تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر
کالم : ذہن کی دنیا

مذہب کے خلاف خیالات آتے ہیں

سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ

شہباز اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوتے ہیں اور دھوتے ہی رہتے ہیں۔ان کا خیال ہے کہ ہاتھوں میں جراثیم لگے ہیں اور یہ جراثیم میرے جسم تک پہنچ جائیں گے۔منہ دھونے سے پہلے بھی ہاتھوں کو صابن سے رگڑ رگڑ کر دھوئیں گے۔یہ لوگوں سے ہاتھ ملانے سے بھی کتراتے ہیں کہ ان کے ہاتھوں سے بیماریاں یا جراثیم لگ جائیں گے۔

یہ بات شہباز کے بھائی نے بتائی جوان کے ساتھ ہسپتال آئے تھے۔ان کی گفتگو سننے کے بعد ہم نے شہباز سے ان کی کیفیت کے بارے میں مفصل گفتگو کی تو انہوں نے بتایا کہ میرے ذہن میں خیال آتا ہے کہ مجھے جراثیم لگنے سے یرقان B یا C ہوجائے گا یا پھر ایڈز کی بیماری ہوجائے گی اس لیے میں لوگوں سے ہاتھ نہیں ملانا چاہتا۔اس کے علاوہ کہیں سوئی یا پن پڑی نظر آجائے تو لگتا ہے کہ میرے جسم کے اندر چلی جائے گی، اس کے بعد میرے دل یا دوسرے اعضاء کو متاثر کردے گی، اگر انڈیا سے لوگ آئیں اور وہاں کے تحفہ مجھے لا کر دیں تو میں استعمال نہیں کرتا کہ وہاں ایڈز کا مرض زیادہ ہے اگر میں نے وہاں کی چیزیں کھائیں یا استعمال کیں تو یہ مرض مجھے ہوجائے گا۔

مجھے کہیں جانے میں بھی پریشانی ہے۔اپنی ملازمت پر بھی نہیں جا رہا کیونکہ دوسرے لوگوں کا باتھ روم استعمال کرنے سے ڈر لگتا ہے۔ناپاک ہوجانے کا خیال آتا ہے۔ان کے بھائی نے بتایا کہ یہ بار بار وضو کرتے ہیں لوگوں سے ملنا جلنا ختم کردیا ہے۔گم سم رہنے لگے ہیں یہ کہتے ہیں میرے سارے دوست خودغرض ہیں ان سے ملنا بے کار ہے اگر کوئی ان کو غور سے دیکھے تو لگتا ہے کہ نقصان پہنچائے گا یا ماردے گا۔

ہم نے سوال کیا یہ کیفیت کب سے ہے؟ بھائی نے بتایا یہی کوئی پانچ یا چھ سال ہوئے ہوں گے ابھی ان کی عمر 27 سال ہے جب یہ 21 سال کے تھے تو اداس رہنے لگے رونا آنے لگا مرنے کی باتیں کرنے لگے۔

شہباز سے سوال کیا کہ یہ بات ٹھیک ہے تو انہوں نے کہا کہ میرا مرنے کو دل چاہتا ہے، میرا تو دل چاہتا ہے کہ میں خودکشی کرلوں مگر خودکشی حرام ہے اس وجہ سے نہیں کرتا۔

شہباز سے بھی گفتگو ہوتی رہی اور ان کے بھائی بھی ان کے بارے میں معلومات فراہم کرتے رہے۔انہوں نے بتایا 6 سال سے ذہنی کیفیت صحیح نہیں ہے۔ایک کام بار بار کرتے ہیں۔نل کھلا ہے تو دیر تک کھلا رہے گا اور جب بند کریں گے تو بار بار چیک کریں گے کہ بند ہے۔کہتے ہیں پانی کو دیکھ کر لگتا ہے تیل بہہ رہا ہے۔اگر ان سے کوئی کچھ کہہ دے تو غصہ آجاتا ہے، ویسے بھی کافی عرصے سے انہیں غصہ

زیادہ آنے لگا ہے۔ مزاج خراب ہوگیا ہے۔ سگریٹ بھی بہت پیتے ہیں۔ بار بار باتیں دہراتے ہیں۔

شہباز نے بتایا مجھے گندے خیالات بھی آتے ہیں۔ جنسی حوالے سے بہت خیالات آتے ہیں۔ بعض اوقات تو کفر کی باتیں ذہن میں آتی ہیں۔ اور عجیب خیالات دماغ میں آتے ہیں، کبھی دل چاہتا ہے کہ شراب پی لوں۔ گھر والوں سے اکثر جھگڑا ہو جاتا ہے پھر اداسی اور مایوسی بڑھتی ہے، دل چاہتا ہے مر جاؤں، کیونکہ مذہب کے خلاف باتیں دماغ میں آتی ہیں تو شدید احساس گناہ ہوتا ہے۔ اس وقت کوئی بات کرے تو الجھ پڑتا ہوں۔ گھر سے باہر نکلتا ہوں تو بھی مشکل ہوتی ہے کوئی فقیر میرے قریب سے گزر جائے تو سوچتا ہوں کہ کوئی بیماری لگ جائے گی اس لیے ان سے دور ہو کر چلتا ہوں۔ ایک مرتبہ یہ اپنی والدہ کے ساتھ آئے انہوں نے بتایا کہ ملازمت پر نہیں جاتے، دن بھر سوتے ہیں، رات بھر جاگتے ہیں اور کسی کام میں دل نہیں لگتا۔

انہوں نے خود بتایا کہ جب میں گھر سے باہر جاتا ہوں اور کسی سے بات کرتے ہوئے کوئی غلط بات منہ سے نکل جائے تو خطرہ ہوتا ہے کہ دوسرا شخص مجھے مار دے گا۔ میں اپنے کام پر بھی اس لیے نہیں جا رہا کہ وہاں کوئی غلطی ہوگئی تو وہ لوگ مجھے زندہ نہ چھوڑیں گے۔ میں راستے میں کہیں انجکشن کی سرنج پڑی دیکھ لوں تو راستہ بدل دیتا ہوں کہ مجھے ایڈز وغیرہ جسی کوئی بڑی بیماری نہ ہو جائے۔ سگریٹ پیتا ہوں تو زمین سے رگڑ بھی دیتا ہوں، بار بار خیال آتا ہے کہ سگریٹ جل رہا ہوگا اور اس سے آگ لگ جائے گی۔

شہباز 27 سال کا غیر شادی شدہ نوجوان ہے اسے نفسیاتی مرض ''خیالات کا تسلط اور تکرارِ عمل'' (Obsessive Compulsive Disorder) تشخیص کیا گیا۔ اس مرض میں ایسے خیالات دماغ میں آتے ہیں جن کے سبب پریشانی اور تکلیف ہوتی ہے بعض اوقات وہ ایسے خیالات ہوتے ہیں جن کو مریض دوسروں کے سامنے بیان بھی نہیں کر سکتا۔ کیونکہ وہ احساس ندامت اور شرمندگی میں اضافے کا سبب ہوتے ہیں۔ شہباز کو بھی اسی طرح کے خیالات آ رہے تھے۔ اس کے ساتھ اس کو گندگی جراثیم لگ جانے کا وہم بھی تھا۔ اس بیماری کے سبب اس نے ملازمت پر جانا چھوڑ دیا اہل خانہ سے تعلقات خراب ہوگئے لیکن جب علاج کروانا شروع کیا تو طبیعت میں بہتری آگئی۔

اپنے مسائل اور ذہنی امراض کے لئے مندرجہ ذیل پتہ پر خط لکھیں:
کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی