

# ذہنی سکون اور اطمینان



مثبت خصوصیات کو اپنانا ذہنی  
سکون کا باعث بنتا ہے

ذہنی سکون اور اطمینان

شیخ پوڈ کتب

شیخ پوڈ کتب، 2024 کے ذریعہ شائع کیا گیا۔

اگرچہ اس کتاب کی تیاری میں تمام احتیاط برتی گئی ہے، ناشر غلطیوں یا کوتاہی یا یہاں موجود معلومات کے استعمال کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات کے لیے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتا ہے۔

ذہنی سکون اور اطمینان

دوسرا ایڈیشن۔ 22 مارچ 2024۔

کاپی رائٹ © 2024 شیخ پوڈ کتب۔

شیخ پوڈ کتب کے ذریعہ تحریر کردہ۔

## فہرست کا خانہ

فہرست کا خانہ

اعترافات

مرتب کرنے والے کے نوٹس

تعارف

ذہنی سکون اور اطمینان

دماغ اور جسم کا سکون - 1

دماغ اور جسم کا سکون - 2

دماغ اور جسم کا سکون - 3

دماغ اور جسم کا سکون - 4

دماغ اور جسم کا سکون - 5

دماغ اور جسم کا سکون - 6

دماغ اور جسم کا سکون - 7

دماغ اور جسم کا سکون - 8

دماغ اور جسم کا سکون - 9

دماغ اور جسم کا سکون - 10

دماغ اور جسم کا سکون - 11

دماغ اور جسم کا سکون - 12

دماغ اور جسم کا سکون - 13

دماغ اور جسم کا سکون - 14

دماغ اور جسم کا سکون - 15

دماغ اور جسم کا سکون - 16

دماغ اور جسم کا سکون - 17

دماغ اور جسم کا سکون - 18

دماغ اور جسم کا سکون - 19

دماغ اور جسم کا سکون - 20

دماغ اور جسم کا سکون - 21

دماغ اور جسم کا سکون - 22

دماغ اور جسم کا سکون - 23

دماغ اور جسم کا سکون - 24

دماغ اور جسم کا سکون - 25

دماغ اور جسم کا سکون - 26

دماغ اور جسم کا سکون - 27

دماغ اور جسم کا سکون - 28

دماغ اور جسم کا سکون - 29

دماغ اور جسم کا سکون - 30

دماغ اور جسم کا سکون - 31

دماغ اور جسم کا سکون - 32

قناعت - 1

قناعت - 2

قناعت - 3

اچھے کردار پر 400 سے زیادہ مفت ای بکس

دیگر شیخ یوڈ میڈیا

## اعترافات

تمام تعریفیں اللہ تعالیٰ کے لیے ہیں، جو تمام جہانوں کا رب ہے، جس نے ہمیں اس جلد کو مکمل کرنے کی تحریک، موقع اور طاقت بخشی۔ درود و سلام ہو حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر جن کا راستہ اللہ تعالیٰ نے بنی نوع انسان کی نجات کے لیے چنا ہے۔

ہم شیخ پوڈ کے پورے خاندان، خاص طور پر اپنے چھوٹے ستارے یوسف کے لیے اپنی تہہ دل سے تعریف کرنا چاہیں گے، جن کی مسلسل حمایت اور مشورے نے شیخ پوڈ کتب کی ترقی کو متاثر کیا ہے۔

ہم دعا کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ ہم پر اپنا کرم مکمل فرمائے اور اس کتاب کے ہر حرف کو اپنی بارگاہ عالی میں قبول فرمائے اور اسے روز آخرت میں ہماری طرف سے گواہی دینے کی توفیق عطا فرمائے۔

تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو تمام جہانوں کا رب ہے اور بے شمار درود و سلام ہو حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر، آپ کی آل اور صحابہ کرام پر، اللہ ان سب سے راضی ہو۔

## مرتب کرنے والے کے نوٹس

ہم نے اس جلد میں انصاف کرنے کی پوری کوشش کی ہے تاہم اگر کوئی شارٹ فال نظر آئے تو مرتب کرنے والا ذاتی طور پر ذمہ دار ہے۔

ہم ایسے مشکل کام کو مکمل کرنے کی کوشش میں غلطیوں اور کوتاہیوں کے امکان کو قبول کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم نے لاشعوری طور پر ٹھوکر کھائی ہو اور غلطیوں کا ارتکاب کیا ہو جس کے لیے ہم اپنے قارئین سے درگزر اور معافی کے لیے دعا گو ہیں اور ہماری توجہ اس طرف مبذول کرائی جائے گی۔ ہم تہہ دل سے تعمیری تجاویز کی دعوت دیتے ہیں جو

[ShaykhPod.Books@gmail.com](mailto:ShaykhPod.Books@gmail.com) - پر دی جا سکتی ہیں۔

## تعارف

مندرجہ ذیل مختصر کتاب عظیم کردار کے دو پہلوؤں پر بحث کرتی ہے: ذہنی سکون اور اطمینان۔

زیر بحث اسباق کو نافذ کرنے سے ایک مسلمان کو اعلیٰ کردار حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ جامع ترمذی نمبر 2003 میں موجود حدیث کے مطابق حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ نصیحت فرمائی ہے کہ قیامت کے ترازو میں سب سے وزنی چیز حسن اخلاق ہوگی۔ یہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی صفات میں سے ایک ہے جس کی تعریف اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک کی سورہ نمبر 68 القلم آیت نمبر 4 میں فرمائی ہے

“اور بے شک آپ بڑے اخلاق کے مالک ہیں۔”

لہذا تمام مسلمانوں پر فرض ہے کہ وہ اعلیٰ کردار کے حصول کے لیے قرآن پاک کی تعلیمات اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات کو حاصل کریں اور اس پر عمل کریں۔

## ذہنی سکون اور اطمینان

### دماغ اور جسم کا سکون - 1

میرے پاس ایک خیال تھا جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ تمام آسمانی صحیفوں میں ایسی بہت سی مثالیں موجود ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ کسی شخص کے ساتھ اس کے سلوک کے مطابق سلوک کیا جائے گا۔ مثال کے طور پر قرآن پاک کی ایک آیت میں اللہ تعالیٰ نے اعلان کیا ہے کہ جو شخص اسے یاد کرے گا وہ اسے یاد رکھے گا۔ باب 2 البقرہ، آیت 152۔

"پس مجھے یاد کرو۔ میں تمہیں یاد رکھوں گا"

:ایک اور مثال باب 2 البقرہ، آیت 40 میں ملتی ہے

"میرے عہد کو پورا کرو کہ میں تمہارا عہد پورا کروں گا۔"

آخر میں جامع ترمذی نمبر 1924 میں موجود ایک حدیث میں حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ نصیحت فرمائی کہ جو دوسروں پر رحم کرے گا اللہ تعالیٰ اس پر رحم فرمائے گا۔

یہ بالکل واضح ہے کہ لوگ اس مادی دنیا میں کوشش کرتے ہیں کیونکہ وہ ذہنی سکون اور اطمینان چاہتے ہیں۔ پہلے کی بحث کی روشنی میں، کسی کی زندگی میں امن اکثر تب حاصل ہوتا ہے جب کوئی شخص دوسروں کو سکون سے رہنے دیتا ہے۔ اگر کوئی اپنی زندگی پر غور کرے تو وہ سمجھے گا کہ لوگوں کو دو قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے: وہ لوگ جو اپنے کاروبار کو ذہن میں رکھتے ہیں اور دوسروں کو سکون سے رہنے دیتے ہیں اور جو نہیں کرتے۔ یہ جاننے کے لیے کسی ذہانت کی ضرورت نہیں ہے کہ جو دوسروں کو امن سے رہنے دیتے ہیں وہی امن حاصل کرتے ہیں۔ جبکہ دوسرے گروہ کے ارکان کو کبھی سکون نہیں ملتا چاہے وہ کتنی ہی دنیاوی نعمتوں سنن ابن ماجہ کے مالک ہوں۔ یہی ایک وجہ ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے نمبر 3976 میں موجود ایک حدیث میں نصیحت فرمائی کہ مسلمان اس وقت تک اپنے اسلام کو مکمل نہیں کر سکتا جب تک کہ وہ ان چیزوں سے پرہیز نہ کرے جن سے ان کا تعلق نہیں ہے۔ جو لوگ اس نصیحت کو نظر انداز کرتے ہیں اور اپنے آپ کو دوسرے لوگوں کے ساتھ مداخلت کرنے میں مصروف رہتے ہیں وہ لوگ کبھی سکون نہیں پاتے۔ جس طرح وہ دوسروں کو امن سے محروم کرتے ہیں اس کے نتیجے میں اللہ تعالیٰ انہیں اس سے محروم کر دیتا ہے۔

لہذا، ذہنی سکون حاصل کرنے کی طرف ایک بڑا قدم دوسروں کو سکون سے رہنے دینا ہے۔ غور طلب ہے کہ اس کا یہ مطلب نہیں کہ نیکی کا حکم دینا اور برائی سے منع کرنا چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ یہ ایک اہم فریضہ ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ ہے کہ جو چیزیں گناہ نہیں ہیں انہیں تنہا چھوڑ دیا جائے کیونکہ جو مسائل غیر قانونی ہیں ان پر مسلسل دوسروں کو جھڑکتے رہنا صرف دشمنی کا باعث بنتا ہے اور لوگوں کی زندگیوں کا سکون برباد ہوتا ہے۔ ایک ایسا دن اور زمانہ تھا جب لوگ تمام حلال و ناجائز معاملات میں دوسروں کی طرف سے نصیحت کرنا پسند کرتے تھے خواہ اس کا مطلب یہ تھا کہ وہ اپنی اصلاح کے لیے اپنی اصلاح کرنا چاہتے تھے۔ لیکن وہ دن بہت گزر چکا ہے۔ آج کل، زیادہ تر لوگ حرام پر چھیڑ چھاڑ کو ناپسند کرتے ہیں ان چیزوں کو چھوڑ دیں جو حلال ہیں لیکن ناپسندیدہ ہیں۔ لہذا اگر کوئی اپنی زندگی میں تھوڑا سا سکون حاصل کرنا چاہتا ہے تو اس رویہ سے بچنا ہی بہتر ہے۔

آخر میں، جو دوسروں کو امن میں رہنے دیتا ہے، اللہ تعالیٰ اسے امن عطا کرے گا۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 2

جامع ترمذی نمبر 2465 کی حدیث میں ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ نصیحت فرمائی کہ جو شخص آخرت کی تیاری کو مادی دنیا کی کوشش پر ترجیح دے گا اسے قناعت ملے گی، اس کے معاملات درست ہو جائیں گے۔ اور وہ آسانی سے اپنی قسمت کا رزق حاصل کریں گے۔

اس نصف حدیث کا مطلب یہ ہے کہ جو شخص اللہ تعالیٰ اور مخلوق کے حوالے سے اپنے فرائض کو صحیح طریقے سے ادا کرے گا، جیسے کہ اس مادی دنیا کی زیادتی سے بچتے ہوئے اپنے اہل و عیال کو حلال طریقے سے مہیا کرنا، اسے قناعت ملے گی۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی لالچی ہوئے بغیر اور زیادہ دنیوی چیزیں حاصل کرنے کے لیے سرگرم کوشش کے بغیر اپنے پاس موجود چیزوں سے خوش ہوتا ہے۔ درحقیقت، جو شخص اپنے پاس موجود چیزوں پر راضی ہے وہ واقعی امیر ہے، خواہ اس کے پاس دولت کم ہی کیوں نہ ہو، کیونکہ وہ چیزوں سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔ کسی بھی چیز کی آزادی انسان کو اس کے حوالے سے امیر بناتی ہے۔

اس کے علاوہ، یہ رویہ کسی بھی دنیوی مسائل سے آرام سے نمٹنے کی اجازت دے گا جو اس کی زندگی کے دوران پیدا ہوسکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مادی دنیا کے ساتھ جتنا کم رابطہ کرے گا اور آخرت پر توجہ مرکوز کرے گا، دنیا کے مسائل اتنے ہی کم ہوں گے۔ انسان کو جتنے کم دنیوی مسائل کا سامنا ہوگا اس کی زندگی اتنی ہی آرام دہ ہوگی۔ مثال کے طور پر، جس کے پاس ایک گھر ہے اس کے پاس اس کے حوالے سے کم مسائل ہوں گے، جیسے ٹوٹا ہوا ککر، دس مکان رکھنے والے کے مقابلے میں۔ آخر کار، یہ شخص آسانی سے اور خوشگوار طریقے سے اپنا حلال رزق حاصل کر لے گا۔ یہی نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ ان کے رزق میں ایسا فضل ڈال دے گا کہ اس سے ان کی تمام ذمہ داریاں اور ضروریات پوری ہوں گی، ان کو اور ان کے زیر کفالت افراد کو تسکین ملے گی۔

آخرت کی تیاری کو ترجیح دینے کا مطلب یہ ہے کہ انسان ہمیشہ اس انداز میں عمل اور بات کرے جس سے آخرت میں فائدہ ہو۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے، اس میں فضول خرچی یا اسراف کیے بغیر اپنی ضروریات اور ذمہ داریوں کو پورا کرنے کے لیے اپنے حلال رزق کے لیے کوشش کرنا شامل ہے۔ کوئی بھی ایسی سرگرمی جس سے آخرت میں کوئی فائدہ نہ ہو اسے کم کرنا چاہیے۔ جتنا زیادہ اس طریقے سے برتاؤ کرے گا اتنا ہی زیادہ اطمینان اسے نصیب ہوگا اور ان کی روزمرہ کی سرگرمیاں اتنی ہی آسان ہوتی جائیں گی۔ اس کے علاوہ، وہ آخرت کے لیے بھی مناسب طریقے سے تیاری کریں گے، جس میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کے لیے دی گئی ہیں۔ اس لیے وہ دونوں جہانوں میں امن اور کامیابی حاصل کرتے ہیں۔

لیکن جیسا کہ اس حدیث کے دوسرے نصف میں ذکر کیا گیا ہے کہ جو شخص مادی دنیا کی کوشش کو آخرت کی تیاری پر ترجیح دیتا ہے، اپنے فرائض سے غفلت برتتا ہے یا اس مادی دنیا کی غیر ضروری اور زیادتی کے لیے کوشش کرتا ہے، وہ اپنی ضرورت یعنی حرص کو پائے گا۔ کیونکہ دنیاوی چیزیں کبھی مطمئن نہیں ہوتیں۔ یہ، تعریف کے مطابق، انہیں غریب بنا دیتا ہے چاہے ان کے پاس بہت زیادہ دولت ہو۔ یہ لوگ دن بھر ایک دنیاوی مسئلے سے دوسرے مسئلے میں جائیں گے اور فتناعت حاصل کرنے میں ناکام رہیں گے کیونکہ انہوں نے بہت سے دنیاوی دروازے کھول رکھے ہیں۔ اور انہیں ان کا مقدر دیا ہوا رزق مشکل سے ملے گا اور یہ انہیں اطمینان نہیں دے گا اور نہ ہی ان کے لالچ کو بھرنے کے لیے کافی ہوگا۔ یہاں تک کہ یہ انہیں حرام کی طرف دھکیل سکتا ہے جس سے دونوں جہانوں میں زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ آخر کار، اپنے رویے کی وجہ سے وہ آخرت کے لیے مناسب تیاری نہیں کریں گے۔ اس لیے یہ شخص دونوں جہانوں میں تباہ اور بے اطمینانی حاصل کرتا ہے۔

### دماغ اور جسم کا سکون - 3

میرے پاس ایک خیال تھا جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ بہت سے لوگ اپنی خوشی کے معیارات دوسرے لوگوں کے اصولوں اور خواہشات کے مطابق طے کرتے ہیں۔ اس ذہنیت کا مسئلہ یہ ہے کہ لوگوں کی خواہشات کے مطابق کوئی غمگین یا خوش ہو جائے گا۔ اگر وہ اس رویے پر قائم رہتے ہیں تو وہ اس سطح پر پہنچ جاتے ہیں جہاں وہ لوگوں کی خواہشات کے مطابق محبت، نفرت دیتے، روکتے اور کام کرتے ہیں۔ یہ رویہ کسی کی زندگی میں مجموعی طور پر اداسی کا باعث بنے گا کیونکہ واقعی دوسروں کو خوش کرنا ناقابل حصول ہے۔ لوگ اللہ سے راضی نہیں ہوتے جب اس نے ان کو بے شمار نعمتیں عطا کیں تو وہ ان لوگوں سے کیسے راضی ہو سکتے ہیں جنہوں نے انہیں فطری طور پر کچھ نہیں دیا۔ لہذا ہمیشہ دوسروں کو خوش کرنے کے ارادے کے ساتھ زندگی بسر کرنے کا نتیجہ صرف اداسی ہی ہوگا۔

لہذا ایک مسلمان کو چاہیے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش کرے جو آسانی سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ یہ شخص اللہ تعالیٰ کی خاطر محبت کرے گا، نفرت کرے گا، دے گا اور روکے گا، جو کہ ایمان کی تکمیل کا ایک پہلو ہے۔ اس کی تصدیق سنن ابوداؤد نمبر 4681 میں موجود ایک حدیث سے ہوتی ہے۔ یہ صرف اللہ تعالیٰ کی مخلصانہ اطاعت سے حاصل ہوتا ہے جس میں اللہ تعالیٰ کے احکام کی تعمیل، اس کی ممانعتوں سے اجتناب اور تقدیر پر صبر کرنا شامل ہے۔ یہ دونوں جہانوں میں حقیقی خوشی کا باعث بنے گا اور اس لیے یہ خوشی کی کلید ہے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 4

میرے پاس ایک خیال تھا جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ مسلمانوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں میں ہمیشہ حقیقت پسندانہ توقعات رکھیں کیونکہ غیر حقیقی توقعات رکھنا ہمیشہ مایوسی، رنج و غم اور افسردگی کا باعث بنتا ہے جو بے صبری اور اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کے اجزاء ہیں۔ یہ صرف دونوں جہانوں میں مزید پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ مثال کے طور پر، مسلمانوں کو بالی ووڈ کی تخلیق کردہ فنتاسی کو یہ مان کر مسترد کرنا چاہیے کہ ان کی شادی ایک پریوں کی کہانی کی طرح ہوگی۔ یہ ایک مضحکہ خیز اور غیر حقیقی توقع ہے جو صرف مایوسی کا باعث بنے گی۔ جبکہ، اگر کوئی یہ سمجھتا ہے کہ شادی میں مشکلات ہیں لیکن وہ ان سے نمٹنے کے لیے تیار ہے تو وہ خوشی اور ذہنی سکون حاصل کرنے کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔

اس کے علاوہ، ایک مسلمان کو اپنے حالات اور زندگی کے معنی کے مطابق حقیقت پسندانہ توقعات قائم کرنی چاہئیں، انہیں دوسروں کا مشاہدہ نہیں کرنا چاہیے اور اپنی توقعات کو ان کے معیار کے مطابق رکھنا چاہیے۔ اس کی طرف جامع ترمذی نمبر 2513 میں موجود حدیث میں اشارہ کیا گیا ہے۔

درحقیقت ایک سچا مسلمان لوگوں سے توقعات وابستہ نہیں کرے گا کیونکہ وہ صرف اللہ تعالیٰ پر بھروسہ اور بھروسہ کرے گا۔ لیکن یہ حاصل کرنے کے لئے ایک اعلیٰ اور نادر حیثیت ہے۔ اس لیے اگر ایک مسلمان کو لوگوں سے توقعات وابستہ کرنی چاہیں تو انہیں حقیقت پسندانہ بنانا چاہیے ورنہ وہ مایوسی، غم اور افسردگی کا باعث بنیں گے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 5

میں نے کچھ عرصہ پہلے ایک خبر پڑھی تھی جس پر مختصراً بات کرنا چاہتا تھا۔ نیوز آرٹیکل میں امریکی حکومت کی ایک خاتون سینئر رکن کے بارے میں رپورٹ کیا گیا تھا جسے اس لیے برطرف کر دیا گیا تھا کیونکہ اس نے ایک ایسے حکم پر عمل درآمد کرنے سے انکار کر دیا تھا جو واضح طور پر غیر اخلاقی اور غیر اخلاقی تھا۔ یہ بالکل واضح ہے کہ حکومتوں اور بڑے اداروں میں اعلیٰ عہدوں پر مردوں کا غلبہ ہے۔ تو کوئی اندازہ لگا سکتا ہے کہ اس نے امریکی حکومت میں اپنے عہدے تک پہنچنے کے لیے کتنی محنت کی ہو گی اور کتنی قربانیاں دی ہوں گی۔ وہ جانتی تھی کہ اگر اس نے اپنے اعلیٰ افسران کے احکامات پر عمل کرنے سے انکار کیا تو وہ اپنی ملازمت سے ہاتھ دھو بیٹھیں گی، پھر بھی اس نے اپنی اقدار پر کوئی سمجھوتہ نہیں کیا۔ اسلام مسلمانوں کو سکھاتا ہے کہ وہ بھی اس ذہنیت کو اپنائیں اور مادی دنیا سے کچھ حاصل کرنے کے لیے اپنے ایمان پر کبھی سمجھوتہ نہ کریں۔ باب 4 النساء، آیت 135

اے لوگو جو ایمان لائے ہو، انصاف پر ثابت قدم رہو، اللہ کے لیے گواہ بنو، خواہ وہ تمہارے اپنے ”یا والدین اور رشتہ داروں کے خلاف ہی کیوں نہ ہو۔“

چونکہ مادی دنیا عارضی ہے اس لیے اس سے جو کچھ حاصل ہوتا ہے وہ آخر کار ختم ہو جاتا ہے اور آخرت میں ان کے اعمال اور رویوں کا جوابدہ ہو گا۔ اس کے علاوہ، چونکہ وہ اللہ تعالیٰ کی سچی اطاعت کرنا بھول گئے تھے، اس لیے اپنے ایمان پر سمجھوتہ کر کے جو دنیاوی چیزیں حاصل کیں، وہ ان کے مصائب کا باعث بنیں گی، خواہ ان کے لیے لطف کے لمحات ہی کیوں نہ ہوں۔ باب 9 توبہ آیت 82

"تو وہ تھوڑا ہنسیں - وہ اپنے کیے کے بدلے میں بہت زیادہ روئیں گے۔"

:باب 20 طہ، آیات 124-126 اور

اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی، اور ہم اسے "قیامت کے دن اندھا اٹھائیں گے۔" وہ کہے گا اے میرے رب تو نے مجھے اندھا کیوں اٹھایا جب کہ میں دیکھ رہا تھا؟) (اللہ فرمائے گا کہ اسی طرح ہماری نشانیاں تیرے پاس آئیں اور تو نے ان کو بھلا دیا اور اسی طرح آج کے دن تجھے بھلا دیا جائے گا۔

دوسری طرف، ایمان وہ قیمتی زیور ہے جو ایک مسلمان کی دنیا اور آخرت کی تمام مشکلات سے بحفاظت رہنمائی کرتا ہے۔ لہذا جو چیز دونوں جہانوں میں مصائب کا باعث ہو کسی عارضی چیز، باب 16 النحل کی خاطر جو زیادہ فائدہ مند اور دیرپا ہو اس سے سمجھوتہ کرنا صریح حماقت ہے۔  
:آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ "زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔"

بہت سے لوگ، خاص طور پر خواتین، اپنی زندگی میں ایسے لمحات کا سامنا کریں گے جہاں انہیں اپنے عقیدے پر سمجھوتہ کرنے یا نہ کرنے کا انتخاب کرنا پڑے گا۔ مثال کے طور پر، بعض اور ایک اسکارف اتار دیا صورتوں میں، ایک مسلمان عورت یہ مان سکتی ہے کہ اگر اس نے اپنا مخصوص انداز میں لباس پہن لیا، تو وہ کام پر زیادہ عزت دار ہو گی اور کارپوریٹ کی سیڑھی بھی زیادہ تیزی سے چڑھ سکتی ہے۔ اسی طرح کارپوریٹ دنیا میں کام کے اوقات کے بعد ساتھیوں کے ساتھ گھل مل جانا ضروری سمجھا جاتا ہے۔ لہذا ایک مسلمان اپنے آپ کو کام کے بعد پب یا کلب میں مدعو کیا جا سکتا ہے۔ ایسے وقتوں میں، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ذہنی سکون اور، دونوں جہانوں میں کامیابی صرف ان لوگوں کو ملے گی جو اسلام کی تعلیمات پر ثابت قدم رہیں جس میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اللہ کی رضا کے لیے عطا کی گئی ہیں۔ برگزیدہ جیسا کہ قرآن پاک میں بیان کیا گیا ہے اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات۔ اس طرح عمل کرنے والوں کو دنیوی اور دینی کامیابیاں نصیب ہوں گی۔ لیکن زیادہ اہم بات یہ ہے کہ ان کی دنیاوی کامیابی ان کے لیے بوجھ نہیں بنے گی۔ درحقیقت یہ اللہ تعالیٰ کے لیے ان کو امن دینے، ان

کے درجات اور لوگوں کے درمیان ذکر کو بڑھانے کا ذریعہ بنے گا۔ اس کی مثالیں خلفائے راشدین اسلام ہیں۔ انہوں نے اپنے عقیدے پر کوئی سمجھوتہ نہیں کیا بلکہ زندگی بھر ثابت قدم رہے اور اس کے بدلے میں اللہ تعالیٰ نے انہیں دنیاوی اور مذہبی سلطنت عطا فرمائی۔

دنیاوی کامیابی کی باقی تمام صورتیں بہت وقتی ہیں اور جلد یا بدیر وہ اس کے علمبردار کے لیے مشکل بن جاتی ہیں۔ صرف ان بہت سی ہستیوں کا مشاہدہ کرنے کی ضرورت ہے جنہوں نے شہرت اور قسمت کے حصول کے لیے اپنے نظریات اور عقیدے پر سمجھوتہ کیا، صرف یہی چیزیں ان کے غم، پریشانی، ڈپریشن، منشیات کی زیادتی اور یہاں تک کہ خودکشی کا سبب بنیں۔

ایک لمحے کے لیے ان دونوں راستوں پر غور کریں اور پھر فیصلہ کریں کہ کس کو ترجیح دی جائے اور کس کا انتخاب کیا جائے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 6

میرے پاس ایک خیال تھا جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ میں ایک عام مسئلہ پر غور کر رہا تھا جس کا سامنا زیادہ تر لوگ اپنی زندگی کے دوران کرتے ہیں۔ لوگ اکثر شکایت کرتے ہیں کہ خواہ وہ کتنی ہی کوشش کریں وہ سب کو خوش نہیں کر سکتے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ وہ کسی کی حالت میں ہیں ہمیشہ ان سے ناراض نظر آتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے جس کا سبھی تجربہ کرتے ہیں چاہے وہ ان کی خاندانی زندگی میں ہو، کام کی زندگی میں یا دوستوں کے ساتھ ایک مسلمان کو ہمیشہ چند آسان باتیں یاد رکھنی چاہئیں جو اسے اس مسئلے پر دباؤ ڈالنے سے روکیں گی۔

اول یہ کہ لوگوں کی اکثریت اللہ تعالیٰ سے راضی نہیں ہے، حالانکہ اس نے ان کو بے شمار نعمتیں بغیر مانگے عطا کی ہیں۔ پھر یہ لوگ کسی دوسرے شخص سے کیسے خوش رہ سکتے ہیں جس اللہ تعالیٰ کے ساتھ ان کی خوشنودی کا فقدان ان کی شکایت اور انہیں کچھ نہیں دیا؟ نے حقیقت میں شکرگزاری کی کمی سے ظاہر ہوتا ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ کوئی شخص خواہ کتنا ہی اپنے کردار کو بہتر بنا لے وہ کبھی بھی اس اعلیٰ کردار تک نہیں پہنچ سکتا جو حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور دیگر انبیاء کرام علیہم الصلوٰۃ والسلام نے حاصل کیا تھا، پھر بھی بعض لوگوں کو وہ ناپسند تھے۔ لوگ اگر ان کے ساتھ ایسا ہوتا ہے تو ایک عام آدمی اپنی زندگی میں سب کی خوشنودی کیسے حاصل کر سکتا ہے؟

ایک مسلمان کو یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جیسا کہ لوگ مختلف ذہنیت کے ساتھ پیدا کیے گئے ہیں، وہ ہمیشہ ایسے لوگ پائیں گے جو ان کے رویے اور طرز عمل سے متفق نہیں ہوں گے۔ اس کی وجہ سے ہمیشہ کچھ لوگ ایسے ہوں گے جو کسی بھی وقت کسی شخص سے خوش نہیں ہوتے۔ صرف وہی جو سب کو خوش کرنے کے قریب آسکتا ہے وہ دو چہروں والا شخص ہے جو اپنے رویے اور عقائد کو اس بات پر منحصر کرتا ہے کہ وہ کس کے ساتھ سلوک کر رہے ہیں۔ لیکن آخر کار یہ شخص بھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے کھلے عام رسوا ہو گا۔

اس لیے تمام لوگوں کی خوشنودی حاصل کرنا محال ہے اور صرف ایک احمق ہی اس چیز کو حاصل کرنے کی کوشش کرے گا جو حاصل نہیں ہو سکتا۔ لہذا ایک مسلمان کو چاہیے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کو سب سے بڑھ کر اس کے احکام کی تعمیل، اس کی ممانعتوں سے اجتناب اور تقدیر کا مقابلہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات کے مطابق صبر کے ساتھ کرنے کی کوشش کرے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایک مسلمان کو دوسروں کا احترام نہیں کرنا چاہئے کیونکہ یہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی روایت سے متصادم ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک مسلمان کو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ اگر وہ اللہ تعالیٰ کی اطاعت کرتے ہیں تو وہ انہیں لوگوں کے منفی رویوں اور اثرات سے محفوظ رکھے گا چاہے یہ تحفظ ان پر ظاہر نہ ہو۔ لیکن اگر وہ لوگوں کی خوشنودی کو ترجیح دیں گے تو وہ اسے حاصل نہیں کریں گے اور اللہ تعالیٰ انہیں لوگوں کی ناراضگی اور منفی اثرات سے محفوظ نہیں رکھے گا۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 7

میرے پاس ایک خیال تھا جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ چونکہ تمام لوگ ایک جیسے نہیں بنائے گئے ہیں وہ بعض چیزوں پر اختلاف کرنے کے پابند ہیں۔ دین سے متعلق معاملات میں اور جو حلال و حرام میں فرق کرتے ہیں، ایک مسلمان کو اللہ تعالیٰ کی اطاعت پر ثابت قدم رہنا چاہیے، چاہے کوئی بھی ان سے اختلاف کرے یا چیلنج کرے۔ لیکن ایسے معاملات میں جہاں جائز دنیاوی آپشنز میں سے کسی ایک کا انتخاب ہو تو ایک مسلمان کو حق ہے کہ وہ اپنی رائے دوسروں کے سامنے پیش کرے جب ان سے درخواست کی جائے۔ لیکن انہیں اپنا وقت ضائع نہیں کرنا چاہئے اور نہ ہی دباؤ ڈالنا چاہئے اگر دوسرے ان کی رائے سے متفق نہ ہوں۔ جب کوئی شخص وقت کے ساتھ ان اختلافات کو برقرار رکھتا ہے تو وہ لوگوں کے درمیان دشمنی پیدا کر سکتا ہے جو ٹوٹنے اور ٹوٹنے والے تعلقات کا باعث بن سکتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کے نتیجے میں لوگوں سے تعلقات منقطع کرنے کا گناہ بھی ہو سکتا ہے۔ لہذا اس طرح کے معاملات میں مسلمانوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ چیزوں کو جانے دیں اور کسی ایسے شخص کے بارے میں منفی جذبات پیدا نہ کریں جو ان کی رائے اور انتخاب سے متفق نہیں ہے۔ اس کے بجائے انہیں اپنے آپ کو اختلاف رائے پر راضی کرنے کے لیے دباؤ ڈالنا چاہیے اور بغیر کسی بیمار جذبات کے صورتحال سے آگے بڑھنا چاہیے۔ ایسا کرنے میں ناکام رہنے والا اپنے آپ کو ہمیشہ دوسروں کے لیے جھگڑا اور دشمنی میں مبتلا پائے گا کیونکہ وہ اپنی خصوصیات اور ذہنیت میں فرق کی وجہ سے بعض موضوعات اور مسائل پر دوسروں سے اختلاف کرنے کے پابند ہیں۔ اس نصیحت کو سمجھنا اور اس پر عمل کرنا اس دنیا میں امن کی تلاش کا شاخسانہ ہے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 8

میرے پاس ایک خیال تھا جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ مسلمانوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اسلام کی تعلیمات کے مطابق ان پر لوگوں کے حقوق کو پورا کریں، جیسے کہ ان کے والدین۔ لیکن انہیں یہ کام لوگوں کی خاطر نہیں کرنا چاہیے اور نہ ہی اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ حدود سے تجاوز کرتے ہوئے اپنے فرائض میں تجاوز کرنا چاہیے۔ اس کے بجائے صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے عمل کرنا چاہیے اور دوسروں کے لیے اپنے فرائض کی ادائیگی میں اس کی مقرر کردہ حدود کے اندر رہنا چاہیے۔ مثال کے طور پر لوگوں کو خوش کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ کی نافرمانی نہ کریں۔ اپنی زندگی اور کوششوں کو لوگوں کے لیے وقف کرنے میں مسئلہ یہ ہے کہ خواہ کوئی گناہ کیوں نہ کیا جائے، ایک دن ضرور آئے گا جب اس شخص کو یہ احساس ہو گا کہ اس نے لوگوں کے لیے اتنی کوششیں وقف کیں لیکن اس کے بدلے میں ان سے شکر جیسی کوئی اہم چیز حاصل نہیں کی۔ یہ رویہ زندگی اور لوگوں کے تئیں تلخی کا باعث بنتا ہے۔ اگر کوئی اس رویہ پر قائم رہے تو وہ آخر کار اللہ تعالیٰ کے ساتھ اپنے فرائض میں اور خاص طور پر لوگوں کے بارے میں ان فرائض میں ناکام ہو جائے گا۔ دوسری طرف جب کوئی اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے عمل کرتا ہے، خواہ لوگ کتنا ہی کم شکر ادا کریں، وہ اس طرح تلخ نہیں ہوں گے جیسا کہ انہوں نے کیا اور اللہ تعالیٰ سے اجر کی امید رکھتے ہیں۔ اگر کسی کی نیت مخلص ہے تو یہ تلخی کو روک دے گا کیونکہ وہ اپنی کوششوں کا بدلہ اللہ تعالیٰ سے چاہتے ہیں، لوگوں سے نہیں۔ لوگ شکرگزاری کی کمی کی وجہ سے انہیں مایوس کر سکتے ہیں جبکہ اللہ تعالیٰ انہیں ان کی توقعات سے زیادہ اجر دے گا۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 9

میں نے کچھ عرصہ پہلے ایک خبر پڑھی تھی جس پر مختصراً بات کرنا چاہتا تھا۔ اس نے سماجی آزادی اور لوگوں خصوصاً خواتین کے حقوق کے بارے میں رپورٹ کیا۔ سب سے پہلے، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ جو چیز انسان کو جانور سے الگ کرتی ہے وہ یہ ہے کہ لوگ ایک اعلیٰ اخلاقی ضابطے کے تحت زندگی بسر کرتے ہیں۔ اگر لوگ اس کو چھوڑ دیں اور صرف اپنی خواہشات پر عمل کریں تو ان میں اور جانوروں میں کوئی فرق نہیں رہے گا۔ درحقیقت، لوگ بدتر ہوں گے کیونکہ وہ ابھی تک اعلیٰ سطح کی سوچ رکھتے ہیں، پھر بھی جانوروں کی طرح زندگی گزارنے کا انتخاب کرتے ہیں۔

دوسری بات یہ کہ لوگ حقیقت میں تسلیم کرنا چاہیں یا نہ کریں، ہر شخص کسی نہ کسی چیز کا بندہ ہے۔ کچھ دوسروں کے نوکر ہوتے ہیں، جیسے کہ ہالی ووڈ کے ایگزیکٹوز اور جو کچھ وہ انہیں کرنے کا حکم دیتے ہیں وہ کرتے ہیں، چاہے اس سے شائستگی اور شرمندگی کو چیلنج کیا جائے۔ دوسرے اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کے نوکر ہوتے ہیں اور ان کو خوش کرنے کے لیے جو کچھ کرنا پڑتا ہے کرتے ہیں۔ دوسرے لوگ بدتر قسم کے نوکر ہیں، کیونکہ وہ صرف اپنی خواہشات کی خدمت کرتے ہیں، بالکل اسی طرح جیسے جانوروں اور معاشرے کے برے لوگوں، جیسے پیڈو فیل اور ریپسٹ۔ بندگی کی بہترین اور اعلیٰ ترین صورت اللہ تعالیٰ کا بندہ ہونا ہے۔ تاریخ کے اوراق پلٹیں تو یہ بات بالکل واضح ہوتی ہے جس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ جو لوگ اللہ تعالیٰ کے بندے تھے مثلاً انبیاء علیہم السلام کو اس دنیا میں سب سے زیادہ عزت و تکریم سے نوازا گیا ہے اور آئندہ بھی ہوگا۔ اگلے میں یہ عطا کیا صدیاں اور ہزار سال گزر چکے ہیں لیکن ان کے نام تاریخ کے ستونوں اور میناروں کے طور پر یاد کیے جاتے ہیں۔ جب کہ جو لوگ دوسروں خصوصاً اپنی خواہشات کے بندے بن گئے وہ آخر کار اس دنیا میں رسوا ہو کر ذہنی عارضوں اور نشے کی لت میں مبتلا ہو گئے، خواہ وہ کوئی دنیاوی حیثیت حاصل کر لیں اور وہ تاریخ میں محض حاشیہ بن کر رہ گئے۔ میڈیا بمشکل ان لوگوں کو یاد کرتا ہے جو چند دن سے زیادہ گزر جاتے ہیں اس سے پہلے کہ وہ اگلے شخص پر رپورٹ کرنے کے لیے آگے بڑھے۔ اپنی زندگی کے دوران، یہ لوگ آخر کار اداس، تنہا، افسردہ اور یہاں تک کہ خودکشی کا شکار ہو جاتے ہیں، کیونکہ اپنی روح اور شرافت کو اپنے دنیاوی آقاؤں کے سامنے بیچنے سے انہیں وہ اطمینان نہیں ملتا جس کی وہ تلاش کر رہے تھے۔ اس واضح حقیقت کو سمجھنے کے لیے کسی کو عالم ہونے کی ضرورت نہیں۔ پس اگر لوگوں کو بندے ہی بننا چاہیے تو اللہ تعالیٰ کے بندے بننا چاہیے کیونکہ دائمی عزت، عظمت اور حقیقی:

باب 16 النحل، آیت 97 کامیابی اسی میں ہے۔

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ " " زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 10

جو لوگ کافر ہیں یا اسلام میں اپنے عقیدے پر عمل کرنے سے گریز کرتے ہیں وہ مادی دنیا اور اس کے اندر کی چیزوں سے محبت کی وجہ سے ایسا کرتے ہیں۔ ان کا عقیدہ ہے کہ اپنے عقیدے پر ایمان لانا یا اس پر عمل کرنا انہیں دنیاوی نعمتوں سے لطف اندوز ہونے سے روک دے گا، ان کے لیے ایمان ایک ایسی چیز ہے جو ان کی خواہشات کو محدود کر دیتی ہے اور اس لیے وہ اس سے لفظی یا عملی طور پر منہ موڑ لیتے ہیں۔ اس کے بجائے وہ مادی دنیا کی طرف رخ کرتے ہیں اور بغیر کسی پابندی کے اپنی خواہشات کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور یہ مانتے ہیں کہ حقیقی امن اسی میں ہے۔ وہ ان لوگوں کو حقیر نگاہ سے دیکھتے ہیں جو اپنے اعمال پر قابو پا کر اور اپنی دنیاوی نعمتوں کو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے استعمال کرتے ہوئے اپنے ایمان کو قبول کرتے ہیں اور اس کی حقیقت کرتے ہیں۔ ان کا عقیدہ ہے کہ یہ پربیزگار مسلمان ادنیٰ غلام ہیں جن پر لطف اندوز ہونے سے منع کیا گیا ہے جبکہ وہ کافر اور گمراہ آزاد ہیں۔ لیکن درحقیقت یہ حقیقت سے آگے نہیں ہو سکتا کیونکہ اصل بندے وہ ہیں جو اللہ تعالیٰ کے سامنے تسلیم کرنے اور تسلیم کرنے میں کوتاہی کرتے ہیں اور اعلیٰ وہ لوگ ہیں جنہوں نے دنیا کی غلامی سے آزاد ہو کر ایسا کیا ہے۔ اس کو ایک مثال سے سمجھا جا سکتا ہے۔ ایک اچھے والدین اپنے بچے کے کھانے کی قسم پر پابندی لگاتے ہیں، مطلب کہ وہ انہیں صرف ایک بار فضول اور غیر صحت بخش کھانا کھانے دیں گے اور اس کے بجائے انہیں صحت مند غذا پر عمل کرنے پر مجبور کریں گے۔ اس لیے یہ بچہ مانتا ہے کہ اس کے والدین نے ان پر ناپسندیدہ پابندیاں عائد کر رکھی ہیں اور وہ اپنے والدین اور ان کی صحت بخش خوراک کے غلام بن چکے ہیں۔ دوسری طرف ایک اور بچے کو ان کے والدین کی طرف سے اجازت دی گئی ہے کہ وہ جو چاہے، جب چاہے اور جتنا چاہے کھائے۔ اس لیے یہ بچہ یقین رکھتا ہے کہ وہ تمام پابندیوں سے بالکل آزاد ہیں۔ جب یہ بچے اکٹھے ہوتے ہیں تو وہ بچہ جس کو مکمل آزادی دی گئی ہے تنقید کرتا ہے اور اس بچے کو حقارت سے دیکھتا ہے جس پر ان کے والدین نے پابندیاں لگا رکھی ہیں۔ بعد کے بچے کو بھی اپنے آپ پر افسوس ہو گا جب وہ دیکھے گا کہ دوسرے بچے کو جس طرح چاہیں برتاؤ کرنے کی آزادی دی گئی ہے۔ ظاہری طور پر ایسا لگتا ہے کہ جس بچے کو آزاد کیا گیا ہے اس نے خوشی حاصل کی ہے جبکہ دوسرا بچہ زندگی سے لطف اندوز ہونے کے لئے بہت زیادہ پابندیوں میں بندھا ہوا ہے۔ لیکن برسوں بعد سچائی ظاہر ہو جائے گی۔ وہ بچہ جس پر کوئی پابندی نہیں تھی وہ بڑا ہو کر انتہائی غیر صحت مند ہو جاتا ہے مثلاً موٹاپا، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر وغیرہ۔ اس کے نتیجے میں وہ ذہنی طور پر بھی غیر صحت مند ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ اپنے جسم اور اپنی شکل سے اعتماد کھو بیٹھتے ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ ادویات، بیماریوں، ذہنی اور سماجی مسائل کے غلام بن جاتے ہیں۔ یہ سب چیزیں ان کی خوشی اور زندگی کو محدود کر دیتی ہیں۔ جبکہ وہ بچہ جس پر ان کے والدین نے پابندی عائد کی تھی وہ دماغ اور جسم کے لحاظ سے صحت مند پروان چڑھتا ہے۔ نتیجتاً وہ اپنے جسم اور قابلیت میں پراعتماد ہو جاتے ہیں، جو انہیں زندگی میں کامیاب ہونے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ وہ صحیح توازن اور رہنمائی کے ساتھ پروان چڑھتے ہی دواؤں، بیماریوں، ذہنی اور سماجی

مسائل کی غلامی سے آزاد ہو جاتے ہیں۔ تو وہ بچہ جس پر کوئی پابندی نہیں تھی وہ بہت سی چیزوں کا غلام بن کر بڑا ہوا، جب کہ جس بچے پر پابندیاں تھیں وہ تمام پابندیوں سے آزاد ہو کر پروان چڑھا۔

نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ حقیقی غلام وہ ہے جو اللہ تعالیٰ کے سوا باقی تمام چیزوں کا غلام بن جائے جیسے سوشل میڈیا، معاشرہ، فیشن اور ثقافت، اور اس سے ذہنی، جسمانی اور معاشرتی مسائل پیدا ہوتے ہیں، جبکہ حقیقی آزاد انسان۔ وہ ہے جو صرف اللہ تعالیٰ کے سامنے سر تسلیم خم کرتا ہے اس طرح ذہنی اور جسمانی سکون حاصل کرتا ہے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 11

میں نے کچھ عرصہ پہلے ایک خبر پڑھی تھی جس پر مختصراً بات کرنا چاہتا تھا۔ اس میں حکومت کی جانب سے کورونا وائرس کے پھیلاؤ سے نمٹنے کے لیے کیے گئے سخت اقدامات کی اطلاع دی گئی۔

جیسا کہ لوگوں کو لاک ڈاؤن قسم کے منظر نامے میں رکھا گیا ہے، اس سے مسلمانوں کو یاد دلانا چاہیے کہ وہ مستقل لاک ڈاؤن یعنی موت پر رکھے ہوئے ہیں۔ جس طرح لوگ اپنی روزمرہ کی ضروریات مثلاً کھانے پینے کی چیزوں کو ذخیرہ کرنے کے لیے دوڑتے پھرتے ہیں، اسی طرح ایک مسلمان کو چاہیے کہ وہ دونوں جہانوں میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے ضروری اشیائے ضروریہ جمع کرنے کی طرف جلدی کرے، یعنی اللہ تعالیٰ کی اطاعت، جس میں اس کی اطاعت شامل ہے۔ حکم، اس کی ممانعتوں سے اجتناب اور تقدیر کا مقابلہ روایات کے مطابق صبر کے ساتھ کرنا۔ اس کے نتیجے میں یہ یقینی بناتا ہے کہ کوئی شخص ان نعمتوں کا استعمال کرے جو انہیں عطا کی گئی ہیں ان طریقوں سے جو اللہ تعالیٰ کو خوش کرتے ہیں۔ مسلمانوں کو اسلامی علم حاصل کرنے اور اس پر عمل کرتے ہوئے لاک ڈاؤن میں رہنے کے موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیے تاکہ وہ اپنے مستقل لاک ڈاؤن کی تیاری کریں جو کہ جلد ہی کسی نامعلوم وقت پر ہونے والا ہے۔

مزید برآں، مسلمانوں کو چاہیے کہ وہ اپنے گھر میں موجود وقت کو صحیح معنوں میں اپنی زندگی، اعمال اور جس راستے پر چل رہے ہیں اس پر غور کرتے ہوئے استعمال کریں۔ یہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ جو شخص اپنی زندگی کے دوران اپنے اعمال کا اندازہ لگاتا اور فیصلہ کرتا ہے اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی خاطر، وہ اللہ تعالیٰ اور مخلوق کی طرف اپنے کردار کو بہتر کرنے کے لیے الہام پائے گا۔ یہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ وہ اس دنیا میں صحیح طریقے سے برتاؤ کریں گے، ان نعمتوں کا استعمال کرتے ہوئے جو انہیں اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے دی گئی ہیں، اس طرح ذہنی سکون حاصل ہوگا، اور یہ خود غور و فکر اس بات کو یقینی بنائے گا کہ ان کے لیے قیامت کے دن ایک آسان فیصلہ ہو گا۔ باب 16 النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ " "زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔"

لیکن جو لوگ اپنے وقت سے فائدہ اٹھانے میں ناکام رہتے ہیں وہ غافل رہیں گے اور اس لیے دنیا میں ایک مشکل زندگی کا سامنا کریں گے، جیسا کہ انہوں نے ان نعمتوں کا غلط استعمال کیا جو انہیں دی گئی تھیں، اور قیامت کے دن انہیں سخت اور مشکل فیصلے کا سامنا کرنا پڑے گا۔ باب: طہ، آیت 124 20

اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی، اور ہم اسے "قیامت کے دن اندھا اٹھائیں گے۔"

آخر میں، یہ عکاسی اس وقت ہونے کا امکان نہیں ہے جب کوئی ضرورت سے زیادہ عبادت کرتا ہے، خاص طور پر ایسی زبان میں جسے وہ نہیں سمجھتے۔ یہ غور و فکر صرف اس وقت ہوتا ہے جب کوئی قرآن پاک اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات کا مطالعہ اور اس پر عمل کرتا ہے۔ ایک بٹن کے کلک پر کافی علم دستیاب ہے، اس لیے مسلمانوں کے پاس کوئی بہانہ نہیں ہے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 12

میں نے ایک خبر پڑھی، جس پر میں مختصراً بات کرنا چاہتا تھا۔ اس نے جدید دور کے کام کے دباؤ اور کسی کی زندگی میں سکون تلاش کرنے کی اطلاع دی۔ اس دنیا میں ذہنی سکون حاصل کرنا تمام لوگوں کے لیے، خواہ وہ کسی بھی عقیدے یا سماجی طبقے سے تعلق رکھتے ہوں، ایک عالمی مقصد اور ہدف ہے۔ یہ حتمی وجہ ہے کہ لوگ اس مادی دنیا میں جدوجہد کرتے ہیں، طویل گھنٹے کام کرتے ہیں اور اپنی زیادہ تر کوششیں اس دنیا کے لیے وقف کرتے ہیں۔ لوگ ایسی زندگی حاصل کرنے کی خواہش رکھتے ہیں جس میں انہیں کوئی دباؤ یا پریشانی نہ ہو، جیسے کہ مالی مشکلات۔ لیکن یہ عجیب بات ہے کہ لوگ، خاص طور پر مسلمان، کس طرح غلط جگہ پر ذہنی سکون تلاش کرتے ہیں۔ جیسا کہ ایک شخص جو فٹ بال کا کھیل دیکھنا چاہتا ہے لیکن کرکٹ میچ میں جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے واضح کر دیا ہے کہ حقیقی ذہنی سکون صرف اس کی اطاعت میں مضمحل ہے جس میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اس نے عطا کی ہیں ان طریقوں سے جو اس کو خوش کرتے ہیں، جیسا کہ قرآن کریم اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ اور اس پر درود ہو۔ باب 13 الرعد، آیت 28

”بلاشبہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔“

اور باب 16 النحل آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ " " زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔

جب بھی کوئی شخص مادی دنیا میں ذہنی سکون کی تلاش کرتا ہے، تو یہ انہیں اپنے مقصد سے مزید دور لے جائے گا، کیونکہ یہ انہیں ان نعمتوں کا غلط استعمال کرنے کی ترغیب دے گا جو

انہیں دی گئی ہیں۔ جب بھی انسان اس مادی دنیا کے حوالے سے کوئی ہدف طے کرتا ہے تو وہ ہدف مزید اہداف کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ وہ شخص جس چیز کی تلاش کر رہا تھا اسے حاصل کیے بغیر اس دنیا سے چلا جاتا ہے۔ یہ ظاہر ہے کہ امیروں کو حقیقی ذہنی سکون حاصل نہیں ہوتا، کیونکہ وہ عام لوگوں سے زیادہ دباؤ ڈالتے ہیں اور دنیا سے جو کچھ بھی حاصل کرتے ہیں وہ ان کے لیے بوجھ بن جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جامع ترمذی نمبر 2465 میں موجود ایک حدیث میں یہ نصیحت فرمائی کہ جو شخص آخرت پر توجہ کرے گا اس کے دل کی دولت سے مالا مال ہو گا اور اللہ عزوجل اس کی طرف توجہ کرے گا۔ اپنے معاملات کو معنی خیز منظم کریں، انہیں ذہنی سکون حاصل ہوگا۔ لیکن جو مادی دنیا پر توجہ مرکوز کرے گا وہ صرف اپنی غربت دیکھے گا اور ان کے معاملات پراگندہ معنی بن جائیں گے، انہیں ذہنی سکون حاصل نہیں ہوگا۔ جو اللہ تعالیٰ کی اطاعت کرتا ہے، وہ ذہنی سکون پاتا ہے، خواہ اس کے پاس دنیا کا تھوڑا سا مال ہو۔ لیکن جو مادی دنیا میں کھو گیا ہے وہ ایک دنیوی دروازے سے دوسرے دروازے تک جائے گا لیکن اسے کبھی حقیقی سکون نہیں ملے گا کیونکہ اسے وہاں نہیں رکھا گیا ہے۔ اگر کوئی شخص فٹ بال کا کھیل اور اگر کوئی مسلمان ذہنی سکون چاہتا میچ میں نہیں جانا چاہئے دیکھنا چاہتا ہے تو اسے کرکٹ ہے تو اسے مادی دنیا میں تلاش نہ کرے کیونکہ یہ صرف اللہ تعالیٰ کی اطاعت میں مضمر ہے۔

یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ جو لوگ اسلام کی تعلیمات پر عمل کرتے ہیں انہیں زندگی بھر مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا، جیسا کہ اس بات کی ضمانت ہے۔ لیکن ان کی اطاعت کے ذریعے اللہ تعالیٰ ان سے خوف اور غم کو دور کر دے گا تاکہ وہ صحیح راستے پر ثابت قدم رہیں۔ یہ اس سے ملتا جلتا ہے جو صرف طبی طریقہ کار سے ہلکی سی تکلیف محسوس کرتا ہے، جیسا کہ انہیں بے ہوشی کی گئی ہے۔ یہ اسی طرح ہے جس طرح حضرت ابراہیم علیہ السلام کو ایک عظیم آگ کے اندر بھی امن و امان عطا کیا گیا تھا۔ باب 21 الانبیاء، آیات 68-69

"انہوں نے کہا، "اس کو جلا دو اور اپنے معبودوں کی حمایت کرو، اگر تم عمل کرنا چاہتے ہو۔" ہم نے فرمایا اے آگ ابراہیم پر ٹھنڈک اور سلامتی ہو جا۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 13

میں نے کچھ عرصہ پہلے ایک خبر پڑھی تھی جس پر مختصراً بات کرنا چاہتا تھا۔ اس نے ان لوگوں کی جذباتی حالت کے بارے میں بتایا جو اپنی زندگی کے مختلف پہلوؤں جیسے کہ ان کے کام، ذاتی اور سماجی زندگی میں توازن قائم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک چیز جو کسی شخص کو اس سے وابستہ تناؤ سے بچنے میں مدد دے سکتی ہے وہ ہے متوازن ذہنی حالت کو اپنانا۔ یہ تب ہوتا ہے جب کوئی اپنے جذبات کو اس طرح قابو میں رکھنے کی کوشش کرتا ہے کہ وہ خود کو انتہائی جذباتی حالتوں کا تجربہ نہ ہونے دے، کیونکہ یہ اکثر تناؤ اور ذہنی عارضے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کی طرف قرآن مجید کی سورہ 57 الحديد آیت 23 میں اشارہ کیا گیا ہے

"تاکہ تم اس چیز پر نا امید نہ ہو جو تم سے چھوٹ گئی ہے اور جو کچھ اس نے تمہیں دیا ہے اس "پر فخر نہیں کریں گے۔"

اسلام کسی کو جذبات کے اظہار سے منع نہیں کرتا، کیونکہ یہ انسان ہونے کا ایک حصہ ہے۔ لیکن یہ دماغ کی متوازن حالت کا مشورہ دیتا ہے جس کے تحت کوئی ایک انتہائی جذبات سے دوسرے جذبات میں نہیں جھولتا۔ مشکل حالات میں اداس ہونا قابل قبول ہے لیکن مایوس نہیں ہونا چاہیے، جو کہ انتہائی اداسی ہے، کیونکہ یہ اکثر دیگر ذہنی عوارض جیسے کہ ڈپریشن کا باعث بنتا ہے۔ اور خوش رہنا قابل قبول ہے لیکن انسان کو ضرورت سے زیادہ خوش نہیں ہونا چاہیے یعنی خوش ہونا کیونکہ یہ اکثر دونوں جہانوں میں گناہوں اور پشیمانیوں کا باعث بنتا ہے۔ ایک مسلمان کو مشکل کے وقت ان لاتعداد نعمتوں کو یاد کر کے ایک متوازن دماغی حالت حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جو انتہائی اداسی یعنی مایوسی کو روکتی ہیں۔ اور آسانی کے وقت ان کو یاد رکھنا چاہیے کہ جو چیز انہیں خوش کرتی ہے اس کے لیے ان سے جوابدہ ہو گا اور اگر وہ اس کا غلط استعمال کریں گے یا اس سے منسلک فرائض کی ادائیگی میں کوتاہی کریں گے تو انہیں اس کی سزا کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر وہ نعمتوں کو اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے استعمال کریں تو باب 14 ابراہیم، آیت 7 دونوں جہانوں میں مزید برکات حاصل کریں گے۔

اور یاد کرو جب تمہارے رب نے اعلان کیا کہ اگر تم شکر کرو گے تو میں تم پر ضرور اضافہ "کروں گا۔"

اس طرح کا برتاؤ انسان کو حد سے زیادہ خوش ہونے سے روک دے گا، یعنی پرجوش۔

دماغ کی متوازن حالت ہمیشہ بہترین ہوتی ہے جو انتہائی موڈ کے منفی اثرات کو روکتی ہے۔ یہ ایک مسلمان کو حقیقی ذہنی سکون اور اللہ تعالیٰ کی اطاعت کے قریب لے جائے گا، جس میں اس کے احکام کو پورا کرنا، اس کی ممانعتوں سے پرہیز کرنا اور تقدیر کا صبر کے ساتھ سامنا کرنا شامل ہے، روایات رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق۔ اس پر یہ دونوں جہانوں میں ایک باب 16 متوازن ذہنی حالت اور دماغ اور جسم کا سکون حاصل کرنے میں مزید مدد کرتا ہے۔  
:النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ "زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔"

## دماغ اور جسم کا سکون - 14

بہت سے لوگ اس مادی دنیا میں زیادہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں حالانکہ وہ پہلے ہی بہت ساری دنیاوی کامیابیاں حاصل کر چکے ہیں۔ حالانکہ اسلام اس قسم کی ذہنیت کی ممانعت نہیں کرتا جب تک کہ حرام چیزوں سے اجتناب کیا جائے ایک مسلمان کو ایک اہم حقیقت کو سمجھنا چاہیے۔ یہ ظاہر ہے کہ ذہنی سکون بہت سی دنیاوی چیزوں سے حاصل نہیں ہوتا، جیسے کہ دولت۔ درحقیقت، یہ لوگ اکثر ایسے ہوتے ہیں جو ڈپریشن کا شکار ہو کر یہاں تک کہ خودکشی بھی کر لیتے ہیں۔ انسان کی دنیاوی خواہشات اس طرح پیدا کی گئی ہیں کہ خواہ وہ کچھ بھی حاصل کر لے اس کے عقیدے اور سماجی رتبے سے قطع نظر وہ ہمیشہ اس سے زیادہ کی خواہش کرتا ہے۔ مثال کے طور پر جو فرعون حضرت موسیٰ علیہ السلام کے زمانے میں تھا، اس نے ہر اس دنیاوی نعمت کو حاصل کیا جس کا تصور بھی کیا جا سکتا تھا، پھر بھی اسے ذہنی سکون اور اطمینان حاصل نہ ہوا۔ اس کے بجائے اس کی مزید خواہش نے اسے اس مرحلے پر دھکیل دیا کہ وہ خدا کی طرح پوجا کرنے کی خواہش رکھتا تھا۔ باب 79 نزیات، آیت 24

”اور کہا کہ میں تمہارا سب سے بڑا رب ہوں۔“

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ انسان جو بھی خواہشات پوری کرتا ہے وہ اسے مزید چیزوں کی خواہش کی طرف لے جاتا ہے۔ ایک شخص جس کے پاس دو گھر ہیں تین چاہتے ہیں۔ کروڑ پتی ارب پتی بننا چاہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے صحیح بخاری نمبر 6439 میں موجود ایک حدیث میں تنبیہ کی ہے کہ جس کے پاس سونے کی ایک وادی ہے وہ دوسری 6439 ہی خواہش کرے گا۔ ایک مسلمان جو حقیقی ذہنی سکون چاہتا ہے، جو زمین کے خزانوں سے زیادہ اپنی دنیاوی خواہشات کو محدود کریں۔ جتنا وہ ان کو محدود کریں گے اور صرف قیمتی ہے، اس لیے اپنی ضروریات اور ذمہ داریوں کو پورا کریں گے اتنا ہی انہیں ذہنی سکون ملے گا۔ یہ ذہنیت مشغولیت کے دروازے بند کر دیتی ہے اور مزید دنیاوی چیزوں کے لیے جدوجہد کرتی ہے جس کے نتیجے میں دماغ اور جسم دونوں کو سکون ملتا ہے۔ اگر کوئی مسلمان اس کو اللہ تعالیٰ کی اطاعت کے ساتھ جوڑتا ہے جس میں اس کے احکام کو پورا کرنا، اس کی ممانعتوں سے اجتناب کرنا اور تقدیر کا صبر کے

ساتھ سامنا کرنا شامل ہے ، تو انہیں حقیقی ذہنی سکون حاصل ہو گا جو ان کی زندگی کے ہر پہلو تک پھیلا ہوا ہے۔ دونوں جہانوں .لیکن ان کی جتنی زیادہ دنیاوی خواہشات ہوں گی اتنا ہی ان کا دماغ اور جسم ان میں مشغول ہوں گے اور اس طرح وہ حقیقی ذہنی سکون سے دور ہوں گے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 15

مسلمانوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ مثبت سوچ اپنائیں کیونکہ یہ مشکلات سے نمٹنے کے لیے ان کی مدد کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے تاکہ وہ اللہ تعالیٰ کے فرمانبردار رہیں۔ جب بھی کسی شخص کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اسے ہمیشہ ایک سچائی کو سمجھنا چاہیے کہ مشکل اس سے کہیں زیادہ خراب ہو سکتی تھی۔ اگر یہ دنیاوی مسئلہ تھا تو انہیں شکر گزار ہونا چاہئے کہ یہ ان کے ایمان کو متاثر کرنے والی مصیبت نہیں تھی۔ مشکل کے ساتھ آنے والے فوری غم پر غور کرنے کے بجائے انہیں انجام اور اس انعام پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے جو اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے صبر کا مظاہرہ کرنے والوں کے لیے منتظر ہے۔ جب کوئی شخص چند نعمتوں سے محروم ہو جائے تو اسے چاہیے کہ وہ ان گنت نعمتوں کا ذکر کرے جو اس کے پاس موجود ہیں۔ ہر مشکل میں ایک مسلمان کو قرآن کریم کی وہ آیت یاد رکھنی چاہیے جو مسلمانوں کو یاد دلاتی ہے کہ مشکلات اور آزمائشوں میں بہت سی حکمتیں پوشیدہ ہیں جن کا انہوں نے مشاہدہ نہیں کیا۔ لہذا وہ جس صورتحال کا سامنا کر رہے ہیں وہ اس صورتحال سے بہتر ہے جس کی ان کی خواہش تھی۔ باب 2 البقرہ، آیت 216

لیکن شاید آپ کو کسی چیز سے نفرت ہو اور وہ آپ کے لیے اچھی ہو۔ اور شاید آپ کو ایک چیز پسند ہے اور وہ آپ کے لیے بری ہے۔ اور اللہ جانتا ہے اور تم نہیں جانتے۔

آخر میں، ایک مسلمان کو ان حقائق اور دیگر پر غور کرنا چاہیے تاکہ وہ ایک مثبت سوچ اپنائے جو کہ مشکلات سے اس طرح نمٹنے کے لیے کلیدی عنصر ہے جس سے دونوں جہانوں میں بے شمار نعمتیں حاصل ہوتی ہیں۔ یاد رکھیں، کپ آدھا خالی نہیں ہے بلکہ آدھا بھرا ہوا ہے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 16

میں نے کچھ عرصہ پہلے ایک خبر پڑھی تھی جس پر مختصراً بات کرنا چاہتا تھا۔ اس نے خودکشی کے ایک معاملے کی اطلاع دی جو ڈپریشن اور شدید غم کی وجہ سے ہوا تھا۔ مسلمانوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی فرماں برداری میں کوشش کریں، اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کو ان طریقوں سے استعمال کریں جو اس کی خوشنودی کا باعث ہوں، جیسا کہ قرآن پاک اور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ جیسا کہ اس نے اس طرز عمل کے لیے دونوں جہانوں میں اچھی زندگی کی ضمانت دی ہے۔ باب 16 النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ زندگی "بسر کریں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔"

یہ اچھی زندگی ایک مسلمان کو شدید غم، افسردگی اور دیگر شدید مزاج اور دماغی عوارض سے بچائے گی جو انسان کی زندگی کو تباہ کر سکتے ہیں۔ اگرچہ مسلمانوں کو ایسی مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا جس سے وہ غمگین ہوں گے لیکن اگر وہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی اطاعت کریں گے تو یہ غم کبھی انتہا نہیں کرے گا اور ان کی ساری زندگی کو طویل مدتی بنیادوں پر متاثر کرے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک مسلمان جو اللہ تعالیٰ کی فرمانبرداری میں کوشش کرتا ہے، اس کے پاس ہر مانے بغیر اور ڈپریشن اور یہاں تک کہ خودکشی کے بغیر اپنی مشکلات میں آگے بڑھنے کی بہترین وجہ ہے۔ مثال کے طور پر، وہ ان گنت انعامات کے منتظر ہیں جو مریض کو دیا جائے گا۔ باب 39 از زمر، آیت 10

”بے شک، مریض کو ان کا اجر بغیر حساب کے دیا جائے گا [یعنی حد]۔“

جبکہ جو مسلمان اللہ تعالیٰ کی اطاعت میں کوشش نہیں کرتا اور صرف زبان سے مسلمان ہونے کا دعویٰ کرتا ہے اسے یہ رویہ اور اچھی زندگی نہیں دی جائے گی۔ اور جب بھی انہیں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو یہ انہیں انتہائی موڈ اور ذہنی خرابیوں کی طرف لے جائے گا جو ان کی پوری زندگی کو تباہ کر دے گا۔ اس کا اطلاق ان لوگوں پر بھی ہو سکتا ہے جو صرف بنیادی فرائض کو پورا کرتے ہیں اور جو نعمتیں اللہ تعالیٰ کی رضامندی کے لیے عطا کی گئی ہیں، جیسے کہ ان کے وقت، صحت اور مال کو استعمال کرنے میں ناکام رہتے ہیں، کیونکہ وہ ان نعمتوں کے ذریعے اس کی نافرمانی کرتے ہیں۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 17

میں نے کچھ عرصہ پہلے ایک خبر پڑھی تھی جس پر مختصراً بات کرنا چاہتا تھا۔ اس نے جدید دنیا میں اپنے تمام دنیوی فرائض کو متوازن کرنے اور پورا کرنے میں دشواری اور اس سے وابستہ تناؤ کے بارے میں بتایا۔ مسلمانوں کو سمجھ لینا چاہیے کہ اگر وہ اس مشترکہ تناؤ سے بچنا چاہتے ہیں تو انہیں ہر کام اور ذمہ داری کو صحیح طور پر ترجیح دینی چاہیے۔ یہ تبھی ممکن ہے جب کوئی اپنی خواہشات یا دوسروں کی خواہشات کے بجائے اسلام کی تعلیمات کے مطابق ایسا کرے۔ جب بھی کوئی اسلام میں تجویز کردہ ترجیحات کی فہرست کو دوبارہ ترتیب دیتا ہے تو یہ ہمیشہ مشکلات اور دباؤ کا باعث بنتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب کوئی مادی دنیا میں اپنی ضرورتوں اور ضرورتوں سے بڑھ کر کوشش کرتا ہے اور اپنی دوسری ذمہ داریوں جیسے کہ اپنے بچوں کی صحیح پرورش سے غافل ہو جاتا ہے، تو یہ اسے اپنے حاصل کردہ چیزوں اور اپنے گمراہ بچوں دونوں سے تناؤ کے سوا کچھ نہیں دے گا۔ جو اپنے فرائض کو صحیح طریقے سے ادا نہیں کرتا وہ یونیورسٹی کے اس طالب علم کی طرح ہے جو اپنے امتحانات کی تیاری پر تفریح کو ترجیح دیتا ہے۔ یہ صرف انہیں غریب ڈگری اور مشکل کام حاصل کرنے کی طرف لے جاتا ہے۔ غلط طریقے سے ترجیح دینے کی وجہ سے انہوں نے یونیورسٹی میں چند سال کی تفریح کے لیے ایک اچھی نوکری کے ذریعے آسان زندگی کو ترک کر دیا جو طویل عرصے میں مشکل زندگی کا باعث بنتی ہے۔

غلط طریقے سے ترجیح دینا انسان کی زندگی کے ہر پہلو کو متاثر کرتا ہے اور یہ گناہوں کا باعث بن سکتا ہے اگر کوئی اللہ کے اوپر لوگوں کی اطاعت کرے۔ اس لیے مسلمانوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اسلام کی اس ترجیح کی پیروی کریں جس کا آغاز اللہ سبحانہ و تعالیٰ اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی اطاعت سے ہوتا ہے۔ یہ صرف اسلامی علم کی تلاش اور اس پر عمل کرنے سے ہی حاصل کرنا ممکن ہے۔ اس کے ذریعے ایک مسلمان اپنی زندگی میں ہر چیز اور ہر ایک کو صحیح طور پر ترجیح دے گا اور جو نعمتیں عطا کی گئی ہیں ان کو اللہ تعالیٰ کی رضا مندی کے لیے استعمال کرے گا جیسا کہ قرآن پاک اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ اس پر اس سے دنیا میں ذہنی اور جسمانی سکون اور آخرت میں لازوال نعمتوں کا قیمتی اور نادر تحفہ:

باب 16 النحل، آیت 97 ملے گا۔



## دماغ اور جسم کا سکون - 18

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ مسلمانوں کو اکثر یہ باور کرایا جاتا ہے کہ اگرچہ قرآن پاک اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات کو سیکھنا اور اس پر عمل کرنا آخرت میں جنت کی طرف لے جاتا ہے، پھر بھی اگر وہ یہ راستہ اختیار کریں گے تو وہ بدبخت ہوں گے۔ اس دنیا میں وہ اس بات کے قائل ہیں کہ اس دنیا میں امن صرف اپنی خواہشات کو پورا کرنے میں مضمحل ہے جبکہ اسلام انسان کو اپنی خواہشات پر قابو پانے کا درس دیتا ہے نہ کہ ان کو آزاد کرنے کا۔ تو ان کے ذہن میں اس دنیا میں امن اور اگلے جہان کا امن دونوں دو مختلف راستوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ سراسر غلط ہے، جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے درحقیقت دونوں جہانوں میں ایک ہی صراط مستقیم یعنی اسلام کے راستے میں ذہنی سکون رکھا ہے۔ سوشل میڈیا، فیشن اور کلچر سے بے وقوف نہیں بننا چاہیے اور اس کے بجائے ہمیشہ یہ ذہن میں رکھنا چاہیے کہ دلوں کا کنٹرول کرنے والا، جو کہ ذہنی سکون کا مرکز ہے، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی نہیں۔ یعنی اللہ تعالیٰ ہی فیصلہ کرتا ہے کہ اس دنیا میں سکون کس کو ملے، جس طرح وہ اکیلا فیصلہ کرتا ہے کہ آخرت میں جنت کس کو ملے گی۔ لہذا انسان کو اللہ تعالیٰ کی مخلصانہ اطاعت میں دونوں جہانوں میں سکون حاصل کرنا چاہیے۔ اس میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اس کو خوش کرنے کے طریقے سے عطا کی گئی ہیں، جیسا کہ قرآن پاک اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ باب 16 النحل، آیت 97:

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ زندگی " " دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔

اگر کوئی یہ غلط سمجھتا ہے کہ دنیا میں سکون اور آخرت کا سکون دو مختلف راستوں سے حاصل ہوتا ہے تو وہ لامحالہ اس دنیا میں ذہنی سکون حاصل کرنے کی کوشش کرے گا اور آخرت کی تیاری میں عملی طور پر تاخیر کرے گا۔ یہ رویہ انہیں دونوں جہانوں میں ذہنی سکون حاصل کرنے سے روکے گا۔ باب 20 طہ، آیات 124-126:

اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی، اور ہم اسے قیامت" کے دن اندھا اٹھائیں گے۔ "وہ کہے گا اے میرے رب تو نے مجھے اندھا کیوں اٹھایا جب کہ میں دیکھ رہا تھا؟) اللہ (فرمائے گا کہ اسی طرح ہماری نشانیاں تیرے پاس آئیں اور تو نے ان کو بہلا دیا اور اسی طرح آج کے دن تجھے بہلا دیا جائے گا۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 19

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ یہ بڑے پیمانے پر قبول کیا جاتا ہے کہ جب کوئی ایجاد اپنے وجود کے بنیادی مقصد کو پورا کرنے میں ناکام ہو جاتی ہے تو اسے ناکامی سمجھا جاتا ہے، چاہے اس میں بہت سی اچھی خصوصیات ہوں۔ مثال کے طور پر، بہت سے بہترین خصوصیات کے ساتھ ایک فون، جیسے کہ ایک اعلیٰ معیار کا کیمرہ، ناکامی تصور کیا جائے گا اگر اسے فون کالز کرنے کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا، جو کہ اس کا بنیادی کام ہے۔ اسی طرح انسان ایک خاص مقصد کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی ایجاد اور تخلیق ہیں۔ باب 51 ذریات، آیت 56

”اور میں نے جنوں اور انسانوں کو اس لیے پیدا نہیں کیا کہ وہ میری عبادت کریں۔“

بنی نوع انسان کا واحد مقصد عبادت، مطلب، اللہ تعالیٰ کی اطاعت کرنا ہے۔ اس مخلصانہ اطاعت میں اللہ تعالیٰ کے احکامات کی تعمیل، اس کی ممانعتوں سے اجتناب اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات کے مطابق صبر کے ساتھ تقدیر کا مقابلہ کرنا شامل ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ وہ ہر اس نعمت کو استعمال کرے گا جو اسے اللہ کی طرف سے عطا کی گئی تھی، ان طریقوں سے جو اسے پسند کرتے ہیں۔

لیکن جو شخص اپنے مقصد کو پورا کرنے میں ناکام رہتا ہے وہ ایک بے مقصد اور بے مقصد زندگی گزارتا ہے، چاہے وہ بہت زیادہ دنیوی کامیابی حاصل کر لے۔ جب کوئی معاشرے کا مشاہدہ کرتا ہے تو یہ بالکل واضح ہوتا ہے۔ وہ واضح طور پر دیکھیں گے کہ جن لوگوں نے بہت زیادہ دنیاوی کامیابیاں حاصل کی ہیں وہ کسی دوسرے کے مقابلے میں سب سے زیادہ بے چینی، تناؤ، ذہنی دباؤ اور منشیات اور شراب کے عادی ہیں۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب وہ اپنے مقصدِ تخلیق کو پورا کرنے میں ناکام

رہتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا غلط استعمال کرتے ہیں۔ باب 20  
طہ، آیت 124:

"اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، یقیناً اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی۔"

ایک مسلمان کو اپنے آپ کو یہ یقین کرنے میں دھوکہ نہیں دینا چاہئے کہ ان کی ایک بامقصد زندگی ہے، اگر وہ اپنی دنیاوی نعمتوں کو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے استعمال کرنے میں ناکام رہتے ہیں خواہ وہ بنیادی فرائض جیسے کہ پانچ وقت کی فرض نمازیں ادا کرتے ہوں۔ کسی کا مقصد چند یومیہ اور سالانہ رسومات اور طریقوں سے آگے بڑھنا ہے۔ یہ درحقیقت کسی کی ہر سانس اور زندگی کے ہر پہلو جیسے مالی، نجی، سماجی، کام اور خاندانی زندگی کا احاطہ کرتا ہے۔ جو مسلمان اپنے مقصد کو پورا کرنے میں ناکام رہتا ہے وہ اس گلدان کی طرح ہے جو باہر سے خوبصورت نظر آتا ہے جیسا کہ وہ بنیادی فرائض کو پورا کرتے ہیں لیکن جس طرح گلدان اندر سے خالی ہے اسی طرح ان کی زندگی بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے مسلمان جو بنیادی فرائض کی ادائیگی کرتے ہیں وہ اب بھی ذہنی تناؤ اور ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں کیونکہ وہ یہ سمجھنے میں ناکام رہتے ہیں کہ ان کا مقصد ان کی پوری زندگی کا احاطہ کرتا ہے، نہ صرف دن کے چند گھنٹے یا سال کے چند دن۔

مسلمانوں سمیت بہت سے لوگوں کی طرف سے اس حقیقت کو نظر انداز کرنے کی ایک اہم وجہ معاشرہ فیشن، ثقافت اور سوشل میڈیا کی اندھی تقلید ہے۔ جب کوئی اپنی عقل کو استعمال کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے، تو وہ جھوٹا یقین کریں گے کہ ایک بامعنی زندگی دنیاوی چیزوں میں ملتی ہے، جیسے کہ دولت، کیریئر، دوست یا خاندان۔ انسان کو چوپایوں کی طرح کام کرنے سے گریز کرنا چاہیے اور اس کے بجائے اسلامی تعلیمات سے سیکھنا چاہیے اور دوسروں کی زندگی کے انتخاب اور ان کے نتائج کا مشاہدہ کرنا چاہیے۔ جب کوئی صحیح طریقے سے اس پر عمل کرے گا تو وہ سمجھے گا کہ ایک بامعنی وجود دنیاوی چیزوں کے حصول میں مضمر نہیں ہے، یہ صرف تخلیق کے مقصد کو پورا کرنے میں مضمر ہے، بالکل اسی طرح جس طرح کسی ایجاد کو قدر دی جاتی ہے جو تخلیق کے اپنے بنیادی کام کو پورا کرتی ہے۔ اس کو نہ پہچاننا ہی انسانیت کا اصل المیہ ہے۔



## دماغ اور جسم کا سکون - 20

قرآن کریم اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات کے سب سے بنیادی مقاصد میں سے ایک یہ ہے کہ لوگوں کے لیے اس دنیا میں جسمانی اور ذہنی سکون حاصل کیا جائے۔ باب 13 الرعد، آیت 28:

“بلاشبہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔”

:اور باب 16 النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ زندگی " " دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔

یہ تب ہی حاصل ہوتا ہے جب کوئی شخص ہدایت کے ان دو ذرائع کی خلوص نیت سے اطاعت کرتا ہے اور اس کی پیروی کرتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ ان نعمتوں کو صحیح طریقے سے استعمال کرنے کی راہنمائی کرتا ہے جو انہیں عطا کی گئی ہیں، یعنی اللہ تعالیٰ کو خوش کرنے کے طریقوں سے، اور چیزوں اور لوگوں کو ترجیح دینے میں ان کی مدد کرتا ہے۔ اپنی زندگی میں صحیح طریقے سے تاکہ وہ ذہنی اور جسمانی سکون حاصل کریں۔ یہ کتابوں کی لائبریری کی طرح ہے جس کو صحیح ترتیب سے ترتیب دیا گیا ہے، جس کی مدد سے ایک شخص اپنی ضرورت کی کتاب کو کم سے کم پریشانی کے ساتھ آسانی سے تلاش کر سکتا ہے۔ جب کہ جو شخص ہدایت کے دو ذرائع کی ہدایت پر عمل کرنے میں ناکام رہتا ہے، اس طرح ان کی عطا کردہ نعمتوں کا غلط استعمال کرتا ہے اور اپنی

زندگی میں چیزوں اور لوگوں کو غلط ترجیح دیتا ہے، وہ کتابوں کی لائبریری کی طرح ہے جو بالکل غیر منظم ہے۔ اس لائبریری میں کسی مخصوص کتاب کو تلاش کرنا انتہائی مشکل، دباؤ اور وقت طلب کام ہو گا اور ہو سکتا ہے کہ کسی شخص کو اپنی خواہش کی کتاب بھی نہ ملے۔

بالکل ایک منظم لائبریری کی طرح، جب کوئی شخص رہنمائی کے دو ذرائع کی خلوص نیت سے اطاعت کرتا ہے اور اس کی پیروی کرتا ہے تو وہ اپنی زندگی میں ہر چیز کو اس کی صحیح جگہ پر رکھتا ہے، اس طرح وہ ذہنی اور جسمانی سکون کی طرف لے جاتا ہے۔ باب 10 یونس، آیات 57-58

اے لوگو تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت اور سینوں کے لیے شفا اور مومنوں کے لیے ہدایت اور رحمت آئی ہے۔ کہہ دو کہ اللہ کے فضل اور اس کی رحمت سے، اسی میں وہ خوش ہوں، یہ اس سے بہتر ہے جو وہ جمع کرتے ہیں۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 21

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ یہ عام طور پر قبول کیا جاتا ہے کہ ذہنی اور جسمانی سکون حاصل کرنے کے لیے ایک منظم اور متوازن ذہنی اور جسمانی حالت حاصل کرنا ضروری ہے۔ مثال کے طور پر، ایک منظم اور متوازن حالت کتابوں کی ایک لائبریری کی طرح ہوتی ہے جو اچھی ترتیب سے ترتیب دی جاتی ہے، جس سے کسی کو اپنی خواہش کی کتاب آسانی سے مل جاتی ہے۔ جبکہ ایک غیر منظم اور غیر متوازن حالت کتابوں کی ایک غیر منظم لائبریری کی طرح ہوتی ہے جو کسی مخصوص کتاب کو تلاش کرنا مشکل اور دباؤ کا باعث بنتی ہے۔ دماغ اور جسم کی ایک منظم اور متوازن حالت انسان کو اپنی زندگی میں ہر چیز اور ہر ایک کو ان کے مناسب مقام پر رکھنے کی اجازت دیتی ہے جس کے تحت وہ اپنی زندگی کے کچھ پہلوؤں میں انتہا پسندی سے گریز کرتے ہیں جبکہ دوسرے پہلوؤں کو نظر انداز کرتے ہیں۔ اس سے دماغ اور جسم کو سکون ملتا ہے۔

لیکن یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ کوئی بھی معاشرے، فیشن اور ثقافت کی پیروی کرتے ہوئے یہ نتیجہ حاصل نہیں کر سکتا، کیونکہ یہ چیزیں فطرتاً چست ہیں اور اکثر ایک انتہا سے دوسری انتہا کی طرف جھولتی ہیں۔ مثال کے طور پر، جو کچھ سال پہلے منحرف رویہ سمجھا جاتا تھا آج اسے معمول سمجھا جاتا ہے۔ جس چیز کو معاشرہ سب سے اہم چیز سمجھتا تھا، جیسے کہ شادی کرنا، چند نسلیں پہلے، اب اسے وقت اور توانائی کا ضیاع قرار دے کر مسترد کیا جا رہا ہے۔ اتنا عرصہ نہیں گزرا معاشرہ لوگوں سے خود کو قربان کرنے اور دوسروں کے جذبات اور خوشی کو اپنی ذات پر ترجیح دینے کی ترغیب دے گا۔ جبکہ آج کل کا معاشرہ لوگوں پر زور دیتا ہے کہ وہ صرف اپنی خواہشات کی تکمیل کی فکر کریں اور دوسروں کی تنقید کو نظر انداز کریں چاہے وہ تعمیری ہو یا نہ ہو۔ یعنی ہر حال میں اپنی خوشی کا خیال رکھنا چاہیے۔ مثالیں لامتناہی ہیں کہ کس طرح معاشرہ، سوشل میڈیا، فیشن اور ثقافت ہمیشہ ایک انتہا سے دوسری انتہا کی طرف جھکتے رہے ہیں۔ یہ رویہ ہمیشہ انسان کو دماغ اور جسم کی ایک منظم اور متوازن حالت حاصل کرنے سے روکتا ہے، جس سے دماغ اور جسم کا سکون ہوتا ہے۔

انتہا پسندی سے بچنے کا واحد طریقہ اسلامی تعلیمات کو سیکھنا اور ان پر عمل کرنا ہے، کیونکہ وہ انسانی فطرت کے مطابق ہیں، جو کہ لازوال چیز ہے، اور یہ تعلیمات سماج، سوشل میڈیا، فیشن اور ثقافت جیسی بے ہنگم چیزوں کے ساتھ نہیں چلتی ہیں۔ جب کوئی اسلامی تعلیمات کو مضبوطی سے تھامے گا تو وہ اپنی زندگی میں ہر چیز اور ہر چیز کو ان کی صحیح جگہ پر رکھ دے گا اور اپنی زندگی کے بعض پہلوؤں میں انتہا پسندی سے گریز کرے گا جبکہ دوسری چیزوں کو نظر انداز کرے گا۔ یہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ وہ ایک منظم اور متوازن حالت حاصل کریں، جس کے نتیجے میں دونوں جہانوں میں دماغ اور جسم کا سکون حاصل ہوتا ہے۔ باب 16 النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ زندگی " " دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 22

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ اگرچہ انسان دونوں جہانوں میں ذہنی اور جسمانی سکون کے سرچشمے سے بھٹک جاتا ہے، یعنی اللہ تعالیٰ کی مخلصانہ اطاعت، جس میں بہت سے لوگوں کی طرف سے عطا کی گئی نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے۔ عوامل، صرف دو بڑے عوامل پر بات کی جائے گی۔

پہلا عنصر وہ رویہ ہے جو انسان کو اکثر لوگوں کی اندھی تقلید کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ ہر قوم نے اپنے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے خلاف جو دلیلیں پیش کیں، جنہوں نے انہیں ایک بہتر اور اعلیٰ ضابطہ حیات کی طرف بلایا، وہ یہ تھا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم اور ان کے قلیل تعداد کے ماننے والے کیسے درست ہوسکتے ہیں؟ جبکہ لوگوں کی اکثریت جنہوں نے انہیں مسترد کیا، وہ غلط ہیں۔ جب کوئی معاشرہ، سوشل میڈیا، فیشن اور کلچر کا مشاہدہ کرے گا تو وہ یقین کرے گا کہ حقیقی ذہنی سکون اپنی خواہشات کو پورا کرنے اور دنیاوی آسائشات، جیسے دولت، بڑا گھر، کاروبار اور کیریئر حاصل کرنے میں ہے۔ جبکہ اسلام کی تعلیمات پر عمل کرنے والے اس بات پر اصرار کرتے ہیں کہ قلبی سکون صرف اللہ تعالیٰ کی سچی اطاعت میں مضمر ہے، جس میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اللہ تعالیٰ کی رضامندی کے لیے عطا کی گئی ہیں۔ اس رویے سے بھک جانے سے بچنے کے لیے جو اکثریت کی پیروی کرنے کی ترغیب دیتا ہے، ایسے لوگوں کا مشاہدہ اور غور کرنا چاہیے جو پہلے ذکر کی گئی دنیاوی چیزیں حاصل کرتے ہیں اور کس طرح وہ چیزیں ان کے تناؤ، اضطراب اور افسردگی کو بڑھاتی ہیں اور انہیں نشہ آور چیزوں کی طرف راغب کرتی ہیں۔ اور یہاں تک کہ خودکشی۔ دوسری طرف وہ لوگ جنہوں نے سچے دل سے اللہ تعالیٰ کی اطاعت کی، وہ دنیاوی آسائشوں کی کمی کے باوجود سکون کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں۔

دوسرا عنصر یہ ہے کہ جب شیطان کسی شخص کو یہ باور کرائے کہ اگر وہ اپنی دنیاوی خواہشات کو ترک کر کے ان نعمتوں کو استعمال کرے جو اسے اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے دی گئی ہیں تو وہ اس دنیا میں کبھی بھی خوشی اور سکون کی طرح خوش نہیں رہ سکتے۔ دماغ کا براہ راست تعلق خواہشات کو پورا کرنے سے ہے۔ اگرچہ یہ بات کسی کو بھی کم نہیں لگتی لیکن یہ ایک دھوکے کے

سوا کچھ نہیں۔ سچی بات یہ ہے کہ ذہنی سکون ایک ذہنی کیفیت ہے جو کسی کے دل میں پائی جاتی ہے۔ لوگوں کے دلوں پر قابو پانے والا اللہ ہی اکیلا ہے۔ اگر وہ چاہتا ہے تو اس میں امن پیدا کرتا ہے اور اگر وہ چاہتا ہے تو اس میں تاریکی اور تنگی کو داخل کرتا ہے۔ ان نتائج کا دنیاوی نعمتوں سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ نتائج براہ راست اس بات سے جڑے ہوئے ہیں کہ کتنا یا چھوٹا شخص خلوص کے ساتھ اللہ تعالیٰ کو یاد کرتا ہے اور اس کی اطاعت کرتا ہے، ان نعمتوں کو استعمال کرتے ہوئے جو اس کی خوشنودی کے لیے دی گئی ہیں، جیسا کہ قرآن پاک اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ اور اس پر درود ہو۔ اگر کوئی اللہ تعالیٰ کی اطاعت کرے گا تو وہ ان کے دل میں سکون ڈال دے گا۔ باب 16 النحل، آیت 97

جو کوئی نیک عمل کرے گا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ "زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔"

:اور باب 13 الرعد، آیت 28

"بلاشبہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔"

جبکہ اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کرنے والا اپنے دل میں تاریکی پائے گا چاہے ان کے قدموں میں دنیا ہی کیوں نہ ہو۔ باب 20 طہ، آیت 124

"اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، یقیناً اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی۔"

وہ تفریح اور تفریح کے لمحات کا تجربہ کر سکتے ہیں لیکن مجموعی طور پر ان کی زندگی دکھی ہو گی۔ باب 9 توبہ آیت 82

"پس وہ تھوڑا ہنسیں اور )پھر (اس کے بدلے میں زیادہ روئیں جو وہ کھاتے تھے۔"

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ جب خبروں، سوشل میڈیا اور دنیاوی آسائشوں کے مزے لوٹتے والوں کا موازنہ اللہ تعالیٰ کی اطاعت کرنے والوں سے ہوتا ہے تو یہ دونوں نتائج ظاہر ہوتے ہیں۔

نتیجہ اخذ کرنے کے لیے، ایک مسلمان کو ان دو عوامل سے بچنا چاہیے جو انسان کو دونوں جہانوں میں امن حاصل کرنے سے روکتے ہیں۔ اس کا ایک پہلو اسلام کی تعلیمات کو سیکھ کر اس پر عمل کر کے مضبوط ایمان حاصل کرنا ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ وہ زندگی میں صحیح راستے کا انتخاب کریں، چاہے اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ لوگوں کی اکثریت کی ذہنیت کی مخالفت کرتے ہیں۔ دونوں جہانوں میں ذہنی سکون حاصل کرنے کے لیے ادا کرنے کے لیے ایک چھوٹی سی قیمت۔ باب 31 33 لقمان، آیت

بے شک اللہ کا وعدہ سچا ہے، لہذا دنیا کی زندگی تمہیں دھوکے میں نہ ڈالے اور دھوکے باز [یعنی...]"  
"شیطان [سے اللہ کے بارے میں دھوکہ نہ کھائے۔"

## دماغ اور جسم کا سکون - 23

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ بہت سے لوگ جن میں مسلمان بھی شامل ہیں، ایسے مشورے اور معلومات کی تلاش کرتے ہیں جو ان کے ذہنی مسائل جیسے کہ تناؤ، اضطراب اور ڈپریشن کو دور کر سکتے ہیں، دنیاوی ذرائع سے، جیسے سیلف ہیلپ گرو، ماہر نفسیات اور مشیر۔ اگرچہ کچھ معلومات اور مشورے جو وہ ان ذرائع سے حاصل کر سکتے ہیں وہ اچھی ہے، کیونکہ یہ اسلام کی تعلیمات سے جڑی ہوئی ہے، پھر بھی ان کے مشورے اور معلومات کی اکثریت کارآمد نہیں ہوگی، کیونکہ یہ بہت سے عوامل کی وجہ سے محدود ہے۔ اسے مکمل طور پر مفید ہونے سے روکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک مشیر کا علم اور تجربہ ہمیشہ محدود رہے گا، اس سے قطع نظر کہ اس نے کتنی تعلیم حاصل کی ہے یا کتنے مریضوں کو اس نے مشورہ دیا ہے۔ ان کا نقطہ نظر ہمیشہ محدود رہے گا، کیونکہ وہ صرف ایک محدود نقطہ نظر سے دوسرے لوگوں کی ذہنیت اور رویے کا مشاہدہ اور تجربہ کر سکتے ہیں۔ وہ صرف یہ جانتے ہیں کہ مریض ان کے ساتھ کیا شیئر کرتا ہے اور بہت سے احساسات اور جذبات سے بے خبر ہیں جو ان کا مریض ان کے ساتھ شیئر نہیں کرتا ہے، کیونکہ وہ اسے الفاظ میں بیان کرنے کے لیے جدوجہد کر سکتے ہیں۔ محققین ان لوگوں کے نمونے تک محدود ہیں جو انہوں نے اپنے تجربات کے دوران لیے ہیں۔ یہ حدود عمر، نسل، نسل، سماجی طبقے، مذہب اور بہت سی چیزوں سے جڑی ہوئی ہیں۔ اس کے علاوہ، ایک مشیر یا سیلف ہیلپ گرو اپنے تجربات کی وجہ سے بعض رویوں اور رویوں کے لیے یا اس کے خلاف غیر شعوری تعصب کا حامل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک مرد مشیر زیادہ آسانی سے مرد کی ذہنیت کو سمجھ سکتا ہے۔ مشیر اپنے ذاتی تعلقات کی وجہ سے کسی خاص ذہنیت کی طرف جھک سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، جوڑوں کے علاج کے سیشن کا انعقاد کرتے وقت ایک کونسلر لاشعوری طور پر اپنی سابقہ بیوی کی تصویر بنا سکتا ہے۔ یہ تمام تعصبات ناگزیر ہیں کیونکہ انسان اپنے تجربات سے تشکیل پاتے ہیں اور ان کے لاشعور سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

صرف ایک ہی شخص کی ذہنی صحت کی مکمل مدد کر سکتا ہے جو ہر حال اور حالات میں مکمل طور پر غیر جانبدار ہو۔ جس کا علم مکمل طور پر ہر قسم کے جذبات، برتاؤ، سوچ اور خصوصیت پر محیط ہو، انسان کبھی بھی تجربہ کر سکتا ہے۔ جو ہر دماغی مرض کا علاج جانتا ہے۔ وہ جو دماغی حالات کی تشخیص میں غلطیوں سے پاک ہے۔ یہ سب کچھ اور اس سے زیادہ حاصل کرنے والا صرف اللہ تعالیٰ ہے۔ باب 67 الملک، آیت 14

"کیا وہ ان لوگوں کو نہیں جانتا جن کو اس نے پیدا کیا؟"

لہذا اگر کوئی شخص اپنے دماغی مسائل کا علاج چاہتا ہے تو اسے چاہیے کہ وہ قرآن پاک کی تعلیمات اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی سنتوں کو حاصل کرنے اور اس پر عمل کرنے کے ذریعے اللہ تعالیٰ سے اس کی تلاش کرے۔ اس طریقہ کے ذریعے دنیاوی علوم جو اسلامی تعلیمات کے متوازی چلتے ہیں ان کو بھی فائدہ پہنچے گا۔ باب 21 الانبیاء، آیت 10

بے شک ہم نے تم پر ایک کتاب نازل کی ہے جس میں تمہارا ذکر ہے، پھر کیا تم عقل نہیں کرو گے؟

:اور باب 10 یونس، آیت 57

اے لوگو، تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت اور سینوں میں جو کچھ ہے اس کے ”لیے شفا آئی ہے۔“

## دماغ اور جسم کا سکون - 24

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ جب بھی کوئی مادی دنیا کی حلال آسائشوں سے لطف اندوز ہونے کا ارادہ کرے گا تو وہ ہمیشہ یہ دیکھے گا کہ اس کے دل میں جو مٹھاس پیدا ہوتی ہے وہ بہت جلد ختم ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، جب کوئی چھٹی سے واپس آتا ہے تو چھٹی کے تجربے کی مٹھاس جلد ختم ہو جاتی ہے، اور اس لیے وہ اس مٹھاس کو دوبارہ تجربہ کرنے کے لیے اگلی چھٹی کا منصوبہ بنانا شروع کر دیتے ہیں۔ جب کوئی فلم یا ٹیلی ویژن شو دیکھنا ختم کر لیتا ہے تو محسوس ہونے والی مٹھاس جلد ختم ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں وہ مٹھاس کو دوبارہ تجربہ کرنے کے لیے کچھ اور دیکھنا چاہتے ہیں۔ یہ تمام گناہ یا بیہودہ چیزوں کے لیے درست ہے۔ تفریحی صنعت کو چلانے والی چیزوں کی مٹھاس کا دوبارہ تجربہ کرنے کی یہی خواہش ہے۔ دوسری طرف اللہ تعالیٰ کی خوشنودی سے جڑی ہوئی ہر چیز سے حاصل ہونے والی مٹھاس وہ چیز ہے جو ہمیشہ دل میں رہتی ہے۔ مثال کے طور پر جس مسلمان نے خلوص نیت سے حج کیا وہ کئی دہائیوں بعد بھی اپنے دل میں اس کی مٹھاس کو محسوس کرتا ہے۔ وہ مسلمان جو خلوص نیت سے کسی خیراتی منصوبے کو مکمل کرتا ہے، جیسے کہ مسجد کی تعمیر یا کسی یتیم کی کفالت، وہ آنے والے سالوں تک اس خیراتی کام کی مٹھاس محسوس کرتا رہے گا۔ اس حقیقت کی بنا پر جو شخص باطنی مٹھاس کو مسلسل محسوس کرنا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ اسے ان چیزوں میں تلاش کرے جن سے اللہ تعالیٰ راضی ہو، نہ کہ فضول یا گناہ کی باتوں میں۔

دوسری بات یہ ہے کہ یہ حقیقت ایک طاقتور علامت ہے جو اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ اس دنیا میں واقعی کیا اہمیت ہے۔ کوئی بھی چیز جو برقرار رہتی ہے اس کی قدر ہوتی ہے لیکن وہ چیزیں جو جلد ختم ہو جاتی ہیں وہ چست ہوتی ہیں اور اس وجہ سے ان کی کوئی قدر و قیمت نہیں ہوتی۔ باب 16 النحل، آیت 96

"تمہارے پاس جو کچھ ہے وہ ختم ہو جائے گا، لیکن جو اللہ کے پاس ہے وہ پائیدار ہے۔"

ہر شخص کی قدر اس کے مطابق ہوتی ہے جس کا وہ تعاقب کرتا ہے۔ اگر وہ پائیدار اور قیمتی چیز کی پیروی کریں گے تو ان کی قدر ہوگی اور ان کا امن اور عمل برقرار رہے گا۔ لیکن اگر وہ بے وقعت اور بے وقعت چیز کے پیچھے لگ جائیں تو ان کی لذت کا احساس جلد ختم ہو جائے گا اور ان کی زندگی بھی بے قیمت ہو جائے گی۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 25

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ اگرچہ معاشرہ، سوشل میڈیا، فیشن اور ثقافت لوگوں کو اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے ذہنی سکون حاصل کرنے کی تلقین کرتی ہے لیکن جب کوئی اسلامی تعلیمات اور ان لوگوں کی ذہنی صحت اور حالت پر غور کرے جو اپنی خواہشات کی تکمیل کے ذریعے ذہنی سکون حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ یہ عام عقیدہ بالکل غلط ہے۔ جو لوگ اپنی خواہشات پوری کرتے ہیں وہ اکثر ذہنی سکون سے سب سے زیادہ دور ہوتے ہیں، کیونکہ وہ اکثر ذہنی مسائل جیسے تناؤ، پریشانی، ڈپریشن اور خودکشی کے رجحانات کا شکار ہوتے ہیں اور اکثر منشیات اور شراب کی لت میں ڈوب جاتے ہیں۔

انسان کو یہ سمجھنا چاہیے کہ ذہنی سکون حاصل کرنا اور اپنی تمام خواہشات کو پورا کرنا کبھی نہیں مل سکتا، جیسے کہ آگ اور برف کبھی نہیں مل سکتی۔ جتنا کوئی ان دونوں میں سے ایک کو تلاش کرے گا اتنا ہی دوسرے سے آگے بڑھے گا، جس طرح مشرق کی طرف سفر کرنے والا مغرب سے آگے بڑھے گا۔ لہذا، کسی کو ایک یا دوسرے کے لیے چننا اور کوشش کرنی چاہیے دونوں کو حاصل کرنا، ہر حال میں، ممکن نہیں ہے۔ جیسا کہ کسی کی خواہشات کی تکمیل انہیں ذہنی سکون سے دور لے جاتی ہے اور ہر طرح کے ذہنی اور صحت کے مسائل کی طرف لے جاتی ہے، عقلمندانہ آپشن یہ ہے کہ ذہنی سکون حاصل کیا جائے اور اپنی تمام خواہشات کا تعاقب ترک کر دیا جائے۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے انسانی روحانی دل، سکون کا گھر بنایا اور کنٹرول کیا ہے، انہیں یہ سمجھنا چاہیے کہ وہ اسے صرف اس کی اطاعت سے حاصل کریں گے۔ اس میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اس نے کسی کو عطا کی ہیں ان طریقوں سے جو اسے خوش کرتے ہیں۔ اس کی وضاحت قرآن پاک میں اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں موجود ہے۔ جتنا زیادہ خلوص دل سے اللہ تعالیٰ کی اطاعت کرے گا، ان کی نعمتوں کو صحیح طریقے سے استعمال کر کے اتنا ہی زیادہ ذہنی سکون حاصل کرے گا۔ ذہنی سکون جو کسی بھی دنیاوی خواہش کو پورا کرنے سے زیادہ قیمتی اور اطمینان بخش ہے۔ یعنی ذہنی سکون کے ذریعے دنیا اور آخرت دونوں میں اپنی دنیاوی خواہشات کو ترک کرنے سے زیادہ معاوضہ ملتا ہے۔ باب 13 الرعد، آیت 28:

”بلاشبہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔“

:اور باب 16 النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ " "زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔

دوسری طرف جو شخص ان نعمتوں کو استعمال کرتا ہے جو ان کو دی گئی ہیں ان کو اپنے لیے راضی کرنے کے لیے اس نے صرف ذہنی سکون ترک کر دیا ہے اور اس لیے اسے دونوں جہانوں میں تکلیف دہ زندگی کا سامنا کرنا پڑے گا، خواہ وہ اپنی تمام دنیاوی خواہشات کو پورا کر لیں اور حاصل کر لیں۔ سب کچھ دنیا کو پیش کرنا ہے۔ باب 20 طہ، آیت 124

اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی، اور ہم اسے "قیامت کے دن اندھا اٹھائیں گے۔"

نتیجہ اخذ کرنے کے لیے، کسی کو یہ سمجھنا چاہیے کہ ذہنی سکون حاصل کرنا اور اپنی تمام دنیاوی خواہشات کو پورا کرنا اس دنیا میں ایک ساتھ نہیں جا سکتا۔ ایک کو دوسرے پر ایک کا انتخاب کرنا چاہیے اور یہ فیصلہ کرنے کے لیے کسی عالم کی ضرورت نہیں ہے کہ کون سا انتخاب کیا جائے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 26

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ مسلمان جو خاص مقدس مقامات مثلاً مکہ اور مدینہ کا سفر کرتے ہیں، اکثر بیان کرتے ہیں کہ انہیں وہاں ذہنی اور جسم کا بہت سکون ملتا ہے۔ اگرچہ مقدس مقامات جن کا اللہ تعالیٰ سے خاص تعلق ہے، ان کو اس کی رحمت کا زیادہ حصہ ملتا ہے، جو ان کی پرامن حالت کی وجہ ہے، کوئی بھی کم نہیں، دوسری اہم وجہ وہاں پر سفر کرنے والے مسلمانوں کے اعمال ہیں۔ عام طور پر جو مسلمان ان مقدس مقامات کی طرف سفر کرتے ہیں وہ دن بھر اپنے اعمال اور تقریر میں اللہ تعالیٰ کی مخلصانہ اطاعت میں اضافہ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ مساجد میں اپنی فرض نمازیں ادا کریں گے، اپنے وسائل، جیسے کہ اپنے وقت، اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے استعمال کریں گے، اور زبانی اور جسمانی گناہوں کے ارتکاب میں زیادہ محتاط ہوجائیں گے۔ یہ وہ شرائط ہیں جو اسلام نے ذہنی اور جسمانی سکون حاصل کرنے کے لیے رکھی ہیں۔ باب 13 الرعد، آیت 28

”بلاشبہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔“

:اور باب 16 النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور اچھی "زندگی بسر کریں گے۔"

زیادہ تر معاملات میں، جب مسلمان اپنے وطن واپس لوٹتے ہیں، تو وہ اپنے روزمرہ کے کاموں میں اس اطاعت کو برقرار نہیں رکھتے، یعنی وہ ان وسائل اور نعمتوں کا استعمال جاری نہیں رکھتے جو انہیں عطا کیے گئے ہیں، جیسے کہ ان کا وقت، اللہ کی رضا کے لیے۔ جیسا کہ قرآن پاک اور نبی پاک محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ یہ درست ہے خواہ وہ اسلام کے

چند واجبات کو پورا کریں۔ اس کے بجائے، وہ اپنی برکات کو اپنے اور دوسرے لوگوں کو خوش کرنے کے طریقوں سے استعمال کرنے پر زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ یہ انہیں ذہنی اور جسمانی سکون حاصل کرنے کے لیے اسلام کی مقرر کردہ شرائط کو پورا کرنے سے روکتا ہے۔ نتیجتاً، وہ غلط طور پر یہ ماننے لگتے ہیں کہ امن ایک خاص جگہ پر ہے جب کہ یہ حقیقت میں اللہ تعالیٰ کی مخلصانہ اطاعت میں مضمر ہے، اور اس لیے وقت اور جگہ کا پابند نہیں ہے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 27

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ ایک بنیادی وجہ جو مسلمان بنیادی فرائض کو پورا کرتے ہیں، جیسے کہ پانچ وقت کی فرض نمازیں، پھر بھی ذہنی سکون حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں، کیونکہ وہ اسلامی تعلیمات کو اپنے سیاق و سباق سے نکال کر اپنی زندگیوں میں اپنی خواہشات کے مطابق لاگو کرتے ہیں۔ جب کہ وہ سمجھتے ہیں کہ وہ اسلام کی تعلیمات پر عمل کر رہے ہیں، وہ درحقیقت صرف اپنی خواہشات کے سوا کسی چیز کی پیروی نہیں کر رہے ہیں۔ یہ انہیں ان نعمتوں کو استعمال کرنے سے روکتا ہے جو انہیں اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے دی گئی ہیں، جیسا کہ قرآن پاک اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ اس کی وجہ سے وہ اپنے روزمرہ کے کاموں کے دوران اللہ تعالیٰ کو بھول جاتے ہیں، چاہے وہ بنیادی فرائض کو پورا کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ باب 20 طہ، آیت 124

"اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، یقیناً اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی۔"

جو شخص اپنی جائز لیکن باطل خواہشات کو پورا کرنا چاہتا ہے وہ اپنی خواہشات اور مقاصد کی تائید کے لیے قرآن کریم کی بعض آیات اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات کو سیاق و سباق سے ہٹ کر لے گا۔ مثال کے طور پر، یہ شخص باب 28 القصص، آیت 77 کی غلط تشریح کرے گا:

لیکن اللہ نے جو تمہیں دیا ہے اس کے ذریعے آخرت کا گھر تلاش کرو اور دنیا میں سے اپنا حصہ "مت بھولو۔"

وہ دعویٰ کریں گے کہ یہ آیت حلال دنیاوی لذتوں سے لطف اندوز ہونے کی ترغیب دیتی ہے۔ اسلام اگرچہ جائز دنیاوی خواہشات سے منع نہیں کرتا، پھر بھی ان میں زیادہ مشغول ہونے سے خبردار

کرتا ہے، کیونکہ یہ آخرت کے لیے عملی طور پر تیاری کرنے سے روکتا ہے، جس میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے دی گئی ہیں۔ یہ اس آیت کا مفہوم ہے۔ دنیا کو ترک نہیں کرنا چاہئے اور نہ ہی اس میں اپنی ضروریات کو پورا کرنا چھوڑنا چاہئے۔ اس کے بجائے، انہیں چاہیے کہ وہ اپنی دنیاوی نعمتوں کو ان طریقوں سے استعمال کریں جو اللہ تعالیٰ کو راضی کرتے ہیں، ان کی ضروریات یا اپنے محتاجوں کی ضروریات کو نظر انداز کیے بغیر۔

ایک اور مثال یہ ہے کہ جب والدین ان آیات اور احادیث کا حوالہ دیتے ہیں جن میں والدین کی اعلیٰ فضیلت کا ذکر ہوتا ہے اور ان کا استعمال یہ ثابت کرنے کے لیے ہوتا ہے کہ ان کے بچوں کو ہمیشہ ان کی اطاعت کرنی چاہیے اور ان سے کبھی اختلاف نہیں کرنا چاہیے۔ اگرچہ اسلام کی تعلیمات میں والدین کے ساتھ انتہائی احترام اور مہربانی کے ساتھ پیش آنے کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ ہر حال میں ان کی آنکھیں بند کر کے اطاعت کریں۔ اگر اس میں اللہ تعالیٰ کی نافرمانی شامل ہو تو انہیں ان کی اطاعت نہیں کرنی چاہیے۔ اور بچوں کو اپنے والدین کے ساتھ حلال چیزوں میں اختلاف کرنے کا حق ہے، جب تک کہ وہ احترام برقرار رکھیں۔ یہاں تک کہ انہیں جائز انتخاب کرنے کی بھی اجازت ہے جس سے ان کے والدین منفق نہیں ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر والدین اپنی بیٹی کی اپنے رشتہ دار سے شادی کرنا چاہتے ہیں، تو وہ اس تجویز کو مسترد کرنے کا پورا حق رکھتی ہے، خاص طور پر اگر اس کے پاس جائز وجوہات ہوں جیسے کہ اگر وہ شادی کر لے تو مرد اس کی مالی مدد نہیں کر سکتا۔

اسلامی تعلیمات کو ان کے صحیح سیاق و سباق سے باہر نکالنا گمراہی اور حقوق العباد اور لوگوں کے حقوق ادا کرنے میں ناکامی کا ایک بڑا سبب ہے۔ یہ قابل گریز دلائل کا باعث بن سکتا ہے خاص طور پر جب کوئی شخص دوسروں کے خلاف اسلامی تعلیمات کا غلط استعمال کرتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ سب سے پہلے نیک نیت اختیار کی جائے جو کہ ہر حال میں اللہ تعالیٰ کو راضی کرنا ہے اور پھر اسلامی علم حاصل کرنا اور اس پر صحیح طور پر عمل کرنا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ اور لوگوں کے حقوق کی تکمیل اور دونوں جہانوں میں امن و کامیابی کا باعث بنتا ہے۔ باب 16 النحل، آیت 97:

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ "زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔"

## دماغ اور جسم کا سکون - 28

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ ایک غلط تصور جسے بعض لوگوں نے قبول کیا ہے وہ یہ ہے کہ اگر وہ اللہ تعالیٰ کی اطاعت کریں گے تو انہیں دنیا میں مشکلات کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ سب سے پہلے، اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی اطاعت چند واجبات سے بالاتر ہے، جیسے کہ پانچ وقت کی فرض نمازیں، اور اس میں ان تمام نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کے لیے دی گئی ہیں، جیسا کہ اس میں بیان کیا گیا ہے۔ قرآن پاک اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات۔ جو اس طرح کا برتاؤ کرے گا اسے دونوں جہانوں میں دماغ اور جسم کا سکون ملے گا۔ باب 16 النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ " "زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔"

اور باب 13 الرعد، آیت 28

“بلاشبہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔”

لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کسی کو مشکلات کی صورت میں امتحانات کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ یہ ناگزیر ہے، کیونکہ اس دنیا میں رہنے کا یہی مقصد ہے۔ باب 67 الملک، آیت 2

"...جس نے موت اور زندگی کو پیدا کیا تاکہ تمہیں آزمائے کہ تم میں سے کون عمل میں بہتر ہے"

لیکن جو سچے دل سے اللہ تعالیٰ کی اطاعت کرتا ہے، اسے ذہنی اور جسمانی سکون ملتا ہے، خواہ وہ مشکلات کا سامنا کرے۔ انہیں مشکل سے نمٹنے کی طاقت دی جائے گی تاکہ وہ ہر وقت اللہ تعالیٰ کی اطاعت کو برقرار رکھتے ہوئے ذہنی اور جسمانی طور پر اس پر قابو پا سکیں۔ یہ ایک ایسے مریض کی طرح ہے جسے بے ہوشی کی گئی ہے تاکہ وہ طبی طریقہ کار کے درد کو محسوس نہ کریں۔

دوسری طرف اللہ تعالیٰ کی اطاعت نہ کرنے والے کو بھی مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ لیکن ان کے معاملے میں، انہیں اس کے دوران ذہنی یا جسمانی سکون نہیں دیا جائے گا۔ ان کے پاس اس پر قابو پانے کی ذہنی یا جسمانی طاقت نہیں ہوگی اور اس کے نتیجے میں وہ اپنی نافرمانی کو اپنی مشکلات سے جوڑے بغیر اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کرتے رہیں گے۔ اس کے بجائے، وہ اپنی مشکلات کی وجہ چیزوں اور لوگوں پر، جیسے کہ اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کو غلط طور پر ٹھہرائیں گے۔ اس سے انہیں مزید مسائل پیدا ہوں گے، کیونکہ وہ ان چیزوں کو اپنی زندگی سے ہٹانے کی کوشش کریں گے۔ وہ دنیاوی چیزوں جیسے تفریح، منشیات اور شراب کے ذریعے اپنی مشکلات سے بچنے کی کوشش کریں گے۔ لیکن یہ سب چیزیں ان کی پریشانی، تناؤ اور ڈپریشن میں اضافہ ہی کریں گی۔ اس طرح وہ تاریک اور تنگ زندگی گزارتے رہیں گے، چاہے ان کے قدموں میں دنیا ہی کیوں نہ ہو۔ باب 20 طہ، آیت 124

"اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، یقیناً اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی۔"

جب کوئی خبروں اور سوشل میڈیا کا مشاہدہ کرتا ہے تو یہ نتیجہ بالکل واضح ہوتا ہے۔

نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہر شخص کو آزمائشوں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا لیکن وہ اپنی پسند اور طرز عمل سے یا تو دونوں جہانوں میں ذہنی اور جسمانی سکون حاصل کرے گا یا دونوں جہانوں میں مشکل اور تاریک زندگی حاصل کرے گا۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 29

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ کچھ مسلمان غلط طور پر یہ سمجھتے ہیں کہ جب تک کوئی چیز حلال ہے، کوئی شخص جتنا چاہے اس میں ملوث ہو سکتا ہے۔ یہ رویہ اسلامی تعلیمات سے متصادم ہے، کیوں کہ کسی چیز کے حلال ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اسے اس میں شامل ہونا چاہیے۔ جامع ترمذی نمبر 2451 میں موجود ایک حدیث میں حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ نصیحت فرمائی کہ مسلمان اس وقت تک متقی نہیں ہو سکتا جب تک کہ وہ کسی ایسی چیز سے اجتناب نہ کرے جو اس کے دین کے لیے نقصان دہ نہ ہو، اس احتیاط کے ساتھ کہ وہ کسی چیز کی طرف لے جائے۔ جو کہ نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ، مندرجہ ذیل آیت یہ واضح کرتی ہے کہ خواہشات، حتیٰ کہ حلال کی پیروی، گمراہی کا باعث بن سکتی ہے۔ باب 38 :سعد، آیت 26

اور اپنی خواہشات کی پیروی نہ کرو کیونکہ یہ تمہیں اللہ کی راہ سے بھٹکا دے گی، بے شک جو " لوگ اللہ کی راہ سے بھٹک گئے ان کے لیے حساب کے دن کو بھول جانے کی وجہ سے سخت عذاب ہوگا۔ "

یہ آیت اس وجہ کو بیان کرتی ہے کہ خواہشات بشمول حلال میں مشغول ہونا گمراہی کا باعث بنتا ہے۔ جب کوئی اپنی دنیوی جائز خواہشات کی حد سے زیادہ تعاقب کرتا ہے تو یہ اس کو عملی طور پر روزِ قیامت کی تیاری سے غافل کر دے گا۔ اس تیاری میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کے لیے عطا کی گئی ہیں، جیسا کہ قرآن پاک اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ کسی کی خواہشات کا تعاقب اسے ہمیشہ اپنی نعمتوں کو غلط استعمال کرنے کی ترغیب دیتا ہے، جس کے نتیجے میں دونوں جہانوں میں مصیبت آتی ہے۔ باب 20 طہ، آیات 124-126

اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی، اور ہم اسے " قیامت کے دن اندھا اٹھائیں گے۔ " وہ کہے گا اے میرے رب تو نے مجھے اندھا کیوں اٹھایا جب کہ

میں دیکھ رہا تھا؟) اللہ (فرمائے گا کہ اسی طرح ہماری نشانیاں تیرے پاس آئیں اور تو نے ان کو بھلا دیا اور اسی طرح آج کے دن تجھے بھلا دیا جائے گا۔

لہذا انسان کو اپنے آپ پر مہربان ہونا چاہیے اور اپنی جائز خواہشات کی پیروی کو کم کرنا چاہیے اور اس کے بجائے ان نعمتوں کو استعمال کرنے پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے جو انہیں اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے دی گئی ہیں۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ، کسی کے روحانی دل، سکون کے گھر کو کنٹرول کرتا ہے، اور آخرت میں کسی کے فیصلے کو کنٹرول کرتا ہے، وہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ وہ دونوں جہانوں میں ذہنی اور جسمانی سکون حاصل کریں۔ باب 16 النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ " " زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 30

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ لوگ اکثر اپنی خوشی اور خوش کن لوگوں جیسے کہ ان کے رشتہ داروں کا تعاقب کرتے ہوئے توازن قائم کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ سوشل میڈیا، فیشن اور کلچر کو فالو کرنے کا مسئلہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے کوئی انتہا پسندانہ رویہ اختیار کرے گا۔ وہ یا تو ایک طرف جھک جائیں گے جس کے ذریعے وہ لوگوں کی خوشنودی حاصل کرتے ہیں، جس کی بہت سی ثقافتوں نے وکالت کی ہے۔ یہ صرف ایک سر کے بغیر مرغی کی طرح برتاؤ کرنے کا سبب بنے گا جو مختلف آقاؤں کو خوش کرنے کے لئے ان کے درمیان دوڑتا ہے۔ لیکن جیسا کہ لوگ مختلف ہیں، جو چیز ایک شخص کو خوش کرتی ہے وہ دوسرے کو پریشان کرے گی۔ لہذا یہ شخص کبھی بھی سب کو خوش نہیں کرے گا اور اس وجہ سے کبھی بھی خود کو ذہنی یا جسمانی سکون حاصل نہیں کرتا ہے۔ یا وہ دوسری انتہا کی طرف جھک جائیں گے جس کے تحت وہ دوسروں کے حقوق اور ان کے جذبات کی پرواہ کرنا چھوڑ دیں گے اور ذہنی سکون حاصل کرنے کی کوشش میں صرف اپنی خواہشات کی پیروی کریں گے۔ وہ کسی بھی تعمیری تنقید کو سننے سے انکار کر دیں گے، جو کسی فرد اور معاشرے کی مثبت ترقی کے لیے ضروری ہے۔ وہ دوسروں کے حوالے سے اپنی ذمہ داریوں سے غفلت برتیں گے، جو ان کے اور باقی معاشرے کے لیے مزید مسائل کا باعث بنے گا۔ اپنی خواہشات کے تعاقب میں، وہ اللہ تعالیٰ کو آسانی سے بھول جائیں گے، کیونکہ وہ اپنی عطا کردہ نعمتوں کو اپنے لیے خوش کرنے کے طریقوں سے استعمال کرنے میں بہت مصروف ہیں، کیونکہ انہیں کسی اور چیز کی پرواہ نہیں ہے۔ اس سے دماغ اور جسم کا سکون ختم ہو جائے گا۔ باب 20 طہ، آیت 124

اور جو میری یاد سے روگردانی کرے گا، اس کی زندگی تنگدستی سے گزرے گی، اور ہم اسے "قیامت کے دن اندھا اٹھائیں گے۔"

جو سوشل میڈیا، فیشن اور کلچر کی پیروی کرتا ہے وہ ہمیشہ ایک انتہا سے دوسری انتہا کی طرف جھولتا رہے گا۔ دماغ اور جسم کی متوازن حالت کے حصول کا واحد طریقہ اللہ تعالیٰ کی اطاعت ہے جو کہ انسانی دماغ اور جسم کا خالق ہے۔ جب کوئی ایسا کرتا ہے، تو وہ سب سے بڑھ کر اسے خوش کرنے کو ترجیح دے گا۔ نتیجے کے طور پر، وہ ایک شخص سے دوسرے شخص کو خوش کرنے کے لئے جلدی نہیں کریں گے۔ اس کے بجائے وہ اسلام کی تعلیمات کے مطابق دوسروں کے حقوق ادا کریں گے، جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے اس کا حکم دیا ہے، لیکن وہ لوگوں سے کسی اجر یا

احسان کی امید نہیں رکھیں گے۔ پس لوگ ان سے راضی ہوں یا نہ ہوں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کیونکہ وہ اپنے تمام معاملات میں اللہ تعالیٰ کو راضی کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن جیسا کہ وہ اللہ کی اطاعت کرتے ہیں، وہ دوسروں پر ظلم نہیں کریں گے اور ان کے حقوق ادا کریں گے۔ وہ کسی بھی تعمیری تنقید کو تب تک قبول کریں گے جب تک وہ اسلام کی تعلیمات کے مطابق ہو۔ اس سے اللہ تعالیٰ اور لوگوں کے تئیں ان کے طرز عمل میں مثبت بہتری آئے گی۔ جیسا کہ ان کا مقصد اللہ تعالیٰ کو راضی کرنا ہے، وہ اپنی نعمتوں کو اس کی خوشنودی کے لیے استعمال کریں گے، جیسا کہ قرآن پاک اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ اس سے دماغ کی ایک متوازن حالت پیدا ہوگی، جس سے دماغ اور جسم دونوں جہانوں میں سکون حاصل ہوگا۔ باب: النحل، آیت 16 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ " "زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 31

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ جب لوگ کسی بھی قسم کی دنیاوی کامیابی حاصل کرتے ہیں تو وہ اس کامیابی کو حاصل کرنے کی کوششوں سے اطمینان کا احساس محسوس کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، یونیورسٹی کا ایک طالب علم اکثر اپنی ڈگری حاصل کرنے پر کئی گھنٹوں کی نظرثانی سے مطمئن محسوس کرے گا۔ دنیاوی مقصد جتنا بڑا ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ اسی طرح جو لوگ آخرت میں جنت حاصل کرتے ہیں وہ زمین پر اپنی زندگی کے دوران اس کے حصول کی کوششوں سے مطمئن ہوں گے۔ درحقیقت، اطمینان کا یہ احساس پہلی چیز ہے جس کا تذکرہ اس وقت ہوتا ہے جب اہل جنت کو باب 88 الغاشیہ، آیات 8-9 میں بیان کیا گیا ہے:

"[دوسرے [چہرے، اس دن خوشی کا اظہار کریں گے۔ ان کی کوششوں سے] وہ [مطمئن ہیں۔"

لہذا ہر مسلمان کو یہ سوچنا چاہیے کہ وہ قیامت کے دن کتنا اطمینان محسوس کرنا چاہتا ہے اور اس کے مطابق کام کرتا ہے۔ اگر کوئی اس اطمینان کو محسوس کرنا چاہتا ہے تو جس طرح وہ دنیاوی آسودگی محسوس کرنے کے منتظر ہیں، اسے چاہیے کہ اسے اللہ تعالیٰ کی مخلصانہ اطاعت کے ذریعے حاصل کرنے کی کوشش کرے، جس میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اس کی عطا کردہ نعمتوں کو اس کی خوشنودی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ قرآن پاک اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔

## دماغ اور جسم کا سکون - 32

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ دنیاوی کامیابی کے برعکس، جو کہ فطرت کے لحاظ سے انتہائی چست ہے، مذہبی کامیابی ہمیشہ لوگوں پر واضح نہیں ہوتی۔ دنیاوی کامیابی ہمیشہ مادی فائدے سے جڑی ہوتی ہے، جیسے شہرت، قسمت اور اختیار، اور اس لیے لوگوں پر واضح ہے۔ لیکن ایک مسلمان کو یہ سمجھنا چاہیے کہ حقیقی پائیدار کامیابی، جو اسلام سے جڑی ہوئی ہے، ہمیشہ واضح نہیں ہوتی۔ زیادہ تر معاملات میں، مذہبی کامیابی میں دماغ اور جسم کا سکون شامل ہوتا ہے، جس کا مشاہدہ کرنا مشکل ہے۔ اس کے علاوہ، اللہ تعالیٰ ان لوگوں کے لیے واضح دنیوی کامیابی کی ضمانت نہیں دیتا جو خلوص نیت سے اس کی اطاعت کرتے ہیں، کیونکہ یہ فطرت میں چست ہے اور دماغ اور جسم کی سکون کا باعث نہیں ہے۔ اطاعت میں ان نعمتوں کو استعمال کرنا شامل ہے جو اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کے لیے عطا کی گئی ہیں، جیسا کہ پاکیزہ اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی روایات میں بیان کیا گیا ہے۔ مثال کے طور پر، مندرجہ ذیل آیات مشکلات کے دوران اللہ تعالیٰ کی مخلصانہ اطاعت کو برقرار رکھنے کے نتائج پر بحث کرتی ہیں۔ انعامات میں سے کوئی بھی دنیاوی کامیابی سے منسلک نہیں ہے۔ وہ اس کے بجائے روحانی کامیابی سے جڑے ہوئے ہیں، جس کا مشاہدہ کرنا اکثر مشکل ہوتا ہے۔ باب 2 البقرہ، آیات 155-157

اور ہم تمہیں ضرور کسی نہ کسی خوف اور بھوک اور مال و جان اور پھلوں کے نقصان سے آزمائیں گے، لیکن صبر کرنے والوں کو خوشخبری سنا دو، جن پر جب کوئی آفت آتی ہے تو کہتے ہیں کہ ہم اللہ کے ہیں اور یقیناً ہم اللہ کے ہیں۔ ہم اسی کو لوٹ کر جائیں گے "یہی وہ لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی طرف سے عنایتیں اور رحمتیں ہیں اور یہی وہ لوگ ہیں جو ہدایت یافتہ ہیں۔"

اس لیے ایک مسلمان کو یہ یقین نہیں کرنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کی اطاعت دنیاوی کامیابیوں کا باعث بنتی ہے، جیسے کہ دولت اور اختیار، کیونکہ اکثر صورتوں میں یہ دونوں ایک دوسرے سے جڑے نہیں ہوتے۔ کسی کو اس کے بجائے اعلیٰ مقصد رکھنا چاہیے اور روحانی کامیابی، معنی، ذہنی سکون کو ترجیح دینا چاہیے، کیونکہ یہ دونوں جہانوں میں ہر حال میں برداشت کرتا ہے۔ باب 16 النحل، آیت 97

جس نے نیک عمل کیا، خواہ وہ مرد ہو یا عورت، حالانکہ وہ مومن ہے، ہم اسے ضرور پاکیزہ " "زندگی دیں گے، اور ان کو ان کے بہترین اعمال کے مطابق ضرور اجر دیں گے۔"

## قناعت - 1

صحیح بخاری نمبر 6470 میں موجود ایک حدیث میں حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ نصیحت فرمائی کہ جو شخص اپنے پاس موجود مال پر راضی ہو گا وہ خود کفیل ہو جائے گا۔

حقیقی امیر وہ ہے جو محتاج اور چیزوں کا لالچی نہ ہو۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی اس پر مطمئن ہو جاتا ہے جو اسے اللہ تعالیٰ نے عطا کیا ہے۔ یہ اس وقت حاصل ہوتا ہے جب کوئی صحیح طور پر یقین رکھتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اپنے لامحدود علم کے مطابق ہر ایک کو بہترین چیز دیتا ہے۔  
باب 2 البقرہ، آیت 216:

لیکن شاید آپ کو کسی چیز سے نفرت ہو اور وہ آپ کے لیے اچھی ہو۔ اور شاید آپ کو ایک چیز پسند ہے اور وہ آپ کے لیے بری ہے۔ اور اللہ جانتا ہے اور تم نہیں جانتے۔

یہ شخص واقعی امیر ہے جب کہ جو ہمیشہ چیزوں کا لالچی اور محتاج رہتا ہے وہ غریب ہے خواہ اس کے پاس بہت زیادہ دولت ہو۔ صحیح مسلم نمبر 2420 میں موجود حدیث میں اس کی طرف اشارہ کیا گیا ہے۔ اس لیے رزق پر قناعت حقیقی دولت ہے جب کہ زیادہ کی حرص مفلس کو مفلس بنا دیتی ہے۔

## قناعت - 2

جامع ترمذی نمبر 2305 میں موجود ایک حدیث میں حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مسلمانوں کے اختیار کرنے کے لیے چند اہم خصوصیات کی طرف اشارہ فرمایا۔

ایک بات یہ ہے کہ امیر ترین شخص وہ ہے جو اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ چیزوں پر راضی ہو۔ جو ہر وقت زیادہ دنیاوی چیزوں کا محتاج رہتا ہے وہ محتاج ہے، جو کہ غریب کے لیے ایک اور لفظ ہے، خواہ اس کے پاس بہت زیادہ مال ہو۔ لیکن جو اپنے مال پر راضی ہے وہ محتاج نہیں ہے اس لیے وہ مالدار ہے، خواہ اس کے پاس مال کم ہو یا دنیاوی چیزیں۔

اس کے علاوہ، جو اللہ تعالیٰ نے انہیں عطا کیا ہے اس پر راضی ہونے والے کو فضل عطا کیا جائے گا، جس سے ان کے مال سے ان کی ضروریات اور ان کے زیر کفالت افراد کی ضروریات پوری ہوں گی اور اس سے انہیں ذہنی اور جسمانی سکون ملے گا۔ جب کہ جو لوگ اس پر راضی نہیں ہوں گے ان کو یہ فضل نہیں ملے گا۔ اس سے وہ محسوس کریں گے کہ گویا ان کے مال ان کی ضروریات اور ان کے زیر کفالت افراد کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کافی نہیں ہیں۔ یہ انہیں ذہنی اور جسمانی سکون حاصل کرنے سے روک دے گا، چاہے ان کے قدموں میں دنیا ہی کیوں نہ ہو۔

اطمینان میں اس پر راضی ہونا شامل ہے جسے اللہ تعالیٰ نے کسی شخص کے لیے منتخب کیا ہے یعنی تقدیر۔ ایک مسلمان کو اللہ تعالیٰ پر پختہ یقین رکھنا چاہیے، وہ ہمیشہ اپنے بندے کے لیے بہترین چیز کا انتخاب کرتا ہے، چاہے وہ اس کے انتخاب کے پیچھے موجود حکمتوں کا مشاہدہ نہ کرے۔ باب 2 البقرہ، آیت 216

لیکن شاید آپ کو کسی چیز سے نفرت ہو اور وہ آپ کے لیے اچھی ہو۔ اور شاید آپ کو ایک چیز "پسند ہے اور وہ آپ کے لیے بری ہے۔ اور اللہ جانتا ہے اور تم نہیں جانتے۔"

اگر کوئی مسلمان ہر حال میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی اطاعت پر اکتفا کرتا ہے، جیسے کہ مشکل کے وقت صبر اور آسانی کے وقت شکر ادا کرنا، جس میں اللہ تعالیٰ کی رضامندی کے لیے جو نعمتیں دی گئی ہیں ان کا استعمال کرنا شامل ہے۔ ذہنی سکون فراہم کرتا ہے۔

### قناعت - 3

میرے پاس ایک خیال تھا، جسے میں شیئر کرنا چاہتا تھا۔ مسلمان اکثر بڑے منصوبوں کو عملی جامہ پہنانے کی کوشش میں پھنس جاتے ہیں، چاہے وہ مذہب یا دنیا سے منسلک ہو، جیسے کہ مسجد کی تعمیر۔ اگرچہ اسلام میں اعلیٰ مقاصد کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے، لیکن ہمیشہ یہ ذہن میں رکھنا چاہیے کہ وہ اپنے مقاصد میں حد سے تجاوز نہ کریں۔ جب کوئی اپنے بڑے آئیڈیا کو عملی جامہ پہنانے کی کوشش میں اپنے وسائل سے آگے بڑھ جاتا ہے تو وہ اکثر اسے حاصل کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ اس کے بجائے، یہ اکثر بہتر ہوتا ہے کہ اونچا مقصد ہو لیکن اپنے وسائل کی حدود میں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جب کسی کو اونچے مقصد اور حد سے زیادہ پہنچنے کی عادت ہو تو وسائل کی کمی کی وجہ سے کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا۔ اس لیے وہ ایک ناکام پروجیکٹ سے دوسرے میں بغیر کسی اچھی چیز کے حاصل کیے چلے جاتے ہیں۔ جبکہ، وہ جو بلند مقاصد رکھتا ہے لیکن اپنے آپ کو اپنے وسائل کے اندر محدود رکھتا ہے، وہ اکثر اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ اور وہ مثبت نتائج حاصل کرتے ہوئے ایک چھوٹے سے منصوبے سے دوسرے پر منتقل ہوتے ہیں۔ بہت سی چھوٹی کامیابیاں پھر ایک ممکنہ بڑی لیکن واحد کامیابی کے مقابلے میں میری مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ یہی ایک وجہ ہے کہ اسلام مقدار کے بجائے معیار پر توجہ دینے کی ترغیب دیتا ہے۔ مثال کے طور پر حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک مرتبہ یہ نصیحت فرمائی کہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک سب سے زیادہ محبوب اعمال وہ ہیں جو باقاعدگی سے ہوں خواہ وہ کم ہوں۔ اس کی تصدیق صحیح بخاری نمبر 6464 میں موجود حدیث سے ہوئی ہے۔

آخر میں، جو اپنے وسائل کی حدود میں مقصد رکھتا ہے، اس کے اچھے اور مثبت کاموں کو ترک کرنے کا امکان کم ہوتا ہے، کیونکہ وہ اپنے وسائل کی حد سے زیادہ حد سے آگے بڑھنے والے اور مقصد حاصل کرنے والے کے مقابلے میں مثبت نتائج حاصل کرنے کے زیادہ امکانات رکھتے ہیں۔

تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو تمام جہانوں کا رب ہے اور اس کے آخری رسول محمد صلی اللہ علیہ وسلم، ان کی آل اور صحابہ کرام پر درود و سلام ہو۔

## اچھے کردار پر 400 سے زیادہ مفت ای بکس

400 سے زیادہ مفت ای بکس: <https://shaykhpod.com/books/>  
آڈیو بکس کے لیے بیک اپ سائٹ: <https://archive.org/details/@shaykhpod>

شیخ پوڈ ای بکس کے براہ راست پی ڈی ایف لنکس:  
<https://spebooks1.files.wordpress.com/2024/05/shaykhpod-books-direct-pdf-links-v2.pdf>

<https://archive.org/download/shaykh-pod-books-direct-pdf-links/ShaykhPod%20Books%20Direct%20PDF%20Links%20V2.pdf>

## دیگر شیخ پوڈ میڈیا

آڈیو بکس: <https://shaykhpod.com/books/#audio>  
روزانہ بلاگز: <https://shaykhpod.com/blogs/>  
تصویریں: <https://shaykhpod.com/pics/>  
جنرل پوڈکاسٹ: <https://shaykhpod.com/general-podcasts/>  
PodWoman: <https://shaykhpod.com/podwoman/>  
PodKid: <https://shaykhpod.com/podkid/>  
اردو پوڈکاسٹ: <https://shaykhpod.com/urdu-podcasts/>  
لائو پوڈکاسٹ: <https://shaykhpod.com/live/>

ڈیلی بلاگز، ای بکس، تصویروں اور پوڈکاسٹوں کے لیے گمنام طور پر واٹس ایپ چینل کو فالو کریں  
<https://whatsapp.com/channel/0029VaDDhdwJ93wYa8dgJY1t>

ای میل کے ذریعے روزانہ بلاگز اور اپ ڈیٹس حاصل کرنے کے لیے سبسکرائب کریں  
<http://shaykhpod.com/subscribe>



**Achieve Noble Character**