

نفسیاتی سکون اور ذہنی مسائل کا علاج: سیرت نبوی ﷺ کے تناظر میں

PSYCHOLOGICAL PEACE AND TREATMENT OF MENTAL PROBLEMS: IN THE CONTEXT OF THE BIOGRAPHY OF THE PROPHET (PEACE BE UPON HIM)

Samina Jabeen

Phd Scholar Department of Islamic Studies & Arabic. Gomal University D I Khan

Email: Saminajabeenbzul@gmail.com

ABSTRACT:

In the modern era, although man has achieved great success in scientific development, facilities and education, yet mental peace and inner satisfaction are disappearing. Problems like anxiety, worry, stress, depression and loneliness have become common. People are deprived of peace of mind despite material comforts, and psychological problems are increasing. In these situations, man looks for a way that gives him mental and spiritual peace. At such a time, the life of the Holy Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) is the best example for us. He (peace and blessings of Allah be upon him) demonstrated patience, trust, prayer, forgiveness, gentleness and good manners in every difficult stage of life. His teachings not only teach man how to worship, but also show him a practical way to deal with problems like mental stress, anxiety and disappointment. The research of this research paper is being conducted with the aim of examining those aspects of the life of the Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) that help today's man to have peace of mind, heart satisfaction and live a balanced life.

Keywords: Biography of the Prophet (peace be upon him), mental peace, psychological problems, modern times, depression, anxiety, trust, patience, spiritual peace, prophetic teachings, mental stress, balanced life, Islamic perspective, gentleness and forgiveness, prophetic ethics

تمہید: دورِ جدید میں اگرچہ انسان نے سائنسی ترقی، سہولیات اور تعلیم میں بڑی کامیابیاں حاصل کی ہیں، مگر اس کے باوجود ذہنی سکون اور باطنی اطمینان ناپید ہوتا جا رہا ہے۔ بے چینی، پریشانی، تناؤ، ڈپریشن اور تنہائی جیسے مسائل عام ہو چکے ہیں۔ لوگ مادی آسائشوں کے باوجود دل کی راحت سے محروم ہیں، اور نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ان حالات میں انسان ایک ایسا راستہ تلاش کرتا ہے جو اسے ذہنی اور روحانی سکون دے۔ ایسے وقت میں نبی کریم ﷺ کی سیرت طیبہ ہمارے لیے بہترین نمونہ ہے۔ آپ ﷺ نے زندگی کے ہر مشکل مرحلے میں صبر، توکل، دعا، معافی، نرمی اور حسنِ اخلاق کا مظاہرہ کیا۔ آپ ﷺ کی تعلیمات انسان کو نہ صرف عبادت سکھاتی ہیں، بلکہ ذہنی دباؤ، بے چینی اور مایوسی جیسے مسائل سے نمٹنے کا عملی راستہ بھی دکھاتی ہیں۔ اس ریسرچ پیپر کی تحقیق اسی مقصد کے تحت کی جا رہی ہے کہ ہم سیرت نبوی ﷺ کے ان پہلوؤں کا جائزہ لیں جو آج کے انسان کو ذہنی سکون، قلبی اطمینان، اور ایک متوازن زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

کلیدی الفاظ: سیرت النبی ﷺ، ذہنی سکون، نفسیاتی مسائل، دورِ جدید، ڈپریشن، بے چینی، توکل، صبر، روحانی اطمینان، نبوی تعلیمات، ذہنی دباؤ، متوازن زندگی، اسلامی نقطہ نظر، نرمی اور معافی، اخلاق نبوی

دورِ جدید کے نفسیاتی مسائل

ذہنی بیماریوں کا بڑھتا ہوا رجحان

دورِ جدید میں ذہنی بیماریوں میں نمایاں اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق، ڈپریشن دنیا بھر میں معذوری کی ایک بڑی وجہ بن چکا ہے اور تقریباً 280 ملین افراد اس کا شکار ہیں۔ اسی طرح اینزائٹی ڈس آرڈر، اسٹریس، بائی پولر ڈس آرڈر اور دیگر نفسیاتی امراض کی شرح میں بھی مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، خاص طور

پر نوجوانوں اور شہری آبادی میں۔ جدید طرز زندگی، سوشل میڈیا کا دباؤ، معاشی مسائل، خاندانی انتشار اور روحانیت سے دوری اس رجحان کی بڑی وجوہات میں شامل ہیں۔⁽¹⁾

ڈپریشن، بے چینی، تناؤ، احساس کمتری

دور حاضر میں ڈپریشن (افسردگی)، بے چینی (Anxiety)، ذہنی تناؤ (Stress) اور احساس کمتری (Inferiority Complex) جیسے نفسیاتی امراض میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ یہ مسائل فرد کی ذہنی، جذباتی اور سماجی زندگی پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق، دنیا بھر میں تقریباً ایک ارب افراد کسی نہ کسی ذہنی یا اعصابی بیماری کا شکار ہیں، جن میں ڈپریشن اور بے چینی سب سے زیادہ عام ہیں۔ ڈپریشن زندگی سے بیزاری، مایوسی اور ٹھکن کا باعث بنتا ہے، جبکہ بے چینی اور تناؤ انسان کو مسلسل خوف اور غیر یقینی کا شکار رکھتے ہیں۔ احساس کمتری فرد کی خود اعتمادی کو ختم کر کے اسے معاشرتی زندگی سے الگ کر دیتا ہے۔ یہ تمام بیماریاں نہ صرف انفرادی زندگی کو متاثر کرتی ہیں بلکہ پورے معاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے بھی خطرہ بن جاتی ہیں۔⁽²⁾

سوشل میڈیا، مادی دوڑ، اور تنہائی کے اثرات

دور جدید میں انسان ایک ایسی زندگی گزار رہا ہے جہاں سوشل میڈیا، مادی مقابلہ بازی اور تنہائی نے اس کی ذہنی و روحانی صحت کو شدید متاثر کیا ہے۔ سوشل میڈیا نے جہاں دنیا کو قریب کیا ہے، وہیں خود نمائی، جھوٹی خوشیوں اور دوسروں سے موازنہ کے رجحان نے لوگوں میں احساس کمتری، بے چینی اور ذہنی دباؤ کو جنم دیا ہے۔ ہر وقت "آن لائن" رہنے کی عادت نیند، توجہ اور جذباتی تعلقات کو متاثر کر رہی ہے۔ اسی طرح، مادی دوڑ میں کامیابی، شہرت اور دولت کو زندگی کا مقصد بنا لیا گیا ہے، جس کی وجہ سے لوگ اندرونی سکون سے محروم ہوتے جا رہے ہیں۔ مزید یہ کہ خاندانی نظام کی کمزوری، وقت کی کمی، اور روابط کی مصنوعیت نے انسان کو تنہا کر دیا ہے۔ یہ تینوں عوامل مل کر انسان کو ذہنی مریض بنا رہے ہیں۔

جدید علاج کی حدود و خامیاں

جدید سائنس اور طب نے ذہنی بیماریوں کے علاج میں بلاشبہ اہم پیش رفت کی ہے، جیسے کہ دواؤں (Anti-depressants)، Anti-anxiety drugs، سائیکو تھراپی، اور کونسلنگ کے مختلف طریقے۔ تاہم، ان تمام جدید علاجوں کے باوجود اکثر مریض مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو پاتے یا وقتی سکون حاصل کرتے ہیں، مگر دل کا طمینان باقی نہیں رہتا۔ بہت سی دوائیں وقتی طور پر علامات کو دبا دیتی ہیں، لیکن ان کے مضر اثرات (Side Effects) جیسے نیند میں خلل، بھوک کی کمی یا زیادتی، اور جذباتی بے حسی، مریض کی کیفیت کو مزید پیچیدہ بنا سکتے ہیں۔ بعض اوقات علاج کا انحصار صرف دواؤں پر کر لیا جاتا ہے جبکہ جذباتی، روحانی اور سماجی پہلو نظر انداز ہو جاتے ہیں۔

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ صرف دواؤں پر انحصار کرنے کے بجائے، ایک جامع اور روحانی پہلو پر مبنی نظام ہی انسان کو مکمل سکون فراہم کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج دنیا "روحانی تھراپی" اور "اسلاک سائیکولوجی" جیسے میدانوں کی طرف رجوع کر رہی ہے۔

سیرت النبی ﷺ میں سکون قلب کی بنیادیں

نبی ﷺ کا طرز زندگی اور ذہنی استقامت

نبی کریم حضرت محمد ﷺ کی سیرت طیبہ میں ہمیں ایک ایسا طرز زندگی نظر آتا ہے جو ذہنی سکون، روحانی اطمینان اور جذباتی توازن کی اعلیٰ مثال ہے۔ آپ ﷺ نے زندگی کے ہر پہلو میں صبر، حوصلہ، برداشت اور مثبت سوچ کا عملی مظاہرہ فرمایا۔ یتیمی، غربت، طائف کی سنگ باری، ہجرت، جنگیں، منافقین کی سازشیں، اور اپنوں کی بے وفائی جیسے کٹھن حالات میں بھی آپ ﷺ نے کبھی مایوسی، اضطراب یا ذہنی شکست کا اظہار نہیں کیا۔ اس کے برعکس، آپ ﷺ نے ہر موقع پر توکل علی اللہ، دعا، ذکر، مشورہ، خوش اخلاقی اور معافی جیسے رویوں کو اپنایا، جو نہ صرف روحانی سکون دیتے ہیں بلکہ ذہنی قوت کو بھی مضبوط کرتے ہیں۔ آپ ﷺ کی سادہ زندگی، کم کھانا، قناعت،

¹ - World Health Organization. (2023). Depression. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact->

² - <https://www.who.int/publications/i/item:time:2:15:date:06.08.2025>

رات کی عبادت، اور مصیبتوں پر صبر جیسے معمولات، ذہنی استقامت کا عملی نمونہ ہیں۔ آپ ﷺ نے دوسروں کو بھی یہی سکھایا کہ دنیا کی تکلیفیں وقتی ہیں، اور اصل سکون اللہ کے قرب اور اس کی رضامندی میں ہے۔ آج کے دور میں جہاں لوگ چھوٹے چھوٹے مسائل پر ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں، وہاں نبی ﷺ کا طرز زندگی ہمیں سکھاتا ہے کہ مشکلات میں کیسے پر سکون اور مضبوط رہنا ہے۔

نبی کریم حضرت محمد ﷺ کی سیرت طیبہ ہمیں ذہنی سکون، روحانی اطمینان اور جذباتی توازن کا بہترین نمونہ فراہم کرتی ہے۔ آپ ﷺ نے یتیمی، غربت، طائف کی تکلیف، ہجرت، جنگوں، اور منافقین کی سازشوں جیسے سخت ترین حالات میں بھی صبر، حوصلے، اور توکل کا دامن نہیں چھوڑا۔ آپ ﷺ ہر مصیبت میں اللہ کی رضا پر راضی رہتے، اور دوسروں کو بھی یہی تعلیم دیتے۔ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نبی ﷺ کو تسلی دیتے ہوئے فرماتا ہے۔ "اور یقیناً ہم جانتے ہیں کہ جو کچھ وہ کہتے ہیں اس سے آپ کا دل تنگ ہوتا ہے، تو آپ اپنے رب کی حمد کے ساتھ تسبیح کریں اور سجدہ کریں، اور عبادت کرتے رہیں اپنے رب کی، یہاں تک کہ آپ کو یقین (یعنی موت) آجائے۔" (3) یہ آیت نبی ﷺ کی دلجوئی بھی ہے اور امت کے لیے راہنمائی بھی، کہ ذہنی دباؤ کا اصل علاج اللہ کی یاد، صبر، اور عبادت میں ہے۔ آپ ﷺ کا فرمان بھی ہے۔ "عجب ہے مومن کا معاملہ! اس کا ہر حال خیر والا ہے۔ اگر اسے خوشی ملے تو شکر کرتا ہے، اور اگر مصیبت پہنچے تو صبر کرتا ہے، اور یہ صرف مومن کے لیے ہے۔" (4)

آپ ﷺ کی سادہ زندگی، کم کھانا، رات کی عبادت، دعا، اور مشکلات میں اللہ پر مکمل اعتماد ذہنی استقامت کا وہ عملی راستہ ہے جسے آج کا انسان اپنا کر پریشانی، ڈپریشن اور بے چینی جیسے مسائل سے نجات پاسکتا ہے۔

صبر و توکل کا عملی اظہار

نبی کریم ﷺ کی سیرت مبارکہ میں صبر (برداشت) (اور توکل) اللہ پر بھروسہ (کی بے شمار روشن مثالیں موجود ہیں۔ آپ ﷺ نے اپنی پوری زندگی میں جب بھی کسی تکلیف، مخالفت، یا آزمائش کا سامنا کیا، تو کبھی گھبراہٹ یا مایوسی کا مظاہرہ نہیں کیا، بلکہ صبر سے کام لیا اور اللہ پر مکمل اعتماد رکھا۔ آپ ﷺ نے طائف کے سفر میں شدید جسمانی اور ذہنی آزمائشیں برداشت کیں، لیکن بددعا کے بجائے صبر کا مظاہرہ کرتے ہوئے فرمایا۔ "اے اللہ! میری کمزوری، بے بسی اور لوگوں کی طرف سے ملنے والی ذلت پر تجھ سے فریاد کرتا ہوں۔" (5)

اسی طرح ہجرت مدینہ کے موقع پر جب غارِ ثور میں دشمن بالکل قریب آگئے تو حضرت ابو بکرؓ نے گھبراہٹ کر عرض کیا، "یا رسول اللہ! اگر ان میں سے کوئی نیچے دیکھے تو ہمیں دیکھ لے گا۔" تو آپ ﷺ نے انتہائی پرسکون انداز میں فرمایا کہ "غم نہ کرو، اللہ ہمارے ساتھ ہے۔" (6) یہ جملہ توکل کی معراج ہے، جو ہمیں سکھاتا ہے کہ مشکل حالات میں ظاہری اسباب کے ساتھ ساتھ دل کا تعلق صرف اللہ سے ہونا چاہیے۔ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔ "یقیناً اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔" (7) اور فرمایا کہ "اور جو اللہ پر بھروسہ کرے، وہ اسے کافی ہے۔" (8)

ان آیات و واقعات سے معلوم ہوتا ہے کہ صبر اور توکل نہ صرف ایمان کی علامت ہیں بلکہ ذہنی سکون، استقامت اور کامیاب زندگی کی بنیاد بھی ہیں۔ آج کے انسان کو چاہیے کہ وہ نبی ﷺ کے اس اسلوب کو اپنائے، تاکہ نفسیاتی دباؤ، پریشانی اور بے چینی سے نجات پاسکے۔

ذکر، دعا اور اللہ سے تعلق

3۔ الحج: 97-99

4۔ مسلم بن الحجاج، صحیح مسلم، کتاب الفتن و أشرط الساعۃ، باب لا تقوم الساعة حتی یمر الرجل بقبر الرجل فیتمنی أن یکون مکانہ، حدیث: 2999، دار احیاء التراث العربی، بیروت۔

5۔ عبد الملک بن ہشام، السیرۃ النبویۃ لابن ہشام، تحقیق: مصطفی السقاویگاران، جلد 1، صفحہ 245، دار ابن کثیر، بیروت، 1415ھ/1995ء۔

6۔ التوبہ: 40

7۔ البقرہ: 153

8۔ الطلاق: 3

انسانی دل کا اصل سکون اور ذہنی اطمینان صرف اللہ کے ذکر اور اس سے مضبوط تعلق میں ہے۔ نبی کریم ﷺ کی سیرت کا ہر لمحہ ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ مشکل ہو یا آسانی، خوف ہو یا خوشی، ہر حال میں بندہ اللہ کی طرف رجوع کرے۔ آپ ﷺ کی زندگی میں ذکر، دعا، اور استغفار کا بہت اہتمام تھا۔ صبح و شام کے اذکار، سفر و حضر کی دعائیں، اور رات کے قیام میں اللہ سے راز و نیاز— یہ سب آپ ﷺ کی روحانی زندگی کا حصہ تھے، جو آپ کو اندرونی سکون، ذہنی طاقت، اور جذباتی توازن عطا کرتے تھے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔ "خبردار! دلوں کا سکون صرف اللہ کے ذکر میں ہے۔" (9)

آپ ﷺ نے بھی فرمایا کہ "دعا ہی عبادت ہے۔" (10) آپ ﷺ نے امت کو سکھایا کہ اللہ سے مانگنے میں شرم نہیں، بلکہ یہی انسان کی اصل طاقت ہے۔ آپ ہر چھوٹی بڑی بات میں دعا کرتے، اور دوسروں کو بھی تلقین فرماتے کہ دل کی الجھنوں، پریشانیوں اور خوف میں اللہ کو پکارو۔ ذکر الہی صرف زبان کا عمل نہیں، بلکہ دل کی گہرائیوں سے جڑا ایک تعلق ہے، جو انسان کو مایوسی، بے چینی اور ذہنی الجھنوں سے نجات دیتا ہے۔ دورِ جدید میں جہاں ذہنی دباؤ، تنہائی، اور بے یقینی عام ہو چکی ہے، وہاں نبی ﷺ کی یہ تعلیمات ہمیں سکھاتی ہیں کہ دل کو سکون دینے والی دو کوئی مہنگی گولی نہیں، بلکہ سجدے کی مٹی، آنکھوں کے آنسو، اور دل کا تعلق ہے جو صرف رب کریم سے جوڑا جائے۔

انفرادی و اجتماعی سکون کے اصول

نبی کریم ﷺ کی سیرت ہمیں نہ صرف انفرادی زندگی میں سکون حاصل کرنے کے اصول سکھاتی ہے، بلکہ اجتماعی سطح پر بھی ایک پرامن، معتدل اور ہم آہنگ معاشرہ قائم کرنے کا عملی راستہ دکھاتی ہے۔ انفرادی سکون کے لیے آپ ﷺ نے سچائی، قناعت، صبر، ذکر الہی، حسن اخلاق، معافی، اور دل سے حسد، غصے اور کینہ نکالنے کی تعلیم دی۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔ "تم میں سب سے بہتر وہ ہے جس کا اخلاق سب سے اچھا ہو۔" (11) جب فرد اپنے اندر نرمی، درگزر اور عاجزی پیدا کرتا ہے تو وہ خود بھی سکون میں رہتا ہے اور دوسروں کے لیے بھی باعثِ راحت بنتا ہے۔ اجتماعی سکون کے لیے نبی ﷺ نے عدل، مساوات، صلح جوئی، باہمی مشورہ، غریب پروری، صلہ رحمی، اور احترام انسانیت کو معاشرتی زندگی کی بنیاد قرار دیا۔ آپ ﷺ نے مدینہ میں ایک مثالی فلاحی ریاست قائم کی جہاں مسلمان، یہودی، اور دیگر قلیتیں امن سے رہتی تھیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ "مومن، مومن کے لیے عمارت کی طرح ہے، جو ایک حصہ دوسرے حصے کو مضبوط کرتا ہے۔" (12) یہ تعلیمات ہمیں بتاتی ہیں کہ اگر ہم اپنی زندگی میں عدل، ہمدردی اور محبت کو رواج دیں، تو نہ صرف فرد مطمئن ہوگا بلکہ پورا معاشرہ ذہنی دباؤ، جھگڑوں اور فساد سے پاک ہو کر امن و سکون کا گہوارہ بن جائے گا۔

نبی کریم ﷺ کی سیرت میں نفسیاتی مسائل کا عملی حل

سیرت نبوی ﷺ اور ذہنی سکون کا راز

نبی کریم ﷺ کی زندگی دکھ، درد، غم، دشمنی، اور معاشرتی دباؤ سے بھرپور تھی، مگر آپ ﷺ 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 ﷺ نے زندگی کے سب سے تکلیف دہ لمحات— جیسے کہ طائف میں پتھر کھا کر لہو لہان ہونا، حضرت خدیجہؓ اور ابو

9 - الرعد: 28

10 - محمد بن عیسیٰ الترمذی، الجامع الصحیح (سنن الترمذی)، (کتاب الفتن) دار الغرب الاسلامی، بیروت، 1998ء، رقم الحدیث: 2969ء

11 - محمد بن اسماعیل البخاری، صحیح بخاری، کتاب أحادیث الأنبياء، دار طوق النجاة، بیروت، طبع اول، 1422ھ، رقم الحدیث: 3477

12 - محمد بن اسماعیل البخاری، صحیح بخاری، کتاب الأدب، باب تعاون المؤمنین بعضهم بعضاً، دار طوق النجاة، بیروت، طبع اول،

1422ھ، رقم الحدیث 2446

طالب کی وفات کا غم، اور قریش کی مسلسل دشمنی اور طعن و تشنیع۔ صبر، دعا، اور اللہ پر توکل کے ذریعے گزارے۔ ان سخت حالات میں آپ ﷺ نے بدلہ لینے کے بجائے معافی کو ترجیح دی، اور فرمایا کہ "اے اللہ! میری قوم کو ہدایت دے، یہ لوگ جانتے نہیں۔" (13)

دشمنی اور معاشرتی دباؤ کا مقابلہ آپ ﷺ نے کبھی غصے یا انتقام سے نہیں کیا، بلکہ ہمیشہ حسن اخلاق، درگزر، اور تحمل سے کیا۔ قرآن مجید میں آپ ﷺ کے اس طرز عمل کی تعریف ان الفاظ میں کی گئی ہے: "اور بے شک آپ ﷺ اخلاق کے اعلیٰ درجے پر فائز ہیں۔" (14) اور ایک اور مقام پر فرمایا: "اور برائی کو بھلائی سے دفع کرو، تب تم دیکھو گے کہ وہ جس سے تمہاری دشمنی ہے، وہ تمہارا گہرا دوست بن جائے گا۔" (15) نبی ﷺ دوسروں کو تسلی دینے، ان کی بات سننے اور حوصلہ افزائی کرنے میں بے مثال تھے۔ جب کوئی شخص غم یا خوف کا شکار ہوتا، آپ ﷺ محبت بھرے الفاظ، مسکراہٹ، اور دعاؤں سے اس کا حوصلہ بڑھاتے۔ جنگ احد میں صحابہ کے حوصلے پست ہوئے تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ "غم نہ کرو، بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے۔" (16) آپ ﷺ نے ہر حال میں مثبت سوچ اپنانے کی تلقین فرمائی۔ حضرت جابر سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ "کسی مسلمان کو براگمان کرنا حرام ہے، کیونکہ بعض گمان گناہ ہوتے ہیں۔" (17) اسی طرح آپ ﷺ نے حسن ظن، خوش اخلاق، اور نرم مزاجی کو معاشرتی فضا کی بہتری اور ذہنی سکون کا ذریعہ قرار دیا۔ آپ ﷺ فرمایا کرتے: "مومن لوگوں سے محبت کرتا ہے اور لوگ اس سے محبت کرتے ہیں، اور وہ شخص جس میں میل جول نہیں اور نہ لوگ اس سے محبت کریں، اس میں کوئی خیر نہیں۔" (18)

یہ تمام واقعات اور تعلیمات اس بات کا عملی ثبوت ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے نہ صرف خود نفسیاتی دباؤ، غم، اور مخالفت کو حوصلے سے جھیلا، بلکہ دوسروں کو بھی صبر، توکل، معافی، مثبت سوچ، اور محبت کے ذریعے سکون دینے کی تعلیم دی۔ یہ انداز زندگی آج کے انسان کے لیے سب سے مؤثر اور پائیدار نفسیاتی علاج ہے۔

سیرت نبوی ﷺ کی روشنی میں دور حاضر کے نفسیاتی بحران کا تجزیہ

جدید انسانی نفسیات اور سیرت کا تقابلی مطالعہ

جدید انسانی نفسیات کا بنیادی مقصد انسان کی ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی کیفیت کو سمجھنا اور اسے بہتر بنانا ہے۔ ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ انسان کی خوشی یا ذہنی سکون صرف مادی ترقی یا ظاہری کامیابی سے وابستہ نہیں بلکہ یہ زیادہ تر انسان کے باطن، اس کی سوچ، احساسات، تعلقات اور روحانی کیفیت سے جڑا ہوا ہے۔ اس ضمن میں جدید نفسیات مثبت سوچ، خود اعتمادی، جذبات پر قابو، دوسروں سے تعلقات بہتر بنانے، اور تناؤ سے نپٹنے کے مختلف سائنسی طریقے تجویز کرتی ہے، جیسے Cognitive Behavioral Therapy (CBT)، relaxation techniques، counseling، اور یاد دہانی کا استعمال۔ تاہم یہ تمام طریقے وقتی سکون ضرور فراہم کرتے ہیں، مگر اکثر انسان کے دل کے خلا کو پُر نہیں کر پاتے، کیونکہ وہ انسان کی روحانی پیاس بھگانے سے قاصر ہیں۔ دوسری طرف اگر ہم سیرت طیبہ ﷺ پر نظر ڈالیں تو ہمیں ایک ایسا جامع نظام حیات ملتا ہے جو صرف ظاہری نہیں بلکہ باطنی سکون، جذباتی توازن اور روحانی اطمینان بھی عطا کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے جن حالات کا

13۔ محمد بن اسماعیل البخاری، (صحیح بخاری) کتاب أحادیث الأنبياء، باب ما ذکر عن بنی اسرائیل (دار طوق النجاة، بیروت، طبع اول، 1422ھ۔ رقم

الحديث: 3477

14۔ القلم: 4

15۔ فصلت: 34

16۔ التوبہ: 40

17۔ محمد بن اسماعیل البخاری، الجامع الصحیح، صحیح بخاری، کتاب النکاح، باب المدارة مع النساء، دار طوق النجاة، بیروت، طبع اول، 1422ھ، رقم

الحديث: 5143

18۔ أحمد بن حنبل، المسند، مسند الإمام أحمد بن حنبل، مسند عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہ، تحقیق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بیروت، طبع اول،

1421ھ، 2001ء، رقم الحديث: 8962

سامنا کیا، ان میں غربت، یتیمی، ظلم، طائف کی اذیت، ہجرت، جنگیں، معاشرتی تنقید اور دشمنی شامل تھی، لیکن ان تمام سخت حالات میں بھی آپ ﷺ نے کبھی جذباتی کمزوری، مایوسی یا بے چینی کا مظاہرہ نہیں کیا۔ آپ ﷺ کا طرز زندگی، صبر، توکل، دعا، ذکر، حسن ظن، معافی اور اللہ سے تعلق نہ صرف آپ کی ذہنی استقامت کی دلیل ہے بلکہ انسانیت کے لیے ایک دائمی نفسیاتی و روحانی علاج بھی ہے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے دلوں کے اطمینان کارا ذکر الہی میں رکھا ہے۔ "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" خبردار! دلوں کا اطمینان صرف اللہ کے ذکر سے ہے۔" (19)

اسی طرح نبی کریم ﷺ 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۔ "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ..." "اے اللہ! میں تجھ سے پناہ مانگتا ہوں غم اور پریشانی سے، کمزوری اور سستی سے..." (20)

یہ وہ الفاظ ہیں جو نبی کریم ﷺ نے اپنے صحابہ کو بھی سکھائے تاکہ وہ غم، بے چینی اور نفسیاتی دباؤ سے نجات حاصل کریں۔ جدید نفسیات آج جن اصولوں کو پیش کرتی ہے، جیسے "پازٹیو تھنکنگ"، "ایمویشنل انٹیلیجنس"، "ری لیسٹنگ"، "یا" مینٹل ریسٹریکشن، نبی کریم ﷺ نے ان کا عملی نمونہ ۱۳ سو سال پہلے اپنی زندگی سے دنیا کے سامنے پیش کر دیا۔ (21) مثال کے طور پر جب طائف میں آپ ﷺ کو پتھر مارے گئے، تو بجائے بددعا کے، آپ ﷺ نے فرمایا کہ "اللَّهُمَّ اهْدِ قَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ" اے اللہ! میری قوم کو ہدایت دے، کیونکہ وہ نہیں جانتے۔ (22) یہ الفاظ انسانی نفسیات پر اتنا گہرا اثر ڈالتے ہیں کہ دشمنی، غصے اور دل شکستگی جیسے منفی جذبات تحلیل ہو جاتے ہیں اور انسان دل سے معاف کر کے آگے بڑھنے کا حوصلہ پاتا ہے، جو کہ جدید نفسیاتی علاج کی اصل بنیاد ہے۔

سیرت طیبہ کی روشنی میں تھیراپی کے اصول

جدید دور میں نفسیاتی علاج (Therapy) کا بنیادی مقصد انسان کی ذہنی، جذباتی اور روحانی پریشانیوں کو کم کرنا اور اسے زندگی میں اطمینان، توازن اور مقصد عطا کرنا ہے۔ اگر ہم سیرت طیبہ ﷺ کا مطالعہ کریں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے اپنے قول، عمل اور طرز زندگی کے ذریعے ایسے اصول سکھائے جو آج کی نفسیاتی تھیراپی کے بنیادی خدوخال سے نہ صرف ہم آہنگ ہیں بلکہ ان سے زیادہ مؤثر، ہمہ گیر اور روحانی پہلو رکھتے ہیں۔

سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ انسان کو تسلی، حوصلہ اور اعتماد دیا جائے۔ نبی کریم ﷺ نے کبھی کسی پریشان، غم زدہ یا مایوس شخص کو ملامت نہیں کی بلکہ اسے محبت، نرمی اور دعا کے ذریعے سہارا دیا۔ حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ "میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں آیا اور عرض کیا کہ میرا دل بوجھل اور پریشان ہے۔ آپ ﷺ نے مجھے ایک دعا سکھائی جسے پڑھ کر میرا دل ہلکا اور مطمئن ہو گیا۔" (23)

دوسرا اصول یہ ہے کہ جذبات کو دبا دیا جائے بلکہ اللہ کے حضور ان کا اظہار کیا جائے۔ نبی کریم ﷺ نے غم اور درد کو بیان کرنا سکھایا، لیکن شکایت کے بجائے صبر اور دعا کے ساتھ۔ جب حضرت ابراہیم، نبی کریم ﷺ کے صاحبزادے کا انتقال ہوا تو آپ ﷺ کی آنکھوں سے آنسو بہے اور "نبی کریم ﷺ کی سیرت طیبہ نہ صرف اخلاقی و روحانی تربیت کا بہترین نمونہ ہے بلکہ ایک مکمل نفسیاتی علاج کا فطری نظام بھی فراہم کرتی ہے، جو دلوں کو سکون اور ذہنوں کو قرار عطا کرتا ہے۔ آپ ﷺ کا طرز عمل دکھی، پریشان اور غم زدہ لوگوں کے لیے ہمیشہ باعث تسلی و اطمینان رہا۔ جب آپ ﷺ کے بیٹے حضرت ابراہیم کا انتقال ہوا تو آپ کی آنکھیں اشکبار ہو گئیں، دل غمگین ہو گیا، مگر زبان

19۔ الرعد: 28

20۔ محمد بن اسماعیل البخاری، (صحیح بخاری) کتاب الأدب، دار طوق النجاة، بیروت، طبع اول، 1422ھ، رقم الحدیث: 6369

21۔ الدکتور علی محمد الصلابی، "سیرت نبی کریم ﷺ: انسانی تربیت کے اصول"، دار المعرفہ، قاہرہ، ص: 215-230

22۔ محمد بن اسماعیل البخاری، صحیح بخاری، کتاب أحادیث الأنبياء، دار طوق النجاة، بیروت، طبع اول، 1422ھ، رقم الحدیث: 3477

23۔ سلیمان بن الأشعث السجستانی، سنن أبي داود، کتاب الصلاة، تحقیق: محمد محی الدین عبد الحمید، دار الفکر، بیروت، رقم الحدیث: 1555،

سے صرف وہی الفاظ ادا فرمائے جو اللہ کو پسند ہوں "الْعَيْنُ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبُ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي رَبَّنَا" یعنی "آکھ آنسو بہاتی ہے، دل غم زدہ ہے، لیکن ہم وہی بات کہتے ہیں جو ہمارے رب کو پسند ہے۔" (24)

یہ اس بات کی دلیل ہے کہ نبی ﷺ نے جذبات کو دبانے کے بجائے انہیں اعتدال کے ساتھ ظاہر کرنے کی اجازت دی، اور ساتھ ساتھ روحانی پہلو کو بھی مضبوط رکھا۔ ایک اہم نفسیاتی اصول "سماعت اور موجودگی (Active Listening)" ہے۔ نبی ﷺ کی مجلس میں بیٹھنے والے ہر شخص یہ محسوس کرتا کہ آپ ﷺ صرف اسی کی بات کو سن رہے ہیں۔ آپ دوسروں کے جذبات کو پوری توجہ اور ہمدردی سے سنتے اور ان کے دلی دکھ کو محسوس کرتے۔ اس تعلق کو آپ ﷺ نے یوں بیان فرمایا "المؤمن مرآة المؤمن" یعنی "مومن، مومن کا آئینہ ہے۔" (25) یعنی ایک مومن دوسرے کی تکلیف کو اپنے اندر محسوس کرتا ہے، اور یہی جذبہ اصل ہمدردی اور ذہنی سکون کا دروازہ کھولتا ہے۔ نبی ﷺ کا ایک اور عظیم نفسیاتی اصول "امید دینا" ہے۔ آپ ﷺ کبھی بھی دوسروں کو مایوس نہ ہونے دیتے۔ ایک موقع پر آپ ﷺ نے فرمایا: "اگر قیامت قائم ہونے والی ہو اور تمہارے ہاتھ میں کھجور کا پودا ہو، اور تم اسے لگا سکتے ہو تو ضرور لگا دو" (26)

یہ ارشاد اس بات کی تعلیم دیتا ہے کہ مایوسی کے انتہائی ماحول میں بھی مثبت قدم اٹھانا انسان کو نفسیاتی توانائی اور امید دیتا ہے۔ نبی ﷺ نے ہمیشہ افراد کو زندگی کے مثبت پہلوؤں کی طرف راغب کیا، جو جدید نفسیات کا بھی ایک بنیادی اصول ہے۔ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات میں سب سے مؤثر روحانی اصول اللہ سے تعلق، ذکر اور دعا کا ہے، جو دل و دماغ کو حقیقی سکون فراہم کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے۔ "أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" خبردار! اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔" (27)

یہ آیت انسان کے باطنی سکون اور ذہنی اطمینان کی اصل بنیاد کو ظاہر کرتی ہے۔ دور جدید کے انسان نے مادی ترقی، عیش و آرام اور جسمانی راحت کے بے شمار ذرائع حاصل کر لیے ہیں، لیکن اس کے باوجود دل کا سکون ناپید ہوتا جا رہا ہے۔ ہر طرف بے چینی، ذہنی دباؤ، اور اضطراب کا ماحول ہے۔ اس کیفیت میں قرآن ہمیں وہ راز بتاتا ہے جو تمام نفسیاتی مسائل کا بنیادی علاج ہے۔ اور وہ ہے "ذکر الہی"۔ اللہ کا ذکر صرف زبان سے الفاظ دہرانا نہیں، بلکہ دل سے اس کی طرف رجوع، اس پر توکل، اور اس کی ذات پر مکمل اعتماد کا نام ہے۔ جب انسان اللہ کے ساتھ اپنا تعلق مضبوط کرتا ہے، اس سے دعا کرتا ہے، توبہ کرتا ہے، اور اس کی یاد کو اپنی زندگی کا حصہ بناتا ہے تو اس کے دل سے خوف، غم اور بے یقینی کے بادل چھٹنے لگتے ہیں۔ اس کا دل ایک ایسی روحانی طاقت سے بھر جاتا ہے جو کسی دوا یا تھراپی سے حاصل نہیں ہو سکتی۔

یہی وجہ ہے کہ نبی کریم ﷺ کی سیرت میں ہمیں ہر مشکل وقت میں ذکر و دعا کا اہتمام نظر آتا ہے۔ غزوہ بدر ہو یا طائف کا سفر، آپ ﷺ نے اللہ کی طرف رجوع کیا، دل کو اس کے ذکر سے مطمئن رکھا اور اپنے ماننے والوں کو بھی یہی سکھایا کہ ہر حالت میں اللہ کو یاد رکھو، کیونکہ اصل طاقت وہی ہے جو دلوں کو سکون عطا کرتا ہے۔ ذکر الہی انسان کے اندر امید، توکل، اور تسلیم و رضا کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ یہ روحانی مشق دل کی گہرائیوں سے منفی خیالات کو ختم کر کے مثبت سوچ کو جنم دیتی ہے، اور یوں انسان خود کو تنہا، ناکام یا کمزور محسوس نہیں کرتا۔ جدید نفسیات بھی اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ روحانی تعلق اور مثبت سوچ ذہنی سکون کے اہم ذرائع ہیں، لیکن اسلام ہمیں اس سے بھی بڑھ کر اللہ کے قرب کا وہ راستہ دیتا ہے جو حقیقی اور دائمی اطمینان کا باعث بنتا ہے۔

لہذا، یہ آیت نہ صرف ایک روحانی حقیقت ہے بلکہ ایک نفسیاتی حقیقت بھی ہے کہ جو انسان اللہ کا ذکر کرتا ہے، اس کا دل سکون پاتا ہے، وہ خوف، غم اور تناؤ سے نکل آتا ہے، اور ایک پُر امن و متوازن زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

24 - محمد بن اسماعیل البخاری، صحیح بخاری، کتاب الجنائز، دار طوق النجاة، بیروت، طبع اول، 1422ھ، حدیث: 1303

25 - سلیمان بن الأشعث السجستانی، سنن أبي داود، کتاب الادب، تحقیق: محمد محی الدین عبدالحمید، دار الفکر، بیروت، رقم الحدیث: 4918

26 - أحمد بن حنبل، المسند، مسند الإمام أحمد بن حنبل، مسند عبد اللہ بن مسعود، تحقیق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بیروت، طبع اول،

1421ھ/2001ء۔ رقم الحدیث: 12902

27. الرعد: آیت 28

خلاصہ البحث

یہ تحقیق موجودہ دور میں انسان کو درپیش ذہنی اور نفسیاتی مسائل کا جائزہ لیتا ہے اور ان کا حل سیرت نبوی ﷺ کی روشنی میں تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ آج کا انسان بظاہر مادی ترقی، سہولیات، اور سائنسی کامیابیوں کی بلندی پر ہے، لیکن باطنی طور پر بے سکونی، تناؤ، مایوسی، احساس کمتری، تنہائی اور ڈپریشن جیسی بیماریوں کا شکار ہوتا جا رہا ہے۔ جدید نفسیات ان مسائل کے حل کے لیے مختلف طریقے اپناتی ہے، جیسے کونسلنگ، دواین، مثبت سوچ اور رویوں کی تبدیلی، مگر یہ اکثر وقتی سکون تو دیتی ہیں، مگر روح کی گہرائیوں تک اثر نہیں رکھتیں۔ ایسے میں سیرت طیبہ ﷺ انسان کے لیے نہ صرف ایک دینی و اخلاقی نمونہ ہے، بلکہ ایک مکمل نفسیاتی اور روحانی راہنما بھی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اپنی زندگی میں جس صبر، توکل، حلم، نرمی، معافی، ذکر، دعا، اور انسان دوستی کا مظاہرہ کیا، وہ آج کے انسان کے لیے ذہنی سکون، باطنی اطمینان اور متوازن شخصیت کی تشکیل میں انتہائی مؤثر ہیں۔ آپ ﷺ نے مختلف طبقات معاشرہ۔ مثلاً بچوں، نوجوانوں، عورتوں، غلاموں اور مخالفین۔ کے ساتھ حسن سلوک، عزت، برداشت، اور حوصلہ افزائی کا جو عملی نمونہ پیش کیا، وہ جدید تہمیر اپنی کے اصولوں سے کہیں زیادہ مؤثر اور فطری ہے۔ یہ تحقیق اس بات کو اجاگر کرتی ہے کہ اگر ہم سیرت نبوی ﷺ میں موجود رہنما اصولوں کو فرد اور معاشرے کی سطح پر اپنائیں، تو ذہنی دباؤ، نفسیاتی پریشانیوں، معاشرتی انتشار اور روحانی خلا جیسے مسائل کا دیر پا، پائیدار اور فطری حل ممکن ہے۔ اس مطالعے میں قرآن و حدیث کی روشنی میں ان اصولوں کو واضح کیا گیا ہے جن سے نہ صرف انفرادی ذہنی سکون حاصل ہو سکتا ہے بلکہ پورا معاشرہ ایک پُر امن اور باوقار فضا میں زندگی گزار سکتا ہے۔