

# خیالات کا اثر صحت پر

از : عبدالسبع محمد ہارون انصاری "مدھونی" بہار

مشہور دانشور اقلیدس کا قول ہے " انسان کے جیسے خیالات ہوتے ہیں وہ ویسا ہی بن جاتا ہے اس لئے انسان کو ہمیشہ پاک و صاف خیالات رکھنے چاہیئے " یہی رائے ماہر نفسیات کی بھی ہے اور یہ رائے تجربہ و مشاہدہ کی کوئی پر بھی کھری اترتی ہے کہ یقیناً انسان کے خیالات کا اس کے دل، دماغ، ذہن، جسم اور صحت و تندرستی پر بہت ہی گہرا اور عمیق اثر ہوتا ہے، اگر کسی کے خیالات منفی اور تخریبی ہوتے ہیں تو اس کا منفی اثر دیر سویر ذہن و دماغ اور جسم و صحت پر ضرور پڑتا ہے اس کے برعکس کسی کے خیالات مثبت اور تعمیری ہوں تو اس کا مثبت اور تعمیری اثر دل و دماغ اور تندرستی پر پڑتا ہے، ایک مثال سے اس کی توضیح یوں سمجھئے کہ حد ایک منفی اور تخریبی شے ہے اگر کسی کے دل و دماغ میں حسد ہوتا ہے تو اولاً: اس کے حسد کرنے سے حاسد کو کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا اور نہ ہی محمود کا کوئی نقصان ہوتا ہے البتہ اس حاسد کو یہ نقصان ضرور چھیننا پڑتا ہے کہ وہ حسد کی آگ میں آپ ہی خود جلتا رہتا ہے اپنے دشمن کے غم میں اسے کسی سواکل نہیں پڑتا اسے غم، الم، حزن، یاس اور فکر ہمہ دم گھیرے رہتی ہے وہ کبھی بھی ذہنی، جسمانی اور فکری طور پر مسرور اور ہلکا پھلکا خود کو محسوس نہیں کرتا، ہمیشہ متفکر، مغموم و مضطرب و پریشان رہتا ہے۔ اور ان تمام چیزوں کا اثر لامحالہ اس کے دل و دماغ اور جسم و صحت پر پڑتا ہے۔ وہ اسی فکر و غم میں گھلتے گھلتے اپنی صحت برباد کر لیتا ہے اور پھر ذہنی، فکری اور جسمانی طور پر ضعیف و ناتواں ہو جاتا ہے لیکن اس کے مقابلے میں جو دل و دماغ حسد اور بغض سے خالی ہو، دوسروں کے تئیں پریم اور محبت ہو اور ذہن و دماغ مثبت خیال کا گھر ہو تو ایسا شخص ہمہ دم ذہنی و فکری تناؤ سے آزاد ہوتا ہے وہ گھر مسرتوں کی آماجگاہ ہوتا ہے اور یوں ذہنی و فکری تناؤ سے آزادی اور مسرور دل کا مثبت اثر اس کی صحت پر پڑتا ہے ایسے لوگوں کے لئے غم و الم بے معنی لفظ ہوتے ہیں فکر و غم اور تناؤ سے دور مسرور و مضمون اور مست الٹ۔

درحقیقت آدمی کی ذہنیت اور خیالات کا اثر براہ راست جسم اور صحت پر پڑتا ہے اور یہ اثر پڑنا ناگزیر ہوتا ہے اگر کوئی چنگا بھلا اور صحت مند شخص اس خیال سے اور وہم میں مبتلا ہو جائے کہ وہ بیمار ہے تو اس کا واقعی بیمار ہو جانا قیاس سے باہر نہیں ہے اور اگر اس کے برعکس کوئی بیمار آدمی یہ یقین کر لے کہ وہ تندرست ہو رہا ہے تو یہ بھی انہونی نہیں کہ وہ تندرست ہو جائے خیالات اور ذہنیت کے اس ناگزیر اثر سے کوئی مضبوط الحواس شخص ہی انکار کر سکتا ہے، اسی لئے ماہرین نفسیات کی رائے ہے کہ انسان کو چاہیئے کہ وہ خود کو ہمیشہ منفی اور تخریبی خیالات سے دور رکھے اور اپنے خیال اور ذہن و دماغ میں مثبت اور تعمیری باتوں کو جگہ دے کیونکہ دل و دماغ کے مثبت و منفی

خیالات انسان کے جسم و صحت اور فکر پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ کیونکہ جسم کا اپنا کوئی ارادہ نہیں، کوئی رائے نہیں، کوئی اختیار نہیں، دماغ سارے جسم کا بادشاہ ہوتا ہے اور وہی اس پر حکومت کرتا ہے گویا جیسا راجا ویسی پر جا، ایک ماہر نفسیات جسم میں ذہن اور دماغ کی اہمیت اور مرکزیت پر تبصرہ کرتے ہوئے کہتا ہے :-

" دماغ جسے زندگی کا محور کہنا چاہیے جس انداز میں اپنے گرد و پیش سے متاثر ہو گا جس مقدار میں یاس و مصیبت اور مسرت و شادمانی قبول کرے گا اسی انداز و مقدار سے صحت جسمانی پر اچھا یا برا اثر پڑے گا جس شخص کی دماغی صحت اچھی نہیں، جو ہمیشہ فکر و غم اور تشویش میں مبتلا رہتا ہو، جو زندگی کو رنجائی نہیں بلکہ قطوئی زاویہ نگاہ سے دیکھتا ہو، جو ہومو خطرات میں محصور رہتا ہو، جو آئندہ کے فرضی و امکانی مصائب سے خوفزدہ اور حواس باختہ رہتا ہو اس نے گویا جان بوجھ کر اپنے جسم میں ایسے جراثیم کو پرورش پانے کی اجازت دیدی ہے جو اسے گھن کی طرح کھاتے رہیں اس کی صحت کی کوئی ضمانت نہیں دی جاسکتی اگر اسے اپنی صحت و تندرستی عزیز ہے تو اسے لازماً اپنی ذہنی کیفیت کی اصلاح کرنا پڑے گی۔ "

اس لئے اگر ہم چاہتے ہیں کہ جسمانی و روحانی طور پر صحت مند اور تو مند رہیں قلبی اور ذہنی و فکری طور مطمئن رہیں تو ہم کو چاہیے کہ اپنے دل و دماغ اور خیال کو گندے تخریبی اور منفی خیالات سے پاک و صاف رکھیں، اگر ہم کسی غم و الم سے دوچار ہوں تو اسے فراموش کر کے فرحت بخش اور سرور آور باتوں کو یاد کر لیا کریں، زمانہ گذشتہ کی کبھی کوئی تلخی یا کڑوی یاد آجائے تو یادوں کے درتچے میں جھانک کر خوشگوار واقعات اور خوشیاں بھرے دن یاد کر لیں۔ مستقبل میں کوئی امکان یا یقینی ہی غم و مصیبت ہو تو اسے قطعی درخور اعتنا نہ سمجھئے اور اسے بالکل نظر انداز اور فراموش کر دیجئے اور دل کو یوں بہلا لیجئے کہ جو کچھ ابھی ہوا نہیں بلکہ آنے والا ہے اس کے غم میں یوں آخر کیوں رویا اور پریشان ہوا جائے۔ بہت ممکن اور اللہ تعالیٰ کے فضل سے یقین ہے کہ وہ آنے والی مصیبت سب خود ٹل جائے۔ اس طرح اگر آپ ذہنی کیفیت کی اصلاح اور صفائی کرتے رہیں گے اور اپنے خیال و فکر کو ہر منفی و گندے عناصر سے خالی رکھیں گے تو پھر کوئی شگ نہیں کہ آپ جسمانی و روحانی ہر طور پر مسرور و منور اور شادان و فرحان نہ ہوں اور اس کا لامحالہ مثبت اثر آپ کی صحت پر پڑے گا۔ اس طرح آپ بیمار نہیں ہو سکتے نہ کسی فکر و غم سے دوچار ہوں گے مسرت بخش خیالات کے جمع ہونے کی وجہ سے آپ خود کو صحت مند اور تو مند محسوس کریں گے سچ تو یہ ہے کہ :- مصائب کو بھلا دینا، مسائل کو مستقبل کے خانہ میں ڈال دینا اور حاصل شدہ مواقع کو کام میں لا کر اپنے مقصد کے حصول میں ہمہ دم جہد کنان اور مصروف حرکت و عمل رہنا۔ یہی کامرانی و شادمانی اور ارتقاء کا راز ہے۔