AL-JAMEI Research Journal
ISSN (Print) 3006-4775 (Online) 3006-4783

https://aljamei.com/index.php/ajrj

Psychological aspects and contemporary applications of the training of the Holy Prophet (peace be upon him)

رسول مکرم ﷺ کی تربیت کے نفسیاتی پہلو اور معاصر اطلاقات

Dr. Anwar Ul Haq
Assistant Professor (Visiting), Department of Islamic Thought & Culture, NUML, Karachi, Campus, anwar.ulhaq@numl.edu.pk

Dr. Shams Ul Haq
Assistant Professor, Department of Islamic Thought & Culture, NUML, Karachi, Campus, sham.ulhaq@numl.edu.pk

Dr Burhan ullah
Assistant Professor, NUST , Karachi Campus, farooqi557@gmail.com

Abstract

This research explores the psychological dimensions and contemporary applications of the training methods employed by the Holy Prophet Muhammad (peace be upon him). It examines how his approach to moral, emotional, and cognitive development aligns with foundational principles of modern psychology, such as empathy, motivation, behavior modification, and emotional intelligence. By analyzing his interactions with companions, methods of conflict resolution, and personalized mentoring strategies, the study highlights how prophetic training fostered long-term personal transformation and community development. The paper also discusses how these timeless methods can be effectively adapted in modern educational, therapeutic, and leadership contexts to address present-day psychological and social challenges.

Keywords: Prophetic training, psychological aspects, self-efficacy, emotional intelligence, resilience, personality development

تعارف:

نبوی تربیت کا سب سے جامع اور مؤثر نمونہ آپ ﷺ کی سیرتِ طیبہ میں ملتا ہے، جو انسانی نفسیات کے تمام بنیادی اصولوں سے ہم آہنگ ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے تربیت کے دوران عقل، جذبات، عادات اور سماجی رویوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ایسا طرزِ عمل اپنایا جو نہ صرف انفرادی اصلاح کا باعث بنا بلکہ ایک مثالی معاشرتی نظام کی بنیاد بھی بنا۔

نبوی تربیت میں نفسیات کے والے سے جن امور کو مد نظر رکھا گیا ہے ان میں سے محبت، شفقت، صبر، در گزر، حوصلہ افزائی، تدریجی اصلاح اور عملی نمونہ جیسے نفسیاتی اصول نمایاں نظر آتے ہیں۔ آپ ﷺ نے بچوں کے ساتھ شفقت، نوجوانوں کی حوصلہ افزائی، خواتین کے احترام، غلاموں کے حقوق، اور صحابہ کرامؓ کی شخصی و فکری ترقی پر خاص توجہ دی۔ آپ ﷺ نے سوال و جواب، مشاورت، مثالوں اور عملی تربیت کے ذریعے افراد کو ذہنی اور روحانی طور پر مضبوط کیا۔[1]

معاصر دنیا میں نبوی تربیت کے یہ نفسیاتی اصول تعلیم، تربیت، قیادت، اور سماجی ہم آہنگی کے لیے رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ جدید نفسیات جس تدریجی تربیت، جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence)، مثبت رویے اور سیکھنے کے عمل پر زور دیتی ہے، وہ تمام اصول نبی کریم ﷺ کی سیرت میں عملی طور پر موجود ہیں۔ اس موضوع کا مطالعہ نہ صرف اسلامی تربیتی اصولوں کی گہرائی کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے بلکہ موجودہ تعلیمی اور سماجی نظام میں ان کے مؤثر نفاذ کے لیے راہ بھی ہموار کرتا ہے۔ لہٰذا اس کے کئی اہم پہلو ہیں جو انسانی شخصیت کی تشکیل اور رویے کی وضاحت درج ذیل میں کرتے ہیں۔

علم الادراک (Cognitive Psychology) اور نبوی تربیت:

علم الادراک (Cognitive Psychology) نفسیات کی وہ شاخ ہے جو انسان کے ذہنی عمل، شعور، فہم، یادداشت، غور و فکر، توجہ، زبان کے استعمال اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت کو موضوعِ تحقیق بناتی ہے۔[2] یہ علم اس بات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ انسان کس طرح معلومات حاصل کرتا ہے، ان کا تجزیہ کرتا ہے، انہیں محفوظ کرتا ہے اور مختلف حالات میں عقلی فیصلے کرتا ہے۔ اس علم کے مطابق موثر تعلیم و تربیت کا دارومدار صرف معلومات کی ترسیل پر نہیں بلکہ سیکھنے والے کے ذہنی عمل کو متحرک کرنے پر ہے۔ قرآن مجید میں جگہ جگہ انسان کو تدبر، تفکر اور تعقل کی دعوت دی گئی ہے۔ مثلاً:

"أفلا تعقلون" "کیا تم عقل نہیں رکھتے؟

"أفلا يتدبرون القرآن" "کیا وہ قرآن میں غور و فکر نہیں کرتے؟

"قل انظروا ماذا في السماوات والأرض" "کہہ دیجئے! دیکھو کیا کچھ آسمانوں اور زمین میں ہے۔

یہ تمام آیات اس بات کا واضح ثبوت ہیں کہ اسلام میں علم الادراک کی بنیاد یعنی فکری و عقلی سرگرمیوں کو نہایت اہمیت حاصل ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اس قرآنی پیغام کی روشنی میں افراد کی ذہنی و فکری تربیت کی۔

سوال و جواب کی حکمت:

نبی کریم ﷺ کی تعلیم کا ایک نمایاں اسلوب سوال و جواب تھا۔ آپ ﷺ مختلف مواقع پر سوالات کرتے، صحابہ کرامؓ کو سوچنے پر آمادہ کرتے اور ان سے مشورے لیتے۔ ایک مثال حضرت معاذ بن جبلؓ کو یمن قاضی بنا کر بھیجنے کی ہے۔ آپ ﷺ نے پوچھا:

"بِمَ تَقْضِي؟"

تم کیسے فیصلہ کروگے؟

حضرت معاذؓ نے جواب دیا: "بِكِتَابِ اللهِ" (اللہ کی کتاب سے)، پھر آپ ﷺ نے فرمایا: "فَإِنْ لَمْ تَجِدْ؟"(اگر قرآن میں نہ پاؤ؟)

معاذؓ نے کہا: "فَبِسُنَّةِ رَسُولِ اللهِ"(تو رسول اللہ کی سنت سے)،

پھر آپ ﷺ نے پوچھا: "فَإِنْ لَمْ تَجِدْ؟"

توانہوں نے کہا: "أَجْتَهِدُ رَأْيِي وَلاَ آلُو"

(تو میں اپنی رائے سے اجتہاد کروں گا اور کوتاہی نہ کروں گا)۔

آپ ﷺ نے ان کے جواب پر خوش ہو کر دعا دی:

"الحمد لله الذي وفق رسولَ رسولِ الله لما يُرضي رسولَ الله"[3]

اللہ کا شکر ہے جس نے رسول اللہ کے قاصد کو اس بات کی توفیق دی جو رسول اللہ کو خوش کرے۔

یہ حدیث نہ صرف فقہی اصولِ اجتہاد کی بنیاد ہے بلکہ اس بات کی واضح دلیل ہے کہ آپ ﷺ ادراکی تربیت کو فروغ دیتے تھے اور صحابہ کی ذہنی قابلیتوں پر اعتماد کرتے تھے۔

مثالوں کے ذریعے ذہنی تربیت:

نبی کریم ﷺ نے کئی مواقع پر مثالوں کے ذریعے صحابہؓ کو پیچیدہ مفاہیم سمجھائے۔ ایک مثال میں آپ ﷺ نے فرمایا:

"إنما مثلي ومثل الناس، كمثل رجل استوقد نارا فلما اضاءت ما حوله، جعل الفراش وهذه الدواب التي تقع في النار يقعن فيها، فجعل ينزعهن ويغلبنه فيقتحمن فيها، فانا آخذ بحجزكم عن النار وهم يقتحمون فيها."[4]

"میری اور تمہاری مثال اس شخص کی سی ہے جس نے آگ جلائی، جب اس کے ارد گرد روشنی پھیلی تو پروانے اور دوسرے کیڑے اس میں گرنے لگے، وہ انہیں روکتا ہے، لیکن وہ اس کی نہ مانتے اور آگ میں گرتے جاتے ہیں۔"

نبوی طرزِ تربیت کا مطالعہ کیا جائے تو یہ حقیقت آشکار ہوتی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے اپنے متعلمین (صحابہ کرامؓ) کی فکری، ذہنی اور ادراکی صلاحیتوں کو نہایت حکمت کے ساتھ پروان چڑھایا۔ آپ ﷺ کی تربیت محض جذبات یا اخلاقی پہلو تک محدود نہ تھی بلکہ ذہنی صلاحیتوں کی نشوونما بھی اس کا ایک اہم جزو تھی۔

بچوں کی فکری تربیت:

آپ ﷺ نے بچوں کی عقل و فہم کو بھی سنجیدگی سے لیا۔ حضرت عبد اللہ بن عباسؓ کو بچپن میں دعائے برکت دی:

"اللَّهُمَّ فَقِّهْهُ فِي الدِّينِ وَعَلِّمْهُ التَّأْوِيلَ"[5]

اے اللہ! اسے دین کی سمجھ عطا فرما اور قرآن کی تفسیر کا علم دے۔

اسی طرح آپ ﷺ نے بچوں سے سوالات کیے اور ان کی باتوں کو سنا، جیسا کہ ایک موقع پر ایک بچے نے پرندے کے مرنے پر غم کا اظہار کیا تو آپ ﷺ نے ہمدردی کا اظہار کرتے ہوئے اسے "ابو عمیر" کہہ کر مخاطب کیا اور کہا:

"يا أبا عمير ما فعل النغير؟"[6]

اے ابو عمیر! تیرا ننھا پرندہ کو کیا ہوا؟

یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ ﷺ بچوں کی ذہنی کیفیت کو سمجھتے اور ان کی فکری تربیت کا اہتمام کرتے تھے۔یعنی علم الادراک کے اصول جیسے سوچ، یادداشت، مسئلہ حل کرنا، اور عقلی فیصلہ سازی نبوی تربیت میں نہایت عمدگی سے شامل تھے۔ نبی کریم ﷺ نے افراد کی فکری صلاحیتوں کو اجاگر کیا، ان میں سوچنے، سمجھنے، اور فیصلے کرنے کی عادت پیدا کی، جو جدید نفسیات کی رو سے کامیاب تربیت کا بنیادی اصول ہے۔ آج بھی اگر ان اصولوں کو معاصر تعلیمی اور تربیتی نظام میں شامل کیا جائے تو ایک باشعور، بامقصد اور علمی معاشرہ تشکیل دیا جا سکتا ہے۔

جذباتی پہلو (Emotional Psychology) اور نبوی طرزِ عمل:

جذباتی پہلو (Emotional Psychology)انسانی جذبات جیسے خوشی، غم، خوف اور محبت پر بات کرتا ہے۔[7] انسان کے فیصلوں اور رویے پر جذبات کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ایک مثبت جذباتی ماحول افراد کو بہتر کارکردگی پر آمادہ کرتا ہے، جبکہ منفی جذبات زندگی پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔ نبی اکرم ﷺ نے محبت اور شفقت کو اپنی تربیت کا بنیادی اصول بنایا۔ بچوں کے ساتھ شفقت، صحابہؓ کے ساتھ محبت اور دشمنوں کے لیے بھی خیر خواہی جذباتی نفسیات کی عکاسی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"إِنَّ مِنْ خِيَارِكُمْ أَحْسَنَكُمْ أَخْلَاقًا"[8]

"تم میں سے بہتر وہ ہے جس کے اخلاق اچھے ہیں۔"

یہ تعلیم جذباتی استحکام اور مثبت تعلقات کی تعمیر کا بہترین نمونہ ہے۔

شخصیت کی نفسیات (Personality Psychology) اور انفرادی احترام:

نفسیاتِ شخصیت (Personality Psychology)انسانی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کا مطالعہ کرتا ہے۔[9] ہر انسان کی شخصیت مختلف ہوتی ہے اور اس پر وراثت، ماحول اور تجربات کا اثر پڑتا ہے۔ کوئی شخص پُر اعتماد ہوتا ہے تو کوئی شرمیلا اور یہ فرق شخصیت کی نفسیات سے سمجھا جا سکتا ہے، نبی کریم ﷺ نے ہر صحابیؓ کو اس کی انفرادی صلاحیت کے مطابق تربیت دی۔ حضرت خالد بن ولیدؓ کو عسکری قیادت سونپی، حضرت معاذ بن جبلؓ کو فقہ میں مہارت دی، اور حضرت ابوذر غفاریؓ کو زہد کی تعلیم دی۔

نبی کریم ﷺ کی سیرتِ طیبہ میں انفرادی شخصیت کے احترام کو ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ آپ ﷺ نے ہر انسان کو اس کی ذاتی حیثیت، صلاحیت اور جذبات کے ساتھ قبول کیا اور ان کے ساتھ ایسا رویہ اختیار کیا جس سے ان کے اندر عزتِ نفس اور خود اعتمادی پیدا ہوئی۔ ماہرین کے مطابق، جب کسی شخص کی انفرادیت کو تسلیم کیا جاتا ہے اور اس کے جذبات کو اہمیت دی جاتی ہے تو اس کی شخصیت نکھرتی ہے اور اس میں مثبت تبدیلی آتی ہے، نبی ﷺ کی حیاتِ طیبہ میں یہ اصول بارہا نظر آتا ہے۔

نبی کریم ﷺ نے کبھی بھی لوگوں کو ایک جیسا بنانے کی کوشش نہیں کی بلکہ ہر فرد کی فطری صلاحیتوں کو سمجھ کر اس کے مطابق ذمہ داریاں دیں۔ حضرت خالد بن ولیدؓ کو عسکری قیادت سونپی گئی، حضرت معاذ بن جبلؓ کو فقہ کی تعلیم کے لیے منتخب کیا گیا، اور حضرت حسان بن ثابتؓ کو شاعری کے ذریعے اسلام کا دفاع کرنے پر مامور کیا گیا۔ یہ سب اس بات کی عکاس ہے کہ آپ ﷺ ہر شخص کی شخصیت کا احترام کرتے اور اسے اس کے مزاج کے مطابق ترقی کے مواقع فراہم کرتے تھے۔[10]

احترامِ ذات اور عزتِ نفس کی حفاظت:

نبی ﷺ ہمیشہ دوسروں کی عزتِ نفس کا خاص خیال رکھا یعنی آپ ﷺ نے کبھی کسی کو سرِعام شرمندہ نہیں کیا۔ جب کسی سے غلطی تو آپ ﷺ اس کی اصلاح عمومی انداز میں کرتے تاکہ اس کی عزت نفس مجروح نہ ہو۔ ایک موقع پر جب ایک صحابی نے نماز میں غلطی کی

تو آپ ﷺ نے فرمایا:

قَالَ: إِنَّ الرَّجُلَ لَيُصَلِّي سِتِّينَ سَنَةً مَا تُقْبَلُ لَهُ صَلَاةٌ، لَعَلَّهُ يُتِمُّ الرُّكُوعَ وَلَا يُتِمُّ السُّجُودَ، وَيُتِمُّ السُّجُودَ وَلَا يُتِمُّ الرُّكُوعَ[11]

نبی کریم ﷺ نے فرمایا" : بے شک ایک شخص ساٹھ سال تک نماز پڑھتا رہتا ہے، مگر اس کی کوئی نماز قبول نہیں ہوتی۔ شاید وہ رکوع پورا کرتا ہے لیکن سجدہ پورا نہیں کرتا، یا سجدہ پورا کرتا ہے لیکن رکوع پورا نہیں کرتا۔"

آپ ﷺ نے فرد کا نام لینے کے بجائے عمومی نصیحت کی تاکہ غلطی کرنے والے کی عزتِ نفس برقرار رہے۔

کمزوروں اور غلاموں کا احترام:

اسلام سے پہلے عرب معاشرے میں غلاموں اور کمزوروں کو حقیر سمجھا جاتا تھا، لیکن نبی ﷺ نے ان کی شخصیت کا پورا احترام کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

قال: يا ابا ذر إنك امرؤ فيك جاهلية هم إخوانكم جعلهم الله تحت ايديكم، فاطعموهم مما تاكلون، والبسوهم مما تلبسون، ولا تكلفوهم ما يغلبهم فإن كلفتموهم فاعينوهم"[12]

"ابوذر! تم ایسے آدمی ہو جس میں جاہلیت ہے، وہ (چاہے کنیز زادے ہوں یا غلام یا غلام زادے) تمہارے بھائی ہیں، اللہ نے انہیں تمہارے ماتحت کیا ہے، تم انہیں وہی کھلاؤ جو خود کھاتے ہو اور وہی پہناؤ جو خود پہنتے ہو اور ان پر ایسے کام کی ذمہ داری نہ ڈالو جو ان کے بس سے باہر ہو، اگر ان پر (مشکل کام کی) ذمہ داری ڈالو تو ان کی اعانت کرو۔"

بچوں کی شخصیت کا احترام:

حضرت عبداللہ بن عباسؓ کے ساتھ نبی کریم ﷺ کے رویے کی بہترین مثال اس واقعے سے ملتی ہے جب آپ ﷺ نے ان کے ساتھ محبت، شفقت اور عزت کا برتاؤ کیا۔ نبی کریم ﷺ نے حضرت عبداللہ بن عباسؓ کو اپنی سواری پر اپنے پیچھے بٹھایا اور دورانِ سفر انہیں نصیحت فرمائی:

"يَا غُلَامُ، إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ، احْفَظِ اللهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ، لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ لَكَ، وَلَوِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ، لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ"[13]

"اے بچے! میں تمہیں چند نصیحتیں کرتا ہوں: اللہ کو یاد رکھو، وہ تمہیں یاد رکھے گا۔ اللہ کو یاد رکھو، تم اسے اپنے سامنے پاؤ گے۔ خوش حالی میں اللہ کو یاد رکھو، وہ تمہیں تنگ دستی میں یاد رکھے گا۔ جو تمہارے نصیب میں ہے، وہ تمہیں ضرور ملے گا اور جو تمہارے نصیب میں نہیں، وہ تمہیں کبھی نہیں ملے گا۔"

حضرت عبداللہ بن عباسؓ اس وقت کم عمر تھے، لیکن نبی کریم ﷺ نے ان کے ساتھ جس طرح عزت اور وقار کا رویہ اپنایا، وہ تربیتِ نبوی کا ایک روشن پہلو ہے۔ اس سے بچوں کو خود اعتمادی ملتی ہے اور ان میں یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ ان کی بات اور وجود قیمتی ہے۔ آج کی نفسیات بھی اس بات پر زور دیتی ہے کہ بچوں کو سننا اور ان کی رائے کو اہمیت دینا ان کی ذہنی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

خواتین کا احترام:

نبی ﷺ نے خواتین کی شخصیت اور ان کے جذبات کا خاص خیال رکھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

أكملُ المؤمنينَ إيمانًا أحسنُهُم خلقًا . وخيارُكُم خيارُكُم لنسائِهِم[14]

"تم میں سب سے بہترین وہ ہے جو اپنی بیوی کے ساتھ اچھا سلوک کرے۔"

فرامین عالیہ عورت کی شخصیت کے احترام کی ایک بہترین مثال ہے۔ آپ ﷺ نے خواتین کو رائے دینے کا حق دیا اور ان کی بات کو غور سے سنا، جیسا کہ صلح حدیبیہ کے موقع پر حضرت ام سلمہؓ کی رائے کو قبول کیا۔

نبی کریم ﷺ کی حیاتِ مبار کہ اس بات کی روشن مثال ہے کہ جب کسی انسان کی شخصیت کا احترام کیا جاتا ہے تو اس کے دل میں محبت، خود اعتمادی اور مثبت جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ جدید نفسیات بھی اس اصول کو تسلیم کرتی ہے کہ عزتِ نفس کی بحالی شخصیت کی تعمیر میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ نبوی تعلیمات کو اپنا کر ہم ایک ایسا معاشرہ تشکیل دے سکتے ہیں جہاں ہر فرد کو اس کی انفرادیت کے ساتھ قبول کیا جائے اور عزت وو قار کے ساتھ زندگی گزارنے کا موقع دیا جائے۔

رویے کی نفسیات (Behavioral Psychology) اور نبوی اصلاح کا انداز:

رویے کی نفسیات (Behavioral Psychology) اس بات کا جائزہ لیتی ہے کہ انسان کا رویہ کس طرح تشکیل پاتا ہے اور کن عوامل سے متاثر ہوتا ہے۔[15] عادتوں کا بننا یا بگڑنا، سزاؤں اور انعامات کا رویے پر اثر، سب اسی دائرے میں آتا ہے۔ بچوں کو اچھے کام پر انعام دینا ان کی عادتوں کو مثبت بناتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے رویے کی اصلاح میں انعام و ترغیب کا طریقہ اپنایا۔ غلطیوں پر سخت ردعمل دینے کی بجائے آپ ﷺ نے نرمی، درگزر اور حوصلہ افزائی کو ترجیح دی۔ معاویہ بن حکم سلمی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

"بَيْنَا أَنَا أُصَلِّي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِذْ عَطَسَ رَجُلٌ مِنَ الْقَوْمِ، فَقُلْتُ: يَرْحَمُكَ اللَّهُ، فَرَمَانِي الْقَوْمُ بِأَبْصَارِهِمْ، فَقُلْتُ: وَاثُكْلَ أُمِّيَاهْ، مَا شَأْنُكُمْ تَنْظُرُونَ إِلَيَّ؟ فَجَعَلُوا يَضْرِبُونَ بِأَيْدِيهِمْ عَلَى أَفْخَاذِهِمْ، فَلَمَّا رَأَيْتُهُمْ يُصَمِّتُونَنِي لَكِنِّي سَكَتُّ، فَلَمَّا صَلَّى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَبِأَبِي هُوَ وَأُمِّي، مَا رَأَيْتُ مُعَلِّمًا قَبْلَهُ وَلَا بَعْدَهُ أَحْسَنَ تَعْلِيمًا مِنْهُ، فَوَاللَّهِ مَا كَهَرَنِي وَلَا ضَرَبَنِي وَلَا شَتَمَنِي، قَالَ: إِنَّ هَذِهِ الصَّلَاةَ لَا يَصْلُحُ فِيهَا شَيْءٌ مِنْ كَلَامِ النَّاسِ، إِنَّمَا هُوَ التَّسْبِيحُ وَالتَّكْبِيرُ وَقِرَاءَةُ الْقُرْآنِ". [16]

"میں نبی کریم ﷺ کے ساتھ نماز پڑھ رہا تھا کہ کسی آدمی کو چھینک آئی، تو میں نے کہا: 'یرحمک اللہ' (اللہ تم پر رحم کرے)، اس پر لوگوں نے مجھے گھور کر دیکھا۔ میں نے کہا: 'ہائے میری ماں! تم مجھے کیوں دیکھ رہے ہو؟' تو وہ اپنے ہاتھوں سے اپنی رانوں پر مارنے لگے (اشارہ کیا کہ خاموش ہو جاؤ)، جب میں نے دیکھا کہ وہ مجھے خاموش کرا رہے ہیں، تو میں خاموش ہو گیا۔ جب نبی کریم ﷺ نے نماز مکمل کر لی، تو میرے ماں باپ آپ پر قربان، میں نے آپ سے پہلے اور بعد میں آپ سے بہتر معلم نہیں دیکھا، اللہ کی قسم! نہ آپ نے مجھے ڈانٹا، نہ مارا، نہ گالی دی، بلکہ فرمایا: "یہ نماز ہے، اس میں لوگوں کی عام گفتگو جائز نہیں، یہ صرف تسبیح، تکبیر اور قرآن پڑھنے کے لیے ہے۔"

حسیاتی اور ادراکی نفسیات (Sensory and Perceptual Psychology) اور عملی نمونہ:

حسیاتی اور ادراکی نفسیات (Sensory and Perceptual Psychology) حواسِ خمسہ کے ذریعے دنیا کو محسوس کرنے اور اس کا ادراک کرنے پر بحث کرتا ہے۔[17] انسان کا دیکھنے، سننے اور چھونے سے معلومات حاصل کرنا اور اس کی تشریح کرنا اسی کا حصہ ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے عملی نمونہ پیش کر کے تربیت دی۔ صحابہؓ نے آپ ﷺ کو نماز پڑھتے، روزہ رکھتے اور اخلاقیات کا مظاہرہ کرتے دیکھا اور سیکھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي."[18]

"نماز اس طرح پڑھو جیسے مجھے پڑھتے دیکھتے ہو۔"

یہ حسیاتی نفسیات کا ایک اعلیٰ نمونہ ہے، جہاں دیکھ کر سیکھنے کا رجحان مضبوط ہوتا ہے۔

انسان فطرت ہے کہ وہ مشاہدے سے سیکھتا ہے اور جو چیز وہ دیکھتا ہے، وہ اس کے ذہن میں زیادہ دیرپا اثر چھوڑتی ہے۔ اسی لیے نفسیات میں "Observational Learning" یا مشاہداتی سیکھنے کو مؤثر ترین طریقہ قرار دیا گیا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی تربیت کا ایک نمایاں پہلو یہ تھا کہ آپ ﷺ جو بات سکھاتے تھے، خود سب سے پہلے اس پر عمل کرتے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ صحابہؓ کے دلوں میں آپ ﷺ کی بات گہرا اثر ڈالتی تھی، کیونکہ انہوں نے اسے عملی طور پر آپ کی زندگی میں دیکھا تھا۔

قرآن مجید میں نبی ﷺ کے عملی نمونے کو امت کے لیے کامل مثال قرار دیا گیا ہے:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ [19]

"بے شک تمہارے لیے رسول اللہ (ﷺ) کی زندگی میں بہترین نمونہ ہے۔"

یہ آیت واضح کرتی ہے کہ عملی نمونہ محض نصیحت سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔ نبی ﷺ نے جس چیز کا حکم دیا، خود اس پر سب سے پہلے عمل کیا۔ صبر، شکر، عدل، مساوات، عفو و درگزر اور تواضع جیسی تمام خوبیاں آپ ﷺ کی زندگی میں نمایاں تھیں۔

مثال کے طور پر، نبی ﷺ نے بھائی چارے اور مساوات کا درس دیا، اور عملی طور پر اس کا نمونہ اس وقت پیش کیا جب آپ نے حضرت بلال حبشیؓ کو اذان دینے کی ذمہ داری دی۔ اس وقت کے سماج میں غلاموں کو کمتر سمجھا جاتا تھا، لیکن آپ ﷺ نے عملی طور پر ثابت کیا کہ فضیلت رنگ و نسل میں نہیں بلکہ تقویٰ میں ہے۔ یہ عمل نفسیاتی طور پر ان تمام لوگوں کے لیے ایک طاقتور پیغام تھا جو غلامی اور نسلی امتیاز کے شکار تھے۔

تحریکی نفسیات (Motivational Psychology) اور حوصلہ افزائی:

تحریکی نفسیات (Motivational Psychology) اس بات پر روشنی ڈالتی ہے کہ انسان کو کسی کام کے لیے کیا چیز متحرک کرتی ہے۔[20] اندرونی اور بیرونی محرکات، جیسے انعامات یا خود اعتمادی، انسان کی کارکردگی پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے تحریکی نفسیات کو اپناتے ہوئے صحابہؓ کی حوصلہ افزائی کی حضرت خباب بن ارت رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

"شَكَوْنَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَهُوَ مُتَوَسِّدٌ بُرْدَةً لَهُ فِي ظِلِّ الْكَعْبَةِ، قُلْنَا: أَلَا تَسْتَنْصِرُ لَنَا؟ أَلَا تَدْعُو لَنَا؟ فَقَالَ: "قَدْ كَانَ مَنْ قَبْلَكُمْ، يُؤْخَذُ الرَّجُلُ فَيُحْفَرُ لَهُ فِي الْأَرْضِ، فَيُجْعَلُ فِيهَا، فَيُجَاءُ بِالْمِنْشَارِ، فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ، فَيُشَقُّ بِاثْنَتَيْنِ، وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ، وَيُمْشَطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ، مَا دُونَ لَحْمِهِ مِنْ عَظْمٍ أَوْ عَصَبٍ، وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ، وَاللَّهِ لَيُتِمَّنَّ هَذَا الْأَمْرَ، حَتَّى يَسِيرَ الرَّاكِبُ مِنْ صَنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ، لَا يَخَافُ إِلَّا اللَّهَ وَالذِّئْبَ عَلَى غَنَمِهِ، وَلَكِنَّكُمْ تَسْتَعْجِلُونَ"[21]

حضرت خباب بن ارت رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

"ہم نے رسول اللہ ﷺ سے شکایت کی، جب کہ آپ ﷺ کعبہ کے سائے میں اپنی چادر پر ٹیک لگائے ہوئے تھے۔ ہم نے عرض کیا: کیا آپ ہمارے لیے دعا نہیں کریں گے؟ کیا آپ ہمارے لیے اللہ سے مدد نہیں مانگیں گے؟

آپ ﷺ نے فرمایا:

"تم سے پہلے لوگوں کے ساتھ ایسا ہوتا تھا کہ ایک شخص کو پکڑ کر زمین میں گاڑ دیا جاتا، پھر اس کے سر پر آرہ (آری) رکھ کر اسے دو ٹکڑے کر دیا جاتا، لیکن یہ چیز اسے اس کے دین سے نہیں ہٹاتی تھی۔ کسی کو لوہے کی کنگھیوں سے کھال اور گوشت نوچا جاتا تھا، لیکن وہ دین سے نہیں پھرتا تھا۔ اللہ کی قسم! اللہ اس دین کو ضرور مکمل کرے گا، یہاں تک کہ ایک مسافر صنعاء سے حضرموت تک سفر کرے گا اور اسے اللہ کے سوا کسی کا خوف نہ ہوگا، صرف بھیڑیا اپنی بکریوں پر حملے کا خطرہ ہوگا، لیکن تم جلدی مچا رہے ہو۔"" اس جملے نے صحابہؓ میں جوش اور امید پیدا کر

دی، جو کہ تحریکی نفسیات کا ایک بہترین اصول ہے۔

نفسیات کے مطابق جب کسی شخص کو اس کی مثبت کوششوں پر سراہا جاتا ہے تو اس کی خود اعتمادی، کارکردگی اور جذباتی استحکام میں اضافہ ہوتا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی سیرتِ طیبہ میں حوصلہ افزائی کو ایک خاص اہمیت حاصل ہے، نہ صرف آپ ﷺ نے ہر شخص کی صلاحیت، محنت اور اچھے کاموں پر حوصلہ دیا، بلکہ آپ ﷺ نے انفرادی خوبیوں کو نمایاں کیا، جیسا کہ حضرت خالد بن ولیدؓ کو "سیف اللہ" اور حضرت ابو عبیدہ بن جراحؓ کو "امین الامت" کالقب دیا۔ اس قسم کی تعریف سے صحابہؓ میں خود اعتمادی پیدا ہوئی اور وہ دین کی خدمت میں مزید جوش و جذبے سے کام کرنے لگے۔ جدید نفسیات بھی یہی کہتی ہے کہ جب کسی شخص کی انفرادی صلاحیتوں کو سراہا جاتا ہے تو اس کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ جبکہ عموماً نبی ﷺ کا طرزِ عمل یہ تھا کہ چھوٹے اعمال کو بھی اہمیت دیا کرتے تاکہ لوگوں میں نیکی کی طرف رغبت پیدا ہو۔ ایک حدیث میں آپ ﷺ نے فرمایا:

"لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهٍ طَلْقٍ". [22]

"کسی نیکی کو حقیر نہ سمجھو، خواہ اپنے بھائی سے مسکرا کر ہی ملو۔ "

یہ رویہ اس بات کا عکاس ہے کہ جب انسان کی چھوٹی نیکیوں کی حوصلہ افزائی کی جائے تو اس میں بڑی نیکیوں کی طرف بڑھنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ نفسیاتی تحقیق سے ثابت ہے کہ مثبت رویے کو سراہنے سے انسان کا ذہنی سکون بڑھتا ہے اور وہ مزید اچھے کام کرنے پر آمادہ ہوتا ہے۔

کمزور طبقات کی حوصلہ افزائی بھی نبی ﷺ کی سیرت کا ایک اہم پہلو ہے۔ آپ ﷺ نے غلاموں، یتیموں اور بیواؤں کو عزت بخشی اور ان کی عزتِ نفس کو بحال کیا۔ حضرت بلال حبشیؓ کو "موذنِ رسول" کا مقام دینا اس بات کی علامت ہے کہ آپ ﷺ نے معاشرے کے پسے ہوئے طبقے کو اوپر اٹھایا۔ نفسیاتی طور پر جب کمزور طبقے کو حوصلہ دیا جاتا ہے تو ان میں خود انحصاری اور خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ یعنی انسانی نفسیات بھی یہی کہتی ہے کہ جب کسی شخص کو اہمیت دی جاتی ہے تو اس کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں آتی ہیں۔

صحت کی نفسیات (Health Psychology) اور جسمانی وروحانی توازن:

صحت کی نفسیات (Health Psychology) جسمانی صحت پر نفسیاتی عوامل کے اثرات کا مطالعہ کرتی ہے۔[23] ذہنی دباؤ، مثبت یا منفی سوچ اور جذبات کا جسمانی صحت پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ ایک مثبت سوچ رکھنے والا انسان عموماً بہتر جسمانی صحت کا مالک ہوتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے صحت مند زندگی کو فروغ دیا۔ صحت کی نفسیات میں جسمانی اور ذہنی صحت کا توازن اہم ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"إِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا۔"[24]

"بے شک تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے، تمہاری آنکھوں کا بھی تم پر حق ہے، تمہاری بیوی کا بھی تم پر حق ہے، اور تمہارے مہمان کا بھی تم پر حق ہے۔"

نبوی طرزِ تربیت انسانی نفسیات کے تمام اہم پہلوؤں کو شامل کرتا ہے یعنی کہ انسان کی انفرادی شخصیت کا احترام، محبت و شفقت، صبر و استقامت اور تدریجی اصلاح کے ذریعے ایسی تربیت دی جو آج بھی نفسیاتی اصولوں سے مطابقت رکھتی ہے۔ معاصر دنیا میں نبوی تربیت کے یہ نفسیاتی پہلو انسان کی اصلاح، سماجی ہم آہنگی اور ذہنی سکون کے لیے بہترین رہنما ہیں، اس لئے نبوی تربیت کے حوالے سے مزید گفتگو کرتے ہیں۔

معاف کرنے اور درگزر کرنے کی تعلیم

معاف کرنا اور درگزر کرنا انسانی تعلقات میں خوشگواری اور امن قائم رکھنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ نفسیات کے ماہرین کے مطابق،

جب انسان دوسروں کو معاف کرتا ہے تو اس کے دل و دماغ میں سکون پیدا ہوتا ہے اور منفی جذبات سے نجات ملتی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی زندگی معاف کرنے اور درگزر کرنے کی روشن مثال ہے۔ آپ ﷺ نے ہمیشہ سخت ترین حالات میں بھی عفو و درگزر سے کام لیا اور دوسروں کو معاف کرنے کی تعلیم دی۔[25]

نبی ﷺ کی سیرت میں سب سے نمایاں مثال فتح مکہ کا واقعہ ہے، جب آپ ﷺ نے ان تمام لوگوں کو معاف کر دیا جنہوں نے برسوں تک آپ پر ظلم و ستم کیے تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ، اذْهَبُوا فَأَنْتُمُ الطُّلَقَاءُ"[26]

"آج تم پر کوئی گرفت نہیں، جاؤ تم سب آزاد ہو۔ "

اسی طرح نبی مکرم ﷺ نے درگزر کی تعلیم صرف بڑے معاملات میں نہیں بلکہ روزمرہ کے معمولات میں بھی دی۔ ایک مرتبہ ایک بدو نے مسجد میں پیشاب کر دیا تو صحابہؓ اسے روکنے کے لیے دوڑے، لیکن آپ ﷺ نے فرمایا" :اسے مت روکو، پہلے اسے مکمل کرنے دو، پھر جگہ کو صاف کر دو۔ "

قال:" جاء اعرابي فبال في طائفة المسجد فزجره الناس، فنهاهم النبيﷺ، فلما قضى بوله امر النبي ﷺ بذنوب من ماء، فاهريق عليه."[27]

یہ رویہ نفسیاتی لحاظ سے اس بات کا ثبوت ہے کہ نرمی اور درگزر سے اصلاح زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔ جب کسی کو اس کی غلطی پر نرمی سے سمجھایا جاتا ہے تو وہ شرمندگی کے بجائے سیکھنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔ معاف کرنے کی تعلیم رشتہ داریوں میں بھی اہم ہے۔ صحیح بخاری کی روایت میں ہے: ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے کہ:" نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ رحم کا تعلق رحمن سے جڑا ہوا ہے پس جو کوئی اس سے اپنے آپ کو جوڑتا ہے اللہ پاک نے فرمایا کہ میں بھی اس کو اپنے سے جوڑ لیتا ہوں اور جو کوئی اسے توڑتا ہے میں بھی اپنے آپ کو اس سے توڑ لیتا ہوں۔"[28]

نفسیاتی طور پر جب انسان رشتوں میں معافی اور درگزر سے کام لیتا ہے تو تعلقات میں مضبوطی آتی ہے اور جذباتی ہم آہنگی بڑھتی ہے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق، معاف کرنا انسان کی اخلاقی بلندی کی نشانی ہے۔ قرآنِ کریم میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ"[29]

"اور غصے کو پی جانے والے اور لوگوں سے درگزر کرنے والے ہیں اور اللہ نیکی کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔"

نفسیاتی طور پر معاف کرنے کے فوائد میں ذہنی دباؤ میں کمی، مثبت سوچ میں اضافہ، جسمانی صحت میں بہتری اور دوسروں کے ساتھ خوشگوار تعلقات شامل ہیں۔ نبی کریم ﷺ کی سیرت ہمیں سکھاتی ہے کہ معاف کرنا کمزوری نہیں بلکہ ایک ایسی قوت ہے جو دلوں کو جوڑتی ہے اور معاشرے میں محبت اور رواداری کو فروغ دیتی ہے۔ آج کے دور میں بھی اگر ہم معاف کرنے اور درگزر کرنے کی تعلیم کو اپنا لیں تو ایک پرامن اور خوشحال معاشرہ تشکیل دیا جا سکتا ہے۔

معاشرتی نفسیات (Social Psychology) اور مشاورت کا اصول:

معاشرتی نفسیات (Social Psychology) انسان کے سماجی تعلقات اور گروہی رویے کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔[30] لوگ دوسروں کے ساتھ کیسے بات چیت کرتے ہیں اور سماجی دباؤ میں کس طرح اپنا رویہ بدلتے ہیں، یہ سب معاشرتی نفسیات کی وضاحت کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے سماجی تعلقات اور مشاورت کو فروغ دیا۔ اہم فیصلوں میں صحابہؓ سے مشورہ لینا اور ان کی رائے کو اہمیت دینا سماجی نفسیات کی عمدہ

مثال ہے۔ غزوۂ بدر اور غزوۂ احد میں مشاورت کا اصول معاشرتی نفسیات پر مبنی قیادت کو ظاہر کرتا ہے۔[31] قرآنِ کریم میں اللہ تعالیٰ نے مشاورت کی اہمیت کو واضح کرتے ہوئے فرمایا:

"وَ اَمْرُہُمْ شُوْرٰی بَیْنَہُمْ"[32]

"اور ان کے معاملات آپس کے مشورے سے چلتے ہیں۔"

نبی کریم ﷺ نے اپنی زندگی کے اہم ترین مواقع پر مشاورت کو اپنایا۔ غزوۂ بدر میں قیدیوں کے ساتھ کیا سلوک کیا جائے؟ اس معاملے میں آپ ﷺ نے صحابہؓ سے مشورہ کیا۔ حضرت ابو بکر صدیقؓ نے نرمی کا مشورہ دیا جبکہ حضرت عمر فاروقؓ نے سختی کی رائے دی۔ آپ ﷺ نے نرمی کا راستہ اختیار کیا، جو انسانی نفسیات کے مطابق ایک مثبت اور دیرپا اثر رکھنے والا فیصلہ ثابت ہوا۔[33]

مشاورت کے اصول میں ایک اور اہم پہلو اختلافِ رائے کو برداشت کرنا ہے۔ نبی ﷺ نے کبھی بھی اختلافِ رائے کو دبایا نہیں بلکہ اسے خندہ پیشانی سے قبول کیا۔ غزوۂ احد میں نوجوان صحابہؓ کی رائے تھی کہ میدان کے باہر جا کر لڑا جائے جبکہ آپ ﷺ کی رائے مدینہ کے اندر رہ کر دفاع کرنے کی تھی۔ اکثریت کی رائے کو اہمیت دیتے ہوئے آپ ﷺ نے میدان کے باہر لڑنے کا فیصلہ کیا۔ اگرچہ نتیجہ مطلوبہ نہ رہا، لیکن بعد میں بھی آپ ﷺ نے صحابہؓ کی حوصلہ افزائی کی اور ان کی رائے کا احترام کیا۔[34]

مشاورت کا اصول آج بھی ایک مؤثر طریقہ کار ہے جو اداروں، گھروں، اور معاشروں میں مثبت تبدیلی لا سکتا ہے۔ جب لوگوں کو فیصلے کے عمل میں شامل کیا جاتا ہے، تو وہ اپنے آپ کو زیادہ ذمہ دار محسوس کرتے ہیں اور مسائل کا بہتر حل نکالتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ کی زندگی میں مشاورت کا اصول ہمیں سکھاتا ہے کہ دوسروں کی رائے سننا، ان کا احترام کرنا، اور اجتماعی دانش کو اپنانا ہی ایک صحت مند اور متوازن معاشرے کی بنیاد ہے۔ اگر ہم اس اصول کو اپنائیں تو باہمی احترام، رواداری، اور انصاف کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔[35]

نفسیاتی صحت (Clinical Psychology) اور صبر و سکون کی تعلیم:

نفسیاتی صحت (Clinical Psychology) ذہنی بیماریوں کی تشخیص، علاج اور روک تھام سے متعلق ہے۔[36] ذہنی دباؤ، بے چینی اور دیگر ذہنی مسائل کا علاج آج کے دور میں انتہائی اہم ہو چکا ہے، جسے نفسیاتی صحت کے ذریعے بہتر بنایا جاتا ہے۔ جبکہ ذہنی دباؤ اور پریشانی میں صبر و استقامت کی تعلیم نبوی تربیت کا خاصہ ہے۔ حضرت صہیب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ! إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ."[37]

"مومن کا معاملہ بھی عجیب ہے! اس کا ہر حال میں بھلا ہی بھلا ہے، اور یہ بات صرف مومن کے لیے ہے، کسی اور کے لیے نہیں۔ اگر اسے خوشی (راحت) حاصل ہوتی ہے، تو وہ شکر کرتا ہے، اور یہ اس کے لیے بہتر ہوتا ہے، اور اگر اسے تکلیف پہنچتی ہے، تو وہ صبر کرتا ہے، اور یہ بھی اس کے لیے بہتر ہوتا ہے۔"

یہ تعلیم ذہنی صحت کے اصولوں پر مبنی ہے، جو مشکلات میں ذہنی سکون برقرار رکھنے کی تلقین کرتی ہے۔ نفسیات کے مطابق، جب انسان صبر کرتا ہے تو اس کے اندر قوتِ برداشت، مثبت سوچ، اور پریشانیوں کا سامنا کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات میں صبر اور استقامت کو خصوصی اہمیت دی گئی ہے۔ آپ ﷺ نے اپنی زندگی میں پیش آنے والے ہر مشکل مرحلے پر صبر اور حوصلے کا مظاہرہ کیا اور اپنے اصحاب کو بھی یہی تعلیم دی۔

قرآنِ کریم میں اللہ تعالیٰ نے صبر کی فضیلت بیان کرتے ہوئے فرمایا:

"اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ"[38]

"بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔"

صبر ایک ایسی قوت ہے جو اللہ کی مدد کو اپنے ساتھ شامل کر لیتی ہے۔ نبی ﷺ نے اپنی زندگی میں کئی تکالیف اور آزمائشوں کا سامنا کیا، لیکن ہمیشہ صبر اور استقامت سے کام لیا۔ مکہ کے ابتدائی دور میں جب مسلمانوں کو ظلم و ستم کا نشانہ بنایا گیا، تو آپ ﷺ نے انہیں صبر کی تلقین کی اور اللہ کی مدد پر بھروسا کرنے کا درس دیا۔

طائف کا واقعہ صبر اور استقامت کی روشن مثال ہے۔ جب آپ ﷺ نے اہلِ طائف کو اسلام کی دعوت دی تو انہوں نے نہ صرف آپ کا مذاق اڑایا بلکہ پتھر مار کر زخمی کر دیا۔ اس شدید تکلیف کے باوجود آپ ﷺ نے بد دعا نہیں کی بلکہ ان کی ہدایت کی دعا کی، یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ صبر انسان کو انتقام کے بجائے معافی اور درگزر کی طرف لے جاتا ہے، جو ذہنی سکون کا باعث بنتا ہے۔[39]

استقامت کا مطلب ہے کہ انسان مشکلات کے باوجود اپنے مقصد پر ثابت قدم رہے۔ یعنی مسلسل محنت اور استقامت ہی کامیابی کی کنجی ہے۔ نفسیات میں بھی "Grit" یا ثابت قدمی کو کامیابی کا ایک اہم عنصر مانا جاتا ہے۔ جب انسان استقامت کے ساتھ کسی کام میں لگا رہتا ہے تو آخر کار وہ کامیابی حاصل کر لیتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

فقال "يا ايها الناس، عليكم من الاعمال ما تطيقون، فإن الله لا يمل حتى تملوا، وإن احب الاعمال إلى الله ما دووم عليه وإن قل"[40]

آپ نے فرمایا: "لوگو! اتنے اعمال کی پابندی کرو جتنے اعمال کی تم میں طاقت ہے کیونکہ اس وقت تک (اللہ تعالیٰ) اجر و ثواب دینے سے نہیں اکتا تا حتیٰ کہ تم خود اکتا جاؤ اور یقیناً اللہ کے نزدیک زیادہ محبوب عمل وہی ہے جس پر ہمیشگی اختیار کی جائے چاہے وہ کم ہو۔

حضرت ایوب علیہ السلام کی مثال بھی صبر کا ایک اعلیٰ نمونہ ہے۔ شدید بیماری اور مشکلات کے باوجود انہوں نے صبر کا دامن نہیں چھوڑا۔ نبی کریم ﷺ نے بھی انہی انبیاء کی طرح امت کو سکھایا کہ صبر صرف مشکلات پر خاموشی اختیار کرنا نہیں بلکہ اللہ پر بھروسا اور استقامت کے ساتھ آگے بڑھنے کا نام ہے۔

نفسیاتی تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ صبر کرنے والے افراد زیادہ پر سکون اور خوشحال زندگی گزارتے ہیں۔ وہ ذہنی دباؤ کو بہتر طریقے سے سنبھال سکتے ہیں اور جذباتی طور پر زیادہ مستحکم ہوتے ہیں۔ نبی ﷺ کی تعلیمات میں صبر کو زندگی کے ہر شعبے میں اپنانے پر زور دیا گیا ہے، اگر ہم صبر اور استقامت کی اس تعلیم کو اپنی زندگی میں شامل کریں تو مشکلات کے باوجود ہم نہ صرف اندرونی سکون حاصل کر سکتے ہیں بلکہ ایک مضبوط اور مستحکم شخصیت بھی تشکیل دے سکتے ہیں۔ یہی تعلیم ہمارے معاشرے کو امن، برداشت، اور باہمی محبت کا گہوارہ بنا سکتی ہے۔

خلاصہ:

نبوی تربیت ایک جامع ہے جو انسانی نفسیات کے تمام پہلوؤں کو شامل کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے انسان کی عقل، جذبات، رویے اور سماجی تعلقات کو مدنظر رکھتے ہوئے محبت، شفقت، صبر، حوصلہ افزائی اور انفرادی شخصیت کے احترام کو تربیت کا بنیادی حصہ بنایا۔ آپ ﷺ نے سوال و جواب کے ذریعے ذہنی صلاحیتوں کو بیدار کیا، تدریجی اصلاح سے عادات کو بدلا، اور مشاورت کے ذریعے سماجی ہم آہنگی کو فروغ دیا۔

معاصر دور میں نبوی تربیت کے نفسیاتی اصولوں کو بطور رہنما اپنایا جا سکتا ہے۔ تعلیمی اداروں میں طلبہ کی حوصلہ افزائی، شخصیت کی بنیاد پر تربیت، جذباتی استحکام کے لیے صبر و درگزر، اور عملی نمونہ پیش کرنا آج بھی مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔ جدید نفسیات جن اصولوں کو آج دریافت کر رہی ہے، وہ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات میں چودہ سو سال پہلے سے موجود ہیں۔ ان اصولوں کی معاصر اطلاقات افراد کو بہتر زندگی گزارنے اور

معاشرتی ہم آہنگی کو فروغ دینے میں مدد دیتی ہیں۔

تجاویز و سفارشات

نبی کریم ﷺ کی تربیتی حکمتِ عملی جدید نفسیاتی اصولوں سے ہم آہنگ ہے، جسے معاصر تعلیمی، سماجی اور تربیتی نظام میں اپنانا نہایت ضروری ہے:

- مدارس، اسکولوں اور جامعات میں نبوی تربیت کے نفسیاتی اصولوں کو نصاب کا حصہ بنایا جائے۔
- بچوں کے ساتھ محبت، شفقت اور حوصلہ افزائی کے رویے کو عام کیا جائے تاکہ ان میں خود اعتمادی پیدا ہو۔
- بچوں کو عملی نمونہ دے کر سکھانے کی حکمتِ عملی اپنائی جائے،
- اختلافِ رائے کو برداشت کرنے اور مشاورت کی ثقافت کو اپنانے پر زور دیا جائے۔
- قیادت اور انتظامی امور میں شفقت، مشاورت اور انصاف پر مبنی نبوی طرزِ عمل کو اپنانا چاہیے۔
- اسلامی اسکالرز اور ماہرینِ نفسیات کے اشتراک سے ایسی تربیتی ورکشاپس کا انعقاد کیا جائے جو نبوی اصولوں کو جدید نفسیاتی طریقوں کے ساتھ جوڑیں۔
- دفاتر، تنظیموں، اور اداروں میں مشاورت، حوصلہ افزائی، اور انصاف جیسے اصولوں کو رائج کیا جائے۔
- قائدین اور منتظمین کے لیے نبوی تربیت کے اصولوں پر مبنی تربیتی پروگرام متعارف کرائے جائیں۔

حوالہ جات

---

[1]۔ گیلانی، سید اسعد، رسول اکرم ﷺ کی حکمتِ انقلاب، ناشر: کریسنٹ پبلشنگ کمپنی، دہلی، 1993ء، ص:562

-[2]https://dictionary.apa.org/cognitive-psychology

[3]۔ نسائی، سلیمان بن اشعث، سنن النسائی، حدیث 5401

[4]۔ البخاری، محمد بن اسمٰعیل، الجامع الصحیح، حدیث 6483

[5]۔ الہیثمی، علی بن ابی بکر، مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، الناشر، دار الکتب العلمیہ، القاہرہ، 1422ھ، حدیث 15515

[6]۔ الترمذی، محمد بن عیسیٰ، سنن ترمذی، حدیث 1989

-[7]https://www.britannica.com/science/emotion

[8]۔ البخاری، محمد بن اسمٰعیل، الجامع الصحیح، مکتبہ دار السلام، الریاض، حدیث: ۳۵۵۹

-[9]https://www.apa.org/search?query=Personality%20Psychology

[10]۔ الانصاری، حامد غازی، اسلام کا نظام حکومت، ناشر: ندوۃ المصنفین، دہلی، 1954ء، ص ۲۵۴

[11]۔ ابن ابی شیبہ، عبد اللہ بن محمد، المصنف، ناشر، مکتبہ الرشد، 1409ھ، 1/257

[12]۔ المسلم، مسلم حجاج، الجامع الصحیح، مکتبہ، دار السلام، الریاض، ۱۹۹۸، حدیث: ۴۳۱۳

[13]۔ الترمذی، محمد بن عیسیٰ، سنن ترمذی، مکتبہ دار السلام، الریاض، ۱۹۹۸ء، حدیث: 2516

[14]۔ الترمذی، محمد بن عیسیٰ، سنن ترمذی، مکتبہ دار السلام، الریاض، ۱۹۹۸ء، حدیث: ۱۱۶۲

-[15]https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/behavioral-cognitive

[16]۔ المسلم، مسلم حجاج، الجامع الصحیح، مکتبہ، دار السلام، الریاض، ۱۹۹۸، حدیث: 537

-[17]Bartoshuk, L. M., Duffy, V. B., & Miller, I. J. (1994). PTC/PROP taste: Anatomy, psychophysics, and sex effects. Physiology & Behavior, 56(6), 1165–1171.

[18]۔البخاری، محمد بن اسمٰعیل، الجامع الصحیح، مکتبہ دارالسلام، الریاض، حدیث:631

[19]۔الاحزاب:21

-[20]https://www.britannica.com/topic/motivation

[21]۔البخاری، محمد بن اسمٰعیل، الجامع الصحیح، مکتبہ دارالسلام، الریاض، حدیث: 6943

[22]۔المسلم، مسلم حجاج، الجامع الصحیح، مکتبہ، دارالسلام، الریاض، 1998، حدیث 2626

-[23]https://www.apa.org/education-career/guide/subfields/health

[24]۔المسلم، مسلم حجاج، الجامع الصحیح، مکتبہ، دارالسلام، الریاض، 1998، حدیث:1159

[25]۔علوی، خالد، ڈاکٹر، انسان کامل ﷺ، ناشر: الفیصل ناشران و تاجران کتب، لاہور، 1974ء، ص520

[26]۔ابن ہشام، عبدالملک بن ہشام، السیرۃ النبویہ، ص: 56، ج 4

[27]۔البخاری، محمد بن اسمٰعیل، الجامع الصحیح، مکتبہ دارالسلام، الریاض، حدیث:221

[28]۔البخاری، محمد بن اسمٰعیل، الجامع الصحیح، مکتبہ دارالسلام، الریاض، حدیث:5988

[29]۔آل عمران:134

-[30]https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2935896/

[31]۔کیپٹن، واحد بخش سیال، پاکستان کی عظیم الشان دفاعی قوت، ناشر: بزم اتحاد المسلمین، لاہور، 1410ھ، ص:327

[32]۔الشوریٰ:38

[33]۔اسرار احمد، منہج انقلاب نبوی، ناشر: مرکزی انجمن خدام القرآن، لاہور، 1999ء، ص410

[34]۔سروہی، محمد یٰسین، نبی کریم ﷺ کی فوجی حکمت عملی، ناشر: مشتاق بک کارنر، لاہور س ن، ص520

[35]۔ڈاکٹر، محمد حمید اللہ، عہد نبوی میں نظام حکمرانی، ناشر: اردو سندھ اکیڈمی، کراچی، 1981ء، ص303

-[36]https://www.britannica.com/science/clinical-psychology

[37]۔المسلم، مسلم حجاج، الجامع الصحیح، مکتبہ، دارالسلام، الریاض، 1998، حدیث: 2999

[38]۔البقرہ:153

[39]۔اسرار احمد، منہج انقلاب نبوی، ناشر: مرکزی انجمن خدام القرآن، لاہور، 1999ء، 462

[40]۔البخاری، محمد بن اسمٰعیل، الجامع الصحیح، مکتبہ دارالسلام، الریاض، حدیث:1830