خوشگوار اور صحتمند زندگی کا راز

ماڈیول 8

اسلام میں خوشی کا تصور

استاذ محمد علی

ماڈیول 8 کی آؤٹ لائن

- پرسیپچوئل اڈیپٹیشن
- ہیڈونک اڈیپٹیشن
- "سکینت" کا تصور
- اسلام میں صحت کا تصور

طلباءکیلئے 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۔

پرسیپچوئل اڈیپٹیشن

اس سے مراد جسم کا توجہ ہٹانے والی چیزوں کو فلٹر کرتے ہوئے اپنے اردگرد کے ماحول کو اپنانے کی صلاحیت ہے۔مثال کے طورپر، کوئی شخص جوٹرین کی پٹری کے قریب رہتا ہے،وہ وقت کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کورات کو سونے کیلئے ٹرین کی سیٹی کو نظرانداز کرنے کا عادی بنالے گا۔

ہیڈونک اڈیپٹیشن

ہیڈونک اڈیپٹیشن ایک ایسا تصور ہے جس کے مطابق مثبت (یا منفی) واقعات (یعنی، کسی کے ساتھ کچھ اچھا یا برا ہوا ہے)، اور اس کے نتیجے میں مثبت (یا منفی) احساسات میں اضافے کے بعد، لوگ نسبتاً اُس اثر کی مستحکم، بنیادی سطح کی طرف لوٹتے ہیں۔ (ڈینر، لوکس، اور سکولون، 2006)۔

اہم نکتہ!

چونکہ اللہ تعالی نے ہمیں پیدا کیا ہے،وہ ہی ہمیں سب سے بہتر بتا سکتا ہے کہ ہم خوش کیسے رہ سکتے ہیں۔

خوشی کا اسلامی تصور

- سکون
- طمانت
- یقین دہانی
- مسلسل شکر گزاری کرنا

سکینت

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

[سورۃ یونس:62]

ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا
بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

وہ لوگ جو ایمان لائے اور جن کے دل اللہ کی یاد سے مطمئن ہوتے ہیں

سنو، اللہ کی یاد ہی سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

[سورۃ الرعد:28]

امام ابن قیم رحمہ اللہ نے فرمایا:

"دل میں ایسی بدنظمیاں/خرابیاں ہیں جن کا علاج اللہ کی طرف رجوع کرنے کے سوا ممکن نہیں۔اس میں ایک ویرانی کا احساس ہے جسے تنہائی میں اللہ کی قربت کے علاوہ دور نہیں کیا جا سکتا۔اس میں غم ہے جو اللہ کو جاننے کی خوشی اور اس کے معاملات میں سچائی کے علاوہ دور نہیں ہو سکتا۔اس میں وہ اضطراب ہے جو اللہ کی خاطر جمع ہونے اور اس کے عذاب سے اس کی پناہ میں آنے کے سوا سکون نہیں پاتا۔

اس میں ندامت کی آگ ہے جو اس کے احکامات، محرمات اور تقدیر پر راضی رہنے اور اس وقت تک جب تک کہ وہ اللہ تعالی سے نہ جا ملے اس پر صبر کرنے کے علاوہ نہیں بجھ سکتی۔ اس میں ایک شدید خواہش ہے جو اس وقت تک ختم نہیں ہوگی جب تک کہ صرف اللہ کو تلاش نہ کیا جائے۔ اس میں ایک خلا ہے جو اس کی محبت، اس کی طرف رجوع کرنے، اسے ہمیشہ یاد کرنے اور اس کے لیے مخلص رہنے کے علاوہ پُر نہیں ہو سکتا۔ اگر کسی کو دنیا و مافیہا کی ہر چیز عطا کر دی جائے تب بھی یہ خلا کبھی پر نہیں ہوگا۔"

(مدارج السالکین)

اللہ تعالی کو جاننے سے ہمیں کیسے خوشی ملتی ہے؟

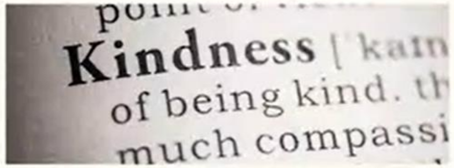
قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ
مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

کہا "میں اپنی پریشانی اور اپنے غم کی فریاد اللہ کے سوا کسی سے نہیں
کرتا، اور اللہ سے جیسا میں واقف ہوں تم نہیں ہو۔

[سورۃ یوسف:86]

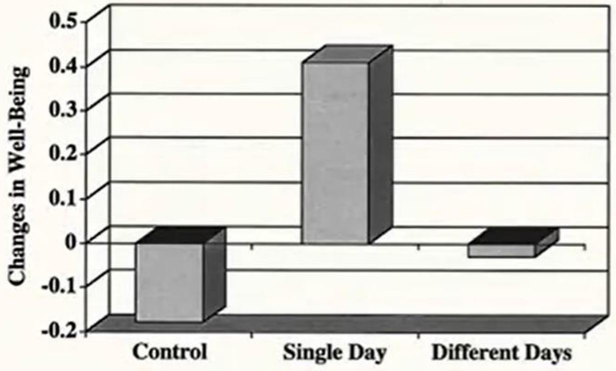
رحم دلی

OTAKE ET AL. (2006)



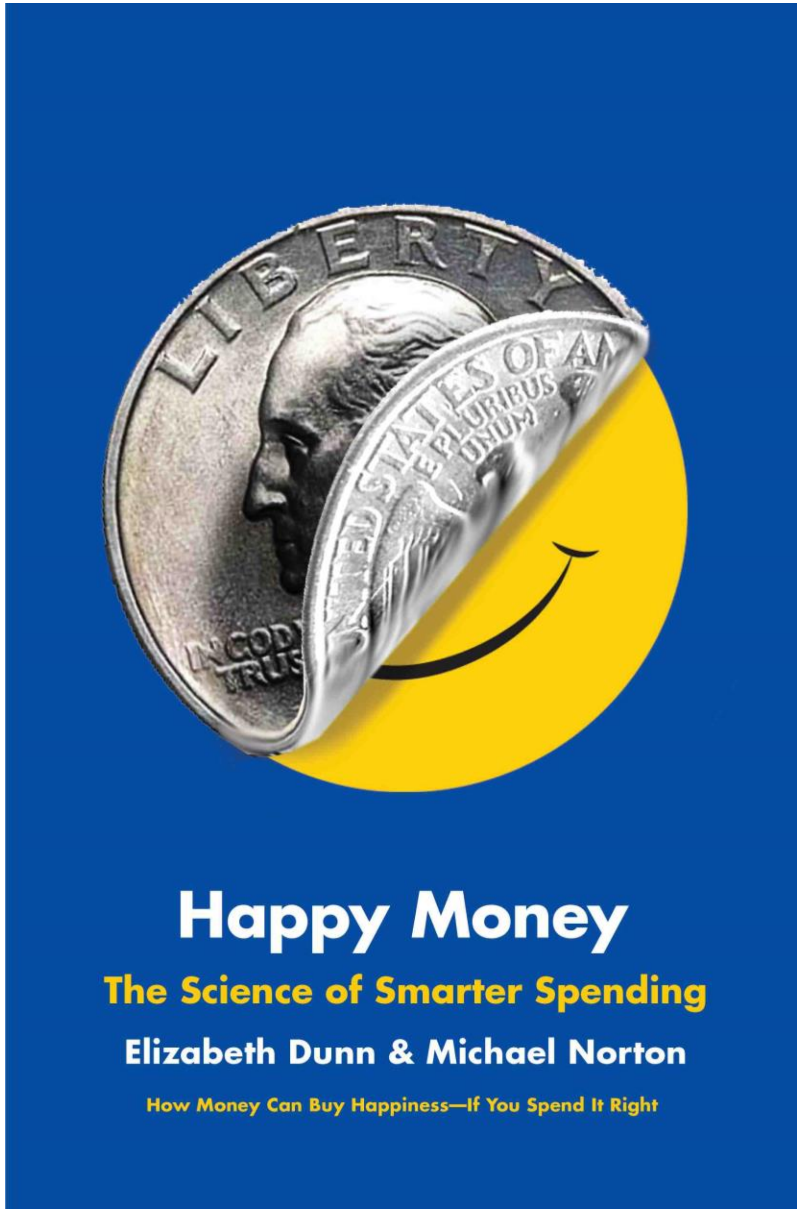
	HAPPIER	UNHAPPIER
KINDNESS MOTIVATION	3.69	3.15
KINDNESS RECOGNITION	3.98	2.15
KIND BEHAVIORS	1.98	1.26

LYUBOMIRKSY ET AL. (2005)



صرف رحم دلی کے کاموں کو سوچنے سے ہی ہماری خوشی بڑھ سکتی ہے۔

ٹپ: ہفتے میں سے ایک دن رحم دلی والے کاموں کیلئے متعین کریں۔


LIBERTY
Happy Money
The Science of Smarter Spending
Elizabeth Dunn & Michael Norton
How Money Can Buy Happiness—If You Spend It Right

ابوھریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"جو کوئی مہربان، ملنسار اور نرم مزاج ہو گا، اللہ تعالی اسے جہنم میں داخل نہیں کرے گا۔"

[السنن الکبری للبیہقی: 20806]

[البانی کے مطابق یہ حدیث سند کے اعتبار سے صحیح ہے]

منفی تصور

- برعکس چیز کے بارے میں سوچنا جو واقع ہو سکتی تھی۔

امید

چارلز رِچرڈ سنائڈر کے مطابق امید کی تعریف اہداف پر مبنی سوچ سے منسلک ہے جس میں ایک شخص پاتھویز تِھنکِنگ (مطلوبہ اہداف کے راستے تلاش کرنے کی صلاحیت) اور ایجنسی تِھنکِنگ (ان راستوں کو استعمال کرنے کے لیے مطلوبہ محرکات) کا استعمال کرتا ہے۔

رجائیت

رجائیت پسند شخص مایوس شخص کی اندرونی، مستحکم اور عالمگیر انتسابات کے بجائے ناکامی کی وجہ خارجی، متغیر اور مخصوص انتسابات سے متعین کرتا ہے۔

وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ ۖ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۖ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۖ عَسَى ٱللَّهُ أَن يَأْتِيَنِى بِهِمْ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْحَكِيمُ

آپ نے فرمایا: (نہیں!) بلکہ تمہارے لیے تمہارے نفسوں نے ایک کام آسان کر دیا ہے پس صبر ہی بہتر ہے ہو سکتا ہے اللہ ان سب کو لے آئے میرے پاس۔ یقیناً وہ سب کچھ جاننے والا حکمت والا ہے۔

[سورۃ یوسف:83]

آیاتِ سکینہ

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ ءَايَةَ مُلْكِهِۦٓ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلتَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن
رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ ءَالُ مُوسَىٰ وَءَالُ هَٰرُونَ تَحْمِلُهُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ ۚ إِنَّ
فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لَّكُمْ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴿٢٤٨﴾

اور ان سے کہا ان کے نبی نے کہ طالوت کی بادشاہت کی ایک نشانی یہ ہو گی کہ تمہارے پاس وہ صندوق آ جائے گا (جو تم سے چھن چکا ہے) جس میں تمہارے لیے تسکین کا سامان ہے تمہارے رب کی طرف سے اور کچھ آل موسیٰؑ اور آل ہارونؑ کے چھوڑے ہوئے تبرکات ہیں وہ صندوق فرشتوں کی تحویل میں ہے یقیناً اس میں تمہارے لیے بڑی نشانی ہے اگر تم ماننے والے ہو۔

[سورة البقرة:248]

ثُمَّ أَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ وَأَنزَلَ جُنُودًا لَّمْ
تَرَوْهَا وَعَذَّبَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ ۚ وَذَٰلِكَ جَزَآءُ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٢٦﴾

پھر اللہ نے نازل فرمائی اپنی (طرف سے) تسکین اپنے رسول ﷺ اور اہل ایمان پر اور (اس وقت بھی) ایسے
لشکر اتارے جنہیں تم نے نہیں دیکھا اور عذاب دیا کافروں کو۔ اور یقیناً کافروں کا بدلہ یہی ہے

[سورۃ التوبۃ:26]

إِلَّا تَنصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ ٱللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ ثَانِىَ ٱثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِى ٱلْغَارِ إِذْ
يَقُولُ لِصَٰحِبِهِۦ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا ۖ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُۥ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا
وَجَعَلَ كَلِمَةَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ ٱلسُّفْلَىٰ ۗ وَكَلِمَةُ ٱللَّهِ هِىَ ٱلْعُلْيَا ۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾

اگر تم ان (رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مدد نہیں کرو گے تو (کچھ پروا نہیں) اللہ نے تو اس وقت ان صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مدد کی تھی جب کافروں نے ان صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو (مکہ سے) نکال دیا تھا (اس حال میں کہ) آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دو میں کے دوسرے تھے جب کہ وہ دونوں غار میں تھے جبکہ وہ اپنے ساتھی سے کہہ رہے تھے کہ غم نہ کرو اللہ ہمارے ساتھ ہے تو اللہ نے اپنی سکینت نازل فرمائی ان صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر اور ان صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مدد فرمائی ان لشکروں سے جنہیں تم نہیں دیکھتے اور کافروں کی بات کو پست کر دیا اور اللہ ہی کا کلمہ سب سے اونچا ہے اور اللہ زبردست ہے حکمت والا ہے

[سورۃ التوبۃ:40]

هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا۟ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ
وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

وہی ہے جس نے مسلمانوں کے دلوں میں سکون ڈال دیا تاکہ اپنے ایمان کے ساتھ ہی ساتھ اور بھی ایمان میں بڑھ جائیں، اور آسمانوں اور زمین کے لشکر اللہ ہی کے ہیں۔ اور اللہ تعالیٰ دانا باحکمت ہے.

[سورة الفتح:4]

لَّقَدْ رَضِىَ ٱللَّهُ عَنِ ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ ٱلشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِى
قُلُوبِهِمْ فَأَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَٰبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴿١٨﴾

اللہ راضی ہو گیا اہل ایمان سے جب کہ وہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے بیعت کر رہے تھے درخت کے نیچے تو اللہ کے علم میں
تھا جو کچھ ان کے دلوں میں تھا} تو اللہ نے ان پر سکون نازل کر دی اور انہیں (بدلے میں) ایک قریبی فتح بخشی۔

[سورۃ الفتح 18:]

إِذْ جَعَلَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ فِى قُلُوبِهِمُ ٱلْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ
سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ ٱلتَّقْوَىٰ وَكَانُوٓا۟
أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمًا ﴿٢٦﴾

جب ان کافروں نے اپنے دلوں میں حمیت بٹھالی جاہلیت کی حمیت تو اللہ نے سکینت نازل کر دی اپنے رسول ﷺ
پر اور اہل ایمان پر اور اس نے لازم کر دیا ان پر تقویٰ کی بات کو اور وہ اس کے زیادہ حق دار بھی ہیں اور اس کے اہل
بھی ہیں۔ اور اللہ ہر چیز کا علم رکھتا ہے۔

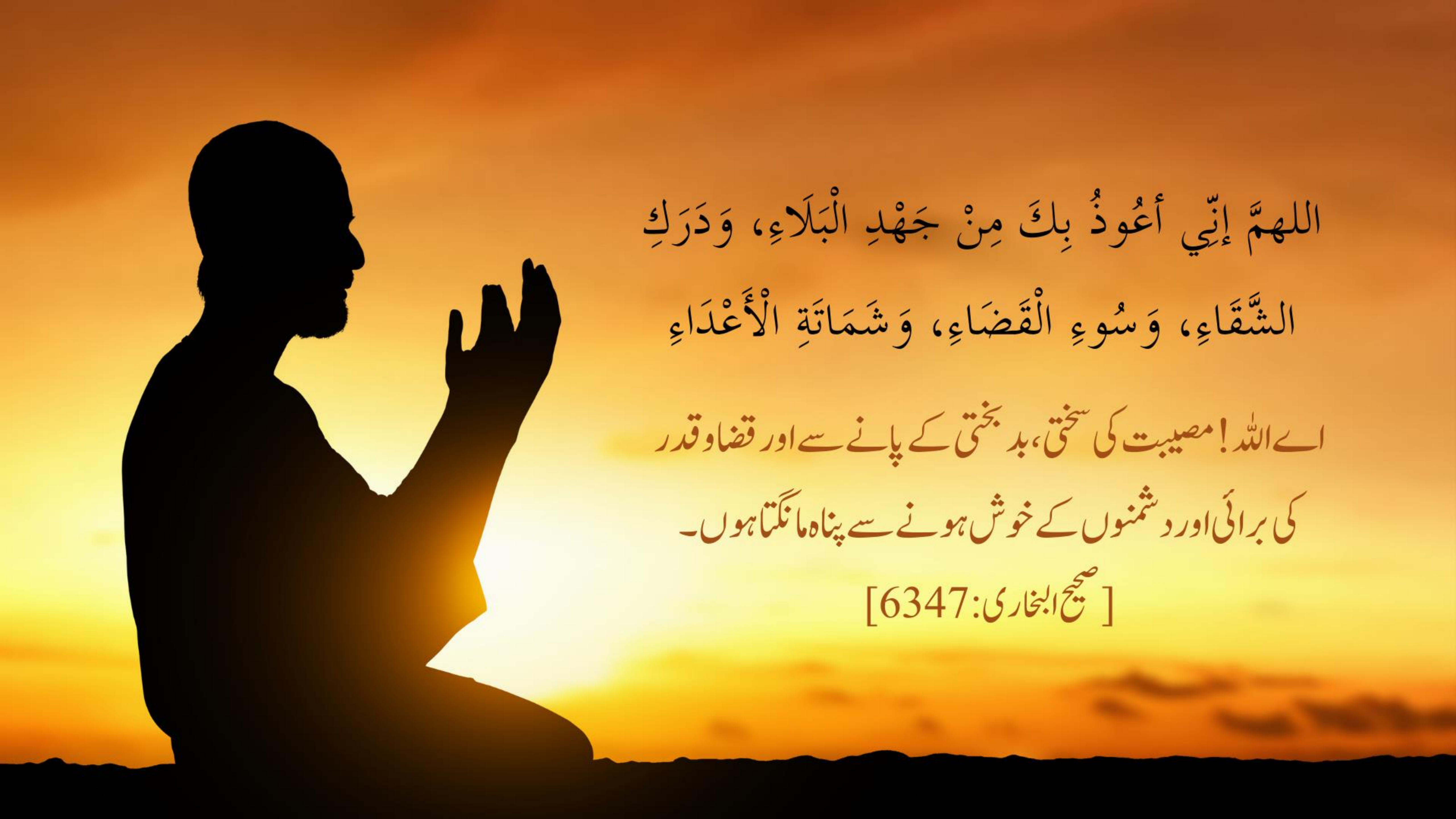
[سورۃ الفتح:26]

اہم دعائیں

لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ

تیرے سوا کوئی معبود نہیں تو پاک ہے اور یقیناً میں ہی
ظالموں میں سے ہوں

[سورۃ الانبیاء: 87]


اللهمَّ إنِّي أعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرَكِ
الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ
اے اللہ! مصیبت کی سختی، بد بختی کے پانے سے اور قضاوقدر
کی برائی اور دشمنوں کے خوش ہونے سے پناہ مانگتا ہوں۔
[صحیح البخاری:6347]

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ

اے زندہ جاوید! اے قائم ودائم! میں تیری ہی
رحمت کے ذریعے سے مدد طلب کرتا ہوں

[سنن الترمذی:3524]

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إلاَّ مَا جَعَلْتَهُ سَهْلاً، وأَنْتَ
تَجْعَلُ الحَزْنَ إذَا شِئْتَ سَهْلاً

اے اللہ ! کوئی چیز آسان نہیں ہے، مگر جس کو تو آسان کر دے اور تو
جب چاہتا ہے مشکل چیز کو بھی آسان کر دیتا ہے۔

[صحیح ابن حبان:970]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ،
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ

اے اللہ! میں فکر و سوچ اور پریشانی سے، عاجزی و کاہلی سے، کنجوسی و بزدلی سے، قرض سے اور لوگوں کے غالب
آنے سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔ [صحیح البخاری:2893]

غم، اینگزائٹی، پریشانی اور ڈپریشن کو دور کرنے کی دعا

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ابْنُ عَبدِكَ ابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ
، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاءُكَ أَسْأَلُكَ
بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي
كِتَابِكَ ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ
فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي
، وَنُورَ صَدْرِي ، وَجَلاءَ حُزْنِي ، وذَهَابَ هَمِّي

اے میرے اللہ! میں تیرا بندہ، تیرے بندے کا بیٹا، تیری بندی
کا بیٹا، میری پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے، تیرا حکم مجھ پر جاری و
ساری ہے، میرے متعلق تیرا فیصلہ عدل وانصاف پر مبنی ہے۔
میں تجھ سے تیرے سب اسماءِ حسنیٰ (کے وسیلے) سے سوال کرتا
ہوں جو تونے اپنی ذات کے لئے رکھے، یا کسی کتاب میں نازل
کئے، یا کسی مخلوق کو سکھائے یا اپنے پاس ہی رکھنے پسند کئے، تو
قرآن کو میرے دل کی بہار اور سینے کا نور بنادے اور اسے میرے
غم واندوہ کا مداوا بنادے۔

[سنن احمد :3528]

سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ ۚ فَنِعْمَ عُقْبَى ٱلدَّارِ

سلامتی ہو آپ پر بسبب اس کے جو آپ لوگوں (اور کہیں گے)

نے صبر کیا تو کیا ہی اچھا ہے یہ آخرت کا گھر۔

[سورۃ الرعد:24]

ریسرچ اسائنمنٹ

- سورۃ یوسف کا تفصیلی مطالعہ کریں