QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 03 Issue **No:** 01 (2026)

سیرتِ طیبہ ﷺ میں جذباتی ذہانت کے اصول: جدید نفسیاتی تناظر میں ایک تجزیاتی مطالعہ

Principles of Emotional Intelligence in the Prophetic Biography (Seerah): An Analytical Study in the Context of Modern Psychology

1. Muhammad Ibrahim
M.Phil Scholar, Allama Iqbal Open University, Islamabad, Pakistan.
Email: mi356912@gmail.com
2. Iqra Azhar
Government College Women University, Bahawalpur, Pakistan.
Email: Iqraazhar706@gmail.com

Abstract

This study, titled *Emotional Intelligence in the Prophetic Biography: An Analytical Study*, examines emotional intelligence through the Qur'an, Prophetic Sunnah, and classical sīrah sources. While modern psychology emphasizes the perception, understanding, regulation, and use of emotions, the Islamic framework integrates these abilities with faith, taqwā, mercy, justice, patience, forgiveness, and moral accountability. Using a qualitative, analytical, and thematic methodology, the study explores emotional awareness, regulation, empathy, communication, and relationship-building in the Prophetic model. The findings show that the Prophet Muḥammad ﷺ neither suppressed emotions nor acted impulsively; rather, he managed them consciously and ethically. His expressions of grief, compassion, forgiveness, gentle communication, and consultation demonstrate a balanced approach to emotional life. The study concludes that Prophetic emotional intelligence should not be equated with modern psychological models but understood as a comprehensive moral and spiritual framework guided by divine principles.

Keywords: emotional intelligence, Prophetic biography, sīrah, empathy, emotional regulation, Islamic psychology, Prophetic leadership, moral development.

تعارف

انسانی شخصیت کی متوازن تشکیل میں علم، عقل، حافظہ اور منطقی استدلال کے ساتھ جذبات کو سمجھنے، ان پر قابو رکھنے اور مناسب انداز میں برتنے کی صلاحیت بھی بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ جدید نفسیات میں ان صلاحیات کے مجموعے کو جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کہا جاتا ہے، جس میں خود آگاہی، ضبطِ نفس، جذباتی ادراک، ہمدردی، مثبت ترغیب اور مؤثر سماجی تعلقات جیسی صلاحیتیں شامل ہیں۔ اگرچہ جذباتی ذہانت ایک جدید نفسیاتی اصطلاح ہے، تاہم انسان کے جذبات، اخلاقی رویے اور معاشرتی تعلقات سے متعلق بنیادی تصورات اسلامی تعلیمات میں قدیم زمانے سے موجود ہیں۔ قرآنِ مجید انسان کے غم، خوف، محبت، غصے، صبر، شکر، رحمت اور عفو جیسے جذبات کو بیان کرتے ہوئے ان کی اخلاقی تنظیم اور درست سمت کی رہنمائی کرتا ہے، جبکہ سیرتِ نبوی ﷺ میں جذبات کے متوازن اظہار، ضبطِ نفس، دوسروں کے احساسات کی رعایت، عفو ودرگزر اور حسنِ معاشرہ کی متعدد عملی مثالیں ملتی ہیں۔

اس اعتبار سے سیرتِ نبوی ﷺ کا مطالعہ جذباتی ذہانت کے لیے ایک جامع اخلاقی و عملی نمونہ فراہم کرتا ہے۔ نبوی منہج میں جذبات کو دبانے کے بجائے انہیں ایمان، تقویٰ، حکمت اور اخلاقی ذمہ داری کے تابع رکھنے کی تعلیم ملتی ہے۔ موجودہ دور میں جب خاندان، تعلیمی اداروں، قیادت اور معاشرتی تعلقات میں برداشت، مکالمے اور جذباتی توازن کی ضرورت بڑھ رہی ہے، اس موضوع کی اہمیت مزید نمایاں ہو جاتی ہے۔ چنانچہ زیرِ نظر مطالعہ جدید جذباتی ذہانت کے بنیادی تصورات کو سیرتِ نبوی ﷺ کے منتخب واقعات اور اسلامی اخلاقی اصولوں کی روشنی میں دیکھنے کی کوشش کرتا ہے، تاکہ یہ واضح کیا جاسکے کہ نبوی اسوہ جذباتی صلاحیتوں کو محض ذاتی یا سماجی کامیابی کا ذریعہ نہیں بلکہ ایمان، اخلاق، رحمت، عدل اور انسانی ذمہ داری کے جامع نظام کا حصہ قرار دیتا ہے۔

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 03 Issue No: 01 (2026)

جذباتی ذہانت کا مفہوم اور تعریف

جذباتی ذہانت سے مراد وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے انسان اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچانتا، سمجھتا اور مؤثر طریقے سے ان کا انتظام کرتا ہے۔ پیٹر سیلووے اور جان مائر نے سب سے پہلے اس اصطلاح کو باقاعدہ علمی شکل دی۔ ان کے مطابق:

"جذباتی ذہانت اپنے اور دوسروں کے جذبات کی نگرانی کرنے، ان میں امتیاز کرنے، اور اس معلومات کو اپنی سوچ اور عمل کی رہنمائی کے لیے استعمال کرنے کی صلاحیت ہے۔"[1]

بعد میں ڈینیل گولمین نے اپنی کتاب *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* میں اس تصور کو عام کیا اور اس کے پانچ بنیادی اجزاء بیان کیے:[2]

1. خود آگاہی (Self-awareness) 2۔ خود انتظامی (Self-regulation)

3۔ اندرونی محرک (Motivation) 4۔ ہمدردی (Empathy) 5۔ سماجی مہارتیں (Social skills)

گولمین کا استدلال یہ تھا کہ کامیابی اور تعلقات میں IQ (ذہنی ذہانت) کے مقابلے میں EQ (جذباتی ذہانت) زیادہ اہم کردار ادا کرتی ہے، کیونکہ خالص ذہانت کے حامل افراد بھی اگر اپنے جذبات پر قابو نہ رکھیں تو ناکام ہو سکتے ہیں۔

جذباتی ذہانت کا اسلامی تناظر

اسلام میں اگرچہ "جذباتی ذہانت" کی اصطلاح بذاتِ خود موجود نہیں، لیکن اس کے تمام بنیادی اجزاء—خود پر قابو، غصے کا انتظام، ہمدردی، صبر اور اخلاقِ حسنہ—قرآن وحدیث میں تفصیل سے بیان ہوئے ہیں۔ اسلامی تناظر میں اس کی بنیاد تزکیۂ نفس اور حسنِ خلق پر رکھی جا سکتی ہے۔ سب سے پہلے غصے پر قابو، جو خود انتظامی کی اہم ترین شکل ہے، اللہ تعالیٰ قرآن میں ان لوگوں کی تعریف کرتا ہے جو "

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ"[3]

"جو لوگ خوشحالی اور تنگی، دونوں حالتوں میں خرچ کرتے ہیں، غصہ پی جاتے ہیں اور لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں"۔

اسی طرح نبی کریم ﷺ نے غصے کے انتظام کو طاقت کا اصل معیار قرار دیتے ہوئے فرمایا:

"پہلوان وہ نہیں جو کشتی میں لوگوں کو پچھاڑ دے، بلکہ اصل پہلوان وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ پر قابو رکھے"۔[4]

دوسری اہم جہت خود آگاہی اور محاسبۂ نفس ہے، جس کی بہترین مثال حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ کے اس قول سے ملتی ہے: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا" یعنی "اپنا محاسبہ خود کرو اس سے پہلے کہ تمہارا محاسبہ کیا جائے"۔[5]

یہ عمل خود آگاہی (Self-awareness) کی اسلامی شکل ہے، جو گولمین کے ماڈل کے پہلے جزو سے مطابقت رکھتی ہے۔ تیسری جہت ہمدردی اور سماجی مہارتیں ہیں، جن کے بارے میں نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے:

"مومنوں کی مثال آپس کی محبت، رحمت اور شفقت میں ایک جسم کی مانند ہے، جب اس کا ایک عضو تکلیف میں ہو تو پورا جسم بخار اور بے خوابی میں مبتلا ہو جاتا ہے"[6]

---

[1] Salovey, Peter, and John D. Mayer, "Emotional Intelligence," Imagination, Cognition and Personality 9, no. 3 (1990): 189.

[2] Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (New York: Bantam Books, 1995), 43–44.

[3] القرآن الكريم، آل عمران، 3:134.

[4] محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث 6114.

[5] بو بكر عبد الله بن محمد بن أبي شيبة، المصنف، تحقيق سعد بن ناصر الشثري، ج 19 308.

[6] مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، حديث 2586، ج 4 1999.

یہ ہمدردی (Empathy) اور سماجی ربط کی بہترین اسلامی تعبیر ہے۔ آخر میں صبر کو جذباتی برداشت کی اعلیٰ ترین شکل کے طور پر پیش کیا گیا ہے، جیسا کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ" [7]

"صبر اور نماز کے ذریعے مدد طلب کرو"۔

اسلامی علماء جیسے امام غزالیؒ نے اپنی کتاب احیاء علوم الدین میں نفس کی تین حالتوں — نفسِ امارہ، نفسِ لوامہ، اور نفسِ مطمئنہ — کا ذکر کیا ہے، جو دراصل جذباتی نشوونما اور خود پر قابو پانے کے مراحل کی تفصیل ہے۔[8]

اس سے معلوم ہوتا ہے کہ مغربی نفسیات جذباتی ذہانت کو ایک قابلِ نشوونما مہارت کے طور پر پیش کرتی ہے جس کا مقصد ذاتی و سماجی کامیابی ہے، جبکہ اسلامی تناظر اسی صلاحیت کو تزکیۂ نفس، تقویٰ اور اخلاقِ حسنہ کے دائرے میں رکھتا ہے، جس کا مقصد صرف دنیاوی کامیابی نہیں بلکہ اللہ کی رضا اور آخرت کی کامیابی بھی ہے۔ دونوں تصورات کے بنیادی اجزاء (خود آگاہی، خود انتظامی، ہمدردی) میں گہری مماثلت پائی جاتی ہے، فرق صرف مقصد اور محرک کا ہے۔

خود تنظیم (Self-Regulation): جذباتی ضبط اور نبوی اسوہ

جذباتی ذہانت کی بنیادی سطح خود آگاہی (Self-Awareness) ہے۔ فرد جب تک اپنی جذباتی کیفیت، داخلی محرکات اور نفسیاتی ردِّعمل سے آگاہ نہ ہو، اس وقت تک اپنے رویے کو مؤثر طور پر منظم نہیں کر سکتا۔ Goleman جذباتی ذہانت میں خود آگاہی کو بنیادی حیثیت دیتے ہوئے لکھتے ہیں:

> "Self-awareness: Knowing what we are feeling in the moment, and using those preferences to guide our decision making; having a realistic assessment of our own abilities and a well-grounded sense of self-confidence."[9]

"خود آگاہی سے مراد یہ جاننا ہے کہ اس لمحے ہم کیا محسوس کر رہے ہیں اور ان جذباتی رجحانات کو اپنی فیصلہ سازی کی رہنمائی کے لیے استعمال کرنا؛ نیز اپنی صلاحیتوں کا حقیقت پسندانہ اندازہ رکھنا اور اپنی ذات پر ایک مضبوط اور متوازن اعتماد رکھنا ہے۔"

اسلامی تناظر میں یہ شعور صرف نفسیاتی کیفیت کی شناخت تک محدود نہیں بلکہ نیت، نفس، ذمہ داری اور اللہ تعالیٰ کے سامنے جواب دہی کے احساس سے بھی مربوط ہے۔ قرآن مجید رسول اللہ ﷺ کی شخصیت کے اس پہلو کو بیان کرتے ہوئے فرماتا ہے:

﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾[10]

"یقیناً تمہارے پاس تم ہی میں سے ایک رسول آئے ہیں، تمہاری تکلیف ان پر گراں گزرتی ہے، وہ تمہاری بھلائی کے خواہاں ہیں اور اہلِ ایمان کے لیے نہایت شفیق اور مہربان ہیں۔"

اس آیت میں رسول اللہ ﷺ کی داخلی حساسیت اور امت کے ساتھ گہری قلبی وابستگی کو نمایاں کیا گیا ہے۔ انسانی شخصیت کی تشکیل میں عقل اور جذبات دونوں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ جدید نفسیات کے مطابق یہ دونوں الگ الگ نہیں بلکہ ادراک، فیصلہ سازی، تعلقات اور رویوں میں باہم تعامل کرتے ہیں۔ جذبات انسان کو خطرے، خوشی، غم، محبت یا ناانصافی کا احساس دلاتے ہیں، جبکہ عقل ان کی نوعیت سمجھنے اور مناسب عمل کا انتخاب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس لیے مسئلہ جذبات کا وجود نہیں بلکہ ان کا بے قابو یا غیر اخلاقی استعمال ہے۔

اسی طرح ذہانت کو محض منطقی استدلال اور مسئلہ حل کرنے تک محدود نہیں کیا جا سکتا۔ ایک علمی طور پر قابل فرد اگر اپنے جذبات کو منظم نہ کر سکے یا دوسروں کے احساسات کو نہ سمجھ سکے تو اس کی عملی اور سماجی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔ یہی خلا جذباتی ذہانت کے تصور نے پُر کیا، جس میں جذباتی ادراک، جذباتی تنظیم، سماجی تعامل اور انسانی تعلقات کو انسانی صلاحیتوں کے اہم عناصر قرار دیا گیا ہے۔

---

[7] القرآن الكريم، البقرة، 2:153.

[8] أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، إحياء علوم الدين (بيروت: دار المعرفة، د.ت)، كتاب شرح عجائب القلب؛ وكتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق ومعالجة أمراض القلب.

[9] Daniel Goleman, Working with Emotional Intelligence (New York: Bantam Books, 1998), 346.

[10] القرآن الكريم، التوبة، 9:128.

2۔ Salovey اور Mayer کا Ability Model

جذباتی ذہانت کی باقاعدہ علمی تشکیل میں Peter Salovey اور John D. Mayer کا 1990ء کا مضمون بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ انہوں نے جذباتی ذہانت کو سماجی ذہانت سے متعلق ایک ایسی صلاحیت کے طور پر پیش کیا جو انسان کو اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچاننے، ان میں امتیاز کرنے اور اس معلومات کو اپنی فکر اور عمل کی رہنمائی کے لیے استعمال کرنے کے قابل بناتی ہے۔ ان کے اصل بیان کا ایک اہم حصہ ملاحظہ ہو:

> "The ability to monitor one's own and others' feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions."[11]

Salovey اور Mayer کے تصور میں جذباتی ذہانت کے تین بنیادی پہلو نمایاں ہوتے ہیں: اپنے اور دوسروں کے جذبات سے آگاہی، مختلف جذبات میں امتیاز اور جذباتی معلومات کو فکر و عمل کی رہنمائی کے لیے استعمال کرنا۔ اس تصور کی اہمیت یہ ہے کہ انہوں نے جذباتی ذہانت کو محض خوش اخلاقی یا سماجی مقبولیت کے بجائے ایک باقاعدہ ذہنی صلاحیت قرار دیا۔ ان کے نزدیک جذباتی معلومات بھی دیگر معلومات کی طرح قابلِ ادراک اور قابلِ استعمال ہیں؛ چنانچہ فرد اپنے اور دوسروں کے جذبات کو سمجھ کر زیادہ متوازن فیصلے کر سکتا ہے۔

بعد ازاں Mayer، Salovey اور Caruso نے Four-Branch Model کے ذریعے اس تصور کو مزید منظم کیا، جس میں چار بنیادی صلاحیتیں شامل ہیں: Perceiving Emotion یعنی جذبات کو پہچاننا؛ Using Emotion to Facilitate Thought یعنی جذبات کو فکر اور فیصلہ سازی میں استعمال کرنا؛ Understanding Emotion یعنی جذبات کے اسباب، تبدیلی اور نتائج کو سمجھنا؛ اور Managing Emotion یعنی جذبات کو صورتِ حال اور مطلوبہ مقصد کے مطابق مؤثر طور پر منظم کرنا ہے۔[12]

سیرتِ طیبہ ﷺ کے مطالعے میں اس ماڈل کی خاص افادیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے کسی سیرتی واقعے میں موجود جذباتی کیفیت اور عملی ردِّ عمل کے درمیان تعلق کو منظم انداز میں سمجھا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی شخص کے سخت کلام سے غصہ پیدا ہوتا ہے تو اس غصے کا محسوس ہونا جذباتی ادراک کے مرحلے سے متعلق ہے، یہ سمجھنا کہ مخاطب خوف، جہالت یا اشتعال کی وجہ سے ایسا کر رہا ہے جذباتی فہم سے متعلق ہے، اور اس کے باوجود ایسا جواب دینا جو اصلاح، عدل اور خیر خواہی پر مبنی ہو جذباتی نظم و نسق کا مظہر قرار پا سکتا ہے۔ اس زاویے سے سیرت کے واقعات کو صرف "حسنِ اخلاق" کے عمومی عنوان کے تحت رکھنے کے بجائے ان کے ادراکی، جذباتی، اخلاقی اور عملی پہلوؤں کا باقاعدہ تجزیہ ممکن ہوتا ہے۔ تاہم یہ بھی ضروری ہے کہ جدید نفسیاتی model کو سیرت کی تشریح کا اصل ماخذ نہ بنایا جائے بلکہ اسے ایک تحلیلی آلہ سمجھا جائے۔

جذباتی ذہانت کا Mixed Model: گولمین کا نظریہ اور اسلامی تناظر

جذباتی ذہانت کو علمی حلقوں کے ساتھ ساتھ عوامی، انتظامی اور قیادی مباحث میں مقبول بنانے میں Daniel Goleman کا کردار نمایاں ہے۔ انہوں نے اپنی معروف کتاب *Emotional Intelligence* میں اس تصور کو وسیع انسانی اور عملی تناظر میں پیش کیا، جبکہ *Working with Emotional Intelligence* میں جذباتی صلاحیتوں کو پیشہ ورانہ کارکردگی اور قیادت سے مربوط کیا۔ Goleman کے ماڈل میں جذباتی ذہانت کے پانچ بنیادی اجزا Self-Awareness، Self-Regulation، Motivation، Empathy اور Social Skills ہیں۔ ان کے نزدیک جذباتی ذہانت صرف اپنے جذبات سے آگاہی تک محدود نہیں بلکہ انہیں منظم کرنے، داخلی محرکات کو مثبت مقاصد سے وابستہ کرنے، دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور مؤثر سماجی تعلقات قائم کرنے کی مجموعی صلاحیت ہے۔

Self-Awareness سے مراد اپنی جذباتی کیفیات، صلاحیتوں، کمزوریوں اور محرکات سے آگاہی ہے، جبکہ Self-Regulation فرد کو غصے، خوف، مایوسی اور فوری اشتعال کے باوجود اپنے رویے کو شعوری طور پر منظم کرنے کے قابل بناتی ہے۔ Motivation داخلی عزم، مستقل مزاجی اور مقصد سے وابستگی کو ظاہر کرتی ہے؛ Empathy دوسروں کے جذبات، ضروریات اور نقطۂ نظر کو سمجھنے کی صلاحیت ہے؛ جبکہ Social Skills

11 Peter Salovey and John D. Mayer, "Emotional Intelligence," 189.

12 John D. Mayer, Peter Salovey, and David R. Caruso, "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications," Psychological Inquiry 15, no. 3 (2004): 197–215.

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 03 Issue No: 01 (2026)

مؤثر ابلاغ، تعاون، تعلقات کی تعمیر، تنازع کے حل اور قیادت سے متعلق صلاحیتوں پر مشتمل ہیں۔ اس طرح Goleman کا ماڈل جذباتی ذہانت کو فرد کی داخلی کیفیت سے لے کر اس کے سماجی اور قیادی کردار تک ایک وسیع دائرے میں دیکھتا ہے۔ Goleman کے نزدیک یہ جذباتی صلاحیتیں فرد کی ذاتی اور سماجی کارکردگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔[13]

اسلامی تناظر میں ان اجزا سے بعض سطحوں پر واضح مماثلت پیدا ہوتی ہے، تاہم ان کی بنیاد، مقصد اور اخلاقی سمت مختلف ہے۔ اسلامی Self-Awareness محض شخصیت یا جذباتی کیفیت سے آگاہی کا نام نہیں بلکہ اپنے نفس، نیت، اعمال، کمزوریوں اور اللہ تعالیٰ کے سامنے جواب دہی کا شعور بھی اس میں شامل ہے۔ اسی طرح Self-Regulation محض جذباتی سکون یا پیشہ ورانہ کامیابی کے حصول کے لیے نہیں بلکہ تقویٰ، صبر، عدل، عفو اور حرام سے اجتناب کے لیے مطلوب ہے۔ اسلامی Motivation ذاتی مفاد یا achievement drive کے بجائے اخلاص، رضائے الٰہی، خدمتِ خلق اور خیرِ عامہ سے مربوط ہوتی ہے۔ Empathy بھی صرف دوسرے کے احساسات کو سمجھنے تک محدود نہیں رہتی بلکہ رحمت، مواسات، ایثار اور خیر خواہی کی عملی صورت اختیار کرتی ہے، جبکہ Social Skills صدق، امانت، حسنِ معاشرت، مشاورت، عفو اور حسنِ خطاب جیسے اخلاقی اصولوں کے تابع ہو جاتی ہیں۔ اس طرح اسلامی تصورِ جذباتی ذہانت جدید نفسیاتی models سے بعض تحلیلی نکات اخذ کرتا ہے، لیکن اس کی اساس محض نفسیاتی یا سماجی کارکردگی نہیں بلکہ تزکیۂ نفس، اخلاقی ذمہ داری، عبودیت اور رضائے الٰہی پر قائم ہوتی ہے۔

قرآن وسنت میں جذبات، قلب، نفس اور اخلاقی ضبط

1۔ قرآن میں انسانی جذبات کی حقیقت

قرآنِ مجید انسانی جذبات کو فطری حقیقت قرار دیتے ہوئے انہیں اخلاقی و روحانی تربیت سے جوڑتا ہے۔ حضرت یعقوبؑ کا غم، حضرت موسیٰؑ کی والدہ کا اضطراب، اہلِ ایمان کا خوف و امید اور دیگر جذباتی کیفیات اس امر کی واضح مثالیں ہیں۔ قرآن جذبات کو دبانے کے بجائے انہیں ایمان، اخلاق اور حق کے تابع کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ اس تناظر میں emotional awareness اور emotional understanding کے جدید تصورات کو قرآن کے قلب، خشیت، رحمت، اطمینان اور تقویٰ جیسے مفاہیم کے ساتھ تقابلی طور پر سمجھا جا سکتا ہے۔

اسلامی تصور میں قلب فہم، ایمان، خشیت اور اطمینان کا اہم مرکز ہے؛ لہٰذا جذباتی شعور صرف احساسات کی شناخت نہیں بلکہ باطن کی اخلاقی اصلاح سے بھی وابستہ ہے۔ یہی پہلو اسلامی انسان شناسی کو جدید نفسیاتی تصور سے ممتاز کرتا ہے۔

2۔ نرمی، رحمت اور نبوی قیادت

قرآن مجید رسول اللہ ﷺ کی قیادت کے حوالے سے فرماتا ہے:

﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾[14]

"پس اللہ کی رحمت ہی کے باعث آپ ان کے لیے نرم ہوئے، اور اگر آپ سخت مزاج اور سخت دل ہوتے تو وہ آپ کے گرد سے منتشر ہو جاتے۔"

اس آیت میں نرمی کو محض شخصی وصف نہیں بلکہ مؤثر قیادت کی بنیادی ضرورت قرار دیا گیا ہے۔ آیت سخت دلی کے سماجی نتائج یعنی لوگوں کے منتشر ہو جانے کو واضح کرتی ہے، جبکہ عفو، استغفار اور مشاورت کو اجتماعی قیادت کے عملی اصولوں کے طور پر پیش کرتی ہے۔ جدید جذباتی ذہانت کے تناظر میں یہ empathy، relationship management اور social awareness سے قریب ہے، تاہم نبوی قیادت میں نرمی فیصلہ سازی کی کمزوری نہیں؛ آیت کے آخر میں عزم اور توکل کا ذکر اس بات کو واضح کرتا ہے کہ رحمت اور فیصلہ کن قیادت ایک دوسرے کی ضد نہیں۔

3۔ نبوی رحمت اور جذباتی ہمدردی

قرآن مجید رسول اللہ ﷺ کے جذباتی شعور اور امت کے ساتھ آپ کی وابستگی کو ان الفاظ میں بیان کرتا ہے:

Goleman, Emotional Intelligence, 43–44.Books, 1995.

[14] القرآن، آل عمران 3:159

﴿عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾[15]

"تمہاری تکلیف ان پر گراں گزرتی ہے، وہ تمہاری بھلائی کے خواہاں ہیں اور اہلِ ایمان کے لیے نہایت شفیق و مہربان ہیں۔"

اس آیت میں نبوی ہمدردی کی تین جہتیں سامنے آتی ہیں: دوسروں کی تکلیف کا ادراک، ان کی بھلائی کی خواہش اور رحمت و رأفت کا عملی اظہار۔ جدید نفسیات میں empathy عموماً دوسرے کے احساسات اور نقطۂ نظر کو سمجھنے کی صلاحیت ہے، لیکن نبوی رحمت اس سے آگے بڑھ کر ذمہ دارانہ خیر خواہی، تربیت، حفاظت اور عملی اقدام کو شامل کرتی ہے۔ اس لیے سیرت کے مطالعے میں نبوی empathy کو محض جذباتی ہم آہنگی کے بجائے رحمت پر مبنی ذمہ دارانہ فہم قرار دینا زیادہ موزوں ہے۔

4۔ غصہ، صبر اور کظمِ غیظ

قرآن اہلِ تقویٰ کی صفات میں فرماتا ہے:

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾[16]

"اور وہ لوگ جو غصہ پی جاتے ہیں اور لوگوں سے درگزر کرتے ہیں، اور اللہ نیکی کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔"

یہاں مطلوب یہ نہیں کہ انسان غصہ محسوس ہی نہ کرے، بلکہ یہ ہے کہ غصے کو ظلم، تحقیر یا انتقام میں تبدیل نہ ہونے دے۔

یہ تصور جدید **emotional self-regulation** کے ساتھ واضح مماثلت رکھتا ہے، لیکن اسلامی تناظر میں جذباتی ضبط صرف ذاتی کارکردگی نہیں بلکہ اخلاقی فضیلت اور تقویٰ کا مظہر ہے۔

5۔ غم کا اظہار اور جذباتی صحت

نبوی سیرت میں غم کو انسانی کمزوری کے طور پر نہیں بلکہ فطری کیفیت کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ حضرت ابراہیمؓ کی وفات کے موقع پر رسول اللہ ﷺ کی آنکھوں سے آنسو جاری ہوئے اور آپ ﷺ نے فرمایا:

"آنکھ آنسو بہاتی ہے، دل غمگین ہوتا ہے، اور ہم وہی کہتے ہیں جس سے ہمارا رب راضی ہو۔[17]"

یہ روایت جذباتی پختگی کے ایک اہم اصول کو واضح کرتی ہے کہ emotional maturity کا مطلب emotional numbness نہیں۔ احساس موجود رہتا ہے، اس کا مناسب اظہار بھی ہوتا ہے، لیکن زبان اور عمل اخلاقی و ایمانی حدود کے تابع رہتے ہیں۔ اس طرح نبوی منہج احساس، اظہار، ضبط اور معنی چاروں کو ایک مربوط عمل میں جمع کرتا ہے۔

6۔ قولِ لین اور مؤثر ابلاغ

قرآن حضرت موسیٰؑ اور حضرت ہارونؑ کو فرعون کے ساتھ گفتگو کے لیے بھی نرمی اختیار کرنے کا حکم دیتا ہے:

﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ﴾[18]

"پس اس سے نرمی کے ساتھ بات کرنا، شاید کہ وہ نصیحت قبول کرے یا ڈرے۔"

یہ اصول واضح کرتا ہے کہ مؤثر ابلاغ میں صرف درست بات کہنا کافی نہیں بلکہ مخاطب کی نفسیاتی کیفیت، انسانی وقار اور قبولیت کی صلاحیت کا لحاظ بھی ضروری ہے۔ نبوی ابلاغ میں مخاطب کے علم، عمر، ذہنی سطح اور حالات کے مطابق اسلوب اختیار کرنا اسی contextual communication کی عملی صورت ہے۔ جدید جذباتی ذہانت کے social skills سے اس کا تقابل ممکن ہے، تاہم اسلامی ابلاغ کی بنیاد صدق، حکمت اور خیر خواہی پر قائم ہے۔

[15] القرآن، التوبہ 9:128
[16] القرآن، آل عمران 3:134
[17] البخاري، صحيح البخاري، حديث 1303.
[18] القرآن، طٰہٰ 20:44

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 03 Issue No: 01 (2026)

7۔ عفو، عدل اور جذباتی توازن

اسلامی تصور میں عفو و درگزر جذباتی ضبط کا مظہر ہے، لیکن عفو کو اصولی کمزوری قرار نہیں دیا جا سکتا۔ سیرتِ نبوی ﷺ میں ذاتی اذیت کے مواقع پر عفو نمایاں ہے، جبکہ ظلم، فساد اور اجتماعی حقوق کے معاملات میں عدل و قانون کی پاسداری بھی قائم رکھی گئی۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ جذباتی ذہانت کا مطلب ہر تنازع سے دست بردار ہونا نہیں بلکہ ذاتی انتقام اور اصولی اقدام کے درمیان فرق کرنا ہے۔ یہی توازن نبوی اخلاق کو محض نرم مزاجی سے بلند کر کے اخلاقی قیادت میں تبدیل کرتا ہے۔

سیرتِ نبوی ﷺ میں جذباتی ذہانت کے نمایاں مظاہر

1۔ سیرتی واقعات کے مطالعے کا اصول

سیرتِ نبوی ﷺ کو جذباتی ذہانت کے تناظر میں پڑھتے ہوئے یہ اصول ملحوظ رہنا چاہیے کہ Emotional Intelligence سیرت کا اصل مفہوم نہیں بلکہ ایک جدید تحلیلی زاویہ ہے۔ سیرت نبوی کا بنیادی موضوع نبوت، وحی، دعوت، اخلاق، عبادت، قیادت اور انسانی اصلاح ہے۔ جدید نفسیاتی اصطلاحات کا استعمال صرف اس مقصد سے کیا جائے گا کہ سیرتی واقعات میں موجود جذباتی ادراک، ضبط، ہمدردی، ابلاغ اور تعلقات کی حکمت کو منظم انداز میں سمجھا جا سکے۔

2۔ بچے کے رونے پر نماز مختصر کرنا: جذباتی ادراک

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ میں نماز کو طویل کرنے کا ارادہ کرتا ہوں، لیکن بچے کے رونے کی آواز سنتا ہوں تو نماز مختصر کر دیتا ہوں، کیونکہ میں جانتا ہوں کہ اس کی ماں کو اس کے رونے سے تکلیف ہوتی ہے۔[19]

یہ واقعہ emotional perception، empathy اور adaptive response تینوں کو واضح کرتا ہے۔ نبی ﷺ نے صرف بچے کے رونے کو نہیں سنا بلکہ اس کے پیچھے موجود ماں کی جذباتی کیفیت کو بھی محسوس کیا اور اس ادراک کی بنیاد پر اپنے عمل میں تبدیلی کی۔ اس واقعے سے یہ تربیتی اصول سامنے آتا ہے کہ قائد، معلم یا مربی کو صرف الفاظ نہیں بلکہ خاموش علامات، لہجے، اضطراب اور غیر لفظی رویوں کو بھی سمجھنا چاہیے۔

3۔ حضرت حسنؓ کو بوسہ دینا: رحمت کا عملی اظہار

حضرت حسنؓ کو بوسہ دینے کے واقعے میں رسول اللہ ﷺ نے رحمت اور عاطفی اظہار کی اہمیت واضح فرمائی۔ جب اقرع بن حابسؓ نے اپنے بچوں کے ساتھ اس طرح محبت کا اظہار نہ کرنے کا ذکر کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا:

"جو رحم نہیں کرتا اس پر رحم نہیں کیا جاتا۔[20]"

یہ روایت ظاہر کرتی ہے کہ محبت صرف داخلی احساس نہیں بلکہ مناسب اظہار بھی انسانی تعلقات اور تربیت کا حصہ ہے۔ جذباتی ذہانت کے empathy اور relationship management کے تناظر میں یہ واقعہ اہم ہے، کیونکہ محبت، شفقت اور قربت بچے میں اعتماد اور تعلق کا احساس پیدا کرتے ہیں۔

4۔ غصے میں نفس پر قابو Self-Regulation:

رسول اللہ ﷺ نے حقیقی قوت کو غصے کے وقت نفس پر قابو پانے سے تعبیر فرمایا۔ جدید نفسیاتی اصطلاح میں یہ impulse control اور emotional regulation سے قریب ہے۔ تاہم اسلامی تصور اس ضبط کو محض جذباتی تکنیک نہیں سمجھتا بلکہ حلم، تقویٰ اور مجاہدۂ نفس کا حصہ قرار دیتا ہے۔ اس میں احساس کو ختم کرنا نہیں بلکہ احساس اور عمل کے درمیان شعوری اخلاقی توقف پیدا کرنا مقصود ہے۔

---

[19] البخاري، صحيح البخاري، حديث 710.
[20] مسلم، صحيح مسلم، حديث 2318.

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 03 Issue **No:** 01 (2026)

5۔ اعرابی کا واقعہ: بحران کا حکیمانہ انتظام

مسجد میں ایک اعرابی کے پیشاب کرنے کے واقعے میں نبی ﷺ نے لوگوں کو فوری طور پر اسے روکنے سے منع کیا، پھر مسجد کی تطہیر کرائی اور اعرابی کو مسجد کے آداب سمجھائے۔[21]

یہ واقعہ crisis management، emotional regulation اور pedagogical wisdom کا نمایاں نمونہ ہے۔ نبی ﷺ نے پہلے مجمع کے ممکنہ اشتعال کو قابو کیا، پھر عملی مسئلہ حل کیا اور آخر میں اصلاح و تعلیم کا مرحلہ اختیار کیا۔ اس میں ایک اہم تربیتی اصول یہ ہے کہ غلطی اور غلطی کرنے والے شخص میں فرق رکھا جائے۔ اصلاح کا مقصد تحقیر نہیں بلکہ آئندہ درست عمل کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔

8۔ فتح مکہ: طاقت کے باوجود عفو

فتح مکہ کے موقع پر رسول اللہ ﷺ کو فیصلہ کن قوت حاصل تھی، لیکن عمومی عفو اور امن کی پالیسی نے ماضی کے انتقام کے سلسلے کو توڑنے میں اہم کردار ادا کیا۔ جذباتی ذہانت کے زاویے سے یہ self-regulation اور social intelligence کی اجتماعی سطح کی مثال ہے۔ فتح کے وقت ذاتی زخموں کو اجتماعی انتقام میں تبدیل نہ کرنا اور معاشرتی مفاہمت کو ترجیح دینا نبوی قیادت کی نمایاں خصوصیت ہے۔ تاہم اس عفو کو عدل کے خاتمے کے معنی میں نہیں لینا چاہیے؛ نبوی منہج میں عفو اور اصولی عدل دونوں ساتھ موجود ہیں۔

سیرتِ طیبہ ﷺ اور جدید جذباتی ذہانت کے Models کا تقابلی تجزیہ

جدید نفسیات میں جذباتی ذہانت سے مراد عموماً انسان کی وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچانتا، سمجھتا، منظم کرتا اور ان معلومات کو بہتر فیصلہ سازی، تعلقات اور سماجی تعامل کے لیے استعمال کرتا ہے۔ پیٹر سالووی اور جان ڈی۔ میئر کے پیش کردہ قابلیتی ماڈل میں جذباتی ذہانت کو بنیادی طور پر جذبات کے ادراک، جذباتی معلومات کے استعمال، جذباتی مفہوم کو سمجھنے اور جذبات کو منظم کرنے کی صلاحیتوں کے مجموعے کے طور پر دیکھا گیا ہے۔ اس کے مقابلے میں ڈینیئل گولمین نے جذباتی ذہانت کو ایک وسیع تر مرکب ماڈل کے طور پر پیش کیا، جس میں خود آگاہی، خود تنظیم، ترغیب، ہمدردی اور سماجی مہارتیں نمایاں اجزا ہیں۔

سیرتِ طیبہ ﷺ کا مطالعہ اس امر کو واضح کرتا ہے کہ نبوی منہج میں جذبات کو ختم کرنے یا انسانی فطرت سے خارج کرنے کے بجائے انہیں شعور، اخلاق اور مقصدیت کے تابع رکھنے کی تعلیم دی گئی ہے۔ اس اعتبار سے جدید جذباتی ذہانت کے Models اور نبوی اسوہ میں ایک نمایاں اشتراک یہ ہے کہ دونوں جذباتی ردِ عمل کے بجائے جذبات کے فہم اور مناسب تنظیم کو انسانی شخصیت کی پختگی کا اہم عنصر قرار دیتے ہیں۔ تاہم بنیادی فرق یہ ہے کہ جدید نفسیاتی Models زیادہ تر فرد کی نفسیاتی کارکردگی، سماجی موافقت اور مؤثر تعامل پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، جبکہ سیرتِ طیبہ ﷺ جذباتی ضبط کو تقویٰ، اخلاص، صبر، رحمت، عدل، عفو اور جواب دہی جیسے اخلاقی و روحانی مقاصد کے ساتھ مربوط کرتی ہے۔

خود آگاہی (**Self-Awareness**) کے حوالے سے گولمین کا تصور اس صلاحیت کو اہم قرار دیتا ہے کہ فرد اپنے جذبات، ان کے اسباب اور اپنے رویوں پر ان کے اثرات کو پہچان سکے۔ سیرتِ نبوی ﷺ میں بھی انسانی جذبات سے آگاہی اور ان کے اظہار کی متعدد مثالیں ملتی ہیں۔ آپ ﷺ نے غم، محبت، شفقت، خوف اور خوشی جیسے انسانی جذبات کا اظہار فرمایا، لیکن ان جذبات کو بے قابو ردِ عمل میں تبدیل نہیں ہونے دیا۔ حضرت ابراہیمؓ کی وفات کے موقع پر آپ ﷺ کا غم اور آنکھوں سے آنسو جاری ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ اسلامی تصور میں جذبات کا وجود کمزوری نہیں، بلکہ انسانی فطرت کا حصہ ہے؛ اصل مطلوب ان کا اخلاقی اور متوازن اظہار ہے۔

خود تنظیم (**Self-Regulation**) کے باب میں نبوی اسوہ جدید جذباتی ذہانت کے تصور سے خاص طور پر قریب دکھائی دیتا ہے۔ قرآن مجید اہلِ تقویٰ کی ایک صفت بیان کرتے ہوئے فرماتا ہے "وہ لوگ جو غصے کو پی جاتے اور لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں" اس قرآنی اصول کی نبوی تشریح اس حدیث میں نمایاں ہے جس میں حقیقی قوت کو غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو رکھنے سے تعبیر کیا گیا ہے۔ یوں Self-Regulation محض نفسیاتی تکنیک نہیں رہتی بلکہ اخلاقی فضیلت بن جاتی ہے۔

[21] البخاري، صحيح البخاري، حديث 6128

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 03 Issue No: 01 (2026)

ہمدردی (Empathy) کے حوالے سے بھی نبوی منہج جدید تصور سے ہم آہنگ نظر آتا ہے۔ گولمین کے مطابق دوسروں کے جذبات کو سمجھنا اور ان کی کیفیت کا ادراک سماجی طور پر مؤثر شخصیت کی بنیادی خصوصیت ہے۔ قرآن مجید رسول اللہ ﷺ کے بارے میں فرماتا ہے: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ﴾[22]۔ اس آیت میں آپ ﷺ کی امت کے دکھ اور مشکلات سے گہری وابستگی کو بیان کیا گیا ہے۔ یہ محض جذباتی ہمدردی نہیں بلکہ ایسی ہمدردی ہے جو اصلاح، رہنمائی اور خیر خواہی کی عملی صورت اختیار کرتی ہے۔

سماجی مہارت (Social Skills) کے حوالے سے بھی نبوی طرزِ تعامل غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ اختلاف رکھنے والوں، کمزور افراد، بچوں، خواتین، صحابہؓ اور حتیٰ کہ مخالفین کے ساتھ مختلف حالات میں اختیار کیا جانے والا اسلوب اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ مؤثر ابلاغ صرف الفاظ کا انتخاب نہیں بلکہ مخاطب کی نفسیاتی کیفیت، موقع و محل اور سماجی حالات کے ادراک کا بھی تقاضا کرتا ہے۔ قرآن مجید کا اصول ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾[23] اور موسیٰ وہارون علیہما السلام کو فرعون سے قولِ لین کا حکم[24] ابلاغ کے اسی اخلاقی پہلو کو نمایاں کرتے ہیں۔

تاہم سیرتِ طیبہ ﷺ اور جدید Models کے درمیان سب سے بنیادی فرق مقصد اور اساس کا ہے۔ Ability Model جذباتی صلاحیت کو ایک قابلِ مطالعہ نفسیاتی قابلیت کے طور پر دیکھتا ہے، جبکہ Mixed Model اس قابلیت کو شخصیت اور سماجی کارکردگی کے وسیع عناصر سے مربوط کرتا ہے۔ اس کے برعکس نبوی منہج جذباتی شعور کو عبودیت اور اخلاقی ذمہ داری کے وسیع تر نظام میں شامل کرتا ہے۔ چنانچہ اسلامی تناظر میں جذباتی ذہانت کا کمال صرف یہ نہیں کہ انسان اپنے غصے کو قابو کر لے یا دوسروں کے جذبات سمجھ لے، بلکہ یہ ہے کہ وہ جذبات کو حق، عدل، رحمت اور رضائے الٰہی کے مطابق استعمال کرے۔

اس تقابلی مطالعے سے یہ نتیجہ سامنے آتا ہے کہ جدید Models نے جذباتی ذہانت کے متعدد نفسیاتی مظاہر کو منظم اصطلاحات اور قابلِ مطالعہ تصورات میں بیان کیا ہے، جبکہ سیرتِ طیبہ ﷺ ان مظاہر کو ایک جامع اخلاقی و عملی نظام میں پیش کرتی ہے۔ یوں نبوی اسوہ کو جدید Emotional Intelligence کا محض تاریخی متبادل قرار دینا درست نہیں؛ زیادہ مناسب یہ ہے کہ سیرتِ طیبہ ﷺ کو ایک ایسے جامع تربیتی منہج کے طور پر دیکھا جائے جس میں جدید جذباتی ذہانت کے کئی بنیادی عناصر—خود آگاہی، خود تنظیم، ہمدردی، مؤثر ابلاغ اور تعلقات کی تنظیم—عملی طور پر نمایاں ہوتے ہیں، لیکن ان کی سمت اخلاقی اور روحانی مقاصد متعین کرتے ہیں۔

عصرِ حاضر میں نبوی اصولِ جذباتی ذہانت کی معنویت

موجودہ دور میں انسانی زندگی تیز رفتار سماجی تبدیلی، پیشہ ورانہ دباؤ، باہمی مسابقت، خاندانی تنازعات اور مسلسل ابلاغی تعامل سے عبارت ہے۔ ایسے ماحول میں محض علمی قابلیت انسان کی کامیابی کے لیے کافی نہیں رہتی بلکہ جذبات کو سمجھنے، دباؤ میں متوازن رہنے، دوسروں کے احساسات کا احترام کرنے اور اختلاف کو مؤثر انداز میں حل کرنے کی صلاحیت بھی بنیادی اہمیت اختیار کر گئی ہے۔ جدید تحقیق بھی جذباتی ذہانت کو سماجی و پیشہ ورانہ تعامل اور نفسیاتی کارکردگی کے مختلف پہلوؤں سے جوڑتی ہے۔

اس تناظر میں نبوی اصولِ جذباتی ذہانت کی پہلی اہم معنویت ذاتی ضبط اور جذباتی توازن ہے۔ جدید معاشرے میں فوری ردِ عمل، غصے اور جذباتی فیصلوں کے باعث نبوی تعلیمات کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔ غصے کے وقت خاموشی، نفس پر قابو، عفو اور حلم فرد کو جذباتی ردِ عمل کے بجائے شعوری عمل کی طرف لے جاتے ہیں اور ذاتی، خاندانی و معاشرتی تعلقات کو مستحکم کرتے ہیں۔

دوسری اہم جہت ہمدردی اور انسانی تعلقات ہے۔ ٹیکنالوجی نے رابطے بڑھا دیے ہیں، لیکن مؤثر تعلقات کے لیے دوسروں کے احساسات، ضروریات اور نفسیاتی کیفیت کو سمجھنا بھی ضروری ہے۔ سیرتِ طیبہ ﷺ میں بچوں، کمزوروں، غم زدہ افراد اور عام لوگوں کے ساتھ شفقت و رحمت اس امر کی تعلیم دیتی ہے کہ انسانی تعلقات احساس، احترام اور خیر خواہی پر استوار ہوں۔

---

[22] القرآن الكريم، التوبة، 9:128.
[23] القرآن الكريم، البقرة، 2:83 .
[24] القرآن الكريم، طٰہٰ، 20:44.

تیسری اہم جہت قیادت اور ادارہ جاتی زندگی ہے۔ نبوی قیادت میں مشاورت، تحمل، عدل، عفو اور مناسب ابلاغ نمایاں ہیں۔ اس تناظر میں نبوی قیادت ایسا اخلاقی نمونہ فراہم کرتی ہے جس میں قائد صرف انتظامی اہداف کا ذمہ دار نہیں بلکہ افراد کی شخصیت، جذبات اور اجتماعی خیر کا بھی نگہبان ہوتا ہے۔

چوتھی اہم جہت اختلاف اور تنازع کا انتظام ہے۔ عصرِ حاضر میں خاندانی، سماجی اور ادارہ جاتی اختلافات میں جذباتی اشتعال نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ سیرتِ طیبہ ﷺ حلم، حکمت، عفو اور عدل کے ذریعے اختلافات کو سلجھانے اور ان کے نفسیاتی و اخلاقی اسباب کو سمجھنے کی رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

پانچویں اہم جہت جذباتی ذہانت کو اخلاقی ذمہ داری سے مربوط کرنا ہے۔ نبوی منہج میں جذباتی فہم کا مقصد محض سماجی کامیابی نہیں بلکہ خیر خواہی، عدل، رحمت اور اصلاح ہے۔ اس طرح جذباتی ذہانت ایک اخلاقی صلاحیت کی صورت اختیار کرتی ہے۔ یہی اصول تعلیم، خاندان، قیادت، ابلاغ اور تنازعات کے حل میں عصرِ حاضر کے لیے مؤثر رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ تاہم جدید نفسیاتی تصورات کو سیرت کی تشریح کا اصل ماخذ بنانے کے بجائے تحلیلی وسیلہ سمجھنا زیادہ علمی طریقۂ کار ہے۔

نتائج بحث

اس مطالعے سے واضح ہوتا ہے کہ جذبات انسانی شخصیت کا لازمی حصہ ہیں اور ان کی متوازن تنظیم فرد کی اخلاقی، سماجی اور عملی زندگی کے لیے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ جدید جذباتی ذہانت کے نظریات نے جذبات کے ادراک، فہم، تنظیم، ہمدردی اور سماجی تعامل کو منظم کیا ہے، جبکہ سیرتِ طیبہ ﷺ میں انہی صلاحیتوں کی عملی تربیت ایک جامع اخلاقی و روحانی نظام کے تحت ملتی ہے۔

مطالعے سے یہ بھی سامنے آتا ہے کہ خود آگاہی، جذباتی ضبط، ہمدردی اور سماجی مہارت جیسے تصورات سیرتِ نبوی ﷺ کے متعدد عملی مظاہر سے تقابلی تعلق رکھتے ہیں، تاہم نبوی منہج میں ان کا مقصد محض ذاتی کامیابی یا سماجی موافقت نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی رضا، اخلاقی اصلاح، عدل، رحمت اور انسانی خیر ہے۔

ایک اہم نتیجہ یہ ہے کہ جذباتی ضبط کا مطلب جذبات کا خاتمہ نہیں بلکہ ان کا متوازن اور اخلاقی اظہار ہے۔ سیرتِ طیبہ ﷺ انسانی غم، محبت اور شفقت کے فطری اظہار کو تسلیم کرتے ہوئے جذبات کو بے اعتدالی اور غیر اخلاقی ردِ عمل سے محفوظ رکھنے کی تعلیم دیتی ہے۔ اسی طرح رحمت، ہمدردی، عفو، حلم اور عدل نبوی جذباتی تربیت کے بنیادی اصول ہیں، جو انسانی تعلقات کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مزید بر آں، سیرتِ طیبہ ﷺ میں مؤثر ابلاغ بھی جذباتی تربیت کا اہم پہلو ہے۔ قولِ لین، مخاطب کی کیفیت کا لحاظ، حکمت اور موقع و محل کی رعایت ایسے اصول ہیں جو عصرِ حاضر کے خاندانی، تعلیمی، انتظامی اور سماجی ماحول میں قابلِ اطلاق ہیں۔

آخر کار، سیرتِ طیبہ ﷺ اور جدید جذباتی ذہانت میں نمایاں تقابلی مماثلت پائی جاتی ہے، تاہم نبوی منہج جذباتی صلاحیتوں کو اخلاق، تقویٰ، عبادت اور انسانی خیر سے مربوط کرتا ہے۔ لہٰذا نبوی اصولِ جذباتی ذہانت عصرِ حاضر میں فرد، خاندان، تعلیم اور قیادت کی مؤثر اخلاقی تربیت کے لیے اہم رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔