THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

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

اسلامی عبادات بطور تھراپی: سکونِ قلب کا نفسیاتی تجزیہ

Islamic Worship as Therapy: A Psychological Analysis of Tranquility of the Heart

1. Nafeesa Hakim
MPhil Islamic Studies, Department of Islamic Studies, Khwaja Fareed University, Rahim Yar Khan, Pakistan.
2. Dr. Muhammad Shahid Habib (Corresponding Author)
Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Khwaja Fareed University, Rahim Yar Khan, Pakistan.
3. Dr. Mazhar Hussain
Lecturer, Department of Islamic Studies, Khwaja Fareed University, Rahim Yar Khan, Pakistan.

Abstract

Islamic worship expresses the relationship between the believer and God, yet its influence is not confined to the performance of religious duties. Prayer, fasting, dhikr, supplication, and Qur'anic recitation also shape attention, emotion, desire, hope, character, and social conduct. This article examines whether Islamic worship may be understood as a supportive therapeutic resource for tranquility of the heart. Using a descriptive and analytical method, it draws upon the Qur'an, Prophetic traditions, classical Islamic scholarship, and selected modern literature on religion and psychology. The term therapy is not used as a claim of clinical treatment. Rather, it refers to spiritual practices that may help a person reduce mental fragmentation, develop meaning, regulate emotion, strengthen patience, and preserve hope. The analysis suggests that prayer offers structure and attentional focus; fasting cultivates self-restraint and endurance; dhikr centers the mind upon remembrance of God; supplication gives meaningful expression to fear, need, gratitude, and hope; and Qur'anic recitation provides guidance for thought and conduct. Their benefit depends upon sincerity, understanding, presence of heart, moderation, and continuity. In cases of serious mental illness, worship should not replace professional care, but it may serve as a powerful spiritual support within ethically and religiously sensitive treatment.

Keywords*: Islamic worship, therapy, tranquility of the heart, psychology, prayer, fasting, dhikr, supplication, Qur'anic recitation*

1۔ تعارف

موجودہ دور میں ذہنی دباؤ اور اضطراب عالمی مسئلہ بن چکے ہیں۔ جدید نفسیات ادویات پر زور دیتی ہے لیکن روحانی خلا باقی رہتا ہے۔ اسلام میں نماز، روزہ، ذکر اور دعا کو ذہنی وروحانی علاج کے طور پر پیش کیا گیا ہے۔ موجودہ انسان کے پاس ماضی کے مقابلے میں زیادہ سہولتیں، تیز تر رابطے اور معلومات تک آسان رسائی موجود ہے، مگر اس کے باوجود بے چینی، تنہائی، خوف اور ذہنی تھکن عام محسوس ہوتی ہے۔ زندگی کی رفتار تیز ہوئی ہے، توقعات بڑھی ہیں اور انسان کی توجہ ایک ہی وقت میں کئی سمتوں میں تقسیم رہتی ہے۔ ایسے ماحول میں سکون کو اکثر صرف تفریح، آرام یا مسئلے سے وقتی فرار کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ یہ چیزیں تھکن کم کر سکتی ہیں، مگر قلبی اطمینان کا سوال زیادہ گہرا ہے۔ سکونِ قلب اس حالت کا نام ہے جس میں انسان آزمائش کے باوجود اپنی داخلی سمت، امید اور مقصد سے محروم نہ ہو۔ اسلام اس داخلی استحکام کو ایمان، عبادت، صبر، ذکر اور توکل کے ساتھ جوڑتا ہے۔ قرآن مجید کا ارشاد ہے: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾، "خبردار! اللہ کے ذکر ہی سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے" (الرعد:28)۔

اسلامی عبادات کا بنیادی مقصد اللہ کی بندگی ہے۔ اس حقیقت کو نظر انداز کر کے عبادت کو صرف ذہنی سکون کی تکنیک بنا دینا درست نہیں۔ تاہم بندگی کا یہ عمل انسان کے باطن کو چھوتا اور اس کی پوری شخصیت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ نماز وقت، جسم، زبان اور توجہ کو ایک نظم میں لاتی ہے۔ روزہ فوری خواہش کے مقابل شعوری ضبط سکھاتا

ہے۔ ذکر منتشر ذہن کو ایک مستقل مرکز دیتا ہے۔ دعا انسان کو اپنی کمزوری، خوف، شکر اور امید بیان کرنے کا راستہ دیتی ہے۔ تلاوتِ قرآن زندگی کو ہدایت، ذمہ داری اور آخرت کے وسیع تناظر میں دیکھنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ اس طرح عبادات دینی فریضہ ہونے کے ساتھ انسانی نفسیات کی تربیت بھی کرتی ہے۔

"عبادات بطور تھراپی" کی ترکیب اسی نفسیاتی پہلو کو سامنے لاتی ہے، مگر اسے احتیاط سے سمجھنے کی ضرورت ہے۔ تھراپی کا طبی مفہوم تربیت یافتہ ماہر کی نگرانی میں کسی ذہنی یا جذباتی مسئلے کا منظم علاج ہے۔ نماز یا ذکر کو اس معنی میں ایک مکمل متبادل علاج کہنا نہ دینی طور پر ضروری ہے اور نہ سائنسی طور پر ثابت۔ البتہ عبادات کو therapeutic resource، یعنی ایسا معاون روحانی ذریعہ کہا جا سکتا ہے جو انسان کے اندر معنی، امید، نظم، تعلق اور جذباتی برداشت پیدا کرے۔ یہ مقالہ اسی محدود اور متوازن مفہوم کو اختیار کرتا ہے۔

2۔ مسئلۂ تحقیق، مقاصد اور طریقۂ کار

عبادات اور سکون کے تعلق پر دینی گفتگو بہت ہوتی ہے، لیکن اس گفتگو میں کبھی کبھی دو انتہائیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک طرف ہر نفسیاتی پریشانی کو صرف ایمان کی کمزوری قرار دے دیا جاتا ہے اور دوسری طرف عبادات کے حقیقی روحانی اثر کو محض ذاتی خیال سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ پہلی صورت مریض کو احساسِ جرم میں مبتلا کر سکتی ہے اور ضروری علاج سے دور لے جا سکتی ہے؛ دوسری صورت انسان کے عقیدے، مذہبی شناخت اور ان روحانی وسائل کو نظر انداز کرتی ہے جو اس کے لیے طاقت کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ اصل ضرورت ایک ایسی علمی وضاحت کی ہے جو عبادات کی دینی حقیقت، اس کے نفسیاتی اثر اور پیشہ ورانہ علاج کی حدود کو ایک ساتھ سامنے رکھے۔

اسلامی تصورِ عبادات اور سکونِ قلب کی وضاحت کرنا؛ نماز، روزہ، ذکر، دعا اور تلاوتِ قرآن کے نفسیاتی پہلو سمجھنا؛ یہ دکھانا کہ عبادات توجہ، معنی، امید، ضبطِ نفس اور جذباتی توازن میں کس طرح معاون ہو سکتی ہیں؛ اور عبادت کو کلینیکل علاج کا غیر محتاط متبادل بنانے سے پیدا ہونے والے مسائل واضح کرنا۔ اس مقصد کے لیے توصیفی و تجزیاتی طریقہ اختیار کیا گیا ہے۔ قرآن و حدیث کی متعلقہ نصوص، کلاسیکی اسلامی علماء کی آراء اور مذہب و نفسیات سے متعلق منتخب جدید تحریروں کو موضوعاتی انداز میں پڑھا گیا ہے۔ یہ کوئی تجرباتی یا شماریاتی مطالعہ نہیں؛ اس میں نظری مفاہیم، روحانی تجربے اور نفسیاتی عمل کے باہمی تعلق کی تشریح کی گئی ہے۔

مرکزی سوال یہ ہے کہ اسلامی عبادات سکونِ قلب کی تشکیل میں کن نفسیاتی راستوں سے مدد دیتی ہیں۔ ضمنی طور پر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ عبادات کا فائدہ کن شرائط کے ساتھ زیادہ بامعنی ہوتا ہے، منفی مذہبی تعبیر کس طرح اضطراب بڑھا سکتی ہے، اور شدید ذہنی بیماری میں دینی رہنمائی اور پیشہ ورانہ علاج کے درمیان متوازن تعلق کیا ہونا چاہیے۔ اس دائرے کی وضاحت ضروری ہے، کیونکہ عنوان میں موجود لفظ "تھراپی" اگر بغیر شرح کے چھوڑ دیا جائے تو غیر ضروری اور غیر سائنسی دعوے پیدا ہو سکتے ہیں۔

3۔ عبادت، تھراپی اور سکونِ قلب: بنیادی تصورات

اسلامی اصطلاح میں عبادت کا مفہوم چند مخصوص رسوم تک محدود نہیں۔ ابن تیمیہ کے مطابق عبادت ہر اس ظاہری اور باطنی قول و عمل کا جامع نام ہے جسے اللہ پسند کرتا ہے (ابن تیمیہ، 1403ھ)۔ اس تعریف میں نماز اور روزے کے ساتھ محبتِ الٰہی، خوف، امید، توکل، سچائی، خدمت اور اخلاقی ذمہ داری بھی شامل ہو جاتی ہے۔ امام غزالی نے عبادت کے ظاہر کے ساتھ اس کے باطن پر زور دیا۔ ان کے نزدیک نماز کی حرکات اس وقت اپنی اصل روح پاتی ہیں جب ان کے ساتھ حضورِ قلب، تعظیم، امید اور حیا موجود ہو۔ اسی طرح روزہ صرف بھوک نہیں بلکہ نگاہ، زبان اور خواہش کی نگرانی بھی ہے (الغزالی، بلا تاریخ)۔

سکونِ قلب کو وقتی خوشی کے برابر نہیں رکھا جا سکتا۔ خوشی کسی پسندیدہ خبر، کامیابی یا آرام دہ تجربے سے پیدا ہو سکتی ہے، مگر اطمینان اس سے زیادہ پائیدار کیفیت ہے۔ اس میں انسان اپنی زندگی کو بامقصد سمجھتا، اپنے رب پر اعتماد رکھتا اور مشکل کے باوجود درست عمل کی کوشش جاری رکھتا ہے۔ قرآن میں حضرت ابراہیم علیہ السلام نے مردوں کے زندہ ہونے کا مشاہدہ اس لیے مانگا کہ ان کا دل مطمئن ہو جائے (البقرۃ:260)۔ یہاں اطمینان شک کے مقابل صرف معلومات نہیں بلکہ یقین کے ساتھ قلبی ٹھہراؤ ہے۔ اسی طرح ذکر سے اطمینان والی آیت انسان کو بتاتی ہے کہ دل کی گہری بے قراری کا تعلق اس کے خالق سے تعلق کے ساتھ ہے۔

نفسیاتی اعتبار سے تھراپی انسان کو اپنے خیالات، جذبات اور رویّوں کو سمجھنے اور بہتر انداز میں منظم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ عبادت بھی بعض مقامات پر اسی طرح کے معاون عمل پیدا کرتی ہے، لیکن اس کی بنیاد مختلف ہے۔ عبادت میں انسان صرف اپنے آپ سے گفتگو نہیں کرتا بلکہ اللہ کے حضور کھڑا ہوتا ہے۔ وہ اپنے نفس کو خود مختار مرکز سمجھنے کے بجائے جواب دہ بندہ سمجھتا ہے۔ یہی روحانی نسبت عبادت کو عام relaxation exercise سے ممتاز کرتی ہے۔ اس لیے زیادہ مناسب تعبیر یہ ہے کہ عبادات نفسیاتی بہبود کے لیے "روحانی معاونت" فراہم کرتی ہیں، نہ کہ ہر بیماری کے لیے تیار شدہ نسخہ۔

THE STUDY OF RELIGION AND HISTORY

Vol.4, No.1, 2026

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

4۔ اسلامی عبادات اور انسانی نفسیات

انسانی ذہن مسلسل معنی تلاش کرتا ہے۔ جب کوئی حادثہ، بیماری، محرومی یا ناکامی پیش آتی ہے تو صرف واقعہ تکلیف نہیں دیتا؛ اس واقعے کی تشریح بھی دکھ میں اضافہ یا کمی کرتی ہے۔ اگر انسان مشکل کو مکمل بے معنویت، ذاتی تباہی یا دائمی سزا سمجھ لے تو اضطراب بڑھ سکتا ہے۔ ایمان اسے آزمائش، صبر، دعا، توبہ، ذمہ داری اور آخرت کے تصورات کے ذریعے ایک وسیع تناظر دیتا ہے۔ اس سے درد ختم نہیں ہوتا، مگر درد کو سمجھنے کا زاویہ بدل سکتا ہے۔ مذہبی coping پر جدید کام بھی معنی، امید اور تعلق کو اہم قرار دیتا ہے، ساتھ ہی یہ تنبیہ کرتا ہے کہ منفی مذہبی کشمکش بعض اوقات پریشانی بڑھا سکتی ہے (Pargament, 1997; Koenig, 2012)۔

عبادات توجہ کو بھی منظم کرتی ہیں۔ ذہنی پریشانی میں انسان بار بار ایک ہی خوف یا خیال کے گرد گھومتا رہتا ہے۔ نماز، ذکر اور تلاوت اسے ارادی طور پر ایک دوسرے مرکز کی طرف منتقل کرتے ہیں۔ یہ منتقلی مسئلے سے انکار نہیں، بلکہ ذہن کو اس قدر فاصلے پر لاتی ہے جہاں وہ ردِ عمل کے بجائے غور کر سکے۔ عبادت میں سانس، آواز، جسمانی حرکت اور معنی ایک ساتھ شامل ہوں تو ذہنی انتشار کم ہونے کا امکان بڑھتا ہے۔ تاہم مقصد محض خیالات کو خالی کرنا نہیں؛ اسلامی عبادات ذہن کو اللہ، ہدایت اور جواب دہی کے معنی سے بھر دیتی ہے۔

عبادات جذباتی تنظیم میں بھی حصہ لیتی ہیں۔ دعا خوف اور بے بسی کو زبان دیتی ہے، استغفار ندامت کو اصلاح کی طرف موڑتا ہے، شکر محرومی کے ساتھ موجود نعمتوں کو دیکھنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے، اور توکل کوشش کے بعد نتیجہ اللہ کے سپرد کرنے کا شعور دیتا ہے۔ روزہ خواہش اور غصے کے فوری اظہار کو روکنے کی مشق فراہم کرتا ہے۔ جماعت، صدقہ اور حج انسان کو تنہائی سے نکال کر ایک بڑی برادری سے جوڑتے ہیں۔ یوں عبادت میں cognitive، emotional، behavioral اور social چاروں پہلو جمع ہو جاتے ہیں۔

5۔ نماز: توجہ، نظم اور داخلی مکالمہ

نماز اسلامی زندگی کا سب سے باقاعدہ عبادتی ڈھانچہ ہے۔ اس کے اوقات دن کو حصوں میں تقسیم کرتے ہیں اور انسان کو یاد دلاتے ہیں کہ مصروفیت آخری حقیقت نہیں۔ اذان سننا، وضو کرنا، قبلے کی طرف رخ کرنا اور تکبیر کہنا ایک ذہنی انتقال پیدا کرتے ہیں: انسان دنیاوی کرداروں سے نکل کر بندگی کے مقام پر آتا ہے۔ یہ وقفہ خاص طور پر اس شخص کے لیے اہم ہو سکتا ہے جس کی زندگی بے ترتیب، دباؤ سے بھری یا مسلسل اسکرین اور کام میں گھری ہو۔ نماز اسے دن میں کئی مرتبہ رکنے، سانس لینے، اپنے عمل کا جائزہ لینے اور دوبارہ سمت درست کرنے کا موقع دیتی ہے۔

نماز کی حرکات بھی معنی رکھتی ہیں۔ قیام ذمہ دار حضور، رکوع عاجزی اور سجدہ کامل سپردگی کی علامت ہے۔ سجدے میں انسان جسمانی طور پر اپنے سب سے بلند عضو، پیشانی، کو زمین پر رکھتا ہے۔ یہ عمل نفس کے غرور کو توڑنے اور محدود انسانی اختیار تسلیم کرنے کی تربیت دیتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے نماز کو آنکھوں کی ٹھنڈک قرار دیا (سنن النسائی، حدیث 3939) اور پریشانی کے وقت نماز کی طرف رجوع فرمایا۔ تاہم ہر نماز میں فوری سکون محسوس نہ ہونا اس عبادت کی ناکامی نہیں۔ کبھی ذہن بھٹکتا ہے، کبھی تھکن غالب ہوتی ہے اور کبھی دل غم سے بھرا رہتا ہے۔ نماز کا اثر فوری احساس کے ساتھ ساتھ طویل مدتی نظم اور اخلاقی تربیت میں بھی ظاہر ہوتا ہے۔

خشوع نماز کے نفسیاتی اثر کا مرکزی پہلو ہے۔ خشوع کا مطلب یہ نہیں کہ ذہن میں کوئی خیال نہ آئے، بلکہ یہ ہے کہ بھٹکنے کے بعد توجہ کو بار بار اللہ کی طرف لوٹایا جائے۔ اس عمل میں patience اور attentional control کی مشق موجود ہے۔ قراءت کا مفہوم سمجھنا اس کیفیت کو گہرا کرتا ہے۔ سورۂ فاتحہ میں حمد، ربوبیت، رحمت، جواب دہی، استعانت اور ہدایت کی دعا ایک مختصر مگر جامع داخلی مکالمہ بناتی ہے۔ جب نمازی ان معانی سے واقف ہو تو نماز محض الفاظ کی تکرار نہیں رہتی، بلکہ روزانہ اپنے عقیدے، امید اور ذمہ داری کی تجدید بن جاتی ہے۔

نماز کا اخلاقی پہلو بھی سکون سے جدا نہیں۔ قرآن نماز کو بے حیائی اور برائی سے روکنے والا عمل قرار دیتا ہے (العنکبوت: 45)۔ اگر عبادت کے بعد انسان جھوٹ، ظلم یا بدسلوکی پر قائم رہے تو اس کے اندر تضاد پیدا ہوتا ہے۔ حقیقی سکون صرف جذباتی آرام سے نہیں، ضمیر اور عمل کی ہم آہنگی سے بھی بنتا ہے۔ اس لیے نماز بطور معاون تھراپی اسی وقت مکمل معنی رکھتی ہے جب وہ رویے میں سچائی، ذمہ داری، صفائی، وقت کی پابندی اور حقوق العباد کی ادائیگی پیدا کرے۔

6۔ روزہ: ضبطِ نفس، صبر اور جذباتی برداشت

روزے کا بنیادی حکم تقویٰ کے حصول سے وابستہ ہے: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرۃ: 183)۔ تقویٰ میں بیدار شعور، خود نگرانی اور اللہ کے سامنے جواب دہی شامل ہیں۔ روزہ انسان کو جائز خواہش بھی مقررہ وقت تک روکنے کی تربیت دیتا ہے۔ یہ تجربہ اسے بتاتا ہے کہ خواہش طاقتور ہو سکتی ہے، مگر اس پر عمل ناگزیر نہیں۔ نفسیاتی زبان میں یہ

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

impulse control اور delayed gratification سے مشابہ پہلو رکھتا ہے۔ انسان بھوک محسوس کرتا ہے مگر اپنے فیصلے پر قائم رہتا ہے؛ غصہ آتا ہے مگر اسے بے قابو اظہار سے روکتا ہے؛ تھکن ہوتی ہے مگر مقصد یاد رکھتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے روزے کو ڈھال فرمایا(صحیح البخاری، حدیث 1894)۔ ڈھال کا مفہوم صرف آخرت کی حفاظت نہیں، بلکہ دنیا میں نفس کے بے قابو رجحانات سے حفاظت بھی ہے۔ روزہ انسان کو اپنے جسم اور جذبات کے اشارے پہچاننے کا موقع دیتا ہے۔ عام حالات میں بھوک کے ساتھ چڑچڑاپن فوراً دوسروں پر منتقل ہو سکتا ہے، لیکن روزہ دار کو یاد دلایا جاتا ہے کہ اس کا مقصد بدکلامی نہیں۔ "میں روزے سے ہوں" کہنا دراصل اپنے ردِ عمل اور شناخت کے درمیان ایک شعوری وقفہ پیدا کرنا ہے۔ یہی وقفہ جذباتی تنظیم کی بنیاد بن سکتا ہے۔

روزہ ہمدردی اور شکر بھی پیدا کرتا ہے۔ وقتی بھوک انسان کو ان لوگوں کی محرومی کے قریب لاتی ہے جن کے لیے بھوک روزانہ کی حقیقت ہے۔ افطار کے وقت معمولی پانی اور کھجور بھی نعمت کے طور پر محسوس ہوتے ہیں۔ یہ تجربہ توجہ کو کمی سے نعمت کی طرف منتقل کر سکتا ہے۔ تاہم روزے کو نفسیاتی فائدے کا ذریعہ بنانے کے لیے اعتدال، مناسب خوراک، نیند اور صحت کے احکام کا خیال ضروری ہے۔ بیمار، مسافر اور دیگر معذور افراد کے لیے شریعت کی رخصتیں بتاتی ہیں کہ اسلام عبادت کے نام پر جسم کو نقصان پہنچانا پسند نہیں کرتا۔

رمضان کا اجتماعی ماحول روزے کے اثر کو مزید گہرا کرتا ہے۔ مشترک سحری، افطار، تراویح، صدقہ اور تلاوت فرد کو تنہائی سے نکالتے ہیں۔ لیکن اگر رمضان صرف کھانے، نیند کی بے ترتیبی یا سماجی مقابلے میں بدل جائے تو اس کی تربیتی روح کمزور پڑ سکتی ہے۔ اصل مقصد یہ ہے کہ روزے میں سیکھا ہوا ضبط رمضان کے بعد بھی زبان، خرچ، غصے اور خواہشات میں نظر آئے۔ اس تسلسل کے بغیر روزہ ایک موسمی تجربہ رہ جاتا ہے؛ تسلسل کے ساتھ وہ شخصیت کی تربیت بن سکتا ہے۔

7۔ ذکر اور دعا: ذہنی مرکزیت، اظہار اور امید

ذکر کا سادہ مفہوم اللہ کو یاد رکھنا ہے، مگر یہ صرف زبان کی حرکت نہیں۔ قرآن، نماز، تسبیح، استغفار اور اللہ کی نشانیوں میں غور سب ذکر کی مختلف صورتیں ہیں۔ انسانی ذہن بار بار ان باتوں کی طرف لوٹتا ہے جنہیں وہ اہم سمجھتا ہے۔ پریشانی میں یہ لوٹنا خوف، نقصان یا خطرے کے گرد ہو سکتا ہے۔ ذکر توجہ کو ان خیالات سے زبردستی نہیں مٹاتا، بلکہ ان کے ساتھ اللہ کی قدرت، رحمت اور قرب کا شعور شامل کرتا ہے۔ اس طرح خوف واحد حقیقت نہیں رہتا۔ "حسبی اللہ" کہنا اس بات کا اعلان ہے کہ خطرے کے ساتھ ایک محافظ بھی ہے؛ "الحمدللہ" کہنا کمی کے ساتھ نعمت کو بھی دیکھنا ہے؛ "استغفر اللہ" کہنا غلطی کے ساتھ واپسی کا دروازہ کھلا دیکھنا ہے۔

تکرار ذہن پر سکون اثر ڈال سکتی ہے، مگر اسلامی ذکر کا مقصد محض repetitive sound نہیں۔ الفاظ کا معنی اور بندے کا تعلق اس کی روح ہیں۔ اگر زبان ذکر کرے مگر انسان ظلم، تکبر یا غفلت پر قائم رہے تو ذکر کا اخلاقی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ اسی لیے قرآن "کثرت سے ذکر" کے ساتھ عمل، خوف اور امید کو جوڑتا ہے۔ ذکر کی مفید صورت وہ ہے جو انسان کو حال میں حاضر کرے، دل کو نرم بنائے اور رویّے میں تبدیلی لائے۔ چند منٹ کا بامعنی ذکر اس طویل تکرار سے بہتر ہو سکتا ہے جس میں توجہ، فہم اور اخلاقی اثر بالکل نہ ہو۔

دعا انسانی نفسیات کے لیے ایک غیر معمولی راستہ فراہم کرتی ہے۔ بہت سے دکھ ایسے ہوتے ہیں جنہیں انسان دوسرے لوگوں کے سامنے مکمل طور پر بیان نہیں کر پاتا۔ دعا میں اسے ایک ایسا مخاطب ملتا ہے جو اس کے ظاہر و باطن سے واقف ہے۔ وہ خوف، شرمندگی، محرومی، خواہش، شکر اور امید سب بیان کر سکتا ہے۔ یہ اظہار اضطراب کو نام دیتا اور مبہم دکھ کو ایک بامعنی گفتگو میں بدلتا ہے۔ قرآن کا ارشاد ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر: 60) انسان کو تعلق اور امید کا یقین دیتا ہے۔

دعا کا اثر صرف مطلوب چیز ملنے تک محدود نہیں۔ کبھی دعا کے بعد حالات فوراً نہیں بدلتے، مگر انسان کے اندر انتظار، صبر اور صحیح قدم اٹھانے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ دعا ذمہ داری سے فرار نہیں؛ نبی کریم ﷺ کی تعلیم میں توکل کے ساتھ اسباب اختیار کرنا ضروری ہے۔ بیمار شخص دعا بھی کرتا ہے اور علاج بھی لیتا ہے، بے روزگار دعا کے ساتھ کوشش بھی کرتا ہے، اور مظلوم دعا کے ساتھ جائز قانونی اور سماجی مدد بھی حاصل کرتا ہے۔ اس متوازن صورت میں دعا بے عملی نہیں بلکہ امید کے ساتھ عمل کا سرچشمہ بنتی ہے۔

8۔ تلاوتِ قرآن: معنی کی بازیافت اور فکری اصلاح

قرآن مجید اپنے آپ کو ہدایت، شفا اور رحمت قرار دیتا ہے: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الاسراء: 82)۔ یہاں شفا کو صرف جسمانی یا طبی علاج تک محدود کرنا درست نہیں۔ قرآن شرک، جہالت، اخلاقی بیماری، ناامیدی اور فکری گمراہی کا علاج کرتا ہے۔ اس کی تلاوت آواز کے حسن سے سکون

دے سکتی ہے، مگر اصل تبدیلی اس وقت پیدا ہوتی ہے جب سماعت کے ساتھ فہم اور تدبر شامل ہوں۔ قرآن انسان کے بنیادی سوالات کا جواب دیتا ہے: میں کون ہوں، میری زندگی کا مقصد کیا ہے، دکھ کا مطلب کیا ہے، میری ذمہ داری کیا ہے اور موت کے بعد کیا ہو گا۔

نفسیاتی پریشانی میں انسان کی فکر اکثر چند سخت جملوں میں قید ہو جاتی ہے: "میرے لیے کوئی راستہ نہیں"، "میری غلطی کبھی معاف نہیں ہو سکتی"، "یہ مشکل ہمیشہ رہے گی" یا "میں بالکل تنہا ہوں"۔ قرآن ان قطعی اور مایوس کن تعبیرات کو چیلنج کرتا ہے۔ وہ اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہونے کی تعلیم دیتا ہے (الزمر: 53)، مشکل کے ساتھ آسانی کا ذکر کرتا ہے (الشرح: 5-6)، اور انسان کو اس کی طاقت سے زیادہ بوجھ نہ دیے جانے کا یقین دلاتا ہے (البقرۃ: 286)۔ یہ آیات محض مثبت جملے نہیں؛ وہ ایمان، ذمہ داری اور امید پر قائم ایک مکمل worldview پیش کرتی ہیں۔

تلاوت کی باقاعدگی ذہن میں ایک متبادل اخلاقی زبان پیدا کرتی ہے۔ دنیا کامیابی کو صرف مال، شہرت اور ظاہری برتری سے ناپ سکتی ہے، جبکہ قرآن تقویٰ، عدل، صبر اور احسان کو اصل قدر قرار دیتا ہے۔ یہ تبدیلی انسان کی self-worth کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اگر کوئی اپنی قدر صرف دوسروں کی تعریف، سماجی حیثیت یا مسلسل کامیابی سے وابستہ کرے تو ناکامی اسے توڑ سکتی ہے۔ قرآن اسے یاد دلاتا ہے کہ عزت بندگی، کردار اور اللہ کے علم میں ہے۔ اس سے انسان بیرونی معیار کے دباؤ سے کچھ آزادی حاصل کر سکتا ہے۔

فہمِ قرآن کے لیے ترجمہ، معتبر تفسیر اور تدریجی مطالعہ ضروری ہے۔ سیاق سے ہٹ کر آیت لینا، ہر ذاتی خیال کو قرآنی حکم سمجھنا یا خوف کی آیات کو رحمت سے جدا پڑھنا نفسیاتی نقصان بھی پیدا کر سکتا ہے۔ متوازن تلاوت میں بشارت اور تنبیہ، خوف اور امید، حقوق اللہ اور حقوق العباد سب شامل رہتے ہیں۔ یہی توازن قرآن کو محض تسلی کی کتاب کے بجائے اصلاح، ذمہ داری اور سکون کی کتاب بناتا ہے۔

9۔ اجتماعی عبادات اور سماجی سکون

انسان صرف انفرادی ذہن نہیں؛ وہ تعلقات کے اندر جیتا ہے۔ تنہائی، بے تعلقی اور بے فائدہ ہونے کا احساس ذہنی پریشانی کو بڑھا سکتا ہے۔ اسلام کی کئی عبادات فرد کو جماعت سے جوڑتی ہیں۔ باجماعت نماز میں امیر و غریب ایک صف میں کھڑے ہوتے ہیں، جمعہ باقاعدہ اجتماعی ملاقات فراہم کرتا ہے، زکوٰۃ و صدقات صاحبِ استطاعت کو ضرورت مند کی ذمہ داری یاد دلاتے ہیں، اور حج زبان، نسل اور علاقے سے بالاتر امت کا تجربہ پیدا کرتا ہے۔ یہ اعمال سماجی تعلق، شناخت اور باہمی تعاون کو مضبوط کر سکتے ہیں۔

صدقہ نفسیاتی لحاظ سے بھی اہم ہے۔ جب انسان کسی کی مدد کرتا ہے تو وہ اپنی مشکل میں بند رہنے کے بجائے دوسروں کی ضرورت دیکھتا ہے۔ اس سے شکر، افادیت اور ہمدردی پیدا ہو سکتی ہے۔ قرآن صدقے کو تزکیے سے جوڑتا ہے (التوبۃ: 103)۔ تاہم خدمتِ خلق کو اپنی برتری دکھانے یا محتاج کی عزت مجروح کرنے کا ذریعہ بنا دیا جائے تو اس کا روحانی اثر ضائع ہو جاتا ہے۔ حقیقی صدقہ دینے والے کے نفس کو بھی پاک کرتا اور لینے والے کی عزت بھی محفوظ رکھتا ہے۔

جماعتی تعلق ہر حال میں خودکار طور پر مثبت نہیں ہوتا۔ اگر مذہبی ماحول میں تحقیر، سختی، طبقاتی فرق یا ذہنی بیماری کا مذاق موجود ہو تو پریشان شخص مزید تنہا ہو سکتا ہے۔ مسجد، خاندان اور دینی ادارے تب therapeutic community بن سکتے ہیں جب وہاں سماعت، رحمت، رازداری اور مناسب رہنمائی ہو۔ امام یا معلم کو ہر نفسیاتی مسئلے کا علاج خود کرنے کے بجائے اپنی حد پہچاننی چاہیے اور ضرورت پر مستند ماہر کی طرف رہنمائی کرنی چاہیے۔ اس تعاون سے دینی اعتماد بھی محفوظ رہتا ہے اور علاج کی راہ بھی کھلتی ہے۔

10۔ عبادات کے مؤثر ہونے کی بنیادی شرائط

عبادت کا ظاہری عمل اہم ہے، مگر اس کے نفسیاتی اور اخلاقی اثر کے لیے نیت بنیادی شرط ہے۔ اگر کوئی شخص عبادت صرف لوگوں کی تعریف، مقابلے یا ظاہری شناخت کے لیے کرے تو اندرونی سکون محدود رہ سکتا ہے۔ اخلاص انسان کو بیرونی نظر سے آزاد کر کے اللہ کی رضا کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ریا کا خیال آتے ہی عبادت چھوڑ دی جائے؛ اصل کام نیت کو بار بار درست کرنا ہے۔ یہی خود احتسابی شخصیت میں دیانت پیدا کرتی ہے۔

دوسری شرط فہم اور حضورِ قلب ہے۔ نامعلوم الفاظ، جلدی میں ادا کی گئی حرکات اور بے توجہی عبادت کی گہرائی کم کر سکتے ہیں۔ ہر شخص کامل یکسوئی حاصل نہیں کر سکتا، مگر معنی سیکھنا، ماحول بہتر بنانا، موبائل سے فاصلہ رکھنا اور عبادت سے پہلے چند لمحے ذہن کو تیار کرنا مددگار ہے۔ عبادت میں ذہن بھٹکے تو مایوس ہونے کے بجائے اسے نرمی سے واپس لانا چاہیے۔ سخت خود ملامتی بعض اوقات عبادت کو سکون کے بجائے خوف کا ذریعہ بنا دیتی ہے۔

تیسری شرط اعتدال اور تسلسل ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اللہ کو وہ عمل زیادہ پسند ہونے کی خبر دی جو پابندی سے ہو، خواہ کم ہو (صحیح البخاری، حدیث 6464)۔ اچانک بہت بڑا معمول اختیار کر کے جلد تھک جانا انسانی فطرت کے خلاف ہے۔ چند آیات کی روزانہ تلاوت، نماز کے بعد مختصر ذکر، باقاعدہ دعا اور معمولی مگر مسلسل صدقہ دیرپا تبدیلی پیدا کر سکتے ہیں۔ عبادت کا معمول ایسا ہو جو فرائض، صحت، خاندان اور روزگار کے حقوق کے ساتھ توازن رکھے۔

چوتھی شرط اخلاقی مطابقت ہے۔ عبادت اور روزمرہ رویّے میں شدید فرق ہو تو باطن میں کشمکش پیدا ہوتی ہے۔ نماز کے ساتھ جھوٹ، روزے کے ساتھ بدزبانی، ذکر کے ساتھ تکبر اور تلاوت کے ساتھ حقوق العباد کی پامالی عبادت کے مقصد کو کمزور کرتے ہیں۔ سکون اس وقت گہرا ہوتا ہے جب عقیدہ، عبادت اور کردار ایک سمت میں ہوں۔ توبہ اسی لیے اہم ہے کہ وہ غلطی چھپانے کے بجائے اسے ماننے، معافی مانگنے، حق لوٹانے اور نئے عمل کی طرف آنے کا راستہ دیتی ہے۔

11۔ عبادت اور پیشہ ورانہ نفسیاتی علاج: حدود و توازن

شدید ڈپریشن، panic disorder، psychosis، trauma، نشے کی بیماری یا خود کو نقصان پہنچانے کے خیالات پیچیدہ مسائل ہیں۔ ان میں حیاتیاتی، نفسیاتی، خاندانی اور سماجی عوامل شامل ہو سکتے ہیں۔ ایسے شخص کو یہ کہنا کہ "صرف نماز پڑھو، سب ٹھیک ہو جائے گا" بظاہر مذہبی بات ہے، مگر عملی طور پر نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ وہ پہلے ہی نماز پڑھ رہا ہو اور پھر بھی بیمار ہو؛ ایسی صورت میں یہ جملہ اسے ناکام، گناہ گار یا کمزور ایمان والا محسوس کرا سکتا ہے۔ اسلام علاج اختیار کرنے سے نہیں روکتا۔ نبی کریم ﷺ نے علاج کی ترغیب دی اور اسباب اختیار کرنا توکل کے خلاف نہیں۔

دوسری طرف ایسا علاج بھی ادھورا ہو سکتا ہے جو مذہبی شخص کے ایمان کو غیر اہم یا بیماری سمجھ لے۔ بہت سے لوگوں کے لیے دعا، قرآن، حلال و حرام، خاندان اور آخرت کا تصور ان کی شناخت کا بنیادی حصہ ہیں۔ ماہرِ نفسیات اگر ان پہلوؤں کو احترام کے ساتھ سمجھے تو علاج زیادہ قابلِ قبول اور بامعنی ہو سکتا ہے۔ Spiritually integrated psychotherapy کا مقصد مذہب کو مریض پر مسلط کرنا نہیں، بلکہ اس کے اپنے عقیدے اور اقدار کو اس کی رضامندی سے علاج میں مناسب جگہ دینا ہے (Pargament, 2007)۔

متوازن طریقہ یہ ہے کہ عبادت، سماجی سہارا، طبی معائنہ اور نفسیاتی علاج ضرورت کے مطابق ایک دوسرے کی مدد کریں۔ ہلکی روزمرہ پریشانی میں نماز، دعا، نیند، ورزش، گفتگو اور معمول کی اصلاح کافی مدد دے سکتی ہے۔ اگر علامات مسلسل رہیں، کام یا تعلقات متاثر ہوں، نیند اور خوراک شدید بگڑ جائے، حقیقت سے رابطہ کم ہو یا خودکشی کا خیال آئے تو فوری پیشہ ورانہ مدد ضروری ہے۔ ایسی حالت میں دوا یا تھراپی قبول کرنا ایمان کی کمزوری نہیں، جیسے جسمانی بیماری میں علاج لینا کمزور توکل نہیں۔

دینی رہنما اور ذہنی صحت کے ماہر ایک دوسرے کے حریف نہیں ہونے چاہییں۔ عالم عقیدے، عبادت اور اخلاقی رہنمائی میں مدد دے سکتا ہے؛ psychologist یا psychiatrist تشخیص اور علاج کی مہارت رکھتا ہے۔ دونوں اپنی حدود پہچانیں اور مریض کی رضامندی و رازداری کا احترام کریں تو جامع نگہداشت ممکن ہے۔ یہی رویہ اسلامی تصورِ انسان سے بھی قریب ہے، کیونکہ اسلام جسم، عقل، روح، خاندان اور معاشرے کو ایک دوسرے سے جدا خانوں میں نہیں بانٹتا۔

12۔ بحث

اسلامی عبادات کا نفسیاتی اثر کسی ایک سادہ اصول سے بیان نہیں کیا جا سکتا۔ نماز صرف relaxation نہیں، روزہ صرف self-control exercise نہیں، ذکر صرف repeated sound نہیں اور تلاوت صرف positive thinking نہیں۔ ہر عبادت اللہ سے تعلق، شریعت کی پیروی اور اخلاقی جواب دہی پر قائم ہے۔ البتہ ان عبادات کے اندر ایسے انسانی عمل ضرور موجود ہیں جنہیں نفسیاتی زبان میں توجہ کی تنظیم، emotional regulation، meaning-making، hope، self-discipline اور social connectedness کہا جا سکتا ہے۔ یہ مشابہتیں دینی تجربے کو نفسیات میں تحلیل نہیں کرتیں؛ وہ صرف یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہیں کہ عبادات انسان کے باطن تک کن راستوں سے پہنچتی ہے۔

عبادات کی سب سے بڑی قوت ان کا جامع ہونا ہے۔ وہ خیال کو عقیدے سے، احساس کو دعا سے، جسم کو عمل سے، عادت کو وقت سے اور فرد کو جماعت سے جوڑتی ہیں۔ نماز میں عقیدہ، الفاظ اور جسمانی حرکت ایک ساتھ ہیں۔ روزے میں نیت، جسمانی ضبط، اخلاق اور سماجی ہمدردی جمع ہیں۔ ذکر و دعا میں زبان، توجہ، یاد اور امید ملتے ہیں۔ قرآن فکر کو درست کرنے کے ساتھ عمل کا مطالبہ کرتا ہے۔ اس جامعیت کی وجہ سے عبادت محض وقتی سکون کے بجائے شخصیت کی تشکیل کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

اس کے باوجود عبادت کا تجربہ ہر شخص کے لیے ایک جیسا نہیں۔ مذہبی تربیت، شخصیت، صدمہ، خاندانی ماحول، بیماری اور عبادت کی سمجھ اثر کو بدل سکتے ہیں۔ کسی شخص کو سجدے میں سکون ملتا ہے، جبکہ دوسرا شدید وسوسوں کی وجہ سے نماز میں اضطراب محسوس کر سکتا ہے۔ کسی کے لیے توبہ امید کا دروازہ ہے، مگر کوئی غلط مذہبی تربیت کی وجہ سے ہر وقت سزا کے خوف میں رہتا ہے۔ اس لیے دینی رہنمائی میں رحمت، تدریج اور فرد کی حالت کو سمجھنا ضروری ہے۔

عبادت ہر بیماری کا واحد علاج ہے، نہ یہ کہ اس کا نفسیاتی اثر محض وہم ہے۔ زیادہ متوازن بات یہ ہے کہ اسلامی عبادات مؤمن کے لیے مضبوط protective اور supportive resources بن سکتی ہیں۔ وہ زندگی کو معنی دیتی، انسان کو تنہائی سے نکالتی، خواہشات کو نظم دیتی اور مشکل میں امید قائم رکھتی ہیں۔ جہاں بیماری پیشہ ورانہ علاج مانگتی ہو وہاں یہی ایمان انسان کو علاج اختیار کرنے، صبر رکھنے اور صحت یابی کی کوشش جاری رکھنے کی قوت دے سکتا ہے۔

13۔ نتائج

سکونِ قلب اسلامی تصور میں محض وقتی خوشی یا اضطراب کی عدم موجودگی نہیں۔ یہ اللہ پر اعتماد، زندگی کے مقصد، اخلاقی ذمہ داری اور آزمائش کے اندر ثابت قدمی کی جامع کیفیت ہے۔ دوسرا نتیجہ یہ ہے کہ مختلف عبادات اس کیفیت کی تشکیل میں مختلف مگر باہم مربوط کردار ادا کرتی ہیں: نماز توجہ اور نظم، روزہ ضبط و صبر، ذکر ذہنی مرکزیت، دعا اظہار و امید، تلاوت معنی و ہدایت، اور اجتماعی عبادات تعلق و خدمت پیدا کرتی ہیں۔

تیسرا نتیجہ یہ ہے کہ عبادت کا نفسیاتی اثر صرف ظاہری تکرار سے پیدا نہیں ہوتا۔ اخلاص، فہم، حضورِ قلب، اعتدال، اخلاقی عمل اور پابندی اس اثر کو گہرا کرتے ہیں۔
چوتھا نتیجہ یہ ہے کہ مثبت مذہبی coping امید اور برداشت بڑھا سکتی ہے، جبکہ سزا، مایوسی، سخت خود ملامتی یا ذہنی بیماری کو صرف کمزور ایمان کہنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
پانچواں نتیجہ یہ ہے کہ عبادت اور پیشہ ورانہ علاج ایک دوسرے کی ضد نہیں۔ شدید بیماری میں علاج ضروری ہے، اور مذہبی حساسیت کے ساتھ دیا گیا علاج مریض کے لیے زیادہ بامعنی ہو سکتا ہے۔

اسلامی عبادات انسان کو صرف چند مذہبی اعمال نہیں دیتیں؛ وہ زندگی کو دیکھنے، دکھ کو برداشت کرنے، خواہش کو قابو میں رکھنے، امید قائم رکھنے اور دوسروں سے تعلق جوڑنے کا طریقہ دیتی ہیں۔ نماز انسان کو دن کے ہجوم میں بار بار اپنے مرکز کی طرف لاتی ہے۔ روزہ بتاتا ہے کہ انسان خواہش کا غلام نہیں۔ ذکر دل کو اللہ کی موجودگی کا شعور دیتا ہے۔ دعا خاموش خوف کو امید بھری گفتگو میں بدلتی ہے۔ قرآن انسان کے منتشر تجربات کو ہدایت، رحمت اور جواب دہی کے ایک جامع معنی میں جمع کرتا ہے۔
اسی بنا پر اسلامی عبادات کو سکونِ قلب کے لیے ایک مؤثر روحانی و نفسیاتی وسیلہ کہا جا سکتا ہے۔ مگر اس تعبیر کی صحت اسی وقت برقرار رہتی ہے جب عبادت کو کلینیکل علاج کا غیر مشروط متبادل نہ بنایا جائے۔ عبادت کا اصل مقام بندگی ہے، اور اس بندگی کے ثمرات میں سکون، صبر، نظم، امید اور اخلاقی استحکام شامل ہیں۔ جہاں بیماری ہو وہاں علاج، جہاں گناہ ہو وہاں توبہ، جہاں تنہائی ہو وہاں تعلق، اور جہاں بے معنویت ہو وہاں ایمان انسان کی جامع ضرورتوں کا جواب دیتے ہیں۔ متوازن اسلامی نقطۂ نظر یہی ہے کہ روحانی سہارا اور پیشہ ورانہ مدد باہم تعاون کریں، تاکہ انسان کے جسم، ذہن، دل اور کردار سب کی حفاظت ہو سکے۔

عملی زندگی میں اس تصور کو نافذ کرنے کے لیے کسی پیچیدہ پروگرام کی ضرورت نہیں۔ ایک مسلمان اپنے دن کی ابتدا نیت، فجر اور مختصر تلاوت سے کر سکتا ہے؛ مصروفیت کے دوران نماز کے اوقات کو محض رکاوٹ نہیں بلکہ ذہنی اور روحانی تجدید کا موقع سمجھ سکتا ہے؛ شام میں چند لمحے ذکر، شکر اور اپنے رویّے کے محاسبے کے لیے رکھ سکتا ہے۔ مشکل وقت میں دعا کے ساتھ کسی قابلِ اعتماد شخص سے گفتگو اور مناسب عملی قدم اٹھانا بھی اسی متوازن طرزِ زندگی کا حصہ ہے۔ مقصد یہ نہیں کہ انسان ہر لمحہ ایک خاص جذباتی سکون محسوس کرے، بلکہ یہ ہے کہ اس کے پاس اضطراب، غصے، محرومی اور فیصلہ کے وقت واپس آنے کے لیے ایک معتبر روحانی مرکز موجود ہو۔

اس معمول میں نرمی بہت اہم ہے۔ بعض لوگ عبادت کے بارے میں غیر حقیقی معیار بنا لیتے ہیں اور معمول ٹوٹنے پر شدید مایوسی میں چلے جاتے ہیں۔ اسلامی تربیت انسان کو توبہ اور نئے آغاز کا راستہ دیتی ہے۔ فرائض کی حفاظت کے بعد نوافل اور اذکار میں تدریج اختیار کی جا سکتی ہے۔ بیماری، سفر، حمل، بڑھاپے اور مجبوری کے لیے موجود شرعی رخصتیں اسی رحمت اور حقیقت پسندی کی مثال ہیں۔ اس لیے عبادت کی دعوت ایسی زبان میں ہونی چاہیے جو انسان کو اللہ کے قریب لائے، اسے مستقل شرمندگی اور ناامیدی میں نہ دھکیلے۔ خوف کے ساتھ امید اور محاسبے کے ساتھ رحمت کا توازن سکونِ قلب کی پرورش کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

سکون ہمیشہ خاموشی یا آنسوؤں کے رک جانے کا نام نہیں۔ کبھی مؤمن غم میں روتا، خوف محسوس کرتا اور مدد کا محتاج ہوتا ہے، مگر پھر بھی اس کے اندر ایمان کی ایک ڈور قائم رہتی ہے۔ انبیائے کرام علیہم السلام نے دکھ، جدائی، بیماری اور خوف کا تجربہ کیا، مگر انہوں نے اللہ سے تعلق نہیں توڑا۔ اسی تعلق کی حفاظت اسلامی عبادات کا سب

سے گہرا therapeutic پہلو ہے۔ عبادت انسان کو غیر انسانی طور پر بے احساس نہیں بناتی؛ وہ اسے اپنے حقیقی احساسات کے ساتھ اللہ کے سامنے کھڑا ہونا، درست مدد لینا اور خیر کی طرف قدم بڑھاتے رہنا سکھاتی ہے۔

سفارشات

دینی تعلیم میں عبادات کے احکام کے ساتھ ان کے مقاصد، معانی اور اخلاقی اثرات بھی واضح کیے جائیں۔ نماز کے الفاظ، روزے کے مقصد، ذکر کے مفہوم اور دعا کے آداب سادہ زبان میں سمجھانے سے عبادت رسمی عادت کے بجائے شعوری تعلق بن سکتی ہے۔ خاندانوں میں عبادت کو مسلسل خوف یا موازنہ کے ذریعے نافذ کرنے کے بجائے مثال، نرمی اور مشترک معمول سے فروغ دیا جائے۔ بچوں اور نوجوانوں کے سوالات کو بے ادبی سمجھنے کے بجائے سنجیدگی سے سنا جائے۔

مساجد اور دینی اداروں میں ذہنی صحت کی بنیادی آگاہی شامل کی جائے۔ آئمہ اور معلمین کو depression، anxiety، trauma، addiction اور suicide risk کی ابتدائی علامات اور referral کی ضرورت سے واقف ہونا چاہیے۔ انہیں علاج کی جگہ لینے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے، بلکہ مستند ماہرین کے ساتھ رابطہ بنانا چاہیے۔ اسی طرح نفسیاتی ماہرین کو مذہبی حساسیت، اسلامی عبادات اور مسلم مریضوں کی اقدار کا بنیادی فہم حاصل کرنا چاہیے۔

افراد کے لیے بہتر طریقہ کم مگر مستقل عبادت، فہم کے ساتھ تلاوت، نماز سے پہلے مختصر ذہنی تیاری، دعا میں سچا اظہار اور ہفتہ وار خدمت یا صدقہ ہے۔ عبادت میں کمزوری آئے تو مایوسی کے بجائے دوبارہ آغاز کیا جائے۔ شدید یا مسلسل نفسیاتی علامات کی صورت میں اہلِ خانہ، مستند عالم اور ذہنی صحت کے ماہر سے مدد لینے میں تاخیر نہ کی جائے۔ آئندہ علمی کام میں مختلف عبادات کے مخصوص نفسیاتی پہلو، مذہبی وسوسوں، روحانی coping اور culturally adapted psychotherapy پر مزید معیاری تحقیق کی ضرورت ہے۔

مصادر و مراجع

القرآن الکریم۔

ابن تیمیہ، احمد بن عبد الحلیم۔ (1403ھ)۔ العبودیۃ۔ بیروت: المکتب الاسلامی۔

ابن قیم الجوزیۃ، محمد بن ابی بکر۔ (1996ء)۔ مدارج السالکین۔ بیروت: دار الکتب العلمیۃ۔

ابن کثیر، اسماعیل بن عمر۔ (1999ء)۔ تفسیر القرآن العظیم۔ تحقیق: سامی بن محمد سلامہ۔ ریاض: دار طیبہ۔

البخاری، محمد بن اسماعیل۔ (1422ھ)۔ الجامع الصحیح۔ بیروت: دار طوق النجاۃ۔

الغزالی، ابو حامد محمد بن محمد۔ (بلا تاریخ)۔ احیاء علوم الدین۔ بیروت: دار المعرفۃ۔

الرازی، فخر الدین محمد بن عمر۔ (1420ھ)۔ مفاتیح الغیب (التفسیر الکبیر)۔ بیروت: دار احیاء التراث العربی۔

الراغب الاصفہانی، حسین بن محمد۔ (بلا تاریخ)۔ المفردات فی غریب القرآن۔ دمشق: دار القلم۔

القرضاوی، یوسف۔ (1995ء)۔ العبادۃ فی الاسلام۔ قاہرہ: مکتبۃ وہبہ۔

النسائی، احمد بن شعیب۔ (2001ء)۔ السنن الکبریٰ۔ بیروت: مؤسسۃ الرسالۃ۔

مسلم بن الحجاج القشیری۔ (بلا تاریخ)۔ الجامع الصحیح۔ بیروت: دار احیاء التراث العربی۔

محمد شفیع، مفتی۔ (بلا تاریخ)۔ معارف القرآن۔ کراچی: ادارۃ المعارف۔

شاہ ولی اللہ دہلوی۔ (2005ء)۔ حجۃ اللہ البالغۃ۔ بیروت: دار الجیل۔

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry, 2012, Article 278730. https://doi.org/10.5402/2012/278730

Pargament, K. I. (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. New York: Guilford Press.

Pargament, K. I. (2007). Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred. New York: Guilford Press.