



خوشگوار اور صحت مند

زندگی کا راز

ماڈیول 2

صحت اور بہبود کی سائنسی تعریف

استاذ محمد علی



ماڈیول 2 کی آؤٹ لائن

- صحت کی اقسام اور ڈومینز
- صحت کو متاثر کرنے والے عناصر



طلباء کیلئے ضروری ہدایات

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



صحت و تندرستی

- کولنز کی لغت [ڈکشنری] میں تندرستی کی تعریف یہ ہے:
- "ایسی حالت جس میں انسان مطمئن، صحت مند، یا کامیاب ہو۔"
- آکسفورڈ کی لغت میں تندرستی کی تعریف کچھ یوں ہے:
- "ایسی حالت جس میں انسان اپنے آپ کو آرام دہ، صحت مند یا خوش محسوس کرے۔"



ایڈ ڈیز کی تندرستی کی تعریف

ڈیز کے مطابق تندرستی یہ ہے کہ انسان دنیا میں اپنی موجودہ حالت کا ذاتی طور پر جائزہ لے۔

ڈیز نے صحت و تندرستی کے تصور کو باآسانی سمجھنے کیلئے اسے تین اجزاء میں تقسیم کیا ہے:

1- کوگنیٹو اپریزل کہ میری زندگی اچھی ہے۔

2- مثبت اور خوشگوار جذبات

3- منفی جذبات میں کمی



ڈبلیو ایچ او (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) تندرستی کی تعریف اس طرح کرتا ہے:

"صحت ایک ایسی حالت ہے جس میں:

1- ہر فرد کو اپنی صلاحیت کا احساس ہوتا ہے۔

2- زندگی کے عام دباؤ سے نمٹ سکتا ہے۔

3- نتیجہ خیز کام کر سکتا ہے۔

4- اپنی کمیونٹی میں [مثبت] حصہ ڈالنے کے قابل ہے۔

طلباء کے لیے ٹپ: مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے اپنی خاص صلاحیتوں کا پتہ لگائیں: <https://www.viacharacter.org/>

VIA Classification of Character Strengths



Creativity



Curiosity



Judgment



Perspective



Bravery



Perseverance



Zest



Honesty



Social Intelligence



Kindness



Love



Leadership



Fairness



Teamwork



Forgiveness



Love of Learning



Gratitude



Spirituality



Self-Regulation



Humility



**Appreciation
of Beauty**



Prudence



Hope



Humor



مسلمانوں کی طاقت کیا ہے؟

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ
الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ

تم وہ بہترین امت ہو جسے لوگوں کے لیے برپا کیا گیا ہے (تم حکم کرتے ہو نیکی کا اور تم روکتے ہو بدی

سے اور تم ایمان رکھتے ہو

[سورۃ آل عمران: 110]



عَنْ جَابِرٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

الْمُؤْمِنُ يَأْلَفُ وَيُؤْلَفُ وَلَا خَيْرَ فِيمَنْ لَا يَأْلَفُ وَلَا يُؤْلَفُ وَخَيْرُ النَّاسِ
أَنْفَعُهُمُ لِلنَّاسِ

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "مومن الفت کرتا بھی ہے اور لوگ اس سے الفت رکھتے بھی ہیں اور اس شخص میں کوئی بھلائی نہیں جو الفت نہیں رکھتا اور نہ لوگ اس سے الفت رکھتے ہیں اور لوگوں میں بہترین وہ ہے جو لوگوں کے لئے نفع مند ہو۔"

[المعجم الأوسط: 5937]

[امام البانی رحمہ اللہ کے مطابق یہ حدیث حسن ہے۔]



صحت کی اقسام اور ڈومینز

1- جذباتی صحت / تندرستی

2- نفسیاتی صحت / تندرستی

▪ اچھی نفسیاتی صحت کے حامل لوگوں کی نشانیاں:

▪ سیلف ایکسپنشن

▪ مثبت تعلقات

▪ زندگی کا واضح مقصد

▪ ذاتی نشوونما

3- سماجی [سوشل] صحت / تندرستی

4- رویے کے اعتبار سے [بہیویورل] صحت / تندرستی



صحت کو متاثر کرنے والے عناصر

- 1- نیند
- 2- صحت بخش خوراک
- 3- باقاعدگی سے ورزش کرنا
- 4- قریبی دوستوں کا نیٹ ورک
- 5- اپنے مقصد کا احساس (ایک بامقصد زندگی)
- 6- مائنڈ فلنیس [لمحہ موجود میں حاضر اور فعال رہنے کی صلاحیت]