

ڈپریشن کے اسباب اور علاج: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تحقیقی مطالعہ

Causes and treatment of depression: A research study in the light of Islamic teachings

Dr. Shahzada Imran Ayub

Associate Professor, Division of Arts and Social Sciences, The University of Education, Lower Mall Campus, Lahore

Muhammad Saad Dehlvi

Ph.D Scholar, Dept of Islamic Studies, The University of Lahore, Lahore

Submission: 28-09-2022

Accepted: 28-10-2022

Published:30-12-2022

Abstract

Depression is a mental illness that often occurs when something happens against the will. As a result, the patient suffers from grief and sadness for a long time and destroys his health. Such a patient neither mentions it to a friend, loved one or relative nor consults a specialist doctor due to shame, due to which his confusion increases with the passage of time. According to experts, this disease is closely related to the condition of the patient. Loneliness, traumatic life events, fatal or chronic physical diseases, past deprivations, drug abuse, materialism and adoption of un-Islamic habits and customs are the main causes of this disease. However, sometimes this disease is also hereditary which runs from generation to generation. Experts have described some of its symptoms: depression, despair, loss of self-esteem, not taking interest in any work and not paying attention to daily tasks, etc. If even a few such symptoms appear, understand that the person is suffering from depression. In such a case, he should not only consult a medical specialist immediately, but should also end his un-Islamic ways of life. Reforming faith and especially having firm faith in destiny is the best cure for this disease. Then, placing complete trust in Allah Almighty in all matters, having good hope, not despairing of Allah's mercy, engaging in the recitation of the Qur'an and remembrance of Allah, observing five daily prayers,



ڈپریشن کے اسباب اور علاج: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تحقیقی مطالعہ

sharing one's emotions and feelings with someone, a balanced diet. And restful sleep, sightseeing and trying to keep yourself busy with some kind of activity are factors that can be used to control depression. This method of treatment is not only prescribed by psychologists, but it is also guided by Islamic Sharia.

Key Words: depression, treatment, destiny, psychology, carelessness, mental diseases, Islamic teachings.

ڈپریشن ایسا ذہنی تناؤ ہے جو افسردگی، مایوسی، غم اور اداسی کا باعث بنتا ہے اور یہ اکثر اسی وقت ہوتا ہے جب انسان کی خواہش کے برخلاف کچھ اور وقوع پذیر ہو جاتا ہے۔ اس کا مریض نہ صرف کچھ کرنے سے عاجز آ جاتا ہے بلکہ اپنی صحت تباہ کر کے مختلف مہلک امراض کا بھی شکار ہو جاتا ہے۔ ہر چند کہ طبی طور پر ڈپریشن کی مختلف انواع و اقسام ہیں لیکن یہاں ہمارے زیر بحث وہ ڈپریشن ہے جس کا شکار مختلف ماحولیاتی عناصر کے باعث آج کل ہر تیسرا شخص ہے خواہ اس کا سبب کوئی معاشی مسئلہ ہے یا گھریلو، کسی خواہش کی عدم تکمیل ہے یا جنسی تشدد، اپنوں کی جدائی ہے یا مسلسل ناکامی وغیرہ وغیرہ۔ چونکہ اسلام مکمل ضابطہ حیات ہے اور صرف عبادات ہی نہیں بلکہ ہر گوشہ زندگی میں ہماری کامل رہنمائی کرتا ہے لہذا غور طلب امر یہ ہے کہ کیا ڈپریشن کے علاج کے سلسلے میں اسلام میں تعلیمات موجود ہیں؟ تو تحقیق و جستجو سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ اسلام نے ڈپریشن کے بھی بہت سے علاج اور حفاظتی تدابیر کی طرف رہنمائی کی ہے جنہیں اختیار کر کے انسان غم، پریشانی اور دیگر متعدد نفسیاتی امراض سے محفوظ رہ کر ایک خوشحال زندگی بسر کر سکتا ہے، جیسے تقدیر پر پختہ ایمان رکھنا، ہر حال میں اللہ کا شکر بجالانا، اوپر کی بجائے نیچے دیکھنا، مایوس نہ ہونا اور پر امید رہنا، بدگمانی سے بچنا اور دوسروں کے متعلق ہمیشہ اچھا لگان رکھنا، فراغت سے بچنا اور خود کو مصروف رکھنا، تکلیف پر صبر کرنا اور اجر و ثواب کی امید رکھنا اور دنیا کو فانی سمجھتے ہوئے ہمیشہ آخرت کی کامیابی کے لئے کوشاں رہنا وغیرہ وغیرہ۔ پیش نظر تحریر میں اسی سماجی مرض اور اس کے علاج کے حوالے سے اسلامی تعلیمات کو بالتفصیل نقل کیا جائے گا۔

ڈپریشن کا تعارف

مختلف ماہرین نے اپنے اپنے الفاظ میں ڈپریشن کی مختلف تعریفات ذکر کی ہیں جن تمام میں قدر مشترک یہ ہے کہ یہ ایک سخت ذہنی علالت کا نام ہے جس میں بالعموم انسان طویل عرصہ مبتلا رہتا ہے اور اس دوران انسان پر اکثر و بیشتر منفی سوچوں کا غلبہ رہتا ہے۔ بہر حال ڈاکٹر زینب منصور نے جو تعریف کی ہے اس کے الفاظ یہ ہیں:

((هو اعتلال عقلى خطير، يعانى فيه الشخص فترات طويلة من الحزن والمشاعر السلبيه الاخرى و فقدان الحماس وعدم الاكتراث بأى نشاط))¹

”ڈپریشن ایک ایسی سخت ذہنی بیماری ہے جس میں انسان طویل عرصہ تک غم اور اس سے ملتی جلتی منفی سوچوں وغیرہ کے باعث تکلیف میں مبتلا رہتا ہے۔ اس دوران انسان کو اپنے معمولات میں دلچسپی نہیں رہتی، ہمہ وقت اداسی کا شکار رہتا ہے۔“

امریکی ماہرین کی ایسوی ایشن نے ڈپریشن کو ان الفاظ میں واضح کرنے کی کوشش کی ہے:

Depression is extreme sadness or despair that lasts more than

days. It interferes with the activities of daily life and can cause physical symptoms such as pain, weight loss or gain, sleeping pattern disruptions, or lack of energy.²

”ڈپریشن ایسی انتہائی اداسی یا مایوسی کا نام ہے جو کئی دنوں تک رہتی ہے۔ یہ روزمرہ زندگی کی سرگرمیوں میں بھی مداخلت کرتا ہے اور جسمانی علامات جیسے درد، وزن میں کمی یا اضافہ، نیند کے انداز میں خلل یا کمزوری کا سبب بن سکتا ہے۔“

ڈپریشن سے متعلق لاپرواہی اور اس کی وجوہات

ڈپریشن کے ایک غیر معمولی بیماری ہونے کے باوجود اس کے متعلق لاپرواہی کا رویہ اختیار کیا گیا ہے، بطور خاص پاکستان میں تو نہ صرف اس کے ماہرین کی تعداد بہت کم ہے بلکہ اس کی علاج گاہیں بھی نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اگر اس لاپرواہی کے اسباب اور وجوہات کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ

ایک تو شرم اور رسوائی کا ڈر انسان کو کسی ماہر نفسیات کے پاس جانے سے روک دیتا ہے کیونکہ ایسا شخص معاشرے میں سماجی تعلقات بہتر بنانے سے قاصر رہتا ہے اور اسے یہ خدشہ لاحق ہوتا ہے کہ کہیں اس کے کسی دوست، عزیز یا رشتہ دار کو یہ پتہ نہ چل جائے کہ وہ کسی نفسیات کے معالج کے پاس جا رہا ہے، اس صورت میں اس کے لئے شادی جیسا اہم فریضہ ادا کرنا بھی بعض اوقات مشکل ہو سکتا ہے۔

پھر بالعموم ذہنی بیماریوں کی تشخیص میں بہت تاخیر ہو جاتی ہے، کوئی اس کو وقتی پریشانی کا نام دے کر ٹال دیتا ہے اور کوئی اسے کسی اور جسمانی بیماری کے ساتھ جوڑ دیتا ہے، جس وجہ سے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مزید کئی الجھنیں پیدا ہو جاتی ہے اور علاج کافی مہنگا ہو جاتا ہے، تو وسائل کی کمی کے باعث بھی اکثر لوگ نہ اس طرف توجہ دیتے ہیں اور نہ کوئی کوشش کرتے ہیں، بالخصوص مڈل یا لوئر کلاس میں کہ جہاں روزی روٹی کے مسائل ہی حل نہیں ہو رہے ہوتے تو ایسی صورت میں ذہنی امراض کا علاج ان کے نزدیک کوئی حیثیت نہیں رکھتا۔

ڈپریشن کے اسباب

ماہرین کا کہنا ہے کہ اکثر و بیشتر ڈپریشن کا سبب انسان کے حالات اور ماحول ہوتا ہے بطور خاص مالی حالات اور ارد گرد کے ماحول کا ناسازگار ہونا وغیرہ۔ بعض موروثی بیماریاں بھی نفسیاتی بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔ پھر اگر والدین یا بہن بھائیوں میں سے کوئی اس بیماری کا شکار ہو تو امکان ہوتا ہے کہ آپ بھی اس کا شکار ہو جائیں۔ نیز اس میں مبتلا ہونے والوں میں بہت سے ایسے لوگ بھی شامل ہیں جو کسی مہلک مرض جیسے کینسر، امراض دل یا کسی دائمی مرض کا شکار ہوں۔ ڈپریشن کے اسباب کے حوالے سے مزید چند نکات آئندہ سطور میں پیش کئے جا رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیے:

تکلیف دہ واقعات زندگی:

زندگی میں پیش آنے والے واقعات بعض اوقات ایسے دلخراش ہوتے ہیں کہ انسان طویل عرصہ ان کے صدمے سے ہی باہر نہیں نکل پاتا جیسا کہ کوئی بہت بڑا مالی نقصان ہو جانا یا کسی انتہائی قریبی کی وفات وغیرہ تو کئی ہفتوں تک انسان اسی کے بارے میں سوچتا رہتا ہے، پھر جا کر حقیقت کو تسلیم کرتا ہے، لیکن بعض لوگ اتنے طویل عرصے بعد بھی اس اداسی اور غم سے

ڈپریشن کے اسباب اور علاج: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تحقیقی مطالعہ

نہیں نکل پاتے اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

تجہائی:

ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا ایک سبب یہ بھی ہوتا ہے کہ انسان کے پاس کوئی ایسا دوست یا غم خواہ نہیں ہوتا جس سے اپنی پریشانی بیان کی جاسکے، اس سے اپنے معاملات میں مشورہ لیا جاسکے وغیرہ وغیرہ، تو ایسی صورت میں بھی بعض اوقات انسان اکیلا سوچ سوچ کر ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور اسے نفسیاتی مسائل سے واسطہ پڑتا ہے۔

جسمانی امراض:

جن لوگوں میں جسمانی امراض پائے جاتے ہیں ان کا ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ نسبت دوسرے لوگوں کے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ امراض یا تو مہلک ہوتے ہیں جیسے کینسر یا امراض قلب وغیرہ، یا پھر دائمی ہوتے ہیں جیسے سانس کی تکلیف یا جوڑوں کا درد وغیرہ۔ تو اکثر و بیشتر ایسے امراض کا شکار لوگ بھی اپنی تکالیف کے بارے میں سوچ سوچ کر ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

شخصیت:

بعض لوگوں کے شخصی و ذاتی مسائل دوسروں سے الگ ہوتے ہیں جیسا کہ بچپن یا گزشتہ زمانہ کی کچھ ناقابل تلافی محرومیاں اور نقصانات وغیرہ یا وہ کمزور شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ تو ایسے لوگوں کا بھی ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ دوسروں سے زیادہ ہوتا ہے۔

جنس:

مردوں کی بہ نسبت عورتیں اس مرض کا شکار زیادہ ہوتی ہیں اور اس کا سبب ان کا جذباتی ہونا اور قوت ارادی میں کمزور ہونا بیان کیا جاتا ہے۔

موروثیت:

ڈپریشن کا شکار ہونے والے گھرانوں میں بعض اوقات یہ سلسلہ نسل در نسل بھی چلتا ہے، تو اس طرح اگر کسی کے خاندان یا آباؤ اجداد میں یہ بیماری رہی ہو تو اس کے اس میں مبتلا ہونے کے خطرات دوسروں سے بڑھ جاتے ہیں۔

نشیات کا استعمال:

جو لوگ شراب نوشی یا دیگر نشیات کے استعمال کے عادی ہوتے ہیں ان میں سے اکثر بھی ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات یہ تشخیص ہی مشکل ہو جاتی ہے کہ اس کے نشہ کے عادی ہونے کا سبب ڈپریشن ہے یا ڈپریشن کا سبب نشہ ہے، بہر حال ان دونوں کا باہمی تعلق بہت گہرا ہے اور ایسے ہی لوگ بعض اوقات ڈپریشن کا شکار ہو کر خود کشی جیسے اقدام بھی اٹھا لیتے ہیں۔

مادہ پرستی:

دنیا کی اس قدر محبت کہ ہر کوئی دوسرے سے دنیا میں آگے بڑھنے کی کوشش میں ہے اور فکر آخرت کو فراموش کر کے صرف دنیاوی عزت و ترقی اور مال و دولت کے حصول کے لئے کوشاں ہے، تو ایسی صورت میں بھی انسان ذہنی تناؤ کا ہی شکار رہتا ہے، بطور خاص اس وقت کہ جب کوئی قریبی اس مادی دوڑ میں اس سے آگے نکل جائے تو اس سے حسد و بغض کا شکار ہو کر انسان

کڑھتار ہوتا ہے اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

غیر اسلامی عادات و اطوار:

بالعموم غیر اسلامی طور طریقے اور زندگی گزارنے کا انداز اختیار کرنا بھی ڈپریشن کا ایک اہم سبب ہے، جیسا کہ غیبت و بہتان تراشی، بدگمانی، دوسروں کی بلاوجہ جاسوسی، دل میں دوسروں کے لئے بلاوجہ کینہ و بغض رکھنا، بسیار خوری، کم خوابی، بری صحبت، مادہ پرستی اور معاملات میں کمی بیشی کے موقع پر توکل علی اللہ کی بجائے ہمہ وقت ایک دوسرے کو کوسے رہنا وغیرہ۔ یہ تمام بھی ایسی عادات و اطوار ہیں کہ جن سے شریعت نے منع کیا ہے، لیکن جب لوگ اس کی مخالفت کرتے ہیں تو پریشانیوں، ذہنی امراض اور ڈپریشن ان کا مقدر بن جاتا ہے۔³

ڈپریشن کی علامات

عام غم فکر اور اداسی سے کہیں زیادہ شدت اور تکلیف دہ ڈپریشن کا مرض ہوتا ہے کہ جس کا دورانیہ بھی مہینوں پر محیط ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے ڈپریشن کی جو علامات بیان کی ہیں ان میں سے چند اہم کا ذکر حسب ذیل ہے۔

- ہر وقت یا زیادہ دیر تک اداس اور افسردہ رہنا۔
- جن کاموں میں پہلے دلچسپی ہو ان میں دل نہ لگنا۔
- روزمرہ کاموں پر توجہ نہ دے پانا۔
- جسمانی یا ذہنی کمزوری کے ساتھ ساتھ خود کو تھکا تھکا محسوس کرنا۔
- خود اعتمادی کا ختم ہو جانا اور خود کو دوسروں سے کم تر، فضول اور ناکارہ سمجھنا۔
- ماضی کی معمولی باتوں پر بھی خود کو الزام دینا۔
- مستقبل سے مایوس ہو جانا۔
- خود کشی کے خیالات آنا یا خود کشی کی کوشش کرنا۔⁴

یہاں یہ واضح رہے کہ ضروری نہیں یہ تمام علامات ہر مریض میں موجود ہوں بلکہ ان میں سے بعض یا کچھ ماہرین کے مطابق کم از کم چار علامات کی موجودگی بھی ڈپریشن کا ثبوت ہے۔

ڈپریشن کا علاج

مذکورہ بالا علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر اس مرض کے علاج کی طرف توجہ کرنی چاہئے۔ کسی ماہر معالج کی طرف رجوع کرنا چاہیے اور خود بھی جہاں تک ہو سکے ایسی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں جن سے یہ مرض کم ہو سکے۔ ایک رائے یہ بھی ہے کہ ایک حقیقی مسلمان کبھی بھی ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتا کیونکہ اس کا عقیدہ اور پختہ ایمان اس بات پر ہوتا ہے کہ زندگی کی ہر مشکل، پریشانی اور تکلیف اللہ کی طرف سے پہلے ہی مقدر ہے جسے کوئی بھی تبدیل نہیں کر سکتا، لہذا آسانی پر شکر اور تنگی میں صبر کو اپنا شیوہ بنانے کی وجہ سے ایک سچا مسلمان بہت سی پریشانیوں اور بیماریوں سے محفوظ ہی رہتا ہے۔ بہر حال ماہرین نفسیات اور دیگر اہل علم نے اس مرض کے علاج کے سلسلے میں جو ہدایات دی ہیں ان کا حاصل درج ذیل سطور میں چند نکات کی صورت میں پیش خدمت ہے۔

تقدیر پر پختہ ایمان:

اولاً ڈپریشن کے مریض کو چاہیے کہ ایمان بالقدر کی حقیقت کو سمجھے، کیونکہ اگر انسان پریشانیوں میں یا مختلف قسم کے حادثات و سائنحات میں خود کو یا اپنے گھر والوں کو ہی ذمہ دار ٹھہراتا رہے گا تو اس کا ڈپریشن بڑھتا ہی جائے گا۔ لیکن اگر اس کی سوچ یہ ہو جائے کہ سب کچھ اللہ کی طرف سے ہے، جو ہو اللہ نے پہلے ہی تقدیر میں لکھا تھا، اسے کوئی بھی مال نہیں سکتا تھا تو اس کی پریشانی یقینی طور پر کم ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے کہ ”مگر تمہیں کوئی نقصان پہنچے تو یہ مت کہو: کاش میں اگر ایسا کر لیتا تو یہ نقصان نہ ہوتا، یا ایسا ہوتا وغیرہ وغیرہ بلکہ یوں کہو کہ اللہ کی تقدیر میں جو تھا اور جو اللہ نے چاہا وہ ہو گیا، بیشک اگر کالفظ شیطان کے کام کو آسان بنا دیتا ہے۔“⁵ اسی طرح قرآن کریم میں تکالیف پر صبر کرنے اور ان کے اللہ کی طرف سے ہونے کا یقین رکھنے والوں کے لئے خوشخبری اور اللہ کی طرف سے نزول رحمت کا ذکر موجود ہے۔⁶ اور جو لوگ مشکلات کے وقت ایمان بالقدر کی بجائے بے صبری کا مظاہرہ کرتے ہیں ان کے متعلق نبی ﷺ کا یہ واضح فرمان موجود ہے کہ ”ایسے لوگوں کا ہم سے کوئی تعلق نہیں۔“⁷

توکل علی اللہ:

یعنی اللہ پر پختہ اعتماد اور یقین کہ اللہ تعالیٰ ہماری ضرور سنے گا اور ہمیں ان پریشانیوں سے ضرور نجات دے گا۔ جتنا اللہ پر توکل و اعتماد مضبوط ہو گا اتنا ہی مصائب کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھے گی اور اللہ کی طرف سے امداد بھی آئے گی۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے کہ ((وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ)) ”جو کوئی اللہ پر بھروسہ رکھتا ہے تو اللہ اسے کافی ہو جاتا ہے۔“⁸ بلاشبہ یہی وہ توکل تھا جس کا مظاہرہ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اس وقت کیا تھا جب انہیں آگ میں پھینکا جا رہا تھا، تب انہوں نے فرمایا ”میرے لئے اللہ ہی کافی ہے اور وہ بہترین کارساز ہے۔“⁹ تو اللہ تعالیٰ نے ان کے لئے آگ کو بھی ٹھنڈک اور سلامتی والی بنا دیا تھا۔

تلاوت قرآن اور ذکر الہی میں مشغولیت:

قرآن کریم نہ صرف کتاب ہدایت ہے بلکہ روحانی و جسمانی امراض کے لئے باعث شفا بھی ہے۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ ((قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَ شِفَاءً)) ”کہہ دیجئے، یہ قرآن ایمان والوں کے لئے ہدایت اور شفا ہے۔“¹⁰ اس لئے رنج و غم اور تکلیف و پریشانی میں قرآن کریم کی طرف رجوع کرنا، اسے مضبوطی سے تھام لینا اور شب و روز اس کی تلاوت کرنا بھی نہایت مفید ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا ایسا کلام ہے جس کے ذریعے اقوام کو عزت، عروج اور غلبہ بھی حاصل ہوتا ہے اور اس کو چھوڑ دینے سے ذلت و پستی بھی مقدر بن جاتی ہے۔ تلاوت قرآن کے ذریعے اور دیگر اُرد و وظائف کے ذریعے خود کو اللہ کی یاد میں مشغول رکھنا ڈپریشن کا ایک بہترین علاج ہے کیونکہ بعض اوقات زندگی میں تنگی اور مشکلات اللہ کی یاد سے غافل ہونے کی وجہ سے ہی آرہی ہوتی ہیں جیسا کہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے کہ ((وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا)) ”اور جس نے میری یاد سے منہ پھیرا تو اس کی گزران تنگ ہو گی۔“¹¹ یعنی ایسا شخص کی زندگی تنگی کا شکار ہو جائے گی۔ لہذا زندگی کو تنگی سے بچانے اور آسانی کی طرف لانے کے لئے ضروری ہے کہ خود کو زیادہ سے زیادہ اللہ کی یاد اور ذکر و اذکار میں مصروف رکھا

جائے، تاکہ انسان کی توجہ ڈپریشن کے اسباب سے ہٹ جائے اور اللہ کی طرف سے انسان کو قلبی راحت نصیب ہو اور وہ اپنی معمول کی زندگی کی طرف لوٹ آئے۔

نماز کی پابندی:

نماز کا پابند شخص بھی ہر وقت سکون میں رہتا ہے کیونکہ اس کا دل ہر وقت مسجد کے ساتھ معلق رہتا ہے اور اس کا تعلق اللہ کے ساتھ مضبوط رہتا ہے تو ایسی صورت میں اس پر آزمائش تو آسکتی ہے لیکن کوئی بھی پریشانی اس کے اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ اسی لئے نماز کو مسلمانوں پر فرض کیا گیا ہے تاکہ وہ دن میں پانچ مرتبہ گھر سے باہر نکلیں، ایک جگہ اکٹھے ہوں، دوسروں سے ملاقات کریں، ایک دوسرے کے احوال جانیں اور ایک دوسرے کے کام آئیں۔ بلاشبہ روزانہ پانچ مرتبہ یہ کام کرنے والا شخص بہت سے نفسیاتی مسائل سے نکل آتا ہے اور جب اس کی توجہ اور سوچ و فکر دوسرے لوگوں کے مسائل کی طرف ہوتی ہے تو اپنے مسائل سے ہٹ جاتی ہے اور یہی وہ بنیادی نکتہ ہے جس سے انسان ڈپریشن سے نکل سکتا ہے۔ تو نماز ایک پابندی ہی نہیں بلکہ مسلمانوں کے لئے ایک بہترین جسمانی مشق ہونے کے ساتھ ساتھ متعدد نفسیاتی امراض کا علاج بھی ہے۔

مایوس نہ ہونا:

ڈپریشن کا ایک بہت بڑا سبب مایوسی اور ناامیدی ہے۔ لہذا اگر کوئی ڈپریشن کا علاج کرنا چاہتا ہے تو بہت ضروری ہے کہ وہ خود کو مایوس نہ ہونے دے اور اللہ کی رحمت سے ہمیشہ پر امید رہے۔ اسی لئے اللہ تعالیٰ کا بھی فرمان ہے کہ ((لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ)) ”اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔“¹² اور ایک دوسرے مقام پر مایوسی کو کفار کی خصلت قرار دیا گیا ہے۔¹³ لہذا ڈپریشن سے نکلنے کے لئے ضروری ہے کہ ناامیدی چھوڑ کر پر امید ہو جائے اور اللہ کی عطا کردہ نعمتوں پر اس کا شکر بجایا جائے اور اس کا ایک بہترین طریقہ یہ بھی ہے کہ اوپر دیکھنے کی بجائے نیچے دیکھا جائے یعنی ایسی لوگوں کو دیکھا جائے جو آپ سے مال میں کم ہیں، عہدے میں کم ہیں، صحت و تندرستی میں کم ہیں اور جن کے مسائل آپ سے بھی زیادہ ہیں۔ تب ہی انسان اللہ تعالیٰ کا شکر گزار بن سکتا ہے اور پر امید زندگی کی طرف لوٹ سکتا ہے۔

اپنا کوئی ہم راز رکھنا:

اپنے جذبات اور اندرونی کیفیات کو کسی کے ساتھ شیئر کرنے سے بھی ڈپریشن کے مرض میں کمی ہو سکتی ہے۔ بلاشبہ اگر کسی کو کوئی غم والہ کی خبر پہنچتی ہے اور وہ اسے اپنے دل میں ہی رکھ کر پریشان ہوتا رہتا ہے تو اس کا مرض بڑھ سکتا ہے، لہذا انسان کا کوئی ایسا ہم راز قریبی دوست ہونا چاہئے جس سے وہ اپنی پریشانی شیئر کر کے دل کا بوجھ ہلکا کر سکے۔ دین اسلام نے اپنی پریشانی کو اللہ تعالیٰ سے بھی شیئر کرنے کی ترغیب دلائی ہے، چنانچہ حضرت یعقوب علیہ السلام نے اپنے بیٹوں کے چھن جانے پر یہ کلمات ادا کئے تھے ”میں تو اپنی پریشانی اور غم کی فریاد اللہ ہی سے کر رہا ہوں۔“¹⁴

جسمانی مصروفیت:

جسمانی مصروفیت میں ایک تو ورزش شامل ہے کہ جسے اس مرض کے علاج کے سلسلے میں بہت اہمیت دی گئی ہے۔ اگر باقاعدہ ورزش کی جائے تو دماغ مثبت سوچنا شروع کر دیتا ہے جس سے اس مرض میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے، لہذا ڈپریشن کے مریض کو چاہئے کہ روزانہ کچھ نہ کچھ ورزش اور چہل قدمی ضرور کرے خواہ آدھ گھنٹہ ہی کیوں نہ ہو۔ ایسا کرنے سے جہاں اس کی

ڈپریشن کے اسباب اور علاج: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تحقیقی مطالعہ

صحت بہتر ہوگی وہاں اس میں جسمانی طور پر قوت بھی پیدا ہوگی اور ایک حدیث میں بھی جسمانی قوت حاصل کرنے کی یوں ترغیب دلائی گئی ہے کہ ”قوی مومن کمزور مومن سے بہتر اور اللہ تعالیٰ کو زیادہ پسند ہے۔“¹⁵ علاوہ ازیں خود کو کسی نہ کسی کام میں مصروف رکھنے سے بھی انسان کا ذہن پر اگندہ خیالات اور وساوس سے بچا رہتا ہے اور یوں بہت سی نفسیاتی بیماریوں سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔ امام ابن قیم نے بعض سلف کا یہ قول نقل فرمایا ہے کہ ”عشق فارغ دل کا کام ہے۔“¹⁶ مراد یہ ہے کہ جب انسان کا دل فارغ ہوگا تو اس میں عشق جیسی بیماریاں پیدا ہو جائیں گی اور جب انسان اپنے دل کو اللہ کی یاد میں مشغول اور خود کو کسی نہ کسی کام میں مصروف رکھے گا تو جسمانی و ذہنی چستی کے ساتھ ساتھ بہت سے امراض سے بھی بچا رہے گا۔

سیر و سیاحت:

سیر و سیاحت ذہنی تناؤ، بے چینی اور ڈپریشن کو ختم کرنے کا بہترین علاج ہے۔ اس کے ذریعے جسم میں ڈوپامین اور سیروٹین نامی ہارمونز کی افزائش کو فروغ ملتا ہے جن کی بدولت صحت پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سیر و سیاحت میں مصروف انسان نئے علاقوں، نئی تہذیبوں اور نئے طرز زندگی کو کھوجتا ہے، اس مصروفیت سے اس کا ذہن تکلیف دہ پریشانیوں سے ہٹ جاتا ہے جس سے اس کے ڈپریشن کے مرض میں واضح کمی واقع ہوتی ہے۔ قرآن کریم میں بھی متعدد مقامات پر ((سَبِّحُوا فِي الْاَضْىِ)) ”زمین میں گھومو پھرو۔“¹⁷ کے الفاظ اسی بامقصد سیر و سیاحت کی طرف ترغیب دلاتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ جس کا ایک فائدہ زمین میں موجود اللہ کی قدرت کی نشانیوں کو دیکھنا ہے وہاں دوسرا فائدہ انسانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرنا بھی ہے۔

اچھے کھانے اور پرسکون نیند کا اہتمام:

ڈپریشن کا مریض کھانے پینے میں کمی کے باعث جسمانی و ذہنی کمزوری کا بھی شکار ہو چکا ہوتا ہے۔ لہذا اس مرض کے علاج کے طور پر تازہ پھل، سبزیوں اور متوازن غذا کا استعمال بھی مفید ہے۔ اسی کے ساتھ ساتھ ایسے مریض کو ذہنی پریشانی کے باعث نیند نہ آنے کا مسئلہ بھی درپیش رہتا ہے لہذا اس کے لئے نیند کو پورا کرنا اور اس کے لئے پرسکون جگہ کا انتخاب کرنا اس مرض میں کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ خاص طور پر رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی اٹھنے کا اہتمام کرنا چاہئے تاکہ جہاں ایک طرف پرسکون نیند حاصل ہو سکے وہاں دوسری طرف فرانس کی بھی پابندی ہو سکے۔ شریعت اسلامیہ نے بھی اسی کی ترغیب دلاتے ہوئے نماز عشاء سے پہلے سونے اور اس کے بعد باتیں کرنے سے منع کیا ہے۔¹⁸

ڈپریشن کے سبب کو دور کرنا:

اگر مریض کو ڈپریشن کا سبب معلوم ہو تو پھر اس سبب کو دور کرنے کی کوشش کرے، اس کا کوئی حل تلاش کرے، اس کے متعلق غور و فکر کرے اور اس سے نجات کی کوئی تدبیر کرے۔ ایسا کرنے سے یقیناً اس کے مرض میں کمی واقع ہوگی۔

خلاصہ بحث

ڈپریشن ایک ذہنی مرض ہے جو اکثر اوقات خواہش کے برخلاف کچھ واقع ہونے کی صورت میں لاحق ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں مریض طویل عرصہ غم اور اداسی میں مبتلا ہو کر اپنی صحت تباہ کر بیٹھتا ہے۔ ایسا مریض شرم و حیا کی وجہ سے نہ تو کسی دوست، عزیز اور رشتہ دار سے اس کا ذکر کرتا ہے اور نہ ہی کسی ماہر معالج سے رجوع کرتا ہے، جس کی وجہ سے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کی الجھنیں مزید بڑھ جاتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق اس مرض کا بہت گہرا تعلق مریض کے حالات سے

ہوتا ہے۔ تنہائی، زندگی کے تکلیف دہ واقعات، مہلک یادائی جسمانی امراض، ماضی کی محرومیاں، منشیات کا استعمال، مادہ پرستی اور غیر اسلامی عادات و اطوار اپنانا اس مرض کے بنیادی اسباب ہیں۔ تاہم بعض اوقات یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے جو نسل در نسل چلتا ہے۔ اس کی علامات بیان کرتے ہوئے ماہرین نے جو کچھ ذکر کیا ہے اس کا حاصل یہ ہے: افسردگی، مایوسی، خود اعتمادی کا خاتمہ، کسی کام میں دل نہ لگنا اور روزمرہ کاموں پر توجہ نہ دینا وغیرہ، اگر ایسی چند علامات بھی ظاہر ہوں تو سمجھ لیں کہ انسان ڈپریشن کا شکار ہے۔ ایسی صورت میں اسے نہ صرف فوراً کسی ماہر معالج سے رجوع کرنا چاہئے بلکہ اپنی زندگی کے غیر اسلامی طور طریقے بھی ختم کر دینے چاہئیں۔ عقیدے کی درستگی اور بطور خاص تقدیر پر پختہ ایمان اس مرض کا بہترین علاج ہے، پھر تمام معاملات میں اللہ تعالیٰ پر کامل توکل رکھنا، اچھی امید کرنا، اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہونا، تلاوت قرآن اور ذکر الہی میں مشغولیت، پانچ وقت نماز کی پابندی، کسی ہم راز سے اپنے جذبات و احساسات کی شیئرنگ، متوازن غذا اور پرسکون نیند، سیر و سیاحت اور خود کو کسی نہ کسی کام میں مصروف رکھنے کی کوشش کرنا ایسے عوامل ہیں کہ جن کے ذریعے ڈپریشن کے مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے اور اس طریقہ علاج کی نہ صرف ماہرین نفسیات نے ہدایت کی ہے بلکہ کتاب و سنت میں بھی اس کی رہنمائی موجود ہے۔



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

حوالہ جات (References)

¹ زینب منصور حبیب، مجسم الامراض وعلاجاتها، دار اسامہ للنشر والتوزیع، ۲۰۱۰ء، ص: ۵۳

² تاریخ استفادہ: 15-09-22، www.apa.org/topics/depression

Accessed Sep 15, 2022. www.apa.org/topics/depression

³ ماخوذ از: ڈاکٹر سید احمد، ڈپریشن، آغا خان یونیورسٹی کراچی، ڈیپارٹمنٹ آف سائیکیاٹری، ص: 3-2، ڈاکٹر خالد سہیل، ”ذہنی امراض اور

نفسیاتی مسائل“۔ تاریخ استفادہ: 16-09-22، www.mukaalma.com/111197

⁴ ایضاً

⁵ مسلم بن حجاج القشیری، صحیح مسلم، دار السلام، ریاض، ۲۰۰۶ء، کتاب القدر، باب فی الامر بالقوة وترک العجز، رقم الحدیث: ۲۶۶۲

⁶ البقرہ: ۱۵۶-۱۵۷

⁷ البخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، دار الفکر بیروت، ۱۹۹۹ء، کتاب الجنائز، باب لیس منا من ضرب الحدود، رقم الحدیث:

۱۲۳۵

⁸ الطلاق: ۳

⁹ صحیح بخاری، کتاب التفسیر، باب: ان الناس قد جمعو الکلم، رقم الحدیث: ۴۲۸۸

10 فصلت: ۴۴

11 طہ: ۱۲۴

12 الزمر: ۵۳

13 یوسف: ۸۷

14 یوسف: ۸۶

15 صحیح مسلم، کتاب القدر، باب فی الامر بالقوة وترك العجز، رقم الحدیث: ۲۶۶۳

16 ابن قیم الجوزیہ، نیش الدین محمد بن ابی بکر، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، دار الکتب العلمیہ بیروت، ۲۰۱۷ء، ص: ۶۲۸

17 الانعام: ۱۱، النمل: ۶۹، العنکبوت: ۲۰، الروم: ۴۲

18 ابوداؤد، سلیمان بن اشعث السجستانی، السنن، دارالرسالہ العالمیہ بیروت، ۲۰۰۹ء، کتاب الادب، باب النهی عن السمر بعد العشاء، رقم

الحدیث: ۴۸۴۹