

غصہ - ایک سماجی ناسور

مولانا عبدالمبین

لیاری، کراچی

نقصان اور علاج

اللہ رب العزت نے انسان کو پیدا فرما کر اس میں خیر و شر کے جذبات بھی پیدا فرمائے، تاکہ اس بات کی آزمائش کی جائے کہ انسان اپنے کون سے جذبے کو استعمال میں لاتا ہے اور ان پر کتنا قابو پاتا ہے۔ ان جذبات میں ایک ”غصہ“ بھی ہے۔ انسان میں دو عادتیں مرکزی کردار ادا کرتی ہیں: ① - پیٹ کی خواہشات، ② - غصے کے جذبات۔ قرآن کریم میں اللہ رب العزت ارشاد فرماتے ہیں:

”الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي الشَّرِّ آءَ وَالصَّوْءَ وَالْكُظَيْبِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ“

(آل عمران: ۱۳۴)

”وہ لوگ جو تنگی اور خوشی میں خرچ کرتے ہیں اور وہ جو غصے کو پی جانے والے ہیں اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہیں اور اللہ احسان کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔“

مذکورہ آیت میں غصے کے گھونٹ کو پی کر معاف کرنے کا رویہ اختیار کرنے والے لوگوں کو اللہ رب العزت اپنا پسندیدہ بندہ قرار دے رہے ہیں۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ: اللہ رب العزت کو ہر طرح کے گھونٹ میں غصے کا گھونٹ پی جانا بہت پسند ہے۔“ (احیاء العلوم)

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں ایک صحابی رضی اللہ عنہ مختصر نصیحت کی درخواست کرتے ہیں۔ آپ فرماتے ہیں: ”لَا تَغْضَبْ“ غصہ مت کر! غصے سے بچنے کی نصیحت کی ایک اہم وجہ یہ ہے کہ غصہ فقط ایک معاملہ نہیں؛ بلکہ غصہ اپنے اندر بہت سی برائیوں کا مجموعہ ہے؛ اسی لیے علمائے صوفیہ اسے ”أُمُّ الْأَمْرَاضِ“ کا نام بھی دیتے ہیں۔ سیدنا محمد بن جعفر فرماتے ہیں: ”غصہ ہر برائی کی چابی ہے۔“ (احیاء العلوم) کیوں کہ ایک ایسا مرض ہے جو بہت سی برائیوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور اس کی کوکھ سے بھی بہت سی برائیاں جنم لیتی ہیں، مثلاً: غصہ اس شخص کو زیادہ

کیا تم کو معلوم نہیں کہ جو کچھ آسمانوں میں ہے اور جو کچھ زمین میں ہے اللہ کو سب معلوم ہے۔ (قرآن کریم)

آتا ہے جو تکبر، خود پسندی کے مغالطے میں مبتلا ہو، کوئی شخص کسی کو اپنے برابر یا اپنے سے بہتر سمجھ کر کبھی بھی اس پر غصہ نہیں کرتا۔

غصہ کی وجہ سے جنم لینے والی برائیاں

ویسے تو غصہ کی وجہ سے جنم لینے والی برائیاں بہت زیادہ ہیں جن میں گالم گلوچ، لڑائی جھگڑا اور مجبور ہونے کی صورت میں غیبت جیسی بیماریاں سر اٹھانے لگتی ہیں۔ ہمارے ہاں غصے کو ایک ہوشیاری اور مہارت کے طور پر ذکر کیا جاتا ہے، مثلاً: یہ کہنا کہ مجھ سے ہر بات برداشت نہیں ہوتی، میں تو صاف منہ پر سنا دیتا ہوں، میں لحاظ وغیرہ نہیں کرتا، وغیرہ۔ یہ اور اس طرح کے جملے استعمال کر کے ہم سمجھتے ہیں کہ ہم کوئی بہت بڑی بات کر رہے ہیں، حالاں کہ یہ سب شیطان کے ہتھکنڈے ہیں اور وہ ان جملوں کے ذریعے ہمیں غصے میں لا کر اپنے آلے کے طور پر استعمال کرتا ہے، جس کے نتیجے میں ہمارا اور ہمارے متعلقین کا نقصان ہو جاتا ہے۔

غصہ کا انسانی شخصیت پر اثر

غصہ صرف ایک عارضی حالت کا نام نہیں؛ بلکہ یہ بیماری شخصیت پر گہرے نقوش چھوڑتی ہے۔ امام غزالیؒ اس حوالے سے فرماتے ہیں: ”غصے کے وقت صورت بگڑ کر بھیانک بن جاتی ہے، ایسی صورت بنتی ہے جیسے کاٹنے والا کتا اور انسان اپنے مقام سے گر کر خونخوار درندہ بن جاتا ہے؛ جب کہ جو لوگ اپنے غصے پر قابو رکھتے ہیں، ان کی صورت علماء، اولیاء اور صالحین سے ملتی ہے۔“ (احیاء العلوم)

غصے میں انسان عقل مندی سے کم عقلی کا سفر پل بھر میں طے کر لیتا ہے۔ اسے پتا بھی نہیں چلتا جب کہ اس کی عقل کام نہیں کر رہی ہوتی ہے، گویا غصہ بے وقوفی کے سفر کو ایک رہنما کی طرح طے کرانے میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔

حسن بصریؒ فرماتے ہیں کہ: ”جب تو غصہ کرتا ہے تو اُچھلتا ہے، قریب ہے کہ تو کہیں چھلانگ نہ لگا دے اور یہ چھلانگ تجھے سیدھا جہنم میں پہنچا دے۔“

حضرت سلیمان بن داؤد علیہ السلام اپنے بیٹے کو نصیحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں: ”بیٹا! زیادہ غصہ بردبار آدمی کو ہلکا کر دیتا ہے۔“ (احیاء العلوم)

معلوم ہوا کہ غصہ انسان کی شخصیت میں فقط ضد، جہالت، انا پرستی کا ذریعہ بنتا ہے۔

غصے کے اسباب اور اُن کا علاج

ذیل میں غصے کے علاج کے حوالے سے کچھ تجاویز پیش کی جاتی ہیں:

وہ غصہ جو ہمارے مزاج کا مستقل حصہ بن جائے، اس کے پیچھے کچھ اسباب ضرور ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق غصہ ایک ردِ عمل ہے جس کے اسباب میں ایک اہم سبب خوف کی کیفیت ہے اور خوف ہمیشہ نااہلی کی بنا پر پیدا ہوتا ہے، مثلاً: ایک شخص اپنی بیوی کے حقوق ادا نہیں کرتا تو وہ ہر وقت اس خوف میں مبتلا رہتا ہے کہ گھر میں کیسے جاؤں؟ قرضے کیسے ادا کروں؟ گھر میں جاؤں گا تو بے سکون ہو جاؤں گا؛ کیوں کہ بیوی ذمہ داریاں پورا نہ ہونے کے سبب سوال پر سوال کرے گی، بچوں کی فیس، علاج کا خرچ، گھر کا راشن تو وہ اپنی نااہلی کے سبب ایک خوف میں مبتلا رہے گا اور جب بھی اس کی بیوی مذکورہ کوئی بھی سوال اٹھائے گی تو وہ اپنی نااہلی چھپانے کے لیے اور اپنے گھرے جانے کے خوف سے غصہ کرے گا، جھگڑے گا، وغیرہ۔ ایسی صورت میں غصہ کا علاج اپنی نااہلی کو اہلیت میں بدلنے کے سوا اور کچھ بھی نہیں۔

غصہ کا ایک سبب خود ساختہ تصورات ہیں، مثلاً خاندان، قبیلہ، رنگ، نسل کی وجہ سے ایک بلا وجہ کی بڑائی کا شکار ہو جانے سے غلط فہمی میں خود کو افضل سمجھنا، کسی کی معمولی بدسلوکی پر اپنی پہچان جتا کر غصہ کرنا۔ غصے کے حوالے سے سب سے پہلے یہ اصول سمجھنا ضروری ہے کہ غصہ انسانی خواہشات اور جذبات کا لازمی جز ہے؛ لہذا غصے کے علاج کے حوالے سے جو بھی علاج ذکر کیا جائے گا، وہ غصے کو قابو کرنے کے طریقے ہوں گے، نہ کہ ختم کرنے کے۔ رسول اکرم ﷺ کا مبارک ارشاد ہے:

”لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.“

(صحیح البخاری، کتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، رقم الحدیث: ۶۱۱۴)

یعنی: ”پہلوان وہ نہیں ہے جو ایک ہی وار میں مقابل کو گرا دے؛ بلکہ حقیقی پہلوان وہ ہے جو عین غصے کے وقت اپنے اوپر قابو رکھے۔“

دل اس بات کا شدت سے تقاضا کر رہا ہو کہ اس کو کھری کھری سناؤں، تھپڑ رسید کروں، گالیاں دوں، اپنی بھڑاس نکال دوں، گھر والوں پر چیخ چیخ کر اپنی بڑائی جتاؤں، غرض اپنے ہاتھ پیر یا زبان کے استعمال سے اپنے کلیجے کو ٹھنڈک پہنچاؤں اور مجھے بظاہر کوئی روک ٹوک کرنے والا بھی نہیں۔ ٹھیک ایسی حالت کے دوران اپنے آپ پر قابو کرنا اور نظر انداز اور درگزر سے کام لینا، یہ واقعی بہت بڑے پہلوان سے بھی بڑھ کر طاقت ور بننے والی بات ہے۔

غصہ پر قابو پانے کا طریقہ

غصے کے علاج کے طور پر کچھ طریقے ہیں جو مستقل علاج کی حیثیت رکھتے ہیں، جن میں حضرت تھانوی رحمہ اللہ ایک طریقہ ارشاد فرماتے ہیں کہ: غصہ میں مبتلا شخص اپنے عیوب پر ہر حال میں نظر رکھے، اپنے

عیوب پر نگاہ رکھنے والا شخص ہمیشہ عاجزی اور اپنی اصلاح کی فکر میں مگن رہے گا اور اسے یہ فکر کبھی بھی اپنے مخاطب پر چڑھائی کرنے سے روکتی رہے گی، ان شاء اللہ!!

مزید ایک تجربے کی بات ارشاد فرماتے ہیں کہ: ”غصہ قابو کرنا ہمیشہ مفید رہا ہے اور غصے کے تقاضے پر عمل کرنا ہمیشہ نقصان دہ ثابت ہوا ہے۔“

یعنی ایسا کبھی نہیں ہوا کہ کسی نے غصہ نہ کر کے شرمندگی اٹھائی ہو؛ بلکہ ایسا شخص ہمیشہ اپنے اس فیصلے پر اطمینان کا اظہار کرے گا اور ایسا نہیں ہوا کہ کسی نے غصہ کر کے افسوس اور شرمندگی نہ اٹھائی ہو، اس کا اندازہ معاشرے میں پھیلے بہت سے معاملات سے لگایا جاسکتا ہے، مثلاً: کاش! میں اس موقع پر اپنا ہاتھ روک لیتا، کاش! میری زبان گونگی ہو جاتی، میں اپنی زبان سے فلاں جملہ نہ کہتا، الغرض بہت سے تعلقات لین دین، رشتے، برادریاں، خاندان اس غصے کی عارضی کیفیت کی نذر ہو جاتے ہیں۔

طلاق کی شرح تیزی سے بڑھنے میں ”غصہ“ کا بہت بڑا حصہ ہے۔ تقریباً مرد حضرات غصے کی عین حالت میں معمولی ٹوٹو میں میں کو طلاق کی نوبت تک پہنچا دیتے ہیں اور اکثریت بعد میں یہ کہتی پھرتی ہے کہ ہم نے غصے میں ایسا کیا ہے، اب ہم شرمندہ ہیں اور ہمیں کوئی طریقہ بتایا جائے؛ تاکہ ہم اپنی شریک حیات کو دوبارہ لاسکیں؛ لیکن:

اب پچھتاوے کیا ہوتے جب چڑیاں چگ گئیں کھیت
غصے کو قابو کرنے کا ایک مفید علاج یہ بھی ہے کہ غصے کے دوران عذاب الہی اور اللہ کی قدرت کو ذہن میں دہرائے، جیسا کہ روایت میں ہے کہ ایک بار حضرت صدیق اکبر ؓ اپنے ایک غلام کو ڈانٹ رہے تھے تو آپ نے صدیق اکبر ؓ سے کہا: ”لَئِنَّ أَقْدَرُ عَلَيْكَ مِنْكَ عَلَيْهِ“، ترجمہ: ”اللہ تم پر اس سے زیادہ اختیار رکھتا ہے جتنا تم اپنے اس غلام پر رکھتے ہو۔“ یعنی ہم جس پر غصہ کر کے اپنی بھڑاس نکال رہے ہوتے ہیں۔ وہ درحقیقت ہمارا اختیار ہوتا ہے، جسے ہم استعمال کرتے ہیں، اس سے بڑھ کر اختیار رب کو اپنے اس بندے پر ہے؛ لہذا ہم اگر اللہ تعالیٰ سے معافی، درگزر، لحاظ، چھوٹ اور رعایت کو پسند رکھتے ہیں تو لوگوں کے ساتھ بھی اپنے رویے میں اس چیز کو پسند رکھیں۔

ایک اہم علاج یہ ہے کہ غصہ جس جگہ آ رہا ہے، وہاں سے فوری اتنا دور ہٹ جائیں کہ وہ شخص ہمیں نظر نہ آئے۔ امام غزالی فرماتے ہیں کہ: غصے کا اصل سبب انسان کے جسم میں موجود حرارت کے ماڈے ہیں اور حرارت کا سبب حرکت ہے، جتنی حرکت ہوگی یعنی جتنا زیادہ بولے گا، جواب دے گا، جتنا ہاتھ اٹھائے گا، جتنا سوچے گا، انتقام کے جذبے کے سبب حرکت بڑھتی رہے گی اور جیسے ہی وہ اپنی جگہ بدل کر سکون میں آئے گا اور ایسی حرکات سے پرہیز کرے گا تو حرارت کم ہوگی، جس کے نتیجے میں غصے کے جذبات بھی کم ہوں گے، جس کے

لیے علماء مختلف مختصر علاج تجویز کرتے ہیں، مثلاً تکرار سے بچنا، جواب الجواب سے پرہیز کرنا، اس موقع پر کمرہ، گھر، دفتر یا اس مخصوص جگہ سے اتنی دور جانا کہ وہ شخص نظر نہ آئے اور گفتگو کا موضوع بدل جائے: وضو کر لینا، پانی پی لینا، تعویذ پڑھ لینا، وغیرہ۔ یہ سب تجاویز جسم میں موجود اس حرارت کو مزید حرکت دینے سے روکنے میں مددگار ثابت ہوں گی۔ الغرض! غصہ آجائے تو اسے نظر انداز کرے اور اس موقع پر کوئی بھی چھوٹا بڑا فیصلہ کرنے سے گریز کرے اور غصے کو خود پر حاوی ہونے نہ دے، جس کی مثال ماہرین یوں بتاتے ہیں کہ جیسے خواب میں مجھے کوئی شخص گولی مار دے اور میں بے بس ہو کر تکلیف میں مبتلا ہو جاؤں تو اس موقع پر اس تکلیف سے بچنے کا سبب آسان طریقہ یہی ہے کہ بیدار ہو جائے، جس کے بعد اس کی سب تکلیف ختم ہو جائیں گی۔

ایسے ہی غصہ ایک کیفیت ہے جس سے باہر نکل جانے کی صورت میں وہ کیفیت یکسر ختم ہو جاتی ہے۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ غصہ کا دورانیہ ماہرین کے مطابق عموماً دس منٹ سے زیادہ نہیں ہوتا؛ لہذا کسی بھی طرح ان دس منٹ کو بہلا پھسلا کر کسی غلط فیصلے سے بچالے تو اگلے طویل دورانیہ تک اس کا فائدہ محسوس ہوگا۔

روزے کی حالت میں غصہ کے نقصانات

روزے کی حالت میں غصہ کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں، کیوں کہ پورا دن بھوک پیاس اور خواہشات سے دوڑ رہتا ہے؛ اس لیے طبیعت میں ایک طرح کی تیزی کا آجانا لازمی ہے؛ اسی لیے رمضان کو صبر کا مہینہ قرار دیا گیا ہے۔ یہ بھی دھیان رہے کہ ہم روزے میں جس صبر کی کیفیت سے دوچار ہیں، ہمارا ہر مسلمان مخاطب بھی روزے دار ہونے کی وجہ سے اس کیفیت میں ہوتا ہے۔ رمضان تو صبر، برداشت، غصے کو قابو کرنے اور اپنی تربیت کی مشق کا مہینہ ہے؛ اس لیے صوم کے لغوی معنی ہی احساس کرنا ہے، یعنی اپنے آپ کو نفسانی خواہشات سے روکنا۔ ایک روایت میں اس تربیتی طریقہ کا ذکر آپ نے رمضان کے پہلے خطبے میں ہی یوں بیان فرمایا:

”الصِّيَامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزِفُّ وَلَا يَصْحَبُ فَإِنْ سَابَّهٖ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي إِمْرٌءٌ صَائِمٌ.“

حدیث مبارک میں روزے کو ڈھال سے تشبیہ دی گئی ہے، ڈھال ایک آلہ ہے جو جنگ میں حفاظت کے لیے ہوتا ہے۔ ایسے ہی روزہ بھی روزہ دار کی بدعملی، نافرمانی، گناہ اور عذاب کے کاموں سے حفاظت کرتا ہے۔ مزید یقین کی کہ روزے کی حالت میں ہر طرح کی بے ہودگی سے بچا جائے؛ لیکن اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بندہ خود ٹھیک ہوتا ہے؛ لیکن واسطہ ایسے لوگوں سے پڑتا ہے جو جنگ و جدال، گالم گلوچ پر اتر آتے ہیں، فرمایا کہ: اگر کسی کا ایسے کسی شخص سے پالا پڑ جائے تو کہہ دو کہ: ”میں روزے سے ہوں“ میں معذرت چاہتا ہوں۔

