موت کا خوف: سیرت رسول ﷺ سے رہنمائی

A Guideline from Prophetic Tradition about Thanatophobia

Dr. Shaista Jabeen
Assistant Professor, Govt. Graduate College for women Jhang
Email: shaista.sadhana@gmail.com

Dr. Ayesha Tariq
Assistant Professor, Khayaban E Sir Syed College for Women Rawalpindi
Email: Ayesha.tariq.skg@gmail.com

ABSTRACT

In this current era of science and technology, people are suffering through different phobias. These phobias are dragging them into a world of fear and uncertainty. One of these phobias, which is rapidly increasing is an intense fear of death or the dying process which is called "thanatophobia by psychologists. Basically thanatophobia is an anxiety disorder that can disrupt every human. Although it is natural to worry about death- whether it is yours or a loved one's. For the people with thanatophobia, feelings of worry and anxiety over dying are so intense that it impacts their ability to function day by day. Though death is unavoidable, it's possible to overcome its fear. This article will deal with the prophetic way to overcome the fear of death. The sayings of the Holy Prophet PBUH related to death are a great relief for the persons going through this phobia. So we will seek help and guidance from Seerat tayyaba to get rid of this uncertainty.

Keywords: Death anxiety, Psychological Phobias, Fear of Death, Guideline from Seerat, Overcome thanatophobia

ہر دور میں انسان اپنی جان کے تحفظ کے لئے ان گنت کوششیں کرتا چلا آرہا ہے۔ اس کی حفاظت کے لئے انسان بڑے بڑے محفوظ قلعوں اور محلات سے لے کر نت نئے حفاظتی ہتھیار بھی بنا رہا ہے تاکہ دنیا میں کوئی اس کی جان کو نقصان نہ پہنچا سکے۔ اسی طرح بعض لوگ جان کے تحفظ کو ذہن پر اتنا سوار کر لیتے ہیں کہ وہ موت کے خیال سے ڈرنے لگتے ہیں۔ موت کا یہ خوف نفسیات کی رو سے ڈیتھ اینگزائٹی کہلاتا ہے۔ امریکی تحقیقی ادارے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کے مطابق موت کا خوف بھی ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور اینگزائٹی کی اہم وجہ ہے۔ موت ایک اٹل حقیقت ہے لیکن اکثر انسانوں پر موت کا ڈر غالب رہتا ہے۔ موت کا ڈر انسان کو چار حوالوں سے لاحق ہوتا ہے۔ پہلا اس وجہ سے کہ وہ سمجھتا ہے اس کی زندگی ختم ہو جائے گی اور اس کی ذات معدوم ہو جائے گی۔ دوسرا یہ کہ موت کے وقت درد، کرب یا تکلیف ہو گی۔ تیسرا یہ ڈر کہ موت کے بعد اس پر کیا بیتے گی اور چوتھا یہ کہ اس کی موت کے بعد اس کے پیاروں کا کیا بنے گا؟

سابقہ تحقیقی کام کا جائزہ:

زندگی اور موت لازم و ملزوم ہیں۔ جو جان دار اس دنیا میں آیا ہے اس نے اپنے طبعی مدت مکمل کر کے یہاں سے بہر صورت جانا ہے۔ اگر ابتدائے آفرینش سے اب تک کی تمام مخلوقات موجود ہوتیں تو اس زمین کا حال تصور کرنا کچھ زیادہ مشکل نہیں ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا متوازن نظام ہے جو اپنے طریقے کے مطابق چل رہا ہے۔ موت اگرچہ ایک حقیقت ہے لیکن بعض انسانوں کے لئے دیگر حقائق کی مانند اس حقیقت کو تسلیم کرنا بھی مشکل امر ہے۔ وہ موت سے اس قدر خوفزدہ ہو جاتے ہیں کہ اسے اپنے ذہن پر طاری کر لیتے ہیں اور زندگی کی نعمتوں سے منہ موڑ بیٹھتے ہیں۔ ان پر ہر وقت موت کا خوف سوار رہتا ہے جو انہیں کھل کر جینے بھی نہیں دیتا۔ ماہرین طب و نفسیات نے موت کے اس خوف کو ذہنی بیماری قرار دیا ہے اور اس کے لئے مختلف علاج تجویز کئے ہیں تا کہ انسان پر سکون زندگی گزار سکے۔ اس اہم مسئلہ پر اردو زبان میں خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتاب " موت کے خوف سے نجات" کے نام سے موجود ہے۔ اس کے علاوہ کتب حدیث میں موت کے عنوان کے ابواب میں اس حوالے سے احادیث ملتی ہیں۔ اس موضوع پر انگریزی زبان میں زیادہ کام ہوا ہے۔ اس موضوع کے تحت انگریزی میں تحریر کی جانے والی کچھ نمایاں کتب کے نام یہ ہیں۔

1: The Denial of Death, Ernest Becker, thrifts Books, USA, 1973
2: The Fear of Death, Simon Sobo, Simon & Schuster, UK, 2013
3: The Worm at the Core: On the Role Death in Life, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Tom Psyzczynshi, Penguin Publishers, UK, 2015
4: Staring at the Sun, Irvin D.Yalom, Jessy Bass, USA, 2009

اردو زبان میں اسلامی تعلیمات بالعموم اور سیرت طیبہ سے رہنمائی کے حوالے سے بالخصوص اس موضوع پر کوئی کام دیکھنے کو نہیں ملا۔ اس حوالے سے یہ مقالہ اس عنوان پر اولین کاوش ہو گی۔

موت کا خوف اور اس کی وجوہات:

اگر ٹھنڈے دل سے تجزیہ کیا جائے اور عقل و منطق کو بروئے کار لایا جائے تو خوفزدہ ہونے کی یہ چاروں وجوہات درست نہیں ہیں اور ان کی بنیاد پر ڈرنے کا کوئی جواز نہیں ہے۔ پہلا اس لئے کہ موت اس کی ذات کو ختم نہیں کر سکتی۔ وہ فقط اس کی روح اور جسم کو الگ الگ کر دیتی ہے۔ وہ موت کے بعد بھی موجود ہے، یہ اور بات کہ اب وہ جسم اور اس کے اعضاء کا محتاج نہیں ہے۔ دوسرا اس لئے کہ جسمانی درد موت کے ساتھ ہی ختم ہو جاتا ہے۔ درد کا تعلق جسم سے ہے۔ جب انسان کا تعلق جسم سے ختم ہو جائے تو درد کا احساس بھی باقی نہیں رہتا۔ وہ کار کے حادثے میں مرے، یا ہوائی جہاز گرنے سے یا زلزلے سے، یا ڈوبنے سے، یا بستر پر لیٹے ہوئے، درد صرف اس وقت تک ہے جب تک جسم سے اس کا ربط باقی

ہے۔ تیسرا اس لئے کہ موت کے بعد جو کچھ اس پر بیتے گی، اس کا دارومدار اس کی اپنی کارکردگی پر ہے۔ اسے ایسے کاموں سے اجتناب کرنا چاہئے جن کی وجہ سے مرنے کے بعد پکڑ ہو سکتی ہے۔ انسان کی یہ خواہش (خواہ وہ اس کا اظہار کرے یا نہ کرے) کہ ہمیشہ زندہ رہے، خود غرضی کی آئینہ دار ہے۔ اگر ایسا ہوتا تو خود اس کی پیدائش کی باری ہی نہ آتی۔ اگر گزشتہ صدیوں کے دوران پیدا ہونے والے لوگ نہ مرتے تو اس وقت زمین پر کیا گزر رہی ہوتی۔ اگر سارے سمندر خشک ہو جاتے تو تب بھی جگہ کم پڑ جاتی اور شاید کسی کے کھڑا ہونے کی بھی گنجائش نہ ہوتی۔

اور اگر لمبی عمر کی خواہش ہے تو سوچنا چاہئے کہ کیا انسان اس سے لطف اندوز ہو سکے گا۔ بڑھاپے میں قویٰ مضمحل ہو جاتے ہیں۔ حواس خمسہ کمزور پڑ جاتے ہیں۔ کھانے کا مزا نہ سیر و تفریح ممکن، ہر معاملے میں دوسروں پر انحصار اور دوسروں کی احتیاج، ایسی صورت میں زندگی وبال اور بوجھ معلوم ہونے لگتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا نظام انسان کے لئے سہولت اور آسانی کا ہے چاہے وہ موت کی صورت ہی کیوں نہ ہو۔ موت وحیات کی اس کشمکش کو قرآن کریم میں مختلف مقامات پر بڑے منفرد انداز میں پیش کیا گیا ہے جس کا بنیادی مقصد انسان کو موت کے خوف سے نکال کر اس ذات کی پناہ میں لانا ہے جو خود موت وفنا سے پاک و منزہ ہے۔

قرآن مجید اور فلسفہ موت وحیات:

قرآن کریم اس ہستی کا تعارف اس طرح کراتا ہے۔

تَبٰرَكَ الَّذِیْ بِیَدِهِ الْمُلْكُ٘ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ

بڑی شان ہے اس ذات کی جس کے ہاتھ میں ساری بادشاہی ہے، اور وہ ہر چیز پر پوری طرح قادر ہے۔(1)

اسی طرح قرآن کریم فلسفہ موت وحیات کو اس طرح پیش کرتا ہے کہ انسان کی اس جہان کی زندگی عارضی ہے جبکہ حقیقی زندگی اخروی زندگی ہے جس کے لئے انسان کو اس جہان میں تیار کیا جا رہا ہے۔ اسی طرح یہاں کی موت بھی عارضی ہے۔ یہاں موت کا مطلب ہمیشہ کی موت نہیں بلکہ اس عارضی جہان سے ایک ایسے لازوال جہان میں انتقال ہے جہاں موت کو بھی موت آجائے گی اور انسان کو بقاء نصیب ہوگی۔ ہر ذی روح کو اس جہان میں موت کا ذائقہ لازمی چکھنا ہے، اس لئے وہ موت سے ڈرنے کی بجائے بہادری اور ہمت سے اپنی زندگی گزارے اور جب موت آئے تو مردانگی سے اس کا سامنا کرے۔ قرآن کریم میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ الْمَوْتِؕ وَ اِنَّمَا تُوَفَّوْنَ اُجُوْرَكُمْ یَوْمَ الْقِیٰمَةِؕ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَاُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَؕ وَمَا الْحَیٰوةُ الدُّنْیَاۤ اِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ

" ہر جان دار کو موت کا مزہ چکھنا ہے، اور تم سب کو (تمہارے اعمال کے) پورے پورے بدلے قیامت کے دن ملیں گے، پھر جس کسی کو دوزخ سے دور ہٹالیا گیا اور جنت میں داخل کر دیا گیا سو وہ صحیح معنی میں کامیاب ہو گیا، اور یہ دنیوی زندگی تو (جنت کے مقابلے میں) دھوکے سامان کے سوا کچھ بھی نہیں۔"(2)

اسی طرح موت کے اٹل اور حتمی ہونے کے بارے میں قرآن کریم میں ارشاد ہے۔

اَيْنَمَا تَكُوْنُوْا يُدْرِكْكُّمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِيْ بُرُوْجٍ مُّشَيَّدَةٍ

"تم جہاں کہیں ہو گے (ایک نہ ایک دن) موت تمہیں جا پکڑے گی، چاہے تم مضبوط قلعوں میں کیوں نہ رہ رہے ہو۔(3)

قرآن کریم نے موت کو کوئی ناگہانی حادثہ یا اتفاقی قدرتی عمل نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کا طے کردہ نظام بتایا ہے تا کہ انسان کو یقین ہو کہ وہ مرنے کے بعد اپنے پروردگار کی بارگاہ میں جائے گا۔ لہٰذا اسے اللہ سے ملنے کی خوشی ہونی چاہئے نا کہ انجانی موت کا غم اسے پل پل کھاتا رہے اور وہ زندگی کی نعمت سے بھی لطف اندوز نہ ہو سکے۔(4)

موت ایک حقیقت:

موت کا ڈر ایک بنیادی حقیقت ہے لیکن اکثر حضرات اپنے آپ کو دہشت زدہ قرار دینے کی بجائے ڈر کی وجہ بیان کرتے ہیں۔ اکثر مریض بیمار ہونے یا شفایابی سے مایوس ہونے کے بعد ڈاکٹروں سے تو درکنار ہسپتالوں کے عملہ کے سامنے ہاتھ جوڑتے ہیں، روتے ہیں کہ خدا کے واسطے مجھے بچالو۔ میرے چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔ ان کا پرسان حال کوئی نہ ہو گا۔ وہ بلک بلک کر مر جائیں گے۔ میں تو ان کی خاطر زندہ رہنا چاہتا ہوں۔ ان کیفیات کے مقابلہ میں نفسیات کا پورا علم معذور اور بے کار ہے۔ یہ وہ مراحل ہیں جن سے گزرنے کے لئے ایمان، یقین اور اپنے عقائد پر اعتماد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسلام کا بنیادی اصول ہے کہ بیماریوں سے شفا اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے ہوتی ہے، اس میں معالج کا کوئی کمال نہیں۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ سے سوال کیا کہ بیماری کہاں سے آتی ہے۔ جواب ملا میری طرف سے۔ پھر پوچھا شفا کہاں سے آتی ہے؟ ارشاد ہوا میری طرف سے تو کہنے لگے کہ جب بیماری اور شفا آپ کی طرف سے ہے تو پھر معالج کی ضرورت کیوں ہے؟ ارشاد باری ہوا کہ معالج وہ شخص ہے جس کے ذریعہ اللہ کی مہربانی شفا کی صورت موصول ہوتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

ما انزل الله داء الا انزل له شفاء،فاذا اصيب دواء الداء برا باذن الله عزوجل

اللہ تعالیٰ نے ایسی کوئی بیماری نہیں اتاری جس کی دوائی بھی نہ اتاری گئی ہو۔ جب دوائی کے اثرات مرض کی ماہیت کے مطابق ہو جاتے ہیں تو اللہ کے حکم سے شفا ہو جاتی ہے۔(5)

موت کا خوف اور سیرت نبوی ﷺ سے رہنمائی:

یہ امر مسلمہ ہے کہ زندگی اور موت اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ اس لئے انسانوں کے سامنے ہاتھ پھیلانے، بلکنے اور آہ وزاری سے کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا۔ ایسے حالات میں نبی اکرم ﷺ نے دعا اور صدقہ کا مشورہ دیا ہے۔(6)

سید الانبیاء ﷺ نے اس امت کی تباہی و بربادی کی ایک بڑی وجہ "وہن" کی بیماری بتائی ہے۔ صحابہ کرام نے پوچھا کہ یا رسول اللہ!وما الوهن؟ قال: حب الدنيا وكراهية الموت

یہ "وہن" کیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا" دنیا سے محبت اور موت کا خوف"(7)

موت ایک ایسی چیز ہے جس کا خوف بندہ مومن کے دل میں نہیں ہوتا کیونکہ وہ جانتا ہے بلکہ ایمان رکھتا ہے کہ موت اس کی زندگی کا خاتمہ نہیں ہے بلکہ یہ تو اللہ تبارک و تعالیٰ سے ملاقات کی جانب ایک قدم ہے، ایک ذریعہ ہے۔ موت سے بے خوف دل کی علامات اللہ تعالیٰ نے جگہ جگہ قرآن مجید میں بیان فرمائی ہیں اور رسول اکرم ﷺ نے انہیں بیان فرمایا ہے۔ انہی لوگوں کی علامتیں بیان کرتے ہوئے آپ ﷺ نے فرمایا:

ان الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر

"دنیا مومن کے لئے قید خانہ اور کافر کے لئے جنت ہے"(8)

ایسے بندوں کی جب دنیا سے رخصتی ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ ان کا استقبال کرتے ہوئے فرماتے ہیں۔

يَآ اَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ اِرْجِعِىٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِىْ فِىْ عِبَادِىْ وَادْخُلِىْ جَنَّتِىْ

(البتہ نیک لوگوں سے کہا جائے گا) اے وہ جان جو (اللہ کی اطاعت میں) چین پا چکی ہے! اپنے پروردگار کی طرف اس طرح لوٹ کر آ جا کہ تو اس سے راضی ہو، اور وہ تجھ سے راضی، اور شامل ہو جا میرے (نیک) بندوں میں اور داخل ہو جا میری جنت میں۔(9)

موت ایک ایسی اٹل حقیقت ہے جس کے سامنے انسان کی ساری ترقی بے بس ہے۔ انسان جب سے اس دنیا میں آیا ہے، اس نے اسی موت پر قابو پانے کی کوشش کی ہے۔ زندہ رہنے اور ہمیشہ رہنے کی خواہش نے ہی انسان کو بیماری، بڑھاپے، آفت، مصیبت اور ناگہانی موت سے لڑنا سکھایا۔ انسان اپنی تمام تر کوشش کے بعد بیماری سے لے کر ہر آفت پر تو قابو پا لیتا ہے لیکن موت پر قابو نہیں پا سکا۔ اللہ پر ایمان کا اولین تقاضا یہی ہے کہ ہم اس کی طرف

لوٹ جانے پر کامل یقین رکھیں۔ جب ہمیں اس بات پر پختہ یقین ہوتا ہے کہ ہم ایک رحمان، رحیم اور ستر ماؤں سے زیادہ مہربان رب کے حضور جانے والے ہیں تو ہمیں اس سے ملاقات کی آرزو ہوتی ہے۔

عن انس ، ان النبی ﷺ دخل علی شاب وهو فی الموت ، فقال: کیف تجدک، قال: والله یا رسول اللهﷺ انی ارجو الله، وانی اخافی ذنوبی، فقال رسول الله : لا یجتمعان فی قلب عبد فی مثل هذا الموطن الا اعطاه الله ما یرجو و آمنه مما یخاف۔

سیدنا انس بن مالک سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ایک نوجوان کے پاس گئے جو موت وحیات کی کشمکش میں مبتلا تھا۔ آپ ﷺ نے اس سے پوچھا کیا خیال کر رہے ہو؟ اس نے اے اللہ کے رسولؐ میں اللہ تعالیٰ کے بارے میں پر امید ہوں لیکن اپنے گناہوں سے بھی ڈر رہا ہوں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جس آدمی کے دل میں جان کنی کے وقت یہ دو چیزیں یعنی خوف اور امید جمع ہو جاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ وہ عطا کر دیتا ہے جس کی اسے امید ہوتی ہے اور جس چیز سے ڈرتا ہے اس سے وہ اسے امن دلا دیتا ہے۔(10)

موت کا خوف اس لحاظ سے انسان کے لئے فائدہ مند رہتا ہے کہ اگر اسے اللہ کے سامنے جواب دہی اور اپنے اعمال میں کمی بیشی کا خوف ہو اور اسے شرمندگی ہو کہ وہ اپنے خالق کا سامنا کس طرح کرے گا تو اللہ اس کے خوف کو پسند کرتے ہیں اور اسے معاف فرمادیتے ہیں۔(11)

انسان کا سینہ کس طرح خوف وہراس سے مامون ہو سکتا ہے اور وہ کس موت کے ڈر پر قابو پا سکتا ہے، تو اس کے لئے موت وحیات کا وہ نظریہ سامنے لانا چاہئے جسے قرآن اس شرح وبسط سے پیش کرتا ہے۔ وہ نظریہ یہ ہے کہ زندگی، یہی طبیعی نہیں، اس کا سلسلہ موت کے بعد بھی جاری رہتا ہے۔ حیات اپنے ارتقائی مراحل طے کرتی، پیکر انسانی تک پہنچتی ہے۔ اس سطح پر جو انسان قرآن کے تجویز کردہ پروگرام کے مطابق زندگی بسر کرے، اس میں زندگی کی مزید ارتقائی منازل طے کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان ارتقائی منازل کا اگلا میدان موت کے بعد شروع ہوتا ہے۔ اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ جس نظریہ کی رو سے موت، زندگی کے وسیع تر، حسین تر امکانات وا کرنے کا باب ہو، اس نظریہ کے حاملین کے نزدیک موت کوئی ڈرنے کی چیز ہو گی؟ وہ موجودہ زندگی کی حفاظت کی کوشش اس لئے کرے گا کہ اسے اپنی صلاحیتوں کے بیدار ہونے اور اپنی ذات کو مستحکم کرنے کے زیادہ سے زیادہ مواقع میسر ہوں۔ اور اس کے بعد جب موت سامنے آکر اس منظر پر سے پردہ اٹھا دے گی جہاں زندگی کی درخشندہ تر شمعیں فروزاں ہوں گی، تو وہ موت کو لپک کر گلے سے لگائے گا۔ یہی وہ ارباب ایمان و عمل، سعادت مند افراد ہیں جو دنیا و آخرت میں کامیاب ہیں۔ سامنے کی بات ہے کہ جو طالب علم امتحان میں کامیابی کے بعد اگلی جماعت میں چلا جاتا

ہے، اسے پچھلی جماعت کے چھوڑنے کا کوئی صدمہ ہوتا ہے؟ وہ تو اگلی جماعت میں ترقی پانے پر جشن مناتا ہے۔ یہی حال اہل ایمان کا ہے کہ وہ موت سے خوفزدہ نہیں ہوتے بلکہ اگلے درجے میں جانا سمجھ کر خوشی خوشی قبول کرتے ہیں۔(12)

نبی کریم ﷺ نے موت کو مومن کے لئے تحفہ قرار دیا: **تحفة المومن الموت**

موت مومن کے لئے تحفہ ہے۔(13)

خلاصہ کلام:

موت ایک اٹل حقیقت ہے، جو جاندار اس دنیا میں آیا ہے اس نے ہر صورت واپس بھی جانا ہے۔ اگر زندگی اور موت کا معاملہ اس ترتیب سے جاری نہ ہو تو کائنات کا نظام درہم برہم ہو جائے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ انسان دنیاوی زندگی میں اس قدر منہمک ہو جاتا ہے کہ موت کو فراموش کر بیٹھتا ہے اور ہمیشہ کے لئے زندہ رہنے کی خواہش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات زندہ رہنے کی خواہش اس پر اس قدر حاوی ہو جاتی ہے کہ وہ موت کے خوف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ موت کا خوف طاری ہونا کوئی پریشان کن بات نہیں ہے جسے ذہن پر سوار کر کے خود کو بیمار کر لیا جائے۔ ایک مومن کی شان یہی ہے کہ وہ ہر وقت موت کو یاد رکھے، اس لئے نہیں کہ وہ کوئی خوفزدہ کرنے والی چیز ہے بلکہ اس لئے کہ وہ ہر عمل سے پہلے یہ سوچ سکے کہ کیا یہ کام اس کو آخرت میں کوئی فائدہ پہنچائے گا۔ موت کو ہر وقت یاد رکھنا اور اس کے تیاری کرنا سمجھ دار لوگوں کی نشانی ہے۔ اس لئے موت سے خوفزدہ ہونے کی بجائے اس کے لئے ہر دم تیار رہنے کی ضرورت ہے۔

حوالہ جات

1: الملک 1:67

Al-Mulk67:1

2: آل عمران 185:3

Al-Imran3:185

3: النساء 78:4

Al-Nisa4:78

4: ڈاکٹر مصباح صغیر، ذہنی دباؤ سے بچاؤ: تعلیمات قرآن کی روشنی میں، ماہنامہ مراۃ العارفین، العارفین پبلی کیشنز، مارچ 2023ء، ص:48

Dr. Misbah Sagheer, Depression Control according to Quranic Teachings, Monthly Mirat Al Arifeen, Al Arifeen Publications, March 2023, p:48

5: صحیح مسلم، کتاب السلام، باب لکل داء دواء، رقم الحدیث: 5741

Muslim, Book al-Salam, Chapter Li kulee…., No:5741

6: سیدہ سعدیہ غزنوی، نبی کریم ﷺ بطور ماہر نفسیات، الفیصل ناشران، لاہور، 2018ء، ص 28،27

Syeda Sadia Ghaznvi, The Holy Prophet PBUH as a Psychologist, Al Fasial, Lahore, 2018, p:27,28

7: سنن ابی داؤد، کتاب الملاحم، باب فی تداعی الامم علی الاسلام، رقم الحدیث: 4297

Abi Dawood, Book Al-Malahim, Chapter fi..,No:4297

8: صحیح مسلم، کتاب الزہد والرقائق، باب ماجاء ان الدنیا سجن المؤمن وجنۃ الکافر، رقم الحدیث: 7420

Muslim, Book Al Zuhd Wa Raqaaiq, Chapter maa jaa..,No:7420

9: الفجر 89:27-30

Al-Fajar89:27-30

10: جامع ترمذی، کتاب الجنائز، باب موت المومن، رقم الحدیث: 983

Tirmizi, Book Al-Janaiz, Chapter Moat Al Momin, No: 983

11: ڈاکٹر رضی الاسلام ندوی، دروس سیرت اردو ترجمہ فقہ السیرۃ النبویۃ، ڈاکٹر محمد سعید رمضان البوطی، نشریات، لاہور، 2007ء، ص:627

Dr. Razi Ul Islam Nadvi, Daroos E Seerat Trasnlation of Fiqh Al Seerah Al Nabvia, Dr. Ramzan Al Boti, Nashriyat, Lahore, 2007, p:627

12: غلام احمد پرویز، کتاب التقدیر، ادارہ طلوع اسلام، لاہور، 1971ء، ص 339

Ghulam Ahmed Pervaiz, Kitab Al Taqdeer, Idara Taloo e Islam, Lahore, 1971, p:339

13: تبریزی، مشکوۃ المصابیح، کتاب الجنائز، رقم الحدیث: 1609

Tabrizi, Mishkat Al Masabih, Book Al-Janaiz, No:1609