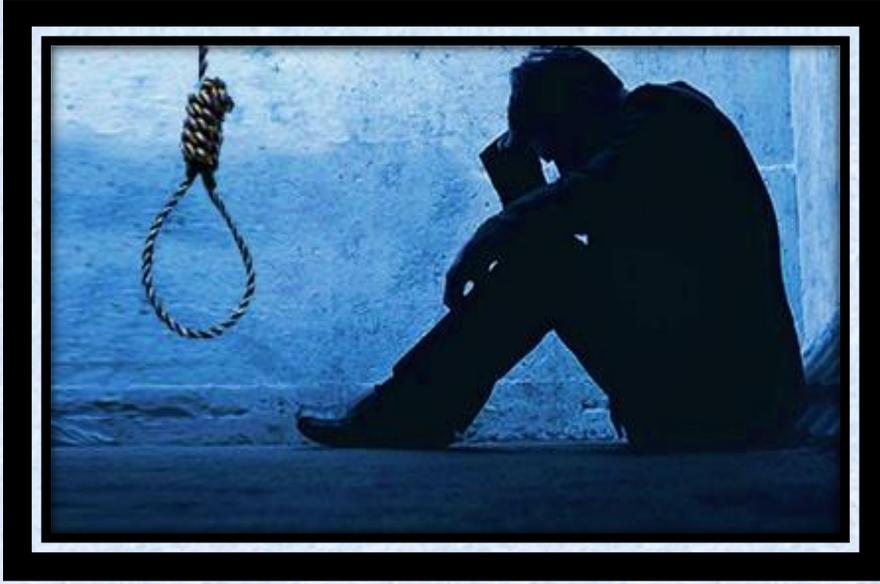




# نفسیاتی امراض



علاج

وجوہات

ادویات

غذائیں

مصنف سید مصطفیٰ کاظمی

03445013241

## فہرست

3	غم و غصہ
11	خوشی و مسرت کے باعث بننے والے امور
20	غصے کی آگ کو کیسے بجائے
23	پاگل پن دیوانگی جنون
24	جو چیزیں دیوانگی سے بچاتی ہیں
27	سرسام کا جنون
29	ڈپریشن
42	پریشانی ڈر خوف کیلئے انیس کلمات
45	عقل کو کم کرنے والی غذائیں اور عادات
50	عقل کو بڑھانے والے عادات و غذائیں
52	یاداشت تیز کرنے والے امور
60	وسواس
67	خیالات و بسواس
71	وہم و وسواس
72	دماغی امراض
73	جنون
73	اصطراب ذہنی
81	اصطراب عقلی
82	اداسی ناامیدی
83	کینہ پروری برائی
84	غضب
86	الزائم
90	بھولنے کی بیماری
93	نیند میں ڈرنا
95	نیند نہ آنا

# نفسیاتی امراض

## غم و غصہ

غصہ ایک ایسی نفسیاتی کیفیت ہے جو انسان میں اس کے مزاج کے خلاف بات یا کام سے طاری ہوتی ہے۔ یہ ایک ہذیبانی کیفیت ہے جو اس قدر تیزی سے پیدا ہوتی ہے کہ بدنِ انسانی کا تمام نظام درہم برہم ہو جاتا ہے، خاص طور پر نظام اعصاب اور نظام ہضم زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بدن میں کیمیائی اجزاء کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔

غصے کے بارے میں روایات

مومن غضب و رضا میں بھی حد اعتدال میں رہتا ہے

صفوان بن مہران کا بیان ہے کہ امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا

مومن تو بس وہ ہے کہ جب اسے غصہ آئے تو اس کا غصہ اسے حق کی حدود سے باہر نہ نکالے اور جب وہ راضی ہو تو اس کی رضا اس کو باطل میں نہ لے جائے اور جب اسے قدرت حاصل ہو تو اپنے حق سے زیادہ مال نہ لے۔

علامات شیعہ (شیخ صدوق)

پیامبر اکرم ﷺ ہمیشہ غم و غصے سے خدا کی پناہ مانگتے تھے۔

رسول خدا ﷺ ہمیشہ نماز فجر کے بعد اس دعا کو پڑھتے تھے۔

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ (خدا یا میں غم و غصے سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔)

(من لایحضر الفقیہ ج ۱، ص ۲۳۵، ج ۹۸۱)

امام علیؑ فرماتے ہیں

غم و غصہ نصف بڑھاپہ ہے۔

(نہج البلاغہ، ص ۱۴۳، ۱۳۵)

ایک اور روایت میں ہے کہ

زیادہ غم و غصہ کرنا جلد بوڑھے ہونے کا سبب ہے۔

(تحف العقول ص ۳۵۷)

رسول ﷺ فرماتے ہیں

جو شخص زیادہ غم و اندوہ میں رہتا ہے تو اس کا بدن مریض ہو جاتا ہے۔

(تحف العقول ص ۵۷)

**غم و غصہ کی وجوہات:**

روایات میں یہ تین چیزیں سب سے زیادہ غم و غصے کا باعث بنتی ہیں۔

گناہ

دنیا سے محبت

حسد

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

جب انسان کے گناہ زیادہ ہو جاتے ہیں اور کوئی نیک عمل، اسکے گناہ کے کفارے کے لئے نہیں رہتا۔ تو

خداوند متعال اسکو غم و حزن میں مبتلا کرتا ہے تاکہ اسکے گناہوں کا کفارہ ہو سکے۔

(تحف العقول ص ۳۵)

رسول ﷺ فرماتے ہیں

بندہ مومن پر تھکاوٹ، بیماری، حتیٰ کہ غم و حزن مسلط نہیں ہوتے مگر یہ کہ خداوند متعال انکو انسان کے گناہوں کے کفارے کا حزن میں مبتلا کرتا ہے تاکہ اسکے گناہوں کا کفارہ ہو سکے۔

(تحف العقول ص ۳۸)

رسول ﷺ فرماتے ہیں

دنیا کی طرف رغبت رکھنا، غصہ و حزن کا باعث ہے۔ اور دنیا میں زہد و تقویٰ اختیار کرنا، دل اور بدن کے سکون کا باعث ہے۔

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

غصہ ایک بُرا ساتھی ہے جو انسان کی خامیاں کو آشکار کر دیتا ہے۔ انسان کو بُرائی سے قریب اور نیکی سے دور کر دیتا ہے

مستدرک ج 2 ص 326

امام علیؑ فرماتے ہیں۔ غصہ سے بچو اس کی ابتدا جنون سے ہوتی ہے اور انتہا پیشانی پر

مستدرک ج 2 ص 326

امام علیؑ فرماتے ہیں۔ غصہ سے بچو کہیں یہ تم پر مسلط نہ ہو جائے اور ایک عادت ہی نہ بن جائے

غرر الحکم ص 809

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں۔ غصہ تمام برائیوں اور جرائم کی کنجی ہے

(الخصال ص ۷۳) اصول کافی ج 2 ص 303

### غم و غصہ کا علاج

خداوند متعال کا ذکر اور دعا .

خدا فرماتا ہے۔

الابذکر اللہ تطمئن القلوب (بے شک خدا کا ذکر دلوں کو سکون بخشتا ہے۔)

(سورہ رعد آیت ۲۸)

لا حول ولا قوہ الا باللہ العلی العظیم کا ذکر کرنا۔

رسول ﷺ فرماتے ہیں:

جو شخص فقر میں مبتلا ہو وہ زیادہ ذکر لا حول ولا قوہ الا باللہ العلی العظیم کرے کیونکہ یہ بہشت کے خزانوں

میں سے ایک خزانہ ہے اور 72 بیماریوں کا علاج ہے جس میں سے کمترین مرض غم و غصہ ہے

(امالی ص ۴۵۱)

انگور کھانا۔

امام صادقؑ سے نقل ہوا ہے کہ

رسول ﷺ نے خداوند متعال سے غم و غصے کی شکایت کی تو خداوند متعال نے وحی کی کہ انگور کھاؤ۔

(اصول کافی ج ۶، ص ۳۵۱، ج ۴)

غذا کھانے سے قبل وبعد وضو کرنا

میں نے امام صادقؑ سے سنا کہ فرما رہے تھے

کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں وضو کرنا رزق میں اضافہ کرتا ہے۔ اور رسول خدا ﷺ سے روایت ہے کہ (کھانا کھانے سے) پہلے وضو کرنا فقر کو دور کرتا ہے اور دوسری دفعہ وضو غم و غصہ کو ختم کرتا ہے۔

(اصول کافی ج ۶، ص ۲۹۰، ج ۵)

صاف لباس پہننا

امیر المومنینؑ فرماتے ہیں کہ صاف لباس پہننا غم و غصہ کو ختم کرنے کا باعث ہے۔

(اصول کافی ج ۶، ص ۴۴۴، ج ۱۴)

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں جو شخص چاہتا ہے اس کا غصہ کم ہو وہ تیترا کا گوشت کھائے

زرد جو تا پہننا

امام صادقؑ سے نقل ہوا ہے حنان بن سدیر کہتے ہیں کہ ایک دن میں امام صادق ع کے پاس گیا اور میں نے سیاہ جو تا پہننا ہوا تھا۔ آنحضرت نے فرمایا اے حنان تم نے سیاہ جوتے کیوں پہن رکھے ہیں کیا تو نہیں جانتا کہ سیاہ جو تا تین خصوصیات رکھتا ہے؟

حنان بن سدیر کہتے ہیں کہ ایک دن میں امام جعفر صادق کے پاس گیا اور میں نے سیاہ جو تا پہننا ہوا تھا۔  
آنحضرت نے فرمایا

اے حنان تم نے سیاہ جوتے کیوں پہن رکھے ہیں کیا تو نہیں جانتا کہ سیاہ جو تا تین خصوصیات رکھتا ہے؟

یہ بینائی کو ضعیف کرتا ہے۔

قوت جنسی کو ضعیف کرتا ہے۔

اور غم و غصے کا باعث بنتا ہے۔

نیز یہ ستمگر ان کا لباس ہے۔

پس میں نے پوچھا کہ میں کونسے رنگ کے جوتے پہنوں؟

آپؑ نے فرمایا زرد رنگ کا جو تا پہنو کہ یہ تین خصوصیات رکھتا ہے

بینائی زیادہ کرتا ہے۔

قوت جنسی کو تقویت دیتا ہے۔

اور غم و غصہ کو دور کرتا ہے۔ نیز یہ پیغمبروں کا لباس ہے۔

(اصول کافی ج ۶، ص ۴۶۵، ج ۲ح)

مصیبت آنے پر صبر کرنا اور جزع و فزع (نہ گھبرانہ / شکوہ نہ کرنا) کو ترک کرنا۔

امیر المؤمنین فرماتے ہیں کہ جزع کرنے سے پرہیز کرو کیونکہ یہ آرزو و امید کو ختم کر دیتا ہے، اور عمل کو ضعیف کرتا ہے۔ اور غم و غصے کا سبب بنتا ہے

جزع سے چھٹکارا پانے کے لیے دو چیزیں ہیں

اگر اس کا کوئی حل ہے تو اسی راستے کو اپنایا جائے اور اگر نہیں تو اس مصیبت پر صبر کیا جائے۔

ص 346، 347

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں جب غصے آئے تو بیٹھ (زمین کو پکڑ لو) جاؤ۔ کیونکہ ایسے کرنے سے شیطانی نجاست دور ہو جائے گی

وسائل الشیعہ ج 11 ص 239

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔

اگر تم میں سے کسی کو غصہ آئے کھڑا ہے تو بیٹھ جائے اگر بیٹھا ہے تو لیٹ جائے اگر اس سے بھی غصہ ختم نہیں ہوتا پھر ٹھنڈے پانی سے سردھوئے یا ٹھنڈے پانی سے غسل کرے اس لیے آگ کو صرف پانی لی بجھا سکتا ہے

احیاء العلوم ج ۲ ص ۱۵۱

حضرت امام جعفر صادق علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا

ہمارے شیعہ ہمارا جزو ہیں ان کی خلقت ہماری فاضل مٹی سے ہوئی ہے جو چیز ہمیں تکلیف پہنچاتی ہے وہ انہیں بھی تکلیف پہنچاتی ہے جو بات ہمیں مسرور کرتی ہے وہ انہیں بھی خوش کرتی ہے جو ہمارا تقرب حاصل کرنا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ ان کا قصد کرے کیونکہ یہ ہمارے اور عام لوگوں کے درمیان واسطہ ہیں.

حوالہ امالی شیخ طوسی جلد 1

**خوشی و مسرت کا باعث بننے والے امور**

سورہ یسین پڑھنا

زیرناف بال صاف کرنا

گھڑ سواری کرنا

مومنین کی مدد کرنا

غسل کرنا

ناخن کاٹنا

بدن کو صاف رکھنا

وضو کرنا

مسواک کرنا

داڑھی میں لٹنگھی کرنا

خوشبو لگانا

سبزہ دیکھنا

زرد رنگ کا جوتا پہننا

مومن کے دل سے غصہ دور کرنا

پاکیزہ لباس پہننا

بیری کے پتوں سے سردھونا

لا حول ولا قوۃ الا باللہ کہنا

استغفار کرنا

یاروفُ یار حیمُ کا زیادہ سے زیادہ پڑھنا

امام حسین کی زیارت کرنا

انگور کھانا

گوشت کھانا

زیتون کھانا

موسموں کے شروع ہونے پر ان موسموں کے پھل کھانا

مشکلگشا سیمعنوی ص ۲۱۸

امام باقرؑ فرماتے ہیں۔ بہی کھائیں غم کو برطرف کرتا ہے

حمان ص 182

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں۔

خدا نے اپنے انبیاءؑ پر وحی نازل کی اے فرزند آدم جس وقت تو غصہ میں آئے تو مجھ کو یاد کرتا کہ میں بھی تجھ کو غصے کے وقت یاد کروں اور تجھ کو ہلاک نہ کروں

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔ جو شخص آدمیوں پر غصہ نہ کرے خدا روزِ قیامت اس پر عذاب نہ کرے گا

معراج السعادة ص 349

کھڑا ہو تو بیٹھ جائے۔ پانی پی لے۔

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔ کوئی اپنے غصہ کو پی لے تو قیامت کے دن خدا اس کا دل خوشنودی و رضا سے بھر دے گا

معراج السعادة ص 356

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔ اگر کوئی تجھ کو اس بدی کے سبب سے سرزش کرے جو تجھ میں موجود ہے تو تو اس کو اس عیب کے سبب سے سرزش کر جو اس میں ہے

معراج السعادة ص 356

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔ بنی آدم کئی قسم کے ہیں۔ بعض دیر میں غصہ میں آتے ہیں۔ ان کا غصہ جلدی دُور ہو جاتا ہے۔ بعض جلد غصہ میں آتے ہیں۔ ان کا غصہ جلد ختم ہو جاتا ہے۔ بعض جلد غصہ میں آتے ہیں

اور دیر میں غصہ جاتا ہے۔ بعض دیر سے غصہ میں آتے ہیں اور دیر میں خوشنود ہوتے ہیں۔ ان میں وہ اشخاص بہتر ہیں جو دیر میں غضبناک ہوتے ہیں اور جلد خوشنود ہوتے ہیں اور بدتر وہ ہیں جو جلدی غضب میں آتے ہیں اور دیر میں راضی ہوتے ہیں

معراج السعادة ص 358

امام موسیٰ کاظمؑ فرماتے ہیں۔ انسان کا نصف عیش و زندگانی نرمی ہے

معراج السعادة ص 364

غصہ سے انسان بد اخلاق ہو جاتا ہے

ایک عورت کے بارے میں رسول ﷺ سے پوچھا گیا وہ دن کو روزے رکھتی ہے۔ رات کو عبادت کرتی ہے لیکن وہ بد خلق ہے اور کج خلق سے ہمسایہ کو نقصان پہنچاتی ہے۔ نبی ﷺ نے فرمایا وہ اہل جہنم میں سے ہے۔

نبی ﷺ فرماتے ہیں بد خلقی ساتویں طبقہ جہنم میں پہنچاتی ہے۔ بد اخلاق کی توبہ قبول نہیں ہوتی

معراج السعادة ص 368

خوش خلقی

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔ جو خوش اخلاق ہوتا ہے اس کا ایمان افضل ہوتا ہے۔

نبی ﷺ فرماتے ہیں مجھ کو دوست رکھنے والا اور قیامت میں مجھ سے نزدیکی کرنے والا خوش خلق ہے۔  
پھر فرمایا خلق حسن گناہوں کو اس طرح کم کرتا ہے جیسے آفتاب برف کو پگھلاتا ہے و ش خلق دنیا و آخرت  
کی خوبی حاصل کرتا ہے

نبی ﷺ فرماتے ہیں جو نیک ہوتا ہے وہ خوش خلق ہوتا ہے۔ لوگ اطراف و جوانب سے اس کے پاس جمع  
ہوتے ہیں اُس کی مصاحبت و محبت اختیار کرتے ہیں اور یہ اُن سے محبت کرتا ہے  
امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں خوش خلق شہروں کو آباد اور عمر کو زیادہ کرتی ہے

معراج السعادة ص 369

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں۔ مومن صرف وہ ہے جب اسے غصہ آئے تو اس کا غصہ اسے حق سے خارج  
نہ کر دے۔ اور جب راضی ہو تو اس کی رضا سے کسی باطل کام میں داخل نہ کر دے اور جب قدرت ہو تو  
اپنے حق سے زیادہ حاصل نہ کرے  
غصہ ہر شر کی کنجی ہے

وسائل الشیعة ج 11 ص 237

رسول ﷺ فرماتے ہیں۔ جو شخص کسی مومن کے ایک رنج کو دور کرے گا خدا اس سے آخرت کے 72  
رنج اور دنیا کے 72 رنج کو دور کرے گا۔ جن میں سے کم ترین رنج مغفرت کا ہے

امام تقیؑ فرماتے ہیں

جو شخص خدا پر بھروسہ کرتا ہے خدا اسے خوش کر دیتا ہے۔ جو خدا پر توکل کرتا ہے خدا اس کے تمام امور کی کفایت کرتا ہے۔ خدا پر اطمینان ایک ایسا قلعہ ہے۔ جس پر مومن امین کے علاوہ کوئی پناہ نہیں لیتا۔ خدا پر توکل ہر برائی سے نجات اور ہر قسم کے دشمن سے نجات کا ذریعہ ہے۔ دعاؤں سے بلائیں دور ہو جاتی ہیں۔

۔ اعیان الشیعه ج 2 ص 35

امام علی رضاؑ فرماتے ہیں

خوشبو، گھڑ سواری، شہد اور سرسبز مناظر کو دیکھنا خوشی و مسرت کا باعث بنتے ہیں

بہار الانوار ج 73 ص 141

## غصہ کے اسباب

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں۔

غصہ کی ابتدا تکبر کرنے سے، اپنی بڑائی کرنے سے اور لوگوں کو حقیر جاننے سے ہوتی ہے

## غصہ کے نقصانات

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

غصہ ایک حکیم و دانا آدمی کی عقل کو مٹانے والی چیز ہے۔ فرمایا جو شخص اپنے غصہ پر کنٹرول نہیں کر سکتا وہ اپنی عقل پر کنٹرول نہیں کر سکتا

وسائل الشیعة ج 11 ص 238

## غضب

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

غضب عقلمند کے دل کو ہلاک کرتا ہے۔ جو کوئی اپنے قوہ غضب کا مالک نہیں ہے وہ اپنے عقل کا بھی مالک نہیں ہے

امام باقرؑ فرماتے ہیں۔ غضب ایک شعلہ شیطانی ہے جو فرزند آدمؑ کے باطن میں ہے۔ جب کوئی شخص غضب ناک ہوتا ہے تو اُس کی آنکھیں سُرخ ہوتی ہیں۔ رگیں پھول جاتی ہیں اور شیطان اس میں داخل ہوتا ہے

معراج السعادة (احمد نراقی)

امام جعفر صادقؑ فرماتے لیں۔ غصہ کی زلت سے بچو کیونکہ انسان کو معزرت کی زلت پر آمادہ کرتا ہے۔ (کیونکہ غصہ میں انسان جھگڑا کرتا ہے یا کسی کو بری بات کہتا ہے بعد میں معزرت کرتا ہے)

اصول کافی ج ۲ ص ۳۰۵

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

۔ غصہ عقلمند کے دل سے نور کو زائل کر دیتا ہے۔ جو شخص اپنے غصہ پر کنٹرول نہیں کر سکتا وہ اپنے عقل پر بھی کنٹرول نہیں کر سکتا

اخلاقی و نفسیاتی مسائل ص ۱۴۱

امام علیؑ فرماتے ہیں

۔ جو شخص غصہ کی لگام کو آزاد کر دیتا ہے اس کی موت جلد آجاتی ہے۔

غرر الحکم ص ۶۲۵

امام علیؑ فرماتے ہیں۔ خبردار غصہ نہ کرو اس کا اول جنون ہے۔ اور آخر ندامت ہے۔

امام علیؑ فرماتے ہیں

۔ غصہ ایک بھڑکتی ہوئی آگ ہے جس نے غصہ پی لیا اس نے آگ کو خاموش کر دیا اور جس نے اس آگ کو نہ پیا اس آگ میں پہلا جلنے والا شخص وہی ہوگا۔ اس سے بچنے کے لیے حلم و بردباری کا اسلحہ مہیا کرو

غرر الحکم ص ۷۱؛ ۱۳۲

امام باقرؑ فرماتے ہیں

غصہ سے زیادہ کون سی چیز خطرناک ہے کبھی غصہ میں آکر انسان کسی محترم نفس کو قتل کر دیتا ہے

وافی ج ۳ ص ۱۴۷

جدید تحقیقات بتاتی ہیں غصہ کا اثر انسان کے سارے جسم پر ہوتا ہے۔ دل، دماغ، معدہ، رگیں، غدود میں

تغیر پیدا ہوتا ہے۔ جلد و نظام انہضام خراب ہوتا ہے۔ دل کو دورہ و ڈپریشن سارا جسم مفلوج ہو جاتا

ہے۔ اس سے

stress hormones, such as adrenaline, noradrenaline, and cortisol

نکل کر جسم کو تباہ کرتے ہیں

غصے کی آگ کو کیسے بجھائیں؟

بعض لوگوں کو بہت زیادہ غصہ آتا ہے اس غصہ کی وجہ سے خود اپنے، دوسروں اور اہل خانہ کے لیے پریشانی کا سبب بنتے ہیں۔ کئی طریقوں کے ذریعے غصہ کو کم کیا جاسکتا ہے

اھلیج (صفرا بر) یہ طب اہلبیت کی دوا ہے

کیونکہ اکثر غیظ و غضب صفرا کے غلبہ کی وجہ سے ہوتا ہے اس لئے اس کا علاج کرنا چاہئے

چکور کا گوشت

رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں: جو چاہتا ہے کہ اسے غصہ کم آئے چکور کا گوشت کھائے

(طب الائمہ، ص 107)

چکور (درج یا تیسو) وہ کبوتر ہے جو اڑ نہیں سکتا ہے کم بلندی پر پرواز کرتا ہے اور اس کو پکڑنا آسان ہوتا

ہے۔

ٹھنڈا پانی پینا

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں

ٹھنڈا پانی پینا معدہ میں غذا کو گھمانے اور ہاضمے کا سبب بنتا ہے، غصہ کو کم کرتا ہے۔ دماغ، عقل اور درک کی

قوت کو زیادہ کرتا ہے۔ صفرا اور سودا کو خاموش کرتا ہے۔ (معتدل کرتا ہے)

محاسن، ج 2، ص 572، ح 157

زمین پر ہاتھ رکھنا

امام محمد باقر علیہ السلام فرماتے ہیں

جب انسان پر غصہ کی حالت طاری ہو تو زمین کو پکڑے کیونکہ (یہ کام) شیطانی پلیدی کو اسے دور کرتا ہے

(کافی، ج2، ص304، 12ح)

بیٹھنا

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں

جو شخص بھی غضبناک ہو اگر کھڑا ہے تو فوراً بیٹھ جائے، کیونکہ بیٹھنے سے شیطانی پلیدی اسے دور ہو جائے گی

(کافی، ج2، ص302، 2ح)

رشتہ داروں کیساتھ ہاتھ ملانا

روایت میں ہے جس پر رشتہ دار غصہ کرے وہ اس کے نزدیک ہو اور اپنے ہاتھ سے اسے مس کرے (مثلاً

مصافحہ کرے) کیونکہ جب رشتہ دار آپس میں ملتے ہیں تو انکو آرام ملتا ہے

(کافی، ج2، ص302، 2ح)

کدو کھانا

کدو کھانا انسان کو سکون دیتا ہے اور غصے کی آگ کو بجھا دیتا ہے۔ روایت میں ہے کہ حضرت یونس علیہ السلام نے کدو کھایا تو انکا قوم کے بارے میں غصہ ختم ہو اور چونکہ کدو عقل کو زیادہ کرتا ہے اور جس کی عقل زیادہ ہوگی وہ غضب کی قوت پر غالب ہوگا۔

پیامبر اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں

آپ کدو کھائیں کیونکہ عقل کو زیادہ اور دماغ کو بڑھاتا ہے

(شعب الایمان، ج5، ص102، 59477)

نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں

زیتون کھانا سودا و صفر کو بر طرف کرتا ہے، بلغم کو کم کرتا ہے۔ انسان کو خوش کرتا ہے غم کو ختم کرتا ہے

عیون اخبار الرضا ج1 ص39

## بیماریاں

Insanilty

پاگل

پن، دیوانگی، جنون

جو چیزیں پیدا نشی دیوانگی کا باعث ہیں

امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں

ایک نزدیکی کے بعد دوسری نزدیکی جبکہ درمیان میں غسل نہ ہونے کی دیوانگی کا سبب ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں

مرد کے لئے مکروہ ہے کہ احتلام کے بعد عورت سے نزدیکی کرے مگر یہ کہ احتلام کے بعد غسل کر لے اور اگر غسل کے بغیر نزدیکی کرے تو بچہ پیدا نشی دیوانہ ہو گا پھر اپنے علاوہ کسی کو ملامت نہ کرے۔

بحار الانوار ج 59 ص 321

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حضرت علی علیہ السلام کو نصیحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ اے علی علیہ السلام مہینے کے آغاز میں، درمیان میں اور آخر میں اپنی بیوی سے نزدیکی نہ کرنا کیونکہ اس صورت میں دیوانگی، کوڑھ اور پاگل پن تمہاری بیوی اور بچے میں سرایت کر جائے گی۔

اصول کافی ج 5 ص 499

جو چیزیں دیوانگی سے بچاتی ہیں

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت علی علیہ السلام کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا کہ اے علی علیہ السلام کھانے کا آغاز اور اختتام نمک سے کرو، کیونکہ جو کوئی اپنے کھانے کا آغاز اور اختتام نمک سے کرتا ہے وہ (بہتر 72) طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے جن میں دیوانگی، کوڑھ اور برص وغیرہ شامل ہیں۔

الحاسن ج 1 ص 196

نبی ﷺ فرماتے ہیں

جو دسترخوان پر بچے ہوئی غذا کے ٹکڑے کھائے گا وہ جنون، جزام، پیسی و آب زرد (پیٹ میں زرد پانی جو جمع ہو جاتا ہے) اس سے محفوظ رہے گا

مکارم الاخلاق ص 146

زرگس کے پھول سو نگھنا

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں

زرگس کے پھول کو سو نگھا کرو، اگرچہ دن میں ایک بار ہی سہی، حتیٰ ہفتے میں ایک بار، حتیٰ مہینے میں ایک بار، حتیٰ سال میں ایک بار، حتیٰ اپنی ساری عمر میں ایک بار، کیونکہ دل میں دیوانگی، کوڑھ اور برص کا ایک بیج ہوتا ہے اور وہ زرگس کے پھول کو سو نگھنے سے ختم ہو جاتا ہے۔

طب النبی، ابو العباس جعفر بن محمد المستغفری، ص ۳۰ ج

ہر جمعہ کو مونچھیں اور ناخن تراشنا

ہر جمعہ کو تھوڑی سی مونچھیں اور ناخن چھوٹے کر لیا کرو، اگرچہ بہت کم بڑھے ہوں پھر بھی انہیں ہلکا سا تراش لیا کرو کیونکہ اس طرح دیوانگی، کوڑھ اور برص سے محفوظ رہو گے۔

طب الائمہ

## دیوانگی تعریف

اس مرض میں انسان کی عقل میں فتور آجاتا ہے اور ذہن میں غلیظ خیالات آتے ہیں۔ مریض کی عادت بدل جاتی ہے۔ اخلاق میں خرابی آنے کی وجہ سے وہ فضول و غلیظ اور ناشائستہ حرکات و سکنات کرنے لگتا ہے۔ اس مرض کی بہت سی اقسام ہیں عام طور پر چار بڑی اقسام ہیں

## Mania

## (1) پر جوش جنون، جمون سبعی، مانیا

اس مرض میں مریض کی طبیعت میں جوش و غصہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ وہ خونخوار درندوں کی طرح

لوگوں کو دیکھتا ہے اور کبھی کبھار ان پر حملہ آور بھی ہو جاتا ہے

## Cynanthropy

## (2) جنون کلبی، کتے کا جنون

اس قسم کے جنون میں مریض کبھی تو غیض و غضب کا اظہار کرتا ہے اور کبھی کتوں کی طرح خوشامد چاپلوسی کرتا ہے

## Lycomania

## (3) جنون، قطرب، بھڑیے کا جنون

اس قسم کے جنون میں مریض نہایت ترش رو اور مغموم رہتا ہے۔ اسے کسی ایک جگہ قرار نہیں ہوتا لیکن وہ ہمیشہ آوارہ گردی کرتا رہتا ہے۔ سبک اور ناشائستہ حرکات کرتا رہتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کو دشمن سمجھ کر ان سے چپھنے کی کوشش کرتا ہے۔ کبھی رہتا ہے۔ سبک اور ناشائستہ حرکات کرتا رہتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کو دشمن سمجھ کر ان سے چپھنے کی کوشش کرتا ہے۔ کبھی کبھی بھڑیے کی طرح حملہ بھی کرتا ہے

## Delirious Mania

## سرسام کا جنون

اس قسم کا جنون سرسام صفر اکیسا تھ ہوتا ہے۔ اس کی ابتدا مریض زیادہ تر جاگتا رہتا ہے اور بیقرار رہتا

ہے۔ کبھی نیند میں ڈر کر جاگ جاتا ہے اس کی آنکھیں میں سرخی ہوتی ہے۔ وہ سوال کے مطابق جواب نہیں دیتا۔

## علامات

معمولی معمولی باتوں پر گالیاں دینا

لڑنے مرنے پر تیار ہو جانا

بے چینی ہونا

گرمی و سردی معلوم نہ ہونا

آنکھیں سرخ ہو جانا اور شکل دیوانوں کی طرح ہو جانا

بہت زیادہ غصہ

بداخلاق ہو جانا

علاج طب اہل بیتؑ

بنجور مریم

تقویت اعصاب

داروی صفرابر

داروی عقل

داروی مفرع

داروی شافیہ

داروی طریفیل

گل خطمی سے سردھونا

حجامت سر

سنامی

ڈپریشن

ڈپریشن ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ جو ہمارے مزاج اور رویے کو متاثر کرتی ہے۔ ڈپریشن کئی معاملات میں اثر انداز ہوتا ہے جزیبات میں خالی پن، اداسی، مایوسی اور بے دلی کا غلبہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ ناامیدی ولا تعلق محسوس ہوتی ہے۔ بے چینی و گھبراہٹ جیسی علامات محسوس ہوتی ہیں۔ کسی کام کی ابتدا نہیں کرنا چاہتا۔ انسان ہمت و برداشت کھودیتا ہے۔ سوشل میل جول سے کتراتا ہے۔ بلکل آسان کام بھی مشکل لگتا ہے۔ انسان کی سوچ و انداز متاثر ہو جاتا ہے۔ جسمانی یا ذہنی کمزور محسوس کرنا، بہت زیادہ تھکا تھکا محسوس کرن روزمرہ کے کاموں یا باتوں پہ توجہ نہ دے پانا اپنے آپ کو اوروں سے کمتر سمجھنے لگنا، خود اعتمادی کم ہو جانا ماضی کی چھوٹی چھوٹی باتوں کے لیے اپنے آپ کو الزام دیتے رہنا، اپنے آپ کو فضول اور ناکارہ سمجھنا مستقبل سے مایوس ہو جان خود کشی کے خیالات آنا یا خود کشی کی کوشش کرنا نیند خراب ہو جانا بھوک خراب ہو جانا غم و حزن

## احادیث میں غم و الم کا باعث بننے والے عوامل

سیاہ جوتے پہننا

دروازے کی دہلیز پر بیٹھنا

کھڑے ہو کر شلو اور پہننا

بھیڑوں کے درمیان میں سے گزرنا

لباس کے دامن سے ہاتھ منہ صاف کرنا

دنیا سے راہر غبت اختیار کرنا

داڑھی کے بال دانتوں میں لینا

بائیں ہاتھ سے کھانا

دائیں ہاتھ سے طہارت کرنا

ریت کے ساتھ کھیلنا

بندر کیساتھ تماشا کرنا

داروینخا نہم عنویص ۱۹۲

امام علیؑ فرماتے ہیں

جو چھوٹے اور معمولی مصائب کو عظیم سمجھتا ہے خدا اس کو بڑی مصیبت میں مبتلا کر دیتا ہے جب تم دیکھو خدا تم پر مسلسل بلا نازل کر رہا ہے تو سمجھو وہ تمہیں بیدار کر رہا ہے۔ مصیبت پر صبر کرو۔ جتنا مصیبت پر صبر ہوتا ہے اتنا ہی ثواب ملتا ہے

غرر الحکم ص 796,95

امام علیؑ فرماتے ہیں

بد اخلاق کم عقل ہوتا ہے اس کی زندگی غم و آلام سے گھری رہتی ہے

غرر الحکم ص 1 ج 1 ص 455

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

جب انسان کے گناہ زیادہ ہو جاتے ہیں اور کوئی عمل خیر اسکی تلافی نہیں کرتا تو خدا اسے غم میں مبتلا کر دیتا ہے۔ تاکہ اسکا کفارہ ہو جائے

کتابالایمان والکفر ج 5 ص 47

حرص

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

حرص و لالچ سے بچو کیونکہ حرص کی زندگی ہمیشہ بد بختی و رنج سے ملی ہوتی ہے

غرر الحکم ذ ۱۳۵

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

مومن پر چالیس راتیں ایسی نہیں گزرتی جس سے اسے کسی نہ کسی بات سے غم ورنج پہنچے تاکہ اسے

نصیحت حاصل ہو اور خدا کی یاد آئے

تہذیب آل محمد ص 207

نبی ﷺ فرماتے ہیں

حرص والا آدمی سات آفتوں میں گرفتار رہتا ہے ایسے افکار و خیالات میں ہمیشہ رہتا ہے جو اس کے جسم کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ایسی کوشش میں لگا رہتا ہے جو کبھی ختم ہونے والی نہیں ہوتی۔ ایسے غم ورنج میں مبتلا رہتا ہے جو موت سے پہلے ختم نہیں ہوتا بلکہ وہ راحت و آرام کے وقت بھی عذاب و شکنجے میں گرفتار رہتا ہے۔ خوف و ہراس میں مبتلا رہتا ہے۔۔ ایسے خوف میں مبتلا رہتا ہے جو بغیر فائدہ زندگی کو اس کے لیے تلخ بنا دیتا ہے۔

اخلاقی و نفسیاتی مسائل ص ۱۸۸

امام علیؑ فرماتے ہیں

بدگمان شخص کو تندرستی و آرام نصیب نہیں ہوتا

غرر الحکم ص، ۸۳۵

امام علیؑ فرماتے ہیں۔ دس چیزیں غم کا باعث بنتی ہیں۔

کھڑے ہو کر شلواری پہننا

بکریوں کے ریوڑ میں سے گزرنا

دانتوں سے داڑھی کے بال چباننا

دروازے کی چوکھٹ پر بیٹھنا

بانیں ہاتھ سے کھانا

آستین سے منہ پونچھنا

انڈوں کے چھلکوں پر چلنا

دائیں ہاتھ سے کنکریوں سے کھیلنا

ہدایۃ الشیعہ

نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں

- دس چیزیں خوشی کا باعث ہیں

۱- سورہ لیسین کا پڑھنا

۲- ناخن تراشنا

۳۔ زیرِ بغل بال صاف کرنا

۴۔ غسل کرنا

۵۔ گھڑ سواری کرنا

۶۔ مسواک کرنا

۷۔ اسلامی بھائیوں کی مدد کرنا

۸۔ غسل و وضو کے وقت داڑھی میں کنگھی کرنا

۹۔ نوافل پڑھنا

۱۰۔ روزے رکھنا

ہدیۃ الشیعہ ص

امام تقیؑ فرماتے ہیں

۔ جو شخص لوگوں کیساتھ خوش رفتاری چھوڑ دے گا۔ رنج و ناگواری اس کے قریب آئے گی

بہار الانوار ج 78 ص 364

نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں

ہر غم کا علاج ہے سوا جہنم کے غم کے

بحار الانوار ج 71

امام علی نقی فرماتے ہیں

خدا نے دنیا کو مصیبتوں کا گھر بنایا ہے اور آخرت کو جزا کا (گھر) قرار دیا ہے اور دنیا کی مصیبتوں کو آخرت کے ثواب کا ذریعہ قرار دیا ہے اور آخرت کے ثواب کو دنیا کی مصیبتوں کا عوض قرار دیا ہے۔

تحف العقول ص، ۲۸۱

جنون یعنی پاگل پن کی قسمیں

امام علی فرماتے ہیں۔

غیض و غضب بھی پاگل پن کی ایک قسم ہے۔ کیونکہ غصہ کرنے والے کو شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے اور وہ شرمندہ بھی نہ ہو تو مستقل پاگل ہو جاتا ہے۔

میزان الحکمت ج 2 ص 143

نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں

صحیح معنی میں پاگل وہ ہوتا ہے جو اکڑا کڑا کر چلے، مٹک مٹک کر چلے (تکبر)

امام علیؑ فرماتے ہیں

کینہ (دل سے نفرت کرنا) بدترین عیب ہے۔ اچھائیاں کو روکنے والا اور غصہ کو بڑکانے والا ہے۔ حاسدوں کی عادت ہے، بڑی بیماری، گھٹیا اخلاق، وبائی مرض ہے۔ زیادہ غصہ کرنے سے کینہ پیدا ہوتا ہے۔ مسکرا کر ملنے سے کینہ دور ہوتا ہے۔ جو دل سے کینہ نکال دے اس کی عقل و دل سکون پاتا ہے

میزان الحکمت ج 2 ص 223

امام علیؑ فرماتے ہیں

مومن کی اصل خوشی اطاعت خدا میں ہے اور مومن کا اصل غم گناہ کرنے پر ہے۔ خوشی صرف نرمی کیساتھ لوگوں کے ساتھ تعاون اور کام کرنے سے حاصل ہوتی ہے

میزان الحکمت ج 3 ص 104

امام علیؑ فرماتے ہیں

رنج و غم آدھا بڑھا پا ہے۔

میزان الحکمت ج 2 ص 206

حضرت عیسیٰؑ فرماتے ہیں

جس کے غم زیادہ ہوتے ہیں اس کا جسم بیمار ہو جاتا ہے

بحار الانوار ج 72

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

دنیا سے بے حد محبت رنج کا سبب ہے اور دنیا سے بے نیازی قلب و جسم کی راحت ہے

بحار الانوار ج 78

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

چار چیزیں باعث غم ہیں۔ گھر کی دہلیز پر بیٹھنا، بکریاں کے ریوڑ سے گزرنا، کھڑے ہو کر کپڑے پہننا، عمامہ سے منہ و ہاتھ پونچھنا

الخصال ص 122

رسول صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں جو لوگوں کی طرف (لاپنج) سے دیکھتا ہے اس کا غم دائمی ہو جاتا ہے

بحار الانوار ج 73

امام علیؑ فرماتے ہیں

میں نے حاسد سے بڑھ کر کوئی ظالم نہیں دیکھا جو مظلوم کی طرح ہمیشہ حیران پریشان و غمگین رہتا ہے بے صبری اور رنج و غم کے اظہار سے بچو۔ اس سے امیدیں کٹ جاتی ہیں۔ عمل کمزور ہو جاتا ہے۔ رنج کے سوا کچھ نہیں ملت

میزان الحکمت ج 2 ص 207

## رنج و غم دور کرنے والی چیزیں

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

پکا مضبوط صبر اور خدا پر مضبوط یقین غموں کو دور کرتا ہے

میزان الحکمت ج 2 ص 207

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں۔

خدا کے قضا و قدر کے فیصلوں پر بھروسہ غم کو دور کر دیتا ہے

میزان الحکمت ج 2 ص 208

"جو ایمان لایا اور اس نے اپنی حالت کی اصلاح کر لی تو ایسے لوگوں پر نہ کسی طرح کا خوف طاری ہو گا اور نہ

ہی وہ آرزو خاطر ہوں گے"

- سورہ الانعام آیت 48

امام موسیٰ کاظمؑ فرماتے ہیں۔

خدا کی مرضی پر راضی رہنا مومن کو غموں سے بچا لیتا ہے

بحار الانوار ج 71

خدا نے تازگی و خوشی کو اپنے اوپر یقین اور خدا کے فیصلوں پر راضی رہنے میں رکھا ہے اور رنج و غم کو شک  
اور خدا کے فیصلوں پر ناراض ہونے میں رکھا ہے

بحار الانوار ج 77

امام حسینؑ فرماتے ہیں

تعب ہے اُس پر جو موت پر یقین رکھتا ہے پھر کیونکر خوش رہتا ہے اور تعب ہے اس پر جو خدا کے قضا و  
قدر کے فیصلوں پر یقین رکھتا ہے پھر کیونکر غمگین رہتا ہے

بحار الانوار ج 73

نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں

جو شخص کثرت سے استغفار پڑھتا ہے۔ خدا سے ہر غم و وہم سے کشائش و آسائش فرمائے گا (غم دور کر دے گا)۔ ہر تنگی سے نکلنے کا راستہ کھول دے گا اور وہاں سے روزی دے گا جہاں سے اسے گمان بھی نہ ہو

گا

وسائل الشیعة ج 4 ص 475

رسول ﷺ فرماتے ہیں۔

جو زیادہ استغفار کرے گا (دل سے خدا سے اپنے گناہوں کی معافی مانگے) خدا سے ہر غم و تنگی سے نکال دے گا اور وہاں سے عطا کرے گا جہاں سے اس کا گمان تک نہ ہو

بحار الانوار ج 77

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

کپڑے دھو کر صاف کپڑے پہننا اور سر کا دھونا (نہانا) غم کو دور کرتا ہے

بحار الانوار ج 76

امام علیؑ فرماتے ہیں

جو آخرت کا غم کرتا ہے خدا دنیا کے غم سے اسے آزاد کر دیتا ہے۔ جو اپنے پوشیدہ کاموں کی اصلاح کرتا ہے خدا اس کے اعلانیہ کاموں کی اصلاح کر دیتا ہے۔ جو خدا اور اپنے درمیان کے معاملات کو ٹھیک کر لیتا ہے۔ خدا لوگوں سے اس کے تعلقات ٹھیک کر دیتا ہے

ثواب الاعمال و عقاب الاعمال ص 63

## غم کہاں کریں؟

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

ہم (محمد ﷺ و آل محمد ﷺ) کے غم میں غمگین انسان کی ایک آہ تسبیح ہوتی ہے اور اس کا ہم پر غم کرنا خدا کی عبادت ہوتا ہے

بحار الانوار ج 75

امام علی فرماتے ہیں۔

خوش گمانی دل کی راحت اور بدن کی سلامتی ہے۔

شرح غرر الحکم، ج 3، ص 384۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا

اپنے [دینی] بھائیوں کے بارے میں اپنے گمانوں کو نیک بنادو [اور ان پر خوش گمانی کرو] کہ اس کے نتیجے میں دل کا سکون اور طبیعت کی پاکیزگی ملتی ہے۔

محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 5، ص 196۔

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

نماز شب چہرے کو نورانی کرتی ہے ہم و غم کو بر طرف کرتی ہے اور بینائی کو تیز کرتی ہے

تہذیب الاحکام ج 2 ص 122

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

کھانے کے بعد اور قبل ہاتھ دھونا، فقیری کو ختم کرتا ہے اور پریشانی سے نجات دلاتا ہے

اصول کافی ج 6 ص 290

## پریشانی، ڈر، خوف کے لیے انیس کلمات

نبی ﷺ نے امام علیؑ کو انیس کلمات بتائے اور کہا کوئی دل سوختہ، پریشان، غمگین، رنجور شخص، چوری یا آگ لگنے کے خوف سے یا کوئی بندہ کسی بادشاہ سے خوفزدہ ہو۔ وہ ان کلمات کو پڑھے اسے اس پریشانی سے نجات مل جائے گی۔

وہ کلمات یہ ہیں۔

يَا عِمَادَ مَنْ لَاعَمَادَهُ، وَيَا ذُرَّ مَنْ لَأَذْرَهُ، وَيَا سِنْدَ مَنْ لَأَسْنَدَهُ، وَيَا حَرِزَ مَنْ لَأَحْرِزَهُ، وَيَا غِيَاثَ مَنْ لَأَغِيَاثَهُ،  
وَيَا كَنْزَ مَنْ لَأَكْنَزُهُ، وَيَا عِرَّةَ مَنْ لَأَعْرِزُهُ، يَا كَرِيمَ الْعَقْوِ، يَا حَسَنَ التَّجَاوُزِ، يَا عَمُونَ الضُّعْفَاءِ، يَا كَنْزَ الْفُقَرَاءِ، يَا عَظِيمَ  
الرَّجَاءِ، يَا مُنْقِذَ الْغَرَقَى، يَا مُنْجِيَ الْهَلَكَى، يَا مُحْسِنَ، يَا مُجْمِلَ، يَا مُنْعِمَ، يَا مُفْضِلَ، أَنْتَ الَّذِي سَجَدَ لَكَ سَوَادُ اللَّيْلِ  
وَنُورُ النَّهَارِ وَضَوْءُ الْقَمَرِ، وَشُعَاعُ الشَّمْسِ، وَحَفِيفُ الشَّجَرِ وَدَوِيُّ الْمَاءِ، يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ  
وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، يَا رَبَّاهُ يَا اللَّهُ، صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَفْعَلُ بِنَا مَا أَنْتَ أَهْلُهُ.

پھر اپنی حاجت بیان کرو

الخصال شیخ صدوق ص 310

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

مصیبت زدہ و پریشان حال کے لیے یہ دعا ہے۔ جمعہ کی رات نماز عشاء کے بعد پڑھیں

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

اس کی کثرت سے تلاوت کی جائے ڈپریشن ختم جاتا ہے۔ کسی بھی وقت خاص کر سجدہ میں اس آیت کی

تلاوت کثرت سے کریں آل محمد پر صلوٰۃ بھیجیں

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

۔ جو شخص لَّا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ پڑھے وہ 70 اقسام کی بیماریاں جن میں کم ترین جنون ہے ان سے محفوظ رہے گا

طب الائمه ص 9

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

نماز فجر اور مغرب کے بعد سات دفعہ لَّا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

پڑھے گا خدا سے ستر اقسام کی بیماریاں سے محفوظ رکھے گا جس سے کم ترین بیماری پیسی و جنون ہے

الحاسن ج 2 ص 487

مومن کی مثال ترازو کے دو پلٹروں کی مانند ہے جوں جوں ایمان زیادہ ہوتا جائے گا خدا کی طرف سے اس کا

امتحان بھی سخت سے سخت تر ہوتا جائے گا

تحف العقول ص 379

بخور مریم

امام باقر فرماتے ہیں۔

بخور مریم روحانی بیماریاں (جنات۔ شیاطین و روحانی) پی۔ سی۔ پی۔ مرگی۔ ودیگر روحانی

بیماریاں (ڈپریشن، غم، غصہ، صدمہ)، دیوانگی بیماریاں کے لیے مجرب و مفید ہے۔

طب الأئمہ، ابن سبور الزیات، ص ۱۱۲

بخور مریم۔ ڈپریشن و تمام نفسیاتی امراض، جنات و جادو وغیرہ کے لیے انتہائی مفید مند ہے شرط یہ ہے دعا و طریقہ سے استعمال کیا جائے

## میڈیسن

داروی سودا بر

جامع رضا باب انگور

داروی شافیہ

## عقل کو کم کرنے والی عادات و غذائیں

زیادہ مزاق کرنا

کھڑے پانی میں پیشاب کرنا

چالیس دن گوشت نہ کھانا

گوشت بہت زیادہ کھانا

تجارت سے ہاتھ کھینچ لینا

دھنیاں و کھٹا سیب کھانا

جنابت کی حالت میں غذا کھانا

آلہ تناسل سے کھیلنا

تکبیر کے بغیر زیچہ کا گوشت کھانا

پشت کی گولائی سے بال اتروانا،

پنیر کھانا

ناخن بڑھے رکھنا۔

سر کے کچھے کی حجامت

رسول اکرم صلی علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں۔

دس چیزیں نسیان آور ہیں:

پنیر کھانا

چوہے کا بچا ہوا کھانا

کھٹا سب کھانا اور ہر ادھنیا کھانا

سر کے پچھلے حصے کی حجامت

دو خواتین کے درمیان میں چلنا

پھانسی پر چڑھے شخص کو دیکھنا

کچی نیند، قبر کے کتبے پڑھنا۔

بحار الأنوار، ج 26، ص 295

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں۔

ناخن کاٹا کرو کیونکہ ناخن شیطان کی پناہ گاہ ہے اور نسیان کا سبب بنتا ہے۔

الکافی ج 6 ص 490

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

جھوٹ بولنے والے پر اللہ نسیان کو غالب کر دیتا ہے۔

اصول کافی ج 4 ص 299

امام علی رضاً فرماتے ہیں

خدا نے شراب کو اس لیے حرام کیا ہے اس سے عقل تباہ ہوتی ہے

عیون اخبار الرضا ج 2 ص 98

امام علیؑ فرماتے ہیں

جو شخص نادان لوگوں کیساتھ رہتا ہے اس کی عقل کم ہو جاتی ہے

کنز الفوائد ج 1 ص 199

امام علیؑ فرماتے ہیں

جو شخص بیہودہ گفتگو زیادہ کرتا ہے اس کی عقل تباہ ہو جاتی ہے۔

غرر الحکم ص 222

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

ترک تجارت سے عقل کم ہوتی ہے۔

الکافی ج 5 ص 148

امام علی رضاً فرماتے ہیں۔

گوشت زیادہ کھانا وحشی جانوروں کا اور گائے کا عقل کی تباہی، چہرے کی بے رونقی، کند ذہنی اور نسیان کا باعث ہے

مستر رک الوسائل ج 16 ص 148

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

تکبر عقل کو برباد کرتا ہے

غرر الحکم ص ۲۶

عقل و حافظہ بڑھانے کے لیے انگش وارد میں۔ نام۔

کرفس Celery

چقندر Beetroot leaf

کندر Boswellia

سداب Rue

(پیلو کا مسواک پاکستان میں کہتے ہیں) مسواک اراک Salvadora persica

بہ سفر جل Quince

قلفہ Purslanes

کدو Squash

عقل کو بڑھانے والی عادات و غذائیں

مسواک کرنا

سفر کرنا

مشورہ کرنا

سرکہ کھانا

بہ کھانا

چقدر کھانا

میسیتھی کھانا

لوبان کھانا

خوشبو لگانا

تجارت کرنا

ترنج کھانا

کدو کھانا

کلو نجی کھانا

زعفران

شہد اور ادرک کھانا۔

کرفس کھانا۔

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

سدا ب عقل میں اضافہ کرتی ہے۔ دماغ میں زیادتی کرتی ہے۔ منی کو بدبودار کرتی ہے

اصول کافج 6 ص 1009

امام حسین فرماتے ہیں۔

تجربے کے زیادہ ہونے سے انسان کی عقل و شرف و تقویٰ میں بھی اضافہ ہوتا ہے

بحار الانوار ج 87 ص 128

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

تجارت کرو اس سے عقل زیادہ ہوتی ہے

اصول کافی ج 5 ص 148

نبی ﷺ فرماتے ہیں دنیا میں اگر کوئی چیز عقل میں اضافہ کرتی ہے تو قلفہ سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے

حمان ص 520

امام باقرؑ فرماتے ہیں

مسواک اراک سے دانت صاف کرو اس سے عقل زیادہ ہوتی ہے اور بلغم ختم ہوتی ہے

ثواب الاعمال ص 18

امام علیؑ فرماتے ہیں

تین دانے ہلیہ سیاہ اور سرخ شکر ملا کر کھائیں کھائیں اس سے عقل زیادہ ہوتی ہے

طب الائمه ص 139

یادداشت تیز کرنے والے امور

مسواک کرنا

حجامت کروانا

لوبان کھانا

ناخن سموار کو کاٹنا

شہد و کندر کھانا

زعفران و شہد و سعد کھانا

میٹھی کھانا

روزے رکھنا

21 دنے کشمش نھار منہ

کرفس کھانا

آیت الکرسی

حجامت کروانا

ناخن کاٹنا

امام علیؑ فرماتے ہیں

عقل ایک عزیزہ ہے جو علم و تجربہ سے زیادہ ہوتا ہے

عیون الحکم والمواعظ ج 52 ص 17

امام علیؑ فرماتے ہیں

زیادہ سوچنے سے حکمت و عقل زیادہ ہوتی ہے

تحف العقول ص 364

نبی ﷺ فرماتے ہیں

کدو کا سالن زیادہ کھاؤ اس سے مغز کی رشد اور عقل میں اضافہ ہوتا ہے۔

مکارم الاخلاق ص 176

امام علیؑ فرماتے ہیں

حجامت صحت بدن کا سبب ہے اور قوت عقل کا باعث ہے

الخصال ج 2 ص 611

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

جو دن کا آغاز خوشبو سے شروع کرے تو اس کی عقل رات تک اس کیساتھ ہوگی

مفاتیح الحیات ص 108

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

زعفران، شہد اور سعد ملا کر روزانہ دو چمچ کھائیں۔ حافظہ اتنا زیادہ ہو جائے گا۔ لوگوں جادو گر کہیں گے

المصباح الکفعمی ص 200

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

سرکہ کھانے سے ذہن تیز ہوتا ہے اور عقل میں اضافہ ہوتا ہے

الکافی ج 6 ص 329

نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں۔

کشمش کھایا کرو۔ صفر اکا زور توڑتی ہے، بلغم کو ختم کرتی ہے، اعصاب کو مضبوط کرتی ہے، حُسن اخلاق کا

سبب ہے، نفس کو پاکیزہ بناتی ہے اور غم کو دور کرتی ہے

الخصال شیخ صدوق ص 178

امام علی رضاؑ فرماتے ہیں۔

شہد ہر درد کا علاج ہے ہر کسی کو صبح نہار منہ ایک چمچ شہد کھانا چاہے۔ بلغم کو ختم کرتا ہے، صفر کو ختم کرتا

ہے اور سودا کو کم کرتا ہے۔ ذہن کو تیز کرتا ہے۔ اگر کندر کیساتھ کھایا جائے حافظہ کو تیز کرتا ہے

نبی ﷺ فرماتے ہیں

قیلوه (نماز ظہر سے قبل آدھا گھنٹہ کے لیے سونا) سے حافظہ زیادہ ہوتا ہے۔

من لا یحضرہ الفقیہ 1 503

رسول ﷺ فرماتے ہیں۔

زنا سے بچو اس سے تین دنیا میں اور تین آخرت میں نقصان ہیں۔ دنیا میں خوشی نہیں ملے گی، تنگ دستی ہو گی، عمر کم ہو گی۔ آخرت میں خدا کی ناراضگی، بُرا حساب، ہمیشہ دوزخ میں رہے گا

الخصال ص 167

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

پانچ چیزیں حافظہ کو زیادہ کرتی ہیں۔ فراموشی کو کم کرتی ہیں

بلغم کو ختم کرنا

مسواک کرنا

روزہ رکھنا

تلاوت قرآن

کندر و شہد کھانا (- چھوٹی چچ شہد کندر ملا کر نھا رمنہ کھائیں)

مسترک الوسائل ج 16 ص 374

کرفس کھائیں کیونکہ یہ حضرت الیاس، یسع اور یوشع علیہم السلام کی غذا ہے۔ حافظہ کو قوی اور دل کو تیز کرتی ہے

بحار ج 59 ص 284

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

زعفران (خالص) اور سعد کو مساوی مقدار میں لیں اور ان کے ساتھ (ان دونوں کی مقدار کے دو برابر) شہد اضافہ کریں اور ایک دن میں دو مثقال کھائیں یہ دو اس قدر قوی ہے کہ اس بات کا خوف ہے کہ کہیں آپ جادو گرنہ ہو جائیں یا مرنہ جائیں

بحار، ج 59، ص 372

زعفران کی شاخیں اور قلمیں مراد ہیں (استاد تبریزیان)

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں۔

کنگھی کرو اس سے عقل میں اضافہ ہوتا ہے، مادہ تولید زیادہ ہوتا ہے، بلغم ختم ہوتی ہے، روزی ملتی ہے، بالوں کو خوبصورت بناتی ہے، نبی ﷺ داڑھی کے نیچے چالیس بار اور اوپر سات بار کنگھی کیا کرتے تھے

الخصال ص 143

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

انار کو اندروالی جھلی کیساتھ کھاؤ۔ معدہ کو پاک کرتا ہے اور ذہن کو تقویت پہنچاتا ہے

الکافی ج 6 ص 354

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔

کندر کھاؤ۔ دل کو گرمی کو ختم کرتا ہے، نظر کو تیز کرتا ہے اور فراموشی کو ختم کرتا ہے۔

بحار الانوار ج 62 ص 294

نماز فجر کے بعد یا حی یا قیوم ہر روز پڑھنا حافظہ کو زیادہ نسیان کو کم کرتا ہے

المصباح للكفعمی 199

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

صبح کا آغاز (نھار منہ) اکیس دانے کشمش (مویز) سے کرو۔ اعصاب کو تقویت دیتے لیں۔ حافظہ کو تیز کرتے ہیں موت کے سواہر بیماری کا علاج ہے

المحاسن، ج 2، ص 363

حافظہ کی تقویت کی دعا

ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی پڑھیں جو پیغمبر اکرمؐ نے امیر المؤمنین امام علیؑ کو حافظہ کی تقویت کیلئے تعلیم فرمائی

سُبْحَانَ مَنْ لَّا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ سُبْحَانَ مَنْ لَّا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِالْأَوَانِ الْعَذَابِ سُبْحَانَ الرَّءُوفِ الرَّحِيمِ اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَبَصَرًا وَفَهْمًا وَعِلْمًا بِسَمَّتْ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

مفاتیح الجنان

میڈیسن طب اہلیت

داروی عقل

داروی ابن مسعود

روغن بنفشہ پای کنجد

شربت امام علیؑ رضا

داروی مفرح طب اسلامی

شانیہ ۱۹ ماہہ باحتفل

جامع رضاآب کدو

## وسواس

### وجوہات

دانتوں سے داڑھی کے بال نوچنا

مٹی کھانا

لمبی خواہشات

نامیدی

گناہوں کی کثرت

امام موسیٰ کاظمؑ فرماتے ہیں۔

وسواس چار کام وسواس پیدا کرتے ہیں۔

مٹی کھانا

مٹی کے ڈھیلوں سے کھیلنا

دانتوں سے ناخن کاٹنا

اور داڑھی چباننا

الخصال ص 120

امام جعفر صادقؑ سے روایت ہے ایک شخص نبی ﷺ کے پاس آیا اور کہا اے رسول خدا مجھے بہت زیادہ وسوسہ ہوتا ہے اور میں مقروض اور اہل و عیال والا اور تنگ دست ہوں کیا کروں نبی ص نے فرمایا۔ ان کلمات کی تکرار کر تو کَلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَلَا وُلْدًا لَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ لَمْ يَكُنْ لَهُ وِثْيٌ مِنَ الذَّلِيلِ وَكَبْرُهُ كَبِيرٌ

الکافی ج 2 ص 555

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

جب وسواس زیادہ ہوں تو " لا الہ الا اللہ " پڑھو

## وسواس و خیالات در احادیث

الناس آیت 4 |

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿١٢٠﴾

ترجمہ: (پس پردہ رہ کر وسوسہ ڈالنے والے (ابلیس) کے شر سے)

وسوسے کے معنی یہ ہیں کہ غیر محسوس طریقے سے کسی کے دل میں بری بات ڈال دی جائے۔ مثلاً شیطان دلوں میں یہ خیال ڈال دیتا ہے کہ چھوٹے گناہ کامرتکب ہونے میں کوئی مضائقہ نہیں یا یہ کہ فلاں بات سرے سے گناہ ہی نہیں۔ مثلاً لوگوں سے جب یہ کہ جاتا ہے کہ اسلام کے اصولوں پر سختی سے عمل کرنا چاہیے تو عام طور پر لوگ کہتے ہیں کہ اسلام اس قدر سختی نہیں کرتا۔ حالانکہ کسی بھی قانون پر عمل کرنا ضروری نہیں ہے تو وہ سرے سے قانون ہی نہیں رہتا۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اس بات سے بچائے کہ ہم اس کی بارگاہ میں بیٹھ کر اسی کی نافرمانی کریں۔

طہ آیت 120 |

فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا أَدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبُلَىٰ ﴿١٢٠﴾

ترجمہ: پھر شیطان نے ان کے دل میں وسوسہ ڈالا اور کہا: اے آدم! کیا میں تمہیں ہمیشگی کے درخت اور

لازوال سلطنت کے بارے میں بتاؤں؟

الناس آیت 5 |

الَّذِي يُوسِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾

ترجمہ: جو لوگوں کے دلوں میں وسوسہ ڈالتا ہے

## احادیث

امام موسیٰ کاظمؑ فرماتے ہیں

بد ہضمی اور زیادہ کھانا وسواس پیدا کرتا ہے

. محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج 1، ص 11

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں

انار کھاؤ۔ کیونکہ اگر انار کا ایک دانہ بھی تمہارے معدہ میں جاتا ہے بدن سے ایک بیماری کو زائل کرتا

ہے۔ شیطانی وسواس کو ختم کرتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے

بحار الانوار ج 66 ص 164

امام علیؑ فرماتے ہیں

جو شخص روز جمعہ کو نهار منہ انار کھائے گا۔ خدا اس کے دل کو چالیس دن تک نورانی رکھتا ہے اگر دو کھائے تو ایک سو بیس دن تک نورانی رکھتا ہے اگر تین کھائے تو ایک سو اسی دن اس سے و سواس شیطانی کو دور رکھتا ہے

اصول کافی ج 6 ص 974)

امام باقرؑ فرماتے ہیں۔

جب آپ جاگیں تو اس ذکر کو پڑھیں

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَإِلَيْهِ الْمُرْتَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُحْيِي الْمَوْتَى وَيُيَعِّثُ مَنْ فِي الْقُبُورِ

شیاطین کی نجاست و سواس سے دور رہیں گے

علل الشرائع، ج ۲، ص ۳۶۵

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں۔

ایک شخص نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور کہا اے پیغمبر خدا ص میرے دل میں و سواس پیدا ہوتے ہیں۔ غم و رنج میں مبتلا ہو گیا ہوں۔ آپ نے فرمایا۔ اس ذکر کو پڑھیں

تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَلَا وُلْدًا أَوْ لَمْ يُكُنْ لَهُ شَرِيكٌ مِّنِي الْمَلِكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ  
وَلِيٌّ مِّنَ الدُّنْيَا وَكَبْرَهُ مُتَكَبِّرًا

کلبینی، محمد بن یعقوب، کافی، محقق، غفاری، علی اکبر، آخوندی، محمد، ج ۲، ص ۵۵۴ - ۵۵۵، تهر ان، دار  
الکتب الاسلامیة، چاپ جھارم، ۱۴۰۷ق

نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں۔

نصاب کے چودہ فوائد ہیں۔ جس میں کم ترین فائدہ وسواس شیطانی سے نجات ہے

حمان، ص ۵۴۴

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

مسواک کرنا شیطانی وسواس کو ختم کرتا ہے

طوسی، محمد بن حسن، امالی، ص ۶۶۷، قم، دار الثقافة، چاپ اول، ۱۴۱۴ق .

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

سدر سے سردھونا سے خدا ستر دن وسواس کو دور رکھے گا

من لا یحضرہ الفقیہ، ج ۱، ص ۱۲۵

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

نصاب کے چودہ فوائد ہیں۔ یہ شیطانی وسواس کو کم کرتا ہے

روضۃ الواعظین ص 475

## غذائیں

وسواس

کندر

انار

سیب

کھجور

اسپند

سدر سے سرد ہونا

بالوں پر مہندی لگانا

قرآن پڑھنا

روغن زیتون سے مالش کرنا

اہلبیت میڈیسن

داروی سودا بر

داروی افتیمون

داروی شافیہ

Obsessive–compulsive disorder (OCD)

## خیالات و وسواس

اس بیماری میں انسان کو وسواس ہوتا ہے۔ ہر چیز پر شک ہوتا ہے۔ انسان کو برے خیالات آتے ہیں

اقسام

اوسسی ڈی کی علامات

آبسیسو کمپلسوڈس آرڈر میں بنیادی طور سے دو طرح کی علامات ہوتی ہیں۔

۱۔ وہم کے خیالات۔ (آبسیشنز)

۲۔ ایسے کام جن کو بار بار کرنے کے لیے مریض اپنے آپ کو مجبور پاتا ہے۔ (کمپیشنز)

## ۱۔ وہم کے خیالات۔ (آبسیشنز)

مریضوں کے ذہن میں بار بار کچھ خیالات، وہم، شک اور وسوسے آتے ہیں جو گھنٹوں تک آتے رہتے ہیں۔ مریض ہر جگہ شک کرنے لگتا ہے چاہے نماز و یا اصول دین ہوں یا فروغ دین ہوں یا پھر دوسرے مسائل ہوں۔ مریض کو پتہ ہوتا ہے کہ یہ فضول خیالات ہیں۔ مریض ان کو بار بار اپنے ذہن میں آنے سے روکنے یا ان کو ذہن سے جھٹکنے کی کوشش کرتا ہے لیکن یہ خیالات ذہن سے نہیں نکلتے۔ مریض کو پتہ ہوتا ہے کہ یہ اس کے اپنے ہی خیالات ہیں لیکن یہ اس کی کوشش کرتا ہے لیکن یہ خیالات ذہن سے نہیں نکلتے۔ مریض کو پتہ ہوتا ہے کہ یہ اس کے اپنے ہی خیالات ہیں لیکن یہ اس کی مرضی کے خلاف ذہن میں آتے رہتے ہیں۔ بعض دفعہ لوگوں کو بار بار اس طرح کے خیالات آتے ہیں کہ وہ کسی کو مار دیں یا بر بھلا کہیں۔ حالانکہ لوگ ان خیالات کو صحیح نہیں سمجھتے اور ان پر عمل نہیں کرتے لیکن یہ خیالات بہت ہی تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ مریضوں کو دن بھر اس طرح کے خیالات آتے رہتے ہیں کہ وہ جراثیم یا گرد سے آلودہ ہیں یا ان کو کوئی بڑی بیماری مثلاً کینسر یا ایڈز لگ جائے گی۔

(2) کمپیشنز (بار بار کوئی کام بلاوجہ دہرانا)

اس بیماری کے بہت سے مریض بعض کام بے شمار دفعہ دہراتے ہیں، مثلاً بعض لوگ ایک ایک گھنٹے تک ہاتھ دھوتے رہتے ہیں، یا پچاس پچاس دفعہ چیک کرتے ہیں کہ دروازہ کہیں کھلا تو نہیں رہ گیا۔ اکثر مریضوں کو پتہ ہوتا ہے وہ یہ کام کر چکے ہیں اور اسے دوبارہ کرنا فضول کام ہے اور بیکار ہے، مثلاً ہاتھ صاف ہیں یا دروازہ کھلا ہے لیکن ان کے دل میں اس کام کو پھر کرنے کا شدید تقاضہ پیدا ہوتا ہے اور اگر وہ اس کام کو پھر نہ کریں اور اس سے رکنے کی کوشش کریں تو شدید گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ بعض دفعہ مریض اس طرح کے کام بار بار اس لیے کرتے ہیں کیوں کہ انھیں لگتا ہے کہ اگر وہ یہ کام نہیں کریں گے تو ان پر یا ان کے گھر والوں پہ کوئی بڑی مصیبت آجائے گی۔

## وجوہات

گناہوں میں مبتلا

توکل خدا میں کمی و ناامیدی

مٹی کھانا

طویل خواہشات

بین طلوع ین سونا

سودائی مزاج کا غلبہ

## علاج

داروی سودا بر

داروی شافیہ کو انڈے کی سفیدی و سرکہ کیساتھ کھائیں۔ ایک مسور کی دال کے برابر

شافیہ بآب گل سرخ

شمپو گل خطمی سر سردھوئیں

سر ہر مہندی لگائیں

مسواک اراک استعمال کریں

انار کھائیں۔

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ زکر کثرت سے کریں

روزہ رکھیں

## روایات

نماز:

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

کوئی بھی مومن چالیس دن نہیں گزارے گا جب تک کہ وہ وسواس میں مبتلا نہ ہو اس کو دور کرنے کے لیے تو دو رکعت نماز پڑھو اور اس سے اللہ کی پناہ مانگو۔

مکارم الاخلاق ص ۳۲۸

## Melancholia

## وہم و وسواس

اس مرض میں مریض کے خیالات فاسد و پریشان ہو جاتے ہیں۔ یہ جنون کی ہلکی قسم ہے۔ انسان حیراں و پریشان رہتا ہے۔ ہر ایک چیز سے ڈرتا ہے۔ خیالات خراب ہو جاتے ہیں۔ وہ خود کشی کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے۔ مریض اس قدر وہمی ہو جاتا ہے خود کو مٹی یا پانی کا انسان سمجھتا ہے۔ ہر وقت کوئی نہ کوئی خیال وہم میں رہتا ہے۔

## وجوہات

بہت صدمہ اور غم

زیادہ دیر جاگے رہنے سے

کثرت منشیات

## علاج طب اہلیت

داروی سودا بر

داروی شافیہ

وہی وسواس والی میڈسن وغذائیں

**Mental disorders or Psychiartric disorders or**

**menatal diaease and its Types:**

## نفسیاتی امراض، دماغی امراض اقسام، وجوہات و علاج:

ایک نفسیاتی عارضہ ایک ذہنی بیماری ہے جس کی تشخیص ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کے ذریعہ ہوتی ہے جو آپ کی سوچ، مزاج، اور / یا طرز عمل کو بہت پریشان کرتی ہے اور آپ کی معذوری، درد، موت، یا آزادی کے نقصان کے خطرے کو سنجیدگی سے بڑھاتی ہے

علامات

مزاج میں تبدیلی ہونا جیسے

اداسی

مایوسی، غصہ

چڑچڑاہٹ

بے زاری

عدم توجہی وغیرہ

منفی خیالات کا دماغ پر حاوی ہو جانا

ڈپریشن شدید ہونے کی صورت میں خود کش خیالات بھی آنے لگتے ہیں اور مریض اپنی زندگی کے خاتمے کے بارے میں سوچتا ہے موڈ میں تبدیلیاں لانے والے ایک اور مرض بائی پولر ڈس آرڈر کے پھیلاؤ میں بھی اضافہ ہو رہا

سوچنے کی صلاحیت کم یا ختم ہو جانا

زہنی الجھن و تھکاوٹ

کھانے و پینے میں تبدیلی

جنسی سرگرمیاں کا متاثر ہونا

بہت زیادہ غصہ آنا

دشمنی

بہت زیادہ خوف و پریشانی

ذہنی دباؤ

کسی شخصیت کو پہچاننے میں دشواری

وسواس و خیالات

کام کرنے میں مشکلات

اقسام

## PSYCHOTIC DISORDERS

ایسی ذہنی بیماریاں عرف عام میں پاگل پن کہلاتی ہیں۔ ان کی مثالیں

SCHIZOPHRENIA شائزوفریینیا

BIPOLAR DISORDER اور بائی پولر ڈس آرڈر

ہیں۔ ایسی بیماریوں کے شکار مریض غیبی آوازیں (Hallucination) سننا شروع کر دیتے ہیں اور

انہیں مختلف قسم کے توہمات (Deusions)

گھیر لیتے ہیں جو انہیں بہت پریشان رکھتے ہیں۔

## NEUROTIC DISORDERS

ایسی نفسیاتی بیماریوں کے مریض ڈیپریشن اور اینزائٹی (Anxiety)

کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ڈیپریشن کے مریض اداس رہتے ہیں اور بعض دفعہ خودکشی کے بارے میں سوچتے

ہیں۔ اینزائٹی کے مریض دن بھر پریشان اور رات بھر بے خوابی کا شکار رہتے ہیں۔

## PERSONALITY DISORDERS

ایسے ذہنی مریضوں کی شخصیت میں کچی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ زندگی کے بارے میں غیر دانشمندانہ فیصلے

کرتے ہیں۔ وہ ایسے تضادات کا شکار ہوتے ہیں کہ ان کی زندگی بہت مشکل ہو جاتی ہے۔ ایسے مریضوں

میں سے بعض منشیات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں جن سے وہ قانونی مسائل کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔

## RELATIONSHIP PROBLEMS

ایسے مریض صحتمند رشتے قائم نہیں کر سکتے اس لیے وہ ازدواجی، خاندانی اور سماجی مسائل کا شکار ہو جاتے  
تحفہ دیا ہے BIO-PSYCHO-SOCIAL ہیں۔ جدید سائنس نے ہمیں بائیوسائیکوسوشل موڈل  
- یہ موڈل ہمیں بتاتا ہے کہ ذہنی امراض اور نفسیاتی مسائل کی وجوہات کو ہم تین حصوں میں بانٹ سکتے  
ہیں۔

## BIOLOGICAL FACTORS

ذہنی بیماریوں میں حیاتیاتی اور موروثی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ اگر ماں باپ ذہنی بیماری کا شکار ہوں تو ان  
کے بعض بچے بھی اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔ شائزہ فرینیا اور بائی پولر ڈس آرڈر جیسی ذہنی بیماریاں، بعض  
جسمانی بیماریوں کی طرح، ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہو سکتی ہیں۔

## PSYCHOLOGICAL FACTORS

اگر بچوں کی اپنے خاندان اور سکول میں صحتمند طریقے سے تربیت نہ ہو تو ان کی عزت نفس مجروح ہوتی  
ہے، ان کی خود اعتمادی میں کمی آتی ہے اور وہ شخصیت میں کمزوری کی وجہ سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو  
جاتے ہیں۔

## SOCIAL FACTORS

وہ لوگ جو غیر صحتمند معاشروں میں رہتے ہیں جہاں انہیں تعصب اور جہالت، نفرت اور تشدد کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ ایسے ماحول سے نفسیاتی طور پر متاثر ہوتے ہیں اور سماجی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چونکہ ذہنی مریضوں میں حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی وجوہات مل کر نفسیاتی مسائل پیدا کرتے ہیں اس لیے ان کا علاج بھی ان ہی خطوط پر کیا جاتا ہے۔ مریضوں کے علاج میں ان ہی عوامل پر توجہ دی جاتی ہے

علاج

داروی سودا بر / صفر ابر

داروی شافیہ

داروی عقل

داروی تقویت اعصاب

بنجور مریم

جامع رضا آب بہی

روغن بنفشہ پای کنجد

# Mania

# جنون

(جمع: جنائِن)

کو طب نفسی میں ایک شدید مزاجی مرض کی حیثیت سے تسلیم کیا جاتا ہے اور اس مرض کی نمایاں علامات میں انشراح (elation) اشتعال (agitation) فرط ہیجان (hyperexcitability) فرط سرگرمی پیداوار میں بڑھی ہوئی روانی کے ساتھ گفتار و کلام میں تیزی جیسی کیفیات شامل ہوتی ہیں۔ خیالات و گفتار میں تیزی و بیچینی کو علم طب میں پروازِ افکار جیسی اصطلاح کے نام سے یاد کیا جاتا ہے اس سے اسم صفت، مجنون بنایا جاتا ہے اور اس کی جمع مجانین کی جاتی ہے۔ (manic)

روایات

نبی ﷺ فرماتے ہیں

نرگس کے پھول کی خوشبو سونگھو۔ دن میں ایک بار اگر ایسا ممکن نہیں تو ہفتہ میں ایک بار یا مہینہ میں ایک بار یا پھر سال میں ایک بار یا زندگی میں ایک بار لازمی سونگھو اس سے پیسی، برص و جنون سے محفوظ رہو گے

. بحار الأنوار، ج 62، ص 299

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

جمعہ کے دن ناخن و مونچھیں کاٹو اس سے جنون، پیسی و جزام سے محفوظ رہو گے

مکارم الأخلاق، ج 1، ص 152

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

روز جمعہ کو گل خٹمی سے سردھونا سے دیوانگی و پیسی سے انسان محفوظ رہتا ہے

. بحار الأنوار، ج 76

امام جعفر صادق فرماتے ہیں

لوگوں کو اگر سنا کے فوائد کا علم ہو جائے اسے سونے کے بہاؤ پر خریدیں۔ سنا جزام، پیسی، جنون، و لقوہ سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کو سرخ گلاب کیساتھ استعمال کرنا چاہے

مکارم الأخلاق، ج 1، ص 409،

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔

کرفس سبزی دل کو پاک کرتی ہے۔ جزام دیوانگی و پسی کو دور کرتی ہے

بحار الانوار ج 59، ص: 284

امام موسیٰ کاظم فرماتے ہیں۔

سیب بہت سے فوائد کا حامل ہے۔ زہر کے مقابلے میں فائدہ مند ہے۔ جادو، پاگل پن، جنون، اور امراض بلغم میں نفع دیتا ہے۔ بطور علاج اس سے زیادہ تیز اور جلد فائدہ دینے والی کوئی چیز نہیں ہے

بحار الانوار، ج 66، ص 174،

امام علی رضا فرماتے ہیں۔

ایک جماع کرنے کے بعد غسل کرنے سے پہلے جماع نہ کرو۔ اس سے جو حمل ٹھہرے گا وہ بچہ دیوانہ پیدا ہوگا

بحار الانوار ج 59 ص 321

نبی ﷺ فرماتے ہیں

اے علیؑ اسلامی ماہ کی اول درمیان و آخر رات کو اپنی زوجہ سے ہم بستری نہ کرنا کیونکہ جو ایسا کرتا ہے گمان ہے اس کا بچہ جنون میں مبتلا ہوگا

اصول کافی ج 5 ص 499

غم کسی کمی کے لیے ایک کثیر جہتی رد عمل ہے، خاص طور پر کسی شے کے کھونے یا کسی شخص کے مرنے، جس سے ایک پیار کا رشتہ استوار تھا۔ اگرچہ روایتی طور پر یہ محرومی کے جذباتی رد عمل پر مرکوز ہے تاہم اس کی جسمانی، علمی، رویے، سماجی اور فلسفیانہ جہتیں بھی ہیں۔

نبی ﷺ فرماتے ہیں کھانے کا آغاز نمک سے کرو۔ ستر بیماریاں کا علاج ہے جس میں کم ترین بیماری پیسی۔ جنون و جزام ہے

بہار الانوار ج 75 ص 101

## اضطراب ذہنی (انگریزی میں) Anxiety

یہ ایک تکلیف دہ جذباتی کیفیت ہے، جس میں ذہنی اضطراب اور جسمانی بے چینی، ڈر اور خوف کے ساتھ ہوا کرتی ہے۔ اکثر و بیشتر صورتوں میں تکلیف اٹھانے والے کو اس کی وجہ سمجھ نہیں آتی لیکن اس کے اثرات اس کے جسم پر مرتب ہو کر اس کو بہت خوف زدہ کر دیتے ہیں۔ دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے، سانس تیز تیز چلنے لگتا ہے، حلق سوکھ جاتا ہے، وغیرہ۔ یہ کیفیت کسی نا کسی وجہ سے شروع ہوتی ہے تو چند

منٹوں سے لے کر گھنٹوں تک جاری رہتی ہے۔ جب کسی خوف انگیز حالات کا سامنا ہوتا ہے تو یہ کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

(Mental Disorder)

## اضطراب عقلی

اضطراب عقلی کو عام الفاظ میں؛ نفسیاتی امراض، ذہنی امراض اور یا پھر پاگل پن و جنون بھی کہہ دیا جاتا ہے۔ علم نفسیات و طب میں یہ ایک ایسی اصطلاح ہے جو کسی بھی ایسے اضطراب کے لیے اختیار کی جاتی ہے جس میں عقل و ادراک اپنی فطری حالت سے ہٹ گئے ہوں اور ان کا یہ ہٹاؤ کم از کم اس معاشرے اور ماحول کے اعتبار سے عیاں اور قابل شناخت ہو جس میں وہ متاثرہ شخصیت رہ رہی

## تہمت اور ازالہ

حیثیت عرفی جرائم کی قسمیں ہیں۔ اور یہ ہر سہ جرائم باہم ملتے جلتے ہیں۔ ازالہ عرفی ایک جامع اصلاح ہے جو توہین اور تہمت پر حاوی ہے۔ ان ہر سہ جرائم کا مفہوم ہے کسی کی رسوائی کرنا یا اس کی نیک نامی پر دھبا لگانا یا محض کسی پر الزام لگانا

# اداسی یا ناامیدی

ایک ایسی پست موڈ اور فعالیت سے گریز کی کیفیت ہے جو ایک شخص کے خیالات، اس کے رویے، رجحانات، جذبات اور خوشحالی کے احساس پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اداسی بھر اموڈ ایک عام عارضی رد عمل ہے جو کچھ ایسے زندگی کے واقعات کے دوران دیکھا جاتا ہے جیسے کہ کسی عزیز کا انتقال یا اہل خانہ میں کسی کی لمبے عرصے تک گھر سے دور رہنے کے وقت ہو سکتا ہے۔ یہ کبھی کبھی کسی جسمانی مرض کی علامت بھی ہو سکتی ہے اور کبھی کبھی طبی علاج و معالجہ کے دوران کسی ڈرگ کا منفی اثر بھی ہو سکتی ہے۔ اداسی کا موڈ کچھ موڈ کی بد نظمیوں کی وجہ سے بھی ممکن ہے جن میں اہم اداسی کی بد نظمی یا ڈیستھائیمیا بھی ممکن ہے۔

جدید تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ خوشی اور اداسی کی کیفیات کا تعلق غذا سے بھی ہو سکتا ہے۔ چنانچہ برطانیہ کے ماہر محققین صحت کہتے ہیں کہ جو لوگ زیادہ میٹھا کھانے کے عادی ہوتے ہیں وہ اوسط اور کم مقدار میں میٹھا کھانے والوں کے مقابلے میں زیادہ اداس رہتے ہیں

(To Hate)

کینہ پروری بُرائی

بُغض

عداوت

بدنیتی

بُرادل

بُری نیت

نُخبث

بدباطنی

ستم ظریفی

شرارت

نقصان پہنچانے کی خواہش

انتقامی یا عملیہ خواہی

عناد

دوسروں کو نقصان پہنچانے والے غلط کام کے مرتکب کی بدنیت

بدخواہی

## غضب

طیب پیغمبر اسلام نے اسکا علاج یوں ارشاد فرمایا ہے۔

” اگر کوئی شخص اپنے اندر آثارِ غضب دیکھے تو اگر وہ کھڑا ہے تو بیٹھ جائے۔ بیٹھا ہے تو لیٹ جائے۔ اگر پھر بھی اثر ہے تو ٹھنڈے پانی سے وضو اور غسل کر لے، کیونکہ پانی آگ کو بجھا دیتا ہے۔“

ارشادِ امام ہے کہ

ہر شر اور بلا کی کُنجی (چابی) غضب ہے اور اگر کوئی بُردبار نہیں، پھر بھی بُردباری اور تحمل کی کوشش کی جائے۔ غضب مردِ دانا کے دل کو ہلاک کر دیتا ہے۔ بُردباری اسکا بہترین علاج ہے

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

خبردار عورتوں سے عشق و محبت کھانے یا دنیا کی لذت سے بچو کیونکہ عورتوں سے عشق و محبت غم و رنج کا باعث بنتا ہے اور دنیا کی لذتوں کا فریضہ زلیل و خوار کرتا ہے

غرر الحکم

امام علیؑ فرماتے ہیں

خبردار خواہشوں کی فرمانبرداری نہ کرنا اس کی ابتدا فتنہ اور انتہا رنج و محن ہے۔ خواہش عقل کی آفت ہے۔

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

شلوار کھڑے ہو کر نہ پہنو۔ اس سے غم و رنج ہوتا ہے۔ بلکہ بیٹھ کر پہنو

تہذیب آل محمد ص 38

بے چینی و پریشانی

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔ گلاب کا پانی چہرے پر ڈالنے سے عزت بڑھتی ہے اور پریشانیاں دور ہو جاتی ہیں۔

طب عارفان ص 135

غم و الم کا باعث بننے والے امور

دروازے کی دہلیز پر بیٹھنا

کھڑے ہو کر شلواری پہننا

بھیڑوں کے درمیان میں سے گزرنا

لباس کے دامن سے ہاتھ ومنہ صاف کرنا

دنیا سے محبت

کم ظرفی یا غصہ میں آپے سے باہر ہو جانا زندگی کو غمگین ورنجیدہ بنا دیتا ہے

غرر الحکم ج 2 ص 27

Alzheimers Disease یا Alzheimer Disease

## الزائمر (انگریزی میں)

ایک دماغی مرض ہے

اور عصبی ماہر امراضیات (Psychiatrist) یہ مرض سب سے پہلے جرمن طبیب نفسی الوئیس الزائمر  
1906ء میں دریافت کیا اور اسی مناسبت سے اس مرض کا نام الزائمر مشہور ہو گیا۔

ایک دماغی مرض ہے

اور عصبی ماہر امراضیات (Psychiatrist) یہ مرض سب سے پہلے جرمن طبیب نفسی  
الوئیس الزائمر (Neuropathologist)

نے 1906ء میں دریافت کیا اور اسی مناسبت سے اس مرض کا نام الزائمر (Alois Alzheimer)  
مشہور ہو گیا۔

## وجوہات

بلغم کی زیادتی

سودا کی زیادتی

## مکروہات

ڈپریشن و صدمہ و غصہ

دھنیاں کھانا

گناہ

حسد

کھٹا سیب کھانا

قبر کی تختیاں پڑنا

سر کے پچھلے حصہ کی جگامت؛ گائے کا گوشت کھانا

## علامات

الزائمر کی ابتدائی علامات میں یادداشت کی کمزوری و زمرہ سر گر میاں کا بھول جانا ہے

کھانا کھانا؛ کپڑے تبدیل کرنا سمیت بچوں و قریبی رشتہ داروں کے نام تک بھول جاتا ہے

بے خوابی کی شکایت صبح اٹھ کر سر میں درد

کاموں کے انجام دینے میں مشکلات

اظہار کرنے میں مشکلات

وقت و جگہ کا صحیح احساس نہ ہونا

فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آنا

سوچنے سمجھنے میں مشکلات

چیزیں رکھ کر بھول جانا

شخصیت میں تبدیلی

کسی کام کو شروع کرنے میں ہچکچاہٹ

## علاج طب الہییت

داروی تقویت عقل

داروی ابن مسعود

روغن بنفشہ پای کنجد

فلفل سیاہ باسناکی بازعفران

قلفہ سبزی

حناسر پر لگائیں

قرات قرآن

حجامت عام

## Dementia

## بھولنے کی بیماری

یہ ایک دماغی بیماری ہے جس میں دماغ کے خلیے تیزی سے غیر فعال ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس میں انسان کی سوچ، انسان کی روزانہ کی سرگرمیاں۔ متاثر ہو جاتی ہیں۔ اس بیماری میں انسان کی یادداشت آہستہ آہستہ بہت کمزور ہو جاتی ہے۔ الزائمر سے ملتی جلتی ہے الزائمر بھی اس کی ایک قسم ہے

## وجوہات

خون کی شریانوں کو معمولی اسٹروک یا دیگر شریانی بیماریاں سے نقصان پہنچتا ہے۔ جس کی وجہ سے دماغی فعالیت مرحلہ وار کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

ڈپریشن

منشیات کا استعمال

تل کھانا

بلغم کا غلبہ

دھنیاں و کھٹا سیب کھانا

پنیر کھانا

جھوٹ و گناہ

## علامات

یادداشت میں کمزوری خاص کر حالیہ واقعات یاد نہ رہنا

ذہنی حالت جس کا حقیقت سے تعلق نہیں ہوتا

انسان کے مزاج و شخصیت میں تبدیلی

کسی بھی کام کو کرنے میں ہچکچاہٹ و پریشانی

پریشانی و غصہ

بہت زیادہ گوشت کھانا و گائے کا گوشت

سوچنے و سمجھنے کی صلاحیت میں کمی ہو جانا

انسان کا مغز چالیس سال تک بڑھتا ہے پھر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے

## علاج طب اہلیت

( اگر بلغم ہے پہلے بلغم کو ختم کرنے کے لیے ادویات دیں داروی بلغم زدہ و شافیہ )

داروی عقل

داروی ابن مسعود

داروی مفرح

روغن بنفشہ پای کنجد درناک

کندر + لونگ + شہد کھائیں

کدو قلفہ کھائیں

اجوائن

اسپند

کشمش

مسواک و روزہ

قرآت قرآن

قیلولہ کرنا

کنگلی کرنا

ایک شخص امام حسن کے پاس آیا اور کہا انسان کیسے چیزوں کو بھول جاتا ہے اور کیسے یاد آتی ہیں۔ آپ نے فرمایا۔ انسان کا دل ایک ظرف اور اس پر پردہ پڑا ہوا ہے۔ پس اگر کوئی انسان محمد و آل محمد ص پر مکمل صلوات پڑتا ہے تو اس سے وہ پردہ ہٹ جاتا ہے تو انسان کا دل منور ہو جاتا ہے اور انسان بھولی ہوئی چیز کو یاد کر لیتا ہے یا بھولی ہوئی چیز انسان کو یاد آ جاتی ہے۔ اگر اس نے صلوات نہیں پڑی کا ناقص صلوات پڑی تو وہ پردہ اس ظرف سے نہیں ہٹتا اور دل تاریک ہو جاتا ہے۔ جو کہ اسی شے کا سبب انسان کو جو چیزیں یاد بھی ہوتی ہیں وہ بھول جاتا ہے

الوسائل 38 باب صلوات

امام جعفر صادق فرماتے ہیں۔

خدا جھوٹ بولنے والے کو نسیان میں مبتلا کر دیتا ہے

وسائل الشیخ ج 12 ص 243

نہند میں ڈرنا

## Nightmare disorder, dream anxiety disorder

اس مرض میں مریض کو ڈارؤنے خواب تے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے اس کا دم گھٹا جا رہا ہے

وجوہات

بد ہضمی

اعصاب کی کمزوری

سودائی مزاج کا غلبہ

میڈسن کا زیادہ استعمال

ری آئی ایم پوری نہ ہونا

علاج

داروی سودا بر

دادوی بنجور مریم

حرز بنجور مریم

# Sleeplessness, Insomnia

## نیند نہ آنا

(Rapid eye movement)

تیز حرکتِ چشم نیند

یہ رات بھر میں کئی مرتبہ وقوع پزیر ہوتی ہے اور تقریباً ہماری نیند کے دورانے کا پانچواں حصہ ہوتی ہے۔ آرای ایم نیند کے دوران ہمارا دماغ کافی مصروف ہوتا ہے اور ہمارے سٹھے بالکل ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ ہماری آنکھیں تیزی سے دائیں بائیں حرکت کرتی ہیں اور ہم خواب دیکھتے ہیں۔ بغیر تیز حرکت چشم نیند کے دماغ خاموش ہو جاتا ہے لیکن ہو سکتا ہے جسم میں کچھ حرکت ہو جسم میں میں ہارمون یا غدودی مآتعات شامل ہوتے ہیں اور ہمارا جسم دن بھر کی شکست و ریختگی بعد اپنی مرمت کرتا ہے۔ نان آرای ایم نیند کے چار مراحل ہیں

اس میں مریض کو نیند نہیں آتی یا پھر کم آتی ہے یا تھوڑے دیر بعد جاگ جاتا ہے

وجوہات

ڈپریشن

خوف

پریشانی

مزاج میں خلل

خون کی کمی

خون کی خرابی

کیلشیم کی کمی

## علاج طب اہلیت

قرص خون (خون کی کمی)

داروی خون ساز (خون کی کمی)

صاف کنندہ (خون خراب ہو تو)

داروی سودا بر (ڈپریشن ہو تو)

داروی فرع السماء (نشہ و ڈپریشن)

مرکب ایک

دعا

حضرت فاطمہ زہرا سلام اللہ علیہا نے نبی ﷺ سے نیند نہ آنے کی شکایت کی تو نبی ﷺ نے ان کو ایک

دعائے

مُسْكِنِ الْعُرُوقِ الضَّارِبَةِ وَيَا مُتَوِّمِ الْعُيُونِ السَّاهِرَةِ سَكِّنْ عُرُوقِي الضَّارِبَةَ وَآدِنِ لِعَيْنِي تَوَّماً عَاجِلاً

اس کے علاوہ جن کو نیند نہیں آتی وہ سورہ اعراف کی آیت نمبر 54,55,56 پڑھ کر سو جائیں۔ نیند کی نیت

سے انشاء اللہ نیند آجائے گی

غذائیں

چقدر کے پتے

کاھو کے پتے

پنیر اور آخروٹ ملا کر کھائیں

اسفنج

کھیرا

چائے مولا علیؑ

## احادیث

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

زیادہ کھانے سے پرہیز کرو اس سے نیند میں خلل آتا ہے

عیون الحکم والمواعظ، ص 96،

امام علیؑ فرماتے ہیں۔

چقندر کے پتے کھاؤ سکون سے نیند آتی ہے سودا کو خاموش کرتے ہیں

مکارم الأخلاق، ج 1، ص 392

نبی ﷺ فرماتے ہیں

کاھو کھاؤ نیند کو زیادہ اور غذا کو ہضم کرتے ہیں

بحار الانوار ج 66 ص 239

نبی ﷺ فرماتے ہیں۔

پنیر کھاؤ۔ غذا کو ہضم کرتا ہے اور نیند لاتا ہے (پنیر اکیلا نقصان دہ ہے ساتھ آخر ٹ کھائیں)

مستدرک الوسائل، ج 16، ص 376،

امام علی نقیؑ فرماتے ہیں۔

شب بیداری (خدا کی عبادت میں) نیند کو لزید بنادیتی ہے اور بھوک غذا کو لزید بنادیتی ہے

اعیان الشیخہ ج ۲ ص ۳۹

ہمارے پاس طبِ اہلبیتؑ کی تمام ادویات و پروڈکٹ آن لائن پورے

پاکستان میں دستیاب ہیں

[Ahlebaitstore.com](http://Ahlebaitstore.com)

For order medicine contact us on

03041551439

03445013241

[Tibeahlebit.as@gmail.com](mailto:Tibeahlebit.as@gmail.com)