(غلام گردش)

''ڈپریشن سے لڑنا سیکھئے''

سٹیفنی انجیلینا جرمینٹو (Stefani Angelina Germanto) کے نام سے، خاتون کو کوئی نہیں جانتا۔ اسلیے کہ عظیم فنکارہ کا لوگوں کیلئے نام بالکل مختلف ہے۔ تمام دنیا اسے لیڈی گیگا (Lady Gaga) کے نام سے پہنچانتی ہے۔ مغربی موسیقی کی دنیا کا ایک دیومالائی نام۔ جس نے آج تک چھ البمز بنائیں۔ فلموں میں کام کیا۔ شہرت اور دولت کی ان بلندیوں کو چھوا، جسکا عام آدمی تصور ہی نہیں کرسکتا۔ کتنے ایوارڈ مل چکے ہیں۔ اندازہ لگانا مشکل ہے۔ اسکی دولت کا تخمینہ کیا ہے۔ اس پر بھی لفظی رائے دینا ناممکن ہے۔ صرف ایک اَمر سے اندازہ لگا لیجئے۔ لیڈی گیگا، صرف ایک شو کرنے کا ایک سے دو ملین ڈالر لیتی ہے۔ درجنوں نہیں بلکہ ہزاروں شوز کیے ہیں۔ لوگ اسکی صرف ایک جھلک دیکھنے کیلئے دیوانے ہوجاتے ہیں۔ اگر امریکہ میں یہ معلوم ہوجائے، کہ یہاں سے لیڈی گیگا نے صرف گزرنا ہے، تو لوگ گھنٹوں پہلے سڑک پر کھڑے ہوجاتے ہیں۔ گیگا کی ذاتی حفاظت کیلئے چالیس لوگ ہر وقت موجود رہتے ہیں۔ تاکہ کوئی اسے نقصان نہ پہنچا سکے۔ اسے چھو تک نہ سکے۔ نوجوان نسل تو خیر اسکی دیوانی ہے۔ ہر جگہ پر اسکے گانے زندگی میں حرارت پیدا کردیتے ہیں۔ میں نے آج تک لیڈی گیگا کا ایک بھی گانا نہیں سنا۔ لیکن اب ضرور سنوں گا۔ اسلیے، صرف اسلیے، کہ تمام دولت، شہرت اور مقام کے باوجود، اس لڑکی نے اپنی ذاتی زندگی میں ان تمام چیزوں کو محض فروعی قرار دیا ہے۔ دولت سے کوئی دلچسپی نہیں۔ شہرت اسے کاٹتی ہے اور ایکڑوں بڑے گھر میں وہ مکمل تنہا رہتی ہے۔ سوچیے۔ کیوں، آخر کسی دنیاوی چیز کی کمی ہے۔ جو انسان کی فہم اور ادراک کرسکتی ہے۔ وہ سب کچھ بلکہ اس سے بھی کہیں زیادہ، اسکے پاس موجود ہے۔ پھر کیوں۔ اس سوال کا جواب صرف اور صرف بہادر ترین انسان دے سکتا ہے۔

جھوٹی مسکراہٹوں کو ایک طرف رکھتے ہوئے لیڈی گیگا نے کھل کر اعتراف کیا کہ وہ ڈپریشن کا شکار رہی ہے۔ قیامت خیز ڈپریشن جس نے اسکی زندگی سے تمام حُسن، خوبصورتی اور بانک پن چھین لیا۔ انتہائی حسین عورت جو پوری دنیا میں جدید فیشن کی ہم نام ہے۔ اسکا بیماری کے متعلق اعتراف غیر معمولی تھا۔ ذاتی اطور پر حد درجہ جری خاتون سمجھتا ہوں۔ اس اعتراف کے بعد، مختلف ٹی وی انٹرویوز میں لیڈی گیگا نے بتایا کہ کس مشکل طریقے سے اپنی بیماری سے لڑی، اسکا مقابلہ کیا۔ کس طرح دوستوں، ماں باپ اور ڈاکٹروں نے اسکی مدد کی۔ کن کن مصائب سے گزری۔ کس طرح خودکشی کرنے کی کوششوں سے نجات حاصل کی اور سب سے بڑھ کر کس طرح ڈپریشن جیسے موذی مرض کو کنٹرول کیا۔ جب سے میں نے یہ پڑھا ہے۔ سوچنے پر مجبور ہو چکا ہوں کہ انسانی ذہن ہے کیا۔ اسکی مثبت فکر کسی بھی انسان کو بے مثال ترقی کرواسکتی ہے اور منفی، مرنے پر مجبور کرسکتی ہے۔ ذہن کسی بھی آدمی یا عورت کو کسی بھی حال میں پہنچا سکتا ہے۔ ڈپریشن اور منسلک نفسیاتی امراض ہمارے ملک میں اتنے پھیل چکے ہیں کہ یقینی اندازہ لگانا ناممکن ہے۔ بوسٹن یونیورسٹی سے منسلک بلال احمد کا تجزیہ ہماری سوسائٹی کے متعلق حد درجہ اندوہناک ہے۔ اس تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق بلال احمد نے پاکستان کی مختلف آبادیوں کا تجزیاتی سروے کیا۔ اس میں آغا خان ہسپتال کی معاونت بھی شامل تھی۔ اعداد و شمار پڑھ کر کسی بھی انسان کے ہوش اُڑ سکتے ہیں۔ نفسیاتی

مریضوں کی تعداد، کسی بھی آبادی میں بائیس فیصد سے لیکر ساٹھ فیصد تک ہے۔ یہ اتنے زیادہ انسان بن جاتے ہیں، کہ گنتے ہوئے بھی خوف طاری ہوجاتا ہے۔ ویسے ڈاکٹر کی حیثیت سے مجھے تو لگتا ہے کہ ہمارے ملک کا ہر دوسرا انسان ڈپریشن کا شکار ہے۔ کیونکہ اس مہلک مرض کی علامات ہر طرف بکھری ہوئی نظر آتی ہیں۔

لیڈی گیگا کی مثال سے شائد تمام لوگ اس عذاب کا ادراک نہ کر پائیں۔ کیونکہ اسکا تعلق امریکہ سے ہے۔ پاکستانی معاشرے سے مثال دیتا ہوں۔ نام اسلیے نہیں لکھنا چاہتا کہ بات ذاتیات سے بالاتر ہونی چاہیے۔ لاہور میں ایک انتہائی کامیاب کاروباری انسان جو سیاستدان بھی ہے، چند سال پہلے، اس نے کھانا پینا چھوڑ دیا۔ وہ گھنٹوں اپنے دفتر میں اکیلا بیٹھا رہتا تھا۔ گھر جا کر بھی کمرے میں بند ہو کر صرف اور صرف ٹی وی دیکھتا رہتا تھا۔ گھنٹے گزر جاتے تھے۔ مگر اسے وقت کا پتہ ہی نہیں چلتا تھا۔ جب اسکی اہلیہ جو بذاتِ خود بھی ایک قد کاٹھ والی سیاستدان ہیں۔ انکو معلوم ہوا، تو خاوند سے پوچھا کہ کیا مسئلہ ہے۔ خاوند کچھ بھی نہ بتا سکا۔ صرف یہ کہا کہ زندگی مکمل طور پر بے معنی ہے۔ اسکا کوئی مقصد نہیں۔ اور کسی بھی طریقے سے اپنی زندگی کو ختم کرنا چاہتا ہے۔ اہلیہ پریشان ہوگئی۔ اس خاندان کا قد کاٹھ اتنا تھا کہ معمولی سے معمولی بات کا بھی بتنگڑ بن سکتا تھا۔ دوستوں سے مشورہ کرنے سے بھی ڈر لگتا تھا کہ کیا کہینگے۔ انکے متعلق کتنا منفی تاثر اُبھرے گا۔ سماجی دباؤ کے تحت خاموش رہا جائے یا اس معاملے کو حل کیا جائے۔ یہ وہ سوال تھا جس پر یہ خاندان دنوں سوچ وبچار کرتا رہا۔ کچھ سمجھ نہیں آرہا تھا کہ کیا کیا جائے۔ خاوند کی حالت روز بروز بگڑتی جارہی تھی۔ اس نے دفتر جانا بھی چھوڑ دیا تھا۔ شیو کرنے سے بھی اجتناب کرتا تھا۔ پتہ نہیں، ایک دم اسنے فیصلہ کیا کہ وہ ڈاکٹر کے پاس خود جائیگا۔ اپنا علاج کروائیگا۔ بیوی نے مشورہ دیا کہ ملک میں ہر ایک کو معلوم ہوجائیگا۔ کہرام مچ جائیگا۔ لہذا لندن یا امریکہ جا کر علاج کرواتے ہیں۔ ویسے ہم پاکستانی بھی عجیب مخلوق ہیں۔ اپنے آپکو مار دیتے ہیں بلکہ قتل کر دیتے ہیں۔ لیکن جھوٹی شہرت پر بٹہ نہیں آنے دیتے۔ بھول جاتے ہیں کہ شہرت کے آسمان پر چمکنے والے ستارے ہر شہر میں دمکتے تھے۔ ہر بستی میں سانس لے رہے تھے۔ اور آج منوں مٹی کے نیچے دبے ہوئے نامعلوم کیفیت میں ہیں۔ بہرحال، اس خاوند نے اپنے مخدوش حالات دیکھ کر بہادرانہ فیصلہ کیا۔ ڈاکٹر کے پاس اسی شہر میں جاؤنگا۔ دوسری بات یہ کہ بیماری سے بھاگوں کا نہیں۔ مقابلہ کرونگا۔ وہ شخص بڑے آرام سے لاہور کے ایک نفسیاتی ڈاکٹر کے پاس پہنچا۔ تمام لوگوں کی سوالیہ نگاہوں کا مقابلہ کرتے ہوئے اپنے تمام حالات بتائے۔ ڈاکٹر بذاتِ خود حیران ہوگیا۔ کیونکہ اس شخص کے پاس تو پاکستان میں بہتات میں دولت اور سہولت موجود تھی۔ پھر کیا ہوا۔ دس بارہ طویل انٹرویو کرنے کے بعد اندازہ ہوا کہ انتہائی ذاتی وجوہات کی بدولت ہمارے ملک کا وہ کامیاب انسان، ڈپریشن کی آخری سٹیج پر ہے۔ جہاں وہ کسی بھی وقت خودکشی کرسکتا ہے۔ طویل علاج اور ماہر نفسیات کی بھرپور محنت کے بعد، وہ انسان دوبارہ زندہ ہوگیا۔ آج وہ ڈپریشن کا مریض نہیں ہے۔ بلکہ اب اعلانیہ کہتا ہے کہ یہ قابل علاج مرض ہے اور وہ اسکا جیتا جاگتا ثبوت ہے۔ یہ بذاتِ خود بہت بڑی شخصی کامیابی ہے۔

سب کچھ بتانے کی ضرورت اسلیے پیش آئی کہ ڈپریشن ہمارے ملک میں خوفناک حد تک موجود ہے۔ لوگ شرم کی وجہ سے اسکا نام تک نہیں لیتے۔ ذکر کرنا بھی نامناسب سمجھتے ہیں کہ کہیں لوگوں کو معلوم نہ ہوجائے۔ لوگ کیا کہیں گے۔ ذہنی امراض کے ننانوے فیصد لوگ

اپنا علاج کرواتے ہوئے گھبراتے ہیں۔انہیں شرم محسوس ہوتی ہے۔مگر طالبعلم ان تمام بہادر مرد اور خواتین سے متاثر ہے جو اپنی بیماری کا اعتراف کرتے ہیں اور پھر علاج کرواتے ہیں۔ان میں سے واضح اکثریت بالکل ٹھیک ہو جاتے ہیں۔مگر ان میں ایسے لوگ بھی ہیں جو اس بیماری کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں اور اپنی زندگی کو خود ہی ختم کر لیتے ہیں۔ہمارے اردگرد درجنوں ایسی مثالیں ہیں،جن میں آپ بظاہر ہنستے کھیلتے انسانوں کے متعلق یک دم سنتے ہیں کہ کھڑکی سے باہر کود کر جان دے دی۔یا پنکھے سے لٹک کر جھول گئے۔مجھے بہت زیادہ لوگوں کا علم ہے۔جنہیں کوئی نہیں جانتا مگر وہ اپنے آپکو خود ہی ختم کر گئے۔یہ ہر شہر، ہر قصبے کی کہانی ہے۔مگر اپنے منافق ملک میں اسکا اقرار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں،خوف کھاتے ہیں، کتراتے ہیں۔جن لوگوں کو کوئی نہیں جانتا،انکے متعلق ذکر کرنے سے کسی کو ادراک نہیں ہوگا کہ کون مر گیا۔ہم سوچتے ہی اس وقت ہیں، جب کوئی معروف انسان خودکشی کرتا ہے یا اقرار کرنے کا حوصلہ رکھتا ہے کہ وہ اس مرض میں مبتلا ہے۔انم تنولی کا نام اکثر لوگ جانتے ہونگے۔چلیے میرے جیسے ادھیڑ عمر لوگ نہ جانتے ہوں،مگر نوجوان نسل تو اس انتہائی خوبصورت فنکارہ کو جانتی تھی۔آج سے ٹھیک دو سال پہلے، وہ لڑکی پنکھے سے لٹک کر جھول گئی۔دائمی سفر پر روانہ ہوگئی۔اسکے مرنے کے بعد،کئی مشہور ترین لوگوں نے ہمت دکھا کر اقرار کیا کہ وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہیں۔اس بیماری سے لڑ رہے ہیں اور اس میں کوئی شرم کی بات نہیں۔

ڈپریشن کے مریض تو ایک طرف۔ہمارا سماجی رویہ بھی اَز حد ادنیٰ ہے۔اکثریت اس مرض میں مبتلا انسان کو چند پکے پکائے فقرے کہتی ہے جو اسکا علاج تو نہیں کرتے۔مگر مرض کو مزید بڑھا دیتے ہیں۔''جو ہے اس پر شکر کرو''۔''یہ صرف تمہارا وہم ہے''۔''سوچنا کم کرو''۔''مثبت رہو، بیوقوفوں کی طرح سوچنا چھوڑ دو''۔''تمہیں کچھ نہیں ہوا۔تم صرف ہمدردی حاصل کرنے کیلئے یہ ڈرامہ کر رہے/رہی ہو''۔اس طرح کے چبھتے ہوئے تیر مریض کی روح تک کو چھلنی کر دیتے ہیں۔ڈپریشن میں مدد کرنے کی بجائے ،انتہائی شرمناک طریقے سے مریض کی عزتِ نفس کو مجروح کرتے ہیں۔اکثر دوسروں سے ذکر کرتے ہیں کہ''اسکا کیا، یہ تو پاگل ہے''۔یہ ہماری منافق سوسائٹی کا خاصہ ہے۔میری دانست میں ڈپریشن ایک مرض ہے۔علاج کی تلوار سے آپ اس بیماری کی جڑیں کاٹ سکتے ہیں۔ٹھیک ہو سکتے ہیں۔اگر اس بیماری پر توجہ نہ دی جائے تو یہ انسان کو کھا جاتی ہے۔ہمارا بیمار معاشرہ پہلے ہی کھوکھلا ہے۔اس بیماری کا علاج کر کے مزید تنزلی سے بچائیے!

راؤ منظر حیات