



Sociology & Cultural Research Review (SCRR)

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

Print ISSN: 3007-3103 Online ISSN: 3007-3111

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



The Role of Islamic worship and Remembrance in Relieving Depression and Anxiety

ڈپریشن اور اینکزائیٹی سے نجات میں اسلامی عبادات اور اذکار کا کردار

Fatima Sadia

M.Phil. Scholar, Department of Islamic Studies, Kohat University of Science and Technology, Kohat

Dr. Tahira Batool

Lecturer, Department of Islamic Studies, Kohat University of Science and Technology, Kohat

ABSTRACT

In the contemporary era, driven by materialism and a fast-paced lifestyle, mental health disorders particularly depression and anxiety have escalated into a global concern. While modern psychology employs clinical and therapeutic approaches to address these issues, Islamic teachings and acts of worship offer a comprehensive spiritual and psychological framework for healing. This article provides an analytical review of how Islamic practices (such as Salah, Dhikr, Dua, and Qur'anic recitation) alongside core theological concepts (Tawakkul and acceptance of Divine decree) foster mental tranquility and reduce psychological distress.

The study highlights that Salah cultivates mindfulness and daily discipline, whereas Dhikr and Dua serve as mechanisms for emotional catharsis and alleviate feelings of loneliness. Furthermore, the concept of Tawakkul (trust in God) liberates the mind from future-oriented anxiety and the burden of uncertain outcomes. The article concludes by emphasizing an integrative approach, asserting that alongside spiritual practices, seeking professional psychological or psychiatric care for severe mental health conditions aligns fully with Prophetic tradition and practical wisdom.

Keywords: Islamic Worship, Depression, Anxiety, Mental Health, Mindfulness in Salah, Dhikr, Tawakkul, Spiritual Healing.

1- مقدمہ

بیسویں اور اکیسویں صدی کے انسان نے سائنس، ٹیکنالوجی، معیشت اور بائیومیڈیکل کے شعبوں میں حیرت انگیز پیش رفت کی ہے۔ انسان نے جہاں فاصلوں کو سمیٹ لیا ہے اور مادی زندگی کے معیارات کو بے پناہ بلندیوں تک پہنچا دیا ہے، وہاں اس مادی اور تیز رفتار زندگی کا ایک تاریک اور بھیاںک پہلو بھی سامنے آیا ہے۔ انسان کی داخلی اور نفسیاتی دنیا شدید بکھراؤ، ٹوٹ پھوٹ اور اضطراب کا شکار ہو چکی ہے۔ عالمگیر سطح پر طبی و نفسیاتی تنظیموں کے اعداد و شمار اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ ڈپریشن (غم، ناامیدی اور یاسیت) اور اینکزائیٹی (بے چینی، وسوسے اور خوف) کی بیماریاں وبائی شکل اختیار کر چکی ہیں۔¹

جدید انسان بنیادی طور پر تین بڑے نفسیاتی بحرانوں میں گھرا ہوا ہے:

ماضی کا بوجھ: گناہوں کا احساس جرم، ناکامیوں کا ملال اور حسرتیں (جو ڈپریشن کو جنم دیتی ہیں)۔

مستقبل کا خوف: روزگار، صحت، رشتوں اور نتائج کی غیر یقینی صورت حال (جو اینکزائیٹی اور بے چینی کو جنم دیتی ہے)۔

حقیقی سہارے کی عدم موجودگی: مادی دنیا کی مادیت پرستی، اکیلا پن اور روح کی پیاس۔

اگرچہ جدید نفسیات (Psychology) اور سائیکاٹری (Psychiatry) نے ذہنی امراض کے علاج کے لیے مختلف تھراپیوں مثلاً "کاجنیٹو بیہیویئرل تھراپی" (CBT) اور اینٹی ڈیپریسینٹ ادویات کا فریم ورک تیار کیا ہے، مگر یہ تجرباتی علاج عموماً علامات (Symptoms) کو دباتے ہیں یا ذہن کے بائیو کیمیکل نظام پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ انسان کا وجود محض بائیو کیمیکل رد عمل کا نام نہیں ہے، بلکہ انسان کا ایک بنیادی جزو اس کی روح (Spirituality) ہے۔

اسلام ایک مکمل اور فطری دین حیات ہونے کے ناطے انسان کے جسم، ذہن اور روح کے درمیان ایک خوبصورت توازن قائم کرتا ہے۔ اسلام نے جہاں انسانی جسم کے حقوق تسلیم کیے ہیں، وہاں روح اور ذہن کی بالیدگی کے لیے ایک ایسا معالجاتی اور شفا بخش فریم ورک فراہم کیا ہے جو انسان کو داخلی اطمینان، قلبی سکون اور ذہنی ثبات عطا کرتا ہے۔ زیر نظر مقالے میں ہم انہی نقطہ ہائے نظر کا تفصیلی، سائنسی اور شرعی مطالعہ پیش کرتے ہیں۔²

1- انسانی نفسیات اور سکونِ قلب کا قرآنی فلسفہ

قرآن مجید صرف ایک مذہبی یا احکامات کی کتاب نہیں ہے، بلکہ یہ انسانی نفسیات اور انسانی ساخت کا سب سے بڑا شاہکار گائیڈ ہے۔ قرآن مجید میں انسان کی مختلف نفسیاتی اور جذباتی کیفیات کو بے حد باریک بینی کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔ قرآن انسانی نفس کی تین بنیادی حالتوں کا ذکر کرتا ہے:

نفسِ امارہ: جو انسان کو برائی اور نفسانی خواہشات کی طرف مائل کرتا ہے۔³

نفسِ لوامہ: جو برائی پر انسان کو ملامت کرتا ہے (ضمیر کا جاگنا یا احساسِ جرم)۔⁴

نفسِ مطمئنہ: وہ نفس جو تمام خوف، اندیشوں، اور بے چینیوں سے آزاد ہو کر اللہ کے رنگ میں رنگ جاتا ہے اور مکمل سکون حاصل کر لیتا ہے۔⁵

اینگزائٹی اور ڈپریشن کی بنیادی نفسیاتی جڑ انسان کے نفس کا غیر متوازن ہونا اور اس کے دل کا بے چین ہونا ہے۔ قرآن مجید اس عارضے کی بنیادی وجہ اور اس کے حتمی علاج کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ایک ابدی قانون بیان کرتا ہے:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"⁶

جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان پاتے ہیں؛ خبردار! اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمینان ملتا ہے۔

ڈپریشن، انگزائٹی اور اسٹریس کے لغوی واصطلاحی مفہوم

ڈپریشن کے لغوی معنی: "اداسی"، "افسردگی"، "حوصلہ شکنی"، "گھٹن" اور "پاپوسی" کے ہیں

اصطلاحی مفہوم: اصطلاحی معنی میں ڈپریشن ایک ایسی ذہنی اور نفسیاتی کیفیت ہے جس میں انسان مسلسل اداسی، ناامیدی، بے چینی، زندگی سے بیزاری اور دلچسپی میں کمی محسوس کرتا ہے۔ یہ صرف وقتی غم یا اداسی نہیں ہوتی بلکہ ایک طویل کیفیت ہوتی ہے جو انسان کی سوچ، جذبات، نیند، بھوک، روزمرہ کے کاموں اور سماجی تعلقات کو متاثر کرتی ہے۔⁷

انگزائٹی کے لغوی معنی: اینگزائٹی انگریزی لفظ Anxiety سے نکلا ہے، جس کے معنی گھبراہٹ، پریشانی، خوف، بے چینی اور دل کا اضطراب ہیں۔

اصطلاحی مفہوم: اصطلاحی طور پر اینگزائٹی ایسی ذہنی اور نفسیاتی کیفیت کو کہتے ہیں جس میں انسان کسی آنے والے خطرے، مسئلے یا غیر یقینی صورتحال کے بارے میں حد سے زیادہ فکر، خوف، بے چینی اور گھبراہٹ محسوس کرے۔ یہ کیفیت بعض اوقات اتنی شدید ہو جاتی ہے کہ انسان کے روزمرہ کے کام، نیند، تعلیم اور سماجی زندگی متاثر ہونے لگتی ہے۔⁸

اسٹریس کے لغوی معنی: دباؤ، تناؤ، کشیدگی، سختی اور ذہنی دباؤ کے ہیں۔

اصطلاحی مفہوم: اصطلاحی طور پر اسٹریس سے مراد ایسی ذہنی، جسمانی یا جذباتی کیفیت ہے جو انسان کو مشکل، پریشان کن یا زیادہ مطالبات والی صورتحال میں محسوس ہوتی ہے۔ جب انسان کسی مسئلے، خوف، دباؤ یا ذمہ داری کا سامنا کرتا ہے تو اس کے ذہن اور جسم میں جو تناؤ پیدا ہوتا ہے اسے اسٹریس کہتے ہیں۔⁹

نماز اور جدید نفسیات: اینگزائٹی، اسٹریس اور ڈپریشن کا علاج:

1- نماز اور مائنڈفلنس (Mindfulness in Salah)

جدید نفسیات میں اینگزائٹی، تناؤ اور ڈپریشن کے علاج کے لیے Mindfulness (مرکوز توجہ یا پاسِ خاطر) کو ایک جدید طریقہ علاج کے طور پر سراہا جاتا ہے۔ مائنڈفلنس کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنے ذہن کو ماضی کی تلخیوں اور مستقبل کے خدشات سے کاٹ کر اپنے "حال" (Present Moment) پر مرکوز کرے۔

نماز دراصل مائنڈفلنس کی اعلیٰ ترین عملی شکل ہے۔ نماز میں داخل ہوتے ہی انسان "اللہ اکبر" کہہ کر دنیا اور اس کی تمام فکر مندلیوں کو اپنے پشت پر پھینک دیتا ہے۔ نماز کی شرائط مثلاً:

- قبلہ رخ ہونا،
- نظریں سجدہ گاہ پر جمنا،
- قرآنی الفاظ کے مفہوم پر غور کرنا،
- جسمانی اعضاء کو ساکن رکھنا،

یہ تمام باتیں انسانی ذہن کو منتشر خیالات سے ہٹا کر ایک نقطہ پر لاتی ہیں۔ جب ایک اینگزانٹی کا مریض روزانہ پانچ بار چند منٹوں کے لیے اپنے تمام دنیاوی مسائل سے کٹ کر خشوع و خضوع کے ساتھ نماز میں کھڑا ہوتا ہے، تو اس کے دماغ کے (ان حصوں) مثلاً Amygdala کو آرام ملتا ہے جو ہر وقت خوف اور تناؤ کے سنگنز بھیجتے رہتے ہیں۔¹⁰

2- سجدے کا نفساتی اور جسمانی اثر (Catharsis in Sujood)

نماز کا روح رواں سجدہ ہے۔ نفساتی سائنس میں اس بات کو تسلیم کیا گیا ہے کہ انسان کے اندر جب غم، خوف اور حسرتیں دبی رہ جاتی ہیں تو وہ ذہنی گھٹن (Repression) کو جنم دیتی ہیں۔ اس کا بہترین علاج کیتھارسس (Emotional Catharsis) یعنی اپنے جذبات کی التجا اور رہائی ہے۔ سجدہ کی حالت انسان کو عاجزی، تسلیم اور جذبات کے مکمل اظہار کی بہترین جاہ فراہم کرتی ہے۔ سجدے میں انسان اپنا غرور، اپنا علم، اور اپنے تمام تر بوجھ زمین پر رکھ کر خالق کائنات کی بارگاہ میں جھک جاتا ہے۔ جب ایک انسان سجدے میں گر گڑا کر اپنے دکھ اور تکلیف کو اللہ کے سامنے بیان کرتا ہے، تو اس کے دل کا سارا بوجھ اتر جاتا ہے۔ طبی نقطہ نظر سے بھی سجدے کے دوران دماغ کی طرف خون کا بہاؤ بڑھتا ہے، جو اعصابی نظام کو سکون فراہم کرتا ہے۔

3- منظم روٹین (Behavioral Activation)

ڈپریشن کے مریضوں کی ایک بڑی علامت یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے بستروں پر پڑے رہتے ہیں، ان کا روٹین ختم ہو جاتا ہے، اور وہ معاشرتی و جسمانی سرگرمیوں سے الگ تھلک ہو جاتے ہیں۔ نفساتی علاج میں اسے توڑنے کے لیے "بیہیویئرل ایکٹیویشن" یعنی مریض کو ایک سیکیڈول اور منظم روٹین دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پانچ وقت کی نماز انسان کی زندگی میں ایسا فکسڈ روٹین پیدا کرتی ہے جو اسے زبردستی بستر سے اٹھاتی ہے، وضو کے ذریعے اس کے حواس کو بیدار کرتی ہے اور اسے مسجد یا اپنے گھر میں ایک منظم انداز سے کھڑا کرتی ہے۔ یہ پابندی وقت انسان کے بکھرے ہوئے ذہن کو ایک لڑی میں پرو دیتی ہے۔¹¹

دعائیں اور اذکار: جذبات کا اظہار اور ذہنی تخفیف

ذکر اور دعا اسلامی طرز زندگی کا اہم ترین حصہ ہیں۔ یہ محض زبان سے چند الفاظ کا دہرانا نہیں ہیں بلکہ انسانی شعور اور لاشعور کو مثبت پیغامات دینے کے زبردست ذرائع ہیں۔

الف۔ دعا بطور باہمی گفت و شنید (Therapeutic Dialogue)

نفسیاتی علاج (Psychotherapy) کا پورا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ مریض کسی کے سامنے اپنے دل کا حال بیان کرے اور اپنی بھڑاس نکالے۔ لیکن دنیاوی رشتوں کی یہ حد ہے کہ انسان ہر بات اپنے قریب ترین شخص سے بھی نہیں کہہ سکتا کبھی شرم کے باعث، کبھی اس ڈر سے کہ دوسرا شخص جج (Judge) کرے گا، اور کبھی اس ڈر سے کہ وہ راز افشا کر دے گا۔

دعا ایک ایسا محدود گفتگو کا ذریعہ ہے جہاں انسان کو کوئی ڈر نہیں ہوتا۔

إِنَّمَا أَمُكُّوْا بَنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ¹²

"میں تو اپنی پریشانی اور اپنے غم کی فریاد صرف اللہ ہی سے کرتا ہوں۔"

- انسان اپنے غلیظ سے غلیظ گناہ،
- اپنے بدترین خبیث خیالات،
- اور اپنے گہرے ترین خوف،

بلا جھجک اپنے رب کے سامنے رکھ سکتا ہے۔ یہ یقین کہ "اللہ مجھے جج نہیں کر رہا بلکہ وہ مجھ سے محبت کرتا ہے اور میری توبہ و التجا کا منتظر ہے"، انسان کے اندر کی تمام کٹافوں کو دھو ڈالتا ہے۔

ب۔ استغفار اور احساسِ جرم (Guilt) سے نجات

ڈپریشن کی ایک بہت بڑی بنیادی وجہ احساسِ جرم (Self-blame and Guilt) ہوتی ہے۔ انسان ماضی میں کی گئی غلطیوں، گناہوں، یا فیصلوں پر مسلسل خود کو ملامت کرتا رہتا ہے، جس سے اس کا سیلف اسٹیٹیم (Self-esteem) تباہ ہو جاتا ہے اور وہ اپنے آپ کو ناپاک اور بیکار سمجھنے لگتا ہے۔ اسلام میں استغفار کا تصور اس روگ کی سب سے بڑی دوا ہے۔ استغفار انسان کو یہ پیغام دیتا ہے کہ انسان خطا کا پتلا ہے، اور کوئی بھی غلطی اتنی بڑی نہیں کہ اللہ کی رحمت اس پر حاوی نہ ہو سکے۔

رسول ﷺ نے فرمایا کہ:

يَا أَيُّهَا آدَمُ، إِنَّكَ مَا دَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ عَلَى مَا كَانَ فِيكَ وَلَا أَتَابِي، يَا ابْنَ آدَمَ لَوْ بَلَغَتْ ذُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ ثُمَّ اسْتَغْفَرْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ وَلَا أَتَابِي¹³

"اگر تم اتنے گناہ کر لو کہ تمہاری خطائیں آسمان تک پہنچ جائیں، پھر تم مجھ سے مغفرت مانگو تو میں تمہیں بخش دوں گا۔"

استغفار کا یہ عمل انسان کے اندر کی ندامت کو دھونے کا کام کرتا ہے اور اسے ماضی کی زنجیروں سے آزاد کر کے ایک نئی، پاکیزہ اور امید سے بھری شروعات کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

مسنون دعائیں: غم اور اینگزائٹی کا مسنون علاج

رسول اللہ ﷺ کی سیرت طیبہ پر نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ نے صحابہ کرام کو ایسے مشکل اور نفسانی دباؤ کے اوقات کے لیے خصوصی کلمات استعاذہ سکھائے تھے۔

نبی کریم ﷺ کی ایک مشہور اور انتہائی جامع دعا جو غم اور بے چینی کے خلاف پڑھی جاتی ہے:

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ"¹⁴

(اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں فکر مندی (Anxiety) اور غم (Depression) سے، عاجزی اور سستی سے، بزدلی اور بخل سے، اور قرض کے بوجھ اور لوگوں کے تسلط سے۔)

حدیث میں لفظ "الهم" کا تعلق اس فکر سے ہے جو مستقبل کے بارے میں ہو (یعنی اینگزائٹی) اور "الحزن" کا تعلق اس غم سے ہے جو ماضی کے بارے میں ہو (یعنی ڈپریشن)۔ رسول اللہ ﷺ کا ان دونوں چیزوں سے اللہ کی پناہ مانگنا اس بات کا ثبوت ہے کہ یہ کیفیات انسان کی ذہنی صلاحیتوں کو فلج کر دیتی ہیں اور ان سے نجات کے لیے اللہ کی بارگاہ میں التجا کرنا سنت نبوی ہے۔

اسی طرح حضرت یونس علیہ السلام کی دعا:

"لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ"¹⁵

"تیرے سوا کوئی معبود (برحق) نہیں، تو پاک ہے، بے شک میں ہی ظالموں (زیادتی کرنے والوں) میں سے تھا۔"

یہ دعا اس وقت مانگی گئی تھی جب حضرت یونس علیہ السلام مچھلی کے پیٹ میں شدید گھٹن، تاریکی اور تنہائی کا شکار تھے۔ جدید نفسیات کے مطابق یہ دعا پینک انیک (Panic Attack) اور شدید بلاریزنگ گھٹن کے وقت انسان کے ذہن پر ایک گہرا تسکین بخش اثر ڈالتی ہے اور امید کا روشنی کا دروا کرتی ہے۔

توکل اور رضا بالرضا: مستقبل کے خوف کا خاتمہ

اینگزائٹی کی سب سے بڑی نفساتی وجہ "کیونیکیشن اینڈ کنٹرول آف دی فیوچر" ہے۔ یعنی انسان یہ چاہتا ہے کہ جو کچھ بھی اس کی زندگی، صحت، بچوں، ملازمت یا بزنس میں ہو رہا ہے، وہ اس کی مرضی کے مطابق ہو اور اس کا پورا کنٹرول انسان کے اپنے ہاتھ میں رہے۔ جب حالات انسان کے کنٹرول سے باہر ہوتے ہیں (جو کہ ایک قدرتی امر ہے)، تو انسان شدید انتشار اور بے چینی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسلام کا مفہوم توکل اور عقیدہ تقدیر (رضا بالرضا) انسانی ذہن کو اس عذاب سے آزاد کرتے ہیں۔

الف۔ توکل کی نفسیات (Psychology of Tawakkul)

توکل کا مطلب یہ ہر گز نہیں ہے کہ انسان اسباب کو چھوڑ دے یا ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھا رہے۔ اسلام میں توکل کا مطلب یہ ہے کہ:

- انسان اپنی صلاحیت اور استطاعت کے مطابق تمام ممکنہ اسباب اور تدابیر اختیار کرے۔
- لیکن نتائج کا پورا بوجھ اپنے کندھوں پر اٹھانے کے بجائے نتائج کو اللہ کے سپرد کر دے۔

- جب انسان یہ سوچ لیتا ہے کہ "میرا کام صرف کوشش کرنا تھا، جو میں نے کر دیا؛ اب اس کا نتیجہ میرے رب کے ہاتھ میں ہے جو مجھ سے پیار کرتا ہے اور میرے لیے غلط فیصلہ نہیں کرے گا" تو اس لمحے انسان کا ذہن نتائج کے خوف سے مکمل طور پر آزاد ہو جاتا ہے۔ یہ ذہن کو اس زبردست بوجھ سے فارغ کرتا ہے جو اینگزائٹی اور پینک انجک کا سبب بنتا ہے۔

ب۔ رضا بالرضا اور صبر (Acceptance and Resilience)

ڈپریشن اکثر اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان زندگی میں آنے والے صدمات (جیسے کسی پیارے کی موت، مالی نقصان، یا بیماری) کو قبول کرنے سے انکار کر دیتا ہے اور اس سوال میں اٹک جاتا ہے کہ "میرا ساتھ ہی ایسا کیوں ہوا؟" اسلام کا تصور صبر اور رضا بالرضا انسان کو قبولیت سکھاتا ہے۔ قرآن مجید میں ہے:

"وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَنَبْشِرُ الصَّابِرِينَ¹⁶"

اور ہم ضرور تمہیں کچھ خوف، بھوک، اور مالوں، جانوں اور پھلوں کے نقصان سے آزمائیں گے؛ اور صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دو۔

جب ایک مسلمان اس عقیدے کو اپناتا ہے کہ دنیا دار الامتحان ہے اور یہاں دکھ، تکلیف اور آزمائشیں انسان کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں، تو وہ کسی مصیبت آنے پر ٹوٹتا نہیں ہے۔ وہ اس مصیبت کو سزا یا ناکامی سمجھنے کے بجائے ایک امتحان اور اپنے درجات کی بلندی کا ذریعہ سمجھتا ہے۔ یہ فکر انسان میں ریزیلیئنس Resilience مزاحمتی قوت (پیدا کرتی ہے جو ڈپریشن کے خلاف ایک ناقابلِ تسخیر ڈھال ہے۔

قرآن مجید کی تلاوت اور تدبیر: صوتی اور معنوی شفاء

قرآن مجید کی تلاوت انسان کی ذہنی و روحی صحت پر دو مختلف انداز سے اثر انداز ہوتی ہے۔ ایک اس کے صوتی اثرات (Auditory Effects) کے ذریعے، اور دوسرا اس کے معنوی اثرات (Cognitive/Philosophical Effects) کے ذریعے۔

الف۔ صوتی اثرات اور نیوروسائنس (Sound Waves and Brain Waves)

جدید سائنس اور نیوروفزیولوجی (Neurophysiology) کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ قرآن مجید کی خوبصورت اور ترتیل کے ساتھ کی جانے والی تلاوت سننے سے انسانی دماغ میں مخصوص لہریں (Alpha Waves) پیدا ہوتی ہیں۔

- الفا لہریں دماغ کی اس کیفیت کی عکاسی کرتی ہیں جہاں انسان مکمل طور پر بیدار مگر پرسکون ہوتا ہے۔
- تلاوت قرآن سننے سے جسم میں تناؤ پیدا کرنے والے ہارمونز (مثلاً Cortisol) کی مقدار میں کمی آتی ہے اور پرسکون کرنے والے کیمیکلز (مثلاً Endorphins اور Serotonin) کا اخراج ہوتا ہے۔

- اس سے دل کی دھڑکن متوازن ہوتی ہے، بلڈ پریشر نارمل ہوتا ہے اور اعصابی کشیدگی میں کمی آتی ہے۔

ب۔ معنوی اثرات اور فکری تبدیلی (Cognitive Reframing)

جب انسان قرآن کے مفہوم کو سمجھ کر پڑھتا ہے، تو قرآن اس کے نقطہ نظر (Perception) کو یکسر بدل دیتا ہے۔ قرآن انسان کو بتاتا ہے کہ:

- یہ دنیا فانی اور عارضی ہے۔

- یہاں کی تلخیاں اور محرومیاں ہمیشہ نہیں رہیں گی۔

- حقیقی اور ابدی کامیابی آخرت کی کامیابی ہے۔

جب انسان کی سوچ کا زاویہ بدلتا ہے، تو دنیا کی بڑی سے بڑی مصیبت اور ناکامی بھی اس کے نزدیک چھوٹی اور معمولی نظر آنے لگتی ہے، جس سے اس کی اینگزائٹی اور ڈپریشن کے اثرات خود بخود ختم ہونے لگتے ہیں۔¹⁷

حکمت اور توازن: عبادات اور طبی علاج کا باہمی ربط

اسلام ایک ایسا دین ہے جو عقل، حکمت اور حقیقت پسندی پر مبنی ہے۔ اسلامی نقطہ نظر میں روحانیت اور سائنسی/طبی علوم کے درمیان کوئی تصادم یا تضاد نہیں ہے۔ ایک بہت بڑا مغالطہ جو بعض طبقات میں پایا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ "اگر کسی کو ڈپریشن یا اینگزائٹی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کا ایمان کمزور ہے، اور اسے صرف اور صرف دعا کرنی چاہیے، کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا چاہیے۔" یہ سوچ نہ صرف غلط ہے بلکہ شریعت اسلامیہ کے بنیادی روح کے بھی خلاف ہے۔

الف۔ بیماری اور علاج کے بارے میں اسلامی نقطہ نظر

اسلام جسمانی اور ذہنی امراض کو انسان کی بشری حالت کا حصہ تسلیم کرتا ہے۔ جس طرح کسی مومن کامل کو بخار، کینسر، یا ہڈی ٹوٹنے کی بیماری لاحق ہو سکتی ہے، بالکل اسی طرح اس کے دماغ میں بائیو کیمیکل نابرابری (Biochemical Imbalance) یا اعصابی خرابی کی وجہ سے شدید کلینیکل ڈپریشن یا اینگزانگی کی بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔

نبی کریم ﷺ نے علاج معالجے کو سنت قرار دیا اور اس کی صریح ہدایت فرمائی:

"تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً"¹⁸

علاج کرایا کرو! کیونکہ اللہ عزوجل نے کوئی ایسی بیماری نہیں بنائی جس کی دوا نازل نہ کی ہو۔

ب۔ روحانیت اور طب کا باہمی تعاون (Integrative Approach)

بہترین اور موثر ترین علاج وہ ہے جس میں روحانی علاج اور طبی علاج دونوں کو ملا کر اختیار کیا جائے:

طبی علاج (Medical Care): اگر عارضہ شدید ہو تو ماہر نفسیات (Psychiatrist) کی تجویز کردہ ادویات دماغی کیمیکلز (Serotonin) کو متوازن کرتی ہیں اور مریض کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ نارمل سوچ سکے۔

نفسیاتی علاج (Psychotherapy/CBT): ماہر نفسیات (Psychologist) مریض کی منفی سوچ کے پیٹرنز کو تبدیل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

روحانی علاج (Spiritual Healing): نماز، اذکار، دعا اور توکل مریض کو ایک مضبوط داخلی بنیاد، مقصد حیات اور ابدی امید فراہم کرتے ہیں جو اسے اندر سے ٹوٹنے نہیں دیتے اور اس کے علاج کی رفتار کو تیز کر دیتے ہیں۔

ان دونوں جہتوں کو یکجا کرنا ہی حکمتِ دین اور سنتِ نبوی کا اصل جوہر ہے۔

تدابیر و تجاویز:

1۔ دین اور طب میں توازن:

عبادات اور اذکار کے ساتھ ساتھ اگر ضرورت ہو تو ماہر نفسیات (Psychologist/Psychiatrist) سے رجوع کرنے کو سنت کے مطابق حل سمجھا جائے اور اسے باہمی متصادم نہ بنایا جائے۔

باقاعدگی اور معمول: اذکار اور عبادات کو محض ناگہانی کیفیت کا حل بنانے کی بجائے روزمرہ کی زندگی اور معمولات کا حصہ بنایا جائے تاکہ ذہنی استقامت قائم رہے۔
تجوید اور ترجمے کے ساتھ پڑھنا: قرآن پاک اور مسنون دعاؤں کو محض زبان سے ادا کرنے کے بجائے ان کا ترجمہ اور مفہوم سمجھ کر پڑھا جائے تاکہ ان کی روحانی اور عقلی تاثیر دل پر گہری ہو۔

2. معاشرتی اور اجتماعی سطح پر اقدامات:

ذہنی صحت کے گرد قائم منفی سوچ (Stigma) کا خاتمہ: مساجد کے آئمہ اور علمائے کرام اپنے خطبات میں ذہنی صحت، اینگزانگی اور ڈپریشن پر بات کریں تاکہ معاشرے میں اسے محض "کمزور ایمان" کی نشانی سمجھ کر مسترد نہ کیا جائے۔

مشاورتی مراکز لیکرز (Counseling Centers): اسلامی اداروں اور مساجد میں پیشہ ورانہ روحانی و نفسیاتی مشاورت (Islamic Counseling) کے شعبے قائم کیے جائیں جہاں لوگ بلا جھجک اپنی ذہنی الجھنیں شیئر کر سکیں۔

میڈیا اور سوشل میڈیا کا مثبت کردار: اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیات کے باہمی اشتراک پر مبنی آگاہی مہمات چلائی جائیں تاکہ لوگوں کو روحانی اور سائنسی دونوں طریقوں سے فائدہ اٹھانے کی ترغیب ملے۔

3۔ تحقیقی اور تعلیمی سطح پر اقدامات:

بین الرشتہ تحقیقات (Interdisciplinary Research): اسلامی علوم اور نفسیات کے شعبہ جات مل کر اس بات پر مزید سائنسی اور علمی تحقیقات کریں کہ اذکار اور نماز کس طرح دماغی کیمیائی نظام (Neurotransmitters) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

نصاب میں شمولیت: اسکولوں اور کالجوں کے دینیات یا نفسیات کے نصاب میں ذہنی سکون سے متعلق قرآنی آیات اور نبوی تدابیر کو شامل کیا جائے تاکہ نوجوان نسل ابتدا ہی سے ذہنی تناؤ سے نمٹنے کے لیے تیار ہو۔

4- روزمرہ کے طرز زندگی اور عادات (Lifestyle & Daily Habits)

فجر اور صبح کے وقت کا استعمال: حدیث کے مطابق صبح کے وقت میں برکت رکھی گئی ہے۔ فجر کے بعد بستر پر پڑے رہنے کی بجائے اذکار، تلاوت اور ہلکی ورزش کو معمول بنانا اینگزا نئی اور سستی کو ختم کرتا ہے۔

نعمتوں کی فہرست بنانا: روزانہ کی بنیاد پر اللہ کی عطا کردہ مثبت چیزوں کو تحریر کرنا منفی سوچ کے دائرے کو توڑتا ہے۔ تنہائی سے پرہیز اور نیک صحبت: ڈپریشن انسان کو تنہا کرتا ہے۔ جماعت کے ساتھ نماز کی ادائیگی اور بااخلاق، مثبت سوچ رکھنے والے لوگوں کی صحبت میں وقت گزارنا ذہنی اکیلے پن کو دور کرتا ہے۔

4- نفسیاتی اور روحانی تربیت (Psychospiritual Training)

ذکر الہی میں تدریس اور مراقبہ: (Mindfulness) محض زبانی تکرار کے بجائے اذکار کے معانی پر غور کرنا (مثلاً: "اللہ میرے ساتھ ہے"، "اللہ ہر چیز پر قادر ہے") دماغ کو خوف اور اینگزا نئی کے خیالات سے ہٹا کر موجودہ لمحے میں لاتا ہے۔

رزقِ حلال اور پاکیزہ غذا: جسمانی اور ذہنی صحت کا گہرا تعلق غذا سے ہے۔ احادیث اور جدید تحقیق دونوں اس بات کی تائید کرتی ہیں کہ حلال اور متوازن غذا انسان کے مزاج (Mood) اور باطنی سکون پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔

معاف کرنے کی عادت: (Cleansing the Heart) دل میں کینہ، حسد اور غصہ رکھنا اینگزا نئی کو بڑھاتا ہے۔ قرآن کی تعلیمات کے مطابق دوسروں کو معاف کرنا (العفو) انسان کے اپنے اندرونی بوجھ کو ہلکا کر دیتا ہے۔

5- اداروں اور تعلیمی نظام کے لیے اقدامات:

روحانی اور نفسیاتی فرسٹ ایڈ: (Psychological First Aid) دینی مدارس اور جامع المساجد کے ذمہ داران کو ابتدائی نفسیاتی کونسلنگ کی بنیادی تربیت دی جائے تاکہ وہ پریشان حال افراد کی بہتر رہنمائی کر سکیں۔ کام کی جگہوں پر بریک اور نماز کی سہولت: دفاتر اور اداروں میں ملازمین کے ذہنی تناؤ (Burnout) کو کم کرنے کے لیے نماز اور مختصر ذکر کے لیے پرسکون ماحول اور وقت فراہم کیا جائے۔

خاندانی سطح پر حمایتی نظام (Family Support System): صلہ رحمی (رشتوں کو جوڑنا) اور خاندانی بیٹھکوں کو فروغ دیا جائے تاکہ اینگزا نئی کا شکار فرد خود کو اکیلا نہ سمجھے اور اسے اپنوں سے جذباتی سہارا ملے۔

نتیجہ: (Conclusion)

اسلامی عبادات اور اذکار انسان کے لیے محض ایک مذہبی فریضہ نہیں بلکہ ایک مکمل روحانی اور نفسیاتی شفا کا ذریعہ ہیں، جو بے چینی اور ناامیدی کو دور کر کے انسان کو باطنی اطمینان بخشتے ہیں۔ نماز اور تلاوت کے ذریعے حاصل ہونے والی حاضر دماغی اور سکون انسان کے ذہنی تناؤ کو کم کرتا ہے، جبکہ اللہ پر توکل اور دعا کے ذریعے جذبات کا اخراج انسان کو مستقبل کے خوف سے آزاد کرتا ہے۔ تاہم، یہ سمجھنا بھی انتہائی ضروری ہے کہ روحانیت اور جدید طبی علاج ایک دوسرے کے متضاد نہیں؛ شدید ڈپریشن یا اینگزا نئی کی صورت میں اذکار اور عبادات کی برکت کے ساتھ ساتھ کسی ماہر نفسیات سے رجوع کرنا بھی حکمت اور سنت کے عین مطابق ہے۔ اگر انسان اپنے روزمرہ کے معمولات میں باقاعدگی کے ساتھ ذکر الہی، شکر گزاری اور کامل توکل کو شامل کر لے، تو وہ اینگزا نئی پر غالب آکر ایک پرسکون اور متوازن زندگی گزار سکتا ہے۔

مصادر و مراجع (References)

¹ عالمی تنظیم صحت (WHO)، ورلڈ میٹل ہیلتھ رپورٹ: ٹرانسفارمنگ میٹل ہیلتھ فار آل، 2022، ص 35-42

² ابن القیم الجوزیہ، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، 1998، ج 4، ص 12-35

³ سورۃ یوسف، آیت: 53

⁴ سورۃ القیامۃ، آیت: 02

⁵ سورۃ الفجر، آیات: 27-28

⁶ سورۃ الرعد، آیت: 28

⁷ ڈاکٹر میاں افضل حسین، رہنمائے نفسیات، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی لاہور، 2015، ص 518-520

⁸ ابن منظور، لسان العرب، 1990، جلد 13، ص 118

- ⁹ ڈاکٹر رفعت زمان، نفسیاتِ صحت اور ذہنی دباؤ، لاہور: مکتبہ دانیال، سن اشاعت 2018ء، ص 42
- ¹⁰ سعید، سمیع اور پرکاش، انند، "دی اسلامک پریئر (صلاة) اینڈ اس فزیولوجی"، جرنل آف ریلیجن اینڈ ہیلتھ، 2013ء، ج 52، شمارہ 1، ص 400-408
- ¹¹ کرسٹوفر آرمارٹل، سونیاجے ایڈلیس، اور نیزار ماگوسکی، گلفورڈ پریس، 2010ء، ص 20-35
- ¹² سورة یوسف آیت: 86
- ¹³ جامع الترمذی، ابواب الدعوات، باب فی فضل التَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ، حدیث نمبر 3540، 1418ھ
- ¹⁴ صحیح البخاری، کتاب الدعوات، الاستِعَاذَةُ مِنَ الْجُبْنِ بِابِ الْكَسَلِ، حدیث نمبر 6369، 1422ھ
- ¹⁵ سورة الانبیاء، آیت 87
- ¹⁶ سورة البقرہ، آیت: 155
- ¹⁷ Prof. Malik Badri ,An Islamic Psychotherapeutic Approach, International Institute of Islamic Thought (IIIT), London/ Virginia, 2018ء
- ¹⁸ سنن ابی داؤد، کتاب الطب، باب فی الأَذْوِیَةِ، حدیث نمبر 3855، 240ھ تا 275ھ