تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر / ماہ رخ اختر

کالم : ذہن کی دنیا

کراچی نفسیاتی ہسپتال آپ کا بہت بہت شکریہ!

سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ

اچانک ندا کو کیا ہوگیا، ندا کی امی حیران بھی تھیں اور پریشان بھی تھیں۔ پہلے تو اسکول میں ندا کا رزلٹ بہت اچھا آرہا تھا۔ ندا کلاس IV میں بھی شروع سے ہی اچھی طالبہ تھی کبھی اسکول سے کوئی خاص شکایت بھی نہیں آئی تھی لیکن اب معاملہ کچھ اور ہو رہا ہے، ندا کی ٹیچر زہر دن ہی کوئی نہ کوئی شکایت کرتی ہیں۔ ندا اپنا کام بھی مکمل نہیں کرتی تھیں اور اکثر امتحان (Tests) میں بھی فیل ہو جاتی تھی۔ ندا کے والدین کی سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ چوتھی جماعت میں آخر یہ مسائل کیوں ہو رہے ہیں اور اس مسئلے کی تہہ تک پہنچنا چاہتے تھے اور مسئلے کا حل بھی فوراً ہی کرنا چاہتے تھے۔

دونوں مشورے کیلئے ایک رشتہ دار کے پاس گئے وہ اچھا سمجھدار آدمی تھا اس نے کہا کہ کسی ماہر نفسیات (Psychologist) کو دکھاؤ وہ معاملے کو سمجھ کر آپ لوگوں کو مناسب مشورہ دے سکے گا۔ ندا کے والدین نے اس کا مشورہ فوراً قبول کرلیا اور ساتھ ہی کسی اچھے ماہر نفسیات (Psychologist) کا نام پتہ بھی پوچھ لیا۔

دوسرے دن ندا جیسے ہی اسکول سے آئی انہوں نے اس کو لیا اور ماہر نفسیات (Psychologist) سے مشورے کیلئے پہنچ گئے۔ پہلے پہلے ندا کے والدین تھوڑے پریشان اور گھبرائے ہوئے تھے کہ پتہ نہیں یہاں پر کیا ہوگا، لیکن تھوڑی دیر بعد بات چیت سے مطمئن ہو گئے۔

معالج نے تفصیل سے سارے حالات معلوم کئے۔ ندا ایک اچھی طالبہ تھی اور گھر میں اس کا رویہ اچھا تھا لیکن اب 6 مہینے ایک سال سے ندا نہ تو اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاتی ہے نہ گھر پر اس کا رویہ اطمنان بخش ہے۔ کلاس میں سبق پر بالکل توجہ نہیں دیتی ہے کام بھی مکمل نہیں کرتی ہے کلاس میں عدم دلچسپی کے باعث ٹیچر ندا سے اکثر ناراض رہتی ہے اور سختی کا رویہ بھی اختیار کرتی ہیں۔ گھر میں بھی کیونکہ چچا، تایا وغیرہ کے ساتھ رہتی ہے اپنے کزن کے ساتھ بھی نہیں بنتی ہے، اس لئے اکثر ڈانٹ اور کبھی کبھار مار بھی پڑ جاتی ہے۔ والدین بھی غصے میں سختی کا رویہ اختیار کر جاتے ہیں۔

تھراپسٹ نے یہ سارے حالات سننے کے بعد ندا سے تنہائی میں بات کرنے کی اجازت مانگی۔ والدین معالج کو جانچ چکے تھے اور اس کے مسفقانہ رویہ سے متاثر بھی ہوئے تھے اس لئے انہوں نے اجازت دے دی۔ ندا کے ساتھ معالج کمرے میں اکیلی تھی اور اس کو بہت ڈر لگ رہا تھا، لیکن معالج نے پہلے ندا سے دوستی کی اور بات چیت شروع کر دی۔

ندا کافی ذہین بچی تھی، ہر بات کا مناسب جواب دے رہی تھی۔ جب ندا کی جھجک دور ہوئی تو اس نے معالج کو اپنا مہربان سمجھ کر اپنے مسائل بتانے شروع کر دیئے بقول ندا کے اس کو اسکول میں بھی مار پڑتی ہے، گھر میں امی اور ابو بھی مارتے ہیں، اگر تایا ناراض

ہوجاتے ہیں تو وہ بھی غصے میں مارتے ہیں۔شام کو پڑھنے جاتی ہوں مگر وہ ٹیچر اچھی ہیں، لیکن مولوی صاحب سے بھی کافی پٹائی ہوجاتی ہے۔ندا نے مزید بتایا کہ روز اسکول جاتے ہوئے بہت ڈر لگتا ہے اور پڑھائی تو بہت بری لگتی ہے اور ساتھ میں ندا کی آنکھوں میں موٹے موٹے آنسوں بھی آگئے۔ندا اپنے آپ کو ایسے حالات میں محسوس کر رہی تھی جہاں سے نکلنے کیلئے اس کے پاس کوئی راستہ نہیں تھا، وہ بالکل بے بس تھی اور بہت پریشان بھی کیونکہ اس کے مسائل کو کبھی کسی نے سمجھا ہی نہیں تھا۔معالج نے ندا کو یقین دلایا کہ وہ اس کی مار اور ڈانٹ کو رکوانے میں پوری کوشش کرے گی۔

معالج نے ندا کے والدین کو واپس اندر بلایا اور ساری صورتحال تفصیل سے سمجھائی۔ندا کے والدین نے کبھی سوچا ہی نہیں تھا کہ ان کی بیچاری 9 سال کی بچی اتنی زیادتی اور اذیت سے گزر رہی ہے۔

آدھا مسئلہ تو وہی حل ہوگیا تھا کیونکہ مار اور ڈانٹ کی وجہ سے بچی کی دلچسپی نہ صرف پڑھائی سے ختم ہوگئی تھی بلکہ خوف و ڈر کی وجہ سے کام بھی نہیں کیا جاتا ہے۔

ندا کے والدین چونکہ سمجھدار تھے انہوں نے معالج کو یقین دلایا کہ وہ اسکول جاکر بھی بات کریں گے اور خود بھی اور گھر کے کسی فرد کو مارنے کی اجازت نہیں دینگے۔انہوں نے مولوی صاحب سے بھی بات کرنے کا وعدہ کیا۔انہوں نے معالج کی مدد سے اس کیلئے نیا پروگرام بنایا جس میں ندا کو کھیلنے کا بھی ٹائم ملے اور پیار و محبت سے پڑھانے کا فیصلہ بھی کیا۔ندا کے والدین اس کو پابندی سے معالج کے لے کر جاتے ہیں۔آہستہ آہستہ ندا کے مسائل بھی کم ہوتے جا رہے ہیں۔کچھ ہی مہینوں میں ندا کے اندر خاطر خواہ تبدیلی نظر آئی۔

ندا اب خوش رہتی ہے۔پڑھائی میں دلچسپی لینے لگی ہے۔اگر غور کیا جائے تو ندا بے جا زیادتیوں کی شکار تھی جس کی وجہ سے اس کے رویے بہت متاثر ہو رہے تھے۔ہر بچہ کو خوش رہنے کا حق ہے اور پڑھائی اگر پیار و محبت اور اس کو دلچسپ بنا کر کی جائے تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ بچہ کی کارکردگی بہت اچھی نہ ہو۔

ندا جب بھی اپنی معالج کے پاس آتی ہے تو بہت خوش ہوتی ہے۔وہ اس بات سے بہت خوش ہے کہ معالج کی مدد سے اس کی زندگی آسان ہوگئی ہے وہ اس سے ملاقات کا انتظار کرتی ہے اور کھل کر اپنے سارے مسائل پر گفتگو کر لیتی ہے۔اس کو اپنی معالج پر پورا اعتماد ہوگیا ہے اور وہ اس کو اپنا نجات دہندہ سمجھنے لگی ہے۔

ندا کے والدین بھی اب بہت اطمنان محسوس کرتے ہیں اور ندا کے ہر معاملے میں معالج سے مشورہ کرتے ہیں۔ندا اپنے معالج کے پاس سے جب ہسپتال سے نکل رہی تھی تو اس نے پلٹ کر ہسپتال کا نام پڑھا یا اور ہلکی سے آواز میں کہا ''کراچی نفسیاتی ہسپتال آپ کا بہت بہت شکریہ!''

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی