

کالم : ذہن کی دنیا  
تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

## باتوں سے بھی علاج ہوتا ہے!

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

میں نے اپنے لئے خود ہی تنہائی قبول کر لی تھی، کوئی مجھے سمجھتا جو نہیں تھا میری اُداسی اور دنیا سے بے زاری سب کی نظروں میں ایک ڈرامہ تھی اور جب ہی میں ہمت کر کے کمرے سے باہر نکلتی ہر طرف سے ایک سی سی آوازیں آتیں، آخر اس کا مسئلہ کیا ہے ہر وقت موڈ ہی 007 رہتا ہے۔ ہر چیز تو ہے دنیا کی، گاڑی ہے، گھر ہے، پیسوں کی کمی نہیں ہے، کوئی مسئلہ نہیں اور بس ڈرامہ۔

میں کیا کرتی جس سے بھی بات کرتی ایک ہی جواب ملتا: اپنے آپ کو اس ڈپریشن سے نکالو، گھومو پھرو، شاپنگ وغیرہ پر جایا کرو، خواہ مخواہ کیوں اُداسی کا خول چڑھا کر بیٹھ جاتی ہو، اپنے آپ کو خوش رکھنے کی کوشش کیا کرو، تم بہت حساس ہو، ہر بات پر جذباتی ہو جاتی ہو، ہمت دکھاؤ، بھئی جینا تو پڑتا ہے۔

میں یہ روز روز کے لیکچر سن کر تھک چکی تھی اور جتنی بھی ہمت دکھانے کی کوشش کرتی اتنی ہی ہمت ہارتی ہوئی محسوس ہوتی۔ بس دل بجھا بجھا سا رہتا، کسی کام میں دل ہی نہیں لگتا تھا۔ میرے زندگی کے ساتھ مسائل تو بہت تھے لیکن ایسے بھی نہیں تھے کہ میں حل نہ کر پاتی۔ پھر میری سہیلی نے مجھے مشورہ دیا کہ تم کیوں اپنا نفسیاتی علاج نہیں کرواتی ہو، بہت فرق پڑتا ہے۔ میں نے اس کا یہ مشورہ فوراً رد کر دیا، یا رکیا باتوں کا علاج بھی مسلوں کا حل ہوتا ہے؟ باتیں کرنے سے آخر میرا کون سا مسئلہ حل ہو جائے گا؟

میری دوست نے میری ایک نہ مانی اور مجھے نفسیاتی ہسپتال کے لئے وقت بھی متعین کروا دیا۔ مجھے بھی اپنی دوست کی بات رکھنی پڑی اور میں اپنے نفسیاتی علاج کی پہلی ملاقات کے لئے چلی گئی۔ گفتگو کر کے جب باہر آئی تو دل کا بوجھ کچھ ہلکا ہوا، ایسا لگ رہا تھا کہ کوئی تو ہے جو مجھے سمجھتا ہے اور میرے حال کو محض ایک ڈرامہ نہیں سمجھ رہا ہے۔ میں نے خود ہی دوبارہ دکھانے کا وقت لے لیا۔ نفسیاتی علاج نے میرے اندر تبدیلی پیدا کرنی شروع کر دی، میرا مسئلہ مجھے خود ہی سمجھ میں آ گیا۔ گھروالوں کا رویہ بھی میرے ساتھ کافی تبدیل ہوا۔ مجھے میری نفسیاتی معالج کے سامنے دل کی بھڑاس نکال کر بہت سکون ملتا تھا اور لگتا تھا کہ کوئی تو ہے جو میری بات تفصیل سے سنتا ہے، دلچسپی لیتا ہے اور حل بھی نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔

اب میں گھر میں خوش خوش رہنے لگی تھی۔ گھروالوں کا رویہ بھی میرے ساتھ اچھا ہو گیا تھا اور انہیں بھی شعور ہو گیا تھا کہ مجھ میں یا سیت کے مرض کی کچھ کچھ علامات

پیدا ہو رہی تھیں اوہ وہ پہلے اس کو میری بد مزاجی سمجھ رہے تھے۔ اب تو مجھے یقین ہو گیا ہے کہ نفسیاتی علاج اور گفتگو سے بھی مسئلہ حل ہو جاتا ہے، اس لئے فوراً ماہر نفسیات

سے علاج کے لئے رجوع کریں اور جو زندگی کی جائز خوشیاں آپ کا حق ہیں انہیں حاصل کریں۔

اپنے مسائل اور ذہنی امراض کے لئے مندرجہ ذیل پتہ پر خط لکھیں:

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی