

ڈیپریشن کا علاج

- (۱) تنہا نہ رہیں۔ (۲) فارغ نہ رہیں، مصروف رہیں، مشغول آدمی شیطانی چکروں سے محفوظ رہتا ہے۔
- (۳) سنجیدہ نہ رہیں۔ (۴) زیادہ خاموش نہ رہیں۔
- (۵) غم اور تشویش اور پریشانی کی باتوں سے بہت بچیں۔ نہ ایسی باتیں کریں، نہ سوچیں، نہ تصور کریں اور نہ دیکھیں۔
- (۶) خوب ہنسیں نیک دوستوں میں اور بیوی بچوں کے ساتھ۔ میاں بیوی کا پاس بیٹھ کر محبت پیار کی باتیں کرنا، ہنسی دل لگی میں دل بہلانا نفل نمازوں سے بھی بہتر ہے۔
- (۷) ہر گز نہ روئیں۔ (۸) فی الحال بیوی سے صحبت نہ کریں۔ (۹) خوب کھائیں۔
- (۱۰) خوب سوئیں۔ چھ گھنٹے سے کم نہ سوئیں۔ (۱۱) سر میں تیل کی مالش کریں۔ (۱۲) دودھ پیئیں۔
- (۱۳) پانی زیادہ پیئیں، آٹھ سے دس گلاس دن میں۔ (۱۴) ورزش کریں، اور تھوڑی دیر پیدل چلا کریں۔
- (۱۵) غصہ بالکل نہ کریں، پرچہ اکسیر الغضب (غصہ کا علاج) پڑھیں اور عمل کریں۔
- (۱۶) تقویٰ سے رہیں یعنی گناہ نہ کریں۔ اعمالِ صالحہ پر اللہ تعالیٰ کا بالطف حیات کا وعدہ ہے۔
- (۱۷) ڈیپریشن کے مرض کا حاصل اپنے کو مریض سمجھنا ہے اس لیے اپنے کو ہر گز مریض نہ سمجھیں، بالکل صحت مند سمجھیں۔
- (۱۸) فرض، واجب، سنت مؤکدہ ادا کریں اور نوافل اور ذکر موقوف کر دیں یا جتنا مصلح بتائے بس اتنا کریں زیادہ و مخالف پڑھنے سے آج کل نفسیاتی امراض پیدا ہو رہے ہیں۔
- (۱۹) وسوسے کیسے بھی ہوں، کفر کے، شرک کے، نفاق کے، بیماری کے کہ میں بیمار ہوں وغیرہ، اُن کا علاج ہے عدم التفات یعنی توجہ نہ کرنا اور توجہ نہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کسی جائز اور مزیدار کام میں مشغول ہو جائیں اور جس طرح بجلی کا ننگ تار گرا ہوا ہو تو نہ اُس کو پکڑتے ہیں، نہ قریب کرتے ہیں، نہ دور کرتے ہیں۔ اس طرح نہ وسوسوں کو لائیں، نہ بھگائیں بس اپنے کام میں لگے رہیں۔ اور نہ وسوسوں کا جواب دیں اور نہ ان کو اہمیت دیں۔ خواجہ صاحب رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ:

طبیعت کی روزور پر ہے توڑک، نہیں تو یہ سر سے گزر جائے گی
ہٹالے خیال اس سے کچھ دیر کو، یہ ندی چڑھی ہے اتر جائے گی
- (۲۰) بجائے تشویش اور پریشانی کی باتوں کو سوچنے کے انعاماتِ الہیہ کو سوچا کریں۔ کیونکہ تشویش اور پریشانی کی باتوں کو سوچنے سے قلق اور غم ہوتا ہے اور اس سے تعلق مع اللہ (اللہ کے ساتھ تعلق) گھٹتا ہے اور انعاماتِ الہیہ اور اللہ تعالیٰ کی رحمت کو سوچنے سے فرحت و نشاط اور راحت ہوتی ہے اور اس سے تعلق مع اللہ بڑھتا ہے۔