عقل کا دشمن

یعنی

غصّے کے نقصانات اور انکا علاج

مدرس
ممتاز عالم دین
حضرت علامہ مفتی محمد آصف عبداللہ قادری

نور القرآن انٹرنیشنل
رابطہ: 0322-2213022
www.noorequran.com
NOOR-UL-QURAN INTERNATIONAL
جامع مسجد بہار شریعت
بہادر آباد کراچی

عقل کا دشمن

یعنی

غصّے کے نقصانات اور انکا علاج

قرآن وحدیث واقوال صالحین کی
روشنی میں تحقیقی تالیف

مدرس ممتاز عالم دین حضرت علامہ مفتی محمد آصف عبداللہ قادری

ناشر
امیر نور القرآن حمزیہ غوثیہ انٹرنیشنل
NOOR-UL-QURAN INTERNATIONAL
جامع مسجد بہار شریعت بہادرآباد کراچی

نصیب چمکائیے!

نور قرآن سے منور ہو جائیے

ENLIGHTEN YOURSELF BY THE LIGHT OF QURAN

آسان ترجمہ
ملٹی میڈیا پروجیکٹر کا استعمال
مدلل تفسیر

مدرس ممتاز عالم دین حضرت علامہ مفتی محمد آصف عبداللہ قادری

ہر جمعۃ المبارک
رات 9:30 تا 11:00
عورتوں کے لئے پردے کا اہتمام ہے
چھوٹے بچوں کو ہمراہ نہ لائیں

یاد رکھیں! دنیا فانی، مطلبی اور غرض کی ہے۔ دنیا کے اندھیرے سے دور ہو کر آئیں!!
سستی اور غفلت سے دامن چھڑا کر سعادت مندوں کی صف میں شامل ہو جائیں۔

آپ پریشان نہ ہوں

ارشاد ربانی ہے۔
لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ

ترجمہ: اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو۔ (سورۂ زمر، آیت 53، پارہ 24)

آیئے! حصول ثواب کی نیت، کسی بھی جائز مقصد میں کامیابی،
رزق میں برکت، پریشانی سے نجات اور غیبی امداد کے لئے ضرور تشریف لایئے۔

ختم قادریہ شریف

اسماء الٰہی عزوجل
اِجتماعی دُعا

مرد و خواتین کیلئے
ہر اتوار
بعد نماز عصر تا مغرب
خواتین کیلئے پردے کا اہتمام ہے

خواتین کیلئے
ہر ہفتہ
دوپہر 2:45 سے 4:45 تک

بمقام: جامع مسجد بہار شریعت
بہادرآباد کراچی

براہِ راست سننے کیلئے
www.noorequran.com

زیر اہتمام نور القرآن حمزیہ غوثیہ انٹرنیشنل
Cell: 0322-2213022

جملہ حقوق بحق مؤلف محفوظ ہیں

نام کتاب	:	عقل کا دشمن		
صفحات	:	28		
اشاعت اول	:	جمادی الاول ۱۴۳۲ھ/مئی 2011ء	تعداد	2000
اشاعت دوم	:	شعبان المعظم ۱۴۳۳ھ/جون 2012ء	تعداد	1000
اشاعت سوئم	:	جمادی الثانی ۱۴۳۵ھ/اپریل 2014ء	تعداد	1500

= = = = = = = = = = = = = = =

زیر اہتمام

نور القرآن انٹرنیشنل
حمزیہ غوثیہ ٹرسٹ

ملنے کا پتہ

جامع مسجد بہار شریعت بہادر آباد کراچی

Cell: 0322-2213022

www.noorequran.com

انتساب

امیرِ طیبہ، اسد اللہ و اسد رسول اللہ

سیدُ الشہداء حضرت حمزہ رضی اللہ عنہ

کے نام

جنہیں مصطفیٰ جانِ رحمت صلی اللہ علیہ وسلم نے بعد از وصال ان خطابات سے نوازا یَاحَمْزَۃُ فَاعِلَ الْخَیْرَاتِ ، یَا کَاشِفَ الْکُرُبَاتِ (اے نعمتیں بانٹنے والے اور اے غموں کو دور کرنے والے) ﴿المواہب اللدنیہ ج1 ص212﴾

اور

سرکارِ بغداد حضورِ غوث پاک رضی اللہ عنہ

کے نام

جن کے بارے میں مجدد الف ثانی رضی اللہ عنہ کا خلاصۂ کلام یہ ہے کہ بفضل اللہ انوار وتجلیات فیوض وبرکات اس طور پر منتقل ہو چکے ہیں کہ شیخ عبد القادر جیلانی قطبیت کے اس درجہ پر فائز ہیں کہ اب ہمیشہ کے لئے ولایت کا تاج اسے عطا کیا جائے گا جو اس در سے فیض یاب ہو ﴿مکتوبات شریف﴾

الاہداء

محدّثِ مدینہ طیبہ شیخ محقق علی الاطلاق سیدی وسندی

عبدالحق محدث رضی اللہ عنہ

کے نام

جن کے فیض کی بنا پر صدیوں سے برصغیر میں بخاری ومسلم کا نور سینوں میں منتقل ہوا جنہوں نے میلادالنبی ﷺ کے موقع پر کھڑے ہوکر باادب درود وسلام پیش کرنے کو اپنی نجات کا ذریعہ قرار دیا اور تمام علماء ومشائخ اور شیوخ طریقت اہلسنت کے نام جنہوں نے اپنی کوششوں سے گمراہوں کو ہدایت کا راستہ بتایا اور فضل الٰہی سے سخت دلوں کو موم کردیا۔

فہرستِ کتاب

نمبر شمارہ	عنوان	صفحہ نمبر
1	پہلے اسے پڑھیے	1
2	عقل کا دشمن	2
3	غصّے کے بدلے مہربانی:۔	3
4	غصہ کے چند ہلاکت خیز نقصانات	8
5	کیا غصہ ہر حال میں حرام ہے؟	9
6	شیطان کا ایک خطرناک وار	10
7	غصہ اور میڈیکل سائنس	13
8	جہنم کا ایک دروازہ:۔	17
9	غصہ پیدا ہونے کے اسباب؟	18
10	غصّے سے کیسے بچا جائے؟	19
11	غصہ ختم کرنے کی ایک دعا	23

پہلے اسے پڑھیئے

عقل عظیم نعمت ہے۔اس کے ذریعے بے شمار کامیابیاں اور سعادتیں دنیا وآخرت میں حاصل کی جاسکتی ہیں، شیطان ہمارا کھلا دشمن ہے، وہ ہمیں ہر معاملے میں ناکام کرنا چاہتا ہے، اپنی ذات کے لیے غصہ شیطان کا ہتھیار اور انسانی عقل کا دشمن ہے۔اس غصے کی وجہ سے بے شمار اخلاقی اور روحانی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔لہذا ضروری ہے کہ غصہ کی حقیقت اور نقصانات کو سمجھا جائے یہ تحریر حضرت علامہ مفتی آصف عبداللہ قادری صاحب کے بیان کی کتابی صورت ہے۔جس میں غصے کی حقیقت کو واضح کرنے کے ساتھ اس کو قابو کرنے کا طریقہ اور علاج بھی احسن انداز میں تجویز کیا گیا ہے۔اس کتاب سے فائدہ حاصل کرنے کا طریقہ یہی ہے کہ غصہ کے بارے میں معلومات پڑھنے کے ساتھ اس میں بیان کردہ غصہ کے علاج پر بھی توجہ دی جائے۔عموماً غصہ کی معلومات تو ہمارے ذہن میں ہوتی ہیں لیکن علاج پر توجہ نہ ہونے کی وجہ سے ہم اخلاقی اور روحانی بیماریوں سے نہیں بچ پاتے۔کتاب کے ہر قاری سے التجاء ہے کہ اول تا آخر مطالعہ کر کے کامل نفع اٹھائیے اور اسباب وعلاج پر توجہ دیجئے تاکہ قلبی راحت پرسکون گھریلو زندگی، حسنِ خُلق، اچھی صحت اور بے شمار کامیابیاں آپ کا مقدر بن سکیں۔

اللہ تعالیٰ اس کتاب کو ہم سب کے لیے باطنی وظاہری راحتوں کا سبب بنائے۔

امین بجاہ النبی الامین صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم

عقل کا دشمن

تقویٰ اللہ تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت ہے اور قرب الٰہی کا بہترین ذریعہ ہے۔

چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے

اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰكُمْ (حجرات:۱۳-پ۲۶)

بے شک اللہ کے یہاں تم میں زیادہ عزت والا وہ ہے جو تم میں زیادہ پرہیز گار ہے۔ (کنزالایمان)

اور پرہیزگاروں کے لئے فرمایا:۔

وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمٰوٰتُ وَالْاَرْضُ اُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِيْنَ (آل عمران:۱۳۳-پ۴)

اور جنت جس کی چوڑان میں آسمان اور زمین آجائیں پرہیزگاروں کے لئے تیار رکھی ہے۔ (کنزالایمان)

پرہیزگار متقی کون لوگ ہیں اس کی تعریف یوں بیان ہوئی:۔

اَلَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِي السَّرَّآءِ وَالضَّرَّآءِ وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ ۝ (آل عمران:۱۳۴-پ۴)

وہ جو اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں خوشی میں اور رنج میں اور غصہ پینے والے اور لوگوں سے درگزر کرنے والے اور نیک لوگ اللہ کے محبوب ہیں۔ (کنزالایمان)

قرآن مجید فرقان حمید سے معلوم ہوا کہ غصہ پر قابو پانا متقیوں کی علامت ہے اور اللہ تعالیٰ کی محبت کا ذریعہ ہے آیئے غصے کے بارے میں مزید جاننے کی سعادت حاصل کیجئے۔

اللہ رب العالمین کے نیک بندے قرآنِ مجید فرقانِ حمید پر عمل کرنے والے تھے جب ان کے سامنے قرآنِ پاک کی آیات پڑھی جاتیں تو دلی کیفیات پر بہت ہی اچھا اثر ہوتا اور ان کے تقویٰ میں مزید اضافہ ہوجاتا اور وہ فوراً اس پر عمل کے لئے بے تاب ہوجاتے تھے۔

غصّے کے بدلے مہربانی:۔

ایک بزرگ علیہ الرحمہ کا واقعہ ہے کہ ان کا شیر خوار بچہ گھر میں بیٹھا ہوا تھا اور ان کی کنیز گرم گرم سیخ لے کر آ رہی تھی غلطی سے وہ سیخ اس کے ہاتھ سے چھوٹ کر بچے پر گری اور بچے کا انتقال ہو گیا یقیناً یہ ایک بہت بڑا حادثہ تھا ان کو شدید غصہ آیا رنج اور غصّے کی کیفیات چہرے پر ظاہر ہوئیں چہرہ سرخ ہو گیا کنیز نے فوراً اس آیتِ کریمہ کی تلاوت کی: وَالْکٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ: (ترجمہ) متقی پرہیز گار لوگ غصّہ پینے والے ہوتے ہیں۔ آپ کا یہ سننا تھا کہ فرمایا میں نے اپنے غصّے کو پی لیا پھر اس نے اگلی آیتِ کریمہ کا حصہ تلاوت کیا: وَالْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ :(ترجمہ) نیک پرہیز گار لوگوں سے درگزر کرنے والے انہیں معاف کرنے والے ہوتے ہیں۔ آپ نے فرمایا کہ میں نے تیری خطا معاف کر دی۔ اس نے اگلا حصہ تلاوت کر دیا وَاللّٰہُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَ (ترجمہ) اور اللہ احسان کرنے والوں کو پسند فرماتا ہے۔ آپ نے فرمایا جا میں نے تجھے اپنی غلامی سے آزاد کیا۔

محترم قارئین کرام! اس آیت کریمہ میں غصّہ پینے، لوگوں سے درگزر کرنے اور احسان کرنے کا ذکر ہے اور ایسے ہی لوگوں کو متقی قرار دیا گیا اور فرمایا جنت متقیوں کے لیے تیار کی گئی ہے اور اس واقعے میں ہم نے پڑھا کہ اللہ کے نیک بندے قرآنِ پاک کو سنتے تو فوراً عمل کے لیے تیار ہو جاتے ان شاء اللہ ہم بھی قرآنِ پاک پر ضرور عمل کرینگے۔ اس آیتِ کریمہ میں غصّہ پی جانے کا حکم پہلے ہے اور معاف کرنے کا ذکر بعد میں تو معلوم ہوا معاف وہی کر سکتا ہے جو پہلے اپنے غصّے کو قابو کر لے۔

قرآنِ مجید فرقانِ حمید میں ارشاد فرمایا:۔

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ اِنَّ ذٰلِکَ لَمِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر

(شوریٰ:۴۳۔پ۲۵)

اور بیشک جس نے صبر کیا اور بخش دیا تو یہ ضرور ہمت کے کام ہیں۔

(کنز الایمان)

اس آیتِ کریمہ پر غور کریں پہلے صبر کا ذکر پھر معاف کرنے کا ذکر ہے صبر نام ہے برداشت کرنے اور غصّہ پینے کا نیز اس آیتِ کریمہ سے یہ معلوم ہوا غصّہ پینے والوں اور معاف کرنے والوں کو قرآن پاک باہمت قرار دے رہا ہے اس آیتِ کریمہ سے ان لوگوں کو عبرت حاصل کرنی چاہیے جو غصّہ کر کے یہ سمجھتے ہیں کہ ہم بہادر ہیں اور ہمت والے ہیں اور غصّہ پینے اور معاف کرنے کو بزدلی قرار دیتے ہیں۔ سوچیں! نبی کریم ﷺ سے بڑھ کر کس کی سوچ اچھی ہو سکتی ہے سرکارِ دو عالم ﷺ کا جو فیصلہ ہے یقیناً یہ فیصلہ درست اور بہترین ہے چنانچہ اللہ رب العالمین قرآن مجید میں نبی کریم ﷺ کے متعلق فرماتا ہے:۔

وَمَا یَنْطِقُ عَنِ الْھَوٰی اِنْ ھُوَ اِلَّا وَحْیٌ یُّوْحٰی

(نجم:۳۔۴۔پ۲۷)

اور وہ کوئی بات اپنی خواہش سے نہیں کرتے وہ تو نہیں مگر وحی جو انہیں کی جاتی ہے۔

(کنز الایمان)

نبی کریم ﷺ بہادر کسے قرار دے رہے ہیں ہمیں یہ غور کرنا ہے۔ چنانچہ حدیثِ مبارکہ غور سے ملاحظہ کیجئے:۔

عن ابی هريرة عن النبی ﷺ قال ليس الشديد بالسرعة انما الشديد الذی يملک نفسه عند الغضب

(صحيح بخاری کتاب الادب باب76)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ سے مروی ہے نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا وہ شخص بہادر اور پہلوان نہیں جو کسی کو زمین پر پچھاڑ دے (بلکہ بہادر وہ شخص ہے) جب غصّہ آئے تو وہ اس پر قابو پالے۔

یعنی اپنے آپ کو بے قابو نہ ہونے دے۔ کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:۔

السرعة کل السرعة، السرعة کل السرعة، السرعة کل السرعة الرجل الذی یغضب فیشتد غضبه ویحمر وجهه ویخشعره جلده فیسرع غضبه

(مسند امام احمد صفحہ 376 جلد 5)

بہادری اور مکمل بہادری یعنی تین مرتبہ فرمایا بہادری اور مکمل بہادری یہ ہے کہ وہ شخص جسے غصہ آئے اور شدید غصہ آئے اور اس کا چہرہ سرخ ہو جائے اور اس کے رونگٹے کھڑے ہو جائیں تو وہ اس غصہ پر قابو پالے۔

قرآنِ مجید فرقانِ حمید اور احادیثِ طیبہ ہماری رہنمائی کے لیے کافی ہیں غصّہ پینے والا، لوگوں سے درگزر کرنے والا، معاف کرنے والا، بزدل نہیں بلکہ بہادر ہے، باہمت ہے باوقار ہے، باحوصلہ ہے۔ ہاں غصّے میں بے قابو ہو جانے والا بزدل ہی نہیں بلکہ بے ہمت ہے۔ چنانچہ غصہ پینے والوں کی شان میں یوں ارشاد ہوا:۔

فَمَا اُوْتِیْتُمْ مِّنْ شَیْءٍ فَمَتَاعُ الْحَیٰوةِ الدُّنْیَا وَمَا عِنْدَ اللّٰهِ خَیْرٌ وَّاَبْقٰی لِلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَلٰی رَبِّهِمْ یَتَوَکَّلُوْنَ ٥ وَالَّذِیْنَ یَجْتَنِبُوْنَ کَبٰٓئِرَ الْاِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَاِذَا مَا غَضِبُوْا هُمْ یَغْفِرُوْنَ

(شوریٰ: ۳۶۔۳۷ پ۲۵)

تمہیں جو کچھ ملا ہے وہ جیتی دنیا میں برتنے کا ہے اور جو اللہ کے پاس ہے بہتر ہے اور زیادہ باقی رہنے والا ان کے لئے جو ایمان لائے اور اپنے رب پر بھروسہ کرتے ہیں۔ اور جو بڑے بڑے گناہوں اور بے حیائیوں سے بچتے ہیں اور جب غصہ آئے تو معاف کر دیتے ہیں۔

(کنزالایمان)

قرآنِ مجید فرقانِ حمید ایمان والوں، اللہ پر بھروسہ کرنے والوں، گناہوں اور بے حیائی کے کاموں سے بچنے والوں، غصّہ پینے والوں اور معاف کرنے والوں کے لیے جنت کی ابدی نعمتوں کی خوشخبری سنا رہا ہے۔ نبی کریم ﷺ سے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما نے روایت کیا کہ:۔

انه سئل رسول الله ﷺ ما یباعدنی من غضب الله عزوجل یا رسول الله ﷺ قال لاتغضب

(مسند امام احمد صفحہ 175 جلد 2)

انہوں نے سوال کیا کون سا ایسا عمل ہے جو مجھے اللہ کی ناراضگی سے بچالے فرمایا غصّہ نہ کیا کر۔

عن ابی الدرداء قال قال رجل لرسول الله ﷺ دلّنی علیٰ عمل یارسول ﷺ یدخلن الجنة قال لا تغضب ولک الجنة

(الترغیب والترہیب صفحہ 300 جلد 3)

حضرت ابو الدرداء رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک شخص نے عرض کی یارسول اللہ ﷺ مجھے ایسا عمل بتائیے جو مجھے جنت میں لے جائے فرمایا غصّہ نہ کرے تو تیرے لئے جنت ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت کیا گیا آپ ارشاد فرماتے ہیں:۔

اصبر عند الغضب صبر والعفو عند الاسئة فاذا فعلوا عصمهم الله وخدع لهم عدوّهم

(صحیح بخاری صفحہ 175 جلد 2)

غصّے کے وقت برداشت کرنا اور لوگوں کو بُرے سلوک پر معاف کرنا جو ایسا کرے گا اللہ انہیں اپنے عذاب سے محفوظ اور اس کے دشمنوں کو ہلاک فرمائے گا۔

نبی کریم ﷺ نے غصہ کرنے سے منع فرمایا تو یقیناً غصّہ کرنے کے بے شمار نقصانات ہیں ان میں ایک بڑا نقصان یہ ہے کہ اگر دشمنی موجود ہو تو غصّہ کرنے سے دشمنی میں اضافہ ہوتا ہے اور اگر دشمنی نہ ہو تو غصّہ کرنے سے نفرتیں پیدا ہو جاتیں ہیں اور اگر کوئی شخص غصّے پر قابو کرے اور برائی کا جواب اچھائی سے دے تو اس کی برکت سے بسا اوقات دشمنیاں ختم ہو جاتی ہیں۔

چنانچہ قرآن مجید میں ارشاد ہے:۔

وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّیِّئَةُ اِدْفَعْ بِالَّتِیْ هِیَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِیْ بَیْنَکَ وَبَیْنَهٗ عَدَاوَةٌ کَاَنَّهٗ وَلِیٌّ حَمِیْمٌ ٥

(حم سجدہ: ۳۴۔ پ۲۴)

نیکی اور بدی برابر نہ ہو جائیں گی اسے سننے والے برائی کو بھلائی سے ٹال جبھی وہ کہ تجھ میں اور اس میں دشمنی تھی ایسا ہو جائے گا جیسا کہ گہرا دوست۔

(کنزالایمان)

غصّہ پینے اور غصّے کو قابو رکھنے کی بے شمار برکتوں میں سے تین برکتیں ایک حدیثِ پاک میں بیان کی گئیں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

ثلاث من کن فیه اواه الله فی کنفه وستر علیه برحمة واد خله فی محبته، من اذا اعطی شکر و اذا قدر غفر واذا غضب فطر

(الترغیب والترھیب صفحه302جلد3)

تین چیزیں جس میں ہوں گی اللہ تعالیٰ اسے اپنی حفاظت میں رکھے گا اور اپنی رحمت سے اس کی پردہ پوشی فرما کر اپنی محبت میں داخل فرمائے گا۔ ایک وہ جس پر کوئی احسان کرے تو شکریہ ادا کرے۔ دوسرا وہ جب اس پر ظلم ہو بدلے کی قدرت کے باوجود معاف کردے۔ تیسرا وہ جو غصّہ میں آئے تو خاموش ہو جائے۔

عن ابی ھریرة رضی الله تعالیٰ عنه ان رجل قال للنبی صلی الله تعالیٰ علیه وسلم او صنی قال لاتغضب فردد مرارا قال لا تغضب

(صحیح بخاری، کتاب الادب باب الحذر من الغضب)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ سے مروی ہے بے شک ایک شخص نے نبی کریم ﷺ سے عرض کی کہ مجھے نصیحت فرمایئے حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا تو غصّہ نہ کیا کر۔ فرمایا اس نے بار بار یہ سوال کیا کہ مجھے نصیحت کیجئے: قال لا تغضب: بار بار آپ ﷺ نے یہی ارشاد فرمایا کہ تو غصّہ نہ کیا کر۔

دوسری روایت میں راوی کا یہ قول بیان کیا گیا۔

ففکرت حین قال رسول الله ﷺ ما قال فاذا الغضب یجمع الشر کله

(مسند امام احمد صفحه373جلد5)

جب نبی کریم ﷺ نے بار بار یہ فرمایا کہ تو غصّہ نہ کر تو میں نے غور کیا تو میں اس نتیجے پر پہنچا کہ غصّہ کرنا تمام برائیوں کی جڑ ہے۔

حضرت امام غزالی علیہ الرحمہ، حضرت امام جعفر بن محمد علیہ الرحمہ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ نے فرمایا غصّہ ہر برائی کی کنجی (چابی) ہے۔

بعض روایت کے مطابق غصہ ایمان کو برباد کر دیتا جیسے ایلو شہد کو!

غصہ کے چند ہلاکت خیز نقصانات

1۔غصہ کی حالت میں کبھی زبان سے ایسا کلمہ نکل سکتا ہے جو ایمان کو برباد کردے۔

یاد رکھیئے! اگر کلمہ کفر زبان سے نکل جائے تو وہ شخص چاہے تہجد گزار ہو اسکی ساری نیکیاں برباد ہو جاتی ہیں جب تک توبہ کرکے ایمان نہ لائے تو کافر رہے گا اگر اسی حالت میں مرگیا تو ہمیشہ جہنم میں جلتا رہے گا۔

2۔غصّے کی حالت میں بسا اوقات زبان سے طلاق جاری ہو جاتی ہے اور یہ مسئلہ ہم جانتے ہی ہیں کہ غصّے میں طلاق دینے سے طلاق ہو جاتی ہے۔

3۔غصّے کی وجہ سے مار دھاڑ قتل و غارتگری کے واقعات رونما ہوتے ہیں۔

4۔والدین کی دل آزاری یہاں تک کہ غصّے کے عالم میں وہ اپنے والدین کو ایسا ناراض کر دیتا ہے کہ ان کے دل سے بددعا نکل جاتی ہے اور اولاد کی دنیا اور آخرت دونوں برباد ہو جاتی ہے۔

5۔غصّے کے عالم میں انسان اپنے گھریلو سکون کو تباہ و برباد کر دیتا ہے۔

6۔غصّے کے عالم میں انسان ایسی عجیب وغریب حرکتیں کرتا ہے کہ عقل اور زبان اس کے قابو میں نہیں رہتی تو وہ لوگوں کی نگاہوں میں گر جاتا ہے، عزت سے محروم ہو جاتا ہے۔

7۔غصے کی وجہ سے عداوتیں دشمنیاں پیدا ہوتی ہیں یہاں تک کہ وہ قریبی ساتھیوں سے محروم ہو جاتا ہے۔

اوپر گزری ہوئی حدیث پاک پر غور کیجئے نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ غصّے سے بچو اور راوی فرماتے ہیں کہ غصّے سے بچنے کا حکم اس لئے دیا کہ غصہ تمام برائیوں کی جڑ ہے۔

کیا غصہ ہر حال میں حرام ہے؟

یہاں ایک غلط فہمی کا ازالہ ہونا ضروری ہے کوئی یہ نہ سمجھے کہ غصہ ہر حال میں حرام ہے بعض صورتوں میں غصّے کا اظہار کرنا جب شریعت کے دائرے میں ہو وہ نہ صرف جائز ہے بلکہ بسا اوقات اس کا اظہار واجب اور ضروری ہوتا ہے مثلاً جب لوگ شریعت کی نافرمانی کریں تو اس پر ناراضگی کا اظہار کرنا ضروری ہے جیسا کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کا طرز عمل ہم دیکھ سکتے ہیں کہ جب آپ علیہ السلام کوہِ طور پر معتکف ہوئے تو پیچھے قوم بچھڑے کی پوجا میں مشغول ہوگئی چنانچہ جب آپ واپس آئے تو انہیں شرکیہ حرکتیں کرتے دیکھ کر انتہائی جلال اور غصّے کی حالت میں آگئے اُن کی اس کیفیت کو قرآن مجید نے اس طرح بیان فرمایا:۔

وَلَمَّا رَجَعَ مُوْسٰۤى اِلٰى قَوْمِهٖ غَضْبَانَ اَسِفًا (اعراف:۱۵۰۔پ۹)

اور جب موسیٰ (علیہ السلام) اپنی قوم کی طرف پلٹے حالتِ غصے میں افسوس کرتے ہوئے

سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے ایسا کبھی نہیں دیکھا کہ حضو ﷺ نے اپنی ذات کے لیے کسی پر غصہ کیا ہو لیکن جب کوئی شخص اللہ کی نافرمانی کرتا تو حضو ﷺ اس سے بہت ناراض ہوتے تھے۔

اللہ تعالیٰ نے نبی کریم ﷺ کو حکم فرمایا چنانچہ قرآن مجید فرقان حمید میں ارشاد ہے:۔

یٰۤاَیُّهَا النَّبِیُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَ الْمُنٰفِقِیْنَ وَ اغْلُظْ عَلَیْهِمْ (تحریم:۹۔پ۲۸)

اے غیب بتانے والے (نبی) کافروں اور منافقوں پر جہاد کرو اور ان پر سختی فرماؤ۔ (کنز الایمان)

معلوم ہوا کہ غصّہ فی نفسہٖ بُرا نہیں ہے وہ غصّہ بُرا ہے کہ جو ذاتی مفاد کے لئے ہو جس میں انسان بے قابو ہو جائے اور شریعت کے خلاف اقدامات اٹھائے۔ اس پوری تحریر میں جہاں بھی غصّے کی مذمت ہے تو اس سے مراد ناجائز غصّے کا اظہار کرنا ہے لیکن آج ہمارا حال کیا ہے جہاں ہمیں غصّے اور ناراضگی کا اظہار کرنا چاہیے وہاں ہماری پیشانی پر بل نہیں آتے اگر ہمارا بچہ نماز قضاء

کردے اور جھوٹ بولے تو غصّہ نہیں آتا اور دنیا کی خاطر صرف نمک کچھ کم یا زیادہ ہو جائے تو غصّے سے لال پیلے ہو جاتے ہیں۔ جب ہم سمجھ گئے کہ غصّے کا ناجائز اظہار انسان کو دنیا اور آخرت میں تباہ و برباد کر دیتا ہے تو یہ بات بالکل واضح ہوگئی کہ غصّے کو بالکل ختم کرنا مقصود نہیں بلکہ قابو میں رکھنا مقصود ہے اور غصّے کو شریعت کا تابع بنانا مقصود ہے، جیسے آگ، کہ آگ کو ختم کرنا مقصود نہیں بلکہ آگ کے فوائد بھی ہیں آگ سے روشنی حاصل کی جاتی ہے، گرمی حاصل کی جاتی ہے، آگ بہت ساری چیزوں کے پکانے میں کام آتی ہے لیکن اصل مقصود ہے اس آگ کو قابو کرنا ہے اور اگر یہ آگ بے قابو ہو جائے تو پھر یہ پورے مکان کو، دکان کو، گودام کو جلا دیتی ہے۔ یہی معاملہ غصّے کا ہے تو ان تمام باتوں سے معلوم ہوا ناجائز غصّہ کا قابو میں رکھنا بے حد ضروری ہے ورنہ یہ آگ کی طرح ہمیں اور ہمارے اردگرد کو جلا دے گا غصّہ قابو میں رکھنے کے لئے چند باتوں کو سمجھنا بہت ضروری ہے سب سے پہلے تو یہ سمجھئے کہ جب انسان کو غصّہ آتا ہے تو انسانی عقل انسان کے قابو میں نہیں رہتی بلکہ شیطان کے ہاتھ میں آجاتی ہے، شیطانی ہاتھوں میں انسان کھلونا بن جاتا ہے وہ مردود جس طرف چاہتا ہے بندہ اس طرف لڑھکتا چلا جاتا ہے ایک بزرگ علیہ الرحمہ فرماتے ہیں کہ بے وقوفی اور نادانی کی اصل اور جڑ غصّہ ہے۔

شیطان کا ایک خطرناک وار:۔

ایک اللہ کے نیک بندے بہت زیادہ عبادت کرتے تھے شیطان نے بہت گمراہ کرنے کی کوشش کی لیکن شیطان ناکام رہا آخر کار شیطان انسانی صورت میں سامنے آگیا اور کہا میں آپ سے دوستی کرنا چاہتا ہوں آپ نے فرمایا کیوں؟ کہنا لگا کہ میں آپ سے بہت متاثر ہوا ہوں آپ مجھ سے دوستی کر لیجیے وہ اللہ کے نیک بندے تھے ہر معاملے میں قرآن و حدیث سے رہنمائی حاصل کرتے آپ نے فرمایا اللہ رب العالمین نے ارشاد فرمایا

:اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ: (ترجمہ) بے شک شیطان تمہارا کھلا دشمن ہے۔

میرا رب تجھے کھلا دشمن قرار دے اور میں تجھ سے دوستی کروں یہ کبھی نہیں ہوسکتا۔ تو اس نے کہا چلئے میں آپ کو اپنے چند وار بتانا چاہتا ہوں جن کے ذریعے میں انسان کو گمراہ کرتا ہوں ان واروں میں سے جو سب سے خطرناک وار ہے وہ یہ ہے کہ میں انسان کو غصّے میں مبتلا کر دیتا ہوں اور جب انسان کو غصّہ آتا ہے اور وہ غصّے میں بے قابو ہو جاتا ہے تو میں اس کے اندر داخل ہو جاتا ہوں اور غصّے کے عالم میں اس سے ایسا کھیلتا ہوں جیسے بچے گیند سے کھیل رہے ہوتے ہیں۔ امام غزالی علیہ الرحمہ کیمیاءِ سعادت میں فرماتے ہیں غصّہ ایک آگ ہے جو دل میں بھڑکتی ہے اور اس کا دھواں دماغ میں پہنچتا ہے اور وہ عقل کو کالا اور تاریک کر دیتا ہے اور پھر عقل کام نہیں کر سکتی، کوئی اچھی بات سمجھ میں نہیں آتی اس کی مثال اس طرح ہے جیسے ایک غار ہو اور اس غار میں اتنا دھواں ہو جائے کہ کوئی جگہ دھویں سے خالی نہ رہے اور اتنا اندھیرا ہو جائے کہ اس دھویں کی وجہ سے اس غار میں کوئی چیز نظر نہ آئے اسی طرح غصّے میں مبتلا ہو کر انسان عقل سے پیدل ہو جاتا ہے اور اسے کوئی چیز سمجھ میں نہیں آتی اور وہ ایسی ایسی حرکتیں کر دیتا ہے جو اس کی تباہی اور بربادی کا باعث بنتی ہیں جہاں جہاں ہم غصّے کی مذمت کر رہے ہیں اور مراد اپنی ذات کے لئے غصّہ کرنا اور غصّے سے بے قابو ہو جانا ہے اگر غصّہ شریعت کے عین مطابق ہو اور غصّے میں کوئی شخص بے قابو نہ ہو اور وہ غصّے میں بھی حق بات کہے تو یہ غصّہ بُرا نہیں بلکہ اسلام کی ترویج و اشاعت کے لیے ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ تعالیٰ عنہما آپ فرماتے ہیں کہ میں نبی کریم ﷺ کی زبانِ اقدس سے جو بھی سنتا اسے لکھ لیتا مجھے کسی نے کہا رسول اللہ ﷺ بشر ہیں کبھی آپ غصّے میں ہوتے ہیں اور کبھی آپ غصّے میں نہیں ہوتے تم ہر بات کو لکھ لیتے ہو تو میں نے یہ بات نبی کریم ﷺ کی خدمت میں عرض کی تو آقائے دو جہاں ﷺ نے ارشاد فرمایا میرا غصّہ اللہ کی رضا کے لیے ہوتا ہے اور میں غصّے میں بھی حق اور سچ بات ہی کہتا ہوں۔ ان تمام باتوں سے پھر یہ بات واضح ہوئی کہ

غصّہ جس کی مذمت ہے یہ وہ غصّہ ہے جو ہم کرتے ہیں جو اپنی ذات کے لیے ہے اور پھر قابو سے باہر ہو کر ظلم زیادتی اور زبان سے اُول فول بکنے لگتے ہیں غصّہ کرنے والا اگر سوچ کہ غصّہ کرنے کا سبب کیا ہے تو ایک واضح بات ہے کہ ہم سے کوئی طاقت ور ہو تو اسکے سامنے ہم غصّے کا اظہار نہیں کرتے اور ہمارے برابر ہو یا ہم سے کمزور ہو یا ہو تو طاقت ور لیکن ہم اسے کمزور سمجھیں تو پھر ہم اس کے سامنے غصّے کا اظہار کرتے ہیں غصّہ کرنے والے کو سوچنا چاہیے کہ وہ جس پر غصّہ کر رہا ہے ہم اس کے مالک نہیں ہیں، خالق نہیں ہیں، روزی ہم نے اس کو نہیں دی ہے، زندگی اور موت ہمارے قابو میں نہیں اسے زندگی ہم نے نہیں دی، ہم سب اللہ کے عاجز بندے ہیں ہم اپنے مالک حقیقی کی دن اور رات میں ہزاروں نافرمانیاں کرتے ہیں باوجود اس کے وہ سب کو درگزر فرماتا ہے اگر ایک قصور پر بھی سزا دے دے تو کہیں ہمارا ٹھکانہ نہ رہے حالانکہ ہم رب العالمین کی بادشاہت میں کوئی حصہ نہیں رکھتے یہ محض اس کا فضل ہے اس نے انعام کیا مگر پھر بھی ہم بندے ہو کر بندوں پر اس قدر غصّہ کرتے ہیں کہ ذرا سی کوئی بات ہماری طبیعت کے خلاف ہو، کوئی حرکت ہماری سمجھ میں نہ آئے تو ہم آپے سے باہر ہو جاتے ہیں یقیناً ہمیں اللہ تعالیٰ کے غضب سے ڈرنا چاہیے اور سوچنا چاہیے کہیں ایسا نہ ہو کہ جس پر ہم غصّہ کر رہے ہیں اللہ رب العالمین اُس مظلوم اور کمزور پر غصّہ کرنے کی وجہ سے ہم سے ناراض ہو جائے کہیں ایسا نہ ہو ہم پر اللہ کا غضب نازل ہو جائے۔ آیئے اللہ تعالیٰ سے رحم کی التجاء کرتے ہوئے ارادہ کریں کہ ہم غصہ پر قابو پائیں گے اور ناجائز غصہ نہیں کریں گے۔ انشاء اللہ تعالیٰ

قرآنِ پاک اور احادیث طیبہ کی روشنی میں ہم نے جان لیا کہ غصہ آخرت میں انتہائی نقصان کا باعث ہے اور یہ ایک حقیقت ہے کہ شریعت جس کام سے منع کرے اس میں اخروی نقصانات کے ساتھ ساتھ دنیوی نقصانات بھی ہوتے ہیں۔

غصّہ اور میڈیکل سائنس:۔

میڈیکل سائنس اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ بے شمار بیماریاں صرف وصرف غصّے کے بے جا اظہار سے پیدا ہوتی ہیں سائنسدانوں کی تحقیقات کو ایک رپورٹ کی صورت میں پیش کیا گیا جس سے بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ غصّہ دنیاوی طور پر کتنا نقصان دہ ہے ایک رپورٹ میں کہا گیا:۔

The greatest effects of anger is on the human sense wisdom acumen when someone become out of control in anger then sense thinking power and understanding ability will be failed.

یعنی غصّے کا سب سے خطرناک اثر انسانی سمجھ اس کی سوچ اور عقل پر پڑتا ہے یہاں تک کہ انسانی سوچ غصّے میں قابو سے باہر ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے سوچنے سمجھنے کی صلاحیتیں بالکل ناکام ہو جاتیں ہیں۔

پھر کہا گیا۔

Anger create stress and stress releases fatty acid and glucose into the blood stream these may be converted into natural fats and cholesterol which deposit's on arterial wall these deposits create resistance to the blood flow through the arteries resulting the high blood pressure.

غصّہ ذہنی دباؤ پیدا کرتا ہے جس سے خونی بہاؤ میں گلوکوز اور فیٹی ایٹس، نیچرل فیٹس میں تبدیل ہو جاتے ہیں جس سے کولسٹرول بنتا ہے اور خون کی رگوں کی دیواروں پر جم کر خونی بہاؤ میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں تو رگوں سے خون گزرنے میں مشکلات پیدا ہوتیں ہیں نیتجتاً یہ چیزیں ہائی بلڈ پریشر کا سبب بن جاتی ہیں۔

اس طرح اس ذہنی دباؤ کو ختم کرنے کے لیے انسان سگریٹ نوشی کا سہارا لیتا ہے اور پھر سگریٹ نوشی کی کثرت کرنے کی وجہ سے وہ مزید بیماریوں کا شکار ہوتا ہے، معاذاللہ ثم معاذاللہ بعض لوگ شراب الکحل نشے کی طرف چلے جاتے ہیں وہ حرام ہونے کے ساتھ ساتھ جسمانی صحت کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق گردے (Kidney) کے اوپر خون کی ایک

رگ ہے جس کا نام (Renal Artery) ہے اس کے پاس ایک غدود ہے جسے سائنسی اصطلاح میں (Adrenalin hormones) کہتے ہیں تو جب انسان غصّے میں ہوتا ہے تو یہ ہارمونس تیزی کے ساتھ خارج ہوتے ہیں اس سے دل کی دھڑکن بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور جسم بے قابو ہونے لگتا ہے، سانس پھولنے لگتی ہے، چہرہ اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں، اور منہ سے بسا اوقات جھاگ نکلنے لگتے ہیں۔

ایک دوسری رپورٹ میں کہا گیا:۔

Anger has serious p hysical and psychological effects on the body along with heart disease.

غصّہ بہت ہی زیادہ سنگین اور شدید جسمانی ونفسیاتی بُرے اثرات انسانی جسم پر طاری کرتا ہے نیز دل کی بیماریوں کا بھی سبب بنتا ہے۔

اس رپورٹ میں مزید کہا گیا کہ

Anger can also cause muscular , respiratory, skin problem, sexual problem, gastro intestinal and eating disorder and chemical dependence.

غصّہ کے باعث پٹھوں اور جوڑوں کے درد، سانس کی بیماری، چہرے اور جلد کے مسائل پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ پیٹ اور نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اسی طرح غصیلا آدمی جنسی طور پر بھی بیمار رہتا ہے نیز اس کی صحت کا دارمدار صرف دواؤں پر ہی رہتا ہے۔

دل کی بیماری ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ غصّہ کرنے سے اور بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جس میں سے ایک بیماری ہے پٹھوں کا درد، جوڑوں کا درد، سانس کی بیماری، چہرے اور جلد کے مسائل پیدا ہوتے ہیں خصوصاً غصّہ کرنے والے کا چہرہ جو اکثر غصّے کا اظہار کرتا رہتا ہے قدرتی حسن سے محروم ہو جاتا ہے اور اس رپورٹ میں کہا گیا جو لوگ غصّے کا اکثر شکار رہتے ہیں وہ جنسی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں، پیٹ کی بیماریاں ہمیشہ رہتی ہیں، نظامِ ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اور پھر آخر میں کہا گیا (Chemical Dependence) اس کا دارومدار دواؤں پر ہوتا ہے اور وہ مختلف اوقات میں مختلف دوائیں کھاتا رہتا ہے گویا کہ وہ ایک اذیت ناک زندگی گزارتا ہے۔

نارتھ کیرولینا میں غصّہ پر قابو پانے والے اور نہ پانے والوں پر ایک تحقیق کے ذریعے ثابت کیا گیا کہ:۔

There are three times greater chances of heart attack to those who become out of control in anger

یعنی جولوگ غصّے میں بے قابو ہوجاتے ہیں وہ تین گناہ زیادہ دل کے دَورے کا چانس رکھتے ہیں۔

مزیداس رپورٹ میں کہا گیا کہ:۔

There are 40% chances of heart disease before 60 years age to those who become anger frequently.

جولوگ غصّے میں اکثر مبتلا رہتے ہیں تو ساٹھ برس کی عمر سے پہلے پہلے ان کے دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے مواقع 40% فیصد ہیں۔

Studies of patient have shown that anger increase stomach acidity and ulcer.

مریضوں پر ایک تحقیق کی گئی اور اس سے یہ بات ثابت ہوئی کہ غصّہ معدے میں تیزابیت پیدا کرتا ہے اور السر معدے کی تیزابیت زیادہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

ان تمام باتوں سے واضح ہوا کہ غصّہ آخرت تو تباہ کرتا ہی ہے لیکن ساتھ ساتھ دنیا بھی برباد کر کے رکھ دیتا ہے کیونکہ جب انسان جسمانی راحت وسکون اور صحت ہی نہ پائے تو زندگی کیسے خوش وخرم گزرے گی لہٰذا سمجھنا چاہیے کہ غصّہ کرنے والا درحقیقت کسی اور کا نہیں بلکہ خود اپنا نقصان کر رہا ہے شیطان ہمارا دشمن ہے وہ غصّے کی برائی ہمارے ذہنوں سے دور کرتا ہے اور اچھے اچھے نام غصّے کو دیتا ہے کبھی اسے بہادری کہتا ہے، کبھی اسے جرأت کا نام دیتا ہے، کبھی ہمت و جواں مردی کا نام دیتا ہے حالانکہ غصّہ کرنا بہادری کی علامت نہیں بلکہ یہ کمزور اعصاب کی علامت ہے اگر غصّہ جواں مردی کی علامت ونشانی ہوتا تو عورتیں، بچے، بوڑھے، بیمار غصّے سے دور رہتے حالانکہ عورتیں بچے بوڑھے بیمار جلد غصّے میں آجاتے ہیں کیوں کہ ان کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں پس یہ معلوم ہوا کہ غصّہ جواں مردی اور بہادری کی علامت نہیں ہے۔ چنانچہ ابن ماجہ میں

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت کیا گیا:۔

قال رسول الله ﷺ ما من جرات اعظم عند الله من جرات غيظ كظمها عبدٌ ابتغا وجه الله

(ابن ماجه كتاب الذهد باب 18)

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اللہ کے نزدیک تمام گھونٹوں میں سب سے پسندیدہ گھونٹ غصّے کو پینا ہے یہ وہ گھونٹ ہے کہ بندہ اس غصّے کے گھونٹ کو پی جاتا ہے اللہ کی رضا کے لیے تو اللہ کی بارگاہ میں یہ سب سے پیارا گھونٹ ہے۔

اسی طرح ابوداؤد شریف وابن ماجہ روایت کرتے ہیں:۔

عن معاذ ابن انس أن رسول الله ﷺ قال من كظم غيظ وهو قادر على اين ينفذه دعاه الله سبحان على رؤس الخلائق حتى يخيره من الحور وادخل الجنة

(ابو داؤد كتاب الادب باب 3)

حضرت معاذ بن انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو کوئی غصّہ پی لے اور اس کا ناجائز اظہار نہ کرے باوجود یہ کہ وہ بدلہ لینے پر قادر ہو اللہ رب العالمین کل بروزِ قیامت تمام مخلوق کے سامنے اسے بلائے گا اور فرمائے کہ جس حور کو تو چننا چاہے پسند کرنا چاہے اسے پسند کر اور جنت میں داخل ہو جا۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ راوی ہیں:۔

قال رسول الله ﷺ من دفع غضبه دفع الله عنه عذابه ومن حفظ لسانه ستر الله عورته

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو اپنے غصّے کو دور کرے گا اللہ تعالیٰ اس سے اپنا عذاب دور کرے گا اور جو کوئی اپنی زبان کی حفاظت کرے گا اللہ تعالیٰ اس کے عیبوں کی پردہ پوشی کرے گا۔

ان روایات سے یہ بات واضح ہوئی کہ جب ہم غصّے کا گھونٹ پی کر اس کو قابو میں رکھنے کی کوشش کریں اور اس میں صرف اور صرف اللہ کی رضا مقصود ہو تو ان شاء اللہ تعالیٰ ہم زیادہ ثواب کے مستحق ہوں گے اور یہ عمل ایسا مقبول عمل ہوگا کہ جنت میں جانے کا سبب بن جائے گا۔

حدیث پاک میں فرمایا گیا جہنم کا ایک دروازہ ایسا ہے اس سے وہی شخص داخل ہوگا جو شریعت کے خلاف غصّے میں مبتلا ہوتا ہوگا۔

حضرت فضیل بن عیاض، حضرت سفیان ثوری اور دیگر بزرگانِ دین علیہم الرحمہ متفق ہیں کہ غصّہ برداشت کرنا سب سے بہتر کام ہے۔

شیطان غصے کو جواں مردی اور ہمت کا نام دے کر انسان کو عقل سے پیدل کر دیتا ہے اور بے جا غصہ کرنے والا اپنے آپ کو ہوشیار تصور کرتا ہے حالانکہ اس کی کیفیات ایک پاگل جیسی ہوتی ہیں ویسے کوئی اپنے آپ کو پاگل کہلوانا پسند نہیں کرتا لیکن اپنی حرکتوں پر غور کرے تو فیصلہ کرنا آسان ہوگا مثلاً غصّے کے عالم میں وہ کیسی حرکتیں کرتا ہے سانس پھول رہی ہے، منہ سے جھاگ نکل رہا ہے آنکھیں سرخ ہو رہی ہیں، کبھی برتن اٹھا اٹھا کر پٹخ رہا ہے، کبھی بچوں کو مار رہا ہے، کبھی اپنا سر دیوار پر مار رہا ہے، کبھی اپنے کپڑے پھاڑ رہا ہے درحقیقت غصّہ عقل کا دشمن ہے وہ انسان کو پاگل پن میں مبتلا کر دیتا ہے جب بھی غصّہ آنے لگے تو یہ تصور کریں کیا میں پاگل بننا پسند کرتا ہوں۔

اس کے علاوہ غصّے کی یہ بھی نقصانات ہیں کہ غصّے کی وجہ سے انسان کینہ، بغض، عداوت غیبت اور چغلی میں مبتلا ہو جاتا ہے خاص طور پر جس شخص سے انسان انتقام نہ لے سکے تو دل کے اندر اس کے لیے نفرت پیدا ہو جاتی ہے، حسد آ جاتا ہے اگر وہ غصّے کا اظہار اس کے سامنے نہیں کر سکتا تو پیٹھ پیچھے غیبت اور چغلی میں مبتلا ہو جاتا ہے، بہتان اور الزام تراشی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

غصّہ پیدا ہونے کے اسباب؟:۔

غصّہ پیدا ہونے کے چند اسباب ہیں:۔

......غرور و تکبر:۔

جب انسان اپنے آپ کو بڑا سمجھنے لگتا ہے تو بات بات پر اسے غصہ آتا ہے اور وہ یہ خیال کرتا ہے کہ میری توہین ہو گئی سامنے والے کو وہ حقیر سمجھتا ہے اس لیے غصّے کا اظہار کرتا ہے غصّے سے بچنے کے لیے اپنے آپ کو غرور اور تکبر سے بچانے کی اشد ضرورت ہے۔

......بے جا ہنسی مذاق:۔

جب ہنسی اور مذاق کا ماحول ہوتا ہے تو انسان بسا اوقات خود تو کسی کا مذاق اڑا لیتا ہے مگر جب اُس کا مذاق اڑایا جاتا ہے تو وہ برداشت نہیں کر پاتا جس کی وجہ سے بھی غصّہ آتا ہے۔

......عیب جوئی:۔

کسی کے عیبوں کو بیان کیا جائے یا کسی کی ملامت کی جائے تو سامنے سے ردِّعمل آتا ہے چنانچہ در کھنا چاہیے جب سامنے والا اس کے عیب بیان کرے گا یا اسے ملامت کرے گا تو عدم برداشت کی بنا پر غصّے کا شکار ہو جائے گا۔

......حرصِ مال و جاہ:۔

مال اور عزت کی لالچ بھی غصّے میں مبتلا کر دیتی ہے جب کوئی اپنی عزت و مال کا نقصان دیکھتا ہے تو بہت زیادہ غصّے کا شکار ہونے لگتا ہے۔

......خوفِ رسوائی:۔

جس موقع پر بڑے بڑے تحمل مزاج بھی غصّہ کا شکار ہو جاتے ہیں وہ ہے سب کے سامنے رسوائی، یہ ایک ایسا سبب ہے کہ اُس وقت اللہ رب العالمین جسے محفوظ کرے وہی غصّے کے

ناجائز اظہار سے بچ سکتا ہے چنانچہ جب سب کے سامنے رسوائی ہوجانے کا خوف ہو تو خیال کرے کہ غصّے کا اظہار کرنے سے مزید رسوائی ہوگی لہٰذا خاموشی میں ہی بہتری ہے۔

......بے جا تعریف وخوشامد:۔

ایسے دوستوں کا ارد گرد ہونا جو اس کے غصیلے پن کو بہادری جرأت اور غیرت کا نام دیں حالانکہ آپ یہ بات جانتے ہیں کہ یہ بہادری نہیں بلکہ یہ تو درندوں کا کام ہے۔

......رعب قائم کرنے کے لیے

بعض نادان یہ سمجھتے ہیں کہ گھر میں رعب ضروری ہے اور رعب کے لیے وہ غصّے کا اظہار بیوی بچوں پر کرتے ہیں باہر تو نرمی اور اخلاق کا پیکر نظر آتے ہیں حالانکہ حقیقی نرمی کے سب سے زیادہ مستحق بیوی بچے تو ہوتے ہیں اور یوں اپنی دوغلی کیفیت کے باعث وہ غصہ کی زد میں رہتا ہے۔

غصّے سے کیسے بچا جائے؟:۔

یہ ہیں وہ اسباب جن کی وجہ سے انسان غصّے کا شکار ہوتا ہے چنانچہ غصّے سے بچنے کے لیے ان اسباب کو ختم کیا جانا بہت ضروری ہے۔ امام غزالی علیہ الرحمہ ارشاد فرماتے ہیں کہ غصّے کا ناجائز اظہار حرام ہے اور اس کا علاج کرنا اس لئے ضروری ہے کہ اکثر لوگ غصّے ہی کی وجہ سے جہنم میں جائیں گے۔ غصّے سے بہت سی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں لہٰذا غصّے کا علاج کرنے کے چند طریقے آخر میں عرض کیے جاتے ہیں انتہائی توجہ سے پڑھیں:۔

[۱]......سب سے پہلا طریقہ یہ ہے کہ جب انسان پر غصہ طاری ہو تو وہ یہ تصور قائم کرلے کہ میرے غصّے میں بے قابو ہونے پر اگر اللہ تعالیٰ ناراض ہوگیا تو قیامت کے دن جلال فرمائے گا اور اللہ کو مجھ پر اس سے زیادہ قدرت حاصل ہے جو مجھے دوسروں پر حاصل ہے تو اللہ کے غضب سے ڈر کر غصّے پر کنٹرول کرے۔

[۲]......قرآن وحدیث اور جدید سائنس کی روشنی میں بار بار غصّے کے نقصانات کو دُہرائے اور اپنی اس عادت کو بُرا سمجھے اور اس عادت کو دور کرنے کی کوشش کرے مثلاً یہی کتاب یا اس عنوان پر اسی ''کیسٹ، سی ڈی'' کو وقتاً فوقتاً سن لیا کرے۔

[۳]......بعض احمق غصّے کے ناجائز اظہار کو عیب تسلیم ہی نہیں کرتے یہ بات یاد رکھیں ایسوں کا علاج بہت مشکل ہوتا ہے غصہ عقل کا دشمن ہے لہٰذا انسان اس کی وجہ سے عقل سے اس قدر دور ہوجاتا ہے کہ وہ اس عیب کو عیب بھی نہیں سمجھتا۔ تو اسے چاہیے کہ وہ اس بات کو تسلیم کرے کہ غصّے سے بچنے سے اور اسے قابو میں رکھنے سے اللہ تعالیٰ کا کرم ہوتا ہے اور اس کی رحمت کی بارشیں ہوتی ہیں جب وہ یہ تصور کا قائم کرے گا تو ان شاء اللہ تعالیٰ غصّے پر اس کی گرفت مضبوط ہوجائے گی۔

[۴]......امام ابوداؤد علیہ الرحمہ اپنی کتاب سنن ابوداؤد شریف میں فرماتے ہیں نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کوئی غصّے کے عالم میں کھڑا ہو: فلیجلس: تو چاہیے کہ وہ بیٹھ جائے یعنی وہ اپنی حالت کو بدل دے حالت کو بدلنے سے، جگہ بدلنے سے غصّے کی کیفیات کم ہوجاتیں ہیں اسی طرح غصّے کے عالم میں ہو تو وضو کرلے۔

[۵]......حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ غصّے کی تیزی کے وقت ناک میں پانی چڑھائے تو اس طرح کرنے سے بھی غصہ دور ہوجاتا ہے۔

[۶]......شدید غصّے کا عالم ہو تو سجدہ کرے، منہ خاک پر رکھے، رخسار زمین پر رکھے، زمین پر لیٹ جائے تو ان شاء اللہ اس کا غصہ جو شدت اختیار کرگیا ہے وہ کم ہوجائے گی۔

[۷]......کسی کے ذلیل ورسوا کرنے پر شدید غصہ آئے تو اس حدیثِ پاک کو یاد کرے جو ابوداؤد میں کتاب الادب باب ۱۴۱ میں ہے کہ حضرت صدیق اکبر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو جب کسی نے بُرا کہا اور آپ خاموش رہے نبی کریم ﷺ جلوہ افروز رہیں اور کافی دیر تک آپ سنتے رہے اور جب آپ نے جواب دینے کے لئے زبان مبارک کو کھولا تو نبی کریم ﷺ اٹھ کر جانے لگے

صدیق اکبر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے پوچھا یارسول اللہ ﷺ جب تک وہ مجھے بُرا کہتا رہا آپ جلوہ افروز رہے اور جب میں نے اس کی باتوں کا جواب دینا شروع کیا آپ کھڑے کیوں ہوگئے؟ ارشاد فرمایا:

نزل ملک من السماء یکذبوہ بما قال لک فلما ان تصرت ذھب الملک وقعد الشیطان فلم اکن لاجلس

(ابو داؤد کتاب الادب)

آسمان سے ایک فرشتہ نازل ہوا یہ آپ کے بارے میں جو کچھ کہہ رہا تھا فرشتہ اسے جواب دے رہا تھا اور اسے جھٹلا رہا تھا اور جب آپ نے جواب دینا شروع کیا تو فرشتہ چلا گیا شیطان آگیا اور میں یہ نہیں چاہتا کہ جب شیطان آچکا تو میں یہاں پر بیٹھوں۔

مراد یہ ہے کہ انسان ایسے مواقع پر یہ تصور کرلے کہ میں خاموش رہتا ہوں تو میری طرف سے فرشتہ جواب دے گا اور اللہ کی رحمت کا نزول ہوگا اور اللہ تعالیٰ مجھے عزت اور بلندی عطا فرمائے گا۔

[۸]......دل جب کسی امر عظیم میں مشغول ہوتا ہے تو ایسے موقعوں پر بھی غصہ دب جاتا ہے جب انسان کسی فکر میں ہوتا ہے وہ ایسی باتوں پر توجہ نہیں دیتا ایسے موقع پر غصہ چھپ جاتا ہے انسان کو چاہیے کہ وہ فکر آخرت اپنے اوپر طاری کرے ایسے کئی واقعات ہیں انسان اپنے اوپر یہ سوچ قائم کرلے کہ مجھ میں ہزاروں بُرائیاں ہیں اس شخص نے تو میرے چند عیب بیان کیے اگر یہ میرے سارے عیب جان لیتا تو میری کس قدر رسوائی ہوتی اللہ رب العالمین کی بارگاہ میں دعا کرے اے اللہ جو عیب اس نے میرے بیان کیے اگر وہ مجھ میں ہیں تو وہ دور کردے اور جو اسے نہیں معلوم تو اسے بھی دور کردے اور ہر وقت یہی فکر طاری ہو کاش میں جہنم کی آگ سے بچ جاؤں تو پھر ایسی باتوں کو انسان اپنے ذہن پر سوار نہیں کرے گا اور غصے کے ناجائز اظہار سے محفوظ رہے گا۔

[۹]......انسان یہ تصور کرے جب بندہ غصہ نہیں کرتا تو اس سے اللہ تعالیٰ خوش ہوتا ہے۔

[۱۰]......وہ غور کرے اور سوچے کہ غصہ نہ کرنے کے کتنے فوائد ہیں اگر وہ غصہ کرے گا تو دوسرا بھی غصہ کرے گا اور ہوسکتا ہے کہ غصے میں لڑائی شروع ہوجائے اور مجھے نقصان زیادہ پہنچ جائے کیوں کہ کبھی بھی دشمن کو حقیر یا کمزور نہیں سمجھنا چاہیے تو ہوسکتا ہے کہ میں غصے میں ایسا کہہ دوں جس کی وجہ سے وہ مجھ سے بدلہ لے لے۔

[۱۱]......اسی طرح یہ تصور کرے کہ غصے کی حالت میں شکل کیسی بگڑ جاتی ہے میں بالکل کارٹون لگوں گا اور جو بھی دیکھے گا میں اس کے سامنے ذلیل ورسوا ہوجاؤں گا تو میرا رعب اور میرا وقار غصہ کرنے کی وجہ سے جاتا رہے گا۔

[۱۲]......جب غصے کی حالت ہو تو ایک مرتبہ: **اعوذ با اللہ من الشیطن الرجیم:** اور ایک مرتبہ: **لا حول ولاقوۃ الا بااللہ العلی العظیم:** پڑھ لے اسی طرح ہر نماز کے بعد سات بار: **ھو اللہ الرحیم:** پڑھنے کی عادت ڈالے، وضو کرتے ہوئے: **یا قادر:** کا وِرد کرے ان شاء اللہ تعالیٰ ناجائز غصہ کرنے کی عادت نکل جائے گی جو فجر کی نماز کے بعد گیارہ بار **اعوذ با اللہ من الشیطن الرجیم:** اور گیارہ بار سورۂ اخلاص پڑھنے کا عادی ہوگا شیطان پورے دن اس سے گناہ نہیں کرواسکتا جب تک کہ وہ شخص خود نہ کرے جب شیطان کا حملہ ناکام رہے گا تو ان شاء اللہ وہ غصے سے محفوظ رہے گا۔ اسی طرح گیارہ بار: **یَا وَدُوْدُ:** کا وِرد کرکے پانی پر دم کرکے پی لیا کرے ان شاء اللہ تعالیٰ غصہ قابو میں رہے گا۔

[۱۳]......یوں تو ناخن کاٹنا جمعہ کے دن سنتِ مبارکہ ہے لیکن پیر کے دن ناخن کاٹنے کو علماء نے بیان کیا کہ اس سے غصہ دور ہوجاتا ہے۔

[۱۴]......جو شخص یہ سمجھتا ہو سب کچھ جاننے کے باوجود جب مجھے غصہ آتا ہے تو میں اپنے آپ کو یا کسی اور کو نقصان پہنچا دیتا ہوں اور وہ غصّے کے اس عمل سے نجات پانا چاہتا ہو تو صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر اکتالیس بار : یَا وَدُوْدُ: پڑھ کر دم کرے اور نہار منہ وہ پانی پی لے یا جو شخص غصّے کا عادی ہو اسے پلا دیا جائے اور اگر وہ پینے میں تنگ کرتے ہوں تو دم کیا ہوا پانی اس کے استعمال ہونے والے پانی میں ملا کر دیں اور چالیس روز تک یہ عمل کرتے رہیں ان شاء اللہ اس بیماری سے نجات مل جائے گی۔

غصہ ختم کرنے کی ایک دعا

اُم المؤمنین حضرت سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو غصہ آتا تو حضور اکرم ﷺ ان کی ناک پکڑ کر فرماتے اے عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا یہ دعا پڑھو۔"

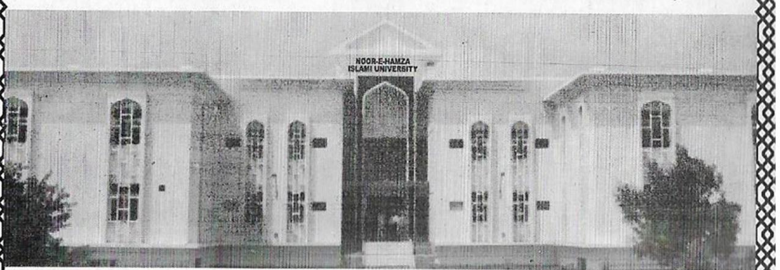
اَللّٰھُمَّ رَبِّ النَّبِیِّ مُحَمَّدٍ اغْفِرْلِیْ ذَنْبِیْ وَاَذْھِبْ غَیْظَ قَلْبِیْ وَاَجِرْنِیْ مِنْ مُّضِلَّاتِ الْفِتَنِ۔ (یہ کہنا بھی سنت میں داخل ہے)

خلاصہ کلام یہ ہوا کہ غصّہ شیطان کا کامیاب ترین وار ہے ہمیں چاہیے کہ ہم ایسی روحانی محفلوں میں شریک ہوں اور اچھے ماحول اور قرآن وحدیث کے نور سے منور ہوتے رہیں تا کہ بُرائی کو بُرائی سمجھیں اور اس کے علاج کی فکر کریں۔

آپ کا لخت جگر آپ کی آنکھوں کی ٹھنڈک ہوگا ان شاء اللہ تعالیٰ

ماحول کی آلودگی میں کامیابی کا پاکیزہ سفر

نورِ حمزہ اسلامی یونیورسٹی



NOOR-E-HAMZA ISLAMI UNIVERSITY

For Matric Passed or Appeared Students

Complete Alim Course and Master's in Business Administration

- Fully Furnished Hostel
- Standby Generators
- Recreational Facilities
- Indoor Games
- Peaceful Environment
- & Ideal Location

Seats Are Limited In Order to Maintain the Discipline & Standard of Education

CAMPUS:

ST 1,2, Sector XVII,
Gulshan-e-Maymar, Karachi-75340
Phone: 021-36350733 - 735 Fax: 021-36350736
URL: www.noorehamza.edu.pk

City Office:

Bahar-e-Shariat Masjid,
Bahadurabad, Karachi.
Cell: 0322-2875017,
0322-2232030, 0300-2867316

جدید ٹیکنالوجی سے دینی فائدہ اُٹھائیں

آپ اپنے موبائل کے ذریعے باآسانی
تفسیر قرآن سے فیض یاب ہوسکتے ہیں
صرف **4GB** میموری کارڈ کے ذریعے
مندرجہ ذیل تفسیر قرآن اور بیانات سن سکتے ہیں

1 نیا تحفہ (قرآن پاک کامکمل ترجمہ ومدلل تفسیر)

مدرس ممتاز عالم دین حضرت علامہ مفتی محمد آصف عبداللہ قادری مدظلہ العالی صاحب

دورانیہ تقریباً 205 گھنٹے 17 منٹ

2 قیمتی تحفہ (قرآن پاک کامکمل ترجمہ ومدلل تفسیر)

مدرس غلام غوث بغدادی قادری مدظلہ العالی صاحب

دورانیہ تقریباً 163 گھنٹے 11 منٹ

3 دلائل الخیرات شریف (مکمل)

دورانیہ تقریباً 2 گھنٹے 55 منٹ

4 اصلاحی موضوعات پر قرآن حدیث کی روشنی میں علمائے کرام کے بیانات

بمعہ شرک کی حقیقت، حقیقت توحید، بدعت کی حقیقت اور
ختم قادریہ شریف، اللہ عزوجل کے مبارک ناموں کا ذکر اور اجتماعی دعا

دورانیہ تقریباً 92 گھنٹے 15 منٹ

ملنے کا پتہ
جامع مسجد بہارِ شریعت
بہادر آباد، کراچی

نورالقرآن حزبیہ غوثیہ انٹرنیشنل
رابطہ: 0322-2213022
www.noorequran.com