قرآن
اور جذباتی بہبود

مشمولات

قرآن اور جذباتی بہبود	2
اپنے GP سے بات کرنا	4
تناؤ	6
افسردگی (ڈپریشن) کیا ہے؟	8
افسردگی کی 8 مختلف قسمیں	10
مغلوبیت کی اضطراری بے اعتدالی (OCD)	11
دماغی حالت عارضہ اور پراگندہ ذہن (شیزوفرینیا)	11
مرض خوف	12
گھبراہٹ کا دورہ (پینک اٹیک) کیا ہے؟	12
صدمے کے بعد تناؤ کا عارضہ	13
ہماری جذباتی ضروریات	14
ہمارے وسائل – اللہ (سبحانہ و تعالی) کی نعمتیں	16
کیا چیز ضرورتیں پوری ہونے سے روکتی ہے	20
تزکیہ نفس	21
خوراک اور ورزش	22
ہمارے تنفس کو آرام دینا	23
نماز اور ذکر	24
ہماری سوچ بدلنا	25
فرہنگ الفاظ	27
جذباتی ضرورتیں پوری کرنا	30
خدمات	32
UK میں اسلامی تنظیمیں	34
تربیت	35
مزید مطالعہ	36

قرآن
اور جذباتی بہبود

"اور ہم جو قرآن نازل کر رہے ہیں وہ
مومنوں کے لیے شفاء اور رحمت ہے۔"
— قرآن: سورہ الاسراء، آیت 82

اسلام نے ہمیشہ اچھی دماغی صحت اور جذباتی بہبود کو اہمیت دی ہے۔ مسلم کے لیے قرآن اللہ کی جانب سے ایک وحی ہونے کے ساتھ ساتھ نفسیاتی عارضہ میں مبتلا لوگوں کے لیے بھی رحمت ہے اور ایک بامعنی معیار زندگی کی سمت ان کی رہنمائی کرتا ہے۔

مغربی علم نفسیات کے فروغ پانے سے ہزاروں سال پہلے، قرآن کی نفسیاتی زبان نے تخریبی نفسیات اور مضر کیفیات کو *نفس الامّارہ* یا ابھارنے والے نفس قرار دیا۔ شفاء کے ایک وسیلے کے بطور قرآن *نفس الامّارہ* کی وجہ سے پیدا ہونے والے اندرونی بحران پر قابو پانے اور ایک پرسکون نفس یا
نفس المطمئنہ کو وجود میں لانے میں کسی شخص کی رہنمائی کر سکتا ہے۔

جب سے پیغمبر محمد (صلعم) پر یہ وحی نازل ہوئی، قرآن کے لازمی رہنما اصولوں سے مسلمانوں کی زندگیوں میں توازن بحال کرنے اور ان کی جذباتی صحت اور بہبود کو محفوظ بنانے میں انہیں مدد ملی ہے۔

یہ کتابچہ اچھی جذباتی صحت اور بہبود تک رسائی کے معاملے میں تعاون حاصل کرنے کے خواہاں لوگوں کی مدد کے لیے باعمل مسلموں کی رہنمائی سے تیار کیا گیا ہے *ما شاء اللہ*۔

اس کی منشاء یہ بھی ہے کہ مسلم برادری سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے طریقے کی بہتر سمجھ بوجھ حاصل کرنے کے خواہاں پیشہ واران کو صحت اور سماجی نگہداشت سے متعلق ایک مفید حوالہ فراہم کیا جائے، ان شاء اللہ۔

اس کتابچہ میں مستعمل کسی نامانوس اصطلاح کی وضاحت کے مدنظر، صفحات 27-29 پر ایک فرہنگ بھی دیا گیا ہے۔

ما شاء اللہ – لفظی انگریزی ترجمہ: اللہ کی مرضی یہی ہے؛ شکریے کا ایک اظہار۔
ان شاء اللہ – لفظی انگریزی ترجمہ: اگر اللہ کی مرضی ہو؛ مستقبل میں کسی واقعہ کے بارے میں بات کرتے ہوئے استعمال کیا جاتا ہے جو اللہ کی طرف سے مقدر ہوتا ہے۔

اپنے GP سے بات کرنا

"اللہ نے کوئی بھی ایسا مرض پیدا نہیں کیا ہے جس کے لیے اس نے شفاء تخلیق نہ کی ہو۔" حدیث

جب آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں گے تو ممکن ہے کہ وہ دماغی صحت یا جذباتی بہبود کے لیے بات چیت کا طریقہ علاج یا دوائیں لینے کی تجویز پیش کریں۔

معمولی سے لے کر معتدل افسردگی اور اضطراب تک کے معاملوں میں، بات چیت کے طریقہ علاج کو ترجیح دی جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کسی قابل صلاح کار (کاونسلر) یا CBT پریکٹیشنرسے بات کرنا، یا قابو پانے کی حکمت عملیاں، تکنیکیں اور تبدیلیاں لانے کے طریقے سکھانے کے لیے تیار کردہ کورس میں شرکت کرنا ہو سکتا ہے۔

صلاح کاران کو چاہیے کہ آپ پر فیصلہ مسلط کیے بغیر آپ کی تشویشات کو سنیں اور وہ تجاویز پیش کر سکتے ہیں یا تدابیر تلاش کرنے کے لیے نئے طریقے سے مسائل پر نگاہ ڈالنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

CBT، یا کاگنیٹیو بیہیویئرل تھیراپی (شعوری رویہ جاتی معالجہ) سوچنے کے اس انداز کو بہتر بناتا ہے جو جذباتی صحت کے مسائل کی علامات میں حصہ دار ہو سکتے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر دوا بھی تجویز کر سکتا ہے اور وہ اس کے کارگر ہونے کا طریقہ اور ممکنہ ضمنی اثرات بتائے گا۔

"یا رسول اللہ! کیا ہمیں اپنی بیماریوں کے لیے طبی معالجہ حاصل کرنا چاہیے؟ انہوں نے جواب دیا: ہاں، آپ کو طبی معالجہ حاصل کرنا چاہیے، کیونکہ اللہ عز و جل نے کسی بھی مرض کے لیے شفاء فراہم کیے بغیر اسے وجود نہیں بخشا ہے۔" حدیث

چونکہ جذباتی اور جسمانی صحت کا ربط ہوتا ہے لہذا آپ کا GP آپ کی خوراک اور طرز زندگی کے بارے میں بھی پوچھ سکتا ہے۔

سگریٹ نوشی، الکحل اور کیفین کا استعمال ہماری جذباتی اورذہنی صحت پر ایک منفی اثر ڈال سکتا ہے۔

تمباکو نوشی جسمانی صحت کے لیے انتہائی تباہ کن ہے، جس طرح تمباکو کے استعمال کے دوسرے طریقے جیسے *پان، بیڑہ،* اور *شیشہ تباہ کن ہیں*۔**رمضان** سگریٹ نوشی بند کرنے کا ایک اچھا وقت ہے اور آپ کا GP اس میں کمی لانے یا یکبارگی چھوڑ دینے میں آپ کی مدد کے لیے خدمات تجویز کر سکتا ہے۔

چائے، کافی اور توانائی والی کچھ مشروبات میں کیفین کی موجودگی جسم اور ذہن میں حد سے زیادہ ہیجان پیدا کر سکتی ہے اور تناؤ اور اضطراب کے احساسات میں اضافے کا سبب ہو سکتی ہے۔

آپ کا GP آپ کی خوراک کے بارے میں بھی پوچھ سکتا اور یہ تجویز کر سکتا ہے کہ آپ روزانہ پھل اور سبزیوں کے کم از کم پانچ آئٹم کھائیں تاکہ یہ یقینی ہو جائے کہ جسمانی اور جذباتی بہبود کے لیے آپ کو درکار وٹامنز آپ لے رہے ہیں۔ مچھلی میں کچھ ایسے روغن ہوتے ہیں جنہیں دماغ کی نسیج کی مرمت کرنے کے لیے جسم استعمال کرتا ہے اور یہ صحت بخش خوراک کا حصہ ہیں۔

جسمانی بیماری کی کچھ علامات، جیسے سر درد اور آدھے سر کا درد ، تیز فشار خون (ہائي بلڈ پریشر) اور السر کو تناؤ سے تحریک مل سکتی ہے، جنہیں آپ کا GP دور کرنے کو کہہ سکتا ہے۔

آپ کا GP یہ تجویز کر سکتاہے کہ صحت بہتر بنانے، تناؤ کو کم کرنے اور مزاج کو بلند کرنے کے لیے آپ مستقل ورزش کریں۔ آپ ورزش کے فوائد کے بارے میں صفحہ 22 پر مزید پڑھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کی رسائی انٹرنیٹ تک ہے تو آپ مزید پتہ کرنے کے لیے www.nhs.uk NHS چوائسز (NHS Choices) ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

تناؤ

"یقیناً، ہم کسی قدر خوف اور بھوک اور مال
اور جانوں اور تمہاری محنت کے نتیجے کے نقصان سے تمہاری آزمائش کریں گے،
اور صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیجئے۔"
– قرآن، سورہ البقرہ، آیت 155

ہماری زندگی میں جو امتحانات اور آزمائشیں ہمیں پیش آتی ہیں ان کے دوران تناؤ کا سامنا ہونے کا ہمیں یقین ہے، ان شاء اللہ۔

تناؤ کوئی بھی دباؤ یا جمع شدہ دباؤ ہوتا ہے جو اس قدر کافی ہوتا ہے کہ اس پر اطمینان سے قابو نہیں پایا جا سکتا ہے۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ تھکا ہوا اور تناؤ زدہ ہونا ایک ہی چیز نہیں ہے۔ آموزش، مثلا کسی زبان یا قرآن کا مطالعہ کرنے سے دماغی تھکاوٹ کا ہونا صحت مند زندگی کا ایک اہم حصہ ہے۔

جب کافی طویل عرصے تک لوگ تناؤ کی زد میں رہتے ہیں تو ان میں اضطراب کے عوارض فروغ پا سکتے ہیں۔ اضطراب اور تناؤ ہمارے جذباتی بہبود کو متاثر کرنے کے ساتھ ساتھ ہماری جسمانی صحت کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

قرآن میں موجود رہنمائی پر غور و خوض کرنے سے تناؤ کا نظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے ان شاء اللہ۔

"جو لوگ ایمان لائے اور جن کے دلوں کو اللہ کی
یاد سے طمانیت ملتی ہے: تو بلا شبہ یہ جان لو کہ
اللہ کی یاد سے ہی دلوں کو طمانیت ملتی ہے۔"
– قرآن، سورہ الرعد، آیت 28

تناؤ اور اضطراب کی علامات

تناؤ اور اضطراب کی علامات میں شامل ہیں:

* نیند میں خلل
* بے خوابی (نیند آنے میں پریشانی)
* افسردگی
* اضطراب کے عوارض
* انہماک - کام میں حد سے زیادہ مصروف ہونا
* کچھ جسمانی شکایات اور کیفیات پر قابو پانے کے لیے

الکحل کا استعمال کرنے یا منشیات لینے میں تناؤ کا جز ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو درج ذیل کا سامنا ہو رہا ہے تو طبی مشورہ حاصل کرنا ضروری ہے:

* دمہ
* درد سینہ اور دل کا مرض
* سر درد اور آدھا سر درد
* جلد کی شکایات
* تیز فشار خون (ہائي بلڈ پریشر)
* خراش آور آنت
* عفونتی السر
* گٹھیا نما ورم مفاصل

اضطراب کے عوارض میں شامل ہیں:

* غیر حقیقت پسندانہ خوف اور فکرمندیاں
* گھبراہٹ کے دورے (پینک اٹیک)
* مرض خوف
* جنونی غیر ارادی رویے
* صدمے کے بعد تناؤ والے ردعمل

ایک بار پھر بتا دیں کہ اگر آپ کو ان میں سے کسی بھی علامات کا سامنا ہو رہا ہے تو طبی مشورہ حاصل کرنا ضروری ہے۔

افسردگی (ڈپریشن) کیا ہے؟

افسردگی کا سامنا کر رہے لوگ پست یا سست معلوم پڑ سکتے ہیں۔ تاہم، افسردگی ایک انتہائی جذباتی صورتحال ہوتی ہے۔ جب ہم جذباتی ہو جاتے ہیں تو ہم واضح طور پر سوچنے کے کم اہل ہوتے ہیں، اسی وجہ سے تیز افسردگی کا سامنا کر رہے لوگوں کو اکثر و بیشتر کاموں پر توجہ مرکوز کرنا یا فیصلے لینا مشکل معلوم پڑتا ہے۔

جذباتی ضروریات کے بارے میں فکرمند ہونا لوگوں کے جذباتی ہو جانے اور افسردگی کے چکر میں پھنس جانے کی وجہ ہے۔

افسردگی کو ختم کرنے کی سمت میں پہلا قدم حصول تسکین کے طریقے سیکھنا اور اس پر عمل پیرا ہونا ہے۔ جب ہم پرسکون ہوتے ہیں تب ہم اپنے قوت تخیل پر دوبارہ قابو پا سکتے ہیں تاکہ ہم اپنی جذباتی ضرورتیں جس طریقے سے پوری کرتے ہیں اس کا منصوبہ بنانے کے لیے اسے استعمال کیا جا سکے۔

گھبرانے کی وجہ سے پیدا شدہ انتہائی جذباتی ہیجان ہمیں درست معیار کی نیند لینے سے روکتا ہے اور دماغ کے ان حصوں کو تھکا دیتا ہے جو ہماری توجہ پر فوکس کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے افسردگی میں مبتلا افراد اکثر تھکاوٹ اور تحریک انگیزی میں کمی کا احساس کرتے ہوئے بیدار ہوتے ہیں۔

گہری تسکین والی ورزشیں سیکھنا اور ناآسودہ جذباتی ضروریات کا ازالہ کرنا انشاء اللہ ہماری نیند کے معیار میں بہتری لائے گا۔

افسردگی کی نشانیاں اور علامات

افسردگی کی سب سے عام علامات درج ذیل ہیں۔
اگر آپ کو دو ہفتے سے زیادہ مدت تک، ہر روز دن کے بیشتر اوقات میں ان علامات میں سے چار یا زیادہ کا سامنا ہوتا ہے تو آپ کو اپنے GP سے مدد طلب کرنی چاہیے۔

* تھکاوٹ یا توانائی کی کمی
* اداسی جو ختم نہ ہوتی ہو
* توجہ مرکوز کرنے میں پریشانی
* جو چیزیں عموماً قابل مسرت یا دلچسپ ہوں ان سے لطف اندوز نہ ہونا
* ہمہ وقت یا بعض وقت اضطراب محسوس کرنا
* دوسرے لوگوں، حتی کہ کبھی کبھار قریبی اہل خانہ اور دوستوں سے بھی احتراز کرنا
* بے بسی اور امید کی کمی کے احساسات
* سونے میں مسائل: سونے میں پریشانیاں یا معمول سے کافی پہلے بیدار ہو جانا
* کام پر، کالج یا اسکول میں کام انجام دینا مشکل معلوم پڑنا
* بھوک کی کمی
* زندگی کے معنی اور مقصد کے شعور کا فقدان
* خود کو نقصان پہنچانا

افسردگی کی مختلف قسمیں

افسردگی کسی فرد کی زندگی میں مختلف اوقات میں اور مختلف طریقوں سے موجود ہو سکتی ہے۔ طبی پریکٹشنرز افسردگی کو بیان کرنے کے لیے درج ذیل میں سے کچھ اصطلاحات کا استعمال کر سکتے ہیں:

معمول یا معتدل افسردگی کا یومیہ زندگی پر محدود منفی اثر پڑتا ہے۔ مثلاً، کام پر توجہ مرکوز کرنے یا عموما ہمیں جن چیزوں میں لطف آتا ہے انہیں انجام دینے کے لیے تحریک انگیزی پتہ کرنے میں پریشانی۔

بڑا افسردگی یومیہ زندگی – کھانے، سونے اور روزمرہ کی دوسری سرگرمیوں میں خلل ڈالتی ہے۔ اس میں مبتلا افراد کو ممکن ہے صرف ایک واقعہ کا سامنا ہو لیکن زندگی بھر میں متعدد واقعات کا سامنا ہونا زیادہ عام ہے۔ اگر اس شخص کی طبیعت اس قدر ناساز ہو کہ وہ اپنے لیے یا دوسروں کے لیے خطرہ ہوں تو اس کے نتیجے میں ہسپتال میں بھرتی کرنا پڑ سکتا ہے۔

دو قطبی (بائی پولر) عارضہ افسردگی کی ایک شکل ہے جس میں کسی فرد کا مزاج انتہائی مسرور اور لافانی کے احساس سے پستی میں جا سکتا ہے جہاں انہیں مایوسی اور کاہلی کا احساس ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھی لوگوں میں کافی شدید علامات ہوتی ہیں، انہیں دنیا کا شعور نہیں رہتا ہے اور وہ ایسے کام انجام دیتے ہیں جو دوسروں کو اجنبی یا غیر منطقی معلوم پڑتے ہیں۔

ولادت کے بعد افسردگی وضع حمل کے بعد کچھ ماؤوں کو متاثر کرتی ہے۔ پہلے چند ہفتوں کے دوران، بہت ساری نئی ماؤوں کو اضطراب اور اعتماد کی کمی کے معمولی احساسات کا سامنا ہو سکتا ہے لیکن ولادت کے بعد افسردگی زیادہ شدید ہوتی ہے اور طویل وقت تک رہتی ہے۔ اس میں مبتلا افراد میں افسردگی کی بہت ساری عمومی علامات دیکھنے میں آ سکتی ہیں۔

موسمی تاثر کا عارضہ (Seasonal Affective Disorder) یا SAD کا ربط
موسم سرما کے آغاز سے ہے اور یہ موسم بہار تک رہ سکتا ہے جب قدرے طویل دنوں میں دن کی روشنی زیادہ ہوتی ہے۔ جب یہ معمولی ہوتا ہے تو کبھی کبھی اسے 'ونٹر بلیوز' کہا جاتا ہے۔ SAD میں مبتلا افراد کو اس کی وجہ سے مضطرب، تناؤ زدہ اور افسردہ ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔

تاہم افسردگی کی وضاحت کی جاتی ہے، یہ یقینی بنا کر ہماری مدد کی جا سکتی ہے کہ، زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک ہماری جذباتی ضرورتیں پوری ہوتی ہیں۔ آپ جذباتی ضروریات کے بارے میں صفحہ 14 پر مزید پڑھ سکتے ہیں۔

دو قطبی عارضہ (بائی پولر) اور دیگر طبی تشخیصات کی صورت میں یہ کام آپ کے GP کے ساتھ مل کر اور تجویز کردہ دوا کی مدد سے کیا جانا چاہیے۔

Bipolar uk سے رابطہ کرنے کے لیے 6480 7931 020 پر کال کریں
یا اس پر ای میل کریں: info@bipolaruk.org.uk

سیزنل افیکٹیو ڈس آرڈر ایسوسی ایشن (Seasonal Affective Disorder Association) سے رابطہ کرنے کے لیے
ای میل: contact@sada.org.uk

مغلوبیت کی اضطراری بے اعتدالی (OCD)

OCD ایک کیفیت ہے جس میں مبتلا فرد کو بار بار ایسے خیالات، اضطرار اور ذہنی شبیہوں کا سامنا ہو سکتا ہے جو تناؤ پیدا کرنے والے ہوتے ہیں۔ اس میں مبتلا فرد کو ایسے رویے یا معمولات انجام دینے پر مجبور ہونے کا احساس ہو سکتا ہے جس سے انہیں لگتا ہے کہ اپنے تناؤ پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔

OCD میں مبتلا افراد کا یہ ماننا ہو سکتا ہے کہ انہوں نے جو معمولات اور رویے اختیار کیے ہیں - مثلا حد سے زیادہ ہاتھوں کو دھونا یا علی الترتیب کام انجام دینا - وہ مستقبل میں ان چاہے واقعات پیش آنے سے روک دیں گے۔

چونکہ مسلموں کو نماز سے پہلے وضو کرنا ہوتا ہے لہذا صحت اور سماجی نگہداشت سے متعلق پیشہ ور افراد کو یہ خیال رکھنا چاہیے کہ جو مسلم باقاعدگی سے دھلائی کرتا ہے اسے OCD میں مبتلا خیال نہ کریں۔

چونکہ OCD کی علامات کو تناؤ کی بڑھی ہوئی سطحوں سے تحریک ملتی ہے لہذا صحت بخش طریقے سے جذباتی ضرورتیں پوری ہونے کو یقینی بنانے سے علامات کے تحریک پانے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

دماغی حالت اور شیزوفینیا (پراگندہ ذہن)

دماغی حالت تجربات کے لیے ایک نفسیاتی اصطلاح ہے، مثلاً ایسی آوازیں سنائی دینا یا چیزیں دکھائی دینا یا ایسے خلاف معمول یقین رکھنا جو دوسرے لوگوں میں نہیں ہوتا ہے۔ دماغی حالت کی علامات کے ساتھ شدید افسردگی، پراگندہ ذہن، دو قطبی (بائی پولر) عارضہ (مجنونانہ افسردگی) اور مالیخولیا ہوتے ہیں۔

گزرتے سالوں میں پراگندہ ذہنیت سے متعلق آراء تبدیل ہو گئی ہیں اور ابھی تک اس بابت اتفاق رائے نہیں ہے کہ آیا پراگندہ ذہنیت کوئی کیفیت یا متعلقہ خصوصیات کا حامل ایک سے زائد سنڈروم ہے۔

مرض خوف

فوبیا ایک خوف ہے جس کو کسی مخصوص چیز، مقام یا صورتحال کے رابطے میں آنے پر تحریک ملتی ہے؛ یہ کوئی مخصوص قسم کا جانور، جیسے کتا؛ اونچائی، طوفان برق و باد یا پانی؛ ہوائی جہاز میں پرواز کرتے وقت، لفٹ اور بند جگہوں میں پیش آنے والے حالات؛ خون یا انجیکشن کے مقامات ہو سکتے ہیں۔

مرض خوف کی علامات میں اضطراب کے شدید احساسات اور کبھی کبھی گھبراہٹ کے دورے شامل ہوتے ہیں۔

گھبراہٹ کا دورہ کیا ہے؟

گھبراہٹ کے دورے وہ تجربے ہوتے ہیں جن میں مبتلا افراد کو اضطراب کے مغلوب کن احساسات اور جسمانی علامات کا سامنا ہوتا ہے جس میں درج ذیل چیزیں شامل ہیں:

- سانس پھولنا
- دل کی غیر مستقل دھڑکن
- پسینہ آنا
- ہلنا یا لرزنا
- سینے میں درد
- ابکائی محسوس ہونا
- حبس دم والی حساسیت

گھبراہٹ کے دورے کسی متصور خوف کے ردعمل میں پیش آتے ہیں، چاہے وہ حقیقی ہوں یا نہ ہوں – اکثر اس میں مبتلا افراد وجہ سے ناواقف ہو سکتے ہیں۔ متصور خوف سے ہمیں بچانے کے لیے، جسم ہمارے تنفس کو تیز کرکے اور ایڈرینالین خارج کرکے ردعمل ظاہر کرتا ہے۔

گھبراہٹ کے دوروں (پینک اٹیک) کے اثرات سے نمٹنے کے لئے، اپنی ناک سے گہری سانس لیں، اپنے شکم کو ہوا سے بھریں اور پھر دھیرے دھیرے اپنے منہ سے سانس خارج کریں۔ تنفس کی ورزش کے بارے میں آپ صفحہ 23 پر مزید جان سکتے ہیں۔

صدمه کے بعد تناؤ کا عارضہ [POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)]

صدمه کے بعد تناؤ کا عارضه ان واقعات کے ردعمل میں پیش آتا ہے جنہیں جان لیوا تصور کیا جاتا ہے۔ صدمه کے بعد تناؤ کے عارضه کی علامات میں شامل ہیں:

* کسی واقعه کی پریشانی کن یادیں
* وه واقعه باربار خواب میں آنا
* اصل واقعه سے 'مماثل' واقعات کے تئیں سخت ردعمل
* فلیش بیکس یا واہموں کے ذریعه وقوعه کا اس طرح احیاء نو گویا وه حال میں پیش آ رہا ہے
* نیند آنے یا سوئے رہنے میں پریشانی
* تنک مزاجی یا ناقابل کنٹرول غصه اچانک پھوٹ پڑنا
* توجه مرکوز کرنے میں پریشانی
* انتہائی چوکنا
* مبالغه آمیز حیرت انگیز ردعمل؛ مثلاً، اچانک نقل و حرکت یا شور و غل پر اچھل جانا

PTSD کے علاج کے لیے آپ کا GP دوا تجویز کر سکتا ہے یا تھیراپی کی سفارش کر سکتا ہے۔ صلاح کاری اور سائیکوتھیراپی کی کچھ ایسی شکلیں ہیں جو PTSD کے علاج کے لیے خاص طورپر تسلیم شده ہیں؛ ان میں EMDR اور ریوائنڈ تکنیک کا استعمال شامل ہے جیسا که ہیومن گیونز (Human Givens) کے تھیراپسٹس کے ذریعه استعمال کیا گیا ہے۔

ہماری جذباتی ضروریات

اللہ (سبحانہ و تعالی) نے ہمیں ضرورتیں عطا کی ہے اور اگر ہمیں جذباتی اور ذہنی لحاظ سے صحتمند رہنا ہے تو انہیں پورا کرنا ضروری ہے۔ جب جسمانی ضرورتیں پوری نہیں ہوتی ہیں تو ہم جلدی وفات پاجاتے ہیں لیکن ہماری جذباتی ضرورتیں بھی ہماری صحت کے لیے اہم ہیں، اگرچہ ان کا اندازہ لگانا آسان نہیں ہے۔

توجہ تغذیہ کی ایک شکل ہے – بہت زیادتی یا بہت کمی ہمارے لیے غلط ہے۔ جب لوگ بالغ ذہن ہوتے ہیں تو ان شاء اللہ وہ توجہ کا تبادلہ کرنا - توجہ دینا اور حاصل کرنا سیکھتے ہیں۔ مثبت توجہ کا اشتراک کرنے سے ہی لوگ، اہل خانہ اور ثقافتیں نمو پاتی اور صحت مند بنتی ہیں۔

سیکیورٹی کا مطلب ہے تحفظ کا احساس۔ جب ہمیں تحفظ کا احساس ہوتا ہے تو ہم واضح طور پر سوچتے ہیں اور تبدیلی پر قابو پاتے ہوئے حساس انداز میں واقعات پر ردعمل کرتے ہیں۔

"اللہ پر بھروسہ رکھیں، لیکن پہلے اپنے اونٹ کو باندھ دیں۔" - حدیث

نفس یا خود پر **کنٹرول**: ذاتی ذمہ داری لینا جبکہ اس بات کو بھی قبول کرنا کہ ہم سارے واقعات پر قابو نہیں رکھ سکتے ہیں – جذباتی صحت کے لیے اہم ہے۔ **رمضان** کا مقدس مہینہ ماشاء اللہ ہمیں روزے رکھ کر ضبط نفس کی مشق کرنے کے لیے دیا گیا ہے۔

دوسروں سے اور وسیع تر کمیونٹی سے میل جول، بڑے پیمانے پر افراد اور معاشرے کے بیچ دوستی اور صحت مند تعلقات جذباتی صحت اور بہبود کے لیے اہم ہیں۔ ہمارا ایک سماجی وجود ہے اور ہمیں ایسے گروپوں سے تعلق رکھنا ہوتا ہے جن میں ہماری قدر کی جاتی ہو۔

"مسلم امّہ ایک جسم کی مانند ہے۔ اگر آنکھ میں درد ہو تو پھر پورے جسم میں درد ہوتا ہے اور اگر سر میں درد ہو تو پھر پورے جسم میں درد ہوتا ہے۔" – حدیث

رتبہ کا ربط سابقہ ضرورت سے ہے دوسروں کے ذریعہ احترام کیے جانے کی وجہ سے – خاندان کے افراد، دوستوں، رفقائے کار، ہم عمروں اور وسیع تر دنیا سے ایک درجے کا احترام حاصل کرنے – سے ہمیں کمیونٹی میں ہمارے کردار کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

خلوت اور کافی گنجائش اور وقت ہونا زندگی کے تجربات سے سیکھنے اور ان کی عکاسی کرنے کے لیے لازمی ہے۔**ذکر** کرنا – **آیہ**، اللہ کی سخاوت کی نشانیاں یاد کرنا – اور **تقوی** – اللہ (سبحانہ و تعالی) کی طرف توجہ لگائے رکھنے کے ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعہ ہم خلوت کی اپنی ضرورتیں پوری کر سکتے ہیں۔

حصولیابی اور اپنے اذہان اور اجسام کا استعمال کرکے ہنر اور لیاقتوں کا حصول تکبر اور احساس کمتری دونوں کے لیے شفا ہے۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ **نفس الامّارہ** کو بہت زیادہ اہمیت دینا احساس کمتری کی طرح ہی ناپسندیدہ ہے۔

یہ محسوس کرنا کہ ہماری زندگیوں کی ایک معنویت اور مقصد ہے مصیبت کو قابل برداشت بناتا ہے اور ان کی تخلیق تین طریقوں میں سے ایک یا زائد طریقے سے ذہنی اور جسمانی جد و جہد سے ہوتی ہے:

صالحات، یا اچھے اعمال، آل و اولاد کی پرورش، ٹیم میں کام کرنا یا کاروبار چلانا

نئی ذہنی یا جسمانی اہلیتیں سیکھنا جیسے زبان، کوئی علمی موضوع سیکھنا، کوئی پیشہ حاصل کرنا یا کھیل کود یا دستکاری کی مشق کرنا

خدمت یا مذہبی اور روحانی عمل کے ذریعہ کسی ایسی چیز کی خدمت کرنا جو ہماری ذات سے بڑی ہو۔ **خدمت نفس الامّارہ** کی تطہیر کے لیے ایک اہم ریاضت ہے۔

ہمارے وسائل – اللہ (سبحانہ وتعالی کی جانب سے) نعمت

ہمیں جذباتی ضرورتیں عطا کرنے کے ساتھ ساتھ، اللہ (سبحانہ و تعالی) نے ہماری جسمانی اور جذباتی ضرورتیں پوری کرنے کے لیے ہمیں ما شاء اللہ وسائل سے نوازا ہے۔ ہمارے وسائل میں شامل ہیں:

* طویل مدتی یاد داشت
* ہمدردی اور میل جول
* قوت تخیل
* جذبات اور وجدان
* معقول فکر
* انداز اور استعاروں کے ذریعہ دنیا کو جاننا
* مشاہدہ نفس
* خیال آراء نفس

ہماری **طویل مدتی یاد داشت** ہمارے موجودہ علم میں اضافہ کر کے ہمیں سیکھنے کے قابل بناتی ہے۔

ہمدردی اور میل جول سے ہمیں وسیع تر معاشرے میں تعلقات بنانے اور توجہ، قربت اور میل جول کے مدنظر ہماری ضرورتیں پوری کرنے میں مدد ملتی ہے۔

قوت تخیل سے ہمیں تخلیقی انداز میں مسائل کو حل کرنے اور مستقبل کے لیے منصوبے بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ تاہم، مستقبل کے بارے میں بہت زیادہ فکرمندی کے لیے قوت تخیل کا استعمال اضطراب کو بڑھاوا دے سکتا ہے۔

اسی وجہ سے ہم مستقبل کےبارے میں کسی تبصرے کے بعد ان شاء اللہ کا جملہ ادا کرتے ہیں: *'اگر اللہ کی مرضی ہو'،* کیونکہ مستقبل ایسی چیز نہیں ہے جس کے متعلق ہمیں حال میں معلوم ہو جائے۔

جذبات اور وجدان ہمیں کارروائی کرنے کی تحریک دیتے ہیں۔ ہمارے تمام تر جذبات پر عمل نہیں کرنے کا طریقہ سیکھنا ضبط نفس سیکھنے کا حصہ ہے۔

رمضان کی پابندی کرنا، **صلوۃ** کے دران صرف اللہ (سبحانہ و تعالی) کی طرف اپنی توجہ کرنا اور حصول تسکین کی ورزشوں کی مشق کرنا (صفحہ 23 دیکھیں) وسیع تر ضبط نفس کو سیکھنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں۔

"ہمیں سیدھی راہ دکھا،
ان لوگوں کی راہ جن پر تونے انعام کیا، ان کی راہ نہیں جن پر غضب کیا اور نہ گمراہوں کی راہ" قرآن،سورہ الفاتحہ،آیات 6اور 7

ہمارا شعور، **معقول فکر** یا ذہانت - عربی میں *عقل* – ہمیں ہمارے جذبات کو سوال پوچھنے کی اجازت دیتی ہے۔ جب ہمارا **معقول ذہننفس اللوّامہ**(ملامت کرنے والا نفس) کی خدمت کرتا ہے تو یہ ہمیں زیادہ سے زیادہ ضبط نفس عطا کرتا اور بہتر انتخابات کرتا ہے۔

تاہم، جب **نفس الامّارہ** (ابھارنے والا نفس) غالب ہوتا ہے تو، طاقتور جذبات حاوی ہو سکتے ہیں اور **معقول ذہن** کو گھٹا کر سیاہ و سفید، اگر مگر والی سوچ میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

معقول فکر اور **قوت تخیل** کو توازن میں کام کرنا چاہیے تاکہ ہم آگے کا منصوبہ بنا سکیں، اپنے اعمال کے عواقب پر غور کر سکیں اور ایسی تدابیر تلاش کر سکیں جس سے ہر متعلقہ شخص کی ضرورتیں پوری ہوں۔

اسلامی ماہرین نفسیات نے **نمونوں اور استعاروں** کے ذریعہ دنیا کو دیکھنے کی کی قابلیت کو دل یا قلب کے عمل سے تغبیر کیا ہے – مادی دل کے ساتھ اس میں اشتباہ نہیں ہونا چاہیے۔

نمونوں اور استعاروں کو دیکھنے اور ان پر ردعمل کرنے کی ذہن کی اہلیت اللہ (سبحانہ و تعالی) کی جانب سے ایک انعام ہے جس سے ہمیں زندگی میں بامعنی ربط کو دیکھنے اور تجربے پر عکس ڈال کر اس سے سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

تاہم، کبھی کبھی ہمیں یہ پتہ چل سکتا ہے کہ ہم غیر معاون **نمونوں اور استعاروں** کے ذریعہ خود کو اور دنیا کو دیکھنے میں منہمک ہو گئے ہیں۔ افسردہ کن یا مضرت رساں تجربات کے نتیجے میں ایسا ہو سکتا ہے۔

صلاحکار یا سائیکو تھیراپسٹ ہماری **قوت تخیل** کا استعمال کرکے ان نمونوں کو تبدیل کرنے، نئے **نمونہ اور استعارے** تلاش کرنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں جن سے صحت بخش طریقوں سے ہماری ضرورتیں پوری کرنے میں ہمیں مدد مل سکتی ہے۔

قرآن پاک، جو محمد (صلعم) پر شاعری کی شکل میں نازل ہوا، ایسے **نمونہ اور استعاروں** پر مشتمل ہے جن پر ہم اللہ (سبحانہ و تعالی) کی حیرتوں اور رحمتوں پر بہتر ڈھنگ سے غور کر سکتے ہیں۔

ہمیں آگہی، یا ایک **مشاہدہ نفس** بھی عطا کیا گیا ہے جو کسی صورتحال سے نکل کر، مزید حقیقی اور خود آگاہ ہو سکتا ہے۔ ہمارا آگہی کا شعور ہمارے **جذبات**، ہماری **فکر** اور ان **نمونوں** سے الگ ہے جسے ہم اپنی مدت حیات کے دوران اپنے اندر سموتے ہیں۔زیادہ سے زیادہ آگاہی حاصل کرکے ہم مختلف نقطہ نظر سے چیزوں پر نگاہ ڈالنا سیکھ سکتے ہیں۔

خیال آرائی ان جذبات کو پورا کرکے ہمیں صحت مند رکھتی ہے جن پر ہم نے بیدار ہونے پر عمل نہیں کیا ہو۔

جب ہماری جذباتی ضرورتیں مکمل طور پر پوری ہوتی ہیں تب ہم جذبے کو پورا کرنے سے متعلق زیادہ سوچتےہیں اور اسی وجہ سے ہم نیند میں ہوتے ہیں تو ہمیں گہری، آرام دہ نیند کم آتی ہے۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ افسردگی میں مبتلا افراد اکثر بیدار ہونے پر تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں اور تبدیلیاں لانے کے لیے درکار تحریک انگیزی کی ان میں کمی ہوتی ہے۔

اچھی نیند آنے کے لیے مدد کے طریقوں میں شامل ہیں:

* حصول تسکین کی ورزشیں سیکھنا اور ان پر کاربند رہنا (صفحہ 23 دیکھیں)
* ضرورتیں صحت بخش انداز میں پوری ہونا - تاکہ فکرمندی کم ہو!
* مستقل اوقات پر سونا اور جاگنا
* یہ یقینی بنانا کہ ہم روشنی کو روکنے والے پردے استعمال کریں تاکہ گرمی کے مہینوں میں ہمیں جس وقت بیدار ہونا ہوتا ہے اس سے پہلے ہی نہ جاگ جائیں
* دن کے دوسرے نصف میں کیفین پینے سے احتراز کرنا
* سونے سے پہلے کے دو گھنٹوں میں TV دیکھنے یا انٹرنیٹ سرف کرنے سے بچنا
* خوابگاہ کو سونے کے لیے وقف جگہ بنانا - جو TVs، کمپیوٹرز، گیمنگ کونسولز وغیرہ سے پاک ہو
* یقینی بنانا کہ ہمارے پاس اچھے سخت گدے ہیں
* اگر آپ کو نیند آنے میں پریشانی ہو رہی ہے تو 20 منٹ سے زیادہ دیر تک بستر پر نہ رہیں۔ اٹھیں اور 20 منٹ تک کوئی ایسا کام کریں جو آپ کو پسند نہ ہو پھر سونے جائیں۔ اگر آپ دوسرے 20 منٹ کے بعد بھی جاگے ہوئے ہیں تو اٹھیں اور وہی کام پھر سے کریں۔

کیا چیز ضرورتیں پوری ہونے سے روکتی ہے

تین ایسی رکاوٹیں ہیں جو ہماری جذباتی ضرورتیں پوری ہونے سے روکتی ہیں۔ وہ حسب ذیل ہیں:

ماحول

ہم جس ماحول میں رہتے اور کام کرتے ہیں وہ اگرغیر صحت بخش ہے – جیسے غلط، خراب گھرانے جمے رہنا، خطرناک پڑوس میں رہنا یا ایذا رسانی کے لیے کام کرنا – تویہ ہمیں ہماری ضرورتیں پوری کرنے اور جذباتی صحت کو محفوظ کرنے سے روک سکتا ہے۔ذہنی صحت کے حصول سے متعلق ہونے والی والی رسوائی غیر مکمل جذباتی ضرورتوں کو پورا کرنے میں ماحولیاتی رکاوٹ ہو سکتی ہے۔

وسائل کا بیجا استعمال

وسائل کا بیجا استعمال کسی کو اپنی ضروریات پوری کرنے سے باز رکھ سکتا ہے؛ ؛ماضی یا مستقبل کے واقعات کے بارے میں فکر کرنے کے لیے قوت تخیل کا بیجا استعمال افسردگی اور اضطراب کا باعث ہو سکتا ہے۔ فیصلے کرنے کے لیے سخت، منفی سوچ پر اعتبار کرنا ہمیں یہ سیکھنے سے باز رکھ سکتا ہے کہ کس طرح نئے چیلنجوں کا جواب دیا جائے، مزید ذمہ دار بنا جائے اور بامعنی اہداف حاصل کیے جائیں۔

ناقص وسائل

ہمارے وسائل کو درج ذیل کے نتیجے میں نقصان پہنچ سکتا ہے:

* ناقص غذا اور کافی مقدار میں غذائیت نہیں لینا
* جینیاتی وجوہات، جیسے کہ خود محوری (آٹزم) اور دو قطبی والے (بائي پولر) کا معاملہ
* منشیات یا الکحل کے استعمال سے زہر آلودگی
* جسمانی حادثات یا نفسیاتی صدمہ بشمول صدمہ کے بعد تناؤ کا عارضہ (PTSD)

ایسا ممکن ہے کہ ہمیں ناقص وسائل کا ازالہ کرنے کے لیے صحت سے متعلق پیشہ وران سے مدد لینے کی ضرورت پڑے۔ اگلے سیکشن میں، ہم اپنی ضرورتیں پوری کرنے کے لیے اپنے وسائل کو استعمال کرنے کے طریقوں پر نگاہ ڈالیں گے ان شاء اللہ۔

تزکیہ نفس

قرآن پاک **نفس** یا ذات کو تین میں سے ایک حالت میں مصروف عمل بتاتا ہے:

نفس الامّارہ یا ابھارنے والا نفس
نفس اللوامّہ یا ملامت کرنے والا نفس
نفس المطمئنہ یا اطمینان والا نفس

جب جذباتی ضرورتیں ناقص طریقے سے پوری ہوتی ہیں تو **نفس الامّارہ** ہمارے احساسات، خیالات اور رویوں کو قابو کرتا ہے۔ہم اپنے آپ کو جذباتی بحران میں پا سکتا ہیں یا ہمیں اس بات کا منصوبہ بنانے کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ کس طرح ہماری ضرورتیں صحت بخش انداز میں پوری ہو سکتی ہیں۔ اس سے **نفس الامّارہ** کے اثر کو کمزور کرنے کے لیے حصول تسکین کی ورزشیں سیکھنے اور ان کی مشق کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

زیر قابو ہونے پر، **نفس الامّارہ** فکر کو مسخ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے ہم واقعات یا تبصروں کو ذاتی طور پر لے لیتے ہیں، ہر چیز کو منفی نظر سے دیکھتے ہیں یا یہ مان لیتے ہیں کہ چیزوں میں بہتر تبدیلی نہیں آ سکتی ہے۔

ہمارا ضمیر، **نفس الامّارہ** فعال ہونے پر، ہم اس بات سے واقف ہو جاتے ہیں کہ ہم جس طریقے سے محسوس یا برتاؤ کر رہے ہیں اس میں کچھ نہ کچھ غلط ہے۔ منفی فکر کو چیلنج کرنے کا طریقہ جاننا **نفس اللّوامہ** کو مستحکم بناتا ہے اور کوئی صلاحکار یا ذہنی صحت سے متعلق پیشہ ور فرد ان اہلیتوں کو بہتر بنانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

خوشی کی بات ہے کہ جب ہماری جذباتی ضرورتیں متوازن انداز میں پوری ہوتی ہیں تو ہمیں سکون کا تجربہ ہوتا ہے؛ **نفس مطمئنہ** یا اطمینان والا نفس وجود میں آتا ہے۔

خوراک اور ورزش، اپنے تنفس کی تسکین، عبادت اور ریاضت (**نماز اور ذکر**) کے ذریعہ اور اپنی سوچ میں تبدیلی لا کر ان شاء اللہ ہم اپنی بہبود میں بہتری لا سکتے ہیں۔
تزکیہ نفس – خوراک اور ورزش

صحیح غذائیت حاصل کرنا جسمانی اور جذباتی دونوں صحت کے لیے اہم ہے۔ مثلاً، مچھلی اور انڈوں میں ایسے تیل پائے جاتے ہیں جنہیں ہمارے جسم ہمارے دماغوں کی مرمت کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں؛ پھل اور سبزیاں کھانے سے ہمیں وہ غذائیت ملتی ہے جو ہمیں جسمانی صحت کے لیے درکار ہے، جس سے ہماری جذباتی بہبود میں مدد ملتی ہے۔

صحیح غذا کھانے کے ساتھ کچھ ایسی بھی چیزیں ہیں جن سے ہمیں پرہیز کرنا چاہیے: کافی زیادہ کیفین پینا نیند آنے کو مزید مشکل بنا سکتا اور اضطراب کا احساس کرنے میں معاون ہو سکتا ہے۔

ورزش کرنا بھی جذباتی بہبود کے لیے اہم ہے۔ ہوا باش (ایروبک) ورزش - کوئی بھی ایسی چیز جو ہمارے دل اور پھیپھڑوں کو مصروف عمل کرتی ہے - کارٹیزال کو جلاتی ہے، جو تناؤ کی وجہ سے پیدا شدہ ہمارے جسم میں ایک کیمیکل ہوتا ہے۔

رمضان میں ہمیں روزہ افطار کرنے کے وقت کافی زیادہ کھا لینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔**سحور**، طلوع آفتاب سے قبل کے کھانے کے لیے، شکم سیر ہو کر کھائیں اور آگے کے دن کے لیے کافی توانائی حاصل کر لیں۔ سلاد اور اناج پورے دن توانائی خارج کرتے ہیں۔ وٹامنز کے لیے کافی مقدار میں مائعات اور پھل بھی ضروری ہیں، لیکن کیفین پر مبنی مشروبات جیسے چائے یا کافی سے پرہیز کریں جو پیشاب کرنے کی ضرورت کو بڑھا دیتے ہیں اور اس سے مائع کا نقصان ہوتا ہے۔

چند دنوں کے روزے کے بعد، بہبود کا ایک بہتر شعور اور ذہنی لحاظ سے مزید چوکنا ہونے کا احساس عام سی بات ہے۔

تزکیہ نفس - ہمارے تنفس کو آرام دینا

جیسی اور جب بھی ضرورت پڑے ہمارے ذہن اور جسم ہماری توجہ کو مستعد اور ہمیں پرسکون رکھنے کے لیے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔ یہ ہمارے دل کی دھڑکن میں تبدیلی لاتے ہیں۔

جب ہمیں اپنے تنفس کو تیز کرنے کا کام کرنا ہوتا ہے؛ جب ہمیں پرسکون ہونے کی ضرورت ہوتی ہے تب ہمارا تنفس سست ہو جاتا ہے اور خارج ہونے والی سانس قدرے طویل ہو جاتی ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ پرسکون ہونے کی ضرورت پڑنے پر آپ ان شاء اللہ اس کا طریقہ سیکھ سکتے ہیں۔ اس کام کے لیے اپنے تنفس کے توازن کو تبدیل کریں:

1. سب سے پہلے اپنے شکم پر ہاتھ رکھنا شروع کریں اور سانس لیں، اپنے شکم کو ہوا سے بھریں اور اسے روک کر رکھیں۔

2. پھر، جتنی آہستگی سے آپ نے سانس لی تھی اس سے بھی آہستگی سے سانس چھوڑیں۔ سانس خارج کرنا ہی ہمیں پرسکون بناتا ہے۔

3. اگر آپ سے ہو سکے تو اس عمل کو پانچ سے دس منٹ تک دہرائیں، سانس لیتے ہوئے اپنے ذہن میں 7 تک اور سانس چھوڑتے ہوئے 11 تک گنتی کریں۔

نمبر کا اصل میں کوئی مطلب نہیں ہے تاوقتیکہ سانس خارج کرنا سانس لینے کی بہ نسبت طویل ہو۔

تزکیہ نفس – نماز اور ذکر

غیر مکمل ضرورتوں کے بارے میں فکر کرنے میں کافی زیادہ توجہ اور توانائی کا استعمال ہوتا ہے۔ ہم جس چیز پر توجہ دیتے ہیں اسے منتخب کرنے کا طریقہ سیکھنا **نفس اللوّامہ** کو مستحکم بنانے کا طاقتور طریقہ ہے۔

اللہ (سبحانہ و تعالی) نے ہمیں اسلام کے ستون عطا کیے ہیں تاکہ جو چیز جائز (حلال) اور ہماری صحت کے لیے اچھی ہے اس پر توجہ دینے اور جو چیز ناجائز (حرام) ہے اس سے توجہ ہٹانے کا طریقہ سیکھنے میں ہمیں مدد ملے۔

عبادت اور اللہ کی یاد – **نماز اور ذکر** – ہمیں اپنی توجہ مرکوز کرنے کی اجازت دیتے ہیں تاکہ ہم اس کے سوا ہر چیز کو - مصروف زندگیوں، دنیا کے مشاغل وغیرہ - کو تھوڑی دیر کے لیے بھول جائیں۔

آموزش، انعکاس اور عبادت پر توجہ دینے سے اللہ (سبحانہ و تعالی) کی ذات سے زیادہ سے زیادہ واقف ہونے کے لیے **مشاہدہ نفس** میں مدد ملتی ہے۔ **مشاہدہ نفس** کو فروغ دینے سے ہمیں اس بابت واقف ہونے میں مدد ملتی ہے کہ کس وقت جذباتی ضرورتیں ناآسودہ ہیں، اور یہ دیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ کس وقت **نفس الامّارہ** کی ہمارے رویے پر حکمرانی ہے اور کس وقت وہ ہمیں اللہ (سبحانہ و تعالی) کی موجودگی سے نابینا بنا رہا ہے۔

صحت کے لیے ایک دعا

"تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے ہماری صحت بحال رکھی اور ہماری روح کو واپس کیا اور ہمیں اپنا ذکر کرنے کی توفیق عطا کی۔"

تزکیہ نفس - ہماری سوچ بدلنا

الف لام میم **نفس اللوّامہ** کو استحکام بخشنے کی ایک تکنیک ہے تاکہ یہ **نفس الامّارہ** کے خلاف مزید مؤثر طریقے سے نگرانی کر سکے اور وجود کی ایک مزید اطمینان والی حالت کا باعث بننے میں مدد کر سکے۔ اس مشق میں، عربی حروف الف، لام، میم نفس کی مختلف حالتوں پر دلالت کرتے ہیں:

- **الف** عربی حروف تہجی کا پہلا حرف ہے اور اس کا مطلب ہے **الامّاره** – ابھارنے والا۔
- حرف **لام** کا مطلب ہے **اللوّامه**– ملامت کرنے والا
- **میم** کا مطلب ہے **المطمئنه**– اطمینان والا

نفس الامّاره سے جو منفی خیالات پیدا ہوتے ہیں ان سے واقف ہونے کی کوشش کرنے سے شروعات کریں، بجائے اس کے کہ انہیں جاری رہنے دیں۔ خیالات کو تحریر کر لینے سے ان کے پیدا ہونے کے وقت ان پر غور کرنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

انہیں تسلیم کر لینے پر، **نفس اللوّامه** ان خیالات کو مسدود اور انہیں چیلنج کر سکتا ہے؛ پُرزور طریقے سے خود سے کہیں، "نہیں، ان خیالات کی ضرورت نہیں ہے**!**"، "بسم اللہ**!**" (اللہ کے نام سے) یا شاید، بس ان خیالات کو خاموش کرائیں۔

جب آپ ان خیالات کو مزید قبول نہ کر رہے ہوں تب خود سے پوچھیں کہ آیا وہ خیالات واقعی درست ہیں؟ کیا آپ اپنے اوپر یا دوسرے لوگوں پر کافی سختی کر رہے ہیں؟ ان خیالات کے درست ہونے کے ضمن میں آپ کے پاس کیا شہادت ہے؟

جب **نفس الامّاره** منفی خیالات کو مسدود اور چیلنج کرنے کے لیے فعال ہو جاتا ہے تب ان شاء اللہ آپ کسی اطمینان والی چیز **نفس المطمئنه** پر فوکس کرنے کا وقت نکال سکتے ہیں۔

غالباً، اپنے تنفس کو آرام پہنچائیں؛ آپ آگے جو کام کرنا چاہ رہے ہیں اس بارے میں سوچیں؛ ایک مختصر سورہ کی تلاوت کریں؛ آپ جس چیز کے شکر گزار ہو سکتے ہیں اس پر اور اللہ (سبحانہ و تعالی) کی رحمت پر عکس ڈالنے کا وقت نکالیں۔

آپ جو بھی کام کرنے کا ارادہ کریں، ضروری ہے کہ وہ مثبت ہو اور منفی خیالات کی جانب سے آپ کی توجہ کا رخ موڑ دے۔

یہ تذکرہ کرتے ہوئے اس تکنیک کو یاد رکھنے سے مدد مل سکتی ہے کہ قرآن کی دوسری سورت، سورہ البقرہ کی شروعات **الف، لام** اور **میم** کے حروف سے ہوتی ہے۔

جذباتی ضرورتیں پوری کرنا

اس امر پر نگاہ ڈالنا مفید ہو سکتا ہے کہ آپ کی زندگی میں اس وقت آپ کی جذباتی ضرورتیں کس طرح پوری ہوتی ہیں۔ 1 سے 7 کے اسکیل پر ان کی درجہ بندی کریں جس میں 1 کا مطلب ہے پوری نہیں ہوئیں اور 7 کا مطلب ہے کافی اچھی طرح پوری ہوئیں۔

کیا آپ کو اپنی زندگی کے سبھی اہم حصوں (جیسے آپ کے گھر، کام، مقامی ماحول) میں تحفظ کا احساس ہوتا ہے؟

1 2 3 4 5 6 7

کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کافی توجہ ملتی ہے؟

1 2 3 4 5 6 7

کیا آپ کے خیال میں آپ دوسرے لوگوں کو کافی توجہ دیتے ہیں؟

1 2 3 4 5 6 7

کیا آپ کو بیشتر اوقات اپنی زندگی پر کنٹرول محسوس ہوتا ہے؟

1 2 3 4 5 6 7

کیا آپ کو وسیع تر کمیونٹی کا حصہ ہونے کا احساس ہوتا ہے؟

1 2 3 4 5 6 7

آپ ضرورت پڑنے پر خلوت حاصل کر سکتے ہیں؟

1 2 3 4 5 6 7

کیا آپ کے پاس آپ کی زندگی میں کم از کم ایک رشتہ ایسا ہے جہاں کم از کم ایک فرد کے ذریعہ آپ کی ذات کو قبول کیے جانے کا احساس ہوتا ہے (یہ کوئی قریبی دوست بھی ہو سکتا ہے)؟

1 2 3 4 5 6 7

کیا آپ کو دوسروں سے جذباتی ربط کا احساس ہوتا ہے؟
1 2 3 4 5 6 7

کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ ایک تسلیم شدہ رتبہ رکھتے ہیں؟
1 2 3 4 5 6 7

کیا آپ کامیابیاں حاصل کر رہے ہیں اور اپنی زندگی کے کم از کم ایک اہم شعبے میں لائق محسوس کر رہے ہیں؟
1 2 3 4 5 6 7

کیا آپ ذہنی لحاظ سے اور/یا جسمانی لحاظ سے ان طریقوں میں اتنی جد و جہد کر رہے ہیں جو آپ کو معنی اور مقصد کا شعور دیتے ہیں؟
1 2 3 4 5 6 7

زیادہ تر صورتوں میں تناؤ کی علامات کی وجہ سے کم اسکورز کا امکان ہے۔
اگر کسی ضرورت کو 3 یا اس سے کم اسکور ملتا ہے تو یہ تناؤ کی ایک سنگین وجہ ہونے کا امکان ہے۔
اگر صرف ایک ضرورت کو کافی کم کے بطور نشان زد کیا گیا ہے تو یہ اس حد تک بڑا مسئلہ ہو سکتا ہے جو سنجیدگی کی حد تک آپ کی ذہنی اور جذباتی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔

تناؤ، اضطراب، غصہ، افسردگی اور لت یہ سبھی ضرورتیں پوری نہیں ہونے کا نتیجہ ہیں۔ ناآسودہ ضرورتوں کا نتیجہ ایک غیر صحت بخش ماحول، نقصان دہ تجربوں یا وسائل کے غلط استعمال کی صورت میں برآمد ہو سکتا ہے مثلاً کافی زیادہ فکر مندی قوت تخیل کا غلط استعمال ہے۔

جو ضرورتیں بہتر طور پر پوری کی جا سکتی ہیں ان کی نشاندہی کر کے، آپ ان شاء اللہ ان سوالات کو اس بابت تعمیری انداز میں سوچنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں کہ اپنی جذباتی بہبود میں کیسے بہتری لائی جائے۔

ہیومن گیونز انسٹی ٹیوٹ کے ایموشنل نیڈز آڈٹ سے ماخوذ

فرہنگ

اللہ (سبحانہ و تعالی) اللہ کے لیے عربی لفظ ہے، جس کا لفظی معنی 'اللہ' ہے۔

اللہ کے رسول یا رسول اللہ سے مراد پیغمبر محمد (صلعم) ہیں جن کی ولادت عرب میں سن 570 عیسوی میں ہوئی۔

آیہ قرآن کی آیات جسے مسلم اللہ کی نشانیاں مانتے ہیں؛ اللہ کی جانب سے نشانیاں جنہیں فطری دنیا میں تصور کیا جاتا ہے۔

ذکر اللہ کو یاد کرنے کے لیے ایک عبادت یا عمل ہے۔

دعا عبادت کے اعمال کے بطور بولے جانے والے مناجات یا استدعا ہوتے ہیں

حدیث یا روایت پیغمبر محمد (صلعم) سے
منسوب کوئی قول ہے۔

ان شاء اللہ لفظی معنی 'اللہ کی مرضی' کا استعمال مستقبل کے بارے میں بات کرتے وقت کیا جاتا ہے جس کا فیصلہ اللہ کے ذریعہ مقدر کیا جاتا ہے۔

اسلام وہ مذہب ہے جسے مسلم عقیدے کے مطابق 7 ویں صدی کے آغاز میں عرب میں پیغمبر (صلعم) پر منکشف شدہ مانا جاتا ہے۔ مسلموں کے لیے، اسلام مذہب پیغمبر ابرہیم کے
عقیدہ توحید کی طرف واپسی کو بتاتا ہے اور موسی و عیسی کو پیغمبر تسلیم کرتا ہے۔ اسلامی عقیدے کے پانچ ستون میں شامل ہیں:

* شہادہ، عقیدے کا اسلامی اقرار
* *صلوۃ*، پانچ بار ادا کی جانے والی یومیہ نمازیں
* *زکوۃ* یا خیرات ادا کرنا
* رمضان کے مہینے میں روزے رکھنا
* کم از کم ایک بار حج یا مکہ کا مقدس کا سفر کرنا

خدمت ذاتی صلہ طلب کیے بغیر دوسروں کی خدمت ہوتی ہے۔

ما شاء اللہ یہی اللہ کی مرضی ہے؛ شکریے کا ایک اظہار۔

مسلم وہ شخص جو اسلام پر عمل کرتا ہے یا اللہ کی مرضی کو تسلیم کرتا ہے۔

نفس — ذات جو مختلف حالتوں میں حرکت کرتی ہے؛ نفس الامّارہ، یا ابھارنے والا نفس، ان ابتدائی جذبات اور حالات کے لیے اسلامی نفسیاتی اصطلاح ہے جو انسانی شخصیت کے بنیادی پہلوؤں کی تشکیل کرتے ہیں۔نفس اللوّامہ، یا ملامت کرنے والا نفس سے مراد ضمیر یا کسی شخص کا وہ حصہ ہے جو نفس اللوّامہ کے اعمال اور اضطرار کو دبانے اور اس کی تطہیر کا کام کرتا ہے۔نفس المطمئنہ یا اطمینان والا نفس اس وقت وجود میں آتا ہے جب نفس الامّارہ کی جذباتی ضرورتیں متوازن طریقے سے پوری ہوتی ہیں۔

قرآن، کبھی کبھی اس کا املاء Koran بھی لکھا جاتا ہے، سلسلہ وار وحی کی تحریر کردہ کتاب ہے جسے مسلمانوں کے عقیدے کے مطابق اللہ (سبحانہ و تعالی) نے بھیجا تھا اور جو پیغمبر (صلعم) پر نازل ہوئی تھی۔

رمضان عربی کیلنڈر میں وہ مہینہ ہے جس میں مسلم دن کے اوقات میں روزہ رکھتے ہیں اور یہ عقیدے کے پانچ ستونوں میں سے ایک ہے۔

صالحات نیک اعمال، انصاف کے کام۔

سورہ، کبھی کبھی اس کا املا Suraبھی لکھا جاتا ہے، قرآن کی سورتیں ہیں۔

SAW*صلی اللہ علیہ و سلم* کا مخفف ہے اور عربی میں اس کا معنی ہے 'اللہ ان پر صلوۃ و سلام نازل فرمائے' اور جتنی بار بھی پیغمبر محمد کا ذکر آئے اسے ادا کیا جاتا ہے۔

شہادہ، یا گواہی دینا، اسلام کے پانچ ستونوں میں سے ایک اور عقیدے کا اقرار ہے۔ باقاعدہ طور پر مشرف بہ اسلام ہونے کے لیے کسی شض کو دو گواہوں کی موجودگی میں یہ کہنا ضروری ہے، *لا الہ الّا اللہ و محمد رسول اللہ*؛ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں ہے اور محمد اس کے پیغمبر ہیں۔

SWTبولتے یا لکھتے وقت بہت سارے مسلم اللہ کے نام کے ساتھ SWT کا مخفف بولتے ہیں، جس کا مطلب ہے *سبحانہ وتعالی*یا ' پاک ہے وہ ذات اور بزرگ و برتر ہے۔'

تقوی کا مطلب ہے اللہ (سبحانہ و تعالی) کا ادراک یا توجہ

امّہ کا مطلب مسلم کمیونٹی یا طبقہ، یا کبھی کبھی مجموعی طور پر پوری انسانیت ہے۔

خدمات

MIND (مائنڈ) ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کر رہے کسی بھی شخص کو با اختیار بنانے کے لیے مشورہ اور تعاون فراہم کرتا ہے۔ وہ خدمات میں بہتری لانے، آگہی بڑھانے اور سمجھ بوجھ کو فروغ دینے کی مہم چلاتے ہیں۔ Mind Cymru ویلز میں اپنے کام کا نظم و نسق کرتا ہے۔

Local Minds پورے انگلینڈ اور ویلز میں 250,000 سے زائد لوگوں کی مدد کرتا ہے۔ ان کی خدمات میں اعانت یافتہ ہاؤسنگ، بحران سے متعلق ہیلپ لائنز، ڈراپ ان سنٹرز، ملازمت اور تربیت کے مراکز، مشاورت اور دوستیاں کرنا شامل ہے۔

ان کی پالیسی کا کام حکومت پر اثر و رسوخ رکھتی ہے تاکہ ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا افراد درکار تعاون اور جس احترام کے وہ مستحق ہیں اسے حاصل کر سکیں۔
ان کی ویب سائٹ: www.mind.org.uk پر ملاحظہ کریں

Mind

15-19 Broadway, Stratford, London E15 4BQ

ٹیلیفون: 20 8519 2122، فیکس: 020 8522 1725

ای میل: contact@mind.org.uk

Mind Cymru

3rd Floor, Quebec House,

Castlebridge,

5-19 Cowbridge Road East,

Cardiff CF11 9AB

ٹیلیفون: 029 2039 5123

ای میل: contactwales@mind.org.uk

RETHINK MENTAL ILLNESS ہر سال پورے انگلینڈ میں ذہنی بیماری سے متاثرہ قریب 60,000 لوگوں کا تعاون کرتا ہے تاکہ وہ بحران پر قابو پائیں، آزادانہ طور پر زندگی گزاریں اور یہ جان لیں کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ وہ پورے انگلینڈ میں 200 سے زائد ذہنی صحت خدمات اور 150 امدادی گروپوں کی مدد سے ذہنی صحت کے مسائل سے متاثرہ کسی بھی شخص کو ماہرانہ، مستند مشورہ اور معلومات فراہم کرتے ہیں۔ ان کی ویب سائٹ: www.rethink.org پر ملاحظہ کریں

Head Office, 15th Floor, 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP
ٹیلیفون: 0300 5000 927
ای میل: info@rethink.org

MUSLIM YOUTH HELPLINEایک قومی تنظیم ہے جس کی منشاء اپنی پیشرو عقائدی اور ثقافتی لحاظ سے حساس خدمات کے ذریعہ انگلینڈ، ویلز اور اسکاٹ لینڈ میں نوعمر افراد کا تعاون کرنا ہے۔ یہ ہیلپ لائن ایک مفت اور خفیہ جذباتی تعاون کی خدمت ہے جو ٹیلیفون، ای میل، انٹرنیٹ کے ذریعہ اور ڈاک کی معرفت قومی سطح پر دستیاب ہے۔ ان کا اچھی طرح سے تربیت یافتہ مردانہ اور زنانہ عملہ اور سننے کی جدید ترین اہلیتوں والے رضاکاران پیر تا جمعہ 6pm-12am سنیچر تا اتوار 12pm-12am کے بیچ کلائنٹ کے کسی بھی قسم کی انکوائری کا جواب دینے کے لیے دستیاب ہیں – UK کے سبھی لینڈ لائنوں سے 0808 808 2008 فری فون پر کال کریں

دفتر کا ٹیلیفون: 0207 435 8171
ای میل: info@myh.org.uk
پتہ: MYH FREEPOST RLZS-XJGE-JLBH

UK میں اسلامی تنظیمیں

ذیل میں ان تنظیموں کا ایک چھوٹا سا نمونہ ہے جو UK میں اسلام اور مسلمانوں سے تعلق رکھنے والے مسائل پر مشورہ دے سکتی ہیں۔ ایک مزید جامع فہرست آن لائن مل سکتی ہے۔

The Muslim Council of Britain

The MCB - PO Box 57330, London E1 2WJ

ویب سائٹ: www.mcb.org.uk

ٹیلیفون: ن: 08456 26 786

(اسلامی سوسائٹی برطانیہ)

26 York Street London W1U 6PZ

ویب سائٹ: ww.isb.org.uk

ٹیلیفون: 0300 365 10 9 8

برطانونی مسلم فورم

4th Floor, Saxon House, Heritage Gate, Derby DE1 1NL

ویب سائٹ: www.bmf.eu.com

ٹیلیفون: 01332 294783

مسلم انسٹی ٹیوٹ

ویب سائٹ: www.musliminstitute.org

یہ کتاب تیار کرنے والے افراد انٹرنیٹ سائٹس اور ان کے مشمولات کے ذمہ دار نہیں ہیں۔ تنظیموں کی فہرست سے کسی تنظیم، اس کی ویب سائٹ یا اس کے مشمولات کی تائید لازم نہیں آتی ہے۔

تربیت

اگر آپ کسی ایسی تنظیم یا کمیونٹی گروپ کی نمائندگی کرتے ہیں جو ذہنی صحت اور جذباتی بہبود میں تعاون کرتی ہے اور آپ ایسی تربیت میں دلچسپی رکھتے ہیں جو *قرآن اور جذباتی صحت* کے استعمال کی تائید کرتے ہیں:ایک تعارف، براہ کرم ای میل کریں: communityengagement@suffolkmind.org.uk

مزید مطالعہ

اگر آپ اسلام اور جذباتی صحت اور بہبود کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو درج ذیل دلچسپی کے حامل ہو سکتے ہیں:

قرآن
ترجمہ از ایم اے ایس عبد الحلیم
آکسفرڈ یونیورسٹی پریس

اسلام اور فطری طریقہ
عبد الواحد حامد
MELS

اضطراب پر قابو پانے کا طریقہ: تناؤ، گھبراہٹ کے دورے، صدمہ، مریض خوف، متواتر تفکرات وغیرہ پر قابو پانے کے لیے آپ کے جاننے لائق ساری باتیں *(How to Master Anxiety: All You Need to Know to Overcome Stress, Panic Attacks, Trauma, Phobias, Obsessions and More)*
جوئے گریفن اور ایوان ٹیریل (Joe Griffin & Ivan Tyrrell)
ایچ جی پبلشنگ

افسردگی دور کرنے کا طریقہ... روزہ (How to lift Depression...Fast)
جوئے گریفن اور ایوان ٹیریل
ایچ جی پبلشنگ

ہیومن گیونز: جذباتی صحت اور واضح فکر کا ایک نیا انداز (Human Givens: A New Approach to Emotional Health and Clear Thinking)
جوئے گریفن اور ایوان ٹیریل
ایچ جی پبلشنگ

ابھارنے والا نفس (The Commanding Self)
ادریس صالح
دی اوکٹاگن پریس

انتسابات

یہ کتابچہ ماشاء اللہ پابند عمل مسلموں اور ذہنی صحت سے متعلق کارکنان کے بیچ اجتماعی کام کا نتیجہ ہے۔

اسلام سے متعلق رہنمائی:

* *Ipswich Mosque Ipswich & Suffolk Bangladeshi Community Centre*
* *Ipswich & Suffolk Muslim Council* (ISMC) اپسوچ اور سفوک میں مسلموں کی ایک مرکزی تنظیم ہے۔ اس کی منشاء مسلم امور پر باہمی تعاون، اتفاق رائے اور اتحاد کو فروغ دینا اور برطانوی معاشرے میں مسلم کمیونٹی کے لیے ایک ایسی پوزیشن تشکیل دینا ہے جو انصاف پسند اور واجب حقوق پر مبنی ہو۔

کمیونٹی کی مشغولیت:

Frank Clarke (Dip.SW) Health & Social Care ایک کمیونٹی ڈیولپمنٹ ورکر ہیں جن کی دلچسپی ان رکاوٹوں کا ازالہ کرنے میں ہے جو حاشیائی کمیونٹیز کے ممبران کو اصل دھارے کی صحت خدمات تک رسائی حاصل کرنے سے روکتی ہیں۔

ذہنی صحت:

Ezra Hewing BA (Hons) GHGI کمیونٹی ڈیولپمنٹ مینیجر اور Suffolk Mind میں تربیت دہندہ ہیں۔ انہوں نے سماجی، رو بہ عمل اور ثقافتی تناظر میں مثبت ذہنی صحت اور بہبود کو محفوظ بنانے پر مضامین لکھے اور خطبے دیے ہیں۔

© SUFFOLK MIND, 2014

کتابچہ ڈیزائن: www.rachanashah.com