



خوشبو عیشائی

اپنے غصے کو قابو میں رکھیں



غصے کے وقت صبر کا ایک لمحہ آپ کو سوچ پھتاؤں سے
بچاتا ہے۔



کیا آپ کو غصہ آتا ہے جب کوئی آپ کو ٹریفک میں کاٹ دیتا ہے؟

جب کوئی آپ سے تعاون کرنے سے انکار کرتا ہے تو کیا آپ آگ بھگولا ہو جاتے ہیں؟

جب آپ کو کوئی نظر انداز کر رہا ہو تو آپ کو کیسا لگتا ہے؟

کسی نے آپ کے بارے میں کچھ برا کہا اور آپ نے سن لیا



غصے کو سمجھیں



#243449697



غصہ ایک عام اور ایک حد تک صحت مند جذبہ ہے
لیکن اس سے مثبت انداز میں نمٹنا ضروری ہے۔
بے قابو غصہ آپ کی صحت اور آپ کے تعلقات
دونوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

غصے کی وجوہات

پیدائشی مزاج

جس طرح کچھ لوگ زیادہ فکر مند اور محتاط مزاج
کے ہوتے ہیں، اسی طرح کچھ لوگ قدرتی طور پر
تیز مزاج اور چڑچڑے ہوتے ہیں۔



والدین کا اثر

بہت سے لوگ جن کا مزاج غصے والا ہوتا ہے وہ کہتے ہیں کہ ان کے والدین میں سے ایک یا دونوں آسانی سے غصہ ہو جاتے ہیں، اور یہ انداز ان کے اندر خود بخود پیدا ہو جاتا ہے۔

خاندانی ماحول

ایسے ماحول جہاں تناؤ اور تنازعات کو حل نہ کیا جاتا ہو وہاں بچوں میں غصے کی فطرت پیدا ہو جاتی ہے۔



ثقافتی عادت



مشاہدے سے سیکھنا





- کسی حالیہ صورتحال کے بارے میں سوچیں جس میں آپ کو بہت غصہ آیا ہو۔
- اس پر آپ کا رد عمل کیا تھا؟
- آپ نے کیا جواب دیا؟
- آپ کے جذبات کیا تھے؟
- اب جب کہ آپ نارمل ہیں آپ کے خیال میں کیا کیا جاسکتا تھا؟

سرگرمی





کیا آپ کو غصہ کا مسئلہ ہے؟



غصہ قابو کرنے سے کیا مراد ہے

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اسے
دباتے رہیں۔

اس کا مطلب یہ بھی نہیں ہے کہ آپ
مکمل طور پر بے حس بن گئے ہیں۔





ٹرگرز کو سمجھنا

3 چیزوں کے بارے میں سوچیں جو واقعی آپ کو غصہ دلاتی ہیں۔

اپنے تناؤ کی علامات کی نشاندہی کرنا



INJURY



Emotional



Career Pressures



Illness



Physical



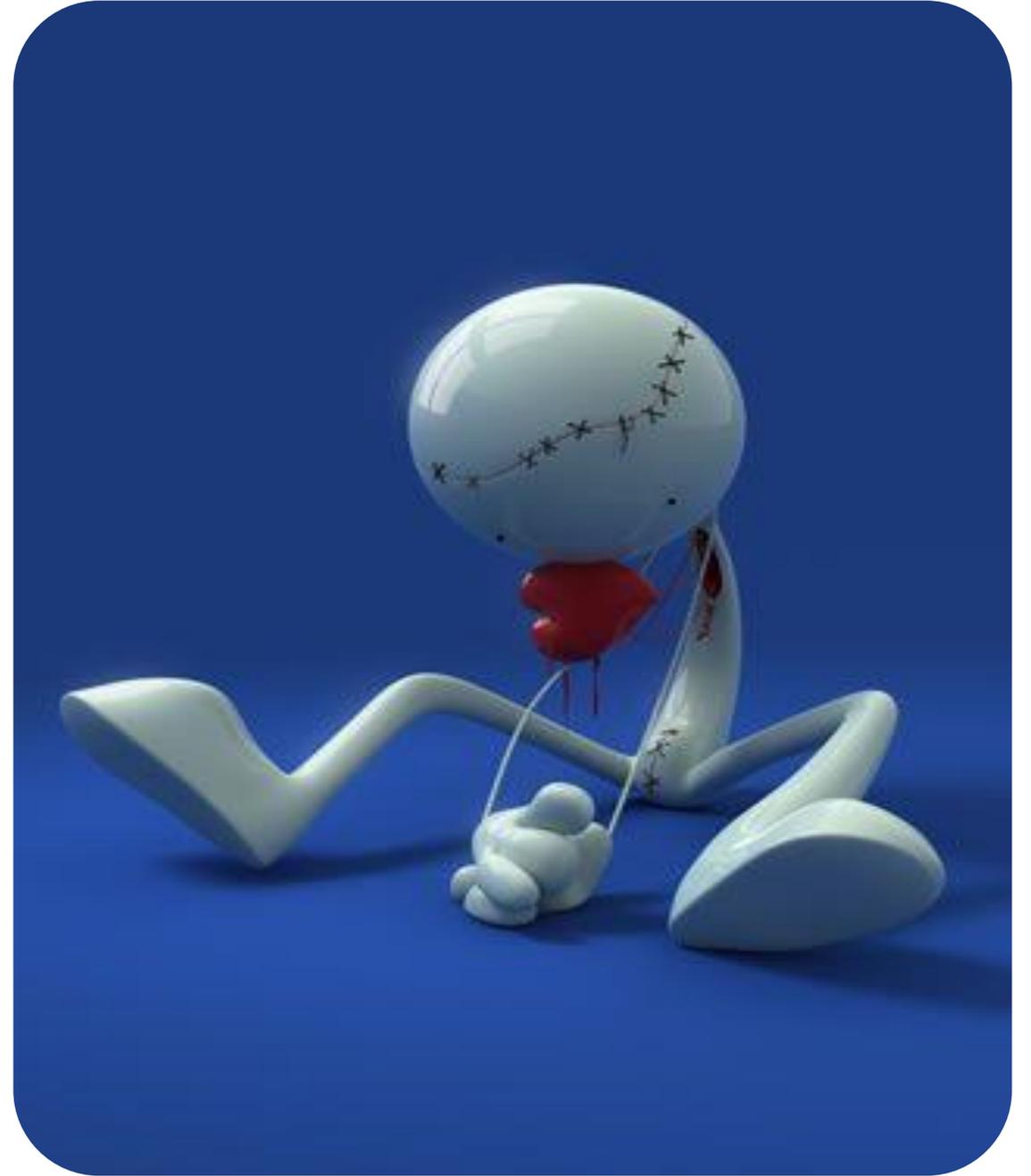
Environmental

بنیادی مسائل کی جانچ کرنا

آپ کسی خاص شخص یا ماحول میں غصہ کیوں ہوتے ہیں؟



آپ کی زندگی میں اور کیا چل رہا ہے
اس کی جانچ کریں۔



جسمانی علامات کا نوٹس لیں

آپ کے جبرے بندھے ہوئے ہیں اور آپ کے پٹھوں میں تناؤ ہے۔

آپ کے سر یا پیٹ میں درد رہتا ہے۔

دل کی ڈھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔

آپ کو ہاتھوں کی ہتھیلیوں میں پسینہ آتا ہے۔

آپ کا چہرہ لال ہو جاتا ہے۔

آپ کا جسم یا آپ کے ہاتھ لرزتے ہیں۔

آپ کو چکر آتے ہیں۔



جذبائی علامات جو غصے کے ساتھ ہوتے ہیں۔

اداسی

ذہنی دباؤ

ناراضگی

بے چینی

چڑچڑاپن



اسے کیسے قابو میں کیا جائے۔

**CONTROL YOUR
ANGER, IT'S ONLY
ONE LETTER AWAY
FROM DANGER**

PictureQuotes.com



یاد رکھیے غصے میں کی ہوئی بات پر انسان کو
بعد میں اکثر پچھتاوا ہوتا ہے۔ کچھ بھی کہنے
سے پہلے اپنے الفاظ کا جائزہ لیں۔

Think before you speak!



ایک بار جب آپ پر سکون ہو جائیں تو
اپنی ناراضگی کا اظہار کریں۔



**KEEP
CALM
AND
Vent It
Out**

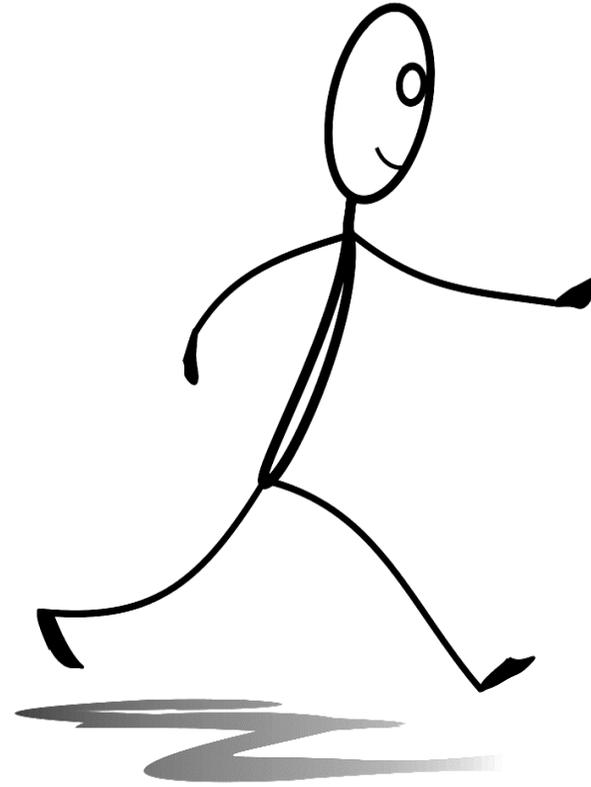


ورزش کریں

جسمانی سرگرمی تناؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا غصہ بڑھ رہا ہے، تو تیز چہل قدمی کے لیے جائیں، یاد گیر خوشگوار

جسمانی سرگرمیوں میں کچھ وقت گزاریں۔





کچھ دیر کے لیے جگہ تبدیل کر لیں



ٹائم آؤٹ لیں۔

ٹائم آؤٹ صرف بچوں کے لیے نہیں ہے۔ دن کے اوقات میں اپنے آپ کو وقفے دیں جس میں دباؤ زیادہ ہوتا ہے۔ چند لمحات کا وقفہ آپ کو چڑچڑے پن یا غصے میں آئے بغیر آگے کی چیزوں کو سنبھالنے کے لیے بہتر محسوس کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔



ذکر شروع کردیں





ممکنہ حل کی تلاش کریں۔

اس بات پر توجہ کرنے کے بجائے کہ آپ کو کس چیز نے غصہ دلا دیا ہے، اس مسئلے کو حل کرنے پر کام کریں۔ اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ غصہ کچھ بھی ٹھیک نہیں کرے گا اور یہ صرف اسے مزید خراب کر سکتا ہے۔

Stick with 'I' statements

تنقید کرنا یا الزام لگاتے رہنا غصے کو صرف بڑھا سکتا ہے۔ اگر غصہ ہے تو اس بات پر توجہ دیجئے کہ آپ کو کیسا محسوس ہوا ہے۔

مثال کے طور پر آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ

"مجھے برا لگا جب آپ نے سب کے سامنے میرا مذاق بنایا۔"

"I" STATEMENT

I FEEL

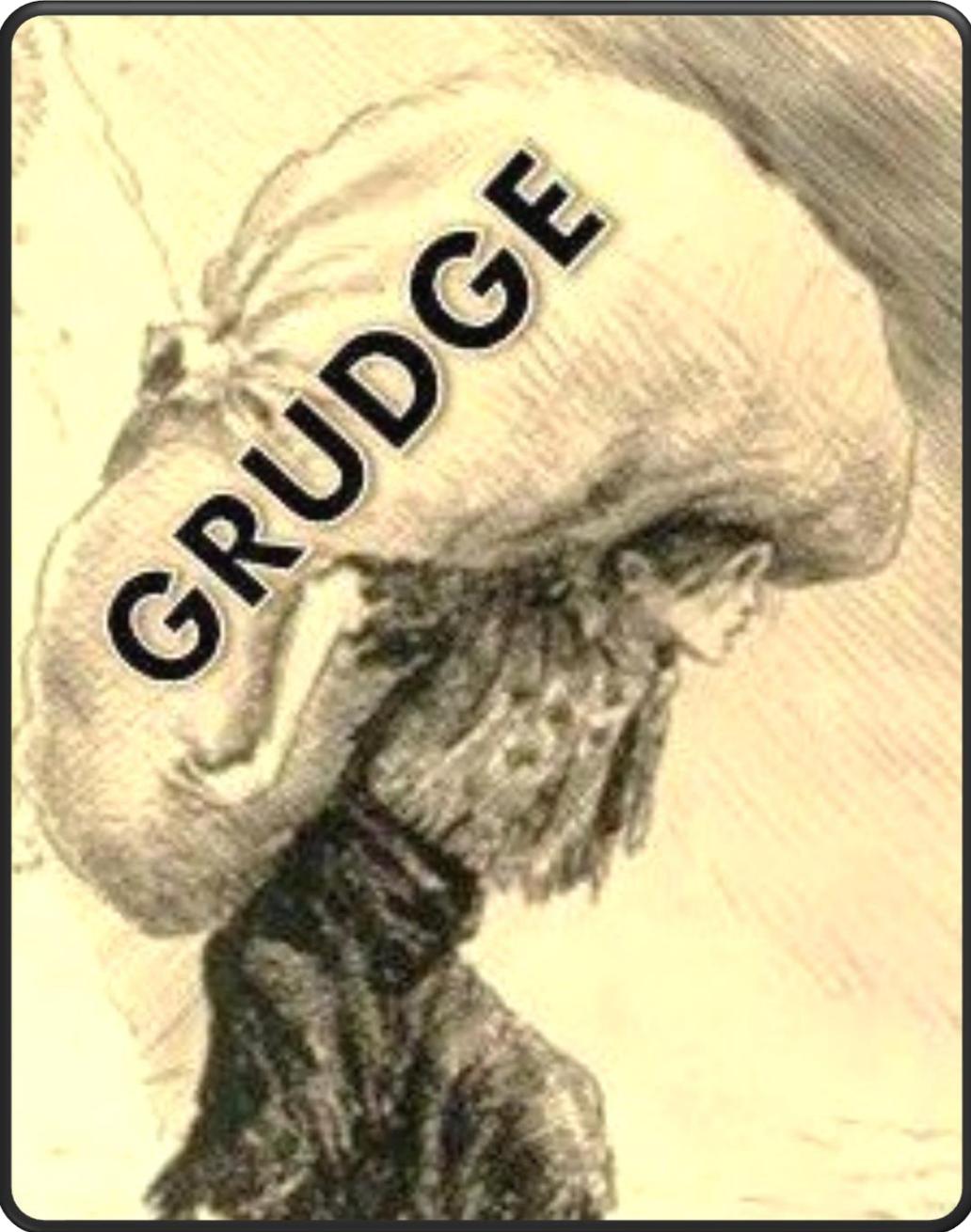
BECAUSE

WHEN

WHAT I NEED IS

• بغض نہ رکھیں

معاف کر دینا ایک بہت بڑی طاقت ہے۔ اگر آپ
غصے کے وقت خود پر قابو کرنے کی عادت بنالیں
تو آپ کے لیے دیگر منفی احساسات کو قابو کرنا اور بھی
آسان ہو جاتا ہے۔





تناؤ کو دور کرنے کے لئے مزاح کا استعمال کریں۔

مزاح غصے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ طنز سے پرہیز کریں، یہ جذبات کو ٹھیس پہنچا سکتا ہے اور حالات کو مزید خراب کر سکتا ہے۔



اظہار خیال کرنا سیکھیں

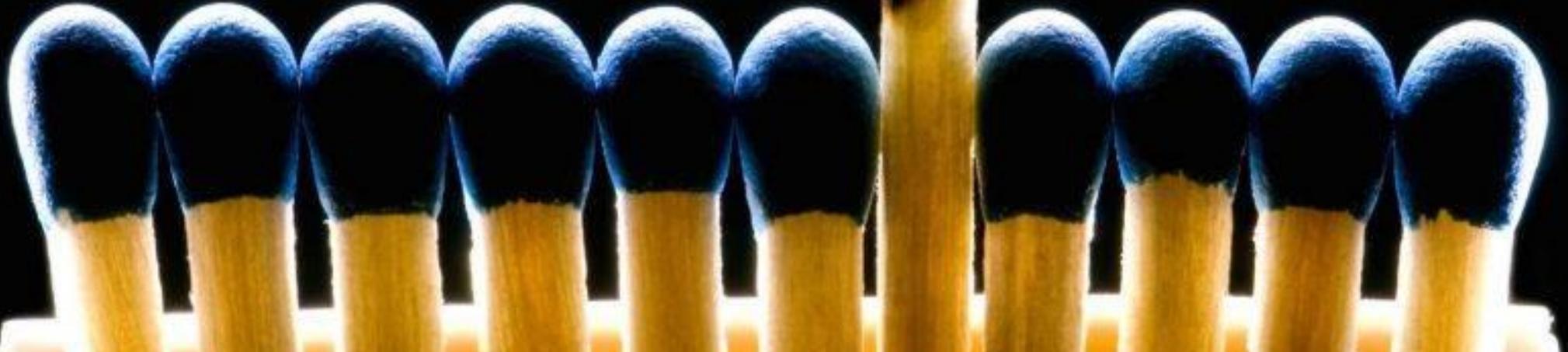


مثالیں

آپ کہہ سکتے ہیں: مجھے تکلیف ہوئی اور غصہ آیا کیونکہ
آپ کے الفاظ ٹھیک نہیں تھے۔

مجھے آپ کی نیت پر شک نہیں، لیکن ایسا لگتا ہے کہ آپ نے
میری بات پر توجہ نہیں دی یا مجھے سنجیدگی سے نہیں سنا۔

کیا ہم اس پر بات کر کے اس مسئلہ کا حل
نکال سکتے ہیں؟



احترام سے بات کریں

اچھے الفاظ کا استعمال نہ صرف باادب ہونے کی نشانی ہے بلکہ یہ دوسروں کے لیے بھی احترام کو ظاہر کرتا ہے۔

جو لوگ شائستگی اور باوقار طریقے سے بات نہیں کرتے وہ آہستہ آہستہ اپنی عزت کھودیتے ہیں





بات چیت کو واضح کریں

اگر کوئی شخص زیادہ اونچی آواز میں ٹی وی دیکھ رہا ہے اور آپ کے لیے مشکل پیش آرہی ہے تو آپ اپنی بات اس طرح کر سکتے ہیں: "میری ایک درخواست ہے۔ کیا آپ براہ کرم والیوم کم کریں گے؟ یہ میرے لیے کام کو یا آرام کو بہت مشکل بنا رہا ہے۔ شکریہ"



اپنے جذبات کا بخوبی اظہار کریں۔



• مسئلہ حل کرنے کی طرف دھیان دیں



غصے کے جسمانی اثرات

Anger is the burning coal. It burns in the heart.

CARDIOVASCULAR SYSTEM



- Heart rate ↑
- Blood pressure ↑
- Arterial tension ↑
- Blood glucose level ↑
- Blood fatty acid level ↑

When these symptoms become chronic, blood vessels become clogged and damaged. This can lead to stroke and heart attack.

IMMUNE SYSTEM



- Thyroid function ↓
- The number of natural killer cells ↓
- The number of virus-infected cells ↑
- Incidence of cancer ↑



DIGESTIVE SYSTEM

- Blood flow ↓
- Metabolism ↓
- Dry mouth ↑



- Intraocular pressure ↑
- Eye sight ↓



- Migraines ↑
- Headaches ↑



- Bone density ↓



غصہ دل کو بڑے خطرے میں ڈالتا ہے۔

غصہ سے فالج کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

قوت مدافعت کو کمزور کرتا ہے۔

آپ شاید اپنے آپ کو زیادہ کثرت سے بیمار محسوس کریں۔

پریشانی کو مزید خراب
کرتا ہے

ڈپریشن سے منسلک

غصہ آپ کے
پھیپھڑوں کو نقصان
پہنچا سکتا ہے

CURES FOR ANGER FROM THE SUNNAH



1 TO SAY
"AUDHU BILLAHI MINASHAYTAN NIRAJIM"
(أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)

2 IF HE IS STANDING, THEN HE SHOULD SIT.
IF THE ANGER FAILS TO SUBSIDE,
THEN HE SHOULD LIE DOWN



3 A PERSON
SHOULD REMAIN SILENT

4 MAKE WUDHU



5 MAKE GHUSL

حدیث میں آتا ہے

”مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ اپنے بھائی سے تین دن سے زیادہ ناراض رہے۔“

(بخاری)



حدیث میں آتا ہے

اللہ کے نزدیک سب سے زیادہ نفرت انگیز شخص وہ ہے جو جھگڑالو ہو۔



Abu Hurairah reported that a man said to the Prophet

ﷺ

“Advise me! “The Prophet said,
**“DO NOT BECOME ANGRY
AND FURIOUS.”**

The man asked (the same) again and again,
and the Prophet said in each case,

**“DO NOT BECOME ANGRY
AND FURIOUS.”**

- A l - B u k h a r i





اللَّهُمَّ أَذْهِبْ غَيْظَ قَلْبِي

يا اللہ میرے دل سے غصہ نکال دے۔