

ہمدردشوری پاکستان

مدیر اعلیٰ: قومی صدر ہمدردشوری پاکستان

محترمہ سعدیہ راشد

اپریل 2026

جلد.....03

شماره: 2026

موضوع فکر

’خوف کی فضا اور انسان کا مضطرب ذہن‘

..... نکات فکر ہمدردشوری.....

اجلاس کراچی 8 اپریل 2026
اجلاس پشاور 14 اپریل 2026
اجلاس راولپنڈی/اسلام آباد 07 اپریل 2026
اجلاس لاہور یکم اپریل 2026

ترتیب و پیشکش

ایونٹس/ پروگرام/ پہلی کیشنز

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، مرکزی دفتر کراچی

16 ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، پی ای سی ایچ ایس بلاک 2،

کراچی پاکستان 75400 ٹیلی فون 021-38241611

مرتب کردہ:
ڈاکٹر ثناء غوری

رپورٹ
محمد نعمان قیوم پشاور
محمد امان اللہ نیازی راولپنڈی/اسلام آباد
سید علی بخاری لاہور
ڈاکٹر ثناء غوری کراچی

ہمدردشوری کے اراکین کی رائے سے
ادارے کا متفق ہونا ضروری نہیں۔

ہمدرد شوری پاکستان کا اجلاس،

اپریل 2026ء موضوع بحث:

”خوف کی فضا اور انسان کا

مضطرب ذہن“

ہمدرد شوری پاکستان کی قومی صدر محترمہ سعدیہ راشد صاحبہ نے ہمدرد شوری پاکستان کے اجلاس اپریل 2026ء کے لیے ”خوف کی فضا اور انسان کا مضطرب ذہن“ کو موضوع بحث تجویز کیا۔ اس اجلاس کا انعقاد پاکستان کے مختلف شہروں، پشاور، راولپنڈی/اسلام آباد، لاہور اور کراچی میں کیا گیا۔ مجالس کا آغاز تلاوت قرآن پاک سے کیا گیا۔ محترمہ سعدیہ راشد صاحبہ، قومی صدر ہمدرد شوری پاکستان نے اپنے پیغام میں اراکین شوری کو غور و فکر کی دعوت دیتے ہوئے اپنے خط میں تحریر فرمایا کہ حالیہ دنوں میں خطے میں بڑھتی ہوئی کشیدگی نے پاکستان سمیت پورے علاقے میں غیر یقینی فضا پیدا کر دی ہے۔ اس کے اثرات صرف سیاسی یا معاشی سطح تک محدود نہیں رہے، بلکہ عام شہری کی روزمرہ زندگی بھی متاثر ہوئی ہے۔ پیٹروں کی قلت، قیمتوں میں اضافہ، سفری مشکلات اور ہوائی اڈوں کی بندش نے مجموعی بے چینی میں اضافہ کیا ہے۔ ایسے حالات میں انسانی صحت، خصوصاً ذہنی صحت، شدید متاثر ہوتی ہے۔ مسلسل غیر یقینی کیفیت اضطراب، بے خوابی،

تھکن اور چڑچڑے پن کو جنم دیتی ہے، جو رفتہ رفتہ جسمانی مسائل کی صورت میں بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔ پاکستان جیسے معاشرے میں، جہاں پہلے ہی معاشی دباؤ موجود ہے، یہ کشیدگی مزید بوجھ بن جاتی ہے۔ ایسے میں ضروری ہے کہ انسان اپنی ذہنی و جسمانی صحت کا خیال رکھے۔ غیر مصدقہ خبروں سے گریز، مستند معلومات کا حصول، معمولات زندگی کو برقرار رکھنا، متوازن غذا، مناسب نیند اور ہلکی جسمانی سرگرمی ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اس تناظر میں عالمی یوم صحت کا پیغام ”صحت کی حفاظت سائنس کے ساتھ“ ہمیں یہ یاد دلاتا ہے کہ مشکل حالات میں سائنسی اور متوازن طرز زندگی اختیار کر کے ہم اپنی صحت اور ذہنی سکون کو بہتر طور پر برقرار رکھ سکتے ہیں۔

ہمدرد شوری (کراچی) اجلاس

ہمدرد شوری (کراچی) کا اجلاس صدر ہمدرد شوری پاکستان محترمہ سعدیہ راشد کی زیر صدارت منعقد کیا گیا۔ اجلاس میں محترم جنرل (ر) معین الدین حیدر (اسپیکر)، محترم کرنل (ر) مختار احمد بٹ (ڈپٹی اسپیکر)، محترمہ خالدہ غوث، محترم ابن الحسن رضوی، محترم سید مظفر اعجاز، محترم مبشر میر، محترم کموڈر (ر) سدید انور ملک، محترم ڈاکٹر ریاض الحق، محترم انجینئر ابن الحسن رضوی، محترمہ پروفیسر ڈاکٹر تنویر خالد، محترم انجینئر انوار الحق صدیقی، محترم

ڈاکٹر پروفیسر عمران امین، محترم حبیب خان، محترم ظفر اقبال، محترم جسٹس (ر) ضیاء پرویز، محترم رضوان احمد اور ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان سے سینئر ممبر پروگرامز اینڈ ایونٹس محترمہ ڈاکٹر ثناء غوری صاحبہ نے شرکت فرمائی۔ مہمان مقرر محترم پروفیسر ڈاکٹر رضا الرحمن (ماہر نفسیات) نے اپنے کلیدی خطاب میں فرمایا کہ موجودہ عالمی اور علاقائی حالات نے انسان کی ذہنی کیفیت کو گہرے طور پر متاثر کیا ہے۔ حال ہی میں میرے پاس دو ایسے مریض آئے جنہیں باقاعدہ علاج کی ضرورت پیش آئی اور ان کی بنیادی پریشانی یہی تھی کہ دنیا بھر میں بڑھتی ہوئی کشیدگی، جنگی خدشات اور غیر یقینی حالات کا کیا انجام ہوگا۔ یہ سوال صرف ان کا نہیں، بلکہ آج ہر حساس ذہن رکھنے والے انسان کا ہے۔

جب ہم ”خوف کی فضا اور انسان کا مضطرب ذہن“ جیسے موضوع پر گفتگو کرتے ہیں تو سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ مضطرب ذہن دراصل ہے کیا؟ بطور ماہر نفسیات میں یہ کہوں گا کہ انسانی ذہن بنیادی طور پر اضطراب کی صلاحیت کے ساتھ تخلیق کیا گیا ہے۔ یہ مکمل سکون کے لیے نہیں، بلکہ جستجو، تلاش اور بہتری کے لیے بنایا گیا ہے۔

انسانی فطرت کا جائزہ لیں تو یہ حقیقت واضح ہوتی ہے کہ انسان ہمیشہ ”مزید“ کا طلب گار رہا ہے۔ چاہے اسے بہترین سہولتیں ہی کیوں نہ میسر ہوں، اس کا ذہن نئی خواہش پیدا کر لیتا

ہے۔ یہی اضطراب دراصل ترقی کی بنیاد بھی بنتا ہے۔ اگر انسان میں یہ بے چینی نہ ہو تو نہ وہ آگے بڑھ سکتا ہے اور نہ ہی اپنی زندگی میں کوئی مثبت تبدیلی لاسکتا ہے۔

تاہم اضطراب کی دو اقسام ہیں: مثبت اضطراب اور منفی اضطراب۔

مثبت اضطراب وہ کیفیت ہے جو انسان کو بہتر بننے، سیکھنے اور آگے بڑھنے پر آمادہ کرتی ہے۔ ایک صحت مند ذہن رکھنے والے فرد میں یہ چار خصوصیات پائی جاتی ہیں:

1۔ اپنی صلاحیتوں کا ادراک۔ وہ اپنی قابلیت کو پہچانتا ہے اور ناممکن کو ممکن بنانے کی کوشش کرتا ہے۔

2۔ واضح اہداف۔ وہ اپنے لیے وقت اور ہدف مقرر کرتا ہے۔

3۔ مسلسل بہتری کی خواہش۔ حاصل شدہ کامیابی پر رکنے کے بجائے مزید آگے بڑھنے کا سوچتا ہے۔

4۔ اجتماعی فائدہ۔ اس کی کامیابی سے دوسروں کو بھی فائدہ پہنچتا ہے، چاہے وہ خاندان ہو، معاشرہ یا ملک۔

اگر چوتھی شرط پوری نہ ہو تو یہی اضطراب منفی رخ اختیار کر لیتا ہے اور انسان اپنی انا کا قیدی بن جاتا ہے۔

منفی اضطراب صرف خوف تک محدود نہیں، بلکہ اس میں معاشی مسائل، ملازمت کا دباؤ، غیر محفوظ ماحول اور سماجی بے چینی بھی شامل ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک عام شہری

جب گھر سے نکلتے ہوئے اپنے ارد گرد کے خطرات کا جائزہ لیتا ہے تو یہ ایک مستقل خوف کی علامت ہے۔

نفسیاتی طور پر اگر انسان مسلسل منفی اضطراب میں رہے تو اس کی سوچ کا زاویہ بدل جاتا ہے۔ جیسے لال چشمہ پہننے والا ہر چیز کو لال

دیکھتا ہے، ویسے ہی منفی ذہن ہر چیز میں خطرہ اور مایوسی دیکھتا ہے۔ یہی کیفیت عالمی حالات کے حوالے سے بھی نظر آتی ہے،

جہاں کچھ لوگ صرف جنگ، تباہی اور ایٹمی خطرات پر ہی توجہ مرکوز رکھتے ہیں۔ یہی منفی اضطراب بعض اوقات اس حد تک بڑھ جاتا

ہے کہ انسان خود کو نقصان پہنچانے تک جا پہنچتا ہے، حالانکہ بنیادی وجہ صرف مسلسل خوف اور ذہنی دباؤ ہوتا ہے۔

دماغ کا کردار اور نفسیاتی عوامل ایسے حالات میں دماغ کا ایک اہم حصہ Amygdala (امیگڈالا) متحرک ہو جاتا ہے، جو خوف، غصہ

اور خطرے کے احساس کو کنٹرول کرتا ہے۔ جب یہ زیادہ سرگرم ہو جائے تو انسان مسلسل خطرے کی کیفیت میں رہتا ہے۔ اسی

طرح Mandela Effect جیسے مظاہر بھی ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ انسانی ذہن ہمیشہ حقیقت کو درست انداز میں محفوظ نہیں

کرتا، بلکہ اسے اپنے انداز سے تشکیل دیتا ہے، جس پر ماحول اور معلومات کا گہرا اثر ہوتا ہے۔

آج کے ڈیجیٹل دور میں ایک نئی عادت نے منفی اضطراب کو بڑھا دیا ہے جسے

Doomscrolling کہا جاتا ہے۔ اس میں انسان مسلسل سوشل میڈیا پر منفی خبریں دیکھتا رہتا ہے، جس سے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ ایک نہ ختم ہونے والے چکر میں پھنس جاتا ہے۔

حل: منفی اضطراب سے مثبت ذہن کی طرف واپسی منفی اضطراب سے نکلنا محض ایک خیال یا نصیحت نہیں، بلکہ ایک عملی مشق ہے، جس کے

لیے انسان کو شعوری کوشش کرنی پڑتی ہے۔ موجودہ حالات میں جہاں ہر طرف بے چینی،

خوف اور غیر یقینی کیفیت موجود ہے، وہاں چند سادہ، مگر مؤثر عادات انسان کو اس ذہنی دباؤ سے نکال سکتی ہیں۔

سب سے پہلی اور بنیادی چیز یہ ہے کہ اپنی معلومات کے ذرائع کو محدود کیا جائے۔ آج

کا انسان ہر وقت سوشل میڈیا اور خبروں سے جڑا رہتا ہے اور غیر محسوس طریقے سے منفی

معلومات اس کے ذہن پر اثر انداز ہوتی رہتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ انسان خود فیصلہ کرے کہ اسے کیا دیکھنا ہے اور کیا

نہیں۔ ہر خبر جاننا ضروری نہیں ہوتا، خاص طور پر وہ خبریں جو صرف خوف اور بے چینی

پیدا کرتی ہوں۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ انسان اپنی توجہ خود سے ہٹا کر دوسروں کی طرف منتقل کرے۔ جب انسان صرف اپنے مسائل میں الجھا رہتا ہے تو اس کا ذہن مزید بوجھل ہو جاتا ہے، لیکن جیسے ہی وہ دوسروں کے لیے آسانی پیدا

کرنے کی کوشش کرتا ہے، اس کے اندر ایک مثبت تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ مدد صرف مالی نہیں ہوتی۔ ایک اچھا مشورہ، کسی کی بات سن لینا، علم بانٹنا یا کسی کی رہنمائی کرنا بھی اسی میں شامل ہے۔ درحقیقت دینے کا عمل انسان کے ذہن کو سکون دیتا ہے۔

تیسری اہم مشق سانس لینے کی شعوری تکنیک ہے، جسے عام طور پر 7-8-4 طریقہ کہا جاتا ہے۔ اس میں انسان چار سیکنڈ میں سانس لیتا ہے، سات سیکنڈ تک روکتا ہے اور آٹھ سیکنڈ میں خارج کرتا ہے۔ یہ عمل اگر چند منٹ بھی توجہ کے ساتھ کیا جائے تو ذہنی دباؤ میں واضح کمی آتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ انسان کچھ دیر کے لیے تنہائی اختیار کرے اور پوری توجہ اپنی سانس پر مرکوز رکھے۔

چوتھی چیز باقاعدہ ورزش ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ روزانہ جسمانی سرگرمی کرتے ہیں، ان کے دماغ میں ایک خاص پروٹین پیدا ہوتا ہے جسے Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) کہا جاتا ہے۔ یہ دماغی خلیوں کو مضبوط کرتا ہے، نئی روابط (Connections) بناتا ہے اور ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ورزش کرنے والے افراد مشکل حالات میں نسبتاً بہتر ردعمل دیتے ہیں۔ پانچویں اور نہایت مؤثر عادت Journaling

(جرنلنگ) ہے۔ اس میں انسان روزانہ چند منٹ نکال کر اپنے خیالات کو کاغذ پر منتقل کرتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ الفاظ خوبصورت ہوں یا جملے مکمل ہوں۔ بس جو ذہن میں ہوا سے لکھ دیا جائے۔ اسے بعض ماہرین ’برین ڈمپ‘ بھی کہتے ہیں، یعنی ذہن میں جمع خیالات کو باہر نکال دینا۔ اس عمل سے نہ صرف ذہنی بوجھ کم ہوتا ہے، بلکہ انسان اپنے جذبات کو بہتر انداز میں سمجھنے لگتا ہے۔

یہ سمجھنا بے حد ضروری ہے کہ اضطراب بذات خود دشمن نہیں ہے۔ اصل مسئلہ اس کا رخ ہے۔ اگر یہی اضطراب مثبت سمت میں ہو تو انسان کو ترقی دیتا ہے اور اگر منفی سمت میں ہو تو اسے خوف، مایوسی اور بے عملی کی طرف لے جاتا ہے۔

آج کے حالات میں ہر انسان کو یہ فیصلہ خود کرنا ہوگا کہ وہ اپنے ذہن کو کس سمت میں لے جانا چاہتا ہے۔ حالات شاید فوری طور پر تبدیل نہ ہوں، لیکن ان حالات کے بارے میں ہمارا ردعمل ضرور بدل سکتا ہے اور یہی تبدیلی انسان کو اندرونی سکون کی طرف لے جاتی ہے۔ یہی انتخاب دراصل انسان کی ذہنی صحت اور اس کے مستقبل کا تعین کرتا ہے۔

موضوع کا تفصیلی جائزہ اور تبادلہ خیال کے لیے اسپیکر نے فاضل اراکین شوریٰ کو اظہارِ خیال کی دعوت دی ان کی بحث اور تبادلہ خیال سے مندرجہ ذیل نکات مرتب ہوئے ہیں۔

☆ غیر ضروری اور منفی خبروں سے خود کو محدود رکھیں۔

☆ سوشل میڈیا کے بے مقصد استعمال کو کم کریں۔

☆ توجہ صرف اپنے مسائل پر رکھنے کے بجائے دوسروں کی مدد کی طرف لائیں۔

☆ روزمرہ زندگی میں چند منٹ سانس کی مشق کو معمول بنائیں۔

☆ جسمانی ورزش یا واک کو مستقل عادت بنائیں۔

☆ اپنے خیالات اور احساسات کو روزانہ لکھنے کی عادت ڈالیں۔

☆ وقتاً فوقتاً اپنی سوچ اور ذہنی کیفیت کا جائزہ لیتے رہیں۔

☆ واضح اور حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کریں۔

☆ اپنی کامیابی کو صرف ذاتی نہیں، بلکہ اجتماعی فائدے سے جوڑیں۔

☆ خوف کو نظر انداز نہیں بلکہ سمجھ کر اس پر قابو پانے کی کوشش کریں۔

☆ اپنے ماحول کو مثبت بنانے کی کوشش جاری رکھیں۔

☆ زندگی میں توازن پیدا کریں: کام، آرام اور تعلقات کے درمیان۔

☆ مسائل سے گھبرانے کے بجائے ان کے حل پر توجہ دیں۔

☆ جذباتی ردعمل کے بجائے سوچ سمجھ کر فیصلہ کرنے کی عادت ڈالیں۔

- ☆ اپنی سوچ میں مثبت زاویہ تلاش کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ عالمی مسائل کو مذہبی رنگ دینے کے بجائے حقیقت پسندانہ اور غیر جانبدار تجزیہ اپنانا ضروری ہے، تاکہ تنازعات کی اصل وجوہات سامنے آسکیں۔
- ☆ مختلف قوموں اور مذاہب کے افراد کو ایک ہی نظر سے دیکھنے کے بجائے تنوع کو تسلیم کیا جائے اور مکالمے کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ عالمی سطح پر شفاف اور ذمے دار قیادت کو فروغ دینا ہوگا جو عوامی مفاد کو ترجیح دے۔
- ☆ وسائل خصوصاً تیل اور گیس پر منصفانہ اور مشترکہ کنٹرول کے لیے بین الاقوامی معاہدوں کو مضبوط بنایا جائے۔
- ☆ بڑی طاقتوں کے یکطرفہ فیصلوں کے بجائے کثیرالجہتی نظام (Multilateralism) کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ عالمی تنازعات کے حل کے لیے سفارت کاری اور مذاکرات کو جنگ پر ترجیح دی جائے۔
- ☆ توانائی کے متبادل ذرائع (Renewable Energy) کی ترقی کو تیز کیا جائے تاکہ وسائل پر جنگ کی شدت کم ہو۔
- ☆ عالمی معیشت میں استحکام کے لیے سپلائی چین کو متنوع اور محفوظ بنایا جائے۔
- ☆ ترقی پذیر ممالک کو معاشی طور پر مستحکم کرنے کے لیے عالمی تعاون میں اضافہ کیا جائے۔
- ☆ عالمی مالیاتی نظام میں شفافیت اور توازن پیدا کیا جائے تاکہ کسی ایک کرنسی کی اجارہ داری کم ہو۔
- ☆ تعلیم اور شعور کو فروغ دے کر عوام کو پروپیگنڈے اور گمراہ کن بیانیوں سے بچایا جائے۔
- ☆ میڈیا کو ذمے دار نہ کر دیا کرنا چاہیے، تاکہ حقائق کو درست انداز میں پیش کیا جاسکے۔
- ☆ عالمی سطح پر انسانی حقوق کے احترام کو یقینی بنایا جائے اور اس پر یکساں عمل درآمد ہو۔
- ☆ کمزور ممالک کی خود مختاری کا احترام کیا جائے اور ان کے اندرونی معاملات میں مداخلت سے گریز کیا جائے۔
- ☆ عالمی سطح پر انصاف پر مبنی نظام کے قیام کے لیے اقوام متحدہ جیسے اداروں کو مزید موثر بنایا جائے۔
- ☆ بڑی طاقتوں کے درمیان طاقت کے توازن کو برقرار رکھنے کے لیے باہمی تعاون کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ نوجوان نسل میں امن، برداشت اور مکالمے کی تعلیم کو فروغ دیا جائے تاکہ مستقبل میں تنازعات کم ہوں۔
- ☆ علاقائی تعاون (Regional Cooperation) کو بڑھا کر مشترکہ مسائل کا حل تلاش کیا جائے۔
- ☆ بحرانوں کے دوران انسانی ہمدردی اور امدادی سرگرمیوں کو سیاست سے بالاتر رکھا جائے۔
- ☆ خوف اور بے یقینی کی فضا کو کم کرنے کے لیے عالمی سطح پر اعتماد سازی کے اقدامات کیے جائیں۔
- ☆ ہر ملک کے اندر شفاف حکمرانی اور احتساب کے نظام کو مضبوط بنایا جائے۔
- ☆ عالمی سطح پر پائیدار ترقی (Sustainable Development) کے اہداف کو سنجیدگی سے نافذ کیا جائے۔
- ☆ اختلافات کو تصادم کے بجائے مکالمے اور برداشت کے ذریعے حل کرنے کی اجتماعی سوچ پیدا کی جائے۔
- ☆ پاکستان کو توانائی کے منصوبوں میں قومی مفاد کو اولین ترجیح دینی چاہیے۔
- ☆ بین الاقوامی پابندیوں کے قانونی اثرات کا پہلے سے جامع تجزیہ ضروری ہے۔
- ☆ خارجہ پالیسی میں مستقل مزاجی اور تسلسل برقرار رکھا جائے۔
- ☆ ایران سمیت علاقائی ممالک کے ساتھ توانائی تعاون کے راستے کھلے رکھے جائیں۔
- ☆ بڑے منصوبوں پر سیاسی نہیں، بلکہ تکنیکی بنیادوں پر فیصلے کیے جائیں۔
- ☆ قومی سطح پر توانائی کے متبادل ذرائع پر سرمایہ کاری بڑھائی جائے۔
- ☆ توانائی خود کفالت کے لیے طویل المدتی

- ☆ پالیسی تیار کی جائے۔
- ☆ قومی سطح پر اتحاد اور سیاسی ہم آہنگی کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ عوام میں شعور پیدا کیا جائے کہ قومی منصوبے اجتماعی مفاد سے جڑے ہیں۔
- ☆ اداروں کے درمیان بہتر رابطہ اور کوآرڈینیشن قائم کی جائے۔
- ☆ بحران کے وقت فوری اور مربوط فیصلہ سازی کا نظام مضبوط بنایا جائے۔
- ☆ قومی سطح پر اعتماد سازی کے اقدامات کیے جائیں۔
- ☆ ذہنی صحت کو صحت عامہ کی پالیسی کا حصہ بنایا جائے۔
- ☆ عوامی سطح پر اسٹریس اور اضطراب کے بارے میں آگاہی مہم چلائی جائے۔
- ☆ ماہر نفسیات تک رسائی کو آسان اور سستا بنایا جائے۔
- ☆ سوشل میڈیا کے مثبت اور ذمہ دارانہ استعمال کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ غلط معلومات اور افواہوں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے میڈیا لٹریسی بڑھائی جائے۔
- ☆ تعلیمی اداروں میں ذہنی صحت کی بنیادی تعلیم شامل کی جائے۔
- ☆ عوام میں صبر، برداشت اور مثبت سوچ کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ بحران کے وقت خوف کے بجائے معلومات اور تحقیق کی بنیاد پر رد عمل دینے کی عادت ڈالی جائے۔
- ☆ بین الاقوامی تعلقات میں سفارت کاری کو جنگی یاد باؤ کی پالیسیوں پر ترجیح دی جائے۔
- ☆ قومی سطح پر تحقیق اور پالیسی سازی کے اداروں کو مضبوط بنایا جائے۔
- ☆ نوجوانوں کو قومی تعمیر اور مثبت سرگرمیوں میں شامل کیا جائے۔
- ☆ پاکستان کو تمام بڑے منصوبوں میں قومی مفاد کو اولین ترجیح دینی چاہیے۔
- ☆ توانائی کے منصوبوں میں تاخیر کو ختم کرنے کے لیے فوری اور شفاف فیصلہ سازی کی جائے۔
- ☆ بڑے منصوبوں میں تکنیکی ماہرین کو فیصلہ سازی میں مرکزی کردار دیا جائے۔
- ☆ قومی اتحاد کو سیاسی اختلافات سے بالاتر رکھ کر مضبوط کیا جائے۔
- ☆ بحران کے وقت فوری رد عمل اور مربوط پالیسی سازی کا نظام مضبوط کیا جائے۔
- ☆ عوام میں اضطراب اور خوف کے اثرات سے آگاہی کے لیے مہم چلائی جائیں۔
- ☆ تعلیمی اداروں میں ذہنی صحت اور اسٹریس مینجمنٹ کی تعلیم شامل کی جائے۔
- ☆ نوجوانوں کو مثبت سرگرمیوں اور قومی ترقی کے عمل میں شامل کیا جائے۔
- ☆ عالمی طاقتوں کے بڑھتے ہوئے قرضوں اور دباؤ کا حل مضبوط اندرونی معاشی اصلاحات میں ہے۔
- ☆ ریاستوں کو اپنی خارجہ پالیسی میں طاقت کے بجائے توازن اور سفارت کاری کو ترجیح دینی چاہیے۔
- ☆ وسائل، خصوصاً تیل اور توانائی پر تنازع کم کرنے کے لیے مشترکہ بین الاقوامی معاہدے ضروری ہیں۔
- ☆ عالمی سطح پر جنگوں کے بجائے اقتصادی تعاون کے بلاکس کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ بڑی طاقتوں کو یکطرفہ اقدامات کے بجائے کثیرالکھتی (Multilateral) نظام کو مضبوط کرنا چاہیے۔
- ☆ بین الاقوامی تنازعات کے حل کے لیے اقوام متحدہ جیسے اداروں کو مؤثر بنایا جائے۔
- ☆ ممالک کو اپنی معیشت کو صرف قرضوں پر نہیں، بلکہ پیداواری صلاحیت پر استوار کرنا چاہیے۔
- ☆ توانائی کے متبادل ذرائع میں سرمایہ کاری بڑھا کر تیل پر انحصار کم کیا جائے۔
- ☆ عالمی سطح پر شفاف پالیسی سازی سے اعتماد بحال کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ طاقت کے استعمال کے بجائے مذاکرات اور ثالثی کو ترجیح دی جائے۔
- ☆ ترقی پذیر ممالک کو عالمی معاشی نظام میں زیادہ نمائندگی دی جائے۔
- ☆ عالمی معیشت میں توازن کے لیے کرنسی اور مالیاتی نظام میں اصلاحات کی جائیں۔
- ☆ کسی بھی ملک کی خارجہ پالیسی کو اندرونی معاشی استحکام سے جوڑا جائے۔
- ☆ عالمی تنازعات میں انسانی جانوں کے تحفظ کو اولین ترجیح دی جائے۔

- ☆ میڈیا اور معلوماتی نظام کو ذمے دار اور غیر جانبدار بنایا جائے۔
- ☆ عالمی سطح پر غلط معلومات اور پروپیگنڈے کو روکنے کے لیے مشترکہ نظام بنایا جائے۔
- ☆ ممالک کے درمیان اعتماد سازی کے لیے اقتصادی اور تعلیمی تعاون بڑھایا جائے۔
- ☆ عالمی قیادت میں پالیسیوں کو ذاتی یا سیاسی مفادات کے بجائے اجتماعی مفاد پر مبنی بنایا جائے۔
- ☆ تنازعات والے علاقوں میں فوری انسانی امداد اور بحالی کے اقدامات کیے جائیں۔
- ☆ مسلم ممالک کو اپنے مشترکہ سیورٹی فریم ورک کو جدید تقاضوں کے مطابق از سر نو تشکیل دینا چاہیے۔
- ☆ قومی اور علاقائی سطح پر فیصلہ سازی میں تسلسل اور استحکام پیدا کیا جائے۔
- ☆ سیاسی و عسکری قیادت کے تسلسل کو یقینی بنانے کے لیے ادارہ جاتی نظام مضبوط کیا جائے۔
- ☆ حکومت اور عوام کے درمیان اعتماد کی خلیج کو کم کرنے کے لیے مؤثر رابطہ کاری بڑھائی جائے۔
- ☆ پالیسی سازی میں دانشوروں، ماہرین اور تعلیمی حلقوں کی شمولیت کو لازمی بنایا جائے۔
- ☆ معاشرے میں اجتماعی خوف کو کم کرنے کے لیے شفاف معلومات کی فراہمی کو یقینی بنایا جائے۔
- ☆ میڈیا کو ذمے دار اور غیر جذباتی رپورٹنگ کا پابند بنایا جائے۔
- ☆ غلط معلومات اور پروپیگنڈے کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے مضبوط نظام قائم کیا جائے۔
- ☆ تعلیمی اداروں میں تنقیدی سوچ اور مکالمے کی ثقافت کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ پالیسی سازی میں شفافیت اور احتساب کے نظام کو مضبوط کیا جائے۔
- ☆ علاقائی تعاون اور اقتصادی انضمام (Integration) کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ طاقت کے بجائے قانون اور بین الاقوامی اصولوں پر مبنی نظام کو مضبوط کیا جائے۔
- ☆ معاشرے میں اختلاف رائے کو برداشت کرنے اور مکالمے کی روایت کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ قومی بیانیے کو منفی پروپیگنڈے کے بجائے حقیقت، اعتماد اور مثبت سوچ پر استوار کیا جائے۔
- ☆ ایک ایسا عالمی نظام تشکیل دیا جائے جو طاقت کے بجائے انصاف، مساوات اور تعاون پر مبنی ہو۔
- ☆ قومی سطح پر قرضوں پر انحصار کم کرنے کے لیے خود کفالت پر مبنی معاشی پالیسی اپنائی جائے۔
- ☆ حکومتی اخراجات کو ترجیحی بنیادوں پر کم اور مؤثر بنایا جائے، تاکہ مالی دباؤ کم ہو۔
- ☆ طویل المدتی منصوبہ بندی کے بغیر کسی بڑے پراجیکٹ کی منظوری نہ دی جائے۔
- ☆ وسائل کی منصفانہ تقسیم اور شفاف استعمال کو یقینی بنایا جائے۔
- ☆ معیشت کو مضبوط کرنے کے لیے برآمدات میں اضافہ اور درآمدات میں کمی کی حکمت عملی اپنائی جائے۔
- ☆ قرض لے کر وقتی سہولتیں دینے کے بجائے پیداواری شعبے کو مضبوط کیا جائے۔
- ☆ پالیسی سازی میں تسلسل اور استحکام کو یقینی بنایا جائے، تاکہ غیر یقینی کیفیت کم ہو۔
- ☆ عوامی سطح پر اعتماد بحال کرنے کے لیے شفاف حکمرانی کو فروغ دیا جائے۔
- ☆ معاشی فیصلوں میں ماہرین معیشت اور تکنیکی ماہرین کی شمولیت لازمی کی جائے۔
- ☆ قیادت کو اپنے فیصلوں میں سادگی، کفایت شعاری اور عملی مثال قائم کرنی چاہیے۔
- ☆ نوجوانوں کو روزگار اور رہنمائی فراہمی کے لیے خصوصی پروگرام شروع کیے جائیں۔
- ☆ چھوٹے اور درمیانے کاروبار (SMEs) کو سہولتیں دے کر معیشت کو متحرک کیا جائے۔
- ☆ توانائی کے شعبے میں اصلاحات کر کے لاگت کم اور پیداوار بہتر بنائی جائے۔
- ☆ مالی نظم و ضبط (Fiscal Discipline) کو ہر سطح پر سختی سے نافذ کیا جائے۔
- ☆ عوامی سطح پر معاشی شعور اجاگر کیا جائے، تاکہ غیر ضروری توقعات کم ہوں۔
- ☆ ریاستی اداروں میں شفافیت اور احتساب

کے نظام کو مضبوط کیا جائے۔

☆ ترقیاتی منصوبوں میں ترجیحات کا تعین قومی ضرورت کے مطابق کیا جائے۔

☆ معاشرے میں امید، اعتماد اور استحکام کے پیغام کو فروغ دیا جائے۔

☆ طویل المدتی پالیسیوں کے ذریعے معاشی استحکام کو مستقل بنیادوں پر یقینی بنایا جائے۔

ہمدرد شوریٰ (پشاور) اجلاس

ہمدرد شوریٰ (پشاور) کے اجلاس میں پروفیسر ڈاکٹر فخر الاسلام (اسپیکر)، محترم سید مشتاق حسین بخاری (ڈپٹی اسپیکر)، محترم ڈاکٹر اقبال خلیل، محترم پروفیسر حامد محمود، محترم قاری شاہد اعظم، محترم ڈاکٹر صادق الرحمن، محترم ڈاکٹر سعید انور، محترم جسٹس (ر) وجیہہ الدین، محترم ملک لیاقت علی تبسم، محترمہ غزالہ یوسف، محترمہ ناز پروین، محترمہ ڈاکٹر سیما شفیع جب کہ مبصرین میں محترم میاں جمال شاہ صاحب (ماہر تعلیم) محترمہ پروفیسر شمینہ عفت، محترم میاں انور اور ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان (پشاور) سے محترم محمد خالد اور محترم عابد شاہ نے شرکت کی۔ اجلاس میں پروفیسر ڈاکٹر فخر الاسلام (اسپیکر) نے اپنے کلیدی خطاب میں مذکورہ موضوع پر اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ مثبت انداز فکر اور اسلامی تعلیمات پر عمل سے ذہنی آسودگی حاصل کی جاسکتی ہے، انھوں نے کہا کہ قانون پر عمل پیرا ہونا، حب الوطنی اور مخلوق خدا کی خدمت جیسے اعمال

مضطرب ذہن کو سکون بخشتے ہیں۔ انھوں نے قرآن پاک اور اسوہ رسول ﷺ کو بہترین نمونہ قرار دیتے ہوئے کہا کہ اسلامی تعلیمات ہمیں زندگی گزارنے کا درست طریقہ سکھاتی ہیں۔ ایک قرآنی آیت کا مفہوم بیان کرتے ہوئے انھوں نے کہا کہ جو شخص اللہ کے ذکر سے غفلت برتا ہے، اس کی زندگی تنگ کر دی جاتی ہے اور وہ ذہنی سکون سے محروم ہو جاتا ہے، جب کہ آخرت میں بھی اسے سخت نتائج کا سامنا کرنا پڑے گا۔ انھوں نے کہا کہ کامیابی کا راستہ قرآن پاک کی طرف رجوع اور رسول اللہ ﷺ کی اطاعت میں مضمر ہے۔ مثبت سوچ اپنانا نہایت ضروری ہے، کیونکہ منفی سوچ انسان کو مختلف ذہنی و جسمانی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ حلال رزق کمانا، دوسروں کے ساتھ حسن اخلاق سے پیش آنا، محبت اور درگزر کا مظاہرہ کرنا مثبت سوچ کی نمایاں مثالیں ہیں، جب کہ حرام کمائی اور منفی رویے ذہنی بے سکونی کا سبب بنتے ہیں۔

موضوع کا تفصیلی جائزہ اور تبادلہ خیال کے لیے اسپیکر نے فاضل اراکین شوریٰ کو اظہار خیال کی دعوت دی ان کی بحث اور تبادلہ خیال سے مندرجہ ذیل نکات مرتب ہوئے ہیں۔

☆ موجودہ حالات میں ایک ایسی فضا قائم کر دی گئی ہے جس کے باعث بالخصوص مسلمانوں کے لیے ایک عجیب اور اضطراب بھرا ماحول پیدا ہو چکا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا

ہے کہ لوگوں کو ذہنی طور پر منتشر رکھنے کی ایک کوشش جاری ہے۔ حالانکہ ماضی قریب میں اس نوعیت کے حالات نہیں تھے، لیکن حالیہ دنوں میں پاکستان نے ایران، امریکہ مذاکرات کے میدان میں اہم کردار ادا کرتے ہوئے دنیا میں اپنا مثبت تشخص اجاگر کیا ہے اور اپنا مقام بلند کیا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا خاص فضل ہے کہ پاکستان ترقی کی راہ پر گامزن ہو رہا ہے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ اسے مزید بہتری اور استحکام عطا فرمائے، کیوں کہ موجودہ حالات نہ صرف ہمارے اذہان میں بے چینی پیدا کر رہے ہیں، بلکہ ہماری آنے والی نسلوں کی سوچ پر بھی اثر انداز ہو رہے ہیں۔ ایسے نازک وقت میں ہم سب پر یہ بھاری ذمے داری عائد ہوتی ہے کہ ہم نہ صرف اپنے جذبات اور رویوں کو قابو میں رکھیں، بلکہ اپنے معاشرتی ماحول کو بھی مثبت بنائیں، تاکہ دنیا ہمیں عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھے۔ ہم توحید پر یقین رکھنے والے لوگ ہیں اور اللہ تعالیٰ نے ہمیں زندگی گزارنے کے بہترین اصول عطا کیے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے کردار کو بہتر بناتے ہوئے اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے بتائے ہوئے راستے پر چلیں اور اس دنیا کو امن، محبت اور بھائی چارے کا گہوارہ بنائیں۔ ایک ایسا معاشرہ تشکیل دیں جو پھولوں کے خوبصورت گلہستے کی مانند ہو۔ قرآن پاک ہماری زندگی کے ہر پہلو کے لیے مکمل رہنمائی فراہم کرتا ہے اور

اسی پر عمل پیرا ہونے میں ہماری حقیقی فلاح اور کامیابی پوشیدہ ہے۔

☆ موجودہ دور میں معاشرے کو جن چیلنجز کا سامنا ہے، ان میں سب سے اہم مسئلہ ماحول اور سوچ کا بگاڑ ہے۔ اگر معاشرتی ماحول بہتر ہو جائے تو افراد خود بخود مثبت رویوں کی طرف مائل ہو جاتے ہیں، جب کہ خراب ماحول پورے معاشرے کو منفی سمت میں دھکیل دیتا ہے۔ مثبت سوچ نیکی، رحم دلی، باہمی محبت، سچائی اور اچھے اخلاق کو فروغ دیتی ہے، جب کہ منفی سوچ غیبت، چغلی، حسد، کینہ اور دشمنی جیسے رویوں کو جنم دیتی ہے۔ بد قسمتی سے ہمارے معاشرے میں یہ دونوں رجحانات بیک وقت موجود ہیں، جو سماجی عدم توازن کا باعث بن رہے ہیں۔ عالمی سطح پر بھی صورتحال کچھ مختلف نہیں۔ دنیا اس وقت بے چینی، کشیدگی اور ٹکراؤ کی کیفیت سے گزر رہی ہے۔ جب قانون شکنی عالمی سطح سے لے کر قومی سطح تک عام ہو جائے اور حکمران خود قوانین اور آئین کی پاسداری نہ کریں تو عام شہریوں سے قانون کی پابندی کی توقع رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس صورتحال کا سب سے زیادہ اثر ذہنی صحت پر پڑ رہا ہے۔ نوجوان، خواتین اور مرد سب ہی ذہنی دباؤ، خوف اور بے چینی کا شکار ہیں۔ معاشرے میں اضطراب اور عدم تحفظ کا احساس بڑھتا جا رہا ہے، جو ایک خطرناک رجحان ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ایسے باکردار اور مخلص افراد

اقتدار میں آئیں جو اپنی عملی مثال سے قوم کی رہنمائی کریں، عوام کے حقیقی خادم بنیں اور ملک میں امن و استحکام قائم کریں۔ مسلم امہ کا اتحاد بھی عالمی امن کے قیام میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

☆ خوف کی فضا ڈس انفارمیشن کی وجہ سے ہے، جھوٹے پروپیگنڈے کی وجہ سے ہے، جھوٹ کا دور دورا ہے، آج کل کے دور میں کوئی سچ سننے کو تیار نہیں، ہمیں جھوٹے پروپیگنڈے کو کنٹرول کرنا ہوگا، کیوں کہ ڈپریشن کی بڑی وجہ یہی ہے۔ سکون حقوق العباد میں ہے، انسانیت کی خدمت میں ہے، جھوٹ کو کنٹرول کرنا ہوگا۔

☆ اس وقت مسلمانوں کو اور معاشرے میں جتنے بھی طبقات ہیں ان کو اتحاد و اتفاق کی بڑی ضرورت ہے۔ ہمیں علاقائی، قومی، بین الاقوامی سطح پر اتحاد و اتفاق کا مظاہرہ کرنے کی ضرورت ہے اسی میں ہماری کامیابی ہے۔

☆ دنیا کے موجودہ حالات میں ایران کے حوالے سے جو خبریں سامنے آ رہی ہیں، وہ صرف ایک ملک کا مسئلہ نہیں، بلکہ پوری انسانیت کے لیے باعث فکر ہیں۔ عام تاثر یہ دیا جا رہا ہے کہ ایران پر حملوں کی ایک وجہ اس کی سائنسی و تعلیمی ترقی بھی ہے، جہاں ریسرچ سنٹرز، اعلیٰ تعلیم یافتہ افراد اور پی ایچ ڈی اسکالرز کی بڑی تعداد موجود ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جس معاشرے میں تعلیم زیادہ ہوتی ہے، وہاں شعور اور آگاہی بھی زیادہ ہوتی

ہے۔ آج کا انسان ذہنی دباؤ اور خوف کا شکار ہے۔ اسے یہ فکر لاحق ہے کہ کل کیا ہوگا؟ کہیں کوئی حادثہ یا حملہ نہ ہو جائے۔ یہ غیر یقینی کیفیت انسان کے اندر مختلف قسم کے خوف (فوبیا) کو جنم دیتی ہے۔ کوئی شور سے ڈرتا ہے، کوئی اونچائی سے اور کوئی موت کے تصور سے ہی گھبرا جاتا ہے، لیکن ایک مومن کے لیے سب سے بڑا سہارا اللہ تعالیٰ پر ایمان ہے۔ اگر انسان کے دل میں اللہ کا خوف اور اس پر بھروسہ موجود ہو، تو دنیا کے باقی خوف خود بخود کم ہو جاتے ہیں۔ ہمیں سیکھنا ہوگا کہ اللہ کی رضا میں راضی کیسے رہنا ہے اور مشکل حالات میں صبر و استقامت کا مظاہرہ کیسے کرنا ہے۔ ہمیں صرف باتوں تک محدود نہیں رہنا ہوگا، بلکہ عمل بھی کرنا ہوگا۔ ہمیں چاہیے کہ حالات سے باخبر رہیں اور درست معلومات حاصل کریں اپنے دین کی تعلیمات کو سمجھیں اور ان پر عمل کریں اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کریں اور جہاں تک ممکن ہو، ظلم کے خلاف اپنی آواز بلند کریں، تاکہ ایک پر امن احتجاج کے ذریعے اپنا موقف دنیا تک پہنچا سکیں۔ آخر میں یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ خوف اور مایوسی کا حل صرف ایمان، علم اور عمل میں ہے۔ اگر ہم نے اپنی ذمہ داری کو پہچان لیا تو نہ صرف ہم خود مضبوط ہوں گے، بلکہ ہمارا معاشرہ بھی استحکام کی طرف گامزن ہو سکے گا۔

☆ آج کی دنیا میں انسان کی زندگی مکمل طور

پر غیر متوازن ہو چکی ہے۔ ہماری خوراک سے لے کر روزمرہ کے معمولات تک، ہر چیز ایک ایسے نظام کے تابع ہے جو ہم پر مسلط کر دیا گیا ہے۔ اس عالمی نظام نے نہ صرف ہماری جسمانی صحت کو متاثر کیا ہے، بلکہ ہماری ذہنی اور اعصابی کیفیت کو بھی شدید دباؤ کا شکار بنا دیا ہے۔ ایسے حالات میں یہ توقع رکھنا کہ ہم ذہنی سکون میں رہیں گے، خوف اور نفسیاتی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے، حقیقت سے دور ہے۔ جب زندگی کا ہر پہلو عدم توازن کا شکار ہو، تو ذہنی پریشانی ایک فطری امر بن جاتی ہے۔ بحیثیت مسلمان، ہماری ذمہ داری تھی کہ ہم دنیا کی قیادت کرتے، کیوں کہ ہمارے پاس قرآن مجید جیسی مکمل ہدایت موجود ہے، مگر افسوس کہ ہم نے اس عظیم سرچشمہ ہدایت کو پس پشت ڈال کر طاغوتی اور سیکولر نظاموں کو اپنا لیا ہے۔ ان نظاموں کو مضبوط بنانے کے لیے جمہوریت کو بطور ذریعہ استعمال کیا جا رہا ہے، جب کہ اصل رہنمائی قرآن و سنت میں موجود ہے۔ قرآن پاک صرف تلاوت کے لیے نہیں، بلکہ مکمل ضابطہ حیات ہے۔ جب تک ہم انفرادی اور اجتماعی طور پر اس پر عمل نہیں کریں گے، نہ ہم خود ظلم و جبر سے نجات پاسکیں گے اور نہ ہی دنیا کو اس سے بچاسکیں گے۔ یہ بھی ایک غلط فہمی ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں ذہنی دباؤ، جرائم یا نفسیاتی مسائل کم ہیں۔ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ دولت

اور ٹیکنالوجی کے باوجود وہاں بھی انسان سکون سے محروم ہے۔ ماضی میں، جب زندگی سادہ تھی اور ٹیکنالوجی محدود تھی، انسان کے مسائل بھی نسبتاً کم تھے۔ اصل نجات کا ذریعہ صرف اور صرف قرآن پاک ہے، لیکن بد قسمتی سے ہم اس پر عمل کرنے کے بجائے اسے محض پڑھنے تک محدود کر دیتے ہیں۔ جب تک ہم اپنی زندگیوں کو قرآن و سنت کے مطابق نہیں ڈھالیں گے، حالات میں بہتری ممکن نہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ کیا ہم کسی معجزے یا حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے نزول کا انتظار کریں گے، یا خود بھی اپنی اصلاح کی کوشش کریں گے؟ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم تبدیلی کا آغاز اپنے آپ سے کریں، اپنے گھروں سے کریں۔ جب معاشرے کا ہر فرد اپنی اصلاح کرے گا، تبھی ایک پر امن، منصفانہ اور متوازن معاشرہ تشکیل پاسکے گا۔

☆ ہر ہفتے کسی نہ کسی یونیورسٹی کے طالب علم کی خودکشی کا واقعہ سامنے آ رہا ہے۔ یہ ایک نہایت تشویشناک صورت حال ہے جس پر سنجیدگی سے غور کرنے کی ضرورت ہے۔ آخر ہمارے نوجوان بچے اور بچیاں خودکشی جیسے انتہائی قدم کیوں اٹھا رہے ہیں؟ خودکشی اسلام میں ایک بہت بڑا گناہ ہے، لیکن اس کے باوجود اس کے بڑھتے ہوئے واقعات اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ ہمارے معاشرے میں کئی سنگین مسائل پیدا ہو چکے ہیں۔ ان واقعات کی ایک بڑی وجہ ذہنی دباؤ

ہے۔ والدین اپنے بچوں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ جب بچوں کے نمبر کم آتے ہیں تو وہ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ وہ زندگی میں ناکام ہو گئے ہیں اور انھیں یہ خوف ہوتا ہے کہ والدین اور معاشرہ ان کے بارے میں کیا سوچے گا۔ یہی خوف انھیں مایوسی کی طرف لے جاتا ہے۔ معاشی مسائل اور بے روزگاری بھی ایک بڑا سبب ہیں۔ نوجوانوں کو مستقبل کی فکر لاحق رہتی ہے کہ وہ کیسے کمانے کے قابل ہوں گے اور اپنے خاندان کی ذمہ داریاں کیسے پوری کریں گے۔ یہ سوچ ان کے ذہن پر شدید دباؤ ڈالتی ہے۔ تعلیمی اداروں میں سخت رویہ اور بعض اوقات ہراسمنت بھی طلبہ کی ذہنی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مادہ پرستی میں اضافہ بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔ آج کے دور میں کامیابی کو دولت، گاڑی اور مہنگی اشیاء سے ناپا جاتا ہے، جس سے بچے دوسروں سے اپنا موازنہ کر کے احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ جدید طرز زندگی نے بھی مسائل میں اضافہ کیا ہے۔ نیند کی کمی، جسمانی سرگرمیوں کا فقدان اور سوشل میڈیا کا حد سے زیادہ استعمال نوجوانوں کو ذہنی دباؤ اور اضطراب میں مبتلا کر رہا ہے۔ اس صورت حال میں والدین، اساتذہ اور پورے معاشرے کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں پر غیر ضروری دباؤ نہ ڈالیں، ان کی حوصلہ افزائی کریں اور انھیں یہ احساس

دلائل کہ ناکامی زندگی کا حصہ ہے، اختتام نہیں۔ بچوں کو مثبت سوچ، شکرگزاری، صبر اور خود اعتمادی سکھانا بہت ضروری ہے۔ ساتھ ہی انھیں کھیل کود اور صحت مند سرگرمیوں کی طرف بھی راغب کرنا چاہیے۔ ☆ ہمیں ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ ہم کن حالات میں ہیں، ہماری حیثیت کیا ہے اور ہمارا خالق کون ہے۔ کیا اس خالق نے ہمیں آزاد چھوڑ دیا ہے یا ہمارے لیے واضح اصول اور ضابطے مقرر کیے ہیں؟ حقیقت یہ ہے کہ انہی ضابطوں پر عمل کرنے سے ہماری دنیا بھی بہتر ہوتی ہے اور آخرت بھی سنورتی ہے۔ ہر فرد کو چاہیے کہ وہ خود میں تبدیلی لائے اور اپنے دائرہ اثر کے اندر جتنی بہتری لاسکتا ہے، لانے کی کوشش کرے۔ اگر ہم قرآن پاک سے اپنا تعلق مضبوط کر لیں تو یقیناً ہم فلاح، کامیابی اور ترقی حاصل کر سکتے ہیں۔ آج کے دور میں ہم ذہنی، جسمانی اور معاشرتی مسائل کا شکار ہیں۔ اگر ان پر بروقت اور صحیح طریقے سے توجہ نہ دی جائے تو یہ مسائل مزید بڑھ کر ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور شدید کیفیتوں کا سبب بن سکتے ہیں، یہاں تک کہ انسان انتہائی قدم اٹھانے پر بھی مجبور ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم اللہ کی کتاب سے جڑیں، اسے سمجھیں اور اس پر عمل کریں۔ جب ہم اسلام کی تعلیمات سے حقیقی طور پر وابستہ ہو جاتے ہیں تو زندگی کی حقیقتیں ہمارے سامنے

واضح ہونے لگتی ہیں۔ پھر انسان دوسروں سے توقعات کم کر کے اپنی اصلاح کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔ اصل نجات دہندہ انسان خود ہے، جب وہ اپنی حالت بدلنے کا عزم کر لے۔ اس کے لیے لازم ہے کہ ہم قرآن کریم کے ساتھ اپنا رشتہ مضبوط کریں اور اپنی زندگی کو اسی کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔ ☆ آج کے دور میں خوف اور اضطراب کی جو فضا قائم ہے، اس میں میڈیا کا کردار بہت اہم ہے۔ افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ بعض اوقات میڈیا مسلسل سنسنی خیز خبریں نشر کر کے معاشرے میں ہیجانی کیفیت پیدا کرتا ہے۔ اس کے نتیجے میں عوام میں بے چینی، چڑچڑاپن، غصہ اور اضطراب بڑھ جاتا ہے۔ معاشی مسائل، روزگار کی فکر اور بچوں کے مستقبل کا خوف بھی اس کیفیت کو مزید بڑھا دیتا ہے۔ اس صورت حال میں میڈیا کو چاہیے کہ وہ ذمے داری کا مظاہرہ کرے اور عوام تک درست، متوازن اور مثبت خبریں پہنچائے، تاکہ خوف اور سنسنی کی فضا کم ہو سکے۔ اسی طرح حکومت کا کردار بھی بہت اہم ہے کہ وہ عوامی مسائل کے حل اور اعتماد کی بحالی کے لیے عملی اقدامات کرے۔ ☆ آج ہمارے ساتھ جو کچھ ہو رہا ہے، یہ دراصل اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک امتحان ہے۔ اس امتحان میں سب سے پہلے خوف کا سامنا ہوتا ہے، پھر بھوک، مہنگائی اور دیگر مشکلات آتی ہیں۔ قرآن کریم میں ان تمام

آزمائشوں کا ذکر موجود ہے اور یہ بھی واضح کیا گیا ہے کہ جو لوگ صبر اختیار کرتے ہیں ان پر اللہ کی خاص رحمت نازل ہوتی ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ایسے حالات میں صبر و استقامت کا مظاہرہ کریں اور قرآن کریم سے رہنمائی حاصل کریں۔ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کریں، کثرت سے استغفار کریں، کیوں کہ استغفار کرنے والوں پر اللہ کا عذاب نہیں آتا۔ آج ہمارا حال یہ ہے کہ ہم نے قرآن کو پس پشت ڈال دیا ہے، اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی تعلیمات سے دور ہو گئے ہیں۔ ہماری زندگیوں، ہمارے اٹھنے بیٹھنے اور ہمارے ماحول میں بھی قرآن کی تعلیمات کی جھلک کم ہوتی جا رہی ہے۔ لہذا ہمیں دوبارہ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرنا چاہیے، اس کے رسول ﷺ کی اطاعت اختیار کرنی چاہیے اور اس کی رحمت سے کبھی ناامید نہیں ہونا چاہیے۔ اللہ کی رحمت وسیع ہے اور وہ اپنے بندوں کو معاف کرنے والا اور بے حد مہربان ہے۔ ☆ آج کے دور میں غیر یقینی حالات کی وجہ سے جو الجھن، اضطراب اور ذہنی بے سکونی پیدا ہو رہی ہے، اس سے نمٹنے کے لیے ہمیں دو سطحوں پر کام کرنا ہوگا: انفرادی اور اجتماعی۔ آج کے بچے اور نوجوان زیادہ تر وقت موبائل فون استعمال کرتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ وہ باہر جا کر کھیل کیوں نہیں سکتے؟ ہمارے بچپن میں شاہی باغ جیسے محفوظ اور خوبصورت مقامات موجود تھے، جہاں ہم کھلے

ہمدرد شوریٰ (راولپنڈی / اسلام آباد) کے اجلاس میں محترم امتیاز حید (اسپیکر)، محترم ڈاکٹر فرحت عباس، محترم طارق شاہین، محترم حکیم بشیر بھیروی، محترم پروفیسر ڈاکٹر ریاض احمد، محترم نعیم اکرم قریشی، محترم محمد نیاز عرفان، محترمہ سلمیٰ اور ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان (راولپنڈی / اسلام آباد) سے محترم امان نیازی نے شرکت کی۔

محترم اسپیکر امتیاز حید نے اجلاس کی کارروائی کا باقاعدہ آغاز کرتے ہوئے اپنے ابتدائی کلمات میں کہا کہ آج کا عنوان انسان کی ذہنی کیفیت کو مکمل طور پر بیان کرتا ہے، کیوں کہ آج کا انسان صرف بیرونی مسائل کا شکار نہیں، بلکہ اندرونی بے چینی، ذہنی دباؤ اور مسلسل اضطراب میں بھی مبتلا ہے۔ ہم ایک ایسی دنیا میں جی رہے ہیں جو تیزی سے بدل رہی ہے جہاں آج کی جدید دنیا میں سہولیات کا اضافہ ہوا ہے وہیں انسان کا سکون بھی بہت متاثر ہوا ہے۔

موضوع کا تفصیلی جائزہ اور تبادلہ خیال کے لیے اسپیکر نے فاضل اراکین شوریٰ کو اظہار خیال کی دعوت دی ان کی بحث اور تبادلہ خیال سے مندرجہ ذیل نکات مرتب ہوئے ہیں۔

☆ پاکستان کا قیام ہمارے لیے ایک بہت بڑا تحفہ ہے۔ قیام پاکستان کے بعد آج تک ہم

دیا جاسکے۔

☆ خوف اور اضطراب کی بنیادی وجہ ہماری اپنی عادات و اطوار ہیں۔ تربیت کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم پہلے اپنے حقوق اور فرائض کو سمجھیں، پھر اسی اصول کے مطابق اپنے بچوں کی پرورش کریں۔ اکثر معاشرے میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ مرد صرف اپنے حقوق کے بارے میں سوچتے ہیں، جب کہ فرائض کی تربیت کا بوجھ زیادہ تر لڑکیوں پر ڈال دیا جاتا ہے۔ بہتر تربیت وہ ہے جس میں انسان کو صرف حقوق ہی نہ سکھائے جائیں بلکہ صبر، برداشت اور ذمے داری کا شعور بھی دیا جائے۔ جب معاشرہ صرف حقوق کے تصور پر چلتا ہے تو خوف پیدا ہوتا ہے، خاص طور پر اس چیز کے چھن جانے کا خوف جسے اپنا حق سمجھا جاتا ہے، لیکن جب تربیت فرائض اور ذمے داری کے اصول پر ہو تو معاشرہ زیادہ متوازن اور پرسکون ہوتا ہے۔ ہم نے ایک غیر متوازن طرز زندگی اپنا لیا ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانا، خصوصاً تلی ہوئی اور چکنائی والی غذائیں، ہمارے جسم پر بوجھ ڈالتی ہیں، جس سے صحت متاثر ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ذہنی اور روحانی سکون بھی کم ہوتا جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی خوراک، عادات اور طرز زندگی میں اعتدال پیدا کریں، تاکہ جسمانی، ذہنی اور روحانی توازن برقرار رہ سکے۔

ماحول میں کھلتے اور وقت گزارتے تھے۔ وہی باغ آج بھی موجود ہے، لیکن کیا اس طرز کے مزید عوامی تفریحی اور سرسبز مقامات بنائے گئے ہیں؟ بد قسمتی سے آج کے ماحول میں نہ بچوں کے لیے محفوظ گلیاں ہیں اور نہ ہی مناسب پارکس، جس کی وجہ سے جسمانی سرگرمیاں کم اور ذہنی دباؤ زیادہ ہو گیا ہے۔ اگر ہم دیگر معاشروں پر نظر ڈالیں تو وہاں شہری سہولتوں، نگرانی اور سماجی نظم و ضبط کے ذریعے ایک محفوظ ماحول فراہم کیا جاتا ہے، جس سے معاشرتی بے چینی کم ہوتی ہے۔ اس کے برعکس ہمارے ہاں تعلیمی ادارے اور سماجی نظام بھی بعض اوقات غیر متوازن نظر آتے ہیں۔ اس صورت حال میں ریاست کی بنیادی ذمے داری ہے کہ وہ عوام، خصوصاً نوجوانوں کے لیے محفوظ ماحول، پارکس اور سبزہ زار فراہم کرے۔ تجربات سے ثابت ہے کہ جہاں پارک اور تفریحی مقامات بہتر ہوتے ہیں، وہاں منشیات کے استعمال اور تشدد کی شرح بھی کم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح باعزت روزگار کے مواقع پیدا کرنا بھی حکومت کی اہم ذمے داری ہے، تاکہ نوجوان ذہنی دباؤ اور اضطراب سے محفوظ رہ سکیں۔ تعلیمی نظام کو بھی بہتر بنانے کی ضرورت ہے، یہ بات بھی ضروری ہے کہ ہمیں صرف ایک طبقے یا ایک زاویے سے نہیں، بلکہ انسانیت کے وسیع تناظر میں سوچنا ہوگا، تاکہ ایک پر امن، محفوظ اور متوازن معاشرہ تشکیل

مشکل وقت سے گزر رہے ہیں ہمارے ہاں کوئی مستقل منصوبہ بندی نہیں ہے معیشت میں بھی استحکام نہیں ہے۔ پاکستان کی تعمیر و ترقی کے لیے پائیدار اور جامع منصوبہ بندی کی ضرورت ہے سیاست میں استحکام بہت ضروری ہے آج کا ہر بچہ اور نوجوان مضطرب ذہن کا شکار ہے۔ صبر و شکر کا دامن ہرگز نہ چھوڑیں۔ ہمیں سب سے پہلے اپنے گھر کو سکون میں رکھنا ہے اپنے اہل خانہ کے ساتھ وقت گزاریں اور دوستوں کے ساتھ مثبت وقت گزارا جائے جب آپ کا ذہن مثبت سوچ کا حامل ہوگا تو ایک صحت مند معاشرہ کی تشکیل ہوگی اور ایک مضبوط اور صحت مند قوم کی بنیاد بنے گی۔

☆ حالیہ دنوں میں عالمی سطح پر خوف کی کیفیت طاری ہے اس میں وہ ممالک جو براہ راست جنگ کا حصہ نہیں ہیں، لیکن بالواسطہ طور پر معاشی، معاشرتی اور مسلسل ذہنی اضطراب کا شکار ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں پاکستان کا دفاع مضبوط ہاتھوں میں ہے اور پاکستان کی عظیم فوج ہر قسم کی جارحیت کا جواب دینے کی بھرپور طاقت رکھتی ہے، لیکن اس کے باوجود پاکستان کا ہر مکتبہ فکر اور ہر طبقے سے تعلق رکھنے والا شخص اس عالمی جنگ سے براہ راست بری طرح متاثر ہو رہا ہے اور ہر آنے والا دن ایک نئی کڑی آزمائش اپنے ساتھ لے کر آ رہا ہے۔ اس خوف کی فضا میں انسان کا ذہن شدید مضطرب بے چین اور غیر

متوازن رہنے لگا ہے جس کی وجہ سے انسان منطقی طور پر سوچنے کی صلاحیت کھو دیتا ہے اور انسانی جسم بھی اس سے متاثر ہوتا ہے۔ سردرد، نیند کی کمی اور بلڈ پریشر جیسے عوامل پیدا ہونا ایک فطری عمل ہے۔ خوف کے ماحول سے نکلنے کے لیے سب سے پہلے اپنے دماغ کو مثبت پیغام دیں اچھی سوچ رکھیں اسکولز اور کالجوں کی سطح پر ذہنی دباؤ کے حوالے سے سیشن منعقد ہونے چاہئیں جس سے عوام میں ذہنی اضطراب اور خود سے نکلنے کے لیے عوام میں آگاہی پیدا ہو جائے۔

☆ انسانی تاریخ کا مطالعہ ہمیں بتاتا ہے کہ انسان بیرونی خطرات سے کم اور اپنے اندر پیدا ہونے والے خوف سے زیادہ شکست کھاتا ہے خوف اصل میں ایک فطری کیفیت ہے یہ انسان کو محتاط بناتا ہے، اسے خطرات سے آگاہ کرتا ہے، مگر جب بھی خوف حد سے بڑھ جائے تو یہ ذہن کو مضطرب، سوچ کو مفلوج اور شخصیت کو کمزور بنا دیتا ہے۔ غیر یقینی حالات، معاشی دباؤ، مستقبل کے اندیشے اور مسلسل منفی اطلاعات نے انسان کے ذہن کو ایک ایسی بے چینی میں مبتلا کر دیا ہے جہاں سکون نا پیدا ہو چکا ہے یہ اضطراب صرف ذہنی کیفیت نہیں، بلکہ ایک اجتماعی بحران کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ قرآن میں ارشاد ہے

”خبردار! اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے“ انسان کا دل جب دنیا کے سہاروں سے وابستہ ہو جاتا ہے تو وہ کمزور

ہو جاتا ہے، کیوں کہ دنیا غیر مستقل ہے، مگر جب یہی دل اللہ سے جڑ جائے تو اسے ایک ایسا سہارا مل جاتا ہے جو کبھی ختم نہیں ہوتا۔ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات بھی ہمیں یہی درس دیتی ہیں مشکلات، آزمائشیں اور خوف کے لمحات میں صبر، دعا اور امید کو اختیار کرنا یہ وہ عوامل ہیں جو ایک مومن کو اندر سے مضبوط بناتے ہیں۔ ایک مفکر کی نظر میں انسان کی اصل جنگ باہر کے حالات سے نہیں، بلکہ اپنے اندر کے خوف سے ہوتی ہے اسلام اسی جنگ کو جیتنے کا مکمل نظام فراہم کرتا ہے۔ اگر انسان اپنے دل میں ایمان، ذکر اور توکل کی شمع روشن کر لے تو خوف کی یہ تاریکی زیادہ دیر قائم نہیں رہ سکتی۔ نجات کا راستہ نہ صرف فکری بیداری میں ہے، بلکہ روحانی وابستگی میں بھی ہے، کیوں کہ ایک مضبوط ذہن کے ساتھ ایک مطمئن دل ہی ایک متوازن اور پُر امن زندگی کی بنیاد بن سکتا ہے۔

☆ خوف دو قسم کا ہوتا ہے ایک انسان معاشی طور پر کمزور ہو تو خوف کی فضا جنم لیتی ہے اور دوسرا ملکی حالات کی وجہ سے ذہن مضطرب رہتا ہے۔ جنگی حالات کی وجہ سے پوری دنیا کی معیشت ڈاما ڈول ہے۔ ہر طرف خوف کی فضا قائم ہے۔ ہمیں اس خوف کے ماحول سے نکلنے کے لیے اسلامی ممالک میں اتحاد کی فضا قائم کرنا ہوگی اور فرقہ وارانہ تعصب سے نکلنا ہوگا اس مقصد کے حصول کے لیے علمی، سیاسی اور عوامی سطح پر مشترکہ مذاکرات، غلط فہمیوں کا

ازالہ اور پر امن بقائے باہمی کے فروغ جیسے اقدامات ضروری ہیں، تاکہ بین الاقوامی سطح پر بڑھتے ہوئے اسلاموفوبیا کا مقابلہ کیا جاسکے۔ اگر آج ہم حالات کا جائزہ لیں تو صاف دکھائی دیتا ہے کہ عالم اسلام کے خلاف ایک غیر اعلانیہ جنگ جاری ہے۔ ہمیں اسلامی ممالک کے ساتھ اتحاد قائم کرنا ہوگا، کیوں کہ دنیا عقل سے چلتی ہے جذبات سے نہیں۔ ہم نے اسلام کو مذہبی تعصب سے پاک رکھنا ہے تب ہم دنیا میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

☆ یہ ایک قدرتی امر ہے کہ خوف کی کیفیت انسان میں اضطرابی کیفیت پیدا کرتی ہے ہمارے اردگرد کے حالات خواہ وہ معاشرتی ہوں، قومی ہوں یا بین الاقوامی انسانی زندگی کو براہ راست متاثر کرنے کا سبب بن رہے ہیں۔ ان حالات میں بہ حیثیت مسلمان میں سمجھتا ہوں کہ اللہ رب العزت نے سلسلہ عبادت میں سکون اور اطمینان رکھا ہے جہاں تیزی سے بدلتی ہوئی عالمی صورت حال میں جہاں ہمیں حالات سے مقابلہ کرنے کے لیے جہد مسلسل کی ضرورت ہے۔ آج ہم دینی لحاظ سے بہت کمزور ہو چکے ہیں ایک دوسرے کو گرانے میں اعزاز سمجھتے ہیں۔ بہ حیثیت مسلمان ہمیں سیرت طیبہ ﷺ پر سختی سے عمل کرنا چاہیے اور آپس میں نا اتفاقی اور ناچاقی کو ختم کرنا ہوگا۔ قرآن و سنت کو مکمل طور پر اپنائیں ہمارے پاس کئی ایسے حکمرانوں کی

مثالیں موجود ہیں جیسے حضرت عمر فاروقؓ کی خلافت سے آپ اندازہ لگائیں بائیس لاکھ مربع میل پر بلا خوف حکومت کی، کیوں کہ انھوں نے عدل و انصاف کی حکومت قائم کی تھی۔ حالیہ جنگ جیسی اضطرابی کیفیت میں انسانی ذہن کو سکون دینے کے لیے مثبت سوچ اور اللہ پر کامل یقین ہونا بہت ضروری ہے غیر مصدقہ خبروں سے دوری، اپنے اہل خانہ کے ساتھ وقت گزار کر اور روزمرہ کے معمولات کو قائم رکھ کر اضطراب اور مستقبل کے خوف کو کم کیا جاسکتا ہے۔

☆ ایران اور اسرائیل کی حالیہ کشیدگی نے عام شہری کی زندگی کو شدید متاثر کیا ہے اس پورے خطے میں خوف و ہراس کی فضا شامل ہے۔ جنگی صورت حال کے باعث معاشی سرگرمیاں سست پڑ گئی ہیں۔ پاکستان جیسے ملک کے لیے بھی یہ صورت حال خاصی تشویشناک ہے۔ ایک جانب ہمیں اپنی خارجہ پالیسی میں توازن برقرار رکھنا ہوگا دوسری جانب عالمی معاشی اتار چڑھاؤ سے نمٹنے کے لیے مؤثر حکمت عملی اپنانا ہوگی۔ ایسے حالات میں دانشمندی، بردباری اور دور اندیشی ناگزیر ہو جاتی ہے اس صورت حال میں خوف کی فضا جنم لیتی ہے۔ موجودہ صورت حال میں پاکستان کا کردار قابل ذکر ہے۔ عسکری اور سیاسی قیادت کی سطح پر سفارتی روابط اور مکالمے اس بات کی عکاسی کرتے ہیں کہ پاکستان خطے میں کشیدگی کم کرنے اور امن کے

فروغ کے لیے سنجیدہ ہے۔ پاکستان نہ صرف اپنے ہمسایہ ممالک، بلکہ عالمی برادری کے ساتھ مل کر امن کے قیام کے لیے مثبت کردار ادا کرنے کی صلاحیت اور خواہش رکھتا ہے۔ دنیا ایک نازک موڑ پر کھڑی ہے اگر اس کشیدگی کو بروقت نہ روکا گیا تو اس کے نتائج نہ صرف خطے بلکہ پوری انسانیت کے لیے تباہ کن ثابت ہو سکتے ہیں۔ امن ہی وہ واحد راستہ ہے جو پائیدار استحکام کی ضمانت دے سکتا ہے اور اس کے لیے تمام فریقین کو سنجیدگی، بصیرت اور ذمہ داری کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

☆ موجودہ عالمی منظر نامہ جس میں مشرق وسطیٰ کی کشیدگی، بڑی طاقتوں کے باہمی تناؤ اور توانائی کے بحران جیسے عوامل شامل ہیں۔ ترقی پذیر ممالک خصوصاً پاکستان کے لیے ایک پیچیدہ صورت حال پیدا کر چکا ہے۔ پیٹرولیم مصنوعات کی قیمتوں میں اضافہ، سیاسی بے یقینی اور معاشی دباؤ نے نہ صرف روزمرہ زندگی کو متاثر کیا ہے، بلکہ ایک ایسی اجتماعی فضا بھی تشکیل دی ہے جس میں خوف، بے چینی اور ذہنی اضطراب عام ہوتا جا رہا ہے۔ سب سے پہلے حکومتی سطح پر معاشی استحکام کے سائنسی ماڈلز اپنانا ناگزیر ہے حکومت کو ٹارگنڈ سبسڈی سسٹمز متعارف کروانے چاہئیں جو صرف کمزور طبقات تک محدود ہوں، جبکہ توانائی کے متبادل ذرائع جیسے سولر اور وینڈ انرجی میں سرمایہ کاری بڑھا کر ایندھن پر انحصار کم کیا جائے۔ اس طرح نہ صرف

ہمدرد شوریٰ (لاہور) اجلاس

ہمدرد شوریٰ لاہور کے اجلاس میں محترم پروفیسر ڈاکٹر میاں محمد اکرم (اسپیکر)، محترمہ جسٹس (ر) ناصرہ جاوید اقبال (اعزازی اسپیکر)، محترمہ قیوم نظامی، محترم احمد اولیس، محترم ڈاکٹر سید عمران مرتضیٰ، محترم جناب کاشف ادیب جاویدانی، محترم رانا امیر احمد خان، محترم محمد شعیب مرزا، محترم حکیم راحت نسیم سوہدروی جب کہ مبصرین میں محترم انجینئر محمد آصف، محترم پروفیسر ایم اے صدیقی، محترم علی رضا، محترمہ آمنہ صدیقی، محترم ایم آر شاہد، محترم محمد نصیر الحق ہاشمی، محترم ڈاکٹر حافظ یاسر معراج، محترمہ ڈاکٹر پروین اے خان، محترم خالد اعجاز مفتی، محترم پروفیسر افتخار رسول اور ہمدرد فاؤنڈیشن کی جانب سے محترم سید علی بخاری (ڈپٹی ڈائریکٹر پروگرامز، لاہور) نے شرکت کی۔ بطور مہمان مقررین محترم ڈاکٹر نوید الہی (میشنل انسٹیٹیوٹ آف پبلک پالیسیز کے ڈین)، محترم عثمان شاہد (بین الاقوامی امور کے ماہر) اور محترم ڈاکٹر عمران مرتضیٰ (میڈیکل سپریڈنٹ فاؤنڈیشن ہاؤس و ماہر نفسیات) کو مدعو کیا گیا۔

ماہرین کا کہنا تھا کہ موجودہ کشیدگی کا اثر انسانی ذہن پر براہ راست پڑ رہا ہے۔ مسلسل غیر یقینی صورت حال عوام کے لیے ذہنی دباؤ کی وجہ بن رہی ہے جس کے نتیجے میں جسمانی اور نفسیاتی صحت پر منفی اثرات مرتب ہو رہے

حالات کا تقاضا ہے کہ گھبرانے کی بجائے حالات کا مقابلہ کیا جائے اور اپنی توانائیوں کو مثبت سمت میں استعمال کیا جائے ہمیں اپنی معیشت کو مضبوط بنانے کے لیے مقامی وسائل پر توجہ مرکوز کرنی ہوگی اجتماعی ذمے داری کا مظاہرہ کریں مسائل کی نشاندہی کے ساتھ ساتھ ان کا عملی حل بھی تلاش کریں حکومتی پالیسی کا ساتھ دیں۔ آج جب دنیا خوف، جنگ، معاشی بحران اور عدم استحکام کا شکار ہے تو ہمیں اپنی سوچ کو مثبت بنانا ہوگا۔ شہید پاکستان کے افکار سے ہمیں رہنمائی ملتی ہے جنہوں نے فرمایا ”ترقی صرف مادی وسائل سے نہیں، بلکہ انسان کے باطن کی مضبوطی سے وابستہ ہوتی ہے۔“ نوجوان نسل کی صحیح رہنمائی کرنی ہوگی، تاکہ وہ امید اور خود اعتمادی کے ساتھ آگے بڑھ سکیں۔ اپنے شعور کو بیدار کریں، مثبت سوچ کو اپنائیں، اپنے خوف کا مقابلہ کریں اور مضبوط انسانی رشتے قائم کریں خوف کو اپنی کمزوری نہیں، بلکہ اپنی طاقت بنائیں اپنے ذہن کو اضطراب سے نکال کر امید، حوصلے اور اعتماد کی روشنی میں لے آئیں، کیوں کہ ایک پرسکون ذہن ہی ایک مضبوط قوم کی بنیاد رکھتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں درست فیصلے کرنے اور اپنے معاشرے کو بہتر بنانے کی توفیق عطا فرمائے اور موجودہ جنگی صورت حال سے اس دنیا کو جلد سے جلد نجات عطا فرمائے۔ آمین۔ شہد آئین۔

و ما علینا الابلغ الحسین۔

معاشی دباؤ کم ہوگا، بلکہ خوف کی وہ بنیادی وجہ بھی کمزور ہوگی جو غیر یقینی قیمتوں سے جڑی ہوتی ہے۔ دوسری اہم جہت ادارہ جاتی سطح پر ذہنی صحت کو پالیسی کا حصہ بنانا ہے۔ عالمی یوم صحت کے پیغام کے مطابق صحت صرف جسمانی نہیں، بلکہ ذہنی سکون کا نام بھی ہے۔ تعلیمی اداروں کا کردار اس ضمن میں نہایت اہم ہے یونیورسٹیوں اور کالجوں میں سائنسی طرز فکر اور تنقیدی شعور کو فروغ دینا ضروری ہے، تاکہ نوجوان افواہوں، میڈیا کے دباؤ اور غیر مصدقہ معلومات کے زیر اثر نہ آئیں۔ سائیکولوجیکل اور میڈیا لٹریسی کو نصاب کا حصہ بنایا جائے۔ میڈیا کا کردار بھی فیصلہ کن ہے۔ ذمے دارانہ صحافت، سائنسی خیریت سے گریز اور حقائق پر مبنی رپورٹنگ خوف کے پھیلاؤ کو کم کر سکتی ہے۔ سائنسی بنیادوں پر پالیسی سازی، ادارہ جاتی اصلاحات، تعلیمی بہتری اور متوازن طرز زندگی یہ سب مل کر ایک ایسے معاشرے کی تشکیل کر سکتے ہیں جہاں انسان نہ صرف جسمانی طور پر صحت مند، بلکہ ذہنی طور پر بھی پرسکون اور مستحکم ہو یہی وہ راستہ ہے جو خوف کو کم کر کے ایک متوازن اور پائیدار مستقبل کی ضمانت فراہم کرتا ہے۔

محترم اسپیکر نے مقررین کے نہایت ہی مدلل دلائل سننے کے بعد موضوع کا احاطہ کرتے ہوئے کہا کہ آج ہم اپنے ارد گرد نظر ڈالیں تو ہر طرف بے چینی کا راج ہے پاکستان اور دنیا اس وقت نازک دور سے گزر رہے ہیں

ہیں۔ پاکستان میں معاشی دباؤ پہلے سے موجود ہے اور حالیہ عالمی کشیدگی نے اسے مزید پیچیدہ اور مشکل بنا دیا ہے۔ اسی لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی ذہنی اور جسمانی صحت کا خیال رکھیں، مستند معلومات حاصل کریں، معمولات زندگی برقرار رکھیں، متوازن غذا، مناسب نیند اور ہلکی جسمانی سرگرمی کو اپنی روزمرہ زندگی میں شامل کریں۔ عالمی یوم صحت کی اس سال کی تقسیم میں بھی یہ پیغام تھا کہ صحت کی حفاظت، سائنس کے ساتھ، ہمیں چاہیے کہ ہم مشکل حالات میں بھی سائنسی اور متوازن طرز زندگی اختیار کریں تاکہ ذہنی سکون اور جسمانی صحت برقرار رہے۔ جنگی حالات اور دیگر بحرانوں کے دوران انسانی جانوں کے ضیاع، انفراسٹرکچر کی تباہی اور تعلیمی اداروں کی نقصان دہ صورت حال نے مستقبل کی نسلوں پر گہرے اثرات مرتب کیے ہیں۔ خطے میں جاری تنازعات، عالمی طاقتوں کی پالیسیاں اور بعض ممالک کے عدم استحکام کے استعمال نے صورت حال کو پیچیدہ بنا دیا ہے۔

اس کے ساتھ عالمی معیشت پر پڑنے والے اثرات بھی نہایت تشویشناک ہیں اور غیر یقینی صورت حال کے طویل مدتی نتائج خطے کے لیے بڑے چیلنج کی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔ موضوع کا تفصیلی جائزہ اور تبادلہ خیال کے لیے اسپیکر نے فاضل اراکین شوریٰ کو اظہار خیال کی دعوت دی ان کی بحث اور تبادلہ خیال سے مندرجہ ذیل نکات مرتب

ہوئے ہیں۔

☆ نوجوان نسل کی تربیت اور آگاہی انتہائی ضروری ہے، تاکہ وہ موجودہ عالمی حالات کو سمجھیں اور اتحاد و یکجہتی کے اصول کو اپنائیں۔

☆ جیمر اور دیگر ریگولیٹری اداروں کا کردار اس ضمن میں کلیدی ہے۔ تعلیمی اداروں کی حفاظت اور طلبہ کی تربیت بھی اس بحران سے نمٹنے کے لیے اہم ہے۔ نوجوانوں کو ہنگامی حالات سے نمٹنے کی تربیت دی جائے، جیسا کہ ابتدائی طبی امداد، ڈیزاسٹر مینجمنٹ اور دیگر حفاظتی اقدامات، ایسا کرنے سے معاشرہ نہ صرف باخبر ہوگا بلکہ تیار بھی ہوگا۔

☆ پاکستان میں عوام کو فرقہ وارانہ تقسیم کے بجائے متحد رہنے کی ضرورت ہے، کیوں کہ داخلی تقسیم دشمن قوتوں کے لیے مداخلت کے مواقع فراہم کرتی ہے۔

☆ ایران کی موجودہ صورت حال میں عوام کی یکجہتی اور حکومت کی حمایت نے عالمی سطح پر نفسیاتی برتری حاصل کی، جس سے ہم سبق سیکھ سکتے ہیں کہ داخلی اتحاد کس حد تک اہم ہے۔

☆ پاکستان نے اب تک متوازن خارجہ پالیسی اختیار کی ہے، جسے قابل تحسین قرار دیا گیا۔ عوام کو بھی چاہیے کہ وہ غیر مصدقہ خبروں اور سنسنی خیز مواد سے دور رہیں اور صرف مستند ذرائع سے معلومات حاصل کریں۔

☆ پاکستان کی دفاعی اور سفارتی کامیابیاں عوام میں فخر اور اعتماد پیدا کرتی ہیں اور ان کا

مثبت پیغام تعلیم اور میڈیا کے ذریعے نوجوانوں تک پہنچایا جانا چاہیے۔

☆ خاندانی ماحول میں مثبت گفتگو، حوصلہ افزائی اور اخلاقی تربیت کو فروغ دینا ضروری ہے، تاکہ نئی نسل ذہنی، اخلاقی اور عملی طور پر مضبوط ہو۔

☆ مسلم قوم کو متحد ہونا ہوگا، فرقہ وارانہ تقسیم کو ختم کرنا ہوگا اور نوجوانوں کو مثبت سرگرمیوں کی طرف راغب کرنا ہوگا۔

☆ معاشی پالیسیز، صحت، تعلیم اور معلومات کی درستی پر توجہ دینا بھی ناگزیر ہے۔

☆ ذہنی دباؤ کم کرنے کے لیے باقاعدہ نیند اور متوازن غذا کو فروغ دیا جائے۔

☆ معاشی دباؤ کو کم کرنے کے لیے روزگار اور بنیادی سہولیات فراہم کی جائیں۔

☆ سوشل میڈیا پر جھوٹے اور سنسنی خیز مواد کے اثرات سے بچاؤ کے لیے ڈیجیٹل لٹریسی بڑھائی جائے۔

☆ نماز، قرآن پاک کی تلاوت اور اللہ کے ذکر کے ذریعے ذہنی سکون کو فروغ دیا جائے۔

☆ تعلیمی اداروں کی حفاظت اور فعال رہنمائی کو یقینی بنایا جائے۔

☆ عوام میں تحمل، صبر اور ذمے داری کے جذبات کو فروغ دیا جائے۔

☆ حکومت اور متعلقہ ادارے عوامی آگاہی مہمات کے ذریعے رہنمائی فراہم کریں۔

☆ طلبہ و طالبات اور نوجوان رات کو جاگنے کی عادت ختم کریں، ذہنی صحت کے لیے

روزانہ 8 سے 7 گھنٹے سوائے،

سوشل میڈیا کا وقت محدود کریں، روزانہ کم از کم 20-30 منٹ واک کی جائے۔

☆ خاندان میں ایک دوسرے کو وقت دیں، مشترکہ کھانے کی عادت، بزرگوں کا احترام اور بچوں کی تربیت کریں۔

☆ معاشرے میں ایمان داری کو فروغ اور چھوٹے کاروبار کو سپورٹ کیا جائے۔

☆ تعلیمی اداروں میں اخلاقی تربیت لازمی ہو، صرف ڈگری نہیں کردار سازی ہو۔

☆ مہنگائی کو کنٹرول کیا جائے، روزگار کے مواقع کی فراہمی، کرپشن کے خلاف سختی سے کارروائی کی جائے، نیز صحت و تعلیم میں سرمایہ کاری کی جائے۔

ہمدرد شوری پاکستان کا اجلاس،

اپریل 2026ء موضوع بحث:

”خوف کی فضا اور انسان کا

مضطرب ذہن“

تحریری طور پر موصول ہونے والی

اراکین شوری کی

سفارشات اور تجاویز

لیفٹیننٹ جنرل (ر) معین الدین حیدر

رکن ہمدرد شوری، کراچی

دنیا کے مختلف حصوں میں حالیہ مظاہروں نے ایک اہم حقیقت کو نمایاں کیا ہے کہ رائے عامہ اب یک رخی نہیں رہی۔ خود امریکہ کے اندر لاکھوں افراد، جن میں مختلف مذاہب اور پس

منظر رکھنے والے لوگ شامل تھے، حکومتی پالیسیوں کے خلاف سڑکوں پر نکلے۔ اس منظر نامے سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ کسی بھی قوم یا مذہب کو ایک ہی زاویے سے دیکھنا نہ صرف سادہ لوحی ہے بلکہ حقیقت سے انحراف بھی۔ معاشرے دراصل متنوع آرا اور رویوں کا مجموعہ ہوتے ہیں، جہاں اختلاف ہی شعور کی علامت ہے۔

تاریخ اس امر کی گواہ ہے کہ جب بھی اقوام حد سے تجاوز کرتی ہیں تو ان کے زوال کی داستانیں رقم ہوتی ہیں۔ ماضی میں یہ زوال اکثر قدرتی یا بیرونی عوامل کے ذریعے سامنے آتا تھا، مگر موجودہ دور میں صورت حال کچھ مختلف ہے۔ اب انسان خود انسان کے لیے آزمائش بن چکا ہے اور طاقتور عناصر اپنے مفادات کے تحفظ کے لیے عالمی حالات کو اپنے انداز میں تشکیل دیتے دکھائی دیتے ہیں۔

آج کے عالمی تنازعات کا ایک افسوسناک پہلو یہ بھی ہے کہ انہیں مذہبی رنگ دینے کی شعوری کوشش کی جا رہی ہے۔ بعض حلقوں کی جانب سے انہیں ایک فیصلہ کن یا آخری جنگ کے طور پر پیش کیا جاتا ہے، جس کے نتیجے میں امن کے قیام کی نوید سنائی جاتی ہے، لیکن تاریخ کا سبق یہ ہے کہ طاقتور قوتیں اکثر اپنے اقدامات کو دلکش نعروں اور بلند مقاصد کے پردے میں چھپاتی ہیں، جب کہ اصل محرکات اس سے کہیں مختلف ہوتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ موجودہ کشمکش کا بنیادی تعلق وسائل، بالخصوص توانائی کے ذرائع اور عالمی بالادستی سے ہے۔ تیل اور گیس جیسے وسائل پر کنٹرول حاصل کرنا عالمی طاقت کے توازن کو متاثر کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بڑی طاقتیں مختلف خطوں میں اپنی موجودگی اور اثر و رسوخ کو برقرار رکھنے کے لیے مسلسل سرگرم ہیں۔

اسی تناظر میں چین کی ابھرتی ہوئی معاشی قوت بھی عالمی سیاست کا ایک اہم موضوع بن چکی ہے۔ چونکہ چین توانائی کا ایک بڑا صارف ہے، اس لیے اس کی معاشی رفتار کو محدود کرنے کے لیے مختلف حکمت عملیاں اختیار کی جا رہی ہیں۔ بعض خطوں میں مداخلت اور وسائل تک رسائی کو کنٹرول کرنے کی کوششیں اسی وسیع تر پالیسی کا حصہ معلوم ہوتی ہیں۔

ان عالمی کشیدگیوں کے اثرات صرف سیاسی میدان تک محدود نہیں رہے، بلکہ معیشت پر بھی گہرے اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ تیل اور گیس کی قیمتوں میں اضافہ ہو رہا ہے اور بین الاقوامی تجارت غیر یقینی صورت حال سے دوچار ہے۔ یہ عوامل نہ صرف موجودہ، بلکہ آنے والے وقت میں بھی عالمی استحکام کو متاثر کر سکتے ہیں۔

مزید برآں، عالمی مالیاتی نظام میں بھی تبدیلی کے آثار نمایاں ہو رہے ہیں۔ امریکی ڈالر کی طویل عرصے سے قائم بالادستی کو مختلف سطحوں پر چیلنج کیا جا رہا ہے، اور دیگر کرنسیاں بھی عالمی

پروفیسر ڈاکٹر خالدہ غوث

رکن ہمدرد شوری، کراچی

موجودہ عالمی صورت حال میں ایک اہم اور حساس نکتہ یہ سامنے آتا ہے کہ ابتدائی مرحلے میں بعض حملوں کے دوران ایران کی سیاسی، مذہبی اور عسکری قیادت کو نشانہ بنایا گیا اور بڑی تعداد میں اہم شخصیات شہید ہوئیں۔ اس حکمت عملی کے پیچھے یہ سوچ کارفرما تھی کہ اگر قیادت کو کمزور کر دیا جائے تو ریاستی نظام خود بخود مفلوج ہو جائے گا اور مزاحمت آسان ہو جائے گی۔

گزشتہ دو دہائیوں کے دوران مغربی ایشیا میں رونما ہونے والے واقعات اس امر کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ یہ محض مذہبی کشمکش نہیں، بلکہ اس کے پیچھے سیاسی، معاشی اور سلامتی کے پیچیدہ عوامل بھی موجود ہیں۔ لہذا ضروری ہے کہ ان حالات کو یک رخی انداز میں دیکھنے کے بجائے وسیع تناظر میں سمجھا جائے۔

اس گفتگو سے یہ بات بھی واضح ہوتی ہے کہ موجودہ جنگیں اکثر ’جنگ استنزاف‘ کی صورت اختیار کر لیتی ہیں، جن میں مقصد فوری فتح نہیں، بلکہ فریق مخالف کو بتدریج کمزور کرنا ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں دونوں جانب کے حقیقی مقاصد کو سمجھنا نہایت ضروری ہو جاتا ہے۔

اس موقع پر ایک بنیادی سوال یہ بھی ابھرتا ہے

معیشت میں اپنا مقام بنانے کی کوشش کر رہی ہیں۔ یہ تبدیلیاں مستقبل میں عالمی طاقت کے توازن کو ایک نئی شکل دے سکتی ہیں۔

اگر وسیع تر تناظر میں دیکھا جائے تو دنیا ایک ایسے دورا ہے پر کھڑی ہے جہاں طاقت کا مرکز بتدریج مغرب سے مشرق اور جنوب کی جانب منتقل ہوتا محسوس ہو رہا ہے۔ چین، روس اور دیگر ممالک کے درمیان بڑھتا ہوا تعاون ایک نئے عالمی منظر نامے کی بنیاد رکھ رہا ہے، جو ممکنہ طور پر زیادہ متوازن ہو سکتا ہے۔

تاریخ ہمیں یہ بھی سکھاتی ہے کہ بڑی طاقتیں ہمیشہ ناقابل شکست نہیں رہیں۔ محدود وسائل رکھنے والی اقوام بھی عزم اور حکمت عملی کے ذریعے بڑی قوتوں کا مقابلہ کر سکتی ہیں۔

ان تمام پیچیدہ حالات کے باوجود مایوسی کوئی حل نہیں۔ دنیا مسلسل تبدیلی کے عمل سے گزر رہی ہے اور ہر تبدیلی اپنے ساتھ نئے امکانات بھی لاتی ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم خوف اور اضطراب کے بجائے شعور، صبر اور امید کے ساتھ ان حالات کا سامنا کریں۔

آخر کار، یہی کہا جاسکتا ہے کہ خوف کی اس فضا میں بھی امید کا چراغ روشن رکھنا انسان کی سب سے بڑی قوت ہے۔ اگر ہم توازن، انصاف اور انسانیت کے اصولوں کو پیش نظر رکھیں تو ایک بہتر اور زیادہ منصفانہ عالمی نظام کا خواب ضرور حقیقت کا روپ دھار سکتا ہے۔

کہ کیا مسلم ممالک کو اپنے سیوریٹی فریم ورک اور دفاعی حکمت عملی پر از سر نو غور نہیں کرنا چاہیے؟ بدلتے ہوئے عالمی حالات اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ اجتماعی حکمت عملی کو نئے تقاضوں کے مطابق ڈھالا جائے۔

ان حالات میں ’خوف‘ کا عنصر سب سے زیادہ اہمیت اختیار کر لیتا ہے۔ خوف دو سطحوں پر اثر انداز ہوتا ہے: انفرادی اور اجتماعی۔ انفرادی خوف فرد کی ذاتی کیفیت کو متاثر کرتا ہے، جب کہ اجتماعی خوف پورے معاشرے کو ذہنی دباؤ، اضطراب اور بے یقینی میں مبتلا کر دیتا ہے۔ یہی کیفیت معاشرتی بے سکونی اور ذہنی انتشار کو جنم دیتی ہے۔

اجتماعی خوف اکثر سیاسی، معاشی اور سماجی دباؤ کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ بد قسمتی سے کئی معاشروں میں لوگ اپنے خیالات کے اظہار سے بھی ہچکچاتے ہیں، جس کے باعث خوف اندر ہی اندر بڑھتا چلا جاتا ہے اور ایک مستقل ذہنی دباؤ کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

ایک اور اہم پہلو حکومت اور عوام کے درمیان بڑھتا ہوا فاصلہ ہے۔ جب فیصلہ سازی کے عمل میں عوامی رائے اور علمی حلقوں کی شمولیت کم ہو جاتی ہے تو معاشرتی مسائل میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ ماضی میں ایسے پلیٹ فارمز موجود تھے جہاں مکالمہ پالیسی سازی کا حصہ بنتا تھا، مگر آج یہ خلا شدت سے محسوس کیا جا رہا ہے۔

دانشوروں، ماہرین اور اساتذہ کی رائے کو نظر

انداز کرنا بھی ایک اہم مسئلہ ہے، جس سے مایوسی اور بے بسی جنم لیتی ہے۔ یہ کیفیت اجتماعی ذہن پر منفی اثر ڈالتی ہے اور معاشرتی اعتماد کو کمزور کرتی ہے۔

عالمی سطح پر بھی اخلاقی اقدار میں واضح کمی دیکھی جا رہی ہے، جہاں مفادات انسانی اصولوں پر غالب آتے جا رہے ہیں۔ یہی رجحان مختلف تنازعات اور بحرانوں کی بنیادی وجہ بنتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ بعض اوقات اجتماعی احتجاج یا علامتی اقدامات وقتی طور پر توجہ حاصل کرنے کا ذریعہ بنتے ہیں، مگر ان کے پیچھے موجود گہری حکمت عملی کو سمجھنا بھی ضروری ہے۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ اگر خوف اور اضطراب اپنی حد سے بڑھ جائیں تو وہ سماجی بے چینی، مزاحمت اور حتیٰ کہ بڑے سیاسی تبدیلیوں کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ معاشرے میں اعتماد بحال کیا جائے اور لوگوں کی آواز کو سنا جائے۔

ہمیں اس حقیقت کو بھی تسلیم کرنا ہوگا کہ کسی قوم کو کمزور یا غیر مؤثر سمجھنا اکثر بیرونی بیانیوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔ تاریخ یہ ثابت کرتی ہے کہ قومیں مشکل حالات میں بھی ابھرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

آخر میں یہ بات نہایت اہم ہے کہ اجتماعی شعور کسی بھی معاشرے کی سمت متعین کرتا ہے۔ اگر یہ شعور مثبت سمت اختیار کرے تو

بڑے بحران بھی اصلاح اور بہتری میں بدل سکتے ہیں، بشرطیکہ قیادت بصیرت، مکالمے اور توازن کو اپنا شعار بنائے۔

برگینڈیر (ڈاکٹر ریاض الحق) رکن ہمدرد شعور، کراچی

موجودہ عالمی اور قومی حالات اس حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں کہ اضطراب اور ذہنی دباؤ اب کسی ایک فرد یا طبقے تک محدود نہیں رہے، بلکہ یہ ایک عمومی سماجی کیفیت اختیار کر چکے ہیں۔ ہر شخص کسی نہ کسی درجے میں بے چینی، خوف اور ذہنی دباؤ کا شکار دکھائی دیتا ہے۔ تاہم بعض افراد میں یہ کیفیت اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ وہ معمول کی زندگی گزارنے سے بھی قاصر ہو جاتے ہیں اور انھیں طبی و نفسیاتی مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔

قومی سطح پر صورت حال مزید پیچیدہ نظر آتی ہے۔ ایک طرف ملک قرضوں کے بھاری بوجھ تلے دبا ہوا ہے، یہاں تک کہ قرضوں کی واپسی اور مالی خود کفالت ایک بڑا چیلنج بن چکی ہے، جس سے قومی وقار بھی متاثر ہو رہا ہے۔ دوسری طرف وسائل کے محدود ہونے کے باوجود مہنگے منصوبوں اور غیر ضروری اخراجات کا سلسلہ بھی جاری ہے، جو معاشی عدم توازن کو مزید گہرا کر رہا ہے۔

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ کسی بھی قوم کے عوام اپنے رہنماؤں کے طرز عمل کو اپنا معیار بناتے ہیں۔ اگر قیادت جرات، قربانی اور اصول

پسندی کا مظاہرہ کرے تو معاشرہ بھی اسی سمت میں آگے بڑھتا ہے۔

عام شہری اپنے ارد گرد کے حالات کو دیکھ کر متاثر ہوتا ہے۔ جب اسے معاشی کمزوری، بڑھتے ہوئے قرضوں اور ان کے حل کے لیے واضح اور سنجیدہ حکمت عملی کا فقدان نظر آتا ہے تو اس کے اندر بے چینی اور اضطراب پیدا ہونا ایک فطری امر ہے۔

مزید یہ کہ بعض اوقات وقتی سہولتوں کے لیے ایسے اقدامات کیے جاتے ہیں جو بظاہر عوامی ریلیف فراہم کرتے ہیں، مگر طویل المدت طور پر وہی اقدامات معاشی نظام پر اضافی بوجھ ڈال دیتے ہیں۔ قرض لے کر مسائل حل کرنے کی پالیسی وقتی سکون تو دیتی ہے، لیکن بنیادی مسائل کو مزید گہرا کر دیتی ہے۔

یہ تمام عوامل مل کر ایک ایسی اجتماعی فضا تشکیل دیتے ہیں جہاں ذہنی دباؤ، بے چینی اور اضطراب ایک مستقل کیفیت بن جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں محض بیانات یا وقتی اقدامات کافی نہیں ہوتے، بلکہ ایک مربوط، سنجیدہ اور طویل المدت حکمت عملی ناگزیر ہو جاتی ہے۔

اصل ضرورت اس امر کی ہے کہ معاشی استحکام، شفاف حکمرانی اور ذمے دار پالیسی سازی کو بنیاد بنایا جائے۔ جب تک بنیادی مسائل کا مستقل اور مؤثر حل تلاش نہیں کیا جاتا، اس وقت تک معاشرے میں پھیلی ہوئی بے چینی اور خوف کی فضا مکمل طور پر ختم نہیں ہو سکتی۔

رضوان احمد

رکن ہمدرد شوری، کراچی

بین الاقوامی قانون اور عالمی پابندیوں کے تناظر میں ایک اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر ایران پر عائد پابندیاں برقرار رہتی ہیں اور پاکستان اس کے ساتھ گیس پائپ لائن منصوبے کو آگے بڑھاتا ہے تو کیا ایسی صورت میں پاکستان بھی ان پابندیوں کے دائرے میں آسکتا ہے؟ اور اگر ایسا ہو تو ہماری قومی حکمت عملی کیا ہونی چاہیے؟ یہ سوال محض ایک معاہدے کا نہیں بلکہ قومی مفاد، توانائی کے مستقبل اور بین الاقوامی دباؤ کے درمیان توازن کا تقاضا کرتا ہے۔

یہ حقیقت بھی پیش نظر رہنی چاہیے کہ ایران اپنی جانب سے اس منصوبے کا بڑا حصہ پہلے ہی مکمل کر چکا ہے، جب کہ پاکستان مختلف وجوہات کی بنا پر اس میں تاخیر کا شکار رہا۔ اگر عالمی پابندیوں میں نرمی یا خاتمہ ہو جائے تو یہ منصوبہ نسبتاً کم وقت میں مکمل کیا جاسکتا ہے، جو پاکستان کی توانائی ضروریات کے لیے نہایت اہم ثابت ہو سکتا ہے۔

یہ سوال بھی غور طلب ہے کہ کیا ہم بحیثیت قوم اپنے اجتماعی کردار میں کمزوری کا شکار ہو چکے ہیں؟ اگر ہم اس حقیقت کو قرآن کریم کی روشنی میں دیکھیں تو واضح ہوتا ہے کہ جب قومیں اصولوں سے انحراف کرتی ہیں تو وہ اس کے نتائج بھگنتی ہیں۔ تاریخ یہ بھی بتاتی ہے کہ بعض

اقوام اپنی کمزوریوں کے باوجود اس لیے باقی رہتی ہیں، تاکہ وہ دوسری اقوام کے لیے باعث عبرت بن سکیں۔ اسی تناظر میں یہ امر ناگزیر ہے کہ قومی استحکام کے لیے اتحاد کو بنیادی حیثیت دی جائے، کیوں کہ اتحاد ہی کسی بھی قوم کی اصل طاقت ہوتا ہے۔

حالیہ حالات میں ایک قابل ذکر مثبت پہلو یہ سامنے آیا ہے کہ عوامی سطح پر یکجہتی اور اجتماعی شعور میں اضافہ ہوا ہے۔ مختلف مساجد میں، بلا تفریق مسلک، اجتماعی دعاؤں کا اہتمام کیا گیا، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ معاشرے میں مشترکہ احساس اور وحدت کی صلاحیت موجود ہے، ضرورت اسے صحیح سمت دینے کی ہے۔

یہاں تک کہ روزمرہ زندگی کی معمولی باتیں، جیسے کسی کی مس کال یا غیر متوقع پیغام، بھی انسان کو ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیتی ہیں جب تک اس کی حقیقت واضح نہ ہو جائے۔ یہ صورت حال اس امر کی نشاندہی کرتی ہے کہ انسانی ذہن کس قدر حساس اور جلد متاثر ہونے والا ہے۔

لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم جدید ٹیکنالوجی کے مثبت استعمال کو فروغ دیں، خصوصاً ذہنی صحت کے شعبے میں اس سے فائدہ اٹھائیں اور اس کے منفی اثرات سے بچنے کے لیے شعوری اور اجتماعی اقدامات کریں۔ اسی شعور کے ذریعے ہی ہم خوف کی اس فضا کو امید، توازن اور استحکام میں بدل سکتے ہیں۔ ☆

۴۷ سال سے مسلسل شائع ہونے والا معیاری اور پاکیزہ ادب کا شاہ کار بچوں کا اپنا پسندیدہ رسالہ جونو نہالوں میں اعتماد و شعور پیدا کر کے ان کی کردار سازی کرتا ہے ماہ نامہ ہمدرد نو نہال کا خاص نمبر جولائی ۲۰۲۶ء میں شائع ہو رہا ہے۔

☆ قائد نو نہال شہید حکیم محمد سعید کی ولولہ انگیز یادگار تحریریں
☆ محترمہ مسعدیہ راشد کی انسانیت کی راہ دکھانے والی ایک خصوصی تحریر
☆ مسعود احمد برکاتی کی ایک مفید اور منفرد تحریر
☆ آپ کے پسندیدہ ادیب م۔ ص۔ امین کا تجسس سے بھرپور، مزے دار مکمل ناولٹ
☆ حیرت انگیز، سنسنی خیز، مزاجیہ، جادوئی، سائنسی، معاشرتی، سبق آموز اور مزے دار بہت سی کہانیاں آسان انعامی سلسلے۔ نو نہالوں کی اپنی تحریریں اور تصویریں۔ خوب صورت نظمیں، دل نشیں اشعار، دل چسپ مٹھا، سُو مند اقوال، مسکراتے لطائف، مزے دار پکوان، علم در تپچے۔
نو نہال لغت اور ڈیڑھ ساری معلومات۔

خاص نمبر کے ساتھ خاص تحفہ بھی ہمدرد نو نہال اردو، انگریزی زبانوں میں یکجا رسالہ حاصل کرنے کے لیے:

www.naunehal.com

ای میل برائے نگارشات :

contributor@hammadrfoundation.org

ای میل برائے اشتہارات :

infonaunehal@hammadrfoundation.org

ڈاک کا پتا : ۱۶ ویں منزل، بحریہ ٹاؤن

ٹاور، طارق روڈ، پی ای سی ایچ سوسائٹی،

بلاک ۲، کراچی

قیمت خاص نمبر : ۳۰۰ روپے

سالانہ سبسکریپشن : ۱۹۵۰ روپے