

## پاکستانی معاشرے میں نفسیاتی علاج کی راہ میں حائل مسائل اور ان کا حل

انسانوں کو ہمیشہ سے جہاں جسمانی بیماریوں سے واسطہ پڑتا رہا ہے وہیں مختلف ذہنی، دماغی اور نفسیاتی مسائل بھی انسانی زندگی کا ایک اہم حصہ رہے ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق اس وقت ہماری دنیا کی کم از کم آدھی آبادی کسی نہ کسی نفسیاتی مسئلے میں مبتلا ہے۔ چونکہ نفسیاتی مسائل کو لوگ زیادہ اہمیت نہیں دیتے اور نفسیاتی مسائل کو نفرت اور تعصب کی نظر سے دیکھتے ہیں لہذا بہت کم لوگ اپنے نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے کسی مستند ماہر نفسیات کی خدمات حاصل کرتے ہیں۔ نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہونے والے افراد اور ان کے اہل خانہ کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ ان مسائل کو خود ہی کسی نہ کسی طریقے سے حل کر لیں۔ لوگ اس سلسلے میں طرح طرح کے غیر مستند حربے آزما رہے ہیں مگر پیشہ ور ماہر نفسیات سے اس لیے رجوع نہیں کرتے تاکہ لوگ انھیں پاگل نہ سمجھیں۔ ان کے خیال میں ماہر نفسیات کے پاس صرف پاگل لوگ ہی جاتے ہیں۔ نفسیاتی مسائل کے بارے میں لوگوں کا یہ منفی رویہ صرف ترقی پزیر معاشروں کا ہی مسئلہ نہیں بلکہ نفسیاتی مسائل کو ترقی یافتہ اور جدید معاشروں میں بھی بری نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ دنیا کی کم از کم آدھی آبادی کسی نہ کسی طرح کے نفسیاتی مسئلے کا شکار ہے مگر ان لوگوں کی صرف ایک تہائی تعداد اپنے نفسیاتی مسائل کے لیے کسی پیشہ ورانہ طریقے علاج کو اختیار کرتی ہے۔ لوگوں کے ان منفی رویوں کا تعلق ان کے نظریات اور سوچنے کے زاویے پر منحصر ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے نفسیاتی مسائل سے متعلق نظریات انتہائی غلط اور غیر حقیقت پسندانہ ہیں۔ ان نظریات کو بنانے میں سب سے اہم کردار سماجی اقدار کا ہوتا ہے۔ دنیا کے مختلف معاشروں میں لوگ نفسیاتی مسائل کو مختلف طریقوں سے دیکھتے ہیں مگر تقریباً تمام ہی لوگ ان کا علاج کروانے سے صرف اس لیے کتراتے ہیں کہ کہیں لوگ انھیں پاگل نہ سمجھ بیٹھیں۔ نفسیاتی مسائل کا پیشہ ورانہ علاج کروانا باعث شرم سمجھا جاتا ہے۔

میری ایک پاکستانی تحقیق میں تقریباً ساڑھے تین ہزار لوگوں سے معلومات حاصل کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا کہ پاکستان کی کم از کم ستائیس فیصد آبادی کسی نہ کسی طرح کے نفسیاتی مسئلے سے دوچار ہے۔ چونکہ فیصد پاکستانیوں کو نفسیاتی مسائل اور نفسیاتی بیماریوں کا ادراک ہی نہیں۔ جن لوگوں کو نفسیاتی مسائل کے بارے میں بنیادی معلومات حاصل ہیں وہ بھی ماہرین نفسیات کے پاس جانے سے کتراتے ہیں۔ ان کے اس رویے کی وجوہات میں ان کا نفسیاتی طریقے علاج اور ماہرین نفسیات پر عدم اعتماد، ماہرین نفسیات سے ہونے والے سابقہ منفی تجربات، مذہب پر مبنی منفی نظریات، نفسیاتی مسائل کی سنجیدگی سے لاعلمی، سماجی طور پر بے عزتی کا خوف، شرم، خاندانی دباؤ، وغیرہ شامل ہیں۔ میری ایک دوسری تحقیق کے مطابق جس میں میں نے پانچ سو پاکستانیوں سے سوالات کیے، پاکستانی اپنے نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کے لیے جو تداویر اختیار کرتے ہیں ان میں اپنے دوستوں سے مشورہ لینا، مذہبی عبادات اختیار کرنا، ٹی

وی دیکھنا، گانے سننا، سونا، چلنا پھرنا، اچھا کھانا کھانا، گاڑی چلانا، سگریٹ نوشی کرنا، انٹرنیٹ پر وقت گزارنا، خریداری کرنا وغیرہ شامل ہیں۔

پاکستان میں چونکہ زیادہ تر آبادی مسلمان ہے اور ایک لمبے عرصے تک ہندو ثقافت کا بھی حصہ رہی ہے لہذا نفسیاتی مسائل کے بارے میں لوگوں کے نظریات زیادہ تر مذہبی روایات یا توہم پرستی پر مبنی ہیں۔ یہاں لوگ نفسیاتی مسائل کو مختلف مافوق الفطرت طاقتوں سے بھی منسوب کرتے ہیں جیسا کہ آسیب، سایہ، بھوت پریت، جنات اور جادو وغیرہ کے اثرات۔ نفسیاتی مسائل کو سمجھنے اور انھیں حل کرنے کے لیے لوگ مذہب کا بھی سہارا لیتے ہیں اور مختلف روایتی مذہبی طریقوں پر بھی انحصار کرتے نظر آتے ہیں جیسا کہ روحانی علوم کے نام نہاد ماہر افراد کے پاس جانا، دم کروانا، جھاڑ پھونک کروانا، اور مختلف خود ساختہ عبادات کو اختیار کرنا۔ واضح رہے کہ یہی لوگ یہی سارے کام اس وقت بالکل بھول جاتے ہیں جب انھیں کوئی جسمانی مسئلہ درپیش ہو جس کے لیے وہ خوشی خوشی علاج کروانا پسند کرتے ہیں۔

میرے اب تک کے تجربے اور تحقیق کے مطابق پاکستان میں نفسیاتی مسائل کی درست آگاہی اور درست علاج کو یقینی بنانے کے لیے دو تدابیر کو بروئے کار لانا بہت ضروری ہے۔ پہلی تدبیر یہ ہے کہ لوگوں کے خود ساختہ مذہبی نظریات کو بدلا جائے اور ان نظریات کے بجائے انھیں مستند اسلامی سوچ سے آگاہی دی جائے۔ دوسری تدبیر موجودہ نفسیاتی علاج میں ترامیم کرنا ہے۔ مروجہ نفسیاتی علاج چونکہ مغرب زدہ ہے لہذا ہمارے معاشرے میں اتنا کارآمد نہیں ہو سکتا جتنا کہ مغربی معاشروں میں ہے۔

کسی بھی مذہب کے بنیادی عقائد اس مذہب کے ماننے والوں کو یہ درس دیتے ہیں کہ وہ اپنی زندگی میں آنے والے تمام حالات و واقعات کو خدا کی طرف منسوب کریں۔ صحت کا ہونا اور بیماری کا آنا خدا ہی کی بدولت سمجھا جاتا ہے۔ مسلمانوں کا تقدیر، مشیت الہی، شیطان، جنات اور نظر بد پر یقین ہونا ایک ضروری بات ہے۔ لوگوں کی پروا کرنا بھی ایک فطری عمل ہے۔ مگر ان تمام باتوں سے یہ نتیجہ نکال لینا کسی طور دانش مندانہ نہیں کہ جسمانی امراض کے علاج کے لیے تو طبیب کے پاس جانا فائدہ مند ہوتا ہے مگر نفسیاتی مسائل کو بغیر کسی پیشہ ور ماہر نفسیات کی مدد سے ہی حل کرنا چاہیے۔ اسلام کسی طرح بھی مسلمانوں کو طبیب یا ماہر نفسیات کے پاس جانے اور ان سے علاج کروانے سے نہیں روکتا۔ البتہ اسلامی عقائد کا تقاضا ہے کہ مسلمان جب کسی ماہر نفسیات کے پاس علاج کے لیے جائیں تو وہ ماہر نفسیات ان کے بنیادی اسلامی عقائد کو تبدیل کرنے کی کوشش نہ کرے جیسا کہ مغربی طریقہ علاج میں اکثر کیا جاتا ہے۔ مغربی طریقہ علاج میں کسی انسان کے کسی بھی نفسیاتی مسئلے کو خدا، تقدیر، شیطان، جن، یا نظر بد کا نتیجہ نہیں سمجھا جاتا مگر ایک مسلمان معاشرے میں یہ سب عقائد درست مانے جاتے ہیں اور مسلمان ماہرین نفسیات کو ان سے اختلاف نہیں کرنا چاہیے۔ مسلمان ہمیشہ سے نفسیاتی مسائل پر توجہ دیتے آئے ہیں۔ دنیا کے سب سے پرانے دماغی امراض کے ہسپتال مسلمانوں نے بغداد، قاہرہ اور دمشق میں

بنوائے۔ قاہرہ کا ہسپتال چودہویں صدی عیسوی میں مسلمانوں نے بنایا جس میں آٹھ ہزار ذہنی مریضوں کے علاج کی سہولت موجود تھی۔ یہ ہسپتال نفسیاتی مسائل پر تحقیق بھی کرتا تھا۔ مسلمانوں میں بہت مشہور اطباء ایسے بھی گزرے ہیں جو نفسیاتی اور ذہنی مسائل کے بھی ماہر تھے جیسا کہ رازی اور ابوسینا۔

مسلمان نفسیاتی مریضوں کے ساتھ نفسیاتی علاج کے مروجہ مغربی طریقے کسی طرح بھی مفید ثابت نہیں ہو سکتے کیونکہ وہ طریقے مسلمانوں کے بنیادی مذہبی عقائد مثلاً تقدیر، جنات، نظر بد، شیطان، وغیرہ کو درست نہیں سمجھتے۔ مسلمانوں کے نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے کسی ایسے نفسیاتی طریقے علاج کا ہونا بہت ضروری ہے جو ان کے بنیادی مذہبی عقائد سے مطابقت رکھتا ہو۔ اسی حقیقت کے پیش نظر میں نے ایک نیا نفسیاتی طریقے علاج متعارف کروایا ہے جس کا نام سکون ہے۔ اس طریقے علاج میں تشویش، ڈر، وہم، اور کش مکش جیسے بنیادی نفسیاتی مسائل کو شیطان کی طرف منسوب کیا گیا ہے جو ہمارا بدترین اور کھلا دشمن ہے۔ بے چینی، اداسی، اور غمزہ رکھنے والے نفسیاتی مسائل میں انسان کی منفی سوچ اور اس کے ماحول کو مورد الزام ٹھہرایا گیا ہے۔ اس طریقے علاج میں کردار سازی اور روحانی مسائل کو بھی خاطر خواہ جگہ دی گئی ہے۔

سکون کے نفسیاتی طریقے علاج کے مطابق ایک انسان کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ وہ اپنے قول و فعل، ارادے اور مزاج وغیرہ میں کسی طرح بھی مکمل طور پر خود مختار نہیں ہے۔ اس کے اوپر ایک شیطان ہمہ وقت مقرر ہے جس کا کام اس انسان کو پریشان رکھنا ہے تاکہ وہ ذکر الہی اور اپنے بنیادی مقصد سے غافل رہے۔ مزید برآں، اس کے نفس کے مختلف گوشوں کے مختلف مزاج ہیں جن میں ہم آہنگی پیدا کرنا بظاہر بہت مشکل نظر آتا ہے۔ اس کی موجودہ زندگی ایک امتحان ہے جس میں نفسیاتی امتحان بھی شامل ہے۔ بلکہ اس کا اصل امتحان تو اس کی سوچ، عقیدے، نیت، اور نقطہ نظر کا ہی ہے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے نفسیاتی مسائل کا صحیح ادراک کرے اور یہ جاننے کی کوشش کرے کہ اس کے مسئلے کی نوعیت نفس کے کس گوشے سے متعلق ہے۔ اس درست ادراک اور مسئلے کی درست تشخیص کے بعد ہی انسان اس مسئلے کو حل کر سکتا ہے۔ آج کے انسان اور خصوصاً مسلمان کے لیے یہ بات سمجھنی بھی بہت ضروری ہے کہ اس کی اچھائی اور برائی کے معیار دوسرے لوگ ہر گز نہیں اور اسے دوسروں کی اندھا دھند تقلید سے گریز کرنا ہوگی۔ کسی بھی کام کو صرف اس وجہ سے کرنا کہ دوسرے لوگ خوش ہوں گے اور کسی بھی کام کو صرف اس وجہ سے نہ کرنا کہ دوسرے لوگ کیا کہیں گے، کسی بھی طرح سے دانشمندی نہیں۔ اسلام مسلمانوں کو دنیا و آخرت میں خوش دیکھنا چاہتا ہے اور مسلمانوں سے یہ توقع رکھتا ہے کہ وہ اپنے خدا کی خوشنودی کو دوسرے لوگوں کی خوشنودی پر ہر حال میں مقدم رکھیں۔ ایک فطری زندگی ہی نفسیاتی اور ذہنی طور پر خوش و خرم رکھ سکتی ہے۔

