انسانی سائیکی: روح یا ذہن؟

(تحریر: ڈاکٹر خالد سہیل)

انسانی تاریخ میں ایک وہ زمانہ تھا جب انسانی سائیکی (Human Psyche) کا ترجمہ انسانی روح (Human Soul) کیا جاتا تھا۔ روح کو ماننے والوں کے دو گروہ تھے۔

پہلا گروہ ان لوگوں کا تھا جن کا عقیدہ تھا کہ روح انسانی جسم سے علیحدہ اپنا وجود رکھتی ہے جو عالمِ ارواح میں رہتی ہے۔ وہ روح رحمِ مادر میں بچے کے جسم میں داخل ہوتی ہے، ساری عمر اس کے ساتھ رہتی ہے اور موت کے وقت جسم سے جدا ہو کر قیامت کا انتظار کرتی ہے۔ قیامت کے دن اس کے اعمال کا حساب ہوگا۔ اگر اس شخص نے اپنی زندگی میں نیکیاں زیادہ کی ہیں تو وہ روح جنت میں چلی جائے گی اور اگر اس شخص نے برائیاں زیادہ کی ہیں تو وہ روح جہنم میں چلی جائے گی۔ بہت سے مسلمان، عیسائی اور یہودی آج بھی انسانی روح، یومِ حساب اور جنت دوزخ پر ایمان رکھتے ہیں۔

دوسرا گروہ ان لوگوں کا تھا جن کا عقیدہ تھا کہ انسانی روح بار بار اس دنیا میں آتی ہے اور پچھلے جنم کے اعمال کی بنیاد پر کسی جانور یا انسان کے جسم میں داخل ہو جاتی ہے۔ جب کوئی شخص جنم جنم کے ریاض کے بعد نروان حاصل کر لیتا ہے تو اس کی روح روحِ کل کا حصہ بن جاتی ہے اور دوبارہ دنیا میں نہیں آتی۔ بہت سے بدھ ازم اور ہندوازم کے پیروکار آج بھی اواگون پر ایمان رکھتے ہیں۔ ان دونوں گروہوں کی یہ خواہش ہے کہ وہ ایک ابدی زندگی پائیں۔

پچھلی چند صدیوں میں ایک تیسرا نظریہ مقبول ہو رہا ہے۔ یہ ایک سیکولر اور سائنسی نظریہ ہے۔ اس نظریہ کے ماننے والے انسانی سائیکی کا ترجمہ روح (Soul) نہیں، ذہن (Mind) کرتے ہیں۔ اس ذہن کا تعلق انسانی دماغ اور شخصیت سے ہے۔ یہ ذہن انسانی جسم کے ساتھ پیدا ہوتا ہے اور اس کے ساتھ مر جاتا ہے۔ انسانی ذہن کا یہ تصور پچھلی دو صدیوں کے ان ڈاکٹروں اور نفسیات دانوں کی تخلیقات کا نتیجہ ہے جو ذہنی بیماریوں کا علاج اور نفسیاتی مسائل کا حل تلاش کرنے کی کوشش کرتے رہے ہیں۔

وہ طالبعلم جو کالجوں اور یونیورسٹیوں میں سائیکولوجی (Psychology)، سائیکاٹری (Psychiatry) اور سائیکوتھیراپی (Psychotherapy) کے علوم کا مطالعہ کرتے ہیں، ان کی اکثریت انسانی سائیکی کا ترجمہ انسانی ذہن کرتی ہے۔ انسانی نفسیات کے ماہرین نے بیسویں صدی میں نفسیاتی مسائل اور ذہنی بیماریوں کو، جن میں شائزوفرینیا (Schizophrenia)، ڈیپریشن (Depression) اور بائی پولر ڈس آرڈر (Bipolar Disorder) بھی شامل ہیں، سمجھنے اور ان کا علاج کرنے کے لیے جو ماڈل تیار کیا ہے جو بائیوسائیکوسوشل ماڈل (Biopsychosocial Model) کہلاتا ہے۔ اس ماڈل کے مطابق انسان کے نفسیاتی مسائل کو سمجھنے کے لیے تین طرح کے عوامل اہم ہیں۔

۱۔ حیاتیاتی عوامل (Biological Factors): جن میں موروثی عوامل شامل ہیں جو بچوں کے ذہنوں کو متاثر کرتے ہیں۔ بعض بچے بعض ذہنی امراض وراثت میں پاتے ہیں۔

۲۔ نفسیاتی عوامل (Psychological Factors): نفسیاتی طور پر غیر صحتمند خاندانوں میں پلنے والے بچوں کی نشوونما میں شامل تلخ تجربات اور نفسیاتی دھچکے مستقبل میں ان کی شخصیت کو منفی انداز میں متاثر کرتے ہیں اور نفسیاتی مسائل کو جنم دیتے ہیں۔

۳۔ سماجی عوامل (Social Factors) خاندانی مسائل، معاشرے میں تشدد کے واقعات اور ہجرت کے تلخ تجربات ان عوامل میں شامل ہیں۔

جب ماہرینِ نفسیات مریضوں کی تشخیص کرتے ہیں تو وہ یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ مریض کے مسائل میں حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی عوامل کی اہمیت کیا ہے۔ اس تشخیص کے بعد وہ ان کا علاج تجویز کرتے ہیں جس میں ادویہ (Medications)، تھیراپی (Therapy) اور ذہنی صحت کے بارے میں تعلیم شامل ہیں۔

بعض لوگ نفسیاتی مریضوں کو روحانی پیشواؤں کے پاس لے جاتے ہیں جو ان کا گنڈا تعویز سے علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں کیونکہ وہ ان نفسیاتی مسائل کو روحانی مسائل سمجھتے ہیں۔

مجھے یاد ہے چند سال پیشتر پاکستان میں مقیم میری ممانی شائزوفرینیا (Schizophrenia) کی ذہنی بیماری کا شکار ہو گئیں۔ جب وہ ایک ماہر نفسیات (Psychiatrist) سے ملیں تو انہوں نے انہیں موڈیکیٹ انجکشن (Modecate Injection) اور تھیراپی تجویز کیا۔ میرے ماموں انہیں ایک روحانی عامل کے پاس بھی لے گئے۔ میری ممانی آہستہ آہستہ ٹھیک ہونے لگیں۔ بعض رشتہ داروں کا خیال تھا کہ وہ سائیکاٹرسٹ کے علاج کی وجہ سے ٹھیک ہوگئی ہیں اور بعض کا خیال تھا کہ وہ روحانی عامل کی وجہ سے ٹھیک ہوگئی ہیں۔ پھر ایک دلچسپ واقعہ پیش آیا۔ پاکستان میں موڈیکیٹ انجکشن ملنے بند ہو گئے اور میری ممانی کی طبیعت بد سے بدتر ہونے لگی۔ ان کو شائزوفرینیا کے دورے پڑنے لگے اگرچہ وہ روحانی عامل کے پاس باقاعدہ جا رہی تھیں۔ جب میرے ماموں بہت پریشان ہوئے تو میں نے کینیڈا سے ممانی کے لیے موڈیکیٹ انجکشن بھیجے۔ جب وہ انجکشن لگوانے لگیں تو دوبارہ صحتمند ہوگئیں۔
اکیسویں صدی میں جب ہم ساری دنیا کے لوگوں پر نگاہ ڈالتے ہیں تو ہمیں تین گروہ دکھائی دیتے ہیں:

ایک گروہ روح اور روزِ قیامت پر ایمان رکھتا ہے۔

دوسرا گروہ روح اور اواگون پر ایمان رکھتا ہے۔

تیسرا گروہ انسانی ذہن کو مانتا ہے اور حیات بعد الموت پر یقین نہیں رکھتا۔

یہ سوال ہم سب کے لیے اہم ہے کہ نفسیاتی مسائل اور روحانی مسائل میں کیا فرق ہے اور کسی معاشرے میں ماہرین نفسیات کا کیا کردار ہے؟ وہ لوگ جو شائزوفرینیا، بائی پولر ڈس آرڈر اور ڈیپریشن جیسے نفسیاتی مسائل اور ذہنی امراض کا شکار ہیں، انہیں کس قسم کے علاج کی ضرورت ہے؟