



خوشگوار اور صحت مند

زندگی کا راز

ماڈیول 3

غم اور جذباتی بہبود

استاذ محمد علی



ماڈیول 3 کی آؤٹ لائن

- جذباتی صحت
- جذبات کو سمجھنا
- غم کی تعریف اور اسباب
- غم کا مقابلہ کیسے کریں



طلباء کیلئے ضروری ہدایات

برائے مہربانی ماڈیولز کی مکمل ویڈیوز دیکھیں۔ سلائیڈز میں ماڈیول کا صرف ایک خلاصہ بیان کیا گیا ہے۔ نظریات / تصورات کی تفصیلی وضاحت ویڈیو لیکچرز میں کی گئی ہے۔

Types of Basic Emotions



1. Happiness



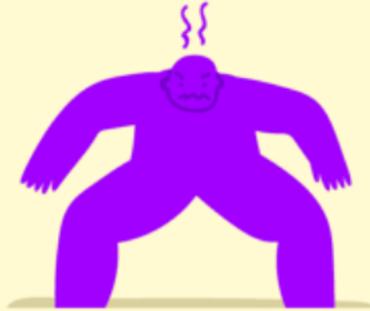
2. Sadness



3. Fear



4. Disgust



5. Anger

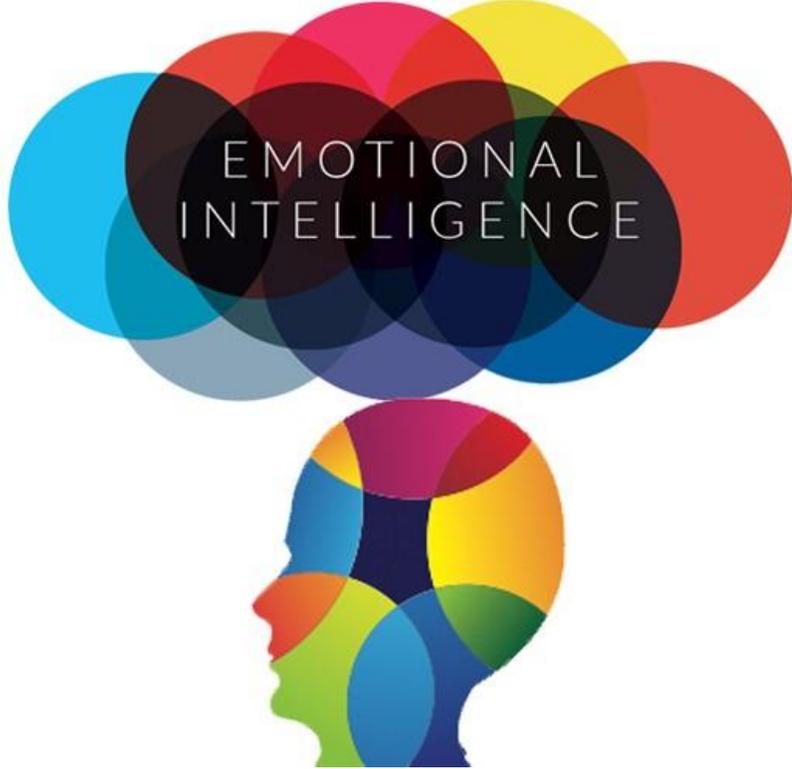


6. Surprise

ان تمام جذبات کے تجربے سے صحیح وقت پر گزرنا نفسیاتی طور پر صحت مند ذہن کی نشانی ہے۔



ایموشنل انٹیلیجنس کے اجزاء



■ جذبات کو سمجھنا اور پہچاننا۔

■ صحیح طریقے سے بروقت اپنے

جذبات کا اظہار کرنا۔



غم

- غم پول ایکمین کے بیان کردہ چھ بنیادی جذبات؛ خوشی، غصہ، حیرت، خوف اور کراہت میں سے ایک ہے۔
- غم ایک جذباتی درد ہے جو پریشانی، نقصان، ناامیدی، غم، بے بسی، مایوسی اور دکھ کے جذبات سے وابستہ ہے یا اس کی خصوصیات ہے۔



غمگین



رنج و غم

مایوسی



الاس



دلکھی





اے لوگو! لوگوں میں سے یا مومنوں میں سے جو کوئی کسی **مصیبت** میں مبتلا ہو جائے، تو وہ **میری وفات کی مصیبت** کو یاد کر کے صبر کرے، اس لیے کہ میری امت میں سے کسی کو میرے بعد ایسی مصیبت نہ ہوگی جو میری وفات کی مصیبت سے اس پر زیادہ سخت ہو۔

[سنن ابن ماجہ: 1599]



غم کے اسباب

1- لوگوں سے لیے گئے معیار اور اقدار

2- غلط توقعات

3- ایسے لوگوں سے منسلک رہنا جو مخالف اقدار کے حامل ہوں

4- غلط فیصلے اور خود کو مورد الزام ٹھہرانا

5- ہمارے طرز زندگی اور اسلامی فلسفے کے درمیان واضح فرق



قرآن میں دکھ کی اقسام

الغم: یہ النِّعَم سے نکلا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب بادل اتنے گہرے ہوتے ہیں کہ سورج کی روشنی کی ایک کرن بھی ان کے درمیان سے گزر نہیں پاتی۔ یہ دکھ کی وہ قسم ہے جہاں کوئی بری چیز ہوئی نہیں ہے لیکن آپ اس کی توقع کر رہے ہیں۔

حزن: یہ ڈپریشن کی وہ قسم ہے جو کسی واقعے کے نتیجے میں انسان اس میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مثلاً: ہو سکتا ہے ایک کسان جو کھیت پر کام کرتا ہے۔ اسے بڑی امیدیں ہیں لیکن جب فصل کی کٹائی کا وقت قریب آتا ہے تو طوفان آجاتا ہے اور اس کی تمام محنت برباد ہو جاتی ہے۔ یہ حزن ہے۔ سورۃ البقرۃ میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: "۔۔۔ ان کے لیے نہ کوئی خوف ہوگا اور نہ وہ حزن سے دوچار ہوں گے۔" [سورۃ البقرۃ: 38]

آپ کو اس دنیا میں کئی دکھوں کا سامنا ہوگا۔ حزن تو ہوگا لیکن آپ جس حزن سے گزر رہے ہیں وہ قیامت کی آفت کے سانچے کے مقابلے کچھ نہیں ہے۔



قرآن میں دکھ کی اقسام

الویل: یہ بد نصیبی کا شکار ہونے کا احساس ہے؛ ایسی ناامیدی جہاں آپ کو لگتا ہے کہ صورتحال کو بہتر بنانے کے لیے آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ [صدے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے]۔ یہ لفظ جہنم میں ایک جگہ کے لیے بھی قرآن میں استعمال کیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جہنم کی آگ کو ایسی چیز کے ساتھ بیان کیا ہے جسے نفسیاتی افیت کے تناظر میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

أَسِيفٌ: دکھ کی ایک قسم جو بالآخر دوسرے منفی جذبات میں بدل جاتی ہے۔ مثلاً: آپ کو برا گریڈ ملا ہے اور آپ اس پر غمگین ہیں لیکن آپ نے اس کو اپنے خاندان اور دوستوں پر بد تمیزی کر کے نکال دیا۔

"اور جب موسیٰ لوٹے اپنی قوم کی طرف سخت غضبناک ہو کر افسوس میں آپؑ نے فرمایا بہت بری ہے میری نیابت جو تم نے کی ہے میرے بعد کیا تم نے اپنے رب کے معاملے میں جلدی کی؟ اور آپؑ نے وہ تختیاں (ایک طرف) ڈال دیں اور (غصے میں) اپنے بھائی کے سر کے بال پکڑ کر اپنی طرف

کھینچنے لگے۔۔۔" [سورة الاعراف: 150]



قرآن میں دکھ کی اقسام

بَٹ: اس قسم کا دکھ جو ان کے اندر گہرائی تک چلا جاتا ہے اور یہ ان کے ہر کام پر اثر انداز ہونے لگتا ہے۔ اور وہ اس دکھ کو بیان نہیں کر پاتے۔

"میں اپنی پریشانی اور اپنے غم کی فریاد اللہ ہی سے کرتا ہوں۔۔۔" [سورۃ یوسف: 86]

آپ اپنے دکھ کا اظہار اللہ سے کر سکتے ہیں، درحقیقت صرف اللہ ہی سے شکایت کرنی چاہیے [جس طرح ایک بچہ اپنی ماں سے اپنے دکھ اور تکلیف کی شکایت کرتا ہے]۔

الأسی: ہاتھ سے نکل جانے والے موقع پر افسوس یا غم۔ اس وقت بھی استعمال ہوتا ہے جب آپ اپنی ماضی کی غلطیوں کے بارے میں یہ سوچتے ہیں کہ آپ مستقبل میں جو کچھ کریں گے وہ اس پر منفی اثر ڈالیں گی۔

Al-Ba'th

The kind of sadness that is deeply penetrated inside and it starts impacting everything they do. And they are not able to verbalize it.

QURAN: "I only complain of my suffering (Ba'th) and my grief (huzn) to Allah..." [12:86]

You can even complain to Allah about it to gain His healing. [just like a child complains to his mother]

4. **Al-Asaf (أسف)** The kind of sadness that eventually turn into other -ve emotions. E.g. You got bad grades and you're sad about it but you let it out by being mean and rude to your family and friends.

QURAN: "And when Moses returned to his people, angry and grieved (asaf), he said, "How wretched is that by which you have replaced me after [my departure]. Were you impatient over the matter of your Lord?" And he threw down the tablets and seized his brother by [the hair of] his head, pulling him toward him..." [7:150]

6. **AL-ASA** Regret or sadness over an opportunity lost. Also used When you think your mistakes from the past are going to negatively affect whatever you do in your future.

kinds of sadness mentioned in Quran

3. **Al-Waeel** This is a feeling of being cursed of being afflicted with bad luck; hopelessness in a way where you feel that there's nothing you can do to improve the situation. [Also used for shock] It's actually used in Quran to describe one of the places in hellfire; Allah SWT is describing hellfire with something also used to describe psychological torture.

Al-Gham (الغَم)

[comes from-----Ghamam (الغَمَام)-

this is the case when the clouds are so overbearing that not even a single ray of sunlight is able to breakthrough]

This is the kind of sadness where the bad thing hasn't happened yet but you are anticipating it.

Al-Huzn (حُزْنٌ)

The kind of depression that sets into a person after an incident. E.G. May be a farmer who works on a farm - has high hopes but when the harvest time nears a storm comes and destroys all his work - this is the feeling of huzn. **IN QURAN** "...there will be no fear concerning them, nor will they grieve (huzn)." [2:38] >>>> you will have states of sadness in this world but whatever huzn you're going through is nothing compared to the calamity of the Last Day



غم سے کیسے نمٹا جائے؟

- انبیاء کی دعائیں پڑھیں۔ (دعاؤں کی تفصیل ماڈیول کی ویڈیو میں بیان کی گئی ہے)
- قرآن سے جڑیں کیونکہ یہ غم کی دوا ہے۔
- اپنے تنازعات کو حل کریں۔
- تقدیر پر اپنی ایمان کو مضبوط کریں۔
- ہر چیز کی مثبت تاویل کریں (حسنِ ظن)
- اللہ کے ناموں اور صفات کو پڑھنا اور سمجھنا