

Thanatophobia and Human Anxiety: A Psycho-Spiritual Analysis in Contemporary Context

تھانٹوفوبیا (خوفِ موت) اور انسانی اضطراب: عصری تناظر میں ایک نفسیاتی و روحانی تجزیہ

Authors Details

1. Maryam Nasir

MPhil Scholar (Islamic Studies), The University of Faisalabad, Pakistan.

2. Dr. Hifsa Munawar (Corresponding Author)

Assistant Professor, Department of Islamic Studies, The University of Faisalabad, Pakistan.

Email: hifsamunawar.ias@tuf.edu.pk

Citation

Nasir, Maryam, and Dr. Hifsa Munawar." (Social degradation in modern society: an analytical study and Islamic principles for its solution)." *Al-Marjān Research Journal* 4, no.1, Jan-Mar (2026): 125– 137.

Submission Timeline

Received: Dec 11, 2025

Revised: Dec 23, 2025

Accepted: Jan 04, 2026

Published Online:

Jan 13, 2026

Publication & Ethics Statement



Published by *Al-Marjān Research Center, Lahore, Pakistan.*

Copyright © 2026 The Author(s). No conflict of interest declared.

This is an open access article distributed under the terms of the **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).**



Thanatophobia and Human Anxiety: A Psycho-Spiritual Analysis in Contemporary Context

تھاناٹوفوبیا (خوفِ موت) اور انسانی اضطراب: عصری تناظر میں ایک نفسیاتی و روحانی تجزیہ

☆ ڈاکٹر حفصہ منور

☆ مریم ناصر

Abstract

Thanatophobia, commonly referred to as the fear of death, is a psychological condition characterized by intense and often irrational fear of dying or the process of death. Rooted in existential anxiety, it manifests through various symptoms such as persistent thoughts about mortality, panic attacks, emotional distress, and avoidance behaviors. This condition may arise from multiple factors, including past traumatic experiences, loss of loved ones, uncertainty about the afterlife, and lack of spiritual grounding. In contemporary society, the prevalence of Thanatophobia has increased due to global crises, pandemics, and constant exposure to death-related content through media. Modern psychology interprets this fear primarily as an anxiety disorder linked to human awareness of mortality and the desire for self-preservation. In contrast, Islamic teachings present a balanced perspective by acknowledging the reality of death while framing it as a transition rather than an end. Within this framework, fear of death is not merely a source of anxiety but serves as a reminder of accountability and a motivation for moral and righteous living. This study explores the psychological, existential, and spiritual dimensions of Thanatophobia, and aims to provide an integrated understanding by examining both contemporary psychological theories and Islamic teachings. It further highlights practical approaches for managing death anxiety through cognitive, emotional, and spiritual strategies.

Keywords: Thanatophobia, Fear of Death, Death Anxiety, Psychological Disorder, Existential Anxiety, Islamic Perspective, Spiritual Coping.

تعارف موضوع

موت، انسانی زندگی کا ایک ایسا اٹل اور ناقابل انکار حقیقت ہے جس سے کسی بھی ذی روح کو فرار حاصل نہیں ہے۔ انسانی شعور جب سے بیدار ہوا ہے، تب سے موت اس کے لیے تجسس، خوف، اور غیر یقینی کا سبب رہی ہے۔ اگرچہ موت کا وقوع فطری ہے، لیکن انسان کی جہلت میں اس کے بارے میں ایک خاص ہیبت اور اضطراب پایا جاتا ہے، جو وقت کے ساتھ مختلف شکلیں اختیار کرتا ہے۔ اسی اضطراب کو نفسیات کی زبان میں ”خوفِ موت“ کہا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں جہاں سائنسی ترقی نے انسان کو زندگی کے بہت سے میدانوں میں آسانیاں دی ہیں، وہیں موت کا خوف پہلے سے کہیں زیادہ شدت اختیار کر چکا ہے۔ کووڈ-19 جیسی عالمی وباؤں، دہشتگردی، حادثات، اور سوشل میڈیا پر موت کے مناظر کی فراوانی نے عوام الناس میں اس خوف کو مزید گہرا کر دیا ہے۔ اس کے نتیجے میں نہ صرف ذہنی و جذباتی پریشانیاں بڑھتی جا رہی ہیں، بلکہ انسان کی

☆ ایم فل اسکالر (اسلامک اسٹڈیز)، دی یونیورسٹی آف فیصل آباد، پاکستان۔

☆ اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اسلامیات، دی یونیورسٹی آف فیصل آباد، پاکستان۔

عملی زندگی بھی اس کے اثرات سے محفوظ نہیں ہے۔ اسلامی تعلیمات میں موت کو نہ صرف ایک حقیقت کے طور پر بیان کیا گیا ہے بلکہ اسے زندگی کی تیاری کا نقطہ آغاز بھی قرار دیا گیا ہے۔ قرآن و سنت میں بارہا موت کی یاد دہانی، اس کی تیاری، اور اس کے خوف کو ایمان اور اعمالِ صالحہ سے کم کرنے کی ترغیب دی گئی ہے۔

مبحث اول: موت کی حقیقت اور خوفِ موت کی تعریف

اس مبحث میں ہم موت کی حقیقت، خوفِ موت کی تعریف، اور اس کی علامات کا جائزہ لیں گے۔

1. موت کی حقیقت

موت کوئی خاتمہ نہیں بلکہ ایک مرحلہ ہے، جو انسان کو ایک دنیا سے نکال کر دوسری دنیا میں داخل کرتا ہے۔ اسلامی عقیدہ کے مطابق موت زندگی کا اختتام نہیں بلکہ اخروی زندگی کا آغاز ہے۔ انسان کی حقیقی زندگی وہ ہے جو موت کے بعد شروع ہوتی ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾¹ ترجمہ: ”ہر جان کو موت کا ذائقہ چکھنا ہے۔“ یہ آیت واضح کرتی ہے کہ موت ہر انسان کے لیے ناگزیر ہے، خواہ وہ کسی بھی مقام، مرتبے یا طاقت پر ہو۔ کوئی بھی شخص اس حقیقت سے بچ نہیں سکتا۔ ایک اور مقام پر ارشاد ہے: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾² ترجمہ: ”وہ (اللہ) جس نے موت اور زندگی کو پیدا کیا تاکہ تمہیں آزمائے کہ تم میں کون اچھے عمل کرتا ہے۔“ یہ آیت واضح کرتی ہے کہ موت بھی اللہ کی تخلیق ہے، اور یہ انسان کی آزمائش کا حصہ ہے۔ موت نہ صرف ناگزیر ہے بلکہ مقصدِ حیات کا ایک لازمی باب بھی ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: «أَكْثَرُ مَا ذِكْرَهَا ذِمَّ اللَّذَّاتِ»³ ترجمہ: ”لذتوں کو ختم کرنے والی (چیز)، یعنی موت کو کثرت سے یاد کرو۔“ اس حدیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے انسان کو تاکید کی ہے کہ وہ موت کو کثرت سے یاد کرے، کیونکہ موت کا تصور دنیا کی فانی لذتوں، بے مقصد مشاغل، اور گناہوں سے انسان کو باز رکھتا ہے اور آخرت کی فکر پیدا کرتا ہے۔ امام غزالی رحمہ اللہ نے احیاء علوم الدین میں اسی حدیث کی روشنی میں فرمایا:

«فَذِكْرُ الْمَوْتِ يُورِثُ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا وَيَكْسِرُ الشَّهَوَاتِ وَيَقْلَعُ مِنَ الْقَلْبِ الْحَسَدَ وَالْجِرْصَ وَحُبَّ

الدُّنْيَا، وَيُلَيِّنُ الْقَلْبَ، وَيُهَيِّئُهُ لِلْآخِرَةِ»⁴

ترجمہ: ”موت کا ذکر دنیا سے بے رغبتی پیدا کرتا ہے، خواہشات کو توڑتا ہے، حسد، حرص، اور دنیا کی محبت کو دل سے نکالتا

ہے، دل کو نرم کرتا ہے، اور اسے آخرت کے لیے تیار کرتا ہے۔“

یعنی موت کا ذکر انسان کو اس فانی دنیا کی حقیقت یاد دلاتا ہے، جس سے دل میں پیدا ہونے والی حرص، حسد، تکبر اور دنیا کی محبت کم ہونے لگتی ہے۔

2. خوفِ موت کی تعریف

تھاناٹوفوبیا (Thanatophobia) یعنی خوفِ موت ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس میں انسان موت یا مرنے کے عمل سے شدید خوف محسوس کرتا ہے۔ یہ کیفیت بعض اوقات شدید اضطراب یا ڈپریشن کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ ڈاکٹر غلام جیلانی نے اس کی تعریف ان الفاظ میں کی

¹ Al 'Imrān, 3:185.

² Al-Mulk, 67:2.

³ Tirmidhī, Muḥammad ibn 'Īsā, Jāmi' al-Tirmidhī (Bayrūt: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1975), Kitāb al-Zuhd, Bāb mā Jā'a fī Dhikr al-Mawt, Ḥadīth No. 2307.

⁴ Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn (Cairo: Lajnat Nashr al-Thaqāfah al-Islāmīyah, 1937), 4:35.

ہے: «خَوْفُ الْمَوْتِ أَيْكَ إِيسَا مُسَلْسَلٌ إِضْطْرَابٌ هِيَ جَوَانِسَانُ كَيْ ذَهْنٌ مِي مَوْتٌ كَيْ تَصَوُّرٌ مِّنْ بَيِّنَا هُوَتَا هِيَ أَوْزِيَهْ ذَهْنِي وَجَدْبَاتِي تَوَازُنٌ كُو بِيكَازُ سَكْتَا هِيَ» ترجمہ: ”خوفِ موت ایک ایسا مسلسل اضطراب ہے جو انسان کے ذہن میں موت کے تصور سے پیدا ہوتا ہے اور یہ ذہنی و جذباتی توازن کو بگاڑ سکتا ہے۔“ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ خوفِ موت ایک فطری احساس ہے، لیکن جب یہ حد سے بڑھ جائے تو انسان کی زندگی کے معمولات، فیصلوں اور رویوں پر گہرے اثرات ڈال سکتا ہے۔ مفتی تقی عثمانی نے خوفِ موت کی تعریف یوں بیان کی ہے:

«خَوْفُ الْمَوْتِ فِي حَقِيقَتِهِ هُوَ ذَلِكَ الشُّعُورُ الَّذِي يَخْلُقُ فِي الْإِنْسَانِ مَا يُضْطَرُّهُ إِلَى إِصْلَاحِ نَفْسِهِ

وَالتَّوْبَةِ وَالِاسْتِعْدَادِ لِلْآخِرَةِ»⁶

ترجمہ: ”خوفِ موت در حقیقت انسان کے اندر وہ احساس پیدا کرتا ہے جو اُسے اپنی اصلاح، توبہ اور آخرت کی تیاری پر مجبور کرتا ہے۔“

مفتی تقی نے اسے مثبت اور تعمیری نظریہ سے بیان کیا ہے کہ موت کا خوف محض ایک نفسیاتی بوجھ نہیں، بلکہ اگر صحیح فہم و شعور کے ساتھ اپنایا جائے تو یہ انسان کو روحانی بیداری اور عملی نیکی کی طرف لے جاتا ہے۔ امریکی ماہر نفسیات ارون ڈی یالوم (Irvin D. Yalom) نے کہا:

“The fear of death is not only the fear of life’s end, but also the fear of not having lived fully”⁷

ترجمہ: ”موت کا خوف صرف زندگی کے اختتام کا خوف نہیں، بلکہ مکمل زندگی نہ گزارنے کا خوف بھی ہے۔“

اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسان صرف مرنے سے نہیں ڈرتا، بلکہ اس بات سے بھی خوفزدہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی زندگی کو با مقصد اور تکمیل کے ساتھ نہ گزار سکا۔

3. خوفِ موت کی علامات

تھانائو فوبیا یعنی موت کا شدید خوف ایک نفسیاتی کیفیت ہے، جو انسان کے روزمرہ معمولات، ذہنی سکون اور جذباتی توازن کو متاثر کرتی ہے۔ امریکی ماہر نفسیات ارنسٹ بیکر (Ernest Becker) نے اس کی علامات ان الفاظ میں بیان کی ہیں:

“Obsessive thoughts about death or dying. Panic or anxiety attacks triggered by thoughts of mortality. Preoccupation with illness, aging, or the afterlife. Fear of loved ones dying, leading to overprotection or emotional dependency. Existential dread, including questioning life’s purpose or the finality of death”⁸

ترجمہ: ”موت یا مرنے کے بارے میں بار بار اور بے قابو خیالات کا آنا۔ موت کے تصور سے گھبراہٹ یا بے چینی کے شدید دورے۔ بیماری، بڑھاپے یا موت کے بعد کی زندگی سے غیر معمولی دلچسپی یا خوف۔ اپنے عزیزوں کی موت کا شدید خوف، جو حد سے زیادہ تحفظ یا جذباتی انحصار کا باعث بن سکتا ہے۔ وجودی پریشانی جیسا کہ زندگی کے مقصد یا موت کی آخری حیثیت پر سوال اٹھانا۔“

⁵Barq, Dr. Ghulām Jīlānī, *Insānī Nafsiyāt* (Lahore: Saqāfat Islāmīyah, 1949), 120.

⁶Usmānī, Muftī Muḥammad Taqī, *Iṣlāḥī Khuṭbāt* (Karācī: Maimon Islamic Publisher, 2015), 180.

⁷Yalom, Irvin D., *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death* (San Francisco: Jossey-Bass, 2008), 27.

⁸Becker, Ernest, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973), 45-46.

بیکر کا موقف یہ ہے کہ انسان کے بہت سے رویوں اور نفسیاتی دفاعی نظاموں کی جڑ میں دراصل موت کا خوف پوشیدہ ہوتا ہے۔

4. خوفِ موت کی فطری حیثیت اور اس کے مثبت پہلو

خوفِ موت ایک فطری جذبہ ہے جو انسان میں پیدا نشی طور پر موجود ہوتا ہے۔ یہ جذبہ انسان کو مختلف خطرات سے بچانے اور اپنی زندگی کے تحفظ کی ترغیب دینے کے لیے ضروری ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: «الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ»⁹ ترجمہ: ”عاقِل وہ ہے جو اپنے نفس کا محاسبہ کرے اور موت کے بعد کے لیے تیاری کرے، اور عاجز وہ ہے جو اپنے نفس کی خواہشات کے پیچھے چلے اور اللہ سے (بغیر عمل کے) آرزوئیں رکھے۔“ یعنی سمجھدار انسان وہ ہے جو دنیا کی زندگی کو عارضی سمجھے اور نیک اعمال کر کے اپنی آخرت سنوارے۔ سیرتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی زندگیوں میں ہمیں خوفِ موت کے بجائے ”شوقِ لقاء اللہ“ کی روشن مثالیں ملتی ہیں، جو ایک مومن کی موت کے ساتھ نسبت کو مثبت انداز میں پیش کرتی ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: «تَحَفُّةُ الْمُؤْمِنِ الْمَوْتُ»¹⁰ ترجمہ: ”مومن کے لیے موت تحفہ ہے۔“ اس حدیث میں اس مومن کے لیے بشارت سنائی گئی ہے جو ایمان، صبر اور عملِ صالح کے ساتھ زندگی گزارتا ہے۔ اس کے لیے موت کا مطلب دنیا کی تھکن، بیماری، مصیبتوں اور فتنوں سے نجات، اللہ تعالیٰ کی ملاقات، جنت کی طرف روانگی اور دائمی راحت و سکون کا آغاز ہے۔ قرآن پاک میں ہے:

﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾¹¹

ترجمہ: ”جس نے ذرہ برابر نیکی کی وہ اسے دیکھے گا اور جس نے ذرہ برابر برائی کی وہ بھی اسے دیکھے گا۔“

قیامت کے دن انسان کے تمام اعمال چاہے وہ بہت چھوٹے ہوں، جیسے ایک ذرہ کے برابر، ان سب کو شمار کیا جائے گا اور اس کا بدلہ دیا جائے گا۔

مبحث دوم: جدید نفسیات میں خوفِ موت کا تصور

اس بحث میں ہم جدید نفسیات میں خوفِ موت کے تصور، سگمنڈ فرائیڈ، ارنسٹ بیکر، اور ٹیرر مینجمنٹ تھیوری کے نظریات کا جائزہ لیں گے۔

1. سگمنڈ فرائیڈ کا نظریہ

سگمنڈ فرائیڈ نے موت کے بارے میں انسانی نفسیات کا گہرائی میں تجزیہ کیا ہے۔ ان کے نزدیک انسان لاشعوری طور پر موت سے خوفزدہ رہتا ہے۔ فرائیڈ نے اپنی مشہور تحریر میں لکھا ہے:

“In reality our fellow-citizens have not sunk so low as we feared, because they had never risen so high as we believed”¹²

ترجمہ: ”حقیقت میں ہمارے ہم وطن اتنے گر نہیں گئے جتنا ہمیں خدشہ تھا، کیونکہ وہ کبھی اتنے بلند ہوئے ہی نہیں تھے جتنا ہم نے سمجھا تھا۔“

⁹ Tirmidhī, Muḥammad ibn ‘Īsā, Jāmi‘ al-Tirmidhī, Kitāb al-Zuhd, Bāb mā Jā’a fī Qaṣr al-Amal, Ḥadīth No. 2459.

¹⁰ Bayhaqī, Aḥmad ibn Ḥusayn, Shu‘ab al-Īmān (Bayrūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah, 1990), Kitāb al-Shahādah, Bāb mā Jā’a fī Faḍl al-Shahādah wa al-Mawt, Ḥadīth No. 10276.

¹¹ Al-Zalzalah, 99:7-8.

¹² Freud, Sigmund, "Thoughts for the Times on War and Death," in *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 14 (London: Hogarth Press, 1957), 273-300.

فرائیڈ نے جنگ اور موت کے حوالے سے انسانی نفسیات کا تجزیہ پیش کیا ہے، خاص طور پر اس بات پر روشنی ڈالی ہے کہ کس طرح جدید انسان موت کے تصور سے لاشعوری طور پر خوفزدہ رہتا ہے۔ فرائیڈ کے مطابق انسان نے روحانیت کی بجائے مادی ترقی کو زندگی کا مقصد بنا لیا ہے۔ انسان کی فطری خواہش ہے کہ وہ موت سے بچ سکے، لیکن جب مادی کامیابیوں میں سکون نہیں ملتا تو اس کا خوف مزید بڑھ جاتا ہے، کیونکہ روحانی سکون کی کمی انسان کو مایوس کرتی ہے اور وہ اپنی فانی حقیقت سے فرار کی کوشش کرتا ہے۔

2. ارنسٹ بیکر کا نظریہ

ارنسٹ بیکر نے اپنی مشہور کتاب ”دی ڈینائل آف ڈیٹھ“ (The Denial of Death) میں موت کے خوف کو انسانی رویوں کی بنیاد قرار دیا ہے۔ بیکر نے اپنی کتاب میں یہ موقف پیش کیا ہے کہ:

“Man has replaced spirituality with material progress as the purpose of life, which has made the idea of death even more terrifying”¹³

ترجمہ: ”انسان نے روحانیت کی بجائے مادی ترقی کو زندگی کا مقصد بنا لیا ہے، جس سے موت کا تصور اور بھی زیادہ خوفناک ہو گیا ہے۔“

یہ جملہ ایک گہری حقیقت کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ موجودہ دور میں انسان نے روحانیت یا معنوی سکون کی بجائے مادی ترقی کو اپنی زندگی کا مقصد قرار دے لیا ہے۔ اس تبدیلی نے نہ صرف فرد کی ذہنی و روحانی حالت پر اثر ڈالا ہے بلکہ اس سے موت کے بارے میں انسان کا خوف اور اضطراب بھی بڑھ گیا ہے۔ بیکر کے مطابق، انسان اس خوف سے بچنے کے لیے مذہب، ثقافت اور ذاتی کامیابی جیسے نظریاتی نظام بناتا ہے تاکہ اپنی فانی حیثیت کو ایک با معنی وجود میں ڈھال سکے۔

3. ٹیرر مینجمنٹ تھیوری (Terror Management Theory)

ٹیرر مینجمنٹ تھیوری کے مطابق، جب انسان کو اپنی موت کا شعور ہوتا ہے، تو وہ شدید ذہنی دباؤ اور دفاعی رویوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی:

“People became more defensive and protective of their worldviews, such as political beliefs or religious ideologies. Mental health issues like anxiety, depression, and obsessive behaviors increased as coping mechanisms. Social behaviors shifted: people sought meaning, security, and control, sometimes through nationalism, conspiracy theories, or consumerism. The pandemic served as a large scale mortality salience event, activating fear and shaping behavior on a global level”¹⁴

ترجمہ: ”لوگ اپنے نظریات جیسے سیاسی عقائد یا مذہبی افکار کے بارے میں زیادہ دفاعی اور محافظ رویہ اختیار کرنے لگے۔ ذہنی صحت کے مسائل جیسے اضطراب، افسردگی، اور وسواسی رویے میں اضافہ ہوا جو بطور دفاعی حکمت عملی سامنے آئے۔ سماجی رویوں میں تبدیلی دیکھی گئی: لوگ معنی، تحفظ اور کنٹرول کی تلاش میں لگ گئے، بعض اوقات قوم پرستی، سازشی

¹³Becker, Ernest, *The Denial of Death*, 284.

¹⁴Pyszczynski, Tom, M. Lockett, J. Greenberg, and S. Solomon, "Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic," *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 31, no. 4 (2020): 476-488.

نظریات، یا صارفیت کے ذریعے۔ وبانے ایک عالمی سطح کا واقعہ بن کر موت کی یاد دہانی کا کردار ادا کیا، جس نے خوف کو متحرک کیا اور انسانی رویے کو متاثر کیا۔“

جدید سماج میں موت کے خوف کا رجحان ایک نفسیاتی، سماجی اور ثقافتی مسئلہ بن چکا ہے۔ خاص طور پر COVID-19 کے بعد، دنیا بھر میں انسانوں کو اجتماعی طور پر موت کے قریب ہونے کا احساس ہوا، جس نے ان کے ذہنوں میں اس خوف کو مزید گہرا کر دیا۔

4. جدید سماج میں خوفِ موت کے بڑھتے ہوئے رجحانات

جدید سماج میں موت کا خوف پہلے سے کہیں زیادہ شدید اور پیچیدہ ہو گیا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہیں: پہلی وجہ: وباؤں اور عالمی بحرانوں کا بڑھتا ہوا خطرہ۔ کووڈ-19 جیسی وباؤں نے انسان کو موت کے قریب لاکھڑا کیا، جس سے خوف اور بے چینی میں اضافہ ہوا۔ دوسری وجہ: میڈیا اور سوشل میڈیا پر موت کے مناظر کی فراوانی۔ مسلسل خبروں، حادثات، اور تشدد کے مناظر نے لوگوں کے ذہنوں میں موت کے تصور کو اجاگر کیا ہے۔ تیسری وجہ: روحانیت سے دوری اور مادیت کا فروغ۔ جب انسان کو اپنی زندگی کا کوئی روحانی مقصد نظر نہیں آتا، تو موت کا خوف مزید شدید ہو جاتا ہے۔ اس صورت حال سے نمٹنے کے لیے روحانی تربیت، ذہنی صحت سے متعلق آگاہی، اور سماجی تعلقات کو فروغ دینا وقت کی اہم ضرورت ہے۔

مبحث سوم: اسلامی تعلیمات میں موت کا فہم

اس بحث میں ہم اسلامی تعلیمات میں موت کے فہم، موت کے بعد کی زندگی، اور مومن کے لیے موت کے مفہوم کا جائزہ لیں گے۔

1. موت کے بعد کی زندگی: اسلامی عقیدہ

اسلام میں موت کو زندگی کا اختتام نہیں بلکہ ایک نئے سفر کا آغاز سمجھا جاتا ہے۔ یہ دنیا ایک عارضی مقام ہے اور موت انسان کو اس کی اصل منزل یعنی آخرت کی طرف لے جانے کا ذریعہ ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے: ﴿وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لُو كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾¹⁵ ترجمہ: ”اور بے شک آخرت کا گھر ہی حقیقی زندگی ہے، کاش وہ جانتے۔“ اس آیت میں واضح کیا گیا ہے کہ دنیا کی زندگی عارضی اور فانی ہے، جبکہ آخرت کی زندگی ہی حقیقی اور دائمی ہے۔ ایک اور مقام پر ارشاد ہے: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾¹⁶ ترجمہ: ”اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو اور ہر شخص کو دیکھنا چاہیے کہ اس نے کل (قیامت) کے لیے کیا آگے بھیجا ہے۔“ یہ آیت انسان کو تلقین کرتی ہے کہ وہ موت کے بعد کی زندگی کے لیے تیاری کرے اور اپنے اعمال کا جائزہ لے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

«الْقَبْرُ رُوضَةٌ مِنْ رِيَاضِ الْجَنَّةِ أَوْ حُفْرَةٌ مِنْ حُفْرِ النَّارِ»¹⁷

ترجمہ: ”قبر یا تو جنت کے باغوں میں سے ایک باغ ہے یا جہنم کے گڑھوں میں سے ایک گڑھا ہے۔“

اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ موت کے بعد قبر کی زندگی (برزخ) کا آغاز ہو جاتا ہے، جو یا تو سکون اور راحت کا ذریعہ بنتی ہے یا عذاب کا۔

2. مومن کے لیے موت کا مفہوم

ایک مومن کے لیے موت کا مطلب اللہ سے ملاقات کا ذریعہ ہے۔ مومن اس دنیا کو عارضی سمجھتا ہے اور آخرت کو حقیقی زندگی۔ اس لیے وہ موت سے ڈرنے کے بجائے اس کی تیاری میں لگا رہتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: «مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ»¹⁸

¹⁵ Al-‘Ankabūt, 29:64.

¹⁶ Al-Ḥashr, 59:18.

¹⁷ Tirmidhī, Muḥammad ibn ‘Īsā, Jāmi‘ al-Tirmidhī, Kitāb al-Zuhd, Bāb mā Jā’a fī al-Qabr, Ḥadīth No. 2460.

ترجمہ: ”جس کو اللہ سے ملاقات پسند ہے، اللہ کو اس سے ملاقات پسند ہے۔“ یہ حدیث مومن کے لیے خوشخبری ہے اور اس کے دل سے موت کا خوف کم کرنے والی ہے۔ یعنی جو شخص موت کو اللہ سے ملاقات کا ذریعہ سمجھتا ہے، وہ اپنے رب کی رحمت، مغفرت اور جنت کی امید رکھتا ہے، اس لیے موت سے ڈرنے کے بجائے اُس کا استقبال کرتا ہے۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی زندگیوں میں ہمیں موت کے حوالے سے بے مثال مثالیں ملتی ہیں۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے فرمایا: «وَاللَّهِ لَا بِنِّ ابْنِ أَبِي طَالِبٍ أَنَسَ بِالْمَوْتِ مِنَ الْوَلَدِ بِئَدْيِ أُمِّهِ»¹⁹ ترجمہ: ”اللہ کی قسم! ابن ابی طالب کو موت سے اُنس ہے جیسے بچے کو اپنی ماں کے دودھ سے اُنس ہوتا ہے۔“ یہ وہ مقام ہے جہاں خوفِ موت ختم ہو کر شوقِ لقاء میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ قرآن پاک میں ہے:

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾²⁰

ترجمہ: ”بے شک جن لوگوں نے کہا کہ ہمارا رب اللہ ہے، پھر وہ اس پر قائم رہے، ان پر فرشتے نازل ہوتے ہیں (اور کہتے ہیں) کہ نہ ڈرو اور نہ غم کرو، اور اس جنت کی خوشخبری سن لو جس کا تم سے وعدہ کیا گیا تھا۔“

3. موت کی یاد کے فوائد

اسلام میں موت کو کثرت سے یاد کرنے کی ترغیب دی گئی ہے، کیونکہ اس کے بے شمار روحانی اور اخلاقی فوائد ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: «أَكْثِرُوا ذِكْرَ هَذِهِ اللَّذَاتِ»²¹ ترجمہ: ”لذاتوں کو ختم کرنے والی (چیز)، یعنی موت کو کثرت سے یاد کرو۔“ اس حدیث کی روشنی میں امام غزالی رحمہ اللہ نے فرمایا: «فَذِكْرُ الْمَوْتِ يُورِثُ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا وَيَكْسِرُ الشَّهَوَاتِ وَيَقْلَعُ مِنَ الْقَلْبِ الْحَسَدَ وَالْحِرْصَ وَحُبَّ الدُّنْيَا»²² ترجمہ: ”موت کا ذکر دنیا سے بے رغبتی پیدا کرتا ہے، خواہشات کو توڑتا ہے، حسد، حرص، اور دنیا کی محبت کو دل سے نکالتا ہے۔“

موت کی یاد کے چند اہم فوائد یہ ہیں:

- پہلا فائدہ: دنیا کی فانی لذتوں سے بے رغبتی پیدا ہوتی ہے۔
- دوسرا فائدہ: گناہوں سے بچنے کی ترغیب ملتی ہے۔
- تیسرا فائدہ: دل نرم ہوتا ہے اور رقت طاری ہوتی ہے۔
- چوتھا فائدہ: آخرت کی تیاری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔
- پانچواں فائدہ: انسان اپنے اعمال کا محاسبہ کرنے لگتا ہے۔

4. موت کے خوف کا اعتدال اور توازن

اسلام میں موت کے خوف کو مکمل طور پر ختم کرنے کی بجائے اسے اعتدال میں رکھنے کی تعلیم دی گئی ہے۔ ایک طرف مومن کو موت کی یاد دلاتے ہوئے گناہوں سے بچنے کی ترغیب دی جاتی ہے، تو دوسری طرف اللہ کی رحمت اور مغفرت سے مایوس ہونے سے منع کیا جاتا ہے۔ قرآن

¹⁸ Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Bayrūt: Dār Ibn Kathīr, 1993), Kitāb al-Riqāq, Bāb man Aḥabba Liqā’ Allāh Aḥabba Allāh Liqā’ ah, Ḥadīth No. 6507.

¹⁹ *Nahj al-Balāghah* (Qom: Mu’assasat Dār al-Kitāb, 2000), Khuṭbah No. 5.

²⁰ Fuṣṣilat, 41:30.

²¹ Tirmidhī, Muḥammad ibn ‘Īsā, *Jāmi‘ al-Tirmidhī*, Kitāb al-Zuhd, Ḥadīth No. 2307.

²² Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad, *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, 4:35.

مجید میں ارشاد ہے: ﴿إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾²³ ترجمہ: ”بے شک اللہ کی رحمت سے وہی لوگ مایوس ہوتے ہیں جو کافر ہیں۔“ اس آیت میں مایوسی کو کفر کی علامت قرار دیا گیا ہے۔ لہذا مومن کو چاہیے کہ وہ موت سے خوفزدہ تو ہو، لیکن اس حد تک کہ یہ خوف اسے نیک اعمال کی طرف لے جائے، نہ کہ مایوسی اور اضطراب کا سبب بنے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

«لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ»²⁴

ترجمہ: ”تم میں سے کوئی بھی اس حال میں نہ مرے کہ وہ اللہ کے ساتھ اچھا گمان نہ رکھتا ہو۔“

یہ حدیث بتاتی ہے کہ مومن کو موت کے وقت بھی اللہ کی رحمت پر بھروسہ رکھنا چاہیے۔ اسلامی تعلیمات میں توازن یہ ہے کہ موت کا خوف انسان کو گناہوں سے روکے اور نیکیوں کی طرف لے جائے، لیکن یہ خوف اسے مایوس اور بے چین نہ کر دے۔ اسی توازن کو قائم رکھنے کا نام ”توسط“ ہے، جو اسلامی تعلیمات کی سب سے بڑی خوبی ہے۔

مبحث چہارم: خوفِ موت کا روحانی و اخلاقی علاج

اس بحث میں ہم خوفِ موت کے روحانی و اخلاقی علاج کا جائزہ لیں گے، جس میں اللہ پر ایمان و توکل، توبہ و استغفار، حسن ظن باللہ، اور تصوف و روحانی تربیت شامل ہیں۔

1. اللہ پر کامل ایمان اور توکل

خوفِ موت کے علاج کا سب سے مؤثر ذریعہ اللہ تعالیٰ پر کامل ایمان اور توکل ہے۔ جب انسان یقین رکھتا ہے کہ اس کی زندگی اور موت سب کچھ اللہ کے ہاتھ میں ہے، تو اسے بے یقینی کا خوف نہیں رہتا۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے: ﴿فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾²⁵ ترجمہ: ”پھر جب ان کا مقررہ وقت آجاتا ہے تو وہ نہ ایک گھڑی پیچھے ہٹ سکتے ہیں اور نہ آگے بڑھ سکتے ہیں۔“ یہ آیت ہمیں یاد دلاتی ہے کہ انسان کی زندگی اور موت اللہ تعالیٰ کی مشیت کے مطابق ہے۔ کوئی بھی شخص اپنی تقدیر کو نہ روک سکتا ہے اور نہ اس میں کوئی تبدیلی لاسکتا ہے۔ ایک اور مقام پر ارشاد ہے:

﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾²⁶

”کہہ دو کہ ہمیں اللہ کے لکھے ہوئے کے سوا کچھ نہیں پہنچے گا، وہ ہمارا مولیٰ ہے، اور مومنوں کو اللہ ہی پر بھروسہ رکھنا چاہیے۔“

توکل کا مطلب صرف ظاہری اسباب پر انحصار نہیں بلکہ دل کو اللہ کے فیصلوں پر راضی رکھنا ہے۔ ایک مومن جب یہ سمجھتا ہے کہ زندگی اور موت سب کچھ اللہ کے قبضہ قدرت میں ہے، تو وہ دنیاوی پریشانیوں اور موت کے ڈر سے نکل آتا ہے۔

²³ Yūsuf, 12:87.

²⁴ Muslim ibn Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim* (Bayrūt: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1975), Kitāb al-Jannah, Bāb An lā Yamūtanna Aḥadukum illā wa Huwa Yuḥsin al-Zann bi Allāh, Ḥadīth No. 2877.

²⁵ Al-A'rāf, 7:34.

²⁶ Al-Tawbah, 9:51.

2. توبہ و استغفار کا اہتمام

توبہ و استغفار کا باقاعدہ اہتمام، خوفِ موت کے روحانی اور اخلاقی علاج کا نہایت مؤثر ذریعہ ہے۔ جب انسان اپنے گناہوں پر نادم ہوتا ہے اور سچے دل سے اللہ تعالیٰ سے معافی مانگتا ہے، تو اُس کا ضمیر بیدار ہوتا ہے اور دل پر چھائی ہوئی گھبراہٹ ختم ہونے لگتی ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ وَاسْتَغْفِرُوهُ فَإِنِّي أَتُوبُ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ»²⁷ ترجمہ: ”اے لوگو! اللہ کی طرف توبہ کرو اور اس سے استغفار کرو، میں دن میں سو مرتبہ توبہ کرتا ہوں۔“ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ فرمان نہ صرف ہمیں توبہ کی اہمیت سکھاتا ہے بلکہ اس کی پابندی کا عملی نمونہ بھی عطا کرتا ہے۔ توبہ کرنے والا اللہ کی مغفرت اور رحم پر بھروسا کرتا ہے۔ جب یہ یقین پختہ ہو جائے کہ ”اللہ غفور الرحیم ہے“، تو انسان کا دل موت کے انجام سے خوفزدہ نہیں رہتا بلکہ اللہ کی ملاقات کی امید سے لبریز ہو جاتا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے:

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾²⁸

ترجمہ: ”کہہ دو: اے میرے بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے، اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو، بے شک اللہ سارے گناہ معاف کر دیتا ہے۔“

یہ آیت گناہ گاروں کے لیے رحمت کا دروازہ کھولتی ہے اور توبہ کی ترغیب دیتی ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: «مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ»²⁹ ترجمہ: ”جس کو اللہ سے ملاقات پسند ہے، اللہ کو اس سے ملاقات پسند ہے۔“ توبہ کرنے والا اللہ کا محبوب بننے کی کوشش کرتا ہے، اور جب دل میں اللہ کی محبت غالب ہو تو موت، وصال کی ایک راہ بن جاتی ہے۔

3. حسن ظن باللہ

حسن ظن باللہ (اللہ کے ساتھ اچھا گمان رکھنا) خوفِ موت کے علاج کا ایک اہم روحانی ذریعہ ہے۔ جب انسان یہ سوچتا ہے کہ میرا رب غفور و رحیم ہے، وہ میرے گناہوں کو معاف کرے گا، وہ میری توبہ قبول کرے گا، تو یہ حسن ظن اُسے خوف و مایوسی سے نکال کر امید اور سکون کی طرف لے جاتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: «يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، فَلْيُظَنَّ بِي مَا مَشَاءَ»³⁰ ترجمہ: ”اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: میں اپنے بندے کے گمان کے مطابق ہوں، پس وہ جیسا گمان مجھ سے رکھے، میں ویسا ہی ہوں۔“ چنانچہ بندہ اگر اللہ سے مغفرت، رحمت اور قبولیت کی امید رکھے تو اللہ تعالیٰ اُس کے ساتھ ویسا ہی معاملہ فرماتے ہیں۔

²⁷ Muslim ibn Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb al-Dhikr wa al-Du‘ā’, Bāb al-Tawbah wa al-Istighfār, Ḥadīth No. 2702.

²⁸ Al-Zumar, 39:53.

²⁹ Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Riqāq, Ḥadīth No. 6507.

³⁰ Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Tawḥīd, Bāb Qawl Allāh Ta‘ālā: "Anā ‘Inda Zann ‘Abdī Bī", Ḥadīth No. 7405.

قرآن مجید میں ارشاد ہے:

﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ﴾³¹ ترجمہ: ”اور میری رحمت ہر چیز کو محیط ہے۔“

اس لیے مومن کو چاہیے کہ وہ کبھی بھی اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو، بلکہ ہمیشہ حسن ظن رکھے، کیونکہ اللہ ویسا ہی ہے جیسا بندہ سمجھتا ہے۔ اگر موت کے وقت بندے کے دل میں اللہ کی رحمت پر کامل یقین ہو تو وہ اسے محض ایک انجام نہیں بلکہ اللہ سے ملاقات کا ذریعہ سمجھتا ہے۔

4. تصوف و روحانی تربیت

تصوف اور روحانی تربیت خوفِ موت کا نہ صرف موثر علاج پیش کرتے ہیں بلکہ اسے ایک مثبت محرک میں بدل دیتے ہیں جو انسان کو اللہ کی طرف متوجہ کرتا ہے، اعمال کی اصلاح پر آمادہ کرتا ہے، اور دل کو دنیا کی فانی محبت سے نکال کر اخروی تیاری میں لگا دیتا ہے۔ ایک صوفی کے نزدیک موت محبوبِ حقیقی سے ملنے کا ذریعہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صوفیاء موت سے خوفزدہ ہونے کے بجائے اس کے لیے تیاری کرتے ہیں۔ امام غزالی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«الْمَوْتُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ اللَّقَاءِ بِاللَّهِ، فَإِذَا كَانَتْ مَعْرِفَتُهُ لِلَّهِ كَانَتْ مَوْتَهُ بَابًا إِلَى مَحْبُوبِهِ»³²

ترجمہ: ”موت اللہ کی ملاقات کا ایک دروازہ ہے، اور جب کسی نے اللہ کی معرفت حاصل کی، تو اس کے لیے موت

محبوب سے ملاقات کا دروازہ بن جاتی ہے۔“

اگر انسان اللہ کی معرفت حاصل کر لے، یعنی اس کا تعلق اپنے خالق سے مضبوط ہو، تو موت کا خوف بالکل کم ہو جاتا ہے۔ ایسے انسان کے لیے موت کوئی پریشانی نہیں، بلکہ یہ ایک خوشی کا موقع بن جاتی ہے۔ صوفیاء کرام موت کو کثرت سے یاد کرنے کی تلقین کرتے ہیں تاکہ انسان کا دل دنیا سے ہٹ کر آخرت کی طرف متوجہ ہو جائے۔ قرآن پاک میں ہے: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾³³ ترجمہ: ”بے شک دلوں کو سکون صرف اللہ کے ذکر سے ملتا ہے۔“ یہ آیت ایک گہری حقیقت کو بیان کرتی ہے کہ اللہ کا ذکر انسان کو اپنی حقیقت اور مقصد کی یاد دلاتا ہے، اور اس کے دل میں اطمینان اور سکون پیدا کرتا ہے۔ لہذا موت کے خوف، اضطراب اور زندگی کے دیگر چیلنجز کا بہترین علاج اللہ کی یاد ہے۔ اللہ کا ذکر انسان کو دل کی سکونت، ذہنی سکون اور روحانی اطمینان فراہم کرتا ہے۔ جب انسان اللہ کے قریب ہوتا ہے تو وہ زندگی کی فانی حقیقتوں کو ایک مختلف زاویہ نظر سے دیکھتا ہے اور اپنے دل میں سکون محسوس کرتا ہے۔

خلاصہ بحث

اس تحقیقی مقالے میں ہم نے تھانائو فوبیا (خوفِ موت) اور انسانی اضطراب کا عصری تناظر میں نفسیاتی و روحانی تجزیہ پیش کیا۔ بحث اول میں ہم نے موت کی حقیقت، خوفِ موت کی تعریف، اس کی علامات، اور اس کے مثبت پہلوؤں کا جائزہ لیا۔ یہ واضح ہوا کہ موت کوئی خاتمہ نہیں بلکہ ایک مرحلہ ہے، اور خوفِ موت ایک فطری جذبہ ہے جو اعتدال میں رہے تو انسان کو نیک اعمال کی طرف لے جاتا

³¹ Al-A'raf, 7:156.

³² Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, 4:38.

³³ Al-Ra'd, 13:28.

ہے۔ بحث دوم میں ہم نے جدید نفسیات میں خوفِ موت کے تصور کا تجزیہ کیا۔ سگمنڈ فرائیڈ، ارنسٹ بیکر، اور ٹیرر مینجمنٹ تھیوری کے نظریات سے یہ ثابت ہوا کہ جدید سماج میں مادیت کا فروغ اور روحانیت سے دوری نے خوفِ موت کو مزید شدید بنا دیا ہے۔ بحث سوم میں ہم نے اسلامی تعلیمات میں موت کے فہم کا جائزہ لیا۔ اسلام میں موت کو زندگی کا اختتام نہیں بلکہ ابدی زندگی کا آغاز سمجھا جاتا ہے۔ مومن کے لیے موت اللہ سے ملاقات کا ذریعہ ہے، اور موت کی یاد کے بے شمار روحانی و اخلاقی فوائد ہیں۔ بحث چہارم میں ہم نے خوفِ موت کے روحانی و اخلاقی علاج کا تجزیہ پیش کیا۔ اللہ پر کامل ایمان و توکل، توبہ و استغفار، حسن ظن باللہ، اور تصوف و روحانی تربیت اس خوف کے مؤثر علاج ہیں۔ اس مقالے کے حتمی نتائج یہ ہیں کہ خوفِ موت ایک فطری جذبہ ہے، لیکن جب یہ حد سے بڑھ جائے تو نفسیاتی مرض بن سکتا ہے۔ اسلامی تعلیمات اس خوف کا نہ صرف روحانی علاج پیش کرتی ہیں بلکہ اسے مثبت توانائی میں بدل کر انسان کو نیک اعمال اور آخرت کی تیاری کی طرف لے جاتی ہیں۔ جدید سماج میں اس خوف کے بڑھتے ہوئے رجحانات کے پیش نظر، روحانی تربیت اور ذہنی صحت سے متعلق آگاہی وقت کی اہم ضرورت ہے۔

تجاویز و سفارشات

- * افراد کو چاہیے کہ وہ موت کو کثرت سے یاد کریں، لیکن اس حد تک کہ یہ یاد انہیں نیک اعمال کی طرف لے جائے نہ کہ مایوسی اور اضطراب کا سبب بنے۔
 - * ذہنی صحت کے ماہرین کو چاہیے کہ وہ خوفِ موت کے علاج میں روحانی اور مذہبی عناصر کو بھی شامل کریں، کیونکہ یہ عناصر مریض کو سکون فراہم کرتے ہیں۔
 - * مدارس اور یونیورسٹیوں میں خوفِ موت کے حوالے سے آگاہی سیشن منعقد کیے جائیں، جس میں اسلامی تعلیمات اور جدید نفسیاتی تحقیق کو یکجا کیا جائے۔
 - * والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو بچپن ہی سے موت کی حقیقت اور اس کے بعد کی زندگی کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کریں تاکہ بچوں میں اس حوالے سے غیر ضروری خوف پیدا نہ ہو۔
 - * میڈیا کو چاہیے کہ وہ موت کے مناظر کو پیش کرتے وقت احتیاط برتے تاکہ عوام میں خوف و ہراس پھیلانے سے بچا جاسکے۔
- مستقبل کی تحقیق کے لیے رہنمائی:**

- * خوفِ موت کے علاج میں اسلامی روحانی طریقوں (جیسے ذکر، تلاوت، دعا) کی تاثیر پر تجرباتی تحقیق کی جائے۔
- * مختلف معاشروں میں خوفِ موت کے رجحانات کا تقابلی مطالعہ کیا جائے۔
- * خوفِ موت اور دیگر نفسیاتی امراض (جیسے ڈپریشن، ایٹکنز اٹی) کے باہمی تعلق پر مزید تحقیق کی جائے۔
- * جدید ٹیکنالوجی (جیسے ورچوئل رئیلٹی، موبائل ایپس) کے ذریعے خوفِ موت کے علاج کے مؤثر طریقے دریافت کیے جائیں۔
- * مختلف مذاہب میں خوفِ موت کے تصور اور اس کے علاج کا تقابلی مطالعہ کیا جائے۔



Bibliography / کتابیات

- * Al-Bayhaqī, Aḥmad ibn Ḥusayn. *Shu'ab al-Īmān*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah, 1990.
- * Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār Ibn Kathīr, 1993.
- * Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*. Vol. 4. Cairo: Lajnat Nashr al-Thaqāfah al-Islāmīyah, 1937.
- * Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn ‘Īsā. *Jāmi’ al-Tirmidhī*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 1975.
- * Barq, Ghulām Jīlānī. *Insānī Nafsiyāt*. Lahore: Saqāfat Islāmīyah, 1949.
- * Becker, Ernest. *The Denial of Death*. New York: Free Press, 1973.
- * Freud, Sigmund. "Thoughts for the Times on War and Death." In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Vol. 14, 273-300. London: Hogarth Press, 1957.
- * Muslim ibn Ḥajjāj. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 1975.
- * *Nahj al-Balāghah*. Qom: Mu’assasat Dār al-Kitāb, 2000.
- * Pyszczynski, Tom, M. Lockett, J. Greenberg, and S. Solomon. "Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic." *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 31, no. 4 (2020): 476-488.
- * ‘Usmānī, Muftī Muḥammad Taqī. *Iṣlāḥī Khuṭbāt*. Karachi: Maimon Islamic Publisher, 2015.
- * Yalom, Irvin D. *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. San Francisco: Jossey-Bass, 2008.