

غصہ پر قابو پانے اور استقامت پیدا کرنے کے بارے میں اسلامی تعلیمات

(Please click on the English/Urdu text for detailed explanation).

Teachings from the Holy Quran

In the Holy Quran Allah Almighty states:

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْحَسَنِينَ

And those who suppress anger and pardon men; and Allah loves those who do good.
(Chapter 3, Verse 135)

اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتا ہے: اور غصہ دبا جانے والے اور لوگوں سے درگزر کرنے والے ہیں۔ اور اللہ احسان کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔
(تفسیر حضرت مسیح موعود صفحہ نمبر 204-208)

Sayings of the Holy Prophet (saw)

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

The person who is strong is not strong because he can knock people down. The person who is strong is the one who controls himself when he is angry.
(Bukhari, Al-Adab 1317)

رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ بہادر اس کو نہیں کہتے جو کشتی میں دوسرے کو گرا لے، بہادر وہ ہے جسے غصہ آئے تو وہ اسے روک لے۔

Compilation of discourses of the Promised Messiah (as)

Always bear in mind that reason and anger are dangerous enemies. When a person is overtaken by fury and anger, reason cannot remain. However, a person who is patient and shows forbearance is bestowed a light, which illuminates their intellectual and rational faculties in a unique way.
(Malfoozat, Volume 4-Pg 250)

یاد رکھو کہ عقل اور جوش میں خطرناک دشمنی ہے۔ جب جوش اور غصہ آتا ہے تو عقل قائم نہیں رہ سکتی۔ لیکن جو صبر کرتا ہے اور بردباری کا نمونہ دکھاتا ہے اس کو ایک نور دیا جاتا ہے جس سے اس کی عقل و فکر کی قوتوں میں ایک نئی روشنی پیدا ہو جاتی ہے اور پھر نور سے نور پیدا ہوتا ہے۔ (صفحہ نمبر 180)

Directive of Beloved Huzur (aba)

Reckless anger and fury lead to a frenzied state and moderation is required to control emotions. Anger should only be channelled for reformation purposes and not to feed one's ego.
(Friday Sermon delivered by Hazrat Khalifatul Masih V (aba)- 10th October 2014)

غصے اور بے لگام جذبات کا اظہار انسان کو جنونی بنا دیتے ہیں۔ پسان میں اعتدال کی ضرورت ہے۔ اگر غصہ ہے تو اس حد تک جو اصلاح کے لئے ضروری ہے۔ اپنی آناؤں کی تسکین کے لئے نہیں۔