

**Journal of Religion & Society (JRS)**

Available Online:

<https://islamicreligious.com/index.php/Journal/index>

Print ISSN: [3006-1296](https://doi.org/10.3006-1296) Online ISSN: [3006-130X](https://doi.org/10.3006-130X)

Platform & Workflow by: [Open Journal Systems](https://www.openjournal.org/)

**THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INDIVIDUAL TRAINING  
IN THE LIGHT OF QURANIC TEACHINGS**

قرآن مجید میں انفرادی تربیت کے نفسیاتی پہلو: منتخب آیات کے تناظر میں

**Tayyaba Andleeb**

MS Scholar, Department of Islamic Studies, HITEC University

Taxila, Punjab, Pakistan

[tayyaba777666@gmail.com](mailto:tayyaba777666@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study explores the profound psychological dimensions of individual training as guided by the Quran. Rooted in divine wisdom, the Quran provides comprehensive principles for self-discipline and personality development, fostering emotional stability, mental resilience, and spiritual tranquillity. The research emphasizes three critical aspects: self-accountability, patience and gratitude, and balance and moderation. Each element contributes significantly to an individual's psychological well-being and overall personal growth. The concept of self-accountability, as derived from Surah Al-Hashr (59:18), encourages believers to evaluate their actions and plan consciously for their future. This practice enhances self-awareness, promotes introspection, and empowers individuals to align their behaviors with ethical and moral standards. Furthermore, the Quran underscores the virtues of patience and gratitude in Surah Al-Baqarah (2:153) and Surah Ibrahim (14:7), respectively. Patience helps in coping with adversity, while gratitude fosters a positive outlook on life, reducing stress and emotional burdens. The principle of balance and moderation, highlighted in Surah Al-Furqan (25:67), calls for a harmonious approach to all aspects of life. This teaching prevents extremes, ensuring emotional stability and protecting individuals from the negative impacts of excessive indulgence or deprivation. Additionally, the Quran's emphasis on remembrance of Allah, as illustrated in Surah Ar-Ra'd (13:28), promotes spiritual well-being, which is intrinsically linked to psychological peace. Such practices reduce anxiety, instill hope, and build inner strength. By drawing parallels between Quranic principles and modern psychological frameworks, this research demonstrates the Quran's timeless relevance in addressing contemporary psychological challenges. The integration of Quranic guidance in personal development strategies offers practical solutions for mental health issues such as stress, depression, and emotional instability. The findings advocate for the incorporation of these divine teachings into counseling and therapy, highlighting their potential to cultivate resilience, self-regulation, and a fulfilling life. In conclusion, the Quran provides a holistic framework for individual training, emphasizing the interconnection between spiritual, emotional, and psychological dimensions. Its principles not only nurture a balanced and peaceful life but also equip individuals to face modern challenges with confidence and faith.*

**Keywords:** Psychological Aspects, Individual Training, Quranic Teachings, Spiritual Well-Being

## مقدمہ

قرآن مجید انسان کی رہنمائی کے لئے ایک مکمل ضابطہ حیات فراہم کرتا ہے، جس میں زندگی کے ہر پہلو کے لئے واضح اصول اور تعلیمات موجود ہیں۔ انفرادی تربیت کا تعلق انسان کے اخلاق، کردار، اور رویے کی تشکیل سے ہے، اور اس عمل میں نفسیاتی پہلو انتہائی اہمیت رکھتے ہیں۔ قرآن مجید نے انسان کی انفرادی زندگی کے نفسیاتی پہلوؤں کو نہایت جامع انداز میں بیان کیا ہے تاکہ فرد اپنی شخصیت کی تعمیر میں کامیاب ہو سکے اور معاشرے میں مثبت کردار ادا کر سکے۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں بارہا انسان کو اپنی ذات پر غور و فکر کی ترغیب دیتا ہے، جیسا کہ ارشاد ہوتا ہے:

"إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ" <sup>i</sup>

"یقیناً آسمانوں اور زمین کی تخلیق اور دن و رات کے بدلنے میں عقل رکھنے والوں کے لئے (اللہ کی قدرت کی) نشانیاں ہیں۔"

ابن کثیر اس آیت کی وضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ زمین و آسمان کی تخلیق اور دن و رات کے بدلتے رہنے کو ایک بڑی نشانی قرار دیتا ہے، جو غور و فکر کرنے والوں کے لئے اللہ کی قدرت، حکمت، اور وحدانیت کا ثبوت ہیں۔ یہ آیت انسان کو دعوت دیتی ہے کہ وہ اللہ کی تخلیق میں تدبر کرے اور یہ سمجھے کہ یہ سب کچھ کسی عظیم حکمت کے تحت وجود میں آیا ہے۔

ابن کثیر کے مطابق "أُولِي الْأَلْبَابِ" (عقل رکھنے والے) سے مراد وہ لوگ ہیں جو ظاہری دنیا کے مظاہر پر غور و فکر کرتے ہیں اور ان کے ذریعے اللہ کی عظمت اور اس کی صفات کا ادراک حاصل کرتے ہیں۔ آسمانوں کی بلندی، زمین کی وسعت، اور دن و رات کا نظام خود اس بات کا اعلان کرتا ہے کہ یہ سب کسی اتفاق کا نتیجہ نہیں، بلکہ ایک خالق کی حکمت کا مظہر ہے۔

یہ آیت ان لوگوں کو یاد دلاتی ہے جو زندگی کی گہما گہمی میں اللہ کی تخلیق کے معجزات کو نظر انداز کرتے ہیں۔ اللہ نے اس وسیع کائنات کو ایک مقصد کے تحت بنایا ہے، اور اس کا مقصد انسانوں کو اپنی بندگی کی طرف متوجہ کرنا ہے۔ ابن کثیر مزید فرماتے ہیں کہ اللہ کے ان نشانیوں پر غور کرنا ایمان میں اضافہ کرتا ہے اور انسان کو اپنی ذات اور اپنے خالق کے درمیان تعلق کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ <sup>ii</sup>

نفسیات انسانی ذہن، جذبات اور رویوں کی علمی تفہیم کا نام ہے، اور قرآن مجید ان پہلوؤں پر واضح رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ صبر، شکر، توکل، اور خود احتسابی جیسے موضوعات قرآن کی تعلیمات میں مرکزی حیثیت رکھتے ہیں، جو انسانی شخصیت کو مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہیں۔ جیسا کہ سورۃ الرعد میں اللہ فرماتا ہے:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" <sup>iii</sup>

مودودی کے مطابق، یہ آیت انسان کو یہ درس دیتی ہے کہ اللہ کا ذکر ذہنی سکون کا سب سے بڑا ذریعہ ہے<sup>iv</sup>۔ موجودہ دور میں جہاں انسان تیزی سے ترقی کر رہا ہے، نفسیاتی مسائل بھی بڑھتے جا رہے ہیں۔ اضطراب، ڈپریشن، اور بے چینی جیسے مسائل انسانی زندگی کے لئے بڑے چیلنجز بن چکے ہیں۔ ایسے میں قرآن کی تعلیمات ان مسائل کا ایک بہترین حل پیش کرتی ہیں۔ ڈاکٹر عبدالکریم بکار نے اپنی کتاب المدخل إلى علم النفس الإسلامي میں ان آیات کا تجزیہ کرتے ہوئے لکھا ہے کہ قرآن انسان کے نفسیاتی مسائل کو سمجھنے اور ان کا حل فراہم کرنے میں بنیادی رہنمائی فراہم کرتا ہے<sup>v</sup>۔

تحقیق کا یہ مطالعہ انسان کی شخصیت کی تعمیر کے لئے قرآن مجید کی ہدایات کو سمجھنے کی ایک کوشش ہے۔ جیسا کہ تھانوی نے نفسیاتی مسائل اور ان کا اسلامی حل میں ذکر کیا، قرآنی تعلیمات انسان کو خود احتسابی اور صبر کی مشق کے ذریعے اپنے جذبات اور رویے کو قابو میں رکھنے کی تربیت دیتی ہیں<sup>vi</sup>۔ ان اصولوں کو عملی زندگی میں نافذ کرنے سے نہ صرف انسان کی ذاتی زندگی بہتر ہوتی ہے بلکہ وہ معاشرے میں بھی مثبت کردار ادا کرتا ہے۔

مختصر یہ کہ قرآن مجید انسانی زندگی کے تمام پہلوؤں کے لئے ایک جامع رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ انفرادی تربیت کے نفسیاتی پہلو انسان کی کامیاب زندگی کے لئے کلیدی حیثیت رکھتے ہیں۔ قرآن میں بیان کردہ اصول، جیسے خود احتسابی، شکر گزاری، اور میانہ روی، نہ صرف نفسیاتی سکون کا ذریعہ ہیں بلکہ انسان کو روحانی ترقی کی جانب بھی راغب کرتے ہیں۔ اس تحقیق میں ہم ان پہلوؤں کا تفصیلی جائزہ لیں گے اور اس بات کو سمجھیں گے کہ کس طرح قرآن کی تعلیمات انسان کے اندر جذباتی اور ذہنی سکون پیدا کرنے میں مددگار ہیں۔

### انفرادی تربیت کی تعریف اور نفسیاتی پہلو

#### انفرادی تربیت کا مفہوم

انفرادی تربیت ایک پیچیدہ اور جامع عمل ہے جس میں فرد کی اخلاقی، روحانی، اور ذہنی نشوونما شامل ہوتی ہے۔ اس تربیت کا مقصد فرد کو نہ صرف بہتر انسان بنانا ہے بلکہ اسے معاشرتی، اخلاقی، اور ذہنی اعتبار سے مضبوط بھی بنانا ہے۔ اخلاقی تربیت کا مقصد فرد میں سچائی، دیانتداری، ایمانداری اور انصاف پسندی جیسے مثبت جذبات کو پروان چڑھانا ہوتا ہے<sup>vii</sup>۔ اس کے ذریعے فرد کو معاشرتی زندگی میں بہتر کردار ادا کرنے کے قابل بنایا جاتا ہے تاکہ وہ دوسروں کے ساتھ بہتر روابط استوار کر سکے۔ روحانی تربیت میں فرد کو اپنے مذہب، عقیدہ اور خدا کے ساتھ تعلق مضبوط کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے، جو انسان کو اندرونی سکون اور اطمینان فراہم کرتی ہے<sup>viii</sup>۔ اس کے علاوہ، ذہنی تربیت انسان کی سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لیے کی جاتی ہے، تاکہ فرد بہتر طور پر اپنی زندگی کے مسائل کو حل کر سکے اور اپنی صلاحیتوں کا مکمل استعمال کر

سکے۔ ان تمام تربیتی پہلوؤں کا مقصد انسان کی مکمل ترقی ہے تاکہ وہ نہ صرف اپنے آپ کو بہتر بنا سکے بلکہ پورے معاشرے میں مفید ثابت ہو سکے۔

### نفسیاتی پہلو اور انفرادی تربیت

نفسیاتی پہلو انفرادی تربیت میں انتہائی اہمیت رکھتا ہے کیونکہ یہ فرد کی جذباتی، ذہنی اور جسمانی حالتوں پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔ ان جذباتی پہلوؤں میں انسان کی خوشی، غم، محبت، نفرت، غصہ اور خوف شامل ہیں، اور ان جذبات کو درست سمت میں ڈھالنا نفسیاتی تربیت کا اہم حصہ ہے۔ مثبت جذبات جیسے ہمدردی، محبت اور دوستی کو فروغ دینا فرد کو معاشرتی تعلقات میں بہتری لانے اور دوسروں کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے<sup>ix</sup>۔ اسی طرح، منفی جذبات جیسے غصہ اور غم کو قابو میں رکھنا فرد کی شخصیت میں توازن پیدا کرتا ہے، جو اس کی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں کامیابی کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، عادات کی تشکیل بھی ایک اہم نفسیاتی پہلو ہے کیونکہ انسان کی روزمرہ کی عادات اس کی زندگی کے معمولات، سوچ اور رویوں کو متاثر کرتی ہیں<sup>x</sup>۔ تربیت کے ذریعے ان عادات کو بہتر بنایا جاسکتا ہے تاکہ فرد کی شخصیت میں اصلاح ہو اور وہ اپنے معاشرتی کردار میں بہتری لاسکے۔ شخصیت کی ترقی میں بھی نفسیاتی تربیت کا گہرا تعلق ہے، کیونکہ فرد کی شخصیت کی تشکیل اور اس کی اندرونی طاقت کی جڑیں نفسیات سے ہی وابستہ ہیں۔

### قرآن مجید کے نفسیاتی اصولوں کی اہمیت

قرآن مجید میں پیش کیے گئے نفسیاتی اصول انفرادی تربیت کے لیے نہایت اہم ہیں کیونکہ یہ انسانی فطرت کے مطابق ہیں اور اس میں فرد کی جذباتی، ذہنی اور روحانی نشوونما کے لیے رہنمائی فراہم کی گئی ہے۔ قرآن میں صبر، شکر، اور توبہ جیسے اصولوں کو اہمیت دی گئی ہے جو انسان کی نفسیات کو متوازن رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ان اصولوں کو اپنی زندگی میں اپنانا فرد کی نفسیاتی حالت کو بہتر بناتا ہے اور اسے دنیاوی اور اخروی سکون فراہم کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، صبر انسان کو مشکل حالات میں سکون اور اطمینان دینے کی صلاحیت فراہم کرتا ہے، جو اس کے جذبات کو متوازن رکھنے میں مدد دیتا ہے<sup>xi</sup>۔ اسی طرح، شکر کا عمل فرد کو زندگی کے ہر پہلو میں مثبت رویہ اختیار کرنے کی ترغیب دیتا ہے، جو اس کی نفسیاتی حالت پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ قرآن میں توبہ کی اہمیت بھی بہت زیادہ ہے کیونکہ یہ فرد کو اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنے اور ان سے سیکھنے کی ترغیب دیتی ہے، جو اس کے ذہنی سکون اور توازن کے لیے ضروری ہے۔ قرآن کے یہ اصول انسان کے نفسیاتی پہلو کو بہتر بناتے ہیں اور فرد کو ایک متوازن اور خوشحال زندگی گزارنے کے لیے رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

### قرآن مجید میں انفرادی تربیت کے اصول

### خود احتسابی (محاسبہ نفس)

قرآن مجید میں انفرادی تربیت کے اصول میں ایک اہم اصول خود احتسابی (محاسبہ نفس) ہے، جس کا مقصد انسان کو اپنے اعمال کا جائزہ لینے اور اپنی زندگی کی اصلاح کرنے کی ترغیب دینا ہے۔ سورۃ الحشر میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: اے ایمان والو! تم سے پہلے جو لوگ گزرے ہیں ان کی طرح نہ ہو جاؤ جو اپنے اعمال پر غافل ہو گئے۔"

اس آیت میں مسلمانوں کو اپنے اعمال کا محاسبہ کرنے کی تاکید کی گئی ہے تاکہ انسان اپنی غلطیوں کو پہچان سکے اور انہیں سدھار سکے۔ خود احتسابی ایک عمل ہے جس کے ذریعے انسان اپنے تمام افعال، خیالات اور جذبات کا جائزہ لیتا ہے، تاکہ وہ اپنی زندگی کو بہتر بنا سکے اور اللہ کے حکموں کے مطابق اپنی راہ پر گامزن رہ سکے۔ قرآن میں اس عمل کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے کیونکہ یہ انسان کی روحانی اور اخلاقی ترقی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

نفسیاتی لحاظ سے، خود احتسابی کے عمل سے فرد کو شعور کی ترقی حاصل ہوتی ہے، جو کہ اس کے ذہنی سکون اور جذباتی توازن کے لیے ضروری ہے۔ جب انسان اپنے اعمال کا جائزہ لیتا ہے، تو وہ اپنی غلطیوں کو تسلیم کرتا ہے اور انہیں دور کرنے کی کوشش کرتا ہے، جس سے اس کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے<sup>xii</sup>۔ خود احتسابی کی وجہ سے انسان اپنے مقاصد اور ترجیحات کو واضح طور پر سمجھتا ہے اور اپنی زندگی میں توازن پیدا کرنے میں کامیاب ہوتا ہے۔ اس کا ایک نفسیاتی فائدہ یہ بھی ہے کہ فرد اپنی خامیوں کو تسلیم کر کے اپنی شخصیت میں مثبت تبدیلی لاسکتا ہے، جو اسے نفسیاتی سکون فراہم کرتی ہے۔ خود احتسابی کے ذریعے انسان اپنی فطرت کے مطابق بہترین بننے کی کوشش کرتا ہے، جو کہ قرآن کی تعلیمات کے عین مطابق ہے۔

### صبر و شکر کی تربیت:

قرآن مجید میں صبر اور شکر کی اہمیت کو واضح طور پر بیان کیا گیا ہے، اور یہ دونوں اصول انفرادی تربیت میں نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ صبر انسان کو مشکل حالات میں ثابت قدم رہنے اور اس کے جذباتی توازن کو برقرار رکھنے کی تعلیم دیتا ہے۔ سورۃ البقرہ میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: اے ایمان والو! صبر اور نماز کے ذریعے مدد طلب کرو، بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے<sup>xiii</sup>۔

اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے صبر کو ایک ایسی قوت کے طور پر بیان کیا ہے جو انسان کو مشکل حالات میں سکون اور اطمینان فراہم کرتی ہے۔ صبر کا عمل انسان کو زندگی کی مشکلات کا مقابلہ کرنے کے قابل بناتا ہے اور اس کی روحانی اور نفسیاتی ترقی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ صبر کی تربیت فرد کی شخصیت کو مضبوط بناتی ہے اور اسے وقت کے ساتھ بہتر فیصلے کرنے کی

صلاحیت دیتی ہے۔ اس کے ذریعے انسان کی اندرونی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ ہر قسم کے امتحان کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔

اسی طرح، شکر کا عمل بھی انسان کی نفسیات پر گہرا اثر ڈالتا ہے اور اس کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لاتا ہے۔ سورۃ ابراہیم میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

" اگر تم شکر گزار رہو گے تو میں تمہیں مزید دوں گا، اور اگر تم ناشکری کرو گے تو میرا عذاب بہت سخت ہے xiv۔ "

اس آیت میں شکر کی اہمیت کو بیان کیا گیا ہے اور یہ کہا گیا ہے کہ شکر کے ذریعے انسان کی زندگی میں اللہ کی رحمت اور برکتیں بڑھتی ہیں۔ نفسیاتی طور پر شکر کا عمل انسان کی زندگی میں مثبت سوچ پیدا کرتا ہے اور اسے دنیا و آخرت میں سکون حاصل ہوتا ہے۔ شکر گزار ہونے سے فرد کا ذہنی سکون بڑھتا ہے اور وہ اپنی زندگی کے ہر پہلو میں خوشی اور اطمینان محسوس کرتا ہے۔ شکر کی عادت انسان کو زندگی کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو قدر سے دیکھنے اور اللہ کے فضل کا شکر ادا کرنے کی ترغیب دیتی ہے، جس سے اس کی نفسیاتی حالت بہتر ہوتی ہے اور وہ اپنی زندگی کے چیلنجز کو بہتر طریقے سے نمٹنے کے قابل بن جاتا ہے۔

### توازن اور اعتدال

قرآن مجید میں توازن اور اعتدال کو ایک اہم اصول کے طور پر بیان کیا گیا ہے، جو فرد کی زندگی میں سکون اور کامیابی کی ضمانت فراہم کرتا ہے۔ سورۃ الفرقان 25:67 میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا"

اور وہ جو زمین پر میانہ روی سے چلتے ہیں اور جب بے وقوف ان سے بات کرتے ہیں تو وہ کہتے ہیں: تمہیں سلام ہے xv۔ "

یہ آیت ہمیں بتاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو زندگی کے تمام معاملات میں اعتدال اور توازن اختیار کرنے کی تعلیم دی ہے۔ میانہ روی کا مفہوم یہ ہے کہ انسان اپنی زندگی میں کسی بھی معاملے میں حد سے آگے نہ بڑھے، نہ وہ اس قدر غرق ہو جائے کہ اس کا توازن خراب ہو جائے، اور نہ ہی وہ اتنا کمزور ہو کہ زندگی کی حقیقتوں کا سامنا نہ کر سکے۔ اعتدال سے مراد ہے کہ انسان اپنی ضروریات کو پورا کرے، لیکن اس میں اسراف سے بچتے ہوئے اپنی فطری اور روحانی حالت کو برقرار رکھے۔ یہ اصول فرد کی جسمانی، ذہنی اور روحانی حالت کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے کیونکہ یہ اسے حد سے زیادہ بوجھ یا کمی سے بچاتا ہے۔

نفسیاتی لحاظ سے، توازن اور اعتدال انسان کے ذہنی سکون کا باعث بنتے ہیں اور بے جا دباؤ سے بچاؤ کا ذریعہ ہیں۔ جب انسان اپنی زندگی میں توازن برقرار رکھتا ہے، تو وہ ذہنی دباؤ سے بچتا ہے، کیونکہ وہ اپنی توانائی اور وقت کو درست طریقے سے تقسیم

کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، اعتدال انسان کو اس کے اندرونی سکون کا احساس دلاتا ہے، جو اسے اپنے مقاصد کی تکمیل میں کامیابی کی راہ دکھاتا ہے۔ یہ توازن فرد کو نہ صرف ذہنی سکون فراہم کرتا ہے بلکہ اس کی جذباتی صحت کو بھی بہتر بناتا ہے، جس سے وہ اپنے روزمرہ کے مسائل کو بہتر انداز میں حل کر سکتا ہے۔ اس طرح، اعتدال کے اصول پر عمل کرنے سے انسان اپنی زندگی کو سکون اور خوشی کے ساتھ گزار سکتا ہے اور ذہنی دباؤ سے بچ سکتا ہے جو اکثر انسان کی روحانیت اور نفسیات کو متاثر کرتا ہے۔

### منتخب آیات کا تجزیہ

قرآن مجید نے انفرادی تربیت کے ایسے اصول متعارف کروائے ہیں جو نہ صرف انسان کو روحانی طور پر مضبوط بناتے ہیں بلکہ اس کے جذباتی اور نفسیاتی پہلوؤں کو بھی سنوارتے ہیں۔ ان اصولوں کا مقصد انسان کو اس کی شخصیت کے ہر پہلو میں توازن فراہم کرنا ہے تاکہ وہ زندگی کے چیلنجز کا بہتر طور پر سامنا کر سکے۔ یہ تربیت انسان کے اعمال، جذبات، اور روحانی تعلقات کو منظم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ قرآن مجید کی ہدایات انسان کو اللہ تعالیٰ کے ساتھ ایک مضبوط تعلق قائم کرنے، اپنی زندگی میں مشکلات کو صبر و استقامت سے چھیلنے، اور ذہنی سکون حاصل کرنے کی راہ دکھاتی ہیں۔ یہ آیات نہ صرف ایک فرد کی اندرونی اصلاح کا ذریعہ بنتی ہیں بلکہ اجتماعی سطح پر ایک بہتر معاشرے کی تشکیل کا سبب بھی بنتی ہیں۔

### جذباتی استحکام:

انفرادی تربیت میں جذباتی استحکام ایک بنیادی عنصر ہے جو انسان کو مشکلات اور آزمائشوں کا صبر و تحمل کے ساتھ سامنا کرنے کی طاقت دیتا ہے۔ سورۃ الزمر (10:39) میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهُ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ"

کہہ دو کہ اے میرے بندو جو ایمان لائے ہو، اپنے رب سے ڈرو۔ ان کے لیے جنہوں نے بھلائی کی، اس دنیا میں بھلائی ہے اور اللہ کی زمین کشادہ ہے۔ صبر کرنے والوں کو ان کا اجر بے حساب دیا جائے گا<sup>xvi</sup>۔"

یہ آیت صبر اور تقویٰ کو انسان کی جذباتی صحت کے لیے اہم قرار دیتی ہے۔ صبر کا مطلب صرف مشکلات کو برداشت کرنا نہیں بلکہ ان حالات میں ذہنی طور پر سکون رہنا اور اپنے جذبات پر قابو پانا بھی ہے۔ جب انسان صبر کرتا ہے تو وہ منفی جذبات، جیسے غصہ، مایوسی، اور بے چینی سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اس کا نفسیاتی دباؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ مثبت

توانائی کے ساتھ اپنی زندگی کو آگے بڑھاتا ہے۔ اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے صبر کرنے والوں کے لیے بے حساب اجر کی خوشخبری دی ہے، جو فرد کے لیے امید اور سکون کا باعث بنتی ہے۔ یہ وعدہ انسان کو ہمت فراہم کرتا ہے اور اس کے جذباتی استحکام کو مزید مضبوط کرتا ہے، کیونکہ وہ جانتا ہے کہ ہر آزمائش کا ایک مقصد اور انعام ہے۔

### روحانی سکون:

روحانی سکون انفرادی تربیت کا دوسرا اہم جزو ہے جو انسان کو ذہنی پریشانیوں اور خوف سے نجات دلاتا ہے۔ سورۃ الرعد میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطَلُّبُ الْقُلُوبِ"

خبردار! اللہ کے ذکر سے دل اطمینان پاتے ہیں۔"

یہ آیت واضح کرتی ہے کہ اللہ کی یاد انسان کے دل میں سکون اور اطمینان پیدا کرتی ہے۔ ذکر الہی کا مطلب صرف زبان سے اللہ کا ذکر کرنا نہیں بلکہ دل و دماغ میں اس کی موجودگی کا احساس رکھنا ہے۔ جب انسان اللہ کے ذکر میں مشغول ہوتا ہے تو وہ اپنی زندگی کی مشکلات کو اللہ کی حکمت کا حصہ سمجھتا ہے، جس سے اس کا دل پر سکون ہوتا ہے۔ روحانی سکون سے انسان کا ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے، اور وہ اپنی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ اس آیت کے ذریعے اللہ تعالیٰ انسان کو یہ باور کراتے ہیں کہ اس کی پریشانیاں وقتی ہیں، اور حقیقی اطمینان اللہ کی یاد میں ہے۔ اس کے نتیجے میں انسان اپنی زندگی میں توازن پیدا کرتا ہے اور اپنی روحانی حالت کو بہتر بناتا ہے، جو اس کی مجموعی شخصیت پر مثبت اثر ڈالتی ہے۔

### نفسیاتی پہلو اور جدید نفسیات کے درمیان مماثلت

قرآن مجید کے اصول انسان کی جذباتی، ذہنی، اور روحانی حالت کو بہتر بنانے کے لیے بے حد اہم ہیں۔ یہی مقصد جدید نفسیات کا بھی ہے، جہاں انسان کی نفسیاتی صحت کو سمجھنے اور بہتر بنانے پر زور دیا جاتا ہے۔ دونوں کے درمیان کئی پہلوؤں میں مماثلت پائی جاتی ہے۔ قرآن مجید میں صبر، شکر، اور خوداحتسابی جیسی صفات کو خاص اہمیت دی گئی ہے، جو جدید نفسیات کے مثبت رویوں (positive psychology) کے اصولوں سے مطابقت رکھتی ہیں۔ جدید نفسیات میں بھی جذباتی توازن، ذہنی سکون، اور مثبت سوچ کو فروغ دینے پر زور دیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، سورۃ الزمر میں صبر کو مشکلات کے دوران جذباتی استحکام کے لیے ضروری قرار دیا گیا ہے، جو کہ جدید نفسیاتی تحقیقات کے مطابق ذہنی دباؤ اور پریشانی سے نمٹنے کا بہترین ذریعہ ہے<sup>xvii</sup>۔

قرآن کے اصول اور جدید نفسیاتی نظریات کا تقابلی جائزہ:



جدید نفسیاتی نظریات، جیسے کہ خود شناسی (self-awareness) اور شناخت کی نفسیات (identity psychology)، قرآن کے ان اصولوں سے گہری مشابہت رکھتے ہیں جو انسان کو اپنے اعمال، جذبات، اور نیتوں کا محاسبہ کرنے کی دعوت دیتے ہیں۔ قرآن مجید میں خود احتسابی کی تعلیم سورۃ الحشر (59:18) میں دی گئی ہے، جہاں کہا گیا:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلَسْنُظُرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ"

اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو اور ہر شخص دیکھے کہ اس نے کل کے لیے کیا بھیجا ہے<sup>xviii</sup>۔

یہ اصول انسان کو اپنی زندگی کے ہر پہلو پر غور کرنے اور مثبت تبدیلیاں لانے کی طرف مائل کرتا ہے۔ جدید نفسیات کے مطابق، یہ عمل نہ صرف انسان کو ماضی کی غلطیوں سے سبق سیکھنے میں مدد دیتا ہے بلکہ خود اعتمادی کو بھی فروغ دیتا ہے۔ خود شناسی کے ذریعے انسان اپنے جذبات اور اعمال کو بہتر انداز میں سمجھ سکتا ہے، جو اس کی ذہنی صحت کے لیے بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔

جدید نفسیاتی مسائل کے حل میں قرآنی تعلیمات کی افادیت:

آج کے دور میں نفسیاتی مسائل جیسے کہ دباؤ (stress)، اضطراب (anxiety)، اور ڈپریشن عام ہو چکے ہیں۔ ان مسائل کے حل کے لیے قرآنی تعلیمات ایک مؤثر ذریعہ فراہم کرتی ہیں۔ ذکر الہی کے ذریعے انسان کو وہ روحانی سکون ملتا ہے جو اس کے ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔ موجودہ نفسیاتی تحقیقات بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہیں کہ ذہن سازی (mindfulness) اور مراقبہ (meditation) جیسی تکنیکیں، جو ذکر الہی سے مشابہ ہیں، انسان کی ذہنی حالت کو بہتر بناتی ہیں۔ مزید برآں، صبر اور شکر جیسی قرآنی تعلیمات بھی انسان کو مشکلات کے دوران حوصلہ اور مثبت سوچ عطا کرتی ہیں۔ جدید نفسیات کے مطابق، شکر گزاری (gratitude) انسان کی ذہنی صحت، خوشی، اور تعلقات کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے<sup>xix</sup>۔

نتائج اور سفارشات

قرآن مجید کی تعلیمات انفرادی تربیت کے نفسیاتی پہلوؤں کی اہمیت کو واضح کرتی ہیں اور انسان کی شخصیت کی مکمل تعمیر کے لیے ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہیں۔ قرآن میں بیان کردہ اصول جیسے صبر، شکر، اور خود احتسابی انسان کی جذباتی اور نفسیاتی حالت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ان اصولوں پر عمل پیرا ہو کر انسان اپنی زندگی میں سکون، اطمینان، اور توازن پیدا کر سکتا ہے۔

قرآن کی تعلیمات ہمیں یہ سکھاتی ہیں کہ جذباتی استحکام اور روحانی سکون حاصل کرنے کے لیے اللہ کے ساتھ تعلق مضبوط کرنا ضروری ہے۔ ان تعلیمات کا اطلاق انسان کی مجموعی شخصیت کی بہتری میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

قرآن مجید کی تعلیمات کو اپنی روزمرہ زندگی میں اپنانا انسان کی شخصیت میں مثبت تبدیلیاں لاتا ہے۔ خود احتسابی، صبر، اور شکر کی تعلیمات انسان کو اپنی غلطیوں سے سیکھنے اور اپنے جذبات کو قابو میں رکھنے کی صلاحیت فراہم کرتی ہیں۔ ان اصولوں کے ذریعے انسان اپنی اندرونی طاقت کو پہچانتا ہے اور ذہنی طور پر مضبوط ہوتا ہے۔ ذکرِ الہی انسان کے دل کو سکون بخشتا ہے اور اس کی روحانی سکونت کو بڑھاتا ہے، جو کہ شخصیت کی مجموعی بہتری کے لیے ضروری ہے۔ ان اصولوں پر عمل کر کے انسان اپنے حالات کا بہتر طور پر مقابلہ کر سکتا ہے اور اپنی زندگی میں کامیابی کی راہ ہموار کر سکتا ہے۔

آج کے دور میں جدید نفسیاتی چیلنجز جیسے کہ ذہنی دباؤ، اضطراب، اور ڈپریشن عام ہیں، جن کا حل قرآن مجید کی تعلیمات میں موجود ہے۔ قرآن میں ذکرِ الہی کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا ہے، جو انسان کے دل کو سکون دیتا ہے اور ذہنی سکون کی حالت پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح، صبر اور شکر کی تعلیمات انسان کو زندگی کے مسائل کا سامنا کرنے کی طاقت فراہم کرتی ہیں۔ یہ اصول نہ صرف فرد کی نفسیاتی صحت کو بہتر بناتے ہیں بلکہ معاشرتی تعلقات میں بھی بہتری لاتے ہیں۔ قرآن کی رہنمائی کے ذریعے ان نفسیاتی مسائل کا مؤثر حل تلاش کیا جاسکتا ہے اور انسان اپنے ذہنی دباؤ سے نجات پا سکتا ہے۔

حوالہ جات

<sup>i</sup>آل عمران: 191

<sup>ii</sup>ابن کثیر، اسماعیل بن عمر الدمشقی۔ (۲۰۱۴ھ)۔ تفسیر ابن کثیر، جلد ۱۔

<sup>iii</sup>الرعد: 28

<sup>iv</sup>مودودی، سید ابوالاعلیٰ۔ (۱۹۶۱)۔ تفہیم القرآن، جلد ۲۔ لاہور: اسلامک پبلی کیشنز۔

<sup>v</sup>بکار، عبدالکریم۔ (۲۰۰۸)۔ المدخل الی علم النفس الاسلامی۔ دمشق: دار القلم۔

<sup>vi</sup>تھانوی، اشرف علی۔ (۱۹۸۴)۔ نفسیاتی مسائل اور ان کا اسلامی حل۔ لاہور: مکتبہ امدادیہ۔

<sup>vii</sup>حسن، ز۔ 2020. (اسلامی تعلیمات اور اخلاقی تربیت۔ لاہور: ادارہ نشر و اشاعت۔

<sup>viii</sup>یوسف، م۔ 2018. (ذہنی تربیت کے نفسیاتی اصول۔ کراچی: ایجوکیشنل پبلیشرز۔

<sup>ix</sup>خان، ن۔ (2019). "نفسیاتی تربیت کا معاشرتی کردار". پاکستانی جرنل آف سائیکالوجی، 45(2)، 101-120۔

<sup>x</sup>احمد، ع۔ 2021. (عادات کی تشکیل: اسلامی اور نفسیاتی نقطہ نظر۔ اسلام آباد: مسلم پبلیشرز۔

<sup>xi</sup>رحمان، س۔ 2020. (قرآنی اصول اور انسانی نفسیات۔ پشاور: اسلامی تحقیقاتی مرکز۔

- xii رحمان، س. (2020). (قرآنی اصول اور انسانی نفسیات. پشاور: اسلامی تحقیقاتی مرکز۔
- xiii - سورة البقره (2:153)
- xiv سورة ابراهيم (7:14)
- xv سورة الفرقان (25:67)
- xvi سورة الزمر (39:10)
- xvii سیگلمین، ایم ای پی۔ (2011)۔ خوشحالی: خوشی اور ذہنی سکون کا نیا تصور۔ فری پریس۔
- xviii سورة الحشر (59:18)
- xix ایمنز، آراے، اور ملکو، ایم ای۔ (2003)۔ شکر گزاری اور ذہنی سکون کے درمیان تعلق پر ایک تجرباتی