ISSN Online: 2709-7625
ISSN Print: 2709-7617
Vol.6 No.4 2023

ذہنی دباؤ(Stress)اور اسلامی تعلیمات: ایک نفسیاتی اور روحانی جائزہ

" MENTAL STRESS AND ISLAMIC TEACHINGS: A PSYCHOLOGICAL AND SPIRITUAL REVIEW"

ڈاکٹر مفتی محمد صاحبداد

اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ عربی سندھ یونیورسٹی، جامشورو

drsahibdad@usindh.edu.pk

محمد عبدالصمد

ٹیچنگ اسسٹنٹ، شعبہ عربی سندھ یونیورسٹی، جامشورو

Pirrashidjan@gmail.com

نظر حسین چانڈیو

اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ عربی سندھ یونیورسٹی، جامشورو

Nazar.Chandio@usindh.edu.pk

Abstract:

Mental stress has become one of the most significant challenges of modern life, affecting individuals psychologically, emotionally, and spiritually. Rapid social changes, academic pressure, economic instability, and personal difficulties contribute to anxiety, depression, and emotional imbalance. Contemporary psychology provides various methods to understand and manage stress, such as counseling and therapy; however, spiritual dimensions are often overlooked despite their importance in achieving inner peace and mental stability. In this context, Islamic teachings offer a comprehensive approach that combines psychological well-being with spiritual guidance, emphasizing patience, gratitude, trust in Allah (Tawakkul), and remembrance of Allah (Dhikr) as effective ways to reduce stress and bring peace of mind.

Keywords: Mental stress, Modern life, Psychological effects, Emotional imbalance, Spiritual well-being, Rapid social changes, Academic pressure, Economic instability, Personal difficulties, Anxiety, Depression, Contemporary psychology, Counseling -

موجودہ دور میں ذہنی دباؤ انسانی زندگی کا ایک عام مسئلہ بن چکا ہے۔ تعلیمی ذمہ داریاں، معاشی مشکلات، خاندانی مسائل اور تیز رفتار طرزِ زندگی انسان کے ذہنی سکون کو متاثر کر رہے ہیں۔ اس دباؤ کے نتیجے میں بے چینی، خوف، مایوسی اور مختلف نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں جو فرد کی شخصیت اور معاشرتی زندگی پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ جدید نفسیات ذہنی دباؤ کے اسباب اور علاج پر مختلف نظریات پیش کرتی ہے، تاہم روحانی پہلو کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کیونکہ انسان صرف جسمانی نہیں بلکہ روحانی وجود بھی رکھتا ہے۔

اسلامی تعلیمات انسان کی ذہنی اور روحانی فلاح کے لیے مکمل رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔ قرآنِ مجید اور سنتِ نبوی ﷺ میں صبر، توکل، ذکرِ الٰہی، نماز، دعا اور مثبت سوچ کو ذہنی سکون حاصل کرنے کے اہم ذرائع قرار دیا گیا ہے۔ اسلام انسان کو مشکلات میں امید، اعتدال اور اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھنے کی تلقین کرتا ہے، جس سے

دل کو اطمینان اور ذہن کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلامی تعلیمات نہ صرف روحانی اصلاح کا ذریعہ ہیں بلکہ نفسیاتی توازن برقرار رکھنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔[1]

یہ موضوع ذہنی دباؤ کے نفسیاتی اثرات اور اسلامی تعلیمات کے روحانی پہلوؤں کا جائزہ لیتا ہے تاکہ یہ واضح کیا جا سکے کہ اسلام جدید ذہنی مسائل کے حل کے لیے کس حد تک مؤثر اور جامع رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

ہم سب ہی کبھی نہ کبھی اُداسی اور بیزاری کی کیفیات سے دوچار ہوتے ہیں، لیکن اگر یہ اُداسی و بیزاری ایک سے دو ہفتے میں ٹھیک نہ ہو اور ہماری زندگی کے معمولات میں فرق پڑنا شروع ہو جائے تو اسے ذہنی دباؤ (Stress) کہا جاتا ہے۔[2]

امریکن سائیکیٹرک ایسوسی ایشن (APA) ذہنی دباؤ کی تعریف کچھ اس طرح کرتا ہے کہ:

"Depression is a common and serious medical illness that negatively affects how you feel, the way you think and how you act. Depression causes feelings of sadness and/or a loss of interest in activities you once enjoyed. It can lead to a variety of emotional and physical problems and can decrease your ability to function at work and at home[3]"

ذہنی دباؤ (Stress) ایک عام اور سنگین طبی بیماری ہے جو آپ کے محسوسات، آپ کے خیالات اور کام کرنے کے طریقہ کار کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے۔
ذہنی دباؤ اداسی کے احساسات یا ان سرگرمیوں میں دلچسپی کے خاتمے کا سبب بنتی ہے جس سے آپ کبھی انتہائی لطف اندوز ہوتے تھے۔ یہ مختلف قسم کے جذباتی اور جسمانی مسائل کا باعث بھی بن سکتی ہے اور کاروباری اور دیگر گھریلو کام کرنے کی صلاحیت کو کم کر سکتی ہے۔[4]

یہ ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس میں انسان بے حد اداس، مضمحل (anxious) اور ناامید (hopeless) ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے ذہنی دباؤ کی نشاندہی کے لئے کچھ علامات بتائی ہیں ضروری نہیں ہر شخص میں ساری علامات موجود ہوں۔ کم از کم چار علامات دو ہفتوں تک موجود ہوں اور ان کی وجہ سے معمولاتِ زندگی متاثر ہو رہے ہوں تو فرد کو ذہنی دباؤ کا مسئلہ ہے۔ علامات میں ہر وقت یا زیادہ تر اداس اور افسردہ رہنا، بھوک نہ لگنا، نیند نہ آنا، جسمانی یا ذہنی کمزوری و تھکن ہونا، کسی کام میں دل نہ لگنا، خود کو کم تر سمجھنا اور خود اعتمادی ختم ہونا، ماضی میں ہوئی غلطی کا خود کو موردِ الزام ٹھہرانا اور خودکشی کا سوچنا اور عمل کی کوشش کرنا شامل ہیں۔ خواہ مؤجب بیماری کچھ بھی ہو مثلاً کسی قریب و عزیز کا انتقال، ناقابل تلافی نقصان ہونا، طلاق ہونا یا گھریلو ناچاقی، غیر ضروری خواہشات و توقعات کا پورا نہ ہونا یا اس قسم کے کوئی بھی تجربات کیوں نہ ہوئے ہوں۔ مندرجہ بالا حادثات میں دکھ، غم یا اداسی کا ہونا ایک فطری اور قدرتی ردعمل ہے، لیکن ہر وقت ہی یاسیت اور غم میں مبتلا رہنا اور معمولات زندگی متاثر ہونا ذہنی دباؤ کو ظاہر کرتا ہے۔[5]

علمِ نفسیات میں ذہنی دباؤ کی وجوہات:

ذہنی دباؤ کی چند وجوہات ہیں۔

- پہلی وجہ آپ کی شخصیت ہے، اگر آپ کی شخصیت کچھ اس طرح کی بن چکی ہے کہ آپ چھوٹی چھوٹی باتوں پر حد سے زیادہ پریشان ہوتے ہیں، منفی باتوں پر بہت زیادہ غور کرتے ہیں اور آپ کی خود اعتمادی بتدریج کم ہو رہی ہے تو آپ بہت آسانی سے ذہنی دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔

---

1 جیمس، سرولیم، اصول نفسیات، حیدرآباد: جامعہ عثمانیہ سرکار عالی، ج1، ص21
2 ایضاً
3 https://www.psychiatry.org/patientsfamilies/depression/what-is-depression
4 جیمس، سرولیم، اصول نفسیات، حیدرآباد: جامعہ عثمانیہ سرکار عالی، ج1، ص24
5 ایضاً

- دوسری وجہ ماحولیاتی عناصر ہیں کہ مسلسل جسمانی یا جنسی تشدد کا شکار ہونا، گھریلو ماحول کا خراب ہونا، مسلسل ناکامیاں، کسی بہت ہی عزیز شخص کی جدائی، والدین یا اپنوں کی غفلت اور معاشی مسائل بھی ذہنی دباؤ کا باعث ہوسکتے ہیں۔
- تیسری وجہ کیمیائی تبدیلی ہے یعنی آپ کے دماغ کے اہم حصے میں موجود نیوروٹرانسمیٹرز (Neurotransmitters) میں بگاڑ آجاتا ہے جو آپ کے موڈ کو متوازن رکھ رہے ہوتے ہیں۔[6]
- چوتھی وجہ جینیاتی / موروثی ہے یعنی اگر آپ کے خاندان میں کسی کو ذہنی دباؤ ہو تو پھر آئندہ یا موجودہ نسل میں بھی وراثتی طور پر پایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی شخص کسی جسمانی سرگرمی میں حصہ نہیں لیتا تو وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔

قرآن اور ذہنی دباؤ کے اسباب:

- **روحانی کمزوری:**

انسان کو دو بنیادی لازمی حصوں یعنی روح اور جسم کے مرکب کے طور پر پیدا کیا گیا ہے جس میں سے روحانی پہلو انسان کی زندگی میں بہت اہمیت کا حامل ہے، جس کے ذریعے سے انسان کا اپنے خالق ومالک سے رابطہ قائم ہوتا ہے اور وہ اس کی معرفت کے ذریعے اس کا عبدِ کامل بننے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر کوئی شخص اپنی زندگی اللہ کی رضا کے مطابق گزارتا ہے، ایسا شخص خوف، اضطراب اور افسردگی سے مغلوب نہیں ہو گا۔ اگر وہ غفلت کرتا ہے اور روح کے تقاضوں کو بروئے کار لاتے ہوئے اپنی مالک کی منشا کو پورا نہیں کرتا تو وہ اندرونی بے چینی، اضطراب اور کشمکش کا شکار رہے گا جس کے نتیجے میں ذہنی دباؤ جنم لے سکتا ہے۔

جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:

"فَمَنْ تَبِعَ هُدَایَ فَلَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لَا هُمْ یَحْزَنُوْنَ"[7]

ترجمہ: جو میری ہدایت کی پیروی کریں گے ان کو نہ کچھ خوف ہو گا اور نہ وہ غمناک ہوں گے۔

ہدایتِ الٰہی کے پیروکاروں کیلئے بشارت ہے کہ انہیں نہ تو قیامت کی بڑی گھبراہٹ کا خوف ہو گا اور نہ وہ غمگین ہوں گے بلکہ بے غم جنت میں داخل ہوں گے۔ یہاں جمع کے صیغے کے ساتھ سب کو اترنے کا فرمایا، اس میں حضرت آدم علیہ السلام اور حضرت حواء رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے ساتھ ان کی اولاد بھی مراد ہے جو ابھی حضرت آدم علیہ السلام کی پشت میں تھی۔[8]

- **آزمائشیں اور مصیبتیں:**

اسلامی نقطہ نظر سے زندگی دراصل آزمائشوں اور مصیبتوں سے نبرد آزما ہونے کا نام ہے۔ یہاں ہر ایک کو مختلف نوعیت کی آزمائش میں ڈالا جاتا ہے۔ شیطان کا کام انسانی دماغ کو وسوسوں اور گوناگوں اندیشوں سے بھرنا ہے اور اللہ کی رحمت سے دور و ناامید کرنا ہے۔ جب انسان کی روحانی طاقت کمزور پڑتی ہے تو شیطان کا وار اور آسان ہو جاتا ہے۔ وہ ہمیں ہر طرح سے خوف و ناامیدی میں مبتلا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

قرآن کریم میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

"اَلشَّیْطٰنُ یَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَ یَاْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَآءِ وَ اللّٰهُ یَعِدُكُمْ مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَ فَضْلًا وَ اللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِیْمٌ"[9]

ترجمہ: شیطان تمہیں مفلسی کا خوف دلاتا ہے اور بے حیائی کا حکم دیتا ہے اور اللہ تم سے اپنی طرف سے بخشش اور فضل کا وعدہ فرماتا ہے اور اللہ وسعت والا، علم والا ہے۔

---

6 کارنیگی، ڈیل، ذہنی دباؤ سے نجات، مترجم ایس ناز، ص 24

7 البقرۃ 2:38

8 قادری، ابوصالح محمد قاسم، صراط الجنان، کراچی: مکتبۃ المدینہ باب المدینہ، ج 1، ص 101

9 البقرۃ 2:268

ISSN Online: 2709-7625
ISSN Print: 2709-7617
Vol.6 No.4 2023

بغیر کسی دنیاوی مفاد کے رضائے الٰہی کیلئے خرچ کرنے کے فضائل کے بیان کے بعد اِس راہ میں پیش آنے والے سب سے بڑے وسوسے کا بیان کیا جارہا ہے کہ شیطان طرح طرح سے وسوسے دلاتا ہے کہ اگر تم خرچ کروگے، صدقہ دوگے تو خود فقیر و نادار ہو جاؤ گے لہٰذا خرچ نہ کرو۔ یہ شیطان کی بہت بڑی چال ہے کہ اللہ تعالیٰ کی راہ میں خرچ کرتے وقت اس طرح کے اندیشے دلاتا ہے حالانکہ جن لوگوں کے دلوں میں یہ وسوسہ ڈالا جارہا ہوتا ہے وہی لوگ شادی بیاہ میں جائز و ناجائز رسومات پر اور عام زندگی میں بے دریغ خرچ کررہے ہوتے ہیں، چنانچہ ارشاد فرمایا کہ

شیطان تو تمہیں بخل و کنجوسی کی طرف بلاتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ تم سے وعدہ فرماتا ہے کہ اگر تم اس کی راہ میں خرچ کروگے تو وہ تمہیں اپنے فضل اور مغفرت سے نوازے گا اور یہ بھی یاد رکھو کہ وہ پاک پروردگار بڑی وسعت والا ہے، وہ صدقہ سے تمہارے مال کو گھٹنے نہ دے گا بلکہ اس میں اور برکت پیدا کردے گا۔[10]

جبکہ اس کے برعکس اللہ تعالیٰ اپنے بندے کو یقین کامل، ایمان باللہ، توکل باللہ اور خود اعتمادی کی طرف بلاتا ہے تاکہ انسان روزمرہ کے مسائل سے چھٹکارا پائے اور اعلیٰ مقاصد کے مطابق زندگی بسر کرے۔[11]

اسی لیے قرآن کریم میں حضور نبی کریم (ﷺ) کی آمد کا مقصدِ عظیم اس طرح بیان فرمایا ہے کہ:

"لَقَدْ مَنَّ اللّٰهُ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ بَعَثَ فِيْهِمْ رَسُوْلًا مِّنْ اَنْفُسِهِمْ يَتْلُوْا عَلَيْهِمْ اٰيٰتِهٖ وَ يُزَكِّيْهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتٰبَ وَ الْحِكْمَةَ وَ اِنْ كَانُوْا مِنْ قَبْلُ لَفِيْ ضَلٰلٍ مُّبِيْنٍ"[12]

ترجمہ: بیشک اللہ نے ایمان والوں پر بڑا احسان فرمایا جب ان میں ایک رسول مبعوث فرمایا جو انہی میں سے ہے۔ وہ ان کے سامنے اللہ کی آیتیں تلاوت فرماتا ہے اور انہیں پاک کرتا ہے اور انہیں کتاب اور حکمت کی تعلیم دیتا ہے اگرچہ یہ لوگ اس سے پہلے یقیناً کھلی گمراہی میں پڑے ہوئے تھے۔

عربی میں مِنَّت عظیم نعمت کو کہتے ہیں۔ مراد یہ کہ اللہ تعالیٰ نے عظیم احسان فرمایا کہ انہیں اپنا سب سے عظیم رسول عطا فرمایا۔ کیسا عظیم رسول عطا فرمایا کہ اپنی ولادتِ مبارکہ سے لے کر وصالِ مبارک تک اور اس کے بعد کے تمام زمانہ میں اپنی امت پر مسلسل رحمت و شفقت کے دریا بہا رہے ہیں بلکہ ہمارا تو وجود بھی حضور سید دو عالم ﷺ کے صدقہ سے ہے کہ اگر آپ ﷺ نہ ہوتے تو کائنات اور اس میں بسنے والے بھی وجود میں نہ آتے۔ پیدائش مبارکہ کے وقت ہی آپ ﷺ نے ہم امتیوں کو یاد فرمایا، شبِ معراج بھی ربُّ العالمین کی بارگاہ میں یاد فرمایا، وصال شریف کے بعد قبر انور میں اتارتے ہوئے بھی دیکھا گیا تو حضور پر نور ﷺ کے لب ہائے مبارکہ پر امت کی نجات و بخشش کی دعائیں تھیں۔ آرام دہ راتوں میں جب سارا جہاں محوِ استراحت ہوتا وہ پیارے آقا حبیب کبریا ﷺ اپنا بستر مبارک چھوڑ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں ہم گناہگاروں کے لئے دعائیں فرمایا کرتے ہیں۔ عمومی اور خصوصی دعائیں ہمارے حق میں فرماتے رہتے۔ قیامت کے دن سخت گرمی کے عالم میں شدید پیاس کے وقت اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں ہمارے لئے سر سجدہ میں رکھیں گے اور امت کی بخشش کی درخواست کریں گے۔ کہیں امتیوں کے نیکیوں کے پلڑے بھاری کریں گے، کہیں پل صراط سے سلامتی سے گزاریں گے، کہیں حوضِ کوثر سے سیراب کریں گے، کبھی جہنم میں گرے ہوئے امتیوں کو نکال رہے ہوں گے، کسی کے درجات بلند فرما رہے ہوں گے، خود روئیں گے ہمیں ہنسائیں گے، خود غمگین ہوں گے ہمیں خوشیاں عطا فرمائیں گے، اپنے نورانی آنسوؤں سے امت کے گناہ دھوئیں گے اور دنیا میں ہمیں قرآن دیا، ایمان دیا، خدا کا عرفان دیا اور ہزار ہا وہ چیزیں جن کے ہم قابل نہ تھے اپنے سایہ رحمت کے صدقے ہمیں عطا فرمائیں۔ الغرض حضور سید دو عالم ﷺ کے احسانات اس قدر کثیر در کثیر ہیں کہ انہیں شمار کرنا انسانی طاقت سے باہر ہے۔[13]

لہٰذا! یہ ثابت ہوا کہ قرآن کریم کے مطابق انسانی زندگی کا مقصد ایک عظیم اور روحانی مقصد ہے جس کے لئے اللہ تعالیٰ انسان کو مختلف آزمائشوں اور مصیبتوں سے گزار کر اسے اس عظیم مقصد کو پورا کرنے کیلئے تیار فرماتا ہے جیسا کہ حضرت سعد (رضی اللہ عنہ) روایت کرتے ہیں کہ میں نے عرض کیا:

---

10 قادری، ابو صالح محمد قاسم، صراط الجنان، ج1، ص521

11 ایضاً

12 آلِ عمران 3:164

13 قادری، ابو صالح محمد قاسم، صراط الجنان، ج2، ص87

ISSN Online: 2709-7625
ISSN Print: 2709-7617
Vol.6 No.4 2023

"قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ , أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: " الْأَنْبِيَاءُ، ثُمَّ الْأَمْثَلُ، فَالْأَمْثَلُ، فَيُبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَإِنْ كَانَ دِينُهُ صُلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ، وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَمَا يَبْرَحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ " , قَالَ أَبُو عِيسَى: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ، وفي الباب عن أَبِي هُرَيْرَةَ , وَأُخْتِ حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ , أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَالْأَمْثَلُ"[14]

ترجمہ: یارسول اللہ (ﷺ)!لوگوں میں سب سے زیادہ سخت آزمائش کس کی ہوتی ہے؟ آپ(ﷺ) نے فرمایا: انبیاء کرامؑ کی، پھر درجہ بدرجہ مقربین کی۔ آدمی کی آزمائش اس کے دینی مقام کے مطابق ہوتی ہے۔اگر دین میں مضبوط ہو تو سخت آزمائش ہوتی ہے۔اگر دین میں کمزور ہو تو حسب دین آزمائش کی جاتی ہے۔بندے کے ساتھ یہ آزمائشیں ہمیشہ رہتی ہیں حتی کہ (مصائب پر صبر کی وجہ سے) وہ زمین پر اس طرح چلتا ہے کہ اس پر کوئی گناہ نہیں ہوتا۔

قرآن کریم میں ارشادِ باری تعالی ہے:

"اَمْ حَسِبْتُمْ اَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا یَاْتِكُمْ مَّثَلُ الَّذِیْنَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَاْسَآءُ وَ الضَّرَّآءُ وَ زُلْزِلُوْا حَتّٰى یَقُوْلَ الرَّسُوْلُ وَ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا مَعَهٗ مَتٰى نَصْرُ اللّٰهِ اَلَاۤ اِنَّ نَصْرَ اللّٰهِ قَرِیْبٌ"[15]

ترجمہ: کیا اس گمان میں ہو کہ جنت میں چلے جاؤ گے اور ابھی تم پر اگلوں کی سی حالت نہ آئی پہنچی وہ سختی اور شدت سے ہلا ڈالے گئے یہاں تک کہ کہہ اٹھا رسول اور اس کے ساتھ ایمان والے، کب آئے گی اللہ کی مدد۔ سن لو بیشک اللہ کی مدد قریب ہے۔

یہ آیت غزوۂ احزاب کے متعلق نازل ہوئی جہاں مسلمانوں کو سردی اور بھوک وغیرہ کی سخت تکلیفیں پہنچی تھیں۔[16]

اس میں انہیں صبر کی تلقین فرمائی گئی اور بتایا گیا کہ راہِ خدا میں تکالیف برداشت کرنا ہمیشہ سے خاصانِ خدا کا معمول رہا ہے۔ابھی تو تمہیں پہلوں کی سی تکلیفیں پہنچی بھی نہیں ہیں۔بخاری شریف میں حضرت خَبّاب بن ارت رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ خانہ کعبہ کے سائے میں اپنی چادر مبارک سے تکیہ لگائے ہوئے تشریف فرما تھے، ہم نے حضور اقدس ﷺ سے عرض کی کہ یارسول اللہ! ﷺ، ہمارے لیے کیوں دعا نہیں فرماتے؟ ہماری کیوں مدد نہیں کرتے؟ ارشاد فرمایا: تم سے پہلے لوگ گرفتار کیے جاتے تھے، زمین میں گڑھا کھود کر اس میں دبائے جاتے تھے، آرے سے چیر کر دو ٹکڑے کر ڈالے جاتے تھے اور لوہے کی کنگھیوں سے ان کے گوشت نوچے جاتے تھے لیکن ان میں سے کوئی مصیبت انہیں ان کے دین سے روک نہ سکتی تھی۔[17]

سابقہ امتوں کی تکلیف وشدت اس انتہاء کو پہنچ گئی کہ فرمانبردار مومن بھی مدد طلب کرنے میں جلدی کرنے لگے اور اللہ کے رسولوں نے بھی اپنی امت کے اصرار پر فریاد کی حالانکہ رسول بڑے صابر ہوتے ہیں اور ان کے اصحاب بھی لیکن باوجود ان انتہائی مصیبتوں کے وہ لوگ اپنے دین پر قائم رہے اور کوئی مصیبت ان کے حال کو متغیر نہ کر سکی چنانچہ ان کی فریاد پر بارگاہِ الٰہی سے جواب ملا کہ سن لو، بیشک اللہ تعالیٰ کی مدد قریب ہے، اس جواب سے انہیں تسلی دی گئی اور یہی تسلی حضور پرنور ﷺ کے صحابہ کرام کو دی گئی۔ اس آیت اور تفسیر میں مبلغین کیلئے اور نئے مسلمان ہونے والوں کے لئے اور نئے نئے کسی نیکی کے ماحول اپنانے والوں کیلئے تسلی اور بشارت ہے کہ وہ صبر واستقامت کے ساتھ اپنی تبلیغ، دین اور نیکی پر چلتے رہیں۔

---

14 ترمذی، امام محمد بن عیسیٰ، سنن ترمذی، کتاب الزھد عن رسول اللہ ﷺ، باب ماجاء في الصبر علی البلاء، بیروت: دار الفکر، الرقم الحدیث 2398

15 البقرۃ 2:214

16 قرطبی، امام ابو عبداللہ محمد بن احمد انصاری، البقرۃ، تحت الآیۃ: 215، بیروت: دار الفکر، ج2، ص27

17 بخاری، امام محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب المناقب، باب علامات النبوۃ فی الاسلام، بیروت: دار الکتب العلمیہ، ج2، ص503، الرقم الحدیث 3612

ان مصائب اور اذیتوں کے بعد انسانی رویے مختلف حصوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔ان میں سے کچھ لوگ ان مصائب سے تنگ آجاتے ہیں اور خوف وحزن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس پر شیطانی وساوس جلتی پر تیل کا کام کرتے ہیں اور آہستہ آہستہ انسان منفی اور بے وجہ کی سوچوں میں گھِر جاتا ہے جو بالآخر ذہنی دباؤ(Depression) کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

قرآنی تعلیم کی روشنی میں ذہنی دباؤ سے بچاؤ کا حل:

قرآن کریم ذہنی دباؤ اور اس جیسے دیگر ذہنی ونفسیاتی امراض سے نمٹنے کیلئے ایک منفرد علاج بتاتا ہے جو کہ دو مراحل پر مشتمل ہے۔پہلے مرحلے میں ایک فرد میں یقین باللہ پیدا کرنے کیلیے قرآن کریم ایک عام اور خاص دونوں قسم کے انسانوں کیلئے مختلف قسم کی نصیحتیں بیان فرماتا ہے جو کہ نفسیاتی، جذباتی اور عقلی طور پر انسان کو ذہنی دباؤ کے خلاف ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہیں اور اسے علاج کے دوسرے مرحلے کیلئے تیار کرتے ہیں جس میں انسان تلاشِ حق میں اسلام کے طریقہ عبادت کے مطابق عملی عبادات کرتا ہے جس سے انسان کا ذہن، قلب اور روح تینوں کی توجہ کا مرکز ذاتِ حق تعالیٰ اس کی خوشنودی بن جاتا ہے اور انسان مصائب اور اذیتوں کو ذہن پر سوار کرنے کی بجائے مردانہ وار ان کا مقابلہ کرتا ہے اور اللہ کی رضا پر راضی رہتا ہے۔

ذہنی دباؤ سے بچاؤ کیلئے قرآنی نصائح:

قرآن میں جگہ جگہ ایسے ان گنت واقعات اور نصیحتیں پڑھنے کو ملتی ہیں جو انسان کو بلند حوصلہ اور ہمت فراہم کرتی ہیں۔ قرآنی فلسفے کا بنیادی منہج جو کہ اللہ تعالیٰ کا ایک انسان سے بنیادی تقاضا بھی ہے، کو قرآنِ کریم میں یوں بیان کیا گیا ہے:

"وَ لَا تَهِنُوْا وَ لَا تَحْزَنُوْا وَ اَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِیْنَ"[18]

ترجمہ: اور تم ہمت نہ ہارو اور غم نہ کھاؤ، اگر تم ایمان والے ہو تو تم ہی غالب آؤ گے۔

"اَلَاۤ اِنَّ اَوْلِیَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لَا هُمْ یَحْزَنُوْنَ"[19]

"جان لو! کہ جو اللہ کے دوست ہیں ان کو نہ کچھ خوف ہے اور نہ کوئی غم ہے۔

جب لگ رہا ہو کہ ہمارے لئے کچھ نہیں اس دنیا میں، ہمارا کوئی نہیں جس کو ہماری فکر ہو، جسے ہم سے محبت ہو تو جان لیں ایک عظیم ہستی ایسی بھی ہے جو ہمیں کبھی نہیں بھولتی، جیسا کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"وَ مَا كَانَ رَبُّكَ نَسِیًّا"[20]

اور تمہارا رب(تمہیں) کبھی بھولنے والا نہیں ۔

اس آیت سے معلوم ہوا کہ اللہ تعالیٰ اس سے پاک ہے کہ وہ کچھ بھول جائے۔اِس سے ان لوگوں کو اپنے طرزِ عمل پر غور کرنے کی سخت ضرورت ہے جو مذاق میں کسی بوڑھے کے بارے میں یا کسی چیز کے بارے میں کہہ دیتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ تو اسے بھول ہی گیا ہے۔یہ کہنا صریح کفر ہے اور ایسا کہنے والا کافر ہے۔[21]

قرآن کریم کے نزدیک خوف وپریشانی ایک فطری عمل ہے جسے اللہ تعالیٰ اپنی ذات پر یقین پیدا کرنے کیلئے استعمال کرتا ہے۔انبیاء(علیہم السلام) بھی کچھ وقت کیلئے خوف وپریشانی سے نبرد آزما رہے ہیں حتیٰ کہ ان کو اللہ تعالیٰ پر یقینِ کامل نصیب ہو گیا۔جب حضرت موسیٰ علیہ السلام اور حضرت ہارون علیہ السلام کو اللہ تعالیٰ نے فرعون کی طرف دعوتِ حق دے کر بھیجا تو انھوں نے کہا کہ:

---

18 آلِ عمران3:139

19 یونس62:10

20 المریم64:19

21 قادری، ابوصالح محمد قاسم، صراط الجنان، ج6، ص136

ISSN Online: 2709-7625
ISSN Print: 2709-7617
Vol.6 No.4 2023

"قَالَا رَبَّنَآ اِنَّنَا نَخَافُ اَنْ يَّفْرُطَ عَلَيْنَآ اَوْ اَنْ يَّطْغٰى"[22]

ترجمہ: اے ہمارے رب! بیشک ہم ڈرتے ہیں کہ وہ ہم پر زیادتی کرے یا شرارت سے پیش آئے۔

جب اللہ تعالیٰ نے موسیٰ علیہ السلام کو یہ وحی فرمائی اس وقت حضرت ہارون علیہ السلام مصر میں تھے، اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کو حکم دیا کہ وہ حضرت ہارون علیہ السلام کے پاس آئیں اور حضرت ہارون علیہ السلام کو وحی کی کہ وہ حضرت موسیٰ علیہ السلام سے ملیں، چنانچہ وہ ایک منزل (یعنی تقریباً 18 میل) چل کر آپ علیہ السلام سے ملے اور جو وحی انہیں ہوئی تھی اس کی حضرت موسیٰ علیہ السلام کو اطلاع دی۔ فرعون چونکہ ایک ظالم وجابر شخص تھا اس لیے حضرت موسیٰ علیہ السلام اور حضرت ہارون علیہ السلام نے عرض کی: اے ہمارے رب! بیشک ہم اس بات سے ڈرتے ہیں کہ وہ ہمیں رسالت کی تبلیغ کرنے سے پہلے ہی قتل کرکے ہم پر زیادتی کرے گا یا مزید سرکشی پر اتر آئے گا اور تیری شان میں نازیبا کلمات کہنے لگے گا۔[23]

اس کے جواب میں اللہ تعالیٰ نے ان دونوں کو اس انجانے خوف سے دور کرنے اور اپنی ذات پر یقین پیدا کرنے کیلئے فرمایا:

"قَالَ لَا تَخَافَآ اِنَّنِيْ مَعَكُمَآ اَسْمَعُ وَ اَرٰى"[24]

ترجمہ: ڈرو نہیں میں تمہارے ساتھ ہوں (اور میں) سنتا اور دیکھتا ہوں۔

ایک انسان کو بنیادی طور پر درج ذیل چیزوں کا خوف و پریشانی لاحق ہوتی ہے جس وجہ سے وہ ذہنی دباؤ جیسے امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

غربت و افلاس کا خوف:

مشہور بین الاقوامی جریدہ "سائنس" (Science) کی حالیہ تحقیق کے مطابق دنیا میں بڑھتی ہوئی غربت اور غذائی قلت، جو کہ کورونا وائرس کے اثرات کے بعد مزید بڑھ رہی ہے، انسان کی ذہنی صحت کو بری طرح متاثر کرنے میں پیش پیش ہے۔ جس کی وجہ سے لوگوں میں ذہنی دباؤ جیسے امراض کا حیران کن حد تک اضافہ ہو رہا ہے۔[25]

غذائی قلت، غربت و افلاس واقعی مسلّم حقائق ہیں جن سے پردہ پوشی کرنا صرف ناممکن ہے بلکہ مزید پریشانیوں کا باعث بھی بنتا ہے۔ یہ مسائل انسان کی قوتِ عمل اور قوتِ فکر دونوں کو بروئے کار لانے سے حل ہوتے ہیں۔ اگر ایک شخص فقط سوچتا رہے کہ ان نامساعد حالات میں وہ کہاں سے کھائے گا اور کس سے مدد طلب کرے گا تو یقیناً ایسی سوچیں اسے عملی اور ذہنی طور پر مفلوج کر دیں گی جس کا نتیجہ ذہنی دباؤ ہے۔ اسی لیے قرآن کریم انسان کے غربت و افلاس کے خوف دور کرنے کیلئے سب سے پہلے اس میں یقین باللہ پیدا کرتا ہے کہ:

"وَ مَا مِنْ دَآبَّةٍ فِي الْاَرْضِ اِلَّا عَلَى اللّٰهِ رِزْقُهَا وَ يَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَ مُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِيْ كِتٰبٍ مُّبِيْنٍ"[26]

ترجمہ: اور زمین پر چلنے والا کوئی جاندار ایسا نہیں جس کا رزق اللہ کے ذمہ کرم پر نہ ہو اور وہ ہر ایک کے ٹھکانے اور سپرد کئے جانے کی جگہ کو جانتا ہے۔ سب کچھ ایک صاف بیان کرنے والی کتاب میں موجود ہے۔

"دَآبَّةٍ" کا معنی ہے ہر وہ جانور جو زمین پر رینگ کر چلتا ہو، عُرف میں چوپائے کو "دَآبَّةٍ" کہتے ہیں جبکہ آیت میں اس سے مُطلَقًا جاندار مراد ہے لہٰذا انسان اور تمام حیوانات اس میں داخل ہیں۔[27]

---

22 طٰہٰ 45:20

23 بغدادی، علاء الدین علی بن محمد، تفسیر خازن، طٰہٰ، تحت الآیۃ:45، مصر: مطبعہ میمنیہ، ج3، ص255

24 طٰہٰ 46:20

25 https://www.science.org/doi/10.1126/science.aay021

26 ھود 6:11

27 بغدادی، علاء الدین علی بن محمد، تفسیر خازن، ہود، تحت الآیۃ:6، ج2، ص340

مزید ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ:

"وَ لَا تَقْتُلُوْۤا اَوْلَادَكُمْ خَشْیَةَ اِمْلَاقٍؕ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَ اِیَّاكُمْؕ اِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْاً كَبِیْرًا"[28]

ترجمہ: اپنی اولاد کو افلاس کے اندیشے سے قتل نہ کرو ہم انہیں بھی رزق دیں گے اور تمہیں بھی در حقیقت اُن کا قتل ایک بڑی خطا ہے۔

زمانۂ جاہلیت میں بہت سے اہلِ عرب اپنی چھوٹی بچیوں کو زندہ دفن کر دیتے تھے، امیر تو اس لئے کہ کوئی ہمارا داماد نہ بنے اور ہم ذلت و عار نہ اٹھائیں جبکہ، غریب و مُفلس اپنی غربت کی وجہ سے کہ انہیں کہاں سے کھلائیں گے)۔[29]

قرآن کریم کا یہ انداز در حقیقت بالکل نفسیاتی اور تجزیاتی ہے جو کہ انسان کی شخصیت کی گہرائیوں میں ہونے والے معاملات کی احسن طریقہ سے نشاندہی کرتا ہے اور اسے ان بے جا سوچوں کے بھنور سے نکالنے کیلئے اس کی فطرت کو اکساتا ہے کہ وہ اللہ پر یقین کامل رکھے۔ جب ایک انسان کو یہ یقین ہوتا ہے کہ اس کی روزی کا ذمہ اس بارگاہِ کامل میں ہے جو کہ کیڑوں کو پتھروں میں رزق دے رہا ہے تو اسے حوصلہ نصیب ہوتا ہے۔ ایسے شخص کو قرآن پھر قوتِ عمل سے نوازتا ہے جیسا کہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ:

"ذٰلِكَ بِاَنَّ اللّٰهَ لَمْ یَكُ مُغَیِّرًا نِّعْمَةً اَنْعَمَهَا عَلٰى قَوْمٍ حَتّٰى یُغَیِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْۙ وَ اَنَّ اللّٰهَ سَمِیْعٌ عَلِیْمٌ"[30]

ترجمہ: وہ (اللہ) کسی نعمت کو جو اس نے کسی قوم کو عطا کی ہو اس وقت تک نہیں بدلتا جب تک کہ وہ قوم خود اپنے طرزِ عمل کو نہیں بدل دیتی اللہ سب کچھ سننے اور جاننے والا ہے۔

اس طرح سے ایک انسان اپنی دونوں قوتوں کو ان کی صحیح سمت میں لاتا ہے اور بھرپور محنت کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے مزید حوصلہ عطا فرماتا ہے کہ:

"وَ الَّذِیْنَ جَاهَدُوْا فِیْنَا لَنَهْدِیَنَّهُمْ سُبُلَنَاؕ وَ اِنَّ اللّٰهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِیْنَ۠"[31]

ترجمہ: اور جنہوں نے ہماری راہ میں کوشش کی ضرور ہم انہیں اپنے راستے دکھادیں گے اور بیشک اللہ نیکوں کے ساتھ ہے۔

جان کا خوف:

ہر دور میں انسان اپنی جان کے تحفظ کیلئے ان گنت کوششیں کرتا چلا آرہا ہے اس کی حفاظت کیلئے انسان بڑے بڑے محفوظ قلعوں اور محلات سے لے کر نت نئے حفاظتی ہتھیار بھی بنا رہا ہے تاکہ دنیا میں کوئی بھی اس کی جان کو نقصان نہ پہنچا سکے۔ اسی طرح بعض لوگ جان کے تحفظ کو ذہن پر اتنا سوار کر لیتے ہیں کہ وہ موت کے خیال سے ڈرنے لگ جاتے ہیں جسے نفسیات میں Death Anxiety یا Thanatophobia کہا جاتا ہے۔ امریکی تحقیقی ادارے نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کی تحقیق کے مطابق، Death Anxiety بھی ذہنی دباؤ اور دیگر ذہنی امراض کی ایک اہم وجہ ہے۔[32]

موت و حیات کی اس کشمکش کو قرآن کریم میں مختلف مقامات پر بڑے منفرد انداز میں پیش کیا گیا ہے جس کا بنیادی مقصد انسان کو موت کے خوف سے نکال کر اس ذاتِ حفیظ کی پناہ میں لانا ہے جو خود موت و فنا سے پاک و منزہ ہے جسے نہ نیند آتی ہے اور نہ اونگھ آتی ہے۔ قرآنِ کریم اس ہستی لازوال کا تعارف کچھ اس طرح سے کرواتا ہے:

---

28 الاسراء 31:17

29 نعیمی، مفتی احمد یار خان، نور العرفان، بنی اسرائیل، تحت الآیۃ: 32، کراچی: المدینۃ العلمیہ، ص454

30 الانفال 53:8

31 العنکبوت 69:29

32 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31318066

"تَبٰرَكَ الَّذِیْ بِیَدِهِ الْمُلْكُ وَ هُوَ عَلٰى كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرُ-الَّذِیْ خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَیٰوةَ لِیَبْلُوَكُمْ اَیُّكُمْ اَحْسَنُ عَمَلًا وَ هُوَ الْعَزِیْزُ الْغَفُوْرُ"[33]

ترجمہ: وہ ذات بابرکت ہے جس کے ہاتھ میں سب حکومت ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔ جس نے موت اور زندگی کو پیدا کیا تاکہ تمہیں آزمائیں کہ تم میں کس کے کام اچھے ہیں اور وہ غالب بخشنے والا ہے۔

اسی طرح قرآن کریم فلسفہ موت وحیات کو اس طرح پیش کرتا ہے کہ انسان کی اس جہان کی زندگی عارضی ہے جبکہ حقیقی زندگی اخروی زندگی ہے جس کیلئے انسان کو اس جہان میں تیار کیا جارہا ہے۔ اسی طرح یہاں کی موت بھی عارضی ہے۔ یہاں موت کا مطلب ہمیشہ کی موت نہیں بلکہ اس عارضی جہان سے ایک ایسے لازوال جہان میں انتقال ہے جہاں موت کو بھی موت آجائے گی اور انسان کو بقا نصیب ہو جائے گی۔ لہٰذا ہر ذی رُوح کو اس جہاں میں موت کا ذائقہ لازمی چکھنا ہے اس لیے وہ موت سے ڈرنے کی بجائے بہادری اور اعلیٰ ہمت سے اپنی زندگی گزارے اور جب موت آئے تو مردانگی سے اس کا سامنا کرے۔

قرآنِ کریم میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

"كُلُّ نَفْسٍ ذَآىٕقَةُ الْمَوْتِ وَ اِنَّمَا تُوَفَّوْنَ اُجُوْرَكُمْ یَوْمَ الْقِیٰمَةِفَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَ اُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَ مَا الْحَیٰوةُ الدُّنْیَاۤ اِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ"[34]

ترجمہ: ہر جان موت کا مزہ چکھنے والی ہے اور تمہیں قیامت کے دن پورے پورے بدلے ملیں گے پھر جو کوئی دوزخ سے دور رکھا گیا اور بہشت میں داخل کیا گیا سو وہ پورا کامیاب ہوا اور دنیا کی زندگی سوائے دھوکے کے سامان کے اور کچھ نہیں۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حضرت کعب احبار رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا "اے کعب! رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہمیں موت کے بارے میں بتایئے۔ حضرت کعب رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے عرض کی: اے امیر المؤمنین رضی اللہ تعالیٰ عنہ موت ایک ایسی کانٹے دار ٹہنی کی طرح ہے جسے کسی آدمی کے پیٹ میں داخل کیا جائے اور اس کا ہر کانٹا ایک ایک رگ میں پیوست ہو جائے، پھر کوئی طاقتور شخص اس ٹہنی کو اپنی پوری قوت سے کھینچے تو اس ٹہنی کی زد میں آنے والی ہر چیز کٹ جائے اور جو زد میں نہ آئے وہ بچ جائے۔[35]

اسی طرح موت کے اٹل اور حتمی ہونے کے بارے میں قرآنِ کریم میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

"اَیْنَ مَا تَكُوْنُوْا یُدْرِكْكُّمُ الْمَوْتُ وَ لَوْ كُنْتُمْ فِیْ بُرُوْجٍ مُّشَیَّدَةٍ"[36]

ترجمہ: تم جہاں کہیں ہو موت تمہیں آلے گی اگرچہ مضبوط قلعوں میں ہو۔

قرآن کریم نے موت کو کوئی ناگہانی حادثہ یا اتفاقی قدرتی عمل نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کا طے کردہ نظام بتایا ہے تاکہ انسان کو یقین ہو کہ وہ مرنے کے بعد اپنی پروردگار کی بارگاہ میں جائے گا جو کہ رحیم و کریم ذات ہے۔ لہٰذا اسے اللہ سے ملنے کی خوشی ہو نا کہ انجانی موت کا غم اسے پل پل کھاتا رہے اور وہ زندگی کی نعمت سے بھی لطف اندوز نہ ہو سکے۔

مال اور اولاد کا غم:

جان کے تحفظ کے بعد انسان کو سب سے زیادہ اپنی زیرِ ملک اولاد اور اپنے جمع کیے ہوئے مال کی فکر پریشان رکھتی ہے۔ وہ جان کے ساتھ ساتھ اپنی اولاد اور اپنے مال کے تحفظ کیلئے بھی کئی حفاظتی اقدامات کرتا ہے اس لیے مال اور اولاد سے متعلق منفی خیالات جن میں ان کے چھن جانے یا کسی نقصان کا اندیشہ شامل ہوتا ہے

---

33 الملک 67:1-2

34 ال عمران 3:185

35 غزالی، امام محمد بن محمد، احیاء علوم الدین، کتاب ذکر الموت ومابعدہ، الباب الثالث فی سکرات الموت وشدتہ۔۔۔الخ، بیروت: دار صادر، ج5، ص210

36 النساء 4:78

انسان پر حاوی ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اولاد کی حفاظت میں نا صرف ان کی کسی نقصان سے حفاظت بلکہ ان کی اچھی تعلیم، پرورش وغیرہ کی فکر بھی والدین کو لاحق رہتی ہے جس وجہ سے کئی لوگ زیادہ سوچنے اور پریشان رہنے کی وجہ سے ذہنی دباؤ(Depression) کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس کا اثر ان کی اولاد پر بھی ہوتا ہے جس وجہ سے یہ بیماری موروثی طور پر اگلی نسل میں بھی منتقل ہوتی ہے۔[37]

جبکہ قرآن کریم کے مطابق، اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی مال و اولاد سے متعلق نفسیاتی اور جذباتی بوجھ سے آزاد کرنے کیلئے ان دونوں کو ایک آزمائش کے طور پر پیش کیا ہے۔ تاکہ انسان ان کو اپنی زندگی کا مقصد سمجھ کر صرف ان کیلیے ہی فکر مند نہ رہے بلکہ وہ اپنی صلاحیتوں اور اپنے مال اور اولاد کو بھی راہِ خدا میں استعمال کرے۔ کیونکہ قرآنی تعلیمات کے مطابق، ہر شے کا خالق و مالک اللہ تعالیٰ ہے۔ قرآن کریم میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

"اِنَّمَآ اَمْوَالُكُمْ وَ اَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَ اللّٰهُ عِنْدَهٗۤ اَجْرٌ عَظِیْمٌ"[38]

ترجمہ: تمہارے مال اور تمہاری اولاد تو ایک آزمائش ہیں اور اللہ ہی ہے جس کے پاس بڑا اجر ہے۔

ارشاد فرمایا کہ اے ایمان والو! تمہارے مال اور تمہاری اولاد آزمائش ہی ہیں کہ کبھی آدمی اُن کی وجہ سے گناہ اور مَعْصِیَت میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ان میں مشغول ہو کر اُمورِ آخرت کو سر انجام دینے سے غافل ہو جاتا ہے حالانکہ آخرت میں اللہ تعالیٰ کے پاس بڑا ثواب ہے جو کہ تمہارے اَموال اور اولاد سے حاصل ہونے والی مَنفعت سے کہیں زیادہ عظیم ہے، تو تم لحاظ رکھو تاکہ ایسا نہ ہو کہ اَموال اور اولاد میں مشغول ہو کر ثوابِ عظیم کھو بیٹھو۔[39]

ذہنی دباؤ سے بچاؤ کیلئے قرآنی اعمال:

جب ایک انسان کو اس بات کا کماحقہٗ علم حاصل ہو جائے کہ اس کی جان، مال، اولاد سب کچھ کا مالک اللہ تعالیٰ ہے کائنات کی کوئی شے یا طاقت اللہ کی اجازت کے بغیر اسے نفع و نقصان نہیں پہنچا سکتی ہے اور اگر اسے کوئی مصیبت پہنچتی بھی ہے تو وہ یا اس کے اعمالِ بد کا نتیجہ ہوتا ہے یا پھر اللہ کی طرف سے آزمائش ہوتی ہے تو اس کی طبیعت میں ایک ٹھہراؤ آجاتا ہے اور وہ اللہ کے مزید قریب ہونے کیلئے اس کے بتائے ہوئے طریقوں پر عمل شروع کرتا ہے جس سے نا صرف اسے ذہنی سکون بلکہ قلبی اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ ان اعمال میں سب سے اہم درج ذیل ہیں:

اسلامی عبادات:

اسلامی نظامِ عبادت ان اعمال پر مشتمل ہے جن پر عمل کر کے انسان اللہ کا برگزیدہ بندہ اور مخلوق کیلئے باعث خیر و نفع بن جاتا ہے۔ ان پر عمل کرنے سے انسان کی توجہ زندگی کے گوناگوں مسائل کی بجائے رضائے الٰہی کی طرف گامزن ہو جاتی ہے اور توجہ کا یہی رُجحان ذہنی دباؤ کے علاج کا مرکزی نکتہ ہے جسے ماہر نفسیات کئی قسم کی تھیراپی ایکسر سائز کروا کر حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ نماز اور زکوٰۃ کی ترغیب و افادیت بیان کرتے ہوئے قرآن کریم میں فرامینِ حق تعالیٰ ہیں:

"اِنَّ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ عَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَ اَقَامُوا الصَّلٰوةَ وَ اٰتَوُا الزَّكٰوةَ لَهُمْ اَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْۚ-وَ لَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لَا هُمْ یَحْزَنُوْنَ"[40]

ترجمہ: جو لوگ ایمان لائے اور نیک کام کیے اور نماز کو قائم رکھا اور زکواۃ دیتے رہے تو ان کے رب کے ہاں ان کا اجر ہے اور ان پر کوئی خوف نہ ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔

"یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِیْنُوْا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلٰوةِ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِیْنَ"[41]

ترجمہ: اے لوگو جو ایمان لائے ہو، صبر اور نماز سے مدد لو اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

---

37 https://bmcpsychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-021-00568-9

38 التغابن15:64

39 نسفی، امام عبد اللہ بن احمد بن محمود، تفسیر مدارک، التغابن، تحت الآیۃ:15، بیروت: دار المعرفہ، ص1248

40 البقرۃ277:2

41 البقرۃ153:2

ISSN Online: 2709-7625
ISSN Print: 2709-7617
Vol.6 No.4 2023

اس آیت میں فرمایا گیا کہ صبر اور نماز سے مدد مانگو۔ صبر سے مدد طلب کرنا یہ ہے کہ عبادات کی ادائیگی، گناہوں سے رکنے اور نفسانی خواہشات کو پورا نہ کرنے پر صبر کیا جائے اور نماز چونکہ تمام عبادات کی اصل اور اہل ایمان کی معراج ہے اور صبر کرنے میں بہترین معاون ہے اس لئے اس سے بھی مدد طلب کرنے کا حکم دیا گیا اور ان دونوں کا بطور خاص اس لئے ذکر کیا گیا کہ بدن پر باطنی اعمال میں سب سے سخت صبر اور ظاہری اعمال میں سب سے مشکل نماز ہے۔[42]

حضور سید المرسلین ﷺ بھی نماز سے مدد چاہتے تھے جیسا کہ حضرت حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں: "نبی کریم ﷺ کو جب کوئی سخت مہم پیش آتی تو آپ ﷺ نماز میں مشغول ہو جاتے۔[43]

"اِنَّ الصَّلٰوةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَآءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ لَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ وَ اللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ"[44]

ترجمہ: اور نماز قائم کرو، یقیناً نماز فحش اور بُرے کاموں سے روکتی ہے اور اللہ کا ذکر اس سے بھی زیادہ بڑی چیز ہے اللہ جانتا ہے جو کچھ تم لوگ کرتے ہو۔

ارشاد فرمایا کہ اے حبیب ﷺ، آپ نماز قائم کرتے رہیں، بیشک نماز بے حیائی اور ان چیزوں سے روکتی ہے جو شرعی طور پر ممنوع ہیں۔ یاد رہے کہ یہاں نماز قائم کرتے رہنے کا حکم واضح طور پر تاجدارِ رسالت ﷺ کو دیا گیا ہے اور ضمنی طور پر یہی حکم آپ ﷺ کی امت کے لئے بھی ہے۔[45]

ذکر اللہ (Meditation):

اگر ہم قرآنی تعلیمات کی روشنی میں جائزہ لیں تو قرآن نے آج سے 1400 سال قبل ذہنی دباؤ کے خاتمہ اور قلبی سکون کا حل بتا دیا، جس کے تحت ذکر اللہ وہ واحد حل ہے جس سے انسان پر سکون رہ سکتا ہے۔ قرآن مجید میں اللہ رب العزت نے کثیر مقامات پر ذکر کرنے کا حکم فرمایا ہے تاکہ جسم، عقل، دل اور روح کا محور و مرکز ایک بن جائے اور انسان ہمیشہ اطمینان میں رہے۔ فرمان باری تعالیٰ ہے:

"اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ"[46]

ترجمہ: جو لوگ ایمان لائے ان کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہو گئے اور خبر دار اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

یعنی اللہ تعالیٰ کی رحمت و فضل اور اس کے احسان و کرم کو یاد کر کے بے قرار دلوں کو قرار اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ یونہی اللہ تعالیٰ کی یاد محبتِ الٰہی اور قربِ الٰہی کا عظیم ذریعہ ہے اور یہ چیزیں بھی دلوں کے قرار کا سبب ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اگر یہ بھی کہا جائے تو یقیناً درست ہوگا کہ ذکرِ الٰہی کی طبعی تاثیر بھی دلوں کا قرار ہے، اسی لئے پریشان حال آدمی جب پریشانی میں اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا ہے تو اس کے دل کو قرار آنا شروع ہو جاتا ہے، یونہی قرآن بھی ذکر اللہ ہے اور اس کے دلائل دلوں سے شکوک و شبہات دور کر کے چین دیتے ہیں، یونہی دعا بھی ذِکرُ اللہ ہے اور اس سے بھی حاجت مندوں کو سکون ملتا ہے اور اسمائے الٰہی اور عظمتِ الٰہی کا تذکرہ بھی ذِکرُ اللہ ہے اور اس سے بھی محبانِ خدا کے دلوں کو چین ملتا ہے۔[47]

یوں تو ذکر کرنے کے بہت سے طریق ہیں مگر قرآن نے اس کا خوبصورت طریقہ بیان فرمایا ہے۔ سورۃ الاعراف میں اللہ رب العزت نے ارشاد فرمایا:

"وَ اذْكُرْ رَّبَّكَ فِیْ نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَّ خِیْفَةً وَّ دُوْنَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَ الْاٰصَالِ وَ لَا تَكُنْ مِّنَ الْغٰفِلِیْنَ"[48]

---

42 بروسی، شیخ اسماعیل حقی، روح البیان، البقرۃ، تحت الآیۃ: 153، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ج 1، ص 257

43 ابو داؤد، امام ابو داؤد سلیمان بن اشعث، سنن ابو داؤد، کتاب التطوع، باب وقت قیام النبی ﷺ من اللیل، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ج 2، ص 52، الرقم الحدیث 1319

44 العنکبوت 29:45

45 بروسی، شیخ اسماعیل حقی، روح البیان، العنکبوت، تحت الآیۃ: 45، ج 6، ص 474

46 الرعد 13:28

47 قادری، ابو صالح محمد قاسم، صراط الجنان، ج 5، ص 118

48 الاعراف 7:205

ISSN Online: 2709-7625
ISSN Print: 2709-7617
Vol.6 No.4 2023

ترجمہ: ذکر کرو اپنے رب کا سانسوں کے ساتھ عاجزی سے خفیہ طریقے سے اور بغیر آواز نکالے صبح شام ذکر کرو اور غافلین میں سے مت بنو۔

اس آیت کریمہ میں سانسوں سے ذکر کرنے کے حکم مبارک کی حکمت کو اگر ہم سمجھیں تو یہ حقیقت عیاں ہوتی ہے کہ سانسوں کا تعلق براہِ راست دل اور روح کے ساتھ ہے ۔ سانس کے ساتھ ذکر کرتے ہوئے جب انسان اپنی توجہ اللہ رب العزت کے اسم مبارک پہ مرکوز رکھ کر ذکر اللہ میں سانس لیتا ہے تو دماغ میں موجود تمام خلفشار ختم ہونے لگتے ہیں اور جب دل تک اس کی تاثیر پہنچتی ہے تو دل میں یقین کامل کی کیفیت بیدار ہو جاتی ہے۔ یہی وہ طریقہ ہے جس کی انتہا پہ انسان کو اپنے خالقِ حقیقی کا وصال نصیب ہو جاتا ہے اور اس کی زندگی کی کشتی اپنے کنارے پر جا پہنچتی ہے۔

خلاصہ:

ذہنی دباؤ یا ڈپریشن آج کے دور میں تیزی سے پھیلنے والا ایک سنگین مسئلہ بن چکا ہے، جو انسان کی ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی کیفیت کو شدید متاثر کر رہا ہے۔ اس کے نتیجے میں بہت سے افراد بے چینی، مایوسی اور اندرونی اضطراب کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماہرینِ نفسیات اور معالجین اس بیماری کے علاج کے لیے ادویات کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون اور مراقبے جیسے طریقوں کو بھی اہم سمجھتے ہیں۔ تاہم اسلامی تعلیمات خصوصاً قرآنِ مجید انسان کی باطنی اصلاح اور روحانی سکون پر خصوصی توجہ دیتے ہیں۔ قرآن انسان کے دل میں یہ یقین پیدا کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر چیز پر کامل قدرت رکھنے والا اور حقیقی مددگار ہے۔ یہی یقین انسان کو عبادت، ذکرِ الٰہی، دعا اور نماز کی طرف مائل کرتا ہے، جن کے ذریعے اسے قلبی اطمینان اور روحانی سکون حاصل ہوتا ہے۔ جب انسان اپنے رب سے مضبوط تعلق قائم کر لیتا ہے تو زندگی کی مشکلات اور ذہنی پریشانیاں اس کے لیے نسبتاً آسان محسوس ہونے لگتی ہیں۔ قرآنِ کریم انسان کو یہ تعلیم دیتا ہے کہ موجودہ پُر آشوب دور میں حقیقی سکون حاصل کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ کی ہدایات کو سمجھنا، ان پر غور کرنا اور عملی زندگی میں اپنانا نہایت ضروری ہے۔

حوالہ جات:

- القرآن
- اصول نفسیات، سر ولیم جیمس، حیدر آباد: جامعہ عثمانیہ سرکار عالی
- احیاء علوم الدین، امام محمد بن محمد غزالی، بیروت: دار صادر
- تفسیر صراط الجنان، ابو صالح محمد قاسم قادری، کراچی: مکتبۃ المدینہ باب المدینہ
- تفسیر قرطبی، امام ابو عبد اللہ محمد بن احمد انصاری قرطبی، بیروت: دار الفکر
- تفسیر خازن، علاء الدین علی بن محمد بغدادی، مصر: مطبعہ میمنیہ
- تفسیر مدارک، امام عبد اللہ بن احمد بن محمود نسفی، بیروت: دار المعرفہ
- ذہنی دباؤ سے نجات، ڈیل کارنیگی، مترجم الیس ناز
- روح البیان، شیخ اسماعیل حقی بروسی، بیروت: دار احیاء التراث العربی
- سنن ابو داؤد، امام ابو داؤد سلیمان بن اشعث، بیروت: دار احیاء التراث العربی
- سنن ترمذی، امام محمد بن عیسیٰ ترمذی، بیروت: دار الفکر
- صحیح بخاری، امام محمد بن اسماعیل بخاری، بیروت: دار الکتب العلمیہ
- نور العرفان، مفتی احمد یار خان نعیمی، کراچی: المدینۃ العلمیہ
- https://www.psychiatry.org/patientsfamilies/depression/what-is-depression
- https://bmcpsychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-021-00568-9
- https://www.science.org/doi/10.1126/science.aay0214
  - https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31318066