

ڈیسپریشن کا علاج

www.KitaboSunnat.com



ڈاکٹر حافظ محمد زبیر

دار الفکر الاسلامی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
قُلْ أَطِيعُوا اللّٰهَ
وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ

مجلس التحقیق الاسلامی اربنہ
محدث لائبریری

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 www.KitaboSunnat.com

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں!

نام کتاب:	ڈیپریشن کا علاج
مصنف:	ڈاکٹر حافظ محمد زبیر
ناشر:	دار الفکر الاسلامی
صفحات:	55
قیمت:	80 روپے
طبع اول:	فروری، 2020ء
ای میل:	mzubair@cuilahore.edu.pk

hmzubair2000@hotmail.com

مصنف کی دیگر کتب:

- ☆ وجود باری تعالیٰ: مذہب، فلسفہ اور سائنس کی روشنی میں (Existence of God)
- ☆ صالح اور مصلح (Personality Development)
- ☆ سیکس، سائیکالوجی اور سوسائٹی (Sex, Psychology and Society)
- ☆ آسان دین (Easy Islam)
- ☆ تعلق کی سائنس (Science of Relationship)
- ☆ ازدواجی زندگی مسائل اور حل (Marital Life: Problems and Solutions)
- ☆ جادو، آسیب اور نظر بد کا علاج (Magic, Devil and Evil Eye)
- ☆ مکالمہ (Dialogue)
- ☆ اسلامی نظریہ حیات (Islamic Ideology of Life)
- ☆ اسلام اور مستشرقین (Islam and Orientalists)

ڈیسریشن کا علاج

ڈاکٹر حافظ محمد زبیر

اسسٹنٹ پروفیسر، کامسٹس یونیورسٹی اسلام آباد، لاہور کیمپس، لاہور

ریسرچ فیلو، مجلس تحقیق اسلامی، ماڈل ٹاؤن، لاہور

ریسرچ فیلو، شعبہ تحقیق اسلامی، قرآن اکیڈمی، لاہور

دار الفکر الاسلامی

لاہور



﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ [الشمس: 9-10]

”پس وہ نفس کامیاب ہو گیا کہ جس نے اپنی تہذیب اور تزکیہ کیا اور وہ نفس ناکام
و نامراد ہو گیا کہ جس نے اپنے آپ کو مٹی میں رُلادیا۔“

انتساب

اپنے دوست آصف علی حیدر کے نام

کہ نفسیاتی مسائل پر ان سے گفتگو کے نتیجے میں سوچ بچار کے کئی ایک نئے زاویے سامنے آئے
اور انسانی رویوں کو گہرائی میں سمجھنے میں مدد ملی۔

فہرست مضامین

- 8..... مقدمہ
- 12..... ڈپریشن کی وجوہات اور علاج
- 24..... طلبہ میں ڈپریشن: وجوہات اور علاج
- 28..... عورتوں میں ڈپریشن: وجوہات اور علاج
- 31..... مذہبی اشخاص میں ڈپریشن: وجوہات اور علاج
- 35..... او۔سی۔ ڈی (obsessive compulsive disorder)
- 40..... غم کی دنیا..... خوش رہنا سیکھیں!
- 42..... دل کا سکون کیسے حاصل کریں؟
- 45..... سب کچھ ہے لیکن خوشی نہیں ہے!
- 47..... لایعنی زندگی: اسباب اور حل
- 49..... پورن ایڈکشن، مشمت زنی اور نفسیاتی مسائل
- 50..... ایک گناہ دوسرے گناہ کو پیدا کرتا ہے!
- 53.....

مقدمہ

"ڈیپریشن کا علاج" چند تحریروں کا مجموعہ ہے جو پہلے پہل فیس بک ٹائم لائن پر شیئر کی گئی تھیں۔ بعض دوستوں کا تقاضا تھا کہ انہیں ایک کتابچے کی صورت جمع کر دیا جائے تو اس غرض سے ان تحریروں کو ضروری ایڈیٹنگ اور کچھ اضافوں کے بعد ایک کتابچے کی صورت جمع کیا گیا ہے کہ جسے اب فیس بک اور واٹس ایپ گروپس میں شیئر کیا جاسکتا ہے۔

اسلامی سائیکالوجی اور ماڈرن سائیکالوجی کے تناظرات (perspectives) میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔ یہ پرسپیکٹو ہی تو ہے جو اس مضمون کے بارے ایک ورلڈ ویو بناتے ہوئے اس کے نصاب اور طریق کار (syllabus & methodology) کا تعین کرتا ہے لہذا اس کی اہمیت مسلم ہے۔ اسی عالمی تناظر ہی سے ماڈرن سائیکالوجی کی طرح اسلامی سائیکالوجی کی غرض و غایت، مقاصد اور فوائد (incentives & objectives) کا تعین بھی ہو گا۔

اسلامی سائیکالوجی دو بڑی بنیادوں پر کھڑی ہے؛ پہلی کا تعلق اس کے مقاصد سے ہے اور دوسری کا طریق کار سے۔ اسلامی سائیکالوجی کا بنیادی ترین مقصد راحت نفس ہے یعنی نفس کو راحت پہنچانا اور تکلیف اور اذیت سے بچانا۔ اس کے لیے قرآن مجید کی اصطلاح مطمئن نفس ہے۔ یہ ایسا نفس ہے کہ اس دنیا میں بھی مطمئن ہے اور آخرت میں بھی مطمئن رہے گا۔ اور نفس کو مطمئن کرنے اور رکھنے کے لیے جو طریق کار دیا گیا، وہ اصطلاحاً ضبط نفس (self-control) کہلاتا ہے۔ ضبط نفس کا معنی خواہشات کو کچلنا نہیں ہے بلکہ ان کی تہذیب ہے۔

تو نفس کو راحت اسی طرح سے پہنچ سکتی ہے کہ اس کی بنیادی خواہشات پوری ہوں لہذا اسلام میں رہبانیت کو ناپسند کیا گیا ہے جیسا کہ بدھ مت، عیسائیت اور جین مت میں اس کی کچھ شکلیں رائج ہیں کہ بھکشو، راہب اور سنیا سی وغیرہ نروان، روحانیت اور گیان حاصل کرنے کے لیے ترک دنیا کر لیتے ہیں۔ اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ اپنے نفس کی خواہشات کو پورا کرو تا کہ اس کو راحت ملے کہ اس کو راحت ملے گی تو اللہ کی عبادت خوش دلی سے کر سکے گا۔ لیکن ان خواہشات کو ایک ترتیب اور منظم طریقے سے پورا کرنا ہے تاکہ شخصیت کی تعمیر (personality development) ہو۔

اور اگر نفس کی خواہشات کو بے ترتیبی اور بد نظمی سے پورا کیا گیا تو نفس اپنے باطن میں بری طرح سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائے گا۔ اور نفس کی اسی ٹوٹ پھوٹ کو ماڈرن سائیکالوجی میں اختلالِ نفسی (psychological disorder) کہتے ہیں۔ تو دنیا میں دو انتہائیں رائج ہیں اور دونوں ہی انسانوں کی پیدا کردہ ہیں۔ ایک انتہا قدیم انسان نے مذہب کے نام پر پیدا کی کہ ایسے مذاہب کی تخلیق کی کہ جن میں انسانی شخصیت کی تعمیر کے لیے اس بات کو لازم ٹھہرایا کہ انسان دنیا کو ترک کر دے۔ ان مذاہب نے خواہشات کے پورا کرنے کو نفس کی تباہی سمجھ لیا لہذا اتمامِ خواہشات کو گناہ کے زمرے میں لے لیا گیا حتیٰ کہ شادی اور گوشت کھانا بھی حرام قرار پایا۔

دوسری انتہا پر ماڈرن سائیکالوجی والے ہیں کہ جنہوں نے کپیٹلزم سے بنے ورلڈ ویو کی چھتری میں کام کرتے ہوئے انسان کی زندگی کا مقصد راحتِ نفس کو قرار دیا کہ جس میں ہمیں اختلاف نہیں ہے۔ لیکن راحتِ نفس کے لیے جو طریق کار اختیار کیا گیا، اس سے نفس کی راحت تو کیا بڑھنی تھی، وہ اور اذیت کا شکار ہو گیا۔ فرائینڈ نے راحتِ نفس کا یہ طریقہ نکالا کہ انسان کے نفس کو راحت اس وقت ملتی ہے جبکہ اس کی کوئی خواہش پوری ہو لہذا نفس انسانی کی ہر خواہش بہر صورت پوری ہونی چاہیے، اس میں طریق کار کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ تو اب انسان اپنی ان گنت خواہشات کی تکمیل میں لگ گیا لیکن اسے اندر کا سکون پھر بھی حاصل نہ ہوا۔

اسلام دینِ اعتدال ہے۔ اسلام نے ان دونوں انتہاؤں کے مابین ایک معتدل نقطہ نظر بیان کیا ہے۔ اس کا خلاصہ یہ ہے کہ انسان کی بنیادی خواہشات پوری ہونی چاہئیں لیکن ایک طریقے سے کہ اس کا فائدہ نفس کو ہو گا۔ اسی سے نفس کی تہذیب ہو گی اور وہ مہذب (civilized) کہلائے گا۔ دیکھیں، شادیوں میں کھانا سب لوگ کھاتے ہیں لیکن کچھ لوگ مہذب طریقے سے کھاتے ہیں اور کچھ کھانے پر ٹوٹ پڑتے ہیں، ضائع کرتے ہیں، جانوروں کی طرح کھاتے ہیں، ایسے کھاتے ہیں کہ جیسے کبھی کھانا دیکھا ہی نہ ہو، اور اچھے خاصے کھاتے بیٹے لوگ بھی ایسی حرکتیں کرتے ہیں۔

تو اسلام کھانا کھانے سے منع نہیں کرے گا لیکن یہ ضرور کہے گا کہ کھانے کے طریقے میں نفاست لے کر آؤ۔ پھر ایسی چیزیں کھانے سے منع کر دیا کہ جن سے انسانوں میں درندگی پیدا ہو

جیسا کہ شیر چیتا وغیرہ۔ اسلام میں درندوں کا کھانا حرام کیا گیا ہے کہ ان کے کھانے سے انسانوں میں درندگی پیدا ہوگی اور دوسرے انسانوں پر ظلم کریں گے۔ اسی طرح اسلام میں چوری و ڈکیتی سے منع کیا گیا کہ انسان دوسروں کا مال کھا کر خوش نہیں رہ سکتا یعنی انسانی نفس کو اس اصول پر اس کے خالق نے پیدا کیا ہے کہ وہ کسی دوسرے نفس کو راحت پہنچا کر تو راحت حاصل کر سکتا ہے لیکن کسی دوسرے نفس کو اذیت پہنچا کر راحت حاصل نہیں کر سکتا۔ تو اسلام میں رشوت لینا دینا منع ہے کہ یہ حرام مال ہے کیونکہ دوسرے کا مال ہے جو اس کی مرضی کے بغیر اس سے لیا گیا ہے۔ تو اسلام میں حرام کھانے سے جو منع کیا گیا ہے تو اس میں بھی حکمتیں ہیں اور سب سے بڑی حکمت یہی ہے کہ نفس کی تہذیب ہو۔ جب تک نفس کی تہذیب نہیں ہوگی، وہ راحت نہیں پاسکے گا۔

کتے پر غور کریں تو اس میں لالچ بہت زیادہ ہے اور سور میں جنس حد سے بڑھی ہوتی ہے لہذا دونوں سے منع کر دیا ہے کہ ان کا کھانا نفس انسانی کو تباہ کر دے گا کہ یہ انسان کی لالچ اور جنس کی خواہش کو بھڑکا دیں گے۔ پھر لالچ کی خواہش حد سے بڑھے گی تو انسان اپنے جیسے انسانوں کا مال لوٹے گا اور جنس کی خواہش حد سے بڑھے گی تو ریپ کے کیسز میں اضافہ ہوگا۔ اور یہ سب افعال و اعمال دنیا کے ہر قانون میں جرم تصور ہوتے ہیں۔ تو دین اسلام کے احکامات میں بہت سی حکمتیں پوشیدہ ہیں۔ تو کھانے کی خواہش پوری کرنے کو ایک نظام میں پرودیا گیا ہے کہ یہ کھانا ہے کہ اس کا کھانا نفس میں اعلیٰ اخلاق پیدا کرے گا۔ اور یہ نہیں کھانا ہے کہ اس کا کھانا نفس میں گھٹیا اخلاق پیدا کرے گا۔ پھر جو حلال کیا ہے تو اس کے کھانے کے بھی کچھ آداب مقرر کیے ہیں کہ اسے یوں یوں کھانا ہے تاکہ نفس کی تہذیب ہو۔

اور یہی معاملہ جنس کی خواہش کی تکمیل کا بھی ہے کہ یہ خواہش فلاں سے پوری کر سکتے ہو مثلاً بیوی سے اور فلاں سے نہیں کر سکتے مثلاً غیر محرم سے کیونکہ غیر محرم سے خواہش پوری کرنے سے بیوی متاثر ہوگی۔ جب بیوی متاثر ہوگی تو فیملی لائف متاثر ہوگی۔ اور اسلام یہ چاہتا ہے کہ وہ ایک دوسرے پر منحصر (dependent) رہیں تاکہ گھر کا ادارہ مضبوط ہو۔ اسی طرح بیوی سے خواہش پوری کرنے کے کچھ آداب مقرر کر دیے ہیں کہ حیض کے ایام میں اس سے تعلق قائم نہیں کرنا اور

دبر میں بھی اس سے تعلق قائم (anal sex) نہیں کرنا ہے۔ تو یہ سب کچھ نفس انسانی کی تہذیب کے لیے ہے کہ انسانی نفس کی تہذیب ایک ہی اصول پر ممکن ہے اور وہ ضبط نفس کا اصول ہے۔ جس نفس کو ضبط نفس حاصل نہیں، وہ کبھی خوش نہیں رہ سکتا۔ اسے آپ کنفرم سمجھ لیں۔ ایک رائے یہ بھی ہے کہ نفسیاتی مسائل دراصل ایمان اور کفر کا مسئلہ نہیں بلکہ نفاق کا مسئلہ ہیں۔ یہ ایک پہلو سے درست ہے کہ مذہبی لوگوں میں نفسیاتی مسائل کی بڑی وجہ نفاق کا رویہ ہو سکتا ہے کہ انسان یکسو نہیں، نہ ایمان کی طرف اور نہ ہی کفر کی طرف، نہ عمل کی طرف اور نہ ہی بد عملی کی طرف۔ لیکن ہر جگہ معاملہ ایسا نہیں۔ ہماری نظر میں نفسیاتی مسائل کی ایک ہی بڑی وجہ ہے اور وہ ضبط نفس کا نہ ہونا ہے۔ اور نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کا ایک ہی رستہ ہے اور وہ ہے ضبط نفس کا طریق کار۔

اور ضبط نفس (self-control) سے مراد نفس کو کچلانا (self-annihilation) نہیں ہے جیسا کہ رہبانیت (monasticism) اور صوفیت (mysticism) میں یہ طریق کار اختیار کیا گیا ہے۔ ضبط نفس کا مطلب اپنی خواہشات کو ایک ترتیب اور تنظیم سے پورا کرنا ہے۔ جب آپ نے نفس کو کچل دیا تو اس کی تو کوئی خواہش ہی باقی نہیں رہ گئی۔ جب خواہش ہی باقی نہیں رہ گئی تو انسان سے مطالبہ کیا گیا جائے کہ مطالبہ تو ہے ہی خواہشات کو کنٹرول کرنے کا۔ تو مسئلے کا حل یہ نہیں ہے کہ مسئلہ ہی ختم کر دو یعنی خواہشات ہی ختم کر دو بلکہ مسئلے کا حل یہ ہے کہ مسئلے کے ساتھ جینا سیکھو۔ یہ اسلامی سائیکالوجی ہے۔ مسئلہ ختم کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کمرہ امتحان سے نکل گئے کہ میں نے امتحان میں بیٹھنا ہی نہیں ہے جبکہ خالق کا پلان یہ ہے کہ آپ امتحان کے لیے دنیا میں بھیجے گئے ہیں لہذا آپ کو امتحان دینا ہے اور ان سوالات کو حل کرنا ہے جو آپ سے پوچھے گئے ہیں۔ تو جنت میں بھی وہی نفس داخل ہو گا کہ جس نے اپنی تہذیب کر لی ہو یعنی اپنے آپ کو اس قابل بنا لیا ہو کہ وہ جنت میں داخل ہو سکے۔ تو زندگی کا اصل مقصد تزکیہ نفس اور اصلاح احوال ہے تاکہ نفس کی تہذیب ہو۔ اور اسی کے لیے اس دنیا میں ہمیں بھیجا گیا ہے۔

ابوالحسن علوی

ڈیپریشن کی وجوہات اور علاج

یہ بات درست نہیں ہے کہ مذہبی شخص کو ڈیپریشن نہیں ہوتا۔ ڈیپریشن ایک بیماری ہے تو جس طرح مذہبی شخص کو بخار ہو سکتا ہے تو اسی طرح ڈیپریشن بھی ہو سکتا ہے بلکہ ہمارے مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ بعض کیسز میں مذہبی لوگوں کو ڈیپریشن زیادہ ہوتا ہے جس پر ہم آگے چل کر باقاعدہ گفتگو کریں گے۔ تو جس طرح بخار کی وجوہات ہوتی ہیں جیسا کہ وائرس کی عفونت (viral infection) ہے یا بیکٹیریا کی عفونت (bacterial infection) ہے تو اسی طرح ڈیپریشن کی بھی وجوہات ہوتی ہیں۔ تو بخار کی وجوہات ختم کریں گے تو بخار ختم ہو جائے گا اور یہی معاملہ ڈیپریشن کا بھی ہے کہ اس کی وجوہات تلاش کر کے انہیں ختم کریں تو ڈیپریشن جاتا رہے گا۔

سایکالوجی میں ڈیپریشن کا عام طور معنی اداسی (sadness) کیا جاتا ہے کہ ایک بندہ اداس ہے یا اس کا کچھ کرنے کو دل نہیں کر رہا تو ہم کہتے ہیں کہ یہ ڈیپریس ہے۔ آسان الفاظ میں ڈیپریشن سے مراد طبیعت میں گراؤ ہے یعنی آپ کی طبیعت ایسے گرجائے کہ آپ خود بھی بستر پر گر جائیں اور اٹھنے کو دل نہ کرے، عزم اور ہمت باقی نہ رہے، بس یہی کیفیت ہو کہ پڑے رہو، حالات تو بدلنے والے ہیں نہیں، اپنے بارے میں بہت زیادہ مایوسی پیدا ہو جائے کہ میں یہ نہیں کر سکتا، میں کچھ بھی نہیں کر سکتا، اپنے آپ کو بے کار اور بے معنی (worthless) سمجھنا کہ میں کسی کام کا نہیں ہوں، اپنے آپ کو بے یار و مددگار (helpless) سمجھنا، اپنے آپ کو بہت زیادہ مجرم اور گناہ گار (guilty) سمجھنا، خود کشی کے خیالات آنا وغیرہ وغیرہ۔ دوسری بات یہ کہ آپ بخار کا علاج محض دعا سے نہیں کرتے بلکہ دوا پہلے لیتے ہیں اور پھر دعا کرتے ہیں، یہی معاملہ ڈیپریشن کا بھی ہے۔ تو یہ صرف دعا سے جانے والا نہیں ہے بلکہ اس کا علاج کرنا پڑے گا۔

ڈیپریشن میں پہلے آپ کے جذبات تبدیل ہوتے ہیں مثلاً مزاج میں اداسی (sadness) آگئی، غصہ (anger) پیدا ہو گیا، احساس جرم (guilt) پیدا ہو گیا، تلون (mood swings) پیدا ہو گیا۔ تو یہ پہلا مرحلہ ہے۔ دوسرے مرحلے میں انسان کی سوچ میں تبدیلی آتی ہے جو جذبات کی تبدیلی کا نتیجہ ہے۔ مثال کے طور پر اگر انسان میں احساس جرم کا جذبہ پیدا ہوا ہے تو اس کے نتیجے میں

خیالات میں خود تنقیدی (self-criticism) پیدا ہوگی۔ اگر اداسی کی کیفیت حد سے بڑھ جائے گی تو خود کشی (suicide) کے خیالات آئیں گے۔ اور اگر ڈیپریشن مزید بڑھ جائے تو تیسرے مرحلے میں آپ کے جسم کو متاثر کرتا ہے مثلاً آپ بہت زیادہ سونا شروع کر دیتے ہیں یا آپ کی نیند اڑ جاتی ہے یعنی بے خوابی (insomnia) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آپ بہت زیادہ کھانا شروع کر دیتے ہیں کہ جس سے آپ کا وزن بہت بڑھ جاتا ہے یا بہت کم کھاتے ہیں کہ جس سے وزن بہت کم ہو جاتا ہے۔ آپ دائمی تھکاوٹ (chronic fatigue) محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں کیونکہ آپ کا دماغ تھک چکا ہے تو جسم بھی ہر وقت تھکا تھکا لگنے لگتا ہے۔ چوتھے مرحلے میں آپ کے رویوں میں تبدیلی آ جاتی ہے مثلاً آپ اپنی ذمہ داریاں پوری نہیں کرتے۔ ملازمت پیشہ ہیں تو اپنی ملازمت صحیح طور نہیں کر رہے لہذا وہاں سے فارغ کر دیے جاتے ہیں، بزنس مین ہیں تو کاروبار کی طرف سے توجہ ہٹ جاتی ہے لہذا کاروبار تباہ ہو جاتا ہے۔ آپ تنہائی پسند ہو جاتے ہیں، لوگوں میں اٹھنا بیٹھنا چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ آپ کو لگتا ہے کہ وہ سب آپ سے بہتر ہیں یا اچھے ہیں اور ان سے ملنے سے آپ کی تکلیف اور اذیت اور بڑھ جاتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ اپنے رہن سہن اور پہننے اوڑھنے (personal appearance) سے بھی غافل ہو جاتے ہیں۔ تو ڈیپریشن شروع جذباتی پریشانی (emotional disturbance) سے ہوتا ہے لیکن نتیجہ پوری شخصیت کی تباہی کی صورت نکلتا ہے اور یہ سب کچھ چار مراحل میں ہوتا ہے۔ تو سب سے پہلے اپنے جذبات کی صحت (emotional health) پر توجہ دیں جو کہ ڈیپریشن کی اصل جڑ (root cause) ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ڈیپریشن کی بیماری عورتوں میں زیادہ ہوتی ہے کیونکہ ان میں جذبات مردوں کی نسبت زیادہ فعال ہوتے ہیں۔ اور اس فعالیت کی مختلف طبعی، معاشرتی اور نفسیاتی وجوہات ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ڈیپریشن کے مسائل کی اصل وجہ جذبات میں اتار چڑھاؤ ہے تو اس جذباتی بخاری بھی تو کوئی وجہ ہوگی۔ دیکھیں! جذباتی اتار چڑھاؤ ہماری زندگی کا حصہ ہے۔ دریا ہے تو پانی میں تو اتار چڑھاؤ رہے گا۔ لہذا یہ سوچنا کہ دریا میں کبھی طغیانی نہ آئے اور سمندر میں طوفان تو یہ بے وقوفانہ سوچ ہے۔ یہ فطرت سے لڑنے والی بات ہے اور فطرت سے لڑائی میں ہار

ہمارا ہی مقدر ہے۔ انسان کا جسم بھی بیمار ہو جاتا ہے، اسے بھی بخار ہو جاتا ہے، پھر چلا بھی جاتا ہے، تو یہ روٹین کی بات ہے۔ تشویش ناک بات یہ ہے کہ بخار دماغ کو چڑھ جائے۔ تو یہی صورت حال جذباتی بخار کی بھی ہے کہ آیا اور چلا گیا تو پریشانی کی بات نہیں کہ موڈ سوگنر تو آتے جاتے رہتے ہیں لیکن اگر تو یہ جذبات کے بخارات دماغ کو چڑھ گئے تو اب پریشان کن صورت حال ہے۔ اور یہ ڈیپریشن کا دوسرا مرحلہ ہے۔ تو جب ڈیپریشن دل سے دماغ میں منتقل ہو جائے، جذبات سے خیالات تک وسیع ہو جائے، تو اب اس کے علاج کے لیے خیالات کی تصحیح کو بھی فوکس کیا جائے اور اس جذبات میں اعتدال کی طرف بھی توجہ کی جائے۔

تو اگر تو آپ کا ڈیپریشن دوسرے مرحلے پر ہے کہ ابھی آپ کے جسم پر اس کے اثرات نہیں آئے تو اپنے انداز فکر کی تصحیح کریں۔ دور حاضر میں ہم سب کا سوچنے کا ایک انداز بن چکا ہے، مذہبی آدمی ہو یا غیر مذہبی۔ ہمیں اگر ڈیپریشن سے نکلنا ہے تو سوچ کے اس اسٹائل سے نکلنا ہو گا۔ سوچ کا یہ انداز معاشرے میں رائج ہے لہذا نہ چاہتے ہوئے بھی ہم پر غالب آ جاتا ہے۔ سوچ کا یہ انداز ہمارے لائف اسٹائل نے بھی پیدا کیا ہے، میڈیا نے بھی، ماحول نے بھی اور معاشرے نے بھی۔ بس اپنی سوچ کو ایک دوسرا رخ دینے کی کوشش کریں مثبت رخ کہ ڈیپریشن عموماً منفی سوچ سے پیدا ہوتا ہے۔ اور ہر شے کا ایک مثبت رخ ہوتا ہے اور آپ نے صرف ذہن کو اس کی طرف لگانا ہے۔ دنیا میں کوئی شے ایسی نہیں کہ ہر اعتبار سے نیگیٹو ہو۔ اللہ نے ہر چیز میں نیگیٹو کے ساتھ پازیٹو پہلو بھی رکھ دیا۔ بس اس پازیٹو کو دیکھنا شروع کر دیں تو ڈیپریشن ختم ہونا شروع ہو جائے گا۔

ذہن کی سوچنے کی مثال دریا کے پانی کے بہاؤ کی سی ہے۔ ذہن میں چھائی ہوئی سوچ کے مخالف سوچنا دراصل دریا کے پانی کے بہاؤ کے مخالف سمت تیرنے جتنا مشکل ہوتا ہے لیکن اگر عادت پڑ جائے تو پھر دریا کی مخالف سمت تیرنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ تو شروع میں یہ مشکل لگے گا یعنی ذہن اگر ہر چیز میں نیگیٹو پہلو کی طرف دوڑ پڑتا ہے تو اسے اس کے پازیٹو رخ کی طرف موڑنا اور اس پر سوچتے چلے جانا مشکل ہو گا۔ لیکن ایک تو تعوذات کا اہتمام کریں یعنی وہ دعائیں کہ جن کے شروع میں "اعوذ باللہ" آتا ہے اور دوسرا ذہن کو جس قدر ممکن ہو ہر چیز میں پازیٹو رخ پر سوچنے کی عادت

ڈالنے کی کوشش کریں، بھلے پانچ سات سیکنڈ کے لیے ہی سوچ پائے لیکن مسلسل ایسا کرنے سے یہ دورانہ بڑھتا چلا جائے گا۔ اور جیسے جیسے یہ دورانہ بڑھے گا تو ڈیپریشن بھی کم ہوتا چلا جائے گا۔

دوسرے مرحلے تک کا ڈیپریشن آج کل کے دور میں اتنا ہی عام ہے جتنا کہ سرد درد اور پیٹ درد تو اس سے پریشان نہیں ہونا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی ایک رپورٹ کے مطابق دنیا میں 30 کروڑ افراد ڈیپریشن کے مریض ہیں۔ بس جیسے سرد درد کی وجہ کام کا زیادہ بوجھ (over burden) ہونا ہے یا پیٹ درد کی وجہ کچھ غیر صحت مند (unhygienic) کھالینا ہے تو اسی طرح ڈیپریشن کی وجہ بھی نیگیٹو سوچ ہے۔ یہ سوچ اگر کبھی کبھار آجائے جیسے سال میں دو چار مرتبہ تو حرج نہیں لیکن مسلسل ہو تو زندگی عذاب ہے۔ تو اس مسلسل بیماری سے بچنا چاہیے جو بستر پر گرا دے۔ تو دوسرے مرحلے میں ڈیپریشن کو قابو کرنا ہے تو مثبت سوچنا شروع کریں۔ اگر خود سے مثبت سوچنا مشکل لگے تو ایسے لوگوں کی صحبت میں بیٹھیں جو آپ کو زندگی کا مثبت رخ دکھلائیں۔ اور عموماً ہوتا یوں ہی ہے کہ انسان چونکہ منفی سوچنے کا عادی ہو چکا ہوتا ہے لہذا مثبت رخ دکھلانے والے بھی اسے برے لگتے ہیں۔ اُسے اُن سے چڑھو جاتی ہے، وہ اُن کی بات نہیں سننا چاہتا۔ لیکن پھر بھی اسے ایک کام اور علاج سمجھ کر کریں کہ دو بعض اوقات کڑوی ہوتی ہے۔ البتہ اگر ذہن اتنا نیگیٹو ہے کہ مثبت بات کرنے والے کی بات بالکل اثر نہیں کر رہی، مسلسل سننے سے بھی اثر نہیں ہو رہا، اور اس کے بارے میں بھی ذہن خواہ مخواہ نیگیٹو ہو رہا ہے، تو اب تنہائی میں خود سے مثبت سوچنے کی کوشش کرے، مثبت پہلو ڈھونڈے۔ اور یہ تو کرنا پڑے گا کہ اس کے بغیر نکلنے کا کوئی رستہ نہیں ہے۔ یوں سمجھیں کہ آپ ایک تاریک سرنگ میں ہیں اور سرنگ سے نکلنے کا ایک ہی رستہ ہے اور وہ ہے مثبت سوچ۔ لیکن آپ اس رستے پر چلنے کو تیار نہیں ہیں حالانکہ آپ کو بھی اس طرف روشنی نظر آرہی ہے۔ اور اس نہ چلنے کی وجہ آپ کے نفس کی ضد ہے۔ تو ایک وجہ تو نفسی ہے اور دوسری شیطانی ہے یعنی شیطان کا وسوسہ بھی ایک فیکٹر ہے۔ اس وسوسے کو دور کرنے کے لیے معوذات کا اہتمام کریں اور اپنی ضد ختم کرنے کے لیے "لا حول ولا قوۃ إلا باللہ" کا کثرت سے اٹھتے بیٹھتے ورد کریں۔ یعنی اپنے نفس کے خلاف اللہ سے مدد مانگیں: ((اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ

رَكَاهَا أَنْتَ وَلَيْهَآ وَمَوْلَاهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا)) ترجمہ: اے اللہ! میرے نفس کو اس کے حصے کا تقویٰ دے دے، اور اس کی اصلاح کر دے۔ یا اللہ آپ جس کی اصلاح کر دیں، اس سے بہتر کوئی اصلاح کرنے والا نہیں ہے۔ یا اللہ آپ ہی اس نفس کے بڑے بھی ہیں اور مددگار بھی۔ یا اللہ میں ایسے علم سے پناہ چاہتا ہوں جو فائدہ نہ دے۔ ایسے دل سے پناہ مانگتا ہوں جس میں آپ کا ڈر اور خوف نہ ہو۔ اور ایسے نفس سے آپ کی پناہ چاہتا ہوں جو کبھی خواہشات سے سیر ہی نہ ہو، اور ایسی دعا سے بھی آپ کی پناہ چاہتا ہوں جو قبول نہ ہو۔ یہ دعا پڑھنے سے اللہ کی مدد جو آئے گی سو آئے گی لیکن اس کا نفسیاتی اثر بھی ہو گا لہذا اس کا اہتمام کریں۔

اور اگر ڈیپریشن تیسرے مرحلے میں ہے یعنی اس کے اثرات آپ کے جسم پر بھی پڑنا شروع ہو گئے، آپ کی نیند خراب ہے، کھانا پینا آگے پیچھے ہے، پوری زندگی پریشان کن صورت حال میں ہے، تو اب بیماری خطرناک حد تک بڑھ چکی ہے۔ اس صورت حال میں جسم کو اپنی اصل حالت پر واپس لانے کے لیے دوا کا استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن اچھا نہیں ہے۔ پہلے دو مراحل میں تو سمجھیں کہ دوا کا استعمال زہر ہے۔ اور جو ڈاکٹر آپ کو دوا تجویز کرتا ہے تو آپ کا خیر خواہ نہیں بلکہ دشمن ہے۔ مارکیٹ میں اب میڈیکل سائنس بھی ایک پورا بزنس ہے، سائیکسٹری ایک پروفیشن ہے۔ ان معالجین نے کمانا بھی تو اسی سے ہے کہ انہوں نے لاکھوں کی ڈگریاں کمائی کی غرض سے ہی تو حاصل کی ہوتی ہیں۔ لہذا ان کی طبی اخلاقیات (medical ethics) بھی اپنی ہی ہوتی ہیں کہ جس میں مریض کی خیر خواہی کی بجائے ان کی اپنی غرض زیادہ شامل حال ہوتی ہے۔ لہذا اگر تو معالج کا آپ سے رشتہ کسٹمر اور سیلز مین والا نہیں ہے تو پھر تو اس کا مقصد آپ کی خیر خواہی ہے اور اس کی بات توجہ سے سن لیں۔ لیکن اگر آپ کا اپنے معالج سے رشتہ وہی ہے جو ایک سیلز مین کا اپنے کسٹمر سے ہوتا ہے تو پھر اس کی باتوں میں شک کرنا آپ کا فرض بنتا ہے۔ تو ایسی صورت حال میں اگر وہ آپ کو میڈیسن تجویز کرتا ہے تو ممکن حد تک اس کو اوائڈ کریں۔ بہت افسوس کے ساتھ یہ لکھنا پڑ رہا ہے کہ بعض کیمیز میرے سامنے ایسے بھی آئے ہیں کہ کسی شخص کو او۔سی۔ ڈی نہیں تھی، بس تھوڑا

بہت وسوسے تھے کہ جسے او۔سی۔ ڈی کی طرف میلان (mild OCD) کہنا بھی مشکل تھا لیکن ڈاکٹر صاحب نے اپنی فیسیں کھری کرنے کے لیے اسے او۔سی۔ ڈی بنا کر تھیراپیز پر لگایا میڈیسن پر لگایا اور اس علاج کے دوران او۔سی۔ ڈی (OCD) بن گئی۔ یہاں کوئی اخلاقیات نہیں ہیں۔ اس کی وجہ صاف ظاہر ہے کہ ماڈرن سائیکالوجی اور کیمپٹلزم دونوں بہنیں ہیں۔ اور کیمپٹلزم تو آپ کو یہی بتلاتا اور سکھلاتا ہے کہ ہر مسئلے کا حل پیسہ ہے اور زندگی کا سب سے اعلیٰ مقصد پیسے کا حصول ہے لہذا پیسہ حاصل کریں تاکہ آپ کے پاس چیزوں کو حاصل کرنے کی قوت (purchasing power) آئے۔ اور اس ذریعے آپ اپنے آپ کو خوش رکھ سکتے ہیں۔ اور ماڈرن سائیکالوجی یہ بتلاتی ہے کہ آپ کی خوشی خواہشات کے پورا ہونے میں ہے۔ اور خواہشات پیسے کے بغیر پوری نہیں ہو سکتی ہیں لہذا پیسہ حاصل کرو۔ بہر حال یہ ہے ایک دھوکا ہی کہ دنیا میں پیسے والوں کے ہی زیادہ ذہنی مسائل ہیں لیکن انہوں نے میڈیا میں ایڈورٹیزمنٹ کے ذریعے لوگوں کو اس دھوکے کا یقین دلار کھا ہے۔ تو میڈیا، ماڈرن سائیکالوجی اور کیمپٹلزم یہ ایک غیر مقدس تثلیث (unholy trinity) ہے کہ جس کے جگادری اپنی من گھڑت خواہشات اور اغراض کی تکمیل کے لیے انسان کو بھی تباہ کر رہے ہیں اور دنیا کو بھی۔

البتہ تیسرے مرحلے میں عارضی طور پر دوا تجویز کی جاسکتی ہے لیکن وہ بھی مخصوص حالات میں۔ البتہ بہتر اس مرحلے میں بھی یہی ہے کہ دوا سے اجتناب کیا جائے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دوا سے آپ کا وہ مسئلہ حل نہیں ہو گا کہ جس کی وجہ سے آپ ڈپریشن میں ہیں۔ دوا تو آپ کو سلانے کا کام کرے گی اور سونے سے آپ کے مسئلے حل نہیں ہوتے ہیں۔ تو دوا صرف اس لیے ہو سکتی ہے کہ آپ کو نیند نہیں آرہی ہے۔ اور جب آپ کی نیند پوری نہیں ہے تو آپ کا ذہن کسی معالج سے تجویز (suggestion) لینے کا اہل بھی نہیں رہا ہے۔ تو اب اس غرض سے دوا لیں کہ نیند کسی قدر پوری ہو جائے تاکہ کاؤنسلنگ ممکن ہو سکے۔ دوا ہرگز علاج نہیں ہے۔ دوا دراصل آپ کو علاج کے اہل بنانے کے لیے ہے۔ اور بہت ہی مختصر اور عارضی حل ہے اور وہ بھی مخصوص حالات میں جبکہ اس کے بغیر کوئی چارہ نہ ہو۔

اور اگر ڈیپریشن چوتھے مرحلے میں داخل ہو چکا ہے کہ آپ تنہائی پسند ہو گئے، ملازمت اور کاروبار جاتا رہا، صحت برباد ہو گئی، زندگی سے مایوس ہو چکے، مُردوں کی سی زندگی جی رہے ہیں، ہر وقت خیالات کی یلغار (brain fogging) ہے، دل جذبات سے عاری ہے، کسی کام میں جی نہیں لگتا، مایوسی اپنی انتہا پر ہے کہ صحت مند ہونے کا خیال بھی ممکن نہیں رہا تو اب یہ اخیر درجے کا ڈیپریشن ہے۔ انسان پہلے ہی مرحلے میں یہاں تک نہیں پہنچ پاتا، یہ ذہن میں رہے۔ انسان دھیرے دھیرے تباہی کے اس کنارے تک پہنچتا ہے۔ اور یہاں تک پہنچنے میں اس کا خود کا بھی کافی کردار ہوتا ہے۔ یہاں تک وہ لوگ پہنچتے ہیں جو میڈیسن کے عادی ہو جاتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو سہولت پسند ہیں۔ اس سہولت پسندی نے ان کی طبیعت کو عیاش بنا دیا ہوتا ہے۔ اگر آپ اس مرحلے کے ڈیپریشن میں ہیں تو یہ الفاظ تو آپ پر کوڑوں کی طرح برسیں گے لیکن یہی آپ کا علاج ہے۔ جب آپ میں اپنا مسئلہ سننے کی بھی ہمت اور سکت نہ ہو تو پھر کیسے اس سے لڑ سکیں! تو ایسے لوگ جب ڈیپریشن کے دوسرے اور تیسرے مرحلے میں ہوتے ہیں تو بجائے اس کے کہ کاؤنسلنگ وغیرہ کے ذریعے اپنا علاج کروائیں، انہیں میڈیسن لینا آسان لگتا ہے۔ اور جب یہ میڈیسن پر لگ جاتے ہیں تو اب رفتہ رفتہ ان کا دل جذبات سے عاری ہو جاتا ہے اور ان کے دماغ پر سوچوں کی بمبارمنٹ ہونے لگتی ہے۔ تو نہ تو ان کا دماغ ان کے کنٹرول میں ہوتا ہے اور نہ ہی ان کا دل ان کے قابو میں ہوتا ہے۔ یہ پھر اپنے آپ کو بے یار و مددگار سمجھنے لگتے ہیں۔ ان کا علاج سب سے مشکل ہے۔ اس کی وجہ ان کی طبیعت کی سہولت پسندی ہے۔ انہیں محنت کرنے سے خود کشتی کرنا آسان لگتا ہے۔ ایسے لوگ ڈیپریشن میں تیس تیس سال گزار دیتے ہیں۔

ان لوگوں کا ایک ہی علاج ہے اور وہ ہے ہمت اور ارادہ۔ اور ہمت اور ارادہ ایمان سے پیدا ہوتا ہے۔ تو جن کے پاس ایمان کی دولت ہے یعنی خدا، رسول اور آخرت پر ایمان تو ان کے لیے ہمت اور ارادہ کرنا آسان ہے۔ تو اس کے لیے ایمان تو لانا پڑے گا۔ اور جو بظاہر ایمان لایا ہوا ہے اور ڈیپریشن میں ہے تو اسے بھی دوبارہ ایمان لانا پڑے گا جیسا کہ اللہ عزوجل نے قرآن مجید میں کہا ہے کہ اے اہل ایمان! ایمان لے کر آؤ۔ تو یہاں ایمان سے مراد دل کا یقین ہے کہ بعض اوقات

ایمان زبان پر تو ہوتا ہے لیکن دل میں جاگزیں نہیں ہوتا۔ تو ایسے ڈیپریشن سے نکلنے کے لیے سب سے پہلی چیز ایمان ہے کہ ایمان وہ روشنی ہے جو آپ کو رستہ دکھا دیتی ہے یعنی اس سرنگ سے نکلنے کا رستہ کہ جس میں آپ پھنس چکے ہیں۔ ایمان بنیادی طور تین چیزوں کا نام ہے؛ خدا سے محبت، ڈر اور امید کی تینوں جہتوں (dimensions) کو متحرک کر لینا۔ یعنی آپ کے خدا کے ساتھ تعلق کی یہ تینوں نسبتیں فعال ہو جائیں۔ خدا سے محبت بھی ہو، اس کا ڈر اور خوف بھی ہو اور اس سے امید بھی قائم ہو۔ تو ایمان سے ہماری مراد یہ والا ایمان ہے، محض کلمہ پڑھ لینا نہیں۔ محض کلمہ پڑھ لینے کا بھی فائدہ ہے، بہت فائدہ ہے لیکن اصل ایمان یہی ہے کہ جس کا ہم نے تعارف کروایا ہے۔ اور یہی ایمان روشنی ہے۔ اس ایمان کے بغیر روشنی نہیں ملے گی۔ اور خدا سے محبت خدا پر زبانی ایمان لانے سے پیدا ہونا شروع ہو گا کہ زبان سے اقرار کرنا دل کے یقین کا رستہ ہے۔ خدا سے ڈر آخرت پر زبانی ایمان لانے سے پیدا ہو گا کہ وہ روز جزا ہے۔ خدا سے امید رسول ﷺ پر زبانی ایمان لانے سے پیدا ہو گی کہ وہ شافع محشر ہیں، وہ رحمۃ للعالمین ہیں۔ تو قرآن مجید کی ترجمے سے تلاوت شروع کر دیں تو مطلوب ایمان پیدا ہونا شروع ہو جائے گا۔ مطلوب ایمان پیدا ہو گا تو عزم اور ارادہ پیدا ہو گا۔ یہ عزم اور ارادہ اس ڈیپریشن سے نکلنے میں آپ کے کام آئے گا۔

یہ تو دل کا معاملہ ہوا کہ اس کی اصلاح سے جذبات کی اصلاح ہو گی۔ دوسری طرف دماغ کی اصلاح کے لیے فلسفہ آزمائش کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ اور فلسفہ آزمائش اس وقت تک سمجھ نہیں آئے گا جب تک کہ خدا، رسول اور آخرت پر ایمان آپ کی سوچ اور فکر میں راسخ نہیں ہو گا۔ تو ایمان دو سطح پر ضروری ہے۔ ایک اس کا سوچ اور فکر میں رسوخ کہ جسے عقیدہ کہتے ہیں، وہ اچھا کر لیں۔ دوسرا اس کا دل اور قلب میں رسوخ کہ جسے یقین کہتے ہیں، وہ اچھا کر لیں۔ فلسفہ آزمائش یہ ہے کہ اس دنیا میں اللہ عزوجل نے ہر انسان کو امتحان کے لیے بھیجا ہے کہ یہ کمرہ امتحان ہے اور ہر انسان حالت امتحان میں ہے۔ جب تک یہ سوچ نہیں بنے گی، ڈیپریشن سے نکلنا ممکن نہیں ہے۔ اور یہ سوچ ڈیپریشن سے نکلنے کے لیے محض تدبیر نہیں ہے بلکہ واقعی سچائی بھی یہی ہے۔ تو ہر انسان آزمائش میں ہے۔ جو شخص ڈیپریشن میں جاتا ہے تو اس کی سوچ یہ بنی ہوتی ہے کہ جیسے اس کے ارد

گرد ہر کوئی خوش ہے اور آزمائش میں صرف وہی ہے حالانکہ ایسا بالکل بھی نہیں ہوتا ہے۔ آزمائش میں سب ہوتے ہیں۔ بس فرق صرف اتنا ہوتا ہے کہ کچھ لوگ اپنے آپ کو آزمائش میں سنبھال لیتے ہیں جبکہ کچھ نہیں سنبھال پاتے۔ دوسرا فرق یہ ہوتا ہے کہ کبھی کسی کی آزمائش سخت ہوتی ہے اور کبھی کسی کی۔ تو یہ ممکن ہے کہ اس وقت آپ کسی سخت آزمائش میں ہوں اور آپ کے ارد گرد والوں کی آزمائش سخت نہ ہو لیکن یہ سوچنا بالکل بے وقوفی اور اسٹو پیڈٹی والی بات ہوگی دوسروں پر تو کبھی ایسی آزمائش آئی ہی نہیں جیسی مجھ پر آئی ہے۔ ہر انسان کی آزمائش کی نوعیت فرق ہے۔ کسی کی آزمائش امیری ہے تو کسی کی غریبی میں ہے، کسی کی آزمائش اولاد میں ہے کہ وہ معذور ہے تو کسی کی والدین میں ہے کہ وہ بستر پر ہیں، کسی کی آزمائش ذہنی ہے کہ ذہنی مسائل کی وجہ سے خود کشی کرنے کو دل کرتا ہے تو کسی کی آزمائش مالی ہے کہ مالی تنگی کی وجہ سے زمین تنگ ہو گئی ہے، کسی کی آزمائش جسمانی ہے کہ صحت کے مسائل ہیں اور علاج کے پیسے نہیں تو کسی کی آزمائش کاروبار اور ملازمت کی ہے کہ کاروبار تباہ ہو گیا اور ملازمت چھوٹ گئی۔ دنیا میں کچھ لوگ خود کشی کر لیتے ہیں اور کچھ ان خود کشی کرنے والوں سے زیادہ ناگفتہ بہ حالات میں ہوتے ہیں لیکن خود کشی نہیں کرتے بلکہ زندگی گزار جاتے ہیں تو یہ کیا فرق ہے؟ اس فرق کی ایک ہی وجہ ہے اور وہ انسان خود ہے کہ خود کشی کرنے والا کم ہمت تھا کہ جن حالات میں خود کشی کی، کچھ لوگ اس سے بھی بدتر حالات میں تھے لیکن وہ زندگی سے لڑ رہے ہیں اور آخر دم تک لڑتے رہیں گے۔

تو اپنے آپ کو پاز یٹو کریں کہ سب یہاں آزمائش میں ہیں۔ اور اگر آزمائش نہیں ہوگی تو زندگی میں جدوجہد (struggle) نہیں ہوگی۔ زندگی میں اگر جدوجہد نہیں ہوگی تو آپ ذہنی مسائل کا پلندہ بن جائیں گے۔ میں نے اکثر و بیشتر نوٹ کیا ہے کہ ذہنی مسائل امیروں میں زیادہ ہیں کیونکہ ساری خواہشات پوری ہو چکیں، کرنے کو کچھ نہیں ہے، آسائش اخیر درجے میں موجود ہے، تو اب ذہنی مسائل پیدا نہ ہوں تو کیا ہو! تو ان کی زندگی سے جدوجہد ختم ہو گئی لہذا ذہن کے پاس کرنے کو کوئی کام نہیں ہے تو اس نے اپنے لیے پریشان رہنے کا کام ڈھونڈ لیا۔ جب سب مسائل حل ہو جاتے ہیں تو ایک مسئلہ پھر بھی باقی رہ جاتا ہے اور وہ یہ کہ کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ بعض لوگوں کی باتیں سن کر

واقعی میں اندازہ ہوتا ہے کہ ان کا اصل مسئلہ یہ ہے کہ انہیں کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ اب یہی بات کہ کوئی مسئلہ نہیں ہے، نے ان گنت مسائل کو جنم دے دیا ہے۔ تو زندگی میں کوئی مسئلہ نہ ہونا یہ سب سے بڑا مسئلہ ہے کہ اس سے آپ کی زندگی میں جدوجہد ختم ہو جاتی ہے اور آپ اپنے جینے کی وجہ جو اڑکھو بیٹھے ہیں۔ تو آزمائش تو ایک اعتبار سے نعمت ہے کہ آپ کو زندگی بھر جدوجہد میں لگائے رکھتی ہے۔ جس دن آپ اس جدوجہد سے باہر ہوئے، آپ کے ذہنی مسائل شروع ہو گئے۔

فلسفہ آزمائش سمجھنے سے یہ ہو گا کہ جدوجہد کرنا آسان ہو جائے گا اور جدوجہد کرنا نعمت لگنے لگے گا۔ تو اب آپ جدوجہد سے بھاگیں گے نہیں بلکہ اسے زندگی کا حصہ سمجھ لیں گے۔ اب آپ مسائل کا سامنا کرنے کی سوچ پیدا کریں گے نہ کہ مسائل سے بھاگنے کی۔ تو جتنا مسائل سے بھاگیں گے اتنا یہ آپ کا پیچھا کریں گے۔ آپ ان کے پیچھے دوڑنا شروع کر دیں تو یہ آپ سے دوڑنا شروع کر دیں گے۔ تو مسائل کے ساتھ رہنا سیکھیں کہ یہ آپ کی تقدیر ہیں۔ مسائل کو ختم کرنے کی اپروچ اور سوچ درست نہیں ہے۔ آپ کاموں کی ایک لسٹ بناتے ہیں کہ اس ہفتے یہ یہ کام کرنے ہیں اور وہ کر بھی لیتے ہیں لیکن اگلے ہی ہفتے چار اور کام منہ کھول کر کھڑے ہوتے ہیں۔ آپ دو مسائل حل کرتے ہیں، چار اور سامنے آجاتے ہیں۔ تو اب جو لوگ مسائل ختم کرنے میں لگے ہوتے ہیں تو ان کی لائف ڈسٹرب ہو جاتی ہے۔ اور جو لوگ مسائل کے ساتھ زندگی گزارنے کا ذہن بنا چکے ہوتے ہیں تو ان کی سوچ یہی ہوتی ہے کہ بندہ ختم ہو جاتا ہے لیکن کام ختم نہیں ہوتے لہذا وہ کاموں سے تنگ نہیں پڑتے بلکہ انہیں منظم کرتے ہیں۔ اور اگر زیادہ تھک جائیں تو کچھ بریک لے لیتے ہیں تاکہ تازہ دم ہو کر پھر کاموں پر لگ سکیں۔ لیکن میں یہ بھی کہوں گا کہ صرف سوچ کی درستی سے آپ کا مسئلہ حل نہیں ہو گا۔ سائیکالوجسٹ ہو یا تھیراپسٹ، موٹیویشنل اسپیکر ہو یا کاؤنسلر، یہ سب آپ کی سوچ پر کام کرتے ہیں۔ لیکن سوچ سے زیادہ اہمیت جذبات پر کام کرنے کی ہے یعنی دماغ سے پہلے قلب کی اصلاح کو فوکس کرنا ضروری ہے۔ جذبات کی اصلاح کے بعد سوچ کی اصلاح آسان ہے لیکن دماغ کی اصلاح کے ذریعے قلب کی اصلاح کا راستہ درست نہیں ہے۔ ذرا بتلائیں تو سہی کہ ہیمنگ وے کے ناول بوزرھا اور سمندر (The Old Man and The Sea) سے بڑھ کر کیا تخلیقی شاہکار

ہو گا جو عزم، ہمت، ارادے اور زندگی کی آزمائش کے فلسفے کو ایسے خوبصورت استعارے کی زبان میں واضح کر سکے۔ لیکن اس ناول کا مصنف اپنی حقیقی زندگی میں خودکشی کر لیتا ہے۔ اور خودکشی سے پہلے اپنے انتہائی ذہنی تناؤ (hyper tension) کو ختم کرنے کے لیے کوئی پندرہ دفعہ تھیراپی کروا چکا تھا۔ تو نوبل پرائز ہولڈر عالمی شہرت یافتہ امریکی ناول نگار کی خودکشی کی کیا وجہ ہے! تو مسائل کے ساتھ زندہ رہنے کے لیے ایمان بہت ضروری ہے، صرف سوچ کی اصلاح سے کچھ نہیں ہو گا۔ پھر ہیمنگ وے (Hemingway) کو چھوڑیں، یہاں تو خودکشیوں کی لائنیں لگی ہیں، کبھی فہرستیں نکال کر تو دیکھیں۔ صرف بڑے بڑے رائٹرز کی بات کریں تو انہیں میں آپ کو یوکیو میشیما (Yukio Mishima)، ولادیمیر مایا کو فسکی (Vladimir Mayakovski)، آرتھر کوئسٹر (Arthur Koestler)، ورجینیا وولف (Virginia Woolf)، جیرارڈ نروال (Gerard de Nerval) اور سیلیو پلا تھ (Sylvia Plath) وغیرہ کے نام مل جاتا ہے کہ جنہوں نے خودکشی کی ہے۔

اور دل کی اصلاح تعلق سے ہوگی۔ جذبات کی اصلاح اور ان میں اعتدال لانے کے لیے تعلق والی زندگی بہت ضروری ہے۔ عام طور ڈیپریشن کے مسائل میں ایک بڑی وجہ تعلق کا ڈسٹرب ہونا ہی ہوتا ہے۔ تو کوئی بات نہیں، ہمت کریں اس تعلق کو ٹھیک کریں کیونکہ آپ کے ذہنی مسائل کی وجہ ہی وہی ہے تو جب تک وہ ٹھیک نہیں ہو گا تو مسائل تو رہیں گے۔ اوپر جن بڑے لوگوں کی خودکشی کا ذکر ہوا ہے۔ ان کی خودکشی اور اسی طرح ہر میدان سے تعلق رکھنے والی نامور شخصیات کی خودکشی کے پیچھے محرکات میں جب آپ جھانکنے کی کوشش کریں گے تو وہاں آپ کو سب سے بڑا محرک تعلق کا ڈسٹرب ہونا ہی نظر آئے گا۔ دوسری صورت پھر یہ ہے کہ جیسا تعلق ٹوٹا ہے، ویسا ہی تعلق آگے قائم کر لیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ جب میاں بیوی میں جدائی ہو جاتی ہے تو دونوں یا ان میں سے کوئی ایک کہ جس کا تعلق زیادہ ہوتا ہے، ڈیپریشن میں چلا جاتا ہے اور اس کے ذہنی مسائل بن جاتے ہیں۔ تو اب اس مسئلے کو حل کریں کہ جدائی ختم کریں اور دوبارہ تعلق جوڑنے (patch up) کی کریں۔ اور اس کی تفصیل کے لیے ہمارا کتابچہ "تعلق کی سائنس" پڑھیں۔ اور اگر پہلے

تعلق کو بحال کرنا ممکن نہیں رہا کہ اس میں اذیت زیادہ ہے تو کوئی دوسرا تعلق جوڑ لیں یعنی نئی جگہ شادی کر لیں۔ اور اگر نئی جگہ شادی کا امکان نہ ہو تو پچھلے تعلق کو بحال کرنے کی ممکن کوشش کریں۔ تو ڈیپریشن کی ایک بڑی وجہ تنہائی ہے، اس کو دور کریں۔

جب میاں بیوی کا آپس میں تعلق ہو کر بھی نہ ہو تو وہ ڈیپریشن میں چلے جاتے ہیں کیونکہ وہ ساتھ ہو کر بھی تنہائی محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ تو اس کی تنہائی تو دور ہو سکتی ہے کہ جس کا لائف پارٹنر یا دوست نہیں ہے لیکن جو لائف پارٹنر اور دوست کے ہونے کے باوجود تنہا ہو تو اس کی تنہائی دور کرنا ممکن ہے۔ تو وہ لائف پارٹنر کو نہیں بدل سکتا لیکن دوست تو بدل سکتا ہے تو وہ بدل لے۔ تو جس کی شادی نہیں ہے تو وہ جلد شادی کرے۔ اور جس کی شادی ہو چکی ہے اور میاں بیوی میں جدائی ہے تو وہ جدائی ختم کریں۔ جو میاں بیوی مل جل کر رہتے ہیں لیکن تعلق اچھا نہیں ہے تو اس تعلق کو اچھا بنانے کی کوشش کریں۔ اگر تعلق اچھا نہیں ہو رہا تو ایسی صورت میں دوسرے تعلقات کو اچھا بنانے کی کوشش کریں جیسا کہ دوستوں میں اٹھیں بیٹھیں، بہن بھائیوں میں وقت گزاریں، والدین کو وقت دیں، بچوں سے پیار کریں۔ تو اس سب کچھ سے آپ کے تعلق کی کچھ ضرورت پوری ہو جائے گی۔ تو تعلق انسان کی بنیادی ترین ضروریات میں سے ہے، خدا سے تو ہے نہیں، انسانوں سے بھی نہیں رہے گا تو انسان اپنے زندہ رہنے کا جواز کھو بیٹھے گا۔ اور صرف خدا سے تعلق سے بھی کام نہیں چلتا۔ خدا سے تعلق بھی اسی صورت بہتر ہوتا ہے جبکہ انسانوں سے تعلق بہتر ہو۔ اور اگر انسانوں سے تعلق ڈسٹرب ہو جائے تو خدا سے تعلق بھی خراب ہو جاتا ہے الا ماشاء اللہ۔ یہ ان لوگوں کی بات کر رہا ہوں جو تعلق میں اچھے ہوتے ہیں۔

اور دل کی اصلاح کا آسان ترین طریقہ کیا ہے؟ کسی صاحب حال کی صحبت میں بیٹھیں۔ اگر اس کے حالات نہ ہوں تو انہیں سننے کی کوشش کریں۔ اگر یہ بھی ممکن نہ ہو تو نارمل لوگوں کو دوست بنائیں جو باعمل بھی ہوں یا آپ سے زیادہ باعمل ہوں یا آپ سے بہتر ہوں، چاہے آئیڈیل نہ بھی ہوں، تو ان کی صحبت میں کچھ وقت گزاریں، ان سے تبادلہ خیال کریں، تو خود سے پاڑیٹو سوچنا شروع کر دیں گے۔ اور دل کی بھی کسی قدر اصلاح ہوگی لیکن اس میں وقت لگے گا۔ تو ڈیپریشن کا

ایک علاج صحبت صالحین ہے یعنی نیک لوگوں کی صحبت میں بیٹھنا یا ان لوگوں کی صحبت میں بیٹھنا جو آپ کو اپنے سے بہتر نظر آتے ہوں اور وہ مثبت سوچ کے حامل ہوں۔ اور کچھ نہ سہی مسجد میں تبلیغی جماعت والوں کے ساتھ بیٹھنا شروع کر دیں، طارق جمیل صاحب کو سننا شروع کر دیں، یقین مانیں آپ کو فرق پڑے گا، گارنٹی کے ساتھ، لیکن سال چھ ماہ تسلسل کے ساتھ ایسا کریں گے تو فرق پڑے گا۔ تو یہ وہ فرق ہو گا جو قلب سے دماغ تک جائے گا یعنی جڑ سے مسئلے کو پکڑ کر ٹھیک کرے گا نہ کہ سرے کو ٹھیک کرنا شروع کر دے جیسا کہ ماڈرن سائیکالوجی والے کرتے ہیں۔ اور ایسے آدمی کی صحبت میں بیٹھیں کہ جو مثبت سوچ کا حامل ہو اور قناعت پسند ہو کیونکہ قناعت پسند آدمی کو کبھی ڈیپریشن کی بیماری نہیں ہوگی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ڈیپریشن کی ایک بڑی وجہ دور پار کی وہ منزلیں بھی ہیں کہ جو ہمارے خوابوں میں تو ہیں لیکن ان تک پہنچنے کی سکت ہماری ناگوں میں نہیں ہے۔ تو زندگی کے مقاصد (goals) اگر چھوٹے ہوں تو انسان چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے خوش ہونا سیکھ جاتا ہے۔ اور اگر خواہشات کی فہرست بہت لمبی ہے تو بہتوں کے پورا ہوا جانے سے بھی خوشی نصیب نہ ہو گی بلکہ غمگین ہی رہیں گے۔ اور خواہشیں صرف دنیاوی نہیں ہوتیں بلکہ دینی بھی ہوتی ہیں۔ بزرگ، شیخ طریقت، پیر و مرشد، خلیفہ مجاز، مفتی اور شیخ الحدیث بننا بھی ایک خواہش ہی ہے۔ مدرسہ کھولنا، جماعت بنانا اور تحریک چلانا بھی ایک خواہش ہی ہے۔ کتابیں لکھنا، محقق بننا، اسکالر کہلوانا بھی ایک خواہش ہی ہے۔ مولانا مودودی، ڈاکٹر ذاکر نانیک، ڈاکٹر اسرار احمد، ڈاکٹر فرحت ہاشمی، مولانا طارق جمیل، مفتی تقی عثمانی وغیرہ جیسا بننا ایک خواہش ہی تو ہے کیونکہ یہ سب اپنے میدان کی نامور شخصیات (celebrities) ہیں۔ تو کوئی دنیا میں سلیر بیٹی بننا چاہتا ہے اور کوئی دین میں اور پریشان دونوں ہیں لہذا اس لیے کہا کہ قناعت پسند بن جائیں۔ جو دنیا اور دین موجود ہے اس پر قناعت کر لیں۔ اس دینی کام میں آگے بڑھنے سے ڈیپریشن نہیں ہو گا کہ جس میں ناموری نہ ہو۔

طلبہ میں ڈیپریشن: وجوہات اور علاج

آج کل طلبہ میں ڈیپریشن بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ 2002ء میں پبلش ہونے والی ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان میں کوئی 15 ہزار طلبہ نے امتحانات کے

پریش میں خودکشی کی جبکہ سوالا کھ کے قریب نے خودکشی کی کوشش کی۔ 2015ء کی ایک رپورٹ کے مطابق صرف انڈیا میں ہر سال 9 ہزار اسٹوڈنٹس امتحانات کے دباؤ سے خودکشی کر لیتے ہیں۔ ایک اور تحقیق کے مطابق 2030ء تک ڈیپریشن، طلبہ میں پائے جانے والی سب سے بڑی بیماری ہوگی۔ طلبہ میں ڈیپریشن کی وجوہات کئی ایک ہوتی ہیں مثلاً پڑھائی کا بے تحاشا بوجھ، نمبروں کی دوڑ (number game)، والدین کی بلند توقعات (high expectations)، گھر کے مالی مسائل (financial issues)، والدین کی آپس کی چپقلش، محبت کے چکر (love affairs)، کاہلی و سستی اور بے مقصدیت وغیرہ۔

آخری تین کا ذکر ہم نے خاص طور کیا ہے کہ عموماً ان کا ذکر نہیں کیا جاتا۔ ان تین فیکٹرز کو ختم کرنے سے طلبہ میں ڈیپریشن کو کافی منظم (manage) کیا جاسکتا ہے۔ اصل میں طالب علم اپنے ڈیپریشن کی وجہ ہمیشہ خارجی (external) بتلائے گا جیسا کہ پڑھائی کا بے تحاشا بوجھ، اساتذہ کی طرفداری (teachers favoritism)، والدین کی بلند توقعات جبکہ بہت سے طلبہ میں ڈیپریشن کی وجوہات اندرونی ہوتی ہیں جیسا کہ محبت کے چکر، کاہلی و سستی اور بے مقصدیت وغیرہ۔ والدین نے انہیں یونیورسٹی میں پڑھنے کے لیے بھیجا ہے، محبت کرنے نہیں لہذا ان چکروں میں الجھ کر پڑھائی کا نقصان ہو گا اور پھر اس نقصان کے پورا ہونے کی کوئی صورت نظر نہ آنے پر ڈیپریشن پیدا ہو گا۔ اسی طرح بہت سے طلبہ میں ضبط نفس (self-control) نہیں ہوتا بلکہ انہیں سمجھایا جائے تو ان کا ایک ہی جواب ہوتا ہے کہ مجھ سے نہیں ہوتا حالانکہ اس جیسے کئی ایک وہ محنت کر رہے ہوتے ہیں جو اس سے کرنے کا کہا جا رہا ہوتا ہے۔ تو ضبط نفس خوشی کی اصل ہے۔ جس شخص کو ضبط نفس حاصل ہے، وہ اپنی زندگی سے خوش ہے، بھلے کیسے بھی ہو۔

نمبروں کی اس دوڑ نے اب تو چھوٹے بچوں میں بھی ڈیپریشن پیدا کر دیا ہے۔ مائیں اپنے بچوں کی پوزیشن اور گریڈز کے بارے میں زیادہ پریشان (over concerned) ہوتی ہیں کہ جس سے مسابقت کا ایک ایسا ماحول پیدا ہوتا ہے کہ جس میں ہارنا بچے کا مقدر ہوتا ہے۔ اس میں ماؤں کا بھی قصور نہیں بلکہ سسٹم کی خرابی ہے کہ یہ ساری فضا اس سسٹم نے پیدا کی ہے۔ اور اسے ٹھیک کرنا

ایک آدمی کے بس میں نہیں ہے۔ کلاس میں اب تیس بچوں میں سے فرسٹ تو ایک ہی بچے نے آنا ہے لہذا اگر جیتنے کا معیار فرسٹ آنا ہے تو باقی انہیں بچے کا نام (loser) ہی شمار ہوں گے۔ اور جب وہ اپنے آپ کو ناکام سمجھیں گے تو ڈیپریشن میں مسابقت کی دوڑ (competition) سے ہی نکل جائیں گے۔ تو چھوٹے بچوں میں تو اتنی سمجھ نہیں ہے کہ آپ انہیں ڈیپریشن کا معنی تک سمجھا سکیں۔ وہاں تو جو کرنا ہے وہ والدین اور اساتذہ نے ہی کرنا ہے۔ والدین اور اساتذہ کو یہ کوشش کرنی ہے کہ بچے تقابل (comparison) سے نکل جائیں، مسابقت (competition) کی فضا سے نکلے بغیر۔ اور یہی اصل کامیابی ہے۔ جب تک تقابل کی فضا میں رہیں گے، پریشان رہیں گے۔

طلبہ میں ڈیپریشن کی ایک بڑی وجہ پڑھائی میں پیچھے رہ جانا ہے۔ اور پڑھائی میں پیچھے رہنے کی ایک بڑی وجہ تقابل کرنا ہے۔ اب ہمارا سارا تعلیمی نظام ہی تقابل پر کھڑا ہے۔ ٹھیک ہے کہ تقابل کے کچھ فوائد بھی ہیں کہ بچہ اسی تقابل کی فضا میں محنت کر لیتا ہے لیکن اس کا نقصان زیادہ ہے کہ جب بچہ ایک دفعہ اس دوڑ میں گر جاتا ہے تو پھر گرا ہی رہتا ہے، اٹھنے کی ہمت نہیں کرتا کیونکہ دوڑ اتنی تیز ہے۔ اور پھر یہ بھی طے ہے کہ جیتنا ایک ہی کو ہے۔ تو آپ اس تقابل سے نکل جائیں جو کہ ذہن میں ہوتا ہے اور ذہنی مسائل پیدا کرتا ہے لیکن مسابقت جاری رکھیں جو عمل میں ہوتی ہے۔ ذہنی مسائل کو کم کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنی فزیکل ایکٹیوٹی بڑھا دیں۔ جب جسم مصروف رہے گا تو ذہن کو بھی مصروفیت مل جائے گی۔ دوسرا یہ کہ مسابقت میں بھی اپنے بچوں کو اندھی دوڑ سے نکالیں جیسا کہ نمبروں کی دوڑ سے۔ میں یہ نہیں کہہ رہا کہ دوڑ نا ختم کر دیں۔ ظاہری بات ہے کہ منزل تک پہنچنے کے لیے دوڑنے میں حرج نہیں لیکن جس طرف سب دوڑ رہے ہیں، کیا ضروری ہے کہ آپ کی منزل اسی طرف ہو۔ بعض اوقات آپ کا بچہ ایک اچھا بنس مین بن سکتا ہے لیکن آپ اسے پی۔ ایچ۔ ڈی کرانے پر تلے ہوتے ہیں حالانکہ ایک اچھا بنس مین بن کر وہ کئی ایک پی۔ ایچ۔ ڈیز کو اپنے ہاں ملازم بھرتی کر سکتا ہے۔

ڈیپریشن کی جو وجوہات تو خارجی ہیں، ان کا حل تو انسان کے پاس نہیں ہوتا جیسا کہ پڑھائی کا بے تاحشا بوجھ، نمبروں کی دوڑ اور والدین کی بلند توقعات وغیرہ، انسان انہیں درست کرنے کی ممکن

کوشش کر سکتا ہے لیکن انہیں ذہن پر سوار نہ کرے۔ دیکھیں! اگر باہر کے حالات اور ماحول آپ کی سوچ کے مطابق نہیں ہے اور آپ اسے اپنی سوچ کے مطابق کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تاکہ آپ کی سوچ اور حالات کا فرق کم یا ختم ہو جائے تو اتنا ہی آپ سے مطلوب ہے، اس سے زیادہ نہیں۔ اس سے زیادہ کا بوجھ اپنے اوپر ڈالیں گے یا حالات بدلنے کی کوشش کی بجائے اپنے آپ کو حالات کو عملاً بدلنے کا ذمہ دار سمجھ لیں گے تو بستر پر گر جائیں گے۔ آپ اپنے والدین کی لڑائیاں ختم نہیں کر سکتے کیونکہ وہ آپ کے ہاتھ میں نہیں ہیں۔ آپ انہیں سمجھا نہیں سکتے کہ وہ آپ سے بڑے اور زیادہ باشعور ہیں لہذا سمجھنا آپ کو ہی ہے اور وہ یہ کہ یہ آپ کی آزمائش ہے۔ آپ اس سسٹم کو ٹھیک نہیں کر سکتے البتہ ٹھیک کرنے کی کوشش کے آپ مکلف ہیں اور وہ کرتے رہیں اور اسی کاوش سے ایک گونا گونا ذہنی اطمینان آپ کو حاصل ہوتا ہے گا۔

انسان کو اپنے حالات یا دوسرے کو تبدیل کرنے کے لیے ممکن بھر کوشش کرنی چاہیے۔ جب آپ نے ہر کوشش کر لی تو اب اس کو قبول کیے بغیر چارہ نہیں کہ آپ اور کر بھی کیا سکتے ہیں! جو کر سکتے تھے، وہ تو پہلے کر لیا۔ اب بس ذہن کو یہ پیغام دیں کہ یہ میرے حصے کی آزمائش ہے، جو اللہ نے لکھ دی ہے۔ اگر میں اس پر صبر کر لوں تو میری آخرت سنور جائے گی۔ اور اگر صبر نہ کروں تو پھر اس سے کوئی حالات بدل تو نہیں جائیں گے یا سب ٹھیک تو نہیں ہو جائے گا۔ البتہ صبر سے یہ ہو گا کہ چلیں ایک امید لگ جائے گی کہ یہاں نہیں تو آخرت میں کچھ مل جائے گا، اس کے بدلے اللہ میرے کچھ گناہ معاف کر دے گا، درجات بلند کر دے گا، اس کے بدلے کچھ اور دے دے گا وغیرہ۔ اور جہاں ڈیپریشن کی وجہ ایسی ہے کہ آپ اسے ختم کر سکتے ہیں جیسا کہ محنت نہ کرنا، تو محنت کریں کہ محض سوچ کو مثبت بنانے سے آپ کبھی بھی اندر سے مطمئن نہیں ہوں گے۔

کالج اور یونیورسٹی کے اسٹوڈنٹس اپنے ڈیپریشن سے نکلنے کے لیے سگریٹ نوشی، شیشہ، آئس، چرس اور ہیروئن جیسے نشوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں لیکن ان سے ڈیپریشن کم ہونے کی بجائے مزید بڑھ جاتا ہے۔ ڈرگز کا کام صرف ایک ہے، اور وہ ہے ذہن کو سلانا، چاہے میڈیسن ہی کی صورت میں کیوں نہ ہوں۔ تو ذہن کو سلا دینے سے آپ کے مسئلہ ختم نہیں ہو جاتے۔ جب آپ دوبارہ بیدار

ہوتے ہیں تو وہی مسئلے سامنے کھڑے ہوتے ہیں لہذا مزید ڈیپریشن پیدا ہو جاتا ہے۔ تو ڈرگز ڈیپریشن کو کم نہیں کرتیں بلکہ بڑھاتی ہیں۔ امریکہ میں کولمبیا یونیورسٹی کے تحت 12 سے 17 سال کی عمر کے طلبہ پر ہونے والی ایک تحقیق کے نتائج یہ ہیں کہ سگریٹ پینے والے طلبہ میں ڈیپریشن تقریباً پندرہ بیس فی صد زیادہ دیکھا گیا۔ تو اس کا حل کاؤنسلنگ ہے اور کاؤنسلنگ میں دو کام کرنے کے ہیں؛ ایک بچے کو تقابل کی فضا سے باہر لے آئیں اور دوسرا اس کی مسلسل حوصلہ افزائی کریں۔ اور بچہ اگر بڑا ہے تو خود سے یہ دونوں کام کرے۔ اس سے اس میں ایک خود اعتمادی پیدا ہو گی اور وہ اسے ڈیپریشن سے نکالنے میں اہم کردار ادا کرے گی کیونکہ ڈیپریس طالب عالم اپنی صرف خامیاں دیکھنا (self-criticism) شروع کر دیتا ہے اور دوسروں کی ہر وقت خوبیاں گنتا رہتا ہے اور یہ تقابل سے مزید گرا دیتا ہے۔

بعض ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ ہمیں خود کشی کرنے والوں کا نفسیاتی پوسٹ مارٹم (psychological autopsy) کرنا چاہیے اور ان میں سے ہر ایک کی ایک پروفائل تیار کرنی چاہیے۔ یہ بھی کرنے کا ایک کام ہے لیکن اہم تر کام یہ ہے کہ والدین اور اساتذہ اپنے بچوں کی دینی اور اخلاقی تربیت کریں۔ ان کی حوصلہ افزائی (encourage) کریں، ان میں اپنے پر بھر و سار اور خود اعتمادی (confidence) پیدا کریں۔ انہیں یہ مت کہیں کہ تم یہ نہیں کر سکتے یا تم یہ کر سکتے ہو؟ انہیں یہ کہیں کہ تم نے جو کیا، وہ تمہی کر سکتے تھے یعنی ان حالات اور اس شخصیت کے ساتھ یہ کچھ کرنے کے لیے جس عزم، ہمت اور محنت کی ضرورت تھی، وہ سب تم نے کر دکھایا۔ تو تقابل تو بنتا بھی نہیں ہے کہ سب بچے ایک جیسے ذہن کے نہیں ہیں، سب کے حالات ایک جیسے نہیں، سب کے وسائل ایک جیسے نہیں تو تقابل کس چیز کا۔ تو بچے کا ڈیپریشن والدین اور اساتذہ کی حوصلہ افزائی اور اعتماد دلانے سے ختم ہو سکتا ہے لیکن اکثر و بیشتر والدین اور اساتذہ بچوں کو مزید طعنے دے دے کر ان میں اور ڈیپریشن پیدا کرنے کا سبب بن رہے ہوتے ہیں۔ اور اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ والدین خود اپنے مسائل کی وجہ سے ڈیپریس ہوتے ہیں۔ تو وہ نہیں سوچ رہے تو اولاد ہی اگر باشعور ہے تو ان کے بارے سوچ لے کہ وہ بیمار ہیں لہذا ان سے بہت اچھے رویے کی توقع نہ کرے۔

عورتوں میں ڈیپریشن: وجوہات اور علاج

ڈیپریشن اس وقت دنیا کی تیسری بڑی بیماری بن چکی ہے اور ریسرچز کے مطابق عورتوں میں ڈیپریشن، مردوں کی نسبت زیادہ ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق 14 سے 25 سال کی عمر میں عورتوں میں ڈیپریشن کی تعداد مردوں کی نسبت دو گنا ہوتی ہے۔ اور کینیڈا میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق 2007ء سے 2011ء کے دوران عورتوں کو مردوں کی نسبت دو گنا اینٹی ڈیپریسینٹ (antidepressant) میڈیسن تجویز کی گئیں۔ تو عورتوں میں ڈیپریشن کا فیکٹر ایک نہیں ہے، کئی ایک ہیں جن میں سے ایک بائیولوجیکل فیکٹر بھی ہے کہ عورتوں میں حیض (menses) کے شروع ہونے سے پہلے اور اس کے بعد یعنی بلوغت کے ایام میں اور پھر حیض کے ایام میں موڈ سونگنز (mood swings) آتے رہتے ہیں جو طبیعت پر اداسی طاری کرتے رہتے ہیں لیکن یہ ایک عارضی فیکٹر ہے۔

اصل میں ہم غور کریں تو عورت باہمی تعلقات (interpersonal relationship) کے بارے بہت حساس ہوتی ہے جبکہ مرد اپنی ملازمت، کاروبار اور مستقبل (external career) کے بارے میں۔ تو گھر میں میاں بیوی کا باہمی تعلق اگر ڈسٹرب ہو گا تو عورت زیادہ ڈیپریشن میں رہے گی۔ اور اگر مرد کی ملازمت، کاروبار یا کیریئر کو کچھ دھچکا لگے گا تو مرد ڈیپریشن میں چلا جائے گا۔ عورت کا اکثر و بیشتر ڈیپریشن کسی نہ کسی تعلق کے ڈسٹرب ہو جانے سے متعلق ہو گا یا پھر اس پر ہو گا کہ اس کا کوئی تعلق نہیں ہے مثلاً وہ اس پر شوہر کی نسبت زیادہ ڈسٹرب ہو گی کہ شادی کے بعد میاں سے اچھی نہیں بن رہی اور اس پر بھی کہ شادی ہی نہیں ہو رہی۔ عورت کی زندگی تعلق میں بند ہے، تعلق اچھا ہے تو وہ خوش ہے، ڈسٹرب ہے تو وہ ڈیپریشن ہے۔ اور باہمی تعلقات کے ڈسٹرب ہونے کی نسبت و تناسب، ملازمت اور کاروبار کے ڈسٹرب ہونے سے زیادہ ہوتی ہے لہذا عورتیں، مردوں کی نسبت زیادہ ڈیپریشن رہتی ہیں۔

آسان الفاظ میں ڈیپریشن کی وجہ کیا ہے؟ وہ وہ فرق (difference) ہے جو آپ کی سوچ اور آپ کے حالات میں ہے۔ آپ چاہتے کچھ ہیں لیکن ہو کچھ رہا ہے تو آپ اداس ہو جاتے ہیں۔ تو اس

ڈیپریشن کو آپ دو طرح سے ختم کر سکتے ہیں یا تو خارج میں حالات بدل دیں کہ وہ آپ کی سوچ کے عین مطابق ہو جائیں جو عموماً انسان کے اختیار میں نہیں ہوتا۔ دوسرا یہ کہ اپنی سوچ کو حالات کے موافق کر لیں جو عام طور انسان کے بس میں ہوتا ہے لیکن اس کے لیے اسے کاؤنسلنگ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اور میں کاؤنسلنگ میں عموماً یہی ایپروچ اپناتا ہوں۔ اس کی شادی نہیں ہو رہی، یہ ڈیپریس ہے۔ اس کی ہو گئی ہے لیکن اس کا شوہر گالم گلوچ کرتا ہے لہذا وہ بھی ڈیپریس ہے۔ اس کا شوہر گالم گلوچ نہیں کرتا لیکن جسم بھاری ہونے پر طعنے دیتا ہے لہذا وہ جسم بھاری ہونے پر ڈیپریس ہے۔ اس کے شوہر کی ملازمت اور اس کی اپنا جسم اور صحت وغیرہ سب کچھ ٹھیک چل رہا ہے لیکن شوہر اس سے اکتا گیا ہے اور اب دوسری شادی کے چکر میں عورتوں سے رابطے میں ہے لہذا وہ ڈیپریس ہے۔ وہ شوہر کو کنٹرول کرنا چاہتی ہے لیکن وہ قابو میں نہیں آ رہا لہذا وہ ڈیپریس ہے۔

دنیا میں کسی کو آزمائش نہیں ہے، سب کو ہے۔ پہلے زندگی کا فلسفہ سمجھیں اور وہ دو لفظوں میں یہ ہے کہ زندگی ایک آزمائش ہے لہذا تعلق ایک آزمائش ہے۔ تو انسان یہ سمجھتا ہے کہ شاید اس مسئلے سے نکل جاؤں گا تو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ کچھ ٹھیک نہیں ہو گا لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ سب خراب ہو گا۔ یہ دوسری بات سوچنے والے منفی سوچنے کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں لہذا ہر بات میں منفی پہلو نکال لاتے ہیں۔ انہیں ڈیپریشن سے نکلنے کے لیے مثبت سوچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا شوہر تبدیل نہیں ہو سکتا، اس بات کو قبول کر لیں، آپ کا ڈیپریشن ختم ہو جائے گا۔ یہی بات شوہر کو بھی بیوی کے بارے سوچنی چاہیے۔ تعلق ایک ہی اصول پر چلتا ہے اور وہ ہے قبولیت کا اصول کہ اگلا جیسا ہے میں اسے اسی حالت میں قبول (accept) کرتا ہوں۔ اگر وہ اپنے آپ کو میری خاطر کچھ تبدیل کر لے تو یہ اس کا احسان ہے۔ تو آپ حالات کو بدل نہیں سکتے تو ان کو قبول کر لیں یعنی اپنے ذہن کو بدل لیں، اسے حالات کے مطابق کر لیں تو دونوں کا فرق ختم ہو جائے گا جو ڈیپریشن کی وجہ ہے لہذا ڈیپریشن بھی جاتا رہے گا۔

جب میں یہ کہتا ہوں کہ حالات کو قبول کر لیں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ میں یہ کہہ رہا ہوں کہ حالات بدلنے کے لیے کوشش نہ کریں۔ کوشش بھی آپ ایک حد تک کر سکتے ہیں، اس سے زیادہ

آپ کا بس نہیں چلتا۔ تو جب کوشش کر لی اور حالات آپ کی سوچ کے مطابق نہ ہو سکے تو اب اس پر کوشش کر لیں کہ اپنی سوچ کو حالات کے مطابق کر لیں یعنی حالات کو قبول کر لیں جیسا کہ وہ ہیں۔ اور حالات کو آپ اس وقت قبول کر پائیں گے جبکہ انہیں دیکھنے کا کوئی مثبت پہلو ڈھونڈ نکالیں گے۔ اگر آپ یہ خود نہیں کر سکتے تو کسی ایسے دوست یا رشتہ دار سے اپنے حالات ڈسکس کریں جو خود بھی مثبت سوچ رکھتا ہو تا کہ وہ آپ کے سامنے حالات کی مثبت تشریح رکھے۔ پوزیشن بدل لینے سے منظر بدل جاتا ہے، یہ ایک حقیقت ہے۔ تو اصل میں آپ نے اپنے حالات کو دیکھنے کی ایک پوزیشن لے لی ہے اور اب آپ پوزیشن بدلنے پر آمادہ نہیں ہیں کیونکہ ڈیپریشن میں اس کی ہمت نہیں ہوتی ہے۔ اور دوسرا جس سے جھگڑا ہوتا ہے تو اس سے اصرار یہ ہوتا ہے کہ وہ پوزیشن بدلے لیکن وہ بھی ضد میں بدلنے کو تیار نہیں ہوتا لہذا دونوں ایک دوسرے کو اپنی جامد پوزیشن سے سمجھنے اور بیان کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ جس سے مسائل حل نہیں ہوتے ہیں۔ اب ایک تیسرا شخص کہ جس کی پوزیشن وہ نہیں ہے جو ان دونوں کی ہے تو وہ انہیں تصویر کا تیسرا رخ دکھا سکتا ہے۔ اور اگر انہیں اس پر اعتماد ہو تو ان کا مسئلہ حل بھی ہو سکتا ہے۔

ہمارے ہاں ہوتا یہ ہے کہ بیوی اگر اپنی بہن اور سہیلی سے شیئر کرتی ہے کہ میرا شوہر میرے قابو میں نہیں ہے تو وہ بجائے اس کے اسے یہ کہے کہ بی بی اسے قابو کرنے کی سوچ ذہن سے نکال دو، اسے شوہر قابو کرنے کے اور گرتلانا شروع کر دیتی ہے۔ اور شوہر جب پھر قابو نہیں ہوتا تو وہ مزید ڈیپریشن میں چلی جاتی ہے۔ تو کسی کا بھی شوہر اس کے قابو میں نہیں ہوتا۔ وہ بھی جو یہ کہہ رہی ہے، اس کا بھی نہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے، اسے تسلیم کر لیں، زندگی آسان ہو جائے گی۔ تو دنیا میں مسائل کس کے نہیں ہیں، سب کے ہیں۔ بس ان مسائل کے ساتھ جینا سیکھیں، ڈیپریشن ختم ہو جائے گا۔ میرا ہر مسئلہ حل ہو جائے، اس مزاج کا ڈیپریشن کبھی ختم نہیں ہوتا۔ کبھی یہ سوچ کر اپنے آپ کو مطمئن کر لیں کہ دنیا میں اور بھی بہت سے ہیں کہ جن کے یہی مسائل ہیں جو میرے ہیں۔ اور کبھی یہ سوچ کر خوش ہو جائیں کہ میرے ساتھ وہ مسائل نہیں ہیں جو میرے ارد گرد کے اور لوگوں کے ساتھ ہیں۔

مذہبی اشخاص میں ڈیپریشن: وجوہات اور علاج

یہ بات تو درست نہیں کہ مذہبی آدمی کو ڈیپریشن نہیں ہوتا کہ ڈیپریشن ایک بیماری ہے اور مذہبی آدمی بھی بیمار ہو جاتا ہے۔ البتہ پچھلے پچاس سالوں سے سائیکالوجی میں ہونے والی مقداری تحقیقات (quantitative researches) دو باتیں بتلاتی ہیں: ایک یہ کہ مذہبی آدمی کو ڈیپریشن غیر مذہبی کی نسبت کم ہوتا ہے۔ اور دوسرا یہ کہ مذہبی آدمی کا مذہب، اس کے ڈیپریشن کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے یعنی تھیراپی وغیرہ کے ذریعے ایک مذہبی آدمی کسی ذہنی بیماری سے غیر مذہبی آدمی کی نسبت جلد نکل جاتا ہے کیونکہ مذہب ایک انسان کو اس کی زندگی کا مقصد اور معنی (sense of meaning and purpose of life) دیتا ہے اور یہ چیز ذہنی صحت (mental health) کے لیے بہت مفید ہے۔ مذہبی آدمی سے یہاں ہماری مراد وہ شخص ہے جو مذہب کو پریکٹس کرتا ہے۔

ہمارے ہاں مذہبی آدمی کا ڈیپریشن عام طور گناہ کے تصور سے پیدا ہوتا ہے۔ ہمارے پاس جو کیسز آتے ہیں، ان میں مذہبی آدمی میں ڈیپریشن کے پیچھے کم از کم یہی فیکٹر سب سے غالب نظر آتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان ہے، اس کی شادی نہیں ہو رہی کہ ابھی تعلیم حاصل کر رہا ہے، یا ہو گئی ہے لیکن ملازمت کے سلسلے میں دوسرے شہر یا ملک میں ہے، اب اسے پورن موویز دیکھنے کی عادت اور لت پڑ گئی ہے لہذا وہ بہت زیادہ پریشان ہے۔ ابھی فحش ویڈیو دیکھ کر ہٹا ہے، مشیت زنی (masturbation) بھی کر لی، اس کے بعد رو دھو کر توبہ استغفار بھی کر لی، اور ابھی چار گھنٹے بعد پھر دیکھنے بیٹھ گیا ہے۔ اور اب اپنے اس رویے کی وجہ سے اپنی اصلاح سے ناامید ہو چکا ہے یعنی اسے اب یہ ناممکن لگتا ہے کہ وہ کبھی اس گناہ کی دلدل سے نکل پائے گا تو وہ مایوس ہو کر بستر پر گر جاتا ہے کہ جیسے اس کا تو کوئی علاج ہی نہیں ہے۔ اور یہ مایوسی کنفرم شیطان کی طرف سے ہے۔ دوسری مثال یہ ہے کہ ایک مذہبی خاتون ہیں، شادی شدہ ہیں، ان کے شوہر کو ان سے بہت سے شکوے شکایات ہیں، جن میں ایک شکوہ جو وہ بار بار دہراتے رہتے ہیں، وہ یہ ہے کہ تم میری نافرمان ہو۔ اب ان سے کبھی کبھار کچھ ایسا ہو بھی جاتا ہے کہ جو شوہر کی مرضی کے خلاف ہوتا ہے

اور وہ ان کے بس میں بھی نہیں ہوتا یعنی چاہ کے بھی نہیں ہو پارہا ہوتا لہذا یہ اپنے آپ میں ڈپریشن میں چلی جاتی ہیں کہ میری آخرت برباد ہو رہی ہے کہ دین نے تو مجھے اپنے شوہر کی اطاعت کا حکم دیا ہے۔ تو مذہبی آدمی جب کسی سائیکالوجسٹ کے پاس جاتا ہے تو وہ یہ کہتا ہے کہ تمہارے ذہنی مسائل کی اصل وجہ تمہارا وہ ڈر اور خوف ہے جو تمہارے مذہب نے تمہارے اندر پیدا کر رکھا ہے۔ تو سائیکالوجسٹ اپنے مریض کی کاؤنسلنگ کے دوران یہ کوشش کرتا ہے کہ اس کے ان عقائد کو ہلا دے کہ جن کی وجہ سے گناہ کا تصور پیدا ہوا ہے کیونکہ اس گناہ کے تصور نے ہی تو اسے پریشان کر رکھا ہے۔ عام طور اس کے لیے ایکسپوژر تھیراپی (exposure therapy) استعمال ہوتی ہے۔ یہ ہماری نظر میں بہت ہی غلط بلکہ ظالمانہ ایپروچ ہے۔ میں کئی ایک مریضوں سے ملا ہوں جو اس تھیراپی سے گزرے ہیں اور وہ اپنے سائیکالوجسٹ کو گالیاں دیتے ہیں کہ اس تھیراپی سے ان کا مسئلہ حل نہیں ہوا بلکہ بڑھ گیا۔ سائیکالوجسٹ یہ کہتا ہے کہ جس سے تمہیں خوف محسوس ہوتا ہے تو اس کو اور کرو اور دبا کر رو تا کہ تمہارے اندر سے اس کا خوف نکل جائے۔ مثال کے طور ایک نوجوان کو مشت زنی کی عادت ہے لیکن مشت زنی کرنے کے بعد وہ نہانے بغیر کوئی کام نہیں کر سکتا کہ اسے وسوسے آتے ہیں کہ وہ نجاست میں ہے۔ اور بعض اوقات نہانا اس کے لیے بہت مشکل ہوتا ہے کہ دن میں چار چار مرتبہ تو مشت زنی کی عادت پڑی ہوئی ہے اور سردیوں میں چار چار مرتبہ نہانا تو اور مشکل ہو جاتا ہے۔ تو اب سائیکالوجسٹ اسے یہ تجویز کرتا ہے کہ تم مشت زنی کرو، اس میں کوئی ایٹو نہیں، یہ تمہارے جسم کی ضرورت ہے۔ رہا وسوسوں کا معاملہ تو اس کا حل یہ ہے کہ تم نے مشت زنی کرنے کے بعد نہانا نہیں ہے بلکہ گندے ہی رہنا ہے۔ اور اپنے اوپر جبر کر کے اسی حالت نجاست میں کام کرنا ہے تاکہ تمہیں گندگی میں کام کرنے کی عادت پڑے۔ میں نے بعض سے پوچھا بھی کہ کیا مذہبی یعنی داڑھی والے سائیکالوجسٹ بھی ایسا ہی کرتے ہیں تو ان کا جواب تھا کہ ہاں وہ بھی ایسے ہی کرتے ہیں۔ البتہ وہ بعد میں مسئلے کو کچھ نارمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ یہ آپ کے علاج کے لیے ہے اور جب آپ کا علاج ہو جائے گا تو آپ نے نہایا کرنا ہے۔ اور جو تو غیر مذہبی سائیکالوجسٹ ہیں تو ان کے نزدیک نہانا تو بہت ہی غیر منطقی اور الارجیکل سی بات ہے کہ جسم

سے پیشاب نکلا ہے تو دھولیا۔ اسی طرح منی نکلی ہے تو دھولیں۔ تو ماڈرن سائیکالوجی تو خدا اور مذہب بیزار ہے۔ اور مذہب ہی آدمی بھی آنکھیں بند کر کے اس کے پیچھے چل پڑے گا تو لوگوں کی آخرت بھی برباد کرے گا اور دنیا بھی۔ اور یہی بد قسمتی سے ہو رہا ہے۔ انہیں یہ نہیں معلوم کہ وہ حالت نجاست میں رہے گا تو اس کے وسوسے اور بڑھیں گے کیونکہ اب شیطان کا اس پر حملہ آسان ہو گا۔ لیکن یہ شیطان کو مانتے بھی کب ہیں۔ ویسے جب انسان خود ہی شیطان بن جائے تو اسے اس کی ضرورت بھی باقی نہیں رہ جاتی ہے۔ تو سائیکالوجسٹ سے کبھی بھی مذہبی مسائل سے پیدا ہونے والے ڈیپریشن میں رہنمائی نہ لیں۔ وہ آپ کا ڈیپریشن بڑھائے گا، کم نہیں کرے گا۔ اس کے لیے کسی ایسے مذہب یا اسکالر سے رہنمائی لے لیں کہ جس کے پاس سائیکالوجی کا کچھ علم ہو۔

میں عموماً مذہبی لوگوں کی کاؤنسلنگ میں جس ایپروچ کو استعمال کرتا ہوں، وہ توبہ کا تصور ہے۔ جس طرح مذہب میں گناہ کا تصور عام ہے، المیہ یہ ہے کہ اس نسبت سے توبہ کے تصور کو اجاگر نہیں کیا گیا۔ مذہب ہی شخص کو ایک تو یہ سمجھانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ انسان ہے، فرشتہ نہیں لہذا اس سے گناہ ہو گا۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس نے گناہ کرنا ہے۔ گناہ کرنے میں اور ہو جانے میں فرق ہے۔ تو اگر اس سے گناہ ہو رہا ہے اور وہ اس سے نکل نہیں پارہا اور اللہ کی رحمت سے مایوس ہو چکا ہے تو یہ ڈیپریشن میں چلا جائے گا کیونکہ اللہ کی رحمت سے مایوسی کفر کے درجے کا گناہ ہے۔ ہمارا گناہ یا ہمارے گناہ کتنے ہی بڑے کیوں نہ ہو جائیں، وہ اللہ کی رحمت سے بڑے نہیں ہو سکتے۔ تو گناہ سے توبہ کرنے والا ایسا ہی ہے جیسا کہ اس نے گناہ کیا ہی نہ ہو۔ اور بھلے دن میں ستر مرتبہ گناہ ہو جائے تو ستر مرتبہ توبہ کرے۔ مطلب ایک تو میں گناہ کروں اور دوسرا یہ گناہ کروں کہ توبہ بھی نہ کروں تو ڈیپریشن کیوں نہ ہو گا!

تو مذہب ہی آدمی کو یہ سمجھانے کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ اللہ عزوجل کو یہ فکر نہیں ہے کہ ہم اللہ کی طرف قدم بڑھاتے ہوئے گرتے کیوں ہیں بلکہ اللہ عزوجل تو یہ دیکھتے ہیں کہ ہم اللہ کی طرف قدم بڑھاتے ہوئے اٹھتے کتنی مرتبہ ہیں۔ تو گناہ کرنا گرنا ہے اور توبہ کرنا اٹھنا ہے۔ توجہ تک رخ اللہ کی طرف ہے تو اس سے فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کتنا گرے ہیں۔ ہاں! اگر رخ ہی اللہ

سے پھیر لیا ہے، پھر بھلے دوڑتے بھی رہیں، تو اللہ سے آپ کا کوئی تعلق نہیں ہو گا۔ تو توبہ انسان کا رخ متعین کر دیتی ہے کہ وہ اللہ کی طرف ہے۔ جب ہمارا ایک سال کا بچہ ہماری طرف لپکنے کے لیے قدم بڑھاتا ہے اور بار بار گرتا ہے تو ہم اس کا گرنا شمار نہیں کر رہے ہوتے بلکہ اٹھنا دیکھ رہے ہوتے ہیں کہ یہ ہماری طرف آتے ہوئے اتنی مرتبہ اٹھا ہے۔ اور یہ چیز ہمارے اس کے ساتھ تعلق کو اور مضبوط کر دیتی ہے۔ تو گناہ گار آدمی سے اللہ کا تعلق زیادہ ہوتا ہے بشرطیکہ وہ توبہ بھی زیادہ کرنے والا ہو اور دل سے کرنے والا ہو۔ تو باقی گناہ کی دلدل سے نکلنا چاہیے، اس کے لیے صحبت صالحین سے مدد حاصل کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شہوت کا گناہ دل میں اپنے لیے ایک کشش چھوڑ جاتا ہے لہذا کچھ دیر بعد پھر دل اس گناہ کی طرف کھینچتا ہے۔ لہذا یا تو اس شہوت کو پورا کرنے کا کوئی اور بندوبست کریں مثلاً شادی کر لیں۔ اور اگر وہ شہوت اتنی زیادہ ہے کہ شادی کے بعد بھی پوری نہیں ہو رہی تو پھر یا تو آپ کا اپنے پارٹنر سے تعلق بہتر نہیں، وہ بہتر کریں یا پھر دوسری شادی کر لیں یا پھر آپ کی شہوت ذہنی بھوک زیادہ ہے لہذا صحبت صالحین میں بیٹھیں تاکہ آپ کی شہوت دور ہو۔

تو اللہ عزوجل آپ کا گناہ شمار نہیں کرتے، ہاں توبہ ضرور شمار کرتے ہیں، اس بات کو کہیں دل میں بٹھالیں۔ دوسرا صدقہ یا نیکی کیا کریں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ صدقہ اور نیکی گناہ کو مٹا دیتے ہیں، اسے کھاتے ہیں، نہ صرف گناہ کو بلکہ گناہ کے شخصیت پر پڑنے والے اثرات کو بھی۔ تو اللہ سے جو آپ کا تعلق ہے، اس کو اینالائز اور ریوایز کریں۔ اور اس تعلق کو اس سے تنہائی میں باتیں کر کے، اپنے گناہوں کا اعتراف کر کے، معافی مانگ کر فعال کریں، ڈیپریشن ختم ہو جائے گا۔ بعض اوقات اللہ کے ساتھ تعلق میں بس ایک ہی جہت غالب ہو جاتی ہے اور وہ ہے خوف کی اور خوف بھی ایسا جیسا کہ کسی بچے میں جنم بھوت اور دیو کا خوف ہوتا ہے جبکہ ایمان یہ ہے کہ اللہ کے ساتھ محبت، خوف اور امید (love, hope and fear) تینوں قسم کا تعلق بیک وقت قائم ہو۔ محبت اور امید ہی کی جہتیں اللہ سے خوف کے تعلق میں بھی اعتدال پیدا کرتی ہیں ورنہ تو محض خوف کا تعلق غالب آجائے تو خوارجیت (extremism) پیدا ہو جاتی ہے۔

وسواسی اجباری اضطراب

(Obsessive-compulsive disorder)

وسواسی اجباری اضطراب (OCD) ایک نفسیاتی مرض ہے کہ جس میں انسانوں کی ایک بڑی تعداد زندگی کے کسی نے کسی حصے میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ ایک ریسرچ اسٹڈی کے مطابق سو میں سے ایک امریکی اس مرض میں مبتلا ہوتا ہے۔ اوسیشن (obsession) سے مراد بار بار آنے والے وہ خیالات ہیں کہ جن کو آپ جھٹکنا بھی چاہیں تو جھٹک نہ پائیں، جان چھڑانا چاہیں لیکن وہ آپ کا پچھانہ چھوڑیں۔ ہم نے اوسیشن کے لفظ کا ترجمہ وسوسہ سے کیا ہے کیونکہ وسوسہ بھی بار بار آتا ہے۔ اور کمپلشن (compulsion) سے مراد یہ ہے کہ وہ خیالات آپ پر اس قدر غالب ہوں کہ اپنے زیر اثر آپ کے رویے کو زبردستی تبدیل کر دیں۔ اور رویے کی یہ تبدیلی ڈس آرڈر (disorder) یعنی ذہنی اور اخلاقی بگاڑ کہلاتی ہے۔

مثال کے طور پر ایک شخص کے ذہن پر جراثیم یا گندگی یا آلودگی یا ناپاکی کے خیالات چھا جاتے ہیں کہ وہ ہر وقت ان کے بارے ہی سوچتا رہتا ہے تو یہ اوسیشن ہے۔ لیکن جب یہ خیالات اس قدر غالب آجائیں کہ اس کے رویے کو ہی تبدیل کر دیں مثلاً وہ شخص گھنٹہ گھنٹہ واش میں ہاتھ دھوتا رہے اور پھر بھی یہ سمجھے کہ اس کے جراثیم ختم نہیں ہوئے یا وہ پاک صاف نہیں ہو تو یہ کمپلشن ہے کہ اس کے خیالات کی کثرت اور نجوم نے اسے ایک ایسا رویہ اختیار کرنے پر مجبور کر دیا جو عقلی و منطقی نہیں ہے۔ اسی طرح وہ شخص جسے اپنے وضو کے بارے بار بار وہم ہو جاتا ہو تو یہ اوسیشن ہے اور اگر وہ بار بار وضو کرتا بھی ہو تو یہ کمپلشن ہے۔ اسی طرح اگر کسی کو اپنی نماز کی رکعات یا سجود وغیرہ کے بارے وہم ہو جاتا ہو تو یہ اوسیشن ہے اور اس وہم کے نتیجے میں اگر وہ نماز دہراتا بھی ہو تو یہ کمپلشن ہے۔ تو اوسیشن کی یلغار نہیں ہے بلکہ رویوں کی تبدیلی بھی ہے۔

اسی طرح اگر کسی کے ذہن پر خدا کے وجود کے بارے شکوک و شبہات غالب آجائیں اور وہ ہر وقت انہی خیالات میں گم رہے تو یہ اوسیشن ہے۔ اور جب وہ خدا کے ماننے والوں کو گالیاں دینے لگ جائے تو یہ کمپلشن ہے۔ اسی طرح حد سے زیادہ صفائی اور ستھرائی کی خواہش رکھنا کہ وہ ذہن پر

اس طرح چھا جائے کہ ہر وقت ہر چیز صاف ستھری ہو، ترتیب میں ہو تو یہ اوبسیشن ہے۔ اور میں نے بچے اس لیے نہیں لینا کہ اس کی پوٹی صاف کرنی پڑے گی یا گھر میں کوئی برتن اپنی جگہ سے دوسری جگہ پڑا رہ گیا تو قیمت آجاتا تو یہ کمپلشن ہے۔ زیادہ صفائی ستھرائی کے خیالات رکھنے والوں کو یہ بیماری عموماً ہوتی ہے اور اسے آپ وہم یا وسوسہ کی بیماری بھی کہہ سکتے ہیں۔ ایک حد تک تو یہ سب کو ہوتی ہے لیکن حد سے بڑھ جائے تو بیماری ہے جیسا کہ رات سونے سے پہلے یہ خیال کہ دروازہ کھلا تو نہیں رہ گیا، سب کو آسکتا ہے۔ اور اس کے لیے دروازہ چیک کرنا بھی بیماری نہیں ہے۔ بیماری یہ ہے کہ آپ دروازہ چیک کر کے آئے اور واپسی میں یہ خیال آگیا کہ دروازہ چیک کیا بھی ہے یا نہیں؟ یہ اوبسیشن ہے۔ اور آپ دروازہ چیک کرنے دوبارہ چل پڑے تو یہ کمپلشن ہے۔

ماہرین نفسیات اس بیماری کا علاج دو طرح سے تجویز کرتے ہیں؛ میڈیکیشن یعنی اینٹی ڈیپریسینٹ دوائیوں سے اور سی۔بی۔ٹی (cognitive behavioral therapy) سے بھی۔ دوائیوں کے تو میں ویسے ہی حق میں نہیں ہوں البتہ سی۔بی۔ٹی (CBT) ایک اچھی آپشن ہے کہ جس میں آپ اپنی بیماری کے لیول کے حساب سے 30 سے 60 منٹس کے 5 سے 20 کے قریب سیشن کسی تھیراپسٹ کے ساتھ کرتے ہیں کہ جس میں آپ اپنے خیالات، جذبات اور افعال کو کیٹیگریز کر کے اپنے خیالات کے ساتھ جینا سیکھتے ہیں۔ اگر یہ کہا جائے کہ اس نفسیاتی مرض کی اسلامک پرسپیکٹو میں تھیراپی کیا ہو سکتی ہے تو مجھے یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ اوبسیشن دو وجوہات میں سے ایک وجہ سے ہوتی ہے؛ شبہہ یا خواہش (doubt or desire)۔ شبہات کی وجہ سے ذہنی مسئلہ بنتا ہے اور خواہش کی وجہ سے نفسانی مسئلہ۔ تو سب سے پہلے اپنے خیالات کو کیٹیگریز کریں کہ وہ شبہہ ہے یا خواہش۔ اور کسی کیس میں یہ دونوں وجوہات ایک ساتھ بھی ہو سکتی ہیں۔

تو اگر تو خیالات کی وجہ شبہہ ہے تو پھر اس پر غور کرنا ہے کہ اس کی وجہ اندرونی ہے یا خارجی (internal or external)۔ مثلاً کوئی شخص خدا کو گالیاں دیتا ہے، یہ ایک نفسیاتی مرض ہے۔ اس کی وجہ اوبسیشن ہے کہ خدا کے بارے اس کے حد سے بڑھے ہوئے خیالات۔ ان خیالات کی وجہ شکوک و شبہات ہیں۔ وہ شکوک و شبہات اگر تو شیطان کی طرف سے ہیں تو یہ خارجی وجہ ہے لہذا

تعوذات اور قرآن مجید بہترین علاج ہے۔ لیکن اگر اندرونی وجہ ہے کہ اس نے خدا کے بارے میں گمراہی کی اور وہ لٹریچر پڑھ لیا اور وہ لٹریچر ان خیالات کی وجہ بنا۔ اب اس کا علاج یہ ہے کہ ایسا لٹریچر پڑھے جو اس لٹریچر کا جواب ہو جس نے اس میں شکوک و شبہات پیدا کیے تھے تو یہ اندرونی وجہ جاتی رہے گی۔ اسی طرح حد سے زیادہ صفائی ستھرائی کے خیالات پیدا انٹی ہیں یا بعد میں پیدا ہوئے۔ اگر تو پیدا انٹی ہیں تو یہ جینیاتی مسئلہ (genetic problem) ہے یعنی اندرونی وجہ ہے۔ اور اگر بعد میں پیدا ہوئے تو کسی لٹریچر سے پیدا ہوئے تو یہ خارجی وجہ ہو گئی۔ تو اب اس کا علاج کر لے۔ اسی طرح وضو اور نماز کی رکعات میں وہم ہو جانا بھی شیطانی وسوسہ ہے لہذا اس کا علاج حدیث میں یہی بیان ہوا ہے کہ اس کی بالکل پروا نہ کرے اور مزید یہ کہ تعوذات کا اہتمام کرے۔ تو اس کا علاج روحانی زیادہ مفید ہے البتہ بعض اوقات نفسیاتی علاج بھی کارگر ثابت ہو جاتا ہے۔ اور اس کی وجہ یہ ہے کہ شیطان آپ کے نفس میں ان حصوں کو چھیڑتا ہے جو کمزور ہو اور تھیراپسٹ آپ کے ان حصوں کو مضبوط کرتا ہے۔

اور اگر اوسیشن کی وجہ خواہش نفس ہے تو پھر علاج پہلے کی نسبت ذرا مشکل ہے۔ پھر خواہش نفس دو طرح کی ہے: ایک وہ جو فطری ہے اور دوسری وہ جو ماحول کا اثر ہے۔ اگر تو فطری خواہش نفس ہے جیسا کہ جنس کی خواہش اور اس خواہش کی وجہ سے ہر وقت جنسی خیالات آتے رہتے ہیں تو یہ اوسیشن ہے۔ اور ان خیالات کے غلبے میں فحش ویڈیوز دیکھنا تو یہ کمپلشن ہے۔ تو ایسے خیالات کو روکنا ممکن نہیں ہے کہ یہ فطری ہیں۔ ان کا رخ تبدیل کریں۔ اور وہ تبھی ممکن ہے جبکہ شادی یا نکاح ہو سکے۔ اس کا یہ علاج ہرگز درست نہیں کہ نوجوان کو کہا جائے کہ یہ تو فطری مسئلہ ہے لہذا لگے رہو۔ اس کے غلط ہونے کی نفسیاتی دلیل یہ ہے کہ یہ مسئلہ ہی اسے ضبط نفس کم ہونے کی وجہ سے پیدا ہوا۔ لہذا اس میں کھلی چھوٹ دے دینا اس کے ضبط نفس کو اور کم کرے گا۔ اور یہ چیز اس میں نفسانی اضطراب (anxiety) پیدا کرے گی کہ کوئی بھی شخص اپنے نفس کے سامنے اس طرح سے گرنا نہیں چاہتا کہ وہ اپنی نظروں سے ہی گر جائے۔ علاوہ ازیں انسانی شخصیت کی تعمیر (personality development) ضبط نفس کے اصول پر ہوتی ہے اور اگر یہ اصل ہی گر

جائے تو کل شخصیت گر جاتی ہے۔ واضح رہے کہ اسلامی سائیکالوجی میں ضبط نفس کو اصل الاصول (prime principle) کی حیثیت حاصل ہے۔ تو اس مسئلے صرف اس طرح نہ دیکھیں کہ اس کے جسم سے کچھ انرجی ہی تو خارج ہوئی ہے اور کیا ہوا ہے۔ دوسرا شریعت سب کی سب ضبط نفس کی تعلیم ہے تاکہ نفس میں اعتدال پیدا ہو۔ اور جس نفس میں اعتدال ہو گا تو وہ نفس مطمئن ہو گا۔ اور مطمئن نفس ہر حال میں خوش ہو گا۔ تو انسان کی خوشی کے لیے کل شریعت نازل کی گئی ہے اور اس پر عمل اسی لیے واجب کیا گیا ہے کہ اسے ضبط نفس حاصل ہو۔ حلال اور حرام کا کل فلسفہ ہی یہی ہے کہ ضبط نفس کا حصول ہو۔ تو مقاصد شریعت میں سب سے بڑا مقصد ضبط نفس ہے تاکہ نفس کی تعمیر ہو۔ یہی وجہ ہے کہ قرآن مجید میں ہے کہ وہ نفس کامیاب ہو گیا کہ جس نے اپنا تزکیہ کر لیا۔

اور اگر کسی لڑکے یا لڑکی سے محبت کے نتیجے میں اس کے خیالات ذہن پر چھا جاتے ہیں کہ آپ ہر وقت اسی کے بارے سوچتے رہتے ہیں اور اس کے خیالات سے نکلنا ممکن نہیں ہو رہا تو یہ اوبسیشن ہے۔ اور اس کا علاج یہ ہے کہ اس سے شادی کر لیں۔ لیکن اگر اس سے شادی ممکن نہ ہو تو اس جیسے یا اس جیسی سے شادی کر لیں تو یہ خیالات جاتے رہیں گے۔ تو ان خیالات کا رخ تبدیل کریں کہ یہ فطری خیالات ہیں، لہذا ان کو کلی طور دبانایا ان سے زندگی بھر لڑتے رہنا ممکن نہیں ہے۔ تو شریعت میں خواہش نفس کو پورا کرنے سے منع نہیں کیا گیا بلکہ یہ کہا گیا ہے کہ ایک طریقے پورا کرو۔ اگر خواہش نفس کو ایک طریقے اور ڈسپلن سے پورا کرو گے تو نفس کی اصلاح ہوگی اور شخصیت کی تعمیر۔ لیکن اگر خواہش نفس کو بے ترتیبی سے پورا کیا گیا تو خود نفس میں بے ترتیبی (disorder) پیدا ہو جائے گا اور شخصیت بھی بے ترتیب رہے گی اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائے گی۔ تو یہ سوچ درست نہیں ہے کہ اسلام خواہشات کو پورا کرنے سے منع کرتا ہے۔ اسلام میں انسان کی تمام خواہشات کی تکمیل کی ایک صورت اور ترتیب مقرر کی ہے۔ اور یہ صورت اور ترتیب ایسی ہے جو خواہش کی تکمیل کے ساتھ نفس انسانی میں تہذیب پیدا کرتی ہے۔ دیکھیں! کھانا کھانا ایک خواہش نفس ہی تو ہے۔ لوگ جانوروں کی طرح بھی کھانا کھاتے ہیں اور مہذب طریقے سے بھی۔ تو اسلام یہی کہتا ہے کہ پیٹ کی خواہش پوری کرو لیکن مہذب طریقے سے۔ اسی طرح کچھ لوگ جنس کی خواہش کو پورا

کرنا چاہتے ہیں لیکن جانوروں کی طرح کہ اصول ضابطہ ہی نہیں ہے۔ تو اسلام یہ کہتا ہے کہ اس طرح انسان کا اپنی خواہش کو پورا کرنا اس کے نفس کو تباہ کر دے گا لہذا اسے ایک مہذب اور منظم طریقے سے اپنی جنس کی خواہش پوری کرنی چاہیے تاکہ خواہش کی تکمیل کے ساتھ نفس کی تہذیب بھی ہو۔ اور نفس کی تہذیب اور تزکیہ سے نفس کو اندرونی اطمینان حاصل ہو گا جو وہ باہر کی چیزوں میں تلاش کرتا پھر رہا ہے اور جب نہیں ملتا تو خود کشی کا رخ کرتا ہے۔

دوسری صورت یہ ہے کہ انسان کی خواہش کا تعلق ماحول سے ہو جیسا کہ نیا موبائل لینے کی خواہش۔ اب یہ خواہش موبائل کا ایڈ دیکھ کر پیدا ہوگی، اس سے پہلے نہیں۔ تو یہ خواہش ماحول کے زیر اثر ہے۔ اب اگر یہ خواہش اس قدر غالب آجائے کہ انسان اپنی کل تنخواہ ہی پہلی تاریخ کو موبائل خریدنے پر لگا دے اور گھر کا خرچ چلانے کے لیے قرض مانگتا پھرے تو یہ کمپیشن ہے۔ اور بار بار ایسا ہو تو ڈس آڈر بھی ہے۔ ایسی خواہشات کو کنٹرول کرنے کے لیے ہی ہمارے دین میں اصلاح احوال اور ضبط نفس کا پروگرام دیا گیا۔ انسان ایسی صورت حال میں صحبت صالحین اختیار کرے کہ اس سے بہت فائدہ ہو گا کیونکہ عبادت میں دل لگانے اور موت اور آخرت کو یاد کرنے سے ایسی خواہشات پر کنٹرول پانا آسان ہو جاتا ہے۔ تو فطری خواہشات کی بنیاد پر پیدا ہونے والے خیالات کو آپ نے ایک نیا رخ دینا ہے جیسا کہ محبت اور سیکس کے خیالات کو نکاح اور شادی کے رخ پر لانا ہے۔ اور ماحول کے زیر اثر پیدا ہونے والے خواہشات پر مبنی خیالات کو آپ نے کنٹرول کرنا سیکھنا ہے یعنی صحبت صالحین کی روشنی میں تزکیہ نفس اور اصلاح باطن کے ذریعے۔ اور شکوک و شبہات یا وسوس کی بنیاد پر پیدا ہونے والے خیالات میں شکوک و شبہات یا وسوس کو ختم کرنا ہے۔ وسوس تو محض روحانی علاج سے دور ہوں گے کہ ان کی وجہ شیطان ہے اور شکوک و شبہات میں روحانی اور علمی علاج دونوں کریں گے۔

غم کی دنیا

غم دو قسم پر ہے، اکثر و بیشتر ذہنی ہے یعنی ذہن کا پیدا کردہ ہے۔ میں ذرا سی یکسوئی سے اپنے آپ کو غمگین ترین حالت میں لے جا سکتا ہوں، کسی کے بارے کچھ غیر منطقی اور الاجیکل سوچ کر

بھی۔ یہ انسان کا نفسیاتی سانچہ ہے، اسے سمجھنے کی کوشش کریں کہ بہت سا غم ہمارا اپنا پیدا کردہ ہوتا ہے۔ اور یہ مصنوعی غم ہے، اس کو پالنے کا فائدہ نہیں۔ دوسرا غم جو فطری ہے، وہ دل کا غم ہے۔ اس کی خواہش کوئی کیوں کرے گا، وہ تو پہاڑ ٹوٹنے کے مترادف ہے، دل پھٹنے کو آتا ہے، انسان سکون کے ایک لمحے کو ترستا ہے، ذرا سی بے صبری ہوئی نہیں تو ایمان سے گیا یا جان سے، اور ان دونوں کا رسک اتنا بڑا رسک ہے کہ کسی کو مشورہ نہیں دیا جاسکتا، یہ رسک لینے کا۔

باقی رہی پرفارمنس کی بات کہ وہ غم میں بڑھ جاتی ہے تو یہ بات ہر کسی پر لاگو نہیں ہوتی۔ اوپر بیان ہو چکا کہ اکثر ایمان سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں یا جان سے۔ باقی جو اس کیفیت کے نتیجے میں کوئی بڑا تخلیق کار یعنی آرٹسٹ بن جاتا ہے، اس کی تخلیق کا اولین مقصد اس غم سے نکلنا ہوتا ہے لیکن تقدیر کا جبر غالب آجاتا ہے اور وہ غم سے نکل نہیں پاتا۔ تو تخلیق کار اپنی تخلیق، غم سے نکلنے کی غرض سے کرتا ہے نہ کہ غم میں رہنے کے لیے کیونکہ وہ تخلیق کو غم کا مرہم سمجھتا ہے۔ لیکن اکثر و بیشتر تخلیق کاروں نے خود کشیاں کی ہیں، چاہے وہ بہترین میوزیشن (musician) ہوں یا آرٹسٹ، ناول نگار ہوں یا اداکار، فلاسفر ہوں یا کامیڈین۔ اکیسویں صدی عیسوی ہی کی پہلی دو دہائیوں میں خود کشی کرنے والے بڑے دماغوں کی فہرست دیکھ لیں تو انسان حیران ہو جاتا ہے کہ یہ لوگ بھی خود کشی کر سکتے ہیں اور اکثر کیا سب کے ذہنی مسائل تھے۔ اور جس غم میں رہنے کو انسان کا دل کرتا ہے، وہ ذہنی غم ہے، ایک آدھی غزل سنیں تو فوراً طاری ہو جاتا ہے اور نشہ بھی دیتا ہے، یہ مصنوعی غم ہے جو انسان اپنے اوپر وقتی طور طاری کر لیتا ہے۔ اس سے بھی بچنا چاہیے کہ انسانی شخصیت کے لیے تباہ کن ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام میں میوزک کی ممانعت ہے کہ اسلام یہ نہیں چاہتا کہ انسان اپنے جذبات پر اپنا کنٹرول کھو بیٹھے اور کوئی چیز باہر سے اس کے جذبات سے اس طرح کھیلنا شروع کر دے تو اس کے موڈ سونگزر کا کنٹرول پینل اپنے ہاتھ میں لے لے۔ اگر ایسا ہو جائے گا تو انسان کا اپنے پر سے کنٹرول ختم ہو جائے گا۔ اور جب انسان کا اپنے آپ سے کنٹرول ختم ہو جائے گا تو اب کوئی چیز اس کو تباہ ہونے سے نہیں روک سکتی ہے۔ تو یہ صرف دماغ کا غم ہے جو دماغ سے دل میں منتقل ہو جاتا ہے۔

رہا پہلا غم یعنی دل کا غم تو اس میں کسی کا بھی رہنے کو دل نہیں کرتا کہ دل پھٹنے کو آتا ہے۔ ہاں کسی کو دل کے غم کا وہم ہو تو الگ بات ہے۔ رہی ذہنی غم کی بات تو مصروفیت بہت سے غم بھلا دیتی ہے، یہ بات درست ہے۔ لیکن کیا مصروفیت سے غم ختم ہو جاتا ہے، تو ختم نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ غم اس وقت تک غم رہتا ہے جب تک ذہن اس کی طرف متوجہ رہے۔ جیسے ہی ذہن کی توجہ بٹ جائے تو غم بھی کم ہو جاتا ہے۔ لیکن اچانک ذہن کی توجہ اس طرف چلے جانے سے بھی غم کی کیفیت فوراً لوٹ آئے گی۔ بہت زیادہ ذہنی غم بھی دل میں غم کی ایک کیفیت پیدا کر دیتا ہے۔ وہ بھی اصلاً دل کا روگ نہیں ہے، صرف غلط فہمی ہے۔ صوفیوں کی ایک جماعت پر سماع اور حالت وجد میں یہی غم طاری ہوتا ہے۔ صحابہ نے اس غم کا انکار کیا ہے، بھلے قرآن سے طاری ہو، یہ دلیل دے کر یہ ہم پر رسول اللہ ﷺ کی صحبت میں طاری نہیں ہوتا تھا تو تم پر کیسے طاری ہو جاتا ہے! تو غم بھلانے کا ایک بہترین طریقہ حد سے زیادہ مصروفیت ہے کہ دماغ کو اتنا مصروف کر دو کہ اس پر سوچنے کا موقع ہی نہ ملے کہ جس پر سوچنا غم کو پیدا کرتا ہے۔ تو غم کی پیدائش پر غور کرنا چاہیے کہ کیسے ہوتی ہے؟ اس کا پر اسس کیا ہے؟ اکثر و بیشتر غم محض سوچ سے پیدا ہوتے ہیں اور محض سوچنے رہنے سے ہی اپنا وجود رکھتے ہیں۔ میرا غم بھی کوئی غم ہے، ذرا توجہ ہٹالوں تو اس کا کوئی وجود ہی نہیں ہے، اس سے ملتا جلتا جملہ احمد جاوید صاحب کے ہاں پڑھا تھا۔ تو خوش ہونے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ غم کو سمجھا جائے کہ غم کیا ہے اور کیسے آتا ہے اور کس وجہ سے آتا ہے۔

خوش رہنا سیکھیں!

دوست کا کہنا ہے کہ وہ خوش نہیں رہتا، لائف کو انجوائے نہیں کر پاتا، زندگی میں جیسے بہت ہی بوریت اور خشکی ہو، اور اس کے دوست چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہت انجوائے کرتے ہیں، ہنستے ہیں، مسکراتے ہیں، قہقہے لگاتے ہیں، لیکن اس سے یہ سب کچھ نہیں ہو پاتا، اس کا کیا حل ہے؟ جواب: خوش رہنا ایک فن اور آرٹ ہے کہ اگر آپ کو نہیں آتا تو سیکھنا پڑے گا۔ کچھ لوگوں کا مزاج ایسا ہوتا ہے کہ وہ مزاجاً خوش دل ہوتے ہیں کہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر کھکھلا کر ہنس پڑنا ان کے مزاج میں ہوتا ہے۔ خوش رہنا اور مسکراتے رہنا جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کے لیے از حد ضروری ہے۔

کبھی کبھار ہنسی مذاق بھی کر لینا چاہیے، ہر وقت علامہ اقبال بنے رہنا درست رویہ نہیں ہے بلکہ ذہنی اور دینی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ تو کچھ لوگ مزاجاً خوش دل ہوتے ہیں اور کچھ محنت سے ایسا بن جاتے ہیں کہ ہر وقت اپنے لبوں پر ہلکی سی مسکراہٹ سجائے رکھتے ہیں۔ یہ اسطو بننے کی کوشش نہیں کرتے، ہنسی مزاح کو ایک کام سمجھ کر کرتے ہیں۔ خوش مزاجی یا خوش دلی میں ایک بڑی رکاوٹ ماڈرن لائف اسٹائل ہے کہ جس میں کاموں کی اتنی بھرمار ہے کہ ہر وقت جیسے ذہن پر ٹینشن سوار ہے کہ اگر یہ کام نہ ہو تو جیسے ٹرین چلی جائے گی، ہوائی جہاز نکل جائے گا۔ چھوٹی سی جان اور اتنے بڑے بڑے پلان اور پھر ان کو پورا کرنے کے لیے اتنے کام۔ دنیا دار ہے تو جیسے اس نے بل گیٹس کو پیچھے چھوڑنا ہے اور دیندار ہے تو جیسے دنیا میں انقلاب اسی کی محنت سے آتا ہے۔ تو ان حالات میں بندہ ٹینس نہیں ہو گا تو کیا کرے گا!

پھر ڈیپریشن کی بیماری عام ہے کہ زندگی میں ذرا سی ناکامی کا سامنا کرنا پڑ جائے تو انسان بستر سے لگ جاتا ہے، اٹھنا مشکل ہو جاتا ہے، چہرے پر عجیب مایوسی سی چھائی رہتی ہے، اور بیس سال کی عمر میں چہرے کے تاثرات ایسے جیسے ستر سال کے بزرگ تدبر اور تفکر فرما رہے ہوں۔ اور بعض اوقات اگر میاں بیوی دونوں ڈیپریشن کے مریض ہوں تو چھ مہینے ایک دوسرے کے چہرے پر مسکراہٹ نہیں دیکھ پاتے اور گھر میں ایک عجیب غم اور سوگواری کی کیفیت ہر وقت طاری رہتی ہے۔ اگر آپ زیادہ تر ڈیپریشن اور ٹینشن میں رہتے ہیں اور خوش رہنا چاہتے ہیں تو ایک آسان سی تدبیر بتلا دیتا ہوں، اس پر عمل کر لیں، تو ان شاء اللہ! سے خوش رہنا سیکھ جائیں گے۔ دن میں آدھا گھنٹہ چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلیں، بھلے آپ کے اپنے ہوں یا بہن بھائیوں کے۔ اور فزیکلی کھیلیں، ان کے لیے گھوڑا بنیں، بیڈ منٹن کھیلیں، کوکلا چھپاتی اور چھین چھپائی کھیلیں، اگر اس کے حالات نہیں ہیں تو لڈو اور کیرم بورڈ ہی کھیل لیں وغیرہ۔ اور پھر کھیلنے وقت بچے بن کر کھیلیں، جیتنے پر شور مچائیں، ہارنے پر موڈ آف کریں، دھوکہ دہی (cheating) بھلے نہ کریں لیکن اس کے لیے کوشش ضرور کریں۔ میاں بیوی میں اگر تناؤ زیادہ رہتا ہو تو وہ بھی انڈور گیمرز کے لیے وقت نکالیں اور بچوں کے ساتھ مل کر آپس میں کھیلیں۔ اگر گھر میں بچے نہیں ہیں تو دوستوں کے ساتھ

پارک میں جا کر کرکٹ، فٹ بال، بیڈ منٹن وغیرہ کھیل لیا۔ دل نہ بھی ہو تو کبھی کبھار دوستوں کے ساتھ کھانے کے لیے باہر نکل جایا کریں، آؤٹنگ کریں۔ حقیقت یہ ہے کہ سوشل لائف کے بغیر خوش رہنا ممکن نہیں ہے۔ اور اگر کوئی سوشل لائف کے بغیر خوش رہتا ہے تو وہ خوشی کے حقیقی معنی و مفہوم سے آشنا نہیں ہے۔ پھر خوش رہنے کا ایک دینی اور روحانی تصور بھی ہے کہ کسی غریب مسکین کی مدد کر دیں تو آپ دل سے خوشی محسوس کریں گے۔ اپنے والدین کی خدمت کریں، ان کے پاؤں دبا لیں، انہیں تحفہ دیا کریں، ان کے پاس بیٹھا کریں، ان کو وقت دیں، چاہے باتیں کرنے کو کچھ نہ بھی ہو تو بھی خاموشی سے بیٹھ جائیں کہ خاص طور بڑھاپے میں انہیں اپنی جوان اولاد سے وقت چاہیے ہوتا ہے نہ کہ روپیہ پیسہ۔ بہن بھائیوں، پڑوسیوں اور دوستوں کی کوئی مالی یا مادی ضرورت پوری کر دیا کریں تو اس سے بھی حقیقی خوشی حاصل ہوگی۔

بہت سی عورتیں بھی اپنے ذہنی مسائل کا تذکرہ کرتی رہتی ہیں اور بہت سے مردوں کو بھی یہ شکایت ہوتی ہے کہ ان کی عورتوں کے ذہنی مسائل بہت زیادہ ہیں تو اس کا حل کیا ہے؟ جواب: ذہنی مسائل عموماً وہاں زیادہ پیدا ہوتے ہیں جہاں حقیقی مسائل زندگی میں نہ ہوں لہذا اپنی ایسی عورتوں کو وہاں لے جائیں جہاں لوگ زندگی کے تلخ حقائق کا سامنا کر رہے ہیں جیسا کہ ہسپتال میں۔ یہ صاحب پچھلے دس سال سے بستر مرگ پر ہیں، اس طرح سے کہ اپنی تکلیف بھی بتلانے سے قاصر ہیں، نہ زندوں میں ہیں اور نہ مردوں میں۔ یہ صاحب کینسر کے مرض میں مبتلا ہیں اور درد کی شدت سے بستر پر تڑپ رہے ہیں اور ہائی پوٹینسی کی پین کلرز بھی کام نہیں کر رہی ہیں۔ ان صاحب کو فالج ہو گیا ہے اور حرکت نہیں کر سکتے، ہر وقت بستر پر پڑے رہنے سے بیڈ سولز ہو گئے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب دکھانے کے بعد انہیں احساس دلائیں کہ آپ کی آزمائش کتنی کم ہے۔ اللہ نے آپ کو اتنی بڑی بڑی آزمائشوں سے بچا رکھا ہے تو اگر کسی کے اندر ذرہ برابر بھی ایمان کی رmq ہوگی تو اسے اس منظر سے فرق پڑے گا کہ تم کیوں اپنے رب کی ناشکری میں مبتلا ہو؟ اصل میں انسانی ذہن کا معاملہ یہی ہے کہ اگر کوئی چھوٹی موٹی جسمانی یا مالی آزمائش نہ ہو تو فارغ ذہن خود ہی اپنے لیے آزمائشیں پیدا کر لیتا ہے۔ تو کوشش کریں کہ نیکی کے رستے خود ہی اپنے کے لیے کوئی ایسی آزمائش

لے لیں کہ ذہن اسی میں الجھا رہے اور ذہنی آزمائشوں سے بچ جائیں۔ مثال کے طور پر اپنی استطاعت سے بڑھ کر کچھ صدقہ کر دیا۔ اسی طرح شادی یا بچہ لینے کی آزمائش لے لیں۔ تو آزمائش تو ہمارا مقدر ہے۔ اگر دین کے لیے آجائے تو اچھا ہے ورنہ تو آکر رہنی ہے۔ آزمائش نہ ہونا بھی ایک آزمائش ہی ہے یعنی ذہنی آزمائش ہے۔

تو جن میاں بیوی کی آپس میں نہ بنتی ہو تو وہ دوسرے جوڑوں کی کاؤنسلنگ شروع کر دیں تو یقین مانیں کچھ ہی عرصہ میں ان کی آپس میں بننا شروع ہو جائے گی کہ انہیں اندازہ ہو گا کہ دنیا میں تو کتنے مسائل ہیں، اور ہمارے مسائل کتنے کم ہیں۔ تو ایک تو دوسروں کے مسائل پر غور کریں تو اپنے مسائل کم نظر آئیں گے اور شکر کا جذبہ پیدا ہو گا۔ اور دوسروں کے مسائل اسی وقت نظر آئیں گے جب آپ ان میں اٹھیں بیٹھیں گے۔ تو ذہنی مسائل زیادہ ان لوگوں میں پیدا ہوتے ہیں کہ جن کی سوشل لائف نہ ہو۔ تو اپنی سوشل لائف اس مقصد سے بڑھائیں کہ لوگوں کے مسائل حل کریں یا کم از کم سن لیا کریں۔ تو یہی سننے کا کام ہی کر لیں تو آپ کے مسائل کچھ ہی عرصہ میں ختم ہو جائیں گے کیونکہ ذہنی مسئلہ صرف ذہن میں ہوتا ہے، خارج میں اس کا وجود نہیں ہوتا۔

دل کا سکون کیسے حاصل ہو؟

قرآن مجید میں نفس کی تین حالتیں بیان ہوئی ہیں؛ نفس امارہ، نفس لوامہ اور نفس مطمئنہ۔ نفس مطمئنہ وہ نفس ہے جسے دل کا اطمینان اور سکون حاصل ہو۔ اور یہ اس نفس کو حاصل ہو پاتا ہے جو اپنے رب کی تقسیم پر مطمئن ہو جائے۔ آج کے انسان کی بے اطمینانی اور بے سکونی کی اصل وجہ یہ ہے کہ جو کچھ وہ حاصل کرنا چاہتا ہے، یا تو وہ حاصل نہیں ہو پارہا تو وہ بے چین اور مضطرب ہے۔ یا پھر وہ اسے حاصل ہو جائے تو اس کے حاصل ہونے سے پہلے ہی اس سے زیادہ کو حاصل کرنے کی خواہش اور تمنا اس کے دل میں پیدا ہو چکی ہوتی ہے جو اسے پھر بے سکون کر دیتی ہے۔ دل کا سکون حاصل کرنے کا ایک ہی فارمولہ ہے، قناعت (contentment)۔ قناعت کا معنی "الرضا بما دون الکفایہ" ہے یعنی مجھے لگتا ہے کہ اللہ عزوجل نے جو مجھے دیا ہے یا میری تقدیر میں لکھا ہے، وہ میری ضرورت سے کم ہے لیکن اس کے باوجود میں اس کم پر بھی راضی ہوں۔ جس مادہ پرستی کے

ماحول میں ہم سانس لے رہے ہیں، یہاں اندر کا سکون حاصل کرنے کے لیے قناعت، فرض کا درجہ اختیار کر چکی ہے۔ کیپٹلزم کی اصل بھی اصول لذت (pleasure principle) پر ہے اور لذت ان کے ہاں اندر کی خوشی میں ہے۔ اندر کی خوشی چیزوں میں ہے لہذا چیزوں میں دل لگائیں تو اندر کی خوشی حاصل ہوگی۔ یہ اصول کیپٹلزم کو ماڈرن سائیکالوجی سے وراثت میں ملا ہے۔

ماڈرن سائیکالوجی، خاص طور فرائیڈ کا کہنا یہ تھا کہ انسان کی تخلیق جس اصول لذت پر ہوئی ہے، وہ یہ ہے کہ انسان کے لاشعور یا نفس میں لاتعداد خواہشات موجود ہیں۔ جب جب اور جیسے جیسے ان خواہشات کی تسکین ہوتی ہے، انسان کو لذت حاصل ہوتی ہے۔ لہذا لذت کے حصول کا ایک ہی طریقہ ہے اور وہ ہے اپنی خواہش کو پورا کرنا۔ اس وقت مذہبی اور غیر مذہبی دنیا، دونوں اس اصول کے مطابق، نفس کا سکون حاصل کرنے میں لگے ہیں جو کسی طرح حاصل ہونے نہیں پارہا۔ فرق صرف اتنا ہے کہ مذہبی لوگوں نے اپنی دنیاوی خواہشات کو دین کا لباس پہنا دیا ہے اور وہ بھی اتنے ہی بے سکون ہو گئے جتنا کہ غیر مذہبی۔ بلاشبہ آپ کی خواہش جب پوری ہوتی ہے تو آپ کو اطمینان حاصل ہوتا ہے، خوشی بھی ہوتی ہے لیکن یہ عارضی ہوتی ہے، اتنی ہی جتنی کہ کسی بچے کو نیا کھلونا خرید کر ہوتی ہے۔ دو دن بعد وہ کھلونا اس کے لیے پرانا ہو جاتا ہے اور وہ اپنے اندر پھر سے مخلصوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اب اسے ایک نئی خوشی کی تلاش ہے۔ تو مستقل خوشی چیزوں میں نہیں ہے۔

ایک مذہبی شخص اپنے مریدوں کی تعداد میں اضافے سے خوش ہو جاتا ہے لیکن یہ خوشی عارضی ثابت ہوتی ہے کہ اسے مزید آگے جانا ہے جہاں اس کے مریدوں کی تعداد لاکھوں میں ہو جائے کیونکہ وہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو جنتی بنانا چاہتا ہے۔ وہ اپنا مدرسہ بنا کر خوش ہو جاتا ہے لیکن کچھ عرصے بعد اسے اس مدرسے کی پورے ملک میں شاخیں بنانی ہیں اور وہ اس کے لیے پریشان ہے کیونکہ اسی طرح زیادہ سے زیادہ لوگوں کو ہدایت مل سکتی ہے۔ وہ ایک کتاب لکھ کر خوش ہو جاتا ہے لیکن پھر اسے یہ پریشانی لاحق ہو جاتی ہے کہ اس نے ایک عالمی سطح کا لکھاری بننا ہے کہ پوری دنیا اس کے علم سے فیض یاب ہو لہذا وہ اس کے لیے پریشان رہتا ہے۔ وہ ایک طالب علم سے عالم، عالم سے مفتی، مفتی سے شیخ، اور شیخ سے علامہ بننے کے سفر میں پریشان ہی رہتا ہے جیسا کہ ایک اسلامیات کا

ایک پروفیسر سولہویں سے سترہویں، سترہویں سے اٹھارہویں، اٹھارہویں سے انیسویں اور انیسویں سے بیسویں گریڈ میں جانے کے لیے پریشان ہے۔ بس ہم سب ایک دوڑ میں شامل ہے، کچھ مذہبی دوڑ میں ہیں اور کچھ دنیاوی دوڑ میں۔ اور سب سے آگے نکل جانے کی خواہش نے پریشان کر رکھا ہے۔ بس ایک لمحے کو رک جائیں، سانس لیں، اور دوڑ سے نکل جانے کا صرف عزم کر لیں، اسی لمحے سکون میسر آ جائے گا۔ درخت دوڑنا شروع کر دے تو کبھی پھل نہ دے۔ یہ پھل اس کے سکون کا نتیجہ ہے۔

میں ہزار والا سمجھتا ہے کہ اس کی تنخواہ ایک لاکھ ہو جائے تو اس کی پریشانی ختم ہو جائے گی لیکن جب اس کی تنخواہ واقعی میں ایک لاکھ ہو جاتی ہے تو اس وقت تک اس کی خواہشات دو لاکھ جتنی ہو چکی ہوتی ہیں کیونکہ یہ دنیا دار آزمائش ہے، یہاں اس کی آزمائش ختم ہونے والی نہیں ہے۔ یہ خواہش پوری ہو جائے، وہ آزمائش ختم ہو جائے تو دل کا سکون حاصل ہو جائے گا تو یہ خام خیالی ہے۔ اس خواہش کے بعد ایک دوسری خواہش اور اس آزمائش کے بعد ایک دوسری آزمائش موجود ہے۔ اس خواہش اور آزمائش سے تو پھر واقفیت تھی، دوسری کا تو پتہ بھی نہیں ہے کہ کیسی ہے کہ نفس کو زیادہ غیر مطمئن کر دے۔ تو حل ایک ہی ہے، نفس کی تربیت۔ اور نفس کی تربیت ایک ہی اصول پر کہ جس حال میں ہو، اس پر مطمئن ہو جاؤ، اس طرح کہ زیادہ کی خواہش نہ رہے، نہ زیادہ دنیا کی اور نہ ہی زیادہ دین کی۔ اگر پھر بھی ایمان کی حلاوت محسوس نہ ہو تو بتلانا۔ اور آج کل جسے ہم دین کہتے ہیں یعنی دینی ادارے، دینی جماعتیں، دینی وجاہت، دینی کامیابیاں یہ بھی درحقیقت دنیا ہی ہے، بس اللہ سمجھ عطا فرمادے۔ باقی جس کی یہ دنیا اللہ قبول فرمالے تو یہ اس کی رحمت اور شفقت ہے۔

سب کچھ ہے لیکن خوشی نہیں ہے!

بہت سے لوگوں سے یہ جملہ سننے کو ملتا ہے کہ میرے پاس سب کچھ ہے لیکن خوشی نہیں ہے۔ اگر سوچوں تو کسی نعمت کی کمی نہیں ہے لیکن دل ادا ہے۔ دل کی خوشی کیسے حاصل ہو سکتی ہے؟ جواب: اس سوال کے بیسیوں جواب دیے گئے ہیں، ہر جواب ایک پہلو سے درست ہے لیکن شاید اس دنیا میں کوئی جواب بھی مکمل جواب نہیں ہو تا بلکہ ایک حد تک جواب ہوتا ہے تو یہی اس جواب

کا بھی معاملہ ہے جو میں شیئر کرنے جا رہا ہوں۔ مجھے سیدھے سادے جواب میں دلچسپی نہیں ہوتی کیونکہ یہ عموماً کمزور جواب ہوتا ہے۔ ہمیں تھوڑا گہرائی میں جواب تلاش کرنا چاہیے۔ ہمیں پہلے یہ سوچنا چاہیے کہ انسان کے خوش نہ ہونے کی وجوہات کون سی ہوتی ہیں؟ مثلاً خوش نہ ہونے کی ایک وجہ یہ ہوتی ہے کہ میری فلاں خواہش پوری نہیں ہوئی لہذا جب پوری ہو جائے گی تو میں خوش ہو جاؤں گا۔ اور یہ تجزیہ درست ہے لیکن ہم اس خوشی کی بات نہیں کر رہے کیونکہ یہ عارضی خوشی ہے کہ جو ہر کسی کو کسی نہ کسی لمحے حاصل ہو جاتی ہے۔ ہم تو مستقل خوش رہنے کی بات کر رہے ہیں۔ میری خواہش پوری جانے کے بعد میں خوش ضرور ہوں گا لیکن عارضی طور جیسے کوئی بچہ کھلونا مل جانے سے خوش ہو جاتا ہے لیکن دو دن بعد اسے کسی نئے کھلونے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک نوجوان نیاموبائل خرید کر خوش ہوتا ہے لیکن چار دن بعد اس سے اکتاہٹ محسوس کرنے لگ جاتا ہے اور اب ایک نئے موبائل کی خواہش اس میں بیدار ہوتی ہے۔ آپ نئی نئی محبت اور شادی کو انجوائے کرتے ہیں، پھر وہ پرانی ہو کر روٹین لائف بن جاتی ہے اور آپ کسی نئی محبت اور بندھن کی تلاش میں ہوتے ہیں۔ یہی اس دنیا کی سب سے بڑی حقیقت ہے۔

ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ انسان میں طبعاً جو صفات رکھی گئی ہیں، ان میں سے ایک بنیادی خصلت نئے کی تلاش ہے۔ انسان نئی چیز پا کر خوش ہوتا ہے۔ شاید نئی چیز پالینے سے اسے ایک نئے تعلق کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اور نئے تعلق کا احساس ایک زندگی ہے، ایک حیات ہے۔ نئے کی تلاش ایک ایسی انسانی جبلت ہے جو اپنی تسکین چاہتی ہے۔ خود انسان حیاتیاتی طور پر یہی تو ہے۔ چیزوں میں انسان تبدیلی چاہ لیتا ہے لیکن رشتوں میں نہیں لہذا چیزوں میں نئے کی تلاش کا مطلب یہ ہے کہ میں اپنی پرانی گاڑی بیچ کر نئی خرید لوں، پرانا گھر چھوڑ کر نئے میں شفٹ ہو جاؤں۔ البتہ رشتوں میں انسان ایسا رویہ طبعاً نہیں رکھتا کہ اپنے پرانے بچے دے کر اس کے بدلے نئے لے لے۔ البتہ یہاں نئے کی تلاش سے مراد یہی ہے کہ تین بچے ہیں تو چوتھا لے لے۔ تو جب تک آپ نئے کی کھوج میں ہیں، آپ لائف سے مطمئن ہیں۔ جس دن آپ نے نئے کی تلاش بند کر دی، اسی دن آپ کو مایوسی کے دورے پڑنے شروع ہو جائیں گے۔ اور آپ مذہبی ہوئے تو یہ دعا کریں گے کہ

اب تو ایمان پر موت ہی آجائے تو بڑی بات ہے کہ جنت میں تو ہر دن ایک نیا دن ہو گا، ہر لمحہ ایک تبدیلی کا لمحہ ہو گا۔ اور تبدیلی ضروری نہیں کہ آگے کی طرف ہو، بعض اوقات پیچھے کی طرف تبدیلی بھی اتنی ہی خوشی دیتی ہے۔ کیا آپ کو تجربہ نہیں ہوا کہ قیمتی گاڑیاں استعمال کرنے کے بعد آپ کو بائیک چلانے میں مزہ آئے اور ہر قسم کے قیمتی اسٹارٹ فون سے تنگ آکر آپ سادہ نوکیا اپنے ہاتھ میں پکڑ لیں۔ بس اپنے اندر کے انسان کو ڈھونڈنے اور مطمئن کرنے کے رستے تلاش کرنے کے لیے سوچ بچار کر رہا ہوں۔

لا یعنی زندگی: اسباب اور حل

[Meaningless Life: Reasons & Solutions]

ماڈرن لائف اسٹائل نے زندگی کو بہت ہی بے معنی بنا دیا ہے۔ چاہے مذہبی آدمی کی زندگی ہو یا عام انسان کی۔ دونوں ہی کو زندگی گزار ہے نہ کہ یہ زندگی کو۔ ایسے میں سب بڑی کامیابی جو کسی شخص کے پاس ہے، وہ اس کی وہ نیک خواہشات اور بلند ارادے ہیں کہ جنہیں کر گزرنے کی اس میں نہ تو ہمت ہے اور نہ ہی سکت۔ اس ماڈرن لائف اسٹائل نے اسے کسی کام کا نہیں چھوڑا ہے۔ اسکرین سے پہلے کے دور کی زندگی پھر کچھ با مقصد زندگی تھی کہ اس میں ایک آوارہ گرد بھی اپنی آوارہ گردی سے کچھ نہ کچھ سیکھ ہی جاتا تھا۔ وقت ضائع (time killing) کے ذرائع محدود تھے کہ انسان کتنا کچھ وقت ضائع کر سکتا تھا؟ اب تو جیسے انسان کو لایعنیت کے ایک سمندر میں دھکیل دیا گیا ہو۔ موبیوز، ڈراموں، ویڈیوز، گیمرز اور ایپس کی نہ ختم ہونے والی ایک دنیا آباد ہے۔ اور نہ سہی تو واٹس ایپ پر موصول ہونے والی کتوں بلوں کی ویڈیوز ہی دیکھنا شروع کر دیں تو ہفتوں گزر جائیں۔ آج کے انسان کی زندگی جتنی بے مقصد ہو چکی ہے، شاید ہی اس سے پہلے کبھی اتنی بے مقصد رہی ہو۔ اور کچھ نہ سہی تو سارا دن بیٹھ کر براؤزنگ ہی کرتے رہو تو دن گزرنے کا پتہ بھی نہ چلے گا۔ عشاء کے بعد فیس بک پر بیٹھ جاؤ تو رات گزرنے کی خبر تک نہ ہوگی۔ ہم بہت زیادہ بے مقصد قسم کی ایکٹیویٹیز میں اپنا وقت ضائع کر رہے ہیں اور اس وقت کو ضائع کرنے میں سب سے بڑا کردار انٹرنیٹ، سوشل میڈیا اور میڈیا کا ہے یا ایک لفظ میں اسکرین کا ہے۔

زندگی کے لایعنی اور بے مقصد ہونے کی بڑی وجہ آسائش ہے جو آئے دن بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ آسائش انسان میں سستی، کاہلی، غفلت اور بے مقصدیت پیدا کرتی ہے۔ آسائش والی زندگی مولوی کو میسر ہو جائے تو وہ بھی پرلے درجے کا بے کار ہو جائے گا۔ صحیح بخاری کی روایت میں ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ مجھے تمہارے بارے میں فقر و فاقے کا اندیشہ نہیں بلکہ یہ ڈر ہے کہ تم پر دنیا کھول دی جائے اور تم اس کے سبب سے ہلاک ہو جاؤ۔ آسائش اور سہولت کی زندگی کے ساتھ ضبط نفس (self-control) بہت اونچا خواب ہے۔ اور ضبط نفس کے بغیر زندگی کو بامقصد نہیں بنایا جاسکتا۔ آزمائش میں نیکی کرنا اتنا مشکل نہیں ہے جتنا کہ آسائش میں نیکی کرنا مشکل ہے۔ اس لیے شکر، صبر سے بھی بڑی آزمائش ہے کہ جس میں اکثر لوگ ناکام ہیں۔ آسائش کی زندگی کے ساتھ ضبط نفس کی دو صورتیں ہیں؛ روزانہ تین بجے بیدار ہو جائیں اور صوم داؤدی یعنی ایک دن چھوڑ کر دوسرے دن روزہ رکھنے کو اپنی عادت بنا لیں جیسا کہ حکیم محمد سعید رحمہ اللہ کے عمل میں دونوں چیزیں تھیں اور ان کی بائیو گرافی پڑھنے لائق ہے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ اپنے آپ کو دینی، دعوتی، تعلیمی، خاندانی، سماجی، خدمت خلق اور ملازمت وغیرہ کی ایکٹوٹیز میں اتنا مشغول کر لیں کہ سر کھجانے کی فرصت نہ ملے۔ اور اس مصروفیت کو ایک نعمت سمجھ کر اس پر اللہ کا شکر ادا کریں۔ اور اگر زیادہ تھک جائیں تو بریک لے لیں۔ اگر یہ دو صورتیں نہ ہوں تو تیسری صورت میں تو زندگی ایک بوجھ ہے، اپنے پر بھی اور معاشرے پر بھی، بھلے دین کے طالب علم ہوں یا دنیا کے، عالم دین ہوں یا تاجر، یہ ماڈرن لائف اسٹائل ہمیں کہیں کا نہیں چھوڑے گا، اپنے ساتھ بہا لے جائے گا، ہماری زندگی کو بے مقصد اور لایعنی بنا دے گا۔ یہ لائف اسٹائل آپ سے خدا کا انکار نہیں کروا رہا بلکہ آپ کو خدا سے لائق کر رہا ہے۔ مدرسہ کے ایک طالب علم کو اسمارٹ فون سے کھیلنے میں جو رغبت ہے، کیا وہ سجدہ کرنے میں ہے!

پورن ایڈکشن، مشمت زنی اور نفسیاتی مسائل

[Porn addiction, Masturbation & Disorder]

بہت سے لوگوں کی نفسیاتی حالت اور اس کے اسباب کا تجزیہ کرنے کے بعد بندہ اس نتیجے تک

پہنچتا ہے کہ نہ جو انوں کی ایک بڑی تعداد کے نفسیاتی مسائل کا سبب پورن ایڈکشن یعنی فحش ویڈیوز کا دیکھنا ہے۔ اس کے نتیجے میں مشت زنی (masturbation) ہوتی ہے۔ اور پھر اس کی عادت اور لت پڑ جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ایک وقت ایسا آتا ہے کہ انسان کے دل و دماغ پر شیطان قابض ہو جاتا ہے یعنی انسان کا دل و دماغ اس کے اپنے کنٹرول میں نہیں رہ جاتا ہے اور اسے سمجھ نہیں آتی ہے کہ اس کے ساتھ ہو کیا رہا ہے۔ اس کی کیفیت بالکل وہی ہوتی ہے جو قرآن مجید نے بیان کی ہے کہ جسے شیطان نے چھو کر مجبوط الحواس کر دیا ہو۔ تو ایسا فرد مجبوط الحواس ہو جاتا ہے۔ وہ اپنی مرضی سے کچھ سوچ نہیں سکتا، سوچ آجائے تو اسے دفعہ نہیں کر سکتا۔ وہ اپنی مرضی سے کچھ ارادہ نہیں کر سکتا، ارادہ کر لے تو کچھ کر نہیں سکتا۔ بس عجیب ڈنگروں کی سی زندگی بن جاتی ہے کہ جس میں انسان اپنے آپ کو حالات پر چھوڑ دیتا ہے۔ دیکھیں، کبھی جذبات کے غلبے میں مشت زنی ہو گئی، یا کبھی شیطان کے وسوسے میں آکر فحش ویڈیو دیکھ لی، تو اس پر توبہ کر لی تو ان شاء اللہ سے اس کے اثرات جاتے رہیں گے۔ گناہ کی اخروی سزا جو ہے سو ہے، اس کے دنیاوی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ گناہ کی ایک قسم کو قرآن مجید نے "انہم" کہا ہے۔ اور "ناقۃ ائمة" اس اونٹنی کو کہتے ہیں جو چل چل کر تھک ہار ہو چکی ہو۔ تو "انہم" بھی ایسا گناہ ہے جو انسان کو گرا دیتا ہے، اٹھنے کے قابل نہیں رہنے دیتا۔ اور وہ گناہ جو انسان کو گرا دیتے ہیں، وہ زیادہ تر جنس کی جبلت سے متعلق ہیں۔ تو پورن ایڈکشن اگر دو چار سال چل جائے تو زیادہ تر لوگوں کی یہی کیفیت ہو جاتی ہے کہ کسی کام کی ہمت نہیں پڑتی، بالکل ٹھس ہو جاتے ہیں، ارادہ ختم ہو جاتا ہے، یہاں وہ تھوڑی بالکل فیل ہو جاتی ہے جو یہ کہتی ہے کہ جس کی ازجی ہی تو باہر نکل رہی ہے اور کیا ہے۔ تو جسم کی ازجی تو شادی شدہ کی بھی باہر نکلتی ہے، اسے تو کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ تو اس سائنس کو سمجھنے کی کوشش کریں جو ہم بار بار بیان کر رہے ہیں۔ شادی شدہ آدمی کی ازجی ایک ترتیب اور نظم سے نکلتی ہے اور اس سے تہذیب نفس ہوتی ہے۔ اور مشت زنی اور پورن ایڈکشن سے جو ازجی جسم سے نکلتی ہے، وہ بے ترتیبی ہوتی ہے لہذا جسم اور نفس میں بھی بے ترتیبی ہی پیدا کرتی ہے لہذا انسان نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اب ایسے میں جبکہ شیطان کے وسوسے بڑھ جاتے ہیں، انسان میڈیسن لے کر اپنے آپ کو سولانے کی کوشش کرتا ہے۔

اور میڈیسن تو زہر ہیں۔ اس سے نیند تو آ جاتی ہے لیکن جب آپ سو کر اٹھتے ہیں تو ایک عذاب کی کیفیت میں ہوتے ہیں کیونکہ سونے سے آپ کے مسئلے تو حل نہیں ہو جاتے اور آپ نے دماغ کو زبردستی سلایا ہوتا ہے۔ ایسے میں انسان ایسے محسوس کرتا ہے جیسے اندر سے خالی ہو۔ دل ہر لمحہ جذبات سے عاری ہو جاتا ہے۔ دماغ میں ہر وقت سوچوں کی بمبار منٹ ہوتی رہتی ہے۔

تو جو لوگ فحش ویڈیوز دیکھنے یا مشت زنی کو ایک عام گناہ سمجھتے ہیں، انہیں اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ یہ ایک گہری دلدل ہے۔ جس میں اگر آپ کاپاؤں پڑ گیا تو غالب امکان یہی ہے کہ اس میں دھنس جائیں گے اور کوئی نکلانے والا بھی نہ ہو گا۔ بعض شادی شدہ مرد اس دلدل میں دھنس جاتے ہیں اور پھر نکل نہیں پاتے۔ شروع میں تو مزہ زیادہ آتا ہے کہ ایک نئی چیز ہے لیکن یہ معلوم نہیں ہوتا کہ انجام کیا ہو گا۔ اور انجام ایک ہی ہے، ہر اعتبار سے گر جانا۔ ایمانی، اخلاقی، دینی اور دنیاوی اعتبار سے۔ یہ کیسیسز ہمارے معاشرے میں عام ہیں کہ شوہر کو بیوی سے اطمینان نہیں ہوا۔ اس نے باہر عورتوں میں منہ ماری شروع کر دی۔ اس سے اطمینان نہیں ہوا تو بچوں کے ساتھ بد فعلی شروع کر دی۔ اس سے بھی سکون نہ ملا تو ڈر گز پر لگ گئے۔ اس کے بعد کمپنی بھی گئی اور کاروبار بھی تباہ ہوا۔ کروڑوں کا بزنس کرنے والا سڑک پر آ گیا۔ اور یہ کیسیسز بھی عام ہیں کہ شوہر کو بیوی سے تعلق میں اطمینان نہ ہوا۔ بیوی کو پورن ویڈیوز دیکھنے پر مجبور کر تا رہا۔ کچھ دیر بعد اس سے بھی دل بھر آیا تو گھر میں لڑکیاں لانا شروع کر دیں۔ پھر اس سے بھی دل بھر گیا تو گھر میں لڑکے لانے شروع کر دیے۔ اس سے بھی دل بھر گیا تو ڈر گز لینا شروع کر دیں۔ اور اب نہ ملازمت ہے اور نہ ہی کاروبار۔ ہر وقت بستر پر پڑا ہے اور بیوی پر ایک بوجھ بنا ہوا ہے۔ اور سائیکالوجسٹ صاحب کہتے ہیں کہ انرجی ہی تو باہر نکل رہی تھی اور کیا تھا اور پورن دیکھنے میں ایشو ہی کیا تھا۔ ایسے کیسیسز دیکھ کر اس پوری ماڈرن سائیکالوجی پر لعنت بھیجنے کو دل کرتا ہے کہ تم نے لاکھوں افراد تباہ کر دیے، صرف فرائیڈ کو سچا ثابت کرنے کے لیے۔ اور ابھی بھی تمہیں ہوش نہیں آرہی اور اسلام کے احکامات اور پابندیوں کی حکمتوں کو نہیں سمجھ رہے کہ اس میں انسانی نفس ہی کا بھلا اور بہتری ہے۔

تو اگر یہ اندیشہ ہو کہ میں فحش ویڈیو دیکھ لوں گا تو اپنے لیپ ٹاپ اور موبائل کو آن کرنا حرام

سمجھ لیں، تبھی اس سے بچ پائیں گے۔ یہ ایسا گناہ ہے کہ انسان کے اندر سے ایمان کا نور سلب کر لیتا ہے اور بعضوں کو الحاد تک بھی لے جاتا ہے۔ یہ شیطان کا ایک جال ہے جو جنس سے الحاد تک بچھا ہوا ہے۔ یہ شکاری کا سب سے مضبوط جال ہے جو اس نے بنا ہے۔ اس کے قریب بھی نہ پھٹکیں۔ کیسے ان لوگوں کو سمجھائیں کہ جنہیں کبھی ایمان کی دولت ہی نصیب نہ ہوئی ہو کہ اس سے ایمان سلب ہو جاتا ہے۔ کبھی ایمان کی حلاوت چکھی ہو تو اس ضیاع کا احساس ہو۔ کیا کریں کچھ سمجھ نہیں آتا۔

ایک گناہ دوسرے گناہ کو پیدا کرتا ہے!

گناہ سے بچیں کہ ایک گناہ دوسرے گناہ کو پیدا کرتا ہے اور دوسرا گناہ تیسرے گناہ کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔ فیس بک پر کسی مووی کا دس منٹ کا کلپ دیکھ لیں گے تو پوری مووی دیکھنے کو دل کرے گا۔ یوں یوٹیوب پر پوری مووی دیکھ لیں گے تو دوسرے دن دوسری مووی دیکھنے کو دل کرے گا۔ یوں ہفتہ دو ہفتہ میں موویز دیکھنے کی عادت پڑ جائے گی۔ اور پھر کسی مووی میں کوئی فحش سین دیکھ لیا تو فحش ویڈیوز (pornography) دیکھنے کو دل کرے۔ یوں کوئی فحش سائٹ کھولیں گے، فحش ویڈیوز دیکھیں گے تو مشت زنی (masturbation) کیے بغیر نہ رہیں گے۔ تو گناہ آپس میں بہنیں ہیں کہ ایک کے ساتھ دوسرا ہے۔ اور یوں اس سب کچھ کی عادت پڑ جائے گی تو ہمت اور ارادہ ختم ہو جائے گا۔ ہمت اور ارادہ ختم ہوا تو کوئی کام ہاتھ میں نہ رہے گا، نہ پڑھائی، نہ ملازمت نہ کاروبار۔ اور یہ ہوا تو نفسیاتی مسائل بن جائیں گے۔ اب ماہر نفسیات کو دکھائیں گے تو وہ کہے گا کہ اس میں حرج ہی کیا ہے، لگے رہیں، یہ آپ کی جسمانی ضرورت ہے۔ اگر اس سب کچھ کے کرنے سے خوف آتا ہے تو یہ سب کچھ کرو تا کہ خوف دور ہو۔ آپ لگے رہیں گے تو اور گر جائیں گے، نیند ختم ہو جائے گی کہ ان کو انسانی ذہن کی ورکنگ کا نہیں پتہ۔ تیس تیس سال سے ایک بندہ او۔سی۔ ڈی (OCD) کو لے کر چل رہا ہے اور انہوں نے اسے کبھی کاؤنسلنگ، کبھی تھیراپی اور کبھی میڈیسن پر لگایا ہوا ہے۔ میڈیسن لیں گے تو برین فوگنگ شروع ہو جائے گی، ہر وقت ذہن میں سوچوں کی یلغار جاری رہے گی۔

توضیحت نفس (self-control) بہت ضروری ہے اور یہ اللہ کی طرف سے بہت بڑی نعمت ہے

جو کسی انسان کو عطا گئی ہو۔ جب آپ اپنے لیپ ٹاپ، کمپیوٹر، ٹیب یا اسمارٹ فون کی اسکرین آن کرتے ہیں تو آپ پوٹینشل سو فی صد گناہ کے تھریشولڈ میں ہوتے ہیں۔ یہ اسکرین نہیں ہے یہ گناہ کے دروازے ہیں۔ اسے آن کرنے کا مطلب اپنے لیے گناہ کے ستر دروازے کھول لینا ہے۔ آج آپ نمازی ہیں، تلاوت کرتے ہیں، اذکار کرتے ہیں۔ ذرا سا مزاجیہ ویڈیو کلپ دیکھ لیں، کوئی ایمان کا لیول گرنا نظر نہیں آئے گا۔ لیکن مہینے بعد آپ کہاں ہوں گے، آپ کو اندازہ نہیں ہے۔ تو کسی چھوٹے سے گناہ یا مباح کو بھی ہلکا مت سمجھیں کہ اس کا نتیجہ تباہی ہو سکتا ہے، آپ کی شخصیت کی مکمل تباہی۔ ہر مباح میں گناہ کا ایک پوٹینشل تھریشولڈ موجود ہے۔ گناہ سے بچنے سے زیادہ ضروری ہے کہ گناہ کی طرف قدم اٹھانے سے بچیں۔ اگر آپ کو خدشہ ہے کہ اسکرین آن کرنے سے گناہ ہو جائے گا تو اسکرین آن کرنے کو حرام کر لیں۔ اس دور میں وہ لوگ بہت امن میں ہیں کہ جن کے نزدیک کیمرے کی تصویر بنوانا بھی حرام ہے اور دیکھنا بھی حرام۔ ایسے لوگ بھی دنیا میں ہیں۔

یہ ماننا پڑے گا کہ بہت سا گناہ مباح کے رستے آتا ہے۔ مباح سے پیدا ہونے والے گناہ کے رستوں کو بند کریں۔ اگر نہیں ہو رہے تو مباح کو چھوڑ دیں، اس کے سوا کوئی حل نہیں ہے، اگر تو کھڑے ہونا چاہتے ہیں۔ مباح صحت مند دماغ کے لیے ہے، متقی آدمی کو فائدہ دیتا ہے۔ نفسیاتی مریض کو تو اس مباح سے بھی روک دینا چاہیے جو اسے حرام کی طرف لے جانے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ یہ اسلامی سائیکالوجی ہے۔ تو اگر یہ سب آپ کے ساتھ ہو چکا کہ جس کا ذکر اوپر ہوا ہے تو پھر اسکرین آن کرنا آپ کے لیے حرام ہے، حرام ہے، حرام ہے۔ جب تک یہ سوچ نہیں بنے گی، دنیا کا کوئی سائیکالوجسٹ آپ کو ٹھیک نہیں کر سکتا، کوئی تھیراپی آپ کے کام نہیں آسکتی۔ میر کیا سادہ ہیں بیمار ہوئے جس کے سبب، اسی عطار کے لونڈے سے دو الیتے ہیں۔

اب دنیا مادیت پرستی سے بھی تنگ آچکی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مغرب میں روحانیت (spiritualism) کی طرف رجحان بہت بڑھ گیا ہے لیکن ان کی روحانیت ہے بھی کیا کہ کوئی میڈی ٹیشن کر لی، یوگا کر لیا۔ اور یہی کلچر کے تو مغرب میں پھیلنے کی وجہ ہی یہی تھی کہ انسان سب کچھ ہونے کے باوجود اپنے آپ سے اندر سے مطمئن نہیں تھا۔ اب آہستہ آہستہ یہ کلچر بھی دم توڑ گیا

کہ انسان کو اس میں بھی سکون حاصل نہ ہو۔ تو انسان کی سب بھاگ دوڑ اپنے نفس کے سکون کے لیے ہے۔ اور نفس کا سکون اس کا خالق ہی بہتر جانتا ہے کہ کیسے حاصل ہو سکتا ہے کیونکہ اس نے اس کو پیدا کیا ہے لہذا اس سے بہتر کون اس کے میکانزم کو جانے گا۔ تو نفس کا سکون حاصل کرنا ہے تو آسان حل یہی ہے کہ اس نفس کو اس کے خالق کی دی ہوئی گائیڈ بک کے مطابق چلانا شروع کر دیں، یہ سکون میں آجائے گا۔ اس کے علاوہ تو کوئی حل نظر نہیں آتا ہے۔ پھر دوسرا حل وہی ہے کہ انسان تجربے کرتا رہے اور اپنے آپ کو مزید خراب کرتا رہے۔ ایسی ایسی تھیوریز بناتا رہے کہ جو ایک دوسرے کے انکار پر کھڑی ہوں اور اس طرح انسان اپنی کنفیوژن مزید بڑھالے۔ ویسے انسان نے کرنا یہی ہے جیسا کہ اس کے خالق نے بھی یہی بتلادیا ہے کہ یہ بات سمجھ کم ہی لوگوں کو آتی ہے۔ چلیں، جن کو آتی ہے، ان کے لیے یہ دوچار لفظ مرتب کر دیے ہیں۔



WhatsApp No: 0300-4093026

Facebook ID: <https://www.facebook.com/hm.zubair.52>

Facebook Page: <https://www.facebook.com/drhafizmuhammadzubair/>

YouTube Channel: <https://www.youtube.com/c/DrHafizMuhammadZubair>

Email: mzubair@cuilahore.edu.pk

مصنف کی جملہ کتب کے پی ڈی ایف ورژن کا ڈاؤن لوڈ لنک:

<https://kitabosunnat.com/musannifeen/muhammad-zubair-temi>