

جذباتی تنظیم کے اصول و حکمت عملیاں: اسلامی نصوص کی روشنی میں ایک مطالعہ

Principles and Strategies of Emotional Regulation: A Study in the Light of Islamic Texts

Bisma Khalid

Ph.D. Scholar, Department of Islamic Studies, UOS

bismakhalid.uos@gmail.com

Dr. Muhammad Feroz-ud-Din Shah

Professor Department of Islamic Studies

University of Sargodha, Punjab, Pakistan

muhammad.feroz@uos.edu.pk

Abstract

In this research paper the researcher will examine Islamic concepts and methods of emotional regulation through the lens of the blessed Sirah (life and teachings) of the Prophet Muhammad ﷺ and in comparison to modern psychological approaches. Although remarkable scientific and material developments have been made in the modern day, people often experience increased psychological tension, anxiety disorders and emotional crises. The therapies of modern psychology offer many approaches including the James Gross process model, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Mindfulness and emotional channelization, but most of these approaches lack a spiritual and moral basis. The methodology of this study is qualitative, analytical and comparative, analyzing classical books of Islamic sources and contemporary psychological literature. It points out that the prophetic model confronts emotions by relying on Allah, being patient, reminding oneself of Allah, self-accountability, and handling anger. The findings highlight that the Prophetic and Islamic method not only provides a complete approach to mental health within a sustainable framework but also a spiritual approach that creates a balanced society, filling the gaps of the psychological approaches of the secular world.

Keywords: Sirah of the Prophet ﷺ, Emotion Regulation, Islamic Texts, Modern Psychology, Comparative Study, Emotional Wellbeing.

مقدمہ (Introduction)

انسانی زندگی کے خدوخال کی تشکیل میں جذبات (Emotions) کو نہایت بنیادی اور مرکزی مقام حاصل ہے۔ جذبات محض چند عارضی کیفیات یا سطحی احساسات کا نام نہیں ہیں، بلکہ یہ وہ باطنی محرکات ہیں جو انسان کے ادراک، فیصلہ سازی، فکری رویوں اور بین الانسانی تعاملات پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ جذبات کی نوعیت کثیر الجہتی ہوتی ہے جو بیک وقت فرد کے فکری، جسمانی، روحانی اور معاشرتی پہلوؤں کو احاطہ کرتی ہے۔¹ ماہرین نفسیات کے نزدیک جذبہ ایک پیچیدہ نفسیاتی حالت ہے جو عموماً ذاتی تجربے (Subjective Experience)، جسمانی ردِ عمل (Physiological Arousal)، اور رویے کے ظہور (Behavioral Expression) پر مشتمل ہوتی ہے۔² ارتقائی نقطہ نظر سے بھی جذبات کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ چارلس

ڈارون نے اپنی مشہور تصنیف میں اس امر کو واضح کیا ہے کہ جذبات انسان اور حیوانات دونوں میں بقا اور باہمی مواصلات کے لیے کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ ان تمام لغوی، سائنسی اور نفسیاتی مباحث سے یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں ہو جاتی ہے کہ جذبات انسانی جبلت کا ایک ایسا اٹوٹ حصہ ہیں جن کی درست تفہیم، تنظیم اور تربیت کے بغیر نہ تو انفرادی سطح پر ذہنی سکون کا حصول ممکن ہے اور نہ ہی ایک متوازن معاشرے کی تشکیل کی جاسکتی ہے۔ عصر حاضر میں مادی دوڑ، تمدنی پیچیدگیوں اور رفتارِ زمانہ کے نتیجے میں انسانی معاشرہ شدید فکری و نفسیاتی بحرانوں، اضطراب اور ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ مغربی اور سیکولر نفسیات نے جذباتی تنظیم کے جو مآخذ اور ماڈلز پیش کیے ہیں، ان میں زیادہ تر مادی و سائنسی زاویے کو نمایاں کیا گیا ہے مگر روحانی اور اخلاقی ستونوں کا توازن ناپید ہے۔ اس تناظر میں انفرادی و اجتماعی سطح پر ایک ایسے جامع نظام کی ناگزیر ضرورت محسوس کی جاتی ہے جو نفسیاتی افادیت کے ساتھ ساتھ باطنی سکون اور اخلاقی تزکیہ کا بھی ضامن ہو۔ اسلامی فکری ورثے اور بالخصوص سیرت طیبہ میں جذباتی توازن اور تربیت کے جو چشمہ ہائے صافی موجود ہیں، وہ جدید نفسیاتی علوم کے ساتھ مل کر ایک مکمل اور مربوط فریم ورک تشکیل دے سکتے ہیں، جو عصری انسانیت کو درپیش ذہنی اور نفسیاتی چیلنجز کا ایک مؤثر اور پائیدار حل فراہم کرتا ہے۔ عصر حاضر میں مادی دوڑ، تمدنی پیچیدگیوں اور رفتارِ زمانہ کے نتیجے میں انسانی معاشرہ شدید فکری و نفسیاتی بحرانوں، اضطراب اور ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ مغربی اور سیکولر نفسیات نے جذباتی تنظیم کے جو مآخذ اور ماڈلز پیش کیے ہیں، ان میں زیادہ تر مادی و سائنسی زاویے کو نمایاں کیا گیا ہے مگر روحانی اور اخلاقی ستونوں کا توازن ناپید ہے۔ اس تناظر میں انفرادی و اجتماعی سطح پر ایک ایسے جامع نظام کی ناگزیر ضرورت محسوس کی جاتی ہے جو نفسیاتی افادیت کے ساتھ ساتھ باطنی سکون اور اخلاقی تزکیہ کا بھی ضامن ہو۔ اسلامی فکری ورثے اور بالخصوص سیرت طیبہ میں جذباتی توازن اور تربیت کے جو چشمہ ہائے صافی موجود ہیں، وہ جدید نفسیاتی علوم کے ساتھ مل کر ایک مکمل اور مربوط فریم ورک تشکیل دے سکتے ہیں، جو عصری انسانیت کو درپیش ذہنی اور نفسیاتی چیلنجز کا ایک مؤثر اور پائیدار حل فراہم کرتا ہے۔

اس تحقیقی مقالے کے بنیادی تحقیقی سوالات کا محور سیرت طیبہ ﷺ اور جدید نفسیاتی نظریات کا تقابلی مطالعہ ہے۔ تحقیق کے مرکزی سوالات میں یہ امر سرفہرست ہے کہ سیرت نبوی ﷺ میں جذبات کی تنظیم و اصلاح کے بنیادی اصول اور ان کی عملی مثالیں کیا ہیں؟ نیز، جدید ماہرین نفسیات کے نظریات اور سیرت طیبہ کے اصولوں میں کیا مماثلت اور فرق پایا جاتا ہے؟ اس تحقیق کا ایک کلیدی سوال یہ بھی ہے کہ کیا سیرت نبوی ﷺ سے ماخوذ جذباتی اصولوں کو جدید نفسیاتی فریم ورک میں شامل کر کے ایک نیا 'اسلامی-نفسیاتی ماڈل' تشکیل دیا جاسکتا ہے؟ اور یہ کہ یہ اصول عصری تعلیمی و معاشرتی اداروں میں جذباتی فلاح و بہبود (Emotional Wellbeing) کو کس طرح فروغ دے سکتے ہیں۔

اس تحقیق کے مقاصد میں سیرت طیبہ ﷺ سے جذباتی اعتدال کے اصولوں کا استخراج اور جدید نفسیاتی افکار کے ساتھ ان کی علمی تطبیق شامل ہے۔ اس مطالعے کا بنیادی ہدف یہ واضح کرنا ہے کہ اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیاتی افکار میں کہاں ہم آہنگی پائی جاتی ہے، تاکہ ایک ایسا متوازن فکری و عملی ماڈل مرتب کیا جاسکے جو عصری نفسیاتی بحرانوں (جیسے اضطراب، مایوسی، بے صبری اور جذباتی انتہا پسندی) کے لیے پائیدار اور مستند حل پیش کر سکے۔ یہ تحقیق نہ صرف شخصیت کی تعمیر اور معاشرتی اصلاح میں جذباتی تربیت کی ناگزیریت کو اجاگر کرتی ہے، بلکہ تعلیمی و تربیتی اداروں کے لیے سیرت طیبہ کی روشنی میں ایک قابل عمل رہنمائی بھی فراہم کرتی ہے۔

لٹریچر ریویو (Literature Review)

ورثے میں امام غزالی نے ”احیاء علوم الدین“ اور ابن قیم الجوزیہ نے ”مدارج السالکین“ کے اندر قلبی کیفیات، اخلاقی تزکیہ اور جذبات کے اعتدال پر گہرے علمی مباحث پیش کیے ہیں۔ اسی طرح معاصر علمی ذخائر میں کیری یارک انکرم (Carrie York) کی کتاب ”Islamically Integrated Psychotherapy“ اور حسین رسول (G. Hussein) کی تصنیف ”Islamic Psychology: The Basics“ میں اسلامی اقدار کو جدید نفسیاتی اصولوں کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی کامیاب کوشش کی گئی ہے۔ یہ تمام مطالعات اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ اسلامی فکری روایت اور جدید نفسیات کے امتزاج سے انسانی جذبات کی تنظیم کا ایک مربوط اور جامع فریم ورک تشکیل دیا جاسکتا ہے۔

تحقیقی منہاج (Research Methodology)

اس تحقیقی مقالے میں موضوع کی نوعیت اور اس کے تقاضوں کے پیش نظر بیانی (Descriptive)، تجزیاتی (Analytical) اور تقابلی (Comparative) منہاج تحقیق کو مشترکہ طور پر اختیار کیا گیا ہے۔ تحقیقی عمل کے ابتدائی مرحلے میں بیانی منہاج کے ذریعے سیرت طیبہ ﷺ کے واقعات، قرآنی نصوص، اور جدید ماہرین نفسیات کے نظریات کو ان کے اصل سیاق و سباق میں پیش کیا گیا ہے۔ اس کے بعد تجزیاتی منہاج کو بروئے کار لاتے ہوئے ان روایات اور نظریات کی گہرائی میں جا کر ان کے نفسیاتی، اخلاقی اور روحانی پہلوؤں کو سمجھنے کی کوشش کی گئی ہے، تاکہ جذباتی تنظیم کے اصولوں کو علمی سطح پر استنباط کیا جاسکے۔ تحقیق کا اہم ترین حصہ تقابلی مطالعہ ہے، جس میں اسلامی اصولوں (جیسے صبر، شکر، اور ضبط نفس) اور جدید ماہرین نفسیات کے ماڈلز (جیسے جیمز گروس کا ”پروسیس ماڈل“ یا رچرڈ لازارس کا ”تشخیصی نظریہ“) کے مابین مماثلت اور فرق کو علمی معیار پر پرکھا گیا ہے۔ اس تقابلی کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیاتی افکار میں کہاں ہم آہنگی پائی جاتی ہے، تاکہ ایک متوازن فکری و عملی ماڈل مرتب کیا جاسکے۔³

جذبات کا مفہوم اور ان کے نظریاتی مباحث

لغوی اعتبار سے لفظ ”جذبہ“ عربی زبان کے مادہ ”جذب“ سے ماخوذ ہے، جس کے بنیادی معنی ”کھینچنے، مائل کرنے اور اپنی طرف راغب کرنے“ کے ہیں۔ عربی لغت کی مستند کتاب میں صراحت کی گئی ہے کہ جذبہ انسان کے اندرونی میلان اور کسی خاص کیفیت کی طرف طبعی کھینچاؤ کو ظاہر کرتا ہے۔⁴ اردو زبان میں اس کے معنی ”دل کا میلان، کشش، لگاؤ، جوش، ولولہ اور احساس“ کے بیان کیے گئے ہیں، جو ایک ایسی اندرونی کیفیت کو ظاہر کرتے ہیں جو انسان کو کسی خاص عمل یا ردِ عمل پر ابھارتی ہے۔⁵ اسی طرح انگریزی زبان میں ”Emotion“ کا لفظ لاطینی زبان کے لفظ ”emovere“ سے نکلا ہے، جس کا مفہوم کسی چیز کو باہر نکالنا، ابھارنا یا متحرک کرنا ہے۔⁶ یہ تمام لغوی اور اصطلاحی آراء اس بات کی غمازی کرتی ہیں کہ جذبہ ایک ایسی متحرک اندرونی قوت کا نام ہے جو انسان کو کسی خاص سمت میں مائل کرنے اور عمل پر ابھارنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

نفسیاتی اور عمرانیاتی تناظر میں جذبات انسانی شخصیت کا ایک پیچیدہ اور کثیر الجہتی مظہر ہیں، جن کا مطالعہ فرد کی داخلی کیفیات اور خارجی رویوں کو سمجھنے کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ نفسیاتی نقطہ نظر سے، جذبہ تین اہم اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے: اولاً ”ذاتی تجربہ“ (Subjective Experience) جو ہر فرد کا اپنا منفرد احساس ہے (جیسے خوشی، غم یا غصہ)؛ ثانیاً ”جسمانی ردِ عمل“ (Physiological Arousal) جس میں خود مختار اعصابی نظام (Autonomic Nervous System) کے تحت دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، سانس کا بڑھنا اور ہارمونز کا اخراج جیسی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؛ اور ثالثاً ”رویے کا اظہار“ (Behavioral Expression) جو چہرے کے تاثرات، آواز کے لہجے اور جسمانی حرکات کے ذریعے ظاہر ہوتا ہے۔⁷ اس کے برعکس، سوشالوجیکل نقطہ نظر جذبات کو محض انفرادی کیفیات کے بجائے سماجی اور ثقافتی تناظر میں دیکھتا ہے۔ اس مکتبہ فکر کے مطابق جذبات سماجی طور پر تشکیل پاتے ہیں، جہاں معاشرتی ڈھانچے، ثقافتی اقدار اور اظہار کے مخصوص قواعد (Display Rules) اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ کس ثقافت میں کس جذبے کا اظہار کس طرح کیا جائے گا۔⁸ اس طرح انفرادی نفسیاتی تجربات اور سماجی و ثقافتی عوامل کا یہ باہمی امتزاج انسان کے جذباتی نظام کو تشکیل دینے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

انسانی جذبات کی دنیا انتہائی وسیع اور متنوع ہے، جنہیں ان کی فطرت، اثرات اور انسانی جبلت میں ان کے کردار کی بنیاد پر عام طور پر دو اہم زمروں یعنی مثبت اور منفی جذبات میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مثبت جذبات (جیسے شکر گزاری، محبت، امید اور قناعت) وہ خوشگوار اور تعمیری احساسات ہیں جو انسان کو اندرونی سکون، ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کا احساس دلاتے ہیں۔⁹ یہ جذبات نہ صرف فرد کی ذہنی صحت کو فروغ دیتے ہیں بلکہ اس کے سوچنے اور عمل کرنے کے دائرہ کار کو وسیع کر کے نئے وسائل اور اچھے تعلقات قائم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اسلامی نقطہ نظر سے، مثبت جذبات کو اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا مظہر اور بندگی کا تقاضا سمجھا گیا ہے، جہاں شکر اور امید انسان کو قناعت اور روحانی سکون عطا کرتے ہیں، جبکہ محبت کو ایمان کا بنیادی حصہ قرار دیا گیا ہے۔ دوسری طرف منفی جذبات (جیسے غصہ، خوف، حسد اور غم) اگرچہ بظاہر ناخوشگوار اور تکلیف دہ محسوس ہوتے

ہیں، لیکن یہ انسان کو خطرات سے آگاہ کرنے اور بقا کے لیے ارتقائی طور پر انتہائی اہمیت کے حامل ہیں۔¹⁰ اسلامی تعلیمات ان منفی جذبات کو ختم کرنے کے بجائے انہیں اعتدال اور اخلاقی اصولوں کے تابع کرنے کی تلقین کرتی ہیں؛ مثلاً خوفِ خدا انسان کو گناہوں سے بچاتا ہے،¹¹ غصے کو ضبطِ نفس اور معافی کے ذریعے ایک تعمیری رویے میں بدلا جاتا ہے،¹² اور غم کو صبر و توکل کے ذریعے مثبت رخ دیا جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ مثبت اور منفی دونوں قسم کے جذبات انسانی فطرت کا لازمی حصہ ہیں، اور ایک متوازن زندگی کے لیے منفی جذبات کو ختم کرنے کے بجائے انہیں اعتدال کے تابع کرنا ضروری ہے۔¹³

جذباتی نظم و ضبط کے رہنما قرآنی اصول

قرآن کریم میں انسانی نفسیات کا گہرا مطالعہ پیش کیا گیا ہے جس میں ”نفس“ کا تصور جذباتی نظم و ضبط کی بنیاد ہے۔ قرآن نے انسانی نفس کی اصلاح و تربیت کے لیے اسے تین درجات میں تقسیم کیا ہے۔ پہلا درجہ ”نفسِ امارہ“ ہے، جو انسان کو خواہشاتِ نفسانی کے تابع کر کے برائی کی طرف مائل کرتا ہے۔ یہ جذبات کا وہ غیر منظم اور بے لگام پہلو ہے جو محض مادی لذتوں کا متلاشی رہتا ہے۔¹⁴ اس سے اگلا درجہ ”نفسِ لوامہ“ ہے، جو نیکی اور بدی کے فرق کو پہچانتا ہے اور گناہ کے ارتکاب پر انسان کے ضمیر کو جھنجھوڑ کر اس پر ملامت کرتا ہے۔¹⁵ یہ کیفیت دراصل جذباتی اصلاح کا پہلا سنگِ میل ہے جہاں انسان اپنی غلطیوں کا ادراک کر کے احتساب کی طرف مائل ہوتا ہے۔ سب سے اعلیٰ درجہ ”نفسِ مطمئنہ“ ہے، جو اللہ کے ذکر اور اس کی رضا کے حصول سے سکون و اطمینان پاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں جذبات مکمل طور پر وحی اور اخلاقی اقدار کے تابع ہو کر اعتدال پر آ جاتے ہیں۔¹⁶ قرآن مجید کے مطابق جذباتی نظم و ضبط کا عمل ”نفسِ امارہ“ کی سرکشی کو ”نفسِ لوامہ“ کے ذریعے ملامت کر کے ”نفسِ مطمئنہ“ کی دائمی تسکین تک پہنچانے کا نام ہے۔ یہ درجات دراصل نبوی تعلیمات کی عملی تطبیق کے لیے ایک فکری فریم ورک فراہم کرتے ہیں، جس سے انسان کو روحانی و نفسیاتی توازن نصیب ہوتا ہے۔

قرآن کریم انسانی جذبات کو محض فطری کیفیات نہیں بلکہ ایک ایسی امانت قرار دیتا ہے جن کی درست سمت متعین کرنا شخصیت کی پختگی اور روحانی ارتقاء کے لیے ناگزیر ہے۔ جذبات میں ”خوف“ اور ”امید“ (رجا) کے مابین توازن کو ایمان کا جزو قرار دیا گیا ہے، تاکہ انسان نہ تو خوفِ الہی سے مایوس ہو اور نہ ہی رحمتِ الہی سے غافل ہو کر بے باک بنے؛ جیسا کہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: ”يَذْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا“ ترجمہ: ”اور وہ اپنے رب کو خوف اور امید کے ساتھ پکارتے ہیں۔“¹⁷ محبت کے جذبے کے حوالے سے قرآن نے اسے ایمان کی روح قرار دیا ہے: ”وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ“ ترجمہ: ”اور جو لوگ ایمان لائے ہیں وہ اللہ سے سب سے زیادہ محبت رکھتے ہیں“¹⁸؛ جب یہ محبت اللہ کی ذات کے لیے ہو، تو دیگر تمام جذباتی خواہشات خود بخود اخلاقی حدود کے تابع ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح ضبطِ نفس (غصے پر قابو) کو قرآن نے متقین کی خاص صفت بتایا ہے: ”وَالْكَاظِمِينَ“

الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ” ترجمہ: ”اور غصے کو پی جانے والے اور لوگوں کو معاف کرنے والے“۔¹⁹ یہ تمام قرآنی نصوص اس امر کی غمازی کرتی ہیں کہ اسلام جذبات کو ختم کرنے یا دبانے کا نہیں، بلکہ انہیں تقویٰ، اعتدال اور اللہ کی رضا کے تابع کر کے ان کی اصلاح کرنے کا درس دیتا ہے، جس سے نہ صرف انفرادی سکون حاصل ہوتا ہے بلکہ معاشرتی ہم آہنگی بھی قائم ہوتی ہے۔

قرآنی قصص انسانی نفسیات اور جذباتی تنظیم کے لیے محض تاریخی بیانیے نہیں، بلکہ اخلاقی و نفسیاتی اصلاح کے لیے ایک جامع عملی فریم ورک کی حیثیت رکھتے ہیں۔ حضرت یوسف علیہ السلام کا واقعہ عفت اور ضبط نفس کا ایسا معراج ہے جہاں شدید آزمائش اور نفسیاتی دباؤ کے باوجود انہوں نے ”مَعَاذَ اللَّهِ“ کہہ کر اللہ کی پناہ طلب کی اور اخلاقی حدود پر ثابت قدم رہے؛²⁰ یہ واقعہ ثابت کرتا ہے کہ مضبوط اخلاقی اقدار اور اللہ کا استحضار جذباتی کشش پر غالب آسکتا ہے۔ اسی طرح حضرت موسیٰ علیہ السلام کا اسوہ غصے کے مثبت استعمال کی عملی مثال ہے، جہاں انہوں نے قوم کی گمراہی پر جوش ایمانی کا اظہار تو کیا، مگر اسے ذاتی انتقام کے بجائے حق کی سربلندی اور اصلاح احوال کے لیے بروئے کار لائے۔²¹ حضرت ایوب علیہ السلام کا صبر اور اللہ پر کامل توکل جذباتی بحرانوں میں قلبی سکون کا سب سے بڑا ذریعہ ہے، جنہوں نے شدید جسمانی تکلیف اور آزمائش کے طویل عرصے کے باوجود صبر، شکوے سے دوری اور اللہ کی ذات پر کامل توکل کا مظاہرہ کیا۔²² یہ قرآنی اسوے اس بنیادی اصول کو واضح کرتے ہیں کہ اسلام جذبات کو ختم یا دبانے کا درس نہیں دیتا، بلکہ ان کی تطہیر، اعتدال اور اللہ کی رضا کے تابع کر کے انہیں شخصیت کی مضبوطی اور روحانی سکون کا ذریعہ بنانے کا درس دیتا ہے۔

انسانی جذبات فطری اور ناگزیر ہیں، تاہم ان کے اظہار کا طریقہ کار فرد کی ذہنی صحت اور معاشرتی توازن پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ عمومی طور پر منفی جذبات جیسے غصہ، حسد یا مایوسی کو محض دبانے یا فوری طور پر خارج کر دینا (Catharsis) وقتی سکون تو فراہم کر سکتا ہے، لیکن یہ اغلباً دیرپا حل ثابت نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس، اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیاتی تحقیقات اس بات پر زور دیتی ہیں کہ ان جذبات کو تعمیری سمت دینا، یعنی ”امالہ“ (Channelization)، زیادہ مؤثر حکمت عملی ہے۔ امالہ سے مراد یہ ہے کہ انسان اپنے منفی یا شدید جذبات کو مثبت، تخلیقی اور فائدہ مند سرگرمیوں میں استعمال کرے، جو نہ صرف فرد کی جذباتی توانائی کو با مقصد انداز میں بروئے کار لاتا ہے بلکہ معاشرتی سطح پر بھی ہم آہنگی اور تعاون کو فروغ دیتا ہے۔ قرآنی تعلیمات میں عبادات (جیسے نماز، روزہ، تلاوت قرآن اور ذکر الہی) کو جذبات کے تعمیری امالے کے لیے ایک طاقتور نفسیاتی و روحانی واسطہ (Psycho-Spiritual Mechanism) قرار دیا گیا ہے۔ مثال کے طور پر، نماز انسان کے اندر ایک داخلی کنٹرول پیدا کرتی ہے اور اسے بے حیائی و برائی سے روکتی ہے،²³ جبکہ روزہ انسان کو خواہشات پر قابو پانے اور ضبط نفس کی عملی تربیت دیتا ہے۔ اسی طرح، ذکر الہی اور دعا قلب کو اطمینان عطا کرتی ہیں²⁴ اور جذباتی اضطراب کو سکون اور مثبت توانائی میں بدل دیتی ہیں۔

تلاوتِ قرآن فکری زاویے کی تبدیلی (Cognitive Reframing) پیدا کرتی ہے، جس کے نتیجے میں غصہ اور مایوسی جیسے تخریبی جذبات صبر، شکر اور امید میں ڈھل جاتے ہیں۔ لہذا، قرآنی نقطہ نظر سے عبادات جذبات کو دبانے کے بجائے ان کے مثبت امالے کے ذریعے فرد کو ایک متوازن اور پرامن رخ عطا کرتی ہیں۔

جذباتی تنظیم: سیرت النبی ﷺ سے ماخوذ اصول اور عملی حکمت عملیاں

انسانی جبلت میں غصہ ایک فطری اور شدید ردِ عمل ہے، لیکن اس کا بے لگام اظہار معاشرتی انتشار اور اخلاقی زوال کا سبب بنتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات طیبہ میں غصے کے مقابلے میں حلم، ضبطِ نفس اور عفو و درگزر کی جو عملی مثالیں ملتی ہیں، وہ انسانی تاریخ میں فکری و عملی توازن کا روشن ترین باب ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک اعرابی (بدوی) نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے نہایت سخت لہجے میں مال کا تقاضا کیا اور چادر اتنی زور سے کھینچی کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی گردن مبارک پر نشان پڑ گیا، مگر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے غصہ کرنے کے بجائے تبسم فرمایا اور اسے مال عطا کر کے راضی کر دیا۔²⁵ اسی طرح، غزوہ احد کے موقع پر جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو شدید جسمانی تکلیف پہنچی، دندان مبارک شہید ہوئے اور چہرہ زخمی ہوا، تو صحابہ کرام نے مشرکین کے لیے بد دعا کی درخواست کی، لیکن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انتقام کی آگ کو ٹھنڈا کرتے ہوئے رحمت کا دامن تھاما اور فرمایا: ”اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي، فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ“ ترجمہ: ”اے اللہ! میری قوم کو معاف کر دے، کیونکہ یہ ناواقف ہیں“²⁶ اور اس جذبے کو عفو و درگزر کے اعلیٰ ترین درجے میں ڈھال دیا۔ یہ نبوی اسوے اس بات کی غمازی کرتے ہیں کہ اسلام غصے کو دبانے یا اس کا تباہ کن اخراج کرنے کے بجائے، اسے ضبطِ نفس، حلم اور رواداری کے ذریعے ایک تعمیری اور پرامن معاشرتی قوت میں بدلنے کا درس دیتا ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت طیبہ میں انسانی جذبات کی تنظیم کا جو اسلوب ملتا ہے، وہ ایک ہمہ جہت اور متوازن انسانی فلاحی تصور پیش کرتا ہے۔ آپ ﷺ نے جذبات کو دبانے یا ان کی نفی کرنے کے بجائے انہیں اعلیٰ اخلاقی و روحانی اقدار کے تابع کر کے منظم کیا۔ محبت و شفقت کے حوالے سے آپ ﷺ کا اسوہ نہ صرف انسانوں بلکہ جانوروں اور کائنات کے ہر ذی روح تک محیط تھا؛ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”رحم کرنے والوں پر رحمن رحم فرماتا ہے، زمین والوں پر رحم کرو، آسمان والا تم پر رحم کرے گا۔“²⁷ یہ شفقت آپ ﷺ کے طرزِ عمل میں بچوں، خادموں اور یہاں تک کہ بدسلوکی کرنے والوں کے ساتھ بھی نہایت اعلیٰ درجے پر نمایاں تھی۔ صبر و برداشت کے حوالے سے آپ ﷺ کی زندگی کا یہ اصول رہا کہ کٹھن حالات اور شدید صدمات میں بھی جذباتی توازن برقرار رکھا جائے۔ آپ ﷺ کا ارشادِ گرامی ہے: ”کسی کو صبر سے بہتر اور وسیع تر نعمت عطا نہیں کی گئی۔“²⁸ یہ صبر آپ ﷺ نے منافقین کے طعنوں، دشمنوں کے ظلم اور ذاتی مصائب کے وقت جس استقامت سے نبھایا، وہ آج کے دور میں نفسیاتی استحکام اور شخصیت کی تعمیر کے لیے ایک مینارِ نور ہے۔ اسی طرح شکر و قناعت کا نبوی

اسلوب، دنیاوی مادی وسائل کی کثرت کے بجائے ”دل کی غنا“ کو اصل دولت قرار دیتا ہے۔ آپ ﷺ کا یہ قول کہ ”اصل دولت مال کی کثرت نہیں بلکہ دل کی غنا ہے“²⁹ اور راتوں کو طویل قیام کے بعد یہ کہنا کہ ”کیا میں شکر گزار بندہ نہ بنوں؟“³⁰، اس حقیقت کو واضح کرتا ہے کہ شکر و قناعت وہ روحانی و نفسیاتی قوت ہے جو انسان کو حرص، بے چینی اور مایوسی سے نکال کر اطمینانِ قلب اور جذباتی سکون سے آشنا کرتی ہے۔ یہ تمام نبوی اسالیب مل کر ایک ایسا مربوط نظام تشکیل دیتے ہیں جو فرد کو جذباتی انتہا پسندی سے محفوظ رکھ کر ایک متوازن، پرسکون اور باکردار شخصیت میں ڈھال دیتا ہے۔

اسلامی تعلیمات اور سیرت طیبہ میں جذباتی اعتدال اور توازن قائم کرنے کے لیے عبادات، محاسبہ نفس، مکالمہ، وضو، اور جسمانی و روحانی سرگرمیوں کو بنیادی اور کلیدی عملی حکمت عملی قرار دیا گیا ہے۔ عبادات (خصوصاً نماز اور ذکرِ الہی) انسان کے جذباتی اضطراب کو سکون میں بدلنے کا سب سے مؤثر ذریعہ ہیں؛ جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے کہ نماز انسان کے اندر ایک باطنی کنٹرول پیدا کرتی ہے اور اسے بے حیائی و برائی سے روکتی ہے، جبکہ ذکرِ الہی دلوں کو حقیقی اطمینان اور تسکینِ قلب عطا کرتا ہے۔³¹ جدید نفسیات کے ماہرین (جیسے کوہننگ) بھی اس بات کی تائید کرتے ہیں کہ مذہبی و روحانی مشقیں انسانی حیات کے اعصابی تناؤ (Stress Response System) کو متوازن کرتی اور جذباتی استحکام کو بڑھاتی ہیں۔³² اسی طرح ”محاسبہ نفس“ اور ”ضبطِ نفس“ انسان کو روزمرہ کے جذباتی رویوں کا جائزہ لینے اور غصے، حسد یا اشتعال جیسے منفی جذبات کو قابو میں رکھنے کی تربیت دیتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے غصے کے وقت ضبطِ نفس کی تلقین کرتے ہوئے فرمایا کہ اصل قوی وہ نہیں جو کشتی میں دوسرے کو پچھاڑ دے، بلکہ وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو رکھے۔³³

جذباتی شدت میں کمی لانے کے لیے مکالمہ، قولِ لین، خاموشی، وضو اور جسمانی حالت کی تبدیلی (جیسے بیٹھ جانا یا لیٹ جانا) نبوی حکمت عملی کا حصہ ہیں، جو اعصاب کو پرسکون بناتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ جسمانی سرگرمیاں (جیسے تیر اندازی، گھڑ سواری اور تیراکی) اضافی جسمانی توانائی کو مثبت سمت میں منتقل (Channelization) کرتی ہیں، اور روحانی سرگرمیاں (جیسے تہجد اور ذکر) باطنی یکسوئی پیدا کر کے جذباتی پختگی کو پروان چڑھاتی ہیں۔ نبی اکرم ﷺ کی اس ہمہ گیر تربیت کا یہ فیض تھا کہ صحابہ کرامؓ نے انتہائی کٹھن اور نازک حالات میں بھی اعلیٰ درجے کے جذباتی توازن اور ضبطِ نفس کا عملی مظاہرہ کیا۔ اس کی روشن مثال حضرت عمر بن خطابؓ کی زندگی سے ملتی ہے کہ قبولِ اسلام سے قبل آپؐ اپنے جلالی مزاج کے لیے معروف تھے، لیکن نبوی تربیت نے آپؐ کی شخصیت کو حلم اور توازن میں ڈھال دیا۔ ایک موقع پر سخت کلامی کے جواب میں آپؐ نے غصے کا فوری ردِ عمل دینے کے بجائے خاموشی اختیار کی اور یہ فرما کر اپنے جذبات کو منظم کیا کہ جو شخص اپنے غصے کو ضبط کرے حالانکہ وہ اسے نافذ کرنے پر قادر ہو، اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کے دل کو سکون اور ایمان سے بھر دیتا ہے۔³⁴ اسی طرح حضرت علی

بن ابی طالبؓ کی زندگی میں عفو و درگزر اور جذباتی تنظیم کا بلند ترین نمونہ ملتا ہے جب غزوہ خندق کے موقع پر دشمن کے ذاتی اشتعال اور توہین کے باوجود آپؐ نے محض اس اندیشے سے اپنے عمل کو روکا کہ کہیں اس میں ذاتی غصہ شامل نہ ہو جائے۔³⁵

متقدمین مسلم مفکرین کے افکار اور جذباتی تنظیم کا جامع ماڈل

اسلامی فکری تاریخ میں متقدمین مفکرین نے انسانی جذبات کے نشو و نما، ان کے توازن اور اصلاح کے لیے جو نظریات پیش کیے ہیں، ان کا خلاصہ درج ذیل مکاتب فکر اور شخصیات کے حوالے سے نمایاں ہوتا ہے:

امام غزالی (رحمۃ اللہ علیہ) نے اپنی شاہکار تصنیف "احیاء علوم الدین" میں انسانی جذبات اور ان کے علاج پر مفصل بحث کی ہے۔ ان کے نزدیک قلب انسانی وہ مرکزی محور ہے جہاں مختلف جذبات (جیسے غصہ، خوف، محبت، اور طمع) جنم لیتے ہیں۔ امام غزالی جذباتی تنظیم کے لیے "ریاضۃ النفس" (نفس کی ریاضت) اور اخلاقِ رذیلہ کے قلع قمع پر زور دیتے ہیں۔ ان کا ماننا ہے کہ غصہ اور اشتعال فطری جذبے ہیں، لیکن عقل اور شریعت کے ذریعے انہیں اعتدال پر لانا ہی اصل کامیابی اور جذباتی توازن ہے۔³⁶ شیخ الاسلام امام ابن تیمیہ (رحمۃ اللہ علیہ) کے ہاں جذباتی تنظیم کا تصور کتاب و سنت کے فہم اور توحیدِ عملی پر مبنی ہے۔ وہ انسان کے قلبی عوارض جیسے حسد، کینہ، اور غصے کے علاج کے لیے ذکرِ الہی، استغفار، اور شرعی احکام کی پابندی کو لازمی قرار دیتے ہیں۔ ان کے نزدیک جذبات کی اصلاح اس وقت تک ممکن نہیں جب تک انسان اپنے نفس کی خواہشات اور ہیجانی کیفیات کو شریعت اور صراطِ مستقیم کے تابع نہ کر لے۔³⁷ علامہ ابن قیم (رحمۃ اللہ علیہ) نے اپنی کتب میں قلبی امراض اور جذباتی بحرانوں کا گہرا نفسیاتی تجزیہ پیش کیا ہے۔ وہ جذباتی اعتدال قائم کرنے کے لیے صبر، شکر، اور توکل پر خصوصی زور دیتے ہیں۔ ان کے نزدیک انسان کا دل جب تک اللہ کی معرفت اور محبت سے معمور نہیں ہوتا، وہ اندرونی بے چینی، خوف اور جذباتی عدم توازن کا شکار رہتا ہے۔ ان کا پیش کردہ علاج روحانی اور نفسیاتی دونوں سطحوں پر انسان کو پختگی عطا کرتا ہے۔³⁸ تصوف کے مختلف مکاتب فکر میں جذباتی تنظیم کو "تصفیہ قلب"، "تزکیہ نفس" اور "مقام احسان" سے تعبیر کیا گیا ہے۔ صوفیہ کرام کے نزدیک غصہ، حرص، اور خوف جیسے منفی جذبات اس وقت تک اعتدال پر نہیں آتے جب تک دل ماسوا اللہ سے پاک نہ ہو جائے۔ مراقبہ، محاسبہ، اور ذکرِ مسلسل کے ذریعے صوفیہ ایک ایسا داخلی سکون (Inner Peace) پیدا کرتے ہیں جو جدید نفسیات کے "Mindfulness" اور "Emotion Regulation" کے تصورات سے ہم آہنگ ہونے کے ساتھ ساتھ ایک بلند ترین روحانی نظم فراہم کرتا ہے۔³⁹

جدید نفسیات میں جذباتی تنظیم کے فکری و عملی ارتقاء کا جائزہ لیا جائے تو جیمز گروس (James Gross) کا پیش کردہ "پروسیس ماڈل آف ایووشن ریگولیشن" (Process Model of Emotion Regulation) کو مرکزی حیثیت حاصل ہے، جو جذباتی عمل کو پانچ مختلف مراحل (جیسے صورتحال کا انتخاب، اس میں تبدیلی، توجہ کی منتقلی، ادراکی از سر نو جائزہ

(Cognitive Reappraisal)، اور ردِ عمل پر مبنی تدبیر میں تقسیم کرتا ہے۔⁴⁰ جب اس جدید سائنسی ماڈل کا تقابلی و تنقیدی جائزہ اسلامی اصولوں اور سیرتِ نبوی ﷺ کے فریم ورک کے ساتھ کیا جاتا ہے، تو یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ اگرچہ گروس کا ماڈل انسانی شعور اور ادراک کی سطح پر جذبات کے اظہار کو کنٹرول کرنے کے لیے مؤثر تکنیکی ضابطہ فراہم کرتا ہے، تاہم اس کی بنیادیں بنیادی طور پر مادی اور حسی دائرے تک محدود ہیں اور اس میں اخلاقی، قلبی اور مابعد الطبیعیاتی ابعاد کا فقدان پایا جاتا ہے۔ اس کے برعکس، اسلامی تناظر بالخصوص سیرتِ طیبہ میں جذباتی اعتدال اور تنظیم محض عارضی یا مادی ترغیب پر نہیں بلکہ الہی توکل (لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا)⁴¹، ذکرِ الہی، تزکیہ نفس، صبر اور اخروی فلاح کے جامع روحانی اصولوں پر استوار ہے۔ لہذا، تقابلی مطالعہ یہ ثابت کرتا ہے کہ جدید نفسیاتی نظریات (جیسے گروس کا ماڈل، سی بی ٹی اور مائنڈ فلنس) جہاں تکنیکی افادیت کے حامل ہیں، وہیں اسلامی اصول ان کے اندرونی خلائوں کو احسن طریقے سے پر کر کے انسانیت کو ایک پائیدار، ہمہ گیر اور حقیقی قلبی سکون کا حامل ماڈل عطا کرتے ہیں۔⁴²

نتیجہ (Conclusion)

اس تحقیقی بحث اور تجزیے کا حاصل یہ ہے کہ انسانی جذبات کی درست تنظیم، داخلی توازن اور ذہنی سکون کے حصول کے لیے سیرتِ نبوی ﷺ اور اسلامی نصوص ایک ایسا مکمل، جامع اور دائمی ضابطہ حیات پیش کرتے ہیں جو جدید نفسیات کے مادی اور سطحی فکری خلاء کو نہایت احسن طریقے سے پر کرتا ہے۔ تحقیق کے بنیادی نتائج سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اسلام میں جذبات کو دبانے یا نظر انداز کرنے کے بجائے ان کی تربیت اور تعمیری سمت متعین کرنے پر زور دیا گیا ہے، تاکہ انسان دنیاوی الجھنوں اور فکری انتشار سے محفوظ رہ سکے۔

اسلامی نصوص اور تعلیمات کی روشنی میں جذباتی تنظیم کے لاتعداد فوائد ہیں؛ یہ انسان کو ڈپریشن، اینگزائٹی، ہیجان اور معاصر نفسیاتی بحرانوں سے نجات دلاتے ہوئے قلبی اطمینان، عفو و درگزر، صبر و استقامت اور ابدی توازن سے ہمکنار کرتی ہے۔ ان اکیڈمک اور عملی نتائج کی روشنی میں عصر حاضر کے تعلیمی اور تربیتی اداروں، بالخصوص جامعات اور ریسرچ انسٹی ٹیوٹس کے لیے چند اہم عملی سفارشات اور تجاویز ناگزیر ہیں:

1. علوم اسلامیہ اور جدید نفسیات کے باہم اشتراک سے بین العلومی تحقیق کو فروغ دیا جائے تاکہ جدید سائنسی ترقی کو اسلامی فکری ورثے سے ہم آہنگ کیا جاسکے۔
2. سیرتِ نبوی ﷺ کے تعلیمی، اخلاقی اور تربیتی اسالیب کو کلینیکل سائیکالوجی، کونسلنگ اور نفسیاتی علاج کے نصاب کا لازمی حصہ بنایا جائے۔



QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES

ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678

Volume No: 03 Issue No: 01 (2026)

3. معاصر معاشرے میں بڑھتے ہوئے ذہنی تناؤ اور دیگر نفسیاتی عوارض کے تدارک کے لیے نبوی منہاج پر مبنی عملی گائیڈ بکس، تربیتی ورکشاپس اور جدید تھراپی ماڈلز مرتب کیے جائیں۔

43

¹James, William, “What Is an Emotion?” *Mind* 9, no. 34 [1884]: 188-205

²Darwin, Charles, *The Expression of the Emotions in Man and Animals* [London: John Murray, 1872], 45-46

³Gross, James J., "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychological Inquiry* 26, no. 1 [2015]: 1-26

⁴ابن منظور، محمد بن کرم، ”لسان العرب“ [بیروت: دار صادر، 1994ء]، ج 1، ص 270-271

⁵فیروز الدین، مولوی فیروز، ”فیروز اللغات“ [لاہور: فیروز سنز پرائیویٹ لمیٹڈ، 2007ء]، ص 430

⁶Mulligan, Kevin, and Klaus R. Scherer, “Toward a Working Definition of Emotion,” *Emotion Review* 4, no. 4 [2012]: 345-57

⁷David G. Myers and C. Nathan DeWall, *Psychology*, 13th ed. [New York: Worth Publishers, 2020], 460-462

⁸Hochschild, Arlie R., *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling* [Berkeley: University of California Press, 1983], 7-10

⁹Fredrickson, Barbara L., "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," *American Psychologist* 56, no. 3 [2001]: 218-26

¹⁰LeDoux, Joseph E., *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* [New York: Simon & Schuster, 1996], 14-20

¹¹سورة الزمر: 40-41

¹²سورة آل عمران: 134

¹³Panksepp, Jaak, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions* [New York: Oxford University Press, 1998], 3-12

¹⁴سورة يوسف: 53

¹⁵سورة القیامہ: 2

¹⁶سورة النحل: 27-28

¹⁷سورة السجدة: 16

¹⁸سورة البقرة: 165

¹⁹سورة آل عمران: 134

²⁰سورة يوسف: 23

²¹سورة الاعراف: 150

²²سورة الانبیاء: 83-84

²³سورة العنکبوت: 45

²⁴سورة الرعد: 28

²⁵محمد بن اسماعیل البخاری، صحیح البخاری (الریاض: دار السلام للنشر والتوزیع، 1999م)، کتاب اللباس، باب البرود والحمة والشملة، حدیث نمبر: 5809

²⁶مسلم بن الحجاج النیسابوری، صحیح مسلم (الریاض: دار السلام للنشر والتوزیع، 1995م)، کتاب الجهاد والسير، باب غزوة أحد، حدیث نمبر: 1792

²⁷الترمذی، الجامع الترمذی، ج 1، 1924

²⁸بخاری، الجامع البخاری، ج 1، 1469



QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES

ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678

Volume No: 03 Issue No: 01 (2026)

²⁹بخاري، الجامع الصحيح البخاري، ج 6446

³⁰بخاري، الجامع الصحيح البخاري، ج 4837

³¹سورة العنكبوت، 45؛ سورة الرعد، 28

³²Harold G. Koenig, *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications* (Oxford: Oxford University Press, 2012), 85–98

³³بخاري، الجامع الصحيح، كتاب الادب، باب ما يذكر في العصبية، رقم الحديث: 6114

³⁴أحمد بن الحسين البيهقي، السنن الكبرى، باب ما جاء في كظم الغيظ، ج 10، ص 574، حديث رقم: 20641

³⁵عبد الملك بن هشام، السيرة النبوية (بيروت: دار الجيل، 1998)، ج 2، ص 245

³⁶أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، إحياء علوم الدين (بيروت: دار المعرفة، 2004)، ج 3، ص 55-68

³⁷تقي الدين أحمد بن تيمية، مجموع الفتاوى (مجمع الملك فهد، 2004)، ج 10، ص 512-520

³⁸محمد بن أبو بكر ابن قيم الجوزية، الداء والدواء أو الجواب الكاف لمن سأل عن الدواء الثاني (بيروت: دار الكتب العلمية، 2005)، ص 145-152

³⁹عبد القادر الجيلاني، سر الاسرار ومظهر الانوار في مله الأبرار (قاهرة: دار الكتب المصرية، 2002)، ص 30-42

⁴⁰Gross, James J., "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychological Inquiry* 26, no. 1 [2015]: 1-26

⁴¹سورة التوبة: 40

⁴²Koenig, H. G., *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications* [Oxford University Press, 2012], pp. 85-98

43