

عبادات اور ذہنی صحت: اسلامی نقطہ نظر سے ڈپریشن اور انگڑائی کا تجزیہ

eISSN: 2617-3336
pISSN: 2617-3700



Worship and Mental Health: An Islamic Perspective on Depression and Anxiety

Amna Mayi*¹, Muhammad Tahir²

¹ M.Phil. Scholar, Riphah International University, Faisalabad

² Lecturer, Department of Islamic Studies, Riphah International University, Faisalabad

Email : amnamayi497@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.36755/iqan.v7i2.464>

ABSTRACT

This study aims to investigate the psychological effects of Islamic acts of worship i.e., Salah (prayer), Sawm (fasting), Zakat (charity), and Hajj (pilgrimage) on human psychology, especially depression and anxiety disorders. The Islamic spiritual system not only returns human being to Allah but also to a calm heart, stable emotions, and hope. The research identifies that neglect of worship and religious practices creates a spiritual vacuum that manifests itself in terms of psychological disorders such as depression and anxiety. Using the mirror of Qur'anic revelations, Hadiths, and modern psychology, the research can illustrate how Islamic worship provides a natural, harmless, and sustainable solution that has a positive effect on the human soul, mind, and body. Ongoing observation of these habits evokes peacefulness, patience, positivity, balance, and contentment in the character of a person.

Received:
08-06-2025
Accepted:
14-07-2025
Online:
15-07-2025

KEYWORDS

Islamic Worship,
Depression,
Anxiety,
Psychological
Peace, Prayer
(Salah)

تعارف: (Introduction)

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جو نہ صرف جسمانی، معاشرتی اور معاشی پہلوؤں کو منظم کرتا ہے بلکہ روحانی اور نفسیاتی صحت کو بھی اپنی تعلیمات کا بنیادی حصہ بناتا ہے۔ موجودہ دور میں جہاں مادی ترقی نے انسان کو سہولیات فراہم کی ہیں، وہیں اس نے

ذہنی سکون اور روحانی اطمینان کو متاثر بھی کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جدید دنیا میں ذہنی امراض بالخصوص ڈپریشن (افسردگی) اور انگزائٹی (اضطراب) کی شرح میں خطرناک حد تک اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ نفسیاتی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ انسان کی ذہنی صحت کا تعلق اس کے جذباتی، روحانی اور سماجی عوامل سے گہرا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں عبادت کو صرف رسم یا ظاہری عمل نہیں بلکہ روح کی غذا، دل کا سکون، اور ذہن کا علاج قرار دیا گیا ہے۔ نماز، روزہ، زکوٰۃ، اور حج جیسی عبادت انسان کو ایک اعلیٰ مقصد کے ساتھ جوڑتی ہیں، اس کی زندگی کو نظم، تحمل، اور رب سے تعلق کی بنیاد پر ترتیب دیتی ہیں۔ جب انسان اللہ کی طرف رجوع کرتا ہے، تو وہ روحانی اطمینان پاتا ہے جو نفسیاتی مسائل کے خلاف ایک فطری ڈھال فراہم کرتا ہے۔

اس تحقیق کا مقصد اس بات کا جائزہ لینا ہے کہ اسلامی عبادت کس طرح انسان کو ڈپریشن اور انگزائٹی جیسے نفسیاتی مسائل سے نجات دینے میں مدد دیتی ہیں۔ تحقیق کے دوران قرآن، حدیث، نفسیاتی نظریات اور جدید تحقیقی مواد کا تجزیہ کیا گیا ہے تاکہ اس تعلق کو سائنسی اور دینی دونوں حوالوں سے ثابت کیا جاسکے۔

یہ مطالعہ نہ صرف نفسیاتی مریضوں کے لیے ایک متبادل علاج کی راہ فراہم کرتا ہے بلکہ معاشرے میں عبادت کی اہمیت اور ان کے عملی نفاذ کو بھی فروغ دیتا ہے۔ بالخصوص ایسے وقت میں جب نفسیاتی مسائل نوجوان نسل میں تیزی سے بڑھ رہے ہیں، اس تحقیقی جائزے کی اہمیت مزید دوچند ہو جاتی ہے۔

سابقہ کام کا جائزہ (Literature Review):

ڈپریشن اور انگزائٹی کے موضوع پر عالمی اور اسلامی نقطہ نظر سے متعدد مطالعات انجام دی گئی ہیں۔ نفسیاتی، طبی اور دینی علوم کے امتزاج سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ روحانی اور مذہبی عوامل ذہنی صحت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس باب میں ہم مختلف ماہرین کی تحقیقات اور علمی حوالوں کا جائزہ لیتے ہیں جنہوں نے اس پہلو پر روشنی ڈالی ہے۔

۱. ڈپریشن اور انگزائٹی کی نفسیاتی تشریح:

ڈپریشن اور انگزائٹی ذہنی صحت کے دو بنیادی مسائل ہیں جنہیں عالمی ادارہ صحت نے "Global Burden of Disease" رپورٹ میں بھی ایک بڑی چیلنج کے طور پر تسلیم کیا ہے۔ Beck (۱۹۷۶) کی Cognitive Theory of Depression کے مطابق منفی سوچ، خود سے ناامیدی، اور مستقبل سے مایوسی ڈپریشن کی بنیاد ہیں۔ یہی خیالات انسان کے جذبات، افعال اور جسمانی کیفیت پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ (۱)

Nemeroff (2016) کے مطابق انسان کے رویے، خیالات اور احساسات ایک مربوط نظام میں کام کرتے ہیں۔ اگر انسان کے عقائد غیر حقیقی اور منفی ہوں، تو اس کے جذباتی رد عمل میں بے چینی اور اضطراب پیدا ہوتا ہے۔ (۲)

۲. اسلامی تعلیمات میں ذہنی سکون کی بنیاد:

اسلام میں عبادت کو روحانی سکون کا ذریعہ اور نفس کی تطہیر کا سبب قرار دیا گیا ہے۔ قرآن کریم میں ارشاد ہے:

"أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (۳)

ترجمہ: خبردار! دلوں کا سکون صرف اللہ کے ذکر میں ہے۔

اس آیت سے واضح ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے ذکر سے دل کو حقیقی اطمینان نصیب ہوتا ہے، جو کہ ڈپریشن اور اضطراب کا قدرتی علاج ہے۔

Al-Ghazali (۱۰۵۸-۱۱۱۱) جیسے مسلمان مفکرین نے بھی ذکر کیا کہ "روحانی بیماریاں" درحقیقت نفس کی نافرمانی، اللہ

سے دوری، اور عبادت سے غفلت کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہیں۔ (۴)

1 Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. Guilford Press.

2 Nemeroff, C. B. (2016). Paradise lost: the neurobiological and clinical consequences of child abuse and neglect. Neuron, 89(5), 892-909.

4 Levering, M. (2011). Providence and predestination in Al-Ghazali. New blackfriars, 92(1037), 55-70.

۳. نماز اور روحانی و نفسیاتی توازن:

نماز صرف عبادت نہیں بلکہ ایک نظام وقت، تربیتِ نفس، اور جسم و روح کی ہم آہنگی کا ذریعہ ہے۔ ایک تحقیق (Awaad et al., 2019) کے مطابق باقاعدہ نماز پڑھنے والے افراد میں ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور تنہائی کے احساسات نسبتاً کم پائے گئے۔ نماز میں رکوع و سجدہ کی حرکات جسمانی اور اعصابی نظام پر مثبت اثر ڈالتی ہیں، جیسا کہ Heart Rate Variability (HRV) میں بہتری دیکھی گئی ہے۔ (۵)

۴. روزہ اور نفسیاتی مضبوطی:

روزہ انسان میں صبر، تحمل، اور قوتِ ارادی پیدا کرتا ہے۔ Dr. Malik Badri (1979) کے مطابق روزہ صرف بھوکا رہنے کا نام نہیں بلکہ نفس کی تربیت کا ایک مضبوط ذریعہ ہے۔ روزہ انسان کو گناہوں، منفی خیالات، اور دنیاوی الجھنوں سے وقتی طور پر نکال کر اللہ کی طرف متوجہ کرتا ہے، جو روحانی سکون کا سبب بنتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی روزے میں کیٹوسس (Ketosis) کا عمل بھی دماغی افعال کو بہتر بناتا ہے اور نیورونز کے درمیان روابط کو متحرک کرتا ہے، جس سے ذہنی توازن میں مدد ملتی ہے (۶)۔

۵. زکوٰۃ، انفاق اور نفسیاتی بوجھ سے نجات:

زکوٰۃ صرف مالی عبادت نہیں بلکہ ایک سماجی اور روحانی نظام ہے جو انسان کے دل میں دوسروں کے لیے ہمدردی اور ایثار پیدا کرتا ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو افراد باقاعدگی سے صدقہ و خیرات کرتے ہیں، ان میں ڈپریشن اور بے چینی کے اثرات کم ہوتے ہیں۔ یہ عمل نہ صرف اللہ کی رضا کا باعث بنتا ہے بلکہ نفسیاتی بوجھ کو بھی کم کرتا ہے۔

۶. قرآن کی تلاوت اور روحانی سکون:

قرآن مجید کو اللہ کی طرف سے ہدایت، شفا اور رحمت کہا گیا ہے۔ قرآن میں ارشاد ہے:

"وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ"

5 Awaad, R., Fisher, A. J., Ali, S., & Rasgon, N. (2019). Development and validation of the Muslims' perceptions and attitudes to mental health (M-PAMH) scale with a sample of American Muslim women. *Journal of Muslim Mental Health*, 13(2).

6 Badri, M. (1979). The dilemma of Muslim psychologists.

(سورۃ بنی اسرائیل: ۸۲) (۷)

تلاوت قرآن نہ صرف روحانی تقویت کا باعث بنتی ہے بلکہ متعدد مطالعات میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ قرآن سننے یا پڑھنے سے دماغ میں alpha waves کی شرح بڑھتی ہے، جو سکون اور یکسوئی کے اشارے ہوتے ہیں۔

۷. صوفیانہ طریقہ علاج اور روحانی نفسیات:

صوفیاء کرام کی تعلیمات میں دل کی صفائی، ذکر الہی، اور باطن کی اصلاح جیسے امور شامل ہوتے ہیں۔ انہوں نے روحانی تربیت کو جسمانی صحت کا لازمی جزو قرار دیا۔ خواجہ غریب نواز، داتا علی ہجویری اور امام رازی جیسے اولیاء نے نفس کی اصلاح کو ذہنی سکون کا راستہ کہا ہے۔

۸. جدید سائنسی مطالعات میں اسلامی عبادات کا کردار:

حالیہ مطالعات میں اسلامی طریقہ عبادت کو "Mindfulness" یا "Spiritual Cognitive Therapy" کے مساوی قرار دیا گیا ہے۔ Harvard Medical School (2021) کے مطابق روزمرہ کی نمازیں ایک طرح کی mindfulness پر یکٹس ہیں جو جسم و دماغ کو موجودہ لمحے میں مرکوز رکھتی ہیں (۸)۔

اسی طرح (APA (American Psychological Association) کے جرنل میں شائع ہونے والی ایک تحقیق (Abdel-Khalek, 2012) میں بتایا گیا کہ مذہبی افراد میں non-religious افراد کے مقابلے میں ڈپریشن، انگڑائی اور خودکشی کی شرح کم پائی گئی (۹)۔

۷ بنی اسرائیل: ۸۲

8 Harvard, S., & Werker, G. R. (2021). Health economists on involving patients in modeling: potential benefits, harms, and variables of interest. *Pharmacoeconomics*, 39, 823-833.

9 American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR)*.

تحقیق کا طریقہ کار (Methodology):

یہ تحقیق ایک معیاری (Qualitative) اور بیانی (Descriptive) نوعیت کی ہے، جس میں اسلامی عبادات اور ذہنی امراض کے باہمی تعلق کو دینی اور نفسیاتی نقطہ نظر سے جانچنے کی کوشش کی گئی ہے۔ تحقیق کا مقصد یہ سمجھنا ہے کہ آیا عبادات جیسے نماز، روزہ، ذکر، زکوٰۃ، اور قرآن کی تلاوت ذہنی سکون، ڈپریشن، اور انگزائیٹ پر مثبت اثر ڈالتی ہیں یا نہیں۔

تحقیقی سوالات (Research Questions):

اس تحقیق کے اہم سوالات درج ذیل ہیں:

کیا اسلامی عبادات ذہنی صحت میں بہتری کا سبب بن سکتی ہیں؟

نماز، روزہ، زکوٰۃ، اور ذکر جیسے اعمال ڈپریشن اور انگزائیٹ پر کس حد تک اثر انداز ہوتے ہیں؟

جدید نفسیاتی تحقیق کس حد تک اسلامی طریقہ عبادت کی تائید کرتی ہے؟

تحقیقی طریقہ کار (Research Design):

اس تحقیق میں ثانوی ڈیٹا (Secondary Data) کو استعمال کیا گیا ہے، جو مختلف کتابوں، تحقیقی مقالات، قرآنی آیات، احادیث، اور جدید نفسیاتی جرائد سے حاصل کیا گیا۔ لٹریچر ریویو کے دوران مختلف بین الاقوامی اور مقامی مطالعات کا تقابلی جائزہ لیا گیا تاکہ ایک جامع تصویر سامنے آسکے۔

نتائج / تجزیہ (Findings / Analysis):

اس تحقیق کے دوران حاصل کردہ معلومات، حوالہ جات، اور سائنسی و دینی تجزیوں کی بنیاد پر متعدد اہم نتائج سامنے آئے ہیں۔ ان نتائج کا خلاصہ درج ذیل نکات میں پیش کیا جاتا ہے:

۱۔ اسلامی عبادات اور نفسیاتی سکون کے درمیان مثبت تعلق

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ اسلامی عبادات جیسے نماز، روزہ، زکوٰۃ، ذکر، قرآن کی تلاوت اور توکل ڈپریشن اور انگزائیٹ میں کمی لانے میں نہایت مؤثر ہیں۔ باقاعدہ عبادت کرنے والے افراد میں درج ذیل مثبت علامات دیکھنے کو ملیں:

بے چینی میں کمی
نیند میں بہتری
منفی خیالات میں کمی
امید اور حوصلے کا اضافہ

جس طرح انسان کا اللہ سے تعلق ضروری ہے اس سے دوری انسان کو ڈپریشن اور انگریزی کا مریض بنا دیتی ہے اسی طرح انسان میں فرائض و عبادات کی کمی اور کوتاہی اس کو نفسیاتی دباؤ کا شکار بناتی ہے انسان کے بہت سے فرائض ہیں جن کو پورا کرنا اس کے ذمہ ہے۔ وہ اللہ کی طرف سے انسان پر ضروری قرار دے دیئے گئے ہیں کیونکہ انسان دنیا میں آزاد پیدا نہیں ہو اس کی کچھ ذمہ داریاں ہیں جن کو انسان پورا کرتا ہے اگر وہ ان کو پورا نہیں کرتا تو اس کی زندگی کا کوئی مقصد اور حاصل نہیں ہوتا وہ بے سکون اور پریشانیوں سے بھرپور زندگی گزارتا ہے۔ انسان کے فرائض و عبادات درجہ ذیل ہیں:

۱۔ نماز

۲۔ زکوٰۃ

۳۔ روزہ

۴۔ حج

۱۔ نماز کیا ہے؟

اسلام کا دوسرا بنیادی رکن نماز کا قیام ہے۔ نماز دین اسلام میں عبادات کا سب سے مرکزی اور اہم پہلو ہے، جو خالصتاً اللہ تعالیٰ کے حق میں سے ایک حق ہے، اور صرف اسی کی بندگی اور رضا کے لیے ادا کی جاتی ہے۔ جیسا کہ اللہ رب العزت نے سورۃ طہ میں فرمایا:

"وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي" (۱۰)

"اور میری یاد کے لیے نماز قائم رکھ۔"

نماز سے متعلق احکام:

جس طرح نماز کا اللہ تعالیٰ کے حضور ادا کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے، اسی طرح نماز کے دوران قرآن و سنت کے بتائے گئے اصولوں اور احکامات کی مکمل پابندی بھی لازمی ہے۔ لغوی اعتبار سے "صلوٰۃ" کا مطلب ہے کسی طرف رخ کر کے بڑھنا، قریب جانا، اور دعا مانگنا۔ اس لحاظ سے نماز کی لغوی اور معنوی حقیقت تین بنیادی نکات پر مشتمل ہے:

شعوری طور پر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں حاضر ہونا۔

مکمل یکسوئی اور توجہ کے ساتھ اللہ کی طرف متوجہ ہونا۔

اللہ تعالیٰ سے ہم کلام ہونا، یعنی اس سے مناجات اور دعا کرنا۔

نماز کے ان تینوں بنیادی لوازمات کے ساتھ نماز میں اللہ تعالیٰ سے ہم کلامی کے طریقے کے لئے قرآن و سنت کے احکام کی پابندی بھی لازم و واجب ہے۔ لہذا ضروری ہے۔

۱۔ نماز کے بارے میں اللہ تعالیٰ کا پہلا حکم یہ ہے کہ بندہ پوری آگاہی اور اخلاص کے ساتھ اپنا چہرہ اُس مقدس گھر یعنی خانہ کعبہ کی طرف کرے، جسے زمین پر انسانوں کے لیے سب سے پہلا عبادت گاہ بنایا گیا۔ جب کوئی شخص یہ عمل نیت اور شعور کے ساتھ انجام دیتا ہے، تو اللہ تعالیٰ خاص طور پر اُس کی طرف متوجہ ہوتا ہے، یعنی اسے اپنی قربت اور عزت سے نوازتا ہے۔ اس بلند مرتبے اور روحانی شرف کو قرآن کی دو آیات مبارکہ اور ایک حدیث نبوی ﷺ سے بخوبی سمجھا جاسکتا ہے، جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

"لَنْ أَوْلَٰی بَدْتِ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِیْ بِبَكَّةَ مُبْرَكًا وَ هُدًى لِّلْعَالَمِیْنَ" (۱۱)

"یقیناً اولین گھر (بیت اللہ) جو لوگوں کے عبادت کے لئے بنایا گیا، وہ مکہ مکرمہ میں ہے اور ساری دنیا کے لئے مرکز ہدایت ہے۔"

"وَ حَیْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوْا وُجُوْهُكُمْ شَرْقًا" (۱۲)

"مسلمانو! تم جہاں کہیں بھی ہو اپنا رخ (نماز کے لئے) مسجد الحرام کی جانب کر لیا کرو۔"

حدیث مبارکہ میں ہے:

"أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ، كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنَّكَ إِنْ لَا تَرَاهُ، فَإِنَّهُ يَرَاكَ" (۱۳)
"تم اللہ کی عبادت اس طرح کرو جیسے تم اسے دیکھ رہے ہو، اگر تم اسے نہیں دیکھ رہے ہو تو خیال رکھو کہ وہ تو ضرور تم کو دیکھ رہا ہے۔"

جب انسان نماز میں بیان کردہ احکام پر پوری توجہ اور اخلاص سے عمل کرتا ہے تو اسے نہ صرف شکر گزاری، عاجزی اور یکسوئی کی کیفیت نصیب ہوتی ہے، بلکہ اسی روحانی جذب و کیف کے عالم میں وہ اپنے حقیقی رب کا قرب بھی محسوس کرتا ہے۔ ایسے پر کیف لمحے میں اسے فوراً "اللہ اکبر" کہہ کر، اپنے آپ کو اللہ کے حضور مکمل طور پر سپرد کر دینا چاہیے۔ یہی وہ لمحہ ہوتا ہے جب بندہ ہاتھ باندھ کر اپنی مکمل بندگی کا اعلان کرتا ہے۔

نماز کے آغاز سے لے کر اختتام تک کے تمام اقوال و افعال جیسے: ابتدا میں ہاتھ اٹھا کر اطاعت کا اقرار کرنا، ہاتھ باندھ کر فرمانبرداری کا اظہار کرنا، زبان سے اللہ کی حمد و ثناء بیان کرنا، رکوع میں جھک کر عاجزی دکھانا، سجدے میں سر رکھ کر اپنی پستی تسلیم کرنا، اور ادب سے بیٹھ کر فروتنی کا مظاہرہ کرنا— یہ سب اللہ کی بندگی اور غلامی کے عملی نمونے ہیں۔ ان تمام اعمال کو شعوری انداز میں، دل کی گہرائیوں سے انجام دینا ضروری ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ، نماز کے دوران جو کچھ زبان سے ادا کیا جاتا ہے، اس کے مفہوم کو بھی سمجھنا لازم ہے۔ کیونکہ روزمرہ زندگی میں بھی اخلاقی اور تہذیبی اصول یہی سکھاتے ہیں کہ کسی سے بات کرتے وقت سوچ سمجھ کر اور مکمل ہوش و شعور کے ساتھ کلام کیا جائے۔ نماز میں تو ہم رب کائنات سے مخاطب ہوتے ہیں، لہذا یہ بات اور بھی زیادہ اہم ہو جاتی ہے۔ نماز میں بندہ اپنے رب سے دعائیں بھی کرتا ہے، لیکن اگر وہ شخص یہ نہ جانتا ہو کہ وہ کیا مانگ رہا ہے تو یہ لاپرواہی درحقیقت اللہ تعالیٰ کی عظمت کے خلاف گستاخی کے مترادف ہوگی۔ اسی وجہ سے اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ نے یہ لازم قرار دیا ہے کہ

نماز پوری توجہ، ہوش و حواس اور سمجھ بوجھ کے ساتھ ادا کی جائے۔ نماز کے الفاظ اور اذکار کو صرف زبان سے دہرانا کافی نہیں، بلکہ ان کے معانی اور مفہوم کو جان کر ادا کرنا ضروری ہے۔

نماز اسلام کے بنیادی ارکان اور فرض عبادات میں سے ایک ہے، اور جب تک بندہ اس فریضے کو ادا نہیں کرتا، اس کی زندگی کا اصل مقصد پورا نہیں ہوتا۔ جو شخص نماز ترک کرتا ہے، وہ حقیقی اطمینان اور قلبی سکون سے محروم رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ نے کئی مقامات پر نماز کی ادائیگی کا حکم دیا ہے اور اس کی اہمیت و فضیلت کو بیان کرتے ہوئے بندوں کو اس عبادت کی طرف رغبت دلائی ہے۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا:

"وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ" (۱۴)

"اور نماز قائم کرو اور زکوٰۃ ادا کرو۔"

اس آیت مبارکہ میں نماز اور زکوٰۃ کی واضح ادائیگی کا حکم ملتا ہے کہ نماز ادا کرو اور زکوٰۃ بھی ادا کرو۔ نماز اللہ کے ساتھ قرب کا پہلا اور بنیادی ذریعہ ہے۔ اس کے بغیر انسان کا اللہ کے ساتھ تعلق نہیں جڑ پاتا وہ ہمیشہ پریشان حال رہتا ہے۔ اس کی مصیبتیں بڑھتی رہتی ہیں قیامت میں بھی پہلا سوال نماز کے بارے میں ہی ہو گا فرمان رسول ﷺ ہے:

"عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قَالَ: أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةُ" (۱۵)

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا قیامت کے روز

بندے سے سب سے پہلے اس کی نماز کا محاسبہ ہو گا"

اس حدیث مبارکہ سے نماز کی عظمت اور اہمیت بخوبی واضح ہوتی ہے۔ آج کل ہماری نمازیں اکثر روزمرہ مصروفیات، ذہنی الجھنوں اور وقت کی قلت کے باعث جلدی جلدی اور غیر توجہی سے ادا کی جاتی ہیں۔ تاہم، بعض اوقات ہم ایسی نماز بھی ادا کرتے ہیں جو دل کو سکون اور روح کو طمانیت بخشتی ہے۔ ایسی نماز کے بعد انسان اپنے آپ کو ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے، گویا گناہوں کا بوجھ اتر گیا ہو اور اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل ہو گئی ہو۔

جب نماز خشوع و خضوع کے ساتھ ادا کی جائے تو دل کو سکون، ذہن کو راحت اور جسم کو آرام حاصل ہوتا ہے۔ ایسی عبادت انسان کو صرف روحانی طور پر نہیں بلکہ ذہنی اور جسمانی سطح پر بھی سکون کرتی ہے۔ اس وقت دل کی یہی خواہش ہوتی ہے کہ ہر نماز اسی اخلاص اور توجہ کے ساتھ ہو، تاکہ ہر مرتبہ وہی روحانی لذت اور قلبی سکون نصیب ہو، اور انسان ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور انگڑائی جیسے مسائل سے محفوظ رہے۔

لہذا، ضروری ہے کہ نماز کو صرف ایک فرض عبادت کے طور پر ہی نہیں بلکہ دل کی گہرائیوں سے، خشوع و خضوع اور توجہ کے ساتھ ادا کیا جائے۔ اس طرح ہم نہ صرف اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کر سکتے ہیں بلکہ نماز کے وہ فوائد بھی حاصل ہوں گے جو ہمیں دنیاوی الجھنوں اور نفسیاتی مسائل سے بھی بچاتے ہیں۔

نماز اور اضطراب:

نماز اور اضطراب کے مابین ایک اہم رشتہ پایا جاتا ہے، کیونکہ بہت سے افراد نماز کو ذہنی دباؤ اور بے چینی سے نجات کا موثر ذریعہ سمجھتے ہیں۔ جب کوئی انسان نماز پڑھتے ہوئے مکمل توجہ کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی جانب متوجہ ہوتا ہے، تو اس کے خیالات پریشانیوں اور فکروں سے ہٹ کر عبادت پر مرکوز ہو جاتے ہیں۔ یہی ذہنی ارتکاز اضطراب کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

نماز کے ذریعے انسان اپنے رب کی قربت کو محسوس کرتا ہے، جس سے دل کو گہرا سکون اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ یہ روحانی اطمینان اضطراب اور بے چینی جیسے منفی جذبات کو ختم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ نماز پڑھتے ہوئے جب بندہ اللہ تعالیٰ کی رحمت، مغفرت اور مدد کی امید رکھتا ہے، تو یہ مثبت طرز فکر اس کے دل میں امید اور حوصلے کی روشنی پیدا کرتی ہے، جو ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں کردار ادا کرتی ہے۔

علاوہ ازیں، مسجد جا کر باجماعت نماز پڑھنے سے انسان کے معاشرتی تعلقات بہتر ہوتے ہیں، اور دوسروں سے رابطہ رکھنے کا یہ عمل احساسِ تنہائی کو کم کر کے ذہنی سکون میں اضافہ کرتا ہے۔ نماز انسان کو نہ صرف روحانی طور پر طاقت دیتی ہے بلکہ اسے زندگی میں ایک واضح مقصد، ترتیب اور سمت بھی عطا کرتی ہے۔ جب کسی کو یہ شعور ہو کہ اس کی زندگی کا مقصد کیا ہے، تو وہ خود کو کم فکر مند اور زیادہ مطمئن محسوس کرتا ہے۔

۲۔ زکوٰۃ کیا ہے؟

زکوٰۃ اسلام کا اہم رکن ہے قرآن کریم میں ایمان کے بعد نماز اور اس کے ساتھ ہی جا بجا زکوٰۃ کا ذکر کیا ہے۔ یہ مالی عبادت ہے۔ یہ محض اداروں کی کفالت اور دولت کی تقسیم کا ایک موزوں ترین عمل ہی نہیں بلکہ ایسی عبادت ہے جو قلب و روح کا میل کچیل بھی صاف کرتی ہے۔

احکامات:

قرآن میں تقریباً ۸۰ مقامات پر صریحاً نماز کی ادائیگی کا حکم دیا گیا ہے اور اکثر مقامات پر نماز کے ساتھ زکوٰۃ کا حکم بھی ملتا

ہے۔

"إِنَّمَا الصَّدَقَتُ لِلْفُقَرَاءِ وَ الْمَسْكِينِ وَ الْعَمِلِينَ عَلَيْنَا وَ الْمُؤَلَّفَةِ فُلُؤْمِهِمْ وَ فِي الرِّقَابِ وَ الْغُرَمِينَ وَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِّنَ اللَّهِ وَ اللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ" (۱۶)

"زکوٰۃ صرف فقیروں اور بالکل محتاجوں اور زکوٰۃ کی وصولی پر مقرر کئے ہوئے لوگوں اور ان کیلئے ہے جن کے دلوں میں اسلام کی الفت ڈالی جائے اور غلام آزاد کرانے میں اور قرضداروں کیلئے اور اللہ کے راستے میں (جانے والوں کیلئے) اور مسافر کے لئے ہے۔ یہ اللہ کا مقرر کیا ہوا حکم ہے اور اللہ علم والا، حکمت والا ہے۔"

علاوہ ازیں، نبی کریم ﷺ کی متعدد احادیث میں زکوٰۃ کی ادائیگی کی تاکید کی گئی ہے، اس کی اہمیت کو نمایاں کیا گیا ہے، اور زکوٰۃ میں کوتاہی یا غفلت برتنے والوں کے بارے میں سخت تنبیہات بھی دی گئی ہیں۔ جو شخص زکوٰۃ کے فریضے کا انکار کرے، وہ اسلام سے خارج اور مرتد شمار کیا جاتا ہے۔ اگر ایسے شخص کو توبہ کی دعوت دی جائے اور وہ پھر بھی انکار پر قائم رہے، تو اسلامی ریاست میں اس کا قتل مباح سمجھا جاتا ہے۔ اس کے بعد نہ اسے مسلمانوں کے قبرستان میں دفن کیا جائے گا، نہ اس کی نماز جنازہ پڑھی جائے گی، اور نہ ہی اس کے مسلمان رشتہ دار اس کی وراثت کے حق دار ہوں گے۔

اگر کوئی شخص اسلامی حکومت کے دائرے میں رہتے ہوئے زکوٰۃ کی ادائیگی سے محض بخل، لالچ، دنیا کی محبت یا سستی کے باعث انکار کرے، تو اس کے خلاف سخت اقدام کیا جائے گا، حتیٰ کہ ریاستی سطح پر اس سے قتال یعنی جنگ کی جاسکتی ہے تاکہ وہ اپنا شرعی فریضہ ادا کرے۔

"عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: لَمَّا تُوِّفِيَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَاسْتُخْلِفَ أَبُو بَكْرٍ بَعْدَهُ كَفَرَ مَنْ كَفَرَ مِنَ الْعَرَبِ، فَقَالَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ لِأَبِي بَكْرٍ: كَيْفَ نُقَاتِلُ النَّاسَ وَقَدْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "أَمِزْتُ أَنْ أُقَاتِلَ النَّاسَ حَتَّى يَقُولُوا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَمَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَصَمَ مِنِّي مَالَهُ وَنَفْسَهُ إِلَّا بِحَقِّهِ وَحِسَابُهُ عَلَى اللَّهِ" . قَالَ أَبُو بَكْرٍ: وَاللَّهِ لَأُقَاتِلَنَّ مَنْ فَرَّقَ بَيْنَ الزَّكَاةِ وَالصَّلَاةِ، فَإِنَّ الزَّكَاةَ حَقُّ الْمَالِ، وَاللَّهُ لَوْ مَنَعُونِي عَقَالًا كَانُوا يُؤَدُّونَهُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَقَاتَلْتُهُمْ عَلَى مَنَعِهِ، فَقَالَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ: فَوَاللَّهِ مَا هُوَ إِلَّا أَنْ رَأَيْتُ أَنَّ اللَّهَ قَدْ شَرَحَ صَدْرَ أَبِي بَكْرٍ لِلْقِتَالِ فَعَرَفْتُ أَنَّهُ الْحَقُّ" (١٧)

"حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی وفات ہوئی اور آپ کے بعد ابو بکر رضی اللہ عنہ خلیفہ بنا دیئے گئے اور عربوں میں جنہیں کفر کرنا تھا کفر کا اظہار کیا، تو عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ نے ابو بکر رضی اللہ عنہ سے کہا: آپ لوگوں سے کیسے جنگ (جہاد) کریں گے جب کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے: "مجھے حکم ملا ہے کہ میں لوگوں سے لڑوں یہاں تک کہ وہ کہیں "لا اِلهَ اِلاَّ اللهُ"، تو جس نے "لا اِلهَ اِلاَّ اللهُ" کہا، اس نے مجھ سے اپنا مال اور اپنی جان محفوظ کر لی، اور اس کا حساب اللہ کے ذمہ ہے"، ابو بکر رضی اللہ عنہ نے کہا: اللہ کی قسم! میں تو ہر اس شخص کے خلاف

جہاد کروں گا جو صلاۃ و زکوٰۃ میں فرق کرے گا، کیونکہ زکاۃ مال کا حق ہے، قسم اللہ کی! اگر انہوں نے ایک رسی بھی دینے سے انکار کیا جسے وہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو (زکوٰۃ میں) دیا کرتے تھے تو میں ان کے اس انکار پر بھی ان سے جنگ (جہاد) کروں گا۔ عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ نے کہا: قسم اللہ کی! اس کے سوا کچھ نہ تھا کہ میں نے دیکھا: اللہ تعالیٰ نے ابو بکر رضی اللہ عنہ کے سینے کو جنگ کے لیے کھول دیا ہے اور میں نے جان لیا کہ یہی حق اور درست ہے۔"

یعنی کسی انسان کی جان یا مال اسی وقت متاثر ہو سکتے ہیں جب وہ اپنے قول یا عمل سے خود کو سزا کا مستحق بنالے، مثلاً اگر کوئی کسی کا ناحق قتل کر دے تو مقتول کے وارث کو اختیار ہو گا کہ وہ بدلہ لے یا دیت (خون بہا) قبول کرے۔ اسلام ایک مکمل اور عالمگیر دین ہے، جس کا مقصد دنیا سے ظلم، اندھیرا اور گمراہی کو ختم کرنا ہے، اور لوگوں کو اللہ کی بندگی، انصاف، اور عدل کی راہ دکھانا ہے۔ اس حدیث سے یہ بات بھی معلوم ہوتی ہے کہ جو شخص اسلام قبول کر لیتا ہے، اس کی جان اور مال کو تحفظ حاصل ہوتا ہے، لیکن اگر وہ کوئی جرم کرے گا تو اس پر اسلامی قوانین نافذ کیے جائیں گے، جیسے زکوٰۃ کی ادائیگی یا قتل کی صورت میں قصاص۔ نیز، یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ اسلامی احکام کا اطلاق انسان کے ظاہر پر ہو گا، جبکہ اس کا باطنی حال اللہ کے حوالے ہے۔

زکوٰۃ اور ذہنی دباؤ و پریشانی:

زکوٰۃ امیر، صاحب حیثیت اور مالدار افراد کے دلوں سے بخل، لالچ، حرص اور دنیا پرستی کی آلائش کو صاف کرتی ہے۔ یہ انہیں حد سے زیادہ مال کی چاہ، خود غرضی اور دنیا کے پیچھے بھاگنے جیسے منفی جذبات سے پاک کرتی ہے۔ زکوٰۃ نہ صرف انسان کو انسانیت سے بچاتی ہے بلکہ اسے گناہوں، کوتاہیوں اور نافرمانیوں کا کفارہ بھی فراہم کرتی ہے۔ ان برائیوں کی وجہ سے اکثر افراد ذہنی دباؤ، پریشانی، انگڑائی اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جب کوئی شخص زکوٰۃ ادا کرتا ہے تو دوسروں کی مدد سے اسے اندرونی سکون اور ذہنی راحت حاصل ہوتی ہے۔ اسے دلی اطمینان نصیب ہوتا ہے جو اسے پریشانی، بے چینی اور ذہنی خلفشار سے بچاتا ہے۔ مزید یہ کہ زکوٰۃ انسان کو اللہ سے قریب کرتی ہے اور دنیا کی محبت کو کم کر کے اس کے دل کو روحانی راحت دیتی ہے۔

روزہ کیا ہے؟

اسلامی عبادات اور احکام کی حکمتوں پر غور کریں تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ ہر حکم اور ہر عبادت انسان کے نفس کو پاک کرنے، معاشرے کی اصلاح اور دل و دماغ کو سکون دینے کا ذریعہ ہے۔ رمضان کے روزے بھی انہی میں شامل ہیں، جو اسلام کے بنیادی ارکان میں سے ایک ہیں۔ اگر ہم روزے کی روح اور اس کی حکمتوں کو سمجھیں، تو ہمیں یہ معلوم ہو گا کہ ان سے انسان نہ صرف جسمانی طور پر صحت مند ہوتا ہے بلکہ روحانی اور ذہنی سکون بھی حاصل کرتا ہے۔

روزہ انسان کو صبر، ایثار، قربانی اور دوسروں کے درد کو محسوس کرنے کا جذبہ دیتا ہے۔ ایک ایسا معاشرہ تشکیل پاتا ہے جہاں ہر فرد دوسروں کے دکھ کو اپنا دکھ سمجھتا ہے، بھائی چارے کو فروغ دیتا ہے، اور خود غرضی سے دور رہتا ہے۔ اس ماحول میں انسان ذہنی طور پر خوشی اور قلبی سکون محسوس کرتا ہے۔

احکامات:

روزہ کا اصلی مقصد تقویٰ و پرہیزگاری کے ساتھ روحانی اور قلبی سکون کے علاوہ ذہنی انتشار و دباؤ سے محفوظ رکھنا ہے۔ قرآن

حکیم میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" (۱۸)

"اے ایمان والو! تم پر اسی طرح روزے فرض کیے گئے ہیں جیسے تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم پرہیزگار بن جاؤ۔"

قرآن کی جس آیت میں روزے کا حکم دیا گیا ہے، وہاں اس بات کا بھی ذکر موجود ہے کہ روزے کا یہ حکم صرف مسلمانوں کے لیے نیا نہیں بلکہ پچھلی امتوں پر بھی اسی طرح لازم کیا گیا تھا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ روزہ صرف اسلامی تعلیمات کا حصہ نہیں بلکہ سابقہ ادیان اور قوموں میں بھی اس عبادت کی روایت پائی جاتی رہی ہے۔

روزے کا بنیادی مقصد تقویٰ یعنی اللہ سے ڈرنا، نیکی اختیار کرنا اور برائیوں سے بچنا ہے۔ رمضان کا بابرکت مہینہ نہ صرف روزے رکھنے کا وقت ہے بلکہ یہ عبادت، ذکر، دعا، قرآن کی تلاوت، نوافل اور صدقہ و خیرات جیسے نیک اعمال کا بھی موسم ہے۔ جب انسان اپنا دل اور ذہن اللہ کی یاد میں مشغول رکھتا ہے، تو وہ منفی اور فضول خیالات سے بچا رہتا ہے، جو اکثر اوقات ذہنی دباؤ، پریشانی یا انگڑائی کا سبب بنتے ہیں۔

روزہ گناہوں کا کفارہ بھی بنتا ہے، جس کے نتیجے میں انسان کے دل کو سکون اور روح کو راحت محسوس ہوتی ہے۔ اس احساسِ بخشش اور روحانی طہارت کی بدولت انسان کو ایک نئی تازگی، خوشی اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

روزہ کے بارے میں حدیث مبارکہ میں آتا ہے:

"عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا
وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ" (۱۹)

"حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے کہا کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: جس شخص نے ایمان اور احتساب کے ساتھ رمضان کا روزہ رکھا اس کے پچھلے گناہ معاف کر دیے جاتے ہیں۔"

اس حدیث مبارکہ میں روزہ رکھنے اور رمضان المبارک میں قیام کرنے کے ساتھ ایمان اور احتساب کی شرط لگا دی، یعنی اس حالت میں رمضان المبارک کے روزے رکھے اور راتوں کو قیام کرے تو اس کے گناہ معاف ہو جائیں گے جس سے انسان روحانی اور قلبی سکون حاصل کرتا ہے۔

"عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ، بَاعَدَ اللَّهُ بِذَلِكَ الْيَوْمِ النَّارَ عَنْ وَجْهِهِ سَبْعِينَ خَرِيفًا" (۲۰)

"حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "جس نے جہاد کے سفر میں ایک روز بھی روزہ رکھا، تو اللہ اس ایک دن کے روزے کی وجہ سے اس کا چہرہ جہنم سے ستر سال کی مسافت کی مقدار میں دور کر دے گا۔"

اس حدیث مبارکہ میں روزے کی عظمت اور اہمیت واضح طور پر بیان کی گئی ہے، جہاں بتایا گیا ہے کہ جو شخص روزہ رکھتا ہے، اللہ تعالیٰ اسے جہنم سے دور کر دیتا ہے۔ ایک روزے کے بدلے اتنی بڑی نعمت عطا کرنا اللہ کی رحمت کا مظہر ہے۔ اگر انسان اس کے باوجود روزے سے غافل رہے تو یہ اس کی کم فہمی اور بد قسمتی ہوگی۔ روزہ صرف ایک دینی فریضہ نہیں، بلکہ یہ انسان کے اپنے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ عمل نہ صرف اخروی نجات کا ذریعہ بنتا ہے بلکہ دنیاوی سکون و راحت بھی عطا کرتا ہے۔ اگر انسان روزہ نہ رکھے، تو وہ بے جا کھانے پینے کی عادت میں مبتلا ہو کر جسمانی بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے، جس کا نتیجہ ذہنی دباؤ اور پریشانی کی صورت میں نکلتا ہے۔

روزہ اور ذہنی دباؤ (ڈپریشن و انگزائیٹ):

روزہ ایک ایسا روحانی عمل ہے جو سال میں ایک بار تمام مسلمانوں پر فرض ہوتا ہے۔ یہ نہ صرف جسمانی تربیت ہے بلکہ روحانی اصلاح کا بھی ذریعہ ہے۔ روزہ رکھنے والا انسان اپنی خواہشات پر قابو پاتا ہے اور خالصتاً اللہ تعالیٰ کی اطاعت اختیار کرتا ہے۔ جب انسان اپنے رب کی رضا میں راضی ہو جاتا ہے، تو ذہنی دباؤ، بے چینی اور الجھن سے نجات پاتا ہے۔

میڈیکل سائنس بھی روزے کے ان بیشمار فوائد کو تسلیم کرتی ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ روزے سے انسانی زندگی میں اضافہ ممکن ہے، دماغی صلاحیتوں میں بہتری آتی ہے اور ذہنی و جسمانی بیماریوں سے بچاؤ حاصل ہوتا ہے۔ یہی وہ خصوصیات ہیں جو روزے کو نہ صرف دینی بلکہ سائنسی لحاظ سے بھی اہم بناتی ہیں۔

حج کیا ہے؟

حج اسلام کے پانچ بنیادی ارکان میں سے ایک ہے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے ہر صاحب استطاعت مسلمان پر زندگی میں ایک بار حج فرض قرار دیا ہے۔ حج کے متعلق قرآن میں مکمل سورہ بھی موجود ہے۔ دیگر عبادات جیسے نماز، اگرچہ سکون اور محبت کے احساسات پیدا کرتی ہیں، لیکن وہ محدود وقت کی ہوتی ہیں۔ اس کے برعکس حج ایک تفصیلی اور بھرپور عبادت ہے جو بندے کو مکمل طور پر اللہ تعالیٰ کے عشق و محبت میں غرق کر دیتی ہے۔

حج کے ذریعے انسان کو موقع ملتا ہے کہ وہ اللہ کے حضور اپنی محبت اور تابعداری کا عملی اظہار کرے۔ مناسک حج، جنہیں "شعائر اللہ" کہا گیا ہے، وہ اللہ تعالیٰ کی نشانیاں ہیں۔ ان کا احترام دراصل اللہ تعالیٰ کی بندگی اور ایمان کی علامت ہے۔ اگر ان میں کوتاہی کی جائے تو گویا یہ اللہ کی اطاعت میں کوتاہی شمار ہوتی ہے۔

جب حاجی ان شعائر کو اپنی آنکھوں سے دیکھتا ہے اور اپنے جسم سے ان مناسک کو ادا کرتا ہے، تو اس کا دل و دماغ بدل جاتے ہیں۔ وہ ہر قسم کے دکھ، پریشانی، ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور انگڑائی سے باہر نکل کر ایک خاص روحانی خوشی اور طہانیت حاصل کرتا ہے۔ حج ایک ایسا عمل ہے جو انسان کو اللہ کے قریب لا کر دل کی دنیا کو بدل دیتا ہے۔

احکامات:

قرآن میں حج کے بارے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَاللّٰهُ عَلَى النَّاسِ حَجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ اِلَيْهِ سَبِيْلًا" (۲۱)

"خدا کے لیے لوگوں پر حج بیت اللہ ہے جو شخص اس تک پہنچنے کی

استطاعت رکھتا ہو۔"

اس آیت میں حج کی فرضیت کا حکم دیا گیا ہے لیکن اس میں شرط ہے کہ جو استطاعت رکھتا ہو اگر وہ استطاعت نہیں رکھتا۔ تو یہ فرض اس سے ساقط ہو جائے گا اس کے ذمہ نہ رہے گا اس کی ادائیگی امیر یعنی استطاعت والوں پر فرض ہے۔ انسانی طبیعت یہ تقاضا کرتی ہے کہ انسان اپنے وطن، اہل و عیال، دوست و رشتے دار اور مال و دولت سے انسیت و محبت رکھے اور ان کے قریب رہے۔ جب

آدمی حج کے لیے جاتا ہے، تو اسے اپنے وطن اور بیوی بچے اور رشتے دار و اقارب کو چھوڑ کر اور مال و دولت خرچ کر کے جانا پڑتا ہے۔ یہ سب اس لیے کرنا پڑتا ہے کہ حج کی ادائیگی شریعت کا حکم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شریعت نے حج کے حوالے سے بہت ہی رغبت دلائی ہے، انسان کو کعبہ مشرفہ کے حج و زیارت پر ابھارا۔

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

"عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: "سُئِلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: إِيمَانٌ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ، قِيلَ: ثُمَّ مَاذَا؟، قَالَ: جِهَادٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، قِيلَ: ثُمَّ مَاذَا؟، قَالَ: حَجٌّ مَبْرُورٌ" (۲۲)

"حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے کہا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے کسی نے پوچھا کہ کون سا کام بہتر ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ اور اس کے رسول پر ایمان لانا۔ پوچھا گیا کہ پھر اس کے بعد؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ کے راستے میں جہاد کرنا۔ پھر پوچھا گیا کہ پھر اس کے بعد؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ حج مبرور۔"

حج فرض ہونے کے باوجود حج نہ کرنے والوں کو مشرکین کے بجائے یہود و نصاریٰ سے تشبیہ دینے کا راز یہ ہے کہ حج نہ کرنا یہود و نصاریٰ کی خصوصیت تھی، البتہ مشرکین عرب حج کیا کرتے تھے، لیکن وہ نماز نہیں پڑھتے تھے، اس لیے ترک نماز کو مشرکین کا عمل بتایا گیا۔ ارشاد نبویؐ میں استطاعت کے باوجود حج نہ کرنے والوں کے لیے یہ فرمایا گیا ان کے لیے یہودی و نصرانی ہو کر مرنا گویا برابر ہے۔ فرمان رسول ﷺ ہے:

"عَنْ أَبِي أُمَامَةَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ لَمْ يَمْتَنِعْهُ عَنِ الْحَجِّ حَاجَةً ظَاهِرَةً، أَوْ سُلْطَانًا جَائِزًا، أَوْ مَرَضًا حَائِسًا، فَغَاتَ وَلَمْ يَحُجَّ، فَلَيْمُتْ إِنْ شَاءَ يَهُودِيًّا، وَإِنْ شَاءَ نَصْرَانِيًّا" ۲۳

۲۲ بخاری، صحیح بخاری، رقم الحدیث: ۱۵۱۹

۲۳ دارمی، سنن دارمی، رقم الحدیث: ۱۸۲۳

"سیدنا ابوامامہ رضی اللہ عنہ نے کہا: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "جس شخص کو حج کرنے سے ظاہری ضرورت یا ظالم حاکم، یا روک دینے والی بیماری نہ روکے اور وہ بغیر حج کئے ہوئے مر جائے، تو چاہے تو وہ یہودی کی موت مرے اور چاہے نصرانی کی موت مرے۔"

ایک حدیث مبارکہ میں ارشاد فرمایا:

"عَنْ عَلِيٍّ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : مَنْ مَلَكَ زَادًا وَرَاحِلَةً تُبَلِّغُهُ إِلَى بَيْتِ اللَّهِ وَلَمْ يَحُجَّ فَلَا عَلَيْهِ أَنْ يَمُوتَ يَهُودِيًّا، أَوْ نَصْرَانِيًّا، وَذَلِكَ أَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يَقُولُ: وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حُجُّ الْبَيْتِ مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا" (۲۴)

"حضرت علی مرتضیٰ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس کے پاس سفر حج کا ضروری سامان ہو اور اس کو سواری میسر ہو جو بیت اللہ تک اس کو پہنچا سکے اور پھر وہ حج نہ کرے، تو کوئی فرق نہیں کہ وہ یہودی ہو کر مرے یا نصرانی ہو کر، اور یہ اس لیے کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ: "اللہ کے لیے بیت اللہ کا حج فرض ہے ان لوگوں پر جو اس تک جانے کی استطاعت رکھتے ہوں۔"

حج کی فرضیت کا حکم راجح قول کے مطابق ۹ھ میں آیا اور اگلے سال ۱۰ھ میں وصال سے صرف تین ماہ پہلے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرام کی بہت بڑی جماعت کے ساتھ حج فرمایا جو "حجۃ الوداع" کے نام سے مشہور ہے اور اس حجۃ الوداع میں خاص عرفات کے میدان میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر یہ آیت نازل ہوئی:

" الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَ اَنْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي " ۲۵
" آج میں نے تمہارے لئے تمہارا دین مکمل کر دیا اور میں نے تم پر
اپنی نعمت پوری کر دی "

اس آیت مبارکہ میں جہاں دین کی تکمیل کا اعلان ہے، وہیں یہ لطیف اشارہ بھی موجود ہے کہ حج اسلام کا آخری اور مکمل کرنے والا رکن ہے۔ اگر کسی شخص کو اخلاص کے ساتھ حج ادا کرنے کی توفیق مل جائے، جسے شریعت میں "حج مبرور" کہا جاتا ہے، تو وہ شخص بڑی خوش نصیبی اور عظمت کے مقام پر فائز ہو جاتا ہے۔ تاہم، جو فرد مالی اور جسمانی استطاعت کے باوجود حج ادا نہیں کرتا، اس کے لیے نبی کریم ﷺ کی بیان کردہ وعید بہت سخت ہے، جیسا کہ حدیث کے آغاز میں ذکر ہوا ہے۔

اس بات میں بڑی حکمت ہے کہ ایسے افراد کو مشرکین کے بجائے یہود و نصاریٰ سے تشبیہ دی گئی ہے، کیونکہ حج نہ کرنا یہود و نصاریٰ کی صفت تھی، جب کہ مشرکین عرب حج تو کرتے تھے، البتہ وہ نماز کو ترک کر دیتے تھے۔ اسی لیے نماز چھوڑنے والوں کو مشرکین کے ساتھ تشبیہ دی گئی، اور حج ترک کرنے والوں کو یہودی یا نصرانی کہہ کر تشبیہ کی گئی۔

نبی ﷺ نے ایسے شخص کے لیے یہ ارشاد فرمایا کہ اگر وہ حج نہ کرے باوجود اس کے کہ اس کے پاس استطاعت موجود ہے، تو اس کا یہودی یا نصرانی ہو کر مرنا برابر سمجھا جائے گا۔ اس تشبیہ کا مقصد حج کی فرضیت کو واضح کرنا اور اس سے غفلت برتنے کے سنگین نتائج سے آگاہ کرنا ہے۔

حج ڈپریشن اور اضطراب:

بعد ازاں حدیث میں سورۃ آل عمران کی اُس آیت کا ذکر کیا گیا ہے جس میں حج کو فرض قرار دیا گیا ہے: "لله على الناس حج البيت من استطاع اليه سبيلا"۔ تاہم ایسا محسوس ہوتا ہے کہ روایت میں آیت کا صرف ابتدائی حصہ بطور حوالہ ذکر کیا گیا ہے، جبکہ حدیث میں جس وعید کا ذکر ہے، وہ آیت کے اگلے حصے سے متعلق ہے، یعنی: "ومن كفر فإن الله غني عن العالمين"۔ اس کا مفہوم یہ ہے کہ جو شخص حج کی فرضیت کے بعد بھی انکار کرے، یعنی استطاعت کے باوجود حج ادا نہ کرے، تو اللہ تعالیٰ کو اس کی کوئی پروا نہیں، کیونکہ وہ ساری کائنات سے بے نیاز ہے۔

اس آیت میں استطاعت کے باوجود حج نہ کرنے کے عمل کو "من کفر" یعنی کفر جیسا طرز عمل کہا گیا ہے، اور پھر "ان اللہ غنی عن العالمین" کے ذریعے یہ وعید سنائی گئی ہے کہ ایسے نافرمان افراد چاہے جو بھی کریں یا جس حالت میں مریں، اللہ تعالیٰ ان کی کوئی پروا نہیں کرتا۔

اگر انسان اپنی زندگی میں فرائض کی ادائیگی میں کوتاہی کرے گا، تو یہ عمل اُسے کسی نہ کسی مرحلے پر ضرور ندامت میں مبتلا کرے گا۔ یہ لا پرواہی اُس کے لیے نقصان دہ بن سکتی ہے اور ذہنی پریشانی کا سبب بن سکتی ہے۔ بعض اوقات یہ غفلت انسان کو شدید ذہنی دباؤ، ڈپریشن، اور انگڑائی میں مبتلا کر دیتی ہے۔ درحقیقت انسان عبادات کو پورے طریقے سے ادا نہیں کر رہا ہوتا، اور جب تک وہ عبادات کو مکمل طور پر ادا نہ کرے، اُسے قلبی سکون اور ذہنی اطمینان حاصل نہیں ہو سکتا۔

نماز، روزہ، حج، اور زکوٰۃ کے علاوہ قرآن میں جہاد اور قربانی کی بھی اہمیت بیان کی گئی ہے۔ قربانی اُن افراد پر واجب ہے جو اس کے اہل ہوں، اور اگر کوئی شخص استطاعت کے باوجود قربانی نہیں کرتا، تو وہ اللہ کی نافرمانی کا مرتکب ہوتا ہے۔ ایسا شخص جس مال کو حفاظت سے جمع کرتا ہے، وہی مال اس کے لیے ذہنی اذیت، پریشانی، اور نفسیاتی دباؤ کا باعث بن جاتا ہے۔

حاصل کلام یہ ہے کہ قرآن و حدیث میں فرض عبادات کی ادائیگی پر بہت واضح اور پختہ انداز میں زور دیا گیا ہے تاکہ انسان اُن پر عمل کر کے سکون کی زندگی گزار سکے۔ مزید یہ کہ ہر انسان پر جو ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں، وہ درحقیقت اس کے فرائض اور دوسروں کے حقوق کے زمرے میں آتی ہیں۔ اگر انسان ان ذمہ داریوں میں سستی اور لا پرواہی کرتا ہے، تو اسے ایک بے چین اور غیر مطمئن زندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسا کہ مشاہدہ بھی یہی ظاہر کرتا ہے کہ بہت سے لوگ اسی اضطراب کے باعث ڈپریشن اور انگڑائی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

قرآن مجید میں دیگر فرائض کا ذکر بھی بڑے واضح الفاظ میں موجود ہے، اور اگر انہیں بھی ترک کیا جائے تو انسان کو بے سکونی لاحق ہوتی ہے۔ اکثر لوگ بظاہر بہت سے کام کرتے ہیں مگر حقیقی سکون حاصل نہیں ہوتا۔ اس کی بنیادی وجہ یہی ہوتی ہے کہ وہ اپنے فرائض کو ترک کر رہے ہوتے ہیں، اور یہی کوتاہی انہیں مستقل ذہنی تناؤ میں مبتلا رکھتی ہے۔

بحث و مباحثہ (Discussion)

اس تحقیق میں اسلامی عبادات اور ذہنی بیماریوں، خاص طور پر ڈپریشن اور انگڑائی، کے مابین تعلق کو واضح کیا گیا۔ حاصل

شدہ نتائج سے یہ بات سامنے آئی کہ عبادات کا انسانی ذہن اور نفسیاتی کیفیت پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ اس بحث میں ہم ان نتائج کی تشریح، ان کے تناظرات، اور موجودہ علمی میدان میں ان کی اہمیت کا تجزیہ کریں گے۔

۱۔ عبادات بطور نفسیاتی معاون (Psychological Interventions)

نفسیاتی علاج کی دنیا میں Cognitive Behavioral Therapy (CBT) اور Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) جیسے ماڈلز معروف ہیں، لیکن اسلامی عبادات جیسے نماز، ذکر، روزہ، اور قرآن کی تلاوت ان سے کہیں زیادہ گہرے اور دیرپا اثرات مرتب کرتی ہیں کیونکہ:

یہ صرف سطحی رویوں پر نہیں بلکہ انسان کی روح اور مقصدِ حیات پر کام کرتی ہیں۔ عبادات انسان کو اندرونی نظم و ضبط اور صبر سکھاتی ہیں، جو نفسیاتی علاج کا ایک بنیادی جز ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مسلمان مریضوں کے لیے مذہبی عبادات ایک موثر اور قابل قبول متبادل یا تکمیلی علاج کے طور پر سامنے آتی ہیں۔

۲۔ نماز اور جذباتی ضابطہ (Emotional Regulation)

نماز ایک ہمہ جہت عبادت ہے جو جسم، دل اور دماغ کو یکجا کرتی ہے۔ یہ عبادت: توجہ کو مرکوز کرتی ہے (attention focusing) جسمانی ریلکسیشن کا سبب بنتی ہے (relaxation response) روحانی وابستگی پیدا کرتی ہے نماز کی باقاعدگی فرد کو ذہنی دباؤ سے نجات دیتی ہے کیونکہ اس کے ذریعے روزانہ متعدد بار ایک شخص اپنے مسائل کو اللہ کے حضور پیش کرتا ہے، جو با معنی اور با اثر ذہنی سکون فراہم کرتا ہے۔

۳۔ روزہ: خود پر قابو پانے کی تربیت

ماہِ رمضان کا روزہ صرف فاقہ کشی نہیں بلکہ ایک ہمہ جہت تربیتی نظام ہے۔ اس کی مدد سے فرد اپنی خواہشات کو کنٹرول کرنا سیکھتا ہے

جذباتی رد عمل پر قابو پاتا ہے

خود احتسابی اور صبر کو اپناتا ہے

یہ تمام رویے نفسیاتی بحالی (psychological healing) میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

۴۔ حج اور ذہنی سکون

حج اسلامی عبادت میں ایک جامع ترین عبادت ہے جو روحانی، جسمانی، معاشرتی اور نفسیاتی پہلو رکھتی ہے۔ یہ عبادت فرد کو نہ صرف اللہ کے قریب کرتی ہے بلکہ ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور انگزائٹی جیسے امراض کا قدرتی علاج بھی فراہم کرتی ہے۔
نفسیاتی تطہیر:

حج کا ہر رکن ذہنی سکون اور روحانی صفائی کا ذریعہ ہے۔ عرفات میں دعا اور طواف جیسے اعمال ذہنی بوجھ کو کم کرتے ہیں۔

اجتماعی تجربہ:

لاکھوں مسلمانوں کا ایک ساتھ عبادت کرنا فرد میں امت کا احساس پیدا کرتا ہے اور تنہائی کو ختم کرتا ہے۔

معافی اور خود احتسابی:

حج میں گناہوں کی معافی اور توبہ فرد کو احساسِ جرم سے نجات دیتی ہے اور خود اعتمادی بڑھاتی ہے۔

توکل اور تفویض:

اللہ پر بھروسہ انسان کو فکروں اور خوف سے آزاد کرتا ہے، جو انگزائٹی سے بچاؤ میں مددگار ہے۔

احرام کی مساوات:

احرام کے ذریعے انسان برابری کا درس حاصل کرتا ہے، جو سماجی دباؤ اور احساسِ کمتری کو کم کرتا ہے۔

ذکر و مراقبہ:

مسلسل عبادت اور دعا کی مشغولیت ایک قسم کی روحانی تھراپی فراہم کرتی ہے جو ذہنی بیماریوں کے خلاف مؤثر ہے۔

یہی رویہ فرد کی خودی (self-worth) کو بلند کرتا ہے، اور Depression میں مبتلا فرد کے لیے ایک مثبت محرک بن جاتا ہے۔

8. اسلامی نظام عبادات کا جامع اثر

یہ تمام عبادات صرف انفرادی سکون یا روحانی ارتقا تک محدود نہیں بلکہ ان کے اثرات:

خاندانی ہم آہنگی

سماجی خدمت

معاشرتی فلاح

اور دنیاوی ذمہ داریوں کی انجام دہی تک پہنچتے ہیں

ان عبادات کو اگر معاشرتی سطح پر اپنایا جائے تو یہ نفسیاتی بیماریوں کے بوجھ کو کم کرنے میں مددگار ہو سکتی ہیں۔

9. نفسیاتی معالجین کے لیے تجاویز

معالجین مسلم مریضوں کے مذہبی رجحان کو سمجھیں اور ان کی روحانی وابستگی کو علاج کا حصہ بنائیں۔

"Spiritual Assessment Tools" استعمال کریں تاکہ مریض کے روحانی مسائل کو بھی پہچانا جاسکے۔

اسلامی عبادات کو بطور complementary therapy شامل کرنے کے لیے تربیتی ورکشاپس کی ضرورت ہے۔

نتیجہ (Conclusion)

اس تحقیق کا مرکزی نکتہ یہ ہے کہ اسلامی عبادات نہ صرف روحانی اور دینی پہلو رکھتی ہیں بلکہ یہ ایک موثر اور قابل بھروسہ

نفسیاتی نظام بھی فراہم کرتی ہیں جو جدید ذہنی مسائل جیسے ڈپریشن اور انگزائی کے علاج میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔

تحقیقی نتائج سے ثابت ہوا کہ نماز، روزہ، زکوٰۃ، ذکر، تلاوت قرآن، اور توکل جیسے اعمال انسان کو نہ صرف روحانی سکون عطا

کرتے ہیں بلکہ ذہنی اور جذباتی نظم و ضبط پیدا کرتے ہیں۔ یہ عبادات فرد کو منفی خیالات، اضطراب، احساس کمتری، اور ناامیدی سے

نکال کر صبر، امید، ہمت، اطمینان، اور اعتماد جیسی صفات کی طرف مائل کرتی ہیں۔

یہ بھی دیکھا گیا کہ جہاں جدید نفسیات فرد کو خود پر اعتماد اور سوچ بدلنے کے طریقے سکھاتی ہے، وہیں اسلامی عبادات فرد کو اپنے خالق سے جوڑ کر ایک بامقصد زندگی کی جانب رہنمائی کرتی ہیں۔ یہ تعلق فرد کو اندرونی طور پر مضبوط اور خارجی طور پر متوازن بناتا ہے۔

مزید برآں، تحقیق سے یہ نتیجہ نکلا کہ:

مذہب اور عبادات کو نظر انداز کرنا روحانی خلا اور ذہنی انتشار کو جنم دیتا ہے۔

ذہنی بیماریوں کے علاج میں محض دواؤں پر انحصار کرنے کے بجائے عبادات کو شامل کرنا زیادہ مؤثر اور دیرپا نتائج دیتا ہے۔ اسلامی نفسیات کے اصولوں پر مشتمل "روحانی تھراپی (Spiritual Therapy)" کو باقاعدہ سائنسی بنیادوں پر رائج کیا جانا چاہیے۔

اس تحقیق کی روشنی میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ اسلامی عبادات صرف نجاتِ اخروی کا ذریعہ نہیں بلکہ دنیاوی فلاح، ذہنی صحت، اور سماجی سکون کا بھی ذریعہ ہیں۔ اگر فرد اور معاشرہ ان عبادات کو اخلاص اور شعور کے ساتھ اپنائے تو نہ صرف ذہنی بیماریوں میں کمی آئے گی بلکہ معاشرتی سطح پر بھی ہم آہنگی، محبت، اور امن کا ماحول قائم ہو سکے گا۔