تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

اخباری مضمون

غصے میں چیزیں توڑ ڈالتے ہیں

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

ظفر کی عمر 36 سال ہے۔انہوں نے انٹر تک تعلیم حاصل کی، 11 سال قبل شادی ہوئی، دو بیٹیاں ہیں، ایک کی عمر 10 سال اور دوسری کی 4 سال ہے۔ان کی زندگی پرسکون ہی گزر رہی تھی کہ ذہنی کیفیت خراب ہونے لگی۔گذشتہ 3 سال سے طبیعت میں بے چینی، شدید گھبراہٹ پیدا ہوگئی ہے۔چھ ماہ سے نیند بھی خراب ہوگئی، رات کو بے چینی ہوتی ہے، بے خوابی کی شکایت ہے۔یہ اپنے ماموں کے ساتھ آئے تھے۔

انہوں نے بتایا کہ یہ غصہ زیادہ کرنے لگے ہیں اور اب تو یہ حالت ہے کہ غصے میں اپنے آپ کو مارتے ہیں، اپنا سر دیوار پر مارتے ہیں، چیزیں توڑتے ہیں، گالیاں دیتے ہیں، اپنے ماں باپ کی بھی عزت نہیں کرتے، انہیں برا بھلا اور گالیاں دینے سے دریغ نہیں کرتے ، بولتے بہت زیادہ ہیں، اور اب تو یہ مہنگی مہنگی چیزیں خریدتے ہیں پھر غصہ میں آکر انہیں توڑ ڈالتے ہیں۔

آج کل بے روزگار ہیں، جب سے طبیعت خراب ہوئی ہے کسی کام میں دل نہیں لگتا، اور اگر کبھی کوئی کام کرتے بھی ہیں تو ایسی جگہ جہاں سے معاوضہ نہیں ملتا، بلا وجہ رونا شروع کردیتے ہیں، اداسی مایوسی بہت ہے۔

ظفر نے خود بتایا کہ انہیں اپنے کندھوں پر بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ایسا لگتا ہے جیسے کوئی نادیدہ چیز پاؤں پکڑ کر موڑ رہی ہے۔کہتے ہیں کسی نے جادو کروایا ہے، لوگ میری برائی کے لئے مجھ پر تعویز کرواتے ہی، ہر وقت شک شبہ رہتا ہے۔ان کے ماموں نے بتایا کہ یہ سمجھتے ہیں لوگ ان سے حسد کررہے ہیں۔سب سے زیادہ مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب یہ اپنی بیوی پر شک کرتے ہیں۔گھر کے حالات کو دیکھتے ہوئے وہ ملازمت کرتی ہے اور یہ اس کو روکتے ہیں۔کبھی بڑی بڑی باتیں کرتے ہیں، گھومنے پھرنے کے بہت شوقین ہیں، کسی کے بھی ساتھ چل پڑتے ہیں اور بغیر بتائے دور دراز نکل جاتے ہیں۔

آج کل غصہ اس قدر ہے کہ خود اپنا ہی نقصان کرنے لگتے ہیں، اپنے ہاتھ کی رگ کاٹ کر خودکشی کی کوشش بھی کرچکے ہیں۔اپنی

موت کے منصوبے بناتے رہتے ہیں۔

ظفر کے بچپن کے بارے میں بھی معلومات حاصل کی گئیں تو یہ بات سامنے آئی کہ یہ بچپن سے ہی غصے کے تیز ہیں۔ان کے والد بھی غصہ زیادہ کرتے تھے۔شک کی وجہ سے مار پیٹ تک نوبت پہنچ جاتی تھی۔جب ظفر کی پیدائش ہوئی تو اس کے بعد بھی ان کے والدین میں جھگڑا ہوا اور والد انہیں چھوڑ کر چلے گئے۔ظفر اپنی والدہ کے ساتھ اپنی نانی کے گھر پر رہنے لگے۔والدہ کپڑے سیتیں، اس دوران وہ ان کا ہاتھ بٹاتے۔انہوں نے خود بتایا کہ میرا بچپن بہت کٹھن گزرا ہے۔پڑھائی میں دل نہیں لگتا تھا، جیسے تیسے میٹرک کیا، اس کے بعد 3 سال انٹر میں لگا ئے، شادی خاندان میں ہی ہوئی مگر افسوس کہ بیوی کے ساتھ شروع ہی سے تعلقات خراب رہے۔ان کی بیوی بی اے پاس ہیں انہیں احساس کمتری ہے کہ وہ خود کو مجھ سے برتر اور زیادہ عقلمند سمجھتی ہے۔حالانکہ یہ خود تو مذہب سے بھی دور ہیں، خدا کو ماننے سے انکار کرتے ہیں۔

ظفر دراصل شدید ذہنی مرض کا شکار تھے، ان کے گھر والوں نے انہیں سمجھنے میں بہت دیر کر دی تھی۔عام طور پر شک شبہ کو لوگ نفسیاتی بیماری کی علامت کم ہی سمجھتے ہیں، خاص طور پر میاں بیوی کے درمیان جھگڑوں میں بھی یہ خیال نہیں آتا کہ دونوں میں سے کسی ایک یا دونوں کے ساتھ نفسیاتی مرض کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ظفر کے والد بھی شک کرتے تھے اور ان کا غصہ بڑھا ہوا تھا۔جس کے نتیجے میں گھر برباد ہو گیا۔بیوی نے بے حد مشکلات برداشت کیں، بچوں نے بھی مشکل دن دیکھے، اب اسی طرح ظفر میں بھی والد کا ذہنی مرض آیا اور ان کے حالات اور تعلقات خراب ہو گئے۔وہ تو ان کے ماموں نے انہیں نفسیاتی علاج کی طرف توجہ دلائی ورنہ یہ لوگ یہی سمجھتے رہتے کوئی اوپری چیز ہے جو خرابی کا باعث بن رہی ہے۔

ظفر کا فوری طور پر علاج شروع کر دیا گیا۔چند ہفتوں میں ہی ان کے رویے میں بہتری آ گئی۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی