



KHUSHGAWAAR AUR SEHATMAND ZINDAGI KA RAAZ

MODULE 1

SEHAT KI EHMIYAT

USTAZ MUHAMMAD ALI



MODULE 1 KI OUTLINE

- Sehat ki ehmiyat
- Sehat ki iqsaam aur domains
- Aam nafsiyaati masaayel (anxiety, zehni tanaao, sadma, depression, udaasi)
- Sehat ko barqarar rakhnay ke liye hum kia kar saktay hain?



TULBAA KE LIYE ZAROORI HIDAYAAT

Baraa-e-meherbaani modules ki mukammal videos dekhain.

Slides main module ka sirf aik khulasah bayaan kia gaya hai.

Nazriyaat/tasawwuraat ki tafseeli wazaahat cideo lectures main
ki gai hai.



عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ

خَيْرٍ اِحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ

شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَتْ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا

شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ



Hazrat Abu Hurairah رضى الله عنه se riwaayat hai ke Rasool Allah ﷺ ne farmaaya:

“Taaqatwar momin Allah ke nazdeek kamzor momin ki nisbat behtar and zyada Mehboob hai, jabke khayr donon main (maujood) hai. Jis cheez se tumhain (haqeeqi) nafa’ pohanchay us main hirs karo aur Allah se madad maango aur kamzor na parho (mayoos ho kar. na beth jao), agar tumhain koi (nuqsan) pohanchay tou ye na kaho: kaash! Main (is tarah) karta tou aisa aisa hota. Balkay ye kaho: (ye) Allah ki taqdeer hi, wo jo chaahta hai karta hai, is liye ke (Hasrat kartay huay) kaash (kehna) shaitaan ke amal (ke darwazat) ko khol deta hai.”

[Sahih Muslim: 2664]

[Imam Muslim رحمه الله ke mutabiq is ki sanad sahih hai]

Imam Nawawi رحمه الله ne farmaaya: ye shaitan ke amal (ke darwazay) ko khol deta hai se murad ye hai ke wo hukm-e-ilaahi ki mukhaalifat dil main daalta hai aur shaitan usay us ki taraf maayel karta hai.

[Sharah Sahih Muslim: 2664]



HADITH KE EHEM NUKAAT

- Apni nafsiyaati aur jismaani sehat ka khayal rakhna iman ka hissa hai.
- Momin ko aisi cheezon ka ta'aqub/ ko haasil karna chahiye jo usay faida pohanchayein.
- Aik mazboot momin apni sehat ka khayal rakhta hai aur mayoosi se bachta hai.
- Hadd se zyada sochna aur lafz “agar (kaash)” shaitan ke liey darwaazay khol deta hai.
- Ye hadith musbat jazbaat aur mazboot iman ki ehmiyat ko ujaagar karti hai.



عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
مَا مِنْ دَعْوَةٍ يَدْعُو بِهَا الْعَبْدُ أَفْضَلَ مِنْ اللَّهْمِ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا
وَالْآخِرَةِ

Hazrat Abu Hurairah رضی اللہ عنہ سے riwaayat hai ke Rasool Allah ﷺ ne farmaaya:

“Banda jo bhi dua’a maangta hai wo us dua’a se zyada behtar nahi ho sakti:

[اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ]

“Ay Allah! Main tujh se dunya aur aakhirat main aafiyat ka sawaal karta hun.”

[Sahih Ibn Majah: 3851] [Imam Albani رحمه الله نے is hadith ko sahih qarar dia hai]



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

Anas bin Malik رضى الله عنه se riwaayat hai ke aik (1) shakhs ne Nabi Akram ﷺ ke paas
aa kar arz kia: Allah ke Rasool! Kon se dua'a afzal hai? Aap ﷺ ne farmaaya: “Apnay
Rabb se dunya-o-aakhirat main balaaon aur museebaton se bachaa denay ki dua'a
karo, jab tumhain dunya-o-aakhirat main aafiyat mil jaye tou samajh lo ke tum ne
kaamyabi haasil kar li.”

[Sunan at-Tirmidhi: 3512]

[Imam Tirmidhi ke mutabiq ye hadith hasan ghareeb hai]



Musa (عليه السلام) ki dua

رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

Parwardigaar! Jo khair bhi tu mujh par
naazil karde main us ka muhtaaj hun

[Surah Al-Qasas: 24]



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

لَمْ تُؤْتُوا شَيْئًا بَعْدَ كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ مِثْلَ الْعَافِيَةِ فَاسْأَلُوا اللَّهَ الْعَافِيَةَ

Hazrat Abu Bakr رضي الله عنه ne farmaaya ke unhon ne Nabi ﷺ ko ye
farmaatay huay suna:

“Kalma-e-tauheed o ikhlaas ke baad tumhain aafiyat jaisi koi doosri nemat
nahi di gai, is liye Allah se aafiyat ka sawaal kia karo.”

[Masnad Ahmad: 10]

[Ahmad Shakir ke mutabiq ke hadith sahih hai]



عَنِ الْعَبَّاسِ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلِّمْنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ فَمَكَتُ أَيَّامًا ثُمَّ جِئْتُ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلِّمْنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهُ فَقَالَ لِي

يَا عَبَّاسُ يَا عَمَّ رَسُولِ اللَّهِ سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

‘Abbas bin Abdul Muttalib رضي الله عنه kehtay hain ke main ne kaha: Allah ke Rasool! Mujhay koi aisi cheez sikhaiye jise main Allah Rabb-ul-izzat se maangta rahun. Aap ﷺ ne farmaaya: “Allah se aafiyat mango”, phir kuch din ruk kar main Rasool Allah ﷺ ke paas haazir huay aur arz kia: mujhay koi aisi cheez bataiye jise main Allah se maangta rahun. Aap ﷺ ne farmaaya: “Ay Abbas! Ay Rasool Allah ﷺ ke chacha! Dunya-o-aakhirat main aafiyat talab karo.”

[Sunan at-Tirmidhi: 3514]

[Imam at-Tirmidhi ne is hadith ko sahih qarar dia hai]

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبُطْلِ
إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجْرَةً عَن تَرَاضٍ مِّنْكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا
أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Aye Iman walon! apnay aapas kay maal najaiz tareeqay se
mat khao, magar yeh kay tumhari aapas ki razamandi se
ho khareed o farokht, aur apnay aap ko qatal na karo
yaqeenan Allah ta'aala tum par nihayat meharbaan hai

[Surah An-Nisaa: 29]



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

وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا فَصُمْ وَأَفِطِرُ وَصَلِّ وَنَمْ

Umm-ul-momineen Aisha رضی اللہ عنہا سے riwaayat hai ke Nabi

Akram ﷺ ne farmaaya:

“Tumhari jaan ka haq hai, lihaaza kabhi roza rakho aur kabhi na rakho, isi tarah namaz parho aur soya bhi karo”

[Sunan Abu Dawud: 1369, Sahih]



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 الضَّيِّقُ وَالْمَرْكَبُ السُّوءُ



Sa'ad bin Waqas رضى الله عنه se marwi hai ke Rasool Allah ﷺ ne farmaaya: chaar (4) cheezain khushbakhti se hain. Nek biwi, kushaada ghar, nek parhosi, aur achi sawaari. Aur chaar (4) cheezain badbakhti se hain: bura parhosi, buri biwi, buri sawaari, aur tang makaan.

[Sahih Ibn Hibban: 4032]



SEHAT KE UMOOMI MASAAYEL

- Anxiety
- Zehni tanaao [stress]
- Sadma [trauma]
- Depression