

عصر حاضر میں تنازع 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 ٹیکنالوژی معاشری 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 تہائی 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 ٹیکنالوژی کا دورہ علمی معشیت اور بازارِ ماحولیاتی بحران سماجی اور ثقافتی تبدیلیاں پر اثر کرتا ہے انسانی زندگی پر ٹیکنالوژی کے ثبت اثرات انسان آسمانی رسائی اج کل کی ٹیکنالوژی سے معلومات اور تعلیم تک رسائی بہت اسان ہو چکی ہے طبی سہولیات جیسے کہ اج کل کی ٹیکنالوژی کی وجہ سے بیماریوں کا علاج مل جاتا ہے اج کل کی ٹیکنالوژی سے ہم دنیا میں کسی بھی کونے میں بیٹھے کسی بھی انسان سے بات کر سکتے ہیں نفسیاتی مسائل یہ ٹیکنالوژی کی وجہ سے بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں لائک سو شل میڈیا کی لئے ان لائن گنڈا گردی اور مسلسل معاملات کا دباؤ یہ انسان کے ٹپریشن کا باعث بتتا ہے تہائی کا احساس ٹیکنالوژی کے باوجود انسانوں کو تنازع کا احساس ہوتا ہے منحصر یہ ہے کہ عصر حاضر میں انسانوں کو بے پناہ سہولیات تو فراہم ہے لیکن ساتھ ساتھ نئے چیزیں کا دباؤ بھی لاتا ہے جس میں توازن برقرار رکھنا بہت ہی ضروری ہے

تنازع ایک ایسی صورتحال کا نفسیاتی در عمل ہے جو خود کو چیز کے طور پر پیش کرتا ہے تنازع دماغ کے چھوٹے حصے جس کو ہائپو تھیلیس کہتے ہیں اس کو متاثر کرتا ہے ہائپو تھیلیس ایسے ہار مونز خارج کرتا ہے جو ہمارے جسم کو فوراً عمل کرنے پر تیار کر دیتا ہے مثلاً رائی کے لیے یادوڑ کے لیے سب سے اہم ہار مون کو ٹیسول خارج کرتا ہے جو خون میں شوگر کی مقدار کو زیادہ کرتا ہے اس سے فائدہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ اور پیٹھے 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 ہار مون ایڈرینالین ہے جو خون میں تنازع کو پھوٹوں کے لیے استعمال کے قابل بنتا 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 تنازع ایک بڑا مسئلہ بن گیا ہے جو انسان کے ذہنی جسمانی ماشرتی اور روحانی زندگی پر اثر کر رہا ہے یہی وجہ ہے کہ تنازع کے اسباب اور حرکات کے حل کے لیے اس پر تحقیقی کام کرنا ایک ضرورت بن چکا ہے

تحقیق عصر حاضر میں ذہنی اور نفسیاتی تناو کے مفہوم کو واضح کرتا ہے اور تناو کے اہم اسباب اور محکمات 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 تناو کے مسئلے کے حل کے لیے قرآن و سنت سے ان کا حل تلاش کر کے قبل عمل تجویز فراہم کرتا ہے

ذہنی اور جذباتی تناو:

ماہرین نفسیات کے نزدیک تناو سے مراد یہ ہے کہ:

الف) تناو 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 تناو وہ مخصوص کیفیت ہے جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی فرد کسی تقاضے یا دباؤ (demand) کو اپنی ذاتی صلاحیتوں یا وسائل کے مطابق پورا کرنے میں ناکام محسوس کرتا ہے².

ج) جذباتی اور ذہنی تناو 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 تناو 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 تناو ایک پوشیدہ مگر سلیمانی مسئلہ ہے جو انسان کی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر گھرے اثرات مرتب کرتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق، ذہنی تناو کی دو بنیادی اقسام ہیں: ثبت تناو (Eustress) اور منفی تناو⁵ (Distress)۔ ثبت ذہنی تناو 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 بر عکس، منفی ذہنی تناو انسانی صحت، سوچ اور زندگی کے معیار پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ بروقت علاج نہ ہونے کی صورت میں یہ تناو جسمانی اور نفسیاتی مسائل پیدا کر سکتا ہے، جن میں ہائی بلڈ پریشیر، دل کے امراض، نیند کی بے ترتیبی، نظام ہاضمہ کی کمزوری اور دیگر جسمانی علامات شامل ہیں⁷۔ تحقیقات کے مطابق، ذہنی تناو 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، ہاضمے 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 مندرجہ یہ 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۔

مشابہہ سے درج ذیل اسباب و محرکات سامنے آتے ہیں:

1. سماجی و اخلاقی عوامل:

معاشرتی عدم توازن، فرقہ وارانہ کشمکش، اور سماجی نا انصافی 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 استھان، 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 سو شل نیٹ ورکس نوجوانوں کی فکری اور نفسیاتی صحت پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔

4. اخلاقی و فکری خلخلہ:

مند ہبی 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 و رانہ 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۔ میکنالوجی اور سوشل میڈیا کے اثرات:

موجودہ دور میں میکنالوجی زندگی کا اہم حصہ بن چکی ہے، لیکن اس کاحد سے زیادہ استعمال ذہنی سکون کو مبتلا رکھتا ہے۔ سوشل میڈیا پر دوسروں کی زندگی کو دیکھ کر احساسِ 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 تناوہ میں اضافہ کرتی ہے۔ روحانی دوری اور اللہ پر بھروسے کی کمی بھی انسان کو اندر وہی بے سکونی میں مبتلا کر دیتی ہے۔

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

انسان کو اللہ تعالیٰ نے جسم اور روح کے امتحان 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 پیچانا 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 بر تا ہے تو اس کے دل میں اضطراب، بے سکونی اور ذہنی کشمکش پیدا ہو جاتی ہے، جو بالآخر ذہنی دباؤ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی حقیقت کی طرف قرآنِ کریم میں اشارہ کیا گیا ہے: مَنْ تَبَعَ هُدًى يَفَلَّ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزُنُونَ۔ ”جو میری ہدایت کی پیروی کریں گے ان کونہ کچھ خوف ہو گا اور نہ وہ غمزہ ہوں گے۔“

3.1 آزمائشیں اور مصیتیں:

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 پر کھانا ہوتا ہے۔ شیطان کا بنیادی ہدف یہ ہوتا ہے کہ وہ انسان کے دل میں وسوسے، اندریشے اور مایوسی پیدا کرے اور اسے اللہ کی رحمت سے دور کر دے۔ قرآنِ کریم میں اس حقیقت کو یوں بیان کیا گیا ہے: الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ

وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعْدُكُم مَغْفِرَةً مِنْهُ وَقَضَلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلَيْمٌ¹⁰۔ ”شیطان تمہیں مفسس 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 موثر ذریعہ ہیں۔

قرآن کریم میں رہنمائی کی گئی ہے: وَاسْتَعِنُوا بِالصَّابِرِ وَالصَّلَاةِ¹¹ ”صبر اور نماز کے ذریعے اللہ سے مدد حاصل کرو۔“ بنی کریم ﷺ نے صبر کی اہمیت کو یوں بیان فرمایا:

”مَا أَعْطَيْتُ أَحَدًا عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّابَرِ¹²

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

حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: الصَّابِرُ 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 عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے: ”رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: (کامل) مؤمن نہ

تو طعن کرنے والا ہوتا ہے، نہ لعن کرنے والا، نہ فرش گوئی کرنے والا اور نہ زبان درازی کرنے والا۔¹⁴“

4. اسلامی حکمتِ عملی برائے ذہنی و جذباتی توازن:

آج کے دور میں انسان کو ذہنی اور جذباتی دباوہ 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: وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ¹⁵ اور جو شخص اللہ پر بھروسہ کرے، اللہ اس کے لیے کافی ہے۔ ”الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ 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 تَوَكَّلْ 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 تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَصَبَرَ فَإِنَّ اللَّهَ يَكْفِيهِ وَقُطْمَئِنْ قَلْبُهُ“¹⁸ اعتماد اور صبر انسان کے دل کو سکون بخشنے 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 بو جھہ ہلاکا ہو جاتا ہے۔ اللہ پر اعتماد کرنے 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 تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ¹⁹ بے شک دل اللہ کے ذکر سے ہی مطمئن ہوتے ہیں۔ ”اسی طرح اللہ تعالیٰ دعا اور طلب مدد کی ترغیب دیتے ہیں وَقَالَ رَبِّكُمْ 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 الْفُحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ“²¹ بے شک نماز (انسان) کو فحشاء اور برائی سے روکتی ہے۔ ”احادیث نبوی ﷺ میں آپ ﷺ نے دعاؤں کے لیے سب سے بڑی تھیاری ہے، جو دل کو سکون عطا کرتی ہے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتُمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِّيَّتُهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَّلْتُ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرُهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ“²² کوئی لوگ اللہ عز وجل 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 دینا 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 مد طلب کرنے کے ترغیب دیتے ہیں **وَاسْتَعِينُوا بِالصَّابِرِ وَالصَّلَاةِ - وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاصِيْعِينَ²³**“صبر اور نماز کے ذریعے مدح صل 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 وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَلَُّونَ²⁴**“وہ لوگ جو صبر کرتے ہیں اور اپنے رب پر بھروسہ رکھتے ہیں۔” اور آزمائش میں صبر کے بد لے اجر سے نواز ہے **وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ²⁵**“اور صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دو۔” آپ ﷺ نے صبر کو ایمان کا حصہ قرار دیا ہے حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **الصَّابِرُ 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 الصَّابِرِ²⁷**“جسے صبر کی نعمت عطا کر دی گئی، اسے سب سے بہتر عطا یہ مل گیا۔” اسی طرح حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ **الْمُؤْمِنُ يَصْبِرُ فَيَكُونُ قَلْبُهُ سَاكِنًا²⁸**“مو من 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 نا امیدی 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 تَأْذَنَ رَبِّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ²⁹**“اویاد کر وجب تمہارے رب نے اعلان فرمایا: اگر تم شکر ادا کرو گے تو میں تمہیں بڑھادوں گا، اور اگر ناشکری کرو گے تو میر اعذاب 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 النِّعْمَةَ يَزِدُ اللَّهُ مِنْهَا وَالَّذِي يَكْفُرُهَا 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 وَشَكَرُوا اللَّهَ وَرَضُوا بِمَا أَعْطَاهُمُ اللَّهَ“³² اور انہوں نے اللہ کا شکر ادا کیا اور جو کچھ اللہ نے دیا اس پر راضی رہے۔“

9. اخلاق حسنة اور ثبت رویہ:

اخلاق حسنة 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۔ ثبت رویہ رکھنے والا انسان خود بھی پر سکون 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 الشَّيْءَةُ دَفَعَ بِالْأَيْمَنِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاؤُهُ كَانَهُ وَلِيٌ حَمِيمٌ³⁴“ اچھائی اور برائی برابر نہیں ہو سکتی، برائی کو بہترین عمل سے دفع کرو، تو دیکھو جس کے ساتھ دشمن ہے وہ جیسے ایک قریبی دوست بن جائے۔“ اخلاق حسنة انسان کو بلند مقام عطا کرتی ہے وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هُوُنَّا وَإِذَا حَاطَهُمُ 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 لا یَكُونُ الْمُؤْمِنُ كَامِلًا حَتَّى يَكُونَ لَا طَاعَنًا وَلَا لَعَنًا 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 الْحَيَاءُ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا زَانَهُ³⁷“ جس چیز میں بد گوئی اور سخت کلامی ہو وہ اس کو عیب دار بنا دیتی ہے اور جس چیز میں حیا و نرمی ہو وہ اس کو زیب و زینت بخشتی ہے۔“

10. سمجھائی، امانت اور حسن اخلاق:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَرْبَعٌ إِذَا كُنَّ فِيهَا فَلَا عَلَيْكَ مَا فَاتَكَ مِنَ الدُّنْيَا: حِفْظُ أَمَانَةِ، وَصِدْقُ حَدِيثٍ، وَحُسْنُ خُلُقٍ، وَعِفَّةٌ 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، تیسرا 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 جانے اور کام کرنے میں اعتدال رکھنے سے جسم اور ذہن دونوں متوازن رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتے ہیں کہ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أَمَّةً وَسَطَا³⁹ (اور اسی طرح ہم نے تمہیں ایک میانہ رواامت 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 بتا ہے۔ فضول خواہشات کے پیچھے بھاگنا زہنی 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 قَوَاماً⁴⁰ (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 وَأَشْرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ⁴¹ (کھاؤ بیو، 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 عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: إِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًا⁴² یہ حدیث واضح کرتی ہے کہ دین میں بھی اعتدال مطلوب ہے، تاکہ جسم اور ذہن دونوں صحت مندر ہیں۔ سادگی رسول ﷺ کا طریقہ کے متعلق حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: مَا شَيَعَ آلُ مُحَمَّدٍ مِّنْ حُبْرِ الشَّعِيرِ يَوْمَئِنْ مُتَّبِعِينَ حَتَّى فُيض⁴³ 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: إِرْهَدْ فِي الدُّنْيَا يُحِبَّكَ اللَّهُ، وَإِرْهَدْ فِيمَا عِنْدَ النَّاسِ يُحِبَّكَ النَّاسُ⁴⁴ فضول خواہشات سے پچنادل 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 تعاوون:

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 تہائی سے بچاتا ہے، جس سے جذباتی توازن برقرار رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدِينِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمُسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ ... 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 يُوصِيَنِي بِالْجَارِ حَتَّىٰ ظَنَنْتُ أَنَّهُ سَيُوْرِنِي،⁴⁵ جب میل 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 تعاوون اور ہمدردی کے بارے میں حکم ہے کہ وَتَعَاوُنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوُنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْغَدْوَانِ⁴⁶ یعنی نیکی اور تقویٰ کے کاموں میں ایک دوسرے کی مدد کرو، اور گناہ اور زیادتی میں تعاوون نہ کرو۔ باہمی تعاوون معاشرے میں اعتماد، سکون اور جذباتی استحکام پیدا کرتا ہے۔ سماجی بھائی چارہ اور اتحاد اسے تقویت دیتا ہے کہ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوهَا بَيْنَ أَهْوَانِكُمْ⁴⁷ یعنی مومن تو آپس میں 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 وَتَرَاحِيمْ وَتَعَااطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَنَسِدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضُّوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَنَسِدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَّى⁴⁸، ”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 تہائی 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 سِتٌ... إِذَا مَرِضَ فَعُدْدُهُ، وَإِذَا مَاتَ فَأَنِيْعُهُ⁵⁰ ... مسلمان کے مسلمان پرچھ حقوق ہیں... جب وہ یمار ہو تو اس کی عیادت کرو، اور جب وہ نبوت 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 تہائی اور مایوسی سے نکال کر قلبی سکون عطا کرتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: وَاللَّهُ فِي عَوْنَى الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنَى أَخِيهٖ^۵، اللَّهُ تَعَالَى بَنْدَسَ 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 وجذباتی توازن کے لیے بھی ناگزیر ہے۔ قرآن کریم اور احادیث نبوی ﷺ اس بات کی واضح رہنمائی فراہم کرتی ہیں کہ فرد تہائی کے بجائے اجتماعیت میں سکون پاتا ہے، اور یہی سکون ایک متوازن اور صحت مند معاشرے کی بنیاد بتاتا ہے۔

نتائج :

اس تحقیق سے درج ذیل اہم نتائج سامنے آتے ہیں:

1. عصر حاضر میں ذہنی اور جذباتی تناوے 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 ٹکنالوژی اگرچہ سہولت اور ترقی کا ذریعہ ہے، مگر اس کا غیر متوازن استعمال تہائی، احساس کمتری، اضطراب اور ڈپریشن جیسے مسائل کو جنم دے رہا ہے۔
3. معاشری دباؤ، تعلیمی مقابلہ، پیشہ و رانہ عدم تحفظ، سماجی نافضانی اور اخلاقی زوال ذہنی تناوے کے نمایاں اسباب ہیں۔
4. ذہنی تناوے 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 ذہنی سکون اور میں مبتلا کر دیتی ہے۔
6. اسلامی تعلیمات جیسے توکل، صبر، شکر، عبادات، حسن اخلاق، اعتدال اور سماجی تعاون انسان کو ذہنی سکون اور جذباتی توازن عطا کرتی ہیں۔
7. مضبوط معاشرتی تعلقات، باہمی ہمدردی اور تعاون انسان کو تہائی اور نفسیاتی دباؤ سے محفوظ رکھتے ہیں۔

سفر شات:

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 الٰہی، 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: نصاب تعلیم میں اخلاقیات، ذہنی صحت، صبر، شکر اور ثابت طرزِ فکر سے متعلق مضامین شامل کیے جائیں۔
3. سینکڑا کا متوازن استعمال: سوچ میڈیا اور ڈیجیٹل ذرائع کے استعمال میں اعتدال اپنایا جائے اور حقیقی سماجی روابط کو ترجیح دی جائے۔
4. معاشرتی تعلقات کو مضبوط بنائا: 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 شکر کی عادت پیدا کی جائے، کیونکہ یہی روایہ ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔
6. سادگی اور اعتدال کو اپنانہ زندگی کے ہر شعبے میں افراط و تفریط سے بچت ہوئے سادہ اور متوازن طرزِ 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 فضائقم ہو۔
8. عصر حاضر میں ذہنی دباؤ، اضطراب اور تنہائی کے شکار نوجوانوں کے لیے فوری مدد اور رہنمائی کے وسائل فراہم کیے جائیں۔ قوی سطح پر National Youth Helpline جیسے پلیٹ فارم⁵² (Helpline:) 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

حوالی:

- 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 الحقد، 38

¹⁰ سورة البقرة، 268

¹¹ الحقد: 153

¹² ابوخاری، محمد بن اسحاق۔ صحیح ابوخاری۔ کتاب الرائق، باب فضائل الصبر، حدیث نمبر 6475۔

¹³ مسلم، ابوالخیفہ۔ صحیح مسلم۔ کتاب الإيمان، باب فضل الصبر، حدیث نمبر 115

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

¹⁵ سورة الاطلاق: 3

¹⁶ سورة الرعد: 28

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

¹⁸ منند آحمد، الإمام آحمد بن حنبل۔ منند آحمد۔ الحدیث رقم 14004۔ دار الفکر للطباعة والنشر، بیروت۔

¹⁹ سورة الرعد: 28

²⁰ سورة غافر: 60

²¹ سورة الحکیم: 45

²² صحیح مسلم، کتاب الذکر والدعاء، حدیث نمبر 2700

²³ سورة البقرة: 45

²⁴ سورۃ النساء: 60²⁵ سورۃ البقرۃ: 155²⁶ سنن ابی داؤد، کتاب الصبر، حدیث نمبر 3122²⁷ صحیح البخاری، کتاب الرقاق، حدیث نمبر 1469²⁸ مسند احمد، حدیث نمبر 14004²⁹ سورۃ ابراہیم: 7³⁰ سنن الترمذی، حدیث نمبر 1951³¹ سنن ابن ماجہ، کتاب البر، حدیث نمبر 4079³² سورۃ الحل: 114³³ سورۃ البقرۃ: 83³⁴ سورۃ فصلت: 34³⁵ سورۃ الفرقان: 63³⁶ سنن الترمذی، کتاب البر، حدیث نمبر 2011³⁷ مسند احمد بن حنبل، المسند لابن حنبل، حدیث نمبر 24099³⁸ مسند احمد بن حنبل، حدیث نمبر 5112 : مطبوعہ: مؤسیۃ الرسالۃ، بیروت³⁹ ابقرۃ: 143⁴⁰ الفرقان: 67⁴¹ الاعراف: 31⁴² صحیح البخاری، کتاب الصوم، حدیث نمبر 1975⁴³ صحیح البخاری، کتاب الاطعمة، حدیث نمبر 5416⁴⁴ سنن ابن ماجہ، کتاب الزهد، حدیث نمبر 4102⁴⁵ سورۃ النساء: 36⁴⁶ صحیح البخاری، کتاب الادب، حدیث نمبر 6014⁴⁷ صحیح مسلم، کتاب البر والصلة، حدیث نمبر 2624⁴⁸ سورۃ الجاریات: 2

⁴⁹ صحیح البخاری، کتاب الأدب، حدیث نمبر 6011

صحیح مسلم، کتاب البر والصلوة، حدیث نمبر 2586

⁵⁰ صحیح مسلم، کتاب السلام، حدیث نمبر 2162

⁵¹ صحیح مسلم، کتاب البر والصلوة، حدیث نمبر 2699

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