AL-AASAR Journal
Quarterly *Research Journal*
www.al-aasar.com

Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

مشرقی معاشروں میں اظہارِ جذبات و تاثرات: تاریخی ارتقا، تہذیبی تناظر اور معاصر رجحانات کا تحقیقی جائزہ

Expression of Emotions and Sentiments in Eastern Societies: A Historical, Cultural, and Contemporary Analytical Review

1. ***Muhammad Amjad*** *(Corresponding Author)*
   Ph.D Scholar, Department of Islamic Sciences, The Islamia University of Bahawalpur, Bahawalpur Campus, Punjab, Pakistan.
   Email: amjadali43786@gmail.com
2. ***Dr. Safia Bibi***
   Lecturer, Department of Islamic Sciences, The Islamia University of Bahawalpur, Rahim Yar Khan Campus, Punjab, Pakistan.
   Email: safia.bibi@iub.edu.pk

Abstract

The study of emotions and sentiments provides a valuable lens to understand the intellectual, cultural, and ethical orientations of human societies. Eastern civilizations—including Islamic, Indian, Chinese, and Persian—have historically regarded emotions not merely as psychological impulses but as reflections of moral obligations, spiritual ideals, and collective responsibilities. This paper offers a historical and analytical review of how emotions have been expressed, regulated, and valued in these societies from ancient to modern times. Pre-Islamic Arab culture celebrated emotions such as honor, bravery, anger, and love, linking them to tribal prestige and poetry, while softer emotions like forgiveness were undervalued. Indian civilization, through the "Rasa" theory, framed emotions as central to philosophy, art, and spirituality, viewing them as channels of cosmic and ethical balance. In Chinese traditions, Confucian thought emphasized moderation, self-discipline, and emotional harmony to strengthen social order. Persian civilization, influenced by Zoroastrian dualism, connected emotions with moral choices between good and evil. With the rise of Islam, emotions were restructured under a balanced ethical framework that integrated justice with compassion, courage with humility, and passion with restraint. In the contemporary era, Eastern societies encounter challenges from globalization, digital media, and modern ideologies that sometimes conflict with traditional norms of emotional expression. However, cultural continuity ensures that spiritual, moral, and collective dimensions of emotions remain significant. This research concludes that the Eastern approach to emotions is distinct in its synthesis of individual experience and collective responsibility, representing a unique civilizational perspective on human expression.

Keywords: *Eastern societies, emotions, cultural evolution, spirituality, morality, traditions*

تعارف موضوع

انسانی جذبات و تاثرات کسی بھی معاشرتی و تہذیبی نظام کی فکری اساس اور اخلاقی ڈھانچے کا مظہر ہوتے ہیں۔ یہ محض نفسیاتی کیفیات نہیں بلکہ سماجی تربیت، تہذیبی پس منظر اور روحانی اقدار سے گہرا تعلق رکھتے ہیں۔ مشرقی معاشروں میں جذبات کو ہمیشہ ذمہ داری اور توازن کے ساتھ برتا گیا ہے، جہاں انفرادی کیفیت کو اجتماعی اقدار کے تابع سمجھا گیا۔ قبل از اسلام عرب معاشرہ غیرت، فخر، انتقام

اور عشق جیسے جذبات کو قبائلی نظام کے ساتھ جوڑتا تھا۔ ہندی تہذیب میں "رس" کا تصور جذبات کو فکری اور روحانی پہلو فراہم کرتا رہا۔ چینی معاشرہ کنفیوشس کی تعلیمات کے زیرِ اثر جذبات کو سماجی ہم آہنگی اور نظم وضبط کا حصہ سمجھتا تھا۔ ایرانی معاشرت میں خیر و شر کی کشمکش جذباتی رجحانات کی بنیاد رہی۔ اسلام کے ظہور نے جذبات کو اعتدال و توازن کے دائرے میں لا کر رحم، صبر، عدل اور محبت جیسے اقدار کو مرکزی مقام دیا۔ آج کے دور میں اگرچہ جدیدیت اور عالمی اثرات نے جذبات کے اظہار میں نئے رجحانات متعارف کرائے ہیں، مگر مشرقی معاشروں میں ان کی جڑیں اب بھی تاریخی اور تہذیبی اساس سے وابستہ ہیں۔

1) قدیم دور (قبل از اسلام) میں جذبات و تاثرات کے رجحانات:

اسلام سے قبل مشرقی معاشرے بالخصوص عرب، ہند، چین، ایران اور دیگر تہذیبوں میں اظہار جذبات و تاثرات کے منفرد انداز اور سماجی ضابطے موجود تھے۔ انفرادی جذبات کو اجتماعی مفادات کے تابع رکھا جاتا تھا۔

1. عرب معاشرہ (قبل از اسلام)

قبل از اسلام مشرقی معاشرہ جیسے عرب میں جذباتی اظہار میں شدت، قبائلی غیرت، فخر، انتقام، اور شجاعت و بہادری وغیرہ جیسے جذبات مرکوز تھے۔ جو نہ صرف خاندانی نظام تک محدود تھا، بلکہ قبائلی عزت کے تحت پیش کیا جاتا تھا، جن میں غصہ، حسد، انتقام، فخر، اور عشق وغیرہ نمایاں جذبات تھے۔ جیسے غصہ کو مردانگی کی علامت سمجھا جاتا تھا، انتقام لینے کو عزت کی بحالی کا ذریعہ قرار دیا جاتا تھا، اور محبت یا پھر عشق کو شاعری اور داستانوں میں اعلیٰ مقام حاصل تھا، جبکہ نرم جذبات جیسے رحم، معافی، یا رونا کمزوری کی علامت سمجھا جاتا تھا۔ یوں یہ جذبات اعتدال سے خالی اور غیر متوازن ہوتے تھے، یعنی انفرادی جذبات کو اجتماعی مفادات کے تابع رکھا جاتا تھا۔[1]

- **ہندو تہذیب:**

قدیم ہندومت کی تہذیب میں جذبات و تاثرات کو روحانی درجہ بندی میں بیان کیا گیا ہے۔ اس حوالے سے نٹیہ شاستر (Natyashastra) جیسے قدیم متون میں "نو رس" (نو بنیادی جذبات) کا ذکر ملتا ہے، جن میں خوشی، غم، خوف، حیرت، غصہ، نفرت، بہادری، دہشت، سکون شامل ہیں۔ ان کو جمالیات، آرٹ اور روحانیت سے جوڑا گیا، جو فن کے ذریعے سے محسوس کیے جاتے تھے۔ ان کے ہاں جذبات کو متوازن طریقے سے سمجھنے اور ظاہر کرنے کی روایت موجود تھی۔ جو بھارت منی[2](Bharata Muni) نے پیش کی تھی۔

- **چینی تہذیب:**

مشہور چینی تہذیب، کنفیوشس اور تاؤمت کی تعلیمات میں جذبات کو ہمدردی، نظم وضبط، اور باہمی احترام کے تناظر میں دیکھا جاتا تھا۔ ان کے ہاں جذبات کو سماجی ہم آہنگی کے مطابق قابو میں رکھنے کو اعلیٰ مقام سمجھا جاتا تھا۔ کنفیوشس نے اظہار جذبات کو نظم و ضبط (self-restraint) کے ذریعے قابو میں رکھنے پر زور دیا، تاکہ فرد "درمیان روی" (Golden Mean) پر قائم رہے۔ یعنی انسان کا اظہار ایسا ہو جو نہ حد سے زیادہ بڑھ جائے اور نہ ہی سطحی ہو۔ اس کی تعلیم خود شناسی اور جذباتی توازن کا عملی نمونہ ہے۔

---

[1] حمید اللہ، ڈاکٹر، عربوں کا عروج وزوال (لاہور: ادارہ ثقافت اسلامیہ، 1993ء)، 35–42۔

[2] بھارت منی (Bharata Muni) قدیم ہندوستان تقریباً 200 قبل مسیح کے ایک ممتاز رِشی اور تھیٹر تھیوریسٹ تھے، جس کو Nāṭyaśāstra (نٹیہ شاستر) کا مصنف مانا جاتا ہے۔

AL-AASAR Journal
Quarterly Research Journal
www.al-aasar.com
Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

ان کی تعلیم کے مطابق:

"جب تم کسی قابلِ احترام انسان کو دیکھو تو اپنی کوشش کرو کہ اس جیسا بن جاؤ؛ جب تم غیر مناسب رویہ رکھنے والے کو دیکھو تو اپنے اندر جا کر خود کو دیکھو۔"[3]

اسی طرح دوسری جانب تاؤ مت میں(Wu-wei (non-action) یعنی "بے عمل حرکت" کی تعلیم دی جاتی ہے، جہاں جذباتی توازن کو فطری بہاؤ کے ساتھ ملا دیا جاتا ہے، نہ زیادہ بڑھنے اور نہ دبانے کی ترغیب دی جاتی ہے، اور فرد کو ہمدردی، سادگی، اور سماجی ہم آہنگی کا راستہ دکھایا جاتا ہے۔[4]

- **ایرانی تہذیب:**

زرتشتی (ایرانی) معاشرے کے اندر اظہار جذبات کا تعلق خیر اور شر کے درمیان ایک جنگ سے جڑا ہوا تھا، جہاں پر مثبت جذبات جیسے سچائی، رحم، اور ہمدردی وغیرہ کو روحانی ترقی سے منسلک کیا گیا، جبکہ منفی جذبات جیسے غم، غصہ، پریشانی کو "Angra Mainyu" (شر کی قوت) سے تعبیر کیا گیا۔ بعض فلسفی اس اظہار (مثبت، منفی) پر سوال کرتے ہیں کہ اگر شر ایک خود مختار طاقت ہے تو خدا کی کامل قدرت کا تصور مجروح ہو جاتا ہے۔[5]

اس کے علاوہ قبل از اسلام تہذیبوں میں جذبات کے اظہار کے لیے مذہبی رسومات، دیومالائی (mythological) داستانوں، اور لوک ادب میں بھرپور انداز میں دکھائی دیتی ہے، کیونکہ اس دور میں باقاعدہ نفسیاتی یا سائنسی زبان تو موجود نہیں تھی۔ مذہبی رسومات مثلاً قربانی، دعا، ماتم، یا جشن وغیرہ۔ یہ سب دراصل انسانی جذبات جیسے خوف، امید، یا غم کے اظہار کے ثقافتی ذرائع تھے۔

اسی طرح، دیومالائی داستانیں، جن میں دیوی اور دیوتاؤں کی محبت، غصہ، انتقام، رحم، اور قربانی جیسے جذباتی تاثرات انسانی جذبات کو علامتی طور پر بیان یا واضح کرنے کا ذریعہ تھیں۔ ان دیوتاؤں کی کہانیاں دراصل ان تہذیبوں کی جذباتی اور اخلاقی اقدار کی عکاس تھیں۔[6]

ان تمام تہذیبوں کے رجحانات میں کچھ منفی پہلو کے ساتھ ساتھ ایک مشترکہ پہلو یہ رہا کہ جذبات کو بے لگام چھوڑنے کی بجائے ان کی تربیت، توازن اور اعلیٰ مقاصد سے ہم آہنگی کو ترجیح دی گئی۔ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ قدیم مذاہب میں جذبات کو انسانی شخصیت کی تشکیل نو اور سماجی ہم آہنگی میں ایک اہم عنصر کے طور پر تسلیم کیا گیا، اور ان کی اصلاح کو اخلاقی ارتقاء کا لازمی حصہ سمجھا۔

2) اسلامی دور (نبوی، اموی، عباسی، مغلیہ دور) میں جذبات و تاثرات کے رجحانات

- **نبوی دور:**

نبوی دور میں جذبات و تاثرات کا اظہار ہر دور کے لحاظ سے مختلف رہا، جس میں رحمت، صبر، عفو، حیا، رفاقت، محبت، عدل، خوفِ خدا (جس پر تبصرہ باب دوم میں تفصیلی طور پر گزر چکا ہے۔) کے پہلو نمایاں رہے، کیونکہ اس دور میں جذبات کا اظہار فطری مگر اخلاقی

[3] غازی، سید احمد، تقابلِ ادیان و مذاہب (کراچی: فاطمیہ پبلی کیشنز، 2018)، ص56۔

[4] The Emotions in Early Chinese Philosophy, Stanford Encyclopedia of Philosophy, sec. 1.2, accessed June 2025.

[5] Mary Boyce, Zoroastrians: Their Religious Beliefs and Practices (London: Routledge, 2001),80-90.

[6] قمر، محمد منیر، تقابل ادیان: ایک تعارفی مطالعہ، (اسلام آباد: دعوہ اکیڈمی، بین الاقوامی اسلامی یونیورسٹی، 2010)، 55۔

AL-AASAR Journal
Quarterly *Research Journal*
www.al-aasar.com
Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

حدود کے اندر رہا۔ نبی کریم ﷺ نے انسانی جذبات کو دبا کر نہیں، بلکہ ان کی تربیت یا اصلاح کے ذریعے انسان کی اخلاقی اور روحانی ارتقاء کا ذریعہ بنایا۔ آپ ﷺ کا رویہ نہایت رحمدل، صابر، نرم خو اور حلیم تھا۔ صحابہ کرامؓ، جنہوں نے جاہلیت کے سخت اور جذباتی ماحول میں پرورش پائی تھی، آپ ﷺ کی صحبت میں جذبات کو قابو میں رکھنے والے، متوازن اور رقیق القلب انسان بن گئے۔ محبت، رحم، غصے پر قابو، صبر، شکر اور خوفِ خدا جیسے جذبات کا عملی نمونہ خود رسول اللہ ﷺ کی ذات اقدس تھی، جس کی روشنی میں صحابہ نے بھی جذباتی تربیت حاصل کی۔ آپ ﷺ نے رنج کے موقع پر صبر، دشمنی کے وقت معافی، اور کامیابی کے وقت عاجزی کا سبق دیا، جس نے اسلامی معاشرے کو جذباتی طور پر مہذب اور روحانی طور پر مضبوط بنایا۔

"إِنِّي أُعَاتِبُهَا، وَإِنِّي لَأَسْتَحْيِي مِنْهَا، إِنَّ اللَّهَ لاَ يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ"[7]

"میں (اپنی زوجہ) سے نرمی سے بات کرتا ہوں اور اس کا لحاظ کرتا ہوں، حالانکہ اللہ حق کے بیان میں لحاظ نہیں کرتا۔"

- **اموی دور (661-750ء):**

دور نبوی کے بعد اموی دور حکومت (661–750ء) میں جذبات و تاثرات کے اظہار میں کئی نمایاں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ نئے رجحانات دیکھنے کو ملتے ہیں، جو کہ اس دور کی ثقافتی، سیاسی، اور دینی فضا سے متاثر تھے۔ ذیل میں دو اہم رجحانات بیان کیے جا رہے ہیں:

  ○ **مرثیہ گوئی اور خطابت میں جذبات کا اظہار**

اموی دور میں **"مرثیہ گوئی"** (رثاء) میں جذباتی اظہار اپنی انتہا پر ہوتا تھا، اس دور میں قبائلی عصبیت، خانہ جنگیاں، اور کربلا (580ء) جیسے سانحات نے شیعہ حلقوں میں مرثیہ گوئی کو ادبی اظہار (غم، سوز، اور احتجاج) میں بدل دیا۔ ایک مشہور مثال خنساء (تماضِر بنت عمرو) کی مرثیہ گوئی ہے، جنہوں نے اپنے بھائی صخر کی موت پر نہایت دردناک مرثیے کہے۔

ان کے اشعار میں سے ایک:

"يذكّرني طلوعُ الشمس صخراً
وأذكره لكلّ غروبِ شمسٍ"[8]

"سورج کا طلوع مجھے صخر کی یاد دلاتا ہے،
اور ہر غروبِ آفتاب پر بھی میں اسے یاد کرتی ہوں۔"

اس طرح کی مرثیہ گوئی اموی دور حکومت کے ابتدائی عربی ادب میں سوگ و غم کی کلاسیکی مثال سمجھی جاتی تھی۔

اموی دور حکومت میں **"خطابت"** ایک ایسا طاقتور ذریعہ سمجھا جاتا تھا، جس کا اظہار نہ صرف مذہبی عبادت کی صورت میں ہوتا تھا، بلکہ سیاسی جلسوں، قبائلی تنازعات، اور مذہبی موقعوں پر تقریروں میں فخر، جذباتی اپیل، غصہ، اور انتقام جیسے جذبات کے ذریعے اظہار کیا جاتا تھا۔

---

7 امام بخاری، صحیح البخاری، کتاب الحیض، ترجمہ: محمد داود راز (لاہور: مکتبہ قدوسیہ، 2008)، ج339۔

8 تماضر بنت عمرو، دیوان الخنساء، مرتب: عیسیٰ سلیم عقیل (بیروت: دار الکتب العلمیۃ، 1998)، 45۔

Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

جذباتی اپیل کے ذریعے خطیب عوام کے جذبات کو بھڑکانے کے لیے مختلف موضوعات پر قبیلہ، دین، شہادت، یا اصلاح جیسے جذبات کو ابھارتے تھے۔ اس حوالے سے عمر بن عبد العزیز نے اپنی حکومت میں ظلم اور ناانصافی کو روکنے، سرکاری اہلکاروں کو سیدھا کرنے، اور رعایا کی فلاح کے لیے اقدامات وغیرہ کرنے کے لیے تاریخی جملہ کہا:

"اللَّهُمَّ أَصْلِحْ مَنْ كَانَ فِي صَلَاحِهِ صَلَاحٌ لِأُمَّةِ مُحَمَّدٍ، وَأَهْلِكْ مَنْ كَانَ فِي هَلَاكِهِ صَلَاحٌ لِأُمَّةِ مُحَمَّدٍ"[9]

"اے اللہ! اس انسان کو ٹھیک کر دے جس کی اصلاح امتِ محمد ﷺ کی اصلاح ہے، اور اس کو ہلاک کر دے جس کی ہلاکت میں امتِ محمد ﷺ کی اصلاح ہے!"

قبائلی فخر کے اظہار کے لیے خطیب اپنے قبیلے یا امام وقت کی عظمت وشان اور دشمنوں کی ذلت کا ذکر کرتے تھے۔ یہ طرز عمل خاص طور پر شاعری اور خطبوں میں دیکھا جاتا تھا۔ اس حوالے سے اموی خلافت کا مشہور واقعہ ہے، کہ جب حضرت زین العابدینؒ حج کے لیے آئے، تو ہشام بن عبد الملک نے کینے کی وجہ سے ان کی فضیلت کو چھپانے کی کوشش کی۔ اس پر الفرزدق (التوفی 110ھ) بنو امیہ کے درباری شاعر تھے) نے ان کی عظمت کا اظہار کرنے کے لیے جذباتی قصیدہ پڑھا، جس پر شاعر کو قید بھی کر دیا گیا تھا۔ اس کا مشہور شعر البدایہ والنہایہ میں یوں بیان ہوا ہے:

"هذا الذي تعرف البطحاءُ وطأتَهُ
والبيتُ يعرفُهُ والحلُّ والحرمُ"[10]

"یہ وہ (شخص) ہے جس کے قدموں کی چاپ مکہ کی زمین پہچانتی ہے، اور کعبہ، حرم و حل سب اس کو جانتے ہیں۔"

خطباتِ جمعہ اور حج کے موقعوں پر خلفاء یا ان کے مقرر کردہ گورنر مذہبی و سیاسی موضوعات پر طویل خطبے دیتے تھے، جن میں اخلاقی تعلیمات کے ساتھ ساتھ سیاسی بیانات اور حکم نامے جاری ہوتے تھے۔ اس حوالے سے زیاد بن ابیہ کا مشہور خطبہ ہے، جو اس نے اہلِ کوفہ کا گورنر مقرر ہونے کے بعد کوفیوں کو دیا تھا، جو سخت، دھمکی آمیز اور جذباتی تھا۔ اس نے اہل کوفہ والوں کو یوں ڈراتے ہوئے کہا:

"ألا وإني وجدتُ آخر هذا الأمر لا يصلحه إلا السيف، وأيمُ الله، لا آخذُ بظنة، ولا أقتل على التهمة، ولكن إذا استبان لي منكم قتل، ضربتُ عنقه."[11]

"سنو! میں نے دیکھا کہ اب اس معاملے کی اصلاح صرف تلوار سے ممکن ہے۔ اور اللہ کی قسم! میں شک کی بنیاد پر کسی کو نہیں پکڑوں گا، اور نہ الزام پر قتل کروں گا، لیکن جس کا قتل مجھ پر ثابت ہو جائے گا، اس کی گردن اڑا دوں گا۔"

سیاسی تقریروں میں اکثر اوقات دشمنوں کے خلاف سخت لہجے کا استعمال، یا اپنے اقتدار کے جواز اور رعایا کو خاموش رکھنے کے لیے خطابت کا استعمال عام تھا۔ چونکہ اموی خلفاء کے سیاسی خطبات میں جذباتی اظہار کا استعمال طاقتور سیاسی دبدبے کے طور پر استعمال ہوتا تھا۔ اس لیے اموی خلفاء عوام میں جوش و جذبہ پیدا کرنے، اپنی حکومت کے جواز کو مضبوط بنانے، اور مخالفین پر رعب ڈالنے کے لیے

[9] ابن ابی شیبہ، المصنف فی الاحادیث والآثار، تدوین: کمال یوسف الحوت، ح35089 (بیروت: مکتبۃ الرشد، 1409ھ/1989ء)، 7/434۔
[10] ابن کثیر، (بیروت: دار الکتب العلمیۃ، 1985)، جلد9، ص114۔
[11] ابو جعفر محمد بن جریر الطبری، تاریخ الرسل والملوک، تدوین: محمد ڈی خویہ (لائیڈن: بریل، 1879ء)، 5/241۔

AL-AASAR Journal
Quarterly *Research Journal*
www.al-aasar.com

Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

جذباتی الفاظوں کا استعمال کرتے تھے۔ اس کی ایک مشہور مثال خلیفہ معاویہ بن ابی سفیانؓ کے خطبے کی ہے، جو گورنر مقرر ہونے کے بعد کوفہ میں دیا تھا۔ انہوں نے اپنے اس خطبے میں نہ صرف سیاسی پیغام دیا بلکہ فصاحت وبلاغت کے ساتھ جذبات کو بھی ابھارا:

"والله لا أستعمل عليكم إلا شاباً من قريش، شديداً على عدوّكم، رحيمًا بكم."[12]

"خدا کی قسم! میں تم پر ایسا شخص مقرر کروں گا جو قریش کا جوان ہو گا، تمہارے دشمن پر سخت اور تم پر مہربان ہو گا۔"

حضرت امیر معاویہ کا یہ جملہ سیاسی حکمت کے ساتھ ساتھ جذباتی اپیل بھی رکھتا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ آپ نے مغیرہ بن شعبہ کو کوفہ کا گورنر بنایا، جن کی وجہ سے عوام کو تحفظ ملا۔

- **عباسی دور حکومت(750-1258ء)**

عباسی دورِ حکومت (750ء–1258ء) میں اظہارِ جذبات و تاثرات کا انداز تھوڑا مختلف رہا، کیونکہ اس دور میں فتوحات کی نسبت فکری، ادبی وعلمی اور ثقافتی لحاظ سے بے انتہا ترقی ہوئی۔ اس دور میں چونکہ جگہ جگہ علمی مراکز، کتب خانے قائم تھے اس لیے شعراء کی محافل کو دربار کی سرپرستی حاصل تھی، اور یوں اس طرح جذبات کے اظہار نے ایک منظم اور ادبی شکل اختیار کی۔ اس کے چند نمایاں پہلو یہ ہیں:

* **ادبی اظہار**

عباسی دور حکومت، جس کو علم وادب اور ثقافتی ترقی کا سنہری دور کہا جاتا ہے، جہاں شاعری، نثر، اور فلسفیانہ مباحث جذباتی اظہار کے مرکز میں شمار کیے جاتے تھے۔ اس دور میں ادبی اظہار کے موضوعات میں اہم موضوع شاعری رہا، جو کہ زیادہ تر اہلِ بیت سے گہری عقیدت ومحبت میں سامع اور ناظم کے درمیان جذباتی رشتہ استوار کرنے کے لیے اشعار پڑھے جاتے تھے۔ سانحہ کربلا کو شاعری میں زندہ رکھنے کے لیے مرثیے لکھے گئے۔ اس کے علاوہ درباری تقاریر اور حکمت عملیوں میں بھی خلفاء و وزراء عوامی جذبات کو متاثر، اور سیاسی پیغام پہنچانے کے لیے شاعری کا استعمال کرتے تھے۔[13]

* **عوامی اور سیاسی خطابت**

جس طرح عباسی دور میں ادب کو بہت اہمیت حاصل تھی، اسی طرح خلفاء کی طرف سے عوامی اور سیاسی خطابت نہ صرف مذہبی و فکری مسائل کے اظہار کا ذریعہ تھی بلکہ عوامی جذبات کو ابھارنے، سیاسی حمایت حاصل کرنے اور مخالفین کو جواب دینے کا ایک مؤثر ہتھیار بھی تھی۔ اس حوالے سے جمعہ کے خطبات، عیدین کے خطبے، اور مختلف تقریبات میں حکمران یا مقرر عوام سے براہِ راست خطاب کرتے تھے، اس خطابت میں دینی نصیحتوں کے ساتھ ساتھ سیاسی بیانات بھی شامل ہوتے تھے۔ اس دور کی نمایاں مثال خلیفہ ابو جعفر المنصور (دورِ خلافت: 136–158ھ) کا وہ خطبہ ہے جو انہوں نے حج کے موقع پر عوام کو اپنی خلافت کی مشروعیت پر قائل کرنے کے لیے دیا تھا اور مخالف گروہوں (خصوصاً علویوں) کو تنبیہ کی تھی۔ جس کا انداز مذہبی تھا مگر اس کا مقصد سیاسی استحکام پیدا کرنا تھا۔

---

12 الطبری، محمد بن جریر، تاریخ الأمم والملوک، (بیروت: دار الکتب العلمیۃ، 1407ھ)، 5/253۔

13 ڈاکٹر محمود احمد عباسی، عہد عباسی کی ادبی ترقی: ایک تاریخی وتنقیدی جائزہ (لاہور: جامعہ فاروقیہ، 2002)، 56–59۔

AL-AASAR Journal
Quarterly *Research Journal*
www.al-aasar.com
Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

المنصور نے اس خطبے میں کہا:

"اے لوگو! میں تمہارا امیر ہوں، تمہاری بھلائی چاہتا ہوں، اور تم پر اللہ کے حکم کو نافذ کرتا ہوں۔ پس میری اطاعت کرو، کیونکہ اطاعت اللہ کی اطاعت ہے۔"[14]

اسی طرح اس دور میں نہ صرف خلفاء نے عوامی جذبات کو ابھارنے کے لیے سیاسی خطبات دیئے، بلکہ اس دور کے فقہاء بھی عوام میں مثبت رویوں پر زور دیتے تھے۔ اس دور کے نامور فقیہ اور قاضی ابو یوسف نے بھی عباسی خلیفہ ہارون الرشید کے سامنے اپنے خطبات میں عدل و انصاف پر زور دیا، جو کہ عوامی خطابت کا ایک اہم پہلو تھا۔

"اے لوگو! تم پر اللہ کی نعمتیں بے شمار ہیں، پس عدل قائم رکھو اور ظلم سے بچو، کیونکہ ظلم سلطنت کو زائل کرتا ہے اور عدل اسے دوام بخشتا ہے۔"[15]

* **فلسفہ، نفسیات وطب کی شروح**

فلسفے میں اظہار جذبات:

عباسی دور میں فلسفہ پر بہت کام ہوا۔ اس دور کے اسلامی مفکرین خصوصا امام غزالی (م 1111ء) نے فلسفے پر بہت کام کیا۔ اسلامی فلسفے میں براہ راست جذبات پر کام نہیں کیا گیا لیکن بلواسطہ طور پر انسانی جذبات کو واضح کیا گیا ہے، جیسے اسلامی فلسفے میں محبت (love) کو ایسی تربیت سے جوڑا جاتا ہے جہاں وہ عقلی و اخلاقی حدود میں رہ کر ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح خوف (fear) کو بھی انسان کا محافظ سمجھا جاتا تھا، یعنی ایسے جذبات حد اعتدال کے اندر ہو، جو اضطرابی یا مایوسی کا سبب نہ بنے۔ یوں امام الغزالی نے جذبات (emotions) کو محض نفسیاتی کیفیت نہیں سمجھا، بلکہ انہیں اخلاقی تربیت اور روحانی تزکیہ کے تناظر میں دیکھتے ہیں۔ ان کے نزدیک انسانی جذبات جیسے غصہ، محبت، خوف اور امید وغیرہ ایک فطری عمل ہیں، یہ انسان کے اندر آتے رہتے ہیں، لیکن ان کا توازن شریعت اور عقل کے مطابق ہونا چاہیے۔ جیسے "غصہ"، جو کہ ایک فطری عمل ہے، ان کے نزدیک غصہ انسان میں دفاع اور غیرت کے لیے پیدا کیا گیا ہے، مگر اگر بے قابو ہو جائے تو یہ فساد اور ظلم برپا کر سکتا ہے، لیکن اگر بالکل ختم ہو جائے تو یہ انسان میں بزدلی اور بے غیرتی پیدا کر دیتا ہے۔ اس لیے غصے کی بہترین حالت اعتدال ہے، جسے وہ "ملکۂ شجاعت" کہتے ہیں کہ:

"غصہ اگر عقل و شریعت کے تابع ہو تو ایمان کی حفاظت کرتا ہے، اور اگر عقل و شریعت کے تابع نہ ہو تو شیطان کا آلہ بن جاتا ہے۔"[16]

نفسیات میں اظہارِ جذبات:

جس طرح اسلامی مفکرین نے فلسفے انسانی اظہار جذبات اس میں اعتدال رکھا ہے اسی طرح نفسیات کے ماہرین نے اظہار جذبات کے اندر معتدل مزاج کو ترجیح دی ہے۔ اس حوالے سے ابنِ سینا کے کام کو اسلامی تاریخ میں اہمیت حاصل ہے۔ انہوں نے اپنی کتاب النفس اور الشفاء میں انسانی نفسیات کو طب و فلسفہ کے امتزاج سے سمجھایا ہے، جس میں غصہ، محبت، حسد اور خوف کو جسمانی اور روحانی اسباب سے جوڑ کر بیان کیا۔ یعنی، ان کے نزدیک جذبات (غضب، محبت، حسد، خوف وغیرہ) نہ صرف ذہنی کیفیت کا نام ہیں بلکہ یہ

14 ابن کثیر، البدایہ والنہایہ، (بیروت: دار الکتب العلمیہ، 1985)، 10/144۔
15 الطبری، تاریخ الامم والملوک، (بیروت: دار التراث، 1967)، 8/105۔
16 الغزالی، ابو حامد، احیاء علوم الدین، (بیروت: دار المعرفۃ، 1982)، 3/152۔

جسمانی تبدیلیوں کے ساتھ بھی جڑے ہوئے ہیں۔ جیسے خوف سے دل کی دھڑکن کا تیز ہونا یا غصے کی حالت میں چہرے کا سرخ ہونا وغیرہ۔ یہ سب اس بات کی علامت ہیں کہ جسم اور روح ایک دوسرے پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ اس حوالے سے آپ اپنی کتاب "کتاب النفس" میں فرماتے ہیں کہ:

"والأحوالُ النَّفسانيَّةُ كالغَضَبِ والخَوفِ والمَحبَّةِ إنَّما تَتبَعُ تَغيُّرَ أَخلاطِ الجَسَدِ وتَأثيرَ النَّفسِ فيهِ."[17]

"نفسی کیفیات جیسے غصہ، خوف اور محبت دراصل جسم کے اخلاط میں تبدیلی اور نفس کے اس پر اثرانداز ہونے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہیں۔"

طب میں اظہار جذبات:

دورِ عباسی میں طب کا تعلق صرف جسمانی بیماریوں تک محدود نہ تھا بلکہ اس کا استعمال جذبات و نفسیات کی اصلاح کے لیے بھی ہوتا تھا۔ اس دور کے اطباء نے مختلف بیماریاں بلخصوص دمہ، صفرا، بلغم وغیرہ کو انسانی نفسیات کے ساتھ جوڑا۔ ان کے نزدیک انسان میں غصہ، خوف، محبت یا حزن وغیرہ کا تعلق جسمانی حرارت، رطوبت اور خون کے بہاؤ کے ساتھ جڑا ہے۔ اس طرح دور عباسی کے اطباء علاج میں غذا، جڑی بوٹیاں، خوشبوئیں، موسیقی، اور ذہنی سکون کو اہم حصہ سمجھتے تھے، تاکہ جذباتی توازن بحال رہے۔ اس حوالے سے مشہور عباسی طبیب "علی بن العباس المجوسی" نے اپنی کتاب کامل الصناعۃ الطبیۃ میں لکھا:

"والطبيب الحاذق يعتبر أحوال النفس كما يعتبر أحوال البدن، فإن فساد المزاج قد يكون من غلبة الهمّ والحزن أو من شدة الغضب والفرح."[18]

"ماہر طبیب نفس کی حالت کو اسی طرح مد نظر رکھتا ہے جیسے بدن کی حالت کو، کیونکہ مزاج کا بگاڑ بعض اوقات شدید غم و حزن یا غصے اور خوشی کی زیادتی سے پیدا ہوتا ہے۔"

- **مغلیہ دور (1206-1857)**

مغلیہ سلطنت میں برصغیر کی کلاسیکی شاعری اور صوفی شعرا کے کلام میں جذبات کا اظہار زیادہ تر بالواسطہ، علامتی اور استعاراتی انداز میں ہوتا تھا۔ عشق، غم، وفا، فخر یا مزاح جیسے جذبات کو براہِ راست بیان کرنے کے بجائے علامتوں، شاعری اور استعاروں کے ذریعے پیش کیا جاتا، جس سے ایک تہذیبی نزاکت پیدا ہوتی تھی۔ جس میں فارسی، اردو، پنجابی کے شعراء اپنی شاعری کے ذریعے سے جذبات کا اظہار کرتے تھے۔ اور صوفی شعرا جیسے بلھے شاہؒ، وارث شاہؒ، اور امیر خسروؒ نے محبتِ الٰہی اور انسان دوستی کے جذبات کو شاعری میں ڈھالا۔ جیسے بلھے شاہ فرماتے ہیں:

"عشق نہ پوچھے ذات، نہ پوچھے مذہب کوئی
عشق بس جانے دل دا حال، تے رووے ہر سوئی"[19]

---

17 ابن سینا، بو علی، کتاب النّفس، ضمن الشفاء، (القاهرة: المطبعة الأميرية، 1952)، 1/112۔
18 المجوسی، علی بن عباس، کامل الصناعۃ الطبیۃ، (القاہرۃ: مکتبۃ الخانجی، 1987)، 1/54۔
19 بلھے شاہ، کلام بلھے شاہ (لاہور: سنگ میل پبلیکیشنز، 2004)، 97۔

AL-AASAR Journal
Quarterly *Research Journal*
www.al-aasar.com
Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

اس کے علاوہ برصغیر کے صوفی بزرگوں نے جذباتی اظہار کی بہترین مثالیں قائم کیں، انہوں نے نہ صرف اخلاقی سطح پر اصلاح کی بلکہ روحانی سطح پر بھی اپنے مریدین کے ذریعے عام لوگوں کی اصلاح فرمائی، ان صوفیاء میں نمایاں مثال حضرت پیر محمد کرم شاہ الازہریؒ، خواجہ معین الدین چشتی، حضرت علی ہجویری، حضرت بلھے شاہ وغیرہ کی تعلیمات ہیں، جو خدمتِ خلق کے ذریعے جذبات کا عملی اظہار پیش کرتی ہیں۔ ان کی تعلیمات میں محبت، احترامِ انسانیت اور روحانی اخلاق کو عملی شکل دینے پر زور دیا گیا ہے، اور یہ کام نہ صرف لفظوں کے ذریعے بلکہ عملی اقدامات کے ذریعے بھی کیا گیا۔ جیسے حضرت علی ہجویری فرماتے ہیں کہ:

"محبت اور الفت کا اظہار دل کے سکون اور روح کی طمانیت کا باعث ہے، کیونکہ یہی تعلق انسان کو اپنے خالق اور مخلوق سے جوڑتا ہے۔"[20]

3) جدید و مابعد جدید دور

مشرقی معاشرے کے لیے جدید و مابعد جدید دور ایک فکری اور تہذیبی تاریخ میں ایک اہم موڑ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ عموماً جدید دور (Modern Era) کا آغاز سترہویں صدی کے یورپ سے منسلک کیا جاتا ہے، جبکہ اس کے برعکس مابعد جدید دور (Postmodern Era) کا آغاز بیسویں صدی کے وسط سے ہوتا ہے۔ ان دونوں ادوار نے نہ صرف فلسفہ، ادب اور فنون کو متاثر کیا بلکہ نفسیات، سماجیات اور انسانی جذبات کے اظہار کے طریقوں کو بھی یکسر بدل دیا۔ چنانچہ اس سلسلے میں آج کے معاشرتی رویوں اور فکری مباحث کو سمجھنے کے لیے جدید اور مابعد جدید دور کی خصوصیات اور فرق کو جاننا ناگزیر ہے۔

اس طرح جدید اور مابعد جدید دور میں انسانی جذبات و تاثرات کی تفہیم میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوئیں ہیں، کیونکہ بیسویں صدی کے آغاز میں سگمنڈ فرائڈ اور کارل یونگ جیسے ماہرینِ نفسیات نے انسانی شخصیت اور اس کے جذباتی رویّوں کی سائنسی و فکری بنیاد رکھی۔ جس سے علمی و عملی میدان میں EQ،CBT اور REBT جیسے جدید نظریات سامنے آئے جنہوں نے جذبات کی پہچان، اس کے اظہار اور ان پر قابو پانے کے حوالے سے نئی راہیں کھولیں۔ ان نظریات کو اگرچہ مغرب نے پیش کیا، تاہم، مشرقی معاشرے میں بھی اس کا اثر ورسوخ رہا۔ جس سے روایتی جذباتی رویّوں کے ساتھ ساتھ خود آگاہی، جذباتی نظم و ضبط اور بین الفردی تعلقات میں مثبت مکالمے جیسے تصورات کو فروغ ملا۔ اس طرح جذبات و تاثرات کے اظہار کا انداز، جو صدیوں سے کئی مشرقی روایتوں کے سانچوں میں ڈھلا ہوا تھا، آہستہ آہستہ نفسیاتی علوم کی روشنی میں نئے زاویوں سے جدید مابعد جدید دور میں بھی دیکھا جانے لگا۔

1. نو آبادیاتی دور میں جذباتی نفسیات کی آمد

نو آبادیاتی دور[21] میں مغربی (یورپی) طاقتوں نے جب اپنے پنجے مشرقی معاشروں پر ڈالنے شروع کیے، تو مشرقی ممالک پر قابض ہونے کی وجہ سے نہ صرف سیاسی و معاشی نظام میں تبدیلیاں رونما ہوئیں، بلکہ مشرقی معاشرے کی فکری اور تعلیمی ڈھانچے میں بھی بنیادی تبدیلیاں آئیں۔ مغربی نفسیات، جو اُس وقت فرائڈ[22]، بیہیویئرزم[23] اور بعد میں ہیومینسٹک[24] نظریات سے متاثر تھی۔ یہ نظریات

20 چشتیؒ، خواجہ معین الدین، منقول از محمد حمید اللہ، برصغیر کے صوفیاء اور ان کی تعلیمات (لاہور: ناصر پبلی کیشنز، 2010)، 112۔

21 نو آبادیاتی دور (Colonial Era) اس تاریخی زمانے کو کہتے ہیں جب یورپی طاقتوں نے ایشیا، افریقہ، امریکہ اور دنیا کے دیگر حصوں پر قبضہ کر کے ان کو اپنی کالونیاں بنالیا، تا کہ وہاں سے وسائل، افرادی قوت اور تجارتی فوائد حاصل کیے جاسکیں۔

22 سگمنڈ فرائڈ (1856–1939) کا تعلق آسٹریا سے تھا، جو ماہرِ نفسیات تھا، اس کو تحلیلی نفسیات (Psychoanalysis) کا بانی کہا جاتا ہے۔

23 بیہیویئرزم ایک نفسیاتی نظریہ کا نام ہے جو بیسویں صدی کے آغاز میں جان بی۔ واٹسن نے پیش کیا، جس کو بعد میں بی۔ ایف۔ اسکنر نے فروغ دیا۔

24 ہیومینسٹک نفسیات کا آغاز بیسویں صدی کے وسط میں ہو، جو سگمنڈ فرائڈ کی لاشعور پر مبنی نفسیات اور بیہیویئرزم کی مشاہدہ پر مبنی سخت روش کے رد عمل

AL-AASAR Journal
Quarterly *Research Journal*
www.al-aasar.com

Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

نو آبادیاتی تعلیمی اداروں اور مشنری اسکولوں کے ذریعے مشرقی معاشروں بالخصوص برصغیر، مصر اور افریقہ میں متعارف کرائے گئے۔ اس درآمد شدہ نفسیات نے جذبات و تاثرات کو سمجھنے اور بیان کرنے کے نئے زاویے پیش کیے، جو مشرقی معاشرے کی مقامی ثقافتی اور مذہبی تناظر سے مختلف تھے۔ اگرچہ نو آبادیاتی دور میں، مقامی ماہرینِ نفسیات نے ان نظریات کو قبول کیا، لیکن ساتھ ہی انہیں اسلامی، صوفیانہ اور روایتی مشرقی اقدار کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی کوششیں بھی کی۔ جس کے نتیجے میں ایک ایسا امتزاج پیدا ہوا، جس میں مغربی سائنسی فریم ورک اور مشرقی روحانی و اخلاقی بنیادیں دونوں شامل ہو گئیں۔

- **مغربی نظریات کا تعارف اور اثرات**

نو آبادیاتی دور میں مغربی علمی اداروں اور میڈیکل کالجوں نے ترقیاں کرنا شروع کر دی، اس لیے ان تعلیمی اداروں میں نفسیات ایک باقاعدہ مضمون کے طور پر مشرق میں متعارف ہونے لگا، جن میں سگمنڈ فرائڈ، بیہیویئرزم، ہیومینزم کے نظریات قابل ذکر ہیں۔ ان منفی یا مثبت نظریات کو بعد کے دور میں CBT،EQ اور REBT کے ذریعے نہ صرف علاج متعارف ہوا، بلکہ تعلیمی اور تربیتی نظام میں واضح نظر آئے۔

- **فرائڈ کا نظریہ**

سگمنڈ فرائڈ(Sigmund Freud)، جس کو جدید نفسیات کے بانی کہا جاتا ہے۔ اس نے انسان کے ذہنی عمل کو شعوری اور لاشعوری، دو حصوں میں تقسیم کیا۔ اس کا یہ نظریہ "نفسیاتی تجزیہ" (Psychoanalysis) کہلاتا ہے، جو جذبات، خواہشات کی گہرائی میں جا کر فرد کی نفسیاتی حالت کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کے مطابق انسانی جذبات اور رویوں کی جڑیں بچپن کے مشاہدات اور تجربات کے "لاشعوری" ذہنی عمل میں ہوتی ہیں، جہاں پر دبے ہوئے جذبات اور خواہشات فرد کے شعوری عمل کو متاثر کرتے ہیں:

> "Unexpressed emotions will never die. They are buried alive and will come forth later in uglier ways."[25]
>
> "جو جذبات بیان نہ کیے جائیں، وہ کبھی مرتے نہیں۔ وہ زندہ دفن ہو جاتے ہیں اور بعد میں بدصورت طریقوں سے سامنے آتے ہیں۔"

فرائیڈ کے نزدیک نفسیات کی تین اصطلاحات Id[26]، ego[27] اور Superego[28] ہیں، جو انسانی جذبات کی تشریح ہیں۔[29] فرائڈ کے نظریات میں عمومی طور پر ایسے پہلو پائے جاتے ہیں، جو انسانی ذہن کو زیادہ تر نفسیاتی کشمکش اور جنسی خواہشات کی کشمکش پر مرکوز کرتے ہیں۔ یہ نظریات بعض نقادوں کے نزدیک انسانی نفسیات کے وسیع تر پہلوؤں کو محدود کر دیتا ہے۔ اس نظریے میں بعض

کے طور پر سامنے آیا۔ اس کے نمایاں بانیوں میں ابراہم ماسلو اور کارل راجرز شامل ہیں۔

25 Sigmund Freud, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, vol. 14, trans. James Strachey (London: Hogarth Press, 1957), 237.

26 انسانی ذہن کا وہ حصہ ہے جو جنسی خواہشات اور جبلتی جذبوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ حصہ پیدائش سے موجود ہوتا ہے اور فوری لذت چاہتا ہے۔

27 انسانی ذہن کا یہ حصہ حقیقت پسند ہوتا ہے جو خواہشات کو حقیقت کے مطابق ڈالتا ہے۔

28 انسانی ذہن کا یہ حصہ اچھائی اور برائی کی پہچان کرواتا ہے، جو اخلاقی اقدار اور سماجی و مذہبی اصولوں کی نمائندگی کرتا ہے، اور غیر اخلاقی خواہشات کو روکنے کی کوشش کرتا ہے۔

29 Sigmund Freud, The Ego and the Id, trans. Joan Riviere (London: Hogarth Press, 1923), 19–25.

اوقات مذہبی، ثقافتی جہتوں کی اہمیت کو کم تر سمجھا جاتا ہے، جو خاص طور پر مشرقی معاشرے میں متعارف کروانے پر مسئلہ ہو سکتا ہے، کیونکہ مشرقی معاشرے میں مذہب اور ثقافت، نفسیات کا لازمی جزو ہیں۔

- **بیہیویئرزم نظریے کی آمد**

بیہیویئرزم، جو بیسویں صدی کے اوائل میں امریکہ میں جان بی۔ واٹسن[30](John B. Watson)اور بی۔ ایف۔ اسکنر[31] (B. F. Skinner) کے کام سے اُبھرا۔ بیہیویئرزم نظریے کا سب سے بڑا دعویٰ یہ تھا کہ نفسیات کو صرف اُنہی چیزوں پر توجہ دینی چاہیے جو براہِ راست دیکھی اور ناپی جا سکتی ہیں، جیسے ردِ عمل، حرکات، اور رویے وغیرہ، اور ان چیزوں پر توجہ نہیں دینی چاہیے جو براہ راست دیکھی نہیں جا سکتی، جیسے خیالات، جذبات یا لاشعور وغیرہ۔ بیہیویئرزم نظریے کے مطابق، انسان کی شخصیت اور رویے کا انحصار زیادہ تر ماحول اور تربیت پر ہوتا ہے، کوئی بھی پیدائشی رجحانات یا فطری صلاحیتیں انسانی شخصیت پر اثر انداز نہیں ہو سکتیں۔ واٹسن کے مطابق، اگر ہمیں ماحول پر مکمل کنٹرول حاصل ہو جائے تو ہم کسی بھی انسان کے رویے کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ اس حوالے سے وہ کہتا ہے کہ:

> "Give me a dozen healthy infants, well-formed, and my own specified world to bring them up in and I'll guarantee to take any one at random and train him to become any type of specialist I might select— doctor, lawyer, artist, merchant-chief and, yes, even beggar-man and thief."[32]

> "مجھے بارہ صحت مند بچے دو اور ایک ایسا ماحول دو جس پر میرا کنٹرول ہو، تو میں کسی بھی ایک کو لے کر اُسے اپنی مرضی کے مطابق کسی بھی پیشے کا ماہر بنا سکتا ہوں—چاہے وہ ڈاکٹر ہو، وکیل، فنکار، تاجر، یا حتیٰ کہ بھکاری یا چور۔"

اس طرح دوسری طرف اسکنر نے چونکہ اس نظریے میں مزید اضافہ کرتے ہوئے، ایک نیا نظریہ دیا، اس نئے نظریے آپریٹنٹ کنڈیشنگ (Operant Conditioning) کے مطابق: انسان ہو یا جانور، سیکھنے کے عمل میں اپنا نیا رویہ اس وقت اختیار کرتے یا پرانے رویے کو چھوڑتے ہیں جب ان کو انعام[33](Reinforcement) اور سزا[34](Punishment) دی جاتی ہے۔ انعام انسان

---

30 جان براڈس واٹسن (John Broadus Watson)، جس کو جدید نفسیات میں بیہیویئرزم (Behaviorism) کے بانی کے طور پر جانے جاتے ہیں۔ اس نے کولمبیا یونیورسٹی سے PHD کی اور 1913ء میں ایک مشہور مقالہ "Psychology as the Behaviorist Views It" شائع کیا، جس کو بیہیویئرزم کا اعلانِ تاسیس بھی کہا جاتا ہے۔

31 برہس فریڈرک اسکنر (Burrhus Frederic Skinner)، اسکنر نے بیہیویئرزم نظریے کو ایک نئی شکل میں بدلا، جسے ریڈیکل بیہیویئرزم (Radical Behaviorism) کہا جاتا ہے۔

32 John B. Watson, Behaviorism (New York: W. W. Norton, 1924), 82.

33 اس سے مراد کوئی بھی ایسا عمل، جو کسی رویے کے دوبارہ ہونے کے امکان کو بڑھا دے، جیسے بچے کو ہوم ورک کرنے پر استاد کی شاباش سے وہ مزید مثبت رویہ اپنے اندر لائے گا۔

34 اس سے مراد ایسا عمل ہے جو کسی رویے یا کام کے دوبارہ ہونے کے امکان کو کم کر دے، جیسے بچے کا کلاس میں شور مچانے پر ڈانٹ کا سامنا۔

AL-AASAR Journal
Quarterly *Research Journal*
www.al-aasar.com

Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

کے رویے کو بڑھاتا ہے جبکہ سزا اس کو کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ مصنف نے اپنے اس نظریے کو تجرباتی بنیادوں پر ثابت بھی کیا۔ اس کے مطابق:

> "The consequences of an act affect the probability of its occurring again."[35]
>
> "کسی عمل کے نتائج اس بات پر اثر انداز ہوتے ہیں کہ وہ عمل دوبارہ وقوع پذیر ہونے کا کتنا امکان رکھتا ہے۔"

2. ان نظریات کے اثرات

نو آبادیاتی دور میں مغرب کے مذکورہ نظریات تعلیم اور طبی شعبے کے ذریعے مشرقی معاشروں میں متعارف ہونے لگے۔ اس دور میں برطانوی اور امریکی سامراجی طاقتوں نے نفسیات کو ایک "جدید سائنسی" ڈسپلن کے طور پر اپنی کالونیوں میں نافذ کرنا شروع کر دیا، خاص طور پر بیہیویئرزم نظریے کو فروغ دیا گیا کیونکہ یہ قابلِ پیمائش، معروضی اور نظم وضبط قائم کرنے والا ماڈل تھا۔
اسی طرح وقت کے ساتھ ساتھ فرائڈ کے نظریات بھی نفسیاتی تشخیص اور علاج کے میدان میں مشرقی معاشروں میں جدید نفسیات کی بنیاد بنے۔ مثال کے طور پر، پاکستان، ہندوستان اور مصر جیسے ممالک میں نفسیاتی کلینکس اور یونیورسٹیوں میں فرائڈ کی ذہنی ساخت (Id, Ego, Superego) کی تشریح پڑھائی جانے لگی اور یہاں کے نفسیاتی ماہرین اور تھراپسٹ اس نظریے کو ذہنی امراض کی تشخیص اور علاج میں بطور فریم ورک استعمال کرنے لگے، تاکہ مریض کے رویوں اور ذہنی کیفیت کی گہرائی میں جا کر بہتر سمجھ حاصل کی جا سکے۔

برصغیر، مصر اور افریقہ پر اثرات

فرائڈ کا نظریہ مشرقی معاشروں میں بھی نو آبادیاتی دور کے بعد خاص طور پر تعلیمی اداروں اور طب کے شعبے میں متعارف ہوا۔ اس نظریے نے جذباتی مسائل اور نفسیاتی بیماریوں کے علاج کے لیے نیا فریم ورک فراہم کیا، جس نے مشرقی نفسیات اور معاشرتی علوم پر گہرا اثر ڈالا۔ اس کے ذریعے انسانی ذہن اور جذبات کے پیچیدہ تانے بانے کو سمجھنے کا ایک سائنسی اور تحلیلی طریقہ کار وجود میں آیا، جس سے معاشرتی رویوں اور فرد کے باطنی احساسات کی بہتر تفہیم ممکن ہوئی۔ یہ تفہیم مختلف ذرائع سے کی گئی:

- **تعلیمی اداروں کے ذریعے**

برصغیر میں برطانوی نو آبادیاتی حکومت نے میڈیکل کالجز اور یونیورسٹیوں میں نفسیات کے نصاب میں فرائڈ کے Psychoanalytic Theory کو شامل کیا۔ لاہور کے کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج، جامعی دہلی اور کلکتہ یونیورسٹی میں 1930ء کی دہائی میں Id, Ego, Superego جیسے تصورات پڑھائے جاتے تھے۔ اس طرح موجودہ پاکستان کے کئی بڑے جامعات جیسے قائداعظم یونیورسٹی، کراچی یونیورسٹی، اور پنجاب یونیورسٹی وغیرہ میں نفسیات کے کورسز میں فرائڈ کی ذہنی ساخت (Id, Ego, Superego) کی تفصیل سے تعلیم دی جاتی ہے۔ بلکل اسی طرح مصر کی قاہرہ یونیورسٹی میں بھی نو آبادیاتی دور کے آخر تک نفسیات کے شعبے میں ان

---

[35] B.F. Skinner, Science and Human Behavior (New York: The Free Press, 1953), 87.

Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

نظریات کو پڑھایا جانے لگا بلکہ نفسیاتی کلینکس کا استعمال بھی علاج کے طور پر ہونے لگا۔ جہاں پر طلبہ کو نوآبادیاتی پالیسیوں کے تحت مقامی سماجی رویّوں کو سمجھنا بھی سکھایا جاتا تھا۔ اس حوالے سے "Erik Linstrum[36] لکھتا ہے کہ:

> *"The introduction of Freudian psychoanalysis into colonial universities in India and Egypt was part of a broader project to modernize — and subtly reshape — the local understanding of the human mind according to Western norms."[37]*
>
> "ہندوستان اور مصر کی نوآبادیاتی جامعات میں فرائڈ کے نفسیاتی نظریات کا داخلہ انسانی ذہن کی مقامی فہم کو مغربی اصولوں کے مطابق ڈھالنے کے بڑے منصوبے کا حصہ تھا۔"

- **طبی اداروں کے ذریعے**

ہندوستان، مصر اور مشرقی افریقہ کے نوآبادیاتی اسپتالوں اور ذہنی صحت کے مراکز میں بیہیویئرزم پر مبنی "behavior[38] modification" تکنیکیں رائج کی گئیں، مثلاً انعام اور سزا کے اصولوں کے ذریعے مریضوں کے رویے میں تبدیلی لانا۔ 1930ء کی دہائی میں قاہرہ اور لاہور کے نفسیاتی وارڈز میں اسکنر کے اصولوں کے مطابق "reinforcement techniques[39]" استعمال ہونے لگیں۔

- **سماجی پالیسوں کے ذریعے**

نوآبادیاتی حکام نے بیہیویئرزم کو عوامی نظم و ضبط، تعلیمی اصلاحات اور فوجی تربیت میں شامل کیا۔ مشرقی افریقہ کے اسکول ماسٹرز کو اسکولوں میں بچوں کے رویوں کو کنٹرول کرنے کے لیے "positive reinforcement" (طلبہ کی تعلیمی کارکردگی پر فوراً استاد کی طرف سے انعام دیا جاتا تھا۔ جیسے کلاس میں خاموشی اختیار کرنے پر اسٹار یا بیج دینا، یا ہوم ورک مکمل کرنے پر اضافی کھیل کا وقت دینا وغیرہ۔ جس کا مقصد اچھے رویے کو دوبارہ کرنے کی ترغیب دینا تھا۔) اور "punishment" (یعنی طلبہ کے غلط رویے پر فوری سزا دی جاتی، جیسے غیر حاضری پر مارنا یا کلاس کے بعد روک دینا۔) کے نظام پر تربیت دی گئی۔

John Lonsdale لکھتا ہے کہ:

> "Colonial education in East Africa systematically applied behaviorist principles, training children to associate obedience and

---

[36] "Erik Linstrum" (پ 1983) ایک ممتاز تاریخ دان ہیں، جو برطانوی نوآبادیاتی دور اور نفسیات پر گہری تحقیق رکھتا ہے۔ اس کی سب سے مشہور کتاب Ruling Minds: Psychology in the British Empire (2016) ہے۔

[37] Erik Linstrum, Ruling Minds: Psychology in the British Empire (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2016), 85

[38] ایک نفسیاتی طریقہ کار ہے، جس کا مقصد انسانوں کے رویوں کو منظم طریقے سے بدلنا۔ یہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ رویہ سیکھا جاتا ہے اور سیکھنے کے اصولوں کے ذریعے اس کو بدلا جاتا ہے، یعنی انسانی رویے کو انعام کے ذریعے سے بڑھا سکتے ہیں اور سزا کے ذریعے سے ختم کر سکتے ہیں۔

[39] اس سے مراد رویے کو بدلنے کے وہ عملی طریقہ کار ہیں جن میں کسی رویے کو دہرانے کے امکانات بڑھانے کے لیے مثبت محرک (انعام) دیا جاتا ہے یا منفی محرک کو دور کیا جاتا ہے۔ یہ بیہیویئرزم اور بی ایف اسکنر کے Operant Conditioning نظریے کا بنیادی حصہ ہے۔

punctuality with tangible rewards, while associating disobedience with immediate punishment."[40]

"مشرقی افریقہ میں نو آبادیاتی تعلیم نے باقاعدگی سے بیہیویئرزم کے اصول اپنائے، بچوں کو یہ سکھایا کہ اطاعت اور وقت کی پابندی کو انعام سے جوڑا جائے، جبکہ نافرمانی کو فوری سزا سے منسلک کیا جائے۔"

3. مابعد جدید دور کے مشرقی معاشرے میں جذباتی اظہار کے معیارات

ماضی میں اکثر اوقات مشرقی معاشرے میں جذباتی مسائل (مثلاً ڈپریشن، اینگزائٹی، غصہ) کو یا تو خاندانی یا مذہبی مسائل کہا جاتا تھا، یا پھر ان پر کھل کر بات کرنے کو معیوب سمجھا جاتا تھا، لیکن مابعد جدید دور میں ذہنی صحت کو اب انسانی حق (human right) کے طور پر دیکھا جاتا ہے، کیونکہ CBT، EQ، اور REBT کے رواج نے اس سوچ کو یکسر بدل کر ایک نفسیاتی و سائنسی فریم ورک فراہم کیا، جہاں جذبات کو وراثتی بیماری کی بجائے قابلِ فہم اور قابلِ علاج کیفیت کے طور پر دیکھا جانے لگا۔

- **CBT** (جس پر مکمل تبصرہ باب دوم میں گزر چکا) نے یہ معیار متعارف کروایا کہ علاج کے دوران مریض کو اپنے منفی خیالات کی شناخت اور ان کی تبدیلی سکھائی جائیں، یعنی خیالات اور رویہ کو بدلا جاتا ہے۔ اس کے بعد اس طریقہ نفسیات کو
- **EQ** (جس کا ذکر اوپر گزر چکا۔) نے اس کو فروغ دیا کہ کامیاب اور خوشگوار تعلقات اور زندگی کے لیے جذبات کی پہچان اور اس پر کنٹرول بنیادی مہارت ہے، چاہے وہ ذاتی زندگی ہو یا پھر پیشہ ورانہ میدان۔
- **REBT** (اس کا ذکر اوپر والی فصل میں گزر چکا ہے) نے ایک نیا معیار متعارف کروایا، جس کا مقصد جذباتی مسائل کو حل کرنے کے لیے غیر منطقی عقائد (irrational beliefs) کو توڑنا اور منطقی سوچ کو پیدا کرنا ضروری ہے۔

مشرقی معاشرے پر ان کے اثرات:

- **پاکستان:**

پاکستان میں ماضی میں ذہنی دباؤ یا ڈپریشن والے مریض کو اکثر اوقات "ایمان کی کمزوری" یا "جنات / جادو" سے جوڑا جاتا تھا، لیکن وقت کے ساتھ CBT اور EQ کو پاکستان میں متعارف کروایا گیا۔ 2000ء کے بعد پاکستان کے بڑے شہروں میں CBT کلینکس، اسپتالوں میں EQ ٹریننگ، اور اسکولوں میں کونسلنگ یونٹس بننے لگے، جس سے مریضوں کا علاج جدید طریقے سے ہونے لگا۔ اس حوالے سے پاکستان میں مرکز بھی قائم کیے گئے۔ جیسے:

- **Pakistan Association of Cognitive Therapists (PACT)**

یہ پاکستان کا اولین CBT پر مبنی قومی ادارہ ہے۔ اس ادارے نے لاہور اور کراچی میں CBT ڈپلومہ پروگرامز شروع کیے، جس سے طلبہ کو ٹریننگ بھی دی جاتی ہے، تاکہ معالجین کی تربیت اور معیاری خدمات کی فراہمی میں اضافہ کیا جا سکے۔

[40] John Lonsdale, Colonial Education and the Making of Modern Africa (Cambridge: Cambridge University Press, 2015), 142.

Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

- **Cognitive Behavior Therapy Centre at Recovery Clinic, Lahore**

یہ پاکستان کا مشہور مرکز ہے، جو لاہور میں قائم ہے۔ یہ مرکز ڈپریشن، اینگزائٹی، OCD، Panic Attacks، Stress، Anger Management، Bipolar Disoder، Schizophrenia اور Substance Use Disorders جیسے مسائل اور بیماریوں کے لیے CBT سیشنز فراہم کرتا ہے۔

ایسے کلینکس اور اداروں کا قیام پاکستان میں CBT کو تعلیمی، طبی اور تربیتی شعبوں میں مستحکم کر چکے ہیں۔ اس کے ذریعے جذباتی مسائل کا علاج زیادہ تر سائنسی، اور ثقافتی طور پر مناسب انداز میں ممکن ہوا ہے، جس سے اب مریضوں کو یہ بتایا جاتا ہے کہ منفی سوچ (negative thinking patterns) اور غیر منطقی عقائد (irrational beliefs) کو بدلنے سے جذباتی صحت بہتر ہو سکتی ہے، اور اس پر کھل کر بات کرنا معیوب نہیں بلکہ بہت ضروری ہے:

> "CBT-based programs in Pakistan have helped shift the public perception of depression from a personal weakness to a treatable condition."[41]

> "پاکستان میں CBT پر مبنی پروگرامز نے ڈپریشن کو ذاتی کمزوری سے ایک قابلِ علاج حالت کے طور پر دیکھنے کا رجحان پیدا کیا ہے۔"

- **بھارت:**

بھارت (انڈیا) میں 1990 کی دہائی کے آخر اور 2000 کے بعد، خاص طور پر شہری مراکز میں، یونیورسٹیوں، کلینکس اور پرائیویٹ ہسپتالوں میں CBT اور REBT عام رواج پایا گیا۔

سکول کی سطح پر EQ پروگرام متعارف کرائے گئے تاکہ طلبہ میں امتحانی دباؤ سے نمٹنے، peer pressure سنبھالنے، اور self-confidence بڑھانے کی مہارت پیدا ہو، اور بہتر کارکردگی سامنے آئے۔ اسی طرح یونیورسٹی (دہلی یونیورسٹی) لیول تک بھی نفسیاتی شعبے نے REBT کو مذہبی اور فلسفیانہ تعلیمات کے ساتھ جوڑ کر پیش کیا، جیسے بھگوت گیتا میں مثبت سوچ پر زور:

> "The integration of CBT and REBT with indigenous philosophies has led to greater acceptance among Indian clients, making therapy less 'foreign' and more culturally resonant."[42]

> "CBT اور REBT کو مقامی فلسفوں کے ساتھ ملانے سے بھارتی مریضوں میں اس کی قبولیت بڑھی، جس سے یہ علاج کم 'غیر ملکی' اور زیادہ ثقافتی طور پر مانوس محسوس ہوا۔"

- **ایران:**

---

[41] Huda M. Alkitkat, "Psychotherapy in the Arab World: Challenges and Developments," Middle East Journal of Psychiatry and Alzheimers 5, no. 2 (2014): 15.

[42] Ranjan, Rajeev. Counseling Psychology in India: Integration with Indigenous Philosophies. New Delhi: Sage Publications, 2018, 122.

AL-AASAR Journal
Quarterly Research Journal
www.al-aasar.com
Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

ایران میں بھی 2000 کے بعد، خاص طور پر تہران اور ایران کے بڑے شہروں میں، یونیورسٹی ہسپتالوں اور پرائیویٹ کلینکس نے CBT کو anxiety اور depression کے علاج کے لیے متعارف کرایا گیا، جو کہ معاشرے میں مثبت توقعات کا داعی ثابت ہوا۔ ایران میں تہران یونیورسٹی اور شریف یونیورسٹی کے پوسٹ گریجویٹ کلینیکل سائیکالوجی پروگرامز نے REBT اور CBT کو علاجِ نفسی کے لازمی حصے کے طور پر پڑھانا شروع کیا۔ اسی طرح EQ ٹریننگ کو بعض اسکولوں اور کارپوریٹ سیکٹر میں شامل بھی کیا گیا، لیکن ان مذہبی قدروں کے ساتھ ہم آہنگ کیا گیا۔ اسی طرح REBT کو اسلامی اخلاقی اصولوں میں شامل کیا گیا تا کہ غیر منطقی عقائد کی جگہ "قرآنی عقلی اصول" کو فروغ دیا جائے، جو کہ بہت بہتر قدم رہا:

> "Iranian psychologists adapted REBT techniques by replacing purely secular rational beliefs with Quranic concepts of patience and trust in God."[43]
>
> "ایرانی ماہرینِ نفسیات نے REBT کی تکنیکوں کو اس طرح ڈھالا کہ محض سیکولر عقائد کی بجائے قرآنی صبر اور اللہ پر بھروسے کے تصورات کو شامل کیا۔"

- ترکی:

ترکی میں 2000 کے بعد CBT اور REBT کو یونیورسٹی ہسپتالوں، فوجی تربیت، اور کارپوریٹ سیکٹر وغیرہ میں اپنایا گیا۔ استنبول اور انقرہ کی یونیورسٹیوں میں EQ ٹریننگ ورکشاپس کو عام کیا گیا۔ اس کے علاوہ اسکولوں میں EQ پروگرامز متعارف ہوئے تا کہ بچوں میں self-control، empathy، اور conflict resolution کو فروغ دیا جا سکے۔
ترک ماہرین نے CBT کو "modern yet Islamic-friendly" کے طور پر پیش کیا، تا کہ مغربی ماڈلز پر مذہبی اعتراضات کو کم کیا جا سکے۔

> "In Turkey, CBT became part of military training programs to enhance stress management and emotional resilience among soldiers."[44]
>
> "ترکی میں CBT فوجی تربیتی پروگرامز کا حصہ بنی تا کہ سپاہیوں میں دباؤ برداشت کرنے اور جذباتی مضبوطی پیدا ہو۔"

4) عصر حاضر اور دینی تجدیدی تحریکیں

موجودہ دور میں دینی تجدیدی تحریکیں صرف فقہ یا عقیدے کی بات نہیں کرتیں بلکہ انسان کے دل و دماغ، اس کے جذبات و احساسات اور تعلقات پر بھی توجہ دیتی ہیں۔ کیونکہ پہلے مشرقی معاشرے میں جذبات کے اظہار کو اکثر دبا کر رکھنے کو بہتر سمجھا جاتا تھا، خصوصاً

[43] Ghazanfari, Fatemeh, and Hossein Keshavarz. "Islamic Adaptations of Rational Emotive Behavior Therapy in Iran." Journal of Religion and Health 55, no. 3 (2016):920.
[44] Yilmaz, Mustafa. "The Application of CBT in the Turkish Military: Stress Management and Emotional Intelligence." International Journal of Psychology 51, no. 5 (2016):395.

AL-AASAR Journal
Quarterly *Research Journal*
www.al-aasar.com
Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

مذہبی ماحول میں جہاں صبر اور خاموشی کو ہی اصل خوبی مانا جاتا تھا۔ لیکن اب ایک نیا رجحان سامنے آیا ہے، اب علماء اور دعوتی شخصیات اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اپنے جذبات کو سمجھنا، ان کو توازن کے ساتھ ظاہر کرنا، اور دوسروں کے احساسات کا خیال رکھنا بھی دین کا حصہ ہے۔

1. **تجدیدی تحریکات اور اظہار جذبات**

- **اخوان المسلمین**

1928ء میں اخوان المسلمون (Muslim Brotherhood) کی بنیاد حسن البنا نے اس پس منظر میں رکھی کہ مصر اور وسیع تر مسلم دنیا مغربی نوآبادیاتی تسلط، اس کے فکری یلغار اور ثقافتی و تہذیبی تغیرات کا سامنا کر رہی تھی۔ اس تحریک کا بنیادی مقصد اسلامی ریاست کے قیام، شریعتِ اسلامیہ کا نفاذ، اور مسلم معاشرے کی دینی و اخلاقی بنیادوں کی بحالی کی جا سکے۔ اس مشن کو مدنظر رکھتے ہوئے حسن البنا نے مذہبی نظامِ تعلیم کو فروغ، غربت کے خاتمے کے لیے رفاہی کام، اور عوام میں اسلامی شعور بیدار کرنے کے لیے سماجی اصلاحات کو اپنی تحریک کے اہم ستون میں شامل، تاکہ عوام کے ذہن و کردار دونوں میں تبدیلی لائی جا سکے۔ جدید دور میں اخوان المسلمین نے نہ صرف روایتی مذہبی تعلیم پر زور دیا، بلکہ جدید تعلیم، میڈیا، صحافتی نظام، اور تربیتی و نفسیاتی اصولوں کو بھی اپنے پروگرام میں شامل کیا، تاکہ معاشرے میں اظہار جذبات کی اثرات کو بڑھایا جاسکے۔

اظہارِ جذبات کے ان رجحانات میں، اخوان نے عوامی اجتماعات، ایمان افروز تقریروں، قربانی کی ترغیب اور تحریکی نعروں کے ذریعے دینی وابستگی، ظلم کے خلاف جدوجہد و مزاحمت، اور امتِ مسلمہ کی وحدت پر زور دیا۔ اس تحریک کے پیغام میں مذہبی تقدس، اخلاقی اصلاح، اور استعمار سے آزادی کا شدید جذبہ جھلکتا ہے، جو سامعین میں روحانی جوش اور تحریکی ولولے کے ساتھ ساتھ جذبات کے اظہار کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔[45]

- **جماعت اسلامی:**

جماعتِ اسلامی کی بنیاد سید ابوالاعلیٰ مودودی نے 1941ء میں اس مقصد کے تحت رکھی کہ اسلامی نظامِ حیات کو از سرِ نو زندہ کیا جائے اور قرآن و سنت کی بنیاد پر ایک جدید ریاستی ڈھانچے کو قائم کیا جائے۔ اس تحریک نے مختلف ذرائع جیسے جدید تعلیمی ادارے، یونیورسٹیوں کے لیکچرز، اور اپنی تحریکی تربیت کے ذریعے سے فرد کی شخصیت سازی (character building) پر زور دیا۔ اس ضمن میں سید مودودی نے مغربی سوشیالوجی اور سائیکالوجی کے بعض مثبت پہلوؤں (جیسے نظم و ضبط، تنظیم) کو سائنسی بنیادوں کے تحت اخذ کیا، مگر ان کو اسلامی اخلاقیات کے سانچے میں ڈھالا۔

مودودی کی تحریک "جماعتِ اسلامی" کے نظریات میں جذباتی وابستگی کا اظہار زیادہ تر سنجیدہ اور تحریکی زبان میں ہوتا ہے، جو جوشِ خطابت کی بجائے فکری اور علمی اپیل پر مبنی ہے۔ یعنی اس تحریک میں شعلہ بیانی سے زیادہ فکری شعور اور دلیل کے ذریعے سے قائل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ تاہم عوامی جلسوں اور جلوسوں میں اسلامی نظام کی عظمت، امت کی بیداری، اور موجودہ نظام کی خرابیوں پر زور دیا جاتا ہے، جس سے عوام میں ایک منظم اور متوازن جذباتی تاثر پیدا کیا جاتا ہے۔[46]

---

[45] Richard P. Mitchell, The Society of the Muslim Brothers (London: Oxford University Press, 1969), 8_15.

[46] Seyyed Vali Reza Nasr, Mawdudi and the Making of Islamic Revivalism (New York: Oxford University

اس کے علاوہ اور دوسری اسلامی تحریکوں بلخصوص دعوت اسلامی، جمعیت علمائے ہند، حرکت المجاہدین، بوکو حرام وغیرہ نے اظہار جذبات کی بہترین مثال قائم کی۔ ان تحریکوں کے علاوہ اسلامی ماہرین نفسیات نے بھی اظہار جذبات کے لیے بہترین حکمت عملیاں پیش کیں:

2. اسلامی ماہرینِ نفسیات کے خیالات

بعض اسلامی مفکرین اور ماہرینِ نفسیات نے مغربی طریقوں جیسے CBT، EQ اور REBT کے فائدہ مند پہلوؤں کو قرآن وسنت کی تعلیمات کے ساتھ ملا کر اپنے ممالک میں ایک نیا انداز متعارف کرایا۔ جس کے نتیجے میں جگہ جگہ مذہبی محافل اور تربیتی نشستوں میں صرف احکام نہیں سنائے جاتے بلکہ نرم گفتگو، ہمدردی، اور رشتوں کو مضبوط کرنے کی عملی تربیت بھی دی جاتی ہے۔ اس حوالے سے اسلامی مفکرین نے مغربی نفسیات کو بہتر طریقے سے اسلامی رنگ دیا جیسے:

- **ڈاکٹر ملک بدر (م2021)**

مغربی دنیا میں ذہنی صحت اور شخصیت کی تعمیری ترقی کے لیے مختلف نفسیاتی ماڈلز اور تھراپی طریقہ کار (CBT,REBT,EQ) تیار ہوئے ہیں، جو کہ مثبت خیالات کے علاوہ منفی خیالات، غیر حقیقی عقائد اور جذباتی مسائل کو بدلنے کے لیے مخصوص تکنیک استعمال کرتے ہیں۔ تاہم، مسلم معاشروں میں ان ماڈلز کو براہِ راست اپنانے کی وجہ سے ثقافتی اور فکری چیلنجز درپیش ہوتے ہیں، کیونکہ ان کی بنیاد زیادہ تر مغربی فلسفے اور سیکولر نفسیات پر ہے۔ اس حوالے سے ڈاکٹر ملک بدر (ڈاکٹر ملک بدر کو "عصرِ جدید اسلامک سائیکالوجی کے بانی" کہا جاتا ہے۔ انہوں نے مغرب کے نفسیاتی ماڈلز (CBT اور REBT) کو اسلامی اصول، اخلاقیات، تربیت اور روایات کے تناظر میں تبدیل کرکے پیش کرنے کا کام کیا، جس وجہ سے معالجاتی طریقے مسلم معاشروں کے لیے ثقافتی اور روحانی طور پر قابل قبول بنائے گئے۔) کا موقف ہے کہ CBT اور REBT جیسے مغربی ماڈلز کو مسلم معاشروں میں مؤثر بنانے کے لیے ان کے بنیادی اصولوں کو قرآن وسنت سے ہم آہنگ کرنا بہت ضروری ہے۔ کیونکہ منفی سوچ کو بدلنے کا تصور قرآن میں "حسن ظن" اور "تفکر" کے اصولوں سے جڑا ہوا ہے، جو کہ ایک بہترین اظہار جذبات کا طریقہ ہے۔[47] ڈاکٹر ملک بدر کے موقف کے مطابق قرآن "حسن ظن" یعنی دوسروں اور اللہ تعالیٰ کے بارے میں مثبت گمان رکھنے، اور "تفکر" یعنی غور وفکر کرنے کے اصولوں کے ذریعے بیان کرتا ہے۔ اسی طرح CBT میں مریض کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ منفی سوچ کو حقیقت پسندانہ اور مثبت سوچ سے بدلیں، تو قرآن میں یہ ہدایت ملتی ہے:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ"[48]

"اے ایمان والو! بہت گمان کرنے سے احتراز کرو، کیونکہ بعض گمان گناہ ہیں۔"

Press, 1996), 45–49.

47 Malik Badri, The Dilemma of Muslim Psychologists (Kuala Lumpur: International Islamic University Malaysia Press, 2013), 78–85.

48 الحجرات، 49:12۔

AL-AASAR Journal
Quarterly Research Journal
www.al-aasar.com
Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

مذکورہ آیت سے مراد ہے کہ منفی گمان سے بچو۔ ایسا "تفکر" کا اصول انسان کو اپنے حالات، افکار اور اعمال کا بار بار جائزہ لینے اور درست سمت اختیار کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ یوں ڈاکٹر بدر اس بات پر زور دیتے ہیں کہ تھراپی کی یہ تکنیک اگر اسلامی اصولوں کے ساتھ ضم کر دی جائیں تو وہ نہ صرف مسلم معاشروں میں زیادہ مؤثر ثابت ہوں گی، بلکہ روحانی و اخلاقی سطح پر بھی مثبت اثر ڈالیں گی۔

- **ڈاکٹر عائشہ یوسف**

ڈاکٹر عائشہ اس حوالے سے اس بات پر زور دیتی ہیں کہ جذبات کے کھلے اظہار کی تربیت اسلامی ادب اور آداب کے ساتھ دی جائے۔ ان کے مطابق REBT میں غیر منطقی عقائد کو چیلنج کرنے سے ایمان میں شک پیدا کرنے کا سبب نہیں ہونا چاہیے، بلکہ اسلامی تعلیمات کے مطابق "غلط فہمی" اور "وسوسے" کو ختم کرنے کے لیے استعمال ہونا چاہیے۔[49]

ڈاکٹر عائشہ کا مذکورہ نقطۂ نظر نہ صرف REBT کے فلسفے کو اسلامی الٰہیات سے ہم آہنگ کرتا ہے بلکہ معالجین کو یہ رہنمائی بھی فراہم کرتا ہے کہ وہ مریض کے عقیدے کا خیال رکھتے ہوئے، ان کی جذباتی اور فکری اصلاح کر سکیں۔ اس طریقے سے نفسیاتی علاج ایمان اور اخلاقیات کو کمزور کرنے کی بجائے مضبوط کرنے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

- **ڈاکٹر رشاد عبد اللہ خلیفہ**

جدید نفسیاتی طریقۂ علاج، خاص طور پر (CBT)، ذہنی دباؤ، منفی خیالات اور رویّوں کی اصلاح کے لیے دنیا بھر میں اہم سمجھا جاتا ہے، لیکن مسلم معاشروں میں اس مغربی طریقۂ علاج کو اسلامی اخلاقی و روحانی اقدار کے ساتھ ہم آہنگ کرنا نہ صرف علاج کی تاثیر کو بڑھا سکتا ہے بلکہ اسے محض ذہنی بحالی کی بجائے ایک مکمل شخصی ارتقاء کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

اس حوالے سے ڈاکٹر رشاد[50] کا کہنا ہے کہ CBT کو اگر اسلامی تناظر میں "تزکیۂ نفس" کے اصولوں کے ساتھ جوڑا جائے تو یہ نہ صرف ذہنی علاج بلکہ روحانی و اخلاقی ارتقاء کا ذریعہ بھی بن سکتا ہے۔[51] آپ کے اس موقف کی تائید قرآن کی یہ آیت کرتی ہے:

"قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ، وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا"[52]

"یقیناً فلاح پا گیا وہ جس نے اسے (نفس کو) پاکیزہ کیا، اور ناکام ہوا وہ جس نے اسے آلودہ کیا۔"

مذکورہ آیت اس حقیقت کی گواہ ہے کہ حقیقی کامیابی صرف ذہنی سکون میں نہیں بلکہ اخلاقی و روحانی پاکیزگی میں مضمر ہے، اور CBT جب تزکیہ کے اصول کے ساتھ جُڑ جائے تو یہ دونوں پہلو حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

خلاصہ بحث

مشرقی معاشروں میں جذبات و تاثرات کے اظہار کی تاریخ اس حقیقت کی غماز ہے کہ یہاں جذبات کو ہمیشہ اخلاقی و روحانی اقدار کے ساتھ جوڑا گیا ہے۔ قبل از اسلام معاشروں میں شدت، غیرت اور فخر جیسے جذبات غالب تھے جبکہ ہندی، چینی اور ایرانی تہذیبوں نے

---

49 Aisha Yousuf, "Rational Emotive Behavior Therapy from an Islamic Perspective," Journal of Muslim Mental Health 10, no. 1 (2016): 47.

50 ڈاکٹر رشاد عبد اللہ، جن کا تعلق خلیفہ سعودی سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن سے ہے، جو کی ایک معروف ماہر نفسیات ہیں، جنہوں نے CBT کو اسلامی تناظر میں بیان کیا۔

51 Rashad Abdullah Khalifa, "Tazkiyah al-Nafs and Cognitive Therapy: An Islamic Integration," Arab Journal of Psychiatry 24, no. 3 (2015): 210–223.

52 الشمس، 91:10۔

AL-AASAR Journal
Quarterly *Research Journal*
www.al-aasar.com
Vol. 2, No. 3 (2025)
Online ISSN: 3006-693X
Print ISSN:3006-6921

انہیں فلسفیانہ، سماجی اور اخلاقی بنیادوں پر تشکیل دیا۔ اسلام نے جذبات میں توازن پیدا کیا اور نرم خوئی، عدل، صبر اور محبت کو انسانی شخصیت کا بنیادی حصہ قرار دیا۔ معاصر مشرقی معاشرے اگرچہ جدیدیت، ذرائع ابلاغ اور عالمی ثقافتی دباؤ سے متاثر ہیں، تاہم ان کے تہذیبی ورثے نے جذبات کو اب بھی اخلاقی وروحانی قدروں کے ساتھ جوڑے رکھا ہے۔ اس تحقیقی جائزے سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ مشرقی معاشروں میں جذبات محض انفرادی تجربہ نہیں بلکہ اجتماعی ذمہ داری ہیں، جو تہذیب اور ثقافت کے ساتھ جڑے ہوئے ہیں اور ان کی معنویت آج بھی برقرار ہے۔