OPEN ACCESS
Al-Qālam القلم
P-ISSN: 2071-8683; E-ISSN: 2707-0077
Volume 29, Issue, 1, 2024
http://alqalamjournalpu.com/

نفسیاتی مسائل اور نسل نو پر اس کے اثرات

Psychological Problems and its Effects on New Generation

Dr. Hifsa Munawar
Assistant Professor, The University of Faisalabad, Faisalabad
Farhat Nawaz
Lecturer, The University of Faisalabad, Faisalabad

Abstract

KEYWORDS:

Psychological problems, Holy Quran, Hadith, mental health, new generation, anxiety, faith

Date of Publication:
25-06-2024

CC BY NC ND

Psychological problems, such an anxiety, stress and depression. The new generation is born in an era of rapid technological advancements, unprecedented societal pressures and social media saturation. Due to this they are facing an unprecedented mental health crisis. This exploratory study delves into the alarming sign of psychological problems among the new generation, including depuration, anxiety and substance abuse. The new generation is struggling to cope with mounting expectations and fear of failure. Moreover, the mental health issues and lack of access to adequate support systems have exacerbated the problems. By understanding the causes of psychological problems, we can empower the new generation to thrive in an increasingly complex and demanding world. We explore the guidance offered by the Holy Quran and Hadith to address their mental health concerns. The principles of Trust in Allah, gratitude and patience are effective for stress and anxiety. In the light of Holy Quran and Hadith the new generation can navigate life's challenges with resilience, faith and hope.

تعارف

انسانی وجود کے ساتھ نفس کا بہت گہرا تعلق ہے۔ نفس انسانی جسم میں ایک خاص حیثیت رکھتی ہے۔ انسانی جسم کی کوئی حیثیت نہیں جب تک اس کے اندر ایک ذات موجود نہ ہو۔ یہ ذات ہی ہوتی ہے جو انسان سے اچھے یا بُرے کام کرواتی ہے۔ انسان کی خواہشات انسان کو اچھا یا بُرا بناتی ہیں۔ انہی خواہشات کے تحت انسان اچھا یا بُرا بنتا ہے اور انہی خواہشات پر حواس خمسہ کا استعمال ہوتا ہے۔ انسان نفس کا غلام ہوتا ہے اور یہ نفس ہی انسان سے بُرے یا اچھے کام کروانے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ انسان کو ذہنی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں اس میں زیادہ تر ہاتھ شیطان کے پھیلائے ہوئے وسوسوں کا ہوتا ہے جو لوگ مذہب سے دور ہوتے ہیں وہ ان وسوسوں کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ جس میں گمراہی، ناامیدی، مایوسی، حسد وغیرہ شامل ہیں۔ جو لوگ اسلام کی تعلیمات پر غور کرتے ہیں۔ وہ ان بیماریوں سے مایوس ہو جاتے ہیں۔ ان نفسیاتی بیماریوں کو اسلام کے قریب رہتے ہوئے قابو میں کیا جا سکتا ہے۔

نفس کے معنی

1. جان۔روح
2. ذات۔وجود۔ہستی
3. حقیقت۔اصلیت
4. خواہش نفسانی(۱)

﴿فَإِذَا دَخَلْتُم بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ ﴾(۲)

"پس تم گھروں میں داخل ہو تو اپنے لوگوں سے سلام کیا کرو۔"

اس آیت مبارک میں "نفس" کا لفظ لوگوں کے لئے استعمال ہوا ہے۔

﴿الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾(۳)

"وہ ہی ہے جس نے تمہیں ایک جان سے پیدا کیا۔"

اس آیت مبارک میں "نفس" کا لفظ جان کے لئے استعمال ہوا ہے۔

"ذات وہ مرکزیت ہے جس سے کسی چیز کے قوی واعمال کا نظام وابستہ ہوتا ہے۔ تمام حرکات ترتیب و تنظیم کی ابتدا اسی ہوتی ہے۔ اور تمام اعمال کا سلسلہ اسی سے وابستہ ہوتا ہے۔(۴)

ذات دراصل کسی چیز کی حقیقت کو کہتے ہیں۔ کسی چیز کی حقیقت وہی ہوتی ہے جو اس چیز کے نظام کو چلانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس اعتبار سے تمام بنی انسان کی حقیقت ایک ہی ہے۔ چاہے وہ مرد ہو یا عورت۔ اگر کہا جائے تو غلط نہ ہو گا کہ انسان نفس مظہر کامل ہے۔

﴿أَخْرِجُوا أَنفُسَكُمُ﴾(۵)

"اپنی جانوں کو نکالو۔"

﴿وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ ﴾(٦)

"اور جان لو کہ اللہ جانتا ہے جو کچھ تمہارے دلوں میں ہے۔"

﴿وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ﴾(۷)

"اللہ تمہیں اپنی ذات سے ڈرتا ہے۔"

قرآن مجید نفس کے لئے زیادہ تر لفظ "انفُس" استعمال ہوا ہے۔ گویا انسان کے وجود کا نفس کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ یعنی نفس جسم میں ایک خاص حیثیت رکھتا ہے۔ انسانی جسم کی کوئی حیثیت نہیں ہے اس کے اندر ایک ذات موجود ہوتی ہے۔ جس کی بنا پر انسان اچھا یا برا بولتا ہے۔ انسان کی خواہشات انسان کو اچھا یا برا انسان ثابت کرتی ہیں اور انہی خواہشات پر حواس خمسہ کا استعمال ہوتا ہے۔ جب کسی برے کام کو کرنے کے لئے جو ہاتھ کا استعمال ہوتا ہے وہ خود نہیں ہوتا بلکہ انسان نفس کا غلام ہوتا ہے۔ نفس ہی انسان سے اچھے یا برے کام کرواتا ہے۔

اہم نفسیاتی مسائل

نفسیاتی امراض جسے دماغی عوارض بھی کہتے ہیں۔ یہ دماغی عارضے ہوتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں آپ کی شخصیت میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ نفسیاتی امراض مختلف صورتوں میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ جیسے کوئی مشکل، غم، پریشانی، مستقل ہے تو ڈپریشن کا باعث بنتی ہے۔ ایسے ہی کسی چیز کا خوف جب سنگین صورتحال اختیار کر جائے تو وہ فوبیا کہلاتا ہے۔ یہ امراض نفسیاتی مسائل کہلاتے ہیں جو کہ وقت اور حالات کی وجہ سے وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ ڈپریشن، پاگل پن، انزائٹی، فوبیا اور مایوسی موجودہ دور کے سنگین مسائل ہیں۔

نفسیاتی مسائل کا حل قرآن و سنت کی روشنی میں

نفسیاتی امراض کی وجہ سے نوجوان نسل کا خود پر کنٹرول ختم ہو گیا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ گمراہی کی طرف چلا جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے وہ زندگی سے مایوس ہو جاتا ہے اور مایوسی کفر ہے۔ جب انسان حالات سے ہر طرح سے مایوس ہو جاتا ہے تو وہ خودکشی کی سطح تک پہنچ جاتا ہے اور اسلام میں خودکشی حرام ہے۔ نفسیاتی مسائل بعض اوقات اس لئے بھی پیدا ہوتے ہیں کہ شیطان انسان کے دل میں وسوسوں کی صورت میں ڈالتا ہے تاکہ انسان اپنے خالق حقیقی سے دور ہو جائے اور شیطان کے بہکاوے میں آجائے۔ نفسیاتی امراض کا حل قرآن و سنت پر چلتے ہوئے ہی ممکن ہے۔ اللہ تعالیٰ انسان کو پریشانیوں کے ذریعے آزماتا ہے تاکہ انسان اللہ کی طرف رجوع کرلے۔ اللہ تعالیٰ سے تعلق اس صورت میں پیدا ہو سکتا ہے جب انسان اللہ کے بتائے ہوئے راستوں پر چلے۔ اللہ تعالی نے انسان کی راہنمائی کے لئے قرآن پاک اتارا قرآن انسان کے جسم عقل اور روح تینوں کی نشوونما میں توازن اور ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ روح کو بہتر بنانے والی چیز اللہ کے ساتھ تعلق ہے۔ عبادات کے ذریعے انسان ذہنی سکون حاصل کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ برائیوں سے محفوظ رہتا ہے۔

﴿أَفَمَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ﴾(٨)

"بھلا جس کا سینہ اللہ نے دین اسلام کے لئے کھول دیا ہے سو وہ اپنے رب کی طرف سے روشنی میں ہیں۔"

تعلق باللہ اور نفسیاتی مسائل کا حل

اللہ سے تعلق اس نتیجے میں پیدا ہوتا ہے جب انسان اپنے دل میں اللہ کی محبت پیدا کر لے اسلام کی طرف راغب ہو۔ اللہ کے ساتھ تعلق مضبوط ہو تو انسان ہر طرح کی مشکلات کو آسانی سے برداشت کر سکتا ہے۔ اللہ کی رضا میں راضی ہو۔ بے شک اللہ کے لئے دل میں خالص محبت انسان کو قلبی و ذہنی سکون فراہم کرتی ہے۔

﴿وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ ﴾(۹)

"اور جس نے نیک ہو کر اپنا منہ اللہ کے سامنے جھکا دیا تو اس نے مضبوط کڑے کو تھام لیا۔ اور آخر کار پر معاملہ اللہ ہی کے حضور میں پیش ہوتا ہے۔"

اللہ کے احکامات پر عمل پیرا ہو کر انسان اللہ تعالیٰ کے ساتھ اپنے تعلق کو مضبوط بنا سکتا ہے۔ کیو نکہ اللہ کا ساتھ مضبوط چٹان کی مانند ہے اس ساتھ کے ہوتے ہوئے انسان تمام مصائب پر صبر کر سکتا ہے اور دنیاوی مشکلات سے نہیں گھبراتا اور ہر طرح کے ذہنی و نفسیاتی الجھنوں سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے۔

قرآن پر عمل اور نفسیاتی مسائل کا حل

عصر حاضر میں ہر مسلمان قرآن پڑھتا ہے لیکن اس کے دل پر اس کا اثر نہیں ہوتا۔ اگر انسان قرآن کی آیات کا بغور مطالعہ کرلے تو انسان کو احساس ہو گا کہ اس میں ہر مرض کا علاج ہے۔ قرآن پاک پر عمل پیرا ہو کر اللہ کا قرب حاصل ہوتا ہے۔ دنیاوی اور آخرت کے معاملات سنورتے ہیں اس کے ساتھ

نفسیاتی مسائل کا علاج بھی ممکن ہے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالی نے انسان کے لئے راحت کا باعث ہوں اور جو ہر انسان کی زندگی کا لازمی جز ہیں۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے انسان کے لئے نعمتیں بنائی ہیں جو انسان کے لئے راحت کا باعث ہیں ۔ جس کی وجہ سے انسان ان سے متفید ہوتے ہیں گرمی دھوپ بھوک اور تھکان جیسی محرکات سے بچ سکتا ہے اور اس کے ساتھ ہی اللہ نے انسان کو تلقین بھی کی کہ وہ اللہ کے احکامات پر عمل پیرا ہو اور اس کے احسان کو یاد کرتے اللہ کی ناشکری سے بچ جائے۔

﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ ۖ وَلَلدَّارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾(١٠)

"اور دنیا کی زندگی تو ایک کھیل اور تماشہ ہے البتہ آخرت کا گھر ان لوگوں کے لئے بہتر ہے جو پرہیز گار ہوئے کیا تم نہیں سمجھتے "۔

دور حاضر میں نوجوانوں کی نفسیات میں نفرت کا عنصر بہت دیکھنے میں ملتا ہے وہ بلاوجہ ہی دوسروں لوگوں سے نفرت کرتے پائے جاتے ہیں کسی سے بھی معمولی بات پر اختلاف پیدا کرلیتا ہے۔ جب بھی کوئی بات انسان کو ناگوار گزرتی ہے تو وہ اس کا ردعمل دوسروں کو بلاوجہ ذلیل ورسوا کر کے پورا کرتا ہے۔

ایسے لوگوں کے لئے اللہ تعالی نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا

﴿ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾(١١)

"اگر وہ تمہیں ناپسند ہوں تو ممکن ہے کہ تمہیں ایک چیز پسند نہ آئے مگر اللہ نے اس میں بہت کچھ بھلائی رکھی ہو۔"

نوجوانوں میں نفسیاتی الجھنوں کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ ہر بات کو اپنی غیرت کا مسئلہ بناتے ہیں اس کی بناء پر معاشرے میں قتل وغارت اور بدامنی کو پھیلا دیتے ہیں۔ غیرت ایک جائز عمل ہے لیکن نوجوانوں میں یہ انتقام کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ نوجوانوں میں انتقام کی صورت زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ محبوب اپنی توجہ کسی اور کو دے رہا ہو۔

سیدنا جابر بن عتیکؓ سے مروی ہے کہ اللہ کے نبی ﷺ فرمایا کرتے تھے

((مِنَ الْغَيْرَةِ مَا يُحِبُّ اللَّهُ وَمِنْهَا مَا يُبْغِضُ اللَّهُ، فَأَمَّا الَّتِي يُحِبُّهَا اللَّهُ فَالْغَيْرَةُ فِي الرِّيبَةِ، وَأَمَّا الْغَيْرَةُ الَّتِي يُبْغِضُهَا اللَّهُ فَالْغَيْرَةُ فِي غَيْرِ رِيبَةٍ------))(۱۲)

"غیرت کے کچھ انداز اللہ تعالی کو محبوب اور کچھ ناپسند ہیں، اللہ عزوجل کی پسندید غیرت وہ ہے جو شبہ کی بنا پر ہو، مگر ایسی غیرت جو بغیر کسی شبہ کے ہو، اللہ تعالیٰ کو ناپسند ہے۔ قرآن میں ہر نفسیاتی مرض کے لئے آیت موجود ہے جس کو پڑھنے سے انسان کو سکون ملتا ہے۔ اگر غصہ کے وقت انسان اس بات پر یقین رکھ لے کہ اللہ نے غصے کو قابو میں رکھنے کا حکم دیا ہے اور اس کے لیے اللہ نے فرمایا جو لوگ غصے کو کنٹرول میں رکھتے ہیں اللہ ان کو اپنا دوست رکھتا ہے۔"

نوجوان اکثر اوقات ایسے گناہ کر بیٹھے ہیں جس کا احساس ان کو بعد میں ہوتا ہے اس احساس ندامت وپریشانی کی وجہ سے انسان نفسیاتی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

قرآن مجید میں ذہنی دباؤ اور احساس گناہ کا علاج توبہ ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾(۱۳)

"کہہ دو اے میرے بندو! جنہوں نے اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس نہ ہو ابے شک اللہ سب گناہ بخش دے گا بے شک وہ بخشنے والا رحم کرنے والا ہے۔"

توبہ کے ذریعے انسان گناہوں سے نجات پا سکتا ہے اور ذہنی اصلاح کا ذریعہ ہے۔ انسان جب قرآ ن مجید کو سمجھ کر پڑھے اور ان پر غور کرے تو ہر قسم کی ذہنی مشقت سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اور یہ ہی تلاوت قرآن اللہ کے ساتھ تعلق کو جوڑتی ہے۔ قرآن مجید میں تمام ذہنی وجسمانی امراض کا علاج موجود ہے۔ جدید ریسرچ اس بات کو ثابت کر رہی ہے کہ کسی بیمار کے سامنے قرآن پاک کی تلاوت کی جاتی ہے تو وہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔ اور امراض بہت حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ جب انسان قرآن پاک کی تلاوت کے ذریعے اللہ تعالیٰ سے منسلک ہو جاتا ہے تو نفسیاتی طور پر خود کو آرام دہ محسوس کرتا ہے۔

اللہ پر یقین اور نفسیاتی مسائل کا حل

اللہ تعالیٰ پر یقین، اللہ تعالیٰ کے ساتھ تعلق کو اور بھی مضبوط کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ساتھ تعلق تب ہی جڑ سکتا ہے جب اس ذات پر مکمل بھروسہ ہو۔ مومن کا اس بات پر کامل یقین ہوتا ہے کہ جو کچھ بھی ہو گا وہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہو گا اور اسی میں انسان کی بہتری چھپی ہوتی ہے۔

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾(۱۴)

"پھر جب تو اس کام کا ارادہ کر چکا تو اللہ پر بھروسہ کر، بیشک اللہ توکل کرنے والے لوگوں کو پسند کرتا ہے۔"

نفسیاتی مسائل کا سب سے بہترین علاج اللہ کی ذات پر مکمل بھروسہ ہوتا ہے۔ کیونکہ انسان کی زندگی میں کوئی آزمائش آتی ہے تو اس پر صبر سے کام لینا چاہیے دور حاضر میں نوجوان مایوسی کی طرف چلے جاتے ہیں۔ اور کوئی بھی غم یا تکلیف کی صورت میں ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں۔ ہر وقت کی پریشانی اور مایوسی دراصل شیطانی وسوسے ہوتے ہیں۔ جن میں مبتلا کر کے شیطان انسان کو بہکانے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ اللہ پر بھروسہ اور یقین شیطان کے پھیلائے ہوئے جال سے بچاتا ہے اور انسان وسوسوں سے باہر نکل آتا ہے۔ اس کی وضاحت قرآن مجید میں یوں کی گئی ہے۔

﴿إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾(۱۵)

"اس کا زور ان پر نہیں چلتا جو ایمان رکھتے ہیں اور اپنے رب پر بھروسہ کرتے ہیں۔"

اللہ کی ذات پر مکمل اور پختہ بھروسہ ہو تو شیطان کے وسوسے کام نہیں کرتے۔ جب مومن کے اوپر کوئی تکلیف یا مصائب آتے ہیں۔ تو وہ اس میں صبر سے کام لیتے ہیں اور اللہ کی ذات پر بھروسہ رکھتے ہیں کہ وہ ضرور اس سے باہر نکل آئیں گے۔

ترمذی شریف کی روایت میں ہے انس بن مالک رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ ایک شخص نے عرض کیا:

((يَا رَسُولَ اللَّهِ أَعْقِلُهَا وَأَتَوَكَّلُ، أَوْ أُطْلِقُهَا وَأَتَوَكَّلُ؟قَالَ:اعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ))(١٦)

"اللہ کے رسول ﷺ! کہا میں اونٹ کو پہلے باندھ دوں پھر اللہ پر توکل کروں یا چھوڑ دوں پھر توکل کروں ؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اسے باندھ دو پھر توکل کرو۔"

ذکر الٰہی اور نفسیاتی مسائل کا حل

تعلق باللہ کا بہترین ذریعہ خدا تعالیٰ کا ذکر ہے۔ جب انسان اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا ہے تو اس کو قلبی سکون حاصل ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نفسیاتی مرض سے بھی نجات ملتی ہے۔

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾(۱۷)

"وہ لوگ جو ایمان لائے ان کے دل اللہ کے ذکر سے ہی مطمئن ہوتے ہیں۔ خبردار رہو اللہ تعالیٰ کی یاد وہ چیز ہے جس سے دلوں کو اطمینان نصیب ہو۔"

خشیت الٰہی اور نفسیاتی مسائل کا حل

خشیت الٰہی سے مراد اللہ تعالیٰ کا خوف ہے۔ جس کے دل میں اللہ کا ڈر ہو گا وہ انسان اپنے نفس کی خواہشات سے دور رہے گا۔ اللہ کا خوف جس انسان کے دل میں ہو وہ انسان اپنی با آسانی اصلاح کر سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ڈر انسان کو گناہوں سے محسوس رکھتا ہے۔ اللہ کا خوف انسان کے دل میں ایسے ہوتا ہے کہ اس خوف کی وجہ سے اس کی آنکھوں سے آنسو جاری ہوتے ہیں اور رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔

قرآن مجید میں یوں ذکر آیا ہے:

﴿وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَىٰ أَعْيُنَهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ ۖ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ﴾(۱۸)

"اور جب اس چیز کو سنتے ہیں جو رسول پر اتری تو ان کی آنکھوں
کو دیکھے گا کہ آنسوں سے بہتی ہیں۔اس لیے کہ انہوں نے حق
کو پہچان لیا، کہتے ہیں اے ہمارے رب ہم ایمان لائے تو ہمیں
دین حق کی گواہی دینے والوں میں لکھ لے"

لوگوں میں خوف اور ڈر مختلف قسم کا ہوتا ہے جیسے بعض لوگ اندھیرے سے ڈر جاتے ہیں بعض لوگ چھپکلی سے ڈرتے ہیں بعض لوگ اونچائی سے ڈرتے ہیں بعض لوگ زندگی میں جو آسائش موجود ہوتی ہیں اس کے چھن جانے سے ڈرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ خوف انسان کے اوپر اتنا طاری ہو جاتا ہے کہ وہ نفسیاتی طور پر مغلوج ہو جاتے ہیں۔حالانکہ دنیاوی خوف تو محض عارضی ہیں۔ان خوف سے چھٹکارا اس صورت میں ممکن ہے کہ انسان کے دل میں اللہ کا خوف موجود ہو اور وہ اللہ کی رضا میں راضی رہے اور اپنی آخرت کی فکر میں اپنے اعمال پر توجہ دے۔

نماز کے ذریعے نفسیاتی مسائل کا حل

نماز دین اسلام کا بنیادی ستون ہے۔ اور اللہ کے قرب کا اہم ذریعہ ہے۔ نماز سے نہ صرف قلبی سکون حاصل ہوتا ہے بلکہ اس کے ذریعے بے چینی، اضطراب غم سے بھی نجات ملتی ہے۔ نماز ذہنی سکون کا بہترین ذریعہ ہے۔اس سے ڈپریشن کے کم ہونے کے چانسز بہت زیادہ ہوتے ہیں اگر نماز دھیان سے ادا کی جائے تو نفسیاتی امراض جیسے ڈپریشن، مایوسی، ناامیدی، انزائٹی جیسے امراض آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں۔

﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴾(١٩)

"اور صبر اور نماز سے مدد چاہو۔"

انسان کو اگر کسی طرح کا بھی صدمہ پہنچتا ہے تو اسے اللہ کی رضا جان کر صبر سے برداشت کرنا چاہیے۔اور ذہنی پریشانی کو نماز سے حل کر لینا چاہیے یعنی نماز کے ذریعے اسے اپنے اللہ کے حضور پیش کرے اور اسے اللہ پر چھوڑ دے۔دن میں پانچ نمازیں خدا کی طرف سے بندے کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں ہیں

۔

سیدنا حذیفہ بیان کرتے ہیں۔

((كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى))(٢٠)

"نبی کریم ﷺ کو جب کوئی غم لاحق ہوتا تو نماز پڑھتے تھے۔"

آپ ﷺ نے فرمایا:

((وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ))(٢١)

"میری آنکھ کی ٹھنڈک نماز میں رکھ دی گئی ہے۔"

مکمل سکون نفس کی جو حالت نماز سے پیدا ہوتی ہے۔بعض نفسیاتی مریضوں کو صحیح طور پر ذہنی سکون ملتا ہے۔بعض اوقات انسانی جسمانی طور پر ہو تو خود کو آرام دہ سمجھتا ہے لیکن ذہنی طور پر اضطراب کا شکار رہتا ہے۔نماز کے ذریعے تمام ذہنی الجھنوں سے چھٹکارا ملتا ہے۔

روزے کے ذریعے نفسیاتی مسائل کا حل

روزے کے زریعے بہت سے نفسیاتی مسائل حل ہوتے ہیں۔انسان روزے کی حالت میں تمام پریشانیوں ذہنی الجھنوں کو نظر انداز کرے اللہ کے ذکر میں اور عبادت میں مشغول ہوتا ہے سارا دن روزے کی حالت میں عبادت کرتا ہے اور اس کے بعد رات کو تراویح میں مشغول ہو جاتا ہے اس طرح سے تمام پریشانیاں انسان کے دماغ سے نکل جاتی ہیں وہ انہیں نظر انداز کرتا ہے اور روزے کی حالت میں وہ خود کو پر

سکون محسوس کرتا ہے۔ رمضان المبارک کا مہینہ برکت والا مہینہ ہے۔ جس میں غریب لوگوں کی بھوک کا احساس تو انسان کے دل بیدا ہوتا ہے اس کے ساتھ ہی تمام نفسیاتی مسائل سے بھی دور رہتا ہے۔ انسان کھا نے پینے کے معاملے میں اانتہائی حریص ہوتا ہے اور جب بھی کھانے کی طلب ہو تو وہ حلال و حرام کی تمیز بھو ل جاتا ہے لیکن روزے میں اسے ان پہلوؤں پر بھی غور کرنا پڑتا ہے گیارہ مہینے میں کھانے پینے کی بے احتیا طی کے جو نقصانات جسم میں رونما ہوتے ہیں روزے کے ذریعے اس کا ازالہ ہو ہو جاتا ہے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے روزے کا حکم ان الفاظ میں دیا ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾(۲۲)

"اے ایمان والو! تم پر روزے فرض لیے گئے ہیں جیسے ان پر فرض کیے گئے تھے جو تم سے پہلے تھے تاکہ تم پرہیز گار بن جاؤ"۔

زیادہ کھانا کھانا زیادہ کے لیے نقصان دہ ہے۔ زیادہ کھانے کی وجہ سے جسم موٹا ہو جاتا ہے جس کی و جہ سے انسانی جسم بہت سی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے جس کی جسم تھکان کا شکار ہو جاتا ہے اور انسانی جسم بہت سے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ روزہ دوزخ سے بچنے کے لئے ایک ڈھال ہے اس لئے (روزہ دار) نہ فحش باتیں کرے اور نہ جہالت کی باتیں اور اگر کوئی شخص اس سے لڑے یا اسے گالی دے تو اس کا خوف صرف یہ ہونا چاہیے کہ میں روزہ دار ہوں۔ روزہ نفسیاتی امراض کا بہترین علاج ہے۔ بھوک پیاس کی وجہ سے ضبط نفس کی عادت ہو جاتی ہے۔ خصوصاً امیر لوگوں کو غریب لوگوں کی بھوک و پیاس کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

زکوۃ کے ذریعے نفسیاتی مسائل

زکوۃ ادا کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے اس کے ادا کرنے سے انسان نہ صرف اپنے مال میں اے کچھ حصہ مستحق لوگوں کو دیتا ہے بلکہ آخرت میں بھی اس کا بہت زیادہ اجر و ثواب ہے۔ یہاں بھی اللہ تعالیٰ نے انسان کی نفسیات کو دیکھتے ہوئے حکم دیا ہے کہ صدقہ ہمیشہ پردے میں رہتے ہوئے ادا کرنا چاہیے یعنی اس سے دینے والے کی نمائش بھی نہ ہو بلکہ مستحق کو بغیر ندامت کے مدد بھی ہو جائے۔

﴿لَا يَكُونَ دُولَةً بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِنكُمْ﴾(۲۳)

"تاکہ وہ تمہارے مال داروں ہی کے درمیان گردش نہ کرتا رہے۔"

زکوۃ کی ادائیگی کے ذریعے انسان مال کو جمع کرنے کے حرص سے محفوظ ہوتا ہے بلکہ بہت سے نفسیاتی امراض سے بچ جاتا ہے۔ انسان مال کو جمع کرنے کی وجہ سے اپنے ہی سگے بھائی بھائی اور رشتہ داروں کا خون کر دیتا ہے جو آپ مال کو جمع کرنے میں اور ان کی حفاظت میں لگے رہتے ہیں وہ انزائٹی جیسے مسائل کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ دولت اکٹھی کرتے کرتے انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔ اس لئے اللہ نے مال خرچ کرنے کا حکم دیا ہے تاکہ انسان ذہنی کشمکش سے باہر نکل ائے اور اس سے محفوظ رہے۔

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَحْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لَيَأْكُلُونَ أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ ۗ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يُنفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُم بِعَذَابٍ أَلِيمٍ يَوْمَ يُحْمَىٰ عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَىٰ بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ ۖ هَٰذَا مَا كَنَزْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنتُمْ تَكْنِزُونَ﴾(۲۴)

"اے ایمان والو! بہت سے عالم اور درویش لوگوں کا مال ناحق کھاتے ہیں اور اللہ کی راہ سے روکتے ہیں اور جو لوگ سونا اور چاندی جمع کرتے ہیں اور اسے اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے

انہیں دردناک عذاب کی خوشخبری سنا دیجیے۔ جس دن وہ دوذخ کی آگ میں گرم کیا جائے گا پھر اس سے ان کی پیشانیاں اور پہلو اور پیٹھیں داغی جائیں گی۔ یہ وہی ہے جو تم نے اپنے لیے جمع کیا تھا۔ سنو اس کا مزہ چکھو جو تم جمع کرتے تھے۔ زکوۃ کے ذریعے نہ صرف نفسیاتی مسائل حل ہوتے ہیں بلکہ ان کے ساتھ اللہ کا رشتہ اور بھی مضبوط ہو جاتا ہے۔"

حج کے ذریعے نفسیاتی مسائل کا حل

عبادات میں حج کو اجتماعی عبادت کی حیثیت حاصل ہے ۔حج انسان کو تمام تکالیف کو صبر سے برداشت کرنا سکھاتا ہے۔ بلکہ حج کے موقع پر انسان حسد، امیر، غریب، نمودو نمائش، بناوٹ جیسی الجھنوں سے پاک ہوتا ہے۔حج کے ذریعے نفس کو ضبط کرنا اور اپنی خواہشات نفس کو کنٹرول کرنے کی تربیت ملتی ہے ۔کیونکہ انسان حالت احرام میں حاجی عورتوں کو دیکھنے سے گریز کرتا ہے۔حج روحانی اور ذہنی مسائل کو قابو کرنے میں معاون ذریعہ ثابت ہوتا ہے۔ انسان اپنی تمام زہنی الجھنوں کو ایک طرف رکھ کر خاص اللہ کی عبادت میں مشغول ہوتا ہے۔

﴿الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ ۚ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ ۗ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ اللَّهُ ۗ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ ۚ وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ ﴾(۲۵)

"حج کے چند مہینے معلوم ہیں، سو جو کوئی ان میں حج کی قصد کرے تو مباشرت جائز نہیں۔اور نہ ہی گناہ کرنا اور نہ ہی حج میں لڑائی جھگڑا کرنا اور تم جو نیکی کرتے ہو اللہ اس کو جانتا ہے اور زادراہ

لے لیا کرو اور بہترین زادراہ پرہیز گاری ہے۔ اور اے عقل
والوں مجھ سے ڈرو۔"

وضو کے ذریعے نفسیاتی مسائل کا حل

وضو کے ذریعے سے نہ صرف ظاہری پاکیزگی حاصل ہوتی ہے بلکہ ذہنی طور پر بھی انسان پر سکون محسوس کرتا ہے۔ انسان بہت زیادہ سست ہو اور ذہنی اضطراب کا شکار ہو تو اس وقت وضو کرنے سے انسان تروتازہ ہو جاتا ہے اور ذہنی طور پر سکون محسوس کرتا ہے۔ وضو کے ذریعے سے ڈپریشن کو قابو میں لایا جاسکتا ہے یہ ذہنی الجھنوں سے چھٹکارے کے لئے معاون ثابت ہوتا ہے۔ نہ صرف اس سے نفسیاتی مسائل سے چھٹکارا ملتا ہے۔ بلکہ انسان کے گناہوں سے نجات کا بھی باعث بنتا ہے۔ بعض دفعہ انسان کے گناہوں کی وجہ سے انسان بھی کشمکش کا شکار ہوتا ہے ۔ لیکن وضو کے ذریعے جب انسان کے گناہ جھڑتے ہیں تو وہی ذہنی طور پر بھی خود کو پر سکون محسوس کرتا ہے۔

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُم مِّنْهُ ۚ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾(٢٦)

"اے ایمان والو! جب نماز کو کھڑے ہونا چاہو تو اپنے منہ دھوؤ
اور کہنیوں تک ہاتھ اور سروں کا مسح کر حاجت سے آیا یا تم نے
عورتوں سے صحبت کی اور ان صورتوں میں پانی نہ پایا تو پاک مٹی
سے تیمم کرو تو اپنے منہ اور ہاتھوں کا اس سے مسح کرو اللہ نہیں

چاہتا کہ تم پر کچھ تنگی رکھے ہاں یہ چاہتا ہے کہ تمہیں خوب ستھرا
کر دے اور اپنی نعمت تم پر پوری کر دے کہ کہیں تم احسان مانو۔

"

اذان کے ذریعے نفسیاتی مسائل کا حل

اسلام نہ صرف ہمارے لیے رہنمائی کا ذریعہ ہے بلکہ قرآن مجید میں ایسے دار پوشیدہ ہیں جو کہ تیرہ سو سال پہلے قرآن مجید میں بتا دیئے گئے تھے اسے آج کی سائنس تحقیقات کے ذریعے سامنے لا رہی ہے۔ اور اسلام کی تعلیمات سے متاثر ہوئے بنا نہیں رہ سکتی۔ اسلام کی تعلیمات میں نفسیاتی مسائل کا حل بھی موجود ہے اس میں اذان بھی شامل ہے جس میں بہت سی بیماریوں کا علاج موجود ہے۔ اذان کچھ غور سے سننے سے ڈپریشن میں بہت زیادہ کمی واقع ہوتی ہے اور انسان ذہنی طور پر سکون محسوس کرتا ہے۔ جدید تحقیقات سے یہ ثابت کر رہیں ہے کہ اذان ذہنی امراض کو بہتر بنانے میں ثابت ہوتی ہے۔ اذان کو دھیان سے سننے اور اس کا جواب دینے کا حکم دیا گیا ہے۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے۔

﴿وَإِذَا نَادَيْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ اتَّخَذُوهَا هُزُوًا وَلَعِبًا ۚ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَّا يَعْقِلُونَ﴾(۲۷)

"اور جب تم نماز کے لئے اذان دو تو اسے ہنسی کھیل بناتے ہیں یہ
اس لیے کہ وہ برے بے عقل لوگ ہیں۔"

اس آیت میں ان لوگوں کے بارے میں ذکر ہے جو اذان کے دوران اپنے ضروری کاموں کو ترک کرنے کی بجائے اس میں مگن رہتے ہیں اور اس کا جواب بھی نہیں دیتے۔ اور ان تمام امور کو چھوڑ کر ایک نماز کے لئے اعلان ہے۔ جو مخصوص وقت اور کلمات میں کہا جاتا ہے اس کا مقصد نہ صرف ان کلمات کو سمجھنا

اور اس کا جواب دینا ہے بلکہ اللہ کی طرف راغب ہونا ہے۔ اس سے غافل ہونے سے ہی انسان ذہنی کشمکش اور گمراہی کا شکار ہوتا ہے۔

اذان سننے سے نہ صرف اجر ملتا ہے بلکہ اذان غور سے سننا ڈپریشن سے نجات کا باعث بنتا ہے۔ اذان سننے سے انسان کو ذہنی سکون ملتا ہے۔ اس سے انسان ذہنی کشمکش سے باہر نکل آتا ہے۔ نہ صرف اذان ذہن کے لیے مفید ہے بلکہ اذان سننے سے انسان نماز کی طرف بھی راغب ہوتا ہے۔

نسل نو پر نفسیاتی مسائل کے اثرات

عصر حاضر میں نوجوانوں کی کثیر تعداد نفسیاتی مسائل کا شکار نظر آتی ہے۔ آج کے اس جدید دور میں ٹیکنالوجی کے ذریعے دنیا کو ترقی سے آراستہ کیا جا رہا ہے وہیں پر نوجوان نفسیاتی مسائل کا شکار نظر آتی ہے۔ جس کے اثرات آج کی نسل پر تو پڑ رہے ہیں بلکہ آنے والی نسلوں کے اوپر اس کے منفی اثرات دیکھنے کو ملیں گے ۔ حالات اور سوچ بدلتی رہے۔ تو معاشرے پروان چڑھتے ہیں لیکن یہ تبدیلی درست ہونی چاہیے۔ آج کی نسل ان حالات کا سامنے کرنے سے کتراتی نظر آتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ کہ انہیں اس کے بارے میں صحیح سے تربیت نہیں دی گئی تھی وہ ان حالات کا سامنا کر سکیں۔ دوسرا نوجوان نسل یہ جاننے سے قاصر ہیں کہ ان کی زندگی کے مقاصد کیا ہیں۔ یہ اپنی زندگی سے مایوس دکھائی دیتے ہیں۔

مقصد حیات سے لاعلمی

نفسیاتی مسائل کا اثر نوجوانوں پر اس طرح سے رونما ہوتا ہے کہ وہ اپنے مقصد حیات سے غافل ہو جاتے ہیں۔ ڈپریشن، انزائٹی، فوبیا، احساس کمتری، ذہنی دباؤ، پاگل پن کا شکار ہو کر وہ ذہنی صلاحتوں کو تباہ کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی ذہنی صحت خراب ہو جاتی ہے وہ یہ سوچتے سمجھنے سے قاصر ہیں کہ ان کی زندگی کا مقصد کیا ہے کیسے زندگی میں آگے بڑھنا ہے اور اللہ تعالیٰ نے انہیں کس لیے پیدا کیا ہے۔ ان کے سو

چنے سمجھنے اور فیصلہ کرنے کی اہلیت کم ہو جاتی ہے۔انہیں ایسا محسوس ہو تا ہے کہ وہ کسی تنگ اور تاریک جگہ بند آگے بڑھنے کی بجائے وہ ارد گرد سیاروں کی تلاش کی کوشش کرتے ہیں(۲۸)

نفسیاتی مسائل کا اثر یہ ہو رہا ہے کہ نسل نو اپنے مقصد حیات سے غافل ہو گئی۔وہ ذہنی اضطراب، خوف میں مبتلا ہو کر اپنے مستقبل کے بارے میں نہیں سوچتی بلکہ آگے بڑھنے کی بجائے ارد گرد غیر یقینی سہا روں کی تلاش میں رہتی ہے۔

ناامیدی/مایوسی

نفسیاتی مسائل کا اثر ناامیدی کی صورت میں نظر آتا ہے۔جب انسان مشکلات اور مصائب کا شکار ہو کر نفسیاتی امراض کا شکار ہوتا ہے تو اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ انسان اپنے حالات و مصائب کی وجہ سے ناامید نظر آتا ہے۔انسان مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے ناامیدی ایک ایسی کیفیت ہے جو دیمک کی طرف انسان کو چاٹ کر کھوکھلا کر دیتی ہے۔یہ نہ صرف انسان کو رشتوں سے دوری کر دیتی ہے بلکہ چھوٹی چھوٹی خوہشوں سے بھی محروم کر دیتی ہے۔ناامیدی نہ صرف لوگوں سے نفرت کرنے پر مجبور کرتی ہے بلکہ انسان کا ایمان بھی کمزور کر دیتی ہے۔سب سے بڑا نقصان خالق حقیقی سے دور کرنا ہے۔

قرآن مجید میں ہے:

﴿يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ ۖ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾(۲۹)

"اے بیٹو! جاؤ یوسف اور اس کے بھائی کا سراغ لگاؤ اور اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو۔بے شک اللہ کی رحمت سے ناامید نہیں ہوتے مگر کافر لوگ"

﴿قَالَ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾(۳۰)

"ابراہیم نے کہا: گمراہوں کے سوا اپنے رب کی رحمت سے کون نا امید ہوتا ہے۔"

ناامیدی ایمان کو کمزور کرتی ہے۔ صرف گمراہ لوگ ہی ناامیدی کی طرف بڑھ سکتے ہیں۔ یہ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے زیادہ تر اثرات نوجوانوں پر پڑتے ہیں۔ آج کل کی نوجوان نسل کو اس بات کو سمجھنے کی اشد ضرورت ہے۔ کہ شیطان ہی انسان کو گمراہ کرتا ہے اور وہ انسانوں کو وسوسوں میں مبتلا کرتا ہے کہ اب کچھ بھی بہتر نہیں ہو سکتا۔ ان وسوسوں اور گمراہی سے چھٹکا حاصل کرنے کے لئے قرآن مجید کو سمجھنے کی اشد ضرورت ہے۔

اللہ تعالی نے قرآن مجید میں فرمایا

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾(۳۱)

"تو فرمایا: اے میرے وہ بندو جنھوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی! اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہونا، بیشک اللہ سب گناہ بخش دیتا ہے، بیشک وہی بخشنے والا مہربان ہے۔"

اللہ نے بندوں سے کہہ دیا ہے کہ وہ اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہوں بے شک جتنے بھی گناہ انسان سے سرزد ہو جائیں اللہ معاف کر دینے والا ہے اور دوسری طرح جن مصائب اور مشکلات کی وجہ سے انسان ذہنی طور پر بیمار ہوتا ہے اور ناامیدی کی طرف چلا جاتا ہے اگر قرآن مجید کی آیات کو غور سے سمجھے تو اس پر اس بات کا انکشاف ہو گا کہ اللہ پر مصائب کو دور کرنے والا ہے اور اللہ سے ناامیدی نہیں رکھنی چاہیے۔

خودکشی

آج کل کی موجودہ نسل نفسیاتی امراض کا شکار نظر آتی ہے جس کی وجہ سے تنگ آکر وہ خودکشی جیسے مکروہ عمل کو اختیار کر لیتے ہیں۔ ناامیدی، مایوسی، اور زندگی کی مشکلات اور غم سے خوف کھا کر وہ خود کشی جیسے مکروہ عمل کا ارتکاب کرتے ہیں۔ اسلام میں خودکشی حرام ہے۔ لیکن آج کل کی نسل جو اسلام سے دور ہو گئی ہے وہ قرآن مجید کے احکامات پر غور نہیں کرتی۔ وہ زندگی کے انار چڑھاؤ کی وجہ سے خودکشی کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں اور اس پر عمل کر بیٹھتے ہیں۔ نفسیاتی مسائل کو اگر بر وقت قابو میں نہ کیا جائے تو اس کے اثرات نسل نو پر برے ثابت ہوتے ہیں۔ اگر کوئی تھوڑا سا بھی اس مرض میں مبتلا ہو تو اس کا بر وقت علاج نہ کیا جائے تو یہ تشویشناک صورت اختیار کر جاتاہے اس صورت حال کا نتیجہ خودکشی کی صورت میں نکلتا ہے۔ خودکشی بزدلی کا دوسر نام ہے۔ اس کا معاشرے پر برا تاثر پڑتا ہے۔ آج کی نوجوان نسل ہی اس کا شکار ہو رہی ہے جس میں بے روزگاری، ناکامی، محبت میں ناکامی، والدین کی ناچاقی، جیسے مسائل کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہے۔ ان ذہنی دباؤ جب شدت اختیار کر جاتے ہیں کوئی امید نظر نہیں آتی تو نوجوان خودکشی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہماری نسل نو نفسیاتی مسائل کے برے اثرات اس لئے بھی رونما ہو رہے ہیں کہ ذہنی شعور کا فقدان پایا جاتا ہے۔(۳۲)

جہاں ایک طرف تو خودکشی ایک نفسیاتی عمل ہے تو دوسری طرف یہ معاشرے کی تبدیلیوں کے باعث بھی رونما ہوتا ہے۔ ذریعہ معاش سے تنگ آکر بھی لوگ خودکشی جیسے مکروہ فعل کو سرانجام دیتے ہیں یعنی بے روزگاری جو کہ انسان کو ڈپریشن میں مبتلا کر دیتا ہے تو انسان اس ذہنی دباؤ کی وجہ سے اپنی جان کو اپنے ہاتھوں سے ختم کر دیتے ہیں۔ یعنی کہ نفسیاتی مسائل کی وجہ غربت بھی ہو سکتا ہے۔ اور خودکشی کے ذریعے غربت جیسی سنگین صورتحال سے بچا جا سکتا ہے۔(۳۳)

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ﴾(۳۴)

"اور اپنی جانوں کو قتل نہ کرو"

خاندانی رشتوں کی تباہ کاری

اسلام نے خاندانی نظام کو بہت اہمیت دی ہے۔ ان میں کچھ اصول و ضوابط پیدا کر کے لوگوں کے آپس میں تعلقات قائم کر کے معاشرے کو مضبوط بنایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر فرد پر کچھ نہ کچھ ذمہ داریاں عائد کی ہیں۔ اور جو ان ذمہ داریوں کو پورا نہیں کرتا ان سے ان کی باز پرس کی جائے گی۔ موجودہ دور میں چونکہ ٹیکنالوجی کا بے حد استعمال ہو رہا ہے۔ اور یہ باہمی میل جول اور رابطہ کا بنیادی ذریعہ بن چکا ہے۔ لیکن وہیں پر اس کا اثر خاندانی رشتوں پر بھی پڑ رہا ہے۔ سوشل میڈیا کے ذریعے ہم دور بیٹھے افراد سے تو باآسانی رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ لیکن گھر کے مکینوں سے اتنی ہی لاتعلقی بڑتی جارہی ہے۔ خاندان کے لوگوں کی ذمہ داری سے غافل ہونا اور ان رشتوں کو اہمیت نہ دینا ان کی وجہ سے خاندان پر برا اثر پڑ رہا ہے۔(۳۵)

نوجوانوں میں بڑھتے ہوئے نفسیاتی مسائل جن کے اثرات میں ناامیدی، مایوسی، اپنی صلاحتیوں کو تباہ کرنا اور اپنی جان کو خود اپنے ہاتھوں سے ختم کر لینا شامل ہیں۔ ان کی وجہ سے نہ صرف آنے والے مستقبل خطرے میں ہے بلکہ ان کے خاندان خصوصاً والدین اس سے متاثر ہوتے دکھائی دیتے ہیں۔

بے چینی اور پریشانی

نسل نو بے چینی اور اضطراب میں مبتلا نظر آتی ہے۔ جس کی وجہ نفسیاتی امراض ہیں جن کے اثرات نسل نو پر معلق ثابت ہو رہے ہیں جو آجکل کی نوجوان کو تباہی کی طرف لے کر جارہے ہیں۔ آج کی موجودہ نسل معمولی سی بھی پریشانی کو اپنے اوپر سوار کر لیتی ہے جس کا نتیجہ انزائٹی کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ نفسیاتی مسائل کے جو خطرناک اثرات جو آج کی موجودہ نسل کو اپنی لپیٹ میں لئے ہوتے ہیں ان میں ہر وقت پریشانی اور بے چینی میں مبتلا نظر آتا ہے۔ آج کی نوجوان بے چینی کا شکار کیوں نظر آتی ہے اس کی وجہ وہ اپنے مسائل کو خود حل کرنے کی کوشش کرتی ہے ان کو تھوڑا سا بھی مسئلہ ہو وہ اسے اپنے دوستوں والدین

یا کسی بھی رشتے کو بتانے سے کتراتی ہے جس کی وجہ سے ان مسائل کی وجہ سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہے ۔ جس کا اثر نہ صرف جسمانی طور پر ثابت ہوتا ہے بلکہ ذہنی صلاحتیں بھی تباہ ہو جاتی ہے اور اس کا نتیجہ بے چینی افسردگی کی صورت میں نکلتا ہے۔ نسل نو کو یہ بات سمجھنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے کہ ان مشکلات سے وہ تب ہی باہر نکلیں جب وہ اسے دوسروں کو بتائیں۔(۳۶)

نوجوانوں کا بے چینی میں مبتلا ہونا یہ ایک سنگین مسئلہ ہے جس کے برے اثرات والدین پر تو پڑیں گے لیکن آنے والی نسلیں بھی اس سے متاثر ہوں گی۔

بیماریوں کے خطرے میں اضافہ

موجودہ دور میں نوجوان نسل نفسیاتی مسائل میں مبتلا نظر آتی ہے ان نفسیاتی مسائل کی وجہ سے نہ صرف ذہنی صلاحیتوں کو نقصان پہنچا دیا ہے بلکہ جسمانی بیماریاں بھی لاحق ہو رہی ہیں جن میں ہائی بلڈ پریشر ،شوگر شامل ہیں۔ نفسیاتی مسائل جن میں ڈپریشن شامل ہے اس کی وجہ سے دل کی بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ لوگوں کی اکثریت ڈپریشن کو معمولی بیماری سمجھتی ہے۔ لیکن اس کا ہر وقت علاج نہ ہو تو بلڈ پریشر اور شوگر کے مسائل بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسمانی تھکاوٹ بھی شامل ہے۔ آج کی نوجوان نسل بھی سست نظر آتی ہے جنہوں نے مستقبل میں ملک کی بھاگ دوڑ سنبھالی ہے اور خاندان کی کفالت کی ذمہ داری سنبھالی ہے۔(۳۷)

فیصلہ سازی میں مشکلات

نسل نو میں نفسیاتی مسائل جہاں وقوع پذیر ہو رہے ہیں وہیں پر اس کے اثرات ان کی شخصیت میں بگاڑ پیدا کر رہے ہیں۔ ذہنی دباؤ، خوف۔ اور خود اعتمادی کی وجہ سے ان میں فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو رہی ہے۔ ان کی سوچنے سمجھنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیتیں کم ہو گئی ہیں۔ یہ اپنے کل کی فکر کی بجائے اپنے حال میں پریشان دکھائی دے رہے ہیں۔ ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو کر نوجوان نسل اپنی خوبیوں کی بجائے اپنی

ناکامیوں پر غور کرنا شروع کر رہی ہے۔ ان حالات سے نکلنے کے لئے انہیں سہاروں کی تلاش رہتی ہے۔ ان میں بے یقینی اور بے چینی کی کیفیت دیکھنے کو ملتی ہے۔ اگر نوجوان کوئی غلط فیصلہ کرتا ہے تو اس کو یہ کہہ دیا جاتا ہے کہ یہ جذباتی اور ڈپریشن کا شکار ہے لیکن اس کی طرف کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی اور نہ کوئی علاج کیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ نہیں ڈھونڈی جاتی جس کا نتیجہ یہ ہے کہ بہت سے نوجوان خودکشی جیسے مکروہ عمل کا شکار ہو جاتے ہیں۔(۳۸)

اگر ان نوجوانوں کے امراض کی طرف توجہ دی جائے تو ان کے اثرات سے نہ صرف ان کو بچایا جا سکتا ہے۔ بلکہ اس کے اثرات سے والدین اور آنے والی نسلوں کو بھی محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ ان میں خود اعتمادی پیدا کر کے صحیح فیصلہ کرنے کی ترغیب دینی چاہیے۔

تعلیمی کارکردگی میں کمی کا واقع ہونا

نوجوانوں میں نفسیاتی مسائل ہونے کی وجہ سے ان میں اثرات جو پیدا ہو رہے ہیں ان کا اثر ان کی تعلیمی کارکردگی پر بھی بری طرح سے پڑ رہا ہے جس کی وجہ سے وہ تعلیم کے معاملے میں اچھی کارکردگی نہیں کر پاتے۔ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے ان کی ذہنی صلاحتیں مدم ہو گئیں ہیں جن کی وجہ سے وہ تعلیم کے میدان میں دوسرے بچوں سے پیچھے دکھائی دیتے ہیں۔ بیشک نفسیاتی مسائل نوجوانوں کو اپنی لپیٹ میں لئے ہیں جن کے برے اثرات بچوں کے مستقبل پر پڑ رہے ہیں۔ آج کل نوجوان ڈپریشن، انزائٹی اور دیگر قسم کے نفسیاتی علامتوں میں مبتلا ہو چکا ہے اور اس کے اعصاب پر اس کا بُرا اثر پڑ رہا ہے۔ تعلیمی کارگردگی میں کمی ہونے کے باعث وہ زندگی کے ہر امتحان میں پیچھے رہ جاتا ہے۔ تعلیمی کارگردگی بہتر نہ ہونا نسل نو کے لئے بربادی کا باعث ہے۔(۳۹)

معاشرے پر میڈیا کے نفسیاتی اثرات

عصر حاضر میں سوشل میڈیا ہر بچے، بوڑھے، کی ضرورت بن چکا ہے یہ کسی نشے کی طرح ہماری زندگی میں منفی اثرات مرتب کر رہا ہے۔ ہم جانتے ہوئے بھی کہ ہمارے لئے نقصان دہ ہے ہم پھر بھی اس کو چھوڑ نہیں سکتے یعنی سوشل میڈیا کی وجہ سے معاشرے پر برے اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ جس میں ذہنی بیماریوں سے لے کر معاشرے میں فحاشی پھیلانا بھی شامل ہے۔ ڈاکٹر گیبر میٹ کے مطابق ہر عادت کسی نہ کسی واقعے سے تعلق رکھتی ہے۔ جب بھی ہمیں کوئی ذہنی دھچکا لگتا ہے یعنی کسی انسان سے دھوکا کھانا تو ہم اپنے جیسے انسان کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس لئے سماجی روابط قائم کرتے ہیں۔ ہادوڑ کی تحقیق کے مطابق جب انسان سوشل نیٹ استعمال کر رہا ہوتا ہے اس دوران کہ دماغ کا ایک حصہ متحرک ہو جاتا ہے ۔ جیسے کسی نشے یعنی کوکین کے استعمال کے وقت ہوتا ہے۔ اس میڈیا کے دور میں ہم اپنے جذبات کا اظہار کے لئے بھی مختلف ایموجیز کے ذریعے کر رہے ہیں۔ ہماری زندگی کا زیادہ حصہ اس دھیان میں گزر جاتا ہے کہ ہماری پوسٹ پر کتنے لائیکز ہوئے ہیں۔ اس فضولیات نے ہمارے لئے وقت کو تباہ کرنے کے دروازے کھول دیئے ہیں ۔ ہم اپنے اصل مقصد کو کھو بیٹھے ہیں۔ سوشل میڈیا کے ذریعے سے نفسیاتی مسائل کے دروازے کھل گئے ہیں۔ انسان کی ذہنی صحت کو تباہ کرنے والی ایپز یعنی سنیپ چیٹ اور انسٹاگرام جس کی وجہ سے نوجوانوں کا زندگی کا زیادہ حصہ تصویریں پوسٹ کرنے میں خرچ ہوتا ہے۔ یہ نفسیاتی امراض کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ جس میں احساس کمتری، نیند کی کمی اور ذہنی دباؤ شامل ہیں۔ الگ تھلگ رہ کر سوشل نیٹ ورکنگ حقیقی رشتوں سے الگ کر رہی ہے اور انسان تنہائی کا شکار ہو رہا ہے۔(۴۰)

سوشل میڈیا کے معاشرے پر برے اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ نوجوان نسل ذہنی بگاڑ کا شکار ہو کر رہ گئی ہے۔ جس کی وجہ سے معاشرے پر برے اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔

عصر حاضر میں ہر انسان کو کم سطح پر ہی سہی لیکن نفسیاتی عارضہ ضرور لاحق ہوتا ہے اس کا سب سے زیادہ شکار نوجوان نسل دکھائی دیتی ہے۔ جس کی وجہ سے ان کی ذہنی صلاحتیں متاثر ہو جاتی ہیں۔ نفسیاتی

مسائل کی وجہ سے جسمانی امراض بھی لاحق ہوتے ہیں۔ جس میں شوگر اور ہائی بلڈ پریشر شامل ہیں۔ اس جدید دور میں نفسیاتی مسائل کی جو سب سے بڑی وجہ وہ ہے۔ احساس کمتری کا شکار ہونا۔ نمود و نمائش اتنی عام ہو چکی ہے جس کی وجہ سے انسان احساس کمتری کا شکار ہو چکا ہے جسمانی نقائص کا ہونا بھی نفسیاتی طور پر امراض کا باعث بنتا ہے جس کی وجہ سے انسان اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر سمجھنے لگتا ہے۔ سوشل میڈیا کا بے جا استعمال انسان کو تنہائی کی طرف لے کر جا رہا ہے۔ جس کی وجہ سے انسان احساس محرومی کا شکار ہو گیا ہے۔ غربت کی وجہ سے بھی انسان نفسیاتی مسائل کا شکار ہو گیا ہے جس میں ڈپریشن شامل ہے۔

آج کی نوجوان نسل پر اس کے اثرات بہت برے ثابت ہو رہے ہیں جیسے کہ ذہنی صحت کی تباہی، اپنے مستقبل کی فکر نہ کرنا، رشتوں کی تباہی، اپنی ذہنی صلاحیتوں کو برباد کرنا شامل ہے۔ نسل نو اپنے مقصد حیات سے غافل نظر آتی ہے جس کی وجہ نفسیاتی طور پر نوجوانوں کا مفلوج ہونا ہے نوجوان نسل بے چینی اور اضطراب کا شکار نظر آتی ہے۔ ان نفسیاتی مسائل کی وجہ سے نوجوان نسل میں بیماریوں کے خطرے میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ ان کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی نظر آ رہی ہے۔ نفسیاتی مسائل کے نوجوان نسل پر بہت برے اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔

حواشی و حوالہ جات

۱۔ فیروز الدین، فیروز اللغات، فیروز سنز لمیٹڈ، کراچی، ۲۰۰۵، مادہ ن ف س

Fyrūz al dyn, al Fyrūz al lughat, Fyrūz sons ,Karachi,2005,madh n f s

۲۔ سورۃ النور ۲۴:۶۱

Sūrh Al Nūr, 24:61

۳۔ سورۃ النساء ۴:۱

Sūrh Al Nisā, 4:1

۴۔ ضامن نقوی، فلسفہ نفس، انجمن پریس، کراچی، ۱۹۵۵ء ص ۲۲'

Damin Naqwī , Falsafa nafs, Anjumn Press,Karachi,1955,page 22

۵۔ سورۃ الانعام ۶:۹۳

Sūrh Al Ana'am,6:93

٦۔ سورۃ البقرہ ۲:۲۳۵

Sūrh Al-Baqaḥraḥ,2:235

٧۔ سورۃ آل عمران ۳:۳۰

Sūrh Āl A'mran,3:30

٨۔ سورۃ الزمر ۳۹:۲۲

Sūrh Al Zumar,39:22

٩۔ سورۃ لقمان ۳۱:۲۲

Sūrh Luqman,31:22

١٠۔ سورۃ انعام ٦:۳۲

Sūrh Al Ina'am,6:32

١١۔ سورۃ النساء ۴:۱۹

Sūrh Al Nisā,4:19

١٢۔ ابو داؤد، سلیمان بن اشعث، سنن ابی داؤد، کتاب اشطوع، باب وقت قیام النبی من الیل، رقم الحدیث:۱۳۱۹

Abū Daūd,Sulyman Bin Asha't ,Sunan Abi Daūd, Kitab Ashṭwa',Bab Wqt Qyam Al Nabī Mn al Līl,Raqm, Al Ḥadīth: 1319

١٣۔ سورۃ الزمر ۳۹:۵۳

Sūrh Al Zumar,,39:53

١٤۔ سورۃ آل عمران ۳:۱۵۹

Sūrh āl A'mran ,3:159

١٥۔ سورۃ النحل ١٦:٩٩

Sūrh Al Naḥl,16:99

۱۶۔ ترمذی، محمد بن عیسی، جامع ترمذی، کتاب صفۃ القیامۃ والرقائق والورع عن رسول اللہ ﷺ، باب مِنْہ، رقم الحدیث:۲۵۱۷

Tirmadhī, Muḥammad Bin a'Īssa,Jama' Tirmadhī,Kitab ṣufat Al Qīamat wal Riqa'q wal Wra' a'n Rasool(SAW),Bab mnah, Raqm Al Ḥadīth:2517

۱۷۔ سورۃ الرعد۱۳:۲۸

Sūrh Al Ra'd,13:28

۱۸۔ سورۃ المائدہ۵:۸۳

Sūrh Al Maa'eda,5:83

۱۹۔ سورۃ البقرۃ۲:۴۵

Sūrh Al-Baqaḥraḥ,2:45

۲۰۔ ابو داؤد، سنن ابی داؤد، کتاب الشطوع، باب وقت قیام النبی من الیل، رقم الحدیث ۱۳۱۹

Abū Daūd,Sulyman Bin Asha't ,Sunan Abi Daūd, Kitab Ashṭwa',Bab Wqt Qyam Al Nabī Mn Al Līl, Raqm Al Ḥadīth: 1319

۲۱۔ نسائی، احمد بن شعیب، سنن نسائی، کتاب عشرۃ النساء، باب حب النساء، رقم الحدیث ۳۳۹۱

Nisahī ,Aḥmad Bin Shayb,Sunan Nisahī,Kitab shrat al Nisā,Bab Ḥub Al Nisā, Raqm Al Ḥadīth: 3391

۲۲۔ سورۃ البقرہ۲:۱۸۳

Sūrh Al-Baqaḥraḥ,2:183

۲۳۔ سورۃ الحشر۵۹:۷

Sūrh Al Ḥashar,59:07

۲۴۔ سورۃ التوبہ۹:۳۴-۳۵

Sūrh Al Tawbh ,9:34-35

۲۵۔ سورۃ البقرۃ ۲:۱۹۷

Sūrh Al-Baqaḥraḥ, ,02:197

۲۶۔ سورۃ المائدہ ۵:۶

Sūrh Al Maeda,05:06

۲۷۔ ایضاً:۵۸

Ibid:58

۲۸۔ صابر حسین، نوجوانوں میں بڑھتے نفسیاتی مسائل، ایکسپریس نیوز، ۳جون ۲۰۲۳

Ṣabir Ḥussyn,Nwjwanwn̠ myn̠ Bar̠hatay Nafsiyatī Masa'l, Express News,June 03,2023

۲۹۔ سورۃ یوسف ۱۲:۸۷

Sūrh Yūsaf,12:87

۳۰۔ سورۃ الحجر ۱۵:۵۶

Sūrh Al Ḥjr,15:56

۳۱۔ سورۃ الزمر ۵۳:۳۹

Sūrh Al Zumar,53:39

۳۲۔ مفتی منیب الرحمٰن، خودکشی، روزنامہ دنیا، ۳جون ۲۰۲۳

Muftī Munīb ul Rehman, Khud Kushī,Rwznamh Dunya,June 03,2023

۳۳۔ اصغر بشیر، خودکشی، ہم سب، ۳جون ۲۰۲۳

Aṣghr Bashīr,Khud Kushī, Ham Sab,June 03,2023

۳۴۔ سورۃ النساء ۴:۲۹

Sūrh Al Nisā 04:29

۳۵۔ حسن محی الدین قادری، ڈاکٹر، سوشل میڈیا اور ہماری زندگی، منہاج پبلی کیشنز، انڈیا، ۲۰۲۲ء، ص ۳۲

Ḥasan Muḥī al Dīn Qadrī,D̲r,Social Media aur Hamarī Zindagī,Minhaj Publications,Indīa,2022,page 32

۳۶۔ مسرور احمد، آخر کب تک، روزنامہ اوصاف، ۳جون ۲۰۲۳ء

Masrūr Aḥmad, Ākhir Kab Tak,Rwznamh Ausaf,June 03,2023

۳۷۔ حاجی میاں محمد طارق، ڈپریشن، نوائے وقت، ۳جون ۲۰۲۳

Hajī Mīyan̲ Muḥammad Tariq,Depration, Naway Waqt,June 03,2023

۳۸۔ صابر حسین، نوجوانوں کے مسائل، ایکسپریس، ۳جون ۲۰۲۳

Ṣabir Ḥussyn,Nwjwanwn̲ ky Masa’l, Express News,June

۳۹۔ ایضاً

Ibid

۴۰۔ طفیل احمد، سوشل میڈیا، دعوت اسلامی، فیضان مدینہ، ۱جون ۲۰۲۲

Tufīl Aḥmad,Social Media,Dawat Islamī,Fīzan Madīnh,June 01,2022