***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

Mental Stress Among the Younger Generation: Causes, Effects, and Mitigation: A Specialized Study in the Light of the Prophetic Seerah (ﷺ)

نسلِ نو میں ذہنی دباؤ، محرکات، اثرات اور تدارک: سیرتِ طیبہ ﷺ کی روشنی میں اختصاصی مطالعہ

Maira Shan
M.Phil Research Scholar, MY, University Islamabad
Dr. Mohsin Zia Qazi
HoD Religious Studies and Graduate Studies, Rashid Latif Khan University, Lahore
mohsin.ziaqazi@rlku.edu.pk

Abstract:
This paper explores the relationship between modern psychological practices for managing mental stress and the teachings of Prophet Muhammad ﷺ, focusing on how his methods align with contemporary therapeutic techniques. Work-related stress, anxiety, and depression are prevalent among today's youth, often exacerbated by social, academic, and economic pressures. The paper discusses modern therapies like Acceptance and Commitment Therapy (ACT), which emphasizes accepting and embracing difficult emotions rather than resisting them. This approach is compared to the Islamic practice of Tawakkul (trust in Allah), where individuals are encouraged to place their trust in divine wisdom, accept hardships, and find peace through reliance on Allah. The teachings of Prophet Muhammad ﷺ on patience (Sabr), gratitude (Shukr), and constant remembrance of Allah (Dhikr) provide a comprehensive spiritual framework for managing stress and achieving mental peace. By integrating these Islamic principles with contemporary psychological strategies, this paper demonstrates how young people can benefit from a balanced approach to mental well-being, incorporating both spiritual and practical methods to manage mental health.

Keywords: Mental stress, modern therapy, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Tawakkul, Prophet Muhammad, Sabr, Shukr, Dhikr, Youth mental health.

تمہید:

ذہنی دباؤ ایک ایسی نفسیاتی حالت ہے جس میں انسان کے جذباتی، ذہنی اور جسمانی حالات متاثر ہو جاتے ہیں۔ یہ مختلف وجوہات کی بنا پر ہو سکتا ہے، جیسے تعلیمی، معاشی، سماجی یا ذاتی مسائل۔ ذہنی دباؤ انسان کی صحت پر منفی اثرات ڈال سکتا ہے اور اس کے رویے، سوچنے کی صلاحیت اور جسمانی قوتوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو آج کل کے جدید دور میں "اسٹریس" کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ ماہرِ نفسیات کی اصطلاحات میں اس کی تعریف مندرجہ ذیل ہے:

Stress is a feeling of emotional or physical tension. It can come from any event or thought that makes you feel frustrated, angry, or nervous. Stress is your body's reaction to a challenge or deman.[1]

"تناؤ یعنی "جذباتی یا جسمانی کھچاؤ کا ایک احساس ہے۔ یہ کسی بھی ایسے واقعے یا خیال سے پیدا ہو سکتا ہے جو آپ کو مایوسی، غصے یا گھبراہٹ میں مبتلا کر دے۔ تناؤ دراصل کسی بھی چیلنج یا مطالبے کے خلاف آپ کے جسم کا ایک فطری ردِ عمل ہے۔"

[1]-"Stress," MedlinePlus, National Library of Medicine, accessed May 6, 2026, medlineplus.gov/ency/article/003211.htm.

آج کے دور میں نسل نو میں ذہنی دباؤ ایک بڑھتا ہوا مسئلہ بن چکا ہے، جس کی وجہ سے کئی نوجوان مختلف نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ نسل نو میں ذہنی دباؤ کی صورتحال دن بدن تشویش کا باعث بن رہی ہے۔ تعلیمی دباؤ، والدین کی توقعات، معاشی مسائل، اور سوشل میڈیا کا بڑھتا ہوا اثر نوجوانوں میں ذہنی دباؤ کی بنیادی وجوہات ہیں۔ اس دباؤ کی وجہ سے نوجوانوں کی زندگیوں میں بے چینی، اداسی، بے حوصلگی اور اضطراب جیسے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ ان مسائل کا حل تلاش کرنا نہ صرف نوجوانوں کی فلاح کے لیے ضروری ہے بلکہ ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل کے لیے بھی یہ ضروری ہے۔

ذہنی دباؤ کے علاج کے بارے میں سیرت نبوی ﷺ میں نہایت اہم اور مفید رہنمائی ملتی ہے۔ نبی ﷺ نے اپنی زندگی میں جتنی مشکلات کا سامنا کیا، ان کے حل کے لیے جو روحانی اور عملی طریقے اپنائے، وہ آج بھی ہمارے لیے بہترین رہنمائی کا ذریعہ ہیں۔ نبی ﷺ کا اعتماد اللہ پر، صبر کا مظاہرہ، ذکر اور دعا جیسے روحانی طریقے ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرنے کے بہترین طریقے ہیں، جنہیں ہم اپنی زندگیوں میں شامل کر سکتے ہیں۔
اسلام باضابطہ اور منظم زندگی گزارنے کی تعلیم دیتا ہے جب کہ بے ربط اور غیر منظم امور حیات کو تحسین کی نظر سے نہیں دیکھتا۔ اس لئے جو فرد خود کو جتنا بہتر منظم کر سکتا ہے، اس کی زندگی میں ذہنی دباؤ یا سٹریس اتنا ہی کم ہوتا ہے۔ جب انسان خود کو منظم نہیں کر پاتا تو ذہنی دباؤ اس پر حاوی ہو جاتا ہے۔ پھر ذہنی تناؤ کے نتیجے میں انسان کی زندگی کے تمام پہلو چاہے ان کا تعلق کاروبار سے ہو، سیاست سے ہو یا معاشرت سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ انسانی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ انسان کو زندگی اتنی تکلیف دہ لگنے لگتی ہے کہ اس کے سامنے موت کی تلخی ہیچ معلوم ہوتی ہے چنانچہ وہ خودکشی جیسے انتہائی اقدام کی طرف جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ عالمی ادارہ صحت نے ذہنی تناؤ کو اکیسویں صدی کی وبا قرار دیا ہے اور اس وقت دنیا کے پانچ فی صد لوگ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں۔ [2]

ذہنی دباؤ ایک عالمی مسئلہ بن چکا ہے، اور نسل نو کے لیے اس کا اثر زیادہ گہرا ہے اس لیے یہ موضوع بہت کا حامل ہے۔ اس تحقیق کا مقصد یہ ہے کہ ہم سیرت نبوی ﷺ کی روشنی میں نوجوانوں کے ذہنی دباؤ کے علاج کے مختلف پہلوؤں کو سمجھیں اور ان طریقوں کو عملی زندگی میں اپنانے کی کوشش کریں تاکہ نوجوانوں کی ذہنی فلاح کو بہتر بنایا جا سکے۔

نسلِ نو میں ذہنی دباؤ کے محرکات:

انسانی معاشرے کے ارتقاء میں 'نسلِ نو' ہمیشہ ایک کلیدی قوت کے طور پر ابھرتی ہے، جو نہ صرف ماضی کی روایات کی امین ہوتی ہے بلکہ مستقبل کے نئے رجحانات کی بنیاد بھی رکھتی ہے۔ عصرِ حاضر میں نسلِ نو کی فکری و عملی زندگی پر اثر انداز ہونے والے محرکات انتہائی پیچیدہ اور ہمہ جہت ہیں۔ آج کا نوجوان جہاں ایک طرف جدید ٹیکنالوجی اور عالمگیریت (Globalization) کے زیرِ اثر ہے، وہاں دوسری طرف وہ نفسیاتی دباؤ، سماجی تبدیلیوں اور معاشرتی اقدار کے ٹکراؤ سے بھی نبرد آزما ہے۔ زیرِ نظر مقالہ ان بنیادی عوامل اور محرکات کا احاطہ کرتا ہے جو موجودہ نسل کی ذہنی ساخت، ترجیحات اور ان کے طرزِ زندگی کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کر رہے ہیں، تاکہ ان کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو سمجھ کر ایک مثبت رخ متعین کیا جا سکے:

1۔ قرآن سے دوری

قرآنِ مجید محض ایک کتابِ تلاوت نہیں بلکہ ضابطہ حیات اور انسانیت کے لیے نسخہ کیمیا ہے۔ نسلِ نو کے فکری و نفسیاتی بگاڑ کا ایک بڑا سبب اس مآخذِ ہدایت سے دوری ہے۔ جب کوئی معاشرہ یا فرد اپنے خالق کے کلام کو پسِ پشت ڈال دیتا ہے، تو وہ ذہنی سکون اور قلبی اطمینان سے محروم ہو

---

[4]-World https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. Cited. 10-5-2022. Health Organization. Depression.

جاتا ہے۔ قرآن سے دوری محض تلاوت کا چھوڑ دینا نہیں، بلکہ اس کے احکامات پر عمل پیرا نہ ہونا اور اسے اپنی عملی زندگی کے فیصلوں سے خارج کر دینا ہے۔ اللہ رب العزت نے اس حقیقت کو قرآنِ کریم میں نہایت واشگاف الفاظ میں بیان فرمایا ہے کہ جو شخص اس کی یاد اور اس کے کلام سے روگردانی کرے گا، اس کی زندگی تنگ کر دی جائے گی:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾[3]

ترجمہ: "اور جس نے میرے ذکر (نصیحت) سے منہ موڑا، تو یقیناً اس کے لیے (دنیا میں) تنگ زندگی ہو گی۔"

اس آیتِ مبارکہ کی روشنی میں یہ بات واضح ہے کہ انسانی زندگی میں آنے والی بے چینی، ڈپریشن، اور مقصدِ حیات سے محرومی کا اصل سبب قرآنِ حکیم سے اعراض ہے۔ 'معیشتِ ضنکاً' (تنگ زندگی) سے مراد صرف معاشی تنگی نہیں، بلکہ اس سے مراد وہ باطنی اضطراب اور فکری انتشار ہے جو انسان کو دنیا کی تمام تر سہولیات کے باوجود سکون میسر نہیں ہونے دیتا۔ لہٰذا نسلِ نو کے لیے ناگزیر ہے کہ وہ اپنے مسائل کا حل فلسفہ ہائے جدید کے بجائے قرآن کے ابدی حقائق میں تلاش کرے۔

قرآن اللہ کا کلام ہے، جس میں رہنمائی اور سکون کی بے شمار نشانیاں موجود ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا:

﴿ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ﴾[4]

ترجمہ: "یقیناً اللہ کی یاد میں دلوں کا سکون ہوتا ہے"۔

یہ آیت واضح کرتی ہے کہ قرآن اور اللہ کی یاد انسان کے دل کو سکون بخشتی ہے۔ لیکن جب انسان قرآن سے دوری اختیار کرتا ہے، تو اس کے دل میں بے سکونی، اضطراب اور ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ قرآن کا روزانہ تلاوت کرنا، اس پر غور و فکر کرنا اور اس کی ہدایات پر عمل کرنا انسان کی روحانیت کو بہتر بناتا ہے اور ذہنی سکون فراہم کرتا ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

" مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ)[5]

ترجمہ" : جب بھی کچھ لوگ اللہ کے گھروں میں سے کسی گھر (مسجد) میں جمع ہوتے ہیں، اللہ کی کتاب کی تلاوت کرتے ہیں اور آپس میں اسے پڑھتے پڑھاتے ہیں، تو ان پر سکینت (اطمینان) نازل ہوتی ہے، رحمت انہیں ڈھانپ لیتی ہے، فرشتے انہیں گھیر لیتے ہیں اور اللہ ان کا ذکر ان (فرشتوں) میں کرتا ہے جو اس کے پاس ہوتے ہیں۔"

یہ حدیث اس بات کی ٹھوس دلیل ہے کہ قرآن کا اجتماعی یا انفرادی مطالعہ براہِ راست انسانی قلب پر 'سکینہ' (اطمینانِ کلی) کے نزول کا باعث بنتا ہے۔ یہاں سکینہ سے مراد وہ باطنی وقار اور سکون ہے جو بیرونی حالات کے اضطراب کو ختم
کر دیتا ہے۔

حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

[3] ۔ القرآن: 124/20

6-القرآن: 28/13

[5]-ابو داؤد، سنن ابی داود، کتاب تفریع ابواب الوتر، باب فی ثواب قراءۃ القرآن (الریاض: الطبعہ الثانیہ، 1336)، حدیث: 1455

(إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَصْدَأُ كَمَا يَصْدَأُ الْحَدِيدُ إِذَا أَصَابَهُ الْمَاءُ، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا جِلَاؤُهَا؟ قَالَ: كَثْرَةُ ذِكْرِ الْمَوْتِ وَتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ)[6]

ترجمہ" : بے شک یہ دل بھی اسی طرح زنگ آلود ہو جاتے ہیں جس طرح لوہا پانی لگنے سے زنگ آلود ہو جاتا ہے۔ عرض کیا گیا: اے اللہ کے رسول! ان کی صفائی (زنگ اتارنے) کا ذریعہ کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: موت کو کثرت سے یاد کرنا اور قرآن کی تلاوت کرنا۔"

قرآن سے دوری انسانی دل پر گناہوں اور دنیاوی افکار کی ایسی تہہ جما دیتی ہے جسے 'زنگ' سے تعبیر کیا گیا ہے۔ یہ زنگ ہی دراصل ذہنی دباؤ اور بے سکونی کی جڑ ہے۔ تلاوتِ قرآن اس زنگ کو اتار کر دل کو مصفٰی کرتی ہے، جس سے انسان کو وہ روحانی بالیدگی حاصل ہوتی ہے جو اسے ذہنی امراض اور تناؤ سے محفوظ رکھتی ہے۔

ان احادیث سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نسلِ نو کے لیے قرآن محض ایک مقدس کتاب نہیں بلکہ ایک تطہیرِ قلب کا ذریعہ (Cleansing Agent) ہے۔ اگر نوجوان اپنی روزمرہ زندگی میں قرآن کے لیے وقت نکالیں، تو وہ نہ صرف "معیشتِ ضنکا" (تنگ زندگی) سے نکل سکتے ہیں بلکہ اس 'سکینہ' کو پا سکتے ہیں جس کی تلاش میں وہ مادی اشیاء کی طرف بھاگ رہے ہیں۔

2۔ غیر ضروری تعلیمی دباؤ

تعلیم درحقیقت انسانی شعور کی بیداری اور شخصیت کی تعمیر کا ایک مقدس عمل ہے جو بذاتِ خود سکون اور بصیرت کا سرچشمہ ہے، لیکن جب اسے محض مادی کامیابی کا پیمانہ بنا دیا جائے تو یہ ایک سنگین نفسیاتی بوجھ کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ عصرِ حاضر میں نسلِ نو جس ذہنی دباؤ کا شکار ہے، اس کا سبب حصولِ علم نہیں بلکہ وہ مسابقتی نظام ہے جس نے طالب علم کو محض درجات (Grades) کی دوڑ میں شامل کر دیا ہے۔ جب تعلیم کا مقصد سیکھنے اور سمجھنے کے بجائے صرف امتحانی کامیابی اور معاشرتی برتری رہ جائے، تو یہ فطری تجسس کو کچل کر ذہنی اضطراب کو جنم دیتا ہے۔ والدین کی غیر فطری توقعات، مخصوص پیشوں سے وابستہ سماجی دباؤ اور ناکامی کا ہمہ وقت موجود خوف نوجوانوں کے اعصاب پر ایک ایسا جبر مسلط کر دیتا ہے جس سے ان کی تخلیقی صلاحیتیں مفلوج ہو کر رہ جاتی ہیں۔ لہٰذا یہ کہنا بجا ہو گا کہ ذہنی دباؤ کا اصل محرک تعلیم نہیں، بلکہ وہ غیر متوازن تعلیمی ماحول اور سماجی رویے ہیں جو علم کو نور کے بجائے ایک بوجھل ذمہ داری میں تبدیل کر دیتے ہیں، جس کے نتیجے میں نسلِ نو میں بے چینی، مایوسی اور نفسیاتی تھکن کے آثار نمایاں ہونے لگتے ہیں۔

والدین کی توقعات نسلِ نو میں ذہنی دباؤ کا ایک ایسا محرک ہیں جو بظاہر محبت اور خیر خواہی پر مبنی ہوتی ہیں، لیکن ان کا غیر متوازن ہونا نوجوانوں کے لیے ایک گہرا نفسیاتی بحران بن جاتا ہے۔ ہر والدین کی یہ فطری خواہش ہوتی ہے کہ ان کی اولاد زندگی کے ہر میدان میں کامران ہو، مگر جب یہ خواہش ایک 'جبر' یا 'ناقابلِ رسائی ہدف' بن جائے، تو یہ نوجوان کی اپنی شناخت اور ذہنی سکون کو نگل لیتی ہے۔

والدین کی توقعات کا یہ پہلو نسلِ نو کے لیے ایک دو دھاری تلوار ثابت ہوتا ہے۔ اگر یہ حوصلہ افزائی کی حد تک رہیں تو مہمیز کا کام کرتی ہیں، لیکن اگر یہ مطالبہ بن جائیں تو یہی توقعات ذہنی دباؤ کا سب سے بڑا سبب بنتی ہیں۔ ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل کے لیے ضروری ہے کہ والدین اور اولاد کے درمیان 'مکالمہ (Dialogue) ' ہو، جہاں بچے کی انفرادی صلاحیتوں کو تسلیم کیا جائے اور اسے ایک آزاد انسان کے طور پر پنپنے کا موقع دیا جائے۔[7]

---

[6] - محمد بن عبد اللہ الخطیب التبریزی، مشکوۃ المصابیح، کتاب فضائل القرآن، (بیروت: الطبعہ الثانیہ، 1339ھ) حدیث: 2168۔

[7] -وجیہ ناز شہر ودی۔ نسلِ نو ذہنی دباؤ کی زد میں۔ روزنامہ جنگ (05 اپریل، 2019)۔ https://jang.com.pk/news/625568

3۔ سوشل میڈیا کا اثر

عصرِ حاضر میں سوشل میڈیا نسلِ نو کے لیے محض رابطے کا ذریعہ نہیں رہا بلکہ یہ ایک ایسی متوازی دنیا بن چکا ہے جو ان کے افکار، جذبات اور شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کر رہی ہے۔ اس پلیٹ فارم نے نوجوانوں میں 'سماجی موازنے (Social Comparison) ' کے ایک لامتناہی سلسلے کو جنم دیا ہے۔ جب ایک نوجوان انسٹاگرام یا فیس بک پر دوسروں کی بظاہر مثالی اور پر تعیش زندگی، سفر کی تصاویر اور کامیابیوں کی چکاچوند دیکھتا ہے، تو وہ شعوری یا لاشعوری طور پر اپنی عام سی زندگی کا موازنہ ان 'فلٹر شدہ' تصاویر سے کرنے لگتا ہے۔ یہ عمل اسے مستقل بنیادوں پر احساسِ کمتری، ادھورے پن اور محرومی کی کیفیت میں مبتلا کر دیتا ہے، جسے نفسیاتی اصطلاح میں (Fear of Missing Out) **FOMO** یعنی 'پیچھے رہ جانے کا خوف' کہا جاتا ہے۔[8]

اس حوالے سے چند اہم پہلو اور امثلہ درج ذیل ہیں:

1۔ مصنوعی معیارِ زندگی اور باڈی امیج : سوشل میڈیا پر خوبصورتی اور کامیابی کے جو مصنوعی معیار سیٹ کر دیے گئے ہیں، وہ نوجوانوں کو اپنے وجود اور صورت سے بیزار کر دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ماڈلز اور انفلوئنسرز کی ایڈیٹ شدہ تصاویر دیکھ کر طالبات اور نوجوان اپنے جسمانی خدوخال (Body Image) کے حوالے سے شدید عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں، جو آگے چل کر انوریکسیا (Anorexia) جیسے نفسیاتی و جسمانی امراض کا سبب بنتا ہے۔

2۔ سائبر بلینگ (Cyberbullying) اور تبصروں کا اثر : سوشل میڈیا پر گمنام رہ کر منفی تبصرے کرنے یا کسی کی تضحیک کرنے کا رجحان (Trolling) نوجوانوں کی خود اعتمادی کو بری طرح کچل دیتا ہے۔ ایک چھوٹی سی تنقید یا منفی تبصرہ بعض اوقات نوجوان کو اس حد تک ذہنی دباؤ میں لے جاتا ہے کہ وہ شدید ڈیپریشن یا خودکشی جیسے منفی خیالات کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، کسی پوسٹ پر لائکس (Likes) کی کمی یا ناپسندیدہ کمنٹ نوجوانوں کے لیے ایک سماجی ردِ عمل بن جاتا ہے جس سے وہ اپنی اہمیت کا تعین کرنے لگتے ہیں۔[9]

3۔ توجہ کی تقسیم اور نیند کی کمی : سوشل میڈیا کا بے جا استعمال 'سکرین ٹائم' میں اضافے کا باعث بنتا ہے، جس سے نہ صرف تعلیمی توجہ متاثر ہوتی ہے بلکہ نیند کے اوقات میں بے ترتیبی پیدا ہوتی ہے۔ طبی تحقیق کے مطابق نیند کی کمی براہِ راست چڑچڑے پن اور اسٹریس ہارمونز (Cortisol) میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔

4۔ تصدیق کی طلب :(Validation Seeking) آج کا نوجوان اپنی خوشی کا انحصار دوسروں کی 'ڈیجیٹل تالیوں' پر رکھنے لگا ہے۔ اگر اس کی کسی کامیابی پر سوشل میڈیا سے مطلوبہ داد نہ ملے، تو وہ اسے اپنی ناکامی تصور کرنے لگتا ہے، جو کہ ایک مستقل ذہنی کوفت کا ذریعہ ہے۔

خلاصہ یہ کہ سوشل میڈیا کا بے ہنگم استعمال نوجوانوں کو ایک ایسی خیالی دنیا کا اسیر بنا دیتا ہے جہاں حقیقت اور بناوٹ کی تمیز مٹ جاتی ہے، اور یہی کشمکش ان کے اعصاب پر اسٹریس کی صورت میں مسلط رہتی ہے۔

4۔ فکرِ معاش

عصرِ حاضر میں نسلِ نو کے اعصاب پر سوار رہنے والا سب سے سنگین اور ہمہ گیر محرک 'فکرِ معاش' ہے۔ یہ محض معاشی ضرورت کا نام نہیں بلکہ ایک ایسا نفسیاتی بوجھ ہے جو نوجوان کی شناخت، خود اعتمادی اور سماجی حیثیت کو براہِ راست متاثر کرتا ہے۔ جب ایک نوجوان برسوں کی محنت اور

10-Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. Psikiyatride Guncel Yaklasimlar, 14(1), 74-85.

11- Kowalski, R. (2018). Cyberbullying. In The Routledge international handbook of human aggression (pp.131-142). Routledge.

والدین کے کثیر سرمائے کے بعد تعلیمی ڈگری حاصل کر کے عملی میدان میں قدم رکھتا ہے، تو روزگار کے محدود مواقع اور بڑھتی ہوئی مہنگائی اسے ایک لامتناہی بے یقینی (Uncertainty) کا شکار کر دیتی ہے۔ یہ بے یقینی وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مستقل ذہنی تناؤ اور وجودی کرب میں بدل جاتی ہے۔ جدید دور میں اسکا اعتبار سے نسلِ نو میں ذہنی دباؤ کا جائزہ لیا جائے تو کچھ اہم نکات سامنے آتے ہیں:

1۔ توقعات اور حقیقت کا ٹکراؤ: تعلیمی دور میں نوجوان کو ایک روشن مستقبل کے خواب دکھائے جاتے ہیں، لیکن عملی زندگی میں جب اسے اپنی ڈگری اور صلاحیت کے مطابق معاوضہ یا عہدہ نہیں ملتا، تو وہ 'تقابلی محرومی (Relative Deprivation) 'کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ احساس کہ اس کی محنت کا صلہ اسے نہیں مل رہا، اسے معاشرے اور خود اپنے خلاف باغیانہ یا مایوس کن سوچ کی طرف لے جاتا ہے۔

2۔ سماجی وقار اور معاشی حیثیت: مشرقی معاشرے میں فرد کی سماجی قدر و قیمت کا تعین اکثر اس کے 'روزگار' اور 'آمدنی' سے کیا جاتا ہے۔ بے روزگار نوجوان کو نہ صرف معاشی تنگی کا سامنا ہوتا ہے بلکہ اسے خاندانی تقاریب اور سماجی حلقوں میں بھی ایک غیر ضروری فرد تصور کیا جانے لگتا ہے۔ یہ سماجی دباؤ اسے 'سوشل اینگزائٹی (Social Anxiety) 'میں مبتلا کر دیتا ہے، جہاں وہ لوگوں سے ملنے جلنے سے کترانے لگتا ہے۔

3۔ خاندانی کفالت کی ذمہ داری: پاکستان جیسے معاشرتی ڈھانچے میں، جہاں مشترکہ خاندانی نظام رائج ہے، نوجوان پر صرف اپنی ہی نہیں بلکہ اپنے بوڑھے والدین اور بہن بھائیوں کی کفالت کا بوجھ بھی ہوتا ہے۔ معاشی وسائل کی کمی اور روزگار کی تلاش میں ناکامی اسے اس احساسِ جرم (Guilt) میں مبتلا کر دیتی ہے کہ وہ اپنے پیاروں کی امیدوں پر پورا نہیں اتر پا رہا۔ یہی وہ نقطہ ہے جہاں سے 'کلینکل ڈپریشن' کے اثرات نمایاں ہونا شروع ہوتے ہیں۔

4۔ برین ڈرین (Brain Drain) کی خواہش اور مجبوری: معاشی عدم تحفظ کے باعث موجودہ نسل میں بیرونِ ملک ہجرت کا رجحان حد سے زیادہ بڑھ چکا ہے۔ اپنے وطن اور پیاروں کو چھوڑنے کی خواہش اور اس عمل میں حائل قانونی و مالی رکاوٹیں ایک الگ نوعیت کے 'ہجرت کے تناؤ' (Migration Stress) کو جنم دیتی ہیں۔ نوجوان ہر وقت اسی تگ و دو میں رہتا ہے کہ وہ کسی طرح اس معاشی گرداب سے نکل سکے۔[10]

5۔ مہنگائی اور بقا کی جنگ: بڑھتی ہوئی مہنگائی نے بنیادی انسانی ضروریات (خوراک، لباس، رہائش) کا حصول بھی مشکل بنا دیا ہے۔ جب ایک نوجوان اپنی بنیادی ضرورت پوری کرنے کے لیے بھی دوسروں کا دستِ نگر ہوتا ہے، تو اس کی خودداری (Self-esteem) مجروح ہوتی ہے، جو اسے مستقل چڑچڑے پن اور ذہنی تھکن (Burnout) کی طرف دھکیل دیتی ہے۔

حاصلِ بحث یہ کہ فکرِ معاش کا یہ دباؤ صرف جیب خالی ہونے تک محدود نہیں رہتا، بلکہ یہ نوجوان کی تخلیقی صلاحیتوں کو مفلوج کر کے اسے ایک ایسی بقا کی جنگ میں الجھا دیتا ہے جہاں اسے اپنی ذہنی صحت اور روحانی سکون کی قربانی دینی پڑتی ہے۔ اگر ریاست اور معاشرہ نوجوانوں کو معاشی تحفظ فراہم کرنے میں ناکام رہیں، تو یہ ذہنی دباؤ ایک قومی المیے کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔

5۔ کام سے متعلق ذہنی دباؤ(Work-related stress)

کام سے متعلق ذہنی دباؤ محض کام کی زیادتی کا نام نہیں، بلکہ یہ ایک ایسا نفسیاتی اور فعلیاتی (Physiological) ردعمل ہے جو اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ملازم کو دی گئی ذمہ داریاں اس کی مہارت، وسائل اور ذاتی استعداد سے تجاوز کر جاتی ہیں۔ جدید تنظیمی ڈھانچوں میں 'پیشہ ورانہ تناؤ' ایک خاموش وباء کی صورت اختیار کر چکا ہے، جو نہ صرف فرد کی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے بلکہ اس کی مجموعی زندگی کے توازن کو بھی بگاڑ دیتا ہے۔[11]

12- Docquier, F., Lohest, O., & Marfouk, A. (2007). Brain drain in developing countries. The World Bank economic review, 21(2), 193-218.
13- Cox, T., Griffiths, A., & Rial, E. (2010). Work related stress. Occupational health psychology, 31-56.

1۔ عدم توازن اور بے اختیاری : تحقیقی مطالعہ جات یہ بتاتے ہیں کہ تناؤ صرف کام کے بوجھ سے نہیں، بلکہ 'اختیار کی کمی' سے پیدا ہوتا ہے۔ جب کسی فرد پر ذمہ داریوں کا بوجھ تو زیادہ ہو لیکن اسے فیصلے کرنے یا کام کے طریقہ کار کو متعین کرنے کا اختیار نہ دیا جائے، تو یہ صورتحال شدید ذہنی گھٹن کا باعث بنتی ہے۔

2۔ وقت کی تنگی اور ڈیڈلائنز :(Deadlines) عصری دور میں 'فوری نتائج' کے حصول کی دوڑ نے کام کے ماحول کو انتہائی سخت بنا دیا ہے۔ مقررہ وقت میں پیچیدہ اہداف کو پورا کرنے کا مسلسل دباؤ اعصابی نظام کو ہمیشہ 'الرٹ' پوزیشن پر رکھتا ہے، جس سے 'برن آؤٹ (Burnout)' یعنی مکمل ذہنی و جسمانی تھکن کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

3۔ کام اور نجی زندگی کا تداخل :(Work-Life Conflict) ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے باعث اب دفتر کا کام صرف دفتر تک محدود نہیں رہا۔ ای میلز اور واٹس ایپ پیغامات نے گھر اور کام کے درمیان کی سرحد مٹا دی ہے۔ جب ایک فرد گھر پر بھی کام کے بارے میں سوچنے یا اسے کرنے پر مجبور ہوتا ہے، تو اسے آرام اور ذہنی بحالی کا موقع نہیں ملتا، جو طویل مدتی تناؤ کی جڑ ہے۔

4۔ تنظیمی سیاست اور رویے : کام کی جگہ پر ساتھیوں کا رویہ، غیر منصفانہ تقسیم کار، اور انتظامیہ کی طرف سے حوصلہ افزائی کا فقدان ایسے عوامل ہیں جو فرد کے اندر عدم تحفظ کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ یہ احساس کہ اس کی محنت کو تسلیم نہیں کیا جا رہا، اسے اپنے پیشے سے بیزار اور ذہنی طور پر مفلوج کر دیتا ہے۔

5۔ جسمانی و نفسیاتی اثرات : کام کا مسلسل دباؤ صرف سوچ تک محدود نہیں رہتا بلکہ یہ طبی مسائل جیسے کہ ہائی بلڈ پریشر، نیند کی کمی، معدے کے امراض اور مستقل سر درد کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ نفسیاتی طور پر یہ چڑچڑے پن، توجہ کی کمی اور ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔

کام سے متعلق ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ کام کی نوعیت اور ملازم کی صلاحیت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کی جائے۔ جب تک اداروں میں انسانی صحت کو پیداواری صلاحیت (Productivity) پر فوقیت نہیں دی جائے گی، تب تک نسلِ نو اس پیشہ ورانہ کرب سے نجات حاصل نہیں کر سکے گی۔

ذہنی دباؤ کے اثرات (جسمانی اور ذہنی صحت پر اثرات)

ذہنی دباؤ کا انسانی صحت پر گہرا اثر پڑتا ہے، جو نہ صرف ذہنی بلکہ جسمانی صحت کو بھی متاثر کرتا ہے۔ جو شخص ذہنی دباؤ کا شکار ہو اسے ہر وقت اضطراب و بے چینی کی کیفیت کا سامنا رہتا ہے۔ وہ خود میں اور شخص اپنی زندگی میں ایک خالی پن محسوس کرنے لگتا ہے۔ وہ زندگی جینے کی اور خوش رہنے کی امید کھو بیٹھتا ہے۔ ایسے کی سوچ منفی ہو جاتی ہے اور اس کے اندر ایک روشن مستقبل کی امید دم توڑنے لگتی ہے۔ ذہنی تناؤ میں گرفتار شخص کو اپنی زندگی بے معنی لگنے لگتی ہے اور وہ مستقل پشیمانی اور احساس جرم میں مبتلا رہتا ہے۔ ایسے لوگ اکثر چڑچڑے اور بے چین رہنے لگتے ہیں جن سے ان کی ذاتی و پیشہ ورانہ زندگی پر انتہائی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دیگر علامات میں نیند کا نہ آنا یا ضرورت سے زیادہ نیند کا آنا شامل ہے۔ ایسے لوگ روزمرہ کی سرگرمیوں میں اپنی دلچسپی کھو دیتے ہیں یہاں تک کہ ان کی جنسی زندگی بھی اسی ذہنی تناؤ سے متاثر ہونے لگتی ہے۔[12]
اس اعتبار سے معاشرے میں نظر دوڑائی جائے تو کچھ مندرجہ ذیل امثلہ سامنے آتی ہیں:

---

[12]- Leka, Stavroula, and Amanda Griffiths. Work Organisation & Stress: Systematic Problem Approaches for Employers, Managers and Trade Union Representatives. Protecting Workers' Health Series No. 3. Geneva: World Health Organization, 2003., 4-12

1۔ **سماجی تنہائی (Social Withdrawal):** ایک شخص جو پہلے اپنے دوستوں اور خاندان کی محفلوں میں بہت فعال تھا، اب وہ فون اٹھانے سے کتراتا ہے اور کسی بھی تقریب میں جانے کے بجائے اکیلے کمرے میں وقت گزارنے کو ترجیح دیتا ہے کیونکہ اسے لوگوں کا سامنا کرنا ایک بوجھ لگتا ہے۔

2۔ **پیشہ ورانہ عدم توجہی (Lack of Focus):** ایک ذہین طالب علم یا محنتی ملازم، ذہنی تناؤ کی وجہ سے معمولی نوعیت کے کاموں میں بھی فاش غلطیاں کرنے لگتا ہے۔ مثلاً ایک اکاؤنٹنٹ کا اعداد و شمار میں بار بار غلطی کرنا یا ایک طالب علم کا یاد کیا ہوا سبق امتحان کے دوران بالکل بھول جانا۔

3۔ **جسمانی علامات کا ظہور (Psychosomatic Symptoms):** کسی اہم میٹنگ یا امتحان سے پہلے ایک شخص کا شدید سر درد میں مبتلا ہو جانا، ہاتھ پاؤں کا کانپنا، یا معدے کی خرابی (مثلاً بھوک کا بالکل ختم ہو جانا یا پیٹ میں مروڑ اٹھنا)۔ یہ جسمانی تکلیف دراصل ذہنی دباؤ کا ظاہری ردِ عمل ہوتی ہے۔

4۔ **چڑچڑاپن اور تلخ کلامی :** ایک شخص کا اپنے چھوٹے بہن بھائیوں یا ماتحت عملے پر معمولی بات پر شدید غصہ کرنا یا چیخنا چلانا، حالانکہ عام حالات میں وہ ایک صابر اور نرم مزاج انسان کے طور پر جانا جاتا ہو۔ یہ اس کے اندرونی خلفشار کا بیرونی اظہار ہے۔

5۔ **نیند کے معمولات میں بگاڑ :** رات بھر بستر پر کروٹیں بدلنا اور مستقبل کے اندیشوں میں گھلتے رہنا، یا اس کے برعکس حقیقت سے فرار حاصل کرنے کے لیے دن بھر سوتے رہنا تاکہ اسے کچھ سوچنا نہ پڑے۔

6۔ **روزمرہ کے معمولات سے بیزاری :** ایک شخص جسے پہلے مطالعہ کرنے، کھیل کود یا کسی خاص شوق (Hobby) کا بہت جنون تھا، اب وہ ان چیزوں کی طرف دیکھنا بھی پسند نہیں کرتا اور اسے اپنی تمام تر کامیابیاں اور مشاغل بے معنی محسوس ہونے لگتے ہیں۔

7۔ **فیصلہ سازی میں دشواری :** کسی بھی چھوٹی سی بات پر فیصلہ نہ کر پانا، مثلاً یہ طے نہ کر پانا کہ آج کیا کھانا ہے یا کون سے کپڑے پہننے ہیں، کیونکہ اس کا دماغ پہلے ہی بڑے اندیشوں اور بوجھ تلے دبا ہوتا ہے۔

یہ تمام مثالیں اس بات کی عکاسی کرتی ہیں کہ ذہنی دباؤ کس طرح انسانی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کو بتدریج کھوکھلا کر دیتا ہے۔

نوجوانوں کی نفسیاتی حالت اور ان کے جذباتی دباؤ کو سمجھنا

نوجوانوں کی نفسیاتی حالت کو سمجھنا اس لیے ضروری ہے کیونکہ اس عمر میں انسان اپنی شناخت، مستقبل اور سماجی تعلقات کے حوالے سے مختلف چیلنجز کا سامنا کرتا ہے۔ اس دور میں ذہنی دباؤ کی شدت بڑھ جاتی ہے کیونکہ نوجوان خود کو سماجی دباؤ، تعلیمی تقاضوں اور ذاتی تعلقات میں مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ جذباتی دباؤ کو سمجھنا اور نوجوانوں کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرنا بہت ضروری ہے، تاکہ ان کے مسائل کو بہتر طریقے سے حل کیا جا سکے۔

نوجوانوں کی نفسیاتی حالت پر اثر انداز ہونے والے عوامل میں ان کے خاندان کی صورتحال، سماجی تعلقات اور اسکول / کالج کی سطح پر ہونے والے مسائل شامل ہیں۔ ان عوامل کے باعث نوجوانوں میں احساسِ کمی، اجنبیت، اور نفسیاتی مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں، جو کہ ذہنی دباؤ کا سبب بنتی ہیں۔[13]

اس لحاظ سے معاشرے کا جائزہ لیا جائے تو کچھ مندرجہ ذیل امثلہ سامنے آتی ہیں:

[13] -نوید جان۔ نوجوانوں میں بڑھتے ہوئے نفسیاتی مسائل۔ ایکسپریس اردو (15 مئی، 2025)۔
https://www.express.pk/story/2761521/naujawanon-mein-barhtay-hue-nafsiyati-masail-2761521#google_vignette

1۔شناخت کا بحران :(Identity Crisis) ایک نوجوان کا اپنی ذات کے بارے میں اس کشمکش کا شکار ہونا کہ "میں کون ہوں اور میرا مقصدِ حیات کیا ہے؟" مثال کے طور پر، ایک طالب علم جو آرٹ میں دلچسپی رکھتا ہے لیکن خاندان کے دباؤ پر انجینئرنگ پڑھ رہا ہے، وہ ایک مستقل جذباتی کرب میں رہتا ہے کیونکہ اس کی اندرونی حقیقت اور بیرونی کردار میں تضاد ہوتا ہے۔

2۔سماجی قبولیت کی تڑپ :(Peer Approval) نوجوانوں کے لیے اپنے ہم عمر دوستوں کے حلقے میں مقبول ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کسی نوجوان کو اس کے دوست کسی واٹس ایپ گروپ سے نکال دیں یا اسے کسی تقریب میں مدعو نہ کریں، تو وہ اسے اپنی شخصیت کی ناکامی تصور کرنے لگتا ہے، جو شدید احساسِ محرومی اور تنہائی کا باعث بنتا ہے۔

3۔گھریلو ماحول کا اثر : ایسے گھرانے جہاں والدین کے درمیان مسلسل ناچاقی رہتی ہو، وہاں کا نوجوان گھر کو سکون کے بجائے ایک 'جنگ کا میدان' سمجھنے لگتا ہے۔ مثال کے طور پر، والدین کی لڑائی دیکھ کر ایک نوجوان کا اپنی پڑھائی سے توجہ ہٹالینا اور باہر کے غلط حلقہ احباب میں سکون تلاش کرنا اس کی نفسیاتی شکستگی کی واضح مثال ہے۔

4۔نسل در نسل فاصلہ :(Generation Gap) جب ایک نوجوان اپنے جدید خیالات یا مسائل اپنے بڑوں کے سامنے رکھتا ہے اور اسے "تمہارے دور میں تو بہت عیاشی ہے، ہمارے وقتوں میں تو..." جیسے جملوں سے خاموش کرا دیا جاتا ہے، تو وہ اپنی بات بتانا چھوڑ دیتا ہے۔ یہ 'خاموشی' جذباتی دباؤ کی ایک خطرناک صورت ہے جہاں نوجوان خود کو اپنے ہی گھر میں اجنبی سمجھنے لگتا ہے۔[14]

5۔جسمانی تبدیلیوں کا تناؤ : لڑکپن سے جوانی کی طرف منتقلی کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیاں بھی نفسیاتی دباؤ پیدا کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، چہرے پر دانوں (Acne) کے نکلنے یا قد و قامت کے حوالے سے کسی دوسرے کے طنزیہ جملے پر ایک نوجوان کا اس حد تک حساس ہو جانا کہ وہ لوگوں کے سامنے جانے سے کترانے لگے اور آئینے کا سامنا کرنے سے ڈرنے لگے۔

6۔مستقبل کا مبہم تصور : ڈگری مکمل ہونے کے قریب ایک نوجوان کا یہ سوچ کر راتوں کی نیند اڑا دینا کہ "اگر مجھے نوکری نہ ملی تو میرا کیا بنے گا؟" یہ مستقبل کی غیر یقینی صورتحال اسے حال کی خوشیوں سے بھی محروم کر دیتی ہے اور وہ ایک دائمی بے چینی (Generalized Anxiety) کا شکار ہو جاتا ہے۔

7۔ہمدردی کی کمی کا احساس : جب ایک نوجوان جذباتی طور پر ٹوٹا ہوا ہو اور کوئی اسے یہ کہنے والا نہ ہو کہ "میں تمہیں سمجھ رہا ہوں"، تو وہ خود کو ایک اندھیری کھائی میں محسوس کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، کسی جذباتی صدمے (جیسے کسی قریبی دوست سے جھگڑا) پر جب اسے "چھوٹی سی بات" کہہ کر نظر انداز کیا جاتا ہے، تو اس کا جذباتی دباؤ دوگنا ہو جاتا ہے۔

یہ مثالیں واضح کرتی ہیں کہ نوجوانوں کے مسائل محض مادی نہیں بلکہ گہرے نفسیاتی ہوتے ہیں جنہیں صرف ہمدردی اور درست مکالمے سے ہی حل کیا جا سکتا ہے۔

نسلِ نو میں ذہنی دباؤ کا تدارک سیرتِ طیبہ ﷺ کی روشنی میں

نسلِ نو کو ذہنی دباؤ اور نفسیاتی بحرانوں سے نکالنے کے لیے سیرتِ طیبہ ﷺ ایک جامع اور عملی ضابطہ فراہم کرتی ہے، جو محض نظریاتی نہیں بلکہ انسانی فطرت کے عین مطابق ہے۔ آپ ﷺ کی حیاتِ مبارکہ کا مطالعہ بتاتا ہے کہ ذہنی سکون کی بنیاد مادی وسائل پر نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ مضبوط تعلق اور 'توکل' پر استوار ہے۔ جب ایک نوجوان اس بات پر پختہ یقین رکھتا ہے کہ تمام نفع و نقصان کا مالک اللہ ہے، تو اس کے اندر

16-Liu, R. T. (2013). Stress generation: Future directions and clinical implications. Clinical Psychology Review, 33(3), 406-416

سے مستقبل کا خوف اور ماضی کا پچھتاوا ختم ہو جاتا ہے، جو کہ ذہنی دباؤ کے دو بنیادی ستون ہیں۔ سیرتِ مطہرہ ہمیں سکھاتی ہے کہ زندگی کی تنگیوں کو 'آزمائش' سمجھ کر صبر کے ساتھ برداشت کرنا ہی دراصل انسانی شخصیت کی تعمیر کا ذریعہ ہے۔ آپ ﷺ نے نوجوانوں کی شخصیت سازی میں 'مثبت طرزِ فکر' کو مرکزی اہمیت عطا فرمائی۔ آپ ﷺ کا ارشادِ گرامی ہے کہ "مومن کا معاملہ بھی عجیب ہے، اس کے ہر کام میں خیر ہے، اگر اسے راحت پہنچے تو شکر کرتا ہے اور اگر اسے تکلیف پہنچے تو صبر کرتا ہے"۔[15]

یہ زاویہ نگاہ نوجوان کو نا امیدی کے گھپ اندھیروں میں گرنے سے بچاتا ہے۔ آج کی نسل جو تعلیمی اور معاشی میدان میں معمولی ناکامی پر حوصلہ ہار بیٹھتی ہے، اسے سیرتِ نبوی ﷺ سے یہ سبق ملتا ہے کہ استقامت اور اللہ کی رحمت سے لگی امید ہی اصل کامیابی ہے۔ آپ ﷺ نے مایوسی کو کفر کے قریب تر قرار دے کر نوجوانوں کے اندر جینے کی نئی امنگ پیدا کی اور انہیں سکھایا کہ حالات خواہ کتنے ہی کٹھن کیوں نہ ہوں، اللہ کی مدد ہمیشہ شاملِ حال رہتی ہے۔

ذہنی دباؤ کا ایک بڑا سبب تنہائی اور ہمدرد ساتھی کا نہ ہونا ہے، جبکہ سیرتِ طیبہ ﷺ میں ہمیں 'جذبہِ اخوت' اور 'رفق' (نرمی) کا بہترین نمونہ ملتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نوجوانوں کے ساتھ نہایت شفقت اور ہمدردی کا معاملہ فرماتے، ان کی باتوں کو توجہ سے سنتے اور انہیں اہمیت کا احساس دلاتے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "تم میں سے بہترین وہ ہے جس کے اخلاق بہترین ہوں"۔[16] جب معاشرے میں ہمدردی اور ایک دوسرے کا بوجھ بانٹنے کا رجحان پیدا ہوتا ہے، تو نفسیاتی بوجھ خود بخود کم ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے نوجوانوں کو سماجی کاموں میں مصروف رکھ کر ان کی توانائیوں کو مثبت رخ دیا، جس سے انہیں اپنی زندگی بامقصد محسوس ہونے لگی۔

سیرتِ طیبہ ﷺ کا ایک اور درخشاں پہلو 'قناعت' اور 'سادگی' کی تعلیم ہے۔ موجودہ دور میں نسل نو مادی اشیاء کی دوڑ اور دوسروں سے موازنے (Social Comparison) کے باعث اسٹریس کا شکار ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "تم میں سے وہ شخص کامیاب ہو گیا جس نے اسلام قبول کیا، اسے بقدرِ ضرورت رزق ملا اور اللہ نے اسے اس پر قناعت عطا فرمائی"۔[17] یہ فرمان اس بات کی ضمانت ہے کہ اگر انسان اپنی خواہشات کو محدود کر لے اور جو میسر ہے اس پر راضی رہے، تو وہ ان تمام ذہنی الجھنوں سے آزاد ہو سکتا ہے جو 'حرص' اور 'حسد' سے پیدا ہوتی ہیں۔ سادگی انسان کو اس ذہنی جبر سے نجات دلاتی ہے جو معاشرتی دکھاوے اور مصنوعی معیارِ زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے برداشت کرنا پڑتا ہے۔ قرآن اور حدیث میں اللہ کے ذکر کو دل کی سکونت کا ذریعہ بتایا گیا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ﴾[18]

ترجمہ: "وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے تسکین ہوتی ہے، خبردار! اللہ کی یاد ہی سے دل تسکین پاتے ہیں"۔

قرآنِ کریم کی یہ آیتِ مبارکہ "ذکرِ الٰہی اور اطمینانِ قلب" کے درمیان ایک ایسا گہرا تعلق واضح کرتی ہے جو انسانی نفسیات کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتا ہے۔ مفسرینِ کرام کے نزدیک اس آیت میں 'ذکر' سے مراد اللہ کی معرفت، اس کے احکامات کی بجا آوری اور اس کی قدرت کا مشاہدہ ہے۔ امام ابن کثیرؒ فرماتے ہیں کہ جب انسان کا دل اللہ کی یاد میں مشغول ہوتا ہے، تو وہ ان تمام وسوسوں اور اندیشوں سے پاک ہو جاتا ہے جو

---

[15]۔ مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، جلد 4 [ریاض: دار السلام، 2007ء]، رقم الحدیث 2999۔

[16]۔ محمد بن عیسیٰ الترمذی، جامع الترمذی، جلد 4 [بیروت: دار الغرب الاسلامی، 1998ء]، رقم الحدیث 2003۔

[17]۔ مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، جلد 4 [ریاض: دار السلام، 2007ء]، رقم الحدیث 1054۔

[18]۔ القرآن: 13/28

پریشانی اور اسٹریس کا باعث بنتے ہیں، اور یہ اطمینان صرف ایمان والوں کا خاصہ ہے کیونکہ وہی جانتے ہیں کہ کائنات کی ہر شے اللہ کے قبضہ قدرت میں ہے۔[19]

اسی طرح صاحبِ 'تفسیرِ مظہری' نے واضح کیا ہے کہ اللہ کی یاد سے دل کا اطمینان دراصل روح کی وہ غذا ہے جو اسے مادی دنیا کی تنگیوں سے بے نیاز کر کے ایک ابدی سکون عطا کرتی ہے، جس کے بعد انسان پر کوئی بیرونی دباؤ غلبہ نہیں پا سکتا۔[20]

جدید نفسیاتی نظریات بھی اب اس قرآنی حقیقت کی تصدیق کر رہے ہیں کہ روحانیت (Spirituality) اور مراقبہ (Meditation) ذہنی دباؤ کے تدارک میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ ماہرینِ نفسیات کے مطابق جب انسان کسی اعلیٰ ہستی سے تعلق جوڑتا ہے، تو اس کے اعصابی نظام میں 'پیرا سمپیتھیک' (Parasympathetic) سرگرمی بڑھ جاتی ہے جو جسم کو سکون کی حالت میں لاتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق روحانی ذکر اور توجہ سے دماغ کے ان حصوں کو تقویت ملتی ہے جو جذبات کے توازن اور تناؤ کے انتظام (Stress Management) کے ذمہ دار ہوتے ہیں، جس کے نتیجے میں بلڈ پریشر اور کورٹیسول (Stress Hormone) کی سطح میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔[21] یہ سائنسی مشاہدہ براہِ راست "تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" کی عملی تصویر پیش کرتا ہے کہ ذکرِ الٰہی کس طرح حیاتیاتی اور نفسیاتی طور پر انسان کو مضبوط بناتا ہے۔

عصرِ حاضر کے مفکرین کے مطابق قرآن کا یہ تصورِ سکون محض عارضی خاموشی نہیں، بلکہ ایک ایسی داخلی قوت ہے جو انسان کو معاشی اور سماجی چیلنجز کے سامنے ٹوٹنے نہیں دیتی۔ ڈاکٹر طاہر القادری اس آیت کی تشریح میں لکھتے ہیں کہ ذکرِ الٰہیٰ سے پیدا ہونے والا اطمینان انسان کی شخصیت میں وہ وقار پیدا کرتا ہے کہ وہ 'پینک اٹیک' (Panic Attack) اور مایوسی کا شکار نہیں ہوتا، کیونکہ اس کا سہارا وہ ذات ہے جو لازوال ہے۔[22] دورِ جدید کے نفسیاتی علاج (Psychotherapy) میں بھی 'ذہن سازی' (Mindfulness) کا جو تصور پیش کیا جاتا ہے، اس کی بنیاد دراصل اسی ارتکازِ توجہ پر ہے جس کی دعوت قرآن 'ذکر' کی صورت میں دیتا ہے۔ پس مفسرین اور جدید محققین اس بات پر متفق ہیں کہ نسلِ نو کے ذہنی بوجھ کا واحد مستقل حل اللہ کے ذکر میں پوشیدہ ہے، جو انسان کو مادی محرومیوں کے احساس سے نکال کر تسکینِ قلب کی ابدی دولت فراہم کرتا ہے۔[23]

اللہ رب کریم ارشاد فرماتے ہیں:

﴿اَمَّنْ یُّجِیْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَیَكْشِفُ السُّوْٓءَ وَیَجْعَلُكُمْ خُلَفَآءَ الْاَرْضِؕ ءَاِلٰهٌ مَّعَ اللّٰهِؕ قَلِیْلًا مَّا تَذَكَّرُوْنَ﴾[24]

ترجمہ: "بھلا کون ہے جو بے قرار کی دعا قبول کرتا ہے اور برائی کو دور کرتا ہے اور تمہیں زمین میں نائب بناتا ہے، کیا اللہ کے ساتھ کوئی اور معبود بھی ہے، تم بہت ہی کم سمجھتے ہو"۔

سورہ النمل کی یہ آیت انسانی نفسیات کے اس نازک مقام کی نشاندہی کرتی ہے جسے 'انتہائی بے بسی (The State of Despair)' کہا جاتا ہے۔ مفسرین کے نزدیک 'مضطر' وہ شخص ہے جو تمام مادی اسباب سے کٹ کر صرف اور صرف اللہ کی مدد کا طلبگار ہو، اور یہی وہ لمحہ ہے جب دعا اور قبولیت کے درمیان موجود حجابات اٹھ جاتے ہیں۔ امام قرطبیؒ کے مطابق جب انسان اپنی عاجزی کا اعتراف کرلیتا ہے، تو اللہ کی رحمت اسے ہر قسم

19- عماد الدین ابن کثیر، تفسیر القرآن العظیم، جلد4[بیروت: دار الکتب العلمیہ، 1998ء]، ص456۔

20- قاضی ثناء اللہ پانی پتی، تفسیر مظہری، جلد5[کوئٹہ: بلوچستان بک ڈپو، 1411ھ]، ص218۔

21- Harold G. Koenig, Spirituality in Patient Care [Templeton Press, 2007], 45-50

22 -محمد طاہر القادری، عرفان القرآن [لاہور: منہاج القرآن پبلیکیشنز، 2005ء]، ص 412۔

23- Maureen Miner and Martin Dowson, "Spirituality and Mental Health," in Handbook of Psychology and Religion [New York: Oxford University Press, 2016], 112-115

26- القرآن: 27/62۔

کی برائی اور تکلیف (السُّوءَ) سے نجات عطا فرماتی ہے۔[25] یہ آیت ثابت کرتی ہے کہ ذہنی دباؤ اور بے چینی کی آخری حد پر بھی امید کا دامن تھامے رکھنا ہی اصل بندگی ہے۔

جدید نفسیات میں اس کیفیت کو 'سپرپوزیشنل فیتھ (Superpositional Faith) ' سے تعبیر کیا جا سکتا ہے، جہاں انسان اپنی تمام تر ذہنی تھکن اور اضطراب کو ایک اعلیٰ طاقت (Supreme Power) کے سپرد کر کے نفسیاتی طور پر ہلکا محسوس کرتا ہے۔ ماہرین کے مطابق 'دعا' کا عمل لاشعور میں موجود تناؤ کو ختم کرنے کا بہترین ذریعہ ہے، کیونکہ یہ فرد کو یہ احساس دلاتا ہے کہ وہ تنہا نہیں ہے۔ اس قرآنی تصور نے "سپرچوئل تھراپی (Spiritual Therapy) " کی بنیاد رکھی ہے، جو مایوسی اور خودکشی جیسے رجحانات کے خلاف ایک مضبوط دفاعی حصار فراہم کرتی ہے ۔[26]پس یہ آیت نسلِ نو کو سکھاتی ہے کہ جب دنیا کے تمام دروازے بند محسوس ہوں، تب بھی اللہ کا درِ رحمت کھلا رہتا ہے، جو نہ صرف پریشانی دور کرتا ہے بلکہ انسان کو دوبارہ زمین پر باوقار (خلیفہ) بنا کر کھڑا کر دیتا ہے۔

(مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ وَصَبٌ وَلَا نَصَبٌ وَلَا سَقَمٌ وَلَا أَذًى وَلَا حُزْنٌ حَتَّى الْهَمَّ يَهُمُّهُ إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِهِ مِنْ خَطَايَاهُ)[27]

ترجمہ: "مومن کو جو بھی کوئی تھکاوٹ، مرض، بخار، تکلیف اور غم پہنچتا ہے حتی کہ وہ پریشانی جو اسے رنجیدہ کر دے تو اللہ تعالیٰ اس کی وجہ سے اس کے گناہ معاف فرماتا ہے"۔

یہ حدیثِ مبارکہ انسانی زندگی میں پیش آنے والی تکالیف اور ذہنی و جسمانی اذیتوں کو ایک نیا اور مثبت تناظر عطا کرتی ہے۔ مفسرین اور محدثین کے نزدیک اس حدیث کا مرکزی پیغام 'امید' اور 'تطہیر' ہے۔ امام مناویؒ اس کی شرح میں فرماتے ہیں کہ 'ہَم' (مستقبل کا اندیشہ) اور 'حزن' (ماضی کا غم) جیسے نفسیاتی کیفیات کو بھی اللہ تعالیٰ نے گناہوں کی معافی کا ذریعہ بنا دیا ہے، جو اس بات کی دلیل ہے کہ مومن کی زندگی کا کوئی بھی لمحہ، خواہ وہ تکلیف ہی کیوں نہ ہو، ضائع نہیں جاتا۔[28] یہ تصور ایک مسلمان کے اندر وہ ہمت پیدا کرتا ہے کہ وہ ذہنی دباؤ کے وقت ٹوٹنے کے بجائے اسے اپنی روحانی بہتری کا وسیلہ سمجھنے لگتا ہے۔

جدید نفسیاتی نقطہ نظر سے اس حدیث کے مطالعے سے **'مفہوم سازی (Meaning-Making) '** کا نظریہ سامنے آتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات کے مطابق جو لوگ اپنی تکلیف کو کسی بڑے مقصد یا خیر کے ساتھ جوڑ دیتے ہیں، ان میں تناؤ برداشت کرنے کی قوت (Resilience) ان لوگوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے جو تکلیف کو محض ایک حادثہ یا بے مقصد بوجھ سمجھتے ہیں۔ جب ایک نوجوان یہ سوچتا ہے کہ اس کی ذہنی کوفت یا تھکاوٹ بھی رائیگاں نہیں جا رہی بلکہ اس کے باطنی بوجھ (گناہوں) کو ہلکا کر رہی ہے، تو اس کا دماغ منفی جذبات کو 'مثبت ردِ عمل' میں تبدیل کر دیتا ہے۔ یہ رویہ اسے "وکٹم مینٹیلیٹی (Victim Mentality) " یعنی خود کو مظلوم سمجھنے کی کیفیت سے نکال کر ایک بااختیار اور پر امید شخصیت میں بدل دیتا ہے ۔[29]

---

[25]-ابو عبد اللہ القرطبی، الجامع لاحکام القرآن، جلد 13 [قاہرہ: دار الکتب المصریہ، 1964ء]، ص 223۔

[26]- Kenneth Pargament, Spiritually Integrated Psychotherapy [New York: Guilford Press, 2011], 88-92

[29]-امام عبد اللہ بن سلامہ بن جعفر شعاب الدین، مسند شہاب، ترجمہ: محمد ارشد کمال (لاہور: مکتبہ اسلامیہ، 2016) ص 510

[28]-عبد الرؤوف المناوی، فیض القدیر، جلد 5 [قاہرہ: المکتبۃ التجاریۃ الکبریٰ، 1356ھ]، ص 445۔

[29] -Viktor Frankl, Man's Search for Meaning [Boston: Beacon Press, 2006], 110-115

خلاصہ یہ کہ یہ حدیث نسلِ نو کے لیے ذہنی صحت کا ایک عظیم نسخہ ہے، جو انہیں سکھاتی ہے کہ زندگی کی تھکاوٹ (نصب)، بیماری (سقم) اور یہاں تک کہ معمولی سی پریشانی (ہمّ) بھی دراصل الٰہی نظامِ رحمت کا حصہ ہے۔ یہ یقین انسان کو 'فرسٹریشن' اور اکتاہٹ سے بچاتا ہے اور اسے یہ احساس دلاتا ہے کہ کائنات کا مالک اس کی ہر کروٹ اور ہر ذہنی اذیت سے باخبر ہے اور اس کے بدلے اسے اجر و پاکیزگی عطا کر رہا ہے۔ اس قلبی اطمینان کے نتیجے میں انسان ذہنی تناؤ کے مہلک اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔

اسلام میں صبر اور توکل (اللہ پر بھروسہ) کو ذہنی سکون کے اہم اصول کے طور پر پیش کیا گیا ہے۔ ان طریقوں کے ذریعے نوجوانوں کو ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی تربیت دی جا سکتی ہے۔ اسلام میں نماز، ذکر، دعاء، اور روزہ جیسے روحانی طریقے ذہنی سکون اور دل کی راحت حاصل کرنے کے لیے بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ ارشاد ربانی ہے:

﴿وَاسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَاِنَّهَا لَكَبِيْرَةٌ اِلَّا عَلَى الْخَاشِعِيْنَ﴾[30]

ترجمہ: "اور صبر کرنے اور نماز پڑھنے سے مدد لیا کرو، اور بے شک وہ (نماز) مشکل ہے مگر (سوائے) ان پر جو عاجزی کرنے والے ہیں"۔

قرآنِ کریم کی یہ آیتِ مبارکہ ذہنی دباؤ اور زندگی کی مشکلات کے خلاف دو عظیم دفاعی ستونوں کی نشاندہی کرتی ہے: 'صبر' اور 'نماز'۔ مفسرین کے نزدیک یہاں صبر سے مراد محض خاموشی نہیں بلکہ نفس پر قابو پانا، استقامت دکھانا اور اللہ کی رضا پر راضی رہنا ہے۔ امام رازیؒ فرماتے ہیں کہ جب انسان کو کسی کٹھن صورتحال کا سامنا ہوتا ہے تو اسے دو طرح کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے؛ ایک باطنی (صبر) جو اسے اشتعال اور مایوسی سے بچاتا ہے، اور دوسرا ظاہری (نماز) جو اسے اپنے خالق سے جوڑ کر تحفظ کا احساس دلاتا ہے۔[31] یہ آیت واضح کرتی ہے کہ عاجزی (خشوع) اختیار کرنے والوں کے لیے یہ بوجھ نہیں بلکہ سکون کا ذریعہ ہے۔

جدید نفسیاتی اصطلاح میں 'صبر' کو **خود ضابطگی (Self-Regulation)** اور 'نماز' کو **توجہ کا ارتکاز (Mindfulness Meditation)** کہا جا سکتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات کے مطابق جب انسان کسی مشکل میں فوری ردِ عمل دینے کے بجائے صبر کا مظاہرہ کرتا ہے تو اس کے دماغ کا منطقی حصہ (Prefrontal Cortex) جذبات پر قابو پانے میں کامیاب ہو جاتا ہے، جو اسٹریس ہارمونز کی سطح کو کم کر دیتا ہے۔ نماز کے دوران کیے جانے والے جسمانی حرکات اور تلاوتِ قرآن ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے لیے ایک 'نیورو فزیولوجیکل' علاج ثابت ہوتے ہیں، جو فرد کو حال کے لمحے میں رہنے اور بے چینی سے نکلنے میں مدد دیتے ہیں۔[32]

عصرِ حاضر کے محققین کے مطابق "استعانت بالصبر والصلاۃ" کا یہ قرآنی فارمولا دراصل **لچکدار قوت (Resilience)** کی تعمیر کا نام ہے۔ یہ طریقہ کار نوجوانوں کو سکھاتا ہے کہ وہ بیرونی حالات کو تبدیل کرنے کے بجائے اپنے اندرونی ردِ عمل کو کیسے کنٹرول کریں۔ جب ایک نوجوان نماز میں جھکتا ہے تو وہ علامتی طور پر اپنے تمام مسائل اور ذہنی بوجھ کو اللہ کے سپرد کر دیتا ہے، جس سے اس کی 'سماجی و نفسیاتی تھکن' (Social and Psychological Fatigue) ختم ہو جاتی ہے۔ پس یہ آیت ثابت کرتی ہے کہ نماز اور صبر محض مذہبی شعائر نہیں بلکہ ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ایک طاقتور تھراپی ہیں۔ معاشرتی تعلقات اور دوسروں کی مدد بھی اسلام میں ذہنی سکون حاصل کرنے کے ذرائع میں شمار کی جاتی ہے۔

32- القرآن: 2/45

31- فخر الدین الرازی، مفاتیح الغیب، جلد 3 [بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1420ھ]، ص 498۔

32- Harold G. Koenig, Handbook of Religion and Health [New York: Oxford University Press, 2012], 215-220

ذہنی دباؤ کا علاج سیرت نبوی کی روشنی میں:

نبی اکرم ﷺ کی زندگی میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے مختلف طریقے ہمیں ملتے ہیں جو نہ صرف روحانی سکون فراہم کرتے ہیں بلکہ عملی زندگی میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ نبی ﷺ نے اپنی زندگی میں مختلف آزمائشوں اور مشکلات کا سامنا کیا، لیکن ہمیشہ اللہ پر توکل رکھتے ہوئے، صبر اور دعا کے ذریعے ان مشکلات کا سامنا کیا۔ آپ ﷺ کی سیرت میں ایسے کئی واقعات ملتے ہیں جو ذہنی دباؤ کو بہتر طریقے سے سمجھنے اور اس سے نمٹنے کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

سال حزن اور اس کے دوران نبی ﷺ کا طرز عمل:

نبی کریم کی زندگی دکھ، درد، غم، دشمنی، اور معاشرتی دباؤ سے بھرپور تھی، مگر آپ ہم نے ہر لمحہ صبر، حکمت، معافی اور مثبت سوچ سے کام لے کر انسانیت کے لیے ذہنی و روحانی سکون کی بہترین مثال قائم کی۔ آپ نے زندگی کے سب سے تکلیف دہ لمحات جیسے کہ طائف میں پتھر کھا کر لہولہان ہونا، حضرت خدیجہ اور ابو طالب کی وفات کا غم، اور قریش کی مسلسل دشمنی اور طعن و تشنیع، صبر، دعاء اور اللہ پر توکل کے ذریعے گزارے۔ ان سخت حالات میں آپ نے بدلہ لینے کے بجائے معافی کو ترجیح دی، اور فرمایا کہ "اے اللہ! میری قوم کو ہدایت دے، یہ لوگ جانتے نہیں۔[33]

ہم سے عبد اللہ بن یوسف نے بیان کیا، کہا ہم کو عبد اللہ بن وہب نے خبر دی، کہا کہ مجھے یونس نے خبر دی، ان سے ابن شہاب نے کہا، ان سے عروہ نے کہا اور ان سے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی زوجہ مطہرہ عائشہ رضی اللہ عنہا نے کہا کہ انہوں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا، کیا آپ پر کوئی دن احد کے دن سے بھی زیادہ سخت گزرا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس پر فرمایا کہ تمہاری قوم (قریش) کی طرف سے میں نے کتنی مصیبتیں اٹھائی ہیں لیکن اس سارے دور میں عقبہ کا دن مجھ پر سب سے زیادہ سخت تھا یہ وہ موقع تھا جب میں نے (طائف کے سردار) کنانہ بن عبد یالیل بن عبد کلال کے ہاں اپنے آپ کو پیش کیا تھا۔ لیکن اس نے (اسلام کو قبول نہیں کیا اور) میری دعوت کو رد کر دیا۔ میں وہاں سے انتہائی رنجیدہ ہو کر واپس ہوا۔ پھر جب میں قرن الثعالب پہنچا، تب مجھ کو کچھ ہوش آیا، میں نے اپنا سر اٹھایا تو کیا دیکھتا ہوں کہ بدلی کا ایک ٹکڑا میرے اوپر سایہ کئے ہوئے ہے اور میں نے دیکھا کہ جبرائیل علیہ السلام اس میں موجود ہیں، انہوں نے مجھے آواز دی اور کہا کہ اللہ تعالیٰ آپ کے بارے میں آپ کی قوم کی باتیں سن چکا اور جو انہوں نے رد کیا ہے وہ بھی سن چکا۔ آپ کے پاس اللہ تعالیٰ نے پہاڑوں کا فرشتہ بھیجا ہے، آپ ان کے بارے میں جو چاہیں اس کا اسے حکم دے دیں۔ اس کے بعد مجھے پہاڑوں کے فرشتے نے آواز دی، انہوں نے مجھے سلام کیا اور کہا کہ اے محمد صلی اللہ علیہ وسلم! پھر انہوں نے بھی وہی بات کہی، آپ جو چاہیں (اس کا مجھے حکم فرمائیں) اگر آپ چاہیں تو میں دونوں طرف کے پہاڑ ان پر لا کر ملا دوں (جن سے وہ چکنا چور ہو جائیں) نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، مجھے تو اس کی امید ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کی نسل سے ایسی اولاد پیدا کرے گا جو اکیلے اللہ کی عبادت کرے گی، اور اس کے ساتھ کسی کو شریک نہ ٹھہرائے گی۔[34]

نبی اکرم ﷺ کی زندگی میں روحانی سکون کا حصول بہت اہم تھا۔ آپ ﷺ نے اللہ کے ذکر، دعا، اور نماز کو اپنی زندگی کا حصہ بنایا تاکہ ہر طرح کے ذہنی دباؤ سے بچا جا سکے۔ نبی ﷺ نے فرمایا: "نماز میری آنکھوں کی ٹھنڈک ہے"۔ آپ ﷺ کی زندگی میں یہ بات ثابت ہوئی کہ نماز، ذکر اور دعا نہ صرف اللہ کے قریب لے آتی ہیں بلکہ دل کی سکونت اور ذہنی سکون کا سبب بھی بنتی ہیں۔ جب نبی ﷺ کو ذہنی دباؤ یا پریشانی کا سامنا ہوتا، تو آپ ﷺ فوراً نماز کی طرف رجوع کرتے۔ ذکر اور دعا کے ذریعے آپ ﷺ اپنے دل کو سکون دیتے اور اپنے رب سے مدد طلب کرتے تھے۔

35- محمد بن اسماعیل البخاری، (صحیح بخاری) کتاب احادیث الانبیاء، باب ماذکر عن بنی اسرائیل) (دار طوق النجاۃ، بیروت، طبع اول، 1422ھ)۔ رقم الحدیث 3477

36- امام بخاری، صحیح البخاری، کتاب بدء الخلق، حدیث: 3231

نبی ﷺ نے ہمیشہ اپنی مشکلات کو اللہ کے حوالے کیا اور اللہ کی تقدیر پر بھروسہ کیا۔ آپ ﷺ کا یہ طرز عمل ہمیں سکھاتا ہے کہ انسان کو اپنی پریشانیوں اور مسائل کا حل صرف اللہ سے مانگنا چاہیے۔ نبی ﷺ نے فرمایا: "اللہ کے فیصلے پر راضی ہو جاؤ، وہ تمہارے لیے بہترین فیصلہ کرے گا"۔ آپ ﷺ کی زندگی میں یہ بات ثابت ہوئی کہ جب انسان اپنی تمام مشکلات کو اللہ کے حوالے کر دیتا ہے اور اس پر توکل کرتا ہے، تو اس کے دل کو سکون ملتا ہے اور وہ ذہنی دباؤ سے آزاد ہو جاتا ہے۔

نبی ﷺ کی زندگی میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے جو طریقے اپنائے گئے، وہ آج بھی ہمارے لیے ایک بہترین رہنمائی کا ذریعہ ہیں۔ سال حزن میں آپ ﷺ کا صبر، روحانی سکون کے لیے ذکر، دعا اور نماز کی اہمیت، اور اپنی مشکلات کو اللہ کے حوالے کرنے کا طریقہ ہمیں سکھاتا ہے کہ زندگی کے مشکل ترین حالات میں بھی اللہ پر بھروسہ رکھتے ہوئے سکون حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ان طریقوں کو اپنی زندگی میں اپنانا نہ صرف ذہنی دباؤ سے نجات دینے والا ہے بلکہ ایک بہتر انسان بنانے کا ذریعہ بھی ہے۔

نبی کریم نے غم اور پریشانی کے وقت ایسی دعائیں سکھائیں جو نہ صرف انسان کی نفسیاتی کیفیت سنوارتی ہیں بلکہ اسے جذباتی سہارا بھی دیتی ہیں۔ ایک مشہور دعا ہے۔

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن والدين وغلبة الرجال[35]

ترجمہ: "اے اللہ! میں فکر و سوچ اور پریشانی سے، عاجزی و کاہلی سے، کنجوسی و بزدلی سے، قرض سے اور لوگوں کے غالب آنے سے تیری پناہ مانگتا ہوں"۔

یہ وہ الفاظ ہیں جو نبی ملی ہم نے اپنے صحابہ کو بھی سکھائے تا کہ وہ غم، بے چینی اور نفسیاتی دباؤ سے نجات حاصل کریں۔ جدید نفسیات آج جن اصولوں کو پیش کرتی ہے، جیسے "پازیٹیو تھنکنگ"، "ایموشنل انٹیلیجنس"، "اری لیشنگ" یا "مینٹل ریسیلینس، نبی ہم نے ان کا عملی نمونہ ۱۴سو سال پہلے اپنی زندگی سے دنیا کے سامنے پیش کر دیا[36]۔

مثال کے طور پر جب طائف میں آپ کو پتھر مارے گئے، تو بجائے بد دعا کے، آپ مالی تم نے فرمایا کہ:

اللَّهُمَّ اهْدِ قَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ[37]

ترجمہ: "اللہ! میری قوم کو ہدایت دے، کیونکہ وہ نہیں جانتے۔

اسلامی معاشرے میں ذہنی دباؤ کم کرنے میں افراد کا کردار:

اسلام میں سماجی تعاون اور کمیونٹی کا کردار بہت اہم ہے، خاص طور پر ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے حوالے سے۔ نبی اکرم ﷺ نے ہمیشہ اپنی امت کو ایک دوسرے کی مدد کرنے، مشکلات میں ساتھ دینے اور دلوں کو سکون دینے کی تعلیم دی۔ ان کی سیرت میں اس بات کی واضح مثالیں ملتی ہیں کہ کس طرح جماعت کے تعاون سے نہ صرف ذاتی مشکلات کو کم کیا جا سکتا ہے بلکہ سماجی سطح پر ایک بہتر ماحول قائم کیا جا سکتا ہے۔

نبی اکرم ﷺ کے دور میں جماعت کا تعاون ایک اہم ستون تھا، جس کی بدولت مسلمان اپنی مشکلات کا مقابلہ باہمی تعاون سے کرتے تھے۔ مدینہ کی ریاست میں نبی ﷺ نے مسلمانوں کے درمیان بھائی چارہ قائم کیا، جس کے نتیجے میں ان کے دلوں میں سکون اور ذہنی سکون کا احساس پیدا ہوا۔ نبی ﷺ نے مہاجرین اور انصار کے درمیان ایک مضبوط رشتہ قائم کیا، جہاں ہر ایک نے دوسرے کی مدد کی۔ اس طرح، جماعت کے تعاون

37-محمد بن اسماعیل البخاری (صحیح بخاری) کتاب الادب، دار طوق النجاۃ، بیروت، طبع اول، 1422ھ، رقم الحدیث: 6369

38-الدکتور علی محمد الصلابی، "سیرت نبی طی یا تم انسانی تربیت کے اصول"، (قاہرہ: دار المعرفہ) ص: 215-230

39-نفس مصدر، رقم الحدیث: 3477۔

نے فرد کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد دی، کیونکہ فرد کو یہ احساس ہوتا تھا کہ وہ اکیلا نہیں ہے اور اس کے لیے جماعت کا تعاون ہمیشہ موجود ہے۔

آیاتِ شفا سے علاج

قرآن مجید میں موجود آیاتِ شفا انسانوں کے لیے جسمانی اور روحانی بیماریوں کے علاج کا ذریعہ ہیں۔ جب بھی کسی کو بیماری یا پریشانی کا سامنا ہو، ان آیات کی تلاوت سے سکون اور شفا حاصل ہوتی ہے۔ آپ درج ذیل آیاتِ شفا کو پڑھ کر مختلف طریقوں سے علاج کر سکتے ہیں:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ الْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا[38]

ترجمہ: اور ہم اس قرآن کے ذریعہ وہ کچھ نازل کرتے ہیں جو مومنوں کے لئے سراسر شفا اور رحمت ہے اور ظالموں کے لیے سوائے خسارے کے کسی اور چیز کا اضافہ نہیں ہوتا) تلاوت قرآن مجید جسمانی اور روحانی بیماریوں کے لیے شفا ہے۔

يَاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصَّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ أَلْمُؤْمِنِينَ[39]

ترجمہ: اے لوگو تحقیق تمہارے رب کی طرف سے تمہارے پاس نصیحت آگئی ہے اور وہ دلوں کی بیماریوں کے لیے شفا ہے اور ایمان والوں کے لیے ہدایت اور رحمت ہے۔

أَنِي مَسْنِي الضُّرُّ وَأَنْت ۔أَرْحَمُ الرَّحِمِينَ[40]

ترجمہ: مجھے بیماری لگی ہے اور توسب مہربانوں سے بڑھ کر رحم کرنے والا ہے۔

یہ تمام طریقے ان آیاتِ شفا کے ذریعے انسان کی جسمانی، ذہنی اور روحانی بیماریوں کے علاج میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اللہ کی رضا اور قرآن کی برکت سے ان آیات کی تلاوت سے تمام بیماریوں سے شفا مل سکتی ہے۔

آیاتِ شفا اور قرآنِ کریم کے ذریعے علاج کا تصور متعدد احادیثِ مبارکہ سے ثابت ہے، جن میں رسول اللہ ﷺ نے مخصوص سورتوں اور آیات کو جسمانی و ذہنی امراض سے نجات کا ذریعہ قرار دیا ہے۔ ذیل میں ان احادیث کا علمی خلاصہ مستند حوالہ جات کے ساتھ پیش ہے:

رسول اللہ ﷺ نے سورہ الفاتحہ کو "الرقیہ" (دم کرنے والی سورت) اور "الشفاء" قرار دیا ہے۔ حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے مروی ایک طویل حدیث میں ذکر ہے کہ انہوں نے ایک قبیلے کے سردار کو، جسے بچھو نے ڈسا تھا، سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کیا اور وہ تندرست ہو گیا۔ جب یہ واقعہ نبی کریم ﷺ کو بتایا گیا تو آپ ﷺ نے اس کی تصویب فرمائی اور ارشاد فرمایا: "تمہیں کیسے معلوم ہوا کہ یہ (سورہ فاتحہ) ایک دم ہے؟"۔[41] مفسرین کے نزدیک اس حدیث سے ثابت ہوتا ہے کہ سورہ فاتحہ میں ہر بیماری کے لیے شفا پوشیدہ ہے بشرطیکہ یقین کامل ہو۔[42]

معوذتین (سورہ الفلق اور سورہ الناس) کو رسول اللہ ﷺ نے جادو، نظر بد اور نفسیاتی وسوسوں کے علاج کے لیے سب سے بہترین پناہ گاہ قرار دیا ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا بیان فرماتی ہیں کہ: "رسول اللہ ﷺ جب بستر پر تشریف لاتے تو اپنی دونوں ہتھیلیوں پر 'قل ھو اللہ احد' اور 'معوذتین' پڑھ کر پھونکتے اور پھر انہیں اپنے چہرے اور جسم کے اس حصے پر پھیرتے جہاں تک آپ ﷺ کا ہاتھ پہنچ سکتا تھا"۔[43]

40-القرآن:82/17

41-القرآن:57/10

42-القرآن:83/21

[41]- محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح البخاری، جلد3[بیروت: دار طوق النجاۃ، 1422ھ]، رقم الحدیث 2276۔

[42]- ابن قیم الجوزیہ، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، جلد4[بیروت: مؤسسۃ الرسالہ، 1994ء]، ص164۔

[43]- محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح البخاری، جلد6[بیروت: دار طوق النجاۃ، 1422ھ]، رقم الحدیث 5017۔

قرآنِ کریم کی عظمتِ شان اور اس کی آیات کی تاثیر کے حوالے سے ایک جامع حدیث میں ارشادِ نبوی ﷺ ہے: "تم پر لازم ہے کہ دو شفا دینے والی چیزوں کو اختیار کرو: شہد اور قرآن"۔[44] محدثین کے مطابق اس حدیث میں جسمانی علاج کے لیے شہد اور روحانی و ذہنی امراض کے علاج کے لیے قرآن کی طرف رہنمائی کی گئی ہے۔

آیت الکرسی کے فضائل میں بھی احادیثِ مبارکہ موجود ہیں کہ یہ شیطان کے شر اور رات کے خوف سے حفاظت کا ذریعہ ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی روایت کے مطابق شیطان نے خود اقرار کیا کہ جو شخص رات کو سوتے وقت آیت الکرسی پڑھے گا، اللہ کی طرف سے ایک محافظ اس پر مقرر کر دیا جائے گا اور صبح تک شیطان اس کے قریب نہیں آئے گا، جس کی تصدیق آپ ﷺ نے فرمائی۔[45] یہ روحانی تحفظ انسان کو ان تمام واہموں سے بچاتا ہے جو جدید دور میں وہم (Paranoia) اور بے خوابی (Insomnia) کا سبب بنتے ہیں۔

مشاورت:

مشاورت میں ماہرین مریض کی مدد کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی زندگی کے مسائل کا حل تلاش کر سکیں۔ یہ ایک فرد کی ذہنی حالت کو بہتر بنانے کے لیے اہم ذریعہ ہے۔ حضور کا فرمان ہے:

"مشورہ کرنے سے بندہ کبھی ناکام نہیں ہوتا اور رائے سے بے پروائی کرنے سے کبھی کامیاب نہیں ہوتا"[46]

ذہنی سکون کی مشقیں:

یہ مشقیں ذہنی سکون حاصل کرنے کے لیے ذہن کو موجودہ لمحے میں مرکوز کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ ان میں یوگا، مراقبہ اور دیگر تکنیکیں شامل ہیں جو ذہن کو پرسکون اور مطمئن کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

دوائیوں کا استعمال:

اگر ذہنی دباؤ کی شدت زیادہ ہو تو ماہر نفسیات بعض اوقات ادویات کا استعمال تجویز کرتے ہیں تاکہ مریض کی ذہنی حالت کو بہتر بنایا جا سکے۔

نبی ﷺ کی سیرت میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے کئی روحانی طریقے ملتے ہیں جو جدید علاج کے طریقوں کے ساتھ ہم آہنگ ہیں۔ نبی ﷺ نے ہمیشہ اللہ پر توکل کرنے اور صبر کرنے کی تعلیم دی۔ آپ ﷺ نے یہ بھی سکھایا کہ ذہنی سکون کی اصل بنیاد اللہ کی یاد میں ہے، اور اسی طرح کے طریقے آج کل ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے جدید طریقوں سے ہم آہنگ ہیں۔

توکل علی اللہ: جدید طریقوں میں سائیکوتھراپی اور مشاورت میں ایک شخص کی ذہنی سکون کے لیے ماہر کی رہنمائی ضروری ہوتی ہے، لیکن اسلام میں نبی ﷺ نے توکل علی اللہ (اللہ پر بھروسہ) کو سب سے اہم طریقہ قرار دیا ہے۔ یہ تصور انسان کو سکون فراہم کرتا ہے کیونکہ جب انسان اللہ پر بھروسہ کرتا ہے، تو وہ اپنی پریشانیوں کو کم محسوس کرتا ہے۔ یہ نظریہ جدید نفسیاتی علاج "acceptance and commitment (ACT) therapy" کے تصور سے ہم آہنگ ہے، جہاں فرد کو اپنی مشکلات کو تسلیم کر کے انہیں اللہ کے حکم پر چھوڑنا سکھایا جاتا ہے۔

"Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is an action-oriented, evidence-based psychotherapy that helps individuals accept difficult emotions and thoughts rather than struggling against them[47]".

44- محمد بن یزید ابن ماجہ، سنن ابن ماجہ، جلد 2 [بیروت: دار احیاء الکتب العربیہ، 1952ء]، رقم الحدیث 3452۔

45- محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح البخاری، جلد 3 [بیروت: دار طوق النجاۃ، 1422ھ]، رقم الحدیث 2311۔

48- امام عبد اللہ بن سلامہ بن جعفر شعاب الدین، مسند شہاب، ترجمہ: محمد ارشد کمال (لاہور: مکتبہ اسلامیہ، 2016) ص 484

47 -Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B., & Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. Psychotherapy and psychosomatics, 78(2), 73-80.

ایک عملی، شواہد پر مبنی علاج ہے جس میں فرد کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ وہ اپنے مشکل جذبات اور خیالات کو تسلیم کرے اور ان سے لڑنے کے بجائے انہیں اللہ کے حکم کے تحت قبول کرے۔ اس علاج میں فرد کو اپنی مشکلات سے لڑنے کی بجائے ان کو تسلیم کر کے اللہ کے فیصلوں پر توکل کرنے کی تربیت دی جاتی ہے، جو ذہنی سکون کا سبب بنتا ہے۔

نبی ﷺ نے ذکر (اللہ کا یاد کرنا) اور دعا کو ذہنی سکون کے حصول کا اہم ذریعہ قرار دیا۔ جدید ذہنی سکون کی مشقیں جیسے مراقبہ اور ذہنی سکون کے دوسرے طریقے اس سے ملتے جلتے ہیں کیونکہ ان میں بھی دماغ کو پرسکون کرنے اور موجودہ لمحے میں مرکوز ہونے کی کوشش کی جاتی ہے۔ ذکر اور دعا، جدید علاج کے طریقوں کے مقابلے میں ایک ذاتی، روحانی سکون کا ذریعہ بنتے ہیں۔

اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیاتی طریقے ایک دوسرے کے ساتھ مکمل طور پر ہم آہنگ ہو سکتے ہیں۔ ذکر کو ذہنی سکون اور پرسکونیت کے لیے ایک مؤثر ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ جدید نفسیات میں بھی mindfulness اور مراقبہ کو ذہنی سکون حاصل کرنے کے اہم طریقے کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ ذکر میں انسان اپنے دل اور دماغ کو اللہ کی یاد میں مگن کرتا ہے، جو اسے ذہنی سکون فراہم کرتا ہے، اور یہی کام جدید مراقبہ میں بھی کیا جاتا ہے۔ نماز ایک عبادت ہے جو نبی ﷺ کی سیرت میں ذہنی سکون کا ذریعہ تھی۔ روزانہ پانچ وقت کی نماز میں انسان اپنے ذہن کو عبادت میں مشغول کر لیتا ہے، جو اسے دن بھر کی پریشانیوں سے آزاد کر دیتی ہے۔ جدید نفسیاتی طریقے جیسے:

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) :

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a structured, evidence-based form of psychotherapy that helps individuals identify and change unhelpful thought and behavior patterns to improve mental health and coping skills[48].

ان مشقوں کے ذریعے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے، اور نماز ایک ایسا طریقہ ہے جو انسان کو روزانہ کی بنیاد پر ذہنی سکون فراہم کرتا ہے۔

اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیاتی طریقے ذہنی دباؤ سے نمٹنے میں ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔ نبی ﷺ کی سیرت میں جو روحانی سکون، ذکر، دعا، صبر اور توکل کی تعلیمات دی گئی ہیں، وہ جدید علاج کے طریقوں جیسے سائیکوتھراپی، مشاورت اور ذہنی سکون کی مشقوں کے ساتھ ہم آہنگ ہو سکتی ہیں۔ اسلامی تعلیمات انسان کو ذہنی سکون حاصل کرنے کی مکمل رہنمائی فراہم کرتی ہیں اور جدید طریقے ان تعلیمات کے ساتھ مل کر انسان کو ایک مکمل اور متوازن زندگی گزارنے کی ترغیب دیتے ہیں۔

نوجوانوں کے لیے عملی اقدامات

نوجوانوں میں سیرت نبوی ﷺ کی تعلیمات کو اپنانا ایک مؤثر طریقہ ہے جس سے وہ ذہنی دباؤ سے بچ سکتے ہیں اور اپنی زندگی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ نبی اکرم ﷺ کی زندگی میں وہ تمام اصول اور حکمتیں موجود ہیں جو ہمیں ذہنی سکون اور خوشی حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

ذکر، نماز، اور دعا کی اہمیت

نبی ﷺ نے ہمیشہ ذکر، نماز اور دعا کو ذہنی سکون حاصل کرنے کا ذریعہ بنایا۔ نوجوانوں کو روزانہ کی زندگی میں ذکر اللہ کو شامل کرنا چاہیے، تاکہ وہ ذہنی دباؤ سے بچ سکیں۔ ذکر اللہ میں انسان اپنے دل و دماغ کو اللہ کی یاد میں مشغول کرتا ہے، جو کہ ذہنی سکون کا سب سے بہترین ذریعہ ہے۔ نماز بھی انسان کو روزانہ پانچ مرتبہ اللہ کے سامنے سرنڈر کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے، جو اس کے دل میں سکون اور اطمینان پیدا کرتا ہے۔ نوجوانوں کو نبی ﷺ کی تعلیمات کے مطابق نماز کو باقاعدگی سے ادا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے اور اپنے روزمرہ کے کاموں میں دعا کو شامل کرنا چاہیے۔

[48]- Turner, R., & Swearer Napolitano, S. M. (2010). Cognitive behavioral therapy (CBT).

شکر گزاری اور مثبت سوچ کی مشق:

نبی ﷺ نے ہمیشہ شکر گزاری کی اہمیت پر زور دیا۔ نوجوانوں کو زندگی کے ہر پہلو پر شکر گزار رہنا چاہیے، چاہے وہ چھوٹی خوشیاں ہوں یا بڑی۔ شکر گزاری کے ذریعے انسان اپنی زندگی میں مثبت سوچ پیدا کرتا ہے، جو ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ نوجوانوں کو سیرت نبوی ﷺ کی روشنی میں شکر گزاری اور مثبت سوچ کی مشق کرنی چاہیے، تاکہ وہ ہر حال میں اللہ کا شکر ادا کریں اور ذہنی سکون حاصل کر سکیں۔

ذہنی دباؤ سے بچنے کے لیے روحانی اور عملی حکمت عملی:

نبی ﷺ کی سیرت میں روحانی سکون حاصل کرنے کے بہت سے طریقے موجود ہیں جنہیں نوجوانوں کو اپنی زندگی میں شامل کرنا چاہیے۔ ان میں سب سے اہم توکل علی اللہ (اللہ پر بھروسہ) اور صبر کا عملی مظاہرہ ہے۔ نوجوانوں کو مشکلات کا سامنا کرتے ہوئے ان تعلیمات پر عمل کرنا چاہیے اور اپنی مشکلات کو اللہ کے سپرد کر دینا چاہیے۔ اس کے علاوہ، نوجوانوں کو عملی طور پر وقت کی بہتر منصوبہ بندی، مثبت سرگرمیوں میں مشغول رہنے، اور سماجی تعلقات میں مضبوطی پیدا کرنے کی بھی ترغیب دینی چاہیے تاکہ وہ ذہنی دباؤ سے بچ سکیں۔

اسلامی تعلیمی اداروں اور کمیونٹی کی اہمیت

اسلامی تعلیمی اداروں اور کمیونٹی کا کردار نوجوانوں کی ذہنی فلاح میں بہت اہم ہے۔ اسلامی ادارے نہ صرف علم فراہم کرتے ہیں بلکہ ان میں نوجوانوں کو اسلامی اخلاقیات، روحانی سکون، اور سماجی ذمہ داریوں کا شعور بھی دیا جاتا ہے۔ ایسے ادارے نوجوانوں کو سیرت نبوی ﷺ کی تعلیمات کے مطابق اپنی زندگی گزارنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔ اسی طرح، اسلامی کمیونٹی بھی نوجوانوں کی ذہنی سکون اور فلاح میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کمیونٹی میں ہم آہنگی، تعاون اور ایک دوسرے کی مدد کے ذریعے نوجوانوں کو ایک مضبوط ذہنی اور جذباتی سپورٹ ملتی ہے، جو انہیں زندگی کے چیلنجز سے نمٹنے کے لیے مضبوط بناتی ہے۔

مشاورت اور رہنمائی پروگرامز کا کردار

نوجوانوں کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے مشاورت اور رہنمائی پروگرامز کا بھی بہت اہم کردار ہے۔ ان پروگرامز کے ذریعے نوجوانوں کو اپنی مشکلات کو کھل کر بیان کرنے کا موقع ملتا ہے اور ان کی رہنمائی کی جاتی ہے تاکہ وہ اپنے مسائل کا حل بہتر طریقے سے تلاش کر سکیں[49]۔ اسلامی مشاورتی پروگرامز میں نبی ﷺ کی تعلیمات کی روشنی میں نوجوانوں کو اخلاقی، روحانی، اور نفسیاتی مدد فراہم کی جاتی ہے۔ یہ پروگرامز نوجوانوں کو صبر، توکل، ذکر، اور دعا کی اہمیت کے بارے میں آگاہ کرتے ہیں، جس سے ان کی ذہنی سکون حاصل کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

نوجوانوں کے لیے سیرت نبوی ﷺ کی تعلیمات کو اپنانا ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتا ہے جس سے وہ ذہنی دباؤ سے بچ سکتے ہیں اور اپنی زندگی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ ذکر، نماز، دعا، شکر گزاری اور مثبت سوچ کی مشق کرنے سے نوجوان نہ صرف ذہنی سکون حاصل کرتے ہیں بلکہ اپنی زندگی میں اللہ کی رضا کو بھی مقدم رکھتے ہیں۔ اسلامی تعلیمی اداروں اور کمیونٹی کی مدد سے نوجوانوں کو سیرت نبوی ﷺ کی تعلیمات پر عمل کرنے کا بہترین موقع ملتا ہے، اور مشاورت ورہنمائی پروگرامز کے ذریعے ان کی رہنمائی کی جاتی ہے تاکہ وہ اپنی زندگی کو خوشحال اور سکون سے گزار سکیں۔

خلاصہ بحث

خلاصہ یہ ہے کہ ذہنی دباؤ ایک سنگین مسئلہ بن چکا ہے، خاص طور پر نوجوانوں کے لیے، جو زندگی کے مختلف پہلوؤں میں بے چینی، اضطراب اور مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ نبی اکرم ﷺ کی سیرت میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے بہت مؤثر طریقے موجود ہیں، جن میں اللہ پر توکل، صبر، ذکر،

---

[49] صحت یاب، ذہنی دباؤ اور اینزائٹی: طلباء کی کونسلنگ کیسے مددگار ثابت ہو سکتی ہے؟، مارچ 2025
https://www.sehatyab.com/hazarnaimat/stress-management-with-student-counseling-in-urdu

دعا، اور نماز جیسے روحانی طریقے شامل ہیں۔ ان تعلیمات پر عمل کر کے نہ صرف ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے بلکہ ایک سکونت اور تسلی کی زندگی گزارنا بھی ممکن ہے۔ موجودہ دور میں ان طریقوں کی ضرورت بڑھ گئی ہے کیونکہ نوجوانوں کی زندگی میں بڑھتے ہوئے چیلنجز اور پریشانیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے روحانی سکون اور اللہ پر بھروسہ کرنے کے طریقے بہت اہم ہیں۔

نوجوانوں کو سیرت نبوی ﷺ کی تعلیمات کو اپنی روزمرہ زندگی میں اپنانا چاہیے تاکہ وہ ذہنی سکون اور سکونت حاصل کر سکیں۔ ذکر، نماز، دعاء، اور صبر جیسے طریقے نبی ﷺ نے اپنی زندگی میں استعمال کیے اور ان طریقوں کے ذریعے وہ ہمیشہ اللہ کی رضا اور سکون پانے میں کامیاب رہے۔ نوجوانوں کو یہ سکھایا جا سکتا ہے کہ وہ اپنے مسائل کا سامنا کرنے کے دوران اللہ پر توکل رکھیں، مشکلات کے باوجود صبر کریں، اور روزانہ کی عبادات میں ذکر اور دعا کو شامل کریں تاکہ وہ ذہنی سکون حاصل کر سکیں۔ سیرت نبوی ﷺ کی ان تعلیمات کو نوجوانوں کے تعلیمی اداروں، کمیونٹی پروگرامز اور مشاورت کے ذریعے عملی طور پر فروغ دیا جا سکتا ہے۔

اسلام میں ذہنی سکون کے حصول کے لیے ایک جامع حکمت عملی موجود ہے جو روحانی، ذہنی اور جسمانی پہلوؤں کو شامل کرتی ہے۔ نبی ﷺ کی سیرت ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ روحانی سکون حاصل کرنے کے لیے اللہ کی یاد میں مشغول رہنا، نماز قائم کرنا اور دعا کرنا ضروری ہے۔ ساتھ ہی، جسمانی سکون کے لیے صحت مند زندگی گزارنے اور ذہنی سکون کے لیے صبر اور توکل علی اللہ کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے۔ اس جامع حکمت عملی کو اپنانا انسان کو ذہنی دباؤ سے بچاتا ہے اور اسے ایک متوازن اور پر سکون زندگی گزارنے میں مدد دیتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے نبی ﷺ کی سیرت میں موجود روحانی طریقے نہ صرف ماضی کے حالات میں کارآمد تھے بلکہ آج کے دور میں بھی ان طریقوں پر عمل کرنے سے نوجوانوں کو ذہنی سکون اور سکونت حاصل ہو سکتی ہے۔

سفارشات:

اس تحقیق کی روشنی میں نسلِ نو میں ذہنی دباؤ کے مسئلے کے حل کے لیے درج ذیل سفارشات پیش کی جاتی ہیں:

1۔ نوجوانوں کو چاہیے کہ وہ اپنی روزمرہ زندگی میں قرآنِ مجید کی تلاوت، ذکرِ الٰہی اور نماز کو باقاعدگی سے شامل کریں تاکہ ان کے دل کو سکون اور ذہنی اطمینان حاصل ہو۔

2۔ تعلیمی اداروں میں طلبہ پر صرف نمبروں اور گریڈز کا دباؤ ڈالنے کے بجائے تعلیمی رہنمائی، مشاورت (counselling) اور مثبت حوصلہ افزائی کو فروغ دیا جائے تاکہ طلبہ ذہنی دباؤ سے محفوظ رہ سکیں۔

3۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنی اولاد پر غیر ضروری توقعات مسلط کرنے کے بجائے ان کی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور انفرادی فرق کو تسلیم کریں اور دوستانہ رویہ اختیار کریں۔

4۔ سوشل میڈیا کے غیر ضروری اور بے جا استعمال کو محدود کیا جائے اور نوجوانوں کو اس کے منفی اثرات جیسے موازنہ، احساسِ کمتری اور ذہنی دباؤ کے بارے میں آگاہی دی جائے۔

5۔ حکومت اور تعلیمی اداروں کو چاہیے کہ وہ نوجوانوں کے لیے روزگار کے بہتر مواقع، کیریئر کونسلنگ اور سکل ڈیولپمنٹ پروگرامز فراہم کریں تاکہ معاشی بے یقینی کم ہو سکے۔

6۔ کام کرنے والے افراد کے لیے اداروں میں کام اور زندگی کے توازن (Work-Life Balance) کو یقینی بنایا جائے تاکہ پیشہ ورانہ دباؤ کم ہو۔

7۔ معاشرے میں اخوت، ہمدردی، اور باہمی تعاون کے کلچر کو فروغ دیا جائے تاکہ افراد ذہنی دباؤ کی حالت میں تنہا محسوس نہ کریں۔

8۔نوجوانوں کو چاہیے کہ وہ سیرتِ طیبہ ﷺ کو اپنی زندگی کے لیے عملی نمونہ بنائیں، خاص طور پر صبر، توکل، شکر اور قناعت جیسے اصولوں کو اپنائیں۔

مصادرومراجع

(1)القرآن

(2)محمد بن اسماعیل البخاری(صحیح بخاری)کتاب الادب،(بیروت: دار طوق النجاۃ، 1422ھ)۔

(3)الدکتور علی محمد الصلابی، "سیرت نبی طی یاتم انسانی تربیت کے اصول"، (قاہرہ: دارالمعرفہ)۔

(4)سلیمان بن الاشعث السجستانی، سنن أبي داود، کتاب الصلاۃ، تحقیق: محمد محی الدین عبدالحمید، (بیروت: دار الفکر)۔

(5)امام عبداللہ بن سلامہ بن جعفر شعاب الدین، مسند شھاب، ترجمہ: محمد ارشد کمال (لاہور: مکتبہ اسلامیہ، 2016)۔

(6)Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B., & Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. Psychotherapy and psychosomatics, 78(2), 73-80.

(7) Leka, Stavroula, and Amanda Griffiths. Work Organisation & Stress: Systematic Problem Approaches for Employers, Managers and Trade Union Representatives. Protecting Workers' Health Series No. 3. Geneva: World Health Organization, 2003. http://www.who.int/occupational_health/publications/en/oehstress.pdf

(8)Turner, R., & Swearer Napolitano, S. M. (2010). Cognitive behavioral therapy (CBT).

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

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

(11)George Fink. "Stress: Definition and history. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology,"Elsevier1, no.9(2017): 4.

(12) Docquier, F., Lohest, O., & Marfouk, A. (2007). Brain drain in developing countries. The world .bank economic review, 21(2), 193-218

(13) Kowalski, R. (2018). Cyberbullying. In The Routledge international handbook of human .aggression (pp. 131-142). Routledge

(14) Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. Psikiyatride Guncel Yaklasimlar, 14(1), 74-85

(15)Cox, T., Griffiths, A., & Rial, E. (2010). Work related stress. Occupational health psychology, 31-.56

(16)نوید جان۔نوجوانوں میں بڑھتے ہوئے نفسیاتی مسائل۔ایکسپریس اردو(15 مئی، 2025)۔
https://www.express.pk/story/2761521/naujawanon-mein-barhtay-hue-nafsiyati-masail-2761521#google_vignette

(17)ابو داؤد، سنن ابی داود، کتاب تفریع أبواب الوتر، باب في ثواب قراءة القرآن (الریاض: الطبعۃالثانیہ، 1336)۔

(18)محمد بن عبد اللہ الخطیب التبریزی، مشکوۃالمصابیح، کتاب فضائل القرآن، (بیروت: الطبعۃالثانیہ، 1339ھ)۔

(19)صحت یاب، ذہنی دباؤ اور اینزائٹی: طلباء کی کونسلنگ کیسے مددگار ثابت ہو سکتی ہے؟، مارچ2025
https://www.sehatyab.com/hazarnaimat/stress-management-with-student-counseling-in-urdu/