QUARTERLY, PEER REVIEWED
al-amir
ISSN(P): 2790-931X ISSN(E): 2790-9328
E-Mail: editor.alamir@gmail.com

جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے اسلامی اخلاقی بنیادیں

Islamic Ethical Foundations for Physical and Mental Well-being

Dr. H. Saman Sarwar
Assistant Professor, Department of Islamic Studies, The University of Lahore.
Email: drsaman959@gmail.com

Humankind is facing all sorts of conflicts. But instead of dealing peaceful means we are faced with is Darwinian resolution. "The Might is Right" (**"Might Is Right"** written by **Ragnar Redbeard** published in **1896**) concept, which is the powerful resort to force and impose their will on the weak; while, this mechanism may apply to others of God's creation, it does not work for homo-Sapiens: Because we are endowed with a moral sense, which overshadows all behavior. This moral attitude requires tackling the underlying problem adequately. Unless it is tackled properly, the conflict persists: it does not go away and comes back in swear forms becoming ever more pernicious.

The moral sense is strong in Islam. Islam means peace in all its form and asks for justice in resolving all conflicts. So it's satisfied with the result and being at peace works for peace with all concerned. Islamic principles are very beneficial for our physical and mental health.

Key Words: Conflict, Islamic principles, peace work, moral sense

DOAJ OPEN GLOBAL TRUSTED
Academic Resource Index ResearchBib
Journament
CiteFactor Academic Scientific Journals
اشاریہ اردو جرائد
Eoi Electronic Object Identifier
I2OR
Cosmos

تعارف:

جسمانی اور ذہنی صحت انسان کی زندگی کا ایک اہم پہلو ہے۔ ایک صحت مند جسم انسان کو روزمرہ کے کاموں کو بہتر انداز میں انجام دینے کے قابل بناتا ہے، جبکہ ذہنی سکون اور توازن زندگی کے فیصلے درست انداز میں کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر جسمانی صحت خراب ہو تو انسان کمزور اور سست محسوس کرتا ہے، اور اگر ذہنی دباؤ یا پریشانی ہو تو زندگی کی خوشیاں بھی ماند پڑ جاتی ہیں۔ اچھی غذا، ورزش، نیند، مثبت سوچ اور دعا انسان کی جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی صحت کا خیال رکھیں کیونکہ صحت ہی سب سے بڑی دولت ہے۔ جسمانی صحت کا مطلب ہے کہ ہمارا جسم بیماریوں سے پاک ہو، مضبوط ہو اور صحیح طریقے سے کام کر رہا ہو۔ جسمانی

صحت کے لیے متوازن غذا کھانا، باقاعدگی سے ورزش کرنا، صاف پانی پینا اور نیند پوری کرنا بہت ضروری ہے۔ ورزش نہ صرف جسم کو فٹ رکھتی ہے بلکہ دل کی صحت بھی بہتر بناتی ہے اور جسمانی توانائی بڑھاتی ہے۔ اس کے علاوہ، جسمانی صحت کا براہِ راست تعلق ہماری ذہنی صحت سے بھی ہوتا ہے۔

ذہنی صحت کا مطلب ہے کہ ہمارا ذہن پر سکون، متوازن اور خوشگوار حالت میں ہو۔ ذہنی صحت خراب ہونے کی صورت میں انسان کو پریشانی، گھبراہٹ، ڈپریشن اور دیگر نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ہمیں مثبت سوچ اپنانی چاہیے، اپنی جذباتی مشکلات کو دوسروں سے شیئر کرنا چاہیے، اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں آرام و تفریح کے لیے وقت نکالنا چاہیے۔ دوستوں اور خاندان کے ساتھ اچھے تعلقات بھی ذہنی سکون کے لیے ضروری ہیں۔

آج کے دور میں جہاں زندگی کی رفتار تیز ہے، جسمانی اور ذہنی صحت کا خیال رکھنا اور بھی زیادہ اہم ہو گیا ہے۔ اگر ہم اپنی صحت کا خیال رکھیں گے تو ہم زندگی کے ہر لمحے کو خوشگوار اور کامیاب بنا سکتے ہیں۔ اس لیے صحت مند زندگی گزارنا ہر انسان کا بنیادی حق اور ذمہ داری ہے۔ جسمانی صحت اور ذہنی صحت ایک دوسرے سے گہرے طور پر جُڑی ہوئی ہیں۔ جب ہمارا جسم صحت مند ہوتا ہے تو ذہن بھی خوش اور متحرک رہتا ہے، اور جب ذہنی صحت مضبوط ہوتی ہے تو جسمانی بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ جسمانی بیماریوں جیسے ذیابیطس، دل کی بیماری، یا موٹاپا ذہنی دباؤ اور اداسی کا سبب بن سکتے ہیں، اسی طرح ذہنی دباؤ اور فکر جسم پر منفی اثرات ڈال سکتی ہے۔

صحت مند طرزِ زندگی اختیار کرنے کے لیے روزانہ معمولات میں توازن بہت ضروری ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم کھانے میں تازہ سبزیاں، پھل، پروٹین اور مناسب مقدار میں پانی شامل کریں۔ جنک فوڈ اور زیادہ چکنائی سے پرہیز کریں۔ ورزش کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائیں چاہے وہ چہل قدمی ہو، یوگا ہو یا کوئی کھیل۔ اس کے علاوہ، نیند پوری کرنا جسم اور دماغ دونوں کے لیے بے حد ضروری ہے کیونکہ نیند کی کمی سے نہ صرف جسم کمزور ہوتا ہے بلکہ ذہنی مسائل بھی بڑھ جاتے ہیں۔

ذہنی صحت کے لیے ذہنی دباؤ سے بچنا اور ذہنی سکون کو ترجیح دینا بہت اہم ہے۔ اس کے لیے مراقبہ، گہری سانس لینے کی مشقیں، اور وقت پر آرام کرنا فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اپنے شوق پورے کریں، مثبت سوچ اپنائیں، اور اپنی زندگی میں مسکراہٹ کو جگہ دیں۔ اگر کبھی ذہنی مسائل کا سامنا ہو تو کسی ماہر نفسیات سے رجوع کرنا بھی بہتر ہے۔

یاد رکھیں کہ جسمانی اور ذہنی صحت کا خیال رکھنا صرف بیماریوں سے بچاؤ کے لیے نہیں بلکہ ایک خوشگوار اور کامیاب زندگی کے لیے بھی ضروری ہے۔ صحت مند انسان ہی اپنے خاندان اور معاشرے کی ترقی میں بھرپور حصہ لے سکتا ہے۔ اس لیے صحت کو اپنی زندگی کی اولین ترجیح بنائیں اور ہمیشہ خوش اور تندرست رہیں۔ اسلام میں جسمانی اور ذہنی صحت کو انتہائی اہمیت دی گئی ہے کیونکہ صحت کو اللہ کی ایک عظیم نعمت قرار دیا گیا ہے۔ اسلامی تعلیمات میں صحت کی حفاظت اور تندرستی کو عبادت اور ایمان کا حصہ سمجھا گیا ہے۔

جسمانی اور ذہنی صحت :خوشحال زندگی کی بنیاد:

صحت اللہ تعالیٰ کی سب سے بڑی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ یہ دو اہم پہلوؤں پر مشتمل ہے :جسمانی صحت اور ذہنی صحت۔ دونوں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اور خوشحال زندگی کے لیے یکساں اہمیت رکھتے ہیں۔

جسمانی صحت کا مطلب ہے جسم کے تمام اعضا کا صحیح طریقے سے کام کرنا۔ صحت مند جسم کے لیے متوازن غذا، روزمرہ ورزش، مناسب نیند، اور صاف ستھرا ماحول ضروری ہیں۔ جسمانی صحت کی اہمیت کو نظرانداز کرنے سے کئی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جیسے دل کی بیماریاں، ذیابیطس، اور موٹاپا۔

ذہنی صحت انسان کی جذباتی، نفسیاتی، اور سماجی فلاح و بہبود سے تعلق رکھتی ہے۔ یہ ہماری سوچنے، محسوس کرنے اور فیصلے کرنے کی صلاحیت پر اثرانداز ہوتی ہے۔ ذہنی سکون کے لیے مثبت سوچ، تعلقات میں محبت اور احترام، اور ذہنی دباؤ سے بچاؤ بہت ضروری ہیں۔ ذہنی صحت کی خرابی کے باعث ڈپریشن، اینزائٹی، اور دیگر مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

جسمانی اور ذہنی صحت ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھتی ہیں۔ جسمانی صحت کی خرابی ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتی ہے، اور ذہنی سکون کی کمی جسمانی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔ مثلاً، ورزش نہ صرف جسمانی صحت کے لیے مفید ہے بلکہ یہ ذہنی سکون کے لیے بھی اہم ہے کیونکہ یہ دماغ میں خوشی کے ہارمونس پیدا کرتی ہے۔

اصول جسمانی صحت کے

1. **صفائی اور طہارت**

اسلام صفائی کو ایمان کا حصہ قرار دیتا ہے۔ جسم، لباس اور ماحول کی صفائی جسمانی صحت کے لیے بنیادی شرط ہے۔

الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ [1]

صفائی نصف ایمان ہے۔

2. **حلال اور متوازن غذا:**

حلال اور پاک غذا کھانے کی تاکید کی گئی ہے اور اعتدال میں رہنے کا حکم دیا گیا ہے۔

"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا" [2]

کھاؤ، پیو اور اسراف نہ کرو۔

3. **ورزش اور جسمانی سرگرمی:**

جسم کو چست رکھنے کے لیے ورزش اور محنت کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔ پیغمبر اسلام ﷺ نے گھڑسواری، تیراکی، اور تیراندازی کی تربیت کو اہمیت دی۔

4. **مرض سے بچاؤ اور علاج:**

بیماری سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر اپنانا اور بیماری کی صورت میں علاج کروانا سنت ہے۔

" لكل داء دواء فإذا اصيب دواء الداء برا بإذن الله عز وجل "[3]

”ہر بیماری کی دوا ہے، جب کوئی دوا بیماری پر ٹھیک بٹھادی جاتی ہے تو مریض اللہ تعالیٰ کے حکم سے تندرست ہو جاتا ہے۔“

اسلامی تعلیمات کے مطابق اللہ تعالیٰ نے کوئی بھی بیماری ایسی نہیں اتاری جس کی دوا نہ بنائی ہو۔ انسانوں کا کام ہے کہ وہ علم، تحقیق، اور تجربے سے اس دوا کو تلاش کریں۔ حدیث میں فرمایا گیا "فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ" یعنی جب دوا بیماری پر " صحیح طریقے سے اثر کرے "اس کا مطلب ہے کہ: مرض کی صحیح تشخیص ہو۔ مناسب دوا تجویز کی جائے۔ دوا مقدار اور وقت کے لحاظ سے درست ہو۔ تبھی وہ

فائدہ مند ہو گی۔ حدیث کا آخری حصہ بہت اہم ہے: "بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ" یعنی مریض دوا سے نہیں بلکہ اللہ کے حکم سے شفا پاتا ہے۔ دوا صرف ایک سبب (means) ہے، اصل شفا دینے والا صرف اللہ ہے۔ یہ عقیدہ ایمان کا حصہ ہے کہ دوا لینا سنت ہے، مگر بھروسہ اور توکل اللہ پر ہونا چاہیے۔ یہ حدیث ہمیں بیماری سے گھبرا کر بیٹھ رہنے یا صرف معجزے کا انتظار کرنے کی تعلیم نہیں دیتی، بلکہ کوشش، تحقیق، اور علاج کا درس دیتی ہے۔

.4 بیماری سے بچاؤ

اسلام نے بیماریوں سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اپنانے کا حکم دیا ہے، مثلاً:

- بیمار لوگوں سے فاصلہ رکھنا۔
- صاف ستھرا کھانا کھانا۔
- گندگی سے بچنا۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً". [4]

ترجمہ: اللہ نے کوئی بیماری نازل نہیں فرمائی مگر اس کے ساتھ ہی اس کا علاج بھی نازل فرمایا۔

.5 اعتدال پسندی

اسلام نے ہر معاملے میں اعتدال کی تلقین کی ہے۔ زیادہ کھانے، سونے یا محنت سے گریز کی ہدایت دی ہے تاکہ جسمانی صحت برقرار رہے۔

.6 دماغی سکون اور روحانی صحت

روحانی سکون بھی جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ نماز، ذکر، اور دعا کے ذریعے ذہنی سکون حاصل کیا جا سکتا ہے جو جسمانی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔

.7 علاج کروانا

نبی کریم ﷺ نے علاج کروانے کی ترغیب دی اور فرمایا

"تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً" [5]

علاج کرو کیونکہ اللہ نے ہر بیماری کے لیے شفا پیدا کی ہے۔

Take care of your body. It's the only place you have to live." — Jim Rohn
"Those who think they have no time for healthy eating will sooner or later have to find time for illness." — Edward Stanley
"Health is a state of complete harmony of the body, mind, and spirit." — B.K.S. Iyengar
"A fit body, a calm mind, a house full of love. These things cannot be bought — they must be earned." — Naval Ravikant

یہ اصول جسمانی صحت کو برقرار رکھنے اور ایک صحت مند زندگی گزارنے کے لیے رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

ذہنی صحت کے اصول

اسلامی اصولوں کے تحت ذہنی صحت کو بہت اہمیت دی گئی ہے، کیونکہ اسلام انسان کی مکمل شخصیت کی دیکھ بھال کی تاکید کرتا ہے، جس میں جسمانی، روحانی اور ذہنی صحت شامل ہیں۔ قرآن وحدیث میں ذہنی سکون اور دل کی خوشی کے لیے کئی رہنمائی اصول فراہم کیے گئے ہیں۔ چند اہم اصول درج ذیل ہیں:

.1 توحید اور اللہ پر ایمان

ایمان اور توکل انسان کو ذہنی سکون اور اندرونی سکون عطا کرتے ہیں۔ قرآن کہتا ہے :

"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ "[6]

ترجمہ" : خبردار !اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے۔ "

یہ آیت ان لوگوں کی صفات بیان کرتی ہے جو سچے دل سے ایمان لائے ہیں۔ ان کے دل ہر حال میں اللہ کے ذکر سے سکون اور قرار پاتے ہیں۔ ایمان، اللہ پر بھروسہ، اور ذکر ,یہ تینوں قلبی سکون کے بنیادی ذرائع ہیں۔ انسان فطری طور پر بے چین، غم زدہ، اور خواہشات میں الجھا ہوا رہتا ہے۔ مال، شہرت، تعلقات، یا دنیاوی کامیابیاں وقتی خوشی دے سکتی ہیں، مگر پائیدار اور حقیقی سکون صرف اُس وقت ملتا ہے جب:

دل اللہ کی طرف رجوع کرے

انسان اللہ سے اپنا تعلق جوڑ لے

بندہ ہر حال میں اللہ کو یاد رکھے

یہ آیت ہمیں یاد دلاتی ہے کہ انسان کا دل، جو سب سے زیادہ متزلزل ہوتا ہے، اس کو اصل قرار صرف اللہ کی یاد سے ملتا ہے۔ دنیا کی ہر چیز فانی ہے، لیکن ذکرِ الٰہی دائمی سکون عطا کرتا ہے۔

.2 نماز اور ذکر الٰہی

نماز اور دعا ذہنی سکون حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہیں۔ یہ انسان کو اللہ کے قریب لے جاتی ہیں اور دل کی بے چینی کو دور کرتی ہیں۔

.3 صبر اور شکر

زندگی کی مشکلات پر صبر اور نعمتوں پر شکر انسان کو منفی خیالات اور دباؤ سے بچاتا ہے۔ قرآن میں صبر کرنے والوں کے لیے خوشخبری دی گئی ہے :

" إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا "[7]

ترجمہ" : بیشک ہر مشکل کے ساتھ آسانی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ایک ہی مفہوم کی بات دو مرتبہ دہرائی — یہ اس بات پر زور دینے کے لیے ہے کہ: ہر مشکل کے ساتھ آسانی ضرور آتی ہے، تمہارا رب تمہیں تنہا نہیں چھوڑے گا۔ ان آیات میں اللہ تعالیٰ نے یہ نہیں فرمایا کہ "مشکل کے بعد آسانی ہے" بلکہ فرمایا "مشکل کے ساتھ "یعنی جب انسان کسی آزمائش یا تکلیف سے گزر رہا ہوتا ہے، تو اسی وقت کوئی نہ کوئی آسانی، سہارا، مدد، یا خیر کا پہلو بھی ساتھ ہوتا ہے۔ یہ آیت دراصل نبی کریم ﷺ کو تسلی دینے کے لیے نازل ہوئی تھی، جب آپ پر دعوتِ اسلام کے آغاز میں سختیاں آ رہی

تھیں۔ لیکن اس میں ہر مومن کے لیے ایک دائمی پیغام ہے: زندگی میں جب بھی مشکل وقت آئے، مایوس نہ ہو — اللہ کی مدد اور آسانی بھی ساتھ چل رہی ہوتی ہے۔ اس مین عملی پیغام یہ ہے کہ:

- پریشانیاں وقتی ہیں، رحمتِ خدا دائمی ہے۔
- صبر، دعا، اور یقین انسان کو مشکلات سے نکالتے ہیں۔
- اللہ ہر آزمائش کے ساتھ کوئی نہ کوئی آسانی ضرور رکھتا ہے، بس ہمیں نظرِ ایمان سے دیکھنا ہے۔

.4 مثبت سوچ اور حسن ظن

اسلام منفی خیالات اور گمان سے منع کرتا ہے اور ہمیشہ مثبت سوچنے کی تعلیم دیتا ہے۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ" [8]

"بدگمانی سے بچو، کیونکہ بدگمانی سب سے جھوٹی بات ہے۔"

ظن کا مطلب ہے کسی کے بارے میں قیاس یا اندازہ لگانا بغیر پختہ ثبوت کے۔ اگر یہ منفی سوچ یا بدگمانی ہو، تو یہ سخت ناپسندیدہ ہے۔ دوسروں کے بارے میں شک کرنا دلوں میں نفرت، دوری، اور فساد پیدا کرتا ہے۔ اکثر اوقات ہمارا گمان جھوٹا اور بے بنیاد ہوتا ہے، مگر اس کا اثر حقیقی اور تباہ کن ہوتا ہے۔

اسلام ہمیں سکھاتا ہے کہ:

کسی کے بارے میں بغیر تحقیق بات نہ کریں

بدگمانی نہ رکھیں

حسنِ ظن (اچھا گمان) رکھیں

لوگوں کی باطنی نیت کے بجائے ظاہری عمل پر نظر رکھیں

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ" [9]

"اے ایمان والو! بہت سے گمانوں سے بچو، بے شک بعض گمان گناہ ہوتے ہیں۔"

"زیادہ گمان کرنے سے بچو" کا مطلب ہے: دل میں بے بنیاد شکوک و شبہات نہ پیدا کرو۔ دوسروں کے بارے میں بدگمانی مت رکھو۔ حسنِ ظن اپناؤ، کیونکہ دلوں کا حال صرف اللہ جانتا ہے۔

.5 مشاورت اور مدد طلب کرنا

ذہنی دباؤ یا پریشانی کی صورت میں اہل علم یا ماہرین سے مشورہ کرنا اور ان کی مدد لینا سنت کے مطابق ہے۔

.6 معاشرتی تعلقات اور خیر خواہی

اسلام بھائی چارے، محبت، اور ایک دوسرے کی مدد پر زور دیتا ہے، جو ذہنی سکون اور خوشی کا سبب بنتے ہیں۔

.7غذا اور نیند کا خیال رکھنا

صحیح غذا اور متوازن نیند ذہنی صحت کے لیے ضروری ہیں :

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

»نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ :الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ " [10]

دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں بہت سے لوگ خسارے میں ہیں : صحت اور فارغ وقت۔

" نِعْمَتَانِ"دو بڑی نعمتیں: صحت: بدن کی طاقت، تندرستی، آنکھوں کی بینائی، ہاتھوں اور پیروں کی حرکت یہ سب اللہ کی عظیم نعمتیں ہیں۔ فراغت: وقت کی آزادی، کوئی رکاوٹ نہ ہونا، کچھ وقت میسر آنا۔ یہ دونوں چیزیں بظاہر معمولی لگتی ہیں، لیکن اصل میں زندگی کی کامیابی کی کنجی ہیں۔ یہ حدیث ہمیں بیداری، شکر گزاری، اور محنت کا درس دیتی ہے۔ ہمیں چاہیے: جب صحت ہو تو عبادت، علم، کام، نیکی کریں ۔جب وقت ہو تو غفلت کے بجائے فائدہ مند کام کریں۔ کیونکہ وقت اور صحت ہمیشہ باقی نہیں رہتے۔ اس میں لیئے عملی پیغام یہ ہے کہ:

صحت کو ضائع نہ کریں - تندرستی اللہ کی امانت ہے

وقت کو ضائع نہ کریں - ہر لمحہ قیمتی ہے

ان نعمتوں سے آخرت کی کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کریں

نبی ﷺ ہمیں متنبہ فرمارہے ہیں:

"جب تم صحت مند ہو اور تمہارے پاس وقت ہے، تو یہ تمہارے لیے بہت بڑی آزمائش اور موقع ہے۔ اگر تم نے اسے ضائع کر دیا، تو گھاٹے میں رہو گے۔"

.8 تفریح اور آرام

اسلام تفریح کو بھی جائز حد تک پسند کرتا ہے، کیونکہ یہ ذہنی تناؤ کو کم کرنے کا ذریعہ ہے۔

نماز اور دعا : نماز ایک بہترین ذریعہ ہے ذہنی سکون حاصل کرنے کا۔ دعا کے ذریعے انسان اپنے دل کی بات اللہ سے کر سکتا ہے، جو کہ جذباتی بوجھ کو کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔

برادری اور تعاون : اسلام میں اجتماعی زندگی کو فروغ دیا گیا ہے۔ اہل خانہ اور دوستوں کے ساتھ تعلقات مضبوط رکھنا ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔

افسوس اور حسد سے بچنا : حسد، غصہ، اور منفی جذبات ذہنی سکون کو برباد کرتے ہیں۔ اسلام ان سے بچنے کی تلقین کرتا ہے۔

جدید دور میں جسمانی اور ذہنی سکون حاصل کرنے کے لیے کئی عوامل پر غور کرنا ضروری ہے۔ درج ذیل نکات اس مقصد کے حصول میں مددگار ثابت ہوسکتے ہیں.

“You don’t have to control your thoughts. You just have to stop letting them control you.” — Dan Millman

“Mental health is not a destination, but a process. It's about how you drive, not where you're going.” — Noam Shpancer

“What mental health needs is more sunlight, more candor, and more unashamed conversation.” — Glenn Close

جسمانی سکون کے لیے:

1. **متوازن غذا:** اپنی خوراک میں پھل، سبزیاں، پروٹین، اور فائبر شامل کریں تاکہ جسمانی صحت برقرار رہے۔
2. **ورزش:** روزانہ کم از کم 30 منٹ ورزش کریں، جیسے چہل قدمی، یوگا یا جم جانا۔
3. **نیند کی اہمیت:** روزانہ 8-7 گھنٹے کی پرسکون نیند لیں۔
4. **پانی کا استعمال:** دن میں کم از کم 8 گلاس پانی پینا یقینی بنائیں۔
5. **ڈیجیٹل ڈیوائسز سے وقفہ:** موبائل اور کمپیوٹر کا استعمال محدود کریں تاکہ جسم کو آرام ملے۔

ذہنی سکون کے لیے:

1. **مراقبہ:** روزانہ کچھ وقت مراقبہ یا گہرے سانس لینے کی مشق کریں۔
2. **مثبت سوچ:** منفی خیالات سے بچیں اور مثبت طرز زندگی اپنائیں۔
3. **وقت کی منصوبہ بندی:** اپنے دن کے کاموں کو مؤثر طریقے سے ترتیب دیں تاکہ دباؤ کم ہو۔
4. **مطالعہ اور شوق:** کتابیں پڑھیں اور وہ کام کریں جو آپ کو خوشی دیتے ہیں۔
5. **دعا اور عبادت:** اپنی روحانی حالت بہتر بنانے کے لیے عبادات اور ذکر میں وقت گزاریں۔
6. **معاشرتی تعلقات:** اپنے دوستوں اور خاندان کے ساتھ وقت گزاریں اور اپنے مسائل ان سے شیئر کریں۔

آج کے دور میں ذہنی اور جسمانی بے سکونی کی وجوہات " درج ذیل ہو سکتی ہیں

ذہنی بے سکونی کی وجوہات

سٹریس اور دباؤ1:(Stress & Pressure)

ملازمت، تعلیم، خاندانی ذمہ داریاں، اور معاشی مسائل انسان پر ذہنی دباؤ ڈالتے ہیں۔

سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل لائف2:

مسلسل موبائل فون، انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کا استعمال دماغ کو تھکا دیتا ہے اور موازنہ، حسد اور خود اعتمادی کی کمی پیدا کرتا ہے۔

تنہائی اور سماجی کٹاؤ

غصے پر قابو پانا:

لَا تَغْضَبْ "غصہ نہ کرو

حقیقی انسانی رشتوں سے دوری، اکیلا پن اور تنہائی ذہنی سکون کو ختم کرتی ہے۔

نیند کی کمی

مناسب نیند نہ لینا دماغی صحت پر منفی اثر ڈالتی ہے اور بے چینی کا باعث بنتی ہے۔

روحانی خلا

دین، دعا، یا روحانی وابستگی سے دوری انسان کو اندر سے خالی اور بے سکون کر دیتی ہے۔

جسمانی بے سکونی کی وجوہات

غلط طرز زندگی

ورزش کی کمی، غیر متوازن غذا، اور جسمانی سرگرمیوں سے گریز جسمانی مسائل پیدا کرتا ہے۔

نیند کا خراب نظام

دیر سے سونا یا نیند کا پورا نہ ہونا جسمانی تھکن اور چڑچڑاہٹ پیدا کرتا ہے۔

سکرین ٹائم کا بڑھنا8:

دن بھر موبائل، لیپ ٹاپ اور ٹی وی کے سامنے بیٹھے رہنا جسمانی بے چینی اور پٹھوں کی کمزوری کا باعث بنتا ہے۔

دواؤں یا نشہ آور اشیاء کا استعمال

غیر ضروری ادویات یا منشیات کا استعمال جسم اور دماغ دونوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

ماحولیاتی آلودگی

شور، دھواں، اور غیر صاف ماحول بھی جسمانی بے سکونی میں کردار ادا کرتا ہے۔

مستقبل کا خوف (Anxiety about Future)

مہنگائی، روزگار کی غیر یقینی صورتحال، اور سوسائٹی کے دباؤ کی وجہ سے لوگ مستقل فکر میں مبتلا رہتے ہیں۔

توقعات کا بوجھ

معاشرہ، خاندان اور سوشل میڈیا سے توقعات اتنی بڑھ گئی ہیں کہ فرد خود کو ہمیشہ کمتر محسوس کرتا ہے۔

وقت کی بے برکتی

بے مقصد مصروفیات، غیر ضروری مصروف شیڈول، اور وقت کی صحیح تقسیم نہ ہونا سکون کو چھین لیتا ہے۔

منفی سوچ (Negative Thinking)

بار بار ماضی کی ناکامیوں کو سوچنا، خود پر ترس کھانا یا دوسروں سے حسد کرنا ذہنی سکون کو ختم کر دیتا ہے۔

معاشرتی اور اخلاقی اقدار میں کمی

سچائی، ایمانداری، محبت اور اخلاص کی جگہ مفاد پرستی، جھوٹ اور بے حسی نے لے لی ہے، جو انسان کو روحانی طور پر کھوکھلا کر دیتی ہے۔

احساسِ کمتری (Inferiority Complex)

خود کو دوسروں سے کمتر سمجھنا، اپنی صلاحیتوں پر یقین نہ ہونا ذہنی دباؤ کو بڑھاتا ہے۔

مقاصدِ زندگی کا نہ ہونا

جب انسان کی زندگی میں کوئی واضح مقصد یا سمت نہ ہو، تو وہ بے مقصد اور بے چین محسوس کرتا ہے۔

ذہنی الجھاؤ (Mental Clutter)

بہت سی ادھوری ذمہ داریاں، حل طلب مسائل اور خیالات کا بوجھ دماغ کو مسلسل تھکاتا ہے۔

فحش مواد یا غیر اخلاقی چیزوں کی طرف رجحان

یہ وقتی طور پر توجہ ہٹاتا ہے، مگر بعد میں گناہ کا احساس، شرمندگی اور روحانی خلا پیدا کرتا ہے۔

غیبت، حسد، اور بدگمانی

منفی رویے اور دل کے امراض) جیسے غیبت، حسد (دل و دماغ کو بے سکون رکھتے ہیں۔

مایوسی اور ناامیدی

جب انسان ہر طرف سے مایوس ہو جائے، اور بہتری کی امید نہ رکھے تو ذہنی سکون ختم ہو جاتا ہے۔

جدید دور کے چیلنجز سے نمٹنے کے لیے:

- **ٹیکنالوجی کا درست استعمال :** غیر ضروری ایپس اور سوشل میڈیا سے فاصلہ رکھیں۔
- **خود آگاہی :** اپنے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کریں اور ان پر قابو پانے کی مہارت حاصل کریں۔
- **پیشہ ورانہ مدد :** اگر ذہنی دباؤ زیادہ ہو تو ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔

ان نکات پر عمل کر کے آپ جدید دور کی تیز رفتار زندگی میں جسمانی اور ذہنی سکون حاصل کر سکتے ہیں۔

اسلامی اصول جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے ایک متوازن اور جامع فریم ورک فراہم کرتے ہیں۔ ان پر عمل پیرا ہو کر انسان دنیاوی اور اخروی زندگی دونوں میں کامیاب ہو سکتا ہے

اللہ پر بھروسہ، دعا، اور مثبت رویہ اختیار کرنا اسلامی ذہنی صحت کا بنیادی اصول ہے۔

Bibliography

- al-Aʿrāf (7:31)
- al-Raʿd (13:28)
- al-Shuʿarāʾ (26:80)
- Ṣaḥīḥ Muslim, ḥadīth no. 223
- Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, ḥadīth no. 5678; Ṣaḥīḥ Muslim, ḥadīth no. 2204
- Ṣaḥīḥ al-Bukhārī; Ṣaḥīḥ Muslim; Musnad Aḥmad
- Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, ḥadīth no. 6116
- al-Sharḥ (94:5–6)
- al-Ḥujurāt (49:12)
- Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, ḥadīth no. 5143; Ṣaḥīḥ Muslim, ḥadīth no. 2563

Consult from the followings books
1-Author: Various health writers
Topics: General physical health, hygiene, nutrition, and preventive care.
2-Author: Hakeem Muhammad Saeed-
Publisher: Hamdard Foundation
Focuses on herbal and natural remedies rooted in Eastern medicine.
3-Author: Dr. Ghulam Murtaza
Focuses on diet and its effect on human health.
4-Author: Dr. Khalid Zaheer or other self-help authors
Deals with stress, anxiety, and coping mechanisms.
5-Author: Dr. Saleem Akhtar
Introduction to human psychology in an accessible Urdu style.

6-Author: Dr. Muhammad Ajmal
A comprehensive guide to psychological disorders and their treatments in Urdu.

---

[1] Muslim ibn Al-Hajjaj Al-Qushairi, Ṣaḥīḥ Muslim, ḥadīth no. 223

[2] al-Aʿrāf (7:31)

[3] Muslim ibn Al-Hajjaj Al-Qushairi, Ṣaḥīḥ Muslim, ḥadīth no 5741

[4] Muḥammad ibn Ismāʿīl, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, ḥadīth no. 5678

[5] Muhammad ibn Isa al-Tirmidhi, Tirmzi hadith no 2038

[6] al-Raʿd 13:28

[7] al-Sharḥ (94:5–6)

[8]Muslim ibn Al-Hajjaj Al-Qushair, Ṣaḥīḥ Muslim, ḥadīth no: 2563

[9] Al-hujurat :12

[10] Muhammad ibn Isa al-Tirmidhi, Al-tirmzi hadith no: 2304