۳- وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ.  
 تم میں سے جو لوگ مجرد ہوں اور تمہارے لونڈی غلاموں میں سے جو صالح ہوں، ان کے نکاح کر دو۔ (النور/۳۲)

یہ بات طبی لحاظ سے محقق ہے کہ احتلام اور ماہواری کے بعد جنسی التہاب میں خاصی



کمی آجاتی ہے، مگر فطرت کا اصل مقصد یہ نہیں ہے کہ التہاب صرف اس طریقے سے ختم ہوتا رہے اور نسل کے قیام کے لیے جو مادے مرد اور عورت کے جسم میں علیحدہ علیحدہ پیدا ہوتے ہیں بس اس طرح ضائع ہوتے رہیں۔ بلکہ نسل کی بقا کے لیے ضروری ہے کہ یہ مادے محفوظ مقام میں ایک دوسرے کے ساتھ یکجا ہوں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ قرآن جنسی ذہنی تناؤ کو جو التہاب سے پیدا ہوتا ہے، دوسرا رخ دنیا چاہتا ہے۔ نکاح کے ذریعہ دراصل جنسی ذہنی تناؤ کا صرف اند مال ہی نہیں ہوتا بلکہ دوستی، محبت، الفت، ایثار و قربانی کا بے پناہ ٹھانٹیں مارتا ہوا سمندر فوری انعام کے طور پر انسان کو حاصل ہوتا ہے جو اباحت پسند معاشرے میں عنقا ہے۔ غرض جنسی ضرورت کچھ وقت تک پوری نہ ہونے کی وجہ سے جو کچھ تھوڑا بہت ذہنی تناؤ تھا وہ نکاح کے بعد ذہنی آسودگی، جوشِ محبت اور عزمِ مستقبل کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس طرح دو معاشرتی نوجوان از سر نو وجود میں آتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ قرآن میں نکاح پر بہت زور دیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ نکاح کے ذریعہ انسانی معاشرہ اس تناؤ سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے جو اباحت پسند معاشروں میں بالعموم بے مقصدی کی وجہ سے پایا جاتا ہے۔ نکاح کے ذریعہ فرد کا جنسی عمل با مقصد، مستقبل کیش اور روحانی بالیدگی کا سبب بن جاتا ہے۔ اس کے لیے قرآن میں ان لوگوں کو جو نکاح کی ذمہ داری انصاف کے ساتھ ادا کر سکتے ہیں دو دو، تین تین، چار چار عورتوں سے نکاح کرنے کی اجازت دے دی گئی ہے البتہ اگر وہ بھی انصاف قائم نہ رکھ سکیں تو ایک پر اکتفا کرنے کا ان کو حکم دیا گیا ہے۔ اور جن لوگوں کو ایک کی بھی استطاعت نہیں ان کے حق میں اسلامی معاشرہ کو تعلیم دی گئی ہے کہ لوگ مل جل کر ان کا نکاح کرا دیا کریں۔ اصولاً یہ بات معلوم ہے کہ اس طرح کے معاشرتی احکام کو بجالانے کی ذمہ داری حکومت کی طرف بھی منتقل ہو جاتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ نے غیر مستطیع حضرات سے خود یہ وعدہ کیا ہے کہ اگر وہ مفلس ہیں تو ان کو غنمی کر دے گا۔

جس معاشرے میں نکاح آسان اور زنا مشکل ہو اُس معاشرے کے تمام افراد خود بخود اس اندیشے سے محفوظ ہو جاتے ہیں کہ پتہ نہیں کب ان کے بچے انسانیت کی ڈگر سے ہٹ کر بہیمیت کی ڈگر اپنائیں اور کب وہ جنسی کھلوڑ سے آگے بڑھ کر جنسی جرائم میں مبتلا ہو جائیں اور

جانے کب ان کی بچی زنا کی شکار ہو جائے، مجرم بنج نکلے اور وہ بیچاری ثبوت نہ ہونے کی بنا پر ایسی اولاد کی ماں بننے پر مجبور ہو جائے جس کا باپ اس کو اپنی اولاد ماننے پر تیار نہ ہو۔ ایسی بچی کا باپ اور جوان بھائی اگر خود مجرم کو سزا دینے پر اتر آئیں تو اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ انسانی معاشرہ قتل و غارت گری کے کس مقام پر پہنچے گا اور ذہنی تناؤ ایک گھر سے آگے بڑھ کر خاندان، قبیلہ اور قوم تک کس قدر پھیلے گا۔

### ۳:۳ عشق اور جنس کے لیے مقابلہ

جنسی ذہنی تناؤ پر گفتگو مکمل نہیں ہو سکتی جب تک عشق اور مقابلہ آرائی کے مسئلے پر گفتگو نہ ہو۔ عشق جیسا کہ ہم جانتے ہیں اُس انتہائی کشش کو کہتے ہیں جو جنس مخالف کے درمیان کبھی کبھی واقع ہوتی ہے۔ مقابلہ آرائی سے ہماری مراد یہ ہے کہ ایک شخصیت کو ایک سے زیادہ شخصیتیں پسند کرنے لگیں۔ پھر اُن کے درمیان مقصود حاصل کرنے کے سلسلے میں رسہ کشی ہو۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ پسند اور محبت کے مرحلے میں ذہنی تناؤ بالعموم نہیں ہوتا بلکہ کچھ اچھا کر دکھانے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے، اپنی اہلیت میں اضافے کا شوق لاحق ہوتا ہے۔ مگر یہ اسی وقت ممکن ہے جب اسلامی احکام کے مطابق پردہ کا اہتمام دونوں جنسوں کی جانب سے ہو اور فاصلے برقرار رہیں۔ پسند اور محبت سے آگے بڑھ کر جنسی تحریک کا مرحلہ آتا ہے تب کہیں جا کر عشق اور مقابلہ آرائی کی نوبت آتی ہے، جس میں ذہنی تناؤ کے بے انتہا امکانات ہوتے ہیں۔ قرآن نے جو نظام مخالف جنسوں کے درمیان فاصلہ قائم کرنے کے سلسلے میں برپا کیا ہے اس نظام کو توڑے بغیر عشق اور مقابلے کی نوبت بالعموم نہیں آتی۔ اسلامی نظام کی موجودگی میں ایک خاندان یا ایک محلے میں رہنے والوں کے درمیان رشتہ داری اور محلّہ داری کی ملاقاتوں، شادی بیاہ کے پروگراموں، دینی اجتماعات کے مواقع، عیدین کی ملاقاتوں اور اگر مسجد میں نماز کے لیے عورتوں کی حاضری کا رواج ہو تو ان مواقع پر امکان ہے کہ لڑکا اور لڑکی ایک دوسرے کو دیکھ پائیں اور پسندیدگی کا رجحان پیدا ہو۔ لیکن اس سے آگے بڑھنے کی گنجائش پیدا کرنے کے لیے ماں باپ کو بیچ میں ڈال کر نکاح کا پیغام دینے کا دروازہ ہر وقت کھلا ہے۔ باقی چپکے چپکے ملنے کی راہیں تقریباً مسدود ہیں۔ چنانچہ نہ

یہ ممکن ہے کہ پسند کا مرحلہ عشق کے مرحلے تک پہنچے اور نہ یہ ممکن ہے کہ ایک پیکر کو کئی کئی پیکر ایک وقت پسند کر لیں اور پھر مقابلہ آرائی اور رسد کشی شروع ہو جائے۔ چنانچہ صحیح اسلامی معاشرے میں اس راہ سے بھی ذہنی تناؤ میں مبتلا ہونے کا امکان نہ ہونے کے برابر ہے۔ پسند سامنے آنے کے بعد جو رکاوٹیں ماں باپ کی جانب سے ڈالی جاتی ہیں وہ بالعموم قرآنی روشنی سے خالی ہوتی ہیں اور محض جذبات، خاندانی غرور، عزت نفس، لوگ کیا کہیں گے وغیرہ جیسے تصورات مخالفت پر ابھارتے ہیں۔ قرآن تو صرف مشرکین کے ساتھ نکاح کرنے سے روکتا ہے۔ جب اسلام میں اہل کتاب سے نکاح کرنے کی اجازت ہے گو مشروط ہی سہی تو مسلمانوں کے درمیان نکاح کے اصول تو اور بھی نرم ہو جاتے ہیں۔ غرض جس معاشرے میں نکاح کو عام طور پر اہم اور جائز حق سے آگے بڑھ کر روحانی بالیدگی، تقویٰ اور عبادت کا درجہ حاصل ہو اس معاشرے میں جنسی ذہنی تناؤ کے امکانات کم سے کم ہو جاتے ہیں۔

### ۴: عائلی اور معاشرتی ذہنی تناؤ

نکاح کے ذریعہ جنسی ذہنی تناؤ کا اندمال تو ہو جاتا ہے مگر اب زوجین کو ایک اور چیلنج سے واسطہ پڑتا ہے۔ وہ چیلنج ہے دونوں کے درمیان موافقت پیدا کرنے کی جدوجہد۔ شروع ہی میں یہ بتادیں کہ قرآن میں پسند کے مطابق نکاح کرنے کی بات کہی گئی ہے جس کو لفظ ”طاب“ کے ذریعہ واضح کیا گیا ہے۔ طاب میں خوشبو اور پاکیزگی کا مفہوم شامل ہے، چنانچہ اسلامی نکاح میں کسی حد تک موافقت تو نکاح سے پہلے ہی پائی جاتی ہے۔ البتہ تفصیلی اور مکمل موافقت کے لیے بہر حال جتن کرنے پڑتے ہیں۔

کسی بھی انسانی معاشرے میں عورت مردل کر جو ایک خاندان کی بنیاد رکھتے ہیں وہ دراصل ایک معاشرتی اکائی ہوتا ہے۔ یہی عائلی اکائیاں مل کر پورے معاشرے کو وجود بخشتی ہیں۔ چنانچہ جیسا کچھ اس اکائی کی سطح پر ہوتا ہے ویسا ہی کچھ پورے معاشرے کی طرف منتقل ہوتا ہے۔ اس لیے ہم اپنی گفتگو کو عائلی ذہنی تناؤ پر مرکوز رکھیں گے۔ اس کا اطلاق پورے معاشرے پر بھی ہوگا۔ عائلی تعلقات میں ذہنی تناؤ بالعموم پانچ وجوہ سے ہوتا ہے:

- ۱- جنسی کمزوری۔
- ۲- عقیدہ و نظریات اور عادات کا فرق۔
- ۳- ذمہ داری کا فقدان۔
- ۴- اہل خاندان کے درمیان عدل کا مسئلہ۔
- ۵- مالی مشکلات۔

### ۱:۴ جنسی کمزوری

مرد کی جنسی نااہلی اکثر نفسیاتی اسباب سے ہوتی ہے جس پر وہ چند روز میں قابو پالیتا ہے، ورنہ اس کا علاج بھی ممکن ہے۔ اہلیت ہو مگر مادہ منویہ میں خرابی ہو تو اس کا علاج بھی ممکن ہے۔ اسی طرح عورت کی جنسی کمزوری کا علاج معالجہ بھی اکثر ہو جاتا ہے۔ علاج کی امید باقی رہتی ہے تو زوجین ذہنی تناؤ کی گرفت سے بھی بڑی حد تک آزاد رہتے ہیں۔ علاج میں ناکام ہونے کی صورت میں زوجین کے درمیان سرد مہری، طعنہ زنی، چڑچڑاپن وغیرہ ایک دوسرے کی دل آزاری اور ذہنی تناؤ کا سبب بنتے ہیں۔ ایسی صورت میں طرفین کو اسلامی شریعت نے حق دیا ہے کہ علیحدگی اختیار کر لیں، کہیں اور نکاح کر کے نئے سرے سے ازدواجی زندگی شروع کر دیں۔ قرآنی آیات کی روشنی میں اسلامی نظام طلاق مرد کے لیے اس حد تک آسان ہے کہ وہ عورت کو چھوٹے سے پہلے بھی کسی وجہ سے طلاق دے سکتا ہے۔ عورت کے لیے خلع کا دروازہ کھلا ہوا ہے۔ مذکورہ الصدر احوال میں تو طلاق اور خلع مرد اور عورت کا حق ہو جاتا ہے۔ البتہ علیحدگی ہونے کے عمل کے دوران جو عرصہ ذہنی تناؤ کا ہو سکتا ہے وہ صرف تین ماہ ہے جو عورت کی پوری زندگی کے مقابلے میں کوئی معنی نہیں رکھتا۔ بہر کیف قرآنی تعلیمات مذکورہ احوال میں زوجین کو کوفت اٹھاتے رہنے اور ذہنی تناؤ میں مبتلا رہنے پر مجبور نہیں کرتیں۔ البتہ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ اگر ان احوال کے باوجود طرفین اپنی آزاد مرضی سے ایک دوسرے کی خیر خواہی یا محبت میں ساتھ رہنا چاہیں تو قرآنی تعلیمات اس کو پسندیدگی کی نظر سے ہی دیکھتی ہیں۔

## ۲:۴ عقیدہ و نظریہ اور عادات کا فرق

مرد اور عورت کے درمیان نکاح کا تعلق قائم کرنے کے سلسلے میں جس فرق کو قرآن کریم تین طور ملحوظ رکھتا ہے وہ توحید اور شرک کا فرق ہے۔ یہ فرق دراصل بعد المشرقیین کا فرق ہے۔ جس کو صرف انقلاب عقیدہ یعنی توحید کو قبول کر کے ہی پانا جاسکتا ہے۔ چنانچہ نکاح کے سلسلے میں قرآن کریم کا صریح حکم ہے کہ:

وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا  
وَلَأَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ  
أَعْجَبَتْكُمْ وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ  
حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ  
مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَٰئِكَ  
يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى  
الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ (البقرہ/۲۲۱)

تم مشرک عورتوں سے ہرگز نکاح نہ کرنا،  
جب تک کہ وہ ایمان نہ لے آئیں۔ ایک  
مومن لونڈی مشرک شریف زادی سے بہتر  
ہے اگرچہ تمہیں وہ بہت پسند ہو۔ اور اپنی  
عورتوں کے نکاح مشرک مردوں سے کبھی  
نہ کرنا، جب تک وہ ایمان نہ لے آئیں۔  
ایک مومن غلام مشرک شریف سے بہتر  
ہے، اگرچہ وہ تمہیں بہت پسند ہو۔ یہ لوگ  
تمہیں آگ کی طرف بلاتے ہیں اور اللہ  
اپنے اذن سے تم کو جنت اور مغفرت کی  
طرف بلاتا ہے۔

اس آیت میں اللہ تعالیٰ مشرکین کے ساتھ رشتہ مناکحت قائم کرنے سے اس لیے  
روک رہا ہے کہ وہ آگ کی طرف بلاتے ہیں۔ یعنی مومنین کے ان کے ساتھ اس قدر قریبی  
تعلقات ہونے کی وجہ سے قوی امکان ہے کہ کوئی مومن مشرکانہ تصورات سے متاثر ہو جائے۔  
لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم فوائد کو بس آگ سے بچنے تک محدود سمجھیں۔ قرآنی  
تعلیمات کی حکمتیں اور فائدے وسیع الاطراف ہوتے ہیں۔ چنانچہ پہلے توحید کی تعلیم، اگر تعلیم  
قبول تو پھر نکاح کے امکان روشن، بصورت دیگر مستقل تکرار و پیکار کے لیے میدان گرم۔ بس  
یہیں سے یہ بات بھی نکلتی ہے کہ اگر مسلمان لڑکے اور لڑکی کے احوال، انداز فکر اور عادات میں

بعد المشرقین ہو تو پھر نکاح نہ کیا جائے، ورنہ مستقل درد سر اور ذہنی تناؤ کو دعوت دینا ہے۔ چنانچہ مثال کے طور پر اگر ذات برادری کا غرور پایا جاتا ہے تو غیر برادری میں نکاح کے نتیجے میں ایک دوسرے کی توہین کا ماحول بنا رہے گا اور ذہنی تناؤ کے امکانات روشن رہیں گے۔ غرور ذات برادری کا بھی ہو سکتا ہے، حسن و جمال کا بھی، تعلیم کا بھی اور مال کا بھی۔ چنانچہ اگر یہ غرور پایا جاتا ہے تو بہتر یہ ہے کہ فرق کا خیال کرتے ہوئے نکاح سے بچنے کی کوشش کی جائے۔ ویسے قرآن میں فخر، غرور، عجب، کبر وغیرہ جیسی عادتوں کی برائی ہی کی گئی ہے جس کی وجہ سے لوگ اکثر دوسروں پر ظلم کر کے یا ان کو نیچا دکھا کر ذہنی تناؤ میں مبتلا کر دیتے ہیں، غرور نہ بھی پایا جائے تب بھی مالی، تعلیمی، فکری اور ذہنی فرق کے ساتھ ”مساطب لکم“ کا حق مشکل ہی سے ادا ہوتا ہے۔

البتہ اس فرق کے باوجود اگر کچھ لوگ اپنی خوشی سے ایک دوسرے کے ساتھ رہنا پسند کریں تو اس میں شریعت اسلامی کوئی رکاوٹ نہیں ڈالتی، کیونکہ یہاں خود متعلقین کا عزم شامل ہے۔ وہ اس فرق کے باوجود ایک دوسرے کو عزت دیں گے اور ایک اچھی معاشرتی اکائی کو وجود بخشیں گے۔

البتہ بزرگوں کو یہ ٹٹولنے کا حق ضرور ہے کہ واقعی طرفین میں یہ عزم پایا جاتا ہے یا نہیں۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ فریقین محض جذبات کی رو میں بہہ کر دوسری حقیقتوں سے چشم پوشی کر رہے ہوں اور بعد میں مستقل ذہنی تناؤ اور آپسی اختلافات سے ایک خراب معاشرتی اکائی وجود میں آئے۔

لڑکی کے ولی کو اس سلسلے میں بطور خاص فکر مند ہونا پڑتا ہے کیونکہ اوپر کی آیت میں خود مردوں کو یہ تعلیم دی گئی ہے کہ وہ مشرک عورتوں سے نکاح نہ کریں۔ پھر عورتوں کے سلسلے میں تعلیم یہ ہے کہ ان کا نکاح مشرک مردوں سے نہ کرائیں۔ لَاتَنْكِحُوا (نہ کریں) اور لَاتَنْكِحُوا (نہ کرائیں) میں مرد کے اور عورت کے نکاح میں جو باریک فرق ہے وہ واضح ہو جاتا ہے۔ البتہ یہ اس مقالے کا موضوع نہیں ہے۔ ہم صرف یہ کہنا چاہتے ہیں کہ لڑکی کے معاملے میں ولی پر زیادہ ذمہ داری ہے کہ وہ فرق کا پورا لحاظ رکھتے ہوئے اپنی بیٹی کا نکاح کرائے۔

۳:۳ ذمہ داری کا فقدان

عالمی زندگی میں اگر کوئی ایک فریق بھی غیر ذمہ دار ہو تو دوسرا فریق ذہنی تناؤ کا شکار

ہو جاتا ہے۔ بچوں کی پیدائش سے لے کر ان کی تربیت، علاج معالجہ، تعلیم، بری صحبتوں سے بچانا وغیرہ، زندگی کے ایسے مسائل ہیں جن سے نسنے کے لیے جب دونوں فریق ایک دوسرے کا ساتھ نہ دیں تو معاملہ خود فریقین کے درمیان شکوہ، شکایت، سرد مہری، تو تکار تک جا پہنچتا ہے، جس سے بچوں کی تربیت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ اور اگر ایک فریق برابر غیر ذمہ داری کا رویہ اپنائے تو دوسرے فریق پر تمام ذمہ داری آجاتی ہے اور وہ ذہنی تناؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ قرآن کریم نے انسانوں کے اندر احساس ذمہ داری پیدا کرنے کے لیے مختلف پیرایوں میں تعلیم دی ہے۔ اول تو اس کو خلیفہ کا درجہ دیا ہے۔ پھر امانت کا احساس دلایا ہے۔ ۸۔ نیکی کا حکم کرنے اور برائی سے روکنے کی تعلیم دی ہے۔ ۹۔ خود اپنا، آپس میں ایک دوسرے کا اور بچوں کا تزکیہ کرنے پر ابھارا ہے۔ ۱۰۔ اس راہ میں جس قدر جدوجہد انسان کو کرنی پڑتی ہے اُس پر صبر و استقامت کے ساتھ بچے رہنے پر بڑے بڑے انعامات کا وعدہ کیا ہے۔ ۱۱۔ قرآن کی ان جملہ تعلیمات کی روشنی میں ذمہ دار عورت مرد ہی وجود میں آتے ہیں جن کے میل سے ایک ذمہ دار معاشرتی اکائی کی بنیاد پڑتی ہے۔ چنانچہ اگر تعلیم صحیح ہوئی ہے تو ذمہ داریوں کو نہ نبھانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ جہاں غیر ذمہ دارانہ رویہ ہے وہاں قرآنی تعلیم کی یا تو کمی ہے یا پھر اس کا صحیح مفہوم اخذ نہیں کیا گیا ہے۔ البتہ ذمہ داریوں کو نبھانے کی کوشش میں جو جانفشانی کرنی پڑتی ہے اس کی وجہ سے ذہنی تناؤ کے وسیع امکانات ہیں۔ قرآن کریم میں مرد عورت کے دائرہ کار کا تعین ایک لحاظ سے ان کی ذمہ داریوں کی تقسیم بھی ہے جس کی وجہ سے دونوں کو کافی راحت ملتی ہے۔

۴:۴۳ مال باپ اور زوجین کے حقوق کے درمیان توازن

نکاح کے ذریعہ مرد عورت کا ملنا دراصل دو خاندانوں کا ملنا ہوتا ہے، جس میں دو طرفہ حقوق و فرائض کا سلسلہ قائم ہوتا ہے۔ بسا اوقات رشتوں کے درمیان حقوق و فرائض کی صحیح پہچان اور ان کی ادائیگی میں رستہ کشی ہوتی ہے اور ذہنی تناؤ کا ماحول پورے گھر میں پیدا ہو جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ان حقوق کا نہ تو دو اور دو چار کی طرح تعین کیا جاسکتا ہے اور نہ ریاضی اصولوں پر ایک دوسرے پر خرچ کرنے، وقت دینے اور خدمت کرنے کے تعلق سے کوئی میقات بنائی جاسکتی

ہے۔ جیسی جس کی ضرورت ہو، بیمار، صحت مند، تعلیم میں مشغول، حاملہ، چھوٹے بچے والی مائیں اور ان کے بچے وغیرہ وغیرہ کی اقسام کے مطابق جہاں جس قدر مال، وقت اور خدمت کی ضرورت ہو پوری کرنی ہوتی ہے، البتہ شوق کو ضرورت پر مقدم نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح ضرورتوں کے درمیان فرق کرنے کی گنجائش بھی ہوتی ہے۔ چنانچہ بجٹ کے ذریعہ مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔ قرآن کریم نے شورائی نظام کا اصول بیان کیا ہے وہ یہاں بہت معاون ہو سکتا ہے۔ امرہم شوریٰ بینہم کے مطابق مومنین کے تمام کام مشورے سے طے ہوتے ہیں ۱۲۔

گھر کے نظم کو چلانے کے معاملے میں مرد کی قوامیت ۱۳ اور شوراہیت کو یکجا کر لیا جائے تو اکثر معاملہ فہمی اور افہام تفہیم کا ماحول بنتا ہے اور ایک دوسرے کی ضرورتوں اور مشکلوں کو سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔ تصور کیجیے اُس گھر کا جس میں باپ، ماں، بیٹا، اس کی بیوی بچے اور ایک غیر شادی شدہ بہن مل جل کر رہتے ہوں۔ پھر تصور کیجیے کہ اس گھر میں قوامیت اپنی اپنی حد میں باپ اور بیٹے کے درمیان منقسم ہو مگر سب مل جل کر مشورے سے فیصلہ کرنے کے خوگر ہوں، مشورے کے دوران حکمت، موعظہ حسنة اور جادلہم بالتی ہی احسن کے عادی ہوں تو معاملات کس قدر سہولت کے ساتھ طے ہونے لگیں اور ذہنی تناؤ کے امکانات کس حد تک مسدود ہو جائیں۔ ساس بہو کے جھگڑے، نند بھاج کے درمیان رسہ کشی، میاں بیوی کے درمیان ناچاقی جو مشہور عائلی تنازعات ہیں قرآنی تعلیمات کی روشنی میں اوّل تو پیدا ہی نہ ہوں اور اگر ہو بھی جائیں تو جلد از جلد ان کو حل کر لیا جائے۔

## ۴:۵ مالی مسائل

عائلی زندگی میں بھی مالیات کا بنیادی رول ہوتا ہے۔ مال کی فراوانی ہو تو ہر کام آپ سے آپ ہوتا چلا جاتا ہے بلکہ اسراف اور تبذیر بھی بے دریغ کیا جاتا ہے۔ البتہ نچلے طبقے اور درمیانی طبقے کے لوگ بالعموم ذہنی تناؤ میں رہتے ہیں۔ نچلے طبقے کا معاملہ اس لحاظ سے قدرے آسان ہے کہ انھیں مستقبل بنانے اور اس کو اوپر اٹھانے کی نہ بہت تمنا ہوتی ہے اور نہ فکر۔ وہ سادہ احوال میں پیدا ہوتے ہیں، سادہ زندگی گزارتے ہیں اور فاقہ مستی میں دنیا سے رخصت



ہو جاتے ہیں۔ البتہ ایسے حضرات کے لیے اسلام کا نظام زکوٰۃ و صدقات معاونت کرتا ہے اور ان کو صدقہ قبول کرنے میں کوئی قباحت بھی نہیں ہوتی۔ اس معاملے میں سب سے زیادہ مشکل درمیانی طبقات کو پیش آتی ہے۔ وہ چونکہ اپنے آپ کو کسی حد تک اپنے بچوں کو تعلیم و صحت سے آراستہ کرنے، اچھا کھلانے پہنانے، عزت کے مقام پر کھڑا کرنے کا اہل پاتے ہیں تو اس راہ میں جدوجہد بھی کرتے ہیں اور اہداف پورے نہ ہونے کی صورت میں ذہنی تناؤ کا شکار بھی ہوتے ہیں۔

قرآن کریم ہم کو خلافت کی ذمہ داری ادا کرنے کے لیے تعلیم و تربیت، اخلاقِ حسنہ، صحت و مرض کے مسائل سے نپٹنے کی تعلیم بھی دیتا ہے اور لایکلف اللہ نفسا الا وسعہا ۱۔ کا سبق بھی دیتا ہے۔ مزید برآں وہ کہتا ہے کہ اگر اللہ تعالیٰ تم کو کسی آزمائش میں مبتلا کرنا چاہے تو کوئی اس کو نال نہیں سکتا اور اگر وہ تم کو کوئی بھلائی پہنچانا چاہے تو وہ ہر چیز پر قادر ہے اور کوئی اس بھلائی کو روک نہیں سکتا ۲۔ چنانچہ اگر اپنی وسعت کا صحیح اندازہ اور اللہ کی بنائی ہوئی تقدیر پر پورا یقین ہو تو مشکل احوال سے بچنا اور گذرنا آسان ہو جائے۔ مالی مشکلات سے متعلق مزید گفتگو معاشی ذہنی تناؤ کے عنوان سے کی جاتی ہے۔

## ۵: معاشی ذہنی تناؤ

کوئی انسان معاشی جدوجہد سے دامن بچا کر دنیا میں زندگی نہیں گزار سکتا۔ معاشی اعتبار سے تین طبقات کی تقسیم ہم پہلے ہی کر چکے ہیں اور بتا چکے ہیں کہ نچلے طبقے اور اونچے طبقے کو زیادہ ذہنی تناؤ سے واسطہ نہیں پڑتا۔ درمیانی طبقے اس مرض کا زیادہ شکار رہتا ہے۔ معاشیات کے سلسلے میں طبیعت کے میلان کی بنا پر بھی انسانوں کی تقسیم کی جاسکتی ہے۔ اس لحاظ سے چار قسم کے لوگ پائے جاتے ہیں۔ (۱) سادہ زندگی گزارنے کی طرف مائل (۲) بہتر زندگی گزارنے کی طرف مائل (۳) بلند معیار کی طرف مائل (۴) ہوس پسند۔

طبقہ اول کے لوگوں کی امنگیں سادہ انداز میں ہی پوری ہو جاتی ہیں۔ جس جوش و خروش کے ساتھ وہ لڑتے بھڑتے ہیں اسی جوش و خروش کے ساتھ ملتے جلتے خوشی مناتے ہیں۔

دوسرے طبقے کی کچھ انگلیں ہوتی ہیں اور وہ اپنے حالات کو بہتر معیار کی طرف اٹھالے جانے کی تمنا رکھتے ہیں۔ تیسرے طبقے کے لوگ اعلیٰ معیاری سوچ کے عادی ہوتے ہیں اور جس کام کو بھی وہ اپنے ہاتھ میں لیتے ہیں اس کو بلند معیار تک پہنچانے کی فکر کرتے ہیں۔ یہ لوگ برابر ایک دوسرے سے آگے نکل جانے کی جدوجہد میں لگے رہتے ہیں۔ اسی طبقے میں ذہنی تناؤ زیادہ پایا جاتا ہے۔ چوتھے طبقے کے ہوس پسند لوگوں کی خواہش کی کبھی تکمیل نہیں ہوتی۔ چنانچہ وہ خود بھی ذہنی تناؤ میں رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی ذہنی تناؤ کا شکار کرتے ہیں۔

معاشی جدوجہد اور ذہنی تناؤ سے متعلق لوگوں کی اقسام کے درمیان فرق واضح کرنے کے بعد اب ہم ان قرآنی تعلیمات کی طرف آتے ہیں جو معاشی ذہنی تناؤ سے بچا بھی سکتی ہیں اور اس کے علاج میں معاونت بھی کرتی ہیں۔ حلال اور حرام سے متعلق ضابطے قرآن اور سنت میں وضاحت کے ساتھ بیان کر دیے گئے ہیں۔ ان ضابطوں کی پابندی کرتے ہوئے ہر قسم کی معاشی جدوجہد مندرجہ ذیل اصولی باتوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے کی جائے تو یقینی طور پر ذہنی تناؤ کم سے کم ہوگا۔

### ۱:۵ توکل

وَمَا مِنْ ذَاتِئَةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ  
رِزْقُهَا (سودر ۶)

زمین میں چلنے والا کوئی جاندار ایسا نہیں ہے جس کا رزق اللہ کے ذمہ نہ ہو۔

جب کوئی شخص اللہ تعالیٰ کی اس ذمہ داری میں رزق حاصل کرنے کی جدوجہد کرتا ہے تو اسے پورا اطمینان ہوتا ہے کہ اس کو ہر حال میں رزق ملتا رہے گا۔ چنانچہ وہ ذہنی تناؤ سے بڑی حد تک محفوظ رہتا ہے۔ اب رہا رزق کے حصول کا وہ ذریعہ جو اُس نے اپنی پسند سے یا حالات سے متاثر ہو کر منتخب کیا ہے تو یہ معلوم ہے کہ ہر ذریعہ میں مشقت لازمی ہے۔ البتہ کسی ذریعہ میں زیادہ مشقت ہوتی ہے تو کسی میں کم۔

### ۲:۵ اہلیت

کسی بھی ذریعہ رزق کو اپنانے سے پہلے اگر انسان قرآن کے لایکلف اللہ نفسا

الا وسعها کے خدائی اصول سے یہ حکمت اخذ کر لے کہ مجھے اپنے لیے کوئی کام یا ذمہ داری قبول یا منتخب کرنے میں اپنے جذبات سے کام نہ لے کر صرف علم کی بنیاد پر اپنی صلاحیتوں کو سمجھنا چاہیے اور انہی کے مطابق کوئی پیشہ اختیار کرنا چاہیے تو اس کے لیے ذہنی تناؤ کے امکانات کم سے کم ہو جائیں۔

### ۳:۵ مشیت کا تصور

اللَّهُ يَسْطُرُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (العنكبوت ۶۲)

اللہ ہی ہے جو اپنے بندوں میں سے جس کا چاہتا ہے رزق کشادہ کر دیتا ہے اور جس کا چاہتا ہے تنگ کر دیتا ہے۔ یقیناً اللہ ہر چیز کا جاننے والا ہے۔

رزق کے سلسلے میں اگر انسان اس اصولی بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے جدوجہد کرے تو ہر مرحلے میں رزق کی کمی کا احساس اس کو اللہ کی طرف متوجہ کرے گا اور ہر لمحہ اسی سے لوگاتے ہوئے کوشش کرے گا۔ اس طرح وہ ہر قسم کے ذہنی تناؤ سے بچا رہے گا۔

### ۴:۵ آزمائش اور صدقہ

قرآن کے مطابق تمام انسانوں کی آزمائش ہوتی ہے۔ اس آزمائش میں اہل ایمان کا رویہ دوسرے انسانوں سے مختلف ہوتا ہے۔ عام انسان کو جب آسائش اور کشادگی سے آزمایا جاتا ہے تو وہ پھولے نہیں سماتا اور جب رزق کی تنگی سے آزمایا جاتا ہے تو ذلت محسوس کرتا ہے۔ ۱۸۔ اس کے بالقابل اہل ایمان کی جب آزمائش ہوتی ہے تو وہ صبر سے کام لیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ہم اللہ ہی کے ہیں اور ہمیں اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔ ایسے لوگوں پر اللہ کی رحمت ہوتی ہے ۱۹۔ انسان یہ نہیں سمجھ پاتا کہ یتیموں، مسکینوں کو کھلانے پلانے سے رزق میں برکت ہوتی ہے ورنہ رزق کی تنگی سے واسطہ پڑتا ہے۔ چنانچہ رزق کی فراخی میں صدقہ اور تنگی کی صورت میں صبر کرنے سے اللہ کی رحمت بھی متوجہ ہوتی ہے اور اس کی طرف سے برکت بھی نازل ہوتی ہے۔ اس طرح ذہنی تناؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ فائدہ تو خود صدقہ کرنے والے کے لیے

ہے۔ البتہ جو لوگ صدقہ کے مستحق ہوتے ہیں، نظام صدقات کی وجہ سے ان کے تفکرات میں کمی واقع ہوتی ہے اور وہ ذہنی تناؤ سے بڑی حد تک بچے رہتے ہیں۔

### ۵:۵ اسراف سے پرہیز

۱- کُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ  
يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ (الانعام ۱۳۱)

کھاؤ ان کی پیداوار جب کہ یہ پھلیں،  
اور اللہ کا حق ادا کرو جب ان کی فصل کاٹو،  
اور حد سے نہ گذرو کہ اللہ حد سے گذرنے  
والوں کو پسند نہیں کرتا۔

۲- وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ  
لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (الاعراف ۳۱)

اور کھاؤ پیو اور حد سے تجاوز نہ کرو۔ اللہ حد  
سے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔

۳- وَآتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ  
وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا.  
(بنی اسرائیل ۲۶۶)

رشتہ دار کو اس کا حق دو اور مسکین اور مسافر کو  
اس کا حق، فضول خرچی نہ کرو۔

اسراف کے دو نقصان ہیں۔ ایک تو آمدنی ایسے کاموں میں خرچ ہو جاتی ہے جو  
ضروری نہیں ہوتے۔ دوسرے ذریعہ معاش کو ترقی دینے کے لیے بچت نہیں ہو پاتی۔ چنانچہ آدمی  
یا تو ترقی نہیں کر پاتا یا پھر اصل بھی گنوا بیٹھتا ہے۔ مذکورہ آیات میں اسراف سے بچنے کی تعلیم اس  
لیے دی ہے کہ (۱) مسرفین کو اللہ پسند نہیں کرتا اور (۲) صدقہ کرنے کے لیے بچت ہو سکے۔  
چنانچہ اسراف سے پرہیز کر کے جب انسان کچھ پس انداز کرے گا تو وہ دو کاموں سے ایک کام  
ضرور کرے گا۔ یا تو بچت کے ذریعہ اپنی معاش کو مضبوط کرے گا اور اس طرح رزق کی تنگی کی وجہ  
سے ہونے والے ذہنی تناؤ سے محفوظ ہوگا۔ یا پھر صدقہ کرنے کی صورت میں وہ معاشرے کے  
دوسرے افراد کو ذہنی تناؤ سے نکلنے میں مدد پہنچا رہا ہوگا۔

### ۶:۵ شکر

وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً  
مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ

اللہ ایک بستی کی مثال دیتا ہے۔ وہ امن و  
امان کی زندگی بسر کر رہی تھی اور ہر طرف

مَكَانٍ فَكَفَّرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ  
 لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا  
 يَصْنَعُونَ (النحل ۱۱۲)

سے اس کو بہ فراغت رزق پہنچ رہا تھا کہ  
 اُس نے اللہ کی نعمتوں کا کفران شروع  
 کر دیا۔ تب اللہ نے اس کے باشندوں کو  
 ان کے کرتوتوں کا یہ مزا چکھایا کہ بھوک اور  
 خوف کی مصیبتیں ان پر چھا گئیں۔

قرآن کریم کی یہ آیت چشم کشا ہے اور اپنے مخصوص اسلوب میں صاف بتا رہی ہے  
 کہ اگر کوئی معاشرہ چاہتا ہے کہ وہ فراغت اور فراوانی کی زندگی گزارے اور اس طرح ہر قسم کے  
 ذہنی تناؤ سے محفوظ رہے تو اس کو کفرانِ نعمت سے پرہیز کرتے ہوئے شکر کا رویہ اپنانا چاہیے۔ یعنی  
 معاش کو مستحکم کرنے کے لیے صرف عقل اور ہاتھ پاؤں کی جدوجہد ہی کافی نہیں ہوتی بلکہ اس  
 کے لیے اللہ کے شکر کا جذبہ ہونا بھی ضروری ہے۔ ایسا شکر جو اللہ کے اور اس کے بندوں کے  
 حقوق کی ادائیگی، زبان کے اقرار اور دل سے تصدیق کے پیرائے میں ظاہر ہو۔

## ۶: مذہبی ذہنی تناؤ

بعض مرتبہ کسی مرض کی دوا غلط طریقے سے یا زیادہ مقدار میں کھانے سے مرض میں  
 افاقہ ہونے کے بجائے نقصان ہو جاتا ہے۔ اسی طرح مذہبی جذبات کی شدت، قوت و صلاحیت  
 سے زیادہ محنت، اور شدید احساسِ گناہ کی وجہ سے بھی نقصان ہوتا ہے اور اچھا خاصا مذہبی شخص ذہنی  
 تناؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ پیغمبر چونکہ بہت زیادہ حساس، رقیق القلب اور احساسِ ذمہ داری سے  
 بوجھل ہوتے ہیں اس لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ان کے سلسلے میں وحی کے ذریعے خصوصی تسکین  
 کا سامان کیا جاتا ہے۔

إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ  
 اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ (القصص ۵۶)

اے نبی تم جسے چاہو اسے ہدایت نہیں دے  
 سکتے، مگر اللہ جسے چاہے ہدایت دے سکتا ہے۔

اے نبی شاید تم اس غم میں اپنی جان  
 کھودو گے کہ یہ لوگ ایمان نہیں لاتے۔

لَعَلَّكَ بَاسِخٍ نَّفْسِكَ إِلَّا يَكُونُوا  
 مُؤْمِنِينَ (الشعراء ۳۷)

فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ. لَسْتَ عَلَيْهِم بِمُصَيِّرٍ (الغاشیہ ۲۱-۲۲)

نصیحت کیے جاؤ تم بس نصیحت ہی کرنے والے ہو کچھ ان پر جبر کرنے والے نہیں ہو۔

یہ اور ان جیسی بہت سی آیتیں قرآن میں پائی جاتی ہیں جن میں حضور اکرم ﷺ کی شدتِ جذبات، غم اور قلق کی نشان دہی ہوتی ہے۔ اللہ نے آپ کو تسلی فرمائی تاکہ آپ بس اپنے کام پر توجہ مرکوز رکھیں اور انجام کو اللہ کے حوالے کر دیں۔ نبی کے علاوہ دوسرے مذہبی جذبات رکھنے والوں اور مذہبی جدوجہد کرنے والوں کو بھی ان آیات میں تسلی اور ذہنی تناؤ سے بچانے کا سامان ہے۔

مزید براں جب کسی شخص کو اپنی گناہ سے ڈوبی ہوئی زندگی کا احساس ہوتا ہے اور وہ مذہبی تعلیم کے زیر اثر شرمندگی محسوس کرتا ہے تو اکثر شدید ذہنی تناؤ میں آ جاتا ہے۔ ایسے شخص کے لیے اللہ کے رحم و کرم، مغفرت، توبہ کو قبول کرنے والا، معاف کرنے والا جیسے قرآنی حوالے ڈھارس کا کام دیتے ہیں اور اس میں نئی زندگی شروع کرنے کا زبردست داعیہ پیدا کرتے ہیں۔ اس کے برخلاف اگر کسی کو مغفرت کے معاملے میں ناامید کر دیا جائے تو تناویں قتل کے بعد احساس گناہ کے باوجود وہ ناامید ہو کر سواں قتل بھی ذہنی تناؤ میں آ کر کر ڈالتا ہے۔

## ۷: متفرقات

اب تک ہم نے زندگی کے مخصوص معاملات میں قرآنی تعلیمات کو اس طور پر پیش کیا ہے کہ اگر کوئی مسلمان ان تعلیمات کی روشنی میں مخصوص مسائل کو حل کرنے کی کوشش کرے تو گتھیاں سلجھانے میں اس کو آسانی ہو اور غیر ضروری مسائل پیدا نہ ہوں اور وہ ذہنی تناؤ سے بچا رہے۔ پیش نظر عنوان کے تحت ہم قرآن کی ایسی آیات ملاحظہ کریں گے جو ہر آڑے وقت میں ایک مومن کے لیے ڈھال بنتی ہیں۔ ان آیات پر پختہ یقین کی موجودگی میں، استقامت، اطمینان و استقلال کے سوتے انسان کے باطن میں پھوٹتے ہیں۔ اس کو ہر حال میں اللہ کی طرف سے نصرت، قوت اور اطمینانِ قلب حاصل ہوتا ہے۔ اس طرح وہ ذہنی تناؤ سے محفوظ بھی رہتا ہے اور اگر کسی وجہ سے یہ مرض لاحق ہو جائے تو اس کا علاج بھی جلد از

جلد ہو جاتا ہے۔

صبر اور نماز سے مدد لو، بے شک نماز ایک سخت مشکل کام ہے مگر ان فرماں برداروں کے لیے مشکل نہیں جو سمجھتے ہیں کہ آخر کار انھیں اپنے رب سے ملنا ہے اور اس کی طرف پلٹ کر جانا ہے۔

اے ایمان والو صبر اور نماز سے مدد لو، اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

خبردار رہو! اللہ کی یاد ہی وہ چیز ہے جس سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

سنو! جو اللہ کے دوست ہیں، جو ایمان لائے اور جنھوں نے تقویٰ کا راستہ اختیار کیا، ان کے لیے کسی خوف اور رنج کا موقع نہیں ہے۔ دنیا اور آخرت دونوں زندگیوں میں اُن کے لیے بشارت ہی بشارت ہے۔

ان آیات میں واضح پیغام ہے کہ اہل ایمان اگر اللہ کے ذکر میں مشغول رہیں تو اُن کو اطمینان قلب حاصل ہو، صبر و صلوة کے ذریعہ قوت ملتی رہے۔ اللہ ان کے ساتھ ہو جائے اور وہ اللہ کے دوست ہو جائیں۔ بے خوف اور بے حزن زندگی گذاریں۔ انھیں دنیا کی زندگی میں بھی اور آخرت کی زندگی میں بھی بشارتیں ملتی رہیں۔

۱- وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ.  
(البقرہ/۳۵)

۲- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّامَةَ مَعَ الصَّابِرِينَ (البقرہ/۱۵۳)

۳- أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِثُ الْقُلُوبِ.

(الرعد/۲۸)

۴- أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ. لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ.

(یونس/۶۲ تا ۶۳)

## حواشی و حوالے

- ۱ سورہ لقمن، ۱۹۲۱۳
- ۲ البقرہ: ۲۳، آل عمران: ۲، الفرقان: ۵، الروم: ۳، الحجرات: ۲
- ۳ ابوالاعلیٰ مودودی، ”پردہ“، مرکزی مکتبہ اسلامی دہلی، ۱۹۸۲ء، ملاحظہ کیجیے عنوانات، ”نظریات“، ”نتائج“، ص ۳۵-۷۴
- ۴ البقرہ: ۲۲۱
- ۵ البقرہ: ۲۳۶
- ۶ البقرہ: ۲۲۹
- ۷ البقرہ: ۳، النور: ۵۵
- ۸ الاحزاب: ۷۲-۷۳
- ۹ آل عمران: ۱۱۰
- ۱۰ توبہ: ۱۰۳، ۱۱۹، التحریم: ۶، القمیس: ۷، ۱۰
- ۱۱ البقرہ: ۱۵۳-۱۵۷، الکہف: ۱۰۷، ۱۰۸
- ۱۲ الشوریٰ: ۳۸
- ۱۳ النساء: ۳۴
- ۱۴ البقرہ: ۲۸۶
- ۱۵ الانعام: ۷، یونس: ۱۰۷
- ۱۶ ہود: ۶
- ۱۷ العنکبوت: ۶۴
- ۱۸ انفجر: ۲۰، ۲۱، ۲۲
- ۱۹ البقرہ: ۱۵۵، ۱۵۶
- ۲۰ القصص: ۵۶
- ۲۱ الشعراء: ۳
- ۲۲ الغاشیہ: ۲۱-۲۳