Journal of Religion & Society **(JR&S)**
Available Online:
https://islamicreligious.com/index.php/Journal/index
Print ISSN: 3006-1296Online ISSN: 3006-130X
Platform & Workflow by: Open Journal Systems

The Importance of Balance between Work and Life for Mental Health and Social Stability

ذہنی صحت اور معاشرتی استحکام کے لیے کام اور زندگی میں توازن کی اہمیت

Hafiz Aftab Ahmad
M.Phil Scholar, Department of Islamic Studies, Bahria University, Islamabad
Khateeb Pakistan Navy
Dr. Muhammad Shabir
Ph.D in Islamic Studies, Shiekh Zayed Islamic Centre, University of Karachi, Karachi
Khateeb-e-A'ala Pakistan Navy

Abstract
This article explores the importance of maintaining balance between work and personal life for mental health and social stability. In Islam, balance and moderation are key principles that guide every aspect of human life. The Quran and the sayings of the Prophet Muhammad (PBUH) encourage people to live moderately avoiding both extremes of overwork and negligence and to give due time to worship, family, rest and social responsibilities. The Prophet (PBUH) himself demonstrated this through his balance routine, dividing his time between prayer, family and community service. The study explains that when individuals maintain a healthy balance between their professional duties and personal lives, they experience better metal health, emotional peace and productivity. This harmony also strengthens families and communities, promoting overall social stability. In today's fast-paced world, where stress, anxiety and work pressure are increasing, Islam's message of moderation provides a timeless solution for living a calm, meaningful and well organized life. A balanced lifestyle helps individuals achieve inner satisfaction and contributes to a peaceful and stable society.

***Keywords**: Balance in Work and Life, Mental Health, Social Stability, Islamic Moderation.*

ہر عاقل وبالغ انسان کی زندگی دو حصوں میں تقسیم ہوتی ہے، زندگی کے ایک حصے کا تعلق کسی پیشے یا کام کے ساتھ ہوتا ہے جبکہ دوسرے حصے کا تعلق ذاتی یا نجی زندگی سے ہوتا ہے۔ ہر انسان مختلف ذمہ داریاں نبھاتا ہے، اپنی اوراپنے متعلقہ افراد کی ضروریات کی تکمیل کے لیے کسی شعبے کا انتخاب کرتا ہے، چنانچہ کوئی مخلوقِ خدا کی خدمت کو اپنا نصب العین بنالیتا ہے تو کوئی معاشرے کی بہتری کے لئے کسی کام میں جُت جاتا ہے، کوئی کاروبار کے ذریعے انسانیت کو نفع پہنچاتا ہے اور کوئی پرائیویٹ اور کوئی سرکاری جاب کے ذریعے ملک و قوم کی تعمیر و ترقی میں اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ انسان جو وقت کاروبار یا اپنی جاب وغیرہ کو دیتا ہے، اسے پیشے سے یا کام سے تعبیر کیا جاتا ہے جبکہ انسان کے کاروبار وجاب کے علاوہ جو اوقات ہیں، ان کو ذاتی یا نجی زندگی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ ان فرصت کے اوقات کو ہر انسان اپنی مرضی ومنشا کے مطابق بسر کر سکتا ہے۔

کام کو بہترین اور عمدہ انداز میں سرانجام دینے کے لئے کام اور ذاتی زندگی میں اعتدال، میانہ روی اور توازن ضروری ہے۔ متوازن ذاتی زندگی اور کام کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ آپ کام اور ذاتی زندگی کو پچاس پچاس فیصد کے دو حصوں میں بانٹ دیں، بلکہ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ہفتے کے کچھ دن زیادہ کام کر لیں اور باقی دنوں میں اپنی ذاتی زندگی کے دیگر مشاغل کے لئے وقت نکال کر ان سے لطف اندوز ہوں۔

ماہرین اور فلاسفہ نے کام اور ذاتی زندگی میں توازن کے بہت سے فوائد بیان کیے ہیں جیسے کہ انسان ذہنی ونفسیاتی طور پر انتہائی مطمئن ہوتا ہے اور جو انسان ذہنی طور پر مطمئن اور پُرسکون ہوتا ہے، وہ مشکل حالات کا اچھے طریقے سے مقابلہ کر سکتا ہے، وہ اپنی صلاحیتوں کو بہتر استعمال کرکے اپنے کاروبار اور اپنے ادارے کی ترقی میں بہتر کردار ادا کر سکتا ہے، چنانچہ جب ہر فرد ذہنی صحت کا حامل ہوگا تو معاشرے میں مجموعی طور پر بہتری اور استحکام آئے گا جبکہ ذہنی طور پر عدمِ اطمینان کی صورت میں انسان کی کارکردگی بُری طرح متاثر ہوتی ہے، جس کا اثر اُس کی اپنی ذات کے علاوہ اس کے خاندان، اس کے کاروبار، اس کی جاب اور پورے معاشرے پر پڑتا ہے اور معاشرہ عدمِ استحکام کا شکار ہوتا ہے۔

اس مختصر مضمون میں کام اور ذاتی زندگی میں توازن کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا ہے تاکہ ہر انسان اپنی زندگی میں توازن قائم کرکے ذہنی صحت اور قلبی اطمینان جیسے فوائد وثمرات سے مستفیض ہو کر معاشرتی استحکام میں اپنا اہم اور مفید کردار ادا کر سکے۔

توازن کے معانی ومفاہیم

توازن عربی زبان کا لفظ ہے، جس کا مطلب ہے دو چیزوں کا ہم وزن ہونا، کہا جاتا ہے "تـوازن الـشيـئـان "[1] توازن کے مترادف الفاظ میں سے اعتدال، توسط اور میانہ روی ہیں۔ توسط، اعتدال، میانہ روی اور توازن کا مطلب ہے کہ تمام احکام واُمور میں ایسی راہ اختیار کرنا جس میں نہ تو افراط ہو اور نہ ہی تفریط ہو بعینہ نہ تو بہت زیادہ شدت ہو اور نہ ہی حد سے زیادہ کوتاہی ہو، بلکہ اس کا مطلب ومفہوم یہ ہے کہ دینی ودنیاوی تمام معاملات اور احکام وامور میں اعتدال وتوازن اور میانہ روی سے کام لینا۔

اسلام میں توازن واعتدال کی اہمیت

[1]۔ القاموس الوحید، مولانا وحید الزمان قاسمی، ادارہ اسلامیات لاہور۔ کراچی، 1845

اسلام ایسا پاکیزہ مذہب ہے جو دینی، اخلاقی اور معاشرتی معاملات کے ساتھ ساتھ انفرادی اوراجتماعی زندگی کے تمام گوشوں میں ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ اسلام نے توازن، اعتدال اور میانہ روی کی تعلیم دے کر اس کے کثیر فوائد بیان کیے ہیں اور کسی بھی معاملے میں افراط و تفریط کا شکار ہونے کو قابل مذمت قرار دیا ہے۔ اسلام دنیا کا واحد مذہب ہے، جس کا سارا نظام متوازن و مُعتدل ہے اور اس کے تمام امور توازن و اعتدال پر قائم ہیں، اس کے اعتقادات، اعمال وعبادات، معاشرت و تمدن، اقتصادیات وسیاسیات، معاملات وتعلیمات، غرض کہ حیاتِ انسانی کے تمام شعبوں اور ادوار میں اسلام نے میانہ روی، اعتدال اور توازن کا درس دیا ہے، حتٰی کہ جنگ میں بھی دشمن کے ساتھ انصاف اور توازن واعتدال کا حکم دیا گیا ہے اور جنگ کے دوران بھی ہر قسم کی بے اعتدالی سے منع کیا گیا ہے۔

توازن واعتدال قرآنی آیات کی روشنی میں

صرف دینی معاملات میں ہی نہیں، بلکہ دنیاوی معاملات اور زندگی کے تمام معاملات میں توازن و اعتدال مستحسن وضروری ہے، چنانچہ قرآن مجید میں کئی مقامات پر میانہ روی، اعتدال اور توازن کا ذکر کیا گیا ہے، ان میں سے چند درج ذیل ہیں:

خرچ کرنے میں توازن: اہلِ ایمان کی صفات میں سے ایک صفت یہ بیان کی گئی ہے کہ وہ خرچ کرنے میں اعتدال اور میانہ روی سے کام لیتے ہیں، نہ وہ فضول خرچی کرتے ہیں اور نہ ہی کنجوسی سے کام لیتے ہیں بلکہ میانہ روی سے خرچ کرتے ہیں۔ ارشاد ربانی ہے:" وَ الَّذِيْنَ اِذَآ اَنْفَقُوْا لَمْ يُسْرِفُوْا وَلَمْ يَقْتُرُوْا وَكَانَ بَيْنَ ذٰلِكَ قَوَامًا ""اور (یہ) وہ لوگ ہیں کہ جب خرچ کرتے ہیں تو نہ بے جا اڑاتے ہیں اور نہ تنگی کرتے ہیں اور ان کا خرچ کرنا (زیادتی اور کمی کی) ان دو حدوں کے درمیان اعتدال پر (مبنی) ہوتا ہے"[2]

چلنے میں اور بول چال میں اعتدال: حضرت لقمان نے اپنے بیٹے کو کچھ نصیحتیں کیں، ان میں سے یہ بھی تھیں کہ اپنے چلنے میں اور اپنی آواز میں اعتدال ومیانہ روی پیدا کرو، چنانچہ اللہ تعالیٰ نے ان کی اس نصیحت کا ذکر کرتے ہوئے ارشاد فرمایا:

[2] ۔الفرقان:67

" وَ اقْصِدْ فِيْ مَشْيِكَ وَ اغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ "" اپنے چلنے میں میانہ روی اختیار کر، اور اپنی آواز کو کچھ پست رکھا کر"[3]

کھانے پینے میں اسراف سے ممانعت: کھانے، پینے اور حلال و حرام میں اعتدال و توازن کا حکم دیتے ہوئے ارشاد فرمایا:" كُلُوْا وَ اشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ "" کھاؤ اور پیو اور حد سے زیادہ خرچ نہ کرو کہ بیشک وہ بے جا خرچ کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا"[4]

عقائد و نظریات میں توازن: اعتدال و توازن دین اسلام اور اس کے ماننے والوں یعنی امت مسلمہ کی عظیم صفت اور خصوصیت ہے، امت مسلمہ کی اس خصوصیت کو اللہ تعالیٰ نے یوں بیان فرمایا ہے۔ ارشاد ربانی ہے : " وَكَذٰلِكَ جَعَلْنٰكُمْ اُمَّةً وَّسَطًا لِّتَكُوْنُوْا شُهَدَآءَ عَلَي النَّاسِ" "اور (اے مسلمانو!) اسی طرح ہم نے تمہیں (اعتدال والی) بہتر امت بنایا تاکہ تم لوگوں پر گواہ بنو"[5] امام طبری رحمۃ اللہ علیہ نے اس آیت کی تفسیر کرتے ہوئے فرمایا ہے کہ میں سمجھتا ہوں کہ اللہ نے اس امت کو "امت وسط "کا خطاب اس لئے دیا ہے کہ وہ دین میں میانہ روی اختیار کرتے ہیں، نہ تو ان کے یہاں نصاریٰ جیسا غلو ہے جنھوں نے رہبانیت کی دعوت دی اور عیسیٰ علیہ السلام کے بارے میں انتہا پسندی پر مبنی باتیں کہیں، اور نہ یہودیوں جیسی کوتاہیوں اور مجرمانہ حرکتوں کا تصور ہے کہ اللہ کی کتاب میں تبدیلی کر ڈالی، انبیاء کا قتل کیا، اپنے رب پر جھوٹ باندھا اور اس کے ساتھ کفر اختیار کیا، لہٰذا اللہ نے اس امت کا یہ وصف اس لئے بیان کیا کہ اللہ کو اعتدال و میانہ روی انتہائی پسند ہے۔[6]

حلال و حرام میں تجاوز سے ممانعت: حلال چیزوں کو حرام ٹھہرانے اور حد سے تجاوز کرنے سے منع کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا : " يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُحَرِّمُوْا طَيِّبٰتِ مَآ اَحَلَّ اللّٰهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوْا ۭ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ "" اے ایمان والو! جو پاکیزہ چیزیں اللہ نے تمہارے لئے حلال کی ہیں انہیں (اپنے

[3] ۔لقمان:19

[4] ۔الاعراف:31

[5] ۔البقرۃ:143

6۔طبری، محمد بن جریر، تفسیر طبری، جلد اول، ص412، موسسۃ الرسالہ

اوپر) حرام مت ٹھہراؤ اور نہ (ہی) حد سے بڑھو، بیشک اللہ حد سے تجاوز کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا"۔[7] اس پوری آیت مبارکہ کا شان نزول یہ ہے کہ صحابہ کرام کی ایک جماعت جن میں حضرت ابو بکر، حضرت علی، حضرت ابن مسعود، حضرت عبد اللہ ابن عمرو، حضرت ابوذر غفاری، حضرت سالم مولی ابی حذیفہ، حضرت مقداد بن الاسود، حضرت سلمان فارسی اور حضرت معقل بن مقرن رضی اللہ عنھم اجمعین شامل تھے، یہ تمام حضرات ایک روز حضرت عثمان بن مظعون رضی اللہ عنہ کے ہاں جمع ہوئے اور انہوں نے آپس میں اس بات پر اتفاق کیا کہ وہ ہمیشہ دن میں روزے رکھیں گے اور ساری رات عبادت الہی میں گزارا کریں گے، بستر پر نہ لیٹیں گے، گوشت اور گھی نہیں کھائیں گے، عورتوں اور خوشبو کے قریب نہیں جائیں گے، اونی لباس پہنیں گے اور دنیا کو ترک کر دیں گے، زمین میں سفر کریں گے، رہبانیت اختیار کریں گے اور شرمگاہوں کو کاٹ دیں گے۔
اس پر یہ آیت کریمہ نازل ہوئی اور انہیں اس ارادہ سے روک دیا گیا۔[8]

اگر مذکورہ بالا آیات میں ہم غور و فکر کریں تو ہمیں اس بات کا بخوبی علم ہوتا ہے کہ قرآنی تعلیمات کا مدعا و منشا یہ ہے کہ ہماری زندگی کے ہر پہلو میں اعتدال و توازن ہو، چنانچہ ہمارے خرچ کرنے میں، چلنے میں، بولنے میں، کھانے پینے میں، سونے جاگنے میں اور عبادات و معاملات میں اعتدال و توازن ہو نیز ہمیں افراط و تفریط اور ہر قسم کے تجاوز اور بے اعتدالی سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ اعتدال و توازن اور میانہ روی اللہ تعالیٰ کو پسند ہیں جبکہ افراط و تفریط اور حد سے تجاوز اللہ تعالیٰ کو ناپسند ہیں۔

توازن واعتدال سیرت طیبہ اور احادیث کی روشنی میں

قرآن مجید میں نبی کریم ﷺ کی سیرت مطہرہ کو پوری انسانیت کے لیے اسوہ حسنہ قرار دیا گیا ہے، اسی طرح آپ ﷺ کے فرامین کے بارے میں فرمایا کہ آپ ﷺ اپنی مرضی سے کچھ نہیں بولتے بلکہ وہی بولتے ہیں جو آپ ﷺ کی طرف وحی کیا جاتا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی سیرت مبارکہ اور آپ ﷺ کے اقوال، افعال اور تقریرات میں توازن و اعتدال کی بے شمار مثالیں ہیں، ان میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

وقت کی تقسیم میں اعتدال: ایک طویل حدیث کا خلاصہ یہ ہے کہ حضرت امام حسن رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضرت امام حسین رضی اللہ عنہ اپنے بابا جان حضرت علی رضی اللہ عنہ سے حضور اکرم صلی اللہ کے مکان میں

---

[7]۔ المائدہ: 87

[8]۔ قرطبی، امام ابو عبد اللہ محمد بن احمد بن ابو بکر، تفسیر قرطبی (مترجم)، جلد 3، ص670، ضیاء القرآن پبلی کیشنز

تشریف لے جانے اور باہر تشریف لانے اور حضور اکرم صلی اللہ کا طرز و طریقہ معلوم کر چکے تھے، چنانچہ میں نے حضرت امام حسین رضی اللہ عنہ سے حضور اکرم ﷺ کے مکان پر تشریف لے جانے کے حالات دریافت کئے تو آپ نے فرمایا کہ حضور اقدس ﷺ مکان میں تشریف رکھنے کے وقت کو تین حصوں پر تقسیم فرماتے تھے۔ ایک حصہ حق تعالیٰ کی عبادت میں خرچ فرماتے یعنی نماز وغیرہ پڑھتے تھے، دوسرا حصہ گھر والوں کے ادائے حقوق میں خرچ فرماتے تھے مثلا ان سے ہنسنا، بولنا، بات کرنا، ان کے حالات کی تحقیق کرنا اور تیسرا حصہ خاص اپنی ضروریات، راحت و آرام کے لئے رکھتے تھے پھر اس اپنے والے حصہ کو بھی اپنے اور لوگوں کے درمیان دو حصوں پر تقسیم فرمادیتے۔ اس طرح کہ خصوصی حضرات صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اس وقت میں داخل ہوتے، ان خواص کے ذریعہ سے مضامین عوام تک پہنچتے، اسی طرح حضور اکرم ﷺ ہر امر میں اعتدال اور میانہ روی اختیار فرماتے۔[9]

عبادات میں میانہ روی: نبی کریم ﷺ نے مکہ کی طرف جاتے ہوئے ایک شخص کو دیکھا کہ وہ پتھر کی چٹان پر نماز پڑھ رہا ہے، آپ علیہ السلام نے تھوڑی دیر مکہ میں قیام بھی فرمایا، جب واپس اس کے پاس سے گزرے تو دیکھا کہ وہ اسی حال پر نماز پڑھ رہا ہے تو آپ علیہ السلام نے دونوں ہاتھوں کو ملایا پھر تین بار فرمایا کہ " یَا أَیُّهَا النَّاسُ عَلَیْکُمْ بِالْقَصْدِ " "اے لوگو! اپنے اوپر میانہ روی کو لازم کرلو"[10] حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ تین آدمی آپ ﷺ کی عبادت کے بارے میں پوچھنے کے لیے ازواجِ مطہرات کے پاس کاشانہ اقدس پر آئے، جب انھیں آپ ﷺ کی عبادت کے بارے میں بتایا گیا تو انھوں نے نبی کریم ﷺ کی عبادت کو کم خیال کرتے ہوئے آپس میں کہا کہ ہم نبی کریم ﷺ کی برابری نہیں کرسکتے، آپ ﷺ کے تو اگلے پچھلے سارے گناہوں کو اللہ تعالیٰ نے معاف فرمادیا ہے، چنانچہ ان میں سے ایک نے کہا کہ میں رات بھر نماز پڑھا کروں گا، دوسرے نے کہا کہ میں ہمیشہ روزہ رکھا کروں گا جبکہ تیسرے نے کہا کہ میں نکاح نہیں کروں گا، ہمیشہ عورتوں سے الگ رہوں گا۔ ان کی اسی گفتگو کے دوران نبی کریم ﷺ تشریف لے آئے اور فرمایا" أَنْتُمْ الَّذِینَ قُلْتُمْ کَذَا وَکَذَا أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاکُمْ لِلَّهِ وَأَتْقَاکُمْ لَهُ لَکِنِّي أَصُومُ

9۔ ترمذی، محمد بن عیسیٰ، شمائل ترمذی، جلد اول، حدیث نمبر:314، سافٹ ویئر Easy Quran o Hadees

10۔ ابن ماجہ، ابو عبداللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، جلد سوم، حدیث نمبر:1121، سافٹ ویئر Easy Quran o Hadees

وَ أُفْطِرُ وَ أُصَلِّي وَ أَرْقُدُ وَ أَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي " "کیا تم لوگوں نے یوں یوں کہا ہے؟ اللہ کی قسم! میں اللہ تعالیٰ سے تمہاری بہ نسبت بہت زیادہ ڈرنے والا اور خوف کھانے والا ہوں، میں روزہ رکھتا ہوں اور افطار بھی کرتا ہوں، نماز پڑھتا ہوں اور سوتا بھی ہوں اور ساتھ ساتھ عورتوں سے نکاح بھی کرتا ہوں، یاد رکھو جو میری سنت سے روگردانی کرے گا، وہ میرے طریقے پر نہیں"[11]

اخراجات میں میانہ روی نصف معیشت: ہر انسان اپنی اور اپنے خاندان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کوئی کام یا جاب ضرور کرتا ہے، اس کام کے بدلے میں اسے معاوضہ ملتا ہے، یہی معاوضہ اس کی آمدن ہوتی ہے ۔اس آمدن کو صحیح طریقے سے خرچ کرنا ضروری ہے، چنانچہ جو آدمی اپنی آمدن کو اعتدال سے خرچ کرتا ہے، وہ بہت ساری مشکلات سے خود بھی بچ جاتا ہے اور اس سے متعلقہ افراد بھی مشکلات سے بچ جاتے ہیں، اسی لیے نبی کریم ﷺ نے اخراجات میں میانہ روی کو نصف معیشت قرار دیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: " اَلْاِقْتِصَادُ فِي النَّفْقَةِ نِصْفُ الْمَعِيْشَةِ " "اخراجات میں میانہ روی اختیار کرنا نصف معیشت ہے"[12]

تعلقات میں اعتدال: انسان کو معاشرتی حیوان بھی کہا جاتا ہے۔ زندگی گزارنے کے لیے ہر انسان کو اپنے خاندان، اپنے رشتے داروں اور دوستوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے تمام رشتوں کے ساتھ اعتدال کا رویہ رکھنے کا حکم دیا ہے۔ آپ ﷺ کی تعلیمات کا خلاصہ یہ ہے کہ اگر کسی سے دوستی و دشمنی بھی رکھنی ہو تو اس میں بھی اعتدال و میانہ روی اختیار کرنی چاہیے کیونکہ ہو سکتا ہے جو آج دوست ہے وہ کل دشمن بن جائے اور یہ بھی ممکن ہے کہ جو آج دشمن ہے وہ کل دوست بن جائے ،لہذا اعتدال کا دامن نہیں چھوڑنا چاہیے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: " أَحْبِبْ حَبِيبَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا وَ أَبْغِضْ بَغِيضَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا " "اپنے دوست کے ساتھ میانہ روی کا معاملہ رکھو۔ شاید کسی

11۔ بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، جلد سوم، حدیث نمبر:57

12۔ ولی الدین محمد بن عبد اللہ، مشکوۃ شریف، جلد چہارم، حدیث نمبر: 996، سافٹ ویر Easy Quran o Hadees

دن وہ تمہارا دشمن بن جائے اور دشمن کے ساتھ دشمنی میں بھی میانہ روی ہی رکھو کیونکہ ممکن ہے کہ کل وہی تمہارا دوست بن جائے"[13]

رزق کی طلب میں اعتدال: رزق کی تلاش کے لیے کاروبار، تجارت یا کوئی سروس اور مزدوری کرتے ہوئے بھی اعتدال کا دامن نہیں چھوڑنا چاہیے اس لیے کہ ہر انسان کے لیے جو کچھ اللہ تعالیٰ نے پیدا کیا ہوا ہے، وہ اسے ضرور ملے گا، چنانچہ آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ:" أَجْمِلُوا فِي طَلَبِ الدُّنْيَا فَإِنَّ كُلًّا مُيَسَّرٌ لِمَا خُلِقَ لَهُ "" دنیا کی طلب میں اعتدال سے کام لو اس لئے کہ ہر ایک کو وہ (عہدہ یا مال) ضرور ملے گا جو اس کے لئے پیدا کیا گیا ہے"[14]

مذکورہ بالا روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ نبی کریم ﷺ اپنے افعال و اعمال میں اعتدال و توازن برقرار رکھتے تھے، چاہے ان اعمال وافعال کا تعلق عبادات و معاملات سے ہو یا حقوق اللہ، حقوق النفس اور حقوق العباد سے ہو۔ اسی طرح رسول اللہ ﷺ، اللہ کی بارگاہ سے فقر و غنیٰ میں اعتدال کے حصول کے لیے دعا بھی کیا کرتے تھے، آپ ﷺ ان الفاظ سے بارگاہ الٰہی میں عرض کیا کرتے تھے" اَللّٰھُمَّ أَسْأَلُكَ الْقَصْدَ فِي الْفَقْرِ وَالْغِنٰى "" اے اللہ! میں تجھ سے فقر و غنیٰ میں اعتدال مانگتا ہوں"[15] چنانچہ آپ ﷺ نے اپنی امت کو بھی اعتدال کا حکم دیا ہے اور ہر قسم کے افراط و تفریط سے منع فرمایا ہے، چاہے اس کا تعلق عبادات و معاملات سے ہو یا پھر انفرادی و اجتماعی زندگی سے ہو، چنانچہ میانہ روی اور اعتدال سے کیے گئے کاموں کو آپ ﷺ نے بہترین و پسندیدہ قرار دیا ہے۔

کام اور زندگی میں حصولِ توازن کے لیے اہم کام

ہر انسان کو ضروریاتِ زندگی کی تکمیل کے لیے کوئی نہ کام کرنا پڑتا ہے، کوئی زراعت کے شعبے میں کام کرتا ہے اور کوئی صنعت و حرفت کے میدان میں کام کرکے اپنی ضروریات زندگی کی تکمیل کرتا ہے، اسی طرح کوئی تجارت کرتا ہے اور کوئی پرائیویٹ یا سرکاری جاب کرکے اپنی اور اپنے متعلقہ افراد کی ضروریات کو پورا کرتا ہے، مختصر یہ کہ ہر ایک کو کوئی کام کرنا پڑتا ہے اور ضروریاتِ زندگی کی تکمیل کے لیے کام کرنے میں کوئی

13-ترمذی، محمد بن عیسیٰ، جامع ترمذی، جلد اول، حدیث نمبر:2085، سافٹ ویئر Easy Quran o Hadees

14۔ ابن ماجہ، ابوعبداللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، جلد دوم، حدیث نمبر:300، سافٹ ویئر Easy Quran o Hadees

15۔ ولی الدین محمد بن عبداللہ، مشکوۃ شریف، جلد دوم، حدیث نمبر: 1028، سافٹ ویئر Easy Quran o Hadees

حرج اور ممانعت بھی نہیں ہے،بلکہ محنت کرکے اپنے ہاتھ سے مال کمانے کو عمدہ،پاکیزہ اورانبیاء کی سنت کہا گیاہے۔نبی کریم ﷺ نے فرمایا : " إِنَّ أَطْيَبَ مَا أَكَلَ الرَّجُلُ مِنْ كَسْبِهِ " "سب سے زیادہ بہترین کمائی وہ ہے جو انسان (اپنے ہاتھ سے) کمائے یعنی اپنی محنت سے حاصل کرے"[16] ایک اورروایت میں آپ ﷺ نے فرمایا:" مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَام كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ " "انسان کا بہتر کھاناوہ ہے جو وہ ہاتھ کی کمائی سے کھائے اور بے شک اللہ کے نبی داوٗد علیہ السلام اپنے ہاتھ کی کمائی سے کھاتے تھے"[17]

مذکورہ بالاروایات میں محنت کرنے،ہاتھ سے کمانے اورکام کرنے کی اہمیت بیان کی گئی ہے ،البتہ کام جو بھی ہو،ضروری ہے کہ انسان کے اس کام اورذاتی زندگی میں اعتدال وتوازن قائم اوربرقراررہے تاکہ اسے ذہنی، قلبی،جسمانی وروحانی ہر اعتبار سے سکون نصیب ہو۔ حصولِ توازن کے لیے درج ذیل اہم کام ممدومعاون ثابت ہوسکتے ہیں۔

1۔لچکدار منصوبہ بندی: کام اورذاتی زندگی میں توازن کے حصول کے لیے ایک لچکدار منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے ،ایسی منصوبہ بندی جس سے انسان اپنے کام سے بھی مطمئن رہے اوراس کی ذاتی زندگی بھی پُرسکون رہے،ایسی لچکدار منصوبہ بندی کہ جس کی وجہ سے انسان کوکام اور ذاتی زندگی میں کسی قسم کی پریشانی نہ ہو اور یہ تب ہی ممکن ہے جب ہم ہفتے میں سے کچھ دن اپنی ذاتی زندگی کے مشاغل سے لطف اندوز ہونے کے لیے اسے زیادہ وقت دیں جبکہ ہفتے کے بقیہ دنوں میں کام،جاب،کاروبار، تجارت وغیرہ کوزیادہ وقت دیں،باالفاظ دیگر یہ سب ایک لچکدار منصوبہ بندی کی صورت میں ہی ممکن ہوسکتاہے۔

ذاتی زندگی کے مشاغل سے لطف اندوز ہونے اورتوازن قائم کرنے کے لیے کچھ دیرانسان کو اگردنیا سے کٹناپڑے تو ایسا کرنے سے اسے ڈرنا نہیں چاہیے، یہ عمل انسان کو دوبارہ سے توانا کرنے میں مددگار ہوسکتاہے، کبھی کبھی کوئی کتاب لے کر تنہابیٹھ کر پڑھناشروع کردیں، یااکیلے قریبی سفر پر نکل جائیں لمبی چہل قدمی کریں، اس کے ساتھ ساتھ چھٹیاں بھی پلان کریں، موقع نکال کر پہاڑوں یاپرُفضا مقامات کی سیر کو جائیں، تفریح کریں

16۔نسائی،احمد بن شعیب، سنن نسائی، جلد سوم، حدیث نمبر: 758،سافٹ ویئر Easy Quran o Hadees

17۔بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری ، جلد اول، حدیث نمبر:1992 ،سافٹ ویئر Easy Quran o Hadees

قدرتی نظاروں سے لطف اندوز ہوں، ساحل سمندر پر جائیں، مختصر یہ کہ اپنے لئے، اپنے گھرانے کے لئے، رشتے داروں کے لیے اور دوستوں کے لیے ضرور وقت نکالیں، سب کے ساتھ مل کر بیٹھیں، ایک دوسرے کے ساتھ گفتگو کریں، خوشیاں اور دکھ درد ایک دوسرے کے ساتھ شیئر کریں، اکٹھے کھائیں پیئں یا ایسے مشاغل اپنائیں جو سب کے مشترکہ اور سب کے پسندیدہ ہوں۔ ایسے لمحات و مشاغل سے لطف اٹھانے کے لیے باقی سارے معاملات، جاب، کاروبار، تجارت وغیرہ کو وہیں چھوڑ کر جائیں، جہاں وہ تھے۔

2۔کام اور ذاتی زندگی کے درمیان حدود: بلاشبہ کام اور ذاتی زندگی میں توازن اوراعتدال برقرار رکھنا ایک اہم چیلنج ہے، کیونکہ کام ،کاروباراور تجارت وغیرہ کے دوران آپ کا واسطہ مختلف قسم کے لوگوں سے پڑ سکتا ہے، اسی طرح آپ کی صحت و ترجیحات کے مسائل اورآپ کی دفتری، کاروباری اور تجارتی ذمہ داریاں بھی اس نوعیت کی ہو سکتی ہیں جو آپ کے توازن کو غیر متوازن اور خراب کر دینے کا سبب بن سکتی ہیں، لہذٰا کام اور ذاتی زندگی میں حصولِ توازن کے لیے دونوں کے درمیان واضح حدود مقرر کر لینی چاہیں اوران حدود کا علم آپ کے ساتھ کام، جاب، کاروبار یا تجارت کرنے والے ساتھیوں اور افسران کو بھی ہونا چاہیے کہ جب آپ کام ختم کر کے گھر کے لئے نکل گئے ہیں تو اب کام کی فکریں کام کی جگہ پر ہی چھوڑ کر جا رہے ہیں، کام سے متعلق تمام فکریں آپ اپنے گھر لے کر نہ جائیں اور نہ ہی گھر بیٹھ کر ان کے متعلق سوچتے رہیں، بالکل اسی طرح گھر کے مسائل اور فکر و پریشانی کو دفتر وغیرہ میں لے کر نہ جائیں اور نہ ہی گھریلو مسائل کو اپنی دفتری کارکردگی یا تجارتی و کاروباری کارکردگی کی خرابی کا سبب بننے دیں۔ اپنے وقت کو بہترین انداز میں کام اور ذاتی زندگی میں تقسیم کر کے استعمال کریں۔

کام اور زندگی میں توازن کے فوائد و اثرات

انسان کے کام اور ذاتی زندگی میں توازن واعتدال کی صورت میں اسے بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں نیز کام اور ذاتی زندگی میں توازن کی وجہ سے انسان کی زندگی پر بہت سے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، ان میں سے چند ایک یہ ہیں کہ متوازن و معتدل انسان کم سے کم ذہنی دباؤ، طمانیت اور قلبی سکون، عمدہ صحت اور زندگی کے سہل و خوشگوار ہو جانے کو محسوس کرتا ہے، جس کا فائدہ نہ صرف کام کرنے والے اس انسان کو ہوتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ اس کے ادارے اوراس کے مالک کو بھی اتنا ہی فائدہ ہوتا ہے۔ مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ جو

آجر یا ادارے اپنے ورکر اور ملازمین کو کام اور ذاتی زندگی کو متوازن و معتدل رکھنے کا موقع و ماحول فراہم کرتے ہیں وہ اس کا فائدہ مستقل، وفادار اور کارآمد افرادی قوت کی شکل میں پاتے ہیں اور ساتھ ساتھ ایسے اداروں میں غیر حاضری کی شرح بھی انتہائی کم دیکھی گئی ہے۔ اسی طرح اور بہت سے مثبت نتائج سامنے آتے ہیں جو ادارے کی ترقی و ترویج میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ کام اور ذاتی زندگی میں اعتدال و توازن کی صورت میں حاصل ہونے والے فوائد و اثرات میں سے سب سے اہم درج ذیل ہیں۔

ذہنی صحت کا حصول: اگر کسی انسان کے کام اور ذاتی زندگی میں توازن قائم ہو جائے تو وہ انسان ذہنی طور پر صحت مند شمار ہو گا۔ ذہنی صحت سے مُراد کسی بھی شخص کی سماجی، نفسیاتی، جسمانی اور جذباتی تندرستی ہے نیز اچھی ذہنی صحت کا مطلب روز مرّہ کے ذہنی دباؤ اور تناؤ سے نبرد آزما ہونے کی صلاحیت بھی ہے، اچھی ذہنی صحت کا مطلب یہ بھی ہے کہ انسان عموماً اپنی مرضی کے مطابق سوچنے، محسوس کرنے اور ردِ عمل کے اظہار کرنے کے قابل ہو، چنانچہ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کی تعریف کے مطابق "اچھی ذہنی صحت سے مراد یہ ہے کہ انسان کے اندر زندگی کے دباؤ سے نبرد آزما ہونے کی صلاحیت ہو، وہ اپنی صلاحیتوں کو محسوس کر سکے، وہ اچھا سیکھ سکے اور اچھے طریقے سے کام کر سکے اور معاشرے میں اپنا مثبت کردار ادا کر سکے "[18]

اچھی ذہنی صحت ہمیں روز مرہ کے معاملات کو بغیر کسی ذہنی تناؤ کے حل کرنے کی سوجھ بوجھ دیتی ہے اور ساتھ ہی معاشرتی رہن سہن میں ایک دوسرے کو سمجھنے اور دوسروں کی ضروریات کا احساس پیدا کرتی ہے، روز مرہ زندگی میں آنے والی مشکلات سے نبٹنے کا حوصلہ اور شعور دیتی ہے، کام کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتی ہے نیز انسان دوسروں کی مدد کرنے کے طریقے سوچتا اور عمل کرتا ہے۔ ذہنی صحت کا حامل انسان لوگوں کے ساتھ اچھے اور خوشگوار تعلقات کو فروغ دینے کے لئے چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھتا ہے۔ ذہنی طور پر صحت مند ہونے سے ہماری سوچ، ہمارے احساسات، رویّے اور پھر عمل متاثر ہوتا ہے، چنانچہ کوئی بھی فرد پیش آمدہ صُورتِ حال کو اگر مثبت زاویۂ نگاہ سے دیکھتا، سوچتا، محسوس کرتا اور برتتا ہے تو ایسا شخص ذہنی صحت کا حامل شمار ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ ذہنی طور پر صحت مند انسان میں درج ذیل اوصاف اور خوبیاں پائی جاتی ہیں:

1۔ ذہنی دباؤ اور ذہنی تناؤ سے نبرد آزما ہونے کی صلاحیت **2۔ اپنی صلاحیتوں کا احساس**

[18] https://www.who.int

3۔اچھے انداز میں سیکھنااوراچھے انداز میں کام کرنا 4۔اپنے معاشرے میں مثبت کردارادا کرنا

5۔واضح اور مثبت انداز میں سوچنا 6۔احساس ذمہ داری

7۔مشکلات کامقابلہ کرنا 8۔دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات قائم کرنا

ذہنی صحت ہماری جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ جذباتی نشوونما کے لیے ضروری ہے، چنانچہ ذہنی طور پر صحت مند انسان کی سوچ اوراس کے جذبات اس کی اپنی ذات کے لیے، دیگر انسانوں کے لیے اور پورے معاشرے کے لیے مثبت ہوتے ہیں نیز اچھی ذہنی صحت ایک شخص کے لیے موئثر طریقے سے کام کرنے اوراس کی پیداواری صلاحیت بڑھانے کے لیے ضروری ہے، اچھی ذہنی صحت دوسروں کے ساتھ صحت مند تعلقات کو برقرار رکھنے کے لیے بھی اہم ہے۔ یہ ایک شخص کو موئثر طریقے سے بات چیت کرنے، قریبی تعلقات بنانے، اور تنازعات کو تعمیری انداز میں حل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ مختصر یہ کہ ایک شخص کے لیے ایک بھرپور زندگی گزارنے، خوشگوار سرگرمیوں میں مشغول ہونے، اہداف طے کرنے اور حاصل کرنے اور مقصد و معنیٰ کو محسوس کرنے کے لیے اچھی ذہنی صحت ضروری ہے، لہٰذا اسے ترجیح دینا اور اس کی حفاظت کرنا ضروری ہے۔ مذکورہ بالا مقاصد کو حاصل کرنے اور ذہنی صحت کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لیے 10 اکتوبر کو دنیا بھر میں "ذہنی صحت کا عالمی دن" منایا جاتا ہے۔

معاشرتی استحکام: معاشرہ انسانوں کے مل جل کے رہنے کا نام ہے۔ دینِ اسلام نے انسانی معاشرے کو بلا تفریق رنگ و نسل و مذہب فضیلت دی ہے۔ جس طرح معاشرتی ترقی اور کامیابی کے لیے معاشرتی آزادی، عدل وانصاف، معاشی خوشحالی اورامن وامان ضروری ہے، اسی طرح معاشرتی استحکام کے لیے معاشرے میں بسنے والے انسانوں کے کاموں اورذاتی زندگیوں میں اعتدال وتوازن قائم ہوناضروری ہے۔ وہی معاشرے کامیابی، ترقی اور معاشرتی استحکام سے ہمکنار ہوتے ہیں، جہاں لوگوں کے کاموں اورذاتی زندگیوں میں اعتدال وتوازن برقرار ہوتا ہے، چنانچہ ہم میں سے ہر ایک پاکستان کی مجموعی آبادی کا حصہ اوراکائی ہے اور ہر ایک کی اپنی اہمیت

ہے،لہٰذا مضبوط پاکستان اور معاشرتی استحکام کے لئے ایک ایک اکائی کا جسمانی، ذہنی اور روحانی طور پر مضبوط ہونا ضروری ہے۔بقول ڈاکٹر علامہ محمد اقبال:

افراد کے ہاتھوں میں ہے اقوام کی تقدیر ہر فرد ہے ملت کے مقدر کا ستارا

خلاصہ: بلاشبہ ہر انسان کی زندگی دو حصوں میں تقسیم ہوتی ہے، زندگی کے ایک حصے کو پیشہ وارانہ یا کام والی زندگی کہا جاتا ہے جبکہ زندگی کے دوسرے حصے کو ذاتی یا نجی زندگی کہا جاتا ہے۔انسان کو دنیا کی ضروریات کی تکمیل کے لیے کوئی پیشہ اختیار کرنا پڑتا ہے یا کوئی کام کرنا پڑتا ہے، اُس کام یا پیشے کے اختیار کرنے سے بعض لوگوں کی ذاتی یا نجی زندگی متاثر ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ مختلف مسائل کا شکار رہتے ہیں۔کسی کام کے کرنے یا کسی پیشے کے اختیار کرنے سے ذاتی زندگی کے متاثر ہونے کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔اُن وجوہات میں سے ایک یہ بھی ہے کہ بعض لوگ اپنی پیشہ وارانہ ترقی کے لیے یا اپنے کسی سینئر کی خوشامد یا اسے راضی کرنے کے لیے اتنے مگن ہو جاتے ہیں کہ وہ اپنی ذاتی اور نجی زندگی کو بھول ہی جاتے ہیں، ان کے لیے سب کچھ اپنی پروموشن یا اپنے سینئر کی خوشامد ورضامندی ہے، وہ یہ بھول ہی جاتے ہیں کہ ان کی اولاد، ان کی بیوی، ان کے والدین، ان کے بہن بھائیوں، ان کے رشتہ داروں، ان کے دوستوں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ان کے خالق ورازق اوران کے مالکِ حقیقی اللہ تعالیٰ کے بھی ان کے ذمہ کچھ حقوق ہیں، مختصر یہ کہ وہ اپنی ذاتی زندگی اور نجی زندگی کے متعلقات کو نظر انداز کر دیتے ہیں، چنانچہ اپنی پیشہ وارانہ اور کام والی زندگی میں افراط کا شکار ہو جاتے ہیں جبکہ اپنی نجی زندگی میں تفریط کا شکار ہو جاتے ہیں۔بعینہ کچھ لوگ اس کے برعکس ذاتی و نجی زندگی میں افراط کا شکار ہو کر اپنی پیشہ وارانہ اور کام والی زندگی میں تفریط کا شکار ہو جاتے ہیں۔ایسے افراد کبھی بھی ذہنی صحت اور قلبی اطمینان اور سکون سے ہمکنار نہیں ہو سکتے۔وہی افراد ذہنی صحت سے ہمکنار ہو کر معاشرتی استحکام کا باعث بن سکتے ہیں جن کی زندگی میں ہر اعتبار سے میانہ روی، اعتدال اور توازن پایا جاتا ہے، لہٰذا ہمیں زندگی کے ہر پہلو میں اعتدال و توازن پیدا کرنے کی بھرپور کوشش کرنی چاہیے بالخصوص اپنی پیشہ وارانہ اور کام والی زندگی اور ذاتی زندگی میں توازن قائم رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ ہم ذہنی صحت سے ہمکنار ہو کر معاشرے کے لیے استحکام کا باعث بن سکیں۔