

خودکشی اور لفظوں کی مسیحائی

(تحریر: ڈاکٹر خالد سہیل، ترجمہ: عظمیٰ محمود)

میں نے 1977 میں جب کینیڈا کی میموریل یونیورسٹی میں اپنی نفسیات کی تعلیم شروع کی تو مجھے بہت سے ممتاز اساتذہ کرام کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملا۔ کچھ پروفیسروں سے علاج کرتے تھے اور کچھ سائیکوتھراپی کے ماہر تھے۔ یوں تو میں نے سب طریقہ علاج سیکھے لیکن میں انگلستان سے آئے ڈاکٹر یوجین وولف (Dr. Eugene Wolfe) سے سب سے زیادہ متاثر ہوا۔ میں نے ڈاکٹر وولف سے درخواست کی تو انہوں نے مجھے اپنے شاگرد کے طور پر قبول کر لیا۔ یہ بات میرے لیے بہت خوشی اور فخر کا باعث تھی۔

ایک دن جب ڈاکٹر وولف پہلی دفعہ ہم طالب علم ڈاکٹروں سے ملے تو انہوں نے بتایا کہ ان سے انٹنسیو کیر (Intensive Care) کے وارڈ کے انچارج ڈاکٹر نے ایک مریض کے سلسلے میں رجوع کیا ہے۔ اس مریض نے خودکشی کرنے کی کوشش کی تھی۔ ڈاکٹر وولف نے مشورہ دیا کہ وہ اس مریض کا انٹرویو سب طالب علموں کے سامنے کرنا چاہتے ہیں۔ ہم سب نے اس بات سے اتفاق کیا کیونکہ وہ ہم سب کے لیے لفظوں کی مسیحائی سیکھنے کا بہترین موقع تھا۔

انٹرویو کے وقت ایک نرس ایک دراز قد، سرخ بالوں اور داڑھی والے مرد بل (Bill) کو لے آئی۔ ڈاکٹر وولف کھڑے ہوئے، خود کو اس سے متعارف کروایا، ہاتھ ملایا اور بل کو اپنی ساتھ والی کرسی پر بیٹھنے کو کہا۔ وہ مریض خاص محتاط لگ رہا تھا۔ ڈاکٹر وولف نے اسے اپنی کہانی سنانے اور ہسپتال آنے کی وجہ پوچھی تو اس نے بتایا کہ وہ پیشے کے لحاظ سے ایک فارمسٹ (Pharmacist) تھا اور اس نے خودکشی کے لیے بڑی احتیاط سے دوا کی مقدار کا تعین کیا تھا۔ سو جب ایک دن اس کی بیوی شیلہ (Shella) اپنی بہن سے ملنے دو دن کے لیے گھر سے جانے والی تھی تو اس نے دوا کی بڑی مقدار کھانے اور خودکشی کرنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ شیلہ شام پانچ بجے گھر سے نکلی اور اس نے ساڑھے پانچ بجے دوا کھالی۔ اتفاق سے شیلہ اپنا پرس گھر بھول گئی تھی۔ جب وہ پرس لینے کے لیے لوٹی تو اس نے بل کو بستر پر بے ہوش پایا۔ اس نے فوراً ایمبولنس کو بلایا اور اسے جلد از جلد ہسپتال کے ایمرجنسی دیپارٹمنٹ میں پہنچا دیا گیا جہاں اس کے معدے کو صاف کیا گیا اسے انٹنسیو کیر میں داخل کیا گیا اور اسے ایک ماہر نفسیات ڈاکٹر وولف سے ملنے کا مشورہ دیا گیا۔

جب ڈاکٹر وولف نے بل سے پوچھا کہ وہ خودکشی کیوں کرنا چاہتا تھا تو اس نے جواب دیا کہ اس کی زندگی کلی طور پر ناکام زندگی ہے۔ اس نے کہا کہ اس کی زندگی اتنی ناکام ہے کہ اس کی مرنے کی کوشش بھی ناکام ہو گئی۔ بل نے بتایا کہ اس نے خودکشی کا فیصلہ بہت سوچ سمجھ کر کیا تھا کیونکہ وہ قائل ہو گیا تھا کہ اس کے جینے کو کوئی جواز باقی نہیں رہا تھا۔

ڈاکٹر وولف نے بل سے اس کی بیوی کے بارے میں پوچھا تو اس نے جواب دیا کہ وہ بیس سال سے شادی شدہ تھا اور اسے پورا یقین ہو گیا تھا کہ اس کی بیوی اس سے محبت نہیں کرتی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ اس کی بیوی اس پر رحم کھاتی تھی اس لیے اس کے ساتھ رہتی تھی۔

اس انٹرویو کے آخر میں ڈاکٹر وولف نے بل سے کہا کہ وعدہ کرے کہ وہ چھ ماہ تک خودکشی کرنے کی کوشش نہیں کرے گا اور ہر ہفتے ان سے انفرادی ازدواجی اور گروپ تھراپی کے لیے ملتا رہے گا۔ پہلے تو بل کافی دیر تک سوچتا رہا پھر یہ کہہ کر اس نے حامی بھر لی کہ مرنا تو اس نے ہے ہی اب نہ سہی چھ مہینے ٹھہر کے سہی۔

میں ڈاکٹر وولف کے انٹرویو سے بہت متاثر ہوا کیونکہ انہوں نے بل کو نہ صرف خودکشی سے روک لیا تھا بلکہ چھ مہینے کی تھراپی کے لیے آمادہ بھی کر لیا تھا۔ میں نے سوچا کہ اگر ڈاکٹر وولف اس کی جان بچانے میں کامیاب ہو گئے تو وہ لفظوں کی مسیحائی کا معجزہ ہو گا۔ اس انٹرویو کے بعد ایک دن میں ڈاکٹر وولف سے

اکیلے میں ملا۔ تب انہوں نے مجھے اپنا تھراپی کا فلسفہ بتایا۔ اس دن مجھے پتا چلا کہ وہ ایک امریکی ماہر نفسیات ہیری سٹاک سالیوان (Harry Stack Sullivan) کے شاگرد تھے۔ سالیوان نفسیاتی علاج کی ایک خاص روایت Interpersonal School کا بانی تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ انسانی تعلقات کی کشیدگی ذہنی پریشانی کا باعث بنتی ہے اور محبت بھرے اور ہمدرد رشتے انسانوں کو نفسیاتی طور پر صحت مند رکھتے ہیں۔ ڈاکٹر وولف کا خیال تھا کہ لوگ خود کشی اس وقت کرتے ہیں جب ان کا جذباتی تعلق دوسرے انسانوں سے ٹوٹ جاتا ہے۔ ان کو یقین تھا کہ خود کشی سے بچانے کے لیے ایک محبت بھرا رشتہ ہی کافی ہے۔

تھراپی کے دوران ڈاکٹر وولف کی یہ خواہش تھی کہ بل اپنی بیوی سے اپنا محبت بھرا تعلق دوبارہ استوار کرے۔ جب بل اور شیلہ تھراپی میں آنے لگے تو ہمیں ان دونوں کی زندگی کو بہتر طور پر جاننے کا موقع ملا۔ بل نے ہمیں اپنے بچپن کے بارے میں یہ بتایا کہ جب وہ دو سال کا تھا تو اس کی ماں دوسرے بچے کی پیدائش کے وقت فوت ہو گئی تھی اور جب وہ تین سال کا تھا تو اس کے باپ نے دوسری شادی کر لی تھی۔ سو تیلی ماں کا رویہ بل کے ساتھ انتہائی تحقیر آمیز رہا کیونکہ وہ باپ بیٹے کے رشتے سے حسد کرتی تھی۔ بالآخر بل جب پانچ سال کا تھا تو اسے اس کی دادی کے ساتھ رہنے کو بھیج دیا گیا۔ پانچ سال کے بعد بل کی دادی کا بھی انتقال ہو گیا اور وہ واپس اپنے باپ اور سو تیلی ماں کا ساتھ رہنے آ گیا۔ بل جب کالج کی عمر کو پہنچا تو اس نے ہوسٹل میں رہنا شروع کر دیا اور کبھی لوٹ کر گھر واپس نہ گیا۔

ڈاکٹر وولف کا کہنا تھا کہ بل کو اسکی ماں کا پیار نہیں ملا جس کی وجہ سے وہ جذباتی طور پر کسی کے قریب نہیں ہو پاتا اور ہر کام کو جذبات سے عاری عقل کی کسوٹی پر پرکھتا ہے۔ اس کی ملاقات اپنی بیوی سے یونیورسٹی میں ہوئی تھی اور ان کا فلسفے اور سائنس کے موضوعات پر بحث کرتے بہت اچھا وقت گزرتا تھا۔ ان دونوں کی محبت جذبات کی بجائے نظریاتی ہم آہنگی کی وجہ سے تھی۔

بل کے مقابلے میں شیلہ ایک ایسے گھرانے میں پیدا ہوئی تھی جہاں اس کی پیدائش سے دو سال پہلے اس کے ایک بھائی کا انتقال ہو گیا تھا۔ شیلہ کے والد کو لڑکے کی خواہش تھی۔ اسی لیے شیلہ کی پیدائش کے بعد اس کے والد نے شیلہ کو بیٹا سمجھ کر اس کی پرورش کی۔ چنانچہ وہ لڑکوں ہی کی طرح پلی ہوئی لڑکی تھی۔ یہاں تک کہ شیلہ کو کپڑے بھی لڑکوں والے پہنائے جاتے۔ شیلہ بہت ذہین بچی تھی۔ اس کے والد اس کو ہر جگہ اپنے ساتھ ساتھ رکھتے بلکہ کاروباری ملاقاتوں میں بھی شیلہ ان کے ساتھ جاتی۔ شیلہ نے یونیورسٹی سے سائنس کی ڈگری حاصل کی اور سائنس کی استانی بن گئی۔ شیلہ ایک حقیقت پسند عورت تھی۔ وہ بالکل جذباتی نہ تھی۔ جب شیلہ کی بل سے ملاقات ہوئی تو وہ اس بات سے بہت خوش ہوئی کہ اسے ایک اپنے جیسا سوچنے والا انسان مل گیا ہے۔

جب ڈاکٹر وولف کا شیلہ سے انٹرویو ہوا تو شیلہ کو یہ جان کر بہت دکھ ہوا کہ بل سمجھتا ہے کہ شیلہ اس سے محبت نہیں کرتی۔ انٹرویو کے آخر میں شیلہ نے ڈاکٹر وولف سے پوچھا کہ اب اسے کیا کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر وولف نے مشورہ دیا کہ وہ چند ماہ کے لیے اپنے جملوں کا آغاز I Think کی بجائے I Feel سے کرے تاکہ وہ بل کے خیالات کی بجائے اس کے جذبات سے رشتہ قائم کر سکے۔ انہوں نے شیلہ کو بتایا کہ بل کی ذہنی صحت یابی کے لیے ضروری ہے کہ بل کا شیلہ سے مضبوط جذباتی تعلق قائم ہو۔ ڈاکٹر وولف کی خواہش تھی کہ شیلہ بل کا جذباتی لحاظ سے خیال رکھے۔ شیلہ اس انٹرویو سے بہت خوش ہوئی۔

اگلے چند ماہ ڈاکٹر وولف نے جوڑے کو یہ مشورہ دیا کہ وہ ہر ہفتے کی شام ڈیٹنگ (Dating) کے لیے جایا کریں۔ گھومیں پھریں، کھنا کھانے باہر جائیں اور اکٹھے پیار محبت کے لمحات گزاریں۔

ڈاکٹر وولف کے مشوروں پر عمل کرنے سے بل کی ذات اور زندگی میں حیرت انگیز تبدیلی آئی۔ وہ ہنسے اور مسکرا نے لگا اور شیلہ سے اس کے تعلق میں محبت کے

رنگ بھرنے لگے۔

چھ ماہ بعد ڈاکٹر وولف نے ہم سب طالب علموں کے سامنے بل کا دوبارہ انٹرویو لیا تو اس نے ڈاکٹر وولف کا اسے ایک نئی زندگی دینے کا شکریہ ادا کیا جبکہ ڈاکٹر وولف نے کسرِ نفسی سے کام لیتے ہوئے کہا کہ یہ ان کا نہیں، سائیکو تھراپی کا معجزہ ہے۔ ڈاکٹر وولف اور بل کے اس واقعے کے بعد میں یہ سوچنے پر مجبور ہو گیا کہ کیا ایسا وقت بھی آئے گا کہ میں ڈاکٹر وولف کی طرح ایک ماہرِ نفسیات بن جاؤں گا اور بل کی طرح ایسے مریضوں کی جانیں بچاؤں گا جو زندگی سے مایوس ہو چکے ہوں گے۔

”جب ایک انسان کو کسی دوسرے انسان کی خوشی اور غم اپنی خوشی اور غم کی طرح عزیز ہو جائے تب ہم اسے محبت کہہ سکتے ہیں۔“ (ہیری سٹیک سالیوان)