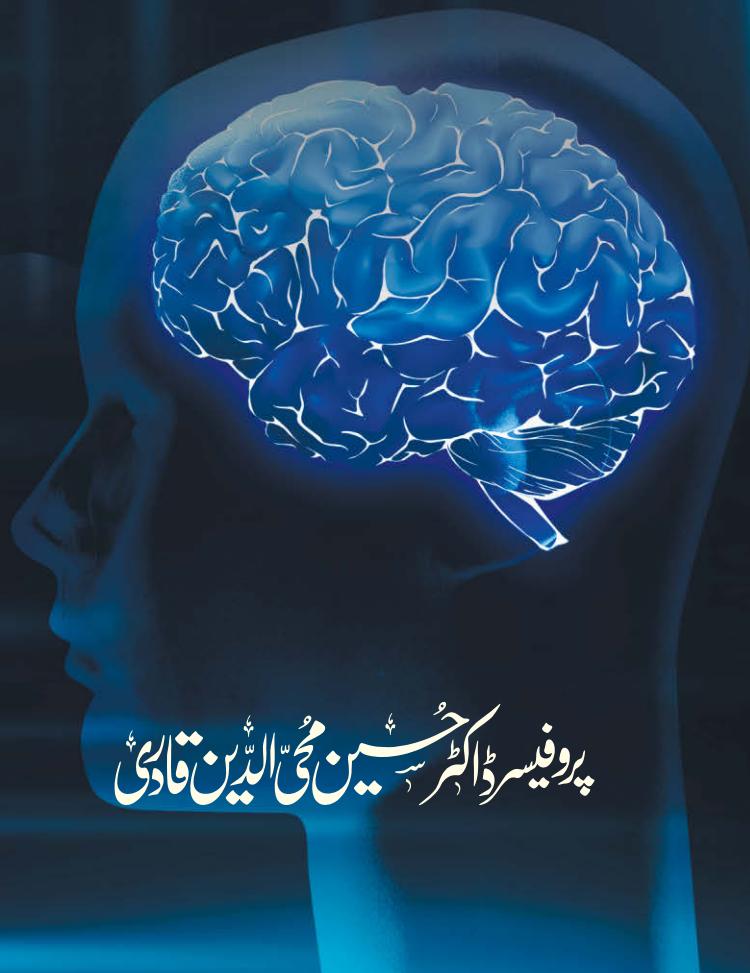


عقل اور دل پریشان

(اسلام اور جدید آفکار کے تناظر میں)



پروفیسر ڈاکٹر سعیدؒ مجھی الدین قادری

جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

تصنیف: پروفیسر ڈاکٹر حسین مجی الدین قادری

ترتیب و تحریر:	جلیل احمد ہاشمی، ڈاکٹر محمد تاج الدین کالامی، حافظ فرحان شناہی
زیر اہتمام:	فرید ملت ریسرچ انسٹی ٹیوٹ (FMRi)
طبع:	منہاج پبلی کیشنز، انڈیا
إشاعت نمبر ۱:	اپریل ۲۰۲۳ء [۵۰۰ - پاکستان]
إشاعت نمبر ۲:	مئی ۲۰۲۳ء [۵۰۰ - انڈیا]
قیمت:	روپے



فہرست

حرف آغاز.....	
باب نمبر I: غصہ، اس کی اقسام اور اس سے محفوظ رہنے کی اسلامی تعلیمات	
33	
39	
1۔ غصہ کی حقیقت و ماہیت.....	41
2۔ اشتعال کی تعریف کا تعین.....	43
3۔ غصے کی مختلف اقسام.....	43
(1) غیر فعال غصہ (Passive Anger)	44
(2) جارحانہ غصہ (Aggressive Anger)	45
(3) تصریحی غصہ (Assertive Anger)	45
4۔ غصے کے تباہ کن اثرات اور نتائج.....	47
5۔ غصے کے جسمانی اثرات.....	48
6۔ غصہ اور صحت کے مسائل.....	49
(1) غصے کے وقت اپنے آپ پر نظر ڈالنا.....	50
(2) اپنے غصہ کی وجہ تلاش کریں.....	50
(3) غصہ کی وجہ تلاش کرنے کی تجویز.....	51
(4) لاجھ عمل طے کریں.....	51
7۔ غصے سے بنتنے کے غیر موزوں طریقے.....	52

غصہ اور ڈپریشن

(۱) غصے میں آپ سے باہر ہونا	52
(۲) غصے پر جبر.....	52
(۳) کمزوروں پر غصہ نکالنا.....	53
8۔ غصے اور سڑیں کے مابین تعلق	53
9۔ غصے سے نامناسب طور پر بٹھنے سے پیدا شدہ مسائل.....	54
10۔ غصے کو نظر انداز کرنے کی بجائے اس کی وجوہات پر غور کریں	55
11۔ غصہ کے آپ پر اور آس پاس کے افراد پر اثرات	56
12۔ غصہ سے نمٹنے کی حکمتِ عملی.....	57
(۱) اپنے جسم کو پر سکون کریں	57
(۲) غصے کے علاج کے بنیادی اقدامات.....	58
(۳) غصے کی حدود و قیود.....	59
13۔ موڈ مینجنمنٹ کے لیے ورزش کے فوائد	62
14۔ غصہ اور اسلامی تعلیمات.....	64
15۔ غصہ پر کنزروں: ارشادات رسول ﷺ کی روشنی میں	67
(۱) شیطان سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگنا	68
(۲) خاموش ہوجانا	69
(۳) حالت کی تبدیلی	69
(۴) غصے سے ممانعت کی حضور ﷺ کی نصیحت.....	71
(۵) غصے پر قابو پانے والوں کے لیے قیامت کے دن انعامات	72
(۶) غصے کو دبانے والا سب سے طاقت ور اور بہادر	73

(۷) شدید اذیت پر حضور نبی اکرم صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ کا صبر	75
(۸) اللہ تعالیٰ اور رسول صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ کی اطاعت سے غصے پر کنٹروں ...	76
(۹) غصے کے نقصان دہ اثرات کا علم	78
(۱۰) دُعا بھی غصے سے بچاؤ کا ایک ذریعہ	80
(۱۱) غصے کی جائز صورت	81
(۱۲) فرایمن رسول صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ سے جذبات پر کنٹروں کی تعلیمات	83
(۱۳) امام غزالی کا تجویز کردہ علاج غصہ	86
(۱۴) علم پر مبنی دوا کی چھ اقسام	86
(۱۵) عمل پر مبنی تین طرح کی دوا	87
(۱۶) ابو زید البغی کی ادراکی رویے کی تھرائی	88
(۱۷) مشکلات سے گھبرا نہیں، ان کا حل سوچنا ہے	89
(۱۸) مشکلات کو تحمل کے ساتھ برداشت کرنا	89
(۱۹) دوسروں کی مدد کرنے میں دلی سکون	90
(۲۰) رزق کی کمی پر غمزدہ نہ ہوں	91
(۲۱) تلخ تقید سے کیسے نمٹا جائے	92
(۲۲) کسی سے شکر گزاری کی توقع نہ رکھیں	93
(۲۳) بوریت کا خاتمه بذریعہ مصروفیت	93
(۲۴) ذہین شخص نقصانات کو منافع میں بدل دیتا ہے	93
(۲۵) مصیبت زدگان کو یاد کر کے خود کو تسلی دیں	95
(۲۶) مذہب میں غمگین ہونے کی حوصلہ افرائی نہیں کی جاتی	96

..... 96	20۔ خوشی کا فن
..... 99	21۔ موڑ مینجنٹ کے لیے ورزش کے فوائد
..... 100 حاصل بحث
..... 101	باب نمبر 2: فرستریشن سے نہمنے میں اسلام کا کردار اور اسلامی و مغربی اقدار میں فرق
..... 103	1۔ تعارف
..... 104	2۔ فرستریشن میں اضافے کی وجہات
..... 104	3۔ فرستریشن کے سیاسی عوامل
..... 104	(۱) مبالغہ آمیز دعوے
..... 105	(۲) تہائی کا احساس
..... 105	(۳) فرستریشن کی شکار سیاست
..... 106	5۔ دفتری سیاست میں اصلاح کے سات نکات
..... 107	(۱) تنظیمی چارٹ کا تجزیہ کریں
..... 107	(۲) غیر رسمی نیٹ ورک کا ادراک
..... 107	(۳) رابطوں کی گرمجوشی
..... 108	(۴) اپنی "عوامی صلاحیتوں" کو فروغ دیں
..... 108	(۵) اپنے نیٹ ورک سے فائدہ اٹھائیں
..... 108	(۶) تجربہ کار اور کہنہ مشق ہونے کا تاثر قائم کریں
..... 109	(۷) منفی سیاست کو بے اثر بنادیں
..... 109	6۔ اسلام اور خود کشی

فہرست

۷۔ اسلام اور معاشرتی تبدیلی	۱۱۱
۸۔ انفرادی اور اجتماعی اخلاقیات.....	۱۱۳
(۱) انفرادی اخلاقیات	۱۱۵
(۲) مساوات	۱۱۵
(۳) سماجی اور انفرادی انصاف.....	۱۱۷
۹۔ اسلام اور مغرب میں انفرادی ذمہ داری کا تصور.....	۱۱۷
(۱) تحمل و عفو.....	۱۱۹
(۲) اُسوہ حسنہ سے رہنمائی.....	۱۲۰
۱۰۔ اسلامی معاشرہ کا سنہرا دور	۱۲۲
۱۱۔ اسلام کی مغرب مخالف جذبات پر مبنی اقدار کی حقیقت	۱۲۳
(۱) مغرب مخالف جذبات کی بنیاد	۱۲۳
(۲) مشرقی ایشیائی ثقافتوں میں اظہار کاسلیقہ.....	۱۲۴
(۳) مغرب مخالف جذبات سے منٹنے کے لیے دو پالیسیاں	۱۲۴
(۴) تعلیم یافہ لوگوں کا تاثر	۱۲۵
(۵) مغرب اور جدیدیت (Modernity)	۱۲۵
(۶) اللہ تعالیٰ کی مطیع اور نافرمان لکھر کون سے ہیں؟	۱۲۶
(۷) انسان کے بارے میں اسلامی نقطہ نظر	۱۲۷
۱۲۸.....-روح	۱۲۸
۱۲۸.....-نفس ii	۱۲۸
۱۲۸.....-قلب iii	۱۲۸

۱۲۸.....	عقل.....iv
(۹) انسان کی ہدایت کا ایک ذریعہ.....	
۱۲۹.....	
(۱۰) اسلام میں انسان کو کائناتِ اصغر کے طور پر دیکھا جاتا ہے ۱۳۰.....	
۱۳۱.....	اللہ تعالیٰ پر توکل.....
۱۳۲.....	(۱۱) اسلام میں معانج کا اہم کردار.....
۱۳۳.....	(۱۲) جدید دنیا میں ڈپریشن
۱۳۳.....	(۱۳) مذہبی شمولیت.....
۱۳۴.....	(۱۴) مذہبی اور روحانی عقائد.....
۱۳۷.....	باب نمبر ۳: سیرت الرسول صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلَہٖ وَسَلَّمَ سے انتہا پسندانہ رویے کے خلاف اسلام کے پُر امن بیانیہ کی روشن مثالیں.....
۱۳۹.....	۱۔ انتہا پسند رویے اور انتہا پسندوں کے سیاسی نظریات.....
۱۴۰.....	۲۔ انتہائی پختہ یقین.....
۱۴۰.....	۳۔ جذبات کی اقسام.....
۱۴۲.....	۴۔ انتہا پسندی کی طرف مائل کرنے والے کچھ عوامل.....
۱۴۲.....	(۱) دیوار سے لگایا جانا (Marginalization)
۱۴۲.....	(۲) حکومتی ناکامی.....
۱۴۳.....	(۳) شناخت کی تشكیل.....
۱۴۳.....	(۴) غربت.....
۱۴۳.....	(۵) عدم مساوات.....
۱۴۳.....	۵۔ دامیسو کے نزدیک جذبات کی کیفیات

فہرست

(۱) جذبے کی ایک کیفیت کے طور پر غصہ.....	۱۴۴
(۲) احساس کی حالت کے طور پر غصہ.....	۱۴۴
(۳) ہوش کی حالت میں غصہ.....	۱۴۴
۶۔ غصے کے تجربے اور اظہار پر معاشرتی عوامل کے اثرات.....	۱۴۵
۷۔ مذہبی رواداری پر اسلام کی تعلیمات.....	۱۴۷
(۱) دین میں کوئی جرم نہیں.....	۱۵۲
(۲) مسلمان امتِ اعتدال.....	۱۵۳
(۳) دین میں شدت پسندی اور انہا پسندی سے ممانعت	۱۵۳
۸۔ سیرت النبی ﷺ سے امن و امان کے تابندہ اصول.....	۱۵۸
۹۔ انہا پسندی کو فروغ دینے والے امور.....	۱۶۲
(۱) ناقص فہم دین.....	۱۶۲
(۲) اپنے مطلب پر بُنی مطالعہ مذہب.....	۱۶۳
(۳) عدم برداشت.....	۱۶۳
۱۰۔ حضور ﷺ کا کردار قرآن تھا.....	۱۶۶
۱۱۔ حضور ﷺ کا اسوہ حسنہ	۱۶۷
۱۲۔ حضور ﷺ کا کمی دور اور مخالفین کا تشدد	۱۶۹
۱۳۔ گالی گلوچ کے منفی رد عمل سے احتراز اور حکمتیں.....	۱۷۳
(۱) سخت دلوں کے نرم پڑ جانے کا لیکھن	۱۷۳
(۲) فوری اور شدید رد عمل سے گریز.....	۱۷۵
(۳) دشمنوں کی الہیت سے آگاہی اور ان کے لیے دعائیہ جذبات	۱۷۶

(۴) ایذا دینے والوں کے لیے صلح رحمی.....	۱۷۷
(۵) متشدوانہ حالات میں رحمنا نہ جذبات کا عملی اظہار.....	۱۷۹
(۶) اذیت دینے والوں پر بھی رحم.....	۱۸۱
(۷) زخمیوں سے چور ہو کر بھی دشمنوں کے لیے رحمت.....	۱۸۱
(۸) سردار سے زیادہ اس کے قبیلے سے امید رکھنا.....	۱۸۳
(۹) ظلم و ستم کی شکایت پر صبر کی تلقین.....	۱۸۴
(۱۰) ظلم و ستم کرنے والوں کی بھی امانتوں کی حفاظت.....	۱۸۶
(۱۱) منافق کی بد تمیزی پر برداشت اور حسن اخلاق.....	۱۸۸
(۱۲) منافق کی اہانت پر صبر.....	۱۹۰
(۱۳) سخت کلامی پر بھی نرم کلام.....	۱۹۱
(۱۴) بداخلانی کے جواب میں خوش اخلاقی کا مظاہرہ.....	۱۹۲
(۱۵) جاسوس پر بے جا تشدد سے روکنا.....	۱۹۴
(۱۶) جنگ میں بھی ایفائے عہد.....	۱۹۵
(۱۷) قیدیوں کے ساتھ حسن سلوک.....	۱۹۶
(۱۸) قیدیوں کو کھانا کھلانا اور اپنے اوپر ترجیح دینا.....	۱۹۶
(۱۹) قیدیوں کے لیے لباس.....	۱۹۸
(۲۰) تاوان میں رعایت.....	۱۹۹
(۲۱) رہائی کے موقع میں اضافہ	۱۹۹
(۲۲) قیدیوں کے تبادلہ کا نیا تصور.....	۲۰۰
(۲۳) اسیر خاندانوں کو اکٹھا رکھنا	۲۰۰

فہرست

(24) قیدی کے ساتھ حد درجہ مکسر المزاجی.....	201
(25) احسان کا بدلہ احسان.....	202
(26) یہودی قبیلہ بنو قینقاع کے ساتھ جنگ سے اجتناب	203
(27) غداری پر درگزر.....	204
(28) دشمن جان کی گواہی	205
(29) جادوگر کو معاف کرنا.....	206
(30) زوجہ رسول ﷺ کی برکت سے قیدیوں کو آزادی.....	207
(31) بد عہد قبیلے پر بھی شفقت.....	208
(32) منقی پر اپیگنڈہ کو نظر انداز کرنا	209
(33) حملہ آوروں کی جان بخشی	210
(34) اہانت کرنے والے سفیر کی میزبانی.....	211
(35) ہر حال میں امن کے خواہش مند	212
باب نمبر 4: بچوں میں پنپتے غصے سے نمٹنے کی تکنیکی اور اسلامی مہار تیں	215
۱۔ فی زمانہ بچوں میں جاریت کی بڑھتی شرح کا اندازہ	217
۲۔ بچوں کے لیے غصے سے نمٹنے کی متعدد حکمتِ عملیاں	219
(۱) احساسات اور رویے کے درمیان فرق کریں.....	219
(۲) غصے سے نمٹنے کا ماؤں ہنر	219
(۳) غصے کے قواعد طے کریں	220
(۴) ڈانٹ ڈپٹ کے لیے مناسب الفاظ کا استعمال.....	221
(۵) مناسب تربیت کے لیے جزا اور سزا	222

غصہ اور ڈپریشن

(۶) بچوں کے لیے غصے سے نمٹنے کی پانچ حکمت عملیاں.....	222.....
(۷) بچوں کے لیے غصے سے نمٹنے کی تراکیب	223.....
3۔ بچپن کے تجربات کا غصے کی سطح میں کردار اور علاج	224.....
(۱) ٹیکنیکس کے ساتھ رویوں کی اصلاح کریں	225.....
(۲) والدین اور بچے کے درمیان باہمی تعامل کی تحریکی	225.....
(۳) والدین کے لیے مینجنمنٹ ٹریننگ	225.....
(۴) شرائحتی اور فعال حل	226.....
(۵) غیر معمولی اشتعال کا پتہ لگانا	226.....
4۔ توجہ کی کمی پر انہتائی فعالیت کا عارضہ (ADHD) اور علاج	226.....
(۱) اضطراب	227.....
(۲) حواسِ خمسہ سے حاصل کردہ معلومات	227.....
(۳) آٹیزم (autism)	227.....
(۴) جب رویوں کے منصوبے ناکافی ہوتے ہیں	228.....
(۵) ادویات	228.....
(۶) ہولڈز (holds)	228.....
(۷) رہائشی محول	228.....
(۸) دن کے وقت علاج	229.....
(۹) جارحانہ مزان بچوں کو پُر اعتماد والدین کی ضرورت ہے	229.....
5۔ اساتذہ کا ناراض بچوں کے ساتھ سلوک	229.....

6۔ اشتعال کے طوفان سے کیسے بچا جائے؟.....	231
7۔ غصے کے بعد کے اثر کو ہم کیسے کنٹرول کرتے ہیں؟.....	235
(۱) اپنے آپ کو ایک ٹائم آوٹ دیں	235
(۲) جذبات کے بارے میں بات کریں	235
(۳) برے رویے سے تخل اور مضبوطی سے نمٹیں.....	236
(۴) نتائج استعمال کریں، دھمکیاں نہ دیں	236
8۔ غصہ سنجنالنے میں والدین کیسے اپنے بچوں کی مدد کر سکتے ہیں؟.....	236
(۱) خود سے شروع کریں	237
(۲) شدت کو کم کریں	237
(۳) یاد رکھیں کہ تمام جذبات جائز ہیں	238
(۴) اپنے بچے کو ناراضی پر مبنی جذبات کو سنجنالنے کے طریقے بتائیں.....	239
(۵) اپنے بچے کی ”انتباہی علامات“ سے آگاہی میں مدد کریں.....	240
(۶) جارحیت کی حدود مقرر کریں.....	241
(۷) کسی بچے کو خود سے ”پر سکون“ ہونے کے لیے علیحدہ مت کریں	241
(۸) ربط بحال کریں	242
(۹) جذبات سے نمٹنے کے لیے احتیاطی اقدامات	242
(۱۰) جذباتی ذہانت کی تشکیل میں بچے کی مدد کریں.....	243
9۔ ابتدائی عمر کے بچے (Pre-Kindergarten)	
(۱) اچھے کام کے دوران بچے کی خبر لیں.....	244
(۲) والدین کے لیے احتیاط	245

غصہ اور ڈپریشن

(3) مستقل مزاح رہیں.....	245
(4) واضح توقعات پر بات کریں.....	245
(5) روشنی سبز رکھیں سرخ نہیں	246
(6) اپنے بچے کو اس کی زندگی پر کچھ اختیار دیں	246
(7) مثالیں.....	246
۱۰۔ نو عمری / اڑکپن	247
(۱) سکون سے بولیں اور سنیں	248
(۲) منطقی بنیں.....	248
(3) عمومیت پیدا نہ کریں	249
(4) آنے والے طوفان سے خبردار رہیں	249
(5) ”آپ“ کی بجائے ”میں“ کا لفظ استعمال کرنے کی کوشش کریں	249
(6) خود کو دفاعی نہ ہونے دیں / جوابی تقدیم سے بچیں	249
(7) گفتگو میں مزاح کا عنصر شامل کریں.....	250
(8) خود کو آرام کا موقع دیں	250
(9) دور کی سوچیں	250
(۱۰) غصے سے نمٹنا سیکھیں.....	250
۱۱۔ بچوں کی نشوونما کے لیے بروفن برزر کا ماحولیاتی نمو کا ماذل	251
(۱) مائکرو سسٹم.....	252
(۲) میسو (meso) سسٹم	254
(۳) ایکسو (exo) سسٹم	254

..... 255	(4) میکرو (macro) سسٹم
..... 256	(5) کرونو (chrono) سسٹم
..... 257	۱۲۔ ماحولیاتی نظاموں کا نظریہ
..... 258	۱۳۔ بروفن برز سسٹم کے نظریے کا ترقیاتی عمل
..... 258	۱۴۔ بروفن برز کا ماحولیاتی نظام
..... 259	۱۵۔ غصے پر قابو پانے میں مداخلت کے تین مرحلے
..... 259	پہلا مرحلہ: غصے کی علامات پہچاننے میں بچوں کی مدد کرنا
..... 259	دوسرा مرحلہ: توجہ بٹانا
..... 261	تیسرا مرحلہ: تجھیں کا کھیل
..... 261	۱۶۔ بچوں کا تو انائی سے بھرے ہونا
..... 262	(۱) بچوں کو اپنی املاک کی بجائے اللہ تعالیٰ کی امانت سمجھیں
..... 262	(۲) اس کی مشق کریں جس کی آپ تنقیح کرتے ہیں
..... 262	(۳) آرام اور برداشت سے کام لیں
..... 264	(۴) غصے میں بھی ظلم سے بچیں
..... 264	(۵) نظم و ضبط قائم کرتے ہوئے بھی سخت الفاظ استعمال نہ کریں
..... 265	(6) بچوں کے ساتھ باغی جیسا سلوک کریں
..... 265	(7) بچوں کے ساتھ برداشت کا معاملہ تعلیمات رسول ﷺ کی روشنی میں
..... 267	باب نمبر ۵: ڈپریشن سے نجات اور متوازن صحت مند زندگی گزارنے کے قرآنی و نبوی اصول
..... 269	۱۔ خلق خدا کی مدد سے ڈپریشن سے نجات

(۱) جیسا کرو گے ویسا بھرو گے (ادلے کا بدله)	269
(۲) بھلانی کا جذبہ دو طرفہ ہوتا ہے	270
(۳) بھلانی کرنا ایک ثابت جذبہ ہے	270
(۴) اچھی مثال قائم کرنا	271
(۵) روز مرہ کے امور میں کسی کی داد رسی	271
(۶) بھلانی کا جذبہ آپ کو پر سکون بناتا ہے	272
(۷) بے لوث خدمت	274
(۸) دوسروں کی مدد کا جذبہ آپ کو پر اعتماد بنائے گا	274
(۹) جسمانی محنت کے ذریعے دوسروں کی مدد کرنے کے مادی فوائد	275
(۱۰) دوسروں کی مدد سے ثابت سوچ پروان چڑھتی ہے	275
(۱۱) دوسروں کی مدد سے معاشرتی روابط بڑھتے ہیں	276
۲- ڈپریشن سے نجات کی ۷ تراکیب	276
(۱) دوسروں کو اپنے مددگار ہونے کا احساس دلانا	276
(۲) دوسروں کی غلطیوں سے درگزر	276
(۳) کسی کی زندگی میں ثبت تبدیلی لانا	277
(۴) دوسروں پر تغیری تبصرے کرنا	277
(۵) ضرر رسان حرکات سے اجتناب	277
(۶) خود غرضی سے بچیں	277
(۷) دوسروں کے لیے غیر مفید افعال سے گریز کریں	278
۳- اسلام میں امداد باہمی کی حد درجہ اہمیت	278

۴۔ افراد معاشرہ کے ساتھ حسن سلوک پر نبوی تعلیمات.....	280
(۱) سلام کرنے میں پہل کریں	281
(۲) دوسروں کے لیے دعائیں.....	281
(۳) لوگوں کے مسائل اور مدد کے طریقے جانیں.....	282
(۴) صدقہ و خیرات کریں.....	283
(۵) کچھے کو ہٹا دیں	284
(۶) جانور کو کھانا کھلانا.....	284
(۷) بیمار کی عیادت کرنا.....	285
(۸) معذرت خواہانہ رویہ	285
۵۔ دوسروں کی مدد کے لیے آمادہ رہنے کے طبی فوائد.....	285
سوال یہ ہے کہ کیسے؟.....	286
۶۔ رزق کی فراوانی کی خواہش اور قرآن کی تعلیمات	287
(۱) درگزر سے کام لیں.....	289
(۲) تلقید سے نمٹنے کی حکمت عملی.....	290
(۳) کسی سے شکر گزاری کی توقع نہ رکھیں.....	291
(۴) کسی سے ممنونیت کی توقع نہ رکھیں	292
(۵) احسان کے بد لے کی توقع نہ رکھیں.....	292
۷۔ صحت مند زندگی گزارنے کے ۱۰ قرآنی اسباق.....	294
(۱) وقت کی قدر کریں	295
(۲) ہر مسئلہ ایک موقع بھی ہے.....	296

(۳) فخش گوئی سے احتساب کریں	297
(۴) عدل و انصاف سے کام لیں	298
(۵) احسان کا راستہ اختیار کریں	299
(۶) سوچ سمجھ کر بولیں	299
(۷) الفاظ زندگی کا رخ بدل سکتے ہیں	300
(۸) اپنا غصہ تحریب کے لیے نہیں تعمیر کے لیے استعمال کریں	300
(۹) غور و فکر سے کام لیں	301
(۱۰) مقدس حکمت	302
8۔ اچھی ذہنی صحت کے لیے چند ضروری ہدایات	302
(۱) فطرت کے قریب رہیں	303
(۲) سڑیں کے شکار شخص سے دور رہیں	303
(۳) کسی کے مسئلے کا خود کو ذمہ دار نہ سمجھیں	304
(۴) جذبات ٹھنڈے کرنے کے طریقے سیکھیں	304
(۵) توازن اور اعتدال کی اہمیت	304
9۔ کامیاب لوگوں کی متوازن زندگی کے 7 راز	305
(۱) جسمانی صحت	305
(۲) خاندان	306
(۳) سوچل سرگرمیاں	306
(۴) اقتصادیات	306
(۵) کاروبار	307

..... 307	(6) شہریت.....
..... 308	(7) روحانیت.....
..... 309	۔۔۔ کم خوابی سے نجات اور اسلامی نقطہ نظر.....
..... 310	نیند کے حفاظنِ صحت پر اسلامی نقطہ نظر اور جدید علوم کے حوالے سے بحث
..... 311
..... 312	باب نمبر 6: باہمی تعلقات میں غصہ اور اضطراب پر ضبط کرنے کی نفسیاتی و شعوری تراکیب اور طریقے.....
..... 313
..... 314	۔۔۔ جذباتی تلاطم کا غصے میں کردار
..... 315	2۔ غصے کے پہنچنے کے دس درجات
..... 316	درجہ نمبر 1: معمولی سا اضطراب یا چڑچڑا پن
..... 317	درجہ نمبر 2: جلن.....
..... 318	درجہ نمبر 3: منفی رد عمل کا اظہار
..... 319	درجہ نمبر 4: لمحہ میں تیکھا پن.....
..... 320	درجہ نمبر 5: طیش
..... 321	درجہ نمبر 6: بد زبانی.....
..... 322	درجہ نمبر 7: سوچ میں مزید تنگی
..... 323	درجہ نمبر 8: انتقام لینے کی خواہش
..... 324	درجہ نمبر 9: جذبات کے زیر اثر ہونا
..... 325	درجہ نمبر 10: فرسریش.....
..... 326	3۔ اشتعال کے طوفان سے بچنے کے لیے منصوبہ بندی
..... 327	(I) غصہ کو بڑھانے والے خطرات

غصہ اور ڈپریشن

(۲) غصے کی شدت کا اندازہ کریں.....	320.....
(۳) غصے میں رذ عمل سست کر دیں	320.....
(۴) جھوٹی خود کلائی کو روکیں	321.....
(۵) اشتعال انگیزی نظر انداز کریں.....	321.....
(۶) لاخہ عمل کا انتخاب.....	321.....
(۷) غصے میں بھرپور سانس لیں.....	321.....
(۸) غصہ کی حالت میں جسمانی تناؤ کم کریں	322.....
(۹) حالات سے موافقت پیدا کریں.....	322.....
۴۔ غصے پر قابو پانے کے نو احساسات	322.....
۵۔ اہل و عیال پر غصے کو کیسے کنٹرول کیا جائے؟	323.....
(۱) اپنی توقعات اور حقیقت میں مطابقت پیدا کریں.....	324.....
(۲) دوسروں کے لیے نرمی پیدا کریں	324.....
(۳) سنانے کی بجائے سمنے پر توجہ دیں	325.....
(۴) آپ بھی غلطیاں کرتے ہیں	325.....
(۵) شفقت کے ساتھ رہنمائی کریں	325.....
۶۔ دفتر میں غصے سے نمٹنے کی حکمت عملی	326.....
دفتر میں غصے سے نمٹنے کی حکمت عملی	328.....
۷۔ مزاج پر قابو پانے کے ہتھیار اور خود آگاہی	329.....
۸۔ امریکی نفسیاتی ایمیوسی ایشن کے مطابق غصے سے کیسے نمٹا جائے؟	330.....
(۱) غصے کا اظہار کرنا.....	330.....

(2) غصے کو دبانا.....	331
(3) غصے میں پر سکون ہونا	331
9۔ نفس پر قابو پانے اور نظم و ضبط کی بہتری کے سات طریقے.....	331
طریقہ نمبر 1: خود شناسی	332
طریقہ نمبر 2: ماضی سے موافقت پیدا کریں	332
طریقہ نمبر 3: حاضر دماغی	333
طریقہ نمبر 4: شکر گزار بنیں	334
طریقہ نمبر 5: خود سے بات کریں	334
طریقہ نمبر 6: عہد کرنا	335
طریقہ نمبر 7: اپنی دیکھ بھال کریں	335
10۔ غصہ اور اضطراب کے جارحانہ اظہار کو کم کرنے کے تراکیب.....	336
ترکیب نمبر 1: گر ممکن ہو تو موقع سے ہٹ جائیں.....	337
ترکیب نمبر 2: غصے کے اسباب معلوم کریں	337
ترکیب نمبر 3: اپنے حرکات اور علامات کو جانیں.....	338
ترکیب نمبر 4: اپنے غصے کے اظہار کے طریقے تلاش کریں	338
ترکیب نمبر 5: یہ سمجھیں کہ پریشانی آپ کی غلطی نہیں ہے.....	339
ترکیب نمبر 6: اپنی شخصیت کے ثبت پہلوؤں کو جانیں.....	339
ترکیب نمبر 7: منفی سوچ کی عادت ختم کریں	341
ترکیب نمبر 8: اپنے مزاج کو ٹھنڈا کرنے کے طریقے سمجھیں	341
ترکیب نمبر 9: آہستہ سانس لینا اور پر سکون ہونا.....	341

ترکیب نمبر ۱۰:	پر سکون سانس لینے کی مکنیک استعمال کریں.....	341
ترکیب نمبر ۱۱:	ٹھہرنا یا دور ہٹ جانا	342
ترکیب نمبر ۱۲:	جسمانی طور پر آپ کیسے لگتے ہیں، پر توجہ مرکوز کریں	342
ترکیب نمبر ۱۳:	پاؤں کو پھیلائیں	343
ترکیب نمبر ۱۴:	'مشکل، گفتگو کے نوٹس بنائیں	343
ترکیب نمبر ۱۵:	مسائل کی بجائے حل پر توجہ دیں	343
ترکیب نمبر ۱۶:	تعلقات استوار کرنے پر توجہ دیں	344
ترکیب نمبر ۱۷:	تناو کم کرنے کے لیے مراح کا استعمال کریں	344
ترکیب نمبر ۱۸:	صورت حال پر ایک مزاحیہ نظر ڈالیں	344
ترکیب نمبر ۱۹:	ابنا خیال رکھنا شروع کریں	345
ترکیب نمبر ۲۰:	غلہداشت کی بہترین ترکیب	346
ترکیب نمبر ۲۱:	ابنی دیکھ بھال کریں اور اپنی پرورش کرنا سیکھیں	346
ترکیب نمبر ۲۲:	غصہ ٹھنڈا کرنے کے لیے ورزش کریں	347
ترکیب نمبر ۲۳:	جسمانی مشقت سے کام لیں	347
ترکیب نمبر ۲۴:	اچھی نیند لیں	347
ترکیب نمبر ۲۵:	اپنے دباؤ کی سطح کو سنبھالنا سیکھیں	348
ترکیب نمبر ۲۶:	خود کلامی کے ذریعے غصے کا سبب جانیں	348
ترکیب نمبر ۲۷:	بیانات پر غور کے ذریعے نتائج تک پہنچیں	349
ترکیب نمبر ۲۸:	کسی دوسرے شخص کی بات سنیں	349
ترکیب نمبر ۲۹:	سکون بخش قدرتی منظر کا تصور کریں	349

ترکیب نمبر ۳۰: کسی کا مذاق اڑائے بغیر مذاق کا موقع ڈھونڈنا.....	350
۱۱۔ بالغ افراد کے لیے غصے سے منشی کی حکمتِ عملی.....	350
(۱) پیدائشی مزان.....	351
(۲) غصیلے والدین.....	351
(۳) خاندانی ماحول.....	351
(۴) ثقافت.....	351
(۵) غصے سے فائدہ اٹھانا.....	352
(۶) تنگ مزاجی کو قبول کرنے والا ماحول.....	352
۱۲۔ انسان کی شخصیت سازی میں جذباتی ذہانت کا عمل دخل.....	352
(۱) جذباتی ذہانت کیا ہے؟.....	352
(۲) جذباتی ذہانت کی پانچ جہات.....	353
۳۔ خود آگاہی.....	353
۴۔ خود ضابطگی / ذاتی نظم و نسق.....	354
۵۔ ہمدردی.....	355
۶۔ محرک.....	357
۷۔ سماجی مہارت.....	357
(۳) سماجی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے ٹولز.....	358
(۴) موثر قیادت کے لیے جذباتی ذہانت.....	359
۱۳۔ طرزِ حیات میں تبدیلی کی ۳۷ حکمتیں.....	360
مصادر و مراجع.....	369

حرف آغاز

انسان اپنی روز مرہ کی زندگی کے امور انجام دیتے ہوئے مزاج یا خواہش کے بر عکس پیدا ہونے والی صورت حال پر اشتغال یا تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس تناؤ کو عرف عام میں غصہ (Anger) کہا جاتا ہے۔ کوئی انسان کسی بھی وقت غصہ کی کیفیت میں متلا ہو سکتا ہے۔ غصہ ناراضی، ناپسندیدگی یا عداوت کے احساس کا نام ہے۔ غصہ آنے کی وجہ خارجی بھی ہو سکتی ہے اور داخلی بھی۔ مختلف قسم کے خیالات اور تفکرات بھی انسان کے مزاج پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ماضی، حال اور مستقبل کے واقعات اور خدشات بھی ذہنی اور نفسیاتی یہجان کا باعث بنتے ہیں جو غصہ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ غصہ آنے کی وجہ جو کوئی بھی ہو مگر اس کا نشانہ کسی نہ کسی شکل میں غصہ کرنے والا شخص ہی بتا ہے۔ انتہائی غصہ ایک ایسی شخصی کمزوری اور نفسیاتی عارضہ ہے کہ بعض اوقات غصہ کرنے والے کو اس کی بھاری قیمت پکانا پڑتی ہے۔

غصہ کے حوالے سے دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں جدید سائنسی خطوط پر تحقیق کی گئی ہے اور anger management نے باقاعدہ ایک مضمون کی شکل اختیار کر لی ہے۔ بسا اوقات غصہ کو معمول کی کیفیت سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے جو بتدریج انسان کے لیے بہت ساری مشکلات اور پیچیدگیوں کو جنم دیتا ہے۔ غصہ کا سبب بننے والے محرکات جائز بھی ہو سکتے ہیں اور ناجائز بھی۔ تاہم غصہ کا اظہار اور رد عمل دیتے ہوئے اعتدال کا راستہ اختیار کرنا از حد ضروری ہے۔ معاشرے میں اس آگہی کی اشد ضرورت ہے کہ غصہ کے اظہار یا غصہ کی شدت ظاہر کیے بغیر بھی ضروری امور انجام دیے جاسکتے ہیں اور معمول کی زندگی بسر کی جا سکتی ہے اور غصہ کے نقصانات سے خود کو اور دوسروں کو بچایا جا سکتا ہے۔ حد سے متجاوز غصہ انسان کی ذہنی، نفسیاتی اور طبی صحّت کے لیے انتہائی ضرر رہتا ہے۔ جس طرح جسم کو لاحق بعض عوارض کو نفسیاتی

علاج کے ذریعے کثروں اور انسانی صحت کو بیماری کے منفی اثرات سے بچایا جاتا ہے، اسی طرح شدید غصہ کو بھی محتاط طرز عمل اختیار کر کے اور بعض جسمانی، نفسیاتی مشتوکوں کے ذریعے کثروں کیا جا سکتا ہے۔

اسلام الہی احکامات پر مشتمل ایک ایسا دین فطرت اور ضابطہ حیات ہے جو انسانیت کو مشکلات اور نقصانات سے محفوظ و مامون رکھنے کے لیے سماجی زندگی کے ہر شعبے میں جامع رہنمائی مہیا کرتا ہے۔ اسلام نے امتِ محمدیہ کو معقول رویوں کی حامل امت کا ٹائٹل دیا ہے یعنی ایک ایسی امت جو کسی بھی معاملے میں حد سے تجاوز نہیں کرتی۔ اسلامی تعلیمات کے اس بنیادی اصول کے مطابق غصہ کے اظہار میں بھی اعتدال لازم ہے تاکہ انسان کسی بڑی تکلیف اور آزارکش سے محفوظ رہ سکے۔

قرآن مجید میں اللہ رب العزت کا فرمان ہے:

﴿فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ﴾^(۱)

”سو تم درگزر کرتے رہو اور نظر انداز کرتے رہو یہاں تک اللہ اپنا حکم بھیج دے۔“

قرآن مجید ہی میں ہے کہ

﴿الَّذِينَ يُنِفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ وَالْكَلِظَمِينَ الْغَيِظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾^(۲)

”جو فرانخی اور تنگی (دونوں حالتوں) میں خرچ کرتے ہیں اور غصہ ضبط کرنے والے ہیں اور لوگوں سے (ان کی غلطیوں پر) درگزر کرنے

(۱) البقرة، ۲/۱۰۹.

(۲) آل عمران، ۳/۱۳۴.

والے ہیں، اور اللہ احسان کرنے والوں سے محبت فرماتا ہے۔“

حضرت نبی اکرم صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ نے غصہ کو انسان کی کمزوری قرار دیا ہے۔
آپ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ نے فرمایا:

«لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
الْغَضَبِ» (۳)

”طاقور آدمی وہ نہیں جو دوسروں کو (کشتی میں) پچھاڑ دے، بلکہ طاقوर
وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ پر قابو رکھتا ہے۔“

حضرت نبی اکرم صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ کے ارشادات گرامی میں غصہ پر قابو پانے کے
لیے تیر بہ ہدف اقدامات موجود ہیں۔ آپ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ نے تعلیم دی کہ جب
کوئی شخص اپنے آپ کو غصہ میں بے قابو محسوس کرے تو وہ خود کو موقع اور منظر سے
عارضی طور پر ہٹا لے یہاں تک کہ پر سکون ہو جائے۔ ایک موقع پر آپ
صلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ نے فرمایا:

«إِذَا عَصِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيُجِلسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ
الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ» (۴)

”جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے اور وہ کھڑا ہو تو وہ بیٹھ جائے
(تاکہ اس کا غصہ ختم ہو جائے)، (اس عمل سے) اگر اس کا غصہ رفو
ہو جائے تو ٹھیک، وگرنہ وہ لیٹ جائے۔“

(۳) البخاری، الصحيح البخاري، كتاب الادب، باب الحذر من الغضب، 8/28، رقم/1114.

(۴) أحمد بن حنبل، المسند، 35/278، رقم/348.

یعنی غصہ کی کیفیت سے چھکارا حاصل کرنے کے لیے اپنی توجہ کو بدلیں۔ الفاظ کے ہیر پھیر کے ساتھ یہی حکمتِ عملی آج کی جدید طبی نفیسیاتی سائنس اور Anger management کے ماہرین ہمیں بتاتے ہیں۔

علمِ نفیسیات کے بعض ماہرین کہتے ہیں کہ غصہ ایک ذہنی و فکری سرگرمی ہے۔ اگر غصہ اعتدال میں ہو تو یہ انسان کو شدید منفی جذبات کے اظہار سے روکنے کے ساتھ ساتھ مسائل کا حل تلاش کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ تاہم اکثریت اس بات پر متفق ہے کہ حد سے متجاوز غصہ تعلقات، کیریئر، اور صحت کی خرابی کے علاوہ کسی اور بڑے نقصان کا سبب بھی بن جاتا ہے۔

بے جا غصہ کے سماجی، معاشری اور معاشرتی حوالے سے نقصانات تو ظاہر ہیں لیکن اس کے طبی نقصانات بھی بہت زیادہ ہیں۔ یہ بات ماہرین کے مشاہدے میں آئی ہے کہ بے جا غصہ کا شکار رہنے والے افراد میں سردرد، ہاضمی کی خرابی، کم خوابی، ڈپریشن، جلد کے مسائل اور ہارت ایک جیسے عوارض کی شرح زیادہ پائی گئی ہے۔ یہنے الاقوامی یونیورسٹیوں میں اس ضمن میں کچھ استدیز (Studies) بھی ہوئی ہیں۔ ایک استدی کے مطابق جن مردوں کا اپنے غصہ پر کنٹرول کم تھا ان کے جسمانی زخم تاخیر سے بھرے اور ان افراد کے زخم جلد بھر گئے جنہیں اپنے غصہ پر کنٹرول حاصل تھا۔

ماہرین کے مطابق بے جا غصے کا اظہار ایک مستقل نفیسیاتی عارضہ میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے۔ ماہرین نفیسیات کا کہنا ہے کہ جو لوگ ہر وقت شدید غصہ کا شکار رہتے ہیں ان میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔ کچھ لوگ غصہ کو نامناسب اور برا جذبہ سمجھتے ہیں اور غصہ آنے کی صورت میں اسے دباتے ہیں۔ غصہ پر جبر ڈپریشن کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور پھر اضطراب بن کر معمولاتِ زندگی کو غارت کر دیتا ہے اور دبایا گیا یہی غصہ معصوم لوگوں، پچوں یا پھر پالتو جانوروں پر نکلتا ہے، کچھ لوگ غصہ کو کام نکلوانے کا ایک ذریعہ بھی سمجھتے ہیں یعنی کسی کو پیار سے قائل کرنے کی بجائے دھمکی دے کر یا

شدید غصہ کی کیفیت طاری کر کے اپنا کام نکالتے ہیں اور اس رویے کو اپنی عادت بنانے لیتے ہیں۔ غصہ کے اظہار کی کوئی بھی ضرورت یا صورت ہو اس کی انسان کو کوئی نہ کوئی قیمت ضرور پہنانا پڑتی ہے۔ لازمی نہیں کہ غصہ بذاتِ خود کوئی مسئلہ ہو۔ غصہ ایک صحیح مند جذبہ بھی ہو سکتا ہے۔ غصہ ہمیں بعض مسائل کے بارے میں آگاہ کرتا ہے، انہیں سمجھنے اور بدلتے کا احساس پیدا کرتا ہے اور انسان کو درکار تبدیلیوں کے لیے تحرک بھی کرتا ہے۔ اسی لیے طبی و نفسیاتی ماہرین نے غصہ کو سمجھنے، اسے کنٹرول کرنے اور اس سے نہیں کہ لیے Anger management کی ضرورت محسوس کی اور آج یہ باقاعدہ ایک مضمون کی شکل اختیار کر گیا ہے۔

زیر نظر کتاب anger management کے موضوع پر اردو زبان میں شائع ہونے والی ایک جامع کتاب ہے۔ یہ کتاب ہر عمر کے افراد کے لیے معاون اور مفید ہے۔ اس کا مطالعہ آپ کی زندگی کو تبدیل کر سکتا ہے، آپ کسی ڈاکٹر یا نفسیاتی معالج کی مدد لیے بغیر بھی اپنے طبی اور نفسیاتی مسائل کا کافی حد تک حل تلاش کر سکتے ہیں۔ اس کتاب کا مطالعہ آپ میں خود تشخیصی، خود اعتمادی کی اہلیت اجاگر کرے گا اور آپ اپنے آپ کو معمولی سی کوشش کے ذریعے ”Anger management“ کے قابل بناسکتے ہیں، اس کتاب کے تفصیلی مطالعہ سے آپ جان سکتے ہیں کہ مختلف حالات میں آپ موڑ اور اینگر مینجنمنٹ کیسے کر سکتے ہیں اور ڈپریشن، سٹریس، مایوسی، بد اعتمادی، سستی، کابلی سے جان کیسے چھڑا سکتے ہیں؟

اس کتاب میں غصہ، سٹریس (stress) اور depression کی تعریف، غصہ سے نہیں کا اسلامی فلسفہ اور نبوی طریق، غصہ کی اقسام، غصہ سے نہیں کے موزوں طریقے، موڑ مینجنمنٹ (mood management)، جذبات اور نفرت کو ہوا دینے والے عوامل پر بحث کے ساتھ ساتھ دنیا کی ممتاز جامعات میں اس حوالے سے ہونے والی اسٹڈیز شامل ہیں۔ نیز ڈپریشن سے نجات اور متوازن صحت مند زندگی گزارنے کے قرآنی اور

غصہ اور ڈپریشن

نبوی اصول بھی بالتفصیل بیان کیے گئے ہیں تاکہ انسان ہر طرح کے ذہنی دباؤ اور تناؤ سے چھکارا پاسکے اور اپنے معاملات خوش اسلوبی سے چلا سکے۔ کتاب ہذا میں ہر درجہ کی ورکنگ کلاس کے لیے اپنے روز مرہ کے امور بلا اشتعال انجام دینے کے حوالے سے بھی مفید معلومات اور جامع راہ نمائی مہیا کی گئی ہے۔

(حسین محی الدین قادری)

۲۱ رمضان المبارک ۱۴۴۴ھ

MINHAJ BOOKS STORE

Online Shopping

Order on WhatsApp

+92 309 7417163



- 
1

کتابوں کی خریداری کیلئے  پر کلک کریں
- 
2

کیاگاں سے کتابیں مفت کریں
- 
4

آپ خریداری کو کریں میں ایک یا ایک سے زیاد کتابیں شامل کر سکتے ہیں۔

کتابیں شامل کرنے کے بعد آرڈر کا ہٹن دبائیں
- 
6

مفت شدہ کتابوں کی خریداری پر کوکی میں شامل کرنے کیلئے "ایڈ کارت"  دبائیں۔

خریداری کو کرتے ہوئے کتابیں کی خریداری کو کر سکتے ہیں یا اپنا  پر کلک کر کے مرچے کیلئے دیجیتیلیں دبائیں۔
- 
5

مفت شدہ کتابوں کی خریداری  میں ادا کریں

اب آپ کی طرف سے آرڈر مکمل ہو گیا ہے۔ منہاج بکس نمائندہ کتب آپ کے ایڈریس پر بھجو کر آپ کو مفت کر دے گا۔