

عصر حاضر میں تناؤ کے اسباب اور محرکات اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ان کا حل

Cause and Factors of Stress in the Contemporary Era and their Solution in the light of Islamic Teaching

Dr. Asma Aziz

*Assistant Prof. Deptt. of Islamic Studies,
GC Women University, Faisalabad*

Hafiza Hadiya Shakeel

*MPhil Scholar, Deptt. of Islamic Studies,
GC Women University, Faisalabad*

Ms. Amina Arshad

*MPhil Scholar, Deptt. of Islamic Studies,
GC Women University, Faisalabad*

Abstract:

In the contemporary era, rapid technological advancements, economic pressures, social transformations, and environmental challenges profoundly influence human mental and emotional well-being. Despite unprecedented access to information, communication, and convenience, modern life has intensified experiences of loneliness, anxiety, and stress. This study examines the nature, causes, and triggers of mental and emotional stress, highlighting its multidimensional impact on psychological, physical, social, and spiritual aspects of life. Drawing on the guidance of the Quran and Sunnah, the research underscores the pivotal role of spiritual practices, including reliance on Allah (Tawakkul), patience (Sabr), gratitude (Shukr), and regular acts of worship, alongside ethical conduct, moderation, and nurturing social relationships, in fostering inner peace and emotional resilience. The study identifies key stressors such as excessive use of technology and social media, economic instability, educational and professional pressures, moral and ethical deficits, and weakening social bonds. Practical recommendations are proposed, emphasizing spiritual development, integration of mental health and ethical education in curricula, balanced engagement with digital media, promotion of social cohesion, and cultivation of simplicity, moderation, and gratitude. By combining contemporary psychological insights with Islamic ethical and spiritual principles, this research provides a holistic framework for mitigating mental and emotional stress and promoting well-being in modern society.

Keywords: Mental and Emotional Stress, Contemporary Challenges, Islamic Teachings, Spiritual and Ethical Well-being, Moderation and Social Relationships

تمہید:

عصر حاضر موجودہ دور کے حالات جیسے تیز رفتار ٹیکنالوجی معاشی تبدیلیاں اور ماحولیاتی مسائل یہ انسان کی زندگی پر گہرے اثر مرتب کرتے ہیں جس سے سماجی نفسیاتی فکری تبدیلیاں شامل ہوتی ہیں جہاں رابطے آسان تو ہوتے جا رہے ہیں وہیں پر تنہائی بڑھتی جا رہی ہے اور زندگی کی تیز رفتاری کی وجہ سے ذہنی دباؤ بھی وقت کے ساتھ ساتھ پیچیدہ ہوتا جا رہا ہے عصر حاضر کے نمایاں حالات ٹیکنالوجی کا دور، علمی معشیت اور بازار، ماحولیاتی بحران سماجی اور ثقافتی تبدیلیاں پر اثر کرتا ہے انسانی زندگی پر ٹیکنالوجی کے مثبت اثرات انسان آسانی رسائی آج کل کی ٹیکنالوجی سے معلومات اور تعلیم تک رسائی بہت آسان ہو چکی ہے طبی سہولیات جیسے کہ آج کل کی ٹیکنالوجی کی وجہ سے بیمار یوں کا علاج مل جاتا ہے آج کل کی ٹیکنالوجی سے ہم دنیا میں کسی بھی کونے میں بیٹھے کسی بھی انسان سے بات کر سکتے ہیں نفسیاتی مسائل یہ ٹیکنالوجی کی وجہ سے بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں لائک سوشل میڈیا کی لت ان لائن گنڈا گردی اور مسلسل معاملات کا دباؤ یہ انسان کے ڈپریشن کا باعث بنتا ہے تنہائی کا احساس ٹیکنالوجی کے باوجود انسانوں کو تنائی کا احساس ہوتا ہے مختصر یہ ہے کہ عصر حاضر میں انسانوں کو بے پناہ سہولیات تو فراہم ہے لیکن ساتھ ساتھ نئے چیلنج کا دباؤ بھی لاتا ہے جس میں توازن برقرار رکھنا بہت ہی ضروری ہے

تناؤ ایک ایسی صورتحال کا نفسیاتی در عمل ہے جو خود کو چیلنج کے طور پر پیش کرتا ہے تناؤ دماغ کے چھوٹے حصے جس کو ہائپو تھلیس کہتے ہیں اس کو متاثر کرتا ہے ہائپو تھلیس ایسے ہارمونز خارج کرتا ہے جو ہمارے جسم کو فوراً عمل کرنے پر تیار کر دیتا ہے مثلاً لڑائی کے لیے یا دوڑ کے لیے سب سے اہم ہارمون کورٹیسول خارج کرتا ہے جو خون میں شوگر کی مقدار کو زیادہ کرتا ہے اس سے فائدہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ اور پٹھے اچھے طریقے سے کام کر سکتے ہیں اور اس وقت میں جسم کے کچھ کم ضروری نظام سست ہو جاتے ہیں جیسے کہ ہاضمہ وغیرہ ایک اور اہم ہارمون ایڈرینالین ہے جو خون میں توانائی کو پٹھوں کے لیے استعمال کے قابل بناتا ہے

عصر حاضر کی تیز رفتار زندگی مقابلہ بازی اور ذہنی دباؤ کا دور ہے جدید انسان سہولیات کے باوجود سکون سے محروم ہے نفسیاتی تناؤ ایک بڑا مسئلہ بن گیا ہے جو انسان کے ذہنی جسمانی ماحولیاتی اور روحانی زندگی پر اثر کر رہا ہے یہی وجہ ہے کہ تناؤ کے اسباب اور محرکات کے حل کے لیے اس پر تحقیقی کام کرنا ایک ضرورت بن چکا ہے

تحقیق عصر حاضر میں ذہنی اور نفسیاتی تناؤ کے مفہوم کو واضح کرتا ہے اور تناؤ کے اہم اسباب اور محرکات کی نشاندہی کرتا ہے تحقیق قرآن و مجید اور سنت نبوی کی روشنی میں انسانی سکون کے بنیادی اصول کو واضح کرتا ہے معاشرے میں بڑھتے تناؤ کے مسئلے کے حل کے لیے قرآن و سنت سے ان کا حل تلاش کر کے قابل عمل تجاویز فراہم کرتا ہے

ذہنی اور جذباتی تناؤ:

ماہرین نفسیات کے نزدیک تناؤ سے مراد یہ ہے کہ:

- (الف) تناؤ ایک غیر مخصوص رد عمل ہے جو کسی بھی جسمانی یا نفسیاتی دباؤ (stressor) کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے، اور یہ جسم اور دماغ کی مجموعی کارکردگی پر اثر انداز ہوتا ہے¹۔
- (ب) ذہنی اور جذباتی تناؤ وہ مخصوص کیفیت ہے جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی فرد کسی تقاضے یا دباؤ (demand or stressor) کو اپنی ذاتی صلاحیتوں یا وسائل کے مطابق پورا کرنے میں ناکام محسوس کرتا ہے²۔
- (ج) جذباتی اور ذہنی تناؤ ایک ایسا تجربہ ہے جو فرد کے اندر بے چینی، فکر، یا اضطراب پیدا کرتا ہے، اور اس کی روزمرہ زندگی، تعلقات اور جسمانی صحت پر اثر ڈال سکتا ہے³۔
- (د) ذہنی یا جذباتی تناؤ وہ کیفیت ہے جو انسان پر دباؤ یا مطالبات کے اثر سے پیدا ہوتی ہے، اور جس کے نتیجے میں وہ جذباتی یا جسمانی رد عمل ظاہر کرتا ہے⁴۔

ذہنی اور جذباتی تناؤ ایک پوشیدہ مگر سنگین مسئلہ ہے جو انسان کی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق، ذہنی تناؤ کی دو بنیادی اقسام ہیں: مثبت تناؤ (Eustress) اور منفی تناؤ⁵ (Distress)۔ مثبت ذہنی تناؤ انسان کو آگے بڑھنے، مسائل کے حل پر توجہ مرکوز کرنے اور اپنی صلاحیتوں کو بہتر طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے شکار افراد میں عموماً پر جوش رویہ اور جلد بازی کے عناصر دیکھے جاسکتے ہیں، جو ان کی کارکردگی اور تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ کرتے ہیں⁶۔ اس کے برعکس، منفی ذہنی تناؤ انسانی صحت، سوچ اور زندگی کے معیار پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ بروقت علاج نہ ہونے کی صورت میں یہ تناؤ جسمانی اور نفسیاتی مسائل پیدا کر سکتا ہے، جن میں ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض، نیند کی بے ترتیبی، نظام ہاضمہ کی کمزوری اور دیگر جسمانی علامات شامل ہیں⁷۔ تحقیقات کے مطابق، ذہنی تناؤ صرف ذہنی یا جذباتی پریشانی تک محدود نہیں رہتا بلکہ اس کے اثرات جسمانی طور پر بھی ظاہر ہوتے ہیں، جیسے کہ مستقل سر درد، تھکن، ہاضمہ کے مسائل

اور کمزوری⁸ لہذا، ذہنی تناؤ کی بروقت تشخیص اور علاج ضروری ہے تاکہ اس کے منفی اثرات کو کم کیا جاسکے اور انسانی زندگی میں خوشحالی اور صحت مند رویہ برقرار رکھا جاسکے۔

2. عصر حاضر میں تناؤ کے اسباب اور محرکات:

آج کے دور میں انسان کو مختلف قسم کے مسائل کا سامنا ہے، جن کی وجہ سے ذہنی تناؤ میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ جدید زندگی کی تیز رفتاری، بڑھتی ہوئی ذمہ داریاں اور حالات کی سختی نے انسان کے ذہنی سکون کو متاثر کیا ہے۔ ذہنی تناؤ نہ صرف انسان کی سوچ پر اثر ڈالتا ہے بلکہ اس کی صحت، تعلقات اور کارکردگی کو بھی متاثر کرتا ہے۔ اسی وجہ سے عصر حاضر میں تناؤ کے اسباب کا مطالعہ نہایت ضروری ہو گیا ہے تاکہ ان کا حل نکالا جاسکے۔ مشاہدہ سے درج ذیل اسباب و محرکات سامنے آتے ہیں:

1. سماجی و اخلاقی عوامل:

معاشرتی عدم توازن، فرقہ وارانہ کشمکش، اور سماجی ناانصافی انسانی ذہن میں اضطراب پیدا کرتے ہیں۔ نوجوان اپنے والدین، استاد یا معاشرتی رہنماؤں کے اخلاقی اور فکری نمونوں سے جڑے نہیں، جس سے وہ فکری انتشار اور بے راہ روی کا شکار ہوتے ہیں۔

2. اقتصادی عوامل:

غربت، روزگار کی کمی، مالی استحصال، سود اور غیر منصفانہ مال کی تقسیم معاشرتی دباؤ کے بڑے محرکات ہیں۔ انسانی ذہن میں عدم اطمینان اور نفسیاتی دباؤ پیدا ہوتا ہے، جو جسمانی صحت کو بھی متاثر کرتا ہے۔

3. نفسیاتی عوامل:

نوجوانوں میں ذہنی دباؤ، اضطراب اور بے چینی کے اسباب میں غصہ، حسد، حرص اور مقابلہ شامل ہیں۔ ماحولیاتی دباؤ، میڈیا، اور سوشل نیٹ ورکس نوجوانوں کی فکری اور نفسیاتی صحت پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔

4. اخلاقی و فکری خلا:

مذہبی اور اخلاقی تربیت کی کمی نوجوانوں میں بے عملی اور فکری انتشار پیدا کرتی ہے۔ نوجوان صرف ظاہری شعائر پر عمل کرتے ہیں مگر دل اور نفس میں سکون نہیں ہے، جس سے اضطراب بڑھتا ہے۔

5۔ تعلیمی اور پیشہ ورانہ مسائل: طلبہ کو تعلیم کے دوران مختلف دباؤ کا سامنا ہوتا ہے، جیسے امتحانات کی فکر، اچھے نمبروں کی خواہش اور مستقبل کے بارے میں بے چینی۔ اسی طرح ملازمت پیشہ افراد کو کام کے زیادہ بوجھ، کم

تنخواہ، نوکری کے عدم تحفظ اور ترقی نہ ملنے کی وجہ سے ذہنی دباؤ لاحق رہتا ہے۔ یہ تمام عوامل انسان کو مسلسل پریشانی میں مبتلا رکھتے ہیں۔

6۔ ٹیکنالوجی اور سوشل میڈیا کے اثرات:

موجودہ دور میں ٹیکنالوجی زندگی کا اہم حصہ بن چکی ہے، لیکن اس کا حد سے زیادہ استعمال ذہنی سکون کو متاثر کر رہا ہے۔ سوشل میڈیا پر دوسروں کی زندگی کو دیکھ کر احساس کمتری پیدا ہونا، وقت کا ضیاع اور نیند کی کمی عام مسائل بن چکے ہیں۔ مسلسل موبائل استعمال کرنے سے ذہنی تھکن اور چڑچڑاپن بھی بڑھ جاتا ہے۔

7۔ دیگر اسباب:

اس کے علاوہ وقت کی کمی، آرام نہ ملنا، جسمانی سرگرمی کا فقدان، بیماریوں کا خوف اور منفی خبروں کی زیادتی بھی ذہنی تناؤ میں اضافہ کرتی ہے۔ روحانی دوری اور اللہ پر بھروسے کی کمی بھی انسان کو اندرونی بے سکونی میں مبتلا کر دیتی ہے

3. اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تناؤ کی حقیقت اور اس کا حل:

انسان کو اللہ تعالیٰ نے جسم اور روح کے امتزاج سے پیدا فرمایا ہے، اور ان دونوں میں روحانی پہلو کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ روح ہی انسان کو اس کے خالق سے جوڑتی ہے اور اسی تعلق کے ذریعے انسان اپنے رب کو پہچانتا اور اس کی بندگی کی راہ اختیار کرتا ہے۔ جو شخص اپنے رب کی معرفت حاصل کر لیتا ہے اور اپنی زندگی کو اللہ کی رضا کے مطابق گزارنے کی کوشش کرتا ہے، وہ عام طور پر خوف، بے چینی اور مایوسی جیسے جذبات سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کے برعکس، جب انسان روح کی ضروریات کو نظر انداز کر دیتا ہے اور اپنے خالق کے احکامات سے غفلت برتا ہے تو اس کے دل میں اضطراب، بے سکونی اور ذہنی کشمکش پیدا ہو جاتی ہے، جو بالآخر ذہنی دباؤ کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اسی حقیقت کی طرف قرآن کریم میں اشارہ کیا گیا ہے: **مَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ**۔ ”جو میری ہدایت کی پیروی کریں گے ان کو نہ کچھ خوف ہو گا اور نہ وہ غمزدہ ہوں گے۔“

3.1 آزمائشیں اور مصیبتیں:

اسلامی تعلیمات کے مطابق، دنیا کی زندگی امتحان کا میدان ہے، جہاں ہر انسان کو کسی نہ کسی آزمائش سے گزارا جاتا ہے۔ یہ آزمائشیں مختلف صورتوں میں ہو سکتی ہیں، جن کا مقصد انسان کے ایمان، صبر اور توکل کو پرکھنا ہوتا ہے۔ شیطان کا بنیادی ہدف یہ ہوتا ہے کہ وہ انسان کے دل میں وسوسے، اندیشے اور مایوسی پیدا کرے اور اسے اللہ کی رحمت سے دور کر دے۔ قرآن کریم میں اس حقیقت کو یوں بیان کیا گیا ہے: **الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ**

وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ¹⁰۔ ”شیطان تمہیں مفلسی کا خوف دلاتا ہے اور بے حیائی کا حکم دیتا ہے، اور اللہ تم سے اپنی طرف سے بخشش اور فضل کا وعدہ فرماتا ہے۔“

3.2 صبر، شکر اور دعا کے ذریعے تدارک:

کامیابی حاصل کرنے اور مشکلات کا مقابلہ کرنے کے لیے صبر اور ثابت قدمی سب سے مؤثر ذریعہ ہیں۔ قرآن کریم میں رہنمائی کی گئی ہے: وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ¹¹ ”صبر اور نماز کے ذریعے اللہ سے مدد حاصل کرو۔“ نبی کریم ﷺ نے صبر کی اہمیت کو یوں بیان فرمایا:

”مَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ¹²

(جسے صبر کی نعمت عطا کر دی گئی، اسے سب سے بہتر عطیہ مل گیا۔)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: الصَّبْرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ¹³، ”صبر ایمان کا ایک بڑا

حصہ ہے۔“

3.3 روحانی اور اخلاقی تربیت کی اہمیت:

نبی اکرم ﷺ اللہ تعالیٰ کے آخری نبی اور رسول ہیں، اور آپ ﷺ کے ذریعے عطا کی گئی شریعت ہر اعتبار سے مکمل اور جامع ہے۔ اس شریعت میں انسانی زندگی کے تمام پہلوؤں کے لیے واضح رہنمائی موجود ہے:

الف۔ عبادات و شرعی قوانین کے ساتھ ساتھ، اخلاقی اور روحانی اصلاح کی بھی مفصل ہدایات دی گئی ہیں۔

ب۔ اعلیٰ اخلاق اور پاکیزہ صفات اختیار کرنے سے انسان دنیا میں سکون اور عزت حاصل کرتا ہے اور آخرت میں کامیابی پاتا ہے۔

ج۔ سچائی، امانت، حیا، نرم مزاجی اور حسن سلوک انسان کے روحانی مقام کو بلند کرتے ہیں۔

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے: ”رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: (کامل) مومن نہ

تو طعن کرنے والا ہوتا ہے، نہ لعن کرنے والا، نہ فحش گوئی کرنے والا اور نہ زبان درازی کرنے والا¹⁴۔“

3.4 اسلامی حکمت عملی برائے ذہنی و جذباتی توازن:

آج کے دور میں انسان کو ذہنی اور جذباتی دباؤ کا سامنا پہلے سے کہیں زیادہ ہے۔ زندگی کی تیز رفتاری، مسائل کی کثرت اور بے سکونی نے انسان کو اندر سے کمزور کر دیا ہے۔ اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جو انسان کو صرف عبادات ہی نہیں سکھاتا بلکہ اس کی ذہنی اور جذباتی حالت کو درست رکھنے کے اصول بھی بتاتا ہے۔ اسلامی تعلیمات پر عمل کر کے انسان اپنے دل و دماغ میں توازن پیدا کر سکتا ہے۔

3.5 اللہ پر یقین اور دل کا اطمینان:

اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتے ہیں کہ: ”وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ“¹⁵ اور جو شخص اللہ پر بھروسہ کرے، اللہ اس کے لیے کافی ہے۔ ”الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ“¹⁶ جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہوتے ہیں۔ بے شک دل اللہ کے ذکر سے ہی مطمئن ہوتے ہیں۔“ احادیث مبارکہ میں نبی کریم ﷺ نے فرمایا ہے کہ: حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَاهُ اللَّهُ“¹⁷ جو اللہ پر توکل کرے، اللہ اسے کفایت کر دیتا ہے۔“ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے: ”مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَصَبَرَ فَإِنَّ اللَّهَ يَكْفِيهِ وَيُطْمَئِنُّ قَلْبُهُ“¹⁸ اعتماد اور صبر انسان کے دل کو سکون بخشتے ہیں۔“ اسلام انسان کو سب سے پہلے اللہ پر مکمل بھروسہ سکھاتا ہے۔ جب انسان یہ یقین کر لیتا ہے کہ ہر معاملہ اللہ کے اختیار میں ہے تو دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ اللہ پر اعتماد رکھنے والا شخص مشکلات میں گھبراہٹ کا شکار نہیں ہوتا بلکہ صبر کے ساتھ حالات کا سامنا کرتا ہے، جس سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔

3.6 عبادات کا کردار:

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ: نماز اور دل کی تسکین عبادت میں ہے ”أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ“¹⁹ بے شک دل اللہ کے ذکر سے ہی مطمئن ہوتے ہیں۔“ اسی طرح اللہ تعالیٰ دعا اور طلب مدد کی ترغیب دیتے ہیں ”وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ“²⁰ اور تمہارے رب نے فرمایا: مجھے پکارتے رہو، میں تمہاری دعا قبول کروں گا۔“ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ بے شک نماز انسان کی حفاظت کرتی ہیں ”إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ“²¹ ”بے شک نماز (انسان) کو فحشاء اور برائی سے روکتی ہے۔“ احادیث نبوی ﷺ میں آپ ﷺ نے دعا مومن کے لیے سب سے بڑی ہتھیار ہے، جو دل کو سکون عطا کرتی ہے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”لَا يَفْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَقَّتْ لَهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ“²² ”کوئی لوگ اللہ عزوجل کا ذکر کرتے ہوئے ایک جگہ نہیں بیٹھتے مگر فرشتے ان کے گرد گھیر لیتے ہیں، رحمت ان پر چھا جاتی ہے، ان پر سکون و اطمینان نازل ہوتا ہے اور اللہ انہیں اپنے پاس موجود لوگوں (فرشتوں) میں یاد کرتا ہے۔

نماز، دعا اور ذکر انسان کے دل کو سکون دیتے ہیں۔ نماز انسان کو روزمرہ کی پریشانیوں سے کچھ دیر کے لیے الگ کر دیتی ہے اور اللہ کے سامنے جھکنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ دعا کے ذریعے انسان اپنے دل کی بات اللہ سے کہہ دیتا ہے، جس سے اس کے اندر کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اللہ کا ذکر انسان کے دل کو مضبوط بناتا ہے۔

3.7 صبر اور برداشت:

اسلام صبر کو ایک بڑی نعمت قرار دیتا ہے۔ مشکلات اور آزمائشوں میں صبر اختیار کرنے سے انسان جلدی مایوس نہیں ہوتا۔ جو شخص برداشت کا دامن تھامے رکھتا ہے، وہ آہستہ آہستہ حالات پر قابو پالیتا ہے اور ذہنی دباؤ سے محفوظ رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ انسان کو صبر کی تعلیم اور اللہ سے مدد طلب کرنے کے ترغیب دیتے ہیں وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ - وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ²³ ”صبر اور نماز کے ذریعے مدد حاصل کرو، اور یہ کام تو بڑا ہے مگر عاجزوں پر نہیں بلکہ خشوع کرنے والوں پر آسان ہے۔“ اس طرح صبر کرنے والوں کو خوشخبری کی نوید سنائی ہے الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ²⁴ ”وہ لوگ جو صبر کرتے ہیں اور اپنے رب پر بھروسہ رکھتے ہیں۔“ اور آزمائش میں صبر کے بدلے اجر سے نوازا ہے وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ²⁵ ”اور صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دو۔“ آپ ﷺ نے صبر کو ایمان کا حصہ قرار دیا ہے حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: الصَّبْرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ²⁶ ”صبر ایمان کا نصف ہے۔“ صبر کا اجر کے حوالے سے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ²⁷ ”جسے صبر کی نعمت عطا کر دی گئی، اسے سب سے بہتر عطیہ مل گیا۔“ اسی طرح حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ”الْمُؤْمِنُ يَصْبِرُ فَيَكُونُ قَلْبُهُ مَسَاكِتًا“²⁸ ”مومن صبر کرتا ہے تو اس کا دل سکون پاتا ہے۔“

3.8 شکر گزاری کی عادت:

اسلام انسان کو ہر حال میں شکر ادا کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ جب انسان اپنی زندگی میں موجود نعمتوں پر نظر ڈالتا ہے تو دل میں اطمینان پیدا ہوتا ہے۔ شکر گزاری انسان کو مایوسی اور ناامیدی سے بچاتی ہے اور اس کے جذبات میں توازن قائم رکھتی ہے۔ اسلام شکر گزار ہونے کی تاکید کرتا ہے جو برکت کا باعث ہے وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ²⁹ ”اور یاد کرو جب تمہارے رب نے اعلان فرمایا: اگر تم شکر ادا کرو گے تو میں تمہیں بڑھادوں گا، اور اگر ناشکری کرو گے تو میرا عذاب سخت ہے۔“ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ³⁰ ”جو لوگوں کا شکر نہیں کرتا، وہ اللہ کا شکر بھی نہیں کرتا۔“ حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: الَّذِي يَشْكُرُ الْبِعْمَةَ يَزِدُّهُ اللَّهُ مِنْهَا وَالَّذِي يُكْفِرُهَا يُعَذِّبُهُ³¹ ”جو نعمت کا شکر ادا کرتا ہے اللہ اس میں اضافہ فرماتا ہے، اور جو ناشکری کرتا ہے اسے عذاب دیتا ہے۔“ ”نعمتوں کا شکر دل کی اطمینان کا سبب ہے وَشْكُرُوا اللَّهَ وَرَضُوا بِمَا أَعْطَاهُمُ اللَّهُ³²“ اور انہوں نے اللہ کا شکر ادا کیا اور جو کچھ اللہ نے دیا اس پر راضی رہے۔“

3.9 اخلاق حسنہ اور مثبت رویہ:

اخلاق حسنہ انسان کے ذہنی سکون میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ نرم گفتگو، برداشت اور دوسروں کو معاف کرنے کی عادت انسان کے دل سے کینہ اور غصہ نکال دیتی ہے۔ مثبت رویہ رکھنے والا انسان خود بھی پرسکون رہتا ہے اور دوسروں کے لیے بھی آسانی کا سبب بنتا ہے۔ اسلام نرمی اور حسن اخلاق کی تاکید کرتا ہے وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا³³ اور لوگوں سے حسن سلوک کے ساتھ بات کرو۔ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ³⁴ ”اچھائی اور برائی برابر نہیں ہو سکتی، برائی کو بہترین عمل سے دفع کرو، تو دیکھو جس کے ساتھ دشمنی ہے وہ جیسے ایک قریبی دوست بن جائے۔“ اخلاق حسنہ انسان کو بلند مقام عطا کرتی ہے وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا³⁵

”اور رحمن کے بندے وہ ہیں جو زمین پر عاجزی کے ساتھ چلتے ہیں اور جب جاہل ان سے بات کرتے ہیں تو کہتے ہیں: سلامتی ہو۔“ حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا لَا يَكُونُ الْمُؤْمِنُ كَامِلًا حَتَّى يَكُونَ لَا طَاعِنًا وَلَا لَاعِنًا وَلَا فَاحِشًا وَلَا مُجَادِلًا بِاللِّسَانِ³⁶۔ (کامل) مؤمن نہ تو طعن کرنے والا ہوتا ہے، نہ لعن کرنے والا، نہ فحش گوئی کرنے والا اور نہ زبان درازی کرنے والا۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَا كَانَ الْفُحْشُ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا شَانَهُ، وَلَا كَانَ الْحَبَاءُ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا زَانَهُ³⁷۔ ”جس چیز میں بدگوئی اور سخت کلامی ہو وہ اس کو عیب دار بنا دیتی ہے اور جس چیز میں حیوانی ہو وہ اس کو زب و زینت بخشتی ہے۔“

3.10 سچائی، امانت اور حسن اخلاق:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَرْبَعٌ إِذَا كُنَّ فِيكَ فَلَا عَلَيْكَ مَا فَاتَكَ مِنَ الدُّنْيَا: حِفْظُ أَمَانَةٍ، وَصِدْقُ حَدِيثٍ، وَحُسْنُ خُلُقٍ، وَعَقْمَةٌ فِي طُعْمَةٍ³⁸، حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اگر انسان میں چار صفات موجود ہوں تو دنیا کی کمی بیشی اس کے لیے باعث رنج نہیں بنتی: پہلی امانت داری، دوسری سچائی، تیسری اچھا اخلاق، اور چوتھی کھانے پینے میں اعتدال۔“

3.11 اعتدال اور سادہ طرز زندگی:

اسلام زندگی میں میانہ روی اختیار کرنے کی تلقین کرتا ہے۔ کھانے پینے، سونے جاگنے اور کام کرنے میں اعتدال رکھنے سے جسم اور ذہن دونوں متوازن رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتے ہیں کہ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا³⁹ (اور اسی طرح ہم نے تمہیں ایک میانہ روامت بنایا۔) یہ آیت واضح کرتی ہے کہ اسلام کا مزاج افراط و تفریط کے بجائے اعتدال ہے، جو فرد اور معاشرے دونوں کے لیے ذہنی و عملی توازن کا ذریعہ بنتا ہے۔ فضول خواہشات کے پیچھے بھاگنا ذہنی بے چینی کو بڑھاتا ہے، جبکہ سادگی سکون عطا کرتی ہے خرچ میں بھی اعتدال اور سادگی حکم ہے جیسے وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا⁴⁰ (اور اللہ کے بندے وہ ہیں) جو خرچ کرتے وقت نہ اسراف کرتے ہیں اور نہ بخل، بلکہ ان کا طریقہ ان دونوں کے درمیان ہوتا ہے۔ مالی سادگی اور اعتدال انسان کو فکری دباؤ اور بے جا حرص سے محفوظ رکھتا ہے۔ اسراف سے ممانعت کا حکم ہے جیسے كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ⁴¹ (کھاؤ پیو، مگر اسراف نہ کرو، بے شک اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ کھانے پینے میں اعتدال جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی سکون کا بھی سبب ہے۔ اسلام عبادت اور زندگی میں اعتدال کی بات کرتا ہے حضرت عبد اللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: إِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا⁴² یہ حدیث واضح کرتی ہے کہ دین میں بھی اعتدال مطلوب ہے، تاکہ جسم اور ذہن دونوں صحت مند رہیں۔ سادگی رسول ﷺ کا طریقہ کے متعلق حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: مَا شَبِعَ آلَ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ خُبْرِ الشَّعِيرِ يَوْمَئِذٍ مُتَتَابِعِينَ حَتَّى قُبِضَ⁴³ رسول اللہ ﷺ کی سادہ زندگی امت کے لیے عملی نمونہ ہے کہ سادگی عزت اور سکون کا ذریعہ ہے۔ دنیا سے بے رغبتی میں ہی قلبی سکون ہے حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِزْهَدْ فِي الدُّنْيَا يُحِبَّكَ اللَّهُ، وَازْهَدْ فِيمَا عِنْدَ النَّاسِ يُحِبَّكَ النَّاسُ⁴⁴ فضول خواہشات سے بچنا دل کو بے چینی سے محفوظ رکھتا ہے۔

اعتدال اور سادگی اسلام کی بنیادی تعلیمات میں سے ہیں۔ قرآن اسراف سے روکتا اور میانہ روی کی ترغیب دیتا ہے۔ احادیث نبوی ﷺ میں سادہ طرز زندگی کو قلبی سکون اور روحانی بلندی کا ذریعہ بتایا گیا ہے۔ فضول خواہشات ذہنی اضطراب کو بڑھاتی ہیں، جبکہ سادگی اور اعتدال سکون، توازن اور اطمینان عطا کرتے ہیں۔

3.12 معاشرتی تعلقات اور تعاون:

اسلامی تعلیمات میں رشتہ داروں، پڑوسیوں اور دوستوں کے ساتھ اچھے تعلقات قائم رکھنے پر زور دیا گیا ہے۔ دوسروں کی مدد کرنا اور خوشی و غم میں شریک ہونا انسان کو تنہائی سے بچاتا ہے، جس سے جذباتی توازن برقرار رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں **وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ** ⁴⁵ یعنی اللہ کی عبادت کرو اور اس کے ساتھ کسی کو شریک نہ ٹھہراؤ، اور والدین، رشتہ داروں، یتیموں، مسکینوں، قریبی اور دور کے پڑوسیوں اور ساتھ بیٹھنے والوں کے ساتھ حسن سلوک کرو۔ حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَا زَالَ جِبْرِيلُ يُوصِينِي بِالْجَارِ حَتَّى ظَنَنْتُ أَنَّهُ سَيُوَرِّثُهُ، ⁴⁶ جبریل علیہ السلام مجھے پڑوسی کے بارے میں مسلسل وصیت کرتے رہے، یہاں تک کہ مجھے گمان ہونے لگا کہ شاید پڑوسی کو (وراثت میں بھی) شریک قرار دے دیا جائے گا۔ یہ آیت و حدیث اسلامی معاشرت کی بنیاد رکھتی ہے اور واضح کرتی ہے کہ اچھے سماجی تعلقات انسانی سکون اور توازن کے لیے ناگزیر ہیں اور اچھے پڑوسی تعلقات ذہنی اطمینان اور معاشرتی تحفظ کا سبب بنتے ہیں۔ باہمی تعاون اور ہمدردی کے بارے میں حکم ہے کہ **وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ** ⁴⁷ یعنی نیکی اور تقویٰ کے کاموں میں ایک دوسرے کی مدد کرو، اور گناہ اور زیادتی میں تعاون نہ کرو۔ باہمی تعاون معاشرے میں اعتماد، سکون اور جذباتی استحکام پیدا کرتا ہے۔ سماجی بھائی چارہ اور اتحاد اسے تقویت دیتا ہے حکم ربانی ہے کہ **إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ** ⁴⁸ یعنی مومن تو آپس میں بھائی بھائی ہیں، پس اپنے بھائیوں کے درمیان صلح کراؤ۔ حضرت نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَىٰ لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى** ⁴⁹، ”مومنوں کی آپس میں محبت، باہمی رحم دلی اور ایک دوسرے کے ساتھ ہمدردی کی مثال ایک جسم کی سی ہے؛ جب جسم کا کوئی ایک عضو تکلیف میں مبتلا ہوتا ہے تو پورا جسم بے خوابی اور بخار کے ساتھ اس کا ساتھ دیتا ہے۔“ یہ آیت و حدیث مبارکہ معاشرتی ہم آہنگی اور نفسیاتی سکون کی بنیاد فراہم کرتی ہے اور اجتماعی تعلقات انسان کو تنہائی اور نفسیاتی دباؤ سے بچاتے ہیں۔ مسلمان کا مسلمان پر حق ہے خوشی و غم میں شریک ہونا جذباتی توازن اور سماجی سکون کو مضبوط کرتا ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ... إِذَا مَرِضَ فَعُدُّهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ** ⁵⁰ ... مسلمان کے مسلمان پر چھ حقوق ہیں... جب وہ بیمار ہو تو اس کی عیادت کرو، اور جب وہ فوت ہو جائے تو

اس کے جنازے میں شریک ہو۔ دوسروں کے کام آنے سے معاشرتی تعلقات بہتر ہوتے ہیں اور دوسروں کی مدد انسان کو تنہائی اور مایوسی سے نکال کر قلبی سکون عطا کرتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: وَاللّٰهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ⁵¹، اللہ تعالیٰ بندے کی مدد میں رہتا ہے، جب تک بندہ اپنے بھائی کی مدد میں لگا رہتا ہے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق مضبوط معاشرتی تعلقات، باہمی تعاون، ہمدردی اور ایک دوسرے کے دکھ سکھ میں شریک ہونا نہ صرف دینی فریضہ ہے بلکہ انسانی ذہنی و جذباتی توازن کے لیے بھی ناگزیر ہے۔ قرآن کریم اور احادیث نبوی ﷺ اس بات کی واضح رہنمائی فراہم کرتی ہیں کہ فرد تنہائی کے بجائے اجتماعیت میں سکون پاتا ہے، اور یہی سکون ایک متوازن اور صحت مند معاشرے کی بنیاد بنتا ہے۔

نتائج:

اس تحقیق سے درج ذیل اہم نتائج سامنے آتے ہیں:

1. عصر حاضر میں ذہنی اور جذباتی تناؤ ایک ہمہ گیر مسئلہ بن چکا ہے جو فرد کی ذہنی، جسمانی، معاشرتی اور روحانی زندگی کو بری طرح متاثر کر رہا ہے۔
2. جدید ٹیکنالوجی اگرچہ سہولت اور ترقی کا ذریعہ ہے، مگر اس کا غیر متوازن استعمال تنہائی، احساس کمتری، اضطراب اور ڈپریشن جیسے مسائل کو جنم دے رہا ہے۔
3. معاشی دباؤ، تعلیمی مقابلہ، پیشہ ورانہ عدم تحفظ، سماجی نا انصافی اور اخلاقی زوال ذہنی تناؤ کے نمایاں اسباب ہیں۔
4. ذہنی تناؤ صرف نفسیاتی مسئلہ نہیں بلکہ جسمانی بیماریوں جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض، نیند کی خرابی اور نظام ہاضمہ کی کمزوری کا سبب بھی بنتا ہے۔
5. قرآن و سنت کے مطابق روحانی غفلت، اللہ پر بھروسے کی کمی اور اخلاقی کمزوری انسان کو اندرونی بے سکونی میں مبتلا کر دیتی ہے۔
6. اسلامی تعلیمات جیسے توکل، صبر، شکر، عبادات، حسن اخلاق، اعتماد اور سماجی تعاون انسان کو ذہنی سکون اور جذباتی توازن عطا کرتی ہیں۔
7. مضبوط معاشرتی تعلقات، باہمی ہمدردی اور تعاون انسان کو تنہائی اور نفسیاتی دباؤ سے محفوظ رکھتے ہیں۔

سفارشات :

تحقیق کی روشنی میں درج ذیل عملی سفارشات پیش کی جاتی ہیں:

1. روحانی تربیت کا فروغ: افراد اور اداروں کو چاہیے کہ قرآن کریم، ذکر الہی، نماز اور دعا کو زندگی کا مستقل حصہ بنائیں تاکہ دل کو سکون اور ذہن کو استحکام حاصل ہو۔
2. تعلیمی نظام میں اخلاقی و ذہنی تربیت: نصابِ تعلیم میں اخلاقیات، ذہنی صحت، صبر، شکر اور مثبت طرز فکر سے متعلق مضامین شامل کیے جائیں۔
3. ٹیکنالوجی کا متوازن استعمال: سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل ذرائع کے استعمال میں اعتدال اپنایا جائے اور حقیقی سماجی روابط کو ترجیح دی جائے۔
4. معاشرتی تعلقات کو مضبوط بنانا: رشتہ داروں، پڑوسیوں اور دوستوں کے ساتھ حسن سلوک، تعاون اور ہمدردی کو فروغ دیا جائے تاکہ سماجی تنہائی کم ہو۔
5. صبر اور شکر کی عملی تربیت: مشکل حالات میں صبر اور ہر حال میں شکر کی عادت پیدا کی جائے، کیونکہ یہی رویہ ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔
6. سادگی اور اعتدال کو اپنانا: زندگی کے ہر شعبے میں افراط و تفریط سے بچتے ہوئے سادہ اور متوازن طرز زندگی اختیار کی جائے۔
7. اداروں اور میڈیا کا کردار: میڈیا اور سماجی ادارے مثبت، تعمیری اور اخلاقی مواد کو فروغ دیں تاکہ معاشرے میں امید، اعتماد اور سکون کی فضا قائم ہو۔
8. عصر حاضر میں ذہنی دباؤ، اضطراب اور تنہائی کے شکار نوجوانوں کے لیے فوری مدد اور رہنمائی کے وسائل فراہم کیے جائیں۔ قومی سطح پر National Youth Helpline جیسے پلیٹ فارم⁵² (Helpline: 0800-69457) نوجوانوں کو ذہنی دباؤ، تنہائی اور جذباتی مسائل سے نجات دلانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ تمام تعلیمی اور سماجی اداروں کو چاہیے کہ اس قسم کی ہیلپ لائنز کے بارے میں آگاہی پیدا کریں تاکہ ضرورت مند افراد بروقت مدد حاصل کر سکیں

حواشی:

- ¹ Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York, NY: McGraw-Hill
- ² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- ³ Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2015). Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- ⁴ American Psychological Association. (2020). Stress. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/stress>
- ⁵ Lazarus & Folkman, 1984
- ⁶ Ungvarsky, J. (2024). Eustress. In Eustress: Definition, Causes, & Characteristics. Berkeley Well-Being Institute.
- ⁷ American Psychological Association. (2023). Stress effects on health and well-being. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/stress/health>
- ⁸ Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. Annual Review of Clinical Psychology, 1(1), 607–628.

⁹ سورة البقرة، 38

¹⁰ سورة البقرة، 268

¹¹ البقرة: 153

¹² البخاری، محمد بن اسماعیل۔ صحیح البخاری. کتاب الرقاق، باب فضائل الصبر، حدیث نمبر 6475۔

¹³ مسلم، ابو الحنفیہ۔ صحیح مسلم. کتاب الایمان، باب فضل الصبر، حدیث نمبر 115

¹⁴ ترمذی، امام محمد بن عیسیٰ۔ بدون تاریخ۔ سنن ترمذی. کتاب البرّ والمعروف، حدیث نمبر 2519۔

¹⁵ سورة الطلاق: 3

¹⁶ سورة الرعد: 28

¹⁷ ترمذی، امام محمد بن عیسیٰ۔ بدون تاریخ۔ سنن ترمذی. کتاب الزهد، حدیث نمبر 2517۔

¹⁸ مسند أحمد، الإمام أحمد بن حنبل. المسند أحمد. الحديث رقم 14004. دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت۔

¹⁹ سورة الرعد: 28

²⁰ سورة غافر: 60

²¹ سورة العنكبوت: 45

²² صحیح مسلم، کتاب الذکر والدعاء، حدیث نمبر 2700

²³ سورة البقرة: 45

- ²⁴ سورة النساء: 60
- ²⁵ سورة البقرة: 155
- ²⁶ سنن ابی داؤد، کتاب الصبر، حدیث نمبر 3122
- ²⁷ صحیح بخاری، کتاب الرقاق، حدیث نمبر 1469
- ²⁸ مسند احمد، حدیث نمبر 14004
- ²⁹ سورة ابراهيم: 7
- ³⁰ سنن الترمذی، حدیث نمبر 1951
- ³¹ سنن ابن ماجه، کتاب البر، حدیث نمبر 4079
- ³² سورة النحل: 114
- ³³ سورة البقرة: 83
- ³⁴ سورة فصلت: 34
- ³⁵ سورة الفرقان: 63
- ³⁶ سنن الترمذی، کتاب البر، حدیث نمبر 2011
- ³⁷ مسند احمد بن حنبل، المسند لاناام أحمد بن حنبل، حدیث نمبر 24099
- ³⁸ مسند احمد بن حنبل، حدیث نمبر 5112: مطبوعه: مؤسسة الرسالة، بيروت
- ³⁹ البقرة: 143
- ⁴⁰ الفرقان: 67
- ⁴¹ الأعراف: 31
- ⁴² صحیح البخاری، کتاب الصوم، حدیث نمبر 1975
- ⁴³ صحیح البخاری، کتاب الأطعمة، حدیث نمبر 5416
- ⁴⁴ سنن ابن ماجه، کتاب الزهد، حدیث نمبر 4102
- ⁴⁵ سورة النساء: 36
- ⁴⁶ صحیح البخاری، کتاب الأدب، حدیث نمبر 6014
- ⁴⁷ صحیح مسلم، کتاب البر والصلة، حدیث نمبر 2624
- ⁴⁸ سورة المائدة: 2
- ⁴⁸ سورة الحجرات: 10

⁴⁹ صحیح البخاری، کتاب الأدب، حدیث نمبر 6011

صحیح مسلم، کتاب البر والصلۃ، حدیث نمبر 2586

⁵⁰ صحیح مسلم، کتاب السلام، حدیث نمبر 2162

⁵¹ صحیح مسلم، کتاب البر والصلۃ، حدیث نمبر 2699

⁵² National Youth Helpline، UNFPA Pakistan، Pakistan Red Crescent Society, Awareness Campaign (2025)