

## Islamic Principles on Physical and Mental Health

**Farhat Nawaz**

Lecturer of Islamic studies

The University of Faisalabad, Pakistan

Email: [farhatnawaz.IAS@tuf.edu.pk](mailto:farhatnawaz.IAS@tuf.edu.pk)

**Prof. Dr. Matloob Ahmad** (Corresponding Author)

Dean Faculty of Arts & Social Sciences

The University of Faisalabad, Pakistan

Email: [dean.is@tuf.edu.pk](mailto:dean.is@tuf.edu.pk)

### **Abstract:**

Islamic teachings provide a holistic approach to health, focusing on the balance between physical well-being, mental health, and spiritual development. The Quran and the life of Holy Prophet ﷺ guide the maintenance of a healthy lifestyle through proper diet, exercise, hygiene, and mental peace. This paper explores the Islamic principles that address both physical and mental health, emphasizing the importance of moderation, self-care, and the connection between body and soul. The Quran and Seerah of Prophet Hazrat Muhammad ﷺ provide clear guidance on eating in moderation and avoiding excess. Cleanliness is central to both physical and mental health, with practices like ablution (Wudu) before prayer serving as essential rituals for spiritual and physical purification. Islam advocates for physical health through regular acts of worship like prayer (Salah), which involves physical movements such as bowing and prostration that encourage flexibility and strength. Additionally, fasting during Ramadan promotes self-control and detoxification. In terms of mental health, Islam encourages positive thinking, gratitude, and practices like Salah and the remembrance of Allah (Dhikr), which help reduce stress and foster a peaceful state of mind. Islam teaches its followers to trust in Allah (Tawakkul), perform good deeds, and give charity, nourishing the soul, encouraging positive behavior, and contributing to emotional well-being. In Islam, physical, mental, and spiritual health are interconnected, and maintaining balance among these elements is essential for overall well-being.

**Keywords:** Islamic Teachings, Mental Health, Physical Health, Spiritual Purification, Well-being

## تعارف:

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جو انسان کی زندگی کے ہر پہلو پر مکمل رہنمائی فراہم کرتا ہے، وہ عقائد و عبادات سے متعلق ہو یا اخلاق و آداب سے یا جسمانی اور ذہنی صحت سے متعلق ہو ہر معاملے میں انسان اسلام کے رہنماء اصولوں سے مدد حاصل کر سکتا ہے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق انسان کے پاس سب سے بڑی نعمت جسمانی اور ذہنی صحت کا ہونا ہے۔ جسمانی، روحانی اور ذہنی صحت کی ہم آہنگی کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اسلامی نقطہ نظر کے مطابق، ایک منظم اور متوازن زندگی اختیار کرنا ضروری ہے۔ وقت پر سونا، وقت پر کھانا اور وقت پر کام کرنا ہلکی پھلکی ورزش اور چہل قدمی کو اپنی عادت بنانا، رات دیر تک جاگنے سے پرہیز کرنا، اور صبح جلدی اٹھنا یہ سب صحت مند طرز زندگی کے اصول ہیں۔ جسمانی صحت کے ساتھ اسلامی تعلیمات ذہنی صحت کے اصولوں کو نہایت جامع انداز میں پیش کرتی ہیں، جن میں روحانی تسکین، صبر، شکر، مثبت طرز فکر، اور سماجی ہم آہنگی کو خصوصی اہمیت دی گئی ہے۔

## اسلام میں جسمانی صحت کی اہمیت:

قرآن و سنت میں مختلف مقامات پر ایسے اصول و ضوابط کا ذکر کیا گیا ہے اور ان اصولوں پر عمل کرنے سے انسان کی روحانیت، ذہنی سکون اور معاشرتی زندگی میں بہتری آتی ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے ایک صحابیؓ کو نصیحت کرتے ہوئے ارشاد فرمایا:

"عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعِظُهُ اغْتَنِمْ حَسَنًا قَبْلَ حَسِنٍ شَبَابَكَ قَبْلَ بَرَمِكَ وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ"<sup>1</sup>

ترجمہ: "حضرت ابن عباس نے روایت کیا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک آدمی کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا: ”پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے پہلے غنیمت سمجھو اپنی جوانی کو اپنے بڑھاپے سے پہلے، اپنی صحت کو اپنے مرض سے پہلے اپنے مال دار ہونے کو اپنی محتاجی سے پہلے، اپنی فراغت کو اپنی مصروفیت سے پہلے اور اپنی زندگی کو اپنی موت سے پہلے۔“

یہ حدیث ہمیں سکھاتی ہے کہ ہم اپنی موجودہ نعمتوں کو ضائع نہ کریں بلکہ ان سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ جوانی کو بڑھاپے سے پہلے غنیمت جانو: جوانی میں عبادت، علم حاصل کرنے، نیک اعمال کرنے اور زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے کے زیادہ مواقع ہوتے ہیں اس لیے جوانی کو فضول کاموں میں ضائع کرنے سے منع فرمایا۔ صحت کو بیماری سے پہلے غنیمت جانو: پھر صحت کی اہمیت کو بتایا کہ یہ اللہ کی ایک عظیم نعمت ہے، اور اگر انسان صحت مند ہو گا پھر ہی زندگی کے امور بہتر طور پر انجام دے سکتا ہے۔ مال داری کو محتاجی سے پہلے غنیمت جانو: مال دولت ایک آزمائش بھی ہے اور ایک نعمت بھی۔ اگر اللہ نے کسی کو مالی وسعت دی ہے تو مال داری کو نیک کاموں میں خرچ کرنے کا بہترین موقع سمجھنا چاہیے۔ فراغت کو مصروفیت سے پہلے غنیمت جانو: جب انسان کے پاس فرصت تو اس وقت کو ضائع کیے بغیر اسے بہتر انداز میں استعمال کرنا چاہیے۔ زندگی کو موت سے پہلے غنیمت

جانو: زندگی کا ہر لمحہ قیمتی ہے، کیونکہ موت کسی بھی وقت آسکتی ہے۔ جب تک زندگی باقی ہے، تب تک نیک اعمال کرنے کا موقع موجود ہے۔ مرنے کے بعد کوئی عمل نہیں کیا جاسکتا، اس لیے انسان کو اپنی زندگی میں زیادہ سے زیادہ نیکیاں کرنی چاہیے تاکہ آخرت میں کامیابی حاصل ہو۔ ایک اور حدیث میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" - 2

ترجمہ: حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد روایت کرتے ہیں۔ دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں بہت لوگ دھوکے میں پڑے ہیں صحت اور فراغت۔

یہ حدیث ہمیں سکھاتی ہے کہ ہم اپنی صحت اور وقت کی قدر کریں۔ صحت مند جسم اور خالی وقت اللہ تعالیٰ کی بڑی نعمتیں ہیں، جن کا استعمال فائدہ مند طریقے سے ہونا چاہیے۔ ان نعمتوں کو برباد کرنا دراصل ایک فریب ہے، کیونکہ انسان اس وقت ان کی اہمیت نہیں سمجھتا، مگر جب یہ ہاتھ سے نکل جاتی ہیں تو پھر بیچھتا اور شرمندگی باقی رہ جاتی ہے۔ اس لیے، ہم اپنی صحت کو اچھے کاموں میں لگائیں، اور اپنے خالی وقت کو علم حاصل کرنے، عبادت کرنے اور بھلائی کے کام کرنے میں صرف کریں، تاکہ ہم آگے چل کر افسوس اور پشیمانی سے بچ سکیں۔

### اسلام میں جسمانی صحت کے اصول:

جسمانی صحت اسلام میں خصوصی اہمیت رکھتی ہے، کیونکہ ایک صحت مند جسم ہی ایک مؤمن کو عبادات اور فرائض کی ادائیگی میں مدد دیتا ہے۔ قرآن و سنت میں جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے درج ذیل اصول بیان کیے گئے ہیں۔

### طہارت اور صفائی:

طہارت اور صفائی اسلام میں بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ جسمانی صحت کا اہم اصول طہارت ہے۔ دین اسلام میں نہ صرف روحانی طہارت کو اہمیت دی گئی ہے، بلکہ جسمانی صفائی اور پاکیزگی کو بھی بہت زیادہ اہمیت دی گئی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

"إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" - 3

ترجمہ: بے شک اللہ توبہ کرنے والوں سے اور پاکیزگی اختیار کرنے والوں کو بہت پسند کرتا ہے۔

"وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ" - 4

ترجمہ: اللہ تعالیٰ طہارت اختیار کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے صحت کو برقرار رکھنے کے لیے غذا، ورزش اور صفائی کے اصول واضح فرمائے اور صفائی کو مسلمان کے ایمان کا حصہ قرار دیا۔ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے۔

"الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ" - 5

ترجمہ: صفائی نصف ایمان ہے۔

اس حدیث سے صفائی کی اہمیت واضح ہوتی صفائی نہ صرف جسمانی طور پر ضروری ہے بلکہ یہ ایمان کا ایک اہم حصہ ہے جو انسان کی روحانیت، عبادات، اور معاشرتی زندگی کو بہتر بناتی ہے۔

### متوازن غذا کا استعمال:

متوازن غذا کا استعمال جسمانی صحت کے لئے ضروری ہے اور اسلام میں بھی اس کی اہمیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔ متوازن غذا وہ خوراک ہوتی ہے جس میں انسانی جسم کی تمام ضروری غذائی اجزاء کی مقدار مناسب ہو، تاکہ جسم صحیح طریقے سے کام کرے، قوت مدافعت مضبوط ہو اور ذہنی و جسمانی صحت بہتر رہے۔

"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" 6

ترجمہ: اور کھاؤ اور پیو اور حد سے زیادہ خرچ نہ کرو کہ بیشک وہ فضول خرچ کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا۔

"إِنَّمَا آيُهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا وَلَا ظَلِيمًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ"

7

ترجمہ: اے لوگو! جو کچھ زمین میں حلال پاکیزہ ہے اس میں سے کھاؤ اور شیطان کے راستوں پر نہ چلو، بیشک وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو غذا سے متعلق دو معیار بتائے ہیں اول: حلال ہو، دوم: پاکیزہ اور ساتھ کھانے اور پینے کی اجازت بھی دی ہے لیکن ایک اہم ہدایت بھی کہ اسراف سے بچو۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ ایسے لوگوں کو پسند نہیں کرتے جو بے جا خرچ کرتے ہیں، جو اپنی ضروریات سے زیادہ کھاتے یا پیتے ہیں۔ جسمانی صحت کے حصول کے لیے اعتدال بہت ضروری ہے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق غذا کا استعمال اعتدال کے ساتھ ہونا چاہیے۔ جس کی مثال ہمیں سیرت رسول ﷺ سے ملتی ہے۔

"عن مقدم بن معد يكرب، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: ما ملا آدمي وعاء شرا من بطن بحسب ابن آدم اكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطحامه وثلث لشرا به وثلث لنفسه" 8

ترجمہ: مقدم بن یکر ب کہتے ہیں کہ میں نے حضور ﷺ سے سنا آدمی نے کوئی برتن اپنے پیٹ سے زیادہ برا نہیں بھرا، آدمی کے لیے چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں اور اگر زیادہ ہی کھانا ضروری ہو تو پیٹ کا ایک تہائی حصہ اپنے کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے باقی رکھے۔

یہ حدیث ہمیں بتاتی ہے کہ کھانے کی مقدار میں توازن ہونا چاہیے تاکہ جسم میں صحت مند توانائی برقرار رہ سکے اور نہ ہی زیادہ کھانا انسان کی صحت کے لیے نقصان دہ ہو۔ اسلام میں متوازن غذا کا استعمال ایک مکمل طرز زندگی کی عکاسی کرتا ہے۔ مسلمان کو چاہیے کہ وہ اپنی غذا کا انتخاب اعتدال سے کریں، حلال اور پاکیزہ چیزوں کا استعمال کریں اور اپنے جسم کی دیکھ بھال کو اپنی دینی ذمہ داری سمجھیں۔

## روزہ اور صحت:

روزہ ایک مکمل جسمانی و روحانی عبادت ہے جو نہ صرف روحانی پاکیزگی اور صبر و تقویٰ میں اضافہ کرتی ہے بلکہ انسانی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ جدید سائنسی تحقیق سے بھی واضح ہے کہ روزہ انسانی جسم کے لیے کئی طبی فوائد رکھتا ہے، جن میں وزن میں کمی، دل کی صحت، ذہنی بہتری اور مدافعتی نظام کی مضبوطی شامل ہیں۔ اسلامی تعلیمات میں روزہ کو عبادت کے طور پر سراہا گیا ہے، جبکہ جدید سائنسی تحقیق بھی اس کے صحت بخش اثرات کی تصدیق کرتی ہے۔ اس امتزاج سے یہ واضح ہوتا ہے کہ روزہ جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کو بیک وقت فروغ دیتا ہے۔ روزہ صرف ایک مذہبی فرائض نہیں بلکہ ایک قدرتی علاج بھی ہے جو جدید دور میں صحت مند طرز زندگی اپنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ قرآن مجید میں روزے کے احکام کے ساتھ اس کی اہمیت اور حکمت بھی بیان کی گئی ہے:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" 9

ترجمہ: اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جیسے تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم متقی بن جاؤ۔

"وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ" 10

ترجمہ: اور اگر تم روزہ رکھو تو یہ تمہارے لیے بہتر ہے، اگر تم جانتے ہو۔

یہ آیت ظاہر کرتی ہے کہ روزہ رکھنا انسان کے لیے فائدہ مند ہے، اور جدید سائنس بھی اس حقیقت کو تسلیم کرتی ہے۔ روزہ ایک متوازن غذا کا نظام فراہم کرتا ہے جس کے ذریعے انسانی جسم مضر اثرات سے دور رہتا ہے، یہ عمل (Detoxification) کہلاتا ہے۔ جس میں جسم سے زہریلے مواد خارج ہوتے ہیں اور انسانی صحت بہتر ہوتی ہے۔

## روزے کے جسمانی فوائد:

some of the main health benefits of Islamic fasting include weight loss, attenuation of " metabolic markers (e.g., insulin resistance, blood glucose, and blood pressure), improved lipid profile, prevention of chronic problems (e.g., obesity, diabetes, cardiovascular diseases, and cancer), protection against neurodegeneration, and diminished inflammation

اسلامی روزے کے کچھ اہم صحت کے فوائد میں وزن میں کمی، میٹابولک مارکرز (جیسے انسولین مزاحمت، خون میں شکر، اور بلڈ پریشر) میں کمی، لیپڈ پروفائل کی بہتری، دائمی مسائل (جیسے موٹاپا، ذیابیطس، قلبی بیماریوں اور کینسر) کی روک تھام، نیوروڈی جنریشن سے تحفظ، اور سوزش میں کمی شامل ہیں۔

Japanese cell biologist Yoshinori Ohsumi won the Nobel Prize in Medicine in 2016 for his " research on how cells recycle and renew their content, a process called autophagy. Fasting activates autophagy, which helps slow down the aging process and has a positive impact on "cell renewal."

## جسمانی سرگرمیاں اور ورزش:

صحت مند زندگی گزارنے کے لیے جہاں اسلام متوازن غذا، روحانی پاکیزگی اور اچھے اخلاق کی تلقین کرتا ہے، وہیں جسمانی سرگرمیوں اور ورزش کی بھی بھرپور حوصلہ افزائی کرتا ہے رسول اکرم ﷺ کی سیرت طیبہ میں جسمانی سرگرمیوں اور ورزش کی بہت سی مثالیں ملتی ہیں۔ آپ ﷺ خود بھی صحت مند زندگی بسر کرتے اور صحابہ کرام کو بھی جسمانی مضبوطی کی تلقین فرماتے۔

## نماز (سب سے بہترین جسمانی سرگرمی)

نماز جسمانی اور روحانی صحت کا ایک ایسا ذریعہ ہے جو انسان کی زندگی میں سکون، برکت اور توانائی پیدا کرتا ہے۔ اسلام نے اسے دن میں پانچ بار فرض قرار دیا ہے، تاکہ انسان ہمیشہ متحرک، چاق و چوبند اور اللہ کی یاد میں رہے۔ نماز ایک مکمل جسمانی اور روحانی سرگرمی ہے، اس کے مختلف ارکان (قیام، رکوع، سجود) پورے جسم کی ورزش کا بہترین ذریعہ ہیں۔ آج سائنس نے بھی نماز کے جسمانی اور روحانی فائدوں کو ثابت کیا ہے۔ اور نماز میں کیا سائنس ہے جو انسانی صحت کو فائدہ پہنچا رہی اس پر بات کی جاتی ہے۔

“The duration of Salah may vary, depending upon individuals. Most Muslims can complete series of 2 Rak‘ah in three to six minutes. A study done on the energy cost of two and four Rak‘ah prayers in 32 male and female adults, found that Salah has a positive effect on metabolic function. For an 80 kg person, the energy cost of daily prayers was about 80 calories per day, and could be considered a form of physical activity that enhances fitness.”<sup>13</sup>

نماز کی مدت افراد کے مطابق مختلف ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر مسلمان تین سے چھ منٹ میں دو رکعتوں کی سلسلے کو مکمل کر سکتے ہیں۔ ایک مطالعہ جو 32 مرد اور خواتین بالغوں پر دو اور چار رکعتوں کی نماز کے توانائی کے خرچ پر کیا گیا، نے یہ ثابت کیا کہ نماز کا میٹابولک فعل پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ 80 کلوگرام وزن والے شخص کے لیے، روزانہ نماز کا توانائی خرچ تقریباً 80 کیلوریز فی دن تھا، اور اسے ایک قسم کی جسمانی سرگرمی سمجھا جاسکتا ہے جو فٹنس کو بڑھاتی ہے۔

## دوڑ اور چہل قدمی:

دوڑ اور چہل قدمی دونوں اہم جسمانی سرگرمیاں ہیں جو صحت کے فوائد فراہم کرتی ہیں، لیکن ان دونوں میں فرق ہے۔ چہل قدمی ایک معتدل اور ہلکی سرگرمی ہے جس میں کم توانائی خرچ ہوتی ہے۔ یہ دل کی صحت، وزن کو کنٹرول کرنے، اور ذہنی سکون کے لیے مفید ہے۔ چہل قدمی کرنے سے جوڑوں اور پٹھوں پر کم دباؤ پڑتا ہے، اس لیے یہ بزرگوں اور جسمانی طور پر کمزور افراد کے لیے بہترین ہے۔ دوسری طرف، دوڑ ایک زیادہ شدید سرگرمی ہے جس سے زیادہ توانائی خرچ کرتی ہے۔ یہ دل کی بیماریوں کو کم کرتی ہے، وزن کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے، اور پٹھوں کی طاقت اور

برداشت کو بہتر بناتی ہے۔ دوڑنے سے جسم میں آکسیجن کی سپلائی بہتر ہوتی ہے اور دماغی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسلام صحت مند زندگی کے لیے جسمانی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ آپ ﷺ کی سیرت سے بھی اس کی مثالیں ملتی ہیں آپ نے خود دوڑ میں حصہ لیتے اور صحابہ کرام کو بھی اس کی ترغیب دیتے۔ حضرت عائشہ (رضی اللہ عنہا) نے فرمایا:

"میں رسول اللہ ﷺ کے ساتھ سفر میں تھی، ہم نے ایک بار دوڑ لگائی اور میں آگے نکل گئی۔ پھر ایک اور سفر میں ہم نے دوبارہ دوڑ لگائی اور اس دفعہ آپ ﷺ نے مجھ پر سبقت حاصل کی۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا: یہ اس کا بدلہ ہے جو تم نے پہلے حاصل کی تھی۔" 14

### ... نیند اور آرام:

نیند بھی حفظانِ صحت کے لیے ضروری ہے، ایک صحت مند انسان کے لیے دن رات میں اٹھ گھنٹے کی نیند ضروری ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانی زندگی کی فطری ضروریات کو پورا کرنے کے لیے وقت کو دن، رات میں تقسیم کیا کہ انسان اس سے مستفید ہو سکے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے۔

“اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا” 15

ترجمہ: وہ اللہ ہی ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی کہ اس میں آرام کرو اور دن کو روشن بنایا کہ اس میں کام کرو۔

رسول اللہ ﷺ رات کے ایک حصے میں آرام فرماتے اور نماز فجر کے لیے بیدار ہوتے۔ نیند کی اہمیت کے بارے میں اسلام نے ہدایت دی ہے کہ مناسب نیند لینا صحت کے لیے ضروری ہے۔ حضور اکرم ﷺ نے حفظانِ صحت کے لیے نیند کے حوالے جو طریقہ بتایا اس سے بہتر طریقہ اور کوئی نہیں ہو سکتا کہ رات کو جلدی سو یا جائے، با وضو سو یا جائے، صبح جلد اٹھنے کی فکر کی جائے، دوپہر میں قیلولہ اس سے انسانی صحت بہتر ہوتی ہے۔

### اسلام میں ذہنی صحت کے اصول:

ذہنی صحت انسانی زندگی کا ایک لازمی حصہ ہے۔ جدید نفسیات اور طبی سائنس کے مطابق، ایک متوازن ذہن نہ صرف فرد کی ذاتی زندگی میں سکون فراہم کرتا ہے بلکہ ایک خوشحال معاشرے کی تشکیل میں بھی بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ اسلامی تعلیمات ذہنی صحت کے اصولوں کو نہایت جامع انداز میں پیش کرتی ہیں، جن میں روحانی تسکین، صبر، شکر، مثبت طرزِ فکر، اور سماجی ہم آہنگی کو خصوصی اہمیت دی گئی ہے۔ قرآن و سنت میں مختلف مقامات پر ایسے اصول و ضوابط کا ذکر کیا گیا ہے جو انسان کی ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

### اللہ کا ذکر:

اخلاقی اصولوں پر رکھی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ذکر، صبر، شکر، اور دعا جیسے عوامل ذہنی سکون کا ذریعہ ہیں قرآن میں ارشاد ہوتا ہے۔

“الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ” 16

ترجمہ: وہ لوگ جو ایمان لائے ان کے دل اللہ کے ذکر سے ہی مطمئن ہوتے ہیں۔ خبر دار رہو اللہ تعالیٰ کی یاد وہ چیز ہے جس

سے دلوں کو اطمینان نصیب ہو۔

نماز، روزہ، زکوٰۃ، اور حج جیسے عبادات بھی انسان کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے اور اسے روحانی تسکین دینے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

### توکل (اللہ پر بھروسہ)

قرآن کریم میں اللہ پر بھروسہ کرنے کی تعلیم دی گئی ہے، جو دباؤ اور اضطراب کو کم کر سکتی ہے۔ توکل ایک ایسا ذہنی رویہ پیدا کرتا ہے جو اللہ کے فیصلوں، حکمت اور نتائج پر یقین رکھتا ہے، جس سے زندگی کی غیر یقینی صورتحال میں سکون حاصل ہوتا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے۔

"وَيَذُرُّهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ" 17

ترجمہ: اور اسے رزق دیتا ہے جہاں سے اسے گمان بھی نہ ہو، اور جو اللہ پر بھروسہ کرتا ہے۔ سو وہی اس کو کافی ہے، بے شک اللہ اپنا حکم پورا کرنے والا ہے،

"فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ" 18

ترجمہ: پھر جب تو اس کام کا ارادہ کر چکا تو اللہ پر بھروسہ کر، بیشک اللہ توکل کرنے والے لوگوں کو پسند کرتا ہے۔

یہ آیات ہمیں سکھاتیں ہیں کہ منصوبہ بندی اور غور و فکر کے بعد، جب کسی کام کا ارادہ کرو تو اسے اللہ پر بھروسہ رکھو۔ یہ تصور ذہنی سکون اور جذباتی استحکام کے لیے نہایت اہم ہے، کیونکہ توکل انسان کے اضطراب کو کم کرتا اور اس کے دل میں اللہ کے فیصلے پر رضا مندی اور یقین پیدا کرتا ہے۔ یہی اصول جدید نفسیات میں لیٹ گو (Let Go) ایروچ اور ریزیلینس (Resilience) سے مشابہ ہے، جہاں انسان نتائج کے بارے میں غیر ضروری فکر مندی سے بچتا اور اپنی توانائی کو مثبت طریقے سے استعمال کرتا ہے۔ اسلامی تعلیمات جدید نفسیاتی طریقوں جیسے سی بی ٹی (Cognitive Behavioral Therapy) اور مثبت نفسیات (Positive Psychology) کے ساتھ ہم آہنگ ہیں۔ جیسے سی بی ٹی میں خیالات کو تبدیل کرنے پر توجہ دی جاتی ہے، اسی طرح توکل انسان کو نتائج اللہ پر چھوڑنے کا درس دیتا ہے، جو اضطراب کو کم کرتا اور صبر و استقامت پیدا کرتا ہے۔

### شکر گزاری:

شکر گزاری (شکر) کا تصور اسلامی تعلیمات اور جدید سائنسی تحقیق دونوں میں ذہنی سکون اور مجموعی صحت کے لیے اہم تسلیم کیا گیا ہے۔ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔

"لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" 19

ترجمہ: اگر تم شکر گزاری کرو گے تو میں تمہیں اور زیادہ دوں گا۔

اس آیت سے واضح ہوتا ہے کہ شکر گزاری نہ صرف روحانی ترقی کا ذریعہ ہے بلکہ یہ اللہ کی مزید نعمتیں حاصل کرنے کا سبب بھی بنتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے۔

"لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ" 20

ترجمہ: جو لوگوں کا شکر ادا نہیں کرتا وہ اللہ تعالیٰ کا بھی شکر ادا نہیں کرتا۔

### نماز اور ذہنی سکون:



نماز جہاں جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے وہاں ذہنی صحت کے حصول کے لیے نماز اہم ذریعہ ہے۔ نماز ذہنی سکون کا بہترین ذریعہ ہے اس سے ڈپریشن کے کم ہونے کے چانسز بہت زیادہ ہوتے ہیں اگر نماز دھیان سے ادا کی جائے تو نفسیاتی امراض جیسے ڈپریشن، مایوسی، ناامیدی، انزائٹی جیسے امراض آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں۔

"وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ" <sup>21</sup>

ترجمہ: اور صبر اور نماز سے مدد چاہو۔

سیدنا حذیفہ بیان کرتے ہیں۔

"كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى" <sup>22</sup>

ترجمہ: نبی کریم ﷺ کو جب کوئی غم لاحق ہوتا تو نماز پڑھتے تھے۔

آپ ﷺ نے فرمایا:

"وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ" <sup>23</sup>

ترجمہ: میری آنکھ کی ٹھنڈک نماز میں رکھ دی گئی ہے۔

**صبر اور استقامت نفسیاتی مضبوطی کا ذریعہ:**

اسلامی تعلیمات میں صبر اور استقامت کو نہایت اہم مقام حاصل ہے۔ یہ وہ خصوصیات ہیں جو نہ صرف مشکل حالات میں انسان کو ثابت قدم رہنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ اسے اللہ کی قربت اور رحمت کا بھی مستحق بناتی ہیں۔ مشکلات اور آزمائشیں انسانی زندگی کا حصہ ہیں، لیکن اسلام نے صبر کو ان کے مقابلے کا سب سے مؤثر ذریعہ قرار دیا ہے۔ صبر انسان کو نفسیاتی طور پر مضبوط کرتا ہے اور ذہنی پریشانیوں کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"وَكَثِيرٍ الصَّابِرِينَ" <sup>24</sup>

ترجمہ: اور صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دو۔

اس آیت میں "بَشْرَ الصَّابِرِينَ" کے الفاظ سے واضح ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ ان لوگوں کے لیے بہترین بدلہ رکھتا ہے جو مصیبتوں میں گھبرانے کے بجائے صبر کرتے ہیں۔

"إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ" <sup>25</sup>

ترجمہ: بے شک صبر کرنے والوں کو ان کا اجر بے شمار دیا جائے گا

اس آیت سے یہ واضح ہوتا ہے کہ جو لوگ صبر اور استقامت کا دامن تھامے رکھتے ہیں، ان کا اجر اللہ تعالیٰ کی نظر میں بے مثال اور لامحدود ہے۔ صبر

انسان کو نفسیاتی طور پر مضبوط کرتا ہے اور ذہنی پریشانیوں کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

"الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ" <sup>26</sup>

ترجمہ: وہ لوگ کہ جب انہیں کوئی مصیبت پہنچتی ہے، تو وہ کہتے ہیں: بے شک ہم اللہ کے لیے ہیں اور بے شک ہمیں اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔

جدید نفسیاتی تحقیق بھی اس نتیجے پر پہنچتی ہے کہ صبر اور استقامت ذہنی صحت میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ جب انسان مشکلات کے باوجود صبر اور تحمل سے کام لیتا ہے تو اس کے ذہنی دباؤ میں کمی آتی ہے اور وہ بہتر فیصلے کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

### دعا اور عبادات: روحانی اور نفسیاتی سکون:

اسلام میں دعا اور عبادات کو روحانی و نفسیاتی سکون کا بنیادی ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ جب انسان اللہ کے سامنے جھکتا ہے، اس سے مانگتا ہے اور اس کے ذکر میں مشغول رہتا ہے، تو اسے ایسا قلبی اطمینان حاصل ہوتا ہے جو کسی اور ذریعے سے ممکن نہیں۔ جدید نفسیات بھی اس حقیقت کو تسلیم کرتی ہے کہ روحانی مشقیں، جیسے دعا اور عبادات، ذہنی دباؤ کو کم کرنے اور سکون فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

قرآن کریم میں بہت سی آیات میں ذکر کیا گیا ہے کہ اللہ کی عبادت اور دعا کرنے سے انسان کو قلبی سکون نصیب ہوتا ہے۔

"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" <sup>27</sup>

ترجمہ: سن لو! اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ" <sup>28</sup>

ترجمہ: اور تمہارے رب نے فرمایا: مجھ سے دعا کرو، میں قبول کروں گا۔

یہ آیت واضح کرتی ہے کہ حقیقی ذہنی سکون اللہ کے ذکر اور عبادت سے حاصل ہوتا ہے، نہ کہ دنیاوی چیزوں سے۔ دعا دراصل اللہ سے ایک براہ راست تعلق قائم کرنے کا ذریعہ ہے، جس میں بندہ اپنے مسائل، پریشانیاں، اور خواہشات اپنے رب کے سامنے رکھتا ہے۔ جب انسان اپنی پریشانیاں کسی کے ساتھ بانٹتا ہے، تو اس کا دل ہلکا ہو جاتا ہے۔ دعا میں بندہ اپنے رب سے راز و نیاز کرتا ہے، جس سے اس کی گھبراہٹ اور فکر کم ہوتی ہے۔ دعا انسان کو اللہ کی رحمت کی امید دلاتی ہے، جس سے وہ مایوسی سے بچ جاتا ہے۔

### حاصل کلام:

اسلامی تعلیمات میں صحت کی اہمیت کو نہ صرف جسمانی، ذہنی اور روحانی سطح پر اجاگر کیا گیا ہے بلکہ ان تینوں عناصر کے درمیان ہم آہنگی اور توازن کی ضرورت بھی بتائی گئی ہے۔ اسلام انسان کے جسم، ذہن اور روح کو ایک مکمل اور ہم آہنگ مجموعہ سمجھتا ہے جس کی فلاح کے لیے ان تینوں کا متوازن ہونا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ، اسلامی روایات میں خود کی دیکھ بھال کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے، اور ہر فرد کو اپنی صحت کی حفاظت کرنے کی ہدایت دی گئی ہے۔ جسمانی صحت کے لیے اسلامی تعلیمات میں خوراک کی اہمیت بھی نمایاں ہے۔ قرآن مجید اور حدیث میں کھانے پینے کے حوالے سے احتیاط اور اعتدال کی تعلیم دی گئی ہے تاکہ انسان کی صحت پر منفی اثرات نہ پڑیں۔ ساتھ ہی، باقاعدہ ورزش جیسے کہ پیادہ روی اور سادہ جسمانی

مشقت بھی اسلام میں اہمیت رکھتی ہے جو نہ صرف جسم کو طاقتور بناتی ہے بلکہ روحانی سکون اور ذہنی تندرستی کو بھی فروغ دیتی ہے۔ ذہنی سکون کے لیے اسلام نے ذکر اللہ، تلاوت قرآن، اور توکل علی اللہ جیسے افعال کو ذہنی سکون اور اطمینان کا ذریعہ قرار دیا ہے۔ ان عبادات اور روحانی مشقوں کے ذریعے انسان اپنی پریشانیوں کو اللہ کی رضا اور کرم پر چھوڑ کر سکون پاسکتا ہے، روحانی صحت کی اہمیت بھی اسلام میں بڑی واضح ہے۔ روح کی پاکیزگی اور تزکیہ کے لیے نفل عبادات، صدقہ و خیرات اور اپنی نیت کو درست کرنا ضروری سمجھا گیا ہے۔ ان روحانی اصولوں کی پیروی کرنے سے نہ صرف انسان کی روحانی حالت بہتر ہوتی ہے بلکہ اس کے اندر ایک مثبت تبدیلی بھی آتی ہے، جو اس کی مجموعی فلاح و بہبود کے لیے فائدہ مند ہے۔ اسلام میں جسم، ذہن اور روح کے درمیان توازن کو قائم رکھنا انسان کی فلاح اور خوشحالی کی بنیاد ہے، اور اسی توازن کو برقرار رکھ کر انسان ایک مکمل اور پُر سکون زندگی گزار سکتا ہے۔

### سفر شات:

1. اسلام کی مکمل ہدایات کو اپنانا اور جسمانی، ذہنی، اور روحانی صحت کے توازن کو سمجھنا ضروری ہے تاکہ انسان اپنی زندگی کو بہتر طریقے سے گزار سکے۔
2. جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کی ہم آہنگی کو فروغ دینے کے لئے اسلامی اصولوں کو اپنی روزمرہ زندگی میں شامل کریں۔
3. روزانہ کی سرگرمیوں جیسے وقت پر سونا، کھانا، اور ورزش کو اپنی عادت بنائیں تاکہ صحت مند زندگی گزار سکیں۔
4. نوجوانوں اور بزرگوں کو اپنی زندگی میں صحت کے اصولوں کو اپنانا چاہئے تاکہ وہ اپنی توانائی اور صحت کو بہتر بنا سکیں۔
5. صحت کی اہمیت کو سمجھ کر اپنے وقت کو ضائع کرنے سے بچیں اور اس کا بھرپور فائدہ اٹھائیں۔
6. صفائی اور طہارت کے اصولوں کو اپنی زندگی میں اپنانا جسمانی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
7. متوازن غذا کا استعمال کرنے سے جسم کی صحت بہتر ہوتی ہے، اس لئے کھانے میں احتیاط اور اعتدال ضروری ہے۔
8. کھانے اور پینے میں اعتدال رکھنے کی کوشش کریں تاکہ جسمانی صحت متاثر نہ ہو اور زندگی کے دیگر امور میں بھی توازن قائم رہے۔
9. روزہ رکھنے کے فوائد کو سمجھیں اور اس کو ایک روحانی و جسمانی فوائد کے طور پر اپنائیں۔
10. روزے کو جسم کی صفائی اور Detoxification کے عمل کے طور پر اپنائیں تاکہ جسمانی صحت میں بہتری آئے۔
11. روزہ کے فوائد کو زندگی کے مختلف پہلوؤں میں استعمال کریں تاکہ صحت مند رہ سکیں۔
12. نماز، دوڑ اور چہل قدمی جیسے جسمانی سرگرمیوں کو اپنی روزمرہ کی زندگی میں شامل کریں تاکہ صحت مند رہ سکیں۔
13. نماز کو روحانیت کے ساتھ جسمانی صحت کے لیے بھی اہم سمجھیں اور اسے اپنی روزانہ کی عبادت کا حصہ بنائیں۔
14. دوڑ اور چہل قدمی کو روزانہ کی عادت بنائیں تاکہ جسمانی طاقت اور فٹنس میں اضافہ ہو سکے۔
15. نیند اور آرام کی اہمیت کو سمجھ کر اپنی نیند کے معمولات میں بہتری لائیں تاکہ جسمانی اور ذہنی سکون حاصل ہو سکے۔
16. بہتر نیند کے لیے اسلامی طریقوں کو اپنائیں جیسے جلد سونا، وضو سے سونا اور صبح جلد اٹھنا تاکہ جسم کی صحت بہتر ہو۔

17. ذہنی سکون اور توازن کے لئے اللہ کا ذکر، صبر، شکر اور دعا کو روزمرہ کی عادت بنائیں۔
18. توکل اللہ پر بھروسہ کرنے سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے، اس لئے اس پر عمل کرنے سے زندگی میں سکون اور خوشی آئے گی۔
19. شکر گزاری کی عادت کو اپنانا نہ صرف روحانی ترقی کے لیے ضروری ہے بلکہ یہ مزید نعمتوں کا سبب بنتا ہے۔
20. نماز کو ذہنی سکون حاصل کرنے کے لئے اپنی زندگی کا حصہ بنائیں تاکہ ذہنی دباؤ اور ڈپریشن میں کمی آئے۔

## References

1. Imam al-Hakim. (n.d.). *Al-Mustadrak 'ala al-Sahihayn lil-Hakim* (Kitab al-Riqaq, Hadith No: 7846).
2. Imam Muhammad bin Isma'il al-Bukhari. (n.d.). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Riqaq, Bāb mā jā'a fī al-riqaq, Hadith Number: 6412.
3. Qur'an, Surah Al-Baqarah, 232.
4. Qur'an, Surah At-Tawbah, 108.
5. Imam Muslim ibn al-Hajjaj. (n.d.). *Sahih Muslim* (Kitāb al-Tahārah, Bāb Faḍl al-Wuḍū, Hadith Number: 535).
6. Qur'an, Surah Al-A'raf, 31.
7. Qur'an, Surah Al-Baqarah, 168.
8. Imam Abu Abdullah Muhammad ibn Yazid Ibn Majah. (n.d.). *Sunan Ibn Majah*, Kitāb al-At'imah, Bab: Al-Iqtisad fi al-Akl wa Karahiyyat al-Shiba, Hadith number: 3349.
9. Qur'an, Surah Al-Baqarah, 183.
10. Qur'an, Surah Al-Baqarah, 184.
11. Health Benefits of Islamic Intermittent Fasting. (n.d.). *Journal of Nutrition and Food Health*. Retrieved from [https://jnfh.mums.ac.ir/article\\_11135.html](https://jnfh.mums.ac.ir/article_11135.html)
12. Blue Zones. (2018, October). *Fasting for health and longevity: Nobel prize-winning research*. Retrieved from <https://www.bluezones.com/2018/10/fasting-for-health-and-longevity-nobel-prize-winning->
13. Kamran, G. (n.d.). Physical benefits of (Salah) prayer - Strengthen the faith & fitness. *Rehability Journal*. Retrieved from <https://www.rehabilityjournal.com/articles/jnpr-aid1020.php>
14. Imam Abū Daūd, Sulyman Bin Asha't. (n.d.). *Sunan Abu Dawood*, Bab Fi al-Sabq 'Ala al-Rajul, Volume 2, Page 334.
15. Qur'an, Surah Al-Mu'minun, 61.
16. Qur'an, Surah Ar-Raad, 28.
17. Qur'an, Surah At-Talaq, 3.
18. Qur'an, Surah Al Imran, 159.
19. Qur'an, Surah Al Ibrahim, 7.
20. Imam Abu Isa Muhammad ibn Isa. (n.d.). *Sunan Tirmidhi*, Kitāb al-Birr wa al-Silah, Hadith: 1954.
21. Qur'an, Surah Al-Baqarah, 45.

- 
22. Abū Daūd, Sulyman Bin Asha't. (n.d.). *Sunan Abi Daūd*, Kitab Ashtwa', Bab Wqt Qyam Al Nabī Mn Al Līl, Raqm Al Ḥadīth: 1319.
  23. Nisahī, Aḥmad Bin Shayb. (n.d.). *Sunan Nisahī*, Kitab Shrat al Nisā, Bab Ḥub Al Nisā, Raqm Al Ḥadīth: 3391.
  24. Qur'an, Surah Al-Baqarah, 45.
  25. Qur'an, Surah Az-Zumar, 10.
  26. Qur'an, Surah Al-Baqarah, 156.
  27. Qur'an, Surah Ar-Raad, 28.
  28. Qur'an, Surah Al-Ghafar, 60.