



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 (*tuma'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 Muhammad (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



تہمیہ

اسلام اچھی زندگی گزارنے کے لیے ایک مددگار رہنمائی طرح ہے۔ یہ ہمیں اہم اس باق سکھاتا ہے جو لوگوں کے طور پر بڑھنے اور اندر سے خوشی محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ بعض اوقات، لوگ بہت اداس اور نامید 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 بربے حالات پیش آتے ہیں، تو یہ ہمیں ماہی کا احساس دلاتا ہے، لیکن اسلام ہمیں دکھاتا ہے کہ ان مشکل و قتوں 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 صحیح مندرجہ کے لیے کام کرنا واقعی اہم ہے۔

اللَّهُ أَكْرَمُ الْمُؤْمِنِينَ

فُلَّنْ يُصِيبُنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَنَا وَعَلَى اللَّهِ فَلَيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ¹

کہہ دو کہ ہم کو کوئی مصیبت نہیں پہنچ سکتی بھر اس کے جو خدا نے ہمارے لیے لکھ دی ہو وہی ہمارا کار ساز ہے۔

أَوْ مُوْمِنُونَ كُو خدا ہی کا بھروسہ رکھنا چاہیے

وَيَرْزُقُهُ مَنْ حَيَثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بِالْعُوْلَمِ 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

فَإِنَّمَا رَحْمَةُ مَنْ اللَّهُ لِيَتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَطَّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَا فَضُّلُوا 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 کرلو تو خدا پر بھروسہ رکھو۔ بے شک خدا بھروسہ رکھنے

والوں کو دوست رکھتا ہے

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ سَعِيدٍ الْكِنْدِيُّ، حَدَّثَنَا ابْنُ الْمُبَازِكِ، عَنْ حَيْوَةِ بْنِ شُرِيعٍ، عَنْ بَكْرِ بْنِ عَمْرِو، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ
بْنِ هُبَيْرَةَ، عَنْ أَبِي تَمِيمِ الْجَيْشَانِيِّ، عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَابِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكِّلِهِ، لَرُزِقْتُمْ كَمَا تُرْزَقُ الطَّيْرُ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا ، قَالَ أَبُو

عِيسَىٰ: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيفٌ، لَا نَعْرُفُهُ إِلَّا مِنْ هَذَا الْوَجْهِ، وَأَبُو تَمِيمٍ الْجَيْشَانِيُّ اسْمُهُ: عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَالِكٍ⁴.

عمر بن خطاب ^{رض} 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 تسلیم کا بہت بڑا ذریعہ یہ ہے کہ وہ رب کائنات پر بھروسہ کرے ہمیں جب بھی کوئی مصیبت پہنچے یا کسی ازمائش 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 اہی اور ذہنی سکون:

الْمَرَّ تِلْكَ أَيْتُ الْكِتَبِ وَالَّذِي أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ الْحُقُّ وَلَكَنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يُؤْمِنُونَ⁵
امر اے محمد (یہ کتاب) اہی کی آتیں 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 وَتَحْشِرَةً يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى⁶
اور جو میری نصیحت سے منہ پھیرے گا اس کی زندگی تنگ ہو جائے گی اور قیامت کو ہم اسے انداھا کر کے اٹھائیں گے فَاذْكُرُونِيْ أَذْكُرْكُمْ وَآشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ: 7

سو تم مجھے یاد کرو۔ میں تمہیں یاد کیا کروں گا۔ اور میرے احسان مانتے رہنا اور ناشکری نہ کرنا ۶

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُنْتَهَى وَابْنُ بَشَارٍ قَالَا حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ حَدَّثَنَا شَعْبَةُ سَمِعْتُ أَبَا إِسْحَاقَ يُحَدِّثُ عَنِ الْأَغَرِّ أَيْ مُسْلِمٍ أَنَّهُ قَالَ أَشَهَدُ عَلَى أَيِّ هُرِيرَةَ وَأَيِّ سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ أَهْمَمَا شَهِدَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتُمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَّتُمُ الرَّحْمَةَ وَنَزَّلْتُ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرْهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ⁸

محمد بن شنی، ابن بشار محمد بن جعفر، شعبہ، ابو اسحاق ابی مسلم حضرت ابو ہریرہ ^{رض} اور حضرت ابوسعید ^{رض} 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 لتے ہیں اور رحمت ڈھانپ لیتی ہے اور سکینہ ان پر نازل ہوتی ہے اور اللہ اپنے پاس والوں میں ان کا ذکر فرماتا ہے۔

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

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا مَرْجُونٌ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ عَنْ أَبِي نَعَامَةَ السَّعْدِيِّ عَنْ أَبِي عُثْمَانَ عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ قَالَ خَرَجَ مُعاوِيَةً عَلَى حَلْقَةٍ فِي الْمَسْجِدِ فَقَالَ مَا أَجْلَسْكُمْ قَالُوا جَلَسْنَا نَذْكُرُ اللَّهَ قَالَ اللَّهُ مَا أَجْلَسْكُمْ إِلَّا ذَاكَ قَالُوا وَاللَّهِ مَا أَجْلَسْنَا إِلَّا ذَاكَ قَالَ أَمَا إِنِّي لَمْ أَسْتَحِلْفُكُمْ تُهْمَهْ لَكُمْ وَمَا كَانَ أَحَدٌ بِمَنْزِلَتِي مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَقْلَى عَنْهُ حَدِيثًا مَنِي وَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ عَلَى حَلْقَةٍ مِنْ أَصْحَابِهِ فَقَالَ مَا أَجْلَسْكُمْ قَالُوا جَلَسْنَا نَذْكُرُ اللَّهَ وَنَحْمَدُهُ عَلَى مَا هَدَانَا إِلَيْ إِسْلَامٍ وَمَنْ بِهِ عَلَيْنَا قَالَ اللَّهُ مَا أَجْلَسْكُمْ إِلَّا ذَاكَ قَالُوا وَاللَّهِ مَا أَجْلَسْنَا إِلَّا ذَاكَ قَالَ أَمَا إِنِّي لَمْ أَسْتَحِلْفُكُمْ تُهْمَهْ لَكُمْ وَلِكَنَّهُ أَتَانِي جِبْرِيلُ فَأَخْبَرَنِي أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُبَاهِي بِكُمُ الْمُلَائِكَةَ⁹

ابو بکر بن ابی شیبہ، مرحوم بن عبد العزیز ابی نعامہ سعدی ابی عثمان حضرت ابوسعیدؓ سے روایت ہے کہ حضرت معاویہؓ کا مسجد میں موجود ایک حلقة 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 پہنچ ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ اپنے صحابہ کرام کے ایک حلقة کی طرف تشریف لے گئے تو فرمایا تمہیں کس بات نے بٹھایا 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 جراحتیں 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۔

نفسی خواہشات پر قابو پاننا:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رِبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى¹⁰
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 وَالضَّرَاءِ وَالْكَظِيمِينَ الْغَيْطَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۝ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝ 11 جو آسودگی اور تنگی میں) اپنا مال خدا کی راہ میں (خرج کرتے ہیں اور غصے کو روکتے اور لوگوں کے قصور معاف کرتے ہیں اور خدا نیکو کاروں کو دوست رکھتا ہے

حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ حَلَفٍ، وَالْحَسَنُ بْنُ عَلَىٰ، الْمُعْنَى، قَالًا: حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ حَالِدٍ، حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ الْقَاصِ، قَالَ: دَخَلْنَا عَلَىٰ عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ السَّعْدِيِّ فَكَلَمَهُ رَجُلٌ، فَأَغْضَبَهُ، فَقَامَ فَتَوَضَّأَ، ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ، فَقَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي، عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خَلِقٌ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضَبَ أَحَدُكُمْ، فَلْيَتَوَضَّأْ 12 ابو واکل قاص کہتے ہیں کہ ہم عروہ 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 کرنے 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 بھجائی جاتی ہے، لہذا تم میں سے کسی کو جب غصہ آئے تو وضو کر لے۔

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

تفصیل الہی پر راضی ہونا:

لَا يُكَافِدُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۝ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۝ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنَّ نَسِينَا أَوْ أَخْطَانَا ۝ ۝ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا عَلَيْنَا أَصْرًا كَمَا حَمَلْنَاهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۝ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۝ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۝ أَنْتَ مَوْلَنَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكُفَّارِينَ 13

خدا کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا۔ ابھی کام کرے گا تو اس کو ان کا فائدہ ملے گا برسے کرے گا تو اسے ان کا نقصان پہنچے گا۔ اے پروردگار اگر ہم سے بھول یا چوک ہو گئی ہو تو ہم سے موآخذہ نہ کبھیو۔ 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 فرم۔ تو ہی ہمارا مالک ہے اور ہم کو کافروں پر غالب فرم۔

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا ۝ هُوَ مَوْلَنَا ۝ وَعَلَى اللَّهِ فَلَيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ 14

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

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

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنُ قَعْنَبٍ حَدَّثَنَا حَمَادُ بْنُ سَلَمَةَ عَنْ ثَابِتٍ وَحُمَيْدٍ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حُفِّظَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفِّظَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ 15
عبداللہ بن مسلمہ بن قعبہ حماد بن سلمہ ثابت حمید حضرت انس بن مالکؓ 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 إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَمَّى وَالْمُسْكِنَى
وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَأَتُوا الزَّكُوْةَ ۖ ثُمَّ تَوَلَّتُمُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُعَرِّضُونَ** 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
تیمیوں اور محتاجوں کے ساتھ بھلائی کرتے رہنا اور لوگوں سے اچھی باتیں کہنا، اور نماز پڑھتے اور زکوہ دیتے رہنا،
تو چند شخصوں کے سواتھ سب اس عہد سے منہ پھیر کر پھر بیٹھے

**وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۖ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَمَّى وَ
الْمُسْكِنَى وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنْبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ ۖ وَمَا
مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ 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 تیمیوں اور محتاجوں اور رشتہ دار ہمسایوں اور اجنبی ہمسایوں اور رفقائے 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 إِبْرَاهِيمُ بْنُ الْمُنْدِرِ، 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 يُبْسَطِ لَهُ فِي رِزْقِهِ
وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثْرِهِ فَأَيْصِلْ رَحْمَةً** 18

مجھ سے ابراہیم بن المندر 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 ابوہریرہؓ 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 فراغی
ہو اور اس کی عمر دراز کی جائے تو وہ صلہ رحمی کیا کرے۔

احسان:

وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِآيَدِيهِكُمْ 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 وَالضَّرَاءِ وَالْكَظِيمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۝ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ 20
جو آسودگی اور تگنگی 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:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّابِرَةِ 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
وَلَنَبْلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُحْرِ وَنَقْصِي مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثُّمُرَتِ وَبَشِّرُ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا
أَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ ۝ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَجُعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ
الْمُهَتَّدُونَ 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 (بشارت سناؤں 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 الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبِّكُمْ ۝ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۝ وَأَرْضُ
اللَّهِ وَاسِعَةٌ ۝ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ 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 بھلانی ہے۔ اور خدا کی زمین کشاہد ہے۔ جو صبر کرنے والے ہیں ان کو بے شمار ثواب ملے گا

حَدَّثَنَا آدُمُ ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ ، حَدَّثَنَا ثَابِتُ ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: مَرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِامْرِأَةِ تَبْكِي عِنْدَ قَبْرٍ، فَقَالَ: اتَّقِي اللَّهَ وَاصْبِرِي، قَالَتْ: إِلَيْكَ عَنِي فِإِنَّكَ لَمْ تُصَبِّ بِمُصِيبَتِي
وَلَمْ تَعْرِفْهُ، فَقَيْلَ لَهَا: إِنَّهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأَتَتْ بَابَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمْ تَجِدْ
عِنْدَهُ بَوَابَيْنَ، فَقَالَتْ: لَمْ أَعْرِفْكَ، فَقَالَ: إِنَّمَا الصَّابِرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى 24

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

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 ^{رض} نے کہ نبی کریم ﷺ کا گزر ایک عورت پر ہوا جو قبر پر بیٹھی رورہی تھی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ سے ڈر اور صبر کر۔ وہ بولی جاؤ گی پرے ہو۔ یہ مصیبت تم پر پڑی ہوتی تو پڑتے 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۔

حدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرُو ، حَدَّثَنَا زُهَيرُ بْنُ مُحَمَّدٍ ، عَنْ مُحَمَّدٍ بْنِ عَمْرُو بْنِ حَلْحَلَةَ ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ ، عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ، وَلَا وَصَبٍ، وَلَا حُزْنٍ، وَلَا هَمًّا، وَلَا أَذْيً، وَلَا غَمًّا، حَتَّى الشَّوْكَةُ يُشَاكِهَا، إِلَّا كَفَرَ 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 حملہ نے، ان سے عطاء بن یسار نے اور ان سے ابو سعید خدری اور ابو ہریرہ ^{رض} نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ مسلمان جب بھی کسی پریشانی، یہاری، رنج و ملال، تکلیف اور غم میں مبتلا ہو جاتا ہے یہاں تک کہ اگر اسے کوئی کاشتا 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 ایات 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 تَنَزَّلَ عَلَيْهِمُ الْمَلِكُهُ أَلَا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ 26

جن لوگوں نے کہا کہ ہمارا پروردگار خدا ہے پھر وہ اس پر (قام رہے ان پر فرشتے اتریں گے) اور کہیں گے کہ نہ خوف کرو اور نہ غمنا ک ہو اور بہشت کی جس کا تم سے وعدہ کیا جاتا تھا خوشی مناوہ
يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَاهِطُوا وَآتَهُمُ اللَّهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ 27

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

شکر:

وَإِذْ تَأْذَنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَا زَيْدَنَكُمْ 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 إِبْرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا الرَّبِيعُ بْنُ مُسْلِمٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ زِيَادٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ 29

ابوہریرہؓ 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:

وَإِنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ شُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمْتَعَكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَى أَجَلٍ مُسَمَّى وَ يُؤْتَ كُلَّ ذَيْ فَضْلٍ فَضْلَهُ ۝
وَإِنْ تَوَلَّوَا فَإِنَّ أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ 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 بزرگ 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 سَعِيدٍ بْنِ كَثِيرٍ بْنِ دِينَارِ الْجَمْصِيِّ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا

مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَرْقِ، سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ بُسْرٍ، يَقُولُ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى

اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: طُوقَيْ مَلْنَ وَجَدَ فِي صَحِيفَتِهِ اسْتِغْفَارًا كَثِيرًا 31

عبداللہ بن بسرؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: مبارکبادی ہے اس شخص کے لیے

جو اپنے صحیفہ) نامہ اعمال (میں کثرت سے استغفار پائے

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ، حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ، حَدَّثَنَا الْحَكَمُ بْنُ مُصْبَعٍ، 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 الْإِسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هِمٍ فَرَجَّاً، وَمَنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ 32

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

عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ 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 فرمادے 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 خاتمه 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 اسے 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 سَأَلَكُ عِبَادٍ عَنِّيْ قَرِيبٌ أَجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلَيْسَتِجِبُوا لِيْ وَلَيُؤْمِنُوا بِيْ لَعْلَهُمْ 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 پکارتے ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں تو ان کو چاہیئے کہ میرے حکموں کو مانیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ نیک رستہ پاکیں

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّابِرِ وَالصَّلَوةِ ۝ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَشِعِينِ 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 كُرِيْبٍ مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ حَدَّثَنَا وَكِبِيْعٌ عَنْ جَعْفَرٍ بْنِ بُرْقَانَ عَنْ يَزِيدَ بْنِ الْأَصْمَمِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللهَ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ طَنَّ عَبْدِيِّ بِيْ وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي 35

ابوکریب محمد بن علاء، وکبیع، جعفر بن بر قان یزید بن اصم حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ 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 بْنِ عُثْمَانَ الْعَبَدِيُّ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ وَابْنُ أَبِي عَدِيٍّ عَنْ سُلَيْمَانَ وَهُوَ التَّيْبِيُّ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِذَا تَقَرَّبَ عَبْدِي مِنِّي شِبْرًا تَقَرَّبَتْ مِنْهُ ذِرَاعًا وَإِذَا تَقَرَّبَ مِنِّي ذِرَاعًا تَقَرَّبَتْ مِنْهُ بَاعًا أَوْ بُوْعًا وَإِذَا أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ حَرْوَلَةً 36

محمد بن بن بشار، ابن عثمان عبدی بھی ابن سعید ابن ابی عدی، سلیمان انس بن مالک، حضرت ابوہریرہ ؓ نبی ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا اللہ رب العزت نے فرمایا جب بندہ مجھ سے ایک بالشت 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 ارام 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 مضمبوط کرنے، ذکر و عبادت، اور تقدیر پر اعتقاد کے ذریعے سکون حاصل کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ اسلامی تعلیمات ذہنی صحت کے لیے ایک متوازن طرزِ 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، خیرخواہی، 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 شبتوں کو فروغ دینے کی تعلیم دیتا ہے۔ علاوه ازیں، اسلام ذہنی بیماریوں کو قابل علاج سمجھتا ہے اور ان کے لیے دعا کے ساتھ ساتھ علاج معاملجے کی بھی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ یوں اسلام کا نظریہ ذہنی صحت انسان کو جسمانی، نفسیاتی، اور روحانی طور پر مضمبوط اور متوازن بنانے کی مکمل رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

حوالہ حات

1. At-Tawbah, 9:51.
 2. At-Talāq, 65:3.
 3. Āl ‘Imrān, 3:159.
 4. Al-Tirmidhī, Abū ‘Isā Muḥammad ibn ‘Isā, *Jāmi‘ al-Tirmidhī*, Bāb fī at-Tawakkul ‘alā Allāh (Riyadh: Dār as-Salām li-n-Nashr wa at-Tawzī‘, n.d.), hadīth 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, *Sahīh Muslim*, Kitāb adh-Dhikr wa ad-Du‘ā‘ wa at-Tawba wa al-Istighfār, Bāb Faḍl al-Ijtīmā‘ ‘alā Tilāwat al-Qur’ān wa ‘alā adh-Dhikr (Karachi: Maktabat al-Bushrā, 2009), 7: hadīth 6849.

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

9. Muslim ibn Ḥajjāj, *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 Kadhma Ghīzān (Lahore: Maktabah Rahmāniyya, Iqra Center, Ghaznī Street, Urdu Bāzār, n.d.), ḥadīth 4784.
13. Al-Baqarah, 2:286.
14. At-Tawbah, 9:51.
15. Muslim ibn Ḥajjāj, *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-Marāḍī, Bāb Mā Jā’ā Fī Kafārah al-Marāḍ 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 Rahmāniyya, 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 Ḥajjāj, *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-Taqarrub ilā Allāh Ta‘ālā (Karachi: Maktabat al-Bushrā, 2009), 7: ḥadīth 6829.
36. Muslim ibn Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 7: ḥadīth 6830.