

## طبی اخلاقیات کے نفسیاتی اثرات: مسائل کا حل

### PSYCHOLOGICAL IMPLICATIONS OF MEDICAL ETHICS: PROBLEM SOLVING

Dr. Bushra Mujahid

Hazrat Ayesha Siddiq Model Degree & Post Graduate college

Email hasdc-etpb@hotmail.com

#### ABSTRACT

It is religion that draws a person to the point that he has a moral existence, without the construction of which life can be free from human luxury and the society cannot be born which can be a guarantee of a contented and peaceful life. How important is this concept even for non-religious societies, that is, only religion can give a certificate to a nation to be civilized and civilized, how did civilization start and how did it grow, sometimes it was made, deteriorated and changed in our times. Reached, there are various philosophical thoughts in it, and it is not possible to reach a final conclusion and concentrate on one opinion, however, civilization is like a house which we and previous people have decorated and beautified. Yes, sometimes its foundations were shaken by calamities and earthquakes and some parts of it fell down, but later visitors made it their first priority to use all their resources to renovate it, thus adding to its beauty. It doesn't matter, but there is truth in how much time it takes to build a house, one has to endure many kinds of sufferings, one has to cross many kinds of difficult walls, but how long does it take to build it? Perhaps if the builder removes five or seven bricks from here and there, the whole wall will fall down with a crash, in the same way the rest of the building will also fall. This is the case with the house of our civilization. The built house looks beautiful and strong, but its When there is a chance of deterioration and collapse, the scene changes. A strong body is also like a strong house, just as a strong house protects a person from all kinds of disasters, rain, winds, storms and other incidents, in the same way a healthy body not only protects the human life, Rather, the relationships that are associated with this person are also very useful for them. His healthy body, which is under Islam, is being enjoyed by others and prosperity is being transferred from one body to another.

اسلام نے جہاں تحریم انسانیت اور حفاظتِ انسانی کے پیش نظر اس کی جسمانی اور ذہنی وجود کو اہمیت دی، وہاں جان کے بچاؤ کے لیے تدابیر اور علاج معالجے کے ذریعے اس کو محفوظ و مامون بنانے کے طریقے بھی بیان کیے ہیں۔ انسانی صحت پر جو چیزیں اثر انداز ہوتی ہیں ان کی نشاندہی کر کے ان اثرات کو زائل کرنے کے لیے طریقے سمجھائے ہیں، مثلاً جسمانی بیماری کے پیش نظر علاج معالجہ کرنے کی نبوی تعلیمات اس بات کا بین ثبوت ہیں، کہ جسمانی مسئلے میں جو چیزیں حائل ہیں، ہر ممکن وسائل کو بروئے کار لاتے ہوئے اس جسمانی بیماری اور کمزوری سے بدن کو بچایا جائے، تاکہ ایک صحت مند معاشرہ وجود میں آسکے۔ اس کے علاوہ جو چیزیں انسان کے ذہن پر اثر انداز ہوتی ہیں اور اسے طرح طرح کے وساوس اور خیالات میں پھنسا کر اس کا مستقبل تاریک کرتی ہیں، اسے طرح طرح کے نفسیاتی معاملات میں الجھاتی ہیں، اور اس کی تعمیر اور ذہنی صلاحیتوں کو ماند کرتی ہیں، ان کا سدباب کرنے کے طریقے بھی سمجھائے ہیں۔

صحت مند ذہن اور آلائشوں اور خطرات سے پاک ذہن و دل ہی صحت مند اسلامی معاشرے کا ضامن بن سکتا ہے، کمزور، بیمار اور لاغر ذہن سے اسلام کی اس قدر خدمت نہیں لی جاسکتی جس قدر صحت مند و توانا شخص اسلام کے لیے اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لا سکتا ہے۔ گھر کے معاملات کی دوڑ دھوپ، معاش کے لیے محنت کرنا، بچوں کی تعلیم و تربیت کے لیے جدوجہد کرنا، حتیٰ کہ عبادات جیسے معاملات میں بھی صحت مند ذہن و جسم کو فوقیت حاصل ہے، جہاد جیسے عظیم معاملات میں اسی صحت مند ذہن اور جسم کو استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر ان تمام چیزوں کا وجود اسلام سے وابستہ ہو جائے اور ذہن و قلب اور جسم اسلام کے تابع ہو جائیں تو پھر اخلاقی اقدار اور اسلام کے حسن امتزاج کا ایسا تصور ابھرتا ہے جس کی روشنی اور حلاوت دور دور تک پھیلتی ہے۔ کئی لوگ اس دائرے میں آکر اپنی زندگیوں کو بدلتے اور آنے والوں نسلوں کو صحت مند معاشرہ منتقل کرنے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ گویا اسلام ہی پر عمل پیرا ہو کر خالص اور حقیقی فلاحی مملکت کو وجود میں لایا جاسکتا ہے۔

مذہب ہی انسان کو اس جانب متوجہ کرتا ہے کہ اس کا ایک اخلاقی وجود ہے جس کی تعمیر کیے بغیر حیاتِ انسانی آلائشوں سے پاک ہو سکتی اور نہ وہ معاشرت جنم لے سکتی ہے جو ایک مطمئن اور پرسکون زندگی کی ضامن بن سکتی ہو۔ غیر مذہبی معاشروں کے لیے بھی یہ تصور کتنا اہم ہے، یعنی مذہب ہی کسی قوم کو تہذیب یافتہ اور مہذب ہونے کی سند دے سکتا ہے، تہذیب کس طرح شروع ہوئی اور کس انداز سے پروان چڑھی، کبھی بنتی، بگڑتی اور سنورتی ہوئی ہمارے زمانے تک پہنچی،

اس میں کئی طرح کی فلسفیانہ سوچیں کارفرما ہیں، اور یہ ممکن نہیں کہ کسی حتمی نتیجے پر پہنچ کر ایک رائے پر سوچ کر مرتکز کیا جاسکے، البتہ تہذیب ایک گھر کی مانند ہے جسے ہم نے اور پچھلے لوگوں نے سچایا اور سنوارا ہے، کبھی کبھی آفات اور بھونچالوں سے اس کی بنیادیں ہل گئیں اور اس کے بعض حصے گر گئے، لیکن بعد میں آنے والوں نے اس کی تزئین و آرائش کے لیے تمام وسائل کو بروئے کار لانا مقصدِ اولیں سمجھا، اس طرح اس کی خوبصورتی میں فرق نہ آیا، لیکن اس بات میں صداقت موجود ہے کہ گھر کو بنانے میں کتنا وقت لگتا ہے، کئی طرح کے مصائب جھیلنے پڑتے ہیں، کئی طرح کی مشکل فصلیں عبور کرنی پڑتی ہیں، لیکن اس کو ڈھانے میں کتنا وقت لگتا ہے؟ شاید ڈھانے والا پانچ سات اینٹیں ادھر ادھر سے نکال دے تو ساری دیوار دھڑام سے نیچے گر جائے، اسی طریقے سے باقی تمام عمارت بھی گر جائے، یہی حال ہماری تہذیب کے گھر کا ہے بنا ہوا گھر خوبصورت اور مضبوط دکھائی دیتا ہے لیکن اس کے بگڑنے اور لٹنے کا سماں آئے تو دیکھتے دیکھتے منظر تبدیل ہو جاتا ہے۔

ایک مضبوط جسم بھی مضبوط گھر کی مانند ہے، جس طرح مضبوط گھر ہر طرح کی آفات، بارش، ہوائوں، آندھیوں اور دیگر حوادث سے انسان کو محفوظ بناتا ہے، اسی طرح ایک صحت مند جسم بھی نہ صرف انسانی جان کو محفوظ بناتا ہے، بلکہ وہ رشتے جو اس انسان سے وابستہ ہیں ان کے لیے بھی انتہائی کام گار ہے۔ اس کے صحت مند جسم جو اسلام کے ماتحت ہے، اس سے دوسرے لوگ متمتع ہو رہے ہیں اور خوشحالی ایک جسم سے دوسرے تک منتقل ہو رہی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے طالوت پر اپنی نعمتوں کا تذکرہ کرتے ہوئے فرمایا:

{ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ خَلْدًا عَلَىٰكُمْ وَ زَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ }<sup>1</sup>

”بیشک اللہ نے اُسے تم پر منتخب فرمایا ہے اور اُسے علم اور جسم میں زائد فراخی عطا فرمائی ہے۔“

یہاں علم اور جسم میں فراخی کو اللہ کی نعمت قرار دیا گیا ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

”الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ“<sup>2</sup>

”طاقتور مسلمان (طاقتور سے مراد ہے جس کا ایمان قوی ہو اللہ پر بھروسہ رکھتا ہو، آخرت کے کاموں میں ہمت والا ہو) اللہ کے نزدیک بہتر اور اللہ کو زیادہ پسند ہے نا تو اس مسلمان سے۔“

طاقتور ہونے کا تعلق ذہنی اور جسمانی دونوں اعتبار سے ہے، جیسا کہ طالوت کے بارے میں اس کے علم کا تذکرہ کرتے ہوئے فرمایا کہ اسے علم عطا کرنے کے ساتھ ساتھ طاقتور جسم بھی عطا کیا گیا، گویا جسم اسی وقت تک کارآمد ہے جب اس کے پاس اللہ کے پیغامات کا علم ہے، لہذا مسلمان کو ذہنی اور جسمانی ہر دو لحاظ سے طاقتور ہونا چاہیے۔ ذہنی ترقی کا براہِ راست تعلق انسان کی نفسیات سے ہے، جس قدر اس کے ذہن پر اچھے نفسیاتی اثرات ہوں گے، اسی قدر ذہن میں کشائش اور علمی ترقی ہوگی۔ یہ سلسلہ انسان کے بچپن سے شروع ہوتا ہے جس کے اثرات ذہن پر بڑھاپے تک قائم رہتے ہیں، لہذا والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں کو اخلاقیات کا درس دینے کے ساتھ ساتھ ان کی نفسیات کا بھی خیال رکھیں۔

بچوں کی نفسیاتی محرومی تمام عمر ان کے ساتھ ساتھ رہتی ہے، جس سے ان کی صلاحیتیں نہ تو نکھرتی ہیں، اور نہ ہی وہ اپنی احساسِ کمتری دور کر پاتے ہیں۔ البریم روزن نفسیاتی محرومی کی اقسام کا تذکرہ کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

<sup>1</sup> البقرہ، ۲۳۷:۲

<sup>2</sup> مسلم، ”الجامع الصحیح“، کتاب القدر، بَابُ فِي الْأَمْرِ بِالْقُوَّةِ وَتَرْكِ الْعُجْزِ وَالِاسْتِعَانَةَ بِاللَّهِ وَتَقْوِيضِ الْمَقَادِيرِ لِلَّهِ

”نفیاتی محرومی کی کئی قسمیں ہیں۔ دہانی محرومی (Oral deprivation)، ماں کی شفقت سے محرومی، دوسروں کی مدد حاصل کرنے سے محرومی، حتیٰ محرومی (Sensory Deprivation) اور سماجی محرومی (سماج سے علیحدگی) ان محرومیوں کی اہم صورتیں ہیں۔ لیوی (Levy) نے دہانی محرومی کی وضاحت کی ہے، اس کے نتیجے میں بچوں میں حسی قسم کا کردار پیدا ہو جاتا ہے، اس پر روشنی ڈالی ہے، اس نے دریافت کیا کہ بچوں کی جس جماعت کو چوسنی سے محروم کر دیا گیا تھا اس میں بچپن میں بچوں نے انگوٹھا چوسنا شروع کر دیا اور جس جماعت کو محروم نہیں کیا گیا تھا اس کے کسی بچے میں یہ کردار نہیں پیدا ہوا، ایک اور تحقیقی مطالعے میں لیوی نے دریافت کیا کہ کتے کے جن ننھے بچوں کے چوسنے کے عمل پر پابندی لگا دی گئی تھی وہ ایک دوسرے کے جسم کو چباتے تھے اور ان کی طرف سے پیار انگلی بڑھائی جاتی تو اُسے چوسنے لگتے تھے، یہ عمل کنزول جانوروں میں بہت کم تھا، کنزول جانوروں کو مناسب حد تک چوسنے کی اجازت تھی، دوسرے محرکوں کی طرح دہانی محرکے میں بھی ایک عمل سے دوسرے عمل کی طرف منتقل ہو جانے کی صلاحیت موجود ہے، ایسا جب ہوتا ہے جب بنیادی عمل پر بندش لگا دی جائے۔۔۔

ایام طفولیت میں ماں کی شفقت اور نگہداشت سے محروم ہو جانے کی وجہ سے جس ذہنی تکلیف کا سامنا کرنا ہوتا ہے اس پر کئی طرح کی تحقیق کی گئی ہے۔ ربل (Ribble) نے چھ سو بچوں کا مطالعہ کیا اور دریافت کیا کہ جو مائیں خود جذباتی طور پر پریشان ہوتی ہیں وہ اپنے بچوں کی مناسب نگہداشت نہیں کر پاتی ہیں، نتیجے میں بچوں کے حواسِ خمسہ کو ضروری تحریک نہیں ملتی ہے، ایسے بچوں میں انکار کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے، ان سے جو کہا جائے وہ اس کے برعکس کرتے ہیں، وہ ماں کا دودھ پینے سے انکار کرتے ہیں، ہاتھ پیر اکڑا لیتے ہیں، گہرے سانس نہیں لیتے اور اکثر انہیں قبض کی شکایت ہو جاتی ہے، اس کے علاوہ ان میں مراجعت کا رجحان بھی پایا جاتا ہے، ان کے اندر سے حسی اور انفرادی پیدا ہو جاتی ہے، کھانے میں دل چسپی نہیں لیتے، ان کے عضلاتی اور اضطراری جوابی عمل میں کمی آجاتی ہے، مراجعت کی انتہائی صورت وہ ہوتی ہے جب بچے کا جسم زیادہ پھیل جاتا ہے، وہ انتہائی سست ہو کر اپنی صلاحیتیں کھونے لگتا ہے، یہ بیماری مارسم کہلاتی ہے۔<sup>1</sup>

ربل (Ribble) سے متعلق ایفریم روزن مزید لکھتے ہیں:

”ربل نے اپنے بیانات میں اعداد و شمار نہیں پیش کیے، اسپٹیز نے بھی ایسے ہی نتائج پیش کیے ہیں اور اس کا مطالعہ زیادہ منضبط تھا، اس نے دو جماعتوں پر تحقیق کی، ایک جماعت ان بچوں کی تھی جو پیدا ہوتی ہے لاوارث بچوں کے ادارے میں پانچواں دیے گئے تھے، ان کی نگہداشت ایک نرس کے سپرد تھی جس کے برتاؤ میں اپنائیت کا فقدان تھا، اس کے علاوہ اس کے ذمے بہت سے کام تھے اس لیے وہ ہر بچے کو معقول وقت بھی نہیں دے سکتی تھی، دوسری جماعت ان بچوں کی تھی جو نرسری میں رکھے گئے تھے لیکن ان میں سے ہر بچے کے پاس اس کی اپنی ماں جاتی تھی اور اس کی دیکھ بھال کرتی، دونوں جماعتوں کی جسمانی نگہداشت اعلیٰ پیمانے کی تھی، دو سال کے مسلسل مشاہدے اور جانچ سے پتہ لگا کہ لاوارث بچے نرسری کے بچوں کے مقابلے میں جسم، ادراک، حافظے، ذہن کی نشوونما اور سماجی اطوار کی تربیت کے اعتبار سے پیچھے ہوتے چلے گئے، لاوارث بچوں نے دو سال کی عمر تک چلنا، بولنا اور اپنے ہاتھ سے کھانا نہیں سیکھا تھا، ان کا کردار ایسے شخص کے کردار سے مشابہہ تھا جو بے حسی اور بیجان میں مبتلا ہو اور ذہنی طور پر بھی ناقص ہو۔“<sup>2</sup>

اخلاق کے ہمارے جسم و روح پر کس قدر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، نہ صرف ایسا شخص جو اخلاق والا ہے، اس کے اندر کی دنیا خوبصورت اور آلودگیوں سے پاک ہوگی، بلکہ دوسرے لوگ بھی اس سے مل کر خوشی محسوس کریں گے اور انہیں ایسے شخص سے مل کر طمانیت اور فرحت محسوس ہوگی، نگہت ہاشمی جسم و روح کی خوبصورتی سے متعلق لکھتی ہیں:

”کون سی چیز ہے جس کی وجہ سے جنتی لوگوں کے چہرے چمکیں گے؟ یہ خلق ہے، یہ وہ چیز ہے جس کے لیے انسان کو دنیا میں محنت کرنا ہے، ہم جیسا چہرہ چاہتے ہیں ویسا ہی چہرہ مل جائے گا، بس اس چہرے کے لیے ہم کو ویسی ہی عادات اپنانی پڑیں گی، کل جو کچھ ہمیں ملنے والا ہے وہ ہمارے اخلاق، ہماری عادات، ہمارے رویوں کی وجہ سے ہوگا جو ”نَصْرَتَا الْعِثْمِ“ ہے نعمتوں کی تازگی، اس کو ہم کہاں سے دیکھیں؟ کیسے پتہ چلے کون کون سی نعمتیں ہیں؟ اس کو دیکھنا ہے رسول اللہ ﷺ کے اخلاق سے، اگر کوئی دیکھنا چاہتا ہے تو وہ یہ چیز رسول اکرم ﷺ کے اخلاق میں دیکھ سکتا ہے، جو چیزیں آپ ﷺ نے اپنائیں، جیسی شخصیت آپ کی بنی ویسی شخصیت بنانی ہے، دیکھیں دنیا کی زندگی میں آپ شخصیت کے تصور کو سمجھیں کسے کہتے ہیں؟ شخصیت، پرسنالٹی، انسان کی پہچان ہوتی ہے نا! شخص کسے کہتے ہیں؟

<sup>1</sup> ایفریم روزن، ”ابنار مل نفسیات“، ترجمہ: ذکیہ مشہدی، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی۔ انڈیا، ص: ۱۶۱، ۱۶۲

<sup>2</sup> ایفریم روزن، ”ابنار مل نفسیات“، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، ص: ۱۶۳

انسان کو۔ انسان جیسے اوصاف اپنے اندر پیدا کر لے وہی اس کی شخصیت ہے، وہی اس کی Identity ہے۔ شناختی کارڈ پر ہماری کیا پہچان ہوتی ہے؟ مثلاً دائیں گال پر تل کا نشان یا بائیں پاؤں پر کٹ کا نشان وغیرہ۔ دنیا میں پہچان کی نشانیاں کتنی معمولی قسم کی ہوتی ہیں! Identity کے لیے کوئی نہ کوئی نشان تو ہوتا ہی ہے اور مومن کی پہچان تو اس کے اوصاف ہوں گے، اس کے اخلاق ہوں گے اور اخلاق کی وجہ سے ہی مومن کو شخصیت ملے گی اور جنت میں اُس کا چہرہ پہچانا جائے گا۔

ہمیں ایک پہچان چاہیے۔

ہماری روح کو لباس چاہیے۔

ہمیں اپنا ایک چہرہ چاہیے۔

اُس چہرے کی رونقیں چاہئیں۔

اُس چہرے کی تازگی چاہیے۔

تو یہ نعمتوں کی تازگی ہے، یہ اخلاق ہیں، ان کے بغیر چہرہ نہیں بنے گا، آپ کبھی ماں کے پیٹ کے اندر علقہ سے بننے والی بوٹی کو دیکھیں، اُس کی تو کوئی شکل نہیں ہوتی، انسان کو مٹی سے بنایا گیا، ایسے ہی انسان کے خُلق کے لیے بھی کچھ بنیادی مواد ہے (Basic material) جس سے اخلاق بنتے ہیں۔ اس کے بغیر اخلاق وجود میں نہیں آسکتا۔<sup>1</sup>

انسان کی سوچ، فکر اور رجحانات مل کر کسی احساس کو جنم دیتے ہیں، خوشگوار احساس کے نفسیات پر اچھے اثرات جبکہ برے اور بدناما احساس سے نفسیات پر بُرے اور فاسد اثرات مرتب ہوتے ہیں، طبی نفسیات کا معاملہ زندگی کا ایک جزو ہے، لیکن اس کا کل انسانی سوچ اور احساس ہے، یہ سوچ اور احساس بچپن سے پنپتا ہے، بڑھتا ہے، پھلتا پھولتا ہے اور آخر کار معاشرے میں ایک سوچ کا عکاس بن کر سامنے آتا ہے، اس ساری سرگرمی میں سب سے بڑا کردار بچے کی ابتدائی عمر کا ہے، جب اس کے احساسات کی نشوونما والدین اور اساتذہ کی طرف سے کی گئی، بچپن کے رجحانات اور ذہنی سوچ تمام عمر بچے کے ساتھ سفر کرتی ہے، لہذا بچے کی سوچ کو مثبت اور تعمیری بنانے کے لیے اس کی بچپن میں تربیت بہت ضروری ہے۔

سراج الدین ندوی بچے کی اخلاقی اور احساسی تربیت کے حوالے سے لکھتے ہیں:

”بچے کے احساسات ناقص اور ادھورے ہوتے ہیں، آپ اپنی توجہ اور نگہداشت سے بچوں کے احساسات کو پاکیزہ اور معیاری بنانے کی کوشش کیجئے، بچوں کو اپنے احساسات پر بھروسہ اور اعتماد کرنا سکھائیے، بچوں کو اپنے احساسات کے اظہار کا موقع دیجئے، دیکھا گیا ہے کہ بچے نے کوئی چیز ہاتھ میں لے کر سوگھنا چاہا تو امی دیکھتے ہی دھاڑ پڑیں، بڑا گندا ہے! غلیظ کہیں کا! کوئی تمیز نہیں! بچے نے ڈر کے مارے وہ چیز سوگھے بغیر پھینک دی اور پھر کسی بھی چیز کو سوگھنے کی ہمت نہ کی، اس طرح بچہ اپنے احساسات پر بھروسہ کرنا چھوڑ دیتا ہے، پھر وہ اس تلاش میں رہتا ہے کہ اسے کوئی یہ بتائے کہ اس چیز کا مزا کیسا ہے؟ اس کی بو اچھی ہے یا خراب؟ آپ نے بہت سے ایسے بچوں کو دیکھا ہو گا کہ دس گیارہ سال کی عمر تک انہیں غلاظت اور نفاست کے درمیان تمیز نہیں ہو پاتی کیونکہ انہیں یا تو اپنے احساسات کے اظہار کا موقع نہیں ملا ہوتا ہے یا پھر ان کے احساسات پر دوسروں کی حکمرانی چلتی رہی ہے۔ اگر آپ کا بچہ کوئی گندی چیز ہاتھ میں لے کر اسے سوگھتا ہے تو آپ محبت سے وہ چیز اس کے ہاتھ سے لے لیں اور اس کی جگہ پھول، عطر کا پھایہ یا کوئی خوشبودار چیز بچے کو سوگھنے کے لیے دے دیں، اس سے بچے کی قوت شامہ بھی پروان چڑھے گی اور اس کو تعمیری رُخ بھی ملے گا۔۔۔

اگر بچہ رنگ برنگ کی جاوے جا چیزیں جمع کر رہا ہے تو آپ انہیں چھین کر پھینک نہ دیں بلکہ وجہ انتخاب بچے سے معلوم کریں، اگر بچہ یہ بتائے کہ اسے کانچ کا یہ سرخ ٹکڑا اس لیے پسند ہے کہ اس میں دیکھنے سے اسے ہر چیز سرخ دکھائی دیتی ہے تو آپ سلیقے سے تراشا ہوا سرخ شیشہ فراہم کر دیں، اگر بچہ کوئی

<sup>1</sup> نگہت ہاشمی، ”اب اخلاق بدلنا ہے“، انور پبلی کیشنز، گلبرگ۔ لاہور، ص: ۲۱۲۰

بھونڈا قسم کا کھلونا پسند کر کے لے آیا ہے تو آپ اسی انداز کا بہترین قسم کا کھلونا فراہم کر دیں، اس طرح آپ کے بچے کے احساسات کی نشوونما تعمیری رخ پر انجام پاسکے گی۔ آپ کا بچہ کسی چیز کو دیکھ کر اگر اسے ہاتھ میں لے کر ٹٹولتا ہے، اسے سوگھتا ہے اور اس کے بارے میں از خود معلومات حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ چیز جھڑک کر بچے کے ہاتھ سے چھین نہ لیجئے کیونکہ وہ چیز کتنی بھی قیمتی ہو بچہ یا بچے کے احساسات سے زیادہ قیمتی نہیں ہے، بچے کو اطمینان حاصل کر لینے دیجئے یا خود اس کی تشنگی دور کر کے اس کے احساسات کی تکمیل کیجئے۔ احساسات اگر پاکیزہ ہوں گے تو بچے کے جذبات بھی پاکیزہ ہوں گے اور اگر احساسات میں تلخی ہوگی تو بچہ جذباتی طور پر چڑچڑا ہو جائے گا، احساسات بہت قیمتی ہوتے ہیں، تعلیمی و فنی، ذہنی و اخلاقی ہر موقع پر کام آنے والی صلاحیت دراصل احساسات ہی سے تشکیل پاتی ہے، اس لیے احساسات کی پاکیزہ تربیت کا بھرپور اہتمام کیجئے۔<sup>1</sup>

بچوں کے جذبات جب بپھرتے ہیں تو وہ نہ صرف اپنے لیے برا سوچتے ہیں بلکہ دوسرا سے بھی الگ تھلگ رہنے کو ترجیح دیتے ہیں، ان کے دل کی دنیا ویران ہونے کی وجہ سے انہیں ہر چیز بد نما اور بد صورت دکھائی دیتی ہے، جس کی وجہ سے ان کے اندر نفسیاتی الجھائو پیدا ہوتا ہے اور وہ طرح طرح کی بیماریوں میں گرفتار ہو جاتے ہیں، لیکن اگر ان کے ذہن و دماغ میں ابھرتے ہوئے سوالات کا تسلی بخش جواب دے دیا جائے تو نہ صرف وہ نفسیاتی مسائل کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں، بلکہ ان کے اندر قوتِ مدافعت بھی بڑھ جاتی ہے، جس کے نتیجے میں وہ چھوٹی بڑی بیماریوں کا آسانی سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت حاصل کر لیتے ہیں۔

مصنفہ حفصہ صدیقی اپنی کتاب ”بچوں سے گفتگو کیسے کریں“ میں پھرے ہوئے جذبات کی حالت میں بچوں کی رہنمائی کیسے کی جائے، اس سے متعلق لکھتی ہیں:

”بچوں کے ماہر نفسیات ڈاکٹر گوٹ مین اپنی کتاب (Raising an emotionally intelligent child) میں لکھتے ہیں کہ میری تحقیق یہ بتاتی ہے کہ محض محبت آپ کو اچھے والدین نہیں بنا سکتی، بچوں سے بہت زیادہ محبت کرنے والے اور ان کے ساتھ ہر معاملے میں شریک والدین کی حالت یہ ہوتی ہے کہ اکثر وہ اگر خود غصے یا خوف کی حالت میں ہوں یا ان کے بچے ایسی کیفیت سے گزر رہے ہوں تو وہ اپنے بچوں سے بات نہیں کر پاتے، صرف محبت ایسا کیمیائی عمل نہیں ہے جس کے ذریعے آپ بچے کی مکمل رہنمائی کر سکیں، بچے جب کسی جذباتی کیفیت کا شکار ہوتے ہیں تو ان کو رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے روایتی عقل (Conventional Wisdom) اکثر اس قدر کارآمد نہیں ہوتی کہ غصے، خوف یا ناراضگی کی حالت میں بچے کے ساتھ کس طرح پیش آنا ہے، اگر اس کے لیے درست طریقہ استعمال کیا جائے تو نہ صرف آپ اس صورت حال سے بچ سکتے ہیں بلکہ بچے کی بھی جذباتی طور پر شخصیت مستحکم حاصل ہو سکتی ہے، جذباتی تربیت (Emotional Coaching) کا تصور ڈاکٹر جنوٹ نے پیش کیا تھا جس کو بعد میں ڈاکٹر گوٹ مین اور دوسرے محققین نے موثر ثابت کیا، جذباتی رہنمائی کے درج ذیل اجزاء بیان کیے جاتے ہیں:

☆ بچے کے جذبات سے اچھی طرح آگاہی۔

☆ جذباتی اظہار سکھانے اور بچے سے قربت پیدا کرنے کے مواقع کو مناسب طور پر استعمال کریں۔

☆ بچے کی بات کو سکون کے ساتھ اور غور سے سنیں۔

☆ بچے کی جذباتی کیفیت کو ایسا نام دیں جو وہ سمجھ سکے۔

☆ کسی مسئلے کو حل کرنے یا جذباتی طور پر یا ناخوشگوار صورت حال سے کس طرح نبرد آزما ہونا ہے اس حوالے سے بچے کی رہنمائی کریں۔

تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ جذباتی رہنمائی پانے والے بچے عملی زندگی میں جذباتی طور پر چست اور کامیاب (Emotionally Intelligent) ہوتے ہیں۔ جذباتی حوالے سے اگر بچے کی درست سمت میں رہنمائی کی جائے تو وہ مندرجہ ذیل خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں:

☆ اپنی جذباتی کیفیت پر کنٹرول کر سکتے ہیں۔

<sup>1</sup>لدوی، سراج الدین، ”بچوں کی تربیت کیسے کریں؟“، دارالابلاغ: بلیوئٹرز۔ لاہور، ص: ۱۸۱، ۱۹۰

☆ پریشانی کی حالت میں خود کو بہتر انداز سے پُرسکون رکھتے ہیں۔

☆ پریشان کن یا گھبرانے والی صورت حال میں تیزی سے دھڑکتے ہوئے دل پر قابو پالیتے ہیں۔

☆ زیادہ بہتر انداز میں توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

☆ لوگوں کے رویوں اور عادات کو بہتر انداز سے سمجھ لیتے ہیں۔

☆ اچھے دوست ہوتے ہیں۔

☆ اچھی تعلیمی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔<sup>1</sup>

بچوں کی غلط باتوں کو نظر انداز کرنا انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے، لیکن سمجھانے اور تربیت کے انداز میں میانہ روی ہونی چاہیے، کسی کے برے اخلاق سے پہلو تہی کرنا اور اس کی رہنمائی نہ کرنا بھی شر کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے، لہذا سمجھانے کے انداز میں میانہ روی کو ملحوظ خاطر رکھا جائے، یہی تعلیم ہمیں دین اسلام سے ملتی ہے، کیونکہ میانہ روی کے اندر خیر ہی خیر ہے، ایک روایت میں ہے کہ:

”جناب ابو ظبیب سے مروی ہے کہ ایک دن ایک آدمی نے خطاب کیا اور بہت باتیں کیں، تو عمرو بن عاص رضی اللہ عنہ نے کہا: اگر یہ اپنی گفتگو میں میانہ روی اختیار کرتا تو اس کے لیے بہت بہتر ہوتا، میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ فرماتے تھے: تحقیق میں نے سمجھا ہے یا (فرمایا کہ) مجھے حکم دیا گیا ہے کہ گفتگو میں میانہ روی اختیار کروں، بلاشبہ میانہ روی سراسر خیر ہے۔“<sup>2</sup>

اسلام نے نرم خوئی، خیر خواہی کی تاکید اس لیے کی ہے کہ اسی سے محبت و اخوت، ملنساری، رواداری اور معاشرتی مودت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں، زندگی کا کوئی ایک شعبہ ہو، خیر خواہی اور اخلاقیات کوہر گوشہ زندگی پر محیط کرنے کا اسلام نے ہمیں درس دیا ہے۔ چونکہ انسانیت اور اخلاقیات کا درس ہمیں قرآن اور رسول اکرم ﷺ کی زندگی سے ملتا ہے، لہذا آپ کے دور میں صحابہ کرام اور صحابیات رضوان اللہ علیہم اجمعین رسول اکرم ﷺ سے اپنے بچوں کے اخلاقی تربیت کے لیے گزارش کیا کرتے تھے، اور اپنے بچوں کو نبی کریم ﷺ کی زیر تربیت چھوڑ دیا کرتے تھے، ایسا ہی ایک واقعہ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ کا ہے، جنہیں ان کی والدہ ام سلیم رضی اللہ عنہا نے رسول اکرم ﷺ کی خدمت کے لیے وقف کر دیا تھا، حدیث مبارکہ میں ہے:

”حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میری ماں (ام سلیم رضی اللہ عنہا) مجھے لے کر رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئیں، انہوں نے اپنی اوڑھنی کے آدھے حصے سے میرا ازار بند بنا دیا تھا اور آدھے حصے کو میرے اوپر ڈال رکھا تھا، امی جان نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول! یہ میرا بچہ نہیں ہے، میں اسے لے کر آپ کی خدمت میں حاضر ہوئی ہوں تاکہ یہ آپ کی خدمت کرے، آپ ﷺ اس کے حق میں دعا فرما دیں، آپ ﷺ نے یہ دعا فرمائی:

”اَللّٰهُمَّ اَكْبِرْ مَالَهُ وَوَلَدَهُ۔“

”اے اللہ! اس کے مال اور اولاد میں برکت عطا فرما۔“

حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے تھے: اللہ کی قسم! میرے پاس مال بہت زیادہ ہے اور میری اولاد اور اولاد کی اولاد کی تعداد آج سو سے بھی تجاوز کر چکی

ہے۔“<sup>3</sup>

<sup>1</sup> حفصہ صدیقی، ”بچوں سے گفتگو کیسے کریں؟“، اسلامک ریسرچ اکیڈمی۔ کراچی، ص: ۱۸۱

<sup>2</sup> ابودانود، ”السنن“، کتاب الأدب، باب ما جاء في المتصدق في الكلام

<sup>3</sup> مسلم، ”الجامع الصحيح“، کتاب فضائل الصحابة، باب من فضائل أنس بن مالك رضی اللہ عنہ

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ ہی کا بیان ہے کہ میں نے رسول اکرم ﷺ کی سفر و حضر میں خدمت کی، اللہ کی قسم! میں نے کوئی بھی کام کیا، اس کے بارے میں آپ ﷺ نے یہ نہیں فرمایا کہ اس کام کو تو نے ایسا کوئی کیا، اور کوئی بھی کام جس کو میں نے نہیں کیا، اس کے بارے میں بھی آپ ﷺ نے یہ نہیں فرمایا کہ تو نے اس کو کیوں نہیں کیا۔<sup>1</sup>

نبی کریم ﷺ اپنے خداموں کے ساتھ کس طرح رہتے تھے، حالانکہ وہ خادم اپنے بچپن میں ہوتے تھے، اس کا ایک مظاہرہ حضرت انس رضی اللہ عنہ کی اس حدیث سے ملتا ہے:

”كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنْ أَحْسَنِ النَّاسِ خُلُقًا، فَأَرْسَلَنِي يَوْمًا لِحَاجَةٍ، فَقُلْتُ: وَاللَّهِ لَا أَذْهَبُ، وَفِي نَفْسِي أَنْ أَذْهَبَ بِمَا أَمَرَنِي بِهِ نَبِيُّ اللَّهِ ﷺ، فَخَرَجْتُ حَتَّى أَمْرَعَلَى صَبْيَانٍ وَبِمْ يَلْعَبُونَ فِي السُّوقِ، فَإِذَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَدْ قَبِضَ بِقَفَايَ مِنْ وَرَائِي، قَالَ: فَتَطَرْتُ إِلَيْهِ وَبِمْ يَضْحَكُ، فَقَالَ: يَا أُنَيْسُ أَذْهَبْتَ حَيْثُ أَمَرْتُكَ؟ قَالَ قُلْتُ: نَعَمْ، أَنَا أَذْهَبُ، يَا رَسُولَ اللَّهِ“.<sup>2</sup>

”فرماتے ہیں کہ رسول اکرم ﷺ سب لوگوں سے زیادہ بااخلاق تھے، ایک دن آپ ﷺ نے مجھے کسی ضرورت کے پیش نظر کہیں بھیجا، میں نے کہا: اللہ کی قسم! میں نہیں جاؤں گا، حالانکہ میرے دل میں تھا کہ میں جاؤں، پھر میں نکل کر ان بچوں کے پاس سے گزرا جو بازار میں کھیل رہے تھے (اس لیے میں بھی ان کے ساتھ کھیلنے لگا)، اتنے میں رسول اللہ ﷺ نے پیچھے کی جانب سے میرے سر کو پکڑا، میں نے جو مڑ کر دیکھا تو آپ ﷺ مسکرا رہے تھے، پھر آپ ﷺ نے فرمایا: اے اُنیس! میں نے جہاں جانے کا حکم دیا ہے وہاں جائے گا یا نہیں؟ میں عرض کی: اب جاتا ہوں اے اللہ کے رسول۔“

رضوان ریاضی ”اپنی کتاب رسول اکرم ﷺ کا طرز عمل کس کے ساتھ، کیسا؟“ میں لکھتے ہیں:

”آج کے دور میں تو خدام دیکھنے کو ملنا مشکل ہے کیونکہ اب اس دنیا میں وہ اخلاق و حسن سلوک کہاں جو دوسروں کے دلوں کو فریفتہ کر دے تاکہ اس اخلاق و حسن سلوک کا جذبہ اپنے بچوں میں پیدا کرنے کے لیے لوگ انہیں اس شخصیت کی خدمت کے لیے وقف کر دیں جو اخلاق اور حسن سلوک کا مجسمہ ہو، جس کی بات میں وہ چاشنی ہو جو لوگوں کے دلوں کو موہ لے، جس کا رہن سہن اور وضع قطع اس قدر معتدل اور انسانیت سے قریب تر ہو کہ ہر طبقہ کے لوگ اس شخصیت کی آغوش میں پناہ گزین ہو کر ایک دائمی خوش محسوس کریں، خواہ چھوٹے ہوں یا بڑے، غریب ہوں یا مالدار، کشتکول لے کر گھر گھر کا پکڑ لگانے والے ہوں یا مضبوط قلعوں کے اندر عیش و عشرت میں دنیا و مافیہا سے بے فکر شہزادے، ووٹ دے کر اپنے جملہ حقوق کو گنوانے والے مقہور و مظلوم عوام ہوں یا پارلیمنٹ کی کرسیوں پر براہمان سیاستدان، مجموعۃ الامراض افراد ہوں یا طب یونانی کے بڑے بڑے ماہرین، دنیا کے گوشے گوشے میں پھیلے ہوئے ظالموں کے ظلم و استبداد کا نشانہ بننے والے فقراء و مساکین ہوں یا ان کے درد کا میخا بننے والے مجاہدین اسلام کی ٹولی۔ ایسی شخصیت وہی تھی جس کو دنیا محمد رسول اللہ ﷺ کے نام سے جانتی ہے، آپ ﷺ کا رہن سہن، وضع قطع، بات چیت اور اخلاق اس قدر عمدہ تھا کہ ہر طبقہ کے لوگ خود کو اور اپنی اولاد کو آپ ﷺ ہی کے معیار اخلاق پر تولنا چاہتے تھے۔“<sup>3</sup>

بچوں کی نفسیات اور احساسی اقدار کو معاشرتی غلاظتوں سے پاک کرنا، ان کی نگہداشت اور دیکھ بھال اس انداز سے کرنا کہ کہیں وہ معاشرے کی بے رحم موجوں کے سپرد ہو کر اپنے اخلاق و نظریات کو سیاہ نہ کر لیں، لہذا بچپن سے ہی والدین کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ان کی اخلاقی اقدار کا حد درجہ خیال رکھیں، ایک بچہ بولنے کی عمر سے لے کر، پرائمری، ٹل، میٹرک سے ہوتا ہوا ایف ایس سی اور میڈیکل کا امتحان پاس کر کے ایک معالج کے روپ میں انسانی خدمت کے لیے سامنے آتا ہے، لہذا اس کی ذہنی اور نفسیاتی تربیت کے لیے یہ بات ضروری ہے کہ اسے کم عمری سے ہی یہ بات باور کرائی جائے کہ بڑا ہو کر اسے اپنی، خاندان کی، سوسائٹی اور معاشرے کی بہترین اور مثبت بنیادوں پر تعمیر کرنی ہے۔

<sup>1</sup> بخاری، ”الجامع الصحیح“، کتاب الوصایا، باب استخدام الیتیم فی الفسرو والحضر...

<sup>2</sup> مسلم، ”الجامع الصحیح“، کتاب فضائل الصحابة، باب کان رسول اللہ ﷺ أحسن الناس خلقًا

<sup>3</sup> رضوان ریاضی، ”رسول اکرم ﷺ کا طرز عمل کس کے ساتھ، کیسا؟“، فریڈیک ڈپو، نئی دہلی۔ انڈیا، ص: ۷۷

علامہ احمد بن حجر آل بوطائی نشہ آور چیزوں کے کچھ اسباب بیان کیے ہیں، جن کی روشنی میں یہ سمجھنا انتہائی آسان ہو جاتا ہے کہ کیوں ہماری نئی نسلی اس کت میں پڑ کر اپنے آپ کو تباہ کرنے پر تلی ہوئی ہے:

پہلا سبب: دورِ حاضر میں مشرق و مغرب میں مسلمانوں کا اہل مغرب سے اختلاط اس کی سب سے بڑی وجہ ہے، اہل مغرب اخلاقِ فاضلہ سے عاری ہو کر برائیوں کے رسیا ہو چکے ہیں، علی الاعلان الحاد و دہریت پر اتر آئے ہیں، لذت و شہوات کے دلداہ ہو چکے ہیں، شراب پانی سے زیادہ استعمال کرتے ہیں، اس سے بڑھ کر یہ کہ مغربی ممالک میں فواحش و زنا کا ارتکاب اعلانیہ طور پر ہوتا ہے، اس کی وجہ سے وہ اخلاق میں جانوروں کی طرح انتہائی نیچے جا گئے ہیں۔

دوسرا سبب: ان مغربی لوگوں سے ملنے جلنے والے اور ان کی مشابہت اختیار کرنے والے بہت سے اہل مشرق میں ایمان کی حفاظت کا ایسا جذبہ اور علوم دینیہ میں ایسی مہارت نہیں ہے جو انہیں برائی کے گڈھے میں گرنے سے بچا سکے۔

تیسرا سبب: دین سے منحرف کرنے والے ان افکار کی یورش جن کو اہل مغرب نے اہل مشرق کے لیے وضع کیا ہے، ان کے اندر دینِ حنیف کی توہین و تشکیک، اس کے متعلق شبہات کی ترویج و اشاعت، اخلاقی گراؤ کی تعلیم اور آدابِ شریعت سے بیزاری کی جو باتیں پائی جاتی ہیں وہ مخفی نہیں ہیں۔

چوتھا سبب: ایسے علماء اسلام کی قلت جو مسلمانوں کے اندر دینِ صحیح کی نشرواشاعت اور اس کے محامن کی تشریح و تفہیم کریں، نیز افتراء پرداز اور کذاب مستشرقین و مبشرین اور ان کے ان نام نہاد مسلمان چیلوں کی افتراء پردازیوں کی تردید کریں، جو صرف نام کے مسلمان ہیں مگر وہ دین سے بالکل اسی طرح بری ہیں جس طرح بھیڑیا یوسف علیہ السلام کے خون سے بری تھا۔

پانچواں سبب: عربی و اسلامی ممالک کے اندر وزارت تربیت و تعلیم کا دین کی صحیح تربیت صالح افراد کی تیاری اور انہیں ایمان و علم نافع کی فراہمی میں کوئی قابل ذکر حصہ نہیں ہے، البتہ ان اسلامی ممالک میں بعض کو تھوڑا سا مستثنیٰ کیا جا سکتا ہے۔

چھٹا سبب: حکام کا امر بالمعروف و نہی عن المنکر کو ترک کر دینا اور احکامِ شریعیہ و حدود کو اپنے نظام و قانون سے خارج کر دینا، مثلاً شراب خوری، زنا، قذف و چوری وغیرہ کی حدیں جاری نہ کرنا اور ان کی جگہ وضعی قوانین کو اختیار کر لینا اور یہ ظالمانہ قوانین حرام چیزوں مثلاً زنا، شراب سود اور دوسری منکرات کو مباح قرار دیتے ہیں۔ فقہاءِ رحمہم اللہ نے شراب اور اس کے متعلق احکام کے سلسلے میں مطول و مختصر دونوں طرح کی کتابیں تالیف کی ہیں جن کو شمار نہیں کیا جا سکتا، اور محدثین و مفسرین نے اس موضوع پر جو کچھ ذکر کیا ہے، وہ کافی اور وافی ہے۔<sup>1</sup>

انسانی وسوس اور اوہام بھی بیماریوں میں شدت اور طبی حوالے سے انسان کی اخلاقیات کو تباہ کر دیتے ہیں، یہ مرض کسی کو بھی لاحق ہو سکتا ہے، معالج، طبیب اور ڈاکٹر سے لے کر مریض تک وسوس کی لپیٹ میں آجاتے ہیں، شیخ عبداللہ بن باز ایسے وسوس، اوہام، نفسیاتی خلجان، ذہنی انتشار اور مخصوص کیفیتوں کا تذکرہ کرتے ہوئے ان کے اسباب بیان کرتے ہیں:

غالباً اکثر وسوسے نفسیاتی، فکری بلکہ جسمانی فراغت سے پیدا ہوتے ہیں، کیونکہ جب انسان مصروف ہوتا ہے تو اس کی پوری توجہ اور دلچسپی اس کام میں ہوتی ہے جس میں وہ لگا ہوتا ہے، لہذا وہ ردی اور غلط قسم کے افکار و وسوس سے محفوظ رہتا ہے، لیکن اس کے باوجود کبھی ایسی حالت میں بھی وسوسے پیدا ہونے لگتے ہیں، جب انسان اپنی سوچ و فکر، جسم اور دل کو کسی کام میں مصروف کیے ہوتا ہے، بہر حال اس سے چھٹکارے کا طریقہ یہ ہے:

۱۔ ان وسوسوں کی طرف عدم توجہ اور عدم دلچسپی کا مظاہرہ کرنا، پس انسان نہ ان کی طرف توجہ دے اور نہ ان میں دلچسپی لے اور نہ ان کو اپنے دل ہی میں کوئی جگہ دے، حتیٰ کہ اگر اسے کوئی وسوسہ پیدا ہونے لگے تو وہ اپنے دل کو اس بات پر پکار کرے کہ یہ وسوسہ اور خیال جو اس کے دل میں اٹھ رہا ہے اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے، پھر وہ اس کے متعلق سوچنا چھوڑ دے تو یہ ہے ان وسوسوں سے بچنے کا طریقہ کہ انسان اپنے دل کو ان سے خالی کرے، ان میں دلچسپی لے اور نہ ان کی طرف توجہ کرے۔

<sup>1</sup>آل بوطائی، احمد بن حجر، علامہ، ”شراب اور نشہ آور اشیاء کی حرمت و مضرت“، مترجم: شمیم احمد خلیل سلفی، اسلامک ریسرچ اکیڈمی جوگا بائی، نئی دہلی، ص: ۲۲۴۱

۲۔ انسان ان وسوسوں سے نجات دینے والے اسباب بروئے کار لائے، کثرت کے ساتھ شیطان مردود اور وسوسوں سے اللہ کی پناہ پکڑتا رہے، پناہ طلب کرتے وقت دو چیزوں سے آگاہ رہے، اور ان کو ذہن میں رکھے، ان میں سے ایک یہ ہے کہ انسان ہر لحاظ سے کامل طور پر اپنے آپ کو اس طرح اللہ تبارک و تعالیٰ کا محتاج اور اس کے در کا مانگت اور سوالی بنائے کہ وہ اس حالت میں اپنی قدرت و طاقت سے اظہار براءت کرے اور اپنا معاملہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے سپرد کر دے۔ دوسری یہ کہ وہ اس بات کو خوب ذہن نشین کر لے کہ اللہ تعالیٰ اس کی اس حالت کو بدلنے پر پوری قدرت رکھتا ہے، کیونکہ وہ اللہ جل و علا ہے۔

اس دوسرے امر کی بنیاد اس بات پر رکھے کہ وہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے انتہائی زیادہ پُر امید ہو اور اس کے متعلق ایسا حسن ظن رکھے کہ وہ اس بیماری سے شفا یاب ہو جائے جو اس کے دل کو لاحق ہے۔

۳۔ وسوسوں سے بچاؤ کا تیسرا طریقہ یہ ہے کہ جب دین و دنیا کے امور میں مصروف ہو تو وہ ان میں انتہائی محنت اور کوشش کرے، مطلب یہ ہے کہ کسی بھی کام کو سرانجام دیتے وقت اپنا دل اس کام میں حاضر کرے اور اس وقت جب اس کا دل وسوسوں اور فکری پراگندگی سے پلٹ کر کام میں محنت، کوشش اور امور کو حقیقت کی آنکھ کے ساتھ دیکھنے میں مصروف ہو جائے گا تو اس طرح دل میں تحریک پیدا ہو گی اور وہ پلٹ کر ان اعمال میں مصروف و مشغول ہو جائے گا، یوں وہ ان ردی اور غلط قسم کے وسوسوں اور افکار کو بھول جائے گا اور وہ ان وسوسوں سے چھٹکارا حاصل کر لے گا۔

۴۔ بچاؤ کا چوتھا طریقہ یہ ہے کہ انسان اس بات سے آگاہ رہے کہ یہ افکار اور خاص طور پر عقیدے کے متعلق، اللہ تبارک و تعالیٰ، اس کے اسماء اور صفات کے متعلق وسوسوں کا پیدا ہونا اس سے وہ لوگ بھی دوچار ہوئے جو ہم سے ایمان میں اکمل تھے اور ان کی حالت ہم سے کہیں زیادہ عروج و ترقی والی تھی اور وہ لوگ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم ہیں، چنانچہ انہوں نے نبی اکرم ﷺ کو اس قسم کے وسوسوں پیدا کرنے کی شکایت کی تو آپ ﷺ نے انہیں حکم دیا کہ وہ ان وسوسوں سے اللہ تعالیٰ کی پناہ پکڑیں اور اس طرح کے وسوسوں اور افکار دل میں لانے سے باز آجائیں۔<sup>1</sup>

علاج کرتے وقت ایک ماہر طبیب کو جن امور کا احساس کرنا چاہیے ان میں مریض کی جسمانی حالت کے ساتھ ساتھ اس کی ذہنی کیفیت اور نفسیاتی عوامل بھی اہمیت کے حامل ہیں، بسا اوقات معمولی مرض میں دوائی اور علاج کیے بغیر ہی مریض کی ذہنی حالت کو چند اخلاقی جملوں سے بدلا جاسکتا ہے، یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ اکثر مریض بار بار دوائی لینے کے باوجود بھی بہتری کی طرف اس لیے نہیں جاتے کہ ان کا عارضہ نفسیاتی نوعیت کا ہوتا ہے، جبکہ تک ان کا نفسیاتی علاج نہ کیا جائے، ان پر دوائی اثر نہیں کرتی، نتیجتاً وہ بہتر ہونے کی بجائے مزید ابدتری کی طرف چلے جاتے ہیں، لہذا کسی بھی مریض کے علاج کے دوران اس کی نفسیاتی حالت کو ملحوظ رکھنا بھی نہایت ضروری ہے۔

<sup>1</sup> ابن باز، علامہ، ”صحت و علاج اور میڈیکل سٹاف“، مترجم: حافظ عبداللہ سلیم، مکتبہ بیت السلام، ریاض۔ لاہور، ص: ۳۶۶ تا ۳۶۸