



## 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۔"

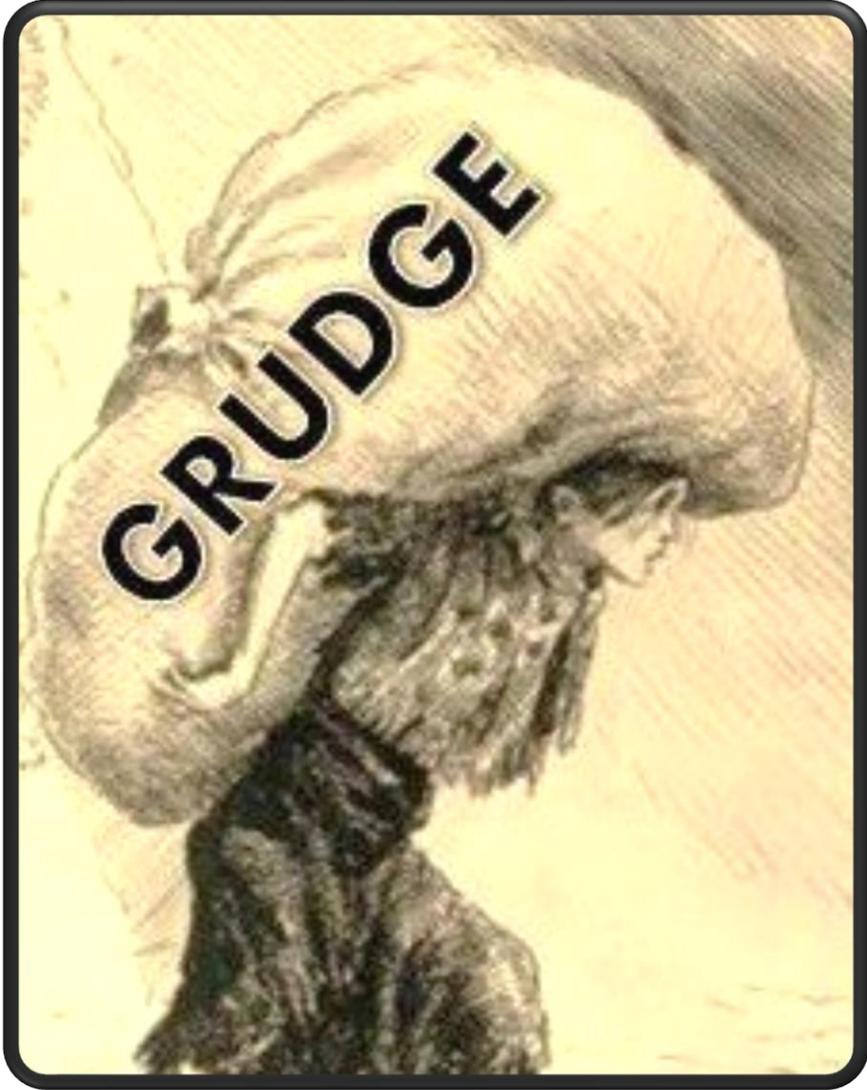
## "I" STATEMENT

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

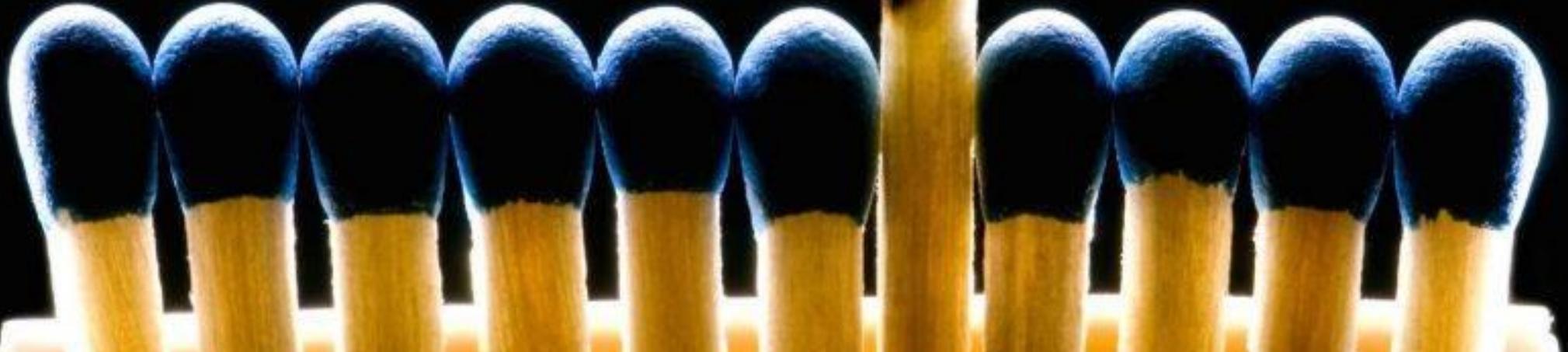


# مثالیں

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۔