

روزے کے نفسیاتی اثرات



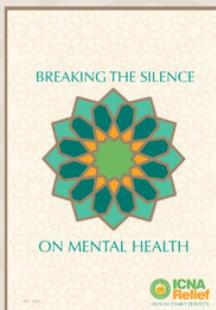
وَلَمَّا حَسِنُوا لَخَيْرٌ لَّهُمْ لَمَّا حَسِنُوا نَعْلَمُ مِنْهُمْ

”... اور اگر سمجھو تو روزہ رکھنا ہی تمہارے حق میں بہتر ہے۔“
قرآن 2:184

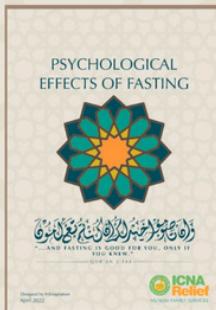
اس کتابچے کے مصنف، ڈاکٹر عنبر حق، مسلم فیلی مرسوم، ICNA ریلیف USA کے پروگرام ڈائریکٹر ہیں۔ اس سے پہلے وہ مشی گن میں ماہر نفسیات اور قطر، یو اے ای اور ملائشیا میں کلینیکل سائیکالوجی کے پروفیسر رہ چکے ہیں۔ ڈاکٹر حق مسلم میثائل ہیلتھ کنسورٹیم، ڈیپارٹمنٹ آف سائیکلٹری، مشی گن اسٹیٹ یونیورسٹی کے محقق ہیں اور کیبرج مسلم کالج، برطانیہ سے وابستہ ہیں۔

muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd

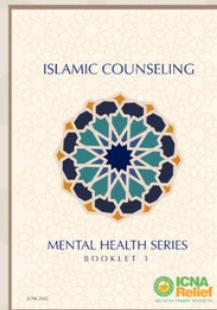
ذہنی صحت سیریز



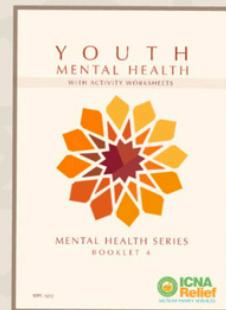
Booklet 1



Booklet 2



Booklet 3



Booklet 4

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling

https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health

وضاحت

اس کتابچے میں بیان کیے گئے نیتیات مصنف کے ذاتی ہیں اور ضروری نہیں کہ ICNA ریلیف کے نظریات کی عکاسی کریں۔

ترجمہ و تدوین
ڈاکٹر سعیدہ جبین، چیف کنسلنٹ گاتھا کو لو جسٹ، مکمل صحت گلگت بلستان
ڈپلومہ برائے اسلامی نفسیاتی علاج

Riphah International University Islamabad

زیر نگرانی
پروفیسر ڈاکٹر عنبر حق

ترجمہ شدہ ڈیزائن
مدیحہ سمنانی

(International Students of Islamic Psychology, ISIP)

www.isip.foundation

اپریل 2022
ترجمہ دسمبر 2025

نبیادی ڈیزائن
رابیہ حق



روزے کے نفسیاتی اثرات

اس مضمون میں روزے کے دوران انسانی دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں اور ذہن اور طرز عمل پر اس کے اثرات کے بارے میں کچھ نئی تحقیقات اور نتائج کا جائزہ لیا گیا ہے۔

ہم روزمرہ کی زندگی میں عام طور پر دن میں تین وقت کا کھانا کھاتے ہیں، لیکن کبھی نہیں سوچتے کہ کیوں؟ انسانی زندگی کے حوالے سے ایسا کوئی لازمی قاعدہ یا کلیہ نہیں ہے جس کے تحت ہمیں اتنی کثرت سے کھانے کی ضرورت ہوتی ہو سوائے اس کے کہ ہماری زہن سازی کچھ اس طرح ہو چکی ہے کہ اگر ہم چند گھنٹوں کے لیے کچھ نہ کھائیں تو ہمیں بھوک ضرور لگے گی۔ انسانی تاریخ میں ہومو سیپینز (Homo Sapiens) تقریباً 250,000 سال پہلے وجود میں آئے تھے، جبکہ زراعت کے شعبے نے صرف 10,000 سال پہلے ترقی کی۔ اس کا مطلب ہے کہ تقریباً 240,000 سالوں سے انسان دن میں تین وقت کا کھانا نہیں کھایا کرتے تھے۔ وہ ایک ہرنا یا دوسرا کسی جانور کا شکار کرتے تھے، اسے اپنے قیلے کے ساتھ چند دنوں میں کھایتے، اور پھر شاید اگلے چند دنوں تک بھوک کر رہتے۔ وہ دن میں تین بار کھانا نہ کھانے سے نہیں مرتے تھے۔ تاہم، جدید دور مختلف ہے کیونکہ ہمارے پاس وہ تمام کھانے کی چیزیں موجود ہیں جو ہم چاہتے ہیں، اور ہمارے کھانے پینے کی عادت نے ہمارے جسموں کو سست بنا دیا ہے اور ان کی اپنی توانائی کے ذریعہ پر چلنے کی صلاحیتوں کو ختم کر دیا ہے۔

مسلمانوں کا باہر کت مہینہ رمضان المبارک آگیا ہے، اور دنیا بھر میں ایک ارب سے زائد مسلمان اس مہینے میں روزہ رکھتے ہیں وہ روزہ اس لئے رکھتے ہیں کیونکہ قرآن پاک میں روزہ رکھنے کا حکم ہے۔ قرآن مسلمانوں کو اس بات کی بھی یاد دلاتا ہے کہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے پہلے بھی بہت سے انبیاء اور ان کے پیروکاروں کو روزے کا حکم دیا گیا تھا۔ یہودی پاس اوور (Jewish Passover) اور عیسائی لینٹ (Christian Lent) بھی روزے کی مثالیں ہیں، اگرچہ ان کی نوعیت اور دورانیہ مسلمانوں کے روزے سے مختلف ہیں۔ قرآن (184-2) میں ایک اہم بات کی نشاندہی کی گئی ہے یعنی "... اور اگر تم بھجو تو روزہ رکھنا ہی تمہارے حق میں بہتر ہے۔"



دماغ پر روزہ رکھنے کے اثرات



ایندھن ہے جو اسے روزے کے دوران لمبے عرصے تک کام کرنے دیتا ہے اور ساتھ ہی گلوکوئینو جنیس پر اس کا انحصار کم کرتا ہے جس کی وجہ سے ان پٹھوں کو آرام ملتا ہے جن سے گلائکوجن حاصل ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو زیادہ چوکس رکھتا ہے۔ یہ نسبت اس وقت کے جب دماغ جسم میں موجود گلوکوز کو استعمال کرتا ہے۔

چونکہ روزہ رکھنے سے دماغ میں Brain Derived Neurotropic Factor (BDNF) نامی پروٹین کی پیداوار بڑھ جاتی ہے، دماغ موثر طریقے سے کام کرنے میں مدد کے لئے زیادہ نیوران (دماغی خلنے) بھی بناتا ہے۔ تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ نئے نیوراز (Neurons) بننے سے چلنے پھرنے اور چیزیں یاد رکھنے کی صلاحیت دیر تک قائم رہتی ہے اور ذہنی قوت دوبارہ بحال ہوتی ہے۔

ایک اوسط انسانی دماغ میں ایک سو بلین خلیات ہوتے ہیں اور وہ ہمارے جسم کی کل توانائی کا 22 فیصد یا اس سے زیادہ استعمال کرتے ہیں، لیکن منفرد بات یہ ہے کہ خوارک کی کمی کے دوران دماغ زیادہ چوکس رہتا ہے۔ عام طور پر، کھانے کے درمیانی وقفوں میں دماغ کو توانائی گلوکوز (Glucose) سے حاصل ہوتی ہے، جو جگر اور پٹھوں میں ذخیرہ شدہ گلائکوجن (Glycogen) کے ٹوٹنے سے حاصل ہوتا ہے۔ جب روزے کے دوران گلائکوجن (Glycogen) کے زخاتر ختم ہو جاتے ہیں۔ تو انسانی جسم گلوکوئینو جنیس (Gluconeogenesis) کے ذریعے نیا گلوکوز پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جو پٹھوں پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ لیکن جب ہم روزہ رکھتے ہیں تو، تقریباً 4-3 دن کے بعد، جگر ہمارے جسم کی چھری (fats) کو کیٹوئز (ketones) نامی یمیکل میں تبدیل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ ان ketones میں سے ایک (beta-HBA) دماغ کے لئے انتہائی موثر

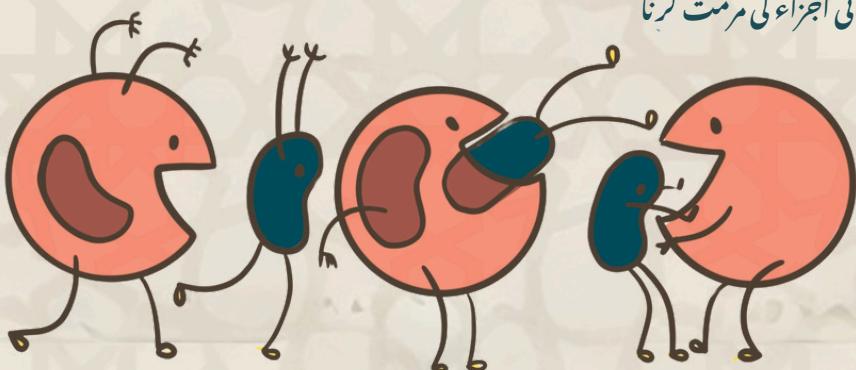


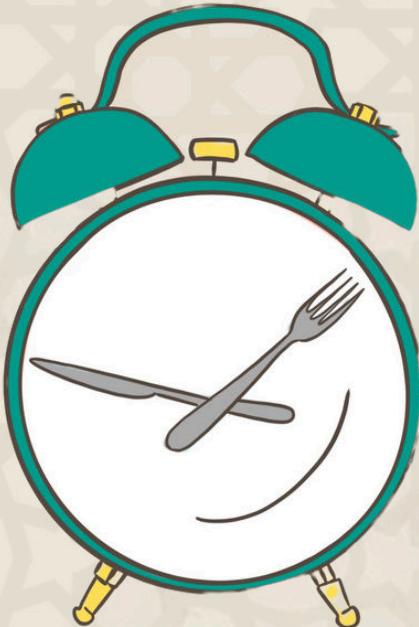
الزائمرز (Alzheimer's)، پارکسنز (Parkinson's)، اور ہنٹنگٹن (Huntington's) جیسی بیماریاں وغیرہ۔ ان میں سے یہ شر تحقیقات کی تصدیق لیب کے جانوروں پر کی گئی ہے کیونکہ انسانی دماغ پر فنی الحال اس قسم کی تحقیقات مشکل ہیں۔ چوہوں کے اوپر کیے گئے تجربات نے خوراک کی پابندی کے فوراً بعد آٹو فجی اور عمر رسیدہ جانوروں میں دماغ کی بہتر کارکردگی کے درمیان واضح تعلق کو ظاہر کیا ہے۔ لیب چوہوں کے ساتھ تجربات کرنے والے ماہرین نفسیات نے دکھایا ہے کہ جن چوہوں کو بھوکا رکھا گیا ان کا توازن اور ہمارت سکھنے کا رویہ دوسرے ان چوہوں کے مقابلے میں بہتر تھا جو اپنی مرخمی سے کھانے پینے کے لیے آزاد تھے۔

روزے کے دوران، اعصابی خلیات میں میٹوکونڈریا (Mitochondria) کی تعداد بڑھ جاتی ہے تاکہ نئے نیوران بننے اور ان کے آپس میں جڑے رہنے کی صلاحیت بڑھ جائے، جس کے تیسیں سکھنے کے عمل اور یادداشت میں بہتری آتی ہے۔ روزے کے دوران دماغ میں ایک حیرت انگیز عمل ہوتا ہے جس کو خود کار اندر وی صفائی یا (Autophagy) کا عمل کہتے ہیں۔ اس عمل میں انسانی دماغ پرانے ناکارہ خلیوں کو توڑ کر ان سے نئے خلیے بناتا ہے۔ خلیوں کے اپنے آپ کو کھانے کا عمل دماغ سے نہریلے مادوں کو دور کرتا ہے جو اعصابی کمزوری کی بیماریوں کے پیدا ہونے کے عمل کو آہستہ کر دیتا ہے جیسا کہ

آٹو فجی

آپ کے جسم کا خود کو صاف کرنے کا طریقہ، جمع شدہ زہر یا اجزاء کو ختم کرنا اور خراب شدہ خلیاتی اجزاء کی مرمت کرنا





یہ بہتری اینڈورفز (Endorphins) کے روزے کے دوران زیادہ مقدار میں اخراج کی وجہ سے آتی ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ بے خوابی کے مریضوں میں نید کے معمول میں روزے کے دوران پہلے کے مقابلے میں بہتری آتی ہے اور سیروٹونین (Serotonin) کی سطح بڑھنے کی وجہ سے درد شقیقہ (Migraine) میں ممکنہ حد تک کمی واقع ہوتی ہے۔ مطالعات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ مرگی (Epilepsy) کے مرض میں بتلاچوں کو محدود کیلوگری والی خوراک یا وقفہ والا روزہ (Intermittent fasting) رکھنے پر کم دورے پڑتے ہیں، کیونکہ روزہ مرگی کے دوران دماغ میں ظاہر ہونے والے زیادہ متحرک سکنیز کو کم کرتا ہے۔ یہ نتائج چھلے یہیں سوالوں میں کیے گئے تحقیقات سے واضح ہوتے ہیں اور ان میں سے کچھ اعلیٰ بین الاقوامی تحقیقی جرائد میں شائع بھی ہوتے ہیں۔

سانس داؤں نے یہ بھی دیکھا ہے کہ چند دنوں کے روزے کے بعد، جسم بھوک یا فاچکی حالت کے مطابق خود کو ڈھال لیتا ہے اور دماغ میں کیٹیولالائینز (Catecholamine)، بشمولائیڈرینالین (Adrenalin) اور ڈوپامین (Dopamine) کی زیادہ مقدار خارج کرتا ہے۔ یہ ہار مونز (Hormones) اور نیوروٹرانسیمیٹرز (Neurotransmitters)، فائٹ یا فلائٹ رد عمل (Fight or flight response) کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں جو جسم کو مشقت کے لیے تیار کرتے ہیں، اور یہ مودہ بہتر کرنے والے عناصر کے طور پر بھی کام کرتے ہیں۔ ڈپریشن کے شکار لوگوں کے لیے، ڈاکٹر ایمی دوایانیا تجویز کرتے ہیں جو مودہ بہتر کرنے والے ہار مونز کو بڑھاتی ہیں جو کہ روزے کی حالت میں قدرتی طور پر پیدا ہوتے ہیں۔ تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ افسردگی (Depression) اور اضطراب (Anxiety) کے 80 فیصد مریضوں کے علامات میں روزہ رکھنے کے کچھ ہی دنوں بعد نمایاں بہتری نظر آتی ہے۔





ایک گلابی شربت جو افطار کے دوران عام ہے

اور انسان ابتدائی چند دنوں تک کمزوری، بھوک اور سر درد محسوس کر سکتا ہے، لیکن صرف چند ہی دنوں میں دماغ پر سکون ہو جاتا ہے، اور جسم کو ایک نیا سیست پوانت پوتا ہے جس سے ہمیں بھوک کم لگتی ہے۔ نہ صرف ہمارا جسم اور دماغ نئے سیست پوانت کے مطابق ڈھلتا ہے بلکہ ہم کم وزن میں بھی آرام محسوس کرتے ہیں۔ روزے کے ان تمام واضح فوائد کے ساتھ، طبی محققین نے ایک 2:5 ڈائٹ پلان متعارف کرایا ہے جس میں حصہ لینے والے ہفتے میں پانچ دن باقاعدگی سے کھانا کھاتے ہیں اور ہفتے میں دو دن روزہ رکھتے ہیں یا سخت غذا پر عمل کرتے ہیں۔ یہ طریقہ 1400 سال پہلے میغیر اسلام ﷺ نے یہ اور جعرات کے روزے کی صورت میں بتایا تھا اور اب بھی دنیا بھر میں کافی مسلمان اس پر عمل کرتے ہیں۔

جسم اور دماغ دونوں پر روزے کے بہت سے فوائد کا مشاہدہ کرنے کے بعد، National Institute of Aging میں نیورو سائنس لیب کے چیف اور John Hopkins University میں نیورو سائنس کے پروفیسر مارک میٹھن نے اپنے بہت سے مضامین اور کتابوں میں روزے کے جسمانی فوائد کے بارے میں لکھا ہے اور یہاں تک کہا ہے کہ ہمیں معاشرے میں انسانوں کو مختلف بیماریوں سے بچانے کے لیے Intermittent Fasting کی اہمیت کو اجاگر کرنا چاہیے۔ موجودہ بہت ساری جاری تحقیقات انسانی دماغ پر روزے کے ثابت اثرات کو ظاہر کرتی ہے۔ یہ سمجھنا ضروری ہے کہ جب روزہ شروع ہوتا ہے تو دماغ میں فوری طور پر گلوكوز کی مقدار کم ہو جاتی ہے

نفسیاتی آسودگی پر روزے کے اثرات

روزہ رکھنے کی حکمت انسان کے دل میں اللہ تعالیٰ کی محبت پیدا روزہ انسان کو اچھی عادات کو اپنانے کا شوق، ماحول میں کرنا ہے، جس نے انسانوں کی بھلائی کے لیے روزہ فرض کیا ڈھل جانے کی صلاحیت اور دوسروں کے لئے قربانی دینے کا ہے۔ روزہ رکھنے کی مشق روزے دار کو انسانوں سے محبت اور جذبہ سکھاتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ روزہ انسان ہمدردی کرنا سکھاتا ہے کیونکہ روزے کے دوران بھوک کے اندر اپنی قروی قیمت کو جانتے کے احسان کو بڑھاتا ہے۔ محسوس کر کے انسان ان لوگوں کی حالت سمجھ سکتا ہے جن اسی لئے رمضان کو عطا و سخا کا میہنہ بھی کہا جاتا ہے۔

کے پاس کھانے کو کچھ نہیں ہوتا ہے۔ روزہ امید اور رجایت کو انسانی فلاحی تنظیموں کی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مسلمان پروان چڑھاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے روزے کے لیے جیسا ابھر رمضان میں اپنی زکوٰۃ اور صدقات سال کے کسی بھی دینے کا وعدہ کیا ہے ایسا کسی دوسری عبادت کے لیے نہیں دوسرے مہینے کی نسبت کہیں زیادہ دیتے ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے۔ یہ اس لئے ہے کہ لوگ دوسری عبادات تو دیکھ سکتے ہیں ہے کہ مسلم مالک میں کتنی فلاحی تنظیمیں، تیمیوں کے لیکن روزہ ایک ایسی عبادت ہے جسے کوئی بھی نہیں دیکھ سکتا اسکوں اور ضرورت مندوں کے ادارے رمضان کے کیونکہ آدمی اکیلے میں کھاپی بھی سکتا ہے اور کسی کو معلوم بھی دوران ملنے والی صدقات اور خیرات سے ہی چلتے ہیں۔

نہیں ہوتا۔ اس لیے روزہ صرف اور صرف اپنے خالق کی رضا نفسیاتی تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ روزہ دماغ کی جاننے کی کے لیے رکھا جاتا ہے تاکہ اس کے سامنے اپنے نفس کی قربانی کا صلاحیت اور یادداشت دونوں پر ثابت اثرات دالتا ہے، اظہار کیا جاسکے۔ اس قربانی کا نفسیاتی فائدہ ہوتا ہے کہ انسان روزہ رکھنے والوں میں صبر پیدا ہوتا ہے جو انہیں کھانے کی کے اندر مقابلہ کرنے کی صلاحیت، حوصلہ اور برداشت میں خواہش اور دیگر ماحولیاتی اثر انداز ہونے والے محرکات کے اضاف اور ایک ایسی طاقت کا احساس پیدا ہوتا ہے جو زندگی میں نئٹنے میں مدد دیتا ہے۔

مشکلات سے سامنے ثابت قدم رکھنا سکھاتا ہے۔



وَاللَّهُ لِلْعِزَابِ قَوْلُونَجِعْ

”کچھ شک نہیں کہ جو پرہیزگار ہیں اور جو نیکوکار ہیں خدا ان کا مددگار ہے“

قرآن 16:128

دوسرے الفاظ میں، ایک روزہ دار کہہ سکتا ہے، ”اگر میں روزہ رکھ سکتا ہوں، تو میں زندگی میں دوسرے مشکل کام بھی کر سکتا ہوں۔“

روزے کا ایک اور اہم نفسیاتی فائدہ انسان کے معاشرے کے دوسرے لوگوں کے ساتھ رواداری اور وابستگی کے احساس کو تقویت دینا بھی ہے۔ رمضان المبارک میں مسلمان اپنے خاندان والوں، دوستوں اور خاص طور پر غربیوں کے ساتھ کھانا کھاتے اور بائٹتے ہیں۔ باہمی تعاون اور ایک دوسرے کا خیال رکھنے کی یہ عادت انسان میں ایثار اور دوسروں کے لیے ہمدردی جیسے اوصاف کو پرداز چڑھاتی ہے اور اللہ تعالیٰ کی دی گئی نعمتوں کی شکرگزاری کا احساس بھی پیدا کرتی ہے جن کے زریعے وہ دوسروں کی مدد بھی کر سکتا ہے۔

اپنے آپ کو کھانے پینے اور دیگر خواہشات سے روکنا نفس پر قابو پانے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے، جس سے ایک شخص عاجزی اور پھیٹگی حاصل کر سکتا ہے۔ چونکہ روزہ دار ایک مقررہ طریقے سے اپنے روزمرہ کے معمولات کو انجام دیتا ہے، تو روزہ اس کے لیے اپنے آپ پر قابو رکھنے اور مفہوم رکھنے کی تربیت کا ایک بہترین ذریعہ بن جاتا ہے جس سے اسے نظم و ضبط کی تعلیم ملتی ہے۔ اس طرح روزہ ہمیں اپنی طاقت اور کمزوری کا احساس دلاتا ہے، اور ہم اپنے نفس پر ایسے طریقوں سے قابو رکھنا سکھاتا ہے جو خود کو بہتر بنانے کا باعث بن سکتے ہیں۔ سہمت سے ایسے کاموں کو، جو عام حالات میں طبیعت پر گراں محسوس ہوں، سر انجام دینے کے الیت کا احساس انسان کے اندر خود اعتمادی اور یقین پیدا کرتا ہے۔

روزے کے روحانیت پر اثرات

رمضان المبارک روح کی صفائی اور پاکیزگی کا مہینہ ہے جس میں انسان کے اندر تعمیر شخصیت و کردار اور اس پر استقامت کی خواہش بیدار ہوتی ہے۔ پورے مہینے تہجد کے ذریعے انسان اپنے گناہوں کی معافی اور ہدایت کی دعا مانگتا ہے جو انسان کو اپنے خالق کے سامنے جھکا دیتا ہے اور عاجزی پیدا کرتا ہے۔ اگر پورے ایک مہینے کے روزے کے بعد بھی روحانی بلندی محسوس نہ ہو تو انسان کو اپنے روزے کی اخلاص اور مؤثریت پر نظر ثانی کرنا چاہیے۔



روزے کو فرض کرنے کا مقصد صرف جسم اور دماغ کی بھالائی و بہتری ہی نہیں بلکہ انسان کی روحانی درجات کی بلندی بھی ہے۔ روزہ انسان کو اپنے اندر سے منفی خیالات اور کردار کی آکوڈیوں کو دور کرنے پر مائل کرتا ہے۔ ایک طرح سے، یہ عمل انسان کو دنیاوی سوچوں کی آلائشوں سے آزاد کر کے اسے ایک پاکیزہ نظام سے جوڑتا ہے۔ یعنی، حکانے پینے کی فکریں گزارا جانے والا وقت اب زندگی کے مقاصد پر غور کرنے اور اصل ابداف تک پہنچنے کی کوششوں میں صرف کیا جا سکے گا، جو اس دنیا میں خود شناسی اور آخرت میں درجات کی بلندی کا باعث بنتا ہے۔ ایک مسلمہ تحقیق ہے کہ انسان کا نفس اسے دنیاوی خواہشات کی طرف چھیختا ہے، جبکہ روزہ نفس کو قابو میں رکھ کر روح کے مقام کو بلند کرتا ہے۔ اس نقطے نظر پر دنیا کے تقریباً تمام مذاہب کا اتفاق ہے، اسی لیے دنیا بھر میں بہت سارے لوگ روزے کی اس افادیت کو تسلیم کرتے ہیں اور حتی المقدور اس پر عمل بھی کرتے ہیں۔ مسلمانوں کو چاہیے کہ وہ جسمانی و روحانی پہلو سے اپنا محاسبہ کرتے رہیں، آیا کہ روزے کے جملہ فواید جیسے وزن میں کی، کردار میں بہتری، ترکیہ نفس، علم میں اضافہ، اور خدا کے ساتھ بہتر تعلق حاصل ہو رہے ہیں کہ نہیں۔ سال میں کم از کم ایک دفعہ کی یہ مشق اور یادداہی انسان کو خود کو بہتر بنانے اور اپنی ذات سے ہٹ کر دوسروں کی خدمت اور مقصدیت کے ساتھ زندگی گزارنے کی تربیت کا بہترین ذریعہ ہے۔

نبی کریم (ص) نے فرمایا کہ "جماع سے جمع، عمرہ سے عمرہ، اور رمضان سے رمضان تک ان کے درمیان ہونے والے گناہوں کا کفارہ ممکن ہے جب تک کہ کبیرہ گناہ نہ کیا گیا ہو۔"

یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ اگرچہ روزہ تمام مسلمانوں پر فرض ہے، لیکن بچوں، بیمار افراد، حاملہ خواتین، دودھ پلانے والی ماوں، اور مسافروں کے لیے اللہ نے رعایت رکھی ہے کہ وہ بعد میں رکھ سکتے ہیں۔ اور قضازوں کی تلافی کے لیے احکامات بھی موجود ہیں تاکہ انسان چھوٹے ہوئے روزوں کے ثواب اور فائدے سے محروم نہ رہ سکے اور اسے اس کا پورا اجر مل جائے۔

روایات سے پتا چلتا ہے کہ سلف صالحین رمضان کی آمد پر خوشی سے روتے تھے اور اس کے رخصت ہونے پر علیگیں ہوتے تھے۔ کیونکہ وہ روزے کی اصل روح اور حقیقت کو جانتے تھے؛ اسی لیے رمضان سے محبت کرتے اور اس میں بھرپور کوششیں کرتے اور قربانیاں دیتے تھے۔ وہ رمضان کی راتوں میں قیام کرتے، عاجزی کے ساتھ رکوع و سجود کرتے۔ وہ اپنے دن ذکر، قرآن سیکھنے اور اس کی تلاوت میں گزارتے۔ متعدد روایات اس بات کی تصدیق کرتی ہیں کہ وہ مساجد میں قرآن کے ساتھ بیٹھ کر آنسوں بہاتے تھے۔ اور وہ اپنے اعضاء، آنکھوں، کانوں اور زبانوں کو بھی حرام چیزوں سے بچا کر رکھتے تھے۔



ذہنی صحت سیریز

BREAKING THE SILENCE
ON MENTAL HEALTH



Booklet 1

PSYCHOLOGICAL
EFFECTS OF FASTING



Booklet 2

ISLAMIC COUNSELING



MENTAL HEALTH SERIES
BOOKLET 1

YOUTH
MENTAL HEALTH
WITH ACTIVITY WORKSHEETS



MENTAL HEALTH SERIES
BOOKLET 4

DISASTER
MENTAL HEALTH



MENTAL HEALTH SERIES
BOOKLET 5

Booklet 5

FOSTER CARE
MENTAL HEALTH



Booklet 6

DRUG ADDICTIONS
AND MENTAL HEALTH



Booklet 7

GENDER IDENTITIES
& MENTAL HEALTH



BOOKLET 8

REFUGEE MENTAL
HEALTH



VOL. II ISSUE 1

Booklet 8

PATIENCE, GRATITUDE
& WELLBEING
(WITH ACTIVITY WORKSHEETS)



VOL. II ISSUE 2

Booklet 8

OLDER ADULTS
MENTAL HEALTH



VOL. II ISSUE 3

ANGER
MANAGEMENT



VOL. II ISSUE 4

Booklet 8

برائے کرم ان کتابچوں کی اشاعت اور منت ت قسم کی حمایت کریں اور انہیں دوسروں تک پہنچائیں۔

<https://icnarelief.org/mfs/resources/>

اپریل 2022
ترجمہ دسمبر 2025