انسان کی ذہنی ونفسیاتی صحت سے متعلقہ عقائد پر قرآنی حوالہ جات

دنیاوی زندگی اللہ کی طرف سے انسان کے شکر کرنے کو پرکھنے کے لیے ایک آزمائش ہے۔ دنیاوی زندگی اللہ کی طرف سے انسان کے اعمال وافعال کو پرکھنے کے لیے بھی ایک آزمائش ہے۔ دنیاوی زندگی اللہ کی طرف سے انسان کی نیت کو پرکھنے کے لیے بھی ایک آزمائش ہے۔ دنیاوی زندگی کی برائیاں اور بھلائیاں بھی آزمائش ہیں۔ اللہ ان آزمائشوں کے خود گواہ ہیں۔ تمام نفسیاتی پریشانیاں انسان کی تقدیر کا حصہ ہیں اور انسان کی زندگی میں اللہ کی مرضی سے آتی ہیں۔ انسانی سوچ اور عمل اللہ کے تابع ہیں۔ ذہنی پریشانیاں اور ذہنی سکون اللہ کی طرف سے ہے۔ ذہنی پریشانیوں سے محفوظ رہنے کے لیے انسان کو چاہیے کہ وہ اللہ اور اس کے رسول پر ایمان لائے، اللہ پر بھروسہ رکھے، اللہ کے علاوہ کسی سے نہ ڈرے، اللہ سے ہر چیز اور ہر شخص سے زیادہ محبت کرے، اللہ کو ہر وقت اپنے دھیان میں رکھے اور اللہ کو کسی وقت بھی نہ بھولے، اپنے ہر کام میں اللہ کی خوشنودی چاہے، اللہ کا شکر ادا کرتا رہے، لوگوں اور سماج کی اندھادھند پیروی سے باز رہے، قرآن کی اتباع کرے اور نماز قائم کرے، دنیا سے جذباتی طور پر وابستہ نہ ہو، ضرورت مندوں پر خرچ کرے، دوسروں کے لیے قابل اعتبار رہے، دوسروں کی غلطیوں سے درگزر کرے، تقدیر پر ایمان رکھے کہ حالات وواقعات تقدیر کا حصہ ہیں۔ نفسیاتی اور ذہنی پریشانیوں کو دور کرنے کے لیے انسان کو چاہیے کہ وہ اللہ سے مدد طلب کرے کیونکہ اللہ ہی تزکیہ نفس فرماتے ہیں، اللہ ہدایت دیتے ہیں، اللہ ہنساتے اور رلاتے ہیں، اللہ ہی تکلیف کو دور کرتے ہیں اور آرام پہنچاتے ہیں۔ اللہ سے مدد طلب کرنے کے بعد اپنے نفس کے تزکیہ کرنے کے لیے یعنی اپنی نفسیاتی پریشانیوں کو قرآنی احکامات کی روشنی میں حل کرنے کی کوشش کرے، برائیوں سے خود کو پاک کرے اور نیکیوں سے خود کو مزین کرے۔

دنیاوی زندگی اللہ کی طرف سے انسان کے شکر کرنے کو پرکھنے کے لیے ایک آزمائش ہے

إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا (القرآن ، 76:3)

بے شک ہم نے اسے راہ بھی دکھادی، خواہ وہ شکر گزار ہو جائے یا ناشکر گزار رہے، (القرآن، 76:3)

دنیاوی زندگی اللہ کی طرف سے انسان کے اعمال وافعال کو پرکھنے کے لیے بھی ایک آزمائش ہے

إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا (القرآن ، 18:7)

اور بیشک ہم نے اُن تمام چیزوں کو جو زمین پر ہیں اس کے لئے باعثِ زینت بنایا تاکہ ہم ان لوگوں کو آزمائیں کہ ان میں سے بہ اِعتبارِ عمل کون بہتر ہے، (القرآن، 18:7)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ (القرآن ، 47:31)

اور ہم ضرور تمہاری آزمائش کریں گے یہاں تک کہ تم میں سے جہاد کرنے والوں اور صبر کرنے والوں کو ظاہر کر دیں اور تمہاری خبریں ظاہر کر دیں، (القرآن،47:31)

دنیاوی زندگی اللہ کی طرف سے انسان کی نیت کو پرکھنے کے لیے بھی ایک آزمائش ہے

وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ ۖ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ (القرآن ، 29:3)

اور بیشک ہم نے ان لوگوں کو (بھی) آزمایا تھا جو ان سے پہلے تھے سو یقیناً اللہ ان لوگوں کو ضرور (آزمائش کے ذریعے) نمایاں فرما دے گا جو (دعوٰی ایمان میں) سچے ہیں اور جھوٹوں کو (بھی) ضرور ظاہر کر دے گا، (القرآن،29:3)

دنیاوی زندگی کی برائیاں اور بھلائیاں بھی آزمائش ہیں

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (القرآن ، 21:35)

ہر جان کو موت کا مزہ چکھنا ہے، اور ہم تمہیں برائی اور بھلائی میں آزمائش کے لئے مبتلا کرتے ہیں، اور تم ہماری ہی طرف پلٹائے جاؤ گے، (القرآن، 21:35)

اللہ ان آزمائشوں کے خود گواہ ہیں

وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ ۚ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ ۚ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِي ظُلُمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا يَابِسٍ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ (القرآن ، 6:59)

اور غیب کی کُنجیاں اسی کے پاس ہیں، انہیں اس کے سوا کوئی نہیں جانتا، اور وہ ہر اس چیز کو جانتا ہے جو خشکی میں اور دریاؤں میں ہے، اور کوئی پتّا نہیں گرتا مگر وہ اسے جانتا ہے اور نہ زمین کی تاریکیوں میں کوئی دانہ ہے اور نہ کوئی تر چیز ہے اور نہ کوئی خشک چیز مگر روشن کتاب میں، (القرآن،6:59)

وَمَا تَكُونُ فِي شَأْنٍ وَمَا تَتْلُو مِنْهُ مِنْ قُرْآنٍ وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ ۚ وَمَا يَعْزُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَٰلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ (القرآن ، 10:61)

اور (اے حبیبِ مکرّم!) آپ جس حال میں بھی ہوں اور آپ اس کی طرف سے جس قدر بھی قرآن پڑھ کر سناتے ہیں اور (اے امتِ محمدیہ!) تم جو عمل بھی کرتے ہو مگر ہم تم سب پر گواہ و نگہبان ہوتے ہیں جب تم اس میں مشغول ہوتے ہو، اور آپ کے رب سے ایک ذرّہ برابر بھی نہ زمین میں پوشیدہ ہے اور نہ آسمان میں اور نہ اس سے کوئی چھوٹی چیز ہے اور نہ بڑی مگر واضح کتاب میں ہے، (القرآن،10:61)

قُلْ كَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا بَيْنِي وَبَيْنَكُمْ ۚ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا (القرآن ، 17:96)

فرما دیجئے: میرے اور تمہارے درمیان اللہ ہی گواہ کے طور پر کافی ہے، بیشک وہ اپنے بندوں سے خوب آگاہ خوب دیکھنے والا ہے، (القرآن،17:96)

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ (القرآن ، 41:53)

ہم عنقریب انہیں اپنی نشانیاں اَطرافِ عالم میں اور خود اُن کی ذاتوں میں دِکھا دیں گے یہاں تک کہ اُن پر ظاہر ہو جائے گا کہ وہی حق ہے۔ کیا آپ کا رب کافی نہیں ہے کہ وہی ہر چیز پر گواہ ہے،(القرآن،41:53)

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۖ مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَىٰ ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا أَدْنَىٰ مِنْ ذَٰلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا ۖ ثُمَّ يُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (القرآن ، 58:7)

کیا تجھے معلوم نہیں کہ اللہ اُن سب چیزوں کو جانتا ہے جو آسمانوں میں ہیں اور جو زمین میں ہیں، کہیں بھی تین کی کوئی سرگوشی نہیں ہوتی مگر یہ کہ وہ اُن کا چوتھا ہوتا ہے اور نہ ہی کوئی پانچ کی سرگوشی ہوتی ہے مگر وہ اُن کا چھٹا ہوتا ہے، اور نہ اس سے کم کی اور نہ زیادہ کی مگر وہ اُن کے ساتھ ہوتا ہے جہاں کہیں بھی وہ ہوتے ہیں، پھر وہ قیامت کے دن انہیں اُن کاموں سے خبردار کر دے گا جو وہ کرتے رہے تھے، بیشک اللہ ہر چیز کو خوب جاننے والا ہے، (القرآن، 58:7)

تمام نفسیاتی پریشانیاں انسان کی تقدیر کا حصہ ہیں اور انسان کی زندگی میں اللہ کی مرضی سے آتی ہیں

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (القرآن ، 57:22)

کوئی بھی مصیبت نہ تو زمین میں پہنچتی ہے اور نہ تمہارے نفوس میں مگر وہ ایک کتاب میں اس سے قبل کہ ہم اسے پیدا کریں ہوتی ہے، بیشک یہ اللہ پر بہت ہی آسان ہے،(القرآن،57:22)

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (القرآن ، 64:11)

کوئی مصیبت نہیں پہنچتی مگر اللہ کے حکم سے اور جو شخص اللہ پر ایمان لاتا ہے تو وہ اُس کے دل کو ہدایت فرما دیتا ہے، اور اللہ ہر چیز کو خوب جاننے والا ہے، (القرآن،64:11)

انسانی سوچ اور عمل اللہ کے تابع ہیں

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ (القرآن ، 81:29)

اور تم وہی کچھ چاہ سکتے ہو جو اللہ چاہے جو تمام جہانوں کا رب ہے،(القرآن،81:29)

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا (القرآن ، 18:23)

اور کسی بھی چیز کی نسبت یہ ہر گز نہ کہا کریں کہ میں اس کام کو کل کرنے والا ہوں،(القرآن،18:23)

إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ ۚ وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنِ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَٰذَا رَشَدًا (القرآن ، 18:24)

مگر یہ کہ اگر اللہ چاہے اور اپنے رب کا ذکر کیا کریں جب آپ بھول جائیں اور کہیں: امید ہے میرا رب مجھے اس سے قریب تر ہدایت کی راہ دکھا دے گا، (القرآن،18:24)

ذہنی پریشانیاں اور ذہنی سکون اللہ کی طرف سے ہے

قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي ضَرًّا وَلَا نَفْعًا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ ۗ لِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ ۚ إِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ فَلَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً ۖ وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ (القرآن ، 10:49)

فرما دیجئے: میں اپنے نفس کے لئے نہ کسی نقصان کا مالک ہوں اور نہ نفع کا، مگر جس قدر اللہ چاہے۔ ہر امت کے لئے ایک میعاد ہے، جب ان کی میعاد آ پہنچتی ہے تو وہ نہ ایک گھڑی پیچھے ہٹ سکتے ہیں اور نہ آگے بڑھ سکتے ہیں،(القرآن،10:49)

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (القرآن ، 57:22)

کوئی بھی مصیبت نہ تو زمین میں پہنچتی ہے اور نہ تمہارے نفوس میں مگر وہ ایک کتاب میں اس سے قبل کہ ہم اسے پیدا کریں ہوتی ہے، بیشک یہ اللہ پر بہت ہی آسان ہے،(القرآن،57:22)

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (القرآن ، 64:11)

کوئی مصیبت نہیں پہنچتی مگر اللہ کے حکم سے اور جو شخص اللہ پر ایمان لاتا ہے تو وہ اُس کے دل کو ہدایت فرما دیتا ہے، اور اللہ ہر چیز کو خوب جاننے والا ہے، (القرآن،64:11)

ذہنی پریشانیوں سے محفوظ رہنے کے لیے انسان کو چاہیے کہ:

وہ اللہ اور اس کے رسول پر ایمان لائے

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ (القرآن ، 49:15)

ایمان والے تو صرف وہ لوگ ہیں جو اللہ اور اس کے رسول (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) پر ایمان لائے، پھر شک میں نہ پڑے اور اللہ کی راہ میں اپنے اموال اور اپنی جانوں سے جہاد کرتے رہے، یہی وہ لوگ ہیں جو سچّے ہیں،(القرآن،49:15)

اللہ پر بھروسہ رکھے

وَمَا اخْتَلَفْتُمْ فِيهِ مِنْ شَيْءٍ فَحُكْمُهُ إِلَى اللَّهِ ۚ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ رَبِّي عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ (القرآن ، 42:10)

اور تم جس اَمر میں اختلاف کرتے ہو تو اُس کا فیصلہ اللہ ہی کی طرف (سے) ہوگا، یہی اللہ میرا رب ہے، اسی پر میں نے بھروسہ کیا اور اسی کی طرف میں رجوع کرتا ہوں۔(القرآن، 42:10)

اللہ کے علاوہ کسی سے نہ ڈرے

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (القرآن ، 3:173)

وہ لوگ جن سے لوگوں نے کہا کہ مخالف لوگ تمہارے مقابلے کے لئے جمع ہو چکے ہیں سو ان سے ڈرو، تو ان کے ایمان کو اور بڑھا دیا اور وہ کہنے لگے: ہمیں اللہ کافی ہے اور وہ کیا اچھا کارساز ہے۔(القرآن، 3:173)

اللہ سے ہر چیز اور ہر شخص سے زیادہ محبت کرے

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ ۖ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ ۗ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ (القرآن ، 2:165)

اور لوگوں میں بعض ایسے بھی ہیں جو اللہ کے غیروں کو اللہ کا شریک ٹھہراتے ہیں اور ان سے ”اللہ سے محبت“ جیسی محبت کرتے ہیں، اور جو لوگ ایمان والے ہیں وہ اللہ سے بہت ہی زیادہ محبت کرتے ہیں، اور اگر یہ ظالم لوگ اس وقت کو دیکھ لیں جب عذاب ان کی آنکھوں کے سامنے ہوگا کہ ساری قوتوں کا مالک اللہ ہے اور بیشک اللہ سخت عذاب دینے والا ہے۔(القرآن، 2:165)

اللہ کو ہر وقت اپنے دھیان میں رکھے اور اللہ کو کسی وقت بھی نہ بھولے

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (القرآن ، 3:191)

یہ وہ لوگ ہیں جو کھڑے اور بیٹھے اور اپنی کروٹوں پر اللہ کو یاد کرتے رہتے ہیں اور آسمانوں اور زمین کی تخلیق میں فکر کرتے رہتے ہیں، اے ہمارے رب! تو نے یہ بے حکمت اور بے تدبیر نہیں بنایا، تو پاک ہے پس ہمیں دوزخ کے عذاب سے بچا لے۔(القرآن، 3:191)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (القرآن ، 8:45)

اے ایمان والو! جب کسی فوج سے تمہارا مقابلہ ہو تو ثابت قدم رہا کرو اور اللہ کو کثرت سے یاد کیا کرو تاکہ تم فلاح پا جاؤ۔(القرآن، 8:45)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (القرآن ، 13:28)

جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہوتے ہیں، جان لو کہ اللہ ہی کے ذکر سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے، (القرآن، 13:28)

وَاذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ (القرآن، 7:205)

اور اپنے رب کا اپنے دل میں ذکر کیا کرو عاجزی وزاری اور خوف وخستگی سے اور میانہ آواز سے پکار کر بھی، صبح وشام اور غافلوں میں سے نہ ہو جاؤ، (القرآن، 7:205)

رِجَالٌ لَّا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ ۙ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ (القرآن، 24:37)

وہی مردانِ (خدا) ہیں جنہیں تجارت اور خرید وفروخت نہ اللہ کی یاد سے غافل کرتی ہے اور نہ نماز قائم کرنے سے اور نہ زکوٰۃ ادا کرنے سے وہ اس دن سے ڈرتے رہتے ہیں جس میں دل اور آنکھیں الٹ پلٹ ہو جائیں گی، (القرآن، 24:37)

اپنے ہر کام میں اللہ کی خوشنودی چاہے

فَانقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ (القرآن، 3:174)

پھر وہ (مسلمان) اللہ کے انعام اور فضل کے ساتھ واپس پلٹے انہیں کوئی گزند نہ پہنچی اور انہوں نے رضائے الٰہی کی پیروی کی اور اللہ بڑے فضل والا ہے، (القرآن، 3:174)

لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا (القرآن، 4:114)

ان کے اکثر خفیہ مشوروں میں کوئی بھلائی نہیں سوائے اس شخص (کے مشورے) کے جو کسی خیرات کا یا نیک کام کا یا لوگوں میں صلح کرانے کا حکم دیتا ہے اور جو کوئی یہ کام اللہ کی رضا جوئی کے لئے کرے تو ہم اس کو عنقریب عظیم اجر عطا کریں گے، (القرآن، 4:114)

أَفَمَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَن بَاءَ بِسَخَطٍ مِّنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ ۚ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ (القرآن، 3:162)

بھلا وہ شخص جو اللہ کی مرضی کے تابع ہو گیا اس شخص کی طرح کیسے ہو سکتا ہے جو اللہ کے غضب کا سزاوار ہوا اور اس کا ٹھکانا جہنم ہے، اور وہ بہت ہی بری جگہ ہے، (القرآن، 3:162)

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (القرآن، 13:22)

اور جو لوگ اپنے رب کی رضاجوئی کے لئے صبر کرتے ہیں اور نماز قائم رکھتے ہیں اور جو رزق ہم نے انہیں دیا ہے اس میں سے پوشیدہ اور اعلانیہ خرچ کرتے ہیں اور نیکی کے ذریعہ برائی کو دور کرتے رہتے ہیں یہی وہ لوگ ہیں جن کے لئے آخرت کا گھر ہے،(القرآن،13:22)

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا (القرآن ، 18:28)

تو اپنے آپ کو ان لوگوں کی سنگت میں جمائے رکھا کر جو صبح و شام اپنے رب کو یاد کرتے ہیں اس کی رضا کے طلب گار رہتے ہیں، تیری نگاہیں ان سے نہ ہٹیں، کیا تو دنیوی زندگی کی آرائش چاہتا ہے، اور تو اس شخص کی اطاعت نہ کر جس کے دل کو ہم نے اپنے ذکر سے غافل کر دیا ہے اور وہ اپنی ہوائے نفس کی پیروی کرتا ہے اور اس کا حال حد سے گزر گیا ہے،(القرآن،18:28)

فَآتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ ۚ ذَٰلِكَ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (القرآن ، 30:38)

پس آپ قرابت دار کو اس کا حق ادا کرتے رہیں اور محتاج اور مسافر کو، یہ ان لوگوں کے لئے بہتر ہے جو اللہ کی رضامندی کے طالب ہیں، اور وہی لوگ مراد پانے والے ہیں،(القرآن،30:38)

اللہ کا شکر ادا کرتا رہے

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ ۚ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَٰذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ ۖ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ (القرآن ، 27:40)

ایک ایسے شخص نے عرض کیا جس کے پاس کتاب کا کچھ علم تھا کہ میں اسے آپ کے پاس لا سکتا ہوں قبل اس کے کہ آپ کی نگاہ آپ کی طرف پلٹے، پھر جب (سلیمان علیہ السلام نے) اس (تخت) کو اپنے پاس رکھا ہوا دیکھا (تو) کہا: یہ میرے رب کا فضل ہے تاکہ وہ مجھے آزمائے کہ آیا میں شکر گزاری کرتا ہوں یا ناشکری، اور جس نے (اللہ کا) شکر ادا کیا سو وہ محض اپنی ہی ذات کے فائدہ کے لئے شکر مندی کرتا ہے اور جس نے ناشکری کی تو بیشک میرا رب بے نیاز، کرم فرمانے والا ہے،(القرآن،27:40)

لوگوں اور سماج کی اندھا دھند پیروی سے باز رہے

وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا إِلَىٰ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَإِلَى الرَّسُولِ قَالُوا حَسْبُنَا مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا ۚ أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ (القرآن ، 5:104)

اور جب ان سے کہا جاتا ہے کہ اس (قرآن) کی طرف جسے اللہ نے نازل فرمایا ہے اور رسولِ (مکرّم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) کی طرف رجوع کرو تو کہتے ہیں: ہمیں وہی کافی ہے جس پر ہم نے اپنے باپ دادا کو پایا۔ اگرچہ ان کے باپ دادا نہ کچھ علم رکھتے ہوں اور نہ ہی ہدایت یافتہ ہوں،(القرآن،5:104)

وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا ۚ أَوَلَوْ كَانَ الشَّيْطَانُ يَدْعُوهُمْ إِلَىٰ عَذَابِ السَّعِيرِ (القرآن ، 31:21)

اور جب ان سے کہا جاتا ہے کہ تم اس (کتاب) کی پیروی کرو جو اللہ نے نازل فرمائی ہے تو کہتے ہیں (نہیں) بلکہ ہم تو اس (طریقہ) کی پیروی کریں گے جس پر ہم نے اپنے باپ دادا کو پایا، اور اگرچہ شیطان انہیں عذابِ دوزخ کی طرف ہی بلاتا ہو، (القرآن، 31:21)

قرآن کی اتباع کرے اور نماز قائم کرے

الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ أُولَٰئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ ۗ وَمَنْ يَكْفُرْ بِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ (القرآن ، 2:121)

(ایسے لوگ بھی ہیں) جنہیں ہم نے کتاب دی وہ اسے اس طرح پڑھتے ہیں جیسے پڑھنے کا حق ہے، وہی لوگ اس پر ایمان رکھتے ہیں، اور جو اس کا انکار کر رہے ہیں سو وہی لوگ نقصان اٹھانے والے ہیں، (القرآن، 2:121)

إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِتَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ بِمَا أَرَاكَ اللَّهُ ۚ وَلَا تَكُنْ لِلْخَائِنِينَ خَصِيمًا (القرآن ، 4:105)

(اے رسولِ گرامی!) بیشک ہم نے آپ کی طرف حق پر مبنی کتاب نازل کی ہے تاکہ آپ لوگوں میں اس (حق) کے مطابق فیصلہ فرمائیں جو اللہ نے آپ کو دکھایا ہے، اور آپ (کبھی) بددیانت لوگوں کی طرف داری میں بحث کرنے والے نہ بنیں، (القرآن، 4:105)

وَالَّذِينَ يُمَسِّكُونَ بِالْكِتَابِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُصْلِحِينَ (القرآن ، 7:170)

اور جو لوگ کتابِ (الٰہی) کو مضبوط پکڑے رہتے ہیں اور نماز قائم رکھتے ہیں (تو) بیشک ہم اصلاح کرنے والوں کا اجر ضائع نہیں کرتے، (القرآن، 7:170)

أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ أَنَّا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَرَحْمَةً وَذِكْرَىٰ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (القرآن ، 29:51)

کیا ان کے لئے یہ کافی نہیں ہے کہ ہم نے آپ پر کتاب نازل فرمائی ہے جو ان پر پڑھی جاتی ہے، بیشک اس میں رحمت اور نصیحت ہے ان لوگوں کے لئے جو ایمان رکھتے ہیں، (القرآن، 29:51)

دنیا سے جذباتی طور پر وابستہ نہ ہو

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ ۖ وَلَلدَّارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ (القرآن ، 6:32)

اور دنیوی زندگی (کی عیش و عشرت) کھیل اور تماشے کے سوا کچھ نہیں، اور یقیناً آخرت کا گھر ہی ان لوگوں کے لئے بہتر ہے جو تقویٰ اختیار کرتے ہیں، کیا تم (یہ حقیقت) نہیں سمجھتے، (القرآن، 6:32)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ (القرآن ، 63:9)

اے ایمان والو! تمہارے مال اور تمہاری اولاد (کہیں) تمہیں اللہ کی یاد سے ہی غافل نہ کردیں، اور جو شخص ایسا کرے گا تو وہی لوگ نقصان اٹھانے والے ہیں،(القرآن،63:9)

ضرورت مندوں پر خرچ کرے

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى ۙ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (القرآن ، 2:262)

جو لوگ اللہ کی راہ میں اپنے مال خرچ کرتے ہیں پھر اپنے خرچ کئے ہوئے کے پیچھے نہ احسان جتلاتے ہیں اور نہ اذیت دیتے ہیں ان کے لئے ان کے رب کے پاس ان کا اجر ہے اور ان پر نہ کوئی خوف ہوگا اور نہ وہ غمگین ہوں گے،(القرآن،2:262)

وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَآتَتْ أُكُلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِنْ لَمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطَلٌّ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ (القرآن ، 2:265)

اور جو لوگ اپنے مال اللہ کی رضا حاصل کرنے اور اپنے آپ کو (ایمان واطاعت پر) مضبوط کرنے کے لئے خرچ کرتے ہیں ان کی مثال ایک ایسے باغ کی سی ہے جو اونچی سطح پر ہو اس پر زوردار بارش ہو تو وہ دوگنا پھل لائے، اور اگر اسے زوردار بارش نہ ملے تو (اسے) شبنم (یا ہلکی سی پھوار) بھی کافی ہو، اور اللہ تمہارے اعمال کو خوب دیکھنے والا ہے،(القرآن،2:265)

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (القرآن ، 3:92)

تم ہرگز نیکی کو نہیں پہنچ سکو گے جب تک تم (اللہ کی راہ میں) اپنی محبوب چیزوں میں سے خرچ نہ کرو، اور تم جو کچھ بھی خرچ کرتے ہو بیشک اللہ اسے خوب جاننے والا ہے،(القرآن،3:92)

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (القرآن ، 3:134)

یہ وہ لوگ ہیں جو فراخی اور تنگی (دونوں حالتوں) میں خرچ کرتے ہیں اور غصہ ضبط کرنے والے ہیں اور لوگوں سے (ان کی غلطیوں پر) درگزر کرنے والے ہیں، اور اللہ احسان کرنے والوں سے محبت فرماتا ہے،(القرآن،3:134)

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (القرآن ، 13:22)

اور جو لوگ اپنے رب کی رضاجوئی کے لئے صبر کرتے ہیں اور نماز قائم رکھتے ہیں اور جو رزق ہم نے انہیں دیا ہے اس میں سے پوشیدہ اور اعلانیہ خرچ کرتے ہیں اور نیکی کے ذریعہ برائی کو دور کرتے رہتے ہیں یہی وہ لوگ ہیں جن کے لئے آخرت کا گھر ہے،(القرآن،13:22)

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ (القرآن ، 63:10)

اور تم اس (مال) میں سے جو ہم نے تمہیں عطا کیا ہے (اللہ کی راہ میں) خرچ کرو قبل اِس کے کہ تم میں سے کسی کو موت آجائے پھر وہ کہنے لگے: اے میرے رب! تو نے مجھے تھوڑی مدت تک کی مہلت اور کیوں نہ دے دی کہ میں صدقہ و خیرات کرلیتا اور نیکوکاروں میں سے ہو جاتا، (القرآن، 63:10)

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِأَنْفُسِكُمْ ۗ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (القرآن ، 64:16)

پس تم اللہ سے ڈرتے رہو جس قدر تم سے ہوسکے اور (اُس کے احکام) سنو اور اطاعت کرو اور (اس کی راہ میں) خرچ کرو یہ تمہارے لئے بہتر ہوگا، اور جو اپنے نفس کے بخل سے بچالیا جائے سو وہی لوگ فلاح پانے والے ہیں،(القرآن،64:16)

دوسروں کے لیے قابلِ اعتبار ہے

وَمِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ إِنْ تَأْمَنْهُ بِقِنْطَارٍ يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ وَمِنْهُمْ مَنْ إِنْ تَأْمَنْهُ بِدِينَارٍ لَا يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ إِلَّا مَا دُمْتَ عَلَيْهِ قَائِمًا ۗ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا لَيْسَ عَلَيْنَا فِي الْأُمِّيِّينَ سَبِيلٌ وَيَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ وَهُمْ يَعْلَمُونَ (القرآن ، 3:75)

اور اہلِ کتاب میں ایسے بھی ہیں کہ اگر آپ اس کے پاس مال کا ڈھیر امانت رکھ دیں تو وہ آپ کو لوٹا دے گا اور انہی میں ایسے بھی ہیں کہ اگر اس کے پاس ایک دینار امانت رکھ دیں تو آپ کو وہ بھی نہیں لوٹائے گا سوائے اس کے کہ آپ اس کے سر پر کھڑے رہیں، یہ اس لئے کہ وہ کہتے ہیں کہ اَن پڑھوں کے معاملہ میں ہم پر کوئی مؤاخذہ نہیں، اور اللہ پر جھوٹ باندھتے ہیں اور انہیں خود (بھی) معلوم ہے،(القرآن،3:75)

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ۚ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا (القرآن ، 4:58)

بیشک اللہ تمہیں حکم دیتا ہے کہ امانتیں انہی لوگوں کے سپرد کرو جو ان کے اہل ہیں، اور جب تم لوگوں کے درمیان فیصلہ کرو تو عدل کے ساتھ فیصلہ کیا کرو، بیشک اللہ تمہیں کیا ہی اچھی نصیحت فرماتا ہے، بیشک اللہ خوب سننے والا خوب دیکھنے والا ہے،(القرآن،4:58)

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (القرآن ، 23:8)

اور جو لوگ اپنی امانتوں اور اپنے وعدوں کی پاسداری کرنے والے ہیں،(القرآن،23:8)

دوسروں کی غلطیوں سے در گزر کرے

قَوْلٌ مَعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى ۗ وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ (القرآن ، 2:263)

نرمی کے ساتھ گفتگو کرنا اور درگزر کرنا اس صدقہ سے کہیں بہتر ہے جس کے بعد دل آزاری ہو، اور اللہ بے نیاز بڑا حلم والا ہے،(القرآن،2:263)

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (القرآن ، 41:34)

اور نیکی اور بدی برابر نہیں ہو سکتے، اور برائی کو بہتر (طریقے) سے دور کیا کرو سو نتیجتاً وہ شخص کہ تمہارے اور جس کے درمیان دشمنی تھی گویا وہ گرم جوش دوست ہو جائے گا،(القرآن،41:34)

تقدیر پر ایمان رکھے کہ حالات وواقعات تقدیر کا حصہ ہیں

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُعَاسًا يَغْشَىٰ طَائِفَةً مِنْكُمْ ۖ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ ۖ يَقُولُونَ هَلْ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ ۗ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ ۗ يُخْفُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ ۖ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَا قُتِلْنَا هَاهُنَا ۗ قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَىٰ مَضَاجِعِهِمْ ۖ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (القرآن ، 3:154)

پھر اس نے غم کے بعد تم پر (تسکین کے لئے) غنودگی کی صورت میں امان اتاری جو تم میں سے ایک جماعت پر چھا گئی اور ایک گروہ کو (جو منافقوں کا تھا) صرف اپنی جانوں کی فکر پڑی ہوئی تھی وہ اللہ کے ساتھ ناحق گمان کرتے تھے جو (محض) جاہلیت کے گمان تھے، وہ کہتے ہیں: کیا اس کام میں ہمارے لئے بھی کچھ (اختیار) ہے؟ فرمادیں کہ سب کام اللہ ہی کے ہاتھ میں ہے، وہ اپنے دلوں میں وہ باتیں چھپائے ہوئے ہیں جو آپ پر ظاہر نہیں ہونے دیتے۔ کہتے ہیں کہ اگر اس کام میں کچھ ہمارا اختیار ہوتا تو ہم اس جگہ قتل نہ کئے جاتے۔ فرمادیں: اگر تم اپنے گھروں میں (بھی) ہوتے تب بھی جن کا مارا جانا لکھا جا چکا تھا وہ ضرور اپنی قتل گاہوں کی طرف نکل کر آجاتے، اور یہ اس لئے (کیا گیا) ہے کہ جو کچھ تمہارے سینوں میں ہے اللہ اسے آزمائے اور جو (وسوسے) تمہارے دلوں میں ہیں انہیں خوب صاف کردے، اور اللہ سینوں کی بات خوب جانتا ہے،(القرآن،3:154)

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (القرآن ، 9:51)

(اے حبیب!) آپ فرما دیجئے کہ ہمیں ہرگز (کچھ) نہیں پہنچے گا مگر وہی کچھ جو اللہ نے ہمارے لئے لکھ دیا ہے، وہی ہمارا کارساز ہے اور اللہ ہی پر ایمان والوں کو بھروسہ کرنا چاہیے،(القرآن،9:51)

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (القرآن ، 57:22)

کوئی بھی مصیبت نہ تو زمین میں پہنچتی ہے اور نہ تمہاری زندگیوں میں مگر وہ ایک کتاب میں اس سے قبل کہ ہم اسے پیدا کریں ہوتی ہے، بیشک یہ اللہ پر بہت ہی آسان ہے،(القرآن،57:22)

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (القرآن ، 57:23)

تاکہ تم اس چیز پر غم نہ کرو جو تمہارے ہاتھ سے جاتی رہی اور اس چیز پر نہ اتراؤ جو اس نے تمہیں عطا کی، اور اللہ کسی تکبّر کرنے والے، فخر کرنے والے کو پسند نہیں کرتا،(القرآن،57:23)

نفسیاتی اور ذہنی پریشانیوں کو دور کرنے کے لیے انسان کو چاہیے کہ وہ اللہ سے مدد طلب کرے کیونکہ :

اللہ ہی تزکیہ نفس فرماتے ہیں

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (القرآن ، 1:5)

ہمیں سیدھا راستہ دکھا(القرآن،1:5)

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يُزَكُّونَ أَنْفُسَهُمْ ۚ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَلَا يُظْلَمُونَ فَتِيلًا (القرآن ، 4:49)

کیا آپ نے ایسے لوگوں کو نہیں دیکھا جو خود کو پاک ظاہر کرتے ہیں، بلکہ اللہ ہی جسے چاہتا ہے پاک فرماتا ہے اور ان پر ایک دھاگہ کے برابر بھی ظلم نہیں کیا جائے گا،(القرآن،4:49)

اللہ ہدایت دیتے ہیں

أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا ۖ فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ ۖ فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسَرَاتٍ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (القرآن ، 35:8)

بھلا جس شخص کے لئے اس کا برا عمل آراستہ کر دیا گیا ہو اور وہ اسے (حقیقتاً) اچھا سمجھنے لگے (کیا وہ مومنِ صالح جیسا ہو سکتا ہے)، سو بیشک اللہ جسے چاہتا ہے گمراہ ٹھہرا دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے ہدایت فرماتا ہے، سو (اے جانِ جہاں!) ان پر حسرت اور فرطِ غم میں آپ کی جان نہ جاتی رہے، بیشک وہ جو کچھ سرانجام دیتے ہیں اللہ اسے خوب جاننے والا ہے،(القرآن،35:8)

اللہ ہنساتے اور رلاتے ہیں

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَىٰ (القرآن ، 53:43)

اور یہ کہ وہی ہنساتا ہے اور رُلاتا ہے،(القرآن،53:43)

اللہ ہی تکلیف کو دور کرتے ہیں اور آرام پہنچاتے ہیں

وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۚ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۚ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (القرآن ، 10:107)

اور اگر اللہ تمہیں کوئی تکلیف پہنچائے تو اس کے سوا کوئی اسے دور کرنے والا نہیں اور اگر وہ تمہارے ساتھ بھلائی کا ارادہ فرمائے تو کوئی اس کے فضل کو ردّ کرنے والا نہیں۔ وہ اپنے بندوں میں سے جسے چاہتا ہے اپنا فضل پہنچاتا ہے، اور وہ بڑا بخشنے والا نہایت مہربان ہے،(القرآن،10:107)

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (القرآن ، 26:80)

اور جب میں بیمار ہو جاتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے،(القرآن،26:80)

اللہ سے مدد طلب کرنے کے بعد اپنے نفس کے تزکیہ کرنے کے لیے یعنی اپنی نفسیاتی پریشانیوں کو قرآنی احکامات کی روشنی میں حل کرنے کی کوشش کرے، برائیوں سے خود کو پاک کرے اور نیکیوں سے خود کو مزین کرے۔

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (القرآن ، 91:7)

اور انسانی نفس کی قَسم اور اسے ہمہ پہلو توازن و درستگی دینے والے کی قَسم،(القرآن،91:7)

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (القرآن ، 91:8)

پھر اس نے اسے اس کی بدکاری اور پرہیزگاری (کی تمیز) سمجھا دی،(القرآن،91:8)

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (القرآن ، 91:9)

بیشک وہ شخص فلاح پا گیا جس نے اس (نفس) کو (رذائل سے) پاک کر لیا (اور اس میں نیکی کی نشو و نما کی)،(القرآن،91:9)

وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (القرآن ، 91:10)

اور بیشک وہ شخص نامراد ہو گیا جس نے اسے (گناہوں میں) ملوث کر لیا (اور نیکی کو دبا دیا)،(القرآن،91:10)

Life is a test from Allah for measuring gratitude (Al-Quran, 76:3), behavior (Al-Quran, 18:7; 47:31), and intention (Al-Quran, 29:3). Goodness and badness are for testification (Al-Quran, 21:35). He himself is a witness in this test (Al-Quran, 6:59; 10:61; 17:96; 41:53; 58:7).

All the psychological problems are pre-determined (Al-Quran, 57:22) and come to human by Allah's will (Al-Quran, 64:11). Thoughts (Al-Quran, 81:29) and behaviors (Al-Quran, 18:23,24) are dependent on Allah. Mental harms and mental peace are from Allah (Al-Quran, 10:49; 57:22; 64:11).

To prevent mental disorders, one has to believe in Allah and His prophet (Al-Quran, 49:15); to have confidence in Allah (Al-Quran, 42:10); to be fearless from anyone except Allah (Al-Quran, 3:173); to love Allah more than everybody and everything (Al-Quran, 2:165); to remember Allah all the times (Al-Quran, 3:191; 8:45; 13:28; 7:205; 24:37); to seek Allah's pleasure (Al-Quran, 3:174; 4:114) in every action (Al-Quran, 3:162; 13:22; 18:28; 30:38); to be grateful to Allah (Al-Quran, 27:40); to avoid following people and society blindly (Al-Quran, 5:104; 31:21); to follow Quran (Al-Quran, 2:121; 4:105; 7:170; 29:51); to avoid being emotionally attached with this life (Al-Quran, 6:32; 63:9); to spend wealth on the needy (Al-Quran, 2:262; 2:265; 3:92; 3:134; 13:22; 63:10; 64:16); to be trustworthy for others (Al-Quran, 3:75; 4:58; 23:8); to forgive others (Al-Quran, 2:263; 41:34); and to believe in destiny that each of the happenings comes from Allah (Al-Quran, 3:154; 9:51; 57:22,23).

To cure mental disorders, one should seek help from Allah alone (Al-Quran, 1:5) as Allah modifies and purifies the psyche (Al-Quran, 4:49). Guidance is from Allah (Al-Quran, 35:8). Allah gives laughter and tears (Al-Quran, 53:43). Only Allah can remove the pain and heal (Al-Quran, 10:107; 26:80). Self-purification is desired (Al-Quran, 91:7-10).

For details; please visit www.drsukoon.info