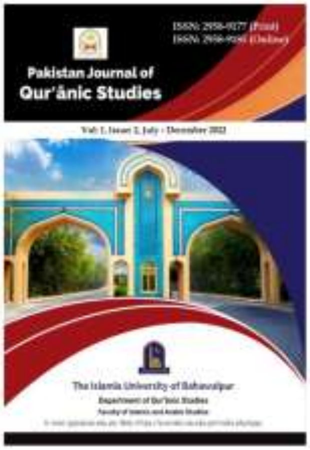


Pakistan Journal of Qur'ānic Studies

ISSN Print: 2958-9177, ISSN Online: 2958-9185

Vol: 1, Issue: 2, July – December 2022, Page No. 01-17

Journal homepage: https://journals.iub.edu.pk/index.php/pjqs

Issue: https://journals.iub.edu.pk/index.php/pjqs/issue/view/115

Link: https://journals.iub.edu.pk/index.php/pjqs/article/view/1735

DOI: https://doi.org/10.52461/pjqs.v1i2.1735

Publisher: Department of Qur'ānic Studies, the Islamia University of Bahawalpur, Pakistan

**Title** **A review of modern socio-psychological issues in the context of the Holy Qur'ān**

**Author (s):** **Sara javaid**
Career counselor, Aptech Computer Education, Bahawalpur. Email: sarajavaid4psychology@gmail.com

**Received on:** 18 November, 2022
**Accepted on:** 20 December, 2022
**Published on:** 31 December, 2022

**Citation:** Sara Javaid. 2022. "A Review of Modern Socio-Psychological Issues in the Context of the Holy Qur'ān". *Pakistan Journal of Qur'ānic Studies* 1 (2):01-17. https://doi.org/10.52461/pjqs.v1i2.1735.

**Publisher:** The Islamia University of Bahawalpur, Pakistan.

All Rights Reserved © 2022 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

# قرآن مجید کے تناظر میں جدید سماجی نفسیاتی مسائل کا جائزہ

# A review of modern socio-psychological issues in the context of the Holy Qur'ān

**Sara javaid**
Career counselor, Aptech Computer Education, Bahawalpur
Email: sarajavaid4psychology@gmail.com

**Abstract**

At present time the Muslim Ummah is passing through a time of trial and in the grip of uncountable problems. It looks like the difficulties are descending with line on the Muslim Ummah. It can be said that it is the toughest time after the era of Muslims climax. In the twenty 1st century, we are suffering from a challenge that is quite different from all of the intellectual challenges; it is the challenge that has been created by the modern technology that has already created major problems. One of these main issues is the growing psychological problems and moral disadvantages in our society especially in the young generation, which is increasing every day. Distances from Islamic teachings, unnecessary and unhealthy use of Internet and community pressure are big reasons to increase psychological problems. The culture and intellectual disruption, regional dilemma, mutual hatred, distance, terrorism, suicide, fame of shameless culture in society are demanding a satisfactory solution of these problems to eliminate this unrest and anxiety. That's why, it is necessary to find the solutions of youth's intellectual disruption and psychological problems through the teachings of the holy Qur'ān as well as the guidance of psychologists and psychological method of treatment for the betterment of humanity. The success of the Muslim Ummah & the solution to the cultural challenges lies in the fact that people firmly follow islamic teachings through the Holy Qur'ān & the life of the holy Prophet Muhammad (PBUH).

**Key words:** Muslim Ummah, socio-psychological issues, cultural challenges, Holy Qur'ān, Prophet Muhammad (PBUH)

## تمہید

موجودہ دور میں ملک میں نفسیاتی مسائل تیزی سے بڑھ رہے ہیں۔ پاکستان میں ہر سماجی طبقہ نفسیاتی مسائل کا شکار نظر آرہا ہے اور یہ نفسیاتی مسائل ہر عمر اور طبقہ کے لوگوں میں ہوتے ہیں جن میں بچے بھی شامل ہیں خصوصاً ٹین ایج میں نفسیاتی مسائل کا رجحان بڑھتا جارہا ہے۔ زیادہ تر نفسیاتی مسائل کا شکار نوجوان ہیں جو کہ ڈپریشن، سٹریس، اداسی، مایوسی خودکشی اور منشیات جیسے مسائل میں مبتلا ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ صورتحال سنگین ہوتی چلی جارہی ہے۔ نفسیاتی مسائل کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں جن میں فرد کے حالات، معاشرتی رویے، ماحول اور سوچ کا بڑا عمل دخل شامل ہے۔ معاشرے کے غلط سماجی رویے، معاشی بدحالی، خاندانی نظام میں پیار، محبت و سکون کا خاتمہ ایسے مسائل ہیں جو کہ سرفہرست ہیں۔ نوجوانوں میں بڑھتی ہوئی بے روزگاری مایوسی، نشہ آوری اور سٹریس انہیں خودکشی کی طرف دھکیل رہا ہے۔ معاشی بدحالی کے اس دور میں جہاں ایک فرد کی آمدن میں گھریلو اخراجات پورا کرنا مشکل ہو گیا ہے اور اگر اس فرد کے ساتھ کوئی حادثہ ہو جائے تو پورے کا پورا خاندان سٹریس کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات صورتحال یہ ہو جاتی ہے کہ والدین اپنے بچوں کو مار کر خود کو ختم کر لیتے ہیں جو کہ ناامیدی اور مایوسی کی انتہا ہے۔

موجودہ ریسرچ کے مطابق بچوں میں نفسیاتی عارضوں کی شرح میں اضافہ ہوا ہے اس کی بڑی وجہ والدین کے جھگڑے اور بچوں پر بے جا پابندیاں اور دباؤ بھی بچوں کو ڈپریشن میں مبتلا کرتا ہے۔ نفسیاتی عوارض حل کرنے کے تین بڑے طریقے ہیں جن میں میڈیسن سے علاج اور کاؤنسلنگ (مشاورت) شامل ہیں۔ یہ تو ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ نوجوان کسی بھی قوم کا قیمتی اثاثہ ہوتے ہیں روشن مستقبل کی امید بھی انہی سے وابستہ ہوتی ہے۔ قوموں کے عروج وزوال کا دارومدار ان کی تعلیم وتربیت، بلند کردار اور اعلیٰ اخلاق پر ہوتا ہے۔ اگر ہم تاریخ کا مطالعہ کریں تو ہمیں معلوم ہو گا کہ جب کوئی قوم اپنی تہذیب وثقافت، اخلاقی اقدار اور دین سے فرار کا راستہ اختیار کر کے دنیاداری کا شکار ہوتی ہے تو طرح طرح کے مسائل اور اخلاقی بگاڑ انکا مقدر بن جاتا ہے اس وقت امت مسلمہ اخلاقی اور سماجی گراوٹ کے ساتھ ساتھ جنسی بے راہ روی کا شکار ہیں۔ نظم وضبط اور احساس ذمہ داری کی اس قدر کمی ہے کہ آج کا نوجوان زرا زرا سی بات پر لڑنے مرنے پر تیار ہو جاتا ہے یہی وجہ سے آج کل آئے روز خودکشی کے واقعات سننے کو ملتے ہیں۔ دیکھا جائے تو حقیقت یہی ہے کہ الیکٹرانک میڈیا اور مغربی تعلیم نے مسلم نوجوان نسل کو تباہی کے دہانے پر پہنچا دیا ہے اور نوجوانوں کو ان کے اصل مقصد تعلیمات اسلامی سے کوسوں دور کر دیا ہے۔ ان حالات میں انہیں اصل مقصد سے جوڑنا ہی ان کی اور ملک وملت کی فلاح وبقاء کی ضمانت ہے۔ آج کی نوجوان نسل نفسیاتی مسائل

اور اخلاقی بگاڑ۔ مغربی ثقافت، آزاد خیالی اور ٹیکنالوجی کے سامنے نوجوان خود کو مکمل طور پر بے بس محسوس کرتے ہیں۔ نوجوانوں میں اخلاقی تربیت کی کمی، اسٹیٹس کی دوڑ اور دنیا پرستی کا بڑھتا ہوا رجحان ایسے مسائل ہیں جو روز بروز بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ اس مقالہ میں ان تمام مسائل پر بحث کی جائے گی نیز ان مسائل کے تدارک کا حل تلاش کیا جائے گا کہ کس طرح آج کے نوجوانوں کو کامل مومن بنایا جائے، اسلام سے محبت اور عشق رسول کا جذبہ کس طرح نوجوان نسل کو دین اسلام کے قریب لا سکتا ہے۔

**معاشرے میں طلاق کی بڑھتی ہوئی شرح اور عمومی اسباب**

خاندان کسی بھی معاشرے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اگر کسی ملک کا خاندانی نظام مختلف معاشرتی وسماجی وجوہات کی وجہ سے بگڑ جائے تو معاشرہ تباہی کے دہانے پر جا پہنچتا ہے۔ بد قسمتی سے ہمارے معاشرے میں خصوصاً نوجوانوں میں طلاق کی شرح میں بے حد اضافہ ہو رہا ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہم اپنے معاشرے کو مؤثر خاندانی نظام مہیا نہیں کر سکتے جو کہ ایک فلاحی معاشرے کی بنیاد ہے۔ اگر ہم پاکستان میں طلاق کے بڑھتے ہوئے اعداد و پر نظر ڈالیں تو تکلیف دہ بات یہ ہے کہ بد قسمتی سے پاکستان میں طلاق کے اعداد و شمار انتہائی زیادہ ہیں۔ اورافسوس اس پر ہے کہ معاشرے میں اسلام کی اعلیٰ اقدار آہستہ آہستہ ختم ہو رہی ہیں اور ان کی جگہ مغربانہ آزاد خیال تصورات میں اضافہ ہوا ہے جس کے نتیجے میں صبر و تحمل، برداشت، احترام اور عزت نفس کا خاتمہ ہو رہا ہے اور خلع وطلاق کے رحجان میں بے حد اضافہ ہو رہا ہے۔ ذیل میں طلاق کے ان بنیادی اسباب کا جائزہ لو نگی جن کی وجہ سے طلاق کے رحجان میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے۔ طلاق کے رحجان میں سب سے زیادہ تیزی انٹرنیٹ ،الیکٹرانک میڈیا، کیبل اور موبائل کی وجہ سے آئی ہے۔ اگر ہم جائزہ لیں تو الیکٹرانک میڈیا نے ہمیں مذہب، ہماری تابناک تاریخ اور مثبت سرگرمیوں سے دور کر دیا ہے۔ ہمارے معاشرے میں آج کل سب سے زیادہ برے اثرات منفی الیکٹرانک میڈیا کے ہیں۔ انڈین فلمیں، ڈرامے اور گانے جن میں اخلاق سے گرے ہوئے مناظر دکھائے جاتے جسکی وجہ سے ہماری آنے والی نسلیں بری طرح اثر انداز ہو رہی ہیں۔ جس معاشرے میں بیٹا بیٹی، بہن بھائی، ماں باپ اور خاندان کے دوسرے افراد ڈراموں اور فلموں میں کنوارے اور شادی شدہ لڑکے لڑکیوں کے گھر سے بھاگنے، عدالتوں میں اپنی مرضی سے شادی کرنے، فیشن کے نام پر عریاں لباس زیب تن کئے ماڈلز کو دیکھا اور پسند کیا جائے تو ایسے معاشرے میں طلاق کو معیوب فعل نہیں سمجھا جاتا۔ سوشل میڈیا کے منفی استعمال سے کئی گھر برباد ہو چکے ہیں۔

غربت اور بے روزگاری ایسی وجوہات ہیں جو طلاق کی شرح میں اضافے کا باعث بن رہی ہیں۔ اس کی وجہ سے انسانی نفسیات پر بہت برا اثر ہوتا ہے اور فرد سٹریس کا شکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے گھروں میں جھگڑے اور تلخ کلامی معمول بن جاتے ہیں ایسی صورتحال میں مرد بوجہ غربت نان ونفقہ دینے میں ناکام ہو جاتا ہے اور عورت پر ہاتھ اٹھاتا ہے۔ دوسری طرف نوجوان لڑکیاں جو کہ اپنے خوابوں کو چکنا چور ہوتا دیکھ کر بغاوت پر اتر آتی ہیں اور نوبت طلاق تک جا پہنچتی ہے۔

طلاق کی ایک اہم وجہ تعلیمات اسلامی سے دوری ہے۔ طلاق کے رجحان میں کمی صرف اس صورت میں ہو سکتی ہے اگر معاشرہ تعلیمات اسلامی پر مکمل عمل کرے اور شریعت اسلامیہ کو اپنے سامنے رکھے۔ اکثر مرد خواتین کے حقوق سے غفلت برتتے ہیں مگر جب عورتیں اپنے حقوق کا مطالبہ کرتی ہیں تو مرد اپنے رویے خراب کرنے کے ساتھ ساتھ لڑائی جھگڑے شروع کر دیتے ہیں حالانکہ ایسی صورتحال میں مرد کو اپنے اندر سے ہٹ دھرم اور انا پرست رویہ نکال دینا چاہیے لہذا انا اور ضد پر قائم رہنے سے گھر کے ماحول میں مزید بگاڑ پیدا ہوتا ہے اور صورتحال طلاق تک جا پہنچتی ہے۔

**طلاق دین اسلام میں**

اسلام نے طلاق کا انتہائی منصفانہ نظام مقرر کیا ہے۔ اسلام ایک معتدل دین ہے۔ جس میں نہ تو طلاق کی کھلے عام اجازت دی گئی ہے اور نہ بالکل حرام قرار دیا ہے۔ اسلامی تعلیمات کا مقصد یہ ہے کہ نکاح کا رشتہ مضبوط اور خوشگوار ہو اور مجبوری کی صورت میں طلاق کی بھی گنجائش ہو۔ معمولی باتوں پر طلاق کو ناپسند کیا گیا ہے بلکہ شوہر کو تاکید کی گئی ہے کہ اگر بیوی سے کوئی ناروا بات پیش آجائے تو اس کی خوبیوں کا تصور کرے۔ پھر اگر زوجین کے درمیان اختلافات کی نوعیت شدید ہو تو زوجین کے اقرباء اصلاح کی کوشش کریں۔ چنانچہ ارشاد الٰہی ہے:

”وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا“[1]

”اگر تمہیں ڈر ہو کہ دونوں آپس میں ضد رکھتے ہیں تو ایک منصف مرد والوں میں سے اور ایک منصف عورت کی طرف سے مقرر کر لو۔ اگر دونوں اصلاح کرانا چاہیں تو اللہ دونوں میں ملاپ کرا دیگا۔ یقیناً اللہ پورے علم والا باخبر ہے“

[1] ۔ النساء ۴: ۳۵

پھر اگر اصلاح کی یہ کوشش بھی کامیاب نہ ہو تو اس سے ظاہر ہوتا ہے زوجین کی طبیعت و مزاج میں اتنا اختلاف ہے کہ اب رشتہ نکاح کو ان پر مسلط رکھنا ظلم کے مترادف ہے اس صورتحال میں مرد اپنا طلاق کا اختیار استعمال کر سکتا ہے اور عورت کو خلع کی اجازت دی گئی ہے۔ طلاق چونکہ دونوں خاندانوں میں نفرت کا پھیلا سکتی ہے اور معاشرے میں خرابی کا باعث بنتی ہے اس لیے یہ حلال چیزوں میں سب سے زیادہ ناپسندیدہ قرار دی گئی ہے۔ جیسا کہ حدیث نبوی ﷺ ہے:

"أَبْغَضُ الْحَلَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى الطَّلَاقُ"[2]

"حلال چیزوں میں سب سے زیادہ ناپسندیدہ چیز اللہ تعالیٰ کے نزدیک طلاق ہے"۔

**طلاق کا نفسیاتی تجزیہ**

عصر حاضر میں طلاق کی بڑھتی ہوئی شرح میں جہاں میڈیا، معاشرہ اور دونوں فریقین کا کردار ہے وہیں نفسیاتی تجزیہ بھی انتہائی اہم ہے۔ روایتی طور پر عورت پر ہی طلاق کا تمام بوجھ ڈالنے کا رجحان عام پایا جاتا ہے اگر مرد کے بارے میں سوچ لیا جائے تو اس کے مظالم بیان کر کے دلوں کو بہلاوا دیا جا سکتا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ طلاق کے بہت سی نفسیاتی عوامل ہو سکتے ہیں۔ عام طور پر والدین اپنی اولاد میں خاص کر بیٹی کی ازدواجی زندگی پر تربیت کرنا معیوب سمجھتے ہیں اور انہیں ذہنی طور پر شادی کے لیے تیار نہیں کرتے۔ اس ٹاپک پر سوال و جواب کو شرم و حیا کے متصادم سمجھا جاتا ہے یا دوسری طرف انہیں انتہائی سمجھدار سمجھ کر اس موضوع کو سمجھانے کے قابل ہی نہیں سمجھتے اور نہ ہی انکی ذہن سازی کرتے ہے۔ نفسیاتی بیماریاں کس طرح غیر محسوس انداز میں گھر بکھیرتی ہیں یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں شادیاں اکثر خاندان میں ہی ہوتی ہیں جہاں لڑکا اور لڑکی دونوں کے حالات، نفسیاتی عوارض اور مزاج کا مکمل اندازہ ہوتا ہے۔ لیکن جہاں شادی خاندان سے باہر ہوئی ہے وہاں بعض اوقات مسائل پیدا ہو جاتے اور ان مسائل کا سامنا مرد اور عورت دونوں کو کرنا پڑتا ہے۔ لڑکا اور لڑکی ایک دوسرے کو قصوروار ٹھہراتے ہیں اور نتیجہ آخرکار طلاق کی صورت میں نکلتا ہے۔ ان تمام نفسیاتی عوامل کے باعث گھر بسنے کی بجائے اجڑ رہے ہیں۔ اگر خاندان اسلامی تعلیمات پر عمل پیرا ہوں اور اولاد کی صحیح خطوط پر تربیت کر دیں تو مثبت نتائج بر آمد ہو سکتے ہیں۔

**منشیات کی عادت (Drug Addiction)**

[2] ۔ ابی داؤد سلیمان بن اشعث، **سنن ابی داؤد**، کتاب الطلاق، باب فی کراہیۃ الطلاق (بیروت: مکتبہ العصیہ)، رقم الحدیث: ۲۱۷۸

منشیات کا استعمال نسل نو کا سب سے زیادہ ہولناک مسئلہ ہے۔ پاکستان میں منشیات کے عادی افراد کی تعداد بہت زیادہ ہے جو کہ شراب اور ہیروئین کا بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا نشہ چرس اور تمباکو ہے۔ افسوس اس بات پر ہے کہ پاکستان کے بہت سے تعلیمی اداروں میں منشیات کا بکثرت استعمال ہو رہا ہے۔ اس وقت پاکستان میں منشیات اور نشہ آور ادویات کا غیر قانونی استعمال کرنے والے افراد کی تعداد لاکھوں میں ہے۔ ڈاکٹرز کے مطابق منشیات کا علاج کروانے آنے والے زیادہ تر افراد ”18“ سے ”25“ سال کی عمر کے نوجوان ہوتے ہیں جن کا تعلق امیر گھرانوں سے ہوتا ہے۔ والدین بچوں کی تعلیم و تربیت کے لیے وقت دینے کی بجائے انہیں بے تحاشا پیسے تھما دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ غربت، دہشت گردی، ناانصافی اور ملکی حالات بھی منشیات کے استعمال میں اضافے کے رجحان کا بڑا سبب ہیں۔ منشیات کا استعمال کرنے والے بے حس اور لاپرواہ ہو جاتے ہیں اور اونگھتے رہتے ہیں۔ انہیں لوگوں سے بیزاری اور نفرت شروع ہو جاتی ہے اسطرح منشیات کا استعمال کر کے ایک اچھا بھلا آدمی احمق بن جاتا ہے۔

**منشیات کا استعمال اور تعلیمات اسلامی**

اسلام کے بنیادی اصول یہ ہیں کہ اُس نے ان چیزوں کو حرام کیا ہے جس کے استعمال سے انسانی صحت کو نقصان کا اندیشہ ہو۔ ارشاد ربانی ہے :

"يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا"[3]

"لوگ آپ سے شراب اور جوئے کے بارے میں پوچھتے ہیں آپ کہہ دیجئے ان دونوں میں بڑا گناہ ہے اور لوگوں کے لیے کچھ فائدہ بھی ہے لیکن اس کا گناہ اس کے نفع سے بڑھ کر ہے"

چونکہ اسلام کا مطلب بھلائی اور ایک ایسا اسلوب زندگی ہے جس پر عمل کرنے والے کو ایک لمبی باوقار اور صحت مند زندگی میسر آتی ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباس سے روایت ہے کہ رسول پاک ﷺ نے فرمایا :

”كُلُّ مُخَمِّرٍ خَمْرٌ، وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ“[4]

”نشہ دینے والی ہر چیز خمر ہے اور ہر نشہ آور چیز حرام ہے“

[3]۔ البقرہ ۲: ۲۱۹

[4]۔ ابو داؤد، **سنن ابی داود**، باب النھی عن المسکر، کتاب الاشربۃ، رقم الحدیث ۳۶۸۰

اگر کوئی متنازعہ چیز کے بارے میں کسی کو یہ علم نہ ہو کہ اس کے کھانے یا پینے سے اس کی بیماری کو فائدہ ہو گا تو قرآن مجید نے ایسا کرنا بحالت مجبوری جائز قرار دیا ہے۔

''فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ''[5]

''پھر جو کوئی بہت مجبور ہو جائے اور وہ حد سے بڑھنے والا اور زیادتی کرنے والا نہ ہو تو اس پر کوئی گناہ نہیں، بیشک اللہ بخشنے والا نہایت مہربان ہے''

مندرجہ بالا آیت کے مفہوم کو سامنے رکھ کر مفسرین نے ان کے استعمال پر یہ شرائط عائد کی ہیں۔ حرام چیز کو کسی مجبوری یا اضطراری کیفیت میں ہی استعمال کیا جائے۔ حرام چیز کو استعمال کرنے کا فیصلہ مریض کی اپنی مرضی پر نہ ہو بلکہ کوئی مستند ڈاکٹر حالات کو دیکھ کر تجویز کرے حرام چیز کی مقدار اور عرصہ استعمال بھی طبیب متعین کرے گا۔ اس سہولت کو اللہ کے احکام سے غفلت کی ترکیب نہ بنایا جائے اب اگر کوئی ڈاکٹر یہ سمجھتا ہے کہ مریض کی پریشانی، اضطراب اور دل میں دوران خون کی رکاوٹ کے بوجھ کو کم کرنے کے لیے نشہ آور دوا کا انجکشن لگایا جائے تو اسلام کھلے دل سے اس کی اجازت دیتا ہے۔

**منشیات اور جدید علم نفسیات**

"سگمنڈ فرائیڈ وہ پہلا شخص تھا جس نے طب جدید میں آنکھوں کی جراحی کے دوران سُن کرنے کے لیے کوکین کو استعمال کیا لیکن اس کے ساتھ ہی اپنے ایک دوست کو اسے مقوی اعصاب دوائی کے طور پر دے کر اسے نشے کا عادی بنا دیا سُن کرنے کے لیے یہ ایک مفید دوائی تھی لیکن جسم کے اندر یہ اچھائی اور برائی کا مرکب ہے یہ وہ منفرد دوائی ہے جو جسم سے تھکاوٹ کو دور کرتی ہے، خیالات کے سلسلہ کو مربوط کرتی ہے اور طب جدید بیسویں صدی تک اسے مقوی اعصاب سمجھ کر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ لیکن جدید تحقیق سامنے آئی ہے کہ کوکین کی نسوار سے ناک میں سوراخ پڑ جاتا ہے، اس کو کھانے سے دماغی ہیجان پیدا ہوتے ہیں۔ اس صورتحال کو ماہرین نفسیات نے جنونی بشاشت (Mental Euphoria) قرار دیا ہے۔ مریض ہوائی قلعے بنانے کا عادی ہو کر عملی زندگی سے نکل جاتا ہے"[6]

---

[5]۔ البقرہ ۲: ۱۷۳

[6]۔ سعدیہ غزنوی، **نبی ﷺ بطور ماہر نفسیات** (لاہور: الفیصل ناشران و تاجران کتب، ۱۹۹۲ء)، ۱۴۰

جدید تحقیقات میں ماہرین نفسیات نے منشیات کے ساتھ بڑھتی ہوئی رغبت کو جنونی کیفیت قرار دے کرDipsomaniaیعنی جنون خمر کا نام دیا ہے۔ وہ اسباب اور حالات جو کسی شخص کو نشہ کا عادی بناتے ہیں ان میں کوئی بات نئی نہیں، دماغی امراض کے ہسپتالوں اور ماہرین نفسیات کا یہ دعویٰ ہے کہ وہ اس کا علاج کر سکتے ہیں۔ جب کوئی مریض اپنی مرضی سے ہسپتال میں نشہ کی عادت چھوڑنے کے لیے داخل ہوتا ہے تو وہ اس ارادے سے آتا ہے کہ نشے کی اس لعنت کو چھوڑ دے گا وہاں پر قیام کے دوران اگر اسے معمولی امداد بھی میسر ہو تو وہ نشہ چھوڑ دیتا ہے کیونکہ علاج کے دوران جو دوائیں استعمال ہوتی ہیں وہ بھی منشیات کے خاندان سے ہوتی ہیں جن میں نیند آور گولیاں شامل ہیں۔ اسلام ایک عملی مذہب ہے۔ اگر کوئی شخص اللہ اور رسول ﷺ کے احکامات سننے کے بعد بھی منشیات سے باز نہ آئے یا اسے خدا کے ذکر سے بھی سکون میسر نہ ہو تو وہ بدنیتی میں مبتلا ہے جس کی سزا جسمانی طور پر دینا بڑا کامیاب رہتا ہے۔ عہد رسالت میں نشہ کرنے والوں کو کوڑے لگائے جاتے تھے۔ یہ سزائیں ایسی مفید رہیں کہ خلفائے راشدین کی وسیع و عریض سلطنت میں منشیات کبھی مسئلہ نہ بن سکی۔

### فحش وڈیوز پورنوگرافی(Pornography)کے معاشرے اور صحت پر اثرات

فحش موادے ہمارے معاشرے اور صحت پر مندرجہ ذیل اثرات مرتب کر رہا ہے۔ جنسی تشدد کے واقعات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ زنا بالجبر کے کیسز بڑھتے جا رہے ہیں یعنی خواتین اور بچوں کو جنسی طور پر ہراساں کرنے کے واقعات معمول کا حصہ بن چکے ہیں۔ بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی یعنی(Child Abuse)کے واقعات میں خطرناک حد تک اضافہ ہوا ہے، جنسی بے راہ روی کی وجہ سے طلاق کیے کیسز میں اضافہ اور جنسی مواد دیکھنے کی وجہ سے نفسیاتی امراض کی شرح میں اضافہ ہوا ہے۔

### بچوں سے جنسی زیادتی کی رپورٹ(Child Abuse Report)

اس وقت پاکستان کے شہري علاقے ہوں یا دیہی علاقے بے راہ روی عروج پر ہے۔ زینب کیس تو چاول کا ایک دانہ تھا۔ کم عمر بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی اور ظلم و تشدد کے ساتھ ان کی ہلاکت کے پے درپے واقعات سامنے آرہے ہیں اور کوئی دن ایسا نہیں گزرتا جب کوئی واقعہ رپورٹ نہ ہوتا ہو۔ پاکستان کے علاوہ دوسرے ممالک میں بھی بچے مکمل طور پر محفوظ نہیں ہیں۔ ٹین ایج بچیوں کو ریپ کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔ کم عمر بچے اور بچیوں سے جنسی زیادتی کے واقعات کی تعداد لاکھوں میں ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق جنسی حملے کا شکار بچہ دیگر بچوں کو بھی زیادتی کا نشانہ بنا سکتا ہے۔ معاشرے کے دھتکارے ہوئے لوگ اور لاوارث اسٹریٹ چائلڈ بھی اس عمل میں ملوث ہو سکتے ہیں تاہم حتمی طور پر انکی نفسیات کے بارے میں بیان کرنا ابھی مشکل ہے۔

## بے روزگاری(Unemployment)

کسی بھی ملک کی ترقی میں بنیادی کردار نوجوان ادا کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ قائد اعظم نے بھی نوجوانوں کو بے حد اہمیت دی تھی لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ آج پاکستان کا نوجوان بے روزگاری کے سیلاب کی نظر ہو چکا ہے ایک سروے تحقیق کے مطابق پاکستان میں نوجوان بے روزگار افراد کی تعداد ۳۰ لاکھ سے بڑھ چکی ہے جس میں ہر سال مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔بے روزگاری کے پھیلاؤ میں حکومت اور نوجوان دونوں کا کردار شامل ہے۔پاکستان میں آنے والی ہر نئی حکومت اپنی سیاست کا بازار چمکانے کے لیے نوجوانوں کے لیے کئی روزگار سکیمیں شروع کرتی ہیں اور اس کا خوب چرچا کرتی ہیں مگر یہ سکیمیں قابل ذکر کامیابی حاصل کئے بغیر ختم ہو جاتی ہیں۔اس وقت سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بے روزگاری کا خاتمہ کون کریگا؟ ہمارے سیاستدان نوجوانوں کی صلاحیتوں سے مثبت فائدہ اٹھانے کی بجائے انہیں اپنے جلسوں کی رونقیں بڑھانے کے لیے انکا منفی استعمال کرتے رہے ہیں اور انہیں مناسب روزگار دینے کی بجائے سبز باغ دکھاتے رہتے ہیں۔اگرچہ حکومت کی طرف سے طلباء کے لیے لیپ ٹاپ دینا اچھا اقدام ہے لیکن تعلیم مکمل ہونے کے بعد مناسب روزگار دینا اگر حکومت کا فرض نہیں تو آخر کس کا فرض ہے؟اس وقت پاکستان میں بے روزگاری اپنے عروج پر ہے چند اسامیوں پر لاکھوں درخواستیں آجاتی ہیں۔افسوس کی بات تو یہ ہے کہ ایم اے، ایم فل اور پی ایچ ڈی ڈگری ہولڈر افراد بھی ہاتھوں میں ڈگریاں لیے روزگار کی تلاش میں خوار ہوتے پھر رہے ہیں۔جو حکومت آتی ہے مہنگائی کرتی ہے اور بے روزگاری بڑھتی چلی جارہی ہے۔معاشرے کے بڑھتے ہوئے اس بگاڑ میں بے روزگاری کا کردار اہم ہے اور معاشرتی برائیاں کینسر کی مانند جڑیں مضبوط کر چکی ہیں۔بے روزگاری نے نوجوانوں کو نفسیاتی مریض بناڈالا ہے فارغ رہنے اور مایوس سوچ سے بہت سی اخلاقی بیماریاں جنم لے چکی ہیں۔بات یہ ہے کہ پاکستانی نوجوان نوکری کو ہی سب کچھ نہ سمجھیں یہ پاکستانی نوجوانوں کا المیہ ہے کہ تعلیم مکمل کرتے ہی وہ سی وی لیے نوکریاں ڈھونڈنے لگ جاتے ہیں۔وہ چھوٹے پیمانے پر بزنس یا سول سروسز جوائن کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔چھوٹے پیمانے پر بزنس شروع کرنا انسلٹ سمجھتے ہیں حالانکہ ایک پڑھا لکھا نوجوان بزنس کو بہت اچھے طریقے سے سنبھال سکتا ہے اور گلوبل مارکیٹ میں اپنے آپ کو منوا سکتا ہے لیکن اس طرف کوئی توجہ نہیں دیتا۔طلباء کو یہ سمجھانا ضروری ہے کہ حصول رزق کے لیے صرف نوکری ہی سب کچھ نہیں ہے۔

## بے روزگاری سے متعلق اسلامی تعلیمات

اسلام کی تعلیمات یہ ہیں کہ ایک مسلمان معاشرے کا فرد اپنی معاشی و دیگر ضروریات میں دوسروں پر بوجھ نہ بنے بلکہ خود ہی فکر معاش کی کوششیں کرے اور ساتھ ہی خاندان کے دیگر افراد جو کمزور ہیں مثلاً بچے، بوڑھے اور عورتیں ان کی ذمہ داری بھی خود اٹھائے۔ قرآن وحدیث میں محنت کرنے اور حصول رزق کے لیے کوشش کے لیے توجہ دی گئی ہے۔ ارشاد ربانی ہے :

"فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ"[7]

"پھر جب نماز ادا کرلو تو زمین میں پھیل جاؤ اور اللہ کا فضل تلاش کرو اور اللہ کو کثرت سے یاد کیا کرو تاکہ تم فلاح پاؤ"

"هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ"[8]

"وہی ہے جس نے تمہارے لیے زمین کو نرم و مسخر کر لیا تاکہ تم اس کی راہوں میں چلتے پھرتے رہو اور اس کے رزق میں سے کھاؤ اور اسی کی طرف اٹھ کر جانا ہے"

"رَبُّكُمُ الَّذِي يُزْجِي لَكُمُ الْفُلْكَ فِي الْبَحْرِ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا"[9]

"تمہارا پروردگار وہ ہے جو تمہارے لیے زمین میں کشتیاں چلاتا ہے تاکہ تم اس کا فضل تلاش کرو وہ تمہارے اوپر بہت ہی مہربان ہے"

"وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ"[10]

"اور بے شک ہم نے تمہیں زمین پر رہنے کے لیے جگہ دی اور ہم نے اس میں سے تمہارے لیے رزق کا سامان پیدا کیا۔ اور بہت ہی کم لوگ شکر ادا کرتے ہیں"

وقت کا تقاضا ہے کہ حکومت بے روزگار اور مجبور لوگوں کو قرض حسنہ بغیر سود کے فراہم کرے تاکہ وہ اپنا کاروبار شروع کریں اور تجارت کر سکیں۔ نیز حکومت زکوٰۃ اور خراج کا نظام بھی درست کرے تاکہ ایسے لوگ جو کہ مستحق ہیں انکی امداد کی جائے

[7]۔ الجمعہ ۶۲: ۱۰

[8]۔ الملک ۶۷: ۱۵

[9]۔ الاسراء ۱۷: ۶۶

[10]۔ الاعراف ۷: ۱۰

اور بے روزگار لوگوں کو روزگار میسر ہو سکے۔ سودی نظام کے ناجائز طریقوں کا خاتمہ کیا جائے کیونکہ سود معاشی بحران کا بنیادی سبب ہے۔ اسلامی بینکاری کو فروغ دیا جائے۔

### خودکشی معاشرے کا عظیم المیہ(Suicide the great tragedy of society)

عام طور پر انسان کے لیے سب سے قیمتی اور عزیز چیز اپنی جان ہی ہوتی ہے لیکن اگر گردش حالات کی وجہ سے کسی کی زندگی اجیرن ہو جائے اور وبال جان بن جائے امید کی کوئی کرن نہ نظر آئے مایوسی انتہا کو پہنچ جائے اور ایک عام آدمی کی قوت برداشت جواب دے جائے تو اسے زندگی سے راہ فرار اختیار کرنے کے علاوہ کوئی آپشن نہیں نظر آتا۔ پچھلے چند سالوں کے دوران پاکستان میں نوجوان نسل میں خودکشی کی شرح میں کافی حد تک اضافہ ہوا ہے اس وقت پاکستان میں خودکشی کی شرح آٹھ فیصد سے تجاوز کر چکی ہے۔ ذہنی امراض کے ماہرین کے مطابق انسان کے غیر معمولی حالات زندگی ہی خودکشی کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ انسان کو محسوس ہوتا ہے کہ اب اسکی زندگی میں بہتری کی کوئی صورت نہیں رہی تو ناامیدی میں وہ اپنی زندگی کا خاتمہ کرلیتا ہے۔ زندگی کٹھن گردش حالات کا شکار ہی سہی پھر بھی قیمتی ہے اسے خود اپنے ہاتھوں ضائع کر دینا حماقت ہے۔ زندگی کے دامن میں اگرچہ بہت سی محرومیاں، دکھ اور آرزوئیں ہیں تو اس زندگی کی نعمتوں اور محبتوں کا بھی کوئی شمار نہیں۔ یہ ہم پر منحصر ہے کہ اگر ہم صرف اپنی خواہشات کو مختصر کرلیں تو ہمارے اندر بہت سے بگاڑ اور مفاسد ابھرنا ختم ہو جائیں گے۔ اگر ہم اپنے حالات پر خوشی و طمانیت محسوس کرنا سیکھ لیں تو ہم جینا بھی سیکھ لیں گے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو جو اسباب مہیا ہیں اس کی مثال کسی اور مخلوقات میں نہیں ملتی۔ اگر اس کے باوجود کوئی اپنے آپ کو ہلاک کرتا ہے تو یہ ایک ایسا جرم ہے جو دنیا و عقبیٰ دونوں میں انسان کو محروم کر دیتا ہے اور اسے کہیں کا نہیں رہنے دیتا۔

### خودکشی اور تعلیمات اسلام

اسلام دنیا کا پہلا دستور حیات ہے جس نے خودکشی کو حرام موت قرار دیا ہے۔ اسلام نے نہ صرف خودکشی کو ناجائز اور کرنے والے کو جہنمی قرار دیا۔ اسلام کی جامع تعلیمات کے نتیجہ میں کوئی سچا اور مخلص مسلمان زندگی سے اس حد تک مایوس نہیں ہو سکتا کہ اسے خودکشی کرنی پڑ جائے۔ اسلام نے خودکشی اور مایوسی جیسی صورتوں کا بڑا آسان حل تجویز کیا ہے۔ ارشاد الٰہی ہے :

"وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا"[11]

"اور جو شخص اللہ پر بھروسہ کرے گا اللہ اسے کافی ہو گا اللہ اپنا کام پورا کر کے ہی رہے گا اللہ تعالیٰ نے ہر چیز کا ایک اندازہ مقرر کر رکھا ہے"

جب اللہ رحم دلی اور مہربانی کرنے والا ہر وقت موجود ہے تو پھر اپنی جان کو ہلاک کرنے کی ضرورت نہیں رہتی کیونکہ مشکلات حل کرنا اسی کی دسترس میں ہے۔ خودکشی کے بارے میں حضرت ابوہریرہؓ کی یہ روایت ہے :

"عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ شَرِبَ سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَرَدَّى فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا"[12]

"رسول پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس نے کسی دھاری دار ہتھیار سے خود کو قتل کیا وہ دوزخ میں جا کر اپنے پیٹ میں وہ ہتھیار ہمیشہ جھونکتا رہے گا اور یہ ہمیشہ کے لیے ہو گا جس شخص نے زہر پی کر اپنے آپ کو ہلاک کیا وہ ہمیشہ دوخ کی آگ میں رہ کر وہ زہر پیتا رہے گا۔ جو پہاڑ سے کود کر اپنے آپ کو ہلاک کرے گا وہ دوزخ کی آگ میں اوپر سے نیچے گرتا رہے گا۔ جس سے اُسے رہائی نہ ملے گی"

خودکشی کرنے والا اللہ تعالیٰ کے قدیر ہونے سے منکر ہے اس لحاظ سے وہ خودکشی کرنے سے پہلے کافر ہو گیا اس نے خدا کی قدرت سے انکار کیا، خدا کی دی ہوئی جان کو تلف کیا ان سب جرائم کی سزا بہر حال اُسے ملے گی۔

### خودکشی کا نفسیاتی تجزیہ

علم نفسیات میں ایسے خیالات کی درجہ بندی کی متعدد کوششیں کی ہیں لیکن رائے میں اختلاف ہے کہیں انا کو برتری دیتے ہیں اور کوئی احساس کمتری مبتلا ہو کر اپنے آپ کو زندہ رہنے کے قابل نہیں سمجھتا۔ ایک نفسیاتی تحقیق کے مطابق خودکشی کرنے والوں میں سب سے زیادہ تر ایسے افراد ہوتے ہیں ہے جو ناامید، مایوس اور ضعیف الدماغ ہوتے ہیں۔ اس کے بعد مرگی، جنون، شرابی اور دیگر مسائل خودکشی کا سبب بنتے ہیں۔ سگمنڈ فرائیڈ کے مطابق تحلیل نفسی کے طریقوں نے خودکشی کے اسباب میں قابل قدر معلومات مہیا کی ہیں۔ تحلیل نفسی کے ذریعے مریض کے لاشعور میں جھانکنے کی صورت نکلتی ہے اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے

---

[11]۔ الطلاق ۶۵: ۳

[12]۔ مسلم بن حجاج القشیری، **الجامع الصحیح**، کتاب الایمان، باب غلظ تحریم قتل انسان نفسہ (بیروت: احیاالتراث العربی)،

کہ اگر کوئی شخص خودکشی کر رہا ہے یا کرنا چاہتا ہے تو اس کے ذہن میں ایسی کونسی مشکلات تھیں جو اسے اپنی ذات کو فنا کرنے پر آمادہ کر رہی تھیں۔ماں باپ کے درمیان جدائی کے بعد پلنے والے بچوں میں بڑے ہو کر خودکشی کے رجحان میں اضافہ ہوتا ہے یہ وہ بچے ہوتے ہیں جن کا کوئی سرپرست نہ ہو۔خودکشی کرنے والوں کی اکثریت مایوسی بیزاری اور تنہائی کے ماروں کی ہوتی ہے ان میں خودکشی کرنے کی خواہش دوسروں سے زیادہ ہوتی ہے۔ماہرین نفسیات کے مطابق بہت زیادہ کام، بسیار خوری، تمباکو نوشی، نشہ آور دوائیں یہ تمام عادات خودکشی کا سامان کرتی ہیں۔ اس سست رفتار خودکشی سے بچنے کے لیے زندگی کے ہر شعبے میں اعتدال اور میانہ روی اختیار کی جائے۔شکر و قناعت اور آرام و سکون سے زندگی گزارنے کی کوشش کی جائے۔اللہ کی ذات پر ایمان اور ذکر الٰہی سے قلبی سکون کی دولت مل سکتی ہے۔

**ڈپریشن(Depression)**

"ڈپریشن اردو میں عموماً اس کے لیے "اضمحال" یعنی اداسی، غمزدگی کا لفظ استعمال ہوتا ہے یوں تو اس کی تاریخ بہت طویل ہے لیکن عصر حاضر میں یہ بہت تیزی سے پھیل رہا ہے اور نوجوان نسل اس کی سب سے زیادہ شکار ہو رہی ہے۔عالمی ادارہ صحت کی حالیہ تحقیق کے مطابق دنیا کی پوری آبادی کا بیس فیصد حصہ ڈپریشن کے مرض میں مبتلا ہے۔پاکستان میں چونکہ معاشرتی بے چینی اور معاشی دباؤ بہت زیادہ ہے اس لیے یہاں اسکا تناسب چالیس فیصد ہے"۔[13]

اس مرض کی ابتداء ہمیشہ کسی ناخوشگوار صدمے، جذباتی و سماجی یا معاشی حادثے سے ہوتا ہے شروع میں مریض پر اداسی چھائی رہتی ہے حال سے غیر اطمینان بخش اور مستقبل سے نا اُمیدی و مایوسی پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات یہ صورتحال یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ مریض خودکشی کر لیتا ہے خودکشی کے نوے فیصد کیسوں کا آغاز ڈپریشن سے ہوتا ہے۔ یہ بیماری بہت عام اور تکلیف دہ ہے۔ہمارے ملک میں نوجوان نسل، بزرگ، عورتیں قدم قدم پر ناکامیوں اور مایوسیوں کا شکار ہیں مہنگائی، گھریلو پریشانیاں، نشہ آور اشیا کا استعمال، پانی و بجلی کا بحران اور بڑھتے ہوئے مسائل نے ڈپریشن کا مرض عام کر دیا ہے۔ جیسے جیسے وقت گزرتا جا رہا ہے نفسیاتی بیماریاں بڑھتی جا رہی ہیں۔

**ڈپریشن کی عمومی علامات**

---

[13]۔ہارون معاویہ، **تعلیمات نبوی اور جدید علم نفسیات** (لاہور: بیت العلوم غزنی سٹریٹ اردو بازار)، ۲: ۳۸۳

ڈپریسڈ شخص اکثر اوقات اداسی، مایوسی اور ناامیدی کی کیفیت میں مبتلا ہوتا رہتا ہے یہ اداسی بغیر کسی سبب کے بھی ہوسکتی ہے بظاہر اداسی محسوس ہونا ایک معمولی اور قدرتی کیفیت ہے جس میں بعض اوقات تو ہم اس کا مقابلہ کرلیتے ہیں اور بعض اوقات دوستوں سے بات کرکے بہتر محسوس کرتے ہیں لیکن اگر اس کے دورانیہ میں اضافہ ہونے لگے اور دورے پڑنے لگیں تو معاملہ دشوار ہوتا ہے کیونکہ اس اداسی کی شدت معمول کی عام اداسی جیسی نہیں ہوتی بلکہ کہیں زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے یہ کلینیکل ڈپریشن کہلاتا ہے۔ڈپریشن کی نشاندہی کم از کم چار علامات کرتی ہیں۔ایک شخص جو پہلے کے مقابلے میں ہر وقت یا زیادہ تر وقت افسردہ کیفیت میں رہے نیز جن کاموں میں پہلے دلچسپی اور پسندیدگی تھی اب ان میں دل نہ لگے، ذہنی یا جسمانی کمزوری اور تھکن محسوس کرے، اپنے آپ کو احساس کمتری میں مبتلا سمجھے اور ماضی کی باتوں پر اپنے آپ کو الزام دے، خودکشی کا رجحان رکھے یا اس کی کوشش کرے نیز نیند اور بھوک میں بھی خلل واقع ہو جائے۔

## ڈپریشن کے متعلق اسلامی تعلیمات

ایک ڈپریسڈ انسان خود کو کٹی پتنگ کی طرح سمجھنا شروع کردیتا ہے ایسی حالت میں اگر اپنی زندگی کی ڈور اللہ کو پکڑا دی جائے تو وہ ہمارا محافظ اور ہمارا نگران بن جاتا ہے اس طرح مضبوطی، یقین اور اعتماد پیدا ہوتا ہے اور تمام خوف دور ہو جاتے ہیں۔ذہنی انتشار، اضطراب، بے چینی دور ہو جاتی ہے جو بے یقینی اور اللہ سے دوری کی وجہ سے ہوتی ہے۔اللہ سے نزدیک ہوتے ہی خود کو فولاد اور مضبوط چٹان محسوس کرنے لگتے ہیں۔تلاوت، قرآن، تہجد اور دوسری عبادات ڈپریشن میں کمی کا موجب بنتے ہیں۔ارشاد ربانی ہے :

"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"[14]

"جان لو کہ اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے"

"وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ"[15]

"اور جب میں بیمار پڑ جاؤں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے"

ڈپریشن کے مریضوں کو چاہیے کہ نرم دلی کے ساتھ ذکر الٰہی پر توجہ دیں۔تلاوت قرآن پاک باآواز بلند کریں پوری آمادگی اور دل کی سنجیدگی کے ساتھ خدا کی قربت کو محسوس کریں نیز صلوٰۃ تہجد کی ادائیگی کریں۔ارشاد ربانی ہے :

[14]۔الرعد۱۳: ۲۸

[15]۔الشعراء۲۶: ۸۰

"وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا"[16]

"اور رات کے کچھ حصہ تہجد پڑھ لیا کریں جو آپ کے حق میں زاید چیز ہے عنقریب آپ کا رب آپ کو مقام محمود میں کھڑا کرے گا"۔

علاج بالتہجد ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے درحقیقت ایسی کوئی بھی بیماری نہیں جو لاعلاج ہو۔ نماز اور ذکر الہیٰ سکون قلب کا بہترین ذریعہ ہیں۔ بے شک دین اسلام کا واحد راستہ جو صراط مستقیم کی طرف جاتا ہے اسی پر قائم رہ کر ہی ہم دنیا و آخرت میں سرخرو ہوسکتے ہیں۔

## ڈپریشن سے متعلق جدید علم نفسیات

ماہرین نفسیات کے مطابق انسان جب مکمل طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے تو نفسیاتی دباؤ اسے خود کو نقصان پہنچانے اور اپنی جان لینے پر اکسانا شروع کر دیتا ہے ایسی صورتحال میں فوراً ماہر نفسیات سے رجوع کرنا چاہیے۔ بعض لوگ ماہر نفسیات سے رجوع کرنے سے کتراتے ہیں کہ شاید ماہرین نفسیات پاگلوں کے علاج کے لیے ہوتے ہیں۔ یہ سوچ بدلنے کی ضرورت ہے جس طرح ہمارا جسم بیمار ہوتا ہے اسی طرح ذہن بھی بیمار ہو سکتا ہے۔ کلینیکل کاؤنسلنگ کے ذریعے نفسیاتی معالج صرف بات چیت کے ذریعے ڈپریشن کا علاج کرتا ہے اور ڈپریشن سے نجات دلانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ ڈپریشن کے علاج کے مختلف طریقے ہیں جن میں کاؤنسلنگ سیشنز اور(Anti-Depression) ادویات بھی دی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ بھی نفسیاتی علاج کے بہت سے طریقہ کار ہیں جو ڈپریشن سے چھٹکارا دے سکتے ہیں۔

ڈپریشن کو راز نہ بنائیں، شیئرنگ کریں۔ غذا متوازن کھائیں ڈپریشن کے دوران غذا کم کھانا یا چھوڑ دینا ایک خطرناک عمل ہے جو ڈپریشن کو مزید بڑھا دیتا ہے۔ ڈپریشن سستی اور بے کاری کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے لہذا ایک ایکشن پلان کریں اور اپنے ذہن کو مصروف رکھیں ایسی سرگرمیاں اپنائیں جس سے آپ لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔ اداسی کا دورہ پڑتے وقت اپنے آپ کو نہ تو کمرے میں بند کریں اور نہ ہی منہ لٹکا کر اداس رہیں بس مسکرائیں۔ اس سے موڈ بدل جاتا ہے۔ روشنی نفسیات پر اچھا اثر ڈالتی ہے چاہے فطری ہو یا مصنوعی دونوں حالتوں میں روشنی کا بہترین انتظام کرنا چاہیے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق ڈپریشن اور دیگر مسائل سے بچنے کے لیے اپنے دینی عقائد کے مطابق عبادات کرنی چاہئیں اور خود پر اعتماد ہونا چاہیے کہ ہم ایک خاص مقصد لے کر دنیا میں

---

[16]۔ الاسراء ۱۷: ۷۹

آئے ہیں۔ انٹرنیٹ کے عادت میں مبتلا نوجوان ڈپریشن کا زیادہ شکار ہوتے ہیں لہذا انٹرنیٹ اور موبائل کا کم سے کم استعمال ذہنی صحت کے لیے مفید ہے۔ڈپریسڈ خواتین شوخ رنگوں کا استعمال کریں۔ سرخ، نارنجی اور شوخ رنگ ڈپریشن میں کمی کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ صرف ملبوسات ہی نہیں بلکہ گھر کے پردے، قالین اور بیڈ شیٹ وغیرہ میں بھی ان رنگوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ماہرین کے مطابق چہل قدمی کی عادت بہت سی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ چہل قدمی سے ذہن کے خلیات متحرک ہوتے ہیں جس سے ذہن کا دباؤ کم ہوتا ہے لہذا چہل قدمی انتہائی مفید ہے۔ مسکرائیں! زندگی بہت خوبصورت ہے اور یقین رکھیں کہ مشکلات عارضی ہیں۔

**خلاصۃ البحث**

دور جدید میں ان معاشرتی مسائل کے آگے بند باندھنے کی ذمہ داری مسلم امہ کے نوجوانوں پر عائد ہوتی ہے وہ انسانیت کو بدامنی وبے چینی، قتل وغارت سے بچانے کی خاطر اپنا رخ درست کریں۔ منہج نبوی کو اساس اور بنیاد بناتے ہوئے اسلامی تعلیمات، روایات پر مبنی میڈیا تشکیل دیں جو اسلام کی حقانیت کو بھی ثابت کریں دعوت دین کا پرچار کریں اور انسانیت کے لیے اپنے آپ کو مسیحا کے طور پر پیش کریں۔ اصلاح معاشرہ کے حصول کے لیے تربیت نوجوانان کی پہلی ذمہ داری والدین پر ہے جن کی تربیت انہیں فطرت سلیمہ پر مسلمان بھی بنا سکتی ہے اور یہودی ونصرانی بھی۔ لہذا والدین اولاد کی ایسی تربیت کریں کہ وہ معاشرے کے کارآمد فرد بن سکیں۔ اس کے بعد یہ ذمہ داری اساتذہ و معلمین کی ہے جنہیں معمار قوم کہا جاتا ہے کہ وہ اپنی ذمہ داری کا احساس کرتے ہوئے ان میں ایک حقیقی انسان کی بنیاد رکھیں جو ملت اسلامیہ وانسانیت کے لیے سچے مخلص اور فائدہ مند ثابت ہوں۔ تعمیر شخصیت کے مغربی افکار کو اپنا قبلہ وکعبہ بنانے کی بجائے اسوہ رسول ﷺ کی اتباع کی جائے۔ یہ ذمہ داری اساتذہ پر ہے کہ وہ مغرب زدگی سے محفوظ رکھتے ہوئے طلباء کی تعمیر شخصیت محسن انسانیت کے نقش قدم پر کریں۔ اسی میں انسانیت کی اصلاح وبقاء ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اسلامی نظام حیات ہی ایک واحد حل ہے جو اس کی روح کی بے چینی اور ذہنی اضطراب کو توازن اور سکون مہیا کرتا ہے اسوہ رسول ﷺ کے نایاب اصول آج بھی تعمیر شخصیت اور نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے راہ روشن کی حیثیت رکھتے ہیں جنہیں اپنا کر ہم روحانی اور ذہنی سکون حاصل کر سکتے ہیں اسی میں امت مسلمہ کی کامیابی مضمر ہے۔