

# غصہ اور اس کا علاج



شعبہ تربیت پرائم فاؤنڈیشن

پشاور میڈیکل کالج، ورسک روڈ پشاور

یہ مضمون پرائم فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ prime.edu.pk پر موجود ہے اور ڈاؤن لوڈ/پرینٹ کیا جاسکتا ہے۔

5

**6. غصے کی حالت میں بیٹھ جانا یا لیٹ جانا:** رسول کریم ﷺ نے فرمایا: "جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے اور وہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے۔ پس اگر بیٹھنے سے غصہ جاتا رہے تو ٹھیک ہے اور اگر پھر بھی غصہ باقی رہے تو تمہیں چاہیے کہ تم لیٹ جاؤ۔" (ابوداؤد)

یہ بھی یاد رہے کہ غصے کی خصلت اللہ ہی نے انسان کو ودیعت ہے اور اس کا ایک مثبت پہلو بھی ہے جسے بالفاظ دیگر ہم "غیرت" بھی کہتے ہیں۔ مثلاً اگر کوئی ہمارے رسول کی شان میں گستاخی کرے یا ہمارے دین کا مذاق اڑائے اور ہمیں غصہ (غیرت) نہ آئے تو ہمیں اپنے ایمان کی فکر کرنی چاہیے البتہ اس کے اظہار کے معاملے میں شرعی حدود کا خیال رکھنا چاہئے۔



ملنے کا پتہ

پشاور میڈیکل کالج، پرائم فاؤنڈیشن پشاور

publicinfo@prime.edu.pk

فون: 0333-9181924 , 091-5202191-4

ویب سائٹ: www.prime.edu.pk

4

سمجھیں تو دوسرے فریق کی اصلاح کے جذبے سے کریں۔ کوشش کریں کہ اسے بھی یہ احساس بلکہ یقین ہو جائے کہ آپ کے غصے میں اس کے لیے ہمدردی اور اصلاح کا پہلو ہے۔

**4. غصے کی حالت میں خاموشی اختیار کرنا۔** اگر انسان غصے کی حالت میں ہو یا کوئی اسے غصہ دلانے کی کوشش کر رہا ہو تو ایسی صورت میں خاموشی بہترین حکمت عملی ہے اور نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ "جب تم میں سے کس کو غصہ آئے تو چاہیے کہ وہ اس وقت خاموشی اختیار کر لے۔" (مسند احمد)۔ اس طرح نہ صرف غصہ کنٹرول ہوگا بلکہ سنت رسول ﷺ پر عمل کا ثواب بھی مل جائے گا۔

خانگی معاملات میں تو خصوصاً مرد حضرات کو اپنا غصہ کنٹرول کرنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اللہ نے اسے گھر کا سربراہ بنایا ہے۔ عورت پورا دن بچوں کے ساتھ اور گھر کے کام میں لگی ہوتی ہے اور مسلسل ذہنی اور جسمانی دباؤ کا شکار رہتی ہے۔ ایسے میں اگر شوہر شام کو گھر آئے تو بعض اوقات وہ اپنے غصہ کے اظہار میں اسے بھی نشانہ بنا دیتی ہے۔ اس وقت مرد حضرات کو جوابی وار کی بجائے خاموشی اختیار کرنی چاہیے یا اس کے احساسات اور جذبات کا خیال رکھتے ہوئے سلیقے سے گفتگو کا موضوع بدل دینا چاہیے۔

**5. غصے کی حالت میں وضو کرنا۔** ایک حدیث میں رسول اللہ ﷺ نے وضو سے غصے کا علاج تجویز فرمایا: "غصہ شیطان کے اثر سے آتا ہے اور شیطان کو آگ سے بنایا گیا ہے اور آگ پانی سے بجھائی جاتی ہے لہذا تم میں سے جب کسی کو غصہ آئے تو اس کو چاہیے کہ وہ وضو کر لے۔" (سنن ابو داؤد)۔ غصے کی وجہ سے جسم کا درجہ حرارت (body temperature) بڑھ جاتا ہے۔ جب آدمی وضو کرتا ہے تو اس کا درجہ حرارت واپس نارمل حالت میں آ جاتا ہے اور ساتھ ہی اس وقتے میں مزاج میں ٹھہراؤ اور سکون آ جاتا ہے۔ یاد رکھیں آگ، آگ سے نہیں پانی سے بجھتی ہے۔

## غصہ اور اس کا علاج

دنیا میں ہر انسان خوش اور سکون سے رہنا چاہتا ہے اور ایک مسلمان کی یہی تمنا آخرت کے لیے بھی ہوتی ہے۔ لیکن انسان اپنے ماحول اور لوگوں سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ بہت سے حالات انسان کے اپنے کنٹرول میں نہیں ہوتے اور زندگی میں کئی مواقع ایسے آتے ہیں جو ناخوشگوار یا سبب بنتے ہیں اور بسا اوقات اس کا نتیجہ غصے کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ عام طور پر غصہ اچانک آتا ہے اور اس کا اظہار بسا اوقات انسان کو ایک ایسی بدترین کیفیت سے دوچار کر دیتا ہے جس پر بعد میں افسوس کے سوا کچھ نہیں ہو سکتا۔ حتیٰ کہ ناجائز قتل اور طلاق وغیرہ تک نوبت پہنچ جاتا ہے۔ غصہ آنا ایک فطری امر ہے اور زندگی میں ایسے مواقع ضرور آئیں گے جن میں غصہ آئے گا۔ سوال یہ ہے کہ غصے میں انسان دوسروں کے رویوں اور حالات کے نتیجے میں اپنے نقصان پر کیوں آمادہ ہو جاتا ہے جو غصے کا لازمی نتیجہ ہوتا ہے؟ اور ہم اس سے کیسے بچ سکتے ہیں؟ اس کے لیے پہلے تو اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ ہمارے جسم پر غصے کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

## غصے کے بدن پر اثرات

غصہ کرنے سے کئی طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ غصے کی حالت میں مختلف جسم کی مختلف غدودوں سے رطوبتوں (hormones) کا اخراج ہوتا ہے جو بدن کے اعضا کو متاثر کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں معدے کا نظام خراب ہوتا ہے، بلڈ پریشر زیادہ ہو جاتا ہے، دل کی تکلیف (ہارٹ ایک) ہو سکتی ہے، اعصابی نظام شدید متاثر اور کمزور ہوتا ہے اور انسان معقول فیصلے نہیں کر سکتا اور بڑھاپا بھی جلدی آتا ہے۔ مشہور مقولہ ہے ”غصہ عقل کو کھا جاتا ہے۔ اس وجہ سے غصے میں کیے گئے فیصلے عمومی طور پر غلط ہی نکلتے ہیں حتیٰ کہ قتل اور طلاق جیسی حرکتیں سرزد ہو جاتی ہیں جس پر انسان بعد میں پچھتا رہتا ہے لیکن اس وقت اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

غصے کی کیفیت میں انسان منفی باتیں اور واقعات اپنی طرف ڈائریکٹ کرنے لگتا ہے اور نتیجتاً اس کے معاملات میں تنخی آجاتی ہے جو بعض اوقات دائمی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ یہ حالت اس کے گھر، ماحول، پیشہ اور روزگار کو متاثر کرنے لگتی ہے۔

اللہ ہمارا خالق، مالک و حاکم ہے اور وہی جانتا ہے کہ کون سی چیز ہمارے لیے فائدے یا نقصان کا باعث ہے۔ جن چیزوں سے اسلام منع کرتا ہے اس میں ہمارا دنیا میں بھی فائدہ ہوتا ہے اور آخرت میں بھی۔ ایک مسلمان کے لیے سب سے اہم اور بیماری بات اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی ہی ہو سکتی ہے۔ آئیے دیکھیں وہ اس بارے میں کیا کہتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں غصہ کرنے سے منع کیا ہے۔ قرآن میں غصہ ضبط کرنے کو مومنوں کی صفت بیان کیا گیا ہے اور اللہ ایسے لوگوں سے محبت کرتے ہیں (سورہ آل عمران آیت ۱۳۴)

نبی مہربان ﷺ نے ارشاد فرمایا ”غصے سے ہوشیار رہو کہ یہ بنی آدم کے دل پر جلتے ہوئے کونکے کی مانند ہے“ (ترمذی و مسند احمد)

ایک اور حدیث میں آتا ہے: ”معاملات میں احتیاط اللہ کی طرف سے ہوتی ہے اور جلد بازی شیطان کی طرف سے ہوتی ہے“ (بیہقی)

یعنی جلد بازی کو شیطان کی صفت قرار دیا گیا ہے۔ شیطان انسانوں پر کنٹرول حاصل کرنے کے لیے غصے کا دروازہ استعمال کرتا ہے۔ غصے کے دوران انسان کے دماغ کے سوچنے والا حصہ عارضی طور پر کام چھوڑ دیتا ہے اور اس کی سوچنے سمجھنے کی صلاحیتیں ماؤف ہو جاتی ہیں۔ وہ جلد بازی میں ایسی غلطی کر بیٹھتا ہے جس کا پچھتاوا سے ساری عمر رہتا ہے۔

ایک شخص جب رسول کریم ﷺ کے پاس آیا اور آپ ﷺ سے نصیحت کی تو رسول کریم ﷺ نے اُسے نصیحت کی کہ غصہ مت کرو۔ اُس نے مزید کئی بار نصیحت کی درخواست کی تو ہر مرتبہ آپ ﷺ نے اسے کہا: غصہ مت کرو۔“ (صحیح بخاری)

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”پہلوں اور طاقتور وہ نہیں ہے جو مد مقابل کو پچھاڑ دے بلکہ پہلوں اور شہ زور در حقیقت وہ ہے جو غصہ کے وقت اپنے نفس پر قابو رکھے“ (بخاری و مسلم)

## غصہ پر قابو پانے کے لیے علاج اور مشورے

غصے پر قابو پانا کوئی آسان کام نہیں۔ جب آپ غصہ کنٹرول کرنا شروع کریں گے تو پہلی مرتبہ آپ کو سو فیصد مشکل لگے گا، دوسری مرتبہ توے فیصد پھر تیسرے مرتبہ اسی فیصد مشکل معلوم ہوگا اور کوشش جاری رکھیں تو آپ آخر کار غصے پر ان شاء اللہ مکمل قابو پالیں گے۔ ذیل میں چند طریقے بھی بیان کیے گئے ہیں جو غصہ کنٹرول کرنے کے لیے یقیناً مفید ہوں گے۔

**1. صبر کی عادت ڈالیں۔** جب بھی غصہ آئے تو فوراً اظہار نہ کریں نہ جواب دیں۔ صرف تیس سیکنڈ وقفہ کریں اور سوچ لیں کہ میں غصہ کیوں کر رہا ہوں اور غصے کا میرے لیے اور فریق مخالف کے لیے کیا نتیجہ نکل سکتا ہے؟

**2. غصہ کنٹرول کرنے کا اجر۔** ہر مسلمان چاہتا ہے کہ وہ اللہ کا پسندیدہ بندہ بنے۔ غصہ کنٹرول کرنے والوں کو اللہ تعالیٰ اپنے پسندیدہ بندوں میں شامل کرتا ہے۔ فرمایا ”اور جو غصے کو پٹی جاتے ہیں اور لوگوں کے قصور معاف کر دیتے ہیں اور اللہ تعالیٰ ایسے نیک لوگوں کو پسند کرتا ہے۔“ (آل عمران: 134)۔ اللہ کا پسندیدہ بندہ بننے کے لیے آپ نے کوئی لمبی چوڑی محنت نہیں کرنی، بس غصے کے وقت چند لمحے صبر کرنا ہے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ کئی سال تک حضور اکرم ﷺ کے خادم خاص رہے اور وہ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ نے اُن دس سالوں میں ایک مرتبہ بھی اُنھیں ڈانٹا، یعنی غصہ نہیں کیا۔

**3. غصے کی وجہ پر سوچیں۔** غصے میں ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ انسان ذرا دیر کے لیے سوچے کہ وہ غصہ کیوں کر رہا ہے؟ کیا یہ اپنی انا کے مجروح ہونے کا رد عمل ہے یا متعلقہ شخص کی اصلاح یا ادارے کے مفاد کا پہلو بھی ہے؟ کسی بھی صورت میں کسی کی ذات کو غصے کا نشانہ نہیں بنانا چاہیے بلکہ اُس کام کو سامنے رکھیں جو آپ کے غصے کا سبب بنا ہے۔ اگر آپ کسی حد تک غصہ کرنا بھی ضروری