

خدا کا انسان کے جذبات کا خیال رکھنا: قرآن، سنت اور جدید نفسیات کی روشنی میں

Allah's Consideration for Human Emotions: Insights from the Quran, Sunnah, and Modern Psychology

Sajid Hussain

BHMS from Hazara University, Mansehra, KPK

Email: drsajidhussain.891@gmail.com

Abid Rehman

Islamic Scholar, Village and Post office Gijbori Deshan Tehsil and District Battgram

Email: abidrehman5158@gmail.com

Abdul Rafeh

M.Phil Scholar, Department of Islamic and Religious Studies, Hazara University, Mansehra, KPK

Email: Rafeha96@gmail.com

Submission: 15-04-2024

Accepted: 15-05-2024

Published: 25-06-2024

Abstract

In a world marked by emotional fluctuations, the concept that Allah cares for human emotions provides profound comfort and inner peace. This article delves into the intricate relationship between Allah's mercy and human emotional well-being, emphasizing how Islamic teachings reflect Allah's profound awareness of and compassion for human feelings. From moments of deep sorrow to those of joy, Allah's mercy is a constant source of solace, offering support through prayer, reflective recitation of the Quran (tadabbur), and the timeless guidance of Prophet Muhammad (PBUH). By exploring the spiritual practices in Islam that contribute to emotional resilience and well-being, this study underscores how faith facilitates emotional healing, fosters tranquility during periods of stress, and provides strength to navigate life's challenges. The article highlights the enduring presence of Allah's love and mercy as a foundational source of emotional support, instilling in believers a profound sense of hope, balance, and serenity in



every emotional state they experience.

Key Words: Allah's mercy, emotional well-being, Islamic teachings, Quran recitation, tadabbur, Prophet Muhammad (PBUH), emotional healing, spiritual practices, faith and emotions, stress relief, emotional resilience, inner peace, divine compassion, emotional balance, hope in Islam, emotional support in faith.

اللہ ہمارا خالق ہے اور وہ ہمارے دل کے راز بھی جانتا ہے ہمیں کون سی چیز خفا کرتی ہے اور کس چیز سے ہمیں خوشی محسوس ہوتی ہے سب اس کے علم میں ہے۔ ہمارے ارد گرد رہنے والے لوگ مختلف مزاج اور رویے رکھتے ہیں اور اکثر اوقات ہمیں کسی نہ کسی انسان کا رویہ ٹھیس پہنچاتا ہے جس سے دل ٹمگیں ہوتا ہے جذبات مجروح ہوتے ہیں۔ ہمارے جذبات کا خیال رکھنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں ایسی ہدایات دی ہیں جس پر عمل پیرا ہو کر لوگوں کے جذبات کا خیال احسن انداز سے رکھا جاسکتا ہے۔ ہم اکثر اوقات اپنے جذبات کی شدت سے مغلوب آجاتے ہیں لیکن ایک مسلم کے لیے تسلی کی بات یہ ہے کہ اس کا مالک اس کے جذبات کا خیال رکھتا ہے۔ اس مضمون میں ہم اس بات کا جائزہ لیں گے کہ اللہ تعالیٰ کس طرح ہمارے جذبات کا خیال رکھتے ہیں اور ہماری زندگی میں سکون لانے کے لیے کیسے رہنمائی کرتے ہیں۔

ترقی کے زینے طے کرتی دنیا آگے بڑھتے ہوئے دوسروں کو پیچھے چھوڑنا اپنے لئے ضروری سمجھنے لگی ہے۔ اس وجہ سے انسانوں کو مسلسل جذباتی دباؤ اور چینلج کا سامنا کرنا پڑھ رہا ہے۔ ذہنی دباؤ اور غم و خوشی کی کیفیات انسانی زندگی کے روزمرہ کے معاملات میں بہت گہرا اثر رکھتی ہیں۔ کبھی کبھی انسان کے لئے ان جذبات کا کنٹرول انتہائی مشکل ہو جاتا ہے لیکن جب اسے یہ احساس ہو کہ اس کا رب اس کے ساتھ ہے تو وہ مایوس نہیں ہوتا اور اسے حوصلہ ملتا ہے۔

قرآن کی تعلیمات

اللہ تعالیٰ کی صفات میں سے ایک صفت علیم بذات الصدور بھی ہے یعنی وہ سینوں کے راز بھی جانتا ہے، جب انسان کے جذبات کو ٹھیس پہنچتی ہے تو اس وقت کی کیفیت کو رب سے بہتر کون جان سکتا ہے، سورۃ الحجرات میں اللہ تعالیٰ نے کچھ کام کرنے کا حکم دیا ہے اور کچھ کاموں سے روکا ہے جن کا تعلق انسان کی جذباتی صحت کے ساتھ ہے۔¹

پہلی بات جو اللہ تعالیٰ نے بتائی وہ یہ ہے کہ جب دو گروہ آپس میں لڑ پڑیں تو ان دونوں کے درمیان صلح کرو اور اگر ان میں سے کوئی گروہ زیادتی کرتا ہے تو اس کو ہر طرح سے روکو اور عدل و انصاف کے ساتھ ان کے درمیان صلح کی ہر ممکن کوشش کرو۔ اب لڑائی جھگڑے کے وقت غم اور غصہ عروج پر ہوتا ہے گالم گلوچ مار پیٹ ہوتی ہے اس دوران انسان سب سے زیادہ جذباتی طور پر ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتا ہے، جسمانی زخموں سے زیادہ اذیت دل پہ لگے زباں کے زخموں سے ہوتی ہے، پھر جب صلح ہو جائے تو اس سے وہ کیفیت دور ہو جاتی ہے اور انسان دلی طور پر سکون محسوس کرتا ہے۔

صلح کے حکم کے بعد مومنوں کو ایک دوسرے کا مذاق اڑانے سے منع کیا گیا ہے اور اس بات سے بھی کہ کوئی کسی عیب دلائے، برے القابات سے پکارے اور اگر کوئی انسان، برائی والی زندگی کو چھوڑ چکا ہو تو اس کو پھر وہی عیوب یاد دلا کر اسے برے نام سے پکارا جائے۔ پھر اس کے بعد بدگمانی، جاسوسی اور غیبت سے بھی روکا گیا۔ یہ تمام باتیں انسانوں کو جذباتی اذیت پہنچاتی ہیں

خدا کا انسان کے جذبات کا خیال رکھنا: قرآن، سنت اور جدید نفسیات کی روشنی میں

ان سب سے اللہ تعالیٰ نے منع کر کے ہمارے جذبات کو مجروح ہونے سے تحفظ فراہم کیا ہے۔ پھر اس کے ساتھ اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو فضیلت کا معیار بھی بتا دیا کہ انسان اللہ کے ہاں فضیلت تقویٰ کی بنیاد پر پاتا ہے قوم قبیلے صرف تعارف کی حد تک ہی رہنے چاہیے۔ جب قومیت اور قبیلے تعصب کی بنیاد بن جائیں تو دلوں میں عداوت پیدا ہوتی ہے، حقارت بھری نظریں آپس میں دو دریاں پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ ان تمام باتوں میں جذباتی طور پر سب سے زیادہ تسلی بخش یہی بات ہے کہ اللہ کے ہاں برتری تقویٰ سے ملتی ہے۔ اس سے بندہ مومن میں نیکی کی تڑپ پیدا ہوتی ہے، اخوت کا جذبہ بیدار ہوتا ہے اور تعصب کا خاتمہ ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں نہ صرف ہدایات کے ذریعے جذباتی کیفیات کا ذکر کیا بلکہ عملی طور پر بھی مثالوں کے ساتھ اس بات کو واضح کیا کہ تمہارا رب تمہارے جذبات کا خیال رکھتا ہے۔ اس حوالے سے قرآن کی تین مثالیں بہت اہم ہیں۔²

پہلی مثال: ہمارے پیارے نبی محمد ﷺ نے وانذر عشیرتک الاقرین³ کے حکم کے بعد اعلانیہ دعوت کا آغاز کیا تو

آپ ﷺ کی مخالفت میں آپ ﷺ کا چچا کھڑا ہوا اور آپ کو برا بھلا کہا، اس کے بعد تو اذیتوں کا ایک سلسلہ شروع ہو گیا اور اذیت نام کی کوئی ایسی چیز باقی نہیں رہی جس کا سامنا آپ ﷺ کو نہ کرنا پڑا ہو، آپ کو مجنون، ساحر اور کاہن کہا گیا، آپ کو اور آپ کے ماننے والوں کو طرح طرح سے ستایا گیا۔ ظلم کی ایک طویل داستان ہے جس کا سامنا آپ ﷺ کو کرنا پڑا۔ ان باتوں سے محبوب پیغمبر ﷺ کو بہت اذیت ہوتی تھی جس کا ذکر قرآن پاک میں کئی جگہوں پر ہوا۔ اب رب تعالیٰ نے اپنے نبی ﷺ کو اس کیفیت کو بھی بیان فرمایا، آپ ﷺ کی حرص کو بھی بیان کیا اور آپ کو تسلی بھی دی۔ سورۃ الکہف میں آپ کی دعوت کی حرص کو بیان کیا گیا کہ آپ شاید افسوس میں اپنی جان ہی کھپا دیں گے اگر یہ لوگ اس حدیث (قرآن) پر ایمان نہ لائے تو۔⁴ آپ ﷺ کو جو کاہن اور مجنون کہا گیا اس پر سورۃ القلم میں تسلی دی گئی کہ آپ اپنے رب کی نعمت کے ساتھ مجنون نہیں ہیں بلکہ آپ کے تو نہ ختم ہونے والا اجر ہے اور آپ اخلاق کے سب سے اعلیٰ درجے پر فائز بھی ہیں۔⁵ سورۃ الانعام میں رب تعالیٰ نے آپ ﷺ سے فرمایا ہم جانتے ہیں کہ ان کافروں کی باتیں آپ کو غم میں مبتلا کرتی ہیں وہ آپ کو نہیں جھٹلاتے لیکن وہ ظالم اللہ کی آیتوں کا انکار کرتے ہیں۔⁶ اس آیت کریمہ میں آپ ﷺ کی جذباتی کیفیت کو خاص طور پر ذکر کیا گیا ہے اور آپ ﷺ کو تسلی بھی دی گئی ہے۔

دوسری مثال سورۃ یوسف میں یوسفؑ کا قصہ ہے جب ان کو ان کے بھائیوں نے کنویں میں پھینک دیا تو اس وقت سے یعقوبؑ ان کی جدائی میں روتے رہے، قرآن میں ان کے غم کی کیفیت بیان کرتے ہوئے رب تعالیٰ نے فرمایا کہ ان کی آنکھیں غم سے سفید ہو گئیں اور ان کا ذکر کرتے ہوئے کہتے ہیں ہائے افسوس (میرا بچہ) یوسفؑ، مدتیں گزرنے کے بعد جب یوسفؑ کے بھائی مصر میں غلے کے لئے جاتے ہیں تو ان کو معلوم پڑتا ہے کہ یوسفؑ تو زندہ ہیں، یوسفؑ اپنے بھائیوں کو معاف کر دیتے ہیں اور ان کے ہاتھ اپنی قمیض بھیجتے ہیں اور کہتے ہیں کہ یہ قمیض جا کر ان کی آنکھوں سے لگاؤ تو ان کی بینائی لوٹ آئے گی، پھر جب وہ قمیض لائی جا رہی تھی تو قریب پہنچتے ہی یعقوبؑ نے کہہ دیا کہ مجھے یوسفؑ کی خوشبو آ رہی ہے۔ پھر وہ قمیض پہنچی یعقوبؑ کی آنکھوں سے لگائی گئی آپ کی بینائی لوٹی اور خاندان کے سارے افراد کنعان سے مصر پہنچے، اس طرح باپ بیٹا طویل جدائی کے بعد ملے۔¹⁷ اس واقعہ کو بطور مثال یہاں ذکر کرنے کی غرض یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے کس طرح اپنے بندے یوسفؑ کی حفاظت کی اور یعقوبؑ کے غم کو خوشی کے اندر تبدیل کر دیا جب کہ وہ جذباتی طور پر غم سے ٹوٹ چکے تھے۔

تیسری مثال موسیٰ علیہ السلام سے جوانی میں ایک قتل ہو گیا تھا جب انہوں نے ایک آدمی کو مارا تو وہ وہیں ڈھیر ہو گیا

جس کے بدلے میں آپ کو قتل کرنے کا پروگرام بنایا گیا ایک آدمی نے آپ کو یہ بات بتادی تو موسیٰ علیہ السلام وہاں سے مدین چلے گئے وہاں شعیب علیہ السلام کے ہاں ٹھہرے انہی کی بیٹی سے شادی ہوئی، انہوں نے مدین کے پاس رب تعالیٰ سے دعا مانگی تھی کہ رب میں آپ کی طرف سے اتاری جانے والی ہر بھلائی کا محتاج ہوں، اس وقت آپ کو جن چیزوں کی ضرورت تھی اللہ تعالیٰ نے انہیں عطا کر دیں، واپسی پر اللہ تعالیٰ نے آپ سے کلام کیا اور نبوت عطا کی اس کے ساتھ یہ حکم صادر فرمایا کہ فرعون کو دعوت دو اس وقت موسیٰ علیہ السلام نے خدشہ ظاہر کیا کہ مجھ سے فرعون کی قوم کا ایک بندہ قتل ہوا تھا اس لئے مجھے خوف ہے کہ وہ مجھے بھی قتل کر دیں گے تو اللہ تعالیٰ نے فرمایا انہی معکرا سع واری یعنی میں تمہارے ساتھ ہوں دیکھ بھی رہا ہوں اور سن بھی رہا ہوں، تو پھر موسیٰ علیہ السلام بے خوف فرعون کے پاس اور اس کو اللہ کا پیغام سنایا۔ یہ احساس کہ رب میرے ساتھ ہے اس نے موسیٰ علیہ السلام کا خوف دور کر دیا اور وہ ذہنی طور پر مطمئن ہو گئے۔⁸

یہ تینوں مثالیں اس بات کو واضح کرتی ہیں کہ جب انسان کو اس بات کا یقین ہو کہ رب میرے ساتھ ہے اس وقت وہ جذباتی طور پر اطمینان کی کیفیت میں ہوتا ہے۔ انبیاء کی ان مثالوں میں ہمارے لئے ایک تسلی بخش سبق موجود ہے کہ اللہ بندے کے جذبات کا خیال رکھتا ہے۔

رسول مکرم ﷺ کی تعلیمات

رسول مکرم ﷺ نے بہت سارے مواقع پر جذبات کی قدر کے حوالے سے بڑے نایاب موتی بکھیرے ہیں، آپ نے مسلمان کو مسلمان کا بھائی قرار دیا اور مدینہ میں ہجرت کے بعد سب سے پہلے اس بات کا عملی نمونہ بھی پیش کیا۔ عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا مسلمان مسلمان کا بھائی ہے نہ وہ اس پر ظلم کرے نہ ظلم ہونے دے جو شخص اپنے بھائی کی ضرورت پوری کرے گا تو اللہ اس کی ضرورت پوری کرے گا، جو کسی کی مصیبت دور کرے گا اللہ اس کی مصیبت دور کرے گا اور جو کسی مسلمان کے عیب چھپائے گا اللہ اس کے عیب چھپائے گا۔⁹ اسی طرح آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم میں سے کوئی اس وقت تک مسلمان نہیں ہو سکتا جب تک وہ اپنے مسلمان بھائی کے لئے وہ چہرہ پسند نہ کرے جو اپنے لئے کرتا ہے۔¹⁰ اب انسان تو یہ کبھی بھی پسند نہیں کرتا کہ اس کے جذبات کو ٹھیس پہنچے تو اسے پھر دوسرے مسلم بھائی کے لئے بھی ویسا ہی پسند کرنا پڑے گا تب ہی ایمان کی تکمیل ہوگی۔ رسول مکرم ﷺ نے ہمیشہ اخوت احساس رواداری اور پیار کا درس دیا جس سے جذبات کا توازن برقرار رہتا ہے، غیبت چغلی فریب جھوٹ دھوکہ بہتان گالم گلوچ اور لڑائی جھگڑے سے منع کیا، ان تمام باتوں سے انسان کے جذبات مجروح ہوتے ہیں۔

جذباتی صحت اور جدید سائیکالوجی Emotional health & Psychology

انسان کی وہ جذباتی اور ذہنی حالت جو اس کو اپنے احساسات سمجھنے، ان کا اظہار کرنے اور ان پر قابو پانے میں مدد کرتی ہے اسے جذباتی صحت کہا جاتا ہے۔¹¹ جدید نفسیات اور طبی سائنس اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ جذباتی صحت کا ہماری جسمانی صحت کے ساتھ بہت تعلق ہے۔ جذباتی طور پر صحت مند رہنے سے انسان اپنے روزمرہ کے معاملات کے ساتھ پیشہ ورانہ صلاحیتیں درست طریقے سے بروئے کار لا سکتا ہے۔ امریکی ماہر نفسیات ڈاکٹر ڈینیل گولمین نے اپنی کتاب Emotional Intelligence میں جذباتی ذہانت اور صحت کو انسانی کامیابی کا اہم پہلو قرار دیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ جذباتی صحت کا تعلق انسان

خدا کا انسان کے جذبات کا خیال رکھنا: قرآن، سنت اور جدید نفسیات کی روشنی میں

کی خوشی، سکون، اور تعلقات کے معیار سے ہے۔¹²

طبی تحقیقات نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ غیر متوازن جذباتی حالت نہ صرف ذہنی بیماریوں بلکہ جسمانی بیماریوں جیسے دل کی بیماری، بلڈ پریشر اور مدافعتی نظام کی خرابی کی بھی بڑی وجہ ہے۔ ایک تحقیق جو Journal of Psychosomatic Research میں شائع ہوئی، یہ واضح کرتی ہے کہ منفی جذباتی حالت مثلاً غصہ، افسردگی، اور تناؤ، جسمانی صحت پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔¹³

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق انسان کی ذہنی صحت کے ساتھ ساتھ اس کی جذباتی صحت کو بھی بہت اہمیت حاصل ہے، ان کی تحقیق کے مطابق مختلف ذرائع کا استعمال کر کے جذباتی صحت کو بہتر بنانے سے بہت سارے ذہنی مسائل کا حل نکالا جا سکتا ہے جیسے مراقبہ، جسمانی ورزش، سماجی تعلقات اور مثبت طرز زندگی اپنانا۔¹⁴

جدید نفسیات اور اسلام میں ہم آہنگی

جدید نفسیات اور اسلام کے درمیان جذباتی صحت کے حوالے سے گہری ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔ ڈاکٹر کارل راجرز، جن کو جدید نفسیات کے بانیوں میں سے مانا جاتا ہے، ان کے نظریہ Person-Centered Therapy کے مطابق جذباتی صحت کا دار و مدار انسان کے اندرونی سکون اور تعلقات کی نوعیت پر ہے۔¹⁵ یہ تصور اسلام کے اس اصول سے مطابقت رکھتا ہے جو صبر، شکر، اور رشتوں میں محبت کی تعلیم دیتا ہے۔

اسی طرح مثبت نفسیات کے ماہر ڈاکٹر مارٹن سیلیگمین نے اپنی تحقیق میں امید، شکر گزاری، اور مثبت سوچ کی اہمیت پر زور دیا ہے۔¹⁶ یہ تمام عناصر اسلامی تعلیمات میں بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر، قرآن کریم میں

شکر گزاری کے بارے میں کہا گیا ہے لہٰذا شکرتم لازیدنکم¹⁷

(اور اگر تم شکر ادا کرو گے تو میں تمہیں اور زیادہ دوں گا)۔

یہ تعلیم جذباتی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ایک اہم نفسیاتی اصول فراہم کرتی ہے۔

عملی اقدامات

اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیات دونوں اس بات پر متفق ہیں کہ جذباتی صحت کو بہتر بنانے اور مثبت نتائج حاصل کرنے کے لئے عملی اقدامات ضروری ہیں۔ ان میں سے چند اہم نکات درج ذیل ہیں:

دعا اور ذکر: قرآن کی تلاوت اور اللہ کے ذکر سے دل کو سکون ملتا ہے، دعا انسان کا اپنے رب سے تعلق جوڑنے اور امید پیدا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے، اس سے جذباتی صحت پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ جدید نفسیات میں یہ تصور mindfulness اور meditation کے ذریعے پایا جاتا ہے جس میں ذہنی سوچ کے زاویے کو مختلف طریقوں کے ساتھ تبدیل کیا جاتا ہے۔

مثبت تعلقات: اہل خانہ اور دوستوں کے ساتھ مضبوط تعلقات جذباتی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ مثبت تعلقات سے انسان کے جذبات کو ٹھیس پہنچنے کے امکانات کم سے کم تر ہو جاتے ہیں۔

شکر گزاری: شکر گزاری کے جذبات کو فروغ دینا ذہنی سکون کا ذریعہ ہے۔ قرآن کے مطابق شکر گزاری نعمتوں میں اضافہ کرتی ہے، شکر سے شکوے دور ہوتے ہیں اور دل و دماغ اطمینان حاصل کرتے ہیں۔

خود آگاہی: اپنی جذباتی حالت کو سمجھنا اور اس کا مثبت اظہار جذباتی صحت کے لیے اہم ہے۔ غصے میں اپنے آپ پر قابو پانا، غم میں اپنے آپ کو شکوہ اور نامناسب رویے سے بچانا اور خوشی میں بغاوت اور نافرمانی سے گریز کرنا انتہائی ضروری ہے۔

نتیجہ Conclusion

جدید نفسیات کے مطابق جذباتی صحت کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، کیونکہ یہ ہماری ذہنی، جسمانی اور سماجی زندگی پر گہرے اثرات ڈالتی ہے۔ جذباتی صحت انسان کو مشکلات کا مقابلہ کرنے، تعلقات کو مضبوط بنانے، اور زندگی کے مقصد کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ اسلامی تعلیمات میں بھی جذبات کی اہمیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں متعدد بار انسان کے جذبات اور احساسات کی بات کی ہے اور اس بات کا بندہ مومن کو یقین دلایا ہے کہ وہ اللہ ہر حالت میں اپنے بندے کے ساتھ ہے۔

مثال کے طور پر، اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

"لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ" ¹⁸

یعنی اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہوں۔ یہ آیت اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ اللہ انسان کے غم، مایوسی اور خوف کو سمجھتا ہے اور اپنے بندوں کو تسلی بھی دیتا ہے۔ اس بات کا یقین انسان کو جذباتی قوت فراہم کرتا ہے اور وہ مایوسیوں کے اندھیروں میں بھی امید کے دیئے جلائے رکھتا ہے۔

اسلامی تعلیمات اس بات پر زور دیتی ہیں کہ جذباتی صحت کو بہتر بنانے کے لیے اللہ پر بھروسہ، دعا، اور شکر گزاری جیسے اعمال اہمیت کے حامل ہیں۔ یہ اعمال نہ صرف دل کو سکون دیتے ہیں بلکہ زندگی میں امید اور خوشی پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح جذباتی صحت اور ایمان کا گہرا تعلق واضح ہوتا ہے، جو انسان کو ایک متوازن اور پُر سکون زندگی گزارنے کی رہنمائی فراہم کرتا ہے۔



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

حوالہ جات (References)

- 1
- 2 بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، ناشر: دار الکتب العلمیہ، بیروت، لبنان، الطبعة الاولى، 1430ھ، ج: 1، ص: 2
- 3 سورة الشراء آیت 214
- 4 سورة الكهف آیت 6

⁵سورۃ القلم آیت 4

⁶سورۃ الانعام آیت 33

⁷سورۃ یوسف آیت 1 تا 100

⁸سورۃ طہ آیت 46

⁹صحیح البخاری کتاب المظالم باب لا یظلم المسلم المسلم ولا المسلم المسلم حدیث 2442

¹⁰صحیح البخاری کتاب الایمان باب من الایمان ان یحب لایحیہ ما یحب لنفسہ حدیث 13

¹¹ *The Philosophy of Emotions by Robert C Solomon Ch #1 page 3*

¹² *Emotional Intelligence by Daniel Goleman Ch # 1 & 2 Page 23 to 50*

¹³ [Journal of Psychosomatic Research](#) vol # 160 2022-9-1: 15 ,Articles 111007-110984

¹⁴ *World Health Organization*

¹⁵ *J & S Garrett Pty Ltd page 3 & 4 Person centered therapy*

¹⁶ *Positive Psychology by Mortin E.P Seligman Page # 8*

¹⁷سورۃ ابراہیم: 7

¹⁸الزمر: 53