تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

کالم : ذہن کی دنیا

اس زندگی سے تو موت بہتر ہے

سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ

کبھی سوچا نہیں تھا کہ اتنا سب کچھ ہونے کے بعد بھی اُداسی ہو سکتی ہے۔ جس سے بھی ذکر کرتا تھا وہ یہی کہتا تھا، سب کچھ تو ہے تمہارے پاس پھر یہ اداسی کیسی! گھوما پھرا کرو اور خوش رہا کرو سب ٹھیک ہو جائے گا۔

مسئلہ یہی تھا کہ سب ٹھیک نہیں ہو رہا تھا بلکہ دن بدن بُرا ہی ہوتا جا رہا تھا۔ اب تو کوئی کام بھی کرنے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ دل جیسے دُکھا دُکھا رہتا تھا۔ ماضی کی تکلیف دہ یادیں میرا ساتھ ہی نہیں چھوڑتی تھیں۔ کسی سے ملنے کا اور بات چیت کرنے کا بھی دل نہیں چاہتا تھا۔ ہاں کہنے کو تو سب کچھ میرے پاس تھا، گھر، گاڑی، اچھی ملازمت، کسی بھی چیز کی کمی نہیں تھی، لیکن پھر بھی ہر چیز کی کمی تھی۔

میں نے زندگی میں بڑے بڑے مشکل وقت کا سامنا کیا تھا اور ہر بار ہر مشکل سے لڑ کر کھڑا ہو جاتا تھا لیکن ایسی کیفیت کبھی بھی نہیں ہوئی تھی۔ صحیح تو کہتے ہیں سب کہ تم کیوں پریشان رہتے ہو کچھ سمجھ میں نہیں آتا......؟

رفتہ رفتہ میری دلچسپی ملازمت سے بھی کم ہوتی جا رہی تھی۔ یہ ایک خطرناک علامت تھی میرے افسر نے میری عدم دلچسپی دیکھ کر مجھے اپنے دفتر میں بلایا اور سمجھایا کہ تم ایک اچھے کارکن ہو، ہم تمہیں نکالنا نہیں چاہتے لیکن اگر یہی کارکردگی رہی تو تمہیں رکھنا بہت مشکل ہو جائے گا اور ساتھ ہی میرے ہاتھ میں ایک پرچہ تھما دیا.......

میرا ذہن بالکل ماؤف ہو چکا تھا۔ نہ گھر میں دل لگ رہا تھا نہ گھر سے باہر۔ کبھی کبھی تو زندگی بالکل بے معنی سی لگنے لگتی تھی اور دل کہتا تھا کہ اس زندگی سے تو موت ہی بہتر ہے۔ دو دن تک میرے افسر کا دیا ہوا پرچہ میری میز پر پڑا رہا۔ مجھے اندازہ تھا کہ اس پرچے پر کیا لکھا ہوگا۔ ظاہری بات ہے کہ اس پرچے میں کسی ڈاکٹر کا پتہ ہوگا۔ میں کسی دماغی ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا چاہ رہا تھا۔ لوگ کیا کہیں گے، میں پاگل تو نہیں ہوں اور وغیرہ وغیرہ۔ میرا ایک دوست گھر جاتے ہوئے مجھ سے ملنے آیا اور میری حالت دیکھ کر پریشان ہو گیا اس نے مجھے راضی کر لیا اور اس پرچے پر لکھے ہوئے پتہ پر مجھے میرے والدین سمیت لے گیا۔ یہ کراچی نفسیاتی ہسپتال کا پتہ تھا۔ وہاں جا کر میرے حالات معلوم کئے گئے، پھر میرا ڈاکٹر نے معائنہ بھی کیا اور مجھے بتایا گیا مجھے یاسیت ہے۔

اس کا علاج ممکن ہے اور مجھے باتوں کے علاج کے ساتھ ساتھ دوائیاں بھی کھانی پڑیں گی ۔ میں نے سوچا جب میں علاج کے لیے آ ہی گیا ہوں تو اب ڈاکٹر اور دیگر معالجین کے ساتھ پورا تعارن کروں گا۔ کچھ عرصے میں باقاعدگی سے جاتا رہا اور میں پابندی سے دوائیاں بھی کھاتا رہا۔ آہستہ آہستہ میں نے اپنے اندر تبدیلی محسوس کرنی شروع کردی، مجھے زندگی دوبارہ سے اچھی لگنے لگی ۔ کام میں بھی دل لگنے لگا اور جینے کا مقصد بھی سمجھ میں آنے لگا۔ کچھ ہی ہفتوں کے علاج سے میری طبیعت بالکل ٹھیک ہوگئی دوائیوں کے ساتھ ساتھ علاج برائے گفتگو بھی ہوتا رہا۔ میرے ڈاکٹر نے مجھے یہ بھی سمجھایا کہ جیسے جسمانی بیماریاں ہوتی ہیں، اسی طرح دماغی بیماریاں بھی ہوتی ہیں اور دونوں ہی علاج سے ٹھیک ہوجاتی ہیں ۔

اب میں خدا کا شکر ادا کرتا ہوں کہ میں بالکل ٹھیک ہوگیا ہوں اور اس بات کو اچھی طرح سمجھ گیا ہوں کہ ایسے ہی سب ٹھیک نہیں ہوجاتا، بلکہ علاج کروانے سے ہی ٹھیک ہوتا ہے ۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی