یہ مطالعہ کردار کے متعلق ہے۔ آپ غصہ پر کس طرح قابو پاتے ہیں؟

A- غصہ اور اس کی وجوہات

1- غصہ کیا ہے؟

غصہ کا مطلب ہے ناراضی یا بے انصافی کے ساتھ شدید ناگواری اور اظہار کرنے کا خواہشمند۔ اپنے غصہ کا اظہار کرتے ہوئے ہمارے پاس غصہ کا اظہار اپنے طریقے سے کرنے کی آزادی ہے۔ اگر غصہ کا اظہار ہمارے طریقے سے (خدا کے مقصد کو نظر انداز کر کے) ہوتا ہے تو غصہ کا اظہار راستباز طریقے سے کرنے کی خواہشمند ہوتی ہے (خدا کے مقصد کی تکمیل)۔

پڑھیں 1-سموئیل 22-30:20؛ اعمال 26:4؛ لوقا 21:14؛ یوحنا 17-2:13؛ رومیوں 1:18)۔

تبادلہ خیال کریں۔ گناہ سے بھرا غصہ کیا ہوتا ہے؟

نوٹس۔ گنہگار غصہ ناگواری کا مضبوط جذبہ جو لوگوں کو تکلیف دینے اور املاک تباہ کرنے کی ابتدا کر دیتا ہے۔ راستباز غصہ ٹھوس عمل کے ساتھ ناراضی کے خلاف ہوتا ہے حقارت آمیز غصہ کا رویہ ہوتا ہے۔

2- لوگ غصہ میں کیوں آتے ہیں؟

تبادلہ خیال کریں۔ آپ کے غصہ میں آنے کی مختلف وجوہات کون کونسی ہیں؟

نوٹس۔

بے انصافی

جب آپ بے انصافی یا ظلم سہتے ہیں۔

مخالفت

جب آپ کو اپنی خواہشات، آرزوئیں، مقاصد اور امیدیں وغیرہ پوری کرنے سے روک دیا جاتا ہے۔

اشتعال

جب آپ کو رابطہ کی کمی، نامعقول مطالبات اور برے رویہ وغیرہ سے اشتعال دلایا جاتا ہے۔

دل توڑنا

جب آپ کا دل لوگوں کی باتوں یا کاموں سے ٹوٹ جاتا ہے۔ جب لوگ آپ کے ساتھ ناانصافی سے پیش آتے ہیں یا آپ کو روک دیتے ہیں۔

خوف

جب آپ کو کوئی یا روکے جانے کا ڈر ہوتا ہے۔

نقصان

جب آپ کا کوئی عزیز، مال و اسباب، کاروباری لین دین، کسی کے ساتھ اچھے تعلق کا نقصان ہو جاتا ہے۔

لاچاری

جب آپ کسی مشکل لوگوں یا حالات کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ آپ جھگڑے ہیں ہوتے نہیں یا مقابلہ نہیں کر سکتے۔

بدنامی

جب لوگ سر عام آپ کو بے عزت کرتے ہیں۔ ملامت کرتے ہیں تحقیر کا نشانہ بناتے ہیں آپ کی بدگوئی یا اصلاح کرتے ہیں۔

مایوسی

جب خدا اور دوسرے لوگ آپ کی توقعات پر پورے نہیں اترتے۔

B- غصہ کا ردِعمل اور نتائج۔

1- <u>غصہ کی سیڑھی کی مثال۔</u>

غصہ کی سیڑھی ایک مثال ہے جس کا تعلق غصہ کے متعلق لوگوں کے فرق فرق ردِعمل اور ہر ایک ردِعمل کے نتیجے سے ہوتا ہے۔

غصہ کی سیڑھی مثال

تعلیم۔غصہ کی سیڑھی غصہ پر انسانی ردِعمل کو بیان کرتی ہے اور پہلے سے پہلے ردِعمل سے لے کر اوپر تک اچھے ردِعمل سے مرتب ہوتی ہے۔

7

ضبط کرنا غصہ ہی صرف غصہ کے اظہار کا واحد راستہ ہے۔ غصہ ور شخص اپنے آپ سے، خدا سے اور غصہ دلانے والے شخص سے اقرار اور تسلیم کرتا ہے کہ وہ خفا ہے اور اپنے غصہ کا اظہار صرف محتوں انداز میں کرتا ہے۔ وہ اپنے غصہ کو صرف غصہ دلانے والے مقام تک محدود رکھتا ہے اور اپنے غصہ کا اظہار غصہ دلانے والے شخص سے جذباتی اور ناخوشگوار انداز میں نہیں کرتا بلکہ صرف خود ضبط اور معقول انداز میں کرتا ہے۔ ضبط کیا گیا غصہ گناہ نہیں ہوتا (افسیوں 4:26)۔ ضبط کئے گئے غصہ کا نتیجہ دوبارہ دلجمعی اور آپسی صلح پر ہوتا ہے۔

6

محدود غصہ ناخوشگوار ہوتا ہے۔ خفا شخص اب بھی اپنا غصہ ناخوشگوار انداز میں نکالتا ہے (اونچی آواز اور غصہ والا چہرہ)۔ لیکن اپنے غصہ کو غصہ دلانے والے شخص اور غصہ دلانے والی بات تک محدود رکھتا ہے۔ وہ اپنے غصہ میں دوسرے لوگوں کو (علیحدہ متوقع) شامل نہیں کرتا اور وہ ماضی کے پرانے غیر متعلقہ مسائل نہیں کھولتا۔

5

ناخوشگوار غصہ بدتمیزی پر ہوتا ہے۔ خفا شخص اپنے غصہ پر کسی کو بہت سا شعور کرنے سے روکتا ہے۔ ناخوشگوار غصہ اپنے آپ کو اونچی آواز اور ناخوشگوار رویہ سے ظاہر کرتا ہے مثلاً جسم کے ذریعہ اشارے کے ساتھ چیختے چلاتے ہوئے شور کرنے یا ہنگامی کرنے سے (مکہ چہرہ، میز پر مکہ مارنے یا فرش پر پیر پٹخنے سے) اور دیگر شور (مثلاً دروازوں کو مارنا، بلند آواز میں میوزک بجانا)۔ ناخوشگوار غصہ غیر متوقع لوگوں پر اثر کرتا ہے (خاندان، دوست احباب، پڑوسی وغیرہ)۔

4

توہین آمیز غصہ بے قابو الفاظ کا غصہ ہوتا ہے۔ خفا شخص اپنے غصہ ہر کسی پر نفسیاتی اور جسمانی تاثرات سے ظاہر کرتا ہے۔ توہین آمیز غصہ اپنے آپ کو بے ضبط الفاظ کے سیلاب میں ظاہر کرتا ہے جو احساسات کو دکھ پہنچاتے ہیں، جو عزت و تحفظ پہنچاتے ہیں اور شہرت کو نقصان دیتے ہیں۔ یا اپنے آپ کو سخت الفاظ میں ظاہر کرتا ہے مثلاً لعنت بھیجنا، بدنامی کرنا، الزام تراشی کرنا، تحقیر اور بدگوئی۔ غیر دوستانہ رویہ (جس میں اکثر ناخوشگوار غصہ کی آواز کے ساتھ مثلاً برائی کرنا اور چلانا، یا اپنا اظہر چہرے کے بدصورت تاثرات اور گندے اشاروں سے کرتا ہے۔

3

متشدد غصہ بے قابو تباہ کن غصہ ہوتا ہے۔ خفا شخص ہر کسی کو اپنا غصہ حرکات الفاظ اور چہرے کے تاثرات سے ظاہر کرتا ہے۔ شدید غصہ اپنے آپ کو صرف لعنت بھیجنے والے، قسمیں کھانے اور گالیوں دینے میں ظاہر نہیں کرتا بلکہ بے قابو شدید یعنی ملک کی توڑ پھوڑ، چیزیں پھینکنا، لوگوں کو مارنا اور زخمی کرنا، جائیداد کا سب بننا اور قتل۔ شدید غصہ صرف غصہ ور شخص کو متاثر نہیں کرتا بلکہ دوسرے لوگوں کو بھی متاثر کرتا ہے۔

2

پیشہ ور غصہ دبا ہوا غصہ یا دبایا گیا غصہ۔ خفا شخص میں مختلف طریقوں سے اکٹھا ہوتا ہے۔ یہ نفسیاتی مسائل کھڑے کر سکتا ہے مثلاً اپنے آپ پر ترس کھائے جانا، ذہنی دباؤ اور خود کشی کے خیالات (یوناہ 4:3)۔ خفا لوگ خلاف معمول فیصلے نہیں کرتے اور اکثر اپنی ضروری کام غصہ طور پر نمٹاتے ہیں (ایوب 18:4 آیت)۔ متشدد نفسیاتی مسائل جیسے (خدا، ملک، کسی شخص کے خلاف نفرت، خلاف ورزی کرنے والی روح، بدلہ لینے والے انتقامی خیالات اور شریر متشدد روح میں اکٹھا کر سکتا ہے۔ یہ سماجی مسائل ہوتے ہیں۔ سماجی اور ناجائز سلوک جیسے عادتاً بیر کرنا، سکول میں کتابوں کو جلانا، بدچلنی، اشتعال کرنا، ناجائز طور پر حاملہ ہونا، چوری، جرائم کرنا، خاندانوں اور کلیسیا کی کوتوڑ دینے جیسے مسائل میں اکٹھا کر سکتے ہیں۔ یہ اپنی غلطیوں کا قصور اور دوسرے لوگوں پر لگانے میں کود پڑ سکتا ہے۔ یہ کم خوف زدہ لوگوں پر ملتا ہے جن کو توقع نہیں ہوتی (بیوی، بچے، ماتحت اور شاگرد وغیرہ)۔

1

بھوا بھرا دبا ہوا غصہ، ظاہر نہ کیا ہوا غصہ یا ترک کردہ غصہ ہوتا ہے۔ یہ خفا شخص میں مختلف طریقوں سے اکٹھا ہو سکتا ہے۔ یعنی ذہنی دباؤ اور دماغی خلل جیسے نفسیاتی مسائل میں سامنے آ سکتا ہے۔ یہ بند یا کچلی ہوئی شخصیت، غیر لچکدار یا سرد مہری یا تھکاوٹ و تخلیقی رویہ جیسے سماجی مسائل میں سامنے آ سکتا ہے۔ یہ بروز قبض ہونا، سر درد جیسے جسمانی مسائل میں سامنے آ سکتا ہے۔ یہ شراب نوشی اور نشہ آور ادویات کے استعمال جیسے تباہ کن رویہ میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ نہ ظاہر غصہ بھی ہی طور پر خفا شخص کو بھی متاثر کرتا ہے۔

2- غصہ کے مختلف ردِعمل کے فائدے اور نقصانات۔

تبادلہ خیال کریں۔ غصہ کا اظہار کرنے کے لئے ایک سے دوسرا راستہ کیوں بہتر ہے؟

نوٹس۔ غصہ کا اظہار کرنے کے لئے ایک سے دوسرا راستہ بہتر ہے کیونکہ بتائج کم نقصان دہ ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

بھولا مسر الغصہ۔

بھولا مسر الغصہ انتہائی نقصان دہ قسم کا غصہ ہوتا ہے کیونکہ خفا شخص یہ اقرار کرنے یا تسلیم کرنے سے انکاری ہوتا ہے کہ اس کو کوئی غصہ ہے۔ خفا شخص یہ ثابت کریگا کہ وہ غصہ نہیں ہے وہ انکار کرتا ہے کہ اس کو کوئی مسئلہ ہے اور اسی لئے مسئلہ کا سد باب نہیں ہو سکتا۔ آہستہ آہستہ یہ بھولا خفا شخص کا ہی زیادہ نقصان کرتا جاتا ہے اور اسے احساس تک نہیں ہوتا کہ یہ اس کے غصہ کے باعث ہے۔

پوشیدہ یا دبایا ہوا غصہ

پوشیدہ غصہ بھی انتہائی نقصان دہ ہوتا ہے کیونکہ خفا شخص کو احساس ہوتا ہے کہ اس کو غصہ ہے اور اس مسئلہ پر اندر ہی اندر کڑھتا رہتا ہے۔ لیکن وہ دوسرے ہر کسی سے اپنا مسئلہ چھپاتا ہے کیونکہ وہ خوشی سے مسئلہ کا سامنا کرنے سے انکار کرتا ہے اس لئے اس کے نتائج سے بچ نہیں پا سکتا۔

متشدد غصہ

متشدد غصہ ہر کسی کے لئے بہت نقصان دہ ہوتا ہے کیونکہ یہ لوگوں پر شدت سے حملہ کرتا ہے اور املاک کو تباہ کر دیتا ہے۔ تاہم، کیونکہ یہ غصہ ظاہر ہو جاتا ہے اور اس کا سد باب ہو سکتا ہے اور یہ انسان کے بھولے مسر سے اور پوشیدہ اندرونی نقصان کو بھی روکتا ہے۔

توہین آمیز غصہ۔

توہین آمیز غصہ بھی نقصان دہ ہوتا ہے کیونکہ یہ لوگوں کو باتوں سے زخمی کرتا ہے۔ پھر بھی یہ متشدد غصہ سے بہتر قدم ہے کیونکہ خفا شخص اپنے متشدد اور تباہ کن اعمال پر قابو پا لیتا ہے۔

ناخوشگوار غصہ۔

ناخوشگوار غصہ یقیناً غصہ کا غلط تاثر ہوتا ہے۔ تاہم، یہ ایک بار پھر بے عزت کرنے والے غصہ سے بہتر قدم ہوتا ہے کیونکہ خفا شخص اپنے تباہ کن اثرات پر بھی قابو پا لیتا ہے۔

محدود غصہ

محدود غصہ پہلی اقسام کی نسبت غصہ کا بہتر اظہار ہوتا ہے۔ یہ غصہ کی سیڑھی کا ایک اور اوپر والا زینہ ہے کیونکہ خفا شخص اپنے غصہ کو اکٹھا ہے اور غصہ نکالنے کے انداز تک محدود کرنے سے غصہ پر قابو پا لیتا ہے۔

ضبط کیا ہوا غصہ۔

صرف ضبط کیا ہوا غصہ ہی غصہ کی وہ قسم ہے جو گناہ کے بغیر ظاہر کی جا سکتی ہے۔ خدا شخص اپنے غصہ کے اظہار کے انداز پر قابو پاتا ہے۔ یہ وہ ہوتا ہے جس سے خدا چاہتا ہے کہ مسیحی اپنے غصہ کا اظہار کریں۔ یہ دوسرے لوگوں کو تکلیف دے کر اور خود کو نقصان پہنچا کر خدا کے خلاف گناہ نہیں کرتا۔ اس کے برعکس یہ خدا کے خواہش کو پورا کرتا ہے۔

C- غصہ کا سدباب

تعلیم۔ آپ کو غصہ کا سدباب کس طرح کرنا چاہئے یا کس طرح کر سکتے ہیں؟

1- گنہگار غصہ کے نتائج پر غور کریں۔

دریافت اور تبادلہ خیال کریں۔ اگر آپ گنہگار غصہ کا سدباب نہیں کرتے تو کیا نتائج ہوتے ہیں؟

نوٹس۔ گنہگار غصہ آپ کو احمق بنا دیتا ہے (واعظ 7:9)۔ گنہگار غصہ صرف برائی کی طرف لے جاتا ہے۔ گنہگار غصہ خدا کی پسندیدہ راستبازی پیدا نہیں کرتا (یعقوب 1:19-20)۔ گنہگار غصہ آپ کی دعاؤں پر اثر انداز ہو سکتا ہے (1-تمطھیس 2:8)۔ گنہگار غصہ آپ کو قیادت کے لئے نااہل کر دیتا ہے (ططس 1:7)۔ گنہگار غصہ روح القدس کو رنجیدہ کرتا ہے (افسیوں 4:30-31)۔ ایسا نادم شخص خدا کی عدالت کا سامنا کریگا (متی 5:22)۔

2- غصہ کی سیڑھی پر چڑھنے کی مشق کریں۔

تبادلہ خیال کریں۔ آپ غصہ کی سیڑھی پر کس طرح چڑھتے ہیں؟

نوٹس۔ اپنے غصہ کا اظہار کرنے سے نہ ڈریں بلکہ اپنا غصہ بائبل اور سماجی طور پر قابل قبول انداز میں ظاہر کرنا سیکھیں۔ قہر اور غصہ سے چھٹکارا حاصل کریں (افسیوں 4:31)۔ جو کچھ آپ اب کر رہے ہیں پہلی بار اپنے غصہ کا اظہار غصہ کی سیڑھی کے اوپر والے ڈنڈے کی قسم میں کرنے کی مشق کریں۔ اس انداز میں آپ اپنے غصہ کا اظہار کر رہے ہیں اس میں ترقی سے حوصلہ پائیں۔

3- خود ضبطگی کے انداز میں اپنے غصہ کا اظہار کریں۔

دریافت اور تبادلہ خیال کریں۔ آپ خود ضبطگی کے انداز میں اپنے غصہ کا اظہار کس طرح کرتے ہیں؟

اپنے اعمال کی ذمہ داری لیتے ہوئے خود ضبطگی کا اظہار کریں۔

کوئی بات نہیں کہ آپ کتنی تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ خدا آپ کو ذمہ دار ٹھہراتا ہے کہ آپ دوسروں پر اپنے جذبات کو کس طرح ظاہر کرتے ہیں (متی 5:22)۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے جذبات اب بھی ظاہر ہونا چاہتے ہیں تو پھر آپ ان کو کچھ دیر کے لئے دبا کے رکھیں مثال کے

طور پر، ایک لمبی سیر پر چلے جائیں۔ بائبل کی آیات میں مگن ہو جائیں۔ دُعا کریں اور جو کچھ آپ سوچتے اور محسوس کرتے ہیں اس کو لکھ لیں۔ لیکن اپنے غصے کے اظہار کا انتظار کریں جب تک آپ اپنے جذبات کو قابو میں نہ کر لیں۔

دوسرے شخص کے ساتھ صابر ہونے سے خوفزدگی کا اظہار کریں۔

دوسرے شخص کو سمجھنے کی کوشش کریں (امثال 14:29)۔ اختلافات کو بڑھکانے کی بجائے جھگڑے کو مٹائیں (امثال 15:18)۔ مباحثہ جیتنے کی بجائے اپنے مزاج پر فتح پائیں (امثال 16:32)۔ انتقام لینے کی بجائے قصور کو نظر انداز کریں (امثال 19:11)۔ غصہ نکالنے کی بجائے اپنے آپ کو قابو میں رکھیں (امثال 29:11)۔

دھیمی آواز میں اور مثبت بات کرنے سے خوفزدگی کا اظہار کریں۔

آہستہ آہستہ غصہ کرنا سیکھیں یعنی ہر چیز کے بارے الجھن میں نہ پڑیں یا ہر چیز کو اپنے اوپر حملہ نہ سمجھیں جو خوفزدگی کی علامتیں ہیں (یعقوب 1:19)۔ ایک دن سے زیادہ غصہ میں نہ رہیں (افسیوں 4:26)۔ ان لوگوں سے دُور رہیں جو آسانی سے غصہ میں آجاتے ہیں اور آپ پر اثر انداز ہو سکتے ہیں (امثال 22:24-25)۔ اپنے غصہ کو دبائے بغیر، انکار کئے بغیر یا نظر انداز کئے بغیر اس شخص کی مثبت خوبیوں پر توجہ دیں جس سے آپ ناراض ہیں (رومیوں 12:6)۔ دوسرے شخص نے آپ کے خلاف جو زیادتیاں کی ہیں ان کو یاد نہ رکھیں (1- کرنتھیوں 13:5)۔

4- اپنے غصہ کا اظہار معقول انداز میں کریں

دریافت اور تبادلہ خیال کریں۔ آپ ایک معقول انداز میں اپنے غصہ کا اظہار کس طرح کر سکتے ہیں؟

آپ پہلا قدم اُٹھائیں۔

پڑھیں متی 5:23-24;18:15۔

نوٹس۔ دوسروں کے ساتھ صلح کرنے میں پہل کریں۔

یہ سوچے بغیر کہ قصور کس کا ہے آپ پہل کریں اور مسئلہ کو حل کرنے کے لئے اپنی خواہش ظاہر کریں۔

تسلیم کریں کہ آپ خفا ہیں۔

پڑھیں یعقوب 5:16a۔

نوٹس۔ تسلیم کریں کہ آپ خود سے، خدا سے اور غصہ دلانے والے شخص سے خفا ہیں۔ اس شخص سے خفا ہیں اس کے ساتھ بات کرنے کے لئے خدا سے حکمت مانگیں (یعقوب 1:5)۔

ایک مددگار انداز میں بات کریں۔

پڑھیں افسیوں 4:15-29۔

نوٹس۔ اشتعال دلانے والے شخص سے مددگار انداز میں بات کریں۔

(1) آپ کا بول چال سچائی پر مبنی ہونا چاہئے۔ دوسرے لوگوں کو منانے کے لئے جتنا آپ کا قصور ہے اس سے زیادہ تسلیم نہ کریں۔ آپ دونوں کو اپنے اپنے اعمال کی ذمہ داری قبول کرنی چاہئے۔

(2) آپ کا بول چال فائدہ مند ہونا چاہئے۔ اپنے غصہ، تنقید یا ملامت کا اظہار سلیقہ اور فائدہ مند انداز میں ہونا چاہئے۔ پہلے سے کرلیں کہ آپکو کب اور کیسے کچھ کہنا ہے۔ اشتعال انگیز بات پر عمل کرنے سے گریز کریں۔ ماضی کے غیر متعلقہ پرانے معاملات کو نہ کھودیں۔ ایک دوسرے کی بات غور سے سنیں جب تک دوسرا فریق بولنا بند نہ کردے۔ ایک دوسرے کے نظریہ اور احساسات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ مسئلہ میں اپنے کردار کو جلدی سے تسلیم کریں۔ حل کی تلاش جاری رکھیں جب تک آپ دونوں متفق نہ ہو جائیں کہ آپ کو کیا اقدام اٹھانے کی ضرورت ہے۔

(3) آپ کا بول چال محبت سے ہونا چاہئے۔ محبت صابر، مہربان، فیاض، پاک دامن فروتن، صاحب اخلاق، بے لوث، حلیم، معاف کرنے والی، مخلص، محافظت کرنے والی، امتاد کرنے والی، مددگار اور ثابت قدم ہوتی ہے 1- کرنتھیوں 13)۔

5- <u>اپنے غصہ کا اظہار خوشگوار انداز سے کریں۔</u>

تعلیم۔ دھیان رکھیں کہ آپ کی باتیں، آپ کی آواز کا لہجہ اور اونچائی، آپ کے چہرے کے تاثرات اور حرکات و سکنات نفرت کا اظہار نہ کریں بلکہ قبولیت کا پیغام دینے والی ہوں (امثال 15:13)۔

6- <u>انتقام مت لیں بلکہ معاف اور محبت کریں۔</u>

دریافت اور تبادلہ خیال کریں۔ جس شخص کے ساتھ آپ خفا ہیں اس سے کیا کرنا چاہئے؟

ستانے والے شخص کو بار بار دل سے معاف کرنا چاہئے (متی 18:21-35)۔

اس سے پیار کریں، اس کے لئے برکت چاہیں، دعا کریں اور اس کے ساتھ بھلائی کریں (لوقا 6:27-28)۔

ہرگز انتقام نہ لیں (رومیوں 12:14-21)۔

7- <u>خدا کو موقع دیں کہ آپ کے زخمی احساسات کو شفا بخشے۔</u>

دریافت اور تبادلہ خیال کریں۔ آپ کو اپنے زخمی احساسات کے ساتھ کیا کرنا چاہئے؟

دعا کریں اور اپنے زخمی احساسات کے متعلق خدا کو بتائیں۔

پڑھیں زبور 62:8;34:18۔

اس سے درخواست کریں کہ آپ کے جذبات کو تبدیل کرے اور آپ کو مسلسل ہارش خیالات اور احساسات سے آزادی بخشے۔ اس سے درخواست کریں کہ آپ پر فضل کرے تا کہ آپ اپنے ستانے والوں کو معاف کریں اور ان سے محبت رکھیں۔

صلاح کار کو بتائیں یا جماعت کے دوستوں کے ساتھ مل کر دُعا کریں۔

پڑھیں یعقوب 5:13-16۔

اگر آپ کوشش کریں اور معافی اور محبت کو مشکل پائیں تو پھر اپنے احساسات صلاح کار کو بتائیں یا ایک دو مسیحیوں سے کہیں کہ آپ کے ساتھ مل کر آپکی شفا کے لئے دُعا کریں۔
