

حدیث نبوی

”غصہ مت کرو“

اردو استفادہ: مریم عزیز

Maryam.aziz@eeqaz.org

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ» فَرَدَّدَ مَرَّاتًا، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ»

(صحیح البخاری کتاب الأدب، باب الحذر من الغضب)

صحیح البخاری؛ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ ایک شخص نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا: ”مجھے نصیحت فرمائیے۔“ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”غصہ مت کرو۔“ اس شخص نے جتنی بار پوچھا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہر بار یہی نصیحت کی۔
[حتی کہ اس شخص کو سمجھ آگئی]

اس حدیث کی اہمیت:

گو یہ نصیحت بہت مختصر ہے مگر اسکی اہمیت کا راز اس کے انتہائی جامع ہونے میں مضمر ہے۔ النووی کے مطابق ابو محمد عبد اللہ بن ابی زید کہتے ہیں کہ ”عمدہ اخلاق کے تمام اوصاف چار احادیث میں بیان ہوئے ہیں...“ اور ان چار احادیث میں اس حدیث کا تذکرہ کیا جس میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھنے والے ایک شخص کو مسلسل یہی ہدایت کی کہ غصہ مت کیا کرو۔ یہ نصیحت کہنے کو بہت سادہ مگر بہت گہرے معنی رکھتی ہے۔ اولاً اپنی تاکید کو محض غصے کو قابو میں رکھنے تک محدود کر کے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے انسان کی وسیع تردنیامی اور اخروی فلاح کی ہدایت کر دی۔

ابن حجر رحمۃ اللہ علیہ اس حدیث کے بارے میں لکھتے ہیں: ”سوال پوچھنے والے شخص نے اس امید کے ساتھ اپنا سوال بار بار دہرایا کہ کوئی تفصیلی اور عمومی طرز کا کوئی اور مفید تر جواب حاصل ہو جائے مگر آپ صلی اللہ علیہ وسلم اسے مسلسل یہی نصیحت کرتے رہے۔“ {فتح الباری}

دوسرا، اس نصیحت میں غصے کی صریح اور قطعی ممانعت سے بے شمار اسباق اخذ کیے جاسکتے ہیں۔ مثلاً یہ کہ ہم اپنے آپ کو غصے میں آنے سے ہی روکا کریں، اور یہ کہ دوسرے صورت میں غصے کو خود پر حاوی ہونے سے روکیں۔

غصے کا جذبہ:

غصہ ایک انتہائی طاقتور جذبہ ہے۔ یہ اس جذبے سے مغلوب انسان کی رگوں میں ایک پھرے ہوئے شیر کی طرح دوڑتا پھرتا ہے جو کہ سامنے والے شخص کو نقصان پہنچانے کے درپے ہوتا ہے۔ یہ وہ جذبہ ہے جو کچھ کر گزرنے کے جوش میں ہوتا ہے، اور جو کچھ یہ کروانا چاہتا ہے وہ ہمیشہ ہلاکت و بربادی کا نسخہ ہوتا ہے۔ غیظ و غضب ایک انسان کے اندر سے ضبط نفس، رحم، شفقت اور محبت جیسے نفیس جذبات کو ختم کر ڈالتا ہے۔

اسی وجہ سے غصہ انتہائی خطرناک جذبہ ہے، جو اگر قابو میں نہ رکھا جائے تو انسان سے بدترین اعمال سرزد کرواتا ہے جن کے نتائج نہایت گھمبیر ہوتے ہیں۔

غصے سے بچاؤ کی تدابیر:

دیکھا جائے تو ایک طرح سے نبی اکرم ﷺ کی یہ نصیحت ہمیں صریح طور پر غصے جیسا کوئی جذبہ محسوس کرنے سے ہی بالکل منع کر رہی ہے۔ تاہم یہ اس کا مقصود نہیں کیونکہ غصہ محسوس ہی نہ کرنا ایک ناممکن سی بات ہے۔ غصہ ایک فطری جذبہ ہے اور اس سے قطعی اجتناب کسی انسان کے بس کی بات نہیں۔

اگرچہ اس حدیث کا حکم غصے کو محسوس نہ کرنے کا نہیں ہے مگر اس میں حتی الامکان غصے سے بچنے کی پرزور تاکید ضرور ہے۔ بلاشبہ کئی ایسے اقدامات موجود ہیں جن کی بدولت انسان غصے میں آنے سے بچا رہ سکتا ہے؛

اول تو وہ اپنے آپ کو ٹھنڈا مزاج رکھنے کی عادت ڈال سکتا ہے۔ جب انسان اپنے مزاج کو پُر سکون اور ٹھنڈا رکھنے کا عادی ہو جائے تو کسی ناگوار صورت حال پیش آنے پر یا تو اسے غصہ نہیں آئے گا، اگر بالفرض آ بھی گیا تو اپنا آپ کنٹرول میں رکھنا آسان ہو گا۔

ایک اور طریقہ کاریہ ہے کہ آدمی معلوم کرے کن کن وجوہات کی بنا پر اس کو غصہ آتا ہے اور ان تمام وجوہات کا تذکرہ کر کے اپنی روزمرہ زندگی سے نکال باہر کرے۔

غصے کی چند بڑی وجوہات میں غرور اور تکبر شامل ہیں۔ کیونکہ ایک مغرور انسان بہت جلد مشتعل ہو جاتا ہے اور کسی قسم کی تنقید کو برداشت نہیں کر پاتا۔

غصے کی ایک اور وجہ بحث کرنے کی عادت ہے۔ جو دوسروں سے جتنا بحث و تکرار کا عادی ہو گا، اتنا ہی کسی سچائی کو قبول کرنے سے عاری۔ ایسے شخص کے تمام تردلائل صرف اور صرف اپنے نظریات کو انتہائی جذباتیت کے ساتھ ثابت کرنے پر صرف ہوں گے۔ چنانچہ ایک مسلمان کیلئے ان تمام بد عادات سے مکمل طور پر بچ کر رہنا انتہائی ضروری ہے۔ ایسا کرنے سے ہی وہ غصے میں آنے سے بچا رہے گا۔

غصے میں ضبطِ نفس:

اس حدیث میں ایک اور ہدایت بھی واضح ہے کہ غصے میں آجانے کے باوجود بھی اس پر عمل نہ کیا جائے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ یہاں رسول اللہ ﷺ کی کم از کم ہدایت یہی ہے کہ غصے میں اپنا ضبطِ نفس قائم رکھا جائے۔ اتنا ہم پر فرض ضرور بنتا ہے۔

یہی مفہوم دوسرے کئی احکامات میں بھی ملتا ہے۔ جن میں کچھ آیات ایسے لوگوں کی تعریف پر مبنی ہیں جو غصے کی حالت میں خود پر قابو رکھتے ہیں۔

اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ غصہ محسوس کرنا بجائے خود گناہ یا ملامت کا مستحق عمل نہیں ہے۔ بلکہ غصے کی حالت میں ہونے کے باوجود جو شخص مناسب برتاو جاری رکھتا ہے تو وہ خدا کی تحسین و تعریف کا مستحق بن جاتا ہے۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے متقین کو غصے کو دبانے والوں کے طور پر بیان فرمایا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِمُتَّقِيْنَ
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

(آل عمران، ۱۳۴، ۱۳۳)

"اپنے پروردگار کی بخشش اور بہشت کی طرف لپکو جس کا عرض آسمان اور زمین کے برابر ہے اور جو (خدا سے) ڈرنے والوں کے لیے تیار کی گئی ہے۔ جو آسودگی اور تنگی میں (اپنا مال خدا کی راہ میں) خرچ کرتے ہیں اور غصے کو روکتے اور لوگوں کے قصور معاف کرتے ہیں اور خدا نیکو کاروں کو دوست رکھتا ہے۔"

فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَنْتُمْ لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ
(الشوریٰ ۳۶، ۳۷)

اور جو کچھ خدا کے ہاں ہے وہ بہتر اور قائم رہنے والا ہے (یعنی) ان لوگوں کے لئے جو ایمان لائے اور اپنے پروردگار پر بھروسہ رکھتے ہیں۔ اور جو بڑے بڑے گناہوں اور بے حیائی کی باتوں سے پرہیز کرتے ہیں۔ اور جب غصہ آتا ہے تو معاف کر دیتے ہیں۔
نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: "طاقتور وہ نہیں جو کسی کو پچھاڑ دے۔ بلکہ طاقتور وہ شخص ہے جو غصے کی حالت میں خود پر قابو رکھ سکے۔" (صحیحین)

ہمیں غصہ آجانے کی صورت میں اللہ کی پناہ مانگنی چاہیے۔ ایک مرتبہ دو آدمی رسول اللہ ﷺ کی موجودگی میں جھگڑنے لگے۔ دونوں اس قدر غصے میں آگئے کہ ان کے چہرے لال ہو گئے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "مجھے وہ لفظ معلوم ہے کہ اگر ان میں سے کوئی ایک اس کو کہے تو اس کا غیظ و غضب چلا جائے۔ اگر وہ کہہ دے اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم۔" (صحیحین)
رسول اللہ ﷺ نے ہمیں یہ بھی نصیحت فرمائی کہ اگر ہم غصے کی حالت میں ہوں تو کچھ کہنے سے اجتناب کریں۔ فرمایا: "جب تم میں سے کوئی غصے میں آجائے تو اسے چاہیے کہ وہ خاموش رہے۔" (مسند احمد)

اللہ کے نبی ﷺ نے ہمیں ایک اور پریکٹیکل بات بھی بتائی، فرمایا: "اگر تم میں سے کوئی غصے میں آجائے اور وہ کھڑا ہوا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ بیٹھ جائے حتیٰ کہ اس کا غصہ اُتر جائے۔ اگر اس سے بھی اس کا غصہ نہ اُترے تو اسے چاہیے کہ وہ لیٹ جائے۔" (سنن ابی داؤد)

آپ ﷺ نے یہ بھی فرمایا: "غصہ شیطان کی طرف سے ہے اور شیطان آگ سے پیدا کیا گیا تھا۔ پانی آگ کو بجھاتا ہے چنانچہ تم میں سے کوئی غصہ میں آئے تو اسے چاہیے کہ وہ وضو کرے۔" (سنن ابی داؤد، مسند احمد)

غصہ جو حق پر ہے:

یہاں پر یہ بتانا ضروری ہے کہ غصے کی ہر قسم گناہ شمار نہیں ہوتی۔ وہ غصہ جو انسان کی ذاتی تسکین کے لیے ہوتا ہے بلاشبہ قابل ملامت ہے۔ تاہم غصہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اور اُس کے دین کے لئے بھی ہو سکتا ہے۔ مسلمان کو تب غصہ ضرور محسوس کرنا چاہیے جب وہ دیکھے کہ اس کے دین پر حملہ کیا جا رہا ہے یا اس کے عقائد کی توہین کی جا رہی ہو یا پھر لوگوں کی جان و مال پر ظلم ڈھایا جا رہا ہو۔ ایسا غصہ جو کہ واقعی میں صرف اللہ تعالیٰ کے واسطے ہوگا، ہم سے نیک کام ہی انجام دلوائے گا۔ ہم سے ہر طرح کی قربانی دلوائے گا اور کبھی بھی ناانصافی اور ظلم نہیں کروائے گا۔

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اجمعین بیان کرتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ کسی بھی چیز پر غصے کا اظہار نہیں کیا کرتے تھے۔ ہاں اگر اللہ کے حدود کو پامال کیا جاتا تو پھر کوئی چیز آپ ﷺ کے غصے کو نہیں روک سکتی تھی۔ (صحیحین)

رسول اللہ ﷺ نے کبھی ذاتی بدلے کی خاطر غصے کا اظہار نہیں کیا۔ حتیٰ کہ اپنے خدمتگار اور اپنے اہل خانہ سے کبھی اونچی آواز میں بھی بات نہیں کی۔ انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کی دس سال خدمت کے دوران آپ ﷺ نے کبھی ”اُف“ تک نہیں کہا۔ نہ کبھی یہ کہا کہ ”ایسا کیوں کیا“ اور نہ ہی کبھی کسی بھول پر یہ جتایا کہ ”ایسا کیوں نہیں کیا“۔ (صحیحین)

صحابہ رضی اللہ عنہم کہتے ہیں کہ آپ ﷺ تنہائی میں رہنے والی کنواری دوشیزہ سے بھی زیادہ حیا دار تھے۔ اگر کبھی ان کو کچھ پسند نہ آتا تو ان کے چہرہ مبارک سے ظاہر ہو جاتا۔ (صحیح البخاری)

اللہ ہم سب کو کاظمین الغیظ والعافین عن الناس میں سے بنا دے کہ جب جہلاء ان سے مخاطب ہوں، تو وہ پروقار خاموشی سے جھگڑے کو ٹال دیا کریں۔ اللہ تعالیٰ ہمارے تمام اعمال کو اپنے لئے خالص فرمادے آمین۔

<http://en.islamtoday.net/artshow-427-3220.htm>