

وَلَسْنَا جَزَائِيًّا لِلَّذِينَ كَفَرُوا

اور بہت جلد ہم شکر گزاروں کو ان کا انعام دیں گے۔
(القرآن 3:145)



صبر، شکر گزاری اور خوشحالی سرگرمی کی ورک شیٹس کے ساتھ



ذہنی صحت سیریز

2: جلد: دوم، شماره

2: جلد: دوم، شماره



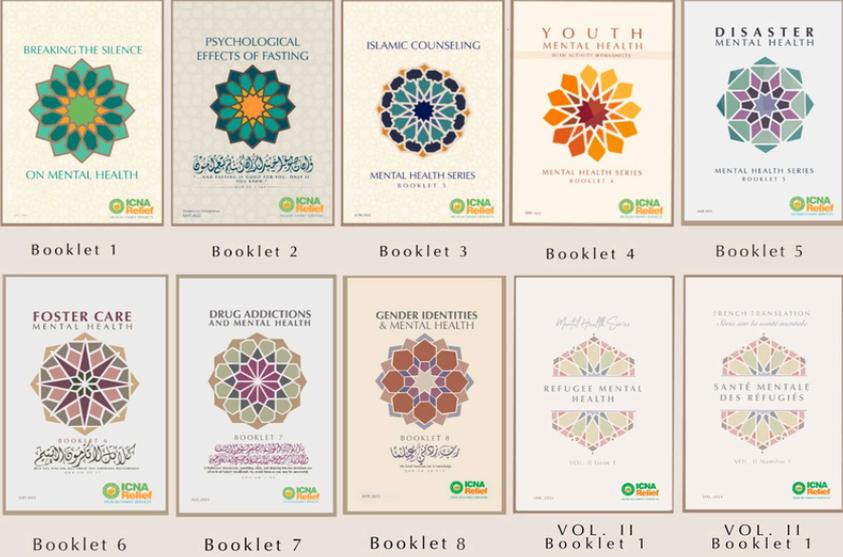
ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

اس کتابچے کی مصنف، ڈاکٹر امبر حق، مسلم فیملی سروسز، ICNA ریلیف USA کے پروگرام ڈائریکٹر ہیں۔ اس سے پہلے وہ مشی گن میں ماہر نفسیات اور قطر، بو اسے ای اور ملائیشیا میں کلینیکل سائیکا لوجی کے پروفیسر رہ چکے ہیں۔ ڈاکٹر حق مسلم مینٹل ہیلتھ کنسورشیم، ڈیپارٹمنٹ آف سائیکلٹری، مشی گن اسٹیٹ یونیورسٹی کے محقق ہیں اور کیمبرج مسلم کالج، برطانیہ سے وابستہ ہیں۔

<https://cambridgemuslimcollege.academia.edu/AmberHaque>

ذہنی صحت سیریز



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

یہ کتابچہ کیوں؟

جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ صبر اور شکرگزاری جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ بڑھتی ہوئی نفسیاتی تحقیق یہ بھی ظاہر کرتی ہے کہ یہ آزمودہ خوبیاں زندگی کو بہتر بنانے کے لیے سنبھری اصول ہیں، خاص طور پر آج کے دور میں جب زیادہ حاصل کرنے کی خواہش معاشرے کو برباد کر رہی ہے۔ یہ عادات قرآن کریم میں سکھائی گئی ہیں اور تمام انبیاء نے ان پر عمل کیا۔ یہ کتابچہ سائنس اور روایت کا امتزاج پیش کرتا ہے تاکہ ہمارے اندر صبر اور شکرگزاری کو بہترین انداز میں اجاگر کیا جاسکے۔

وضاحت

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

صبر کیا ہے؟

صبر انسان کی وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ مشکلات کو غصہ یا پریشانی کے بغیر قبول یا برداشت کرتا ہے۔ یہ وہ قابلیت ہے جس کے تحت انسان انتظار کر سکتا ہے یا تکلیف کے باوجود کسی کام کو جاری رکھ سکتا ہے۔ اسلام میں PATIENCE کو ”صبر“ کہا جاتا ہے، جس کا مطلب ہے مشکلات کو تحمل اور سکون کے ساتھ برداشت کرنا۔ قرآن میں صبر کو دل کے اہم ترین اعمال میں شمار کیا گیا ہے، اور یہ خوبی انسان کو شکرگزار یا ”شکر“ کی طرف بھی لے جا سکتی ہے۔

یہ صرف مذہبی کتابوں کا بیان نہیں، بلکہ سائنسدان بھی صبر کی قدر کو سمجھتے ہیں۔ ذرا سوچیں، سائنسدانوں کو بجلی، دوا، ہوا بازی، انٹرنیٹ، اور دیگر ترقیات کو موجودہ مقام تک لانے میں کتنا وقت لگا؟ دہائیوں، بلکہ صدیوں تک محنت کی گئی تاکہ ہمیں آج یہ سہولتیں مل سکیں۔ ان تمام ترقیوں کے پیچھے بنیادی عنصر صبر تھا۔

وَلْيَصْبِرُوا

اور صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دو۔ (سورۃ البقرہ 155:2)

صبر کی نفسیات

ماہرین نفسیات صبر کو ایسے انتخاب کے طور پر دیکھتے ہیں جہاں انسان قلیل مدتی چھوٹے انعام کے بجائے طویل مدتی بڑے انعام کا انتخاب کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، صبر کو ایک ایسی خوبی یا خصوصیت کے طور پر بھی دیکھا جاتا ہے جو ہمیں دوسروں سے مختلف بناتی ہے۔ نفسیاتی تجربات نے ثابت کیا ہے کہ زیادہ صبر رکھنے والے افراد زندگی میں زیادہ کامیاب ہو سکتے ہیں۔



اسٹینفورڈ مارش میلو تجربہ

1972 میں اسٹینفورڈ یونیورسٹی کے ایک ماہر نفسیات نے بچوں میں صبر کا مطالعہ کرنے کے لیے ایک مشہور تجربہ کیا۔ اس تجربے میں بچوں کو انتخاب دیا گیا: یا تو وہ فوراً ایک چھوٹا مارش میلو لے لیں یا 15 منٹ انتظار کریں اور دو مارش میلو حاصل کریں۔ بعد میں ہونے والی تحقیقات سے یہ معلوم ہوا کہ وہ بچے جو انعام کے لیے زیادہ انتظار کر سکتے تھے، ان کی زندگی کے نتائج عمومی طور پر بہتر ہوتے تھے۔ تاہم، بعد کی کچھ تحقیقات نے اس تجربے کی پیشگوئی کرنے کی صلاحیت پر سوالات اٹھائے، لیکن یہ مانا جاتا ہے کہ اپنی خواہش کو قابو میں رکھنا ایک مثبت شخصیت کی خوبی ہے۔

صبر اور تندرستی پر سائنسی تحقیق

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ صبر کرنے والے افراد بہتر نتائج حاصل کرتے ہیں۔ صبر کے جسمانی اور ذہنی صحت پر درج ذیل فوائد ہو سکتے ہیں:

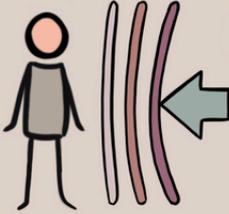
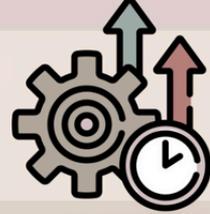


زیادہ موافق اور ذمہ دار بننا

- ہمدردی، ایثار اور نظم و ضبط میں اضافہ کرتا ہے۔
- صبر کرنے والے افراد منفی جذبات کا کم شکار ہوتے ہیں۔
- وہ "پر امن طریقے سے عمل" کرنا سیکھتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ کم تنازعات میں مبتلا ہوتے ہیں۔

زیادہ خود پر قابو پانا، نتیجتاً زیادہ امید اور اری ہونا

- استقامت کو فروغ دیتا ہے۔
- اپنے اہداف پر زیادہ محنت کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
- اپنے مقاصد کے حصول میں زیادہ لگن کا مظاہرہ کرتا ہے۔



زندگی کی مشکلات اور چیلنجز کے سامنے لچکدار بننا

- صبر فوری فائدہ حاصل کرنے کی خواہش سے دور رکھتا ہے۔
- انسان فیصلہ کرنے سے پہلے محتاط سوچ بچار کرتا ہے۔

جسمانی اور ذہنی صحت کے مسائل میں کمی

- صبر انسان کو برداشت اور تعاون سکھاتا ہے، جس سے صحت کے مسائل کم ہوتے ہیں۔
- مثبت رویہ اور سکون بھرا مزاج اضطراب، ڈپریشن یا دیگر منفی جذبات میں کمی کا باعث بنتا ہے۔



مجموعی خوشحالی میں اضافہ

- زندگی سے زیادہ اطمینان حاصل ہوتا ہے۔
- اضطراب اور ڈپریشن کی سطح میں کمی آتی ہے۔
- بہتر تعلقات، جن میں اچھے دوست اور ہمسائے شامل ہیں۔
- زیادہ تعاون، ہمدردی، انصاف پسندی اور معاف کرنے کی صلاحیت۔
- سخاوت، رحم دلی اور معافی کا رجحان۔



علاج میں صبر

- علاج مراحل میں ہوتا ہے اور اس کے نتائج اس عمل میں دکھانے کے لیے صبر پر منحصر ہوتے ہیں۔
- تبدیلی کے لیے صبر ضروری ہے تاکہ ہم زندگی بھر کی مشکلات کا مقابلہ کر سکیں۔
- علاج کے نتائج ماہر نفسیات اور مراجع کے تعلقات پر منحصر ہوتے ہیں، جسے قائم اور برقرار رکھنے میں وقت لگتا ہے۔
- علاج میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے صبر دونوں، مشیر اور مراجع کے لیے ضروری ہے۔

<https://medium.com/superwell/trust-the-process-patience-pays-off-in-therapy-72242fc7a772>

تنظیموں میں صبر

- مختلف صنعتوں کے مینیجرزوں پر حالیہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ صبر کے اثر میں ان کی خود رپورٹ کردہ تخلیقی صلاحیت میں اوسطاً 16% اضافہ اور پیداواری صلاحیت میں 13% اضافہ ہوا۔
- فوربز کی رپورٹ کے مطابق، رہنماؤں کی طرف سے صبر کو اپنانے کے پانچ طریقے یہ ہیں:



دوسروں کی نظر سے دیکھنا



تناؤ کے نکات کا غیر جانبداری سے جائزہ لینا



مثبت رویے کے ساتھ سننا اور سوالات پوچھنا



اعتماد کے ذرائع سے رائے لینا



ذمہ داری سے بھاگانا نہیں

ابراہم لکن نے ایک بار کہا تھا،

"مجھے درخت کا ٹنکے کے لیے چھ گھنٹہ دیں اور میں پہلے چار کھانسی کو تیز کرنے میں صرف کروں گا۔"

یعنی صبر کے ساتھ تیاری کامیابی کی کنجی ہے۔



<https://hbr.org/2020/09/becoming-a-more-patient-leader>
<https://www.forbes.com/sites/glennlopis/2013/06/03/5-powerful-ways-leaders-practice-patience/?sh=3ce37d8b421a>
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JMD-11-2013-0132/full/html>
<https://workplaceinsight.net/the-importance-of-patience-in-the-workplace/>



ICNA
Relief

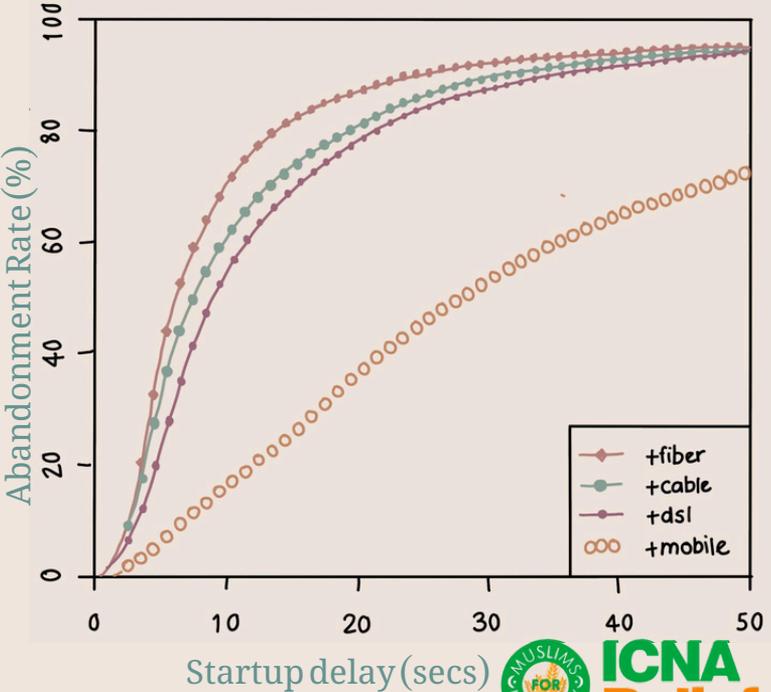
MUSLIM FAMILY SERVICES

ٹیکنالوجی کی ترقی کا تضاد

ٹیکنالوجی انسانوں کو کم صبر والا بنا رہی ہے! آج کے ڈیجیٹل دور میں سب کچھ تیز، آسان اور زیادہ قابل رسائی ہو گیا ہے۔ جب ہمیں بھوک لگتی ہے، تو ہمیں پکانے کی ضرورت نہیں؛ ہم کال کر سکتے ہیں اور کھانا چند منٹوں میں ہمارے دروازے پر پہنچا دیا جاتا ہے۔ اگر ہمیں کسی سے ملنا ہو تو ہمیں سفر کرنے کی ضرورت نہیں؛ ہم ان سے فیس ٹائم پر بات کر سکتے ہیں۔ سوشل میڈیا ہمیں تفریح فراہم کرتا ہے، جس سے ہمیں کم بوریت ہوتی ہے، لیکن اس سب کا ایک قیمت ہے۔ ہم اس ڈیجیٹل دور میں کم صبر والے ہو گئے ہیں۔



ایک تحقیق میں 23 ملین ویڈیوز کی دیکھنے کی تعداد اور سات ملین افراد کا جائزہ لیا گیا، جس میں سائنسدانوں نے پایا کہ ناظرین دو سیکنڈ کی تاخیر کے بعد ویڈیوز دیکھنا چھوڑ دیتے ہیں، اور ہر اضافی سیکنڈ کی تاخیر کے ساتھ ویوز کی ترک کرنے کی شرح میں اضافہ ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ جب ہم آن لائن معلومات کا تیز بہاؤ تجربہ کرتے ہیں، تو ہمارا صبر کم ہوتا جاتا ہے، لہذا جب نیٹ ورک کی رفتار تیز ہوتی ہے، تو ہم مزید بے صبرے ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ عمل اور ردعمل کے درمیان مائیکرو سیکنڈ کی تاخیر بھی ہمیں برداشت کرنے میں مشکل پیدا کر سکتی ہے۔ خطرہ یہ ہے کہ یہ صبر کی کمی زندگی کے دیگر شعبوں میں بھی پھیل سکتی ہے۔



<https://www.routhtype.com/?p=2069>
<https://web.archive.org/web/20180612142614/>
https://www.bostonglobe.com/lifestyle/style/2013/02/01/the-growing-culture-impatience-where-instant-gratification-makes-crave-more-instant-gratification/q8tWdNGeJB2mm45fQxtfQP/story.html?s_campaign=8315

صبر کا متضاد: بے صبری

تحقیق عام طور پر تین وجوہات کی نشاندہی کرتی ہے جو لوگوں کے صبر کو آزما سکتی ہیں:



زندگی کی روزمرہ کی الجھنیں اور رکاوٹیں (مثلاً ٹریفک کی تاخیر، یا کال پر ہولڈ پر ہونا)



باہمی تنازعات (ساتھیوں کے ساتھ یا دوستوں اور خاندان کے مسائل کو سنبھالنا)



زندگی کی مشکلات (مستقل بیماری، تعصب یا نسل پرستی کا سامنا)

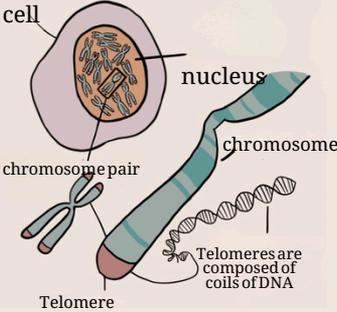
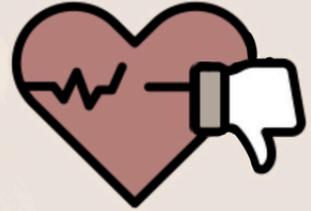
صبر کو ہماری شخصیت سے بھی منسوب کیا جا سکتا ہے، اور اس بات پر کہ ہمیں کس طرح تربیت دی گئی اور جذبات کو کنٹرول کرنے اور خود کو سنبھالنے کی مہارت کیسے سکھائی گئی۔ دیگر عوامل میں ہمارے دن کیسا گزر رہا ہے، موجودہ صحت کی حالت، بات چیت کا انداز وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔

<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>

<https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology-waiting-stress>

بے صبری کے خطرات

دل کی بیماری اور نیند کے مسائل کا بڑھتا ہوا خطرہ تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ غصہ اور چڑچڑاہٹ، جو بے صبری سے جڑی ہوتی ہیں، کو لیسٹرول، ایڈرینلین اور تانوائے کے پارمونز کو بڑھا سکتی ہیں، جس کے نتیجے میں دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھتا ہے۔ دیگر تحقیقات میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ بے صبرے افراد کو جسمانی مسائل اور ناکافی نیند کا سامنا زیادہ ہوتا ہے۔



جلدی بڑھایا آنا

ایک حالیہ تحقیق نے یہ خیردار کیا کہ بے صبری کا بڑھنا ہمارے ٹیلو میٹرز کی کمی سے جڑا ہوا ہے، جو ہمارے ڈی این اے کا حصہ ہیں۔ ٹیلو میٹرز کروموسومز کے آخر میں حفاظتی کپس ہوتے ہیں، اور ان کی سالمیت میں کمی آتی ہے جس سے خلیے تیزی سے عمر رسیدہ ہو جاتے ہیں اور ان کی تقسیم رک جاتی ہے۔ اس قسم کی تحقیق سے یہ اشارہ ملتا ہے کہ بے صبری بڑھانے کے عمل کو تیز کر سکتی ہے۔

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1514351113>



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

اپنے صبر کے اسکور کو چیک کریں۔

[Test: How Impatient are you? | Psychologies](#)

نوٹ: آن لائن ٹیسٹ ہمیشہ درست نہیں ہوتے۔ اپنے صبر کی سطح کو جانچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دوستوں اور خاندان کے افراد سے پوچھا جائے اور اس کتابچے میں دیے گئے مشوروں کو استعمال کر کے اپنے صبر کو بہتر بنایا جائے۔

قرآنی آیات میں صبر

قرآن میں صبر کی خوبیوں کے بارے میں ستر سے زائد آیات ہیں۔ ان میں سے چند آیات یہاں ذکر کی گئی ہیں:

"یہ صفت نصیب نہیں ہوتی مگر اُن لوگوں کو جو صبر کرتے ہیں،



اور یہ مقام حاصل نہیں ہوتا مگر اُن لوگوں کو جو بڑے نصیب والے ہیں"

(القرآن 47:35)

قرآنی آیات میں صبر

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ
وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"اور صبر اور نماز میں مدد طلب کرو، اور یقیناً یہ بہت بھاری اور سخت ہے سوائے ان لوگوں کے جو اللہ پر ایمان رکھنے والے ہیں۔" (القرآن 2:45)

وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

اور اللہ صبر کرنے والوں سے محبت کرتا ہے (3:146)

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

بیشک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے (8:46)

وَلَنْ صَبْرَكُمْ لَهُمْ غَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ

"لیکن اگر تم صبر کرو گے، تو یہ صبر کرنے والوں کے لیے بہتر ہے۔"

(القرآن 16:126)

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ

"اچھا عمل اور برا عمل برابر نہیں ہو سکتے۔ (برائی کو) اس سے بہتر طریقے سے روکو (غصے کے وقت صبر کرنا، اور جو تمہارے ساتھ برا سلوک کریں، انہیں معاف کرنا) پھر حقیقتاً وہ لوگ جن کے درمیان تمہاری دشمنی تھی، وہ تمہارے قریب دوست بن جائیں گے۔"

(القرآن 41:34)

فَأَصْحَابُ الِئِمْنَةِ مَا أَصْحَابُ الِئِمْنَةِ

"تو دائیں ہاتھ والے (وہ جو اپنے اعمال کا حساب دائیں ہاتھ میں لیں گے) وہ لوگ ہیں جو ایک دوسرے کو صبر اور رحمت کی تلقین کرتے ہیں۔"

(القرآن 56:8)

صبر کے فضائل پر احادیث

- "صبر روشنی ہے۔" (مسلم 223)
- "جو شخص صبر کرتا ہے، اللہ اسے صبر عطا فرماتا ہے، اور اس سے بہتر اور زیادہ سخاوت والی کوئی چیز نہیں دی جاتی۔" (البخاری 1469، مسلم 1053)
- جب سچے مومن کو کسی قسم کی آزمائش یا مصیبت پیش آتی ہے، تو "نہ تکلیف، نہ بیماری، نہ غم، نہ افسوس، نہ کوئی اذیت، نہ پریشانی کسی مسلمان کو پہنچتی ہے، یہاں تک کہ وہ کانٹے کی چھنکے تک، لیکن اللہ اس کے بعض گناہوں کو معاف کر دیتا ہے۔" (البخاری 5641)
- "حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: "جو مومن لوگوں کے ساتھ رہتا ہے اور ان کی تکالیف کو صبر سے برداشت کرتا ہے، اس کا انعام اس مومن سے زیادہ ہوگا جو لوگوں سے الگ رہتا ہے اور ان کی تکالیف کو برداشت نہیں کرتا۔" (ابن ماجہ 4032)
- "یقیناً صبر پہلی ضرب پر ہوتا ہے!" (صحیح بخاری 1283)



انبیاء کرام کا صبر

اللہ کے انبیاء سے بہتر انسان کون ہو سکتا ہے؟ پھر بھی، ان سب نے سخت آزمائشوں اور مشکلات کا سامنا کیا اور اپنے لوگوں کو صبر کا طریقہ سکھایا۔ آئیے، مجھ انبیاء کے صبر کی آزمائشوں کو دیکھتے ہیں، سب سے پہلے حضرت آدم علیہ السلام سے شروع کرتے ہیں۔ انبیاء کی زندگی کی مدت کا اندازہ علمائے مختلف طریقوں سے لگایا ہے۔

حضرت آدم علیہ السلام - اللہ کے پہلے انسان اور رسول

زندگی کی مدت تقریباً 930 سال

- حضرت آدم اور حضرت حوا (علیہما السلام) کو جنت کے درخت سے کھانے سے منع کیا گیا۔
- شیطان نے ان کے دلوں میں وسوسے ڈالے، اور دونوں میاں بیوی جنت کے درخت سے کھانے سے باز نہ آ سکے۔
- حضرت آدم اور حضرت حوا کو زمین پر بھیج دیا گیا۔

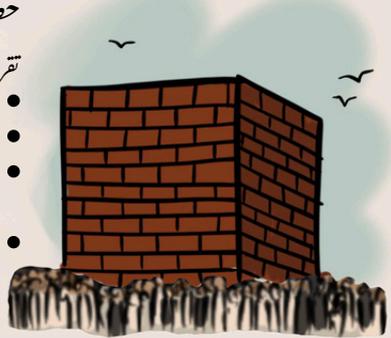
اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم کو زمین کو ان کی رہائش گاہ قرار دیا۔ یہاں تک کہ وہ مرجائیں اور پھر اٹھا کر حساب دیں (القرآن 24:7-25)۔ زمین پر زندگی ہر انسان کے لیے ایک آزمائش ہے، جو موت تک اور پھر قیامت کے دن ان کے اعمال کا حساب دینے کے لیے ہے۔ اس لیے لیمان والوں کی پوری زندگی ایک صبر کی آزمائش بن جاتی ہے تاکہ وہ اللہ کے احکام کے مطابق زندگی گزاریں تاکہ اگلی زندگی میں ان کو انعام مل سکے۔

حضرت نوح علیہ السلام

- تقریباً 3000-5000 قبل مسیح، زندگی کی مدت تقریباً 950 سال
- حضرت نوح نے اپنے لوگوں کو نوے سال تک توحید کی دعوت دی، لیکن چند ہی لوگوں نے ان کی بات سنی۔
- اللہ کے حکم سے کشتی بنانے پر ان کے لوگوں نے مذاق اڑایا۔
- حضرت نوح نے کشتی میں تمام جانوروں کو سوار کیا۔
- حضرت نوح نے اپنی قوم کو زمین کو ڈوبتے ہوئے عظیم طوفان سے بچایا۔

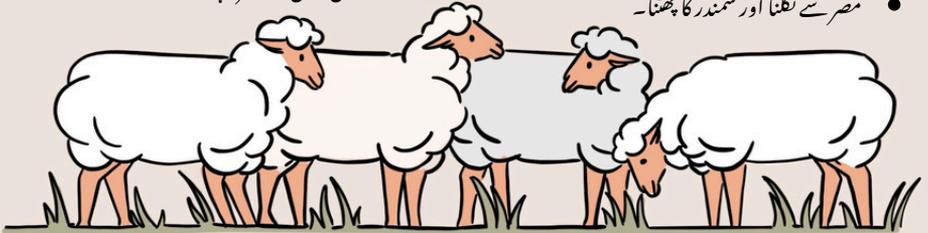
حضرت ابراہیم علیہ السلام

- تقریباً 1852 قبل مسیح میں پیدا ہوئے، زندگی کی مدت 175 سال
- حضرت ابراہیم کو بادشاہ نمرود کے حکم سے آگ میں ڈالا گیا۔
- فلسطین کو چھوڑا اور بیت اللہ کی دوبارہ تعمیر کے لیے روانہ ہوئے۔
- اللہ کے حکم سے اپنی بیوی باجرہ اور بیٹے اسماعیل کو مکہ کے صحرا میں چھوڑ دیا۔
- حضرت ابراہیم نے خواب میں دیکھا کہ اللہ نے ان سے اپنے بیٹے اسماعیل کو قربان کرنے کو کہا، اور جب وہ آنکھوں پر پٹی باندھ کر اپنے بیٹے کو قربان کرنے کے لیے لے گئے تو انہیں اسماعیل کی جگہ ایک بکر ملا۔



حضرت موسیٰ علیہ السلام

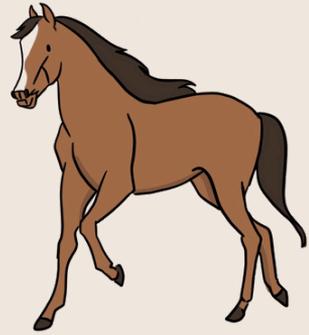
- 1407-1527 قبل مسیح
- حضرت موسیٰ کی قوم بنی اسرائیل اور ان کے خاندان کو مختلف آزمائشوں کا سامنا۔
- ایک مصری کو قتل کرنے کے بعد پریشانیوں کا سامنا۔
- فرعون سے مقابلے کی آزمائش۔
- مصر سے نکلنا اور سمندر کا پھٹنا۔
- حضرت خضر علیہ السلام سے پر اسرار ملاقاتیں۔
- غربت اور تنہائی۔
- اپنی قوم سے دوری۔
- دس سال تک چرواہا رہنا۔



حضرت داؤد 1000 قبل مسیح

- دو فرشتے جو انسانوں کے روپ میں آئے، حضرت داؤد کے مقدس مقام میں داخل ہوئے۔
- جب یہ (حضرت) داؤد (علیہ السلام) کے پاس پہنچے، پس یہ ان سے ڈر گئے انہوں نے کہا خوف نہ کیجئے! ہم دو فریق مقدمہ ہیں، ہم میں سے ایک نے دوسرے پر زیادتی کی ہے، پس آپ ہمارے درمیان حق کے ساتھ فیصلہ کر دیجئے اور نا انصافی نہ کیجئے اور ہمیں سیدھی راہ بتا دیجئے۔ (سنئے) یہ میرا بھائی ہے اس کے پاس تناوے دنیاں ہیں اور میرے پاس ایک ہی دینی ہے لیکن یہ مجھ سے کہہ رہا ہے کہ اپنی یہ ایک بھی مجھ ہی کو دے دے اور مجھ پر بات میں بڑی سختی برتاوے۔
- آپ نے فرمایا! اس کا اپنی دنیوں کے ساتھ تیری ایک ذبی ملا لینے کا سوال بیشک تیرے اوپر ایک ظلم ہے اور اکثر حصہ واپار اور شریک (ایسے ہی ہوتے ہیں کہ) ایک دوسرے پر ظلم کرتے ہیں، سو اے ان کے جو لیمان لائے اور جنہوں نے نیلعمل کئے اور ایسے لوگ بہت ہی کم ہیں اور (حضرت) داؤد (علیہ السلام) سمجھ گئے کہ ہم نے انہیں آزمایا ہے، پھر تو اپنے رب سے استغفار کرنے لگے اور عاجزی کرتے ہوئے گر پڑے اور (پوری طرح) رجوع کیا۔ (قرآن 21-24: 38)

حضرت سلیمان (970-931 قبل مسیح)



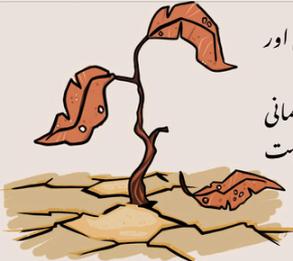
- ان کو بہترین گھوڑوں سے محبت کے حوالے سے آزمائش ہوئی۔ (قرآن 31: 38)
- بے شک ہم نے حضرت سلیمان کو آزمائش میں ڈالا اور ان کے تخت پر ایک جسم ڈال دیا۔ (قرآن 34: 38)
- ایک رات حضرت سلیمان نے کہا کہ ان کی تمام بیویاں ایک پیٹے کو جنم دیں گی جو اللہ کی راہ میں جہاد کرے گا، مگر وہ "ان شاء اللہ" کہنا بھول گئے، جس کی وجہ سے صرف ایک بیوی نے ایک نیم مردہ بچہ جنم دیا۔ (بخاری 3424)
- ان آزمائشوں نے انہیں عاجز بنا دیا؛ انہوں نے توبہ کی اور اللہ کے سامنے سچی عقیدت کے ساتھ رجوع کیا۔

حضرت یونس - المعروف ذوالنون (800-740 قبل مسیح)

- ان کا جہاز سمندر میں تباہ ہو گیا۔
- ایک مچھلی نے انہیں نکل لیا۔
- وہ اپنے لوگوں سے غصے اور غفلت کی وجہ سے بھاگ گئے تھے۔
- مچھلی کے پیٹ میں، انہوں نے توبہ کی اور اللہ کی تسبیح کی اور معافی مانگی۔
- مچھلی نے انہیں بے لباس ساحل پر پھینک دیا، اور ایک درخت ان کے اوپر اگا۔ (قرآن 139-148)
- ان کو دوبارہ ایک سو ہزار سے زائد لوگوں کی طرف بھیجا گیا۔

حضرت ایوب (600-545 قبل مسیح)

- ان کی دولت اور املاک چھین لی گئیں، ایک خوفناک قحط نے ان کی فصلوں اور مویشیوں کو تباہ کر دیا، اور ان کے پاس کچھ بھی نہ بچا۔
- اس کے بعد، ان کے تمام بچے فوت ہو گئے۔ ان کو آخری آزمائش اپنے جسمانی صحت کی تھی، جس میں انہیں شدید بیماریوں نے کھیر لیا جس سے ان کو بہت تکلیف اور اذیت پہنچی۔



- انہوں نے کبھی صبر نہیں کھویا اور جانا کہ ان کا رب کبھی بھی انہیں اکیلا نہیں چھوڑے گا یا انہیں ایسی آزمائش میں نہیں ڈالے گا جو وہ برداشت نہ کر سکیں۔
- ایک دن، حضرت ایوب نے اللہ سے دعا کی، "یقیناً مجھے تکلیف پہنچی ہے، اور آپ سب سے زیادہ رحم کرنے والے ہیں۔" اللہ نے ان کی دعا سنی اور ان کی تمام بیماریوں کو دور کر دیا۔
- نہ صرف ان کی خوشحالی بحال ہوئی بلکہ ان کی صبر کی کہانی قرآن میں ایمان والوں کے لیے ایک مثال کے طور پر ذکر کی گئی۔



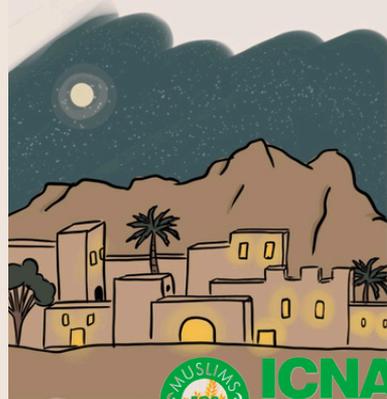
بے شک، مشکلات نے مجھے چھوہا ہے اور آپ سب سے زیادہ رحم کرنے والے ہیں۔

حضرت عیسیٰ

- 6 قبل مسیح سے 4 قبل مسیح - 30 یا 33 عیسوی - آسمانوں پر اٹھائے گئے!
- معجزاتی ولادت (قرآن 19:22-26)
- حضرت آدم کی طرح اللہ کے پہلے پیغمبر کی طرح، حضرت عیسیٰ کا بھی کوئی حیاتیاتی والد نہیں تھا۔ قرآن میں انہیں "ابن مریم" یا "بیٹے مریم" کہا گیا ہے۔
- رومی اور یہودی حکام کے ہاتھوں کفر کے الزام میں آزمائش۔
- بغیر موت کے آسمانوں پر اٹھائے جانا۔ (قرآن 4:157-4:158)
- ان کا دوبارہ دنیا میں آنا آخری ٹھنڈے کی نشانی (قرآن 43:61) کے طور پر اور مسلمانوں کے نجات دہندہ کے طور پر۔

حضرت محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) (570-632 عیسوی)

- یتیم کی حالت میں پیدا ہوئے اور ان کی والدہ ان کی مبارک پیدائش کے فوراً بعد انتقال کر گئیں۔
- 6 سال عم میں شدید عم کا سامنا کیا جب ان کی محبوب بیوی حضرت خدیجہ (رضی اللہ عنہا) اور چچا ابو طالب دونوں ایک ہی سال میں انتقال کر گئے۔
- ان نقصانوں کے ساتھ ساتھ مکہ میں مسلمانوں کا سماجی اور اقتصادی بایکاٹ بھی تھا۔
- ان کی سات اولادوں میں سے چھ کا انتقال ہو گیا اور صرف ایک بیٹی حضرت فاطمہ (رضی اللہ عنہا) بچیں۔
- اللہ کی واحدیت کے مخالفین کی طرف سے مسلسل بدسلوکی اور حملے۔



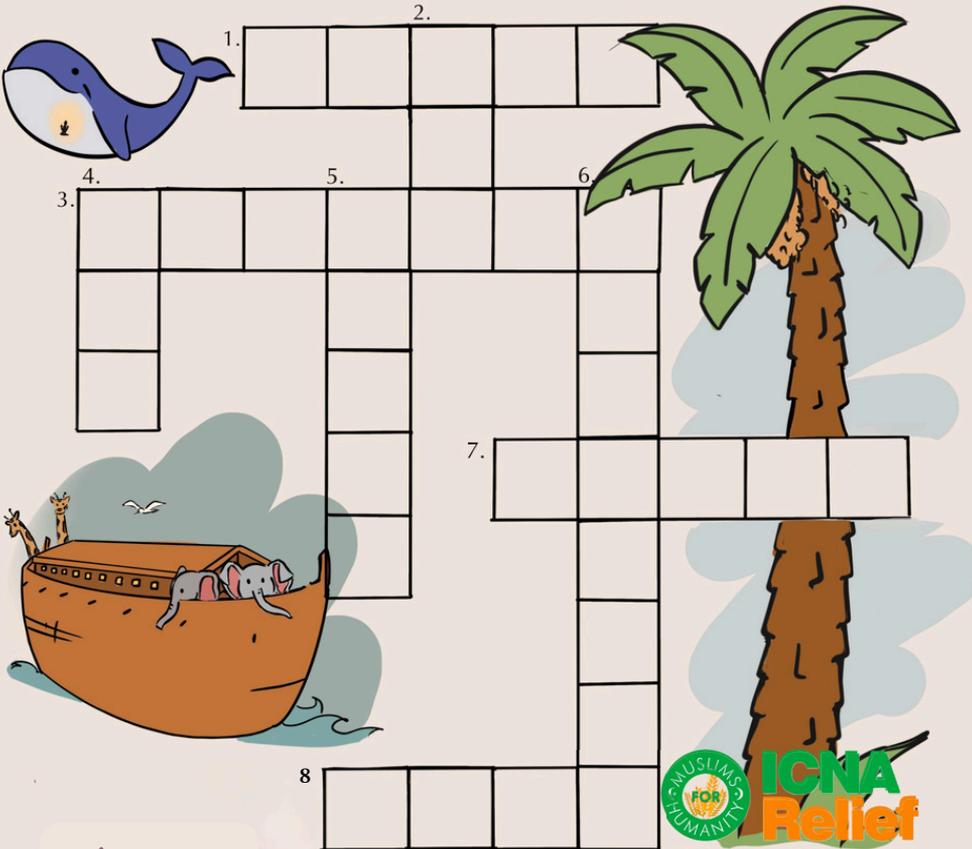
ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

کراس ورڈ

نبیوں نے اپنی زندگیوں میں سب سے مشکل آزمائشوں کا سامنا کیا اور ہمیں صبر اور شکر کے استعمال کے قیمتی سبق سکھائے۔ جب یہ سب سے زیادہ ضروری تھے۔ باکس میں موجود سراغ پڑھ کر نبیوں کا نام خالی جگہوں میں انگریزی (English) میں لکھیں۔

- (1) وہیل کے پیٹ میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ سے خوبصورت دعا کرنے والی؟
- (2) ”اے ان لوگوں کی اولاد جن کو ہم نے ___ کے ساتھ (کشتی میں) سوار کیا تھا۔ بے شک وہ (ہمارے) شکر گزار بندے تھے“ (الإسراء: 3)
- (3) اللہ سبحانہ و تعالیٰ پر کس نے توکل کیا تھا جب اسے آگ میں پھینکا گیا جس کی وجہ سے اللہ نے آگ کو ٹھنڈا کیا؟
- (4) کون سے نبی وغیرہ اللہ کے پیدا ہوئے؟
- (5) کون صحت، دولت اور بچوں کو کھو بیٹھا لیکن صابر اور شکر گزار رہا؟
- (6) کون تھے جنہوں نے اتنی دیر تک دعا کی کہ ان کے پاؤں پھول گئے لیکن پھر بھی کہا، ”کیا میں اللہ کا شکر گزار بندہ نہ بنوں؟“
- (7) کنہوں نے ”Beautiful Patience“ کے جملے کا استعمال کیا؟
- (8) ”اور ___ نے خیال کیا کہ (اس واقعے سے) ہم نے ان کو آزمایا ہے تو انہوں نے اپنے پروردگار سے مغفرت مانگی اور جھک کر گڑبڑے اور (خدا کی طرف) رجوع کیا“ (ص: 24)



کتاب: صبر اور شکر

ابن قیم الجوزیہ (1292-1350)

امام ابن قیم ایک اسلامی فقیہ، عالم، اور مصنف تھے۔ وہ ابن تیمیہ کے ممتاز شاگرد تھے اور انہوں نے صبر اور شکر پر ایک 500 صفحات کی کتاب لکھی، جس میں صبر کی مختلف اقسام اور ان کے درجات کو بیان کیا گیا۔ ابن تیمیہ جو کہ شیخ الاسلام کے لقب سے جانے جاتے ہیں، اسلام کے سب سے طاقتور علمائے کرام میں سے تھے اور حبلی مکتبہ فکر کے ایک اہم رکن تھے۔

صبر کی مختلف اقسام



جسمانی خواہشات سے بچنا =
عصمت



جسمانی خواہشات سے بچنا =
عصمت



ایسی باتوں کو ظاہر نہ کرنا جو
کہنی چاہئیں = راز رکھنا



دنیاوی زندگی سے مطمئن ہونا =
خودی میں سکون



غصہ پر قابو پانا = بردباری



جلد بازی سے بچنا = وقار



مشکل حالات سے نہ بھاگنا =
حوصلہ



انتقام نہ لینا = معاف کرنا



انتقام نہ لینا = معاف کرنا



کنجوسی نہ کرنا = سخاوت

صبر کی درجہ بندی

1. فرض (واجب): حرام سے بچنا اور ضروریات کو پورا کرنا، خصوصاً جب آفات آئیں اور انسان کے پاس ان پر قابو پانے کی کوئی صلاحیت نہ ہو۔
2. مستحب (مندوب): ناپسندیدہ کاموں سے بچنا، پسندیدہ کاموں کو کرنا، اور دوسروں سے انتقام نہ لینا۔
3. ممنوع (حرام): موت تک کھانے یا پینے سے پرہیز کرنا، مردار کو شت، خون، یا سور کا گوشت کھانا۔ یہ صرف اس صورت میں جائز ہے جب موت کا خطرہ ان کے بغیر یقینی ہو۔
4. ناپسندیدہ (مکروہ): ایسے کھانے، پینے یا کپڑوں سے پرہیز کرنا جو انسان کو کوئی نقصان نہ پہنچائیں، لیکن شرعی طور پر ان کا استعمال ناپسندیدہ سمجھا جائے۔ ایسے کھانے، پینے یا کپڑوں سے پرہیز کرنا جو انسان کو کوئی نقصان نہ پہنچائیں، لیکن شرعی طور پر ان کا استعمال ناپسندیدہ سمجھا جائے۔ اور اس سے پرہیز کرنا جو نقصان دہ ہو، اور وہ کام کرنا جو پسندیدہ ہو، جیسے کہ نیک اعمال۔
5. جائز (مباح): وہ اعمال جن سے بچنا یا کرنا انسان کی اپنی مرضی پر منحصر ہوتا ہے، یعنی انہیں کرنا یا نہ کرنا دونوں ممکن ہیں۔

عالم اپنے قارئین کو ان اقسام کے صبر کو جاننے اور اپنانے کی ترغیب دیتا ہے۔ بیشتر ابتدائی مسلم علمائے "نفس" یا "خود" کو جاننے اور کردار و فلاح کی بہتری کے لیے اس پر لکھا ہے۔

صبر کے اصول

اپنی کتاب میں امام ابن تیمیہ (جو امام ابن قیم کے شیخ ہیں) نے صبر کی تین اقسام بیان کی ہیں:

الف. اللہ کی اطاعت کے اعمال کو انجام دینا
ب. اسلام میں حرام کاموں سے بچنا
ج. انسان پر جو مصیبت آتی ہے، اس پر صبر کرنا، بغیر کسی اختیار کے

مسلمان کو صبر کی بہتری کے لیے یہ عوامل جاننا ضروری ہیں:



1. اللہ ہمارے تمام اعمال پر قابو رکھتا ہے، اور اس نے ہمیں آزاد مریضی دی ہے۔
2. اپنے گناہوں کا اور اک کریں اور جانیں کہ اللہ نے ہمارے پچھلے گناہوں کے سبب ہمیں ان پر قابو دیا ہے۔ جیسا کہ قرآن میں فرمایا: "اور جو مصیبت انسان پر آتی ہے وہ اس کے اپنے ہاتھوں کی کمائی کی وجہ سے ہے، حالانکہ اللہ بہت معاف کرتا ہے" (قرآن 30:42)۔
3. اللہ نے جو بہترین انعامات وعدہ کیے ہیں، وہ ان لوگوں کے لیے ہیں جو دوسروں کو معاف کرتے ہیں اور صبر کرتے ہیں۔
4. معافی دل کو کھلا اور دوسرے لوگوں کے لیے قبول کرنے والا بناتی ہے؛ یہ انسان کو دھوکہ دہی، کینہ، انتقام لینے یا برے ارادوں سے پاک کرتی ہے۔
5. اپنے لیے انتقام لینے سے انسان کے اندر ذلت آتی ہے، جبکہ جب انسان معاف کرتا ہے، اللہ اس شخص کو عزت دیتا ہے۔
6. بدلے کا حساب اس کی ہم آہنگی کے مطابق ہوتا ہے، اور جو لوگ لوگوں کو معاف کرتے ہیں، اللہ بھی انہیں معاف کرتا ہے۔
7. جب انسان انتقام میں مصروف رہتا ہے، وقت ضائع ہوتا ہے، دل منتشر ہوتا ہے، اور وہ فائدے کھو دیتا ہے جنہیں دوبارہ حاصل نہیں کیا جاسکتا۔ لیکن اگر انسان معاف کرتا ہے تو دل اور جسم ان فائدوں کے لیے آزاد ہو جاتے ہیں جو انتقام سے زیادہ اہم ہیں۔
8. اپنے حق کا انتقام لینا بھی اپنے لیے انتقام ہوتا ہے، لیکن اللہ کے پیغمبر، سب سے عظیم مخلوق نے کبھی اپنے لیے انتقام نہیں لیا۔ تو پھر ہم اپنے لیے کیسے انتقام لے سکتے ہیں جب ہمیں یہ علم ہو کہ ہمارے اندر بھی خامیاں ہیں۔
9. اگر کسی کو اللہ کی اطاعت میں تکلیف پہنچے، تو صبر فرض ہے اور اس کا انعام اللہ کے پاس ہے، کیونکہ اللہ نے اپنے بندوں سے ان کی جانوں اور مال کو خرید لیا ہے، اور یہ اس کا حق ہے کہ وہ اس کا انعام دے، مخلوق کا نہیں۔



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

تاہم، اگر انسان اپنے نفس کی غفلت اور کمزوری کی وجہ سے تکلیف میں مبتلا ہو، تو اسے اپنے اندر صبر کا عمل کرنا چاہیے۔ جو شخص کسی چیز کو حاصل کرنے میں سچا ہے اور اس کے سچے صبر دکھاتا ہے، اس کا انعام اس کی سچائی کی سطح کے مطابق ہوتا ہے۔

10. اللہ صبر کرنے والے کے ساتھ ہے، اور وہ ان کے خلاف آنے والی ہر تکلیف یا نقصان کو دور کر دیتا ہے جسے کوئی اور دور نہیں کر سکتا۔ (اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے)

ایضاح الصبر

یشک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے

11. صبر نصف ایمان ہے، اور انسان کو اپنے ایمان کے کسی حصے کو بھی بدلنے نہیں دینا چاہیے۔
12. صبر انسان کی جانب سے اپنی ذات پر عزم اور طاقت کا عمل ہوتا ہے، لیکن جب انسان اپنے نفس کی پیروی کرتا ہے، تو وہ اس کے زیر اثر آجاتا ہے، جو اسے تباہ کر سکتا ہے جب تک اللہ کی رحمت اسے بچانے لے۔
13. جب انسان صبر کرتا ہے اور ظالم کو اللہ کے حوالے کرتا ہے، تو اللہ اس کا محافظ اور نگہبان بن جاتا ہے، لیکن جو شخص اپنے لیے جدوجہد کرتا ہے، اللہ اسے اس کے حال پر چھوڑ دیتا ہے اور وہ خود ہی اپنے کام کا مددگار بن جاتا ہے۔
14. اگر انسان صبر کرتا ہے، تو ظالم کو دوسرے لوگ ڈانٹیں گے اور وہ پچھتا کر معافی مانگیں گے۔ قرآن کہتا ہے: "اور برائی کو اس عمل سے دفع کرو جو اس سے بہتر ہو، تو پھر تمہارا دشمن تمہارا دوست بن جائے گا" (قرآن 41:34)۔ صرف صبر کرنے والے ہی یہ حاصل کرتے ہیں۔
15. انتقام اور بدلہ مخالف کے برے کاموں کو بڑھا سکتے ہیں اور ان کی سازشوں کو طاقتور بنا سکتے ہیں، لیکن صبر کرنے والے اور معاف کرنے والے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔
16. جو شخص انتقام لینے کی عادت ڈالتا ہے اور صبر کی مشق نہیں کرتا، وہ آخر کار غلط کاموں میں پڑ جائے گا کیونکہ نفس انصاف کے صحیح سطح تک خود کو محدود نہیں کرتا۔
17. جو ظلم انسان نے سہا ہے، وہ اس کے گناہوں کا کفارہ یا اس کے درجات کی بلندی کا سبب بن سکتا ہے، اور اگر انتقام لیا جائے تو گناہوں کا کفارہ اور آخرت میں درجات کی بلندی نہیں ہوتی۔
18. صبر اور معافی دشمن کی ذلت، خوف، اور اس بات کا سبب بنتی ہے کہ دوسرے لوگ خاموش نہیں رہیں گے۔
19. معاف کرنے سے مخالف آخر کار یہ محسوس کرے گا کہ متاثرہ شخص برتری رکھتا ہے۔ یہ ایک فضیلت کے طور پر کافی ہے۔

20. صبر اور معافی اچھے اعمال ہیں جو دوسرے اچھے اعمال کو جنم دیتے ہیں اور بہتر انعامات حاصل کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ یہ انسان کی نجات اور ابدی خوشی کا بھی ایک سبب بنے گا، لیکن انتقام کی کوشش میں شہیت کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

نوٹ: کوئی بھی علمی تحریر یا خطبہ اس وقت اور حالات کے تناظر میں سمجھنا چاہیے جس میں پیغام دیا گیا تھا۔ ایسی تحریریں مسلمان اس وقت تک قبول کر سکتے ہیں جب تک کہ یہ پیغامات قرآن و سنت سے ہم آہنگ ہوں۔

TheWayToPatienceAndGratitude
ThePrinciplesofPatience.IbnTaymiyyah

صبر کو کیسے بڑھائیں

آئیے، کچھ طریقوں پر غور کرتے ہیں جو کلینڈ لینڈ کلینک کی تجاویز پر مبنی ہیں:

- ذہن سازی کی مشق کریں۔
 - ایسے موجودہ حالات کو قبول کرنے کی مشق کریں۔
 - تحمل کی مشق کریں۔ ہر لمحہ اپنے فون کو چیک کرنے کی خواہش پر عمل نہ کریں۔
 - سنے کی مہارتوں کی مشق کریں۔
 - خوش رہیں۔ گھر میں گانے گائیں، ہنسیں۔
 - جب تیزی کا احساس ہو، تو جان بوجھ کر سست ہو جائیں۔
 - ہر چیز کو فوراً ٹھیک کرنے سے پرہیز کریں۔
- نوٹ: ان تمام مشقوں میں سے تمام اسلامی اقدار کے مطابق نہیں ہو سکتی ہیں، جیسے کہ زیادہ ہنسنا اسلام میں منع ہے کیونکہ ایک حدیث کے مطابق یہ "دل کو مردہ کر دیتا ہے (روحانیتاً)"۔



7 Tips for Better Patience – Cleveland Clinic

مزید صبر بڑھانے کے لئے نکات:

اسباب کو جانیں
 ان حالات کو قریب سے دیکھیں جو آپ کو صبر کھو دینے کا باعث بنتے ہیں۔ اگلی بار جب آپ کو وہی صورتحال کا سامنا ہو، تو اسے لیے وہ سکون دینے والی تکنیکیں استعمال کریں جو سب سے بہتر ہوں۔ اپنے خاندان یا دوستوں سے پوچھیں کہ وہ آپ کے صبر کو کس بات پر آزما سکتے ہیں۔
 کیوں کا سوال پوچھیں
 دیکھیں آپ کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے جو آپ کو اس صورتحال تک لے جا رہا ہے۔ خود سے سوال کرتے رہیں یہاں تک کہ آپ اس بات کی تہ تک پہنچ جائیں کہ بے صبری کی وجہ کیا ہے۔

جذبات پر قابو پائیں
 سانس پر توجہ مرکوز کریں: جب بھی بے صبری محسوس ہو، اپنے سانس لینے کے انداز پر توجہ دینا صبر کرنے کا آسان طریقہ ہے۔ مزید تفصیلات کے لیے دیکھیں: MindfulBreathing:Benefits,Types,andScripts|PsychCentral
 • صورتحال سے دور ہو جائیں: ان حالات سے پیچھے ہٹ جائیں جو غصے جیسے جذبات پیدا کرتے ہیں۔ جب آپ کے جذبات قابو میں ہوں تو صورتحال پر قابو پائیں۔

صورتحال کا نینا زاویہ سوچیں
 اگر غیر متوقع انتظار آپ کو غصہ دلاتا ہے، تو کوئی ایسا کام کریں جو آپ کا دھیان بنائے، جیسے کہ غصہ کرنے کے بجائے ای میلز چیک کریں یا کوئی پروڈکٹ سنیں۔ آپ اپنے ارد گرد بھی نظر ڈال سکتے ہیں، جیسے قریب کی دکان کو دیکھنا یا ارد گرد کے لوگوں کو نوٹ کرنا۔ یہ حکمت عملی آپ کو ہر سکون کر سکتی ہے۔



مثبت ترقیاتی سوچ پر کام کریں
 چاہے صبر قابو سے باہر ہو یا نہ ہو، خود کو سکھائیں کہ جو کچھ آپ کے پاس ہے اس پر شکر گزار رہیں کیونکہ صورتحال اس سے بدتر بھی ہو سکتی تھی۔

اپنی پیش رفت کو جانچیں
 ابتدائیں ایک میٹارے کریں اور ٹریک کریں کہ آپ نے ہفتے میں کتنی بار صبر کھویا اور کون سی حکمت عملی سب سے زیادہ کارآمد رہی۔

How-to-practice-patience-in-your-life
How-to-be-Patient/PsychCentral

Relief
 MUSLIM FAMILY SERVICES

سلو لونگ (Slow living) کا فلسفہ

یہ نقطہ نظر لوگوں کو روزمرہ زندگی میں سست روی اختیار کرنے کی ترغیب دیتا ہے کیونکہ تیز رفتار طرز زندگی جسمانی اور نفسیاتی فلاح و بہبود کے لیے غیر مفید ہو سکتی ہے۔ یہ طریقہ کار درج ذیل ہیں:

- صحیح وقت پر صحیح کام کے لیے انتظار کرنا۔
 - کم کام کرنا لیکن زیادہ جذبے کے ساتھ۔
 - اپنے ساتھ وقت گزارنا تاکہ سکون اور تنہائی حاصل ہو۔
 - اپنی پسندیدہ مشغولیات میں وقت گزارنا تاکہ خوشی محسوس ہو۔
 - غیر ضروری سرگرمیوں سے پرہیز کرنا۔
- یہ طریقے افراد کے لحاظ سے مختلف ہو سکتے ہیں اور اپنی پسند کے مطابق تبدیل کیے جاسکتے ہیں۔



اسلام میں صبر

زندگی ہر ایک کے لیے آزمائشوں اور امتحانات سے بھری ہوئی ہے، اور مصائب اور مشکلات کا سامنا کرنا ہماری روحانی قوتوں اور کمزوریوں کا امتحان لیتا ہے۔ قرآن میں واضح طور پر کہا گیا ہے کہ تمام انسانوں کو آزمایا جائے گا:

"اور ہم ضرور آزمائیں گے تمہیں کچھ خوف، بھوک، اور مال، جانوں اور پھلوں کے نقصان سے۔ اور (اے محمد ﷺ) صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دو، جو کہتے ہیں کہ جب ان پر مصیبت آتی ہے، 'بے شک ہم اللہ کے ہیں اور بے شک ہمیں اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔' ان پر اللہ کی رحمتیں اور برکتیں ہیں۔" (سورۃ البقرہ 2:155)

مصائب ہمارے ایمان کی سطح اور رد عمل کو بھی آزماتے ہیں، جو اس دنیا اور آخرت میں نتائج کا تعین کرتے ہیں۔ مشکلات کو قبول کرنا مصیبتوں کی تبدیلی کی طاقت کو ظاہر کرتا ہے، اور آزمائشیں اللہ کے قریب ہونے اور مضبوط، عقلمند، اور نیک بننے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔

مصیبتیں اور مشکلات نہ صرف ان لوگوں کے لیے امتحان ہیں جو ان کا سامنا کرتے ہیں بلکہ ان کے لیے بھی جو متاثرین کی مدد کے لیے اپنے رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ دعا کرنا ایمان کا ایک لازمی حصہ ہے، اور مصیبت زدہ افراد اور آفتوں کے شکار لوگوں کی مدد کرنا روحانیت کا جوہر ہے۔



وسیع سائنسی تحقیق یہ ظاہر کرتی ہے کہ روحانیت ذہنی صحت میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور مشکلات کا سامنا کرنے میں نفسیاتی ایڈجسٹمنٹ کے لیے حفاظتی عنصر ہے۔

[Frontiers | The Decoding of the Human Spirit: A Synergy of Spirituality and Character Strengths Toward Wholeness \(frontiersin.org\)](https://frontiersin.org/)



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

دو قسم کے مصائب

1. مصیبت (یا بلا): وہ آفت، تباہی یا بد قسمتی جو ہم پر آتی ہے لیکن ہمارے قابو سے باہر ہوتی ہے۔
2. مشکل: وہ مصائب اور مشکلات جو الٹے ہمارے اپنے اعمال یا غلطیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

مصیبت کا صبر کے ساتھ سامنا کرنا، یہ جانتے ہوئے کہ یہ اللہ کی طرف سے امتحانات ہیں اور اسلامی تعلیمات کے مطابق ان مشکلات کا سامنا کرنے پر اجر ہے، ہماری روحانیت کے درجے کو بڑھاتا ہے۔
مشکل کے لیے، خود احتسابی (محاسبہ) کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ یہ سمجھا جاسکے کہ کیا غلط کیا گیا، توبہ کی جائے، اور دوبارہ وہی غلطیاں نہ دہرانے کا عزم کیا جائے۔

مصائب اور مشکلات کا مقصد



1. اللہ کی عبادت پر مخلص ہونے کے لحاظ سے مومنوں کو ممتاز کرنا۔
کیا لوگوں کا خیال ہے کہ وہ صرف یہ کہہ کر چھوڑ دیے جائیں گے کہ "ہم ایمان لائے ہیں"، اور انہیں آزمایا نہیں جائے گا؟ حالانکہ ہم ان سے پہلے والوں کو بھی آزمایا چکے ہیں، اور اللہ ضرور سچے لوگوں کو ظاہر کرے گا، اور وہ جھوٹوں کو بھی ظاہر کرے گا۔ (القرآن 23:29)
2. گناہوں کو پاک کرنے اور دھو ڈالنے کے لیے:
حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: "کوئی بھی مصیبت مسلمان پر نہیں آتی، مگر اللہ تعالیٰ اس کے ذریعے اس کے کچھ گناہوں کو معاف کر دیتا ہے، چاہے وہ کائنات کا چھٹنا ہی کیوں نہ ہو۔" [بخاری، مسلم]
3. اسے بدترین مصیبت سے بدلنے کے لیے:
"شاید تم کسی چیز کو ناپسند کرو، حالانکہ اللہ اُس میں بہت کچھ بھلائی رکھتا ہے۔" (القرآن 19:4)
4. ایمان کو مضبوط کرنے کے لیے:

حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "سب سے زیادہ سخت آزمائشوں کا سامنا انبیاء کرتے ہیں، پھر صالحین، پھر وہ لوگ جو ان کے بعد درجات میں ہیں۔ انسان کو اس کے دین کے مطابق آزمایا جاتا ہے۔ پس اگر اس کے دین میں پختگی ہو، تو آزمائش بڑھادی جاتی ہے، اور اگر اس میں کمزوری ہو، تو اسے ہلکا کر دیا جاتا ہے۔ بے شک، آزمائش اپنے بندے کے ساتھ اس وقت تک رہتی ہے جب تک وہ زمین پر چلتے ہوئے اس پر کوئی گناہ نہ چھوڑے۔" [بخاری]

5. اللہ کی محبت کی علامت:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"جب اللہ کسی بندے کے لیے بھلائی کا ارادہ کرتا ہے تو اسے مصیبت میں مبتلا کرتا ہے۔" [بخاری]

یہ اس لیے کہ اگر بندہ صبر اور شکر کے ساتھ ردِ عمل دے تو یہ اسے اللہ کے قریب کر دیتا ہے۔

"اللہ صبر کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔" (سورۃ آل عمران

3:146)

TheWisdomBehindCalamities
amities
BenefitsOfCalamities

مزید معلومات کے لیے دیکھیں۔



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

اللہ صبر کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔

مشکل کے وقت ہمیں کیا کرنا چاہیے؟



- نمازوں میں اضافہ کریں اور دل سے اللہ سے بات کریں
- روزانہ قرآن کی تلاوت کریں: قرآن کی تلاوت، تدریس اور ہدایت کے سائنسی فوائد ثابت ہو چکے ہیں
- ہفتے میں دو بار روزہ رکھیں: سنت کے علاوہ، اس کے واضح جسمانی اور نفسیاتی فوائد ہیں۔ مستقل ذکر کریں، دل کو اللہ کے قریب لائیں اور اس کی برکتیں حاصل کریں
- اسلام کا علم بڑھائیں: مثلاً، انبیاء اور ان کے صحابہ کی کہانیاں پڑھیں اور یہ سیکھیں کہ وہ اپنی روزمرہ زندگی کس طرح گزارتے تھے
- اپنے آپ کو اللہ کی عطا کردہ نعمتوں کی یاد دلائیں اور شکر ادا کریں۔
- امید رکھیں کہ آزمائشیں ختم ہو جائیں گی۔
- اپنا مال کم خوش نصیب افراد کے ساتھ بانٹیں

مصائب اور مشکلات کا مقصد

نعمتیں بھی آزمائش ہیں کہ انسان کس طرح اطمینان، شکرگزاری، اور دوسروں کے ساتھ بانٹنے کی روح کا مظاہرہ کرتا ہے۔ ایک مسلمان کو ہر صبح اور شام اللہ سے معافی اور حفاظت طلب کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔
 "اپنے رب سے معافی مانگو، بے شک وہ ہمیشہ معاف کرنے والا ہے۔"
 (سورۃ نوح 71:10)

ایک مختصر دعا ہے:

استغفر اللہ واتوب الیہ

(میں اللہ سے معافی مانگتا ہوں اور اس کی طرف رجوع کرتا ہوں۔)

ایک مسلمان کو دنیا اور آخرت میں آسانی کے لیے اللہ سے دعا کرنے کی بھی ترغیب دی جاتی ہے۔

اللهم اني اسالك العفو والعافية في الدنيا والاخرة

"اے اللہ! میں تجھ سے دنیا اور آخرت میں معافی اور بھلائی کا طلبگار ہوں۔"

حسبنا اللہ و نعم الوکیل نعم المولیٰ و نعم النصیر

(اللہ ہمارے لیے کافی ہے اور وہ بہترین کارساز ہے۔)
 "وہ بہترین محافظ اور بہترین مددگار ہے"

الغزائی کے تزکیہ نفس کے چھ مراحل

امام غزالی کے چھ مراحل تزکیہ نفس صبر سیکھنے کے لیے واضح رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔



• مشارتہ ("شرط" معاہدہ): اپنے ساتھ ایک معاہدہ کریں کہ آپ ان مقاصد کو حاصل کریں گے جو آپ نے مقرر کیے ہیں۔ مثلاً، اپنے ساتھ یہ عہد کریں کہ آپ اپنی بے صبری کو بہتر کرنے پر کام کریں گے۔

• مراقبہ ("رَقَب" یعنی نگرانی): اپنے اعمال پر نظر رکھنا یا ان پر غور کرنا۔ اپنے محرکات، احتیاطی تدابیر، اور اعمال پر کڑی نگاہ رکھیں

• محاسبہ ("حساب" جائزہ): اپنی بے صبری کا مسلسل جائزہ لیں۔ ایک جریدہ رکھیں جس میں غیر مطلوب خیالات اور رویوں کی تعداد، شدت، اور دورانیے کو درج کریں۔

• معاقبہ ("عقاب" سزا): اپنی بے صبری پر خود کو سزا دیں۔ یہ ایک خود ساختہ معاہدہ ہو سکتا ہے جو آپ اپنے لیے تیار کریں یا کسی قریبی دوست یا خاندان کے فرد سے مدد لیں۔ معاہدے کو موثر بنانے کے لیے، جب ہم کوئی غلطی کریں یا طے شدہ اصولوں پر عمل نہ کر سکیں، تو خود کو کچھ سزا دیں۔

• مجاہدہ ("جہد" جدوجہد): اپنے نفس امارہ پر قابو پانے کے لیے جدوجہد کریں۔ غور و فکر اور مشقوں کے ذریعے دنیاوی خواہشات سے جنگ کریں۔ نفس کے ساتھ یہ جنگ "جہادِ اکبر" کہلاتی ہے کیونکہ یہ اپنی کمزوریوں پر قابو پانے کی کوشش ہے۔

• معاتبہ ("عتاب" توبہ): اپنے معاہدے کو توڑنے، غلطی کرنے پر افسوس کریں اور دوبارہ وہی غلطی نہ دہرانے کا عہد کریں۔ پھر دوبارہ شروع کریں یہاں تک کہ آپ ایک اعلیٰ درجے کے تزکیہ نفس تک پہنچ سکیں۔

اگر ان مراحل پر خود کام کرنا مشکل ہو، تو اسلامی طرز فکر رکھنے والے کسی مشیر سے رہنمائی حاصل کریں۔



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

غلط خیالات

غلط خیالات، یا علمی مسح، غیر منطقی عقائد ہیں جو غصے، بے صبری اور ناشکری جیسے غیر مفید جذبات اور رد عمل کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان کی شناخت کرنے کی صلاحیت آپ کو اپنے عقائد اور ان کے آپ کے فیصلوں اور تعلقات پر اثرات کے بارے میں بصیرت فراہم کر سکتی ہے۔



اچھی چیزوں کو نظر انداز کرنا: بری واقعات آپ کی توجہ زیادہ حاصل کرتے ہیں جب کہ کچھ اچھا ہوتا ہے۔

اس حدیث کو یاد رکھیں:

مومن کا معاملہ عجیب ہے۔ یقیناً، اس کی پوری زندگی خیر پر مشتمل ہے، اور یہ کسی کے لیے نہیں سوائے مومن کے۔ اگر اسے کوئی بھلائی پہنچتی ہے تو وہ شکر گزار ہوتا ہے اور یہ اس کے لیے اچھا ہے۔ اور اگر اسے کوئی نقصان پہنچتا ہے تو وہ صبر کرتا ہے اور یہ بھی اس کے لیے اچھا ہے۔ (صحیح مسلم #2999)



مسائل کو بڑھا چڑھا کر بیان کرنا (Catastrophizing): چھوٹے مسائل کو بڑا مسئلہ سمجھنا یا غیر ضروری طور پر ان کو اہمیت دینا۔

اس حدیث کو یاد رکھیں:

"دو آوازیں دنیا اور آخرت میں لعنت کی مستحق ہیں: خوشی کے وقت بانسری کی آواز، اور مصیبت کے وقت بین کی آواز۔" (مسند البزار: 7513)



راندازے لگانا (Fortune Telling): یہ سوچنا کہ آپ کو معلوم ہے کہ کچھ برا ہونے والا ہے۔

قرآن کی آیت یاد رکھیں:

اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔ یقیناً اللہ کی رحمت سے صرف کافر لوگ مایوس ہوتے ہیں۔ (سورۃ یوسف 12:87)



ذہن پڑھنا (Mind Reading): یہ فرض کرنا کہ آپ کو معلوم ہے کہ کوئی کیا سوچ رہا ہے یا محسوس کر رہا ہے۔

اس قول کو یاد رکھیں:

"اپنے بھائی کے بارے میں بہترین گمان رکھو جب تک کہ اس کی طرف سے کوئی ایسی چیز نہ آئے جو تمہاری رائے کو بدلنے پر مجبور کرے۔" - عمر بن الخطاب رضی اللہ عنہ



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES



منفی لیبلنگ (Negative labeling): کسی شخص یا خود کو ایک صورت حال کی بنیاد پر دقیانوسی تصور کرنا اور اسے ہر صورت حال پر لاگو کرنا۔

قرآن کی آیت یاد رکھیں:

"اے ایمان والو! زیادہ تر گمان سے بچو، بے شک بعض گمان گناہ ہیں۔" (سورۃ الحجرات 49:12)



حد سے زیادہ توقعات: دوسروں یا خود سے غیر معمولی اعلیٰ معیار کی توقع کرنا۔

قرآن کی آیت یاد رکھیں:

"اور اللہ پر بھروسہ کرو، کیونکہ اللہ ہی تمام معاملات کا بہترین کارساز ہے۔" (سورۃ الاحزاب 33:3)



کالی یا سفید سوچ: لوگوں، چیزوں، اور اعمال کو صرف "اچھا" یا "برا" کے زمرے میں تقسیم کرنا، بغیر کسی درمیانی صورت کے۔

قرآن کی آیت یاد رکھیں:

"وہی بہتر جانتا ہے جو دلوں میں چھپا ہوا ہے۔" (سورۃ الملک 67:13)



جذباتی دلیل: یہ ماننا کہ اگر آپ کسی منفی چیز کو محسوس کرتے ہیں، تو وہ یقیناً سچ ہوگی۔

قرآن کی آیت یاد رکھیں:

"یقیناً اللہ کے نزدیک بدترین جاندار وہ ہیں جو بہرے اور گونگے ہیں اور عقل سے کام نہیں لیتے۔"



"چاہیے" کا استعمال (Using Should): دوسروں کے لیے غیر مناسبتہ طور پر اصول بنانا اور ناراض ہونا جب وہ ان اصولوں پر عمل نہ کریں۔

قرآن کی آیت یاد رکھیں: "اور کوئی نیکی نہ کرو کہ بدلے میں زیادہ حاصل کرنے کی توقع رکھو۔" (سورۃ المدثر 74:6)

صبر کی تیاری

جو چیز محرک اور ہمارے رد عمل کے درمیان آتی ہے وہ ہمارے خیالات ہیں۔ غیر مددگار خیالات کو وقت پر مددگار خیالات سے بدلنے سے یہ تبدیل ہو سکتا ہے کہ ہم حالات پر کیسے رد عمل کرتے ہیں۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا، "اللہ نے میرے پیروکاروں کو ان بُرے خیالات کے لئے معاف کر دیا ہے جو ان کے دماغوں میں آتے ہیں، جب تک کہ وہ خیالات عمل میں نہ لائے جائیں یا ان کا اظہار نہ کیا جائے،" (صحیح بخاری 5269)۔

پچھلے صفحے پر دیے گئے خیالات کی غلطیوں کو دیکھتے ہوئے، اس ورکشیت کو استعمال کریں تاکہ آپ اپنی سوچوں کو عمل کرنے سے پہلے کسی ایسی صورتحال پر غور کریں جو آپ کو بے صبر بنا رہی ہو۔ ایک مثال دی گئی ہے۔

ٹرگر: میرے بھائی نے میری بات کاٹ دی۔

غیر مددگار خیال: وہ میرے خیال کو غیر اہم ثابت کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔

کون سی سوچ کی غلطی تھی؟ ذہن پڑھنا

مددگار خیال: شاید اس نے تمہیں بات کرتے ہوئے نہیں سنا۔

کیا آپ سوچ سکتے ہیں کہ ان دونوں خیالات کی وجہ سے آپ کا رد عمل کس طرح مختلف ہو سکتا تھا؟ اب آپ کی باری ہے! ایک ایسی صورتحال پر غور کریں جو آپ کا صبر آزما رہی ہو، اور پھر ان دونوں خیالات کی مدد سے آپ کس طرح رد عمل دے سکتے ہیں۔ جب بھی آپ اپنے صبر پر کام کرنا چاہیں، اس شیٹ کو ایک نمونے کے طور پر استعمال کریں۔

ٹرگر:

غیر مددگار خیال:

کون سی سوچ کی غلطی تھی؟

مددگار خیال:

شکر گزاری کی نفسیات

شکر گزاری نایاب ہے، خاص طور پر موجودہ دور میں جب ہر کوئی مزید چاہتا ہے۔ ہم اکثر اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جو ہمارے پاس نہیں ہوتا جبکہ دوسروں کے پاس ہوتا ہے، اور یہی شکر گزاری کی کمی کی وجہ بنتا ہے۔ شکر گزاری ایک عادت اور فطرت ہے، جو دوسروں سے سیکھا جاتا ہے۔ سائنسی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شکر گزاری خوشی کی طرف لے جاتی ہے اور جسمانی و ذہنی بہبود کے لیے بہت سے فوائد فراہم کرتی ہے۔ یہ دیکھ بھال اور سماجی تعلقات میں بہتری لاتی ہے۔

عربی کا لفظ "شکر" شکر گزاری کے مترادف ہے اور قرآن میں 70 سے زائد مرتبہ ذکر کیا گیا ہے۔ شکر کا مخالف لفظ "کفر" ہے، جس کا مطلب ہے کسی نعمت کو چھپانا، انکار کرنا یا بھولنا۔ مسلمانوں کے لیے شکر گزاری تین طریقوں سے ظاہر ہوتی ہے: (الف) دل سے، اللہ کے فضل پر اس کی طرف تسلیم و ادب کے جذبات کے ذریعے، (ب) زبان سے، دوسروں کے احسانات کا اعتراف، (ج) اللہ کے حکموں کی اطاعت کے عمل کے ذریعے

شکر گزاری کے سائنسی فوائد

- مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے
- بلند فشار خون کم کرتا ہے
- خوشی کے جذبات میں اضافہ کرتا ہے
- افسردگی اور اضطراب کی شرحوں کو کم کرتا ہے
- خوشی کو فروغ دیتا ہے
- شکر گزار لوگ عموماً حسد اور کینہ سے بچتے ہیں
- شکر گزاری کو فلاح و بہبود کو بڑھانے کے لیے ایک تکنیک کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- شکر گزاری ایک شے کی طرح ہے۔ جتنا زیادہ آپ اس کی مشق کرتے ہیں، اتنا ہی یہ مضبوط ہوتا ہے۔



شکر گزاری ذہنی صحت پر فائدے کے اثرات مرتب کر سکتی ہے، جیسے کہ منفی واقعات کی یادوں کو نئے زاویے سے دیکھنا اور مشکلات کے دوران ترقی تلاش کرنا۔ اقوام متحدہ کی تحقیق کے مطابق، یہ مشکل ہے کہ ذہنی صحت کے باہرین شام پناہ گزینوں میں افسردگی کی علامات کو دریافت کریں کیونکہ وہ اللہ کا شکر ادا کرنے میں مصروف رہتے ہیں، اور جو کچھ ان کے پاس ہے اس کے لیے شکر گزار رہتے ہیں، حتیٰ کہ انتہائی مشکلات کے حالات میں بھی، وہ منفی واقعات کو ایک سبق کے طور پر دیکھتے ہیں اور مشکلات کو اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق بنانے کے موقع کے طور پر لیتے ہیں، اور زندگی کے واقعات کو اللہ کی مرضی کا مظہر سمجھتے ہیں۔

<https://www.unhcr.org/55f6b90f9>

<https://doi.org/10.1080/17439760.2011.596557>

شکر گزاری قرآن میں

- "اے ایمان والو! جو پاکیزہ چیزیں ہم نے تمہیں دی ہیں، ان میں سے کھاؤ اور اللہ کا شکر ادا کرو، اگر تم صرف اسی کی عبادت کرتے ہو۔" (سورۃ البقرہ 2:172)
- "پس تم مجھے یاد رکھو، میں تمہیں یاد رکھوں گا، میرا شکر ادا کرو اور میرے ساتھ ناشکری نہ کرو۔" (سورۃ البقرہ 2:152)
- "ہم شکر گزاروں کو انعام دیں گے۔" (سورۃ آل عمران 3:145)
- "اگر تم شکر گزار ہو تو میں تمہیں اپنے انعامات میں اضافہ کروں گا، لیکن اگر تم ناشکری کرو گے تو میرا عذاب بہت سخت ہے۔" (سورۃ ابراہیم 14:7)



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

- "اگر تم اللہ کی نعمتوں کو شمار کرو تو تم انہیں شمار نہیں کر پاؤ گے۔" (سورۃ ابراہیم 14:34)
- "جب اللہ نے تمہیں تمہاری ماں کے پیٹ سے نکالا تو تمہیں کچھ بھی علم نہیں تھا، پھر اس نے تمہیں آنکھیں، کان اور دل دے تاکہ تم شکر گزار بن سکو۔" (سورۃ النحل 16:78)
- "یقیناً ہم نے انسانوں کو راستے کی رہنمائی دی ہے، چاہے وہ شکر گزار ہوں یا ناشکر گزار۔" (سورۃ الإنسان 76:3)

شکر گزاری پر حدیث

- "جو لوگوں کا شکر ادا نہیں کرتا، وہ اللہ کا شکر ادا نہیں کرتا۔" (ابوداؤد 4811)
- حضرت عائشہؓ نے کہا کہ نبی ﷺ رات کو اتنی نماز پڑھتے کہ آپ کے پاؤں سوج جاتے۔ میں نے پوچھا: "جبکہ اللہ نے آپ کے تمام گناہ معاف کر دیے ہیں، تو آپ یہ کیوں کرتے ہیں؟" نبی ﷺ نے جواب دیا: "کیا میں اللہ کا شکر گزار بندہ نہ بنوں؟" (بخاری)
- نبی ﷺ جب اچھی خبر یا خوشی کی بات سنتے، تو اللہ کا شکر ادا کرنے کے لیے سجدے میں گر جاتے۔ (ابوداؤد 2774)

شکر گزاری.....

دماغ کے انعامی راستے کو روشن کرتا ہے

زندگی کے اچھے پہلوؤں پر سوچنا دماغ میں مثبت کمیونیکیشن فراہمی کرتا ہے اور نیند، موڈ کی تنظیم، اور مینا بولوم کے لیے ضروری دماغی سرگرمی کو متحرک کرتا ہے۔



جسمانی صحت کو بڑھاتا ہے

غلط سوچوں کو چیلنج کرنا اضطراب کو کم کرنے اور موڈ کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جسمانی صحت کو بڑھاتا ہے

شکر گزاری مدافعتی نظام کو مضبوط بناتی ہے، بائی بلڈ پریشر اور بیماریوں کے علامات کو کم کرتی ہے۔



دل کی دھڑکن

اعلیٰ ذہنی صلاحیتوں کو سہولت دیتا ہے جو جذبات کو بھی مستحکم کرتی ہیں۔ دل کے مریض جو شکر گزاری کی مشق کرتے ہیں، ان کا موڈ بہتر ہوتا ہے اور دھڑکن کم ہوتی ہے۔



سماجی تعلقات اور دوسروں کے لیے ہمدردی میں اضافہ

خود، خاندان، دوستوں اور کمیونٹی کے ساتھ اطمینان زیادہ ہوتا ہے، جس سے دوسروں کے ساتھ سماجی طور پر اچھا سلوک کرنے کا امکان بڑھتا ہے اور ایک اچھے اثر کو پیدا کرنے کا امکان بڑھتا ہے۔



مضبوطی کو بڑھاتا ہے

دباؤ والی صورتحال سے دوبارہ اٹھنا آسان ہو جاتا ہے۔ مشکلات کے وقت اندرونی علامات سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔

اپنی شکر گزاری کی سطح چیک کریں

شکر گزاری کا سوالنامہ: یہ سوالنامہ شکر گزاری کی شدت، تعدد، دائرہ، اور کثافت کو ایک جذبات کے طور پر ناپتا ہے۔ ان چار پہلوؤں کے اندر، جو شخص ان چیزوں کو زیادہ مقدار میں محسوس کرتا ہے، وہ ایک جذباتی حالت کے طور پر زیادہ شکر گزاری پیدا کرتا ہے۔ اس قسم کی حالت خود رپورٹ شدہ زندگی کی تسکین کی اعلیٰ سطحوں کو ظاہر کرتی ہے۔



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

شکرگزاری کا سوالنامہ - چھ آئٹیم فارم (GQ-6)

یہ چھ نکاتی خود رپورٹ سوالنامہ ہے جو روزمرہ زندگی میں شکرگزاری کے تجربے کے رجحان میں انفرادی اختلافات کا جائزہ لینے کے لئے تیار کیا گیا ہے۔
 ہدایت: نیچے دی گئی اسکیل کا استعمال کرتے ہوئے، ہر بیان کے ساتھ ایک نمبر لکھیں تاکہ یہ ظاہر کیا جاسکے کہ آپ اس سے کتنے اتفاق کرتے ہیں۔

1 = سختی سے متفق نہیں، 2 = متفق نہیں، 3 = تھوڑا متفق نہیں، 4 = نیوٹرل، 5 = تھوڑا متفق، 6 = متفق، 7 = سختی سے متفق

1. _____ میری زندگی میں شکر گزار ہونے کے لیے بہت کچھ ہے۔
2. _____ اگر مجھے وہ سب کچھ گننا ہوتا جس کے لیے میں شکر گزار ہوں، تو یہ ایک بہت طویل فہرست ہوتی۔
3. _____ جب میں دنیا کو دیکھتا ہوں تو میں شکر گزار ہونے کے لیے زیادہ کچھ نہیں دیکھتا۔
4. _____ میں بہت سے مختلف لوگوں کا شکر گزار ہوں۔
5. _____ جوں جوں میں عمر رسیدہ ہوتا ہوں، میں اپنے زندگی کے حالات، واقعات، اور لوگوں کی زیادہ قدر کرنے کے قابل ہوتا جا رہا ہوں جو میری زندگی کی تاریخ کا حصہ رہے ہیں۔
6. _____ طویل وقت گزرنے کے بعد میں کسی چیز یا کسی شخص کا شکر گزار محسوس کرتا ہوں۔



اسکورنگ کی ہدایات:

اسکورنگ کی ہدایات: آئٹمز 1، 2، 4، اور 5 کے اسکور جمع کریں۔ آئٹمز 3 اور 6 کے اسکور کو الٹ دیں۔ یعنی، اگر آپ نے "7" اسکور کیا ہے، تو اپنے آپ کو "1" دیں؛ اگر آپ نے "6" اسکور کیا ہے، تو اپنے آپ کو "2" دیں، وغیرہ۔ آئٹمز 3 اور 6 کے الٹے اسکور کو پہلے مرحلے کے کل کے ساتھ جمع کریں۔ یہ آپ کا کل GQ-6 اسکور ہوگا۔ یہ نمبر 6 اور 42 کے درمیان ہونا چاہیے۔

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES

الربيع بن قيسم کی کہانی

الغزالی کی کتاب "احیاء علوم الدین" میں ایک مشہور کہانی بیان کی گئی ہے جس میں شیخ الربیع بن قیسم کی عادت بیان کی گئی ہے۔ وہ ہر رات اپنے باغ میں کھودی ہوئی قبر میں سوتے تھے تاکہ وہ ہر صبح اٹھتے وقت اپنی زندگی کی قدر کریں اور اس کا شکر گزار رہیں۔ یہ کہانی عام انسانوں میں ناشکری کے قدرتی رجحان کی نشاندہی کرتی ہے، جسے غزالی انتہائی جہالت سے جوڑتے ہیں۔

صبر یا شکر گزاری، کون سی بہتر ہے؟

اپنی کتاب میں، ابن قیم نے ابو الفرج ابن الجوزی کی تین باتوں کا حوالہ دیا ہے:

- صبر شکر گزاری سے بہتر ہے
- شکر گزاری صبر سے بہتر ہے
- دونوں برابر ہیں

جس پر حضرت عمر بن خطاب (رضی اللہ عنہ) نے کہا کہ اگر صبر اور شکر گزاری اونٹوں کی شکل میں ہوں، تو مجھے پرواہ نہیں ہوگی کہ میں کس پر سوار ہوں۔ (کتاب "راہ صبر اور شکر گزاری" صفحہ 181)

<https://thequranblog.wordpress.com/2010/05/the-way-to-patience-and-gratitude-ibn-qayyim.pdf>

دعا برائے صبر



"اے ہمارے رب! ہمیں صبر عطا فرما، اور ہمیں اپنی رضا کے تحت موت دے۔"

(قرآن 7:126)

شکر گزاری کی جرنل

میں شکر ادا کرتا ہوں / کرتی ہوں:

نماز ٹریکر



فجر ظہر عصر مغرب عشاء

آج کا اچھا عمل

اللہ کا شکر ہے آج کے خوشگوار لمحوں کے لئے، جو کہ تھے:

ان شاء اللہ، کل میں منتظر ہوں کہ:

آج کی دعا:

”اگر شکر کرو گے تو میں تمہیں زیادہ دوں گا“

(قرآن 7:14)

الفاظ تلاش کریں

باکس میں دی گئی ہدایات پڑھیں اور لفظی تلاش میں جواب دائرہ بنائیں!

- (1) Patience کا اردو ترجمہ کیا ہے؟
 (2) حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، "ان لوگوں کو دیکھو جن کے پاس تم سے _____ ہوتا کہ تم اللہ کے انعامات کو حقیر نہ جانو۔"
 (3) کون سی چھوٹی سورۃ وقت اور صبر کا ذکر کرتی ہے؟
 (4) ہم کہتے ہیں، "یقیناً ہم اللہ _____ ہیں، اور ہم اس کی طرف _____ کر جائیں گے جب ہمیں آزمائش میں ڈالا جائے۔"
 (5) ہم شکر گزار ہونے پر کیا کہتے ہیں؟
 (6) اللہ (سبحانہ و تعالیٰ) قرآن میں فرماتے ہیں، "اگر تم _____ ہو گے تو وہ تمہیں مزید دے گا۔"
 (7) اللہ (سبحانہ و تعالیٰ) ہمیں آزمائش کے بعد _____ کا وعدہ کرتے ہیں تاکہ ہم صبر کر سکیں۔

ک م ط ت ی ی ش ک ر گ ز ا ر ی ی

م ز ص ص ب ر ر غ ث غ ض ی ر لاء

غ ک ی ل ی س ی ع ص ر ع ح ض ح

آ س ا ن ی ی ی ل و ٹ ع ح ج د ع

ا ل ح م د ا ل ل ہ ع ت ل ب ق و

براہِ کرم ان کتا بچوں کی اشاعت اور مفت تقسیم کی حمایت کریں اور انہیں دوسروں تک پہنچائیں۔

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

بنیادی ڈیزائن:

راہبہ حق

اردو ترجمہ اور ڈیزائن:

عالیہ الکریم، راہبہ دستی اور

مدیحہ سمبانی،

International Students of

Islamic Psychology- ISIP

کے مشیر، ڈاکٹر امیر حق کے طلباء

www.isip.foundation



ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES