# ڈپریشن: وجوہات، اثرات اور تدارک

## (اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تحقیق و تجزیہ)

**مقالہ نگار**

محمد ابرار صدیقی

فیکلٹی آف سوشل سائنسز

نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز، اسلام آباد

جون ۲۰۲۲ء

# ڈپریشن: وجوہات، اثرات اور تدارک

## (اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تحقیق و تجزیہ)

مقالہ نگار

**محمد ابرار صدیقی**

یہ مقالہ ایم فل علومِ اسلامیہ کی جزوی تکمیل کے لیے پیش کیا گیا ہے۔

فیکلٹی آف سوشل سائنسز

نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز، اسلام آباد

سیشن ۲۰۱۸ء

© محمد ابرار صدیقی، ۲۰۲۲ء

بسم الله الرحمن الرحيم

# (Thesis and Defense Approval form)

زیر دستخطی تصدیق کرتے ہیں کہ انہوں نے مندرجہ ذیل مقالہ پڑھا اور مقالہ کے دفاع کو جانچا ہے، وہ مجموعی طور پر امتحانی کارکردگی سے مطمئن ہیں اور فیکلٹی آف سوشل سائنسز کو اس مقالے کی منظوری کی سفارش کرتے ہیں۔

مقالہ بعنوان: **ڈپریشن: وجوہات، اثرات اور تدارک**

(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تحقیق و تجزیہ)

Depression: Causes, Effects and Remedies
(Research and analysis in the light of Islamic teachings)

نام ڈگری: ایم فل علومِ اسلامیہ

نام مقالہ نگار: محمد ابرار صدیقی

رجسٹریشن نمبر: 1630-MPhil/IS/F18

**ڈاکٹر سید عبد الغفار بخاری**　　________________

(نگران مقالہ)　　دستخط نگران مقالہ

**ڈاکٹر نور حیات خان**　　________________

(صدر، شعبہ علوم اسلامیہ)　　دستخط نگران مقالہ

**پروفیسر ڈاکٹر خالد سلطان**　　________________

(ڈین فیکلٹی آف سوشل سائنسز)　　دستخط ڈین فیکلٹی آف سوشل سائنسز

**بریگیڈیئر سید نادر علی**　　________________

(ڈائریکٹر جنرل)　　دستخط ڈائیریکٹر جنرل

تاریخ: ________________

# حلف نامہ

(Candidate declaration form)

میں <u>محمد ابرار صدیقی</u> ولد <u>محمد مقبول صدیقی</u>

رول نمبر:<u>MP-F18-IS-402</u> رجسٹریشن نمبر:<u>1630-MPhil/IS/F18</u>

طالب علم، ایم فل شعبہ علوم اسلامیہ، نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز (نمل) اسلام آباد حلفاً اقرار کرتا ہوں کہ مقالہ بعنوان:

## <u>ڈپریشن: وجوہات، اثرات اور تدارک</u>

## (اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تحقیق و تجزیہ)

<u>Depression: Wajuhat, Asrat aur Tadaruk</u>
<u>(Islami Taleemat ki Roshni main Tahqeeq wa Tajziya)</u>

ایم فل علوم اسلامیہ کی ڈگری کی جزوی تکمیل کے سلسلہ میں پیش کیا گیا ہے، اور **<u>ڈاکٹر سید عبد الغفار بخاری</u>** کی نگرانی میں تحریر کیا گیا ہے، راقم الحروف کا اصل کام ہے، اور یہ کہ مذکورہ کام نہ تو کہیں اور جمع کروایا گیا ہے، نہ ہی پہلے سے شائع شدہ ہے اور نہ ہی مستقبل میں کسی بھی ڈگری کے حصول کے لئے کسی دوسری یونیورسٹی یا ادارے میں میری طرف سے پیش کیا جائے گا۔

نام مقالہ نگار: <u>محمد ابرار صدیقی</u>

دستخط مقالہ نگار: ____________

## نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز اسلام آباد

# (Abstract)ملخص مقالہ


## Depression: Causes, Effects and Remedies
## (Research and analysis in the light of Islamic teachings)

It is important to understand that depression is a mental condition. It can be avoided if its types and symptoms are understood. Then let's look at the causes of depression and how it affects a person's life. Women develop depression more quickly than men. A person who gets depression can be eliminated by Islamic teachings. The purpose of this thesis is to present a review through research which examines the causes, effects and prevention of depression from an analytical point of view the light of Islamic teachings presents answers to all the questions for which the research edited title has been selected. After research, answers to all these questions are presented in each chapter. Although no formal research paper has been written on the said subject, partly some of the thesis appears to be some medium or indirect research work. The thesis presents the causes of depression and their solution in the light of Quran and Sunnah. It also describes the principles of remedies after reviewing depression in the light of expert opinions from a scientific point of view and experiences of psychologists. The first chapter describes the meaning, command and types of depression. Chapter two discusses the causes and causes of depression. The main causes of depression are mentioned in it. Chapter three examines the effects of depression, its intellectual impact on how depression affects human thinking and its effects on the human heart and mind. How a patient with depression morally separates from society and begins to live and feel lonely. Chapter four seeks a solution to depression in the light of Islamic teachings. This chapter examines Islamic teachings how Islamic teachings have helped human beings to live healthy life.

# فہرستِ عنوانات


| نمبر شمار | عنوان | صفحہ نمبر |
|---|---|---|
| ۱. | مقالہ کی منظوری کا فارم (Theses Acceptance Form) | iv |
| ۲. | حلف نامہ (Declaration) | v |
| ۳. | ملخص مقالہ (Abstract) | vi |
| ۴. | فہرست عنوانات (Table of Contents) | vii |
| ۵. | انتساب (Dedication) | ix |
| ۶. | اظہار تشکر (A Word of Thanks) | x |
| ۷. | مقدمہ (Preface) | xii |
| ۸. | **باب اول: ڈپریشن: مفہوم، اقسام اور علامات** | ۱ |
| ۹. | فصل اول: ڈپریشن کا مفہوم | ۳ |
| ۱۰. | فصل دوم: ڈپریشن کی اقسام | ۶ |
| ۱۱. | فصل سوم: ڈپریشن کی علامات | ۱۵ |
| ۱۲. | **باب دوم: ڈپریشن کی وجوہات و اسباب** | ۲۳ |
| ۱۳. | فصل اول: ڈپریشن کے بنیادی اسباب | ۲۵ |
| ۱۴. | فصل دوم: ڈپریشن کے ثانوی اسباب | ۳۷ |
| ۱۵. | فصل سوم: ڈپریشن اور خواتین (وجوہات) | ۴۸ |
| ۱۶. | **باب سوم: ڈپریشن کے اثرات** | ۵۳ |
| ۱۷. | فصل اول: ڈپریشن کے سماجی اثرات | ۵۵ |
| ۱۸. | فصل دوم: ڈپریشن کے مذہبی اثرات | ۵۹ |
| ۱۹. | فصل سوم: ڈپریشن کے معاشی اثرات | ۷۶ |
| ۲۰. | **باب چہارم: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ڈپریشن کا حل** | ۷۹ |
| ۲۱. | فصل اول: فکری عوامل سے ڈپریشن کا حل | ۸۱ |
| ۲۲. | فصل دوم: انفرادی تربیت سے ڈپریشن کا حل | ۹۳ |
| ۲۳. | فصل سوم: اجتماعی تربیت سے ڈپریشن کا حل | ۱۰۴ |

| | | |
|---|---|---|
| ۲۴. | نتائج | ۱۱۵ |
| ۲۵. | سفارشات | ۱۱۶ |
| ۲۶. | فہرستِ آیات | ۱۱۸ |
| ۲۷. | فہرستِ احادیث | ۱۲۰ |
| ۲۸. | فہرستِ مصادر و مراجع | ۱۲۱ |

# انتساب

## والدین کے نام

جنہوں نے مجھے قیمتی رہنمائی اور ہدایات کے ساتھ پالا۔ میں ان
کی دعاؤں کے نتیجے کے سوا کچھ نہیں ہوں۔

## زوجہ کے نام

زندگی کو پرسکون بنانے کے لئے، ہر وقت اس کی حمایت اور
تعاون کے لئے۔

## بچوں کے نام

زندگی کو بامعنی اور خوشگوار بنانے کے لیے۔

# اظہار تشکر

اللہ رب العزت کا بے حد شکر ہے کہ اس ربِ کائنات نے مجھ جیسے حقیر انسان کو اس اہم موضوع پر قلم اٹھانے کی ہمت عطا کی، جس کے لئے میں اپنے مالک کا جس قدر شکر بجالاؤں کم ہے۔ میری کم علمی اور لاپرواہی کے باوجود اس مقالے کی تکمیل فقط رب العلمین کا مجھ ناچیز پر فضل عظیم ہے۔ کروڑوں درود و سلام ہوں اس ذات عالیہ پر کہ جن پر دورد نہ بھیجا جائے تو رب کی عبادت مکمل نہیں ہوتی اور جن کے الفاظ اور اعمال قیامت تک کیلئے باعثِ ہدایت وراہنمائی قرار پائے۔

زندگی کا کوئی بھی کام مکمل کیا جائے اس کے پیچھے ایک مکمل محنت اور لگن کار فرما ہوتی ہے۔ کامیابی ملنے کے بعد اگر ان لوگوں کا شکریہ ادا نہ کیا جائے اور ان کا نام مقالے میں شامل نہ کیا جائے تو میرے خیال میں یہ ناانصافی ہوگی کوئی بھی انسان اکیلا منزل پر نہیں پہنچتا بلکہ اس کے ساتھ بے شمار لوگوں کی مدد اور دعائیں شامل ہوتی ہیں۔ میرے اس مقالے میں بھی بے شمار لوگوں کی مدد، تعاون اور دعائیں شامل ہیں جن کی بدولت میری یہ ڈگری مکمل ہوئی۔ میرے اس تحقیقی مقالے کو مکمل کرنے میں میرے پہلے قدم پر معاونت ڈاکٹر محمد شفیق انجم (شعبہ اردو) کی ہے جب ایم فل کرنے کا سوچا تو انہوں نے ایک اچھے استاد ہونے کے ناطے میرا حوصولہ بڑھایا اور مجھے اس کام کی افادیت کو سمجھایا اور میں سمجھتا ہوں کہ میرا ایم فل انہی کی بدولت ممکن ہو سکا۔ اس کے بعد پروفیسر ڈاکٹر روبینہ شہناز (سابق صدرِ شعبہ اردو)، ڈاکٹر عابد حسین سیال (سابق صدرِ شعبہ اردو) کا تہہ دل سے مشکور ہوں جنھوں نے نہ صرف مجھے دفتری امور سے شام کی ڈیوٹی کی رخصت عنائیت کی بلکہ ہر طرح کے تعاون کا یقین بھی دلایا۔ اس کے ساتھ ساتھ پروفیسر ڈاکٹر فوزیہ اسلم اور ڈاکٹر نعیم مظہر نے ہمیشہ مجھے اس کام کو مکمل کرنے کے لیے ہمہ وقت سہارا دیا اور ہمت دی اور اس کی افادیت کا بار بار بتایا۔ شعبہ اردو کے تمام اساتذہ نے میری حوصلہ افزائی کی اور میری مدد کی جن میں ڈاکٹر عنبرین تبسم شاکر جان، ڈاکٹر رخشندہ مراد، ڈاکٹر نازیہ ملک، ڈاکٹر ظفر احمد، ڈاکٹر عثمان غنی، ڈاکٹر مجاہد عباس اور اس کے علاوہ دیگر تمام اساتذہ کا شکر گزار ہوں۔ اسی طرح میڈیکل آفیسر نمل اسلام آباد ڈاکٹر آمنہ سلیمان کا بھی شکر گزار ہوں جنہوں نے میڈیکل کے حوالے سے اس مرض کے متعلق معلومات فراہم کیں۔

اگر شعبہ علوم اسلامیہ کی بات کی جائے تو ان میں سب سے پہلے میرے نگران ڈاکٹر سید عبد الغفار بخاری کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں جنہوں نے میری ہر معاملے میں راہنمائی فرمائی۔ اس کے ساتھ ڈاکٹر نور حیات خان صدر شعبہ علوم اسلامیہ کا ممنون ہوں جنہوں نے ہمیشہ میری ہمت بڑھائی اور کام کے حوالے سے مکمل معاونت فراہم کی۔ ڈاکٹر سمیعہ رفیق (سابق کورڈینیٹر) کا بھی مشکور ہوں جنہوں نے کورس وقت میں کافی حوصلہ افزائی کی۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر ریاض سعید کا بھی شکر گزار ہوں جن کے ساتھ کام کر کے یہ سمجھ آئی کے کوئی بھی کام مشکل نہیں ہے مگر اس

کے لیے لگن اور محنت کی ضرورت ہوتی ہے، ڈاکٹر سید محمد شاہد ترمذی کا بے حد مشکور ہوں اگر انہوں نے بروقت میری مدد نہ ک ہوتی تو شاید یہ مقالہ اس ترتیب میں نہ ہوتا۔، ڈاکٹر منزہ سلطانہ، ڈاکٹر ارم سلطانہ اور ڈاکٹر عافیہ مہدی کا خاص طور پر مشکور ہوں جنہوں نے ہمیشہ حوصلہ افزائی کی۔ آخر میں اس خاص شخصیت کا دل سے مشکور ہوں کہ انہوں نے ہمیشہ میری حوصلہ افزائی کی اور بار بار کام کرنے کی تلقین کی، جس وجہ سے کام کرنے میں آسانی ملی۔ ان کے لیے بہت ساری دعائیں۔

اس کے علاوہ خاص طور پر پروفیسر ڈاکٹر عدنان محمود صدیقی، ڈاکٹر حافظ محمد فاروق، جناب وسیم انور صاحب، جناب ارحم صاحب، جناب وسیم طارق صاحب، جناب مہران صاحب، جناب وقاص صاحب، جناب عدیل محمود صاحب، جناب محمد مسعود صاحب، مولانا قاسم مغل صاحب ، مولانا حسن احمد صاحب اور دیگر ہم جماعت دوستوں کا بھی مشکور ہوں۔ شعبہ اردو سے جناب زاہد ایوب صاحب اور سید علی رضا ہمدانی صاحب کا بھی مشکور ہوں جنہوں نے ہمیشہ میری مدد کی۔ اللہ تعالیٰ ان سب کو اجر عظیم عطا فرمائے۔ امین

محمد ابرار صدیقی

# مقدمہ

## موضوع تحقیق کا تعارف (Introduction To The Topic)

ڈپریشن ایک ایسا خطرناک مرض ہے جو نہ صرف انسان کی جسمانی و نفسیاتی صحت کو متاثر کرتا ہے بلکہ یہ انسان کے روزمرہ معمولات کو بھی متاثر کرتا ہے جیسے سونے جاگنے، کھانے پینے حتیٰ کہ سوچنے تک پر اثر انداز ہوتا ہے۔موجودہ دور میں یہ مرض اس قدر عام ہو چکا ہے کہ شاید ہی دنیا کا کوئی شخص اس سے محفوظ ہو۔ مردوں کے مقابلے میں خواتین اس مرض میں جلد مبتلا ہو جاتی ہیں۔معاشرے کے بڑھتے ہوئے مسائل،کم آمدنی اور زائد اخراجات،گھریلو پریشانیاں اور ملک کے بگڑتے ہوئے حالات نے انسان کو ڈپریشن کا شکار بنادیا ہے۔افراد پر روز کوئی نہ کوئی ایسی صورتحال سامنے آتی ہے جس کے باعث انسان مزید الجھنوں، ذہنی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا ہوتا چلا جارہا ہے۔زیر نظر مقالے میں انسانی زندگی پر ڈپریشن کے اثرات کا جائزہ لیتے ہوئے اسلامی تعلیمات کی روشنی میں اس کا حل کو پیش کیا گیا ہے۔

## موضوع کی ضرورت واہمیت(Significance of the Study)

کوئی انسان چاہے پڑھا لکھا ہو یا ان پڑھ ہو، وہ امیر ہو یا غریب ہو، چاہے وہ کسی قوم یا مذہب سے تعلق رکھتا ہو ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔ عصر حاضر میں دنیاوی زندگی کے حصول کی خاطر نوجوان نسل نے اسلامی تعلیمات کو پس پشت ڈال دیا ہے۔ جس کی وجہ سے نفسیاتی طور پر ڈپریشن ،بے چینی ،ذہنی دباؤ جیسے مسائل کا شکار ہو گیا ہے۔انسانی زندگی میں ڈپریشن کے مسائل کو جاننے کے لیے ذہنی صحت کے بارے میں معلومات ہوناضروری ہیں وہ اس لیے کہ ایک انسان کی صحت مندانہ سوچ ہی سے صحت مند معاشرہ بنتا ہے اور صحت مند معاشرے سے صحت مند قوم بنتی ہے۔ اگر فرد واحد بھی ڈپریشن کا شکار ہو جائے تو وہ پورے گھرانے کے لیے تشویش کا باعث بنتا ہے۔ چنانچہ ضرورت اس امر کی ہے کہ موجودہ دور میں خاص طور پر نوجوانوں کو ڈپریشن جیسے مسائل سے آگاہی دی جائے اور قرآن وسنت کی روشنی میں ان کی رہنمائی کی جائے۔

## سابقہ تحقیقی کام کا جائزہ (Literature Review)

منتخب موضوع سے متعلق درج ذیل تحقیقی مقالات، کتب اور آرٹیکلز قابل ذکر ہیں جن میں ضمنی بحث موجود ہے:

**مقالہ جات:**

۱۔الخوف والرجاء فی القرآن الکریم، سھاد تحسین الیاس، ایم فل، النجاح یونیورسٹی، نابلس، فلسطین ۲۰۰۷ء۔

۲۔نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا جائزہ(قرآن وسنت میں کی روشنی میں اس کا حل)، مریم سعید، ایم فل اسکالر، شعبہ علوم اِسلامیہ، نمل ۲۰۱۸ء۔

**اردو کتب:**

۱۔ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج از ڈاکٹر جاوید صائم، سائیک فاؤنڈیشن پاکستان، لاہور، ۲۰۰۷ء

۲۔نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات از سیدہ سعدیہ غزنوی، الفیصل ناشران وتاجران کتب، لاہور، ۱۹۸۹ء

۳۔ خوشیوں کا سفر ڈپریشن کے بعد از محصنہ اسرار، محسن فاؤنڈیشن، اسلام آباد، س ن

۴۔ڈپریشن کا علاج از ڈاکٹر حافظ محمد زبیر، دارالفکری الاسلامی، لاہور، فروری ۲۰۲۰ء

۵۔ہماری نفسیات، ای۔اے مینڈر کی کتاب سائیکالوجی فار ایوری مین اینڈ وومن مترجم شید محمد صاحب، انجمن ترقی اردو(ہند) دہلی، ۱۹۳۹ء

**انگریزی کتب:**

1. Don’t be sad, Obaid Iben Abdullah Alqanri, International Islamic Publishing House, 2003
2. Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity By Charles D. Spielberger; Irwin G. Sarasin Rutledge, 2005
3. Worried Sick: How Stress Hurts Us and How to Bounce Back By Deborah Carr Rutgers University Press, 2014
4. The Handbook of Stress: Neuropsychological Effects on the Brain By Cheryl D. Conrad Wiley-Blackwell, 2011
5. The Noonday Demon: An Atlas of Depression, Andrew Solomon, 2011
6. Understanding Depression, second Edition, Paul R. Robbins, McFarland & Company Inc, Publishers, London, 2009

**انگریزی مضامین:**

1. Interventions for treating depression in Muslim Patients: A Systematic review by Sarah Catherine Walpole, Dean McMillan, Allan House, David Cottrell, Ghazala Mir, Published in Journal of Affective Disorders, 2013
2. Adapted behavioral activation for the treatment of depression in Muslims, Published in Journal of Affective Disorders, 2015.
3. Examine Islamic Perspective of Depression Causes among Libyan Muslims Adult by Naziha Abdelati, Norzarina Zahraim and Yasmin Mydin published in IPEDR, v73.11, 2104.
4. Role of Islam in the management of Psychiatric disorders, Walaa M. Sabry and Adarsh Vohra Published in Indian J Psychiatry, Jan: 55 S(Suppl2)

5. Islamic Perspective in Stress Management by Shahid Athar Islam City Sep 13, 3017
6. What Does Islamic Lifestyle Say about Depression Management? By Mojtaba Toghyani, Mohammad Bagher Kajbaf, and Amir Ghamarani published in Zahedan Journal of Research in Medical Sciences: Vol.20, issue 7, 2018

## مقاصدِ تحقیق(Objectives)

زیر نظر مقالہ کے مقاصد درج ذیل ہیں:

۱۔ ڈیپریشن کا مفہوم اور اس کی مختلف صورتوں کو بیان کرنا

۲۔ ڈیپریشن کے اسباب اور اثرات کا جائزہ لینا

۳۔ اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ڈپریشن کا حل تجویز کرنا ۔

## تحقیقی سوالات(Research Questions)

۱۔ ڈپریشن کیا ہے اور اس کی کون کون سی صورتیں ہیں ؟

۲۔ ڈپریشن کی وجوہات کونسی ہیں اور ان کے انسانی زندگی پر اثرات کس نوعیت کے ہیں؟

۳۔ اسلامی تعلیمات سے ڈپریشن کا علاج کیسے ممکن ہے ؟

## تحدیدِ اور دائرہ کار موضوع(Delimitations of the Study)

اس مقالہ میں ڈپریشن کی وجوہات اور اسباب کا جائزہ لیا جائے گا اور ان کا حل اسلامی تعلیمات کی روشنی میں پیش کیا جائے گا۔

## اسلوبِ تحقیق(Research Methodology)

مقالہ ھذا کا اسلوب تجزیاتی ہے جس کے لیے درج ذیل طریقہ کار اختیار کیا گیا ہے:

۱۔ دوران تحقیق روائتی طریقوں کے ساتھ ساتھ جدید ذرائع استعمال کیے ہیں

۲۔ ذرائع مثلاً انٹرنیٹ، ویب سائیٹس اور اسلامی سافٹ وئیر کو بھی استعمال کیا گیا

۳۔ اسلامی سافٹ وئر میں مکتبہ شاملہ، محدث لائبریری، آسان قرآن وحدیث سے استفادہ کیا گیا

۴۔ مقالہ کی ترتیب وتسوید یونیورسٹی فارمیٹ کے مطابق کی گئی ہے۔

۵۔ آیات کو بریکٹ﴿ ﴾سے ممتاز کیا گیا ہے۔

۶۔ احادیث کو قوسین(()) سے ظاہر کیا گیا ہے۔

۷۔ دیگر اقوال اور اقتباسات کو"" سے ظاہر کیا گیا ہے۔

## ابواب وفصول کی تقسیم و ترتیب (Chapterization)

**باب اول:** ڈپریشن: مفہوم، اقسام اور علامات

**باب دوم:** ڈپریشن کی وجوہات و اسباب

**باب سوم:** ڈپریشن کے اثرات

**باب چہارم:** اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ڈپریشن کا حل

## تفصیلی ابواب بندی

### باب اول: ڈپریشن: مفہوم، اقسام اور علامات

**فصل اول:** ڈپریشن کا مفہوم

**فصل دوم:** ڈپریشن کی اقسام

**فصل سوم:** ڈپریشن کی علامات

### باب دوم: ڈپریشن کی وجوہات و اسباب

**فصل اول:** ڈپریشن کے بنیادی اسباب

**فصل دوم:** ڈپریشن کے ثانوی اسباب

**فصل سوم:** ڈپریشن اور خواتین (وجوہات)

### باب سوم: ڈپریشن کے اثرات

**فصل اول:** ڈپریشن کے سماجی اثرات

**فصل دوم:** ڈپریشن کے مذہبی اثرات

**فصل سوم:** ڈپریشن کے معاشی اثرات

**باب چہارم:** **اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ڈپریشن کا حل**

**فصل اول:** فکری عوامل سے ڈپریشن کا حل

**فصل دوم:** انفرادی تربیت سے ڈپریشن کا حل

**فصل سوئم:** اجتماعی تربیت سے ڈپریشن کا حل

نتائج وسفارشات

فہارس مقالہ

مصادر ومراجع

# باب اوّل

## ڈپریشن: مفہوم، اقسام اور علامات

فصل اوّل: ڈپریشن کا مفہوم

فصل دوم: ڈپریشن کی اقسام

فصل سوم: ڈپریشن کی علامات

## تمہید:

حقیقت میں اگر ہم دیکھیں تو اس ترقی یافتہ دور میں سب سے زیادہ وقوع پذیر ہونے والی بیماریوں میں سب سے پہلے نمبر پر ڈپریشن یعنی ذہنی دباؤ شمار ہوتی ہے[1]۔ پوری دنیا کے ساتھ ساتھ پاکستان میں اس کی شرح میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ یہ بیماری دیمک کی طرح ہمارے معاشرے کو چاٹ رہی ہے۔ ڈپریشن ایک ایسا مرض ہے جو بظاہر نظر نہیں آتا جبکہ دیگر امراض انسان پر ظاہر ہو جاتے ہیں۔ جیسے کینسر کی مثال ہمارے سامنے ہے یا پھر عام بخار کو لے لیں اس کی تشخیص بھی ہو جاتی ہے اور اس کا علاج بھی ممکن ہوتا ہے۔ ڈپریشن ایک ایسا خاموش مرض ہے کہ اگر اس کے مریض کے تمام ٹیسٹ کیے جائیں تو تمام میڈیکل رپورٹس میں کوئی بیماری سامنے نہیں آئے گی لیکن مریض ایک اذیت ناک حالت سے گزر رہا ہوتا ہے اور اس حالت میں نہ کوئی اور اس کو سمجھ سکتا ہے اور نہ ہی مریض کسی اور کو اپنی کیفیات کے بارے میں دوسروں کو آگاہ کر سکتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں جب کبھی اس کا کوئی شکار ہوا ہے تو وہ لوگوں کو اس بارے میں بتاتا ہے اور اس بیماری میں ساتھ دینے کی بجائے لوگ اور عزیز و اقارب اس کا مذاق اڑاتے ہیں جس کی وجہ سے مریض دوسروں کو بتانے سے گریز کرتا ہے اور رفتہ رفتہ اس بیماری میں اس قدر مبتلا ہو جاتا ہے کہ اس کو اس کا حل صرف اور صرف اپنی جان لینا ہی نظر آتا ہے۔ ہم اس باب میں سب سے پہلے اس بات کو سمجھیں گے کہ ڈپریشن اصل میں ہے کیا، اس کی اقسام کیا ہیں اور اس کی بنیادی علامات کیا ہوتی ہیں۔

اس کے بعد ڈپریشن کی بنیادی اقسام کے بارے میں بات کی جائے گی اور ان تمام اقسام کو ذکر کرنے کی کوشش کی جائے گی جو جدید دور میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ ان کے نقصانات کا بھی ذکر کیا جائے گا۔ فصل سوم میں ڈپریشن کی علامات کے بارے میں بات کی جائے گی۔ ڈپریشن چونکہ نظر نہیں آتا اور نہ ہی اس کو کسی میڈیکل ٹیسٹ کے ذریعے شناخت کیا جاسکتا ہے اس لیے اس کی بنیادی اور اہم علامات کو بیان کیا جائے گا۔

1۔ https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

## فصل اوّل:

# ڈپریشن کا مفہوم

### ڈپریشن کے لغوی معنی:

ڈپریشن کے لغوی معنی افسردہ کرنا، دکھی کرنا۔ (۱)

ڈپریشن کا اصطلاحی مطلب (Depressing) یعنی حوصلہ پست کرنے والا، افسردہ بے کیفیت۔ (۲)

اردو میں ڈپریشن کو ذہنی دباؤ کہا جاتا ہے یعنی ذہنی دباؤ یا نفسیاتی افسردگی ایک ایسی صورتحال جس میں فرد بغیر کسی وجہ کے پریشانی اور بے چینی محسوس کرتا ہے جو طبیعت میں افسردگی اور دل شکستگی کا باعث بنتا ہے۔ (۳)

عربی زبان میں ڈپریشن کو کابة کہا جاتا ہے۔ جو ہر پریشانی اور افسردگی کے معنوں میں شمار ہوتا ہے۔

اسی طرح عربی زبان میں اس کو قلق بھی کہا جاتا ہے جس کا مطلب غم یا اندیشہ کے ہیں۔ (۴)

### اصطلاحی مفہوم:

ڈپریشن ایک انسان کی ذہنی کیفیت کا نام جو اداسی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے یا یوں بھی کہا جا سکتا ہے کہ جب اداسی کا احساس بہت بڑھ جائے اور کافی عرصہ تک رہنے کے باوجود ختم نہ ہو۔

اس کے علاوہ اگر ڈپریشن کے معنی و مفہوم کو دوسرے پس منظر میں جائزہ لیں تو یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ اداسی اس حد تک بڑھ جائے کہ زندگی کے روز مرہ کاموں اور زندگی سے نفرت ہونے لگے اور تمام معمولات اس سے متاثر ہونے لگیں۔

According to (WHO):

> "Depression is the main cause of disability?" woridwide. According to the World Health Organization (WHO). It can affect adults, adolescents, and children."[5]

---

۱۔ رابعہ اردو لغت جامع، سعید اے شیخ، اسلامک بک سروس، نئی دہلی، ۲۰۰۷ء، ص ۵۰۲

۲۔ علمی لغت اردو، وصی اللہ کھوکھر، الحسنات بک پرائیویٹ لمیٹڈ، لاہور س ن

۳۔ رابعہ اردو لغت جامع، سعید اے شیخ، اسلامک بک سروس، نئی دہلی، ۲۰۰۷ء، ص ۵۰۹

۴۔ القاموس الجدید، عربی اردو لغت، مولانا وحید الزماں قاسمی کیرانوی، ادارہ اسلامیات، انار کلی، لاہور، جون ۱۹۹۰ء، ص

5 .Wonget al. Use of mental health services for anxiety, mood an substance disorder in in contries in the WHO world mental health surveys, the Lancet 2007, 37x9590, 841-50

ترجمہ: ڈپریشن معذوری کی بنیادی وجہ ہے، عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے مطابق۔ یہ بالغوں، نوعمروں اور بچوں کو متاثر کر سکتا ہے۔

ڈپریشن انگریزی کا لفظ ہے اس کی تعریف درج ذیل ہے:

severe despondency and dejection, ................ inadequacy.[1]

ترجمہ: شدید مایوسی اور مایوسی، عام طور پر ایک عرصے میں محسوس کی جاتی ہے اور اس کے ساتھ ناامیدی کے احساسات بھی ہوتے ہیں۔

آکسفورڈ انگلش اردو ڈکشنری کے مطابق:

۱۔ الف: انتہائی افسردگی، مریضانہ بے کیفی، اداسی، غمگینی، احساس بے چارگی جس کے جسمانی اثرات بھی ظاہر ہوتے ہیں۔

ب: کمزوری، نقاہت، جوش و جذبے کی کمی

۲۔ مالی انحطاط، صنعتی زوال کا طویل دور، کساد بازاری

۳۔ کسی سطح پر گڑھا، نشیب

۴۔ الف: اتار، نزول، زوال، نقطۂ انجماد کا گرنا۔

ب۔ دباؤ، فشار۔[۲]

ڈپریشن کے معنی میں زندگی کے روز مرہ کاموں اور رعنائی سے سے بیزاری خیالات کی دنیا میں گم ہو کر اپنے رویے میں تبدیلی، منفی سوچ اور اداس رہنے کی وجہ سے انسان میں جو غیر معمولی نوعیت کی تبدیلی پیدا ہوتی ہے اس کو ڈپریشن کا نام دیا جا سکتا ہے۔

According to Laura Goldman[3]:

“Sadness, feeling down, and having a losss of interest or pleasure in daily activities are familiar feelings for all of us.

---

1 . Oxford English Online Dictionary, https://www.lexico.com/definition/depression

۲۔ اوکسفرڈ انگلش اردو ڈکشنری، شان الحق حقی، اوکسفورڈ یونیورسٹی پریس، کراچی، ۲۰۰۳ء، ص ۴۰۷

3 . Dr. Goldman graduated from Rutgers Medical School and Brown University Program in Family Medicine. She trained as a Faculty Scholar at the Boston University Center of Excellence in Geriatrics and at the Stanford Faculty Development Center.

But if they persist and affect our lives substantially, the issue may be depression."[1]

ترجمہ: اداسی، احساس کمتری اور روز مرہ کی سرگرمیوں میں دلچسپی یا خوشی میں کمی ہم سب کے لیے معروف احساسات ہیں۔ لیکن اگر وہ اپنی بات پر قائم رہیں اور ہماری زندگیوں کو کافی حد تک متاثر کریں تو یہ مسئلہ ڈپریشن کا ہو سکتا ہے۔

ڈپریشن ایک ایسی بیماری ہے جو ذہنی انتشار کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور اس بیماری کا شکار زیادہ تر بوڑھے، جوان اور بچے ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ عام طور پر ایسے خیالات کا پیدا ہونا جو کسی کام میں ناکامی، محبت میں ناکامی اور توجہ نہ ملنے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات اپنے پیارے کی وفات، دوستوں کی بے وفائی اور والدین کی توجہ نہ ملنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

ان تمام پہلوؤں کا جائزہ لینے کے بعد یہ کہا جا سکتا ہے کہ ڈپریشن کے معنی و مفہوم ذہن میں آنے والے وہ خیالات ہیں جو بدگمانی، ناکامی اور منفی سوچ سے پیدا ہوتے ہیں۔

ڈپریشن کی بیماری کی شدت عام اداسی سے کچھ زیادہ محسوس کی جاتی ہے یا یوں بھی کہا جا سکتا ہے کہ عام اداسی کے کچھ دنوں بعد خوشی یا مصروف ہونے کے بعد از خود ختم ہو جاتی ہے جب کہ ڈپریشن کی بیماری میں یہ اداسی رفتہ رفتہ بڑھ جاتی ہے۔ اس کا دیرپا اثر وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہوا محسوس ہوتا اور نہ صرف گہرا بلکہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ عام اداسی کے مقابلے میں اس اداسی کا دورانیہ بھی زیادہ ہوتا ہے اور کئی دنوں بعض اوقات کئی مہینوں اور کچھ سالوں تک چلتا ہے۔

ان تمام پہلوؤں کو مدِ نظر رکھتے ہوئے کہا جا سکتا ہے کہ ڈپریشن کا معنی و مفہوم یہ ہوا کہ انسانی ذہنی کیفیت میں پیدا ہونے والی ایسی تبدیلی جس سے زندگی کے تمام معمولات اس سے متاثر ہوں اور انسان کو زندگی سے نہ صرف نفرت ہو جاتی ہے بلکہ انسانی کیفیت تبدیل ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ جنون کی کیفیت اختیار کر لیتی اور انسان آخری اور انتہائی خطرناک قدم اٹھانے سے بھی گریز نہیں کرتا۔

---

1 . Medically reviwed by monthly J. Legg Ph.D CRNP, written bu Laura Goldman on November, 22, 2019.

# فصل دوم:

## ڈپریشن کی اقسام

نفسیاتی عوارض کو بالعموم دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱۔Neurotic    ۲۔Psychotic

Neurotic Disorder سے مراد شدید نوعیت کے نفسیاتی عوارض شامل ہیں جب کہ Psychotic Disorderعوارض سے مراد نسبتاً کم تر سنجیدہ نوعیت کے ذہنی عوارض شامل ہیں۔Neurotic مریض کو Hcelucinatinsسنائی دیتی ہیں جس کی وجہ سے وہ اپنے خیال کی ایک دنیا بسا لیتا ہے۔ایسے مریض تنہائی پسند ہوتے ہیں اور بیشتر اوقات اپنی اس بسائی ہوئی دنیا میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ وہ خود کو کوئی روحانی پیشوا سمجھتے ہیں ان کے اس خیال کو جھٹلانا مشکل ہو جاتا ہے۔ علاج کے بعد وہ کسی حد تک نارمل زندگی گزار سکتے ہیں لیکن مکمل طور پر نارمل اور صحت مند شخص کی طرح زندگی گزارنا ممکن نہیں ہوتا لیکن علاج اور (Psychotherapy[1]) کی مدد سے حالات کو بہتر بہتر بنایا جاسکتا ہے۔(Psychotic Disorder) یہ کم تر نوعیت کے نفسیاتی عوارض ہوتے ہیں۔

ان میں مبتلا مریض کو (Hallucination[2]) تو نہیں ہوتیں لیکن وہ تنہائی پسند ضرور ہوتا ہے۔اگر مرض کا ابتدا ہی میں علاج نہ کیا جائے تو مریض (Neurotic[3]) ہوسکتا ہے۔ڈپریشن کا مرض بھی اس میں شامل ہے۔

ڈپریشن ایک طرح کی ذہنی بیماری کا نام ہے اور اس کا شمار متعدی امراض میں بھی ہوتا ہے۔بہت سے لوگ چند منٹوں یا گھنٹوں کے لیے اداس ہوتے ہیں اور پھر یہ سمجھنا شروع کر دیتے ہیں کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہو گئے ہیں حالانکہ یہ درست نہیں ہے۔اس لیے سب سے پہلے ڈپریشن کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔

ڈپریشن کی اقسام کے حوالہ سے عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ اس کی دو بڑی اقسام ہیں یعنی پہلی قسم بوجہ اداسی، ناامیدی، تنہائی یا اکیلاپن شامل ہے جب کہ دوسری قسم میں عدم توجہ روزمرہ زندگی کے کاموں میں اپنے آپ کو بے یار و مددگار محسوس کرنا، پیداوار کی کمی، احساس کمتری یا خوداعتمادی کی کمی وغیرہ۔

---

1 . Psychotherapy is the use of psychological methods, particularly when based on regular personal interaction, to help a person change behavior, increase happiness, and overcome problems.

2 . The word "hallucination" comes from Latin and means "to wander mentally.

3 . Neurotic means you're afflicted by neurosis, a word that has been in use since the 1700s to describe mental, emotional, or physical reactions that are drastic and irrational. At its root, a neurotic behavior is an automatic, unconscious effort to manage deep anxiety.

اگر پہلی قسم میں شامل وجوہات کا جائزہ لیا جائے تو کہا جا سکتا ہے کہ اداسی اہم نوعیت کی قسم یا ڈپریشن کا سبب ہے اس کے بعد نا امیدی اور تنہائی یا اکیلا پن باقی تمام وجوہات یا اقسام اداسی کی وجہ سے جنم لیتی ہیں۔

نفسیات کے ماہرین کے مطابق ڈپریشن کی بہت اقسام بیان کی ہیں:

According to Psychiatric[1]:

> "Depression can be broken into categories depending on the seventy of sympotoms. Some people experience held and temporary episodes. While others experience severe and ongoing depressive episode."[2]

ترجمہ: ڈپریشن کو علامات کی بنیاد پر ستر زمروں میں تقسیم جا سکتا ہے۔ اس میں کچھ لوگوں کی کیفیت اس طرح کی ہوتی ہے کہ ان کو وقتاً فوقتاً اس کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جبکہ کچھ لوگ اس کی شدید قسم کے ذہنی دباؤ کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

نفسیات کی رو سے ڈپریشن دو درجوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے لیکن اس کی بہت سی اقسام ہیں۔ اس کے برعکس اگر اسلامی نقطہ نظر سے ڈپریشن کا جائزہ لیا جائے تو اس کی اقسام دو ہی ہیں۔ اداسی، نا امیدی یا مایوسی۔ اداسی جب مایوسی یا نا امیدی کی شکل اختیار کر لیتی ہے تو انسان تمام دنیا میں اپنے آپ کو اکیلا تصور کرنے لگتا ہے۔ تقدیر سے اس کا ایمان اٹھ جاتا ہے۔ دعا اور آخرت کی فکر ختم ہو جاتی ہے۔ ان جانا خوف، ڈر، بُرے خیالات اور بُری طرف اس کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔ اپنے خیال میں وہ کہیں سے کہیں چلا جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ ڈپریشن کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ خیالات اور عقیدہ ٹوٹ جانے کی وجہ سے اس کا ایمان کمزور ہو جاتا ہے۔ زبان، دل و دماغ ایسی باتوں اور خیالات کو جنم دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہوش و حواس ختم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ نشہ یا کسی بھی غیر فطری کام کرنے کی وجہ سے خوفِ خدا ختم ہو جاتا ہے۔ جسمانی اور دماغی طور پر کمزور ہونے کی وجہ سے غصہ کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ کسی کی بات یا رائے کو سننے کا ماننے سے انکار کر دیتا ہے۔ بعض اوقات یہ کیفیت پہلے جنون اور پھر پاگل پن کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

اس ڈپریشن کی کیفیت کی دو اقسام ہیں:

According to Psychaistric:

> "There are two main types: major depressive disorder and persistent depressive disorder. Major depressive disorder is the mare severe farm of depression. It's characterized by

1 .It is a branch of medicine that focused on the diagnosis, treatment and prevention of mental, behavioral and emotional disorders.

2 . Medically reviewed by Timothy J.Legg Ph.D CRNO Written by valancia Hguera-updated on Feb 11, 2020.

Persistent feelings of Sadness, Hopelessness, and worthlessness that don't go away on their own."[1]

ترجمہ: ڈپر شن کی دو بڑی وجوہات ہیں۔ ان میں سے پہلی قسم عارضی قسم کی افسر دگی کا مرض ہو ہے۔ دوسری بڑی وجہ مستقل اداسی یا پریشان رہنا ہے۔ یہ وجہ شدید قسم کی نوعیت کی شمار ہوتی ہے کیونکہ اس میں اداس رہنا، نا امید ہونا اس کے مستقل احساسات ہیں اور یہ خود ختم نہی ہوتے۔

اس حوالہ سے اگر ڈپریشن کی پہلی قسم کی بات کی جائے تو وہ اداسی، ابتداء سے تنہائی، اکیلا پن، رشتے ناطے سے لاتعلق رہنا، بے جا آزادی نے اخلاقی معیار بھی پست کر دیا، شراب کا نشہ، حرام اور حلال کی تمیز نہ ہونا، خاندانی پس منظر نہ ہوا اور سب سے بڑھ کر رشتوں کی پہچان خاص کر مغربی معاشرہ میں میں نایاب ہے سوائے والدین کے وہ بھی ایک خاص عمر تک یعنی بلوغت کی عمر تک اس کے بعد لاتعلق اس کے نتیجہ میں اگر ڈپریشن پیدا ہوتا ہے تو یہ کوئی خاص بات نہیں کیوں کہ ذہنی طور پر وہ اس مرض میں پیدائشی مبتلا ہوتے ہیں، عبادات کا نہ ہونا، مذہب سے بے راہ روی نے اس کو مزید مضبوط بنادیا۔

According to Psychaistic:

"In order to be diagnosed with clinical depression.

i) feeling depressed most of the day.
ii) loss of intrest in most regular activities.
iii) Signifficant weight loss or gain.
iv) Sleeping a lot or hot being able to sleep.
v) Slowed thinking or movement.
vi) fatigue or low energymostdays.
vii) Feelings of worthlessness orguilt
viii) Loss of concentration or indeeisiveness.
ix) Recurring thoughts of death or suicide."[2]

ترجمہ: میڈیکل میں اگر اس کو جانچا جائے تو یوں کہا جاسکتا ہے:

ا۔ میں دن کے زیادہ تر اوقات میں افسردہ رہنا۔

۲۔ باقاعدہ سرگرمیوں میں زیادہ تر توجہ کی کمی کا نقصان۔

۳۔ وزن کا کم ہو جانا یا بڑھ جانا۔

1 Medically reviewed by Tiothy J.Legg Ph.D CRNO Written bu Amber Eriucson Gabbery Updated on Jan 2, 2020.

2 . Medically reviewed by monthly J.Legg PhD CRNP written by valanaia Higea updated on Feb 11, 2020.

۴۔ زیادہ سونا یا پھر سونے کی بہت زیادہ کوشش کرنے کے باوجود نیند نہ آنا۔

۵۔ سست سوچ یا سست حرکت۔

۶۔ تھکاوٹ یا کم تندرستی والے دن۔

۷۔ کسی جرم کے مرتکب ہونے کے احساسات۔

۸۔ کسی بھی کام میں عدم دلچسپی کا محسوس ہونا۔

۹۔ موت یا خودکشی کے متعدد خیالات۔

اس میں ان تمام باتوں کا ذکر کیا گیا ہے جو ڈپریشن کی وجہ سے انسانی دماغ اور انسانی سوچ میں وسوسے آسکتے ہیں ان کی وجہ سے انسان دن بدن مایوسی کا شکار ہوتا چلا جاتا ہے اور زندگی سے لگاؤ ختم ہوتا جاتا ہے یہی وہ بنیادی وجوہات ہیں جو ڈپریشن کا باعث بنتی ہیں۔

نفسیات دانوں کی رائے اور ڈاکٹروں کے تجربات کے بعد یہ علامات مغرب کے رہے والے زیادہ تر لوگوں میں ڈپریشن کی وجہ سے پائی جاتی ہیں۔ ان پہلوؤں کا اگر جائزہ لیا جائے تو یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ تنہائی پسندی، نشہ کا عادی معاشرہ جب اس حد تک بیمار ہو سکتا ہے اس کے برعکس ایک ایسا معاشرہ جس میں زندگی گزارنے کے تمام اصولوں کے بارے میں تعلیم دی گئی ہو اور رشتہ داروں کے ساتھ تعلق کو قائم رکھنے کی تلقین دی گئ ہو تو اگر اس میں ڈپریشن اگر اپنے اثرات مرتب کرے تو کس حد تک لوگ اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

اس حوالہ سے اگر دوسری قسم کا جائزہ لیا جائے تو یہ حقیقت بھی عیاں ہو جاتی ہے کہ پہلی قسم کے اثرات ہی دوسری قسم کی وجوہات بنتے ہیں مثلاً عدم توجہ، زندگی کے کاموں میں تنہائی کا احساس، احساسِ کمتری کے ساتھ ساتھ خود اعتمادی کی کمی۔ اداسی، ناامیدی اور مایوسی ایسے عناصر ہیں جو زندگی کی رفتار کو نہ صرف روک دیتے ہیں بلکہ کارکردگی کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

اس صورتِ حال کے حوالہ سے اگر عدم توجہ کی بات کی جائے تو یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ ڈپریشن کی وجہ سے انسان زندگی کے عام و خاص کاموں میں دلچسپی لینا چھوڑ دیتا ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ زندگی سے نفرت کرنے لگتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ توجہ سے مراد روزمرہ کے کاموں اور باتوں پر توجہ نہ دینا، کوشش کے باوجود بھی یہ صورتِ حال برقرار رہتی ہے اور مایوسی کی وجہ اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر سمجھنے لگتا ہے اور رفتہ رفتہ خود اعتمادی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس پر ماضی کی ناکامی کو یاد کر کے احساسِ کمتری میں گم ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ نشہ شروع کر دیتا ہے تا کہ معاشرہ سے اس کا تعلق ختم ہو جائے۔ تنہائی اختیار کرتا ہے لیکن تنہائی کا خوف، خودکشی کی طرف لے جاتا ہے اور اس خوف سے فرار حاصل کرنے کے لیے نشہ کرتا ہے کہ دنیا سے رابطہ ختم ہو جائے۔

According to Doctors:

"Depression is a mood disorder that involves a persistent feeling of sadness and loss of interest. It is different from the mood fluctuations that people regularly experience as a past of life.
Major life events such as bereavement or the loss of a job. Can lead to depression. However, doctors only consider feelings of grief to be part of depression if persist."[1]

ترجمہ: ڈپریشن ایک موڈ ڈس آرڈر([۲]Mood Disorder) ہے جس میں اداسی کا مستقل احساس اور دلچسپی میں کمی شامل ہے۔ یہ مزاج کے اتار چڑھاؤ سے مختلف ہے جسے لوگ باقاعدگی سے زندگی کے ماضی کے طور پر تجربہ کرتے ہیں۔زندگی کے بڑے واقعات جیسے کسی عزیز کا دنیا سے چلے جانا یا ملازمت سے محرومی ڈپریشن کا باعث بن سکتا ہے۔ تاہم ڈاکٹر صرف غم کے احساسات کو ڈپریشن کا حصہ سمجھتے ہیں اگر وہ برقرار رہیں۔

ان آراء کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے کہ اداسی کے سبب ڈپریشن پیدا ہوتا ہے۔ شروع شروع میں اس کی کوئی خاص وجہ ظاہر نہیں ہوتی، رفتہ رفتہ یہ اداسی، بُرے اور مختلف خیالات کو جنم دیتی ہے پھر کبھی نیند خراب ہوتی ہے یا پھر انجانہ ساخوف محسوس ہوتا اور زندگی کے معاملات خراب ہونے شروع ہوجاتے ہیں۔ انسان بعض اوقات اس اداسی کو نشہ سے دور کرنے کی کوشش کرتا ہے یا پھر اکیلا رہنا پسند کرتا ہے۔ پھر یہ اداسی، اکیلا پن اور نشہ اس کو شدید ڈپریشن میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

## ری ایکٹو ڈپریشن([۳]Re Active Depression):

رد عمل کے نتیجے میں ہونے والا ڈپریشن ایسا ڈپریشن ہے جو ماحول یا حالات کے رد عمل میں پیدا ہو ری ایکٹو ڈپریشن کہلاتا ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ بعض اوقات ہر انسان کی زندگی میں ایسے مواقع آتے ہیں کہ انسان باہر کے ماحول سے اپنے اندر ایک خلا اور بے چینی محسوس کرتا ہے جس سے وہ اس ماحول اور فضا کے خلاف سوچنا شروع کر دیتا

---

1 . Medically reviewed by Month J.Legg PhD CRNP Written by Valancia Higuera Updated on Feb 11, 2020

2 . A mood disorder is a mental health problem that primarily affects a person's emotional state

3 . Reactive depression definition, depression occurring in response to some situational stress, as loss of one's job.

ہے۔ مگر ماحول کو بدل نہ پانے کی وجہ سے یا پھر دیر سے ماحول کے بدلنے کی وجہ سے بھی وہ متاثرہ انسان اس ماحول سے تنگ آ کر پریشان ہو جاتا ہے اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

## ثانوی اینڈوجینئس نما ڈپریشن[1]:

ڈپریشن کی ایک قسم جو ابتدائی اینڈوجینئس سے شدید ہوتی ہے۔

## ہائپوکاونڈریا[2]:

ایک ذہنی بیماری جس میں مریض اپنی جسمانی صحت کے بارے میں وہم کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس ڈپریشن کا شکار ہر آدمی نہیں ہوتا۔ عموماً اس بیماری کا شکار وہ لوگ ہوتے ہیں جن کے ارد گرد نہایت حسین اور خوب صورت لوگ جلوہ افروز رہتے ہیں اور وہ ان سے کم یا پھر تھوڑا حسین ہو یا پھر اس ڈپریشن کا شکار وہ لوگ بھی ہوتے ہیں جن کے قد چھوٹے ہوں یا وہ دبلے پتلے ہوں۔ وہ اپنی صحت اور جسم کا دوسروں سے موازنہ کرتے رہتے ہیں اور اسی کے تناظر میں یہ لوگ اس ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

## مینک ڈپریشن:

نفسیاتی بیماری جس میں مریض پر مینیا یعنی جوش و خروش اور مایوسی کے دورے پڑتے ہیں یہ دورے وقفے وقفے سے باری باری لاحق ہوتے ہیں۔ اس بیماری میں انسان کے قریب تمام لوگ پیچھے ہٹ جاتے ہیں اور کوئی بھی اس کے ساتھ چلنے پہ رضامند نہیں ہوتا یہاں تک کہ پاس کھڑے آدمی کو اس سے خطرہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ یہ ڈپریشن ایک بیماری کی شکل بھی اختیار کر سکتا ہے اور عموماً اسے بیماری ہی سمجھا جاتا ہے مگر یہ ایک بیماری نہیں بلکہ ڈپریشن کی ایک قسم ہے جسے معمولی سے علاج اور توجہ سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔

## افسردگی:

یہ لفظ انگریزی لفظ Melahcholia[3] کا ترجمہ ہے۔ اگر ڈپریشن کی رُو سے اس کو سمجھا جائے تو اس کے لیے لفظ افسردگی استعمال کیا گیا ہے۔ کامیاب نہ ہونے سے یا عزت کے چلے جانے سے یا گھر اور دوسرے مقامات پہ عزت چلی جانے اور تحقیر آمیز رویوں کی بدولت بھی انسان افسردگی کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہ بیماری اور ڈپریشن کی قسم کوئی زیادہ

---

1 . Endogenous depression is a type of major depressive disorder.

2 . Hypochondria a state in which a person continuously worries about their health without having any reason to do so.

3 . The meaning of Melancholia is severe depression characterized especially by profound sadness and despair.

خطرناک نہیں ہوتی کیوں کہ جو آدمی افسردہ ہو اس کو دیکھ کر اس سے مل کر اور بات چیت کے ذریعے ہی ہی بتایا جا سکتا ہے اور اس کو توجہ دے کر اس کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔

## مینیا:

ڈپریشن کے بالکل الٹ کیفیت جس میں مریض کا موڈ بہت زیادہ پرجوش ہو جاتا ہے۔ [1]

ان اقسام کے علاوہ دیگر متعدد اقسام بھی ہیں جن کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ ڈپریشن کی اقسام کے بارے میں یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ہر گہری سوچ ڈپریشن کا باعث نہیں ہوتی یا ہر کیفیت یا علامت ڈپریشن کی نہیں ہوتی بعض اوقات کسی اور وجہ سے کچھ دیر یا کچھ دن کے لیے افسردگی یا دکھ کی کیفیت ڈپریشن نہیں کہلائے گی۔

**Cryptic Depression**

مخفی ڈپریشن یعنی ایسے خوف اندیشے اور پریشانیاں جو مریض اپنے اندر یا اپنی ذات کے اندر مخفی رکھتا ہے اور ہو کسی صورت ان کو کسی پر بھی ظاہر نہیں کرتا یہ خوف اور وسوسے اس کی بیماری کی وجہ بنتے ہیں اور وہ خود سے ہی اپنے آپ کو اندر ہی اندر بیمار کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ ایک خطرناک ڈپریشن کی قسم ہے کہ اس سے موت بھی ہو سکتی ہے۔

**Situational Depression**

کسی انسان کا تھوڑے وقت کے لیے ذہنی دباؤ کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کیفیت جو کسی صدمے کے بعد پیدا ہو سکتا ہے یہ دراصل آپ کے روزمرہ زندگی کے ساتھ رونما ہونے والے واقعات کا زندگی پر اثر انداز ہونے کا نام ہے۔ جن کے باعث ہم اپنے روزمرہ زندگی کے معمولات کو نارمل شخص کی طرح سرانجام دینے سے قاصر ہوتے ہیں وہ حالات جو اس ذہنی تناؤ کا باعث بنتے ہیں ان میں کام کی جگہ پر مسائل، بیماری، عزیز کی وفات یا رشتوں کے مسائل شامل ہیں۔

**Agilated Depression**

اس صورت حال میں مریض خود کو بے چین محسوس کرتا ہے وہ زیادہ باتیں کرتا ہے، اپنے ہاتھوں اور پاؤں کو حرکت دیتا رہتا ہے اور طرح طرح کے عمل کرتا ہے۔ ایسے مریض اور ذہنی ڈپریشن کے شکار شخص کو اپنے دوستوں کی محفل میں بیٹھنا چاہیے اور زیادہ سے زیادہ چپ اور خاموش بیٹھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

**Acute Depression**

یہ ایسا ذہنی عارضہ ہے جس میں مریض مستقل اداسی اور زندگی سے مایوسی کی کیفیت میں رہتا ہے اسے زندگی

---

۱۔ ڈپریشن، سی اے ایچ واٹس، تخلیقات، لاہور، ۲۰۰۸ء، ص ۱۰

میں کوئی دلچسپی نظر نہیں آتی۔ اس کو (Major Disorder) کہا جاتا ہے جو آگے چل کر مزید جذباتی اور ذہنی مسائل کا باعث بنتا ہے مثلاً کوئی شخص زندگی میں مسلسل ناکامیوں کا سامنا کرتا رہے تو اس کی وجہ سے وہ اس عارضے کا مریض بن سکتا ہے۔

## Bipolar or Major Depression

یہ دراصل دماغ کی خرابی کے باعث ہوتا ہے جو انسان کے طبیعت میں تبدیلی کا باعث بنتا ہے اس مرض میں مبتلا مریضوں کے جذباتی حالات میں تبدیلی واقع ہوتی ہے کچھ دن یا ہفتے وہ خوش ہوتے ہیں اور پھر ان کی طبیعت افسردگی میں بدل جاتی ہے ان مریضوں میں خوشی اور غم کی کیفیت کے دوران متعدل مزاج بھی آتا ہے۔

اس بیماری کی تین مراحل ہیں۔(۱) Bipolar (۲) Bipolar II اور Cyclothemic شامل ہیں۔ ان مریضوں میں دوسرے ذہنی عوارض بھی شامل ہیں۔ اکثر مریضوں کی خاندانی تاریخ بتاتی ہے کہ ان کے عزیزوں میں یہ بیماری رہی ہے۔

## Depression Major Psychsis

یہ شدید نوعیت کا ذہنی عارضہ ہے جس میں فوری تشخیص اور علاج کے ساتھ ساتھ دماغی اور ذہنی دیکھ بھال کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہ ذہنی عارضہ مریض کی زندگی کے دوسرے پہلوؤں پر بھی منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ بیس فیصد کے قریب ان مریضوں میں اس بیماری کی علامات نظر آتی ہیں۔ اس قسم کی دو مزید اقسام ہیں اور دونوں کے اندر مریض میں خودکشی کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

## Allienated Depression

ایسے ذہنی مریض اپنے پیاروں سے نفرت کرتے ہیں معاشرے میں خود کو غیر محفوظ سمجھتے ہیں، خود کو بے یار ومددگار سمجھتے ہیں۔ خود کو دوسروں سے مختلف یا کوئی روحانی مخلوق سمجھتا ہے۔ وہ دوسروں کے ساتھ برتاؤ میں خود کو غیر محفوظ گردانتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایسا شخص یا عورت جس کو جنسی طور پر ہراساں کیا گیا ہو یا وہ بچہ جس کو مسلسل نظر انداز کیا جاتا رہا ہو وہ اس مرض کا شکار ہو سکتا ہے۔

**Alternating Psycoligacl Manic**

ایسے مریض دماغی امراض کا شکار ہوتے ہیں وہ عموماً مرگی کے مرض سے گزر رہے ہوتے ہیں اور اس کے علاج کے دوران یہ اس ذہنی عارضے میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ ان مریضوں کو علاج کے ذریعے نارمل زندگی کی طرف لایا جاسکتا ہے۔[1]

**خلاصہ کلام:**

ڈپریشن کے مرض کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ یہ لازم نہی کہ ہر ذہنی بیماری ڈپریشن کی وجہ سے ہوئی ہو اس ضمن میں ڈپریشن کے اقسام کو جاننا بے حد ضروری ہے کیونکہ اس کے بغیر یہ اندازہ لگانا مشکل ہے کہ مریض کی کیفیت ڈپریشن کی کس قسم کی وجہ سے ہے اور اس کے قسم کو جانے بغیر اس کا علاج بھی ممکن نہیں ہے۔ ڈپریشن کی اقسام کو جاننا اس لیے بھی ضروری ہے کیونکہ اس کی بدولت ہی مریض کا بہتر انداز میں علاج کیا جاسکتا ہے۔ بعض اوقات انسان وقتی یا تھوڑے وقت کے لیے ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے تو اس کو ڈپریشن شمار نہیں کیا جاسکتا کیونکہ ہو سکتا ہے کہ اگر کوئی نقصان کی خبر سن کر افسردہ ہو گیا ہے اور کچھ وقت کے بعد ایک اور اچھی خبر اس کو ملے تو وہ فوراً اس افسردگی کے کیفیت سے باہر نکل جائے گا اس لیے ضروری ہے کہ ڈپریشن کی اقسام کو جانا جائے اور اس کو سمجھا جائے۔

1 -Hand Book of Depression, Second Edition, IAN H. Gotlib, Constance L. Hammen, The Guilford Press, New York, London, 2009, Pg.142

# فصل سوم:

## ڈپریشن کی علامات

اس فصل میں ڈپریشن کی علامات کے بارے میں بات کی جائے گی اور اس بنیادی علامات کے بارے میں بیان کیا جائے گا جو ڈپریشن کی وجہ سے وجود میں آتی ہیں۔ اس بات کو ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ ہر علامت ڈپریشن کی شمار نہیں کی جاسکتی بعض اوقات وہ وقتی افسردگی یا غم کی وجہ سے وقتی کیفیت ہو سکتی ہے جو دوسرے دن تک خود ہی ٹھیک یا ختم ہو جاتی ہے۔ ڈپریشن کی وجہ سے یہ ناکامی اور غم انسانی جذبات کو پوری طرح ختم کر دیتے ہیں وہ ماضی کی چھوٹی چھوٹی ناکامی کو اپنے فیل ہونے کی وجہ ماننے لگتا ہے۔یہی نہیں یہ ناکامی اس کے مستقبل کے ارادوں کو ختم کر دیتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو بے کار اور ناکارہ سمجھنے لگتا ہے اور مایوسی کو اپنے اوپر طاری کر لیتا ہے۔ اس کی وجہ سے وہ احساسِ کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ اپنی خود اعتمادی کو ختم کر لیتا ہے جس کی وجہ سے وہ روز مرہ کی زندگی سے بھی مایوس ہو جاتا ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے ہوش حواس ختم ہو جاتے ہیں اور سب سے بڑا مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب اداس ہونے کے باوجود اپنی اداسی کی کوئی وجہ سمجھ نہیں آتی۔ یہ وجہ ہے کہ یہ ڈپریشن شدید بیماری کی شکل اختیار کر لیتا ہے جس کے لیے اسے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر علاج ممکن نہ ہوسکے تو ایسے شخص کو ہر ممکن اپنوں کے ساتھ رہنا چاہیے یا پھر آرام کی کوشش کرنی چاہیے اس سے بھی اسے کافی حد تک افاقہ ہو جائے گا۔

### عمومی علامات:

ڈپریشن کی علامات موڈ کے اتار چڑھاؤ سے قدرے مختلف نظر آتی ہیں۔ ایک عام موڈی انسان مختلف قسم کی پریشانی اور چڑچڑاہٹ کے ادوار سے گزرتا ہے لیکن اگر وہ ڈپریشن کے مراحل سے گزر رہا ہو تو اس کیفیت کا دورانیہ عام صورتِ حال سے طویل تر ہو جائے گا۔ اور اس کے ساتھ ساتھ یہ اس کے کام کرنے کی رفتار اور صلاحیت کو بھی متاثر کرے گی (Diagnostic and tatistical IV-TR) [1] کے مطابق اگر ایک شخص میں یہ علامات زیادہ دورانیے کے ساتھ موجود ہیں جن میں سے اس کی کیفیت کے ساتھ ساتھ کام میں دلچسپی کا فقدان ہے اور عام سرگرمیوں میں نمایاں طور پر دلچسپی کی کمی۔ وزن میں غیر معمولی اضافہ یا کمی، بھوک میں نمایاں کمی یا اضافہ، نیند کی کمی یا زیادتی، تھکاوٹ اور طاقت میں کمی محسوس ہونا، اپنی کمی کا احساس ہونا، یا کسی نامناسب احساس جرم، عدم توجہ یا غیر فیصلہ کن صورتِ حال کا موجود ہونا، اور بار بار خودکشی یا موت کے خیالات کا ذہن میں وارد ہونا، یہ تمام علامات دراصل

---

1 - It is a compendium of mental disorders, a listing of the criteria used to diagnose them, and a detailed system for their definition, organization, and classification

تشخیص کے لیے کافی مددگار ثابت ہوتی ہیں اور یہ علامات ہفتہ وارانہ معاشرتی یا تعلیمی سرگرمی کے میدان میں کافی حد تک پریشانی یا معذوری کا باعث بن سکتے ہیں۔

پریشانی میں نوجوان عام طور پر مختلف علامات کا شکار ہوتے ہیں۔ جن میں پریشانی یا چڑچڑاہٹ یا جھنجھناہٹ، روزمرہ کی سرگرمیوں میں توجہ کا فقدان، بھوک میں تبدیلی، نیند کے اوقات میں بدلاؤ، بے مائیگی کا احساس، گالم گلوچ کرنا اور بعض مواقع پر خودکشی یا موت کا خیال آنا یا بعض اوقات اس بیماری میں مبتلا افراد عملِ خودکشی کا مظاہرہ بھی کرتے ہیں۔ اُن نوجوانوں کے مقابلے میں جو اس بیماری میں مبتلا نہیں ہوتے ہیں یہ نوجوان زیادہ جذباتی اور کرداری مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔

اسی طرح ان کی طبیعت میں زیادہ بے چینی کا عنصر نمایاں نظر آتا ہے۔ ایک کام یا بات پر اپنی توجہ مرکوز کرنے سے یہ لوگ قاصر نظر آتے ہیں۔ زیادہ جذباتی یا اشتعال انگیزی کی طرف مائل نظر آتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ عام بیماری کے بعد کی علامات بھی ان میں نمایاں نظر آتی ہیں۔

Dave Huberty [1] کے مطابق ان لوگوں کو روزمرہ کے ضروری افعال سر انجام دینے میں مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کوئی فیصلہ لینے میں پس و پیش کرتے ہیں۔ اپنی ذات کے بارے میں منفی خیالات رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ زندگی، مستقبل اور دنیا کے بارے میں منفی خیالات رکھتے ہیں۔ روزمرہ زندگی کے بارے میں غیر عقلی اور غیر دانشمندانہ ردِ عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ ذاتی صفائی کے سلسلے میں پس و پیش سے کام لیتے ہیں اور زیادہ رونے دھونے میں مصروف نظر آتا ہے۔ یہ متاثر افراد نہ ہی اپنے آپ کے متعلق تبدیلیوں کا سامنا کرتے نظر آتے ہیں بلکہ دوسرے لوگوں کے ساتھ ان کے تعلقات میں بھی بدلاؤ نظر آتا ہے۔ ڈپریشن میں مبتلا افراد کو والدین اور ساتھیوں کی مدد بھی کم میسر آتی ہے جو اس بات کی واضح علامت ہے کہ ان کی معاشرتی مدد، عائلی / خاندانی تعلقات کو مضبوط بنانے میں مسائل کا سامنا ہے۔ جب اُن سے تعلقات اور تعلیمی امور کے بارے میں سوال کیا جاتا ہے تو ان کے والدین معاشرتی، خاندانی اور تعلیمی لحاظ سے پسماندہ کارکردگی کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔ اسی طرح جوں جوں ڈپریشن کی بیماری میں اضافہ ہوتا ہے تو ان کے معاشرتی اور تعلیمی مسائل میں اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ معاشرتی پہلو کا تعلق دراصل اس بات سے ہے کہ ان کے ساتھی طلباء کا ان کے متعلق کیسا رویہ ہے۔ وہ ان کے بارے میں کیسا سوچتے ہیں جب کہ معاشرتی مسائل کا انحصار والدین کی رپورٹ پر مبنی ہے جو اُن کے معاشرتی رویے پر ہوتی ہے۔ دراصل یہ عارضہ نوجوان میں بہتری کے کام میں ایک منفی رجحان ہے۔ کیونکہ اس بیماری کے باعث نہ صرف ان کے دوسرے لوگوں سے تعلقات متاثر ہوتے ہیں بلکہ ان کی تعلیمی کارکردگی پر بھی منفی اثرات نظر آتے ہیں۔ ڈپریشن میں مبتلا افراد منفی

---

1 - He is an experienced (Clinic-Based Therapy Services) in mental health field and drug - alchol related issue

رویے اور رحجان کا شکار نظر آتے ہیں اور زندگی کے متعلق ان کا نقطہ نظر اور سوچ منفی پہلو رکھتی ہے۔ یہ منفی سوچ ان کے تعلیمی رحجان پر اثر انداز ہوتی ہے۔[1]

ڈپریشن کی علامات اور تعلیمی کارکردگی کے درمیان معکوسی تعلق ہے جیسے ہی ان علامات میں اضافہ ہوتا ہے اُن کی تعلیمی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اُن کے تعلیمی گریڈ میں نمایاں تنزلی دیکھنے میں آئی ہے۔ ڈپریشن میں مبتلا طالب علموں کی اوسط کارکردگی 'C' گریڈ کے ارد گرد گھومتی نظر آتی ہے۔ جب کہ اس کی نسبت جن طلباء میں یہ بیماری نہیں پائی گئی ان کی تعلیمی کارکردگی نسبتاً بہتری کی طرف گامزن تھی۔ مزید براں مدرسے کے انتظامی امور کی خلاف ورزی بھی کرتے نظر آتے ہیں۔ یہ طلباء ان طلباء کے ردِ عمل میں مختلف مسائل نظر آتے ہیں۔ کلاس میں توجہ کا فقدان نظر آتا ہے اور کلاس کی روز مرہ کی سرگرمیوں میں ان کی شمولیت بھی معمول سے کم نظر آتی ہے۔ وہ اپنے دوستوں اور ہم جماعتوں سے کتراتے ہیں۔ یا پھر ان سے جھگڑا کرتے نظر آتے ہیں۔

یہ تمام علامات مجموعی نوعیت کی ہیں۔ لیکن اس دوران اس بات کو ذہن میں ضرور رکھنا چاہیے کہ ہر شخص ایک انفرادی شخصیت کا مالک ہے جو دوسرے سے یکسر مختلف ہوتی ہے۔ اس لیے ان کی علامات اور تجربات کی نوعیت بھی انفرادی اور مختلف ہوسکتی ہے۔ (Dave Huberty) 2006[2] کے مطابق دو نوجوان جو ڈپریشن میں مبتلا ہیں لیکن یہ ضروری نہیں ہے کہ ان کی علامات بھی یکساں ہوں گی اور اس اختلاف کی بنیادی وجہ ان کی زندگی کے مختلف حالات اور مسائل ہیں جو اس شخص کی ڈپریشن کی وجوہات بن سکتے ہیں۔

## انسانی طبیعت پر ڈپریشن کے ممکنہ اثرات:

دنیا بھر میں ڈپریشن کا شکار لوگوں کی تعداد میں جس قدر تیزی سے اضافہ ہوتا جا رہا ہے وہ اس بات کی متقاضی ہے کہ ڈپریشن کی علامتوں کو سمجھا جائے۔ بنیادی طور پر ڈپریشن کو تین مرحلوں میں تقسیم کیا جاتا ہے ان میں ابتدائی یا معمولی قسم کا ڈپریشن ہے اس کے بعد شدید ڈپریشن یعنی زیادہ غم کی شدت کی وجہ سے ڈپریشن اور تیسری قسم سنگین ڈپریشن ہے۔ ڈپریشن اصل میں دل شکنی سے شروع ہوتی ہے اور اس کے بعد وہ مایوسی کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔ اگر سوچ کے انداز اور سمت درست نہ کیے جائیں تو پھر انسان ہمت ہار دیتا ہے۔ جس دن انسان ہمت ہار دینے کے مرحلے سے آگے نکل جاتا ہے اسی دن سے ان مرض میں شدت آنا شروع ہو جاتی ہے اور یہی سے انسان کا اپنے آپ کو ختم کرنے کی سوچ کا سفر شروع ہو جاتا ہے۔

---

1 -Hand Book of Depression, Second Edition, IAN H. Gotlib, Constance L. Hammen, Pg.160

2 -He have 30 years of experience in the mental health field, including drug and alcohol-related issues.

## جسمانی علامات:

ڈپریشن کی وجہ سے جسمانی طور پر جن علامات کا پایا جانا ڈپریشن کا باعث ہے ان کے بارے میں بیان کیا جائے گا تا کہ شروع میں ہی اس بیماری کا سدباب کیا جا سکے۔

### ۱۔ اچھی نیند نہ آنا

ڈپریشن کی جسمانی علامتوں میں سب سے عام عام علامت اچھی طرح نیند کا نہ آنا ہے۔ اگرچہ بعض ڈپریشن کا شکار لوگ بہت زیادہ سوتے ہیں مگر جب وہ سو کر اٹھتے ہیں تو ہشاش بشاش ہونے کی بجائے اپنے آپ کو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں اور اکثر اوقات ایسے مریض کو نیند ہی نہیں آتی وہ پوری رات کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔ ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق بے خوابی کا شکار مریض زیادہ تر مریض ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔

### ۲۔ ذہنی کاہلی اور کم ہمتی:

ڈپریشن کے مرض کی ایک اہم علامت یہ بھی ہے کہ اس کے مریض اکثر دوسروں سے اس بات کا ذکر کرتے رہتے ہیں کہ مجھے ہر وقت تھکن محسوس ہوتی ہے، آرام کرنے کے بعد بھی تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے، کسی کام کے کرنے میں دل نہیں لگتا۔ اگرچہ ایسے افراد روزمرہ کی تمام ذمہ داریاں پوری کرنے کے قابل ہوتے ہیں مگر ان کی کارکردگی قابل تعریف نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ وہ کام کے دوران جلدی تھک جاتے ہیں۔

### ۳۔ بھوک کم ہو جانا:

ایسے افراد کی بھوک بہت کم ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے وہ بہت کھانا کھاتے ہیں کم کھانا کھانے کی وجہ سے ان کی جسمانی کمزوری میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن کی شدت جس قدر زیادہ ہوگی بھوک اتنی ہی کم ہوتی جائے گی۔ اس لیے اگر اس مسئلے کو سنجیدگی سے نہ لیا جائے تو مریض کے وزن میں خطرناک حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے جو اس کی مشکلات میں مزید اضافہ کرتی ہے ایسے افراد کئی کئی دن بھوکے رہتے ہیں۔

### ۴۔ جنسی خواہش کی کمی:

ڈپریشن کا مریض جس طرح دوسرے امراض کا شکار ہوتا چلا جاتا ہے اسی طرح وہ لوگوں کے ساتھ معاملات میں بھی دور ہوتا جاتا ہے اور خاص طور پر اپنے گھر کے افراد سے دور ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے میاں بیوی کے رشتے میں بھی دوری آنا شروع ہو جاتی ہے۔ ڈپریشن کا مریض جنسی خواہشات سے دور ہو جاتا ہے بلکہ اس کی جنسی خواہش ہی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ معاملہ زیادہ عورتوں کے ساتھ بھی پیش آتا ہے اور بعض اوقات ان کے خاص ایام میں بھی ڈپریشن کی وجہ سے بے قاعدگی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ ڈپریشن کا اثر انسان کے پورے وجود پر ہوتا ہے۔

## ۵۔ پریشان کن صورت:

ڈپریشن کے مریض پریشان رہنا شروع کر دیتے ہیں اور اس وجہ وہ اپنے ظاہری روپ کو نظر انداز کرنا شروع کر دیتے ہیں وہ عام سے لباس پہننا شروع کر دیتے ہیں بال وقت پر نہیں کٹواتے، نئے کپڑے بہت کم پہنتے ہیں ایک ہی سوٹ کئی کئی دن پہنتے ہیں اور نہانے میں بھی کمی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ مریض اس حد تک پریشان رہنا شروع کر دیتا ہے کہ جس سے اس کے روزمرہ کے معاملات تقریباً ختم ہو کر رہ جاتے ہیں۔

## ۶۔ متعدد جسمانی بیماریاں:

ڈپریشن میں عام سی بات ہے کہ ڈپریشن کے شکار لوگ متعدد حقیقی اور خود پیدا کردہ امراض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں ان میں بعض عام امراض جیسے کمزوری، دل کی دھڑکن کا کم یا زیادہ ہوا، تھکاوٹ، جسم میں درد رہنا، سانس میں مشکل پیش آنا، سر میں درد، معدے میں خرابی اور چکر کا آنا وغیرہ۔[1]

ایک نارمل انسان اگر کسی وجہ سے اداس ہو جائے تو زیادہ وقت نہیں لگتا وہ از خود کسی بھی کام میں مصروف ہونے کے بعد نارمل ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس ڈپریشن میں مبتلا انسان نہ صرف جذباتی طور پر شدت اختیار کر لیتا ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ زیادہ تر وقت اداس اور افسردہ رہتا ہے۔ ایک عام انسان اداس، پریشانی اور ناکامی کو اپنے جذبات کو حاوی نہیں کرتا بلکہ وہ اس کو زندگی کا حصہ جان کر اپنے جذبات کو قابو میں رکھتا ہے اور رفتہ رفتہ حالات کو قابو کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے یہ وجہ ہے کہ اس کے خیالات اس ذہن پر اثر انداز نہیں ہوتے۔ اس کے برعکس اگر ڈپریشن میں مبتلا انسان کے جذبات کا جائزہ لیا جائے تو وہ ناکامی اور پریشانی کی وجہ سے وہ ان تمام کاموں میں بھی دلچسپی لینا چھوڑ دیتا ہے جو اس کو پسند ہوتے ہیں اور صرف یہ ہی نہیں بلکہ یوں کہنا چاہیے کسی چیز میں اس کا دل نہیں لگتا۔

## دیگر علامات:

ڈپریشن کی دیگر علامات بھی درج ذیل ہیں۔

## جذباتی علامات:

ڈپریشن کی ابتداء چونکہ ہمارے ذہن سے ہوتی ہے اور انسان کا دماغ ہی پورے جسم کو کنٹرول کرتا ہے اگر دماغ ہی درست نہ رہے تو انسان کا پورا جسم اور اس سے وابسطہ تمام معمالات پر اس کا اثر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ان میں سے چند بنیادی جذباتی علامات کو ذیل میں بیان کیا جا رہا ہے:

---

۱۔ ڈپریشن، سی اے ایچ واٹس، ص ۲۵-۳۰

## ۱۔ محبت میں کمی:

ڈپریشن کے مریض میں یہ بات عام ہو جاتی ہے کہ وہ دوسرے لوگوں میں دلچسپی کھو دیتا ہے اور اس وجہ سے ان کے ساتھ تعلقات بھی ختم کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کی ابتدا گھر سے ہوتی ہے۔ اپنے بیوی بچوں کے ساتھ تعلق کم ہونا شروع ہو جاتا ہے، ان کی پرواکرنا چھوڑ دیتا ہے، بچے چاہیں کچھ بھی غلط کریں مگر ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ یہ بہت ہی خطرناک جذباتی مرحلہ ہوتا ہے اور اس کا باعث ہماری غلط سوچ ہوتی ہے اگر ہم اس سوچ کے انداز کو تبدیل نہیں کریں گے تو ڈپریشن کے مرض میں اضافہ ہوتا جائے گا۔

## ۲۔ غم میں مبتلا رہنا:

غمگین اور ہر وقت افسردہ رہنا ڈپریشن کی علامات میں سے ایک اہم علامت ہے۔ یہ سب کچھ مریض کے چہرے پر نظر آتا ہے اور ایسے لوگوں کے چہرے پر مسکراہٹ بہت کم ہوتی ہے۔ جب ایسے لوگوں کی دل شکنی ہوتی ہے تو پھر انہیں خوش نہیں کیا جاسکتا۔ جب ان کے مرض میں اضافہ ہو جاتا ہے تو وہ اپنے مزاح کی حس بھی کھو دیتے ہیں اور اپنے ساتھ ہونے والے ہلکے پھلکے مذاق کو بھی پسند نہیں کرتے۔

## ۳۔ رونا دھونا

ڈپریشن کی ایک علامت یہ بھی ہے کہ ایسے مریض بعض اوقات بہت زیادہ رونا شروع کر دیتے ہیں کسی اور کا غم انکو معلوم ہوتا ہے تو وہ اس کو اپنا غم سمجھ کر بہت زیادہ روتے ہیں۔

## ۴۔ دشمنی:

ڈپریشن کے مختلف عناصر میں غصے کا عنصر بھی شامل ہوتا ہے۔ پہلے پہل غصہ اس شخص پر ظاہر ہوتا ہے جس نے ہمیں ٹھکرا دیا ہے، جس نے ہماری بے عزتی کی ہو، کسی نے ہمارے گھر والوں کو برا بھلا کہا ہو تو ہم ان سے اس وجہ سے دشمنی شروع کر دیتے ہیں۔

## ۵۔ چڑچڑاپن:

خاموشی پسند لوگ جلد چڑ جاتے ہیں وہ ان لوگوں سے ناراض ہو جاتے ہیں جو انہیں اچھے لگتے ہیں، ان کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں جو انہیں سرگرم کرنے کے لیے کوشش کرتے ہیں۔ ایسے لوگ اکثر گھر میں بچوں کے معمولی سے شور سے بھی چڑ جاتے ہیں۔ اکثر اوقات ان کے دوست اور عزیز میں سے ان کی بیماری کے بارے میں بات کرے تو بھی وہ غصہ کرتے ہیں اور ان سے لڑنا شروع کر دیتے ہیں۔

## ٦۔ پریشانی اور تشویش

ڈپریشن کی علامات میں سے ایک علامت پریشانی یا تشویش بھی ہے۔ اس میں مایوسی اور تنہائی کے پیدا ہونے والے جذبات خود کو کم کر دیتے ہیں۔ پریشانی کے لیے ہر بات بہانہ بن جاتی ہے اور ایسے لوگ یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے وہ تنہا رہ گئے ہوں مگر وہ اپنے ان جذبات کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں وہ ماضی سے پیچھا چھڑاتے ہیں اور مستقبل سے خوف زدہ رہتے ہیں، انہیں موت کا ہر وقت خوف رہتا ہے۔

## ۷۔ محرومی / ناامیدی

ڈپریشن کا شکار بہت سے لوگ اپنے اوپر مایوسی طاری کر لیتے ہیں وہ ان حالات کا شکار ہو جاتے ہیں جن کے باعث وہ ڈپریشن میں مبتلا ہوتے ہیں اور انہیں اس سے نکلنے کا کوئی راستہ نہیں ملتا۔ ان کا ماضی ناامیدی اور ملال سے بھرا ہوتا ہے ان کا حال اذیت ناک ہوتا ہے اور مستقبل میں بھی انہیں آسانیاں نظر نہیں آتیں۔ ڈپریشن وقت کے ساتھ ساتھ ان کی شخصیت میں گہرا ہوتا چلا جاتا ہے۔[۱]

---

۱۔ ڈپریشن، سی اے ایچ واٹس، ص ۴۰-۴۵

## خلاصہ:

ڈپریشن کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ عمومی طور پر انسان ہر بات جو کسی دکھ کی وجہ سے ہو یا پھر کسی چیز کے چلے جانے کی وجہ سے ہو، کسی کی امید کا پورا نہ ہونا یا پھر کسی اپنے کی طرف سے کوئی دکھ یا اسی طرح کا رویہ جس کی وجہ سے اس کی دل آزاری ہو تو انسان دکھی ہو جاتا ہے اور چونکہ وہ اس کو بار بار سوچتا رہتا ہے تو اس کے ذہن میں جگہ بنانا شروع کر دیتا ہے۔ اس بات کو سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہر افسردگی اور پریشانی ڈپریشن نہیں کہلائے گی۔ ڈپریشن بنیادی طور پر انسانی کی ذہنی کیفیت کا نام ہے جب تک میڈیکل میں اس کی تشخیص نہ ہو جائے تب تک وہ کیفیت ہی کہلائے گی مگر ایک میڈیکل ڈاکٹر کے مطابق اگر اس کے ذہن کی وہ کیفیت عمومی طور سے ہٹ کر شدید کیفیت اختیار کر جائے تو اس صورت میں وہ ڈپریشن کہلائے گا اور اس کے مریض کا علاج شروع کیا جائے گا۔

ڈپریشن کے بارے میں بعض اوقات غلط فہمی بھی پائی جاتی ہے۔ اس میں یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اگر کچھ دن یا کچھ وقت کے بعد آپ دکھ کو بھول گئے ہیں اور اس کو ذہن سے نکال دیا ہے تو اس صورت میں آپ کو ڈپریشن نہیں شمار کیا جائے گا بلکہ وقتی ذہنی کیفیت کہلائے گی۔ اسی طرح حال کے اندر کسی کام کو کرنے سے پہلے جیسے انٹریو سے پہلے، امتحانات سے پہلے، کسی افسر کو ملنے سے پہلے یا اسی طرح کے دیگر معمالات میں پریشانی ڈپریشن نہیں کہلائے گی۔ ڈپریشن صرف ماضی میں ہونے والے واقعات کی وجہ سے اس کو بار بار یاد کر کے افسوس کرنا، دکھی ہونا ڈپریشن کا باعث بنتا ہے اور انسان ڈپریشن کا مریض کہلاتا ہے۔

## باب دوم:

# ڈپریشن کی وجوہات واسباب

فصل اوّل: ڈپریشن کے بنیادی اسباب

فصل دوئم: ڈپریشن کے ثانوی اسباب

فصل سوم: ڈپریشن اور خواتین

## تمہید:

اداسی اور نا امیدی جو کہ سب سے پہلی اور اہم قسم ہے۔ اداسی اور نا امیدی اخلاقی پستی اور دینِ اسلام سے دوری کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جب کوئی بھی عام یا خاص شخص اپنے خاندان، رشتہ دار، دوستوں، پڑوسی وغیرہ سے دوری اختیار کرتا ہے تو وہ فطرت کے پہلے قانون کی خلاف ورزی کرتا ہے یعنی وہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کے فرمان کی بات نہیں مانتا۔ رفتہ رفتہ یہ تنہائی یا اکیلا پن اسی خیالات میں تبدیلی پیدا کرتا ہے اور انسان اداس رہنا شروع کر دیتا ہے۔ ابتداء میں اداسی کا سبب معلوم نہیں ہوتا پھر خیالات کے ساتھ ساتھ اخلاقی اور کرداری سوچ تبدیل ہوتی ہے بعض اوقات خراب جگہ جانے کی وجہ سے بعض اوقات نیند یا پریشانی کی وجہ سے نشہ کا سہارا لیتا ہے۔ نشہ دل و دماغ کو متاثر کرنے کے ساتھ مذہب سے بھی دوری کا سبب بنتا ہے۔ شروع شروع میں نشہ کی وجہ سے نیند میں سکون ملتا ہے۔ عبادات ترک ہو جاتی ہیں اور خیالات اکیلا پن، غیر فطرتی کاموں کی طرف چلے جاتے ہیں کوئی ہمدردی یا دوست نہ ہونے کی وجہ سے غم بانٹنے والا بھی نہیں ملتا، تنہائی کا عذاب نشہ کی مقدار بڑھا دیتا ہے۔ خیالات ڈپریشن کی طرف لے جاتے ہیں۔ نشہ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ مالی اور اخلاقی طور پر تباہ و برباد کر دیتا ہے۔ بلاشبہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ مغربی معاشرہ کی طرزِ زندگی نے نہ صرف مشرقی معاشرہ کو تباہ و برباد کیا بلکہ اس کے ساتھ ساتھ اسلامی طرز معاشرت کو بھی نقصان پہنچایا اور اس سے بچنے کا واحد اور نیک راستہ اسلام اور مذہب کا قرب ہے اور ایسا اسی شخص کو نصیب ہو سکتا ہے جو ایک اچھی صحبت میں رہے یا پھر اس کی تربیت ایک نیک ماحول میں ہو۔ والدین کو ڈپریشن جیسے مسائل سے بچوں کو نکلنے میں مدد کرنی چاہیے اور ان کو باقاعدہ خیال کرنا چاہیے کہ یہ ایسا کیوں سوچ رہے ہیں؟ یا ایسا برتاؤ کیوں کر رہے ہیں؟

## فصل اوّل:

# ڈپریشن کے بنیادی اسباب

تجارت کی منڈیاں، صنعتوں کی بہتات، معاشیات کی مضبوطی، حکومت و سیاست کی بالا دستی، دنیاوی سازو سامان کی کثرت، محلات و باغات، عالی شان کوٹھیاں، عہدے و مناصب، اولاد اور کنبہ و قبیلہ، انواع و اقسام کے لذیذ پکوان وغیرہ اگرچہ دنیا کی وقتی و ظاہری کامیابیوں کی مختلف شکلیں و صورتیں ہیں، تاہم ان کا ملنا یا نہ ملنا رب تعالیٰ کی رضا و خوشنودی یا غیظ و غضب کا پیمانہ نہیں کہ یہ دنیا دارالامتحان ہے۔ ان ساری چیزوں کا تعلق انسان کے جسم میں سانس کے دخول و خروج کے ساتھ وابستہ ہے۔ بالفاظِ دیگر موت کے وارد ہوتے ہی ان ساری چیزوں کا تعلق انسان سے منقطع ہو جاتا ہے۔ دنیا کے سارے نظام کو بنانے اور اس کو چلانے والے نے اس دنیا کی حقیقت بیان کرتے ہوئے ارشاد فرمایا ہے کہ:

﴿وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾[۱]

"یہ دنیا کی زندگی کچھ نہیں ہے مگر ایک کھیل اور دل کا بہلاوہ۔ البتہ آخرت کی زندگی ہی حقیقی زندگی ہے کاش یہ جانتے ہوتے"

لہٰذا یہ چیزیں اصل اور حقیقی کامیابی کی چیزیں نہیں ہیں۔ اللہ تعالیٰ بنی نوع انسان کو اپنی عبودیت و بندگی کے لیے معرضِ وجود میں لایا ہے۔ موت و حیات کی تخلیق باری تعالیٰ نے اس لیے کی ہے تاکہ وہ آزمائے کہ کون زیادہ بہتر عمل کرتا ہے، کون اس کے امتحانات و ابتلاءات میں کامیاب و سرخرو ہوتا ہے اور کون ناکام و نامراد؟ چنانچہ اللہ تعالیٰ کا قرآن سورۃ الملک میں ارشاد فرماتا ہے کہ:

﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾[۲]

جس نے موت اور زندگی اس لئے پیدا کی تاکہ وہ تمہیں آزمائے کہ تم میں سے کون عمل میں زیادہ بہتر ہے، اور وہی ہے جو مکمل اِقتدار کا مالک، بہت بخشنے والا ہے۔

انسانی زندگی کو اللہ تعالیٰ نے خوشی و غم کا سنگم بنایا ہے۔ اس میں امید و بیم، دکھ و سکھ، قلق و راحت اور نشیب و فراز کا لامتناہی سلسلہ تا قیامت جاری رہے گا۔ حلاوتِ ایمان سے آشنا افراد سکھ دکھ کے سارے لمحات کو خندہ پیشانی کے ساتھ گزار لیتے ہیں۔ مسرت و شادمانی کے وقت اللہ کا شکر بجالاتے ہیں اور حزن و ملال کے موقعے پر صبر و شکر کا

---

۱ العنکبوت: ۶۴

۲ الملک: ۲

مظاہرہ کرتے ہیں۔ جبکہ دولتِ ایمان کی شیرینی سے محروم اشخاص خوشی کے لحظات سے تو خوب لطف اندوز ہوتے ہیں لیکن غم کا ناگوار سایہ جب ان کی زندگی پر پڑتا ہے تو تلملا اٹھتے ہیں۔ ان کے لبِ ناشکر گزار پر زندگی سے نالانی و پریشانی کے گلے شکوے رقص کناں ہو جاتے ہیں۔ وقتی مصیبت پر صبر وثبات کا مظاہرہ کرنے کی بجائے یاس وقنوط کی دلدل میں پھنستے چلے جاتے ہیں اور اللہ کی وسعتِ رحمت سے ناامید ہو کر آخرت کو برباد کرنے کے ساتھ ساتھ دنیاوی زندگی کو بھی موت سے بدتر اور جہنم زار بنا لیتے ہیں۔ ذیل میں ان بنیادی اسباب کو قرآن وحدیث کی روشنی میں واضح کرنے کی کوشش کی گئی ہے، جن کی وجہ سے انسان بتدریج مایوسی اور ناامیدی سے ہوتے ہوئے، بالآخر ڈپریشن جیسی جان لیوا بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

## ۱-اللہ تعالی کی وسعتِ رحمت سے لاعلمی:

اللہ تعالی کی وسیع رحمت، بے پایاں احسانات وانعامات اور لا محدود اکرامات ونوازشات سے جہالت ولاعلمی کی بنا پر بندہ مصائب وآلام، شدائد ومشکلات اور آفات وبلیات کے وقت ناامیدی کا شکار ہو جاتا ہے۔ حالانکہ اللہ کی ذات پاک قادر مطلق ہے وہ جو کام کرنا چاہے اس کیلیے اسے صرف لفظ ''کن'' ہی کافی ہے۔ اگر وہ کسی کو مصیبت میں مبتلا کرتا ہے تو نجات دینے والا بھی وہی ہے۔ اس کا شامیانۂ رافت تمام دنیا پر سایہ فگن ہے۔ اس کی ردائے رحمت نے کل عالم کو اپنی وسعتوں کی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ اس کا فرمان ہے:

﴿رَحْمَتِیْ وَسِعَتْ كُلَّ شَیْءٍ﴾[1]

"میری رحمت تمام چیزوں پر محیط ہے۔"

لاریب اس کی رحمت ہمہ گیر ہے اور اس عالم آب وگل میں اس کا فیضان اس قدر عام ہے کہ اس کو حیطۂ شمار میں لانا اور اس کی وسعتوں کی پیمائش کرنا ممکن نہیں۔ اس لیے مصیبت زدہ انسان کو چاہیئے کہ وہ اللہ کی وسعتِ رحمت پر کامل یقین رکھے اور اس کی ہمہ گیر رحمت کی صحیح معرفت حاصل کرنے کیلیے بھرپور تگ وتاز کرے۔ اللہ کی رحمت کے فیوض سے ناامید شخص اپنی توحید کی حفاظت نہیں کرپاتا ہے۔ اپنی حرماں نصیبی پر افسردہ خاطر ہو کر دکھ ودرد کا درماں کفر وشرک کے اڈوں میں تلاشنے لگتا ہے، حالانکہ وہ اس چیز سے بے خبر ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے دل کا سکون صرف اپنی یاد میں رکھا ہے۔ اسلامی تعلیمات سے ہٹی ہوئی کوششیں کرنے کے باوجود جب اسے کوئی سکون نہیں ملتا ہے تو وہ اپنے آپ کو ہلاکت وبربادی کی کھائی میں دھکیل دیتا ہے، حالانکہ اللہ تعالی نے اپنے آپ کو ہلاک کرنے سے منع فرمایا ہے۔ فرمان باری تعالی ہے:

---

۱ الأعراف:۱۵٦

﴿وَلَا تُلْقُوْا بِأَيْدِيْكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾[1]

"اپنے ہاتھوں اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو۔"

محمد بن سیرین رحمہ اللہ اس آیت کی تفسیر میں فرماتے ہیں:

"الإلقاء إلى التهلكة هو القنوط من رحمة الله"[2]

یعنی اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈالنے کا مطلب اللہ کی رحمت سے مایوس ہونا ہے۔

## ۲۔الھم:(پریشانی)(Anxiety)

انسان کا معمولی و غیر معمولی چیزوں کے بارے مسلسل پریشان رہنا 'الھم' کہلاتا ہے۔ بعض اوقات یہ پریشانی مستقبل میں درپیش چیلنجز اور مسئولیت کے بارے میں ہوتی ہے۔ یہ ایسا نفسیاتی مرض ہے جو شیطان انسان کے دل میں وسوسوں کی صورت میں ڈالتا ہے اور اس کے روز مرہ کے معمولات کو' اگرچہ وہ چھوٹے ہی کیوں نہ ہوں، ایک پہاڑ کی صورت میں پیش کرتا ہے۔ اسی لیے نبی کریم ﷺ نے اپنے متبعین کو ایسی پریشانیوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے مختلف دعائیں بتلائیں ہیں۔ اس لیے کہ شیطانی وسوسے سے اللہ تعالیٰ کی مدد کے بغیر چھٹکارا حاصل کرنا ناممکن ہے۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ:

((كان لرسول الله ﷺ دعوات لا يدعهن:" اللهم إني اعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، والدين وغلبة الرجال))[3]

رسول اللہ ﷺ کی کچھ دعائیں تھیں جنہیں آپ (پڑھنا) نہیں چھوڑتے تھے۔"ترجمہ""اے اللہ! میں فکر و سوچ اور پریشانی سے، عاجزی و کاہلی سے، کنجوسی و بزدلی سے، قرض سے اور لوگوں کے غالب آنے سے تیری پناہ مانگتا ہوں"۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ پریشانیاں انسان کو کمزور کر دیتی ہیں اور انسان حوادثات زمانہ میں پھنس کر رہ جاتا ہے، خصوصاً جب انسان اپنے خالق حقیقی سے کٹ جائے، سنت نبوی سے اپنے مسائل کا حل تلاش نہ کرے اور اپنے ازلی دشمن کی پیروی کرے تو اللہ تعالیٰ انسان کو ان پریشانیوں کے ذریعے آزماتا ہے تا کہ انسان معصیت کو چھوڑتے ہوئے رجوع الی اللہ کرے اور اپنے پیدا کرنے والے کی رضا و منشا کے مطابق چلے۔

---

۱ البقرۃ:۱۹۵

۲ معالم التنزیل:۱/۲۱۷

۳النسائي، أحمد بن شعيب، سنن النسائي(بيروت: دار المعرفة، الطبعة: الخامسة، ۱۴۲۰)، باب: الاستعاذة من الهم،ح: ۵۴۶۴

## ۳-خوف الٰہی میں غلو و افراط:

بندہ بتقاضائے بشریت کسی عظیم گناہ یا شدید جرم کا ارتکاب کرتا ہے۔ اس کے نہاں خانۂ دل میں اپنے جرم و گناہ کا احساس بھی ہوتا ہے۔ دلی اعتبار سے پشیماں ہو کر گناہوں سے تائب بھی ہونا چاہتا ہے، لیکن وہ اپنے گناہ کی سنگینی اور جرم کی شدت کی بنا پر اللہ کے خوف میں غلو آمیزی و افراط کا شکار ہو کر یاس و قنوط میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ اس کے لیے بخشش کے دروازے مسدود ہو چکے ہیں۔ گناہ پر اتنا پریشان ہو جانا کہ اللہ کی رحمت سے ہی انسان مایوس ہو جائے، یہ شیطانی حملہ ہوتا ہے، وہ چاہتا ہے کہ انسان اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس ہو جائے، اور پھر مایوسی میں انسان اس سے بڑا گناہ کر بیٹھتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ اپنے گنہگار بندوں سے مخاطب ہو کر ارشاد فرماتا ہے کہ:

﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [1]

کہہ دو اے میرے بندو جنھوں نے اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو، بے شک اللہ سب گناہ بخش دے گا، بے شک وہ بخشنے والا رحم والا ہے۔

ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ کوئی شخص اللہ کا اس قدر خوف نہ کھائے کہ خوف کی شدت اسے قنوط میں مبتلا کر دے اور اللہ کی رحمت سے ناامید بنا دے۔ اس لیے کہ ایسا خوف مذموم ہے۔ وہ فرماتے ہیں کہ میں نے شیخ الاسلام ابن تیمیہ رحمۃ اللہ علیہ کو فرماتے ہوئے سنا کہ خوف الٰہی کی حد یہ ہے کہ وہ تمھیں معاصی و سیئات کے ارتکاب سے روک دے۔ خوف الٰہی کی اس حد کو تجاوز کرنا درست نہیں۔ نیز ایسا خوف جو مایوسی میں مبتلا کر دے در اصل اللہ کی رحمت کے ساتھ بے ادبی ہے۔ [2]

## ۴-قنوطی (مایوس) افراد کی صحبت:

بسا اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی شخص کسی مصیبت میں مبتلا ہوتا ہے اور اسے اپنے رب پر بھروسہ بھی ہوتا ہے کہ ایک نہ ایک دن وہ اس پر نظر کرم ضرور فرمائے گا۔ دیر ہی سے صحیح اس کے سر پر منڈلانے والی مصیبت کی مہیب گھٹا ضرور چھٹے گی، لیکن اسے ایسے لوگوں کی صحبت میسر ہوتی ہے جو ہمیشہ یاس و قنوط کی وادیوں میں بھٹکنے والے ہوتے ہیں۔ اللہ کی رحمت و مغفرت کا ذکر کم اور اس کے غیظ و غضب کا ذکر ہمیشہ ان کے لبوں پر رہتا ہے۔ نتیجتاً اس قنوطیت زدہ صحبت کے برے اثرات اس کے نقشۂ ذہن پر دیر سویر مرتب ہو ہی جاتے ہیں۔ مثبت کردار یا مثبت

---

۱ الزمر:۵۳

۲ مدارج السالکین:۲/۳۷۱

سوچ رکھنے والے شخص کا "اورا"[1] دوسرے شخص کو اپنی طرف متوجہ کر سکتا ہے بالکل اسی طرح جیسے ایک بڑا میگنٹ چھوٹے میگنٹ کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔ اس لیے اس چیز میں احتیاط برتنی چاہیے کہ انسان کس کے ساتھ اٹھ بیٹھ رہا ہے کیونکہ شعوری یالاشعوری طور پر صحبت کا اثر لہروں (rays, vibration, aura) کی صورت پر ہماری شخصیت پر ہوتا ہے۔ اسی لیے کہا گیا ہے : "**صحبت صالح ترا صالح کند صحبت طالح ترا طالح کند**" ترجمہ: نیک لوگوں کی صحبت تجھے نیک بنادے گی اور بدکار کی صحبت تجھے بدکار بنادے گی۔ حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ ایک حدیث میں فرماتے ہیں کہ:

((قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوْءِ كَمَثَلِ صَاحِبِ الْمِسْكِ وَكِيرِ الْحَدَّادِ لَا يَعْدَمُكَ (يُعْدِمُكَ) مِنْ صَاحِبِ الْمِسْكِ إِمَّا تَشْتَرِيهِ أَوْ تَجِدُ رِيحَهُ وَكِيرُ الْحَدَّادِ يُحْرِقُ بَدَنَكَ (بَيْتَكَ) أَوْ ثَوْبَكَ أَوْ تَجِدُ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً))[2]

" رسول اللہ ﷺ نے فرمایا نیک ساتھی اور برے ساتھی کی مثال کستوری بیچنے والے عطار اور لوہار کی سی ہے۔ مشک بیچنے والے کے پاس سے تم دو اچھائیوں میں سے ایک نہ ایک ضرور پا لوگے۔ یا تو مشک ہی خرید لوگے ورنہ کم از کم اس کی خوشبو تو ضرور ہی پا سکوگے۔ لیکن لوہار کی بھٹی یا تمہارے بدن اور کپڑے کو جھلسا دے گی ورنہ بدبو تو اس سے تم ضرور پا لوگے۔"

نبی کریم ﷺ نے اس مثال کے ذریعہ معقول کو محسوس کے قریب کر دیا ہے۔ جس سے صحبت کے اثرات کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ کہ جس طرح کستوری والے کے پاس بیٹھنے سے فائدہ ہی فائدہ ہے اسی طرح اچھی صحبت اختیار کرنے سے انسان خیر اور بھلائی میں رہتا ہے جبکہ بھٹی جھونکنے والے پاس بیٹھنے سے نقصان ہی نقصان ہے اسی بری صحبت اختیار کرنے سے انسان خسارہ میں ہی رہتا ہے۔

---

1 اورا مختلف رنگوں پر مشتمل لہروں کا ہالہ، ایک ہیولے کی طرح ایک لطیف جسم ہے جو انسان کے مادی جسم سے مشابہت رکھتا ہے۔ یہ ذہنی وجسمانی کیفیات کے مطابق مختلف رنگ وارتعاش منعکس کرتا ہے۔ یہ لطیف جسم AURA انسانی جسم سے چند انچ اوپر مادی جسم سے متصل ہوتا ہے۔ جس طرح ہر انسان ایک علیحدہ وجود رکھتا ہے اسی طرح ہر انسان کے اندر سے مختلف لہریں نکلتی ہیں جو اس کے نظریات و کیفیات کی عکاسی کرتی ہیں۔ منفی سوچ رکھنے والوں میں سے منفی لہریں منعکس ہوتی ہیں اور مثبت سوچ رکھنے والوں میں مثبت۔- https://www.mahnama-sultan-ul-faqr-lahore.com/september-2021-aura-or-insani-soch/

2 البخاری، محمد بن إسماعيل ،صحيح البخاري (بيروت:دارطوق النجاة،الطبعة:الأولى،١٤٢٢)، بَابٌ فِي الْعَطَّارِ وَبَيْعِ الْمِسْكِ، ٢١٠١

## ۵- قلتِ صبر اور حصول نتائج کی جلدی:

مصائب و آلام پر صبر و تحمل انسان کے اندر امید کی کرنیں روشن رکھتا ہے۔ اس کے اندر شدائد و مشکلات سے نبرد آزمائی کا حوصلہ پیدا کرتا ہے۔ صابر و متحمل شخص اللہ کی رحمت سے مایوس ہوتا ہے اور نہ ہی نتائج کے حصول کیلیے جلدی بازی سے کام لیتا ہے۔ کیونکہ جلدی بازی پیمانۂ صبر کو بہت جلد لبریز کر دیتی ہے۔ پھر انسان صبر کا دامن ترک کر کے شکستہ خاطر ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر ناامیدی کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔ اسی لیے ایک حدیث میں قبولیت دعا کی جلدی بازی سے منع کیا گیا ہے۔

((عن أبي هريرةَ أَنَّ رسولَ اللهِ ﷺ قال: يُستَجابُ لأحدِكم ما لم يعجَل، يقول: دعوتُ فلم يُستجَبْ لي))[1]

"حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے کسی کی دعا قبول ہوتی ہے جب تک کہ وہ جلدی نہ کرے، کہنے لگے کہ میں نے دعا کی تھی اور میری دعا قبول نہیں ہوئی"۔

ایسا کہنا بے ادبی ہے، اور مالک کا اختیار ہے جب وہ مناسب سمجھتا ہے اس وقت دعا قبول کرتا ہے، کبھی جلدی، کبھی دیر میں اور کبھی دنیا میں قبول نہیں کرتا، جب بندے کا فائدہ دعا قبول نہ ہونے میں ہوتا ہے تو آخرت کے لئے اس دعا کو اٹھا رکھتا ہے، غرض مالک کی حکمتیں اور اس کے بھید زیادہ وہی جانتا ہے، اور کسی حال میں بندے کو اپنے مالک سے مایوس نہی ہونا چاہئے، وہ اپنے بندوں پر ماں باپ سے زیادہ رحیم و کریم ہے، پس بہتر یہی ہے کہ بندہ سب کام اللہ کی رضا پر چھوڑ دے اور ظاہر میں شرعی احکام کے مطابق دعا کرتا رہے، لیکن اگر دعا قبول نہ ہو تو بھی دل خوش رہے، اور یہ سمجھے کہ اس میں ضرور کوئی حکمت ہو گی، اور ہمارا کچھ فائدہ ہو گا۔

## ٦- دنیا سے دل کی حد سے زیادہ وابستگی:

ناامیدی کے بنیادی اسباب میں سے ایک سبب دنیا کے مال و منال اور اسباب حیات سے غلو آمیز وابستگی بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آدمی دنیاوی مرغوبات کے فقدان پر اس قدر افسردہ ہو جاتا ہے جتنا نہیں ہونا چاہیئے۔ جب انسان کو دنیا کے مال و منال اور اسباب تعیش سے بہت زیادہ لگاؤ ہوتا ہے تو راحت طلبی اس کا لازمۂ حیات بن جاتی ہے۔ ہمیشہ اسے سکون واطمینان، صحت و تندرستی اور پر شکوہ اسلوب زندگی کی خواہش ہوتی ہے۔ راحت میں اترانا اور مصیبت میں ناامید ہونا اس کا شیوہ بن جاتا ہے۔ اللہ تعالی نے فرمایا:

---

[1] بخاری، صحيح البخاري، بَابٌ يُسْتَجَابُ لِلْعَبْدِ مَا لَمْ يَعْجَلْ، ح: ٦٣٤٠

﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾[1]

"اور جب ہم لوگوں کو رحمت کا مزہ چکھاتے ہیں تو وہ خوب خوش ہو جاتے ہیں اور اگر انہیں ان کے کرتوت کی وجہ سے کوئی برائی پہنچے تو ایک دم وہ محض ناامید ہو جاتے ہیں"۔

اس بات کو اچھی طرح دل و دماغ کی گہرائیوں میں اتار لینا چاہیئے کہ اللہ تعالی دنیا اپنے پسندیدہ و ناپسندیدہ ہر بندے کو دیتا ہے، لیکن آخرت صرف اور صرف اپنے پسندیدہ و محبوب بندوں کو ہی عطا فرمائے گا۔ آپ ذرا غور کریں کہ ہمارے آخری نبی محمد ﷺ تمام مخلوقات میں اللہ کو سب سے زیادہ محبوب و مکرم تھے، پھر بھی دنیا اور دنیا کے مرغوبات سے اللہ تعالی نے آپ ﷺ کو دور رکھا۔ کتب احادیث کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ کئی کئی دن آپ ﷺ نے فاقہ کشی میں گزار دیئے۔ اس لیے ہمارے اندر آخرت کو سنوارنے کی فکر ہونی چاہیئے اور دنیا سے بس اتنا تعلق ہونا چاہیئے کہ جس سے گزارا ہو جائے۔

## ۷- اللہ تعالی کے اسماء وصفات پر کمزور ایمان:

بندہ اگر اللہ تعالی کے اسماء وصفات پر مکمل ایمان وایقان رکھے، ان کے معانی و مطالب پر تدبر و تفکر کرے، ان کے تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے زندگی گزارے تو وہ کبھی بھی ناامیدی کی وادی میں نہیں بھٹک سکتا۔ کوئی شخص اگر کسی پریشانی میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی صفتِ رحمت کو یاد نہیں کرتا ہے، وہ اس چیز کو بھلا دیتا ہے کہ اللہ کی ذات "رؤف" ہے، "رحمن ورحیم" ہے۔ اس کے رحم و کرم کا شامیانہ تمام دنیا پر سایہ فگن ہے، یقیناً مجھ پر بھی رحم فرمائے گا۔ انسان دنیا میں رہتے ہوئے گناہ بھی کرتا ہے، لیکن جب وہ کسی جرم کا ارتکاب کرتا ہے تو اللہ کی صفت مغفرت کو بھلا دیتا ہے۔ وہ اس چیز کو بھلا دیتا ہے کہ اللہ تعالیٰ "غفور، غفار، تواب" ہے اور وہ اپنے بندوں کی توبہ سے بہت خوش ہوتا ہے۔ میری توبہ کو بھی یقیناً شرف قبولیت عطا فرمائے گا۔ انسان کے اندر اسی ندامت کے احساس کی وجہ سے مایوسی پیدا ہونے سے انسان کو بچانے کے لیے توبہ و استغفار کرنے والے بندوں کے لیے صرف معافی اور بخشش ہی کی نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی خاص عنایت و محبت اور اس کے پیار کی بشارت سنائی گئی ہے۔

﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾[2]

"بے شک اللہ محبت رکھتا ہے توبہ کرنے والوں سے اور محبت رکھتا ہے پاک صاف رہنے والوں سے۔"

ایسے ہی اگر کوئی کسی مہلک ولاعلاج مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تو بھی اس چیز کو بھلا دیتا ہے کہ اللہ تعالیٰ جس نے بنی نوع انسان کو علم طب سے روشناس کیا ہے، اس کے پاس تمام طرح کے امراض کا علاج موجود ہے۔ اس نے ایسی

---

۱ الروم:۳۶

۲ بقرہ:۲۲۲

کوئی بیماری ہی نہیں پیدا کی ہے جس کا علاج نہ ہو۔ یہ الگ بات ہے کہ طباعت کی رسائی وہاں تک نہیں ہو سکی ہے۔ وہ اس چیز کو بھلا دیتا ہے کہ ہر درد کا درماں، ہر مصیبت سے رستگاری اللہ کے دربار میں ممکن ہے، بشرطیکہ بندہ مکمل ایمان و یقین کے ساتھ اس کا طلبگار ہو۔ سیدنا جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ:

((قال:"لکل داء دواء فإذا اصیب دواء الداء برا بإذن الله عز وجل "))[1]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا" :ہر بیماری کی ایک دوا ہے جب وہ دوا پہنچتی ہے تو اللہ کے حکم سے شفا ہو جاتی ہے۔"

## ۸۔ اللہ سے حسن ظن کی کمی:

ذہنی تناؤ اور مایوسی کے اسباب میں سے ایک سبب اللہ تعالیٰ کی ذات سے حسن ظن کی کمی ہوتی ہے۔ اسلام نے انسان کو اللہ تعالیٰ کی ذات سے حسنِ ظن رکھنے کی ترغیب دی ہے، حدیث میں آتا ہے بندہ اللہ سے جیسے نتیجے کی توقع لگاتا ہے ویسے ہی اللہ تعالیٰ کر دیتا ہے۔ چنانچہ حضرت ابوہریرۃ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ:

((قال النبيُّ ﷺ يقولُ اللهُ تعالى:أنا عندَ ظَنِّ عبدِي بِي))[2]

" کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:اللہ تعالی فرماتا ہے کہ میں اپنے بندے کے گمان کے ساتھ ہوں۔"۔

اللہ کے بارے میں حسنِ ظن ایمان باللہ کی بنیاد ہے اسکی رحمت، جود وسخا، اسکی ہیبت، اسکے قادر مطلق ہونے پر یقین ہمارے عقیدے کا لازمی جز ہے مذکورہ بالا حدیث میں اللہ تعالی صراحت کیساتھ بیان فرماتے ہیں کہ عبد کو معبود کی بابت ہمیشہ بہترین گمان رکھنا چاہیے کہ اللہ کے بارے میں حسنِ ظن رکھنے والا کبھی مایوس نہیں ہوتا جب بندہ اللہ کو دل کے یقین کیساتھ پکارتا ہے تو اسکا رب اسکی پکار کو خالی ہاتھ نہیں لوٹاتا کہ یہ اس ذاتِ باری تعالی کی شان کے برعکس ہے کہ اسکا بندہ بہت مان سے دستِ سوال دراز کرے اور وہ عطا کرنے میں بخل کرے وہ تو غنی اور علی کل شیءقدیر ہے۔

## ۹- قضاء و قدر پر کمزور ایمان:

انسان کی ذہنی پریشانیوں کا سب سے بڑا سبب قضاو قدر پر کمزور ایمان ہوتا ہے، کیونکہ جب بندہ کو اس بات پر یقین ہو گا کہ سب کچھ قضاء و قدر کے مطابق ہو رہا ہے تو وہ ہر حال میں ذہنی سکون و قلبی راحت محسوس کرے گا۔ کسی متوقع چیز کے حصول پر اترائے گا نہ اس کے فقدان پر مایوس ہو گا اور نہ ہی کسی ایسی چیز کے وقوع پذیر ہونے سے

---

۱ مسلم، صحیح مسلم، باب:لکل داء دواء، ح:۲۰۱۵

۲ بخاری، صحیح البخاري، بَابُ قَوْلِ اللهِ تَعَالَى " إِنَّهُ لَقَوْلٌ فَصْلٌ "ح:۷۵۰۵

رنجیدہ وپریشان ہوگا جس سے وہ خائف تھا۔ تقدیر کے بارے میں قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے کئی جگہوں پر بتایا تاکہ انسان کی توجہ ہر وقت اللہ تعالیٰ کی طرف رہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:

﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَالِكَ عَلَى اللهِ يَسِيْرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَا آتَاكُمْ وَاللهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُوْرٍ﴾[1]

"نہ کوئی مصیبت دنیا میں آتی ہے نہ (خاص) تمہاری جانوں میں، مگر اس سے پہلے کہ ہم اس کو پیدا کریں وہ ایک خاص کتاب میں لکھی ہوئی ہے، یہ (کام) اللہ تعالی پر (بالکل) آسان ہے۔ تاکہ تم اپنے سے کسی فوت شدہ چیز پر رنجیدہ نہ ہو جایا کرو، اور نہ عطا کردہ چیز پر اترا جاؤ اور اترانے والے شیخی خوروں کو اللہ تعالی پسند نہیں فرماتا"۔

مذکورہ آیت سے ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ اس دنیا کی تمام چیزیں فانی ہیں اور ایک دن ان کو ختم ہو جانا ہے اس لیے اس دنیا میں اگر کوئی چیز واپس لے لی جائے یا کوئی عزیز اس دنیا سے رخصت ہو جائے تو اس پر صبر کرنا چاہیے اور اللہ تعالیٰ کی ذات سے مایوس نہیں ہونا چاہیے۔

## ۱۰- معاصی وسیئات پر استمرار ومداومت:

ابو قلابہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

"الرجلُ يُصِيبُ الذنبَ فيقول :قد هلكتُ،ليسَ لي توبةٌ،فَيَيْأَسُ من رحمةِ اللهِ،وينهمك في المعاصي، فنهاهم الله تعالي عن ذالك"[2]

جب آدمی گناہ کا مرتکب ہوتا ہے تو کہتا ہے کہ میں ہلاک ہوگیا، میرے لیے توبہ نہیں، چنانچہ وہ اللہ کی رحمت سے مایوس ہو کر گناہوں میں (مزید) منہمک ہو جاتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالی نے لوگوں کو ناامیدی سے منع فرمایا ہے۔

ابن حجر ہیتمی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

"القانطُ آئسٌ من نفعِ الأعمالِ، ومن لازم ذالك تركها"[3]

مایوس آدمی چونکہ اعمال کے فائدے سے ناامید ہوتا ہے، اس لیے وہ عمل کرنا ہی چھوڑ دیتا ہے۔

اللہ تعالیٰ معصیت اور گناہوں سے روکنے کے ساتھ مایوسی سے بھی منع کیا ہے ارشاد ہے کہ:

---

۱ الحدید:۲۲- ۲۳

۲ معالم التنزیل:۱/۲۱۷

۳ الزواجر:۱/۱۲۲

﴿إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللهِ إلا القومُ الكافرون﴾[1]

"یقیناً رب کی رحمت سے کافر لوگ ہی ناامید ہوتے ہیں"۔

ناامیدی کے مضر اثرات جب یاس و قنوط میں مبتلا آدمی کی زندگی پر مرتب ہوتے ہیں تو اس کی زندگی جہنم زار بن جاتی ہے۔ سکون و اطمینان غارت ہو جاتا ہے، دائمی قلق و اضطراب میں گرفتار ہو جاتا ہے، ٹینشن، ڈپریشن اور ذہنی تناؤ کی زد میں آکر پریشانی کی زندگی گزارتا ہے۔ زندگی سے زیادہ موت کی تمنا ہوتی ہے۔ سب سے افسوسناک بات تو یہ ہے کہ مایوسی کے ان حالات میں اکثر و بیشتر قنوطیت زدہ افراد خودکشی جیسے بزدلانہ اور حرام کام کا ارتکاب بھی کر لیتے ہیں۔ اور پھر نہ دنیا ملتی ہے نہ آخرت۔ اسی لیے شریعت اسلامیہ نے بڑی سختی کے ساتھ ناامیدی سے منع کیا ہے۔

## ۱۱۔ شکوک وشبہات

شک ایک ایسا نفسیاتی اور ذہنی مرض ہے۔ اگر دین اور ایمان کے بارے میں یہ مرض لاحق ہو جائے تو اس کو تباہ کر کے رکھ دیتا ہے۔ اسی لیے قرآن مجید میں جگہ جگہ شک سے بچنے کی تلقین کی گئی ہے اور ممکنہ شک کا ازالہ کیا گیا ہے۔ جو لوگ قرآن مجید کے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہونے کے معاملے میں شک کرتے تھے ان سے کہا گیا:

﴿وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِمَّا نَزَّلْنَا عَلَى عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِنْ مِثْلِهِ وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾[2]

"اور اگر تمھیں اس امر میں شک ہے کہ یہ کتاب جو ہم نے اپنے بندے پر اتاری ہے یہ ہماری ہے یا نہیں؟ تو اس کے مانند ایک ہی سورت بنا لائو۔ اپنے سارے ہم نواؤں کو بلا لاؤ۔ ایک اللہ کو چھوڑ کر باقی جس جس کی چاہو مدد لے لو۔ اگر تم سچے ہو تو یہ کام کر کے دکھاؤ"۔

اس آیت میں شک کا ازالہ انسان کو چیلنج کر کے کیا گیا ہے کہ وہ قرآن کے مثل آیات بنا کر لائیں۔ آخرت کے بارے میں بھی ذہنوں میں شکوک پیدا ہوتے ہیں۔ ان کا ازالہ اس طرح کیا گیا ہے:

﴿يَاأَيُّهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ﴾[3]

---

۱ یوسف:۸۷

۲ سورہ البقرہ: ۲۳

۳ الحج:۵

"اگر تمہیں زندگی اور موت کے بارے میں کچھ شک ہے تو تمہیں معلوم ہو کہ ہم نے تم کو مٹی سے پیدا کیا ہے، پھر نطفے سے، پھر خون کے لوتھڑے سے پھر گوشت کی بوٹی سے جو شکل والی بھی ہوتی ہے اور بے شکل بھی۔ (یہ ہم اس لیے بتا رہے ہیں) تاکہ تم پر حقیقت واضح کر دیں ہم جس (نطفے) کو چاہتے ہیں ایک خاص وقت تک رحموں میں ٹھہرائے رکھتے ہیں پھر تم کو ایک بچے کی صورت میں نکال لاتے ہیں (پھر تمہیں پرورش کرتے ہیں) تاکہ تم اپنی جوانی کو پہنچو"۔

اس آیت میں آخرت کے بارے میں شک کا ازالہ چند حقائق کو بیان کرکے کیا گیا ہے جن کا تعلق خود آدمی کی اپنی ذات ہے۔ ظاہر ہے کہ انسان اپنی تخلیق پر شک میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔ جب وہ اپنے وجود کو تسلیم کرتا ہے تو اپنی دوسری زندگی کے بارے میں شک میں مبتلا ہونا غیر منطقی ہے۔ قرآن مجید میں منافقین کا تذکرہ کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ وہ شک وشبہے میں پڑے ہوئے ہیں۔ نہ خالص کفر کی طرف ہیں نہ خالص ایمان کی طرف بلکہ ان کے اوپر میں تذبذب کی کیفیت طاری ہے۔ ارشاد ربانی ہے:

﴿إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ﴾[1]

"ایسی درخواستیں تو صرف وہی لوگ کرتے ہیں جو اللہ اور روز آخر پر ایمان نہیں رکھتے، جس کے دلوں میں شک ہے اور وہ اپنے شک ہی میں متردد ہو رہے ہیں"۔

اسی طرح ایک آیت میں اہل ایمان کی مختلف صفات بیان ہوئی ہیں ان میں ایک صفت یہ بھی ہے کہ وہ ایمان کے تعلق سے شک میں مبتلا نہیں رہتے۔ ارشاد ہے:

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ﴾[2]

"سچے مومن وہی لوگ ہیں جنھوں نے اللہ پر اور اس کے رسول ﷺ پر ایمان لایا پھر ان کے بارے میں شک میں نہ پڑے۔ اپنے مالوں سے اور جانوں سے اللہ تعالیٰ کے راستے میں جہاد کیا۔ یہی لوگ حقیقت میں سچے ہیں"۔

---

۱ التوبۃ:۴۵

۲ الحجرات:۱۵

کسی بھی چیز کے بارے میں شک پیدا ہونے کے بعد مختلف مراحل سے بندہ گزرتا ہے۔اگر مسلسل اسی شک میں مبتلا رہتا ہے تو اس کا یہ شک اس کے لیے مصیبت و پریشانی کا باعث بن جاتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مختلف قسم کے شکوک کو دور کرنے کے لیے قرآن مجید میں آیات نازل فرمائیں۔

## فصل دوم:

# ڈپریشن کے ثانوی اسباب

ڈپریشن ایک نفسیاتی عارضہ ہے جسے یوں سادہ الفاظ میں بیان کیا جاسکتا ہے کہ یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں فرد پر افسردگی(depression) کی کیفیت نمایاں طور پر چھاجاتی ہے۔اس میں انسان بے حد اداس، مضمحل(anxious)[1] اور ناامید (hopeless) ہو جاتا ہے۔مزید بر آں کہ ڈپریشن کے مریض کو جسمانی تکالیف کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے مثلاً سر درد، معدے یا جسم کے مختلف حصوں میں درد رہنا۔ڈپریشن کا مرض اس لیے بھی خطرناک قرار دیا جاتا ہے کہ وقتی خراب حالات انسان کو اداسی کی طرف لے جاتے ہیں جس کی وجہ سے اس کا دل کسی بھی کام میں نہیں لگتا۔وہ روز بہ روز کاہلی کا شکار ہو جاتا ہے۔ پچھلی فصل میں اس کے بنیادی اسباب کو بیان کیا گیا ہے۔اس کے علاوہ اس بیماری کے کچھ ثانوی اسباب بھی ہوتے ہیں۔جن کی بناء پر انسان مختلف مراحل سے گزرتا ہوا اس بیماری کا شکار بن جاتا ہے ڈپریشن کے ثانوی اسباب میں مندرجہ ذیل اسباب شامل ہیں۔

### معاشی مسائل سے دوچار ہونا:

معاشی اسباب کے خراب ہونے میں ڈپریشن کلیدی حیثیت رکھتاہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ ڈپریشن کا مریض خیالات اور اداسی کے سبب ہر کام میں دلچسپی لینا چھوڑ دیتے ہیں۔اس کی ایک وجہ خوف بھی ہے۔اس صورتِ حال کی وضاحت کرتے ہیں۔سب سے زیادہ نقصان کاروبار کرنے والے شخص کو ہوتا ہے۔سب سے اہم وجہ اس کے اندر کا خوف نفع، نقصان، کاروبار کا بند ہونا، دُکان یا فرم میں کارکردگی نہ ہونے کے برابر ہو گی جس وجہ سے خوف اور ڈر بھی یعنی منافع نقصان صورت حال ہر وقت اس کے ذہن پر سوار ہو گی۔خیالات کی وجہ سے ذہنی دباؤ بڑھ جائے گا۔یہی ذہنی دباؤ جب زیادہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے تو بندہ ڈپریشن کا مریض بن جاتا ہے۔[2]

### ماضی پرست:

ڈپریشن کے مریض کی معاشی پریشانی اور مرض بڑھنے کا ایک بڑا سبب یہ بھی ہے کہ وہ ماضی پرست ہوتا ہے۔ ماضی پرست ہونے کی وجہ سے خواب خیال میں گم ہو کر اپنے اچھے وقت کو یاد کرتا ہے جس کی وجہ سے حال اور مستقبل کی فکر نہیں کرتا جس کی وجہ سے مرض بڑھتا رہتا ہے۔اگر اس صورتِ حال کو قابو کیا جاسکتا ہے تو اس شکل

---

1 Mental health experts define anxiety as worry over a threat that's still in your future.

۲ ڈاکٹر، جاوید صائم، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، سائیک فاؤنڈیشن پاکستان، اشاعتِ اول، لاہور ۲۰۰۷، ص: ۱۳۴

میں کہ ڈپریشن کو علاج کی مختلف صورت حال کے ساتھ ساتھ اس بات کو بھی مدِ نظر رکھنا چاہیے کہ (اینگزیٹی) کا مریض ماضی اور مستقبل دونوں میں پھنسا ہوا ہو تو اسے ڈپریشن اور اینگزائٹی دونوں مرض لاحق ہوتے ہیں۔[1]

## غربت و تنگدستی:

چند دن قبل ایک خبر میڈیا کی زینت بنی کے ایک شخص نے اپنے تین بچوں کو کنویں کے اندر پھینک کر قتل کر دیا اور پھر خود بھی خودکشی کر لی جب اس بات کی حقیقت سامنے آئی تو وجہ غربت نکلی۔ آجکل ایسے واقعات بہت زیادہ سنائی دیتے ہیں۔ سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی کی جانب سے شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں تھرپارکر میں خودکشی اور ذہنی امراض کی شرح میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے تھرپارکر کا شمار پاکستان کے ان علاقوں میں ہوتا ہے جہاں غربت بہت زیادہ ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ غربت سے وابستہ افراد جب معاشرے میں ناانصافی دیکھتے ہیں تو اس کا بڑا اثر ان کی ذات پر پڑتا ہے سوشل میڈیا تک رسائی نے اس فرق کو اور زیادہ بڑھا دیا ہے سوشل میڈیا کے زریعے ایکٹر، مشہور لوگ، سیاستدان اپنی نجی زندگی کی آسائشوں سے بھری تصاویر جب اپلوڈ کرتے ہیں تو یہ انٹرنیٹ کے ذریعے غریب لوگوں تک جاتی ہے جس سے ان میں احساس کمتری، ناراضگی، مایوسی کو جنم دیتی ہیں۔ اور وہ نوجوان اس کا موازنہ اپنی زندگی سے کرنے لگتے ہیں اگر ان کو اچھی تعلیم دی جائے تو ان کو سوچ ان چیزوں پر مثبت طریقے سے غوروفکر کرے۔ نفسیاتی مسائل کے نتیجے میں غربت میں رہنے والے نوجوانوں کے لیے بے شمار مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ جب غربت میں ڈوبا شخص یہ تمام عیش و عشرت دیکھتا ہے جو اسے میسر نہیں ہوتی لیکن دوسروں کو میسر ہوتی ہے تو اس کی سوچ کا دائرہ محدود ہو جاتا ہے۔ وہ ان تمام آسائشوں کو حاصل کرنے کی کوشش میں لگ جاتا ہے، اگر اسے اس مشن میں ناکامی کا سامنا ہو جائے تو وہ رفتہ رفتہ اس بیماری کا مریض بن جاتا ہے۔[2]

## حزن:(غم)(Sadness)

اسے ماہرین نفسیات کی اصطلاح میں "کآبہ" کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ یہ لفظ اکثر ان غموں پر بولا جاتا ہے جو کسی معین حادثہ کی پیش آنے کی وجہ سے لگ جاتے ہیں یا کئی حادثات کا نتیجہ ہوتے ہیں جیسے اپنے کسی عزیز کی گمشدگی، مالی خسارہ، طویل مرض کا لگ جانا یا نامناسب سوسائٹی کے ساتھ رہنا پڑ جائے۔ ان کے علاوہ اور بھی بہت سے اسباب ہوتے ہیں جو انسان کے ہاں اس طرح کے غم کو پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں، یہ ایک طبعی و فطری معاملہ ہے چنانچہ جب اس کے اسباب پائے جائیں گے تو یہ صورت حال ضرور پیدا ہو گی۔ تقریباً ہر انسان اس میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے میں

---

۱ ڈاکٹر، جاوید صائم، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، سائیک فاؤنڈیشن پاکستان، اشاعتِ اول، لاہور ۲۰۰۷، ص: ۱۳۴

۲ Baaghi TV نعمان سرور، غربت اور اس سے جڑے نفسیاتی مسائل، ۱۳ اکتوبر، ۲۰۲۱، 5:21pm
https://baaghitv.com/gurbat-or-es-say-joray-nafsyati-masail/ ,5-6-2022 , 7:06pm

ان غموں سے چھٹکارا صرف قرآنی احکامات اور سنت نبوی ﷺ سے ہی ممکن ہے۔ اسوۂ رسول ﷺ سے ایسی ہی رہنمائی ہمیں اس وقت ملتی جب آپ ﷺ کے لخت جگر کی وفات ہوئی۔ اس حادثے کا آپ ﷺ نے گہرا اثر لیتے ہوئے فرمایا تھا:

((عن انس بن مالك ﷺ , قال:" دخلنا مع رسول الله ﷺ على ابي سيف القين، وكان ظئرا لإبراهيم عليه السلام فاخذ رسول الله ﷺ إبراهيم فقبله وشمه، ثم دخلنا عليه بعد ذلك وإبراهيم يجود بنفسه، فجعلت عينا رسول الله ﷺ تذرفان , فقال له عبد الرحمن بن عوف ﷺ: وانت يا رسول الله , فقال: يا ابن عوف إنها رحمة ثم اتبعها باخرى، فقال ﷺ: إن العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يرضى ربنا وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون")) ١

انس بن مالک رضی اللہ عنہ نے بیان کی کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے ساتھ ابو سیف لوہار کے یہاں گئے۔ یہ ابراہیم (رسول اللہ ﷺ کے صاحبزادے رضی اللہ عنہ) کو دودھ پلانے والی انا کے خاوند تھے۔ نبی کریم ﷺ نے ابراہیم رضی اللہ عنہ کو گود میں لیا اور پیار کیا اور سونگھا۔ پھر اس کے بعد ہم ان کے یہاں پھر گئے۔ دیکھا کہ اس وقت ابراہیم رضی اللہ عنہ دم توڑ رہے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ کی آنکھیں آنسوؤں سے بھر آئیں۔ تو عبد الرحمٰن بن عوف رضی اللہ عنہ بول پڑے کہ یارسول اللہ! اور آپ بھی لوگوں کی طرح بے صبری کرنے لگے؟ نبی کریم ﷺ نے فرمایا' ابن عوف! یہ بے صبری نہیں یہ تو رحمت ہے۔ پھر آپ ﷺ دوبارہ روئے اور فرمایا۔ آنکھوں سے آنسو جاری ہیں اور دل غم سے نڈھال ہے پر زبان سے ہم کہیں گے وہی جو ہمارے پروردگار کو پسند ہے اور اے ابراہیم! ہم تمہاری جدائی سے غمگین ہیں۔

## وہم

وہم ایک انتہائی خطرناک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس کو مختصراً OCD بھی کہا جاتا ہے۔ کچھ ماہرین اس کو سوچ کا کینسر بھی کہتے ہیں۔ وہم کے مریض کے ذہن میں کسی ایک سوچ یا خیال کا غلطہ ہو جاتا ہے۔ کسی کام کو کر گزرنے کی شدید اور ناقابلِ ضبط خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی یہ سوچ دائرہ کی صورت میں چلتی ہے۔ ایک نقطہ پر پہنچ کر فرد کی تسکین تو ہو جاتی ہے، مگر تھوڑی یر کے بعد سوچ کا دائرہ دوبارہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر ایک نقطہ پر پہنچ کر ختم ہو جاتا ہے اور اس طرح نہ ختم ہونے والی سوچ کا سلسلہ دن رات جاری رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے فرد شدید اعصابی دباؤ اور

---

١ البخاری، صحیح البخاری، بَابُ قَوْلِ النَّبِيِّ ﷺ "إِنَّا بِكَ لَمَحْزُونُونَ"، ح:١٣٠٣

شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سکون، چین اور خوشیاں اس کی زندگی سے مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات فرد خودکشی کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ فرد کے وہم کے پیچھے۔ صرف اور صرف اس کے خیالات کار فرما ہوتے ہیں۔ لہٰذا سوچ کو کسی انجیکشن یا کھانے والی شے سے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے۔ تاہم مثبت سوچ کے ذریعے وہم کے مرض کو ختم کیا جا سکتا ہے۔ فرد کی سوچ، جذبات، ہر رویے اور عمل پر اثر انداز ہوتی ہے، جب تک سوچ کی سمت درست نہیں ہو گی، تب تک خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہوں گے۔ وہم میں مبتلا افراد عموماً درج ذیل عمل زیادہ کرتے ہیں۔

جراثیم لگنے کا احساس رہنا۔، الفاظ اور جملوں کو بار بار دہرانا۔، چیزوں کو بار بار دھونا۔ مثلاً ہاتھ، کپڑے وغیرہ۔ کسی چیز کو بار بار چیک کرنا۔[1]

اس بیماری کی وجہ بھی ایک ہی ہے وہ یہ ہے کہ جب انسان غیر ضروری باتوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیتا ہے۔ تو وہ ایک دن وہم کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ پھر اس سے باہر نکلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں سائیکیٹرسٹ تلقین کرتے ہیں کہ ہمیں چاہیے کے غیر ضروری سوچوں کو خود سے دور رکھیں اور محفوظ رہیں تاکہ تندرستی بحال رہے کیونکہ تندرستی ہزار نعمت ہے۔

## قلق:(اضطراب و بے چینی)(Depression)

انسان کا کسی مخفی اور غیر معروف چیز کے اپنے اوپر واقع ہونے کا خوف محسوس کرنا قلق (اضطراب) کہلاتا ہے۔ قلق ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جو کسی کو بھی لاحق ہوتی ہے تو وہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہے، نہ خود میں ٹھہراؤ اور نہ ہی اپنے ماحول میں امن پاتا ہے، بلکہ ایسے شخص میں ہمہ وقت اضطراب اور طبیعت میں کشیدگی و کھینچاؤ کی کیفیت رہتی ہے۔ یہ تکلیف عموماً کسی غیر مانوس چیز کو دیکھنے، اچانک حملے یا اخلاقیات سے گرے "جواری، شراب نوش، دھوکے باز" رفقاء کے ملنے اور غیر محفوظ مستقبل کا خوف دامن گیر ہونے والے شیطانی وسوسوں سے جنم لیتی ہے۔ یہ چیزیں انسان میں اندرونی کوتاہیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کی وجہ سے انسان اور ان شیطانی وسوسوں کے درمیان ایک ذہنی کشمکش شروع ہو جاتی ہے جن پر شیطان کو موقع ہاتھ آتا ہے کہ وہ لوگوں کو گمراہ کرتا، بھٹکاتا، شکوک و شبہات اور ذہنی، فکری و نفسیاتی ٹکراؤ پیدا کرتا ہے۔ ظاہر بات ہے ان قوتوں پر شیطان کو غلبہ دے دیا گیا ہے۔ ایسی ہی کیفیت سے بچنے کے لیے نبی کریم ﷺ نے مختلف اوراد و وظائف بتلائے ہیں۔[2]

---

[1] ڈاکٹر، جاوید صائم، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، ص:۱۳۴

[2] اثری، محمد یونس، دکھوں، غموں اور پریشانیوں کا علاج قرآن وسنت کی روشنی میں، (لاہور: دارالسلام، اشاعتِ اول، ۲۰۰۷) ص:۱۷۲

## خوف:(ڈر)(Phobophobia)

خوف ایک ایسی کیفیت کا نام ہے جس میں انسان نفسیاتی بے چینی اور اعصابی تناؤ محسوس کرتا ہے۔ عقل کام کرنا چھوڑ دیتی ہے۔ مسلسل خوف وہراس کی کیفیت میں رہتے ہوئے انسان سرکش ہو جاتا ہے۔ حالات سے بے گانہ ہو جاتا ہے۔ خوف کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ ایک ایجابی و مثبت اور دوسرا سلبی و منفی کا نوعیت کا خوف۔

مثبت یہ ہے کہ اللہ کے عذاب و سزا کا خوف ہو۔ یہ ہر انسان کے لئے ضروری اور مطلوب ہے۔ بلکہ یہی وہ خوف ہے جو یہ ثابت کرتا ہے کہ عبادت صرف اللہ کی کرنی چاہیے۔ یہ انسان کی زندگی میں رویے کی اصلاح کرتا ہے۔ فرد اور معاشرے کے باہمی تعلق میں توازن بھی اسی سے ممکن ہے۔ مومنین کو اللہ تعالیٰ نے اسی صفتِ خوف سے متصف کیا ہے۔ منفی نوعیت کا خوف وہ ہوتا ہے جس میں غیر اللہ سے ڈرا جائے۔ یا اطاعت الٰہی میں مانع ہو یا جس میں مبتلا ہونے کی وجہ سے انسان اللہ کی نافرمانی مول لے بیٹھتا ہے۔ جیسے جادوں گروں اور دجالین کا خوف۔

فطری اور پیدائشی خوف کی ایک تیسری قسم بھی بنائی گئی ہے، یعنی وہ خوف جو بذات خود مثبت یا منفی میں سے کسی نوعیت کا بھی حامل نہیں جیسے وہ انسان جو اندھیروں کا عادی نہیں ہوتا اسے تاریکیوں سے ڈر لگنا شروع ہو جاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ تاہم خوف کی یہ نوعیت اگرچہ بذات خود تو معصیت کے ارتکاب اور ترک اطاعت میں کوئی دخل نہیں رکھتی لیکن اگر یہی صورت بندے کے لئے کسی فعل معصیت میں مانع ہو جائے یا کسی فعل اطاعت کا موجب بن جائے تو یہ بھی مثبت اور منفی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح خوف کی متعدد صورتیں ہیں جیسا کہ موت کا خوف، لوگوں کا ڈر، کسی بیماری کا خوف، فقر و غربت کا خوف اور غیر محفوظ مستقبل کا خوف ان کے علاوہ متعدد ایسے اسباب و موثرات ہیں جو انسان میں خوف کو جنم دیتے ہیں۔[1]

## احساس کمتری(Inferiority Complex)

کچھ لوگ اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر سمجھتے ہیں۔ جہاں تک شکل و صورت کا تعلق ہے، وہ اللہ کی دَین ہے۔ صورت بنانے والے نے کسی کی شکل بری نہیں بنائی، لیکن پھر بھی اپنی شکل کے بارے میں اس غلط فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ وہ دوسروں کے مقابلے میں کمتر ہیں۔ شکل و صورت کے بارے میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ:

﴿وَصَوَّرَكُمْ فَاَحْسَنَ صُوَرَكُمْ﴾[2]

تمہیں صورت عطا کی اور بہت کیا ہی خوبصورت صورت عطا کی۔

---

۱ اثری، محمد یونس، دکھوں، غموں اور پریشانیوں کا علاج قرآن و سنت کی روشنی میں، ص:۱۷۲

۲ التغابن:۳

کمتری کا یہ احساس صرف شکل و صورت تک ہی محدود نہیں رہتا ہے، بلکہ لباس، گفتگو، علمیت، عمارت وغیرہ کی سمت بھی جا نکلتا ہے۔ قدرت اگر کسی میں کوئی کمی پیدا کرتی ہے تو وہ دوسری صورتوں میں اس کی تلافی بھی کر دیتی ہے، جیسے کہ اندھوں کی سماعت اور حافظہ دوسروں سے بہتر ہوتا ہے، بدصورت عورتیں زیادہ وفادار اور خدمت گزار ہوتی ہیں۔ اس سے اپنی ہمت اور حوصلے سے ہی نمٹا جاسکتا ہے۔ مثلاً کراچی کی نابینا ڈاکٹر فاطمہ دنیا گھوم آئی ہیں اور ان کو ہر جگہ عزت و احترام سے نوازا گیا ہے۔ ایسے بہت سارے لوگ ہیں جنہوں نے اپنی معذوریوں کو احساس کمتری کا باعث نہیں بننے دیا ہے، بلکہ یہ کمزوریاں اور معذوریاں ان کی ترقی کے لیے مہمیز کا کام دیتی ہیں۔ احساس کمتری جوں جوں بڑھتی جاتی ہے، انسان کے اندر حسد پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ خواتین میں یہ عادت مردوں سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اسلام وہ پہلا دستور حیات ہے، جس نے حسد کو مکروہ اور گھٹیا اندازِ فکر قرار دیا ہے۔ ارشاد ہے کہ:

﴿وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ﴾[1]

اور حسد والے کے شر سے جب وہ حسد کرے۔

مراد یہ ہے کہ جب کوئی حسد کرتا ہے تو سب سے پہلے وہ بدنیت اور دوسرے کا برا چاہنے والا ہوتا ہے اور اسی برائی میں آگے جا کر کسی نقصان کا باعث بھی ہو سکتا ہے۔ اسی لیے ایسے حوادث سے بچنے کے لیے اللہ تعالیٰ سے پناہ مانگنا بہت اچھا عمل ہے۔ Inferiority کے لفظی معنیٰ کسی سے کم یا نیچے ہیں اور یہی بیماری کی اصل کیفیت ہوتی ہے۔ دوسروں سے مقابلہ کرنے پر جب کوئی اپنے کو کمتر قرار دیتا ہے تو اس کی بدقسمتی کا آغاز ہو جاتا ہے۔ اس میں جدوجہد کی توانائی اور استقامت کا فقدان ہوتا ہے، اس لیے وہ دوسروں کو ذلیل کر کے اپنے اندر پیچ و تاب کھاتا رہتا ہے۔ ایسے اشخاص میں عام طور پر بزدلی کا عنصر زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے وہ دوسروں کو براہِ راست ذلیل کرنے کی قدرت تو نہیں رکھتا، البتہ افواہیں پھیلا کر گمنام خطوط یا دوسرے گھٹیا طریقوں سے اپنی ذہنی تسکین کر لیتا ہے۔[2]

## یأس: (مایوسی) (Desperation)

مایوسی اس ذہنی کیفیت کو کہتے ہیں جس میں انسان اس وقت مبتلا ہوتا ہے جب وہ اپنی آرزوں کے ناموافق حالات پاتا ہے۔ یہ امید کے برعکس ہے، ناامیدی ایک ایسا مرض ہے کہ جسے ہمیشہ منفی صورت میں اثر انداز ہونے والی پریشانی خیال کیا جاتا ہے۔ اس سے پستیاں مقدر بنتی ہیں۔ مایوس انسان زندگی کی دوڑ میں بہت پیچھے چلا جاتا ہے۔ وہ غور و فکر کی صلاحیت کھو بیٹھتا ہے۔ اس سے انسانی آزادی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ مایوسی سے ترقی و ایجادات اور حصول مقاصد میں بہت بڑی رکاوٹ آ کھڑی ہوتی ہے۔ مایوس انسان کا شیطان متلاشی ہوتا ہے۔ اس کے ملنے سے شیطان کی

---

۱ فلق:۵

۲ غزنوی، سیدہ سعدیہ، نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات، (لاہور: الفیصل ناشران کتب، اشاعتِ پنجم، ۱۹۹۵) ص:۵۹

فرحت و سرور کی کوئی انتہاء نہیں رہتی۔ پھر وہ ان کو اپنے مقاصد کے لئے استعمال کرتا ہے۔ جن پہلوؤں سے وہ غالب ہوتے ہیں انہیں خوشنما بنا کر پیش کرتا ہے۔ تاکہ یہ اپنے سارے نظام زندگی میں ان کے تابع ہو جائیں۔ دشمنان اسلام کو ایک سپر طاقت کی صورت میں پیش کرتا ہے۔ ان کی عقل و فکر اور صنعتی ترقی کو بڑا چڑھا کر دکھاتا ہے۔ یہاں تک کہ مایوسیوں کے مارے ہوئے لوگ پکار اٹھتے ہیں "ہم ان ترقی یافتہ قوموں کے ہم پلہ کیسے ہو سکتے ہیں ہماری حالت اور ان کی حالت کے کیسے برابر ہو سکتی ہے؟ یہ ایسی بڑی پریشانی اور خطرناک مرض ہے جسکی وجہ سے مسلمانوں کے بڑے بڑے لشکر بھی پاؤں تک روند دیے گئے"۔[۱]

## جسمانی بیماریاں

ہر انسان کو زندگی میں چھوٹی بڑی بیماری سے واسطہ پڑتا ہی رہتا ہے کسی فرد میں اس بیماری کو برداشت کرنے کی صلاحیت جتنی مضبوط ہوتی ہے، اتنی ہی جلدی وہ اس سے نجات حاصل کر لیتا ہے، لیکن اگر کسی فرد کی قوتِ برداشت بہت ہی کمزور ہو تو اس کو لاحق ہونے والی کوئی بھی بیماری اس کو شدید ڈپریشن کی طرف بھی لے کر جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض فطری پہلو بھی ہیں جو کسی فرد کو ڈپریشن کی شدت میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ مثلاً جگر کے امراض میں مبتلا افراد جسمانی اعتبار سے صحیح اور تندرست نظر آنے کے باوجود بے حد کمزوری محسوس کرتے ہیں اور اسی احساس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اسی طرف کئی دیگر بیماریاں مثلاً بلڈ پریشر، دل کے امراض، جگر اور معدہ کے امراض، قبض، گیس اور السر وغیرہ بھی ڈپریشن میں زبردست اضافے کا سبب بنتے ہیں۔[۲]

## بہت زیادہ دماغی کام

بہت زیادہ دماغی کام کرنے والے بعض افراد کبھی کبھار یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے ان کی سوچ کا تسلسل ٹوٹ گیا ہے اور اب وہ کسی بھی معاملے پر غور و فکر کرنے کے قابل نہیں رہے۔ یہ صورتِ حال بلاشبہ عارضی اور صرف کسی ایک معاملے میں ہی ہوتی ہے، مگر وہ شدید قسم کی جھنجھلاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہت زیادہ دماغی کام یقیناً دماغ کو تھکا دیتا ہے اور انسان چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ گھر کے افراد کے ساتھ لڑائی جھگڑا کرتا ہے، لیکن جب کچھ سکون ملتا ہے تو خود پر افسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات یہی عمل اس کے لیے ڈپریشن کا باعث بن جاتا ہے۔[۳]

---

۱ اثری، محمد یونس، دکھوں، غموں اور پریشانیوں کا علاج قرآن و سنت کی روشنی میں، ص:۱۷۲

۲ غزنوی، سیدہ سعدیہ، نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات، ص:۵۹

۳ ڈاکٹر، جاوید صائم، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، ص:۱۴۴-۱۵۲

## جذباتی رویے

بعض جذباتی رویے بھی انسان کے لیے ڈپریشن کا سبب بن جاتے ہیں۔ جن سے انسان کی زندگی دوبھر ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات انسان انہی جذبات کی وجہ سے خودکشی تک کے اقدامات اٹھالیتا ہے۔ ذیل میں ان جذبات کو مختصراً ذکر کیا جارہا ہے۔

### ۱. محبت میں ناکامی

جنس مخالف سے محبت ہونا ایک فطری عمل ہے۔ بد قسمتی سے اگر یہ محبت پایہ تکمیل تک نہ پہنچے تو اس کے شخصیت پر بہت برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جس کے بعد انسان شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

### ۲. بے اولاد ہونا

اولاد کا پیدا ہونا ہر شخص کی ایک فطری خواہش ہوتی ہے۔ جب قدرتی طور پر وہ اس سے محروم رہ جاتا ہے، تو احساسِ محرومی کے خیالات میں الجھ جاتا ہے۔ ایسے کئی سارے لوگ اپنے اسی احساس کی وجہ سے ڈپریشن کا شکار بن جاتے ہیں۔

### ۳. اپنے سے برتر کے ساتھ موازنہ کرنا

اگر لوگ اپنا موازنہ ان لوگوں سے کرتے ہیں، جو ذہنی، سماجی مالی اعتبار سے ان سے بہت آگے ہوتے ہیں۔ اسی طرح کا موازنہ بھی ڈپریشن کا سبب بن جاتا ہے۔ اگر وہ اپنا مقابلہ ان لوگوں سے کریں جو ذہنی، مالی اور سماجی حیثیت سے ان سے کم ہوں تو ان کے حق میں بہتر ہو گا اور جو کچھ ان کے پاس ہے اس پر قناعت نہ کرنے سے سوچوں کا دھارا منفی انداز اختیار کرلیتا ہے اور پھر اس کا حامل کوئی بھی شخص ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

### ۴. نظر انداز کیے جانے کا احساس

ہر انسان کے کی فطری خواہش ہوتی ہے کہ اس کو پسند کیا جائے۔ اس کی بات کو غور سے سنا جائے اور اسے مناسب اہمیت دی جائے۔ جب یہ توقعات پوری نہیں ہوتیں تو ایسے میں فرد ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ احساس عموماً بالغ افراد کو زیادہ ہوتا ہے مگر بچوں کو بھی اس سے مستثنا قرار نہیں دیا جاسکتا۔

### ۵. طلاق

ہمارے معاشرے میں طلاق کو بہت ہی برا سمجھا جاتا ہے۔ جبکہ مغربی معاشرے میں اس کو معمول کی بات سمجھا جاتا ہے۔ ہمارا سماجی نظام ہی کچھ اس طرح کا ہے کہ ازدواجی زندگی میں کتنی بھی مشکلات آجائیں، سب کسی نہ کسی

طرح برداشت کر ہی لی جاتی ہیں، مگر طلاق کے بارے میں سوچنا بھی گناہِ عظیم خیال کیا جاتا ہے۔ اس لیے جب بادل نخواستہ کبھی ایسا کچھ ہو جاتا ہے تو میاں بیوی اور بعض اوقات ان کے گھر کے لوگ بھی ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### ۶. بے مقصد زندگی

روز مرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکثر لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد ہی نہیں ہوتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی قسم کا مثلاً اچھی نوکری، اچھی بیوی یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی معاشرے میں آٹے میں نمک برابر ہے۔ جب زندگی میں کوئی مقصد ہی نہیں ہوگا تو یقیناً تمام تر راعنائیاں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر قسم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد پر ڈپریشن حملہ آور ہو جاتا ہے۔

### ۷. مالی نقصانات

بعض اوقات کسی دانستہ یا نادانستہ غلطی کی وجہ سے ایک بڑے ناقابلِ برداشت مالی نقصان کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے فرد کو بہت دکھ ہوتا ہے اور وہ ہر وقت اپنی غلطی پر پچھتاتا رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کے اندر برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں، جو شدید ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔

### ۸. خاندانی اور گھریلو دشمنیاں

تعلیم، شعور اور قوتِ برداشت کی کمی کے باعث ہمارے ہاں گھریلو لڑائی جھگڑے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ کہیں میاں بیوی کے درمیان جھگڑا ہو جاتا ہے تو کہیں بھائیوں میں جھگڑا ہو جاتا ہے، اسی طرح ساس بہو، بہن، بھائی، ماں بیٹا، بیٹی، باپ بیٹے کی لڑائیاں وغیرہ۔ ایسی لڑائیاں معمول کا حصہ بن چکی ہیں، لیکن بعض لوگ پھر بھی زیادہ حساس ہوتے ہیں تو شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی بعض اوقات یہ لڑائیاں طول پکڑ جاتی ہیں جو نسلوں تک چلتی ہیں، جنہیں خاندانی دشمنیاں کہا جاتا ہے۔ جن میں بہت لوگ مرتے اور زخمی ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں بچ جانے والے افراد بھی ڈپریشن کا شکار ہو کر نفسیاتی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔[1]

## گالم گلوچ، بدزبانی، جسمانی، جنسی یا جذباتی طور پر ہر کسی کو ہراساں کرنا، زِچ کرنا

ڈپریشن کا مریض دوسرے لوگوں سے دور رہ کر زندگی گزارتا ہے اور وہ کسی سے زیادہ بات چیت بھی نہیں کرتا جس کی وجہ سے وہ معاشرے کا شہری اپنے آپ کو شمار کرنا ختم کر دیتا ہے۔ اس سبب کی وجہ سے وہ بات بات پر گالی گلوچ کرتا ہے دوسروں کے ساتھ لڑائی شروع کر دیتا ہے اور چھوٹی سی بات پر لڑنا شروع کر دیتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی

---

[1] ڈاکٹر، جاوید صائم، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، ص: ۱۴۴-۱۵۲

افسر ڈپریشن کا شکار ہو تو وہ دوسرے لوگوں کے ساتھ سختی سے پیش آتا ہے کیونکہ اس حالت میں اپنے جذبات پر قابو رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ زیادہ عمر کے لوگ اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔[۱]

## کسی دوائی کے جسمانی اور ذہنی اثرات

بسا اوقات کسی بیماری کی حالت میں ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کثرت سے مختلف دواؤں کے استعمال سے بھی ڈپریشن کا مرض لاحق ہو سکتا ہے کیونکہ بسا اوقات وہ دوائیں انسانی نفسیات پر بھی اثر ڈالتی ہیں مثلاً ڈاکٹر کسی مریض کو ذہنی سکون کے لیے کوئی ایسی دوا تجویز کرے جو اس کے دماغ کو سن کر دیتی ہو تو کثرت استعمال اسی دوا کا بھی ذہن کو متاثر کر سکتا ہے اور انسان ذہنی مریض بن سکتا ہے۔[۲]

## لڑائی جھگڑا

ڈپریشن کی بنیادی وجہ عدم برداشت ہے جس کہ وجہ سے ہمارے معاشرے میں آئے دن لڑائی جھگڑے کا ماحول بنا رہتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر ایک دوسرے کے گریبان تک پکڑ لیتے ہیں۔[۳]

## کسی عزیز کی وفات

کسی قریبی عزیز یا دوست کی وفات کی خبر سن کر بھی انسان بعض اوقات ڈپریشن کا مریض بن جاتا ہے۔[۴]

اس کے علاوہ کوئی اور اہم واقعہ جو زندگی پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ وہ ہیں بنیادی عوامل جو اس بیماری کے دوران وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ یا بہ الفاظ دیگر وہ علامات جو انسانی جسم میں ڈپریشن میں مبتلا ہونے کے بعد نمودار ہوتی ہیں۔ اُن میں سب سے بنیادی تبدیلی انسانی دماغ کے اندر عصبی ترسیلی نظام میں تبدیلی ہے۔

## میڈیا اور ڈپریشن:

آج کل جس کے پاس بھی سمارٹ فون ہو گا وہ ضرور اس پر سوشل میڈیا کا استعمال کرتا ہے۔ لوگوں کو موبائل فون کی ایسی عادت ہو گئی ہے کہ وہ وقتاً فوقتاً سوشل میڈیا کے ذریعے خود کو باخبر رکھتے ہیں۔ لیکن سوشل میڈیا پر خبروں کی تصدیق بھی ایک مسئلہ ہے اور کبھی ایسا ہو جاتا ہے کہ بغیر تصدیق کے خبریں یا کوئی پوسٹ شیئر کر دی جاتی ہے۔

---

۱ ڈاکٹر، جاوید صائم، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، ص:۱۴۴-۱۵۲

۲۔ محمد ندیم خان، اسلام میں ڈپریشن کا علاج، ص ۱۶۱

۳ڈاکٹر، جاوید صائم، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، ص:۱۵۵

4 ۔ Hand Book of Depression, Second Edition, IAN H. Gotlib, Constance L. Hammen, Pg.200

میڈیا ہمارے ذہنوں میں ایسے ایسے خیالات پیدا کر دیتا ہے جس سے انسان ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے جیسے اگر کسی امیر شخص نے اپنے مہنگے گھر، گاڑی کی تصاویر یا وڈیوز سوشل میڈیا پر اپلوڈ کر دی تاکہ دوسرے لوگ بھی اس کو دیکھیں تو ہمارے وہ لوگ جو غریب ہیں جب وہ ان چیزوں کو دیکھتے ہیں تو ان میں احساس کمتری پیدا ہو جاتی ہے جس سے وہ اداس اور مایوس ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ ڈپریشن جیسے مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کا اندازہ ہم کرونا کے دوران میں جو کچھ سوشل میڈیا پر بیان کیا گیا اس سے انسانوں میں ایک شدید خوف کا ماحول پیدا ہو گیا تھا اسی طرح اس کی ویکسین کے بارے میں جو کچھ سوشل میڈیا پر بیان کیا گیا اس کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں بڑی تعداد میں لوگوں نے ویکسین نہیں لگوائی۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ سوشل میڈیا کا بہت زیادہ استعمال ہمیں ذہنی مریض بنا سکتا ہے ہمارے اندر خوف پیدا کر سکتا ہے اور ہمیں ڈپریشن جیسے مرض کا شکار بھی کر سکتا ہے اور آخر میں خودکشی جیسے عوامل تک بھی ہمیں پہنچا سکتا ہے۔

## حاصل کلام:

اسلام ہمیں سادہ اور گناہوں سے پاک زندگی بسر کرنے کا حکم دیتا ہے اور تلقین کرتا ہے کہ تادم زیست صبر و استقلال کا دامن کبھی نہ چھوڑیں۔ خودکشی جیسے حرام فعل سے اسلام نے منع فرمایا ہے۔ دنیوی تعلیم کے ساتھ ساتھ نوجوانوں کو دینی تعلیم کی بھی خاص ضرورت ہے۔ اساتذہ، علماء، آئمہ، صلحاء اور والدین نوجوانوں میں اللہ سے محبت و یقین کی کیفیت کو پروان چڑھائیں۔ نئی نسل کی قرآن و سنت کی روشنی میں تعلیم و تربیت اور ذہن سازی کریں۔ نوجوانوں کی قیمتی جانوں کے اختلاف سے بچنے کے لئے تعلیمی اداروں کو کارکرد اور فعال بنانے کی ضرورت ہے۔ شعور بیداری اور ذہن سازی نوجوان نسل میں پھیلی ناامیدی اور اضطرابی کیفیت کو ختم کرتے ہوئے انہیں ترقیوں کی راہ پر گامزن کر سکتی ہے۔

## فصل سوم:

# ڈپریشن اور خواتین (وجوہات)

خدا نے مرد کو سخت کاموں کے لیے اور معاشرے بھر کے بوجھ اور کاموں کے لیے بنایا ہے اس لیے اس کے جسم کی ساخت مضبوط اور طاقتور دکھائی دیتی ہے۔ اسی طرح اس کا دماغ اور دل بھی سخت اور فیصلہ کنندہ کے طور پر بنائے ہیں۔ اس لیے مرد فیصلہ کرتے ہوئے دلیری اور بے خوفی کا مظاہرہ کرتا ہے مگر خواتین کا معاملہ بالکل اس کے برعکس ہے کہ خواتین کی سوچ، دل اور دماغ بالکل ہمدردانہ ہوتے ہیں مثال کے طور پر عورت بطور ماں ہو تو اس کی سوچ اور بھلائیوں پر مشتمل دماغ ہوتا ہے۔ اسی طرح عمومی طور پر خواتین سخت جان نہیں ہوتی اور نہ ہی کوئی بڑا فیصلہ لینے کی طاقت رکھتی ہیں۔ اسی لیے خواتین اکثر سخت حالات و واقعات میں ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کے لیے ہمیں اپنے گھروں کے خاندانی طرز زندگی کا جائزہ لینا ہو گا اور ان اسباب و وجوہات کا جائزہ لینا ہو گا جو ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں یا بن سکتے ہیں اور ان کو دور کرنا ہو گا تاکہ خواتین نفسیاتی و جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہ کر خاندان اور معاشرے کی تعمیر میں اپنا مثبت کردار ادا کر سکیں۔ خواتین میں ڈپریشن کی چند ایک وجوہات درج ذیل ہیں۔

### ا۔ خاندان میں تنقید کا ماحول:

عموی طور پر ہمارے گھروں میں اعتراض کا ماحول پایا جاتا ہے۔ سب سے پہلے جو چیز گھر کا سکون برباد کرتی ہے وہ بے جا تنقید ہے۔ یہ گھر کے سکون کو تباہ کرتی ہے پھر گھر کی بے سکون ناخوشگوار فضا میں سانس لینا مشکل بنا دیتی ہے۔ گھر کے تمام افراد ایک دوسرے سے بیزار رہنے لگتے ہیں۔ ہمیں یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ تنقید سے کبھی کسی کی بھی اصلاح ممکن نہیں ہے۔ ایک دوسرے پر تنقید کرنے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ جن خاندان کا ہر ایک شخص اپنی بات منوانے اور دوسرے کی بات رد کرنے پر تلا ہوتا ہے تو اس ماحول میں ان کو یہ بھی یاد نہیں رہتا کہ اصل مسئلہ کیا ہے اور کس بات پر وہ الجھ رہے ہیں۔ اگر ایک بار ایسا ماحول گھر کا ہو جائے تو پھر چھوٹی چھوٹی باتوں پر آئے روز لڑائی جھگڑا بنا رہتا ہے۔ کوئی کسی نتیجے پر نہیں پہنچ پاتا اور ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کا شکار پورا گھر ہو جاتا ہے۔[1]

[1] غزنوی، سیدہ سعدیہ، نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات، ص:۵۹

### ۲۔ سرد جنگ

خاندان میں سرد جنگ تنقید سے بھی زیادہ بری طرح نقصان کرتی ہے۔ اس میں خاص طور پر خواتین ذہنی اذیت کا شکار ہوتی ہیں کیونکہ وہ ایک دوسرے سے الگ ہو کر رہ جاتی ہیں اس طرح کے حالات میں خواتین ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔[1]

### ۳۔ خاندان میں نفرت کا ماحول:

جب کسی گھر کے بڑوں میں نفرت کا ماحول پیدا ہو جاتا ہے تو اس کے بعد اس گھر کے تمام چھوٹے اور بڑے افراد میں ایک دوسرے کے خلاف نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ گھر کے افراد ایک دوسرے کے خلاف محبت اور خلوص کو چھوڑ کر نفرتوں کو پروان چڑھاتے ہیں اور ایسے ماحول میں بچے سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اس سے ان کا کردار بہت خراب ہو جاتا ہے، وہ اعتماد سے محروم ہو جاتے ہیں۔[2]

### ۴۔ خود غرضی اور خود ستائی کا ماحول:

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ شوہر دوسرے لوگوں میں زیادہ دلچسپی لینا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی نگاہ اپنے گھر سے ہٹ کر دوسروں کے گھروں اور بعض اوقات دوسرے گھر کے افراد پر زیاہ ہوتی ہے۔ وہ زندگی کے ہر معاملے میں صرف اپنی بات منواتے ہیں خود کو سب سے برتر اور اعلیٰ سمجھتے ہیں اپنے فیصلے دوسروں پر مسلط کر دینے کے عادی ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ گھر کے دیگر افراد سے صلاح مشور کرنا اپنی شان کے خلاف سمجھتے ہیں۔ بیوی ان کے نزدیک پاؤں کی جوتی ہوتی ہے اس لیے اس بے چاری کو اہمیت دینا، اس سے صلاح مشورہ کرنا اور اس کی بات ماننا ان کی مردانگی کے خلاف ہوتا ہے۔

ایسے ماحوال میں بیوی کو نظر انداز کر کے اس پر اپنے فیصلے مسلط کر کے خود باہر کی دنیا، یار دوستوں میں مگن اور خوش رہتے ہیں۔ ان کے نزدیک بیوی صرف جسمانی تسکین اور راحت و سکون کا ذریعہ ہوتی ہے ایسے حالات میں عورت شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہے اور انہی باتوں کی وجہ سے وہ ذہنی طور پر بیمار ہو جاتی ہے۔[3]

---

۱ اثری، محمد یونس، دکھوں، غموں اور پریشانیوں کا علاج قرآن و سنت کی روشنی میں، ص:۱۷۲

۲ محمد ندیم خان، اسلام میں ڈپریشن کا علاج، ص ۱۶۱

۳ غزنوی، سیدہ سعدیہ، نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات، ص:۵۹

## ۵۔ شکوہ شکایت کا ماحول:

اچھے اور نیک خاندانوں کے علاوہ تقریبا ہر گھر میں شکوہ اور شکایت کا ماحول ہمیں نظر آتا ہے۔ کہیں زیادہ شکوے اور کہیں کم ملتے ہیں۔ اس طرح شکوے کرنے سے خوشیوں کا قتل عام ہر گھر میں ہوتا ہے۔ اسی طرح اور اسی لیے اللہ سے دور انسان ایک دوسرے سے بھی دور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ شکوے کرنے کی زیادہ عادت خواتین میں پائی جاتی ہے اور وہ اس کام کی وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔[1]

## ۶۔ گھروں میں خوف اور تشویش کا ماحول

اگر گھر کے سربراہ والد صاحب خود خوش باش اور خوف و خدشہ سے دور انسان ہیں تو گمان غالب ہے کہ ایسا گھرانہ خوشحال مند ہو گا۔ لیکن اسکے لیے ضروری ہے کہ والد صاحب اکیلے اکیلے خود ہی خوش باش، ہنسنے مسکرانے والے نہ ہوں بلکہ اپنے گھر والوں اور خاص کر بیوی کو بھی خوب خوش باش رکھتے ہوں۔ ایسا نہ ہو کہ والد صاحب باہر کی دنیا میں خوب چہلیں، ہنسیں مسکرائیں اور گھر میں داخل ہوتے ہی دوسری شخصیت بن جائیں جس سے بیوی بچے سب سہم جائیں اور ان کی موجودگی ان معصوموں کے لیے خوف و دہشت کا سبب بن جائے۔ ایسی دوہری شخصیت کے والد صاحب یا گھر کے سربراہ بچوں کو سکون و خوشی سے محروم کر کے ڈپریشن یا ذہنی دباؤ کا مریض بنا دیتے ہیں اور اچھے خاصے خوشحال گھرانوں میں خوف اور خدشہ اور تشویش سا ماحول پیدا ہو جاتا ہے۔[2]

## ۷۔ میکے اور سسرال والوں کا حاوی ہونا

اس جگہ صرف سسرال یا میکے کا ذکر نہیں بلکہ جو خاندان بھی اللہ سے دور، اللہ کی شدید محبت سے عاری اور تقویٰ سے دور ہوں گے۔ خدا خوفی سے محروم ہوں گے وہاں ایک دوسرے کے لیے بھی گنجائش نہ ہو گی۔ خود ہی سوچیے کہ جو اپنے مالک کا وفادار نہیں وہ کیسے دوسرے کا وفادار ہو سکتا ہے۔

جب کہ خاندانوں کی یک جہتی کے لیے محب اور وفاداری پہلی شرط ہے۔ میکہ ہو یا سسرال جہاں اللہ کا ڈر نہ ہو گا، اللہ سے محبت نہ ہو گی، وہاں ایک دوسرے کے حقوق کی پامالی ضرور ہو گی۔ جب انسان حقوق اللہ کا پاس نہیں رکھتا تو وہ حقوق العباد کی ادائیگی بھی نہیں کر سکتا۔ پھر دلوں میں تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک دوسرے کے لیے قربانی کا جذبہ ختم ہو جاتا ہے۔ دلوں میں کشادگی ختم ہو جاتی ہے۔ سب صرف اپنا مفاد سوچتے ہیں۔ دوسروں کے خوب حق تلفیاں کرتے ہیں۔ دلوں کو دکھاتے ہیں ایک دوسرے کو نیچا دکھانے کی کوشش کرتے ہیں۔

---

۱ اثری، محمد یونس، دکھوں، غموں اور پریشانیوں کا علاج قرآن و سنت کی روشنی میں، ص:۱۵۵

۲ ڈاکٹر، جاوید صائم، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، ص:۱۴۴

بہو ساس بن کر بھول جاتی ہے کہ کبھی وہ بھی بہو تھی اور بہویں یہ احساس بھی نہیں رکھتی کہ کبھی وہ بھی ساس بنے گی اور جو رویہ آج وہ اپنی ماں کے برابر ساس کے ساتھ رکھ رہی ہے ل اس کی بہو بھی وہی رویہ اس کے ساتھ رکھے گی تو اس کس قدر ناگوار ہو گا۔ سب اپنی اپنی باری میں دوسروں کا دکھ بھول جاتے ہیں۔ یاد رہتی ہیں تو دوسروں کی زیادتیاں، انہوں نے خود کیا کیا؟ خود کیسے بیج بوئے اس سے انہیں کوئی غرض نہیں ہوتی۔ حالانکہ یہ ساس بہو بھاوج وغیرہ کے رشتے صرف بدنام زیادہ ہیں اور ان رشتوں کے تقدس کو پامال کرنے والے ہم خود ہی ہیں۔ اس طرح کے حالات سے دوچار ہونے کے بعد خواتین ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں اور ان کی اس وجہ سے صحت خراب رہنا شروع ہو جاتی ہے اور پورے گھر کا ماحول یکدم تبدیل ہو کر رہ جاتا ہے اور گھر کے تقریبا تمام ہی افراد خصوصا بچے بچپن ہی سے ان مسائل میں پروان چڑھتے ہیں اور ان کی شخصیت بھی شدید متاثر ہوتی ہیں۔[1]

## گھریلو زندگی میں جذبات کی اہمیت:

درج بالا اسباب ایسے ہیں جو آج کے دور میں اکثر و بیشتر گھروں میں پائے جاتے ہیں ماں بیوی ے مابین اگر اچھے تعلقات ہو تو وہ آسانی سے ان اسباب کو دور کر سکتے ہیں۔ جیسے گھر کے اندرونی معاملات کی مالک عورت ہوتی ہے اسی طرح گھر سے باہر کے معاملات کا مالک مرد ہوتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اپنے دلوں میں یاد خدا اور خوف خدا رکھیں جس کے بعد ایک دوسرے کی حق تلفی ناممکن ہو گی۔ حقوق کی ادائیگی ہو گی تو محبتیں پروان چڑھیں گی اور حقیقی خوشی کا دور دورہ ہو گا۔مادہ پرستی اور مال و دولت کو خوشی، کامیابی کا معیار نہ سمجھیں۔ خوشیاں اور سکون مال و دولت سے نہیں بلکہ سچی محبت اور افہام و تفہیم اور ایک دوسرے کے حقوق کی مکمل ادائیگی سے ملتی ہے۔ دنیاوی آسائشوں سے محروم ایک چھوٹے سے گھر کے اہل خانہ کو وہ خوشیاں اور دلی سکون میسر آتا ہے جو محل میں رہنے والوں کو میسر نہیں ہوتا۔

مسلمان عورت خود کو کبھی مظلوم نہیں سمجھتی۔ وہ بہادر، باحوصلہ اور خوش باش ہوتی ہے۔ اپنے اسلاف کی طرح، ازدواج مطہرات اور دیگر صحابیات کی طرح جنہوں نے ہر طرح کے حالات کاڈٹ کر مقابلہ کیا اور خود کو نہ کبھی مظلوم سمجھا اور نہ کبھی اضطراب کا شکار ہوئیں۔ ہمیں ازدواج مطہرات اور صحابیات کا اپنا آئیڈیل بنانا چاہیے جو بہادر، باہمت اور خوش باش کامیاب خواتین تھی مثلا:

---

۱ محمد ندیم خان، اسلام میں ڈپریشن کا علاج، ص ۱۶۱

حضرت نوح علیہ السلام کی والدہ جنھوں نے حضرت نوح علیہ السلام کا بھرپور ساتھ دیا، جب ساری قوم ان کے خلاف تھی، یہاں تک کہ ان کی بیوی اور بیٹا بھی۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی ازواج حضرت ہاجرہ اور حضرت سارہ جن کی ہمت، بہادری، صبر واستقلال کے واقعات تاریخ میں موجود ہیں۔[1]

## خلاصہ:

اس باب میں ہم نے ڈپریشن کے ان باتوں کا ذکر کیا ہے جس کی وجہ سے ڈپریشن کی بیماری انسان کو لاحق ہو جاتی ہے۔ اس ضمن میں یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ یہ مرض ایک دم سے انسان کو نہیں ہوتا بلکہ آہستہ آہستہ انسان اس میں مبتلا ہوتا چلا جاتا ہے۔ فصل اول میں اس کے بنیادی اسباب کو بیان کیا گیا ہے کہ کس طرح بنیادی باتوں کی وجہ سے یہ مرض ہونا شروع ہوتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ یہ اس قدر زیادہ ہو جاتا ہے کہ انسان کو خودکشی جیسے حرام کام کی طرف لے جاتا ہے اگر شروع میں ہی اس کو سمجھا جائے اور اس کا علاج کیا جائے تو زیادہ نقصان ہونے سے پہلے انسان صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آتا ہے۔ اس لیے اس کو سمجھنا ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے ثانوی اسباب بھی بیان کیے گئے ہیں کہ کونسے اسباب ہیں جن کی وجہ سے یہ مرض ہوتا ہے اور آخر میں صرف خواتین کے بارے میں بیان کیا گیا ہے کیونکہ خواتین اس مرض میں زیادہ مبتلا ہو جاتی ہیں ہمارے معاشرے میں اس میں تیزی سے اضافہ ہوتا جارہا ہے اور اس کی ابتداء تعلیم میں اچھے نمبر نہ لینے کی وجہ سے، شادی لیٹ یا نہ ہونے کی وجہ سے روز روز کی باتیں ہوتی ہیں جن سے عورت ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہے اور اگر شادی ہو جائے تو ہر کوئی اس سے پوچھتا ہے کہ بچے کب ہونگے اور ہر صورت میں عورت کو ہی الزام دیا جاتا ہے حالانکہ ایسے معاملات میں صرف عورت کو ہی الزام دینا غلط ہے اور اگر شادی کے بعد شوہر کو کسی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو بھی اس کا الزام عورت کو ہی دیا جاتا ہے پھر اس کے ساتھ ساتھ سسرال میں عورت کے ساتھ ناروا سلوک بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار کر سکتا ہے اور وہ اپنی زندگی سے نفرت کرنا شروع کر دیتی ہے۔ اس باب میں کوشش کی گئی ہے کہ ان اسباب اور وجوہات کو سمجھا جائے جو ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔

---

[1] ڈاکٹر، جاوید صائم، ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج، ص: ۱۳۳

## باب سوم:

# ڈپریشن کے اثرات

فصل اول: ڈپریشن کے سماجی اثرات

فصل دوم: ڈپریشن کے مذہبی اثرات

فصل سوم: ڈپریشن کے معاشی اثرات

## تمہید:

انسان اپنی زندگی میں کسی نہ کسی چیز، کسی حادثہ کی وجہ سے یا کسی کے غیر مناسب رویے کے اثر کی وجہ سے پریشان یا غمگین لازمی ہوتا ہے اُس واقع کا اثر اس کی جسمانی صحت اور اس کی سوچ میں کافی گہرا اثر چھوڑتا ہے۔ اگر یوں کہا جائے کہ یہ ایک طرح کا خاموش زہر ہوتا ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ سامنے نہیں آتا بلکہ آہستہ آہستہ ہمیں اندر سے کمزور کرتا رہتا ہے۔ دراصل زندگی کی ناکامی ابتداءً پہلے اداسی کی شکل اختیار کر لیتی ہے اس کے بھی مزید دو پہلو ہوتے ہیں۔ بعض لوگ جن کا عقیدہ پکا ہوتا ہے یعنی جن لوگوں کو اللہ تعالیٰ پر بھروسہ ہوتا ہے اور ناکامی، کامیابی اور تقدیر کے من جانب اللہ ہونے پر بھروسہ رکھتے ہیں وہ تو کچھ عرصہ بعد اس اداس کیفیت سے نکل آتے ہیں اور زندگی کا آغاز نئی امید کے ساتھ شروع کر دیتے ہیں اس کے برعکس جو لوگ نا امید ہو کر اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس ہوتے ہیں ان پر اداسی اپنا گہرا اثر مرتب کرتی ہے۔ وہ رفتہ رفتہ ڈپریشن کا شکار ہو کر اپنے ہوش و حواس ختم کر لیتے ہیں۔

اسلامی نقطہ نظر سے مایوسی اور نا امیدی شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ اس لیے ہے کہ انسان کا یقین اپنے اللہ سے ختم ہو جاتا ہے یعنی وہ اس حقیقت کو فراموش کر دیتا ہے کہ جو اللہ ناکامی دیتا ہے وہ ہی کامیابی سے بھی نوازے گا۔ بس اس یقین اور ایمان کا ختم ہونا رفتہ رفتہ انسانی اعصاب کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔ وہ اداسی، مایوسی اور خیالات کی دنیا میں گم ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ڈپریشن کا مرض پوری طرح حاوی ہو جاتا ہے۔ اس پہلو کی دوسری وجوہات کے حوالے سے ماہرین کا نقطہ نظر اسلام کے قریب تر نظر آتا ہے یعنی اسلام میں تعلق، رشتہ، آپس کا بھائی چارہ اور اخلاق ایسی عادات ہیں جس سے انسان نہ صرف مشکل سے باہر نکل آتا ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ خیالات کی دنیا سے باہر آجاتا ہے اور اپنا غم، پریشانی، دکھ اور ذہن میں آنے والے خیالات کا ذکر کر کے قید تنہائی سے باہر آجاتا ہے۔ اس بارے میں قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

﴿وَاعْتَصِمُوْا بِحَبْلِ اللّٰهِ جَمِيْعًا وَّ لَا تَفَرَّقُوْا﴾[1]

"اور تم سب مل کر اللہ کی رسی کو مضبوطی کے ساتھ تھام لو اور آپس میں تفرقہ مت ڈالو"

اکیلا پن تنہائی اور رشتے ناطے کا نہ ہونا بھی ڈپریشن کا ایک بنیادی عنصر ہے۔

اسلام میں تعلق قائم رکھنے پر زور اس لیے دیا گیا ہے کہ تنہائی انسان جذبات پر بُرے اثرات مرتب کرتی ہے، کبھی کبھی خیالات تبدیل ہو جاتے ہیں کبھی مایوسی اور کبھی انسان اداس ہو کر بیماری کا شکار ہو جاتا ہے جو ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔

---

۱۔ ال عمران: ۱۰۳

## فصل اول:

# ڈپریشن کے سماجی اثرات

ڈپریشن اگرچہ اداسی، مایوسی، غم، فکر اور صدمہ کا نتیجہ ہے لین اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ دراصل طبعی اعتبار سے اداسی اور پریشانی اس وقت ڈپریشن کی بیماری کہلانے لگتی ہے جب فکری اثرات مثبت شکل میں سامنے نہیں آتے ہیں۔ جب سوچ کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے تو زندگی کی رعنائی ختم ہونے لگتی ہے۔

ماہرین کے مطابق فکری اثرات کی اہم وجہ یہ ہے کہ ڈپریشن کا مریض زندگی کو فراموش کر دیتا ہے وہ وقتی صدمہ یا غم کو اپنے اوپر پوری طرح حاوی کرلیتا ہے۔ اب سوال یہ ہے ہ فکری اثرات ڈپریشن کی وجہ سے انسان پر اس قدر گہرے کیوں ہو جاتے ہیں کہ انسان کا طرز زندگی تبدیل ہو جاتا ہے؟ فکری اثرات کے حوالہ سے ماہرین کی آراء یہ ہے کہ:

ڈپریشن کی بیماری کی شدت عام اداسی کے مقابلے میں جو ہم سب وقتاً فوقتاً محسوس کرتے ہیں کہیں زیادہ گہری اور تکلیف دہ ہوتی ہے اس کا دورانیہ بھی عام اداسی سے کافی زیادہ ہوتا ہے اور مہینوں تک چلتا ہے۔ درج ذیل علامات ڈپریشن کی نشاندہی کرتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہر مریض میں تمام علامات موجود ہوں لیکن اگر آپ میں ان میں سے کم از کم چار موجود ہوں تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ ڈپریشن کے مرض کا شکار ہیں اور ڈپریشن کے اثرات آپ کی زندگی پر اثر انداز ہونا شروع ہو سکتے ہیں:

ا۔ ہر وقت یا زیادہ تر وقت اداس اور افسردہ ہونا۔

۲۔ جن چیزوں اور کاموں سے پہلے دلچسپی ہو ان میں دل نہ لگنا، کسی چیز میں دل کا نہ لگنا۔

۳۔ جسمانی یا ذہنی کمزوری محسوس کرنا، بہت زیادہ تھکا تھکا محسوس کرنا۔

۴۔ روزمرہ کے کاموں یا باتوں پر توجہ نہ دے پانا۔

۵۔ اپنے آپ کو اوروں سے کمتر سمجھنے لگنا، خود اعتمادی کم ہو جانا۔

۶۔ ماضی کی چھوٹی چھوٹی باتوں کے لیے اپنے آپ کو الزام دیتے رہنا اور اپنے آپ کو فضول اور ناکارہ سمجھنا۔

۷۔ مستقبل سے مایوس ہو جانا۔

۸۔ خودکشی کے خیالات آنا یا خودکشی کی کوشش کرنا۔

۹۔ نیند خراب ہو جانا۔

۱۰۔ بھوک خراب ہو جانا۔[1]

ماہرین کی ایک ٹیم نے ڈپریشن کے حوالہ سے کتابچہ رائل آف ساھلزش یو۔کے سے شائع کیا ہے جس کا اردو ترجمہ ڈپارٹمنٹ آف سائکاٹری آغا خان یونیورسٹی کراچی نے شائع کیا اس کے مطابق:۔ڈپریشن کی وجوہات اور اس پر انسانی جذبات کے اثرات کے حوالہ سے تحریر کیا ہے کہ:

"ڈپریشن کیوں ہو جاتا ہے؟ وجوہات بعض لوگوں میں ڈپریشن کی کوئی خاص وجہ ہو بھی سکتی ہے اور نہیں بھی۔۔ بہت سے لوگوں کو جو اداس رہتے ہیں اور ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اپنی اداسی کی کوئی وجہ سمجھ نہیں آتی۔ اس کے باوجود ان کا ڈپریشن بعض دفعہ اتنا شدید ہو جاتا ہے کہ انھیں مدد اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔"[2]

انسانی زندگی میں اس کے اچھے، برے، صحت مند، بیمار مثبت اور منفی ہونے میں اس کے ذہن میں پیدا ہونے والے خیالات ہوتے ہیں جس کی وجہ سے دل و دماغ دنوں بہت حد تک متاثر ہوتے ہیں۔ خاص طور پر جب ڈپریشن کے مرض یا مریض کی بات کی جائے تو اس پہلو پر غور کرنا پڑتا ہے کہ ایک نارمل انسان کی سوچ و فکر کیوں اس قدر تبدیل ہو گئی کہ وہ تعلیم، مذہب، اخلاق ہر طرح سے کیوں مایوس ہو جاتا ہے۔ماضی کے سوا کسی بھی صورتحال سے گزرنا نہیں چاہتا اس سوچ و فکر پر اداسی اور مایوسی کے اثرات اس قدت گہرے ہو جاتے ہیں کہ وہ ایک نارمل انسان کی طرح ان کا مقابلہ نہیں کر پاتا۔ اس حوالہ سے یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ دراصل ڈپریشن انسان کی ذاتی کمزوری کا دوسرا نام ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس سوچ زندگی کے کسی مثبت پہلو کی طرف غور و فکر نہیں کر پاتی۔ یہی وجہ ہے کہ انسان یا مریض ابتدا میں تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے پھر غم کے علاج کے لیے وہ طرح طرح کے نشہ کا استعمال کرا ہے اور اپنی سوچ و فکر میں تصور کرتا ہے کہ وہ ساری دنیا سے الگ انسان ہے جو کسی بھی صورت حال کا سامنا کرنے کے لیے تیار نہیں ہے، یہی وہ مقام ہے جس کے بارے میں ماہرین کہتے ہیں کہ:

" Does Depression offen ------------- these feelings"[3]

ترجمہ: کیا ڈپریشن اکثر غم کے ساتھ ہوتا ہے؟ غم نقصان، نقصانات کا ایک عام عام رد عمل ہے جو غم کا باعث بن سکتا ہے اس میں کسی عزیز کی موت یا علیحدگی، ملازمت سے محروم ہونا، کسی پیارے پالتو جانور کی موت یا نقصان، یا زندگی میں کوئی تعداد یا دیگر تبدیلیاں، جیسے طلاق،" خالی

---

۱۔ ڈیپریشن کیا ہے؟ آصف سہیل، ص:۸۰

.www.aku.edu/medicalcollege/psychiatry/index.html, access on 03july20212

۳۔ ایضا

گھونسلا" بننا، یا ریٹائر منٹ شامل ہیں۔ کوئی بھی غم اور نقصان کا تجربہ کر سکتا ہے، لیکن ہر کوئی کلینیکل ڈپریشن کا تجربہ نہیں کرے گا، جو اس ڈپریشن میں مختلف شکل غم ہے جس میں دیگر علامات کی ایک رینج شامل ہے جیسے کہ مستقبل اور خودکشی کے بارے میں ،خود کو منفی خیالات کا احساس، جبکہ غم میں وقت کا احساس، نقصان اور نقصان اور خوشی محسوس کرنے کی برقرار صلاحیت کے ساتھ کسی عزیز کے لئے ترسنا شامل ہے ہر شخص ان احساسات سے نمٹنے میں منفرد ہے۔

ڈپریشن سوچ و فکر کا اثر ہوتا ہے اس میں وہ تمام عنصر شامل ہیں جو انسان کو نسل در نسل منتقل ہوتی ہے۔ ڈپریشن کی اصل وجہ تنہائی، غم اور نشہ ہے جس کی وجہ سے انسان کے خیالات، سوچ اور سب سے بڑھ کر خاندان سے منتقل ہونے کا عنصر ہے۔ اکثر اوقات بچے کی پیدائش سے پہلے ماں کے خیالات، سوچ اور ڈپریشن کا مریض بچے ہیں جن کے ذریعہ منتقل ہو جاتا ہے۔

## اداسی کیوں ہوتی ہے؟

اسلامی نقطہ نظر اسے اداسی کی بنیادی وجہ بُرے خیالات، اللہ سے امید کی بجائے لوگوں پر بھروسہ اور سب سے بڑھ کر ناامیدی بلاشبہ ناامیدی کے بارے میں آپ ﷺ نے فرمایا:

ناامیدی بندے کا تعلق اللہ سے توڑے دیتی ہے اور شرک کے بعد سب سے بڑ گناہ ہے۔"

اس فرمان سے اداسی کی جو وجہ سامنے آتی ہے وہ ناامیدی اب حقیقی وجہ یہ بتاتی ہے کہ انسانی جذبات پر ناامیدی کے اتنے گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ وہ رفتہ رفتہ لوگوں سے ناامید ہو کر اللہ تعالیٰ سے بھی اپنا تعلق توڑ لیتا ہے جس کا اثر نہ صرف اس کے ذہن پر ہوتا ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ زندگی اور روزمرہ کے تمام حالات اور واقعات پر ہوتا ہے۔ اس حوالہ سے انسانی جذبات کی حقیقت بیان کرتے ہوئے ماہرین کہتے ہیں کہ:

"معاملات زندگی بعض تکلیف دہ واقعات مثلاً کسی قریبی عزیز کے انتقال، طلاق، یا نوکری ختم ہو جانے کے بعد کچھ عرصہ اداس رہنا عام سی بات ہے۔ اگلے کچھ ہفتوں تک ہم لوگ اس کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں اور بات کرتے رہتے ہیں پھر کچھ عرصہ بعد ہم اس کو تسلیم کر لیتے ہیں اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں واپس آ جاتے ہیں لیکن بعض لوگ اس اداسی سے باہر نہیں نکل پاتے اور ڈپریشن کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔"[1]

1. www.rcpsych.aa.uk.info.2020

تنہائی میں اکثر اوقات خیالات کہاں سے کہاں نکل جاتے ہیں کہ انسان بعض اوقات برائی میں مبتلا ہو جاتا ہے اور جسمانی بیماری کے ساتھ ساتھ ذہنی بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ڈپریشن کا مرض ذہن کے ساتھ ساتھ جسمانی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔اس حوالہ سے ماہرین کہتے ہیں کہ:

"جسمانی بیماریاں بعض اوقات اتنی خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہیں جو ڈپریشن کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ جسمانی طور پر بیمار لوگوں میں ڈپریشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بیماریاں ایسی بھی ہو سکتی ہیں جو زندگی کے لیے خطرناک ہوں مثلاً کینسر یا دل کی بیماریاں یا ایسی بھی ہو سکتی ہیں کہ جو بہت عرصے چلنے والی اور تکلیف دہ ہوں، مثلاً جوڑوں کی تکلیف یا سانس کی بیماریاں، نوجوان لوگوں میں وائرل انفیکشن مثلاً فلو کے بعد ڈپریشن ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔"[1]

تنہائی کا شکار ہونے کی وجہ سے در حقیقت ہر عمر کے لوگ خطرناک بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں لیکن زیادہ نوجوان کے حوالہ سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ تنہائی میں وہ خطرناک اور قانونِ قدرت سے دور ہو جاتے ہیں ۔ بُرے خیالات،مایوسی اور اداسی کا شکار ہو کر بہت سی بُری عادات کا شکار ہو جاتے ہیں۔عبادات کی طرف ان کا خیال نہیں جاتا، نماز، قرآن مجید کی تلاوت اور اخلاقی پہلو کو چھوڑ کر غیر فطرتی کاموں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ پاکی ناپاکی، صفائی کا خیال ترک کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہ تمام اسباب،مایوسی، اداسی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں جو پہلے ڈپریشن اور پھر رفتہ رفتہ خطرناک بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔

پریشن کا مرض انسانی جذبات کے ساتھ اس کی شخصیت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں اس حوالہ سے ماہرین کہتے ہیں کہ:

"ڈپریشن کے حوالہ سے ماہرین کا کہنا یہ ہے کہ یہ کسی بھی عمر اور کسی بھی وقت ہو سکتا ہے لیکن بعض لوگوں کو ڈپریشن ہونے کا خطرہ اور لوگوں سے زیادہ ہوتا ہے۔اس کی وجہ ہماری شخصیت بھی ہو سکتی ہے اور بچپن کے حالات و تجربات بھی۔"[2]

1 . Medical Newstoday.com.articles/326551#effects reviewed on November 22, 2019
2 . Ibid

## فصل دوم:

# ڈپریشن کے مذہبی اثرات

مذہب کا لفظ انسانی زندگی سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ فکری اثرات دراصل مذہبی اثرات کی عکاسی کرتے ہیں۔ اس کی سب سے بری وجہ شاید یہ ہو سکتی ہے کہ دنیا میں جتنے بھی مذاہب ہیں ان کا اپنا ایک خاص عقیدہ ہے اس عقیدہ کے تحت ان کی زندگی بسر ہوتی ہے۔

بچپن کا دور انسانی زندگی میں سب سے زیادہ اہمیت کا حامل وہ حالات اور تجربات بچپن انسانی دل اور دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ آگے چل کر ان کا اثر ظاہر ہوتا ہے بچپن والدین، اساتذہ اور ماحول کے بارے میں اسلام نے بہت زیادہ تاکید کی ہے۔ والدین، اساتذہ بچوں کو تعلیم سے زیادہ تربیت پر زور دینے کے بارے میں حکم دیا گیا ہے۔ کیوں کہ بُرے دوست، خراب ماحول اور تربیت میں لاپروائی آگے چل کر انسانی کردار، خیالات اور تنہائی، بُری صحت کی وجہ سے ڈپریشن کا سبب بنتی ہے۔ ماحول اور تربیت کے حوالے سے ابتدائی یا یوں کہنا چاہیے کہ ابتدائی نوعمری یعنی ۷ سات سال کی عمر سے لے کر ۱۹ سال تک کی عمر میں زیادہ توجہ نگرانی اور محبت و شفقت کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے اس عمر میں اگر بچوں پر توجہ نہ دی جائے تو بگاڑ کی صورتِ حال پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے بُری عادت کے ساتھ ساتھ بُرے کاموں کو پسند کرنے کی وجہ سے ڈپریشن کے ساتھ بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین سائکانٹرسٹس کہتے ہیں کہ:

> "نوجوانی کے ابتدائی دنوں میں خراب ماحول اور والدین و اساتذہ کی عدم توجہ نوجوان کو نشہ کا عادی بنا دیتے ہیں۔ شروع میں وہ مختلف قسم کا نشہ کرتے ہیں۔ رفتہ رفتہ شراب نوشی شروع کر دیتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں۔"
>
> "جو لوگ شراب بہت زیادہ پیتے ہیں ان میں سے اکثر لوگوں کو ڈپریشن ہو جاتا ہے بعض دفعہ یہ پتہ نہیں چلتا کہ انسان شراب پینے کی وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہو گیا ہے۔ یا ڈپریشن کی وجہ سے شراب زیادہ پینے لگا ہے جو لوگ شراب بہت زیادہ پیتے ہیں ان میں خودکشی کا خطرہ عام لوگوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے"[1]

نشہ انسان کے دل و دماغ کو ناکارہ کرنے کے ساتھ ساتھ سوچ، تعلق اور رشتوں کی پہچان ختم کر دیتا ہے جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انسان کے ہوش میں آنے کے بعد ندامت کے سوائے کچھ باقی نہیں رہتا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ انسان اور خاص طور پر نوجوان طبقہ نشہ کا شکار کیوں ہوتا ہے؟ اس کا آسان جواب یہی ہے کہ خراب ماحول، اچھی

---

1 . Medical Newstoday.com.articles/326551#effects reviewed on November 22, 2019

تربیت کا فقدان اور والدین و اساتذہ کی عدم توجہ نوجوان کو نشہ کا عادی بنا دیتی ہے۔ اس کے بعد پہلے انسانی جذبات تباہ و برباد ہوتے ہیں۔ بُرے خیالات اور اس کے بعد ڈپریشن اور مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

انسانی جذبات میں انتشار کا سبب اس وقت پیدا ہوتا ہے جب فطرت کے خلاف اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کی تعلیمات کے خلاف ورزی کرنے کی وجہ سے انسان کے دل و دماغ پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ وہ کہیں سے کہیں جا نکلتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ ڈپریشن خطرناک بیماریوں کی نہ صرف شکل اختیار کرتا ہے بلکہ موت کے کنویں میں انسان کو گرا دیتا ہے۔

یہ وجہ ہے کہ ڈپریشن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ کبھی کبھی یا بعض اوقات تمام انسان اداسی، مایوسی اور بیزاری میں مبتلا ہو جاتے ہیں لیکن کچھ عرصہ بعد یہ کیفیت از خود ختم ہو جاتی ہے اور نارمل ہو جاتے ہیں اور اس کے اثرات نہ تو ہماری زندگی پر پڑتے ہیں اور نہ ہی اس کی وجہ سے خیالات اور سوچ متاثر ہوتی ہے۔

اس اداسی کا سبب روزمرہ زندگی میں پیش آنے والے واقعات سے ہوتا ہے۔ کبھی کسی بُری خبر کی وجہ سے، کبھی کسی ناکامی کی وجہ سے یا بعض اوقات طبیعت ناساز ہونے کی وجہ سے مگر یہ پہلو نارمل زندگی کی عکاسی کرتے ہیں۔ اس کے برعکس جب ہم کسی بات کو لے کر اپنے خیالات اور جذبات پر طاری کر لیتے ہیں تو اداسی کی نوعیت اچانک تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ ایک مرض کی طرح ختم ہونے کا نام نہیں لیتی ہے۔ جب اداسی کا اثر ذہن پر طاری ہو جاتا ہے تو ختم ہونے کا نام نہیں لیتی جس قدر اداسی کا اثر گہرا اور شدید ہو گا۔ انسانی جذبات و خیالات کے ساتھ ساتھ روزمرہ زندگی اس قدر متاثر ہوتی ہے۔ یہی اداسی رفتہ رفتہ شدت اختیار کر کے ڈپریشن کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

مذہب کی شاخ انسانی وجود سے اس قدر جڑی ہوتی ہے کہ اس کی زندگی کے ساتھ ماضی، حال اور مستقبل تک ان سے وابستہ ہوتے ہیں۔ ان پہلوؤں پر غور کیا جائے کہ فکری کا سرچشمہ مذہب کے ساتھ وابستہ ہے تو اس کا جواب یہ ہی ہے کہ انسان پیدائش کے بعد جس گھرانہ میں پیدا ہوتا ہے اس کا عقیدہ، اس کی عبادات اس کی مذہبی کتاب اور اس میں پوشیدہ راز بھی زندگی کیسے بسر کی جائے، گناہ کیا ہے، ثواب کیا ہے، نیکی کیا ہے، برائی کیا ہے، بلاشبہ یہ وہ تمام راز ہیں جو انسانی سوچ و فکری عکاسی کرتے ہیں۔

قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿ وَ فِيْٓ اَنْفُسِكُمْ ۭ اَفَلَا تُبْصِرُوْنَ ﴾[1]

ترجمہ: اور خود تمہاری ذاتوں میں، تو کیا تم دیکھتے نہیں؟

---

ا۔ الذریٰت: ۵۱/ ۲۱

اور خود اپنی ذات پر غور کر وہ کیا تم نہیں دیکھ سکو گے۔ اگر آپ اپنے ماضی میں کھو کر ماضی پرستی تجربات کا شکار ہوتے ہیں۔ تو آپ یقیناً ایک ایسی بیماری میں مبتلا ہیں جو آپ کو موجودہ لمحے میں زندگی کو لطف اندوز نہیں ہونے دے گی۔ وہ لوگ جن کی زندگی میں کوئی اہم مقصد ہوتا ہے وہ ماضی کی سرگزشت کو بھول جاتے ہیں۔ چوں کہ وہ زندگی میں اہم مقصد رکھتے ہیں۔ اس لیے یاد ماضی اُن کے لیے قصہ بن جاتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ افسردگی، پریشانی ان پر کبھی قبضہ نہیں کر سکتی ہے کیوں کہ وہ سمجھتے ہیں کہ یہ احساس افسردگی چیزوں کو درست نہیں کر سکتا اور ڈپریشن ماضی کو دوبارہ واپس نہیں لا سکتا۔ کبھی بھی گزشتہ زندگی کے ہولناک خوابوں میں خود کو برباد نہ کر دیا پھر جو چیز تم نے زندگی میں کھو دی ہے اس کا ہر وقت ماتم کرنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ کیا اس پہ سمجھتے ہیں کہ سورج کو دوبارہ مقام طلوع تک واپس لا سکتے ہیں یا پھر بچے کو دوبارہ ماں کی کوکھ تک لے جا سکتے ہو۔ دودھ کو تھن تک یا پھر آنسو جو آنکھوں سے ایک بار نکل چکے ہیں وہ دوبارہ واپس نہیں جا سکتے ہیں۔ اسی طرح ماضی کو مسلسل یاد کر کے آپ صرف خود کو افسردہ کرتے ہیں۔ ماضی میں ہر وقت کھوتے رہنے کا عمل دراصل آپ کے حال کو تباہ و برباد کر دیتا ہے۔

وقت گزر چکا ہے اور آپ کو تاریخ کا پہیہ موڑنے سے کچھ حاصل نہیں ہے۔ اس وقت ذہنی و نفسیاتی عوارض میں سب سے عام ڈپریشن کا مرض ہے مگر افسوس ناک امر یہ ہے کہ اس کو بیماری کے طور پر نہیں دیکھا جاتا ہے۔ اللہ کو یاد رکھو اور ہمیشہ یہ سوچو کہ اس کا فضل و کرم تمھارے ساتھ ہے۔ صحت، حفاظت، خوراک، لباس، ہوا اور پانی یہ تمام چیزیں ایسی ہیں جن کو ہم محسوس نہیں کرتے ہیں۔ ہمیں زندگی بہت کچھ مہیا کرتی ہے۔ لیکن ہم اُس سے بے خبر رہتے ہیں۔

صبح جاگتے ہوئے اپنی زندگی کو بہتر انداز میں بسر کرنے کی کوشش کرو۔ زندگی کو آج سمجھ کر جیو، کل اپنی اچھائیوں اور برائیوں کے ساتھ گزر چکا ہے۔ جب کہ آنے والا کل ابھی تک نہیں پہنچا ہے۔ تمھاری زندگی فقط ایک دن کی ہے۔

اس رویے سے تم زندگی کے متعلق ذہنی دباؤ کا شکار نہیں ہو گے اور اس دن کھلے آنکھوں اور دل کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا کرو اور قرآن پاک کو سمجھ کر پڑھو۔ اپنے اللہ سے معافی مانگو اسے یاد کرو اور زندگی سے مستقل جدا ہونے سے پہلے اس خدائے بزرگ و برتر کو یاد کرو اور آج سے اپنی زندگی میں دکھ، غصہ، حسد، جیسے جذبات کو ختم کر دو اگر آج کے دن میں تم اپنے اور اپنے اہل و عیال کے لیے خوراک کا بندوبست کر لیتے ہو تو گزرے ہوئے کل کی باسی روٹی اور آنے والے کل کی روٹی کی فکر کا کیا مطلب!

اگر آپ اپنے ساتھ سچے ہیں اور اپنی زندگی میں مضبوط ہیں تو خود کو اس بات پر قائل کریں کہ آج اس دنیا میں میرا آخری دن ہے اور اس دِن اس بات کا ارادہ کر لیں کہ آج میں اپنے خدا سے وفادار رہوں گا۔ نیک کام ذوق و شوق

کے ساتھ کرو۔ قرآن پاک کی تلاوت کرو اور لوگوں کی ذوق شوق کے ساتھ مدد کرو۔ مریضوں اور بیماروں کی خبر گیری کرو۔ مستقبل کی فکر چھوڑ دو کچھ وہ جب تک وہ تمھارے سامنے آتا ہے۔ اُن چیزوں کے متعلق جلد بازی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جو اب تک آپ کے سامنے نہیں آئی ہیں َ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ وقت سے پہلے پھل توڑنا کوئی دانشمندانہ فعل ہے۔ آنے والے کل کا کوئی وجود نہیں ہے۔ تو کیوں ہم آج اس کے لیے مصروف اور فکر مند ہوتے ہیں کیونکر مستقبل کے اندیشے ہمیں فکر مند کیے رکھتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ آنے والا کل ایک ان دیکھا منظر ہے۔ ایک ایسا بند ہے جس کو ہم پار نہیں کر سکتے۔ کون جانتا ہے کہ ہم اس بند تک پہنچ ہی نہ پائیں یا پھر ہمارے قریب پہنچنے سے پہلے ہی یہ بند ٹوٹ جائے۔ مستقبل کے بارے میں توقعات رکھنے سے پہلے مذہب اسلام نے ممانعت کی ہے کیوں کہ یہ ہماری اس دنیا اور زندگی کے متعلق طویل المیعاد وابستگی کی طرف نشاندہی کرتی ہے۔

دنیا میں اکثر لوگ مستقبل کے اندیشوں میں گھرے نظر آتے ہیں۔ لیکن ایسی سوچ شیطانی فعل ہے جو شیطان ہمارے دل میں وسوسے پیدا کرتا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ ۖ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾(1)

ترجمہ: شیطان تمہیں محتاجی کا اندیشہ دلاتا ہے اور بے حیائی کا حکم دیتا ہے اور اللہ تم سے اپنی طرف سے بخشش اور فضل کا وعدہ فرماتا ہے اور اللہ وسعت والا، علم والا ہے

جو تم میں سے جاہل ہے وہ اللہ کی ذات کو برا بھلا کہتے ہیں۔ پس اُن لوگوں کا علاج کیا ہے۔ زندگی میں آپ کو ہر لمحے تنقید کا سامنا کرنا پڑے گا جو ایک نہ ختم ہونے والی جنگ کی مانند ہے۔ جب تک تم زندگی میں عروج پر ہوتے ہو چمکتے ہو۔ تو دوسروں پر اثر انداز ہوتے ہو لیکن جب آپ زوال کا شکار ہوتے ہیں تو لوگ آپ کے مخالف ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ تم کسی سرنگ کے ذریعے ان سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہو اور پھر تم خود کو بے قدر و قیمت سمجھنا شروع کر دیتے ہو۔

ڈپریشن سے بچنے کے لیے سب سے پہلا طریقہ جو مذہب اسلام نے بتایا ہے وہ یہ ہے کہ اللہ کی راہ میں نیک اعمال کرو۔ صدقہ و خیرات کرتے رہا کرو کیوں کہ سب سے پہلا شخص جسے صدقے سے فائدہ پہنچتا ہے وہ تمھاری اپنی ذات ہوتی ہے۔ انسان کے اندر دوسروں کے لبوں پر مسکراہٹ کو دیکھ کر ایک طمانیت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

---

۱۔ البقرۃ:۲۶۸

اگر آپ کسی مصیبت میں مبتلا ہیں کسی پریشانی نے آپ کو گھیرا ہوا ہے تو آپ دوسروں کے ساتھ مہربانی اور محبت کا سلوک روا رکھیں تو آپ کو اپنے اس عمل سے سکون اور اطمینان کا احساس ہو گا۔ ضرورت مندوں کی مدد کریں تو آپ محسوس کریں گے کہ ایک اطمینان کا احساس آپ کو چاروں جانب سے گھیرے گا۔

نیک عمل کی مثال اس اس عطر کی طرح ہے جو اپنے خریدار، دکاندار اور صارف تینوں کو بیک وقت فائدہ پہنچاتا ہے۔ مزید اس سے جو نفسیاتی فوائد حاصل ہوتے ہیں وہ بھی بہت زیادہ ہیں۔ اگر آپ ڈپریشن کے مرض میں مبتلا ہیں تو صدقہ و خیرات اور نیک اعمال کے اثرات آپ کی بیماری پر دواؤں سے زیادہ ہو گا۔

یہاں تک کہ اگر آپ کسی کو دیکھ کر مسکرا دیتے ہیں تو ایک طرح کا صدقہ دے رہے ہیں۔ آنحضرت ﷺ کا فرمان مبارک ہے۔

((لا تَحْقِرَنَّ من المعروف شيئا،ولو أن تَلْقَى أخاك بوجه طَلْق))[1]

ترجمہ: ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: کسی بھی نیکی کو ہرگز چھوٹا (حقیر) مت جانو خواہ ی تمہارے اپنے بھائی کے ساتھ خوش باش چہرے کے ساتھ ملنا ہی کیوں نہ ہو"۔

کیونکہ یہ ایک ایسا کام ہے جو آپ کے اعمال کے پیمانے میں بھاری ہو سکتا ہے۔ جب کہ دوسری طرف جب آپ کسی کو مل کر تیور چڑھا لیتے ہیں تو آپ دشمن کی ایک علامت ظاہر کر رہے ہیں۔

حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ایک طوائف نے ایک بار ایک پیاسے کو پانی پلایا جس کے بدلے میں اللہ تبارک وتعالیٰ نے اسے معاف کر کے اس کو جنت عطا کی جو اس قدر وسیع تھی کہ زمین اور آسمان کا احاطہ کیے ہوئے تھی کیوں اس نیکی کا اجر دینے والا معاف کرنے والا اور تعریف کے لائق ہے۔ اور جن لوگوں کو غم، دکھ اور کرب گھیرے ہوئے ہیں۔ وہ لوگ خود کو دوسرے لوگوں کی مدد کے لیے وقف کر دیں۔ لوگوں کی مختلف طریقوں سے مدد کرو۔ جس میں ہمدردی، مہربانی، مہمان نوازی اور سخاوت و فیاضی شامل ہیں۔ اور ایسا کرنے سے آپ کو وہ تمام خوشی اللہ عطا کرے گا جس کی آپ کو خواہش ہے۔

جو لوگ زندگی میں فارغ ہوتے ہیں وہ دراصل وہ لوگ ہوتے ہیں جو اپنے وقت کو جھوٹ اور دوسرں کے بارے میں غلط اطلاعات پھیلانے میں بسر کر دیتے ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ اُن کے دماغوں میں مفید خیالات کا فقدان ہوتا ہے۔ جب آپ فارغ ہوتے ہیں تو آپ کو فضول اور لغو خیالات گھیر لیتے ہیں اور یوں آپ ڈپریشن کا شکار بن

[1] نیشاپوری، مسلم بن الحجاج ، صحيح مسلم (بيروت: دار إحياء التراث العربي،٢٠٠٣)، باب اسْتِحْبَابِ طَلاَقَةِ الْوَجْهِ عِنْدَ اللِّقَاءِ،ح:6690

جاتے ہیں۔ اس لیے فارغ وقت کا سب سے بہترین علاج یہ ہے کہ آپ اپنے اس وقت کو اچھی اور مفید کاموں میں صرف کریں کیوں کہ فارغ وقت کا انجام خودکشی جیسے بھیانک فعل میں ہوتا ہے۔

جیل میں قیدیوں کو بے کاری بطور سزا کے سنائی جاتی ہے۔ انہیں ایک ایسے نلکے کے نیچے بٹھایا جاتا ہے جس میں ہر گھنٹے کے اندر ایک قطرہ پانی کا گرتا ہے اور اس انتظار کے دوران ان میں سے اکثر کو دماغی حالت خراب ہو جاتی ہے اور وہ پاگل پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کاہل اور سست ہونے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے فرائض سے کوتاہی برت رہے ہیں۔ یہ کہ ایسا ماہر چور ہے جس کا نشانہ آپ کا دماغ ہے۔ اس لیے جب آپ فارغ ہوں تو یا تو نماز میں خود کو مشغول کر لیں یا پھر کوئی اچھی کتاب پڑھنا شروع کر دیں۔ گھر میں کوئی مفید کام شروع کر دیں یا پھر اپنے اس فارغ وقت کو دوسروں کی بہتری کے لیے استعمال کریں۔

اپنی بوریت کو کام کے ذریعے ختم کریں اور اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ نے تقریباً آدھا حصہ خوشی کا رستہ طے کر لیا ہے۔ آپ اُن کسانوں، بڑھائیوں اور روٹی بنانے والوں کو دیکھیں اور دیکھیں کہ یہ لوگ اُس وقت کس قدر میٹھے اور خوب صورت الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ مطمئن ہیں، خود کا جائزہ لیں۔ اپنے آنسوؤں اور دکھوں کو اپنے اندر جذب کر دیں۔

اپنی ذات کو دوسروں کو دیکھ کر کبھی نہ بدلیں، دوسروں کی نقالی نہ کریں۔ اکثر لوگ اپنی آوازوں کو بھول جاتے ہیں، اپنی عادات، حرکات کو بھول جاتے ہیں، دوسروں کی نقالی نہ کریں کیوں کہ ایسے اعمال کا نتیجہ مصنوعی اعمال ہیں۔ ناخوش گواری اور اپنی ذات کی بربادی ہے۔ حضرت آدم علیہ السلام سے لے کر آج تک ہر بچہ اپنی انفرادیت کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں تو یہ کیونکر ممکن ہے کہ وہ ذوق اور پسند میں ایک جیسے ہوں گے۔ آپ کی شخصیت منفرد ہے۔ نہ ماضی میں کوئی آپ جیسا تھا اور نہ ہی مستقبل میں کوئی آپ جیسا ہو گا۔

﴿قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾[1]

ترجمہ: تم فرماؤ: ہمیں وہی پہنچے گا جو اللہ نے ہمارے لیے لکھ دیا، وہ ہمارا مددگار ہے اور مسلمانوں کو اللہ ہی پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

ہمیں کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی جب تک خدا کی رضا نہ ہو۔ لکھنے والا قلم لکھ ہو چکا ہے۔ صفحات اٹھا دیے گئے ہیں لیکن وہ تمام واقعات جو ہماری آئندہ زندگی میں ہیں آنے والے ہیں۔ وہ لوح و قلم پر تحریر کر دیے گئے ہیں۔ جو کچھ ہم پر گزر چکا ہے تم اس سے کسی صورت بھی بچ نہیں سکتے تھے اور جس سے تم بچ یا نجات حاصل کر چکے ہو وہ تو

---

۱۔ التوبہ: ۵۱

دراصل تمھارے لیے لکھا یہ نہیں گیا تھا۔ یہ یقین اگر ہم اپنے دل میں پختہ کر لیں تو تمام مسائل اور پریشانیاں آسانیوں میں بدل جائیں گی۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے۔

((إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللهَ تَعَالىٰ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا اِبْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضٰى، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ ))[1]

ترجمہ: بڑا ثواب، بڑی آزمائش کے ساتھ ہے، بلاشبہ اللہ تعالیٰ جب کسی قوم سے محبت کرتا ہے تو ان کو کسی آزمائش میں ڈال دیتا ہے، جو اس آزمائش پر راضی ہوا (اللہ تعالیٰ کے بارے میں غلط گمان نہ رکھا) تو اس کے لیے رضا ہے اور جو آزمائش پر ناراض ہو (صبر کی بجائے غلط شکوے اور گمان کیے) تو اس کے لیے ناراضی ہے۔

اس لیے اگر آپ کو بیماری یا پریشانی نے گھیر لیا ہے تو زیادہ پریشان نہ ہوں یا زندگی میں اولاد چھن جاتی ہے یا پھر دولت لٹ جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ نے یہ سب کچھ آپ کی بہتری کے لیے لکھا ہے اور یہ صرف اور صرف اُس کا فیصلہ ہے۔ اگر ہم اس یقین اور اس ایمان کے ساتھ زندگی کے مصائب کا سامنا کریں گے تو وہ یقیناً ہمیں انعام سے نوازے گا اور ہمارے گناہوں کو بھی معاف کر دے گا۔ جن لوگوں کو وہ اس دنیا میں آزماتا ہے آخرت میں اُن کے لیے اچھے انجام کی خوشخبری دیتا ہے۔ آپ اس بات پر یقین کامل رکھیں کہ وہ قلم جس سے آپ ک تقدیر کا فیصلہ تحریر کیا گیا ہے وہ خشک ہو چکا ہے۔ اس لیے اب اس بات کا ماتم کرنا فضول ہے کہ تمھارے ہاتھ میں فلاں نہیں ہے اس بات کا افسوس نہ کرو کہ تم اس باڑ کو گرنے سے روک سکتے تھے یا پھر پانی کو بہنے سے روک سکتے ہیں، ہوا کو چلنے سے کون روک سکا ہے۔ جس شیشے کے مقدر میں گر کر ٹوٹنا لکھا ہو اس کو آپ لاکھ کوشش کر لیں ٹوٹنے سے نہیں بچا سکتے جو کچھ لوح ازل میں لکھا ہے آپ اس کو روک نہیں سکتے ۔خود کو اپنے خدا کے سامنے ہتھیار ڈال (Surrender) کر لو اور جبر و قدر پر یقین رکھو (Preordainned)۔ اس سے قبل کہ غصہ اور بچھتاوے کی آگ تم پر قابو پالے۔ اگر تم نے اپنی ہر ممکن کوشش کر لی ہے لیکن اس کے باوجود وہ سب کچھ وقوع پذیر ہو رہا ہے جس کے نہ ہونے کے لیے تم برسرِ پیکار تھے۔ تو پھر یہ یقین کامل رکھو کہ یہ سب کچھ ہونا تھا اور ہونی کو کون روک سکتا ہے۔ اس بات پر یقین رکھو جیسے خدائے بزرگ و برتر کی ذات ہر بھوکے کو کھانا کھلاتا ہے۔ پیاسے کو پانی اور بے چین کو چین کی نعمت سے نوازتا ہے۔ بالکل بیمار کو شفا بخشتا ہے، بھولے بسروں کو گھر کی راہ دکھاتا ہے، دن کے بعد رات ضرور آتی ہے تو وہ تمھاری مشکلات کا حل بھی ضرور نکالے گا۔ رات کو آنے دن کی خوش خبری سناؤ وہ دِن جس کی کرنیں پہاڑوں اور میدانوں کو یکساں روش کریں

---

۱۔ الترمذي، محمد بن عيسى، سنن الترمذي (مصر: مطبعة مصطفى البابي، الطبعة: الثانية، ۱۹۷۵)، باب ما جاء في الشكر لمن أحسن إليك، ح: ۱۹۵۴

گی۔ پریشان حال کو اچھے وقت کی خوش خبری سناؤ ایسا وقت جب ان کی پریشانیاں روشنی کی رفتار کے ساتھ پلک جھپکتے ہی اُڑن چھو ہو جائیں گی۔ اگر آپ کے سامنے کوئی صحرا تاحدِ نگاہ پھیلا ہوا ہے تو اس بات کا یقین کر لو کہ اس صحرا کے بعد تا حدِ نظر سبزے کے کھیت ضرور لہلہا رہے ہوں گے۔ یہ بات یاد رکھو کہ جب رسی نہایت سختی سے بند ھتی ہے تو وہ جلد ہی ٹوٹ جاتی ہے۔ آنسوؤں کے بعد قہقہے آتے ہیں۔ خوف کے بعد سکون ملتا ہے۔ یاد رکھو جب اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کو آگ میں پھینکا تو اُن کو اس تپش محسوس نہیں ہوئی تھی۔

وہ لوگ جن کو اس دنیا میں آزمائشوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ دراصل اللہ کے نزدیک ہیں وہ جنت کے بلند ترین مقام سے نوازے جائیں گے۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ اس دنیا کی زندگی بہت مختصر ہے اور لحاظ سے اس کے خزانے بھی کم ہیں۔ آنے والی زندگی بہتر ہے اور ہمیشہ دائم و قائم ہے اور جہاں جو آزمائش برداشت کرتا ہے آنے والی زندگی میں بے حساب اجر لیں گے۔ جو یہاں پر محنت کرتا ہے اس کو وہاں آسائش میسر آئے گی اور وہ لوگ جو اس دنیا کی محبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں اُن کے لیے سب سے اذیت ناک خبر اس دنیا اور اس کی آسائشوں کو چھوڑنا ہو گا۔ جو اُن کے لیے بہت اذیت ناک ہو گا۔ وہ صرف اس زندگی کو اہم سمجھتے ہیں لیکن اس کی عارضی پن اور غیر اہم ہونے کو نہیں سمجھتے۔

ایمان زندگی ہے۔ وہ لوگ جو زندگی میں خراب اور خستہ حال ہیں وہ ایمان کی دولت سے مالا مال ہیں لیکن ہمیشہ حالات کی ستم ظریفی کا شکار رہتے ہیں لیکن وہ لوگ اس حالت میں بھی صبر وضبط کا دامن ہاتھ سے جانے نہیں دیتے ہیں اور یوں یہ آزمائش اور تکالیف اُن کے درجات کو بلند کرنے کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

لیکن دوسری طرف اگر کسی لادین شخص کو یہ صورتِ حال پیش آئے تو اس کا پہلا ردِ عمل اقدامِ خودکشی ہو گا کیوں کہ وہ اس دنیا میں یا تقدیر میں اس ظلمت سے نجات حاصل کر سکے گا۔ اس بات سے اندازہ لگائیں کہ دولت ایمان کے بنا زندگی کس قدر حقیر اور کم مایاں نظر آتی ہے۔ اُن لوگوں کی زندگی اُن کی ذات کس قدر ملعون (accersed) چاہے جو لوگ خدائے بزرگ و برتر کی قائم کردہ حدود و قیود سے باہر نکل جاتے ہیں۔

﴿وَنُقَلِّبُ أَفْئِدَتَهُمْ وَأَبْصَارَهُمْ كَمَا لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَنَذَرُهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ﴾[1]

ترجمہ: اور ہم ان کے دلوں اور ان کی آنکھوں کو پھیر دیں گے جیسا کہ یہ پہلی بار اس پر ایمان نہ لائے تھے اور انہیں ان کی سرکشی میں بھٹکتے ہوئے چھوڑ دیں گے ۔

---

ا۔ الانعام:۱۱۰

کیا وہ وقت اب قریب نہیں جب لوگوں کے پاس غیر متزلزل ایمان ہو گا۔ خدا کے علاوہ کوئی لائق عبادت نہیں ہے۔ صدیوں کے تجربات کے بعد کیا انسان کو اس بات کا احساس نہیں ہوا کہ کس بُت کی پرستش کرنا کس قدر غیر عقل فعل ہے۔ لادینیت مضحکہ خیز ہے۔ پیغمبر سچے تھے اور اللہ ہی زمین و آسمان کا مالک ہے۔ تمام تعریف اس کے لیے ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔ وہ لوگ جو ایمان اور یقین کی دولت سے محروم ہیں وہ ہمیشہ پریشان اور مضطرب رہتے ہیں۔ دل کو صاف کرنے اور اس سے پریشانیاں اور اضطراب کو دور کرنے کا سب سے مؤثر ذریعہ خدا کی ذات پر مکمل بھروسہ ہے۔ یقیناً اگر آپ ایمان کی دولت سے محروم ہیں تو آپ کی زندگی کا صحیح معنی نہیں ہو گا۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے اس زندگی کو مومن کے لیے اچھی قرار دیا ہے جب آپ خدا کے وعدوں پر مکمل یقین رکھتے ہیں۔

آپ شہد کو نچوڑیں لیکن چھتے کو نہ توڑیں۔ ہر وہ چیز جس کے اندر توازن ہے وہ خوب صورت ہے اور جس کے اندر اس توازن کا فقدان نظر آئے گا وہ اس خوبصورتی سے محروم ہو گی۔ جب آپ کسی سے ملتے ہیں اور اسے ایک خوبصورت مسکراہٹ اور اچھے الفاظ سے نوازتے ہیں تو آپ کامیاب شخص کی صفات کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ ایک ایسی خوبی جو شہد کی مکھی کے اندر ہوتی ہے۔ جب شہد کی مکھی کسی پھول پر بیٹھتی ہے تو وہ اس سے رس ضرور کشید کرتی ہے لیکن پھول کے حصے کو تباہ وبرباد نہیں کرتی ہے۔ اکثر لوگوں کی شخصیت کسی مقناطیس کی مانند ہوتی ہے جو اپنے نزدیک ہر شخص کو اپنی طرف راغب کرتی ہے صرف اس وجہ سے کہ وہ اپنے اچھے اخلاق اور عادات کے باعث دوسرے لوگوں کو اپنی طرف راغب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

دوسروں کو جیتنا اُن لوگوں کی صلاحیت ہوتی ہے جو نیک اور پرہیز گار ہوتے ہیں۔ اُن کی موجودگی میں کسی بھی مجمعے میں یقیناً ایک نعمت تصور کی جاتی ہے۔ وہ اپنے خلوص سے دوسروں کی برائیوں کو جذب کر لیتے ہیں۔ وہ برائی کو بھول جاتے ہیں اور صرف اچھی باتوں کو دل میں جگہ دیتے ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ وہ لوگ ایک حالتِ اطمینان میں ہوتے ہیں۔ مسلمان بطور خاص دوسرے لوگوں کو اپنی زبان اور ہاتھ سے نقصان نہیں پہنچاتے ہیں۔

حدیثِ نبوی میں ہے کہ مسلمان وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرا مسلمان محفوظ رہے۔

دل کی پریشانیوں، دکھوں اور اضطراب کا ایک اور علاج جو قرآن پاک نے بتایا ہے وہ سچائی ہے۔ سچائی اللہ کو پسند ہے۔ یہ دلوں کے میل کو صاف کرتا ہے اور اللہ کی یاد سے زیادہ دلوں کو پاک اور صاف کرنے والی اور کوئی دوا نہیں ہے۔

﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾[1]

ترجمہ: خبردار اللہ کا ذکر دلوں کو اطمینان بخشتا ہے۔

---

۱۔ الرعد:۲۸

خدا کا ذکر نہ صرف جنت کا راستہ اور مسائل کا حل ہے بلکہ اس کے ذریعے حتمی کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ جب آپ خدا کو یاد کرتے ہیں تو دکھ اور پریشانی کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔ اور وہ بادل جو آپ کے مسائل کی وجہ بنتے ہیں وہ چھٹ جاتے ہیں۔ تم جس قدر خدا کو یاد کرتے ہو اس قدر تمھارے دل کو سکون اور اطمینان میسر آئے گا۔ اس کو یاد کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس پر توکل کرتے ہیں اور اپنی پریشانی میں اس سے مدد مانگتے ہیں۔ اور یقیناً جب اس کو پکارا جاتا ہے تو وہ شہ رگ سے بھی قریب ہوتا ہے۔ اس لیے ایک عاجز بندے کی مانند خود کو اس کے سامنے گڑگڑائیں اس کا خوب صورت نام دہرائیں کیوں کہ وہی عبادت کے لائق ہے۔

دوسری بیماری جو ڈپریشن کا باعث بنتی ہے وہ حسد ہے۔ حسد ایک ایسی بیماری ہے جس کو دل کا میل کہا گیا ہے اور حاسد کسی کا دوست نہیں ہو سکتا۔ حاسد خواہ اپنی آگ میں جلتا ہے۔ دوسروں سے حسد کرتے ہوئے دراصل ہم اپنے دل میں ایک بیماری کی پرورش کر رہے ہوتے ہیں۔ حسد صرف دکھ، پریشانی اور تکلیف دیتا ہے۔ ایک حاسد انسان خود کو اور اپنے خالق کو اپنی تکلیفوں کے لیے موردِ الزام ٹھہراتا ہے۔ ہر ایک سے دوستی جائز ہے لیکن حاسد سے کبھی دوستی نہ کرو کیوں کہ نہ تو وہ خود ہی خوش رہتا ہے اور نہ دوسروں کو خوش رہنے دیتا ہے۔

زندگی کو جیسا ہے، جہاں کی بنیاد پر قبول کریں، زندگی کی خوشیاں بہت کم وقت کے لیے ہیں اور اس کے بعد دکھ آتے ہیں۔ زندگی کا مطلب ذمہ داری ہے۔ ایک ایسا سفر جس کے اندر تبدیلی مستقل ہے اور مشکلات مسلسل آتی ہیں۔ کوئی ایسا نہیں ہے جو مسائل کا شکار نہ ہو۔ خدا نے اس دنیا کو اچھائی اور برائی سے بنایا ہے۔ کتنے لوگ اور کتنے فتنوں میں صبر و شکر کا مظاہرہ کرتے نظر آتے ہیں۔ آپ اپنی پریشانیوں میں تنہا ہرگز نہیں ہیں۔ کتنے لوگ بیمار ہیں اور بستر مرگ پر نہ بتانے والے درد کو سہہ رہے ہیں۔ کتنے ہیں جنھوں نے قید میں زندگی بسر کی ہے اور سورج کی ایک کرن کو دیکھنے کو ترستے ہیں۔ کتنے لوگ ذلت اور اذیت کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ کتنے لوگ ہیں جنھوں نے اپنی اولادجون کو کھو دیا ہے۔ ان لوگوں کو دیکھیں جو آپ سے بھی بہتر صورتِ حال میں زندگی بسر کر رہے ہیں۔ اس بات پر یقین رکھیں کہ یہ دنیا اہلِ ایمان کے لیے قید سے کم نہیں ہے۔ صبح میں محل لوگوں سے کھچا کھچ بھرے ہوتے ہیں اور چشمِ زدن میں کوئی حادثہ ہو جاتا ہے اور وہ خالی اور ویران ہو جاتے ہیں۔ زندگی صحت مند ہو سکتی ہے۔ جسم اچھی حالت میں ہو، دولت کی فراوانی ہو گی اور بچے صحت مند ہوں گے اور صرف دنوں کے اندر یہ عام غربت، موت، علیحدگی اور بیماری میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ آپ ایک تجربہ کار اونٹ کی طرح حالاتِ زندگی کے مطابق خود کو اختیار یا بدل سکتے ہو۔ جو بوقتِ ضرورت چٹان کو بھی توڑ کر رکھ دیتے ہیں۔ آپ اپنی مشکلات کا موازنہ دوسرے لوگوں کی مشکلات کے ساتھ کریں۔ اور وہ لوگ جو آپ کے سامنے ہوتے ہیں۔ ان کا موازنہ خود سے کر کے دیکھیں آپ محسوس کریں گے کہ آپ ان کی

نسبت بہتر صورتِ حال میں زندگی گزار رہے ہیں اور پھر خدا کا شکر ادا کریں کہ اللہ نے آپ کو بہتر صورتِ حال میں رکھا ہے۔ حضور ﷺ کی زندگی اس کی سب سے بہترین مثال ہے۔ اُن کے اونٹ کو زخمی اور لہولہان کر دیا گیا۔

اپنے معاملات کو خدا پہ چھوڑ دو اور اُس کی رضا میں راضی ہونا دراصل آپ اس طرح آپ ایمان کے اعلیٰ درجے کا مظاہرہ کرتے ہیں اور مؤمنوں کی نمایاں صفت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

جب حضرت ابراہیم علیہ السلام کو تپتی ہوئی آگ میں پھینکا گیا تو انھوں نے کہا کہ میرے لیے للہ کافی ہے اور وہ میرے معاملات کو بہترین طریقے سے حل کرے گا اور پھر خدا نے اس آگ کو ٹھنڈا ہونے کا حکم دیا۔ انحضرت ﷺ کو جب مشرکینِ مکہ نے ستایا، جلایا، اذیتیں دی تو انھوں نے بھی یہی الفاظ ادا کیے۔

﴿ وَقَالُواْ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴾(1)

ترجمہ: اور کہنے لگے ہم کو اللہ کافی ہے اور وہ بہت اچھا کارساز ہے ۔

کوئی شخص بھی بذاتِ خود بدقسمتی سے لڑنے کا متحمل نہیں ہو سکتا ہے اور نہ ہی بُرے حالات کا مقابلہ کر سکتا ہے کیوں کہ انسان کمزور اور نازک مخلوق ہے لیکن مشکل وقت میں ایک مؤمن خدا پر مکمل یقین اور اعتماد کا اظہار کرتا ہے کیوں کہ وہ جانتا ہے کہ اسکی تمام پریشانیوں کا حل اس کے رب کے پاس موجود ہے۔ اگر آپ دشمنوں کا سامنا کر رہے ہوں اور خوفزدہ ہیں یا پھر کوئی ظالم آپ کے ساتھ برا سلوک کرتا ہے تو باآوازِ بلند، اپنی دعاؤں، التجاؤں اور نمازوں میں اس خدا کو پکارو اور کہو کہ میرے معاملات کو وہ بہترین سے حل کرے گا۔ ایک عمل ایسا ہے جو کو یہاں بیان کرنا ضروری ہے کیوں کہ یہ نہ صرف آپ کو خوشی دے گا اور آپ کی زندگی سے غم کے گہرے بادل چھٹ جائیں گے۔ اگر آپ زمین میں گھومو پھرو۔ قدرت کے قریب جاؤ اور اللہ کی تخلیقات کا بغور جائزہ لیں۔ آپ جس قدر فطرت کے قریب جاؤ اتنا ہی خدا کے نزدیک ہو گے۔ (Shakespear) کے مطابق "Close to nature, close to God"

خوب صورت سبز چراگاہوں کا دورہ کریں، اپنے گھر سے نکلیں اور اردگرد فطرت کے خوبصورت نظاروں کو دیکھو۔ پہاڑوں پر چڑھو، وادی وادی گھومو، چشموں کا تازہ پانی پیو اور آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی روح کسی آزاد پرندے کی طرح محسوس کرے گی۔ اپنے گھر یا چاردیواری سے آزادیوں اور اللہ کی وسیع سلطنت میں سفر کرو اور اس کی تخلیق اور عظمت کے قائل ہو جاؤ گے۔ اپنے گھر کی چاردیواری میں خود کو قید کرنا اور گھنٹوں یونہی بے کار بیٹھے رہنا صرف اور صرف خود کو تباہ و برباد کرنے کے مترادف ہے۔ کیونکہ آپ کا کمرہ دنیا میں واحد جگہ نہیں ہے تو پھر کیوں خود کو تنہائی کا شکار بناتے ہو۔ خدا کو اپنے دل، آنکھ اور دل سے پکاریں، قرآن پاک کی تلاوت کریں، جیسے پرندے اس کی حمد

---

۱۔ آل عمران:۱۷۳

بیان کرتے ہیں۔ مختلف علاقوں میں سفر کرنا ایک ایسی سر گرمی ہے جس کو معالج بطور علاج مشورہ بتاتے ہیں۔ خاص طور پر ہر ان لوگوں کے لیے جو پریشان حال ہوں۔

صبر سب سے بڑا علاج ہے۔ وہ لوگ جو مسائل کو خندہ پیشانی اور صبر سے برداشت کرتے ہیں وہ بہت کم تعداد میں ہوت ہیں۔ لیکن ایک بات دیکھیں کہ ان مسائل کو خندہ پیشانی اور صبر سے برداشت کرنے کے علاوہ ہمارے پاس دوسرا کوئی حل نہیں ہے کیوں کہ دوسرا رستہ ڈپریشن کی جانب جاتا ہے۔ جو لوگ زندگی میں کامیابی حاصل کرتے ہیں ان کو یقیناً مسائل اور پریشانیوں سے گزرنا پڑا ہو گا۔ کیونکہ جب آپ ایک پریشانی سے جان چھڑاتے ہیں ان کے لیے دوسری پریشانی رستہ دیکھ رہی ہوتی ہے۔ اس لیے زندگی میں صبر استقامت کا مظاہرہ کریں کیوں کہ صبر کا اجر بے حساب ہو گا۔ جتنے بھی عظیم لوگ گزرے ہیں انھوں نے زندگی میں بے مثال صبر واستقامت کا مظاہرہ کیا ہے۔ کیوں کہ کامیابی کسی کو بھی تھالی میں رکھ کر نہیں ملتی اور زندگی پھولوں کی سیج نہیں بلکہ کانٹوں کا بستر بھی ہے۔

> "My advice to you is this, don't carry the weight of globe on your shoulders."[1]

دنیا کا بوجھ اپنے کندھوں پر نہ لیں بلکہ دنیا کو خود ہی اس بوجھ کو سہارنے دیں۔ کچھ لوگوں کا دل دراصل کسی (sponge) کی طرح ہوتا ہے جو ہر قسم کے جھوٹ اور غلط بیانیوں کو اپنے اندر جذب کرتا ہے۔ اور غیر اہم قسم کے معاملات میں خود کو تکلیف دیتا ہے۔ اور ایسے دل اپنے مالک کو خود تباہ وبرباد کر دیتا ہے۔ وہ جو سچے اصولوں اور رستے پر چلتے ہیں ایسی مشکلات اور پریشانیاں ان کو کمزور کرنے کی بجائے طاقتور بنا دیتی ہیں۔

مصیبت کے وقت ایک مضبوط دل کے علاوہ کوئی چیز آپ کی نجات کا باعث نہیں بن سکتی ہے۔ ایک کمزور دل شخص آنے والے خطرے کے خوف سے ہی خود کو ہلکان کیے رکھتا ہے اس لیے اگر آپ خود کے لیے ایک مستقل زندگی کے خواہاں ہیں تو عام صورتِ حال کا بہادری کے ساتھ مقابلہ کریں۔ اللہ کمزور دل لوگوں پر اپنا رحم نازل کرے کیوں کہ کس قدر وہ اتنی مختصر ترین مشکل حالات سے دل برداشتہ ہو جاتے ہیں اور وہ لوگ جو مستقل مزاج ہوتے ہیں وہ اپنے رب سے مدد مانگتے ہیں اور خدا ان کی مدد فرماتا ہے۔

وہ لوگ اپنے ایمان اور اعتقاد میں کس قدر کمزور ہوتے ہیں جو اس بات کو نہیں سمجھتے ہیں کہ ان کا اللہ ان مصائب اور مشکلات سے زیادہ طاقتور ہے۔ اُن کو صرف اپنے پیٹ، گھر، کار اور بنگلوں کی فکر ہے۔ اُن کی نظر میں مثالی لوگوں کی زندگی نہیں ہوتی ہے۔ کچھ لوگ اپنے خاندان کے لوگوں کے ساتھ لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ یا ان کو زندگی میں تنقید کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یا دوسرے معمولی حیثیت کے معملات اُن کو پریشان کیے رکھتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ پانی

---

1 Don't be sad' Pg.60

سے بھرے برتن کو جب خالی کیا جاتا ہے تو وہ ہوا سے بھر جاتا ہے۔ اس لیے ان لوگوں پر غور کریں جو آپ کی پریشانی کا باعث بنتے ہیں اور پھر خود سے سوال کریں کہ جو لوگ آپ کے لیے باعثِ پریشانی ہیں آپ ان کے لیے اپنی توانائی کو ضائع کر رہے ہیں۔ کیوں کہ جو آپ کو اذیت اور پریشانی دیتا ہے آپ خود اپنے جسم و ذہن کے لیے نقصان کا باعث بنتے ہیں۔ ماہر نفسیات کے مطابق آپ ہر چیز کو اس کی قدر و قیمت کے مطابق جانچنے کی کوشش کریں اور پھر اس کو صحیح جگہ پر رکھیں۔ ارشادِ بار تعالیٰ ہے۔

﴿اِنَّا كُلَّ شَیْءٍ خَلَقْنٰهُ بِقَدَرٍ﴾[1]

ترجمہ: بیشک ہم نے ہر چیز ایک اندازہ سے پیدا فرمائی۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ مذہب کے ساتھ جڑے رہنا کے باوجود انسان پریشان کیوں ہوتا ہے؟ وہ کیا مسائل یا وجوہات ہوتی ہیں جو انسان ڈپریشن جیسے خطرناک مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے جس کی واضح علامات بھی ابتدا میں معلوم نہیں ہوتیں؟ اس کا جواب یہی ہے کہ انسان جب فطرت کی نفی کرتا ہے یا یوں کہنا چاہیے کہ مذہبی دوری اس کو خاص طور پر ڈپریشن کے مرض میں مبتلا کرتی ہے۔

اس حوالہ سے یہ بھی کہا جاتا ہے کہ فطری دوری انسان کو وہم، خوف، دکھ، غم اور انجانے سے خود کے ساتھ ساتھ اداسی اور مایوسی کی طرف لے جاتی ہے دراصل یہی سب ماہرین کے مطابق ڈپریشن کا موجب بنتا ہے۔

ان تمام پہلوؤں کو مد نظر رکھتے ہوئے اگر ڈپریشن کے مرض کا تعلق مذہب کے ساتھ جوڑا جائے تو یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ ڈپریشن کی بنیادی وجوہات سے لے کر انتہائی وجوہات میں مذہب پیش نظر آتا ہے۔

اس پہلو کو مد نظر رکھتے ہوئے اگر سب سے پہلے اہل کتاب یعنی یہودی، عیسائی اور مسلمان جو اہل کتاب ہیں ان کا جائزہ لیا جائے تو یہ حقیقت پوری طرح واضح ہو جاتی ہے۔ یہودی اور عیسائی مذہب میں غیر اخلاقی، غیر قانونی وار فطرت انسانی کو تکلیف دینا یا خدا کے بنائے گئے قانون میں تبدیلی انسان کے سل و دماغ کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے۔ اس پہلو پر غور کرنے سے یہ نتیجہ از خود ظاہر ہو جاتا ہے کہ نشہ، تنہائی، غم، دنیا سے لاتعلقی ایسے عناصر ہیں جو اس مذہب میں بھی منع ہیں لیکن رشتوں سے دوری خاندانی پس منظر نہ ہونے کی وجہ سے اہل یورپ، اہل امریکہ عام طور پر ان میں چیزوں کا سہارا لیتے ہیں جو ڈپریشن کا سب سے پہلے عنصر ہے۔

عام طور پر یہ پہلو سامنے آیا ہے کہ اہل مغرب کے پاس خاندانی پس منظر نہیں ہوتا، وہ تنہائی کا شکار ہوتے ہیں اس کیفیت میں تفتہ رفتہ غم کا عنصر شامل ہوتا ہے ابتداء سے نشہ کی عادت اس کیفیت میں نشہ کی لت کو اور بھی برھاؤ دیتی ہے جس کے نتیجہ میں دل و دماغ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ کیفیت ڈپریشن کے مرض کو اور بھی بڑھا دیتی ہے۔

---

۱۔ القمر: ۴۹

اہل مغرب کا پورا معاشرہ ہی زیادہ تو اس کیفیت سے دوچار ہے ڈپریشن کو کیسے قابو کیا جائے؟ تو حقیقت یہ ہے کہ اہل کتاب کے پاس اخلاقی تعلیم کا جو عنصر ہے وہ مذہبی عقیدہ کو مضبوط کر سکتا ہے۔ ڈپریشن کی کیفیت میں اگر میرض اپنے آپ کو مذہبی رسومات، عبادات اور خاص طور پر تنہائی وار نشہ کی لت کو روک یا کم کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو ڈپریشن کا مرض ختم یا کم کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ابتداء میں اس مرض کا اندازہ نہیں لگایا جاسکتا یہی وجہ ہے کہ مرض بڑھ جانے کی وجہ سے خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ڈپریشن کے مذہبی علامات اور وجوہات کو سامنے رکھ کر اگر ماہرین کی آراء کا جائزہ لیا جائے تو یہ پہلو اجاگر از خود سامنے آجاتا ہے۔ ماہرین ڈپریشن کی ابتداء کے حوالے سے کہتے ہیں:

"اداسی کا احساس بہت دنوں تک رہے اور ختم ہی نہ ہو"۔[۱]

اداسی کی شدت تنی زیادہ ہو کہ زندگی کے روزمرہ کے معمولات اس سے متاثر ہونے لگیں"[۲]

ماہرین کی آراء کی روشنی میں اگر اہل مغرب کی زندگی کا جائزہ لیا جائے تو عام طور پر یہی پہلو نمایاں نظر آتا ہے کہ وہ مذہب سے لاتعلق، مصروف زندگی، چھٹی کے دن تفریح اور نشہ یہ بنیادی عناصر اہل مغرب کا طرز زندگی ہے۔ رفتہ رفتہ یہ مسلسل اور بور زندگی تنہائی کا شکار ہونے لگتی ہے جب کسی دوسرے انسان کی ضرورت محسوس ہوتی ہے جس سے حال دل بیان کر کے غم کو کم کیا جائے لیکن وقت کی رفتار اس قدر تیز ہوتی ہے کہ اس دوران کسی کے ہونے یا نہ ہونے کا احساس نہیں ہوتا۔ پھر انسان تنہائی اور اس کے بعد نشہ کرنے کے بعد دنیا سے کچھ وقت کے لیے الگ ہو جاتا ہے لیکن ایسا کب تک ہو سکتا ہے یہی صورت حال مذہبی دوری کا بھی سبب ہوتی ہے۔ یہ تمام عناصر ڈپریشن کا سبب بنتے ہیں۔

دیگر مذاہب کے لوگوں میں ڈپریشن کی مریضوں کی تعداد کئی گنا زیادہ ہے۔ اس کی مثال روس، جاپان، چین، ہندستان اور سری لنکا شامل ہیں۔ جہاں خودکشی کرنے کا رجحان دن بدن بڑھتا جارہا ہے۔ سینکڑوں کی تعداد میں ڈپریشن کے مریض روزانہ خودکشی کرتے ہیں۔ ان تمام پہلوؤں کو مد نظر رکھتے ہوئے اگر دین اسلام کی بات کی جائے تو ڈپریشن سے بچنے کا طریقہ زیادہ بہتر بیان کیا گیا ہے۔

مسلمان تو صرف باوضورہ کر اس مرض سے بہت جلد نجات پالیتا ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ ذہن میں آنے والے بے شمار خیالات وضو کے بعد از خود ختم ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد نماز، روزہ، زکوۃ اور حج ایسی عبادات ہیں جو ڈپریشن کی ۱۰۰ فیصد وجوہات کو ختم کر دیتی ہیں اس پس منظر میں اگر دین سلام کی چند اہم باتوں پر غور کیا جائے تو اس کا مثبت جواب سامنے آتا ہے۔

---

۱۔ ڈیپریشن کیا ہے؟ آصف سہیل، ص:۵۶

۲۔ ڈیپریشن کیا ہے؟، ص:۵۶

دین اسلام میں شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ مایوسی اور نا امیدی ہے۔ اللہ تعالیٰ کو اپنے بندے کی مایوسی اور نا امیدی بالکل بھی پسند نہیں ہے یہی وجہ ہے کہ مسلمان چند لمحوں کے لیے اگر پریشان بھی ہو تا اس کو نشہ، تنہائی سے خاص طور پر بد دل ہونے سے منع کیا گیا ہے۔

اللہ تعالیٰ کا قرآن مجید میں ارشاد ہے:

﴿ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلٰوةِ﴾[1]

ترجمہ: اے ایمان والو صبر اور نماز سے مدد چاہو۔

یہ دونوں ایسے عمل ہیں کہ انسان کو تنہا نہیں ہونے دیتے اور اللہ تعالیٰ پر یقین بڑھنے کے بعد انسان نشہ اور تنہائی میں جانے کی بجائے اپنے دوسرے مسلمان بھائی سے مشورہ کرتا ہے دوسرا انسان نہ صرف حوصلہ بلند کرتا ہے کہ بلکہ کئی مثالوں سے اس کی وضاحت کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی مدد سے سب کچھ مسئلہ حل ہو جائے گا دو، تین جاننے والوں کی مثالیں بیان کرتا ہے کہ وہ کس قدر پریشان تھے نماز اور صبر کرنے سے اللہ تعالیٰ نے کس طرح ان کی مدد فرمائی۔ بلاشبہ یہ وہ الفاظ ہوتے ہیں کہ انسان ڈپریشن کی کیفیت میں ہونے سے چلا جاتا ہے۔

درحقیقت ڈپریشن کی ایک اور سب سے بری وجہ مذہب سے دوری بھی ہے دنیا کا کوئی بھی مذہب ہو اس میں کچھ نہ کچھ ایسی تعلیمات موجود ہیں جو اللہ کا راستہ اور اخلاقی، کرداری اور انسانی نفسیات کے مطابق زندگی بسر کرنے کا طریقہ کار بیان کرتا ہے / لیکن اس کے برعکس دین تو صرف اسلام ہی ہے اس لیے تمام تر تعلیمات کے ساتھ ساتھ سنت نبوی اور مخلوق سے محبت میں پوشیدہ رکھا ہے۔ اسلام بلاشبہ وہ واحد دین ہے جس میں لوگوں کے ساتھ سب سے زیادہ بھلائی کا حکم دیا ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ جو سکون خوشی انسان کو دوسروں کے ساتھ اچھائی کرنے سے نصیب ہوتی ہے وہ اور کسی کام سے نہیں ہوتی۔ دین اسلام سکون کے لیے وضو کو ایسا ذریعہ بنایا ہے جس کی مدد سے انسان برے خیالات، بری سوچ اور سب سے بڑھ کر پاکیزہ مقام پر آ جاتا ہے جہاں شیطان خیالات، وہم، غم، پریشانی سے از خود نجات مل جاتی ہے۔

اس کے بعد نماز انسان کو نہ صرف جسمانی اور ذہنی طور پر پاکیزہ رکھتی ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے ہ بندے کو اللہ تعالیٰ کا قرب نصیب ہوتا ہے۔ کتنی بھی پریشانی، کوئی وجہ ہو تو خوف دکھ و تکلیف انسان نماز کی ادائیگی کے بعد اپنے آپ کو بھول کر سکون محسوس کرتا ہے۔

اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ انسان کا دل و دماغ جو بوجھ محسوس کرتا ہے نماز کی برکت سے وہ از خود رفتہ رفتہ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ زندگی کی ابتداء یعنی آنکھ کھلنے کے بعد سب سے پہلا جو کام ہے وہ نماز فجر کی ادائیگی اس

---

۱۔ البقرۃ:۲/۱۵۳

کے بعد معاملات زندگی اور وقت گزانے کے ساتھ دبنیاوی کام ساتھ ساتھ وقت وقفہ سے نماز یعنی جوں ہی انسان برائی کا سوچ و فکر میں جانے لگتا ہے نماز کا وقت ہو جاتا ے نماز سے پہلے وضو کا کرنا اس کی تمام تھکن کے ساتھ ساتھ ذہنی دباؤ اور خیالات کو بھی رفتہ رفتہ ختم کرم کر دیتا ہے اگر دین اسلام کی طرح دوسرے مذاہب میں عبادت کا تصور موجود ہے لیکن دین اسلام کی طرح نہیں ہے اس کی سب سے بڑی وجہ حرام اشیاء سے پرہیز ہے نشہ کی حالت میں نماز پڑھنے کا حکم نہیں ہے اور اس سے منع کیا گیا ہے۔

نماز پڑھنے کے لیے پوری طرح ہوش و حواس میں ہونا ضروری ہے صفائی جو کہ آدھے ایمان کا حصہ ہے اس کا بھی ہونا ضروری ہے ان تمام کیفیات کا جائزہ لیں تو دوسرے مذاہب میں نہ تو صفائی کا کوئی خاص خیال رکھا جاتا ہے نہ ہی پاک و صاف رہنے کی طرف رجحان پھر اس کے ساتھ نشہ، غسل، وضو اور پاکی کے طریقوں کا کوئی خاص قاعدہ بھی نہیں ہے۔

اس کے برعکس دین اسلام کی اولین ترجیح صفائی ہے اس کے بعد عبادات کا پھر عبادات میں بھی اللہ پاک کی مخلوق کے ساتھ اچھا سلوک ہے۔ اہل مغرب جانور سے پیار کرتے ہیں لیکن انسانوں اور خاص کر والدین، بہن بھائی اور دیگر رشتوں کا کوئی تصور موجود نہیں جو قلبی سکون کا سبب بنے۔

اگر نماز کا وقت ہے یا مریض کی خدمت بھی کرنی ہے کھانا دینا، بیمار ہیں تو تیمارداری، حسن سلوک تو اول والدین کی خدمت اس کے بعد نماز کی ادائیگی کا حکم ہے، یہ تمام وہ عوامل ہیں جو انسان کو ڈپریشن میں مبتلا ہونے نہیں دیتے یعنی اپنی ذات سے زیادہ دوسرے رشتوں کا خیال رکھنا۔

اس پہلو پر اگر غور کیا جائے تو یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ انسان بعض اوقات پریشانی، مایوسی اور اداسی کے سبب مختلف قسم کے منفی خیالات میں گم ہو جاتا ہے دین اسلام میں اس کیفیت کو مد نظر کرتے ہوئے آپس میں محبت، اخوت، بھائی چارے اور میل و ملاقات کو اہمیت دی ہے اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ انسان اپنے دکھ درد کو ایک دوسرے سے بانٹ کر ایک دوسرے کا خیال رکھے یہی وجہ ہے کہ پانچ وقت باجماعت نماز کا حکم دیا گیا ہے تاکہ پڑوسی اور دوسر احباب سے ملاقات بھی ہوتی تھے بیمار یا کسی وار پریشانی میں ایک دوسرے کے کام انسان اس دنیا میں تنہائی محسوس نہ کرے۔

جب انسان تنہائی کا شکار نہیں ہو گا تو مایوسی، اداسی اور پریشانی سے نہ صرف روک لیا جائے گا بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ نشہ اور دوسری بہت سے بیماریوں سے بھی دور رہے گا۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ اسلام معاشرے میں ایک دوسرے کو روک ٹوک سے منع کرتا ہے کسی کی برائی کو اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ سگریٹ، پان، چائے، نشہ اور خاص طور پر شراب کے پینے سے منع کیا جاتا جس کی وجہ سے اگرچہ برائی پوری طرح ختم نہیں ہوتی لیکن شرم و حیاء کی

وجہ سے عام بھی نہیں ہوتی۔ یہ ہی وہ تمام عوامل ہیں جو اہل یورپ یایوں کہنا چاہیے کہ اہل مغرب کے برعکس اسلامی معاشرے میں ڈپریشن کے مرض کو مکمل طور پر نہیں لیکن کسی حد تک کم کرنے میں مدد دیتے ہیں جس کی وجہ مغرب کے مقابلے میں مشرق میں ڈپریشن کی شرح کم نظر آتی ہے۔

بلاشبہ ڈپریشن کا مرض اس وقت خطرناک صورت اختیار کرلیتا ہے جس وقت انسانی معاشرے میں ہمدردی، محبت اور مشکل وقت میں کسی کی مدد کرنے کی روایات ختم ہو جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے۔

اگر طلاق اور خودکشی کی بات کی جائے تو دین اسلام اللہ تعالیٰ کی نظر میں سب سے بُرا لفظ طلاق ہے یعنی نا پسندیدہ عمل لفظ طلاق ہے۔ اس سے کوئی بھی شخص یہ اندازہ لگا سکتا ہے کہ اس عمل میں کمی کی وجہ بھی یہی اس کے برعکس یورپ اوامریکہ "طلاق" کوئی معنی نہیں رکھتی۔ لیکن اس کے اثرات اس قدر گہرے ہوتے ہیں۔ انسان ابتدا جس عمل کو آسان لیتا ہے اخر میں یہی عمل اس کی زندگی کا دردناک پہلو ثابت ہونے کے ساتھ ساتھ ڈپریشن جیسے مرض میں مبتلا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ کسی بھی مذہب میں روایات در حقیقت اخلاقی اقدار سے ملی ہوئی ہوتی ہیں اور مذہبی روایات سے انکار کی وجہ سے اخلاقی از خود تباہ ہو جاتا ہے۔

# فصل سوم:

## ڈپریشن کے معاشی اثرات

حقیقت یہ ہے کہ دنیا کے تمام بڑے مذاہب کے ساتھ ساتھ ہندو، بدھ مت، جین مت، کمیونسٹ اور پارسی مذہب میں اخلاق کو دوسرے تمام پہلوؤں کے مقابلے میں اہمیت حاصل ہے لیکن اس کے باوجود یہ معاشرے کس طرح اخلاق نظام میں بھی نمایاں کیوں نہیں ہو پاتے؟ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ دین اسلام کے مقابلے میں تمام مذاہب اخلاق کو جس انداز میں اہمیت دیتے ہیں وہ غیر حقیقی ہیں اس پہلو کی مثال اس سے دی جاسکتی ہے مندرجہ بالا تمام مذاہب میں کسی بھی رشتہ کو وہ خاص اہمیت نہیں دی جاتی جس کے بارے میں حکم دیا گیا ہو۔ نشہ کی عادت ان کے لیے تسکین روح جان ہے۔ غیر شرعی اور غیر اخلاقی سرگرمی عام ہیں۔ دوسری اور محبت کے نام پر بے شرمی کی حد تک کردار داغ دار ہو جاتا ہے۔ حرام اور حلال میں کوئی تمیز نہیں۔ جواء لالچ اور سب سے بڑھ کو سود جیسی بیماری اہل یورپ اور دوسرے ممالک میں سرفہرست نظر آتی ہے۔

اس کے برعکس "دین اسلام" میں یہ تمام عوامل نہ صرف منع ہے بلکہ اللہ تعالیٰ نے سختی سے منع فرمایا ہے۔ کیونکہ اخلاق تباہ و برباد کرنے میں ان عوامل کا ہاتھ ہوتا ہے جس کے نتیجہ میں بے سکونی اور رفتہ رفتہ ڈپریشن جیسا خطرناک مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ مذہبی روایات کے تباہ ہونے سے اخلاق کا کیا تعلق ہے؟ تو حقیقت ہے کہ کسی مذہب میں اخلاق ہی مذہب کی عکاسی کرتا ہے۔ جہاں تک "دین اسلام" کا تعلق ہے تو پورے کا پورا دین ہی اخلاق کی عکاسی کرتا ہے جس کی سب سے بڑی مثال آنحضرت ﷺ کی زندگی ہے جو اخلاق کا مکمل نمونہ ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ اخلاق کی بنیاد پر کردار کی عمارت تعمیر کی جاتی ہے۔

ڈپریشن بظاہر ایک بیماری ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ ڈپریشن ایک ایسا مرض ہے جس کی وجہ سے اچھا خاصا ہنسنے والا انسان اندر ہی اندر ختم ہوتا چلا جاتا ہے۔ آخر اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ اس کی وجہ اخلاق کی تباہی یعنی نشہ، تنہائی، بے روزگاری، طلاق اور رشتوں سے لاتعلقی ہے۔ ان تمام پہلوؤں کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ کہا جاسکتا ہے ہے کہ اخلاق کی خرابی کے اثرات ڈپریشن کا سب سے زیادہ سبب ہوتے ہیں۔ ڈپریشن کی سب سے بری وجہ معاشی اور معاشرتی خرابی ہے اس پہلو کو مد نظر رکھتے ہوئے کہا جاسکتا ہے کہ اخلاقی خرابی میں معاشی اور معاشرتی مسائل کا سب سے زیادہ عمل دخل ہوتا ہے۔

اخلاق کیا ہے، معاشی مسائل کیا ہیں اور معاشرتی مسائل کیا ہیں تو اس کا جواب یہی ہے کہ دین مکمل ہوتا ہے اخلاق سے نہ کہ عبادات سے اخلاق کی پہچان یہ ہے کہ آپ بغیر کسی لالچ، ثواب کی نیت سے اللہ تعالیٰ کی محبت کی خاطر

اس کے بندے سے محبت کریں، ہمدردی کریں اس کی مشکل وقت میں مدد کریں اس کا خیال کرھیں۔ اس عمل سے آپ کو جو سکون ملے گا وہ آپ کی روح کا اصل قرار ہے اسی صورت حال کا جائزہ اس طرح بھی لیا جاسکتا ہے کہ روح کی بے چینی درحقیقت ڈپریشن کا پہلا اشارہ ہے۔

انسان چاہے مالی طور سے کتنا بھی خوشحال ہو، معاشرہ میں اس کی کوئی بھی حیثیت اور لوگ اس کے خوف یا اس کے ساتھ لالچ میں اس کا ادب کرتے ہیں لیکن اس کے باوجود اگر وہ بے چین رہتا ہے، تنہائی کا شکار کوئی سچے دل سے اس کی تعریف نہیں کرتا تو رفتہ رفتہ وہ کسی خوشامدی رویہ سے تنگ آجائیگا۔ پھر وہ لوگوں سے ملاقات کے ساتھ ساتھ میل ملاپ بھی ختم کردے گا۔ نتیجہ ڈپریشن اس کے رویہ کی وجہ سے اخلاقی اور سماجی خرابیاں پیدا ہوتی جائیں گی اور وہ خود اپنی دنیا میں قید ہو جائے گا۔ اسلامی روایات یا کسی بی دوسرے مذہب سے تعلق رکھنے والا سب ہی اس رویہ کو اپنے اوپر اس قدر حاوی کر لیتے ہیں ہ ان کے پاس تنہائی یا پھر نشہ کے علاوہ کوئی حل نہیں ہوتا۔

اخلاقی طور پر تباہ حال انسان نہ صرف اپنی زندگی سے پیار باقی نہیں رہتا اور وہ خودکشی جیسی اذیت ناک سوچ کو اپنے ذہن میں پروان چڑھاتا ہے۔ کچھ لوگ تو اس عمل کے کرنے میں کامیاب بھی ہو جاتے ہیں اور کچھ ناکام، ناکام انسان کی زندگی اور بھی دردناک ہوتی ہے وہ کیونکہ اس عمل کے بعد کسی نہ کسی جسمانی عذر کا شکار ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے زندگی اور بھی زیادہ قابل رحم ہو جاتی ہے۔

بلاشبہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ڈپریشن کے مرض کی ابتدا غیر اخلاقی حالات اور واقعات کی وجہ سے ہوتی ہے رفتہ تفتہ یہ اثرات اس قدر گہرے ہو جاتے ہیں کہ وہ معاشی، معاشرتی، تعلیمی اور مذہبی روایات کو بھی فراموش کر دیتا ہے۔

## ڈپریشن کے فرد پر طویل المیعاد اثرات کا جائزہ:

اگرچہ یہ ضروری ہے کہ ڈپریشن کے فوری اثرات کا فرد کے معاملات پر جائزہ لیا جائے لیکن اس کے سته ساتھ اس بیماری کے طویل المیعاد اثرات کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے۔

ایک تعلیم یافتہ بہتر فرد کی معاشرتی اور معاشی زندگی بہتر ہوتی ہے جس میں بہتر ذرائع آمدنی اور بے روزگاری میں کم وقت گزارنا شامل ہے۔

فرگوسن کے مطابق ڈپریشن بچوں میں نسبتاً زیادہ عام ہے اور اکثر لوگ جن کی ابتدائی زندگی کے ایام میں ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اُن کو بعد کی زندگدی میں بھی اس سے جڑے دیگر مسائل سے سروکار پڑتا ہے۔ ڈپریشن زندگی میں مزید مسائل جن میں طویل المیعاد صحت کے مسائل جن میں anxiety اور خودکشی جیسے حادثات شامل ہیں کا باعث بنتا ہے۔

جو افراد بچپن اور دورِ بلوغت میں اس بیماری کا شکار رہے ہوتے ہیں۔ اُن کے اندر دیگر مزید منفی رجحانات بھی دیکھنے میں آئے ہیں۔ بعد کی زندگی میں یہ لوگ نکوٹین پر انحصار کرتے نظر آتے ہیں یا پھر شراب نوشی کرتے ہیں، خود کشی کے رجحانات اور اعلیٰ تعلیم کی جانب ان کا رجحان کم تر نظر آتا ہے۔

ڈپریشن میں مبتلا افراد چاہے وہ زندگی کے کسی بھی حصے میں ہوں اپنی تعلیم زندگی کے بارے میں منفی نقطہ نظر رکھتے ہیں۔ اور اسی منفی طرزِ عمل کے باعث اُن کے اندر زندگی کے مسائل کا سامنا کرنے اور اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کی خواہش یا طرزِ عمل جنم لیتا ہے۔ جونہی ڈپریشن کی علامات میں اضافہ ہوتا ہے ان کی تعلیمی سرگرمی یا کارکردگی میں کمی بتدریج دیکھنے میں آتی ہے۔

## غربت کی وجہ سے خودکشی:

ڈپریشن کا سب سے زیادہ اثر نوجوانوں میں شرح خودکشی میں اضافہ ہے جو نوجوانوں میں موت کی تیسری بڑی وجہ سمجھی جاتی ہے۔ %12.5 فی صد اموات دراصل خودکشی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ مردوں کی نسبت ڈپریشن میں مبتلا خواتین میں یہ شرح زیادہ بلند ہے۔ ڈپریشن میں مبتلا 19.3 فی صد خواتین اور 12.5 فی صد مردوں نے سنجیدگی سے خودکشی کرنے کی کوشش کی ہے۔ جب کہ ۸۳ فی صد مرد حضرات اس کوشش میں کامیاب ہوئے ہیں جب کہ ۱۷ فی صد خواتین نے خودکشی کی کامیاب کوشش کی Huberty کے نقطہ نظر کے مطابق ڈپریشن میں مبتلا ایک شخص اس وقت خودکشی کرنے کی کوشش کرتا ہے جب اس کے نقطہ نظر کے مطابق وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس کی صورتِ حال اس قدر بگڑ چکی ہے کہ اب اس میں مزید بہتری کی گنجائش نہیں ہے۔ یہ ضروری ہے کہ نظام میں ایسی تبدیلی لائی جائے تاکہ ان لوگوں کا علاج کیا جاسکے۔

# باب چہارم

## اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ڈپریشن کا حل

فصل اوّل: فکری عوامل سے ڈپریشن کا حل

فصل دوم: انفرادی تربیت سے ڈپریشن کا حل

فصل سوم: اجتماعی تربیت سے ڈپریشن کا حل

## تمہید:

اسلام ایک مکمل دین ہے اور اس میں زندگی کے تمام معاملات کے بارے میں حل موجود ہے۔ بس ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اس کو سمجھیں اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے بھیجی گئی کتاب یعنی قرآن مجید کو سمجھیں اور اس پر عمل کرنے کی پوری کوشش کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمارے پیارے نبی ﷺ کے اسوہ حسنہ اور ان کی مبارک زندگی کا اگر مطالعہ کریں تو ہمیں تمام پریشانیوں اور مصیبتوں سے بچنے کا حل بتایا گیا ہے۔

اس باب میں ہم ڈپریشن اور ذہنی دباؤ سے متعلق ان امور کا جائزہ لیں گے جس پر عمل کر کے ہم اس مرض سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں اور اپنی زندگی کو خوشیوں سے بھر سکتے ہیں۔ فصل اول میں ایسے عوامل کا ذکر کیا جائے گا جس میں فکر کی پختگی شامل ہو گی اور سب سے پہلے اپنی سوچ اور فکر کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہے اور اس کے بعد ہی انسان دوسروں کی زندگیوں کو آسان بنا سکتا ہے۔

دوسری فصل میں انفرادی تربیت کی صورتوں کو بیان کیا جائے گا کہ کس طرح انفرادی طور پر ہم ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں اور اپنی زندگی کو اس بیماری سے دور کر سکتے ہیں۔

تیسری فصل میں ہم اجتماعی تربیت کی صورتوں کو زیر بحث لائیں گے کہ کس طرح انفرادی تربیت کے ساتھ ساتھ ہم اجتماعی طور پر بھی کیسے اس مرض سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

## فصل اوّل:

# فکری عوامل سے ڈپریشن کا حل

اللہ تعالی نے انسان کو اس انداز میں پیدا کیا ہے کہ وہ کسی بھی معاملے میں اپنی مشکلات کا حل نکال سکتا ہے۔ انسانی جسم میں دماغ اس دنیا کا سب سے حیران کن طریق کار ہے اور یہ اللہ تعالیٰ کی خاص حکمت و دانائی کے تحت بنایا گیا ہے۔ آج کی دنیا کا جدید ترین کمپیوٹر بھی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا بلکہ اپنے استعمال میں انسانی ذہن کا محتاج ہے۔ ذیل میں ہم اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ان فکری عوامل کو ذکر کریں گے جن پر عمل پیرا ہو کر ڈپریشن جیسے اذیت ناک مرض سے بچا جا سکتا ہے۔

## ۱۔ تقویٰ اختیار کرنا:

دنیاوی مسائل سے نجات حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان تقویٰ اختیار کرے اور ان گناہوں سے توبہ کرے جو ماضی میں اس نے کئے ہوں کیونکہ بسا اوقات انسان پر آنے والی مصیبتوں اور پریشانیوں کی اصل وجہ اس کے گناہ ہوتے ہیں جیسا کہ ارشاد باری ہے:

﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ﴾(۱)

ترجمہ: اور جو کوئی مصیبت تمہیں پہنچتی ہے وہ تمہارے کیے ہوئے اعمال کا نتیجہ ہے، اور بہت ساروں سے وہ درگزر کر دیتا ہے۔

اس آیت میں ان مکلَّف مومنین سے خطاب ہے جن سے گناہ سرزد ہوتے ہیں اور مراد یہ ہے کہ دنیا میں جو تکلیفیں اور مصیبتیں مومنین کو پہنچتی ہیں اکثر اُن کا سبب ان کے گناہ ہوتے ہیں، اُن تکلیفوں کو اللہ تعالیٰ اُن کے گناہوں کا کفارہ کر دیتا ہے اور کبھی مومن کی تکلیف اس کے درجات کی بلندی کے لئے ہوتی ہے۔ اس آیت سے معلوم ہوا کہ مسلمانوں پر آنے والی مصیبتوں کا ایک سبب ان کا اللہ تعالیٰ کی نافرمانی اور گناہ کرنا ہے، اگر یہ اللہ تعالیٰ کی اطاعت کرتے رہیں تو مصیبتوں سے بچ سکتے ہیں، جیسا کہ حضرت ابو ہریرہ رَضِیَ اللہ تَعَالٰی عَنْہُ سے روایت ہے، رسولِ کریم صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم نے فرمایا" (اے لوگو!) تمہارا رب عَزَّوَجَلَّ ارشاد فرماتا ہے "اگر میرے بندے میری اطاعت کریں تو میں انہیں رات میں بارش سے سیراب کروں گا، دن میں ان پر سورج کو طلوع کروں گا اور انہیں کڑک کی آواز تک نہ سناؤں گا۔[۲]

---

۱۔ شوریٰ : ۳۰

۲ حنبل، مسند امام احمد، باب: مسند ابی ہریرۃ رضی اللہ عنہ، الحدیث: ۸۷۱۶،۳ / ۲۸۱،

لہذا ضروری ہے کہ انسان مسائل سے نجات کے لیے تقویٰ اختیار کرے اور خالصتاً اللہ کے سامنے سر بسجود خم کر کے آئندہ آنے والی زندگی میں تقویٰ اور پرہیز گاری کی زندگی بسر کرے۔ چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴾(1)

ترجمہ: اور جو کوئی اللہ سے ڈرتا ہے تو اللہ اس کے لیے (پریشانی) سے نکلنے کا راستہ بنا دیتا ہے۔

اس آیت کے بارے میں علامہ ماوردیؒ نے چھ اقوال ذکر کیے ہیں۔

۱۔ ابن عباس رضی اللہ عنہ کے نزدیک اس کا مطلب یہ ہے کہ اللہ سے ڈرنے والے شخص اللہ تعالیٰ دنیا اور آخرت میں ہر مصیبت سے نجات عطا فرماتا ہے۔

۲۔ امام مسروقؒ کے نزدیک متقی کو یہاں مَخْرَج سے مراد کسی شخص بندہ مومن کا علم ہے۔ کہ اس کی وجہ سے اسے یہ یقین ہو جاتا ہے کہ یہ مصیبت اللہ کی طرف سے ہے، وہی دیتا بھی ہے اور روکتا بھی ہے۔

۳۔ علی بن صالحؒ کہتے ہیں کہ جو اللہ اسے رزق دیتا ہے وہ اس کے لیے کافی ہو جاتا ہے۔

۴۔ ابن جریج کے نزدیک اللہ سے ڈرنے والے کو اللہ باطل سے حق کی طرف نکالتا ہے اور تنگی سے وسعت کی طرف نکالتا ہے۔

۵۔ امام ضحاک فرماتے ہیں کہ اس سے جو طلاق کے معاملہ میں اللہ سے ڈرے گا۔ اللہ اس کے لیے عدت کے دوران رجوع کا راستہ نکالتا ہے۔

۶۔ علامہ کلبیؒ کے نزدیک جو شخص مصیبت کے وقت اللہ سے ڈرتے ہوئے صبر کرتا ہے تو اللہ اس کو آگ سے جنت کی طرف راستہ نکالتا ہے۔[2]

---

۱۔ الطلاق:۲

۲ الماوردي، **تفسير الماوردي** (بیروت: دار الكتب العلمية، الطبعة الاولى، ۲۰۰۳)، ۶/ ۳۱

## ۲۔ اللہ کی ذات پر بھروسہ / توکل

انسان پر جب کبھی مصیبت آئے یا کوئی پریشانی اسے گھیر لے تو بجائے پریشان ہونے کے ذات باری تعالیٰ پر مکمل بھروسہ کرے اسی طرح اگر کوئی کاروباری مسئلہ درپیش ہو تو بجائے ذہن پر سوار کرنے کے اللہ کا نام لے کر وہ کام کر ڈالے خدا تعالیٰ ضرور اس کی مدد فرمائے گا۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے

﴿ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ﴾[1]

ترجمہ: اے نبی اللہ کی ذات پر بھروسہ کریں۔

﴿إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾[۲]

ترجمہ: اگر اللہ تمہاری مدد کرے تو کوئی تم پر غالب نہیں آسکتا اور گر وہ تم کو ذلیل کرے تو کون ہے جو اس کے بعد تمہاری مدد کرے اور مومنوں کو چاہیے کہ اللہ کی ذات پر توکل کریں۔

﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴾[۳]

ترجمہ: اور جو کوئی اللہ پر بھروسہ کرے تو وہ اسے کافی ہو جاتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جو شخص اللہ کی ذات پر بھروسہ کرتے ہوئے اپنے کسی کام کو زیادہ اہمیت دیتا ہے، تو اللہ تعالیٰ اس کام کے لیے اس کو کافی ہو جاتا ہے۔ [۴]

## ۳۔ عبادات میں مشغولیت:

پریشانیوں اور مشکلات سے نجات کا بہترین ذریعہ عبادات میں مشغولیت ہے یعنی اگر انسان عبادات نماز روزہ زکوٰۃ وغیرہ کی پابندی کرے تو اللہ تبارک و تعالیٰ ضرور اس کی مشکلات کو حل فرمائیں گے جیسا کہ خود باری تعالیٰ نے نماز کے ذریعے خود سے مدد طلب کرنے کی تلقین کی ہے۔

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾[۵]

---

۱۔ نمل:۷۹

۲۔ آل عمران:۱۵۹

۳۔ الطلاق:۳

۴ الرازی محمد بن عمر، التفسیر الکبیر (بیروت: دار إحياء التراث العربي، الطبعة: الثالثة، ۱۴۲۰)، ۳۰/ ۵۶۲

۵۔ البقرة:۱۵۳

ترجمہ: اے ایمان والو تم مدد طلب کرو صبر اور نماز کے ساتھ بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

## ۴۔ دعا کا خصوصی اہتمام:

جب کبھی انسان پریشانیوں اور مشکلات میں گھر جائے تو اسے چاہیے کہ رب تعالیٰ کے سامنے گریہ وزاری کرے اور خوب گڑگڑا کر اللہ سے دعا کرے کہ اس کی مشکل حل ہو جائے۔ جیسا کہ خود ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾(۱)

ترجمہ: اور تمہارے رب نے فرمایا تم مجھے پکارو میں تمہاری دعا قبول کروں گا۔

اسی طرح ایک اور جگہ ارشاد ہے

﴿قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾(۲)

ترجمہ: حضرت موسیٰ نے اپنی قوم سے ارشاد فرمایا کہ تم اللہ سے مدد مانگو اور صبر کرو بیشک زمین ساری کی ساری اللہ کی ہے وہ اس کا وارث بناتا ہے اپنے بندوں میں سے جس کو وہ چاہتا ہے اور بہترین انجام متقیوں کا ہے۔

اسی طرح قرآن کے دوسرے مقامات سورۃ مریم اور سورۃ ص میں حضرت ایوب علیہ السلام کا واقعہ موجود ہے کہ دعا کی بدولت اللہ تعالیٰ نے ان کو تکلیف دہ مرض سے نجات دی اسی طرح حضرت زکریا علیہ السلام کے بارے میں قرآن شاہد ہے کہ اسی دعا کی بدولت خالق کائنات نے ان کو اس عمر میں کہ جس میں وہ خود اقرار کر رہے ہیں کہ میں بڑھاپے کو پہنچ چکا ہوں اور میری بیوی بانجھ ہے اولاد جیسی عظیم نعمت سے نوازا۔

## ۵۔ اللہ کا ذکر کثرت سے کیا جائے:

دنیاوی مشکلات، مسائل، مصائب اور پریشانیوں سے نجات کا ایک اور مؤثر اور بہترین ذریعہ یہ ہے کہ اللہ کا ذکر کثرت سے کیا جائے صبح شام اللہ کو یاد کیا جائے انشاء اللہ اللہ تعالیٰ ان مشکلات سے نجات دے گا جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے

---

۱۔ غافر:۶۰

۲۔ الاعراف:۱۲۸

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۝ هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا﴾[۱]

رَحِيمًا﴾[۱]

ترجمہ: اے اہل ایمان والو تم اللہ کا ذکر کثرت سے کیا کرو اور صبح شام اس کی تسبیح بیان کیا کرو وہی ہے جو خود بھی تم پر رحمت کرتا ہے اور اس کے فرشتے بھی تاکہ وہ تمہیں اندھیروں سے نکال کر روشنی میں لے آئے اور وہ مومنوں پر بہت مہربان ہے۔

بسا اوقات ذکر الٰہی سے غفلت بھی دنیاوی مشکلات کا سبب بنتی ہے جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ﴾[۲]

ترجمہ: جو کوئی میرے ذکر سے اعراض کرے تو اس کی معیشت تنگ ہو جاتی ہے۔

## ۶۔ رحمت الٰہی سے مایوس نہ ہو:

جب کبھی انسان پر مصائب اور مشکلات آئیں تو بجائے مایوس ہونے کے اللہ کی رحمت پر مکمل بھروسہ ہونا چاہئے کہ جس ذات نے اس کو مشکل میں ڈالا ہے وہی اس سے نکالے گا بھی کیونکہ ذات باری تعالیٰ نے اپنے بندوں کو حکم دیا ہے کہ میری رحمت سے کبھی مایوس مت ہو۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾[۳]

ترجمہ: اے نبی میرے بندو سے کہہ دو جنہوں نے اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے کہ تم اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو بے شک اللہ تمام گناہوں کو معاف کرنے والا ہے۔

اسی طرح ایک اور جگہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ وَجَاءَ إِخْوَةُ يُوسُفَ فَدَخَلُوا عَلَيْهِ فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُ مُنْكِرُونَ﴾[۴]

ترجمہ: یوسفؑ کے بھائی آئے، پس ان کے پاس بھی تو یوسفؑ نے ان کو پہچان لیا اور وہ نہیں پہچان سکے۔

---

۱۔ احزاب:۴۱-۴۳

۲۔ طہٰ:۱۲۴

۳۔ الزمر:۵۳

۴۔ یوسف: ۵۸

اب حضرت یعقوبؑ اپنے رب کی ذات سے مایوس نہیں ہوئے، تو اللہ تعالیٰ نے ان کے بیٹے کو کس طریقے سے ان سے ملوا دیا کہ ان کے اپنے بیٹے جنہوں نے حضرت یوسفؑ کو قتل کرنے کی کوشش کی تھی، وہی خود چل کر حضرت یوسفؑ کے پاس گئے اور پھر اپنے باپ کو خبر دی کہ یوسفؑ کس منصب پر فائز ہو چکے ہیں۔

## ۷۔ صبر واستقامت کا دامن نہ چھوڑیں:

مشکلات مصائب، مسائل دنیاوی زندگی کا حصہ ہیں لیکن جو لوگ ان مشکلات پر صبر واستقامت سے کام لیں وہ ان لوگوں پر رحمت خداوندی کا نزول ہوتا ہے اور فرشتے بھی ایسے لوگوں کے لیے دعا گو ہوتے ہیں۔ خود قرآن مجید میں خالق کائنات نے فرمایا ہے کہ ہم تم کو ضرور آزمائیں گے خوف سے بھوک سے مالی نقصان سے جانی نقصان سے، پھلوں اور کھیتوں کے نقصان سے لیکن صبر کرنے والوں کے لیے خوشخبری ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۝ ﴾[۱]

ترجمہ: اور ہم تمہیں ضرور آزمائیں گے تھوڑے سے خوف، بھوک، مال، نفوس اور پھلوں میں کمی کے ذریعے سے، اور خوشخبری سنا دیجئے صبر کرنے والوں کو۔ جن پر جب مصیبت آتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ "ہم اللہ کے لیے ہی ہیں اور ہم نے انہی کی طرف لوٹ کر جانا ہے"۔ یہی لوگ ہیں جن پر اللہ کی طرف سے رحمتیں اترتی ہیں، اور یہی لوگ ہدایت یافتہ ہیں۔

ایسے ہی اللہ تعالیٰ نے کئی سالوں تک اپنے پیارے پیغمبر کو بیماری میں مبتلا رکھا نیز ان کے اہل وعیال کی اموات سے بھی ان کو آزمایا لیکن ان پیغمبر جن کا اسم گرامی حضرت ایوب علیہ السلام تھا صبر واستقامت کا دامن نہ چھوڑا اور بالآخر اللہ تعالیٰ نے بیماری سے بھی شفا عطا فرمائی اور مزید اہل وعیال سے نوازا جس پر خود خالق کائنات کا فرمان شاہد ہے کہ:

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ۝ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ﴾[۲]

---

۱۔ البقرۃ: ۱۵۵-۱۵۸

۲۔ انبیاء: ۸۳-۸۴

ترجمہ: اور ایوب نے جب اپنے رب کو پکارا کہ مجھے پریشانی نے آگھیرا ہے اور تو ارحم الراحمین ہے۔ ہم نے اس کی دعا قبول فرمائی اور اس کی پریشانی ختم فرمائی اور ہم نے اس کے پاس اس کے گھر والوں کو پہنچادیا اور اپنی طرف سے رحمتوں سے بھی نوازا، اس میں عبادت گزاروں کے لیے نصیحت ہے۔

اس سے بھی یہی حاصل ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی ذات سے مایوسی نہیں ہونا چاہیے، اور مسلسل اپنے رب کے حضور دعائیں کرتے رہنا چاہیے، جیسے حضرت ایوب نے کیا۔ جب اللہ تعالیٰ بندے کی استقامت کو دیکھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس بندے کو آزمائش سے نکال کر اس پر نعمتوں کے دروازے کھول دیتا ہے۔

## ۸۔ غصہ کو پی جانا:

عموماً ڈپریشن اور پریشانی کی بنیاد انسان کا زیادہ غصہ ہونا یا غضبناک ہونا ہوتا ہے جس کے بعد انسان کوئی ایسا غلط قدم اٹھا جاتا ہے جس کا تصفیہ کرنا ممکن نہیں ہوتا مثلاً بیوی کو غصہ میں طلاق دے ڈالتا ہے یا کسی دوسرے شخص کو غصہ کی حالت میں قتل کر ڈالتا ہے جس کے بعد پچھتانے کے سوا کچھ باقی نہیں رہتا اور انسان صرف اپنے غصہ پر قابو نہ پاسکنے کی وجہ سے ساری عمر پریشانی اور ڈپریشن میں مبتلا رہتا ہے۔ قرآن مجید نے اس ضمن میں بیان کیا ہے کہ مومن کی یہ نشانی ہے کہ وہ غصہ کو پی جاتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾(۱)

ترجمہ: وہ لوگ جو فراوانی اور تنگدستی دونوں میں راہ خدا میں خرچ کرتے ہیں اور غصہ کو پی جانے والے ہیں اور لوگوں سے درگزر کرے ہیں اور اللہ احسان کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔

اسی طرح حدیث مبارکہ ہے

((عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَعْظَمُ أَجْرًا عِنْدَ اللَّهِ، مِنْ جُرْعَةِ غَيْظٍ كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ»))(۲)

ترجمہ: ابن عمر سے روایت ہے کہ کوئی بھی خوراک اجر میں غصہ غصہ پی جانے سے بری نہیں ہے اجر میں اللہ کے نزدیک جسے بندہ نے رضائے الٰہی کے لیے پیا ہو۔

اسی طرح حضرت سہل بن معاذ رضی اللہ عنہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ:

---

۱۔ آل عمران:۱۳۴

۲۔ ابن ماجہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ (بیروت: دار الفکر، ۲۰۱۰، الطبعۃ الثانیۃ) باب الحلم، ح: ۴۱۸۹

((عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ الْجُهَنِيِّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ رَسُولِ اللهِ ﷺ قَالَ: " .......
وَمَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى إِنْفَاذِهِ دَعَاهُ اللهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ
فَيُخَيِّرَهُ فِي حُورِ الْعَيْنِ زَوَّجَهُ مِنْهَا أَيَّهَا شَاءَ "))[1]

رسول اللہ ﷺ سے روایت ہے کہ جس نے کسی پر قدرت حاصل ہونے کے باوجود غصہ پی لیا، اسے اللہ قیامت کے دن ساری مخلوق کے سامنے بلائے گا اور اِختیار دے گا کہ جس حُور کو چاہے لے لے۔

## ۹۔ استغفار کی کثرت:

جو شخص بھی استغفار یعنی اللہ تعالیٰ سے توبہ کثرت اور پابندی سے کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ ضرور اس کے لیے پریشانیوں اور مشکلات سے نکلنے کا سبب پیدا فرماتے ہیں نیز حق جل شانہ ایسے شخص کے مال و اولاد میں برکت عطا فرماتا ہے اور اگر پریشانی کا سبب کھیتی ہو تو آسمان سے بارش نازل فرماتا ہے اور ہرے بھرے باغات اور نہریں جاری فرماتا ہے۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۝ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾[2]

ترجمہ: اپنے رب سے مغفرت طلب کرو یقین جانو وہ بہت بخشنے والا ہے وہ تم پر آسمان سے خوب بارشیں برسائے گا اور مہراے اموال اور اولاد میں ترقی دے گا ار تمہارے لیے باغات پیدا کرے گا اور تمہاری خاطر نہریں مہیا کر دے گا۔

اسی طرح حدیث مبارکہ ہے:

((عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ،قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ لَزِمَ الِاسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»))[3]

---

۱۔ البيهقي، أحمد بن الحسين، شعب الإيمان (الرياض: مكتبة الرشد، الطبعة الأولى، ۲۰۰۳) باب: اجتناب الحرام واتقاء الشبهات، ح: ۵۷۴۱

۲۔ نوح: ۱۲-۱۰

۳۔ السجستاني، سليمان بن الأشعث، ابو داوٗد (بيروت: دار الكتاب العربي، ۱۴۲۳، الطبعۃ الثالثۃ) باب في الاستغفار، ح: ۱۵۱۸

ترجمہ: حضرت ابن عباس سے مروی ہے کہ جس نے استغفار کو لازم پکڑا تو اللہ اس کے لیے تنگی سے نکلنے کا راستہ بناتا ہے اور اس کی پریشانی کو دور کرتا ہے اور اس کو وہاں سے رزق عطا کرتا ہے جہاں سے اسے گمان بھی نہ ہو۔

## ۱۰۔درود پاک کی کثرت:

پریشانیوں، مصیبت، آفات، معاشی مسائل سے نجات حاصل کرنے کا ایک اور بہترین اور مجرب نسخہ یہ ہے کہ مسلمان کثرت سے نبی پاک ﷺ پر درود سلام بھیجے جیسا کہ خالق کائنات نے خود بھی اپنی لاریب کتاب میں اس کا حکم مومنوں کو دیا ہے۔

﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾[۱]

ترجمہ: بے شک اللہ تعالیٰ اور فرشتے نبی ﷺ پر درود بھیجتے ہیں (لہٰذا) اے ایمان والو! تم بھی ان پر درود بھیجو اور خوب سلام بھیجا کرو۔

حدیث میں بھی اسی مضمون کو بیان کیا گیا ہے، مسند احمد میں حضرت طفیل نے اپنے والد سے بیان کیا ہے کہ:

((قَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَرَأَيْتَ إِنْ جَعَلْتُ صَلَاتِي كُلَّهَا عَلَيْكَ؟ قَالَ: «إِذَنْ يَكْفِيَكَ اللَّهُ مَا أَهَمَّكَ مِنْ دُنْيَاكَ وَآخِرَتِكَ»))[۲]

ترجمہ: ایک شخص نے اللہ کے رسول سے دریافت کیا کہ آپ مجھے بتائیں کہ اگر میں سارا وقت آپ پر ہی درود پڑھوں تو کیسا ہے تو اللہ کے رسول ﷺ نے جوابا ارشاد فرمایا کہ پھر اللہ تمہارے دنیا و آخرت کے تمام اہم امور میں کافی ہو جائے گا۔

## ۱۱۔رضائے الٰہی پر رضامند رہنا:

اگر انسان کو دنیا میں مالی و جانی مصیبت پیش آجائے یا کوئی مشکل پیش آجائے یا کسی بیماری میں مبتلا ہو تو اس کے لیے ضروری ہے کہ رضائے الٰہی پر سر تسلیم خم کر دے اور اس پر صبر و تحمل سے کام لے اور یہی سمجھے کہ شاید یہ کام اس کے لیے بہتر نہ تھا یا جو پریشانی اس پر آئی ضرور اللہ تعالیٰ نے اس میں خیر رکھی ہو گی۔ جیسا کہ خود اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا ہے:

---

۱۔ احزاب:۵۶

۲امام، احمد بن حنبل، مسند أحمد (بیروت: دار الکتاب العربي، ۱۴۲۳، الطبعۃ الثالثہ)، باب: حدیث الطفیل بن أبي بن کعب عن أبیہ رضي اللہ تعالیٰ عنہ، ۲۱۲۴۲

﴿ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴾[1]

ترجمہ: صبر کرنے والے لوگ وہ ہیں جن کو کوئی مصیبت پہنچے تو وہ زبان سے یہ اقرار کرتے ہیں کہ ہم اللہ ہی کی طرف سے آئیں ہیں اور اسی ہی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔

دوسرے موقع پر ارشاد فرمایا:

﴿ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾[2]

ترجمہ: شاید کہ تم کسی چیز کو ناپسند کرتے ہو اور وہ حقیقت حال میں تمہارے لیے بہتر ہو اور شاید کہ جسے تم اپنے حق میں بہتر سمجھتے ہو وہ تمہارے لیے بری ہو اور اللہ وہ سب جانتا ہے جو تم نہیں جانتے۔

## ۱۲۔ انبیاء کرام کی سیرت سے استفادہ:

جب کبھی انسان پر کسی قسم کی کوئی تکلیف، غم یا کوئی نقصان پہنچے یا اولاد کی وجہ سے پریشان ہو تو انبیاء کرام کی سیرت کو مد نظر رکھے مثلاً نبی کریم ﷺ کو کس قدر تکالیف پہنچی شعب ابی طالب میں تین سال تک معاشی و معاشرتی بائیکاٹ کے ساتھ بے سرو سامانی کے عالم میں گزارنا اور بھوکا پیاسہ رہنا اسی طرح ایک طویل مدت کی صعوبتیں برداشت کرنا۔ حضرت موسیٰ کا طویل عرصہ کی جلاوطنی کاٹنا، حضرت ابراہیم کو آگ میں پھینکا جانا، حضرت یونس علیہ السلام کا چالیس دن تک مچھلی کے پیٹ میں رہنا یہ تمام تر واقعات انسان کو تسلی دیتے ہیں کہ جب خالق کائنات نے اپنے انبیاء پر یہ آزمائش لائی ہیں اور ان کو سرخرو کیا ہے تو انشاء اللہ وہی ذات ہمیں بھی ان مصائب و آلام سے نجات دے کر سرخرو کرے گا۔

## ۱۳۔ نفع و نقصان کا مالک صرف اللہ ہے:

دنیا کے معاملات میں جب کبھی کوئی تکلیف یا نقصان پہنچے تو اس کو اپنے ذہن پر سوار کرنے کی بجائے اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین کامل رکھے اور یقین رکھے کہ اگر اللہ انسان کو خیر اور بھلائی کا فیصلہ عطا کرنا چاہے تو دنیا کی کوئی طاقت

---

۱۔ البقرۃ:۱۵۳

۲۔ البقرۃ: ۲۱۶

اس کو روک نہیں سکتی اور اگر اللہ کی جانب سے کسی شر، برائی یا نقصان کا فیصلہ لکھ دیا گیا ہے تو دنیا میں کوئی ایسی طاقت نہیں کہ جو اس نقصان کو فائدے سے بدل ڈالے۔ جیسا کہ قرآن مجید میں بیان ہے:

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾(۱)

ترجمہ: اور اگر اللہ تمہیں کوئی تکلیف دے تو اس کے سوا کوئی اسے دور نہیں کر سکتا اور اگر وہ تمہیں کوئی بھلائی پہنچانے کا ارادہ کرلے تو کوئی نہیں ہے جو اس کے فضل کا رخ پھیر دے وہ اپنا فضل اپنے بندوں میں سے جس کو چاہتا ہے پہنچا دیتا ہے اور وہ بہت بخشنے والا بڑا مہربان ہے۔

## ۱۴۔ قرآن کی کثرت سے تلاوت:

اگر کبھی انسان مشکلات و مصائب میں گھرا ہو اور معاشی و معاشرتی مسائل میں جکڑا ہو تو اس وجہ سے اس کے دل اور دماغ میں بے چینی اور اضطراب ہو تو ایسے شخص کے لیے ضروری ہے کہ کثرت سے قرآن مجید کی تلاوت کیا کرے کیونکہ قرآن ہی وہ واحد کتاب ہے جسے خود خالق کائنات نے شفا قرار دیا ہے جیسا کہ قرآن مجید میں بیان ہے:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾(۲)

ترجمہ: لوگو تمہارے پاس ایک ایسی چیز آئی ہے جو تمہارے پروردگار کی طرف سے ایک نصیحت ہے اور دلوں کی بیماریوں کے لیے شفا ہے اور ایمان والوں کے لیے ہدایت اور رحمت کا ضامن ہے۔

اسی طرح ایک اور مقام پر ارشاد ہے

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾(۳)

ترجمہ: اور ہم قرآن میں وہ چیز اتارتے ہیں جو مومنوں کے لیے شفا اور رحمت ہے۔

اللہ کے پیارے حبیب نے چودہ سو سال قبل ہی اپنی امت کے مصائب اور مشکلات کا حل ان کو بتلا دیا تھا اور وہ اذکار بتلائے تھے جن کی پابندی کر کے روزمرہ کی پریشانیوں اور تکلیفوں سے بچا جا سکتا ہے۔

حدیث نبوی میں ہے کہ اللہ کے نبی ہمیشہ یہ دعا مانگا کرتے تھے:

---

۱۔ یونس: ۱۰۷

۲۔ یونس: ۵۷

۳۔ الاسراء: ۸۲

((عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ«فَكُنْتُ أَخْدُمُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، إِذَا نَزَلَ، فَكُنْتُ أَسْمَعُهُ كَثِيرًا يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهَمِّ وَالحَزَنِ، وَالعَجْزِ وَالكَسَلِ، وَالبُخْلِ وَالجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»)) [1]

ترجمہ: حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں رسول اللہ ﷺ کی خدمت کیا کرتا تھا، میں اکثر سنتا رہتا تھا کہ آپ ﷺ یہ دعا مانگتے تھے (اے اللہ: میں تیری پناہ مانگتا ہوں غم، عاجزی، سستی، بخل، بزدلی، قرض داری کے بوجھ اور ظالم کے اپنے اوپر غلبہ سے)

## ۱۶۔ صدقہ کرنے کا اہتمام:

اکثر اوقات ڈپریشن کی بیماری مصائب کے سبب لاحق ہو جاتی ہے لہٰذا ضروری ہے کہ جب بھی کوئی تکلیف یا مصیبت لاحق ہو تو انسان صدقہ ادا کر دے کیونکہ حدیث مبارکہ میں ہے کہ صدقہ بلاؤں کو ٹالتا ہے۔

((عَنْ رَافِعِ بْنِ خَدِيجٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «الصَّدَقَةُ تَسُدُّ سَبْعِينَ بَابًا مِنَ السُّوءِ»)) [2]

ترجمہ: صدقہ برائی کے ستر دروازے بند کرتا ہے۔

ان تمام آیات اور آحادیث مبارکہ سے واضح ہوتا ہے کہ انسان کو آزمائش کا آنا اور تکالیف کا ملنا اللہ ہی کی طرف سے ہے اور وہی ذات اقدس اس کو ان سے نجات دلاتی ہے بس شرط اتنی ہے کہ انسان اس کی ذات پر مکمل بھروسہ رکھے اور صبر سے کام لے اور اس بات کا یقین رکھے کہ جو اس کے مقدر میں ہے وہ کوئی اس سے چھین نہیں سکتا اور اسی طرح اگر کوئی چیز اس کے مقدر میں نہیں ہے تو کوئی اس کو دے نہیں سکتا۔ ہر حال میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

---

۱۔ صحیح بخاری ۲۸۹۳

۲۔ الطبراني، سليمان بن أحمد، المعجم الكبير للطبراني (القاهرة: مكتبة ابن تيمية، الطبعة الثانية، ۱۹۹۴)، ح: ۴۴۰۲، (۴/ ۲۷۴)

## فصل دوم:

# انفرادی تربیت سے ڈپریشن کا حل

مذکورہ فصل میں ہم ان عوامل کو ذکر کیں گے جن پر انفرادی تربیت کے ذریعے عمل پیرا ہوتے ہوئے ڈپریشن جیسے سنگین مرض سے بچا جاسکتا ہے اسلام چونکہ ایک مکمل ضابطہ حیات ہے لہذا وہ زندگی کے تمام تر شعبوں میں بنی نوع انسان کی رہنمائی کرتا ہے اور وہ تمام تر اصول اسے بتلاتا ہے جن پر عمل پیرا ہو کر ایک خوشگوار زندگی گزاری جاسکتی ہے اور مشکلات اور مصائب سے بچا جاسکتا ہے جن کا نتیجہ ڈپریشن اور پریشانی کی صورت میں نکلتا ہے۔ وہ عوامل اور اصول درج ذیل ہیں۔

### ا۔ غصہ سے پرہیز:

ڈپریشن جیسی تکلیف دہ بیماری کی ایک بری اور بنیادی وجہ غصہ کا زیادہ آنا ہے جس کے سبب انسان بہت سے ایسے کام کر جاتا ہے جہ جن کے کرنے کے بعد پچھتاوے کے سوا کچھ باقی نہیں رہتا مثلا لڑائی جھگڑے کے دوران قتل و قتال اور گھریلو جھگڑوں کے دوران غصہ کے عالم میں بیوی کو طلاق دینا اور بعد میں ساری زندگی ڈپریشن اور پریشانیوں کا شکار رہنا لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنی نوجوان نسل کی تربیت اس انداز سے کریں کہ وہ غصہ میں لڑائی جھگڑا کرنے کی بجائے غصہ کو پی لیں اور مستقبل کی پریشانیوں سے خود کو محفوظ رکھیں اور ایک اچھے اور بہترین مسلمان ہونے کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کے محبوب بن جائیں۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے مومنوں کی علامات میں سے ایک علامت یہ بھی بیان کی ہے

﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (1)

ترجمہ: اور وہ غصہ کو پی جانے والے اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہیں اور اللہ احسان کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔

اسی طرح حدیث مبارکہ میں ارشاد ہے:

((قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ»)) (2)

---

ا۔ آل عمران: ۱۳۴

۲۔ البخاری، صحیح البخاری، باب الحذر من الغضب، ح: ۶۱۱۴

ترجمہ: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ پہلوان وہ نہیں جو لوگوں کو پچھاڑ دے بلکہ پہلوان وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ پر قابو رکھے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ غصہ کو قابو میں رکھنے کے لیے کیا طریقہ اختیار کیا جائے تو اس کا جواب بھی اللہ کے پیارے حبیب کی سنتوں اور احادیثوں میں موجود ہے اور وہ درج ذیل ہیں:

۱۔ انسان کو جب غصہ آئے تو وہ خاموش رہے

((أَنَّهُ قَالَ: «عَلِّمُوا، وَيَسِّرُوا، وَلا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ»)) (۱)

ترجمہ: ان کو سکھاؤ اور آسانی پیدا کرے، مشکل نہ پیدا کرو اور جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اسے چاہیئے کہ خاموش رہے۔

۲۔ جب غصہ آئے تعوذ پڑھے

((قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: " لَوْ يَقُولُ أَحَدُكُمْ إِذَا غَضِبَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ذَهَبَ عَنْهُ غَضَبُهُ ")) (۲)

ترجمہ: حضرت ابن عباس سے مروی ہے کہ اگر تم سے کوئی شخص غصہ کی حالت میں اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم پڑھے تو غصہ ختم ہو جائے گا۔

۳۔ جب غصہ آئے تو اگر کھڑا ہے تو بیٹھ جائے اور اگر بیٹھا ہے تو لیٹ جائے

((عَنْ أَبِي ذَرٍّ، قَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ»))قال الألباني: ضعيف (۳)

ترجمہ: حضرت ابو ذر غفاری سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے ہمیں فرمایا جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے اور وہ کھڑا ہو تو اسے چاہیئے کہ وہ بیٹھ جائے پھر اگر غصہ چلا جائے تو ٹھیک وگرنہ اسے چاہیئے کہ وہ لیٹ جائے۔

۴۔ غصہ آنے پر تعوذ پڑھے

۵۔ غصہ آنے پر پانی پیئے۔

---

۱۔ ابن حنبل الشيباني، أحمد بن محمد، مسند أحمد (بيروت: مؤسسة الرسالة، ۲۰۰۱، الطبعة الأولى) ح:۲۱۳۶، ۴/ ۳۹

۲۔ الطبراني، سليمان بن أحمد، المعجم الصغير للطبراني (عمان: المكتب الإسلامي، الطبعة الأولى، ۱۹۸۵) ح:۱۰۲۱، ۲/ ۱۹۷)

۳۔ السِّجِسْتاني، سليمان بن الأشعث، سنن أبي داود (بيروت: المكتبة العصرية)، ح:۴۷۸۲ (۴/ ۲۴۹)

۶۔ غصہ آنے پر وضو کرے

اذا غضب احدکم فلیتوضا (النووی)

ترجمہ: جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اسے چاہیے کہ وضو کرے

## ۲۔ لڑائی جھگڑے سے پرہیز

ڈپریشن کے پس پردہ عوامل میں سے ایک عمل لڑائی جھگڑا بھی ہے خواہ وہ گھریلو جھگڑا ہو، خواہ دفتر یا کام والی جگہ، خواہ گلی محلے میں ہو، لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اسلام کی حقیقی تعلیمات پر عمل پیرا ہوتے ہوئے روزمرہ کے لڑائی جھگڑوں سے خود کو بھی اور دوسروں کو بھی محفوظ رکھیں۔

جیسا کہ قرآن کریم کا ارشاد ہے۔

﴿ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ ﴾[۱]

ترجمہ: پس تم اللہ سے ڈرو اور اپنے باہمی معاملات درست رکھو۔

اور حدیث شریف میں آتا ہے:

((قَالَ: «إِنَّ أَبْغَضَ الرِّجَالِ إِلَى اللَّهِ الأَلَدُّ الخَصِمُ»))[۲]

ترجمہ: آپ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ کے ہاں لوگوں میں سے سب سے ناپسندیدہ شخص وہ ہے جو سخت جھگڑالو ہو۔

دوسری حدیث میں ارشاد فرمایا:

((«مَنْ تَرَكَ الْكَذِبَ وَهُوَ بَاطِلٌ، بُنِيَ لَهُ قَصْرٌ فِي رَبَضِ الْجَنَّةِ، وَمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَهُوَ مُحِقٌّ، بُنِيَ لَهُ فِي وَسَطِهَا، وَمَنْ حَسَّنَ خُلُقَهُ، بُنِيَ لَهُ فِي أَعْلَاهَا»))۳

ترجمہ: نبی ﷺ نے فرمایا جو شخص جھوٹ چھوڑ دے حالانکہ جھوٹ باطل چیز ہے تو اس کے لیے جنت کے کناروں میں گھر تیار کیا جائے گا اور جو شخص حق پر ہونے کے باوجود جھگڑا چھوڑ دے اس کے لیے جنت کے درمیان میں گھر تعمیر کیا جائے گا اور جو اپنے اخلاق اچھے رکھے گا اس کے لیے جنت کے اوپر کے حصہ میں گھر تعمیر کیا جائے گا۔

---

۱۔ الانفال:۱

۲۔ البخاری، صحیح البخاري، باب قول اللہ تعالی "وھو ألد الخصام" ح:۲۴۵۷

۳۔ ابن ماجہ، سنن ابن ماجہ، باب اجتناب البدع والجدل، ح:۵۱

## ۳۔ گالی گلوچ اور بدزبانی سے مکمل اجتناب

بساوقات پریشانیوں اور ڈپریشن کے پس پردہ انسان کے کہے ہوئے برے الفاظ یا گالی گلوچ بھی ہوتی ہے خواہ وہ گالی یا بدکلامی والدین اولاد کو دیں، اساتذہ اپنے شاگردوں کو دیں، یا آفس یا کام والی جگہ میں مالک اپنے ملازم یا نوکر کو کہے لہٰذا ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم انفرادی طور پر اپنا محاسبہ کریں اور کبھی بھی اپنی زبان سے ناشائستہ گفتگو یا گالی گلوچ نہ کریں جس سے سامنے والے شخص کی دل آزاری ہو یا وہ اس کو اپنی بے عزتی تصور کرے یہی وجہ ہے کہ اسلام نے گالی گلوچ اور ناشائستہ گفتگو سے منع فرمایا ہے۔

((قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «سِبَابُ المسْلِمِ فُسُوقٌ، وَقِتَالُهُ كُفْرٌ»)) [1]

ترجمہ: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ: مسلمان کو گالی دینا گناہ ہے اور س کے ساتھ لڑائی جھگڑا کفر ہے۔

دوسرے مقام پر ارشاد فرمایا:

((الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ، وَالْمُؤْمِنُ مَنْ أَمِنَهُ النَّاسُ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ)) [2]

ترجمہ: ارشاد نبوی ﷺ ہے کہ مسلمان وہ شخص ہے کہ جس کے ہاتھ سے اور جس کی زبان سے دوسرے مسلمان محفوظ ہوں اور مؤمن وہ شخص ہے جس سے لوگوں کو اموال اور ان کے خون امن میں ہوں۔

اسی طرح دوسری روایت میں اللہ کے نبی ﷺ کا ارشاد ہے کہ "منافقوں کی نشانیوں میں سے ایک نشانی یہ ہے کہ وہ گالیاں دیتا ہے۔"

## ۴۔ منشیات اور شراب نوشی پر پابندی

اسلام نے جن چیزوں سے منع کیا ہے اس میں حکمت موجود ہے اور آج کی سائنس بھی اس کو اب ماننے لگ گئی ہے۔ شراب نوشی یا اس قسم کی دوسری منشیات کو ختم کرنا ہی ایک بہترین معاشرے کے قیام کے لیے ضروری ہے۔ شراب کی وجہ سے انسان کا ذہن متاثر ہوتا ہے اور وہ درست انداز میں انسانی جسم کو کنٹرول نہیں کر پاتا جس کی وجہ سے انسان کو معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کیا کر رہا ہے اور کیا کہہ رہا ہے۔ اسی طرح ڈپریشن کے پس پردہ عوامل میں سے ایک وجہ

---

۱۔ البخاری، صحیح البخاری، باب: باب من صلی وقدامه تنور أو نار أو شيء مما يعبد فأراد به الله، ح:۴۳۱

۲۔ حنبل، مسند أحمد، باب: فضالة بن عبید: ۲۳۹۶۷

منشیات اور کثرت سے شراب نوشی کرنا ہے۔ لہٰذا پرامن معاشرہ کے لیے ضروری ہے کہ منشیات اور شراب نوشی سے اجتناب کیا جائے بلکہ ایک اسلامی معاشرے میں تو اس پر پابندی لگانا لازم وضروری ہے۔

ارشاد ربانی ہے:

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾[۱]

ترجمہ: وہ آپ سے شراب چھوڑنے کے متعلق دریافت کرتے ہیں آپ ﷺ فرما دیجیے کہ ان دونوں میں بڑا گناہ ہے اور لوگوں کے لیے فائدہ بھی ہے اور ان کا گناہ ان کے فائدے سے بڑا ہے۔

دوسرے مقام پر ارشاد فرمایا:

﴿ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ ﴾[۲]

ترجمہ: اے ایمان والو! شراب جواء، بتوں کے تھان اور جوئے کے تیر یہ سب ناپاک شیطانی کام ہیں۔ لہٰذا ان سے بچو تاکہ تم فلاح حاصل کرو، شیطان تو یہی چاہتا ہے کہ شراب اور جوئے کے ذریعے تمھارے درمیان دشمنی اور بغض کے بیج بوئے۔

منیشات سے منع کرنے کے بارے میں روایت ہے کہ:

"(( أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ»))[۳]

ترجمہ: حضرت جابر روای ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا کہ جس چیز کا زیادہ استعمال نشہ آور ہو اس کا تھوڑا استعمال بھی حرام ہے۔

لہٰذا بڑھتی ہوئی دیگر منشیات کے استعمال کو مدِ نظر رکھتے ہوئے ضروت اس بات کی ہے کہ ہم نوجوان نسل کو خواہ وہ تعلیمی ادارے میں طلباء کی صورت میں ہوں یا دیگر شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھتے ہوں سے بچائیں اور حکومتی سطح پر اس کے سدِباب کے لیے کوششیں کریں کیوں کہ منشیات اور شراب نوشی کا کثرت سے استعمال بھی ڈپریشن کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اسلام نے ان نشہ آور اشیاء کو ممنوع اور حرام قرار دیا ہے کیونکہ معاشرے میں اس سے بگاڑ پیدا ہوتا ہے اور معاشرہ تباہی کی جانب چلا جاتا ہے موجودہ دور میں ڈپریشن کی وجہ سے لوگ شراب نوشی شروع کر دیتے ہیں

---

۱۔ البقرہ:۲۱۹

۲۔ المائدہ:۹۰

۳۔ حنبل، مسند احمد، باب: عمرو بن شعیب عن ابیہ عن جدہ، ح: ۶۶۷۴

اور اپنے آپ کو زندگی سے بہت دور لے جاتے ہیں اور اسی شراب نوشی کی وجہ سے ان کی صحت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ ان کی زندگی ختم ہو جاتی ہے۔ اگر انفرادی طور پر ہم شراب نوشی اور اور دیگر منشیات سے اپنے آپ کو دور رکھیں گے اور اس کو ختم کر دیں گے تو معاشرہ امن کا گہوارہ بن جائے گا۔

## ۴۔ امورِ خانہ داری میں نرمی

مشاہدہ سے یہ بات بھی واضح ہے کہ بہت سے ڈپریشن کے واقعات میں خصوصاً عورتوں کے مسائل میں ایک بڑی وجہ گھر کے سربراہ یا خاوند کا برا یا ناروا سلوک ہوتا ہے جس کے سبب گھر والوں میں سے کوئی شخص ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ لوگوں کی گھروں میں تعلیمی اداروں میں، مساجد میں ایسی تربیت کی جائے کہ وہ گھر والوں سے اچھے انداز سے پیش آیا کریں کیوں کہ اللہ کے نبی ﷺ نے کئی مقامات پر ارشاد فرمایا ہے کہ خواتین کے معاملے میں خدا سے ڈرو اور تم میں سے بہتر وہ ہے جو اپنے اہل و عیال اور گھر والوں کے ساتھ اچھا ہو۔

لہٰذا اگر اولاد میں سے کسی میں یا بیوی میں کسی قسم کی کوئی کوتاہی یا خامی دیکھیں تو بجائے غلط اور سخت لہجے میں تنبیہ کرنے کے پیار و محبت سے ان کو سمجھائیں اس سے ایک جانب تو وہ بات ان پر زیادہ اثر انداز ہو گی اور دوسری جانب آپ کے لیے عزت اور محبت میں مزید اضافہ ہو گا۔

حدیث نبوی ہے:

((قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي))[۱]

ترجمہ: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تم میں سے بہترین وہ ہے کہ تم میں سے اپنے گھر والوں کے ساتھ بہترین ہو اور میں تم سب سے زیادہ اپنے گھر والوں کے ساتھ بہترین ہوں۔

قرآن میں بھی بیویوں کے ساتھ اچھی زندگی بسر کرنے کا ارشاد ہے۔

﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾[۲]

ترجمہ: اور ان کے ساتھ بھلے انداز میں زندگی بسر کرو۔

## ۵۔ تہمت اور الزام تراشی سے بچا جائے

ڈپریشن اور پریشانی کا سبب بننے والے عوامل میں سے ایک یہ عمل بھی ہے کہ کسی کی شخصیت یا ذات پر ایسی تہمت یا الزام لگایا جائے جو کہ اس شخص نے نہ کیا ہو یہ الزام یا تہمت گھر میں بھی لگ سکتی ہے، کام والی جگہ میں بھی لگ

---

۱۔ الترمذی، سنن الترمذی، باب: فضل أزواج النبي ﷺ، ح: ۳۸۹۵

۲۔ النساء:۱۹

سکتی ہے، تعلیمی یا حکومتی اداروں میں بھی لگ سکتی ہے۔ مثلاً کرپشن کی تہمت لگنا، جنسی طور پر ہراساں کرنے کی تہمت لگانا، رشوت کی تہمت لگانا وغیرہ۔ لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم عوام الناس کی انفرادی طور پر ترتیب کریں کہ وہ تہمت اور الزام تراشی جیسے کبیرہ گناہ سے خود کو محفوظ رکھ سکیں۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِنْكُمْ لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَكُمْ بَلْ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ مَا اكْتَسَبَ مِنَ الْإِثْمِ وَالَّذِي تَوَلَّى كِبْرَهُ مِنْهُمْ لَهُ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾[1]

ترجمہ: یقین جانو کہ جو لوگ یہ جھوٹی تہمت گھڑ کر لائے ہیں وہ تمھارے اندر ہی کا ایک ٹولہ ہے تم اس بات کو اپنے لیے برا نہ سمجھو بلکہ یہ تمھارے لیے بہتر ہے۔ ان لوگوں میں سے ہر ایک کے حصہ میں اپنے کیے کا گناہ آیا ہے اور ان میں سے جس شخص نے اس بہتان کا بڑا حصہ اپنے سر لیا ہے اس کے لیے تو زبردست عذاب ہے۔

﴿لَوْلَا جَاءُوا عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَإِذْ لَمْ يَأْتُوا بِالشُّهَدَاءِ فَأُولَئِكَ عِنْدَ اللَّهِ هُمُ الْكَاذِبُونَ﴾[2]

ترجمہ: وہ بہتان لگانے والے اس بہتان پر چار گواہ کیوں لے کر نہ آئے اور اب وہ گواہ نہیں لائے تو اللہ کے نزدیک وہی جھوٹے ہیں۔

ان آیات میں اگرچہ واقعہ یعنی منافقین کی حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا پر تہمت اور اللہ تعالیٰ کی حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی برات ظاہر کرنا مذکور ہے اور پردہ تہمت تھی کہ جس نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا اور خود نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو کئی ایام تک پریشان اور اضطراب کی حالت میں رکھا لیکن مفہوم کے اعتبار سے اب یہ تمام مسلمانوں کے لیے ایک بہترین ضابطہ اور اصول کی اہمیت رکھتی ہے کہ جب تک کسی کے خلاف چار گواہ موجود نہ ہوں تب تک کسی پر تہمت یا الزام تراشی کرنا ہرگز جائز نہیں اور اگر کوئی کرے گا تو اسلامی تعلیمات کی روشنی میں اس پر حد قذف لگے گی اور عام مؤمنین کو یہ تنبیہ کی گئی ہے کہ اگر کوئی ایسا الزام یا تہمت نہیں بھی تو بجائے اسے آگے نقل کرنے کے دوسرے مسلمان کے بارے میں اچھا گمان رکھیں۔ جیسا کہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

---

۱۔ النور:۱۱

۲۔ النور:۱۳

﴿ لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُبِينٌ ﴾[1]

ترجمہ: جس وقت تم لوگوں نے یہ بات سنی تھی تو ایسا کیوں نہ ہوا کہ مؤمن مرد اور مؤمن عورتیں اپنے بارے میں نیک گمان رکھتے اور کہہ دیتے کہ یہ کھلم کھلا جھوٹ ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ کا قول ہے:

" الْبُهْتَانُ عَلَى الْبَرِيءِ أَثْقَلُ مِنَ السماوات السَّبْعِ "[2]

ترجمہ: بے گناہ لوگوں پر الزام لگانا ساتوں آسمانوں سے زیادہ بوجھل ہے۔

## ۶۔ بچوں کی پسند کو اہمیت دی جائے

عصرِ حاضر میں نوجوانوں میں بڑھتی ہوئی پریشانی اور ڈپریشن کے پیچھے ایک بڑی وجہ نوجوانوں کی مرضی کے مطابق ان کے رشتہ اور نکاح کا طے نہ کرنا ہے۔ بہت سے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں اپنی مرضی کے مطابق شادی نہ ہونے کی وجہ سے ڈپریشن جیسے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور سب بسا اوقات خودکشی جیسا عظیم گناہ کر بیٹھتے ہیں جو کہ ان کے لیے بھی اور خاندان والوں کے لیے بھی بدنامی کا باعث بنتا ہے۔ لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ اپنے بچوں کی خواہشات کا احترام کرتے ہوئے اگر رشتہ مناسب ہو تو رضامندی کا اظہار کریں۔ جیسا کہ ارشاد ربانی ہے۔

﴿ فَانْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ ﴾[3]

ترجمہ: عورتوں میں سے جو تم کو اچھی لگیں ان سے نکاح کرو۔

حدیث نبوی ہے:

((قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِذَا خَطَبَ إِلَيْكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ فَزَوِّجُوهُ إِلَّا تَفْعَلُوا تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الأَرْضِ، وَفَسَادٌ عَرِيضٌ»))قال الشيخ الألباني : حسن[4]

ترجمہ: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس وقت تمھیں کوئی ایسا شخص نکاح کا پیغام بھیجے جس کے دین و اخلاق کو تم پسند کرتے ہو تو اس کا پیغام نکاح مسترد نہ کرو، اگر تم ایسا نہ کرو گے تو اس سے زمین میں بڑا فتنہ و فساد پھیل جائے گا۔

---

۱۔ النور: ۱۲

۲۔ کنز العمال، ۳/ ۸۰۲، رقم الحدیث: ۸۸۱۰

۳۔ النساء: ۳

۴۔ الترمذی، محمد بن عیسی، سنن الترمذی (بیروت: دار الکتاب العربی، ۱۴۲۳، الطبعۃ الثالثہ) باب ما جاء إذا جاء کم من تضرون دینہ فزوجوہ، : ۱۰۸۴

## ۷۔ سوشل بائیکاٹ کرنے سے گریز کیا جائے۔

ڈپریشن اور پریشانی کے ممکنہ اسباب میں سے ایک سبب خاندان والوں کا یا معاشرے کے دیگر افراد کا کسی شخص سے سوش بائیکاٹ کرنا بھی ہو سکتا ہے۔

قرآن میں تین صحابہ کرام کا ذکر ملتا ہے جن سے کچھ عرصہ کے لیے سوشل بائیکاٹ کیا گیا تھا (قطع نظر اس کے کہ صحابہ کرام کا سوشل بائیکاٹ کرنا بالکل درست تھا کیونکہ یہ بائیکاٹ حکم تھا، لیکن ان تین ساتھیوں پر اس کا اثر کیا ہوا یہ بھی ہمیں اللہ تعالیٰ نے خود ہی بتایا ہے) اور قرآن نے خود ان کی کیفیت یہ بیان کی ہے کہ زمین کشادہ ہونے کے باوجود ان پر تنگ ہو گئی تھی، حالانکہ ان کی اپنی جانیں خود ان پر تنگ ہو گئی تھیں اور انھوں نے یقین کر لیا تھا کہ اب ان کا کوئی ٹھکانہ نہیں اللہ کے سوا لیکن پھر اللہ نے ان کی توبہ قبول کر لی۔ اس ضمن میں یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ اگر کوئی کام اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے حکم سے ہو تو وہ جائز ہے اس واقعہ میں اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے حکم کی وجہ سے ان اصحاب کے ساتھ قطع تعلق کیا گیا اس کے علاوہ کسی اور جگہ پر ایسا معاملہ نہیں کیا گیا۔

دورِ حاضر میں بھی بعض دفعہ خاندانوں میں رشتوں اور طلاق کے واقعات کے سبب یا کسی غلطی کے سبب لوگ سوشل بائیکاٹ کر لیتے ہیں۔ ایسی روش اختیار کرنا ہرگز درست نہیں اور خود اللہ کے نبی ﷺ نے قطع تعلق اختیار کرنے سے منع فرمایا ہے۔ نیز قرآن مجید میں کئی مقامات پر صلہ رحمی کا حکم اور قطع تعلقی کی مذمت بیان کی گئی ہے۔

## حضرات صحابہ کے واقعہ سے متعلق آیت

﴿وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا حَتَّى إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ﴾[1]

ترجمہ: اور ان تینوں پر بھی اللہ نے نظرِ رحمت فرمائی جن کا فیصلہ ملتوی کر دیا گیا تھا یہاں تک کہ جب ان پر یہ زمین ساری وسعتوں کے باوجود تنگ ہو گئی ان کی زندگیاں ان پر دوبھر ہو گئیں۔

دوسرے مقام پر قطع تعلقی کی مذمت میں ارشاد ہے:

﴿الَّذِينَ يَنْقُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾[2]

---

۱۔ التوبہ:۱۱۸

۲۔ البقرہ:۲۷

ترجمہ: وہ جو اللہ سے کیے ہوئے عہد کو پختہ کرنے کے بعد بھی توڑ دیتے ہیں اور جن رشتوں کو اللہ نے جوڑنے کا حکم دیا ہے انھیں کاٹ ڈالتے ہیں اور زمین میں فساد مچاتے یہ ایسے ہی لوگ بڑا نقصان اٹھانے والے ہیں۔

اسی طرح حدیث نبوی میں ارشاد ہے۔

((«لاَ يَدْخُلُ الجَنَّةَ قَاطِعٌ»)) [1]

ترجمہ: حضرت جبر بن مطعم سے مروی ہے کہ رشتوں کو توڑنے والا شخص جنت میں داخل نہ ہو گا۔

رشتہ جوڑنے والوں کی مدح میں آیت

﴿ وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ ﴾ [2]

ترجمہ: اور جن رشتوں کے جوڑنے کا اللہ نے حکم دیا ہے یہ لوگ انھیں جوڑے رکھتے ہیں اور اپنے پروردگار سے ڈرتے ہیں اور انجام سے خوف کھاتے ہیں۔

اس آیت میں کامل مؤمن کی علامات سے ایک علامت یہ بیان کی ہے وہ رشتہ داروں سے صلہ رحمی کرتے ہیں۔

## خودکشی کی مذمت کی جائے:

عصر حاضر میں لوگوں کی ایک کثیر تعداد پریشانیوں اور ڈپریشن سے تنگ آکر خودکشی جیسے مذموم فعل جو کہ شریعت اسلامیہ میں بھی حرام ہے اور معاشرتی لحاظ سے ایک مذموم اور قبیح فعل ہے کا ارتکاب کر بیٹھتے ہیں لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ مذہبی شخصیات اور موٹیویشنل اسپیکر(Motivitational Speaker) اپنی تقاریر کے ذریعے خودکشی کی مذمت بیان کریں اور نوجوانوں میں ایسا جذبہ بیدار کریں کہ وہ مایوسی اور غم سے نکل کر دوبارہ خوشحال زندگی بسر کریں۔ جیسا قرآن نے بھی خودکشی جیسے مذموم فعل سے روکا ہے۔

﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ﴾ [3]

ترجمہ: اور اپنی جانوں کو ہلاک مت کرو

اسی طرح حدیث شریف میں آیا ہے کہ:

---

۱۔ البخاري، صحیح البخاری، باب إثم القاطع، ح: ۵۹۸۴

۲۔ الرعد:۲۱

۳۔ النساء:۲۹

((عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ، فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ يَتَرَدَّى فِيهِ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَحَسَّى سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ، فَسُمُّهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ، فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَجَأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا»))[1]

ترجمہ: حضرت ابو ھریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ جس شخص نے خود کو تیز دھا آلے سے قتل کیا تو وہ اپنے پیٹ میں مارتا رہے گا اس حال میں کہ اس کا آلہ اس کے ہاتھ میں ہو گا اور وہ جہنم میں ہمیشہ رہے گا اور جس نے خود کو زہر پی کر قتل کیا تو زہر اس کے ہاتھ میں ہو گا اور وہ جہنم کی آگ میں ہمیشہ ہمیشہ رہے گا اور اس زہر کو گھونٹ گھونٹ پیتا رہے گا اور جس نے خود کو پہاڑ سے گرا کر ختم کیا تو وہ جہنم میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے گرتا رہے گا۔

بیان کردہ آیات واحادیثِ مبارکہ سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ انفرادی طور پر اچھی تربیت کے ذریعے ہی اس ڈپریشن سے بچا جاسکتا ہے اور اس سے معاشرے میں بہتری آسکتی ہے۔ قرآن واحادیث مبارکہ میں ہماری زندگی سے متعلق بہت سی چیزوں اور بہت سارے مسائل کے بارے واضح رہنمائی ملتی ہے صرف ضرورت اس کی ہے کہ اس پر عمل کیا جائے اور باہمی رواداری کو فروغ دیا جائے ایک دوسرے کا خیال رکھا جائے دل سے دوسروں کی عزت کا خیال رکھا جائے ایک دوسرے سے حسد، بغض اور دیگر بیماریوں کو ختم کرکے سچے دل سے اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی خوشنودی کے لیے اپنے تمام معاملات احسن انداز میں پورے کیے جائیں اور ان کاموں کی بدولت ہی جب انفرادی طور پر ہم اپنے معاملات درست کرلیں گے تو پھر یہ معاشرہ بھی امن کا گہوارہ بن جائے گا۔

---

۱ صحیح البخاري،۵۷۷۸

# فصل سوم:

## اجتماعی تربیت سے ڈپریشن کا حل

معاشرے کو ڈپریشن جیسے تکلیف دہ بیماری سے محفوظ رکھنے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ معاشرے میں رہنے والے افراد کی اجتماعی تربیت اس انداز پر کی جائے کہ ایک طرف تو معاشرے میں رہنے والے تمام افراد خوش و خرم رہیں اور دوسری طرف بجائے ایک دوسرے کو تکلیف دینے کے ایک دوسرے کا سہارا بنیں اور اگر کوئی فرد کسی تکلیف و آلام میں مبتلا ہو تو معاشرے کے دیگر افراد مل کر اس کو تسلی دیں اور اس کی تکلیف سے نجات کے لیے ہر ممکن کوشش بروئے کار لائیں۔

ذیل میں ہم ان عوامل کو ذکر کریں گے جن پر عمل پیرا ہو کر معاشرے کے افراد کو ڈپریشن سے نکالا جا سکتا ہے۔

### ا۔ لعن وطعن سے اجتناب:

بسا اوقات ڈپریشن کی بیماری لوگوں کی تلخ باتوں اور طعنے دینے کے سبب بھی جنم لے سکتی ہے مثلاً والدین اپنی اولاد کو، استاد اپنے شاگرد کو، مالک اپنے ملازم یا ملازمہ کو، شوہر اپنی بیوی کو اگر بات بے بات طعن کرے تو اس سے ڈپریشن کی بیماری جنم لے سکتی ہے لہذا ضروری ہے کہ دوسروں پر طعن سے پرہیز کیا جائے کیونکہ ایک طرف تو اسلامی تعلیم میں طعن کرنا ناپسندیدہ عمل ہے اور دوسری جانب مطعون شخص کی طبیعت پر اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسی کے بارے میں قرآن مجید میں بیان ہے کہ:

﴿ وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٍ ﴾(۱)

ترجمہ: بڑی خرابی ہے اس شخص کے لیے جو پیٹھ پیچھے دوسروں پر عیب لگانے والا اور منہ پر طعنہ دینے والا ہے۔

دوسرے مقام پر کفار کی عادت بد کو یوں بیان فرمایا:

﴿ هَمَّازٍ مَشَّاءٍ بِنَمِيمٍ ﴾(۲)

ترجمہ: طعنے دینے کا عادی ہے چغلیاں لگاتا پھرتا ہے۔

حدیث مبارکہ میں آتا ہے:

---

۱۔ الھمزۃ: ۱

۲۔ القلم: ۱۱

((عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، قَالَ: «كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ، دَمُهُ، وَمَالُهُ، وَعِرْضُهُ»))قال الشيخ الألباني : صحيح [1]

ترجمہ: حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ہر مسلمن پر دوسرے مسلمان کا مال وعزت اور اس کا خون حرام ہے۔

## ۲۔خدمت خلق:

بسا اوقات ڈپریشن کی وجہ معاشی اسباب کا میسر نہ ہونا ہوتا ہے مثلا کوئی شخص بیمار ہوا اور اس کے پاس علاج کروانے کے لیے اسباب نہ ہوں، اسی طرح کوئی طالب علم مزید پڑھ کر اپنا مستقبل روشن کرنا چاہتا ہو، والدین اپنی اولاد کی تعلیم وتربیت اور شادی کی وجہ سے پریشان ہوں یعنی ان کے پاس اسباب نہ ہو کہ وہ اپنی اولاد کو تعلیم دلوا سکیں یا ان کی بروقت شادی کر سکیں۔ لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ معاشرے میں ایسے ادارے قائم کیے جائیں جو لوگوں کی مالی معاونت کریں اور بچوں کی تعلیم وتربیت یا شادی بیاہ کے اخراجات برداشت کر سکیں بہت سے ایسے ادارے بھی موجود ہیں جو انسانیت کی خدمت کر رہے ہیں اور وقتا فوقتا وہ غرباء، مساکین اور مستحق لوگوں کے ساتھ تعاون کرتے رہتے ہیں نیز حکومت وقت کی جانب سے بیت المال کے ذریعے لوگوں کی معاونت کی جاتی ہے لیکن مسئلہ یہ ہے کہ یہ تعاون زیادہ تر میرٹ کے بجائے ذاتی جان پہچان کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اسی طرح بہت سے خاندانوں میں ایسا رواج ہے کہ وہ ایک مخصوص رقم ہر گھرانے سے ماہانہ وصول کرتے ہیں اور اس رقم سے خاندان کے نادر افراد کی مدد کرتے ہیں لیکن دور حاضر میں مہنگائی کے اس طوفان میں لوگوں کے لیے بہت مشکل ہو رہی ہے لہذا حکومتی سطح پر لوگوں کی معاشی مشکلات دور کی جانی چاہیے۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے

﴿ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى ﴾[2]

ترجمہ: اور نیکی اور تقویٰ کے کاموں میں ایک دوسرے کی مدد کرو

دوسرے مقام پر ارشاد فرمایا

﴿ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ ﴾[3]

ترجمہ: اور ان کے اموال میں سائلین اور محروم لوگوں کا بھی حق ہے۔

---

۱۔ ابن ماجہ، سنن ابن ماجہ، باب لحوم الحمر الوحشیۃ، ح: ۳۱۹۲

۲۔ المائدہ:۲

۳۔ الذاریات:۲۴

((«تَرَى المؤْمِنِينَ فِي تَرَاحُمِهِمْ وَتَوَادِّهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ، كَمَثَلِ الجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى عُضْوًا تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ جَسَدِهِ بِالسَّهَرِ وَالحُمَّى»)) [۱]

ترجمہ: تم مومنین کو آپس میں مہربانی شفقت اور لطف و کرم میں ایسے دیکھو گے جیسے کوئی جسم کہ جب اس میں کسی ایک عضو کو تکلیف ہوتی ہے تو سارا جسم بے خوابی اور بخار کو دعوت دیتا ہے۔

دوسری روایت میں ہے:

((عَنْ أَبِي مُوسَى الأَشْعَرِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا.)) [۲]

ترجمہ: ایک مومن دوسرے مومن کے لیے ایسا ہے کہ جیسے عمارت جس کا ایک حصہ دوسرے حصے کو طاقت دیتا ہے اور آپ ﷺ نے اپنی انگلیاں آپس میں جوڑ لیں۔

نیز تعاون باہمی کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ زکوۃ وصدقات سے ایسے مستحقین افراد کی مدد کی جائے اگر وہ مستحق زکوۃ نہ ہوں تو دیگر صدقات نافلہ جمع کر کے بھی ان کی مدد کی جاسکتی ہے۔

## ۳۔ مریض کو تسلی دی جائے:

اگر کوئی شخص مریض ہو اور اپنے مرض کی پریشانی کے سبب ڈپریشن کا شکار ہو چکا ہو تو ضروری ہے کہ طبیب اور عزیز و اقارب اور عیادت کے لیے آنے والے افراد بجائے اس کو مرض کے خوف دلانے کے تسلی دیں اور اس کو امید دلائیں کہ وہ انشاء اللہ بہت جلد صحت یاب ہو جائے گا جیسا کہ خود نبی کریم ﷺ اگر کسی کی عیادت کے لیے تشریف لے جاتے تو اس کی صحت یابی کے لیے دعا فرماتے۔

## ۴۔ دوستوں کو وقت دیں:

اگر آپ کا کوئی دوست ڈپریشن کا شکار ہے اور مصائب و آلام اور پریشانیوں میں گھرا ہوا ہے تو آپ کو چاہیے کہ اپنے دوست کو وقت دیں اور اس کے مسائل اور پریشانیوں کو سننے کے بعد اس کو تسلی دیں کہ فکر کی کوئی بات نہیں اللہ تعالیٰ کی ذات بہتری والا معاملہ فرمائے گی۔ جیسا کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے اپنی قوم سے فرمایا تھا:

﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [۳]

---

۱۔ بخاری، صحیح البخاری، باب: باب رحمۃ الناس والبھائم، ح: ۶۰۱۱

۲۔ ترمذی، سنن الترمذی، باب ماجاء فی شفقۃ المسلم علی المسلم، ح: ۱۹۲۸، ۶/ ۳۲۵

۳۔ الشعراء: ۶۲

ترجمہ: پھر جب دونوں جتھے ایک دوسرے کو نظر آنے لگے تو موسیٰ کے ساتھیوں نے کہا کہ اب تو پکی بات ہے کہ ہم پکڑ ہی لیے جائیں گے۔ موسیٰ نے کہا ہرگز نہیں میرے ساتھ یقینی طور سے میرا رب ہے وہ مجھے راستہ بتائے گا۔

دوسرے مقام پر ہجرت کی راہ کا تذکرہ قرآن مجید میں یوں ملتا ہے

﴿ إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [1]

ترجمہ: اگر تم ان کی مدد (یعنی نبی صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم کی) نہیں کروگے تو (جان لو) اللہ ان کی مدد کر چکا ہے اس وقت جب ان کو کافروں نے ایسے وقت (مکہ سے) نکالا تھا جب وہ دو آدمیوں میں سے دوسرے تھے جب وہ دونوں غاز میں تھے جب وہ اپنے ساتھی سے کہہ رہے تھے کہ غم نہ کرو اللہ ہمارے ساتھ ہے۔

## ۵۔ پریشانی اور مصیبت کو گناہوں کا کفارہ جانو:

اگر کسی شخص کو کوئی پریشانی یا مصیبت پہنچے تو وہ شخص اس پر صبر کرے اور اس پریشانی کو سابقہ یا مستقبل کے گناہوں کے لیے کفارہ سمجھے جیسا کہ ارشاد نبوی ہے:

((قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: مَا مِنْ شَيْءٍ يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ نَصَبٍ، وَلاَ حَزَنٍ، وَلاَ وَصَبٍ حَتَّى الهَمُّ يَهُمُّهُ إِلاَّ يُكَفِّرُ اللَّهُ بِهِ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ.))قال الألباني: حسن صحيح [2]

ترجمہ: رسول اللہ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم نے فرمایا کہ کچھ نہیں پہنچتا مومن کو درد یا غم یا دکھ یہاں تک کہ فکر بھی کہ اسے پریشان کرے مگر اللہ اس کے سبب اس کے گناہ مٹا دیتا ہے۔

## ۶۔ قوم مل کر توبہ واستغفار کرے:

بسا اوقات ڈپریشن کی ایک بہت بڑی وجہ کسی قوم پر آنے والی تکالیف یا مصیبت ہوتی ہے جس کے ڈر اور خوف سے عوام سہم جاتی ہے اور بسا اوقات ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہے مثلاً کسی قوم پر ناگہانی آفت کا آجانا، کسی بیماری کا تمام قوم پر سرایت کر جانا، جیسے عصر حاضر میں کوروناوائرس جیسا موذی مرض جس نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لیا ہے اور بہت سے لوگ اگرچہ اس مرض میں مبتلا تو نہیں ہوئے لیکن اس مرض کے خوف سے ڈپریشن کا شکار ضرور ہوئے

---

۱۔ التوبۃ: ۴۰

۲۔ ترمذی، سنن الترمذی، باب: ثواب المریض، ح: ۹۶۶

لہذا ایسی صورت حال میں ضروری ہے کہ تمام قوم کے افراد اللہ سے توبہ واستغفار کریں اور دعاؤں کا کثرت سے اہتمام کریں نیز ان گناہوں کو ترک کریں جس کے سبب وہ آفت یا تکلیف پہنچی ہے۔

بسا اوقات یہ آفات وبلیات مومنین کو آزمانے کے لیے بھی نازل ہوتی ہیں تا کہ جانا جاسکے کہ کون لوگ ان تکالیف میں صبر واستقامت کا مظاہرہ کرتے ہوئے رجوع الی اللہ کرتے ہیں اور کون کون لوگ بے صبری اور ناشکری کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ ○ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ﴾[۱]

ترجمہ: لیکن انسان کا حال یہ ہے کہ جب اس کا پروردگار اسے آزماتا ہے اور انعام واکرام سے نوازتا ہے تو وہ کہتا ہے کہ میرے پروردگار نے میری عزت کی ہے اور دوسری طرف جب اسے آزماتا ہے اور اس کے رزق میں تنگی کر دیتا ہے تو وہ کہتا ہے کہ میرے پروردگار نے میری توہین کی ہے۔

## ۷۔ توبہ سے پریشانیوں کا ختم ہونا:

پریشانیوں سے نجات حاصل کرنے کا ایک اور بہترین ذریعہ توبہ کرنا ہے۔

جیسا کہ توبہ سے متعلق قرآن مجید میں ارشاد ہوا ہے

﴿ وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ﴾[۲]

ترجمہ: اور یہ کہ اپنے پروردگار سے گناہوں کی معافی مانگو پھر اس کی طرف رجوع کرو وہ تم کو ایک مقررہ وقت تک زندگی سے اچھا لطف اٹھانے کا موقع دے گا اور ہر اس شخص کو جس نے زیادہ عمل کیا ہو گا اپنی طرف سے زیادہ اجر دے گا اور اگر تم نے منہ موڑا تو مجھے تم پر ایک بڑے دن کے عذاب کا اندیشہ ہے۔

دوسرے مقام پر قوم یونس سے عذاب اٹھانے کے بارے میں ارشاد فرمایا

---

۱۔ الفجر: ۱۵-۱۶

۲۔ ھود: ۳

﴿ فَلَوْلَا كَانَتْ قَرْيَةٌ آمَنَتْ فَنَفَعَهَا إِيمَانُهَا إِلَّا قَوْمَ يُونُسَ لَمَّا آمَنُوا كَشَفْنَا عَنْهُمْ عَذَابَ الْخِزْيِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَاهُمْ إِلَى حِينٍ﴾[1]

ترجمہ: بھلا کوئی بستی ایسی کیوں نہ ہوئی کہ ایسے وقت ایمان لے آئی کہ اس کا ایمان اسے فائدہ پہنچا سکتا البتہ صرف قوم یونس ایسے لوگ تھے جب وہ ایمان لے آئے تو ہم نے دنیوی زندگی میں رسوائی کا عذاب ان سے اٹھالیا اور ان کو ایک مدت تک زندگی کا لطف اٹھانے دیا۔

## ۸۔ حسد سے مکمل اجتناب:

ڈپریشن اور ذہنی پریشانی کی ایک بڑی وجہ دوسروں کی نعمتوں کو دیکھ کر ان سے حسد کرنا ہے یعنی ہمیشہ کے لیے ذہن میں یہ سوچتے رہنا کہ دوسرے شخص کے پاس یہ نعمت کیوں ہے میرے پاس کیوں نہیں اور ہمیشہ یہ دعا کرتے رہنا کہ کسی طرح اس دوسرے شخص سے یہ نعمت چھن جائے اور مجھے مل جائے لہذا ذہنی الجھن سے بچنے کے لیے اور ہمیشہ خوش رہنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم حسد سے بچیں اور دوسروں سے بغض و حسد رکھنے کے بجائے ان کی خوشیوں میں خوش ہوں اور رب تعالیٰ سے ان کی نعمتوں کے دوام اور اپنے لیے ان نعمتوں کے حصول کے لیے دعا کریں۔ قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ﴾[2]

ترجمہ: یا وہ لوگ حسد کرتے ہیں اس بات پر جو اللہ نے اپنے فضل سے آپ کو عطا کی یعنی نبوت عطا فرمائی۔

ایک دوسرے مقام پر حسد سے پناہ مانگی گئی ہے

﴿ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾[3]

ترجمہ: اور حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرنے لگے۔

نیز حدیث نبوی ﷺ میں بھی حسد سے منع فرمایا گیا ہے

((عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: " إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ)) قال الألباني: صحيح[4]

---

۱۔ یونس: ۹۸

۲۔ النساء:۵۴

۳۔ الفلق:۵

۴۔ السجستانی، سنن أبي داود، باب في النهي عن البغي، ح: ۴۹۰۳

ترجمہ: حضرت ابو ھریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ تم حسد سے بچو کیونکہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھاتا ہے جیسے آگ لکڑی کو۔

## ۹۔ ایذاءرسانی سے مکمل اجتناب:

بسا اوقات ڈپریشن اور ذہنی الجھن کے پس پردہ عوامل میں سے ایک عمل کسی شخص کو تکلیف یا ایذاء پہنچانا ہوتا ہے مثلاً پڑوسی کو ایذا دی جائے اور اس کی مختلف صورتیں ممکن ہیں۔

۱۔ اس کے گھر میں تانک جھانک کرنا

۲۔ بلا ضرورت بات بے بات لڑائی جھگڑا کرنا

۳۔ پڑوسی کا راستہ روکنا یا پانی بند کرنا

۴۔ بچوں کو تنگ کرنا

۵۔ گھر میں اونچی آواز میں ٹی وی، ریڈیو، ٹیپ وغیرہ لگانا

اسلام میں پڑوسی کو کسی قسم کی تکلیف دینا یا اسے تنگ کرنا حرام اور ناجائز ہے۔ جیسا کہ حدیث مبارکہ میں ہے:

((عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ لَا يَأْمَنُ جَارُهُ بَوَائِقَهُ»)) (۱)

ترجمہ: حضرت ابو ھریرہ سے مروی ہے کہ وہ شخص جنت میں داخل نہ ہو گا جس کا پڑوسی اسی کے شر سے امن میں نہ ہو۔

ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا:

((عَنْ أَبِي شُرَيْحٍ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «وَاللَّهِ لاَ يُؤْمِنُ، وَاللَّهِ لاَ يُؤْمِنُ، وَاللَّهِ لاَ يُؤْمِنُ» قِيلَ: وَمَنْ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «الَّذِي لاَ يَأْمَنُ جَارُهُ بَوَايِقَهُ»)) (۲)

ترجمہ: حضرت ابو ھریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ کی قسم وہ شخص مومن نہیں ایسا تین بار ارشاد فرمایا تو پوچھا گیا کہ یارسول اللہ ﷺ کون مومن نہیں ہے تو اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا وہ شخص جس کے پڑوسی اس کی شرارتوں سے محفوظ نہ ہو۔

---

۱۔ مسلم، صحیح مسلم، باب معرفۃ الرکعتین، ح: ۷۳

۲۔ بخاری، صحیح بخاری، باب اِثم من لا یأمن جارہ بوایقہ، ح:۶۰۱۶

## ۱۰۔ماضی اور مستقبل کے بارے میں مت سوچیں:

بسا اوقات ڈپریشن اور ذہنی تناؤ کی وجہ سے کسی شخص کا ماضی میں ہوئے خود کے ساتھ کوئی خوفناک واقعے کے بارے میں زیادہ سوچنا ہوتا ہے یا ماضی میں کردہ کسی گناہ پر حد سے زیادہ پشیمانی ہوتی ہے جو ذہنی سکون کو متاثر کرتی ہے مثلاً کسی خاتون یا لڑکی کو جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا گیا ہو یا کسی شخص سے غیر ارادی طور پر قتل یا کوئی اور گناہ سرزد ہو گیا ہو تو ایسی صورت میں ماضی کے واقعات کے بارے میں زیادہ سوچنے سے بھی انسان ڈپریشن کا مریض بن جاتا ہے۔

اسی طرح مستقبل میں پیش آنے والے ممکنہ مسائل کے بارے میں سوچتے ہوئے بھی بسا اوقات انسان ڈپریشن کا مریض بن جاتا ہے مثلاً کسی کی بچیوں کی شادی کی عمر ہو گئی ہے اور رشتے نہیں آرہے اسی طرح رشتے تو آرہے ہیں لیکن یا تو مناسب نہیں یا مناسب تو ہیں لیکن بچیوں کی شادی کرنے کے لیے اسباب میسر نہیں یا اسی طرح مستقبل میں کوئی کاروباری نقصان ہونے کا اندیشہ ہو وغیرہ ان معاملات کے بارے میں سوچنے سے بھی انسان ڈپریشن کی کیفیت میں چلا جاتا ہے لہذا انسان کو چاہیے کہ بجائے ماضی کے گناہوں پر پریشان ہونے کے اللہ کی ذات پر کامل بھروسہ رکھ کر مغفرت کی دعا کرتا رہے اور یہ کامل یقین رکھے کہ اللہ تعالیٰ نے اس کے گناہوں کو معاف کر دیا ہے۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے

﴿ إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾[1]

ترجمہ: ہاں مگر جو کوئی توبہ کرے ایمان لے آئے اور نیک عمل کرے تو اللہ ایسے لوگوں کی برائیوں کو نیکیوں میں بدل دے گا اور اللہ بہت بخشنے والا بڑا مہربان ہے۔

ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا ہے:

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾[2]

ترجمہ: فرما دیجیے اے میرے وہ بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کر رکھی ہے اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو یقین جانو اللہ سارے کے سارے گناہ معاف کر دیتا ہے یقیناً وہ بہت بخشنے والا بڑا مہربان ہے۔

مستقبل کے بارے میں پریشان نہ ہو کیونکہ ارشاد ربانی ہے۔

---

۱۔ الفرقان: ۷۰

۲۔ حم السجدہ: ۵۳

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾(۱)

ترجمہ: اگر تمھیں اللہ کوئی تکلیف پہنچا دے تو اس کے سوا کوئی نہیں ہے کہ جو اسے دور کرے اور اگر وہ تم کو کوئی بھلائی پہنچانے کا اراہ کرے تو کوئی نہیں ہے جو اس کے فضل کا رخ پھیر دے وہ اپنا فضل اپنے بندوں میں سے جس کو چاہتا ہے پہنچا دیتا ہے اور بہت بخشنے والا بڑا مہربان ہے۔

ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا:

﴿ لَهُۥ مَقَالِيدُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۖ يَبْسُطُ ٱلرِّزْقَ لِمَن يَشَآءُ وَيَقْدِرُ ۚ إِنَّهُۥ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴾(۲)

ترجمہ: آسمانوں اور زمین کی ساری کنجیاں اس کے قبضے میں ہیں وہ جس کے لیے چاہتا ہے رزق میں وسعت اور تنگی کرتا ہے یقیناوہ ہر چیز کا جاننے والا ہے۔

## ۱۱۔ ماتحتوں کو بساط سے زیادہ کام نہ دیں:

ایک بڑی وجہ لوگوں میں ڈپریشن کے مرض کے بڑھنے کی ان پر کام کا دباؤ یا کام کی زیادتی ہے عموما ایسا ملازمت پیشہ مر دو خواتین کے ساتھ ہوتا ہے جن پر حد سے زیادہ کام کا بوجھ ڈال دیا جاتا ہے اور اس کی پریشانی کے عالم میں وہ لوگ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ مالکان اپنے ملازمین اور نوکروں کے ساتھ نرمی والا برتاؤ کریں اور ان پر صرف اتنا بوجھ ہی کام کا ڈالیں جتنا وہ برداشت کر سکیں اور یہی اسلامی تعلیمات کا منشاء ہے۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾(۳)

ترجمہ: اللہ کسی بھی شخص کو اس کی وسعت سے زیادہ تکلیف / ذمہ داری نہیں سونپتا

اسی طرح ایک اور جگہ ارشاد فرمایا:

﴿ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا﴾(۴)

ترجمہ: کسی شخص کو بھی اس کی وسعت سے زیادہ تکلیف نہیں دی جاتی

---

۱۔ یونس: ۱۰۷

۲۔ الشوریٰ: ۱۲

۳۔ البقرہ:۲۸۶

۴۔ البقرۃ:۲۳۳

اسی طرح ایک اور جگہ ارشاد ہے

﴿ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾[1]

ترجمہ: ہم کسی بھی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتے۔

## ۱۲۔ اولاد کی بہترین تربیت:

والدین کا اکثر ڈپریشن کا شکار ہونے کی ایک اور بڑی وجہ یہ ہے کہ اولاد نافرمان ہوتی جارہی ہے اور والدین کا کہنا نہیں مانتی بلکہ بعض دفعہ تو اولاد اسے کام کرڈالتی ہے کہ جس سے والدین معاشرے میں بدنام ہو جاتے ہیں اور بسا اوقات اولاد والدین کا احترام نہیں کرتی جس کے سبب والدین ڈپریشن کا شکار ہونے لگتے ہیں اور بیمار ہو جاتے ہیں تو ضرورت اس امر کی ہے کہ ابتدا سے ہی والدین کو چاہیے کہ بچوں کی بہترین اسلامی تربیت کریں ان کو والدین کے حقوق و فرائض سے آگاہ کریں ان کو بتائیں کہ اسلام میں والدین کا کیا مقام ہے جو لوگ والدین کی نافرمانی کرتے ہیں ان کے لیے دنیا و آخرت میں کیا وعیدات ہیں۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے والدین کے ساتھ حسن سلوک کا قرآن کریم میں حکم دیا ہے

﴿ وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ حُسْنًاۖ وَإِن جَٰهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِى مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَآۚ إِلَىَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾[2]

ترجمہ: اور ہم نے انسان کو اپنے والدین کے بارے حسن سلوک کی تاکید کی۔

اسی طرح ایک اور جگہ ارشاد فرمایا

﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا -------(۲۳) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾[3]

ترجمہ: اور تمہارے پروردگار نے حکم دیا ہے کہ اس کے سوا کسی کی عبادت نہ کرو اور والدین کے ساتھ اچھا سلوک کرو۔۔۔۔۔۔۔ اور ان کے ساتھ محبت کا برتاؤ کرتے ہوئے ان کے سامنے خود کو انکساری سے جھکاؤ اور ان کے لیے دعا کرو کہ اے رب جیسے انہوں نے بچپن میں پالا ہے ویسے آپ بھی ان کے ساتھ رحمت والا معاملہ کریں۔

---

۱۔ الانعام:۱۵۲

۲۔ لقمان:۱۵

۳۔ سورۃ اسراء:۲۳-۲۴

## ۱۳۔لوگوں کے لیے آسانیاں پیدا کریں:

ایک اور بڑی وجہ جو ڈپریشن جیسے مرض کا باعث بنتی ہے وہ یہ ہے کہ بسا اوقات مجبوری کے عالم میں معاشرے کے دیگر افراد بجائے تعاون کے سخت رویہ اختیار کرتے ہیں مثلاً قرض دینے والا مقروض سے کہے کہ میرا قرض جلد لوٹا اور مقروض شخص مجبور ہو لہذا وہ قرض دینے والوں کے رویے سے ذہنی اذیت کا شکار ہو جاتا ہے اسی طرح زندگی کے دوسرے کی پہلوؤں میں لوگوں کا ایسا رویہ دوسرے افراد کو ذہنی اذیت میں مبتلا کر دیتا ہے لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ لوگوں کے لیے آسانیاں پیدا کی جائیں اگر کوئی شخص مجبور ہو تو اس کو مہلت دی جائے یہی تعلیمات نبی ہیں۔

اسی طرح طب میں بھی اس کا علاج بتایا گیا ہے ماہرین طب کی روشنی میں اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے اور ڈاکٹر یہ ادویات تجویز کرتے ہیں ان ادویات سے اداسی کم ہوتی ہے اور انسانی زندگی بہتر لگنے لگتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ حالات میں بہتری آنے لگتی ہے۔ اس ضمن میں ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ان ادویات کا فوراً اثر نظر نہیں آتا بلکہ ۲ سے ۳ ہفتے لگ سکتے ہیں۔ ان ادویات میں کیمیائی مواد موجود ہوتے ہیں جو دماغ کے ایک خلیے سے دوسرے خلیے تک سگنل پہنچاتے ہیں اور اس کام میں ادویات بہتری لاتی ہیں۔ دوسری تمام ادویات کی طرح ڈپریشن مخالف ادویات کے بھی مضر اثرات ہوتے ہیں بعض اوقات یہ شدید ہوتے ہیں اور بعض اوقات ان کے مضر اثرات کم ہوتے ہیں۔ ماہرین طب کہتے ہیں کہ ان ادویات کا مسلسل استعمال انسان کو ان کا محتاج بنا سکتا ہے کیونکہ بعض اوقات ماہرین ان ادویات کا استعمال بند کر دیتے ہیں اگر مریض مکمل صحت یاب ہو جائے۔

# نتائج:

میری اس تحقیق کے نتائج کچھ یوں ہیں:

۱. ڈپریشن ایک ذہنی کیفیت ہے جو آہستہ آہستہ جسمانی عارضہ بنتی ہے۔ قرآن و حدیث میں اس ذہنی عارضے سے بچاؤ کے واضح اشارات موجود ہیں۔

۲. قرآن و حدیث میں فکری سطح پر انسان کو یقین اور توکل علی اللہ کا درس دیا گیا ہے۔ ایمان کی مضبوطی ہی وہ نسخہ ہے جو ہر قسم کی تشکیک اور بے یقینی کا راستہ روک دیتا ہے۔

۳. قرآن و حدیث میں سماجی زندگی کے آداب اور تربیت و عمل کی ہدایات ہیں۔ ان ہدایات کو سامنے رکھ کر ڈپریشن سے نہ صرف بچا جاسکتا ہے بلکہ معاشے کے دیگر افراد کو بھی بچایا جاسکتا ہے۔

۴. ڈپریشن کی ایک بڑی وجہ عدم برداشت، غصہ، گالم گلوچ، الزام تراشی اور بغض وحد ہے جس سے قرآن وسنت میں منع کیا گیا ہے۔

۵. ڈپریشن مایوسی سے شروع ہوتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ اس میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

۶. ڈپریشن کے مریض کو اگر جلدی اس مرض سے نہ نکالا جائے تو مریض اپنے آپ کو بھی مار کر اپنی جان لے سکتا ہے۔

۷. ڈپریشن لوگوں کے برے رویے اور برے مزاج کی وجہ سے شروع ہوتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ اس میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

۸. خاندان کا کسی کنبے سے قطع تعلق بھی اس گھرانے کو اس کا مریض بنا سکتا ہے۔

۹. تعلیمی دور میں کم نمبر اور اعلیٰ کارکردگی نہ ہونے کی وجہ سے طلبہ اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۱۰. ریسرچ کے دوران دوسرے تعلیمی اداروں کا غیر ذمہ دارانہ رویہ اور تعاون نہ کرنے والا ماحول اسکالر کو ذہنی پریشانی کا مریض بنا دیتا ہے۔

## سفارشات:

جامعاتی سطح پر اس میں اساسی تحقیق کی ضرورت ہے جیسے ڈپریشن کے اسباب کیا ہیں اور ان کا کیا حل ممکن ہے۔

۱. ڈپریشن اور زبان و کلامیے کے ربط پر بھی تحقیق کی ضرورت ہے اسلامی آداب تعلم کے تناظر میں یہ ایک مفید تحقیق ہو گی۔
۲. تعلیمی اداروں میں اسکالرز کو کن مسائل کا سامنا ہے اور کس وجہ سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں ان کو معلوم کر کے اس کو دور یا کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔
۳. طب نبوی اور جدید طب کا موازنہ کرتے ہوئے اس پر مزید کام کیا جا سکتا ہے۔

## فہارس مقالہ

- فہرست آیات کریمہ
- فہرست احادیث مبارکہ
- فہرست مصادر و مراجع

# فہرست آیات



| نمبر شمار | آیت | سورة | آیت نمبر | صفحہ نمبر |
|---|---|---|---|---|
| ۱. | الَّذِينَ يَنْقُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِ-- | البقرة: ۲ | ۲۷ | ۱۰۱ |
| ۲. | يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا --- | البقرة: ۲ | ۲۱۹ | ۹۷ |
| ۳. | لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا | البقرة: ۲ | ۲۳۳ | ۱۱۲ |
| ۴. | لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا | البقرة: ۲ | ۲۸۶ | ۱۱۲ |
| ۵. | الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ --- | آل عمران: ۳ | ۱۳۴ | ۸۷ |
| ۶. | فَانْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ | النساء: ۴ | ۳ | ۱۰۰ |
| ۷. | وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ | النساء: ۴ | ۱۹ | ۹۸ |
| ۸. | أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ --- | النساء: ۴ | ۵۴ | ۱۰۹ |
| ۹. | وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ | النساء: ۴ | ۲۹ | ۱۰۲ |
| ۱۰. | وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى | المائدة:۵ | ۲ | ۱۰۵ |
| ۱۱. | إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ --- | المائدة:۵ | ۹۰ | ۹۷ |
| ۱۲. | لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا | الأنعام:۶ | ۱۵۲ | ۱۱۳ |
| ۱۳. | فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ | الأنفال:۸ | ۱ | ۹۵ |
| ۱۴. | وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا حَتَّى إِذَا --- | التوبة:۹ | ۱۱۸ | ۱۰۱ |
| ۱۵. | وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِ--- | یونس:۱۰ | ۱۰۷ | ۹۱ |
| ۱۶. | فَلَوْلَا كَانَتْ قَرْيَةٌ آمَنَتْ فَنَفَعَهَا إِيمَانُهَا --- | یونس:۱۰ | ۹۸ | ۱۰۹ |
| ۱۷. | وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ -- | هود:۱۱ | ۳ | ۱۰۸ |
| ۱۸. | وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ --- | الرعد:۱۳ | ۲۱ | ۱۰۲ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| .١٩ | وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ--- | الإسراء:١٧ | ٢٣،٢٤ | ١١٣ |
| .٢٠ | لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ --- | النّور:٢٤ | ١١ | ١٠٠ |
| .٢١ | لَوْلَا جَاءُوا عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَإِذْ لَمْ ي--- | النّور:٢٤ | ١٢ | ٩٩ |
| .٢٢ | إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِنْكُمْ لَا--- | النّور:٢٤ | ١٣ | ٩٩ |
| .٢٣ | إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا --- | الفرقان:٢٥ | ٧٠ | ١١١ |
| .٢٤ | قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ | الشعراء:٢٦ | ٦٢ | ١٠٦ |
| .٢٥ | هَمَّازٍ مَشَّاءٍ بِنَمِيمٍ | القلم:٦٨ | ١١ | ١٠٤ |
| .٢٦ | فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ --- | الفجر:٨٩ | ١٥،١٦ | ١٠٨ |
| .٢٧ | وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٍ | الهمزة:١٠٤ | ١ | ١٠٤ |
| .٢٨ | وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ | الفلق:١١٣ | ٥ | ١٠٩ |

# فہرست احادیث


| نمبر شمار | حدیث کا متن | کتاب کا نام | صفحہ نمبر |
|---|---|---|---|
| ۱. | إِذَا خَطَبَ إِلَيْكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ -- | الترمذی | ۱۰۰ |
| ۲. | إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ-- | سنن داؤد | ۹۴ |
| ۳. | إِذَنْ يَكْفِيَكَ اللَّهُ مَا أَهَمَّكَ مِنْ دُنْيَاكَ وَآخِرَتِكَ- | مسند احمد | ۸۹ |
| ۴. | إِنَّ أَبْغَضَ الرِّجَالِ إِلَى اللهِ الأَلَدُّ الخَصِمُ | بخاری | ۹۵ |
| ۵. | إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، | ترمذی | ۶۵ |
| ۶. | الصَّدَقَةُ تَسُدُّ سَبْعِينَ بَابًا مِنَ السُّوءِ | الطبرانی | ۹۲ |
| ۷. | الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ | مسند احمد | ۹۶ |
| ۸. | خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي | الترمذی | ۹۸ |
| ۹. | سِبَابُ المسْلِمِ فُسُوقٌ، وَقِتَالُهُ كُفْرٌ | بخاری | ۹۶ |
| ۱۰. | عَلِّمُوا، وَيَسِّرُوا، وَلا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ-- | مسند احمد | ۹۴ |
| ۱۱. | فَكُنْتُ أَخْدُمُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، إِذَا نَزَلَ، فَكُنْتُ | بخاری | ۹۲ |
| ۱۲. | لاَ يَدْخُلُ الجَنَّةَ قَاطِعٌ | بخاری | ۱۰۲ |
| ۱۳. | لَوْ يَقُولُ أَحَدُكُمْ إِذَا غَضِبَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ-- | الطبرانی | ۹۴ |
| ۱۴. | لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي | بخاری | ۹۳ |
| ۱۵. | مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ | مسند احمد | ۹۷ |
| ۱۶. | مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَعْظَمُ أَجْرًا عِنْدَ اللَّهِ | ابن ماجہ | ۸۷ |
| ۱۷. | مَنْ تَرَكَ الْكَذِبَ وَهُوَ بَاطِلٌ، بُنِيَ لَهُ قَصْرٌ | ابن ماجہ | ۹۵ |
| ۱۸. | مَنْ لَزِمَ الِاسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ-- | ابوداؤد | ۸۸ |
| ۱۹. | وَمَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى إِنْفَاذِهِ دَعَاهُ-- | سنن بیہقی | ۸۸ |

# فہرست مصادر و مراجع


قرآن مجید

الترمذي، محمد بن عیسی، سنن الترمذي (مصر: مطبعة مصطفی البابي، الطبعة: الثانیة، ۱۹۷۵)

البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري (بيروت: دار طوق النجاة، الطبعة: الأولى، ۱۴۲۲)

سنن ابن ماجہ محمد ابو عبدللا ابن ماجہ، قدیمی کتب خانہ

نیشاپوری، مسلم بن الحجاج، صحیح مسلم (بیروت: دار إحياء التراث العربي، ۲۰۰۳)

اسلام میں ڈپریشن کا علاج، محمد ندیم خان، رمیل ہاوس آف پبلی کیشنز، فیض الاسلام پرنٹرز، راولپنڈی، ۲۰۱۷ء

القاموس الجدید، عربی اردو لغت، مولانا وحید الزماں قاسمی کیرانوی، ادارہ اسلامیات، انارکلی، لاہور، جون ۱۹۹۰ء

اوکسفرڈ انگلش اردو ڈکشنری، شان الحق حقی، اوکسفورڈ یونیورسٹی پریس، کراچی، ۲۰۰۳ء

ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج از ڈاکٹر جاوید صائم، سائیک فاؤنڈیشن پاکستان، لاہور، ۲۰۰۷ء

ڈپریشن، سی اے ایچ واٹس، تخلیقات، لاہور، ۲۰۰۸ء

ڈیپریشن کیا ہے؟ آصف سہیل، رابعہ بک ہاؤس، الکریم مارکیٹ، اردو بازار، لاہور، س ن

رابعہ اردو لغت جامع، سعید اے شیخ، اسلامک بک سروس، نئی دہلی، ۲۰۰۷ء،

علمی لغت اردو، وصی اللہ کھوکھر، الحسنات بک پرائیویٹ لمیٹڈ، لاہور س ن

نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات از سیدہ سعدیہ غزنوی، الفیصل ناشران و تاجران کتب، لاہور، ۱۹۸۹ء


# English Books:


- Don’t be sad,Obaid Iben Abdullah Alqanri, International Islamic Publishing House, 2003
- Hand Book of Depression, Second Edition, IAN H. Gotlib, Constance L. Hammen,
- Agayn, Kron S, Cormel Z, Mendlovic S, Levkovitz Y. ultimatum banganing behavior of people affected by schizophrenia psychiatry research, 2007, 157:39-46
- Allen JJB, Chambers As, Towers on the many metries of cardiac chronotrophy A pragmatic primer and a brief compersion of metries. Biological psychology 2007;74;243-262

- Hamltton M.Development of a rating scale for primary depressive illness, British Journal of Social and Clinical Psychology 1967;6;278-296
- Harle Lem, Sanfey AG, Incidental Sadness biases social economic decision in ultimatum game . Emotion, 2007;7;876-881
- Wonget al. Use of mental health services for anxity, mood an substance disorder in in contries in the WHO world mental health surveys, the Lancet 2007, 37x9590, 841-50
- Hand Book of Depression, Second Edition, IAN H. Gotlib, Constance L. Hammen, The Guilford Press, New York, London, 2009
- Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and CuriosityBy Charles D. Spielberger; Irwin G. SarasonRoutledge, 2005
- Worried Sick: How Stress Hurts Us and How to Bounce BackBy Deborah CarrRutgers University Press, 2014
- The Handbook of Stress: Neuropsychological Effects on the BrainBy Cheryl D. ConradWiley-Blackwell, 2011
- Work Stress: The Making of a Modern EpidemicBy David Wainwright; Michael CalnanOpen University Press, 2002
- Stress, Workload, and FatigueBy Peter A. Hancock; Paula A. DesmondLawrence Erlbaum Associates, 2001

# Websites:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=OJ:C:2013:371E:FULL&from=IT

Medical Newstoday.com.articles/326551#effects

www.rcpsych.aa.uk.info.2020

www.aku.edu/medicalcollege/psychiatry/index.html, access on 03july2021

Oxford English Online Dictionary, https://www.lexico.com/definition/depression