An International Journal of ISLAMIC AND SOCIAL SCIENCES

ISLAMICUS

PAKISTAN ISLAMICUS

(An International Journal of Islamic and Social Sciences)

October-December, 2025, Volume:05, Issue:04 Pages:38-55

Journal Website: https://pakistanislamicus.com/index.php/home
Publisher Website: https://www.mircpk.net

MUSLIM INTELLECTUALS Research Center Multan-Pakistan

اضطراب اور ذہنی دباؤ کا حل: تعلیماتِ سیرت کی روشنی میں (محرکات، اثرات، ان کا حل اور عصری تناظر میں عملی اقدامات)

SOLUTIONS TO ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL STRESS: IN THE LIGHT OF THE TEACHINGS OF THE SEERAH ﷺ (MOTIVATIONS, EFFECTS, THEIR SOLUTIONS AND PRACTICAL STEPS IN A CONTEMPORARY CONTEXT)

Dr Muhammad Waseem Mukhtar[1], *Dr Saad Jaffar[2]

[1] Assistant Professor, Department of Islamic Studies & Arabic, Gomal University, D.I.Khan, KPK. Pakistan.

[2] Lecturer Islamic Studies, Abbottabad, University of Science and Technology, Abbottabad, KPK, Pakistan.

HEC "Y" Category HJRS HEC Journal Recognition System

ARTICLE INFO

Article History:

Received:	November 25, 2025
Revised:	December 21, 2025
Accepted:	December 24, 2025
Available Online:	December 31, 2025

Keywords:

Anxiety, Mental Stress & Psychologists
Islamic Teachings
Prophet's Biography
Shariah Rulings
Social Principles

Funding:

This research journal (PIIJISS) doesn't receive any specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyrights:

CC BY

Copyright Muslim Intellectuals Research Center. All Rights Reserved © 2021. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

ABSTRACT

Protecting the mind is a key goal of Shariah rulings. It is essential to provide guidance that addresses issues causing anxiety and mental stress. In today's world, anxiety and mental stress significantly affect people's mental, physical, and emotional health. Islamic teachings, especially the life of Prophet Muhammad (PBUH), offer practical solutions to these challenges. The Prophet emphasises faith, patience, trust, prayer, remembering Allah, and gratitude. These practices play an important role in alleviating anxiety and stress. Showing patience during difficult times, trusting in Allah, and expressing feelings through prayer contribute to mental peace. Additionally, positive social interactions and kindness can further reduce stress. Psychologists agree that empathy and caring for others help lower anxiety levels. The Prophet's life includes many examples of supporting those in need, which enhances mental well-being. The principles found in the Prophet's biography align closely with modern psychological strategies for managing stress. This research will explore how these social principles, drawn from the teachings of the Prophet (PBUH) and psychological insights, can effectively address today's mental stress issues. By applying these methods, individuals can achieve greater mental peace, happiness, and success. The research will utilise various methods, including analytical and descriptive approaches.

***Corresponding Author's Email: saadjaffar@aust.edu.pk**

تعارف

عصری نفسیاتی مسائل میں ایک اہم مسئلہ اضطراب اور ذہنی دباؤ کا ہے، جو نہ صرف جسمانی صحت کو متاثر کرنے کا سبب ہے بلکہ ذہنی سکون اور روحانی اطمینان کو بھی سلب کرنے کا باعث ہے۔ اضطراب اور ذہنی دباؤ فرد کی ذاتی زندگی کو متاثر کرنے کے ساتھ خاندانی، معاشرتی اور پیشہ ورانہ تعلقات پر بھی منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ عہد حاضر کے نفسیاتی ماہرین کے مطابق ذہنی دباؤ کی بنیادی وجوہات میں بے چینی، بے مقصدیت، اور روحانی خلا شامل ہیں، نیز مادی خواہشات، غیر ضروری توقعات اور مختلف نوعیت کے سماجی دباؤ نے اضطراب جیسے مسائل کو نوعیت مزید پیچیدہ بنا دیا ہے۔ عہد حاضر میں ان مسائل کے حل کے لیے مختلف طریقے اپنائے جا رہے ہیں۔

اسلام ایک ابدی دین ہے اور اِس کی تعلیمات تا قیامت انسانیت کے لیے مشعل راہ ہیں، اس لیے اضطراب اور ذہنی دباؤ کے حل میں اسلامی تعلیمات نہایت جامع، متوازن اور عملی رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔ قرآن و سنت، صوفیانہ تربیتی نظام اور نبی کریم ﷺ کی حیاتِ مبارکہ میں ہر طرح کے دباؤ اور چیلنجز سے نبرد آزما ہونے مثالی اصول اور عملی خطوط موجود ہیں۔ یہ اصول نہ صرف انفرادی سکون کا ذریعہ ہیں بلکہ معاشرتی ہم آہنگی اور خوشحالی کی ضمانت فراہم کرنے کے ساتھ مثبت سوچ اور بہتر زندگی گزارنے کا راستہ دکھاتے ہیں۔ اس لیے ضرورت اس امر کی

ہے کہ اضطراب اور ذہنی دباؤ کے حل پر تعلیمات سیرت ﷺ کی روشنی میں بحث کی جائے۔ جس میں اضطراب اور ذہنی دباؤ کے آپسی تعلق اور ان کے سماجی اثرات کو اجاگر کرنے کے ساتھ اضطراب کے حل کے لیے ممکنہ اسباب اور ذرائع اور تعلیمات سیرت ﷺ کی روشنی میں ذہنی دباؤ کے حل کی ممکنہ عملی لائحہ عمل پر روشنی ڈالی جائے، جس سے تعلیمات سیرت ﷺ کی عصری افادیت کو مزید روشن ہوں گی۔

اضطراب اور ذہنی دباؤ کا مفہوم

اضطراب اور ذہنی دباؤ انسانی نفسیات اور جذبات سے جڑے ایسے مسائل ہیں جو عصر حاضر میں بے حد عام ہے۔ اس نفسیاتی امراض کی تحقیق اولاً مغرب نے کی۔ دیگر زبانوں میں اس کے لیے بعد میں اصطلاحات استعمال ہوا۔"اضطراب کے لیے انگلش میں (Anxiety) کا لفظ استعمال ہوتا ہے، جبکہ ذہنی تناؤ یا دباؤ کے لیے (Stress اور Depress) کا لفظ بولا جاتا ہے۔[1] عربی لغت میں (Depress) کے لیے" الاکتئاب" اور (Anxiety) کے لیے" القلق" لفظ عموماً استعمال کرتے ہیں۔"[2]

عموماً نفسیاتی اعتبار سے ذہنی صحت سے متعلقہ مسائل کی ابتدائی حالت کو ذہنی دباؤ اور تناؤ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ اضطراب ایک ایسی کیفیت کو ظاہر کرتا ہے جس میں انسان اندرونی بے چینی، غیر یقینی اور خوف کا شکار ہوتا ہے، جبکہ ذہنی دباؤ (Stress) ایک ایسا ردعمل ہے جو فرد پر اس وقت غالب آتا ہے جب وہ خود سے وابستہ توقعات کو پورا کرنے کی صلاحیت خود میں نہیں پاتا۔

> "Anxiety is marked by insecurity, tension, and excessive fear triggered by uncomfortable or threatening situations, significantly affecting an individual's well-being."[3]
>
> (اضطراب عدم تحفظ، تناؤ، اور شدید خوف پر مشتمل ہوتا ہے-- فرد کی مجموعی صحت پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔)

یعنی اضطراب عدم تحفظ اور شدید خوف کی وجوہات کی وجہ سے ذہنی اور جسمانی اعتبار سے ظاہر ہونی والی کیفیت ہے، جس کے انسانی زندگی پر مختلف اعتبار سے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ذہنی دباؤ انسانی زندگی میں جزکی حیثیت رکھتا ہے، جو کہ توقعات اور خواہشات پر مبنی ہوتا ہے۔ اس کی وضاحت کرتے ہوئے **R.S. Lazarus** نے کچھ یوں کی ہے۔

> "Stress is a unique interaction between an individual and their environment, perceived as overwhelming or exceeding their coping resources, thus threatening their health."[4]
>
> (ذہنی دباؤ فرد اور اس کے ماحول کے درمیان ایک منفرد تعامل ہے، جو اس کے لیے دباؤ کا باعث بنتا ہے یا اس کی مقابلہ کرنے کی صلاحیت سے بڑھ جاتا ہے، اور یوں اس کی صحت کے لیے خطرہ بن جاتا ہے۔)

یعنی ذہنی دباؤ افراد کو اس وقت محسوس ہوتا ہے جب ان پر ایسے دباؤ یا تقاضے عائد کیے جائیں، جنہیں پورا کرنے کی صلاحیت اُن میں نہیں ہوتی یا وہ ان کی صلاحیت مطابقت نہ رکھتے۔ ذہنی تناؤ انسان کے مزاج و اخلاقیات کو متاثر کرتا ہے۔ Judith S. Beck نے ڈپریشن کی جو وضاحت کی ہے، اسے عربی ترجمہ میں کچھ یوں پیش کیا گیا ہے۔

> [حالة عاطفية مؤلمة تتميز بانخفاض الحالة المزاجية، والشعور بالعزلة أو الاغتراب، وقلة النوم، والتغيرات النفسية الأخرى. قد تكون هناك تغييرات ملحوظة في الوزن واستجابات أبطأ للمثيرات.][5]
>
> (یہ ایک تکلیف دہ جذباتی حالت ہے جس کی خصوصیت مزاج کی تبدیلی، تنہائی یا اجنبیت کے احساس، نیند کی کمی اور دیگر نفسیاتی تبدیلیوں سے ہوتی ہے۔ وزن میں واضح تبدیلیاں اور محرکات کے لیے سست ردعمل بھی ہو سکتے ہیں۔)

یعنی ذہنی تناؤ انسانی جذبات میں تبدیلی رونما کرتی ہے۔ منفی جذبات کو پروان چڑھاتا ہے۔ انسان زندگی کو بے مقصد سمجھنے لگتا ہے، جس کے نتیجے میں افراد سے کٹ جاتا ہے۔ یہ صحت، تعلقات، اور زندگی کے معیار پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے، جن کا منفی پہلو قابل نقصان ہیں، جیسے بقول Jennifer S. Tucker کے۔

> (نفسیاتی علوم میں، تناؤ کو ذہنی دباؤ اور کشیدگی کے احساس کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ ہلکے تناؤ کی سطحیں فائدہ مند، مطلوبہ اور یہاں تک کہ فلاح و بہبود کو فروغ دینے والی ہو سکتی ہیں۔ مثبت تناؤ---جو کہ حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی صحت کو بہتر بناتا ہے اور کارکردگی میں بہتری کو سہارا دیتا ہے۔ تاہم، زیادہ تناؤ حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی مسائل کی طرف لے جا سکتا ہے، جو افراد کو سنگین نقصان پہنچا سکتا ہے۔)[6]

معلوم ہوا کہ اضطراب اور ذہنی دباؤ ذہنی کیفیت کے مختلف درجات ہیں۔ جس میں ذہنی دباؤ تو انسانی زندگی کا عموماً مستقل حصہ رہتا ہے۔ روزمرہ کی مشکلات بھی ذہنی دباؤ کا ذریعہ بنتی ہیں، البتہ اگر انہیں مثبت انداز اور حل کی راہ تلاش کرتے ہوئے چلا جائے، تو یہی چیز مثبت اور فائدہ مند ہیں۔ اگر انسانی توقعات اور زندگی کے تقاضوں کو پورا کرنے کی قابلیت نہ ہو یا ان چیلنجز کا انسان سامنے کرنے گھبرائے، تو یہی کیفیت اُس کے لیے سماجی اور نفسیاتی مسائل کی جانب لے جانے کا ذریعہ بنتی ہیں۔ ذہنی دباؤ انسان پر اثر انداز ہو کر اس کے جسمانی و نفسیاتی صحت کو متاثر کرتا ہے۔

اضطراب اور ذہنی دباؤ کی عصری صورت حال

ڈپریشن (ذہنی دباؤ) اور اضطراب اس وقت عالمی آبادی سب سے زیادہ متاثرہ کرنے والے مسائل میں سے ہے۔ اس کی موجودہ صورت حال پر (WHO) کی رپورٹ کچھ یوں روشنی ڈالی ہے۔

Approximately 280 million people in the world have depression .Depression is about 50% more common among women than among men. Worldwide, more than 10% of pregnant women and women who have just given birth experience depression. More than 700 000 people die due to suicide every year. Suicide is the fourth leading cause of death in 15–29-year-olds[7].

یعنی آبادی کا تقریباً 3.5 فیصد اس مرض کا شکار ہے۔ جس کی مختلف عوامل ہیں۔ وقت اور حالات کی وجہ سے یہ مسئلہ زیادہ تیزی معاشرہ میں سرایت کر رہا ہے۔ ماہرین نفسیات و سماجیات اسے موجودہ صدی میں صحت کے لیے سب سے بڑا خطرہ قرار دے رہے ہیں۔

جدید ترین سائنسی تحقیق کہتی ہے کہ دنیا بھر میں موجود پچاس سے ساٹھ فیصد بیماریوں کا تعلق ہیجان یا ذہنی دباؤ سے ہے اور وہ افراد جو ہیجان یا دباؤ پسند ہوتے ہیں ان میں کسی بھی بیماری سے متاثر ہونے کی صلاحیت ایک نارمل فرد کے مقابلے تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔[8]

آج کل کے دور میں بڑھتی ہوئی ٹیکنالوجی، معاشی پریشانیاں، اور سماجی توقعات نے ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کو بڑھا دیا ہے۔ جس وجہ سے ذہنی صحت کو مسائل کا سامنا ہے۔

[اليوم يعتبر الاكتئاب من المشاكل الصحية الرئيسة، وتخصص الدول وا لشركات والمؤسسات الاكاديمية جزاً مهماً من برامجها لمواجهته، حيث تقدر منظمة الصحةا لعالمية انه بعد العام2020ء سيكون الاكتئاب ثانى اكبر مسبب للاعاقة فى العالم بعد امراض القلب۔][9]

(آج کل افسردگی کو صحت کے بڑے مسائل میں شمار کیا جاتا ہے، اور ممالک، کمپنیاں، اور تعلیمی ادارے اس کے مقابلے کے لیے اپنے پروگراموں کا ایک اہم حصہ مختص کرتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کا اندازہ ہے کہ 2020 کے بعد افسردگی دنیا میں دل کی بیماریوں کے بعد سب سے بڑی معذوری کا سبب ہوگی۔)

یہی صورت حال کرونا وباء کی وجہ سے ہوئی۔ عصری اعتبار سے اضطراب اور ذہنی دباؤ سے جہاں انسانی صحت متاثر ہوئی ہے، وہیں اس کے انسانی زندگی کے مختلف شعبہ جات (سماجیات و معاشرت، معیشت، اخلاقیات اور روحانیت وغیرہ) پر بھی اثرات پڑے ہیں۔ ذیل میں مختلف اضطراب اور ذہنی تناؤ کے اثرات اور تعلیمات سیرت ﷺ کی روشنی میں ان کے حل پر کلام کرنے سے قبل ڈیپریشن کے اسباب و محرکات اور عوامل پر مختصر روشنی ڈالی جاتی ہے۔

اضطراب اور ذہنی دباؤ کے اسباب و محرکات

جدید طرزِ زندگی، بڑھتی ہوئی ذمہ داریاں، مسابقتی ماحول اور سماجی دباؤ نے ذہنی تناؤ میں اضافے کا سبب بن رہے ہیں، اگرچہ ہلکا پھلکا دباؤ بعض اوقات مثبت ثابت ہوتا ہے اور انسان کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد بنتا ہے، لیکن جب یہ حد سے بڑھ جائے تو یہ نہ صرف نفسیاتی بلکہ جسمانی مسائل کا بھی سبب بن سکتا ہے۔ عصری تناظر میں ذہنی تناؤ کے اسباب، محرکات اور وجوہات کا جائزہ لیا جائے، تو اسے سماجی و معاشرتی، حفظانِ صحت، معاشی اور تعلیمی نوعیت کے اعتبار سے منقسم کیا جا سکتا ہے۔ جن کی مختصر وضاحت درج ذیل ہے۔

سماجی اور معاشرتی اسباب و محرکات

معاشرہ انسان کے زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔ بسا اوقات معاشرتی امور کی انجام دہی کے دوران انسان کو ذہنی دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جن کی مختصر وضاحت درج ذیل ہے

- **ظاہری موازنہ کا دباؤ:** سوشل میڈیا پر خود کو دوسروں سے موازنہ کرنے کی عادت اور معاشرتی توقعات کا بوجھ ذہنی دباؤ میں اضافہ کرتا ہے۔۔۔ اس کے ساتھ ساتھ معاشرتی دباؤ کی وجہ سے خود کو ہر حال میں کامیاب دکھانے کی خواہش مزید ذہنی تناؤ کا سبب بنتی ہے۔
- **خاندانی تنازعات:** بسا اوقات خاندان میں اختلافات یا تنازعات فرد کی ذہنی حالت پر گہرا اثر مرتب کرتے ہیں، جس کا نتیجہ اضطراب اور ذہنی دباؤ کی صورت میں سامنے آتا ہے۔۔۔ اس کے علاوہ مالی مسائل، طلاق، بچوں کی پرورش، یا والدین کے درمیان اختلافات اور تنازعات فرد کے دماغی سکون اور جذباتی توازن کو متاثر کرتے ہیں۔
- **معاشی مشکلات:** معاشرتی عوامل میں ایک اہم سبب و محرک معاشی مشکلات ہے۔ یہ افراد کی ذہنی صحت پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ معاشی پریشانیوں کا مقابلہ کرنے والا شخص بے شمار مشکلات کا سامنا کرتا ہے جو نہ صرف اس کی فلاح و بہبود کو متاثر کرتی ہیں بلکہ بسا اوقات اس کے ذہنی سکون اور جذباتی توازن کے بگاڑ کا بھی باعث بنتے ہیں۔ مثلاً

1. بیروزگاری: مالی معاملات کو درست کرنے میں ناکامی احساس کمتری، مایوسی اور اضطراب کا باعث بنتی ہے، جو انسانی خود اعتمادی کو متاثر اور ذہنی پریشانیوں کا ذریعہ ہوتی ہے۔
2. قرض: جب کسی فرد کو مالی بحران کا سامنا ہوتا ہے، جیسے کہ قرض کا بوجھ، بلوں کی ادائیگی میں دشواری یا قرضوں کا بڑھنا بھی ذہنی سکون متاثر کرتا ہے۔
3. کم آمدنی یا ضروریاتِ زندگی کا پورا نہ ہونا: آمدنی اس کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کافی نہ ہو، تو مسلسل کشمکش اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بسا اوقات جس کا نتیجہ ذہنی دباؤ اور اضطراب صورت میں نکلتا ہے۔
4. معاشی عدم استحکام: معاشی عدم استحکام یا اقتصادی بحران جیسے دور میں روزگار کی غیر یقینی صورت حال سرمایہ کاری اور بچتوں کو متاثر کرتی ہے، جو کہ ذہنی دباؤ بڑھانے کا ذریعہ بنتا ہے۔[10]

تعلیمی اور پیشہ ورانہ اسباب و محرکات

ذہنی دباؤ کے اسباب میں تعلیمی اور پیشہ ورانہ عوامل ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تعلیمی زندگی میں طلبہ کو امتحانات، نتائج، اور توقعات کا دباؤ محسوس ہوتا ہے۔ اسی طرح افراد اپنے تعلیمی یا پیشہ ورانہ اہداف کو حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں، تو ان میں بے چینی، اضطراب، اور افسردگی جیسے جذبات پیدا ہوتے ہیں، جو ان کی ذہنی حالت کو متاثر کرتے ہیں۔ ذیل میں ان اسباب کی مختصر وضاحت پیش کی جاتی ہے:

i. **تعلیم کا دباؤ:** یہ ذہنی تناؤ کا اُس وقت سبب بنتا ہے، جب طالب علموں پر تعلیمی کامیابی کے لیے دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ تعلیمی دباؤ کی مختلف شکلیں ہیں جو افراد کی ذہنی حالت پر اثر ڈال سکتی ہیں، جیسے

1. امتحانات اور نتائج کا دباؤ: کامیابی کے متوقع اہداف یا نتائج تک نہ پہنچنے کی صورت میں بے چینی، اضطراب اور خود اعتمادی کی کمی پیدا ہوتی ہے۔ اسی کو پریشر آف پرفارمنس کا نام بھی دیا جا سکتا ہے۔
2. ہم جماعت یا دوستوں سے موازنہ: جب خود کو دوسروں سے کمتر محسوس کرتا ہے، جو خود اعتمادی کم ہوتی ہے۔
3. والدین کی توقعات اور مستقبل کا خوف

ii. **پیشہ ورانہ دباؤ:** یہ ذہنی تناؤ کا اُس وقت سبب بنتا ہے، جب کام کے ماحول، اہداف، توقعات، اور پیشہ ورانہ کامیابی کے حوالے سے اپنے مقرر شدہ اہداف حاصل نہ ہو۔ پیشہ ورانہ محرکات کی تفصیل درج ذیل ہیں، جیسا کہ

1. کام کا بوجھ اور کامیابی کی توقعات: طویل اوقات تک کام کرنا ذہنی تھکاوٹ کا باعث ہوتا ہے، جو اعلی کارکردگی، ترقی کے مواقع اور اہداف کے حصول میں ناکامی کے خوف سے مایوسی اور اضطراب کا باعث بنتا ہے۔
2. مستقبل کی فکر اور اس کے تناظر میں باہمی تعلقات:
3. کام کے ساتھ ذاتی زندگی کا عدم توازن
4. مالی مسائل[11]

نفسیاتی اور طبعی اسباب و محرکات

ذہنی دباؤ اور تناؤ کے اسباب میں ایک نفسیاتی وطبعی محرک بھی ہے، جو کہل فرد کی ذہنی و جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ذیل میں ان اسباب کی مختصر وضاحت یہ ہے:

iii. **نفسیاتی محرک:** نفسیاتی محرکات کی وجہ سے انسان کی ذہنی اور جذباتی حالت متاثر ہوتی ہے۔ ان کا تعلق فرد کی شخصیت اور رویہ سے ہوتا ہے۔ نفسیاتی محرکات میں بیرونی محرکات، جیسے سماجی تعلقات، کام کا دباؤ، یا قدرتی آفات۔ اور داخلی محرکات (ذاتی توقعات، خود اعتمادی کی کمی، یا ماضی کے صدمات) شامل ہیں۔ نفسیاتی محرکات درج ذیل ہیں۔

1. **منفی سوچیں اور خوف واضطراب:** اشیاء کے بارے میں ہر وقت کے غلط خیالات انسان میں منفی سوچ پیدا کرتے ہیں، جو ذہنی تناؤ کو بڑھاتا ہے۔
2. **ذاتی تجربات اور ماضی کے ناکامیاں:** بچپن میں ہونے والی زیادتی، گھریلو تشدد یا کسی قریبی فرد کا انتقال جیسی تکلیف دہ یادیں ذہنی حالت کو متاثر کرتی ہیں۔
3. **زیادہ توقعات اور خود اعتمادی کی کمی:** اپنی صلاحیتوں اور فیصلوں پر شک کرتا ہے۔ اس عدم اعتماد کے باعث فرد مختلف حالات میں بے چینی اور دباؤ کا سامنا کرتا ہے۔[12]

iv. **طبعی محرک:** طبعی محرکات کے ذریعے ذہنی دباؤ کا آغاز اکثر اس وقت ہوتا ہے جب فرد کی جسمانی حالت ٹھیک نہیں ہوتی، جیسے کہ بیماری، نیند کی کمی، یا ہارمونز میں عدم توازن۔ ان محرکات کی نوعیت ایسی ہوتی ہے کہ یہ فرد کے ذہنی سکون اور خوشی کو متاثر کر کے دباؤ کا باعث بنتی ہیں۔ طبعی محرکات درج ذیل ہیں:

1. **جسمانی بیماریوں پر اثر:** دل کی بیماریاں، ذیابیطس یا کسی اور طویل مدتی بیماری کی موجودگی فرد کو جسمانی تکلیف کے ساتھ ساتھ ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیتی ہے۔
2. **نیند کی کمی:** نیند کی کمی ذہنی دباؤ کا ایک بڑا محرک ہے۔
3. **ہارمونز میں تبدیلیاں اور کیمیکلز میں عدم توازن:** جیسے کہ حمل، ماہواری، یا سن یاس کے دوران، فرد کی ذہنی حالت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ بسا اوقات یہ ذہنی دباؤ، اضطراب اور افسردگی کی شکایات بڑھانے کا ذریعہ بنتی ہیں۔
4. **ناقص غذا:** غیر متوازن غذا ذہنی اور جسمانی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔[13]

نفسیاتی محرکات کو سمجھنا اور ان کے اثرات کو پہنچاننے کے بعد مناسب حکمتِ عملیوں کے ذریعے ان محرکات کا مقابلہ کر کے ذہنی سکون حاصل کیا جا سکتا ہے، چنانچہ ضرورت اس امر کی ہے ذہنی دباؤ اور اضطراب کے محرکات اور اس کے اثرات کو جاننے بعد اُن کے حل کو قرآن وسنت اور بالخصوص تعلیمات سیرت کی روشنی میں بیان کیا جائے۔

انسانی زندگی پر ذہنی دباؤ کے اثرات

اضطراب اور ذہنی دباؤ کے انسانی زندگی پر گہرے اور پیچیدہ اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ نہ صرف فرد کی ذہنی صحت کو متاثر کرتا ہے بلکہ اس کی جسمانی صحت، تعلقات، پیشہ ورانہ کارکردگی اور روزمرہ زندگی کے معاملات کو بھی متاثر کرتا ہے ذہنی تناؤ کی شدت کے ساتھ فرد میں خود اعتمادی کی کمی، فیصلہ سازی میں مشکلات اور منفی خیالات کا غلبہ پیدا ہوتا ہے۔ مسلسل ذہنی دباؤ دماغی سکون کو ختم کر دیتا ہے اور فرد کو مختلف جسمانی بیماریوں جیسے

کہ دل کی دھڑکن میں اضافہ، نیند کی کمی اور ہاضمے کے مسائل میں مبتلا کرنے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ ذہنی دباؤ کے اثرات کو نفسیاتی، جسمانی، معاشرتی و سماجی، معاشی اور روحانی اعتبار سے تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

روحانی واخلاقی اثرات

ذہنی دباؤ کے اثرات نفسیاتی و جسمانی سطح پر محدود نہیں، بلکہ روحانی واخلاقی اعتبار سے بھی انسانی زندگی کو متاثر کرتے ہیں جیسے اندرونی بے چینی کے سبب روحانی امور (توجہ الی اللہ، ذکر و عبادات وغیرہ) سے دوری، اخلاقی اعتبار سے خود غرضی و بے حسی، اخلاقی اقدار میں انحطاط اور کمی، دوسروں کے حقوق و جذبات کی رعایت اور احترام نہ کرنا وغیرہ۔[14]

نفسیاتی اثرات:

ذہنی دباؤ (اسٹریس) کے انسانی زندگی پر اثرات ذہنی اور جسمانی علامات کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں، جس کے روزمرہ زندگی، تعلقات اور مجموعی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جن کی مختصر وضاحت درج ذیل ہے۔

i. جذباتی علامات: جیسے مسلسل اداسی کا احساس، بے چینی اور اضطرابی کیفیت، چڑچڑاپن یا بات بات پر غصہ آنا وغیرہ

ii. بے توجہی کی کیفیت: فیصلہ سازی میں دشواری، منفی خیالات کا غلبہ، یاداشت کی کمزوری وغیرہ

iii. رویے میں تبدیلی: سرگرمیوں میں دلچسپی کا فقدان، سماجی تعلقات سے کنارہ کشی، نیند میں کمی، خودکشی کی کوشش وغیرہ[15]

نفسیاتی اثرات کی شدت اور مدت مختلف افراد میں مختلف ہو سکتی ہے، اور یہ علامات روزمرہ زندگی کو متاثر کرتی ہیں۔

جسمانی اثرات

ذہنی دباؤ (اسٹریس) کا انسانی جسم پر اثر کے نتیجے میں انسان میں مختلف جسمانی بیماروں پیدا ہوتی ہے۔ جیسے

i. قلبی نظام پر اثرات: جیسے ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریاں (بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن)، فالج کا خطرہ وغیرہ

ii. نظام ہاضمہ پر اثرات: جیسے معدہ، جگر وغیرہ کے مسائل

iii. مدافعتی نظام پر اثرات: قوت مدافعت کا کم،

iv. پٹھوں اور جوڑوں پر اثرات: جیسے پٹھوں کی جکڑن اور درد، خاص طور پر گردن، کندھوں اور کمر میں وغیرہ[16]

ان اثرات سے بچنے کے لیے باقاعدہ ورزش، مناسب نیند، صحت مند غذا، اور ذہنی سکون کے طریقوں کو اپنایا جائے۔

معاشرتی اثرات

ذہنی دباؤ (اسٹریس) کے معاشرتی و سماجی پہلوؤں پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں جو روزمرہ زندگی، آپسی تعلقات اور مجموعی فلاح و بہبود کو متاثر کرنے کا سبب بنتے ہیں جیسے

i. متنازع تعلقات: چڑچڑے پن، بے چینی اور غصہ کی وجہ سے بسا اوقات آپسی تعلقات میں دراڑ آجاتی ہے۔

ii. سماجی تعلقات میں قطع تعلقی: جیسے تنہائی اختیار کرنا، الگ تھلگ کا احساس ہونا ، دوستوں اور رشتہ داروں سے دوری وغیرہ

iii. پیشہ ورانہ کارکردگی میں عدم تسلسل: جیسے جاب میں تھکاوٹ کا شکار ہونا، کام نہ کرنا، کارکردگی کا درست نہ ہونا وغیرہ[17]

معاشی اثرات

ذہنی دباؤ (اسٹریس) کی وجہ سے ذاتی بالخصوص مالی اعتبار سے مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کام کی کارکردگی متاثر ہونے کی وجہ سے مالی عدم استحکام کے خطرات لاحق ہوجاتے ہیں۔ معاشی اعتبار سے ذہنی دباؤ کے اثرات یہ ہیں:

i. ذہنی اعتبار سے کام سے غیر ہونا

ii. طبی اخراجات کی وجہ سے مالی مشکلات،

iii. ترقی میں رکاوٹ

iv. کام کی کارکردگی میں غیر یقینی کی صورت حال[18]

انسانی زندگی پر اثرات کی دوسری تقسیم:

اس کے علاوہ ذہنی دباؤ کے اثرات کو انفرادی اور اجتماعی نوعیت کے اعتبار سے تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

- **انفرادی اثرات:** جس کی وجہ سے فرد واحد متاثر ہو، اس کی چار قسمیں ہو سکتی ہیں۔

i. فسیاتی اثرات

ii. جسمانی اثرات

iii. معاشی اثرات

iv. روحانی اثرات

- **اجتماعی اثرات:** فرد واحد کی وجہ سے دیگر لوگ متاثر ہوتے ہیں یا عمومی اعتبار سے یعنی ایک سے زائد لوگ متاثر ہوں۔ اس اقسام یہ ہیں:

i. معاشرتی اثرات

ii. معاشی اثرات

iii. اخلاقی اثرات

الغرض ذہنی دباؤ اور اضطراب کی وجہ سے روحانی واخلاقی، جسمانی و نفسیاتی، سماجی و معاشی

اعتبار سے انسانی زندگی متاثر ہوتی ہے۔ چڑچڑاپن، بے چینی اور افسردگی جیسے مسائل جنم لیتے ہیں۔ طبعی اعتبار سے نیند کی کمی، ہاضمہ کی مشکلات، اور دل کی بیماریوں جیسے خطرات لاحق ہو جاتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کا اثر کام کی کارکردگی، فیصلہ سازی کی صلاحیت، اور معاشرتی تعلقات پر بھی پڑتا ہے، جس سے فرد کی پیشہ ورانہ زندگی اور ذاتی تعلقات میں رکاوٹ آتی ہے۔ انسانی زندگی پر ذہنی دباؤ کے اثرات کو حل کرنے کی مختلف تدبیر اور حل پیش کیے گئے۔ اسلامی تعلیمات اور بالخصوص رحمت عالم ﷺ کی سیرت ذہنی دباؤ کے مسائل کے حل میں تجاویز اور طریقہ کار اپنانے کی تلقین کرتی ہیں، ذیل میں اس امر پر بحث کی جاتی ہے۔

اضطراب اور ذہنی دباؤ کا حل تعلیمات سیرت ﷺ کی روشنی میں

نبی اکرم ﷺ کی سیرت مکمل طور پر ایک اعلیٰ اخلاق، روحانی اور عملی نمونہ ہے، جس سے انسانیت کو زندگی کے ہر پہلو پر رہنمائی ملتی ہے۔ اضطراب اور ذہنی دباؤ کی موجودہ دنیا میں جب لوگ مختلف قسم کے مسائل کا شکار ہیں، تو نبی اکرم ﷺ کی سیرت میں ان مسائل سے نجات پانے کی عملی راہنمائی موجود ہے۔ آپ ﷺ نے اپنی زندگی میں کئی مواقع پر اضطراب کا سامنا کیا، لیکن اس کا مقابلہ آپ نے اللہ کی رضا پر بھروسہ، دعاؤں، صبر، اور سکون سے کیا اور اسی کی امت کو تعلیم و ترغیب دی۔ ذہنی دباؤ اور اضطراب کے حل کے لیے رحمت عالم ﷺ کی تعلیمات اور عملی کاوشیں انسانیت کی رہنمائی کرتی ہیں، ذیل اسی پر روشنی ڈالی جائے گی۔

انفرادی سطح پر ذہنی دباؤ کا حل

فرد واحد کے اضطراب اور ذہنی دباؤ کا حل

حضورؐ کی تعلیمات تمام انسانیت کے لئے رحمت کا ذریعہ ہیں۔ رسول اکرم ﷺ کی تعلیمات ہر پہلو سے خیر و برکت کی حامل ہیں۔ آپؐ کی اسوہ حسنہ میں موجود رہنمائی انسانوں کو مختلف بیماریوں اور مشکلات سے نجات دلانے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے۔ آپؐ کی سیرت انسانی زندگی کے تمام پہلوؤں کو خوشگوار اور خوشیوں سے بھرپور بنانے میں ایک مثالی نمونہ پیش کرتی ہے۔ اس لیے جہاں آپ ﷺ کی سیرت اجتماعی اعتبار سے احسن انداز میں رہنمائی کرتی ہے، وہیں ہادی عالم ﷺ کی سیرت میں فرد کی بہتری اور ذہنی تناؤ، مشکلات اور چیلنجز کا سامنے کرنے کے مختلف طریقے موجود ہیں۔ ذیل میں انفرادی اعتبار سے ذہنی دباؤ کے حل سے متعلقہ تعلیماتِ سیرت ﷺ کو بیان کیا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی رضا اور توکل

انسان کو اپنی تمام تر کوششوں کے بعد نتائج کو اللہ کی مشیت کے سپرد کر دینا چاہیے اور اس کی رضا پر خوش رہنا چاہیے۔ جس بارے فرمان الٰہی میں مذکور ہے:

"وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا"[19]

(اور اللہ پر بھروسا کر اور اللہ وکیل کی حیثیت سے کافی ہے۔)

یعنی قرآن اسنت کے ذریعے تم تک جو احکام پہنچ رہے ہیں ان کی پیروی کرنا ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ کے علم میں کسی کا بھی عمل پوشیدہ نہیں۔ اپنے تمام امور میں اللہ کی ذات پر بھروسہ رکھو، اللہ پر توکل کرنے والوں کے لیے وہ کافی ہے کیونکہ وہ ہر چیز پر قادر ہے اور اس کی طرف رجوع کرنے والا ہمیشہ کامیاب رہتا ہے۔ آپ ﷺ نے صحابہ کرام اور انسانیت کو رب کائنات کی ذات پر بھروسہ کرنے کا حکم دیا اور ایسے تمام امور سے اجتناب کا حکم دیا جو توکل اور یقین کامل کو متزلزل کرے۔ آپ ﷺ نے فال کی ممانعت، رزق میں اللہ کی ذات پر بھروسہ اور توکل کی تعلیم احادیث کے ذریعے دی۔[20]

اللہ تعالیٰ پر کامل توکل کرنے والے افراد عموماً مختلف نفسیاتی مسائل اور خاص طور پر ذہنی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ جو لوگ اس نعمت سے محروم رہتے ہیں، وہ آنے والی مشکلات اور تکالیف کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں، اور بعض اوقات ان مسائل سے تنگ آ کر خودکشی کا فیصلہ کر لیتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ کی زندگی میں ایسے کئی واقعات موجود ہیں جو توکل علی اللہ کی حقیقت کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، جیسے

غزوہ حنین کا واقعہ: ایک ایمان افروز واقعہ حنین کے میدان میں پیش آیا۔ اس غزوے کے دوران ایک نازک لمحہ آیا جب رسول کریم ﷺ کے ساتھ صرف چند صحابہؓ موجود تھے۔ دشمن کے تیراندازوں کی جانب سے تین اطراف سے شدید حملہ ہو رہا تھا اور بچاؤ کے لیے صرف ایک تنگ راستہ تھا، جس میں بیک وقت چند افراد ہی گزر سکتے تھے۔ اس خطرناک راستے سے گزرے بغیر بچاؤ کی کوئی صورت نظر نہیں آ رہی تھی۔ اس موقع پر حضرت ابو بکرؓ نے آنحضور ﷺ کی حفاظت کے لیے نہایت عاجزی سے درخواست کی کہ یا رسول اللہ! آپ کچھ دیر کے لیے پیچھے ہٹ جائیں تاکہ اسلامی لشکر کو دوبارہ منظم ہونے کا موقع مل سکے۔ لیکن آپؐ نے اللہ تعالیٰ کی مدد پر مکمل اعتماد کرتے ہوئے جو بہادری کا مظاہرہ کیا، وہ تاریخ میں بے مثال ہے۔ آپؐ جس خچر پر سوار تھے، آپؐ نے اسے ایڑھ لگائی اور اسی تنگ راستے کی طرف بڑھنا شروع کیا، جہاں سے تیر برسائے جا رہے تھے۔ اس وقت آپؐ کی زبان مبارک پر یہ الفاظ تھے۔

أَنَا النَّبِيُّ لَا كَذِبْ   أَنَا ابْنُ عَبْدِ الْمُطَّلِبْ

کہ میں خدا کا نبی ہوں اور بے شک میں اس دعوے میں جھوٹا نہیں، اسی لیے توکل اور خدائی حفاظت کے باعث محفوظ ہوں، ورنہ میں بھی تمہاری طرح ایک انسان ہوں اور عبد المطلب کا پوتا ہوں۔[21]

ہجرت مدینہ: اسی طرح ہجرت کے موقع پر آپ ﷺ کا غار ثور میں قیام، تمام سفر میں اللہ تعالیٰ بھروسہ، حضرت ابو بکرؓ کو تسلی دینا، جس کے بارے میں قرآن مجید فرمایا: "لا تحزن ان اللہ معنا"[22] اور حضرت سراقہ کے تعاقب کا واقعہ آپ ﷺ کے یقین کامل کی بین نظائر ہیں۔ اس واقعہ تمام سیرت نگار اور مؤرخین کا اتفاق ہے۔

(ہجرت کے دوران مدینہ کی طرف سفر کرتے ہوئے سراقہ بن مالک بن

جعشم نے کفار مکہ کی جانب سے انعام کی لالچ میں آپ ﷺ کا پیچھا کیا۔ سراقہ اس تعاقب میں کئی بار اپنے گھوڑے سے گرا اور پھر سنبھل گیا، لیکن آخر کار اس نے اپنا ارادہ چھوڑ دیا اور صلح کی درخواست کرتے ہوئے معافی مانگی۔ اس کا گھوڑا جو ریت میں پھنس گیا تھا، آپؐ کی دعا کی برکت سے باہر نکل آیا۔ سراقہ کو اپنے مشاہدے کی بنیاد پر یہ یقین ہو گیا کہ آپؐ آخر کار کامیاب ہوں گے۔)[23]

حقیقت یہ ہے کہ آپؐ کی پوری زندگی اور آپؐ کے ہر قول و عمل اللہ پر توکل اور الٰہی مدد کے عناصر سے تشکیل پائے ہوئے تھے۔ آپ ﷺ کی تعلیمات انسانیت کو ہر حال میں اللہ کی ذات پر بھروسہ کرنے کی تعلیم فراہم کرتی ہے، چنانچہ اضطراب اور ذہنی دباؤ سے نجات کا عمدہ طریقہ یہ ہے ہر معاملہ کو اللہ تعالیٰ کا حکم سمجھا جائے اور ور ہر وقت اسی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

ذکر اور دعاؤں کے اہتمام سے

اللہ کا ذکر انسان کے دل کو اطمینان بخشنے والا ایک بنیادی عنصر ہے۔ سیرت نبوی ﷺ میں ذکر اللہ کی اہمیت نمایاں ہے۔ آپ ﷺ نے اپنے صحابہ کرام کو بار بار ذکر کرنے کی تلقین کی، کیونکہ اللہ کا ذکر انسان کے دل میں سکون، تسلی، اور اطمینان پیدا کرتا ہے۔ قرآن مجید میں ذکر کی اہمیت کا بیان کچھ یوں ہے:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"[24]

(وہ جو ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کی یاد سے اطمینان پاتے ہیں۔ سن لو! اللہ کی یاد ہی سے دل اطمینان پاتے ہیں۔)

یعنی اس کی عبادت، نوافل، مناجات، دعاؤں اور عبادات کے ذریعے اپنے دلوں کو سکون پہنچاتے ہیں اور جو احکام اور فرامین اہل ایمان کو دیئے گئے اُن پر عمل کر کے تقوی حاصل کرتے ہیں، جس سے ذہنی انتشار ختم ہوتا ہے اور زندگی کی ایک اچھے انداز میں گزارتی ہے۔ رحمت عالم ﷺ کے اقوال وافعال اور اسوۃ اللہ تعالیٰ کے فرامین کا عملی نمونہ تھا۔ جن پر عمل کر کے زندگی کو اطمینان وسکون کا گہوارہ بنایا جاسکتا ہے۔

سفر طائف: جب نبی کریم ﷺ طائف کے سفر پر تشریف لے گئے تو وہاں کے لوگوں نے آپ کو تکلیف دی، پتھر پھینکے، یہاں تک کہ آپ ﷺ کے قدم مبارک زخمی ہو گئے۔ اس سخت آزمائش کے باوجود آپ ﷺ نے اللہ تعالیٰ سے مدد طلب کی۔ اہل طائف کو بد دعا دینے کی بجائے اُن کے حق میں ایمان کی دعا فرمائی۔[25]

غزوہ بدر کے موقع پر: حق وباطل کے اس معرکہ کے موقع پر رحمت عالم ﷺ نے ساری رات اللہ تعالیٰ کے حضور نصرت اور کامیابی کی دعا فرمائی، اس موقع پر آپ ﷺ کی اللہ تعالیٰ کے حضور عاجزی، انکساری اور حضرت ابو بکرؓ کا تسلی دینے کی بابت سیرت نگار لکھتے ہیں: جیسے

[اللهم] إن تهلك هذه العصابة اليوم لا تعبد ، وأبو بكر يقول: يا رسول الله! أقصر من مناشدتك الله، فإن الله موفيك بما وعدك،[26]

(اے اللہ! اگر یہ مٹھی بھر جماعت ہلاک ہو گئی تو روئے زمین پر تیری عبادت نہیں کی جائے گی۔)

اس دعا سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ ﷺ نے مشکل ترین حالات میں بھی اللہ پر بھروسہ کیا اور دعا کے ذریعے ذہنی دباؤ سے نجات پائی۔ آپ ﷺ نے اس اہم ترین موقع پر عملی نمونہ پیش کر کے امت کو درس دیا کہ جب بھی کوئی ذہنی دباؤ اور اضطرابی کیفیت یا مشکل لمحات آئیں تو اللہ تعالیٰ کی جانب توجہ کر کے دعاؤں کے اہتمام کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی نصرت و مدد حاصل کرنے چاہیے، نہ کہ ہمت ہار کر خود کو مشکلوں کے سہارے دیا جائے۔

سفر اور حضر میں دعاؤں کا اہتمام: نبی کریم ﷺ سفر اور حضر میں مختلف دعائیں پڑھا کرتے تھے، جو آپ ﷺ کے قلبی سکون کا باعث بنتی تھیں۔ مختلف کتب احادیث میں ادعیہ والاذکار کے عنوان سے سفر وحضر اور روزمرہ امور سے متعلقہ مسنون دعائیں آپ ﷺ سے منقول ہیں، جیسے سخت مشکل حالات سے بچنے کے لیے اللہ تعالیٰ سے رجوع کرنے کی تعلیم دیتے ہوئے فرمایا:

قال رسول الله ﷺ في دعاء المضطر: «اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت»[27]

(آپ ﷺ سخت پریشانی میں دعا فرماتے "اے اللہ، میں تیری رحمت کا طلب گار ہوں، مجھے اپنی حالت پر نہ چھوڑ۔۔۔)

اللہ تعالیٰ سے دعا مانگنا انسان کو اپنی کمزوری کا احساس دلاتا ہے اور اس کی فکری و ذہنی پریشانیوں کو اللہ کی طاقت اور حکمت میں مبتلا ہونے کا ذریعہ بناتا ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مختلف دعاؤں کی تعلیم دی تاکہ انسان ذہنی سکون حاصل کر سکے۔

ان تمام واقعات سے یہ سبق ملتا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ہر مشکل اور پریشانی کے وقت اللہ کے ذکر اور دعا کا اہتمام فرمایا، جو ذہنی دباؤ سے نجات کا مؤثر ذریعہ ہے۔ آج کے دور میں بھی، جب انسان مختلف ذہنی پریشانیوں کا شکار ہے، سیرتِ نبوی ﷺ سے رہنمائی لیتے ہوئے ذکر اور دعا کے ذریعے قلبی اطمینان حاصل کیا جاسکتا ہے۔

صبر و تحمل کے ذریعے

ہر مشکل وقت میں صبر انسان کی سب سے بڑی طاقت ہوتی ہے۔ صبر ایک ایسی کنجی ہے جو ہر قسم کے قفل کو بغیر کسی محنت کے کھول دیتی ہے۔ یہ نہ صرف آخرت میں بلکہ دنیا میں بھی ایک موثر ذریعہ ہے، جس کے ذریعے بے شمار دلوں کو آسانی سے فتح کیا جاسکتا ہے اور سخت دل انسان بھی نرم ہو جاتا ہے۔ قرآن وحدیث میں صبر کی اہمیت کو بار بار بیان کیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے 70 سے زائد مواقع پر صبر کا ذکر کیا ہے۔

"وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ"[28]

(اور اللہ عزوجل صبر کرنے والوں کو پسند کرتے ہیں)

یعنی اللہ تعالی کے احکام کی پاسداری کرنے والے اور اُس میں مشکلات اور مصائب کا سامنے کرنے صبر اور تحمل سے کام لیتے ہیں۔ یہ بہترین صفت ہے۔ رحمت عالم ﷺ کی زندگی صبر و تحمل کے واقعات مجموعہ ہے۔ دین اسلام کی تبلیغ اور کلمہ حق کی دعوت کے دوران اہل مکہ نے ذہنی وجسمانی اعتبار سے آپ ﷺ کو ایذاء پہنچائیں، جن کا آپ ﷺ نے استقامت اور تحمل کے ساتھ سامنا کیا اور اللہ کی رضا پر راضی رہے۔ صبر کا مطلب صرف مشکلات کا برداشت کرنا نہیں ہے، بلکہ اللہ کی رضا کے مطابق ہر حال میں سکون پیدا کرنا ہے۔ جیسے مکہ مکرمہ دین اسلام کی دعوت کے بعد آپ ﷺ کو مختلف تکالیف اور ایذاء کا سامنا کرنا پڑا۔

ان پر سخت مظالم ڈھائے گئے، نجاستیں پھینکی گئیں، مذاق اڑایا گیا، طعنے دیے گئے، قتل کی تجویزیں منظور ہوئیں، بالآخر شہر چھوڑنے پر مجبور ہوئے، ان تمام مواقع پر رحمت عالم ﷺ نے صبر واستقامت کی مثال بنے رہے۔[29]

اسی طرح سفر طائف کے موقع پر آپ ﷺ کو مذاق اڑایا گیا، پتھر مارے گئے اور آپ ﷺ کے نعلین مبارکہ خون سے بھر گئے۔ اس پر بھی آپ ﷺ نے صبر واستقامت کا دامن تھامے رکھا۔ غزوہ احد کے موقع پر آپ ﷺ کو جسمانی ایذاء پر بھی صبر و تحمل فرمایا، حدیث مبارکہ میں اس واقعہ کا تذکرہ کچھ ان الفاظ میں ہے۔

((عن سهل، قال:<<لما كسرت بيضة النبي صلى الله عليه وسلم على رأسه، وأدمي وجهه وكسرت رباعيته، وكان علي يختلف بالماء في المجن، وكانت فاطمة تغسله))[30]

(سہل بن سعد ساعدیؓ نے بیان کیا کہ جب احد کی لڑائی میں نبی کریم ﷺ کا خود آپ ﷺ کے سر مبارک پر توڑا گیا اور چہرہ مبارک خون آلود ہو گیا اور آپ ﷺ کے آگے کے دانت شہید ہو گئے تو علی رضی اللہ عنہ ڈھال میں بھر بھر کر پانی بار بار لا رہے تھے اور فاطمہ رضی اللہ عنہا زخم کو دھو رہی تھیں۔)

یعنی دین اسلام کی تبلیغ میں رحمت عالم ﷺ کو جسمانی، فکری، سماجی و معاشرتی، مالی الغرض ہر طرح کے مصائب کا پہنچائے گے، اس کے باوجود آپ ﷺ نے اپنے مقصد اور عملی کام کو جاری رکھا اُس میں کوئی کمی نہیں آنے دی، یہاں تک کہ آپ ﷺ کے اہل خانہ کا معاشرتی بائیکاٹ بھی کیا گیا۔

شعب ابی طالب میں محصوری: آپ ﷺ نے مشرکین کی جانب سے تین سال تک آپ اور آپ کے صحابہ رضی اللہ تعالی عنہم کے ساتھ تعلقات منقطع کرنے اور شعب ابی طالب میں محصور رہنے پر صبر و تحمل کا مظاہرہ کیا۔ اس محصوری کے ایام میں بھوک کی شدت سے درختوں کے پتے کھانے کی نوبت آئی، مگر آپ ﷺ نے نہ توان کی کسی بات کو تسلیم کیا، نہ صلح کی، اور نہ ہی اپنی رسالت اور اصولوں سے پیچھے ہٹے۔ آپ نے صبر واستقامت کا دامن تھامے رکھا اور ان کے سامنے ایک مضبوط چٹان کی مانند اپنی رسالت کا اعلان کرتے رہے۔[31]

اس کے علاوہ واقعہ افک کے موقع آپ ﷺ کی عزت کو داغدار کر کے ذہنی، فکری اور معاشرتی و سماجی اعتبار سے تکلیف پہنچانے کی کوشش کی، اس موقع پر بھی آپ ﷺ صبر واستقامت پر قائم رہے۔ رسول اکرم ﷺ قیامت تک صبر کرنے والوں کے لیے ایک بہترین نمونہ اور مثال ہیں۔ آپ ﷺ کی امت کے ہر فرد کو جب بھی کوئی مصیبت پیش آئے، چاہے وہ بھوک وفقر سے گزرے یا خوف میں مبتلا ہو، اسے صبر کا دامن تھامنا چاہیے کیونکہ رسول اکرم ﷺ بھی ان مراحل سے گزر چکے ہیں اور اس راہ میں آپ ان کے لیے ایک مثالی نمونہ ہیں۔ اس واقعات رہنمائی کرتے ہیں کہ زندگی کے ایسے مشکل حالات، جو ذہنی دباؤ کا ذریعہ بنتے ہیں، اُن میں صبر و تحمل سے قائم لینا چاہیے اور استقامت کے ساتھ حالات کی درستی کے لیے عملی کاوشیں ہی فائدہ اور کامیابی کا ذریعہ بنیں گی۔

شکر گزاری اور عفو ودر گزر سے متصف ہو کر

آپ ﷺ کی زندگی کا ہر لمحہ اللہ کی عبادت اور شکر گزاری میں گزرتا تھا۔ آپ کا دل ہمیشہ شکر کا مظہر، زبان ذکر الٰہی میں مشغول، اور روح ہر جگہ اللہ کی تسبیح کرتی تھی۔ آپ کے اعضاء بھی اپنے رب کی رضا کے لیے ہمہ وقت سرگرم رہتے تھے، جس کی بدولت آپ سب سے زیادہ اپنے رب کی حمد کرنے والے اور شکر گزار تھے۔ شکر کی اہمیت کی جانب متوجہ کرتے ہوئے فرمایا:

"عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ"[32]

(آپ ﷺ کا فرمان ہے۔ جو بندوں شکر ادا نہ کرنے والا اللہ کا بھی شکر ادا نہیں کرتا۔)

معطم بن عدی نے سفر طائف کے بعد آپ ﷺ کو امان دی، تو آپ ﷺ نے احسان کا بدلہ عنایت فرمانے کا تذکرہ اس طرح کیا۔ "نبی کریم ﷺ نے بدر کی فتح کے بعد جب مکہ کے ستر کفار کو قیدی بنایا تو فرمایا کہ اگر مطعم بن عدی آج زندہ ہوتے (یہ بدر سے پہلے فوت ہو چکے تھے) اور ان قیدیوں کی رہائی کی درخواست کرتے تو میں ان کی خاطر ان سب کو آزاد کر دیتا۔"[33] یہ واقعہ اس بات کی عکاسی کرتا ہے کہ نبی ﷺ نے اپنے حامیوں کی قدر کی اور ان کے احسانات کو ہمیشہ یاد رکھا۔

آپ ﷺ کے گھر میں بعض اوقات کئی دنوں تک چولہا نہیں جلتا تھا اور کھانے کے لیے صرف کھجور اور پانی ہوتا، لیکن آپ ﷺ کبھی شکایت نہ کرتے، بلکہ اللہ کا شکر ادا کرتے۔ یہ ترغیب دیتا ہے کہ جو بھی معاشرتی و سماجی حالت ہو یا فکری اور جسمانی ہر حال میں اللہ تعالی کا اور اپنے محسنین کا شکر گزار ہونا چاہیے۔ اس صفت کو اپنانے سے ذہنی دباؤ

اور اضطراب کی کیفیت سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

اس کے ساتھ آپ ﷺ کی شخصیت سراپا عفو و درگزر تھی، آپ ﷺ کی شائستگی کا یہ عالم تھا کہ آپ نے کبھی کسی کو برا بھلا نہیں کہا۔ آپ برائی کا جواب برائی سے نہیں دیتے تھے، بلکہ معاف کرنے کا رویہ اپناتے تھے۔ آپ کی زبان سے کبھی بھی کوئی ناپسندیدہ الفاظ نہیں نکلے، اور آپ ہمیشہ گناہوں سے دور رہے۔ آپ نے اپنی ذات کے لیے کبھی بھی کسی سے انتقام نہیں لیا، چاہے وہ غلام ہو، لونڈی، عورت، بچہ یا خادم۔[34]

اسی طرح عبداللہ بن ابی سردار منافقین کے غلطیوں کو نظرانداز کر کے کفن کے لیے اپنی قمیض مبارک دینا۔ "فتح مکہ کے موقع پر مشرکین مکہ کی تکالیف کو نظرانداز کر کے تقریباً تمام مشرکین مکہ کے لیے عام معافی کا اعلان کرنا۔"[35] اس کے علاوہ بھی تعلیمات سیرت ﷺ کی روشنی متعدد واقعات ایسے موجود ہیں، جس میں آپ ﷺ نے اپنے دشمنوں سے ذاتی بدلہ نہیں لیا، بلکہ اُنہیں معاف فرمادیا، البتہ حدود اور احکام کے معاملہ میں کوئی رعایت نہیں فرمائی۔

عفو و درگزر انسان کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ نبی کریم ﷺ کی زندگی سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ دوسروں کی غلطیوں کو معاف کرنے سے انسان کے دل میں سکون پیدا ہوتا ہے، دشمنی کا خاتمہ ہوتا ہے اور ذہنی بوجھ میں کمی آتی ہے۔ جو لوگ درگزر کا رویہ اپناتے ہیں، وہ زیادہ خوش، مطمئن اور پرسکون زندگی گزارتے ہیں۔

عبادات کے ذریعے

رسول اللہ ﷺ نے اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں میں روحانیت کو مرکزی حیثیت دی۔ آپ ﷺ نے انسانوں کو اللہ کی عبادت میں سکون تلاش کرنے کی ترغیب دی اور روحانی سکون کے ذریعے ذہنی سکون کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ جیسے مختلف عبادات کی اہمیت اور فضیلت میں ان تذکرہ فرمایا۔ نماز کی افادیت کا تذکرہ ہوئے فرمایا:

قال النبی ﷺ۔۔۔ وجعل قرة عيني في الصلاة[36]

(آپ ﷺ کا فرمان ہے۔۔۔ اور میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں رکھی گئی ہے)

یہ حدیث اس بات کو واضح کرتی ہے کہ نماز اور عبادات میں اللہ سے تعلق مضبوط کرنے سے انسان کا دل سکون پاتا ہے، اور یہی سکون ذہنی دباؤ اور اضطراب کو کم کرتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نہ صرف اپنے اوقات میں عبادات کا اہتمام کیا بلکہ صحابہ کرام کو بھی روحانیت اور عبادات کے ذریعے ذہنی سکون حاصل کرنے کی تعلیم دی۔

نماز ایک ایسی عبادت ہے جو اللہ کے حضور میں کھڑے ہو کر مناجات، استغفار اور ہدایت طلب کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ یہ عمل مسلمان کی زندگی میں یقین کی مضبوطی اور کامیابیوں میں اضافہ کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔ نماز کی برکتیں کبھی ختم نہیں ہوتیں، یہ ایک ایسی روشنی اور سکون کی نہر ہے جو دلوں کو اطمینان عطا کرتی ہے۔ اس کی اہمیت اس بات میں ہے کہ یہ اسلام کے تمام مقاصد کا ایک جامع مجموعہ ہے۔ جب نماز کو خشوع و خضوع کے ساتھ ادا کیا جائے تو یہ انسان کی خواہشات کو قابو میں رکھنے، دل کو گمراہی سے بچانے اور اعضاء کو بے حیائی سے دور رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ نماز زندگی کو منظم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ نماز کی ادائیگی سے قبل طہارت کے بھی متعدد فوائد ہیں اسی میں مسواک کرنے کا عمل بھی ہے، جیسے "وضو طبّی نقطۂ نظر سے دانتوں کی صفائی جہاں دانتوں کو بہت سی خرابیوں سے محفوظ رکھتی ہے وہاں اَمراضِ معدہ کے سدِباب کا بھی بہت بڑا ذریعہ ہے۔ تاجدارِ کائنات (ص) نے دانتوں کی صفائی پر بہت زور دیا۔"[37]

عبادات کا یہ نظام انسان کو روحانی اور نفسیاتی طور پر مضبوط بناتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ اپنی زندگی کے چیلنجز کا سامنا بہتر طریقے سے کر سکتا ہے۔ اللہ کی رضا کی تلاش میں انسان کی توجہ اور کوششیں اسے ایک مثبت سمت میں گامزن کرتی ہیں، جو نہ صرف اس کی ذاتی زندگی میں بہتری لاتی ہیں بلکہ معاشرتی سطح پر بھی اس کے اثرات مرتب کرتی ہیں، جس کی وجہ سے ذہنی دباؤ اور اضطراب کے مسائل حل ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ انفرادی سطح پر ذہنی دباؤ اور اضطراب کے حل میں تعلیمات سیرت ﷺ کے کون سے روشن باب ہیں، اُن پر اختصار سے روشنی ڈالی جاتی ہے۔

مؤدت اور رحمت کو اپنانے سے

آپ ﷺ نے اپنے تعلقات میں ہمدردی، محبت، اور درگزر کا مظاہرہ کیا۔ آپ ﷺ نے ہمیشہ لوگوں سے نرمی اور محبت سے بات کی، اور ان کے مسائل کو حل کرنے میں اپنی بھرپور کوشش کی۔ آپ ﷺ کا یہ رویہ لوگوں کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے اور ان کی زندگیوں میں سکون پیدا کرنے کا ذریعہ بن گیا۔ آپ ﷺ کی زندگی رحمت و شفقت کا عملی نمونہ تھی۔

"خدمت النبي ﷺ وسلم عشر سنين، فما قال لي اف ولا لم صنعت ولا الا صنعت"[38]

(حضرت انسؓ نے بیان کیا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کی دس سال تک خدمت کی لیکن آپ نے کبھی مجھے اف تک نہیں کہا اور نہ کبھی یہ کہا کہ فلاں کام کیوں کیا اور فلاں کام کیوں نہیں کیا۔)

حدیث مبارکہ آپ ﷺ کے حلم، بردباری، رحمت و شفقت پر دلالت کرتی ہے۔

اہل خانہ سے محبت اور مؤدت کی یہ حالت کا تذکرہ مؤرخین نے کچھ یوں کیا ہے کہ: "نبی کریم ﷺ اپنی زوجہ حضرت خدیجہؓ سے بے حد محبت کرتے تھے۔ جب وہ دنیا سے رخصت ہو گئیں، تب بھی آپ ﷺ انہیں یاد رکھتے اور ان کے اقارب و سہیلیوں کا خاص خیال رکھتے۔"[39] چھوٹے بچوں کے ساتھ محبت کا برتاؤ کرتے، انہیں خود سلام کرتے اور ان کے سر پر شفقت سے ہاتھ رکھتے۔ جب بچے گلی میں کھیل رہے ہوتے تو

انہیں اپنی سواری کے پیچھے بٹھا لیتے تھے اور غلاموں کے ساتھ زمین پر بیٹھ کر کھانا تناول فرماتے۔[40] یہ واقعہ ظاہر کرتا ہے کہ محبت اور رحمت دوسروں کے دل جیتنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس کو اپنانے کی وجہ سے آپسی تعلقات بہتر ہوتے، جو کہ ذہنی دباؤ کو دور کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔ علامہ اقبال نے آپ ﷺ کی رحمت کو کچھ یوں بیان کیا ہے۔

خلق و تقدیر و ہدایت ابتدا است

رحمۃٌ للّعالمینی انتہا است

نبی کریم ﷺ کی محبت اور رحمت کا رویہ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے۔ آپ ﷺ ہر موقع ہر ایک سے محبت، شفقت سے ملتے اور اسی کی تلقین فرماتے۔ آپ ﷺ کی سیرت ہمیں یہ درس دیتی ہے کہ دوسروں کے ساتھ نرمی، معافی اور خیر خواہی کا برتاؤ کرنے سے دل کے سکون اور ذہنی دباؤ کے حل کا عمدہ ہتھیار ہے۔

تقدیر پر کامل یقین اور اخروی کامیابی پر توجہ سے

سیرت نبوی ﷺ میں ہمیں دنیا میں رہتے ہوئے اسے اپنے دل میں بسانے سے منع کیا۔ ہر کام میں رضائے الہٰی کو شامل رکھنے اور آخروی فوائد کو ملحوظ رکھتے ہوئے کرنے کا حکم دیا ہے۔ عملی اسی کا درس دیا۔ آپ ﷺ کا یہ طرز زندگی انسانوں کو اس بات کی تعلیم دیتا ہے کہ اگر انسان مادی چیزوں سے بے تعلق ہو جائے اور اس کی خواہشات کو قابو میں رکھے، تو اس کا ذہنی دباؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ زیادہ سکون کی زندگی گزار سکتا ہے۔

مکہ مکرمہ کی تمام آزمائش اور ابتلاء رب کائنات کا امر سمجھا۔ شعب ابی طالب میں محاصر، کفار مکہ کی جانب سے ذہنی اذیتیں، دین اسلام کی تبلیغ سے روکنے کے حربے، اسی وجہ سے ہجرت مدینہ وغیرہ۔ اس کے باوجود بھی رحمت عالم ﷺ کی زبان اطہر سے تشکر اور اللہ تعالیٰ کے رضا کے کلمات اور صحابہ کرام کو اسی کی تعلیم دی جاتی۔[41] جس طرح کے اعمال ہوگے تو اُسی کام کی توفیق عنایت ہو گی۔ ”تم عمل کرو۔ ہر شخص کو ان اعمال کی توفیق دی جاتی ہے جن کے لیے وہ پیدا کیا گیا ہے۔ جو شخص نیک ہو گا اسے نیکوں کے عمل کی توفیق ملی ہوتی ہے اور جو بد بخت ہو گا اسے بد بختوں کے عمل کی توفیق ملی ہوتی ہے۔“[42]

اس طرح، اسلام اور بالخصوص رحمت عالم ﷺ نے انسانیت کو اس بات کا شعور دیا کہ دنیا میں ہمیشہ نہیں رہنا، بلکہ عارضی جائے مقام ہے، اس لیے دنیا کی فانی خواہشات کی بجائے، انسان کو اپنے دل و دماغ کی سکونت کے لیے آخرت کی فکر کرنی چاہیے۔ اس سے متعلق تیاری کی تعلیم و ترغیب دی۔

یہ تمام واقعات سکھاتے ہیں کہ اللہ کے فیصلوں پر راضی رہنا اور آخرت کی کامیابی پر نظر رکھنا ذہنی دباؤ کم کرنے کا بہترین حل ہے۔ آزمائشوں پر صبر، دعا اور اللہ پر بھروسہ انسان کو ذہنی سکون بخشتا ہے۔ جو شخص دنیاوی مشکلات کو عارضی سمجھ کر آخرت کی فلاح پر توجہ دیتا ہے، وہ سکون اور اطمینان کی زندگی گزارتا ہے۔ یہی نبی کریم ﷺ کی سیرت کا پیغام ہے، جو ہر مومن کے لیے نجات اور سکون کا ذریعہ ہے۔

سادہ اور معتدل زندگی

اسلام سادہ اور معتدل زندگی گزارنے کی تعلیم دی گئی ہے۔ آپ ﷺ کی زندگی میں سادگی اور اعتدال کی مثالیں موجود ہیں، جو انسان کو مادی دنیا کی خواہشات سے دور رکھتے ہیں۔ کاموں میں شرکت کرتے، جیسے غزوہ خندق کے موقع پر عملی طور پر کاموں میں شرکت فرمائی۔ گھریلو کاموں میں زوجات مطہرات کے ساتھ کام کرواتے۔ صحابہ کے درمیان بلا کسی امتیاز کے بیٹھ جاتے۔ انہی تعلیمات اور عادات کو اپنانے سے ہر فرد اضطراب اور ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔

اخلاقی اقدار کو اپنانے اور خود احتسابی کے عمل سے

کسی بھی معاشرے کی صلاحیت کے لیے اخلاقی اقدار نہایت اہم ہوتے ہیں۔ ترقی و تنزلی میں انہی کا اہم کردار ہوتا ہے، جن قوموں نے اعلی اخلاق کو وطیرہ بنایا، انہیں دنیا کی قیادت وسعادت سے نوازا گیا۔ آپ ﷺ اخلاق کی تکمیل کرنے اور امت کو اعلیٰ سے متصف کرنے کے لیے تشریف لائے۔ آپ ﷺ نے ان تمام کاموں سے منع فرمایا، جو باہمی نزاع اور انتشار کا باعث بن سکتی ہیں، جیسے ایک دوسرے کی دل آزاری، بے القاب، تجسس، چغلی، غیبت، حسد، کینہ، عداوت، بدگمانی، عزت پر حملہ یا ایسے امور جو فتنے کا باعث بنیں۔[43] ایک فرد کے لیے ضروری ہے کہ ان بری عادات وصفات سے خود کو بچائے۔ اپنا احتساب کرتے ہوئے اچھے اخلاق سے خود کو متصف کرے، تاکہ معاشرتی اعتبار سے ذہنی دباؤ اور اضطراب جیسی بیماری سے خود کو محفوظ رکھنے کے ساتھ دیگر افراد کی زندگیاں کے لیے راحت کا سامان ہو۔

مثبت سوچ اور امید

نبی کریم ﷺ کی حیاتِ طیبہ ہمیں سکھاتی ہے کہ مثبت سوچ، امید اور اللہ پر بھروسہ رکھنا ذہنی دباؤ سے نجات کا بہترین ذریعہ ہے۔ آپ ﷺ نے ہر آزمائش میں صبر واستقامت اور پر امیدی کا دامن تھامے رکھا اور اپنے ساتھیوں کو بھی ہمیشہ اچھا گمان رکھنے اور مایوسی سے بچنے کی تعلیم دی۔ جیسے

غزوہ خندق کے موقع پر، حالات سخت ہونے کے بعد وجود بھی آپ ﷺ نے مستقبل کے اعتبار سے قیصر وکسری کی فتوحات کی بشارت دی اور صحابہ کو ہر معاملہ میں پر امید رہنے اور اچھی سوچ کو اختیار کرنے کی تعلیم دی۔

قرآن مجید میں بھی بدگمانی سے بچنے کی تلقین کی گئی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی سیرت ہمیں سکھاتی ہے کہ مایوسی، خوف اور دباؤ کو کم کرنے کا بہترین طریقہ اللہ پر بھروسہ، مثبت سوچ اور مستقبل کے لیے امید رکھنا ہے۔ اگر ہم بھی زندگی کے چیلنجز میں مثبت طرزِ فکر اپنائیں، تو ذہنی دباؤ سے بچ سکتے ہیں اور کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں۔

الغرض نبی کریم ﷺ کی سیرتِ طیبہ ذہنی دباؤ سے نجات کا کامل نمونہ ہے۔ آپ ﷺ نے ہر حال میں اللہ پر توکل اور اس کی رضا کو مقدم رکھا، جیسے غزوہ حنین اور ہجرت کے موقع پر اللہ پر بھروسہ کیا۔ ذکرِ الٰہی اور دعاؤں کو سکون کا ذریعہ بتایا، جیسا کہ سفرِ طائف اور غزوہ بدر میں آپ ﷺ کی دعائیں واضح کرتی ہیں۔ صبر و شکر گزاری کی تعلیم دی، جیسا کہ شعبِ ابی طالب کی مشکلات میں بھی آپ ﷺ نے اللہ کی رضا کو قبول کیا۔ عفو و درگزر کو اپنانے کا عملی نمونہ فتح مکہ، جہاں دشمنوں کو معاف کر دیا گیا۔

سادگی اور قناعت کی زندگی کو ترجیح دی، جیسے گھر میں فاقوں کے باوجود اللہ کا شکر ادا کرتے رہے۔ حسنِ اخلاق، مثبت سوچ اور پرامیدی کو فروغ دیا، جیسے غزوۂ خندق میں سخت حالات میں بھی مستقبل کی فتوحات کی بشارت دی۔ آپ ﷺ نے آخرت کی کامیابی پر زور دیا، جس سے دنیاوی مشکلات عارضی محسوس ہوتی ہیں۔ ان تعلیمات پر عمل کر کے انسان ذہنی دباؤ سے نجات پا سکتا ہے اور ایک مطمئن اور خوشحال زندگی گزار سکتا ہے۔ سیرتِ نبوی ﷺ آج بھی ہر انسان کے لیے ذہنی سکون اور کامیابی کا بہترین ذریعہ ہے۔

اجتماعی سطح پر ذہنی دباؤ کا حل

نبی کریم ﷺ کی سیرتِ طیبہ فرد اور معاشرے دونوں کے لیے مکمل رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ ایک مستحکم، پرامن، اور ہم آہنگ معاشرہ ہی افراد کے ذہنی دباؤ کو کم کر سکتا ہے۔ آپ ﷺ نے ایسے اصول قائم فرمائے، جو سماج میں عدل، محبت، تعاون، اور اصلاح کو فروغ دیتے ہیں۔ ذیل میں اجتماعی سطح پر ذہنی دباؤ کے حل میں سیرتِ نبوی ﷺ کی اہمیت اور افادیت کو بیان کیا جائے گا۔

معاشرتی تعاون اور مدد کا جذبہ

معاشرتی تعاون اور مدد کا جذبہ ایک ایسا اخلاقی اور سماجی اصول ہے جو افراد کے درمیان اخوت، ہمدردی اور یکجہتی کو فروغ دیتا ہے۔ جب لوگ ایک دوسرے کی مدد کے لیے آگے بڑھتے ہیں تو ایک مضبوط اور مستحکم معاشرہ تشکیل پاتا ہے، جہاں ہر فرد خود کو محفوظ اور مطمئن محسوس کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے ہمیشہ معاشرتی تعاون اور دوسروں کی مدد کرنے کی تعلیم دی اور عملی طور پر اس کی مثالیں قائم کیں۔ جیسے

مؤاخات مدینہ (مہاجرین اور انصار کے درمیان بھائی چارہ کا قیام): جب نبی کریم ﷺ اور مہاجرین مکہ سے ہجرت کر کے مدینہ آئے، تو وہ بے سر و سامان تھے۔ ان کے پاس رہنے کے لیے گھر اور روزگار کے لیے کوئی وسائل نہ تھے۔ اس وقت نبی کریم ﷺ نے مہاجرین اور انصار کے درمیان بھائی چارے (مواخات) کا معاہدہ کروایا۔[44]

مسجد نبوی ﷺ کی تعمیر: مدینہ پہنچنے کے بعد نبی کریم ﷺ نے مسجد نبوی کی تعمیر کا حکم دیا، جو عبادت، تعلیم اور مشاورت کا مرکز بنی۔ اس کی تعمیر میں تمام مسلمانوں حصہ لیا۔[45] اسی طرح یتیموں اور مسکینوں کی کفالت پر زور دیا۔ فرمایا:

((عن النبي ﷺ قال:" انا وكافل اليتيم في الجنة هكذا" وقال: بإصبعيه السبابة والوسطى))[46]

(نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے۔ میں اور یتیم کی کفالت کرنے والا کل جنت میں اس طرح ہوں گے جیسے یہ دو انگلیاں۔)

اسی طرح نبی کریم ﷺ بیماروں کی عیادت کرنے اور کمزوروں کی مدد کرنے کو بہت پسند فرماتے تھے۔ جیسے مسافروں اور بے سہارا کی مدد فرماتے۔

سیرت النبی ﷺ کی روشنی میں معلوم ہوا کہ اجتماعی کاموں میں شرکت کرنے سے افراد میں قربت اور ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے، نیز معاشرتی اعتبار سے کسی اہم مقصدی کام کا حصہ سمجھے سے اس کی مایوسی اور ذہنی دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح تعاون کا جذبہ لوگوں کو اپنی مشکلات بھول کر دوسروں کے لیے کچھ کرنے پر آمادہ کرتا ہے، جس سے ان کی ذہنی کیفیت بہتر ہوتی ہے اور بیماروں کی عیادت کرنے اور کمزوروں کی مدد کرنے سے انسان میں ہمدردی کا جذبہ بڑھتا ہے، جو ذہنی سکون کا سبب بنتا ہے۔

عدل و انصاف کے نفاذ سے

جب معاشرے میں انصاف کا بول بالا ہو، تو افراد میں اعتماد اور امن کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ جب کہ ناانصافی ذہنی دباؤ، اضطراب، اور عدم تحفظ کا باعث بنتی ہے۔ معاشرتی انصاف کے قیام کے ذریعے عدم تحفظ کی سوچ دم توڑ جاتی ہے، جس کی وجہ سے ذہنی تناؤ اور اضطرابی کیفیت کا خاتمہ ہوتا ہے۔ سیرت النبی ﷺ ہمیں زندگی کے ہر معاملہ عدل و انصاف کی تعلیم و ترغیب دیتی ہے۔ جیسے

ہجرت مدینہ کے وقت: جب کافروں کے ظلم و ستم کی شدت بڑھ گئی تو آپ نے اللہ کی رضا کے تحت مکہ کو چھوڑنے کا فیصلہ کیا، اس وقت بھی آپ کے پاس لوگوں کی امانتیں موجود تھیں۔ مدینہ روانہ ہوتے وقت آپ نے حضرت علیؓ کو ہدایت کی کہ وہ اگلے دن ان امانتوں کو ان کے اصل مالکان کے حوالے کر کے خود بھی مدینہ آ جائیں۔[47] یہ آپ کی انصاف پسندی اور امانت داری کی ایک واضح مثال ہے، جو آپ کی شخصیت کی عظمت کو اجاگر کرتی ہے۔

چوری کے مقدمے میں فیصلہ: "ام المؤمنین عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ ایک عورت نے رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں چوری کی، ان لوگوں نے کہا: اس سلسلے میں ہم آپ سے بات نہیں کر سکتے، آپ سے صرف آپ کے محبوب اسامہ ہی بات کر سکتے۔ چنانچہ انہوں نے آپ سے اس سلسلے میں عرض کیا تو آپ نے فرمایا" : اسامہ! ٹھہرو، بنی اسرائیل انہی جیسی چیزوں سے ہلاک ہوئے، جب ان میں کوئی اونچے طبقے کا آدمی چوری کرتا تو اسے چھوڑ دیتے اور اگر ان میں کوئی نچلے طبقے کا آدمی چوری کرتا تو اس کا ہاتھ کاٹ دیتے۔ اگر اس جگہ فاطمہ بنت محمد بھی ہوتی تو میں اس کا ہاتھ بھی کاٹ دیتا۔"[48]

دیگر روایات میں وضاحت ہے کہ یہ قبیلہ بنو مخزوم کی عورت فاطمہ بنت اسود تھیں۔اس روایت میں آپ ﷺ نے تنبیہ فرمائی اور امت کو درس دیا کہ قانون لاگو کرنے میں افراد کے درمیان فرق اور تمیز نہیں کیا جائے گی۔ معاشرتی اعتبار سے طبقاتی امتیاز سے بھی اسلام نے سختی سے روکا ہے۔

سیرتِ نبوی ﷺ نہ صرف معاشرتی سطح پر لوگوں کے حقوق کی حفاظت کرتی ہیں بلکہ فرد کے دل میں سکون اور اطمینان بھی پیدا کرتی ہیں۔جب افراد کو یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کے ساتھ انصاف ہو رہا ہے اور ان کے حقوق محفوظ ہیں، تو ذہنی دباؤ میں کمی آتی ہے اور ایک پر سکون زندگی کی طرف قدم بڑھایا جا سکتا ہے۔دوسرے الفاظ میں ناانصافی اور بد عنوانی ذہنی تناؤ کو جنم دیتی ہے، جبکہ عدل وانصاف سماجی استحکام اور ذہنی اطمینان کا ذریعہ بنتے ہیں۔

مساوات اور برابری کے ذریعے

مساوات اور برابری کے اصولوں کا اپنانا فرد کی ذہنی سکونت کے لیے نہایت اہمیت رکھتا ہے،اور اس سلسلے میں سیرتِ نبوی ﷺ میں ہمیں قیمتی رہنمائی ملتی ہے۔جب کسی شخص کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اسے برابر کے حقوق اور مقام حاصل ہیں، تو اس کی ذہنی حالت میں سکون پیدا ہوتا ہے اور وہ ذہنی دباؤ سے آزاد ہو جاتا ہے۔ حضرت محمد ﷺ نے اپنی زندگی کے ذریعے یہ واضح کیا کہ ہر انسان کو برابری کا حق ملنا چاہیے،اور اس اصول پر عمل کرنے سے نہ صرف معاشرتی امن و سکون قائم ہوتا ہے بلکہ فرد کی ذہنی حالت بھی بہتر ہوتی ہے۔ جیسے

حجۃ الوداع کے موقع پر نسلی تفاوت کا خاتمہ کرے: آپ ﷺ نے حجۃ الوداع کے موقع پر فرمایا: "تمام انسان ایک جیسے ہیں، عربی کو عجمی پر، اور گورے کو کالے پر کوئی فوقیت نہیں۔" اس قول میں نسلی اور لسانی تفاوت کی نفی کی گئی، جس سے یہ پیغام ملتا ہے کہ اسلام میں ہر انسان کو برابر کا مقام دیا گیا ہے۔[49]

مساوات،اسی طرح برادیوں میں فرق کو بھی پر ختم فرمایا: ایک دوسرے کے ساتھ مساوی سلوک کی تعلیم دی گئی، جہاں غریب اور امیر، سیاہ اور سفید، سب کو ایک ہی سطح پر احترام دیا گیا۔ تعلیمی اعتبار سے صفہ کے مقام پر ہر طبقہ کے فرد کو تعلیم ایک ساتھ دی جاتی تھی۔[50] غلام اور آزاد کے فرق کو بھی ختم فرمایا، حضرت بلال کو مسجد نبوی ﷺ کا مؤذن مقرر کرکے۔

حضرت محمد ﷺ کی سیرت ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ جب افراد کو اپنے حقوق ملتے ہیں اور وہ کسی بھی قسم کی تفریق یا امتیاز سے محفوظ رہتے ہیں، تو ان کے دل و دماغ میں سکون آتا ہے، اور ذہنی دباؤ کا سامنا کم ہوتا ہے۔اسلام کی تعلیمات کے مطابق معاشرتی مساوات کی بنیاد پر فرد کا ذہنی سکون اور سکونت حاصل کرنا ممکن ہے۔

معاشرتی استحکام کے ذریعے

معاشرتی استحکام ایک ایسا عنصر ہے جو کسی بھی قوم یا معاشرے کی ترقی اور خوشحالی کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔جب ایک معاشرہ عدل، امن، رواداری، اور ہم آہنگی پر قائم ہو، تو اس کے افراد ذہنی سکون اور اعتماد کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں۔ عدم استحکام اور انتشار کی صورت میں لوگ خوف، عدم تحفظ، اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے ایک ایسا مستحکم اسلامی معاشرہ قائم کیا، جہاں ہر فرد کو مساوی حقوق، انصاف، اور سماجی تحفظ حاصل تھا۔ جیسے

زکوۃ و صدقات کا نظام جاری کیا گیا۔ راہ خدا میں اللہ تعالیٰ کے مال کو خرچ کرنا، یہاں تک کہ بسا اوقات آپ ﷺ کے گھر میں فاقہ ہو جاتا۔آپ ﷺ کے پاس مال جمع ہوتا، جب تک اُسے خرچ نہ کرلیتے ،آپ ﷺ گھر تشریف نہ لے جاتی۔ عورتوں ،یتیموں ،مسکینوں، غلاموں وغیرہ کے حقوق متعین کیے گئے۔آپ ﷺ نے صحابہ کرامؓ کو محنت اور دیانت داری سے حلال رزق حاصل کرنے کی ترغیب دی، جو کہ ذہنی سکون اور عزتِ نفس کا سبب بنتا ہے۔ باہمی قرضوں کی ادائیگیوں میں آسانی کرنے کی بھی تعلیم دی۔ ’’جس نے کسی تنگ دست کو مہلت دی یا اس کے قرض کا کچھ حصہ معاف کر دیا، اسے قیامت کے دن اللہ تعالی اپنے عرش کے سائے میں جگہ دے گا، جس دن اس کے سائے کے سوا کوئی اور سایہ نہ ہو گا‘‘[51]

سیرتِ نبوی ﷺ ہمیں یہ درس دیتی ہے کہ مالی استحکام ذہنی تناؤ کو کم کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔جب افراد اپنی محنت کے ذریعے کمائی کرتے ہیں، دولت کی منصفانہ تقسیم ہوتی ہے، اور معاشرہ ضرورت مندوں کی مدد کرتا ہے، تو اس کے نتیجے میں ذہنی سکون اور خوشحالی کی فضا قائم ہوتی ہے۔ اگر ہم آج بھی ان اصولوں پر عمل پیرا ہوں تو بے چینی اور ذہنی دباؤ کو کم کر کے ایک متوازن اور خوشحال معاشرہ تشکیل دیا جا سکتا ہے۔

تنازعات میں مفاہمت اور صلح کو اپنانے سے

انسانی زندگی میں تنازعات اور اختلافات ایک ناگزیر حقیقت ہیں، مگر ان کا مؤثر حل مفاہمت اور صلح کے ذریعے ممکن ہے۔ جب افراد تنازعات کو بات چیت، درگزر اور حکمت کے ساتھ حل کرتے ہیں تو اس سے نہ صرف معاشرتی امن کی بحالی ہوتی ہے بلکہ ذہنی دباؤ میں بھی نمایاں کمی آتی ہے۔ سیرتِ نبوی ﷺ میں ہمیں کئی ایسے واقعات ملتے ہیں جہاں آپ ﷺ نے صلح و مفاہمت کو فوقیت دی، جس کے نتیجے میں نہ صرف دشمنی کا خاتمہ ہوا بلکہ لوگوں کے دلوں میں سکون بھی پیدا ہوا۔ جیسے

صلح حدیبیہ کا واقعہ: جب قریش نے مسلمانوں کو عمرہ کرنے سے روکا تو آپ ﷺ نے صلح کا راستہ اپنایا اور حدیبیہ معاہدہ کیا حالانکہ اس کی شرائط بظاہر مسلمانوں کے خلاف تھیں۔

اس معاہدے نے وقتی طور پر دباؤ کو کم کیا اور بعد میں اسلام کے پھیلاؤ میں مدد ملی جس سے واضح ہوتا ہے کہ مفاہمت کے ذریعے ذہنی دباؤ اور تنازعات کو کم کیا جا سکتا ہے۔[52]

اسی طرح مختلف قبائل سے معاہدات اور صلح وغیرہ، اسی میں میثاق مدینہ بھی شامل ہے، جس کے ذریعے آپ ﷺ نے اتحاد قائم فرمایا، جس کے ذریعے سے دشمنی ختم فرمائی، مختلف گروہوں کے درمیان ہم آہنگی پیدا کی اور معاشرے میں ذہنی سکون کو فروغ دیا۔[53]

سیرتِ نبوی ﷺ ہمیں یہ درس دیتی ہے کہ اختلافات کو صلح اور مفاہمت کے ذریعے حل کرنا ذہنی تناؤ کو کم کرنے کا مؤثر ترین طریقہ ہے۔ جب افراد درگزر، معافی اور امن کی راہ اختیار کرتے ہیں تو اس سے نہ صرف معاشرتی استحکام میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ہر شخص ذہنی طور پر سکون حاصل کرتا ہے۔

محبت اور ہم آہنگی

انسانی زندگی میں ذہنی سکون اور خوشحالی کے لیے محبت، الفت اور آپسی ہم آہنگی کلیدی حیثیت رکھتے ہیں۔ جب افراد اور معاشرہ باہمی محبت، رواداری اور خیر خواہی کو فروغ دیتے ہیں، تو اس سے نفرت، حسد، اور تنازعات کم ہوتے ہیں، جو کہ ذہنی دباؤ کی بڑی وجوہات میں سے ہیں۔ سیرتِ نبوی ﷺ میں ہمیں محبت اور ہم آہنگی کے اصولوں پر مبنی زندگی گزارنے کی بہترین مثالیں ملتی ہیں، جو ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ جیسے

مؤاخات مدینہ: جس میں ایک دوسرے کو بھائی بنایا گیا۔ اس محبت اور باہمی تعاون کی وجہ سے نہ صرف مہاجرین کے دلوں میں سکون آیا بلکہ پورے معاشرے میں ذہنی دباؤ میں کمی واقع ہوئی، اور ایک مضبوط سماجی نظام وجود میں آیا۔

انس و محبت کی ترغیب: آپ ﷺ نے محبت کو عام کرنے کے لیے ہر ایک کو سلامتی بھیجنے کی تعلیم کی۔ فرمان مبارک ہے۔

(تم جنت میں اس وقت تک داخل نہیں ہو سکتے، جب تک مؤمن نہ بن جاؤ اور مؤمن اس وقت تک نہیں بس سکتے، جب تک ایک دوسرے سے محبت نہ کرنے لگو۔ کیا میں تمھیں ایسا کام نہ بتاؤں، جسے کرنے سے تم ایک دوسرے سے محبت کرنے لگو گے؟ اپنے درمیان سلام عام کرو۔)[54]

سلام کرنے سے نہ صرف تعلقات میں بہتری آتی ہے بلکہ یہ کدورت اور قطع کلامی جیسے مسائل کو بھی ختم کرتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے مسلمانوں کے درمیان محبت اور بھائی چارے کی فضا قائم ہوتی ہے، جو کہ ایک مضبوط معاشرتی بنیاد فراہم کرتی ہے۔

سیرتِ نبوی ﷺ ہمیں یہ درس دیتی ہے کہ محبت، دوستی اور ہم آہنگی ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے مؤثر طریقے ہیں۔ جب معاشرتی سطح پر محبت اور خیر خواہی کا جذبہ پروان چڑھتا ہے، تو نفرت، حسد اور جھگڑوں کا خاتمہ ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں افراد ذہنی سکون حاصل کرتے ہیں۔ اگر ہم آج بھی آپس میں محبت اور ہم آہنگی کو بڑھاوا دیں، تو ہم ایک خوشحال اور پر امن زندگی گزارنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

سیرتِ نبوی ﷺ سے مثالیں

حسن سلوک اور خوش اخلاقی

آپ ﷺ بد اخلاق اور برے رویہ کا جواب بھی اچھے انداز سے دیتے ہیں۔ ایک مرتبہ ایک دیہاتی نبی کریم ﷺ کے پاس آیا اور نہایت سخت لہجے میں آپ ﷺ سے صدقہ کا مطالبہ کیا، حتیٰ کہ آپ ﷺ کی چادر بھی کھینچ لی۔ صحابہ کرامؓ ناراض ہوئے، لیکن آپ ﷺ نے نرمی سے جواب دیا اور اس کی ضرورت پوری کر دی۔ اس شفقت بھرے رویے نے اس دیہاتی کے دل میں اسلام کی محبت پیدا کر دی۔ اسی طرح آپ ﷺ کا فرمان مبارک ہے۔

((لَمْ يَكُنِ النَّبِيُّ ﷺ فَاحِشًا وَلَا مُتَفَحِّشًا، وَكَانَ يَقُولُ» :إِنَّ مِنْ خِيَارِكُمْ أَحْسَنَكُمْ أَخْلَاقَ))[55]

(اللہ کے نبی ﷺ نہ تو فحش گو تھے اور نہ بہ تکلف بد زبانی کرنے والے تھے۔ آپ ﷺ فرمایا کرتے تھے": تم میں سب سے بہتر وہ شخص ہے، جس کے اخلاق سب سے اچھے ہیں")

حضرت محمد ﷺ کی زندگی کا ہر پہلو خوش اخلاقی سے مزین تھا، چاہے وہ عام لوگ ہوں یا دشمن، آپ ﷺ نے ہمیشہ نرمی اور محبت سے پیش آ کر دلوں کو جیتا۔ خوش اخلاقی سے تنازعات کم ہوتے ہیں، اور یہ ذہنی دباؤ کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

حقوق کی ادائیگی

اسلام میں حقوق کی ادائیگی کو بنیادی حیثیت حاصل ہے، چاہے وہ اللہ کے حقوق ہوں یا بندوں کے حقوق۔ نبی کریم ﷺ نے عملی طور پر ہر شخص کو اس کا حق دینے کی تعلیم دی اور خود اس پر عمل کر کے دنیا کے لیے بہترین مثال قائم کی۔ جب لوگ ایک دوسرے کے حقوق ادا کرتے ہیں تو معاشرہ عدل و انصاف کا گہوارہ بن جاتا ہے، اور ذہنی دباؤ، ناانصافی اور بدامنی ختم ہو جاتی ہے۔

مزدور کے حقوق کی رعایت، جیسے فرمایا: "ان کی مزدوری پسینہ خشک ہونے سے پہلے دے دو۔"[56] اس کے علاوہ یتیموں، غلاموں، بیوہ عورتوں، خواتین، بچوں، اولاد اور معاملات کو انصاف سے ادا کرنے جیسے احکام اور عملی تصویر امت کے سامنے پیش کی۔ جب ہر شخص دوسرے کے حقوق ادا کرے تو ظلم اور ناانصافی ختم ہوتی ہے، جو کہ ذہنی دباؤ کی بڑی وجہ بنتی ہے۔ آپ ﷺ کی تعلیمات کے مطابق ایک دوسرے کے حقوق کی ادائیگی سکون اور اطمینان کا ذریعہ ہے۔

امور میں مشاورت

اہم امور میں آپ ﷺ خود بھی مشاورت فرماتے، جس کا تذکرہ انفرادی سطح پر امور کی گزر چکا ہے۔ اجتماعی اعتبار سے یہ فائدہ مند۔ جس سے اختلافات کم ہوتے اور ذہنی دباؤ ختم ہوتا۔

معاشرتی فلاح و بہبود میں تعاون

معاشرتی فلاح و بہبود ایک ایسا اصول ہے جو سماجی استحکام، باہمی ہمدردی اور ذہنی سکون کا ضامن ہے۔ نبی کریم ﷺ نے عملی طور پر یہ تعلیم دی کہ ہر فرد کو معاشرے کی بہتری اور فلاح کے لیے کردار ادا کرنا چاہیے۔ کسی ضرورت مند کی مدد کرنا، بیماروں کی تیمارداری کرنا، مسکینوں کا خیال رکھنا اور عام بھلائی کے کاموں میں حصہ لینا اسلامی تعلیمات کا بنیادی جزء ہے۔ جیسے

ہمسایوں کے حقوق اور اُن کی مدد کرنے پر زور، ضرورت مندوں کی مدد، مشکل وقت میں اجتماعی تعاون: جیسے مدینہ منورہ میں میٹھے پانی کا مسئلہ، نبی کریم ﷺ نے صحابہ کرامؓ کو ضرورت مندوں کی مدد کرنے کی ترغیب دی۔ صحابہ نے کھانے پینے کی اشیاء اکٹھی کیں اور سب کو برابر تقسیم کیا، تاکہ کوئی شخص فاقہ کشی کا شکار نہ ہو۔

مسلمان جب مکہ مکرمہ سے ہجرت کر کے مدینہ منورہ پہنچے تو انہیں پینے کے میٹھے پانی کی کمی کا سامنا کرنا پڑا۔ مدینہ شریف سے تقریباً چار کلو میٹر کے فاصلے پر ایک ٹھنڈے اور میٹھے پانی کا کنواں موجود تھا، جسے بئر رومہ کے نام سے جانا جاتا تھا۔ یہ کنواں ایک یہودی کی ملکیت تھا، جو پانی کی فروخت کرتا تھا۔ ایک روز سید دو عالم، ساقیِ کوثر (ﷺ) نے فرمایا: "جو شخص مسلمانوں کے لیے بئر رومہ خریدے گا، اسے جنت میں اس سے بہتر انعام ملے گا۔" نبی کریم (ﷺ) نے اس بات کی تصدیق کی۔ حضرت عثمانؓ نے اس موقع پر عرض کیا کہ انہوں نے وہ کنواں خرید کر مسلمانوں کے لیے وقف کر دیا ہے۔ یہ اجتماعی فلاح و بہبود کی بہترین مثال ہے۔[57]

صفائی کو نصف ایمان قرار دیا[58] اور ماحول کو صاف رکھنے پر زور دیا، آپ نے لوگوں کو سڑکوں اور عام جگہوں کو گندگی سے پاک رکھنے کی تلقین کی، جو کہ معاشرتی فلاح و بہبود کا ایک اہم پہلو ہے۔

معاشرتی فلاح کے کاموں میں تعاون سے باہمی محبت اور ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے، جو ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

تعلیم کے حقیقی مقصد کا عام کرنا

تعلیم نہ صرف فرد کی ذاتی ترقی کے لیے ضروری ہے بلکہ یہ ایک معاشرتی فلاح کا بھی ذریعہ ہے۔ نبی کریم ﷺ نے تعلیم کو فرد اور معاشرے کی ترقی کا بنیادی ستون قرار دیا۔ آپ ﷺ کی سیرت میں تعلیم کا مقصد صرف علم حاصل کرنا نہیں بلکہ اس علم کو انسانوں کی بھلائی، اخلاقی بہتری اور ذہنی سکون کے لیے استعمال کرنا تھا۔ جب افراد علم حاصل کرتے ہیں اور اسے صحیح مقصد کے لیے استعمال کرتے ہیں، تو وہ نہ صرف اپنی ذاتی مشکلات کو حل کرتے ہیں بلکہ دوسروں کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

نبی کریم ﷺ نے علم کا مقصد محض دنیاوی فائدے تک محدود نہیں رکھا، بلکہ آپ ﷺ نے ہمیشہ اس بات پر زور دیا کہ علم انسان کی روحانیت، اخلاقی ترقی اور انسانیت کے لیے مفید ہونا چاہیے۔ یہ تعلیمی نقطہ نظر انسان کے اندر اطمینان اور سکون پیدا کرتا ہے، کیونکہ جب انسان اپنے علم کا صحیح استعمال کرتا ہے تو وہ ذہنی طور پر پر سکون محسوس کرتا ہے۔ اس لیے ایک مسلمان مرد و عورت پر علم حاصل کرنا فرض قرار دیا، غزوہ بدر کے موقع پر مشرکین مکہ کے پڑھے لکھے قیدیوں کی آزادی کو تعلیم دینا قرار دیا۔[59]

سیرت النبی ﷺ کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں اور تعلیم کو صرف دنیاوی ترقی کے لیے نہ سمجھیں بلکہ اس کے روحانی اور اخلاقی پہلوؤں کو بھی اپنائیں تو نہ صرف ہماری ذاتی زندگی میں سکون آئے گا بلکہ ہم معاشرتی سطح پر بھی ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کر سکیں گے۔ اس طرح تعلیم کا حقیقی مقصد حاصل کیا جا سکتا ہے، جو انسان کی فلاح و بہبود اور سکونِ قلب کی ضمانت ہے۔

اجتماعی سطح پر روحانی تعلق کو مضبوط بنانے کو زندگی کے مسائل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ معاشرتی تعاون، بھائی چارہ اور ایک دوسرے کی مدد معاشرتی سکون کا باعث بنتے ہیں۔ سیرتِ طیبہ میں مؤاخاتِ مدینہ اور یتیموں کی کفالت جیسے اقدامات معاشرتی یکجہتی کی بہترین مثالیں ہیں۔ معاشرتی انصاف نہ صرف امن و سکون کی ضمانت ہے بلکہ افراد کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کا بھی باعث بنتا ہے۔ جب معاشرتی سطح پر رنگ، نسل اور طبقے کی بنیاد پر تفریق ختم کی جائے تو افراد میں ذہنی سکون پیدا ہوتا جیسے حجۃ الوداع کے خطبے میں مساوات کا درس دیا گیا، نیز سیرت النبی ﷺ نے صلح و مفاہمت کو تنازعات کے حل کا بنیادی طریقہ قرار دیا، جس کے ذریعے وقتی دباؤ کو برداشت کرتے ہوئے دیرپا امن قائم ہوا۔ باہمی محبت، خیر خواہی اور نرمی سے پیش آنے کا عمل نہ صرف دلوں کو جوڑتا ہے بلکہ ذہنی دباؤ کو بھی ختم کرتا ہے۔ جب افراد ایک دوسرے کے حقوق ادا کرتے ہیں تو معاشرتی استحکام پیدا ہوتا ہے، جو ذہنی دباؤ کے خاتمے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ تعلیم کو صرف دنیاوی ترقی تک محدود نہ رکھنا بلکہ اس کے روحانی، اخلاقی اور معاشرتی فوائد کو بھی اپنانا سکونِ قلب کا باعث بنتا ہے۔ اگر ہم سیرتِ نبوی ﷺ کے ان اصولوں کو اجتماعی زندگی کا حصہ بنائیں تو ذہنی دباؤ کو مؤثر طریقے سے کم کر کے ایک پر امن، ہم آہنگ اور خوشحال معاشرہ تشکیل دیا جا سکتا ہے۔

عہد حاضر میں اضطراب کے حل کی ممکنہ رکاوٹوں کا حل تعلیمات سیرت ﷺ کی روشنی میں:

اضطراب انسانی زندگی کا ایک قدرتی حصہ ہے جس کا سامنا ہر فرد کسی نہ کسی وقت کرتا ہے۔ یہ مختلف وجوہات کی بنا پر پیدا ہو سکتا ہے جیسے کہ مالی مشکلات، ذاتی یا سماجی مسائل، یا اندرونی ذہنی پریشانیوں کے نتیجے میں۔ اضطراب کا اثر انسان کی ذہنی سکون اور روحانی سکون پر مرتب ہوتا ہے، اور اگر اس کا حل نہ نکالا جائے تو یہ فرد کی زندگی کے تمام پہلوؤں کو متاثر کر سکتا ہے۔ تاہم، یہ بھی سچ ہے کہ اضطراب کے حل کی راہ میں بعض اوقات مختلف رکاوٹیں پیش آتی ہیں جنہیں سمجھنا ضروری ہے۔

روحانی اعتبار سے عملی اقدامات

- مساجد، مذہبی اداروں میں ذکر، تلاوت، اور دعا کی محفلوں کا اہتمام کیا جائے تاکہ لوگ ذہنی سکون حاصل کر سکیں۔
- نوجوانوں اور بزرگوں کو دین کی اہمیت اور اس کے روحانی فوائد کے بارے میں آگاہ کیا جائے۔
- اسلامی معاشرتی محفلیں قائم کی جائیں جہاں افراد اپنی پریشانیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ شیئر کر سکیں اور حل تلاش کر سکیں۔

معاشی استحکام اور روزگار کے ذریعے عملی اقدامات

- حکومتیں اور نجی ادارے روزگار کے مواقع فراہم کریں تاکہ افراد مالی طور پر خود کفیل ہو سکیں۔
- بے روزگار افراد کے لیے ہنر مندی اور تربیتی پروگرامز ترتیب دیے جائیں تاکہ وہ نئے شعبوں میں کام کرنے کی صلاحیت حاصل کر سکیں۔
- معاشی مشکلات کا شکار افراد کے لیے مالی امداد اور قرضہ اسکیمیں تشکیل دی جائیں تاکہ وہ ذہنی دباؤ سے باہر نکل سکیں۔

تعلیمی اداروں میں ذہنی صحت کی آگاہی کے اقدامات

- تعلیمی اداروں میں ذہنی صحت پر آگاہی کے لیے سیمینارز، ورکشاپس، اور تربیتی سیشنز کا انعقاد کیا جائے۔
- اسکولوں اور یونیورسٹیوں میں مشاورتی خدمات فراہم کی جائیں تاکہ طلبہ اپنی ذہنی حالت کو بہتر بنا سکیں۔
- ذہنی سکون اور دباؤ سے نمٹنے کے لیے نصاب میں خصوصی مواد شامل کیا جائے۔

نفسیاتی مشاورت اور علاج کے اقدامات

- ذہنی دباؤ اور اضطراب کا شکار افراد کے لیے مشاورتی سروسز فراہم کی جائیں۔
- حکومتیں اور ادارے ماہر نفسیات کے ساتھ تعاون کریں تاکہ لوگوں کو موثر ذہنی علاج فراہم کیا جا سکے۔
- کمیونٹی سپورٹ گروپز کا قیام کیا جائے جہاں افراد اپنے مسائل ایک دوسرے سے شیئر کر سکیں اور حل تلاش کر سکیں۔

معاشرتی تعلقات اور کمیونٹی کی مدد کے اقدامات

- کمیونٹی کے افراد کے درمیان تعلقات کو مستحکم کرنے کے لیے مختلف معاشرتی پروگرامز کا اہتمام کیا جائے۔
- لوگوں کو ایک دوسرے کی مدد کرنے کے لیے ترغیب دی جائے، جیسے کہ بزرگوں کی دیکھ بھال یا بچوں کی تعلیم میں مدد کرنا۔
- کمیونٹی میں ایک دوسرے کے دکھ درد کو سمجھنے اور انہیں حل کرنے کے لیے آگاہی بڑھائی جائے۔

ورزش اور جسمانی سرگرمیاں کے عملی اقدامات

- پارکوں اور صحت کے مراکز میں ورزش کے لیے خصوصی کلاسز اور گروپس تشکیل دیے جائیں تاکہ افراد اپنی ذہنی سکونت کو بڑھا سکیں۔
- عوامی سطح پر صحت مند طرز زندگی کی ترغیب دی جائے اور ورزش کی اہمیت کو اجاگر کیا جائے۔
- اسکولوں اور کالجوں میں جسمانی سرگرمیوں کو لازمی بنایا جائے تاکہ نوجوانوں کو ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لیے ورزش کا فائدہ حاصل ہو سکے۔

سماجی میڈیا کے مثبت استعمال کے اقدامات

- سماجی میڈیا پر ذہنی سکون اور صحت مند زندگی کے حوالے سے آگاہی مہمات چلائی جائیں۔
- نوجوانوں کو سوشل میڈیا کے صحیح استعمال کے بارے میں تربیت دی جائے، تاکہ مثبت انداز سے استعمال کیا جائے۔
- سوشل میڈیا پر منفی مواد سے بچنے کے لیے محتاط رہنے کی تعلیم دی جائے تاکہ لوگوں کی ذہنی حالت متاثر نہ ہو۔

خود احتسابی اور خود شناسی کے اقدامات

- افراد کو خود احتسابی کے ذریعے اپنی زندگی میں بہتری لانے کے لیے تربیت دی جائے۔
- سوشل میڈیا اور دیگر ذرائع کے ذریعے خود شناسی کے پروگرامز چلائے جائیں، تاکہ ذہنی دباؤ معلوما حاصل ہوں۔
- افراد کو اپنے افکار اور جذبات کو بہتر بنانے کے لیے مشاورت فراہم کی جائے۔

- افراد کو جسمانی صحت کے بارے میں آگاہی دی جائے تاکہ وہ ذہنی سکونت حاصل کر سکیں۔
- ورزش، یوگا اور دیگر جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے افراد کو ذہنی سکونت کی طرف رہنمائی فراہم کی جائے۔
- صحت مند طرزِ زندگی کو فروغ دینے کے لیے کیمونٹی سطح پر پروگرامز کا انعقاد کیا جائے۔

پیشہ ورانہ مدد اور مشاورت کے اقدامات

- افراد کو نفسیاتی مشاورت کے ذریعے اپنے مسائل حل کرنے کی ترغیب دی جائے۔
- کیمونٹی اور تعلیمی اداروں میں مشاورت کی خدمات فراہم کی جائیں تاکہ افراد ماہرین سے ذہنی حالت پر بات کر سکیں۔
- ذہنی دباؤ اور اضطراب کے حوالے سے آگاہی پروگرامز کا انعقاد کیا جائے، جو پیشہ ورانہ مدد کے فوائد سے آگاہی دیں۔

پر امن ماحول کے قیام کے اقدامات

- معاشرتی تنازعات کے حل کے لیے حکومتی سطح پر مؤثر اقدامات کیے جائیں۔
- لوگوں کو معاشرتی ہم آہنگی کے اصولوں کے بارے میں آگاہ کیا جائے۔
- کیمونٹی کی سطح پر امن کی اہمیت پر تعلیمات فراہم کی جائیں تاکہ معاشرت میں بہتری آئے۔

نتائج تحقیق

- ذہنی دباؤ نفسیاتی مسائل کی ابتدائی صورت ہے، جو کہ مثبت اور منفی دونوں اثرات رکھتا ہے۔ مثبت قابل منفعت ہیں۔
- دنیا کے اہم طبی اور نفسیاتی مسائل میں سے ایک اضطراب اور ذہنی دباؤ ہے، جو وقت کے ساتھ مسلسل بڑھتا جارہا ہے۔
- سیاسی بے اعتدالیاں (انصاف کا نہ ہونا، مظالم وغیرہ)، معاشی (بیروگاری، کم آمدنی، اچھے نظر آنے کی چاہ)، سماجی و معاشرتی (خاندانی تنازعات، ازدواجی مسائل، ظاہر موازنہ)، پیشہ ورانہ اور طبعی عوامل (نیند کی کمی اور منفی سوچیں) اور اسباب ہیں، جو انفرادی اور اجتماعی سطح پر ذہنی دباؤ اور اضطراب کیفیت کا باعث بنتے ہیں۔
- روحانیت سے دوری، عبادات میں دل نہ لگنا، اخلاقی تنزلی اور خود احتسابی کا نہ ہونا ڈپریشن میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔
- ڈپریشن انفرادی سطح پر یاداشت کی کمزوری، بے جا غصہ، چڑچڑاپن کے نفسیاتی اثرات کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے طبی اور جسمانی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
- اجتماعی سطح پر اس کے اثرات میں باہمی نااتفاقی، قطع تعلقی، پیشہ ورانہ امور میں عدم کارکردگی کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔
- آپ ﷺ کی تعلیمات سے عملی دوری بھی ڈپریشن اور اضطراب کا باعث ہے۔ زندگی کے ہر شعبہ میں آپ ﷺ کی تعلیمات پر عمل کرکے فرد واحد اور اجتماعی زندگی کے اس اہم مسئلہ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔
- سیرت النبی ﷺ انفرادی سطح پر سادگی اور قناعت کی زندگی کو ترجیح دینے، حسنِ اخلاق، مثبت سوچ اور پر امیدی پر عمل کرنے، آخرت کی فلاح کو اہم سمجھ کر دنیاوی مشکلات کو عارضی سمجھنے کی تلقین کرتی ہے، جس کے ذریعے انسان ذہنی دباؤ سے نجات پاسکتا ہے اور ایک مطمئن اور خوشحال زندگی گزار سکتا ہے۔
- سیرت النبی ﷺ اجتماعی سطح پر روحانی تعلق کو مضبوط بنانے، معاشرتی تعاون، بھائی چارہ معاشرتی انصاف و مساوات کو اپنانے، صلح و مفاہمت کو تنازعات کے حل کا بنیادی طریقہ قرار دینے، باہمی محبت اور خیر خواہی کو فروغ دینے، انسانیت کے حقوق کی پاسداری کرنے، معاشرتی استحکام پیدا کرنے اور تعلیم کے زیور سے آراستہ ہونے کی عملی مثالیں کو عصری حاضر میں اپنانے کی ترغیب دیتی ہے۔ جس پر عمل کرکے ذہنی دباؤ کو مؤثر طریقے سے کم کرکے ایک پر امن، ہم آہنگ اور خوشحال معاشرہ تشکیل دیا جاسکتا ہے۔
- سوشل میڈیا اور دیگر ذرائع کے ذریعے خود شناسی کے پروگرامز چلائے جائیں تاکہ لوگ اپنے ذہنی دباؤ کا تجزیہ کر سکیں۔
- تعلیمی اداروں میں ذہنی صحت پر آگاہی کے لیے سیمینارز، ورکشاپس، اور تربیتی سیشنز کا انعقاد کیا جائے اور طلبہ کو فکری اور ذہنی صلاحیتوں سیرت النبی ﷺ کی روشنی سے بہتر بنانے کے لیے اسکولوں اور یونیورسٹیوں میں مشاورتی خدمات فراہم کی جائیں۔ اسی طرح ذہنی سکون اور دباؤ سے نمٹنے کے لیے نصاب میں خصوصی مواد شامل کیا جائے۔
- مساجد، مذہبی اداروں میں ذکر، تلاوت، اور دعا کی محفلوں کا اہتمام کیا جائے تاکہ لوگ ذہنی سکون حاصل کر سکیں۔ ایسے محفلوں کا انعقاد کیا جائے، جہاں افراد اپنی پریشانیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ شیئر کر سکیں اور حل تلاش کر سکیں۔

REFERENCES - حوالہ جات

[1] Abdul Haq, The Standard English-Urdu Dictionary, Deccan: The Anjuman-e-Urdu Press, 1937 A.D, p.284.

[2] M.Farah and others, The Dictionary English-Arabic, Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2004 A.D, P.67.

[3]Triastuti N., Helgavania T., The Correlation between stress, social media usage, sleep quality, and insomnia among university students: A cross-sectional study, Journal of Medicinal and Chemical Sciences, 2024, 7:839. https://www.jmchemsci.com/article_197466.html

[4] Lazarus RS. Stress and emotion: A new synthesis. New York, NY, USA: Springer; 1999 A.D, P.23.

[5]Beck, Judith, Al-Ilaj al-Ma'rifi "Al-Usus wal Ab'aad", Mutarjima, Tala't Matar, Qahira: Al-Markaz al-Qawmi li Tarjama, 2008, p 12.-

[6]Tucker J, Sinclair R and Others. A temporal investigation of the direct, interactive, and reverse relations between demand and control and affective strain, Work & Stress. 2008; v.22, No.2: 81-95. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02678370802190383

[7] World Health Organization, Depressive disorder (depression), https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression, 31 March 2023. Date:28/01/2025, Time:11:30Pm

Woody CA, Ferrari AJ, Siskind DJ, Whiteford HA, Harris MG. A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. J Affect Disord. 2017;Vol 219: 86–92.

[8] Carnegie, Dale, Zehni Dabao Se Nijaat, Mutarjim, S. Naaz, Lahore: Shama Book Agency, 2010, p 7.

[9] Walid Sarhan, Al-Doktor, Al-Ikti'ab, Amman: Dar Majdalawi lil Nashr, 2008, p 17.

[10]https://www.who.int/ar/news-room/factsheets/detail/depression, Summary, Date:29/01/2024, Time: 1.18pm.

Al-Dahiri, Salih Hasan Ahmad, Mabadi al-Sehat al-Nafsiya, Qahira: Dar Wael lil Nashr, 2010, p 35-50, Khulasa

[11]. Hafiz Muhammad Zubair, Doctor, Depression Ka Ilaj, Pakistan: Dar al-Fikr al-Islami, 2020, p 24-

[12]. Abdul Rehman Ibrahim, Fikra Wajiza an Iztiraab al-Shakhsiya, Qahira: N D, 2001, p 32-35, Khulasa.

Ibrahim, Ala Abdul Baqi, Al-Ikti'ab, Anwaah. Arazah. Asbabah wa Tariq Ilajah, Beirut: Dar Alam al-Kutub, 2009, p 104-115, Khulasa

[13].https://www.apollohospitals.com/ur/health-library/mental-health-and-its-impact-on-your-overall-well-being/, Date:29/1/2025, Time: 5:00 Pm

[14]Mubdi Sultani, Zehni Amraz Ka Qurani Ilaj. https://new.alhassanain.org/pk/articles/show/16825/ , Tareekh: 25/01/29, Waqt: 10:30 pm

[15].Yinan Fan, 'Research on Stress, Emotions and Mental Health, Proceedings of the 4th International Conference on Educational Innovation and Philosophical Inquiries, October 2023, 11(1):271-276. https://www.researchgate.net/publication/374999472_Research_on_Stress_Emotions---

[16]Ibrahim, Abd al-Sattar, Doctor, Al-Ikti'ab, Beirut: Aalam al-Ma'rifa, T N D, p 28-35, Khulasa

[17]Lutfi al-Shirbini, Doctor, Al-Ikti'ab al-Marad wal Ilaj, al-Iskandria: Mansha'at al-Ma'arif, T N D, p 40-44, Khulasa

[18]. Mitchell L. Cunningham and Michael A. Regan, The impact of emotion, life stress and mental health issues on driving performance and safety, Road and Transport Research, September 2016, 25(3):40-50. https://www.researchgate.net/publication/310651133. Date:30/01/2025, Time: 11:30 pm.

[19]. Surah Al-Ahzab 33: 03

[20]- Al-Tirmidhi, Muhammad bin Isa, Al-Jami' li Al-Tirmidhi, Raqm al-Hadith: 2517

[21]- Al-Waqidi, Muhammad bin Umar, Al-Maghazi, Beirut: Dar al-A'lami, 1989, 3/902

[22]- Surah Al-Tawbah 09: 40

[23]- Ibn Hisham, Abdul Malik bin Hisham, Al-Seerat al-Nabawiyya (SAW), Beirut: Matba'at Mustafa al-Babi, 1403 AH, 1/485-489

[24] Surah Al-Ra'd 13: 28

[25] Al-Halabi, Ali bin Burhan al-Din, Seerat-e-Halbiyya, Mutarjima, Muhammad Aslam Qasmi, Karachi: Dar al-Isha'at, 1999, 2/438-4/49

[26]Ibn Hibban, Muhammad bin Hibban, Al-Seerat al-Nabawiyya wa Akhbar al-Khulafa, Beirut: Al-Kutub al-Thaqafa, 1417 AH, 1/172

[27] Abi Dawud al-Tayalisi, Sulaiman bin Dawud, Musnad Abi Dawud al-Tayalisi, Misr: Dar Hajar, 1999, 2/200, Raqm al-Hadith: 910

[28] Surah Aal-e-Imran 03: 146

[29] Nu'mani, Maulana Muhammad Shibli, Seerat-un-Nabi (SAW), Lahore: Maqbool Academy, S N, 1/230-240, Khulasa

[30] Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, Sahih al-Bukhari, Raqm al-Hadith: 2903

[31] Al-Bayhaqi, Ahmad bin al-Husain, Dala'il al-Nubuwwa, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyya, 1405 AH, 2/311

[32] Abi Dawud, Sulaiman bin al-Ash'ath, Sunan Abi Dawud, Raqm al-Hadith: 4811

[33] Abi Dawud, Sulaiman bin al-Ash'ath, Sunan Abi Dawud, Raqm al-Hadith: 2689

[34] Ibn Hibban, Muhammad bin Hibban, Al-Ihsan fi Taqrib Sahih Ibn Hibban, Murattib, Ibn Balban, Beirut: Mu'assasat al-Risala, 1988, 2/240, Raqm al-Hadith: 488; Al-Adab lil Bayhaqi, Raqm al-Hadith: 139

[35]Ibn Hazm, Ali bin Ahmad, Jawami' al-Seerat al-Nabawiyya, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyya, N D, p 183

[36]Al-Nasa'i, Ahmad bin Shuaib, Sunan al-Nasa'i, Raqm al-Hadith: 3391

[37]https://www.duas.org/urdu/URDU-www-alhassanain-com/ADYAAN_AUR_MAZAHIB/isalam_or_sciens_jaded/025.html, Date:30/01/2025, Time:10:18 pm

[38] Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, Sahih al-Bukhari, Raqm al-Hadith: 6038

[39] Ahmed, Syed Ghazanfar, and Muhammad Imran Raza Tahavi. "Syeda Sadia Ghaznavi On The Holy Prophet As A Psychologist And Educationist." *Journal of Positive School Psychology http://journalppw. com* 6, no. 8 (2022): 7762-7773.

[40]Mansoorpuri, Qazi Muhammad Sulaiman, Rahmatul lil Aalameen, Lahore: Sheikh Ghulam Ali Sons, N D, 2/81

[41]Al-Nadwi, Abul Hasan bin Abdul Hai, Al-Seerat al-Nabawiyya li Abil Hasan, Dimashq: Dar Ibn Kathir, 1425 AH, p 601

[42]Al-Nishapuri, Muslim bin Al-Hajjaj, Sahih Muslim, Raqm al-Hadith: 2147

[43]Surah Al-Hujurat: 11-15

[44]Ibn Sayyid al-Nas, Muhammad bin Muhammad, Uyun al-Athar fi Funun al-Maghazi wal Shamail wal Siyar, Beirut: Dar al-Qalam, 1414 AH, 1/230

[45] Laiba Abbasi, Saad Jaffar, Muhammad Rizwan, & Sadaf Butt. (2025). A Study of Religious Sites in Hazara: An Historical Analysis. *Social Science Review Archives*, *3*(3), 1452–1476.

[46]Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, Sahih al-Bukhari, Raqm al-Hadith: 6005

[47]Ibn Hisham, Al-Seerat al-Nabawiyya, 1/482

[48]Al-Nasa'i, Sunan al-Nasa'i, Raqm al-Hadith: 4901

[49]Ibn Hazm, Ali bin Ahmad, Hujjat al-Wida, Yaman: Maktabah Sana'a al-Athariyyah, N D, p 254

[50] - Abbasi, Abid Hussain, and Saad Jaffar. "Islamization of Zia Regime: an appraisal from gender perspective." *Al-Duhaa* 2, no. 02 (2021): 17-28.

[51]Al-Tirmidhi, Sunan al-Tirmidhi, Raqm al-Hadith: 1306

[52]Bashmil, Muhammad Ahmad, Sulh Hudaibiya, Mutarjima, Akhtar Fatehpuri, Karachi: Nafees Academy, 1985, p 286

[53]Muhammad Hamidullah, Doctor, Al-Watha'iq al-Siyasiyya lil Ahd al-Nabawi wal Khulafa al-Rashida, Beirut: Dar al-Nafa'is, 1985, p 65

[54]Al-Nishapuri, Muslim bin Al-Hajjaj, Sahih Muslim, Raqm al-Hadith: 54

[55]Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, Sahih al-Bukhari, Raqm al-Hadith: 3559

[56] Ibn Majah, Abdullah bin Yazid, Sunan Ibn Majah, Raqm al-Hadith: 2443

[57]Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, Sahih al-Bukhari, Raqm al-Hadith: 2778; Yeh mutaddid sirat nigaron aur muarrikheen ne zikar kiya hai.

[58]Al-Nishapuri, Muslim bin Al-Hajjaj, Sahih Muslim, Raqm al-Hadith: 54

[59]Ibn Sa'd, Al-Tabaqat al-Kubra, 2/22