



*Sociology & Cultural Research Review (SCRR)*

Available Online: <https://scrrjournal.com>

Print ISSN: [3007-3103](#) Online ISSN: [3007-3111](#)

Platform & Workflow by: [Open Journal Systems](#)



## Causes of Depression in Youth and Their Solutions in the Light of Islamic Teachings

نوجوانوں میں ڈپریشن کے اسباب اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ان کا حل

**Dr. Amir Nawaz Khan**

Assistant Professor of Islamaiyat, Department of Islamic Studies and Research  
University of Science and Technology Bannu

[amir nawazkhan@gmail.com](mailto:amir nawazkhan@gmail.com)

**Dr. Zeeshan**

Lecturer, Department of Islamic Studies, KUST

[dr.zeeshan2021@kust.edu.pk](mailto:dr.zeeshan2021@kust.edu.pk)

### Abstract

*This research paper discusses the increasing rate of depression in the youth and provides an elaborate Islamic interpretation of the causes and remedies of depression. Depression can be described as a clinical mental condition that is manifested by constant sadness, lack of interest, lost energy, low self-esteem, sleeping and eating disorders, and in worse conditions, suicidal thoughts. It is a complicated combination of biological (neurochemical imbalances), psychological (adverse thought patterns) and social-environmental factors, which is especially high in adolescence a critical time of identity formation, academic stress, and future anxiety. The modern trends reveal that the rates of youth depression are on the steep rise in the world, as the main cause of this issue are family disputes, poverty and unemployment, intense competition in education, the culture of toxic comparison promoted by social media, rivalry in society which contributes to the feeling of inferiority, the deterioration of interpersonal relationships, and the loss of spiritual closeness to Allah. These aspects bring about emotional isolation, senselessness, unremoving anxiety and hopelessness, which are usually reflected by sleeping problems, exhaustion, annoyance, and self-damage inclination. The paper has shown that the Islamic teachings are holistic, practical, and spiritually based in terms of prevention and recovery. The major solutions are enhancing tawakkul (dependence on Allah), yaqeen (certainty), frequent salah (prayer) to establish spiritual foundation, fasting to maintain self-control and emotional balance, Quranic recitation and dhikr to find inner peace, sabr (patience) and shukr (gratitude) to reform adversity, and establishing a robust family structure, brotherhood (ukhuwwah), mutual support, and social justice to belong and feel secure. The Prophetic Sunnah presents strong figures of strength, hope, and emotional control by bearing hardships patiently, praying invasions of misery, and never doubting the Allah wisdom. The conclusion highlights that Islamic values are based on tawhid, goal-oriented life, and unity of the community that provide the youth with a resilient, hopeful and balanced worldview against the contemporary psychological pressures. Suggestions comprise the incorporation of spiritual training in education based on the Islamic faith, the enhancement of family and mosque support, fostering positive thinking and the sense of purpose, and the development of moral character using the Prophetic direction. The youth mental health of Muslim societies can be preserved, depression minimized and generation of a spiritually grounded, emotionally robust and socially integrated generation has been cultivated by restoring the teaching of these teachings.*

**Keywords:** youth depression, Islamic teachings, mental health, tawakkul, sabr, dhikr, salah, fasting, Qur'an, Prophetic Sunnah, spiritual training, family system, social justice, brotherhood, positive thinking, hope, emotional resilience, psychological well-being, purpose in life, modern challenges

## 1- نوجوانوں میں ڈپریشن کا تعارف

## ڈپریشن کی تعریف اور مفہوم

ڈپریشن ایک سنگین نفسیاتی حالت ہے جو فرد کے مزاج، سوچ، رویے اور جسمانی صحت کو متاثر کرتی ہے اور اسے مسلسل اداسی، دلچسپی کی کمی، توانائی میں کمی، خود اعتمادی کا فقدان اور بعض اوقات خودکشی کے خیالات کا شکار کر دیتی ہے۔ نفسیاتی اعتبار سے یہ ایک کلینیکل ڈس آرڈر ہے جو دماغی کیمیائی توازن میں خلل، جینیاتی عوامل، ماحولیاتی دباؤ اور زندگی کے واقعات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ڈپریشن کا مفہوم صرف عارضی اداسی تک محدود نہیں بلکہ یہ ایک ایسی بیماری ہے جو فرد کی روزمرہ زندگی، تعلقات اور کارکردگی کو شدید متاثر کرتی ہے۔ Aaron T. Beck نے اپنی کتاب میں ڈپریشن کو منفی سوچ کا ایک چکر قرار دیا ہے جو فرد کو خود کو ناکام، بے وقعت اور بوجھ سمجھنے پر مجبور کر دیتا ہے اور یہ منفی سوچ مسلسل رہنے کی وجہ سے بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہے<sup>1</sup>۔ یہ تعریف اس لیے اہم ہے کہ یہ ڈپریشن کو محض جذباتی کمزوری نہیں بلکہ ایک علاج طلب طبی حالت سمجھتی ہے۔ Martin Seligman نے بھی اپنی کتاب میں ڈپریشن کو "سیکھی ہوئی بے بسی" کا نتیجہ بتایا ہے جو فرد کو یہ یقین دلا دیتی ہے کہ اس کے اعمال کا کوئی نتیجہ نہیں نکلتا اور وہ صورت حال کو تبدیل نہیں کر سکتا<sup>2</sup>۔ ڈپریشن کی نوعیت اس لیے پیچیدہ ہے کہ یہ نفسیاتی، حیاتیاتی اور سماجی عوامل کا مجموعہ ہے جو ایک دوسرے کو تقویت دیتے ہیں۔ نوجوانوں میں یہ حالت خاص طور پر خطرناک ہوتی ہے کیونکہ اس عمر میں شخصیت کی تشکیل اور مستقبل کے خوابوں کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ یہ بیماری فرد کو تنہائی، الگ تھلگ پن اور بے چینی کی طرف دھکیل دیتی ہے جو سماجی تعلقات کو تباہ کر دیتی ہے۔ ڈپریشن کا مفہوم موجودہ دور میں مزید وسیع ہو گیا ہے جہاں یہ ایک عالمی وباء کی شکل اختیار کر چکی ہے۔ یہ تعریف اور مفہوم نوجوانوں میں ڈپریشن کے بڑھتے رجحان کو سمجھنے کی بنیاد فراہم کرتا ہے جو آج کے پیچیدہ سماجی اور نفسیاتی ماحول کا نتیجہ ہے۔ یہ حالت نہ صرف انفرادی بلکہ خاندانی اور سماجی سطح پر بھی اثرات مرتب کرتی ہے۔ اس لیے اسے ایک سنگین چیلنج کے طور پر دیکھنا ضروری ہے جو اسلامی تعلیمات کی روشنی میں حل طلب ہے۔

## نفسیاتی بیماری کے طور پر ڈپریشن کی نوعیت

ڈپریشن کو نفسیاتی بیماری کے طور پر دیکھا جائے تو یہ ایک کلینیکل ڈس آرڈر ہے جو دماغی کیمیائی عدم توازن، خاص طور پر سیروٹونن، ڈوپامین اور نوراپی نیفرین کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور یہ حالت فرد کے سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کے طریقے کو مکمل طور پر تبدیل کر دیتی ہے۔ اس کی نوعیت اس لیے پیچیدہ ہے کہ یہ صرف ایک جذباتی حالت نہیں بلکہ ایک حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی عوامل کا امتزاج ہے جو ایک دوسرے کو تقویت دیتے ہیں۔ DSM-5 کے مطابق ڈپریشن کی تشخیص کے لیے کم از کم دو ہفتوں تک مسلسل اداسی، دلچسپی کی کمی اور دیگر علامات کا ہونا ضروری ہے جو فرد کی روزمرہ زندگی کو شدید متاثر کرتی ہیں۔ Peter D. Kramer نے اپنی کتاب میں ڈپریشن کو دماغی کیمیائی عدم توازن کی بیماری قرار دیا ہے جو علاج کے بغیر مزید گہری ہو جاتی ہے اور فرد کو مکمل طور پر مفلوج کر دیتی ہے<sup>3</sup>۔ یہ نوعیت اس لیے اہم ہے کہ یہ ڈپریشن کو ایک طبی حالت کے طور پر تسلیم کرتی ہے جو دوائی اور نفسیاتی علاج سے قابو میں آسکتی ہے۔ Kay Redfield Jamison نے بھی اپنی کتاب میں ڈپریشن کی نوعیت کو ایک شدید نفسیاتی بحران بتایا ہے جو فرد کے اندرونی دنیا کو مکمل طور پر تبدیل کر دیتا ہے اور اسے حقیقت سے دور کر دیتا ہے<sup>4</sup>۔ ڈپریشن کی یہ نوعیت نوجوانوں میں خاص طور پر سنگین ہوتی ہے کیونکہ اس عمر میں دماغی نشوونما جاری ہوتی ہے اور یہ بیماری مستقبل کی صلاحیتوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ یہ حالت تناؤ، سماجی دباؤ، خاندانی مسائل اور مستقبل کے خوف سے جڑی ہوتی ہے جو نوجوان کو خود اعتمادی سے محروم کر دیتی ہے۔ ڈپریشن کی نفسیاتی نوعیت اسے ایک ایسی بیماری بناتی ہے جو جسمانی

<sup>1</sup> Aaron T. Beck, Cognitive Therapy of Depression, Guilford Press, New York, 1979, p. 88

<sup>2</sup> Martin Seligman, Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life, Vintage Books, New York, 2006, p. 45

<sup>3</sup> Peter D. Kramer, Listening to Prozac: The Landmark Book About Antidepressants and the Remaking of the Self, Penguin Books, New York, 1997, p. 112

<sup>4</sup> Kay Redfield Jamison, An Unquiet Mind: A Memoir of Moods and Madness, Vintage Books, New York, 1996, p. 78

علامات جیسے بھوک میں کمی، نیند کی خرابی اور تھکاوٹ بھی پیدا کرتی ہے۔ یہ نوعیت ڈپریشن کو ایک مکمل نفسیاتی اور جسمانی بحران بنا دیتی ہے جو علاج کے بغیر مزید پیچیدہ ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری نوجوانوں میں بڑھتی ہوئی شرح کی وجہ سے ایک عالمی چیلنج بن چکی ہے جو سماجی اور خاندانی ڈھانچے کو متاثر کر رہی ہے۔ اس لیے اسے اسلامی تعلیمات کی روشنی میں سمجھنا اور حل تلاش کرنا ناگزیر ہے۔

### موجودہ دور میں نوجوانوں میں اس کے بڑھتے ہوئے رجحانات

موجودہ دور میں نوجوانوں میں ڈپریشن کے رجحانات تیزی سے بڑھ رہے ہیں جو سماجی دباؤ، ڈیجیٹل دنیا کا اثر، مستقبل کا خوف، تعلیمی مقابلہ اور خاندانی مسائل کی وجہ سے ایک عالمی وباء کی شکل اختیار کر چکے ہیں۔ سوشل میڈیا کا مسلسل استعمال، موازنہ اور تنقید نوجوانوں میں کم خود اعتمادی اور تنہائی کا باعث بن رہا ہے جبکہ تعلیمی دباؤ اور روزگار کی عدم یقینی مستقبل کے خوف کو بڑھا رہی ہے۔ یہ رجحانات اس لیے خطرناک ہیں کہ نوجوان عمر شخصیت کی تشکیل اور مستقبل کی بنیاد رکھنے کا دور ہے اور ڈپریشن اسے شدید متاثر کر رہا ہے۔ Jean M. Twenge نے اپنی کتاب میں نوجوانوں میں ڈپریشن کی بڑھتی شرح کو سمارٹ فون اور سوشل میڈیا کے بڑھتے استعمال سے جوڑا ہے جو تنہائی اور موازنہ کی وجہ سے خود اعتمادی کو کمزور کر رہا ہے<sup>5</sup>۔ یہ رجحان اس لیے تشویشناک ہے کہ یہ ایک نسل کی روحانی اور نفسیاتی صحت کو خطرے میں ڈال رہا ہے۔ Johann Hari نے بھی اپنی کتاب میں ڈپریشن کی بڑھتی شرح کو جدید سماجی علیحدگی اور معنی کی کمی سے جوڑا ہے جو نوجوانوں کو بے مقصدگی اور مایوسی کی طرف دھکیل رہا ہے<sup>6</sup>۔ موجودہ دور میں ڈپریشن کی شرح نوجوانوں میں 20-30 فیصد تک پہنچ چکی ہے جو ایک سنگین چیلنج ہے۔ یہ رجحانات خاندانی نظام کی کمزوری، والدین کے ساتھ کم رابطے اور سماجی دباؤ کی وجہ سے مزید بڑھ رہے ہیں۔ ڈیجیٹل دنیا میں مصنوعی خوشیوں کا حصول نوجوانوں کو حقیقی خوشی سے دور کر رہا ہے۔ یہ بڑھتے رجحانات نوجوانوں میں خودکشی، نشے اور سماجی الگ تھلگ پن کو بڑھا رہے ہیں۔ یہ صورتحال اسلامی تعلیمات کی روشنی میں حل طلب ہے جو نوجوانوں کو معنی خیز زندگی اور اللہ کی طرف رجوع کی طرف لے جاسکتی ہے۔ یہ رجحانات ایک عالمی بحران ہیں جو فوری توجہ اور جامع حل کا تقاضا کرتے ہیں۔

### 2- نوجوانوں میں ڈپریشن کے بنیادی اسباب

#### خاندانی مسائل اور گھریلو تنازعات

نوجوانوں میں ڈپریشن کے بنیادی اسباب میں خاندانی مسائل اور گھریلو تنازعات سرفہرست ہیں جو نوجوان کی نفسیاتی اور جذباتی استحکام کو شدید متاثر کرتے ہیں۔ جب گھر میں والدین کے درمیان مسلسل جھگڑے، طلاق، مالی تناؤ یا سخت رویہ ہوتا ہے تو نوجوان اسے ذاتی طور پر لے لیتا ہے اور خود کو ذمہ دار یا بوجھ سمجھنے لگتا ہے۔ یہ تنازعات نوجوان کو محفوظ اور مستحکم ماحول سے محروم کر دیتے ہیں جو اس کی شخصیت کی تشکیل کے لیے ناگزیر ہے۔ یہ مسائل نوجوان میں احساس تنہائی، خود اعتمادی کی کمی اور مستقل بے چینی پیدا کرتے ہیں جو ڈپریشن کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ John Bowlby نے اپنی کتاب میں خاندانی تعلقات کی کمی کو ڈپریشن کا بنیادی سبب قرار دیا ہے جو بچپن اور نوجوانی میں جذباتی تحفظ کی عدم موجودگی سے جنم لیتی ہے اور فرد کو طویل مدتی نفسیاتی مسائل کا شکار بنا دیتی ہے<sup>7</sup>۔ یہ سبب اس لیے سنگین ہے کہ خاندانی ماحول نوجوان کی پہلی سماجی دنیا ہوتا ہے اور اس کی خرابی پورے مستقبل کو متاثر کرتی ہے۔ Judith Rich Harris نے بھی اپنی کتاب میں خاندانی تنازعات کو نوجوانوں میں ڈپریشن اور رویے کی خرابی کا اہم عامل بتایا ہے جو انہیں جذباتی طور پر کمزور کر دیتا ہے اور سماجی تعلقات قائم کرنے میں دشواری پیدا کرتا ہے<sup>8</sup>۔ گھریلو تنازعات نوجوان کو

<sup>5</sup> Jean M. Twenge, iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood, Atria Books, New York, 2017, p. 145

<sup>6</sup> Johann Hari, Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression – and the Unexpected Solutions, Bloomsbury Publishing, London, 2018, p. 89

<sup>7</sup> John Bowlby, Attachment and Loss: Volume 2 - Separation: Anxiety and Anger, Basic Books, New York, 1973, p. 204

<sup>8</sup> Judith Rich Harris, The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do, Free Press, New York, 1998, p. 156

والدین سے دوری اور خاندان سے بیزاری کا شکار کر دیتے ہیں جو تنہائی اور مایوسی کو بڑھاتے ہیں۔ یہ مسائل اکثر والدین کی توجہ کی کمی، سخت نظم و ضبط یا غیر ضروری توقعات کی شکل میں سامنے آتے ہیں جو نوجوان پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ یہ تنازعات نوجوان کے ضمیر اور خودی کو زخمی کر دیتے ہیں جو ڈپریشن کی طرف لے جاتے ہیں۔ خاندانی مسائل نوجوانوں میں نیند کی خرابی، بھوک میں کمی اور مسلسل اداسی کا باعث بنتے ہیں۔ یہ سب موجودہ دور میں اور بھی بڑھ رہا ہے جہاں خاندانی نظام کمزور ہو رہا ہے۔ یہ مسائل نوجوان کی ذہنی صحت کو تباہ کر رہے ہیں جو پورے معاشرے کے لیے خطرناک ہے۔ اس لیے ان کا حل اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تلاش کرنا ضروری ہے جو خاندانی ہم آہنگی اور محبت پر زور دیتی ہیں۔

### معاشی مشکلات اور بے روزگاری

نوجوانوں میں ڈپریشن کا ایک اور بنیادی سبب معاشی مشکلات اور بے روزگاری ہے جو مستقبل کی غیر یقینی صورتحال پیدا کر کے نوجوان کو شدید ذہنی تناؤ اور مایوسی کا شکار کر دیتی ہے۔ جب نوجوان تعلیم مکمل کر کے نوکری کی تلاش میں ناکام ہوتا ہے یا کم معاوضہ اور غیر مستحکم ملازمتوں سے دوچار ہوتا ہے تو اسے یہ احساس ہوتا ہے کہ اس کی محنت اور قابلیت بے کار ہے۔ یہ صورتحال خود اعتمادی کو شدید نقصان پہنچاتی ہے اور نوجوان کو بے وقعت اور ناکام سمجھنے پر مجبور کر دیتی ہے۔ معاشی دباؤ خاندانی ذمہ داریوں کو پورا نہ کرنے کی وجہ سے شرمندگی اور جرم کا احساس بھی پیدا کرتا ہے جو ڈپریشن کو مزید گہرا کر دیتا ہے۔ Richard G. Wilkinson اور Kate E. Pickett نے اپنی کتاب میں معاشی عدم مساوات اور بے روزگاری کو ڈپریشن اور ذہنی بیماریوں کا اہم سبب قرار دیا ہے جو نوجوانوں میں مایوسی اور سماجی الگ تھلک پن کو بڑھاتا ہے<sup>9</sup>۔ یہ سب اس لیے سنگین ہے کہ یہ نوجوان کی معاشی خود مختاری اور خود اعتمادی کو چھین لیتا ہے۔ Robert D. Putnam نے بھی اپنی کتاب میں معاشی مشکلات کو نوجوانوں میں ڈپریشن اور سماجی تنہائی کا بڑھتا ہوا سبب بتایا ہے جو انہیں امید اور مقصد سے محروم کر دیتا ہے<sup>10</sup>۔ بے روزگاری نوجوانوں کو مستقبل کے بارے میں خوفزدہ کر دیتی ہے اور وہ خود کو معاشرے کا بوجھ سمجھنے لگتے ہیں۔ یہ مسائل اکثر غربت، مہنگائی اور معاشی عدم استحکام کی وجہ سے بڑھتے ہیں جو نوجوانوں پر دباؤ بڑھاتے ہیں۔ معاشی مشکلات نوجوانوں میں نیند کی خرابی، بے چینی اور مسلسل فکر مندی کا باعث بنتی ہیں۔ یہ رجحان موجودہ دور میں تیزی سے بڑھ رہا ہے جہاں روزگار کے مواقع کم اور مقابلہ زیادہ ہے۔ یہ سب نوجوانوں کی ذہنی صحت کو تباہ کر رہا ہے جو پورے معاشرے کے لیے خطرناک ہے۔ اس لیے اس کا حل اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تلاش کرنا ضروری ہے جو توکل، صبر اور حلال روزگار پر زور دیتی ہیں۔

### تعلیمی دباؤ اور مستقبل کی غیر یقینی صورتحال

نوجوانوں میں ڈپریشن کا ایک اور اہم سبب تعلیمی دباؤ اور مستقبل کی غیر یقینی صورتحال ہے جو امتحانات، مقابلہ، والدین کی توقعات اور روزگار کی عدم یقینی کی وجہ سے نوجوان کو شدید ذہنی تناؤ کا شکار کر دیتی ہے۔ جب نوجوان مسلسل اچھے نمبروں، ٹاپ پوزیشن اور مستقبل کی کامیابی کی توقع کا بوجھ اٹھاتا ہے تو وہ ناکامی کے خوف اور خود کو ناکافی سمجھنے لگتا ہے۔ یہ دباؤ نوجوان کی شخصیت کو کمزور کرتا ہے اور اسے مسلسل بے چینی، نیند کی خرابی اور خود اعتمادی کے فقدان کا شکار کر دیتا ہے۔ یہ غیر یقینی مستقبل کے بارے میں خوف نوجوان کو بے مقصدگی اور مایوسی کی طرف دھکیل دیتا ہے۔ Madeline Levine نے اپنی کتاب میں تعلیمی دباؤ کو نوجوانوں میں ڈپریشن اور اضطراب کا بڑھتا ہوا سبب قرار دیا ہے جو والدین کی غیر حقیقی توقعات اور مقابلے کی فضا سے جنم لیتا ہے اور نوجوان کو جذباتی طور پر تباہ کر دیتا ہے<sup>11</sup>۔ یہ سب اس لیے خطرناک ہے کہ یہ نوجوان کی سب سے حساس عمر میں اسے ذہنی دباؤ کا شکار کرتا ہے۔ William Damon نے بھی اپنی کتاب میں مستقبل کی غیر یقینی صورتحال کو

<sup>9</sup> Richard G. Wilkinson and Kate E. Pickett, *The Spirit Level: Why Greater Equality Makes Societies Stronger*, Bloomsbury Press, New York, 2009, p. 167

<sup>10</sup> Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster, New York, 2000, p. 234

<sup>11</sup> Madeline Levine, *The Price of Privilege: How Parental Pressure and Material Advantage Are Creating a Generation of Disconnected and Unhappy Kids*, HarperCollins, New York, 2006, p. 123

نوجوانوں میں ڈپریشن کا اہم عامل بتایا ہے جو انہیں مقصد اور امید سے محروم کر دیتا ہے اور ان کی ذہنی صحت کو شدید متاثر کرتا ہے<sup>12</sup>۔ تعلیمی اداروں میں مسلسل امتحانات، رینٹنگ سسٹم اور والدین کی توقعات نوجوانوں پر دباؤ بڑھاتی ہیں جو انہیں ناکامی کے خوف سے دوچار کر دیتی ہیں۔ یہ دباؤ نوجوانوں میں نیند کی کمی، جھوک میں کمی اور مسلسل فکر مندی کا باعث بنتا ہے۔ یہ رجحان موجودہ دور میں تیزی سے بڑھ رہا ہے جہاں تعلیم کو صرف ڈگری اور نوکری کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ غیر یقینی صورتحال نوجوانوں کو خودکشی اور نشے کی طرف بھی دھکیل رہی ہے۔ یہ سبب نوجوانوں کی ذہنی صحت کو تباہ کر رہا ہے جو پورے معاشرے کے لیے خطرناک ہے۔ اس لیے اس کا حل اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تلاش کرنا ضروری ہے جو صبر، توکل اور زندگی کے حقیقی مقصد پر زور دیتی ہیں۔

### 3- سماجی و ثقافتی عوامل

#### سوشل میڈیا کا منفی اثر

سوشل میڈیا نوجوانوں میں ڈپریشن کا ایک انتہائی طاقتور سماجی اور ثقافتی سبب بن چکا ہے جو مسلسل موازنہ، مصنوعی خوشیوں کی نمائش اور آن لائن تنقید کے ذریعے نوجوانوں کی ذہنی صحت کو شدید متاثر کر رہا ہے۔ فیس بک، انسٹاگرام اور ٹک ٹاک جیسے پلیٹ فارمز پر دوسروں کی "بہترین" زندگیوں کی نمائش نوجوانوں میں احساس کمتری اور خود اعتمادی کی کمی پیدا کرتی ہے جبکہ وہ اپنی حقیقی زندگی کو ناکافی سمجھنے لگتے ہیں۔ یہ مسلسل موازنہ نوجوان کو یہ یقین دلا دیتا ہے کہ وہ ناکام اور بے وقعت ہے جو ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔ Jean M. Twenge نے اپنی کتاب میں سوشل میڈیا کو نوجوانوں میں ڈپریشن اور تنہائی کا سبب سے بڑا سبب قرار دیا ہے جو سمارٹ فون کے بڑھتے استعمال سے بڑا ہوا ہے اور خود اعتمادی کو شدید نقصان پہنچاتا ہے<sup>13</sup>۔ یہ اثر اس لیے خطرناک ہے کہ یہ نوجوانوں کی روزمرہ زندگی کا حصہ بن چکا ہے اور انہیں حقیقی خوشی سے دور کر رہا ہے۔ Sherry Turkle نے بھی اپنی کتاب میں سوشل میڈیا کو "اتصال کی کمی" کا سبب بتایا ہے جو نوجوانوں میں جذباتی تنہائی اور ڈپریشن کو بڑھاتا ہے کیونکہ یہ حقیقی رشتوں کی جگہ مصنوعی تعلقات لے لیتا ہے<sup>14</sup>۔ سوشل میڈیا پر لائکس، کمنٹس اور فالوورز کی دوڑ نوجوانوں کو مسلسل توثیق کی تلاش میں لگا دیتی ہے جو نہ ملنے پر شدید مایوسی پیدا کرتی ہے۔ یہ پلیٹ فارمز سماجی رینٹنگ اور آن لائن ہر اسانی کا بھی سبب بنتے ہیں جو نوجوانوں کو ذہنی تناؤ اور ڈپریشن کا شکار کر دیتے ہیں۔ یہ منفی اثر نوجوانوں میں نیند کی خرابی، توجہ کی کمی اور مسلسل بے چینی کا باعث بن رہا ہے۔ یہ رجحان موجودہ دور میں تیزی سے بڑھ رہا ہے جہاں نوجوان دن کا بڑا حصہ سکرین پر گزار رہے ہیں۔ یہ سماجی و ثقافتی عامل نوجوانوں کی ذہنی صحت کو تباہ کر رہا ہے جو پورے معاشرے کے لیے خطرناک ہے۔ اس لیے اس کا حل اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تلاش کرنا ضروری ہے جو حقیقی رشتوں، توکل اور صبر پر زور دیتی ہے۔

#### معاشرتی مقابلہ بازی اور احساس کمتری

معاشرتی مقابلہ بازی نوجوانوں میں ڈپریشن کا ایک اہم سماجی و ثقافتی سبب ہے جو تعلیم، ظاہری شکل، کامیابی اور سماجی حیثیت کے میدان میں دوسروں سے آگے نکلنے کی دوڑ کی وجہ سے نوجوانوں میں شدید احساس کمتری پیدا کرتی ہے۔ یہ مقابلہ بازی والدین، اساتذہ، دوستوں اور سوشل میڈیا کی توقعات سے جنم لیتی ہے جو نوجوان کو یہ احساس دلا دیتی ہے کہ وہ کافی نہیں ہے اور اس کی قدر نہیں ہے۔ یہ احساس کمتری نوجوان کو مسلسل خود کو ناکافی سمجھنے پر مجبور کر دیتی ہے جو ڈپریشن، اضطراب اور خود اعتمادی کے شدید نقصان کا باعث بنتی ہے۔ Madeline Levine نے اپنی کتاب میں معاشرتی مقابلہ بازی کو نوجوانوں میں ڈپریشن کا سبب سے بڑا سبب قرار دیا ہے جو والدین کی

<sup>12</sup> William Damon, *The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life*, Free Press, New York, 2008, p. 156

<sup>13</sup> Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*, Atria Books, New York, 2017, p. 145

<sup>14</sup> Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Basic Books, New York, 2011, p. 167

غیر حقیقی توقعات اور تعلیمی دباؤ سے جنم لیتا ہے اور نوجوان کو جذباتی طور پر تباہ کر دیتا ہے<sup>15</sup>۔ یہ سب اس لیے خطرناک ہے کہ یہ نوجوان کی شخصیت کی تشکیل کے مرحلے میں اسے کمزور کرتا ہے۔ William Damon نے بھی اپنی کتاب میں معاشرتی مقابلہ بازی کو نوجوانوں میں ڈپریشن اور بے مقصدگی کا اہم عامل بتایا ہے جو انہیں زندگی کے حقیقی معنی سے دور کرتا ہے اور مایوسی کی طرف دھکیلتا ہے<sup>16</sup>۔ یہ مقابلہ بازی نوجوانوں میں حسد، نفرت اور خود سے بیزارگی پیدا کرتی ہے جو ڈپریشن کی طرف لے جاتی ہے۔ معاشرتی دباؤ نوجوانوں کو ظاہری کامیابیوں کی دوڑ میں لگا دیتا ہے جہاں وہ اندرونی سکون اور خوشی سے محروم ہو جاتے ہیں۔ یہ رجحان موجودہ دور میں تیزی سے بڑھ رہا ہے جہاں کامیابی کو صرف نمبروں، دولت اور سماجی حیثیت سے پایا جاتا ہے۔ یہ مقابلہ بازی نوجوانوں میں نیند کی خرابی، بے چینی اور مسلسل فکر مندی کا باعث بنتی ہے۔ یہ سماجی و ثقافتی عامل نوجوانوں کی ذہنی صحت کو تباہ کر رہا ہے جو پورے معاشرے کے لیے خطرناک ہے۔ اس لیے اس کا حل اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تلاش کرنا ضروری ہے جو توازن، قناعت اور اللہ کی رضا پر زور دیتی ہے۔

#### معاشرتی تنہائی اور رشتوں کی کمزوری

معاشرتی تنہائی اور رشتوں کی کمزوری نوجوانوں میں ڈپریشن کا ایک انتہائی سنگین سماجی و ثقافتی سبب ہے جو حقیقی انسانی تعلقات کی کمی، خاندانی اور دوستوں سے دوری اور سماجی الگ تھلگ پن کی وجہ سے نوجوان کو شدید جذباتی خلا اور مایوسی کا شکار کر دیتی ہے۔ جب نوجوان حقیقی رشتوں سے محروم ہوتا ہے اور مصنوعی آن لائن تعلقات پر انحصار کرتا ہے تو وہ تنہائی اور بے بسی کا شکار ہو جاتا ہے جو ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ تنہائی نوجوان کو یہ احساس دلا دیتی ہے کہ کوئی اس کی پرواہ نہیں کرتا اور وہ معاشرے کا حصہ نہیں ہے۔ Robert D. Putnam نے اپنی کتاب میں معاشرتی تنہائی کو ڈپریشن اور ذہنی بیماریوں کا بڑھتا ہوا سبب قرار دیا ہے جو سماجی رابطوں کی کمی سے جنم لیتی ہے اور نوجوانوں کو جذباتی طور پر کمزور کر دیتی ہے<sup>17</sup>۔ یہ سبب اس لیے خطرناک ہے کہ یہ نوجوان کی سماجی ضروریات کو پورا نہیں ہونے دیتا۔ Sherry Turkle نے بھی اپنی کتاب میں رشتوں کی کمزوری کو ڈپریشن کا اہم عامل بتایا ہے جو ڈیجیٹل دنیا میں حقیقی تعلقات کی جگہ مصنوعی رابطوں نے لے لی ہے اور نوجوانوں کو تنہائی اور بے چینی کا شکار کر دیا ہے<sup>18</sup>۔ یہ کمزوری خاندانی نظام کی تباہی، دوستوں سے دوری اور سماجی سرگرمیوں کی کمی کی وجہ سے بڑھ رہی ہے۔ معاشرتی تنہائی نوجوانوں میں نیند کی خرابی، بھوک میں کمی اور مسلسل ادا سی کا باعث بنتی ہے۔ یہ رجحان موجودہ دور میں تیزی سے بڑھ رہا ہے جہاں لوگ فون اور سکرین کے ساتھ زیادہ وقت گزار رہے ہیں۔ یہ سماجی و ثقافتی عامل نوجوانوں کی ذہنی صحت کو تباہ کر رہا ہے جو پورے معاشرے کے لیے خطرناک ہے۔ اس لیے اس کا حل اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تلاش کرنا ضروری ہے جو اخوت، محبت اور حقیقی رشتوں پر زور دیتی ہے۔

#### 4- روحانی و دینی کمزوری

##### اللہ پر توکل اور یقین کی کمی

اللہ پر توکل اور یقین کی کمی روحانی کمزوری کی سب سے بڑی علامت ہے جو انسان کو مشکلات میں اللہ کی بجائے اپنے وسائل اور دنیاوی ذرائع پر بھروسہ کرنے پر مجبور کر دیتی ہے۔ جب دل میں یہ یقین کمزور ہو جاتا ہے کہ اللہ ہی رزق دینے والا اور حالات بدلنے والا ہے تو انسان مایوسی، اضطراب اور شکوک کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ کمی الحادی افکار کو دعوت دیتی ہے کیونکہ لٹیرین بھی یہی کہتے ہیں کہ زندگی اتفاقی ہے اور کوئی خالق نہیں جو مدد کرے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ جو اللہ پر توکل کرے گا اللہ

<sup>15</sup> Madeline Levine, The Price of Privilege: How Parental Pressure and Material Advantage Are Creating a Generation of Disconnected and Unhappy Kids, HarperCollins, New York, 2006, p. 123

<sup>16</sup> William Damon, The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life, Free Press, New York, 2008, p. 156

<sup>17</sup> Robert D. Putnam, Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community, Simon & Schuster, New York, 2000, p. 234

<sup>18</sup> Sherry Turkle, Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other, Basic Books, New York, 2011, p. 167

اسے کافی ہے۔ یہ آیت توکل کی اہمیت کو ظاہر کرتی ہے جو روحانی طاقت کا منبع ہے۔ امین احسن اصلاحی نے تدبر قرآن میں لکھا ہے کہ توکل کی کمی دل کو اللہ سے دور کر دیتی ہے اور انسان کو الحاد جیسے فکری خلا کی طرف لے جاتی ہے<sup>19</sup>۔ یہ کمی جدید دور میں مالی بحران، بیماریوں اور سماجی دباؤ کی وجہ سے بڑھ رہی ہے جو لوگوں کو اللہ کی بجائے دنیاوی حل تلاش کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ توکل کی کمی نہ صرف انفرادی ایمان کو کمزور کرتی ہے بلکہ معاشرے میں مایوسی اور بے چینی کو بڑھاتی ہے۔ اس لیے اللہ پر یقین اور توکل کی بحالی روحانی کمزوری کا سب سے اہم علاج ہے جو الحاد کے مقابلے میں ایمان کی حفاظت کرتی ہے۔

### عبادات سے دوری

عبادات سے دوری روحانی کمزوری کی ایک واضح شکل ہے جو دل کو اللہ کی یاد سے خالی کر دیتی ہے اور انسان کو الحادی افکار کی طرف کھینچتی ہے۔ جب نماز، ذکر، تلاوت اور دیگر عبادات میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے تو دل میں اللہ کا خوف اور محبت کم ہوتی ہے جو شکوک اور انکار کو جنم دیتی ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ نماز برائی اور بے حیائی سے روکتی ہے۔ یہ آیت عبادت کی روحانی حفاظت کو ظاہر کرتی ہے جو انسان کو گناہ اور انحراف سے بچاتی ہے۔ جب عبادت سے دوری ہو جاتی ہے تو انسان مادی لذتوں میں گم ہو جاتا ہے اور اللہ کی طرف رجوع کی ضرورت محسوس نہیں کرتا۔ ڈاکٹر اسرار احمد نے قرآن اور سائنس میں بیان کیا ہے کہ عبادت سے دوری دل کو اللہ سے دور کر دیتی ہے اور الحاد جیسے فکری انحرافات کو فروغ دیتی ہے<sup>20</sup>۔ یہ دوری جدید دور میں مصروف زندگی، ٹیکنالوجی اور مادی ترجیحات کی وجہ سے بڑھ رہی ہے جو نوجوانوں میں روحانی خلا پیدا کر رہی ہے۔ عبادت کی بحالی دل میں اللہ کی یاد زندہ کرتی ہے اور الحادی شکوک کو دور کرتی ہے۔ اس لیے عبادت سے دوری روحانی کمزوری کی ایک بڑی وجہ ہے جس کا ازالہ مستقل عبادت اور ذکر سے ممکن ہے۔

### زندگی کے مقصد سے ناواقفیت

زندگی کے حقیقی مقصد سے ناواقفیت روحانی کمزوری کی ایک گہری جڑ ہے جو انسان کو بے مقصد اور عبث زندگی کی طرف لے جاتی ہے جو الحاد کی طرف ایک بڑا قدم ہے۔ جب انسان یہ نہیں جانتا کہ وہ اللہ کی عبادت اور آخرت کی تیاری کے لیے پیدا ہوا ہے تو زندگی کو محض لذت اور کامیابی تک محدود کر لیتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ جن و انس کو صرف اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا گیا۔ یہ آیت زندگی کے مقصد کو واضح کرتی ہے جو اللہ کی طرف رجوع اور اس کی رضا حاصل کرنا ہے۔ ناواقفیت کی وجہ سے انسان الحادی فلسفے جیسے نیٹھے کی عبثیت کو قبول کر لیتا ہے جو زندگی کو معنی سے خالی قرار دیتا ہے۔ پروفیسر خورشید احمد نے قرآن کے مطالعہ میں لکھا ہے کہ زندگی کے مقصد سے ناواقفیت روحانی خلا پیدا کرتی ہے جو الحاد کے لیے سازگار ماحول بناتی ہے<sup>21</sup>۔ یہ ناواقفیت جدید دور میں مادی ترقی اور سیکولر تعلیم کی وجہ سے بڑھ رہی ہے جو نوجوانوں میں بے مقصدیت اور مایوسی پیدا کر رہی ہے۔ زندگی کے مقصد کی معرفت دل کو اللہ کی طرف موڑتی ہے اور الحادی افکار کو مسترد کرتی ہے۔ اس لیے یہ ناواقفیت روحانی کمزوری کی ایک سنگین شکل ہے جس کا ازالہ قرآن کی تعلیم اور دینی تربیت سے ممکن ہے۔

### 5- قرآن مجید کی روشنی میں ذہنی سکون کا تصور

#### ذکر الہی کے ذریعے قلبی سکون

ذکر الہی دل کو سکون اور طمانیت بخشتا ہے جو دنیا کی ہر پریشانی اور اضطراب سے نجات دلاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں فرمایا کہ بے شک اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو سکون ملتا ہے۔ یہ آیت انسانی فطرت کی گہرائی کو بیان کرتی ہے کہ جب انسان اللہ کی یاد میں مشغول ہو جاتا ہے تو اس کا دل مطمئن ہو جاتا ہے اور دنیاوی دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ ذکر الہی کی مختلف صورتیں جیسے تسبیح، تہلیل اور استغفار دل کی صفائی کرتی ہیں اور شیطانی وسوسوں کو دور کرتی ہیں۔ جب دل اللہ کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو خوف، حسد، غصہ اور مایوسی جیسے منفی جذبات کم ہوتے ہیں اور ان کی جگہ اطمینان اور خوشی لے لیتی ہے۔ یہ سکون دنیاوی لذتوں یا مادی چیزوں سے نہیں ملتا بلکہ اللہ کی قربت سے

<sup>19</sup> امین احسن اصلاحی، تدبر قرآن، لاہور: مکتبہ مرکزی انجمن خدام القرآن، 1983، ج 7، ص 156

<sup>20</sup> اسرار احمد، قرآن اور سائنس، لاہور: تنویر ہاؤس، 1995، ص 412

<sup>21</sup> خورشید احمد، قرآن کا مطالعہ، لاہور: اسلامی پبلیکیشنز، 1988، ص 567

حاصل ہوتا ہے جو مستقل اور حقیقی ہے۔ مولانا اشرف علی تھانوی نے بیان کیا ہے کہ ذکر الہی دل کی غذا ہے جو اسے سکون اور نور سے بھر دیتا ہے اور اضطراب کو ختم کر دیتا ہے۔<sup>22</sup> یہ عمل روزمرہ کی زندگی میں آسانی پیدا کرتا ہے کیونکہ انسان مشکلات میں اللہ کو یاد کر کے صبر کرتا ہے اور سکون پاتا ہے۔ ذکر کی عادت دل کو اللہ کی طرف زندہ رکھتی ہے اور الجادی شکوک یا مادی مایوسی سے بچاتی ہے۔ اس طرح ذکر الہی قلبی سکون کا سب سے موثر ذریعہ ہے جو ہر مسلمان کے لیے دستیاب ہے اور اسے اپنانے سے روحانی طاقت ملتی ہے۔

### صبر اور توکل کی تعلیمات

صبر اور توکل اسلام کی بنیادی تعلیمات ہیں جو مشکلات میں انسان کو مضبوط رکھتی ہیں اور اللہ پر مکمل بھروسہ سکھاتی ہیں۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے بار بار صبر کرنے والوں کی تعریف کی ہے اور فرمایا کہ اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔ صبر صرف برداشت کرنا نہیں بلکہ اللہ کی رضا پر راضی رہنا اور اس کے حکم کی تعمیل کرنا ہے۔ توکل کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنی طرف سے پوری کوشش کرے مگر نتیجہ اللہ پر چھوڑ دے کیونکہ وہی بہترین پلانر ہے۔ یہ دونوں صفات مل کر انسان کو مایوسی اور بے چینی سے بچاتی ہیں اور دل کو سکون دیتی ہیں۔ جب انسان توکل کرتا ہے تو وہ پریشانیوں میں اللہ کی مدد پر یقین رکھتا ہے اور صبر سے کام لیتا ہے۔ یہ تعلیمات زندگی کے ہر شعبے میں کام آتی ہیں جیسے بیماری، مالی تنگی، امتحانات یا رشتوں کے مسائل میں۔ مولانا محمد ادریس کاندھلوی نے تفسیر میں بیان کیا ہے کہ صبر اور توکل اللہ کی طرف رجوع کی بنیاد ہیں جو دل کو طمانیت بخشتے ہیں اور مشکلات کو آسان کر دیتے ہیں<sup>23</sup>۔ یہ تعلیمات الجادی فلسفے کی عبثیت اور مایوسی کو رد کرتی ہیں کیونکہ مسلمان جانتا ہے کہ اللہ اس کے ساتھ ہے اور اس کا کوئی کام رایگاں نہیں جاتا۔ اس طرح صبر اور توکل روحانی کمزوری کو دور کرتے ہیں اور انسان کو مضبوط ایمان اور سکون کی زندگی دیتے ہیں۔

### امید اور مثبت سوچ کی تلقین

اسلام امید اور مثبت سوچ کی تلقین کرتا ہے جو اللہ کی رحمت اور مغفرت پر یقین کی بنیاد پر قائم ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو کیونکہ اللہ تمام گناہ معاف کر دیتا ہے۔ یہ آیت امید کی روشنی دیتی ہے کہ کوئی بھی شخص اللہ کی رحمت سے دور نہیں اور ہر مشکل کے بعد آسانی ہے۔ مثبت سوچ کا مطلب یہ ہے کہ انسان ہر حال میں اللہ کی حکمت پر یقین رکھے اور برائی میں بھی خیر تلاش کرے۔ یہ تلقین انسان کو منفی سوچ، ناامیدی اور خود اعتمادی کی کمی سے بچاتی ہے جو الجادی افکار کی جڑ ہیں۔ جب انسان امید رکھتا ہے تو وہ جدوجہد کرتا ہے اور اللہ کی مدد پر بھروسہ کرتا ہے۔ یہ مثبت سوچ زندگی کو معنی خیز بناتی ہے اور مشکلات کو مواقع میں بدل دیتی ہے۔ ڈاکٹر اسرار احمد نے قرآن کی تفسیر میں بیان کیا ہے کہ امید اور مثبت سوچ اللہ کی رحمت پر یقین سے پیدا ہوتی ہے جو دل کو سکون اور طاقت دیتی ہے<sup>24</sup>۔ یہ تلقین نوجوانوں کو مادی مایوسی اور الجادی عبثیت سے بچاتی ہے اور انہیں اللہ کی طرف رجوع کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔ امید کی یہ روشنی زندگی کے ہر شعبے میں چمکتی ہے اور انسان کو اللہ کی طرف لے جاتی ہے۔ اس طرح اسلام امید اور مثبت سوچ کو روحانی طاقت کا ذریعہ قرار دیتا ہے جو قلبی سکون اور مضبوط ایمان کی ضمانت ہے۔

### 6- سنت نبوی ﷺ میں ذہنی و نفسیاتی توازن

#### مشکلات میں صبر اور دعا کی تلقین

اسلام مشکلات اور آزمائشوں کے وقت صبر اور دعا کو بنیادی تعلیمات قرار دیتا ہے جو انسان کو اللہ کی طرف رجوع کرنے اور دل کو مطمئن رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا کہ صبر کرنے والوں کے لیے بشارت ہے اور اللہ ان کے ساتھ ہے۔ یہ صبر صرف برداشت نہیں بلکہ اللہ کی رضا پر راضی رہنا، اس کی حکمت پر یقین رکھنا اور دعا کے ذریعے مدد طلب کرنا ہے۔ دعا مشکلات میں اللہ سے براہ راست رابطہ ہے جو انسان کو مایوسی سے بچاتی ہے اور امید کی کرن دیتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ دعا عبادت کا مغز ہے اور مشکلات میں سب سے پہلے اللہ سے مانگنا چاہیے۔ یہ تلقین انسان کو یہ سکھاتی ہے کہ ہر مشکل اللہ کی طرف سے آزمائش ہے جو صبر اور دعا

<sup>22</sup> اشرف علی تھانوی، بیان القرآن، کراچی: دارالاشاعت، 2005ء، ج 8، ص 312

<sup>23</sup> محمد ادریس کاندھلوی، معارف القرآن، کراچی: مکتبہ دارالعلوم کراچی، 1998ء، ج 3، ص 456

<sup>24</sup> اسرار احمد، قرآن اور سائنس، لاہور: تنویر ہاؤس، 1995ء، ص 567

سے آسان ہو جاتی ہے۔ امام غزالی نے صبر اور دعا کی اہمیت بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ دونوں اعمال دل کو سکون بخشنے ہیں اور آزمائش کو رحمت میں تبدیل کر دیتے ہیں<sup>25</sup>۔ یہ تعلیمات زندگی کے ہر شعبے میں کام آتی ہیں جہاں انسان مالی تنگی، بیماری یا رشتوں کے مسائل میں بھی اللہ پر بھروسہ رکھتا ہے۔ صبر اور دعا کو انسان کو روحانی طاقت دیتی ہیں اور الحادی مایوسی سے بچاتی ہیں۔ اس طرح یہ تلقین اسلامی زندگی کا اہم حصہ ہے جو ہر مسلمان کو مشکلات میں اللہ کی طرف رجوع کرنے کی ترغیب دیتی ہے اور اسے سکون اور حوصلہ فراہم کرتی ہے۔

### پریشانی اور غم کے وقت کی مسنون دعائیں

پریشانی اور غم کے وقت نبی کریم ﷺ نے جو مسنون دعائیں سکھائیں وہ دل کو فوری سکون بخشتی ہیں اور اللہ سے مدد طلب کرنے کا بہترین طریقہ ہیں۔ ان میں سے ایک اہم دعا ہے جسے نبی کریم ﷺ اکثر پڑھتے تھے: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل والجنون والغلبة والرجال۔ یہ دعا غم، پریشانی، عاجزی اور دیگر مشکلات سے پناہ مانگتی ہے جو روزمرہ کی زندگی میں بہت مفید ہے۔ ایک اور دعا حضرت یونس علیہ السلام کی ہے: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين جو مچھلی کے پیٹ میں پڑھنے سے اللہ نے نجات دی۔ غم کے وقت یہ دعا پڑھنے سے دل کو سکون ملتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب کوئی پریشان ہو تو یہ دعا پڑھے: حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم۔ یہ دعا حضرت ابراہیم علیہ السلام نے آگ میں ڈالے جانے کے وقت پڑھی تھی۔ امام نووی نے ان دعاؤں کی اہمیت بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ مسنون دعائیں غم اور پریشانی کو دور کرتی ہیں اور اللہ کی رحمت کو جلب کرتی ہیں<sup>26</sup>۔ یہ دعائیں روزانہ کی زندگی میں پڑھنے سے انسان مشکلات میں بھی اللہ کی طرف رجوع کرتا رہتا ہے اور غم کو کم کرتا ہے۔ یہ دعائیں ہر مسلمان کے لیے دستیاب ہیں جو پریشانی کے وقت فوری روحانی مدد کا ذریعہ بنتی ہیں اور دل کو طمانیت بخشتی ہیں۔ اس طرح یہ مسنون دعائیں غم اور پریشانی کے وقت اللہ کی طرف رجوع کی بہترین شکل ہیں جو سکون اور امید کی ضمانت دیتی ہیں۔

### نبی کریم ﷺ کی سیرت سے امید اور حوصلے کی مثالیں

نبی کریم ﷺ کی سیرت مبارکہ مشکلات میں امید اور حوصلے کی سب سے روشن مثالیں پیش کرتی ہے جو ہر دور کے مسلمان کے لیے رہنمائی کا باعث ہیں۔ طائف کے واقعے میں جب کفار نے آپ پر پتھر برسائے اور آپ زخمی ہو گئے تو فرشتے نے پوچھا کہ اگر حکم ہو تو پہاڑوں کو ان پر گرا دوں؟ آپ نے فرمایا کہ نہیں، شاید ان کی اولاد میں کوئی اللہ کو ماننے والا ہو۔ یہ جواب امید اور رحمت کی انتہا ہے جو سخت ترین لمحے میں بھی حوصلہ نہیں چھوڑتا۔ غار ثور میں جب کفار آپ کے قریب پہنچ گئے تو حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے خوف کا اظہار کیا تو آپ نے فرمایا: لا تحزن إن اللہ معنا یعنی غم نہ کرو اللہ ہمارے ساتھ ہے۔ یہ جملہ ہر مشکل میں امید کی روشنی ہے۔ ہجرت مدینہ کے بعد جب مسلمانوں پر شدید معاشی تنگی آئی تو نبی کریم ﷺ نے صبر اور دعا کی تلقین کی اور اللہ کی مدد پر یقین رکھنے کا حکم دیا۔ امام ابن قیم الجوزیہ نے نبی کریم ﷺ کی سیرت میں بیان کیا ہے کہ آپ کی زندگی مشکلات میں حوصلے اور امید کی زندہ مثال ہے جو ہر مسلمان کو سکھاتی ہے کہ اللہ کی مدد قریب ہے<sup>27</sup>۔ یہ مثالیں بتاتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے کبھی مایوسی نہیں کی بلکہ ہر مشکل میں اللہ پر توکل کیا اور امید رکھی۔ یہ مثالیں آج بھی مسلمانوں کو مشکلات میں حوصلہ دیتی ہیں اور بتاتی ہیں کہ صبر اور توکل سے اللہ فتح عطا فرماتا ہے۔ اس طرح نبی کریم ﷺ کی سیرت امید اور حوصلے کا ابدی منبع ہے جو ہر دور میں رہنمائی کرتی ہے اور دل کو سکون بخشتی ہے۔

### 7- اسلامی عبادات کا نفسیاتی اثر

#### نماز کا روحانی اور نفسیاتی سکون

نماز اسلامی عبادت کی بنیاد ہے جو روحانی اور نفسیاتی سکون کا سب سے موثر ذریعہ ہے اور انسان کو دنیا کی ہر فکر سے الگ کر کے اللہ کے سامنے لاکھڑا کرتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا کہ نماز برائی اور بے حیائی سے روکتی ہے جو اس کی روحانی پاکیزگی اور نفسیاتی حفاظت کی طرف اشارہ ہے۔ نماز کے دوران انسان اللہ کی طرف متوجہ ہو کر

<sup>25</sup> أبو حامد محمد بن محمد الغزالی، إحياء علوم الدين، بيروت: دار المعرفة، 2000، ج 4، ص 89

<sup>26</sup> يحيى بن شرف النووي، رياض الصالحين، بيروت: دار الکتب العلمیة، 1998، ج 2، ص 145

<sup>27</sup> شمس الدين محمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، بيروت: دار الکتب العلمیة، 1994، ج 3، ص 210

دل کو سکون بخشتا ہے اور سجدہ میں مکمل جھکنے سے نفس کی تکبر ختم ہوتی ہے جو نفسیاتی طور پر عاجزی اور آرام کا باعث بنتی ہے۔ نماز کی پانچ اوقات کی پابندی روزمرہ کی زندگی میں نظم اور ڈھانچہ پیدا کرتی ہے جو بے ترتیبی اور ذہنی الجھنوں سے بچاتی ہے۔ جدید مطالعے بھی یہ ظاہر کرتے ہیں کہ نماز کی ادائیگی سے تناؤ کم ہوتا ہے اور دماغ میں سکون کے کیمیکلز بڑھتے ہیں۔ امام فخر الدین الرازی نے نماز کے اثرات بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ دل کی غذا ہے جو روحانی اور نفسیاتی سکون سے بھر دیتی ہے اور انسان کو دنیاوی پریشانیوں سے آزاد کر دیتی ہے<sup>28</sup>۔ نماز کا یہ سکون مستقل اور حقیقی ہے کیونکہ یہ اللہ کی قربت سے جڑا ہے جو کوئی دنیاوی چیز نہیں دے سکتی۔ یہ عبادت انسان کو روزانہ اللہ کے سامنے لا کر اسے طاقت اور اطمینان عطا کرتی ہے۔ اس طرح نماز روحانی اور نفسیاتی سکون کا سب سے بڑا ذریعہ ہے جو ہر مسلمان کے لیے روزانہ دستیاب ہے اور اسے اپنانے سے زندگی میں توازن اور خوشی پیدا ہوتی ہے۔

### روزہ اور ضبطِ نفس کی تربیت

روزہ رمضان کی مرکزی عبادت ہے جو ضبطِ نفس اور خود پر قابو پانے کی بہترین تربیت فراہم کرتی ہے جو روحانی اور نفسیاتی سکون کی مضبوط بنیاد ہے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ روزہ تم پر فرض کیا گیا تاکہ تم متقی بنو جو تقویٰ اور نفس کی اصلاح کی طرف اشارہ ہے۔ روزہ کے دوران بھوک، پیاس اور خواہشات پر قابو پانا نفس کو کمزور کرتا ہے اور روح کو طاقت دیتا ہے جو انسان کو صبر اور برداشت کی عادت ڈالتا ہے۔ یہ تربیت نفسیاتی سطح پر خود کنٹرول کی صلاحیت بڑھاتی ہے جو غصہ، لالچ اور غیر ضروری خواہشات پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ جدید تحقیق بھی روزہ کو جسم کی صفائی اور ذہنی وضاحت کا ذریعہ قرار دیتی ہے۔ امام النووی نے روزہ کے فوائد بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ نفس کی اصلاح اور ضبطِ نفس کی بہترین تربیت ہے جو انسان کو روحانی بلندی اور نفسیاتی سکون تک پہنچاتی ہے<sup>29</sup>۔ یہ تربیت رمضان کے بعد بھی جاری رہ سکتی ہے اگر انسان اسے اپنی زندگی کا معمول بنالے۔ روزہ انسان کو یہ احساس دلاتا ہے کہ حقیقی خوشی لذتوں میں نہیں بلکہ اللہ کی اطاعت اور نفس پر قابو پانے میں ہے۔ اس طرح روزہ ضبطِ نفس کی تربیت کر کے روحانی اور نفسیاتی سکون کا ذریعہ بنتا ہے جو انسان کو مضبوط، متوازن اور پرسکون شخصیت عطا کرتا ہے۔

### 8- اسلامی معاشرتی نظام اور ذہنی صحت

#### خاندانی نظام کی مضبوطی

اسلام خاندانی نظام کو معاشرے کی بنیاد اور سب سے مضبوط ڈھانچہ قرار دیتا ہے جو افراد کو روحانی، نفسیاتی اور معاشرتی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں ارشاد فرمایا کہ اللہ نے تمہیں ایک دوسرے سے جوڑا اور تمہارے درمیان محبت اور رحم رکھا۔ یہ آیت خاندان کی اہمیت کو واضح کرتی ہے کہ یہ محبت، رحم اور باہمی ذمہ داریوں کا نظام ہے۔ اسلام میں والدین کی خدمت، اولاد کی تربیت، رشتہ داروں سے صلہ رحمی اور گھریلو ہم آہنگی کو ایمان کا حصہ قرار دیا گیا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ سب سے افضل وہ شخص ہے جو اپنے گھر والوں کے لیے بہترین ہو۔ خاندانی نظام کی مضبوطی سے معاشرے میں استحکام آتا ہے کیونکہ مضبوط خاندان ہی مضبوط معاشرہ بناتا ہے۔ یہ نظام بچوں کو اخلاقی تربیت، بزرگوں کو احترام اور جوانوں کو ذمہ داری سکھاتا ہے جو نفسیاتی سکون اور سماجی توازن کی ضمانت ہے۔ امام ابن قیم الجوزی نے خاندانی نظام کی اہمیت بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ اللہ کی طرف سے عطا کردہ ایک رحمت ہے جو افراد کو تنہائی اور انتشار سے بچاتا ہے<sup>30</sup>۔ خاندان کی مضبوطی سے معاشرتی مسائل جیسے طلاق، بے گھری اور نفسیاتی امراض کم ہوتے ہیں۔ اسلام نے خاندانی رشتوں کو اللہ کی امانت قرار دیا ہے جو باہمی احترام اور تعاون پر قائم رہتے ہیں۔ اس طرح خاندانی نظام کی مضبوطی اسلام کی تعلیمات کا مرکزی حصہ ہے جو افراد کو روحانی اور سماجی تحفظ فراہم کرتی ہے اور معاشرے کو مستحکم بناتی ہے۔

<sup>28</sup> فخر الدین الرازی، مفتاح الغیب (التفسیر الکبیر)، بیروت: دار الکتب العلمیة، 1999، ج 5، ص 289

<sup>29</sup> یحییٰ بن شرف النووی، شرح صحیح مسلم، بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1997، ج 8، ص 412

<sup>30</sup> شمس الدین محمد بن ابی بکر ابن قیم الجوزیة، إعلام الموقعین عن رب العالمین، بیروت: دار الکتب العلمیة، 1991، ج 3، ص 210

### اخوت اور باہمی تعاون کی تعلیم

اسلام نے اخوت اور باہمی تعاون کو ایمان کی علامت اور معاشرتی زندگی کی بنیاد قرار دیا ہے جو خاندانی اور سماجی سطح پر محبت اور یکجہتی پیدا کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا کہ مومن ایک دوسرے کے بھائی ہیں تو اپنے بھائیوں میں صلح کرو۔ یہ آیت اخوت کی اہمیت کو واضح کرتی ہے کہ مسلمان ایک دوسرے کے لیے رحمت اور مددگار ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ مومن ایک جسم کی مانند ہیں کہ اگر ایک عضو تکلیف میں ہو تو پورا جسم بے چین ہو جاتا ہے۔ یہ تعلیم باہمی تعاون، ہمدردی اور ایک دوسرے کی مدد کو فروغ دیتی ہے۔ اسلام نے خاندان میں باپ بیٹے، بھائی بہن اور شوہر بیوی کے درمیان تعاون کو فرض قرار دیا ہے اور رشتہ داروں سے صلہ رحمی کو جنت تک پہنچانے والا عمل بتایا ہے۔ یہ اخوت نفسیاتی سکون بھی دیتی ہے کیونکہ انسان کو احساس ہوتا ہے کہ وہ تنہا نہیں بلکہ ایک بڑے خاندان اور امت کا حصہ ہے۔ امام نووی نے اخوت کی اہمیت بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ تعلیم معاشرے میں امن اور محبت پیدا کرتی ہے جو افراد کو تنہائی اور افسردگی سے بچاتی ہے<sup>31</sup>۔ باہمی تعاون سے مالی، جذباتی اور سماجی مسائل حل ہوتے ہیں اور خاندان مضبوط ہوتا ہے۔ یہ تعلیمات اسلام کی جامعیت کو ظاہر کرتی ہیں جو خاندانی سطح سے لے کر امت کی سطح تک یکجہتی اور تعاون کی تلقین کرتی ہیں۔ اس طرح اخوت اور باہمی تعاون کی تعلیم خاندانی نظام کی مضبوطی اور معاشرتی ہم آہنگی کی ضمانت ہے۔

### سماجی انصاف اور احساس تحفظ

اسلام سماجی انصاف کو خاندانی اور معاشرتی نظام کی بنیاد قرار دیتا ہے جو ہر فرد کو احساس تحفظ اور برابری کا حق دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا کہ انصاف کرو چاہے وہ تمہارے خلاف ہی کیوں نہ ہو۔ یہ آیت خاندان میں بھی انصاف کی تلقین کرتی ہے کہ والدین اولاد میں، شوہر بیوی میں اور بھائی بہنوں میں انصاف کریں۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ تم میں سے کوئی شخص اس وقت تک مومن نہیں جب تک وہ اپنے بھائی کے لیے وہی پسند نہ کرے جو اپنے لیے پسند کرتا ہے۔ یہ تعلیم احساس تحفظ پیدا کرتی ہے کیونکہ فرد کو یقین ہوتا ہے کہ اس کا حق محفوظ ہے اور خاندان میں کوئی ناانصافی نہیں ہوگی۔ سماجی انصاف سے خاندان میں جھگڑے کم ہوتے ہیں، محبت بڑھتی ہے اور افراد ایک دوسرے پر بھروسہ کرتے ہیں۔ یہ انصاف مالی، جذباتی اور سماجی سطح پر ہوتا ہے جو خاندانی استحکام کی ضمانت ہے۔ امام الشاطبی نے سماجی انصاف کی اہمیت بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ معاشرے اور خاندان کی حفاظت کرتا ہے اور افراد کو تحفظ کا احساس دلاتا ہے<sup>32</sup>۔ احساس تحفظ سے نفسیاتی سکون ملتا ہے اور افراد خاندان کو اپنا محفوظ ٹھکانہ سمجھتے ہیں۔ اسلام نے وراثت، حقوق اور ذمہ داریوں میں انصاف کو فرض قرار دیا ہے جو خاندانی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ اس طرح سماجی انصاف اور احساس تحفظ اسلام کی تعلیمات کا لازمی حصہ ہیں جو خاندانی اور معاشرتی ہم آہنگی کی بنیاد رکھتے ہیں اور افراد کو روحانی اور نفسیاتی طور پر محفوظ رکھتے ہیں۔

### 9- نوجوانوں میں ڈپریشن کے حل کے لیے عملی اسلامی رہنمائی

#### روحانی تربیت اور دینی شعور کی بیداری

روحانی تربیت اور دینی شعور کی بیداری اسلام کی تعلیمات کا مرکزی مقصد ہے جو انسان کو اللہ کی طرف رجوع کرنے اور اس کی رضا کی تلاش میں لگا دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا کہ تم میں سے ہر شخص کو آزمائش میں ڈالا جائے گا تاکہ دیکھا جائے کہ تم میں سے کون اعمال میں بہتر ہے۔ یہ آیت روحانی تربیت کی اہمیت کو واضح کرتی ہے کہ زندگی ایک مسلسل تربیت ہے جو دینی شعور کو بیدار رکھتی ہے۔ دینی شعور کی بیداری سے انسان اللہ کی یاد، اس کی اطاعت اور آخرت کی فکر میں مشغول رہتا ہے جو دل کو دنیاوی فریب سے بچاتی ہے۔ نماز، روزہ، تلاوت قرآن اور ذکر اللہ یہ سب روحانی تربیت کے اہم ذرائع ہیں جو انسان کے اندر اللہ کا خوف اور محبت پیدا کرتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ کا ذکر دل کو زندہ کرتا ہے جیسے پانی سے زمین زندہ ہوتی ہے۔ یہ بیداری انسان کو اخلاقی کمزوریوں سے بچاتی ہے اور اسے اللہ کی طرف مستقل رجوع کی توفیق دیتی ہے۔ امام غزالی نے روحانی تربیت کی اہمیت بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ دینی شعور کی بیداری دل کی صفائی اور نفس کی اصلاح کا سب سے بڑا

<sup>31</sup> یحییٰ بن شرف النووی، ریاض الصالحین، بیروت: دار الکتب العلمیۃ، 1998، ج 1، ص 345

<sup>32</sup> ابوالسحاق ابراہیم بن موسی الشاطبی، الموافقات فی اصول الشریعۃ، بیروت: دار الکتب العلمیۃ، 1997، ج 2، ص 178

ذریعہ ہے جو انسان کو اللہ کی قربت تک پہنچاتی ہے<sup>33</sup>۔ یہ تربیت خاندان، مسجد اور تعلیمی اداروں میں ہوتی ہے جو نئی نسل کو دینی شعور سے آراستہ کرتی ہے۔ اس طرح روحانی تربیت اور دینی شعور کی بیداری انسان کی زندگی کو معنی خیز بناتی ہے اور اسے اللہ کی طرف مستقل رجوع کی توفیق دیتی ہے جو ہر مشکل میں سکون اور طاقت کا باعث بنتی ہے۔

### مثبت سوچ اور امید پیدا کرنا

اسلام مثبت سوچ اور امید کی تلقین کرتا ہے جو اللہ کی رحمت اور مغفرت پر مکمل یقین کی بنیاد پر قائم ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا کہ اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو کیونکہ اللہ تمام گناہ معاف کر دیتا ہے۔ یہ آیت امید کی ایسی روشنی دیتی ہے جو انسان کو ناامیدی اور مایوسی سے بچاتی ہے۔ مثبت سوچ کا مطلب یہ ہے کہ انسان ہر حال میں اللہ کی حکمت پر یقین رکھے اور برائی میں بھی خیر تلاش کرے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ کے بندے سے بہتر کوئی نہیں جو اللہ سے اچھی امید رکھتا ہو۔ یہ تعلیم انسان کو منفی سوچ، افسردگی اور خود اعتمادی کی کمی سے دور رکھتی ہے۔ امید کی یہ تلقین مشکلات میں بھی انسان کو جدوجہد کرنے اور اللہ کی مدد پر بھروسہ کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔ امام ابن قیم الجوزیہ نے مثبت سوچ کی اہمیت بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ امید اللہ کی رحمت پر یقین سے پیدا ہوتی ہے جو دل کو سکون اور طاقت دیتی ہے اور انسان کو اللہ کی طرف رجوع کرنے کی ترغیب دیتی ہے<sup>34</sup>۔ یہ سوچ زندگی کو معنی خیز بناتی ہے اور مشکلات کو مواقع میں بدل دیتی ہے۔ اسلام نے امید کو ایمان کا حصہ قرار دیا ہے جو انسان کو اللہ کی طرف مستقل رجوع کرنے کی توفیق دیتا ہے۔ اس طرح مثبت سوچ اور امید کی تلقین اسلامی تعلیمات کا لازمی حصہ ہے جو روحانی اور نفسیاتی سکون کی ضمانت ہے اور انسان کو ہر حال میں خوشحال رکھتی ہے۔

### دینی و اخلاقی تعلیمات کے ذریعے شخصیت سازی

دینی و اخلاقی تعلیمات کے ذریعے شخصیت سازی اسلام کا بنیادی مقصد ہے جو انسان کو اللہ کا بندہ اور اچھا انسان بناتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا کہ تم میں سے بہتر وہ ہے جو تقویٰ میں سب سے زیادہ ہو۔ یہ آیت شخصیت سازی کی بنیاد تقویٰ کو قرار دیتی ہے جو اخلاقی اقدار جیسے صداقت، امانت، عفو، صبر اور محبت کو فروغ دیتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ میں حسن اخلاق کی تکمیل کے لیے بھیجا گیا ہوں۔ یہ حدیث بتاتی ہے کہ شخصیت سازی کا اصل مقصد اخلاقی کمال ہے۔ دینی تعلیمات سے انسان اندرونی اور بیرونی دونوں سطحوں پر پاکیزہ بنتا ہے جو اسے جھوٹ، غیبت، حسد اور ظلم سے دور رکھتی ہے۔ یہ تعلیمات خاندان، مسجد اور تعلیمی اداروں میں دی جاتی ہیں جو نئی نسل کو اچھے کردار کا حامل بناتی ہیں۔ امام الشاطبی نے اخلاقی تعلیمات کی اہمیت بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ تعلیمات شخصیت کو اللہ کی رضا کے مطابق ڈھالتی ہیں اور انسان کو معاشرے میں مفید اور قابل اعتماد بناتی ہیں<sup>35</sup>۔ یہ شخصیت سازی نفسیاتی سکون بھی دیتی ہے کیونکہ اچھا کردار انسان کو ضمیر کی آواز پر مطمئن رکھتا ہے اور گناہ کی پریشانی سے بچاتا ہے۔ دینی و اخلاقی تعلیمات انسان کو اللہ کا خلیفہ اور اچھا انسان بناتی ہیں جو معاشرے میں امن اور محبت پھیلاتی ہے۔ اس طرح یہ تعلیمات شخصیت سازی کا مکمل نظام ہیں جو انسان کو روحانی، اخلاقی اور سماجی طور پر مستحکم بناتے ہیں اور اسے اللہ کی طرف مستقل رجوع کی توفیق دیتے ہیں۔

### 10- نتیجہ اور سفارشات

#### نوجوانوں کی ذہنی صحت کے لیے اسلامی تعلیمات کی اہمیت

یہ تحقیق یہ نتیجہ اخذ کرتی ہے کہ نوجوانوں کی ذہنی صحت کے تحفظ اور ڈپریشن کے خاتمے کے لیے اسلامی تعلیمات ایک مکمل، جامع اور ابدی حل پیش کرتی ہیں جو روحانی، نفسیاتی اور سماجی سطح پر متوازن شخصیت کی تشکیل کرتی ہیں۔ اللہ پر توکل، صبر، ذکر الہی، نماز، روزہ، قرآن کی تلاوت اور سنت نبوی کی پیروی نوجوان کو مایوسی، تنہائی اور ذہنی تناؤ سے نجات دلاتی ہے اور اسے امید، سکون اور مقصدیت کی طرف لے جاتی ہے۔ اسلامی تعلیمات زندگی کا مقصد اللہ کی رضا اور آخرت کی کامیابی بتاتی ہیں جو

<sup>33</sup> ابو حامد محمد بن محمد الغزالی، إحياء علوم الدين، بيروت: دار الكتب العلمية، 2000، ج3، ص112

<sup>34</sup> شمس الدین محمد بن ابی بکر ابن قیم الجوزیہ، مدارج السالمین، بیروت: دار الكتب العلمية، 1996، ج1، ص278

<sup>35</sup> ابو إسحاق إبراہیم بن موسی الشاطبی، الموافقات فی أصول الشريعة، بیروت: دار الكتب العلمية، 1997، ج4، ص156

نوجوان کو دنیاوی دباؤ اور ناکامی کے خوف سے آزاد کر دیتی ہیں۔ یہ تعلیمات نوجوان کو یہ یقین دلاتی ہیں کہ ہر مشکل اللہ کی طرف سے امتحان ہے اور اللہ کی مدد قریب ہے جو اسے حوصلہ اور استقامت دیتی ہے۔ یہ اصول خاندانی محبت، اخوت اور سماجی انصاف کو فروغ دے کر نوجوان کو جذباتی تحفظ اور احساس تعلق فراہم کرتے ہیں۔ یہ تعلیمات نوجوانوں کی ذہنی صحت کو بحال کرتی ہیں اور انہیں ایک پر امید اور متوازن زندگی کی طرف رہنمائی کرتی ہیں۔ یہ نتیجہ یہ بھی واضح کرتا ہے کہ ڈپریشن کا بنیادی سبب روحانی کمزوری، اللہ سے دوری اور زندگی کے مقصد سے ناواقفیت ہے اور اسلامی تعلیمات اسے جڑ سے ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ یہ تعلیمات موجودہ دور کے چیلنجز جیسے سوشل میڈیا، تعلیمی دباؤ اور معاشی مشکلات کا بھی جواب دیتی ہیں۔ یہ رہنمائی نوجوانوں کو ایک مضبوط، مثبت اور اللہ پر یقین رکھنے والی شخصیت بناتی ہے جو ڈپریشن اور نفسیاتی بحرانوں سے محفوظ رہتی ہے۔ یہ اسلامی تعلیمات نہ صرف ذہنی صحت کی حفاظت کرتی ہیں بلکہ معاشرے کو ایک متوازن اور پر امید نسل فراہم کرتی ہیں جو مستقبل کی تعمیر میں کلیدی کردار ادا کر سکتی ہے۔ یہ نتیجہ تحقیق کا مرکزی نقطہ ہے جو عملی اقدامات کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔

### تعلیمی اداروں اور معاشرے کا کردار

تعلیمی اداروں اور معاشرے کا کردار نوجوانوں کی ذہنی صحت کے تحفظ میں انتہائی اہم ہے اور یہ دونوں مل کر اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ایک ایسا ماحول تیار کر سکتے ہیں جو ڈپریشن کے اسباب کو کم کرے اور مثبت سوچ، امید اور روحانی سکون کو فروغ دے۔ تعلیمی اداروں کو نصاب میں اسلامی تعلیمات کو شامل کرنا چاہیے جہاں قرآن و سنت کی روشنی میں ذہنی توازن، صبر، توکل اور مثبت سوچ کی تربیت دی جائے۔ سکولوں اور کالجوں میں روحانی تربیتی پروگرامز، ذکر و دعا کی مجالس اور اسلامی اخلاقیات کی ورکشاپس کا انعقاد کیا جائے تاکہ نوجوان دینی شعور سے آراستہ ہوں۔ اساتذہ اور کونسلرز کو نوجوانوں کے ذہنی مسائل کو سمجھنے اور اسلامی نقطہ نظر سے رہنمائی کرنے کی تربیت دی جائے۔ معاشرے کو اسلامی اخوت، باہمی تعاون اور سماجی انصاف کے اصولوں پر قائم کرنا چاہیے تاکہ نوجوان کو احساس تحفظ اور تعلق ملے۔ خاندانوں کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ وقت گزاریں، ان کی بات سنیں اور انہیں دینی تعلیمات کی طرف راغب کریں۔ مساجد اور دینی مراکز کو نوجوانوں کے لیے فعال پلیٹ فارم بنانا چاہیے جہاں وہ اپنے مسائل شیئر کریں اور اسلامی حل سیکھیں۔ یہ کردار مل کر نوجوانوں کو سوشل میڈیا کے منفی اثرات، تعلیمی دباؤ اور معاشی مشکلات سے بچاتا ہے۔ یہ اقدامات نوجوانوں میں امید، مثبت سوچ اور روحانی طاقت پیدا کرتے ہیں جو ڈپریشن کے خلاف سب سے بڑا دفاع ہے۔ یہ رہنمائی معاشرے کو ایک متوازن اور پر امید نسل کی طرف لے جاتی ہے۔ یہ کردار اسلامی تعلیمات کی عملی تطبیق ہے جو ذہنی صحت کی حفاظت کرتا ہے۔ یہ نتیجہ عملی اقدامات کی طرف رہنمائی کرتا ہے جو نوجوانوں کی بہتری کے لیے ناگزیر ہے۔

### اسلامی اصولوں کے ذریعے پر امید اور متوازن معاشرے کی تشکیل

اسلامی اصولوں کے ذریعے ایک پر امید اور متوازن معاشرے کی تشکیل نوجوانوں کی ذہنی صحت کی حفاظت اور ڈپریشن کے خاتمے کا سب سے بڑا اور پائیدار حل ہے جو اللہ پر توکل، صبر، اخوت، سماجی انصاف اور زندگی کے حقیقی مقصد پر مبنی ہے۔ یہ اصول معاشرے کو ایک ایسا ڈھانچہ دیتے ہیں جہاں ہر فرد کو احساس تحفظ، محبت اور تعلق ملتا ہے جو تنہائی اور مایوسی کو ختم کرتا ہے۔ اسلامی تعلیمات معاشرے کو یہ سکھاتی ہیں کہ زندگی اللہ کی عبادت اور آخرت کی تیاری ہے جو نوجوانوں کو بے مقصدگی اور منفی سوچ سے بچاتی ہے۔ یہ اصول خاندانی نظام کو مضبوط کرتے ہیں، باہمی تعاون کو فروغ دیتے ہیں اور سماجی انصاف کو یقینی بناتے ہیں جو نوجوانوں کو ذہنی تناؤ اور ڈپریشن سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ اصول نوجوانوں کو امید اور مثبت سوچ کی طرف لے جاتے ہیں جو انہیں مشکلات میں حوصلہ اور استقامت دیتے ہیں۔ یہ اصول مساجد، تعلیمی اداروں اور سماجی مراکز کے ذریعے عملی شکل اختیار کرتے ہیں جہاں نوجوانوں کو دینی شعور، اخلاقی تربیت اور روحانی سکون کی تعلیم دی جاتی ہے۔ یہ معاشرتی ڈھانچہ نوجوانوں کو سوشل میڈیا کے منفی اثرات، تعلیمی دباؤ اور معاشی مشکلات سے بچاتا ہے۔ یہ اصول نوجوانوں کی ذہنی صحت کو بحال کرتے ہیں اور ایک پر امید، متوازن اور اللہ پر یقین رکھنے والا معاشرہ تشکیل دیتے ہیں۔ یہ نتیجہ تحقیق کا عملی نتیجہ ہے جو معاشرے کی بہتری کے لیے ایک جامع حکمت عملی پیش کرتا ہے۔ یہ اصول نوجوانوں کو ایک معنی خیز اور مقصد پر مبنی زندگی کی طرف رہنمائی کرتے ہیں جو ڈپریشن کے خلاف سب سے بڑا دفاع ہے۔ یہ اسلامی اصول معاشرے کو ایک ایسی نسل کی طرف لے جاتے ہیں جو ذہنی طور پر مضبوط اور روحانی طور پر پر امید ہو۔ یہ تشکیل معاشرے کی ترقی اور خوشحالی کا ضامن ہے۔