

قرآن و حدیث کی روشنی میں اضطراب سے مقابلے کے طریقے (۲)

سید عقیل حیدر زیدی *

aqeel.zaidi1968@gmail.com

کلیدی الفاظ: اضطراب، بے چینی، آرام و آسائش، ایمان، توکل، آرزو، رزاقیت پروردگار، زہد، صبر، اجتماعی تعلقات۔

خلاصہ

دین مبین اسلام نے جامع اور کامل نظام بشری ہونے کے عنوان سے، انسان کو درپیش ہر قسم کے اسٹریس (Stress) اور اضطراب کا مقابلہ کرنے کے لئے بنیادی طریقے بیان کئے ہیں۔ اضطراب اور نفسیاتی دباؤ سے چھٹکارا پانے کے لئے لمبی لمبی امیدیں ترک کرنا ناگزیر ہے۔ اسی طرح ناخوشگوار واقعات اور مشکلات پر صبح اور دانشمندانہ رد عمل، آرام و سکون کا باعث اور اضطراب سے نجات کا موجب بنتا ہے۔ نفسیاتی دباؤ کا ایک اہم عامل ہمارا حقائق سے پہلو تہی کرنا ہے۔

اگر ہم اپنی زندگی کو دنیا کی حقیقتوں کے ساتھ ہم آہنگ کر لیں تو ہر قسم کے اضطراب و پریشانی کا سدباب ہو سکتا ہے دنیا کی حقیقت یہ ہے کہ اس کی خوشیاں، غم اندوہ کے ہمراہ ہیں۔ اس بات کی طرف متوجہ رہے وہ بہت ساری پریشانیوں سے بچ سکتا ہے۔ نفسیاتی دباؤ سے بچاؤ کا ایک اور ذریعہ انسان کے اچھے سماجی تعلقات ہیں۔ انسان صلہ رحمی کرے، حسد نہ کرے، غصے اور غضبناک ہونے سے پرہیز کرے تو وہ اضطراب سے پاک آرام و سکون کی زندگی گزار سکتا ہے۔

* پی۔ ایچ۔ ڈی اسٹوڈنٹ دانشگاہ علوم اسلامی رضوی، مشہد مقدس، اسلام جمہوریہ ایران۔

۶۔ لمبی اور دراز آرزوؤں کا کم کرنا

امید اور ناامیدی کا آخر زندگی میں ناقابل انکار ہے اور واضح طور قابل ملاحظہ ہے۔ جس طرح کہ امیدوار اور ناامید انسان بھی آپس میں مختلف ہیں۔ ناامید افراد ہمیشہ اس چیز پر تکیہ کرتے ہیں کہ: کب تک کام کرنا چاہیے؟ کیوں زندگی گزارنا چاہیے؟ آخر زندگی گزارنے کا فائدہ کیا ہے؟ اس گروہ کے لیے زندگی، بے مزہ، تاریک، بے روح، تلخ اور تکلیف دہ ہوگی۔ لیکن وہ لوگ جو امیدوار ہوتے ہیں، کہتے ہیں: جب تک انسان کی عمر ہے، زندگی گزارنا چاہیے۔ زندگی کے بارے میں یہ دو مختلف نقطہ نظر ہیں۔

لیکن ہر چیز کی ایک حد ہوتی ہے اور اگر اس حد کی رعایت نہ کی جائے، تو افراط و تفریط میں سے کوئی ایک پہلو اختیار کر لیتی ہے۔ امید بھی اسی طرح سے ہے۔ ”ناامیدی“ اس کا تفریطی پہلو ہے؛ جبکہ اس کا افراطی پہلو بھی ہے کہ جسے دینی فرہنگ و ثقافت میں لمبی اور دراز آرزوؤں کے عنوان سے بیان کیا جاتا ہے۔ طولانی اور دور دراز آرزو، یعنی وہ آرزوئیں جو ایک انسان کی عمر سے بھی تجاوز کر جاتی ہیں اور دنیا انہیں پورا کرنے کی طاقت نہیں رکھتی۔

ہم نے بیان کیا کہ امید اس لیے ہے کہ جب تک زندہ ہیں زندگی گزاریں؛ یعنی امید کے دائرہ کار کو عمر معین کرتی ہے؛ لیکن بعض لوگ یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ آرزوؤں کے جتنا ہی زندہ رہنا اور زندگی گزارنا چاہیے اور انسان کی آرزوئیں کسی وقت ختم نہیں ہوتیں، جبکہ اس کی عمر محدود ہے۔

اس غلط عقیدے کی بنیاد کو ”شناخت و معرفت کی کمزوری“ میں تلاش کرنا چاہیے۔ یہ ایک اصل (اور واقعیت) ہے کہ محال چیز کی آرزو کرنا، نادانی اور جہالت کی علامت ہے۔ (1)

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

”رَغْبَتُكَ فِي الْمُسْتَحِيلِ جَهْلٌ“ (2)

یعنی: ”محال چیز میں تیرا رغبت کرنا جہالت ہے۔“

بنا بر این، عقیدے کی اصلاح اور واقعیت و حقیقت کی صحیح شناخت، اس آفت و مصیبت کا راہِ حل ہے۔ آرزوؤں کو زندگی کی حقیقتوں سے ہماہنگ اور سازگار بنانا ضروری ہے۔ زندگی کی واقعیت، یہ ہے کہ ہر شخص کے لیے دنیا، چند روز سے زیادہ نہیں ہے اور انسان محدود عمر کا مالک ہے۔ جو شخص اس

حقیقت پر یقین پیدا کر لے اس کی آرزوئیں مختصر اور واقع کے مطابق ہو جائیں گی اور اس طرح کے حقائق کے ساتھ جو زندگی ہوتی ہے وہ انسان کو آرام و سکون پہنچاتی اور اضطراب کو دور کرتی ہے۔ امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”مَنْ أَيْقَنَ أَنَّهُ يُفَارِقُ الْأَحْبَابَ وَيَسْكُنُ الثُّرَابَ وَيُوجِهُهُ الْحِسَابَ وَيَسْتَعْنِي عَنَّا خَلْفًا وَيَقْتَرِهُ

إِلَى مَا قَدَّمَ، كَانَ حَرِيًّا بِقَضْرِ الْأَمَلِ وَطُولِ الْعَبَلِ“ (3)

یعنی: ”جو شخص یہ یقین رکھتا ہو کہ دوستوں سے جدا ہو جائے گا اور مٹی تلے رہے گا اور حساب و کتاب سے روبرو ہوگا اور اس نے جو اپنے پیچھے چھوڑا ہے اس سے بے نیاز ہو جائے گا اور جو کچھ آگے بھیجا ہے اس کا محتاج ہوگا، سزاوار ہے کہ (ایسا شخص) اپنی آرزوئوں کو مختصر اور اپنے عمل کو طولانی کرے۔“

حضرت امام علی علیہ السلام ایک اور حدیث میں فرماتے ہیں:

”كُوْعِرِفَ الْأَجَلَ قَصْرَ الْأَمَلِ“ (4)

یعنی: ”اگر موت کو پہچان لیا جائے تو آرزوئیں مختصر ہو جاتی ہیں۔“

اور اسی بنیاد پر امام سجاد علیہ السلام بیٹے امام محمد باقر علیہ السلام کو وصیت کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

”فَيَأْتِكَ وَالْأَمَلُ الطَّوِيلُ فَكَمْ مِنْ مَوْءَلٍ أَمَلًا لَا يَبْلُغُهُ وَجَامِعٍ مَالٍ لَا يَأْكُمُهُ“ (5)

یعنی: ”لمبی آرزوئوں سے اجتناب کرو؛ کیونکہ کتنے زیادہ آرزوئیں کرنے والے ایسے ہیں جو اپنی آرزوئوں کو نہیں پہنچتے اور کتنے مال جمع کرنے والے ایسے ہیں جو اپنا مال کھانے سے محروم رہتے ہیں۔“

اس طرح کی صورت حال اور حقائق کو ملاحظہ کرتے ہوئے، تعجب کا مقام ہے کہ کوئی شخص لمبی آرزوئوں میں مبتلا ہو جائے۔ طولانی آرزوئوں کی آفت سے بچنے اور زندگی کے راحت و سکون تک پہنچنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان دنیا اور اپنی عمر کے بارے میں دوبارہ سوچے اور غور و فکر کرے اور اپنے نظریے کو زندگی کی حقیقتوں کے ساتھ ہماہنگ بنائے۔ لمبی آرزو کی کچھ خصوصیات ہیں، جو باعث بنتی ہیں کہ انسان ذہنی دباؤ اور اضطراب سے دوچار ہو اور ہمیشہ زندگی کے نفسیاتی دباؤ سے لڑتا رہے۔ جبکہ لمبی آرزوئوں کا کم کرنا، انسان کو خاص آرام و سکون پہنچاتا ہے۔

آرزوئیں، کیونکہ ختم نہ ہونے والی اور حاصل نہ ہونے والی ہوتی ہیں، اس لیے خواہشوں کا پورا نہ ہونا اور آرزوئوں کا متحقق نہ ہونا بھی احساس ناکامی، اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کا موجب بنتا ہے۔

حضرت امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”حَاصِلُ الْبُنَى الْأَسْفُ وَثَبْرَتُهُ الثَّلْفُ“ (6)

یعنی: ”آرزو کا نتیجہ، کف افسوس ملنا اور اس کا پھل ضائع ہونا ہے۔“

طولانی اور دراز آرزوئیں ایک طرف تو قرار یہ ہے کہ انسان کو زیادہ سے زیادہ کامیابی تک پہنچائیں اور توقع یہ ہے کہ اس راہ کے اختتام پر کامیابی، آرام و سکون اور زیادہ فائدہ ہو؛ جبکہ اس طرح کی آرزوئیں، نہ فقط یہ کہ انسان کو زیادہ کامیابیوں تک نہیں پہنچاتیں، بلکہ اسے مناسب و معقول اندازے سے بھی محروم کر دیتی ہیں۔ اسی جہت سے امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”اتَّقُوا خِدَاعَ الْأَمَالِ، فَكَمْ مِنْ مَوْمِلٍ يَوْمَ لَمَ يُدْرِكُهُ وَيَبْنِي بِنَاءَ لَمْ يَسْكُنْهُ وَجَامِعِ مَالٍ لَمْ

يَأْكُلُهُ وَنَعْلَهُ مِنْ بَاطِلٍ جَمَعَهُ وَمِنْ حَقِّ مَنَعَهُ أَصَابَهُ حَرَامًا وَاحْتَبَلَ بِهِ آثِمًا“ (7)

یعنی: ”آرزوؤں کے فریب سے بچو؛ کیونکہ کتنے ہی ایسے ہیں جو ایک دن کی آرزو رکھتے تھے لیکن اس دن کو نہ پاسکے اور عمارت کے بنانے والے ایسے ہیں جو اس میں نہ رہ سکے اور مال کے جمع کرنے والے ایسے ہیں جو اس سے نہ کھاسکے اور شاید انہوں نے اس مال کو باطل (حرام) سے جمع کیا تھا اور حقدار کو اس کے حق سے محروم کیا تھا، (پس) حرام میں گرفتار ہو گئے اور گناہ کا بوجھ (اپنے کاندھوں پر) اٹھایا۔“

جو شخص لمبی لمبی امیدوں والا ہوتا ہے، وہ ہمیشہ لذت کو اس چیز میں سمجھتا ہے جو خود نہیں رکھتا اور اسی وجہ سے، جو کچھ رکھتا ہے اس سے بہرہ مند نہیں ہوتا، اس طرح کے افراد ہمیشہ جو کچھ رکھتے ہیں اس سے نالاں اور ناراضی ہی رہتے ہیں اور ایسی چیزوں کی آرزو کرتے ہیں جو نہیں رکھتے۔ اہم بات یہ نہیں ہے کہ کیا کچھ رکھتے ہیں، اہم یہ ہے کہ ہمیشہ جو کچھ نہیں رکھتے، اُسے خوش بختی کا باعث سمجھتے ہیں اور جب ایک وقت اُسے پالیتے ہیں کہ جس کی آرزو رکھتے تھے، تو پھر بھی فائدہ اور خوش بختی کا احساس نہیں کرتے اور اس چیز کے بارے میں جو دسترس سے دور ہے، سوچتے ہیں۔

اسی وجہ سے امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”تَجَنَّبُوا النَّبِيَّ فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِبَهْجَةٍ نِعَمِ اللَّهِ عِنْدَكُمْ وَتُلْزِمُ اسْتِصْغَارَهَا لَدَيْكُمْ وَعَلَى قَلَّةِ الشُّكْرِ مِنْكُمْ“ (8)

یعنی: ”(طولانی) آرزوؤں سے اجتناب کرو، کیونکہ یہ تمہارے پاس خداوند عالم کی نعمتوں کی نشاٹ و طراوت کو ختم کر دیتی ہیں اور انہیں تمہارے نزدیک حقیر و معمولی بنا دیتی ہیں اور تمہیں کم شکر گزاری پر آمادہ کرتی ہیں۔“

ناشکری یا کم شکر گزاری، ان لوگوں کی خصوصیت ہے جو طولانی و لمبی امیدیں رکھتے ہیں؛ کیونکہ ان کی نظر میں کوئی ایسی چیز نہیں جو شکر گزاری کے قابل ہو اور جو کچھ وہ رکھتے ہیں، بے اہمیت سمجھتے ہیں۔ ایسے لوگ ہمیشہ کمی اور محرومیت کا احساس کرتے ہیں اور کوئی شخص اس احساس کے ساتھ شکر گزاری نہیں کرتا۔

۷۔ صبر

سختیاں، زندگی کی ناقابل انکار حقائق میں سے ہیں اور انسان پر بہت زیادہ نفسیاتی دباؤ ڈالتی ہیں۔ ہر ناخوشگوار واقعہ اور حالت ہماری طرف سے رد عمل بھی رکھتی ہے اور بنیادی طور مشکلات کے ظاہر ہونے کا فلسفہ بھی انسان کی ان مواقع کے مقابل میں رد عمل کی نوعیت کا پرکھنا ہے۔

بلا شک و تردید تمام انسان ناخوشگوار اور ناپسندیدہ مواقع پر رد عمل کا اظہار کرتے ہیں؛ لیکن اہم یہ ہے کہ یہ رد عمل صحیح اور دانشمندانہ ہو، صحیح رد عمل آرام و سکون اور کامیابی کے ساتھ ملا ہوتا ہے جبکہ غلط رد عمل اسٹریس اور نفسیاتی دباؤ سے بھری زندگی کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

الف) بے تابی اور بے صبری کا مظاہرہ کرنا

ناخوشگوار واقعات کے مقابلہ میں سب سے پہلا اور شاید رائج ترین رد عمل، بیتابی و بیقراری کا مظاہرہ کرنا ہے، قرآن کریم اس بارے میں فرماتا ہے:

”إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشُّرُّ جُوعًا“ (9)

ترجمہ: ”بیشک انسان، بڑا حریص اور بے صبر خلق کیا گیا ہے؛ جب بھی اسے کوئی بُرائی چھوتی ہے

تو بے صبری و بیقراری سے فریاد کرتا ہے۔“

پیغمبر خدا ﷺ فرماتے ہیں:

”إِنَّ الْجَزَمَ عَلَى الْمُصِيبَةِ أَنْ يَعْمَلَ شَيْئًا لَمْ يَكُنْ يَعْمَلُهُ أَوْ يَتَرَكَ شَيْئًا كَانَ يَعْمَلُهُ“ (10)

یعنی: ”بے شک مصیبت پر بیتابی و بیقراری کرنا یہ ہے کہ جو کام نہیں کرتا تھا وہ انجام دے اور جو کام کرتا تھا اسے ترک کر دے۔“

معمولاً جب بھی کوئی ناخوشگوار واقعہ رونما ہوتا ہے تو انسان زبانِ شکایت کھولتا ہے۔ کبھی یہ شکایت کرنا، بُرا بھلا کہنے کے ساتھ ہوتا ہے، کسی کی حرمت و عزت کا خیال نہیں رکھا جاتا اور جو کچھ منہ میں آتا ہے، کہہ دیا جاتا ہے۔ لیکن وہ شخص جو صابر و بردبار ہوتا ہے وہ شکوہ و شکایت کرنے اور بُرا بھلا کہنے والا نہیں ہوتا ہے۔ پیغمبر خدا ﷺ فرماتے ہیں:

”إِذَا صَاقَ الْمُسْلِمُ فَلَا يَشْكُونَ رَبَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَلَيْسَتْكَ إِلَى رَبِّهِ الَّذِي بِيَدِهِ مَقَالِيدُ الْأُمُورِ وَتَدْبِيرُهَا“ (11)

یعنی: ”جب بھی کوئی مسلمان کسی تنگی و دشواری سے دُچار ہو تو ہرگز (کسی اور سے) اپنے پروردگار کا شکوہ و شکایت نہ کرے؛ بلکہ ضروری ہے کہ اپنے پروردگار سے، کہ جس کے دستِ قدرت میں تمام امور کی باگ ڈور اور تدبیریں ہیں، شکایت کرے۔“

قابل توجہ یہ کہ اس طرح کے شکوہ و شکایتیں کرنا، انسان کی مشکل کو حل کرنے اور اس کی حالت کی بہبودی میں کوئی اثر نہیں رکھتے ہیں۔

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

”الْحُزْنُ وَالْجَزَمُ لَا يَرُدُّانِ الْعَائِتَ“ (12)

یعنی: ”غمگین ہونا اور بیقراری کرنا، ہاتھ سے چلی جانے والی چیز کو واپس نہیں پلٹاتے۔“

اس کے برعکس اس قسم کا ردِ عمل الٹا اثر بھی چھوڑ سکتا ہے، یہاں تک کہ انسان کی سختیوں اور نفسیاتی دباؤ کو بھی دوچند کر سکتا ہے۔

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

”الْجَزَمُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يَرُدُّهَا وَالصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا“ (13)

یعنی: ”مصیبت کے وقت بیقراری کرنا، مصیبت کو بڑھا دیتا ہے اور مصیبت پر صبر و بردباری سے کام لینا اُسے ختم کر دیتا ہے۔“

اسی وجہ سے، عقل یہ حکم دیتی ہے کہ انسان معمولی ناخوشگوار یوں کو تحمل کرے اور بیقراری و بیتابی کا مظاہرہ کر کے اپنی مشکلات میں اضافہ نہ کرے۔

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”لَا تَجْرَعُوا مِنْ قَلِيلٍ مَا أَكْرَهَكُمْ فَيُوقِعْكُمْ ذَلِكَ فِي كَثِيرٍ مِمَّا تَكْرَهُونَ“ (14)

یعنی: ”چھوٹی چھوٹی اور معمولی ناخوشگوار یوں پر بیقرار نہ ہو جاؤ کہ یہ تمہیں بڑی ناخوشگوار یوں میں مبتلا کر دیں گی۔“

ب) بردباری اور صبر کا مظاہرہ

بیتابی و بیقراری کرنا، نہ فقط یہ کہ کوئی اثر نہیں رکھتا، بلکہ مصیبتوں کی مقدار بھی بڑھا دیتا ہے، پس سختیوں سے بہترین مقابلہ، صبر و تحمل اور بردباری کا اختیار کرنا ہے۔

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”الْجَزْمُ عِنْدَ الْمَصِيبَةِ يَزِيدُهَا وَالصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا“ (15)

یعنی: ”مصیبت کے وقت واویلا کرنا اُسے زیادہ کر دیتا ہے اور مصیبت پر صبر و تحمل کرنا اُسے جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے۔“

پس سختیوں سے حاصل ہونے والے نفسیاتی دباؤ کو کم کرنے کا واحد راستہ فقط صبر و تحمل کرنا ہے۔ صبر کرنا، بلا و مصیبت کے پائیدار رہنے کا موجب نہیں بنتا۔ سختیاں نہ تو جزع و فزع کرنے سے ختم ہوتی ہیں اور نہ ہی صبر کرنے کے ساتھ باقی رہتی ہیں۔ بعض لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ صبر کرنا، یعنی اس بلا و مصیبت کا ثابت و برقرار رکھنا ہے کہ اگر صبر نہ کریں تو ختم ہو جائے گی؟! یہ ایک باطل خیال ہے۔ مصیبتوں کا آنا جانا، جزع فزع اور صبر سے مربوط نہیں ہے، بلکہ یہ فقط ان کے عوارض اور نقصانات کو کم یا زیادہ کر سکتے ہیں۔

صبر و بردباری کرنا، مصیبت سے پیدا ہونے والے غم و اندوہ کو کم کر دیتا ہے؛ اسی وجہ سے، امام علی علیہ السلام مصیبتوں کے غم و اندوہ کو کم کرنے کے لیے، صبر و تحمل کرنے کی سفارش کرتے ہیں:

”أَطْرُدُوا إِذَاتِ الْهُمُومِ بِعِزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ“ (16)

یعنی: ”آنے والے غم و اندوہ کو صبر کرنے کے عزم و ارادہ اور حسن یقین کے ساتھ دور کر دو۔“
اگر صبر و بردباری موجود ہو تو کوئی حادثہ بھی مصیبت نہیں ہوگا:

”كَيْسَ مَعَ الصَّبْرِ مُصِيبَةٌ“ (17)

”صبر کرنے کے ساتھ کوئی مصیبت (مصیبت) نہ رہے گی۔“

اور یہ اس قدر اثر رکھتا ہے کہ گویا کوئی مصیبت وارد ہی نہیں ہوئی ہے:

”مَنْ صَبَرَ عَلَى الثَّكْبَةِ كَأَنْ لَمْ يُثْكَبْ“ (18)

”جو شخص مصیبت پر صبر کرے، گویا اس پر مصیبت آئی ہی نہیں ہے۔“

بنا برائیں، زندگی کی سختیوں اور دشواریوں کے مقابلہ میں بہترین رد عمل، صبر کرنا اور بردباری کا مظاہرہ کرنا ہے۔ صبر اور اس کے آثار کے بارے میں ہم نے پچھلی فصل میں تفصیل سے بحث کی ہے۔

۸۔ دنیا کے حقائق سے ہماہنگی

اگر زندگی کے بارے میں انسان کی نگاہ حقیقت پسندانہ ہو، تو زندگی سے اس کی توقعات بھی حقیقت پسندانہ ہی ہوں گی اور اس کے نتیجے میں زندگی سے اس کا احساس بھی واقع پسندانہ ہو جائے گا۔ ممکن ہے یہ کہا جائے کہ ”واقعیات و حقائق کی توقعات سے ہماہنگی“ خوشحال زندگی گزارنے اور اسٹریس سے دور رہنے کی بنیادی شرط ہے۔

”ناکامی“ توقعات اور حقائق کے درمیان عدم ہماہنگی کا نتیجہ ہے کہ جو افسردگی اور ناراضی و ناراحتی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ پس ضروری ہے کہ واقع پسندانہ توقعات رکھیں، البتہ حقیقت پر مبنی توقعات، زندگی اور جس دنیا میں ہم زندگی گزارتے ہیں، اس کی صحیح شناخت پر متوقف ہے۔ (19)

پیغمبر خدا ﷺ اس بنیادی اصول کے بارے میں فرماتے ہیں:

”كُوْتَعْلَمُونَ مِنَ الدُّنْيَا مَا أَعْلَمَ لَا اسْتِرَاحَتْ أَنْفُسُكُمْ مِنْهَا“ (20)

یعنی: ”اگر تم دنیا سے وہ سب کچھ جان لیتے جو میں جانتا ہوں تو تمہارا نفس اس سے آسودہ خاطر ہو جائے۔“

امام علی علیہ السلام ”دنیا کی شناخت“ کے مرکزی اور بنیادی اثر کے بارے میں فرماتے ہیں:

”مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا، لَمْ يَخْزَنْ لِلْبَلْوَى“ (21)

یعنی: ”جو شخص دنیا کو پہچان لے وہ (دنیا کی) مصیبتوں سے غمگین و محزون نہیں ہوتا۔“

اسی طرح آپ ایک دوسرے کلام میں فرماتے ہیں:

”مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا لَمْ يَخْزَنْ عَلَى مَا أَصَابَهُ“ (22)

یعنی: ”جو شخص دنیا کو پہچان لیتا ہے، وہ اپنے اوپر آنے والی مصیبتوں پر غمگین نہیں ہوتا۔“

دنیا کی حقیقتوں میں سے ایک حقیقت یہ ہے کہ دنیا، دنیا ہے اور بہشت نہیں ہے، یہ دنیا ہے اور دنیا سے بہشتی نعمتوں (23) کی توقع رکھنا، ایک نامعقول چیز شمار ہوتا ہے۔ ہم دنیا میں اس لیے نہیں آئے کہ جس طرح چاہیں زندگی گزاریں اور جس طرح پسند کریں، اُسے منظم کریں؛ بلکہ ہم، دنیا میں اس لیے آئے ہیں

تاکہ اپنی مہارت اور ہنر کو اس کے معاملات کے ساتھ ہم آہنگ ہونے میں ظاہر کریں۔ (24)

نیز اس حقیقت کی طرف بھی ہماری توجہ رہے کہ ہم آخرت کے لیے خلق کئے گئے ہیں نہ کہ دنیا کے لیے۔ اگر ہمارا ہدف و مقصد آخرت ہو تو دنیا کی مشکلات برداشت کریں گے اور نفسیاتی دباؤ اور افسردگی سے دُچار نہیں ہوں گے۔

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

”فَفِي الدُّنْيَا حَيَاتِكُمْ وَلِلاَخِرَةِ خُلُقُكُمْ“ (25)

یعنی: ”تم دنیا میں زندگی گزارنے کے لیے آئے ہو اور آخرت کے لیے خلق کئے گئے ہیں۔“

دنیا ہی زندگی و ہستی کی ہر چیز نہیں ہے اور یہاں انسان کی پوری زندگی اور دوام بھی نہیں ہے۔

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں: ”إِنَّ الدُّنْيَا مَنْزِلٌ قُلْعَةٌ وَكَيْسَتْ بِدَارِ نُجْعَةٍ خَيْبُهَا ذَهَبٌ

وَسَهْرُهَا عَيْبٌ وَمَلِكُهَا يُسَلِّبُ وَعَامِرُهَا يُخْرَبُ“ (26)

یعنی: ”بے شک دنیا ایسی منزل ہے کہ ہر لحظہ اس سے کوچ کے لیے تیار رہو اور (دنیا ہمیشہ) رہنے

کی جگہ نہیں ہے، اس کی اچھائی تھوڑی اور اس کی بُرائی (ہر گھڑی) تیار و آمادہ ہے اور اس کی

حکومت چھن جانے والی اور اس کی عمارتیں ویران ہونے والی ہیں۔“

دوسری حقیقت کہ جس کے ساتھ ضروری ہے خود کو ہم آہنگ کریں، وہ دنیا کے معمولی و حقیر ہونے کی طرف توجہ ہے۔ زیادہ تر نفسیاتی دباؤ دُنوی مادیات کو اہمیت دینے اور ان کے ہاتھ سے دے دینے کی وجہ سے ہے۔ اگر انسان اس حقیقت کی طرف توجہ کرے کہ جو کچھ اُس نے ہاتھ سے دیا ہے یا وہ حاصل نہ کر سکا، معمولی و حقیر تھا، تو ہرگز وہ اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کا شکار نہ ہوگا۔ قرآن کریم فرماتا ہے:

”قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى“ (27)

ترجمہ: ”اے پیغمبر ﷺ! آپ کہہ دیجئے کہ دنیا کا مال و متاع تو بہت تھوڑا سا ہے اور آخرت

صاحبانِ تقویٰ کے لئے بہترین جگہ ہے۔“

دنیا کی دوسری واقعات میں سے ایک اور واقعیت، جو اُن میں سے اہم ترین بھی ہے، وہ دنیا میں موجود سختیاں اور مصیبتیں ہیں کہ جن کا ہدف و مقصد انسان کی آزمائش و امتحان ہے۔ اس واقعیت سے ہم آہنگ نہ ہونا، انسان پر سب سے زیادہ نفسیاتی دباؤ وارد کرتا ہے۔ نیز اسی طرح وحیانی عقیدے اور اُخروی نگاہ کے بغیر، اسٹریس و اضطراب کے اس قدر وزن کو تحمل نہیں کیا جاسکتا۔

امام علی علیہ السلام اس واقعیت کے بارے میں فرماتے ہیں:

”إِنَّ الدُّنْيَا سَهَابٌ كَثِيرٌ النَّقْلِ -- فَأَحْوَالُهَا تَتَنَزَّلُ وَنَعِيمُهَا يَتَبَدَّلُ وَرَحَاؤُهَا

يَتَنَقَّصُ وَلَذَاتُهَا تَتَنَغَّصُ --“ (28)

یعنی: ”یقیناً دنیا تھول و دگرگونی کی سرعت اور جا بجائی و انتقال کی کثرت رکھتی ہے۔۔۔ پس اس کی حالتیں متزل کا شکار اور اس کی نعمتیں تبدیل ہوتی رہتی ہیں اور اس کا راحت و سکون ناقص اور اس کی لذتیں تھوڑی ہیں۔“

یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ بعض اُدیان اور اقوام نے اس واقعیت کی طرف توجہ رکھی ہے اور دنیا کو سختیوں اور مصیبتوں کا مقام قرار دیا ہے؛ لیکن ان کا نقطہ نظر اسلام کے نقطہ نظر سے بڑی حد تک مختلف ہے۔ اُن اقوام کی نظر یہ ہے کہ دنیا آرام و سکون اور آسائش کے بغیر، ہمیشہ تنگ و تاریک اور مصیبتوں سے پُر ہے؛ لیکن اسلام کی نگاہ میں دنیا کی سختیاں، اس کے آرام و آسائش کے ہمراہ ہیں۔ اسلام کہتا ہے ہر سختی کے بعد، آسانیاں پائی جاتی ہیں۔ باوجود اس کے کہ سختیوں کو دیکھتے ہو، آرام و سکون بھی حاصل کر سکتے ہو۔

”فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا“

”یقیناً ہر سختی کے ساتھ آسانی ہے! (جی ہاں!) بے شک ہر سختی کے ساتھ آسانی ہے۔“
دوسری طرف ان مصیبتوں کو برداشت کرنے اور آرام و سکون تک پہنچنے کے لیے قرآنی راہ حل دوسرے تمام راہ حلوں کی نسبت صحیح تر اور واقع سے زیادہ نزدیک تر ہیں۔

کیونکہ دنیا مقام عمل اور آخرت مقام حساب (وجزاء) ہے، اس لیے خداوند عالم نے اس دنیا میں امتحانات و آزمائشیں قرار دیں ہیں، تاکہ انسان ان کے نتیجے کو عالم حساب میں مشاہدہ کرے۔ جیسا کہ خداوند فرماتا ہے:

”إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا“ (29)

ترجمہ: ”بیشک ہم نے روئے زمین کی ہر چیز کو زمین کی زینت قرار دے دیا ہے تاکہ ان لوگوں کا امتحان لیں کہ ان میں سے عمل کے اعتبار سے سب سے بہتر کون ہے۔“

”الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَلِيمُ“ (30)

ترجمہ: ”وہ (خدا) جس نے موت و حیات کو اس لئے پیدا کیا تاکہ تمہاری آزمائش کرے کہ تم میں سے کس عمل کے اعتبار سے سب سے بہتر کون ہے اور وہ صاحبِ عزت اور بخشنے والا ہے۔“

اس نکتہ کی طرف توجہ ضروری ہے کہ خداوند عالم کی ”آزمائش“ استعداد اور قابلیت کو ظاہر کرنے کے لیے ہے۔ اس استعداد کا ظاہر کرنا درحقیقت اس کو رُشد و تکامل دینا ہے۔ یہ آزمائش و امتحان موجود اسرار سے پردہ اٹھانے کے لیے نہیں ہے، بلکہ ان پوشیدہ استعداد اور قابلیتوں کو ایک راز کی مانند مرحلہ فعلیت بخشنے کے لیے ہے۔ یہاں پردہ اٹھانا، کسی شئی کو ایجاد کرنا ہے۔ الٰہی آزمائش و امتحان، انسانی صفات کو پوشیدہ قوت و استعداد سے مرحلہ فعلیت اور کمال کی جانب باہر لانا ہے۔ خداوند کی آزمائش، وزن کا پرکھنا نہیں، بلکہ وزن کا بڑھانا ہے۔ اس وضاحت کے ساتھ ظاہر ہو جاتا ہے کہ مذکورہ آیت کریمہ اسی حقیقت کو بیان کرتی ہے کہ دنیا، استعداد اور قابلیتوں کی جائے پرورش اور انسانوں کی تربیت گاہ ہے۔ (31)

الٰہی آزمائش و امتحان، بندوں کے بارے میں تکمیل کنندہ کی حیثیت رکھتے ہیں:

”لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا“ (32)

ترجمہ: ”تاکہ تمہاری آزمائش کرے کہ تم میں سے کس عمل کے اعتبار سے سب سے بہتر کون ہے۔“

ایک حدیث میں حضرت علی علیہ السلام الہی آزمائشوں کے فلسفہ کو اس طرح بیان کرتے ہیں:

”إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَدْ كَشَفَ الْخَلْقَ كَشْفَةً، لَا أَنَّهُ جَهْلٌ مَا أَخْفَوُهُ مِنْ مَصُونٍ أَسْتَارِهِمْ وَمَكْنُونٍ صَائِرِهِمْ وَلَكِنْ لِيَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا، فَيَكُونَ الشَّوَابُ جَزَاءً وَالْعِقَابُ بَوَاءً“ (33)

یعنی: ”گاہ ہو جاؤ! کہ اللہ تعالیٰ سبحانہ نے لوگوں کے باطن آشکارا کر دیئے ہیں، نہ اس وجہ سے کہ وہ پوشیدہ اسرار اور مخفی ضمیروں سے گاہ نہیں تھا، بلکہ اس لیے کہ وہ ان کو آزمائے کہ کون ان میں سے بہتر عمل کرنے والا ہے، پس نیک عمل کی جزاء ثواب اور بُرے عمل کی سزا، عقاب ہے۔“

اس بارے میں حضرت امام محمد باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:

”إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَيَتَعَاهَدُ الْمُؤْمِنَ بِالْبَلَاءِ كَمَا يَتَعَاهَدُ الرَّجُلُ أَهْلَهُ بِالْهَدْيَةِ مِنَ الْغَيْبَةِ وَيَحْبِيهِ الدُّبُجَا كَمَا يَحْبِي الطَّيِّبُ الْبَرِيضَ“ (34)

یعنی: ”خداوند عز و جل مومن کو مصیبت اور سختی کے ساتھ اسی طرح نوازتا ہے جس طرح کوئی شخص سفر سے واپسی پر اپنے اہل خانہ کو تحائف سے نوازتا ہے اور اُسے دنیا سے پرہیز کی اسی طرح نصیحت کرتا ہے جس طرح طیب مریض کو پرہیز کی تاکید کرتا ہے۔“

سختیاں اور مشکلات جو خداوند تبارک و تعالیٰ دنیا میں انسان کے سامنے لاتا ہے، بلکہ قرآن کریم کی دوسری تعبیر میں، دنیا میں جو نعمتیں بھی انسان کے لیے ظاہر (اور عطا) ہوتی ہیں، یہ سب اس لیے ہیں کہ اس کی پوشیدہ استعداد اور قابلیتوں کو ظاہر کرے اور ان کو قوت سے فعلیت کی طرف لے جائے۔

خداوند اس بارے میں فرماتا ہے:

”وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَوَىٰ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرًا الصَّابِرِينَ“ (35)

ترجمہ: ”اور ہم یقیناً تمہیں تھوڑے خوف، تھوڑی بھوک اور اموال، نفوس اور پھلوں کی کمی سے آزمائیں گے اور اے پیغمبر! آپ ان صبر کرنے والوں کو بشارت دے دیں۔“

ضروری ہے کہ یہ سختیاں پیش آئیں اور ان سختیوں کے نتیجہ ہی میں انسان کے لیے صبر و استقامت اور پختگی و کمال پیدا ہوتے ہیں اور اس خوشخبری و بشارت کا موضوع واقع ہوتے ہیں۔

حضرت امیر المومنین علی علیہ السلام فرماتے ہیں: ”جس قدر امتحان اور آزمائش بڑی ہوتی ہے اسی قدر ثواب اور پاداش زیادہ ہوتی ہے، مگر تم نہیں دیکھتے کہ خداوند سبحان نے گذشتگان کو، حضرت آدم علیہ السلام کے زمانہ سے لے کر اس جہاں کے آخری فرد تک سب کو ایسے پتھروں سے کہ جو نفع و نقصان نہیں پہنچاتے اور نہ دیکھ و سُن سکتے ہیں، آزمایا ہے اور پتھروں سے اپنا حرمت والا گھر (بیت اللہ الحرام) بنایا ہے وہ گھر جسے لوگوں (کی ہدایت و رہنمائی) کے لیے بلند قرار دیا ہے۔۔۔!“

لیکن خداوند اپنے بندوں کو انواع و اقسام کی سختیوں کے ساتھ آزماتا ہے اور ان کو مختلف رنج و غم اور کوششوں کے ذریعے بندگی کی ترغیب دلاتا ہے اور بہت سی ناخوشگوار چیزوں سے اُن کا امتحان لیتا ہے تاکہ تکبر اور نخوت کو ان کے دلوں سے باہر نکال دے اور عجز و انکساری کو ان کی روحوں میں قرار دے اور اس کو اپنے فضل و کرم اور بخشش کی جانب کھلا دروازہ اور اپنی عفو و درگزر اور بخشش کے لیے فراہم وسیلہ قرار دے۔“ (36)

یہاں شاید یہ نکتہ ذہن میں آئے کہ پس زندگی میں آرام و آسائش کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی دنیا کو تبدیل کریں یا کسی دوسری دنیا کی آرزو کریں اور اُسے بنائیں۔ حالانکہ ہم اسی دنیا میں آرام دہ اور اسٹریس سے دور زندگی کے حامل ہو سکتے ہیں؛ بشرط یہ کہ ہم اس کا راستہ جانتے ہوں اور اس کا ایک راستہ دنیا سے دل نہ لگانا (یعنی دنیا کا اسیر نہ ہونا) ہے۔ دینی تعلیمات میں دنیا کا دل بستہ اور اسیر نہ ہونا ”زہد“ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ لیکن نہ وہ تارک الدنیا ہونے والا زہد اور نہ ہی فریب دینے والا زہد۔ اسلام نہ تو دنیا سے راہ فرار اختیار کرنے اور تارک الدنیا ہو جانے کو کہتا ہے اور نہ ہی دنیا کا گرویدہ اور اسیر ہو جانے کو، بلکہ رنگ آخرت اور رنگ خدا اختیار کرنے کو کہتا ہے، دنیا کو خدا اور آخرت کی خاطر ترک کریں، نہ یہ کہ دنیا کو دنیا ہی کی خاطر ترک کریں، تاکہ خلافِ فطرت و عادت کام انجام دیں (جیسے: ریاضت کرنے والے ہندو پنڈت اور دوسرے منحرف فرقوں کا کام ہوتا ہے۔)

امام علی علیہ السلام اپنے پُر معنی جملوں میں دنیا کا دل بستہ اور اسیر نہ ہونے کو آرام و سکون اور راحتی کا موجب قرار دیتے ہیں:

”سَمَرَةُ الرَّاحَةِ“ (37) یعنی: ”زہد کا پھل آسودگی اور راحت ہے۔“

”الرُّهُدُ فِي الدُّنْيَا الرَّاحَةُ الْعَظِيمُ“ (38) یعنی: ”دنیا میں زہد اختیار کرنا بڑی عظیم راحت ہے۔“

جو شخص یہ چاہتا ہے کہ (دنیا میں) آرام دہ و راحت زندگی گزارے، اُسے چاہیے کہ دنیا سے دل اٹھالے۔
امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

”مَنْ أَحَبَّ الرَّاحَةَ فَلْيُوَثِّرِ الْهُدَى فِي الدُّنْيَا“ (39)

یعنی: ”جو راحت و سکون کو دوست رکھتا ہے، اُسے چاہیے کہ دنیا میں رُہد و پرہیزگاری کا انتخاب کرے۔“
روایات میں صراحت سے بیان ہوا ہے کہ رُہد، انسان کے جسم و جان کی آسائش کا موجب ہے۔ پیغمبر خدا ﷺ اس بارے میں فرماتے ہیں:

”الْهُدَى فِي الدُّنْيَا يُبِيحُ الْقَلْبَ وَالْبَدَنَ“ (40)

یعنی: ”دنیا میں رُہد اختیار کرنا، قلب و بدن کو آسودہ خاطر کرتا ہے۔“
اس کے علاوہ، ایمان کی حلاوت و شیرینی کا مزہ چکھنا بھی دنیا میں زہد پر موقوف ہے۔ زندگی کی لذتوں میں سے ایک، ایمان کی حلاوت کا مزہ چکھنا ہے۔ جو لوگ اس نعمت سے محروم ہیں، وہ زندگی کی لذتوں سے پورے طور پر لطف اندوز نہیں ہوتے۔ ایمان کی حلاوت کا مزہ چکھنے اور زندگی کی لذت سے بہرہ مند ہونے کا واحد راستہ، رُہد اور دنیا سے دل بستہ نہ ہونا ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

”حَرَاهُ عَلَى قُلُوبِكُمْ أَنْ تَعْرِفَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى تَزْهَدَ فِي الدُّنْيَا“ (41)

یعنی: ”تمہارے دلوں پر حرام ہے کہ ایمان کی شیرینی کو درک کر سکیں یہاں تک کہ دنیا سے دل اٹھالیں۔“

۹۔ صحیح و سالم سماجی تعلقات

اسلام اضطراب اور نفسیاتی دباؤ سے مقابلے اور انسان کی اصلاح اور بہبودی کی افزائش کے لیے، علاوہ ازیں یہ کہ شناخت و معرفت کے طریقوں، جیسے: خدا پر ایمان، خدا پر توکل اور مقدراتِ الہی پر اعتقاد و ایمان اور نیز معنوی روشوں، جیسے: دعا اور آئمہ علیہم السلام سے توسل سے بہرہ مند ہونے کی بات کرتا ہے کہ جو فکر و اندیشہ کے ایجاد کرنے اور اس کی اصلاح یا انسان کو مشکلات اور نفسیاتی دباؤ سے مقابلہ کے لیے خدا اور اولیائے الہی کے ساتھ ایک قسم کا معنوی اور عاطفی رابطہ برقرار کرنے کے لیے آمادگی اور ترغیب و تشویق دلاتا ہے۔

نیز انسان کے اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کو کم کرنے کے لیے اجتماعی، معاشرتی اور قرابتداری کی بنیاد پر تعلقات برقرار کرنے کی روشوں، جیسے: خاندان والوں، رشتہ داروں اور قرابتداروں کے ساتھ تعلقات استوار رکھنے کی بھی تشویق دلاتا ہے؛ کیونکہ جو شخص خاندانی اور معاشرتی حمایت کا حامل نہ ہو، وہ اپنے آپ کو نفسیاتی طور پر کسی تکلیف گاہ کے بغیر دیکھتا ہے، لیکن اگر انسان مختلف حوادث اور مشکلات سے روبرو ہوتے وقت مضبوط خاندانی تکلیف گاہ کا مالک ہو، تو خود کو قدرتمند خیال کرتا ہے اور اضطراب و نفسیاتی دباؤ کا شکار نہیں ہوتا اور تنہائی کا احساس بھی نہیں کرتا اور نفسیاتی دباؤ سے پیدا ہونے والی مختلف بیماریوں سے بھی بہت کم دوچار ہوتا ہے۔

اسی وجہ سے معاشرتی تعلقات اور لوگوں کے ساتھ معاشرت، دین اسلام میں خاص اہمیت رکھتے ہیں اور دینی احکامات کا ایک بڑا حصہ اسی چیز کے ساتھ مخصوص ہے۔ واضح ہے کہ ایک صحیح و سالم سماجی تعلق، انسان اور معاشرے کے تمام دوسرے افراد کے درمیان آرام و سکون کے فراہم کرنے میں نہایت مؤثر کردار ادا کر سکتا ہے۔

دین مبین اسلام مختلف عناوین اور احکامات، جیسے: صلہ رحمی، غصہ پی جانا، حُسنِ خُلق، خندہ روئی، مومنین کے ساتھ ہمنشینی، دوسروں کے ساتھ نیکی کرنا، زکات و صدقہ دینا، دوسروں سے عفو و درگزر، تواضع و انکساری، مہمان نوازی، ادب و احترام، عزتِ نفس، دوستی و ہم نشینی، صلح و صفا، رازداری، ایفاء عہد، صداقت و راستگویی و۔۔۔ کے ساتھ صحیح و سالم اجتماعی تعلقات کی تاکید کرتا ہے۔ اس بارے میں مختلف کتابیں ”اخلاقِ معاشرت“ اور ”آدابِ معاشرت“ کے عنوان سے لکھی گئی ہیں، ہم یہاں ان میں سے کچھ کو بطور نمونہ پیش کرتے ہیں:

الف) صلہ رحمی

انسان زندگی میں مشکلات و حوادث اور نفسیاتی دباؤ پیدا کرنے والے عوامل سے مقابلہ کے لیے، دو قسم کے عوامل کا محتاج ہے: ایک طبعی و مادی اسباب اور دوسری مناسب زمانی شرائط۔ تکلیف گاہ کے نہ ہونے اور تنہائی کا احساس، بسا اوقات نفسیاتی تعادل کے بگڑ جانے کا باعث بنتا ہے اور انسان کو اپنے ہدف و مقصد تک پہنچنے سے روک دیتا ہے اور عاجزی و ناتوانی اُس پر غلبہ کر لیتی ہے۔ صلہ رحمی اور خاندانی تعلقات، تنہائی کے احساس کے ساتھ، کہ جو غیر محفوظ افراد کی علامتوں میں سے ایک ہے، مقابلہ کے لیے کھڑے

ہو جاتے ہیں اور لوگوں کو اپنے وسیع خاندان کے ساتھ مکمل امنیت و حفاظت کا احساس دلاتے ہیں، تاکہ مشکلات کے ظاہر اور نفسیاتی دباؤ کے پیدا ہونے کے موقع پر عمدہ طریقے سے ان کا سامنا کرے اور روحانی آرام و سکون اور نفسیاتی سلامتی حاصل کر سکے۔

خداوند عالم نے اس آیت میں اس مسئلے کو اس حد تک اہمیت دی ہے کہ ان کے نام کو اپنے نام کی صف میں قرار دیا ہے:

”يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا

وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا“ (42)

یعنی: ”اے انسانو! اپنے پروردگار (کی مخالفت) سے ڈرو جس نے تم سب کو ایک نفس سے پیدا کیا ہے اور اس کا جوڑا بھی اسی کی جنس سے پیدا کیا ہے اور پھر ان دونوں سے بکثرت مرد و عورت (روئے زمین پر) پھیلا دیئے ہیں اور اس خدا سے بھی ڈرو جس کے ذریعہ ایک دوسرے سے سوال کرتے ہو اور قرابتداروں سے لا تعلقی سے، بے شک اللہ تم سب کے اعمال پر نگران ہے۔“

امام علی علیہ السلام ایک خوبصورت حدیث میں صلہ رحمی کی تشریح کرتے ہوئے اس کی اہمیت پر تاکید کرتے ہیں:

”-- وَأَعْظَفُهُمْ عَلَيْهِ عِنْدَ نَزْلَةِ إِذْ أَنْزَلَتْ بِهِ --“ (43)

یعنی: ”اے لوگو! کوئی بھی شخص خواہ جس قدر بھی ثروت مند کیوں نہ ہو، اپنے رشتہ داروں اور خاندان والوں اور ان کی اپنی نسبت عملی اور زبانی حمایت سے بے نیاز نہیں ہے۔ وہی وہ سب سے بڑا گروہ اور قبیلہ ہیں، جو انسان کی پشت پناہی کرتے ہیں اور اس کی پراکندگی اور پریشانی کو دور کرتے ہیں اور جو مصائب و حوادث بھی اُسے پیش آتے ہیں، سب سے زیادہ اس کے ساتھ مہربان اور ہمدرد ہوتے ہیں۔ وہ نیک نامی جو خداوند عالم لوگوں کو درمیان انسان کے لیے ظاہر کرتا ہے، اس مال و ثروت سے کہیں بہتر ہے کہ جو وہ دوسروں کے لیے باقی چھوڑتا ہے۔

گاہ ہو جاؤ! کہیں ایسا نہ ہو کہ اپنے ضرورتمند رشتہ دار سے رُخ پھیر لو اور اُسے تھوڑا سا معمولی مال دینے سے بھی دریغ کرو کہ اگر نہ دو تو کوئی چیز تمہاری ثروت میں زیادہ نہ ہوگی اور اگر دے دو تو تمہارے مال و ثروت سے کوئی چیز کم نہ ہوگی۔ جو کوئی اپنے رشتہ داروں سے ہاتھ کھینچ لیتا ہے، تو ان کا

ایک ہاتھ کم ہوتا ہے، لیکن یہ اپنے سے بہت سے ہاتھ دور کر دیتا ہے اور وہ شخص جو اپنی قبیلہ والوں اور رشتہ داروں سے نرم مزاج اور مہربان ہوتا ہے، اُن کی دائمی محبت اور دوستی کو حاصل کر لیتا ہے۔“

بتنگدستی کا خوف، ناگہانی موت اور مصیبتیں، اسٹریس پیدا کرنے والے عوامل ہیں کہ جو صلہ رحمی کے ذریعہ برطرف ہو جاتے ہیں۔ جالب توجہ یہ ہے کہ صلہ رحمی سے حاصل ہونے والا آرام و سکون، فقط مومنین اور نیک لوگوں کے ساتھ مخصوص نہیں ہے، بلکہ جو کوئی بھی اس کی رعایت کرے گا اس کے اثرات و فوائد کو دیکھے گا۔ امام محمد باقر علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

”صَلَّةُ الْأَرْحَامِ تُزَيِّنُ الْأَعْمَالَ وَتُنْشِئُ الْأَمْوَالَ وَتَدْفَعُ الْبَلْوَى وَتُنْشِئُ الْحِسَابَ وَتُنْشِئُ فِي الْأَجَلِ“ (44)

یعنی: ”صلہ رحمی اعمال کو پاکیزہ، اموال کو زیادہ، بلاء و مصیبت کو دور، حساب و کتاب کو آسان اور موت کو موخر کر دیتی ہے۔“

جو چیز سب سے زیادہ صلہ رحمی کے اثرات میں بیان ہوئی ہے وہ طولِ عمر اور روزی کی فراوانی ہے اور یہ چیز شاید اس وجہ سے ہے کہ لوگ اپنے آپ کو معاشرتی حمایت کے ایک وسیع پلیٹ فارم پر دیکھتے ہیں اور اپنے عواطف اور جذبات کا ایک دوسرے کی نسبت اظہار کرتے ہیں؛ اس لیے ان کی بہت سی طبعی ضرورتیں، جیسے: محبت، خود نمائی، گروہ سے وابستگی و۔۔۔ پوری ہو جاتی ہیں اور اس لحاظ سے کہ انسان کی روح اور نفسیات اس کے جسم پر گہرا اثر چھوڑتی ہیں، صلہ رحمی اور نفسیاتی آرام و سکون کے عمیق تعلق اور اس کے اثر کو انسان کی طولانی عمر میں دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اس بات کی طرف بھی توجہ ضروری ہے کہ جس قدر صلہ رحمی انسان کی نفسیاتی اور عاطفی حمایت میں موثر ہوتی ہے اور طولِ عمر کا باعث بنتی ہے، قطعاً صلہ رحمی بھی اسی قدر نفسیاتی حمایت کے نہ ہونے، اسٹریس اور نفسیاتی دباؤ کا موجب بنتی ہے اور جسم کی کمزوری اور عمر کے گھٹنے پر تمام ہوتی ہے۔

ب) غیظ و غضب پر کنٹرول

غیظ و غضب، یقیناً اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کے اہم ترین عوامل میں سے ایک ہے کہ جو ایک خصلت کی صورت میں تبدیل ہو کر انسان کو ہلاک اور اس کی زندگی کو نیست و نابود کر دیتا ہے۔ اس لیے دین مبین اسلام کے احکامات میں غصہ کے پی جانے پر بہت زیادہ تاکید کی گئی ہے۔

اس بُری خصلت کی مذمت میں یہی کافی ہے کہ امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

”الْعَضْبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَيْءٍ“ (45) یعنی: ”غصہ ہر برائی کی چابی ہے۔“

امام علی علیہ السلام ایک روایت میں، غصہ سے حاصل ہونے والی ناراحتی اور نفسیاتی دباؤ کو صراحت سے بیان کرتے ہیں اور اس چیز کو نفسیاتی و روحانی شکنجہ کا موجب قرار دیتے ہیں:

”مَنْ عَضِبَ عَلَى مَنْ لَا يَقْدِرُ عَلَى مَضْرَّتِهِ طَالَ حُزْنُهُ وَعَدَّتْ نَفْسُهُ“ (46)

یعنی: ”جو شخص اُس پر غضبناک ہو کہ جس کو وہ نقصان پہنچانے کی قدرت نہیں رکھتا، تو اُس کا

حزن و ملال طولانی ہو اور اُس نے اپنے آپ کو عذاب دیا۔“

اس لیے آپ غصہ اور غضب کے علاج کے بارے میں فرماتے ہیں:

”صَبَطُ النَّفْسِ عِنْدَ حَادِثِ الْعَضْبِ يُؤْمِنُ مَوَاقِعَ الْعَطَبِ“ (47)

یعنی: ”غیظ و غضب کے وقت نفس پر قابو رکھنا، ہلاکت کے مقامات سے محفوظ رکھتا ہے۔“

جو شخص اپنے غصے پر قابو پالے، وہ شیطان پر کامیاب ہو جاتا ہے اور جو کوئی اپنے غصے کے سامنے مغلوب ہو جائے، تو شیطان اس پر کامیاب ہو جاتا ہے۔

ج) دوسروں سے حسد نہ کرنا

نفسیاتی دباؤ میں ڈالنے والی خصلتوں میں سے ایک حسد کرنا ہے جو ہمیشہ انسان کو نفسیاتی ناراحتی سے دوچار کرتی ہے اور اس سے آرام و سکون کو سلب کر لیتی ہے۔ یہ پست صفت، اسلام کے احکامات میں بڑی شدت کے ساتھ مورد مذمت واقع ہوئی ہے۔ آرام و سکون اور آسائش کا سلب ہونا، ناراحتی، نفسیاتی دباؤ، شدید فکری الجھنوں و۔۔۔ حسد کرنے کی اہم ترین آفات شمار ہوتی ہیں۔ یہ دباؤ اس حد تک زیادہ ہوتا ہے کہ ممکن ہے انسان کو ہر اُس کام پر مجبور کر دے کہ جس سے بظاہر وہ آرام و سکون حاصل کرے۔ یہاں تک کہ اپنے بھائی کو قتل کر دے۔ جیسا کہ قاتیل نے اپنے بھائی (ہائیل) سے حسد کی وجہ سے اُسے قتل کیا اور یوسفؑ کے بھائیوں نے انہیں مارا بیٹھا اور کنویں میں پھینک دیا۔

حسد دو لحاظ سے اضطراب اور نفسیاتی تشویش کا باعث ہو سکتا ہے: ایک یہ کہ خود حسد رنج دینے والا ہے؛ دوسرے یہ کہ حسد ایسے گناہوں اور کاموں کو موجب بن سکتا ہے کہ جو تشویش اور اضطراب کا سبب بنتے ہیں۔ بہت سے گناہوں، جیسے: قتل اور دیگر سنگین جرائم کی وجہ حسد کرنا ہی ہے۔

”وَإِثْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأُ ابْنِي آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَهُ بَابِلًا وَأَتَى تَابِعًا فَتَقَبَّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ“ (48)

ترجمہ: ”اور پیغمبر اللہ ﷺ آپ ان کو آدم علیہ السلام کے دونوں فرزندوں کا سچا قصہ پڑھ کر سنائیے کہ جب دونوں نے قربانی دی اور ایک کی قربانی قبول ہو گئی اور دوسرے کی نہ ہوئی تو اس نے کہا کہ میں تجھے قتل کر دوں گا تو دوسرے نے جواب دیا کہ میرا کیا قصور ہے خدا صرف صاحبانِ تقویٰ کے اعمال قبول کرتا ہے۔“

اس لحاظ سے کہ حسد کی حالت، حسد کئے جانے والے شخص (محمود) سے نفرت، اُسے اذیت و آزار دینے اور اس پر زیادتی کرنے پر جا کر ختم ہوتی ہے، اس لیے خداوند عالم ہم سے چاہتا ہے کہ حاسد افراد کے شر سے بچنے کے لیے اس کی پناہ طلب کریں: ”وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ“ (49) یعنی: ”اور ہر حسد کرنے والے کے شر سے (بچا) جب وہ حسد کرے۔“ (50)

حسد کرنے والا، اللہ تعالیٰ کی نعمتوں اور فضیلتوں کے مقابلہ میں کھڑا ہوتا ہے اور الہی بخششوں پر اعتراض کرتا ہے۔ اس وجہ سے حاسد ہمیشہ نفسیاتی دباؤ میں زندگی گزارتا ہے؛ کیونکہ الہی بخششیں اور نعمتیں ہمیشہ جاری رہنے والی ہیں۔ خداوند متعال منافقین کا وصف بیان کرتے ہوئے فرماتا ہے:

”إِنْ تَسْسَكُكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ۔۔۔“ (51)

ترجمہ: ”اگر تمہیں ذرا بھی نیکی اور اچھائی (فتح و کامرانی) ملتی ہے، تو انہیں برا لگتا ہے (اور وہ ناراحت ہو جاتے ہیں)۔۔۔“

امام علی علیہ السلام حاسد شخص کی نفسیاتی کیفیت بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

”يَكْفِيكَ مِنَ الْحَاسِدِ أَنْتَ يَغْتَمُّ وَقْتُ سُورِكَ“ (52)

”تیرے لیے حسد کرنے والے سے یہی کافی ہے کہ تیری خوشی کے وقت وہ غمگین ہوتا ہے۔“

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

”لَا رَاحَةَ لِحَسُودٍ“ (53) یعنی: ”حسد کرنے والے کے لیے کوئی راحت و سکون نہیں ہوتا۔“

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: ”الْحَسَدُ يُنْشِئُ الْكَبَدَ“ (54) یعنی: ”حسد غم و اندوہ پیدا کرتا ہے۔“

حسد کی آفت فقط انسان کی نفسیات کے ساتھ ہی منحصر نہیں ہے، بلکہ اس کے جسم کو بھی برباد کرتی ہے۔ حاسد کی جسمانی رنجش درحقیقت نفسیات کے جسم کے ساتھ مرتبط ہونے کے سبب ہے۔ اس زمانے میں یہ حقیقت مسلم ہو چکی ہے کہ جسمانی بیماریاں، بہت سے موارد میں، نفسیاتی عامل رکھتی ہیں اور آجکل کی میڈیکل سائنس (طب) میں بڑی مفصل ابحاث ”روحانی جسمانی امراض“ کے عنوان سے نظر آتی ہیں کہ جو اس قسم کی بیماریوں سے اختصاص رکھتی ہیں۔ امام علی علیہ السلام ایک خوبصورت جملہ میں حسد کے انجام کی طرف اشارہ فرماتے ہیں: ”لِلَّهِ دَرُّ الْحَسَدِ مَا أَعْدَلَهُ! بَدَأَ بِصَاحِبِهِ فَفَتَلَهُ“ (55)

یعنی: ”شاباش حسد پر کہ کتنا عادل و باانصاف ہے! کہ جو سب سے پہلے اپنے صاحب ہی کو مار ڈالتا ہے۔“

اور ایک دوسری حدیث میں آپؑ فرماتے ہیں: ”الْحَسَدُ يُضْنِي الْجَسَدَ“ (56) یعنی: ”حسد بدن کو فرسودہ اور بیمار کر دیتا ہے۔“

حوالہ جات

- 1- ملاحظہ فرمائیں: رضایت از زندگی، ص ۸۷
- 2- غرر الحکم، حدیث ۷۲۱۸
- 3- بحار الانوار، ج ۳، ص ۷۳، حدیث ۳۱
- 4- الارشاد فی معرفتہ حجج اللہ علی العباد، محمد بن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفیدؒ)، ج ۱، ص ۳۰۰
- 5- بحار الانوار، ج ۲۶، ص ۲۳۰، حدیث ۷
- 6- غرر الحکم، حدیث ۷۳۰۱
- 7- سابقہ حوالہ، حدیث ۷۲۷
- 8- غرر الحکم، حدیث ۷۲۹۸
- 9- سورۃ معارج، آیت ۱۹-۲۰
- 10- تنبیہ الجواطر، ج ۱، ص ۱۶
- 11- الحصال، ص ۶۲۴، حدیث ۱۰
- 12- غرر الحکم، حدیث ۵۶۱۲
- 13- سابقہ حوالہ، حدیث ۵۶۲۶
- 14- سابقہ حوالہ، حدیث ۵۶۳۸
- 15- سابقہ حوالہ، حدیث ۵۶۲۶
- 16- تنبیہ الجواطر، ج ۱، ص ۸۷
- 17- غرر الحکم، حدیث ۶۲۹۲
- 18- سابقہ حوالہ، حدیث ۶۲۹۲
- 19- رضایت از زندگی، ص ۲۳
- 20- کنز العمال، ج ۳، ص ۱۹۴، حدیث ۶۱۳۰
- 21- شرح نہج البلاغہ، عبد الدین ابو حامد ابن ابی الحدید المعتزلی، ج ۲، ص ۷۱، حدیث ۱۳
- 22- غرر الحکم، حدیث ۲۲۵۸

- 23- ملاحظہ فرمائیں: سورہ دخان، آیت ۵۱-۵۷
- 24- رضایت از زندگی، ص ۲۹
- 25- الامالی، محمد بن علی بن حسین بن بابویہ قمی معروف بہ شیخ صدوق، ص ۱۱۰
- 26- تنبیہ الغافلین، ابولیت نصر بن محمد سمرقندی، ص ۲۳۸، حدیث ۳۰۹
- 27- سورہ نساء، آیت ۷۷
- 28- غرر الحکم، حدیث ۲۳۲۵
- 29- سورہ کہف، آیت ۷
- 30- سورہ ملک، آیت ۲
- 31- مجموعہ آثار، عدل الہی، شہید مرتضیٰ مطہری، قم، صدر، ج ۱، ص ۱۸۲
- 32- سورہ ملک، آیت ۲
- 33- نوح البلاغہ، خطبہ ۱۳۴
- 34- الکافی، ج ۲، ص ۲۵۵، حدیث ۱۷
- 35- سورہ بقرہ، آیت ۱۵۵
- 36- ”مَلِكًا كَانَتْ الْبُلُوِي وَالْاِخْتِيَارُ اعْظَمُ كَانَتْ الْمُسْتُوْبَةُ وَالْجَزَاءُ اَجْزَلُ، اَلَا تَرَوْنَ اَنَّ اللّٰهَ سَيِّحَانَهُ الْاِخْتِيَارُ الْاَوَّلِيْنَ مِنْ لَدُنْ اَدَمَ صَلَوَاتُ اللّٰهِ عَلَيْهِ اِلَى الْاٰخِرِيْنَ مِنْ هَذَا الْعَالَمِ بِاِحْجَارٍ لَا تَنْظُرُ وَلَا تَنْفَعُ وَلَا تُنِيْمُ وَلَا تَسْمَعُ، فَجَعَلَهَا بَيْتَهُ الْخَرَامَ الَّذِي جَعَلَهُ لِلنَّاسِ قِيَامًا -- ؟! وَلَكِنَّ اللّٰهَ يَخْتِيْبُ عِبَادَهُ بِاَنْوَاعِ الشَّدَائِدِ وَيَتَعَبَّدُهُمْ بِاَلْوَانِ الْمَجَاهِدِ وَيَنْتَلِيهِمْ بِضُرُوبِ الْمَكَارِهِ؛ اِخْرَاجًا لِشَكْرِهِمْ مِنْ قُلُوْبِهِمْ وَاِسْكَانًا لِشَدَائِدِ فِيْ نَفْسِهِمْ وَلِيَجْعَلَ ذٰلِكَ اَبْوَابًا فَتْحًا اِلَى قَضِيْبِهِ وَاَسْبَابًا ذَّلَّلًا لِعَقُوْبِهِ --“ (نوح البلاغہ، خطبہ ۱۹۲)
- 37- غرر الحکم، حدیث ۶۰۷۹
- 38- سابقہ حوالہ، حدیث ۶۰۷۷
- 39- سابقہ حوالہ، حدیث ۶۰۸۰
- 40- نثر الدر، منصور بن حسین آبی، ج ۱، ص ۱۷۰
- 41- تنبیہ الخواطر، ج ۲، ص ۱۹۱
- 42- سورہ نساء، آیت ۱
- 43- نوح البلاغہ، خطبہ ۲۳

- 44- الکافی، الکلبی، ج ۲، ص ۱۵۰، ح ۴؛ نیز ملاحظہ فرمائیں: الأمامی، شیخ طوسی، ص ۸۱، حدیث ۱۰۴۹
- 45- الکافی، ج ۲، ص ۳۰۳، حدیث ۳
- 46- غرر الحکم، حدیث ۸۷۲۸
- 47- سابقہ حوالہ، حدیث ۵۹۳۱
- 48- سورہ مائدہ، آیت ۲
- 49- سورہ فلق، آیت ۵
- 50- قرآن وروانشناسی، نجاتی محمد عثمان، ص ۱۳۶-۱۴۰
- 51- سورہ آل عمران، آیت ۱۲۰
- 52- کنز الفوائد، محمد بن علی اکبر ابی الطرابلسی، ج ۱، ص ۱۳
- 53- بحار الانوار، ج ۳، ص ۲۵۲، حدیث ۱۲
- 54- غرر الحکم، حدیث ۱۰۳۸
- 55- میزان الحکمة، ج ۳، ص ۱۰۰، حدیث ۲۰۶۶
- 56- غرر الحکم، حدیث ۹۴۳

منابع و مأخذ

- 1- قرآن کریم
- 2- الارشاد فی معرفۃ حجج اللہ علی العباد، محمد بن نعمان مکی بغدادی (شیخ مفید)، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، مکتبہ شیخ مفید، طبع اول ۱۴۱۳ھ ق
- 3- الأمامی، محمد بن حسن الطوسی، مؤسسہ البعث، قم، دارالثقافہ، ۱۴۱۳ھ ق
- 4- الأمامی، محمد بن علی بن حسین بن بابویہ قمی معروف بہ شیخ صدوق، بیروت مؤسسہ علمی، ۱۴۰۰ھ ق
- 5- آئین زندگی، ذیل کارگی، ترجمہ: جہانگیر انجمنی، تہران، ارمان، ۱۳۷۶ھ ق
- 6- بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار ائمہ الاطہار، محمد باقر مجلسی، بیروت، دار احیاء التراث، ۱۴۱۲ھ ق
- 7- ہدایت روان در اسلام، سید مہدی صانعی
- 8- التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، حسن مصطفوی، وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۶۵ھ ق
- 9- تفسیر القرآن العظیم (تفسیر ابن کثیر)، اسماعیل بن عمرو ابن کثیر دمشقی، محمد حسین نیش الدین، دار الکتب العلمیہ، منشورات محمد علی بیضون، بیروت، ۱۴۱۹ھ ق
- 10- تنبیہ الخواطر و نزہۃ النواظر (مجموعہ ورام)، ابوالحسین ورام بن ابی فراس، بیروت، دار التعارف، بدون تاریخ
- 11- تنبیہ الغافلین، ابولیت نصر بن محمد سمرقندی، تحقیق: یوسف علی بدیوی، بیروت، دار ابن کثیر، ۱۴۱۳ھ ق
- 12- خدا در ناخود گاہ، ویکتور فرانکل، ترجمہ و توضیح: ابراہیم زدی، تہران، خدمات فرہنگی رسا، ۱۳۷۵ھ ق

- 13- الحضال، محمد بن علی بن حسین بن بابویہ قمی معروف بہ شیخ صدوق، تحقیق: علی اکبر غفاری، بیروت، مؤسسہ الاعلیٰ للطبوعات، ۱۴۱۰ھ ق
- 14- رضایت از زندگی، عباس پسندیدہ، قم، دارالحدیث، طبع پنجم ۱۳۸۶ شمسی
- 15- رفتارہای بہنیا و ناسہنیا در کودکان و نوجوان، ڈاکٹر نوائی نژاد، شکوہ، سازمان انتشاراتی و فرهنگی ایبکار ہنر، طبع چہارم ۱۳۷۰ شمسی
- 16- روانشناسی سلامت (۲)، ام۔ رائین دیماتسو
- 17- روانشناسی مرضی تھولی از کودکی تا بزرگسالی، ڈاکٹر پیرخ دادستان، تہران، سازمان مطالعہ و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ہا (ست)، طبع سوم ۱۳۷۸ شمسی
- 18- رویکردی انتقادی بہ خانگاہ دین از نگاہ فروید، غلام حسین توکلی، تہران، دفتر پژوهش و نشر سہروردی، ۱۳۷۸ شمسی
- 19- شرح نوح البلاغہ، عزالدین ابو حامد ابن ابی الحدید المعتزلی، بیروت، مؤسسہ الاعلیٰ للطبوعات، بدون تاریخ
- 20- عیون الحکم والمواعظ، ابوالحسن علی بن محمد البیہقی الواسطی، تحقیق: حسین حسینی پیر جندی، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۶ شمسی
- 21- فرار الحکم و درراکلم، عبدالواحد الآمدی التیمی، تحقیق: محدث ارموی، جامعہ طہران، ۱۳۶۰ شمسی
- 22- فرہنگ قرآن، ہاشمی رفسنجانی کبیر و محققان مرکز فرہنگ و معارف قرآن کریم، قم، مؤسسہ بوستان کتاب، ۱۳۸۶ شمسی
- 23- فرہنگ معین، محمد معین، تہران، امیر کبیر، طبع بیست و سوم ۱۳۸۵ شمسی
- 24- فرہنگ واژہ، تعاریف و اصطلاحات تعلیم و تربیت، سید داوود حسینی نسب و اصغر علی اقدم، تہران، اجاز، ۱۳۷۵ شمسی
- 25- قرآن و روانشناسی، محمد عثمان نجاتی، ترجمہ: عباس عرب، مشہد، بنیاد پژوهش ہای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶ شمسی
- 26- قصص الانبیاء، سعید بن عبداللہ (قطب الدین راوندی)، تحقیق: غلام رضا عرفانیان، مشہد مقدس، مرکز پژوهش ہای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۴۰۹ھ ق
- 27- الکافی، محمد بن یعقوب بن اسحاق الکلبینی الرازی، تحقیق: علی اکبر غفاری، تہران، دارالکتب الاسلامیہ، ۱۳۸۹ھ ق
- 28- کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، علاء الدین علی المتقی ابن حسام الدین الہندی، بیروت، مکتبۃ التراث الاسلامی، الطبعة الاولى ۱۳۹۷ھ ق
- 29- کنز الفوائد، محمد بن علی الکرابی الطرابلسی، بہ کوشش: عبداللہ نعمت، قم، دارالذخائر، ۱۴۱۰ھ ق
- 30- لسان العرب، ابوالفضل محمد بن مکرم بن منظور الافرقی المصری، بیروت، دار احیاء التراث العربی، طبع سوم
- 31- مجموعہ آثار، عدل الہی، شہید مرتضیٰ مطہری، قم، صدرا
- 32- معجم مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفہانی، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، قم، طبعیہ النور، ۱۴۲۶ھ ق
- 33- مکارم الاخلاق، فضل بن حسن الطبرسی، تحقیق: علاء آل جعفر، قم، مؤسسہ نشر اسلامی، ۱۴۱۳ھ ق
- 34- میزان الحکمیہ، محمد محمدی ری شہری، قم، دارالحدیث، ۱۴۱۶ھ ق
- 35- نثر الدر، منصور بن حسین آبی، تحقیق: محمد علی قرنہ، مصر، مرکز تحقیق التراث، تاریخ اشاعت: ۱۹۸۱ء
- 36- نوح البلاغہ، سید مرتضیٰ، ترجمہ: محمد دشتی و فیض الاسلام
