عصرِ حاضر کا فکری، مادّی اور روحانی بحران اور تزکیۂ نفس: شیخ عبد القادر جیلانیؒ کے منہج اصلاح کا تحقیقی و تجزیاتی مطالعہ

Contemporary Intellectual, Materialistic, and Spiritual Crises and the Purification of the Soul: A Research and Analytical Study of Shaykh Abdul Qadir Jilani's Approach to Spiritual Reform

Syed Muhammad Zia Mohyuddin
PhD Scholar, Department of Islamic Studies and Sharia
My University, Islamabad
Email: syedmuhammadziamuhyuddin@gmail.com
Dr Syed Waheed Ahmad
Assistant Professor, Department of Islamic Studies and Sharia
My University, Islamabad
Email: syedwaheed@iiu.edu.pk

Abstract
Modern humanity, despite an abundance of material comforts, hyper-connectivity, and information overload, remains weighed down by anxiety, isolation, and a profound sense of meaninglessness. This paper examines Shaykh ʿAbd al-Qādir al-Jīlānī's concept of tazkiyat al-nafs (purification of the soul) against this contemporary backdrop. By engaging selected discussions from his seminal works—Ghunyat al-Ṭālibīn, Futūḥ al-Ghayb, and Al-Fatḥ al-Rabbānī—in a dialogue with modern psychological and sociological research, the study demonstrates that mujāhadah (spiritual striving), the harmonious balance of sharīʿah and ṭarīqah, tawakkul (trust in God), patience, gratitude, riḍā (contentment), ikhlāṣ (sincerity), ṣidq (truthfulness), tawāḍuʿ (humility), divine and prophetic love, along with remembrance of God (dhikr) and the company of the righteous (ṣuḥbat al-ṣāliḥīn), offer a cohesive ethical and spiritual antidote to the various socio-psychological manifestations of modern distress. The paper further emphasizes that spiritual purification serves as a complementary support to, rather than a replacement for, clinical and medical treatment.
Keywords: Tazkiyat al-Nafs (Purification of the Soul); Shaykh ʿAbd al-Qādir al-Jīlānī; Mental Health; Consumerism; Tawakkul wa Riḍā (Trust and Contentment); Riyāʾ wa Ikhlāṣ (Ostentation and Sincerity); Ṣuḥbat al-Ṣāliḥīn (Company of the Righteous); Iḥsān (Spiritual Excellence)

عالمی ادارۂ صحت کی رپورٹ کے مطابق 2019ء میں دنیا کا ہر آٹھواں فرد، یعنی تقریباً 97 کروڑ انسان، کسی نہ کسی ذہنی عارضے کے ساتھ جی رہا تھا، اور ان میں سب سے عام اضطراب اور افسردگی تھے؛ کووڈ-19 کے پہلے ہی سال میں ان دونوں کیفیات میں پچیس فیصد سے زائد اضافہ ہوا۔1 پاکستان کے بارے میں بیس مطالعات کے ایک منظم جائزے نے بالغ آبادی میں اضطراب و افسردگی کی اوسط شرح تقریباً چونتیس فیصد بتائی اور اسے مالی دشواری اور رشتوں کے مسائل جیسے عوامل سے منسلک پایا۔

ان اعداد کے پیچھے محض طبی نہیں، تہذیبی سوال بھی کھڑا ہے: جس انسان کے پاس سہولت اور رابطے کے ذرائع پہلے سے کہیں زیادہ ہیں، وہ اندر سے اتنا بے چین کیوں ہے؟ اسلامی علمی روایت اس سوال کو "تزکیہ" کے عنوان سے دیکھتی ہے، اور قرآنِ کریم نے نفس کی پاکیزگی کو فلاح و خسران کا فیصلہ کن پیمانہ قرار دیا ہے:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۔ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا2

بے شک کامیاب ہوا جس نے اس (نفس) کو پاک کیا، اور نامراد ہوا جس نے اسے (گناہوں میں) دبا دیا۔

شیخ عبد القادر جیلانیؒ نے چھٹی صدی ہجری کے بغداد میں تدریس، افتاء اور وعظ کے ذریعے اسی باطنی اصلاح کو اپنی دعوت کا مرکز بنایا۔ ان کی تصانیف، بالخصوص الغنیۃ، فتوح الغیب اور الفتح الربانی، میں تزکیے کا ایک مربوط نصاب ملتا ہے جو توبہ اور مجاہدے سے شروع ہو کر محبت اور معرفت تک پہنچتا ہے۔

اس مقالے کا مقصد نہ شیخ کو ماہرِ نفسیات ثابت کرنا ہے اور نہ جدید نفسیاتی اصطلاحات کو ان کے اقوال پر زبردستی چسپاں کرنا۔ یہاں طریقہ یہ اختیار کیا گیا ہے کہ شیخ کی عبارات کو پہلے ان کے اپنے سیاق میں سمجھا جائے، پھر دیکھا جائے کہ آج کے تجرباتی اور سماجی مشاہدات سے ان کی مناسبت کہاں بنتی ہے اور کہاں فرق باقی رہتا ہے۔

ا۔ تزکیہ اور احسان کا قرآنی تصور اور ذہنی صحت کی بحث

عربی مادّہ "زکو" میں دو مفہوم یکجا ہیں: بڑھوتری اور پاکیزگی۔ راغب اصفہانی کے مطابق زکاۃ کی اصل وہ نمو ہے جو اللہ کی برکت سے حاصل ہو، اور نفس کا تزکیہ اسے ایسی اصلاح سے گزارنا ہے جس سے اس میں فضائل پروان چڑھیں۔3 گویا تزکیہ صرف برائیوں کی صفائی نہیں، خوبیوں کی کاشت بھی ہے۔ تزکیے کی عملی روح "احسان" ہے، جسے حدیثِ جبریل میں یوں بیان کیا گیا:

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ4

تو اللہ کی عبادت اس طرح کرے گویا تو اسے دیکھ رہا ہے؛ پس اگر تو اسے نہیں دیکھ رہا تو وہ تو تجھے دیکھ رہا ہے۔

احسان دراصل دائمی حضورِ قلب کا نام ہے: انسان تنہائی میں ہو یا مجمع میں، یہ شعور اس کے ساتھ رہے کہ وہ دیکھا جارہا ہے۔ اسی لیے نبی ﷺ نے پورے وجود کی صحت کو دل کی صحت سے وابستہ فرمایا:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ5

خبر دار! جسم میں گوشت کا ایک ٹکڑا ہے؛ جب وہ سنور جائے تو سارا جسم سنور جاتا ہے اور جب بگڑ جائے تو سارا جسم بگڑ جاتا ہے۔ سنو! وہ دل ہے۔

جدید ذہنی صحت کی بحث میں بھی اب یہ احساس نمایاں ہے کہ علامات کا کم ہو جانا کافی نہیں۔

> The distinction between a hedonic conception of well-being, focused on happiness, and a eudaimonic conception, focused on human potential and meaning, was articulated precisely in response to this need6۔.

خوشی پر مرکوز بہبود کے لذت پر مبنی (hedonic) تصور اور انسانی صلاحیت اور معنی پر مرکوز بامعنی زندگی کی تکمیل کے تصور (eudaimonic) کے درمیان فرق اسی ضرورت کے تحت واضح کیا گیا۔

اسی طرح مذہبی وابستگی اور صحت پر تحقیقات کے ایک وسیع جائزے میں زیادہ تر مطالعات نے دینی وابستگی کو بہتر ذہنی کیفیت اور کم افسردگی سے منسلک پایا، اگرچہ یہ تعلق ہر سیاق میں یکساں نہیں اور مطالعات کا معیار بھی مختلف ہے۔7

تاہم تزکیے کو محض ذہنی سکون کی ترکیب سمجھنا اس کی روح کو گھٹانا ہو گا۔ نفسیاتی علاج کا سوال یہ ہے کہ تکلیف کم کیسے ہو؛ تزکیے کا بنیادی سوال یہ ہے کہ دل کا رخ کس طرف ہے۔ سکون یہاں مقصد نہیں، ثمر ہے:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ8

سن لو! اللہ کے ذکر ہی سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

اسی لیے تزکیے کو طبی علاج کا متبادل بنانا درست نہیں۔ شدید افسردگی یا اضطراب میں ماہرِ صحت سے رجوع شریعت کے مزاج کے عین مطابق ہے، کیونکہ نبی ﷺ نے علاج کی ترغیب دی ہے:

تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً9

علاج کرو، کیونکہ اللہ نے کوئی بیماری نہیں اتاری مگر اس کی دوا بھی اتاری ہے۔

پس تزکیہ اور علاج ایک دوسرے کے مدمقابل نہیں، معاون ہیں: ایک بیماری کے اسباب اور علامات کو دیکھتا ہے، دوسرا انسان کو معنی، سمت اور اخلاقی مرکز عطا کرتا ہے۔

۲۔ مجاہدہ اور ریاضت کے مراحل: صارفیت کے مقابل ضبطِ نفس

قرآن مجاہدے کو ہدایت کے راستوں سے جوڑتا ہے اور نفس کو خواہش سے روکنے کو جنت کے ٹھکانے کا عنوان بناتا ہے:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا10

اور جنہوں نے ہماری راہ میں کوشش کی، ہم انہیں اپنے راستوں کی ضرور رہنمائی کریں گے۔

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۔ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ11

اور جو اپنے رب کے سامنے کھڑے ہونے سے ڈرا اور نفس کو خواہش سے روکا، تو بے شک جنت ہی اس کا ٹھکانا ہے۔

شیخ جیلانیؒ کے ہاں مجاہدہ اچانک ترکِ دنیا کا نام نہیں، ایک تدریجی سیڑھی ہے: پہلے فرائض کی ادائیگی اور محرمات سے اجتناب، پھر مکروہات و مشتبہات کا ترک، اور اس کے بعد جائز چیزوں میں بھی کفایت کی طرف آنا۔ اس آخری مرحلے کی علت وہ یوں بیان کرتے ہیں:

لِأَنَّ التَّوَسُّعَ فِي الْمُبَاحَاتِ يَجُرُّ إِلَى الشُّبُهَاتِ وَيَشْغَلُ الْقَلْبَ عَنِ اللَّهِ تَعَالَى12

اس لیے کہ جائز چیزوں میں وسعت اختیار کرنا شبہات کی طرف کھینچ لے جاتا ہے اور دل کو اللہ تعالیٰ سے مشغول کر دیتا ہے۔

یعنی خطرہ صرف حرام میں نہیں، جائز چیزوں کی اس وسعت میں بھی ہے جو دل کو اپنی طرف کھینچ کر باقی سب سے غافل کر دے۔ یہی نکتہ آج کی صارفی تہذیب کو سمجھنے کی کنجی ہے، جہاں بازار ضرورت کو اس طرح پھیلاتا ہے کہ "کافی" کی حد مسلسل آگے سرکتی رہتی ہے۔

> The bar of 'enough' continually keeps moving forward. The aggregate conclusion of Tim Kasser's psychological research is that individuals whose life goals place a central emphasis on wealth, fame, and outward status generally report lower satisfaction and higher levels of psychological distress13۔

کافی' کی حد مسلسل آگے سرکتی رہتی ہے۔ ٹم کیسر کی نفسیاتی تحقیق کا مجموعی نتیجہ یہ ہے کہ جن افراد کے مقاصدِ زندگی میں دولت، شہرت اور ظاہری حیثیت کو مرکزی مقام حاصل ہو، وہ عموماً کم اطمینان اور زیادہ ذہنی تناؤ کی کیفیت بیان کرتے ہیں۔

> Brickman and Campbell's concept of 'hedonic relativism' suggests that humans quickly adapt to new comforts, taking the previous level as the new baseline, which is why further acquisition fails to yield sustainable fulfillment14-".

"برکمین اور کیمپبل کا تصورِ 'ہیڈونک ریلیٹوزم' یہ بتاتا ہے کہ انسان نئی سہولتوں کا فوری عادی ہو جاتا ہے اور پچھلی سطح کو اپنا نیا معمول (baseline) بنالیتا ہے، یہی وجہ ہے کہ مزید حصول سے پائیدار آسودگی یا اطمینان حاصل نہیں ہوتا۔

قرآن نے اسی دوڑ کی تصویر یوں کھینچی:

أَلْهَاكُمُ التَّكَاثُرُ ۔ حَتَّىٰ زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ15

زیادہ سے زیادہ کی حرص نے تمہیں غافل کر رکھا ہے، یہاں تک کہ تم قبروں تک جا پہنچتے ہو۔

نبی ﷺ نے خواہش اور مشقت کی اس کشمکش کو ایک جملے میں سمیٹ دیا:

حُجِبَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ، وَحُجِبَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ16

جہنم کو خواہشوں کے پردے میں اور جنت کو ناگوار باتوں کے پردے میں رکھا گیا ہے۔

شیخ کی ایک اور نصیحت آج کی "فوری تسکین" کی ثقافت پر بھی صادق آتی ہے۔ وہ سالک کو سمجھاتے ہیں کہ راہِ سلوک تدریج پر قائم ہے اور مقامات و کرامات کی جلد بازی طالب کو اس کے مقصد سے کاٹ دیتی ہے، بلکہ خود پسندی تک پہنچا سکتی ہے:

وَالِاسْتِعْجَالُ فِي هَذَا الشَّأْنِ آفَةٌ عَظِيمَةٌ تَقْطَعُ الطَّالِبَ عَنْ مَقْصُودِهِ، وَرُبَّمَا أَدَّتْ بِهِ إِلَى الْعُجْبِ وَالْهَلَاكِ17

اس راہ میں جلد بازی بڑی آفت ہے جو طالب کو اس کے مقصود سے کاٹ دیتی ہے، اور کبھی اسے خود پسندی اور ہلاکت تک پہنچا دیتی ہے۔

یہاں ایک احتیاط لازم ہے۔ شیخ کی تعلیمات میں کم خوری، کم خوابی، کم گوئی اور خلوت کو ریاضت کے عناصر کے طور پر ذکر کیا گیا ہے،18 مگر ان کا مفہوم "کمی" اور اعتدال ہے، نفس کو اذیت دینا نہیں۔ آج کے تناظر

میں، خصوصاً ان افراد کے لیے جو کھانے یا نیند کے عوارض میں مبتلا ہوں یا شدید ذہنی دباؤ سے گزر رہے ہوں، ایسی مشقوں کو طبی رہنمائی کے بغیر اپنانا تزکیے کے مقصد کے خلاف ہے۔ جدید زندگی میں مجاہدے کی زیادہ حقیقت پسندانہ شکلیں یہ ہو سکتی ہیں: غیر ضروری خریداری سے رکنا، اسکرین کے اوقات کی حد بندی، اور معمولات میں ایسی ترتیب جو نفس کو ہر خواہش کا فوری جواب دینے کی عادت سے نکالے۔

۳۔ شریعت اور طریقت کا ربط: انتہا پسندی اور بے راہ روی کے درمیان اعتدال

امتِ مسلمہ کی بنیادی پہچان قرآن نے "وسطیت" بتائی ہے:

وَكَذٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا19

اور اسی طرح ہم نے تمہیں ایک معتدل امت بنایا۔

صحیح بخاری کی روایت کے مطابق تین افراد نے نبی ﷺ کی عبادت کا حال پوچھا تو اسے اپنے لیے کم سمجھا؛ ایک نے ہمیشہ رات بھر نماز، دوسرے نے ہمیشہ روزے اور تیسرے نے نکاح سے دوری کا ارادہ ظاہر کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ میں تم سب سے زیادہ اللہ سے ڈرنے والا ہوں، مگر:

لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي20

لیکن میں روزہ رکھتا بھی ہوں اور چھوڑتا بھی، نماز پڑھتا بھی ہوں اور سوتا بھی، اور عورتوں سے نکاح بھی کرتا ہوں؛ تو جس نے میری سنت سے منہ موڑا وہ مجھ سے نہیں۔

شیخ جیلانیؒ اسی نبوی توازن کو سلوک کی بنیاد بناتے ہیں۔ ان کے نزدیک طریقت کوئی متوازی نظام نہیں بلکہ شریعت ہی کی باطنی تکمیل ہے:

فَإِنَّ أَصْلَ بِنَاءِ الطَّرِيقَةِ وَدِعَامَةَ السُّلُوكِ لَا يَقُومُ إِلَّا عَلَى ظَاهِرِ الشَّرِيعَةِ وَتَصْفِيَةِ الْبَاطِنِ بِالِاتِّبَاعِ لَا بِالِابْتِدَاعِ21

طریقت کی عمارت کی اصل اور سلوک کا ستون ظاہری شریعت ہی پر قائم ہوتا ہے، اور باطن کی صفائی اتباع سے ہوتی ہے، بدعت سے نہیں۔

وہ اس اصول کو اتنی سختی سے برتتے ہیں کہ جو شخص فرائض ضائع کر کے نوافل میں لگ جائے، اسے "مغرور" یعنی دھوکے میں مبتلا قرار دیتے ہیں۔22

عصرِ حاضر میں بے سکونی کا علاج ڈھونڈنے والے عموماً دو انتہاؤں کے درمیان بھٹکتے ہیں۔ ایک طرف وہ روحانیت ہے جو ہر ضابطے سے آزاد ہو کر محض ذاتی تجربے، منڈی میں بکنے والے "ویل نیس" پیکجوں یا خود ساختہ

پیروں کے دعووں پر کھڑی ہوتی ہے؛ دوسری طرف وہ ظاہر پرستی ہے جو احکام کی صورت پر اکتفا کر کے باطن کو نظر انداز کرتی ہے، یا سختی کو دین کا معیار بنا لیتی ہے۔ جیلانیؒ کا اصول دونوں کو متوازن کرتا ہے: باطن کے ہر دعوے کو شریعت کے ترازو میں تولا جائے، اور شریعت کو باطن کی زندگی سے خالی نہ رہنے دیا جائے۔ یوں کشف، ذوق یا کیفیت کسی کو احکام سے مستثنیٰ نہیں کرتے، اور عبادت صرف رسمی کارروائی بھی نہیں رہتی۔

۴۔ توکل، صبر، شکر اور رضا: معاشی دباؤ اور اضطراب کا روحانی علاج

معاشی عدم تحفظ آج کے اضطراب کا ایک بڑا ماخذ ہے؛ پاکستان سے متعلق مذکورہ جائزے میں بھی مالی دشواری اضطراب و افسردگی سے وابستہ عوامل میں شامل تھی۔

> Financial difficulty was significantly associated with anxiety and depressive disorders in Pakistan, highlighting economic insecurity as a major source of distress.23

معاشی عدم تحفظ آج کے اضطراب کا ایک بڑا ماخذ ہے؛ پاکستان سے متعلق مذکورہ جائزے میں بھی مالی دشواری اضطراب و افسردگی کے اختلالات سے وابستہ عوامل میں شامل تھی۔

اسلامی روایت اس دباؤ کا جواب چار باہم مربوط کیفیات سے دیتی ہے۔

پہلی کیفیت توکل ہے۔ غزالی کے بیان کے مطابق توکل دل کا اپنے کارساز پر اعتماد اور معاملات اس کے سپرد کرنا ہے،24 مگر یہ اسباب ترک کرنے کا نام نہیں۔ ایک صحابی نے اونٹنی کے بارے میں پوچھا کہ اسے باندھ کر توکل کروں یا کھلا چھوڑ کر؟ نبی ﷺ نے فرمایا:

اعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ25

اسے باندھ، پھر توکل کر۔

توکل اس لیے اضطراب کی جڑ پر ہاتھ ڈالتا ہے کہ وہ انسان کو محنت کے دائرے اور نتیجے کے دائرے میں فرق سکھاتا ہے۔ کوشش اس کے اختیار میں ہے، حاصل کا فیصلہ اس کے اختیار میں نہیں۔ قرآن اور حدیث دونوں اسی یقین کو سہارا بناتے ہیں:

وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ26

اور جو اللہ پر بھروسا کرے تو وہ اسے کافی ہے۔

لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا27

اگر تم اللہ پر ایسا بھروسا کرو جیسا بھروسا کرنے کا حق ہے تو وہ تمہیں ایسے رزق دے جیسے پرندوں کو دیتا ہے کہ صبح خالی پیٹ نکلتے ہیں اور شام کو بھرے پیٹ لوٹتے ہیں۔

پرندے کا "نکلنا" بھی حدیث کا حصہ ہے، یعنی بھروسا حرکت کے ساتھ ہے، بے عملی کے ساتھ نہیں۔

دوسری اور تیسری کیفیت شکر اور صبر ہیں، جنہیں نبی ﷺ نے مومن کے لیے ہر حال کو خیر بنا دینے والی دو چابیاں قرار دیا:

إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ28

اگر اسے خوشحالی پہنچے تو شکر کرتا ہے، پس یہ اس کے لیے بہتر ہوتا ہے؛ اور اگر تنگی پہنچے تو صبر کرتا ہے، پس یہ بھی اس کے لیے بہتر ہوتا ہے۔

شکر کے وعدے اور صبر کے اجر کو قرآن اس طرح بیان کرتا ہے:

"لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"29 اور "إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ"۔30

الغنیہ میں ان دونوں کیفیات کا فرق یوں آتا ہے کہ شاکر نعمت کے مشاہدے میں اور صابر آزمائش کے مشاہدے میں رہتا ہے۔31

شکر کے نفسیاتی اثرات پر تجرباتی تحقیق بھی ملتی ہے: ایمنز اور میک کلو کے تجربات میں نعمتوں کو باقاعدگی سے گننے والے شرکاء نے بہتر بہبود کی کیفیت بیان کی

> Participants in the gratitude condition, who routinely kept track of their blessings, reported significantly higher levels of subjective well-being compared to those in the control conditions32۔

"ایمنز اور میک کلو کے تجربات میں نعمتوں کا باقاعدگی سے اندراج کرنے والے شرکاء نے ضبط شدہ (کنٹرول) گروہوں کے مقابلے میں بہتر خوشحالی اور بالادست قلبی اطمینان (بہبود) کی کیفیت بیان کی۔

چوتھی کیفیت رضا ہے، جس کی ایک نہایت بلیغ تعبیر الغنیہ میں نقل ہوئی ہے:

ثَلَاثَةٌ مِنْ عَلَامَاتِ الرِّضَا: تَرْكُ الِاخْتِيَارِ قَبْلَ الْقَضَاءِ، وَفَقْدَانُ الْمَرَارَةِ بَعْدَ الْقَضَاءِ، وَهَيَجَانُ الْحُبِّ فِي حَشْوِ الْبَلَاءِ33

رضا کی تین علامتیں ہیں: فیصلے سے پہلے اپنی پسند پر اصرار چھوڑ دینا، فیصلے کے بعد دل میں کڑواہٹ نہ رہنا، اور آزمائش کے عین بیچ محبت کا جوش پیدا ہونا۔

یہ تعریف اضطراب کے ذہنی چکر سے براہِ راست مکالمہ کرتی ہے: "اگر ایسا ہو گیا تو؟" کے خدشات قضا سے پہلے کے اصرار کی علامت ہیں، اور "کاش ایسا نہ ہوتا" کی پچھتاہٹ قضا کے بعد کی کڑواہٹ کی۔ البتہ رضا کو بے حسی یا ظلم و بیماری کے سامنے ہتھیار ڈالنے کے معنی میں لینا غلط ہو گا؛ جیسا کہ اوپر علاج کی حدیث میں آیا، ازالے کی تدبیر اور تقدیر پر راضی رہنا ایک ساتھ چلتے ہیں۔ رضا دراصل وہ مقام ہے جہاں انسان تدبیر کے بعد بھی اپنے دل کو شکایت کا قیدی نہیں بننے دیتا۔

۵۔ اخلاص، صدق اور تواضع: دکھاوے اور خود نمائی کے رجحان کا توڑ

ڈیجیٹل معاشرہ انسان کو مسلسل ناظرین کے سامنے کھڑا رکھتا ہے۔ سماجی موازنے کے نظریے کے مطابق لوگ اپنی قدر و قیمت کا اندازہ دوسروں سے موازنہ کر کے لگاتے ہیں، اور جب موازنے کا میدان ہر لمحہ تازہ ہوتی تصاویر اور کامیابیوں سے بھرا ہو تو خود نمائی اور احساسِ کمتری ایک دوسرے کو غذا دینے لگتے ہیں۔ قرآن اس نفسیات کو "تفاخر" اور "تکاثر" کے الفاظ میں پہچانتا ہے:

وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ34

اور تمہارے درمیان ایک دوسرے پر فخر اور مال و اولاد میں زیادتی کی دوڑ۔

اخلاص اس کیفیت کا بنیادی علاج ہے، کیونکہ وہ عمل کی سمت بدل دیتا ہے:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ35

اور انہیں اس کے سوا حکم نہیں دیا گیا تھا کہ وہ اللہ کی عبادت اس کے لیے دین کو خالص کر کے کریں۔

الغنیہ میں ایک ایسا قول منقول ہے جو ریا کی نفسیات کو دو رخوں سے پکڑتا ہے:

تَرْكُ الْعَمَلِ مِنْ أَجْلِ النَّاسِ رِيَاءٌ، وَالْعَمَلُ مِنْ أَجْلِ النَّاسِ شِرْكٌ36

لوگوں کی وجہ سے عمل چھوڑ دینا ریا ہے، اور لوگوں کی خاطر عمل کرنا شرک (خفی) ہے۔

اس میں نکتہ یہ ہے کہ ناظرین کی نگاہ نہ صرف عمل کرنے کی صورت میں انسان پر سوار ہوتی ہے بلکہ عمل ترک کرنے کی صورت میں بھی؛ یعنی جو شخص لوگوں کی رائے کا غلام ہے وہ کرنے میں بھی آزاد نہیں اور چھوڑنے میں بھی نہیں۔ اخلاص اس غلامی سے رہائی ہے۔ صدق اس کا اگلا قدم ہے، جسے شیخ ایک مختصر جملے میں سمیٹتے ہیں:

فَالصِّدْقُ اسْتِوَاءُ السِّرِّ وَالْعَلَانِيَةِ37

پس صدق باطن اور ظاہر کا برابر ہونا ہے۔

باطن اور ظاہر کی یہ ہم آہنگی نفسیاتی ادب میں کارل راجرز کے تصورِ "congruence" سے ایک قریبی مناسبت رکھتی ہے، جہاں شخصیت کی صحت کو اپنے اندرونی تجربے اور بیرونی اظہار کے مطابق ہونے سے جوڑا گیا ہے۔

This harmony between inner experience and outer expression closely mirrors Carl Rogers' concept of 'congruence' in psychological literature, where psychological health is directly linked to the alignment between a person's authentic internal experience and their external persona38۔.

باطن اور ظاہر کی یہ ہم آہنگی نفسیاتی ادب میں کارل راجرز کے تصورِ 'مطابقت'(congruence) سے ایک قریبی مناسبت رکھتی ہے، جہاں شخصیت کی صحت کو اپنے اندرونی تجربے اور بیرونی اظہار کے باہم مطابق ہونے سے جوڑا گیا ہے۔

فرق یہ ہے کہ جیلانیؒ کے ہاں اس ہم آہنگی کا مرجع اللہ کی نگاہ ہے، محض خود کی تسکین نہیں۔

تواضع اس پورے نظام کا اخلاقی توازن ہے۔ شیخ سالک کو سکھاتے ہیں کہ وہ اللہ کی مخلوق میں سے کسی پر اپنے لیے فضیلت نہ دیکھے اور جو نیکی نصیب ہو اسے اللہ کے فضل کا نتیجہ جانے:

لَا تَرَى لِنَفْسِكَ فَضْلًا عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِ اللَّهِ۔39

اپنے لیے اللہ کی مخلوق میں سے کسی پر فضیلت نہ دیکھ۔

اور مواعظ میں اس کا انجام یوں بیان کرتے ہیں:

التَّوَاضُعُ يَرْفَعُ وَالتَّكَبُّرُ يَضَعُ40

تواضع بلند کرتی ہے اور تکبر پست۔

یہاں تواضع کو خود حقیری یا منفی خود کلامی سمجھنا درست نہیں؛ وہ انکارِ ذات نہیں بلکہ انکارِ غرور ہے۔ جو شخص اپنی کامیابی کو عطائے الٰہی سمجھتا ہے، اسے ہر وقت اپنی قدر ثابت کرنے کی بے چینی کم ستاتی ہے، اور یہی نفسیاتی راحت تواضع کا ایک عملی ثمر ہے۔

۶۔ محبتِ الٰہی اور عشقِ رسول ﷺ: تعلق کی بنیاد پر اصلاح

تزکیے کی مشکل یہ ہے کہ محض حکم اور خوف سے اخلاق کی تعمیر دیرپا نہیں ہوتی۔ حوصلہ افزائی کی نفسیات میں بیرونی دباؤ کے تحت اپنائے گئے مقاصد اور اندرونی قبولیت سے اپنائے گئے مقاصد کا فرق نمایاں کیا گیا ہے، اور

دوسری قسم کو زیادہ پائیدار اور بہتر بہبود سے وابستہ بتایا گیا ہے۔ اسی لیے جیلانیؒ اصلاح کی بنیاد تعلق پر رکھتے ہیں، یعنی محبت پر۔ الغنیہ کے مطابق محبت تین چیزوں سے پختہ ہوتی ہے: اللہ کی اس کے اسماء وصفات کے ساتھ معرفت، زبان اور دل کے ساتھ ذکر کا دوام، اور اطاعت کی کثرت کے ساتھ نافرمانی سے اجتناب۔41

اس محبت کی کسوٹی اتباع ہے۔ قرآن کا اعلان ہے:

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ42

کہہ دیجیے: اگر تم اللہ سے محبت کرتے ہو تو میری پیروی کرو، اللہ تم سے محبت کرے گا۔

شیخ اسی اصول کو اپنے خطاب میں نہایت صاف انداز سے بیان کرتے ہیں کہ محبت کا دعویٰ سنت کی مخالفت کے ساتھ جمع نہیں ہو سکتا، کیونکہ محبوب کا حکم ماننا ہی محبت کی صداقت ہے:

مَنْ أَحَبَّ شَيْئًا أَطَاعَهُ وَلَمْ يُخَالِفْهُ۔43

جو کسی چیز سے محبت کرتا ہے اس کی اطاعت کرتا ہے، اس کی مخالفت نہیں کرتا۔

رسول اللہ ﷺ سے محبت کو ایمان کی شرط بنایا گیا:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَلَدِهِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ44

تم میں سے کوئی مومن نہیں ہو سکتا جب تک میں اسے اس کے والد، اس کی اولاد اور سب لوگوں سے زیادہ محبوب نہ ہو جاؤں۔

اور اس محبت کا ثمرہ بھی بیان فرمایا:

الْمَرْءُ مَعَ مَنْ أَحَبَّ45

آدمی اسی کے ساتھ ہو گا جس سے وہ محبت رکھتا ہے۔

جذباتی اظہار اور نمائشی ردِ عمل کے اس دور میں شیخ کا یہ زاویہ خاص اہمیت رکھتا ہے: محبتِ رسول ﷺ کا اصل میدان کردار ہے، یعنی سچ، امانت، رحم اور نظم کی وہ زندگی جس میں آپ ﷺ کا عکس نظر آئے۔ اسی طرح دنیا کی محبت اور اللہ کی محبت کے باہمی تعلق پر وہ بتاتے ہیں کہ دل کی گنجائش محدود ہے، اور جو دل غیر کی محبت سے بھر جائے اس میں قربِ الٰہی کی جگہ کم رہ جاتی ہے۔46

اس کا عملی پیغام یہ ہے کہ نفس کی تربیت منفی پابندیوں سے زیادہ ایک بڑی محبت کے سہارے ہوتی ہے، جو چھوٹی چھوٹی محبتوں کو ان کی صحیح جگہ پر رکھ دیتی ہے۔

۷۔ ذکر، صحبتِ صالحین اور مرشد کی اہمیت: تنہائی اور ڈیجیٹل مصروفیت کے دور میں روحانی رفاقت

آج کا ایک عجیب تضاد یہ ہے کہ انسان سب سے زیادہ "جڑا ہوا" ہے اور سب سے زیادہ تنہا بھی۔ انسانی رفاقت کی کیفیت اس کی ذہنی صحت میں فیصلہ کن کردار رکھتی ہے، اور یہی وہ مقام ہے جہاں ذکر اور صحبت کا نظام معنی خیز ہو جاتا ہے۔

ذکر قرآن کے مطابق اطمینان کا ذریعہ ہے، اور اس سے غفلت تنگیٔ معاش و دل کا سبب:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا47 اور جس نے میرے ذکر سے منہ موڑا تو اس کے لیے تنگ زندگی ہے۔

البتہ جیلانیؒ ذکر کو محض لفظوں کی تکرار نہیں سمجھتے بلکہ توجہ اور حضور کی تربیت قرار دیتے ہیں:

فَإِنَّ الذِّكْرَ بِاللِّسَانِ مَعَ غَفْلَةِ الْقَلْبِ قَلِيلُ النَّفْعِ48

زبان کا ذکر جب دل کی غفلت کے ساتھ ہو تو اس کا نفع کم ہوتا ہے۔

یہ بات ایک ایسے دور میں اہم ہے جس میں توجہ مسلسل نوٹیفکیشنز کے ہاتھوں ٹکڑے ہوتی رہتی ہے۔ ذکر اس بکھری ہوئی توجہ کو ایک مرکز پر لانے کی مشق ہے۔ اسی طرح خلوت اور جلوت کے بارے میں شیخ کی تعبیر ڈیجیٹل دنیا میں خاص طور پر رہنما ہے۔ وہ ہر وقت مخلوق سے کٹ جانے کے قائل نہیں بلکہ باطنی خلوت سکھاتے ہیں:

فَتَكُونُ مَعَ الْخَلْقِ بِظَاهِرِكَ وَمَعَ الْحَقِّ بِبَاطِنِكَ49

پس تو ظاہر میں مخلوق کے ساتھ ہو اور باطن میں حق کے ساتھ۔

آج کے تناظر میں اس کا مفہوم یہ ہے کہ رابطے کے ذرائع سے مکمل فرار ضروری نہیں، مگر دل کو ان کا قیدی بننے سے بچانا ضروری ہے۔

صحبت کا معاملہ بھی یہی ہے۔ قرآن نے رفاقت کو صبر کا حصہ بنا کر حکم دیا:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ50

اور اپنے آپ کو ان لوگوں کے ساتھ جمائے رکھیے جو صبح و شام اپنے رب کو پکارتے ہیں، اس کی رضا چاہتے ہیں۔

وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ 51 اور سچوں کے ساتھ رہو۔

نبی ﷺ نے اچھے اور برے ساتھی کی مثال مشک بردار اور بھٹی دھونکنے والے سے دی،52 اور فرمایا:

الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ53

آدمی اپنے دوست کے دین پر ہوتا ہے، پس تم میں سے ہر ایک دیکھ لے کہ وہ کس سے دوستی کر رہا ہے۔

شیخ جیلانیؒ نے اسی اصول کو مرید کے آداب میں رکھا: فَإِنَّ صُحْبَةَ أَهْلِ الصَّلَاحِ تُورِثُ فِي الْقَلْبِ الصَّلَاحَ وَالْإِيمَانَ، وَصُحْبَةَ أَهْلِ الْفَسَادِ تُورِثُ فِي الْقَلْبِ الْفَسَادَ وَالرَّيْنَ54

اہلِ صلاح کی صحبت دل میں صلاح و ایمان پیدا کرتی ہے، اور اہلِ فساد کی صحبت دل میں فساد اور زنگ۔

آج "صحبت" کا مفہوم محض ہم نشینی تک محدود نہیں رہا؛ ہماری اسکرین پر نظر آنے والے چہرے، آوازیں اور رجحانات بھی ہمارے ہم نشین بن چکے ہیں۔ اس لیے حدیث کا سوال کہ "تم کس سے دوستی کر رہے ہو؟" اب یہ بھی پوچھتا ہے کہ "تم کسے سن رہے ہو، کسے فالو کر رہے ہو؟"

مرشد کی اہمیت کو شیخ ایک آئینے کی مثال سے سمجھاتے ہیں جس میں مرید اپنی خامیاں دیکھ کر انہیں سنوار سکے۔55 اس کا جدید مفہوم ایک ایسے رہنما کی ضرورت ہے جو خیر خواہ بھی ہو اور جواب دہ بھی؛ اور جیلانیؒ کے اپنے اصولوں کے مطابق وہ لازماً شریعت کا پابند ہو گا، ورنہ آئینہ بگاڑ کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ ایک سمجھدار مرشد یا مصلح یہ بھی جانتا ہے کہ اس کی حد کہاں ہے: جہاں معاملہ طبی یا نفسیاتی علاج کا ہو، وہاں مریض کو ماہر کی طرف بھیجنا خود اس کی خیر خواہی کا حصہ ہے۔

خلاصہ کلام

اس مطالعے سے واضح ہوتا ہے کہ شیخ عبد القادر جیلانیؒ کا تصورِ تزکیہ محض ماضی کی ایک روحانی روایت نہیں بلکہ آج کی بے سکونی کے متعدد پہلوؤں سے مکالمے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ مجاہدہ صارفیت کے سامنے ضبطِ نفس سکھاتا ہے؛ شریعت و طریقت کا ربط روحانیت کو من مانی اور خشکی دونوں سے بچاتا ہے؛ توکل، صبر، شکر اور رضا معاشی خدشات کے مقابل ایک متوازن ذہنی و قلبی رویہ دیتے ہیں؛ اخلاص، صدق اور تواضع خود نمائی کی نفسیات کا توڑ فراہم کرتے ہیں؛ محبتِ الٰہی و رسول ﷺ اصلاح کو خوف کے بجائے تعلق پر قائم کرتی ہے؛ اور ذکر و صحبت تنہائی اور بکھرے ہوئے ذہن کو رفاقت اور مرکزیت عطا کرتے ہیں۔

اس کے ساتھ تین احتیاطیں بھی اتنی ہی اہم ہیں۔ اول، تزکیہ طبی و نفسیاتی علاج کا بدل نہیں، معاون ہے۔ دوم، ریاضت کی قدیم صورتوں کو آج کے حالات اور افراد کی جسمانی و ذہنی استطاعت کے مطابق سمجھنا ضروری ہے۔ سوم، جدید تحقیقات اور شیخ کے افکار کے درمیان مناسبت کو مماثلت کے دعوے میں نہیں بدلنا چاہیے، کیونکہ دونوں کے مقاصد اور مراجع مختلف ہیں۔ ان حدود کے اندر رہتے ہوئے شیخ عبد القادر جیلانیؒ کا نسخہ آج کے انسان کو یہ یاد دلاتا ہے کہ اس کی بے چینی کا علاج صرف مزید سہولتوں اور مزید رابطوں میں نہیں، بلکہ دل کی سمت درست کرنے میں ہے۔

حواشی

1۔ World Health Organization, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All (Geneva: World Health Organization, 2022), 26.

2۔ القرآن، 91:9–10۔

3۔ حسین بن محمد راغب اصفہانی، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی (دمشق: دار القلم؛ بیروت: الدار الشامیہ، 1412ھ)، مادہ "زکا"، 380۔

4۔ محمد بن اسماعیل بخاری، الجامع الصحیح، تحقیق محمد زہیر بن ناصر الناصر (بیروت: دار طوق النجاۃ، 1422ھ)، کتاب الایمان، باب سؤال جبریل النبی ﷺ، حدیث 50۔

5۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الایمان، باب فضل من استبرأ لدینہ، حدیث 52۔

6۔ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being," Annual Review of Psychology 52 (2001): 141–42.

7۔ Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," ISRN Psychiatry 2012, article 278730، -

8۔ القرآن، 28:13۔

9۔ محمد بن عیسیٰ ترمذی، سنن الترمذی، تحقیق بشار عواد معروف (بیروت: دار الغرب الاسلامی، 1998ء)، أبواب الطب، باب ماجاء في الدواء والحث علیہ، حدیث 2038۔

10۔ القرآن، 69:29۔

11۔ القرآن، 40:79–41۔

12۔ شیخ عبد القادر جیلانی، الغنیۃ لطالبی طریق الحق، تحقیق صلاح بن محمد بن عویضہ (بیروت: دار الکتب العلمیہ، 1997ء)، 2:174–176۔

13۔ Kasser, Tim. The High Price of Materialism. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

14۔ Brickman, Philip, and Donald T. Campbell. "Hedonic Relativism and Planning the Good Society." In Adaptation-Level Theory: A Symposium, edited by Melvin H. Appley, 287–302. New York: Academic Press, 1971.

15۔ القرآن، 102:1–2۔

16۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الرقاق، باب حجبت الجنۃ بالمکارہ، حدیث 6487۔

17۔ شیخ عبد القادر جیلانی، فتوح الغیب مع شرح ملا علی قاری (بیروت: دار الکتب العلمیہ، 1995ء)، 45–46۔

18۔ جیلانی، فتوح الغیب، 19–23۔

19۔ القرآن، 2:143۔

20۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب النکاح، باب الترغیب فی النکاح، حدیث 5063۔

21۔ جیلانی، غنیۃ الطالبین، 2:5۔

22۔ جیلانی، غنیۃ الطالبین، 2:279–280۔

23۔ Ibrahar Mirza and Rachel Jenkins, "Anxiety and Depressive Disorders in Pakistan: A Systematic Review," The British Journal of Psychiatry 184, no. 5 (2004): 794.

24۔ ابو حامد محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین (بیروت: دار المعرفۃ، [س.ن.])، 4:320۔

25۔ ترمذی، سنن ترمذی، أبواب صفۃ القیامۃ والرقائق والورع، حدیث 2517۔

26۔ القرآن، 3:65۔

27۔ ترمذی، سنن ترمذی، أبواب الزھد، باب ماجاء في التوکل علی اللہ، حدیث 2344۔

28۔ مسلم بن الحجاج نیشاپوری، صحیح مسلم، تحقیق محمد فؤاد عبد الباقی (بیروت: دار احیاء التراث العربی، [س.ن.])، کتاب الزہد والرقائق، باب المؤمن أمرہ کلہ خیر، حدیث 2999۔

29۔ القرآن، 7:14۔

30۔ القرآن، 10:39۔

31۔ جیلانی، غنیۃ الطالبین، 2:325–326۔

32۔ Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," Journal of Personality and Social Psychology 84, no. 2 (2003): 377.

33۔ جیلانی، غنیۃ الطالبین، 2:331۔

34۔ القرآن، 20:57۔

35۔ القرآن، 5:98۔

36۔ جیلانی، غنیۃ الطالبین، 2:111۔

37۔ جیلانی، غنیۃ الطالبین، 2:334۔

38۔Carl R. Rogers, On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 338–351.

39۔ جیلانی، فتوح الغیب، 128–130۔

40۔ شیخ عبد القادر جیلانی، الفتح الربانی والفیض الرحمانی (بیروت: مؤسسۃ الکتب الثقافیہ، 1998ء)، 215۔

41۔ جیلانی، غنیۃ الطالبین، 132۔

42۔ القرآن، 31:3۔

43۔ جیلانی، الفتح الربانی، 241–242۔

44۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الایمان، باب حب الرسول ﷺ من الإیمان، حدیث 15۔

45۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الأدب، باب علامۃ حب اللہ عزوجل، حدیث 6168۔

46۔ جیلانی، الفتح الربانی، 104۔

47۔ القرآن، 124:20۔

48۔ جیلانی، غنیۃ الطالبین، 2:314۔

49۔ جیلانی، فتوح الغیب، 85–87۔

50۔ القرآن، 28:18۔

51۔ القرآن، 119:9۔

52۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب البیوع، باب فی العطار وبیع المسک، حدیث 2101۔

53۔ ترمذی، سنن الترمذی، أبواب الزھد، حدیث 2378۔

54۔ جیلانی، غنیۃ الطالبین، 2:242–245۔

55۔ جیلانی، الفتح الربانی، 112–115۔

مصادر و مراجع

اسماعیل بن عمر ابن کثیر۔ تفسیر القرآن العظیم۔ تحقیق سامی بن محمد سلامہ۔ ریاض: دار طیبہ، 1999ء۔

محمد بن اسماعیل بخاری۔ الجامع الصحیح۔ تحقیق محمد زہیر بن ناصر الناصر۔ بیروت: دار طوق النجاۃ، 1422ھ۔

محمد بن عیسیٰ ترمذی۔ سنن الترمذی۔ تحقیق بشار عواد معروف۔ بیروت: دار الغرب الاسلامی، 1998ء۔

عبد القادر جیلانی۔ الغنیۃ لطالبی طریق الحق۔ تحقیق صلاح بن محمد بن عویضہ۔ 2 جلد۔ بیروت: دار الکتب العلمیہ، 1997ء۔

عبد القادر جیلانی۔ فتوح الغیب مع شرح ملا علی قاری۔ بیروت: دار الکتب العلمیہ، 1995ء۔

عبد القادر جیلانی۔ الفتح الربانی والفیض الرحمانی۔ بیروت: مؤسسۃ الکتب الثقافیہ، 1998ء۔

حسین بن محمد راغب اصفہانی۔ المفردات فی غریب القرآن۔ تحقیق صفوان عدنان داودی۔ دمشق: دار القلم؛ بیروت: الدار الشامیہ، 1412ھ۔

ابو حامد محمد بن محمد غزالی۔ احیاء علوم الدین۔ بیروت: دار المعرفۃ، [س.ن.]۔

مسلم بن الحجاج نیشاپوری۔ صحیح مسلم۔ تحقیق محمد فؤاد عبد الباقی۔ بیروت: دار احیاء التراث العربی، [س.ن.]۔

Englsh Sources:

Badri, Malik B. The Dilemma of Muslim Psychologists. London: MWH London, 1979.

Brickman, Philip, and Donald T. Campbell. "Hedonic Relativism and Planning the Good Society." In Adaptation-Level Theory: A Symposium, edited by M. H. Appley, 287–302. New York: Academic Press, 1971.

Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." Psychological Inquiry 11, no. 4 (2000): 227–68.

Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." Journal of Personality and Social Psychology 84, no. 2 (2003): 377–89.

Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes." Human Relations 7, no. 2 (1954): 117–40.

Haque, Amber. "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists." Journal of Religion and Health 43, no. 4 (2004): 357–77.

Kasser, Tim. The High Price of Materialism. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." ISRN Psychiatry 2012, article 278730.

Mirza, Ilyas, and Rachel Jenkins. "Risk Factors, Prevalence, and Treatment of Anxiety and Depressive Disorders in Pakistan: Systematic Review." BMJ 328 (2004): 794.

Primack, Brian A., et al. “Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the U.S.” American Journal of Preventive Medicine 53, no. 1 (2017): 1–8.
Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being.” Annual Review of Psychology 52 (2001): 141–66.
Turkle, Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011.
World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: World Health Organization, 2022.