

گالی اور غصہ

گالیاں کچھ لوگوں کا تکیہ کلام ہوتی ہیں، وہ بات بے بات گالیوں کی بوچھاڑ کرتے جاتے ہیں۔ غصہ آئے تو بھی گالیاں نکالتے ہیں، نہ آئے تو بھی ان کے منہ سے گالیاں ہی جھڑتی رہتی ہیں۔ ان کرداروں کو چھوڑ کر دیکھا جائے تو عام طور پر غصہ ہی گالیاں اور مغالطات بننے کا باعث بنتا ہے۔ جب غصے میں جھوٹ بھنا ہوا شخص اپنے مد مقابل کی ماں، بہنوں پر گندے اور فحش الزام لگاتا ہے اور اپنے تئیں اس کے حسب و نسب کو اچھی طرح مشکوک ثابت کر دیتا ہے تو اس کا کلیجہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔ صرف پنجابی زبان کا معاملہ نہیں، دنیا کی ہر زبان میں فصیح اور کٹیلی گالیاں تخلیق کی گئی ہیں۔ ان کا نمایاں وصف معتوب انسان کو بداصل ثابت کرنا ہوتا ہے۔ ظاہر ہے اس بیچارے کی ماں کو بدکردار بنائے بغیر ایسا نہیں کیا جاسکتا لہذا عام طور پر ماں ہی گالیوں کا محور بنی رہتی ہے۔ ماں بہنوں کی برائی کرنے کے علاوہ خود معتوب کو کتا، سو راوردوسرے برے القاب سے نوازا جاتا ہے۔

ایک مسلمان کے شایاں نہیں کہ وہ گالی گلوچ کرے۔ جو زبان اللہ کے شکر سے تر تہنی چاہیے، گالی اس پر نہیں چیتی۔ پھر غصے سے بے قابو ہو جانا جانوروں کا وصف ہے، عقل و شعور رکھنے والا آدمی کسی لمحہ عقل کا دامن ہاتھ سے نہیں جانے دیتا۔ تیسری بات کہ کسی پاک دامن عورت پر گالی کی صورت میں تہمت لگانا سخت گناہ ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم ایک بار انصار مدینہ کی ایک مجلس میں تشریف لے گئے۔ وہاں ایک شخص بیٹھا ہوا تھا جس کے بارے میں مشہور تھا، وہ گندی اور فحش باتیں کرتا ہے اور جلد ہی گالیوں پر اتر آتا ہے۔ آپ نے فرمایا، ”مومن کو گالی دینا گناہ ہے اور اس سے جنگ کرنا کفر ہے۔“ اس شخص نے وعدہ کیا، بخدا! آئندہ میں گالی نہ نکالوں گا۔ گالیوں میں دل کی بھڑاس نکالنے کے لیے جو ہمتیں دھری جاتی ہیں اور گندے الزامات لگائے جاتے ہیں ان کا برا ہونا

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے اس ارشاد سے واضح ہوتا ہے، ”کوئی شخص کسی دوسرے پر گناہ گار ہونے کا جھوٹا الزام یا کفر کی تہمت نہیں لگاتا مگر دوسرے میں برائی موجود نہ ہونے کی صورت میں وہ الزام اسی پر چسپاں ہو جاتا ہے۔“ آپ نے فرمایا: ”مسلمان کو لعنت ملامت کرنا اسے قتل کرنے کی مانند ہے۔“ ایک تابعی ابو عبد اللہ بخلی نے ام المؤمنین سیدہ عائشہؓ سے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے اخلاق کے بارے میں دریافت کیا تو انہوں نے فرمایا، ”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم گفتگو میں حد سے نہ بڑھتے، وہ کبھی فحش بات نہ کرتے، بازار میں شور و غوغا نہ کرتے، برائی کا بدلہ برائی سے نہ دیتے۔ وہ تو معاف اور درگزر کرنے والے تھے۔“ یہ ایسی برائیاں ہیں کہ اللہ کے پاک نبی میں ان کے پائے جانے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا لیکن چونکہ عام لوگوں کی اکثریت ان میں مبتلا ہے اس لیے ام المؤمنینؓ نے ان کی نفی وضاحت کے ساتھ کی۔ بدزبانی اور گالم گلوچ سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ غصے پر قابو پانا سیکھا جائے۔ غصہ ایسی شے ہے جو انسان کے جسم اور دماغ پر حاوی ہو جاتا ہے، اس سے ہر انسانی عضو کی کارکردگی (physiology) متاثر ہوتی ہے۔ دماغ کا سوچنے سمجھنے والے حصہ (cerebral cortex) اپنا کام شروع بھی نہیں کرتا کہ غصے کا اظہار کرنے والا حصہ (amygdala) عمل میں آجاتا ہے۔ غصہ کھانے والے شخص کے پٹھے کھچ جاتے ہیں، اس کی سانس تیز تیز چلنے لگتی ہے، دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر تیز ہو جاتے ہیں، کبھی وہ کانپنے بھی لگتا ہے۔ ان لمحات میں وہ توانائی سے پر ہوتا ہے اور کوئی قدم اٹھا سکتا ہے، وہ ایسا عمل بھی کر سکتا ہے جس پر اسے بعد میں خود نادم ہونا پڑے۔ اس موقع پر اگر اس کی سوچ سمجھ غالب آجائے تو وہ غصے پر قابو پاسکتا ہے ورنہ غصہ اپنا کام کر دکھاتا ہے۔ جس شخص سے بے انصافی ہوئی ہو یا اس کی حق تلفی کی گئی ہو، اسے جلد غصہ آتا ہے۔ ماہرین نفسیات کہتے ہیں، غصہ کسی پیش آنے والے خطرے کا رد عمل ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے یہ خطرہ انسان کی اپنی ذات کو درپیش ہو یا کسی ایسے شخص کو جس سے وہ محبت کرتا ہو۔ یہ خطرہ حقیقی ہو سکتا ہے اور خیالی بھی۔ بھوک، تکلیف اور بیماریاں بھی غصہ پیدا کرتی ہیں۔ انیسویں صدی میں فرائڈ نے کہا، جب انسان کو محبت نہیں ملتی تو وہ غصے کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگرچہ عام طور پر غصے کا اظہار گالی گلوچ، مار پیٹ اور قتل و غارت کی صورت میں ہوتا ہے لیکن کبھی غصہ کھانے والا خاموشی کا سہارا بھی لیتا ہے۔ اس صورت میں اس کا رویہ تناؤ (tension) اور نفرت ظاہر کرتا ہے۔

غصے کے اثرات سے بچنے کے لیے غصے کا باعث بننے والی وجوہات کو دور کرنا ضروری ہوتا ہے۔ چونکہ عام طور پر یہ انسان کے بس میں نہیں ہوتا اس لیے غصے کو کنٹرول کرنا ہی اہم ترین ذریعہ جاتا ہے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، ”دوسرے کو چھڑانے والا بہادر نہیں ہوتا، بہادر تو وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے اوپر قابو رکھے۔“ ایک صحابیؓ

اصلاح و دعوت

نے آپ سے نصیحت کرنے کی درخواست کی تو آپ نے فرمایا، ”غصہ نہ کیا کرو! آپ نے یہ ارشاد کئی بار دہرایا“

www.al-mawrid.org
www.javedahmadghamidi.com