ڈاکٹر حسن شرقاوی
ترجمہ مولانا سیف الرحمٰن الفلاح

مایوسی، ناامیدی اور دیگر امراضِ نفس اور انکا صحیح علاج

موجودہ وقت کی بیشتر نفسانی امراض مثلاً غم، اضطراب، دماغی جنون اور صرع وغیرہ کے اسباب میں سے مایوسی بھی ایک سبب ہے۔ مایوسی کا مفہوم اللہ کی رحمت سے ناامیدی ہے۔ یأس کا اسم فاعل یائس ہے۔ جو شخص نہایت ناامیدی کی حالت میں ہو اسے "یئوس" کہتے ہیں۔ جیسے اللہ عز وجل نے فرمایا:

"واذا مسہ الشر کان یئوسا" (الاسراء)

کہ "جب انسان کو دکھ پہنچتا ہے تو سخت مایوس ہو جاتا ہے"

یأس قنوط کا انتہائی مرحلہ ہے جو انسانی وجود کے لئے خطرناک ہے کیونکہ یہ انسان کو ہلاکت کے گڑھے میں پھینک دیتی ہے، اس کے ایمان کو ضائع کر دیتی اور اسے راہ راست سے بھٹکا دیتی ہے۔ مایوسی ملحد، کافر اور مشرک کی لازمی صفت ہے۔

جب ایک طرف ناامیدی قنوط کا انتہائی درجہ ہے تو دوسری طرف تکبر غرور کی انتہا ہے۔ انسان خواہشاتِ نفسانی کا غلام بن کر ایسی خرابیوں اور نقائص کا شکار ہو جاتا ہے جو اسے تباہی کی طرف دھکیل دیتی ہیں۔ یعنی کبھی غرور کی راہ دیکھتا ہے اور کبھی مایوسی کے راستے پر گامزن ہوتا ہے۔ مقصود صاحب اس پہ اللہ تعالیٰ کا انعام ہوتا ہے، اس کے پاس دولت کی ریل پیل ہوتی ہے، اس کی شان و شوکت میں اضافہ ہوتا ہے اور تندرستی وتوانائی کی نعمت سے مالا مال ہوتا ہے تو وہ اپنے زعم باطل میں یہ سمجھنے لگ جاتا ہے کہ یہ سب کچھ اس کے علم کا نتیجہ ہے، اس کی طاقت کا ثمرہ ہے، اس کی ذہانت وفطانت کا کارنامہ ہے، اس کی انتھک محنت اور مسلسل کدوکاوش کا نتیجہ اور کرشمہ ہے اور اس نعمتِ خداوندی سے وہی حظ اٹھا سکنے والا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی دیگر مخلوق اس نعمت سے محروم ہے۔ حشمت وجاہ،

مال و دولت، تندرستی و توانائی، ذہانت و فطانت اور عقل و دانش میں وہ فقید المثال ہے۔

معاملہ جب اس مرحلہ تک پہنچ جاتا ہے اور اس کا نفسِ امارہ جو جھوٹا ہوتا ہے، اس کے دعووں پر مہر تصدیق ثبت کرتا ہے تو اس کا وجود نخوت و غرور سے بھر جاتا ہے۔ پھر وہ شوخی میں اکڑا اتراتا اور ڈینگیں مارتا ہے۔ پھر مزید آگے بڑھ کر ظلم و ستم پر کمربستہ ہو جاتا ہے اور جورو جفا کے ذریعے اپنے دل کے شفاف آئینے کو گناہوں کی سیاہی سے آلودہ کر لیتا ہے۔ حتیٰ کہ اللہ پر جھوٹ باندھنے اور زمین میں ظلم و فساد برپا کرنے پر تل جاتا ہے۔

اور جب اللہ تعالیٰ فراخی عیش، مال و دولت کی نعمت اور صحت و تندرستی جیسی نعمتیں اس سے چھین لیتا ہے تو اس کی حالت میں یکایک تغیر رونما ہوتا ہے، اس کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا اور پیروں تلے سے زمین نکل جاتی ہے۔ دل پر سیاہی ہی سیاہی نظر آتی ہے، امید و رجاء کی صفت سے کلیۃً محروم ہو جاتا ہے۔ پھر اسے اللہ تعالیٰ پر اعتماد نہیں رہتا اور وہ رحمتِ خداوندی سے بالکل مایوس ہو جاتا ہے۔ جیسے ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"قد یئسوا من الآخرۃ کما یئس الکفار من اصحاب القبور" (الممتحنۃ)

"یہ لوگ آخرت سے اس طرح مایوس ہو چکے ہیں جس طرح کفار کو قبروں میں سے دوبارہ اٹھنے کا یقین نہیں"

یہ اس انسانی طبیعت کا ذکر ہے، جو استقامت کی صفت سے محروم ہے اور جو ذاتِ کبریا کو بھولا ہوا ہے۔ ایسا شخص مال و دولت کے نشہ میں مخمور ہو کر کبر و نخوت سے لاف زنی کرنے لگتا ہے۔ اور اگر اس سے مال و متاع چھن جائے تو انتہائی مایوسی اور ناامیدی کے قعرِ عمیق میں جا گرتا ہے۔

"واذا انعمنا علی الانسان اعرض ونا بجانبہ واذا مسہ الشر کان یئوسا" (الاسراء)

"جب ہم کسی انسان کو اپنے انعامات سے نوازتے ہیں تو وہ (مال و دولت اور جاہ و حشمت کے نشہ میں مست ہو کر) اللہ سے منہ موڑ لیتا ہے اور اسے بھلا کر غیروں کی جانب رجوع کر لیتا ہے۔ مگر جب (یہ سب کچھ چھن جائے) اور دکھ درد کا سامنا کرنا پڑ جائے تو اللہ کی رحمت سے مایوس ہو جاتا ہے (اور خیر و برکت اور نعمتوں کے نقدان کو شدید ترین نحوست پر محمول کرتا ہے)"

جیسے اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

"و اذا مسہ الشر فیئوس قنوط"

جب اللہ کی طرف سے اس کا امتحان ہوتا ہے اور مصائب و آلام میں مبتلا ہوتا ہے تو مایوسی کی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔

اس کے برعکس جس شخص کا اللہ تعالیٰ پر اعتماد ہوتا ہے، اس کی وعید کا خوف ہوتا ہے اور اس کے وعدوں پر پُر امید ہوتا ہے، وہ سلیم القلب ہے۔ وہ اللہ کی رحمت سے مایوس نہیں ہوتا بلکہ اسے اس بات کا کامل یقین ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے چھوٹے چھوٹے امتحانات لے کر اس کی آزمائش کرنا چاہتا ہے۔ چنانچہ وہ اپنی یہ ذمہ داری تصور کرتا ہے کہ ان امتحانات میں پورا اترے اور نہایت جانفشانی اور عرق ریزی سے کام لے کر کامیابی سے ہمکنار ہو۔ اس پر مصائب و آلام کے جو پہاڑ ٹوٹیں ان پر صبر کرے اور اپنے نفس اور مال سے جہاد کرے خواہ خوشحالی میں ہو یا زبوں حالی میں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"ولنبلونکم حتی نعلم المجاھدین منکم والصابرین" (محمد)

"ہم تمہارا ضرور امتحان لیں گے تاکہ ہم معلوم کر سکیں کہ تم میں سے کون مجاہد ہے اور (دکھ درد پہنچنے پر کون) صبر سے کام لیتا ہے۔"

صابر مومن کی یہ صفت ہے کہ وہ دکھ درد کے موقع پر غیر اللہ کی طرف نہیں لپکتا اور نہ اس کا شکوہ کسی کے پاس کرتا ہے۔ وہ آزمائش اور امتحان کی کٹھن منزل سے ہرگز نہیں گھبراتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا نفس مطمئن ہے، اس کا ضمیر آسودہ ہے۔ وہ اس وقت جہاد کرتا ہے تاکہ اسے قرب الٰہی کا حصول ہو:

"وفضل اللہ المجاھدین علی القاعدین اجرا عظیما" (النساء)

"اللہ تعالیٰ نے مجاہدین کو گھر میں بیٹھ رہنے والوں پر بہت فضیلت دی ہے اور اجر عظیم سے نوازا ہے۔"

اس کے برعکس مایوس اور ناامید شخص کے ذہن میں بیسیوں وسوسے جنم لیتے ہیں، سینکڑوں اندیشے پیدا ہوتے ہیں، اس کا قلب ہمیشہ مضطرب رہتا ہے، وہ گھبراہٹ اور بے چینی کا مریض ہو جاتا ہے۔ کئی قسم کی مشکلات اور مصائب کے طوفان سے لرزاں و ترساں رہتا ہے۔ کسی حادثہ یا بیماری میں مبتلا ہونے کے باعث اس کے اعضاء شل ہو جاتے ہیں یا بینائی سے محروم ہو جاتا ہے۔ بہرحال مایوسی اس کی بیماری میں مزید اضافہ کا موجب بنتی اور اسے نیکی کے کاموں سے محروم کر دیتی ہے۔ ایسے شخص کا کوئی علاج نہیں سوائے اس کے کہ ایمان کے قلعہ میں پناہ لے اور اللہ کی رحمت اس کے شامل حال ہو جائے:

"قل یٰعبادی الذین اسرفوا علیٰ انفسھم لا تقنطوا من رحمۃ اللہ ان اللہ یغفر الذنوب جمیعا۔ انہ ھو الغفور الرحیم" (الزمر)

"اے نبی اکرم (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) آپ میرے بندوں کو بتا دیجئے جنہوں نے (گناہ کرکے) اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے، کہ تم رحمتِ یزدانی سے ہرگز مایوس نہ ہو، کیونکہ وہ تمام گناہوں کو بخشنے والا ہے۔ بیشک وہ بخشش کرنے والا مہربان ہے"۔

مغربی ماہرینِ نفسیات کی یہ رائے ہے کہ مایوسی اور ناامیدی کا علاج مادی اور حسی اشیاء سے ممکن ہے۔ جیسے ریاضت، موسیقی، آلاتِ لہو ولعب، فرحت ومسرت اور شادی بیاہ کے اجتماعات میں شرکت یا فن کاری کا مظاہرہ کرکے ان کے پنجہ سے رہائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

یہ لوگ صحتِ نفسانی کی بحالی کیلئے یہی طریقہ کارگر اور مؤثر تصور کرتے ہیں۔ کیونکہ ان کاموں میں مشغول ہو کر مایوس آدمی اپنی مایوسی کو بھول جاتا ہے۔ مگر ہماری رائے میں ان کا یہ تجویز کردہ علاج درست نہیں۔ کہ یہ تو پیپ آلود زخموں پر مناد لگانے کے مترادف ہے جس سے چند ساعتوں کے لئے سکون محسوس ہوتا ہے مگر جب مخدرات اور مسکنات دواؤں کا اثر زائل ہوتا ہے تو بیماری پہلے کی نسبت زیادہ شدت سے حملہ آور ہوتی ہے جس کا علاج بیحد مشکل ثابت ہوتا ہے۔

جو شخص مایوسی کا شکار رہے، اس کا صرف ایک علاج ہے جو ائمۂ اسلام نے تجویز کیا ہے۔ اور وہ یہ کہ مریض کو اللہ کا راستہ دکھایا جائے، نیکی اور اعمالِ صالحہ کی طرف اسے رغبت دلائی جائے، نماز کے فوائد کی تلقین کی جائے، روزہ اور روزہ رکھنے سے جو اثرات مرتب ہوتے ہیں، ان سے روشناس کرایا جائے اور عقل و دانش پر توبہات کا جو غلبہ ہے اس سے نجات دلائی جائے۔ اسے ہدایت کی جائے کہ ہمیشہ ذکرِ الٰہی سے رطب اللسان رہے۔ شیطانی وسوسوں سے نفس کو بچائے اور اللہ عزوجل کی بارگاہ میں پناہ حاصل کرے، اسے صبر کا عادی بنایا جائے تاکہ غم وغصہ پر قابو پانے کی اسے دسترس حاصل ہو اور مشکلات، مصائب اور اچانک حوادث پر کنٹرول کرنے کی ہمت ہو۔ جب مایوس شخص اپنی مایوسی کو ترک کر دیتا ہے اور ناامیدی سے نجات حاصل کرتا ہے تو وہ اللہ کی ذات پر بھروسہ کرتا ہے اور اس کی رحمت کا امیدوار ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی اللہ تعالیٰ مدد فرماتا ہے اور اس کی دستگیری کرتا ہے، اس کے دل میں امن اور بے خوفی پیدا کرتا ہے اور اس کا خوف دور کرتا ہے۔ مایوسی اور ناامیدی کا یہ علاج سب سے زیادہ کامیاب علاج ہے۔ ارشاد ربانی ہے:

"قد جاءکم موعظۃ من ربکم وشفاء لما فی الصدور" (یونس)

"تمہارے پاس تمہارے پروردگار کی طرف سے نصیحت (قرآن مجید) آیا جو امراضِ قلب کے لئے شفا ہے"۔

"ونننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين"

"ہم نے قرآنِ کریم کو مومنوں کیلئے سراسر شفا اور رحمت بنا کر بھیجا ہے"!

نفس سے مکالمہ!

رات کے وقت ایک شخص نے اپنے چاروں طرف نگاہ دوڑائی۔ اسے ہر چیز پرسکون نظر آئی۔ کائنات کی ہر شے اس وقت سو رہی تھی۔ اس کی نظر میں تمام لوگ اس پریشانی سے محفوظ تھے جس میں وہ مبتلا تھا۔ وہ خواب استراحت کے مزے لے رہے تھے جبکہ وہ جاگ رہا تھا۔ نیند اس سے کوسوں دور تھی۔ اس نے روشندان میں سے جھانک کر دیکھا، اسے راستے پر کوئی ذی روح نظر نہ آیا۔ پھر اس نے اردگرد کے تمام مقامات کو غور سے دیکھا، بجلی کے قمقمے تاریک ہو چکے تھے، ٹیلیفون کالوں کا سلسلہ بند ہو چکا تھا، چاروں طرف خاموشی اور سکوت طاری تھا۔ ایسے وقت میں وہ اپنے نفس سے باتیں کرنے کے لئے کھڑا ہو گیا، دونوں کی گفتگو شروع ہوئی اور وہ ایک دوسرے کو طعن و تشنیع کرنے لگے۔

اس کے نفس نے کہا، "میں اس خلوت سے اکتا گیا ہوں، اس کو مزید برداشت کرنے کی مجھ میں ہمت نہیں، اور میرے خیال میں یہ کبھی اختتام پذیر نہیں ہو گی"۔

اس شخص نے اس کی بات قطع کرتے ہوئے کہا "کیا یہ تیری خواہش نہیں تھی؟ تو اپنے سابقہ عزائم کو بھول گیا ہے؟"

نفس نے جواب دیا "کیا میں نے کہا تھا کہ اس لوہے کے پنجرے میں مجھے قید کر دو اور خاموش دیواروں سے لٹکا دو۔ اور میرا یوں گلا گھونٹو کہ میری سانس رک جائے اور میں زندگی سے ہاتھ دھو لوں؟"

اس شخص نے کہا، "تیری یہ خواہش تھی کہ ایک طویل عرصہ اللہ کی عبادت اور غور و فکر میں گزارے لیکن جب مصائب و مشکلات کے پنجہ میں گرفتار ہوا تو اپنے عزائم پایۂ تکمیل تک پہنچانے سے عاجز آگیا؟"

نفس نے بات قطع کرتے ہوئے کہا، "زمانہ بہت طویل ہو گیا ہے، اب میں اسے ایک لمحہ کے لئے بھی دیکھنا پسند نہیں کرتا"۔

اس نے جواب دیا "یہ میرے بس کا روگ نہیں اور تیری خوشنودی کی خاطر میں یہ کر بھی نہیں سکتا۔ کیا تو یہ سمجھتا ہے کہ مجھے تقدیر کو بدلنے کی ہمت ہے اور جو کچھ تقدیر میں لکھا ہوا ہے، اسے منسوخ کرنے

کی طاقت ہے ؟"

نفس نے کہا "مجھ سے ٹھٹھا مذاق مت کر، اگر تو چاہے تو مجھے اس تکلیف دہ زندگی سے نکال کر آرام و راحت کی زندگی میں پہنچا سکتا ہے، اس طرح تو بھی خوش و خرم رہے گا اور مسرت و شادمانی سے کھیلے گا"

اس نے کہا، "اے ملامت کرنے والے نفس، یہ کیسے ہو سکتا ہے ؟"

نفس نے جواب دیا، "کیا میں نے تجھے نہیں کہا تھا کہ مجھے بدبختی کی طرف مت دھکیل اور اللہ تعالیٰ کی بے پایاں رحمتوں سے محروم نہ کر ؟"

اس نے کہا، "خوشی کی زندگی سے تیری کیا مراد ہے ؟"

نفس نے جواب دیا، "آرام و راحت کی زندگی !"

اس نے کہا "تو اس پر کب راضی تھا ؟ حالانکہ تجھے آرام و راحت کی زندگی میسر تھی، تو ایک حالت پر قائم نہیں رہتا۔ تو ہمیشہ جدت پسند ہے اور کبھی ایک شے پر قناعت نہیں کرتا"

نفس نے جواب دیا، "اب مجھے یہ قید خانہ، جس میں میں زندگی بسر کر رہا ہوں، تنگ کرتا ہے۔ میں اب کسی اور جانب جانے کا خواہاں ہوں۔ میں ارد گرد کے حالات کا جائزہ لینا چاہتا ہوں، میں خوشی اور مسرت کا متلاشی ہوں۔ خواہ ہفتہ میں ایک دفعہ یا مہینہ میں ایک دفعہ ہو۔ میں ایسی امید کی زندگی بسر کرنا چاہتا ہوں جو عنقریب پایۂ تکمیل تک پہنچ جائے !"

اس شخص نے کہا، "تو ایسی زندگی کی خواہش کیسے کر سکتا ہے . . . ؟"

نفس نے بات قطع کرتے ہوئے کہا، "میں جانتا ہوں تو عنقریب یہ کہے گا کہ میں اس معاملہ میں مجبور اور بے بس تھا اور مجھے کسی کام کرنے کی ہمت نہ تھی اور جب تک اللہ تعالیٰ کو منظور نہ ہوگا، میری حالت ایسی ہی رہے گی۔"

اس نے کہا "اصل میں جو کام کرنے کا ہے، وہ صبر ہے۔ یہ مصیبت رفع کرنے کی چابی ہے اور دنیا میں اس سے افضل کوئی شے نہیں !"

نفس نے کہا "میں صبر کو پسند نہیں کرتا۔ اگر یہ سانپ ہوتا تو میں اس کو قتل کر دیتا۔ یہ دنیا میں ہمارے ساتھ زندہ اور ہر کام میں شریک ہے۔ اس کے احکامات اور تعلیمات ہر روز اور ہر لحظہ ہم پر ٹھونسے جاتے ہیں۔ گویا یہ ایک ایسا قائد ہے جو مجبور کرتا ہے۔ میں تمہارے غیظ و غضب کی نگاہ سے دیکھتا ہوں اور ہمیشہ ایسے ہی دیکھوں گا۔"

اس نے کہا "اے بدبخت، تجھے صبر سے کیا تکلیف پہنچی ہے ؟ یہ تو تیرے پیپ آلود زخم کو مندمل

کرنے والا ہے۔ اور احمقانہ امور کے ارتکاب سے بچاتا ہے۔ یہ ایک ایسی ساحرانہ طاقت ہے جس کی بدولت تو اپنے غیظ وغضب پر قابو پا سکتا ہے۔ یہ تیرے بازوؤں کے لئے آرام دہ ہے۔ یہ ایک ایسا نور ہے جو شبانہ روز روشنی دیتا ہے اور کبھی نہیں بجھتا۔"

نفس نے کہا،" اے میرے مولا، کیا تو اس بات کو سمجھتا ہے کہ تو نے اس مبغوض کو جسے صبر کہا جاتا ہے، بہادر بنا دیا اور اس کے وجود کو ابدی زندگی دی۔ اس لئے اب اس کے سوا کوئی چارہ کار نہیں؟"

اس شخص نے کہا،" کاش، وہ ہمارے ساتھ رہتا، کیونکہ جب تیرا مجد پر غلبہ ہوا اور میری باگ ڈور تیرے ہاتھوں میں آئی تو وہ بھاگ جائے گا اور تیرا یہی مقصد اور نصب العین ہے!"

نفس نے کہا،" اچھا تم اکیلے جیسے چاہو کرو، میں اس معاملہ میں دخل اندازی نہیں کروں گا۔"

اس نے کہا،" اچھا صبح کی نماز کا وقت ہو چکا ہے، نماز پڑھو، یہ دیکھو اللہ اکبر اللہ اکبر کی صدا کانوں میں گونج رہی ہے۔

اطلاع ضروری

● بہت سے احباب کی مدت خریداری اس شمارے کے بعد ختم ہو جائے گی۔ بطور اطلاع ان کے نام آنے والے پرچے پر" آپ کا چندہ ختم ہے" کی مہر لگا دی گئی ہے۔ اپنا پرچہ چیک کرلیں اور نوٹ فرمالیں کہ اس اطلاع کے بعد، پندرہ دن کے اندر اندر، آیندہ خریداری جاری رکھنے کی صورت میں سالانہ زرِتعاون بذریعہ منی آرڈر روانہ فرمادیں یا اگلے ماہ (ستمبر کا شمارہ) بذریعہ وی پی وصول کرنے کے لئے تیار رہیں ——— اور (خدانخواستہ) آئندہ خریداری جاری نہ رکھنے کی صورت میں دفتر کو اطلاع دیں کہ وی پی روانہ نہ کیا جائے۔ ورنہ بعد میں کوئی معذرت قابلِ قبول نہ ہوگی۔ یاد رکھئے

وی۔پی۔پی واپس کرنا اخلاقی جرم ہے

● بعض اوقات تازہ پرچہ محفوظ رکھنے کی خاطر وی پی پیکٹ میں پرانا پرچہ ارسال کر دیا جاتا ہے، اور وی پی وصول ہونے کے فوراً بعد تازہ پرچہ عام ڈاک سے روانہ کر دیا جاتا ہے۔ لہٰذا اسے کسی بددیانتی پر محمول نہ کیا جائے۔ والسلام!

(مینجر)