



خوشگوار اور صحت مند

زندگی کا راز

ماڈیول 4

زندگی کی مشکلات سے نمٹنا

استاذ محمد علی



ماڈیول 4 کی آؤٹ لائن

- مثبت جذبات کون سے ہیں؟
- ایمو شنل انٹیلیجنس
- سی بی ٹی کا اے بی سی ماڈل (کوگنیٹو بیسیویورل تھراپی)
- نفسیاتی، سماجی، رویے کے اعتبار سے [بسیویورل] صحت
- مشکلات کیوں آتی ہیں؟



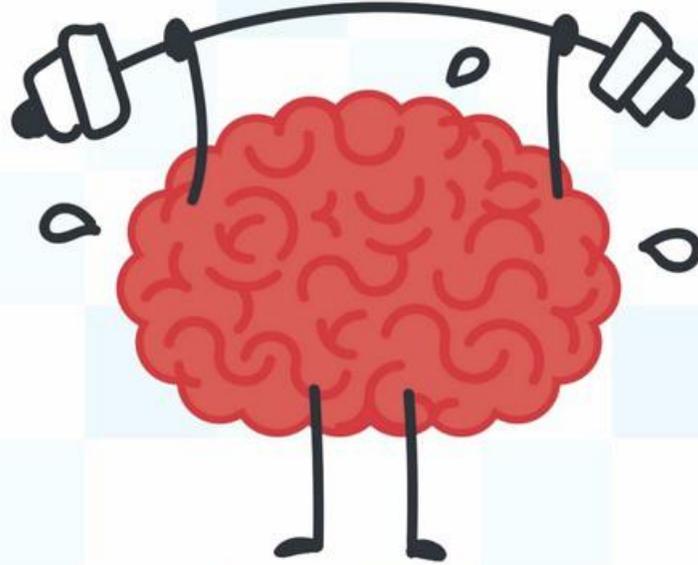
طلباء کیلئے ضروری ہدایات

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۔



مثبت جذبات کا تعارف

مثبت جذبہ ایک جذباتی رد عمل ہے جو مثبت اثر کے اظہار کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔







مثبت جذبات	منفی جذبات
شادمانی/خوشی	بے حسی
دلچسپی	غم
جوش و خروش	خوف
ہنسی	نفرت
ہمدردی	شرم
عمل	قصور وار ٹھہرانا
تجسس	پچھتاوا
توقع/امید	تعصب
فخر	غصہ
خواہش	دشمنی
احساسِ خوشحالی	احساسِ جرم
امید	مایوسی



تحقیق

ڈاکٹر ایلس آئسن مثبت جذبات کی دریافت میں مخترع کی حیثیت رکھتی ہیں۔ ڈاکٹر آئسن کی تحقیق کے مطابق جو لوگ مثبت جذبات رکھتے ہیں ان میں مندرجہ ذیل خصوصیات پائی جاتی ہیں:

1- وہ دوسرے لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔

2- ان کی سوچ میں لچک ہوتی ہے۔

3- ان کے پاس اپنے ہر مسئلے کا حل موجود ہوتا ہے۔



اہم ٹپ

ڈپریشن سے نمٹنے کیلئے سورۃ الضحیٰ میں جو سنہری ٹپ ملتی ہے وہ یہ ہے کہ دوسروں کی مدد کی جائے۔

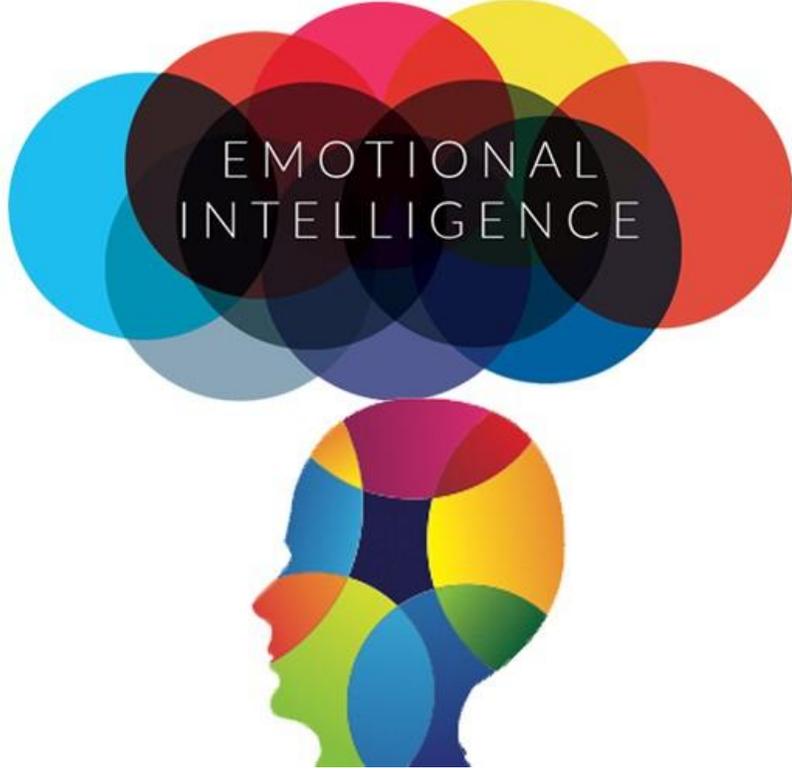


اہم نکتہ

آپ جتنا رسول اللہ صلی علیہ وسلم کے اسوۂ حسنہ اور مختلف حالات میں آپ صلی علیہ وسلم کے معاملات کا مطالعہ کریں گے، اتنا ہی آپ مثبت جذبات کا اظہار کرنا سیکھیں گے۔



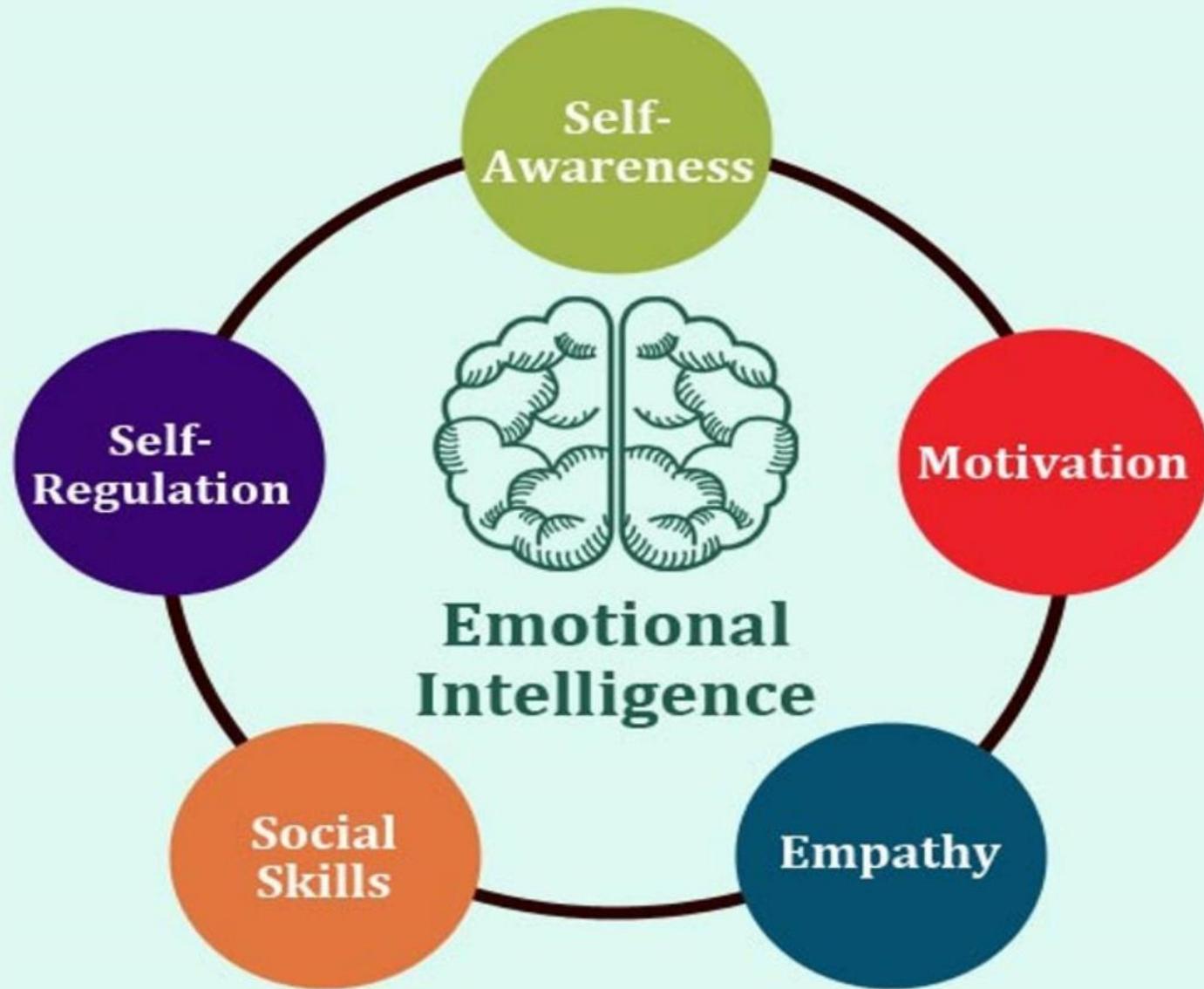
ایموشنل انٹیلیجنس کے اجزاء



■ جذبات کو سمجھنا اور پہچاننا۔

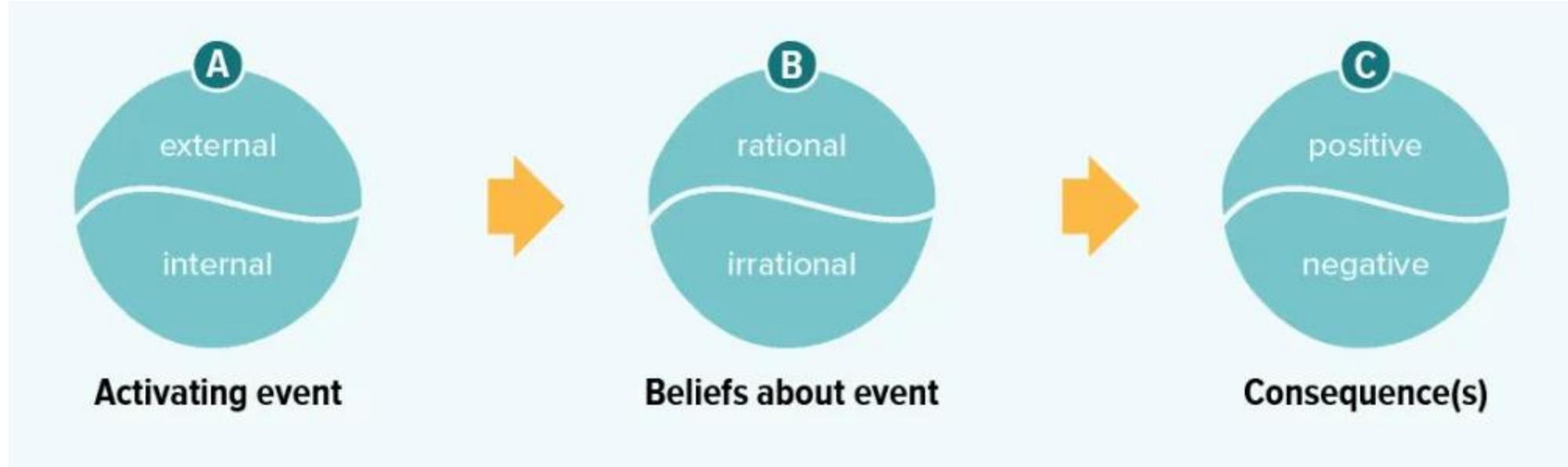
■ صحیح طریقے سے بروقت اپنے

جذبات کا اظہار کرنا۔





کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی کا اے بی سی ماڈل





جذباتی طور پر مضبوط کیسے ہو سکتے ہیں؟

■ قرآن میں مذکورہ تصورات / اسباق کو یاد رکھیں اور باقاعدگی سے ان کو دہراتے رہیں / ان پر غور و فکر کرتے رہیں جیسے سورۃ الطلاق کی آیات 2 اور 3، سورۃ البقرۃ کی آیت 285، سورۃ الرحمن کی آیت 60، سورۃ آل عمران کی آیت 26، سورۃ الانشراح کی آیت 5 وغیرہ۔

■ ایسے لوگوں کی سوانح حیات پڑھیں جو مشکلات سے لڑے اور جذباتی طور پر مضبوط رہے۔ اس کیلئے سیرت النبی ﷺ سے بہتر کوئی چیز نہیں۔

■ قرآن میں مذکورہ واقعات بہت غور سے پڑھیں۔



جو لوگ جذباتی لحاظ سے صحت مند ہوتے ہیں وہ اپنے
خیالات، احساسات اور رویوں پر قابو رکھ پاتے ہیں۔



بہترین نفسیاتی صحت کی علامات:

- سیلف ایکسپینشن
- ذاتی نشوونما
- زندگی کا مقصد
- ماحولیاتی مہارت
- خود مختاری
- دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات



اچھی سماجی صحت کی نشانیاں:

- اس چیز کو سمجھنا کہ دوسرے لوگ ان پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔
- وہ اپنے جذبات کا ایمانداری سے اظہار کرتے ہیں۔
- وہ دوسروں سے جو چاہتے ہیں اس کا واضح طور پر اظہار کرتے ہیں اور اپنی بات ان تک پہنچاتے ہیں
- وہ دوسروں کی بات کو بغیر کوئی رائے قائم کئے یا الزام کے سنتے ہیں۔...
- وہ احترام کو ملحوظ رکھتے ہوئے دوسروں کے ساتھ اختلاف کرتے ہیں۔...
- وہ ضرورت سے زیادہ تنقید کرنے، غصے میں آنے اور پر تشدد رویے سے پرہیز کرتے ہیں۔



جذبائی صحت سے مراد کسی بھی شخص کے تجربات کا جذبائی معیار ہے۔

جذبائی طور پر صحت مند شخص کی 5 خصوصیات:

- ان میں خود آگاہی پائی جاتی ہے۔ ایسا شخص اپنے آپ کو درست طریقے سے سمجھ سکتا ہے اور یہ جان سکتا ہے کہ اس کا رویہ دوسروں کو کیسے اثر انداز کرتا ہے۔...
- وہ جذبائی لحاظ سے چست ہوتے ہیں۔...
- ان میں مقابلہ کرنے کی مضبوط صلاحیتیں ہوتی ہیں۔...
- وہ بامقصد زندگی گزارتے ہیں۔...
- وہ اپنے تناؤ کی سطح کو میخ / منظم کرتے ہیں۔



جب مشکلات آئیں تو کیا کریں؟

1- شکر

2- نبی ﷺ کی نافرمانی سے بچنا

3- ان گناہوں سے بچنا جو دنیاوی مشکلات / پریشانیوں کو دعوت دیتے ہیں

4- مسلسل استغفار

5- زندگی کا صحیح تصور



جب مشکلات آئیں تو کیا کریں؟

6- اجر کے مواقع

7- اللہ کو آسانی میں یاد کرنا

8- اذکار

9- دعا

10- صدقہ و خیرات