



KHUSHGAWAAR AUR SEHATMAND ZINDAGI KA RAAZ

MODULE 8

ISLAM MAIN KHUSHI KA
TASAWWUR

USTAZ MUHAMMAD ALI



MODULE 8 KI OUTLINE

- Perceptual adaptation
- Hedonic adaptation
- “Sakeenat” ka tasawwur
- Islam main sehat ka tasawwur



TULBAA KE LIYE ZAROORI HIDAYAAT

Baraa-e-meherbaani modules ki mukammal videos dekhain. Slides main module ka sirf aik (1) khulasah bayaan kia gaya hai. Nazriyaat/ tasuwwuraat ki tafseeli wazaahat video lectures main ki gai hai.



PERCEPTUAL ADAPTATION

Is se murad **jism ka tawajjah hataanay wali cheezon ko filter kartay huay apnay ird gird ke mahaul ko apnanay ki salaahiyat hai.** Misaal ke taur par, koi shakhs jo train ki patri ke qareeb rehta hai, wo waqt ke saath saath apnay aap ko raat ko sonay ke liye train ki seeti ka nazar andaaz karnay ka aadi bana lega.



HEDONIC ADAPTATION

Hedonic adaptation aik aisa tasawwur hai jis ke mutabiq musbat (ya manfi) waaqi'aat (ya'ani, kisi ke saath kuch acha ya bura hua hai), aur us ke nateejay main musbat (ya manfi) ehsaasaat main izaafay ke baad, log nisbatan us asar ki mustahkam, bunyaadi satah ki taraf laut'tay hain. (Diener, Lucas, aur Skollon, 2006).



EHEM NUKTA!

Chunke Allah Ta'ala ne humain paida kia hai,
wo hi humain sab se behtar bataa sakta hai ke
hum khush reh saktay hain

KHUSHI KA ISLAMI TASAWWUR



- Sukoon
- Tamaanat
- Yaqeen dahaani
- Musalsal shukarguzaari karna

SAKEENAT



أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

[سورة يونس: 62]

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Wo log jo iman laaye aur jinkedil Allah ki yaad se
mutma'in hotay hain suno, Allah ki yaad hi se dilon
ko itminaan haasil hota hai
[Surah ar-Ra'd: 28]



Imam Ibn Qayyim رحمه الله ne farmaaya:

“Dil main aisi badnazmiyaan/ kharaabiyan hain jin ka ilaaj Allah ki taraf rujoo’ karnay ke siwa mumkin nahi. Us main aik weerani ka ehsaas hai jise tanhaai main Allah ki qurbat ke ilawa door nahi kia ja sakta. Us main ghum hai jo Allah ko jaannay ki Khushi aur us ke muaamlaat main sachai ke ilawa door nahi ho sakta. Us main wo iztiraab hai jo Allah ki khaatir jama honay aur us ke azaab se us ki panaah main aanay ke siwa sukoon nahi paata.”



Us main nadaamat ki aag hai jo us ke ehkamaat, muharramaat aur taqdeer raazi rehnay aur us waqt tak jab tak ke wo Allah Ta'ala se na ja milay us par sabr karnay ke ilawa nahi bujh sakti. Us main aik (1) shaded khuwahish hai jo us waqt tak khatam nahi hogi jab tak ke sirf Allah ko talaash na kia jaye. Us main aik (1) khala hai jo us ki muhabbat, us ki taraf rujoo karnay, usay humesha yaad karnay aur us ke liye mukhlis rehnay ke ilawa pur nahi ho sakta. Agar kisi ko dunya wa ma feeha ki har cheez ataa kar di jaye tab bhi ye khala pur nahi hoga.”

(Madaarij-us-Salikeen)



Allah Ta'ala ko jaannay se humain kaisay khushi
milti hai?

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

Kaha “Main apni pareshaani aur apnay ghum ki
faryaad Allah kesiwa kisi se nahi karta aur Allah
se jaisa main waqif hun, tum nahi ho”

[Surah Yusuf: 86]

REHAMDILI

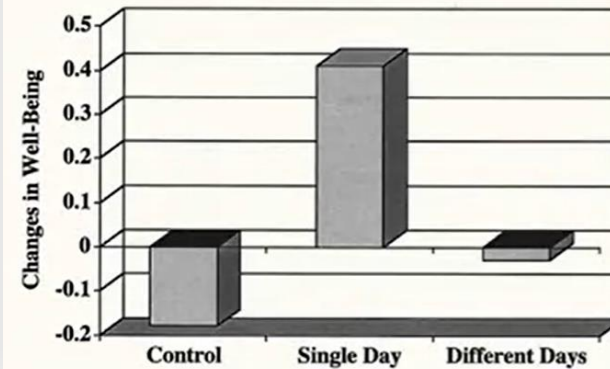


OTAKE ET AL. (2006)

point of
Kindness | kam
of being kind. th
much compassi

	<u>HAPPIER</u>	<u>UNHAPPIER</u>
KINDNESS MOTIVATION	3.69	3.15
KINDNESS RECOGNITION	3.98	2.15
KIND BEHAVIORS	1.98	1.26

LYUBOMIRKSY ET AL. (2005)



Sirf rehamdili ke kaamon ko sochnay se hi humari
khushi barh sakti hai.

Tip: haftay main se aik (1) din rehamdili walay kaamon
ke liye muta'yyan kar dain.



Happy Money

The Science of Smarter Spending

Elizabeth Dunn & Michael Norton

How Money Can Buy Happiness—If You Spend It Right



Abu Hurairah رضى الله عنه se marwi hai ke Rasool Allah صلی علیہ وسلم ne
farmaaya:

“Jo koi meherbaan, milansaar, aur naram mizaaj hoga, Allah
Ta’ala usay jahannum main daakhil nahi karay ga.”

[Al Sunan al-Kubra lilBehaqi: 20806]

[Albani ke mutabiq ye hadith sanad ke aitbaar se sahih hai]



MANFI TASAWWUR

- Bar'aks cheez ke baray main socha jo waaqe ho sakti thi



UMEED



Charles Richard Snyder ke mutabiq umeed ki tareef ehdaaf par mabni soch se munsalikh hai jis main aik (1) shakhs pathways thinking (matlooba ehdaaf ke raastay talaash karnay ki salaahiyat) aur agency thinking (un raaston ko istimaal karnay ke liye matlooba muharrikaat) ka istimaal karta hai.



RAJAA'IYAT

Rajaa'iyat pasand shakhs mayoos shakhs ki androoni, mustahkam,
aur Alamgir intisabaat ke bajaye nakaami ki wajah khaariji,
mutaghayyar, aur makhsoos intisabaat se muta'yyan karta hai.

وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ ۖ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

قَالَ بَلْ سَأَلْتِ لَكُمْ أَنْفُسَكُمْ أَمْراً ^ص فَصَبْرٌ ^ص جَمِيلٌ ^ص عَسَى اللَّهُ أَنْ
يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

ne farmaaya: (nahi!) balkay tumharay liye tumharay nafson ^{صلی علیہ وسلم} Aap
ne aik kaam asaan kar dia hai pas sabar hi behtar hai. Hosakta hai
Allah un sab ko le aayemeray paas. Yaqeenan wo sab kuch jaannay
.wala hikmat wala hai

[Surah Yusuf: 83]



AYAAT-E- SAKINAH

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آءَالُ مُوسَىٰ وَآءَالُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّكُمْ إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴿٢٤٨﴾

Aur un se kaha un ke Nabi ne ke Talut ki badshahat ki aik (1) nishaandahi ye hogi ke tumharay paas wo sandooq ajaye (jo tum se chhin chuka hai) jis main tumharay liye taskeen ka samaan hai tumharay Rabb ki taraf se aur kuch Aal-e-Musa aur Aal-e-Haroon ke chhorhayhuay tabarrukaat hain o sandooq farishton ki tahweel main hai yaqeenan is main tumharay liye barhi nishaani hai agar tum maan'nay walay ho.

[Surah al-Baqarah: 248]

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَىٰ رَسُولِهِ ۖ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا ۗ وَذَلِكَ جِزَاءُ الْكَافِرِينَ ﴿٢٦﴾

Phir Allah ne naazil farmaai apni (taraf se) taskeen apnay Rasool ﷺ aur ahl-e-iman par aur (us waqt bhi) aisay lashkar utaaray jinhain tum ne nahi dekha aur azaad dia kaafiron ko. Aur yaqeenan kaafiron ka badla yehi hai.

[Surah at-Tawbah: 26]

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ
يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا
وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾

ki madad nahi karo gay (tou kuch parwah nahi) Allah ne ﷺ Agar tum un (Rasool Allah ko (Makkah se) nikaal dia tha ﷺ ki madad ki thi jab kaafiron ne Un ﷺ tou us waqt Un do main se doosray thay jab ke donon ghaar main thay jabke wo ﷺ (is haal main ke) Aap apnay saathi se keh rahay thay ke ghum na karo Allah humaray saath hai tou Allah ne apni ki madad farmaai un lashkaron se jinhain ﷺ par aur Un ﷺ sakeenat naazil farmaai Un tum nahi dekhtay aur kaafiron ki baat ko pust kar dia aur Allah hi ka kalma sab se ooncha .hai aur Allah zabardast hikmat walahai

[Surah at-Tawbah: 40]

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ
وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Wohi hai jis ne musalmanon ke dilon main sukoon daal dia takay apnay iman ke saath hi saath aur bhi iman main barhh jayein, aur aasmanon aur zameen ke lashkar Allah hi ke hain. Aur Allah Ta'ala daana bahikmathai.

[Surah al-Fath: 4]

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي
قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴿١٨﴾

Allah raazi ho gaya ahl-e-iman se jab ke wo Aap ﷺ se bai'at kar rahaythay
darkaht ke neechay tou Allah ke ilm main jo tha un ke dilon main tha tou
Allah ne un par sukoon naazil kar dia aur unhain (badlay main) aik qareebi
fatah bakhshi.

[Surah al-Fath: 18]

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ
سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا
أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا ۗ وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٢٦﴾

Jab un kaafironke apnay dilon main hamiyat bithha li – jaahiliyat ki hamiyat –
par aur ahl-e-iman par ﷺ tou Allah ne sakeenat naazil kar di apnay Rasool
aur us ne laazim kar dia un par taqwah ki baat ko aur wo us ke zyada haqdaar
.bhi hain aur us ke ahl bhi hain. Aur Allah har cheez ka ilm rakhta hai

[Surah al-Fath: 26]



EHEM DUA'AIN

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Teray siwa koi ma'bood nahi, tu paak hai
aur yaqeenan main hi zaalimon main se
hun

[Surah al-Anbiya: 87]





اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرَكِ
الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ

Ay Allah! museebat ki sakhti, badbakhti ke paanay
se aur qaza-o-qadr ki buraai aur dushmanon ke
khush honay se panaah maangta hun.


[Sahih Bukhari: 6347]

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

Ay Zinda Javed! Ay Qayem-o-dayem!
Main teri hi rehmat ke zariye se madad
talab karta hun

[Sunan at-Tirmidhi: 3524]





اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا، وَأَنْتَ
تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

Ay Allah! Koi cheez asaan nahi hai, magar jis
ko tu asaan kar de aur tu jab chaahta hai mushkil
cheez ko bhi asaan kar deta hai

[Sahih Ibn Hibban: 970]



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

Ay Allah! Main fikr-o-soch aur pareshaani se, aajizi-o-kahili se, kanjoosi-o-buzdili se, qarz se aur logon ke ghaalib aanay se teri panaah maangta hun.

[Sahih Bukhari: 2893]

Ghum, anxiety, pareshaani, aur depression ko
door karnay ki dua'a

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ
، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَائِكَ أَسْأَلُكَ
بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي
كِتَابِكَ ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ
فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي
، وَنُورَ صَدْرِي ، وَجَلَاءَ حُزْنِي ، وَذَهَابَ هَمِّي



Ay meray Allah! Main tera banda, teray banday ka beta, teri bandi ka beta, meri peshani teray haath main hai, tera hukm mujh par jaari-o-saari hai, meray mutalliq tera faisla adl-o-Insaaf par mabni hai. Main tujh se teray sab asma-e-husna (ke waseelay) se sawaal karta hun jo tu ne apni zaat ke liye rakhay, ya kisi kitaab main naazil kiye, ya kisi makhlooq ko sikhaaye ya apnay paas hi rakhnay pasand kiye. Tu Qur'an ko meray dil bahaar aur seenay ka noor bana de aur usay ghum-o-andoh ka madawa bana de.

[Sunan Ahmad: 3528]



سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ ۗ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ

(Aur kahengay) Salaamti ho aap par
basabab is ke jo aap logon ne sabar kia, tou
kia hi acha hai ye aakhirat ka ghar

[Surah Ra'd: 24]



RESEARCH ASSIGNMENT



- Surah Yusuf ka tafseeli mutalli'a karain