

# شکر گزاری: زندگی کا ایک طریقہ

خوشبو عیشانی



# شکر گزاری تھراپی کیسے ہے؟

شکر گزاری کی عادت آپ کی زندگی میں موجود چیزوں کے لیے اظہار تشکر پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔

# • شکر گزاری کیا کرتی ہے

خوشی اور مثبت موڈ میں اضافہ

زندگی میں زیادہ اطمینان

کم مادہ پرستی

برن آؤٹ کا امکان کم

بہتر جسمانی صحت اور نیند

کم تھکاوٹ

لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

اگر تم شکر کرو گے تو میں تمہیں اور زیادہ دوں گا

[ابراہیم: 7]







آپ کو منفی سوچ سے باہر نکالتی ہے



اچھائی کی طرف توجہ مرکوز کرتی ہے۔



کسی بھی چیز پر توجہ دینا اس چیز کو بڑھاتا ہے۔





## عروہ بن زبیر کی شکر گزاری

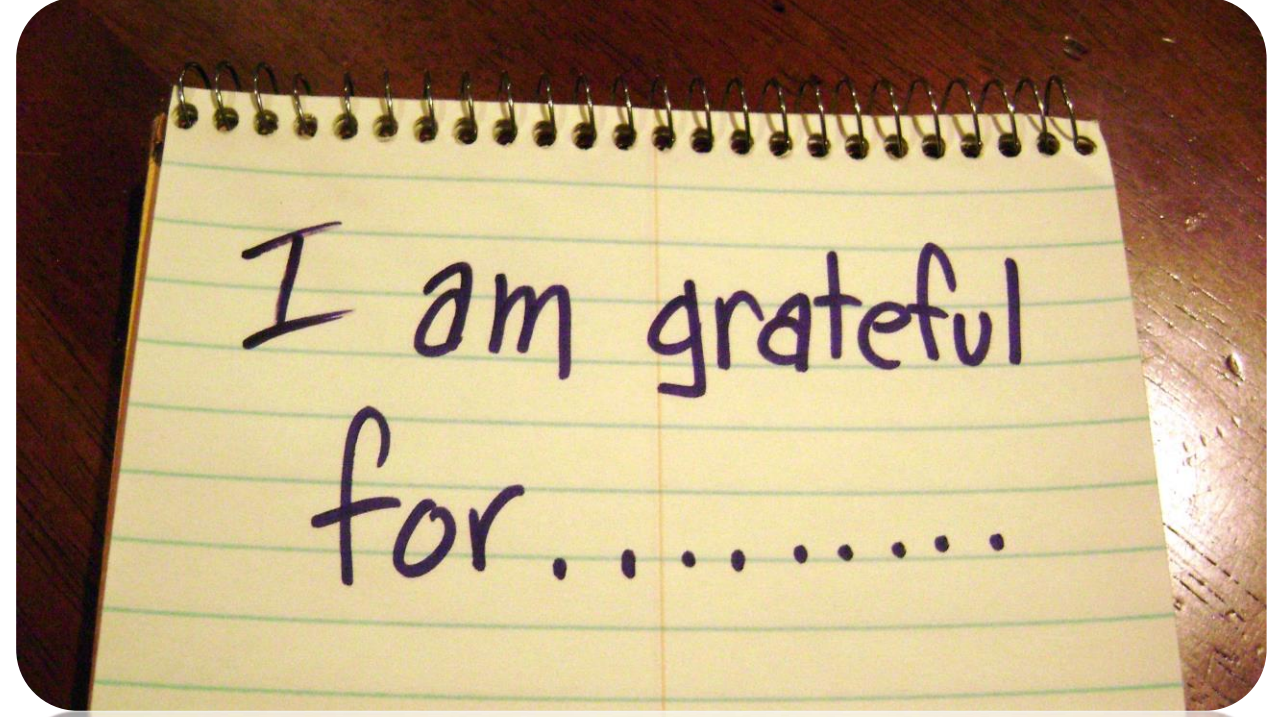
تم جو کچھ دیکھ رہے ہو اس سے نہ گھبراؤ، اللہ نے مجھے چار بیٹے عطا کیے ہیں اور ایک واپس لے کر تین کے ساتھ رہنے دیا ہے، لہذا حمد اللہ ہی کے لیے ہے، اللہ نے مجھے چار اعضاء دیے ہیں اور صرف ایک لے لیا ہے۔ میں تینوں کے ساتھ رہوں گا تو اسی کے لیے حمد ہے، میں تمہیں اللہ کی قسم دے کر کہتا ہوں کہ اگر اس نے مجھ سے تھوڑا سا لیا ہے تو بہت زیادہ دے رکھا ہے اور اگر اس نے مجھے ایک بار آزما لیا ہے تو اس نے مجھے کئی بار معاف کیا۔"

# سرگرمی

- تین چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کی  
زندگی میں بہترین ہیں۔

- تین چیزیں جو کامیابی سے مکمل ہوئیں۔

- کچھ ایسا جو شروع میں اچھا نہیں لگا لیکن نتیجہ  
اچھا نکلا۔







شکر گزاری کا اثر کیسے پڑتا ہے؟

# ہمارے دماغ اور صحت پر اثرات

نفسیاتی صحت کو بہتر بناتا ہے۔ شکر گزار لوگ اعلیٰ زندگی اور خوشی سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور ڈپریشن کی علامات میں کمی آجاتی ہے۔

شکر گزاری ہمدردی کے احساس کو بھی بڑھاتی ہے اور غصے کی عادت کو کم کرتی ہے۔ جو لوگ شکر ادا کرتے ہیں وہ دوسروں سے بدلہ لینے والے جذبات بھی کم رکھتے ہیں اور حساسیت اور ہمدردی کے ساتھ مثبت اخلاق رکھتے ہیں۔





# نیند کو بہتر بناتا ہے







"جب ہم ان چیزوں پر توجہ دینے کے لیے وقت نکالتے ہیں جو درست ہیں۔ اس کا

مطلب ہے کہ ہمیں دن بھر بہت سے انعامات مل رہے ہیں"



Close your eyes

شکر گزاری منفی  
سوچ کے پیٹرن کو  
توڑ دیتی ہے۔



# بہتر کارکردگی اور خود اعتمادی

جو لوگ شکر گزار ہیں ان کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے، ان کے اندر دوسرے لوگوں کے کاموں کی تعریف کرنے کی صلاحیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔

شکر گزار لوگوں کو صدمے پر قابو پانے پر بھی زیادہ کنٹرول ہوتا ہے، جس سے انہیں انتہائی دباؤ والے حالات میں بھی کام کرنے میں مدد ملتی ہے۔ (مورین، 2014)۔



**Practice... practice... practice...**

# سرگرمی

کسی ایسے شخص کا نام  
بتائیں جس کے لیے  
آپ شکر گزار ہیں۔

کسی ایسی جگہ کا نام  
بتائیں جس کے لیے  
آپ مشکور ہوں۔

کسی ایسے کھانے کا نام  
بتائیں جس کے لیے  
آپ شکر گزار ہوں۔

کسی ایسی چیز کا نام  
بتائیں جس کے لیے  
آپ شکر گزار ہوں۔

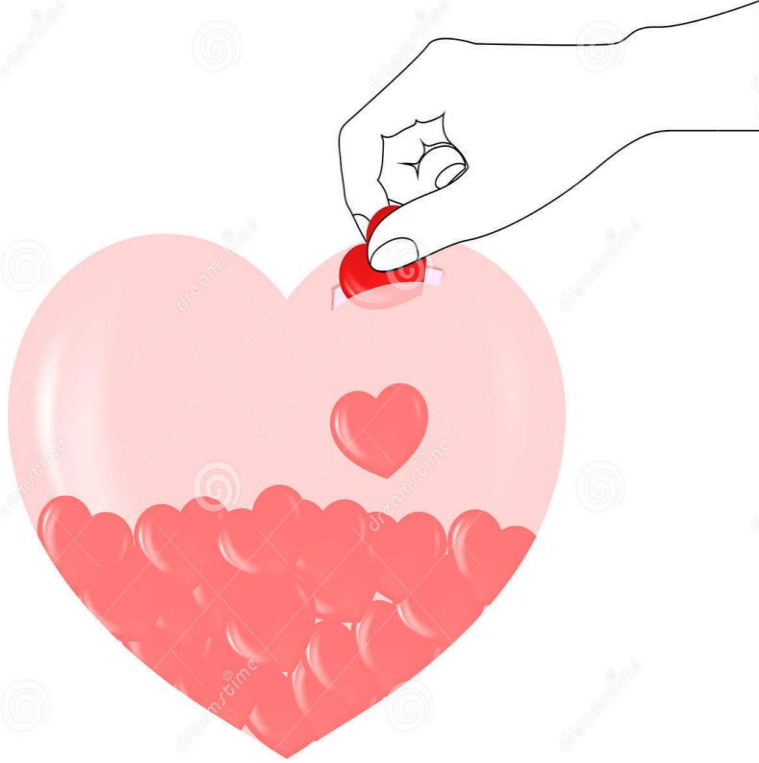




امو شٹل بینک اکاؤنٹ کو بھرنا شروع کریں۔



# بینک اکاؤنٹ کیسے کام کرتا ہے؟



**Deposits**

**WITHDRAWAL**



**loading...**

**Minus Bank Balance**



آپ اپنے جذباتی بینک اکاؤنٹ میں کیا جمع کر  
سکتے ہیں؟



اپنے جذباتی بینک اکاؤنٹ میں باقاعدگی سے حصہ ڈالیں۔

چھوٹی چھوٹی چیزیں بڑا فرق ڈال سکتی ہیں۔ آپ کے خاندان والے بھی نوٹس کریں

گے۔ یاد رکھیں، اصل بات وہ نہیں ہوتی جو آپ کہتے ہیں، بلکہ یہ آپ کے کہنے کا

انداز ہے۔





# شکایت کر لیں مگر الزام نہ لگائیں۔

یعنی تنقید کے بجائے اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنا سیکھیں۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ اپنے رویے کی ذمہ داری قبول کرنا اور اپنے دفاعی رویے کو کنٹرول کرنا سیکھیں۔

اپنے پیاروں کو بتائیں کہ آپ ان سے کتنا پیار کرتے ہیں  
اور ان کے شکر گزار ہیں۔

کوئی بھی کسی کو یہ بتاتے ہوئے نہیں تھکتا کہ وہ ان سے  
پیار کرتے ہیں یا وہ ان کے ہونے کی وجہ سے کتنے شکر  
گزار ہیں۔ شکر گزار ہونے میں آپ جتنا زیادہ مخصوص  
ہو سکتے ہیں اتنا ہی بہتر ہے۔



**Start a ripple... Create a wave.  
It begins with YOU!**

## اپنا خیال رکھیں

اس کا مطلب ہے کہ اپنے آرام کا خیال کریں، کھانے میں اچھا انتخاب کریں اور باقاعدگی سے ورزش کریں۔ دن کے وقت وقفے لیں اور خود پر زیادہ سختی نہ کریں۔ یہ سچ ہے کہ ہمیں دوسروں کا خیال رکھنے سے پہلے خود کا خیال رکھنے کی بھی ضرورت ہے۔

“  
YOU CAN'T  
POUR FROM  
AN EMPTY  
CUP. TAKE  
CARE OF  
YOURSELF  
FIRST.



ہمدردی کا جذبہ پیدا کریں۔

اپنے پیاروں کو غور سے سنیں۔  
وہ محسوس کریں گے کہ آپ واقعی ان کی پرواہ کرتے ہیں۔



اپنے پیاروں کے ساتھ ہوتے  
ہوئے اسکرین کا کم استعمال  
کریں۔





# اپنے تعلقات پر کام کرنے کے لیے تیار رہیں



جس طرح آپ کے سیونگ اکاؤنٹ میں جمع کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی، اسی طرح آپ کے  
جذباتی بینک اکاؤنٹ میں جمع کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی۔ تو، آج شروع کریں۔

# GRATITUDE JOURNALS

شکر گزاری کی ڈائری





# شکر گزاری کی مشق

پُر سکون ہو کر بیٹھ جائیں۔ اپنی سانس پر توجہ دیں۔ گہرا سانس لیں۔ اپنے فوری ماحول کی چیزوں کی طرف دھیان دیں:

وہ تمام چیزیں جنہیں آپ سونگھ سکتے ہیں،

چکھ سکتے ہیں،

چھو سکتے ہیں،

دیکھ سکتے ہیں،

سن سکتے ہیں۔

اپنے آپ سے کہیں "اس کے لیے، میں شکر گزار ہوں۔"



اب ان لوگوں کو اپنے ذہن میں لائیں جن کے آپ قریب ہیں اور جن کے ہونے سے آپ کی  
زندگی میں مثبت تبدیلی آتی ہے:

آپ کے دوست، خاندان، ساتھی....

بولیں۔۔۔ یا اللہ، میں ان کے لیے شکر گزار ہوں۔





اس کے بعد، اپنی توجہ خود کی طرف کریں:

آپ ایک منفرد فرد ہیں، آپ کی سوچنے کی صلاحیت، بات چیت کرنے کی صلاحیت، ماضی سے سیکھنے اور مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنے کی صلاحیت، کسی بھی تکلیف پر قابو پانے کی صلاحیت۔ ان سب کے لیے بولیں: "اس کے لیے، میں شکر گزار ہوں۔"



آخر میں، یہ احساس کہ زندگی اللہ کا ایک قیمتی تحفہ ہے۔ آپ کے پاس صحت، عقل، گھر،  
پُر سکون ملک اور ان سب سے زیادہ اسلام، قرآن تک رسائی کا تحفہ ہے۔  
بولیں: "یا اللہ! اس کے لیے، میں شکر گزار ہوں۔"





Tazak Allahu  
khairan!