ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

خودکشی کی ممانعت اور تدارک: قرآن وسنت کی روشنی میں نفسیاتی و معاشرتی عوامل اور اجتماعی ذمہ داریوں کا مطالعہ

The Prohibition and Prevention of Suicide: An Examination of Psychological and Social Factors and Collective Responsibilities in the Light of the Quran and Sunnah

Dr. Hafiz Zakirullah
Assistant Professor, Department of Islamic Studies, The University of Lahore, Lahore, Pakistan.
Orchid: https://orcid.org/0000-0003-3305-3638
Email: zakir.ullah@ais.uol.edu.pk
Ghulamullah
Lecturer, Department of Islamic Studies, The University of Lahore, Lahore, Pakistan.
Email: ghulam.ullah@ais.uol.edu.pk
Shahid Wali Ullah
Lecturer in Islamic Studies, Punjab Group of Colleges, Silanwali, Sargodha, Pakistan.
Email: shareef7677@gmail.co

Abstract

This article examines the prohibition and prevention of suicide in the light of the Quran and Sunnah, focusing on the sanctity of human life, psychological and social pressures, and collective responsibilities. Using a descriptive and analytical reading of relevant scriptural passages and prophetic teachings, it explores the Islamic understanding of life as a divine gift, a trust, and a moral trial. The discussion considers depression, anxiety, hopelessness, financial hardship, disrupted relationships, chronic illness, social isolation, academic pressure, and emotional distress as factors that may interact in suicidal crises. It argues that explaining the religious prohibition must be accompanied by compassion, attentive listening, practical assistance, and access to appropriate professional care. Quranic teachings on divine mercy, patience, remembrance, and hope are examined alongside prophetic guidance concerning perseverance, emotional restraint, and the avoidance of wishing for death because of suffering. The article distinguishes spiritual support from clinical treatment and rejects the reduction of mental illness to deficient faith. It further identifies responsibilities of families, teachers, educational institutions, religious leaders, and community support networks in recognizing distress, reducing stigma, strengthening communication, and facilitating timely assistance. Its conclusion is that an Islamic approach to suicide prevention should integrate moral guidance with psychological care and social support, rather than rely exclusively on admonition. Recommended measures include accessible counselling, mental health awareness, economic assistance, responsible public communication, and coordinated responses to immediate danger. The study offers a framework for protecting vulnerable individuals while affirming human dignity, the value of seeking help, and responsibility for preserving life.

Keywords: Suicide; Prevention; Quran; Sunnah; Mental Health; Hope; Social Responsibility

تعارفِ موضوع

انسانی زندگی کی حرمت اسلامی تعلیمات کا بنیادی اصول ہے، جس کے تحت جان کی حفاظت فرد اور معاشرے کی مشترکہ ذمہ داری قرار پاتی ہے۔ خودکشی اس حرمت کی خلاف ورزی ہونے کے ساتھ ایسا پیچیدہ انسانی مسئلہ بھی ہے جس کے پس منظر میں نفسیاتی کیفیت، معاشی مشکلات،

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

معاشرتی دباؤ اور تعلقات کے بحران باہم اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اس موضوع کا مطالعہ صرف شرعی ممانعت کے بیان تک محدود رکھنا اس کے عملی تدارک کی ضروریات پوری نہیں کرتا۔ قرآن مجید زندگی کو بامقصد امانت اور آزمائش قرار دیتا، رحمتِ الٰہی سے مایوسی کی نفی کرتا اور صبر، امید اور تعاون کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔ نبوی تعلیمات مشکلات میں نفع بخش اقدام، ضبطِ جذبات اور مدد طلب کرنے کی رہنمائی کرتی ہیں۔ زیرِ نظر مضمون انہی اصولوں کی روشنی میں خودکشی کی ممانعت، متعلقہ نفسیاتی و معاشرتی عوامل اور خاندان، تعلیمی اداروں اور دینی قیادت کی ذمہ داریوں کا توصیفی و تجزیاتی مطالعہ پیش کرتا ہے۔ اس کا مرکزی سوال یہ ہے کہ دینی رہنمائی، انسانی ہمدردی اور پیشہ ورانہ معاونت کو کس طرح مربوط کیا جائے تاکہ بحران سے دوچار افراد کی جان، عزت اور امید محفوظ رہیں اور اجتماعی تدارک ممکن ہو۔

ا۔ مقصدِ حیات اور رحمتِ الٰہی

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ ۖ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾[1]

اے ایمان والو! اللہ کی طرف سچی توبہ کرو؛ امید ہے تمہارا رب تمہاری برائیاں دور فرمائے اور تمہیں ایسی جنتوں میں داخل کرے جن کے نیچے نہریں بہتی ہیں۔ اس دن اللہ نبی اور ان کے ساتھ ایمان لانے والوں کو رسوا نہ کرے گا۔ ان کا نور ان کے آگے اور دائیں جانب چلتا ہو گا؛ وہ کہیں گے: اے ہمارے رب! ہمارا نور مکمل فرما اور ہمیں بخش دے، بے شک تو ہر چیز پر قادر ہے۔

﴿وَاكْتُبْ لَنَا فِي هَٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ إِنَّا هُدْنَا إِلَيْكَ ۚ قَالَ عَذَابِي أُصِيبُ بِهِ مَنْ أَشَاءُ ۖ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ ۚ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالَّذِينَ هُم بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ ﴾[2]

اور ہمارے لیے اس دنیا میں بھی بھلائی لکھ دے اور آخرت میں بھی۔ ہم تیری طرف رجوع ہو چکے۔ فرمایا کہ جو میرا عذاب ہے اسے تو جس پر چاہتا ہوں نازل کرتا ہوں اور جو میری رحمت ہے وہ ہر چیز کو شامل ہے۔ میں اس کو ان لوگوں کے لیے لکھ دوں گا جو پرہیز گاری کرتے اور زکوٰۃ دیتے اور ہماری آیتوں پر ایمان رکھتے ہیں۔

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾[3]

اے پیغمبر! میری طرف سے لوگوں کو کہہ دو کہ اے میرے بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے خدا کی رحمت سے ناامید نہ ہونا۔ خدا تو سب گناہوں کو بخش دیتا ہے۔ (اور) وہ تو بخشنے والا مہربان ہے

---

1 القرآن، التحریم ٦٦ :٨۔

2 القرآن، الأعراف ٧ :١٥٦۔

3 القرآن، الزمر ٣٩ :٥٣۔

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾[4]

(اے محمد ﷺ) خدا کی مہربانی سے تمہاری افتادِ مزاج ان لوگوں کے لئے نرم واقع ہوئی ہے۔ اور اگر تم بدخو اور سخت دل ہوتے تو یہ تمہارے پاس سے بھاگ کھڑے ہوتے۔ تو ان کو معاف کر دو اور ان کے لئے (خدا سے) مغفرت مانگو۔ اور اپنے کاموں میں ان سے مشورت لیا کرو۔ اور جب (کسی کام کا) عزم مصمم کر لو تو خدا پر بھروسا رکھو۔ بے شک خدا بھروسا رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے

﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾[5]

اور (اے محمد ﷺ) ہم نے تم کو تمام جہان کے لئے رحمت (بنا کر) بھیجا ہے

انسان اللہ تعالیٰ کی عظیم مخلوق ہے۔ اسے عقل، شعور، ارادہ اور اختیار جیسی نعمتیں عطا کی گئیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو محض وجود نہیں دیا بلکہ اسے مقصدِ حیات بھی عطا فرمایا۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾[6]

"اور میں نے جنات اور انسانوں کو صرف اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا ہے۔"

اس لیے اسلامی تصورِ حیات میں انسانی زندگی بے مقصد نہیں۔ زندگی اللہ کی عطا، آزمائش، ذمہ داری اور امانت ہے۔

انسان کو زندگی میں خوشی بھی ملتی ہے اور غم بھی، کامیابی بھی آتی ہے اور ناکامی بھی، آسانی بھی آتی ہے اور مشکلات بھی۔ قرآن مجید نے زندگی کو آزمائش قرار دیتے ہوئے فرمایا:

﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾[7]

"جس نے موت اور زندگی کو پیدا کیا تاکہ تمہیں آزمائے کہ تم میں عمل کے اعتبار سے کون بہتر ہے۔"

لہٰذا مشکلات زندگی کے خاتمے کا اعلان نہیں بلکہ زندگی کے امتحان کا حصہ ہیں۔

۲۔ انسانی جان کی حرمت

اسلام نے انسانی جان کو بنیادی حقوق میں شمار کیا ہے۔ شریعت کے مقاصد میں حفظِ نفس یعنی انسانی جان کی حفاظت کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔

4القرآن، آل عمران ۳:۱۵۹۔

5القرآن، الأنبیاء ۲۱:۱۰۷۔

6الذاریات56 :

7الملک2 :

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

قرآن مجید میں ارشاد ہے:

﴿وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ﴾[8]

"اور اس جان کو جسے اللہ نے حرام قرار دیا ہے، ناحق قتل نہ کرو۔"

اسی طرح سورۃ المائدہ میں ایک جان کی حفاظت کی عظمت بیان کرتے ہوئے فرمایا:

﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾[9]

"اور جس نے ایک جان کو زندگی بخشی گویا اس نے تمام انسانوں کو زندگی بخشی۔"

یہ تعلیم واضح کرتی ہے کہ انسانی جان کی حفاظت محض طبی یا معاشرتی ذمہ داری نہیں بلکہ ایک عظیم اخلاقی اور دینی ذمہ داری بھی ہے۔

۳۔خودکشی کی شرعی ممانعت

اسلام نے خودکشی کو واضح طور پر حرام قرار دیا ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾[10]

"اور اپنے آپ کو قتل نہ کرو، بے شک اللہ تم پر بہت مہربان ہے۔"

اس آیت میں خودکشی کی ممانعت کے ساتھ اللہ تعالیٰ نے اپنی صفت رحیم بھی ذکر فرمائی۔ اس میں ایک عظیم تربیتی پیغام ہے کہ جس رب نے انسان کو زندگی دی ہے وہ اس پر رحم فرمانے والا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے بھی خودکشی سے سختی سے منع فرمایا اور صحیح احادیث میں اس پر شدید وعید بیان فرمائی ہے۔[11]

یہاں یہ بات واضح رہنی چاہیے کہ خودکشی کا شرعی حکم اپنی جگہ قطعی ہے، لیکن کسی ایسے شخص کے ساتھ جو خودکشی کے خیالات یا شدید ذہنی بحران میں مبتلا ہو، ہمارا رویہ رحمت، ہمدردی اور مدد کا ہونا چاہیے۔

حرمت بیان کرنا ضروری ہے، مگر انسان کو بچانا بھی ضروری ہے۔

۴۔خودکشی کے عمومی اسباب

خودکشی عموماً کسی ایک واقعے کا سادہ نتیجہ نہیں ہوتی۔ مختلف نفسیاتی، سماجی، معاشی اور شخصی عوامل ایک دوسرے کے ساتھ مل کر خطرے میں اضافہ کر سکتے ہیں۔[12]

---

8 الانعام 151 :

9 المائدہ 32 :

10 النساء 29 :

11 البخاری، صحیح البخاری، کتاب الجنائز، باب ما جاء في قاتل النفس، حدیث ۱۳۶۴۔

12 World Health Organization, Suicide, fact sheet, 28 August 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide (accessed 9 October 2026).

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

۱.۴۔ذہنی صحت کے مسائل

ڈپریشن اور افسردگی

شدید یا مسلسل افسردگی میں انسان کی دلچسپی، توانائی، امید اور روزمرہ زندگی میں شرکت متاثر ہو سکتی ہے۔ اسے اپنی زندگی بے معنی محسوس ہونے لگ سکتی ہے۔

انزائٹی اور شدید بے چینی

مسلسل خوف، اضطراب، ذہنی بے قراری اور مستقبل کے بارے میں شدید تشویش انسان کو ذہنی طور پر تھکا سکتی ہے۔

مایوسی

مایوسی اس وقت خطرناک صورت اختیار کر سکتی ہے جب انسان یہ سمجھنے لگے کہ حالات کبھی بہتر نہیں ہوں گے اور اس کے لیے کوئی راستہ باقی نہیں رہا۔

یہاں قرآن کا پیغام انتہائی اہم ہے:

﴿لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ﴾[13]

"اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو۔"

۵۔صدمات اور زندگی کا دباؤ

انسانی زندگی میں بعض واقعات شدید جذباتی صدمہ پیدا کر سکتے ہیں۔

۱.۵۔مالی مشکلات اور بے روزگاری

قرض، کاروباری نقصان، بے روزگاری، معاشی عدم تحفظ اور خاندان کی ضروریات پوری نہ کر پانے کا احساس انسان پر شدید دباؤ ڈال سکتا ہے۔
ایسے شخص کو ملامت کرنے کے بجائے اس کی مدد کرنا، مسئلے کا عملی حل تلاش کرنا اور اسے تنہائی سے نکالنا ضروری ہے۔

۲.۵۔رشتوں کا ٹوٹ جانا

کسی عزیز کی وفات، طلاق، ازدواجی تنازع، محبت میں ناکامی یا کسی اہم تعلق کا خاتمہ انسان کے لیے شدید جذباتی صدمہ ہو سکتا ہے۔
لیکن:

ایک رشتے کا ختم ہونا زندگی کا ختم ہونا نہیں ہے۔

قرآن ہمیں سکھاتا ہے کہ انسان اپنے غم کو اللہ کے سامنے رکھے۔

حضرت یعقوب علیہ السلام نے فرمایا:

﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾[14]

"میں تو اپنی پریشانی اور اپنے غم کی فریاد صرف اللہ سے کرتا ہوں۔"

13الزمر 53 :

14یوسف 86 :

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

۵.۳۔ بیماری، معذوری اور مسلسل درد

طویل بیماری، معذوری یا مسلسل جسمانی تکلیف انسان کے جسم کے ساتھ اس کے ذہن اور جذبات کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔[15]
اسلام ایسے مریض کو تنہا نہیں چھوڑتا بلکہ صبر، دعا، علاج، تیمارداری اور انسانی ہمدردی کی تعلیم دیتا ہے۔

۶۔ معاشرتی اور سماجی دباؤ

آج کے دور میں انسان بعض اوقات اپنی مشکلات سے زیادہ دوسروں کی توقعات کے بوجھ تلے دب جاتا ہے۔
نوجوانوں میں درج ذیل عوامل دباؤ کا سبب بن سکتے ہیں:
تعلیمی ناکامی

ملازمت کا دباؤ

والدین کی غیر حقیقی توقعات

دوسروں سے مسلسل موازنہ

﴿معاشی حیثیت کا احساسِ کمتری﴾

ازدواجی دباؤ

سماجی تنہائی

سوشل میڈیا پر مصنوعی کامیابیوں سے اپنا موازنہ

معاشرتی تنقید اور بدنامی کا خوف

والدین اور اساتذہ کو یہ سمجھنا چاہیے کہ بچے کو صرف کامیابی کی ضرورت نہیں بلکہ قبولیت، محبت، اعتماد اور گفتگو کے محفوظ ماحول کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

۷۔ غصہ اور جذباتیت

شدید غصہ، شرمندگی، جذباتی اشتعال یا اچانک پیش آنے والا بحران بعض افراد کو غیر سوچے سمجھے فیصلوں کی طرف لے جا سکتا ہے۔
اسلام نے غصے پر قابو پانے کو مومن کی صفات میں شمار کیا ہے:

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾[16]

"اور وہ لوگ جو غصے کو پی جاتے ہیں اور لوگوں کو معاف کرتے ہیں۔"

---

15 World Health Organization, Suicide, fact sheet, 28 August 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide (accessed 9 October 2026).

16 آل عمران 134 :

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

«لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»[17]

"طاقتور وہ نہیں جو کشتی میں دوسرے کو پچھاڑ دے، بلکہ طاقتور وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ پر قابو رکھے۔"

یہ تعلیم نوجوانوں کو جذباتی خود نظم وضبط سکھانے میں بنیادی کردار ادا کر سکتی ہے۔

۸۔ اسلام کا تصورِ امید

اسلام انسان کو مشکلات سے انکار نہیں سکھاتا بلکہ مشکلات کے اندر امید پیدا کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[18]

"پس بے شک مشکل کے ساتھ آسانی ہے، بے شک مشکل کے ساتھ آسانی ہے۔"

اسلامی تصورِ امید یہ ہے کہ موجودہ مشکل انسان کی پوری زندگی کا آخری فیصلہ نہیں۔

آج کی ناکامی کل کی کامیابی کا راستہ بن سکتی ہے۔

آج کی بیماری علاج کے بعد صحت میں بدل سکتی ہے۔

آج کی مالی مشکل کل آسانی میں بدل سکتی ہے۔

آج کی تنہائی کل ایک مضبوط تعلق میں تبدیل ہو سکتی ہے۔

اور سب سے بڑھ کر:

اللہ کی رحمت انسان کے موجودہ حالات سے کہیں وسیع ہے۔

۹۔ موت کی تمنا سے ممانعت

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

«لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمُ الْمَوْتَ مِنْ ضُرٍّ أَصَابَهُ»[19]

"تم میں سے کوئی شخص کسی تکلیف کی وجہ سے موت کی تمنا نہ کرے۔"

اس حدیث کا مقصد یہ ہے کہ وقتی تکلیف کی بنیاد پر انسان اپنی پوری زندگی کے بارے میں فیصلہ نہ کرے۔

زندگی میں ایسے مرحلے آسکتے ہیں جب انسان کو راستہ نظر نہیں آتا، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ راستہ موجود ہی نہیں۔

---

17 محمد بن اسماعیل البخاری، صحیح البخاری، کتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حدیث ٦١١٤۔

18 الشرح 6–5 :

19 البخاری، صحیح البخاری، کتاب المرضی، باب تمني المریض الموت، حدیث ٥٦٧١۔

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

۱۰۔ ایمان اور ذہنی سکون

قرآن مجید فرماتا ہے:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[20]

"یاد رکھو! اللہ کے ذکر ہی سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔"

ایمان انسان کو مقصدِ حیات، آخرت کا تصور، اللہ پر توکل اور مصیبت کے وقت امید فراہم کرتا ہے۔

لیکن یہاں ایک اہم توازن ضروری ہے:

ذہنی بیماری کو صرف کمزور ایمان قرار دینا درست نہیں۔

جس طرح جسمانی بیماری کے لیے ڈاکٹر اور دوا کی ضرورت ہو سکتی ہے، اسی طرح بعض ذہنی و نفسیاتی مسائل میں ماہرِ نفسیات، ڈاکٹر یا کونسلر سے رجوع کرنا بھی درست اور ضروری ہو سکتا ہے۔

دینی رہنمائی اور طبی و نفسیاتی مدد ایک دوسرے کی ضد نہیں بلکہ ضرورت کے مطابق ایک دوسرے کی تکمیل کر سکتی ہیں۔

۱۱۔ مشکل وقت میں نبی ﷺ کی تعلیم

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

«احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجَزْ»[21]

"جو چیز تمہیں فائدہ دے اسے اختیار کرو، اللہ سے مدد مانگو اور بے ہمت نہ ہو۔"

یہ حدیث زندگی کے بحرانوں کے لیے ایک جامع اصول فراہم کرتی ہے:

نفع بخش اقدام کرو۔

اللہ سے مدد مانگو۔

بے ہمت نہ ہو۔

یہی ایمان اور عملی جدوجہد کا حسین امتزاج ہے۔

۱۲۔ خاندان کا کردار

خاندان خودکشی سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

والدین کو چاہیے کہ:

بچوں کی بات سنیں۔

ہر ناکامی پر طعنہ نہ دیں۔

دوسروں سے مسلسل موازنہ نہ کریں۔

---

20 الرعد 28:

21 مسلم بن الحجاج، صحیح مسلم، کتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترک العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله، حدیث ۲۶۶۴۔

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

گھر میں گفتگو کا محفوظ ماحول پیدا کریں۔

غیر معمولی رویے اور اچانک تبدیلیوں کو سنجیدگی سے لیں۔

شدید ذہنی پریشانی کی صورت میں بروقت ماہر سے مدد لیں۔

بچے کو یہ احساس ہونا چاہیے:

"میں ناکام ہو سکتا ہوں، لیکن میرے گھر میں میری جگہ پھر بھی محفوظ ہے۔"

۱۳۔ اساتذہ اور تعلیمی اداروں کی ذمہ داری

تعلیمی ادارے صرف ڈگریاں دینے کی جگہ نہیں بلکہ شخصیت سازی کے مراکز بھی ہیں۔

اساتذہ کو چاہیے کہ:

طالب علم کی اچانک تبدیلی محسوس کریں۔

غیر معمولی تنہائی کو نظر انداز نہ کریں۔

مسلسل ناکامی یا شدید دباؤ کے شکار طالب علم کو رہنمائی دیں۔

ضرورت پڑنے پر والدین اور متعلقہ ماہرین سے رابطہ کریں۔

طلبہ میں امید، مقصدِ زندگی اور مثبت طرزِ فکر پیدا کریں۔

۱۴۔ ائمہ و خطباء کا کردار

مساجد اور منابر اسلامی معاشرے میں فکری و اخلاقی تربیت کے اہم مراکز ہیں۔

ائمہ و خطباء کو چاہیے کہ خودکشی کے موضوع پر صرف وعید نہ سنائیں بلکہ امید کا پیغام بھی دیں۔

منبر سے یہ باتیں کہی جائیں:

اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔

اپنی پریشانی کسی قابلِ اعتماد شخص سے بیان کرو۔

مدد مانگنا کمزوری نہیں۔

ذہنی بیماری کا علاج بھی ضروری ہے۔

زندگی اللہ کی امانت ہے۔

مصیبت مستقل نہیں ہوتی۔

خودکشی مسئلے کا حل نہیں۔

اس انداز سے منبر ایک ایسے شخص کے لیے امید کا ذریعہ بن سکتا ہے جو اندر سے ٹوٹ رہا ہو۔

۱۵۔ اگر کوئی شخص شدید مایوسی کا اظہار کرے

اگر کوئی شخص کہے:

"میں زندگی سے تنگ آ گیا ہوں۔"

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

یا

"میرا جینے کو دل نہیں کرتا۔"

تو اسے فوراً ڈانٹنے یا شرمندہ کرنے کے بجائے:

اس کی بات توجہ سے سنی جائے۔

اسے اکیلا نہ چھوڑا جائے اگر فوری خطرہ محسوس ہو۔

اس کی کیفیت کو سنجیدگی سے لیا جائے۔

کسی قابلِ اعتماد گھر والے یا ذمہ دار شخص کو شامل کیا جائے۔

ضرورت پڑنے پر ڈاکٹر، ماہرِ نفسیات یا ہنگامی طبی مدد سے رابطہ کیا جائے۔[22]

ساتھ ساتھ دینی و روحانی سہارا بھی فراہم کیا جائے۔

کسی پریشان انسان کو یہ احساس دلانا ضروری ہے:

"تم اکیلے نہیں ہو۔ تمہاری جان قیمتی ہے۔ مدد موجود ہے۔"

۱۶۔ زندگی کے بارے میں اسلامی نقطۂ نظر

اسلامی تصور میں زندگی تین بنیادی حقیقتوں سے عبارت ہے:

زندگی نعمت ہے۔

کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اسے عطا فرمایا۔

زندگی امانت ہے۔

کیونکہ انسان اپنی جان کا مطلق مالک نہیں۔

زندگی آزمائش ہے۔

کیونکہ خوشی اور غم دونوں امتحان کا حصہ ہیں۔

اس لیے مصیبت کی موجودگی زندگی کے بے معنی ہونے کی دلیل نہیں۔

۱۷۔ چند بنیادی عملی سفارشات

خودکشی کے رجحان کی روک تھام کے لیے درج ذیل اقدامات مفید ہو سکتے ہیں:

ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی پیدا کی جائے۔

ڈپریشن اور شدید اضطراب کو معمولی مسئلہ سمجھ کر نظر انداز نہ کیا جائے۔

نوجوانوں کے لیے مشاورت اور رہنمائی کے مراکز قائم کیے جائیں۔

خاندان میں کھلی اور محفوظ گفتگو کو فروغ دیا جائے۔

---

22 National Institute of Mental Health, Frequently Asked Questions About Suicide, https://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-faq (accessed 9 October 2026).

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

ائمہ وخطباء کو ذہنی صحت اور بحران میں گفتگو کے بنیادی اصولوں سے آگاہ کیا جائے۔
تعلیمی اداروں میں مناسب کونسلنگ کا نظام موجود ہو۔
معاشی مشکلات کے شکار افراد کے لیے سماجی معاونت کا نظام مضبوط کیا جائے۔
طویل بیماری اور معذوری کے شکار افراد کو طبی کے ساتھ جذباتی اور معاشرتی مدد دی جائے۔
سوشل میڈیا پر خودکشی کے واقعات کی غیر ذمہ دارانہ تشہیر سے گریز کیا جائے۔
شدید خطرے کی صورت میں فوری طور پر پیشہ ورانہ طبی مدد حاصل کی جائے۔

۱۸۔ نتیجہ

انسانی زندگی اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ اسلام نے انسانی جان کی حفاظت کو بنیادی اہمیت دی اور خودکشی کو واضح طور پر حرام قرار دیا۔ لیکن خودکشی کی روک تھام صرف "حرام ہے" کہہ دینے سے مکمل نہیں ہوتی۔

ہمیں ایسا معاشرہ بنانا ہوگا جہاں:

مایوس شخص کو امید ملے۔
تنہا شخص کو ساتھ ملے۔
پریشان شخص کو سننے والا ملے۔
مریض کو علاج ملے۔
بے روزگار کو تعاون ملے۔
نوجوان کو اعتماد ملے۔
اور ٹوٹے ہوئے انسان کو اللہ کی رحمت کا پیغام ملے۔

قرآن کا پیغام ہے:

﴿لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ﴾[23]

"اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو۔"

اور نبی کریم ﷺ کی تعلیم ہے:

«احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجَزْ»[24]

"جو تمہارے لیے نفع بخش ہے اسے اختیار کرو، اللہ سے مدد مانگو اور بے ہمت نہ ہو۔"

پس ہمارا اجتماعی پیغام ہونا چاہیے:

زندگی کا انتخاب کریں، ایمان کا انتخاب کریں، امید کا انتخاب کریں، مدد کا انتخاب کریں اور اللہ کی رحمت پر یقین رکھیں۔
کیونکہ مشکل وقت زندگی کا اختتام نہیں، زندگی کے ایک باب کا مشکل مرحلہ ہے۔

---

23 القرآن، الزمر ۳۹: ۵۳۔

24 مسلم، صحیح مسلم، حدیث ۲۶۶۴۔

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

اور کبھی کبھی انسان کو اپنی پوری زندگی کا فیصلہ صرف ایک مشکل دن کی بنیاد پر نہیں کرنا چاہیے

خلاصۂ بحث

واضح ہے کہ قرآن و سنت میں انسانی جان کی حرمت اور خودکشی کی ممانعت تصورِ حیات سے وابستہ ہیں جس میں زندگی نعمت، امانت اور آزمائش ہے۔ اسلامی تعلیمات مصیبت کے باوجود امید، صبر، توکل اور عملی جدوجہد کی دعوت دیتی ہیں اور رحمتِ الٰہی سے مایوسی کی نفی کرتی ہیں۔ تاہم خودکشی کے رجحان کا تدارک محض وعید بیان کرنے سے مکمل نہیں ہوتا؛ نفسیاتی مسائل، معاشی محرومی، تعلقات کے بحران اور معاشرتی دباؤ کو سمجھنا اور متعلقہ مدد فراہم کرنا بھی ضروری ہے۔ ذہنی بیماری کو کمزور ایمان کا نتیجہ سمجھنا متاثرہ شخص کی مشکلات بڑھا سکتا ہے، اس لیے دینی سہارا اور طبی و نفسیاتی علاج ضرورت کے مطابق ساتھ اختیار کیے جائیں۔ خاندان محفوظ گفتگو، اساتذہ بروقت توجہ، تعلیمی ادارے مشاورت، اور ائمہ و خطباء امید اور ہمدردی کی تعلیم کے ذریعے اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ذہنی صحت کی آگاہی، قابلِ رسائی معاونت، معاشی تعاون اور ذمہ دارانہ ابلاغ کو مضبوط کرنا چاہیے۔ فوری خطرے میں مبتلا شخص کے لیے حفاظت اور پیشہ ورانہ مدد کو ترجیح دی جائے۔ یوں جان کی حفاظت کا اسلامی تقاضا ایسے اجتماعی رویے میں ڈھلتا ہے جو پریشان انسان کو تنہائی، تحقیر اور بے بسی سے نکال کر اعتماد، علاج اور زندگی کی طرف واپس لے آتا ہے۔