میرا جینا میرا مرنا فیڈ بیک

صوت القرآن کلاس ہاکس بے روڈ کراچی

اسلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

<u>ذہنی صحت پر فیڈ بیک:۔</u>

ایک واقعہ پڑھا تھا ایک سائیکاٹرسٹ تھیں ان کے پاس ایک خاتون آئیں جو شدید ڈپریشن کا شکار تھیں انہوں نے ان سے مسئلہ دریافت کیا تو انہوں نے اپنے سارے مسائل بتانا شروع کر دیئے آخر میں سائیکاٹرسٹ نے ان کو اگلی اپوائنٹمنٹ کا ٹائم دیا اور کوئی دوا نہ دی وہ خاتون بہت حیران ہوئیں کہ یہ کیسی ڈاکٹر ہیں بہر حال علاج کروانا تھا سو اگلی بار پھر گئیں پھر بھی دوا نہ ملی آخر کار کچھ عرصے بعد انہوں نے ڈاکٹر سے پوچھا کہ آپ دوا نہیں دیتیں لیکن میں پھر بھی بہت بہتر ہو گئی ہوں پہلے سے، تو اس کی کیا وجہ ہے؟ ڈاکٹر نے کہا کہ آپ کا اصل مسئلہ یہ تھا کہ آپ کو ایک سننے والا کان چاہئے تھا جو آپکی باتیں سنے ہر انسان چاہتا ہے کہ وہ کسی سے اپنی ساری باتیں شیئر کرے میں آپ کے لیے وہ کان بن گئی اور آپکا مسئلہ حل ہو گیا۔ اسکے بعد وہ خاتون دوبارہ ڈاکٹر کے پاس نہ گئیں کچھ عرصے بعد وہ خاتون انہیں ایک شادی میں ملیں ڈاکٹر نے ان کا حال احوال معلوم کیا اور پوچھا کہ وہ دوبارہ نظر نہیں آئیں تو ان خاتون نے کہا کہ جب آپ نے یہ کہا کہ مجھے ایک سننے والا کان چاہیے جس سے میں اپنی ساری باتیں شیئر کر سکوں رشتہ داروں سے ہم کر نہیں سکتے شوہر سے کرونگی تو ان سے بھی جھگڑا ہو گا، میکے بتاؤں گی تو وہ پریشان ہونگے اور الٹے سیدھے مشورے دیں گے، تو میں نے یہ سوچا کیوں نہ میں اس سے سب کچھ شیئر کروں جو السمیع ہے جس سے میں سب باتیں کرلوں تو وہ غیبت میں شمار نہیں ہونگی اور میرے دل کا بوجھ بھی ہلکا ہو جائے گا اب میں ہر رات اس سے اپنی ہر بات شیئر کرتی ہوں اور وہ کسی کو میری باتیں بتاتا بھی نہیں ہے۔

انما اشکوا بثی وحزنی الی اللہ