



ذہنی صحت: ایک جامع جائزہ

By Khushboo Eshai

Certified Hypnotherapist, NLP Practitioner, Psychologist,
Life Coach, Neuroscience Practitioner

مدد کب لی جائے؟

مسئلہ ہفتوں یا اس سے زیادہ
عرصے تک جاری رہے۔

روزمرہ کی زندگی میں کام
کرنے میں دشواری۔

جذبات یا جسمانی علامات سے
مغلوب محسوس کرنا

لائحہ عمل

پروفیشنل ماہر نفسیات سے مدد لی جائے۔

سائیکولوجسٹس، سائیکسٹرس، مینسٹورز اور لائف کوچز کے درمیان فرق کو سمجھیں۔



اسلام میں ذہنی صحت کا تصور

صبر اور نماز کے ذریعہ مدد طلب کریں۔



صبر : A Misunderstood Concept

جذبات کو منظم کرنا:

- صبر وہی ہے جو مصیبت آتے ہی کیا جائے۔

واضح حدود طے کرنا:

- مومن ایک سوراخ سے دو مرتبہ نہیں ڈسا جاتا

ہم جس صبر کو کرنے کی کوشش کرتے ہیں وہ ہمیں مسلسل سوچوں کے چکر میں ڈال دیتا ہے۔



ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے
چند عملی نکات

غذا کے ذریعے

عجوبہ کھجوریں

- ”جس نے صبح کے وقت سات عجوبہ کھجوریں کھائیں اس کو اس دن زہر اور حبادو نقصان نہیں پہنچائے گا۔“ (صحیح بخاری، صحیح مسلم)
- توانائی اور موڈ کو مستحکم کرنے کے لیے قدرتی شوگرز میں بہت زیادہ۔
- پوٹاشیم اور میگنیشیم سے بھرپور، جو ذہنی کام کے لیے ضروری ہیں۔

زیتون کا تیل

- ”زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک اور مبارک ہے۔“ (سنن ابن ماجہ)
- صحت مند فیٹس پر مشتمل ہے جو ذہنی کام کو بہتر بناتا ہے اور سوزش کو کم کرتا ہے۔
- دل کی صحت کو فروغ دیتا ہے، جو بہتر ذہنی صحت سے منسلک ہے۔

شہد

- رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: دو چیزوں میں شفا ہے: فتر آن اور شہد۔ (سنن ابن ماجہ)
- اینٹی آکسیڈنٹس کا قدرتی ذریعہ، جو دماغ کی حفاظت کرتا ہے۔
- آنتوں کو صحت مند رکھتا ہے، بہتر موڈ اور انزائٹی میں کمی سے منسلک ہے۔

غذا کے ذریعے

کلو نجی

- "کلو نجی میں موت کے علاوہ ہر بیماری کا علاج ہے۔" (صحیح بخاری)
- thymoquinone پر مشتمل ہے، جو آکسیڈیٹو تناؤ کو کم کر سکتا ہے اور کانینٹیو صحت کو بہتر بنا سکتا ہے۔ اپنی پرسکون خصوصیات اور انزائٹی کو کم کرنے کی صلاحیت کے لیے مشہور ہے۔

تلبینہ

- "تلبینہ بیمار کے دل کو سکون بخشتا ہے اور اس کے غم کو دور کرتا ہے۔" (صحیح بخاری، صحیح مسلم)
- جو کی ایک سادہ سی ڈش جو سیر وٹون کی سطح کو بڑھاتی ہے، جو موڈ کو بہتر کرتی ہے۔
- مستقل توانائی فراہم کرتا ہے، تھکاوٹ اور چڑچڑاپن کو کم کرتا ہے۔

جسمانی سرگرمی کے ذریعے

- نبی کریم ﷺ نے جسمانی سرگرمیوں جیسے پیدل چلنے اور تیر اندازی کی ترغیب دی۔
- ورزش تناؤ کو کم کرتی ہے، موڈ کو بہتر بناتی ہے اور بہتر نیند کو فروغ دیتی ہے۔
- ورزش کرنے سے جسم میں خوشی کے ہارمونز ذہن میں قدرتی طور پر بنتے ہیں۔

دعا کے ذریعے: اینکرنگ تکنیک

اللہ کی یاد ہی سے دل اطمینان پاتے ہیں۔ [سورۃ الرعد: 28]

ایک بار جب آپ اپنے دماغ کی تربیت کر لیتے ہیں تو دعا آپ کے نیورل پاتھویز کو تبدیل کر سکتی ہے۔

اسی لیے اسلام میں ذکر الہی کو انتہائی اہمیت دی گئی ہے کیونکہ یہ آپ کے نیورل پاتھویز کو تبدیل کر سکتا ہے۔



اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ
وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

اے اللہ! میں فکر و سوچ اور پریشانی سے، عاجزی و کاہلی سے، کنجوسی و بزدلی سے،

قرض سے اور لوگوں کے غالب آنے سے تیری پناہ مانگتا ہوں

(صحیح بخاری، صحیح مسلم)



حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

میرے لیے اللہ کافی ہے اس کے سوا کوئی معبود نہیں اسی پر میں نے توکل کیا اور وہ بہت

بڑے عرش کا مالک ہے

[سورة التوبة: 129]



أستغفر الله

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جس نے استغفار کو لازم کر لیا تو اللہ تعالیٰ اسے ہر غم اور تکلیف سے نجات دے گا، اور

ہر تنگی سے نکلنے کا راستہ پیدا فرمادے گا، اسے ایسی جگہ سے رزق عطا فرمائے گا،

جہاں سے اسے وہم و گمان بھی نہ ہوگا۔“

[سنن ابن ماجہ]

آپ کی ذہنی تندرستی کا سفر یہاں سے شروع ہوتا ہے۔

اپنی جسمانی صحت کی طرح اپنی ذہنی صحت کو بھی ترجیح دیں۔

روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی عادات ایک بڑی تبدیلی لاسکتی ہیں - ایک مثبت تبدیلی کے ساتھ شروع کریں۔

مدد مانگنا طاقت کی علامت ہے، کمزوری نہیں۔