



Research Journal of  
Islamic Studies

Volume: 3 Issue: 1

Jan-Jun 2026

Page No: 45-56

The Govt. Sadiq College  
Women University  
Bahawalpur

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

حدیثِ نبوی ﷺ اور جدید نفسیات: انسانی جذبات کی تربیت کا ایک جدید مطالعہ

## Hadith and Modern Psychology Emotional Intelligence and Mental Health

**Asifa Habib**

Bahawalpur, Pakistan.

Email: asifahabib9876@gmail.com

ORCID: 0009-0003-6580-0770

### Abstract

This study explores the profound intersections between the Prophetic Hadiths and contemporary psychological frameworks, particularly in the domain of emotional intelligence (EI) and mental health. By examining key narrations from the Prophet Muhammad ﷺ, it presents a timeless model for training human emotions that aligns remarkably with modern concepts such as self-awareness, self-regulation, social awareness, and relationship management. Central to the analysis are Hadiths emphasizing anger management, patience (sabr), gratitude, and emotional restraint. For instance, the Prophet ﷺ defined true strength not as physical dominance but as the ability to control oneself during moments of anger, advising practical techniques like changing posture, remaining silent, performing ablution, or seeking refuge in Allah. These teachings promote cognitive reappraisal, impulse control, and empathetic responses—principles that mirror Daniel Goleman's EI model and cognitive-behavioral strategies in psychology. The research highlights how Prophetic guidance fosters resilience by reframing adversity as an opportunity for spiritual growth and expiation, reducing symptoms of anxiety, depression, and chronic stress. Unlike purely secular approaches, this integration incorporates tawakkul (reliance on God), dhikr (remembrance of Allah), and forgiveness, which enhance emotional regulation and overall well-being. Empirical parallels are drawn from studies on mindfulness, emotional literacy, and religiosity's positive impact on mental health. Through a qualitative-comparative methodology, this paper demonstrates that the Hadith-based approach offers a holistic, spiritually grounded framework for emotional training. It not only complements modern psychology but also addresses its limitations by nurturing the soul alongside the mind. The findings advocate for culturally sensitive interventions in Muslim communities and broader applications in therapeutic settings, promoting sustainable mental health in an increasingly emotionally challenging world.

**Keywords:** Hadith, Emotional Intelligence, Mental Health, Islamic Psychology, Emotion Regulation

## تعارف

جدید دور میں نفسیات کا میدان تیزی سے ارتقا پذیر ہے، جہاں جذبات کی تربیت (Emotional Intelligence) اور ذہنی صحت (Mental Health) کو زندگی کی کامیابی، ذاتی خوشحالی اور سماجی ہم آہنگی کا بنیادی ستون قرار دیا جا رہا ہے۔ ڈینیل گولمین نے اپنے مشہور ماڈل میں جذباتی ذہانت کو چار اہم عناصر—خود آگاہی، جذبات کی خود ضبطی، ہمدردی اور سماجی مہارت—پر مشتمل قرار دیا ہے۔ ان کے مطابق، IQ سے زیادہ EQ ہی وہ عنصر ہے جو فرد کو مشکلات کا سامنا کرنے، تعلقات استوار کرنے اور پیشہ ورانہ ترقی حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ آج کی تیز رفتار، دباؤ بھری زندگی میں اضطراب، افسردگی اور جذباتی عدم توازن عام مسائل بن چکے ہیں، جس کی وجہ سے ماہرین نفسیات جدید تکنیکوں جیسے Cognitive Behavioral Therapy اور Mindfulness پر زور دے رہے ہیں۔ لیکن ان جدید دریافتوں سے صدیوں پہلے، 1400 سال قبل نبی کریم ﷺ نے انسانی جذبات کی تربیت کا ایک نہایت عملی، گہرا اور جامع نمونہ پیش فرمایا تھا۔ احادیث نبوی ﷺ میں غصے کے کنٹرول، صبر کی اہمیت، شکرگزاری، معافی کی فضیلت اور توکل جیسے اصولوں کی تفصیلی رہنمائی موجود ہے جو آج کی جدید نفسیاتی تحقیق سے بے حد مطابقت رکھتی ہے۔ یہ تعلیمات نہ صرف جذبات کو کنٹرول کرنے کے طریقے بتاتی ہیں بلکہ انہیں مثبت اور تعمیری انداز میں تبدیل کرنے کا راستہ بھی دکھاتی ہیں۔ مثال کے طور پر، غصے کے وقت وضو کرنے، خاموش رہنے یا حالت تبدیل کرنے جیسی سادہ تدابیر جدید نفسیات کی Impulse Control اور Cognitive Reappraisal کی تکنیکوں سے ملتی جلتی ہیں۔ یہ مضمون حدیث نبوی ﷺ اور جدید نفسیات کے درمیان تقابلی جائزہ پیش کرتا ہے، جس کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ اسلامی تعلیمات ذہنی صحت کے لیے صرف ایک مذہبی رہنمائی نہیں بلکہ ایک روحانی اور نفسیاتی طور پر مکمل بنیاد فراہم کرتی ہیں۔ یہ دونوں علوم کے امتزاج سے مسلمان معاشروں میں ذہنی صحت کے چیلنجز کا حل تلاش کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور جدید علاج کے ساتھ ساتھ روحانی پرورش کو بھی شامل کر کے ایک متوازن انداز زندگی کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔

## غصے کا انتظام: طاقت کی حقیقی تعریف

نبی کریم ﷺ نے انسانی شخصیت کی مضبوطی کو جسمانی قوت یا دوسروں پر غلبہ پانے سے نہیں جوڑا بلکہ اسے غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو پانے سے مشروط کیا ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد ہے:

"لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ"<sup>1</sup>

"سچا طاقتور وہ نہیں جو کشتی لڑ کر دوسروں کو ہرا دے، بلکہ سچا طاقتور وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ پر قابو پائے۔"

یہ حدیث غصے کو محض ایک جذباتی رد عمل نہیں بلکہ شخصیت کی آزمائش قرار دیتی ہے۔ اسلام میں غصہ شیطان کی طرف سے ایک چنگاری سمجھا جاتا ہے جو اگر بھڑک اٹھے تو فرد اور معاشرے دونوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ جدید نفسیات میں اسے Impulse Control (جذباتی impulses کا کنٹرول) اور Self-Regulation (خود ضبطی) کہا جاتا ہے۔ ڈینیل گولمین کے جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کے ماڈل میں Self-Regulation ایک اہم ستون ہے، جس کے بغیر فرد تناؤ، افسردگی، رشتوں کی خرابی اور حتیٰ کہ جسمانی امراض کا شکار ہو سکتا ہے۔ غصہ ایک قدرتی حیاتیاتی رد عمل ہے جو "fight or flight" نظام کو فعال کرتا ہے، لیکن اسے غیر کنٹرول رہنے دینا دماغ کے prefrontal cortex (جو فیصلہ سازی کے ذمہ دار ہے) کو کمزور کرتا ہے۔ نتیجتاً فیصلے غیر دانشمندانہ ہوتے ہیں اور طویل مدت میں ذہنی صحت متاثر ہوتی ہے۔

## عملی تدابیر:

احادیث نبوی ﷺ میں غصے کے انتظام کے لیے جو تدابیر بیان کی گئی ہیں، وہ نہایت سادہ، فوری اور موثر ہیں۔ یہ صرف مذہبی ہدایات نہیں بلکہ انسانی نفسیات کی گہری سمجھ پر مبنی ہیں جو آج کی جدید تحقیق سے بھی مطابقت رکھتی ہیں۔ ان تدابیر کا مقصد غصے کی شدت کو فوراً کم کرنا، غیر دانشمندانہ رد عمل سے بچانا اور فرد کو ذہنی و روحانی سکون فراہم کرنا ہے:

1. خاموش رہنا: نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "عَلِّمُوا وَيَسْتَوْوَا وَلَا تُعَسِّرُوا وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ" <sup>2</sup> اگر تم میں سے کوئی غصہ کرے تو خاموش رہے۔ "غصے کی حالت میں زبان پر لگام لگانا انتہائی اہم ہے کیونکہ اس وقت کہی گئی بات اکثر تلخ، تکلیف دہ اور ناقابل واپسی ہوتی ہے جو رشتوں کو خراب کر دیتی ہے اور بعد میں شدید پچھتاوے کا باعث بنتی ہے۔ خاموشی فرد کو سوچنے کا موقع دیتی ہے، جذبات کی شدت کم ہوتی ہے اور فیصلہ زیادہ متوازن ہوتا ہے۔ جدید نفسیات میں یہ "Pause Technique" یا "Time-out" کہلاتا ہے، جو غصے کے دوران impulsive reactions سے بچاتا ہے۔ خاموشی سے sympathetic nervous system پر سکون ہوتا ہے اور prefrontal cortex (فیصلہ سازی کا حصہ) دوبارہ فعال ہو پاتا ہے۔
2. جسمانی حالت تبدیل کرنا: آپ ﷺ کا ارشاد ہے: "إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْعَضْبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ" <sup>3</sup> تم میں سے جب کوئی کھڑے ہو کر غصہ کرے تو بیٹھ جائے۔ اگر غصہ نہ جائے تو لیٹ جائے۔ "یہ جسمانی تبدیلی غصے کی جسمانی شدت (جیسے دل کی دھڑکن بڑھنا، خون کا دباؤ بڑھنا) کو فوراً کم کرتی ہے۔ کھڑے ہونے کی حالت میں جسم زیادہ "fight or flight" موڈ میں ہوتا ہے، جبکہ بیٹھنے یا لیٹنے سے جسم آرام کی طرف جاتا ہے۔ یہ تکنیک جدید نفسیات کی "Grounding" اور "Posture Change" کی مشق سے ملتی جلتی ہے، جو جذبات کی شدت کو جسمانی طور پر کم کر کے ذہنی کنٹرول بحال کرتی ہے۔ نتیجتاً فرد بہتر فیصلہ لے سکتا ہے اور معاملہ بگڑنے سے بچ جاتا ہے۔ <sup>4</sup>
3. شیطان سے پناہ مانگنا: نبی ﷺ نے فرمایا: "إِنِّي لِأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ" اگر کوئی شخص غصہ کرے تو اسے چاہیے کہ کہے: "أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ"۔ اس سے اس کا غصہ جاتا رہے گا۔ "غصے کو شیطان کی طرف سے ایک چنگاری قرار دیا گیا ہے۔ اللہ کی پناہ مانگنے سے فرد اللہ کی یاد میں مستغرق ہو جاتا ہے، جو دل کو سکون بخشتی ہے اور شیطانی وسوسوں سے حفاظت کرتی ہے۔ یہ عمل ذہنی طور پر "Cognitive Reframing" کا کام کرتا ہے۔ فرد اپنے غصے کو ذاتی مسئلہ کی بجائے بیرونی (شیطانی) اثر سمجھ کر اس سے فاصلہ بنا لیتا ہے۔ جدید مطالعے بھی بتاتے ہیں کہ مذہبی دعاؤں اور mindfulness-based practices غصے اور تناؤ کو کم کرنے میں موثر ثابت ہوتی ہیں۔
4. وضو کرنا: آپ ﷺ نے فرمایا: "إِنَّ الْغَضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ" غصہ شیطان کی طرف سے ہے اور شیطان آگ سے پیدا کیا گیا ہے۔ آگ کو پانی سے بجھایا جاتا ہے، لہذا جب تم میں سے کوئی غصہ کرے تو وضو کر لے۔ "وضو نہ صرف جسمانی پاکیزگی ہے بلکہ یہ ایک طاقتور نفسیاتی اور روحانی علاج بھی ہے۔ ٹھنڈے پانی سے چہرہ، ہاتھ اور پاؤں دھونے سے جسم کا درجہ حرارت کم ہوتا ہے، اعصاب پر سکون ہوتے ہیں اور دماغ کو فوری ریلیف ملتا ہے۔ یہ عمل غصے کی آگ کو بجھانے کے ساتھ ساتھ اللہ کی طرف توجہ مرکوز کرتا ہے، جو مجموعی طور پر ذہنی سکون بڑھاتا ہے۔ ماہرین نفسیات اسے somatic (جسمانی) تکنیک قرار دیتے ہیں جو غصے کی جسمانی علامات کو براہ راست نشانہ بناتی ہے۔

یہ تمام تدابیر جدید (Cognitive Behavioral Therapy (CBT) سے بہت قریب ہیں۔ CBT جذبات کو دوبارہ سوچنے (Cognitive Reappraisal) اور جسمانی/سلوکی تبدیلیوں پر زور دیتی ہے تاکہ منفی سوچ کا چکر ٹوٹے۔ مثال کے طور پر، حالت تبدیل کرنے سے دماغ کو وقفہ ملتا ہے اور sympathetic nervous system پر سکون ہوتا ہے۔ اسلامی تدابیر اس سے آگے جاتی ہیں کیونکہ وہ صرف نفسیاتی نہیں بلکہ روحانی بھی ہیں اللہ کی یاد اور شیطان سے پناہ کے ذریعے فرد کو اندرونی سکون ملتا ہے۔<sup>5</sup> ماہرین نفسیات کا مشاہدہ ہے کہ یہ Prophetic techniques غصے کو نہ صرف کنٹرول کرتی ہیں بلکہ فرد کو ذہنی سکون، بہتر رشتے اور مجموعی طور پر خوشگوار زندگی عطا کرتی ہیں۔ مسلمانوں کے لیے یہ تعلیمات ذہنی صحت کے چیلنجز کا ایک ثقافتی طور پر مناسب اور موثر حل فراہم کرتی ہیں۔<sup>6</sup>

### صبر اور ذہنی پلک (Resilience)

1. صبر: قرآن مجید اور احادیث نبوی ﷺ میں صبر کو بار بار تاکید کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔ صبر اسلامی اخلاقیات کا ایک مرکزی ستون ہے جو فرد کو زندگی کے اتار چڑھاؤ میں ثابت قدم رکھتا ہے۔ یہ صرف مصیبت برداشت کرنے کا نام نہیں بلکہ زندگی کے ہر مرحلے — خوشی ہو یا غم، کامیابی ہو یا ناکامی — میں اللہ کی مرضی پر راضی رہتے ہوئے استقامت، استقرار اور بھروسے کا نام ہے۔ صبر کا مفہوم بہت وسیع ہے؛ اس میں اطاعتِ الہی پر استقامت، گناہوں سے بچنے کی ہمت، اور آزمائشوں کے وقت اللہ کی حکمت پر یقین رکھنا شامل ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ"<sup>7</sup>۔ عجیب ہے مومن کا معاملہ! اس کے ہر کام میں بھلائی ہے۔ اگر اسے خوشی ملے تو شکر ادا کرتا ہے جو اس کے لیے بہتر ہے، اور اگر کوئی مصیبت آئے تو صبر کرتا ہے جو اس کے لیے بہتر ہے۔ یہ حدیث مومن کی زندگی کو ایک مکمل خیر و برکت سے بھرپور تصویر پیش کرتی ہے۔ صبر کے ذریعے فرد نہ صرف مشکلات کا سامنا کرتا ہے بلکہ انہیں اللہ کی طرف سے ایک آزمائش اور رشد و ترقی کا ذریعہ سمجھ کر قبول کر لیتا ہے۔ اس قبول کے نتیجے میں اس کی شخصیت مزید مضبوط، بالغ اور اللہ کے قریب ہوتی جاتی ہے۔ صبر کرنے والا شخص حالات سے ہار نہیں مانتا بلکہ ان حالات میں اللہ کی رحمت اور حکمت تلاش کرتا ہے۔ صبر کی تین اہم اقسام بیان کی جاتی ہیں:

- اطاعت پر صبر: فرائض اور نیک اعمال کو مسلسل انجام دینے میں استقامت۔
- گناہوں سے بچنے پر صبر: حرام اور بری چیزوں سے رکاوٹ ڈالنے کی ہمت۔
- مصیبت پر صبر: تکلیف، نقصان یا آزمائش کے وقت زبان، دل اور جسم کو شکوہ سے روکنا اور اللہ پر بھروسہ رکھنا۔<sup>8</sup>

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"<sup>9</sup>۔ "اے ایمان والو! صبر اور نماز سے مدد لو، بیشک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے"۔ یہ آیت صبر کو اللہ کی مدد اور قربت کا ذریعہ بتاتی ہے۔ صبر محض برداشت نہیں بلکہ ایک فعال عمل ہے کوشش جاری رکھنا، دعا کرنا، حالات کو بہتر بنانے کی جدوجہد کرنا اور ہر صورت میں اللہ کی مرضی پر راضی رہنا۔ اس طرح صبر نہ صرف ذہنی اور جذباتی سکون کا باعث بنتا ہے بلکہ مومن کو دنیا و آخرت دونوں میں کامیابی عطا کرتا ہے۔ جو شخص صبر اپناتا ہے، وہ مشکلات میں بھی امید نہیں چھوڑتا اور اللہ کی طرف سے بے شمار برکات کا مستحق بن جاتا ہے

1. جدید نفسیات میں Resilience (ذہنی پلک): جدید نفسیات میں صبر کے تصور کو Resilience (ذہنی پلک یا نفسیاتی پلک) کے نام سے بیان کیا جاتا ہے۔ Resilience سے مراد: فرد کی وہ صلاحیت ہے؛ جو اسے زندگی کے مشکلات، شدید تناؤ، ناکامیوں، صدمات (trauma) اور غیر متوقع مصائب کا سامنا کرنے، ان سے نمٹنے اور ان سے واپس بحال ہونے (bounce back) میں مدد دیتی

ہے۔ Resilience والا شخص مشکلات کو ناقابل عبور رکاوٹ کی بجائے عارضی چیلنج کے طور پر دیکھتا ہے اور ان حالات میں بھی اپنے اہداف کی طرف آگے بڑھتا رہتا ہے۔ یہ کوئی فطری صفت نہیں بلکہ سیکھی جانے والی مہارت ہے جو وقت کے ساتھ ترقی پاسکتی ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق Resilience رکھنے والے افراد:

- زندگی کے دباؤ میں ٹوٹنے یا ہار ماننے کی بجائے اسے قبول کرتے ہوئے۔
- مثبت انداز میں آگے بڑھتے ہیں۔
- وہ ناکامی کو سیکھنے کا موقع سمجھتے ہیں۔
- اپنے جذبات کو موثر طریقے سے منظم کرتے ہیں اور معاون سماجی رشتوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔
- متعدد سائنسی تحقیقوں نے ثابت کیا ہے کہ Resilience کی سطح زیادہ ہونے سے PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)، دائمی تناؤ (chronic stress)، اضطراب اور افسردگی کی شدت نمایاں طور پر کم ہو جاتی ہے۔
- یہ افراد صحت مند طرز زندگی اپناتے ہیں، بہتر فیصلے کرتے ہیں اور طویل مدتی خوشی (well-being) حاصل کرتے ہیں۔<sup>10</sup>

### Martin Seligman کا نظریہ:

اس میدان کے مشہور ماہر Martin Seligman (جسے Positive Psychology کا بانی مانا جاتا ہے) نے اپنے کام میں بتایا ہے کہ مشکلات کو "عارضی، مخصوص اور قابل عبور" سمجھنے سے Resilience بڑھتی ہے۔ ان کے Learned Optimism ماڈل کے مطابق، منفی واقعات کو ذاتی، مستقل اور ہر چیز کو متاثر کرنے والا سمجھنے کی بجائے انہیں محدود اور تبدیل ہونے والا دیکھنا فرد کو مضبوط بناتا ہے۔ یہ نقطہ نظر اسلامی صبر کے تصور سے بہت قریب ہے، جہاں مصیبت کو اللہ کی طرف سے ایک عارضی آزمائش اور حکمت سے بھری چیز سمجھا جاتا ہے۔ جدید نفسیات Resilience کو بڑھانے کے لیے Cognitive Behavioral Therapy (CBT)، Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) اور Acceptance and Commitment Therapy (ACT) جیسی تکنیکوں پر زور دیتی ہے۔ یہ تکنیکس جذبات کی قبولیت، مثبت سوچ اور معنی خیز زندگی گزارنے پر توجہ دیتی ہیں۔ جو سب اسلامی صبر کے فعال پہلوؤں سے ملتے جلتے ہیں۔ اس طرح جدید نفسیات Resilience کو ایک اہم نفسیاتی طاقت قرار دیتی ہے، جبکہ اسلامی تعلیمات اسے روحانی بنیاد کے ساتھ جوڑ کر مزید گہرا اور پائیدار بناتی ہیں۔ دونوں کا امتزاج ذہنی صحت کے علاج اور پیشگیری میں نئی راہیں کھول سکتا ہے۔<sup>11</sup>

2. اسلامی صبر: فعال صبر کا تصور: اسلامی صبر محض passive endurance (محض برداشت کر لینا) نہیں ہے بلکہ ایک فعال، متحرک اور تعمیری عمل ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ پر مکمل توکل کرتے ہوئے بہترین کوشش جاری رکھنے، حالات کو بہتر بنانے کی جدوجہد کرنے، دعاؤں سے مدد مانگنے اور ہر حال میں اللہ کی حکمت و رحمت پر گہرا یقین رکھنے کا نام ہے۔ صبر کرنے والا شخص مصیبت میں بیٹھ کر ہاتھ پر ہاتھ دھرے نہیں بیٹھتا، بلکہ اللہ کی طرف سے ملنے والی آزمائش کو قبول کرتے ہوئے اسے سنوارنے کے لیے فعال اقدامات کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات اور قرآن مجید میں صبر کو بار بار فعال انداز میں پیش کیا گیا ہے۔ فعال صبر میں توکل کا عنصر مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔<sup>12</sup> یعنی اللہ پر بھروسہ کرتے ہوئے اپنی طرف سے کوئی کسر اٹھانہ رکھنا۔ یہ بے بس ہونے کے احساس (learned helplessness) کو ختم کرتا ہے اور فرد کے اندر امید، استقامت اور ذہنی چمک پیدا کرتا ہے۔ جدید نفسیاتی علاج میں بھی صبر کی اسی روح کو مختلف شکلوں میں اپنایا جا رہا ہے۔ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) مشکلات کو قبول کرتے ہوئے ان کے بارے میں سوچنے کے غیر صحت مند انداز کو تبدیل کرنے پر زور دیتی ہے، جبکہ Acceptance and Commitment

(ACT) Therapy مشکلات کی قبولیت (acceptance) اور ان کے ساتھ معنی خیز زندگی گزارنے (committed action) پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔ دونوں علاج اسلامی فعال صبر کے اصولوں سے قریب ہیں مصیبت کو قبول کرنا، اس کے ساتھ جدوجہد جاری رکھنا اور با معنی مقاصد کی طرف بڑھنا۔ اس طرح اسلامی صبر ذہنی لچک (Resilience) کی ایک گہری روحانی بنیاد فراہم کرتا ہے جو جدید نفسیات کی بہت سی کمیوں کو پورا کرتا ہے۔ جہاں سیکولر نفسیات زیادہ تر ذہنی ٹیکنیکس، سوچ کی تبدیلی اور سلوک پر انحصار کرتی ہے، وہاں اسلامی صبر روح، جسم اور ذہن تینوں کی ہم آہنگ پرورش کرتا ہے۔ نتیجتاً فرد نہ صرف مشکلات سے نکل آتا ہے بلکہ ان تجربات سے زیادہ مضبوط، بالغ، ہمدرد اور اللہ کے قریب ہو کر نکلتا ہے۔ مسلمان معاشروں میں فعال صبر کی یہ تعلیم خاص طور پر اہم ہے۔ اضطراب، افسردگی اور دائمی تناؤ جیسے ذہنی صحت کے چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے لیے یہ ایک ثقافتی طور پر مناسب، پائیدار اور طاقتور ذریعہ فراہم کرتی ہے۔ جب فرد اللہ پر بھروسہ رکھتے ہوئے فعال جدوجہد کرتا ہے تو وہ نہ صرف ذہنی سکون حاصل کرتا ہے بلکہ معاشرتی سطح پر بھی resilience کی ایک مضبوط مثال بن جاتا ہے۔

### شکرگزاری (Gratitude) اور مثبت نفسیات

1. شکرگزاری: نبی کریم ﷺ نے شکرگزاری کو ایمان کا ایک اہم حصہ قرار دیا ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے: "مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ" <sup>13</sup> جو شخص لوگوں کا شکر ادا نہیں کرتا وہ اللہ کا شکر ادا نہیں کرتا۔ یہ حدیث شکرگزاری کے دائرے کو بہت وسیع کر دیتی ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اللہ کی نعمتوں کا شکر صرف زبانی یا قلبی اعتراف تک محدود نہیں بلکہ اس کا آغاز لوگوں کے ساتھ احسان کا اعتراف کرنے اور ان کا شکر یہ ادا کرنے سے ہوتا ہے۔ اگر انسان مخلوق کا شکر ادا نہیں کر سکتا تو وہ خالق کا حق ادا کرنے سے بھی قاصر رہے گا۔ یہ حدیث شکر کو ایمان کی نشانی اور اس کے مکمل ہونے کی شرط قرار دیتی ہے۔ اسلام میں شکر (Gratitude) اللہ کی نعمتوں کو پہچاننے، ان کی قدر کرنے، ان کے درست استعمال کرنے اور ان پر اللہ کی توجہ مبذول کرانے کا نام ہے۔ یہ ایک جامع عمل ہے جو تین سطحوں پر ادا کیا جاتا ہے:

- دل سے شکر: نعمتوں پر اللہ کی عظمت اور رحمت کو تسلیم کرنا اور انہیں اس کی طرف سے سمجھنا۔
  - زبان سے شکر: "الحمد لله"، "جزاك الله" اور تعریف کے کلمات کہنا۔
  - اعضاء سے شکر: نعمتوں کو اللہ کی رضا کے مطابق استعمال کرنا، نیک اعمال کرنا، دوسروں کی خدمت کرنا اور ناشکری سے بچنا۔ <sup>14</sup>
- قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ شکر کرنے والوں کے لیے مزید نعمتوں کا وعدہ فرماتا ہے: "الَّذِينَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" <sup>15</sup> "اگر تم شکر کرو گے تو میں تمہیں اور زیادہ دوں گا۔" نبی ﷺ خود ہر حال میں شکر ادا کرتے تھے۔ کھانے سے پہلے، پینے کے بعد، صبح اٹھتے ہی اور مصیبت میں بھی۔ ان کی زندگی شکر کا عملی نمونہ تھی۔ شکرگزاری صرف ایک جذباتی رد عمل نہیں بلکہ ایک مسلسل طرز زندگی ہے جو فرد کو اللہ کے قریب کرتی ہے، نعمتوں کی قدر سکتی ہے اور دنیا کی حرص سے بچاتی ہے۔ جو شخص شکر ادا کرتا ہے، وہ نعمتوں میں اضافے کا مستحق بنتا ہے اور اس کا دل ہمیشہ مطمئن رہتا ہے۔

2. مثبت نفسیات میں شکرگزاری (Gratitude): جدید مثبت نفسیات (Positive Psychology) میں شکرگزاری کو خوشی، ذہنی

صحت اور مجموعی انسانی فلاح و بہبود کا ایک طاقتور اور قابل ترقی عنصر مانا جاتا ہے۔ مثبت نفسیات کا مقصد صرف ذہنی مسائل کا علاج نہیں بلکہ انسان میں موجود مثبت صلاحیتوں کو پہچان کر انہیں فروغ دینا ہے، اور شکرگزاری ان صلاحیتوں میں سرفہرست ہے۔ یہ عمل

فرد کو منفی سوچ سے نکال کر مثبت پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد دیتا ہے، جس سے زندگی سے اطمینان اور معنویت بڑھتی ہے۔<sup>16</sup>

### Martin E. P. Seligman کا نظریہ:

مشہور ماہرین نفسیات Robert A. Emmons اور Martin E. P. Seligman سمیت متعدد محققین نے اس موضوع پر گہری تحقیق کی ہے۔ ان کی مطالعات سے ثابت ہوا ہے کہ Gratitude Journaling (روزانہ شکر کی فہرست لکھنے) کی سادہ سی مشق سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں؛

- اس عمل سے خوشی کے جذبات میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔
- افسردگی اور اضطراب کی سطح کم ہوتی ہے۔
- نیند کا معیار بہتر ہوتا ہے۔
- (انسانی تعلقات) Interpersonal relationships میں مضبوطی اور گہرائی آتی ہے۔
- شکر گزاری دماغ کے ان حصوں کو فعال کرتی ہے جو خوشی کے ہارمونز Dopamine — اور — Serotonin کے اخراج کو بڑھاتے ہیں۔ نتیجتاً فرد زیادہ پر جوش، پر امید اور ذہنی طور پر متوازن محسوس کرتا ہے۔<sup>17</sup>

### طویل مدتی تحقیقات

(longitudinal studies) بتاتی ہیں کہ باقاعدگی سے شکر ادا کرنے والے افراد زندگی سے زیادہ مطمئن رہتے ہیں، مشکلات اور ناکامیوں کا سامنا کرنے میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں اور Resilience (ذہنی لچک) کی سطح بھی ان میں زیادہ ہوتی ہے۔ شکر گزاری منفی سوچ کے چکر (rumination) کو توڑتی ہے اور فرد کو موجودہ لمحے کی قدر کرنے کا عادی بناتی ہے۔ یہ عمل نہ صرف ذہنی صحت بہتر کرتا ہے بلکہ جسمانی صحت پر بھی مثبت اثر ڈالتا ہے، جیسے دل کی دھڑکن میں استحکام اور مدافعتی نظام کی مضبوطی۔ مثبت نفسیات میں Gratitude Interventions (شکر کی مشقیں) کو تھراپی کا حصہ بنایا جا رہا ہے، جو افراد کو باقاعدگی سے تین اچھی باتوں کا ذکر کرنے، دوسروں کا شکر یہ ادا کرنے یا شکر کی چٹھی لکھنے کی ترغیب دیتی ہے۔ یہ تکنیکس خاص طور پر جدید دور کے تناؤ، عدم اطمینان اور موازنہ کی بیماری (comparison culture) کا موثر علاج ثابت ہو رہی ہیں۔<sup>18</sup>

3. اسلامی تعلیمات میں شکر گزاری: اسلامی تعلیمات میں شکر گزاری محض زبانی اعتراف تک محدود نہیں بلکہ یہ ایک گہرا، عملی اور جامع طرز زندگی ہے جو دل، زبان اور اعضاء کو شامل کرتا ہے۔ زبانی شکر "الحمد للہ"، "سبحان اللہ" اور تعریف کے کلمات کہنے سے شروع ہوتا ہے، جو نعمتوں کی پہچان اور اللہ کی عظمت کے اعتراف کی علامت ہے۔ عملی شکر اس سے آگے بڑھ کر اللہ کی دی ہوئی نعمتوں کو اس کی رضا کے مطابق استعمال کرنے، انہیں ضائع نہ کرنے، ان کے ذریعے نیک اعمال کرنے، عبادت میں خشوع و خضوع اختیار کرنے اور انسانیت کی خدمت میں لگانے پر مشتمل ہے۔ اس طرح شکر صرف احساس نہیں بلکہ عمل ہے۔ جسم کی طاقت، وقت، علم اور دولت سب کو اللہ کی بندگی اور مخلوق کی فلاح میں صرف کرنا۔ جدید مثبت نفسیات میں شکر گزاری کو ذہنی صحت کی ایک موثر تکنیک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، جبکہ اسلام اسے روحانی ترقی، اللہ کی قربت اور ایمان کی نشانی بنا تا ہے۔ شکر ادا کرنے والا شخص نعمتوں پر توجہ مرکوز کر کے منفی سوچ، حسد اور عدم اطمینان سے نکل آتا ہے۔<sup>19</sup> یہ عمل Resilience (ذہنی لچک) کو مضبوط کرتا ہے، خوشی کے جذبات بڑھاتا ہے اور مجموعی ذہنی خوشی (subjective well-being) کو فروغ دیتا ہے۔ مسلمان معاشروں میں

اگر شکر گزاری کو روزمرہ معمول کا حصہ بنا لیا جائے۔ جیسے رات کو تین نعمتوں کا ذکر کرنا یا دوسروں کا شکر یہ ادا کرنا۔ تو افسردگی، اضطراب اور عدم اطمینان جیسے ذہنی مسائل میں نمایاں کمی لائی جاسکتی ہے۔ یہ دونوں نقطہ نظر مل کر ایک متوازن، روحانی طور پر گہرا اور سائنسی طور پر معتبر راستہ پیش کرتے ہیں جو جدید دور کے چیلنجز کا موثر حل فراہم کرتا ہے۔<sup>20</sup>

### توکل، معافی اور جذباتی ذہانت

1. **توکل (Tawakkul)** اسلامی تعلیمات میں اللہ تعالیٰ پر مکمل بھروسہ کرتے ہوئے اپنی طرف سے بہترین کوشش کرنے کا نام ہے۔ یہ محض بے عملی، سستی یا قسمت پر چھوڑ دینا نہیں بلکہ تمام ممکنہ اسباب اور وسائل اختیار کرنے کے بعد نتیجے کو اللہ کے حوالے کر دینے کا عمل ہے۔ توکل کرنے والا شخص اللہ کی قدرت اور حکمت پر گہرا یقین رکھتا ہے، اس لیے وہ ناکامی یا مشکل کے وقت مایوسی کا شکار نہیں ہوتا۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"<sup>21</sup> جو شخص اللہ پر بھروسہ رکھے تو وہ اس کے لیے کافی ہے۔" یہ آیت توکل کو اللہ کی کفایت کا ذریعہ قرار دیتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے بھی فرمایا کہ: "لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرِزِقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْرُ تَغْدُو حِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا"<sup>22</sup> اگر تم اللہ پر اچھی طرح توکل کرو تو وہ تمہیں اسی طرح رزق دے گا جس طرح پرندوں کو دیتا ہے، جو صبح خالی پیٹ نکلتے ہیں اور شام کو پیٹ بھر کر لوٹتے ہیں" توکل فرد کو بے بس ہونے کے احساس (Learned Helplessness) سے نجات دلاتا ہے۔ یہ احساس جدید نفسیات میں اس شخص کا ہوتا ہے جو سمجھتا ہے کہ اس کے اعمال کا نتیجے پر کوئی اثر نہیں۔ توکل اس کے برعکس امید، مثبت سوچ اور استقامت پیدا کرتا ہے۔ جدید نفسیات میں توکل کا یہ تصور **Learned Optimism** (سیکھی ہوئی پر امیدی) اور **Resilience** (ذہنی لچک) کی بنیاد بنتا ہے۔

### Martin Seligman کا نظریہ

مثبت نفسیات کے بانی کے مطابق **Learned Optimism** وہ صلاحیت ہے جس میں فرد مشکلات کو عارضی، مخصوص اور قابل عبور سمجھتا ہے۔ یہ نقطہ نظر اسلامی توکل سے بہت قریب ہے، کیونکہ توکل کرنے والا شخص ناکامی کو بھی اللہ کی طرف سے ایک حکمت یا آزمائش سمجھ کر قبول کرتا ہے۔ نتیجتاً اس میں؛

- اضطراب اور تناؤ کی سطح کم ہوتی ہے۔
- جذباتی استحکام بڑھتا ہے۔

- وہ مشکلات کا سامنا کرتے ہوئے زیادہ پر امید اور فعال رہتا ہے۔<sup>23</sup>

توکل جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کے **Self-Regulation** اور **Self-Awareness** کے پہلوؤں کو بھی تقویت دیتا ہے۔ جب فرد اللہ پر بھروسہ رکھتے ہوئے اپنی ذمہ داری ادا کرتا ہے تو وہ نتیجے کی فکر میں پریشان نہیں ہوتا بلکہ عمل پر توجہ دیتا ہے۔ یہ پائیدار ذہنی سکون اور جذباتی توازن پیدا کرتا ہے جو جدید علاج جیسے **CBT (Cognitive Behavioral Therapy)** میں بھی سکھایا جاتا ہے۔ مسلمان معاشروں میں توکل کی تربیت سے ذہنی صحت کے چیلنجز جیسے دائمی اضطراب اور افسردگی کا مقابلہ زیادہ موثر انداز میں کیا جاسکتا ہے۔

### 2. معافی (Forgiveness): جذباتی ذہانت کا اہم ستون: معافی (Forgiveness) جذباتی ذہانت (Emotional

**Intelligence)** کا ایک اہم ستون ہے۔ یہ نہ صرف ذاتی سکون کا ذریعہ ہے بلکہ رشتوں کی مرمت، سماجی ہم آہنگی اور ذہنی صحت کی بہتری کا طاقتور عمل بھی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فتح مکہ کے تاریخی موقع پر اپنے سابقہ دشمنوں جنہوں نے آپ ﷺ، آپ کے اہل خانہ اور صحابہ کرام کو 13 سال تک شدید جسمانی و ذہنی تکلیفیں، تشدد اور بائیکاٹ دیا تھا کو عام معافی دے کر انسانی تاریخ کا سب سے

اعلیٰ نمونہ پیش کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "آج تم پر کوئی ملامت نہیں، جاؤ! تم آزاد ہو۔"<sup>24</sup> یہ معافی محض سیاسی حکمت عملی یا موقع پرستی نہیں تھی بلکہ دل کی گہرائی سے نکلنے والا عمل تھا۔ اس سے آپ ﷺ نے، نفرت اور انتقام کی بجائے ہمدردی (Empathy)، رحم اور رشتوں کی تعمیر پر زور دیا۔

### Daniel Goleman کا نظریہ:

جدید نفسیات میں معافی کو جذباتی ذہانت کا لازمی جزو قرار دیا جاتا ہے۔ ڈینیل گولمین (Daniel Goleman) کے Emotional Intelligence ماڈل میں یہ Social Awareness (سماجی آگاہی) اور Relationship Management (رشتوں کا انتظام) کے شعبوں میں مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔ معاف کرنے والا شخص دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھتا ہے، اپنے غصے اور درد کو کنٹرول کرتا ہے اور صحت مند رشتے استوار کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ متعدد سائنسی تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ معافی دینے والے افراد میں درج ذیل تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں:

- تناؤ کا ہارمون Cortisol کی سطح کم ہوتی ہے۔
- بلڈ پریشر کنٹرول رہتا ہے۔
- دل کی صحت بہتر ہوتی ہے۔
- نیند کا معیار بڑھتا ہے۔
- مجموعی ذہنی خوشی (well-being) میں اضافہ ہوتا ہے۔

معافی نہ دینے کی صورت میں دماغ مسلسل منفی سوچ (rumination) میں الجھا رہتا ہے، جو افسردگی، اضطراب اور حتیٰ کہ دائمی جسمانی بیماریوں کا باعث بن سکتا ہے۔ اسلامی تعلیمات معافی کو اخلاقی اور روحانی ترقی کا ذریعہ بناتی ہیں۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: "وَإِنْ تَعَفُّواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ"<sup>25</sup>۔ "جو معاف کر دیں اور درگزر کریں، بیشک اللہ بھی معاف کرنے والا مہربان ہے۔" نبی ﷺ کی سیرت معافی کی بے شمار مثالوں سے بھری پڑی ہے، جن میں فتح مکہ سب سے نمایاں ہے۔ یہ عمل فرد کو اندرونی طور پر آزاد کرتا ہے، غصے کے بوجھ سے نجات دیتا ہے اور اللہ کی رحمت کا مستحق بناتا ہے۔ جدید نفسیاتی علاج میں بھی Forgiveness Therapy کو خاص طور پر PTSD، خاندانی تنازعات اور ڈپریشن کے علاج کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔

### 3. توکل اور معافی: جذباتی ذہانت کی روحانی بنیاد:

توکل جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کو ایک گہری روحانی اور اخلاقی بنیاد فراہم کرتا ہے۔	شخصیت کو متوازن، مضبوط اور لچکدار بناتی ہے۔
توکل فرد کے اندرونی عالم کو سنوارتا ہے	معافی بیرونی رشتوں اور سماجی تعاملات کو خوبصورت بناتی ہے
توکل اللہ پر بھروسہ کرتے ہوئے بہترین کوشش کرنے کا نام ہے۔	معافی دوسروں کے ساتھ رنجش کو ختم کر کے دل کو صاف رکھتی ہے۔
فرد کو ناکامی یا مصیبت کے وقت مایوسی سے بچاتا ہے۔	انسان کو جذباتی طور پر آزاد اور پرسکون بناتے ہیں۔

### Daniel Goleman کے نزدیک جذباتی ذہانت کے اجزاء

توکل اور معافی یہ دونوں تعلیمات ڈینیل گولمین کے جذباتی ذہانت کے چار اہم اجزاء؛

• خود آگاہی (Self-Awareness)

• خود ضبط (Self-Regulation)

• ہمدردی (Empathy)

• سماجی مہارت (Relationship Management)

خاص طور پر تقویت دیتی ہیں۔ توکل خود آگاہی اور خود ضبط کو بڑھاتا ہے کیونکہ اللہ پر بھروسہ رکھنے والا شخص اپنی حدود جانتا ہے اور نتیجے کی فکر میں پریشان نہیں ہوتا۔ معافی ہمدردی اور سماجی مہارت کو فروغ دیتی ہے کیونکہ یہ دوسروں کے درد کو سمجھنے اور رشتوں کی مرمت کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ جہاں جدید نفسیات ان صلاحیتوں کو عارضی تکنیکوں (جیسے mindfulness exercises یا therapy sessions) کے ذریعے سکھاتی ہے، وہاں اسلامی تعلیمات انہیں ایمان، اللہ کی یاد، دعا اور توحید سے جوڑ کر پائیدار اور گہرا بناتی ہیں۔ نتیجتاً یہ تبدیلی سطحی نہیں بلکہ قلب و روح کی گہرائیوں تک ہوتی ہے۔ مسلمان معاشروں میں توکل اور معافی کی تربیت کو ذہنی صحت کے پروگراموں، خاندانی مشاورت، تعلیمی نصاب اور قیادت کی تربیت میں شامل کرنے سے بہت بڑے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ اس سے اضطراب، افسردگی اور خاندانی تنازعات میں کمی آئے گی، معاشرتی ہم آہنگی بڑھے گی اور ایک پر امن، جذباتی طور پر مضبوط معاشرہ تشکیل پاسکے گا۔ یہ اسلامی تعلیمات جدید نفسیات کی کمیوں کو پورا کرتی ہیں اور ایک مکمل، روحانی طور پر متوازن انسانی ترقی کا نمونہ پیش کرتی ہیں۔

#### خلاصہ بحث:

حدیثِ نبوی ﷺ اور جدید نفسیات کے تقابلی مطالعے سے واضح ہوتا ہے کہ 1400 سال پہلے نبی کریم ﷺ نے انسانی جذبات کی تربیت کا وہ جامع اور عملی نظام پیش کیا جو آج کی جدید نفسیاتی تحقیق سے نہ صرف مطابقت رکھتا ہے بلکہ اس کی بہت سی کمیوں کو بھی پورا کرتا ہے۔ غصے کے انتظام میں بیان کی گئی تدابیر (خاموشی، جسمانی حالت کی تبدیلی، وضو اور پناہ) خود ضبط (Self-Regulation) اور Impulse Control کی جدید تکنیکوں سے ملتی جلتی ہیں۔ صبر اور توکل Resilience اور Learned Optimism کی بنیاد فراہم کرتے ہیں، جبکہ شکر گزاری Positive Psychology کے Gratitude Interventions سے قریب ہے۔ معافی اور ہمدردی Goleman کے Emotional Intelligence ماڈل کے Social Awareness اور Relationship Management کو روحانی گہرائی بخشتی ہیں۔ اسلامی تعلیمات جذبات کو صرف ذہنی سطح پر کنٹرول نہیں کرتیں بلکہ انہیں ایمان، توحید اور اللہ کی یاد سے جوڑ کر قلب و روح کی گہرائیوں تک تبدیل کر دیتی ہیں، جس سے تبدیلی عارضی نہیں بلکہ پائیدار اور جامع ہوتی ہے۔ یہ مطالعہ ثابت کرتا ہے کہ حدیثِ نبوی ﷺ کی رہنمائی جدید نفسیات کے ساتھ مل کر ذہنی صحت کے علاج اور پیشگیری کا ایک بہترین ماڈل پیش کر سکتی ہے۔ مسلمان معاشروں میں ان تعلیمات کو تعلیم، تھراپی، خاندانی مشاورت اور قیادت کی تربیت میں شامل کرنے سے اضطراب، افسردگی اور جذباتی عدم توازن جیسے مسائل کا مؤثر حل نکل سکتا ہے۔ یہ نقطہ نظر نہ صرف ثقافتی طور پر مناسب ہے بلکہ سیکولر نفسیات کی حدود کو بھی عبور کر کے انسان کو جسمانی، ذہنی اور روحانی سطح پر متوازن بناتا ہے۔ نتیجتاً حدیثِ نبوی ﷺ کو جدید دور کے جذباتی چیلنجز کا ایک timeless اور holistic حل قرار دیا جاسکتا ہے جو فرد اور معاشرے دونوں کی فلاح کا باعث بنتا ہے۔

#### نتائج (Conclusions)

1. حدیثِ نبوی ﷺ انسانی جذبات کی تربیت کا ایک نہایت جامع، عملی اور روحانی نظام پیش کرتی ہے جو جدید نفسیات کے اہم تصورات جیسے جذباتی ذہانت، ذہنی چلک، شکر گزاری اور معافی سے گہری مطابقت رکھتا ہے۔

2. نبوی تعلیمات جذبات کو صرف ذہنی سطح پر کنٹرول کرنے تک محدود نہیں رکھتیں بلکہ ایمان، توحید، اللہ کی یاد اور توکل کے ذریعے انہیں قلب و روح کی گہرائیوں تک تبدیل کر دیتی ہیں، جس سے تبدیلی مستقل اور پائیدار ہوتی ہے۔
3. غصے کے انتظام، صبر، توکل، شکرگزاری اور معافی جیسے اصول جدید نفسیاتی تکنیکوں (جیسے CBT، Learned Optimism اور Gratitude Interventions سے زیادہ گہرے، جامع اور holistic ہیں۔
4. یہ مطالعہ یہ نتیجہ اخذ کرتا ہے کہ حدیث نبوی ﷺ جدید نفسیات کی ایک اہم تکمیل ہے اور ذہنی صحت کے میدان میں ثقافتی طور پر مناسب، روحانی طور پر گہرا اور موثر فریم ورک فراہم کرتی ہے جو فرد اور معاشرے دونوں کی فلاح کا باعث بن سکتی ہے۔

### سفارشات (Recommendations)

1. تعلیمی نصاب میں شمولیت: سکول، کالج اور یونیورسٹی کے نصاب میں حدیث نبوی ﷺ کی روشنی میں جذباتی ذہانت اور ذہنی صحت کے مضامین شامل کیے جائیں تاکہ نوجوان نسل ابتدائی طور پر ہی جذبات کی صحت مند تربیت حاصل کر سکے۔
2. ذہنی صحت کے پروگراموں میں انضمام: مساجد، اسلامی مراکز اور سائیکالوجیکل تھراپی کلینکوں میں حدیث پر مبنی مداخلتی پروگرام (interventions) تیار کیے جائیں، جیسے غصے کے انتظام، شکرگزاری کی ورکشاپس اور توکل پر مبنی ریزیلینس (resilience) ٹریننگ۔
3. مزید تحقیق کی ضرورت: مسلمان محققین کو چاہیے کہ حدیث نبوی اور جدید نفسیات پر مزید تجربی (empirical) مطالعے کریں، خاص طور پر پاکستان اور دیگر مسلم ممالک کے تناظر میں، تاکہ ان تعلیمات کے اثرات کو سائنسی طور پر ثابت کیا جاسکے۔
4. سماجی سطح پر اطلاق: خاندانی مشاورت، قیادت کی تربیت اور کام کی جگہ پر جذباتی ذہانت کے پروگراموں میں اسلامی اصولوں کو ترجیح دی جائے تاکہ معاشرے میں اضطراب، افسردگی اور رشتوں کی خرابی جیسے مسائل میں کمی آئے۔

### حوالہ جات

- 1 البخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح البخاری (بیروت: دارالسلام، ۱۹۹۶) حدیث نمبر ۶۱۱۴۔
- 2 احمد بن حنبل، مسند احمد (بیروت: موسسہ الرسالہ، ۲۰۲۰) ۱/۲۳۹۔
- 3 سلیمان بن اشعث، سنن ابی داؤد (بیروت: دارالفکر، ۱۹۹۰) حدیث نمبر: ۴۷۸۲۔
- 4 [https://www.researchgate.net/publication/349272655\\_How\\_to\\_deal\\_with\\_anger\\_A\\_psychology\\_and\\_Islamic\\_perspective](https://www.researchgate.net/publication/349272655_How_to_deal_with_anger_A_psychology_and_Islamic_perspective)
- 5 حسین محی الدین، غصہ اور ڈپریشن (اسلام اور جدید افکار کے تناظر میں) (لاہور: منہاج القرآن پبلیکیشنز، ۲۰۲۲) ص ۴۰۔
- 6 Faizah Binti Abd. Ghani, "How to deal with anger: A psychology and Islamic perspective" (International Journal of Islamic Thought, 2021) P, 13-17.
- 7 مسلم بن حجاج قشیری، الجامع الصحیح المسلم (بیروت: موسسہ الرسالہ، ۱۹۹۶) حدیث نمبر: ۲۹۹۹۔
- 8 مفتی محمد شفیع عثمانی، معارف القرآن (کراچی: ادارہ معارف، ۲۰۲۱) ۱/۵۹۸۔
- 9 البقرة (۲): ۱۵۳۔
- 10 Ann S. Masten, Ordinary Magic: Resilience in Development (New York: Guilford Press, 2014) P, 40.
- 11 Martin E. P. Seligman, Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life (Vintage Books Random House, 1998) P, 95.
- 12 ابن قیم جوزیہ، عدۃ الصابریں وخیرۃ الشاکرین (دمشق: دار ابن کثیر، ۱۹۸۹) ص ۱۵۰۔
- 13 ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ ترمذی، الجامع الترمذی (بیروت: دارالفکر، ۱۹۹۸) حدیث نمبر: ۱۹۵۳۔
- 14 ابن قیم جوزیہ، مدارج السالکین (بیروت: موسسہ الرسالہ، ۲۰۰۳) ص ۱۸۲۔
- 15 ابراہیم (۱۳): ۷۰۔

- <sup>16</sup> Robert A. Emmons Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007) P, 24.
- <sup>17</sup> <https://www.amazon.com/Flourish-Visionary-Understanding-Happiness-Well-being/dp/1439190763>
- <sup>18</sup> Wood, A. M., The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies( Journal of Research in Personality, 2008) P, 854.
- <sup>19</sup> H. T. Littlejohn, Al-Ghazali on Patience and Thankfulness (UK: Islamic Texts Society, Cambridge, 2011) P, 85.
- <sup>20</sup> <https://its.org.uk/catalogue/al-ghazali-on-patience-and-thankfulness-paperback/>
- <sup>21</sup> الطلاق (۶۵): ۳۔
- <sup>22</sup> ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ ترمذی، الجامع الترمذی، حدیث نمبر: ۲۳۴۴۔
- <sup>23</sup> Seligman, M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life, P, 87.
- <sup>24</sup> عبد الملک بن ہشام، السیرۃ النبویہ (بیروت: دارالکتب العلمیہ، ۱۹۹۰) ۲/۴۱۲۔
- <sup>25</sup> التائبین (۶۴): ۱۴۔
- <sup>26</sup> Daniel Goleman, Working with Emotional Intelligence (New York: Bantam Books, 1998) P, 70.