

The Islamic Paradigm of Inner Peace: Quranic Wisdom and Prophetic Guidance for Mental Well-being

اطمینان قلب کا اسلامی منشور: ذہنی صحت کی قرآنی حکمت اور احادیث نبوی کی تعلیمات

Dr. Shazia Ashiq

Assistant Professor, Department of Islamic Studies,
The Government Sadiq College Women University Bahawalpur

Email: shazia.ashiq@gscwu.edu.pk

Saima Parveen

PhD Scholar, Department of Islamic Studies,
The Government Sadiq Collage Women University Bahawalpur

Email: Saimanoorulhuda1989@gmail.com

Abstract

The Islamic concept of mental health, as elucidated in the Quran and Hadith, integrates spiritual, psychological, and emotional well-being. The Quran emphasizes inner peace through remembrance of Allah (dhikr), as stated in Surah Ar-Ra'd (13:28), linking mental tranquility to spiritual connection. Prophetic traditions advocate seeking refuge from anxiety, grief, and stress through specific supplications, promoting resilience and emotional balance. Qualities like patience (sabr), trust in Allah (tawakkul), gratitude (shukr), and positive assumptions (husn al-dhann) foster mental stability. The Quranic principle that Allah does not burden a soul beyond its capacity (Surah Al-Baqarah, 2:286) alleviates psychological pressure. The Prophet's life exemplifies mental resilience, as seen in events like Taif and the migration to Medina, where he displayed forgiveness and trust in divine support. Islamic teachings align with modern psychological practices like mindfulness and positive psychology, emphasizing community support, supplicatory practices, and spiritual exercises to mitigate mental health issues such as anxiety and depression.

Keywords: Mental Health, Quran, Hadith, Inner Peace, Resilience

تعارف

اسلام میں ذہنی صحت (Mental Health) کو انسان کی روحانی، نفسیاتی اور جذباتی بھلائی سے مربوط کیا گیا ہے۔ قرآن و سنت کی روشنی میں ذہنی سکون، اطمینان قلب اور نفس کا توازن حاصل کرنا دین کا ایک اہم مقصد ہے۔ قرآن مجید میں قلب و ذہن کے سکون کو ذکر الہی سے جوڑا گیا ہے: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" ⁽¹⁾، یعنی دلوں کا اطمینان صرف اللہ کے ذکر سے حاصل ہوتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے بھی غم و فکر، پریشانی اور وسوسوں سے پناہ مانگنے کی دعائیں سکھائیں ⁽²⁾۔ ذہنی صحت کے باب میں صبر، توکل، شکر اور حسن ظن جیسی صفات انسان کو اندرونی استحکام عطا کرتی ہیں ⁽³⁾۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق انسان پر اس کی استطاعت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالا جاتا ⁽⁴⁾، جو ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے بیماروں کی عیادت اور ان کے احساسات کا لحاظ رکھا، چاہے بیماری جسمانی ہو یا ذہنی ⁽⁵⁾۔ صحابہ کرام کے دور میں ذہنی مسائل کو صرف بیماری نہیں بلکہ ایک انسانی کیفیت سمجھا گیا اور ان کے ساتھ مشفقانہ سلوک کیا جاتا رہا ⁽⁶⁾۔ اسلامی تاریخ میں ماہرین نفسیات جیسے امام غزالی نے دل اور نفس کے امراض کا تفصیل سے ذکر کیا ہے ⁽⁷⁾، جو اسلامی نفسیات کی بنیادیں فراہم کرتے ہیں۔

1. قرآن مجید میں ذہنی سکون کا تصور

قرآن مجید میں ذہنی سکون (Inner Peace) کو ایک اعلیٰ روحانی کیفیت کے طور پر پیش کیا گیا ہے جو اللہ پر ایمان، اس کے ذکر، اور صبر و توکل جیسے اعمال سے حاصل ہوتی ہے۔ قرآن کے مطابق انسان کا دل اور دماغ اس وقت سکون پاتے ہیں جب وہ خالق کے ساتھ ایک زندہ تعلق قائم کرتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" ⁽⁸⁾ یاد رکھو! اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

یہ آیت ہمیں بتاتی ہے کہ حقیقی ذہنی سکون بیرونی حالات سے نہیں، بلکہ اندرونی روحانی تعلق سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ آیت ذہنی سکون کا وہ از بیان کرتی ہے جسے آج کی meditation, mindfulness therapy میں تلاش کیا جاتا ہے۔ ذکر، دھیان اور روحانی توجہ انسان کے اعصابی نظام کو پرسکون کرتے ہیں، جو نیوروسائنس کی تحقیق سے بھی ثابت ہو چکا ہے۔ مزید برآں، اللہ تعالیٰ نے "سکینت" کا بارہا ذکر کیا ہے، جو اضطراب، خوف اور بے چینی کے مقابلے میں ایک خاص ذہنی و روحانی سکون کی کیفیت ہے۔ ہجرت کے موقع پر جب رسول اللہ ﷺ اور حضرت ابو بکرؓ غارِ ثور میں چھپے ہوئے تھے، تو

فرمایا: "فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا" ⁽⁹⁾

اللہ نے اپنے رسول پر سکینت نازل فرمائی اور ان کی مدد ان لشکروں سے کی جو تم نے نہیں دیکھے۔

یہ "سکینت" ذہنی خوف، فکری اضطراب، اور بیرونی خطرات کے درمیان اندرونی اطمینان کا اُلٹی تحفہ ہے۔ قرآن میں یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ صبر، توکل، شکر، اور نیک عمل کرنے والوں کو دنیا و آخرت میں سکون عطا کیا جاتا ہے "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا... فَلْنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰٓةً طَيِّبَةً" (10) جو شخص نیک عمل کرے... ہم اسے پاکیزہ زندگی عطا کریں گے۔

یہ "حیاتِ طیبہ" صرف مادی خوشحالی نہیں بلکہ ایک مطمئن، پرسکون اور پر اطمینان ذہنی حالت ہے۔ اسی طرح، قرآن کا تصور "توکل علی اللہ" بھی انسان کو ذہنی دباؤ سے آزاد کرتا ہے "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهُ" (11) اور جو اللہ پر بھروسہ کرے، اللہ اس کے لیے کافی ہے۔ یعنی توکل کا جذبہ انسان کے اندرونی خوف اور غیر یقینی کیفیت کو ختم کر کے اسے اطمینان عطا کرتا ہے۔

2. نبی کریم ﷺ کی سیرت اور ذہنی استقامت

نبی اکرم ﷺ کی زندگی ذہنی استقامت، جذباتی توازن اور روحانی پختگی کا بہترین نمونہ ہے۔ آپ ﷺ نے نہایت مشکل اور پریشان کن حالات میں بھی صبر، حوصلہ اور توکل کا مظاہرہ کیا، جو آج کی نفسیاتی اصطلاح میں ذہنی مضبوطی (mental resilience) کہلاتی ہے۔ سب سے پہلے، واقعہ طائف کو لیجیے جہاں نبی ﷺ کو جسمانی اذیت، نفرت اور تمسخر کا سامنا کرنا پڑا، یہاں تک کہ لوگ آپ پر پتھر برساتے رہے۔ اس تکلیف دہ موقع پر بھی آپ ﷺ نے بددعا نہیں کی بلکہ ان کے لیے ہدایت کی دعا فرمائی: "لِّلّٰہُمَّ اٰھْدِ قَوٰمِیْ فَاِنَّہُمْ لَا یَعْلَمُوْنَ" (12) اے اللہ! میری قوم کو ہدایت دے کیونکہ یہ جانتے نہیں۔

یہ دعائے صرف معاف کرنے کا جذبہ ظاہر کرتی ہے بلکہ ذہنی استقامت کا بھی ثبوت ہے کہ آپ ﷺ نے شدید صدمے میں بھی جذباتی توازن برقرار رکھا۔ اسی طرح واقعہ غارِ حرا میں آپ ﷺ کی خلوت نشینی، غور و فکر اور عبادت، آپ کی ذہنی گہرائی اور روحانی تسکین کی علامت ہے۔ آپ ﷺ ماہِ رمضان کے ایام میں کئی کئی دن تنہائی میں عبادت کرتے رہے، جو آج کے دور میں "Mindfulness" اور "Spiritual Retreat" سے مشابہ ہے (13)۔ ہجرتِ مدینہ کے موقع پر جب دشمن آپ ﷺ کو قتل کرنے کے درپے تھے، آپ ﷺ نے غارِ ثور میں حضرت ابو بکرؓ کے ساتھ پناہ لی۔ حضرت ابو بکرؓ نے خوف ظاہر کیا تو آپ ﷺ نے مکمل اعتماد کے ساتھ فرمایا: "لَا تَحْزَنْ اِنَّ اللّٰہَ مَعَنَا" (14) غم نہ کرو، اللہ ہمارے ساتھ ہے۔ یہ جملہ اس قدر پر اثر ہے کہ آج بھی ذہنی دباؤ میں یہ الفاظ مومن کو تسلی، یقین اور حوصلہ عطا کرتے ہیں۔ آپ ﷺ نے جنگوں، قحط، دشمنوں کی سازشوں، اور ذاتی صدمات کے باوجود کبھی مایوسی یا ذہنی کمزوری کا مظاہرہ نہیں کیا۔ بلکہ اپنی امت کو ہمیشہ صبر، امید، دعا اور اللہ پر توکل کا درس دیتے رہے۔

دیباہی صفات ایک مومن کے لیے ذہنی صحت کا بنیادی ذریعہ ہیں۔ یہ Positive Psychology کا وہی نظریہ ہے جس میں انسان کو ہر حال میں مثبت سوچ کی تربیت دی جاتی ہے۔

3. سکینٹ: ذہنی سکون کا قرآنی مظہر

قرآن مجید میں "سکینٹ" ایک ایسا مفہوم ہے جو محض خارجی امن یا ظاہری خاموشی نہیں، بلکہ ایک داخلی اطمینان، روحانی وقار اور قلبی سکون کی گہری کیفیت کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ لفظ اللہ تعالیٰ کی طرف سے خاص انعام کے طور پر استعمال ہوا ہے، جو مومنوں کو خوف، اضطراب اور پریشانی کے لمحات میں عطا کیا جاتا ہے۔ سب سے واضح مثال ہجرت کے موقع پر غار ثور کی ہے، جب نبی کریم ﷺ اور حضرت ابو بکرؓ دشمنوں کے تعاقب سے بچنے کے لیے غار میں چھپے ہوئے تھے۔ اس وقت اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب پر "سکینٹ" نازل فرمائی: "فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا"⁽¹⁵⁾ پھر اللہ نے اپنی سکینٹ اس پر نازل فرمائی، اور ان کی مدد ایسے لشکروں سے کی جو تم نے نہیں دیکھے۔

یہ سکینٹ اضطراب، خوف اور فزیکل خطرے کے درمیان ایک اہمی تسلی اور اندرونی اعتماد کی کیفیت تھی، جس نے نبی ﷺ اور حضرت ابو بکرؓ کے دل کو مضبوط کیا۔ اسی طرح غزوہ حنین کے موقع پر بھی جب مسلمان بظاہر شکست کے قریب تھے، تو قرآن بتاتا ہے کہ اللہ نے اپنی سکینٹ نازل فرمائی:

"ثُمَّ أَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ" - ⁽¹⁶⁾

یہاں سکینٹ صرف نبی ﷺ پر ہی نہیں بلکہ اہل ایمان پر بھی نازل ہوئی، جو اس بات کی علامت ہے کہ یہ کیفیت ہر اس مومن کے لیے ہے جو صدق دل سے اللہ پر ایمان اور توکل رکھتا ہے۔ سکینٹ کا تعلق خوف کو ختم کرنے، دل کو مطمئن کرنے، اور اندرونی ہلچل کو تھامنے سے ہے۔ یہ وہ نعمت ہے جو انسان کو نہ صرف ذہنی دباؤ سے نجات دیتی ہے، بلکہ اسے حالات کا مردانہ وار سامنا کرنے کی ہمت بھی عطا کرتی ہے۔ یہاں یہ نکتہ بھی قابل غور ہے کہ سکینٹ ہمیشہ "نازل" کی جاتی ہے، یعنی یہ انسان کی محنت یا کوشش کا نتیجہ نہیں بلکہ اللہ کی طرف سے ایک روحانی مدد ہے جو صرف اللہ کے خاص بندوں کو عطا ہوتی ہے۔

4. دعائیں اور ذہنی بیماری کا علاج

اسلام میں ذہنی بیماری کو صرف ایک جسمانی یا نفسیاتی مسئلہ نہیں سمجھا گیا بلکہ اسے روحانی پہلو کے ساتھ جوڑ کر دیکھا گیا ہے۔ قرآن و سنت میں پریشانی، غم، خوف، اور ڈپریشن جیسے ذہنی مسائل کے لیے روحانی طریق علاج کے طور پر دعاؤں کو خاص مقام حاصل ہے۔ یہ دعائیں انسان کے دل و دماغ کو تقویت،

تسلی اور اللہ پر اعتماد عطا کرتی ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے متعدد دعائیں سکھائیں جو غم، فکر، اور ذہنی پریشانی کے وقت پڑھنے کی تاکید فرمائی۔ ان میں سب سے معروف دعا ہے: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ" (17)

اے اللہ! میں تجھ سے غم، فکر، عاجزی، سستی، بزدلی، بخل، قرض کے بوجھ اور لوگوں کے غلبے سے پناہ مانگتا ہوں۔

یہ دعا ایک مکمل نفسیاتی تحفظ فراہم کرتی ہے، کیونکہ اس میں ان تمام کیفیات سے پناہ مانگی گئی ہے جو انسان کی ذہنی صحت کو متاثر کرتی ہیں۔ اسی طرح ایک اور دعا جو نبی ﷺ نے سکھائی وہ یہ ہے: "اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ" (18) اے اللہ! میں تیری رحمت کی امید رکھتا ہوں، مجھے ہلک جھکنے کے برابر بھی میرے نفس کے حوالے نہ کرنا، میرے تمام امور سنوار دے۔

یہ دعا اضطراب، فیصلہ سازی میں کمزوری، اور نفسیاتی افراتفری کے لمحات میں سکون عطا کرتی ہے۔ قرآن مجید میں بھی حضرت یونس علیہ السلام کی دعا کو تنگی، پریشانی اور غم کے وقت کے لیے شفا قرار دیا گیا ہے: "لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ" (19) نبی ﷺ نے فرمایا: "جو شخص اس دعا کو کسی پریشانی کے وقت پڑھے، اللہ تعالیٰ اسے اس پریشانی سے نجات عطا فرمائے گا۔" (20) دعاؤں کے روحانی اثر کے ساتھ ساتھ اسلام ہمیں "تقدیر پر یقین"، "اللہ پر توکل"، اور "آزمائش کو صبر و اجر کا ذریعہ" سمجھنے کی تربیت دیتا ہے، جو ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے مؤثر ذرائع ہیں۔

5. انسانی استطاعت کا لحاظ: قرآن و سنت کی روشنی میں ذہنی سکون کا ذریعہ

اسلامی تعلیمات میں انسانی نفسیات، جذبات اور جسمانی صلاحیتوں کا گہرا لحاظ رکھا گیا ہے۔ اسلام ایک ایسا دین ہے جو انسان کو اس کی فطرت کے مطابق زندگی گزارنے کی رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ قرآن مجید نے ذہنی دباؤ اور احساس کمزوری جیسے مسائل کے حل کے لیے ایک بنیادی اصول بیان کیا ہے:

"لَا يَكُفُّ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا" (21) اللہ کسی جان کو اس کی طاقت سے بڑھ کر مکلف نہیں ٹھہراتا۔

یہ آیت ایک نفسیاتی تسلی ہے کہ اللہ تعالیٰ انسان سے وہی کام لیتا ہے جو وہ کر سکتا ہے، اور اسے اس کی حدود سے باہر آزمائش میں نہیں ڈالتا۔ یہی تصور ذہنی دباؤ، احساس نا توانی اور "پرفیکشنزم" جیسے رجحانات کا علاج ہے۔ جدید سائنس نے بھی یہ تسلیم کیا ہے کہ faith-based coping (یعنی دعا،

عبادت اور روحانیت (ذہنی بیماریوں جیسے depression·anxiety اور stress کے علاج میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے بھی اسی اصول کی وضاحت اپنے کئی اقوال و اعمال کے ذریعے فرمائی۔ ایک موقع پر آپ ﷺ نے فرمایا "يَسْرُوا وَلَا تَعْسُرُوا" (22) آسانی پیدا کرو، سختی نہ کرو۔

یہی اصول عبادات میں بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ بیمار شخص کے لیے نماز میں کھڑے ہونے کے بجائے بیٹھ کر یا لیٹ کر نماز پڑھنے کی اجازت ہے (23)، روزے کی صورت میں مسافر، بیمار یا حاملہ خواتین کو رخصت دی گئی ہے (24)، اور مالی عبادات جیسے زکوٰۃ و حج بھی استطاعت سے مشروط کیے گئے ہیں۔ یہ سب اس بات کا ثبوت ہیں کہ اسلام نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی اور جذباتی استطاعت کا بھی بھرپور لحاظ رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام میں عبادت یا عمل کا معیار "خلوص" اور "نیت" ہے، نہ کہ جسمانی یا ذہنی طاقت کا مظاہرہ۔ ان تعلیمات کا ایک بڑا نفسیاتی فائدہ یہ ہے کہ انسان کو کمزوری پر شرمندہ ہونے یا ناکامی پر مایوس ہونے کی بجائے، اللہ کی رحمت، آسانی، اور معافی پر بھروسہ کرنے کی تربیت ملتی ہے۔ یہی رویہ ذہنی سکون اور جذباتی توازن کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔

6. اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیات: ہم آہنگی

جدید سائنس اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ مثبت سوچ، جذبات کا اظہار، سماجی ربط، عبادت، اور ریگولر دعا و انسان کے دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہیں۔ Harvard Medical School (25) کی ایک رپورٹ کے مطابق، باقاعدہ دعا اور روحانی مشقیں دماغ میں Serotonin اور Dopamine جیسے کیمیکل کو متوازن رکھتی ہیں، جو ڈپریشن اور anxiety سے بچاتے ہیں (26)۔ اسلامی تعلیمات بھی اسی پر زور دیتی ہیں: ذکر: دماغی سکون۔ صبر: جذباتی توازن۔ شکر: مثبت طرز فکر۔ توکل: غیر یقینی صورتحال میں اعتماد۔ اجتماعی عبادات: سماجی تعلق اور سپورٹ

خلاصہ

اسلام میں ذہنی صحت کو روحانی، نفسیاتی اور جذباتی توازن کے ساتھ جوڑا گیا ہے۔ قرآن مجید ذہنی سکون کو اللہ کے ذکر سے منسلک کرتا ہے، جیسا کہ سورۃ الرعد (13:28) میں ارشاد ہے کہ "دلوں کا اطمینان اللہ کے ذکر سے حاصل ہوتا ہے۔" نبی کریم ﷺ نے غم، فکر اور اضطراب سے نجات کے لیے دعائیں سکھائیں، جو ذہنی استقامت اور جذباتی استحکام کو فروغ دیتی ہیں۔ صبر، توکل، شکر اور حسن ظن جیسی صفات انسان کو اندرونی سکون عطا کرتی ہیں۔ قرآن کا اصول کہ اللہ کسی نفس پر اس کی استطاعت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتا (سورۃ البقرہ، 2:286) ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔ نبی ﷺ کی سیرت، جیسے واقعہ طائف اور ہجرت مدینہ، ذہنی مضبوطی کی مثال ہے، جہاں آپ نے معافی اور توکل کا مظاہرہ کیا۔ "سکینت" کا قرآنی تصور خوف اور اضطراب کے

مقابلے میں روحانی تسلی کی علامت ہے۔ دعائیں، جیسے کہ غم و فکر سے پناہ مانگنے کی دعا، نفسیاتی تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ اسلامی تعلیمات جدید نفسیات سے ہم آہنگ ہیں، جو مثبت سوچ، سماجی رابطوں اور عبادات کے ذریعے ذہنی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ یہ تعلیمات انسان کو فطری طور پر ذہنی سکون اور جذباتی توازن کی طرف رہنمائی کرتی ہیں۔

نتائج

اسلامی تعلیمات ذہنی صحت کے تحفظ اور علاج میں ایک جامع اور گہرا کردار ادا کرتی ہیں۔ قرآن مجید اور احادیث نبویؐ ذہنی صحت کو اللہ تعالیٰ کے ساتھ مضبوط روحانی تعلق سے جوڑتے ہیں، جو ذہنی دباؤ، اضطراب اور تناؤ کو کم کرنے میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ صبر اور توکل علی اللہ جیسی عظیم صفات ذہنی استقامت کو تقویت بخشتی ہیں اور مشکل ترین حالات میں بھی انسان کو اندرونی سکون اور طاقت عطا کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ، مخصوص دعائیں — جیسے غم، فکر اور پریشانی سے پناہ مانگنے کی دعائیں — نفسیاتی سطح پر انتہائی مؤثر ثابت ہوتی ہیں اور ڈپریشن اور اضطراب جیسی ذہنی بیماریوں سے نجات دلانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اسلامی تعلیمات جدید نفسیات کے کئی اصولوں سے ہم آہنگ ہیں؛ مثبت سوچ کی ترغیب، سماجی رابطوں کی اہمیت، اور نماز، ذکر و کار جیسی عبادات mindfulness اور positive psychology کے طریقوں سے مماثلت رکھتی ہیں۔ مزید برآں، اسلام انسانی نفسیاتی اور جذباتی استطاعت کا مکمل لحاظ رکھتا ہے، حد سے زیادہ بوجھ ڈالنے سے منع کرتا ہے اور توازن کی تلقین کرتا ہے، جو ذہنی دباؤ سے بچاؤ کا ایک مؤثر اور فطری طریقہ ہے۔ یوں اسلامی تعلیمات نہ صرف روحانی بلکہ نفسیاتی صحت کے لیے بھی ایک مکمل رہنما اصول فراہم کرتی ہیں۔

سفارشات

- ذہنی صحت کے لیے دینی تعلیمات کی ترویج: مساجد اور دینی اداروں میں ذہنی صحت کے حوالے سے قرآنی آیات اور احادیث پر مبنی ورکشاپس کا انعقاد کیا جائے۔
- دعاؤں کی باقاعدہ مشق: افراد کو غم، فکر اور اضطراب سے بچاؤ کے لیے مخصوص دعاؤں کی باقاعدہ مشق کی ترغیب دی جائے۔
- سماجی رابطوں کا فروغ: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں کمیونٹی سپورٹ سسٹم کو مضبوط کیا جائے تاکہ افراد تنہائی اور ذہنی دباؤ سے بچ سکیں۔
- نفسیاتی تحقیق کی حوصلہ افزائی: اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیات کے درمیان ہم آہنگی پر مزید تحقیق کی جائے تاکہ ذہنی صحت کے جامع علاج کے طریقے تیار کیے جاسکیں۔
- صحت کے اداروں میں روحانی رہنمائی: ہسپتالوں اور دماغی صحت کے مراکز میں روحانی رہنمائی کے پروگرامز متعارف کرائے جائیں، جو دعا اور ذکر پر مبنی ہوں۔

حوالہ جات:

1. القرآن، 28:13
2. صحیح البخاری، کتاب الدعوات، (دار طوق النجاة، بیروت، 1422ھ) حدیث نمبر: 6369۔
3. جامع الترمذی، کتاب الدعوات، (دار الغرب الاسلامی، بیروت، 1998ء)، حدیث نمبر: 2399۔
4. القرآن، 286:2
5. صحیح مسلم، کتاب البر والصلیۃ، (دار احیاء التراث العربی، بیروت، 1956ء)، حدیث نمبر: 2199۔
6. سنن ابن ماجہ، کتاب الجنائز، حدیث نمبر: 1433۔ (دار الفکر، بیروت، 1994ء)۔
7. امام ابو حامد الغزالی، احیاء علوم الدین، (دار المعرفۃ، بیروت، 1981ء)، ج-3، ص، 25-110۔
8. القرآن، 28:13
9. القرآن، 40:9
10. القرآن، 97:16
11. القرآن، 3:65
12. صحیح البخاری، کتاب المغازی، (دار طوق النجاة، بیروت، 1422ھ) حدیث نمبر: 3231۔
13. ابن ہشام، عبدالملک بن ہشام، السیرۃ النبویۃ، (دار المعرفۃ، بیروت، 1995ء)، ج-1، ص، 151-155 (واقعہ غار حرا)۔
14. القرآن، 40:9
15. القرآن، 40:9
16. القرآن، 26:9
17. صحیح البخاری، کتاب الدعوات، (دار طوق النجاة، بیروت) حدیث نمبر: 6369۔
18. سنن ابوداؤد، کتاب الادب، (دارالرسالۃ العالمیہ، دمشق، 2009ء) حدیث نمبر: 5090۔
19. القرآن، 87:21
20. مسند احمد بن حنبل، (مؤسسۃ الرسالۃ، بیروت، 2001ء) حدیث نمبر: 20430۔
21. القرآن، 286:2
22. صحیح البخاری، کتاب العلم، (دار طوق النجاة، بیروت) حدیث نمبر: 69۔
23. صحیح البخاری، کتاب الجمعۃ، (دار طوق النجاة، بیروت)۔ حدیث نمبر: 1117
24. القرآن، 185:2
25. Harvard Medical School, Spirituality and Mental Health, Harvard Health Publishing, Boston, 2022, pp. 12–18.
26. Stanford Encyclopedia of Philosophy. “Religion and Mental Health.” Stanford University, 2021, pp. 5–22.