Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

Achieving peace of mind in the modern era in the light of the Seerat-un-Nabi: An analytical study

عصر حاضر میں ذہنی سکون کا حصول سیرت النبی کی روشنی میں: ایک تجزیاتی مطالعہ

Dr. Fozia Khan
Department of Quranic Studies, The Islamia University Bahawalpur
Email: foziak355@gmail.com

Abdul Baqi
Phd Scholar, Hazara University Mansehra
Email: abdulbaqi.phdscholar@gmail.com

Abstract
The contemporary world, despite unprecedented material progress, faces a staggering rise in mental health disorders, including chronic anxiety, depression, and psychological burnout. Traditional Western psychotherapies, while valuable, often fail to provide complete relief, primarily because they overlook the intrinsic spiritual and existential dimensions of human consciousness. This study aims to fill that gap by analyzing the comprehensive framework of mental peace embedded within the Prophetic Sīrah (ﷺ) and proposing an integrated psycho-spiritual model for modern application. Using a qualitative hermeneutic and analytical methodology, this research systematically examines primary Islamic sources the Holy Qur'an, authentic Hadith compilations, and documented Prophetic practices and conducts a comparative assessment with contemporary psychological paradigms such as Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness, and Positive Psychology. The findings reveal that the Prophetic model is fundamentally structured upon four interconnected pillars: unwavering trust in God (Tawakkul), consistent worship including prayer and remembrance (Ṣalāh and Dhikr), moral virtues like patience and gratitude (Ṣabr and Shukr), and active social cohesion (Ṣilah Raḥmī). This integrated approach not only demonstrates remarkable harmony with modern therapeutic strategies but surpasses them by addressing the deeper existential causes of distress. The study concludes that mental tranquility, from the Prophetic perspective, is not a passive escape from hardship but a dynamic state of equilibrium achieved through the harmonization of faith, cognition, emotion, and social responsibility. This paper introduces a spiritually grounded, empirically viable model that offers a transformative roadmap for mental health professionals, educators, and individuals seeking holistic well-being in an increasingly chaotic world.

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)

Published:
August 31, 2026

Keywords: Mental Peace, Prophetic Sīrah, Islamic Psychology, Nafs-E-Muṭma'innah, Tawakkul, Cognitive Behavioral Therapy, Emotional Regulation, Dhik

تعارف

عصر حاضر میں مادی ترقی اور سائنسی انقلابات کے باوجود انسانی ذہن ایک خطرناک حد تک بے چینی، اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کا شکار ہیں عالمی ادارہ صحت "ڈبلیو ایچ او" کے ڈپریشن دنیا بھر میں معذوری کی ایک بڑی وجہ بن چکا ہے اور تقریبا 280 ملین افراد اسکا شکار ہیں اسی طرح اینزائٹیڈس آرڈر، اسٹریس، ہائی پولر ڈس آرڈر اور دیگر نفسیاتی امراض کی شرح میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، جہاں اضطراب کا عالمی تناسب 4.4 فیصد جبکہ ڈپریشن 4 فیصد ہے۔[1] صرف ڈپریشن اور اضطراب کے امراض عالمی معیشت کو سالانہ ایک ٹریلین ڈالر کا نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس سے بھی زیادہ تشویشناک بات یہ ہے کہ گزشتہ پندرہ سالوں میں 19 سال سے کم عمر بچوں اور نوعمروں میں ذہنی امراض کی شرح میں ایک تہائی (33 فیصد) اضافہ ہوا ہے۔ عالمی سطح پر 10 سے 19 سال کے ہر سات میں سے ایک نوجوان ذہنی عارضے کا شکار ہے، جو اس عمر کے گروپ میں بیماریوں کے مجموعی بوجھ کا 15 فیصد بنتا ہے ان تشویشناک اعداد و شمار کے باوجود مغربی نفسیاتی علاج معالجے ذہنی امراض میں مسلسل اضافے کو روکنے میں مکمل طور پر کامیاب نہیں ہو سکے۔ اس کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ جدید نفسیات نے ذہنی فتور کو محض طبعی اور مادی عوامل کا نتیجہ سمجھا ہے، جبکہ انسانی وجود کے روحانی اور اخلاقی پہلوؤں کو نظر انداز کر دیا گیا ہے۔ جدید نفسیات کی یہ "المناک غلطی" اس حقیقت کو نظر انداز کرتی ہے کہ انسان کی نفسیات قلب، روح، نفس اور عقل کا ایک پیچیدہ مجموعہ ہے، جو محض جسمانی علامات تک محدود نہیں۔ اس کے نتیجے میں ذہنی صحت کے بحران کا ایک اہم حصہ تسلیم اور علاج سے محروم رہ جاتا ہے۔

اسلامی تعلیمات اور سیرت النبی ﷺ ایک ایسا جامع اور مکمل نظام زندگی پیش کرتی ہیں جس میں ذہنی سکون کے لیے روحانی، اخلاق اور نفسیاتی تینوں جہات کو یکجا کیا گیا ہے۔ سیرت النبی ﷺ میں ذہنی خلجان پیدا کرنے والی تمام جبلتوں پر پوری توجہ دی گئی ہے۔ قرآن مجید میں "نفس مطمئنہ" کا تصور کا پیش کیا گیا ہے رب العالمین فرماتے ہیں:

[1] . World Health Organization. (2023). Depression. Retrieved from https://www.who.int/news

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

"الا بذکراللہ تطمئن القلوب"[2]

تطمئن القلوب کے تصور کا اصول اس بات کا روشن ثبوت ہے کہ ذکرِ الٰہی اور روحانی سکون کا گہرا اور لازمی تعلق ہے۔

تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ نبی کریم ﷺ کی سیرت نفسیاتی عدم توازن کے علاج کے لیے مکمل رہنما اصول فراہم کرتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی زندگی مشکلات اور آزمائشوں سے بھری ہوئی تھی، اور آپ کا اسوہ زندگی کی مشکلات پر قابو پانے کے طریقوں کا ایک بہترین مرجع ہے۔ آپ کی سیرت میں صبر، توکل، شکر، قناعت، عفو و درگزر اور جذباتی ضبط کی اعلیٰ ترین مثالیں موجود ہیں جو جدید نفسیاتی ماڈلز کے لیے ایک مکمل رہنما اصول کی حیثیت رکھتی ہیں۔

اس پس منظر میں یہ تحقیقی مقالہ درج ذیل وجوہات کی بنا پر انتہائی اہمیت کا حامل ہے:

اوّل: اردو زبان میں سیرت النبی ﷺ اور ذہنی سکون کے موضوع پر جامع اور جدید نفسیاتی تناظر میں تحقیقی کام کی شدید کمی ہے۔

دوم: عالمی ذہنی صحت کے بڑھتے ہوئے بحران کے پیش نظر متبادل اور جامع علاج معالجے کی اشد ضرورت ہے، اور سیرت النبی ﷺ اس سلسلے میں ایک مؤثر اور عملی متبادل فراہم کرتی ہے۔

سوم: سیرت النبی ﷺ کے ذہنی سکون کے اصول جدید نفسیاتی تھیوریز کے ساتھ نمایاں ہم آہنگی رکھتے ہیں، مگر ان سے ایک قدم آگے بڑھ کر روحانی اور اخلاقی جہت بھی فراہم کرتے ہیں جو مغربی ماڈلز میں مفقود ہے۔

چہارم: یہ تحقیق اسلامی نفسیات کے شعبے میں ایک اہم علمی خلا کو پر کرتی ہے اور ذہنی سکون کے حصول کے لیے ایک جامع، عملی، اور روحانی طور پر تسلی بخش فریم ورک فراہم کرتی ہے جو عصر حاضر کے انسان کی ضروریات کو پورا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
اس مقالے کا مقصد سیرت النبی ﷺ کے ان پہلوؤں کا تجزیاتی مطالعہ کرنا ہے جو ذہنی سکون کے حصول میں معاون ہیں، نیز عصر حاضر کے نفسیاتی مسائل کا سیرت نبوی ﷺ کی روشنی میں حل تلاش کرنا اور ایک جامع ماڈل تشکیل دینا ہے جو انفرادی، خاندانی اور معاشرتی سطح پر قابل اطلاق ہو۔

ذہنی سکون: تعریف اور اہمیت:

ایک ایسی ذہنی کیفیت ہے جو تناؤ، پریشانی اور خوف سے پاک ہونے کے ساتھ ساتھ اندرونی سکون اور اطمینان کا احساس رکھتی ہے جسے بعض اوقات پیس آف مائنڈ بھی کہا جاتا "ذہنی صحت" صرف کسی بیماری کی عدم موجودگی نہیں بلکہ "فلاح و بہبود کی ایک ایسی کیفیت ہے جو افراد کو زندگی کے دباؤ سے نمٹنے، اپنی صلاحیتوں کو محسوس کرنے، اچھی طرح سیکھنے اور کام کرنے اور اپنی کمیونٹی میں اپنا حصہ ڈالنے کے قابل بناتی ہے۔"[3]

[2] سورہ الرعد: 28:13۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

ذہنی سکون کی مزید جامع تعریف میں اس کے دو پہلو شامل ہیں: **ایک منفی پہلو** جس میں خوف، فکر اور غصے جیسے جذبات کا خاتمہ شامل ہے، **اور ایک مثبت پہلو** جس میں سکون، تحمل اور توازن کی مسلسل مشق شامل ہے۔ یہ ایک ایسی کیفیت ہے جہاں خیالات اور پریشانیاں ختم ہو جاتی ہیں اور ذہن کسی بھی پیدا ہونے والے احساس سے منسلک نہیں ہوتا ہے ذہنی سکون کی اہمیت کو کسی بھی اعتبار سے کم نہیں سمجھا جا سکتا۔ یہ انسانی زندگی کا ایک بنیادی اور ناقابلِ تبدیلی اثاثہ ہے۔

1۔**بنیادی انسانی ضرورت:** انسان کی تمام خواہشات میں سے ذہنی سکون سب سے اہم ہے، اور نہ تو صحت، نہ دولت، نہ شہرت اور نہ ہی حیثیت اس کا متبادل ہو سکتی ہے۔

2۔**جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے علاج:** ذہنی سکون جسمانی اور ذہنی دونوں طرح کی بیماریوں کے لیے سب سے اہم عاملِ شفا ہے۔ جدید نفسیاتی مطالعات اس بات پر متفق ہیں کہ دل کے دورے اکثر شدید جذباتی تناؤ یا دباؤ کے اوقات میں ہوتے ہیں، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بے چین ذہن انسان کو بیمار کرتا ہے جبکہ پر سکون ذہن شفا دیتا ہے اور اسے اعلیٰ ترین خوشی کی طرف لے جاتا ہے۔

3۔**خوشی اور تکمیل کا ذریعہ:** خارجی حالات سے بالاتر: حقیقی ذہنی سکون کا دارومدار لازماً جسمانی تجربے پر نہیں ہوتا۔ اگر کسی کو اندرونی سکون حاصل ہو تو بیرونی مسائل اس کے سکون کے گہرے احساس کو متاثر نہیں کرتے، اور وہ ہر صورت حال سے سکون اور عقلی طور پر نمٹ سکتا ہے۔

نفسیات میں ذہنی سکون:

نفسیات میں ذہنی سکون کو ایک الگ اور اہم نفسیاتی تصور کے طور پر دیکھا جاتا ہے، جسے مختلف نظریاتی زاویوں سے سمجھا گیا ہے۔ اب تک کی تحقیق اسے محض "تناؤ کا فقدان" نہیں، بلکہ ایک مثبت، پائیدار اور اندرونی کیفیات کا مجموعہ قرار دیتی ہے۔

یہاں نفسیات میں ذہنی سکون کے چند اہم نظریات پیش کیے گئے ہیں:

[3] . https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?gclid=Cj0KCQiAwP6sBhDAARIsAPfK_wYc03709ye_257aGupAAvssrftVNfRHm5DD7cwOVeWt2_6S_9oIjBcaAnIvEALw_wcB#1

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

جذباتی ضابطے کا نظریہ:

یہ نظریہ ذہنی سکون کو جذبات کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کی صلاحیت سے جوڑتا ہے۔اس نظریے کے مطابق،ذہنی سکون کا تعلق مثبت جذباتی ضابطے سے ہے، جبکہ بے چینی (anxiety) جذباتی بے ضابطگی کی عکاسی کرتی ہے۔ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ ذہنی سکون کا تعلق خوابوں کے مثبت مواد سے ہے اور یہ جاگنے اور خواب دیکھنے،دونوں حالتوں میں جذبات کے بہتر ضابطے کی نشاندہی کرتا ہے۔[4]

خود-اختیاری کا نظریہ:

خود-اختیاری کا نظریہ،جو انسانی محرک اور شخصیت سے متعلق ہے، تین بنیادی نفسیاتی ضرورتوں (خود مختاری، قابلیت،اور تعلق) کی نشاندہی کرتا ہے جن کا حصول فلاح و بہبود کے لیے ضروری ہے۔

نفسیات میں ذہنی سکون کے نظریات ایک کثیر الجہتی تصویر پیش کرتے ہیں۔یہ نظریات اسے محض ایک جذبہ نہیں،بلکہ ایک ایسی کیفیت قرار دیتے ہیں جو جذباتی ضابطے،بنیادی ضروریات کی تکمیل، شخصیت کی پختگی , ثقافتی اقدار،اور علمی عمل کے پیچیدہ تعامل سے پیدا ہوتی ہے۔ان تمام نظریات کا اہم نکتہ یہ ہے کہ ذہنی سکون ایک پائیدار، کم-جوش والی اندرونی ہم آہنگی ہے جو بیرونی حالات سے نسبتاً آزاد ہوتی ہے اور انسانی فلاح و بہبود کا ایک لازمی جزو ہے۔

اسی طرح،ایک اور مطالعے میں ذہنی سکون کو "جذباتی سکون اور ذہنی وضاحت" سے تعبیر کیا گیا ہے،جو ماحولیاتی دباؤ کے باوجود اندرونی طور پر سکون اور ذہنی طور پر واضح رہنے کی صلاحیت ہے۔

اسلامی نفسیات میں ذہنی سکون:

اسلامی نفسیات میں نفس مطمئنہ،روح کی مقصود اور اعلیٰ ترین حالت ہے ہ ایک ایسا تصور ہے جو روحانی سکون،خود آگاہی اور خالق کے ساتھ مکمل ہم آہنگی کو ظاہر کرتا ہے۔

اسلامی نفسیات میں نفس کی تین بنیادی حالتیں بیان کی گئی ہیں،جو اس کے ارتقائی سفر کو ظاہر کرتی ہیں:

[4] Front. Psychol., 18 August 2025 Sec. Educational Psychology Volume 16 - 2025 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1510244

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

تفصیل	حالت	عربی نام	مرحلہ
نفس کی یہ حالت گناہ اور برائی کی طرف مائل ہوتی ہے۔اس میں انسان اپنی خواہشات اور نفس پرستی کا اسیر ہوتا ہے۔	برائی پر اُبھارنے والا	نفس امارہ	پہلا
اس حالت میں نفس اپنی غلطیوں پر ملامت اور پشیمانی محسوس کرتا ہے۔یہ جہادِ نفس اور روحانی کشمکش کا میدان ہے	ملامت کرنے والا	نفس لوامہ	دوسرا
یہ سفر کی منزل ہے، جہاں نفس مکمل سکون، اطمینان اور اللہ کی رضا پر راضی ہو جاتا ہے	سکون یافتہ	نفس مطمئنہ	تیسرا

ذہنی سکون اور روحانی سکون کا آپس میں گہرا تعلق ہے، لیکن یہ ایک ہی شے کے دو مختلف پہلو ہیں۔اگر آسان الفاظ میں کہیں تو ذہنی سکون انسانی دماغ اور جذبات کی تسکین ہے، جبکہ روحانی سکون انسان کی روح اور اس کے خالق کے درمیان تعلق کی تسکین ہے۔

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

بنیاد اور ماخذ

پہلو	روحانی سکون	ذہنی سکون
ماخذ	روح، ضمیر (وجدان)، اور خالق (اللہ) سے تعلق۔	دماغی عمل، علمی افعال، اور جذباتی ضابطہ۔
بنیاد	ایمان، یقین اور توحید کا گہرا ادراک	نفسیاتی اور اعصابی نظام کا متوازن ہونا۔

قرآنی تصورِ سکون:

قرآن میں سکون کے لیے تین اہم اصطلاحات استعمال ہوئی ہیں، جن کے اپنے الگ دائرہ معانی ہیں

1. سکینہ: یہ حرکت کے بعد عارضی طور پر ٹھہراو اور جسمانی و ذہنی آرام ہے یہ ایک وقتی کفیت ہے جیسے رات کا وقت یا گھر کا پر سکون ماحول۔
2. یہ مستقل اور پائیدار ٹھہراو ہے، جو سکون سے زیادہ مضبوط اور دیرپا ہوتا ہے۔
3. یہ تینوں میں سب سے گہرا اور اعلیٰ درجہ ہے۔ یہ دل و روح کا مکمل سکون ہے جو شک اور اضطراب کے مکمل خاتمہ کے بعد حاصل ہوتا ہے جو ایمان کی منزل مقصود ہے۔

سکون کا سرچشمہ ذاتِ الٰہی:

سکون کا سب سے بڑا، واحد اور مستقل ذریعہ رب العالمین کا ذکر ہے رب العالمین فرماتے ہیں:

" اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىٕنُّ الْقُلُوْبُ"[5]

(یعنی) جو لوگ ایمان لاتے اور جن کے دل یادِ خدا سے آرام پاتے ہیں (ان کو) اور سن رکھو کہ خدا کی یاد سے دل آرام پاتے ہیں

یہ قرآنی آیت ذہنی اور روحانی سکون کا وہ سنہری اصول ہے جس کی تفسیر صدیوں سے علماء، صوفیاء اور جدید ماہرینِ نفسیات کرتے آئے ہیں۔

"ذکرِ الٰہی" کیسے اور کیوں دلوں کو سکون دیتا ہے؟ اس کا تعلق محض زبان کی حرکت سے نہیں، بلکہ اس کے پیچھے گہری روحانی، نفسیاتی اور وجودی حکمتیں کارفرما ہیں۔

ذکر، "اطمینان" کیسے پیدا کرتا ہے؟ (نفسیاتی و روحانی میکانزم):

بے یقینی کا خاتمہ: انسان کی سب سے بڑی پریشانی بے یقینی اور بے وجودی، بے چینی اور بے بسی ہے ہے۔ جب انسان اللہ کا ذکر کرتا ہے، تو وہ اپنے آپ کو ایک قادر مطلق، علیم اور رحیم ہستی کے سپرد کر دیتا ہے اس سپردگی (توکل) سے مستقبل کا خوف اور ماضی کا دکھ کم ہو جاتا ہے، اور دل کو گہرا اطمینان ملتا ہے۔

[5] ۔سورہ الرعد: 28:13

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

توجہ کا مرکز بدلنا:

جدید نفسیات میں توجہ کی تربیت کو بہت اہمیت دی جاتی ہے ذکرِ الٰہی بکھرے ہوئے ذہن کو مادی پریشانیوں سے ہٹا کر خالق کی عظمت، اس کی نعمتوں اور اس کے وعدوں کی طرف مرکوز کر دیتا ہے۔ جب ذہن دنیاوی مسائل کی بجائے اللہ کی صفات پر مرتکز ہو جاتا ہے، تو پریشانیاں اپنا وزن کھو دیتی ہیں۔

دل کے "زنگ" کا خاتمہ: حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: "بے شک دلوں پر زنگ لگ جاتا ہے جیسے لوہے پر زنگ لگتا ہے، صحابہ نے عرض کیا: یا رسول اللہ! اس کا کیا علاج ہے؟ فرمایا: قرآن کی تلاوت اور موت کی کثرت سے یاد دہانی۔" (مشکوۃ شریف)۔ ذکر اس زنگ کو صاف کرتا ہے، جس سے دل ہلکا اور پر سکون ہو جاتا ہے۔

جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ باقاعدہ ذکر اور مراقبہ (جو اسلامی ذکر کی مشابہت رکھتا ہے) دماغ کے ایمیگڈالا کو سکون دیتا ہے اور پری فرنٹل کارٹیکس جو خوف اور تناؤ کا مرکز ہے کو مضبوط کرتا ہے، جس سے انسان منفی جذبات پر قابو پا لیتا ہے۔ جب کوئی شخص "لا الٰہ الا اللہ" کے معنی پر غور کرتا ہے، تو اس کے ذہن میں موجود ہزاروں پریشان کن خیالات ایک مرکز پر اکٹھے ہو جاتے ہیں، جسے نفسیات میں ذہنی موجودگی کہتے ہیں، اور یہی ذہنی موجودگی سب سے بڑا سکون ہے۔ مگر اسلامی تصور میں اس کی افادیت محض جسمانی عمل تک محدود نہیں بلکہ امام ابن القیم رحمہ اللہ کے قول کے مطابق یہ دل کی فطری غذا ہے جو اس کی "زنگ" کو صاف کرتی ہے اور اسے اس کے حقیقی مقصد—معرفتِ الٰہی—سے ہم آہنگ کرتی ہے، چنانچہ یہ سکون دنیاوی مصائب، نقصانات اور تکالیف میں بھی قائم رہتا ہے کیونکہ ذاکر کا دل اپنے رب کے ساتھ جڑے ایک مضبوط لنگر کی مانند ہوتا ہے جو زندگی کے ہر طوفان میں اسے متوازن اور پر سکون رکھتا ہے۔

نفس مطمئنہ "کا تصور اور اس کی تفسیری جہات:

نفس مطمئنہ قرآن مجید میں بیان کردہ نفس کی اعلیٰ ترین اور مطلوبہ حالت ہے رب العالمین فرماتے ہیں:

"يٰٓاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَىِٕنَّةُ"[6]

اے اطمینان والی روح!

یہ وہ مقام ہے جہاں نفس اطاعتِ الٰہی اور ذکرِ الٰہی میں مکمل طور پر مطمئن ہو جاتا ہے، اور خواہشات کی کشمش اور گناہوں کی کشش سے آزاد ہو کر نیکی پر قائم رہتا ہے۔

تفسیری جہات سے دیکھا جائے تو مفسرین کے مطابق نفس مطمئنہ کی تشکیل کا دارومدار مکمل اور پختہ ایمان پر ہے، جو نفس کو محض ایک عارضی جذباتی سکون نہیں بلکہ ایک پائیدار اور گہری روحانی کیفیت عطا کرتا ہے رب العالمین فرماتے ہیں:

6۔ سورہ الفجر: 26:89

OPEN ACCESS

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)

Published:
August 31, 2026

" ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً"[7]

اپنے پروردگار کی طرف لوٹ چل۔ تو اس سے راضی وہ تجھ سے راضی

اس آیت میں اس کی دو نمایاں صفات "راضیہ "اور "مرضیہ "بیان کی گئی ہیں-راضیہ سے مراد نفس کا اللہ کی قضا و قدر اور ثواب و عقاب پر مکمل راضی ہونا ہے، جبکہ مرضیہ سے مراد اللہ کا اس نفس سے راضی ہونا ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں انسان کو جنت کی بشارت دی جاتی ہے مگر عام مفہوم میں یہ ہر اس مومن کے لیے ہے جو اپنے نفس کو تزکیہ اور جہادِ نفس کے ذریعے اس منزلِ مقصود تک پہنچا لے۔ اسلامی نفسیات میں نفس مطمئنہ کو نفس امارہ (برائی پر ابھارنے والا) اور نفس لوامہ (گناہ پر ملامت کرنے والا) کے بعد تیسرا اور آخری مرحلہ قرار دیا گیا ہے، جو روحانی سکون اور کمالِ انسانی کی انتہا ہے۔

سکینہ کا تصور اور اس کے نفسیاتی اثرات:

سکینہ قرآن مجید میں ایک خاص روحانی کیفیت اور الٰہی عطیہ ہے، جس کا ذکر چھ مقامات پر آیا ہے۔ یہ لفظ سکون، ہم آہنگی، اطمینان، وقار اور رحمت کے معنی رکھتا ہے۔ مفسرین اسے "طمانینہ "(دل کا اطمینان)، "رحمت "اور "مومنین کے دلوں میں وقار" سے تعبیر کرتے ہیں۔ یہ کوئی محض نفسیاتی کیفیت نہیں بلکہ اللہ کی طرف سے مومنین کے دلوں پر نازل ہونے والی ایک الٰہی مدد ہے، جس کا مقصد ان کے ایمان میں اضافہ کرنا ہے۔ سورۃ الفتح کی آیت ۴ میں اس کی وضاحت ہے:

"هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ"[8]

جب یہ سکینہ کسی قلب پر نازل ہوتی ہے تو وہ مطمئن، خوش، پر وقار اور یقین و بھروسے سے بھرپور ہو جاتا ہے۔

نفسیاتی اعتبار سے سکینہ کے اثرات انتہائی گہرے اور متنوع ہیں۔ یہ اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کو نمایاں طور پر کم کرتی ہے، کیونکہ اس کے ذریعے انسان کو تحفظ، امید اور ایک اعلیٰ ہستی سے تعلق کا احساس ہوتا ہے۔ جدید تحقیق اسے چار علاجاتی جہتوں پر مشتمل قرار دیتی ہے: علمی، جذباتی، روحانی اور سماجی۔ یہ بحران کے وقت ایک عارضی نفسیاتی استحکام فراہم کرتی ہے[9]، جو انسان کو مشکل ترین حالات میں بھی سکون اور برداشت عطا کرتی ہے۔ اس کا ایک بہترین عملی مظہر حدیبیہ کے موقع پر صحابہ کرام پر سکینہ کا نزول ہے، جہاں انتہائی الجھن اور دباؤ کے عالم میں اللہ نے ان کے دلوں میں سکون اور اطمینان پیدا فرمایا۔ مزید برآں، حدیث میں آتا ہے:

[7] ۔ایضا: 27:89

[8] ۔سورہ الفجر: 4:28

[9] . jalil jalili Department of Islamic Theology and Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran 10.22034/sshq.2025.500092.1514

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

"مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلاَّ نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلاَئِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ"[10]

کہ جب کوئی گروہ اللہ کے گھر میں جمع ہو کر قرآن کی تلاوت اور مطالعہ کرتا ہے تو ان پر سکینہ نازل ہوتی ہے، ان پر رحمت چھا جاتی ہے اور فرشتے انہیں گھیر لیتے ہیں۔ اس طرح سکینہ ایک جامع الٰہی تحفہ ہے جو نفسیاتی استحکام، جذباتی سکون اور روحانی بلندی کا باعث بنتا ہے، اور انسان کو زندگی کے چیلنجوں سے مؤثر طریقے سے نمٹنے کی صلاحیت عطا کرتا ہے۔

جدید دور کے ذہنی دباؤ اور وجوہات:

جدید دور میں ذہنی دباؤ ایک عالمی مسئلہ بن چکا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق ڈپریشن اور اضطراب کے امراض معذوری کی سب سے بڑی عالمی وجوہات میں شمار ہوتے ہیں، جہاں صرف ڈپریشن عالمی سطح پر معذوری کے ساتھ گزارے جانے والے سالوں کا 5.6 فیصد ہے۔ یہ دباؤ محض انفرادی کمزوری کا نتیجہ نہیں بلکہ ایک پیچیدہ سماجی اور نفسیاتی بحران ہے، جس کی جڑیں جدید معاشرتی ڈھانچے اور ہماری ارتقائی فطرت کے درمیان بڑھتے ہوئے تضاد میں پیوست ہیں۔

ارتقائی عدم توازن:

انسانی دماغ لاکھوں سالوں کے ارتقاء کے دوران چھوٹے، مانوس گروہوں میں رہنے اور قریبی، فوری خطرات کا سامنا کرنے کے لیے ڈھلا ہے۔ آج کا ماحول بے حد آبادیاں، مسلسل ڈیجیٹل رابطہ، اور متعدد دباؤ اس فطرت سے ہم آہنگ نہیں۔

جسمانی رد عمل کا بے جا استعمال: شکار اور فرار کا رد عمل، جو کبھی کسی شکاری کے سامنے آنے پر فعال ہوتا تھا، آج دفتری تناؤ، ٹریفک شور، یا مشکل گفتگو پر بھی اسی شدت سے متحرک ہو جاتا ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ جدید زندگی میں یہ محرکات کبھی ختم نہیں ہوتے، جس سے جسم مسلسل خطرے کی حالت میں رہتا ہے اور نظامِ اعصاب کو صحت یابی کا موقع نہیں ملتا۔

سماجی موازنہ کا نیا دائرہ: دوسروں کے درمیان اپنی حیثیت سمجھنے کی جبلت، جو کبھی ایک چھوٹے، مانوس گروہ میں بھروسہ اور تعاون قائم رکھنے کے لیے تھی، آج سوشل میڈیا پر لوگوں کی تیار کردہ زندگیوں، کامیابیوں اور حیثیت کے مسلسل سلسلے کے مقابلے میں بے حد بڑھ جاتی ہے۔

مقابلے کا مستقل احساس: مقابلہ کوئی نیا نہیں، مگر جدید ماحول اسے ہر جگہ اور ہر وقت محسوس کراتا ہے، چاہے وہ سگنل کسی اجنبی یا اسکرین سے آرہا ہو، نہ کہ کسی مانوس گروہ سے۔

[10] ۔ مسلم، ابوالحسین مسلم بن الحجاج، الجامع الصحیح، جلد: 1 رقم حدیث: 2700، دار العلمیہ بیروت

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

کثیر بحرانی دور:

آج کا انسان بیک وقت کئی عالمی بحرانوں کے اثرات محسوس کر رہا ہے، جن کا ایک دوسرے پر گہرا اثر ہے معاشی عدم استحکام اور **عدم مساوات:** مہنگائی، بے روزگاری، اور بڑھتی ہوئی اقتصادی تفریق مالی اور حیثیتی عدم تحفظ کو بڑھاتی ہے موسمیاتی بحران اور

خوراک کی عدم دستیابی: خاص طور پر کم اور متوسط آمدنی والے ممالک میں خوراک کی عدم تحفظ نفسیاتی پریشانی، بے چینی اور ڈپریشن کا باعث بنتی ہے وبائی امراض اور سماجی تنہائی: کووڈ-19 جیسی وباؤں نے تنہائی، غیر یقینی اور خوف کو عالمی سطح پر بڑھایا **تکنیکی خلل:** مصنوعی ذہانت اور ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کی تیز رفتار ترقی عدم تحفظ اور مسلسل تبدیلی کا احساس دلاتی ہے۔

کام اور کیریئر سے متعلق دباؤ:

کام کے بڑھتے ہوئے کے ماحول میں گزشتہ دو دہائیوں میں نمایاں تبدیلیاں آئی ہیں، جو ذہنی صحت کے لیے نیا خطرہ ہیں

بڑھتے ہوئے تقاضے اور کم کنٹرول: ملازمین کام کو پہلے سے زیادہ پیچیدہ اور دباؤ والا محسوس کرتے ہیں، جبکہ ان کا کام کے طریقہ کار پر کنٹرول کم ہو گیا ہے۔

نسلی فرق: مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ ملینیل نسل (پیدائش 1981-1996) کام کے دباؤ سے پچھلی نسلوں کے مقابلے میں کم لچک رکھتی ہے اور ان پر اس کا منفی اثر زیادہ پڑتا ہے۔

کیریئر کا غیر یقینی اور خود شناسی کا بحران: نوجوانوں کے لیے اپنی منفرد مہارتوں اور صحیح کیریئر کا راستہ تلاش کرنا ایک بڑا چیلنج ہے، جس سے بے چینی اور مایوسی پیدا ہوتی ہے۔

انتخاب کا بوجھ اور مستقبل کی غیر یقینی:

جدید معاشرے میں زندگی کے ہر شعبے میں انتخاب کی بے تحاشہ کثرت نے ایک نیا نفسیاتی دباؤ پیدا کیا ہے۔

انتخاب کا طوفان: صرف کھانے پینے کے حوالے سے ایک امیر شخص کو روزانہ 200 سے زیادہ انتخاب کرنے ہوتے ہیں، جس سے غلط فیصلے کی بے چینی پیدا ہوتی ہے۔

CC BY

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

مستقبل کا غیر حقیقی افق: انسان کا "وقت کا افق" اس کے تجرباتی دائرے سے کہیں آگے بڑھ چکا ہے، جس کی وجہ سے ہم مستقبل کے بارے میں اس طرح سوچتے ہیں جیسے پہلے کبھی نہیں سوچا تھا۔

غیر یقینی کے ساتھ جینے کی نااہلی: ماہرین کے مطابق جدید معاشرے نے اجتماعی طور پر غیر یقینی صورتحال کے ساتھ جینے کی صلاحیت کھو دی ہے، جس کا اظہار "کیا ہوگا" کے مسلسل خیالات کی صورت میں ہوتا ہے۔

ڈیجیٹل زندگی اور سماجی مہارتوں کا زوال:

تکنیکی ترقی نے بے شمار سہولتیں دی ہیں، مگر انسانی رشتوں اور سماجی مہارتوں پر گہرا اثر ڈالا ہے

چہرے سے چہرے کے تعلقات کی جگہ مجازی تعامل: تقریباً تیس سال پہلے تک نوجوانوں کا وقت دوستوں کے ساتھ حقیقی ملاقاتوں میں گزرتا تھا، جو ہمدردی، مواصلات اور تنازعات کے حل جیسی سماجی مہارتوں کے لیے ضروری تھا۔ آج زیادہ تر وقت سوشل میڈیا اور میسجنگ ایپس پر صرف ہوتا ہے۔

کھیل اور سماجی سیکھنے کی کمی: بچپن اور نوعمری میں ہم عمروں کے ساتھ کھیلنا سماجی کرداروں، حدود اور تعاون کو سیکھنے کا قدرتی ذریعہ ہے۔ اس کا فقدان جذباتی اور سماجی ضبط کی صلاحیتوں کو کمزور کرتا ہے۔

اسکرین ٹائم اور ذہنی صحت: ضرورت سے زیادہ ڈیجیٹل مصروفیت کا تعلق خراب ذہنی صحت سے ہے، جبکہ فطرت میں وقت گزارنا اور سماجی مصروفیت ذہنی صحت کے لیے محافظ کردار ادا کرتی ہے۔

جذباتی ضبط کی کمزوری:

جذباتی ضبط میں کمی: جذبات پر قابو پانے کی صلاحیت کا بگاڑ جدید دور کے ذہنی دباؤ کی ایک اہم وجہ ہے، خاص طور پر نوجوانوں میں پیتھولوجیکل شخصیت کی خصوصیات جذبات کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے میں نااہلی کا باعث بنتی ہیں، جس سے اضطراب اور جذباتی امراض کا خطرہ بڑھتا ہے [11]۔

نسلی فرق: نوجوان نسل اپنے جذبات کے بارے میں پچھلی نسلوں سے زیادہ کھل کر بات کرتی ہے، جسے بعض اوقات کمزوری سمجھ لیا جاتا ہے، حالانکہ یہ جذباتی بیداری کا مثبت پہلو بھی ہو سکتا ہے۔

[11]. The changing emotional codes underlying generation-specific understandings of mental health at work: a qualitative study in the municipal sector Published: 18 October 2025 Volume 23, article number 22 (2025)

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

خاندانی ڈھانچے میں تبدیلی:

خاندانی نظام میں تبدیلیاں بھی ذہنی دباؤ میں اضافے کا باعث بنی ہیں:

خاندانی تنہائی: پچھلی تین دہائیوں میں خاص طور پر شہری علاقوں میں خاندانی اکائیاں تیزی سے الگ تھلگ ہو گئی ہیں۔ بہت سے خاندان نوکری یا معاشی وجوہات کی بنا پر منتقل ہونے پر مجبور ہیں، جس کی وجہ سے بچے دادا دادی، چچا اور کزن جیسے قریبی رشتہ داروں کی موجودگی سے محروم ہو گئے ہیں۔

نگہداشت میں کمی: اس سے بچوں کی دیکھ بھال کے معیار اور مقدار دونوں میں کمی آئی ہے، جو ان کی جذباتی نشوونما اور ضبط کو متاثر کرتی ہے یہ تمام عوامل مل کر ایک ایسا ماحول تخلیق کرتے ہیں جہاں انسان اپنی ارتقائی فطرت کے خلاف جدوجہد کرتا نظر آتا ہے۔ سیرت نبوی ﷺ میں ان تمام چیلنجز کا ایک جامع حل موجود ہے، جو فرد کو اس بحران سے نکلنے کا راستہ دکھاتا ہے۔

ذہنی صحت کے چیلنجز کا سیرت نبوی ﷺ میں حل:

نبی کریم ﷺ کی زندگی دکھ، درد، غم، دشمنی، اور معاشرتی دباؤ سے بھرپور تھی، مگر آپ کی 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 ﷺ نے زندگی کے سب سے تکلیف دہ لمحات جیسے کہ طائف میں پتھر کھا کر لہولہان ہونا، معافی کو ترجیح دی، اور فرمایا کہ "اے اللہ! میری قوم کو ہدایت دے، یہ لوگ جانتے نہیں۔ دشمنی اور معاشرتی دباؤ کا مقابلہ آپ ﷺ نے کبھی تفعے 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،

" وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ"[12]

"اور بے شک آپ ﷺ اخلاق کے اعلیٰ درجے پر فائز ہیں۔"

اور ایک اور مقام پر فرمایا۔

[13]"اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَأَتْبِعِ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ تَمْحُهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ"

تم جہاں بھی رہو اللہ سے ڈرو، اور برائی کے بعد نیکی کرو، وہ اسے مٹا دے گی، اور لوگوں کے ساتھ اچھے اخلاق سے پیش آؤ۔

[12] سورہ القلم: 4:68

[13] امام حنبل: احمد بن حنبل، المسند احمد بن حنبل، جلد: 5، رقم الحدیث: 22059 مؤسسۃ الرسالۃ بیروت، 2001

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

نبی ﷺ دوسروں کو تسلی دینے، ان کی بات سنے اور حوصلہ افزائی کرنے میں بے مثال تھے۔ جب کوئی شخص غم یا خوف کا شکار ہوتا، آپ کی محبت بھرے الفاظ، مسکراہٹ، اور دعاؤں سے اس کا حوصلہ بڑھاتے تھے۔

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 برا گمان کرنا حرام ہے، کیونکہ بعض گمان گناہ ہوتے ہیں۔

"إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ، وَلَا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَجَسَّسُوا، وَلَا تَنَافَسُوا، وَلَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا"[14]

بدگمانی سے بچو، کیونکہ بدگمانی سب سے جھوٹی بات ہے، اور (کسی کے) عیوب تلاش نہ کرو، اور تجسس نہ کرو، اور ایک دوسرے سے رقابت نہ کرو، اور حسد نہ کرو، اور آپس میں بغض نہ رکھو، اور ایک دوسرے سے منہ نہ پھیرو، اور اللہ کے بندے بھائی بھائی بن کر رہو۔

بری طرح آپ ﷺ نے حسن ظن، خوش اخلاقی، اور نرم مزاجی کو معاشرتی فضا کی بہتری اور ذہنی سکون کا ذریعہ قرار دیا۔ آپ نے فرمایا کرتے۔

[15]"المؤمنُ يَأْلَفُ وَيُؤْلَفُ، وَلا خَيْرَ فِي مَنْ لا يَأْلَفُ وَلا يُؤْلَفُ، وَخَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ"

مومن (دوسروں سے) اُنس کرتا ہے اور (دوسرے) اس سے اُنس کرتے ہیں، اور اس شخص میں کوئی بھلائی نہیں جو (خود) اُنس نہ کرے اور نہ (دوسرے) اس سے اُنس کریں، اور سب سے بہتر انسان وہ ہے جو لوگوں کو سب سے زیادہ نفع پہنچائے۔

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

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

جدید انسانی نفسیات کا بنیادی مقصد انسان کی ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی کیفیت کو سمجھنا اور اسے بہتر بناتا 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 ادویات کا استعمال، تھیراپی اور کونسلنگ وغیرہ تاہم یہ تمام طریقے وقتی سکون فراہم کرتے ہیں، مگر اکثر انسان کے دل کے خلا کو پُر نہیں کر پاتے، کیونکہ وہ انسان

[14] البخاری، محمد بن اسماعیل. الجامع الصحیح البخاری. رقم حدیث: 6066، بیروت: دار طوق النجاۃ، 2002

[15] امام حنبل: احمد بن حنبل، المسند احمد بن حنبل، جلد: 1، رقم الحدیث: 8962 موسسۃ الرسالۃ بیروت، 2001ء

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

کی روحانی پیاس بجھانے سے قاصر ہیں۔ دوسری طرف اگر ہم سیرت طیبہ ی پر نظر ڈالیں تو ہمیں ایسا نظام ملتا ہے جو باطنی سکون، جذباتی اطمینان اور روحانی سکون عطا کرتا ہے نبی کریم ﷺ نے جن حالات کا 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 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 تعالی نے دلوں کے اطمینان کار از ذکر الٰہی میں رکھا ہے۔

" اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىٕنُّ الْقُلُوْبُ"[16]

خبردار اولوں کا اطمینان صرف اللہ کے ذکر سے ہے۔ وہ لوگ جو ایمان لائے ان کے دل مطمئن ہیں

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

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ... "[17]

اے اللہ! میں تجھ سے پناہ مانگتا ہوں غم اور پریشانی سے، کمزوری اور سستی۔۔۔

یہ وہ الفاظ ہیں جو نبی کریم ﷺ نے اپنے صحابہ کو بھی سکھائے تاکہ وہ غم، بے چینی اور نفسی کی دباؤ سے نجات حاصل کریں۔ جدید نفسیات آج جن اصولوں کو پیش کرتی ہے، جیسے اری ھنتا نگ ""ایموحل انٹیلیجنس"، "اری پیشنگ" یا "مینٹل ریسیلینس، نبی کریم ﷺ نے ان کا عملی نمونہ ۱۴ 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

"اللهم اهْدِ قَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ"[18]

اللہ امیری قوم کو ہدایت دے، کیونکہ وہ نہیں جانتے

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۔

[16] ۔سورہ الرعد: 28:13

[17] ابوداود، سلیمان بن اشعث السجستانی، سنن ابی داود، کتاب الصلوۃ، رقم حدیث: 1555 دار الفکر بیروت

[18] ۔البخاری، محمد بن اسماعیل. الجامع الصحیح البخاری. رقم حدیث: 3477، بیروت: دار طوق النجاۃ، 2002

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)

Published:
August 31, 2026

سیرت طیبہ کی روشنی میں تھیراپی کے اصول:

جدید دور میں نفسیاتی علاج کا بنیادی مقصد انسان کی ذہنی، جذباتی اور روحانی پریشانیوں کو کم کرنا اور اسے زندگی میں اطمینان، توازن اور مقصد عطا کرتا ہے۔ اگر ہم سیرت طیبہ میں 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 اُن 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 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 ابو امامہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ " میں نبی 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۔

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ"[19]

اے اللہ! میں پریشانی اور غم سے تیری پناہ چاہتا ہوں، اور میں عجز (کمزوری) اور سستی سے تیری پناہ چاہتا ہوں، اور میں بزدلی اور کنجوسی سے تیری پناہ چاہتا ہوں، اور میں قرض کے غلبے اور لوگوں کے جبر سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔

دوسرا اصول یہ ہے کہ جذبات کو دبایا نہ 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 ﷺ کے صاحبزادے کا انتقال ہوا تو آپ کی نبی کریم 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 نبی کریم کے بیٹے حضرت ابراہیم کا انتقال ہوا تو آپ کی آنکھیں اشکبار ہو گئیں، دل غمگیں ہو گیا، مگر زبان سے صرف وہی الفاظ ادا فرمائے جو اللہ کو پسند ہوں

"الْعَيْنُ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبُ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي رَبَّنَا "[20]

آنکھ آنسو بہاتی ہے، دل غم زدہ ہے، لیکن ہم وہی بات کہتے ہیں جو ہمارے رب کو پسند ہے۔

[19] ۔ابو داود، سلیمان بن اشعث السجستانی، سنن ابی داود، کتاب الصلوٰۃ، رقم حدیث: 1555 دار الفکر بیروت

[20] ۔البخاری، محمد بن اسماعیل. الجامع الصحیح البخاری. رقم حدیث: 239، بیروت: دار طوق النجاۃ، 2002

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

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 ہے۔ نبی ﷺ کی مجلس میں بیٹھنے والے ہر شخص یہ محسوس کرتا کہ آپ ﷺ صرف اس 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 کا ایکینه "[21]

مومن، مومن کا ائینہ ہے

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 کریم ﷺ کا ایک اور عظیم نفسیاتی اصول امید دیتا ہے۔ آپ ﷺ کبھی بھی دوسروں کو مایوس نہ ہونے دیتے۔ ایک موقع پر آپ ﷺ نے فرمایا۔

[22]"إنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ، فَإِنِ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا تَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا فَلْيَغْرِسْهَا".

اگر قیامت قائم ہو رہی ہو اور تم میں سے کسی کے ہاتھ میں کھجور کا ایک پودا (فسیلہ) ہو، اور وہ اس بات کی استطاعت رکھتا ہو کہ قیامت قائم ہونے سے پہلے اسے لگا سکے، تو ضرور اسے لگا دے۔

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 کریم 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 رب العالمین فرماتے ہیں:

" اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ"[23]

خبردار! اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دل اطمینان میں ہیں

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 الٰہی "۔ اللہ کا ذکر صرف زبان سے الفاظ دہرانا نہیں، بلکہ دل سے اس کی طرف رجوع، اس پر توکل، اور اس کی ذات پر ہے، 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

[21] ۔ایضا: رقم حدیث: 1303
[22] ۔ایضا، رقم حدیث: 479
[23] ۔سورہ الرعد: 28:13

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)

Published:
August 31, 2026

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 کمزدر 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 ہمیں اس سے بھی بڑھ کر اللہ کے قرب کا وہ راستہ دیتا ہے جو حقیقی اور دائمی اطمینان کا باعث بنتا ہے۔

یہ 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 پر امن و متوازن زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتا ہے دل دماغ کو حقیقی سکون فراہم کرتا ہے دور جدید کے انسان نے مادی ترقی سے 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 اللہ" 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 نفسیاتی مسائل کا بنیادی علاج ہے۔ اور وہ ہے "ذکر الٰہی"۔ 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 میں ہم 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 الٰہی 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 تنہاء 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 ہے۔

خلاصۃ البحث:

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Special Seerah Issue 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

یہ تحقیق موجودہ دور میں انسان کو درپیش ذہنی اور نفسیاتی مسائل کا جائزہ لیتی ہے اور ان کا حل سیرت نبوی ﷺ کی روشنی میں تلاش کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ آج کا انسان بظاہر مادی ترقی، سہولیات، اور سائنسی کامیابیوں کی بلندی پر ہے، لیکن باطنی طور پر بے سکونی، تناؤ، مایوسی، احساسِ کمتری، تنہائی اور ڈپریشن جیسی بیماریوں کا شکار ہوتا جارہا ہے۔ جدید نفسیات ان مسائل کے حل کے لیے مختلف طریقے اپناتی ہے، جیسے کونسلنگ، دوائیں، 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 یہ 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 تکمیل میں انتہائی موثر 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 تھیراپی کے اصولوں سے کہیں زیادہ موثر اور فطری ہے۔ یہ تحقیق اس بات کو اجاگر کرتی ہے کہ اگر ہم سیرت نبوی رے 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 دیرپا اور 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 پُرامن اور باوقار فضا میں زندگی گزار سکتا ہے۔

تجاویز اور سفارشات

1. تعلیمی نصاب میں سیرت نبوی ﷺ کا نفسیاتی پہلو شامل کیا جائے۔
2. مدارس اور یونیورسٹیوں میں مینٹل ہیلتھ کونسلنگ یونٹس قائم کیے جائیں۔
3. مساجد اور روحانی مراکز میں نفسیاتی سکون کے پروگرام شروع کیے جائیں۔
4. اساتذہ، خطیبوں اور رہنماؤں کی تربیت کی جائے۔
5. جدید نفسیاتی تحقیق اور سیرت کے اصولوں پر مشترکہ تحقیقات کی جائیں۔
6. خاندانی اور سماجی روابط کو فروغ دینے والی پالیسیاں وضع کی جائیں۔
7. اسکولوں اور کالجوں میں مخصوص مشاورتی یونٹس قائم کیے جائیں۔

CC BY