احساس کمتری کی اصطلاحات اور علامات: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ایک مطالعہ

Terms and Symptoms of feeling Inferior: A Study in the light of Islamic Teachings

*آفتاب حسین

**ڈاکٹر محمد سمیع اللہ

Abstract

Islam gives us the concept of humility in the face of pride and arrogance and self-respect in the face of inferiority complex. Humility does not mean feeling inferior, but acknowledging one's inferiority to God Almighty. A humble person considers his every success not the result of his abilities but the grace of his Lord and prostrates before him. He gives others the status they deserve. Islam commands us to respect one another. The Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) in his Farewell Sermon described the honor of a human being as honorable as *Ka'bah*. A person suffering from inferiority complex should think that even if he has faced failure once but he has also achieved success many times in his life. This is the world in which he is walking, this is the grace of Allah Almighty upon him. He who does not have shoes should not look at those who wear shoes, but look at him who has no feet.

Key words: Terms, symptoms, inferior

*ایم فل سکالر، شعبۂ اسلامی فکر و تہذیب، یونی ورسٹی آف مینیجمنٹ اینڈ ٹیکنالوجی، لاہور

**اسسٹنٹ پروفیسر، شعبۂ اسلامی فکر و تہذیب، یونی ورسٹی آف مینیجمنٹ اینڈ ٹیکنالوجی، لاہور

انسان پر مختلف حالات آتے رہتے ہیں کبھی فراخی اور کبھی تنگی جب فراخی اور خوشی کے حالات ہوتے ہیں تو عموماً انسان شکر گزار ہوتا ہے اور کبھی تنگی اور غمی کا سامنا کرنا پڑے تو بجائے قناعت اور صبر کے مایوس ہو کر ذہنی الجھنوں کا شکار ہو کر احساس کمتری جیسی بیماری میں مبتلاء ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ بعض دفعہ انسان معاشی کمزوری میں اپنے سے زیادہ مالدار کو دیکھ کر اس احساس میں مبتلاء ہو جاتا ہے کہ میرے پاس اتنا مال نہیں جتنا دوسرے کے پاس ہے اسی کو احساس کمتری کہتے ہیں جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انسان بے راہ روی کا شکار ہو کر چوری، ڈکیتی اور پھر دہشت گردی کی طرف راغب ہوتا ہے۔ احساس کمتری کو انگریزی زبان میں Inferiority Complex سے تعبیر کیا جاتا ہے جس کا اردو میں معنٰی ہے: مایوسی اور مایوسی کے معنٰی یہ ہیں: ناامیدی، ناکامی، شکستہ دلی۔[1] احساس کمتری کا ایک مفہوم یہ بھی ہے کہ کسی دبی ہوئی چیز کا مزید دب جانا۔ عربی میں احساس کمتری کے لیے ۔یائس، قنوط۔ اتشام وغیرہ کے الفاظ ہے۔[2] اور اس کے مترادفات میں اضطراب۔ قلق، وغیرہ کے الفاظ استعمال ہوتے ہے جسکے معنٰی احساس کمتری کے ہے۔[3]

Depression is a state of low mood and aversion to activity that can affect a person's thoughts behavior, tendencies, feelings, and sense of well-being.[4]

یہ بات انتہائی افسوس ناک ہے کہ ہمارے ہاں احساس کمتری کو کوئی بیماری سمجھا ہی نہیں جاتا اگر کوئی شخص بڑی تگ ودو کے بعد کسی کو یہ باور کرا ہی دے کہ احساس کمتری ایک خطرناک مرض ہے اور اس کی وجہ سے انسان بہت سے جسمانی عوارض میں مبتلا ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے انسان کسی بھی وقت موت کے منہ میں جا سکتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ ایسا کہاں ہوتا ہے۔ یہ تو اللہ کا کام ہے آخر وہ لوگ بھی تو مر جاتے ہیں جو ہنستے کھیلتے گھر سے سیر سپاٹے کے لئے نکلتے ہیں اور راستے میں گاڑی کے حادثے میں مارے جاتے ہیں ایسے لوگوں کو یہ بتانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ موت کا وقت تو متعین ہے مگر موت سے پہلے بلاوجہ فکر سے مر جانا بھی احساس کمتری کی علامت ہے۔[5]

احساس کمتری (Inferiority Complex) کا تعارف

یہ اصطلاح در اصل اس احساس کیلئے استعمال کی جاتی ہے جب فرد اپنے آپ کو کسی دوسرے فرد کے مقابلہ میں کسی خاص خصوصیت میں کمتر سمجھے۔ بعض ماہرین نے یہ احساس خاص طور پر بچوں کے تعلق سے اہم سمجھا ہے کیونکہ ان میں اس وقت گھر کے دوسرے افراد کے بہ نسبت مختلف شعبوں میں کمتری کا احساس ہوتا ہے۔ الفریڈ ایڈلر نے اس احساس کو بہت اہمیت دی

1۔ فیروزالدین، مولوی، فیروزاللغات، فیروز سنز، لاہور 2010ء،

2۔ وحید الزماں، قاسمی، القاموس الجدید، ادارہ اسلامیہ، لاہور، جون 1997،

3۔ ایضاً

4-De la seran,juan,moises(2018-04-22) The American journal of psychiatry. 175

5۔ ایف آوز (مترجم) زاہد ملک، کامیابی کے جادوئی اثرات، بک ٹائم پبلیشرز، کراچی 2017، ص78

ہے۔ اس کا خیال ہے کہ اس احساس کمتری کی وجہ سے بچہ اپنا مستقبل طے کرتا ہے اور اپنے طریقۂ حیات کا تعین کرتا ہے۔ یہ احساس عام طور سے فرد میں وقتی ہوتا ہے۔ جب وہ اپنے آپ کو اپنے سے کسی برتر فرد کے مقابلے میں رکھتا ہے اور وہ فرد جب دور ہو جاتا ہے اس کا احساس کمتری بھی دور ہو جاتا ہے۔ (جس احساس کمتری پر الفریڈ ایڈلر نے زور دیا ہے اس کو کمتری کشاکش کا نام دے کر اس کی علیحدہ تشریح کر دی گئی ہے۔6 ہم میں سے تمام لوگ اس بات کی کوشش میں لگے رہتے ہیں کہ ہماری کمزوریاں دوسروں پر ظاہر نہ ہوں اور لوگ یہ معلوم نہ کر سکیں کہ ہم کس کمزوری میں مبتلا ہیں اور ہم زور اس بات پر زیادہ دیتے ہیں کہ ہم بہت سے معاملات میں دوسروں سے اعلیٰ ہیں۔

یہ صحیح ہے کہ ہم میں سے ہر ایک نسبتاً و مقابلتاً دوسرے سے بہتر ہوتا ہے لیکن ہم اپنی برتری کا اظہار کر کے غیر شعوری طور پر دنیا کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ یہی برتری دراصل دنیا کی سب سے بڑی نعمت ہے اگر ہم جسمانی طور پر کسی دوسرے سے اعلیٰ ہے تو ہم دوسروں کو بھی یہ یقین دلانا چاہتے ہیں کہ اس سے بہتر دنیا میں کوئی دوسری چیز نہیں اور اسی قوت میں تمام دنیا کی بڑائیوں کا راز چھپا ہوا ہے لیکن اگر ہم جسمانی طور پر کمزور اور دماغی طور پر اعلیٰ ہے تو ہم دنیا پر اپنی قابلیت کا سکہ جمانے کے لیے اور دوسروں کو اس بات پر مطمئن کرنے کے لئے مصر ہیں کہ علمی قابلیت اور ذہنی صلاحیتیں ایسی دولت بیدار ہیں جن کا مقابلہ کیا ہی نہیں جا سکتا اگر ہم ہل جوتنے اور زراعت کرنے میں ایک ناکام کسان کی حیثیت رکھتے ہیں تو ہم ایک سیاستدان بننے کی سوچنے لگیں گے اگر ہم غیر تعلیم یافتہ ہیں اور حالات نے ہمیں متمول اور دولت مند بنا دیا ہے تو ہم کہیں گے کہ بھلا تعلیم سے کیا فائدہ؟ یہ تو صرف آدمی کی عملی صلاحیتوں کو ختم کر دیتی ہے یا آدمی تعلیم حاصل کر کے محض کلرک بن جاتا ہے وغیرہ اس کے برخلاف اگر ہم تعلیم یافتہ ہیں لیکن کاروباری زندگی میں ناکام ہے تو ہم کبھی یہ کہنے سے باز نہ آئیں گے کہ کاروباری کامیابی کا انحصار جھوٹ مکر و فریب پر ہے جس کی ہمیں ضرورت نہیں یا یہ کہ کاروباری عظمت باقی رہنے والی نہیں ہے دولت آج ہے کل نہیں وغیرہ ,

عام طور پر اگر ہم کسی چیز میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو کہتے ہیں کہ کامیابی تدبیر و عمل کا نتیجہ ہے لیکن اگر ہم ناکامی کا منہ دیکھتے ہیں تو کہتے ہیں کہ بھئی یہ تو قسمت کا معاملہ ہے اس میں تدبیر و عقل کو دخل نہیں قابل غور بات یہ ہے کہ کیا ایسا ہماری عملی زندگی میں روزانہ نہیں ہوتا۔ مثلا، ''انگور کھٹے ہیں'' 7

یہ مشہور کہانی ہے کہ جب لومڑی انگور کے خوشے تک پہنچ نہ سکی تھی تو بڑی حقارت آمیز نظر ڈالتے ہوئے اس نے خوشۂ انگور کو دیکھا تھا اور یہ کہا تھا یہ انگور تو کھٹے معلوم ہوتے ہیں اور چلی گئی تھی بالکل فطرت انسانی بھی اسی طرح بعض حالات میں اس واقعہ کے نتائج سے ملتی جلتی نظر آتی ہے ذرا اپنا ایک ذاتی جائزہ لیجئے تو بہت ممکن ہے کہ راز خود آپ پر کھل جائے۔8

6- محمد سلیم، ڈاکٹر، شان و شوکت کی ہوس، دی میسج پریس، لاہور ص21

7- مسرت زمانی، ابن فرید، تعلیمی نفسیات کے نئے زاویے، ایجوکیشنل بک ہاوس، علی گڑھ، انڈیا (ملخص)

8- امروہی، سید اقبال، روز مرہ کی نفسیات، چوہدری غلام رسول اینڈ سنز پبلشر، اردو بازار لاہور ص147

ایک بزدل آدمی کس طرح ایک جری اور طاقتور آدمی کا مذاق اڑاتا ہے اوہو، وہ شخص تو بالکل وحشیانہ قوت رکھتا ہے اس میں عقل کا بالکل شائبہ نہیں ایسے طاقتور آدمی عقل سے بالکل کورے ہوتے ہیں وغیرہ بہر حال انگور کھٹے ہیں آج کی زندگی میں دیکھئے ایک عیار آدمی ایک سیدھے اور سچے آدمی کو کتنا بے وقوف اور بزدل خیال کرتا ہے ایک وہ شخص جو ایک اچھے مغنی کی تعریف نہیں کرتا بعض اوقات تو صرف اس پر اس لیے بھی تنقید کرتا ہے کہ وہ خود ایک اچھا مغنی کیوں نہیں ہے عمدہ گانے والا اگر اچھا ساز نہیں بجا سکتا تو وہ یہی کہتا رہے گا کہ گانا ایک زبردست آرٹ ہے لیکن ساز بجانا اتنا بڑا آرٹ نہیں ایک سست آدمی یہ یقین رکھتا ہے کہ کاہلی آدمی کو زیادہ کام کرنے سے بچائے رکھتی ہے اور وہ اتنا بے وقوف نہیں کہ اپنے مالک کو فائدہ پہنچانے کے لیے وہ خون پسینہ ایک کرے وہ فورا کوئی ایسا قول دہرانے کی کوشش کرے گا جس سے وہ اپنی مدافعت کر سکے وہ فلسفہ معاش کے راز اور محنت و سرمایہ پر گفتگو شروع کر دے گا وہ لوگ جو مطالعہ کے شائق نہیں یہ کہہ کر مسرت حاصل کرتے ہیں کہ وہ زیادہ باعمل ہیں اور کتابی علم اور تخمین و ظن کی دنیا سے اچھا ہی ہے کہ دور ہیں اور وہ اپنا وقت اس طور پر ضائع کرنے کے قائل نہیں بعض لوگ اپنی کم علمی کو اچھے لباس پہن کر چھپاتے ہیں اور اگر کسی کو یہ راز معلوم ہو جائے کہ وہ کم علم ہیں تو فورا کہہ اٹھیں گے کہ ایسی تعلیم سے کیا فائدہ جس سے اچھا لباس پہننے کی تمیز بھی نہیں آسکے ایک خوبصورت صوفے پر بیٹھنے کا سلیقہ اگر کسی شخص کو نہ آتا ہو تو وہ ہمیشہ اچھے خوبصورت فرنیچر کا مخالف رہے گا۔[9]

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا اور اور اپنی تمام تر تخلیقات میں سے احسن ترین تخلیق قرار دیا تو اللہ کا خلیفہ ہونے کی حیثیت سے ہم انسانوں کا فرض ہے کہ اپنے آپ کو اشرف المخلوقات ہی ثابت کریں۔ یقین جانیے کہ ہماری زندگی کا واحد مقصد یہی ہے کہ ہم یہ ثابت کر دیں کہ ہم واقعی اشرف المخلوقات ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی بنائی ہوئی اشرف ترین مخلوق کو نہ تو احساس کمتری ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے چینی اور نہ ہی کوئی خوف تاہم عارضی طور پر اگر یہ مرض آجائے تو اس کو علاج کے ذریعے ختم کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ بیماریاں چھوٹی ہوں یا بڑی کوئی بھی شخص ان سے محفوظ نہیں رہا حتیٰ کہ پیغمبر اور اولیاء بھی مگر ان سب نے ہر قسم کی بیماری کا علاج ضرور کرایا۔ بہت افسوس کی بات ہے کہ ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرانے کو تزکیہ نفس قرار دیتے ہیں جو کہ سراسر غلط ہے۔ احساس کمتری یہ بھی ہے کہ کسی دبی ہوئی چیز کا اور دب جانا۔ جب کوئی شخص اپنی توجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یقین کے ساتھ اسے محسوس بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے۔ احساس کمتری کی وجوہات میں سے سب سے پہلی اور ابتدائی وجہ کسی ایسی چیز سے جدا ہو جانا ہوتا ہے جس سے ہمیں بہت محبت ہوتی ہے۔ آپ کسی بچے سے اس کا کھلونا چھین کر دیکھیں کہ ہنستا، مسکراتا اور کھیلتا بچہ کس طرح چیخنے لگ جاتا ہے۔ آپ اپنے چھوٹے بچے کو گھر چھوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں وہ کس طرح روتا ہے۔ دراصل جدائی تنہائی کا باعث بنتی ہے جو بالآخر احساس کمتری پر ہی جا کر رکتی ہے۔ احساس کمتری کی بنیادی

---

[9]- مرتضیٰ شفیع، ہم اور ہماری نفسیات، اردو بازار، لاہور ص 187

وجوہات عموماً ماضی کی ناکامیاں اور تلخ واقعات ہوتے ہیں جن کو فرد ایک مخصوص انداز میں ہر وقت تصور کرتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی عزیز کا فوت ہو جانا، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، بے مقصد زندگی اور مسلسل بیمار رہنا وغیرہ۔

احساس کمتری کی مثال اس طرح ہو سکتی ہے کہ صبح آپ بہت اچھے موڈ میں بیدار ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹتے ہیں تو ناشتے سے پہلے ہی باس کا فون آجاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری میٹنگ ہے پھر دوپہر کے بعد گھر سے فون کال ملتی ہے کہ بچے کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے جلدی سے ہسپتال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نکلتے ہیں بے ہنگم ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں اور ہسپتال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دوران بیگم صاحبہ بچے کا چیک اپ کروا کر اور دوائی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہیں۔ عموماً لوگ روز مرہ زندگی کے ایسے معاملات کو بیان کرتے ہوئے احساس کمتری کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔[10] خوش گوار واقعات اور حالات میں ہر شخص کا موڈ بہت اچھا ہو جاتا ہے اور برے واقعات میں غمگین اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخوش گوار واقعہ گزرنے کے بعد اگر فرد اسی مسئلہ کی ذہن میں مستقل تصویر کشی کرتا رہے تو جسم میں اس طرح کے برے احساسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کہ اوپر مثال دی گئی۔ اگر یہ شخص کئی روز تک اپنی بیوی پر برستا رہے تو اس کے اندر بھی برے احساسات پیدا ہو جائیں گے لیکن یاد رہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر اللہ نہ کرے کوئی زیادہ سنگین واقعہ ہو تو اسی شدت سے برے احساسات پیدا ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اس پر مایوسی اور افسردگی چھا جاتی ہے اور اگر پندرہ روز سے زیادہ تک صورت حال اسی طرح رہے تو پھر احساس کمتری کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت فرد کے کھانے، پینے، سونے، بیٹھنے، اٹھنے، سوچنے اور روز مرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم، موڈ اور خیالات بیک وقت کام کرتے ہیں۔ احساس کمتری میں بظاہر فرد کو کوئی عارضہ لاحق نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرض میں ضرور مبتلا ہو چکا ہے۔ یاد رکھیں صحت مند ذہن اور مثبت سوچ کے حامل افراد جلد اس صورت حال سے باہر آجاتے ہیں مگر نسبتاً کم صلاحیت رکھنے والے دیر سے باہر آتے ہیں۔ دنیا کا کوئی بھی شعبہ احساس کمتری سے محفوظ نہیں خواتین گھریلو ہوں یا انتہائی بہتر شعبے میں کام کرنے والی، بہت بڑی فرم کا ایم ڈی ہو یا اس ایم ڈی کا ڈرائیور، اساتذہ ہوں یا سکول کی عمارت بنانے والے ٹھیکیدار کوئی بھی اس سے محفوظ نہیں مگر ان سے بیشتر اس بات کا اقرار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں کہ انہیں احساس کمتری ہو چکا ہے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے یہ تسلیم کر لیا کہ وہ احساس کمتری کا شکار ہیں تو ان کو یہ سند مل جائے گی کہ یہ دماغی اعتبار سے تندرست نہیں ہیں۔ حالانکہ احساس کمتری کا دماغی امراض سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ تقریباً ہر شخص کو زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی موقع پر احساس کمتری کا سامنا کرنا ہی پڑ جاتا ہے کیونکہ انسانی زندگی مسائل سے بھری پڑی ہے۔ کبھی کسی پیارے کے فوت ہو جانے کا غم تو کبھی کوئی مالی نقصان کا دکھ، کبھی محبت میں ناکام ہو جانے سے مایوسی، کبھی سنگین اور خطرناک بیماری کا حملہ ہو جانا اور کسی ملازمت کا ختم ہو جانا یعنی قدم قدم پر اس طرح کے مسائل آتے رہتے ہیں۔ آپ کا تعلق خواہ کسی بھی پیشے سے ہے آپ احساس کمتری سے جدا نہیں ہو سکتے۔

10۔ جاوید صائم، ڈاکٹر، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، سائیک پبلشرز، گلشن راوی لاہور، 2007، ص 83

بعض لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خوشی ایک ایسی چیز ہے جو بہت کم ملتی ہے یا پھر شاید ہی کسی نصیبوں والے کو ہی حاصل ہوتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ انسان معمولی حالات وواقعات سے بھی بہت سی خوشیاں سمیٹ سکتا ہے کیونکہ خوشی کا تعلق حالات سے نہیں بلکہ ذہنی رویے اور سوچ کے انداز سے ہوتا ہے، جب بھی کوئی شخص منفی سوچ پر مرکوز ہو جاتا ہے تو اس کا ذہن خوشیاں سمیٹنے کے بجائے احساس کمتری کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ کسی شخص کے لئے یہ بات بھی بالکل ناممکن بلکہ غیر فطری ہے کہ وہ زندگی کی تلخ حقیقتوں سے گریز کر سکے اگر کوئی شخص اس طرح سوچتا ہے تو اسے اس کی ندرت ہی تصور کیا جاسکتا ہے البتہ سوچ کا انداز ضرور بدل سکتا ہے۔ بے شک احساس کمتری ایک ایسا مرض ہے کہ اس کے ابتدائی مرحلے میں مریض کو جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور نہ ہی اس کی جان کو کوئی خطرہ ہوتا ہے مگر یہی مرض جب بڑھتا جاتا ہے تو جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اور جان جانے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ احساس کمتری کو جہاں کوئی بیماری نہیں سمجھتے وہاں بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو اس کو جسمانی بیماری سمجھتے ہیں۔ ان کے اس طرح کرنے یا سوچنے سے احساس کمتری سے چھٹکارا پانے کے امکانات کافی کم ہو جاتے ہیں اور ان کا مرض روز بروز بڑھتا ہی جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے ارد گرد ہی دیکھیں تو ہمیں بہت سی ایسی مثالیں مل جائیں گی جنھوں نے اپنی زندگی کے بہت ہی برے اور ناخوش گوار حالات سے گزر کر خوشی اور اطمینان حاصل کیا ہے۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہے کہ اس کبوتر جیسے رویے کا اظہار نہیں کیا جو بلی کو دیکھ کر اپنی آنکھیں بند کر لیتا ہے بلکہ انہوں نے حالات کا مقابلہ کیا اور شیر کی طرح آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیں۔ ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو معمولی برے حالات سے گزرنے کے بعد شدید احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک کوئی شخص اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتا کہ احساس کمتری اور افسردگی کا تعلق حالات کے بارے میں سوچ کے انداز پر ہوتا ہے اس کا تندرست ہو جانا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

اداسی، مایوسی، پستی یا احساس کمتری (Depression) محض ایک چار حرفی لفظ نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسا عارضہ ہے جسے عموماً لوگ عارضے کے زمرے میں نہیں رکھتے باوجود اس کے کہ دنیا بھر میں تقریباً ہر شخص وقتاً فوقتاً خود کو پست اور پریشان محسوس کرتا ہے اور یہی وقتی پریشانی و کوفت بعد ازاں مستقل کیفیت اختیار کر کے دل کے کئی عوارض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ تاہم حقیقی پستی یا اضمحلال کی تعریف اس کیفیت پر پوری نہیں اترتی در حقیقت پستی ایک مرض کی حیثیت رکھتی ہے۔ جب کوئی شخص پستی کا شکار ہوتا ہے تو اس میں جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے سب سے پہلی تبدیلی تو یہ رونما ہوتی ہے کہ انسان مسرت وانبساط کی کیفیت سے محروم ہو جاتا ہے۔ اس کی نظر میں دنیا بے کیف ہو جاتی ہے۔ اسے دنیا مسرتوں سے محروم جگہ، جہاں ہر طرف مشکلات کا ہجوم ہوتا ہے لگتی ہے۔ اس مرض سے متاثرہ مریض اپنی زندگی کے دن ورات محض گھسیٹ کر گزارتا ہے۔[11]

پستی کے شکار عموماً افراد اپنے احساس کے اظہار سے قاصر رہتے ہیں بلکہ یہ اندر ہی اندر گھٹے رہتے ہیں۔ ان کیفیات کا اندازہ صرف وہی شخص کر سکتا ہے جو کبھی ان کیفیات کا شکار رہا ہو۔ ورنہ ایسے مریضوں کو اکثر وبیشتر یہی مشورہ دیا جاتا ہے کہ جناب یہ

---

11 ایف آواز، زاہد ملک (مترجم)، کامیابی کے جادوئی اثرات، ص65

فقط تمہارا وہم ہے ورنہ تمہیں کوئی عارضہ لاحق نہیں ہے۔ لیکن ہوتا کیا ہے کہ مریض لاکھ کوشش کرنے کے باوجود بھی اس قابل نہیں ہو پاتا کہ وہ یہ سوچے کہ اسے کوئی مرض لاحق نہیں ہے اور اسے خوش باش رہنا چاہیے۔ ایسے مریضوں پر دکھ اور غم کی کیفیت مسلسل چھائی رہتی ہے۔ اور عموماً معمولی معمولی پریشانیاں ان کو تنگ کیے رکھتی ہیں بلکہ یوں کہا جائے کہ ایسے لوگ رائی کا پہاڑ بنانے کے عادی ہوتے ہیں تو یہ ایسے مریضوں کے لئے بالکل صحیح ہے۔ مریضوں کا ذہن ایک طرف تو الجھن کا شکار رہتا ہے اور دوسری طرف جسم بھی اس کی وجہ سے متاثر ہونے لگتا ہے عام طور پر نیند اڑ جاتی ہے اور مریض آدھی رات کو جاگ جاتا ہے اور اس کے بعد پھر آنکھ نہیں لگتی۔ صبح کے وقت ایسے مریض تروتازہ نہیں ہوتے بلکہ ان کے چہرے پر پژمردگی نمایاں ہوتی ہے یہ اداسی مایوسی احساس کمتری کا شکار بنتی ہے۔[12]

احساس کمتری کی علامات

چونکہ عام طور پر یہی ہوتا ہے کہ کسی بھی بھی بیماری کی جب علامات معلوم ہو جائیں تو اس سے بچنا آسان ہو جاتا ہے اور اگر وہ بیماری آچکی ہو تو علاج میں آسانی ہو جاتی ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ان علامات پر مکمل توجہ کی جائے تاکہ تدارک مکمل اور درست ہو نیز یہ بھی کہ اگر علامات میں سے کوئی بھی علامت واضح ہو تو جلد از جلد اس کے حل کی طرف بھی توجہ کی جائے ورنہ اب پچھتائے کیا ہوت جب چڑیاں چگ گئیں کھیت" کی کہاوت صادق آئے گی اور فائدے سے بہت دور جا چکے ہونگے۔ بعض لوگوں کا خیال یہ بھی ہے کہ احساس کمتری ایک موروثی مرض ہے اور ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہوتا ہے مگر اس خیال کی تردید کے لئے صرف اتنا ہی کافی ہے کہ جب اگلی نسل کو بھی وہی مسائل اور وسائل ملیں گے جو پہلی نسل کو ملے تھے تو انہیں بھی وہی بیماریاں ہونگی۔ ایک جیسے حالات میں تو وہ مرض کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ موروثی بیماری تو اس کو کہا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں بھی وہ مرض ہو جائے جو پہلی نسل کو ہوا تھا۔ احساس کمتری کا مرض یوں تو مرد و عورت دونوں کو ایک ہی شدت سے متاثر کرتا ہے لیکن خصوصاً عورتوں میں یہ زیادہ سنگین صورت حال اختیار کر لیتا ہے۔ تناسب کے لحاظ سے دو عورتیں ایک مرد متاثر ہوتا ہے اگر فرد میں ان علامات میں سے کوئی تین یا زیادہ علامتیں مسلسل دو ہفتے سے زیادہ ہیں تو پھر اس کو احساس کمتری کا آغاز کہا جاتا ہے۔ احساس کمتری کی علامات درج ذیل ہیں:

- غمگین، اداس، ناامید اور بے بس محسوس کرنا
- زندگی کے کام کاج میں دلچسپی کم یا بالکل ختم ہو جانا
- رونے کو دل کرنا اور بات بات پر دل بھر آنا
- ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرتے رہنا
- زیادہ وقت بستر پر لیٹے رہنا
- بھوک کم یا زیادہ ہو جانا

12۔ ایضاص،70

- ذہنی دباو محسوس کرنا
- خودکشی کے خیالات آنا
- احساس گناہ رہنا
- احساس جرم ہو جانا
- نیند کم یا نہ آنا

شروع شروع میں اس مرض کا علاج بہت آسان ہوتا ہے مگر جیسے جیسے وقت گزر جاتا ہے مرض بڑھتا جاتا ہے اور اس کا علاج بھی مشکل سے مشکل تر ہو جاتا ہے۔ دائمی احساس کمتری کی پہچان یہ ہے کہ مریض یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ ہر قسم کا علاج اس پر بے اثر ہو گیا ہے۔ ایسے میں وہ زیادہ خوف زدہ ہو جاتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے اس کا مرض بھی روز بروز بڑھتا جاتا ہے۔ ایسے مریض عموماً دل چسپی سے علاج بھی نہیں کرواتے۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک ہی دن میں ٹھیک ہو جائیں۔ ظاہر ہے کہ ایسی کوئی دوائی نہیں ہے کہ اس کو کھانے سے مرض فوراً ختم ہو جائے کیونکہ کوئی بھی مرض آتا تو یکدم ہے مگر جاتا رفتہ رفتہ ہے راتوں رات ٹھیک ہونے والی خواہش جب پوری نہیں ہوتی تو وہ علاج ادھورا چھوڑ کر کسی دوسرے معالج کے پاس چلے جاتے ہیں اور پھر تیسرے اور چوتھے کے پاس اسی صورت میں معالج بھی دوائی بدلنے کے بجائے دواساز کمپنی کا نام بدل دیتا ہے لیکن اس طرح کرنے سے علاج میں تسلسل نہیں رہتا اس لئے آرام بھی نہیں آتا یوں مرض بڑھنے کے ساتھ ساتھ پیچیدہ سے پیچیدہ تر ہوتا رہتا ہے۔[13] احساس کمتری ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ جن افراد میں کورٹی سول نامی ہارمون کی مقدار زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ مایوسی، اکیلاپن اور یہ احساس کہ کوئی ان سے پیار نہیں کرتا کے جذبات کا شکار ہوتے ہیں، ان کو بعد میں احساس کمتری ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے یونیورسٹی آف کیمبرج کے تحقیق کار احساس کمتری کی پیش گوئی کرنے کے لیے ایسا ہی طریقہ کار وضع کرنا چاہتے تھے جیسا دل کی بیماری کے لیے موجود ہے۔ تاہم یہ طریقہ کار لڑکیوں میں اتنا سودمند ثابت نہیں ہو سکا۔ نوجوانی کا دور دماغی صحت کے لیے بہت اہم ہوتا ہے، کیونکہ 75 فیصد ذہنی امراض 24 سال کے عمر تک پہنچنے سے پہلے پہلے نمودار ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس وقت کوئی ایسا طریقہ موجود نہیں تھا جس کی بنیاد پر کہا جا سکے کہ آگے چل کر کس کو احساس کمتری ہو گا اور کسے نہیں لیکن اب سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ انھوں نے ایسا طریقہ دریافت کرنے کے راستے پر پہلا قدم اٹھا لیا ہے۔ 1858 ٹین ایج لڑکوں پر نفسیاتی سوالنامے اور ہارمون کورٹی سول کی مقدار کے نتائج برطانیہ کے نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کے جریدے میں شائع کیے گئے۔ اس سے معلوم ہوا کہ ایسے نوجوان جن میں کورٹی سول کی مقدار زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ احساس کمتری کی ابتدائی علامات بھی موجود تھیں، ان کو احساس کمتری لاحق ہونے کا خطرہ 14 گنا زیادہ تھا۔ ہر چھ میں سے

13۔ جاوید صائم، ڈاکٹر، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، ص 103

ایک لڑکا انتہائی خطرے کے زمرے میں شامل تھا اور ان میں سے نصف میں اس مطالعے کے تین سال کے اندر اندر طبی احساس کمتری کی تشخیص ہوگئی احساس کمتری روزمرہ کے ذہنی دباؤ سے الگ ایک پیچیدہ ذہنی بیماری ہے۔[14]

پیچیدہ ذہنی بیماری کی بڑی علامات یہ ہیں

- تقریباً ہر دن، دن کے اکثر حصے میں اداس رہنا
- اکثر سرگرمیوں میں دلچسپی کھو دینا
- وزن میں نمایاں کمی یا زیادتی
- نیند کی زیادتی، یا مکمل بے خوابی
- ہر روز تھکاوٹ اور توانائی کی کمی کا احساس
- بے وقعت ہونے کا احساس
- تذبذب اور ہچکچاہٹ
- موت اور خودکشی کا خیال

احساس کمتری ایک ہولناک بیماری ہے اور جو برطانیہ میں ایک کروڑ لوگوں کو ان کی زندگیوں کے کسی نہ کسی موڑ پر متاثر کرتی ہے۔ تاہم ہم نے اپنی تحقیق سے ان ٹین ایج لڑکوں کی شناخت کرنے کا طریقہ دریافت کر لیا ہے جنھیں طبی احساس کمتری لاحق ہونے کا خطرہ ہے۔ اس سے ہمیں ان افراد میں احتیاطی تدابیر اختیار کرنے اور ادویات کا تعین کرنے میں مدد ملے گی۔ اگرچہ خواتین کو احساس کمتری ہونے کے امکانات مردوں سے دوگنا ہوتے ہیں، لیکن اس طریقہ کار سے ان کے اندر خطرے کا اندازہ لگانے میں کوئی خاص مدد نہیں ملی۔ یہ خیال کیا جارہا ہے کہ عورتوں میں کورٹی سول کی مقدار پہلے ہی زیادہ ہوتی ہے، جس کی وجہ سے انھیں پہلے ہی احساس کمتری کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ تاہم اب تک یہ ٹیسٹ طبی استعمال کے لیے تیار نہیں ہے۔ ذہنی امراض کے ادارے مائنڈ کے سیم چیلس کہتے ہیں: اس تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے احساس کمتری کا پہلے سے پتہ چلایا جا سکتا ہے، لیکن یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ احساس کمتری کے کئی اسباب ہوتے ہیں، جیسے زندگی کے حالات و واقعات، موروثیت، ادویات کے ضمنی اثرات اور خوراک وغیرہ۔ اہم اس تحقیق سے ایسے لوگوں کی شناخت کی جا سکتی ہے جنھیں مدد کی ضرورت ہے۔[15]

مذکورہ بالا مباحث سے مندرجہ ذیل نتائج برآمد ہوتے ہیں:

1. مذکورہ بالا بحث پر اگر توجہ ڈالیں تو معلوم ہوتا ہے کہ احساس کمتری مندرجہ ذیل چند چیزوں کا نام ہے۔
2. یہ ایک ایسی قوت کا نام ہے کہ جو انسانی جسم کے نظام کو چیلنج کر کے رکھ دیتی ہے۔
3. یہ ایک حد درجہ احتیاط کا نام جس کے نتیجہ میں انسان نظام کی خرابی کا شکار ہو جاتا ہے۔

14۔ جاوید صائم، ڈاکٹر، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، ص،108

[15] یوٹیس جیسز، مترجم، اظہر تابش، کامیاب زندگی، دارالشعور، لاہور ۲۰۰۷، ص ۵۱

4. یہ حد درجہ کی غیر یقینی سوچ کا نام ہے کہ جس کا نتیجہ بے معنیٰ سا ہو کر واضح ہو جاتا ہے۔
5. یہ ایک ایسی چیز کا نام ہے کہ جو نظام انسانی میں دبی ہوئی چیز کو مزید دبا دیتی ہے۔
6. یہ ایک ایسی پریشانی ہے کہ جو کسی کی محبت کے نتیجہ میں نہیں بلکہ غیر ارادی افعال کے بڑھنے سے سامنے آتی ہے۔
7. یہ ایک افسوس والی کیفیات کا نام ہے کہ جس میں انسان کا چہرہ مرجھایا رہتا ہے۔

احساس برتری

بعض انسان کم ظرف ہوتے ہیں۔ جب انہیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے کوئی نعمت ملتی ہے تو وہ اس پر اس کا شکر ادا کرنے کی بجائے اسے اپنی کاوشوں کا نتیجہ سمجھتے ہیں۔ اپنی کامیابیوں کے زعم میں وہ خود کو دوسروں سے بہتر سمجھنے لگتے ہیں۔ دوسروں کو حقیر سمجھنا اور ان کے ساتھ اچھا سلوک نہ کرنا ان کی عادت بن جاتی ہے۔ ہمیں اپنے گرد و پیش ایسے بہت سے کردار ملیں گے۔ غرور و تکبر کی بڑی وجوہات میں مال و دولت، اعلیٰ عہدہ، حسب و نسب اور سب سے بڑھ کر علم اور دین داری شامل ہیں۔

جدید شہری معاشروں میں اب حسب و نسب کا غرور نسبتاً کم ہو گیا ہے لیکن دیہاتی معاشروں میں اس کی وجہ سے امتیازی سلوک آج بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ مال اور عہدے کا غرور آج بھی اسی طرح قائم ہے۔ علم اور دین داری کا غرور وہ ہے جس کا شکار سب سے زیادہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو دین کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ بعض کم ظرف اہل علم خود کو دوسروں سے زیادہ بہتر سمجھ کر انہیں حقارت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور ہر بات میں "جاہل" کا لفظ بڑی نفرت اور حقارت سے ادا کرتے ہیں۔ بعض لوگ اپنی عبادت کے زعم میں ساری دنیا کو گناہ گار سمجھتے ہیں اور ڈنڈا لے کر سب کے پیچھے پڑے رہتے ہیں اور انہیں کافر، مشرک، بدعتی، بے عمل، گستاخ نجانے کیا کیا قرار دیتے رہتے ہیں۔ دین اسلام ایسے تمام رویوں کو سختی سے مسترد کرتا ہے اور یہ بتاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ تکبر کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا: انہ لا یحب المستکبرین۔ [16] "بے شک اللہ تکبر کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔" جو لوگ زمین پر اکڑ کر چلتے ہیں، ان کے بارے میں ارشاد ہوتا ہے: و لا تمش فی الارض مرحا، انک لن تخرق الارض و لن تبلغ الجبال طولا۔ [17] "زمین پر اکڑ کر نہ چلو، بے شک تم نہ تو زمین کو پھاڑ سکتے ہو اور نہ ہی پہاڑوں جتنے بلند ہو سکتے ہو۔" احساس برتری ہو یا احساس کمتری، یہ دونوں امراض کسی بھی انسان کی شخصیت پر بہت برا اثر چھوڑتے ہیں۔ ایک متکبر شخص معاشرے میں اپنی عزت اور مقام کھو بیٹھتا ہے۔ اگر کوئی اس کی عزت کرتا بھی ہے تو صرف اس کے سامنے، اس کی عدم موجودگی میں عام طور پر لوگ اس کا مذاق اڑاتے ہیں یا پھر اس کی برائیاں کرتے ہیں۔ اسی طرح احساس کمتری کا شکار انسان بھی دوسروں سے ملنے جلنے سے گھبراتا ہے اور اپنے ہی خول میں بند ہو کر رہ جاتا ہے۔ دین اسلام ہمیں غرور و تکبر کے مقابلے میں عجز و انکسار اور احساس کمتری کے مقابلے میں عزت نفس کا تصور دیتا ہے۔ عجز و انکسار کا مطلب احساس کمتری نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنی کم حیثیتی کا اعتراف کرنا ہے۔ ایک عاجز انسان اپنی ہر کامیابی کو اپنی صلاحیتوں کا

16۔ النحل 16:23

17۔ بنی اسرائیل 17:37)

نتیجہ نہیں بلکہ اپنے رب کا فضل سمجھتا ہے اور اس کے سامنے سر بسجود ہوتا ہے۔ وہ دوسروں کو وہی مقام دیتا ہے جو خود اسے حاصل ہے۔ دین اسلام ہمیں ایک دوسرے کی عزت کرنے کا حکم دیتا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے خطبہ حجۃ الوداع میں ایک انسان کی عزت کو حرم کعبہ کی طرح محترم بتایا ہے۔ احساس کمتری کے شکار انسان کو سوچنا چاہئے کہ اگر اسے ایک مرتبہ ناکامی کا سامنا کرنا بھی پڑا ہے لیکن زندگی میں اسے بارہا کامیابیاں بھی ملی ہیں۔ یہ جو دنیا میں وہ چل پھر رہا ہے، یہ اللہ تعالیٰ کا اس پر فضل ہی تو ہے۔ جس کے پاس جوتے نہ ہوں، وہ جوتے پہننے والوں کو نہ دیکھے بلکہ اسے دیکھے جس کے پاس پاؤں ہی نہیں ہیں۔ احساس برتری کا علاج تو اس میں مبتلا شخص اگر خود چاہے تو کر سکتا ہے لیکن احساس کمتری کے شکار افراد کا علاج اس کے دوست اور رشتے دار بھی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے نزدیک کوئی ایسا دوست یا رشتے دار ہے جو اس احساس کا شکار ہے تو اسے حوصلہ دلایئے اور اس میں جینے کی امنگ پیدا کیجئے۔ آپ کی یہ نیکی کبھی ضائع نہیں جائے گی اور ایک انسان کی زندگی سنور جائے گی۔ اس بات کا خیال رہے کہ یہ علاج نہایت محبت اور شفقت سے ہونا چاہئے، طعن و تشنیع کے انداز سے ہمیشہ اجتناب کرنا چاہئے۔

انسانی نفسیات

نفسیات (Psychology) بنیادی طور پر رویے (Behavior) اور عقلی زندگی کے سائنسی مطالعے (Scientific Study) کو کہا جاتا ہے۔ چونکہ بات یہاں صرف عقل اور اس کے حیاتیاتی افعال انجام دینے کی نہیں بلکہ عقلی زندگی کی ہے یعنی جسمانی اور عقلی کا مجموعہ؛ اس لیے نفسیات کو یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ نفسیات دراصل نفس (soul) کے مطالعے کا نام ہے اور اسی لیے اس کو نفسیات کہا جاتا ہے یعنی نفس کا مطالعہ۔ انگریزی میں اس کو Psychology کہنے کی وجہ بھی یہی ہے کہ psych تو نفس کو کہتے ہیں اور logy مطالعہ کو اور یہ انکا مرکب لفظ ہے۔[18] اگر اوپر کی بنیادی تعریف کو بغور دیکھا جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ عقل (Mind) عقلی زندگی) سے متعلق ہونے کی وجہ سے اس کا دائرہ بے انتہا وسیع اور ہمہ گیر ہے اور اس میں عقلی عملیت (Mental Processes) کے تمام پہلو مثلاً قیاس (Perception)، ادراک (Cognition)، جذبات (Emotion)، شخصیت (Personality، بین الاشخاصی روابط (Interpersonal Relationship) اور ظاہر ہے کہ رویہ بھی داخل مطالعہ ہوتے ہیں۔ مزید یہ کہ نفسیات کو طبی اور معاشرہ سے متعلق دیگر شعبہ جات میں ایک کلیاتی علم (Academia) کی حیثیت حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ ایک نفاذی علم کا درجہ بھی حاصل ہے۔[19]

نفسیات کے موضوعات

18- حمیر ہاشمی، ناصر فاروق، رفیق جعفر، عبد الحمید، نفسیات بنیادی موضوعات، اطلاقی موضوعات، 1/52 ناشر اردو سائنس بورڈ لاہور 2004ء

19 - رفیق جعفر، نفسیات کا ارتقاء، ص159، ناشر اظہار سنز لاہور 1982ء

علم نفسیات ایک ایسا وسیع موضوع ہے جو اپنی مختلف شاخیں رکھتا ہے۔ علم نفسیات کے تحت آنے والے چند ضمنی موضوعات حسب ذیل ہیں؛

1۔ مشاورتی علم نفسیات (Clinical And Counselling Psychology)

2۔ ترقیاتی علم نفسیات (Developmental Psychology)

3۔ تنظیمی / ادارہ جاتی علم نفسیات (Organizational Psychology)

4۔ سماجی علم نفسیات (Social Psychology)

5۔ صحت اور مثبت علم نفسیات (Health And Positive Psychology)۔[20]

غصہ اور نفسیات کا تعلق

غصہ اطمینان اور رضامندی کی نقیض اور ضد ہے اس میں قوت، جوش، غضب، برہمگی ناراضی، طیش اور جھلاہٹ کا معنی پایا جاتا ہے۔ہ ایک نفسیاتی حالت ہے، جو انسان کے ظاہر اور باطن کو غیر طبعی حالت میں ڈھال دیتی ہے، نفس انسانی جب کسی اذیت ناک امر سے بچنا چاہتا ہے یا کسی سے انتقام لینا چاہتا ہے تو خون دل جوش مارتا ہے، رگیں پھول جاتی ہیں، چہرہ گلنار ہو جاتا ہے اور انسان بھڑک اٹھتا ہے۔ غصہ اور جارحیت انسان کا فطری، انسانی اور صحت مند جذبہ ہے، لیکن یہ اس کا غیر اختیاری فعل ہے۔ قدرت نے انسانی بدن کو تکلیف اور نقصان سے بچانے کے لیے اس کے اندر غصے کی آگ رکھی ہوئی ہے، جو وقت ضرورت کی خودکار نظام کی طرح بھڑک اٹھتی ہے اور انسان اپنے دفاع کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ نفسیات دانوں کے مطابق یہ اس شعوری جذبے اور انفعالی رد عمل کا نام ہے، جو کسی غصہ دلانے والی کیفیت کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے اور غصے سے بپھرا انسان اپنا ذہنی توازن اور عقل و ہوش کا دامن چھوڑ دیتا ہے۔ یہ خفیف بھی ہوتا ہے اور شدید تر بھی۔ غصہ اور غضب ایک صحت مند حالت ہے، لیکن جب انسان اپنے اعصاب پر قابو کھو کر اعتدال کی حد سے نکل جائے، اس وقت یہ تخریبی اور خوفناک شکل اختیار کر لیتا ہے، جو انسانی تعلقات کو نگل جاتا ہے، انسان نور بصیرت سے محروم ہو جاتا ہے، اس کی عقل اور دل بند ہو جاتے ہیں اور وہ شیطان کے ہاتھوں کھلونا بن جاتا ہے۔ یہ مختلف احساسات، افکار اور رویوں سے مل کر تشکیل پاتا ہے، اکیلا ہی پیدا نہیں ہوتا، بلکہ اس کے پیچھے خوف، غم اور مایوسی جیسے دیگر احساسات ہوتے ہیں۔ یہ ہمیں سکھاتا ہے کہ غصہ ایک منفی جذبہ ہے، لیکن حقیقت میں یہ ایک مثبت اور مفید جذبہ ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ ہم کس طریقے سے اس کا اظہار کرتے ہیں؟

لوگوں کے ابتدائے فطرت سے اس امر میں تین درجات ہیں:

1- افراط

2- تفریط

3- اعتدال

---

20 -اصطلاحات اطلاقی نفسیات 2/175، ادارہ تالیف و ترجمہ، پنجاب یونیورسٹی، مطبوعہ المکتبہ العلمیہ لاہور

افراط:

غصہ اتنا بڑھ جائے کہ انسان عقل، دین اور اطاعت کی گرفت سے نکل جائے۔ ایسی حالت میں فرد غور و فکر، اختیار اور بصیرت سے تہی دست ہو جاتا ہے اور وہ ایک بے قرار، بے چین اور آزاد شخص کی طرح نظر آتا ہے۔ غلبہ غضب کے دو طرح کے اسباب ہوتے ہیں، ایک جبلی، دوسرے عادی کچھ لوگ فطرتا سریع الغضب ہوتے ہیں وہ شکل ہی سے غصیل نظر آتے ہیں، پھر گرمی مزاج اس کو دو آتشہ بنا دیتی ہے، کیوں کہ غصہ آگ سے ہے، لیکن اگر مزاج ٹھنڈا ہو تو وہ اس کی حدت کم کر دیتا ہے۔

اس کے عادی اسباب یہ ہیں کہ کوئی شخص ایسے لوگوں سے میل جول رکھتا ہو جو غیظ و غضب کو بہادری اور مردانگی خیال کرتے ہوئے، وہ کسی کی بات برداشت نہیں کرسکتے، کسی کو خاطر میں نہیں لاتے اور ہر ایک کو منہ توڑ جواب دیتے ہیں۔ ایسے لوگ بردباری اور عقل سے پیدل ہیں۔ جو شخص ایسی باتیں سنتا ہے تو اس کے دل میں غصے کی محبت راسخ ہو جاتی ہے، چنانچہ وہ لوگوں کی دیکھا دیکھی اس بری عادت کو اپنے اندر پروان چڑھا لیتا ہے۔

2- تفریط

تفریط کا مطلب ہے قوت غضب سے مرحوم ہونا یا اس کا انتہائی کمزور ہونا یہ قابل مذمت ہے اور ایسے ہی شخص کو بے غیرت کہا جاتا ہے، امام شافعی کا قول ہے "جس کو بھڑکایا جائے، وہ پھر بھی نہ بھڑکے تو ایسا شخص گدھا ہے"[21] جو انسان قوت غضب اور غیرت و حمیت سے یکسر محروم ہو، وہ ناقص ہے۔ اللہ سبحانہ وتعالی نے نبی کریم ﷺ کے صحابہ کی صفت بیان کی ہے کہ وہ غیرت منداور سخت ہیں ۔مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ -[22] ایک دوسرے مقام پر قرآن کریم میں اللہ تعالی نے اپنے نبی کو حکم دیا ہے يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ -[23] سختی اور شدت، قوت حمیت کے اثرات ہیں جو غضب ہی ہوتا ہے

3-اعتدال

یہ قابل تعریف انسان ہے جو عقل اور دین کے اشارے کا منتظر رہتا ہے، جہاں غیرت کا تقاضا ہوتا ہے وہاں بھڑک اٹھتا ہے اور جہاں حلم اور بردباری بہتر ہو، وہاں وہ بجھ جاتا ہے۔ اعتدال کی حالت کو برقرار رکھنے والی چیز استقامت اور درست روی ہے، اس کا اللہ تعالی نے اپنے بندوں کو پابند رہنے کا حکم دیا ہے اور یہی وہ درمیانی راہ ہے جس کو رسول اللہ ﷺ نے یوں بیان فرمایا ہے،خیر الامور اوساطها(کتاب کا نام: البداية في أصول الدين[24]"سب معاملات میں میانہ روی بہتر

21 ـ ابن المحاملي، أحمد بن محمد بن أحمد بن القاسم الضبي، اللباب في الفقه الشافعي، ص۷۸۱: دار البخاري، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية الطبعة: الأولى، 1416ه-

22 -الفتح 29

23 -التوبہ 73

[24] http://www.elmedeen.com/read-book-3057&page=14&viewer=text

ہے۔"اس میں امور کے لفظ سے اشارہ ملتا ہے کہ زندگی کے ہر شعبہ میں میانہ روی سے کام لیا جائے اور اسی میں ہی خیر کا پہلو پنہاں ہے۔افراط و تفریط سے دامن چھڑانا ضروری ہے۔

احساس کمتری کی حقیقت

ذہنی دباؤ عموماً آگے چل کر دیگر شدید نوعیت کی اعصابی و ذہنی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ ہمارے ارد گرد ہمیں ایسے کئی لوگ ملتے ہیں جو ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ بہت حد تک ممکن ہے کہ وہ اس بات سے ناواقف ہوں۔ احساس کمتری کی مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ ہر شخص میں ذہنی دباؤ کی مختلف علامات نظر آتی ہیں۔ اس کی شدت، نوعیت اور قسم کا تعلق انسان کے ماحول اور اس کی انفرادی خصوصیات سے ہوتا ہے۔عام طور پر لوگ زیادہ تر اسی قسم کے احساس کمتری سے دوچار ہوتے ہیں۔ اس کی علامات بھی کافی شدید ہوتی ہیں۔ اس قسم کے ذہنی دباؤ سے انسان کی کام کرنے، سونے، پڑھائی کرنے اور زندگی سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت ماند پڑنے لگ جاتی ہے۔[25] مستقل محسوس ہونے والا ذہنی دباؤ دیرپا رہنے والا احساس کمتری ہوتا ہے جس کی کم از کم مدت دو سال ہوتی ہے اور اس سے مریض مستقل طور پر ذہنی دباو کا شکار ہو جاتا ہے اور مستقل پریشان رہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا ذہنی دباؤ انسان کو کسی خاص موقعے پر ہی محسوس ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر پوسٹ مارٹم (Postpartum) احساس کمتری وہ احساس کمتری ہے جو حاملہ مائیں بچے کی پیدائش کے بعد کسی عارضہ کے لاحق ہونے کے بعد محسوس کرتی ہیں۔ شاید بچے کی پیدائش اس موسم میں میرے لئے بہتر نہیں تھی بعض لوگ سردیوں کے موسم میں اعصابی دباؤ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ایسے لوگ بہار یا گرمیوں کے موسم میں ہلکا پھلکا اور تروتازہ محسوس کرتے ہیں۔

پاکستان میں بڑی تعداد میں ایسے لوگ پائے جاتے ہیں جو کسی نہ کسی شکل میں یا عمر کے کسی نہ کسی حصے میں اعصابی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ مردوں سے زیادہ عورتیں احساس کمتری کا شکار پائی جاتی ہیں۔ پاکستان میں احساس کمتری سے متاثرہ افراد کی شرح 44.4 فی صد ہے جن میں 25.5 فی صد مرد اور 57.5 فی صد خواتین شامل ہیں۔ البتہ پاکستان میں اس مرض کے بارے میں بہت ہی کم تحقیق کی گئی ہے۔ جس کے باعث زیادہ تر لوگ جانتے ہی نہیں کہ وہ احساس کمتری کا شکار ہیں۔ ہمارے ملک میں اچھے اور تجربہ کار ماہر نفسیات کی شدید ضرورت ہے۔ ایسا نہیں کہ پاکستان کے ماہر نفسیات اعلی پائے کے نہیں لیکن ان کی تعداد ضرورت کے حساب سے بے حد کم ہے۔ احساس کمتری سے متعلق آخری مردم شماری 1998 میں ہوئی تھی اور ایک اندازے کے مطابق اس شرح میں پچھلے 17 سالوں میں بڑی حد تک اضافہ ہوا ہے۔احساس کمتری کسی بھی جسمانی بیماری کی طرح ایک قابل فکر لیکن قابل علاج مرض ہے۔ اسی لیے ذہنی دباؤ سے متاثرہ لوگوں کو محض خوش رہنے کی تلقین کرنے کے بجائے ان کے مسائل اور ذہنی کیفیت کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔[26]

مندرجہ بالا مباحث سے ماخوذ احساس کمتری کے اثرات

25۔ www.urdusafha.pk/what-is-depression-in-urdu

26۔ www.urdusafha.pk/what-is-depression-in-urdu

- احساس کمتری سے ذہنی دباو پڑتا ہے جس سے ذہن متاثر ہو جاتا ہے ذہنی دباو مختلف طریقوں سے لاحق ہوتا ہے
- احساس کمتری ایک ایسا ذہنی دباو ہے جو کسی نہ کسی نقصان کے نتیجہ میں لاحق ہوتا ہے۔
- وہ ذہنی دباو جو کسی نہ کسی چیز کے تحفظ یا عدم تحفظ کے خطرے کے پیش نظر وجود میں آتا ہے۔
- بے ترتیبی والا ذہنی دباو لاحق ہوتا ہے۔
- افسردگی والا ذہنی دباو لاحق ہوتا ہے۔
- جنون کی مثل ذہنی دباو لاحق ہوتا ہے۔
- عورتوں کے ایام مخصوصہ والا ذہنی دباو لاحق ہوتا ہے۔
- شدید قسم کا ذہنی دباو لاحق ہوتا ہے۔
- مستقل ذہنی دباو لاحق ہوتا ہے۔
- مخصوص صورت حال والا ذہنی دباو لاحق ہوتا ہے۔

حاصل بحث: اسلامی تعلیمات کے تناظر میں احساس کمتری کا تدارک

تزکیہ نفس، تزکیہ نفس سے مراد ہے کہ نفس انسانی میں موجود شر کے فطری غلبے کو دور کرنا اور اس کو گناہوں کی آلودگیوں سے بچانا جو روحانی نشو و نما میں رکاوٹ بنتی ہے ان تمام بدی اور برے وسوسے، بری فکر، برے خیالات، اور نفسیاتی بیماریوں پر غلبہ پالینے کا نام تزکیہ نفس کہلاتا ہے لھذا تزکیہ نفس سے انسان احساس کمتری برے خیالات سے محفوظ رہتا ہے۔ ارشاد ربانی ہے:

وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى[27] ترجمہ: "اور وہ نفس کو ہر بری خواہش سے روکتا ہے۔"

- **استقامت اور خود اعتمادی**

: مسلمان مصائب کو زندگی کا لازمی حصہ سمجھتا ہے اور مصائب سے گھبرا کر زندگی سے بیزار ہونے کے بجائے ان سے نجات پانے کے لیے پوری اور مسلسل کوشش کرتا ہے۔ مسلمان جانتا ہے کہ اس کی دنیوی زندگی کی پریشانیاں عارضی ہیں اگر وہ ناساز گار حالات میں بھی اپنے ایمان اور اعمالِ صالحہ پر قائم رہے گا تو مرنے کے بعد ہر غم سے پاک انتہائی پر مسرت اُس ابدی زندگی کا حق دار ہو گا۔

- **قناعت اور صبر و شکر**

زندگی میں انسان کو ہمیشہ دو حالتوں میں سے کسی ایک کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یا تو صورت حال اس کی مرضی کے مطابق ہوتی ہے یا کسی جگہ مرضی کے مطابق نہیں ہوتی۔ دونوں جگہ پر انسان کو اپنے اندرونی توازن اور سکون واطمینان کو برقرار رکھتے ہوئے حقیقت پسندی کی روش اپنانے کی تلقین کی گئی ہے۔ اور اس پر بہتری اور بھلائی کے حصول کا وعدہ بھی کیا گیا ہے۔ یعنی معاملے کو فقط دنیوی نہیں رہنے دیا گیا۔ بلکہ اس کو دینی اور اخروی فوائد کے حصول کا ذریعہ بھی بنا دیا گیا۔

27۔ القران 79:14

- **عفوودرگزر**

احساس کمتری سے بچنے کے لئے بہترین ہتھیار عفوودرگزر کرنا بھی ہے۔ دوسروں کے غلط رویے ناروا سلوک اور ظلم وزیادتی کے مقابلے میں عفوودرگزر کی تعلیم دی گئی ہے۔

- ذمہ دارانہ رویہ اور احساس ذمہ داری

سوچنے والی بات یہ ہے کہ اگر ہم ان مسائل پر غور کرنا شروع کردیں جن پر ہمارا کوئی اختیار نہیں ہے اور ان معاملات کے متعلق سوچنا، جلنا، کڑھنا اور ہر وقت خواہ مخواہ غور وفکر کرتے رہنا شروع کردیں جن کو ہم تبدیل ہی نہیں کرسکتے تو ہم اپنا وقت اور توانائیاں یونہی ضائع کرتے چلے جائیں گے اور آخر میں ہمارے ہاتھ بھی کچھ نہں آئے گا۔ مثلاً ہم نہ تو اپنے رنگ کو تبدیل کرسکتے ہیں، نہ اپنے خاندان یا قبیلے کو اسی طرح ہمارا ماضی بھی اچھا یا برا جیسا بھی تھا اب اسے تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ مستقبل میں کیا ہوگا اور کیا نہیں ہوگا یہ بھی ہمارے بس میں نہیں ہے۔ اگر ہم ان چیزوں پر یا ان جیسی دوسری بہت ساری چیزوں پر جو ہمارے اختیار سے باہر ہیں اپنی توجہ کو مرکوز کیے رکھیں تو ہماری زندگی ضائع ہوتی چلی جائے گی، حوصلے پست ہوتے جائیں گے، ہمت جواب دیتی چلی جائے گی، اور ہم دنیا کی سٹیج پر بھرپور کردار ادا کرنے کے قابل نہیں رہیں گے۔

- **فکر آخرت**

عام طور پر دنیوی وجہ سے پریشان لوگوں کے لئے اس مرض سے نکلنے کا بہترین نسخہ فکر آخرت بھی ہے۔ جب انسان اس چیز میں غور وفکر کرے گا کہ یہ سب چیزیں جن کی وجہ سے آج میں اتنا پریشان ہوں انہوں نے تو کل میرے پاس رہنا ہی نہیں بلکہ یہ تو کیا خود میں نے ہی ہمیشہ کونسا ان کے پاس رہنا ہے؟ تو ایسی سوچ بھی پھر ہمیں قلبی طور پر سکون میسر کرے گی۔

خلاصۂ بحث

دین اسلام ہمیں غرور و تکبر کے مقابلے میں عجز و انکسار اور احساس کمتری کے مقابلے میں عزت نفس کا تصور دیتا ہے۔ عجز و انکسار کا مطلب احساس کمتری نہیں بلکہ اللہ تعالی کے سامنے اپنی کم حیثیتی کا اعتراف کرنا ہے۔ ایک عاجز انسان اپنی ہر کامیابی کو اپنی صلاحیتوں کا نتیجہ نہیں بلکہ اپنے رب کا فضل سمجھتا ہے اور اس کے سامنے سربسجود ہوتا ہے۔ وہ دوسروں کو وہی مقام دیتا ہے جو خود اسے حاصل ہے۔ دین اسلام ہمیں ایک دوسرے کی عزت کرنے کا حکم دیتا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے خطبہ حجۃ الوداع میں ایک انسان کی عزت کو حرم کعبہ کی طرح محترم بتایا ہے۔ احساس کمتری کے شکار انسان کو سوچنا چاہئے کہ اگر اسے ایک مرتبہ ناکامی کا سامنا کرنا بھی پڑا ہے لیکن زندگی میں اسے بارہا کامیابیاں بھی ملی ہیں۔ یہ جو دنیا میں وہ چل پھر رہا ہے، یہ اللہ تعالیٰ کا اس پر فضل ہی تو ہے۔ جس کے پاس جوتے نہ ہوں، وہ جوتے پہننے والوں کو نہ دیکھے بلکہ اسے دیکھے جس کے پاس پاؤں ہی نہیں ہیں۔