وَاِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

"اور جب وہ غصہ کرتے ہیں تو معاف کر دیتے ہیں"
قرآن 42:37

غصے پر قابو، اور معاف کرنا

ذہنی صحت سیریز

2: جلد: چوتھا، شمارہ

ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

ستمبر 2024

اس کتابچے کے مصنف، ڈاکٹر عنبر حق، مسلم فیملی سروسز، ICNA ریلیف USA کے پروگرام ڈائریکٹر ہیں۔ اس سے پہلے وہ مشی گن میں ماہرِ نفسیات اور قطر، یو اے ای اور ملائشیا میں کلینیکل سائیکالوجی کے پروفیسر رہ چکے ہیں۔ ڈاکٹر حق مسلم مینٹل ہیلتھ کنسورشیم، ڈیپارٹمنٹ آف سائیکیٹری، مشی گن اسٹیٹ یونیورسٹی کے محقق ہیں اور کیمبرج مسلم کالج، برطانیہ سے وابستہ ہیں۔

https://cambridgemuslimcollege.academia.edu/AmberHaque

ذہنی صحت سیریز جلد 2

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

یہ کتابچہ کیوں؟

اگرچہ غصہ ایک عام جذبات ہے ، لیکن بہت سے لوگ اپنے آپ پر ، کام پر اور رشتوں پر اس کے منفی اثرات سے بے خبر ہیں ۔ یہ کتابچہ غصے کے دورانیہ ، اس کے اثرات ، اور اس پر قابو پانے کے طریقوں، بشمول معافی کے فوائد کی تحقیق کرتا ہے ۔ اسلام میں سب سے طاقتور شخص وہ سمجھا جاتا ہے جو اپنے غصے پر قابو رکھ سکے۔

وضاحت

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

ستمبر 2024

ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

غصہ کیا ہے؟

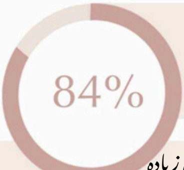
غصہ یا جارحیت ، طاقتور جذبات ہیں جو تباہ کن ہو سکتے ہیں اگر ان پر قابو نہ پایا جائے یا اگر وہ برقرار رہیں۔ یہ جذبات جسمانی اور ذہنی صحت ، رشتوں اور سماجی کام کاج دونوں کو متاثر کر سکتے ہیں ۔ ان جذبات کی جسمانی علامات میں ہائی بلڈ پریشر ، دل کی دھڑکن میں اضافہ ، چہرہ سرخ ہونا ، پسینہ آنا اور جسمانی جھٹکے شامل ہیں ۔

غصے پر سروے

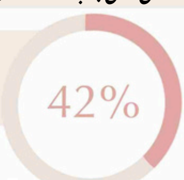
21 - 2020 میں گیالپ پول کے سروے کے مطابق 116 ممالک کے 160,000 افراد نے تناؤ ، اداسی ، ناراضگی اور پریشانی محسوس کرنے کا اظہار کیا ۔ اسی سروے کے مطابق ایک دہائی سے لوگوں میں خوشی کا رجحان کم ہوتا جارہا ہے اور ہر چار میں سے ایک فرد اداسی یا غصے کا شکار ہورہا ہے۔

https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2021/07/31/global-emotions-survey-shows-record-high-levels-of-people-feeling-stressed-sad-angry-and-worried/

ایک حالیہ سروے میں...



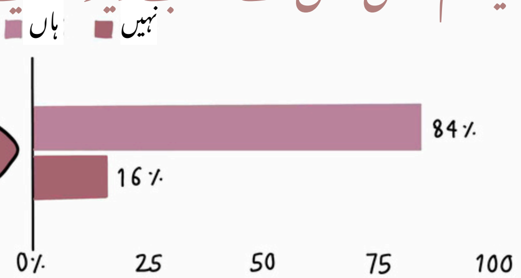
چوراسی فیصد امریکیوں نے کہا کہ وہ یقین رکھتے ہیں کہ موجودہ نسل گذشتہ نسل کے مقابلے میں غصے کی زیادہ شکار ہے۔ غصے کی وجوہات میں اقتصادی، سیاسی اور سماجی عوامل شامل ہیں ۔ سوشل میڈیا کو بھی منفی جذبات کے ذریعہ کے طور پر شناخت کیا گیا ۔



بیالیس فیصد جواب دہندگان نے چند سالوں پہلے کے مقابلے میں پچھلے سال میں زیادہ غصہ محسوس کرنا تسلیم کیا ۔

سروے میں سوال کیا گیا کہ کیا لوگ غصے کو منفی جذبہ خیال کرتے ہیں تو 10 میں سے 7 نے ہاں میں جواب دیا، جبکہ دوسروں نے نوٹ کیا کہ غصہ حوصلہ افزا ہو سکتا ہے اور عمل کا باعث بن سکتا ہے ۔ نومبر 2018 میں کیئے جانے والے سروے میں3400 جواب دہندگان تھے ، +/- 1.8 فیصد پوائنٹس کے مارجن آف ایرر کے ساتھ ۔

کیا ہم پچھلی نسل کے مقابلے زیادہ غصیلے ہیں؟



https://www.npr.org/sections/health-shots/2019/06/26/735757156/poll-americans-say-were-angrier-than-a-generation-ago

ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

غصہ ہماری صحت کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟

دل:
غصہ سٹریس ہارمونز کو خارج کرتا ہے، جو خون کی گردش کو متاثر کر کے، دل کی بیماریوں اور دل کے دورے کے خطرے کو بڑھا کر دل کی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ چار ہزار شرکاء پر مشتمل تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ غصے کے دو گھنٹے کے اندر، دل کے دورے کا خطرہ دوگنا سے زیادہ ہو جاتا ہے، جس میں شدید غصے کے ساتھ زیادہ مضبوط تعلق پایا گیا۔

دماغ:
جب ہم غصے میں ہوتے ہیں، تو ہمارا دماغ فوری رد عمل کے لیے تیار ہوتا ہے، اور ہم فائٹ-یا-فلائٹ موڈ پر عمل کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ اس جذباتی حالت میں، ہم صحیح فیصلے کرنے کی صلاحیت کم رکھتے ہیں اور جسمانی یا زبانی طور پر عمل کر سکتے ہیں، جس پر ہمیں بعد میں پچھتاوا ہو سکتا ہے۔

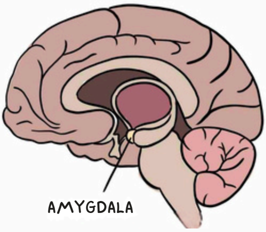
ذہنی صحت:
طویل غصہ اکثر اضطراب اور افسردگی جیسے جذباتی عوارض میں زیادہ نمایاں ہوتا ہے، جس کی وجہ سے زیادہ شدید علامات پیدا ہوتی ہیں، اور علاج کے لیے رد عمل کم ہوتا ہے۔ یہ ہماری توجہ، سوچ کے زاویے اور سماجی تعلقات کے ساتھ ساتھ بالآخر ہماری صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔

ہاضمہ:
تحقیق کے مطابق دماغ اور نظام کے درمیان ایک مضبوط تعلق موجود ہے۔ جب کوئی شخص غصے میں ہوتا ہے، تو جسم فائٹ-یا-فلائٹ موڈ میں چلا جاتا ہے، جس سے تناؤ اور ناگوار معدے کی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ طویل مدتی غصہ آنتوں کی سوزش کی بیماری (IBD)، چڑچڑاپن آنتوں کا سنڈروم (IBS) اور معدے کی تیزابیت کی بیماری جیسے حالات میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔

نیند:
تحقیق غصے اور نیند میں خلل کے درمیان ایک مضبوط تعلق کی نشاندہی کرتی ہے۔ درمیانے سے انتہائی درجے کا غصہ نمایاں طور پر نیند میں خلل کے بڑھنے کا سبب ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ، غصہ نفسیاتی اشتعال اور ذہنی بے چینی کا باعث بن سکتا ہے، جس سے سونا مشکل ہو جاتا ہے۔
https://psychiatry.uchicago.edu/news/how-anger-affects-body

THE AMYGDALA امیگڈالا

AMYGDALA دماغ میں بادام کی شکل کا ایک چھوٹا سا ڈھانچہ ہے، جو ہمارے جذبات کو کنٹرول کرتا ہے، خصوصاً خوف اور غصہ۔ اگرچہ اس کا بنیادی کام ہمیں ممکنہ خطرات سے آگاہ کرنا ہے، لیکن یہ حد سے زیادہ متحرک ہو سکتا ہے، جس سے تناؤ اور اضطراب بڑھ سکتا ہے۔ تاہم، ہارورڈ میں کی گئی ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ آٹھ ہفتوں کی ذہن سازی (Mindfulness) کی کلاسوں کے بعد، امیگڈالا نے نمایاں طور پر کم سرگرمی دکھائی، جس سے دماغ کو پریشانی کے کم سگنل بھیجے گئے۔



ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

امیگڈالا اور کورٹیسول

کورٹیسول ایک سٹریس ہارمون ہے جسکا کام جسم کو چوکنا اور توانائی میں اضافہ کرکے تناؤ میں کمی کرنا ہے ۔ دائمی تناؤ اور غصہ کورٹیسول کی ضرورت سے زیادہ پیداوار کا باعث بن سکتا ہے ، جس کی وجہ سے جسمانی افعال میں خلل پڑتا ہے ، اور نتیجاً بے خوابی، اضطراب ، ڈپریشن وغیرہ کا باعث بن سکتا ہے ۔ اگرچہ ادویات cortisol کی اعلیٰ سطح کو کم کرنے کے لئے دستیاب ہیں لیکن مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ ذہن سازی کی مشقیں (Mindfulness exercises) کورٹیسول کی سطح کو 50 فیصد سے زیادہ کم کرتی ہیں۔

https://eocinstitute.org/meditation/meditation-for-anger-how-it-can-help-you-manage-emotions/

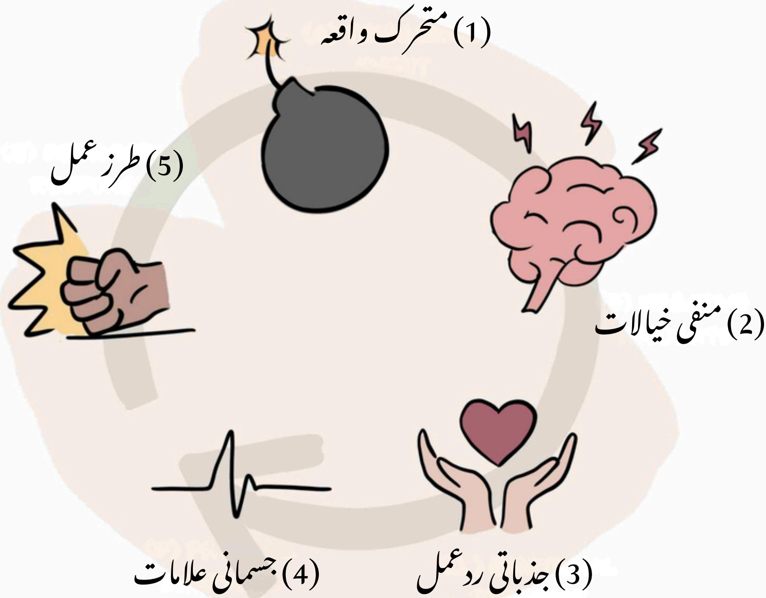
غصہ ہمارے رشتوں کو کس طرح متاثر کرتا ہے ؟

- غصّہ خوف، بے اعتمادی، اضطراب اور صدمے کا باعث بن سکتا ہے۔
- غصّہ کرنے والے شخص سے دوری، اور ناپسندیدگی کا اظہار۔
- متاثرہ افراد کے ساتھ قربت کا فقدان ۔
- غصہ لڑائیوں، جرائم اور قانونی نتائج کا باعث بن سکتا ہے ۔
- بعد کی زندگی میں توبہ اور شرمساری، جب حالات بدلنے میں بہت دیر ہو چکی ہو۔

ICNA Relief
MUSLIMS FOR HUMANITY
MUSLIM FAMILY SERVICES

غصے کے مراحل

ہمارے خیالات ، جذبات ، رد عمل ، طرز عمل اور حالات ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اور غصے کو متحرک کر سکتے ہیں ۔ ہر شخص غصے کے محرکات پر مختلف رد عمل ظاہر کرتا ہے ۔ غصے پر قابو پانے کے لیے اپنے محرکات کو سمجھنا ضروری ہے ۔



غصہ اور خیالات

ہم اپنے آپ سے کیسے بات کرتے ہیں اس سے ہمارے احساسات اور رویے متاثر ہوتے ہیں۔ جب ہم غصے میں ہوتے ہیں، تو ہم اکثر 'چاہیے' یا 'لازمی' جیسے الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہم سوچ سکتے ہیں کہ "میرے شریک حیات کو مجھ پر اثرانداز ہونے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے" یا" میرے باس کو میرے کام پر مجھے عزت دینی چاہیے۔" اگرچہ یہ توقعات رکھنا فطری ہے ، لیکن چیزیں ہمیشہ ہماری مرضی کے مطابق نہیں ہوتیں، جس سے ہمیں غصہ آسکتا ہے ۔ دوسرے لوگوں کے رویے کو تبدیل کرنے پر توجہ دینے کے بجائے، ہم اپنے خیالات اور اعمال پر کام کر سکتے ہیں، کیونکہ ان پر ہمارا اختیار ہے۔

مائیکرو ایگریشن کیا ہے؟

مائیکرو ایگریشن ایک لطیف اور اکثر غیر ارادی، توہین آمیز یا تضحیک آمیز انداز گفتگو یا روّیہ ہے۔ یہ زبانی بھی ہوسکتا ہے، اشاروں کے ساتھ بھی، اور غیر زبانی یا ماحولیاتی اشارہ بھی ہوسکتا ہے جو تعصبات اور دقیانوسی تصورات کی عکاسی کرتا ہو۔ مائیکرو ایگریشن کسی کی نسل، جنس، یا مذہب کی طرف ہو سکتا ہے اور اکثر غیر فعال جارحانہ طرز عمل کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ مثلاً جنس پرست یا نسل پرستانہ تبصرے، لطیفے، دقیانوسی تصورات، اور دوسروں کے خدشات کی نفی کرنا شامل ہیں۔

ICNA Relief
MUSLIMS FOR HUMANITY
MUSLIM FAMILY SERVICES

یہ مائیکرو-ایگریشن اکثر مائیکرو-انویلڈیشن/micro-invalidations (جب کسی شخص کو بدنام کیا جاتا ہے یا نہیں سنا جاتا ہے) مائیکرو-انسلٹس/micro-insults (بے عزتی یا مضر طریقوں سے کمتری کا اشارہ) اور مائیکرو-اسالٹز/micro-assaults (جان بوجھ کر تعصب ، دھمکی ، یا پسماندہ برادری کے افراد کو نقصان پہنچانا) کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔

مائیکرو-ایگریشن سے نپٹنا

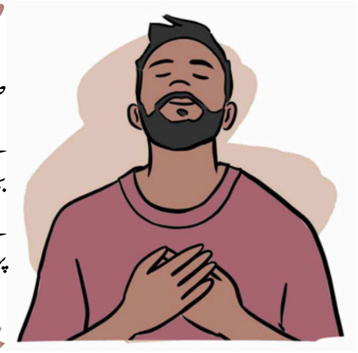
کسی بھی رشتے میں مائیکرو ایگریشنز تحفظ اور صحت کے لیے سنگین نفسیاتی نتائج کا باعث بن سکتے ہیں۔
تمام افراد کے لیے ایک محفوظ ، جامع اور قابل احترام ماحول پیدا کرنے کے لیے ان سے فوری اور مؤثر طریقے سے نپٹنا بہت ضروری ہے ۔ مائیکرو-ایگریشن سے نپٹنے کے چند طریقے یہ ہیں:

- مائیکرو ایگریشنز سے آگاہ ہونا پہلا قدم ہے۔وہ لطیف اور ناقابل توجہ ہو سکتے ہیں، اس لیے انہیں جڑوں سے کاٹنا ضروری ہے۔
- مائیکرو ایگریشن کا ارتکاب کرنے والے شخص کے ساتھ پرسکون لیکن ناراضگی کے اظہار کے ساتھ بات چیت کریں ۔
- واضح حدود مقرر کریں کہ تعلقات میں مائیکرو-ایگریشن قابل قبول نہیں ہے، اور آپ باہمی احترام کے رویے کی توقع کرتے ہیں۔
- جب آپ اس شخص کے مائیکرو-ایگریشن سے نپٹ رہے ہوں، تب بھی اسے ایک قابل احترام انسان سمجھیں اور اس انسان کو اسکے رویے سے الگ کریں۔
- چونکہ دوسرے لوگ ان کے الفاظ یا افعال کے اثرات سے ناواقف ہو سکتے ہیں، لہٰذا انہیں نرمی سے سمجھائیں، مائیکرو ایگریشن کے اثرات کی وضاحت کریں، اور اپنے تعلقات کو ترجیح دینے میں ان کی مدد کریں۔

https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-wisdom-of-anger/202404/microaggressions-are-major-problems-in-relationships

ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

صحت مند غصّہ



صحت مند غصے میں اپنے جذبات پر قابو پانے کیلئے اپنے عقل و فہم کو مفال کرنا ہے تاکہ آپ جذباتی پن پر قابو پاسکیں اور یہ دوسروں پر توجہ مرکوز کرنے کے بجائے اپنے جذبات سے آگاہی حاصل کرنااور ذمہ داری سے کام لینا بھی ہے۔ اس میں ہمدردی اور معافی شامل ہو سکتی ہے اور یہ دوسروں کو تکلیف پہنچائے بغیر خود اعتمادی سے بات کرنے کے قابل بناتا ہے۔

خیالات کی نگرانی

غصہ محسوس کرنے کے بعد اپنے خیالات کو پہچاننے کے کچھ طریقے یہ ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے ہمیں اپنے غصے کے دوران اپنے جذبات پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔

1. اپنے غصے کو بڑھانے والے محرکات کی نشاندہی کریں۔ وہ حالات نوٹ کریں جنکی وجہ سے آپ غصّہ ہوئے۔
2. جب آپ غصے میں تھے تو ان خیالات کی نشاندہی کریں اور لکھیں۔
3. آپ کو کیسا محسوس ہوا، اور کیا غصہ دوسرے جذبات جیسے اداسی یا مایوسی کو لے کر آیا؟
4. اپنے جذبات کی شدت کو 10-1 کے پیمانے پر درجہ بندی کریں۔ (10 معنی سب سے زیادہ شدید)
5. آپ نے اپنے جسم میں کیا محسوس کیا؟
6. آپ نے کیسا روّیہ اختیار کیا؟

خیالات کی تبدیلی

اسکا مطلب ہے کہ آپ کا ذہن منفی سوچ سے مثبت سوچ کی طرف منتقل ہوجائے۔ سب سے پہلے آپ کو منفی خیالات کو پہچاننا ہوگا، انہیں تسلیم کرنا ہوگا، اور پھر انہیں مثبت خیالات میں تبدیل کرنا ہوگا۔

محرک (Trigger): میری بیوی مسلسل پوچھتی ہے کہ میں سوشل میڈیا پر کیا دیکھتا ہوں۔

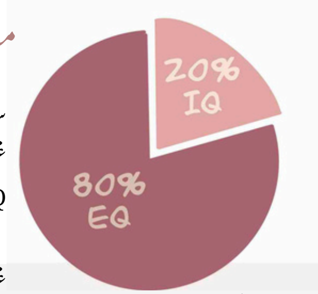
منفی خیالات (Negative Thoughts): میری بیوی میری زندگی کو کنٹرول کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ وہ مجھے اس سے لطف اندوز ہونے کی آزادی نہیں دیتی جو میں اپنے فارغ وقت میں کرتا ہوں اور میری زندگی کو کنٹرول کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔

مثبت خیالات (Positive Thoughts): شاید میں اپنی بیوی کو کافی وقت نہیں دے رہا ہوں، اور وہ میری توجہ چاہتی ہے۔ ایک اور سوچ یہ ہو سکتی ہے کہ میری بیوی نے نوٹس لیا کہ میں خبریں دیکھنے کے بعد پریشان یا افسردہ ہوں اور چاہتی ہو کہ میں تکلیف دہ معلومات سے دور رہوں۔

اپنے خیالات کو منفی سے مثبت میں تبدیل کرنے کے بعد، اپنے جذبات کی شدت کو ریکارڈ کریں۔ منفی اور مثبت خیالات کے درمیان شدت کا موازنہ کریں اور ایسے خیالات کا انتخاب کریں جن سے آپ کو سکون ملتا ہے۔

MUSLIMS FOR HUMANITY
ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

مقیاس ذہانت (IQ) بمقابلہ مقیاس جذبات (EQ)



سائنسی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ EQ، IQ سے زیادہ اہم ہو سکتا ہے، جس سے غصہ کم ہوتا ہے ۔ خود آگاہی اور ذہنی بیداری جذباتی ذہانت کو بڑھا سکتی ہے ۔ IQ زندگی میں کامیابی کا 20% حصّہ ہے اور باقی EQ پر منحصر ہے.

غصہ آنے پر جذباتی ذہانت کو درج ذیل طریقوں سے استعمال کریں:

1. انتظار کریں، صورتحال سے اپنی توجہ ہٹائیں، اور بات چیت میں تاخیر کریں جب تک کہ آپ زیادہ مؤثر طریقے سے بات چیت نہ کر سکیں ۔
2. اپنے جذبات کو پہچانیں ۔
3. الزام تراشی سے بچیں، کیونکہ یہ غلط ثابت ہو سکتا ہے۔
4. خود پرستی سے بچیں اور غور کریں کہ دوسرا شخص اس مخصوص انداز میں کیوں برتاؤ کر رہا ہے۔
5. دوسروں کے لئے ہمدردی اور ان کے نقطہ نظر میں دلچسپی دکھائیں۔
6. سمجھوتہ کرنے کے طریقے تلاش کر کے مؤثر طریقے سے بات چیت کریں۔

ذہن بیداری کا مراقبہ (Mindfulness Meditation)

محرکات سے اپنی توجہ ہٹاتے ہوئے، ذہن سازی کا مراقبہ دماغ کے اس حصے کو پرسکون کر سکتا ہے جو جذبات کو کنٹرول کرتا ہے، اور غصے کی شدت کو کم کرتا ہے ۔ ذہنی بیداری ہمیں غصے جیسے منفی جذبات کا تجربہ کرنے کی صلاحیت دیتی ہے اور دوسروں کے لئیے ہمدردی میں اضافہ کرتی ہے، جس سے کسی کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں آتی ہیں ۔

psychcentral.com/blog/a-mindful-practice-to-fully-feel-your-anger

teach.mindfulnessexercises.com/wp-content/uploads/2020/05/Alleviate-Feelings-of-Anger-and-Resentment-Guided-Meditation-Script-MindfulnessExercises.com_.pdf

غصّہ اور AI (مصنوعی ذہانت)

Mike Fisher، برٹش ایسوسی ایشن آف اینگر مینجمنٹ کوچنگ کے بانی نے غصے پر قابو پانے کے لیے ایک AI-Powered ٹول تیار کیا ہے جو کہ محرکات کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے اور انفرادی ڈیٹا کی بنیاد پر مہارت فراہم کرتا ہے۔ ذہن سازی اور AI کے ذریعے غصے پر قابو پانے کے طریقے دریافت کرنے کے لیے، دیکھیں:
https://www.mydaily.coach/app/baam-beating-anger

غصے پر سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم سے قابو پائیں!

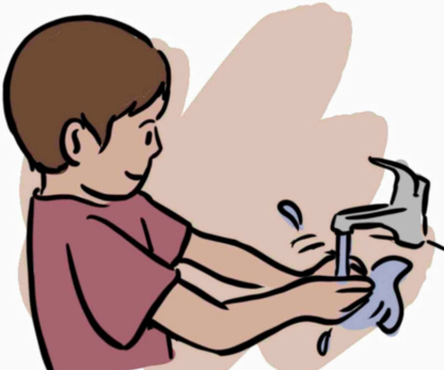
خاموش رہیں: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو وہ خاموش رہے۔ مسند احمد، 1/329; صحیح الجامع، 693، 4027

حرکت نہ کریں: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے جب وہ کھڑا ہو تو اسے چاہیے کہ بیٹھ جائے، اس سے غصہ جاتا رہے گا، اور اگر پھر بھی نہ جائے تو اسے چاہیے کہ لیٹ جائے۔" سنن ابی داؤد 4782

ایک صحابی کو نصیحت: ابوہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک آدمی نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے کہا کہ مجھے نصیحت فرمائیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا غصہ نہ کرو۔ اس شخص نے کئی بار اپنی درخواست دہرائی، اور ہر بار نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے کہا کہ غصہ نہ کرو۔
فتح الباری، 10/456

ایک مضبوط شخص کون ہے؟ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "طاقتور وہ نہیں جو دوسروں پر قابو پائے، بلکہ وہ ہے جو اپنے آپ پر قابو رکھے جب وہ غصے کی حالت میں ہو۔"
بخاری 6114؛ مسلم 2609

جنت تمہاری ہوگی: "جس نے اپنے غصے کو اس وقت قابو میں رکھا جب کہ اس کے پاس اس پر عمل کرنے کی طاقت ہو، اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کے دل کو اطمینان سے بھر دے گا۔"
الطبرانی، 12/ 453; صحیح الجامع، 7374



وضو کریں: نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ بھی روایت ہے کہ "غصہ اس جلتے ہوئے کوئلے کی طرح ہے جو دل کو جلا دیتا ہے۔ جب کسی کو غصہ آئے تو اسے چاہیے کہ پانی سے وضو کرے، کیونکہ غصہ آگ سے پیدا ہوتا ہے۔"
ایک اور روایت میں ہے کہ غصہ شیطان کی طرف سے آتا ہے جو آگ سے بنا ہے۔ پانی آگ کو بجھا سکتا ہے، اس لیے غصے کی حالت میں وضو کرنے یا غصے کی حالت میں خاموش رہنے کے لیے پانی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

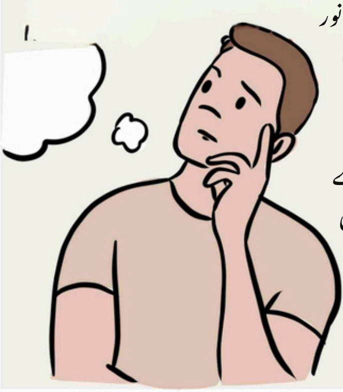
ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

غصے پر قابو پانے کے بارے میں علمائے کرام کی رہنمائی

ابو حامد محمد الغزالی (1058-1111)

امام غزالی، جنہیں 11ویں صدی کے مجدد یا تجدید ایمان سمجھا جاتا ہے، نے اپنی مشہور کتاب احیاء العلوم الدین میں اس بات پر زور دیا ہے کہ غصے پر قابو پانے کے لیے علم اور عمل کے امتزاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

- غصے پر قابو پانے کے انعامات اور سزاؤں پر غور کریں جیسا کہ قرآن مجید اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات میں مذکور ہے۔ غصے پر قابو پانے کے لیے انعامات کی توقع کرنا آپ کو بدلہ لینے سے روکے گا۔
- اللہ کی طرف سے آنے والے عذاب پر غور کریں اور جان لیں کہ اس کی سزا اس سے کہیں زیادہ ہو سکتی ہے جو آپ کسی کو دے سکتے ہیں۔
- دشمنی پالنے اور انتقام لینے کے نتائج کو ذہن میں رکھیں۔ آپ کا دشمن دنیا اور آخرت دونوں میں بدلہ لے سکتا ہے۔
- غصے والے شخص کے چہرے کا تصور کریں، جو کسی جنگلی جانور سے مشابہت رکھتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے غصے پر قابو رکھتا ہے وہ پرسکون اور عقلمند دکھائی دیتا ہے۔ آپ کس تصویر کی عکاسی کرنا پسند کریں گے؟
- جانیں کہ شیطان آپ کو یہ کہہ کر آزما سکتا ہے کہ "اگر آپ غصے نہیں ہوئے تو آپ کمزور دکھائی دیں گے"، اس لیے اس جال میں نہ پڑیں۔
- اپنے غصے کی وجوہات پر غور کریں اور قبول کریں کہ ہماری زندگی کے حالات کے پیچھے خدا کی مرضی شامل ہے۔



https://www.ghazali.org/ihya/english/ihya-vol3.htm

ابو زید البلخی (849-943)

اپنی مشہور کتاب "مصالح العبدان و الانفس" میں اسلامی سنہری دور کے ایک مشہور عالم، البلخی نے علاج میں "نفس" کو جانچنے پر زور دیا ہے۔ انہوں نے نفسیاتی عوارض کو غصہ، خوف اور فوبیا، ڈپریشن، خود سے بات چیت اور جنون دکھانے میں درجہ بندی کی۔ غصے سے نمٹنے کے لیے زید البلخی کا مشورہ یہ ہے:

غصہ خون کی گردش کو بڑھاتا ہے، جلد کا رنگ بدلتا ہے، جسم کا درجہ حرارت بڑھاتا ہے اور بے قابو حرکات کا باعث بنتا ہے۔یہ ان لوگوں میں زیادہ عام اور شدید ہوتا ہے جو قدرتی طور پر عدم برداشت اور گرم مزاج ہوتے ہیں۔ ہر ایک کو تناؤ سے پاک اور خوشگوار زندگی کے لیے غصے کے منفی اثرات سے خود کو بچانے کی ضرورت ہے۔

- انہوں نے مشورہ دیا کہ جن حکمرانوں کا غصہ بہت سے لوگوں کو متاثر کر سکتا ہے، انہیں تربیت کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔
- انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ حکمرانوں کے پاس غصے پر قابو پانے کے لیے ایک بیرونی مشیر کے ساتھ ایک اندرونی نفس کی اصلاح کا انتظام ہونا چاہیئے۔
- عقلمند مشیر کو حکمرانوں کو دنیا اور آخرت میں غصے کے نقصان دہ نتائج اور بخشش کے فضائل کے بارے میں نصیحت کرنی چاہیے۔

غصے پر قابو پانے کے اندرونی طریقوں میں اپنے خیالات پر قابو پانا اور آرام کی طریقوں کا استعمال شامل ہے۔ جب کوئی شخص پہلی بار محسوس کرتا ہے کہ غصہ آرہا ہے، تو وہ اسے روک سکتا ہے، اور بار بار مشق کرنے سے، وہ غصے کی روک تھام کو عادت میں بدل سکتا ہے۔

Abū Zayd al-Balkhi's
SUSTENANCE OF THE SOUL
THE COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY OF A NINTH CENTURY PHYSICIAN
MALIK BADRI

- انہوں نے مثبت سوچ، صبر اور معافی کی مشق کرنے کا مشورہ دیا۔
- یاد رکھیں کہ معاف کرنے والوں کو یاد رکھا جاتا ہے، اور ان کی کہانیاں دوسروں کی رہنمائی کے لیئے لکھی جاتی ہیں۔
- غلط کام پر توجہ مرکوز کریں نہ کہ شخص پر۔
- ۔ہمیں دوسروں کو پرکھنے سے پہلے اپنی کوتاہیوں پر غور کرنا چاہیے، اور دوسروں کو ماضی کے کسی کام کی سزا دینا ناانصافی ہے۔
- منفی احساسات کو کم کرنے کے لیے اس شخص کے اچھے کاموں اور مثبت خصوصیات پر توجہ دیں جس نے غلط کام کیا ہے۔

ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

معافی

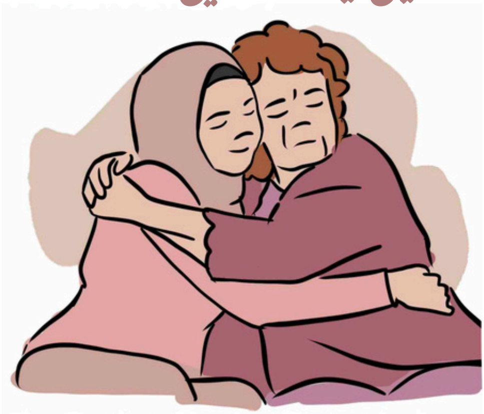
معافی میں غصہ، تلخی، اور کسی ایسے شخص سے بدلہ لینے کی خواہش کو چھوڑ دینا شامل ہے جس نے ہمیں تکلیف دی ہو۔ تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ معافی دماغی اور جسمانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے اور قلبی صحت اور مدافعتی افعال کو بہتر بناتے ہوئے تناؤ، اضطراب اور افسردگی کو کم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ، معافی تعلقات کو مضبوط کرتی ہے، ہمدردی کو بڑھاتی ہے اور ہماری صحت کی بہتری کا باعث بنتی ہے۔

معاف کیسے کریں؟

1. اپنے غصے کو تسلیم کریں اور یہ کہ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔
2. دوسرے شخص کے لیے ہمدردی محسوس کریں اور ان حالات کو سمجھیں جن میں وہ ہو سکتا ہے۔
3. کسی بھی رنجش کے باوجود معاف کرنے کا فیصلہ کریں۔
4. معافی توقع سمیت تمام توقعات کو چھوڑ دیں۔
5. معاف کرنے کے عمل سے اپنی ذاتی ترقی کو نوٹ کریں۔
6. اپنے آپ کو معاف کریں کیونکہ کوئی کسی اور کے غصے کو اپنی طرف منسوب کر سکتا ہے۔

http://www.psychologytoday.com/us/basics/forgiveness
http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/the-power-of-forgiveness

قرآن و حدیث معافی کے بارے میں کیا بتاتے ہیں؟



".......ان کو چاہیئے کہ معاف کردیں اور درگزر کریں۔ کیا تم پسند نہیں کرتے کہ خدا تم کو بخش دے؟ اور خدا تو بخشنے والا مہربان ہے" [النور: 22]

"......اور جب انہیں غصّہ آتا ہے تو معاف کر دیتے ہیں" [الشُّوریٰ : 37]

"....اور اگر معاف کردو اور درگزر کرو اور بخش دو تو خدا بھی بخشنے والا مہربان ہے" [التغابن: 14]

رسول اللہ صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا: "ایک دوسرے سے بغض نہ رکھو، ایک دوسرے سے حسد نہ کرو، ایک دوسرے سے منہ قطع لقلقی نہ کرو اور اللہ کے بندے (ایک دوسرے کے) بھائی بن کر رہو۔ کسی مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ تین دن سے زیادہ اپنے بھائی سے تعلق ترک کیے رکھے۔"
[ریاض الصالحین، کتاب 17، 57]

ICNA Relief
MUSLIMS FOR HUMANITY
MUSLIM FAMILY SERVICES

غصے کا پیمانہ

آرام دہ، پرسکون
خوش
مصروف
مسکراتے ہوئے
مثبت
لطف اندوز ہونا
چھوٹی چھوٹی تکلیفوں کو نظر انداز کرنا

آزردہ، چڑچڑا
نظریں پھیرنا
اونچی آہیں
برا رویہ
نیچا دیکھنا
مزاج میں تبدیلی
منفی خود کلامی

پریشان تناؤ کا شکار
کراہنے والا
آواز بلند کرنا
گھورنا
خاموشی
منفی تناظر
نیچا دکھانا
تحقیر آمیز

غصہ اور ناراضگی
بحث کرنا
چیخنا
مٹھی بند کرنا
پاؤں مارنا
تیز آواز
توہین آمیز
نفرت انگیز

مشتعل غصے سے بھرا
چیخنا چلانا
لڑائی
پرتشدد ردعمل
اضطراریت دورہ
احساسات کو دبانا
چیزیں پھینکنا

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

گنتی
گہری سانسیں لینا
ورزش
پٹھوں کو تناؤ اور آرام دیں
ایک جھپکی لیں
گراؤنڈنگ تکنیکوں کی مشق کریں

سٹریس-بال کو دبائیں
پانی پئیں
غسل کریں
مراقبہ کریں
نماز پڑھیں
جرنلنگ کریں
تیز چلیں

تازہ ہوا کھائیں
دوستوں سے بات کریں
مشاغل میں مشغول رہیں
محرکات سے دور رہیں
قرآن سنیں
خاندان کے ساتھ مشورہ کریں

شکرگزار رہیں
کسی اور کی مدد کریں
اپنے مقاصد کے لیے کام کریں
اپنی کامیابیوں کو قلمبند کریں
دھیان سے سنیں
ایک اچھا رول ماڈل بنیں

MUSLIMS FOR HUMANITY
ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

محرکات اور ان سے نپٹنے کے طریقے

اپنے تین سب سے بڑے غصے کے محرکات کو درج کرنے کے بعد، مقابلہ کرنے کے طریقوں کی نشاندہی کریں جو آپ کو ہر محرک سے نمٹنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

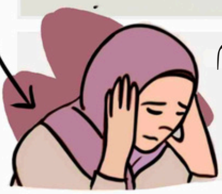
محرک		آپ کیسے نپٹ سکتے ہیں
____________	←	____________
____________	←	____________
____________	←	____________

معافی کا چارٹ

کیا آپ کو کسی پر غصہ ہے؟

جی ہاں: اس کتابچے میں دی گئی غصے سے نمٹنے کی تجاویز کو آزمائیں۔

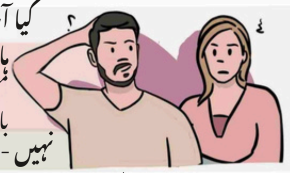
نہیں: مبارک ! آپ وہ خوش نصیب ہیں جنہیں اللہ نے معاف کرنے کا وعدہ کیا ہے (Q. 24:22, 64:14)۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ معاف کرنے والوں کی صحت اچھی ، بے چینی کم اور نیند بہتر ہوتی ہے۔



کیا آپ غصے کے یرغمال رہنا چاہتے ہیں اور معافی کی مٹھاس سے محروم رہنا چاہتے ہیں؟

جی ہاں - اس کتابچے میں دی گئی غصے سے نمٹنے کی تجاویز کو آزمائیں۔

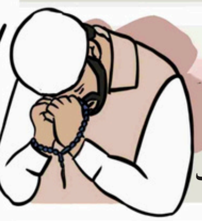
نہیں - مبارک ! اوپر نہیں کے جوابات دیکھیں !



کیا آپ نے اس شخص کو معاف نہیں کیا ہے؟

ہاں - یاد رکھیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کیا فرمایا تھا "کسی مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ اپنے بھائی/بہن سے تین دن سے زیادہ بات کرنے سے گریز کرے۔"

نہیں - مبارک ! اوپر نہیں کے جوابات دیکھیں !



کیا آپ اپنے ماضی کے منفی اعمال کے لیے اپنے آپ سے ناراض ہیں؟

جی ہاں - اپنے آپ کو معاف کریں اور انہی غلطیوں سے بچیں۔ دوسروں تک پہنچیں جنہیں آپ نے تکلیف پہنچائی ہے اور معافی مانگیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ خود کو معاف کرنا آپ کی صحت کو بڑھا سکتا ہے اور تعلقات کو بہتر بنا سکتا ہے۔

نہیں - ماضی کے منفی اعمال پر افسوس کرنا اور خود کو بدلنے کی کوشش کرنا ایک صحت مند عادت ہے۔

کیا آپ کو یہ مشق مفید لگی؟

جی ہاں: اس کتابچے کو دوسروں کے ساتھ شیئر کریں !

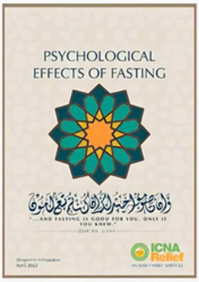
نہیں۔ ہمارے دوسرے کتابچوں پر نظر ڈالیں۔

براہ کرم ICNA ریلیف مینٹل ہیلتھ سیریز کی اشاعت اور مفت تقسیم میں تعاون کریں اور اسے عام کریں۔ https://icnarelief.org/mfs/resources/

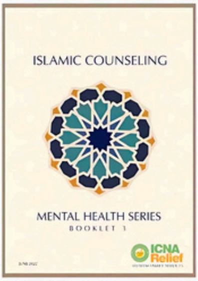
ICNA Relief
MUSLIM FAMILY SERVICES

ذہنی صحت سیریز

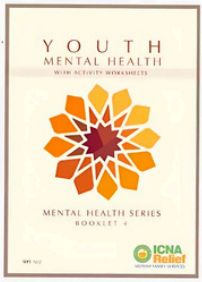
Booklet 1



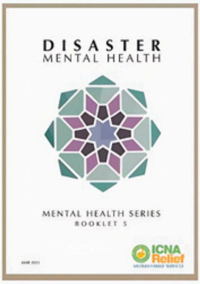
Booklet 2



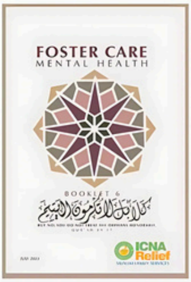
Booklet 3



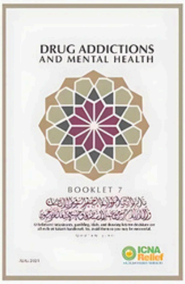
Booklet 4



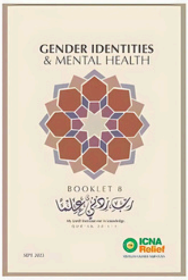
Booklet 5



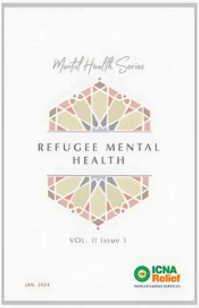
Booklet 6



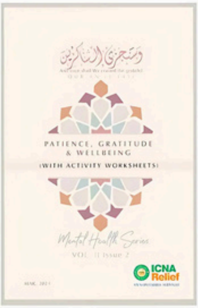
Booklet 7



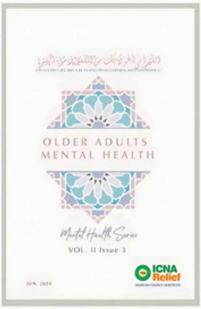
Booklet 8



Vol. 2, Issue 1



Vol. 2, Issue 2



Vol. 2, Issue 3

Vol. 2, Issue 4

براہِ کرم ان کتابچوں کی اشاعت اور مفت تقسیم کی حمایت کریں اور انہیں دوسروں تک پہنچائیں۔
https://icnarelief.org/mfs/resources/

بنیادی ڈیزائن:
رابیہ حق
اردو ترجمہ اور ڈیزائن:
مائرافاطمہ سمنانی اور مدیحہ سمنانی
International Students of
Islamic Psychology-ISIP
کے مشیر، ڈاکٹر عنبر حق کے طلباء
www.isip.foundation

ICNA Relief
MUSLIMS FOR HUMANITY
MUSLIM FAMILY SERVICES