سیرت النبی ﷺ اور ذہنی صحت

(MENTAL HEALTH)

ڈاکٹر سمیحہ راحیل قاضی

سابقہ ممبر پارلیمنٹ اور اسلامی نظریاتی کونسل

ذہنی صحت کیا ہے؟

ذہنی صحت جذباتی، نفسیاتی اور سماجی بہبود کی حالت ہے۔ یہ کسی فرد کی اپنی صلاحیتوں کا ادراک، روزمرہ کے دباؤ کا مقابلہ کرنے اور معاشرتی طور پر فعال رہنے کی قابلیت کو شامل کرتی ہے

- عالمی ادارہ صحت کے مطابق، دماغی صحت کا مطلب صرف بیماری کی غیر موجودگی نہیں بلکہ ایک مثبت حالت ہے جس میں فرد اپنی زندگی میں فعال کردار ادا کر سکتا ہے

- یہ انسانی زندگی کے ہر پہلو پر اثر انداز ہوتی ہے، بشمول صحت، کام، تعلقات

ذہنی صحت اور اسلام

ذہنی صحت سے مراد ہماری جذباتی، نفسیاتی اور سماجی صحت ہے۔ ہماری ذہنی صحت اس بات کا تعین کرتی ہے کہ ہم کس انداز میں سوچتے ہیں؟؟؟ کیا محسوس کرتے ہیں؟ اور کیسے عمل کرتے ہیں؟۔ زندگی میں پیش آنے والے چیلنجز اور تناؤ کو کیسے سنبھالنا ہے، نیز کیا اور کیسے انتخاب کرنا ہے، یہ طے کرنے میں ہماری ذہنی صحت کا اہم کردار ہوتا ہے۔

ذہنی صحت کے مسائل بنیادی طور پر تین وجہ سے ہوتے ہیں:

- بائیولوجیکل وجوہات (جینیاتی وجوہات)
- تجرباتِ زندگی (حادثے وغیرہ)
- خاندان میں ذہنی صحت کے مسائل کی تاریخ

ان ذہنی مسائل کی وجہ سے انسان کی سوچ، مزاج اور رویہ، سب کچھ متاثر ہو جاتا ہے۔ اس لئے جس طرح ہم اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھتے ہیں اسی طرح ذہنی صحت پر توجہ دینا اور اس کی تندرستی کے لئے کاوش کرنا ضروری ہے۔

ذہنی صحت اور قرآن کریم

1. لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ

سورۃ البقرہ (2:286)

"اللہ کسی جان کو اس کی برداشت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا۔"

یہ آیت مومنوں کو یقین دلاتی ہے کہ وہ اپنے چیلنجوں پر قابو پانے کی طاقت رکھتے ہیں۔

2. وَٱلَّذِينَ جَـٰهَدُواْ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ

سورۃالعنکبوت(29:69)

"اور جو لوگ ہمارے لیے کوشش کرتے ہیں، ہم ان کو اپنے راستے ضرور دکھائیں گے۔"

یہ آیت اس بات پر روشنی ڈالتی ہے کہ استقامت الہی ہدایت لاتی ہے۔

3. أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

سورۃالرعد(13:28)

"بے شک اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔"

یہ آیت ایمان اور ذکر کے پرسکون اثر پر زور دیتی ہے۔

سورۃ الضحیٰ

وَالضُّحٰی (1) وَاللَّيْلِ اِذَا سَجٰی (2) مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلٰی (3) وَلَلْاٰخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ
مِنَ الْاُوْلٰی (4) وَلَسَوْفَ يُعْطِيْكَ رَبُّكَ فَتَرْضٰی (5) اَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيْمًا فَاٰوٰی (6)
وَوَجَدَكَ ضَآلًّا فَهَدٰی (7) وَوَجَدَكَ عَآئِلًا فَاَغْنٰی (8) فَاَمَّا الْيَتِيْمَ فَلَا تَقْهَرْ (9) وَاَمَّا
السَّآئِلَ فَلَا تَنْهَرْ (10) وَاَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (11)

دن کی روشنی کی قسم ہے۔ اور رات کی جب وہ چھا جائے۔ آپ کے رب نے نہ آپ کو چھوڑا ہے اور نہ بیزار ہوا ہے۔ اور البتہ آخرت آپ کے لیے دنیا سے بہتر ہے۔ اور آپ کا رب آپ کو (اتنا) دے گا کہ آپ خوش ہو جائیں گے۔ کیا اس نے آپ کو یتیم نہیں پایا تھا پھر جگہ دی۔ اور آپ کو (شریعت سے) بے خبر پایا پھر (شریعت کا) راستہ بتایا۔ اور اس نے آپ کو تنگدست پایا پھر غنی کر دیا۔ پھر یتیم کو دبایا نہ کرو۔ اور سائل کو جھڑکا نہ کرو۔ اور ہر حال میں اپنے رب کے احسان کا ذکر کیا کرو۔

سورۃ الم نشرح

اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ(1) وَ وَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ(2) الَّذِیْۤ اَنْقَضَ ظَهْرَكَ(3) وَ رَفَعْنَا
لَكَ ذِكْرَكَ‏ؕ(4) فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا(5) اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًاؕ(6) فَاِذَا فَرَغْتَ
فَانْصَبْ(7) وَ اِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ(8)

(اے محمد ﷺ) کیا ہم نے تمہارا سینہ کھول نہیں دیا؟ (بے شک کھول دیا) اور تم پر سے بوجھ بھی اتار دیا جس نے تمہاری پیٹھ توڑ رکھی تھی اور تمہارا ذکر بلند کیا۔ ہاں ہاں مشکل کے ساتھ آسانی بھی ہے (اور) بے شک مشکل کے ساتھ آسانی ہے تو جب فارغ ہوا کرو تو (عبادت میں) محنت کیا کرو اور اپنے پروردگار کی طرف متوجہ ہو جایا کرو۔

شکر گزاری:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ سورۃ ابراہیم (14:7)

"اگر تم شکرادا کرو گے تو میں تمہارے احسان میں ضرور اضافہ کروں گا۔:

جذبات کا اعتراف:

زندگی آزمائشوں سے بھری ہوئی ہے اور مشکلات پر صبر کرنے والوں کو قرآن کریم بشارتیں دیتا ہے۔

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ سورۃ البقرہ (2:155)

اور ہم کسی نہ کسی طرح تمہاری آزمائش ضرور کریں گے، دشمن کے ڈر سے، بھوک پیاس سے، مال و جان اور پھلوں کی کمی سے اور

ان صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیجیئے

وَ لَا تَايۡــَٔسُوۡا مِنۡ رَّوۡحِ اللّٰهِ ؕ اِنَّهٗ لَا يَايۡــَٔسُ مِنۡ رَّوۡحِ اللّٰهِ اِلَّا الۡقَوۡمُ الۡكٰفِرُوۡنَ
(سورۂ یوسف 87)

"اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو، اس کی رحمت سے تو بس کافر ہی مایوس ہوا کرتے ہیں۔"

اس طرح اللہ اپنے بندوں کی رہنمائی کرتا ہے کہ ہمیشہ پرامید رہیں۔ اگرچہ آپ کا ماضی گناہوں کی تاریکی میں ہی گزرا ہو، توبہ کا راستہ آپ کے لیے کھلا ہے۔ چاہے آپ کی زندگی میں کتنی ہی بڑی مشکلات کیوں نہ آئیں، اللہ کی رحمت سے کبھی مایوس نہ ہوں۔

ڈپریشن کی بڑی وجوہات زندگی میں پیش آنے والے منفی واقعات و حادثات ہیں۔ اسلام ان حالات سے نمٹنے کے لیے انسان کی رہنمائی کرتا ہے، جو ڈپریشن کی روک تھام اور علاج دونوں میں بہت مددگار ہے۔ اسلام کہتا ہے کہ منفی جذبات کا مقابلہ مثبت خیالات اور اعمال سے کریں۔

ذہنی صحت اور حضور ﷺ کی تعلیمات

1. طبّی علاج کی تلاش:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ الْهَرَمُ

"طبّی علاج سے استفادہ کرو، کیونکہ اللہ تعالٰی نے کوئی بیماری ایسی نہیں بنائی جس کی دوا نہ ہو، سوائے ایک بیماری کے، یعنی

بڑھاپا۔" (سنن ابو داؤد 3855)۔

یہ پیشہ ورانہ مدد سے ذہنی صحت کے مسائل سے نمٹنے کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔

2. آزمائش میں صبر:

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے سختیوں کے وقت صبر کی اہمیت کے بارے میں نصیحت کرتے ہوئے فرمایا کہ

" لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ "

”مضبوط مومن وہ نہیں جو دوسروں پر غالب آجائے بلکہ وہ ہے جو غصے میں اپنے آپ پر قابو رکھے“ (صحیح بخاری)۔

3. جذباتی اظہار:

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے غم اور غم کے احساسات کو تسلیم کیا، جیسا کہ انہوں نے غم کے سال کے دوران گہرے دکھ کا تجربہ کیا،

ہمیں یاد دلایا کہ جذبات کا اظہار فطری ہے۔

4.

معاشرتی تعلیمات

آپ ﷺ نے برادری کی قدر پر زور دیتے ہوئے کہا کہ

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ

"ایمان والے اپنی باہمی مہربانی، ہمدردی اور ہمدردی میں بالکل ایک جسم کی مانند ہیں" (صحیح مسلم)، ذہنی تندرستی میں سماجی تعاون کی

اہمیت پر زور دیا ہے

5.

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے مشکلات کا سامنا کرنے میں صبر کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے فرمایا،

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ

"اگر اللہ کسی کے ساتھ بھلائی چاہتا ہے تو اسے آزمائشوں میں مبتلا کرتا ہے" (صحیح بخاری)

حدیث نبویؐ ہے:

"جو شخص کسی مومن کو دنیا کی تکلیف دہ پریشانیوں سے نجات دلائے گا، اللہ اسے آخرت کی مشکلات سے بچائے گا۔ جو شخص کسی مشکل حالت میں اس کی حالت کو دور کرے، جو اس کا قرض ادا نہیں کر سکتا، اللہ اس کی دنیا اور آخرت دونوں میں آسانی کر دے گا۔ جو شخص کسی مسلمان کے عیب چھپائے گا، اللہ اس کے عیب دنیا اور آخرت میں چھپائے گا۔ (مسلم)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا:
"طاقت ور مومن اللہ کے نزدیک کمزور مومن کی نسبت بہتر اور زیادہ محبوب ہے۔ جب کہ خیر دونوں میں (موجود) ہے۔ جس چیز سے تمہیں (حقیقی) نفع پہنچے، اس میں حرص کرو اور اللہ سے مدد مانگو اور کمزور نہ پڑو (مایوس ہو کر نہ بیٹھ) جاؤ۔
اگر تمہیں کوئی (نقصان) پہنچے تو یہ نہ کہو:
کاش! میں (اس طرح) کرتا تو ایسا ایسا ہوتا،
بلکہ یہ کہو:
(یہ) اللہ کی تقدیر ہے، وہ جو چاہتا ہے کرتا ہے۔
اس لیے کہ (حسرت کرتے ہوئے) کاش (کہنا) شیطان کے عمل
(کے دروازے) کو کھول دیتا ہے۔"

آپ ﷺ نے جذباتی جدوجہد کو بھی تسلیم کیا، مومنوں کو مشورہ دیا کہ وہ اپنے جذبات کا اظہار کریں اور اپنی برادری سے تعاون حاصل کریں، اس بات کو تقویت دیتے ہوئے کہ مشکل وقت میں مدد مانگنا قابل قبول ہے۔

- یہ تعلیمات افراد کو ذہنی صحت کے خدشات کو فعال طور پر حل کرنے اور ضروری مدد حاصل کرنے کی ترغیب دیتی ہیں۔

رسول اکرم ﷺ کی دعاؤں کے نفسیاتی پہلو

عبد اور معبود، بندے اور رب، خالق اور مخلوق کے تعلق کی حسین ترین جھلکیاں دیکھنی ہوں تو کمالاتِ محمدی کے اس باب کا مطالعہ کرنا چاہیے، جسے آنحضرت ﷺ کی دعائیں یا مناجاتِ نبوی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

یہ دعائیں کیا ہیں؟

- ایک مُحِب کی محبوب سے باتیں،
- عارفوں کے سردار کا اظہارِ عجز
- تعلق مع اللہ کا نسخہ اور قبولیت کی سند
- شکستہ دلوں کی تسلی کا سامان،
- دنیا وآخرت کی ساری خیروں کی طلب،
- اپنی بے بسی و بے کسی اور ربِ ذوالجلال کی بڑائی کا اعتراف،
- وسوسوں سے نجات
- صدقات وخیرات

سیرت رسول ﷺ اور ذہنی صحت

ذہنی صحت اور احادیث کے حوالے سے رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات میں اہم نکات شامل ہیں:

- **طلب عافیت:** آپ ﷺ نے عافیت کی دعا کو سب سے اہم قرار دیا۔ جو جسمانی اور ذہنی صحت کی حفاظت کرتی ہے۔
- **روحانی سکون:** دعا کرنے سے انسان کو روحانی سکون ملتا ہے، جو ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔
- **نفسیاتی مسائل کا حل:** آپ کی دعائیں نفسیاتی مسائل جیسے وسوسوں سے نجات دلانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں، جس سے فرد کی ذہنی حالت بہتر ہوتی ہے۔
- **صحت کی قدر** آپ ﷺ نے صحت کی اہمیت پر زور دیا، اور اس کی حفاظت کے لیے دعاؤں کی تلقین کی۔

معاف کرنا: آپ نے ایک دوسرے کو معاف کرنے کی تعلیم دی، جو ذہنی دباؤ کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

باہمی تعلقات: محبت اور باہمی تعلقات قائم کرنے کی تلقین کی گئی، جو نفسیاتی صحت کے لیے مفید ہیں۔

مشکلات کا سامنا: صبر اور شکر کی دعاؤں کے ذریعے مشکلات کا سامنا کرنے کی ترغیب دی گئی۔ جو ذہنی قوت بڑھاتی ہیں۔

صبر و شکر آپ ﷺ نے صبر اور شکر کے ذریعے ذہنی سکون اور استحکام کی بنیاد رکھی۔ جیسا کہ ایک دعا میں کہا گیا:

"اے اللہ ! مجھے شکر گزار بنا"

آپ ﷺ نے باہمی تعلقات کو بہتر بنانے کی تلقین کی جو ذہنی صحت کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں مزید برآں آپ نے صحت کو اہمیت دی اور فرمایا کہ جوانی اور صحت کو بڑھاپے سے پہلے غنیمت سمجھو۔ ان تعلیمات کے ذریعے ایک متوازن اور خوشحال زندگی گزارنے کا راستہ فراہم کیا گیا۔

- مولانا سید ابوالحسن علی ندوی قدّس سرّہٗ کے بقول آنحضرت ﷺ کی دعائیں بھی ایک معجزہ ہیں۔ان دعاؤں کی نافعیت اور جامعیت پر بہت کچھ لکھا گیا اور بہت کچھ لکھا جا سکتا ہے،تاہم ان کا ایک اہم پہلو نفسیاتی مسائل کا حل اور ان سے نجات ہے۔

- نفسیاتی مسائل آج کی دنیا میں بہت اہمیت اختیار کرتے چلے جا رہے ہیں، حتیٰ کہ کثیر جسمانی امراض کا آغاز نفسیاتی مسائل سے ہوتا ہے۔

- ذہنی دباؤ(ڈیپریشن) ،تناؤ(ٹینشن) کی وجہ سے فشارِ خون (بلڈ پریشر)،مرضِ سکر (شوگر) اور معدہ کی تیزابیت(ایسڈیٹی) عام ہیں۔

- اسی طرح وساوس سے جسمانی ایذا، حتیٰ کہ خودکشی کے رجحانات وغیرہ نفسیاتی مسائل کے نتیجے میں پیدا ہونے والے جسمانی امراض کی مثالیں ہیں۔
- آنحضرت ﷺ کی تعلیمات میں بحمد اللہ تمام ظاہری و باطنی امراض کے حوالے سے رہنمائی ملتی ہے۔
- باطنی امراض کا تزکیہ تو آپ ﷺ کے مقاصدِ نبوت میں سے تھا، تاہم جسمانی امراض کے حوالے سے بھی وقیع رہنمائی ملتی ہے۔
- غموں، دکھوں، بے چینیوں اور مایوسیوں میں گھرے افراد کے لیے آنحضرت ﷺ کی تعلیمات وارشادات اور دعاؤں میں سکھ چین، راحت اور اُمید کی کرنیں موجود ہیں۔

- ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی دنیا اچھی ہو اور جس کا اعتقاد آخرت پر ہو اس کے لیے آخرت کا اچھا ہونا انتہائی اہم ہوتا ہے۔
- دنیا اگرچہ ایک عارضی قیام گاہ ہے، لیکن انسان اس میں کسی برائی اور مصیبت پیش آنے سے گھبراتا ہے۔
- دنیوی تکالیف بسا اوقات انسان کو اس کے مقصدِ اصلی یعنی عبادت اور آخرت کی تیاری سے غافل کر دیتی ہیں، لہٰذا مومن بندہ دنیا کی اچھائی بھی مانگتا ہے۔

آنحضرت ﷺ کی جامع ترین دعا میں ان تمام پہلوؤں کی رعایت رکھی گئی ہے، ملاحظہ فرمائیں:

"رَبَّنَا اٰتِنَا فِی الدُّنْیَا حَسَنَةً وَّفِی الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۔"

"ہمارے رب! ہمیں دنیا میں بھلائی عطا کر اور آخرت میں بھی بھلائی عطا کر۔"

اس آیت کی تفسیر کرتے ہوئے مفتی محمد شفیع صاحب رحمہ اللہ تعالیٰ لکھتے ہیں:

اس آیت میں لفظِ حسنہ تمام ظاہری اور باطنی خوبیوں اور بھلائیوں پر مشتمل ہے، مثلاً

- اعمالِ صالحہ
- عزت و وجاہت
- دنیا کی حسنہ میں بدن کی صحت
- اخلاقِ محمودہ
- عقائد کی درستی
- اہل و عیال کی صحت
- صراطِ مستقیم کی ہدایت
- علمِ نافع
- رزقِ حلال میں وسعت و برکت
- دنیوی سب ضروریات کا پورا ہونا
- عبادات میں اخلاصِ کامل سب داخل ہیں۔
- اور آخرت کی حسنہ میں جنت اور اس کی بے شمار اور لازوال نعمتیں اور حق تعالیٰ کی رضا اور اس کا دیدار، یہ سب چیزیں شامل ہیں۔

- مایوسیوں اور بے چینیوں کی بڑی وجہ شکر اور صبر سے محرومی ہے۔
- اگر انسان اللہ تعالیٰ کی عطا پر شکر کا عادی بن جائے تو اس سے اللہ تعالیٰ کی محبت میں اضافہ ہونے کے ساتھ اپنی خوش قسمتی کا احساس ترقی کرتا رہتا ہے،
- ایسے ہی اگر آدمی مصیبت اور ناگواریوں پر صبر کا عادی بن جائے اور یہ جان لے کہ یہ حالت اسے آزمانے کے لیے ہے کہ وہ اپنے ایمان پر پکا ہے یا نہیں؟
- اور یہ حال طاری کرنے والی ذات بھی اس کے فائدے پر نگاہ رکھے ہوئے ہے تو اس کے لیے مصیبت برداشت کرنا آسان ہو جائے گا

دماغی صحت کے لیے تلاوت قرآن کو اپنے روزمرہ کے معمولات میں شامل کرنا تبدیلی کا باعث بن سکتا ہے۔ کچھ عملی اقدامات درج ذیل ہیں:

روزانہ تلاوت:

قرآن کریم کی تلاوت کے لیے روزانہ وقت نکالیں،
سورۃ الرعد (13:28):

أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

"بے شک اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے"

دعا مانگنا:

اپنی دعاؤں کے معانی پر غور کرتے ہوئے ذہن سازی کے ساتھ نماز میں مشغول ہوں، جو جذباتی ضابطے کو بڑھا سکتا ہے اور اضطراب کو کم کر سکتا ہے۔

سماجی روابط

- سماجی روابط دماغی صحت کے لیے انتہائی اہم ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ تنہائی انسان کی جذباتی اور دماغی صحت پر منفی اثر ڈالتی ہے، جبکہ صحت مند تعلقات قائم کرنے سے ذہنی سکون اور خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔

- مضبوط سماجی روابط، جیسے دوستوں اور خاندان کے ساتھ وقت گزارنا، ڈپریشن اور بے چینی کے خطرات کو کم کرتے ہیں۔

- مزید برآں، دوسروں کی مدد کرنا اور رضاکارانہ خدمات فراہم کرنا دماغ میں مثبت کیمیکلز کی افزائش کرتے ہیں، جو ذہنی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔

- **باقاعدہ ورزش:** جسمانی سرگرمی دماغ کی صحت کو بہتر بناتی ہے اور تناؤ کو کم کرتی ہے۔
- **متوازن غذا:** ہری، سبزیاں، پھل، مچھلی اور خشک میوہ جات شامل کریں تاکہ دماغ کو ضروری وٹامنز اور معدنیات مل سکیں
- **کافی نیند:** روزانہ 7 سے 9 گھنٹے کی نیند لیں تاکہ دماغ کی کارکردگی بہتر ہو۔
- **مراقبہ:** نماز تعلق باللہ اور ذہنی ورزشوں کے ذریعے سے ذہنی سکون حاصل کریں۔

مقصدِ حیات

مقصدِ حیات کا واضح علم ہونا بھی ذہن کو منتشر ہونے سے بچاتا ہے۔ ذہنی صحت کے متاثرین کا اکثر یہ کہنا ہوتا ہے کہ انہیں ان کی زندگی بے مقصد لگتی ہے۔ انھیں ہر صبح بستر سے نکلنے میں ہچکچاہٹ ہوتی ہے، کیوں کہ ان کے نزدیک اس دن کا کوئی مقصد ہی نہیں ہوتا۔ ایسے افرادیوں اپنے روز وشب ایسے گزارتے ہیں گویا بس زندگی سے بھاگنا چاہتے ہیں۔

حسن البنا شہیدؒ کے یہ الفاظ ہمارے لیے ایک تحریک ہیں اور مشعل راہ کا کام کرتے ہیں: "ہم میں سے ہر ایک کو ایک مقصد کے لیے جینا ہے۔ ہر وقت اسی کی فکر کرنی چاہیے اور صرف اسی کے خواب دیکھنا چاہیے۔ اپنی آرزوؤں کو بلند رکھیے اور اس چیز کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ کامیابی کا آغاز انسان کے اندر سے ہوتا ہے۔ اس لیے ہمارے سامنے ایسا واضح نصب العین ہونا چاہیے، جس کی خاطر ہر صبح کا آغاز کیا جاسکے۔

جذبات کی ہیجان انگیزیوں کو عقل کی لگام دیے رکھو اور عقل کی خاموش چنگاریوں کو جذبات کی آگ سے بھڑکاؤ۔ تخیل کو حقیقت کا پابند بناؤ اور تابناک تخیل کی روشنی میں دیکھو۔ کسی ایک سمت میں اس طرح نہ جھک جاؤ کہ دوسری سمت سے بالکل غافل ہو جاؤ۔ قوانین فطرت سے ٹکراؤ نہیں، انھیں مغلوب کر لو۔ ان سے فائدہ اٹھاؤ اور ان کے بہاؤ کی سمت کو بدل دو اور ہر مشکل اور پریشانی کے باوجود اس ربانی فتح و نصرت کی امید رکھو جو تم سے زیادہ دور نہیں۔ حق کے راستے میں فنا ہونا عین بقا ہے۔" (حسن البنا شہید)

ملے گا منزل مقصود کا اُسی کو سراغ
اندھیری شب میں ہے چیتے کی آنکھ جس کا چراغ!