

Finding Serenity: Insights from Uswa E Hasna on Managing Mental Stress

دور حاضر میں بڑھتا ہوا ذہنی دباؤ: اسوہ رسول ﷺ سے رہنمائی

Dr. Kalsoom Razzaq

*Assistant Professor, Govt. Associate College for Women Mustafā Abad,
Dharampura, Lahore, kalsoomrazzaq9@gmail.com*

Dr. Shaista Jabeen

*Assistant Professor, Govt. Graduate for Women Jhang Sadar
shaista.sadhana@gmail.com*

Abstract

In the cacophony of modern life, stress has become an unwelcome companion, lurking in the shadows of our daily existence. According to the National Library of Medicine of the United States, stress is not just a mere feeling; it's a complex interplay of emotional and physical tension, a dance between mind and body orchestrated by life's relentless demands. Picture this: You're caught in the throes of a challenging situation, emotions swirling like a tempest within. That's stress, the body's visceral reaction to adversity, a primal response to the trials and tribulations of existence. It's like a symphony of hormones coursing through your veins, a cacophony of signals urging your brain to sharpen its focus, your muscles to tense, your pulse to quicken. But stress isn't a one-size-fits-all phenomenon. What triggers stress for one

person might be a mere blip on another's radar. Some find themselves grappling with stress born of adversity, while others are ensnared by the tension wrought by the pursuit of excellence. Indeed, stress is the great equalizer, weaving its threads through the fabric of human experience, disrupting the delicate balance of mind and body. Yet, in the midst of this chaos, there is solace to be found in the timeless wisdom of Uswa e Hasna, the exemplary life of the Prophet Muhammad (peace be upon him). In the annals of history, his teachings serve as a beacon of hope, offering respite to weary souls adrift in a sea of turmoil. As we navigate the tumultuous waters of modernity, let us heed the lessons of the Prophet, drawing strength from his unwavering resolve, his steadfast faith. For in the shadow of his guidance, we find refuge from the storm, our spirits uplifted, our burdens lightened. So let us take a moment to breathe, to reflect, to find peace amidst the chaos. For in the embrace of Uswa e Hasna, we discover that even in the darkest of times, there is light. And in that light, we find the strength to endure, the courage to persevere, and the grace to transcend.

Keywords: Stress, Anxiety, Challenges, Fear, Uswa E Hasna

ہم سب ہی زندگی میں کبھی نہ کبھی اداسی، دباؤ، بیزاری اور پریشانی کی کیفیات کا شکار ہوتے ہیں، یہ ایک قدرتی عمل ہے۔ کچھ چیزیں، معاملات، واقعات ہمیں معمول سے ہٹ کر متاثر کرتے ہیں اور ہم اداس یا بیزار ہو جاتے ہیں اور خود کو دباؤ کا شکار محسوس کرتے ہیں، لیکن اگر یہ اداسی اور بیزاری اور دباؤ کی کیفیت ایک سے دو ہفتوں کا وقت گزر جانے کے بعد بھی ٹھیک نہ ہو اور اس سے معمولاتِ زندگی پر اثر پڑنا شروع ہو جائے تو یہ اچھی علامت نہیں ہے کیونکہ آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہو رہے ہیں۔ انیسویں صدی کے آغاز میں ایک جرمن اناٹومسٹ "ارنسٹ ہیزنچ ویر" نے پہلی بار دماغی صحت کا نظریہ پیش کیا، اس کا کہنا تھا کہ دنیا کو دیکھنے کا انداز ہمارے حواس پر نظر انداز ہوتا ہے اور یہی احساس ہماری شخصیت اور جذبات کی تشکیل کرتا ہے۔

ذہنی دباؤ اور اس سے جڑے مسائل:

ذہنی دباؤ ایک عام اور سنگین بیماری ہے جو آپ کے محسوسات، آپ کے خیالات اور کام کرنے کے طریقہ کار کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے۔ ذہنی دباؤ ادا سی کے احساسات یا ان سرگرمیوں میں دلچسپی کے خاتمے کا سبب بنتا ہے جس سے آپ کبھی لطف اندوز ہوا کرتے تھے۔ یہ مختلف قسم کے جذباتی اور جسمانی مسائل کا باعث بھی بن سکتا ہے اور کاروباری اور دیگر کام کرنے کی آپ کی صلاحیت کو کم کر سکتا ہے۔ یہ ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس میں انسان اداس، مضحل اور ناامید ہو جاتا ہے۔ ہم میں کچھ لوگوں کی طبیعت اور مزاج اس طرح کا ہوتا ہے کہ وہ ہر بات پر پریشان ہو کر دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ اس طرح کی طبیعت جینز کے ذریعے وراثت میں بھی مل سکتی ہے۔ تاہم وہ لوگ بھی جو قدرتی طور پر ہر وقت پریشان نہ رہتے ہوں اگر ان پر بھی مستقل دباؤ پڑتا رہے تو وہ بھی گھبراہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھار دباؤ اور گھبراہٹ کی وجہ بہت واضح ہوتی ہے اور جب مسئلہ حل ہو جائے تو یہ کیفیت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض لوگ بہت وقت کے لئے گھبراہٹ، دباؤ اور خوف کے احساسات کا شکار رہتے ہیں، انہیں معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں کس وجہ سے گھبراہٹ ہو رہی ہے اور یہ کب اور کیسے ختم ہوگی۔ اس پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے اور اس سلسلے میں عام طور پر کسی کی مدد درکار ہوتی ہے۔ اکثر اوقات لوگ اس بارے میں کسی سے بات کرنا پسند نہیں کرتے کیونکہ انہیں اندیشہ ہوتا ہے کہ لوگ ان کا مذاق اڑائیں گے۔ اس مسئلے میں مبتلا فرد پیلاہٹ اور تناؤ کا شکار نظر آتا ہے اور معمول کی آوازیں اور سرگرمیاں بھی اسے پریشان کر رہی ہوتی ہیں۔

دباؤ کی اقسام:

ہم سب کو یہ اپنی زندگی میں کسی نہ کسی موڑ پر دباؤ کا سامنا ہوتا ہے، یہ ملازمت کا ہو سکتا ہے، گھر میں کسی پیارے کی موت، بیماری یا مالی مشکلات وغیرہ کی وجہ سے بھی یہ کیفیت ہو سکتی ہے۔ درحقیقت روزمرہ کی زندگی میں ہماری چھوٹی چھوٹی چیزیں یا انتخاب بھی ہمارے مزاج پر اندازوں سے زیادہ اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ انسانی جسم دباؤ اور تناؤ کی صورت میں رد عمل ظاہر کرتا ہے، یہ رد عمل آپ کے جسم کا سخت یا مشکل صورت حال سے نمٹنے کا طریقہ ہوتا ہے۔ اس سے ہارمونز، نظام تنفس، خون کی شریانوں اور اعصابی نظام میں تبدیلیاں آسکتی ہیں، مثال کے طور پر دل کی دھڑکن تیز ہو سکتی ہے، سانس پھولنے لگتا ہے، پسینہ بہنے لگتا ہے، پٹھے کھینچاؤ کا شکار ہو جاتے ہیں، مگر اس کے ساتھ جسم توانائی کی ایک لہر بھی فراہم کرتا ہے۔ اس کی یقینی رد عمل کے ذریعے جسم، جسمانی رد عمل کے لئے تیار ہوتا ہے کیونکہ اسے لگتا ہے کہ وہ حملے کی زد میں ہے۔

ذہنی دباؤ کے جسمانی صحت پر اثرات:

اگر آپ کا ذہنی دباؤ طویل عرصے تک طاری رہے تو اس سے جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت پر تباہ کن اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ خصوصاً جب یہ دائمی بن جائے۔ دائمی دباؤ کی انتہائی علامات سے آگاہی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔ اس کی جسمانی علامات میں جسمانی توانائی میں کمی، سر درد، سینے میں تکلیف اور دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، سونے میں مشکل یا بہت زیادہ نیند کا آنا، پٹھوں میں تکلیف یا دباؤ۔ اس بات میں کوئی دو رائے نہیں ہے کہ ذہنی دباؤ یا اسٹریس ہماری زندگیوں پر منفی اثرات

مرتب کرتا ہے۔ اکثر لوگ اسے نفسیاتی خلل تصور کرتے ہوئے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ذہنی دباؤ ہماری کام کی صلاحیت کو متاثر کرنے کے علاوہ ہماری خوش و خرم اور صحت مند زندگی گزارنے کی استعداد میں بھی کمی کا باعث بنتا ہے۔ جب انسان ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا ہے تو ہر قدم پر نہ صرف خود کو بیمار اور بد مزاج تصور کرتا ہے بلکہ اسے غصہ بھی زیادہ آنے لگتا ہے۔ جھکا دینے والے معمولات یا حد سے زیادہ ذمہ داری اس صورت حال کو مزید گھمبیر بنا دیتی ہے۔

دباؤ سے نکلنے کی کوشش:

ایسے میں یہ انتہائی ضروری ہو جاتا ہے کہ آپ زندگی گزارنے کے لئے ایسا راستہ اپنائیں جس پر چلتے ہوئے آپ ذہنی دباؤ میں کسی حد تک کمی لاسکیں۔ بڑے کہتے ہیں کہ انسان کو زندگی اپنی خواہشات کی بجائے اپنے منظم انداز میں گزارنی چاہئے۔ ہر روز صبح جلدی اٹھنے کی عادت اپنائیں اور ایک دن کے طے شدہ معمولات کے مطابق مصروفیات کا آغاز کریں۔ صبح جلدی اٹھنا نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی طور پر بھی مفید ہوتا ہے۔ ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کو خوشی اور امید دیتی ہیں۔ اس طریقے سے آپ ذہنی دباؤ سے مثبت انداز میں جان چھڑا سکتے ہیں، یہ خود کو مثبت رویوں اور سرگرمیوں سے جوڑے رکھنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ زندگی سے لطف اندوز ہونے اور دباؤ سے دور رہنے کے لئے پیچیدگیوں میں نہ الجھیں بلکہ سادگی کو اپنائیں۔ اسکرین (ٹیلی ویژن، لیپ ٹاپس، موبائل فونز، ٹیبلٹس) زندگی کو دباؤ اور تناؤ کا شکار بنانے کا بڑا ذریعہ ہیں اور آج کے دور میں ان سے دور رہنا قریب ناممکن ہے۔ تاہم آپ یہ کریں کہ انہم کاموں کی انجام دہی کے وقت اس سے دور رہیں۔ جب کبھی آپ خود کو غیر متوقع صورت حال میں گھرا ہوا پائیں تو دباؤ کا شکار ہونے کی بجائے اپنی غلطی تسلیم کر کے اسے درست کرنے کی کوشش کریں۔ غلطی اور مشکل کو تسلیم کرنا دماغ اور شعور پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔

اپنے جسم اور دماغ کو کھولیں، جب آپ ذہنی دباؤ کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں تو آپ کے لئے آرام کرنا از حد ضروری ہوتا ہے۔ روزانہ ورزش کرنا بھی خوش رہنے اور دباؤ سے نجات کا باعث ہوتا ہے۔ ورزش آپ کے جسم میں نیورونرسٹیٹ اور کارٹی سول کو پیدا ہونے سے روکتی ہے۔ یہ وہ ہارمونز ہیں جو انسانی جسم میں دباؤ پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

ہمت و جرات کے ساتھ حالات کا سامنا کرنا:

اگر ہم اس حقیقت کو سمجھ لیں کہ اس دنیا میں انسان کو ہر طرح کے حالات کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ آسانی ہے تو مشکل بھی آئے گی، خوشی ہے تو غم بھی ملے گا، تو اس طرح پریشانی کا سامنا کم کرنا پڑے گا۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ مشکل حالات میں مختلف لوگوں کا رویہ مختلف ہوتا ہے۔ کچھ لوگ مشکل میں گھبراتے نہیں ہیں، وہ دباؤ کا شکار نہیں ہوتے بلکہ اپنے اعصاب کو قابو میں رکھ کر ہمت و جرات کے ساتھ صورت حال کا سامنا کرتے ہیں اور مشکل سے جلد نکل آتے ہیں۔ کچھ لوگ مشکلات میں گھبراجاتے ہیں، ان کے ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں کہ اب کیا ہو گا؟ اس طرح وہ اپنے لئے مزید مشکلات کھڑی کر لیتے ہیں اور کچھ مشکل حالات سے اتنا دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں کہ انہیں دل کا دورہ اور فشارِ خون جیسے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ مشکلات بھی دو طرح کی ہوتی ہیں، ایک وہ

جن کا حل یا متبادل ممکن ہوتا ہے اور دوسری وہ جن کا حل یا متبادل ممکن نہیں ہوتا۔ پہلی قسم کی مشکل پر قابو پانے کے لئے عملی اقدام کی ضرورت ہوتی ہے اور دوسری قسم کی مشکل سے نکلنے کے لئے اپنی سوچ اور رویے کو مثبت بنانا ہوتا ہے۔

انسان کو دو بنیادی لازمی حصوں یعنی روح اور جسم کے مرکب کے طور پر پیش کیا گیا ہے۔ جس میں سے روحانی پہلو انسان کی زندگی میں بہت اہمیت کا حامل ہے، جس کے ذریعے اس کا اپنے خالق و مالک سے ربط قائم ہوتا ہے اور وہ اس کی معرفت کے ذریعے عبد کامل بننے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر کوئی شخص اپنے اپنے خالق کو جانتا ہے اور اپنی زندگی اس کی رضا کے مطابق گزارتا ہے تو ایسا شخص خوف، دباؤ، اضطراب اور افسردگی سے مغلوب نہیں ہوگا۔ اگر وہ غفلت کرتا ہے اور روح کے تقاضوں کو بروئے کار لاتے ہوئے اپنے خالق کی منشا پوری نہیں کرتا تو وہ اندرونی بے چینی، اضطراب اور کشمکش کا شکار رہے گا جس کے نتیجے میں ذہنی دباؤ جنم لے سکتا ہے۔ 1

دباؤ اور اسلامی تعلیمات:

اسلامی نقطہ نظر سے زندگی آزمائشوں اور مصیبتوں سے نبرد آزما ہونے کا نام ہے۔ یہاں ہر ایک کی مختلف آزمائش ہے۔ قرآن کریم کے مطابق انسانی زندگی کا مقصد ایک عظیم اور روحانی مقصد ہے جس کے لئے اللہ تعالیٰ انسان کو مختلف آزمائشوں اور مصیبتوں سے گزار کر اسے اس عظیم مقصد کے لئے تیار فرماتا ہے۔

عن سعد رضی اللہ عنہ قال: قلت یا رسول اللہ ﷺ ای الناس اشد بلاء؟ قال الانبياء ثم الامثل فالامثال فيبتلى الرجل على حسب دينه، فان كان دينه صلباً اشتد بلاؤه، وان كان في دينه رقة ابتلى على حسب دينه، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه الارض ما عليه خطيئته۔

حضرت سعد رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے دریافت فرمایا کہ لوگوں میں سب سے زیادہ سخت آزمائش کس کی ہوتی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا انبیاء کرام کی، پھر درجہ بہ درجہ مقررین کی۔ آدمی کی آزمائش اس کے دینی مقام کے مطابق ہوتی ہے۔ اگر دین میں مضبوط ہو تو آزمائش سخت ہوتی ہے اور اگر دین میں کمزور ہو تو حسب دین آزمائش کی جاتی ہے۔ بندے کے ساتھ یہ آزمائشیں ہمیشہ رہتی ہیں حتیٰ کہ وہ (مصائب پر صبر کی وجہ سے) زمین پر اس طرح چلتا ہے کہ اس پر کوئی گناہ نہیں ہوتا۔ 2

ان مصائب کے بعد انسانی رویے مختلف حصوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ ان مصائب سے تنگ آجاتے ہیں اور خوف اور دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس پر شیطانی وساوس جلتی پرتیل کا کام کرتے ہیں اور آہستہ آہستہ انسان منفی اور بے وجہ کی سوچوں میں گھر جاتا ہے جو بالآخر ذہنی دباؤ کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

قرآن کریم اور ذہنی دباؤ سے بچاؤ:

قرآن کریم ذہنی دباؤ اور اس جیسے دیگر ذہنی و نفسیاتی امراض سے نمٹنے کے لئے ایک منفرد علاج بتاتا ہے جو دو مراحل پر

مشتمل ہے۔ پہلے مرحلے میں یقین باللہ پیدا کرنے کے لئے عام اور خاص دونوں قسم کے انسانوں کو مختلف نصیحتیں فرماتا ہے جو کہ نفسیاتی، جذباتی اور عقلی طور پر انسان کو ذہنی دباؤ کے خلاف ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہیں اور اسے علاج کے دوسرے مرحلے کے لئے تیار کرتی ہیں جس میں انسان تلاش حق میں اسلام کے طریقہ عبادت کے مطابق عملی عبادت کرتا ہے جس سے انسان کا ذہن، قلب اور روح تینوں کی توجہ کامرکز ذات حق تعالیٰ اور اس کی خوشنودی بن جاتا ہے اور انسان مصائب اور اذیتوں کو سر پر سوار کرنے کی بجائے مردانہ وار ان کا مقابلہ کرتا ہے اور اللہ کی رضا میں راضی رہتا ہے۔ قرآن مجید میں جگہ جگہ ایسے ان گنت واقعات اور نصیحتیں پڑھنے کو ملتی ہیں جو انسان کو بلند حوصلہ اور ہمت فراہم کرتی ہیں۔ قرآنی فلسفے کا بنیادی منہج جو کہ اللہ تعالیٰ کا انسان سے بنیادی تقاضا بھی ہے، کو قرآن میں یوں بیان کیا گیا ہے۔

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

اور تم نہ تو کمزور پڑو اور غمگین رہو، اگر تم واقعی مومن ہو تو تم ہی سر بلند ہو گے۔ 3

قرآن کریم کے نزدیک خوف اور پریشانی ایک فطری عمل ہے جسے اللہ تعالیٰ اپنی ذات پر یقین پیدا کرنے کے لئے استعمال کرتا ہے۔ ڈر، خوف اور دباؤ سے نجات دلوانے کا وعدہ قرآن مجید نے چالیس سے زائد مقامات پر کیا ہے۔ اللہ کا ایک عاجز بندہ جب تکلیف میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کی درخواست بڑی آسان اور سادہ یوں بتائی گئی۔

قَالَ إِنَّمَا أَنْتَكُمَا بَيْتِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

کہا میں اپنے رنج و غم کی فریاد (تم سے نہیں) صرف اللہ سے کرتا ہوں، اور اللہ کے بارے میں جتنا میں

جانتا ہوں، تم نہیں جانتے۔ 4

اور جب مشکل آسان ہو گئی، دباؤ دور ہو گیا تو شکر گزار ہونا حسن اخلاق ہے۔

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ ۖ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ

اور وہ کہیں گے تمام تعریف اللہ کی ہے جس نے ہم سے ہر غم دور کر دیا، بے شک ہمارا رب بہت بخشنے والا

بڑا قدر دان ہے۔ 5

ذہنی دباؤ اور اسوہ رسول ﷺ:

قرآن کریم کی تعلیمات کے ساتھ ساتھ نبی کریم ﷺ نے بھی ذہنی خلجان پیدا کرنے والی تمام جبلتوں پر پوری توجہ دی ہے اور ان کے علاج کے اصول میں پہلی بات یہ بتائی کہ مریض کو پہلے اطمینان دلاؤ، اسے حوصلہ دو، پھر اس کی بات سنو تاکہ اس کے ذہن میں جو کچھ ہے اسے باہر نکال کر دماغ کو ہلکا پھلکا کر دے۔ پھر یہ مشورہ دیا کہ تم خدا سے دعا کرو۔ نبی کریم ﷺ کی حیات مبارکہ سے ایسی بے شمار مثالیں ملتی ہیں جب آپ کو دباؤ کا سامنا کرنا پڑا اور آپ ﷺ نے کس قدر ہمت کے ساتھ ہر طرح کی صورت حال کا سامنا فرمایا۔ نبی کریم ﷺ نے کسی بھی ماہر نفسیات سے زیادہ خوبصورتی اور توجہ سے خوف، دباؤ، ڈر کا نہ صرف علاج بتایا ہے بلکہ اس کے اسباب کو توجہ میں رکھتے ہوئے ان کا علاج بھی تجویز فرمایا ہے۔

جب آپ ﷺ نے نبوت کا اعلان کیا تو قریش آپ ﷺ کے کھلے دشمن ہو گئے، آپ ﷺ اور آپ ﷺ کے اصحاب نے بھی طرح طرح کے مظالم سہے، یہاں تک کہ ان میں سے بعض ان تکالیف کی تاب نہ لا کر چل بسے اور بعض بینائی سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ لیکن حق کاراستہ نہ چھوڑا، آپ ﷺ کے اس طرز عمل سے واضح ہوتا ہے کہ اگر مسلمان کو کوئی تکلیف پہنچے یا وہ کسی آزمائش میں مبتلا ہو تو پریشان ہونے کی بجائے اسے اللہ پر یقین رکھنا چاہئے۔ آپ ﷺ کو طرح طرح کے لالچ دیئے گئے، آپ ﷺ کے چچا حضرت ابوطالب کے ذریعے آپ ﷺ کو دباؤ ڈالوانے کی کوشش کی گئی کہ کسی طرح آپ ﷺ دین کی تبلیغ سے رک جائیں لیکن آپ ﷺ اللہ کی مدد پر یقین رکھتے ہوئے اپنے مقصد میں مصروف رہے۔ اس کے بعد آپ ﷺ اور آپ ﷺ پر ایمان لانوالے اصحاب کا آپ ﷺ کے خاندان والوں کے ساتھ مکمل معاشی اور سماجی مقاطعہ کیا گیا۔ تین سال تک آپ ﷺ ایک گھاٹی میں محصور رہے جہاں کوئی سامان تجارت ان کے ہاتھوں تک نہ پہنچنے دیا جاتا اور نہ کھانے پینے کی کوئی چیز ان تک پہنچ پاتی تھی۔ یہاں تک کہ وہ درختوں کے پتے کھانے پر مجبور ہو گئے، لیکن انہوں نے صبر کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑا اور اپنے مقصد پر قائم رہے۔

جب آپ ﷺ مکہ سے ہجرت کرنے پر مجبور کئے گئے تو وہ تمام سفر نہایت دباؤ والا مشکل ترین سفر تھا۔ جب آپ ﷺ اور حضرت ابو بکر صدیق رضہ اللہ عنہ غار ثور میں پناہ گزین تھے تب مشرکین آپ ﷺ کو تلاش کرتے غار کے دہانے تک پہنچ گئے۔ انہیں اتنا قریب پا کر حضرت ابو بکر گھبرا گئے لیکن اس صورت حال میں بھی آپ ﷺ نے انہیں تسلی دی اور اللہ کے ساتھ ہونے کی یقین دہانی کرائی۔ 6

غزوہ بدر کے موقع پر تین گنا تعداد اور ہر طرح کے ہتھیاروں سے لیس لشکر کے مقابلے کے دباؤ آپ ﷺ نے اپنے حواس پر سوار نہیں ہونے دیا بلکہ اللہ کی نصرت پر یقین رکھتے ہوئے بہترین دفاعی حکمت عملی کے ذریعے اس لشکر کا جھومنا غرور ختم کر دیا۔ اسی طرح غزوہ احد میں مسلمان فوج کی غلطی کا خمیازہ جب تمام مسلمانوں کو بھگتنا پڑا تو اس وقت بھی آپ ﷺ نے اس شدید دباؤ کے وقت کا ہمت کے ساتھ مقابلہ فرمایا۔ آپ ﷺ کے پہلو میں چوٹ آئی، سر زخمی ہو گیا، دانت ٹوٹ گیا اور چہرے پر بہت سا خون بہہ گیا۔ آپ ﷺ کی شہادت کی خبر پھیل گئی جس سے مسلمان دلبرداشتہ ہو گئے۔ اس کے باوجود آپ ﷺ نے مدینہ واپسی کے فوراً بعد مشرکین کا پچھچھا کرنے کے لئے دوبارہ نکلنے کا فیصلہ کیا۔ اس قدر مشکل صورت حال میں ایسا دلیرانہ قدم اٹھانا اس بات کی دلیل ہے کہ مشکل وقت میں حواس کو قابو رکھنا اور خود کو گھبراہٹ کا شکار نہ ہونے دینا اصل بہادری ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ انہوں نے ایک بار نبی کریم ﷺ سے پوچھا! اے اللہ کے رسول ﷺ کیا آپ ﷺ پر کوئی ایسا وقت بھی آیا ہے جو معرکہ احد سے بھی زیادہ سخت ہو؟ آپ ﷺ نے فرمایا: مجھے تمہاری قوم سے بارہا تکلیفیں پہنچی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ سخت وقت میرے لئے یوم العقبہ (مراد طائف) کا تھا، جب میں ابن عبدالمطلب بن عبد کلال کے پاس گیا اور اس کے سامنے اپنی دعوت پیش کی، مگر اس نے اسے قبول نہیں کیا۔ میں غم زدہ حالت میں جدھر منہ اٹھا چل

پڑا۔ قرن الثعالب پہنچ کر مجھے ہوش آیا۔ نگاہ اوپر اٹھائی تو دیکھا کہ ایک ابر میرے اوپر سایہ کئے ہوئے تھا۔ پھر دیکھا اس میں جبرئیل ہیں۔ انہوں نے پکار کر مجھ سے کہا: اللہ عزوجل نے وہ سب کچھ سن لیا ہے جو آپ کی قوم نے آپ سے کہا ہے اور جو کچھ آپ کی دعوت کا جواب دیا ہے۔ یہ پہاڑوں کا فرشتہ اس لئے بھیجا ہے تاکہ آپ سے جو چاہیں حکم دیں۔ پھر پہاڑوں کے فرشتے نے پکار کر مجھے سلام کیا، اس کے بعد کہا! اے محمد ﷺ اللہ نے آپ کی دعوت پر آپ کی قوم کا جواب سن لیا ہے۔ میں پہاڑوں کا فرشتہ ہوں۔ مجھے آپ کے رب نے آپ کے پاس بھیجا ہے تاکہ آپ جو چاہیں حکم دیں۔ آپ کیا چاہتے ہیں؟ اگر آپ چاہیں تو میں ان پر دونوں طرف کے پہاڑ ملا کر ڈھانک دوں۔ رسول اللہ ﷺ نے اس کے جواب میں فرمایا: نہیں میں امید رکھتا ہوں کہ اللہ ان کی پشتوں سے ایسے لوگ پیدا کرے گا جو اللہ کی عبادت کریں گے۔ 7

یہ حقیقت ہے کہ نفس انسانی خواہ کتنا ہی بلند ہو جائے، لیکن وہ بہر حال انسانیت کے دائرہ سے تجاوز نہیں کر سکتا۔ احساس و شعور انسان کی فطرت میں داخل ہے۔ نعمتوں اور آسائشوں کی لذت کا احساس اور عذاب کی تکلیف کا احساس۔ آزمائشوں، دباؤ اور گھبراہٹ کی بہت سی حکمتیں ہیں۔ ان کی سب سے اہم حکمت یہ ہے کہ ان میں مبتلا ہونے والا شخص اللہ کی چوکھٹ پر سر جھکا کر اس کی بندگی کا لباس زیب تن کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے بعض مواقع پر سخت تکلیفیں اٹھائیں۔ تاہم ایسے ہر موقع پر کوئی ایسی چیز ظہور پذیر ہوتی تھی جو اللہ کی جانب سے اس اذیت کا جواب ہوتی تھی تاکہ اس کے ذریعے سے نبی کریم ﷺ کی دلجوئی ہو اور تکلیف اور پریشانی کے نتیجے میں آپ ﷺ پر مایوسی طاری نہ ہونے پائے۔

واقعہ اُفک جو کہ آپ ﷺ کے لئے اذیتوں اور آزمائشوں کے سلسلے کی ایک نئی کڑی تھی جس کا رسول اللہ ﷺ کو دشمنان اسلام کی جانب سے سامنا تھا۔ اس اذیت کا اثر آپ ﷺ کے نفس پر گزشتہ آزمائشوں سے زیادہ تھا۔ واقعہ اُفک منافقین کے ذریعے برپا کئے گئے فتنے کا ایک منفرد انداز تھا۔ 8

یہ آزمائش جس سے اچانک آپ ﷺ کو سابقہ پیش آیا تھا، آپ ﷺ اس کے عادی تھے نہ ایسی حرکت کی توقع کر رہے تھے۔ یہ ایک ایسی افواہ تھی جو اگر صحیح ثابت ہو جاتی تو آپ ﷺ کے عزیز ترین رشتے پر کاری ضرب ہوتی۔ کسی بھی انسان کے نزدیک اس کی عزیز ترین شے عزت و کرامت ہوتی ہے۔ اس وجہ سے آپ ﷺ کا نفسانی شعور ایسے سخت اضطراب میں مبتلا ہو گیا جس سے چھٹکارا مشکل نظر آنے لگا۔ اگر ورجی کے ذریعے جلد حقیقت واضح کر دی جاتی تو آپ ﷺ کو اس اضطراب اور دباؤ سے نجات مل جاتی لیکن وحی ایک ماہ سے زائد عرصہ رکھی رہی۔ آپ ﷺ کے قلق و اضطراب کی یہ بھی وجہ تھی۔ اس واقعے نے نبی کریم ﷺ کی شخصیت کو جھنجھوڑ کر رکھ دیا اور اس کا انسانی پہلو خالص نبوت کے مفہوم سے الگ ہو گیا۔ 9

غزوہ خندق کے وقت جب دشمن نے چاروں طرف سے مدینہ کا محاصرہ کیا ہوا تھا۔ دواک ٹولیاں خندق پھلانگ کر اندر بھی آئیں۔ راشن کی کمی، افراد کی کمی اور مسلسل دباؤ سے دہشت طاری تھی۔ حضرت ابو سعید خدری فرماتے ہیں کہ گھبراہٹ کی اس کیفیت میں نبی کریم ﷺ سے عرض کیا! سب لوگ گھبرائے ہوئے ہیں۔ دہشت کا یہ عالم ہے کہ دل سینوں سے اچھل کر باہر

آنے کو ہیں۔ ہماری ہمت بندھانے کے لئے کچھ کیجئے۔ حضور ﷺ نے فرمایا۔

اللهم استر عوراتنا وأمن روعاتنا

اے اللہ! ہمارے عیوب پر پردہ ڈال، اور ہمارے خوف کو امن سے تبدیل کر دے۔ 10

اس دعا کا فوری نتیجہ نکلا۔ لوگوں کو حوصلہ ہوا، دشمن بھاگ گیا۔ اسی طرح صلح حدیبیہ کے موقع پر بھی آپ ﷺ کو شدید دباؤ کا سامنا کرنا پڑا۔ اس بار حیران کن طور پر آپ ﷺ کے جاں نثار صحابہ کرام کو بھی اس صلح کے حوالے سے تحفظات لاحق تھے۔ مسلمانوں کو ایک طرفہ شرائط پر صلح کے لئے آمادہ ہونا پریشان کر رہا تھا اور وہ اس کے عواقب و نتائج کے بارے میں سوچ کر گھبرا گئے۔ لیکن تھوڑی دیر بعد اس وقت ان کی دہشت ختم ہو گئی، غم دور ہو گیا، دباؤ اور گھبراہٹ سے نجات مل گئی، ابہام کی وضاحت ہو گئی جب رسول اللہ ﷺ نے صلح سے فارغ ہو کر ان کے سامنے سورہ فتح کی تلاوت فرمائی۔ 11

نبی کریم ﷺ نے خوف، دہشت، رنج، دباؤ، گھبراہٹ اور الم سے نجات حاصل کرنے کے لئے اللہ سے مدد مانگنے کے جو طریقے بتائے ہیں ان میں سے ہر ایک مفید اور صدیوں سے آزمودہ ہے، مثلاً آپ ﷺ نے ایک دعا صبح شام لوگوں کو پڑھنے کے لئے بتائی ہے۔ عمرو بن شعیب اپنے والد محترم اور دادا سے روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: جو شخص روزانہ یہ الفاظ پڑھے، اس روز شام تک وہ کسی بھی خوف سے یا کسی خطرناک بیماری سے محفوظ رہے گا۔ جو شام کو پڑھے گا وہ اگلے دن تک مامون رہے گا۔

اعوذ بكلمات الله التامة من غضبه و عقابه و شر عباده، و من همزات الشياطين، و اعود بك رب ان يحضرون۔

میں پناہ مانگتا ہوں اللہ کے کامل و جامع کلموں کے ذریعے اللہ کے غضب، اللہ کے عذاب اور اللہ کے بندوں

کے شر و فساد اور شیاطین کے وسوسوں سے اور اس بات سے کہ وہ ہمارے پاس آئیں۔ 12

یہ دعا حدیث کے ہر مجموعے میں ملتی ہے اور بیسیوں صحابہ کرام سے مروی ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمر سے روایت ہے کہ بچوں کو یہ یاد کرا دی جائے اور جو یاد نہ کر سکے لکھ کر اس کے گلے میں ڈال دی جائے۔

اس عظیم نسخہ کے مجرب ہونے کی ہمارے متعدد جاننے والوں نے تصدیق کی ہے۔ ایک صاحب بیان کرتے ہیں کہ گرمی کی دوپہر میں گلی سے گزر رہا تھا کہ ایک کتابھونکتا ہوا میری سمت دور سے آیا۔ میں اگر دوڑ لگاؤں تو وہ مجھے پھر بھی آلے گا۔ قریب میں نہ کوئی پتھر اور نہ کوئی لکڑی۔ ایسے میں مجھے خطرناک چیزوں سے بچاؤ والی مسنون دعا یاد آگئی، میں نے وہ پڑھنی شروع کر دی۔ ابھی اسے ایک دفعہ ہی پڑھا تھا کہ جیسے کتے کے پاؤں جکڑے گئے۔ وہ میری طرف چند سینکڑے گھور کر دیکھتا رہا، پھر چپ کر کے دوسری طرف مڑ گیا۔

ایسی احادیث بھی ملتی ہیں جن میں فرمایا گیا ہے کہ اگر کسی نئی جگہ قیام یا منزل کرتے وقت اسے پڑھا جائے تو قیام کے

دوران کوئی ناخوشگوار واقعہ نہ ہو گا۔ 13

خلاصہ کلام:

نبی کریم ﷺ نے خوف، دباؤ اور گھبراہٹ کے مسائل کو قرآن کریم کے احکام کی روشنی میں ترتیب دے کر اہم اصول یہ مرتب کیا کہ اگر ایمان مضبوط اور یقین محکم ہو تو کوئی بھی خوف اور دباؤ نہ تو لاحق ہو سکتا ہے اور اگر اس کے آنے کا اندیشہ پیدا ہو جائے تو اسے دور کرنے کے طریقے اس قدر آسان اور سادہ ہیں کہ اس باب میں کسی تجزیہ نگار کی ضرورت نہیں رہتی۔ اسلام دین فطرت ہونے کے ناتے انسان کے کردار اور نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کی تڑاکیب بتاتا ہے تاکہ ہر شخص خوف اور دباؤ سے نجات پا کر خوشگوار زندگی بسر کر سکے۔

- 1- ڈاکٹر مصباح صغیر، ذہنی دباؤ سے بچاؤ: تعلیمات قرآن کی روشنی میں، ماہنامہ مراۃ العارفین، العارفین پبلی کیشنز، مارچ 2023ء، ص 45
- 2- سنن ترمذی، کتاب الزہد، باب ماجاء فی الصبر علی البلاء، رقم الحدیث: 2398؛ سنن ابن ماجہ، کتاب الفتن، باب الصبر فی البلاء، رقم الحدیث: 4023
- 3- آل عمران 3: 139
- 4- یوسف 12: 86
- 5- فاطر 35: 34
- 6- ابن ہشام، ابو محمد عبد الملک بن ہشام بن ایوب حمیری، سیرت ابن ہشام اردو، ادارہ اسلامیات، لاہور، 2011ء، 99/2؛ ابن کثیر، ابو الفداء اسماعیل بن عمر بن کثیر، الہدایۃ والنہایۃ، نفیس اکیڈمی، کراچی، 2011ء، 563/2؛ صحیح بخاری، کتاب المناقب، باب علامات النبوة فی الاسلام، رقم الحدیث: 3615
- 7- صحیح مسلم، کتاب الجہاد والسیر، باب ما لقی النبی ﷺ من اذی المشرکین والمنافقین، رقم الحدیث: 1795
- 8- صحیح بخاری، کتاب المغازی، باب حدیث الاکاک، رقم الحدیث: 4141
- 9- ڈاکٹر رضی الاسلام ندوی، درس سیرت اردو ترجمہ فقہ السیرۃ النبویۃ، ڈاکٹر محمد سعید رمضان البوطی، نشریات، لاہور، 2007ء، ص: 387، 388
- 10- مشکاة المصابیح، کتاب الدعوات، رقم الحدیث: 2455
- 11- کاندھلوی، محمد ادریس، سیرت مصطفیٰ ﷺ، ادارہ اسلامیات، لاہور، 2019ء، 1/78
- 12- سنن ترمذی، کتاب الدعوات، رقم الحدیث: 3528
- 13- سیدہ سعدیہ غزنوی، نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات، الفیصل ناشران، لاہور، 2018ء، ص 22، 21