خوشگوار اور صحتمند زندگی کا راز

ماڈیول 1

صحت کی اہمیت

استاذ محمد علی

ماڈیول 1 کی آؤٹ لائن

- صحت کی اہمیت
- صحت کی اقسام اور ڈومینز
- عام نفسیاتی مسائل (اینگزائٹی، ذہنی تناؤ، صدمہ، ڈپریشن، اداسی)
- صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہم کیا کر سکتے ہیں؟

طلباء کیلئے ضروری ہدایات

برائے مہربانی ماڈیولز کی مکمل ویڈیوز دیکھیں۔سلائیڈز میں ماڈیول کاصرف ایک خلاصہ بیان کیا گیا ہے۔نظریات/تصورات کی تفصیلی وضاحت ویڈیو لیکچرز میں کی گئی ہے۔

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ
احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا
تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ
تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

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

"طاقت ور مومن اللہ کے نزدیک کمزور مومن کی نسبت بہتر اور زیادہ محبوب ہے، جبکہ خیر دونوں میں (موجود) ہے۔ جس چیز سے تمہیں (حقیقی) نفع پہنچے اس میں حرص کرو اور اللہ سے مدد مانگو اور کمزور نہ پڑو (مایوس ہو کر نہ بیٹھ) جاؤ، اگر تمہیں کوئی (نقصان) پہنچے تو یہ نہ کہو : کاش! میں (اس طرح) کرتا تو ایسا ایسا ہوتا، بلکہ یہ کہو: (یہ) اللہ کی تقدیر ہے، وہ جو چاہتا ہے کرتا ہے، اس لیے کہ (حسرت کرتے ہوئے) کاش (کہنا) شیطان کے عمل (کے دروازے) کو کھول دیتا ہے۔"

[صحیح مسلم: 2664]

[امام مسلم رحمہ اللہ کے مطابق اس کی سند صحیح ہے]

امام نووی رحمہ اللہ نے فرمایا: یہ شیطان کے عمل (کے دروازے) کو کھول دیتا ہے سے مراد یہ ہے کہ وہ حکم الٰہی کی مخالفت دل میں ڈالتا ہے اور شیطان اسے اس کی طرف مائل کرتا ہے۔

[شرح صحیح مسلم: 2664]

حدیث کے اہم نکات

- اپنی نفسیاتی اور جسمانی صحت کا خیال رکھنا ایمان کا حصہ ہے۔
- مومن کو ایسی چیزوں کا تعاقب/کو حاصل کرنا چاہیے جو اسے فائدہ پہنچائیں۔
- ایک مضبوط مومن اپنی صحت کا خیال رکھتا ہے اور مایوسی سے بچتا ہے۔
- حد سے زیادہ سوچنا اور لفظ "اگر(کاش)"، شیطان کے لیے دروازے کھول دیتا ہے۔
- یہ حدیث مثبت جذبات اور مضبوط ایمان کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے۔

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

مَا مِنْ دَعْوَةٍ يَدْعُو بِهَا الْعَبْدُ أَفْضَلَ مِنْ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

حضرت ابوھریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے،رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

”بندہ جو بھی دعا مانگتا ہے وہ اس دعا سے زیادہ بہتر نہیں ہو سکتی: [اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ]

”اے اللہ ! میں تجھ سے دنیا اور آخرت میں عافیت کا سوال کرتا ہوں۔“

[صحیح ابن ماجہ: 3851]

[امام البانی رحمہ اللہ نے اس حدیث کو صحیح قرار دیا ہے۔]

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ قَالَ **سَلْ رَبَّكَ الْعَافِيَةَ وَالْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَإِذَا أُعْطِيتَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَأُعْطِيتَهَا فِي الْآخِرَةِ فَقَدْ أَفْلَحْتَ**

انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے نبی اکرم ﷺ کے پاس آ کر عرض کیا: اللہ کے رسول! کون سی دعا افضل ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”اپنے رب سے دنیا وآخرت میں بلاؤں ومصیبتوں سے بچا دینے کی دعا کرو، جب تمہیں دنیا وآخرت میں عافیت مل جائے تو سمجھ لو کہ تم نے کامیابی حاصل کر لی“۔

[سنن الترمذی: 3512]

[امام ترمذی کے مطابق یہ حدیث حسن غریب ہے]

موسیٰ علیہ السلام کی دعا

رَبِّ اِنِّیْ لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ

پروردگار! جو خیر بھی تو مجھ پر نازل کردے میں اس کا محتاج ہوں

[سورۃ القصص:24]

عن أبي بكر الصديق قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

لَمْ تُؤْتَوْا شَيْئًا بَعْدَ كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ مِثْلَ الْعَافِيَةِ فَاسْأَلُوا اللَّهَ الْعَافِيَةَ

حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ انہوں نے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا:

" کلمہ توحید واخلاص کے بعد تمہیں عافیت جیسی کوئی دوسری نعمت نہیں دی گئی،اس لئے اللہ سے عافیت کا سوال کیا کرو۔"

[مسند احمد: 10]

[احمد شاکر کے مطابق یہ حدیث صحیح ہے]

عَنِ الْعَبَّاسِ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللهِ عَلِّمْنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ صلى الله عليه وسلم

سَلِ اللهَ الْعَافِيَةَ فَمَكَثْتُ أَيَّامًا ثُمَّ جِئْتُ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللهِ عَلِّمْنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللهَ فَقَالَ لِي

يَا عَبَّاسُ يَا عَمَّ رَسُولِ اللهِ سَلِ اللهَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

عباس بن عبد المطلب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے کہا: اللہ کے رسول! مجھے کوئی ایسی چیز سکھائیے جسے میں اللہ رب العزت سے مانگتا رہوں، آپ ﷺ نے فرمایا: ”اللہ سے عافیت مانگو“، پھر کچھ دن رک کر میں رسول اللہ ﷺ کے پاس حاضر ہوا اور عرض کیا: مجھے کوئی ایسی چیز بتائیے جسے میں اللہ سے مانگتا رہوں، آپ ﷺ نے فرمایا: ”اے عباس! اے رسول اللہ ﷺ کے چچا! دنیا و آخرت میں عافیت طلب کرو“۔

[سنن الترمذی: 3514]

[امام الترمذی نے اس حدیث کو صحیح قرار دیا ہے۔]

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَأْكُلُوٓاْ أَمْوَٰلَكُم بَيْنَكُم بِٱلْبَٰطِلِ
إِلَّآ أَن تَكُونَ تِجَٰرَةً عَن تَرَاضٍ مِّنكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوٓاْ
أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

اے ایمان والو! اپنے آپس کے مال ناجائز طریقہ سے مت کھاؤ، مگر یہ کہ
تمہاری آپس کی رضامندی سے ہو خرید وفروخت، اور اپنے آپ کو قتل
نہ کرو یقیناً اللہ تعالیٰ تم پر نہایت مہربان ہے۔

[سورۃ النساء:29]

ام المؤمنین عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا فَصُمْ وَأَفْطِرْ وَصَلِّ وَنَمْ

ام المؤمنین عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

" تمہاری جان کا حق ہے، لہذا کبھی روزہ رکھو اور کبھی نہ رکھو، اسی طرح نماز پڑھو اور سویا بھی کرو۔ "

[سنن ابی داؤد: 1369، صحیح]

عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ وَالْجَارُ الصَّالِحُ وَالْمَرْكَبُ الْهَنِيءُ وَأَرْبَعٌ مِنَ الشَّقَاوَةِ الْجَارُ السُّوءُ وَالْمَرْأَةُ السُّوءُ وَالْمَسْكَنُ الضِّيقُ وَالْمَرْكَبُ السُّوءُ

سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: چار چیزیں خوش بختی سے ہیں۔ نیک بیوی، کشادہ گھر، نیک پڑوسی، اور اچھی سواری۔ اور چار چیزیں بد بختی سے ہیں: برا پڑوسی، بری بیوی، بری سواری، اور تنگ مکان۔

[صحیح ابن حبان: 4032]

صحت کے عمومی مسائل

- اینگزائٹی
- ذہنی تناؤ
- صدمہ
- ڈپریشن