Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)

Published:
May 30, 2026

Prevention and Management of Depression: An Analytical Study of the Applied Dimensions of Selected Sufi Thinkers' Ideas

ڈپریشن کا تدارک: منتخب صوفی مفکرین کے افکار کی اطلاقی جہات کا تجزیاتی مطالعہ

Humaira Maqbool
PhD Scholar, Department of Islamic Studies, University of Lahore

Dr Salman Ahmad Khan
Assistant Professor, Department of Islamic Studies, University of Lahore

Abstract

Depression has emerged as one of the most significant psychological and existential challenges of the modern age, affecting human beings at emotional, cognitive, spiritual, and social levels. While contemporary psychology explains depression through biological, psychological, and environmental frameworks, classical Sufi thought presents a profound spiritual and ethical understanding of inner suffering, anxiety, grief, and emotional imbalance. This study analytically examines the applied dimensions of selected Sufi thinkers' ideas regarding the prevention and management of depression. It explores how prominent Muslim mystics and spiritual scholars such as Imam al-Ghazali, Jalal al-Din Rumi, Ibn al-Qayyim, Shah Waliullah, and others understood the human soul, emotional pain, spiritual emptiness, fear, despair, and inner unrest. The study argues that Sufi intellectual tradition does not treat depression merely as a medical or psychological disorder; rather, it views it as a multidimensional condition connected with the imbalance of the soul, weakening of spiritual consciousness, excessive attachment to worldly concerns, and loss of existential meaning. At the same time, Sufi thinkers propose practical methods for emotional healing and psychological resilience, including remembrance of God (dhikr), spiritual reflection, self-purification, companionship, hope, moderation, contemplation, and inner discipline. This research highlights the relevance of Sufi therapeutic insights within contemporary discussions on mental health and demonstrates that many classical spiritual approaches correspond closely with modern holistic and psycho-spiritual models of well-being. The study ultimately emphasizes the significance of integrating spiritual wisdom with contemporary psychological understanding for a more comprehensive approach to depression treatment and prevention.

Keywords: Depression, Sufism, Muslim Thinkers, Spiritual Psychology, Mental Health, Ghazali, Rumi, Psycho-Spiritual Healing, Islamic Thought

OPEN ACCESS

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

موجودہ دور میں ڈپریشن انسانی زندگی کے ایک ہمہ گیر نفسیاتی، روحانی اور سماجی مسئلے کے طور پر سامنے آیا ہے، جس نے فرد کی داخلی کیفیت، طرزِ فکر، تعلقات اور عملی زندگی کو گہرے طور پر متاثر کیا ہے۔ جدید نفسیات اگرچہ اس کے حیاتیاتی، ذہنی اور سماجی اسباب کی مختلف تعبیرات پیش کرتی ہے، تاہم روحانی اور باطنی پہلو اکثر نظر انداز ہو جاتے ہیں۔ اسلامی صوفی روایت میں انسان کو محض جسمانی یا نفسیاتی وجود نہیں بلکہ روح، قلب، عقل اور نفس کے ایک مربوط نظام کے طور پر دیکھا گیا ہے۔ اسی بنا پر صوفی مفکرین نے غم، خوف، اضطراب، مایوسی اور باطنی بے سکونی جیسے مسائل کا نہایت عمیق تجزیہ پیش کیا اور ان کے تدارک کے لیے روحانی تربیت، ذکر، مجاہدۂ نفس، صحبتِ صالحین، توکل، امید اور اعتدالِ باطن جیسے عملی اصول وضع کیے۔ زیرِ نظر مطالعہ منتخب صوفی مفکرین کے افکار کا تجزیاتی جائزہ لیتے ہوئے یہ واضح کرتا ہے کہ ان کی تعلیمات صرف روحانی اصلاح تک محدود نہیں بلکہ عصرِ حاضر کے نفسیاتی بحران، خصوصاً ڈپریشن، کے علاج اور تدارک کے لیے بھی نہایت مؤثر اطلاقی جہات رکھتی ہیں۔ یہ تحقیق اس امر کو نمایاں کرتی ہے کہ صوفیانہ فکر انسان کی ذہنی و روحانی صحت کے لیے ایک جامع اور متوازن ماڈل پیش کرتی ہے، جو جدید psycho-spiritual approaches سے گہری مطابقت رکھتا ہے۔

ڈپریشن اور اس کا تعارف

ڈپریشن ایک پیچیدہ اور وسیع حالت ہے جس کا اثر انسانی ذہن، جسم، اور رویے پر ہوتا ہے۔ یہ طویل المدت کیفیت ہے جو زندگی کے تمام پہلوؤں کو متاثر کرتی ہے۔ ماہرین نفسیات، طب، اور سماجیات نے ڈپریشن کی مختلف تعریفیں اور پہلو بیان کیے ہیں جنہیں سمجھنا ضروری ہے۔ نفسیات میں ڈپریشن کو ایک ذہنی بیماری سمجھا جاتا ہے جو فرد کی جذباتی، نفسیاتی، اور جسمانی کیفیت پر عمیق اثرات مرتب کرتی ہے۔ امریکی نفسیاتی تنظیم نے اپنے مشہور ڈی ایس ایم-5 (DSM-5) میں ڈپریشن کو یوں بیان کیا ہے:

The diagnostic code for major depressive disorder is based on whether this is a single or recurrent episode, current severity, presence of psychotic features, and remission status. Current severity and psychotic features are only indicated if full criteria are currently met for a major depressive episode. Remission specifiers are only indicated if the full criteria are not currently met for a major depressive episode.

یہ بات ڈپریشن کی عمومی علامات اور اس کی شدت کو اجاگر کرتی ہے، خاص طور پر ان جذباتی اور ذہنی اثرات کو جو انسان کی روزمرہ زندگی کو محدود کر دیتے ہیں۔ ڈپریشن کو نفسیاتی تناظر میں مختلف ماہرین اور تنظیموں نے متنوع انداز میں بیان کیا ہے۔ ذیل میں نفسیات کی تعریفات پیش کی جا رہی ہیں جو اس بیماری کی تمام پہلوؤں سے واضح کرتی ہیں۔ عالمی ادارۂ صحت (World Health Organization) کے مطابق

OPEN ACCESS
CC BY

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)

Published:
May 30, 2026

Depressive disorder (also known as depression) is a common mental disorder. It involves a depressed mood or loss of pleasure or interest in activities for long periods of time. Depression is different from regular mood changes and feelings about everyday life. It can affect all aspects of life, including relationships with family, friends and community. It can result from or lead to problems at school and at work. Depression can happen to anyone. People who have lived through abuse, severe losses or other stressful events are more likely to develop depression. Women are more likely to have depression than men..

ڈپریشن ایک عام ذہنی عارضہ ہے، جس کی خصوصیت مسلسل اداسی اور پہلے پسندیدہ یاخوشگوار سرگرمیوں میں دلچسپی یاخوشی کی کمی ہے۔ یہ حالت کم از کم دو ہفتوں تک روزمرہ کے کام کرنے کی نااہلی کے ساتھ رہتی ہے۔

اس سے ڈپریشن کی طویل مدتی نوعیت اوراس کے اثرات کو سمجھا جاسکتا ہے، خاص طور پر روزمرہ کی زندگی میں فعالیت پر پڑنے والے منفی اثرات کو۔ خاص طور پر منفی سوچ اور اس کے اثرات کو اجاگر کرتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ موڈ کی خرابی بھی ڈپریشن کے سبب ہوسکتی ہے اور اس کے متنوع اثرات کو رونما ہو سکتے ہیں۔ ڈاکٹر فرائیڈ نے ڈپریشن کو اپنی کتاب Mourning and Melancholia میں یوں بیان کیا ہے:

In mourning we found that the inhibition and loss of interest are fully accounted for by the work of mourning in which the ego is absorbed. In melancholia, the unknown loss will result in a similar internal work and will therefore be responsible for the melancholic inhibition. The difference is that the inhibition of the melancholic seems puzzling to us because we cannot see what it is that is absorbing himso entirely. The melancholic displays something else besides which is lacking in mourning an extraordinary diminution in his self-regard, an impoverishment of his ego on a grand scale. In mourning it is the world which has become poor and empty; in melancholia it is the ego itself. The patient represents his ego to us as worthless, incapable of any achievement and morally despicable; he reproaches himself, vilifies himself and expects to be cast out and punished. He abases himself before everyone and commiserates with his own relatives for being connected with anyone so unworthy. He is not of the opinion that a change has taken place in him, but extends his self-criticismback over the past; he declares that he was never any better. This picture of a delusion of (mainly moral) inferiority is completed by sleeplessness and refusal to take nourishment, and what is psychologically very remarkable by an overcoming of the instinct which compels every living thing to cling to life.

ڈپریشن نقصان کی داخلی کیفیت ہے، جہاں فرد غصہ اور ناراضگی کے جذبات کو اپنے خلاف موڑ دیتا ہے۔

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

یہ تعریف ڈپریشن کے جذباتی پہلو کو واضح کرتی ہے اور اس بات پر روشنی ڈالتی ہے کہ یہ بیماری اندرونی کیفیتوں اور نفسیاتی عوامل سے کیسے جڑی ہوئی ہے۔مندرجہ بالا تعریفات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ ڈپریشن ایک پیچیدہ اور متنوع ذہنی حالت ہے، جس کی نوعیت، شدت، اور اثرات مختلف ہو سکتے ہیں۔ان تعریفات میں مشترکہ عنصر یہ ہے کہ ڈپریشن فرد کے جذباتی، نفسیاتی، اور جسمانی نظام پر عمیق اثر ڈالتی ہے۔تاہم، ہر تعریف ایک منفرد زاویہ پیش کرتی ہے، جیسے کہ منفی سوچ، اندرونی جذبات، یا موڈ کی خرابی۔ یہ تمام زاویے ڈپریشن کے جامع مطالعے کے لیے اہم ہیں اس بیماری کا علاج جذباتی اور سماجی عوامل کو بھی شامل کرنا ضروری ہے۔طب میں ڈپریشن کو ایک حیاتیاتی بیماری سمجھا جاتا ہے جو دماغی کیمیکل میں تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہاں ڈپریشن کی وجوہات کو وسیع تناظر میں دیکھا جاسکتا ہے اور اس کے علاج کے لیے ایک کثیر الجہتی حکمت عملی کی ضرورت پر زور دیتا ہے۔یہ توضیح نفسیاتی اور حیاتیاتی عوامل کو جوڑتی ہے، جو ڈپریشن کی مبانی کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔Medical News Today میڈیکل نیوز ٹوڈے میں ہے۔

Depression is a persistent mood disorder marked by chronic feelings of emptiness and a loss of interest in activities. It can significantly impact daily life and relationships.While depression is not curable, various effective treatments can help manage symptoms. Examples include therapy, medication, and lifestyle adjustments.Depression requires tailored approaches to diagnosis and treatment. A medical professional can help determine underlying causes or triggers..

ڈپریشن ایک پیچیدہ حالت ہے جس کی علامات میں کم موڈ، تھکن، بھوک میں تبدیلی، اور نیند کی خرابی شامل ہو سکتی ہے، جو اکثر دماغی کیمیا اور ہارمونی توازن میں تبدیلیوں سے منسلک ہوتی ہیں

ڈپریشن کے علامات اور اس کی ممکنہ حیاتیاتی وجوہات کو جامع طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔اس سے ڈپریشن کی جسمانی اور نفسیاتی نوعیت کو واضح کیا جاسکتا ہے اور علاج کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالتی ہے۔مندرجہ بالا تعریفات ڈپریشن کی طبّی نوعیت کو مختلف زاویوں سے بیان کرتی ہیں۔ان تعریفات میں واضح کیا گیا ہے کہ ڈپریشن ایک حیاتیاتی بیماری ہے، جس کا تعلق دماغی کیمیا، جینیاتی عوامل، اور جسمانی نظام سے ہے۔ یہ بات بھی اجاگر کی گئی ہے کہ اس بیماری کے مؤثر علاج کے لیے دوائیوں، تھراپی، اور ماحولیاتی عوامل کو سمجھنا ضروری ہے۔طبّی تناظر میں ڈپریشن کے حیاتیاتی اور جسمانی بنیادوں کی یہ عمیق تفہیم ہمیں اس کے علاج کے لیے مناسب حکمت عملی بنانے میں مدد دیتی ہے۔

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

ڈپریشن کے مختلف پہلو

ڈپریشن ایک جامع بیماری ہے جو انسانی زندگی کے ہر پہلو پر اثر انداز ہوتی ہے۔اس کے اثرات جذباتی،نفسیاتی،جسمانی،اور سماجی پہلوؤں میں بھی واضح نظر آتے ہیں۔ ذیل میں ان پہلوؤں کی تفصیلات دی گئی ہیں: ڈپریشن انسان کے جذباتی نظام کو شدید متاثر کرتا ہے، جس کے نتیجے میں مختلف منفی جذبات غالب آجاتے ہیں۔ڈپریشن کا شکار افراد مستقبل کے بارے میں مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں اور اپنی زندگی میں کسی بہتری کی امید نہیں رکھتے۔متاثرہ شخص اکثر خود کو مسلسل اداسی کے احساس میں مبتلا پاتا ہے جو زندگی کے ہر پہلو کو بے معنی بنا دیتا ہے۔ڈپریشن جذباتی عدم استحکام پیدا کرتا ہے، جس کی وجہ سے متاثرہ فرد اپنی قابلیت پر اعتماد کھو دیتا ہے۔

A determinant that has received much attention in mental health research concerns rumination. Rumination has been presented as a mediator but also as a risk factor for depression . When studied as a risk factor, it appears that the relationship of rumination with depression is mediated by variables that include limited problem-solving ability and insufficient social support . However, rumination also appears to act as a mediator: for example, this variable (particularly brooding rumination) lies on the causal pathway between poor attention control and depression . This shows that determinants may present in several forms: as moderators or mediators, risk factors or outcomes, and this is why disentangling the relationships between the various factors linked to depression is a complex task.

ذہنی صحت کی تحقیق میں جس عامل کو غیر معمولی توجہ حاصل ہوئی ہے وہ (Rumination بار بار منفی سوچ میں الجھے رہنا) ہے۔ Rumination کو کبھی (mediator درمیانی عامل) اور کبھی (risk factor خطرے کا عامل) کے طور پر پیش کیا گیا ہے۔جب اسے خطرے کے عامل کے طور پر دیکھا جاتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ Rumination اور ڈپریشن کے درمیان تعلق بعض دیگر متغیرات کے ذریعے قائم ہوتا ہے، جن میں مسائل حل کرنے کی محدود صلاحیت اور ناکافی سماجی معاونت شامل ہیں۔تاہم Rumination خود بھی ایک mediator کے طور پر کام کرتی ہے۔ مثال کے طور پر یہ متغیر (بالخصوص brooding rumination یعنی غمگیں اور خود الزاماتی سوچ) توجہ پر کمزور کنٹرول اور ڈپریشن کے درمیان علت و معلول کے راستے میں واقع ہوتا ہے۔یہ صورتِ حال ظاہر کرتی ہے کہ ڈپریشن کے اسباب مختلف شکلوں میں سامنے آ سکتے ہیں: کبھی moderators یا mediators کے طور پر، کبھی risk factors یا outcomes کے طور پر۔یہی وجہ ہے کہ ڈپریشن سے جڑے مختلف عوامل کے باہمی تعلقات کو الگ الگ سمجھنا ایک نہایت پیچیدہ کام ہے۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

ڈپریشن کا اثر انسان کے نفسیاتی پہلوؤں پر گہرائی سے ہوتا ہے، جس سے اس کی سوچنے، سمجھنے، اور عمل کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ متاثرہ شخص خود کو کمتر اور غیر اہم سمجھنے لگتا ہے، جو خود اعتمادی کے فقدان کا باعث بنتا ہے۔ ڈپریشن کی حالت میں افراد کو روزمرہ کے فیصلے کرنے میں دشواری ہوتی ہے، جو ان کے عملی معاملات کو پیچیدہ بنا دیتی ہے۔ نفسیاتی تناؤ کی وجہ سے یادداشت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، اور افراد کو ماضی کے حالات یاد رکھنے میں دقت پیش آتی ہے۔

Research has found coping to be a significant predictor of depression in international students (Areba et al., 2018; Jackson et al., 2013). However, the results about the directionality of this association have been mixed. A recent study of Somali international students documented that positive religious coping (e.g., religious forgiveness) was linked with a decrease in depressive symptoms (Areba et al., 2018). However, another study surprisingly found that, for international students, both adaptive coping (e.g., positive coping, humor) and maladaptive coping (e.g., substance use, denial) were associated with more depressive symptoms (Jackson et al., 2013). These findings indicate that the effectiveness of a particular coping style may vary among individuals and situations, and that depressed individuals may use coping more frequently than healthy individuals.

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ coping (مسائل سے نمٹنے کے طریقے) بین الاقوامی طلبہ میں ڈپریشن کی ایک اہم پیش گوئی کرنے والی چیز ہے (Areba et al., 2018; Jackson et al., 2013)۔ تاہم اس تعلق کی سمت (directionality) کے بارے میں نتائج یکساں نہیں ہیں۔ صومالی بین الاقوامی طلبہ پر ہونے والی ایک حالیہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ مثبت مذہبی coping (مثلاً دینی معافی) ڈپریشن کی علامات میں کمی سے منسلک تھی (Areba et al., 2018)۔ اس کے برعکس، ایک اور تحقیق میں حیران کن طور پر یہ پایا گیا کہ بین الاقوامی طلبہ میں adaptive coping (جیسے مثبت رویہ، مزاح) اور maladaptive coping (جیسے نشہ آور اشیا کا استعمال، انکار)، دونوں، زیادہ ڈپریسیو علامات سے وابستہ تھیں (Jackson et al., 2013)۔ یہ نتائج ظاہر کرتے ہیں کہ کسی مخصوص coping انداز کی مؤثریت افراد اور حالات کے اعتبار سے مختلف ہو سکتی ہے، اور یہ بھی ممکن ہے کہ ڈپریشن میں مبتلا افراد صحت مند افراد کے مقابلے میں coping کے طریقے زیادہ استعمال کرتے ہوں۔

ڈپریشن کے جسمانی پہلو بھی متاثرہ فرد کی زندگی پر عمیق اثرات ڈالتے ہیں۔ یہ علامات اکثر دوسرے امراض سے مشابہت رکھتی ہیں، جس سے مسئلے کی تشخیص مشکل ہو جاتی ہے۔ ڈپریشن کے شکار افراد اکثر بے خوابی یا حد سے زیادہ نیند لینے کی شکایت کرتے ہیں، جس سے روزمرہ کی زندگی متاثر ہوتی ہے۔ ڈپریشن کے نتیجے میں بعض

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

افراد کی بھوک کم ہو جاتی ہے، جبکہ دیگر میں زیادہ کھانے کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔ڈپریشن جسمانی تھکن اور کمزوری پیدا کرتا ہے، جس کی وجہ سے افراد اپنی معمول کی سرگرمیاں انجام دینے کے قابل نہیں رہتے۔

An estimated 4% of the population experience depression, including 5.7% of adults (4.6% among men and 6.9% among women), and 5.9% of adults aged 70 years and older. Approximately 332 million people in the world have depression (1). Depression is about 1.5 times more common among women than among men. Worldwide, more than 10% of pregnant women and women who have just given birth experience depression (2). In 2021, an estimated 727 000 people lost their lives to suicide. Suicide is the third leading cause of death in 15 ‹29-year-olds.

ایک اندازے کے مطابق دنیا کی تقریباً 4٪ آبادی ڈپریشن کا شکار ہے، جن میں 5.7٪ بالغ افراد شامل ہیں (مردوں میں 4.6٪ اور خواتین میں 6.9٪)، جبکہ 70 سال یا اس سے زائد عمر کے بالغ افراد میں یہ شرح 5.9٪ ہے۔دنیا بھر میں تقریباً 33 کروڑ 20 لاکھ افراد ڈپریشن میں مبتلا ہیں۔خواتین میں ڈپریشن، مردوں کے مقابلے میں، تقریباً ڈیڑھ گنا زیادہ پایا جاتا ہے۔عالمی سطح پر 10٪ سے زائد حاملہ خواتین اور وہ خواتین جو حال ہی میں زچگی سے گزری ہوں، ڈپریشن کا سامنا کرتی ہیں۔ 2021 میں اندازاً 7 لاکھ 27 ہزار افراد نے خودکشی کے ذریعے اپنی جان گنوائی۔ 15 تا 29 سال کی عمر کے افراد میں خودکشی موت کی تیسری بڑی وجہ ہے۔

ڈپریشن انسان کے سماجی تعلقات پر بھی عمیق اثرات مرتب کرتا ہے، جو معاشرتی تنہائی اور دباؤ کا باعث بنتے ہیں۔ متاثرہ فرد دوسروں سے رابطہ کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے اور سماجی میل جول سے کتراتا ہے۔ڈپریشن کے شکار افراد اکثر یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ سماج کی توقعات پر پورا نہیں اتر سکتے، جو ان کے دباؤ میں مزید اضافہ کرتا ہے۔ڈپریشن متاثرہ فرد کے قریبی رشتوں میں بھی کشیدگی پیدا کرتا ہے، کیونکہ وہ دوسروں سے اپنی حالت بیان کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔ ڈپریشن کے مختلف پہلو جذباتی، نفسیاتی، جسمانی، اور سماجی سطح پر انسانی زندگی کو متاثر کرتے ہیں۔ان پہلوؤں کو سمجھنا ضروری ہے تاکہ ایک جامع علاج اور مدد فراہم کی جا سکے۔ ڈپریشن کے اثرات کا دائرہ سماجی ڈھانچے اور رشتوں کو بھی متاثر کرتا ہے۔ان تمام پہلوؤں کی تفصیلی تشخیص اور مناسب علاج ڈپریشن کے خاتمے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔مندرجہ بالا تمام تناظرات کو مدنظر رکھتے ہوئے، ڈپریشن کی جامع تعریف یوں کی جا سکتی ہے:

ڈپریشن ایک ایسی حالت ہے جو جذبات، نفسیات، جسمانی صحت، اور سماجی تعلقات کو متاثر کرتی ہے۔یہ ایک پیچیدہ بیماری ہے جو حیاتیاتی، نفسیاتی، اور سماجی عوامل کے مجموعے سے پیدا ہوتی ہے

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

ڈپریشن کی تعریف میں مختلف تناظرات کو شامل کرنے سے یہ واضح ہوتا ہے کہ یہ مسئلہ معاشرتی اور حیاتیاتی نظام کا حصہ ہے۔اس کے اثرات کی گہرائی اور وسعت کو سمجھنے کے لیے مختلف علوم کے اشتراک کی ضرورت ہے۔ڈپریشن کی اس تعریف میں ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ اس کی پیچیدگی کو نظرانداز نہیں کیا جاسکتا۔جذباتی، نفسیاتی،اور جسمانی پہلوؤں کے ساتھ ساتھ سماجی عوامل کا بھی عمیق تعلق ہے، جس سے اس مسئلے کے حل میں مختلف حکمت عملیوں کی ضرورت پڑتی ہے۔

اطمینان قلب کے صوفیانہ تصورات

انسانی قلب اپنی فطری ساخت میں ایک ایسی لطیف حقیقت کا حامل ہے جو محض مادی اسباب سے مطمئن نہیں ہوتا، بلکہ اسے ایک اعلیٰ معنوی نسبت کی جستجو رہتی ہے۔ جب یہ نسبت کمزور پڑتی ہے تو اضطراب، بے سکونی اور داخلی انتشار جنم لیتے ہیں۔صوفی مفکرین نے اسی باطنی بے قراری کو اپنی فکر کا مرکز بنایا اور ایسے اصول پیش کیے جن کے ذریعے انسان اپنے باطن میں توازن، سکون اور اطمینان کی کیفیت پیدا کر سکتا ہے۔ان کے ہاں سکونِ قلب کوئی وقتی کیفیت نہیں بلکہ ایک مسلسل روحانی ارتقاء کا ثمر ہے، جو تزکیہ، محبتِ الٰہی، توکل اور ذکر و مراقبہ جیسے مراحل سے گزر کر حاصل ہوتا ہے۔

صوفیاء نزدیک انسانی نفس کی تہذیب اور اس کی آلودگیوں سے تطہیر سکونِ قلب کے حصول کی بنیاد ہے۔ان کے تصور میں نفس اپنی ابتدائی حالت میں خواہشات اور مادی رغبتوں کا اسیر ہوتا ہے، جو انسان کو اضطراب میں مبتلا رکھتا ہے۔جب انسان مجاہدہ، محاسبہ اور تزکیہ کے ذریعے اپنے نفس کو پاکیزہ بناتا ہے تو اس کے قلب میں ایک خاص قسم کی نورانیت پیدا ہوتی ہے، جو اطمینان اور سکون کا سرچشمہ بنتی ہے۔یہ کیفیت محض ظاہری اعمال سے نہیں بلکہ باطنی اصلاح اور نیت کی درستگی سے وابستہ ہے، جس کے نتیجے میں انسان کے اندر ایک ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔صوفیاء کی تعلیمات میں عشقِ الٰہی کو انسانی اضطراب کے علاج کے طور پر پیش کیا گیا ہے۔ان کے نزدیک انسان کی بے چینی دراصل اس کی اصل سے جدائی کا احساس ہے، اور یہ جدائی محبت کے ذریعے ہی ختم ہو سکتی ہے۔جب انسان اپنے وجود کو عشقِ حقیقی کے ساتھ وابستہ کرتا ہے تو اس کے اندر کی پراگندگی ختم ہو کر ایک وحدت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔یہ عشق انسان کو خود غرضی، خوف اور مایوسی سے نکال کر ایک وسیع تر معنوی دائرے میں داخل کرتا ہے، جس میں سکون اور سرور کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔

صوفیاء کے افکار میں توکل اور رضا بالقضاء کو قلبی سکون کے بنیادی عناصر کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ان کے نزدیک انسان کی بے چینی کا بڑا سبب مستقبل کا خوف اور حالات پر عدم اطمینان ہے۔جب انسان اپنے معاملات کو ایک اعلیٰ قدرت کے سپرد کر دیتا ہے اور ہر حال میں رضا کا رویہ اختیار کرتا ہے تو اس کے اندر اضطراب کی شدت کم ہو جاتی ہے۔یہ توکل انسان کو باطنی استحکام عطا کرتا ہے اور اسے حالات کے اتار چڑھاؤ سے متاثر ہونے کے بجائے ایک متوازن کیفیت میں قائم رکھتا

OPEN ACCESS
CC BY

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

ہے۔صوفیاء کے اقوال میں باطنی سکون کے نہایت باریک اور عمیق اصول بیان ہوئے ہیں۔وہ انسان کو اپنی خواہشات کی غلامی سے نکل کر حقیقت کے ادراک کی طرف متوجہ کرتے ہیں۔ان کے نزدیک قلبی سکون اس وقت حاصل ہوتا ہے جب انسان اپنی تدبیروں پر حد سے زیادہ اعتماد کے بجائے ایک اعلیٰ حکمت پر یقین رکھتا ہے۔یہ یقین انسان کے اندر سے بے جا فکر اور اضطراب کو کم کرتا ہے اور اسے ایک داخلی سکون کی طرف لے جاتا ہے۔ان کی حکمتوں میں یہ پہلو نمایاں ہے کہ انسان اپنی محدود بصیرت کے دائرے سے نکل کر ایک وسیع تر معنوی ادراک حاصل کرے۔

صوفی مفکرین کے ہاں ذکر، فکر اور مراقبہ کو قلبی سکون کے حصول کے بنیادی ذرائع کے طور پر اہمیت حاصل ہے۔ذکر انسان کے ذہن کو منتشر خیالات سے نکال کر ایک مرکز پر مجتمع کرتا ہے، فکر اسے حقیقت کے ادراک کی طرف مائل کرتی ہے،اور مراقبہ اسے اپنے باطن کے مشاہدے کی صلاحیت عطا کرتا ہے۔یہ تینوں عناصر مل کر انسان کے اندر ایک ایسی کیفیت پیدا کرتے ہیں جس میں ذہنی دباؤ کم ہو جاتا ہے اور قلبی سکون بڑھنے لگتا ہے۔اس روحانی تربیت کے نتیجے میں انسان نہ صرف اپنے باطن کو بہتر بناتا ہے بلکہ اپنے خارجی رویوں میں بھی اعتدال اور توازن پیدا کرتا ہے، جو اس کی مجموعی نفسیاتی بحالی کا سبب بنتا ہے۔

صوفی مفکرین اور ڈپریشن کے تصورات

تصوف کی متقدم روایت میں ''انقباض'' وہ کیفیت ہے جس میں سالک اپنے باطن میں ایک ایسا سکوت اور انقباض محسوس کرتا ہے جو روحانی تربیت کا مرحلہ ہوتا ہے۔

عبدالکریم ہوازن قشیری

امام قشیریؒ کے نزدیک انسانی اضطراب، غم، مایوسی اور ذہنی دباؤ جسے جدید اصطلاح میں ڈپریشن کہا جاتا ہے کی ایک بنیادی وجہ انسان کا وقت کے ساتھ غیر متوازن تعلق ہے۔انسان یا تو ماضی کے حسرت ناک تجربات میں الجھ کر پشیمانی اور احساسِ ناکامی کا شکار ہو جاتا ہے، یا مستقبل کے اندیشوں میں مبتلا ہو کر خوف، بے یقینی اور اضطراب میں مبتلا رہتا ہے۔اس کے برعکس امام قشیریؒ صوفیانہ تربیت میں ایک ایسا اصول پیش کرتے ہیں جو اس ذہنی و روحانی انتشار کا مؤثر علاج بن جاتا ہے، اور وہ ہے :ابن ُالوقت ہونا۔

امام قشیریؒ فرماتے ہیں کہ صوفی ابن ُالوقت ہوتا ہے، یعنی وہ اپنے آپ کو ماضی اور مستقبل کی فکروں سے آزاد کر کے اس لمحے کی ذمہ داری اور عبادت میں مشغول رکھتا ہے جو اس وقت اس پر عائد ہے۔ان کے نزدیک ابن ُالوقت ہونے کا مطلب یہ ہے کہ سالک اس عبادت، اطاعت یا عمل میں مصروف ہو جو اس کے حال کے مطابق

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

سب سے زیادہ مناسب ہو اور جس کا اس وقت اس سے مطالبہ کیا جا رہا ہو۔ یوں وہ نفس کی خواہش یا خود ساختہ منصوبہ بندی کے بجائے اللہ کی طرف سے آنے والے تقاضوں کے ساتھ ہم آہنگ رہتا ہے۔

یہ تصور ڈپریشن کے تناظر میں نہایت عمیق معنویت رکھتا ہے، کیونکہ ڈپریشن کی ایک بڑی علامت ذہنی جمود (rumination) ہے، جس میں انسان بار بار ماضی کی ناکامیوں کو دہراتا یا مستقبل کے خدشات میں گم رہتا ہے۔ امام قشیریؒ کے مطابق فقیر یا صوفی کو نہ گزرا ہوا وقت پریشان کرتا ہے اور نہ آنے والا وقت، بلکہ وہ صرف اسی وقت کی فکر کرتا ہے جس میں وہ موجود ہوتا ہے۔ اس طرح اس کا شعور بکھرنے کے بجائے مرکوز (centered) رہتا ہے۔ امام قشیریؒ اس نکتے پر خاص زور دیتے ہیں کہ ماضی میں جو کام نہ ہو سکے، ان کی فکر میں مبتلا رہنا در اصل حال کے وقت کو ضائع کرنا ہے۔ یہ وہی کیفیت ہے جو ڈپریشن میں مبتلا فرد کی نفسیات میں نمایاں ہوتی ہے: ماضی کی ناکامیوں کا مسلسل بوجھ حال کی توانائی کو ختم کر دیتا ہے۔ صوفیانہ نقطۂ نظر سے یہ رویہ روحانی نقصان کے ساتھ ساتھ نفسیاتی کمزوری کا سبب بھی بنتا ہے۔ مزید بر آں، امام قشیریؒ کے نزدیک وقت سے مراد وہ تصرفات اور احوال بھی ہیں جو بندے پر اللہ کی طرف سے وارد ہوتے ہیں، نہ کہ وہ جو انسان اپنے نفس کے تحت خود اختیار کرتا ہے۔ اس تصور کی روشنی میں ڈپریشن اس وقت جنم لیتا ہے جب انسان اپنی داخلی کیفیت کو زبردستی کنٹرول کرنے، اپنی خواہشات یا سماجی دباؤ کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کرتا ہے، جبکہ صوفیانہ علاج یہ ہے کہ انسان رضا، قبول اور توکل کے ساتھ اس حال کو قبول کرے جو اللہ کی طرف سے اس پر وارد ہوا ہے، اور اس حال میں مطلوب عمل اختیار کرے۔ یوں امام قشیریؒ کے نزدیک ڈپریشن کا علاج کسی فوری نفسیاتی تکنیک یا وقت کے شعور کی اصلاح میں ہے۔ ابنُ الوقت بن جانا در اصل انسان کو ماضی کی حسرت سے نجات دیتا ہے مستقبل کے خوف سے آزاد کرتا ہے حال میں معنی، ذمہ داری اور روحانی سکون عطا کرتا ہے نتیجتاً، امام قشیریؒ کے صوفیانہ تصور کے مطابق ڈپریشن دل کا حال سے فرار ہے، اور اس کا علاج حال میں اللہ کے ساتھ حاضر ہونا ہے۔ یہی صوفیانہ حکمت انسان کو ذہنی بوجھ، وجودی تھکن اور روحانی بے سمتی سے نکال کر سکون، توازن اور معنویت کی طرف لے جاتی ہے۔

حضرت علی ہجویری

حضرت علی ہجویریؒ کے نزدیک انسانی اضطراب، ذہنی بے چینی اور قلبی افسردگی جسے جدید نفسیات میں ڈپریشن کہا جاتا ہے کی ایک بنیادی جڑ انسان کا اسبابِ ظاہری سے غیر متوازن تعلق ہے۔ انسان جب اپنی خوشی، اطمینان اور قدر و قیمت کو ظاہری وسائل، معاشی سہولتوں، سماجی حیثیت یا حالات کے موافق ہونے سے مشروط کر لیتا

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

ہے تو اس کا دل لازماً اضطراب، خوف اور محرومی کے احساس میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کشف المحجوب میں ہجویریؒ اسی نکتے کو فقیر کی تعریف کے ضمن میں نہایت عمیق صوفیانہ اسلوب میں واضح کرتے ہیں۔

حضرت ہجویریؒ کے مطابق حقیقی فقیر وہ ہے جو اپنے دل میں علل و اسباب پر اعتماد جمع نہ کرے، اور اگر اسباب میسر نہ ہوں تو اس کے قلبی اطمینان میں کوئی خلل واقع نہ ہو۔ اسی طرح اگر اسباب موجود ہوں تو وہ انہیں دیکھ کر خود کو غنی اور محفوظ نہ سمجھے، اور اگر اسباب نہ ہوں تو ان کے فقدان پر دل میں احتیاج اور اضطراب محسوس نہ کرے۔ گویا اسباب کا ہونا یا نہ ہونا اس کی نظر میں برابر ہو جاتا ہے، بلکہ ایک بلند روحانی مقام پر پہنچ کر وہ اسباب کے ظاہری زوال میں بھی ایک خاص فرحت اور آزادی محسوس کرتا ہے۔

اس صوفیانہ تصور کی روشنی میں دیکھا جائے تو ڈپریشن دراصل دل کا اسباب کے ساتھ حد سے بڑھی ہوئی وابستگی کا نام ہے۔ جب انسان اپنی ذات، کامیابی اور مستقبل کو اسباب کے تسلسل سے جوڑ لیتا ہے تو اسباب کے چھن جانے، کمزور پڑ جانے یا غیر یقینی ہونے کی صورت میں دل ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہی کیفیت جدید نفسیات میں افسردگی، بے بسی اور بے معنویت کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ حضرت علی ہجویریؒ اس ذہنی و روحانی بحران کا حل توکل، استغنا اور قلبی طمانیت میں پیش کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک اصل سکون اس وقت حاصل ہوتا ہے جب انسان اسباب کو اختیار تو کرے مگر ان پر دل نہ ٹکائے۔ دل کا سہارا صرف اللہ کی ذات ہو، نہ کہ وسائل، تعلقات یا حالات۔ جب دل اسباب کے ہونے اور نہ ہونے میں یکساں ہو جائے تو خوفِ زوال ختم ہو جاتا ہے، اور یہی خوف دراصل ڈپریشن کی روح ہے۔ یوں کشف المحجوب کے تناظر میں ڈپریشن کو یوں سمجھا جا سکتا ہے کہ یہ دل کا اسباب میں قید ہو جانا ہے، جبکہ اس کا علاج دل کی اسباب سے آزادی ہے۔ فقیرانہ مزاج یعنی نتائج سے بے نیاز ہو کر عمل کرنا اور حالات کے اتار چڑھاؤ میں قلبی سکون برقرار رکھنا انسان کو نفسیاتی استحکام بھی فراہم کرتا ہے۔ حضرت علی ہجویریؒ کے نزدیک حقیقی شفا کسی بیرونی تبدیلی میں نہیں بلکہ اندرونی تعلق کی اصلاح میں ہے: اسباب ہاتھ میں ہوں، دل میں نہیں۔ یہی صوفیانہ اصول ڈپریشن جیسے عارضے کے لیے ایک گہرا، دیرپا اور معنوی علاج فراہم کرتا ہے۔

حضرت محی الدین ابن عربی

ابنِ عربی کے فکری نظام میں افسردگی انقباض اور بسط کی ایک باطنی حرکیات کا ظاہری انعکاس ہے۔ وجود کے اس ہمہ گیر نظام میں انقباض سالک پر ایسی ہیئت کے طور پر نازل ہوتا ہے جو نفس کو منکسر کر کے حقائق کے نزدیک لے آتا ہے، جبکہ بسط اس کے اندر انوار و اسرار کی لطافت کو منکشف کرتا ہے۔ ابنِ عربی کے نزدیک یہ دونوں

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

حالتیں انسانِ کامل کی تربیت کے دو لازمے ہیں، اور ان کا ادراک کیے بغیر افسردگی کی باطنی حقیقت تک رسائی ممکن نہیں۔ابن عربیؒ کے نزدیک انسانی نفسیاتی اضطراب اور باطنی غم کی سب سے عمیق وجہ قضاو قدر کے ساتھ باطنی تصادم ہے۔ان کے ہاں ڈپریشن کوئی وجودی بحران ہے، جو اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان واقعاتِ زندگی کو الٰہی حکم کے بجائے محض اپنے خلاف حادثات سمجھنے لگتا ہے۔فتوحاتِ مکیہ میں ابن عربیؒ بار بار اس نکتے کو واضح کرتے ہیں کہ دل کا سکون یا اضطراب اس بات پر موقوف ہے کہ انسان قضا کے وقوع کے بعد کس نوع کی باطنی کیفیت اختیار کرتا ہے۔ابن عربیؒ کے نزدیک یہ ایک بنیادی سوال ہے کہ کیا اللہ تعالی کی طرف سے نافذ ہو جانے والے حکم پر راضی ہونا شرعاً اور روحاناً لازم ہے یا نہیں؟اس سلسلے میں وہ قضا اور قدر میں ایک نہایت دقیق امتیاز قائم کرتے ہیں۔وہ فرماتے ہیں کہ قضا اللہ کا ازلی فیصلہ ہے اور قدر اس فیصلے کا وقت اور صورت کے ساتھ ظہور ہے۔انسان کا اضطراب اسی مقام پر جنم لیتا ہے جہاں وہ ظہورِ قضا (یعنی پیش آجانے والے واقعے) کو قبول کرنے سے انکار کرتا ہے۔فتوحات میں اس مفہوم کو اس طرح بیان کیا گیا ہے:

فمن رضي بالقضاءرضي بالمقضيّ، لأن المقضيّ هوعين ما قضاه الله، والاعتراض عليه اعتراض على الحكم الإلهي

جو شخص قضا پر راضی ہو گیا، وہ لازماً اس چیز پر بھی راضی ہو گیا جس کا فیصلہ کیا جا چکا ہے، کیونکہ مقضیٰ (واقع ہو جانے والی بات) در حقیقت وہی ہے جسے اللہ نے مقرر فرمایا، اور اس پر اعتراض کرنا در اصل حکمِ الٰہی پر اعتراض ہے۔

یہاں ابن عربیؒ ایک نہایت باریک مگر فیصلہ کن نکتہ واضح کرتے ہیں: ڈپریشن اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان زبان سے تو تقدیر پر ایمان کا دعویٰ کرتا ہے، مگر دل میں واقع ہو جانے والے حکم پر ناراضی رکھتا ہے۔یہی باطنی تضاد دل کو جلا دیتا ہے، جسے وہ احتراقِ قلب کی کیفیت قرار دیتے ہیں۔ابن عربیؒ کے نزدیک یہ سوال کہ کیا جو قضا عمل میں آچکی ہو، اس پر راضی ہونا ضروری ہے؟ روحانی بقا کا سوال ہے۔وہ واضح کرتے ہیں کہ قضا کے واقع ہونے کے بعد اس پر ناراضی نہ تو واقعے کو بدل سکتی ہے اور نہ ہی انسان کو نفع دے سکتی ہے، بلکہ یہ ناراضی نفس کے اندر ایک مستقل کشمکش پیدا کر دیتی ہے، جو غم، حسرت، مایوسی اور بالآخر ڈپریشن کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

حضرت ابو نصر سراج الطوسی

ابو نصر سراج طوسیؒ کے نزدیک انسانی باطنی کیفیات کو سمجھے بغیر نہ روحانی امراض کی درست تشخیص ممکن ہے اور نہ ہی ان کا حقیقی علاج۔وہ جس کیفیت کو حالِ طمأنینہ کہتے ہیں، وہ در اصل اس قلبی سکون اور باطنی استحکام کا نام ہے جس کے فقدان سے انسان اضطراب، بے چینی اور ذہنی افسردگی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔جدید اصطلاح میں

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

یہی کیفیت ڈپریشن سے قریب تر ہے۔ اللمع میں طوسیؒ طمأنینہ کو ایمان، معرفت اور ذکرِ الٰہی سے جڑی ہوئی ایک اعلیٰ روحانی حالت قرار دیتے ہیں۔ وہ سب سے پہلے قرآن مجید کی اس بنیادی آیت کی طرف توجہ دلاتے ہیں:

﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾

اے اطمینان پانے والی جان!

اور تفسیری وضاحت میں بیان کرتے ہیں کہ نفسِ مطمئنہ سے مراد وہ نفس ہے جو ایمان کے ذریعے سکون پا چکا ہو۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ قلبی اضطراب اور افسردگی کی اصل وجہ ایمان کی کمزوری نہیں بلکہ ایمان کے ثمرات یعنی طمأنینہ کا دل میں راسخ نہ ہونا ہے۔ اسی مفہوم کو قرآن کی ایک اور آیت سے مزید تقویت ملتی ہے:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

وہ لوگ جو ایمان لائے اور جن کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان پاتے ہیں، سن لو! اللہ کے ذکر ہی سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

ابو نصر سراج طوسیؒ اس آیت کی روشنی میں یہ واضح کرتے ہیں کہ دل کا سکون کسی خارجی سہولت، معاشی استحکام یا حالات کی موافقت سے پیدا نہیں ہوتا، بلکہ اس کا حقیقی سرچشمہ ذکرِ الٰہی ہے۔ جب دل ذکر سے خالی ہو جاتا ہے تو وہ خواہ کتنی ہی آسائشوں میں ہو، اندر سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار رہتا ہے، اور یہی کیفیت ڈپریشن کی اصل بنیاد بنتی ہے۔ حضرت ابراہیمؑ کے واقعے سے بھی طوسیؒ ایک نہایت اہم نفسیاتی نکتہ اخذ کرتے ہیں۔ قرآن میں ہے:

﴿وَلَـٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي﴾

لیکن اس لیے کہ میرا دل مطمئن ہو جائے۔

یہاں ایک نبی کا طمأنینہ طلب کرنا اس حقیقت کو واضح کرتا ہے کہ علم اور ایمان کے باوجود دل کو سکون کی مستقل غذا درکار ہوتی ہے۔ اگر دل کو یہ غذا نہ ملے تو اضطراب، وسوسہ اور اداسی پیدا ہونا انسانی فطرت کے خلاف نہیں، مگر اس کا حل معرفت اور توجہ الی اللہ میں ہے، نہ کہ مایوسی میں۔

سہل بن عبداللہ تستریؒ کا قول، جسے ابو نصر سراج طوسیؒ نقل کرتے ہیں، ڈپریشن کے علاج کو نہایت بلیغ انداز میں واضح کرتا ہے:

»إذا سكن قلب العبد إلى مولاه واطمأن إليه، قويت حال العبد، فإذا قويت أنس بالعبد كل شيء«

جب بندے کا دل اپنے مولا کی طرف سکون پالیتا ہے اور اسی پر مطمئن ہو جاتا ہے تو بندے کی حالت مضبوط ہو جاتی ہے، اور جب اس کی حالت مضبوط ہو جائے تو ہر چیز اس کے لیے موجبِ انس بن جاتی ہے۔

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

یہاں طوسیؒ اس حقیقت کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ افسردگی کی کیفیت میں دنیا انسان کے لیے اجنبی اور بوجھ بن جاتی ہے، جبکہ طمأنینہ کی حالت میں وہی دنیا قابل برداشت بلکہ مانوس ہو جاتی ہے۔ مسئلہ دنیا نہیں، دل کی حالت ہے۔ اسی تناظر میں حسن بن علی دامغانیؒ کی تفسیر نہایت عمیق نفسیاتی مراحل کی نشاندہی کرتی ہے۔ وہ آیت ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم﴾ کی وضاحت میں کہتے ہیں:

دل اللہ کے جلال و عظمت کی معرفت سے لرز اٹھتا ہے، اس کی رحمت و فضل کی معرفت سے خوش ہوتا ہے، اس کی کفایت اور سچائی کی معرفت سے سکون پاتا ہے، اور اس کے احسان و لطف کی معرفت سے انس اختیار کر لیتا ہے۔

ڈپریشن دراصل معرفتِ الٰہی کے ان مراحل سے کٹ جانے کا نتیجہ ہے۔ جب دل نہ جلال کو پہچانتا ہے، نہ رحمت کو، نہ کفایت کو اور نہ لطف کو، تو وہ خلا، خوف اور بے معنویت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ شبلیؒ کے ذریعے ابو سلیمان دارانیؒ کا قول بھی اسی نکتے کو مزید واضح کرتا ہے:

»النفس إذا أحرزت قوتها اطمأنت«

اور اس کی تشریح میں فرمایا:

»إذا عرفت من يقوتها اطمأنت«

ترجمہ: نفس جب اپنی غذا محفوظ کر لیتی ہے تو مطمئن ہو جاتی ہے، یعنی جب وہ اس ذات کو پہچان لیتی ہے جو اسے رزق دیتا ہے تو اسے اطمینان حاصل ہو جاتا ہے۔ یہاں قوت سے مراد صرف مادی غذا نہیں بلکہ روحانی غذا ہے۔ جب انسان یہ پہچان لیتا ہے کہ اس کے وجود، اس کے رزق، اس کی بقا اور اس کے حالات کا اصل کفیل اللہ ہے تو اس کی بے چینی اور افسردگی تحلیل ہونے لگتی ہے۔ آخر میں ابو نصر سراج طوسیؒ طمأنینہ کی جامع تعریف پیش کرتے ہیں کہ یہ ایک بلند روحانی حال ہے، جس میں عقل پختہ ہو جاتی ہے، ایمان مضبوط، علم راسخ، ذکر صاف، اور حقیقت ثابت ہو جاتی ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں ڈپریشن کا خاتمہ وجودی سطح پر واقع ہوتا ہے۔

حضرت ابو سعید ابو الخیر

حضرت ابو سعید ابو الخیرؒ کے ہاں افسردگی "وحشت" اور "بے ترتیبی" کی وہ حالت ہے جس کا ظہور اس وقت ہوتا ہے جب نفس اپنے اندرونی توازن سے محروم ہو جاتا ہے۔ یہ باطنی اضطراب اس امر کی علامت ہے کہ سالک کی روح پر دنیاوی غم، علائق اور خواہشات کا غلبہ بڑھ چکا ہے، اور دل اپنی اصل مرکزیت سے ہٹ کر پھیلاؤ و پراگندگی میں مبتلا ہو گیا ہے۔ ابو سعید کے نزدیک یہ اضطراب ایک روحانی اشارہ بھی ہے، اس بات کا اشارہ کہ دل کو اپنی گمشدہ سمت دوبارہ تلاش کرنا ہو گی۔ صوفی

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
May 30, 2026

مآخذ میں ''وحشت'' وہ کیفیت ہے جو باطن کی عدمِ توازن سے پیدا ہوتی ہے۔ ابو سعید اس کیفیت کو اضطرابِ باطن کی تصویر کے طور پر دیکھتے ہیں۔ ان کے ایک ملفوظ میں اس کیفیت کا ایسا بیان ملتا ہے جو افسردگی کے روحانی پس منظر کو واضح کرتا ہے:

»الوَحشَةُ ظُهورُ تَفَرُّقِ النَّفسِ، فإذا تَجَمَّعتْ سَكَنَت«.

وحشت نفس کی پراگندگی کے ظاہر ہونے کا نام ہے؛ جب نفس مجتمع ہو جاتا ہے تو یہ وحشت ختم ہو جاتی ہے۔

یہاں افسردگی کو شکست کے بجائے ایک علامت کے طور پر پیش کیا گیا ہے، اس علامت کے طور پر کہ دل کی وحدت کہیں ٹوٹ گئی ہے۔ حضرت ابو سعید کے نزدیک افسردگی کا بنیادی سبب یہ ہے کہ دنیاوی غم اور خواہشات دل پر چھا جاتی ہیں، اور دل، اپنی اصل توجہ سے ہٹ کر پھیلاؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ان کے ملفوظات میں ہے:

»مَن غَلَبَتْهُ هُمومُ الدنيا انقَطَعَ عَن نُورِ الباطن«.

جس پر دنیا کے غم غالب آ جائیں وہ باطن کے نور سے محروم ہو جاتا ہے۔

جب دنیا کی علائق و خواہشات دل پر پردہ ڈال دیتے ہیں تو وحشت، تنہائی اور افسردگی جنم لیتی ہے۔ یہ کیفیت نفس کی شوریدہ حالی کا نتیجہ ہے، مگر اسی میں اس کی شفا کا اشارہ بھی پوشیدہ ہے۔ شیخ ابو نصر سراج بھی ایسی کیفیت کو ''کشف الغم'' کا آغاز قرار دیتے ہیں:

»الهمّ إذا اشتدّ انقلبَ نوراً لِمن تجرّد«.

غم جب شدت اختیار کرتا ہے تو مجرد ہونے والوں کے لیے نور میں بدل جاتا ہے۔

یہ نکتہ ابو سعید کے تصورِ افسردگی کی توضیح کے لیے نہایت موزوں ہے۔ حضرت ابو سعید کے نزدیک اس باطنی اضطراب کا علاج ''دل کو منتشر قوتوں سے سمیٹنا'' ہے، اور یہ سمیٹنا تین بنیادوں سے ممکن ہوتا ہے۔ صوفیہ کی مجلس دل کے توازن کو از سرِ نو قائم کرتی ہے۔ ابو سعید فرماتے ہیں:

»الصُّحبَةُ تُهَذِّبُ النَّفسَ وتُسكِنُ قَلَقَها«.

صحبت نفس کو مہذب کرتی ہے اور اس کی بے قراری کو سکون دیتی ہے۔

سماع ابو سعید کے ہاں باطن کو جمع کرنے اور پراگندگی کو تحلیل کرنے کا وسیلہ ہے۔ ان کے نزدیک سماع میں روح اپنی اصل سمت کو پہچانتی ہے۔

ایک جگہ ان کا قول ہے:

»السماعُ يَجمَعُ قُوَى القلب«.

سماع دل کی قوتوں کو جمع کر دیتا ہے۔

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 5 | May 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: May 30, 2026

دل کو اپنے مرکز کی طرف لوٹانا ابو سعید کے تصورِ علاج کا محور ہے۔

»إذا تَوَجَّهَ القلبُ إلى الواحدِ تَفَرَّقَت عنه الظُّلَم« .

جب دل واحد کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے تو اس سے تمام تاریکیاں دور ہو جاتی ہیں۔

یہ یکسوئی افسردگی کے باطنی دھوئیں کو روشن کر دیتی ہے، اور دل اپنی اصلی جہت دوبارہ دریافت کر لیتا ہے۔ ڈپریشن ہمہ جہت انسانی بحران ہے، جو ذہن، قلب، روح اور سماجی وجود سب کو متاثر کرتا ہے۔ جدید نفسیات جہاں اس کے حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی اسباب کی وضاحت کرتی ہے، وہاں اسلامی صوفی روایت انسان کے باطن، روحانی خلا، خوف، مایوسی اور وجودی بے معنویت کو اس کے بنیادی عوامل میں شمار کرتی ہے۔ منتخب صوفی مفکرین کے افکار کے تجزیے سے یہ واضح ہوتا ہے کہ انہوں نے انسانی اضطراب اور افسردگی کو قلب و روح کے عدمِ توازن، دنیاوی وابستگی، خوفِ مستقبل، احساسِ محرومی اور ذکرِ الٰہی سے دوری کے تناظر میں سمجھا ہے۔ امام قشیریؒ نے ''ابنُ الوقت'' کے تصور کے ذریعے ماضی کی حسرت اور مستقبل کے خوف سے نجات کو قلبی سکون کا ذریعہ قرار دیا، جبکہ حضرت علی ہجویریؒ نے اسبابِ ظاہری پر ضرورت سے زیادہ انحصار کو اضطراب کی جڑ بتایا۔ ابنِ عربیؒ کے نزدیک قضا و قدر سے باطنی تصادم افسردگی کا سبب بنتا ہے، اور رضا و تسلیم اس کا علاج ہیں۔ ابو نصر سراج طوسیؒ نے ذکرِ الٰہی اور طمانینۂ قلب کو انسانی سکون کا اصل سرچشمہ قرار دیا، جبکہ حضرت ابو سعید ابوالخیرؒ نے صحبت، سماع اور توجہ الی اللہ کو باطنی پراگندگی کے علاج کے طور پر پیش کیا۔ صوفیانہ فکر انسان کی نفسیاتی بحالی کے لیے جامع psycho-spiritual model فراہم کرتی ہے، جس میں ذکر، توکل، مجاہدۂ نفس، صحبتِ صالحین، مراقبہ، امید اور اعتدالِ باطن جیسے اصول شامل ہیں۔ یہ تعلیمات جدید holistic psychology اور psycho-spiritual therapy سے گہری مطابقت رکھتی ہیں۔ لہٰذا عصرِ حاضر میں ڈپریشن کے مؤثر تدارک کے لیے روحانی حکمت اور جدید نفسیاتی فہم کے امتزاج کی ضرورت ناگزیر ہے۔

OPEN ACCESS
CC BY