



ذہنی تناؤ کے اسباب و اثرات اور سدباب: سیرت طیبہ کی روشنی میں ایک تجزیاتی مطالعہ

Causes and Effects of Mental Stress and its Remedies: A Review in the Light of Sīrah Ṭayyibah

Dr. Raja Majid Moazzam^a & Syed Mudassar Ali Gardaizi^b

^{a, b} Lecturer, Department of Islamic Studies, University of Kotli, AJ&K.

Corresponding author Email: majid_arabia@hotmail.com

How to cite: Dr. Raja Majid Moazzam and Dr. Bashir Ahmed Malik, " Causes and Effects of Mental Stress and its Remedies: A Review in the Light of Sīrah Ṭayyibah," *Mohi-ud-Journal of Islamic Studies* 1, no. 1 (2023): 1-19.

ABSTRACT

This research study explores the relationship between stress management and the teachings of Sīrah, the biographical account of Prophet Muhammad (peace be upon him) to develop effective stress management strategies. Drawing from primary Islamic sources, the study finds causes of stress and its effects keeping in view the teaching of Prophet of Islam. The investigation employs an analytical approach, integrating psychological and spiritual dimensions. The research unfolds a nuanced understanding of stress management, emphasizing the role of faith, resilience, and coping mechanisms derived from Sīrah. By intertwining empirical evidence with the spiritual insights from the Prophet's life, the study offers a unique perspective on stress management that is both culturally sensitive and universally applicable. In conclusion, "causes and effects of mental stress and its remedies: A Research Study in the Light of Sīrah" contributes to the burgeoning field of Islamic psychology, offering a holistic approach to stress that encompasses both the psychological and spiritual dimensions of human experience. The findings aim to guide individuals towards a more balanced and resilient life, aligning with the timeless wisdom encapsulated in the Sīrah of Prophet Muhammad (peace be upon him).

Key words: *Mental Stress, Causes, Effects, Sīrah, Guidance*

Maximum number of authors of a paper shouldn't be more than two and contribution of second author (if any) should be mentioned below:-

Technical setting, some references from Prophetic *Sīrah* and final review of the paper prior to submission has been made by second author.

تمہید

اسلام باضابطہ اور منظم زندگی گزارنے کی تعلیم دیتا ہے جب کہ بے ربط اور غیر منظم امور حیات کو تحسین کی نظر سے نہیں دیکھتا۔ اس لئے جو فرد خود کو جتنا بہتر منظم کر سکتا ہے، اس کی زندگی میں ذہنی تناؤ یا سٹریس اتنا ہی کم ہوتا ہے۔ جب انسان خود کو منظم نہیں کر پاتا تو ذہنی دباؤ اس پر حاوی ہو جاتا ہے۔ پھر ذہنی تناؤ کے نتیجے میں انسان کی زندگی کے تمام پہلو چاہے ان کا تعلق کاروبار سے ہو، سیاست سے ہو یا معاشرت سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ انسانی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ انسان کو زندگی اتنی تکلیف دہ لگتی ہے کہ اس کے سامنے موت کی تلخی ہیچ معلوم ہوتی ہے چنانچہ وہ خود کشی جیسے انتہائی اقدام کی طرف جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ عالمی ادارہ صحت (WHO) نے ذہنی تناؤ کو اکیسویں صدی کی وبا قرار دیا ہے اور اس وقت دنیا کے پانچ فی صد لوگ ذہنی تناؤ کا شکار ہیں۔¹

اسلام مشکلات اور تکالیف میں صبر و تحمل اور ہمت کے ساتھ آگے بڑھنے کی تعلیم دیتا ہے، اور ہر حال میں اللہ تعالیٰ پر کامل یقین رکھنے کی تلقین کرتا ہے۔ اس مقالہ میں ذہنی تناؤ کی تعریف، اس کے اسباب اور اس کے تدارک کے حوالے سے اسلامی تعلیمات کو واضح کیا جائے گا۔

ذہنی تناؤ کی حقیقت

مختلف حالات میں مختلف لوگوں کے لیے ذہنی تناؤ یا سٹریس کا معنی الگ الگ ہوتا ہے۔ ہنس سیلی نے ذہنی تناؤ یا سٹریس کی تعریف یوں کی ہے:

“Stress is the non-specific response of the body to any demand.”²

(ذہنی تناؤ یا سٹریس کسی بھی معاملے میں جسم کا غیر مخصوص رد عمل ہے۔)

WHO نے ورک سٹریس کے بارے میں لکھا ہے:

“Work-related stress is the response people may have when presented with work demands and pressures that are not matched to their knowledge and abilities and which challenge their ability to cope.”³

1. World Health Organization. Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Cited. 10-5-2022.

2. George Fink. "Stress: Definition and history. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology," Elsevier 1, no.9 (2017): 4.

3. Stavroula Leka, Work Organization & Stress (United Kingdom: University of Nottingham, 2005), 3.

(ذہنی تناؤ یا سٹریس وہ رد عمل ہوتا ہے جب لوگوں کو تناؤ کے ساتھ کام پیش کیا جاتا ہے جو ان کے علم اور صلاحیتوں کے مطابق نہیں ہوتے اور وہ ان کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کو چیلنج کرتے ہیں۔)

ذہنی تناؤ کے اسباب

ذہنی تناؤ کے داخلی اور خارجی سطح پر کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔ ان اسباب کا دائرہ کار انسان کے نفسیاتی مسائل سے لے کر معاشرے میں موجود غیر یقینی صورت حال تک پھیلا ہوا ہے۔ بعض انسان فطری طور پر کم ہمت اور کمزور ہوتے ہیں اور ایسے فرد کے سامنے جب کوئی بڑی مشکل پیش آتی ہے تو وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات معاشرے کی ناانصافی، معاشی ناہمواری، غیر یقینی صورت حال اور سیاسی و مذہبی کشمکش بھی ذہنی تناؤ کا سبب بنتی ہے۔ بنا بریں ذہنی تناؤ کے اسباب مختلف ہیں جن میں سے چند درج ذیل ہیں:

نچی و ذاتی اسباب

مایوسی و ناکامی

مایوسی انسان کے اندر جینے کا شوق ختم کر دیتی ہے اور انسان اپنے آپ کو کم ہمت اور ناکام محسوس کرتا ہے۔ ایسا شخص اپنے حال اور مستقبل سے ناامید ہو جاتا ہے اور یہی ناامیدی اسے ذہنی تناؤ کی طرف لے جاتی ہے۔ انسانی زندگی میں کامیابی اور ناکامی آتی رہتی ہیں لہذا انسان پر لازم ہے کہ وہ کامیابی اور ناکامی ہر دو پر صابر و شاکر رہے۔ بعض لوگ ناکامی پر دل برداشتہ ہو جاتے ہیں اور یہی رویہ انھیں ذہنی تناؤ کی طرف لے جاتا ہے۔

شخصیت سازی کا فقدان

ہمارے معاشرے میں شخصیت سازی (Personality Development) پر توجہ نہیں دی جاتی حالانکہ جو شخص خود کو جتنا اچھا منظم کر سکتا ہے، اس کی زندگی میں اتنا ہی ذہنی تناؤ کم ہو گا۔ وقت کی تنظیم، جذبات کی تنظیم، بدلتی دنیا کے نئے رجحانات کی تنظیم ایسے موضوعات ہیں جن کی شخصیت سازی میں حد درجہ اہمیت ہے۔

فرض اور شوق میں یکسانیت کا فقدان

اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کے اندر مختلف صلاحیتیں اور قابلیتیں رکھی ہیں۔ اگر ایک انسان اپنی صلاحیتوں کو پہچان کر اسی کے مطابق شعبہ اختیار کرتا ہے تو اس کا فرض اور شوق ایک ہو جاتا ہے اور اس کی زندگی سکون و آسائش کا مرکز بن جاتی ہے۔ اس کے برعکس انسان اگر اپنی صلاحیتوں کے مطابق شعبے کا انتخاب نہیں کرتا تو وہ پوری زندگی کرب و بے چینی کی کیفیت میں مبتلا رہتا ہے اور یہی کرب اسے ذہنی تناؤ کی طرف لے جاتا ہے۔

اپنے شعبہ سے عدم واقفیت

آج ہمارے تعلیمی اداروں میں نمبروں کی گیم چل رہی ہے۔ اپنے شعبے کا علم، صلاحیت (Skill) اور رویوں پر بہت کم توجہ دی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک طالب علم جب عملی زندگی میں قدم رکھتا ہے تو اسے اپنے شعبے کا علم

اور صلاحیت نہیں ہوتی جس وجہ سے وہ نفسیاتی مریض بن جاتا ہے اور یہی کیفیت اسے ذہنی تناؤ کی طرف لے کر جاتی ہے۔

ماضی کے غم اور مستقبل کے خدشات

ہمارے معاشرے میں اکثر لوگ ماضی کے غموں میں اور مستقبل کے خدشات میں رہتے ہیں۔ یہی غم اور خدشات انہیں ذہنی تناؤ کی طرف لے کر جاتے ہیں۔ ایسے لوگ ماضی کی غلطیوں سے نالاں رہتے ہیں اور مستقبل کی ادھیڑ بن میں دن رات گزار دیتے ہیں۔ اور اللہ تعالیٰ نے جو حال کی نعمت دی رکھی ہوتی ہے اسے غافل رہتے ہیں اور اس نعمت کی شکر گزاری نہیں کرتے۔

معاشرتی اسباب

غیر یقینی صورت حال

معاشرے میں موجود غیر یقینی صورت حال بھی ذہنی تناؤ کا سبب بنتی ہے۔ معاشرے میں موجود دہشت گردی، ڈاکہ زنی، ڈکیتی، چوری، قتل و غارت اور لوٹ کھسوٹ جیسے واقعات انسان کو ذہنی تناؤ میں مبتلا کرتے ہیں۔ جب انسان گھر سے باہر قدم رکھتا ہے تو اسے معلوم نہیں ہوتا ہے کہ وہ عافیت سے اپنی منزل تک پہنچ سکے گا کہ نہیں۔ اگر منزل تک پہنچ بھی جائے تو کیا وہ آسانی واپس اپنے گھر لوٹ سکے گا یا نہیں۔

قانون کی حکمرانی کا نہ ہونا

جس معاشرے میں قانون کی حکمرانی نہ ہو وہاں کے لوگ ذہنی تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ قانون سب کے لیے یکساں نہیں ہے اور نہ ہی روزگار اور ترقی کے مواقع سب کے لیے ایک جیسے ہیں۔ سفارش اور رشوت کے ذریعے میرٹ بدل دیا جاتا ہے۔ کرپشن اور بد عنوانی کی وجہ سے جب حق دار کو اس کا حق نہیں ملتا اور اس کی کوششیں بے کار جاتی ہیں تو وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔

انتقامی سوچ

ذہنی دباؤ کا شکار انسان نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ اس لیے ایسے فرد کا معمولی باتوں میں رد عمل شدید تر ہو سکتا ہے۔ ایسا فرد اپنی محرومیوں کا بدلہ دوسروں سے لینا چاہتا ہے۔ وہ اپنے مسائل کا ذمہ دار دوسروں کو سمجھتا ہے۔ ایسی انتقامی سوچ معاشرے میں ناامیدی اور مایوسی پیدا کرتی ہے اور یہی مایوسی بالآخر ذہنی تناؤ کا سبب بنتی ہے۔

دینی و روحانی اسباب

اس ضمن میں چند اسباب درج ذیل ہیں۔

اللہ تعالیٰ پر یقین کی کمی

ایک انسان کے اندر اگر یقین کی کمی ہے تو وہ بہت جلد ذہنی تناؤ کا شکار ہو جائے گا۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر مکمل ایمان رکھنے والا انسان ہر مشکل اور پریشانی میں ثابت قدم رہتا ہے اور اسے یقین ہوتا ہے کہ دنیا میں رونما ہونے والا ہر واقعہ اللہ تعالیٰ کی مرضی سے ہوا ہے اور یہ واقعہ یا حادثہ بھی اس انسان کے لیے خیر کا باعث ہے۔ اس لیے وہ مصیبت اور پریشانی میں صبر کرتا ہے اور آسانی اور راحت میں شکر کرتا ہے۔ صبر اور شکر وہ دو ہتھیار ہیں جن کے ذریعے ایک انسان کی زندگی میں سکون اور اطمینان آسکتا ہے۔

ریا کاری

آج دنیا عالمی گاؤں بن چکی ہے۔ پوری دنیا میں ہونے والی ہر روز نئی نئی ایجادات انسان کے علم میں آرہی ہیں اور نمود و نمائش کی دوڑ میں ہر شخص ان ایجادات سے مستفید ہونا چاہتا ہے۔ بہت سے لوگ قرض لے کر ان ایجادات کو خریدتے ہیں اور پھر جب قرض کی واپسی کی کوئی صورت نہیں بنتی ہے تو وہ ذہنی دباؤ میں آجاتے ہیں۔

اخلاقی زوال

زوال پذیر معاشرے میں اخلاقی اقدار بھی زوال پذیر ہو جاتے ہیں۔ ایسے معاشرے میں حسد، بغض، نفرت، کینہ، غیبت، چغلی، جھوٹ، فریب، دھوکہ دہی، تجسس، بد نلفی اور بے حیائی جیسے گندے اخلاق پنپنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ بد اخلاقیات انسان کی زندگی سے سکون و اطمینان چھین لیتی ہیں اور وہ آہستہ آہستہ نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ اور یہی نفسیاتی کیفیت اسے ذہنی تناؤ کی طرف لے جاتی ہے۔ اسی طرح معاشی اسباب میں غربت، بیروزگاری اور معاشی مسابقت وغیرہ اخلاقی اسباب میں حسد و حرص جبکہ طبی اسباب میں نفسیاتی مسائل اور لاعلاج بیماریوں کا حملہ شامل ہیں۔

ذہنی تناؤ کے اثرات

ذہنی تناؤ یا سٹریس ایک ایسی کیفیت ہوتی ہے جس میں انسان اپنے آپ کو دکھی اور اداس محسوس کرنے لگتا ہے۔ ذہنی تناؤ کے ساتھ ظاہر ہونے والی دیگر علامات انسان کی روزمرہ کی سرگرمیوں کو بری طرح متاثر کرتی ہے جس کے باعث وہ اور اس کے قریبی لوگ سخت تکلیف و پریشانی کا سامنا کرتے ہیں۔

جو شخص ذہنی دباؤ کا شکار ہو اسے ہر وقت اضطراب و بے چینی کی کیفیت کا سامنا رہتا ہے۔ وہ خود میں اور اپنی زندگی میں ایک خالی پن محسوس کرنے لگتا ہے۔ وہ زندگی بچنے کی اور خوش رہنے کی امید کھو بیٹھتا ہے۔ ایسے شخص کی سوچ منفی ہو جاتی ہے اور اس کے اندر ایک روشن مستقبل کی امید دم توڑنے لگتی ہے۔ ذہنی تناؤ میں گرفتار شخص کو اپنی زندگی بے معنی لگنے لگتی ہے اور وہ مستقل پشیمانی اور احساس جرم میں مبتلا رہتا ہے۔ ایسے لوگ اکثر چڑھے اور بے چین رہنے لگتے ہیں جن سے ان کی ذاتی و پیشہ ورانہ زندگی پر انتہائی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دیگر علامات میں

نیند کا نہ آنا یا ضرورت سے زیادہ نیند کا آنا شامل ہے۔ ایسے لوگ روزمرہ کی سرگرمیوں میں اپنی دلچسپی کھو دیتے ہیں یہاں تک کہ ان کی جنسی زندگی بھی اسی ذہنی تناؤ سے متاثر ہونے لگتی ہے۔⁴

ذہنی تناؤ کا شکار انسان غور و فکر کرنے اور فیصلہ کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ ساتھ ہی اس کی یادداشت بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ ذہنی تناؤ کی ایک علامت بھوک کا کم لگنا یا زیادہ بھوک لگنا بھی ہے۔ اس کے علاوہ ایسے لوگ سر اور جوڑوں میں درد اور انہضام کے عمل میں دشواری کا سامنا کرتے ہیں۔ علاج کے باوجود بھی بعض اوقات ان تکالیف پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ تمام تکالیف بعض اوقات اس حد تک بھی بڑھ جاتی ہیں کہ انسان خود کشی کے بارے میں بھی سوچنے لگ جاتا ہے۔

سیرت النبی ﷺ کی روشنی میں ذہنی تناؤ کا علاج

ذہنی تناؤ ایک فطری عمل ہے جو ہر انسان کے اندر جاری رہتا ہے۔ اس فطری عمل کو منظم کرنے کے لیے ہمارے دین نے بھرپور راہنمائی فراہم کی ہے۔ ذہنی دباؤ کے درج بالا اسباب کو ختم کرنے کے حوالے سے دین کی تعلیمات بہت واضح ہیں تاکہ ایک انسان ان سے چھٹکارا حاصل کر کے پر امید اور پر عزم ہو کر اپنی زندگی کا سفر جاری رکھ سکے۔

پر امید رہنا

اسلام ہمیں ہر حال میں اپنے رب کی رحمت پر امید رکھنے کی تاکید کرتا ہے اور مایوسی کے ہر سبب کو جڑ سے کاٹ پھینکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿قُلْ يُجَابِى الدِّىْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ

جَمِیْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِیْمُ ﴿۵﴾

(کہہ دو کہ اے میرے بندو! جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے تم اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو جاؤ، بالیقین اللہ تعالیٰ سارے گناہوں کو بخش دیتا ہے، واقعی وہ بڑی، بخشش بڑی رحمت والا ہے۔)⁵

یہ آیت ان لوگوں کے بارے میں نازل ہوئی تھی جنہوں نے شرک، قتل اور نبی اکرم ﷺ کی ایذا رسانی جیسے گناہوں کا ارتکاب کیا تھا اور اسلام لانا چاہتے تھے، لیکن ڈرتے تھے کہ شاید ان کے گناہ معاف نہیں کیے جائیں گے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے رسول ﷺ کو حکم دیا کہ انہیں اور اللہ کے تمام بندوں کو اس کی وسیع رحمت اور عظیم مغفرت کی خوشخبری دے دیجیے کہ انہیں اللہ کی رحمت سے ناامید نہیں ہونا چاہیے، وہ تو اپنے بندوں کے تمام گناہوں کو معاف کر دیتا ہے۔

⁴ Leka, Work Organization, 4-12.

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، اللہ عزوجل نے فرمایا: میں اپنے بندے کے ساتھ وہی معاملہ کرتا ہوں جس کا وہ میرے ساتھ گمان کرتا ہے اور جب وہ مجھے یاد کرتا ہے تو میں اس کے ساتھ ہوتا ہوں۔ اللہ کی قسم اللہ اپنے بندے کی توبہ پر اس سے زیادہ خوش ہوتا ہے جتنا تم میں سے کوئی اپنی گمشدہ سواری کو جنگل میں پالینے سے خوش ہوتا ہے اور جو ایک بالشت میرے قریب ہوتا ہے میں ایک ہاتھ اس کے قریب ہوتا ہوں اور جو ایک ہاتھ میرے قریب ہوتا ہے میں دو ہاتھ اس کے قریب ہوتا ہوں اور جو میرے طرف چل کر آتا ہے میری رحمت اس کی طرف دوڑ کر آتی ہے۔⁶

اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت کا دروازہ گناہ گاروں کے لیے کھول کر رکھا ہے۔ حضرت ابو موسیٰ رضی اللہ عنہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ اللہ رب العزت رات کے وقت اپنا ہاتھ پھیلاتا رہتا ہے تاکہ دن کے گناہ گار کی توبہ قبول کرے اور اپنا ہاتھ دن کو پھیلاتا رہتا ہے تاکہ رات کے گناہ گار کی توبہ قبول کرے یہاں تک کہ سورج مغرب سے طلوع ہو۔⁷

اللہ تعالیٰ کی رحمت اتنی وسیع ہے کہ وہ سو آدمیوں کے قاتل کو بھی معاف کر دیتا ہے۔ حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے پہلے لوگوں میں ایک آدمی نے ننانوے جانوں کو قتل کیا پھر اس نے اہل زمین میں سے سب سے بڑے عالم کے بارے میں پوچھا پس اس کی ایک راہب کی طرف راہنمائی کی گئی وہ اس کے پاس آیا تو کہنے لگا: اس نے ننانوے جانوں کو قتل کیا ہے کیا اس کے لئے توبہ کا کوئی راستہ ہے؟ اس نے کہا: نہیں پس اس نے اس راہب کو قتل کر کے سو پورے کر دیے پھر زمین والوں سے سب سے بڑے عالم کے بارے میں پوچھا تو ایک عالم کی طرف اس کی راہنمائی کی گئی اس نے کہا: میں نے سو آدمیوں کو قتل کیا ہے، میرے لئے توبہ کا کوئی راستہ ہے؟ تو اس نے کہا جی ہاں اس کے اور توبہ کے درمیان کیا چیز رکاوٹ بن سکتی ہے تم اس جگہ کی طرف جاؤ وہاں پر موجود کچھ لوگ اللہ کی عبادت کر رہے ہیں تو بھی ان کے ساتھ عبادت الہی میں مصروف ہو جا اور اپنے علاقے کی طرف لوٹ کر نہ آنا، کیونکہ وہ بری جگہ ہے پس وہ چل دیا یہاں تک کہ جب آدھے راستے پر پہنچا تو اس کی موت واقع ہو گئی۔ پس اس کے بارے میں رحمت کے فرشتے اور عذاب کے فرشتے جھگڑ پڑے۔ رحمت کے فرشتوں نے کہا: یہ توبہ کرتا ہوا اور اپنے دل کو اللہ کی طرف متوجہ کرتا ہوا آیا۔ عذاب کے فرشتوں نے کہا: اس نے کوئی بھی نیک عمل نہیں کیا۔ پس پھر ان کے پاس ایک فرشتہ آدمی کی صورت میں آیا۔ اسے انہوں نے اپنے درمیان ثالث مقرر کر لیا۔ اس نے کہا دونوں زمینوں کی پیمائش کر لو۔ پس وہ دونوں میں سے جس زمین سے زیادہ قریب ہو وہی اس کا

⁶۔ مسلم بن الحجاج القشیری، صحیح مسلم (ترکیا: دار الطباعة العامرة، 1334ھ)، حدیث

نمبر: 2451۔

⁷۔ القشیری، صحیح مسلم، حدیث: 2488۔

حکم ہو گا۔ انہوں نے زمین کو ناپا تو اسی زمین کو کم پایا جس کا اس نے ارادہ کیا تھا۔ پھر رحمت کے فرشتوں نے اس پر قبضہ کر لیا۔⁸

انسان کو کسی حال میں ناامید نہیں ہونا چاہیے۔ اسے ہر حال میں اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت و فضل پر بھروسہ کرنا چاہیے۔ جب انسان مکمل طور پر اللہ تعالیٰ کی رحمت میں رہے گا تو وہ کبھی بھی ذہنی دباؤ کا شکار نہیں ہو گا۔

مساوات

اسلام ہمیں مساوات کا درس دیتا ہے۔ معاشرے کے تمام افراد کے قانونی حقوق برابر ہیں تمام انسان اصل خلقت کے اعتبار سے برابر ہیں سارے انسان اللہ کی مخلوق ہیں، سب ایک ہی ماں باپ کی اولاد ہیں، کوئی پیدائشی حقیر اور پیدائشی شریف نہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا رُؤُسَكُمْ وَتَمَّتْ مِنْهُمَا

رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً﴾

(اے لوگو! اپنے پروردگار سے ڈرو جس نے تمہیں ایک جان سے پیدا کیا۔ اسی سے اس کی بیوی کو پیدا کر کے ان دونوں سے بہت سے مرد اور عورتیں پیدا دیں۔)⁹

تمام انسان پیدائشی اعتبار سے برابر ہیں۔ ان میں نسل و رنگ یا وطن و زبان کی بنا پر کوئی تفریق نہیں کی جاسکتی۔ ہاں اسلام نے یہ اعلان کیا کہ اگر بڑائی کا کوئی معیار ہے تو وہ صرف تقویٰ اور پرہیزگاری ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ

عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾

(اے لوگو! یقیناً ہم نے تم سب کو ایک ہی مرد اور عورت سے پیدا کیا ہے اور تمہیں مختلف قوموں اور خاندانوں میں (محض اس لئے) تقسیم کر دیا کہ تاکہ تم آپس میں پہچان کر سکو بیشک اللہ کے یہاں تم میں سے سب سے بڑا عزت دار وہ شخص ہے جو سب سے زیادہ متقی ہو بیشک اللہ پوری طرح جانتا ہے پوری طرح باخبر ہے۔)¹⁰

اس ضمن میں اگر جناب نبی اکرم ﷺ کی حیات مبارک کا اگر مطالعہ کریں تو جا بجا اس بات کی تصدیق و تائید ہوتی ہے اور آپ ﷺ کی سیرت و سنت بھی اس بات کی نشاندہی کرتی ہے چنانچہ آپ ﷺ کے خطبہ حجۃ الوداع کو اگر دیکھا جائے تو اس بات کا واضح ثبوت ملتا ہے اس سلسلے میں مشہور سیرت نگار ابن ناصر الدین دمشقی تحریر فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ نے اس موقع پر فرمایا:

⁸ - القشیری، صحیح مسلم، حدیث: 2507۔

⁹ - القرآن 1:4۔

¹⁰ - القرآن 13:49۔

"يا أيها الناس ألا إن ربكم عز وجل واحد، ألا وإن أباكم واحد، ألا لا فضل لعربي على

أعجبي، ألا لا فضل لأسود على أحمر إلا بالتقوى" -¹¹

(کہ اے لوگو! تمہارا رب ایک اور تم سب کا باپ بھی ایک ہے لہذا سب سن لو کہ تم میں کسی عربی کو کسی عجمی پر ارکسی کالے کو گورے پر کوئی فضیلت نہیں ماسوائے تقویٰ کے۔)

یعنی دین اسلام معاشرے میں مساوات کے عملی اطلاق پر زور دیتا ہے اور مساوات کا یہی عملی اطلاق مختلف طبقات میں جنم لینے والے ذہنی تناؤ کا سدباب بنتا ہے۔

اخلاقی اقدار

کسی بھی معاشرے کی اصلاح کے لئے اخلاقی اقدار بنیادی کردار ادا ہیں۔ یہی اس کی ترقی یا تنزلی کا فیصلہ کرتی ہیں۔ تاریخ گواہ ہے کہ جس معاشرے نے بھی اعلیٰ اخلاقی اقدار کو وطیرہ بنایا اسے اللہ تعالیٰ نے دنیا میں قیادت کا منصب سونپ دیا اور اس کے برعکس جس معاشرے نے بھی ان اقدار کی پاسداری نہ کی وہ بہت جلد تنزلی کی طرف گامزن ہو گئے۔

نبی اکرم ﷺ کو معلم اخلاق بنا کر بھیجا گیا۔ آپ ﷺ کا دین اعلیٰ اخلاقی قدروں کا ضامن ہے۔ اس نے ان تمام کاموں سے منع کیا ہے جس کے نتیجے میں معاشرے میں فساد پھیلے یا اخلاقی اقدار زوال پذیر ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ... الآية﴾¹²

(اے ایمان والو! مرد دوسرے مردوں کا مذاق نہ اڑائیں ممکن ہے کہ یہ ان سے بہتر ہوں اور نہ عورتیں عورتوں کا مذاق اڑائیں۔۔۔)

ان دو آیتوں میں ان بڑی بڑی بد اخلاقیوں کے سدباب کا حکم دیا جا رہا ہے جو بالعموم ایک معاشرے میں لوگوں کے باہمی تعلقات کو خراب کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کی عزت پر حملہ، ایک دوسرے کی دل آزاری، ایک دوسرے سے بدگمانی، اور ایک دوسرے کے عیوب کا تجسس، درحقیقت یہی وہ اسباب ہیں جن سے باہمی عداوتیں جنم لیتی ہیں اور پھر دوسرے اسباب کے ساتھ مل کر ان سے بڑے بڑے فتنے رونما ہوتے ہیں۔ لہذا معاشرے سے ذہنی تناؤ جیسی خطرناک بیماریوں کو ختم کرنے کے لئے اعلیٰ اخلاقی اقدار کا اپنا ضروری ہے۔

اللہ تعالیٰ پر توکل

¹¹ ابن ناصر الدین الدمشقی، جامع الآثار فی السیر ومولد المختار (بیروت: دار الفلاح، س ن) 6: 246۔

¹² القرآن 11: 12۔

اللہ تعالیٰ پر مضبوط توکل انسان کو ہر طرح کے نفسیاتی مسائل سے نجات دیتا ہے۔ ایک مومن کے لیے ہر حادثہ اور واقعہ خیر کا پہلو رکھتا ہے۔ اگر اسے کوئی مشکل آتی ہے تو وہ صبر کرتا ہے اور اگر وہ اسے راحت ملتی ہے تو وہ شکر ادا کرتا ہے۔ ایک صابر اور شاکر انسان ہی اللہ کو مطلوب ہے۔ جب انسان اللہ کی ذات پر توکل کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے سارے مسائل اور معاملات حل کر دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾¹³

(اور جو شخص اللہ پر توکل کرے گا اللہ اسے کافی ہو گا۔)

جو شخص اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کے کام سنوار دیتا ہے، لیکن اس کی نوعیت اور اس کا وقت اللہ تعالیٰ خود مقرر فرماتا ہے، کیونکہ اس نے ہر چیز کا ایک مقرر اندازہ طے فرما رکھا ہے۔ بظاہر حالات مایوس کن ہوں لیکن اللہ پر قلبی اعتماد اور اس سے خیر کی توقع آدمی کو کبھی ناکام نہیں بناتی۔ پہاڑ جیسی مشکلات بھی اللہ تعالیٰ کے ایک اشارہ سے دور ہو جاتی ہیں۔ اور یہ آیت اس بات کی ضمانت ہے کہ جو بھی اللہ پر توکل کرے گا اس کی مشکلات کو دور کرنے کے لیے اللہ کافی ہو گا۔

قرآن کریم میں سات مرتبہ ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾¹⁴ یعنی (اور اسی کی پاک ذات پر مومنوں کو بھروسہ رکھنا چاہیے۔) فرما کر مومنوں کو صرف اللہ تعالیٰ پر توکل کرنے کی تاکید کی گئی ہے، یعنی حکم خداوندی ہے کہ اللہ پر ایمان لانے والوں کو صرف اللہ ہی کی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

(اگر تم اللہ پر ایسا توکل کرو، جیسا توکل کرنے کا حق ہے، تو اللہ تم کو اس طرح سے روزی دے گا جیسے

پرنندوں کو دیتا ہے صبح کو وہ بھوکے اٹھتے ہیں اور شام کو پیٹ بھرے ہوئے آتے ہیں)۔¹⁵

ایک اور روایت میں حضرت عبد اللہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: بدفالی شرک ہے۔ ہم میں

سے جس کو بدشگونی کا وہم ہو تو اللہ تعالیٰ توکل کی وجہ سے اسے دور فرمادیں گے۔¹⁶

اللہ تعالیٰ پر کامل توکل اور یقین ہی انسان کو ہر طرح کے نفسیاتی امراض بالعموم اور ذہنی دباؤ بالخصوص سے محفوظ کرتا ہے۔ اور جو فرد اس نعمت سے محروم ہے وہ ہر آنے والی مشکل اور تکلیف میں ذہنی تناؤ کا شکار ہو گا اور آخر

13 - القرآن 3:65

14 - القرآن 122:3، القرآن 160:3، القرآن 5:11، القرآن 51:9، القرآن 12:14، القرآن 10:58، اور

القرآن 13:64

15 - محمد بن یزید، ابن ماجہ سنن ابن ماجہ (ریاض: دارالسلام، س ن)، حدیث: 1044۔

16 - ابن ماجہ، نفس مصدر، حدیث: 418۔

کار ایک وقت آتا ہے کہ وہ اپنی زندگی ہی سے تنگ آکر اپنی زندگی کا خاتمہ کر لیتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ کی حیاتِ طیبہ پر اگر روشنی ڈالی جائے تو ایسے بہت سے واقعات سامنے آتے ہیں جن سے توکل کا پتہ چلتا ہے۔ یہاں بطور مثال چند ایک کو ذکر کیا جا رہا ہے جس سے اللہ جل شانہ پر توکل کو سمجھنے میں آسانی ہوگی۔

پہلا واقعہ جسے تقریباً تمام متقدمین و متاخرین اہل سیر کے علاوہ مفسرین نے بھی اپنی اپنی کتب میں نقل کیا ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ جناب نبی اکرم ﷺ جب ہجرت کر کے مدینہ منورہ تشریف لے جا رہے تھے تو راستے میں غارِ ثور میں قیام کیا اور کفار کو جب ہجرت کی اطلاع ملی تو وہ بھی پیچھا کرتے کرتے غار کے دہانے تک آپنچے اور اتنے قریب ہو گئے کہ اندر سے باہر کھڑے افراد اور ان کے گھوڑوں کے قدم بھی نظر آرہے تھے اس موقع پر سیدنا صدیق اکبرؓ نے جناب نبی اکرم ﷺ سے عرض کیا: "أُتِينَا" یعنی وہ لوگ ہم تک پہنچ گئے ہیں تو جناب نبی کریم ﷺ نے جو جواب ارشاد فرمایا وہ اللہ جل شانہ پر توکل، اعتماد اور اس ذاتِ بابرکت پر کامل اعتماد کا مظہر ہے۔ فرمایا:

﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾¹⁷

(کہ آپ غم نہ کیجئے اللہ ہمارے ساتھ ہے)

اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہر معاملے اور لمحے میں اللہ جل شانہ پر توکل کرنا چاہئے اور اس سے انسان نہ صرف ڈپریشن جیسی بیماری سے بچ جاتا ہے بلکہ اجر کا مستحق بھی ٹھہرتا ہے۔

جب کہ دوسرا واقعہ بھی ایسا ہی ہے جسے سیرت کی تمام بڑی کتب میں نقل کیا گیا ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ آپ ﷺ ایک غزوہ سے واپسی پر ایک درخت کے نیچے آرام کی غرض سے رکے تو کفار میں سے غورث بن حارث یاد غورث بن حارث نامی ایک شخص تلوار ہاتھ میں لئے آپ ﷺ کے سر پر آپنچا اور تلوار سونت کر کہنے لگا "يَا مُحَمَّدُ مَنْ يَمْنَعُكَ مِنِّي الْيَوْمَ؟" کہ اے محمد! آج آپ کو مجھ سے کون بچائے گا؟ تو آپ ﷺ نے بلا کسی تامل اور خوف و خطر کے جواب دیا: "اللَّهُ" یہ جواب سنتے ہی اس پر کپکپی طاری ہو گئی اور اس کے ہاتھ سے تلوار چھوٹ گئی۔ آپ ﷺ نے تلوار ہاتھ میں لی اور اس سے پوچھا: مَنْ يَمْنَعُكَ مِنِّي؟ کہ اب تم بتاؤ تمہیں مجھ سے کون بچائے گا؟ تو اس نے کہا: "لَا أَحَدٌ" یعنی کوئی نہیں۔ اور پھر کلمہ پڑھ کر مسلمان ہو گیا۔ آپ ﷺ نے اسے اسکی تلوار واپس کر دی۔¹⁸

اس واقعہ سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ مومن ہمیشہ اللہ جل شانہ کی ذات پر توکل کرتا ہے اور اس کا یہی توکل اسے بہت سے جسمانی، روحانی اور نفسیاتی امراض بشمول ذہنی تناؤ سے بچانے کا سبب بنتا ہے۔

خودی اور خود شناسی

¹⁷- ابو الفضل قاضی عیاض، الشفا بتعريف حقوق المصطفى (عمان: دار الفحاء، سن) 1: 687

¹⁸- عماد الدین ابن کثیر، السيرة النبوية (بيروت: دار المعرفة للطباعة والنشر، 1976م)، 3: 4

اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کے اندر مختلف صلاحیتیں اور قابلیتیں رکھی ہیں۔ اگر ایک انسان اپنے نفس میں غور و فکر کر کے اپنی صلاحیتوں کو پہچان کر اسی طرح کے شعبے میں جاتا ہے تو اس کا فرض اور شوق ایک ہو جائے گا اور اس کی زندگی میں سکون اور اطمینان آجائے گا۔ اسی کو آج کی جدید سائنس سیلف ڈسکوری اور صوفیاء کرام خودی اور خود شناسی کا نام دیتے ہیں۔ اس کے برعکس انسان اگر اپنی صلاحیتوں کے مطابق شعبے کا انتخاب نہیں کرتا تو وہ پوری زندگی میں کرب میں گزارے گا اور یہی کرب اسے ذہنی تناؤ کی طرف لے کر جائے گا۔

اللہ تعالیٰ نے انسانیت کو اپنے نفس پر غور و فکر کرنے کی دعوت دی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾¹⁹

(اور تمہارے وجود میں بھی (نشانیوں ہیں) کیا تم نہیں دیکھتے؟)

اس آیت مبارکہ میں اپنے نفس میں غور و فکر کرنے اور درسِ عبرت حاصل کرنے کے لئے ارشاد فرمایا گیا کہ اگر تم ہر سو پھیلے ہوئے دلائل کے علاوہ خود اپنی جانوں میں غور و فکر سے کام لو تو تم اپنے رب کی معرفت حاصل کر سکتے ہو۔ انسان کا نفس چونکہ انسان کے سب سے زیادہ قریب ہے۔ اس لئے انسان کے ضمیر پر دستک دیتے ہوئے سوالیہ انداز میں ارشاد فرمایا گیا کیا تم لوگوں کو اتنی قریب کی نشانیاں بھی نظر نہیں آتیں؟ یعنی زمین کے اطراف و اکناف اگر تم لوگوں کے علم و ادراک سے باہر ہیں، آسمان کی بلندیاں اگر تمہاری دسترس سے باہر ہیں، تو کیا تمہارے نفس بھی تمہارے دائرہ غور و فکر سے باہر ہیں؟ اور کیا تم ان کے اندر بھی جھانک کر ان نشانیوں کو نہیں دیکھ سکتے؟ جو تمہارے خالق و مالک نے ان کے اندر ودیعت فرمائی ہیں۔ ایک اور آیت میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرِجْزِ أَنَّهُ

عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾²⁰

(عنقریب ہم انہیں اپنی نشانیاں آفاق عالم میں بھی دکھائیں گے اور خود ان کی اپنی ذات میں بھی، یہاں تک کہ ان پر کھل

جائے کہ حق یہی ہے۔ کیا آپ کے رب کا ہر چیز سے واقف و آگاہ ہونا کافی نہیں۔)

آفاق آیات سے مراد کائنات میں ہر سو بکھرے ہوئے اللہ کے عجائبات ہیں اور آیات و انفس سے مراد انسان کے اندر کی دنیا ہے۔ جنہیں بالترتیب عالم اکبر اور عالم اصغر سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کائنات میں اور انسان کے اندر اللہ تعالیٰ کی لاتعداد نشانیاں موجود ہیں۔ اور ان سب کا نہ انسان آج تک احاطہ کر سکا ہے اور نہ آئندہ کبھی کر سکے گا۔ جبکہ ہر دور میں کوئی نہ کوئی نئی سے نئی نشانی انسان کے علم میں آجاتی ہے اور آئندہ بھی آتی رہے گی۔ جو قرآن کے بیان کی صداقت پر گواہی دیتی رہے گی۔ چنانچہ یہ کہنا کسی طور غلط نہ ہو گا کہ

¹⁹ - القرآن 51:21

²⁰ - القرآن 41:53

معرفت الہی یا خود شناسی اللہ تعالیٰ کا عطا کردہ انعام ہے جو حاصل کنندہ کو ذہنی دباؤ جیسی امراض سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے اور اس کے سدباب کا بنیادی وسیلہ و ذریعہ ہے۔

ازدواجی زندگی

اسلام دین فطرت ہے اور انسانوں کی زندگی میں پیش آنے والے ہر معاملات میں گہری نگاہ رکھتے ہوئے اسی انداز سے راہنمائی کرتا ہے۔ جب اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو پیدا فرمایا تو وہ تنہا تھے، تب اللہ تعالیٰ نے ان کی تنہائی کو دور کرنے کے لیے حضرت حوا علیہا السلام کو پیدا فرمایا۔ انسانی زندگی میں ازدواجی زندگی کی بہت اہمیت ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَقِرُونَ﴾²¹

(اور اس کی نشانیوں میں سے ہے کہ تمہاری ہی جنس سے بیویاں پیدا کیں تاکہ تم آرام پاؤ۔ اس نے تمہارے درمیان محبت اور ہمدردی قائم کر دی۔ یقیناً غور و فکر کرنے والوں کے لئے اس میں بہت نشانیاں ہیں۔)

سیرت طیبہ کا اگر مطالعہ کریں تو ایسی بہت سی مثالیں ملتی ہیں جن سے اس کی اہمیت واضح ہوتی ہے چنانچہ نبی اکرم ﷺ پر جب پہلی وحی نازل ہوئی تو آپ ﷺ کا دل خوف سے کانپ رہا تھا۔ آپ ﷺ اپنی زوجہ حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا کے پاس تشریف لائے اور فرمایا: مجھے کمبل اڑھا دو، مجھے کمبل اڑھا دو۔ انہوں نے کمبل اڑھا دیا، یہاں تک کہ آپ کا ڈر جاتا رہا۔²² اور آپ ﷺ نے حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا سے سارا واقعہ بیان کر کے فرمایا کہ مجھے اپنی جان کا ڈر ہے۔ حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا نے کہا ہرگز نہیں، اللہ کی قسم، اللہ تعالیٰ آپ ﷺ کو کبھی بھی رسوا نہیں کرے گا۔ آپ ﷺ تو صلہ رحمی کرتے ہیں۔ ناتوانوں کا بوجھ اپنے اوپر لیتے ہیں۔ محتاجوں کے لئے کماتے ہیں۔ مہمان کی مہمان نوازی کرتے ہیں اور حق کی راہ میں مصیبتیں اٹھاتے ہیں۔ پھر حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا آپ ﷺ کو لے کر ورقہ بن نوفل کے پاس گئیں۔ ورقہ بن نوفل نے آپ ﷺ سے کہا کہ یہی وہ ناموس ہے، جو اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام پر نازل فرمایا تھا۔ کاش میں اس وقت تک زندہ رہتا، جب تمہاری قوم تمہیں نکال دے گی۔²³

درج بالا آیت، حدیث مبارکہ اور سیرت طیبہ کا واقعہ ذہنی تناؤ کے ایک مکمل علاج کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ کہ ایک انسان کی ازدواجی زندگی اتنی اچھی ہونی چاہیے کہ جب دونوں میں سے کوئی ایک مشکل میں ہو تو دوسرا اسے سہارا دے، ہمت دے اور حوصلے کو بڑھائے۔ حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا نے بھی آپ ﷺ کو سہارا دیا، حوصلہ

²¹ - القرآن 30: 21۔

²² - محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح بخاری (ریاض: دارالسلام، س ن)، حدیث: 3۔

²³ - عبدالرحمان بن ابو بکر جلال الدین السیوطی، الخصائص الکبریٰ (بیروت: دارالکتب العلمیہ، س ن)، 1:156۔

دیا۔ اور واقعہ کی مکمل چھان بین کے لیے آپ ﷺ کو درقہ بن نوفل کے پاس لے کر گئیں۔ اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جب انسان کسی مشکل یا پریشانی میں ہو تو اہل علم سے مشورہ کرنا چاہیے۔ اہل علم اور تجربہ کار فرد آپ کے ذہنی تناؤ کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

اسی طرح ایک اور واقعہ سیرت کی کتابوں میں نقل کیا گیا ہے کہ صلح حدیبیہ کے فوری بعد جب معاہدہ لکھ کر فارغ ہو چکے تو آپ ﷺ نے صحابہ کرام کو قربانی اور حلق کرنے کا کہا مگر کوئی بھی نہ اٹھا تو آپ ﷺ وہاں سے اٹھ کر ام المؤمنین سیدہ ام سلمہ کے خیمے میں تشریف لائے اور سارا قصہ سنایا تو ام المؤمنین نے عرض کیا: "یا رسول اللہ! اگر آپ ایسا چاہتے ہیں تو کسی بھی پریشانی کی ضرورت نہیں بلکہ آپ واپس باہر تشریف لے جائیں اور چپ چاپ اپنا جانور ذبح کر دیجئے اور اپنے حجام کو بلا کر اپنا سر حلق کر لیں" آپ کی دیکھا دیکھی باقی سب بھی ایسا کر لیں گے چنانچہ ایسا ہی ہوا آپ علیہ السلام باہر تشریف لائے اور وہی عمل کیا اور آپ ﷺ کو دیکھ کر تمام صحابہ رضی اللہ عنہم نے بھی ایسا کرنا شروع کر دیا۔²⁴

اس واقعے سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ ازدواجی زندگی ایسے تناؤ اور ذہنی دباؤ کو دور کرنے میں کس قدر مفید اور معاون ہو سکتی ہے۔

شکر گزاری کا جذبہ

ہمارے معاشرے میں اکثر لوگ اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں سے بے خبر رہتے ہیں۔ وہ ان نعمتوں کو نہ محسوس کرتے ہیں اور نہ ہی اس کا شکر ادا کرتے ہیں۔ جب ایک فرد کے اندر ناشکری آجاتی ہے تو وہ اپنے سے اوپر والے لوگوں کو دیکھنا شروع کر دیتا ہے۔ جب وہ اپنے آپ کو دوسروں سے موازنہ کرتا ہے تو اس کے اندر حسد اور بغض جیسی برائیاں جنم لیتی ہیں اور یہی حسد اور بغض آخر کار ذہنی دباؤ کی طرف لے کر جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات نے ہمیں بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ہم ان نعمتوں کا شمار نہیں کر سکتے۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَإِذْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾²⁵

(اگر تم اللہ کی نعمتیں گننا چاہو تو انہیں گن بھی نہیں سکتے۔)

²⁴ - جمال الدین عبد الملک بن بشام، السيرة النبوية لابن بشام (مصر: مكتبة مصطفى الباني، 1955)، 2:319۔

²⁵ - القرآن 34:14۔

انسان اگر غور کرے تو وہ اس حقیقت کا اعتراف کئے بغیر نہیں رہے گا کہ اس کے خالق نے اس کو ان گنت نعمتوں سے نوازا ہے اور اس کے اس پر بے شمار احسانات ہیں۔ اگر وہ کھانے کے ایک لقمہ ہی پر غور کرے تو شکر کا جذبہ اس کے اندر ابھرنے لگے کہ اس کے رب نے اس لقمہ کو تیار کرنے کے لیے کیسے کیسے اسباب کئے۔ آسمان و زمین، بارش، ہواؤں اور سورج کی گرمی وغیرہ کو اس نے کس طرح سازگار بنایا کہ بیچ مختلف مرحلوں سے گزر کر غلہ بنا اور غلہ مختلف مرحلوں سے گزر کر لقمہ بن گیا جس کو اب وہ مزے کے ساتھ کھا رہا ہے۔ انسان کے لیے جب اپنے بالوں کو یا آسمان کے تاروں کو گننا ممکن نہیں ہے تو وہ اللہ کی نعمتوں کو کیونکر گن سکتا ہے؟ جو فرد شکر گزاری کا جذبہ رکھتا ہے، ایسے فرد کو اللہ تعالیٰ کی ذات مزید نعمتوں سے نوازتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾²⁶

(اگر تم شکر گزاری کرو گے تو بیشک میں تمہیں زیادہ دوں گا۔)

چنانچہ جب ہم جناب نبی اکرم ﷺ کی حیات طیبہ اور آپ کے فرامین اور اعمال کو دیکھتے ہیں تو جا بجا یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ آپ ﷺ شکر کا بہت زیادہ اہتمام فرماتے تھے اس ضمن میں کتب احادیث اور سیرت میں بیش بہا فرامین و قصص آئے ہیں۔ نمونے کے طور پر یہاں پر صرف چند ایک کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ ایک مرتبہ جناب نبی کریم ﷺ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کے بستر میں آرام کی غرض سے تشریف لائے اور تھوڑی دیر آرام کرنے کے بعد فرمایا: ((ذریبی أتعبد لربی)) کہ مجھے چھوڑ دیں تاکہ میں اپنے رب کی عبادت کر سکوں۔ اور پھر بستر چھوڑ کر تشریف لے گئے اور وضو کر کے عبادت میں مشغول ہو گئے اور ساری رات ایسے ہی عبادت کرتے اور گڑ گڑا کر مانگتے رہے یہاں تک کہ حضرت بلال حبشی رضی اللہ عنہ اذان دینے کے بعد تشریف لائے اور آپ علیہ السلام کے اس رونے و گڑ گڑانے کو دیکھ کر عرض کیا: یا رسول اللہ! آپ کو کس چیز کا غم ہے؟ جب کہ اللہ جل شانہ نے آپ کے تمام اگلے پچھلے گناہ معاف کر دیے ہیں تو آپ ﷺ نے فرمایا:

("أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا؟"²⁷ یعنی (کیا میں اللہ جل شانہ کا شکر گزار بندہ نہ بنوں؟)

ان آیات اور سیرت طیبہ کے واقعات سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان کو اللہ جل شانہ کا شکر ادا کرتے رہنا چاہئے اور ایسا کرنے سے اضطراب کی طرف لے جانے والے عوامل سے نجات ممکن اور بہت سی ذہنی تناؤ کی کیفیات

- 26 القرآن 7:14-

- 27 علی بن برہان الدین الحلبي، السيرة الحلبية في سيرة الامين المامون (بيروت: دار المعرفة، 1990) 3:

اس سے جاتی رہتی ہیں اور وہ شخص فکری اور ذہنی طور پر سکون محسوس کرتا ہے اور ساتھ ہی اللہ کے ہاں سے اجر بھی کماتا رہتا ہے۔

شکر میں چار باتیں شامل ہیں۔ ایک یہ کہ بندہ ہر اس نعمت کو جو اسے ملی اللہ کی نوازش سمجھے کسی اور کی نہیں۔ دوسری یہ کہ اس کے دل میں جذبہ شکر پیدا ہو۔ تیسری بات یہ کہ وہ اپنے محسن حقیقی کے ساتھ وفاداری اور عبادت و اطاعت کا طریقہ اختیار کرے۔

چوتھی بات یہ کہ اللہ کی دی ہوئی نعمتوں کو دوسروں پر خرچ کرے۔ ایک فطری اصول یہ بھی ہے کہ جو چیز تقسیم کی جائے، وہ چیز انسان کے پاس زیادہ ہو جاتی ہے، پھر وہ دولت ہو، عزت ہو، علم ہو، محبت ہو، معافی ہو، کھانا ہو یا آسانیاں۔ الغرض بندہ جب شکر گزاری کا طریقہ اختیار کرتا ہے تو وہ مزید انعام کا مستحق قرار پاتا ہے۔

شخصیت سازی

اسلام ہمیں ایک منظم زندگی گزارنے کی تعلیم دیتا ہے۔ جو فرد خود کو جتنا اچھا منظم کر سکتا ہے، اس کی زندگی میں اتنا ہی ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے۔ جب آدمی خود کو منظم نہیں کر پاتا تو ذہنی دباؤ اس پر حاوی ہو جاتا ہے۔ پھر ذہنی تناؤ کے نتیجے میں تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔ کاروبار بری طرح مندی کا شکار ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ اپنی ذات کی خوبیوں کو پہچان کر انھیں مزید بہتر بنانا، خامیوں کو کم کرنا اور ذاتی زندگی کو منظم کرنے کو شخصیت سازی کہتے ہیں۔ شخصیت سازی ایک فن ہے جو سیکھا جاسکتا ہے۔ اپنے وقت کو منظم کرنا، جذبات کو قابو میں رکھنا اور وقت کے تقاضوں کو سمجھنا ہی شخصیت سازی ہے۔ اپنی منزل کا تعین کرنا، اس حوالے سے پلان بنانا، پلان پر محنت کرنا، اس پر استقامت اختیار کرنا اور آخر کار منزل کا حصول یہ سب شخصیت سازی کا حصہ ہے۔ ایک بہترین شخصیت وہی ہو سکتی ہے جو مختلف حالات کے پریشور اور تناؤ کو برداشت کر سکے، چیزوں اور کاموں کو منظم کر سکے، مسائل کو حل کر سکے، فیصلہ کرنے کی بھرپور قوت ہو، اور با اعتماد ہو۔

شخصیت سازی کو تزکیہ نفس بھی کہا جاسکتا ہے۔ تزکیہ نفس اپنے نفس سے برائیاں دور کر کے خوبیوں کو جگہ دینا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے تزکیہ نفس کرنے والے کو کامیاب قرار دیا ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا - وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾²⁸

(جس نے تزکیہ کیا وہ کامیاب ہوا۔ اور جس نے اسے خاک میں ملا دیا وہ ناکام ہوا)۔

نفس کو پاکیزہ بنانے کا مطلب یہی ہے کہ انسان کے دل میں جو اچھی خواہشات اور اچھے جذبات پیدا ہوتے ہیں، انہیں ابھار کر اس پر عمل کرے اور جو بری خواہشات اور جذبات پیدا ہوتے ہیں انہیں دبائے۔ اسی طرح مسلسل مشق کرتے رہنے سے نفس پاکیزہ ہو کر وہ نفس مطمئنہ بن جاتا ہے۔ جب انسان کو نفس مطمئنہ مل جاتا ہے تو ذہنی سکون اور اطمینان اسے نصیب ہوتا ہے۔ ایسا انسان ہر طرح کے ذہنی تناؤ یا سٹریس سے محفوظ رہتا ہے۔

نبی کریم ﷺ کی حیات مبارکہ کو اگر دیکھا جائے تو اس سے بھی یہ بات بخوبی معلوم ہوتی ہے کہ آپ علیہ السلام اس کا بہت اہتمام فرماتے چنانچہ کتب حدیث اور سیر میں آپ علیہ السلام سے منسوب ایک دعا منقول ہے جو اوپر گزرے تمام نکات کا بالعموم اور اس کا بالخصوص احاطہ کرتی ہے۔ آپ علیہ السلام اکثر یہ دعا کیا کرتے تھے:

"اللهم اجعلني شكورا، واجعلني صبورا واجعلني في عيني صغيرا، وفي عين الناس كبيرا"²⁹

(اے اللہ مجھے، شکر کرنے والا، صبر کرنے والا بنا دے اور مجھے اپنی نظر میں کم تر اور دوسروں کی نظر میں بڑا بنا دے۔)

یعنی انسان کو ہر حال میں اپنے اپنے اوپر نظر ہونی چاہئے اور اپنے آپ کو دوسروں سے کم تر سمجھنا چاہئے اور جب انسان اپنے پر نظر رکھے گا تو کسی بھی قسم کی احساس کمتری کا شکار ہو کر ذہنی و فکری تناؤ میں نہیں آئے گا جس کا فائدہ اسے جسمانی بیماریوں سے نجات کے ساتھ ذہنی سکون اور اخروی نجات کا بھی باعث ہو گا۔ آج اگر ہم معاشرے پر نظر دوڑائیں تو ڈپریشن کے مریضوں میں بھی اکثریت ان افراد کی ہے جو مذکورہ بالا امور کی وجہ سے اس مسئلہ کا شکار ہوئے ہیں چنانچہ اولاً تو ہم میں سے ہر ایک کو ان تمام امور کو سامنے رکھتے ہوئے اپنی زندگی ایسے گزارنی چاہئے جیسا کہ ان امثلہ میں بتایا گیا ہے اور ثانیاً وہ افراد جو ان مسائل کی وجہ سے اس بیماری کا شکار ہو گئے ہیں تو ان کے علاج کے ساتھ ان امور کے اہتمام کی لے جایا جائے جیسا کہ ان واقعات میں بتایا گیا ہے انسان ان مسئلے سے بہت جلد باہر آسکتا ہے۔

نتائج و سفارشات

اس بحث کے دوران ہم مندرجہ ذیل اہم نتائج پر پہنچے ہیں:

1. ذہنی تناؤ ایک نفسیاتی مرض ہے جس کے مختلف اسباب ہیں ان سے آگہی ضروری ہے۔
2. معاشی و معاشرتی ناہمواری اور سیاسی بے اعتماد الیاں کسی بھی معاشرے میں ذہنی تناؤ کی بڑی وجہ ہے۔
3. کچھ ذاتی عوامل جیسا کہ مایوسی، ناکامی اور شخصیت سازی میں کمی وغیرہ بھی ذہنی تناؤ کا باعث بنتے ہیں۔
4. اخلاقی تنزلی اور دیگر مہلک طبی امراض متاثرہ فرد کو سٹریس کا شکار بنا دیتے ہیں۔

²⁹- محمد بن یوسف الصالحی، سبل الہدی والرشاد فی سیرۃ خیر العباد (بیروت: دارالکتب العلمیہ، س

5. ذہنی تناؤ کا بڑھتا ہوا رجحان دراصل اسلامی تعلیمات، بالخصوص سیرت طیبہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اسلامی تعلیمات کو انفرادی اور اجتماعی زندگی میں اپنالیا جائے تو اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔
6. مساوات، امید، توکل علی اللہ، اخلاقیات، خود شناسی اور تزکیہ نفس ایسی خوبیاں ہیں جو بالعموم تمام نفسیاتی امراض اور بالخصوص ذہنی تناؤ یا سٹرس کا بہترین علاج ہے۔
7. کالجز اور یونیورسٹیز کے شعبہ نفسیات / سائیکالوجی کے نصاب میں تعلیمات سیرت اور اسلامی نفسیات کو شامل کیا جائے تاکہ تحقیق کے نئے باب کھل سکیں۔
8. ملک کے اندر اسلام کو بطور نظام نافذ کرنے کی کوشش کی جائے تاکہ انسانیت آج کے تمام دکھوں اور پریشانیوں سے نجات پاسکے۔

مصادر ومراجع

1. القرآن
2. ابن كثير، السيرة النبويه - بيروت: دار المعرفة للطباعة والنشر، 1976م،
3. ابن ناصر الدين دمشقي، جامع الأثار في السير ومولد المختار - بيروت: دار الفلاح، س ن -
4. ابن هشام، جمال الدين عبد الملك، السيرة النبوية لابن هشام - مصر: مكتبة مصطفى الباني، 1955 -
5. ابو الفضل قاضي عياض، الشفا بتعريف حقوق المصطفى - عمان: دار الفيحاء، س ن
6. الحلبي، علي بن برهان الدين، السيرة الحلبية في سيرة الامين المامون - بيروت: دار المعرفة، 1990 -
7. الصالحي، محمد بن يوسف، سبل الهدى والرشاد في سيرة خير العباد - بيروت: دار الكتب العلمية، س ن -
8. عبد الرحمان بن ابو بكر جلال الدين السيوطي، الخصائص الكبرى - بيروت: دار الكتب العلمية، س ن -
9. قزويني، ابو عبد الله محمد بن يزيد، سنن ابن ماجه - رياض: دار السلام، س ن
10. القشيري، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم - تركيا: دار الطباعه العامره، 1334هـ -
11. World Health Organization. Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Cited. 10-5-2022.
12. George Fink. "Stress: Definition and history. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology," Elsevier 1, no.9 (2017): 4.
13. Stavroula Leka, Work Organization & Stress -United Kingdom: University of Nottingham, 2005-