THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.3, No.4, 2025

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

انسانی نفسیات اور سیرت طیبہؐ: ایک تحقیقی، تجزیاتی اور اطلاقی مطالعہ

Human Psychology and the Prophetic Seerah: An Analytical, Research-Based, and Applied Study

DR. JAVED IQBAL
Chief Warrant Officer
Education Squadron, PAF Base, Kallar Kahar
Email: Joozvi@gmail.com
DR. ABBAS JAMAL
Arabic Teacher GHS No. 1 Zaida Sawabi
Email: Abbasjamalpk.gmail.com

ABSTRACT

This interdisciplinary research article explores the psychological dimensions of human behavior through the lens of the Prophetic biography (Sīrah al-Nabawiyyah). It investigates how the teachings and practices of the Prophet Muhammad ﷺ offer profound insights and practical solutions to a wide range of psychological issues recognized in modern psychology, including stress, depression, anger, guilt complex, inferiority and superiority complexes, addiction to intoxicants, suicidal ideation, emotional instability, and social anxiety. The study reveals that the Prophet's ﷺ approach to these emotional and behavioral challenges was rooted in emotional intelligence, empathy, patience, self-awareness, moral clarity, and psychosocial rehabilitation—traits that align closely with contemporary therapeutic models such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Guilt Therapy, Narrative Therapy, and holistic psycho-spiritual care. The Sīrah provides a dynamic and integrative model of psychological well-being that transcends time and cultural boundaries. The Prophet's ﷺ compassionate responses, gradual reform strategies, and emphasis on inner purification, social justice, and spiritual development serve as a practical framework for both individual healing and societal transformation. This article aims to demonstrate that the Prophetic Sīrah is not merely a historical or religious narrative but a comprehensive model of psychological therapy, offering timeless guidance for the restoration of mental health, emotional balance, and spiritual harmony. The study encourages scholars, psychologists, and educators to revisit the Sīrah with a modern psychological lens to derive meaningful strategies for contemporary challenges.

Keywords: *Human Psychology, Emotional Intelligence, CBT, Islamic Psychology, Mental Health, Psychosocial Reform.*

1. مقدمہ

یہ مقالہ نبی کریم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کی سیرتِ مبارکہ کو مخصوص نفسیاتی مباحث کے تناظر میں جانچنے اور جدید نفسیاتی اصولوں کے ساتھ ہم آہنگ کرکے عملی اطلاق کو واضح کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس تحقیق کی تحدید اس امر پر ہے کہ یہ سیرتِ طیبہ کے ان پہلوؤں کو موضوع بناتا ہے جو انسانی نفسیات سے براہِ راست تعلق رکھتے ہیں، جیسے جذباتی ذہانت، اضطراب کا علاج، شخصیت کی تعمیر، خود آگاہی، بچوں کی تربیت، ٹراما ہیلنگ، اور بین الانسانی تعلقات۔ یہ مقالہ عمومی یا تذکیری انداز کے بجائے جدید نفسیاتی اصطلاحات اور ماڈلز کے ساتھ تحقیقی و اطلاقی مطالعہ پیش کرتا ہے، اور

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY
Vol.3, No.4, 2025
ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

جدید نفسیاتی نظریات کا سیرتِ نبوی ﷺ کے اسالیب سے موازنہ کر کے سیرتِ طیبہ کو ایک فطری، الہامی، اور ہمہ گیر نفسیاتی ماڈل کے طور پر متعارف کرواتا ہے۔ اس طرح یہ تحقیق صرف سیرت اور نفسیات کے عمومی تعلق پر نہیں بلکہ دونوں کے درمیان مخصوص اور قابلِ اطلاق ربط کو علمی بنیادوں پر واضح کرتی ہے۔ اور سیرتِ طیبہؐ کے عملی اطلاق کو آج کے انسان کے نفسیاتی مسائل کے تناظر میں موثر راہنمائی کے طور پر واضح کرتا ہے۔ پیش نظر بحث میں درج ذیل سوالات کے جوابات دینے کی کوشش کی گئی ہے:

1. کیا سیرتِ طیبہ ﷺ میں انسانی نفسیات کے جدید نظریات و اصطلاحات کے مطابق رہنمائی موجود ہے؟
2. نبی کریم ﷺ کے تربیتی اسالیب اور جذباتی طرزِ عمل کس طرح جدید نفسیاتی اصولوں سے ہم آہنگ ہیں؟
3. سیرتِ نبوی ﷺ بچوں، خواتین، مظلوم طبقات اور اجتماعی نفسیات کو کس زاویے سے دیکھتی ہے؟
4. کیا سیرتِ طیبہ ﷺ کو جدید نفسیات کے ایک جامع، متبادل، فطری اور الہامی ماڈل کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے؟

(الف) ضرورت و اہمیت: نبی کریم ﷺ کی سیرتِ طیبہ کو انسانی نفسیات کے تناظر میں سمجھنا موجودہ دور کے فکری، روحانی اور ذہنی خلفشار میں گھرے انسان کے لیے غیر معمولی اہمیت کا حامل ہے۔ جدید نفسیات اگرچہ انسان کی ذہنی ساخت، جذباتی توازن اور شخصیت سازی کو سائنسی زاویے سے جانچتی ہے، تاہم یہ اکثر اخلاقی و روحانی بصیرت سے خالی رہتی ہے۔ اس تناظر میں سیرتِ نبوی ﷺ ایک ایسا ہمہ گیر اور الہامی ماڈل فراہم کرتی ہے جو انسانی نفسیات کے فطری تقاضوں کو نہ صرف بخوبی سمجھتی ہے بلکہ ان کے عملی حل بھی پیش کرتی ہے۔ جذباتی ذہانت، اضطراب کا علاج، شخصیت کی تعمیر، خود اعتمادی، بچوں کی نفسیات، تعلیمی حکمت عملی، ٹراما ہیلنگ، اور قیادت جیسے موضوعات میں رسول اللہ ﷺ کی زندگی میں جو مثالیں ملتی ہیں، وہ جدید سائیکالوجیکل ماڈلز سے کہیں زیادہ متوازن، دیرپا اور انسان دوست ہیں۔ اس موضوع کی اہمیت اس بات میں مضمر ہے کہ یہ تحقیق صرف ایک تقابلی مطالعہ نہیں بلکہ سیرتِ طیبہ ﷺ کی روشنی میں انسانی ذہن و نفس کے مسائل کا ایسا متبادل پیش کرتی ہے جو علمی، اخلاقی، نفسیاتی اور روحانی سطح پر انسانی شخصیت کی مکمل تشکیل میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس پہلو سے دیکھا جائے تو سیرت اور نفسیات کے امتزاج پر مبنی یہ مطالعہ عصری ذہنی الجھنوں کے لیے فکری اور عملی رہنمائی کی بنیاد رکھتا ہے۔

(ب) سابقہ تحقیقات کا ادبی جائزہ: سیرتِ نبوی ﷺ کے نفسیاتی پہلوؤں پر متعدد اہلِ علم نے مختلف جہات سے اظہارِ خیال کیا ہے۔ محمد الغزالی السقا (المتوفی: 1416ھ) کی "فقہ السیرۃ" میں نبی کریم ﷺ کی شخصیت کو تربیتی اصولوں کے تناظر میں پیش کیا گیا، جبکہ جدید علمی حلقوں میں سیدہ سعدیہ غزنوی نے "نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات" میں سیرت اور سائیکالوجی کے تقابلی جائزے کی کوشش کی ہے۔ مغربی ماہرین نفسیات جیسے Daniel Goleman نے "Emotional Intelligence" (جذباتی ذہانت)، Carl Rogers نے (خود کی صلاحیتوں کی مکمل پہچان) "Self-Actualization" اور Viktor Frankl نے (زندگی کا مقصد اور معنیٰ) "Purpose & Meaning" جیسے نظریات پیش کیے، جو اگرچہ اسلامی تناظر سے نہیں مگر انسانی نفسیات کے فہم میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تاہم، ان تمام کوششوں میں سیرتِ طیبہ ﷺ کے نفسیاتی اطلاق کو جزوی طور پر یا عمومی انداز میں پیش کیا گیا ہے۔ موجودہ مقالے کی امتیازی خوبی یہ ہے کہ اس میں نہ صرف سیرتِ نبوی ﷺ کے مختلف پہلوؤں کو جدید نفسیاتی اصطلاحات کے ساتھ ہم آہنگ انداز میں بیان کیا گیا ہے بلکہ اسے عملی سطح پر جذباتی ذہانت، اضطراب کے علاج، شخصیت کی تعمیر، خود اعتمادی، بچوں کی نفسیات، تعلیمی نفسیات، صدمہ نفسیات، اور سماجی رویوں جیسے مخصوص

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.3, No.4, 2025

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

نفسیاتی موضوعات پر منظم و مرتب انداز میں پرکھا گیا ہے۔ اس تجزیاتی مطالعے نے سیرتِ طیبہؐ کو ایک جامع، الہامی اور فطری ماڈل کے طور پر پیش کیا ہے جو آج کے انسان کے نفسیاتی و جذباتی مسائل کا مکمل حل فراہم کرتا ہے۔

(ج) سیرتِ طیبہؐ: تعارف اور دائرہ کار: سیرتِ طیبہ کا لفظی مفہوم "پاکیزہ طرزِ زندگی" ہے، جو عربی لفظ "سِیرَۃ" سے ماخوذ ہے، جس کا مطلب ہے چلنے کا طریقہ یا زندگی گزارنے کا انداز۔[1] اصطلاحاً سیرتِ طیبہؐ سے مراد رسولِ اکرم ﷺ کی مکمل حیاتِ مبارکہ ہے، جس میں آپ ﷺ کی ولادت، بعثت، دعوت، عبادات، معاملات، معاشرت، اخلاق، قیادت، تعلیم و تربیت، صبر و جہاد، اور وصال تک کے تمام مراحل شامل ہیں۔[2] سیرت صرف تاریخی واقعات کا مجموعہ نہیں بلکہ ایک ہمہ گیر تربیتی نظام ہے جو فرد، خاندان، معاشرہ، اور ریاست کی تشکیل میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس کا دائرہ کار نہ صرف دینی و روحانی پہلوؤں پر محیط ہے بلکہ یہ اخلاقیات، انسانی تعلقات، سماجی انصاف، جذباتی توازن، اور قیادت جیسے نفسیاتی و سماجی امور کو بھی شامل کرتا ہے۔ سیرتِ طیبہ ﷺ انسان کے انفرادی و اجتماعی وجود کے ہر پہلو کو روشنی فراہم کرتی ہے۔

(د) علم نفسیات: تعارف اور دائرہ کار: علم نفسیات ایک ایسا سائنسی و فکری مطالعہ ہے جو انسانی ذہن، جذبات، رویّوں، شخصیت، اور لاشعوری محرکات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔[3] اس کا دائرہ کار محض ذہنی امراض یا علاج تک محدود نہیں بلکہ یہ فرد کی شخصیت سازی، جذباتی توازن، معاشرتی روابط، سیکھنے کے عمل، فیصلہ سازی، اور خود شعوری جیسے بنیادی انسانی معاملات کو بھی محیط ہے۔ نفسیات کا مقصد انسان کو بہتر طور پر سمجھنا، اس کی داخلی کشمکش کو پہچاننا، اور اسے ایک متوازن، بااخلاق، اور کامیاب انسان بنانے میں معاونت فراہم کرنا ہے۔ جدید نفسیات میں تسلیم کیا جاتا ہے کہ انسانی فطرت کو سمجھنے کے لیے روحانی، اخلاقی اور سوشیولوجیکل پہلوؤں کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔

(ہ) سیرتِ طیبہؐ اور انسانی نفسیات کے مابین ربط: سیرتِ طیبہؐ اور انسانی نفسیات کے درمیان گہرا ربط پایا جاتا ہے، کیونکہ نبی کریم ﷺ نے نہ صرف انسان کے جسمانی و روحانی پہلوؤں کی اصلاح فرمائی بلکہ اس کے جذبات، رویّوں، احساسات، خوف، اضطراب، فطری میلانات، اور تعلقات کو بھی مثبت رخ عطا کیا۔ آپ ﷺ نے خود آگاہی، ضبطِ نفس، رحم دلی، صبر، تواضع، رجائیت، اور خود اعتمادی جیسے اعلیٰ انسانی اوصاف کو پروان چڑھایا۔ سیرتِ نبویؐ؛ بچوں کی نفسیات، خواتین کی عزتِ نفس، مظلوموں کی دلجوئی، اور اجتماعی شعور جیسے کئی اہم نفسیاتی پہلوؤں کو نہایت حکمت، نرمی، اور دردمندی کے ساتھ مخاطب کرتی ہے۔ اس طرح سیرتِ طیبہؐ انسانی نفسیات کے فطری تقاضوں کا نہ صرف مکمل ادراک رکھتی ہے بلکہ ان کا فطری، عملی، اور پائیدار حل بھی فراہم کرتی ہے۔

2. سیرتِ طیبہ ﷺ کی روشنی میں انسانی نفسیات کا نبویؐ تجزیہ اور عملی اطلاق

1. جذباتی ذہانت اور سیرتِ طیبہ (Emotional Intelligence)

(الف) ایموشنل انٹیلیجنس: جدید نفسیات کی ایک اہم اصطلاح ہے، جس کا مطلب ہے انسان کی اپنی اور دوسروں کی جذباتی کیفیات کو پہچاننے، سمجھنے، ان پر قابو پانے اور مؤثر طور پر ان سے معاملہ کرنے کی صلاحیت۔ یہ تصور سب سے پہلے 1990 کی دہائی میں پیٹر سیلوے اور جان میئر نے پیش کیا، جسے بعد ازاں ڈینیئل گولمین نے عام فہم اور عملی سطح پر مقبول بنایا۔[4] ایموشنل انٹیلیجنس میں پانچ بنیادی اجزاء شامل ہیں:

(1 **خود آگہی**) (Self-awareness)، (2 **جذبات پر قابو پانا**) (Self-regulation)، (3) **اندرونی تحریک** (Motivation)
(4) **ہمدردی**(Empathy)،(5) **سماجی مہارتیں** (Social Skills)۔

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

Vol.3, No.4, 2025

یہ صلاحیت یعنی جذباتی ذہانت فرد کو ذاتی زندگی، پیشہ ورانہ ماحول، تعلقات اور قیادت میں مؤثر اور متوازن کردار ادا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ ایموشنل انٹیلیجنس کا دائرہ کار صرف انفرادی سطح تک محدود نہیں بلکہ اداروں، تعلیم، طب، قیادت، کارپوریٹ مینجمنٹ، اور باہمی تعلقات جیسے شعبوں میں بھی اس کا اطلاق ہوتا ہے۔

(ب) سیرت طیبہ میں جدید ایموشنل انٹیلی جنس کے پانچ بنیادی اجزاء کی مثالیں:

1۔ **خود آگہی:** (یعنی اپنی اور دوسروں کی جذبات، کیفیات سے آگاہ ہونا) اس حوالے سے نبی کریم ﷺ اپنی ذات، منصب اور ذمہ داریوں سے گہری آگاہی رکھتے تھے، جیسا کہ غارِ حرا میں تنہائی اختیار کرنا اور وحی کے بعد سنجیدہ طرزِ عمل اپنانا، نبوت کے بعد شدید ردعمل کا سامنا، مگر اپنی ذات پر اعتماد اور پیغام حق کی صداقت پر یقین۔[5] فتح مکہ کے وقت عاجزی اور انکساری— اور "عدم انتقام کی پالیسی"۔[6] اسی طرح دعویٰ نبوت سے پہلے "الصادق الامین" کا لقب—[7] معاشرتی شناخت میں نفس کی سچائی اور حضرت خدیجہؓ کا آپ ﷺ سے یہ فرمان کہ: "اللہ کبھی آپ کو ضائع نہیں کرے گا، آپؐ صلہ رحمی کرتے ہیں"—[8] خود کے جذبات و کردار سے اور دوسروں کی جذباتی کیفیات سے آگاہی کی بہترین مثالیں ہیں۔

2۔ **جذبات (غصہ، خوف، رنج) پر قابو پانا:** اس کی اعلیٰ ترین مثال طائف کا واقعہ ہے کہ پتھر مارے گئے مگر انتقام نہیں لیا اور فرمایا کہ شاید ان کی نسل ایمان لائے۔[9] ایک بدو نے چادر کھینچی، گردن پر نشان پڑا— آپ ﷺ نے خندہ پیشانی سے جواب دیا۔[10] منافقین کے گستاخانہ کلمات، مگر صبر فرمایا، قتل کا حکم نہ دیا۔[11] حضرت عائشہؓ پر بہتان (واقعہ افک) کے وقت ضبط، تحقیق کے بعد وحی کا انتظار کیا۔[12] صلح حدیبیہ میں توہین آمیز رویہ، مگر مکمل ضبط و حکمت سے بات چیت کو ترجیح دی۔[13]

3۔ **اندرونی تحریک (موٹیویشن):** نبی ﷺ کی دعوتی جدوجہد میں نظر آتی ہے، جو نہ کسی دنیاوی فائدے سے وابستہ تھی اور نہ کسی مادی منفعت سے، بلکہ صرف اللہ کی رضا کے لیے تھی۔[14] تمام مخالفتوں کے باوجود تبلیغ جاری رکھی۔[15] غزوات میں ذاتی طور پر شریک ہوئے، حتیٰ کہ زخمی بھی ہوئے۔[16] نماز تہجد کا معمول تھا، حتیٰ کہ قدم سوجھ جاتے۔[17]

4۔ **ہمدردی:** آپ ﷺ کی شخصیت کا نمایاں وصف تھا، خواہ وہ یتیم بچوں سے محبت ہو[18]، دشمنوں کے لیے دعائے ہدایت ہو،[19] یا غلاموں،[20] عورتوں[21] اور کمزوروں کے ساتھ نرمی ہو۔[22] بچوں کی رونے کی آواز سن کر نماز میں تخفیف کرنا۔[23] ہمدردی و انسانیت۔ حبشی غلاموں کے کھیل کو دیکھنا—[24] احساس اور قبولیت؛ یہ تمام ہمدردی کی اعلیٰ ترین مثالیں ہیں۔

5۔ **سماجی مہارتیں:** وہ صلاحیتیں ہیں جن کے ذریعے فرد دوسروں سے مؤثر، موزوں اور مثبت انداز میں تعلقات قائم کرتا ہے، جذبات کا اظہار کرتا ہے، اختلافات حل کرتا ہے، اور معاشرتی ماحول میں اپنا کردار بہتر طور پر نبھاتا ہے۔[25] نبی ﷺ صحابہ کرامؓ کے ساتھ مشاورت کرتے تھے (جیسے جنگ بدر میں)[26]، مسجد نبوی کو مرکزِ معاشرت بنانا—[27] سماجی نیٹ ورکنگ کی اعلیٰ ترین مثال ہے۔ قبائلی اختلافات میں مصالحت،[28] وفودِ عرب کے ساتھ نرم اور فصیح گفتگو اور ہر فرد کی عزتِ نفس کا خیال،[29] بچوں کے ساتھ گھلنا ملنا—[30] سلام کرنا،[31] یہ تمام ایک ہم آہنگ اور مثالی معاشرے کی سماجی مہارتوں کی مثالیں ہیں۔ اس طرح سیرتِ نبوی ﷺ نہ صرف ایموشنل انٹیلی جنس کے اصولوں کی تصدیق کرتی ہے بلکہ ان کے اعلیٰ ترین معیار بھی متعین کرتی ہے۔

(ج) سیرتِ نبوی ﷺ کی روشنی میں جذباتی تربیت کا طریقۂ کار: سیرتِ طیبہؐ نہ صرف ایموشنل انٹیلیجنس جیسے اوصاف کو مجسم صورت میں

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

Vol.3, No.4, 2025

ہمارے سامنے پیش کرتی ہے بلکہ ان کے حصول کا مؤثر، فطری اور ہمہ گیر طریقہ بھی مہیا کرتی ہے۔ جدید نفسیات جہاں جذباتی تربیت کے لیے سائیکالوجسٹ، تھیراپی اور سیشنز کا سہارا لیتی ہے، وہیں سیرتِ نبوی ﷺ ہمیں تربیتِ نفس کے لیے عملی اعمال، روحانی تزکیہ، اور مسلسل مجاہدے کا راستہ دکھاتی ہے۔ اگر کسی انسان میں ضبطِ نفس، نرم گفتاری، ہمدردی یا جذبات پر قابو جیسی صفات موجود نہ ہوں، تو سیرت ہمیں ان خوبیوں کو پیدا کرنے کے لیے ذکر و فکر، صبر کی مشق، خیر خواہی، اور نبی کریم ﷺ کی حیاتِ طیبہ کے مطالعے واتباع کی تعلیم دیتی ہے۔ نبی ﷺ نے صحابہ کرامؓ کو تربیتی مراحل سے گزارا، ان کی کمزوریوں کو نرمی و حکمت سے دور کیا اور ان میں بردباری، معافی اور تحمل جیسے جذباتی اوصاف پیدا کیے۔ جیسے حضرت عمرؓ کی شخصیت میں سختی تھی، مگر نبی ﷺ کی صحبت نے انہیں نرم دل، حساس اور متوازن انسان بنا دیا۔[32] اگرچہ آج نبی کریم ﷺ کی براہِ راست صحبت میسر نہیں، لیکن سیرتِ طیبہ ایسے اصول اور رہنما خطوط مہیا کرتی ہے جن کی روشنی میں آج بھی ایک صاحبِ بصیرت مربی، معلم یا سیرت فہم رہنما، سیرت پر مبنی تربیتی نظام، عملی تزکیہ، اخلاقی مشقوں اور روحانی نگرانی کے ذریعے افراد کی ایموشنل انٹیلیجنس کو پروان چڑھا سکتا ہے، بالکل اسی طرح جیسے ایک سائیکالوجسٹ اپنے کلینیکل ماڈلز کے ذریعے کرتا ہے۔

2. اضطراب کا علاج اور ذہنی سکون (Anxiety Management & Peace of Mind)

(الف) جدید نفسیات میں اینگزائٹی کیا ہے؟: اینگزائٹی ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس میں انسان کو غیر معمولی گھبراہٹ، بے چینی اور خوف محسوس ہوتا ہے، خواہ اس کا کوئی واضح سبب ہو یا نہ ہو۔ یہ کیفیت انسان کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کو متاثر کرتی ہے، جس کے نتیجے میں دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، نیند متاثر ہوتی ہے، اور منفی خیالات مسلسل ذہن پر طاری رہتے ہیں۔ یہ کیفیت وقتی بھی ہو سکتی ہے اور مزمن ''chronic'' بھی، جسے اگر نظر انداز کیا جائے تو یہ ڈپریشن اور دیگر ذہنی بیماریوں کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔[33]

(ب) اینگزائٹی منیجمنٹ کیا ہے؟: اینگزائٹی منیجمنٹ سے مراد ایسے سائنسی و عملی طریقے ہیں جن کے ذریعے انسان اپنی بے چینی، خوف اور اضطراب کو قابو میں لاتا ہے۔ اس میں سب سے مؤثر طریقہ (CBT)[34] ''Cognitive Behavioral Therapy'' ہے، جس کے ذریعے منفی خیالات کی اصلاح کی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں، سانس کی مشقیں، نیند، مثبت سرگرمیاں، اور بعض اوقات دوا کا استعمال بھی شامل ہے۔ ان سب کا مقصد انسان کو حال میں جینے اور خود کو جذباتی دباؤ سے نکالنے میں مدد دینا ہے۔[35]

(ج) لوگ اینگزائٹی کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟: لوگ مختلف اسباب کی بنا پر اینگزائٹی کا شکار ہوتے ہیں، جیسے کہ ذہنی دباؤ، ماضی کے صدمات، خاندانی یا مالی پریشانیاں، مستقبل کا خوف، یا تنہائی۔ بعض افراد میں یہ کیفیت وراثتی ''genetic'' طور پر بھی پائی جاتی ہے۔ جدید زندگی کی مصروفیات، مقابلہ بازی، اور سوشل میڈیا کا غیر معمولی دباؤ بھی اس بیماری کو بڑھاتا ہے، کیونکہ لوگ ہر وقت موازنہ، غیر یقینی اور ناکامی کے احساس میں مبتلا رہتے ہیں۔[36]

(د) ذہنی سکون حاصل کرنے کے جدید نفسیاتی طریقے: جدید نفسیات کے مطابق ذہنی سکون حاصل کرنے کے لیے روزانہ کی بنیاد پر جسمانی سرگرمی، متوازن نیند، صحتمند غذا، منفی خیالات پر قابو پانے کی مشق، جرنلنگ، اور کسی قریبی دوست یا ماہر نفسیات سے بات چیت ضروری ہے۔ ''Mindfulness'' یعنی حال میں جینا، مراقبہ، اور شکر گزاری کے جذبات کو فروغ دینا بھی بہت مؤثر طریقے ہیں۔ ان تمام طریقوں کا مقصد دماغی تناؤ کو کم کرنا اور روحانی سکون کو فروغ دینا ہوتا ہے۔[37]

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

Vol.3, No.4, 2025

(ہ) سیرتِ نبوی ﷺ اور اینگزائٹی منیجمنٹ: اینگزائٹی جسمانی، فکری اور جذباتی نظام کو متاثر کرتی ہے۔ یہی کیفیت نبی اکرم ﷺ کے ابتدائی تجربات میں بھی نظر آتی ہے، خصوصاً جب پہلی وحی نازل ہوئی۔ آپ ﷺ پر شدید گھبراہٹ طاری ہوئی اور آپ نے فرمایا:" **زملونی، زملونی** "مجھے اوڑھاو، مجھے اوڑھاو۔ اس وقت حضرت خدیجہؓ نے جذباتی مدد دی، آپؐ کو تسلی دی، اور مثبت باتیں کر کے آپؐ کا ذہن متوازن رکھا۔[38] یہ سیرت کا پہلا نمونہ ہے کہ خوف اور بے چینی میں **معنوی حمایت، مثبت گفتگو اور پر اعتماد یقین** ذہنی سکون کا ذریعہ بنتے ہیں، جو جدید نفسیات میں **سی بی ٹی**[39] "Cognitive Behavioral Therapy" سے مشابہ ہے۔ اسی طرح نبی ﷺ نے غم، خوف اور دباؤ کی کیفیات میں **ذکر، توکل، اور دعا** کے ذریعے خود کو سنبھالا، جیسے طائف کے واقعہ میں جب لوگوں نے پتھر مارے اور جسم زخمی ہو گیا تو آپ ﷺ نے بد دعا کے بجائے فرمایا :"اے اللہ! میں تجھ سے اپنی کمزوری، بے بسی اور لوگوں کی تحقیر کی شکایت کرتا ہوں۔۔۔ الخ"۔[40] یہ دعا جذباتی اظہار کا مثالی نمونہ ہے، جو آج کی نفسیات میں "Emotional Venting" کہلاتا ہے (یعنی دکھ اور پریشانی کو کسی دوسرے کے سامنے کھول کر بیان کرنا)۔ آپؐ نے دکھ دل میں چھپا کر بیماری نہ بننے دیا، بلکہ اللہ کے حضور پیش کیا۔

(و) سیرت النبی ﷺ اور ذہنی سکون کے ذرائع: جدید نفسیات کے مطابق ذہنی سکون کے حصول کے لیے جس طرح جسمانی ورزش، گہری سانس کی مشقیں، سوشل سپورٹ اور مثبت مصروفیات کو مؤثر قرار دیا جاتا ہے، بعینہ یہ تمام عناصر سیرت النبی ﷺ میں نہایت متوازن انداز میں موجود ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے خود حضرت عائشہؓ کے ساتھ دو مرتبہ دوڑ کا مقابلہ کیا، جس میں دوسری بار آپ ﷺ جیتے اور فرمایا : **"یہ اس دن کا بدلہ ہے"**۔[41] یہ نہ صرف جسمانی ورزش تھی بلکہ دل لگی، محبت، اور ذہنی خوشگواری کا بہترین ذریعہ بھی۔ اسی طرح صحابہ کرام کے ساتھ گھڑ سواری، کشتی، تیر اندازی اور نیزہ بازی جیسی سرگرمیوں میں شرکت بھی آپ ﷺ کی سیرت کا حصہ تھی، جو جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی آسودگی بھی فراہم کرتی تھیں۔ جہاں تک **سانس کی مشق** کا تعلق ہے، تو دوڑ اور نماز کی جسمانی حرکات کے دوران گہری سانسوں اور ارتکاز کی کیفیت انسان کو مکمل "mind-body connection" (یعنی جسم اور ذہن کا باہمی تعلق) عطا کرتی ہے، جو جدید ماہرین کے مطابق ذہنی سکون کا لازمی جزو ہے۔ **سوشل سپورٹ** جیسے نبی ﷺ کی زندگی میں صحابہ کا حلقہ،[42] ہجرت کے بعد انصار و مہاجرین کی بھائی چارگی،[43] اور حضرت خدیجہؓ و حضرت ابو طالب کی ابتدائی سپورٹ—[44] یہ تمام اس بات کی دلیل ہے کہ مضبوط سماجی تعلقات انسان کو ذہنی دباؤ سے بچاتے ہیں۔

مثبت مصروفیات کے طور پر نبی کریم ﷺ بچوں سے شفقت سے پیش آتے، حضرت حسن و حسینؓ کے ساتھ کھیلتے،[45] خواتین کے مسائل سنتے،[46] اور گھریلو کاموں میں ہاتھ بٹاتے تھے۔[47] آپ ﷺ کی زندگی متوازن تھی، جس میں روحانیت، محنت، محبت، اور سماجی روابط کا حسین امتزاج تھا—یہی وہ پہلو ہیں جو آج کے ذہنی انتشار کے دور میں انسان کو مکمل سکون عطا کرتے ہیں۔

جدید نفسیات بتاتی ہے کہ بے چینی کی بڑی وجوہات میں عدم تحفظ، تنہائی، مستقبل کا خوف، یا خود اعتمادی کی کمی شامل ہیں۔ سیرت طیبہ ان سب کا حل مکمل حکمت کے ساتھ پیش کرتی ہے۔ غارِ ثور میں جب حضرت ابو بکرؓ پریشان ہو گئے تو آپ ﷺ نے فرمایا:"غم نہ کرو، اللہ ہمارے ساتھ ہے"۔[48] یہ یقین، اعتماد، اور توکل دل کے اطمینان کی سب سے مضبوط بنیاد ہے۔ اسی طرح غزوۂ احد کے بعد جب مسلمان مایوسی کا شکار تھے تو آپ ﷺ نے ان کی حوصلہ افزائی کی، ان کے جذبات کو تسلیم کیا، اور اُمید دلائی،[49] جسے آج کی نفسیات "affirmation and

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

trauma counseling” (یعنی صدمہ سے شفاء دینے والا مثبت کلام) کہتی ہے۔

3. تعمیرِ شخصیت (Personality Development)

(الف) جدید نفسیات میں تعمیرِ شخصیت: جدید نفسیات میں تعمیرِ شخصیت سے مراد ایک فرد کی فکری، جذباتی، اخلاقی، سماجی اور پیشہ ورانہ پہلوؤں کی ایسی ترقی ہے جو اسے ایک متوازن، باکردار اور مؤثر انسان بناتی ہے۔ یہ ترقی فرد کو نہ صرف اپنے ذاتی مسائل کو حل کرنے کے قابل بناتی ہے بلکہ اُسے معاشرے میں ایک فعال اور مثبت کردار ادا کرنے کے قابل بھی بناتی ہے۔[(50)]

(ب) تعمیرِ شخصیت کا طریقہ کار: تعمیرِ شخصیت کے لیے سب سے پہلے فرد کو اپنی خوبیوں، خامیوں، جذبات، اقدار اور مقاصد کو پہچاننا سکھایا جاتا ہے، جسے خود آگہی کہتے ہیں۔ اس کے بعد مثبت سوچ اپنانا ضروری ہے تاکہ زندگی اور دوسروں کے بارے میں مثبت رویہ پیدا ہو۔ خود اعتمادی کی ترقی فرد کو اپنی قابلیت اور فیصلوں پر بھروسہ کرنا سکھاتی ہے۔ سماجی مہارتیں اس کی گفتگو، تعلقات اور اجتماعی زندگی میں بہتری پیدا کرتی ہیں۔ جذباتی ذہانت انسان کو اپنے اور دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ مقاصد کا تعین اور ان کی جانب عملی کوشش شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اخلاقی تربیت جیسے سچائی، دیانت، عدل اور دوسروں کے حقوق کا احترام، فرد کو باکردار بناتی ہے۔[(51)]

(ج) تعمیرِ شخصیت کا مقصد: تعمیرِ شخصیت کا بنیادی مقصد فرد کو خود شناس، متوازن اور باکردار انسان بنانا ہے۔ اس عمل کے ذریعے فرد نہ صرف اپنی ذاتی زندگی میں کامیاب ہوتا ہے بلکہ وہ معاشرے میں بھی ایک مؤثر اور مثبت کردار ادا کرتا ہے۔ جذباتی استحکام، ذہنی صحت، قائدانہ صلاحیتوں کی ترقی اور دنیا و آخرت دونوں میں کامیابی، تعمیرِ شخصیت کے اہم مقاصد میں شامل ہیں۔ یہ عمل فرد کو نہ صرف اپنی ذات بلکہ دوسروں کے لیے بھی فائدہ مند بناتا ہے۔

(د) سیرتِ نبوی ﷺ اور جدید نفسیات: شخصیت سازی کا ہم آہنگ نمونہ: جدید نفسیات جس تعمیرِ شخصیت کے اصولوں جیسے خود آگہی، جذباتی ذہانت، مثبت سوچ، اخلاقی تربیت، اور عملی تجربہ پر زور دیتی ہے، سیرتِ نبوی ﷺ ان تمام عناصر کو نہ صرف مکمل انداز میں سموئے ہوئے ہے بلکہ اُنہیں ایک اعلیٰ اخلاقی و روحانی مقصد کے ساتھ مربوط بھی کرتی ہے۔ آپ ﷺ کی شخصیت سازی کا آغاز تزکیۂ نفس سے ہوتا ہے، جیسا کہ قرآن میں مذکور ہے۔[(52)] آپ ﷺ نے نفس پر قابو، نیت کی اصلاح، اور دل کی پاکی کو بنیاد بنایا، اور فرمایا کہ ”اصل مجاہد وہ ہے جو نفس کے خلاف جہاد کرے“۔[(53)] جذباتی ذہانت کی عملی مثال غزوۂ احد کے بعد دیکھی جا سکتی ہے، جب آپ ﷺ نے دشمنوں کے ظلم کے باوجود ان کے لیے بددعا نہیں کی بلکہ فرمایا کہ ”اے اللہ! میری قوم کو معاف فرما، کیونکہ وہ نہیں جانتے“۔[(54)] خود اعتمادی کے فروغ میں بھی آپ ﷺ نے نمایاں کردار ادا کیا، جیسے کہ حضرت اسامہ بن زیدؓ کو کم عمری میں لشکر کا کمانڈر مقرر کیا، حالانکہ ان کے ماتحت کئی سینئر صحابہؓ بھی تھے۔[(55)] اس سے نوجوانوں میں اعتماد، لیڈرشپ، اور فیصلہ سازی کی تربیت ہوئی۔

اخلاقی تربیت کے ضمن میں آپ ﷺ کا یہ فرمان بہت جامع ہے کہ مجھے اچھے اخلاق کی تکمیل کے لیے بھیجا گیا ہے۔[(56)] آپ ﷺ نے جھوٹ، خیانت، عہد شکنی، بدسلوکی، اور غرور کے خلاف سختی سے تعلیم دی اور اس کے مقابلے میں صدق، امانت، عدل، حلم، اور عفو جیسے اوصاف کو صحابہؓ کے مزاج کا حصہ بنایا۔ سماجی مہارتوں کی مثال آپ ﷺ کا وہ اسلوب ہے جس میں آپ ہر فرد سے اس کی نفسیات کے مطابق گفتگو فرماتے، جیسے حضرت ابوذرؓ سے نرمی سے بات کی، اور ان کو امارت یا مسؤلیت قبول کرنے سے منع فرمایا۔[(57)] غزوۂ بدر سے پہلے مشورہ لینا، خواتین کی رائے کو

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.3, No.4, 2025

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

اہمیت دینا، اور بچوں سے شفقت سے پیش آنا بھی سوشل اسکلز کی اعلیٰ ترین مثالیں ہیں۔ اسی طرح مقاصدِ حیات کی تعیین میں آپ ﷺ نے دنیاوی ترقی کو بھی آخرت کی فلاح سے جوڑا۔ آپ ﷺ کی پوری دعوت اس بنیاد پر تھی کہ انسان اپنی شخصیت کو اس طرح سنوارے کہ وہ بندگی، عدل، اور خیر کا نمائندہ بن جائے۔

یوں سیرتِ طیبہ ﷺ جدید نفسیات کے اصولوں کو صرف تقویت ہی نہیں دیتی بلکہ اُنہیں ایک ایسی روحانی، اخلاقی، اور ہمہ جہتی بنیاد پر استوار کرتی ہے جو دنیا میں توازن، کامیابی اور آخرت میں فلاح کی ضمانت بن سکتی ہے۔

4. خوداعتمادی (Self-Confidence)

جدید نفسیات میں خوداعتمادی کو اپنی قابلیت، فیصلے اور جذبات پر اعتماد کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔[58] اس کے لیے تھراپی، مثبت سوچ، کامیابیوں کا اعتراف اور چھوٹے اہداف کا تعین اہم طریقے ہیں۔ سیرتِ نبوی ﷺ میں خوداعتمادی کی عظیم مثال معرکۂ بدر میں دیکھی جا سکتی ہے، جب آپؐ نے قلیل وسائل اور کم تعداد کے باوجود اللہ پر توکل اور اپنی قیادت پر اعتماد کے ساتھ میدان میں قدم رکھا۔[59] اسی طرح صلح حدیبیہ میں آپؐ نے صحابہؓ کی وقتی بے چینی کے باوجود غیر معمولی خوداعتمادی کا مظاہرہ کیا اور دوراندیشی سے فیصلہ کیا، جو بعد میں فتح کا پیش خیمہ ثابت ہوا۔[60] یہ سیرت ہمیں سکھاتی ہے کہ حقیقی خوداعتمادی اللہ پر بھروسا اور واضح مقصد سے پیدا ہوتی ہے۔

5. بچوں کی نفسیات اور تربیت (Child Psychology)

جدید نفسیات کے مطابق، بچہ پیدائش سے ہی ایک متحرک ذہنی و جذباتی وجود رکھتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق بچہ مختلف عمر کے مراحل میں مخصوص ذہنی، جذباتی اور سماجی ضروریات رکھتا ہے، جنہیں "Developmental Stages" (یعنی ترقیاتی مراحل) کہا جاتا ہے۔[61] بچوں کی تربیت میں اہم اصول جیسے فطری صلاحیتوں کا احترام "Respect for Natural Dispositions"، مثبت تقویت "Positive Reinforcement"، عزتِ نفس کی تعمیر "Self-esteem building"، اور Stage-wise مرحلہ وار تربیت "Learning" شامل ہیں۔ جدید تعلیمی نفسیات یہ بھی کہتی ہے کہ بچے کو سوال کرنے، جذبات ظاہر کرنے، اور غلطیوں سے سیکھنے کا موقع دینا "Experiential Learning" (یعنی تجرباتی تعلیم) کا حصہ ہے، جو بچے کی شخصیت کو متوازن بناتا ہے۔[62]

(الف) سیرتِ نبوی ﷺ میں بچوں کی نفسیاتی تربیت: سیرتِ طیبہ ﷺ میں بچوں کی تربیت نہایت نفیس، نفسیاتی توازن سے بھرپور اور "Child-Centered Approach" پر مبنی تھی (یعنی یہ ایک ایسا تعلیمی اور تربیتی طریقہ ہے جس میں **بچے کی دلچسپی، صلاحیت، ضرورت، جذبات، اور رفتار** کو مرکزِ توجہ بنایا جاتا ہے، نہ کہ صرف استاد یا نصاب کو)۔ رسول اللہ ﷺ بچوں سے محبت کرتے، ان کے جذبات کا لحاظ رکھتے اور ان کے ساتھ شفقت و احترام سے پیش آتے، جسے جدید نفسیات میں "Emotional Attunement" (یعنی جذباتی ہم آہنگی) کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ "میں دس سال تک رسول اللہ ﷺ کی خدمت کرتا رہا، کبھی کسی بات پر آپؐ نے نہ مجھے جھڑکا، نہ کہا کہ ایسا کیوں کیا؟[63] "یہ انداز "Non-punitive Discipline" (یعنی بغیر سزا کی اصلاح و تربیت اور ڈسپلن سکھانا) اور "Supportive Environment" (یعنی حوصلہ افزا ماحول) کی اعلیٰ مثال ہے، جس میں بچے کی عزتِ نفس "Self-worth" کا تحفظ کیا گیا۔

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.3, No.4, 2025

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

(ب) بچوں کے ساتھ کھیل اور دلجوئی: نبی کریم ﷺ بچوں کے ساتھ ہنسی خوشی گھل مل جاتے، ان کے ساتھ کھیلتے اور ان کی سطح پر آکر بات کرتے تھے، جو کہ جدید نفسیات میں "Developmentally Appropriate Interaction" (یعنی عمر کے مطابق موزوں باہمی رویہ) کہلاتا ہے۔ حضرت حسین اور حسن رضی اللہ عنہما کے ساتھ آپؐ کا کھیلنا، کندھوں پر اٹھانا، اور نماز کے دوران سجدے کو طول دینا جب وہ آپؐ کی پیٹھ پر سوار تھے، [64] یہ سب "Attachment Theory" (یعنی بچے اور والدین کے درمیان تعلق اور بچے کے ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما پر اس کے اثرات) کے مطابق بچے کے جذباتی تحفظ "Emotional Security" کی ضمانت ہے۔ ماہرین نفسیات اس عمل کو "Bonding Through Play" یعنی کھیل کے ذریعے تعلق سازی بھی کہتے ہیں، جو بچے کے اندر اعتماد، محبت، اور خود اعتمادی "Self-confidence" پیدا کرتا ہے۔

(ج) بچوں کی تربیت میں انفرادی توجہ اور ذاتی رہنمائی: رسول اللہ ﷺ ہر بچے کی انفرادی صلاحیت اور ذہنی سطح کے مطابق تعلیم و تربیت فرماتے، جو "Personalized Learning" (یعنی شخصی تعلیم اور انفرادیت) اور "Differentiated Instruction" (یعنی طلبہ کی سطح کی تعلیم) کا نمونہ ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباسؓ کے ساتھ دعا سکھاتے ہوئے فرمایا "اے بچے! میں تمہیں چند باتیں سکھاتا ہوں، اللہ کو یاد رکھو، وہ تمہاری حفاظت کرے گا"... [65]۔ اس اندازِ تربیت کو نفسیاتی ماہرین "Scaffolding" کہتے ہیں، جس میں استاد یا والدین بچے کی فکری سطح کو دیکھتے ہوئے مرحلہ وار سیکھنے کا عمل ممکن بناتے ہیں۔ اس سے نہ صرف "Cognitive Development" فکری نشوونما ہوتی ہے بلکہ بچے کے اندر "Sense of Purpose" یعنی مقصدیت بھی پیدا ہوتی ہے۔

(د) بچوں کو اہمیت دینا اور ان کی عزت کرنا: رسول اللہ ﷺ بچوں کو نہ صرف اہمیت دیتے بلکہ ان کے جذبات کا بھی مکمل خیال رکھتے۔ جدید نفسیات اس رویے کو "Empathic Communication" (یعنی ہمدلی سے بات چیت) یا "Emotionally Responsive Parenting" (یعنی جذبات شناس پرورش) کے نام سے جانتی ہے۔ سیرتِ طیبہ میں اس کی بہترین مثال آبو عمیر کا واقعہ ہے، جب ایک بچہ اپنے مردہ پرندے پر افسردہ تھا اور نبی کریم ﷺ نے نہایت محبت سے اس سے فرمایا کہ " يَا أَبَا عُمَيْرٍ، مَا فَعَلَ النُّغَيْرُ؟" اے ابو عمیر! تمہارا پرندہ کیا ہوا؟ [66]۔ اس جملے میں Playful Language, Humor, Emotional "Validation" (یعنی دل لگی، مزاح اور جذبات کی پذیرائی پر مبنی رویہ) اور "Therapeutic Rapport" (یعنی شفا بخش تعلق) جیسے تمام نفسیاتی عناصر موجود ہیں۔ آپ ﷺ نے اس بچے کے غم کو سمجھا، اسے محبت سے نام لے کر مخاطب کیا اور اس کے احساسات کو اہمیت دی۔ یہی اسلوب بچے میں "Emotional Regulation"، "Empathy Development" (یعنی جذباتی اعتدال اور ہمدردی کی تربیت) اور "Social Confidence" (یعنی سماجی خود اعتمادی) پیدا کرتا ہے، جو کہ شخصیت سازی کی بنیاد ہیں۔

6. تعلیم وتربیت کا نفسیاتی اسلوب (Educational Psychology)

تعلیم و تربیت کے نفسیاتی اسلوب سے مراد وہ طریقۂ کار ہے جس میں فرد کے ذہنی، جذباتی، تخیلی اور سیکھنے کے رجحانات کو سامنے رکھتے ہوئے اس کی تعلیم و تربیت کی جاتی ہے۔ یہ اسلوب فرد کے مزاج، عقل، فہم، دلچسپی، محرکات اور جذباتی سطح کو سمجھنے پر زور دیتا ہے تاکہ تعلیم زیادہ مؤثر اور گہرے اثرات کی حامل ہو۔ اس میں طالب علم کے اندرونی محرک "intrinsic motivation"، ذہنی بلوغت "cognitive

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY
Vol.3, No.4, 2025
ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

”development“،اور شخصیت کی تعمیر جیسے عناصر کو پیش نظر رکھا جاتا ہے۔(67)

(الف) تعلیم وتربیت میں نفسیاتی شعور کی اہمیت اور سیرت طیبہ کا اطلاق: تعلیم وتربیت کے نفسیاتی اسلوب میں انسانی ذہن، جذبات، رویوں اور سیکھنے کے مراحل کو پیش نظر رکھا جاتا ہے تاکہ فرد کی شخصیت متوازن اور موثر انداز میں پروان چڑھے۔ جدید نفسیات کا ماننا ہے کہ ہر فرد اپنی فطری استعداد، جذباتی حالت، اور سیکھنے کے محرکات کے اعتبار سے منفرد ہوتا ہے۔ تعلیم میں موٹیویشن، رویوں کی تشکیل، مشاہدہ، تجربہ، ”Reinforcement“(یعنی رویوں کی تقویت)اور ”Empathy“ (یعنی دوسروں کے جذبات کو سمجھنا) جیسے عناصر کلیدی حیثیت رکھتے ہیں۔ سیرت طیبہ میں یہ تمام اسلوب نہ صرف موجود ہیں بلکہ ان کی عملی مثالیں انتہائی فطری، متوازن اور موثر انداز میں موجود ہیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے سیکھنے اور سکھانے کے تمام مراحل میں فرد کی نفسیاتی حالت، عقل کی سطح، عمر، پس منظر اور جذباتی کیفیت کو پیش نظر رکھا۔ آپ نے کسی کی غلطی پر اسے رسوا نہیں کیا بلکہ حکمت، نرمی، سوال وجواب، قصہ گوئی، مشاہدہ، عملی مظاہرہ، تدریجی تربیت اور ”Individual Attention“(یعنی انفرادی توجہ) کے اصولوں کو اپنایا۔ جدید تعلیمی نفسیات جن اسالیب کی نشان دہی کرتی ہے، سیرت نبویؐ ان کی زندہ تصویر ہے۔ مثال کے طور پر بدو شخص کے مسجد میں پیشاب کے واقعہ(68) میں آپؐ نے نرمی، شفقت، وضاحت اور سیکھنے کا ماحول فراہم کرکے یہ واضح کیا کہ سیکھنے والا فرد اگر اپنی عزتِ نفس محفوظ پائے تو اس کی سیکھنے کی صلاحیت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح جب حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کو یمن قاضی بنا کر بھیجا تو آپ نے نہ صرف ان کی تربیت کی بلکہ ان کی استعداد اور فہم کے مطابق تدریجی سوالات(69) کے ذریعے ان کی فکری رہنمائی کی، جو جدید ”Cognitive Development“ (یعنی ذہنی نشوونما یا علمی ارتقاء) کے اصولوں سے مطابقت رکھتا ہے۔ اسی طرح ”Practical Demonstration“(یعنی عملی نمونہ پیش کرنے) کا اسلوب اس وقت نمایاں ہوا جب آپؐ نے نماز کی تعلیم بذریعہ قول اور عمل دونوں دی ”صلوا كما رأيتموني أصلي“۔ یہی عمل ”Practice- Based Learning“(یعنی عملی مشاہدے)اور ”Modeling Theory“ (یعنی نمونہ کے ذریعے سیکھنے کا اصول) ہے، جو آج کے نفسیاتی ماہرین بھی تجویز کرتے ہیں۔ یوں سیرت طیبہ ایک مکمل نفسیاتی اور تعلیمی ماڈل ہے، جو ہر دور کے لیے رہنما اصول فراہم کرتی ہے۔

7. ٹراما اور نفسیاتی زخموں کا علاج: سیرت طیبہؐ (Trauma Healing)

جدید نفسیات میں ٹراما کا مطلب ایسے گہرے اور تکلیف دہ تجربات ہیں جو انسان کی ذہنی وجذباتی ساخت کو مجروح کرتے ہیں۔ یہ حادثات، ظلم، جنگ، جنسی یا جسمانی تشدد، محرومی، یا قریبی رشتوں کے ٹوٹنے جیسے عوامل کی صورت میں رونما ہوتے ہیں، اور انسان کی شخصیت، خود اعتمادی، اعتماد، اور روزمرہ زندگی کو شدید متاثر کرتے ہیں۔(70)

سیرت طیبہ ٹراما ہیلتھنگ کی سب سے حسین اور عملی مثال پیش کرتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے یتیم، غمزدہ، مظلوم، شکست خوردہ، غلام، عورت، مریض اور ذہنی طور پر دبے ہوئے افراد کو جو دلاسہ، ہمدردی، حوصلہ، رفاقت، اور امید دی، وہ ”Trauma Healing“ کا اعلیٰ ترین عملی نمونہ ہے۔ حضرت زید بن حارثہ رضی اللہ عنہ کے والد انہیں واپس لینے آئے تو انہوں نے نبی کریم ﷺ کے حسن سلوک کی وجہ سے واپس جانے سے انکار کر دیا۔(71) طائف کے واقعے کے بعد جب آپ جسمانی اور جذباتی زخموں سے چور تھے تو اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع، دعا اور صبر کا جو مظاہرہ کیا، وہ ایک مجروح دل کے روحانی علاج کی بہترین مثال ہے۔(72)

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY
Vol.3, No.4, 2025
ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

بیٹے حضرت ابراہیم (رضی اللہ عنہ) کی کم عمری میں موت نے آپؐ کی باطنی دنیا کو ہلا دیا—[73] لیکن آپ ﷺ نے جزع و فزع کے بجائے (روحانی تسلیم ورضا)، (معنی خیز غم) "Meaningful Grief" اور (سماجی ہمدردی) "Compassionate Mourning" کا مظاہرہ کیا۔ آپ ﷺ کا طرز عمل ہمیں سکھاتا ہے کہ گہرے ذاتی صدمات کے باوجود انسان مقصد، وقار اور ہمدردی کے ساتھ زندگی کو جاری رکھ سکتا ہے، اور یہی جذباتی لچک "Emotional Resilience" جدید نفسیات کا ایک اعلیٰ نمونہ ہے۔

اسی طرح غزوہ احد میں شکست، حضرات صحابہ رضی اللہ عنہم کی شہادت، یا حضرت حمزہ رضی اللہ عنہ کی لاش کی بے حرمتی[74] جیسے گہرے صدماتی لمحات میں نبی کریم ﷺ نے اپنی اور اپنے ساتھیوں کی جذباتی بحالی "emotional recovery" جس حکمت اور صبر کے ساتھ کی، وہ آج کے "Trauma Healing" ماڈلز سے کہیں بڑھ کر ہے۔ آپؐ نے نہ صرف روایتی جزع فزع سے گریز کیا بلکہ معاشرتی اعتماد کو بحال کیا، امید دی، اور اصلاحی اقدامات کیے۔ جدید نفسیات آج "safe space" یا "emotional safety" جیسے تصورات پر زور دیتی ہے، (یعنی ایک ایسا ماحول جہاں پر تضحیک، شرمندگی اور نقصان کا خوف نہ ہو)۔ جب کہ نبی اکرم ﷺ نے مسجد، ذاتی صحبت، شفقت، اور بغیر ججمنٹ کے سننے جیسے اصولوں سے وہی ماحول پیدا فرمایا۔ نبویؐ اسلوب میں جسمانی تعلقات سے زیادہ روحانی اور جذباتی ربط کو ترجیح دی گئی، جو ٹراما ہیلتھنگ میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ لہٰذا، سیرت طیبہ نہ صرف "Trauma Healing" کا مکمل ماڈل مہیا کرتی ہے بلکہ جدید نفسیات کو ہدایت اور بصیرت بھی عطا کرتی ہے۔

8. بین الانسانی تعلقات اور قیادت (Social Psychology & Leadership)

جدید نفسیات میں بین الانسانی تعلقات "Interpersonal Relationships" اور قیادت "Leadership" کو سماجی نفسیات "Social Psychology" کے اہم موضوعات میں شمار کیا جاتا ہے۔ انسان چونکہ سماجی مخلوق ہے، اس لیے تعلقات کا قیام، ان کی بہتری، اور مؤثر قیادت انسان کی ذہنی صحت، معاشرتی توازن اور کامیابی کے لیے لازم ہیں۔ جدید سائیکالوجی میں مؤثر قیادت کے لیے چند بنیادی پہلو بیان کیے جاتے ہیں: ہمدردی، فیصلہ سازی، ٹیم ورک، اعتماد، اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت۔ جبکہ تعلقات کے لیے جذباتی ذہانت، سننے کی صلاحیت، مثبت باہمی رابطہ، اور اعتماد سازی ضروری سمجھے جاتے ہیں۔[75]

(الف) بین الانسانی تعلقات اور قیادت میں سیرت طیبہ کا اطلاق: نبی کریم ﷺ کی سیرتِ مبارکہ میں سماجی بصیرت، تعلقات کا حسن، اور بین الانسانی مہارتیں اعلیٰ ترین درجہ پر نظر آتی ہیں۔ آپ ﷺ نے افراد کی نفسیاتی ساخت "individual temperament"، ذہنی رجحانات "cognitive styles"، سماجی سیاق وسباق "social context" اور شخصی صلاحیتوں "natural aptitude" کو مدِ نظر رکھتے ہوئے ان کے ساتھ معاملہ کیا۔ حضرت ابوذر غفاریؓ جیسے زاہد و عابد صحابی کو امارت قبول نہ کرنے کی نصیحت،[76] role-personality mismatch "یعنی ذمہ داری اور شخصیت میں عدم مطابقت" کی نفسیاتی مثال ہے، جبکہ حضرت علیؓ کو خیبر کے محاذ پر بھیجنا "situational leadership" اور "context-driven empowerment" کے اصول (یعنی صورت حال کے مطابق قیادت اور سیاق وسباق کی بنیاد پر اختیارات دینا) کو ظاہر کرتا ہے۔[77]

معاشرتی سطح پر آپ ﷺ کی قیادت "intergroup harmony"، یعنی "بین الگروہی ہم آہنگی" اور "conflict resolution" "تنازعات کا باہمی

حل "، جیسے جدید سماجی اصولوں پر مبنی تھی۔ میثاقِ مدینہ دراصل "social contract theory"(78) کی ایک ابتدائی اور عملی شکل تھی، جس کے ذریعے مدینہ کے مختلف طبقات کو "shared identity"(79) اور "collective security"(80) کے اصول پر متحد کیا گیا۔(81) انصار و مہاجرین کے درمیان "peer support system"(82) اور "resource sharing model"(83) قائم کیا گیا،(84) جو "communal coping"(85) اور "resilience building"(86) کے نفسیاتی نظریات کے عین مطابق ہے۔ صلح حدیبیہ میں بنو خزاعہ کو شامل کرنا "alliance strategy"(87) اور "future planning" (مستقبل کی منصوبہ بندی) کی اعلیٰ مثال ہے، جبکہ سیز فائر معاہدہ "preventive diplomacy"(88) اور crisis "management"(89) کے جدید اصولوں کی تمثیل ہے۔(90)

بین الاقوامی سطح پر آپ ﷺ نے جس بصیرت کے ساتھ نجاشی جیسے منصف بادشاہ سے تعلق قائم کیا،(91) اسے "cross-cultural communication" (مختلف تہذیبوں کے ساتھ حسنِ تفاہم پر مبنی گفتگو) اور "interfaith diplomacy" (بین المذاہب ہم آہنگی اور سفارتی بصیرت) کہا جاتا ہے۔ دیگر سلاطین کو خطوط لکھنا(92) "global outreach" (عالمی سطح پر دعوت و پیغام رسانی کی وسعت) اور "prosaically influence" (حکمتِ عملی سے سادہ مگر مؤثر اثر ڈالنا) کی بہترین مثال ہے۔ صحابہ کو حبشہ ہجرت کی اجازت دینا(93) "safe migration planning" (محفوظ اور دوراندیشانہ ہجرت کا انتظام) اور "trauma-informed relocation" (جذباتی و نفسیاتی اثرات کو ملحوظ رکھ کر نقل مکانی) کا مظہر ہے۔ یہاں تک کہ مدینہ کے منافقین کے بارے میں علم رکھنے کے باوجود ان کے ساتھ "controlled tolerance" (شعوری برداشت اور حکمت پر مبنی درگزر) اور "strategic patience" (حکمت عملی پر مبنی مقصدی صبر) کا مظاہرہ کر کے آپ ﷺ نے "social cohesion" (معاشرتی اتحاد اور باہمی یگانگت) کو مقدم رکھا۔(94)

9. مثبت نفسیات (Positive Psychology)

(الف) مثبت نفسیات کا مفہوم: یہ جدید نفسیات کی ایک اہم شاخ ہے جو انسان کی منفی نفسیاتی کیفیتوں کی بجائے اس کی مثبت صلاحیتوں، خوبیوں، اور اندرونی توانائیوں پر توجہ دیتی ہے۔ یہ شاخ خوشی، اطمینان، شکر گزاری، ہمدردی، مقصدِ حیات، اُمید، خود اعتمادی اور تعلقات کی مضبوطی جیسے موضوعات پر تحقیق کرتی ہے۔ اس کا مقصد انسان کو صرف ذہنی بیماریوں سے نکالنا نہیں بلکہ ایک بھرپور، بامقصد اور خوشگوار زندگی کی طرف لے جانا ہوتا ہے۔(95)

(ب) سیرت طیبہ اور مثبت نفسیات کا اطلاق: سیرتِ نبوی ﷺ میں مثبت نفسیات کے اصولوں کا نہایت مؤثر اور متوازن عملی مظاہرہ ملتا ہے۔ آپ ﷺ نہ صرف خود حوصلہ افزا سوچ کے پیکر تھے بلکہ اپنے گردوپیش کے افراد میں بھی مثبت رجحانات، خود اعتمادی، خوش گمانی، اور نفسیاتی توازن کو فروغ دیتے رہے۔

(ج) گناہ کے بعد بحالیٔ اعتماد؛ حضرت ماعز کا واقعہ: حضرت ماعز بن مالک رضی اللہ عنہ خطاء ارتکاب کے بعد نادم ہو کر خود رسول اللہ ﷺ کے پاس حاضر ہوئے۔ نبی کریم ﷺ نے ان کے اعتراف پر بار بار انہیں لوٹ جانے کو کہا اور حسنِ ظن کا مظاہرہ کرتے ہوئے ان کی بات کو بار بار رد فرمایا تاکہ ان پر حد قائم نہ ہو۔ یہاں رسول اللہ ﷺ کا رویہ نہایت مشفقانہ، ہمدردانہ اور نفسیاتی لحاظ سے بحالیِ کردار پر مبنی تھا۔(96) بعد ازاں جب لوگوں نے ان کے بارے میں سخت الفاظ کہے تو آپ ﷺ نے فرمایا: "تم نے اپنے بھائی کے بارے میں کیسا کلمہ کہا! اس نے ایسا توبہ کی ہے کہ اگر

مدینہ کے سب لوگوں پر تقسیم کر دی جائے تو سب کے لیے کافی ہو"۔[97] یہ رویہ دراصل سیرتِ نبوی ﷺ میں مثبت نفسیات کے بحالیاتی "rehabilitative" پہلو کا واضح ثبوت ہے۔

(د) خوش گمانی اور حسنِ ظن کی تعلیم: رسول اللہ ﷺ کا طرزِ عمل ہمیشہ حسنِ ظن پر مبنی رہا۔ ایک موقع پر آپ ﷺ نے فرمایا: "بدگمانی سے بچو کیونکہ بدگمانی سب سے جھوٹی بات ہے"۔[98] یہ تعلیم دراصل "cognitive reframing" (ذہنی زاویہ نظر کو بدلنا) کی اعلیٰ ترین مثال ہے، جس میں منفی سوچ کے زاویے کو بدل کر مثبت سوچ کی جانب مائل کیا جاتا ہے۔ ایک اور موقع پر، جب کچھ لوگ گزر رہے تھے تو آپ ﷺ نے خود فرمایا: "یہ (میری زوجہ) صفیہ ہے"[99] تاکہ کسی بدگمانی کا موقع نہ رہے۔ یہ نہایت عمدہ "social perception management" (سماجی تاثر کی حکمت عملی) اور "preemptive cognitive regulation" (پیشگی نظم وضبط) ہے جو دوسروں کے ذہن میں منفی خیالات کے امکان کو ختم کر دیتی ہے۔ ایسا طرزِ عمل "social trust building" (معاشرتی بھروسے کی تعمیر) اور "emotional safety" (جذباتی تحفظ یعنی کسی معاشرے میں اپنے جذبات کے اظہار پر تنقید یا تکلیف کا سامنا نہ کرنا پڑے) کو فروغ دیتا ہے اور انفرادی و اجتماعی سطح پر "psychological well-being" (نفسیاتی فلاح و بہبود یعنی ذہنی سکون) کا باعث بنتا ہے۔

(ہ) معاشرتی عزت اور انفرادی حیثیت کا خیال: رسول اللہ ﷺ ہر فرد کی معاشرتی عزت کا پاس رکھتے تھے۔ اگر کسی شخص سے کوئی غلطی ہو جاتی تو آپ ﷺ اسے مجمع میں شرمندہ نہ کرتے بلکہ عمومی انداز میں اصلاح فرماتے کہ "کیا ہوا ان لوگوں کو جو ایسا ایسا کرتے ہیں؟"[100] جیسی تعبیرات استعمال کرنا دراصل "respectful feedback delivery، non-shaming correction" (یعنی باعزت رائے یا تنقید کا اظہار، شرمندہ کیے بغیر اصلاح کرنا) اور "face-saving communication style" (آبرو بچانے والا انداز گفتگو) کی بہترین مثال ہے۔ یہ انداز نہ صرف "self-esteem preservation" (خود اعتمادی کا تحفظ) کو یقینی بناتا ہے بلکہ "empathic leadership" (ہمدرد قیادت) کا عملی مظہر بھی ہے۔ جدید نفسیات بھی یہی سکھاتی ہے کہ تنقید کے وقت "emotional intelligence" (جذباتی ذہانت) اور "dignity-preserving behavior" (عزتِ نفس کو محفوظ رکھنے والا رویہ) کو مقدم رکھا جائے تاکہ فرد کی عزتِ نفس متاثر نہ ہو اور وہ اصلاح کی طرف آمادہ ہو۔

10۔ عصر حاضر میں عام نفسیاتی امراض اور سیرت طیبہ میں ان کا حل

(الف) خودکشی کا رجحان (Suicidal Ideation) اور سیرتِ نبوی: نفسیاتی امراض میں خودکشی کا رجحان ایک نہایت خطرناک علامت ہوتی ہے جو عام طور پر شدید ڈپریشن "Major Depressive Disorder"، مایوسی "Hopelessness" اور عدم تحفظ "Insecurity" کے نتیجے میں جنم لیتی ہے۔[101] سیرت نبوی ﷺ کا مطالعہ بتاتا ہے کہ آپ ﷺ نے معاشرے میں ایسے عناصر کی نہ صرف اصلاح فرمائی بلکہ ان کے جذباتی درد کو سمجھا اور انہیں عملی سپورٹ فراہم کی۔ ایک شخص جو خودکشی کر بیٹھا تھا، آپ ﷺ نے اس کے اس فعل پر افسوس کا اظہار فرمایا، اور اس کا جنازہ خود نہ پڑھا،[102] تاکہ اس فعل کی شرعی قباحت اور گناہ کی شدت کو واضح کیا جا سکے۔ مگر ساتھ ہی آپ ﷺ نے صحابہ کرامؓ کو اس کے جنازے سے نہیں روکا، جس سے یہ اصول سامنے آیا کہ جذباتی بحران میں مبتلا فرد پر اللہ کی رحمت اور

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.3, No.4, 2025

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

اُمّت کی دعاؤں کا دروازہ بند نہیں کیا جانا چاہیے۔ اس طرزِ عمل سے ایک عظیم نفسیاتی و تربیتی اصول ملتا ہے کہ ایسے افراد کو "Rejection" (رد کرنا یا ٹھکرانا) نہیں بلکہ "Rehabilitation" (بحالی) کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ وہ دوبارہ امید، سکون، اور تعلق کے احساس کے ساتھ زندگی کی طرف لوٹ سکیں۔

(ب) نشہ آور اشیاء کا استعمال (Substance Abuse) اور تدریجی اصلاح: قبل از اسلام، عرب معاشرہ شراب نوشی کا عادی تھا، اور یہ نہ صرف نشے کی عادت "Addiction" کا مظہر تھا بلکہ فراریت "Escapism"، جذباتی بے سکونی "Emotional Disturbance" اور معاشرتی قبولیت کی خواہش "Need for Social Acceptance" جیسے محرکات کے تحت پنپ رہا تھا۔ قرآن نے نشہ آور اشیاء کی حرمت کا حکم تدریجی مراحل میں نازل فرمایا[103] تاکہ **نفسیاتی مزاحمت** "Cognitive Dissonance" اور "Withdrawal Symptoms" (یعنی نشہ چھوڑنے کے بعد پیدا ہونے والی تکلیف دہ علامات) جیسے خطرات کے بغیر قوم کو اس بری لت سے نکالا جا سکے۔ نبی کریم ﷺ نے نہ صرف لوگوں کو نشہ ترک کرنے پر آمادہ کیا[104] بلکہ انہیں **روحانی بالیدگی** (Spiritual Maturity"، **زندگی کے مقاصد** "Purpose in Life) اور **سماجی شناخت** "Social Identity) دی، جو جدید ماہرینِ نفسیات کے مطابق "Therapeutic Interventions" (علاجی تدابیر) کے اہم جزو ہیں۔

(ج) احساسِ گناہ (Guilt Complex) اور سیرتِ طیبہ: احساسِ گناہ بعض اوقات انسان کو "Self-harm" (خود کو نقصان پہنچانا) "Isolation" (تنہائی اختیار کرنا) اور "Depression" (افسردگی) کی طرف دھکیل دیتا ہے۔ سیرتِ طیبہ میں ایسے افراد کی مثالیں ملتی ہیں جنھوں نے شدید نوعیت کے گناہ کیے اور ذہنی عذاب "Psychological Torture) میں مبتلا ہو گئے۔ **وحشی بن حرب**ؓ اس کی بہترین مثال ہیں جنہوں نے حضرت حمزہؓ کو شہید کیا تھا، مگر جب وہ اسلام قبول کر کے نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے تو آپ ﷺ نے ان کو قبول فرمایا۔[105] اس عمل نے انہیں "Reintegration" (دوبارہ سماج میں جگہ دینا) اور "Self-worth" (عزتِ نفس) فراہم کی۔ یہ طرزِ عمل آج کے دور میں "Guilt Therapy" (احساسِ جرم کا علاج) اور "Forgiveness-based Counseling" (معافی پر مبنی مشاورت، رہنمائی اور بحالی) کی بنیاد بن سکتا ہے۔

(د) احساسِ کمتری (Inferiority Complex) اور مساواتِ نبوی: سماجی تفاوت اور خاندانی پس منظر کی بنیاد پر بعض افراد میں احساسِ کمتری پیدا ہو جاتا ہے، جو آگے چل کر "Self-esteem Issues" (احساسِ خود قدری میں مسائل) "Social Anxiety" (لوگوں کے درمیان بات کرنے سے خوف) اور "Avoidant Behavior" (چیلنج قبول کرنے سے گریز کا رویہ) کا باعث بنتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے معاشرے میں ایسے افراد کو بلند مقام دیا جنہیں معاشرہ حقیر جانتا تھا۔ **حضرت بلالؓ، حضرت سلمان فارسیؓ اور حضرت صہیب رومیؓ** جیسے افراد کو آپ ﷺ نے روحانی قیادت، اجتماعی عزت اور قربتِ نبوی ﷺ عطا کر کے معاشرتی برابری کا عملی نمونہ پیش کیا،[106] جس سے انہیں "Psychosocial Empowerment" (ذہنی و سماجی سطح پر اعتماد) حاصل ہوا۔

(ہ) احساسِ برتری (Superiority Complex) اور اصلاحِ نفس: دوسری طرف کچھ افراد معاشرے میں اپنے نسب، مال یا حیثیت کے زعم میں مبتلا ہو کر احساسِ برتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ کیفیت "Narcissistic Traits" (خود پسندی کی علامات)

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.3, No.4, 2025

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

"Entitlement Attitude"(حق جتانے والا رویہ)اور "Lack of Empathy"(ہمدردی یا دوسروں کے جذبات کو سمجھنے کی کمی) کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اس بیماری کا علاج توحید، تقویٰ اور اخلاقِ حسنہ کے ذریعے کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "کسی عربی کو عجمی پر اور کسی عجمی کو عربی پر کوئی فضیلت نہیں سوائے تقویٰ کے"۔[107] اس تعلیم نے "Cognitive Reframing" (زاویہ سوچ کو بدلنا) کے ذریعے ایسے افراد کی سوچ کو بدل دیا اور انہیں "Humble Identity"(منکسر المزاج شناخت) اختیار کرنے پر مائل کیا۔

3. خلاصۃ البحث

یہ مقالہ ایک بین العلومی تحقیقی کوشش ہے جس میں انسانی نفسیات کے مختلف پہلوؤں کو سیرتِ طیبہ ﷺ کی روشنی میں سمجھنے اور ان کے عملی حل تلاش کرنے کی سعی کی گئی ہے۔ موجودہ دور کی نفسیات میں جن مسائل کو سنجیدگی سے موضوع بنایا جاتا ہے، جیسے شدید ذہنی دباؤ، ذہنی پژمردگی، غصے کی شدت، گناہ کا احساس، خود کو کمتر سمجھنے کا جذبہ، تکبر و غرور، نشہ آور اشیاء کی لت، خودکشی کا میلان، معاشرتی بے سکونی اور جذباتی عدم توازن—ان تمام پہلوؤں کو اس مقالے میں سیرتِ نبوی ﷺ کی روشنی میں پیش کیا گیا ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ نبی کریم ﷺ کا طرزِ عمل خالص انسانی جذبات کی درست رہنمائی، ہمدردی، برداشت، خودشناسی اور معاشرتی و نفسیاتی بحالی جیسے اصولوں پر مبنی تھا، جو آج کے دور میں مروجہ نفسیاتی علاج کے مؤثر طریقوں سے ہم آہنگ نظر آتا ہے۔ سیرتِ نبوی ﷺ نے فرد کی اصلاح، روحانی توازن اور سماجی ہم آہنگی کے لیے ایک ایسا عملی نمونہ پیش کیا جو صرف اُس وقت کے عرب معاشرے کے امراض کا مداوا نہ تھا بلکہ آج کے انسان کے ذہنی و جذباتی بحرانوں کے لیے بھی ایک مکمل راہنمائی مہیا کرتا ہے۔ یہ مقالہ اس حقیقت کو واضح کرتا ہے کہ سیرتِ طیبہ ﷺ محض تاریخی یا دینی حکایت نہیں، بلکہ ایک جامع، روحانی، اخلاقی اور سماجی علاج کا نمونہ بھی ہے۔ یہ تحقیق اہلِ علم، ماہرینِ نفسیات اور معاشرتی مصلحین کو دعوت دیتی ہے کہ وہ دینی متون اور سیرتِ نبوی ﷺ کو موجودہ دور کے انسانی نفسیاتی تقاضوں کے تناظر میں دوبارہ دریافت کریں۔

4. نتائج البحث

1. تحقیق سے واضح ہوتا ہے کہ سیرتِ نبوی ﷺ میں انسانی نفسیات سے متعلق متعدد ایسے پہلو موجود ہیں جو جدید نفسیاتی نظریات سے ہم آہنگ ہیں، بلکہ کئی مقامات پر ان سے زیادہ مؤثر اور ہمہ گیر بھی ہیں۔ سیرت کا طرزِ عمل جذباتی شعور، صدمے کے اثرات سے نجات، مثبت طرزِ فکر، اور خودی کے شعور جیسے بنیادی نفسیاتی اصولوں کا نہ صرف عکاس ہے بلکہ ان کا فطری نمونہ بھی فراہم کرتا ہے۔
2. نبی کریم ﷺ کے تربیتی انداز، جیسے شفقت، مرحلہ وار تربیت، فرد کی طبیعت اور مزاج کے مطابق بات کرنا، مثبت حوصلہ افزائی، اور اخلاقی ہدایت—یہ سب طریقے آج کے معروف نفسیاتی طریقہ علاج سے مماثلت رکھتے ہیں۔ سیرتِ نبوی ﷺ ہر فرد کی نفسیاتی ساخت کو ملحوظ رکھ کر اس کی تربیت کرتی ہے، جو نفسیاتی فہم کا اعلیٰ نمونہ ہے۔
3. مقالے سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے بچوں کی تربیت، خواتین کے ساتھ حسن سلوک، غلاموں، مظلوموں اور کمزور طبقات کی عزت افزائی، اور پوری سوسائٹی کے نفسیاتی توازن کی بحالی کے لیے ایسا جامع نظام قائم فرمایا جو آج کے دور میں بھی قابلِ عمل اور مؤثر ہے۔ میثاقِ مدینہ، صلح حدیبیہ اور ہجرت جیسے واقعات اجتماعی نفسیات کی درستگی اور استحکام کی روشن مثالیں پیش کرتے ہیں۔ نفساتی

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY
Vol.3, No.4, 2025
ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

بیماریوں کا حل روایتی تھیراپی سے بڑھ کر روحانی اور سماجی دونوں پہلوؤں پر مشتمل ہونا چاہیے، جیسا کہ سیرتِ نبوی ﷺ میں موجود ہے۔

4. سیرتِ طیبہ کو ایک فطری، اخلاقی، اور الہامی نفسیاتی ماڈل کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے جو جدید نفسیات کے سائنسی ماڈل کا ہم پلہ اور بعض مواقع پر اس سے کہیں زیادہ مؤثر ہے۔ یہ سیرت انسانی شعور، جذباتی توازن، روحانی سکون اور معاشرتی ہم آہنگی کے لیے مکمل اور ہمہ گیر نظام فراہم کرتی ہے۔

5. ماحصل(Conclusion)

مقالے کے تجزیے سے یہ بات روزِ روشن کی طرح واضح ہوتی ہے کہ سیرتِ طیبہ ﷺ محض ایک تاریخی زندگی کا بیان نہیں بلکہ انسانی جذبات، نفسیاتی پیچیدگیوں، اور سلوکی رویوں کے لیے ایک ایسا ہمہ گیر وہم عصر حل ہے جو جدید نفسیات کی تھراپی، مشاورت، اور رویہ جاتی علاج کا متبادل یا تکمیل بھی بن سکتا ہے۔ نبی کریم ﷺ کا طرزِ زندگی غصے، افسردگی، اضطراب، محرومی، اور احساسِ گناہ جیسے منفی جذبات کو بدلنے، سنبھالنے، اور بہتر بنانے کا مؤثر، ہمدرد، اور عملی ماڈل ہے۔

6. تجاویز وسفارشات

1. سیرتِ طیبہ کو جدید نفسیات کے نصاب میں باقاعدہ شامل کیا جائے تاکہ دونوں کے امتزاج سے بہتر ذہنی صحت کو فروغ دیا جا سکے۔
2. ماہرینِ نفسیات، علماء، اور ماہرینِ سیرت مل کر ایسے تربیتی کورسز تیار کریں جو سیرت کی روشنی میں جذباتی ذہانت، صبر، برداشت اور سوشل سپورٹ جیسے پہلوؤں کو جدید انداز میں پیش کریں۔
3. جامعات میں سیرت کو نفسیاتی تربیت کے ایک مضمون کے طور پر پڑھایا جائے تاکہ طلبہ کو مذہبی و نفسیاتی توازن کی عملی سمجھ آ سکے۔
4. موجودہ نفسیاتی تھراپی (CBT، DBT، Narrative Therapy)[108] کو سیرتِ طیبہؐ کے اصولوں سے ہم آہنگ کرنے پر مزید تحقیقی کام کیا جائے۔
5. سوشل میڈیا اور دیگر آن لائن پلیٹ فارمز پر سیرت و نفسیات کے امتزاج پر مشتمل مواد تیار کیا جائے تاکہ عوام الناس کو ذہنی صحت کے لیے دین کی افادیت کا شعور حاصل ہو۔

حوالہ جات وحواشی

(1) ابن منظور، محمدبن مکرم الإفريقي(المتوفى: 711ھ) لسان العرب، الطبعة: الثالثة (بيروت: دارصادر، 1414ھ) بذيل مادة: "سير"، 390/4۔

(2) العواجي، محمد بن محمد، أهمية دراسة السيرة النبوية والعناية بها في حياة المسلمين، طن (المدينة المنورة: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، سطن)' التمهيد ص 6

(3) Allama Iqbal Open University, Introduction to Psychology: course code 8411, coordinated by Dr. Afshan Huma (Islamabad: AIOU Press, 2023), p. 9.

(4) Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (New York: Bantam Books, 1995), 43–44.

(5) البخاري، محمد بن إسماعيل (المتوفى: 256ھ)، الجامع الصحيح، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، الطبعة: الأولى (بيروت: دار طوق النجاة، 1422ھ)، كتاب بدء الوحي، باب: كيف كان بدء الوحي إلى رسول الله ﷺ، 7/1، رقم الحديث: 3

ابن هشام، عبد الملك بن أيوب الحميري (المتوفى: 213ھ)، *السيرة النبوية*، تحقيق: مصطفى السقا، إبراهيم الأبياري، عبد الحفيظ الشلبي، الطبعة: الثانية (القاهرة: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده، 1375ھ - 1955م)، ابْتِدَاءُ نُزُولِ جِبْرِيلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، 235/1

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.3, No.4, 2025

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

(6) النسائي، أحمد بن شعيب (المتوفى: 303هـ)، السنن الكبرى، تحقيق: حسن عبد المنعم شلبي، الطبعة: الأولى، (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1421هـ)، كتاب: التفسير، باب: تفسير سورة الإسراء، 154/10، رقم الحديث: 11234.

(7) السيرة النبوية لابن هشام، حَدِيثُ بُنْيَانِ الْكَعْبَةِ 1 / 197

(8) الجامع الصحيح للبخارى، بَابُ بَدْءِ الوَحْيِ، رقم الحديث 3۔

(9) Ibid، كِتَابُ بَدْءِ الخَلْقِ، رقم الحديث 3231

(10) Ibid، باب البرود والحبرة والشملة، رقم الحديث 5809

(11) Ibid،كتاب التفسير، رقم الحديث: 4905

(12) Ibid،كتاب الشهادات، الحديث: 2661

(13) Ibid،باب الشروط في الجهاد والمصالحة، رقم الحديث 2731

(14) السيرة النبوية لابن هشام، طلب أبي طالب إلى الرسول صلى الله عليه وسلم الكف عن الدعوة وجوابه له، 1/ 266

(15) الترمذي، محمد بن عيسى (المتوفى: 279هـ)، محقق ، الطبعة: الثانية، (مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، 1395هـ - 1975م)، أبواب صفة القيامة والرقائق والورع ، رقم الحديث2472۔

(16) الجامع الصحيح، باب ليس لك من الأمر شيء، كيف يفلح قوم شجوا نبيهم 99/5

(17) Ibid، كتاب التهجد، رقم الحديث: 1130

(18) Ibid، كتاب الأدب، باب فضل من يعول يتيما، رقم الحديث: 6005، الحلبي، علي بن إبراهيم بن أحمد (المتوفى: 1044هـ)، إنسان العيون في سيرة الأمين المأمون، الطبعة: الثانية، (بيروت: دار الكتب العلمية، 1427هـ)، غزوة أحد 2/ 342۔

(19) البخارى، الجامع الصحيح ، كتاب أحاديث الأنبياء، باب حديث الغار، رقم الحديث: 3477

(20) Ibid، كتاب الأدب، باب: حسن الخلق، رقم الحديث: 6038

(21) Ibid، كتاب النكاح، باب الوصاة بالنساء، رقم الحديث: 5186

(22) Ibid، باب من استعان بالضعفاء، رقم الحديث 2896۔ ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني (المتوفى: 273هـ)، سنن ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، الطبعة: الأولى، (بيروت: دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي)، باب حق اليتيم، رقم الحديث 8678

(23) البخارى، الجامع الصحيح ، باب: من أخف الصلاة عند بكاء الصبي، رقم الحديث: 707

(24) البخارى، الجامع الصحيح ، باب: نظر المرأة إلى الحبش ونحوهم من غير ريبة، رقم الحديث 5236

(25) Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995, 114.

(26) البخارى، الجامع الصحيح ، كتاب المغازي، رقم الحديث 3952

(27) Ibid، باب القضاء واللعان في المسجد بين الرجال والنساء، رقم الحديث 423۔

(28) Ibid، باب ما جاء في الإصلاح بين الناس، رقم الحديث 2690

(29) Ibid، باب وفد عبد القيس، رقم الحديث 4368

(30) Ibid، باب وضع الصبي على الفخذ، رقم الحديث 6003

(31) Ibid، باب التسليم على الصبيان، رقم الحديث 6247

(32) سورة الفتح 48: 29

(33) American Psychological Association, "Anxiety," APA Dictionary of Psychology, 2nd ed., definition entry (2015), chap. "Anxiety," p. 1.

(34) CBTایک معروف تھراپی ہے جو مریض کی منفی سوچ اور نقصان دہ رویوں کو پہچان کر انہیں مثبت سوچ اور صحت مند عمل سے بدلنے پر زور دیتی ہے۔(م)

(35) Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life (New York: Hyperion, 1994), chap. "Introduction: Come to Your Senses" pp. xv–xvi.

(36) National Institute of Mental Health, "Anxiety Disorders," NIMH website (accessed July 25, 2025), sec. "Risk Factors,"

para. 1.

(37) S. L. Keng, M. J. Smoski, and C. J. Robins, "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review," Clinical Psychology Review 31, no. 6 (2011): 1041–56

(38) البخاری، الجامع الصحيح، باب بدء الوحي، رقم الحديث 3۔

(39) اس کا مفہوم پہلے گزر چکا ہے۔(م)

(40) المقدسي، ضياء الدين أبو عبد الله محمد بن عبد الواحد (المتوفى: 643هـ)، الأحاديث المختارة مما لم يخرجه البخاري ومسلم في صحيحيهما، الطبعة الثالثة، (بيروت: دار خضر للطباعة والنشر والتوزيع، 1420هـ - 2000م)، إلى الطائف ماشيا على قدميه، 181/9

(41) أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق السجستاني (المتوفى: 275هـ)، سنن أبي داود، تحقيق: شعيب الأرنؤوط ، الطبعة الأولى، (دمشق: دار الرسالة العالمية، 1430هـ - 2009م)، باب في السبق على الرجل، رقم الحديث 2578

(42) سورة الفتح 48: 29

(43) البخاری، الجامع الصحيح، كتاب البيوع، رقم الحديث 2048۔

(44) Ibid.، باب بدء الوحي، رقم الحديث 3۔ السيرة النبوية لابن هشام ، مباداة رسول الله صلى الله عليه وسلم قومه، "اذهب يا بن أخي، فقل ما أحببت، فو الله لا أسلمك لشيء أبدا" 266/1۔

(45) الترمذي، محمد بن عيسى (المتوفى: 279هـ)، سنن الترمذي، تحقيق: أحمد محمد شاكر، الطبعة الثانية، (مصر: مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، 1395هـ - 1975م)، باب مناقب أبي محمد الحسن بن علي بن أبي طالب والحسين بن علي بن أبي طالب رضي الله عنهما، رقم الحديث 3769

(46) أحمد بن حنبل، المسند، مسند السيدة عائشة رضي الله عنها، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1421هـ)، مسند النساء، رقم الحديث 24195۔

(47) البخاری، الجامع الصحيح، باب: كيف يكون الرجل في أهله، رقم الحديث 6039۔

(48) سورة التوبة 9 : 40۔

(49) سورة آل عمران 3 : 139۔

(50) The Psychology of Personality Development, Verywell Mind, July 24, 2008, para. "Personality development is the process of forming, enhancing..."

(51)**Courtney E. Ackerman,** "What Is Self-Awareness? (+5 Ways to Be More Self-Aware)," PositivePsychology.com, April 1, 2020, para. "What Is Self-Awareness?"

The Psychology of Personality Development, Verywell Mind, July 24, 2008, para. "Steps to work on personality: Identify traits... set goals... positive mindset... confidence."

S. L. Keng, M. J. Smoski, and C. J. Robins, "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review," Clinical Psychology Review 31, no. 6 (2011): 1041–56.

(52) سورة آل عمران 3 : 164۔

(53) الترمذی، سنن الترمذی، باب ما جاء في فضل من مات مرابطا، رقم الحديث 1621۔

(54) البخاری، الجامع الصحيح، باب حديث الغار، رقم الحديث 3477۔

(55) Ibid.، كتاب المغازي، باب: بعث النبي ﷺ أسامة بن زيد إلى الحُبشة، 157/4، رقم الحديث: 4469۔

(56) مالك بن أنس (المتوفى: 179هـ)، الموطأ، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، طن (بيروت: دار إحياء التراث العربي، سطن)، كتاب حُسن الخلق، باب: ما جاء في حسن الخلق، رقم الحديث: 8۔

(57) ابن حنبل، المسند ، مسند الأنصار، حديث أبي ذر الغفاري رضي الله عنه، رقم الحديث 21563۔

(58) Albert Bandura, Self-Efficacy: The Exercise of Control (New York: W.H. Freeman, 1997), 3–5

(59) سورة الأنفال 8: 26

(60) البخارى، الجامع الصحيح، باب الشروط في الجهاد والمصالحة ،ر قم الحديث: 2731۔

(61) **Thomas E. DeWolfe,** Jean Piaget's Theory of Cognitive Development, EBSCO Research Starters, 2024, sec. "Introduction" (Piaget posits children are active learners from birth).

"Understanding Psychosocial Development," Verywell Health, sec. "Introduction to Erikson's Psychosocial Stages".

(62) **Simply Psychology,** "What Are Piaget's Stages of Development and How Are They Used?", section "Using Piaget's Stages of Development" (articulating stage-wise learning and active learning).

Educational Learning Theories, "Discovery Learning and Adaptation of Instruction to Child's Developmental Level" (emphasizing experiential learning and scaffolding).

(63) البخارى، الجامع الصحيح، باب حسن الخلق والسخاء، حديث نمبر: 6038

(64) Ibid.، باب مناقب الحسن والحسين رضي الله عنهما، رقم الحديث 3749 و كتاب الأدب، باب رحمة الولد وتقبيله، حديث: 5997 ، مسند احمد، حديث شداد بن الهاد، رقم الحديث 16033۔

(65) سنن الترمذى، كتاب: صفة القيامة والرقائق والورع،حديث نمبر: 2516

(66) البخارى، الجامع الصحيح، باب الكنية للصبي وقبل أن يولد للرجل، رقم الحديث : 6203۔

(67) **Richard M. Ryan and Edward L. Deci**, "Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior", American Psychologist 55, no. 1 (2000): 68–69.

Jean Piaget, The Psychology of the Child (New York: Basic Books, 1969), 42–45.

(68) البخارى، الجامع الصحيح، باب: صب الماء على البول في المسجد، رقم الحديث: 220.

(69) أبو داود، سليمان بن الأشعث. سنن أبي داود. كتاب الأقضية، باب اجتهاد الرأي في القضاء، حديث: 3592

(70)Judith L. Herman, Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror (New York: Basic Books, 2015), 33–45.

(71) ابن هشام، عبد الملك. السيرة النبوية، شعر حارثة حين فقد ابنه زيدا، 1 / 48۔

(72) المقدسي، الأحاديث المختارة مما لم يخرجه البخاري ومسلم في صحيحهما، إلى الطائف ماشيا على قدميه، 9/181۔

(73) البخارى، الجامع الصحيح، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم: إنا بك لمحزونون، رقم الحديث 1303۔و باب الصلاة في كسوف الشمس، رقم الحديث 1043۔

(74) السيرة النبوية لابن هشام، حزن الرسول على حمزة وتوعده المشركين بالمثلة و ما نزل في النهي عن المثلة 2/ 95، 96۔

(75) Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (New York: Bantam Books, 1995), 253–258.

David G. Myers, Social Psychology, 13th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2019), 420–435.

Peter G. Northouse, Leadership: Theory and Practice, 9th ed. (Los Angeles: Sage Publications, 2021), 161–168.

Stephen P. Robbins and Timothy A. Judge, Organizational Behavior, 18th ed. (Boston: Pearson, 2019), 364–370.

Michael A. Hogg and Graham M. Vaughan, Social Psychology, 8th ed. (Harlow: Pearson Education, 2018), 502–507.

(76) ابن حنبل، مسند احمد، مسند الأنصار، حديث أبي ذر الغفاري رضي الله عنه، رقم الحديث 21563۔

(77) البخارى، الجامع الصحيح، باب غزوة خيبر، رقم الحديث : 4210۔

(78) ریاست اور عوام کے درمیان ایک اخلاقی معاہدہ ہوتا ہے۔ عوام، قانون کی پابندی اور بعض شخصی آزادیوں کی قربانی دے کر حکومت کو اقتدار دیتے ہیں، اور حکومت بدلے میں ان کے جان ومال، عزت، اور حقوق کی حفاظت کرتی ہے۔(م)

(79) ایسی شناخت یا احساسِ وابستگی جو ایک گروہ، قوم یا معاشرے کے تمام افراد میں مشترک ہو۔(م)

The Study of Religion and History

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

Vol.3, No.4, 2025

[80] یہ ایک ایسا نظام ہوتا ہے جس میں مختلف گروہ مل کر ایک دوسرے کی حفاظت کے لیے اقدامات کرتے ہیں، تاکہ کسی ایک پر حملہ ہو تو سب اس کے دفاع میں شریک ہوں۔(م)

[81] ابن هشام، السيرة النبويه، كتابه صلى الله عليه وسلم بين المهاجرين والأنصار وموادعة يهود 1/ 501

[82] ایسا نظام جس میں ایک جیسے حالات، تجربات یا پیشہ رکھنے والے افراد ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔(م)

[83] ایسا انتظام یا نظام جس میں مختلف ادارے، گروہ یا افراد اپنے مادی یا غیر مادی وسائل (جیسے معلومات، مہارتیں، آلات، فنڈز وغیرہ) ایک دوسرے کے ساتھ بانٹتے ہیں تاکہ سب کو فائدہ پہنچے اور وسائل ضائع نہ ہوں۔(م)

[84] البخاری، الجامع الصحيح، كتاب البيوع، رقم الحديث 2048۔

[85] یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں کوئی کمیونٹی، خاندان یا گروہ کسی مشکل، بحران یا دباؤ کا سامنا مشترکہ طور پر کرتا ہے۔ اس میں جذباتی حمایت، وسائل کی شراکت، اور اجتماعی حکمتِ عملی شامل ہوتی ہے۔(م)

[86] یہ ایسا عمل ہے جس کے ذریعے افراد یا معاشرے مشکلات، دباؤ یا صدمات سے نکلنے اور بہتر طریقے سے بحال ہونے کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔ اس میں ذہنی مضبوطی، جذباتی توازن، اور مستقبل کے چیلنجز سے نمٹنے کی تیاری شامل ہوتی ہے۔(م)

[87] یہ ایک ایسی منصوبہ بندی یا حکمتِ عملی ہوتی ہے جس کے تحت مختلف افراد، گروہوں، اداروں یا اقوام کے درمیان باہمی تعاون، اشتراکِ عمل یا شراکت قائم کی جاتی ہے تاکہ مشترکہ اہداف حاصل کیے جا سکیں۔ یہ حکمتِ عملی خاص طور پر کاروباری دنیا، بین الاقوامی تعلقات، اور سماجی تحریکات میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔(م)

[88] ایسی سفارتی کوششیں جو کسی تنازعے کے شدت اختیار کرنے سے پہلے ہی اسے روکنے، کم کرنے یا حل کرنے کے لیے کی جاتی ہیں۔(م)

[89] ایسے فوری اور مؤثر اقدامات جو کسی بحران یا ہنگامی صورتحال کو قابو میں لانے اور نقصانات کو کم کرنے کے لیے کیے جائیں۔(م)

[90] البخاری، الجامع الصحيح ، باب الشروط في الجهاد والمصالحة مع أهل الحرب، رقم الحديث : 2731۔

[91] Ibid.، باب موت النجاشي، رقم الحديث: 3877

[92] Ibid.، باب كتاب النبي صلى الله عليه وسلم إلى كسرى وقيصر، رقم الحديث : 4424

[93] ابن هشام، السيرة النبوية، ذكر الهجرة الأولى إلى أرض الحبشة، 1 / 321۔

[94] الجامع الصحيح، كتاب التفسير، رقم الحديث: 4905

[95] Martin E. P. Seligman and Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction," American Psychologist 55, no. 1 (2000): 5–14.

Shelly L. Gable and Jonathan Haidt, "What (and Why) Is Positive Psychology?," Review of General Psychology 9, no. 2 (2005): 103–110.

Christopher Peterson and Martin E. P. Seligman, Character Strengths and Virtues: A Classification (Washington, DC: American Psychological Association, 2004), pp. 41–73.

Martin E. P. Seligman, Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being (New York: Free Press, 2011), pp. 3–34.

John A. Snyder and Shane J. Lopez, eds., Oxford Handbook of Positive Psychology, 2nd ed. (New York: Oxford University Press, 2009), pp. 27–49.

[96] البخاری، الجامع الصحيح، باب: هل يقول الإمام للمقر: لعلك لمست أو غمزت، رقم الحديث: 6824۔

[97] مسلم بن حجاج، المسند الصحيح، بَابُ مَنِ اعْتَرَفَ عَلَى نَفْسِهِ بِالزِّنَى، رقم الحديث : 1695۔

[98] البخاری، الجامع الصحيح، باب يأيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيرا من الظن إن بعض الظن إثم ولا تجسسوا، رقم الحديث: 6066۔

[99] Ibid.، باب: هل يخرج المعتكف لحوائجه إلى باب المسجد، رقم الحديث : 2035

(100) Ibid.، باب ذكر البيع والشراء على المنبر في المسجد، رقم الحديث : 456

(101) Kristin L. Wolfe et al., "Hopelessness as a Predictor of Suicidal Ideation in Depressed Male and Female Adolescent Youth," Suicide and Life-Threatening Behavior 49, no. 1 (2019): 255–260.

(102) مسلم بن حجاج، المسند الصحيح، باب ترك الصلاة على القاتل نفسه، رقم الحديث: 978۔

(103) سورة البقرة 2: 219، سورة النساء 4: 43، سورة المائدة 5: 90، 91۔

(104) البخارى، الجامع الصحيح، باب صب الخمر في الطريق، رقم الحديث : 2464۔

(105) Ibid.، باب قتل حمزة بن عبد المطلب رضي الله عنه، رقم الحديث : 4072۔

(106) Ibid.، باب مناقب بلال بن رباح، رقم الحديث: 3754، مسلم بن حجاج، المسند الصحيح، باب من فضائل سلمان، وصهيب، وبلال رضي الله تعالى عنهم، رقم الحديث : 2504

(107) مسند احمد، حديث رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم، رقم الحديث : 23489۔

(108) ادراکی وروّیاتی علاج (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) ایک معروف نفسیاتی طریقۂ علاج ہے جو فرد کی منفی سوچوں اور غیر مناسب رویّوں کو پہچان کر اُنہیں مثبت، حقیقت پسند اور تعمیری سوچ و عمل سے بدلنے میں مدد دیتا ہے۔ جدلی رویّاتی علاج ((Dialectical Behavior Therapy – DBT، CBT کی ایک شاخ ہے جو ان افراد کے لیے مؤثر ہے جو شدید جذباتی اتار چڑھاؤ، غصے، اضطراب یا تعلقاتی الجھنوں کا شکار ہوتے ہیں۔ اس طریقۂ علاج میں جذبات کو سنبھالنے، تناؤ سے نمٹنے، تعلقات بہتر بنانے اور حال میں مکمل شعور (Mindfulness) کے ساتھ جینے کی مہارتیں سکھائی جاتی ہیں۔ بیانیہ معالجاتی طریقہ (Narrative Therapy) ایک ایسا اندازِ علاج ہے جس میں فرد اپنی زندگی کو ایک "کہانی" کی صورت میں بیان کرتا ہے، اور تھراپسٹ اس کی مدد کرتا ہے کہ وہ اپنی پرانی منفی یا کمزور کہانی کو ایک نئی، مثبت، باوقار اور بااختیار کہانی میں ڈھال کر ایک مضبوط شخصیت تشکیل دے۔(م)

کتابیات

1. القرآن الكريم
2. ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني(المتوفى: 273ھ) سنن ابن ماجه. بيروت: دار إحياء الكتب العربية۔
3. ابن منظور، محمد بن مكرم الإفريقي(المتوفى: 711ھ) لسان العرب. بيروت: دار صادر، 1414ھ، 390/4۔
4. ابن هشام، عبد الملك بن أيوب الحميري(المتوفى: 218ھ) السيرة النبوية. القاهرة: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده، 1375ھ - 1955م۔
5. أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق السجستاني (المتوفى: 275ھ)، سنن أبي داود، تحقيق: شعيب الأرنؤوط ، الطبعة الأولى، (دمشق: دار الرسالة العالمية، 1430ھ - 2009م)
6. أحمد بن حنبل (المتوفى: 241ھ) المسند. بيروت: مؤسسة الرسالة، 1421ھ۔
7. البخاري، محمد بن إسماعيل(المتوفى: 256ھ) الجامع الصحيح. بيروت: دار طوق النجاة، 1422ھ۔
8. الترمذي، محمد بن عيسى(المتوفى: 279ھ) سنن الترمذي. مصر: مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، 1395ھ۔
9. الحلبي، علي بن إبراهيم(المتوفى: 1044ھ) إنسان العيون في سيرة الأمين المأمون. بيروت: دار الكتب العلمية، 1427ھ۔
10. العواجي، محمد بن محمد۔ أهمية دراسة السيرة النبوية والعناية بها في حياة المسلمين. المدينة المنورة: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف۔
11. مالك بن أنس (المتوفى: 179ھ) الموطأ، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، طن، بيروت: دار إحياء التراث العربي،سطن
12. المقدسي، ضياء الدين محمد بن عبد الواحد(المتوفى: 643ھ) الأحاديث المختارة. بيروت: دار خضر للطباعة والنشر، 1420ھ۔
13. النسائي، أحمد بن شعيب(المتوفى: 303ھ) السنن الكبرى. بيروت: مؤسسة الرسالة، 1421ھ۔
14. Allama Iqbal Open University, Introduction to Psychology: course code 8411, coordinated by Dr. Afshan Huma (Islamabad: AIOU Press, 2023).

ISSN P: 3006-3329
ISSN E: 3006-3337

15. Christopher Peterson and Martin E. P. Seligman, Character Strengths and Virtues: A Classification (Washington, DC: American Psychological Association, 2004)
16. Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (New York: Bantam Books, 1995)
17. John A. Snyder and Shane J. Lopez, eds., Oxford Handbook of Positive Psychology, 2nd ed. (New York: Oxford University Press, 2009)
18. Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life (New York: Hyperion, 1994)
19. S. L. Keng, M. J. Smoski, and C. J. Robins, "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review," Clinical Psychology Review 31, no. 6 (2011)