

انسان کے ساتھ ہر وقت ایک دشمن ہوتا ہے اور وہ ہے اُس کا اپنا غصہ۔ غصہ شیطان کی طرف سے آتا ہے اور شیطان ہمارا شدید دشمن ہے۔ جو انسان غصے میں اپنی زبان اور ہاتھوں کو قابو کرنا نہیں جانتا، اُسے اپنی تباہی کے لئے کسی دشمن کی ضرورت نہیں۔ لیکن اکثر لوگ غصے میں ایسٹ کا جواب پھر سے دینا بہادری سمجھتے ہیں۔ جب انسان کو غصہ آتا ہے تو اُس کے پاس تین Option ہوتے ہیں۔ (۱) فوراً غصے کا بھرپور اظہار کرے۔ (۲) وقت آنے پر بدله لے۔ (۳) خاموش رہے، ہمدر کرے اور غصہ پی کر زیادتی کرنے والے کو معاف کر دے۔ شیطان دل میں ڈالتا ہے کہ تیری آپشن بز دلی اور شکست ہے۔ کیا غصے میں دوسرا کو بھرپور انتصان پہنچانا بہادری اور فتح ہے؟ غصے کو کیسے قابو کیا جائے؟ اللہ تعالیٰ کا قرآن اور محمد رسول اللہ ﷺ کی صحیح احادیث اس بارے میں کیا کہتے ہیں؟ آئیے علم حاصل کرتے ہیں۔

**اللّٰهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا يَأْتِي الْفَضْلُ مِنْكُمْ وَالسَّعَةُ أَنْ يُؤْتُوا
أُولَى الْقُرْبَى وَالْمَسْكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَيِّلِ اللّٰهِ
وَلَيَغْفُرُوا وَلَيَمْرُّ فَخُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللّٰهُ لَكُمْ** (۲۲) [النور: ۲۴]

”اور قسم نہ کھائیں تم میں سے صاحب فضل اور صاحب مال کہ وہ (مال نہیں) عطا کریں گے رشتہ داروں کو اور مساکین کو اور اللہ کی راہ میں ہجرت کرنے والوں کو اور وہ معاف کر دیں اور وہ در گزر کریں۔ کیا تم (بھی) پسند نہیں کرتے کہ اللہ تمہیں معاف کر دے؟“ [☆]: مطلع حضرت ابو بکر صدیقؓ کے خالہزاد تھے اور فقرائے مہاجرین میں سے تھے حضرت ابو بکرؓ نے ان کی کفالات کا ذمہ اخخار کھاتا۔ جب مطلع حضرت ابو بکر صدیقؓ کے خالہزاد تھے اور فقرائے مہاجرین میں سے تھے تو حضرت ابو بکرؓ کو شدید غصہ آیا اور انہوں نے اللہ کی حکیم کا کہا کہ وہ آئندہ مطلعؓ کی کفالات نہیں کریں گے۔ اس پر اللہ نے یہ آیات نازل فرمائیں اور پوچھا کہ کیا آپ نہیں چاہتے کہ اللہ آپ کو بھی معاف فرمادے؟ یہ آیات سننہی حضرت ابو بکرؓ نے بے ساختہ فرمایا: ”کیوں نہیں ہمارے رب! ہم ضرور یہ چاہتے ہیں کہ آپ ہمیں بھی معاف فرمادیں۔“ اس کے بعد انہوں نے اپنی قسم توڑنے کا کفارہ ادا کیا اور مطلعؓ کی الماد بحال کر دی۔ غور طلب بات ہے کہ بدله یعنی کا اس سے جائز کیا جواز ہو گا لیکن اللہ نے نہ صرف اپنی بیٹی پر تمہت لگانے والے کو معاف کرنے کا حکم فرمایا بلکہ اس کی مالی امداد بھی بحال کرنے کو کہا۔ لیکن ہم اس سے بہت چھوٹی باتوں پر غصے میں اپنا اور دوسروں کا انتصان کرتے ہیں۔ سبق یہ ہے کہ جو یہ چاہے کہ اللہ اسے معاف کر دے، وہ غصے میں زیادتی کرنے والوں کو معاف کر دے (جعفر بن عاصی، ابن کثیر) [

ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ ایک صحابی نے نبی ﷺ سے عرض کیا کہ مجھے نصیحت فرمائیں۔ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”آپ غصہ نہ کیا کریں“ رسول اللہ ﷺ نے اسے کئی بار دہر لیا۔ [رواهہ امام بخاری]

بہتر بن حکیم اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا (جو صحابیؓ تھے) سے روایت کرتے ہیں کہ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”یقیناً غصہ ایمان کو ایسے قاسد کر دتا ہے جیسے سمجھ شہد کو قاسد کر دتا ہے“ [رواهہ البیهقیؓ فی شعب الایمان] [☆]: صیہر ایک درخت کا نام ہے جس کا نہایت کڑا اپنی شہد کے بہترین میٹھے ذائقہ کو بھی خراب کر دتا ہے۔ تتفییع الرواۃ، جلد ۳، صفحہ ۳۵۹

اللہ تعالیٰ نے فرمایا: «وَ سَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّنْ رَبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَ الْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَقِينَ⁽³³⁾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَ الْكَظِيمِينَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ⁽³⁴⁾» [آل عمران: 33-34]

”اور اپنے رب کی مغفرت اور اس جنت کی طرف دوڑ جس کی چوڑائی آسمانوں اور زمین کے برابر ہے، جو متقین کے لئے تیار کی گئی ہے۔ وہ جو اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں (رزق کی) کشادگی میں اور تنگی میں اور غصہ پینے والے اور لوگوں سے درگز کرنے والے“ [☆: جن متقین کے لئے جنت تیار کی گئی ہے ان کی یہ نشانی ہے کہ جب غصہ آئے تو اسے پی جاتے ہیں اور زیادتی کرنے والوں کو معاف کر دیتے ہیں]

اللہ تعالیٰ نے فرمایا: «فَمَا أُوتِيتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَمَاعُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَ أَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ⁽³⁵⁾ وَ الَّذِينَ بِجَنَاحِنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَ الْفَوَاحِشَ وَ إِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ⁽³⁶⁾»

”تو تمہیں جو کچھ بھی عطا کیا گیا ہے، وہ دنیا کی زندگی کا حجور اس فائدہ ہے اور جو اللہ کے پاس ہے، وہ اس سے بہتر اور ہمیشہ باقی رہنے والا ہے، ان لوگوں کے لئے جو ایمان لائے اور اپنے رب پر توکل کرتے ہیں۔ اور وہ جو کبھی گناہوں اور بے حیائی کے کاموں سے اجتناب کرتے ہیں اور جب غصہ آتا ہے تو وہ معاف کر دیتے ہیں“ [الشوری: 42:] [☆: آخرت کی ہمیشہ رہنے والی نعمتیں دنیا کی عارضی لذتوں سے بہت بہتر ہیں۔ ان نعمتوں کو پانے والے مؤمنین کی ایک نشانی غصے میں معاف کرنا ہے]

اللہ تعالیٰ نے فرمایا: «وَ لَمَنْ صَبَرَ وَ غَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لِمِنْ عَزِيزِ الْأَمْرُورِ⁽⁴³⁾»

”اور جو صبر کرے اور (زیادتی کرنے والے کو) معاف کرے، تو یقیناً یہ بہت ہمت کے کام ہیں“ [الشوری: 42:]

ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”کسی کو چھاؤ دینے سے کوئی پہلوان نہیں میں جاتا، یقیناً پہلوان تو وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے نفس کا مالک ہو (یعنی اپنی زبان اور حواس پر کنٹرول رکھے)“ [رواه بخاری و المسلم]

ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بندہ جو گھوٹ پیتا ہے، اللہ کے ہاں اس سے بہتر نہیں جو غصے کا گھوٹ وہ اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے کے لئے پی جاتا ہے“ [رواه امام احمد]

ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”مویں بن عمران علیہ السلام نے سوال کیا ہے میرے رب! آپ کے نزدیک آپ کے بندوں میں کون زیادہ عزت والا ہے؟ فرمایا: جسے جب قدرت حاصل ہو جائے تو وہ معاف کر دیتا ہے“ [رواه البیهقی]

[☆: یعنی اللہ کے ہاں وہ زیادہ عزت والا ہے جسے بدلتے کاموقع مل جائے لیکن وہ اللہ کی رضا کی خاطر زیادتی کرنے والے کو معاف کر دے]

أنسؓ سے روایت ہے کہ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو اپنی زبان کی حفاظت کرتا ہے، اللہ تعالیٰ اس کے عیب پر پردہ ڈالتے ہیں اور جو اپنے غصے کو روکتا ہے، اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس سے اپنے عذاب کو روک لیں گے اور جو اللہ کے سامنے مخدرات کرتا ہے، اللہ تعالیٰ اس کے عذر کو قبول فرمائیتے ہیں“ [رواه البیهقی فی شعب الایمان]

غصہ پر قابو پان کی طریق

الله نے فرمایا: ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا أَلَاّتْ هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَنَ يَنْرُغُ بَيْنَهُمْ﴾ (٥٣)

[بُشّری اسرائیل: ۱۷] ”اوہ میرے بندوں سے کہہ دو کہ وہ بات کہیں جو بہتر ہو۔ یقیناً شیطان ان کے درمیان جھگڑا کرواتا ہے“

☆ : اکثر ناراضیگوں اور جگہوں کی وجہ غصے میں زبان کا غلط استعمال ہوتا ہے۔ لڑائی اور فساد سے بچنے کی بہترین تدبیر زبان کا محتاط استعمال ہے۔

الله أعلم نَفْرِمَايَا: «إِذْ فُرِجَ بِالْأَنْتِي هِيَ أَخْسَنُ فَإِذَا الَّذِي يَنْكَ وَيَنْهَ عَدَاؤَةٌ

كَانَهُ وَلِيٌ حَمِيمٌ⁽³⁴⁾ وَمَا يُلْقَهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَهَا

إِلَّا ذُو حِظٍ عَظِيمٍ⁽³⁵⁾ وَإِمَّا يَنْزَغِنَكَ مِنَ الشَّيْطَنِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ⁽³⁶⁾

”(بماں یا نیادی کا) ایسے طریقے سے جواب دو جو بہتر ہو۔ تو پھر تمہارے اور جس کے درمیان دشمنی تھی،

وہ ایسا ہو جائے جیسے گھر دوست۔ اور یہ بھیں پاسکتے سوائے صبر کرنے والوں کے اور یہ بھیں پاسکتے سوائے بہت

خوب لھیب لوں کے۔ اور اگر ہمیں شیطان کی طرف سے لوئی وہو سہ آئے تو اللہ سے پناہ طلب لیا رہا۔ [ابجہ: 41]

کلامی، انقصان نہ پہنچانے کے ارادے اور ہر بہتر انداز سے دیا جائے ساس فارموں کے Result تو دشمنی کا گھری دوستی میں تبدیل ہونا ہے لیکن اس پر صرف

صبر کرنے والے ہی عمل کر سکتے ہیں۔ برائی کا جواب اچھائی سے دینے کے لئے اپنے غصے پر قابو پانا ضروری ہے جس کے لئے اللہ سے پناہ طلب کی جائے ।

ابن عباسؓ نے اللہ تعالیٰ کے ارشاد "إذْفَعْ بِالْأَيْمَنِ هُنَّ أَحْسَنُ" (34) (برائی یا نیاوتی کا) ایسے طریقے سے جواب دو

جو بہتر ہو۔” [ختم المسحلة: 41] کی فسیر بتاتے ہوئے فرمایا: ”غھے کے وقت صبر کرنا اور زیادتی کے وقت معاف کرو دینا۔ جب وہ ایسا کریں

کے، اللہ ان لوچائے کا اور ان کا دم ان کے آکے (ایے) بھلے کا لویا کوہ بہت فرمی اور کہرا دوست ہے۔ [رواہ امام بخاری]

جھلکتے کیا آگا - اس تقدیم کی کافی کامیابی تھی۔ سچے پختہ کر رہا۔

☆: جب آپ کو غصے میں محسوس کرس تو بادر کھیں کہ غصہ شیطان کی طرف سے ہے جس نے اللہ کی عظمت کی قسم کھا کر کہا کہ وہ آدم کی

ساری اولاد کو گراہ اکر کے چھوڑے گا [سورہ حض: آیہ ۸۲]۔ شیطان کو ناکام کرنے کے لیے، اپنے آپ کو اور اپنے ساتھی کو *Cool Down* کریں۔

اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ ﴿٩٦﴾

وَقُلْ رَبِّ اغْوِيْكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَنِ وَأَغْوِيْكَ رَبِّ أَنْ يَخْضُرُونَ

"(برائی یا زیادتی کا) ایسے طریقے سے جواب دو جو بہتر ہو۔ وہ جو با تیں بناتے ہیں، ہم ان کو زیادہ جانتے ہیں۔ اور کہو کہ اے میرے رب! میں

آپ سے شیاطین کے وسوسوں سے پناہ مانگتا ہوں اور اے میرے رب! میں آپ سے پناہ مانگتا ہوں کہ وہ حاضر ہو جائیں،” [المؤمنون: 23]

[☆: تکلیف دینے والی بات کے جواب میں اچھی بات کہنا مشکل ہے۔ اس کے لئے اللہ سے شیطان کی پناہ مانگی جائے تاکہ شیطان غصے کو نہ بھڑکائے]

ابوذرؑ سے روایت ہے کہ محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جب تم میں سے کسی لوگوں کا اور وہ لہذا ہوا ہو، تو وہ بیٹھ جائے۔

عبداللہ بن عمروؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جو خاموش رہا، نجات پا گیا" [رواہ احمد، المرمذنی، الدارمی]

[☆] : جس نے اپنے منہ کو بند رکھا، وہ غصے کے ہر شر سے نجات پا گیا۔ غصے کے وقت زبان درازی کرنے والے کام سلسلہ سنجھنے کے بجائے مزید انجھنے گا

اللہ ﷺ نے فرمایا: وَإِنْ عَاقِبُتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَرَّتُمْ

لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ⁽¹²⁶⁾ وَاصْبِرُ وَمَا صَبَرْكَ إِلَّا بِاللهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ

فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ⁽¹²⁷⁾ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ أَتَقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ⁽¹²⁸⁾)

"اور اگر تم بدلہ لو، تو اس جیسا ہی بدلہ لو جو تکلیف تمہیں پہنچائی گئی۔ اور اگر تم صبر کرو، تو یقیناً صبر کرنے والوں کے لئے

یہ بہت بہتر ہے۔ اور صبر کرو۔ اور تمہارا صبر تو اللہ ہی کی توفیق سے ہے۔ اور ان پر غم نہ کرو اور اس سے نگہ دل نہ ہو

جو سازشیں وہ کر رہے ہیں۔ یقیناً اللہ ان کے ساتھ ہے جو تقویٰ اختیار کرتے ہیں اور وہ جو نیک کام کرنے والے ہیں،" [اطل: 16]

[☆]: ہر کوئی یہ سمجھتا ہے کہ وہی مظلوم ہے اور زیادتی دھرے کی ہے۔ انسان غصے میں کسی کی زیادتی کا بدلہ لینا چاہے، تو اسے صرف کی گئی زیادتی جیسا ہی

بدلہ لینا چاہیے، اگر بدلہ بڑھ گیا تو گناہ ہو گا۔ یہ انصاف کرنا مشکل ہے۔ اللہ نے فرمایا کہ صبر کرنا، بدلہ لینے سے پر ہیز کرنا اور معاف کر کے شکی کرنا بہتر ہے

اللہ ﷺ نے فرمایا: وَجَزُوا مَيْتَةً مِثْلَهَا فَمَنْ عَفَّ وَأَصْلَحَ

فَاجْرَهُ، عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ⁽⁴⁰⁾) اور برائی کا بدلہ تو اس ہی جیسی برائی ہے۔

تو جس نے معاف کر دیا اور اصلاح کر لی تو اس کا اجر اللہ کے ذمے ہے۔ یقیناً وہ ظالموں کو پند نہیں فرماتا" [الشوری: 42]

[☆]: غصے میں دل چاہتا ہے کہ زیادتی کا جواب اسی جیسی زیادتی ہو لیکن جو معاف کر کے جھگڑے کو ختم کر دے، اللہ نے اس سے اجر کا وعدہ فرمایا ہے

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَأَفَنُهُمْ

سِرًا وَعَلَانِيَةً وَيَلْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ⁽²²⁾ جنُّ عَدْنٍ

يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ أَبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّتِهِمْ وَالْمَلِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ

مِنْ كُلِّ بَابٍ⁽²³⁾ سَلَمٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فِيْغَمْ عُقْبَى الدَّارِ⁽²⁴⁾) [الرعد: 13]

"اور وہ جو اپنے رب کی رضا کے لئے صبر کرتے ہیں اور نماز کو قائم کرتے ہیں اور ہم نے انہیں جو رزق دیا ہے اس میں سے چھپا کر اور

اعلانیہ طور پر خرچ کرتے ہیں اور برائی کو اچھائی سے ثابت ہے۔ ان ہی لوگوں کے لئے آخرت کا گھر ہے وہ ہمیشہ رہنے والے باغات میں

داخل کیے جائیں گے اور ان کے آبا اور اجداد اور ازواج (بیویاں یا شوہر) اور ان کی اولادوں میں سے جو بھی نیک ہوں گے اور فرشتے ان کے

پاس (جن کے) ہر دروازے سے آئیں گے (کہیں گے) تم نے جو صبر کیا اس کے لیے تم پر سلام ہو تو آخرت کے گھر کا بدلہ کیا ہی خوب ہے"

وَمَا عَلِمْنَا إِلَّا بِلَغَ الْمُبِينَ

www.zarbeaahan.com

Zarb_e_Aahan Islamic Research Group