



JIHĀT-UL-ISLĀM
Vol: 18, Issue: 02, Jan – Jun 2025

OPEN ACCESS
JIHĀT-UL-ISLĀM
pISSN: 1998-4472
eISSN: 2521-425X
www.jihat-ul-islam.com.pk

ذہنی صحت کا جامع تصور: قرآن و سنت کی روشنی میں تحقیقی جائزہ

A Comprehensive Concept of Mental Health in the Light of the Qur'an and Sunnah: An Analytical Study

Dr. Asma Aziz

Assistant Professor, Department of Islamic Studies,
Government College Women University, Faisalabad (GCWUF), Pakistan.

Sidra Yaseen

MPhil Scholar, Department of Islamic Studies,
Government College Women University, Faisalabad (GCWUF), Pakistan.

ABSTRACT

Mental health is an essential component of overall human well-being, affecting emotional stability, behavioral balance, and spiritual harmony. While modern psychology provides numerous frameworks for understanding mental well-being, Islamic teachings rooted in the Qur'an and Sunnah offer a comprehensive and spiritually enriched perspective on mental health. This research aims to explore the holistic Islamic concept of mental health, highlighting its theological, moral, emotional, and behavioral dimensions. The Qur'an places great emphasis on inner peace (ṭuma'nīnah), trust in Allah (tawakkul), gratitude (shukr), patience (ṣabr), and remembrance of Allah (dhikr) as foundational elements of mental and emotional stability. The Sunnah of the Prophet Muḥammad (PBUH) offers practical guidance through supplications, ethical behavior, social relationships, and positive coping strategies for stress, anxiety, and grief. This paper examines how these teachings collectively contribute to a mentally resilient and spiritually grounded personality. Furthermore, the study analyzes causes of psychological distress from an Islamic perspective, such as spiritual emptiness, sin, lack of purpose, and disconnection from divine guidance. It also evaluates preventive and therapeutic strategies embedded in Islamic tradition that promote mental well-being, such as regular prayers, social solidarity, sincere repentance, and reliance on divine mercy. In conclusion, the research affirms that Islam provides a timeless, comprehensive framework for mental health that addresses not only psychological symptoms but also spiritual and moral dimensions, thereby offering an integrated model for individual and communal well-being.

Keywords: Mental Health, Islam, Qur'an, Sunnah, Spiritual Well-being



تمہید

اسلام اچھی زندگی گزارنے کے لیے ایک مددگار رہنما کی طرح ہے۔ یہ ہمیں اہم اسباق سکھاتا ہے جو ہمیں لوگوں کے طور پر بڑھنے اور اندر سے خوشی محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ بعض اوقات، لوگ بہت اداس اور ناامید محسوس کرتے ہیں، جیسے کہ وہ کسی تاریک جگہ پر پھنس گئے ہوں۔ لیکن اسلام ہمیں یاد دلاتا ہے کہ چیزیں کتنی ہی مشکل کیوں نہ ہوں، ہمیں ہمیشہ یقین رکھنا چاہیے کہ اچھی چیزیں ہو سکتی ہیں۔ جب ہمارے ساتھ برے حالات پیش آتے ہیں، تو یہ ہمیں مایوسی کا احساس دلاتا ہے، لیکن اسلام ہمیں دکھاتا ہے کہ ان مشکل وقتوں سے کیسے نمٹا جائے، جس سے ہمیں بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ جب ہم اداس ہوتے ہیں تو ہمارے احساسات اور خیالات متاثر ہو سکتے ہیں، اس لیے جس طرح ہم اپنے جسم کا خیال رکھتے ہیں، اسی طرح اپنے ذہنوں کا خیال رکھنا اور خوش اور صحت مندر رہنے کے لیے کام کرنا واقعی اہم ہے۔

اللہ پر توکل اور ایمان:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا ۚ هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ¹

کہہ دو کہ ہم کو کوئی مصیبت نہیں پہنچ سکتی بجز اس کے جو خدا نے ہمارے لیے لکھ دی ہو وہی ہمارا کارساز ہے۔ اور مومنوں کو خدا ہی کا بھروسہ رکھنا چاہیے

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا²

اور اس کو ایسی جگہ سے رزق دے گا جہاں سے وہم و گمان بھی نہ ہو اور جو خدا پر بھروسہ رکھے گا تو وہ اس کو کفایت کرے گا۔ خدا اپنے کام کو جو وہ کرنا چاہتا ہے پورا کر دیتا ہے۔ خدا نے ہر چیز کا اندازہ مقرر کر رکھا

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ³

اے محمد ﷺ خدا کی مہربانی سے تمہاری افتاد مزاج ان لوگوں کے لئے نرم واقع ہوئی ہے۔ اور اگر تم بد خو اور سخت دل ہوتے تو یہ تمہارے پاس سے بھاگ کھڑے ہوتے۔ تو ان کو معاف کر دو اور ان کے لئے خدا سے مغفرت مانگو۔ اور اپنے کاموں میں ان سے مشورت لیا کرو۔ اور جب کسی کام کا عزم مصمم کر لو تو خدا پر بھروسہ رکھو۔ بے شک خدا بھروسہ رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ سَعِيدٍ الْكِنْدِيُّ، حَدَّثَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ، عَنْ حَيَّوَةَ بْنِ شَرِيحٍ، عَنْ بَكْرِ بْنِ عَمْرٍو، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ هُبَيْرَةَ، عَنْ أَبِي تَمِيمٍ الْجَيْشَانِيِّ، عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ، لَرَزَقْتُمْ كَمَا تَرْزُقُ الطَّيْرُ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا، قَالَ أَبُو

عِيسَى: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ، لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ هَذَا الْوَجْهِ، وَأَبُو تَمِيمٍ الْجَيْشَانِيُّ اسْمُهُ: عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَالِكٍ⁴.

عمر بن خطابؓ کہتے ہیں کہ رسول ﷺ نے فرمایا: اگر تم لوگ اللہ پر توکل بھروسہ (کرو جیسا کہ اس پر توکل) بھروسہ کرنے کا حق ہے تو تمہیں اسی طرح رزق ملے گا جیسا کہ پرندوں کو ملتا ہے کہ صبح کو وہ بھوکے نکلتے ہیں اور شام کو آسودہ واپس آتے ہیں۔

انسانی ذہن کے لیے تسکین کا بہت بڑا ذریعہ یہ ہے کہ وہ رب کائنات پر بھروسہ کرے ہمیں جب بھی کوئی مصیبت پہنچے یا کسی آزمائش کا سامنا کرنا پڑے تو پریشان ہو کر خود کو ذہنی اذیت دینے کی بجائے اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کریں کیونکہ اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کرنے والوں کو اللہ تعالیٰ اپنا دوست رکھتا ہے ذکر الہی اور ذہنی سکون:

الْمَرْءُ تِلْكَ آيَةُ الْكِتَابِ وَالَّذِي أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ الْحَقُّ وَلَكِنَّ النَّاسَ لَا يُؤْمِنُونَ⁵
المرء۔ اے محمد (یہ کتاب) الہی کی آیتیں ہیں۔ اور جو تمہارے پروردگار کی طرف سے تم پر نازل ہوا ہے حق ہے لیکن اکثر لوگ ایمان نہیں لاتے

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ آعْجَى⁶
اور جو میری نصیحت سے منہ پھیرے گا اس کی زندگی تنگ ہو جائے گی اور قیامت کو ہم اسے اندھا کر کے اٹھائیں گے
فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ⁷

سو تم مجھے یاد کرو۔ میں تمہیں یاد کیا کروں گا۔ اور میرے احسان مانتے رہنا اور ناشکری نہ کرنا

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَابْنُ بَشَّارٍ قَالَا حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ سَمِعْتُ أَبَا إِسْحَقَ يُحَدِّثُ عَنْ الْأَعْرَبِيِّ أَبِي مُسْلِمٍ أَنَّهُ قَالَ أَشْهَدُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُمَا شَهِدَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ⁸

محمد بن ثنی، ابن بشار محمد بن جعفر، شعبہ، ابواسحاق ابی مسلم حضرت ابوہریرہؓ اور حضرت ابوسعیدؓ سے روایت ہے کہ ان دونوں نے نبی ﷺ پر گواہی دیتے کہا کہ آپ ﷺ نے فرمایا جو قوم بھی بیٹھ کر اللہ رب العزت کے ذکر میں مشغول ہوتی ہے فرشتے انہیں گھیر لیتے ہیں اور رحمت ڈھانپ لیتی ہے اور سکینہ ان پر نازل ہوتی ہے اور اللہ اپنے پاس والوں میں ان کا ذکر فرماتا ہے۔

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا مَرْحُومُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ عَنْ أَبِي نَعَامَةَ السَّعْدِيِّ عَنْ أَبِي عَثْمَانَ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ خَرَجَ مُعَاوِيَةُ عَلَى حَلَقَةٍ فِي الْمَسْجِدِ فَقَالَ مَا أَجْلَسَكُمْ قَالُوا جَلَسْنَا نَذْكُرُ اللَّهَ قَالَ اللَّهُ مَا أَجْلَسَكُمْ إِلَّا ذَاكَ قَالُوا وَاللَّهِ مَا أَجْلَسَنَا إِلَّا ذَاكَ قَالَ أَمَا إِنِّي لَمْ أَسْتَحْلِفْكُمْ تَهْمَةً لَكُمْ وَمَا كَانَ أَحَدٌ بِمَنْزِلَتِي مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَقَلَّ عَنْهُ حَدِيثًا مِنِّي وَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ عَلَى حَلَقَةٍ مِنْ أَصْحَابِهِ فَقَالَ مَا أَجْلَسَكُمْ قَالُوا جَلَسْنَا نَذْكُرُ اللَّهَ وَنَحْمَدُهُ عَلَى مَا هَدَانَا لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ بِهِ عَلَيْنَا قَالَ اللَّهُ مَا أَجْلَسَكُمْ إِلَّا ذَاكَ قَالُوا وَاللَّهِ مَا أَجْلَسَنَا إِلَّا ذَاكَ قَالَ أَمَا إِنِّي لَمْ أَسْتَحْلِفْكُمْ تَهْمَةً لَكُمْ وَلَكِنَّهُ أَتَانِي جَبْرِيلُ فَأَخْبَرَنِي أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَبَاهِي بِكُمْ الْمَلَائِكَةَ: 9

ابو بکر بن ابی شیبہ، مرحوم بن عبدالعزیز ابی نعامة سعدی ابی عثمان حضرت ابوسعیدؓ سے روایت ہے کہ حضرت معاویہؓ کا مسجد میں موجود ایک حلقہ کے پاس سے گزر ہوا تو کہا تم کو کس چیز نے بٹھایا ہے انہوں نے کہا ہم اللہ کے ذکر کے لئے بیٹھے ہیں انہوں نے کہا کیا تمہیں اللہ کی قسم صرف اسی بات نے بٹھایا ہوا ہے انہوں نے کہا اللہ کی قسم ہم صرف اسی لئے بیٹھے ہوئے ہیں حضرت معاویہ نے کہا میں نے تم سے قسم کسی بدگمانی کی وجہ سے نہیں لی اور میرے مقام و مرتبہ والا کوئی بھی آدمی رسول اللہ ﷺ سے مجھ سے کم حدیثوں کو بیان کرنے والا نہیں اور بیشک ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ اپنے صحابہ کرام کے ایک حلقے کی طرف تشریف لے گئے تو فرمایا تمہیں کس بات نے بٹھلایا ہوا ہے صحابہ نے عرض کیا ہم اللہ کا ذکر کرنے اور اس کی اس بات پر حمد کرنے کے لئے بیٹھے ہوئے ہیں کہ اس نے ہمیں اسلام کی ہدایت عطا فرمائی اور ہم پر اس کے ذریعہ احسان فرمایا آپ ﷺ نے فرمایا کیا اللہ کی قسم تمہیں اس بات کے علاوہ کسی بات نے نہیں بٹھایا صحابہ نے عرض کیا اللہ کی قسم ہم صرف اسی لئے بیٹھے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا میں تم سے قسم کسی بدگمانی کی وجہ سے نہیں اٹھوئی بلکہ میرے پاس جبرائیل آئے اور انہوں نے مجھے خبر دی کہ اللہ رب العزت تمہاری وجہ سے فرشتوں پر فخر کر رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ کو یاد کرنے سے دل کو سکون ملتا ہے دل اور دماغ کا بہت گہرا تعلق ہے دل سے ہی خون دماغ تک جاتا ہے اور خون کے ذریعے ہی دل سے پیغامات دماغ تک پہنچتے ہیں تو اگر ذکر الہی سے دل کو سکون حاصل ہوتا ہے تو وہ دماغ کو بھی سکون دیتا ہے حدیث مبارکہ کی روشنی میں ذکر الہی کرنے والوں پر نہ صرف رحمت الہی اپنا سایہ کرتی ہے بلکہ فرشتے ان کو گھیر لیتے ہیں اور ان پر سکینت اترتی ہے انسانی ذہن کے لیے اس سے بڑھ کر اور تسکین کیا ہوگی کہ جب انسان اللہ تعالیٰ کو یاد کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اپنے فرشتوں میں انسان کو یاد کرتا ہے۔

نفسانی خواہشات پر قابو پانا:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ 10
اور جو اپنے پروردگار کے سامنے کھڑے ہونے سے ڈرتا اور جی کو خواہشوں سے روکتا رہا اس کا ٹھکانہ بہشت ہے۔

غصہ پر قابو پانا:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ 11
جو آسودگی اور تنگی میں اپنا مال خدا کی راہ میں (خرچ کرتے ہیں اور غصے کو روکتے اور لوگوں کے قصور معاف کرتے ہیں اور خدا نیکو کاروں کو دوست رکھتا ہے

حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خَلْفٍ، وَالْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ، الْمُغَنَّى، قَالَ: حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ خَالِدٍ، حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ الْقَاصُ، قَالَ: دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ، فَأَغَضَبَهُ، فَقَامَ فَتَوَضَّأَ، ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ، فَقَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي، عَنْ جَدِّي عَطِيَّةٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ، فَلْيَتَوَضَّأْ 12
ابو وائل قاص کہتے ہیں کہ ہم عروہ بن محمد بن سعدی کے پاس داخل ہوئے، ان سے ایک شخص نے گفتگو کی تو انہیں غصہ کر دیا، وہ کھڑے ہوئے اور وضو کیا، پھر لوٹے اور وہ وضو کئے ہوئے تھے، اور بولے: میرے والد نے مجھ سے بیان کیا وہ میرے دادا عطیہ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: غصہ شیطان کے سبب ہوتا ہے، اور شیطان آگ سے پیدا کیا گیا ہے، اور آگ پانی سے بجھائی جاتی ہے، لہذا تم میں سے کسی کو جب غصہ آئے تو وضو کر لے۔

غصہ کرنے سے بھی انسانی ذہن تکلیف میں آ جاتا ہے اسلام نے اس کے لیے بھی کچھ اصول و قواعد مرتب کیے ہیں انسان کو اس بات کی تلقین کی ہے کہ وہ غصے کی حالت میں تعوذ پڑھ لے، وضو کر لے، کھڑا ہے تو بیٹھ جائے وغیرہ۔

تقسیم الہی پر راضی ہونا:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ 13
خدا کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا۔ اچھے کام کرے گا تو اس کو ان کا فائدہ ملے گا برے کرے گا تو اسے ان کا نقصان پہنچے گا۔ اے پروردگار اگر ہم سے بھول یا چوک ہوگئی ہو تو ہم سے مواخذہ نہ کیجیو۔ اے پروردگار ہم پر ایسا بوجھ نہ ڈالیو جیسا تو نے ہم سے پہلے لوگوں پر ڈالا تھا۔ اے پروردگار جتنا بوجھ اٹھانے کی ہم میں طاقت نہیں اتنا ہمارے سر پر نہ رکھیو۔ اور اے پروردگار ہمارے گناہوں سے درگزر کر اور ہمیں بخش دے۔ اور ہم پر رحم فرما۔ تو ہی ہمارا مالک ہے اور ہم کو کافروں پر غالب فرما
قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا ۚ هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ 14

کہہ دو کہ ہم کو کوئی مصیبت نہیں پہنچ سکتی بجز اس کے جو خدا نے ہمارے لیے لکھ دی ہو وہی ہمارا کارساز ہے۔
اور مومنوں کو خدا ہی کا بھروسہ رکھنا چاہیے

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ قَعْنَبٍ حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ عَنْ ثَابِتٍ وَحُمَيْدٍ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُقَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ 15
عبداللہ بن مسلمہ بن قعب بن حماد بن سلمہ ثابت حمید حضرت انس بن مالک ؓ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ رسول
اللہ ﷺ نے فرمایا جنت تکلیفوں سے گھری ہوئی ہے جبکہ دوزخ نفسانی خواہشات سے گھری ہوئی ہے۔
صلہ رحمی:

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَءِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ
وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَاقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ۖ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُّعْرِضُونَ 16
اور جب ہم نے بنی اسرائیل سے عہد لیا کہ خدا کے سوا کسی کی عبادت نہ کرنا اور ماں باپ اور رشتہ داروں اور
یتیموں اور محتاجوں کے ساتھ بھلائی کرتے رہنا اور لوگوں سے اچھی باتیں کہنا، اور نماز پڑھتے اور زکوٰۃ دیتے رہنا،
تو چند شخصوں کے سوا تم سب اس عہد سے منہ پھیر کر پھر بیٹھے

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنُبِ وَابْنِ السَّبِيلِ ۚ وَمَا
مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا 17
اور خدا ہی کی عبادت کرو اور اس کے ساتھ کسی چیز کو شریک نہ بناؤ اور ماں باپ اور قرابت
والوں اور یتیموں اور محتاجوں اور رشتہ دار ہمسائیوں اور اجنبی ہمسائیوں اور رفقاء پہلو (یعنی
پاس بیٹھنے والوں اور مسافروں اور جو لوگ تمہارے قبضے میں ہوں سب کے ساتھ احسان کرو
کہ خدا احسان کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے اور تکبر کرنے والے بڑائی مارنے والے کو
دوست نہیں رکھتا

حَدَّثَنِي إِبرَاهِيمُ بْنُ الْمُنْذِرِ ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مَعْنٍ ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ ، عَنْ أَبِي
هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ
وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ 18

مجھ سے ابراہیم بن المنذر نے بیان کیا، انہوں نے کہا ہم سے محمد بن معن نے بیان کیا، انہوں نے کہا کہ مجھ سے
میرے والد نے بیان کیا، انہوں نے کہا ہم سے سعید بن ابی سعید نے بیان کیا اور ان سے ابو ہریرہ ؓ نے بیان
کیا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا، نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جسے پسند ہے کہ اس کی روزی میں فراخی
ہو اور اس کی عمر دراز کی جائے تو وہ صلہ رحمی کیا کرے۔

احسان:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۚ وَأَحْسِنُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ 19
اور خدا کی راہ میں مال خرچ کرو اور اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو اور نیکی کرو بے شک خدا نیکی کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَظْمَيْنِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ 20
جو آسودگی اور تنگی میں اپنا مال خدا کی راہ میں خرچ کرتے ہیں اور غصے کو روکتے اور لوگوں کے قصور معاف کرتے ہیں اور خدا نیکو کاروں کو دوست رکھتا ہے۔

صبر:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ 21
اے ایمان والو صبر اور نماز سے مدد لیا کرو بے شک خدا صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے
وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۚ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ 22
اور ہم کسی قدر خوف اور بھوک اور مال اور جانوں اور میوؤں کے نقصان سے تمہاری آزمائش کریں گے تو صبر کرنے والوں کو) خدا کی خوشنودی کی (بشارت سنا دو۔ ان لوگوں پر جب کوئی مصیبت واقع ہوتی ہے تو کہتے ہیں کہ ہم خدا ہی کا مال ہیں اور اسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر ان کے پروردگار کی مہربانی اور رحمت ہے۔ اور یہی سیدھے رستے پر ہیں

قُلْ يَعِبَادِ اللَّهِ اتَّقُوا رَبَّكُم ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۚ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ ۚ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ 23
کہہ دو کہ اے میرے بندو جو ایمان لائے ہو اپنے پروردگار سے ڈرو۔ جنہوں نے اس دنیا میں نیکی کی ان کے لئے بھلائی ہے۔ اور خدا کی زمین کشادہ ہے۔ جو صبر کرنے والے ہیں ان کو بے شمار ثواب ملے گا

حَدَّثَنَا آدَمُ ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، قَالَ: مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِامْرَأَةٍ تَبْكِي عِنْدَ قَبْرِ ، فَقَالَ: اتَّقِي اللَّهَ وَاصْبِرِي ، قَالَتْ: إِلَيْكَ عَيِّي فَإِنَّكَ لَمْ تُصَبِّ بِمُصِيبَتِي وَلَمْ تَعْرِفْهُ ، فَقِيلَ لَهَا: إِنَّهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَأَتَتْ بَابَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمْ تَجِدْ عِنْدَهُ بَوَّابِينَ ، فَقَالَتْ: لَمْ أَعْرِفْكَ ، فَقَالَ: إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدَمَةِ الْأُولَى 24

ہم سے آدم بن ابی ایاس نے بیان کیا، کہا کہ ہم سے شعبہ نے بیان کیا، ان سے ثابت نے بیان کیا اور ان سے انس بن مالک ؓ نے کہ نبی کریم ﷺ کا گزر ایک عورت پر ہوا جو قبر پر بیٹھی رو رہی تھی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ سے ڈر اور صبر کر۔ وہ بولی جاؤ جی پرے ہٹو۔ یہ مصیبت تم پر پڑی ہوتی تو پتہ چلتا۔ وہ آپ ﷺ کو پہچان نہ سکی تھی۔ پھر جب لوگوں نے اسے بتایا کہ یہ نبی کریم ﷺ تھے، تو اب وہ گھبرا کر (نبی کریم ﷺ کے دروازہ پر پہنچی۔ وہاں اسے کوئی دربان نہ ملا۔ پھر اس نے کہا کہ میں آپ کو پہچان نہ سکی تھی۔) معاف فرمائیے (تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ صبر تو جب صدمہ شروع ہو اس وقت کرنا چاہیے) اب کیا ہوتا ہے۔

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرِو ، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرِو بْنِ حُلَحْلَةَ ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ ، وَلَا وَصَبٍ ، وَلَا حَزْنٍ ، وَلَا أَذًى ، وَلَا غَمٍّ ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا ، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ 25

ہم سے عبد اللہ بن محمد نے بیان کیا، انہوں نے کہا ہم سے عبد الملک بن عمرو نے بیان کیا، انہوں نے کہا ہم سے زہیر بن محمد نے بیان کیا، ان سے محمد بن عمرو بن حلقہ نے، ان سے عطاء بن یسار نے اور ان سے ابو سعید خدری اور ابو ہریرہ ؓ نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ مسلمان جب بھی کسی پریشانی، بیماری، رنج و ملال، تکلیف اور غم میں مبتلا ہو جاتا ہے یہاں تک کہ اگر اسے کوئی کانٹا بھی چھ جائے تو اللہ تعالیٰ اسے اس کے گناہوں کا کفارہ بنا دیتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں مشکلات میں صبر کرنے کی تلقین کی ہے جب انسان مشکل حالات میں اللہ تعالیٰ کے بتائے ہوئے احکامات کے مطابق صبر کرتا ہے تو وہ ذہنی سکون محسوس کرتا ہے کیونکہ ان آیات مبارکہ میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے کہ وہ کس طرح سے انسان کو مختلف چیزوں سے ازماتا ہے اور جب وہ ان ازمائشوں پر صبر کرتا ہے تو قرآن و حدیث میں صابرین کو کو بشارت دی ہے اور انہیں ہدایت پانے والے کہا ہے

استقامت:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ 26

جن لوگوں نے کہا کہ ہمارا پروردگار خدا ہے پھر وہ اس پر (قائم رہے ان پر فرشتے اتریں گے) اور کہیں گے کہ نہ خوف کرو اور نہ غمناک ہو اور بہشت کی جس کا تم سے وعدہ کیا جاتا تھا خوشی مناؤ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ 27

اے اہل ایمان کفار کے مقابلے میں ثابت قدم رہو اور استقامت رکھو اور مورچوں پر جے
رہو اور خدا سے ڈرو تاکہ مراد حاصل کرو

شکر:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ 28
اور جب تمہارے پروردگار نے تم کو آگاہ کیا کہ اگر شکر کرو گے تو میں تمہیں زیادہ دوں گا اور اگر ناشکری کرو
گے تو یاد رکھو کہ میرا عذاب بھی سخت ہے

حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا الرَّبِيعُ بْنُ مُسْلِمٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ زِيَادٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: لَا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ 29
ابو ہریرہ ؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: جو لوگوں کا شکر ادا نہیں کرتا اللہ کا بھی شکر ادا نہیں کرتا۔
اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہت سی نعمتوں سے نوازا ہے اگر انسان کو محسوس ہوتا ہے کہ اس کے پاس وسائل کی
قلت اور یہ چیز اس کے لیے ذہنی اذیت کا باعث بنتی تو اللہ تعالیٰ نے اسے راستہ بھی بتا دیا کہ تم میرے دی ہوئی
نعمتوں کا شکر ادا کرو میں تمہیں اور زیادہ دوں گا

استغفار:

وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ ۖ
وَأَنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَثِيرٍ 30
اور یہ کہ اپنے پروردگار سے بخشش مانگو اور اس کے آگے توبہ کرو وہ تو تم کو ایک وقت مقررہ تک متاع نیک سے
بہرہ مند کرے گا اور ہر صاحب بزرگی کو اس کی بزرگی کی داد دے گا۔ اور اگر روگردانی کرو گے تو مجھے
تمہارے بارے میں قیامت کے بڑے دن کے عذاب کا ڈر ہے

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ عُثْمَانَ بْنِ سَعِيدِ بْنِ كَثِيرٍ بْنِ دِينَارٍ الْجَمَصِيُّ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا
مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَزْقٍ، سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ بُسْرِ، يَقُولُ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: طُوبَى لِمَنْ وَجَدَ فِي صَحِيفَتِهِ اسْتِغْفَارًا كَثِيرًا 31
عبداللہ بن بسر ؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: مبارکبادی ہے اس شخص کے لیے
جو اپنے صحیفہ (میں کثرت سے استغفار پائے

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ، حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ، حَدَّثَنَا الْحَكَمُ بْنُ مُصْعَبٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ عَبْدِ
اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّهُ حَدَّثَهُ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ لَزِمَ
الِاسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هِمٍّ فَرَجًا، وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ 32

عبداللہ بن عباس ؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ 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 فرما دے گا، اسے ایسی جگہ سے رزق عطا فرمائے گا، جہاں سے اسے وہم و گمان بھی نہ ہوگا

استغفار کرنے سے انسان کو قرب الہی نصیب ہوتا ہے پریشانیوں کا خاتمہ ہوتا ہے اور انسانی ذہن سکون محسوس کرتا ہے جب انسان پریشانی اور بے چینی کی حالت میں صدق دل سے اپنے رب سے معافی مانگ کر اس کی طرف رجوع کرتا ہے تو وہ رب العالمین سے معاف کر دیتا ہے اور ذہنی سکون بھی نصیب ہو جاتا ہے حدیث کی روشنی میں بھی اس شخص کو مبارکباد دی گئی ہے جس کے نامہ اعمال میں استغفار کی کثرت ہے

دعا:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ 33

اور اے پیغمبر جب تم سے میرے بندے میرے بارے میں دریافت کریں تو کہہ دو کہ (میں تو) تمہارے پاس ہوں جب کوئی پکارنے والا مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں تو ان کو چاہیے کہ میرے حکموں کو مانیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ نیک رستہ پائیں

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ 34
(اور) رنج و تکلیف میں صبر اور نماز سے مدد لیا کرو اور بے شک نماز گراں ہے، مگر ان لوگوں پر گراں نہیں جو عجز کرنے والے ہیں

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ حَدَّثَنَا وَكِيعٌ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ بُرْقَانَ عَنْ يَزِيدَ بْنِ الْأَصَمِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي 35

ابو کریب محمد بن علاء، وکیع، جعفر بن برقان یزید بن اصم حضرت ابو ہریرہ ؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ فرماتا ہے میں اپنے بندے سے اپنے بارے میں گمان کے مطابق فیصلہ کرتا ہوں اور جب وہ مجھے پکارتا ہے تو میں اس کے ساتھ ہوتا ہوں۔

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ بْنُ عُثْمَانَ الْعُبَيْدِيُّ حَدَّثَنَا يَحْيَىٰ يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ وَابْنُ أَبِي عَدِيٍّ عَنْ سُلَيْمَانَ وَهُوَ التَّيْمِيُّ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِذَا تَقَرَّبَ عَبْدِي مَنِي شَبْرًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ ذِرَاعًا وَإِذَا تَقَرَّبَ مَنِي ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا أَوْ بُوْعًا وَإِذَا أَتَانِي يَمْسِي أَتَيْتُهُ هَرَوْلَةً 36

محمد بن بشار، ابن عثمان عبدی یحییٰ ابن سعید ابن ابی عدی، سلیمان انس بن مالک، حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اللہ رب العزت نے فرمایا جب بندہ مجھ سے ایک باشت قریب ہوتا ہے تو میں ایک ہاتھ اس کے قریب ہوتا ہوں اور وہ جب ایک ہاتھ میرے قریب ہوتا ہے تو میں چار ہاتھ اس کے قریب ہوتا ہوں اور جب وہ چل کر میری طرف آتا ہے تو میں میری رحمت دوڑ کر اس کی طرف آتا ہوں۔

جب انسان حالت تکلیف میں اپنے آرام و سکون کے لیے اللہ تعالیٰ کو پکارتا ہے تو ساتھ ہی باری تعالیٰ نہ صرف اس کی پکار کو سنتی ہے بلکہ اس کے ساتھ ہوتی ہے اور یہ بات انسان کے لیے باعث اطمینان ہے کہ جب وہ اللہ تعالیٰ کی طرف بڑھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس سے کہیں زیادہ اس کی طرف بڑھتا ہے

خلاصہ بحث

اسلام ذہنی صحت کو ایک ہمہ گیر نقطہ نظر سے دیکھتا ہے، جہاں روحانی، نفسیاتی، اور جسمانی پہلو ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ یہ نظریہ انسان کو اللہ کے ساتھ تعلق مضبوط کرنے، ذکر و عبادت، اور تقدیر پر اعتماد کے ذریعے سکون حاصل کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ اسلامی تعلیمات ذہنی صحت کے لیے ایک متوازن طرز زندگی اپنانے کی ترغیب دیتی ہیں، جہاں کام، عبادت، اور تفریح کے درمیان اعتدال برقرار رکھا جائے۔ نماز، ذکر، اور دعا کو ذہنی سکون کے اہم ذرائع قرار دیا گیا ہے۔ قرآن حکیم دلوں کے سکون کو اللہ کے ذکر سے وابستہ کرتا ہے۔ معاشرتی تعلقات، خیر خواہی، اور دوسروں کی مدد کو ذہنی صحت کی بہتری کے لیے بنیادی حیثیت دی گئی ہے۔ اسلام منفی جذبات جیسے حسد، غصہ، اور کینہ سے بچنے اور مثبت رویوں کو فروغ دینے کی تعلیم دیتا ہے۔ علاوہ ازیں، اسلام ذہنی بیماریوں کو قابل علاج سمجھتا ہے اور ان کے لیے دعا کے ساتھ ساتھ علاج معالجے کی بھی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ یوں اسلام کا نظریہ ذہنی صحت انسان کو جسمانی، نفسیاتی، اور روحانی طور پر مضبوط اور متوازن بنانے کی مکمل رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

حواشی و حوالہ جات

1. At-Tawbah, 9:51.
2. At-Talāq, 65:3.
3. Āl ‘Imrān, 3:159.
4. Al-Tirmidhī, Abū ‘Īsā Muḥammad ibn ‘Īsā, *Jāmi‘ al-Tirmidhī*, Bāb fī at-Tawakkul ‘alā Allāh (Riyadh: Dār as-Salām li-n-Nashr wa at-Tawzī‘, n.d.), ḥadīth 2344.
5. Ar-Ra‘d, 13:1.
6. Tā Hā, 20:124.
7. Al-Baqarah, 2:152.
8. Al-Qushayrī, Abū al-Ḥusayn, Muslim ibn Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb adh-Dhikr wa ad-Du‘ā‘ wa at-Tawba wa al-Istighfār, Bāb Faḍl al-Ijtimā‘ ‘alā Tilāwat al-Qur‘ān wa ‘alā adh-Dhikr (Karachi: Maktabat al-Bushrā, 2009), 7: ḥadīth 6849.

*A Comprehensive Concept of Mental Health in the Light of the
Qur'an and Sunnah: An Analytical Study*

9. Muslim ibn Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 7: ḥadīth 6851.
10. An-Nāzi‘āt, 79:40–41.
11. Āl ‘Imrān, 3:134.
12. Abū Dāwūd, Sulaymān ibn al-Ash‘ath, *Sunan Abī Dāwūd*, Kitāb al-Adab, Bāb Man Kadhama Ghīẓan (Lahore: Maktabah Raḥmāniyya, Iqra Center, Ghaznī Street, Urdu Bāzār, n.d.), ḥadīth 4784.
13. Al-Baqarah, 2:286.
14. At-Tawbah, 9:51.
15. Muslim ibn Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb al-Jannah wa Ṣifat Na‘īmihā wa Ahlahā, Bāb Ṣifat al-Jannah (Karachi: Maktabat al-Bushrā, 2009), 7: ḥadīth 7124.
16. Al-Baqarah, 2:83.
17. An-Nisā’, 4:36.
18. Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Adab, Bāb Man Baṣṭa Lahu fī ar-Rizq Biṣilat al-Ḥam (Damascus: Dār Ibn Kathīr, 2002), ḥadīth 5985.
19. Al-Baqarah, 2:195.
20. Āl ‘Imrān, 3:134.
21. Al-Baqarah, 2:153.
22. Al-Baqarah, 2:155–157.
23. Az-Zumar, 39:10.
24. Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Janā’iz, Bāb Ziyārah al-Qubūr (Damascus: Dār Ibn Kathīr, 2002), ḥadīth 1283.
25. Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Marādī, Bāb Mā Jā’a Fī Kafārah al-Maraḍ wa Qawl Allāh Ta‘ālā: “Man Ya‘mal Sū‘ān Yu’jaza Bihi” (Damascus: Dār Ibn Kathīr, 2002), ḥadīth 5641–5642.
26. Fuṣṣilat, 41:30.
27. Āl ‘Imrān, 3:20.
28. Ibrāhīm, 14:7.
29. Abū Dāwūd, Sulaymān ibn al-Ash‘ath, *Sunan Abī Dāwūd*, Kitāb al-Adab, Bāb Fī Shukr al-Ma‘rūf (Lahore: Maktabah Raḥmāniyya, Iqra Center, Ghaznī Street, Urdu Bāzār, n.d.), ḥadīth 4811.
30. Hūd, 11:3.
31. Ibn Mājah, Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Yazīd, *Sunan Ibn Mājah*, Kitāb al-Adab, Bāb al-Istighfār (Beirut: Dār al-Fikr, 2003), ḥadīth 3818.
32. Ibn Mājah, Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Yazīd, *Sunan Ibn Mājah*, ḥadīth 3819.
33. Al-Baqarah, 2:186.
34. Al-Baqarah, 2:45.
35. Muslim ibn Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb adh-Dhikr wa ad-Du‘ā’ wa at-Tawba wa al-Istighfār, Bāb Faḍl adh-Dhikr wa ad-Du‘ā’ wa at-Taqrub ilā Allāh Ta‘ālā (Karachi: Maktabat al-Bushrā, 2009), 7: ḥadīth 6829.
36. Muslim ibn Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 7: ḥadīth 6830.