

اوسى ڈى اور اسلامى تناظر ميں اس کا حل

Obsessive-Compulsive Disorder and its Treatment in Islamic Perspective

Faheem Uddin

Lecturer, Psychology, University of Swat

Email: faheem.sj90@gmail.com & faheem@uswat.edu.pk

Hafiz Fazale Haq Haqqani

Lecturer, Islamic Studies, University of Swat

Email: fazlehaq498@gmail.com & fazlehaq@uswat.edu.pk

Dr. Summiya Ahmad

Associate Professor, Psychology, University of Peshawar

Email: summiya_ahmad@hotmail.com

Received on: 15-07-2023

Accepted on: 17-08-2023

Abstract

OCD is a psychological disorder which seriously disrupts the cognitive and behavioral aspects of human life. If it is left uncured, it can negatively affect the social life of an individual, thus, the present study focused on the prevention and treatment of OCD based on Islamic psychospiritual model of imam al Ghazali. Various solutions have been discussed for its eradication. As many people affected with OCD, approach clinical psychologists, psychiatrists, or religious scholars. Therefore, the findings of this study may be helpful for clinicians, psychological counselors, prayer leaders, and religious scholars.

Keywords: Obsessive-compulsive disorder, psychology, Islamic perspective, psychospiritual approach, Imam al Ghazali

تعارف:

یہ نفسیاتی بیماری کی ایک قسم ہے جس کے شکار مرد و خواتین پوری دنیا یعنی مشرق و مغرب میں پائے جاتے ہیں۔ یہ نفسیاتی مسئلہ خوف و ہیجان سے تعلق رکھتا ہے۔ ایک کام کا فکر سوار ہو جانا اور اس کام کو بار بار کرنا۔ مثلاً ایک طالب علم جس کا گلی صبح امتحان شروع ہو اور وہ رات کو بار بار الارم دیکھتا رہے کہ آیا سیٹ ہے یا نہیں۔ اسی طرح ایک آدمی رات کو سونے سے قبل دروازہ کی کنڈی بار بار دیکھتا ہے یا ٹیلا چیک کرتا ہے کہ آیا ٹھیک سے لگا ہے یا نہیں۔ اگر ایسے خیالات اور کاموں سے ایک انسان کی روزمرہ زندگی متاثر ہو جائے تو یہ اوسى ڈى کہلائے گا۔ اس مرض کا دائرہ صرف مندرجہ بالا مثالوں تک محدود نہیں بلکہ اس میں دوسرے کام مثلاً مختلف غیر ضروری چیزوں کو اکٹھا کرنا اور یہ سوچ کر اپنے پاس جمع کرنا کہ کہیں کام آجائیں گی، ہاتھوں یا پورے بدن کو بار بار دھونا، صفائی کا حد سے زیادہ خیال رکھنا، اور گھریلو یا دفتری چیزوں کو

ایک خاص ترتیب پر رکھنے کی فکر و کوشش بار بار کرنا۔

جدید ماہرین نفسیات کی رائے ہے کہ بعض لوگوں کے اسی ڈی میں وراثتی و جنیاتی کردار زیادہ ہے، اور یہ ایک خاص دماغی کیمکزیل یعنی نیوروٹرانسمیٹر کے عدم توازن کی وجہ سے شروع ہوتا ہے جس کے علاج کیلئے دوائیاں تجویز کی جاتی ہیں¹۔

بعض ماہرین کی رائے ہے کہ خوف و ہیجان سے نجات اور کمی لانے کی خاطر انسان بار بار ایک کام کو سوچتا اور کرتا ہے مثلاً ایک طالب علم امتحان کے دنوں میں کمرے اور کتابوں کی ترتیب درست کرتا ہے، جس کے نتیجے میں خوف میں کمی محسوس ہوتی ہے۔²

اب اصل مسئلہ یہ ہے اور مشاہدے میں یہ بات آئی کہ بعض دفعہ دینی فکر اور دین پر عمل کرنے کا جذبہ آتے ہی کچھ اس قسم کے مسئلے شروع ہو جاتے ہیں۔ جیسے استنجاء، وضو، غسل، صفائی وغیرہ میں حد سے زیادہ مبالغہ کرنا اور وساوس کا شکار ہو کر مقصودی اعمال سے توجہ ہٹنا۔ اس کی کئی مثالیں معاشرے میں ملتی ہیں جیسے پیشاب کے قطروں کو خشک کرنے کیلئے حد سے زیادہ کوشش اور وقت لگانا اور پھر بھی یقین نہ آنا۔ اسی طرح دوران وضو ایک عضو کو تین سے زیادہ دفعہ دھونا اور تسلی نہ ہونا۔ حتیٰ کہ وضو میں اتنا پانی بہاتے ہیں کہ پورا بدن بھیگ جاتا ہے۔ بعض لوگ اتنی اونچی آواز سے نماز پڑھتے ہیں اور ایک ایک لفظ بار بار پڑھتے ہیں تاکہ حروف صحیح طرح سے ادا ہو سکیں اور یوں قریبی نمازی یا پورے صف کے نماز میں خلل ڈالتے ہیں۔ اسی طرح دوران نماز قطرہ نکلنے اور وضو ٹوٹنے کا وسوسہ آنا۔ ہمارے پاس ایک آدمی کونسنگ کیلئے آئے اور کہا کہ اگر میں دریا میں غوطے لگا کر دوسرے کنارے تک پانی میں تیر لوں پھر بھی میں مطمئن نہیں ہوتا کہ میں جنابت سے نکل گیا اور نماز میں ایسے خطرناک وسوسے آتے ہیں کہ نماز کو بار بار توڑنا پڑتا ہے۔

در اصل قرآن مجید کی ایک ایک آیت مبارکہ اور رسول اللہ ﷺ کی ایک ایک حدیث مبارکہ بلکہ کسی آیت کے ایک ٹکڑے اور چند الفاظ کے مختصر حدیث میں انسانی نفسیاتی مسائل کا کامل اور اکمل حل پیش کیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ³۔ اللہ کسی بھی شخص کو اس کی وسعت سے زیادہ ذمہ داری نہیں سونپتا۔ اس کو فائدہ بھی اسی کام سے ہو گا جو وہ اپنے ارادے سے کرے اور نقصان بھی اسی کام سے ہو گا جو اپنے ارادے سے کرے۔

انسان اتنا مکلف ہے جتنا اس کا بس ہے۔ خود کو اور دوسروں کو تکلیف میں ڈالنا ذہنی الجھاؤ نہیں تو اور کیا ہے؟

ایک حدیث مبارکہ میں ہے۔ عَنِ الْحَكَمِ بْنِ سُوَيْبَانَ التَّحَفِي، «أَنَّه رَأَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَوَضَّأَ، ثُمَّ أَخَذَ كَفًّا مِنْ مَاءٍ، فَتَضَخَ بِهِ فَرَجَهُ⁴۔ حکم بن سفیان ثقفی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ آپ نے وضو کیا، پھر ایک چلو پانی لے کر شرمگاہ پر چھینٹا مارا۔ : تاکہ شرمگاہ پر پیشاب کا خطرہ ہونے کا وسوسہ ختم ہو جائے، یہ وسوسہ دور کرنے کی ایک اچھی تدبیر ہے جسے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے امت کو سکھایا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ ان کا وضو بھاری ہے اور اس وضو کو تازہ کرنا چاہئے حالانکہ تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ یہ ایک شیطانی وسوسہ ہوتا ہے۔ اور اس بات کا ایک ثبوت یہ ہے کہ نماز پڑھنے کے بعد آدمی کا دھیان وضو کی طرف نہیں جاتا اور اس بات کو بھول جاتا ہے۔ دوسرا یہ

کہ استنجے اور وضو میں لگ کر اکثر اوقات تکبیر اولیٰ چھوٹ جاتی ہے یا پوری جماعت ہی فوت ہو جاتی ہے۔

حضور پاک ﷺ نے ایک اور حدیث میں صراحہ و دوران وضوء و سوسہ ڈالنے والے شیطان کے متعلق فرمایا۔ عَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ لِلْوُضُوءِ شَيْطَانًا يُقَالُ لَهُ وَلَهَانٌ، فَاتَّقُوا وَسْوَاسَ الْمَاءِ»⁵

ابی بن کعب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”وضو میں وسوسہ ڈالنے کے کام کے لیے ایک شیطان ہے جس کو ولہان کہا جاتا ہے، لہذا تم پانی کے وسوسوں سے بچو۔

آدمی اس بات کا بھی دھیان رکھے کہ پانی کا اسراف کر کے وہ کونسے سنت یا مستحب پر عمل کر رہا ہے۔ خاص کر مسجد میں وضو بنانے والے حضرات کو سوچنے کی ضرورت ہے کیونکہ مسجد کا پانی اجتماعی ہوتا ہے اور اس سے وضو تازہ کرنا مکروہ ہے۔ اور وضو کے دوران پانی کے اسراف سے پیغمبر پاک ﷺ نے منع فرمایا ہے چاہے انسان دریا کے کنارے وضو کیوں نہ بنا رہا ہو۔

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ بِسَعْدٍ، وَهُوَ يَتَوَضَّأُ، فَقَالَ: «مَا هَذَا السَّرَفُ» فَقَالَ: أَفِي الْوُضُوءِ إِسْرَافٌ، قَالَ: «نَعَمْ، وَإِنْ كُنْتُ عَلَى هَرَجٍ»⁶

فقہ کی کتابوں میں وضو کے لئے پانی کی مقدار تقریباً آدھ لوٹا پانی بنتا ہے۔ آدمی ترتیب سیکھ لے اور مشق کر لے تو آدھے لوٹے پانی سے خوب اچھے شان سے وضو بن سکتا ہے۔ غسل کے بارے میں تقریباً دو لوٹے پانی کا مقدار بیان ہوا ہے۔ سردی کے موسم میں بھی آسانی سے غسل ہو سکتا ہے۔ شریعت میں کسی عضو دھونے کی تعریف یہ ہے کہ پانی عضو پر بہہ کر کم از کم تین قطرے پانی ٹپک جائے۔ ایک حدیث مبارکہ کا مفہوم ہے کہ پانی اتنے مقدار میں استعمال کرو جتنی تمہیں ضرورت ہو چاہے تم دریا کے کنارے کیوں نہ ہو۔

بعض لوگ وضو بھول جاتے ہیں کہ وضو برقرار ہے یا نہیں، کچھ لوگ رکعات کی تعداد بھول جاتے ہیں۔ اس کے لئے شریعت نے غالب گمان کا حل پیش کیا ہے۔ جس جانب گمان غالب ہو اسی پر انسان عمل کر لے۔ اس پر تسلی نہ ہو تو دوسرا حل یہ ہے کہ اس بات پر انسان قسم کھا سکے کہ ہاں میرا وضو ہے۔ یا اللہ میرا وضو ٹوٹ گیا ہے۔ یا میں نے اتنی رکعتیں پڑھ لی ہیں۔ اسی لئے اصول فقہ کا قاعدہ بھی ہے۔ یقین لا یزول بالشک⁷۔ فقہانے یہ قانون قرآن و سنت کے فہم سے اخذ کیا ہے۔

بعض حضرات کو تیمم سے تسلی نہیں ہوتی کہ وہ پاک ہو گئے اور اس مخصوص حالت میں ان کا وضو یا غسل ادا ہو گیا اور وہ نماز پڑھ سکتے ہیں۔ ایک بزرگ نے اس کا حل یہ بتایا تھا کہ بندہ تیمم میں یہ تصور کر لے کہ اس تیمم سے میرا بدن تو کیا میری ہڈیوں کا گودا بھی پاک ہو گیا۔ امام غزالی رح ایک عظیم مسلم ماہر نفسیات نے ان سارے خواطر، وساوس، خیالات کی عجیب تشریح کی ہے اور عجیب حل پیش کیا ہے۔ فرماتے ہیں،

ایک بنیادی وجہ یہی ہے کہ انسان ظاہری اعمال پر توجہ دیتا ہے اور باطنی اعمال پر اسکی نظر نہیں ہوتی۔

اس بارے میں امام غزالی رح کی ایک انتہائی مفید اور دلچسپ بحث پیش کی جاتی ہے:

امام غزالی فرماتے ہیں کپڑوں اور وضو کے پانی کا خیال رکھو کہ دونوں پاک ہوں لیکن اتنا مبالغہ نہ کرو کہ وساوس تک نوبت پہنچ جائے کیونکہ یہ وسوسہ شیطانی ہے اور شیطان اکثر عبادت کرنے والے نیک بندوں کے اوقات شش و پنج میں ضائع کرتا ہے۔ جاننا چاہیے کہ نمازی کے کپڑوں کی مثال ایسی ہے جیسے کسی پھل کے اوپر کا چھلکا اور بدن کی مثال ایسی ہے جیسے اندر کا گود اور قلب کی مثال ایسی ہے جیسے اندر کا مغز۔ ظاہر ہے کہ مقصود مغز ہوا کرتا ہے⁸۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ⁹۔

ترجمہ: بے شک خدا تعالیٰ توبہ کرنے والوں اور پاک رہنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

اور جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ¹⁰

ترجمہ: طہارت ایمان کا جزو ہے۔

مزید ارشاد نبوی ہے:

ترجمہ: دین کی بنیاد پاکیزگی پر ہے۔

ان فرامین کا صرف یہ مقصد نہیں کہ نظافت و پاکیزگی کا تعلق محض جسم اور لباس کے ساتھ ہے بلکہ اصل میں اس کے چار مراتب ہیں پہلا مرتبہ تو جسم کو غیر اللہ سے خالی کرنا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ إِذْ قَالُوا مَا أَنزَلَ اللَّهُ عَلَىٰ بَشَرٍ مِّن شَيْءٍ قُلْ مَنْ أَنزَلَ الْكِتَابَ الَّذِي جَاءَ بِهِ مُوسَىٰ نُورًا وَهُدًى لِلنَّاسِ يَجْعَلُونَهُ قَرَاطِيسَ يُبَدُّوْهَا وَيُخْفُونَ كَثِيرًا وَعَلَّمْتُمْ مَا لَمْ تَعْلَمُوا أَنَّكُمْ وَلَا آبَاؤُكُمْ قُلِ اللَّهُ ثُمَّ ذَرْهُمْ فِي خَوْضِهِمْ يَلْعَبُونَ¹¹

ترجمہ: کہہ دو (اس کتاب کو) خدا ہی نے (نازل کیا تھا) پھر ان کو چھوڑ دیا کہ اپنی بہبودہ کمواس میں کھیلتے رہیں۔

حاصل یہ ہے کہ جب دل غیر اللہ سے پاک ہو جاتا ہے تو وہ صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے ساتھ مصروف ہوتا ہے اور یہی حقیقت ہے کلمہ طیبہ لا الہ الا اللہ کی تصدیق کا جو کہ ایمان اور یقین کا اعلیٰ درجہ ہے۔ ماسوا اللہ سے پاک ہونا ایمان کا نصف حصہ ہے یعنی ایمان کا لب ہے اور یہ جان ہے جب تک ماسوی اللہ سے دل پاک نہ ہو گا وہ یادِ حق سے آراستہ ہونے کے قابل نہ ہو گا۔

دوسرے درجے میں حسد، تکبر، ریا، حرص، عداوت، رعونت اور دیگر برے اخلاقی خصوصیات کو دور کرنا ضروری ہے۔ تاکہ انسان کا دل تواضع، قناعت، توبہ، صبر، خوف، رجا، محبت اور دوسرے اچھے اخلاق سے سجا ہو۔ یہ متقی لوگوں کے ایمان کا بلند ترین درجہ ہے اور ناپسندیدہ اخلاقی خصوصیات سے دل کو صاف کرنا نصف ایمان ہے۔

تیسرے درجے میں غیبت، حرام کا استعمال، جھوٹ بولنا، خیانت کرنا، غیر محرّمات کو دیکھنا، اور ان گناہوں سے اعضاء و جوارح کو یعنی ہاتھ پاؤں وغیرہ کو پاک رکھنا ضروری ہے۔ تاکہ یہ اعضاء تمام کاموں میں فرمانبرداری اور ادب سے مزین ہو جائیں۔ یہ زاہدوں کے ایمان کا بلند ترین درجہ ہے اور جوارح کو تمام حرام چیزوں سے پاک کرنا نصف ایمان ہے۔

چوتھے درجے میں کپڑے اور بدن کو نجاست سے صاف رکھنا ضروری ہے تاکہ وہ نماز کے رکوع و سجدہ وغیرہ جیسے ارکان کو بہتر طرح ادا کر سکیں۔ یہ عام مسلمانوں کی طہارت کا اہم درجہ ہے، اس لئے کہ نماز مسلمان اور کافر میں فرق کرنے والی اہم عبادت ہے۔ اور یہ طہارت بھی نصف ایمان ہے، تو معلوم ہوا کہ ایمان کے چاروں درجوں پر پاکی نصف ایمان ہے اور چونکہ پاکی نصف اول ہے۔ اس وجہ سے جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

ترجمہ: دین کی بنیاد پاکیزگی پر ہے۔

تو بدن اور کپڑوں کی صفائی اور پاکیزگی کے تو سارے دلدادے ہوتے ہیں اور اس کا خیال رکھتے ہیں، اور یہ آخری درجے کی پاکیزگی ہے۔ اس درجے کی خصوصیت یہ ہے کہ دوسری طہارتوں کے مقابلے میں یہ زیادہ آسان اور نفس کے لئے بھی مطلوب ہے، اس سے نفس کو خوشی حاصل ہوتی ہے اور آرام بھی محسوس ہوتا ہے۔ دوسرے لوگ بھی اس ظاہری پاکی کو دیکھ کر اس شخص کے زہد و تواضع کی تعریف کرتے ہیں۔ لیکن جب بات آتی ہے حسد، تکبر، ریا، دنیا کی محبت وغیرہ کو دل سے نکالنے اور گناہوں کو دور کرنے کی، تو یہ نفس کی بات نہیں رہتی، یعنی نفس کو مزید محنت کرنے کا موقع نہیں ملتا، اور نہ ہی دوسروں کی نظر کی فکر رہتی ہے۔ اس لیے کہ یہ باتیں اللہ تو دیکھتا ہے مخلوق نہیں دیکھتی اس لیے عام لوگ اس کی طرف متوجہ نہیں ہوتے۔

ظاہری طہارت اگرچہ آخری درجے کی طہارت ہے مگر پھر بھی اس کی بڑی فضیلت ہے بشرطیکہ اس کے آداب کا اہتمام کرے۔ وسوسہ اور اسراف کو اس میں داخل نہ کرے اگر ان چیزوں کو اس میں داخل کیا تو وہ طہارت مکروہ ہو جائے گی اور ایسا کرنے والا گنہگار ہوگا۔ یہ احتیاط بہت اچھی ہے لیکن اس کی چھ شرائط ہیں :

پہلی شرط یہ ہے کہ اس احتیاط میں اتنا وقت نہ خرچ کرے جس کی کے سبب کسی اور بہتر کام سے محروم ہو جائے۔ اس واسطے کہ اگر کوئی طلب علم میں مشغول ہونے کی استطاعت رکھتا ہو یا تفکر و تدبر میں مشغول ہونے کی قدرت رکھتا ہو جو کشف میں زیادتی کا باعث ہو یا ایسے کسب میں مصروف ہو جو خود اس کی اور اس کے اہل و عیال کی کفالت کا ذریعہ ہو اور مخلوق سے سوال کرنے کی ضرورت نہ پڑے اور لوگوں کے سامنے ہاتھ پھیلانے سے محفوظ ہو جائے تو اس قسم کے کاموں کو ضائع کر کے طہارت و پاکیزگی میں احتیاط برتنا صحیح نہیں کیونکہ یہ معاملات طہارت میں احتیاط سے زیادہ اہم ہیں۔ اس لئے کہ صحابہ اس قسم کی احتیاط کی طرف کم ہی متوجہ ہوتے تھے بلکہ وہ جہاد، کسب معاش، طلب علم اور اس قسم کے ضروری کاموں میں مشغول رہتے تھے، وہ ننگے پاؤں چلتے تھے، زمین پر نماز پڑھتے تھے، مٹی پر بیٹھ جاتے تھے، کھانا کھا کر تلوؤں میں ہاتھ ملتے تھے، گھوڑے، اونٹ وغیرہ کے پسینے سے پرہیز نہیں کرتے تھے۔ دل کی پاکی و طہارت کا بہت اہتمام کرتے، بدن کی صفائی کا بھی کرتے لیکن اتنا مبالغہ نہیں۔ ہاں جو شخص سستی اور کاہلی کی وجہ سے یہ احتیاط نہ کرے اسے احتیاط کرنے والوں پر معترض نہیں ہونا چاہیے کہ بہر حال احتیاط کرنا احتیاط نہ کرنے سے بہتر ہے۔

دوسری شرط یہ ہے کہ اپنے آپ کو ریا اور رعونت سے بچائے رکھے اس واسطے کہ عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ وہ پھر زبان سے ہنگامہ کرنے لگتا

ہے کہ میں زاہد ہوں، اپنے آپ کو یوں پاک رکھتا ہوں۔ اسے اس بات میں عزت حاصل ہو۔ اگر زمین پر پاؤں رکھے یا کسی اور کے لوٹے سے طہارت کرے اور ڈرے کہ میں کہیں لوگوں کی نگاہ سے گرنے جاؤں اسے چاہیے کہ اپنے آپ کو آزمائے، لوگوں کے سامنے زمین پر پاؤں رکھے۔ مباح کی راہ اختیار کرے اپنے باطن میں احتیاط کا تدارک کرے اگر اس کا نفس اس سلسلہ میں جھگڑے تو سمجھ لے کہ ریاکی مصیبت نے آگھیرا ہے اس وقت اس پر لازم ہو جاتا ہے کہ ننگے پاؤں پھرے اور زمین پر نماز پڑھے اور احتیاط سے ہاتھ اٹھائے اس لئے کہ ریا حرام ہے اور احتیاط سنت ہے جب اس سے بغیر احتیاط بچ نہیں سکتا تو احتیاط کو چھوڑ دینا لازم ہے۔

تیسری شرط یہ ہے کہ احتیاط کو اپنے اوپر فرض اور لازم نہ کرے۔ ترک احتیاط جو مباح ہے کبھی کبھی اس راہ پر بھی چلے چنانچہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک مشرک کے برتن اور حضرت عمر فاروق نے ایک بد مذہب عورت کے برتن سے طہارت کی اور ان حضرات نے اکثر اوقات مٹی پر نماز پڑھی اور جو کوئی سونے کے لئے زمین پر کوئی بچھونا وغیرہ نہ بچھاتا ہو اس کی تعظیم کرتے تو جو کوئی ان حضرات کی اچھی عادات کو چھوڑے گا اس کا نفس ان حضرات کی اطاعت کو قبول نہیں کرے گا تو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ اس کے نفس نے اس احتیاط میں چونکہ عزت اور لذت پائی ہے اس لیے اب اس کو اس احتیاط سے ہاتھ کھینچنا مشکل ہو گا۔

چوتھی شرط یہ ہے کہ جس احتیاط سے مسلمانوں کے دل کو رنج پہنچے اسے چھوڑ دینا چاہیے اس واسطے کہ مسلمان کے دل کو رنج پہنچانا حرام ہے اور احتیاط ترک کرنا حرام نہیں جیسے کوئی غلام راستہ میں ہاتھ پکڑنے کا ارادہ کرے یا معاف کرنا چاہے اور اس کے بدن میں پسینہ کی بو ہو اور دوسرا شخص اپنا بدن سمیٹے اور بچائے تو یہ حرام ہے بلکہ لوگوں سے میل جول ہزار احتیاطوں سے بہتر اور افضل ہے۔ اسی طرح اگر کوئی کسی کی جانماز پر پاؤں رکھنا چاہے یا کسی کے لوٹے سے طہارت کرنا چاہے یا برتن میں پانی بیٹھا چاہے تو اسے منع کرنا اور اپنی کراہت ظاہر کرنی مناسب نہیں اس واسطے کہ ایک مرتبہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے آپ زمرم طلب فرمایا۔ حضرت عباس نے عرض کیا یا رسول اللہ! اس میں تو بہت لوگ ہاتھ ڈالتے ہیں اور ڈول بھی ایسا ہی ہے۔ ذرا توقف فرمائیں تاکہ میں اپنا خاص ڈول منگوا لوں اس سے پانی کھینچ دوں گا تو آپ نے فرمایا کہ مسلمانوں کے ہاتھ کی برکت کو میں پسند کرتا ہوں۔ اکثر پڑھے لکھے جاہل لوگ ان باتوں کو نہیں پہچانتے اور جو شخص احتیاط نہ کرے اس سے اپنے آپ کو بچاتے ہیں اور اسے رنج پہنچاتے ہیں اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ ان کے ماں باپ اور رفیق جب ان کا لوٹا یا کپڑا وغیرہ پکڑتے ہیں تو یہ درشت کلامی سے کام لیتے ہیں یہ تمام حرکات حرام ہیں اور اکثر ایسے ہوتا ہے کہ جو لوگ اس قسم کی احتیاط سے کام لیتے ہیں ان کے دماغ میں تکبر پیدا ہو جاتا ہے اور لوگوں پر یہ احسان جتاتے ہیں کہ ہم یوں احتیاط کرتے ہیں اور اپنے آپ کو لوگوں سے بچا کر انہیں رنج پہنچانا غنیمت شمار کرتے ہیں اور اپنی پاکیزگی کا حال دوسروں سے ذکر کر کے فخر کا اظہار کرتے ہیں اور دوسروں کو بدنام کرتے ہیں۔ صحابہ کرام جس آسان راہ پر چلتے تھے اسے اختیار نہیں کرتے۔ جو شخص فقط پتھر سے استنجاء کرے اس فعل کو کبیرہ گناہ قرار دیتے ہیں یہ تمام باتیں برے اخلاق میں شامل ہیں اور جو شخص ایسا کرے گا گویا وہ باطنی طور پر نجاست سے پاک نہیں جبکہ دل کو ایسی مکر وہ اور رنجیدہ باتوں سے بچانا فرض ہے کیونکہ یہ امور ہلاکت کا باعث ہیں اور ان باتوں سے الگ رہنا ہلاکت کا موجب نہیں۔

پانچویں شرط یہ ہے کہ کھانے پینے کی اشیاء میں اور گفتگو میں اس بات کی احتیاط رکھے کہ یہ بہت ضروری ہے اور جب ضروری امر سے ہاتھ روکا یعنی اسے نہ کیا تو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ دوسری باتوں میں یہ احتیاط یا تور عونت کے سبب ہوگی یا عادت کے سبب! جیسے کوئی شخص تھوڑی سی بھوک پر کھانا کھالے اور اس میں احتیاط نہ برتے تو جب تک ہاتھ منہ نہیں دھوتا نماز نہیں پڑھتا اور اتنا بھی نہیں جانتا کہ جو چیز نجس ہو کا کھانا حرام ہے اگر وہ نجس ہے تو بلا ضرورت کیوں کھاتا ہے اگر پاک ہے تو ہاتھ کیوں دھوتا ہے پھر جب ہاتھ منہ دھویا تو جس کپڑے پر عوام بیٹھتے ہیں اس پر نماز نہیں پڑھتا تو پھر عوام کے گھر کا کھانا کیوں کھاتا ہے اس میں احتیاط کیوں نہیں کرتا حالانکہ لقمہ کی پاکیزگی میں احتیاط بہت ضروری ہے جبکہ اکثر لوگ بازیوں کے ہاتھ کا پکا ہوا کھانا تو کھا جاتے ہیں لیکن ان کے کپڑے پر نماز نہیں پڑھتے یہ باتیں احتیاط میں سچے ہونے کی دلیل نہیں۔

چھٹی شرط یہ ہے کہ احتیاط منہیات و منکرات کے ساتھ ادا نہ کرے مثلاً تین بار سے زیادہ طہارت کرے کیونکہ چوتھی بار طہارت منع ہے یا طہارت میں دیر لگانا کہ کوئی مسلمان اس کا منتظر رہے ایسا نہ کرے یا ضرورت سے زیادہ پانی بہائے۔ یا مستحب وقت سے تاخیر کر کے نماز پڑھے یا امام ہو کر لوگوں کو جماعت کی انتظار کرائے یا کسی مسلمان سے کسی کام کا وعدہ کیا ہو اور اس میں تاخیر کرے یا اس وجہ سے اس مسلمان کی کمائی کا وقت ضائع ہوتا ہو یا اس کے اہل و عیال تباہ ہوتے ہوں ایسے کام اس احتیاط کی وجہ سے جو فرض نہیں درست نہیں ہو جاتے۔ یا کوئی مسجد میں اپنا مصلیٰ اس واسطے ضرورت سے زیادہ پھیلانے کہ کسی اور کا کپڑا اس سے چھو نہ جائے اس میں تین چیزیں ممنوع ہیں۔ ایک تو یہ کہ مسجد کا ایک ٹکڑا دوسرے مسلمان سے غصب کیا اور چھین لیا حالانکہ اس کا حق سجدہ کرنے کی جگہ سے زیادہ نہ تھا دوسری یہ کہ مسلمان سے یوں پرہیز کرتا ہے جیسے کتے یا کسی اور ناپاک چیز سے جبکہ ایسا نہیں چاہیئے تیسری یہ کہ ایسی صف جس میں بہت لمبا چوڑا مصلیٰ بچھا ہو اس میں خلا اور گڑ بڑ واقع ہوگی۔ پس ایسے منکرات بہت ہیں کہ پڑھے لکھے جاہل نام نہاد احتیاط کے سبب ان کے مرتکب ہوتے ہیں اور ان کی حقیقت سے آگاہ نہیں ہوتے¹²۔

خلاصہ:

اوسی ڈی ایک نفسیاتی بیماری ہے جس سے ایک انسان کی ذہنی و سماجی زندگی بہت متاثر ہو جاتی ہے۔ اگر اس کو بغیر علاج کے چھوڑا جائے تو شدید نتائج سامنے آسکتے ہیں۔ اس موجودہ تحقیق میں اسلامی نصوص کی بنیاد پر اور امام غزالی رحمہ اللہ کے نفسیاتی و روحانی طریقہ علاج کے مطابق حل پیش کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ چونکہ بہت سارے لوگ اوسی ڈی کے علاج کے سلسلے میں ماہرین طب، ماہرین نفسیات اور علمائے کرام سے مدد حاصل کرنے کے لئے رجوع کرتے ہیں اس لئے یہ تحقیق ماہرین نفسیات، ائمہ کرام اور علمائے کرام کے لئے مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

نتائج:

۱۔ اوسی ڈی ایک موروثی، جنیاتی اور نفسیاتی بیماری ہے جو نیور وٹرانسمیٹرز کے عدم توازن کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کے اثرات میں سے ایک کام کا دماغ پر سوار ہونا اور بار بار ایک کام کرنے کے باوجود مطمئن نہ ہونا ہے۔

۲۔ عبادت کی انجام دہی سے قبل استنجا، وضو اور نماز کی نیت باندھتے وقت انسان اس الجھن کا شکار ہو سکتا ہے۔ لیکن قرآن و سنت کی رو سے یہ ایک شیطانی وسوسہ ہے جو انسان کو نیک کام بروقت انجام دینے سے روکتا ہے۔

۳۔ مشہور مفکر اسلام اور ماہر نفسیات امام غزالیؒ کے مطابق اس بیماری کی بنیادی وجہ انسان کا اپنے ظاہری اعمال پر توجہ دینا اور باطنی اعمال سے غفلت برتنا ہے۔

۴۔ اس بیماری کی ایک عمومی وجہ دینی تعلیمات کی روح و اصل سے بے خبری اور استحضار کا نہ ہونا ہے۔ اگر کسی انسان کو وسوسہ ڈالنے والے شیطان کی حرکتوں کا علم ہو تو وہ اس بیماری سے بچ سکتا ہے۔

References

1. Lester M Sdorow and Cheryl A Rickabaugh, *Psychology* (McGraw-Hill, 2002).
2. Lester M Sdorow and Cheryl A Rickabaugh, *Psychology* (McGraw-Hill, 2002).
3. Al baqra ,86
4. Ibn Majah, Abu Abdullah Muhammad ibn Yazid al-Qazwini, and Majah is the name of his father, Sunan Ibn Majah, Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyya - Faisal Isa al-Babi al-Halabi, Vol. 1, p. 157.
5. ibid ,v 1,p 146
6. - Abu Abdullah Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal ibn Hilal ibn Asad al-Shaybani, Musnad Imam Ahmad ibn Hanbal, Al-Risalah Foundation, First edition, 1421 AH, Vol. 11, p. 634.
7. Al-Khatib al-Baghdadi, Abu Bakr Ahmad ibn Ali ibn Thabit ibn Ahmad ibn Mahdi, the jurist and scholar, Ibn al-Jawzi Saudi Publishing House, Second edition, 1421 AH, Vol. 1, p. 527.
8. Al Ghazali, A. H. M. *Tabligh-i-Din*. Touseef Publishers. 2009.
9. Al Baqra, 222
10. Abu Muhammad Abdullah ibn Abdul Rahman ibn al-Fadl ibn Bahram ibn Abdul Samad al-Darimi, al-Tamimi al-Samarqandi, Sunan al-Darimi, Dar al-Maghni li-Nashr wa al-Tawzi, Kingdom of Saudi Arabia, First edition, 1412 AH, Vol. 1, p. 518.
11. Al Anaam, 91
12. Al Ghazali, A. H. M. *Kimiya-e Saadat*, Maktaba-e-Rehmania, (2014) p 92-95