

اسلامی کونسلنگ



ذہنی صحت سیریز
کتابچہ نمبر ۳

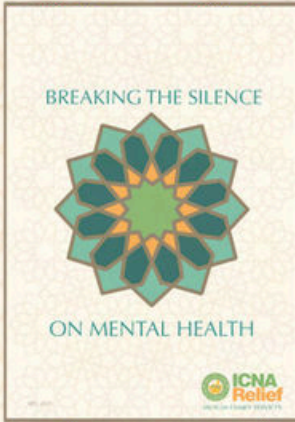
جون 2022
ترجمہ جنوری 2026



اس کتابچے کے مصنف، ڈاکٹر عنبر حق، مسلم فیملی سروسز، ICNA ریلیف USA کے پروگرام ڈائریکٹر ہیں۔ اس سے پہلے وہ مشی گن میں ماہر نفسیات اور قطر، یو اے ای اور ملائیشیا میں کلینیکل سائیکالوجی کے پروفیسر رہ چکے ہیں۔ ڈاکٹر حق مسلم مینٹل ہیلتھ کنسورشیم، ڈیپارٹمنٹ آف سائیکسٹری، مشی گن اسٹیٹ یونیورسٹی کے محقق ہیں اور کیبرج مسلم کالج، برطانیہ سے وابستہ ہیں اور رفاہ انٹرنیشنل یونیورسٹی، اسلام آباد، پاکستان میں نفسیات کے پروفیسر بھی ہیں۔

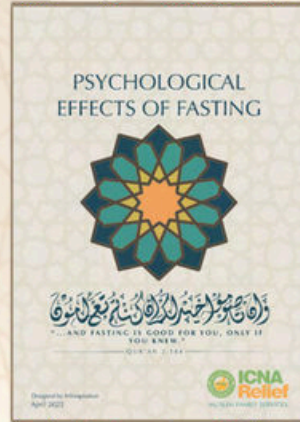
<https://cambridgemuslimcollege.academia.edu/AmberHaque>

ذہنی صحت سیریز



کتابچہ نمبر 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021



کتابچہ نمبر 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting

ng

وضاحت

اس کتابچے میں بیان کیے گئے خیالات مصنف کے ذاتی ہیں اور ضروری نہیں کہ ICNA ریلیف کے نظریات کی عکاسی کریں۔

ترمیم شدہ ڈیزائن
مدیحہ سمناہی

(International Students of Islamic Psychology, ISIP)
www.isip.foundation

ترجمہ و تدوین
ڈاکٹر قدسیہ فردوس اور حافظ محمد زاہد یاسین

Riphah International University,
Islamabad, Pakistan

بنیادی ڈیزائن
رایہ حق

زیرنگرانی
پروفیسر ڈاکٹر عنبر حق

جون 2022
ترجمہ جنوری 2026



اسلامی کاؤنسلنگ کیا ہے؟



اسلامی کاؤنسلنگ روزمرہ انسانی مسائل کا حل اسلامی تناظر میں پیش کرتی ہے۔ یہ اسلامی رہنمائی کی ایک صورت ہے جس کی بنیاد انسان کے روحانی پہلو کو سمجھنا اور اسے علاجی عمل میں شامل کرنا ہے۔ اس طریقہ کار میں شخص کی ذہنی، جذباتی اور روحانی کیفیت کو یکجا طور پر پیش نظر رکھا جاتا ہے۔ اسلامی کاؤنسلنگ بنیادی طور پر تین عناصر پر قائم ہے: عقیدہ، عبادت، اور اخلاق۔

اس کے ساتھ اسلامی کاؤنسلنگ میں اور بھی بنیادی تصورات موجود ہیں۔ عقیدے کے ساتھ ایک مسلمان کو مضبوطی سے جڑا رہنا ضروری ہے اور عقیدہ رکھنے والوں سے توقع ہے کہ وہ قدرت کے اسرار کو نہ صرف سانس کے ذریعے بلکہ قرآن کی آیات اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات پر غور و فکر کے ذریعے بھی سمجھیں۔

عبادت اللہ کی اطاعت اور محبت کا نام ہے، جو ایک مسلمان کی زندگی کی بنیاد ہے، جبکہ اخلاق انسان کے نفس اور دوسروں کے ساتھ معاملات میں اس کے کردار کی عکاسی کرتے ہیں۔ اسلامی کاؤنسلنگ کا مقصد ان اصولوں کو سائل کی عملی زندگی میں نافذ کرنا ہے۔

کیا اسلامی کاؤنسلنگ نیا تصور ہے؟

اسلامی کاؤنسلنگ کوئی نیا تصور نہیں۔ الکنڈی (م 866ء) نے افسردگی کو روحانی بیماری قرار دیا؛ الرازی (م 932ء) نے نفسیاتی امراض کا علاج بیان کیا؛ البہلخی (م 934ء) نے روزمرہ نفسیاتی مسائل کے لیے کاؤنسلنگ متعارف کرائی؛ اور امام غزالی (م 1111ء) نے نفسیات اور روحانی علاج پر جامع کام کیا۔

جدید دور میں اسلامی کاؤنسلنگ کی اہمیت اس لیے بڑھ گئی ہے کہ عمومی کاؤنسلنگ اکثر روحانی پہلو کو نظر انداز کرتی ہے، جبکہ اسلامی کاؤنسلنگ مسلم سائنس کے عقیدے اور روحانی ضروریات کے ساتھ ہم آہنگ رہنمائی فراہم کرتی ہے۔



ICNARelief

مغربی اور اسلامی کاؤنسلنگ میں فرق

مغربی (Mainstream) کاؤنسلنگ بنیادی طور پر غیر مذہبی / سیکولر نقطہ نظر پر قائم ہے اور فرد کے خیالات، جذبات اور رویوں پر توجہ دیتی ہے۔ اس کے برعکس اسلامی کاؤنسلنگ قرآن و سنت کی روشنی میں انسان کے روحانی پہلو کو مرکزی حیثیت دیتی ہے۔ اسلامی تناظر میں انسانی شخصیت درج ذیل عناصر کے مجموعے سے بنتی ہے: عقل (العقل)، نفس (النفس)، قلب (القلب)، روح (الروح)۔ یہ سب فطرت سے متاثر ہو کر شخصیت کی تشکیل کرتے ہیں، اور اسلامی کاؤنسلنگ ان کے باہمی توازن پر زور دیتی ہے۔



کیا غیر مسلم کاؤنسلرز مسلم ساتلین کے ساتھ کام کر سکتے ہیں؟

امریکہ میں مسلم کاؤنسلرز کی کمی پائی جاتی ہے۔ اگر غیر مسلم کاؤنسلرز اسلامی اقدار، دینی احکام اور مسلم ثقافتی تنوع سے واقف ہوں تو وہ مؤثر معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ مسلم معاشرہ ثقافتی طور پر متنوع ہے، اگرچہ اس کی بنیاد قرآن و سنت پر قائم ہے۔

مسیحی پس منظر کے ایمان پر بنی کاؤنسلرز کو مسلم ساتلین کے ساتھ کام کے لیے اسلامی عقائد کی مزید تقہیم درکار ہوتی ہے۔ یہ صورت حال اس ضرورت کو واضح کرتی ہے کہ مسلم نوجوان کاؤنسلنگ کے پیشے میں آگے آئیں تاکہ دینی و ثقافتی ہم آہنگی کے ساتھ خدمات فراہم کی جا سکیں۔

روح کیا ہے؟

فطرت کیا ہے؟

فطرت انسان کی وہ پیدائشی اور طبعی حالت ہے جس کے تحت وہ توحید الہی کو قبول کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہی وہ الہی حقیقت ہے جسے مختلف انبیاء علیہم السلام نے ہر دور میں واضح کیا۔ اسلامی کاؤسلنگ اس امر پر زور دیتی ہے کہ اگرچہ انسان میں برائی کی صلاحیت موجود ہے، تاہم فطرت دہ جانے کے باوجود ختم نہیں ہوتی؛ بلکہ اسلامی رہنمائی کے ذریعے اسے دوبارہ بیدار کیا جاسکتا ہے، جو انسانی نفسیاتی فلاح کا ذریعہ بنتی ہے۔

قرآن کریم اس حقیقت کی تصدیق کرتا ہے کہ انسان جسم اور روح دونوں کا مجموعہ ہے، لیکن روح کے بارے میں انسان کو محدود علم عطا کیا گیا ہے (الاسراء: 85)۔ تاہم روح کی حقیقت کو اس درجے تک سمجھنا ممکن ہے کہ اللہ تعالیٰ ہی عبادت کے لائق واحد معبود ہیں (الذاریات: 56)۔ جب انسان اللہ کی عبادت سے غافل ہو جاتا ہے اور الہی احکام کی نافرمانی اختیار کرتا ہے تو وہ روحانی اضطراب کا شکار ہو جاتا ہے، جو ذہنی و نفسیاتی بے سکونی کو جنم دیتا ہے۔ اس کے برعکس، جب انسان فطرت کی طرف رجوع کرتا ہے تو اس پر سکون نازل ہوتا ہے، جسے قرآن نے نفیس مطمئنہ (الفجر: 27) قرار دیا ہے۔ روح دراصل دو متضاد رجحانات کے درمیان کشمکش میں رہتی ہے: ایک طرف اعلیٰ روحانی اقدار، اور دوسری طرف حیوانی خواہشات۔ اس کیفیت کو قرآن نے نفیس لؤامہ (القیامہ: 2) کہا ہے۔



اگر انسان اپنی حیوانی خواہشات کو علم اور روحانی تربیت کے ذریعے قابو میں نہ رکھ سکے تو وہ فطرت سے دور ہو جاتا ہے اور محض ظاہری طور پر انسان رہ جاتا ہے، باطنی طور پر حیوانی سطح پر گر جاتا ہے۔ اس حالت کو نفیس ائارہ بالسوء (یوسف: 53) کہا جاتا ہے۔

نفس، عقل، روح اور قلب کا باہمی تعلق

علماء اسلام کے مطابق انسان کی شخصیت نفس، عقل، روح اور قلب کے باہمی تعامل سے تشکیل پاتی ہے، اور یہی عناصر انسانی رویوں کو متاثر کرتے ہیں۔ نفس انسان کے اندر موجود حیوانی میلانات کی نمائندگی کرتا ہے، جو غیر تربیت یافتہ حالت میں فطری طور پر برائی کی طرف مائل ہوتا ہے؛ تاہم اگر اسے اخلاقی تربیت دی جائے تو یہ انسان کی روحانی ترقی کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

عقل انسان کی منطقی اور فکری صلاحیت ہے، جو علم، استدلال اور فہم کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔ روح انسان کی حیات بخش قوت ہے، جو اسے زندگی عطا کرتی ہے، جبکہ قلب وہ مرکز ہے جہاں باقی تمام عناصر کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

Keshavarzi, H. & Haque, A. 2013, 23:230:249. The International Journal For The Psychology Of Religion



قلب: جسم کا بادشاہ

اور اس کی خرابی دیگر اعضا کی خرابی کا سبب بنتی ہے۔ متعدد مسلم علماء اس بات پر متفق ہیں کہ عقل و شعور کی اصل نشست قلب ہے، نہ کہ محض دماغ۔ امام غزالیؒ اس امر پر زور دیتے ہیں کہ ہر مسلمان کے لیے اپنے قلب کی معرفت اور اصلاح ناگزیر ہے۔

امام غزالیؒ کے مطابق قلب انسانی جسم کا حاکم ہے اور دیگر تمام اعضا اس کے تابع ہیں۔ جس سمت قلب متوجہ ہوتا ہے، اسی سمت باقی اعضا عمل کرتے ہیں۔ اگرچہ جدید سائنس دماغ کو کنٹرول کا مرکز قرار دیتی ہے، تاہم اسلامی روایت میں قلب کو فیصلہ کن حیثیت حاصل ہے۔ ابن تیمیہؒ کے مطابق قلب کی اصلاح پورے جسم کی اصلاح کا باعث بنتی ہے،



قرآن مجید قلب (دل) کے بارے میں کیا کہتا ہے؟

قرآن مجید میں قلب کا ذکر کم از کم 137 مرتبہ مختلف سیاق و سباق میں آیا ہے۔ عربی زبان میں لفظ قلب، مادہ قَلَب سے ماخوذ ہے، جس کے معنی تبدیلی کے ہیں، جو اس حقیقت کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ قلب کی حالت بدلتی رہتی ہے۔ قرآن میں قلب کی متعدد کیفیات بیان کی گئی ہیں، جن میں شامل ہیں: قلب متکبر (غافر: 35)، قلب اندھا (الحج: 46)، قلب منیب / پلٹنے والا (ق: 33)، قلب بیمار (البقرہ: 10)، قلب سخت (البقرہ: 74)، قلب مردہ (البقرہ: 7)، قلب مطمئن (الرعد: 28)، اور قلب نرم (الحديد: 16)۔ علماء اسلام کے مطابق قلب کی یہ مختلف حالتیں انسان کے اعمال، شیطانی وسوسوں، نفسانی اثرات، دیگر انسانوں کے رویوں اور ماحول سے متاثر ہوتی ہیں۔

”جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہوتے ہیں،



QUR'AN
13:28

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

اسلامی کاؤنسلنگ: مولانا اشرف علی تھانویؒ (1864–1943)

نوٹ: ذیل کا مختصر تعارف مولانا اشرف علی تھانویؒ اور امام بلخیؒ کی روحانی کاؤنسلنگ پر مفصل تصانیف کا احاطہ نہیں کرتا، تاہم یہ واضح کرتا ہے کہ انہوں نے اسلامی تناظر میں کاؤنسلنگ کو کس طرح سمجھا اور برتا۔

اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک عضوی امراض کے لیے طبی علاج ضروری ہے، جبکہ فعلی امراض کی جڑ روحانی عدم توازن ہے۔ وہ اس بات پر زور دیتے ہیں کہ فرد کے خیالات اور رویے والدین کی تربیت، ماحول اور سماجی اثرات سے تشکیل پاتے ہیں، جنہیں اسلامی رہنمائی کے ذریعے درست کیا جا سکتا ہے تاکہ صحت مند شخصیت کی تعمیر ممکن ہو۔

مولانا اشرف علی تھانویؒ اسلامی اسکالر اور ممتاز ماہر نفسیات تھے۔ انہوں نے انسانی فطرت، روحانی امراض اور کاؤنسلنگ سے متعلق تقریباً 800 مخطوطات تحریر کیے۔ ان کی تحریریں قلب، نفس، عقل اور روح کے باہمی تعامل، نفسیاتی امراض کی وجوہ، اور روحانی تطہیر کے ذریعے ان کے علاج پر مرکوز ہیں۔ وہ نفسیاتی مسائل کو عضوی (Organic) اور فعلی (Functional)



روحانی قلب کی اقسام اور امراض

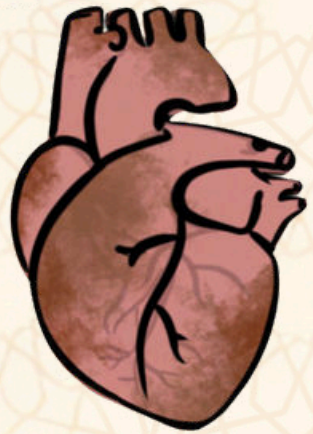
مولانا اشرف علی تھانویؒ کے مطابق روحانی قلب کے امراض بنیادی طور پر شبہات (فکری انحراف) اور شہوات (نفسانی خواہشات) سے پیدا ہوتے ہیں۔ شبہات شیطانی وسوسوں کا نتیجہ ہوتے ہیں، جو انسان کو دنیاوی لذتوں سے وابستہ کر کے آخرت سے غافل کر دیتے ہیں، جبکہ شہوات انسان کو جسمانی خواہشات میں حد سے تجاوز پر آمادہ کرتی ہیں۔ قلب اگر ان میلانات کو دبانے کی کوشش کرے تو وہ تدریجاً کمزور ہو جاتا ہے۔

اپنی کتاب اصلاح دل میں تھانوی قرآن میں بیان کیے گئے 15 قلب کی اقسام پر تفصیل سے روشنی ڈالتے ہیں اور ان کی تشریحات بیان کرتے ہیں۔ مختصر آبیان کرنے کے لیے، یہاں صرف پانچ دیے گئے ہیں۔



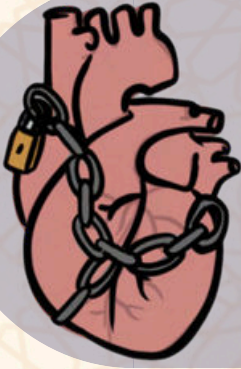
سخت قلب: قرآن میں قلبِ سخت کا ذکر آیا ہے (البقرہ: 74)۔ جس طرح غیر زرخیز زمین کاشت کے بغیر، بخر ہو جاتی ہے، اسی طرح روحانی غفلت کے باعث قلب سخت ہو جاتا ہے اور نیکی قبول کرنے کی صلاحیت کھو دیتا ہے۔ اگرچہ بعض پتھروں سے اللہ کے خوف سے چشمے پھوٹ نکلتے ہیں، مگر بعض انسانوں کے دل ان سے بھی زیادہ سخت ہو جاتے ہیں۔

زنگ آلود قلب: قرآن فرماتا ہے: ”ہرگز نہیں! بلکہ ان کے اعمال نے ان کے دلوں پر زنگ چڑھا دیا ہے“ (المطففين: 14)۔ گناہ قلب میں ایک سیاہ نقطہ پیدا کرتا ہے؛ تو بہ نہ کی جائے تو یہ بڑھتا رہتا ہے حتیٰ کہ پورے قلب کو ڈھانپ لیتا ہے۔ حدیث کے مطابق گناہوں کی کثرت قلب کو زنگ آلود کر دیتی ہے، اور اللہ کی وحدانیت سے اعراض کرنے والوں کے دل اسی زنگ میں مبتلا ہو جاتے ہیں (البقرہ: 7)۔



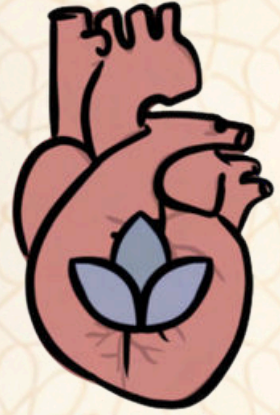
قلبِ محتموم (The Sealed Heart)

قرآن کے مطابق جب انسان مسلسل انکار اور گناہ میں مبتلا رہے تو اس کے قلب پر مہر لگا دی جاتی ہے، نتیجتاً وہ حق کو دیکھنے اور قبول کرنے کی صلاحیت کھودیتا ہے (یس: 10)۔ بار بار گناہ دل کو سیاہ کر دیتے ہیں اور انسان اللہ کے وجود سے بھی غافل ہو جاتا ہے۔



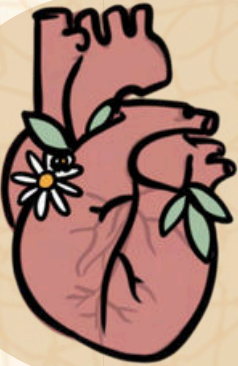
قلبِ بیدار (The Mindful Heart)

یہ وہ قلب ہے جو اللہ سے ہدایت کی دعا کرتا اور صراطِ مستقیم پر قائم رہتا ہے۔ اس کے برعکس غافل قلب قرآن میں مذکور ہے؛ ایسے دل دیکھتے اور سنتے نہیں، بلکہ چوپایوں (جانوروں) سے بھی زیادہ گمراہ ہوتے ہیں (الاعراف: 179)۔ روحانی بصیرت کے فقدان کے باعث انسان اپنی فطری صلاحیتیں کھودیتا ہے۔



قلبِ مطمئن (The Contented Heart)

اللہ کے ذکر سے دل کو حقیقی سکون حاصل ہوتا ہے (الرعد: 28)۔ مطمئن قلب اللہ کو یاد رکھتا ہے، کیونکہ مال و جاہ حقیقی اطمینان نہیں دے سکتے۔ قرآن کی پیروی اور سنتِ نبوی ﷺ پر عمل سے وہ دل میسر آتا ہے جو شرک سے پاک اور ہدایت یافتہ ہوتا ہے۔



مولانا اشرف علی تھانویؒ کے مطابق صالح قلب رکھنے والا شخص نماز میں طفل معصوم کی طرح سکون پاتا ہے، جبکہ خراب قلب کا حامل فرد عبادت میں بھی بے چینی محسوس کرتا ہے۔ امام حسن بصریؒ نے قلبی بیماریوں کی علامات میں گناہ پر اصرار، امید کے باوجود عمل سے گریز، علم کے بغیر کلام، شکر سے محرومی، اور عبرت کے بغیر موت کی یاد کو شمار کیا ہے۔

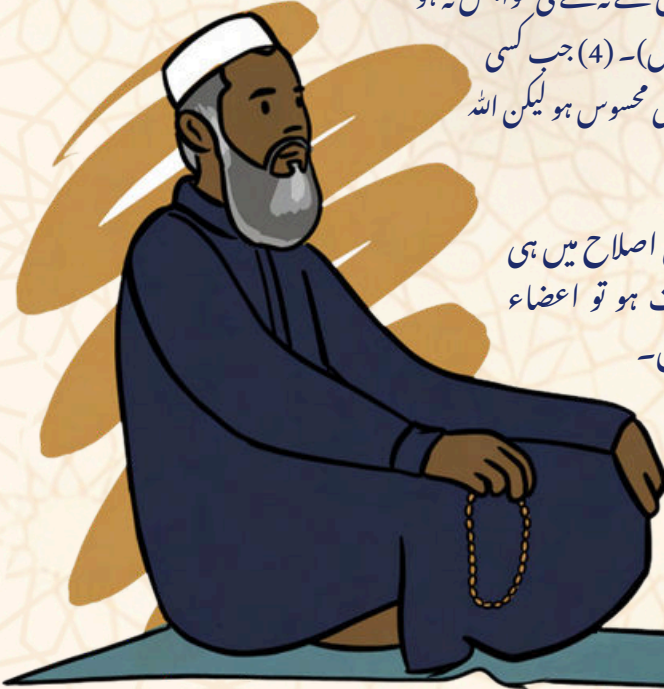
ابن قیمؒ (م 1350ء) کے مطابق قلب کی چار بنیادی کیفیات ہیں:

(1) دنیا کو آخرت پر ترجیح دینا: جب کوئی شخص دنیاوی چیزوں کو زیادہ اہمیت دیتا ہے، مثال کے طور پر، جب کوئی شخص اس دنیا میں ایک مکان کے حصول میں مصروف ہو لیکن آخرت میں گھربنانے کے بارے میں غافل ہو۔ اسی طرح، جب دنیا میں شہرت حاصل کرنے کے خواہاں ہوں، لیکن آخرت کے بارے میں بھول جائیں۔ (2) جب

کوئی شخص اللہ کے سامنے نہیں روتا، خاص طور پر تو یہ کرنے والے دل کے ساتھ۔ رونے سے گناہ معاف ہوتے ہیں، اور دل پاک ہوتا ہے۔ (3) جب کسی کو دوسرے لوگوں سے ملنے کی خواہش ہو لیکن مقررہ اوقات میں اپنے خالق سے نہ ملنے کی خواہش نہ ہو (مسلمانوں کے پانچ واجب نمازیں)۔ (4) جب کسی کو دوسرے لوگوں سے مل کر خوشی محسوس ہو لیکن اللہ کو یاد کرنے سے ڈریا غفلت ہو۔

ایک شاعر کے بقول: دلوں کی اصلاح میں ہی نجات ہے؛ جب دل درست ہو تو اعضاء بھی اس کے تابع ہو جاتے ہیں۔

قلب کی خرابی انسان کو بد عمل بناتی ہے، اور اس کی اصلاح پورے وجود کی اصلاح ہے۔



کاؤنسلنگ کے مقاصد

مولانا اشرف علی تھانویؒ نے اسلامی کاؤنسلنگ میں درج ذیل مقاصد متعین کیے:

1. قلب، روح اور عقل کے باہمی تعامل کی بصیرت پیدا کرنا، اور ان تینوں عناصر میں توازن کے ذریعے قلب کی تطہیر کو ممکن بنانا۔
2. خود احتسابی اور عملی جدوجہد کے ذریعے اخلاقی کردار کی تعمیر؛ صرف انہی ذاتی خصوصیات کے ذریعے کسی شخص کی حالت میں بہتری ممکن ہے۔ محض مذہبی رسومات نہیں بلکہ علم، فکر اور عمل کی اصلاح کو اصل ذریعہ قرار دینا۔



3. شریعت کے ظاہری و باطنی معانی کو سمجھنا؛ کیونکہ محض ظاہری علم نفسیاتی تبدیلی کے لیے ناکافی ہے، جبکہ باطنی فہم، اعلیٰ ادراک (گہری بصیرت) ذہنی بہتری کا سبب بنتا ہے۔
4. افکار و اعمال کی اصلاح؛ کیونکہ براہ راست سکون قلب کو ہدف بنانا موثر نہیں، تاہم سنت نبوی ﷺ کی پیروی میں درست عمل سے سکون خود بخود حاصل ہو جاتا ہے۔



5. مسلسل رہنمائی؛ مسائل کے حل تک مسائل کا کاؤنسلر سے رابطہ برقرار رکھنا۔
(نوٹ: تھانویؒ نے کاؤنسلرز کے لیے اخلاقی ضوابط بھی وضع کیے ہیں۔)

کاؤنسلنگ کے طریقہ کار

مولانا اشرف علی تھانویؒ کے کاؤنسلنگ طریقے روحانی نفسیات پر مبنی تھے، جن میں سے بعض جدید کاؤنسلنگ میں بھی مستعمل ہیں اور بعض ثقافتی تناظر سے خاص تھے۔



ہدایتی طریقہ

(Directive Approach)

وہ مسائل سے سیکھے ہوئے اسباق دہرانے کو کہتے اور تحریری مواد کی بنیاد پر رہنمائی کرتے۔ مفاہیم کے واضح ہونے تک مطالعہ جاری رکھتے اور غیر ضروری آگے بڑھنے سے اجتناب کرتے۔



معالج پر اعتماد اور علاج میں ثابت قدمی: انہوں نے معالج پر مکمل اعتماد اور علاج میں استقامت پر زور دیا، مگر مسائل کی آزادی ارادہ کو برقرار رکھا۔ ہر کیس کو منفرد سمجھتے ہوئے عمومی ضوابط کے بجائے فردی ضرورت کے مطابق رہنمائی کی۔



سائل مرکز طریقہ

(Client-Centered Approach)

تھانویؒ نے ہر سائل کے منفرد مسائل پر توجہ دی۔ وہ انفرادی یا گروہی سطح پر رہنمائی کرتے، خامیوں کی نشاندہی کرتے، تدریجی اصلاح کی طرف لے جاتے اور کمزوریوں پر غور و فکر کی تلقین کے ساتھ مناسب علاج تجویز کرتے۔



مطالعہ اور ابلاغ: تھانویؒ نے دل اور نفس کی کشمکش پر مختلف علماء کی تحریریں تجویز کیں، قرآن و سنت سے استدلال کی تلقین کی، سوالات پوچھنے کی حوصلہ افزائی کی، اور خطوط کے ذریعے مسلسل رابطہ برقرار رکھا۔



اخلاقی طریق کار

تھانویج نے گناہ کو بے سکونی کی علت قرار دیا اور توبہ، استغفار اور اعمال کی اصلاح پر زور دیا۔ انہوں نے کھلے دل سے اعتراف، مسائل کے اسباب کی نشاندہی، اور آزمائشوں کو اللہ کی طرف قرب کا ذریعہ سمجھنے کی تلقین کی؛ ناامیدی اللہ سے دوری کا سبب بنتی ہے۔

مراقبہ (Mindfulness)

مراقبہ قلبی بیداری کی ایسی مشق ہے جس کے ذریعے انسان اللہ کی حضوری کا شعور پیدا کرتا ہے، اپنے افکار کو منظم کرتا ہے اور نفسانی خواہشات کو قابو میں لاتا ہے۔ یہ باطنی بصیرت کو گہرا کر کے فکر و عمل پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔

کاؤنسلنگ سے کیا توقع نہ رکھی جائے

سائل کو کشف، باطنی علم یا غیر معمولی بصیرت کی توقع نہیں رکھنی چاہیے۔ اصل مقصد علم، فکر اور عمل کی تدریجی اصلاح ہے؛ علاج جادو یا محض اذکار کا مجموعہ نہیں بلکہ مسلسل عملی جدوجہد ہے۔

وسوسے اور خیالات

وسوسے دل میں خود بخود پیدا ہوتے ہیں اور انسان کے اختیار میں نہیں؛ ان پر عمل نہ ہو تو وہ معاف ہیں۔ ایسے خیالات کو نظر انداز کرنا اور مثبت فکری مشغولیت اختیار کرنا مطلوب ہے۔

اسلامی کاؤنسلنگ

ابوزید البلیخی (850-934)



Abū Zayd al-Balkhī's
SUSTENANCE OF THE SOUL
THE COMPLETE ARABIC TREATISE OF A REVOLUTIONARY PHILOSOPHER

MALIK BADRI

ابوزید البلیخی نے اپنی تصنیف مصلح الابدان والآنفس میں جسم اور روح دونوں کی نگہداشت کو ضروری قرار دیا۔ ان کے نزدیک نفسیاتی امراض کی جڑ غلط افکار اور معیوب ادراک (غلط تاثرات)۔ (Flawed perception) ہیں، جن کا علاج روحانی و ادراکی (علمی-Cognitive) طریقوں سے ممکن ہے۔ انہوں نے اس امر پر زور دیا کہ دلچسپی، خوشی اور انسانی تعلقات ذہنی دباؤ کو کم کرتے ہیں، جبکہ روحانی عدم توازن انسان کو ناخوشگوار زندگی کی طرف لے جاتا ہے۔

روح کی بیماری کے اسباب

غصہ، خوف، افسردگی اور جنون جیسے علامات نفس (نفس) کو بیمار کر سکتی ہیں۔ تین چیزیں جو نفسیاتی امراض کا سبب بن سکتی ہیں وہ ہیں:

1. قوی (Forces): منفی خیالات، یادداشت اور فہم کی خرابی

2. اخلاق (Manners): کردار کی منفی صفات جیسے بخل، بے صبری اور غصہ

3. عارضی کیفیات: خوف، غم، غصہ اور وسوسے

ہم نفسیاتی صحت کو کیسے بحال کر سکتے ہیں؟

بلیخی کے مطابق جس طرح جسمانی بیماری کا علاج غذا اور دوا سے ہوتا ہے، اسی طرح روحانی بیماری کا علاج فکر کی اصلاح ہے۔ جب کوئی پریشان ہوتا ہے تو اس کے جذبات اس کے خیالات کو دھندلا دیتے ہیں، اور وہ واضح طور پر نہیں سوچ پاتا۔ لہذا، دوسروں سے بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، اندرونی طور پر، ادراکی اعمال بہت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ انہوں نے معالجین کو نفسیاتی علامات کو جسمانی امراض کی طرح سمجھ کر ان کی نوعیت

اور علاج پر گفتگو کی تلقین کی۔

ابوزید البلیخی نے چار نفسیاتی امراض اور ان کے معالجات بیان کیے:



وسوسہ (وسواس)



غم اور افسردگی



خوف اور فوبیا



غصہ (غضب)

غصہ (غضب)

کو نسلرز سے مدد لینے کے علاوہ، بلخی نے ایک داخلی خود علاجی طریقہ بھی تجویز کیا، جس میں سوچ میں تبدیلی اور آرام کی تکنیکیں شامل ہیں۔ وہ مثبت سوچ، صبر، عفو و درگزر، اور دوسروں کی خوبیوں پر توجہ کی تلقین کرتے ہیں۔ غصے کی شدت کم کرنے کے لیے اپنی خطاؤں کی یاد دہانی اور دوسرے کی نیکیوں کا استحضار منفی جذبات کو کم کر سکتا ہے۔

خوف اور فوبیا

بلخی نے فکر کی اصلاح اور تدریجی سامنا (Gradual Exposure) کرنے کی سفارش کی۔ انہوں نے تاکید کی کہ زیادہ تر خوف مبالغہ آمیز ہوتے ہیں۔ انہوں نے محتاط رہنے کی تلقین کی کہ اگر کوئی خوف کو شدید ہونے دے، تو یہ خود کو خوف پر قابو پانے سے روک دیتا ہے۔ فوبیا کو دھند کی طرح سمجھیں، جو غیر قابل نفوذ معلوم ہوتی ہے، مگر جب انسان اس میں سے گزرتا ہے، تو اسے احساس ہوتا ہے کہ یہ صرف ہوا سے بنی ہے۔ اس خوفزدہ صورتحال میں داخل ہوں تاکہ یہ سمجھ سکیں کہ یہ خوفناک نہیں ہے، اور دوسروں کے تجربے سے سبق حاصل کریں۔ اپنے فوبیا کے خلاف غصہ پیدا کریں، اپنے غرور سے امیٹل کرتے ہوئے، اپنی روح کو ڈرنے پر ڈائیں اور خود سے کہیں کہ گھبراہٹ میں بتلا ہونا قابل احترام رویہ نہیں ہے بلکہ یہ کمزور طبیعت والے لوگوں کی خصوصیت ہے۔

افسردگی (Depression)



مستقبل کی نعمتوں کی امید اور موجودہ

ابوزید البلخجی کے مطابق انسان کو غم و اندوہ سے مکمل نجات کی تمنا نہیں کرنی چاہیے، کیونکہ کامل سکون صرف جنت میں میسر ہے۔ غیر حیاتی (Non-biological) افسردگی کا علاج فکر کی تربیت سے ممکن ہے۔ وہ پُر امید افکار کو فروغ دینے، نقصانات کو سب کا مشترک تجربہ سمجھنے، اور دنیاوی لذتوں کو اللہ کی عطا سمجھ کر اعتدال سے برتنے کی تلقین کرتے ہیں۔ مصائب کے عارضی ہونے کا یقین تسکین اور راحت کا باعث بنتا ہے۔

وسوسے یا وساوس (Obsessions)



بلخجی کے نزدیک وسوسے یا وساوس موروثی میلان یا منفی تجربات کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ علاج کے لیے مثبت مشغولیت (کام، خدمتِ خلق)، منفی خلوت سے اجتناب، اور خوشگوار سرگرمیوں کی ترغیب دیتے ہیں۔ معتبر فرد سے مشورہ مفید ہے۔ وساوس خواہ ذہنی ہوں یا جسمانی کیمیائی اسباب سے متعلق، ان سے

لڑنے کے بجائے نظر انداز کرنا چاہیے؛ اگر ردِ عمل نہ دیا جائے تو یہ مدھم پڑ جاتے ہیں۔ عادت بن جانے پر ان سے چھٹکارا مشکل ہو جاتا ہے۔

امام غزالی کا چھ مرحلہ جاتی کا ونسلنگ ماڈل

امام غزالی نے اپنی شہرہ آفاق تصنیف احیاء علوم الدین میں علاج کے لیے درج ذیل چھ مراحل تجویز کیے:



محاسبہ (حساب): اعمال کا
باقاعدہ جائزہ اور خود سے
سوال۔



مراقبہ (نگرانی): اعمال پر
مستند نگاہ اور خود
احتسابی۔



مشارطہ (معاہدہ): اپنے نفس کے
ساتھ اہداف کے حصول کا واضح
عہد۔



معاہدہ (توبہ): لغزش پر
ندامت، اصلاح کا عزم اور
رجوع الی اللہ۔



مجاہدہ (جہاد): نفسانی
خواہشات پر قابو پانے کی
مستند جدوجہد۔



معاقبہ (سزا): عہد کی خلاف
ورزی پر نفس کو مناسب
تادیب۔

امام غزالی نے نفس کی نگہداشت، مسلسل محاسبہ اور نظم حیات پر زور دیا، اور زندگی کو ایک منظم نظام کی مانند سمجھنے کی تلقین کی، جہاں اعمال کے نتائج مترتب ہوتے ہیں۔ ان کے نزدیک ان مراحل کی پابندی سے نفس کی اصلاح اور مجموعی اخلاقی معیاریں بہتری پیدا ہوتی ہے۔

اسلامی کونسلنگ کے بارے میں مزید معلومات دو تحقیقی مضامین میں مل سکتی ہیں:

1. Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health within an Islamic Context by Keshavarzi H., & Haque, A. (2013), The International Journal for the Psychology of Religion, 23; 230-249 <https://academia.edu/resource/work/1936818>
2. Haque, A & Kesharvazi, H (2014). Integrating indigenous healing methods in therapy; Muslim beliefs and practices. International Journal of Culture and Mental Health 7:3, 297-314. <https://academia.edu/resource/work/1936822>

ترکیہ قلب (Purification of the Heart)

جس طرح روحانی امراض قلب کو متاثر کرتے ہیں، اسی طرح جسمانی امراض بھی قلب پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس لیے علاج سے قبل قلبی امراض کی اقسام سے آگاہی ضروری ہے۔ قلب کو پاک کرنے کے لیے توبہ، عبادت اور ترکیہ لازم ہیں؛ کیونکہ گناہ قلب کو سخت اور غافل بنا دیتے ہیں، حتیٰ کہ اس کی روحانی نشوونما رک جاتی ہے۔ اگر قلب کو نظر انداز کیا جائے تو یہ فساد کا شکار ہو کر ترقی کی صلاحیت کھو دیتا ہے۔ مختلف علماء نے قلبی امراض کی فہرستیں مرتب کی ہیں، جبکہ اسلامی کاؤنسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ روحانی امراض کے ساتھ جسمانی امراض کے اثرات کو بھی سمجھے۔ غصہ (Anger)



ایک حدیث میں آیا ہے کہ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے غصے کے بارے میں سوال کیا؛ آپ ﷺ نے فرمایا: ”غصہ نہ کرو“۔ اس نے پوچھا: غصے سے کیسے بچا جائے؟ فرمایا: ”خاموش رہو“۔ غصے کی حالت میں اگر

ثواب کی امید ہو تو سکوت اختیار کیا جائے، اور اگر ثواب کی امید نہ ہو تو گناہ سے بچنے کے لیے بھی خاموشی لازم ہے۔ علماء نے غصے کے دو بنیادی علاج بتائے ہیں۔ (1) تواضع اور حلم: یہ یاد رکھنا کہ حقیقی قدرت اللہ کے پاس ہے، اور آزمائشیں اسی کی طرف سے ہیں۔



(2) عملی تدابیر: غصہ آئے تو بیٹھ جانا، بیٹھے ہوں تو لیٹ جانا؛ اگر افاقہ نہ ہو تو وضو اور نماز ادا کرنا؛ اور ایسے شخص کے پاس نہ جانا جس پر غصہ آئے۔ نچوڑیہ ہے کہ غصے پر قابو پانا نفس کی اصلاح اور جذبات کے نظم (یعنی کنٹرول) سے ممکن ہے۔

تکبر (Arrogance)



اس حقیقت کا ادراک شامل ہے کہ حسن و جاہ فانی ہیں۔

موت سے نفرت

(Aversion toward Death)

موت سے نفرت قلب کی بیماری ہے، کیونکہ یہ انسان کو آخری حقیقت سے غافل کرتی ہے۔ مومن کو موت کو اللہ کی رحمت کے طور پر دیکھنا چاہیے؛ یہ آزمائشوں سے نجات اور ابدی آرام کی طرف انتقال ہے۔ جو افراد موت کو عبرت و محاسبہ کا ذریعہ بناتے ہیں، وہ گناہ سے بچتے اور روحانی طور پر مضبوط ہوتے ہیں؛ جبکہ موت سے غفلت اخلاقی کمزوری کا باعث بنتی ہے۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جس کے دل میں رائی کے دانے کے برابر بھی تکبر ہو، وہ جنت میں داخل نہ ہوگا۔ علماء کے مطابق تکبر کی تین اقسام ہیں: (1) دوسروں کو حقیر سمجھ کر خود کو برتر جاننا۔ اس حوالے سے امام الغزالی نے فرمایا کہ علم والے لوگ سب سے زیادہ تکبر کے خطرے میں ہیں کیونکہ ان کا علم انہیں برتری کے جذبات کی طرف لے جا سکتا ہے؛ (2) کسی سبب کے بغیر خود کو بہتر سمجھنا؛ (3) نسب، حیثیت یا مرتبے پر فخر، یہ تقویٰ کے منافی ہے۔ قرآن تقویٰ کو امتیاز کی بنیاد قرار دیتا ہے۔ تکبر کے علاج میں انکساری، سیرت صحابہ کا مطالعہ،

اور



قابل تحسین جیا (Blameworthy Modesty)

اگرچہ جیا قلب کو نرم کرتی ہے اور کامیابی کا ذریعہ بنتی ہے، تاہم ایسی جیا جو حق گوئی، شجاعت اور درست عمل سے روک دے، قابلِ مذمت ہے۔ حقیقی جیا انسان کو عاجزی سکھاتی ہے، نہ کہ برائی پر خاموشی۔ ایسے امور کی مذمت ضروری ہے جو دنیا کو فساد کی طرف لے جائیں، خواہ فاعل کوئی بھی ہو۔



ملامت سے ناپسندیدگی

(Displeasure with Blame)

کچھ لوگ تنقید یا ملامت پر غضب ناک ہو جاتے ہیں اور الزام لگانے والے سے ناراض ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ یہ فطری ہے، مگر اس سے تجاوز نہیں ہونا چاہیے، کیونکہ ملامت کا مقصد اصلاح ہے، نہ کہ تحقیر۔ انسان کو چاہیے کہ اللہ کی اجازت کے بغیر کسی کو نقصان نہ پہنچائے اور احتیاط سے ردِ عمل دے۔



تمسخر (Derision)

قوم کا مذاق نہ اڑانے، ممکن ہے وہ ان سے بہتر ہوں ﴿ (الحجرات: 11)۔ تمسخر، القاب سے پکارنا اور اہانت آمیز طرزِ عمل روحانی زوال کا سبب بنتا ہے۔

دوسروں کا مذاق اڑانا یا تحقیر کرنا قلب کو نقصان پہنچاتا ہے، کیونکہ یہ انسانی وقار مجروح کرتا ہے۔ قرآن ایسے رویے سے منع کرتا ہے: ﴿ اے ایمان والو! ایک قوم دوسری

زندگی کی آزمائشوں پر ناپسندیدگی (Displeasure with Life's Trials)



زندگی کی مشکلات پر ناراضی دراصل تقدیرِ الہی سے عدم رضامندی ہے۔ انسان اپنی آزمائشیں نہیں چنتا، مگر ان پر اپنا ردِ عمل ضرور اختیار کرتا ہے۔ صاحبِ ایمان مشکلات میں صبر اختیار کرتا ہے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق ہر واقعہ چار میں سے کسی ایک حکمت کے تحت ہوتا ہے:

ہے: (1) بندے کو اللہ کے قریب کرنا؛ (2) ناپسندیدہ شے میں خیر کا پوشیدہ ہونا؛ (3) کسی محبوب چیز میں ضرر کا امکان؛ (4) آزمائش کے ذریعے اللہ کی مشیت اور مقصد کا ظہور۔ شدید آزمائش میں انسان کو یہ سوچنا چاہیے کہ: یہ اس سے بھی بدتر ہو سکتی تھی؛ یہ دنیاوی ہے، ابدی نہیں؛ یہ فانی دنیا میں آئی ہے، لافانی میں نہیں۔

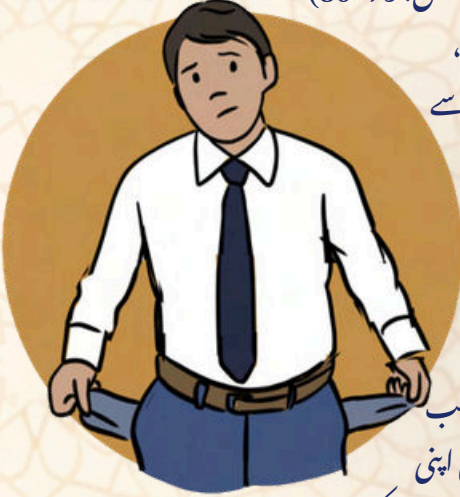
حسد (Envy / Jealousy)



حسد قلب کی شدید بیماری ہے اور دیگر قلبی امراض کی جڑ ہے۔ یہ شیطان کے تکبر سے جنم لیتی ہے، جس نے آدم کو سجدہ کرنے سے انکار کیا۔ حدیث کے مطابق حسد نیکوں کو یوں کھا جاتا ہے جیسے آگ خشک لکڑی کو۔ دوسروں کی نعمت پر اعتراض دراصل تقدیرِ الہی پر سوال ہے۔ حسد دو طرح کا ہوتا ہے:

1. دولت مند کا مال خیر میں خرچ کرنا (محمود)
2. مال کو ناجائز یا خود غرضانہ مصرف میں لگانا (مذموم)

اگر کسی شخص کی نعمت پر حسد ہو تو درست رویہ یہ ہے کہ اس نعمت کو خیر میں بدلنے کی ترغیب دی جائے۔ مثلاً اس کے لیے دعا کرنا، اسے صدقہ و خیرات کی طرف مائل کرنا، یا اس کی کامیابی سے نیک عمل کی تحریک لینا۔ قرآن ان لوگوں کی مدح کرتا ہے جو اپنی خواہشات کو اللہ کی رضا کے تابع رکھتے ہیں (القصص: 79-80)۔



یہ طرز عمل حسد کو اصلاح نفس کا ذریعہ بناتا ہے، جبکہ دوسروں کی نعمت پر اعتراض اللہ کی تقدیر سے عدم رضامندی ہے۔

خیال سازی (Fantasizing)

غلط اور بے بنیاد تصورات قلب کی بیماری ہیں، خصوصاً دوسروں کی خامیوں پر غور کرنا۔ بغیر واضح دلیل کے بدگمانی روحانی نقصان کا سبب بنتی ہے؛ نبی ﷺ نے واضح کیا کہ دانا شخص اپنی اصلاح میں مشغول رہتا ہے، نہ کہ دوسروں کی خطاؤں کی تلاش میں۔

غربت کا خوف (Fear of Poverty)

غربت کا خوف اللہ پر بدگمانی کے مترادف ہے۔ قرآن کے مطابق شیطان فقر کا خوف دلاتا ہے، جبکہ اللہ مغفرت اور فضل کا وعدہ کرتا ہے (البقرہ: 268)۔ یہ خوف انسان کو غیر معقول فیصلوں اور گناہ کی طرف لے جاتا ہے۔ اس کا علاج محنت، حسن ظن ب اللہ، اور ایثار ہے؛ اسلام عطا کرنے والے ہاتھ کو لینے والے سے بہتر قرار دیتا ہے۔



فرب (Fraud)



فرب دہی کا مطلب نفع بخش شے کو نقصان دہ بنا کر پیش کرنا یا کسی بری چیز کو اچھا ظاہر کرنا ہے۔ اسلامی روایت میں سب سے زیادہ مشہور احادیث میں سے ایک حدیث یہ ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا، 'جو بھی ہمیں دھوکہ دیتا ہے وہ ہم میں سے نہیں۔' فرب دہی کا علاج یہ ہے کہ انسان اپنے نقص کو ایمانداری سے قبول کرے اور اللہ پر یقین رکھے کہ برکت اسی سے آتی ہے۔

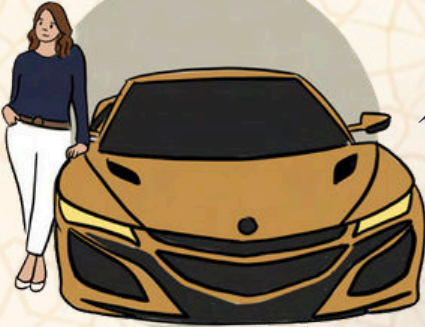
Hatred of the World

پیغمبر ﷺ نے دنیا سے نفرت کو منع فرمایا۔ آپ نے فرمایا، "دنیا کو لعنت نہ دو، کیونکہ اللہ نے دنیا پیدا کی اور یہ اللہ کے علم تک پہنچنے کا ذریعہ ہے۔" اللہ نے اس دنیا میں ہر چیز پیدا کی اور ہمارے استعمال کے لیے اس کے وسائل کو قابو میں رکھا۔ مذموم یہ ہے کہ ایسی چیزوں سے محبت کرنا جو گناہ ہیں یا ہمیں گناہوں کی طرف لے جاتی ہیں، اور دنیا کے مختصر مدتی پہلوؤں کی عقیدت کرنا جو روحانی خواہش کو دبا سکتے ہیں۔ اگر دنیا سے محبت دل کو بیمار کر دے، جیسے لالچ اور تکبر سے بھر جانا، تو یہ قابل مذمت ہے۔ اگر یہ روحانی بلندی اور دل کی شفا کی طرف لے جائے، تو دنیا سے محبت قابل تعریف ہے۔ ان چیزوں سے نفرت جو روح کو خراب کرتی ہیں، نقصان دہ نہیں ہے۔ مثال کے طور پر، بدعنوانی، برائی، کفر وغیرہ، اور ہر وہ چیز جسے اللہ نے حرام قرار دیا، سے نفرت کرنا ضروری ہے۔

غفلت (Heedlessness)

غفلت دین سے بے توجہی اور مادی ترجیحات کی حد سے بڑھی ہوئی وابستگی ہے۔ یہ قیامت، حساب اور آخرت کے شعور کو کمزور کرتی ہے۔ اس کا علاج توبہ، ذکر الہی (روزانہ کثرت سے)، اور صالحین کی صحبت ہے۔

علماء کے نزدیک نبی کریم ﷺ پر درود و سلام قلب کی تطہیر کا مؤثر ذریعہ ہے؛ چوتھا علاج قلب پر غور و فکر ہے، کیونکہ یہ دل کا قلب ہی ہدایت پاتا ہے۔



کنجوسی (Miserliness)

کنجوسی کی کم از کم دو صورتیں ہو سکتی ہیں: ایک اللہ کے حقوق اور دوسرا بندوں کے حقوق کی ادائیگی میں کوتاہی مثال کے طور پر، کوئی شخص اپنی واجب ذمہ داریوں (نماز اور زکوٰۃ) میں کنجوس یا

لا پرواہ ہو سکتا ہے اور دوسرا اپنے اہل خانہ پر واجب خرچ سے گریز کر سکتا ہے۔ اس کا علاج زکوٰۃ و انفاق کی پابندی اور اس شعور سے ہے کہ رزق اللہ کی نعمت اور امانت ہے۔ محتاجوں کی حاجت پوری کرنا، خاص طور پر شدید ضرورت میں، اعلیٰ اخلاق ہے۔

منفی خیالات (Negative Thoughts)

منفی خیالات اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب دوسروں کے بارے میں غلط رائے قائم کی جائے اور یہ بے بنیاد اندازے یا شبہات ہو سکتے ہیں۔ یہ کسی کی روحانی صحت اور انسانیت کے لیے بھی نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ جب تک واضح دلیل نہ ہو، ایسے خیالات کو ترک کرنا واجب ہے۔



نمائش (Ostentation)

نمائش دوسرے لوگوں کے سامنے اپنی دولت یا خصوصیات کا دکھاوا کرنا ہے۔ جب کوئی شخص دوسروں کی تعریف چاہتا ہے تو وہ دین کے راستے سے ہٹ جاتا ہے، جہاں یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ہرنیکی کا ذریعہ اللہ ہی سے ہے۔ نمائش دوسروں کی طرف سے ناپسندیدگی، حقارت اور ذلت بھی لا سکتی ہے۔ یہ بہتر ہے کہ اپنے اعمال کو دوسروں کی نظروں سے چھپایا جائے۔ جب نمائش ہو، تو یہ تجویز ہے کہ اللہ سے استغفار کیا جائے۔

اللہ تعالیٰ کے سوا کسی اور پر انحصار کرنا

اللہ کے علاوہ کسی پر بھروسہ کرنا، کسی سے خوفزدہ ہونا یا مدد کی خواہش رکھنا اسلام کے اصولوں کے خلاف ہے اور یہ شرک کے مترادف ہو سکتا ہے، جو اسلام میں ایک بڑا گناہ ہے۔ ایسے رویے اللہ پر ایمان اور اعتماد کی کمی کو ظاہر کرتے ہیں۔ مومن کو ہمیشہ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ راحت صرف اللہ ہی فراہم کرتا ہے۔ جبکہ اپنے کام میں مدد طلب کرنا جائز ہے، مسلمان کا ایمان یہ ہونا چاہیے کہ اللہ کی رضا کے بغیر کچھ بھی حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ مسلمانوں کو ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ اللہ سے بڑی اور چھوٹی ہر چیز کے لئے دعا کریں۔



ناشکری (Ingratitude)

نعمتوں پر ناشکری قلبی مرض ہے۔ جو کچھ ہمیں ملا ہے وہ اللہ کی عطا ہے؛ شکر نعمت کو محفوظ اور بڑھاتا ہے۔ کائنات کی آیات، غذا، لباس، صحت، اللہ کی رحمت کی دلیل ہیں۔ اگرچہ ہم اپنی نعمتوں کا شمار نہیں کر سکتے، ہمیں ان کے لیے شکر گزار ہونا چاہیے۔ اللہ کا شکر ادا کرنا انسان کو ان نعمتوں کے ضائع ہونے سے بچاتا ہے۔

بے لگام نگاہیں

(Unrestrained Glances)

نگاہوں کی بے احتیاطی نافرمانی اور قلبی زوال کا سبب ہے۔ قرآن نے نگاہیں نیچی رکھنے کا حکم دیا ہے (النور: 31-30)؛ یہ زیادہ پاکیزگی اور حفاظت کا ذریعہ ہے۔

گناہ کے اعمال فحش چیزوں کو دیکھنے سے شروع ہو سکتے ہیں اور گناہ کے عمل تک پہنچ سکتے ہیں۔ یہاں جو کہا جا رہا ہے وہ یہ ہے کہ شریک حیات کے علاوہ مخالف جنس یا کسی اور کو جنسی یا شہوت انگیز نظر سے نہ دیکھیں۔ بے لگام نگاہیں بار بار اور مسلسل دیکھنے کو کہتے ہیں۔ ایک مومن کو نگاہوں کے اسلامی احکام سے آگاہ ہونا چاہیے۔

خود پسندی (Vanity)

خود پسندی برتری کے احساس کا نام ہے، جس میں آدمی اپنی خوبیوں پر ناز اور دوسروں کو حقیر سمجھتا ہے۔ یہ جذبات دل میں بیماری کو دعوت دیتے ہیں۔ ایک مومن جانتا ہے کہ تمام کامیابی خدا کی نعمتوں سے آتی ہے۔ خود پسندی سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ یہ جان لیں کہ ہر لمحہ خدا ہمیں دیکھ رہا ہے۔ اخود پسندی کا علاج عاجزی، شکر اور اس شعور سے ہے کہ ہر عمل کا حساب قیامت کے دن ہوگا۔

شہوت پرستی (Wantonness)

شہوت پرستی خواہشات کی بے مہار پیروی ہے جو نفس کو بے چین کرتی اور آخرت سے غافل کر دیتی ہے۔ ایسے شخص کے لیے جو لامحدود خواہشات رکھتا ہو، دوسروں کے حقوق کی خلاف ورزی کرنا آسان ہے۔ علماء کہتے ہیں کہ دنیا کی محبت دل کو سخت کر دیتی ہے اور مادی دنیا سے وابستگی انسان کی روحانی ترقی کو محدود کر دیتی ہے۔ اس کا علاج روزہ رکھنا اور اپنے انجام اور آخرت کے بارے میں غور و فکر کرنا ہے۔ اعتدال ہی نجات ہے۔

قلب کا روحانی علاج

قلب کے جامع علاج میں روزہ، تہجد، خلوت، اور نفس کی نگرانی شامل ہے۔ اس کے حصول کے لیے، اسلام میں ممنوعہ چیزوں سے خود کو روکنا ضروری ہے۔ اگرچہ ایک مسلمان کو روزمرہ کے معاملات پر اسلامی احکام سے آگاہ ہونا چاہیے، لیکن روحانی مشقوں میں ممکنہ زیادتی کے بارے میں بھی محتاط رہنا ضروری ہے (مثلاً نیند سے محرومی)۔ روحانی احکام اس لیے بنائے گئے ہیں کہ یہ نفس کی خواہشات کو کنٹرول کریں، نہ کہ ان کے قابو میں آجائیں۔ اسماء الہی پر تدبر علم اور قلبی شفا کا موثر ذریعہ ہے۔

علماء یہ بھی کہتے ہیں کہ اچھی صحبت رکھنا اہم ہے۔ کسی ایسے شخص کو دوست کے طور پر لینا ناپسندیدہ ہے جس کی صحبت ہمیں روحانی طور پر فائدہ نہ پہنچائے۔



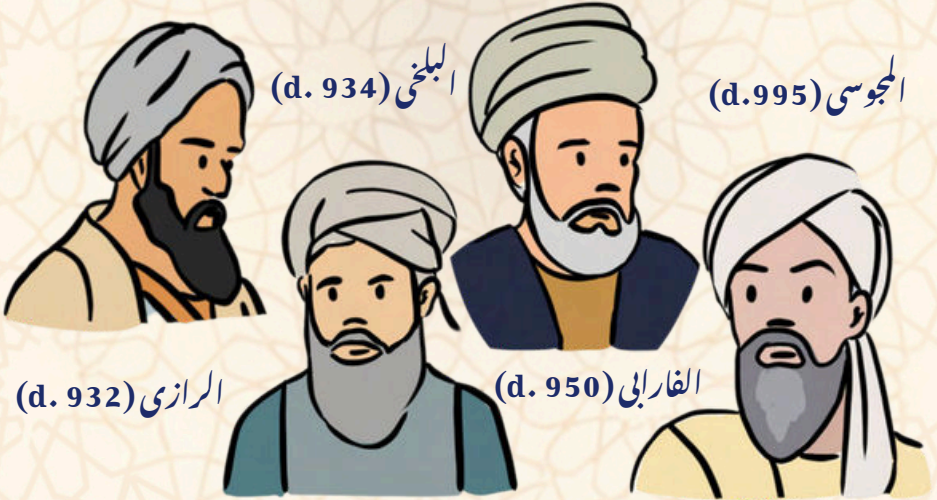
کیا مغربی کاؤنسلنگ کے طریقے مفید ہیں؟

یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ بہت سے مغربی طریقے اسلام کے ساتھ مطابقت رکھتے ہیں اور ان کا آغاز مسلم علماء نے کیا تھا۔ مثال کے طور پر، دیکھئے:

Contributions of Early Muslim Scholars to Psychology by Haque (2004),
Journal of Religion and Health, 43, 45-58.

جب کاؤنسلر تھرپائی میں مغربی طریقے استعمال کرتے ہیں، تو مسلم کلائنٹس کے عقائدی نظام کو جاننا اور تھرپائی میں شامل کرنا ضروری ہے تاکہ کاؤنسلنگ میں زیادہ مثبت نتائج حاصل کیے جا سکیں۔ اسلامی کاؤنسلنگ اور نفسیات کا میدان صدیوں تک غائب رہا لیکن دنیا کے کئی حصوں میں یہ دوبارہ ابھر رہا ہے۔ مثال کے طور پر، دیکھئے:

Islamic Psychology Around the Globe by Haque and Rothman
(2021), International Association of Islamic Psychology.



دعائیں (Islamic Supplications / Dua's)

اسلامی عقیدے میں، دُعا عبادت کا ایک عمل ہے اور انسان کو اللہ کے قریب لاتی ہے، جو ہماری دعاؤں کا جواب دیتا ہے (القرآن 2:186)۔ مسلمان عام طور پر دعاؤں کا استعمال کرتے ہیں، جو اسلامی کاؤنسلنگ کا حصہ بھی بن سکتی ہیں۔ دعائیں یہ عقیدہ لازم ہے کہ حقیقی عطا کرنے والا صرف اللہ ہے؛ دیگر اسباب محض وسائل ہیں۔ اس کے علاوہ، ہماری دعاؤں کی قبولیت کے کچھ شرائط ہیں جیسے حلال آمدنی اور دیگر عوامل۔

دُاعِي الْحَزَنِ الرَّحِيمِ

اللہ کے نام پر، جو بہت مہربان، نہایت رحم والا ہے۔

”اپنے رب کو عاجزی اور خاموشی سے پکارو....“ (الاعراف، 7:55)

قرآن اور حدیث کی درج ذیل دعائیں مولانا اشرف علی تھانویؒ کی تصانیفِ مناجاتِ مقبول ”The Accepted Whispers“ سے لی گئی ہیں اور ملا علی القاضی (وفات 1602) کے الحزب الا عظم ”The Great Prayer Book“ سے اخذ کی گئی ہیں۔



اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلْعِ الدِّينِ وَعَلَبَةِ الرَّجَالِ

اے اللہ! میں تجھ میں پناہ مانگتا ہوں غم اور اداسی سے، کمزوری اور سستی سے، کنجوسی اور بزدلی سے، قرض کے بوجھ اور لوگوں کے ہاتھوں مغلوب ہونے سے۔

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ أَلْوَهَّابُ (آل عمران: 8).

اے ہمارے رب! ہدایت دینے کے بعد ہمارے دل ٹیڑھے نہ ہونے دے، اور ہمیں اپنی طرف سے رحمت عطا فرما؛ بے شک تو ہی بڑا عطا کرنے والا ہے۔

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ. (الأعراف: 23)

اے ہمارے رب! ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا؛ اگر تو ہمیں نہ بخشے اور ہم پر رحم نہ کرے تو ہم یقیناً خسارہ پانے والوں میں ہوں گے۔

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّثْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ. (جامع الترمذي 3522)

اے دلوں کو پھیرنے والے! میرے دل کو اپنے دین پر ثابت رکھ۔

.....رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ، وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ (23:98)

--- اے میرے رب! میں شیطان کے وسوسوں سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔ اور میں تیری پناہ مانگتا ہوں، اے میرے رب، کہ وہ میرے قریب بھی نہ آئیں۔

اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَاعْزِمْ لِي عَلَى أَرْشِدِ أَمْرِي
 اے اللہ! مجھے میرے نفس کے شر سے محفوظ فرما اور میرے تمام معاملات میں مجھے درست ترین
 راہ اختیار کرنے کی توفیق عطا فرما۔

اللَّهُمَّ بِرَحْمَتِكَ أَرْجُو فَلَا تَكْلِبْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ
 اے اللہ! میں تیری رحمت کی امید رکھتا ہوں، مجھے ایک لمحے کے لیے بھی میرے نفس کے حوالے
 نہ کر، اور میرے تمام معاملات کی اصلاح فرما۔

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ إِيمَانًا صَادِقًا يُبَاطِنُ قَلْبِي، وَيَقِينًا صَادِقًا حَتَّى أَعْلَمَ أَنَّهُ لَا
 يُصِيبُنِي إِلَّا مَا كَتَبْتَ لِي، وَرِضًا بِمَا قَسَمْتَ لِي
 اے اللہ! میں تجھ سے ایسا سچا ایمان مانگتا ہوں جو میرے دل میں رچ بس جائے، اور ایسا یقین
 یقین کہ میں جان لوں مجھے وہی پہنچے گا جو تو نے میرے لیے مقرر کیا ہے، اور میں تیری تقسیم پر
 راضی رہوں۔

اللَّهُمَّ طَهِّرْ قَلْبِي مِنَ النَّفَاقِ، وَعَمَلِي مِنَ الرِّبَا، وَلِسَانِي مِنَ الْكُذْبِ، وَعَيْنِي مِنَ الْخِيَانَةِ
 اے اللہ! میرے دل کو نفاق سے، میرے اعمال کو ریاکاری سے، میری زبان کو جھوٹ سے،
 اور میری نگاہوں کو خیانت سے پاک فرما۔

اللَّهُمَّ أَنْتَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ، أَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ،
 أَسْأَلُكَ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِكَ تُغْنِينِي بِهَا عَنْ رَحْمَةِ مَنْ
 سِوَاكَ

اے اللہ! تو ہی بہت بخشنے والا، نہایت رحم فرمانے والا
 ہے؛ میں تجھ سے ایسی رحمت کا سوال کرتا ہوں جو مجھے
 تیرے سوا ہر ایک کی رحمت سے بے نیاز کر دے۔



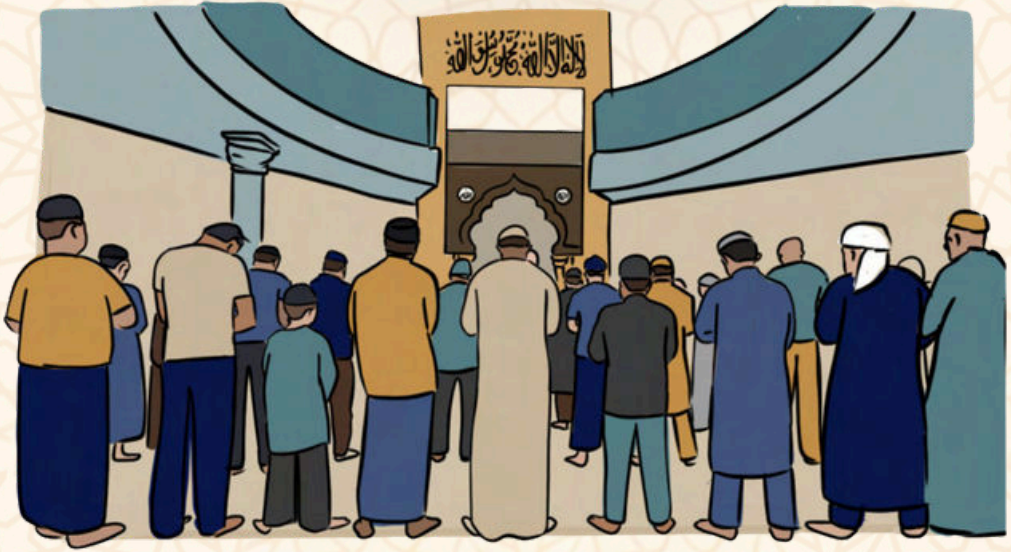
اللَّهُمَّ أَنْتَ حَلَفْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَقَّأَهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا
فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفُزْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ.

اے اللہ! تو نے میری جان کو پیدا کیا اور تو ہی اسے وفات دیتا ہے؛ اس کی زندگی اور موت تیرے ہی اختیار میں ہے۔ اگر تو اسے زندہ رکھے تو اس کی حفاظت فرما، اور اگر اسے وفات دے تو اسے بخش دے۔ اے اللہ! میں تجھ سے عافیت کا سوال کرتا ہوں۔

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَرَگَّهَا أَنْتَ حَيُّ مَنْ رَگَّهَا، أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا.

اے اللہ! میری جان کو اس کا تقویٰ عطا فرما اور اسے پاک کر دے؛ تو ہی اسے سب سے بہتر پاک کرنے والا ہے۔ تو ہی اس کا کارساز اور مالک ہے۔

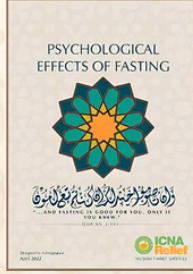
اللَّهُمَّ افْتَحْ أَقْفَالَ قُلُوبِنَا بِذِكْرِكَ، وَأَثِمِمْ عَلَيْنَا نِعْمَتَكَ، وَاجْعَلْنَا مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ.
اے اللہ! اپنے ذکر کے ذریعے ہمارے دلوں کے قفل کھول دے، ہم پر اپنی نعمت پوری فرما، اور ہمیں اپنے نیک بندوں میں شامل فرما۔



ذہنی صحت سیریز



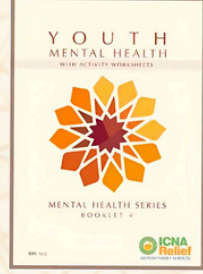
Booklet 1



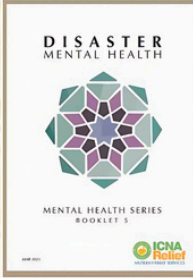
Booklet 2



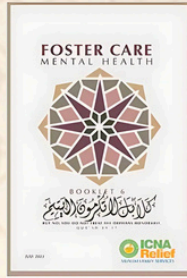
Booklet 3



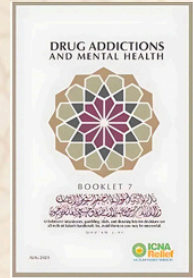
Booklet 4



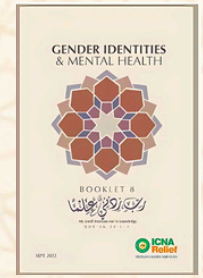
Booklet 5



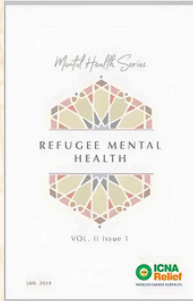
Booklet 6



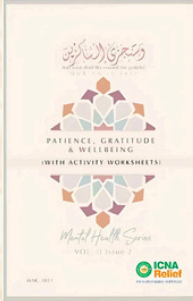
Booklet 7



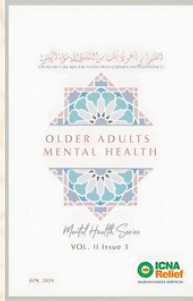
Booklet 8



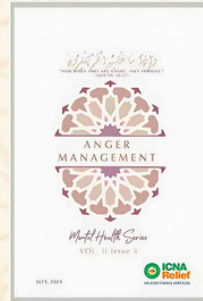
Vol. 2, Issue 1



Vol. 2, Issue 2



Vol. 2, Issue 3



Vol. 2, Issue 4

براہ کرم ان کتابچوں کی اشاعت اور مفت تقسیم کی حمایت کریں اور انہیں دوسروں تک پہنچائیں۔

<https://icnarelief.org/mfs/resources/>

جون 2022
ترجمہ جنوری 2026