OPEN ACCESS
Al-Qamar
ISSN (Online): 2664-4398
ISSN (Print): 2664-438X
www.alqamarjournal.com



# ڈپریشن کی وجوہات اور حل: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ایک مطالعہ

# Causes of Depression and Its Remedy: A Study in the Light of Islamic Teachings

**Dr. Muhammad Fakhar ud din**

*Lecturer, Dept of Islamic Studies & Research, UST, Bannu*

**Humera Rahman**

*Lecturer, GGDC Township, Bannu*

**Dr Sofia Mahboob**

*Assistant Professor, GIFT University, Gujranwala*

## Abstract

Man suffers from mental illness due to various reasons. One of them is depression. Contemporary man suffers from depression. Many efforts have been made since ancient times to resolve this issue. In short, we can divide these efforts into three levels. The comprehensiveness of Islam is that, it regulates the welfare of body and soul of human. This research paper discusses this issue in detail. Various causes of this issue, has been mentioned in the Qur'an and Sunnah. The Muslim philosophers, medical expert of golden era had discussed this in detail. This paper presents an overview of the cause, its solution with accordance to the causes. The main causes of this issue are found in human nature. As man practice wrong. And deviate from Allah commands. This creates depression. How man can bear this? And make a sound mental health. These are discussed in Islamic perspectives.

**Key Words:** Depression, Causes, Islamic principles

## تمہید

ذہنی بیماریوں کی تاریخ کے متعلق مختلف نظریات موجود ہیں۔ انسانی زندگی کو جہاں اپنے آغاز سے ہی فکرِ معاش، تحفظِ زندگی اور جسمانی صحت جیسے مسائل کا سامنا رہا، وہاں ذہنی مسائل بھی درپیش رہے۔ جسمانی بیماروں کے دوران جسم کے مختلف اعضاء میں

CC BY

ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے بیماری کی تشخیص، وجوہات اور پھر علاج کرنا آسان ہوتا جبکہ ذہنی بیماریوں کی وجہ سے دماغ کی ظاہری ہیئت میں کوئی خاص تبدیلی رونما نہیں ہوتی۔ اس لئے ان کے بارے میں جاننا اور علاج کرنا بھی مشکل رہا ہے یہی وجہ ہے کہ ماہرین نفسیات کے لئے کسی ایک نقطہ نظر پر متفق ہونا بھی آسان نہیں ہے۔ ذہنی صحت کے حوالے سے مختلف نظریات ہیں

1۔ **قدیم اساطیری نظریہ:** قدیم یونان میں افسردگی، اداسی، خفگی اور تنہائی (جو طویل ہوتی اور بیماری کی صورت میں ہوئی) Melancholia کا لفظ استعمال ہوتا تھا۔ اس سے مراد ایسے جذبات ہوتے کہ وہ شخص نقصان اور خوف کو محسوس کرے اور خوش نہ رہ سکے۔ اس بیماری سے متعلق پہلا تحریری ثبوت 2000 قبل مسیح کا ملا ہے۔ وہ لوگ اسے جنوں، بھوتوں، شیطان وغیرہ کا سایہ تصور کرتے۔ ان کا خیال تھا کہ دیوی دیوتاؤں کی ناراضگی اس بیماری کی وجہ ہے۔ ان کو خوش رکھنے کے لئے نذریں، چڑھاویں اور قربانیاں دی جاتی تھیں، ان کی پوجا کی جاتی تاکہ وہ خود بھی خوش اور مطمئن زندگی بسر کر سکیں۔ یونان، مصر، چین، بابل اور ہندوستان وغیرہ کی قدیم تہذیبوں سے اس کے آثار ملے ہیں۔ اس تصور کے مطابق بطور علاج مریض کو مار کر، باندھ کر یا بھوکا رکھ کر بھوت پریت نکالا جاتا۔ اس میں مریض کو بہت زیادہ اذیت برداشت کرنی پڑتی۔ ان کو نکالنے کا کام عموماً مذہبی رہنما کرتے۔ یہ نظریہ صدیوں قائم رہا حتیٰ کہ آج کے جدید دور میں بھی اسے تسلیم کرنے والے اور اس پر عمل کرنے والے موجود ہیں۔ یونانی اور رومی ڈاکٹروں میں اس کا متضاد تصور بھی پایا جاتا تھا وہ اسے ایک Biological اور نفسیاتی بیماری سمجھتے تھے۔ بطورِ علاج وہ جمناسٹک، مساج، موسیقی، غذا، نہانا، نشہ آور آشیاء اور گدھی کا دودھ بھی استعمال کرتے تھے۔ Cicero (رومی طبیب و فلسفی) نے ڈپریشن کی نفساتی توجیہہ پیش کی اور کہا کہ ڈپریشن کی وجوہات شدید غصہ، خوف اور غم ہیں۔ بقراط نے اس کی وجہ جسمانی تبدیلی بتائی۔ وہ اس کا علاج حجامہ، ورزش، غذا اور نہانے کے ذریعے کرتا تھا۔

2۔ **قرونِ وسطی:** قرون وسطی میں اہل یورپ ذہنی امراض کی وجہ بد روحوں اور چڑیلوں کو سمجھتے تھے۔ عیسائیوں میں بھی بدروحوں اور چڑیلوں کا عقیدہ شامل تھا۔ دیگر طریقوں کے علاوہ ایسے مریضوں کو پاگل خانوں میں بھی بند کیا جاتا تھا۔ نویں اور دسویں صدی عیسوی میں ڈیپریشن سے متعلق اسلامی نقطہ نظر (نظریہ اخلاق یا اللہ سے تعلق) بھی سامنے آیا۔ چودھویں صدی میں احیائے علوم کی تحریک کا آغاز یورپ میں ہوا۔ پندرھویں اور صولہویں صدی میں پورے یورپ میں یہ تحریک پھیلی۔ اس دوران بھی ذہنی بیماریوں سے متعلق دونوں نقطہ نظر موجود رہے۔ ایک طرف بھوتوں اور چڑیلوں کا نظریہ تو دوسری طرف کچھ ڈاکٹروں نے بقراط کے نقطہ نظر کی طرف مراجعت کی۔ عہد اسلامی کے زریں دور میں مسلم حکما کی علمی تحقیقات بھی نمایاں مقام رکھتی ہیں ان میں اسحاق بن عمران نے phrenitis اور melancholia کے نظریات میں اضافہ کیا۔ بعد ازاں ابن سینا نے اس حوالے سے مفید اضافے علمی دنیا میں متعارف کرائے۔[1]

1621ء میں Robert Burton نے "Anatomy of Depression" شائع کی اور ڈپریشن کی نفسیاتی اور سماجی وجوہات بیان کیں۔ معاشرتی وجوہات میں غربت، خوف، سماجی تنہائی کی وضاحت کی۔ بطور علاج اس نے ورزش، غذا، سیاحت، معدے کی صفائی، تاکہ جسم سے زہریلے مادے نکل سکیں، حجامہ، شادی، موسیقی اور جڑی بوٹیوں کے استعمال کی صلاح دی۔ سترہویں اور اٹھارہویں صدی میں اسے ایک موروثی اور مزاج کی تبدیل نہ ہونے والی کمزوری سمجھا جانے لگا لہذا یہ سوچ بھی پروان چڑھی کہ ایسے مریضوں کو بند (پاگل خانے یا قید خانے میں) کرنا چاہئے۔ اٹھارہویں صدی تک اسے جنوں بھوتوں کا اثر یا ناقابل علاج بیماری تصور کیا جاتا تھا۔([2])

3۔ **دور جدید:** دور جدید میں ذہنی امراض کی نفسیاتی وجہ دریافت کرنے والا سگمنڈ فرائیڈ تھا۔ اس نے کہا کہ ہسٹریا (ذہنی امراض کے لئے یہ ایک جامع اصطلاح تھی) کی وجہ عضویاتی نہیں بلکہ نفسیاتی ہے۔([3]) یہ طریقہ علاج اس مفروضے پر مبنی تھا کہ عمل

تنویم کے ذریعے مریض کے ذہن کے اس حصے (لاشعور) تک پہنچا جائے جس تک جاگتے (شعوری حالت) میں پہنچنا ممکن نہیں۔ کیونکہ مریض کی شعوری یادداشت سے وہ سانحہ یا واقعہ مٹ چکا ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ فرائیڈ نے اس طریقہ علاج میں تبدیلی شروع کی اور یہی نقطہ اس کے پورے فکری نظام کی بنیاد بنا جسے فرائیڈ نے تحلیل نفسی کا نام دیا۔[4] فرائیڈ کا خیال تھا کہ لاشعور میں صرف افراد اور واقعات سے جڑی یادیں ہی نہیں ہوتیں بلکہ شدید ناآسودہ خواہشات بھی پڑی ہوتی ہیں۔ 1892 کے بعد اس نے علاج کے لئے آزاد تلازمہ کے طریقے کو استعمال کیا۔ جلد ہی اس نے جانا کہ مریض کی یادیں سلسلہ وار طریقے سے بچپن تک جاتی ہیں اور ان کا تعلق ایسے جنسی تجربات سے ہوتا ہے جن کی نوعیت زنائے محرم کی ہوتی ہیں۔ جب ان جنسی یا داشتوں کو لاشعور میں دبا دیا جائے تو آئندہ کی زندگی میں ذہنی یا جسمانی علامتوں کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اور ڈپریشن کا باعث بنتا ہے۔ اس سے نجات کا طریقہ یہ ہے کہ پھر سے ان کو شعور کی سطح پر لا کر حل جائے۔[5]

اگر اداسی، نیند کی کمی، یاڈاشت کی خرابی، چڑچڑاپن کی صورتحال دو ہفتوں یا اس سے زیادہ رہے تو یہ "مزاج کے عارضے" یا "یاسیت" (Depression) کی علامات ہو سکتی ہے۔[6]

**ڈیپریشن کے اسباب، اسلام کی رو سے**

ڈپریشن بطور علمی اصطلاح بہت تاخیر سے متعارف ہوئی لیکن انسانی روح/نفس کو درپیش خطرات جو اسے پریشان کرتے ہیں، اس کے سکون و اطمنان کو ختم کرتے ہیں۔ قرآن و سنت میں ان کا تذکرہ پیش ہے۔ نفس کے کئی معنی ہیں۔ کسی شئے کی ذات، حقیقت یا کلیت، روح، منبع الحیاۃ، ہستی، ذات، حقیقت شے، اعضائے جنس[7] قرآن مجید میں بھی لفظ نفس کئی معنوں میں استعمال ہوا ہے مثلاً سورۃ الاسراء (آیت:25) اور سورۃ ق (آیت:16) میں بمعنی دل یا باطن، سورۃ القیامۃ (آیت:2) میں بمعنی نفس لوامہ (ضمیر کے داخلی خصائص و کیفیات)، سورۃ یوسف (آیت:53) میں بمعنی نفس امارہ، (مجازاً وہ خواہش جو آدمی کو زبردستی برے کاموں یا عادتوں کی طرف مائل کرے۔) قرآن نے صرف عقیدہ، عبادات اور معاملات میں انسان کی رہنمائی نہیں کی بلکہ اس کے اخلاقی و نفسیاتی مسائل پر بھی بات کی۔ قرآن مجید میں ذہنی بے سکونی کے مندرجہ ذیل اسباب بیان کئے گئے ہیں۔

(ا)۔ **حرص:** انسانی کی زندگی کی تنگی کے متعلق قرآن میں ہے: **وَمَنۡ اَعۡرَضَ عَنۡ ذِكۡرِىۡ فَاِنَّ لَهٗ مَعِيۡشَةً ضَنۡكًا وَّنَحۡشُرُهٗ يَوۡمَ الۡقِيٰمَةِ اَعۡمٰى** [8]

جس نے ہماری اس نصیحت سے منہ موڑا تو بیشک اس کے لیے دنیا میں تنگ گزران ہو گی، اور قیامت کے دن ہم اسے اندھا کر کے اٹھائیں گے"۔ حضرت سعید بن جبیرؓ نے تنگی معیشت کا یہ مطلب بیان کیا ہے کہ ان سے قناعت کا وصف سلب کر لیا جائے گا اور حرصِ دنیا بڑھا دی جائے گی، جس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ اس کے پاس کتنا ہی مال کیوں نہ ہو، کبھی قلبی سکون نصیب نہ ہو گا۔ ہمیشہ مال بڑھانے کی فکر اور نقصان کا اندیشہ اسے بے چین رکھے گا۔ ایسے لوگوں کے پاس سامان تو بہت جمع ہوتا ہے مگر راحت نہیں ہوتی کیونکہ وہ قلب کے سکون و اطمینان کے بغیر حاصل نہیں ہوتی۔[9]

**(ب)۔ معاملات کی صفائی:** قرآن مجید میں ارشاد ربانی ہے: **وَالَّذِيۡنَ كَذَّبُوۡا بِاٰيٰتِنَا يَمَسُّهُمُ الۡعَذَابُ بِمَا كَانُوۡا يَفۡسُقُوۡنَ**[10] "اور جنہوں نے ہماری آیات کو جھٹلایا 'ان کی نافرمانی کی پاداش میں 'ان کو عذاب پکڑے گا"۔ اللہ تعالیٰ کے احکامات پیغمبروں کو پہنچانے کے بعد جس نے اپنی حالت کی اعتقاداً اور عملاً اصلاح کر لی اسے نہ کوئی خوف (برے حالات کا

اندیشہ) ہوگا اور نہ وہ غم (مصیبت کے آنے کے بعد کی حالت) مگر جنہوں نے اپنی اصلاح نہ کی تو بعض اوقات دنیا میں ورنہ آخرت میں تو ضرور عذاب ہوگا۔ اسی حوالے سے سورۃ شوریٰ میں اللہ عزوجل کا ارشاد ہے: **وَمَآ اَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيْبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ اَيْدِيْكُمْ وَيَعْفُوْا عَنْ كَثِيْرٍ** (11)" اور جو بھی کوئی مصیبت پہنچتی ہے تم کو (اے لوگوں!) وہ خود تمہاری اپنی اس کمائی کا نتیجہ ہوتی ہے جو تم نے اپنے ہاتھوں سے کی ہوتی ہے اور بہت سے (گناہوں سے) تو وہ درگزر فرمادیتا ہے"۔

مفتی محمد شفیع نے لکھا ہے کہ گناہ کی ایک نقد سزا یہ ہوتی ہے کہ انسان اس کے ساتھ مزید گناہوں میں مبتلاً ہوجاتا ہے۔ اسی طرح نیکی کی ایک نقد جزاء یہ ہے کہ ایک نیکی دوسری نیکی کو کھینچ لیتی ہے۔(12)

**(ج)۔ قریبی عزیز کی دوری یا کسی اہم تعلق کا خاتمہ:** سورۃ القصص میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کا واقعہ بیان کرتے ہوئے اولاد کی جدائی کو حزن کا سبب بتایا گیا ہے۔ آپؑ کی والدہ کا دل اندیشوں سے بے قرار تھا۔ سورۃ یوسف میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد پاک ہے **وَتَوَلّٰى عَنْهُمْ وَقَالَ يٰاَسَفٰى عَلٰى يُوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنٰهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيْمٌ** (13)" اور حضرت یعقوب (علیہ السلام) نے ان سے منہ پھیرا اور کہا، ہائے یوسف (علیہ السلام)۔ اور غم سے آپ کی آنکھیں سفید پڑ گئیں اور آپ غم کی وجہ سے گھٹے گھٹے رہنے لگے"۔ اس آیت کے مطابق حضرت یوسفؑ کی گمشدگی، حضرت یعقوبؑ کے لئے حزن کا باعث بنی۔ روتے روتے آنکھیں سفید پڑ گئیں اور غم کی وجہ سے دل ہی دل میں گھٹے جاتے تھے۔ غم نے آپؑ کو نابینا کر دیا اور زبان کو خاموش۔ اولاد یا کسی قریبی رشتہ دار کی جدائی غم اور دل کے ملال کا باعث بنتی ہے۔ بعض اوقات کسی تعلق یا رشتے کا خاتمہ بے سکونی اور تکلیف کا باعث بن جاتا ہے اور اس جذباتی تکلیف سے نکلنا مشکل یا ناممکن ہوجاتا ہے، کیونکہ انسان اس کو قبول کرنے پر اپنے آپ کو تیار نہیں کرپاتا۔

**(د)۔ توقعات کا پورا نہ ہونا:** ارشادِ ربّانی ہے: **فَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ اِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّوْنَ وَمَا يُعْلِنُوْنَ** (14)" پس آپ کو غمگین نہ کرے ان کی کوئی بات، ہم جانتے ہیں جو کچھ وہ چھپاتے ہیں اور جو کچھ ظاہر کرتے ہیں"۔ اس آیت میں نبی کریم ﷺ کو دلاسہ دیا گیا کہ ان باتوں سے غمناک نہ ہو۔

**(ح)۔ مایوسی:** اللہ کا ارشادِ پاک ہے: **وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ** (15)" (مسلمانو) تم نہ تو کمزور پڑو، اور نہ غمگین رہو، اگر تم واقعی مومن ہو تو تم ہی سربلند ہوگے۔ مابعد کی آیت میں احد سے پہنچنے والے صدمے کے حوالے سے بیان تھا۔ ان آیات میں مسلمانوں کو ہمت ہارنے اور غم کھانے سے منع کیا گیا کہ انسان کے حالات بدلتے رہتے ہیں اور ایک زخم (جنگ اُحد) تمہیں کمزور نہ کر دے کہ تم غم کی وجہ سے ہمت ہار جاؤ۔ اللہ ایمان والوں کو آزماتا ہے۔ یعنی ناکامی کو اپنے اوپر طاری نہ کرو کہ ہمت ہار کر مایوس ہو جاؤ بلکہ ماضی سے نکل کر مستقبل کے لئے کوشش کرو۔

**(ر)۔ احساس جرم / احساس ندامت:** سورۃ توبہ میں ان تین صحابہ کرام (رض) (کعب بن مالک، مراۃ بن ربیع، ہلال بن امیہ) کی توبہ کا معاملہ مؤخر کیا گیا جو بغیر کسی حقیقی وجہ کے غزوہ تبوک میں شرکت نہ کر سکے۔ چند دیگر افراد (منافقین) نے بھی شرکت نہ کی۔ واپسی پر انہوں نے آپؐ سے جھوٹے عذر تراشے۔ آپؐ نے ان کے ظاہر کا اعتبار کر کے، باطن اللہ کے سپرد کیا اور معاف فرمایا۔ مگر ان تین صحابہ کرام نے سچ بتایا اور اپنی سستی کا اعتراف کیا۔ آپؐ نے بذات خود اور آپؐ کے حکم سے دوسرے مسلمانوں بھی نے ان سے سلام دعا اور بول چال بند کی۔ آپؐ کی ناراضگی سے وہ اس قدر ندامت اور ذہنی اذیت میں مبتلاً ہوے کہ ان کی حالت کا ذکر قرآن میں آیا۔

**حَتّٰى اِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْاَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ اَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوْا اَنْ لَّا مَلْجَاَ مِنَ اللّٰهِ اِلَّا اِلَيْهِ**

(16) ترجمہ: یہاں تک کہ جب تنگ ہو گئی ان پر زمین باوجود کشادہ ہونے کے اور تنگ ہو گئیں ان پر ان کی جانیں۔

**جذبات و احساسات کا مقام دل ہے:** اسلام میں سکون و بے چینی دونوں کا مقام قلب ہے۔ لفظ قلب دو معانی میں استعمال ہوتا ہے۔ نمبر1: انسان جسم میں موجود گوشت کا ٹکڑا، جو خون کو تمام اعضاء تک پہنچاتا ہے اور جانوروں میں بھی ہوتا ہے۔ اسے ظاہر کی آنکھ دیکھ سکتی ہے۔ نمبر2۔ یہ ایک روحانی ربانی لطیفہ ہے۔ انسان کے اندر ادراک، کشف، محبت، بندگی اور معرفت اسی کی خاصیت ہے۔[17] قرآن مجید میں احوال وصفات کے اعتبار سے مختلف اقسام کے دلوں کا تذکرہ فرمایا گیا ہے۔ دانش مند دل (آل عمران:8)، نہ سوچنے والے دل (الاعراف:179)، لرز اُٹھنے والے دل (الانفال:2)، مہر لگے ہوئے دل (یونس:74)، مطمئن دل (الرعد آیت:28)، کانپ اٹھنے والے دل (سورہء الحج، آیت:35،34) کانپ اُٹھنے والے دل کے لئے "وجلت قلوبھم" کے الفاظ آئے اندھے دل (الحج:46)، سلامتی والے دل (الشعرا88،89) ایمان سے محروم دل (الزمر:45) متکبر دل (المومن:35). ایمان والے دل (سورۃ الحدید:16)۔

مندرجہ بالا اقسام کے دل جیسا کہ صفات میں ایک دوسرے سے مختلف ہیں اسی طرح ان دلوں کے رکھنے والے انسان بھی ایمان، اعمال وصفات کے اعتبار سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ اسلامی تصورات کے مطابق یہ دل ہی بنیاد ہے۔ جو اس میں ہوگا وہی باقی اعضاء عمل (ظاہر) کی صورت میں کریں گے۔ اگر قلب میں خوشی ہے تو یہ درحقیقت اس کی صفت ہے جو چہرے پر نظر آتی ہے اور اگر غم ہے تو چہرے سے معلوم ہو جاتا ہے۔ غم، حزن و ملال کے جذبات دل میں ہوتے ہیں جو چہرے سے صرف ظاہر ہوتے ہیں۔ اصل میں یہ دل کی کیفیت ہوتی ہے۔ لہٰذا خوشی، غم، محبت عداوت، غصہ رحم (وغیرہ) یہ ساری دل کی حالتیں ہیں جو متعدی ہو کر باقی اعضاء پر اثر انداز ہوتی ہیں۔[18]

**ڈپریشن کی وجوہات: مسلم حکما اور مفکرین اور صوفیا کی نظر میں:**

ایرانی طبیب الرازی (925-865) جو کہ بغداد کے شفاخانہ کے سربراہ (طبیب) تھے۔ آپ ذہنی بیماریوں اور ڈپریشن کے لئے دماغ اور رویوں کا مطالعہ کرتے تھے۔ علاج کے طور پر آپ Hydrotherapy اور Behavior Therapy کا استعمال کرتے۔[19] یعنی وہ اخلاق کو ٹھیک کرنے پر بھی توجہ دیتے تھے۔ سکون کے لئے مثبت رویہ کو ضروری سمجھتے تھے۔

"سکون قلب" میں حافظ ابن القیمؒ کے حوالے سے بیمار دل یا روح کی کچھ علامات بتائی گئی ہیں:

1۔ جب انسان فانی چیزوں کو باقی پر ترجیح دینے لگے 2۔ جب انسان رونا بند کر دے (یعنی رحم و دل کی نرمی ختم ہو) تو دل سخت ہو چکا (سخت دل سے خوف اللہ ختم ہو جاتا ہے پھر گناہ آسان ہو جاتے ہیں) 3۔ مخلوق سے ملنے کی خواہش و تمنا ہو مگر اللہ سے ملنا (موت) یاد نہ ہو تو سمجھ لے کہ یہ دل کے لئے موت ہے۔ انسانوں کے آپس میں ایسے تعلقات ہوتے ہیں کہ نہ ملنے کی صورت میں اُداس ہوتے ہیں، انتظار کرتے ہیں مگر اللہ سے ملاقات یاد نہیں رہتی۔ 4۔ جب انسان کا نفس اللہ کی یاد سے گھبرائے اور مخلوق کی صحبت میں خوش ہو تو یہ دل کی موت یا بیماری کی پہچان ہے۔[20]

اگر یہ چار نکات انسان کے اندر موجود ہو تو اس کی ساری کوشش، محنت و تگ و دو اسی دنیا کے لئے ہوگی اس کی دوڑ میں وہ آگے بڑھنے کی کوشش کرے گا اور خود غرض بن کر دوسروں کو کچلے گا۔ وہ صرف اسباب راحت کو جمع کرتا جائے گا مگر راحت سے محروم رہے گا۔ اس کی طمع و توقعات دنیاوالوں سے ہوں گی۔ علامہ گنگوہیؒ نے فرمایا: "کسی سے کسی قسم کی توقع (طمع) مت رکھو چنانچہ مجھ سے بھی مت رکھو۔ یہ بات دین و دنیا کا گُر ہے۔ جس شخص کی یہ حالت ہوگی وہ افکار و ہموم (ٹینشن و ڈپریشن) سے نجات پائے گا۔"[21] یعنی توقعات انسان کو تکلیف پہنچاتی ہیں۔

موجودہ دور کے حالات کے تناظر میں ڈاکٹر عبدالحئی عارفیؒ لکھتے ہیں کہ آج کل لوگ بدحواس ہیں۔ ماحول ایسا ہے کہ جیسے ہم لوگ جکڑے گئے ہوں (ظاہراً ہم آزاد ہیں مگر ہمارے دل و دماغ جکڑے ہیں اور ہم اسی کی تکلیف محسوس کرتے ہیں) کہیں کوئی

جائے پناہ نہیں۔ یہ بات یاد رکھنے اور سمجھنے کی ہے کہ ہر چیز کی ایک تاثیر ہوتی ہے جو استعمال کرنے والے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مثلاً ٹونے ٹوٹکے کا اثر، غذا کی اچھی بری تاثیر، صحبت کا اثر وغیرہ۔ اسی طرح ہمارے اعمال کی بھی تاثیر ہوتی ہے اور یہ ہماری زندگیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں (اچھے یا برے)۔[22] اس کی ایک مثال یہ ہے کہ غیبت کرنا ایسا ہے جیسے مردار بھائی کا گوشت کھانا۔[23] تو جو مردار کھائے گا اس پر برا اور زہریلا اثر ہوگا۔ (غیبت کے دوران ہم دوسرے کی برائی کے ساتھ ساتھ اپنی بڑائی بھی بیان کرتے ہیں یعنی تکبر) ہم اس زہر کو مسلسل اپنے اندر اتارتے چلے جاتے ہیں تو ردِ عمل میں بیماری و پریشانی گلے پڑتی ہے۔[24] زنا آنکھ کا، زبان کا اور کانوں کا بھی ہوتا ہے، جو دیگر اخلاقی بیماریوں کے ساتھ ساتھ معاشرے میں ہماری عزت و مرتبہ کو خراب کر کے ذہنی بے سکونی کی وجہ بھی بنتا ہے۔[25] انسان صرف گوشت پوست اور جسم کا نام نہیں ہے بلکہ جسم اور روح کا مجموعہ ہے۔[26] قلب میں اگر فتنہ ہو، شکوک و شبہات ہوں تو شکی آدمی کبھی عمل نہیں کر سکتا۔ تذبذب کی وجہ سے عمل ظہور پذیر نہ ہوگا۔ قوت یقین پہلے آئے، پھر آدمی چلے گا اور اخلاق ابھریں گے، تو آدمی عمل کرے گا۔[27] اہل تصوف کے ہاں یہ اصطلاح اس حوالے سے موجود ہے۔

**مہلکات نفس:** مہلکات نفس پریشانی اور بے سکونی کا باعث بنتے ہیں۔ شیخ ابو طالب المکی "قوت القلوب" میں نفس کے دو بنیادی اوصاف بیان کرتے ہیں۔ 1۔ غُصہ 2۔ حرص و طمع[28]

1۔ غُصہ: غصے کا مطلب ہے خفگی، عتاب، رنج جس سے گلا گھٹ جائے۔[29] غصہ یا غضب انسان کا وہ جذبہ ہے جب انسان کے اندر اضطراب اور غیر دوستانہ احساسات پیدا ہوتے ہیں، یہ اس کے اندر ردِ عمل دینے کی قوت پیدا کرتا ہے۔ یہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ایک انسان کی شخصی حد بندی کو نقصان پہنچایا جا رہا ہو یا ایسا کرنے کی کوشش کی جاتی ہو۔ یہ انسان کے اندر ایک دفاعی نظام رکھا ہے۔ مگر اللہ نے اس کے حوالے سے انسان کو بہت محتاط رہنے کی بھی تاکید کی ہے کیونکہ انسان کو سب سے زیادہ اس سے نقصان کا اندیشہ ہے۔[30] اسلام غصہ کو مکمل نابود کرنے کی تعلیم نہیں دیتا۔ غصہ کے لئے ریاضت کا مقصد یہ ہے کہ غصہ کی حالت میں بھی انسان اپنے حواس پر قابو رکھے اور آپے سے باہر نہ ہو اور خلاف عقل وادب اور شرع کے کوئی فعل سرزاد نہ ہو۔[31] غصہ حسد اور کینہ کا سبب بھیٔ بنتا ہے۔ کینہ کا مفہوم یہ ہے کہ "کسی کو بھاری جاننا، اس سے نفرت کرنا اور دشمنی رکھنا اور یہ بات ہمیشہ ہمیشہ کے لئے دل میں رکھنا۔"

**حسد:** حسد کا مطلب ہے جلن، رشک، عداوت، کینہ، کسی کی دولت و مرتبہ کا زوال چاہنا۔[32] امام غزالیؒ "کیمیائے سعادت" میں لکھتے ہیں: "حسد یہ ہے کہ کہ کسی کی خوبی اور نعمت تجھے پسند نہ آئے اور تو اس شخص سے زوال چاہے، اگر تم یہ چاہو کہ تم کو بھی وہ نعمت میسر آجائے اور دوسرے کی اس نعمت کا برا نہ چاہو (زوال نہ چاہو) تو اس کو رشک اور غبطہ کہتے ہیں"۔[33]

احادیث مبارکہ میں اس سے بچنے کی نہایت تاکید موجود ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمر سے روایت ہے کی نبی کریم ﷺ سے سوال کیا گیا۔ أَيُّ النَّاسِ أَفْضَلُ قَالَ كُلُّ مَخْمُومِ الْقَلْبِ صَدُوقِ اللِّسَانِ قَالُوا صَدُوقُ اللِّسَانِ نَعْرِفُهُ فَمَا مَخْمُومُ الْقَلْبِ قَالَ هُوَ التَّقِيُّ النَّقِيُّ لَا إِثْمَ فِيهِ وَلَا بَغْيَ وَلَا غِلَّ وَلَا حَسَدَ[34] کون سا آدمی افضل ہے آپ نے فرمایا: صاف دل (جو حسد، بغض، کبر، اور خیانت سے خالی ہو)، زبان کا سچا۔ لوگوں نے کہا زبان کے سچے کو ہم پہچانتے ہیں لیکن صاف دل کون ہے؟ آپ نے فرمایا: پرہیز گار، پاک صاف جس کے دل میں نہ گناہ ہو، نہ بغاوت، نہ بغض، نہ حسد"۔ اسلام ضرورت سے زیادہ طلب دنیا کو پسند نہیں کرتا، کیونکہ انسان کے اندر دنیا کی طلب جتنی بڑھتی ہے۔ اس کے اندر سے محبت اور قناعت ختم ہوتی جاتی ہے۔ بالآخر اپنے اغراض و مقاصد کے حصول میں انسان ان امور میں بھی مبتلاً ہو جاتا ہے، جو ناجائز اور گناہ ہیں۔ لہٰذا ایک جائز مقصد / چیز کے حصول کے لئے طریقہ کار کے جائز ہونے کے ساتھ ساتھ قناعت کا ہونا بھی لازمی ہے

جائز مرغوبات کے لئے انسان کو سیدھا راستہ اختیار کرنا چاہئے اور وہ سیدھا راستہ انسان کا اپنی صلاحیتوں، محنت اور وسائل کا استعمال ہے، مگر ان سب سے بڑھ کر اللہ کی ذات کا یقین اور اس کا ساتھ ہے، اسی سے مانگنا اور دُعا کرنی ہے۔(35)

اگر خواہشات ہمارے اعصاب پر ایسے سوار ہو جائیں کہ ہم اپنے پاس موجود نعمتوں کا بھی احساس نہ کر سکیں۔ ان کے شکر گزار نہ بنیں، تو ہم ایک ایسی ذہنی کیفیت میں داخل ہو جائیں گے جس کے آخر میں صرف بے سکونی اور پاگل پن ہے، کیونکہ اپنے رب کے فضل کے سوا ہم کچھ بھی حاصل نہیں کر سکتے۔

(ا)۔ تکبر: تکبر کا مطلب بڑائی، تفاخر جتانا، حقیر جاننا اور گھمنڈ وغیرہ۔(36) انسان خود کو دوسروں سے بہتر اور فائق سمجھے اور اس خیال سے اس کے دل میں غرور پیدا ہو، اسی غرور کا نام تکبر ہے۔(37) اللہ تعالیٰ متکبر انسان کو ناپسند فرماتا ہے۔ درحقیقت یہ اللہ کے ساتھ ایک قسم کا مقابلہ ہے، کیونکہ بڑائی وعظمت و کبریائی صرف خالق کی ذات کو سزاوار ہے، مخلوق کو زیب نہیں دیتی۔ تکبر کے اظہار میں عموماً انسان اتنا گر جاتا ہے کہ نہایت قبیح افعال کا مرتکب ہو جاتا ہے۔ حضرت عمر فاروقؓ نے فرمایا اے لوگو! تم تکبر کرنے والے عالموں میں داخل نہ ہونا اگر تم ایسا کرو گے تو تمہارا علم تمہاری جہالت سے مقابلہ نہ کر سکے گا۔(38)

**(2) حرص و طمع:** طمع کا مطلب ہے لالچ، خواہش، چاہت، امید و توقع، تمنا۔(39) محبت کی سرشت میں طلب اور مانگنا ہے۔ ایسی حالت میں عقل و شعور زیادہ کام نہیں کرتا۔ حضورؐ نے فرمایا۔ **حبك الشيء: يعمى ويصم** (40) "کسی چیز سے تیرا محبت کرنا تجھ کو اندھا اور بہرا بنا دیتا ہے"۔ لہٰذا حب دنیا بھی اس بات کی متقاضی ہے کہ اسے مانگا جائے، اس کی زیادہ سے زیادہ طلب کی جائے۔ دل اگر ہر وقت خواہشات و مفادات کی دھن میں لگا رہے تو یہ حرص کہلاتا ہے, اور ایسا انسان جو ہمہ وقت نفس کے تقاضوں کو پورا کرے، حریص کہلاتا ہے۔ اللہ کی ذات کے سوا کسی سے بھی کوئی امید و توقع رکھنا طمع ہے۔

**نفس کی تربیت /ڈپریشن سے نجات کا صوفیانہ لائحہ عمل:** شیخ عبد القادر جیلانی فرماتے ہیں کہ نفس کی فطرت ضعیف ہے لیکن اس کی طمع اور حرص قوی ہے۔ اللہ کی اطاعت سے سرکشی کرنے والا ہے۔ اس کا حق کی طرف میلان نہیں ہوتا، اس کے اخلاص میں خود پسندی اور ریاء ہے۔(41) اس کی تربیت کے لئے پہلے اسے جاننا اور سمجھنا ضروری ہے۔ اپنے اور اس کے درمیان فاصلہ رکھنا ہوگا، تاکہ غیر جانبداری سے سوچا جا سکے۔ جب تک یہ فاصلہ نہ ہو انسان "میں" (انا) کے جال میں پھنسا رہتا ہے۔ کیونکہ ایسی صورت میں انسان اپنے نفس یا اپنے آپ پر اعتراض نہیں کر سکتا۔ اس جال میں خود ساختہ مسائل، نفسیاتی الجھنیں، درد، غصہ، نفرت، تعصب، انتقام، ہر چیز کو روندتے ہوئے آگے بڑھنے کی خواہش، کوئی مجھے جانتا نہیں، سمجھتا نہیں۔(42) حسب ذیل روحانی مشقوں سے نفس کے ان مہلکات کا خاتمہ ممکن ہے۔

**مشارطہ:** یعنی باہم شرط لگانا۔ اس عمل میں انسان اپنے آپ یا نفس سے شرائط باندھتا ہے اور خود اپنے آپ پر کچھ پابندیاں لاگو کرتا ہے تاکہ اس نفس کا تزکیہ ممکن ہو سکے۔ اللہ فرماتا ہے: قَدۡ اَفۡلَحَ مَنۡ زَكّٰىهَا **(الشمس: 9)** اس نے فلاح پائی جو پاک ہوا۔ اخلاق رذیلہ کے خاتمے کی طرف یہ پہلا قدم ہے۔

**مراقبہ:** یعنی غور و فکر، گیان دھیان، گردن جھکا کر حضوری دل سے دھیان کرنا، اللہ کی طرف دھیان لگانا(43)۔ وجدان۔ تنہائی، آگہی، تفکر و مشاہدہ(44)، ربط قائم کرنا:(45) مراقبہ ایک قلبی عمل ہے، جو لفظ رقیب سے ماخوذ ہے۔ مطلب یہ ہے کہ اپنے ذہن کی اس طرح نگہبانی کی جائے کہ وہ برے خیالات، پریشان افکار سے قطعی الگ ہو کر اللہ کی طرف یا اللہ کی کسی صفت کی طرف یا اللہ کی کسی نشانی کی طرف متوجہ ہو جائے۔(46) امام غزالیؒ لکھتے ہیں: "اصل مراقبہ یہ ہے، بندہ یقین کے ساتھ اس بات کو جانے کہ حق تعالیٰ اس کے اعمال اور خیالات سے واقف ہے اور مخلوق صرف اس کے ظاہر کو دیکھتی ہے (باطن سے بے خبر ہے)۔ حق تعالیٰ اس کے ظاہر و باطن دونوں کو دیکھتا ہے۔ جس نے یہ بات سمجھ لی اور آگہی اس کے دل پر غالب آگئی تو اس کا

ظاہر و باطن زیور ادب سے آراستہ ہو جائے گا۔([47]) محمد ناصر افتخار "خود سے خدا تک" میں لکھتے ہیں۔ "ہدایت یافتہ طرز زندگی جینا اور خوف سے آزاد ہو کر زندگی میں پوری طاقت سے بروئے کار آنے کے علم کو مراقبہ کہا جاسکتا ہے۔ یہ نفس کی بلند ترین سطح پر بہت سی جبلیات سے ماوراء ہو جانے کی ایک کیفیت کا نام ہے جو نفس پر طاری ہوتی ہے۔"([48]) یعنی نفس کی فطرت کے پیچھے نہیں بھاگنا بلکہ اسے اللہ کے حکم کا مطیع کرنا ہے۔ ناصر افتخار لکھتے ہیں: "اصل مراقبہ صرف اور صرف مشاہدہ سے کیا جاتا ہے۔([49]) مشاہدہ حق یہ احساس پانے کا نام ہے کہ اللہ تمہاری شہ رگ سے زیادہ قریب ہے،- وَنَحْنُ اَقْرَبُ اِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيْدِ(ق:16) یہ سچ کو دیکھنا، اسے تلاش کرنا اسے جاننا ہے۔ سچ، حقیقت کو بھی کہتے ہیں۔ مشاہدہ حق کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنے ذاتی علم سے دستبردار ہو جائے کیونکہ جب تک وہ "میں نہیں جانتا" کی حالت پر نہیں آتا، وہ حقیقت تک نہیں پہنچ سکتا۔

**محاسبہ:** قرآن مجید میں اللہ کا ارشاد ہے: یا ایہا الذین امنوا ۔ ۔ ۔ قدمت لغد (سورۃ الحشر: 18) "اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو اور ہر نفس کو دیکھنا چاہیے کہ اس نے کل کے لئے کیا بھیجا ہے؟" انسان اپنے ہر عمل کے آخر میں اپنا محاسبہ کرے، اپنے نفس سے حساب مانگے، اگر غلطی نظر آئے تو اس سے تاوان طلب کرے یعنی اپنے آپ پر سختی کرے کہ آئندہ ایسا نہ ہو۔ مگر افسوس کہ انسان اپنا حساب لینے میں سخت بے پروا اور دوسروں کا حساب لینے میں بڑا چست ہے۔ حساب لینے کے بعد نفس کو سزا دینی ہے تاکہ انسان گناہ میں اس مقام تک نہ پہنچے جہاں سے واپسی بہت مشکل یا ناممکن ہو۔

**مجاہدہ:** یعنی کوشش کرنا۔ نفس کے احتساب، غلطی پر اسے سزا دینے اور اس کی تادیب کے بعد اس میں اچھی عادات کو مستحکم کرنا ہے اور اس کے لئے مجاہدہ ضروری ہے۔[50] ارشادِ ربّانی ہے: وَالَّذِيْنَ ۔۔۔۔۔۔ الْمُحْسِنِيْنَ ([51]) "جو لوگ ہماری راہ میں سعی و کوشش کرتے ہیں ہم اپنے راستے ان کو خود بتا دیتے ہیں"۔ سکون کے لئے یہ کافی نہیں کہ ہم اپنے دل و دماغ کی تربیت کر کے بیٹھ جائیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ ہمیں ان عادات و رویوں کو تبدیل کرنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے، جو ہمارے لئے مسائل کا باعث بنتے ہیں۔ عادت انسان کو اپنا مطیع و فرمان بردار بنا لیتی ہے۔ جب انسان کو معلوم ہو جائے کہ اس کی بری عادات برے نتائج سے دوچار کرتی ہے اور اس کے لئے پریشانیوں کا باعث بن رہی ہیں تو نہایت ضروری ہو جاتا ہے کہ اس مصیبت سے نجات کے لئے کوشش کرے۔ کسی کام کا ہونا رجحان (یعنی کسی شے یا عمل کی جانب ہمارا ذہن جاتا ہے) اور قبول رجحان (یعنی وہ سوچ عملی صورت اختیار کر لیتی ہے) کی وجہ سے ہوتا ہے اور اسی کے بار بار اعادہ کا نام "عادت" ہے۔ جس طرح رجحان اور قبول رجحان کے بار بار ہونے سے عادت بنتی ہے اسی طرح رجحان اور قبول رجحان کے خلاف جاکر ہم عادت کو تبدیل کر سکتے ہیں۔([52])

1۔ جس عادت اور رجحان کو تبدیل کرنا مقصود ہو، اس کے خلاف "قوی ارادے" کا وجود اشد ضروری ہے۔ نیز ایسا ماحول اور طریقہ کار اختیار کرنا بھی اہم ہے جو قابل ترک عادت کے زیادہ سے زیادہ مخالف اور نئی عادت کے مناسب حال ہو۔

2۔ کسی بری عادت کو تبدیل کرنے کے لئے جلد بازی (عجلت) سے کام نہ لیا جائے۔ جو فائدے کی بجائے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ جس طرح مراقبہ میں انتظار ہوتا ہے اسی طرح مجاہدہ کے ذریعے آہستہ آہستہ ایسی صلاحیت پیدا کی جائے کہ بری عادت کے ترک پر قدرت حاصل ہو سکے۔ اس کے لئے صبر و تحمل ضروری ہے۔ تربیت و مشق کے ذریعے ہر موقع پر "فضیلہ" (اچھا عمل) کو "رذیلہ" (برا فعل) پر غالب کرتا رہے حتیٰ کہ اچھی عادت مستحکم اور بری فنا ہو جائے۔ بُری عادت کے چھوڑنے کے لئے تکلیف کا برداشت کرنا ضروری ہے۔ ایک عرصے تک اس تکلیف کو برداشت کرنا ہو گا۔ (ایک دو دفعہ نہیں) پھر تکلیف کا احساس کم ہو تا جائے گا اور بری عادت سے نجات مل جائے گی۔

3۔ جس بات کا ارادہ کیا ہے اس کے نفاذ کے لئے پہلی ہی فرصت کو کام میں لانا اور ہر ایسے نفسیاتی انفعال کو استعمال کرنا جو اس کے لئے مدد گار ثابت ہو، کیونکہ صعوبت (تکلیف) عزم و ارادہ کرنے میں پیش نہیں آئی بلکہ اس کے نفاذ و اجراء میں تکلیف ہوتی ہے۔ صرف احساس کافی نہیں، عمل بھی ضروری ہے۔

4۔ ضروری ہے کہ قوتِ مقادمت و مدافعت کے تحفظ وبقاء کا خیال رکھا جائے۔ مشکل حالات اور نامناسب اعمال کے مقابلہ کے لئے یہ ضروری ہے۔ اس کی مشق یہ ہے کہ روانہ کم از کم ایک چھوٹا سا عمل ضرور نفس کے خلاف کیا جائے۔ اس کا مقصد نفس کا کنٹرول ہو۔ اس کی مثال ایسی ہے کہ جیسے ایک شخص اپنے مال و اولاد اور گھر کی حفاظت کے لئے ہر ماہ یا ہر سال کچھ رقم خرچ کرے۔ یعنی انسان پر اس کی عادات غلبہ نہ پا سکیں۔([53])

**خلاصہ:**

انسانی نفس کو درپیش خطرات جو اسے پریشان کرتے ہیں اور اس کے سکون و اطمنان کو ختم کرتے ہیں۔ قرآن و سنت میں ان کا تذکرہ موجود ہے اور اخلاقی اور نفسیاتی مسائل پر قرآن میں بات کی گئی ہے قرآن کی رو سے حرص، معاملات کی صفائی کا نہ ہونا ، مایوسی، خوف اور احساس جرم وندامت ڈپریشن کے اہم اسباب ہیں۔ جذبات واحساسات کا مقام دل ہے۔ اگر دل حالت اطمنان میں ہے تو انسان مطمئن اور پر سکون ہوتا ہے لیکن اگر یہ مایوس و بے چین ہے تو ڈپریشن کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ ڈپریشن بطور علمی اصطلاح بہت تاخیر سے متعارف ہوئی۔ ناامیدی، بغض، حسد، تکبر، ایک دوسرے کی رہن سہن کو اپنانے کی دوڑ ڈپریشن کی وجوہات ہیں۔ اس حوالے سے مسلمان اہل علم وحکمت کے تجویز کردہ حل نہایت سہل۔ مؤثر اور بے ضرر ہیں۔ جبکہ جدید میڈیکل سائنس اور ماہرین نفسیات کے طریقہ کار پے چیدہ ہونے کے ساتھ ساتھ کافی منفی اثرات بھی رکھتے ہیں۔

## References


[1] Abdul Haque "*Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists*". Journal of Religion and Health. 43 (4): 357–377 [366] (2004).
[2] Nancy Schimelpfening, *The History of depression accounts, treatments, and beliefs through the ages*.February,25,2020, https://www.verywellmind.com/who-discovered-depression- (2020).
[3] Naeem Ahmad Dr, *Sigmund Freud & Nazria Tahlil e nafsi*,( Karachi, Hassan publishers 2002) pp20-25
[4] Sigmund Freud, *Freud ky mazameen*, complied by Dr Sobia Tahir,( Lahore, Nigarshat,1999,)p 11
[5]Shahzad Ahmad, *feied ki nafsiat ky do dor* ( FaisalAbad, Rizvi Printers 2005)p28
[6] Valencia Higuera(2020).*Everything you need to know about Depression*. https: www.healthline.com/health/depression#treatment ،February 11, 2020-
[7] Ameen Bhatti, *Azhar ul lughat*,(Lahore, Azhar publishers) p 1153
[8] Taha, 20:124
[9] Shafi, Mufti, *Ma'arif ul Quran*,( karachi, idara Al ma'arif,2000)6/160
[10] Al- ana'am, 6: 49
[11]Al-Shura'a, 42: 30
[12] Shafi, Mufti, *Ma'arif ul Quran*, 7/701
[13] Yousu'f , 12:84
[14] Ya'asin, 36:76
[15]A'al e Imran,3: 140

[16] Taoba, 9: 118
[17] Ghazali, Imam, *Ahya'a ul ulum deen*,( Lahore. Karwan press, 2003) P9
[18] A'arfi, Molana Abdul Hai, *Sakoon e qalb*, p49
[19] Gulf Band center, *Depression: Depression and related conditions Historical understanding of depression* https://www.gulfbend.org/poc/view_jj doc.php?&id=12995&cn=5
[20] A'arfi, Molana Abdul Hai, *Sakoon e qalb*, ( Lahore, Islami Kutab Khana 2002) p 40
[21] ibid p 95
[22] ibidp 435
[23]Al Hujra'at 49:12
[24]A'arfi, Molana Abdul Hai, *Sakoon e qalb*, p 335
[25] ibid,p 440
[26]ibid,p 68
[27] ibid,p 100
[28] Sheikh abu Talib, Makki, *Quwatul Qu'lub* ( Lahore, Ghulam ali and sons 1999) 1/339
[29] Ameen Bhatti, *Azhar ul lughat*, p 746
[30] Novaco،Raymond W. *"Anger as a Clinical and Social Problem*". (Advances in the Study of Aggression, Academic Press.1986).p2
[31] Ghazali, Imam, *Kimy'a e sa'adat*, P483.
[32]- Ameen Bhatti, *Azhar ul lughat*, p 461
[33] Ghazali, Imam, *Kimy'a e sa'adat*, P196
[34] Ibn e Majah, *Sunnan Ibn e Majah*, Kitab ul Zuhad, H#1096
[35] *Islam main Roha'aniat ka tasawar*, p161
[36] Ferruz ud din, Molvi, *Feroz ul lugha'at*, Lahore, feruz sons) p370
[37] Ghazali, Imam, *Kimy'a e sa'adat*, P591.
[38] ibid, p 596
[39] Ferruz ud din, Molvi, *Feroz ul lugha'at*, Lahore, feruz sons) p:880:
[40] Abu Dau'd, *Sunnan abu Dau'd*, Bab fil Hawa H#5130
[41] Jelani, Abdul Qadir, *Ghuniat tul Talibe'en*, p692
[42] Nasir Iftekhar, Muhammad, *Khud se Khuda tak*,( Lahore, book land 2020) p:39
[43] Ameen Bhatti, *Azhar ul lughat*, p 1008
[44] Osho Guru Ranjaish, *Muraqba lectures*,(Lahore, Nigarshat) p21
[45] Azimi, shamsuddin, *Mura'aqaba*, Karachi, al kitaab publications ) p82
[46] Ibid p 91
[47]Ghazali, Imam, *Kimy'a e sa'adat*, ( Karachi, haji hanif &sons, 1999)P:767
[48] Nasir Iftekhar, Muhammad, *Khud se Khuda tak*,p:183
[49] Ibid
[50] Ghazali, Imam, *Ahya'a ul ulum deen*, P915
[51] Al-Ankabu'ut 29:69
[52] Ghazali, Imam, *Kimy'a e sa'adat*, P: 765
[53] Hifz ur Rahman , Muhammad, *Akhlaq wa falsafa Akhaq*,( Dehli, Farooqi Press 2001)p 56