



Research Journal of
Islamic Studies

Volume: 2 Issue: 1

Jan-Jun 2025

Page No: 49-60

The Govt. Sadiq College
Women University
Bahawalpur

<https://journals.gscwu.edu.pk/index.php/mishkat-ulilm/about>

اسلام اور خاموشی کا تصور

Silence & Mindfulness in Islam

Saima Parveen

Bahawalpur, Pakistan.

Gmail: saimanoorlhuda1989@gmail.com

ORCID: 0009-0002-2241-6341

Abstract

The concept of silence in Islam transcends mere absence of speech, embodying wisdom, self-discipline, and spiritual elevation. Rooted in Quranic verses and Prophetic traditions, silence is portrayed as a means of worship, contemplation, and connection with the Divine. Examples such as Maryam's vow of silence and Zakariya's gesture-based communication highlight obedience to divine commands and spiritual focus. The Quran emphasizes reflection (tadabbur) and mindfulness, achievable through silence, as seen in verses urging believers to contemplate creation. Prophetic sayings, such as "Whoever believes in Allah and the Last Day should speak good or remain silent," underscore silence as a path to salvation and wisdom, guarding against harmful speech like gossip or falsehood. In Sufi traditions, silence is integral to practices like muraqaba (meditation) and dhikr-e-khafi (silent remembrance), fostering spiritual purification and divine proximity. Modern psychological research aligns with these teachings, confirming that silence and mindfulness reduce stress, enhance emotional regulation, and improve focus by balancing brain functions like the amygdala and prefrontal cortex. Islamic practices such as prayer and dhikr further promote mental tranquility. Thus, silence and meditation, deeply embedded in Islamic spirituality, offer profound psychological and spiritual benefits, resonating with contemporary scientific insights.

Keywords: Silence, Mindfulness, Islamic Spirituality, Muraqaba, Self-Awareness

تعارف

اسلام میں خاموشی کو محض غیر گفتار کا نام نہیں بلکہ حکمت، ضبط نفس، عبادت کی گہرائی اور روحانی ارتقاء کا ذریعہ سمجھا گیا ہے۔ یہ ایک ایسی باطنی حالت ہے جو انسان کو لاجعنی گفتگو، غیبت، فتنہ اور فضول کلام سے محفوظ رکھتی ہے، اور اللہ کی یاد اور فکرِ آخرت میں مشغول ہونے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"جو شخص اللہ اور یومِ آخرت پر ایمان رکھتا ہے وہ یا تو اچھی بات کہے یا خاموش رہے" (1)۔

یہ حدیث اس بات کی دلیل ہے کہ خاموشی صرف کلام سے پرہیز نہیں بلکہ ضبط زبان اور شعوری سکوت کی تعلیم دیتی ہے۔ قرآن مجید میں بھی خاموشی کا اشارہ مختلف مقامات پر ملتا ہے، مثلاً حضرت مریمؑ کے واقعے میں، جب اُن سے کہا گیا کہ وہ لوگوں سے بات نہ کریں بلکہ خاموشی اختیار کریں:

"فَلَنْ أَكَلِمَةً الْيَوْمَ إِنْسِيًّا" (2)

"پس میں آج کسی انسان سے بات نہ کروں گی۔"

یہ سکوت دراصل اللہ کے حکم کی اطاعت اور روحانی مرکزیت کا مظہر ہے۔ صوفیانہ روایت میں خاموشی کو "سکوتِ زبان و دل" کہا گیا ہے، یعنی صرف زبان کی بندش نہیں بلکہ دل کی غیر متعلقہ افکار سے پاکیزگی بھی شامل ہے۔ حضرت علیؑ سے منسوب قول ہے:

"خاموشی حکمت کا دروازہ ہے" (3)۔

یہی وجہ ہے کہ صوفیائے کرام اپنی روحانی مجالس میں اکثر چپ کی تربیت دیتے ہیں تاکہ سالک اپنی اندرونی دنیا سے جڑ سکے۔ اسلامی اخلاقیات میں خاموشی کا تصور تزکیہ نفس، تفکر، اور عبادت کا معاون سمجھا جاتا ہے۔ خاموشی صرف ظاہری سکوت نہیں، بلکہ یہ اندرونی ہنگامے کو بھی تھامنے کی مشق ہے، جو انسان کو اللہ کی طرف متوجہ کرتی ہے اور روحانی ارتقاء میں مددگار بنتی ہے (4)۔

1. قرآن کریم میں خاموشی کی اہمیت:

قرآن کریم میں خاموشی کو مختلف مواقع پر بیان کیا گیا ہے، جن سے اس کی روحانی افادیت اور نفسیاتی سکون واضح ہوتا ہے۔ اسلامی متون میں خاموشی، تفکر اور ذکرِ الہی کو حکمت و بصیرت کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔

خاموشی کے بارے اللہ تبارک و تعالیٰ کا ارشاد ہے:

1. حضرت مریم علیہا السلام اور خاموشی کا حکم

"فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَةً الْيَوْمَ إِنْسِيًّا" (5)

"تو تم کہہ دینا کہ میں نے رحمن کے لیے روزہ کی نذرمانی ہے، اس لیے آج کسی انسان سے بات نہ کروں گی۔"

یہ خاموشی جسمانی روزے کے ساتھ ساتھ کلامی و ذہنی سکون کی علامت ہے، تاکہ حضرت مریمؑ اللہ کی طرف یکسو ہو جائیں۔

2. حضرت زکریا علیہ السلام کو سکوت کی علامت دی گئی

"قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۖ قَالَ آيَاتُكَ أَلَّا تُكَلِّمُ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْرًا" (6)

"(زکریا نے) کہا: اے میرے رب! میرے لیے کوئی نشانی مقرر فرما، فرمایا: تیری نشانی یہ ہے کہ تم تین دن تک

لوگوں سے صرف اشاروں میں بات کرو گے۔"

یہ سکوت دراصل الہی معجزے اور روحانی تیاری کا ایک مظہر تھا، جس میں کلام سے اجتناب نفس کی تربیت کے لیے تھا۔

۳. غور و فکر کے لیے سکوت

"الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَفَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ" (7)

"جو اللہ کو کھڑے، بیٹھے اور لیٹے یاد کرتے ہیں اور آسمان و زمین کی تخلیق پر غور کرتے ہیں۔"

یہ آیت غور و فکر کی کیفیت کو بیان کرتی ہے، جو اکثر خاموشی میں حاصل ہوتی ہے۔ یہ خاموشی دل و دماغ کی پاکیزگی کے لیے لازمی ہے۔

۴. حکمت کے ساتھ خاموشی

"وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا" (8)

"اور جب جاہل ان سے مخاطب ہوتے ہیں تو وہ سلام کہہ کر گزر جاتے ہیں۔"

یہ خاموشی اخلاقی بلندی کی علامت ہے، جہاں جھگڑے کے بجائے تحمل اور وقار کے ساتھ خاموشی اختیار کی جاتی ہے۔

قرآن میں تدبر اور تفکر کی بار بار تلقین کی گئی ہے:

"أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا" (9)

اسی طرح کائنات کی تخلیق میں غور و فکر کو مومنین کی صفت قرار دیا گیا:

"إِن فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاجْتِذَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ..." (10)

ذکر اور خلوہ کو بھی روحانی ارتقاء کا ذریعہ بتایا گیا ہے:

"الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ" (11)

قرآن مجید میں خاموشی کو صرف ظاہری چپ سادھ لینے کا عمل نہیں بلکہ روحانی یکسوئی، تدبر، صبر اور قرب الہی کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ خاموشی

ایک تربیت ہے جو انسان کو اپنے جذبات اور خواہشات پر قابو پانے کی قوت فراہم کرتی ہے، اور اللہ کے قریب کرتی ہے۔

حدیث قدسی میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي" (12)

"میں اپنے بندے کے گمان کے مطابق ہوتا ہوں، اور جب وہ مجھے یاد کرتا ہے تو میں اس کے ساتھ ہوتا ہوں۔ اگر وہ

مجھے اپنے دل میں یاد کرے تو میں بھی اسے اپنے دل میں یاد کرتا ہوں، اور اگر وہ مجھے کسی مجمع (لوگوں کی موجودگی)

میں یاد کرے تو میں اسے ایسے مجمع میں یاد کرتا ہوں جو اس سے بہتر ہے۔"

یہ حدیث اللہ تعالیٰ کی رحمت، قرب، اور بندے کے ساتھ محبت کا بہت ہی پیارا اظہار ہے۔

2. حدیث کی رو سے خاموشی کی اہمیت

خاموشی کی فضیلت اور حکمت کے بارے میں نبی کریم ﷺ کی کئی احادیث موجود ہیں۔ ان احادیث میں کم بولنے، اچھا بولنے یا خاموش رہنے،

اور فضول و نقصان دہ گفتگو سے بچنے کی تاکید کی گئی ہے۔ "من صمت نجا" یعنی "جو خاموش رہا، وہ نجات پا گیا" (13)۔ چند اہم احادیث درج ذیل ہیں:

۱. اچھی بات کہو یا خاموش رہو

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ" (14)

"جو شخص اللہ اور قیامت کے دن پر ایمان رکھتا ہے، اسے چاہیے کہ وہ اچھی بات کرے یا خاموش رہے۔"

یہ حدیث واضح طور پر خاموشی کی فضیلت کو بیان کرتی ہے کہ اگر کسی کے پاس کہنے کے لیے اچھی بات نہیں ہے تو بہتر ہے کہ وہ خاموش رہے۔

۲. زبان کی حفاظت جنت کی ضمانت ہے

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"مَنْ يَضْمَنُ لِي مَا بَيْنَ لِحْيَيْهِ وَمَا بَيْنَ رِجْلَيْهِ أَضْمَنَ لَهُ الْجَنَّةَ" (15)

"جو شخص مجھے اپنی زبان اور شرمگاہ کی حفاظت کی ضمانت دے، میں اسے جنت کی ضمانت دیتا ہوں۔"

یہ حدیث بتاتی ہے کہ زبان کی حفاظت، یعنی غیر ضروری باتوں سے بچنا اور خاموشی اختیار کرنا، جنت میں داخلے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

۳. زیادہ بولنا نقصان دہ ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"اِجْتَمِعْ مُسْلِمَانِ هُوْنِي كِي عَلَامَتِي يَهِي كِه آدِي غَيْرِ ضَرُورِي بَاتُونِ كُو چھوڑ دے۔"

یہ حدیث خاموشی کی ایک اور حکمت سکھاتی ہے کہ فضول اور بے مقصد باتوں سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔

۴. خاموشی حکمت کی علامت ہے۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"إِذَا رَأَيْتُمُ الْمُؤْمِنَ صَمُوتًا، فَأَقْتَرَبُوا مِنْهُ؛ فَإِنَّهُ يُلْقَى الْحِكْمَةَ" (17)

"جب تم کسی مومن کو خاموش دیکھو تو اس کے قریب ہو جاؤ، کیونکہ اسے حکمت دی گئی ہوتی ہے۔"

یہ حدیث بتاتی ہے کہ زیادہ بولنے کی بجائے کم بولنا اور خاموشی اختیار کرنا دانائی اور حکمت کی علامت ہے۔

۵. زبان کی وجہ سے جہنم میں جانے کا خطرہ۔

حضرت معاذ بن جبلؓ نے نبی کریم ﷺ سے سوال کیا: "کیا ہم جو باتیں کرتے ہیں ان کا بھی حساب ہو گا؟"

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"تَكَلِّمُكَ أُمَّكَ يَا مُعَاذُ! وَهَلْ يَكُفُّ النَّاسَ فِي النَّارِ عَلَيَّ وَجُوهِهِمْ، أَوْ عَلَيَّ مَنَاخِرِهِمْ، إِلَّا حَصَائِدُ

الْسِّنِّيهِمْ؟" (18)

"اے معاذ! تمہاری ماں تمہیں گم کر دے! لوگوں کو جہنم میں ان کے چہرے کے بل گرانے والی چیز ان کی زبان کی

کاٹی ہوئی باتیں ہی تو ہیں۔"

یہ حدیث زبان کے غلط استعمال کے نقصان کو بیان کرتی ہے، جس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ خاموشی زیادہ محفوظ راستہ ہے۔

ان احادیث سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ خاموشی اسلام میں ایک پسندیدہ اور حکمت بھری صفت ہے۔ زیادہ بولنے سے کئی مسائل جنم لے سکتے

ہیں، جبکہ خاموشی انسان کو فتنے، گناہ اور نقصان دہ باتوں سے بچاتی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات کے مطابق، اگر بات اچھی نہ ہو تو خاموش رہنا

ہی بہتر ہے۔

3. اسلام میں خاموشی کی اہمیت و فضیلت

اسلام میں خاموشی کا تصور ایک اہم روحانی اور اخلاقی قدر کا حامل ہے۔ خاموشی کو حکمت، غور و فکر، اور روحانی ترقی کے لیے ایک ذریعہ سمجھا جاتا

ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جو انسان کو نفسانی خواہشات اور دنیاوی باتوں سے دور کر کے اللہ کی طرف متوجہ کرتا ہے۔

۱۔ حکمت اور دانائی

اسلام میں خاموشی کو حکمت اور دانائی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ ایک حدیث کے مطابق، نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "جب تم کسی مومن کو خاموش دیکھو تو اس کے قریب ہو جاؤ، کیونکہ اسے حکمت دی گئی ہوتی ہے" (19)۔

۲۔ غور و فکر

خاموشی انسان کو غور و فکر کرنے اور اپنے اعمال کا جائزہ لینے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ یہ انسان کو اپنے آپ کو بہتر طور پر سمجھنے اور اللہ کی ذات پر غور کرنے میں مدد دیتی ہے (20)۔

۳۔ روحانی ترقی

خاموشی انسان کو دنیاوی باتوں سے دور کر کے روحانیت کی طرف راغب کرتی ہے۔ ایک کتاب کے مطابق، خاموشی اختیار کرنے والا شخص اللہ کی عبادت اور ذکر میں زیادہ توجہ دے سکتا ہے (21)۔

۴۔ نفس کی تربیت

خاموشی انسان کو نفس پر قابو پانے اور خواہشات کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ انسان کو برے خیالات اور برے اعمال سے بچاتی ہے (22)۔

2. خاموشی کے آداب

۱۔ بجائے حق کے نہ بولنا

انسان کو صرف وہی بات کہنی چاہیے جو حق اور سچ پر مبنی ہو (23)۔

۲۔ غیبت اور جھوٹ سے بچنا

خاموشی اختیار کرنا جھوٹ اور غیبت سے بچنے کا ایک بہترین طریقہ ہے (24)۔

۳۔ مسلمانوں کو دکھ نہ پہنچانا

زبان سے کسی کو تکلیف نہیں پہنچانی چاہیے، خاموشی اختیار کرنا اس کا بہترین طریقہ ہے (25)۔

خاموشی اسلام میں ایک اہم قدر ہے جو حکمت، غور و فکر، روحانی ترقی اور نفس کی تربیت کے لیے ضروری ہے۔ خاموشی اختیار کرنے والے شخص کو اللہ کی قربت حاصل ہوتی ہے اور وہ دنیا و آخرت میں کامیابی حاصل کرتا ہے (26)۔

4. خاموشی اور مراقبہ کے نفسیاتی فوائد

خاموشی اور مراقبہ صرف روحانی یا دینی اعمال ہی نہیں بلکہ جدید نفسیاتی تحقیق کے مطابق یہ دونوں انسانی ذہن اور جسم پر گہرے مثبت اثرات ڈالتے ہیں۔ یہ عمل انسان کی ذہنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے، دباؤ کو کم کرنے، اور جذباتی توازن پیدا کرنے کا ذریعہ بنتے ہیں (27)۔

۱. ذہنی دباؤ میں کمی (Stress Reduction):

خاموشی اور مراقبہ انسانی دماغ میں ایسے کیمیائی مادوں کو متوازن کرتے ہیں جو ذہنی تناؤ پیدا کرتے ہیں، جیسے کورٹیسول (cortisol)۔ مطالعات سے ثابت ہوا ہے کہ روزمرہ زندگی میں چند منٹ کی خاموشی یا سانس کی توجہ (breath focus) ذہنی دباؤ میں واضح کمی لاسکتی ہے (28)۔

۲. جذباتی توازن (Emotional Regulation):

مراقبہ کرنے والے افراد کو اپنے جذبات پر زیادہ کنٹرول ہوتا ہے۔ وہ غصے، خوف اور مایوسی جیسے احساسات سے بہتر طور پر نمٹ سکتے ہیں۔ یہ صلاحیت دماغ کے اس حصے (amygdala) کو متاثر کرتی ہے جو جذبات کی شدت کو کنٹرول کرتا ہے (29)۔

۳. توجہ اور یکسوئی میں اضافہ (Improved Attention):

خاموشی اور گہری توجہ سے کی جانے والی مشقیں، جیسے mindfulness meditation، دماغ کی prefrontal cortex کو مضبوط بناتی ہیں، جو توجہ، فیصلہ سازی اور خود آگہی کا مرکز ہے (30)۔

۴. خود آگہی اور مثبت سوچ (Self-Awareness & Positive Thinking):

خاموش لمحات انسان کو اپنے خیالات، ارادوں اور عمل پر نظر ڈالنے کا موقع دیتے ہیں۔ مراقبہ کی مدد سے فرد اپنی اندرونی دنیا کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے، جس سے شخصیت میں نکھار آتا ہے (31)۔

۵. نیند کے مسائل میں بہتری (Sleep Quality):

تحقیقات بتاتی ہیں کہ خاموشی اور مراقبہ نیند کے معیار کو بہتر بنانے میں مددگار ہوتے ہیں۔ یہ اضطرابی خیالات کو کم کر کے نیند میں بہتری لاتے ہیں، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو بے خوابی یا تناؤ کا شکار ہوتے ہیں (32)۔

۱۔ ذہنی بیداری (Mindfulness) ایک علمی و نفسیاتی جائزہ

ذہنی بیداری (mindfulness) ایک ایسی شعوری کیفیت کو کہا جاتا ہے جس میں انسان اپنے حالیہ لمحات، خیالات، جذبات، اور جسمانی احساسات کو غیر جانبداری اور مکمل توجہ سے محسوس کرتا ہے۔ یہ کیفیت انسان کو اپنے وجود کے ہر پہلو سے آگاہ کرتی ہے، بغیر کسی جلد بازی یا فیصلے کے (33)۔

یہ تصور جدید نفسیات میں بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ذہنی بیداری پر مبنی مشقیں—جیسے کہ سانس پر توجہ دینا یا خاموشی سے مراقبہ کرنا—ذہنی دباؤ، بے چینی، اور ڈپریشن جیسے مسائل کو کم کرتی ہیں (34)۔ ماہرین کے مطابق یہ عمل دماغ میں مثبت تبدیلیاں لا کر خود آگہی، جذباتی توازن اور فیصلہ سازی میں بہتری پیدا کرتا ہے (35)۔

اسلامی تناظر میں دیکھا جائے تو قرآن و سنت میں کئی ایسے اعمال موجود ہیں جو ذہنی بیداری کی اصل روح کو بیان کرتے ہیں۔ مثلاً قرآن مجید میں فرمایا گیا:

"وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ" (36)

"اپنے رب کو اپنے دل میں عاجزی اور خوف کے ساتھ اور آواز بلند کیے بغیر یاد کرو۔"

یہ آیت اس باطنی توجہ اور شعور کی طرف اشارہ کرتی ہے جو mindfulness کی بنیاد ہے۔

صوفیانہ روایت میں "ذکر خفی"، "محاسبہ نفس"، اور "مراقبہ" جیسی مشقیں دراصل ذہنی بیداری ہی کی اعلیٰ شکلیں ہیں، جن کا مقصد انسان کو اللہ کی ہمہ وقت موجودگی کا شعور دینا ہے۔ امام غزالی نے بھی اس کیفیت کو روحانیت کی بنیاد قرار دیا ہے (37)۔

۲۔ جذباتی توازن (Emotional Balance): اسلامی اور نفسیاتی نقطہ نظر

جذباتی توازن ایک ایسی ذہنی و قلبی حالت ہے جس میں انسان اپنے غصے، خوف، اداسی، حسد یا مسرت جیسے جذبات کو مناسب حد میں رکھتے ہوئے رد عمل دیتا ہے۔ یہ صلاحیت انسان کو حالات کے مطابق صحیح فیصلے کرنے، دوسروں سے بہتر تعلقات قائم رکھنے اور ذہنی سکون حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے (38)۔

ماہرین نفسیات کے مطابق جذباتی توازن دماغ کے اس حصے (amygdala) سے تعلق رکھتا ہے جو جذبات کو کنٹرول کرتا ہے۔ mindfulness اور مراقبہ جیسی مشقیں amygdala کی overactivity کو کم کر کے فرد کی جذباتی استقامت کو بہتر بناتی ہیں⁽³⁹⁾۔ اس سے فرد فوری جذباتی رد عمل کی بجائے تحمل، برداشت اور فہم و ادراک سے کام لیتا ہے⁽⁴⁰⁾۔

اسلامی تعلیمات میں بھی جذباتی توازن پر بہت زور دیا گیا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"قوی وہ نہیں جو کشتی میں غالب آجائے بلکہ قوی وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو رکھے"⁽⁴¹⁾۔

یہ حدیث نہ صرف جذباتی قابو کی ترغیب دیتی ہے بلکہ یہ بتاتی ہے کہ سچا ضبط دراصل باطنی طاقت ہے، نہ کہ جسمانی قوت۔

قرآن مجید میں بھی صبر، عفو، معافی، اور بردباری جیسے جذباتی توازن پر مبنی اوصاف کی تاکید کی گئی ہے:

"وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظِ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمَحْسِنِيْنَ"⁽⁴²⁾

"اور وہ جو غصے کو پنی جاتے ہیں، اور لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں، اور اللہ احسان کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔"

صوفیاء کرام کے ہاں جذباتی توازن تزکیہ نفس کا بنیادی نتیجہ ہے۔ ان کے مطابق دل کی صفائی اور ذکر کی کثرت انسان کو اندرونی انتشار سے بچا کر ایک متوازن اور باوقار شخصیت بناتی ہے⁽⁴³⁾۔

۳۔ تناؤ میں کمی (Stress Reduction): سائنسی اور اسلامی زاویہ

تناؤ ایک ایسی ذہنی کیفیت ہے جس میں انسان خود کو دباؤ، بے چینی یا عدم تحفظ میں مبتلا محسوس کرتا ہے۔ طویل تناؤ نہ صرف دماغی صحت بلکہ جسمانی نظاموں جیسے دل، نیند، اور مدافعتی نظام پر بھی منفی اثر ڈالتا ہے⁽⁴⁴⁾۔ تناؤ میں کمی لانے کے لیے مختلف سائنسی طریقے آزمائے گئے ہیں جن میں سب سے زیادہ مؤثر مراقبہ اور mindfulness جیسی تکنیکیں سمجھی جاتی ہیں⁽⁴⁵⁾۔

تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ روزانہ چند منٹ کی گہری خاموشی یا سانس پر توجہ (breath awareness) سے دماغ میں پیدا ہونے والا تناؤ ہارمون کورٹیسول نمایاں حد تک کم ہو جاتا ہے، جو سکون اور توجہ میں اضافہ کرتا ہے⁽⁴⁶⁾۔ ان مشقوں کے ذریعے فرد کا دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر اور نیند کا معیار بھی بہتر ہو جاتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں بھی تناؤ سے نجات کے لیے ذکر الہی، نماز، صبر اور توکل کو بنیادی ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ قرآن مجید میں فرمایا گیا:

"اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ"⁽⁴⁷⁾

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

یہ آیت اس روحانی عمل کی طرف اشارہ کرتی ہے جو انسان کے اندرونی دباؤ کو ختم کر کے اسے قلبی اطمینان عطا کرتا ہے۔

مزید برآں، نبی کریم ﷺ کی سنت سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ وہ تکلیف یا فکر مندی کے وقت نماز کی طرف رجوع فرماتے تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"اے بلال! ہمیں نماز سے راحت پہنچاؤ"⁽⁴⁸⁾۔

نماز، مراقبہ، اور ذکر جیسے اعمال صرف روحانی سکون نہیں دیتے بلکہ یہ نفسیاتی توازن اور تناؤ میں کمی کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔

۴۔ خود آگہی (Self-Awareness): نفسیاتی اور اسلامی تناظر

خود آگہی (Self-Awareness) سے مراد انسان کا اپنی جذبات، خیالات، رویوں اور باطنی کیفیات کا شعوری ادراک ہے۔ یہ صلاحیت انسان کو یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہے کہ وہ کب، کیوں اور کس رد عمل کے تحت عمل کر رہا ہے، اور اس کے فیصلے کس حد تک اس کی اصل شخصیت کی عکاسی

کرتے ہیں⁽⁴⁹⁾۔ ماہرین نفسیات کے مطابق خود آگہی جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کی بنیاد ہے، اور یہ زندگی میں کامیابی، تعلقات کی بہتری، اور ذہنی سکون کے لیے نہایت ضروری ہے⁽⁵⁰⁾۔

نیوروسائنس کے میدان میں کی گئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ذہنی بیداری (mindfulness) اور مراقبہ جیسی مشقیں دماغ کے پریفرنٹل کورٹیکس (prefrontal cortex) کو متحرک کرتی ہیں، جو خود آگہی، اخلاقی فیصلہ سازی، اور ضمیر کی بیداری سے تعلق رکھتا ہے⁽⁵¹⁾۔ جب انسان خود کو بہتر طور پر پہچان لیتا ہے، تو وہ نہ صرف اپنے منفی رویوں کو سدھارنے میں کامیاب ہوتا ہے بلکہ اپنے ارد گرد کے ماحول سے بہتر تعامل بھی کر پاتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں خود آگہی کو "محاسبہ نفس" یا "تزکیہ نفس" کے مفہیم سے تعبیر کیا گیا ہے۔ قرآن مجید میں فرمایا گیا:

"بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ"⁽⁵²⁾

"بلکہ انسان خود اپنی ذات پر خود گواہ ہے۔"

یہ آیت اس طرف اشارہ کرتی ہے کہ انسان کو اپنی اندرونی کیفیت کا سب سے زیادہ علم خود ہوتا ہے، بشرطیکہ وہ شعور کے ساتھ زندگی گزارے۔ حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ کا قول ہے:

"اپنے نفس کا محاسبہ کرو قبل اس کے کہ تمہارا محاسبہ کیا جائے"⁽⁵³⁾۔

یہ قول نہ صرف اسلامی روحانی تربیت کی بنیاد ہے بلکہ جدید نفسیاتی اصولوں سے بھی ہم آہنگ ہے، کیونکہ خود آگہی کے بغیر نہ تزکیہ ممکن ہے اور نہ اصلاح۔

۵. اسلامی صوفی روایت میں مراقبہ

اسلامی صوفی روایت میں مراقبہ ایک مرکزی روحانی مشق کے طور پر شامل ہے جس کا مقصد سالک (روحانی طالب علم) کو قلبی طہارت، اللہ کی قربت اور روحانی بیداری کی طرف لے جانا ہوتا ہے۔ صوفیائے کرام کے نزدیک مراقبہ نہ صرف ایک باطنی مشق ہے بلکہ یہ سلوک کی راہ میں تربیتِ نفس، سکونِ قلب، اور کشف و معرفت کا دروازہ بھی ہے⁽⁵⁴⁾۔

مراقبہ کی مختلف اقسام اسلامی صوفی سلسلوں جیسے نقشبندیہ، چشتیہ، قادریہ اور سہروردیہ میں رائج رہی ہیں۔ ان سلسل میں مراقبہ کو ایک منظم طریقہ کار کے تحت سکھایا جاتا ہے۔ مثلاً نقشبندیہ سلسلے میں "مراقبہ موت"، "مراقبہ فنا"، اور "مراقبہ حضور" جیسے درجات موجود ہیں، جن کا مقصد سالک کو انانیت سے نجات اور اللہ کے حضور مکمل شعور میں لانا ہے⁽⁵⁵⁾۔

صوفی مراقبہ کے دوران عام طور پر ذکرِ خفی، توجہ، خاموشی، اور باطنی تصور کی مشقیں کی جاتی ہیں۔ اس کا مقصد شعور کو منتشر خیالات سے نکال کر اللہ کی طرف مرکوز کرنا ہے۔ امام ربانی مجدد الف ثانی نے لکھا ہے کہ "مراقبہ، ذکر کا مغز اور روح ہے" کیونکہ اس کے بغیر ذکر محض الفاظ کا دہرانا بن کر رہ جاتا ہے⁽⁵⁶⁾۔

مراقبہ کے ذریعے سالک کو نفس کی کمزوریوں، دل کی بیماریاں، اور باطن کی آلائشوں سے آگاہی حاصل ہوتی ہے۔ امام غزالی نے اپنی مشہور تصنیف احیاء علوم الدین میں مراقبہ کو "محاسبہ نفس" کا ذریعہ قرار دیا ہے، جو سالک کے لیے باطنی آئینہ بن جاتا ہے⁽⁵⁷⁾۔

صوفیاء کے ہاں مراقبہ کا حتمی مقصد "فناء فی اللہ" یعنی اپنی ذات کو اللہ کی ذات میں گم کر دینا ہے۔ اس مقام پر سالک نہ صرف ظاہری عبادت میں خشوع حاصل کرتا ہے بلکہ وہ اندر سے بھی نورِ الہی کی قربت محسوس کرتا ہے۔ مولانا روم فرماتے ہیں:

"خاموشی بہر زبانِ دل بود، گر نہ این دم خود اذنانِ دل بود"

(خاموشی دل کی زبان ہوتی ہے، اگر نہ ہو تو یہ سانس بھی دل کی اذان ہے) (58)۔

نتائج

"اسلام اور خاموشی کا تصور" سے واضح ہوتا ہے کہ خاموشی اسلام میں ایک گہرا روحانی، اخلاقی، اور نفسیاتی تصور ہے جو حکمت، ضبط نفس، اور اللہ کی قربت کا ذریعہ ہے۔ قرآن مجید اور احادیث نبویہ خاموشی کو عبادت، تفکر، اور روحانی ترقی کے لیے ضروری قرار دیتے ہیں [سورہ مریم]۔ حضرت مریمؑ اور حضرت زکریاؑ کے واقعات سے ظاہر ہوتا ہے کہ خاموشی اللہ کے حکم کی تعمیل اور روحانی یکسوئی کا مظہر ہے۔ نبی اکرم ﷺ کی تعلیمات، جیسے "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَبْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ" (ترجمہ: جو اللہ اور آخرت پر ایمان رکھتا ہے، وہ اچھی بات کہے یا خاموش رہے)، خاموشی کو نجات اور حکمت کی علامت قرار دیتی ہیں۔ صوفی روایات میں خاموشی، خصوصاً مراقبہ اور ذکرِ خفی کے ذریعے، نفس کی تربیت اور اللہ کی ہمہ وقت موجودگی کے شعور کو بیدار کرتی ہے۔ جدید نفسیاتی تحقیق خاموشی اور مراقبہ کے فوائد کی تصدیق کرتی ہے، جیسے ذہنی تناؤ میں کمی، جذباتی توازن، اور توجہ میں اضافہ۔ یہ اسلامی تعلیمات اور سائنسی شواہد دونوں سے ثابت ہوتا ہے کہ خاموشی ذہنی، جذباتی، اور روحانی صحت کے لیے کلیدی اہمیت رکھتی ہے۔

سفارشات

خاموشی اور مراقبہ کو اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیاتی تحقیق کی روشنی میں روزمرہ زندگی میں شامل کرنے کے لیے درج ذیل عملی اقدامات تجویز کیے جاتے ہیں۔

1. روزانہ خاموشی کے اوقات مختص کریں: افراد کو روزانہ چند منٹ خاموشی کے لیے مختص کرنے چاہئیں، جیسے صبح یارات کے وقت، تاکہ ذکرِ الہی اور تفکر کیا جاسکے۔ قرآن میں ہے: "وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً" (ترجمہ: اپنے رب کو اپنے دل میں عاجزی اور خوف کے ساتھ یاد کرو) (سورہ الاعراف، 205:7)۔ یہ عمل ذہنی سکون بڑھاتا ہے۔ ڈیجیٹل ڈیٹاکس (موبائل سے دوری) کے ذریعے خاموشی کے لمحات پیدا کریں۔
2. مراقبہ اور ذکرِ خفی کی مشق: صوفی روایات کی طرح مراقبہ اور ذکرِ خفی کو اپنائیں، جیسے "اللهم أنت السلام ومنك السلام" (صحیح مسلم، حدیث نمبر 592)۔ یہ دل کی پاکیزگی اور اللہ کی قربت کا ذریعہ ہے۔ مراقبہ اپنی یا اذکار اپنی استعمال کریں۔
3. نماز کے ذریعے ذہنی توازن: نماز کو باقاعدگی سے ادا کریں، کیونکہ یہ تناؤ سے نجات اور ذہنی سکون کا ذریعہ ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: "أَرِحْنَا بِهَا يَا بَلَالُ" (ترجمہ: اے بلال! ہمیں نماز سے راحت پہنچاؤ) (سنن ابو داؤد، حدیث نمبر 4985) نماز کے اوقات کے لیے اپنی استعمال کریں۔
4. غیبت اور فضول گوئی سے اجتناب: خاموشی کو غیبت اور جھوٹ سے بچنے کے لیے اپنائیں۔ قرآن میں ہے: "وَلَا يَغْتَابَ بَعْضُكُم بَعْضًا" (ترجمہ: تم میں سے کوئی دوسرے کی غیبت نہ کرے) (سورہ الحجرات، 12:49)۔ سوشل میڈیا پر غیر ضروری تبصروں سے گریز کریں۔
5. خود آگہی کے لیے محاسبہ نفس: اپنے اعمال اور خیالات کا روزانہ جائزہ لیں، جیسا کہ حضرت عمرؓ نے فرمایا: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا" (ترجمہ: اپنے نفس کا محاسبہ کرو قبل اس کے کہ تمہارا محاسبہ کیا جائے)۔ جرنلنگ کے ذریعے خود آگہی بڑھائیں۔

6. صوفی مراقبہ کی تعلیمات اپنائیں: نقشبندیہ یا چشتیہ سلسلوں کے مراقبہ (جیسے مراقبہ موت) کو سیکھیں۔ یہ نفس کی تربیت اور روحانی بیداری کا ذریعہ ہے۔ اسلامی کاؤنسلنگ یا روحانی رہنمائی کے مراکز سے رابطہ کریں۔
7. نفسیاتی مشاورت کی حوصلہ افزائی: اگر ذہنی تناؤ یا اضطراب ہو تو اسلامی کاؤنسلنگ لیں، جو جدید نفسیات اور اسلامی تعلیمات کو ملا کر تناؤ کم کرتی ہے۔ آن لائن اسلامی کاؤنسلنگ پلیٹ فارمز استعمال کریں۔

خلاصہ

اسلام میں خاموشی ایک گہرا روحانی اور اخلاقی تصور ہے جو محض چپ رہنے سے ماوراء حکمت، ضبط نفس، اور روحانی ارتقاء کا ذریعہ ہے۔ قرآن و حدیث میں خاموشی کو عبادت، تفکر، اور اللہ کی یاد سے جوڑا گیا ہے۔ حضرت مریم اور حضرت زکریا کے واقعات سے ظاہر ہوتا ہے کہ خاموشی اللہ کے حکم کی تعمیل اور روحانی یکسوئی کا مظہر ہے۔ قرآن مجید میں تدبر اور غور و فکر کی تلقین کی گئی ہے، جو خاموشی کے ذریعے ہی ممکن ہے۔ نبی کریم ﷺ کی احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ خاموشی نجات، جنت کی ضمانت، اور حکمت کی علامت ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "جو اللہ اور آخرت پر ایمان رکھتا ہے، وہ اچھی بات کہے یا خاموش رہے۔" خاموشی فضول گوئی، غیبت، اور جھوٹ سے بچاتی ہے، جو اسلامی اخلاقیات کا لازمی حصہ ہے۔

صوفی روایت میں خاموشی کو "سکوتِ زبان و دل" کہا جاتا ہے، جو مراقبہ اور ذکرِ خفی سے تعلق رکھتی ہے۔ یہ عمل سالک کو اللہ کی قربت اور خود آگہی کی طرف لے جاتا ہے۔ جدید نفسیاتی تحقیق بھی خاموشی اور مراقبہ کے فوائد کی تصدیق کرتی ہے، جیسے ذہنی تناؤ میں کمی، جذباتی توازن، اور توجہ میں اضافہ۔ اسلامی تعلیمات میں ذکرِ الہی اور نماز کو تناؤ سے نجات اور قلبی سکون کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ مراقبہ، خصوصاً صوفی سلسلوں میں، نفس کی تربیت اور روحانی بیداری کا اہم ذریعہ ہے۔ نتیجتاً، خاموشی اور مراقبہ نہ صرف اسلامی روایت بلکہ سائنسی تناظر میں بھی ذہنی، جذباتی، اور روحانی صحت کے لیے کلیدی اہمیت رکھتے ہیں۔

حوالہ جات

1. البخاری، الجامع الصحیح البخاری (بیروت: دار طوق النجاة، 1422ھ)، رقم الحدیث: 6018۔
2. القرآن: 26:19۔
3. نوح البلاغ، حکمت نمبر 113۔
4. Schimmel, A. (1975). *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press.
5. القرآن: 26:19۔
6. القرآن: 41:3۔
7. القرآن: 191:3۔
8. القرآن: 63:25۔
9. القرآن: 24:47۔
10. القرآن: 190:3۔
11. القرآن: 191:3۔
12. البخاری، الجامع الصحیح البخاری، رقم الحدیث: 7405۔
13. محمد بن عیسیٰ الترمذی، السنن (بیروت: دار الفکر، سن)، رقم الحدیث: 2501۔

14. البخاری، الجامع الصحیح البخاری، رقم الحدیث: 6018۔
15. البخاری، الجامع الصحیح البخاری، رقم الحدیث: 6474۔
16. ترمذی، السنن، رقم الحدیث: 2317۔
17. احمد بن حنبل، مسند احمد (بیروت: مؤسسة الرسامة، الطبعة: الأولى، 1421ھ-2001م)، رقم الحدیث: 13952۔
18. ترمذی، السنن، رقم الحدیث: 2616۔
19. ترمذی، السنن، رقم الحدیث: 2502۔
20. القرآن: 191:3۔
21. الغزالی، احیاء العلوم (بیروت: دار الفکر، سن)، 4/82۔
22. ابن قیم، مدارج السالکین، دار ابن کثیر
23. مسلم بن حجاج قشیری النیشاپوری، الصحیح المسلم (بیروت: دار احیاء التراث العربی، سن)، رقم الحدیث: 17
24. البخاری، الجامع الصحیح البخاری، کتاب الادب، باب الغیة، رقم الحدیث: 6052۔
25. القرآن: 11:49۔
26. البخاری، الجامع الصحیح البخاری، رقم الحدیث: 6018۔
27. Goleman, D. (2011). The Brain and Emotional Intelligence: New Insights. More Than Sound.
28. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. Dell Publishing.
29. Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. Nature Neuroscience.
30. Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience.
31. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology.
32. Ong, J. C., et al. (2014). A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. Sleep Journal.
33. Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are. Hyperion.
34. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice.
35. Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience.
36. القرآن: 205:7۔
37. الغزالی، احیاء علوم الدین، 4/72۔
38. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
39. Davidson, R. J. & Begley, S. (2012). The Emotional Life of Your Brain. Penguin.
40. Baer, R. A. (2003). Mindfulness and emotional regulation. Clinical Psychology: Science and Practice.
41. البخاری، الجامع الصحیح البخاری، رقم الحدیث: 6114۔

42. القرآن:، 3:134۔
43. الغزالی، احیاء علوم الدین، 3/78۔
44. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.
45. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. Dell Publishing.
46. Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management. Journal of Alternative and Complementary Medicine.
47. القرآن:، 13:28۔
48. ابوداؤد سلیمان بن الأشعث، سنن ابوداؤد (بیروت: المكتبة العصرية، صیدا، سن)، رقم الحدیث: 4985۔
49. Morin, A. (2011). Self-awareness Part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. Social and Personality Psychology Compass.
50. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
51. Siegel, D. J. (2007). The Mindful Brain. W. W. Norton & Company.
52. القرآن:، 75:14۔
53. ابن ابی الدنیا، محاسبۃ النفس (بیروت: دارالکتب العلمیہ، سن)، 98۔
54. Schimmel, A. (1975). Mystical Dimensions of Islam. University of North Carolina Press.
55. احمد الدین ٹوگیروی، اوراد نقشبندیہ (لاہور: ادارہ سیفیہ، سن)، 17۔
56. امام ربانی مجدد الف ثانی، مکتوبات امام ربانی (لاہور: مکتبہ رحمانیہ، سن)، 1/87۔
57. الغزالی، احیاء علوم الدین، 4/98۔
58. مولانا روم، دیوان شمس تبریزی، غزل نمبر 243۔