

اضطراب کے عوامل

<?xml encoding="UTF-8">

اضطراب کے عوامل

بعض اہل علم کہتے ہیں کہ جب طاعون جیسی وبائی بیماریاں ظاہر ہوتی ہیں تو زیادہ تر اضطراب اور خوف کی وجہ سے لوگ مر جاتے ہیں اور ان میں سے چند ایک حقیقت میں اس مرض کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔

عام طور پر اطمینان اور اضطراب فرد اور معاشرے کی حفاظت اور بیماری اور انسانیت کی خوشی اور غم میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، اور یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا، اور اسی وجہ سے بہت سی کتابیں لکھی گئی ہیں۔ اضطراب اور اس سے نجات کے طریقے، اور سکون کیسے حاصل کیا جائے کے موضوع پر لکھا گیا ہے، اور انسانی تاریخ بدقسمت حالات سے بھری پڑی ہے کہ سکون حاصل کرنے کے لیے اور کس طرح انسان ہر غیر قانونی طریقے سے چمٹ جاتا ہے، جیسے کہ منشیات کا عادی ہونا وغیرہ

لیکن قرآن مجید ایک مختصر آیت کے ذریعے مختصر ترین راستہ دکھاتا ہے، لیکن بڑے معنی کے ساتھ:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

اس معنی کو واضح کرنے اور اضطراب کے عوامل کو جاننے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے:

اول : اضطراب ایک بار ہوتا ہے کیونکہ تاریک مستقبل کے بارے میں جو کچھ انسان کے ذہن میں گردش کرتا ہے، اور خود سے نعمات کی دوری کا خوف، یا دشمنوں کے ہاتھوں اسیر ہو جانا، یا کمزوری اور بیماری، یہ سب انسان کو تکلیف دیتے ہیں، لیکن اللہ پر ایمان، قادرِ مطلق، برگزیدہ، نہایت رحم کرنے والا، وہ خدا جو اپنے بندوں کی رحمت کی ضمانت دیتا ہے۔ یہ ایمان اضطراب اور اضطراب کے اثرات کو مٹا سکتا ہے اور ان واقعات کے سامنے اسے تسلی دے سکتا ہے اور اسے یقین دلا سکتا ہے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ لیکن آپ کے پاس ایک اللہ ہے جو قبول کرنے والا اور رحم کرنے والا ہے۔

دوم: ایک دفعہ انسان کا ذہن اپنے تاریک ماضی میں مشغول ہو جاتا ہے اور وہ اپنے کئے ہوئے گناہوں اور اپنی کوتاہیوں اور لغزشوں کی وجہ سے بے چین ہو جاتا ہے، لیکن یہ کہ اللہ تعالیٰ گناہوں کو معاف کرنے والا، توبہ قبول کرنے والا اور بخشنے والا، نہایت رحم کرنے والا ہے۔ یہ صفات انسان کو اعتماد بخشتی ہیں اور اسے مزید اطمینان بخشتی ہیں اور آپ اس سے کہتے ہیں: میں اپنے سابقہ برے کاموں کی اللہ سے معافی مانگتا ہوں اور خلوص نیت کے ساتھ اس کی طرف رجوع کرتا ہوں۔

سوم : فطری عوامل کے سامنے یا دشمنوں کی کثرت کے سامنے انسان کی کمزوری اپنے اندر ایک اضطراب کی تصدیق کرتی ہے اور یہ کہ ان لوگوں کا مقابلہ جہاد کے میدان میں یا دوسرے میدانوں میں کیسے ہوسکتا ہے؟

لیکن اگر وہ خدا کو یاد کرتا ہے، اور جب وہ اللہ تعالیٰ کی قدرت اور رحمت پر بھروسہ کرتا ہے... اس مطلق طاقت جس کے سامنے کوئی دوسری طاقت نہیں ٹھہر سکتی، تو وہ اپنے دل کو تسلی دے گا، اور اپنے آپ سے کہے گا: ہاں، میں اکیلا نہیں ہوں، بلکہ اس کے سائے میں ہوں۔

چہارم : دوسری طرف، اضطراب کی اصل وہ چیز ہو سکتی ہے جو انسان کو نقصان پہنچاتی ہو، جیسے کہ زندگی کی بے مقصدیت یا اس کی بے مقصدیت کا احساس، لیکن خدا پر ایمان رکھنے والا جو اس بات پر یقین رکھتا ہے کہ زندگی کا مقصد اخلاقی اور مادی کی طرف بڑھنا ہے۔ اور یقین رکھتا ہے کہ تمام حادثات اس فریم ورک میں آتے ہیں، محسوس نہیں کریں گے کہ یہ بے مقصد ہے اور اس عمل میں پریشان نہیں ہوتا ہے۔

پنجم: دوسرے عوامل میں سے بعض اوقات انسان کو مقصد تک پہنچنے کے لیے بہت زیادہ مشقتیں اٹھانا پڑتی ہیں، لیکن اسے کوئی ایسا شخص نظر نہیں آتا جو اس کے اعمال کا جائزہ لے اور اس جستجو کے لیے اس کا شکریہ ادا کرے، اور یہ عمل اسے بہت تکلیف دیتا ہے، اس لیے وہ اس حالت میں رہتا ہے ۔

ششم : بدگمانی ایک اور عارضہ ہے جو بہت سے لوگوں کو ان کی زندگیوں میں متاثر کرتی ہے اور ان کے لیے تکلیف اور پریشانی کا باعث بنتی ہے، لیکن خدا پر یقین اور اس کی مکمل مہربانی اور اس پر نیک ایمان انفرادی مومن کے افعال میں سے ہیں جو عذاب کی کیفیت کو دور کر دیتے ہیں۔ اور اس کی طرف سے اضطراب اور اسے اطمینان اور استحکام کی حالت سے بدل دے۔

ہفتم: دنیا کی محبت اضطراب کے اہم ترین عوامل میں سے ہیں اور لباس میں کسی خاص رنگ کی عدم موجودگی یا روشن زندگی کے کسی اور پہلو کی صورت حال انسان کو اس حالت میں مبتلا کر سکتی ہے بے چینی جو دنوں اور مہینوں تک رہ سکتی ہے۔

لیکن خدا پر یقین اور مومن کا زہد، معیشت، اور مادی زندگی کے پنجوں میں روک تھام اور اس کے روشن مظاہر سے وابستگی اس انتشار کی کیفیت کو ختم کرتی ہے اور جیسا کہ امام علی علیہ السلام نے فرمایا: "یہ دنیا تیرا میرے لیے ٹڈی کے منہ میں ایک کاغذ سے زیادہ آسان ہے جو ٹڈی کے منہ میں چبائی جاتی ہو۔

ہشتم : ایک اور اہم عنصر موت کا خوف ہے، اور چونکہ موت صرف بڑھاپے کی عمر میں نہیں آتی، بلکہ تمام سالوں میں، خاص طور پر بیماری اور جنگوں اور دیگر عوامل کے دوران، پریشانی تمام افراد کو اپنے اندر جذب کر لیتی ہے۔ لیکن اگر ہم یہ مانتے ہیں کہ موت کا مطلب فنا اور ہر چیز کا خاتمہ ہے (جیسا کہ مادیت پسندوں کا خیال ہے) تو افراتفری اور اضطراب اپنی جگہ پر ہے اور انسان کو اس موت سے ڈرنا چاہیے جو تمام امیدوں، تمناؤں اور عزائم کو ختم کر دیتی ہے۔ لیکن خدا پر ایمان ہمیں یہ یقین دلاتا ہے کہ موت اس زندگی سے وسیع اور بہتر زندگی کا دروازہ ہے، اور ایک ایسا دروازہ ہے جس سے گزر کر انسان ایک وسیع خلا میں جاتا ہے، اس لیے اس وقت تشویش کا کوئی مطلب نہیں ہے۔

اضطراب کے عوامل صرف ان مذکورہ عوامل تک محدود نہیں ہیں، اس کے علاوہ اور بھی بہت سے عوامل ہیں، لیکن ان کے تمام ماخذ وہی ہیں جن کا ہم نے اوپر ذکر کیا ہے۔