

پاکستانیوں کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے حربے

ذہنی یا نفسیاتی دباؤ ہماری زندگیوں کا ایک ناگزیر حصہ بنتا جا رہا ہے۔ اس وقت جہاں دنیا کی آدمی سے زیادہ آبادی کسی نہ کسی نفسیاتی مسئلے کا شکار ہے وہیں پاکستان میں نفسیاتی مسائل کی معلومات اور علاج کا فقدان ہے۔ پاکستانیوں کے لیے ان کی روزمرہ زندگی میں کئی طرح کی چیزیں ذہنی دباؤ پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں جن سے پہلو تہی نہیں کی جاسکتی۔ پاکستان کے بہت سے اقتصادی، سماجی، تعلیمی اور متفرق مسائل پاکستانیوں کے لیے ہمہ وقت ذہنی دباؤ کا باعث بنتے رہتے ہیں۔ بہت سے پاکستانیوں کو تو پینے کا صاف پانی تک میسر نہیں۔ اکثریت غربت کی ستائی ہوئی ہے۔ رشتوں سے خلوص ختم ہوتا جا رہا ہے۔ لوگوں کو متوازن غذا میسر نہیں۔ اس طرح کی کئی اور باتوں کی وجہ سے لوگ اپنے آپ کو غیر محفوظ اور غیر مطمئن محسوس کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ ان کی زندگی مقصدیت سے خالی ہوتی ہے۔

جب انسان کسی بھی جسمانی، سماجی، ماحولیاتی، اقتصادی، یا کسی بھی بات کا اپنے ذہن پر منفی اثر لیتا ہے تو وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا ہے۔ یہ ذہنی دباؤ اس کے رویے اور شخصیت سے بھی ظاہر ہوتا ہے۔ وہ چڑچڑا محسوس کرتا ہے۔ اسے الجھن ہوتی ہے۔ اسے غصہ آتا ہے۔ اپنی اس حالت کو دور کرنے کے لیے وہ انسان اپنی دانست کے مطابق طرح طرح کے حربے آزما رہا ہے۔ چونکہ پاکستان میں نفسیاتی مسائل سے آگاہی انتہائی کم ہے اور لوگ نفسیاتی علاج کو صرف پاگلوں کے لیے ہی مخصوص سمجھتے ہیں لہذا وہ اپنے ذہنی دباؤ کو خود ہی کسی نہ کسی طریقے سے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں نے ایک تحقیق میں پانچ سو پاکستانیوں سے معلومات لیں جو مختلف عمر کے تھے اور مختلف پیشوں سے وابستہ تھے۔ اس تحقیق سے پتہ چلا کہ پاکستانی اپنے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے کسی ماہر نفسیات کے پاس ہرگز نہیں جانا چاہتے بلکہ اسے اپنے بنائے ہوئے غیر مستند طریقوں سے ختم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان طریقوں میں اپنے ذہنی دباؤ

کو دوسروں کے ساتھ گفتگو کر کے ختم کرنا، خود کو کسی طرح کا جسمانی نقصان پہنچانا، نماز پڑھنا، ٹی وی دیکھنا، گانے سننا، سونا، چلنا پھرنا، کھانا پینا، کھیل کود، گاڑی چلانا، پڑھنا، سگریٹ نوشی، انٹرنیٹ سے دل بہلانا، خریداری کرنا، وغیرہ شامل ہیں۔

ذہنی دباؤ کے سلسلے میں ہمیں مندرجہ ذیل باتیں سمجھنے کی شدید ضرورت ہے:

- ذہنی دباؤ ایک روزمرہ کا معمول ہے، یہ کوئی دماغی بیماری نہیں ہے، مگر اس کو حل نہ کرنے سے بہت سے دماغی اور نفسیاتی مسائل جنم لے سکتے ہیں۔
- ذہنی دباؤ ایک دائمی چیز ہے اور مرتے دم تک ہم اس سے پیچھا نہیں چھڑا سکتے، بہت سی صورتوں میں یہی خدا کی طرف سے ہمارا امتحان ہوتا ہے اور اس کو پیدا کرنے میں شیطان ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- ہمیں چاہیے کہ اپنی سوچ کو مثبت رکھیں یعنی خود سے، دوسروں سے اور اپنے حالات سے اچھی امید رکھیں۔ اپنے طرز زندگی میں وقتاً فوقتاً بہتر تبدیلیاں لاتے رہیں تاکہ ہم اپنی زندگی سے بیزار نہ ہونے پائیں۔ اپنے مسائل کو درست انداز میں سمجھنے کے لیے کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کرنے سے ہر گز نہ ہچکچائیں اور اسے ضروری سمجھیں، بالکل اسی طرح جس طرح ہم اپنے جسمانی صحت کے مسائل کے حل کے لیے ڈاکٹروں کے چکر لگانے سے نہیں تھکتے۔