۲۶ ربیع الآخر ۱۴۴۸ھ / 09 اکتوبر 2026ء

ذہنی سکون:

اہمیت، ذرائع اور رُکاوٹیں

عالمی یومِ ذہنی صحّت
World Mental Health Day
کی مُناسبت سے

مجلسِ علماءِ نظامیہ پاکستان مرکزی دفتر جامعہ نظامیہ رضویہ
اندرون لوہاری گیٹ لاہور

گزشتہ خطبات حاصل کرنے کے لیے ویب سائٹ ملاحظہ کریں: khutbatenizamia.com/ یا QR code سکین کریں:

042-37374429 0315-7374429 munpk7374429@gmail.com

مجلسِ علماءِ نظامیہ پاکستان Join our channel
مجلسِ علماءِ نظامیہ پاکستان Follow our Acount
JAMIA NIZAMIA RIZVIA Like our Page
JAMIA NIZAMIA RIZVIA Like our Page
JAMIA NIZAMIA RIZVIA Subscribe our channel

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نَحۡمَدُہٗ وَنُصَلِّیۡ وَنُسَلِّمُ عَلٰی رَسُوۡلِہِ الۡکَرِیۡمِ، أَمَّا بَعۡدُ فَأَعُوۡذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیۡطٰنِ الرَّجِیۡمِ

وَذَا النُّوۡنِ اِذۡ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ اَنۡ لَّنۡ نَّقۡدِرَ عَلَیۡهِ فَنَادٰی فِی الظُّلُمٰتِ اَنۡ لَّاۤ اِلٰهَ اِلَّاۤ اَنۡتَ سُبۡحٰنَكَ ۖ

اِنِّیۡ کُنۡتُ مِنَ الظّٰلِمِیۡنَ o فَاسۡتَجَبۡنَا لَهٗ ۙ وَنَجَّیۡنٰهُ مِنَ الۡغَمِّ ؕ وَکَذٰلِكَ نُـۡجِی الۡمُؤۡمِنِیۡنَ o [الانبیاء:87،88]

اِس وقت دُنیا نہایت تیز رفتاری سے ترقّی کی منازل طے کر رہی ہے۔ مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence) نے ہر شعبے میں ایک انقلاب برپا کر دیا ہے، جدید ٹیکنالوجی نے فاصلے سمیٹ دیے ہیں اور سہولیات نے زندگی کا انداز بدل کر رکھ دیا ہے، مگر افسوس! جس رفتار سے مادّی ترقّی ہو رہی ہے تقریباً اُسی رفتار سے ذہنی دباؤ اور نفسیاتی بیماریوں میں بھی اِضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ کوئی بندہ مَعاشی پریشانی میں مبتلا ہے اور کسی کو گھریلو مسائل نے گھیر رکھا ہے... کوئی ماضی کے صدموں سے باہَر نہیں نکل پا رہا اور کوئی مستقبل کے اندیشوں سے گُھلا جا رہا ہے... کسی کو تنہائی نے ذہنی مفلوج بنا دیا ہے اور کوئی اہلِ مُعاشَرہ کے ظلم سے مسلسل بے چین ہے... حتّٰی کہ بظاہر ہنستے، مُسکراتے اور پُر سکون نظر آنے والے بے شمار افراد بھی اپنے اندر ایک ایسی خاموش جنگ لڑ رہے ہیں جس کی خبر اُن کے انتہائی قریبی افراد کو بھی نہیں۔

اگر صِرف پاکستان کی صورتِ حال پر ہی غور کریں تو کچھ عرصہ قبل کراچی میں مُنعَقِد ہونے والی 26ویں بین الاقوامی کانفرنس برائے ذہنی امراض میں انکشاف کیا گیا کہ وطنِ عزیز کا ہر تیسرا فرد نفسیاتی مسائل سے دوچار ہے، جب کہ بیشتر حضرات کو اپنے مسائل کی نوعیت اور اُن کے علاج کے حوالے سے شعور بھی حاصل نہیں۔

10 اکتوبر کو عالَمی سطح پر یومِ ذہنی صحّت (World Mental Health Day) منایا جاتا ہے؛ تاکہ لوگوں میں ذہنی صحت کی اہمیت کا شعور بیدار کیا جائے، ذہنی بیماریوں سے متعلق پائی جانے والی غلط فہمیوں کا ازالہ کیا جائے اور اُن افراد کے لیے ہمدردی، تعاون اور مدد کا ماحول پیدا کیا جائے جو ذہنی دباؤ، اضطراب، اَفسردَگی (Depression) یا دیگر نفسیاتی مسائل کا شکار ہیں۔

اِس بات میں نہ تو کوئی مُبالَغہ ہے اور نہ ہی کسی طرح کے شک کی گنجائش کہ دینِ اسلام جہاں زندگی کے دیگر تمام شعبوں میں کامل راہ نمائی عطا کرتا ہے وہاں جسمانی و ذہنی صحّت کے حوالے سے بھی نہایت واضح اُصولوں سے نوازتا ہے۔ اگر ہم قرآن و سنّت کی روشن تعلیمات پر عمل کریں تو نہ صرف جسم صحت مند و توانا رہے گا، بلکہ دل و دماغ کو بھی قابلِ رشک سکون اور لائقِ فخر اطمینان نصیب ہو گا، جس کی تلاش میں آج کا انسان سرگرداں ہے۔

چنانچہ آج کا خطبہ ”ذہنی سُکون: اہمیت، ذرائع اور رُکاوٹیں“ کے عنوان سے ہے۔ اِن شاء اللہ تعالیٰ خطبے میں اُن عوامل کا بھی جائزہ لیا جائے گا جو انسان کے ذہنی سکون کو برباد کر دیتے ہیں اور اُن ذرائع و اسباب پر بھی گفتگو کی جائے گی جو دل کو قَرار، ذہن کو اطمینان اور زندگی کو راحت و چین عطا کرتے ہیں۔

ذہنی سُکون برباد کرنے والے اُمور

عُمومی سوچ یہ ہے کہ ذہنی دباؤ اور بے سکونی کی بنیادی وجہ مَعاشی مشکلات ہیں۔ اگر یہ بات دُرُست ہوتی تو اَرب پتی افراد سب سے زیادہ پُر سکون ہوتے اور ترقّی یافتہ مَمالِک کے شہری سب سے زیادہ مطمئن ہوتے... حالانکہ امیر ترین افراد بھی سکون کی نیند کو ترستے ہیں اور نیند آور یا ذہن کو آرام پہنچانے والی اَدْوِیات لے کر وقت گزار رہے ہیں؛ یہی حال ترقی یافتہ ممالک کے شہریوں کا بھی ہے۔

ذہنی تناؤ اور نفسیاتی دباؤ کی اصل وجہ یہ ہے کہ قرآن و سنت نے جس پاکیزہ ذہنیت اور اعلیٰ سوچ کی تربیت فرمائی ہے، آج ہم اس سے محروم ہو چکے ہیں۔ آپ تقابُل (Comparison) کی صورت میں چند نِکات پر غور کیجیے!

1) **بدگُمانی**: ہمارے معاشرے میں دوسروں سے متعلق بدگمانی اپنی آخری حدوں کو چُھو رہی ہے، عمومی رویہ یہ بن چکا ہے کہ بات کا بتنگڑ بناتے ہیں، بغیر کسی دلیل کے دوسروں کی باتوں کا غلط مطلب لیتے ہیں اور اپنی اِس منفی سوچ (Negative thinking) کو حقیقت سمجھ لیتے ہیں، بلاوجہ دوسروں پر شک کرتے ہیں اور اِس بے جا شک کو یقین کی حد تک پختہ کر کے اپنے ذہنی سُکون کو تباہ کرتے ہیں۔

دینِ متین تربیت فرماتا ہے کہ ہم اپنے دلوں کو بدگمانی سے پاک رکھیں اور محض غلط فہمی کی بنیاد پر کسی سے متعلّق منفی تصوُّر قائم کر کے خود کو ذہنی اذیّت میں مبتلا نہ کریں۔ خالقِ کریم جَلَّ شَانُہ نے فرمایا: يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ ۫ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ ۔۔ ”اے ایمان والو! بہت سے گمانوں سے بچو! بے شک بعض گمان گناہ ہیں۔“ [الحجرٰت 12:49]

علما نے فرمایا: کسی کے بارے میں بُرا خیال تو آ ہی جاتا ہے، یہ بندے کے اختیار میں نہیں؛ لہٰذا اِس کی مُعافی ہے، تاہم کسی مسلمان کے بارے میں بدگمانی کو دل میں پختہ کر لینا یا اُسے زبان پر لانا یا اُس کے مطابق کوئی اِقدام کرنا ہرگز جائز نہیں۔

2) **تجسُّس**: عصرِ حاضر کا ایک بڑا المیہ یہ بھی ہے کہ لوگ اپنی خامیوں پر غور کر کے اُنھیں دُور کرنے کے بجائے دوسروں کے عیب تلاش کرنے میں وقت ضائع کرتے ہیں۔ یوں تجسُّس کا گناہ اپنے سر لینے کے ساتھ ساتھ خود کو فضول ذہنی کوفت میں ڈالتے ہیں۔ یعنی عمومی طور پر ہمارا مزاج اُس مکھی کی طرح ہوتا جا رہا ہے، جو صاف جگہ چھوڑ کر گندگی پر بیٹھتی ہے۔

قرآن و سنت میں دوسروں کے عیب تلاش کرنے سے سختی کے ساتھ منع فرمایا گیا ہے اور اپنی خامیاں دور کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے: وَلَا تَجَسَّسُوْا ۔ ”اور (مسلمانوں کے) عیب نہ ڈھونڈو / جاسوسی نہ کرو!“ [الحجرٰت 12:49]

سیدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے منبر پر جلوہ اَفروز ہو کر بلند آواز سے ارشاد فرمایا:

يَا مَعْشَرَ مَنْ أَسْلَمَ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يُفْضِ الْإِيْمَانُ إِلَى قَلْبِهِ! لَا تُؤْذُوا الْمُسْلِمِيْنَ وَلَا تُعَيِّرُوْهُمْ وَلَا تَتَّبِعُوْا عَوْرَاتِهِمْ۔

”اے اُن لوگوں کی جماعت جو زبان سے اسلام لائے اور ایمان اُن کے دلوں تک نہیں پہنچا! مسلمانوں کو اذیت نہ دو! اُنھیں (رُسوا کرنے

کے لیے) عار نہ دلاؤ! اور اُن کے خفیہ عیب تلاش نہ کرو!"

پھر یہ بُری حرکت کرنے والوں کو سخت وعید سناتے ہوئے ارشاد فرمایا: فَإِنَّهُ مَنْ تَتَبَّعَ عَوْرَةَ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ تَتَبَّعَ اللهُ عَوْرَتَهُ، وَمَنْ تَتَبَّعَ اللهُ عَوْرَتَهُ يَفْضَحْهُ وَلَوْ فِي جَوْفِ رَحْلِهِ۔ یعنی "جو اپنے مسلمان بھائی کے خفیہ عیبوں کو تلاش کرے اللہ تعالیٰ اُس کے عیب ظاہر فرمادے گا اور جس کے عیب اللہ ظاہر فرمائے وہ اُسے ضرور ذلیل ورُسوا کر دے گا، اگرچہ وہ اپنے گھر کے وسط میں (لوگوں سے چھپا) ہو۔" (جامع ترمذی، حدیث: 2032، حدیث حسن)

3) **حَسَد:** موجودہ دَور کی ایک بڑی آفت یہ بھی ہے کہ لوگ دوسروں کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا ہونے والی نعمتوں پر حسد (Jealousy) کرتے ہیں، اندر ہی اندر جلتے ہیں اور یہ چاہتے ہیں کہ جو نعمت دوسرے کے پاس ہے وہ اُس کے پاس نہ رہے، اُس سے چِھن جائے، حالانکہ اِس بُری خَصلَت کا نتیجہ اپنے نقصان اور شدید ذہنی دباؤ کے سوا کچھ بھی نہیں۔ دینِ متین تربیت فرماتا ہے کہ ہم ہر مسلمان کی خیر خواہی کریں اور اپنی استطاعت کے مطابق اُسے فائدہ پہنچانے کی کوشش کریں۔

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ أَوْ قَالَ: الْعُشْبَ۔ "حسد سے بچو؛ کیونکہ حسد نیکیوں کو ایسے ختم کرتا ہے جیسے آگ خشک لکڑی / گھاس کو فنا کر دیتی ہے۔" (سنن ابو داؤد، حدیث: 4903، قال الأرنؤوط: حسن لغیرہ)

4) **بُغض وکینہ:** دین سے دُوری کے نتیجے میں دوسروں کے ساتھ دُشمنی، نفرت، ناپسندیدگی اور کینہ، یعنی بدلہ لینے کے لیے موقع کی تلاش میں رہنا... یہ بُرائیاں اِس قدر عام ہو چکی ہیں کہ بے شمار لوگ اِن میں مبتلا ہیں اور اُنھیں احساس تک نہیں ہے۔

دینِ اسلام تربیت عطا کرتا ہے کہ دل میں مسلمانوں کے لیے مَحبّت واُلفت کے جذبات ہونے چاہییں اور بغض وکینہ کا نام ونشان بھی نہیں ہونا چاہیے۔ سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کے روایت کردہ ارشادِ نبوی میں یہ الفاظِ کریمہ بھی ہیں: وَالْبَغْضَاءُ وَهِيَ الْحَالِقَةُ، لَيْسَ حَالِقَةَ الشَّعْرِ لٰكِنْ حَالِقَةَ الدِّيْنِ... "اور بغض مُونڈ دینے والا ہے، بالوں کو نہیں مونڈتا، لیکن دین کو سخت نقصان پہنچاتا ہے۔"
(مسند البزار: 2232۔ جامع ترمذی: 2510۔ مسند احمد: 1412، 1430۔ قال الہیثمی فی مجمع الزوائد (تحت الحدیث: 12732): إسناد البزار جید)

دعوتِ فکر: ذرا تصوُّر کیجیے! ایک شخص اسلامی تعلیمات پر عمل کرتے ہوئے نہ تو کسی کے بارے میں منفی سوچ یا بدگمانی رکھتا ہے، نہ دوسروں کے عیب تلاش کرتا ہے، نہ کسی مسلمان کو ملنے والی نعمت پر جلتا ہے، نہ مسلمانوں کے لیے دل میں بغض ونفرت پالتا ہے اور نہ کسی کے خلاف دل میں کھوٹ رکھتا ہے.... بلکہ وہ مثبت سوچ رکھتا ہے، دوسروں کو ملنے والی نعمتوں پر خوش ہوتا ہے، لوگوں کے عیبوں پر پردہ ڈالتے ہوئے اپنی اِصلاح کی فکر کرتا ہے اور ہر ایک مسلمان کے لیے خیر خواہی کا جذبہ رکھتا ہے، اِس شخص کا دل کتنا مطمئن اور ذہن کتنا پُر سکون ہوگا۔ یہی اسلام کا حُسن ہے کہ وہ عقائد واعمال کو بھی سنوارتا ہے اور سوچوں کو بھی پاکیزہ واعلیٰ بناتا ہے۔

ذہنی سکون کا ذریعہ... بارگاہِ الٰہی میں دُعا

ذہنی سُکون اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ اِس کی حقیقی قدر و قیمت اُسی شخص کو ہوتی ہے جو ذہنی تناؤ اور بے قراری کا شکار ہو، بے پناہ دولت، ہر طرح کی آسائشوں اور بڑے عہدوں کے باوُجود اُسے قلبی قرار نصیب نہ ہو۔

ذہنی سکون کیسے حاصل کیا جاسکتا ہے؟ سب سے پہلے تو اُن اسباب وذرائع کا خاتمہ ضروری ہے جو ذہنی ونفسیاتی بیماریوں کو جنم دیتے ہیں، اُن میں سے چند کا ذکر کیا جاچکا ہے۔ یہ اِس لیے ضروری ہے کہ کسی بھی بیماری کا علاج تبھی مؤثّر ہوتا ہے جب اُس کے اسباب پر قابو پایا جائے، اگر میٹھے سے پرہیز نہ کیا جائے تو شوگر کا علاج کیسے ہوسکے گا! یوں ہی اگر دل میں حسد کی آگ بھڑکتی رہے، بدگمانی کے کانٹے چبھتے رہیں، دوسروں کی عیب جوئی جاری رہے اور بغض وکینہ موجود رہیں تو ذہنی سکون کیسے نصیب ہوسکتا ہے!

مذکورہ اسباب پر قابو پانے کے ساتھ ساتھ قرآن وسنّت کے عطا کردہ اُصولوں کو اپنائیں تو اِن شاء اللہ لائقِ رشک قلبی اطمینان اور ذہنی سکون نصیب ہوگا۔ قرارِ قلب کے چند اَہَمّ ذرائع ذکر کیے جاتے ہیں:

دُعا: فکری آسودگی وقلبی اطمینان سمیت ہر نعمت اللہ تعالیٰ ہی عطا کرتا ہے، چنانچہ نعمتِ قرار حاصل کرنے کے لیے بارگاہِ ربّ العزّت میں خلوص کے ساتھ دُعائیں کرنی چاہییں۔ یہ سیدِ عالَم ﷺ کی سنّتِ مبارکہ بھی ہے اور سکونِ ذہن کا بہترین ذریعہ بھی۔

سیدنا ابو اُمامہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے نبیِ کریم ﷺ کی بارگاہ میں عرض کی: هُمُومٌ لَزِمَتْنِيْ وَدُيُوْنٌ يَا رَسُوْلَ اللهِ! حضور! بڑے غم اور بھاری قرض میرے گلے پڑ گئے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: أَفَلَا أُعَلِّمُكَ كَلَامًا إِذَا أَنْتَ قُلْتَهُ أَذْهَبَ اللهُ عزّوجلّ هَمَّكَ وَقَضٰى عَنْكَ دَيْنَكَ؟ یعنی "کیا مَیں تمھیں ایسی دُعا نہ سکھاؤں جو پڑھنے سے اللہ تعالیٰ تمہارے غم بھی دُور فرمادے گا اور قرض بھی اُتار دے گا؟" اُنھوں نے عرض کی: کیوں نہیں، یارسول اللہ! ضرور مجھے وہ دُعا تعلیم فرمایئے! آپ ﷺ نے فرمایا: صبح شام یہ دُعا کیا کرو: اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ۔ "اِلٰہی مَیں رنج وغم سے تیری پناہ مانگتا ہوں! بے بسی اور سُستی سے تیری امان میں آتا ہوں! بُزدلی اور کنجوسی سے تیری پناہ کا طالب ہوں! قرض کی کثرت اور لوگوں کے غلبے سے تیری پناہ لیتا ہوں!" (سننِ ابوداوٗد، حدیث: 1555[1])

احادیثِ کریمہ میں ایسی متعدّد دُعائیں تعلیم فرمائی گئی ہیں اور بلاشبہ یہ مبارک التجائیں کرنے پر اللہ تعالیٰ اپنے حبیبِ لبیب ﷺ کے ارشادِ گرامی کی لاج رکھتے ہوئے ہر طرح کی اُلجھنوں سے نَجات عطا فرماتا ہے۔

---

[1] يُؤَيِّدُهُ حَدِيْثٌ صَحِيْحٌ رَوَاهُ سَيِّدُنَا أَنَسٌ رضی الله عنه: فَكُنْتُ أَخْدُمُ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ كُلَّمَا نَزَلَ، فَكُنْتُ أَسْمَعُهُ يُكْثِرُ أَنْ يَّقُوْلَ: «اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ۔» (صحيح البخاری، رقم الحديث: 5425)

ذہنی سُکون کے ذرائع... ذکرِ الٰہی و توکُّل

ذکرِ الٰہی: ذہنی آرام کا ایک نہایت مؤثّر ذریعہ یادِ خداوندی بھی ہے۔ یہ محض حُسنِ عقیدت نہیں، بلکہ ایسی روشن حقیقت ہے جسے خود قرآنِ حکیم نے بھی بیان فرمایا اور جدید نفسیاتی اُصول بھی اِس کی تصدیق کرتے ہیں۔

ارشادِ ربّانی: باری تعالیٰ نے اپنے بے چین بندوں کو قرار حاصل کرنے کا ذریعہ ارشاد فرمایا: اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ۔ ”سُن لو! اللہ کی یاد سے ہی دلوں کو چین نصیب ہوتا ہے۔“ [الرعد 28:13]

نفسیاتی اُصول: ذہنی پریشانی اور تناؤ کی بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان کسی چیز کو اپنے ذہن پر سوار کر لیتا ہے اور مسلسل اُسی سے متعلّق سوچتا رہتا ہے: اگر یہ ہو گیا تو کیا بنے گا؟ اگر ایسا نہ ہوا تو پھر کیا ہو گا؟ یہ میرے ساتھ ہی کیوں ہو رہا ہے؟ ایک ہی فکر میں اُلجھے رہنے کو نفسیات میں Rumination کہا جاتا ہے۔ اگر اِس کیفیت میں مبتلا شخص اللہ تعالیٰ کو یاد کرے اور اُس کی قدرت میں غور کرے تو ذکرِ الٰہی اُس کی توجہ کو منفی خیالات سے ہٹا کر ایک بامقصد اور پُر امید مرکز کی طرف موڑ دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی قدرت و رحمت کا تصوُّر انسان کے ذہن میں یہ بات راسخ کرتا ہے کہ مسئلہ اگرچہ بڑا ہے، مگر اللہ تعالیٰ کا حکم ہر چیز پر نافذ ہے اور وہ اپنے بندوں پر سب سے زیادہ رحم فرمانے والا ہے۔ چنانچہ ذکرِ الٰہی سے نہ صِرف ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے، بلکہ فضلِ خداوندی سے وہ پریشانی دُور بھی ہو جاتی ہے۔

توکُّل: ربِّ کریم پر بھروسا ایسی سعادت ہے جو ذہنی تناؤ کو جڑ سے ختم کر دیتی ہے۔ قرآن و سنّت میں بار بار توکُّل کا حکم دیا گیا ہے اور اِس کی نہایت تاکید فرمائی گئی ہے۔

ارشادِ ربّانی: ایک مقام پر اہلِ ایمان سے خالقِ کریم نے یوں خطاب فرمایا: وَعَلَى اللّٰهِ فَتَوَكَّلُوْٓا اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ۔ ”اگر تم مومن ہو تو اللہ پر ہی بھروسا رکھو!“ [المائدۃ 23:5]

نفسیاتی اُصول: قلبی اضطراب کا ایک بڑا سبب مستقبل کا خوف (Anxiety) اور ماضی کا پچھتاوا (Depression) ہے.... بعض اوقات بندے کو ماضی میں ہونے والے کسی نقصان کا افسوس اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ وہ خود کو سنبھال نہیں پاتا، یوں ہی کئی مرتبہ مستقبل کے نامعلوم خدشات انسان کو اندر سے دیمک کی طرح چاٹ جاتے ہیں، جس کا نتیجہ شدید ذہنی دباؤ کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

ایسی صورتِ حال میں جب انسان غور کرتا ہے کہ اس کے تمام معاملات سمیت کائنات کی ہر چھوٹی بڑی شے اللہ تعالیٰ کی قدرت میں ہے، وہ ازل میں سب کچھ جانتا تھا اور اُس نے زمین و آسمان کی پیدائش سے ہزاروں سال پہلے اپنی حکمت کے مطابق ہر چیز کا فیصلہ کر کے لوحِ محفوظ میں لکھوا دیا تھا اور اُسی کا فیصلہ ہی میرے حق میں بہتر ہے... تو نہ صِرف بندے کا دل و دِماغ پُر سکون ہو جاتا ہے، بلکہ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے توکُّل کے انعام میں حقیقتاً پریشانیاں دُور ہو جاتی ہیں۔

ذہنی سکون کے ذرائع... مُثبَت سوچ اور اچھی صحبت

مُثبَت سوچ: یہ بات بالکل بجا ہے کہ پریشانی حالات سے نہیں، بلکہ خیالات سے جنم لیتی ہے۔ حالات کتنے ہی دُشوار کیوں نہ ہوں، لیکن سوچ بلند، حوصلہ مضبوط اور اُمّید زندہ ہو تو انسان بڑے سے بڑے بحران کا مقابلہ کر لیتا ہے.... اِس کے برعکس اگر حالات سازگار ہوں، مگر سوچ پست ہو تو انسان کو کبھی قلبی قرار اور اطمینان حاصل نہیں ہو سکتا۔

چنانچہ ذہنی سُکون کے لیے مثبَت سوچ (Positive Thinking) بہت ضروری ہے۔ یعنی بندہ ماضی میں اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ بے شمار نعمتوں کو یاد کر کے اُن کا شکر ادا کرے اور آئندہ کے لیے بھی پُر اُمّید رہے، خالقِ کریم کے بارے میں اچھا گمان رکھے اور سمجھے کہ مالکِ مہربان میرے حق میں بہتر فرمائے گا، یوں ہی بندوں کی خیر خواہی کرے اور اُن کے بارے میں حُسنِ ظنّ رکھے۔

ارشادِ ربّانی: جس وقت بندے کا دل ٹوٹنے لگے، اُمّید کا چراغ بجھنے لگے اور ہر طرف سے مایوسی گھیر لے تو اُسے اِس آیتِ مقدّسہ کی تلاوت کرنی چاہیے: لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ... "اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہونا!" [الزمر 53:39]

نفسیاتی اُصول: سوچ مثبت ہو تو انسان کی قوّتِ مُدافعَت (Immunity) بڑھ جاتی ہے، بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن مُتوازِن رہتے ہیں اور دماغ کا منطقی و فکری حصّہ (Prefrontal Cortex) بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔ چنانچہ ذہنی دباؤ کم ہو جاتا ہے اور انسان کو اَفسردَگی (Depression) سے نَجات ملتی ہے۔

اچھی صحبت: انسان جس ماحول میں اور جن افراد کے درمیان وقت گزارتا ہے، اس ماحول اور اُن افراد کے اَفکار اور رویّے انسان کے دل و دماغ پر براہِ راست اپنے اثرات مرتّب کرتے ہیں۔ چنانچہ انسان کو قرآن و سنّت کی تعلیمات پر عمل کرنے والے افراد کی سنگت اختیار کرنی چاہیے، اِس سے جہاں دیگر بے شمار دینی و دُنیاوی فوائد حاصل ہوں گے وہاں ذہنی سکون بھی نصیب ہو گا۔

ارشادِ ربّانی: قرآنِ پاک کی متعدّد آیاتِ کریمہ نیکوں کی سنگت اختیار کرنے کا حکم دیتی ہیں۔ ایک مقام پر ارشادِ باری تعالیٰ ہے: يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَ كُوْنُوْا مَعَ الصّٰدِقِيْنَ! "اے ایمان والو! اللہ سے ڈرتے رہو اور سچوں کے ساتھ رہو!" [التوبۃ 119:9]

نفسیاتی اُصول: ماہرینِ نفسیات کہتے ہیں کہ انسان جب کسی مخلص ہمدرد سے اپنے دکھ کا اظہار کرتا ہے تو اُس کے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے، جسے نفسیاتی اصطلاح میں Emotional Catharsis (جذبات کا اخراج) کہا جاتا ہے۔ پھر اگر وہ ہمدرد اُس کا حوصلہ بڑھائے تو انسانی دماغ میں تناؤ پیدا کرنے والے ہارمونز (Cortisol) کی سطح کم ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں مشکلات کا مقابلہ آسان ہو جاتا ہے۔

دعوتِ فکر: ذکر کردہ اُمور پر غور کرنے سے یہ حقیقت واضح ہوتی ہے کہ قرآن و سنّت پر عمل کرنے سے ذہنی سُکون بھی نصیب ہوتا ہے، اَخلاق و کِردار کی بلندی بھی مُیَسّر آتی ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ربِّ کریم کی رِضا بھی حاصل ہو جاتی ہے۔

ذہنی صحت کے لیے علاج کی ضَرورت

ذہنی سُکون میں رکاوٹ بننے والے عوامل سے پرہیز اور قلبی اطمینان کا ذریعہ بننے والے اُمور کو اختیار کرنے کے ساتھ ساتھ یہ حقیقت بھی ذہن نشین رکھنا ضروری ہے کہ کسی بیماری کے سبب احساسِ کمتری کا شکار ہر گز نہیں ہونا چاہیے اور نہ ہی کسی مریض کو نفرت یا حقارت کی نظر سے دیکھنے کی اجازت ہے؛ کیونکہ بیماری انسان کی توہین نہیں، بلکہ آزمائش ہے، یہ کمزوری نہیں، بلکہ امتحان ہے۔

یہ قدرتِ اِلٰہیہ کا نظام ہے کہ ربِّ کریم اپنی حکمتِ کاملہ کے مطابق کسی بندے کو جسمانی بیماری کے ذریعے آزماتا ہے اور کسی کو ذہنی مرض کے امتحان میں مبتلا فرماتا ہے۔

اِس حقیقت کا اِدراک اِس لیے ضروری ہے کہ نفسیاتی مسائل کا شکار بیشتر افراد اپنی بیماری کو تسلیم ہی نہیں کرتے؛ کیونکہ اُن کے ذہن میں یہ غلط تصور بیٹھا ہوتا ہے کہ اگر میں نفسیاتی طور پر بیمار ہوں تو گویا میں پاگل ہوں۔ ایسا ہر گز نہیں سوچنا چاہیے۔ جس طرح انسان کا جسم بیمار ہو سکتا ہے، اِسی طرح اُس کا ذہن بھی متأثّر ہو سکتا ہے۔ جس طرح بخار، شوگر یا بلڈ پریشر طِبّی مسائل (Medical Issues) ہیں، اِسی طرح ذہنی دباؤ، اضطراب اور ڈپریشن بھی قابلِ علاج اَمراض ہیں۔ بخار کوئی شرمندگی والی بات نہیں، بالکل اِسی طرح ذہنی تناؤ پر بھی ہر گز شرمندہ ونادِم نہیں ہونا چاہیے۔

بنیادی بات یہ ہے کہ کوئی بھی بیماری ایک طرح کی آزمائش ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ اپنے پیارے بندوں کو بھی آزمائشوں میں مبتلا فرماتا ہے، تو کسی بھی بیماری کی وجہ سے ہر گز احساسِ کمتری کا شکار نہیں ہونا چاہیے۔

اگر کوئی شخص جسمانی بیماری میں مبتلا ہو، وہ اپنی بیماری کو سمجھے، اُس کے اسباب سے پرہیز کرنے کے ساتھ شفا کے روحانی ذرائع اختیار کرے اور بیماری کا علاج بھی کرے تو اللہ تعالیٰ کی رحمت سے بہت جلد شِفایاب ہو جائے گا، لیکن اگر بندے کو بیماری کا علم ہی نہ ہو یا وہ اپنے آپ کو بیمار تسلیم کرنے سے ہی انکار کر دے تو ظاہر ہے کہ نہ وہ پرہیز کرے گا اور نہ ہی علاج کی طرف متوجّہ ہو گا... تو پھر اُسے شِفا کیسے حاصل ہو گی! بالکل یہی معاملہ ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں کا بھی ہے۔ اگر کسی شخص کو ذہنی تناؤ ہو، اضطراب یا ڈپریشن وغیرہ مسائل کا سامنا ہو تو اُسے خطبے میں ذکر کردہ ذرائع اختیار کرنے کے ساتھ ساتھ ماہرِ نفسیات کے مشورے سے علاج بھی ضرور کروانا چاہیے۔

ارشادِ نَبَوی: سیدنا اُسامہ بن شریک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ مصطفیٰ جانِ رحمت ﷺ نے ارشاد فرمایا: يَا عِبَادَ اللهِ تَدَاوَوْا؛ فَإِنَّ اللهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً أَوْ قَالَ: دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَّاحِدًا ۔ یعنی "اے اللہ کے بندو! علاج کرو / دَوا لو؛ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ایک بیماری کے علاوہ ہر بیماری کے لیے دوا رکھی ہے۔"

صحابۂ کرام علیہم الرضوان نے پوچھا کہ وہ لاعلاج بیماری کون سی ہے؟ فرمایا: اَلْهَرَمُ ۔ "بڑھاپا۔" (جامع ترمذی، حدیث:2038)

حرفِ آخر: قلبی قرار... رحمتِ پروَردگار

اِس بات میں کوئی شک نہیں کہ ذہنی سُکون اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے، بلکہ دیگر نعمتوں کا لطف بھی تبھی محسوس ہوتا ہے جب ذہن کو اطمینان نصیب ہو۔ دَولت کا انبار ہو اور آسائشوں کی بھرمار ہو، مگر ذہن کو قرار نہ ہو تو انسان کے پاس بہت کچھ ہوتے ہوئے بھی کچھ نہیں ہوتا... اِس کے برعکس دل مطمئن ہو تو محدود وَسائل میں بھی زندگی بہت سُہانی معلوم ہوتی ہے۔

عصرِ حاضر کا بہت بڑا المیہ یہ ہے کہ بے پناہ مادّی ترقّی کے ساتھ ساتھ نفسیاتی مسائل بھی تیزی سے بڑھ رہے ہیں اور اِس حوالے سے عالَمی اِداروں کے جاری کردہ اَعداد و شمار نہایت تشویش ناک ہیں۔

ذہنی بیماریوں کے حوالے سے شعور بیدار کرنے، غلط فہمیوں کا اِزالہ کرنے اور ذہنی صحّت کی اہمیت کو اُجاگر کرنے کے لیے 10 اکتوبر کو عالَمی یومِ ذہنی صحّت (World Mental Health Day) منایا جاتا ہے۔ اِس مُناسَبت سے آج کچھ باتوں کا تذکرہ کیا گیا۔ خطبے کے چند اَہمّ نِکات یہ ہیں:

1) یہ حقیقت روزِ روشن کی طرح عَیاں ہے کہ قرآن و سنّت میں جہاں زندگی کے دیگر تمام شعبوں سے متعلق مکمل راہ نمائی عطا کی گئی ہے، وہاں جسمانی و ذہنی صحّت کے حوالے سے بھی نہایت واضح اُصولوں سے نوازا گیا ہے۔ ضرورت اِس بات کی ہے کہ ہم دینِ متین کی عطا کردہ تعلیمات کو سمجھیں اور اپنی زندگی کا حصّہ بنا کر دُنیا و آخرت کی کامیابیاں حاصل کریں۔

2) بدگمانی، یعنی دوسرے شخص کی بات کا غلط مطلب لینا... تجسّس و عیب جوئی... حَسَد، یعنی دوسروں کو ملنے والی نعمتوں پر جلنا اور اُن کے محروم ہو جانے کی تمنّا کرنا اور مسلمانوں سے متعلق دل میں بغض و کینہ رکھنا.... یہ سب ایسی آفتیں ہیں جو انسان کے ذہنی سُکون کو تباہ کر دیتی ہیں اور بدقسمتی سے بے شمار افراد اِن میں مبتلا ہیں۔ شریعتِ مطہرہ نے اچھا گمان رکھنے، اپنے عیب تلاش کر کے اصلاح کرنے اور دوسروں کی خیر خواہی کا حکم دے کر اِن تمام اسباب کا سدِّباب کرنے کی تلقین فرمائی ہے۔ چنانچہ ہمیں اِن آفتوں سے اپنی جان چھڑانے کے لیے بھرپور کوشش کرنی چاہیے۔

3) قرآن و سنّت سے معلوم ہوتا ہے کہ ذہنی سُکون کے لیے چند اُمور کو اپنی زندگی کا حصّہ بنانا چاہیے:

i. بارگاہِ الٰہی میں اخلاص کے ساتھ دُعائیں کریں۔ قرآنِ مجید کے مطابق سیدنا یونُس علیہ السلام نے سخت مشکل کے وقت اِن کلمات کے ذریعے ربِّ کریم کو پکارا تو اللہ تعالیٰ نے اُنھیں غم سے نَجات عطا فرمادی: لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ ۖ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ۔ [الانبیاء 87:21]

ii. اپنے دلوں کو یادِ الٰہی سے آباد کریں؛ کیونکہ ذکرِ الٰہی سُکون و اطمینان کا سب سے مؤثّر ذریعہ ہے۔

iii. اپنی کوشش کے بعد ربِّ کریم کی قدرت پر بھروسا کریں؛ اِس لیے کہ ربِّ کریم ہمیشہ توکُّل کی لاج رکھتا ہے۔

iv. سوچ کو مثبت رکھیں اور پُر اُمّید رہیں؛ کیونکہ مایوسی مسلمان کو زیب ہی نہیں دیتی۔

v. نیز تربیت یافتہ افراد کی سنگت اختیار کریں، اُن کی برکت سے دُنیا و آخرت سنور جائے گی۔

vi. لالچ کو ترک کر کے قناعت اختیار کریں اور اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں پر مطمئن رہیں۔

vii. اپنے سے زیادہ دولت اور دُنیاوی نعمتوں والے افراد کو دیکھنے کے بجائے اُن پر نظر ڈالیں جو ہم سے بھی خستہ حال ہیں۔[1]

یہ محض مذہبی تعلیمات ہی نہیں، بلکہ نفسیاتی اُصولوں کے مطابق بھی یہ اُمور لائقِ رشک قلبی اطمینان کے اَہَمّ ذرائع ہیں۔

4) جائز طریقے سے کسی پریشان مسلمان کا دل خوش کرنا ربِّ کریم کے حضور اتنا پسندیدہ عمل ہے کہ حدیثِ پاک کے مطابق جو بندہ کسی مسلمان کا معمولی دُنیاوی غم دُور کرے، اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اُس کی بڑی پریشانی دُور فرمائے گا۔[2] تاہم یہ بات سمجھنا بھی ضروری ہے کہ جس طرح ہر شخص جسمانی بیماری کی تشخیص اور علاج نہیں کر سکتا، بالکل اِسی طرح ذہنی و نفسیاتی بیماری کا علاج بھی ہر شخص کے بس کی بات نہیں۔ بسا اوقات ہم ہمدردی کے جذبے سے کسی پریشان حال شخص کو ایسی بات کہہ دیتے ہیں جو ہمارے نزدیک تسلی کا باعث ہوتی ہے، مگر اُس کے لیے مزید پریشانی کا سبب بن جاتی ہے۔

شرعی مسئلہ: بعض اوقات کوئی شخص ناقابلِ برداشت بیماری میں مبتلا ہوتا ہے اور میڈیکل سائنس کے اعتبار سے اُس کے صحت یاب ہونے کی اُمّید باقی نہیں رہتی، ایسی صورت میں ڈاکٹرز بیماری کی شدّت اور مریض کی حالت کے پیشِ نظر یہ تجویز دیتے ہیں کہ اُسے ایسی دوا دیں جس سے فوری طور پر موت واقع ہو جائے۔ چنانچہ بعض اوقات وہ بیمار خود یا اُس کے اہلِ خانہ رحم دلی کے جذبے سے اِس پر تیار ہو جاتے ہیں۔ شرعی حکم یہ ہے کہ کسی بھی طرح سے اپنی یا دوسرے کی موت کا ذریعہ اختیار کرنا حرام و گناہِ کبیرہ ہے اور یہ ناحق طور پر انسان کو قتل کرنے کی ایک صورت ہے۔

اللہ تعالیٰ اپنے ہر بندے کو خوب جانتا ہے اور زندگی موت کا فیصلہ اُس نے اپنے دستِ قدرت میں رکھا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ کس کے حق میں زندگی اچھی ہے اور کس کے لیے موت بہتر ہے! چنانچہ تقدیر و قضا کے معاملات میں مداخلت ہرگز درست نہیں۔

مومن کا راستہ یہ ہے کہ تکلیف میں علاج کروائے، صبر سے کام لے اور دعاؤں کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے قوی اُمّید وابستہ رکھے۔ مالکِ کریم جو چاہے کر سکتا ہے۔

---

[1] عَنْ سَيِّدِنَا أَبِي هُرَيْرَةَ رضی اللہ تعالیٰ عنہ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: اُنْظُرُوْا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوْا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَّا تَزْدَرُوْا نِعْمَةَ اللهِ عَلَيْكُمْ۔ (سنن الترمذی، رقم الحدیث: 2513۔ صحیح البخاری: 6490)

[2] عَنْ سَيِّدِنَا عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رضی اللہ تعالیٰ عنہما مَرْفُوْعًا: وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُّسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِّنْ كُرُبَاتِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ۔ (صحیح البخاری، رقم الحدیث: 2442)

اللہ تعالیٰ نبیِ مکرّم ﷺ کے طفیل تمام مسلمانوں کو ذہنی وجسمانی اَمراض سے شفاعطا فرمائے! ہمیں دینی تقاضوں کو سمجھ کر اُن پر عمل کی سعادت سے نوازے اور اِس کی برکت سے دُنیاوآخرت کی بھلائیاں عطا فرمائے!

خالقِ کائنات تمام اُمتِ مسلمہ کو ہر طرح کی آفات سے نَجات عطا کرے! خصوصًا پاکستان کی مَعاشی مشکلات کو آسان فرمائے اور حوادِثِ زمانہ سے اِس کی حفاظت فرمائے! ربِّ کریم اہلِ پاکستان کو ہر قسم کی اندرونی وبیرونی سازشوں سے محفوظ رکھے، اِسے امن وسلامتی کا گہوارہ بنائے! اور تمام اربابِ اختیار کو اسلام کا خدمت گزار اور عوام کا خیر خواہ فرمادے!

قادرِ مطلق طوفانِ اقصٰی آپریشن کے آغاز سے اب تک غزّہ میں شہید ہونے والے تمام مسلمانوں کے درجات بَلند کرے! مسلمانوں میں جذبۂ جہاد بیدار فرمائے! اہلِ غزہ سمیت دُنیا بھر کے مظلوم مسلمانوں کی مدد فرمائے، امریکہ اسرائیل گٹھ جوڑ کے شر سے اُمّت کو محفوظ رکھے! اور اسرائیل کو تمام اتحادیوں سمیت نشانِ عبرت بنائے!

آمین بجاہِ النّبیِّ الکریم ﷺ!