



Al-Qawārīr - Vol: 03, Issue: 02,  
Jan - March 2022

OPEN ACCESS

Al-Qawārīr  
pISSN: 2709-4561  
eISSN: 2709-457X  
journal.al-qawarir.com

جسمانی سرگرمیوں سے خواتین کی صحت پر نفسیاتی اثرات: تحدیدات اور مواقع  
(سیرت النبی ﷺ کے تناظر میں)

*The Psychological benefits on women health from physical activities:  
Constraints and opportunities (In the perspective of Seerat un Nabī)*

*Kashaf ud duja \**

MPhil Scholar, Government College Women University, Faisalabad

*Asma Aziz \*\**

Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Government College  
Women University, Faisalabad

Version of Record

Received: 08-9-21 Accepted: 27-10-21

Online/Print:25-March-2022

**ABSTRACT**

Recreation and leisure specifies both the freedom and liberty to do something and it is a feature of life that must be provided both men and women equal opportunities and resources to spend their leisure time by doing desire activities of their choice. For women, sometimes recreation becomes difficult due to the multiple responsibilities and insufficient sources of access to different spheres of recreation along with other social and economic constraints. It is noted as participation in extracurricular activities has significant benefits including physical and psychological well-being. There is a considerable relationship between the well-being of mental and physical health. Although Holy Prophet Muhammad SAW highlighted the importance of one's health either physical or emotional. Several examples from the life of the Holy Prophet SAW possess the person's passive and active involvement in activities that are not prohibited in Islam. For both gender male and female, good mental health means happiness and leisure satisfaction had great effects on their psychological wellbeing, with increasing life satisfaction and decreasing stress. Each woman experiences



*The Psychological benefits on women health from physical activities: Constraints and opportunities (In the perspective of Seerat un Nabī)*

*leisure activities based on the difference of race, cultural values, social status, and resources. However, there exist a numerous barriers which constraints women from participating in the physical activities. The purpose of this study is to emphasize the importance of women participation in recreational activities which have a great impact on their self-satisfaction and helps to increase the positivity in thoughts and also reducing the stress and anxiety sometimes caused by the environment and similar lifestyle. A descriptive and analytical methodology and approaches have been adopted in the context of Holy Prophet's SAW teachings to clarify the benefits of women recreation for the betterment of their physical health.*

**Key words:** Women, psychology, physical activities, mental health, recreation.

کائناتِ ارضی کا بغور کاثرہ لیں تو معلوم ہوتا ہے کہ ارض و سماء، الغرض کائنات کا ذرہ ذرہ نظم و ضبط کے قاعدے و قوانین کی پاسداری کرتے ہوئے حرکت میں ہیں۔ ربّ لہزدی کی تخلیقات، آسمان وزمین کی رتق وفتق، اجرامِ فلکی اور سمندر، ہوا یہ تمام اپنے مقررہ مدار میں موجو گردش ہیں اور کائنات میں حسن اور دلکشی برقرار رکھے ہوئے ہیں۔ اگر ان میں ایک بھی چیز اپنے مدار سے گردش و حرکت کو روک لیں تو عالم کائنات کا نظام درہم برہم ہو جائے۔ بلاشبہ یہ ربّ حقیقی کی حکمتِ بالغہ کا نتیجہ ہے جو ہر شے روزاول سے تا قیامت اسی طرح موجو گردش ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: **وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ**<sup>1</sup> اور وہی ہے جس نے رات اور دن اور سورج اور چاند پیدا کیے، سب ایک دائرے میں تیر رہے ہیں۔ اللہ تبارک و تعالیٰ انسان کو حرکت اور محنت کی ترغیب دیتا ہے کیونکہ اسی سے انسان کی بقاء مشروط ہے۔ مشہور مقولہ ہے "حرکت میں برکت ہے" انسان کی جسمانی سرگرمیاں یقیناً اس کے لیے باعثِ برکت اور مفید ہیں ان سرگرمیوں سے جہاں افراد کی صحت بہتر رہتی ہے وہیں وہ دماغی اور ذہنی سکون بھی حاصل کرتا ہے۔ جدیدیت کے اس دور میں تناؤ کا تناسب جس حد تک بڑھتا جا رہا ہے، یہ سرگرمیاں انسانی ذہن کی نشوونما اور طمانیت کے لیے مثبت کردار ادا کرتی ہیں۔

### **نفسیات لغوی تحقیق**

نفسیات افراد اور گروہوں کے متعلق معلومات جمع کرنے، ان کا تجزیہ کرنے اور ان کے اعمال و افعال کے متعلق پیشین گوئی کرنے کے لیے سائنسی طریقہ کار استعمال کرتی ہے۔ نفسیاتی اسلوب میں انسانی اعمال و افعال کو متاثر کرنے والے عوامل پر غور کیا جاتا ہے۔ نیز نفسیات عمل اور سبب کے درمیان تعلق قائم کرتی ہے۔ نفسیات کا مادہ "نفس" ہے اور مطالعہ نفس کا نام نفسیات ہے۔ صاحب لسان العرب نے اس کا معنی روح کیا ہے نفس فلان ای روح (فلاں شخص کا نفس یعنی اس کی روح) اسی طرح کہا جاتا ہے۔ قتل فلان نفسہ. (فلاں شخص نے اپنے آپ کو قتل کر دیا) ابن منظور نے حضرت عبداللہ بن عباسؓ کے حوالہ سے لکھا ہے:

لكل انسان نفسان احداهما نفس العقل الذي يكون به التمييز والاخر نفس الروح الذي به الحياة. ترجمہ: ہر انسان کے دو نفس ہیں ایک نفس العقل، جس سے تمیز حاصل ہوتی ہے اور دوسرا نفس الروح، جس پر زندگی کا انحصار ہے۔ نفسیات نفیر کی جمع ہے جس کا معنی ہے ذہنیت، نفسیہ نفس کی مؤنث ہے تلفظ کے اعتبار سے اسے دو طرح سے پڑھ سکتے ہیں (۱) نفس ف کے سکون کے ساتھ جس کا معنی ہے روح، جان، شخصیت (ب) نفس ف کے فتح کے ساتھ، جس کا معنی ہے سانس، خوشگوار ہوا<sup>3</sup>۔ قرآن میں اکثر مقالمات پر نفس کو ذاتِ انسانی یا شخص انسانی کے معنوں میں پیش کیا گیا ہے۔ مثلاً:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ<sup>4</sup>

اور زمین میں یقین کرنے والوں کے لیے کئی نشانیاں ہیں۔ اور تمہارے نفسوں میں بھی، تو کیا تم نہیں دیکھتے؟

ایک اور جگہ ارشاد ہوتا ہے:

وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ<sup>5</sup>

اور میں نہیں جانتا جو تیرے نفس میں ہے۔

نفسیات کے لیے انگریزی میں **psychology** کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے۔ دراصل یہ دو الفاظ **psyche** اور **logos** کا مجموعہ ہے۔ یونانی زبان میں **"Psycho"** کا لفظ نفس، روح اور ذہن وغیرہ مختلف معانی کے لئے استعمال ہوتا ہے اور **"logy"** کا لفظ علم، وضاحت اور تشریح کے لئے استعمال ہوتا ہے یوں یونانی زبان میں **"Psychology"** کا مطلب یہ نکلتا ہے کہ "روح کا علم" یعنی وہ علم جس میں روح کے مباحث کو بیان کیا جاتا ہے۔<sup>6</sup>

The scientific study of the behavior of individuals and their mental processes is called psychology.<sup>7</sup>

انسان کے کردار اور اسکے ذہنی عمل کے سائنسی مطالعہ کو نفسیات کہا جاتا ہے۔

نفسیات کی متعدد شاخیں ہیں۔ مثلاً ۱۔ عمومی نفسیات ۲۔ اختیاری نفسیات ۳۔ غیر معمولی نفسیات ۴۔ سماجی نفسیات ۵۔ حیوانی نفسیات ۶۔ عضویاتی نفسیات ۷۔ تقابلی نفسیات ۸۔ پیمائشی نفسیات ۹۔ تعلیمی نفسیات ۱۰۔ طبی نفسیات ۱۱۔ صنعتی نفسیات۔ نفسیات کی ایک شاخ طبی نفسیات ہے جسے اعصابی صحت (Mental Health) ہے جس میں انسان کے ذہنی و نفسیاتی عارضوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ طبی نفسیات **Health Psychology** کی تعریف یوں بیان کی جاتی ہے:

*The Psychological benefits on women health from physical activities: Constraints and opportunities (In the perspective of Seerat un Nabī)*

Health psychology is concerned with the enhancement of promotion of health, the prevention, and treatment of illness, the identification of the correlates of both health and illness, and the study of improvement of health care system.<sup>8</sup>

طبی نفسیات کا تعلق صحت کے فروغ، بیماری کی روک تھام اور علاج میں اضافہ، صحت اور بیماری دونوں کے باہمی تعلق کی شناخت، اور صحت کی دیکھ بھال کے نظام کی بہتری کے مطالعہ سے ہے۔ ذہنی صحت کو یوں بیان کیا جاتا ہے:

is a positive concept which embraces the inner individual experience and Mental health interpersonal group experience... good mental health means happiness, competence, sense of power over one's life, positive feelings of self-esteem and capacities to love, work, and play<sup>9</sup>

### جسمانی سرگرمیاں

کائنات ہست و بود کا اولین اصول "حرکت" ہے۔ حرکت سے ہی کائنات میں دوام اور ثبات ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: لَا تُحَرِّكُ بِهِ لِسَانَكَ لِتَتَعَجَّلَ بِهِ<sup>10</sup> (اے نبی) آپ قرآن کو جلدی (یاد کرنے) کے لیے اپنی زبان کو حرکت نہ دیں۔ امام راغب اصفہانی "حرکت" کے معنی یوں بیان کرتے ہیں:

الحركة: یہ سکون کی ضد ہے اور جسم کے ساتھ مخصوص ہے یعنی جسم کے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہونے کو حرکت کہا جاتا ہے۔ اور کبھی کسی چیز میں تغیر ہونے یا اس کے اجزاء میں کمی بیشی واقع ہونے پر بھی تحرک کذا کہہ لیتے ہیں۔<sup>11</sup> انسان اپنی تخلیق کا مشاہدہ کرے تو حالمین عقل و شعور پر یہ راز آشکار ہوتا ہے کہ انسان مسلسل جسمانی و ذہنی تغیرات سے نبرد آزار ہوتا ہے۔ ایک ننھے نطفے سے لے کر پیدائش کے عمل تک اور پیدائش سے موت تک انسان تمام عمر مشقت اور جدوجہد میں رہتا ہے۔

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ<sup>12</sup>

بلاشبہ یقیناً ہم نے انسان کو بڑی مشقت میں پیدا کیا ہے۔

انسانی بدن میں دوڑتا خون اور قلب محروم اس امر کے متقاضی ہیں کہ انسان میں زندگی کی رمتن باقی ہے۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ انسان کو اس کے ہر عمل پر اپنی بندگی و تسبیح بیان کرنے کی تلقین کی ہے:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا<sup>13</sup>

وہ لوگ جو کھڑے اور بیٹھے اور اپنے پہلوئوں پر اللہ کو یاد کرتے ہیں۔

نیز جسمانی سرگرمیوں سے مراد ایسی سرگرمیاں اور مشاغل شامل ہیں جو فراغت کے اوقات میں بغیر کسی غرض و غایت، محض خوشی و طمانیت کے حصول کے لیے عمل میں لائی جائیں۔ جسمانی سرگرمیوں میں انسانی بدن کے مختلف اعضاء حرکت میں آتے ہیں جو انسان کو جمود اور سستی سے خلاصی دیتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق:

Physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. It refers to all movement including during leisure time, for transport to get to and from places.<sup>14</sup>

جسم کے پھٹوں سے کی جانے والی کوئی بھی جسمانی حرکات جسکو توانائی کی ضرورت ہو۔ اس سے مراد وہ تمام نقل و حرکت ہے جس میں تفریحی وقت کے دوران، نقل و حمل کے لیے جگہوں پر جانا شامل ہے۔ جسمانی سرگرمیوں میں ہماری زندگی کی روزمرہ کی سرگرمیاں بھی شامل ہو سکتی ہیں جیسے گھریلو کام کاج، سفر، ورزش یا کھیل جیسی منصوبہ بند سرگرمیاں شامل ہیں۔

### سیرت النبی ﷺ کے تناظر میں انسانی نفسیات کا عمومی جائزہ

اسلام تمام پہلوؤں کے لیے مکمل ضابطہ حیات اور رہنمائی کا ایسا ذریعہ ہے جس کی تعلیمات پر عمل پیرا ہونے کے لیے اللہ تبارک و تعالیٰ نے بنی نوع انسانیت کے لئے شریعت کی صورت میں ایک واضح اور دو ٹوک راستہ عطا کیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی ذات بابرکت جامعیت و کاملیت اور فہم و ادراک کے اعلیٰ اور ارفع درجے پر فائز ہے رب باری تعالیٰ نے کلام اقدس میں واضح اور دو ٹوک بیان میں نبی مخلص ﷺ کی پاک و طاہر حیات مبارکہ کو "اسوۃ حسنۃ" سے تعبیر کر دیا۔ ارشاد ہوتا ہے:

"لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ"<sup>15</sup>

(یقیناً تمہارے لئے رسول اللہ میں عمدہ نمونہ (موجود) ہے۔)

علامہ ابن منظور لفظ "اسوہ" کی تحقیق کرتے ہوئے لکھتے ہیں: "الاسوۃ والاسوۃ لغتان وهو ما يتأسى به الحزبين اي يتغيرى به"<sup>16</sup> (یعنی جس سے کوئی غمزہ اور شکستہ دل تسلی حاصل کر سکے)۔ بلاشبہ خاتم النبیین ﷺ کی سیرت مبارکہ پریشان حال، عاجز و نادام، افسردہ و ناامید الغرض دنیائے انسانیت کے لیے فرحت و مسرت کا باعث ہے۔ آپ ﷺ کو جو نسخہ کیا وودیعت کیا گیا وہ آپ ﷺ کی سیرت طیبہ و طاہرہ سے طمانیت و آسودگی کا سبب بنا۔ انسانی حیات کا کوئی بھی گوشہ رسول اکرم ﷺ کی کرم بخشیموں سے خالی نہیں، آپ کے فرمودات اور احکام و قوانین عین انسانی فطرت سے ہم آہنگ اور موافق ہیں۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے بنی آدم کو فطرت سلیمہ پر تخلیق

کرتے ہوئے اُسے مختلف حیات اور نفسیات سے مزین کر دیا۔ چنانچہ داعی حقؑ کو دین آفرینش کی تبلیغ کا حکم دیتے ہوئے آپ کو تلقین کی:

"ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ"<sup>17</sup>  
(اپنے رب کی راہ کی طرف لوگوں کو حکمت اور بہترین نصیحت کے ساتھ بلائیے اور ان سے بہترین طریقے سے گفتگو کیجئے۔)

اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے لوگوں کی نفسیاتی کیفیات کو مد نظر رکھتے ہوئے دعوت کے لیے بہترین اسلوب اختیار کرنے کی تلقین کی ہے۔ آپ ﷺ نے اپنی حکمت و دانائی سے عرب و عجم کے دلوں کو نور الہی کی معرفت سے مالا مال کر دیا۔ یہ آپ ﷺ کے شیریں کلام اور انسانی نفسیات کے ادراک کا علم تھا کہ مخاطبین دعوت کی ذہنی استعداد اور میلانات و رجحانات کے پیش نظر آپ نے دعوت حق کی تبلیغ کی۔

عصر حاضر میں نفسیاتی امراض کے مریضوں کے لیے ماہرین نفسیات Cognitive Behavioral therapy کی مشق کرتے ہیں۔ CBT ایسی تکنیک ہے جس میں مریض کی ذہنی کیفیات کو جاننے کے لیے مختلف سیشنز کیے جاتے ہیں۔ اسوہ نبی ﷺ ملاحظہ کریں تو حقیقت عیاں ہے کہ آپ مریض کی عیادت کو جاتے سب سے پہلے اسکے عمومی حالات پوچھتے۔ اس عمل سے مریض کی تنہائی دور ہوتی اور تکلیف کو سہنے کا حوصلہ پیدا ہو جاتا۔ حضرت ابو سعید خدریؓ بیان کرتے ہیں نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"إذا دخلتم على المريض، فنفسوا له في الاجل، فإن ذلك لا يرد شيئا، وهو يطيب بنفس المريض"<sup>18</sup>

(جب تم مریض کے پاس جاؤ، تو اسے لمبی عمر کی امید دلاؤ، اس لیے کہ ایسا کہنے سے تقدیر نہیں پلٹتی، لیکن بیمار کا دل خوش ہوتا ہے۔)

### خواتین کی صحت پر جسمانی سرگرمیوں کے نفسیاتی اثرات

انسانوں پر اللہ تعالیٰ کے بے شمار احسانات و انعامات میں "صحت" ایک عظیم دولت ہے۔ صحت سے مراد انسان کے تمام اعضاء معمول کے مطابق تندرست و توانا ہوں اچھی صحت ہی انسانی زندگی کی بقاء و خوشحالی کا راز ہے۔ رسول ﷺ کا فرمان حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے مروی ہے: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ"<sup>19</sup>

(دو نعمتیں ایسی ہیں کہ اکثر لوگ ان کی قدر نہیں کرتے، صحت اور فراغت۔)

اسی طرح اسلام انسان کی صحت کا ضامن اور محافظ ہے۔ انسان کو مناسب تفریح اور حسبِ ضرورت آرام کی ترغیب دیتا ہے۔ بلا تخصیص مرد و خواتین کی صحت کے لیے مختلف جسمانی سرگرمیاں ضروری ہیں ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ ہیومن سروس کے مطابق :

Physical activity is associated with a range of health benefits, and its absence can have harmful effects on health and well-being, increasing the risk for heart disease, diabetes, certain cancers, obesity, and hypertension<sup>20</sup>

جسمانی سرگرمی صحت کے متعدد فوائد سے وابستہ ہے، اور اس کی غیر موجودگی صحت اور فلاح و بہبود پر مضر اثرات مرتب کر سکتی ہے، جس سے دل کی بیماری، ذیابیطس، بعض کینسر، موٹاپا، اور ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

### نماز روحانی و ذہنی تسکین کا ذریعہ

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے اپنے بندوں کو جمود اور سستی کی کیفیات سے بچانے اور روحانی بدنی سکون کا حسین امتزاج نماز میں پوشیدہ رکھا ہے۔ نماز مخصوص اوقات میں مخصوص ارکان و افعال کی ادائیگی کے ذریعے اللہ تعالیٰ کے سامنے انسان کی انتہائی عاجزی و انکساری کا ثبوت ہے۔ نماز چند رکعت کو مخصوص انداز میں ادا کرنے کا نام ہے۔ ایک رکعت میں سات افعال ادا کیے جاتے ہیں، تاہم ایک دن میں ہر مسلمان ۱۱۹ افعال ادا کرتا ہے، ایک مہینے میں ۳۷۵۰ افعال اور ایک سال میں ۴۲۸۴۰۔ ایک فرد کی اوسط عمر اگر ۵۰ برس ہے تو نماز کی فرضیت سے پچاس برس تک وہ ۶۰۰، ۷۱۳، ۸۲۶ افعال و حرکات محض نماز کے ذریعے انجام دیتا ہے۔<sup>21</sup> بلاشبہ نماز پروردگار الہی کا بہترین تحفہ اور نعمت ہے۔

The Namaz prayer involves little effort (standing, bowing, prostration, and sitting),

has a short duration, and is beneficial for mental and physical health.<sup>22</sup>

نماز پنجگانہ میں حرکات و سکنات کی صورت میں اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کے لیے بہترین اور مناسب ورزش کا انتظام مہیا کر دیا۔ ایک تحقیق کے مطابق نماز ایک ایسی سرگرمی ہے جو ذہن سازی، ذہنی درستگی، مثبت اثرات کو مرتب کرنے میں معاون و مددگار ہے۔ زندگی بھر دن میں پانچ بار ادا کرنے سے اس کے جسم اور روح پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔<sup>23</sup> پابندی سے جسم کو حرکت میں رکھنا، ورزش اور چہل قدمی جیسے عوامل انسانی جسم کے مدافعتی عمل کو مضبوط اور توانا بناتے ہیں۔ مسلمانوں کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے پنجگانہ فرض نماز کی نعمت سے نوازا۔ نماز کی مختلف حالتوں میں جسمانی اور روحانی ورزش نمایاں ہوتی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اذیبوا طعامکم بذکر اللہ و الصلوٰۃ<sup>24</sup> اپنی خوراک کو اللہ کی یاد اور نماز کی ادائیگی سے حل کرو۔ اگر ہم رسول اکرم ﷺ کے ارشاد اور عمل کے مطابق صحیح طریق پر فرض نمازوں کو باقاعدگی سے ادا کریں تو جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں جس کی مناسب ورزش نہ

ہو۔ جسمانی سرگرمیاں جس طرح انسان کی جسمانی صحت کے لیے ضروری اور کارآمد ہیں اسی طرح یہ سرگرمیاں انسان کے ذہن اور اعصابی مسائل کے لیے بھی موثر ہیں۔ ذیل میں خواتین کی صحت پر جسمانی سرگرمیوں کی بدولت نفسیاتی اثرات کا جائزہ لیا جائے گا۔

### جسمانی سرگرمیاں اور اضطرابی کیفیات

اضطرابی کیفیات Anxiety disorders دراصل مستقبل یا پیش آمدہ مسائل سے متعلق منفی اندیشوں کا شکار رہنے کی کیفیت کا نام ہے۔ انسان اکثر اپنے روزمرہ معمولات میں آئندہ پیش آنے والے واقعات سے متعلق مسلسل خوف اور بے یقینی کا شکار رہتا ہے اور یہی کیفیات انسان کو بے چین اور تشویش میں مبتلا رکھتی ہیں۔ معاشی و معاشرتی مسائل اور مختلف خدشات کا خوف مرد و خواتین دونوں اپنی زندگی میں اکثر اوقات محسوس کرتے ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں خواتین میں اضطراب و بے چینی کی کیفیت کا تناسب زیادہ پایا جاتا ہے۔ National Institute of Mental Health کی تحقیق کے مطابق:

Women are more than twice as likely as men to get an anxiety disorder in their life

time.<sup>25</sup>

(مردوں کے مقابلے میں عورتوں کو دوگنا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ وہ اپنی زندگی کے دوران بے چینی کی کیفیات میں مبتلا ہو جائیں۔) جسمانی و تفریحی سرگرمیوں کے مشاغل انسانی ذہن سے تناؤ اور خدشات کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ ماہر نفسیات کے مطابق بے چینی و اضطرابی حالت کے خاتمے میں ورزش بالخصوص Aerobic exercise بہت معاون اور مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق:

A research study has pointed to the effectiveness of short term aerobic exercise to

reduce anxiety sensitivity.<sup>26</sup>

Aerobic exercise میں تیراکی، دوڑ لگانا اور چہل قدمی وغیرہ شامل ہیں۔ الغرض ایسی تمام سرگرمیاں جو انسان کے قلب کو آکسیجن کی کثیر فراہمی کو ممکن بناتی ہیں جس سے انسانی دل کی شریانیں فعال کر دیا کرتی ہیں۔ روزمرہ کی بنیاد پر کی جانے والی ورزش دماغ کی شریانوں کو خون کی مناسب گردش کا موقع دیتی ہیں جیسا کہ:

Regular aerobic exercise is associated with lower sympathetic nervous system.<sup>27</sup>

اسلام کی وسعت نظری کا جائزہ لیں تو معلوم ہوتا ہے انسان کے معاشرتی، سماجی، ذہنی و جسمانی تمام تر مسائل کا حل سیرت النبی ﷺ میں بخوبی موجود ہے۔ غم و حزن اور مستقبل کے خدشات کے لیے رسول کا اسوہ بہترین تدبیر اور رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ غزوہ خندق کے موقع پر افراد و رسد کی کمی اور دشمن کی زیادتی نے مسلمانوں پر خوف اور پریشانی سے دہشت طاری کر دی۔ سیدنا ابوسعید خدری



رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: ہم نے خندق والے دن کہا: اے اللہ کے رسول! کیا کوئی ذکر ہے، جو ہم (اپنی بے چینی دور کرنے کے لیے) کریں، کیلجے تو منہ کو آگئے ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "اللھم استر عورتنا، وآمن روعاتنا" <sup>28</sup>۔  
(اے اللہ! ہماری خامیوں پر پردہ ڈال اور ہماری گھبراہٹوں کو امن دے۔)

پس اللہ تعالیٰ نے دشمنوں پر (سخت اور تند و تیز) ہوا چلائی اور انہیں ہوا کے ذریعے شکست دے دی۔  
تحقیقات کے مطابق خواتین میں مردوں کے مقابلے بے چینی کی کیفیات کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ خواتین کی نفسیات کا خیال رکھتے ہوئے اسلامی تعلیمات مردوزن کو بلا تفریق انہیں جسمانی سرگرمیوں میں بھرپور حصہ لینے کی دعوت دیتا ہے۔ سیرت النبی ﷺ اسلام کے ہر حکم کی عملی و بہترین تشریح ہے۔ آپ ﷺ اسفار سے قبل ازواج مطہرات کے درمیان قرعہ ڈالتے اور انہیں برابری کی بنیاد پر اپنے ساتھ لے کر سفر پر روانہ ہوتے۔ ایک سفر پر آپ ﷺ کے ہمراہ حضرت عائشہ صدیقہ موجود تھیں۔ واپسی پر آپ نے صحابہؓ کو آگے چلنے کو کہا اور جب وہ آپ سے کافی دور نکل گئے تو آپ نے حضرت عائشہ سے دوڑ لگانے کا مقابلہ کیا۔ ابو داؤد روایت کرتے ہیں: کہ سید الانبیاء ﷺ نے سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ دو مرتبہ باہر کھلی جگہ میں دوڑ لگائی۔ پہلی دفعہ میں حضرت عائشہ سبقت لے گئیں جبکہ کچھ عرصہ بعد دوسری مرتبہ آنحضرت ﷺ سبقت فرما گئے۔

انھا كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر قالت: فسابقته فسبقته على رجلي فلما حملت

اللحم سابقته فسبقني، فقال: هذه بتلك السبقة <sup>29</sup>۔

”وہ نبی اکرم ﷺ کے ساتھ ایک سفر میں تھیں، کہتی ہیں کہ میں نے آپ ﷺ سے دوڑ کا مقابلہ کیا تو میں جیت گئی، پھر جب میرا بدن بھاری ہو گیا تو میں نے آپ سے (دوبارہ) مقابلہ کیا تو آپ جیت گئے، اس پر آپ ﷺ نے فرمایا: ”یہ جیت اس جیت کے بدلے ہے۔“

اسلامی اقدار کی پاسداری کرتے ہوئے خواتین کے لیے کوئی بھی جسمانی و تفریحی سرگرمیاں مانع نہیں۔

## ذہنی تناؤ (Depression)

عصر حاضر کی مادیت پرستی نے ایک طرف تو انسان کو بے شمار آسائشیں اور سہولتیں مہیا کر دی ہیں اور یہ تمام ترقیاتی آلات مادیت کے حصول میں تو انسانوں کو کسی حد تک مطمئن کر سکتے ہیں لیکن جہاں انسان کی نفسیاتی و ذہنی صحت کی بات کی جائے تو آج کا انسان تنہائی، مایوسی اور بے چارگی کا شکار نظر آتا ہے۔ معمولات زندگی میں پیش آنے والے معاملات دن بدن انسان کے ذہنی تناؤ و افسردگی میں اضافہ کرتے چلے جا رہے ہیں۔ اکثر اوقات انسان تناؤ میں رہنے کا اتنا عادی ہو چکا ہوتا ہے کہ سکون اور فرحت کا احساس اسے بیگانہ محسوس ہونے لگتا ہے۔ American Psychiatric Association کے مطابق:

*The Psychological benefits on women health from physical activities: Constraints and opportunities (In the perspective of Seerat un Nabī)*

تقریباً ہر سال نوجوانوں میں ڈپریشن سے متاثرین افراد کی تعداد کا تناسب ۷۶ فیصد ہے اور ہر چھ میں سے ایک فرد زندگی کے کسی نہ کسی وقت ذہنی تناؤ کا شکار رہتا ہے۔<sup>30</sup>

ایک دوسری تحقیق کے مطابق خواتین میں ڈپریشن کا تناسب مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔

Women are more likely than Men to experience depression. Some studies show that one third of women will experience a major depression episode in their lifetime.<sup>31</sup>

عالمی ادارہ صحت کے مطابق:

Moderate intensity exercise such as cycling assists weight management reduces levels of depression and stress, improves mood, and raises levels of self-esteem.<sup>32</sup>

معتدل ورزش جیسے سائیکلنگ وزن کے انتظام میں مدد کرتی ہے ڈپریشن اور تناؤ کی سطح کو کم کرتی ہے، مزاج کو بہتر بناتی ہے اور خود اعتمادی کی سطح کو بلند کرتی ہے۔

A great number of studies suggest that exercise training may reduce depressive symptoms.<sup>33</sup>

مطالعات کی ایک بڑی تعداد بتاتی ہے کہ ورزش کی تربیت افسردہ علامات کو کم کر سکتی ہے۔

افسردگی اور تناؤ کی کیفیات انسان میں بے اعتمادی خوف کی علامات پیدا کرتی ہیں۔ جسمانی مشاغل ان علامات اور کیفیات سے نمٹنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ عہد نبویؐ میں خواتین مردوں کے شانہ بشانہ گھڑ سواری، تیر اندازی، جہاد اور دیگر سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کے حصہ لیا کرتیں تھیں۔ آپؐ نے عرب عورتوں کی صفت بیان کرتے ہوئے فرمایا: "خبيرو نساء ركبهن الاہل"<sup>34</sup>

(بہترین عورتیں ہیں جو اونٹ پر سوار ہوئیں)

ذہنی تناؤ کے نتیجے میں انسان بے چینی و نا اُمیدی کا شکار رہتا ہے اور طمانیت و سکون کے حصول کے لیے طرح طرح کے علاج معالجوں میں مصروف رہتا ہے۔ روحانی طور پر دیکھا جائے تو سکون اور طمانیت بلاشبہ ذکر الہی کے سوا کسی چیز میں نہیں۔ قرآن میں واضح طور پر فرمایا گیا:

"أَلَا بَدِّئُكَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"<sup>35</sup>

(سن لو! اللہ کی یاد ہی سے دل اطمینان پاتے ہیں۔)

حافظ ابن قیم اپنی مایہ ناز تصنیف ”مدارج السالکین“ میں ”مَنْزِلَةُ السَّكِينَةِ“ کے نام سے باب رقم کرتے ہیں اور قرآن مجید کی چھ منتخب آیات کو آیاتِ سکینہ یعنی سکون و اطمینان کی رغبت دلانے والی آیات قرار دیتے ہیں۔ ان آیات کے بعد ابن قیم ابن تیمیہ کا قول نقل کرتے ہوئے لکھتے ہیں: " إِذَا اشْتَدَّتْ عَلَيْهِ الْأُمُورُ: قَرَأَ آيَاتِ السَّكِينَةِ "36.

جب کبھی معاملات شدت اختیار کر لیتے (مشکلات آتیں) تو وہ آیاتِ سکینہ کی تلاوت فرماتے۔ سکینت اصل میں وہ اطمینان، قرار اور سکون ہے جو اللہ بندے پر اس وقت نازل کرتا ہے جب وہ شدتِ خوف سے لاحق اضطراب کے باوجود اس سے خفا نہیں ہوتا اور اس سے اس کے ایمان، قوتِ یقین اور مثبت سوچ میں اضافہ ہوتا ہے۔

### خود اعتمادی

خود اعتمادی ایک سماجی اور نفسیاتی تفہیم ہے۔ خود اعتمادی انسان کی اس نفسیاتی کیفیت کا نام ہے جس میں فرد اپنی ذات پر مکمل بھروسہ و اعتماد کرتا ہے۔ انسائیکلو پیڈیا آف سائیکولوجی کے مطابق:

Self-esteem is the way one feels about oneself including the degree to which one

possess self-respect and self-acceptance.<sup>37</sup>

خود اعتمادی کی ضد احساسِ کمتری ہے جس میں انسان اپنی صلاحیتوں پر بے یقینی کا شکار رہتا ہے اور اس میں یہ احساسات بے جا کلتہ چینی، اسکی ذات پر اعتراضات اور تضحیک کی بنا پر جنم لیتے ہیں جو آہستہ آہستہ احساسِ کمتری کو اجاگر کرتے چلے جاتے ہیں۔ بالخصوص لڑکیاں جب بلوغت کے زمانے میں داخل ہوتی ہیں تو مختلف جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیوں کا شکار ہوتی ہیں۔ ان اوقات میں ضروری ہے کہ ایسے مشاغل کا اہتمام کیا جائے جو بچوں میں احساسِ کمتری کے جذبات کو یکسر تبدیل کر کے خود اعتمادی کی دولت سے مالا مال کر دیں۔

Physical activities are beneficial in the management of psychological issues, such as anxiety, depression, anger, tension, reaction to stress, self-efficacy, and self-esteem.<sup>38</sup>

جسمانی سرگرمیاں نفسیاتی مسائل کے انتظام میں فائدہ مند ہیں، جیسے اضطراب، افسردگی، غصہ، تناؤ، تناؤ کا رد عمل، خود افادیت، اور خود اعتمادی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ تفریحی و جسمانی سرگرمیاں انسان کی عقل و فہم کی تھکاوٹ دور کر کے نشاط اور چستی پیدا کرتی ہے۔ خود اعتمادی کی کیفیت ذہنی نشوونما کو بڑھاتی ہے اور کسی فرد کے خیالات، احساسات، اقدار اور اہداف میں نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرنے والے لوگ اپنے بارے میں مناسب، مثبت رویہ رکھتے ہیں۔ عزت نفس کا احساس ہمیں اندرونی سلامتی اور خود اعتمادی کا احساس فراہم کرتا ہے، یہ ہمیں یہ سمجھنے کی ترغیب دیتا ہے کہ ہم قابل اور مستحق ہیں۔ تاہم، جن لوگوں میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے وہ مسائل سے نمٹنے کے لیے خود کو کمتر،

مایوس اور معذور محسوس کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ہر قسم کے خوف اور حزن سے نجات کا طریقہ ان الفاظ میں واضح فرمادیا: "فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ"<sup>39</sup>

(جس نے میری ہدایت کی پیروی کی سو ان پر نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔)

عہد نبویؐ میں خواتین میں خود اعتمادی کا یہ عالم تھا کہ صحابیات مردوں کے شانہ بشانہ جہاد میں شرکت کے لیے ہمہ وقت تیار رہتی تھیں۔ ابن ہشام بیان کرتے ہیں: غزوہ خندق کے موقع پر جب خواتین اور بچے ایک قلعہ نما مکان میں تھے اور حفاظت کے لئے مجاہدین نہ تھے۔ ایک یہودی ٹوہ لینے آیا تو سیدہ صفیہ رضی اللہ عنہا نے نیچے اتر کر اسے داخل جہنم کر دیا۔<sup>40</sup>

### خواتین کو جسمانی سرگرمیوں کے حصول میں تحدیدات اور مواقع

اسلامی نکتہ نظر میں تفریحی و جسمانی سرگرمیوں کا مقصد انسان کی عقل و فہم کی تھکاوٹ کو دور کر کے نشاط اور چستی پیدا کرنا ہے۔ خوشی اور طمانیت اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کے لیے فضل و کرم کا باعث ہے اور اس کا بنیادی مقصد رضائے الہی کا حصول ہونا چاہیے اس لیے ایسے تمام کھیل اور سرگرمیاں جو انسان کو یاد الہی سے غافل کر دیں شرعاً ممنوع اور ناجائز ہیں۔

حضرت علیؑ کا قول ہے: "اجموا هذا القلوب، فانها تمل، كما تمل الابدان"<sup>41</sup>

(ان دلوں کو بھلاؤ کیونکہ یہ دل اس طرح اکتانے لگتے ہیں۔ جس طرح انسانی جسم تھک جاتے ہیں۔)

حضرت حفصہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"روحوا القلوب ساعة فساعة"<sup>42</sup>

(ان دلوں کو وقتاً فوقتاً خوش کیا کرو۔)

اللہ تبارک و تعالیٰ نے دین اسلام میں بے پناہ وسعت رکھی ہے۔ ایک انسان خواہ وہ مرد ہو یا عورت، شریعت محمدیہ ﷺ نے اس کے زندگی گزارنے کے تمام بنیادی اصولوں کو انتہائی احسن طریقے سے بیان کر کے قیامت تک آنے والے تمام انسانوں کے لیے آسانی فراہم کر دی ہے مگر افسوس کے ساتھ ہماری ریاست اور معاشرہ بالخصوص خواتین کو وہ حقوق مکمل طور پر فراہم نہیں کرتا جس کے نتیجے میں ذہنی و نفسانی بیماریاں کثیر تعداد میں نمودار ہونے لگتی ہیں۔ اسی طرح جسمانی سرگرمیوں کے فروغ کی راہ میں بھی بے شمار رکاوٹیں حائل ہیں جن کی مختصر تفصیل درج ذیل ہے:

Some of the barriers to physical exercise that women face include: Family responsibilities, Cultural or social beliefs, Economic or employment status, Level of education.<sup>43</sup>

## معاشرتی ذمہ داری

کسی بھی فرد کی نشوونما کے لیے پہلی بنیاد اس کا گھر ہے جو اس کے لیے پہلی درسگاہ کی مانند کام کرتا ہے۔ اگر ابتداء میں ہی آگہی و شعور نہ دیا جائے اور گھٹن زدہ ماحول فراہم کیا جائے تو ایک کسن بچہ تا عمر ہی کند ذہن رہتا ہے۔ ہمارے ملک کی آبادی کثیر تعداد میں تعلیم سے نااہل ہے جس کی وجہ سے بالخصوص بچیوں کی پرورش صبح انداز میں نہیں کی جاتی۔ انہیں بچپن سے ہی کھیل کود اور دیگر سرگرمیوں سے دور رکھا جاتا ہے۔ ایسی بچیوں کی ذات میں ہمیشہ خود اعتمادی کی کمی رہتی ہے اور وہ زندگی کے ہر میدان میں ہر کام سے قبل جھجکتی ہیں جس کے نتیجے میں ان کی ذہنی نشوونما پر بدترین اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ والدین پر لازم ہے کہ بچپن سے ہی بچیوں کی جسمانی نشوونما پر توجہ دیں، انہیں مختلف سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب دیں، وہ جس قسم کی سرگرمیاں اپنانا چاہتی ہیں، اگر وہ شرعی حدود سے منافی نہیں ہیں تو ان کا بھرپور ساتھ دیں اور محافظ بن کر انہیں رہنمائی کریں۔ اس کے علاوہ گھر کا ماحول اس حد تک خوشگوار بنائیں کہ بچیوں کی ذہنیت پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔ اگر گھر سے بنیاد مضبوط ہوگی تو عملی زندگی میں بھی خواتین اس حد تک مضبوط ہو جائیں گی کہ اپنی حفاظت خود کر سکیں۔ جب وہ خود کو سنبھالنا سیکھ لیں گی تو تمام نفسانی الجھنیں خود بخود دور ہوتی چلی جائیں گی۔

## تعلیمی اداروں کا کردار

تعلیم کسی بھی انسان کی کردار سازی میں اولین ادا کرتی ہے۔ ہمارے معاشرے کی نوے فیصد برائیوں کی اصل وجہ تعلیم کا فقدان ہے۔ کوئی بھی انسان خواہ وہ مرد ہو یا عورت، تعلیم نہ ہونے کے باعث کبھی بھی شعور کی منازل طے نہیں کر پاتا اور نہ ہی معاشرے کی بدلتی روایات کے ساتھ تعاون کر پاتا ہے۔ تعلیم جہاں ایک طرف معاشرے کی بدلتی روایات کے ساتھ توازن قائم رکھنے کا ہنر سکھاتی ہے وہیں دوسری طرف ذہنی و نفسانی بیماریوں سے مقابلہ کرنے کا درس بھی دیتی ہے۔ ہمارا معاشرہ جدت کی جانب گامزن ہے اس لیے تعلیمی اداروں پر بھاری ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ طالب علموں کو علمی تعلیم فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ دیگر سرگرمیوں میں حصہ لینے کا اہل بھی بنائیں۔ ہمارے ملک کے بیشتر تعلیمی اداروں میں صرف کورس کی چند مخصوص کتابوں کی بنیادی تعلیم دینے پر اکتفا کیا جاتا ہے اور دیگر سرگرمیوں کا پس پشت ڈال دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے نوجوان نسل ذہنی طور پر کبھی بھی پروان نہیں چڑھ پاتی۔ اس لیے تمام تعلیمی اداروں پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ نصاب کی تعلیم کے ساتھ ساتھ جسمانی اور دیگر سرگرمیوں پر بھرپور توجہ دیں۔ طالب علموں کا ہنر نکھارنے کے لیے مختلف طرز کے مقابلہ جات منعقد کروائیں جائیں جس میں ہر بچے کے لیے شمولیت اختیار کرنا لازمی ہو۔ مختلف مواقعوں پر ماہانہ و سالانہ مقابلوں کا انعقاد کیا جائے، ہر اسکول میں پلے گراؤنڈ کی سہولت لازماً موجود ہو اور طالب علموں کو ملکی اور بین الاقوامی سطح کے مقابلہ جات میں شرکت کی طرف بھی راغب کیا جائے۔ ایسی سرگرمیوں سے بچے نہ پڑھائی کو محض بوجھ سمجھیں گے اور نہ ہی ذہنی دباؤ کا شکار ہوں گے۔

## ریاست کا کردار

جس طرح گھر ایک فرد کی تعمیر میں اولین کردار ادا کرتا ہے اسی طرح ریاست معاشرے کی تعمیر میں سر فہرست کردار ادا کرتی ہے۔ جس ملک کی حکومت مضبوط نہیں ہوتی، اس ملک کا معاشری و عدالتی نظام ہمیشہ بے راہروی کا شکار رہتا ہے۔ جب معاشرتی و عدالتی نظام کمزور ہو، ہر طبقے کے افراد بھی مصائب کا شکار رہتے ہیں جس کی وجہ سے ترقی کی راہ میں بے شمار مسائل ہمہ وقت حائل رہتے ہیں۔ ریاست کی اولین ذمہ داری ہے کہ مرد و زن کی تخصیص کیے بنا معاشرے کے ہر فرد کو بنیادی حقوق فراہم کیے جائیں۔ اگر مختلف سرگرمیوں کا تذکرہ کیا جائے تو ریاست پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ تفریحی سرگرمیوں کے لیے مقرر کردہ سالانہ بجٹ میں ترمیم کر کے اس مخصوص رقم میں اضافہ کیا جائے تاکہ تمام بنیادی سہولیات کی فراہمی کو آسان بنایا جاسکے۔ اس کے علاوہ چند مخصوص شہروں سمیت دیگر تمام شہروں میں بھی ایسے ادارے قائم کیے جائیں جہاں بچوں اور نوجوانوں کی تفریحی سرگرمیوں کے لیے مواقع فراہم کیے جائیں اور ان مواقعوں کو عملی جامہ پہنانے کے لیے مثبت اقدامات کیے جائیں۔

## صنعتی امتیاز

اللہ تبارک و تعالیٰ نے مرد اور عورت کو برابر مقام و مرتبہ دیا ہے۔ اگر ایک مقام پر مرد کو فضیلت و برتری دی ہے تو کسی مقام پر فی الفور عورت کی فضیلت بھی بیان کر دی ہے۔ اس لیے اسلامی ریاست پر مبنی معاشرے کی بھی ذمہ داری ہے کہ دین اسلام کے اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ہر میدان میں صنفی توازن برقرار رکھا جائے۔ ہمارے معاشرے میں تقریباً ہر شعبے میں مردوں کو فوقیت دی جاتی ہے جس کے نتیجے میں خواتین احساس کمتری اور دیگر ذہنی بیماریوں میں مبتلا دکھائی دیتی ہیں۔ ریاست کی ذمہ داری ہے کہ خواتین اور بچیوں کو معاشرے میں مکمل تحفظ فراہم کیا جائے اور ان کے ساتھ ہر میدان میں عدل و انصاف کا معاملہ اختیار کیا جائے۔ ہر شعبے میں مرد حضرات کے ساتھ ساتھ خواتین کو بھی برابر مواقع دیے جائیں تاکہ وہ ذہنی طور پر بھی مردوں کی مانند ہی مضبوط بنیں اور آئندہ نسل کی نشوونما و تربیت بہترین انداز میں کر سکیں۔

## حاصل کلام

انسان جسم اور روح کا مرکب ہے۔ جسمانی اعضاء کی درستی کے ساتھ روحانی اور ذہنی طہانیت لازم و ملزوم ہے۔ اسلام وہ واحد دین ہے جو انسان کی خوشحالی اور خیر و بقاء کا ضامن ہے۔ اسوۂ نبی خیر و برکت کا منبع و ماویٰ ہے۔ اس میں جسم اور روح کے تمام امراض کا کافی و شافی علاج موجود ہے۔ جسمانی پاکیزگی و توانائی، روح کی پالیدگی، ارادوں کی اصلاح، نیوٹوں کا اخلاص اور کردار کی عظمت اسوۂ نبی کے لازمی ثمرات ہیں۔ ماہرین نفسیات جو بھی طریقہ علاج تجویز کرتے ہیں وہ فرمودات نبوی ﷺ میں بدرجہ اتم موجود ہیں۔ اسلام بلا تفریق مرد و عورت کو تمام حقوق و فرائض و دلیعت کرتا ہے اور تمام حقوق کی فراہمی کو ممکن بناتا ہے۔ بالخصوص خواتین کے لیے جو وسعت اسلامی شریعت و قانون میں مختص کی گئی وہ دنیا کے کسی اور مذہب اور قانون میں نہیں۔ بلاشبہ دین میں خواتین کی ذہنی

اور جسمانی نشوونما میں کوئی رکاوٹ نہیں۔ ماہرین خواتین کی نفسیاتی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے جسمانی سرگرمیوں کو ضروری قرار دیتے ہیں، جسمانی قوت و توانائی ہی انسان کے ذہن پر مثبت اثرات رقم کرتی ہیں اور جسمانی اضمحلال کو ختم کر کے فرحت و اطمینان فراہم کرتے ہیں۔ پس معاشرہ اور ریاست پر لازم ہے کہ خواتین کو جسمانی و تفریحی مشاغل کے لیے تحفظ اور جائز مواقع فراہم کریں جن کی وہ حقدار ہیں۔

## حواشی، حوالہ جات

<sup>1</sup> الانبیاء: ۳۳

Al-ʿAnbiyā:33

<sup>2</sup> ابن منظور الافریقی، محمد بن مکرم بن علی، لسان العرب، دار صادر، بیروت، ۱۴۱۳ھ، مادہ 'نفس'، ج ۶، ص ۲۳۵

Ibn Manzūr al-Ansārī al-Ifriqī, Muhammad ibn Mukarram ibn Alī ibn Ahmad, Lisān al-ʿArab, Dar Sadir, Beirut, 1414H, vol:6, p:235

<sup>3</sup> کیرانوی، وحید الزمان قاسمی، القاموس الوحید، ادارہ اسلامیات لاہور، ۲۰۰۱ء، ص ۱۶۸۲، ج ۲

Keranvi, Waheed uz Zaman Qasmi, Al Qamoos Ul Waheed, Idara Islamiat, Lahore, 2001, p:1284, vol:2

<sup>4</sup> الذاریات: ۲۱

Aḍ-Ḍāriyāt:21

<sup>5</sup> المائدہ: ۱۱۶

Al-Māʿidah:112

<sup>6</sup> ڈاکٹر عمارہ یوسف، صائمہ ندیم ٹی ایم یوسف، نفسیات کے اساسی نظریات، علمی کتب خانہ لاہور، ۲۰۰۵ء، ص 2

Dr Ammara Yousaf, Saima Nadeem TM Yousaf, Nafsiyat kay Assasi Nazriat, Ilmi Kutb Khana Lahore, 2005, p:2

<sup>7</sup> Group, Richard J. (2002), Psychology and Life, Sixteenth Edition, Allyn and Bacon, p:2

<sup>8</sup> Raymond J. Corsini. (1987), Concise Encyclopaedia of Psychology, John Willey & Sons, New York, p: 830

*The Psychological benefits on women health from physical activities: Constraints and opportunities (In the perspective of Seerat un Nabī)*

---

<sup>9</sup> Compton, D., &, (1994). Leisure and mental health: Context and issues. In D. Compton & S. Iso Ahola (Eds.), Leisure & Mental Health (pp. 1-33). Utah: Family Development Resources, Inc p. 18

<sup>10</sup>القيامة: ١٦

Al-Qiyamah:16

<sup>11</sup>اصفهانى، راجب ابوالقاسم حسين البين محمد، المفردات في غريب القرآن، دار القلم، دمشق، ١٣٩٨هـ، ص ٢٦٢

Isfahani, Raghīb, Abul-Qasim al-Hussein bin Mufaddal bin Muhammad, Al-Mufradat fi Gharib al-Quran, Dar ul Qalam, Damishq, 1498 H, p:262

<sup>12</sup>البلد: ٣

Al-Balad:4

<sup>13</sup>العمران: ١٩١

Āli 'Imrān:191

<sup>14</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<sup>15</sup>الاحزاب: ٢١

Al-'Aḥzāb:21

<sup>16</sup>ابن منظور الافريقي، محمد بن كرم بن علي، لسان العرب، ج ١، ص ٢٤٥

Ibn Manzūr al-Ansārī al-Ifriqī, Muhammad ibn Mukarram ibn Alī ibn Ahmad, Lisān al-'Arab, vol:1, p:275

<sup>17</sup>النحل: ١٢٥

An-Nahl:125

<sup>18</sup>ابن ماجه، محمد بن يزيد، سنن ابن ماجه، دار الفكر، بيروت، ٢٠٠١ء، كتاب الجنائز، باب: مَا جَاءَ فِي عِيَادَةِ التَّوْبِيِّسِ، رقم الحديث: ١٣٣٨

Ibn Mājah, Muḥammad ibn Yazīd, Sunan Ibn Mājah, Dar ul Fikr, Beirut, 2001, Kitab-ul-Janaiz, Hadith No:1438

<sup>19</sup>بخارى، محمد بن اسماعيل، صحيح البخاري، دار ابن كثير، بيروت، ١٩٨٤، كتاب الوقاف، باب مَا جَاءَ فِي الْوَقَافِ وَأَنَّ لَأَعْبَسَ إِلَّا عَبَسَ الْآخِرَةَ، رقم الحديث:

٦٣١٢



Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Dar Ibn Kathīr, Beirut, 1987, Kitab Ar-Riqaq, Hadith No:6412

<sup>20</sup>CDC (1996) Physical activity and health: a report of the surgeon general. US Department of Health and Human Services, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Atlanta

<sup>21</sup> <http://www.yogamag.net/archives/1980s/1982/ajan82/namaz.html>

<sup>22</sup> Reza MF, (2002). Evaluation of a new physical exercise taken from Namaz (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients, Ann Saudi Med. May-Jul; 22(3-4):177-80.

<sup>23</sup> <http://sujonhera.com/10-physical-benefits-of-regular-namaz-Namaz-prayer/>

<sup>24</sup> طبرانی، سليمان بن احمد، المعجم الأوسط، دار الحرمين، ١٤١٥هـ، ج٥، ص٥٠٠، رقم الحديث: ٣٩٣٩

At-Ṭabarāni, Sulaymān Ibn Ahmad, Al-Mu'jam al-Awsat, Dār al Harmain, 1415H, vol:5, p:500, Hadith No:4949

<sup>25</sup> National Institute of Mental Health. (2015). what are Anxiety Disorders?

<sup>26</sup> Smits J., et al., (2008). Reducing anxiety sensitivity with exercise. 25, 689–699

<sup>27</sup> Åstrand P.-O. (2003). Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise. Champaign: Human Kinetics Publishers

<sup>28</sup> الابانبي، محمد ناصر الدين، سلسلة احاديث صحيحه، فضائل القرآن والادعية والاذكار والرقى، رقم الحديث: ٣٠٣٦

Albani Muhammad Nasiruddin, Silsalat al-Hadith as-Ṣaḥīḥ, Hadith No:3042

<sup>29</sup> ابو داود، سليمان بن اشعث، السنن، دار الفكر، بيروت، ٢٠٠١هـ، كتاب المجاهد، باب في السني على الرجل، رقم الحديث: ٢٥٤٨

Abū Dāwūd, Sulaymān ibn al-Ash'ath, Sunan Abī Dāwūd, Dār al Fikr, Beirut, Kitab ul Jihad, Hadith No:2578

<sup>30</sup> American Psychiatric Association. (2013), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), Fifth edition.p:18

<sup>31</sup> <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/gender-and-women-s-mental-health>

*The Psychological benefits on women health from physical activities: Constraints and opportunities (In the perspective of Seerat un Nabī)*

---

<sup>32</sup> Sculley D, (1999) Physical exercise and psychological well-being In Macauley (ed) Benefits and hazards of exercise. London: BMJ Books.p:66

<sup>33</sup> Blumenthal JA, et al (1989) Cardiovascular and behavioural effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. J Gerontol , 44(5):M147-57.

<sup>34</sup> قشيري، مسلم بن حجاج، صحيح مسلم، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٩٩٨، كتاب فضائل الصحابة باب من فضائل نساء قريش، رقم الحديث: ٢٣٦٥

Qushayrī , Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Dār al-Kutub al-‘ilmīya, Beirut, 1998, Hadith No:6465

<sup>35</sup> الرعد: ٢٨

Ar-Ra'd:28

<sup>36</sup> ابن قيم، محمد بن أبي الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، دار الكتب العربي، بيروت ١٤١٦هـ، ج ٢، ص ٢٢٤

Ibn Qayyim, Muḥammad ibn Abī Bakr al-Jawziyya, Madaarij Saalikeen, Dār al-Kutub al-Arabi, Beirut, 1416, vol:2, p:247

<sup>37</sup> Raymond J.Corsini, Concise Encyclopaedia of Psychology ,p :1016

<sup>38</sup> Goodwin RD. (2003), Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. Prev Med.; 36(6) : p:698 -703

<sup>39</sup> البقرة: ٣٨

Al-Baqarah:37

<sup>40</sup> ابن هشام، محمد بن عبد الملك، سيرة ابن هشام، القاهرة، مكتبة مصطفى الباني الحلبي، ١٣٤٥هـ، ج ٣، ص ٢٣٩

Ibn Hisham, Muhammad 'Abd al-Malik, Sīrat Ibn Hisham, Cairo, Maktaba Mustafa Albani, 1375, vol:3, p:239

<sup>41</sup> بغوي، حسن بن مسعود، شرح السنة، المكتبة الاسلامي، بيروت، ١٣٠٣هـ، ج ١٣، ص ١٨٣

Baghawī, Ḥusayn ibn Mas‘ūd, Sharḥ as-Sunnah, Al Maktab al Islami, Beirut, 1403, vol:13, p:184

<sup>42</sup> المناوي، زين الدين بن محمد، فيض القدير شرح الجامع الصغير، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٤١٥هـ، ج ٢، ص ٥٣

Al-Manawi, Zain ul Din Bin Muhammad, Fayd al-Qadir Sharh al-Jami` al-Saghir, Dār al-Kutub al-‘ilmīya, Beirut, 1415H, vol:4, p:35

<sup>43</sup> Victoria State Government. Better Health Channel.

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-for-women>