



زیر نگرانی: نیشنل صدر لجمہ امام اللہ جرمی: محترمہ عطیہ نور احمد بیوی شری صاحبہ۔ سیکرٹری اشاعت: محترمہ فوزیہ شری صاحبہ۔ معاونات: محترمہ صیحہ محمد صاحبہ، محترمہ محمودہ احمد صاحبہ، محترمہ درشیم احمد صاحبہ

آیت باری تعالیٰ

قُلْ يَعْبَادُ إِلَّاَذِيْنَ أَسْهَمُوا عَلَى الْأَفْسِهِمْ لَا تَقْنُطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَعْفُ عنِ الدُّنْوَبِ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ۔ (سورۃ الزمر آیت: 54)

”تو کہہ دے کہ اے میرے بندو! جہنوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے اللہ کی رحمت سے ما یوس نہ ہو۔ یقیناً اللہ تمام گناہوں کو خش سکتا ہے۔ یقیناً ہی بہت بخشنے والا (اور) بار بار حرم کرنے والا ہے۔“
(ترجمہ بیان فرمودہ حضرت ظیفۃ الران رحمہ اللہ)

حدیثِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

احساسِ کمتری ایک سخت مھلک احساس ہے:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَقَالَ الرَّجُلُ هَلَكَ النَّاسُ فَهُوَ أَهْلَكُهُمْ (مسلم)

ترجمہ: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے تھے کہ جب کوئی شخص دوسرے لوگوں کے متعلق کہتا ہے کہ وہ بلاک ہو گئے تو ایسا شخص خود یہ بات کہہ کر انہیں بلاک کرتا ہے (یا یہ کہ ایسا شخص خود ان سے زیادہ بلاک شدہ ہوتا ہے)۔

تشریح: یہ حدیث ایک عظیم الشان نفسیاتی نکتہ پر مبنی ہے جسے آجکل کی اصطلاح میں احساس کمتری (انفری آرٹی میپلیکس) یا شکست خورده ذہنیت (ڈینی اسٹرٹ ٹینڈنسی) کا نام دیا جاتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ لوگوں کے دلوں میں امید و رجا اور خود اعتمادی اور عزت نفس کے جذبات کو پیدا کر کے اوپر اٹھانے اور بلند کرنے کی کوشش کرو نہ کہ احساس کمتری اور شکست خورده ذہنیت کے ذریعہ ما یوسی اور پست ہمتی پیدا کر کے انہیں قفر نہ لٹ میں گرانے کا رستہ کھلو۔ جو شخص لوگوں کی چھوٹی چھوٹی غلطیوں اور کمزوریوں پر واپیا شروع کر دیتا ہے کہ یوگ تو مر گئے اور تباہ ہو گئے، اور خود اس بات کے کہنے سے ان کے دلوں میں ما یوسی اور احساس کمتری پیدا کر کے ان کی تباہی کا رستہ کھولتا ہے۔ پس آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے کمال حکمت سے ہدایت فرمائی ہے کہ بے شک غلطیوں پر مناسب تادیب اور اصلاح کا طریق اختیار کرو۔ مگر بات بات پر یہ شور مچانا کہ فلاں لوگ اپنی عملی میں تباہی کی حد کو پہنچ گئے ہیں خود اپنے باخھ سے ان کی تباہی کا بائق بونا ہے جس سے ہر دن اصلح کو پرہیز کرنا چاہیے۔ (چاپس جواب پارے حدیث 29 صفحہ 190 یا یشان جوانی 1999ء)

ارشادات حضرت مسیح موعود علیہ الصلوٰۃ والسلام

حضرت اقدس مسیح موعود علیہ الصلوٰۃ والسلام فرماتے ہیں ”انسان کو چاہیتے کہ ما یوس نہ ہو۔ گناہوں کا حملہ سخت ہوتا ہے اور اصلاح مشکل نظر آتی ہے مگر گھبرا نہیں جاتے۔ بعض لوگ کہتے ہیں ہم تو بڑے گنگھار ہیں۔ نفس ہم پر غالب ہے۔ ہم کیونکر نیکو کا رہو سکتے ہیں۔ ان کو سوچنا چاہئے کہ مومن کبھی ناامید نہیں ہوتا۔ خدا تعالیٰ کی رحمت سے ناامید ہونے والا شیطان ہے اور کوئی نہیں۔ مومن کو کبھی بزدل نہیں ہونا چاہئے۔ گوکیسا یہی گناہ سے مغلوب ہو۔ پھر بھی خدا تعالیٰ نے انسان میں ایک ایسی قدرت رکھی ہے کہ وہ بہر حال گناہ پر غالب آہی جاتا ہے۔ انسان میں گناہ سوزوقت خدا تعالیٰ نے رکھی ہے جو اسکی فطرت میں موجود ہے۔“ (ملفوظات جلد 5 صفحہ 422 یا یشان 2003ء)

ارشادات حضرت خلیفۃ الرسالۃ الحاضر ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز

سورہ الزمر کی آیت 54، 55 کا ترجمہ بیان کرتے ہوئے سیدنا امیر المؤمنین حضرت مزار مسرواح احمد خلیفۃ الرسالۃ الحاضر الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز فرماتے ہیں ”ان آیات کا ترجمہ یہ ہے کہ تو کہہ دے کہ اے میرے بندو! جہنوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی رحمت سے ما یوس نہ ہو۔ یقیناً اللہ تمام گناہوں کو خش سکتا ہے اور بار بار حرم کرنے والا ہے۔ اور اپنے رب کی طرف جھکو اور اس کے فرما بردار ہو جاؤ۔ پیشتر اس کے کتم تک عذاب آجائے پھر تم کوئی مدد نہیں دیجے جاؤ گے۔ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے مختلف آیات میں مختلف مضامین کے حوالے سے مختلف بندوں کو یہ امید دلائی ہے کہ وہ بے انتہا بخشے والا اور اپنے بندوں پر بے انتہا حرم کرنے والا ہے۔ یہ آیات جو میں نے تلاوت کی ہیں اس کی پہلی آیت میں یہی مضمون بیان ہوا ہے اور اس میں ہر اس شخص کے لئے اللہ تعالیٰ کی رحمت کو جذب کرنے کا، اللہ تعالیٰ کی رحمت اور بخشش سے فیض پانے کا ایک خوبصورت پیغام ہے جو گناہوں کی وجہ سے اللہ تعالیٰ کی سزا سے خوفزدہ ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے میرے بندو! میری رحمت سے ما یوس نہ ہو۔ میں مالک ہوں، میں طاقت رکھتا ہوں کہ تمہارے گناہ بخش دوں اور تمہیں اپنی رحمت کی چادر میں لپیٹ لوں۔ پس کیا خوبصورت پیغام ہے جو امیدوں کو بڑھاتا ہے اور ما یوسیوں کا غاثمہ کرتا ہے۔ یہی پیغام ہے جو انسانوں کو کہہ رہا ہے کہ ما یوسی گناہ ہے۔ یہی پیغام ہے جو ہمیں کمزوریوں سے بھی بچانے کی طرف لے جانے والا ہے اور زندگی کی ناکامیوں سے بھی دور رکھنے والا ہے۔ کیونکہ ما یوسیاں ہی باساوقات گناہوں کے کرنے اور زندگی کی ناکامیوں کی وجہ بثی ہیں۔ لیکن جو اللہ تعالیٰ کی رحمت کے نیچے آجائے، ما یوسیاں اور ناکامیاں اس سے دور بھاگتی ہیں۔ یہی پیغام ہے جو ہمیں خدا تعالیٰ کے حکموں پر چلنے اور اللہ تعالیٰ سے محبت کرنے کے راستے دکھارا ہے تاکہ ہم اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرتے چلے جانے والے بن کر اس کی رحمتوں سے فیض پانے چلے جائیں۔ پس یہ پیغام تمام بھٹکے ہوؤں کے لئے روشن راستہ ہے۔ یہ پیغام تمام روحانی مردوں کے لئے زندگی کا پیغام ہے یہ پیغام شیطان کے پنج میں جگڑے ہوؤں کے لئے آزادی کی نوید ہے۔ کیا یہ پیارا ہمارا خدا ہے جو ہم پر اپنے پیار کی اس طرح نظر ڈالتا ہے جو بار بار اپنے مانے والوں کو کہتا ہے کہ وَلَا تَيَسُّرُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ (یوسف: 88) اور اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ناامید مت ہو کیونکہ لا یَا نَسْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكُفَّارُونَ (یوسف: 88) کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے کافروں کے سوا کوئی ناامید نہیں ہوتا۔

پس اگر ایمان کا دعویٰ ہے تو اللہ تعالیٰ کی رحمت اور بخشش کی ہر وقت امیر رکھو۔ تم اپنی بشری کمزوریوں کی وجہ سے بعض برائیوں میں مبتلا ہو گئے ہو لیکن بھٹکے ہوؤں میں تو نہیں ہو، مگر ہم میں تو نہیں ہو کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ما یوس تو صرف بھٹکے ہوئے لوگ ہوتے ہیں۔ وہ لوگ میں جن کو خدا تعالیٰ پر یقین نہیں ہے، خدا تعالیٰ کی رحمانیت پر یقین نہیں ہے۔ یہ ما یوسی بھٹکے ہوؤں کا شیدہ ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے قالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ (احجر: 57) اور مگر ہم کے سوا اپنے رب کی رحمت سے کون ناامید ہوتا ہے۔ پس یقیناً پریشان حالوں اور اپنی عالتوں کی وجہ سے بے چین لوگوں کے لئے اس سے بڑھ کر ہمدردی اور تسلیم قلب کا اور کوئی پیغام نہیں ہو سکتا۔“

طريقوں سے آزمائش کرے گا جیسا کہ وہ فرماتا ہے۔
 وَلَئِبْلُوكُنْمُ بِشَيْئِيْ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِيْ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّهَرَتِ وَبِشَرِّ الصِّدِّيقِيْنَ ۝ الْذِيْنَ إِذَا آتَاصَابَتْهُمْ مُصِيْبَةٌ قَاتَلُوا إِنَّمَا يَلِهُ وَإِنَّمَا لِجَهْوَنَ ۝
 (سورۃ البقرہ 156-157)

نکرمه سیدہ منورہ سلطانہ صاحبہ - Neu-Isenburg

ڈپریشن

ڈپریشن یا ذہنی دباؤ سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

ذہنی، نفسیاتی، اعصابی یہماریوں کا فطری علاج

موجودہ دور میں جہاں ہر لحاظ سے معاشری، تمدنی اور سائنسی ترقی میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے اس کی بدولت ایک طرف تو انسان کو اپنی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کا موقع مل رہا ہے اور ان گنت فائدے حاصل ہو رہے ہیں، وہاں دوسری طرف بہت سے نقصانات کا

اور ہم ضرور میں کچھ خوف اور کچھ بھوک اور کچھ اموال اور جانوں اور چلوں کے تقصیان کے ذریعہ آزمائیں گے۔ اور صبر کرنے والوں کو خوبی دے دے۔ ان لوگوں کو جن پر جب کوئی مصیبت آتی ہے تو وہ کہتے ہیں ہم یقیناً اللہ ہی کے ہیں اور ہم یقیناً اسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں۔ (ترجمہ حضرت مزاطاہر احمد خلیفۃ المسکن الرانج رحمہ اللہ تعالیٰ)

توكیل علی اللہ

جیسا کہ بیان کیا گیا کہ ڈپریشن کا مریض مایوسی، ناامیدی اور خوف کی کیفیت سے دوچار ہوتا ہے اور یہ اس وقت ہوتا ہے جب انسان کی امید یا یقین ٹوٹتا ہے۔ لیکن اگر انسان اپنی ساری امیدیں اور سارے یقین اس ذات سے وابستہ کر لے جو اس کا خالق و مالک ہے تو اس قسم کی صورت حال پیدا ہی نہ ہو۔ کیونکہ خدا تعالیٰ پر کامل یقین اور بھروسہ انسان کے اندر وہ طاقت و قوت پیدا کرتا ہے جو اسے ہر قسم کے حالات سے مقابلہ کرنا سکھاتے ہیں۔ مایوسی یا ڈپریشن کا شکار وہی لوگ ہوتے ہیں جن کا خدا سے تعلق نہ ہوتا ہے۔ بہت کم دیکھنے میں آیا ہے کہ کسی دین دار نے خود کشی کی ہو یا مایوسی کا شکار ہوا ہو کیونکہ اس کو یقین ہوتا ہے کہ اس کا ایک خدا ہے جو اس کو ہر قسم کے ناموفق حالات سے نکال لے گا اور پھر اللہ تعالیٰ اپنے بندے کو نہایت محبت سے اپنے قریب ہونے کا یقین دلاتا ہے اور فرماتا ہے کہ تم مجھ سے مانگ کر تو دیکھو! میں تمہاری مناجات کو ستنے والا ہوں۔ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِيْ عَنِّيْ قَرِيبٌ طَّلِيْبٌ أَجِيْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ لَفْيُسْتَجِيْبُوا لِنَلْيُوْمُنْوَانِ لَعَلَّهُمْ يَرَسُدُونَ ۝

ترجمہ: اور جب میرے بندے تجھ سے میرے متعلق سوال کریں تو یقیناً میں قریب ہوں۔ میں دعا کرنے والے کی دعا کا جواب دیتا ہوں جب وہ مجھے پکارتا ہے۔ پس چاہئے کہ وہ بھی میری بات پر لمبیک کہیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ وہ بہایت پائیں۔ (سُورۃ النُّعْرۃ ۱۸۷) ترجمہ حضرت مزاطاہر احمد خلیفۃ المسکن الرانج رحمہ اللہ

آنیاء کرام کے آسمانی سکون قلب کے شافی نسخہ (آلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطَبِّئُ الْقُلُوبُ) سے صرف نظر کرنے والا انسان ازل سے سکون قلب کا مثالی رہا ہے۔ کبھی وہ سوچتا ہے کہ شاید دولت کے ذریعہ سکون قلب خرید سکے گا اور کبھی خیال کرتا ہے کہ طاقت کے ذریعہ اس کو حاصل کر سکے گا۔ نہیں سوچتا کہ دولت انسان کی زندگی آرام دہ تو بنا سکتی ہے مگر پر سکون نہیں اور سکون قلب طاقت سے بھی حاصل ہونے والی چیز نہیں۔ اس کو تصرف یہ سوچنا چاہئے کہ جس کا اتنا سمجھ و محب خدا ہے تو اسے پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے۔ بس اُسی کے آگے جھکنا چاہیے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے الَّذِيْنَ آمَنُوا وَتَطَبِّئُنَ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ الْأَبِيْرِ تَطَبِّئُ الْقُلُوبُ ۝ (سُورۃ النُّعْرۃ ۲۹)
 (یعنی) وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہو جاتے ہیں۔ سنو! اللہ ہی کے ذکر سے دل اطمینان پکلتے ہیں۔ (ترجمہ حضرت مزاطاہر احمد خلیفۃ المسکن الرانج رحمہ اللہ تعالیٰ)

چنانچہ حضرت اقدس مسیح موعود علیہ السلام فرماتے ہیں:-

”جو شخص روح کی سچائی سے دعا کرتا ہے وہ ممکن نہیں کہ حقیقی طور پر نامادرہ سکے۔ بلکہ وہ خوش حالی جو نہ صرف دولت سے مل سکتی ہے اور نہ حکومت سے اور نہ صحت سے بلکہ خدا کے ہاتھ میں ہے جس پیرا یہ میں چاہے وہ عنایت کر سکتا ہے باس وہ کامل دعاؤں سے عنایت کی جاتی ہے۔ اگر خدا تعالیٰ چاہتا ہے تو ایک مخلص صادق کو عین مصیبت کے وقت میں دعا کے بعد وہ لذت حاصل ہو جاتی ہے جو ایک شہنشاہ کو تخت شاہی پر حاصل نہیں ہو سکتی۔ سو اسی کا نام حقیقی مراد یا یہی ہے جو آخر دعا کرنے والوں کو ملتی ہے۔ اور ان کی آفات کا خاتمہ بڑی خوشحالی کے ساتھ ہوتا ہے۔“

(ایامِ اصلاح روحانی خزان جلد 14 صفحہ 238-240 ڈیشن 2008ء)

پس جب انسان اس یقین اور امید کے ساتھ خدا کے حضور جھکتا ہے اور اپنی حاجتیں بیان کرتا ہے تو اس کا دل سکون اور اطمینان پاتا ہے۔ اور وہ مایوسی کی کیفیت سے باہر آ جاتا ہے۔

خد تعالیٰ کی نعمتوں پر شکر گزار ہونا

پھر یہی دیکھا گیا ہے کہ انسان کو جب کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو وہ نا شکری کے کلمات ادا کرنے لگ جاتا ہے۔ مثلاً ایسا میرے ساتھ ہی کیوں ہوا۔ میرے ساتھ ہی کیوں ہمیشہ برا ہوتا ہے۔ یا کیا میں ہی ملا تھا اس سب کے لئے وغیرہ وغیرہ۔ اس اثناء میں وہ اللہ تعالیٰ کی ان تمام نعمتوں کو فرماؤش کر دیتا ہے جو اس حرم اور رحیم رب نے اُسے بنانے والے اور مانگنے پر عطا کی ہیں۔ ان حالات میں اُسے اپنی سوچ کو ثابت رکھنا چاہئے کہ آج میرے خدا نے اگر مجھ سے کچھ لیا ہے یا تقصیان ہوا ہے تو اسی رب نے دنیا کی ہر نعمت سے نوازا گھی تو ہے۔ سائنسی تحقیق کے مطابق سوچ انسان کے دل و ماغ پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ یہ بھی ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ اللہ نے ہمیں جو بیشمار نعمتیں عطا فرمائی ہیں اس دوسرے دکھنا گہانی ہوتے ہیں اور جو انسان کے پیدا کردہ نہیں ہوتے قانون قدرت کے مطابق اسے پہنچتے ہیں۔ میں ہماری ذاتی کو شش یا نوبی کا بالکل دخل نہیں۔ محض اس کا فضل و احسان ہے۔ ہم تو اس قبل بھی نہیں کہ ان

سامنا بھی کرنا پڑ رہا ہے مثلاً سوچ میڈیا، انٹرنیٹ، موبائل فون وغیرہ کے لئے حد استعمال نے جہاں ایک طرف ساری دنیا کو گلوبل و لنج بنادیا ہے وہیں انسانوں کا آپس میں میل جوں کم ہو گیا ہے اور انسان بہت سارے لوگوں کی موجودگی میں تھائی کا شکار ہے اور وہ ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی ناممکن دوڑ میں مصروف ہے یعنی انسان سکون بہترین گھر، بہترین گاڑی، بہترین لباس وغیرہ جیسی مادی چیزوں میں تلاش کر رہا ہے۔ اس کی وجہ سے وہ بہت سی ذہنی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا ہو رہا ہے۔ ان میں سے آجکل جس بیماری کو بہت کثرت سے ہم اپنے ماحول میں اثر انداز ہوتا دیکھ رہے ہیں وہ، ذہنی دباؤ، مایوسی اور ڈپریشن یا ڈپریشن کے نام سے جانی جاتی ہے۔ دیکھتے ہیں اس کی کیا وجہات ہو سکتی ہیں اور بچاؤ کیسے ممکن ہے۔ ڈپریشن یا ذہنی دباؤ کیا ہے اور کیوں ہوتا ہے؟ انسان کی زندگی میں کئی مرتبہ ایسے موقع آتے ہیں جب وہ ادا سی ما یوسی میں اور خوف سے دوچار ہو سکتا ہے جس کا نام ڈپریشن ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جو دماغ میں کئی طرح کے کیمیائی مادوں کی تبدیلی آنے سے واقع ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں انسان اپنے آپ کو تھہا، دنیا سے بیزار محسوس کرتا ہے اور ما یوسی بے یقینی کی کیفیت کے ساتھ ساتھ خوف سے بھی دوچار رہتا ہے۔ عام طور پر یہ اس وقت ہوتا ہے جب انسان کی زندگی میں اچانک کوئی منفی تبدیلی پیدا ہوتی ہے جسے اس کا دل و دماغ فوری طور پر قبول نہیں کر پاتا۔ مثال کے طور پر کسی قریبی عزیز کی اچانک موت، امتحان میں ناکامی، گھر بلو ناچانی، بے روزگاری، حادثیا کوئی تکلیف دی ہماری، اولاد یا کسی رشتہ دار کی طرف سے صدمہ پہنچنا وغیرہ اور کبھی کبھی بعض اخلاقی برائیاں مثلاً حسد، جلن اور بے تجسس بھی ڈپریشن کا باعث بنتی ہیں۔ کبھی کوئی غاص و جنبہیں بھی ہوتی لیکن انسان ادا سی اور خوف کا شکار ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مردوں کی نسبت خواتین میں ڈپریشن کی شرح زیادہ ہے۔ تکلیف دحالات و واقعات کے بعد ادا سی نارمل ہے جس سے انسان چددن کے بعد نکل آتا ہے لیکن بعض لوگ اس سے لمبا عرصہ تک نہیں پاتے اور ڈپریشن کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ڈپریشن کی علامات

ڈپریشن یا ذہنی دباؤ کی بہت سی علامات میں مثلاً تکاوت، بے خوابی، مایوسی، ناامیدی، خوف، روزمرہ کے کاموں میں عدم دلچسپی، بے چینی، بیقراری، سر درد ہونا، وزن کا کم یا زیادہ ہونا وغیرہ۔ زمانہ قدیم سے انسان ذہنی اور نفسیاتی تکالیف اور پریشانیوں کا شکار چلا آ رہا ہے۔ چنانچہ بعض لوگ اپنا غم غلط کرنے کے لئے جڑی بیٹھیوں اور ادویہ کا استعمال کرتے آرہے ہیں جس سے دماغ کے وہ حصے جو تکلیف محسوس کرتے ہیں وقت طور پر سوچاتے ہیں۔ مثلاً افیون کا استعمال اس مقصد کے لئے ہوتا چلا آ رہا ہے اور موجودہ زمانہ میں اسی سے ہیر و سین بنائی گئی ہے جس کے استعمال نے دنیا میں تباہی چاڑھی ہے اور لاکھوں خاندان ان اس کی بدولت جہنم کی نذر ہو جاتے ہیں۔ شراب بھی اسی زمرے میں آتی ہے۔ یہ جہاں تعیش کے لئے استعمال ہوتی ہے وہاں لوگ اپنا غم غلط کرنے کے لئے بھی اسے استعمال میں لاتے ہیں۔ اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے توہر شخص کو عقل و فہمے کے پیدا کیا ہے۔ ابھی، برے اور نیک و بد میں انتیاز کرنے کی صلاحیت عطا فرم اکر دنیا میں بھیجا ہے، علم و حکمت کے دروازے اپنے بندوں پر کھول دیتے ہیں۔ پیدائش سے لے کر موت تک پیش آنے والے مراحل سے آگاہ فرمادیا ہے۔ تو پھر وہ کیوں ان مصنوعی اور عارضی سہاروں کا محتاج ہے۔ سو بھی بات تو یہ یاد رکھنی چاہیے کہ دکھ و قسم کے ہوتے ہیں ایک وہ جو انسان کی اپنی حماقتوں، اپنی غلطیوں اور اپنی بے اعتمادیوں کے باہم پیدا کر دیں۔ ان کا خدا تعالیٰ کو یا قسمت کو دو ش دینا ہرگز درست نہیں جبکہ اللہ تعالیٰ ہماری غلطیوں، کوتاہیوں کو زیادہ ترمکاف کر کے صرف نظر کر دیتا ہے یعنی ہمارے غلط اقدامات اور حرکات کے بد نتائج سے ہمیں بچا لیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے جو دکھ تھیں پہنچتے ہیں جو مصائب و آلام تم پر آتے ہیں ان میں اکثر تمہارے باہم پیدا کی ملائی ہوتے ہیں۔

وَمَا آتَاصَابُكُمْ مِنْ مُصِيْبَةٍ فَإِنَّمَا كَسَبَتْ أَيْدِيْكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ۝ (سُورۃ الشوریٰ آیت 31)

”اوہ تمہیں جو مصیبیت پہنچتی ہے تو وہ اس سب سے ہے جو تمہارے اپنے باہم پیدا کیے ہوئے کامیا۔ جبکہ وہ بہت سی باتوں سے درگزر کرتا ہے۔“ (ترجمہ حضرت مزاطاہر احمد خلیفۃ المسکن الرانج رحمہ اللہ تعالیٰ)
 حضرت مسیح موعود علیہ السلام فرماتے ہیں ”بہت سے لوگ ایسے ہوتے ہیں جو خدا تعالیٰ کو چھوڑتے ہیں اور ان پر تدیریوں پر بھروسہ کرتے ہیں وہ احتیاطیں کرتے کرتے کرنے خواہ مبتلا ہو جاتے ہیں اور پھنس جاتے ہیں۔ اس واسطے کے خدا تعالیٰ کا فضل ان کے ساتھ نہیں ہوتا۔“ (لفظات جلد سوم صفحہ 505 ڈیشن 2010، ناظرات نشر و اشاعت قادریان)
 دوسرے دکھنا گہانی ہوتے ہیں اور جو انسان کے پیدا کردہ نہیں ہوتے قانون قدرت کے مطابق اسے پہنچتے ہیں۔ بندوں کے لئے یہ آزمائش کا ذریعہ بن جاتے ہیں جبکہ اللہ تعالیٰ نے پہلے ہی بتادیا تھا کہ وہ اپنے بندوں کی مختلف

نعمتوں کی شکرگزاری کا صحیح حق ادا کر سکیں۔

نہیں بنایا میرے پاؤں تو سلامت ہیں۔ کیا ہوا اگر جوتا پھٹ گیا۔ انہوں نے نگے پاؤں رہنا ہی غنیمت سمجھا۔
(انخواز، گلستان، شیخ شرف الدین مصلح سعدی شیرازی مترجم مولانا قاضی محمد حسین صدر مدرس مدرس عالیہ فتح پور دہلی صفحہ 138، 139)

اس لئے ہر قسم کے حالات میں جینے کا سلیقہ اور حوصلہ برقرار رکھنا چاہئے اور کسی بھی حال میں خود پر مایوسی کو حاوی نہ ہونے دیں اور ہمیشہ پُرمایدری ہیں۔ بعض اوقات ہم کسی بات یا حادث پر بے حد افسرد ہوتے ہیں حالانکہ وہی بات بعض دفعہ ہمیں بہت سی ان دیکھی مشکلات سے بچائیتی ہے۔

نظام جماعت کی برکت اور خلیف وقت سے تعلق

اللہ تعالیٰ کا ہم پر بے حد احسان ہے کہ اُس نے ہمیں امام وقت کو مانے کی توفیق عطا فرمائی۔ آج کے اس نفسی کے دور میں یہ نعمت صرف جماعت احمدیہ کے پاس ہے جس کی بدولت ہم ایک باخچہ پر متحد ہیں، جس سے ہمیں محبت اور اخوت کا سبق ملتا ہے، جو ہمارے سامنے ایک مقصد اور ایک لائجہ عمل پیش کرتا ہے، جس کی وجہ سے ہم اپنی زندگیوں کو سفارت کرتے ہیں۔ اس میں مرد، عورت، جوان اور بوڑھے سب کے لئے موجود تنظیم خلیفۃ وقت کی نگرانی میں کام کر رہی ہیں۔ ان تنظیموں کی بدولت ہم جسمانی اور روحانی تربیت حاصل کرتے ہیں اور ہمیں مل جل کر پروگرامز میں کام کر رہی ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں مختلف شعبہ جات اور کئی ادارے ہیں جو تعییں، تربیتی، اشاعتی اور بنانے کے موقع ملتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں مختلف شعبہ جات اور کئی ادارے ہیں جو تعییں، تربیتی، اشاعتی اور رفایی کام کر رہے ہیں اور اس طرح افراد جماعت ہمیشہ نہ صرف آپس میں بلکہ دوسروں کی مدد کے لئے بھی تیار رہتے ہیں۔ وقت کے امام کو مانے کی بدولت ہمیں نظام خلافت کی دولت نصیب ہوئی ہے اور اس طرح خلیفۃ وقت کی صورت میں اللہ تعالیٰ کا سب سے پیارا بندہ ہم میں موجود ہے، جو ہر وقت ہمارے لئے فکرمند اور دعا گور ہوتا ہے۔ دنیا تو اس کے موقع ذہنی پریشانیوں میں بتلا ہے کہ اس نے امام الزماں کو نہیں بچانا لیکن ہمیں اس نے توفیق دی۔ لہذا اگر ہم اپنے آپ کو اور اپنی نسلوں کو ان ذہنی پیاریوں سے بچانا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنا تعلق خلافت سے مضبوط کرنا ہوگا، اسی میں ہماری بقاء ہے۔

عفو در گزر سے دل مطمئن ہوتے ہیں

ہمیشہ دوسروں کی کمزوریوں اور ذرا راسی غلطیوں پر نظر رکھنے کی بجائے خوبیوں پر نظر رکھیں۔ کوئی زیادتی بھی کرتے تو در گزر کرنے کی کوشش کریں۔ بدلتینے کی بجائے معاف کر کے زیادہ ذہنی اور دلی سکون ملتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔۔۔ وَالْكَٰفِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ ۖ وَاللَّهُ يُعِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ ۝۔۔۔ اور غصہ دباجانے والے اور لوگوں سے در گزر کرنے والے ہیں۔ اور اللہ احسان کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔

(سورہ ال عمران: 135) ترجمہ حضرت مزاط ابراہم خلیفۃ المسیح الرابع رحمۃ اللہ

پرده پوشی

ہمیں یہ کوشش کرنی چاہئے کہ ہمارے دوست، ہم بھائی یا رشتہ دار اگر ہم سے اپنے دل کی کوئی بات کریں تو نہ صرف ہم ان کو بہتر بن مشورہ دیں بلکہ ان کی بات آگے نہ کریں اور ان کو بھی یہ لیکن ہو کہ ہم ان کی بات آگے کسی سے نہیں کریں گے۔ کسی بھی معاملہ میں مشورہ کے ساتھ یہ بات ضروری ہے کہ یہ کہا جائے کہ اللہ سے اپنا ذاتی تعلق قائم کریں کیونکہ خدا تعالیٰ کی ذات ہی انسان کی سب سے زیادہ ہمدرد اور مددگار ہے۔

دوسروں کی مدد کر کے حقیقی خوشی حاصل کریں

حدیث شریف ہے کہ: أَلَّا يُنْهَا النَّصِيحةُ۔ ترجمہ: دین خیر خواہی اور خلوص (کامن) ہے۔

(صحیح مسلم جلد اول کتاب الایمان۔ باب بیان آنکہ اللہ نصیحتہ صفحہ 57)

ہمیں اپنے اندر دوسروں کی ہمدردی کا جذبہ پیدا کرنا چاہئے۔ دنیا میں ایسے کئے ہوئے ہی لوگ ہیں جنہیں ہماری مدد اور ہمدردی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کی مدد کر کے انسان جہاں اپنا غم بھول جاتا ہے وہاں اللہ تعالیٰ کی شکر گزاری کا جذبہ بھی پیدا ہوتا ہے اور اس طرح انسان وقت کا بہترین مصرف بھی کر رہا ہوتا ہے۔ کہتے ہیں نا! کہ خوشیاں بانٹنے سے بڑھتی ہیں۔

مدد کر لینی چاہئے

اس میں کوئی شک نہیں کہ کئی دفعہ ایسے حالات بھی ہوتے ہی کہ انسان انتہائی بے بسی کی صورت حال میں بتلا ہو جاتا ہے جو انسان کو مایوسی یا ڈپریشن میں بتلا کر دیتی ہے۔ بعض اوقات ڈپریشن وقت ہوتا ہے۔ انسان چند دن کے بعد اس سے نکل آتا ہے۔ اور بعض دفعہ لمبا عرصہ اس سے نکل نہیں پاتا اور ذہنی علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کی انتہائی صورت میں انسان اس قدر مایوس ہو جاتا ہے کہ خود کشی کی طرف بھی روحان ہو سکتا ہے۔

حضرت مسیح موعود علیہ السلام فرماتے ہیں۔۔۔ بسا اوقات صاحب اصطفاً دعا کا ایسی بڑی بڑی مشکلات میں بچنس جاتا ہے کہ اگر اور شنس ان میں بتلا ہو جاتا تو بجز خود کشی کے اور کوئی حیلہ اپنی جان بچانے کے لئے ہرگز اسے نظر نہ آتا چنانچہ ایسا ہوتا بھی ہے کہ جب کبھی دنیا پرست لوگ جو خدا تعالیٰ سے مہجور دو رہیں بعض بڑی ہموم و غموم و امراض و اسقام و بلیات لائیں میں بتلا ہو جاتے ہیں تو آخر وہ بیاعث ضعف ایمان خداۓ تعالیٰ سے نامید ہو کر کسی قسم کی زہر کھا لیتے ہیں یا کنویں میں گرتے ہیں یا بندوق وغیرہ سے خود کشی کر لیتے ہیں لیکن ایسے نازک و تقویں

ثابت و ترمی اور مستقل مزاجی

اسی طرح خدا تعالیٰ پر یقین اور دعا کے ساتھ انسان کی اپنی ہمت و کوشش اور تدبیر بہت ضروری ہے۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سے جب ایک شخص نے پوچھا کہ کیا میں اونٹ کا گھٹنا باندھ کر توکل کروں یا اونٹ کو کھلا چھوڑ دوں اور توکل کروں۔ آپ نے فرمایا پہلے اونٹ کا گھٹنا باندھو پھر اس پر توکل کرو۔“

(ترمذی صفة القيمة باب ما جاء في الصلة اواني العرض)

یہ متاع ہوش دینداری کبھی لٹھا بھی ہے۔ اس جہاں کی قید و بندش سے کبھی چھٹا بھی ہے۔

کرتوکل جس قدر چاہے کہ اک نعمت ہے یہ بتا دے باندھ رکھا اونٹ کا گھٹنا بھی ہے۔

(کلام محمود صفحہ 284 یا یہش فروری 2000ء نظارت نشر و اشاعت قاویان)

سب جانتے ہیں حالات ہمیشہ ہمارے موافق نہیں ہوتے لیکن باعزم لوگ اپنے اندر چھپی ہوتی صلاحیتوں کو بیدار کر کے انہیں بروئے کار لاتے ہیں اور حالات کو اپنے مطابق کر لیتے ہیں۔ حالات کو الزام نہیں دیتے۔ مثلاً ایک طالب علم اگر کسی وجہ سے فوراً کامیابی حاصل نہیں کرتا تو اس کو ہمت نہیں بارنی چاہئے۔ دنیا آج جن لوگوں کے نام سے واقف ہے اگر ان کے حالاتِ زندگی پر غور کیا جائے تو وہ مقام انہوں نے مسلسل منت اور جد و جہد سے حاصل کیا ہے۔ کسی بھی قسم کی ناکامی سے مایوس نہیں ہونا چاہئے بلکہ مستقل مزاجی سے کوشش کرتے رہنا چاہئے۔ ہمیشہ وقت کی تدریک رکنی چاہئے اور وقت کا صحیح استعمال کر کے اسے صاف ہونے سے بچانا چاہئے۔ اگر کسی وجہ سے کوئی غلط فیصلہ ہو جائے تو اس کو لے کر بیٹھنے جانا چاہئے۔ اپنی صلاحیتوں کو کسی دوسرے میدان میں بھی آzmanا چاہئے۔ مایوس ہو کر بیٹھنے سے بہتر ہے کہ اپنے اندر مخفی صلاحیتوں پہچانیں۔

اپنی ناکامی کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہرانا

اپنی ناکامیوں کی ذمہ داری بعض لوگ ماں باپ، اساتذہ یا حالات پر ڈالتے ہیں۔ یہ درست نہیں کیونکہ اس طرح انسان اپنے آپ کو مظلوم اور بیچارہ سمجھ کر خود ترسی میں بتلا ہو جاتا ہے اور کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ اپنی ناکامیوں کا الزام دوسروں پر ڈالنے کی بجائے اپنی غلطیوں کا جائزہ لے کر ان کو سدھارنا چاہئے۔ انسان میں اللہ تعالیٰ نے بے شمار صلاحیتیں رکھی ہیں۔ وہ اگر ان کو صحیح طرح بروئے کار لاتے تو وہ زندگی کے جس میدان میں چاہے اللہ تعالیٰ کے فضل سے کامیابی کے جھنڈے گاڑ سکتا ہے۔

دوسروں سے توقعات کاوابستہ کرنا

زندگی میں انسان کا اپنے بھائیوں، دوستوں اور رشتہ داروں سے واسطہ پڑتا ہے۔ لیکن ان سے بے جا توقعات نہیں رکھنی چاہئیں۔ بعض دفعہ مجبوری کی وجہ سے اور بعض دفعہ حالات ایسے ہوتے ہیں کہ انسان چاہتے ہوئے بھی ایک دوسرے کی مدد نہیں کر سکتا۔ ایسا کئی دفعہ ہمارے ساتھ بھی ہوتا ہے کہ تم چاہتے ہوئے بھی مجبوری کی وجہ سے دوسرے کی مدد نہیں کر سکتے، اس لئے جب ہم کسی سے امید نہیں رکھتے اور پھر بھی کوئی ہماری مدد کرے تو ہمیں خوشی حاصل ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ یہ سوچا جائے کہ ہم کسی کے لئے کیا کر سکتے ہیں۔ نہ یہ کہ کوئی کسی کے لئے دکھی نہ ہو جائے۔ کہ کیا کرتا ہے؟ اور کسی نے ہمارے لئے کچھ کیوں نہیں کیا؟

قناعت پسندی

جبیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ حسد، جلن اور مال و دولت کی بے جا ہوں بھی انسان کو ذہنی دباو کا شکار بنا دیتی ہے۔ ہر وقت یہ تجسس کے کون کتنا کمار ہاہے یا فلاں عورت کے پاس اتنا زیور کیسے آیا؟ میرے پاس کیوں نہیں ہے۔ اس طرح کی سوچ انسان کے نیالات کو تزیلی کی طرف لے جاتی ہے جو اس کے ذہن میں منفی اثرات پیدا کرتے ہیں۔ ان سب باتوں کا علاج ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے قناعت بتایا ہے۔ قناعت یہ ہے کہ جو اللہ نے عطا کیا ہے اس کا شکر ادا کیا جائے اور جو نہیں ہے اس کے لئے دکھی نہ ہو جائے۔ اگر ہم اپنے سے اوپر والوں کی طرف دیکھنے کی بجائے اپنے سے نیچے دیکھیں تو مایوسی سے بچ سکتے ہیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ اپنے حالات کے لئے کوشش نہ کی جائے، لیکن اس چیز کو ذہن پر سوار کر کے اپنے گھر کے ماحول کو یا اپنی شخصیت کو برداشت کرنا مناسب نہیں۔ حضور انور ایاہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔۔۔ اپنے وسائل کے اندر رہیں، چاہے وہ گھر یا سطح پر ہوں، ملکی سطح پر ہوں، میں الاقوامی سطح پر ہوں۔۔۔ گھر یا سطح پر اگر قناعت ہو جائے تو نہ زائد گھر یا سطح پر یا ملکی سطح پر کی خواہش ہوگی۔“ (لفظ انگلش 21 تا 27 نومبر 2008ء صفحہ 8)

ہم نے شیخ سعدی کا واقعہ پڑھا اور سنا ہوا ہے کہ: وہ اللہ کے شکرگزار بندے تھے مگر ایک دفعہ ان کی جوئی ٹوٹ گئی اور ان کے پاس جوئی خریدنے کے لئے جیب میں پیسے نہیں تھے۔

ان کے دل میں شکوہ پیدا ہوا اور وہ اسی خیال میں نگے پاؤں مسجد کی طرف گئے تو راستے میں انہوں نے ایک اپاچ کو دیکھا اس کے پاؤں نہ تھے اس نے وہ گھست گھست کر چلا جا رہا تھا۔ شیخ سعدی اسے دیکھ کر لے گئے۔ پس انہوں نے اپنے پاؤں کی سلامتی پر اللہ کے حضور سجدہ شکر ادا کیا کہ آئے اللہ! تیرا شکر ہے تو نے مجھے اس شخص کی طرح اپاچ

سب کچھ ٹھیک ہوتا لیکن خوف اپنی جگہ ہی قائم رہتا۔ رات کو اچانک اس خوف کے تیجہ میں بیدار ہو جاتی۔ میاں باہر ہوتے تو جب تک گھر نہ آ جاتے بے چین پھرنا۔ غرض کسی پل قرار نہ تھا۔ لیکن جب کبھی ہمارے گھر کوئی مہمان آتا مثلاً ہماری جرمی میں اس خوف کی کیفیت سے نکل آتی لیکن جونہی میں اکیلی ہوتی پھر وی محسوسات ہوتیں۔

کیسے معلوم ہوا کہ ڈپریشن ہے؟

میری یہ کیفیت 1994ء کے آخر پر ہوئی۔ ایک دن اچانک MTA پر حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ تعالیٰ (خداع تعالیٰ ان کو جنت میں کروٹ کروٹ اعلیٰ مقام عطا فرمائے۔ آئین) کی ہمویو پیچی کلاس میں حضور نے اسی طرح کی کیفیات کا ذکر فرمایا کہ اعصابی مزوری کے نتیجہ میں خوف اور بے چینی کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ حضور نے مختلف نشانیاں بھی بتائیں جو اس مریض میں ہوتی ہیں تو مجھے لگا کہ حضور میری کیفیات ہی بیان فرمائے ہیں۔ تب میری سمجھیں میں آیا کہ جیسے مختلف دوسری جسمانی بیماریاں ہوتی ہیں اسی طرح یہ بھی ایک بیماری ہے اور مناسب علاج سے بہتری آتی ہے۔ اس کے علاوہ اپنی کیفیات اور جذبات کو راز نہ کرھیں۔ کسی قریبی شخص سے شیر کریں اور یہ بھی بتائیں کہ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ دل کا بوجھ بلکہ کرتا پسے اندر خود ہی علاج ہے۔ تہائی سے دور بیں، اپنے دستوں اور رشتہ داروں سے گھرے رابطہ میں رہیں۔ ڈپریشن زدہ ماحول سے باہر نکلنے کی کوشش کریں۔ اپنے آپ کو مصروف رکھیں، کوئی نہ کوئی مشغله اختیار کریں، بلکی پچھلی ورزش کریں۔ جماعتی خدمت اس کا بہترین علاج ہے۔

الحمد للہ حضور انورؒ نے سخن جو یہ فرمایا جو میں کافی عرصہ استعمال کرتی رہی۔ بعد ازاں جرمی میں مقیم ایک احمدی ہمویو پیچی ڈاکٹر صاحب سے باقاعدہ دوائی لینی شروع کی۔ خدا تعالیٰ ان کو بھی بہترین جزا عطا فرمائے۔ آئین

اس سے نکلنے کی خود کیا کوشش کی؟

جونہی حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ تعالیٰ کی کلاس میں معلوم ہوا اور اپنی اس کیفیت کی وجہ سمجھیں آئیں میں مقامی ڈاکٹر سے بھی معاشرہ کروانے لئے جس سے معلوم ہوا کہ گھبراہٹ اور خوف کی وجہ سے مسلسل بلڈ پریشر ہاتھی رہتا ہے اور یہ اعصاب کے لئے اور زیادہ نظرناک ہے۔ چنانچہ پہلے خوارک اور ہمویو پیچک دوائی کے ذریعہ بلڈ پریشر کو نارمل کرنے کی کوشش کی اور ساتھ ساتھ اعصاب کو مضبوط کرنے کی دو اسیاں استعمال کیں۔ میں اپنا معاشرہ تو مقامی ڈاکٹر سے باقاعدہ کرواتی لیکن کبھی اس کی دی ہوئی دوائی استعمال نہ کی۔ اس کی وجہ وہ کامل یقین تھا کہ مجھے صحت صرف دعا اور ہمویو پیچی دوائی سے ہی ہوگی۔ (ہر ایک کے حالات مختلف ہوتے ہیں، اس لئے اگر ضروری ہو تو دوائی ضرور استعمال کرنی چاہئے۔ ناقل) ہمویو ڈاکٹر صاحب میرے علاج کے دوران مجھے مختلف طریقے بھی بتاتے جس سے خدشہ کم ہوتا ہے۔ اس کے برلکس جو افراد پہلے سے تیار شدہ اشیاء یعنی بندڑے والی خوارک کھانے کو ترجیح دیتے ہیں ان میں یہ امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ متوازن غذا کھانا بہت ضروری ہے ڈپریشن میں جسم ضروری معدنیات اور حیاتیں سے محروم ہو جاتا ہے جس سے انسان کی توانائی متناہی ہوتی ہے۔ پھر اور سبز یاں ہماری غذا کا نہایت اہم رکن ہیں اور ان کا حصول بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ (تدابیر علاج اور خوارک والے حصہ کی تیاری میں Internet سے مدد لی گئی ہے۔) آخر میں خاکسار قارئین کی مزید رہنمائی کے لئے اپنی ایک دوست جو عرصہ دو سال ڈپریشن کا شکار ہیں اور اب اللہ کے فضل سے صحبت منداور جماعت میں ایک فعال رکن کی حیثیت سے زندگی گزارہی ہیں کے حالات، کیفیات اور ان کی اس بیماری سے نکلنے کی کوشش کا مختصر ذکر ان کی اجازت سے کرنا چاہتی ہے۔

تدابیر اور علاج

اس میں انسان اپنی مدد خود بھی کر سکتا ہے مثلاً اگر پریشانی کے اساباب معلوم ہوں تو ان کو لکھنے سے بھی طبیعت میں بہتری آتی ہے۔ اس کے علاوہ اپنی کیفیات اور جذبات کو راز نہ کرھیں۔ کسی قریبی شخص سے شیر کریں اور یہ بھی بتائیں کہ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ دل کا بوجھ بلکہ کرتا پسے اندر خود ہی علاج ہے۔ تہائی سے دور بیں، اپنے دستوں اور رشتہ داروں سے گھرے رابطہ میں رہیں۔ ڈپریشن زدہ ماحول سے باہر نکلنے کی کوشش کریں۔ اپنے آپ کو اپنے کری شخص سے اپنے مسئلہ کے متعلق بات کرنے کے باوجود کوئی خاطر خواہ نتیجہ نہ لکھ اور عام اداسی کے مقابلہ میں جو ہم وقتاً محسوس کرتے ہیں شدت آرہی ہو، کی محسوس ہو اور خوف کی کیفیت بھی ہو تو یہ ڈپریشن ہو سکتا ہے۔ ضروری نہیں کہ مریض میں مندرجہ بالاتمام علامات موجود ہوں۔ اگر اس میں سے کم از کم چار علامات بھی موجود ہوں تو ڈپریشن کا امکان ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔ ڈپریشن کے بہت سارے مریض اپنے قیمتی ڈاکٹر کے علاج سے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر طبیعت صحیح نہ ہو تو ماہر رفیات کو دکھانا چاہئے۔ 100 میں ایک شخص کو ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے کیونکہ ان کی بیماری کی شدت ان کے لئے تھرے بھی بن سکتی ہے

تازہ خوارک سے ڈپریشن کا خطرہ کم ہوتا ہے

ایک تحقیق کے مطابق مختلف قسم کے پھل اور سبز یاں کھانے والے افراد کو زدہ ہتھی دباویا ڈپریشن کا مرض لاحق ہونے کا خدشہ کم ہوتا ہے۔ اس کے برلکس جو افراد پہلے سے تیار شدہ اشیاء یعنی بندڑے والی خوارک کھانے کو ترجیح دیتے ہیں ان میں یہ امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ متوازن غذا کھانا بہت ضروری ہے ڈپریشن میں جسم ضروری معدنیات اور حیاتیں سے محروم ہو جاتا ہے جس سے انسان کی توانائی متناہی ہوتی ہے۔ پھر اور سبز یاں ہماری غذا کا نہایت اہم رکن ہیں اور ان کا حصول بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ (تدابیر علاج اور خوارک والے حصہ کی تیاری میں Internet سے مدد لی گئی ہے۔) آخر میں خاکسار قارئین کی مزید رہنمائی کے لئے اپنی ایک دوست جو عرصہ دو سال ڈپریشن کا شکار ہیں اور اب اللہ کے فضل سے صحبت منداور جماعت میں ایک فعال رکن کی حیثیت سے زندگی گزارہی ہیں کے حالات، کیفیات اور ان کی اس بیماری سے نکلنے کی کوشش کا مختصر ذکر ان کی اجازت سے کرنا چاہتی ہے۔

بیماری کی وجہ کیا ہے؟

ہماری جرمی میں آمد کے بعد بائش کے لئے ایسی جگہ ملی جہاں کوئی احمدی خاندان نہ تھا اور مسجد تک رسائی کار کے بغیر ممکن نہ تھی۔ پاکستان میں ایک بڑے خاندان کے فرد ہونے اور ربوہ میں خدا تعالیٰ کے فضل سے جماعتی طور سے بھر پور اور فعال زندگی گزارنے کے بعد ایسی زندگی بہت زیادہ مشکل محسوس ہوئی جس کی وجہ سے آہستہ آہستہ مایوسی طاری ہوتی گئی۔ اسی تہائی میں دو پچوں کی پیڈرائش اور ان کی پرورش میں رہنمائی کے لئے کسی بزرگ کی کمی بہت شدت سے محسوس ہوئی۔ نتیجہ ڈاکٹر طبیعت روئے کی طرف مائل رہتی اور زدہ ہنہایت درج تنازع کا شکار رہتا۔ آہستہ آہستہ یہ مایوسی بڑھتی گئی اور ایک وقت ایسا آیا کہ ہر وقت مایوسی کے ساتھ گھبراہٹ اور بے چینی کا شکار رہتی اور پھر اچانک خوف کی کیفیت غالب رہنے لگی۔

کیا محسوس کرتی تھیں؟

یہ خوف مختلف قسم کا ہوتا مثلاً کبھی یہ خوف کہ میاں کام پر گئے ہیں تو (خداخواست) واپس نہیں آئیں گے اور یقین ہوتا کہ کوئی حادثہ ہو گیا ہے۔ اسی طرح موت کا خوف کہ جلد ہی آجائے گی۔ سب سے زیادہ غالب یہ خوف کہ جو اس کھو دوں گی اور یہی خوف مجھے مقامی کسی بھی ڈاکٹر سے علاج کروانے میں بہت عرصہ منع رہا۔ میں خود اپنی اس کیفیت کو Logically (منطقی طور پر) سمجھنے کی کوشش کرتی لیکن سمجھنے میں پارہی تھی اور سچتی کہ لاکھوں لوگ روز براہ جاتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ حادثہ ہو۔ مختلف طریقوں سے اپنے آپ کو آزمائی کہ میرے حواس ٹھیک ہیں یا نہیں۔

فیملی نے کیا مدد کی؟

اس بیماری پر میں اپنے میاں کی مدد کے بغیر قابو نہیں پاسکتی تھی جس کے لئے میں ان کی بے حد سنگرے کروں۔ اکثر جب میں ڈاکٹر صاحب سے نسخہ لے لیتی تو وہ میرے میاں سے بات کرنے کی خواہش کرتے۔ بعد میں میرے پوچھنے پر میاں نے بتایا کہ وہ ہدایات دیتے تھے کہ کونسی باتوں سے میرے جلد صحت یا بہونے میں مدد ملے گی۔ مثلاً کوئی کام میری مرضی کے خلاف نہ ہو۔ کوئی ایسی بات جس سے پریشانی ہو جو تک نہ پہنچائی جائے، غرض ہر قسم کے تنازع سے پاک ماحول مجھے دیا جائے۔ الحمد للہ کہ یہ خدا کا فضل اور احسان ہے کہ اس نے ایسے حالات پیدا فرمائے کہ اب میں ایک نارمل زندگی گزار رہی ہوں اس کے لئے اس کا جتنا بھی شکر ادا کروں وہ کم ہے۔