

## ~ پیش لفظ ~

تمام تعریفیں، تمام قابل تعریف چیزوں، اور، ان کو پہچاننے اور ان کی خوبیاں بیان کرنے کی قوتوں کو بنانے والے کے لئے ہیں، اور اسکے لئے صرف تعریف ہی ہے۔۔۔ اور تمام بھلائی کی دعاؤں کا سب سے زیادہ مسحت، اس بنانے والے کی خبریں ہم تک پہنچانے والا، آخری نبی (علیہ الصلوٰۃ والسلام) ہے۔

اس کتاب کو لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ نشے کے مریض اور ان کے عزیز،

☆ نشے کے مرض کو،،

☆ اُس سے پیدا ہونے والے جسمانی، دماغی، خاندانی بگاڑ کو،،

☆ اُسکے علاج کے لوازمات کو،،

☆ طریقہ علاج کو اور،،

☆ ہمیشہ بچ کے رہنے / رازِ علاج کو آسانی سے جان پہچان سکیں۔

-1- نشے کی بیماری،

-- جسم اور دماغ اور ان نے ہونے والے اعمال، اور

-- ان اعمال کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خاندانی / معاشرتی / سماجی آثار،،

-- اور پھر ان آثار کے سبب مریض میں مزید جسمانی و دماغی بگاڑ،

-- سب، تمام جسم کے ایک ایک انجوں اور زندگی کے ایک ایک سینٹر پر اثر انداز ہوتے ہیں، اور

-- ہر چیل میں خود ہر اگلے لمحے کے حالات پر منفی اثر چھوڑ رہا ہوتا ہے۔

- اس تمام "علم" کی، سائنسی اسہاب و متاثر پر منفی منظر کشی، کسی ایسی کتاب میں کرنا

جو علومِ ذاکری سے صرف تھوڑی حد تک متعارف لوگوں کے لئے ہو، انتہائی مشکل کام

ہے،، بحال سائنسی تجزیہ اسہاب و متاثر کیونکہ "علم" کو ذاتی تجربہ بنا دیتا ہے اس لئے :

-2- اس کتاب میں،، مرض کا طریقہ کارا اور اسکا پیدا کر دہ بگاڑ اور ان کا طریقہ علاج اور پھر شفایع کاملہ کا راستہ بتانے اور سمجھانے کے لئے جن معلومات کو تحریر کیا گیا، وہ تمام ماؤرن ترین، میڈیکل علوم میں سے ہیں۔

-3- سائنسی علوم کو بیان کرنے اور پڑھنے میں، ایک رکاوٹ ہمیشہ پیش آتی ہے، سنسنے والا یا پڑھنے والا، مفضل بیان سے زیادہ "مطلوب" کی بات ڈھونڈ رہا ہوتا ہے جبکہ مطلب کی بات کو "کام کی بات" ثابت کرنے کے لئے تفصیلات کا بیان ضروری ہوتا ہے، لحداً تفصیلات سے اکتاہیں مت، جب تو جھنکنے لگے اور ہٹھا چاہے تو کتاب کو رکھ دیں۔۔۔ پھر جب توجہ دوبارہ مجس س ہو تو آگے چلیں۔ اور بعض موقعوں پر جو سوالات ذہن میں اٹھیں گے، تفصیلات سے ان کے جواب خود بخود جائیں گے۔

-4- کتاب کو جس ترتیب سے چھاپا گیا، اُسی ترتیب سے پڑھیں، صفحے چھوڑ چھوڑ کر پڑھنے سے کتاب سے حاصل ہو سکنے والا فائدہ انتہائی کم ہو جائے گا۔

-5- نشہ کے مرض میں، ہر قسم کے تعلیمی اسماجی پس منظر، طبقے، اور مقام کے لوگ ال جھ سکتے ہیں۔ نشہ کرتے رہنے سے جو تبدیلیاں مریض کے جسم، ذہن، اور سماجی احوال میں پیدا ہوتی ہیں وہ سب کے لئے یکساں ہوتی ہیں۔ جطر حیاتی بلڈ پریشر یا شوگر یاٹی بی کا مرض، مریض کی تعلیم، یا خاندانی پس منظر یا معاشری حالات سے بے نیاز ہو کر ہر مریض کے جسم میں ایک سے ہی نفس پیدا کرتا ہے، اسی طرح مرض نشہ کے (نفسیاتی / اسماجی) نتائج سب مریضوں میں ایک سے ہوتے ہیں، اور علاج بھی۔

-6- مرضِ نشیات میں ال جھنا اور اس سے نکلنا ہر دم ہر وقت اور ہمیشہ صرف مریض کے کثرول میں ہوتا ہے اور رہے گا لحداً، صحیح معمتوں میں علاج لیتا اور پھر شفایاب ہونا صرف اُسی مریض کے لئے ممکن ہوتا ہے جو خود نہ چھوڑ نے اور چھوڑے رہنے پر آمادہ ہو۔

تمام نئے کے مریض ایک ناایک دن اس مقام پر ضرور بچنے ہیں، لیکن اس مقام پر بچنے سے قبل ان کا علاج بھی ہوتا ہے کہ اس فیصلے تک بچنے میں الگی مدد کی جائے، نہ کہ نشہ کرتے رہنے میں۔

-7- تمام بیماریاں ماحول کی آلوگی اور گند کے سبب آتی ہیں۔ جطروح انسانی جسم

میں " درد" تو بجهہ جانب نقش مبذول کرواتا ہے، اسی طرح بیماریاں انسانوں کی تو بجهہ، معاشرے میں پھیل جانے والی، معمولی بھی جانے والی مہلک برائیوں کی طرف بھیتی ہیں۔ اور بیماریوں کے ستد باب کا عمل دراصل معاشرے اور ماحول کو پاک کروانے کا سبب ہے، اس لحاظ سے ہر بیماری ایک نعمت ہے اور کوشش حصول شفاء، نیکی۔

-8- یہ سمجھنا کہ نئے کام مریض " مخصوص شکار" ہے یا یہ کہ وہ ہمیشہ ہی اخلاقی بدکار تھا، یا یہ کہ وہ دماغی مرض میں مبتلا ہے، یا یہ کہ وہ موروٹی طور پر شی پیدا ہوا، تمام صحیح الفاظ کا غلط اور غیر معقول استعمال ہے۔

ہر انسان موروٹی طور پر جلد بازی اور آسان نفع کمانے کا لائچ لے کر پیدا ہوتا ہے، اسی طرح ہر انسان بالغ ہونے تک، اردوگرد کے حالات کا ناتھنیہ /غیر ذمہ دارانہ اثر لے کر تھوڑا بہت ڈھنی مریض ضرور بن جاتا ہے، اور ہر انسان میں حیوانی شہوں اور لاچیں گوشت پوست کا حصہ ہوتی ہیں لہذا اخلاقی قدر یہ گبڑتی بنتی رہتی ہیں، اور زندگی کے آزمائشوں کے میدان میں سب انسان ہی مخصوص شکار ہیں۔

## ایندیکس

۱۔ پیش لفظ

۲۔ فہرست مضمون

۳۔ ایڈکٹ نشی کو پہچاننے کا سائنسی طریقہ (CAGE principle)

۴۔ نشی کی قوت ارادی کی کہانی

۵۔ وجوهات مرض نشیات

۶۔ فلسفیہ مرض نشیات (پیتھوفریا لو جی، پیتھوسارکا لو جی)

۱۔ عام انسان میں جسم اور دماغ کا طریقہ کار

۲۔ جسم اور دماغ کے اعمال کی کوئی بذریعہ موڑ، کنڑول ہوتی ہے

۳۔ مغز میں موڑ بننے گزرنے کا نظام۔

۴۔ نظامِ موڑ پر نشہ آور ادویات کا اثر

۵۔ پرانی نشی کا نظامِ موڑ (نشہ ملنے پر ذہنی اذیت کا سبب)

۶۔ پرانی نشی کا نظامِ جسم (نشہ ملنے پر جسمانی اذیت کا سبب)

۷۔ پہلی مرتبہ نشہ کرنے والا وقت کے ساتھ نشی کیسے، کیوں بنتا ہے

۸۔ نشی کا مرض روز بروز بڑھنے اور ٹھیک نہ ہونے کا سبب (صرف) نفیا تی



۱۔ عام انسان کی نفیا تی

- 2-نشیات کا نفیات پر حملہ کرنے کا طریقہ
- 3-نشیات سے ہونے والے نفیاتی بگاڑ کی تصوری (ایکسرے)
- 4-مریض کے نفیاتی بگاڑ کا اہل خانہ پر اثر، اور اسکا، مریض کی نفیات پر مزید منفی اثر
- 5-نفیاتی بگاڑ کا نتیجہ : روحانی اجاڑ
- 6-مریض کی نفیاتی / روحانی موت

## ۸۔ فلسفہ وجود امراض

### ۹۔ علاج طلب نقش

#### 1۔ نفیاتی نقش

- ا۔ احساساتِ ناکامی و جسم و شرمندگی، اور انکے سبب،
- ii۔ عزت نفس کا گھٹنا
- iii۔ دوسروں کو خوش کرنے (عزت نفس بڑھانے) کی غیر صحمند سعی (کوشش)
- v۔ متواترنا کا میوں سے نمٹنے کے لئے ذہنی دفاعی رویوں کا منفی استعمال، اور انکے ذریعے
- vii۔ رنجشوں کی میسا کھیوں سے عزت نفس کو سہارا دینا، اور
- vi۔ خود فربی، خیالی پلاو کی جھوٹی طفل تسلیوں سے نشے کا مزہ برقرار کھنا
- viii۔ غصے کے غلط استعمال سے اپنی مرضی منوانا
- viiii۔ نشے کا بہانہ پیدا کرنے کے لئے، اپنے عزیزوں کو کنٹرول کرنے کی ظالمانہ کوششیں کرنا،
- ix۔ محرومیوں کے الجھاؤ اور غیر سلب جھائے ہوئے اعمالِ حزن کے ہنور میں دھنستے جانا۔
- x۔ جنسی طور پر بالکل تہا اور خود سے مایوس

#### 2۔ میڈیکل / جسمانی نقش

۱۔ نارمل جسم کے نظام اور ان کا طریقہ عکار

۲۔ عادی عنشہ کے جسم کے نظام اور ان نظاموں کا بگاڑ

۳۔ چس، بھنگ، چندو، کا طریقہ عفاساد

۴۔ نیند آور اور مسکن ادویات کا طریقہ عفاساد

۵۔ ہیروئین / افیون / مصنوعی ہیروئین کے تکیوں کا طریقہ عفاساد

۶۔ سپیڈ، ایکسٹسی، ایکفتامین، کوئین، ریالین وغیرہ کا طریقہ عفاساد

۷۔ شراب کا طریقہ عفاساد

۸۔ گھریلو / صنعتی استعمال کی چیزوں، کو سوچنے سے نشہ کرنے کا طریقہ عفاساد

۹۔ سگریٹ، چائے، کافی، صنعتی چینی، نسوار، تمباکو والے پان کے نقصانات

### ۳۔ معاشرتی / اجتماعی نقص

### ۴۔ روحانی نقص

### ۱۰۔ فلسفہ علاج

### ۱۱۔ طریقہ علاج

### ۱۔ میڈیکل / جسمانی علاج

۱۔ فوری انقطاع نشیات (acute withdrawl) سے مریض کو گزارنا،

۲۔ علاج بذریعہ ادویات

۳۔ علاج بذریعہ عغا

v. علاج بذریعہ اضافہ آگاہی / تعلیم

vii. علاج بذریعہ صحمند و سخت افزاء ترتیب معمولات (routine)

## 2- نفسیاتی علاج

i. لکھر

ii. گروپ

iii. روزانہ کی خود تحریر کردہ جذبات و احساسات کی روپورٹ

(significant events sheet)

v. انفرادی مشاورت (individual counselling) اور

اسکے نتیجے میں دئے جانے والے انفرادی تحریری کام

(written assignments)

vii. علاج گاہ کے ساتھیوں کا مریض کے بارے تفصیلی تحریری

(peer evaluation)

vi. اہل خاندان کے ساتھ مریض اور معالجین کی میلے (family meetings)

viii. جنسی معاملات کے بارے مفصل سائنسی معلومات کی فراہمی (sex education)

vii. صبح کا مشورہ (morning meeting) اور

ix. معمولات daily routine

viii & ix کی تفصیل کتاب میں دوسری جگہ پر موجود ہے۔ (نمبر)

## 3- معاشرتی / سماجی علاج

i. نماز

ii. تعلیم حدیث

iii. ڈاکٹر کاراؤٹڈ

vii۔ صحیح کا مشورہ

- 7۔ مذاکرہ معلومات و معمولات (evening review)
- vi۔ ساتھیوں کی ساتھی کے بارے تفصیلی رائے (peer evaluation)
- vii۔ فیملی میٹنگز (مریض اور معلجین کی مریض کے اہل خانہ سے مجاز)

#### 4۔ روحانی نقص کا علاج

#### ۱۲۔ فلسفہ ہفقاء و راز کامیابی

#### ۱۳۔ پس لفظ

## ایڈکٹ//نشئی کو پہچاننے کا سائینسی طریقہ (CAGE principle )

مندرجہ ذیل سوالات میں سے اگر کسی دسوالوں کا جواب "ہاں" میں ہو تو جواب دینے والا ایڈکٹ ہے اور وہ پیشہ وار انہ مدد (professional help) کے بغیر نشے کے مرض سے نجات حاصل نہیں کر سکتا:

- 1-- کیا اپنی نشہ کرنے کی عادت کے سبب احساسِ جرم (guilty feelings) موجود رہتا ہے ؟
- 2-- کیا خود نشہ ترک کر دینے کی ایک سے زیادہ کوششیں ناکام ہو چکی ہیں ؟
- 3-- کیا چیز اٹھتے ہی کام کا ج شروع کرنے سے پہلے نشہ کر لیتے ہیں یا نشہ کرنے کی خواہش ہوتی ہے ؟
- 4-- کیا خاندان والوں کی نشہ کرنے سے روک لوگ سے چڑھاہٹ، بیزاری اور نوک جھونک ہوتی ہے ؟

### سوالوں کے جوابات کا مطلب انقلابی تجزیہ:

1-- مستقل احساسِ جرم کی موجودگی کا مطلب ہے کہ ،“

- ☆-- مریض خود سے ناخوش ہے اور اپنے ہی ساتھ حالاتِ جنگ میں ہے
- ☆-- اسکے سبب مریض کی خود اعتمادی، نشہ چھوڑ سکنے کے معاملے میں روز بروز کمزور ہوتی جا رہی ہے، اور
- ☆-- یہ عزتِ نفس کے مسلسل تزویں (گھنے) کا باعث ہے اور
- ☆-- یہ نظریہ، عقیدہ / یقین بتاتا ہے کہ "نشہ میری مجبوری ہے اور میں نشے کے بغیر نہیں جی

سکتا۔"

## 2۔ خود نشہ چھوڑنے کی ناکام کوششیں، دراصل،

☆۔۔ نشے کے مرض کا ہی مکر ہوتا ہے، جن کا مریض کو شعور نہیں ہوتا، وہ "نشے" کو "مرض" اور نشے تک پہنچانے والے "اپنے رویوں" سے بے خبر، نشہ چھوڑنے ہی کو صحمندی سمجھتا ہے

☆۔۔ اس طرح جو کوششیں کرتا ہے، انکا ناکام ہونا یقینی ہوتا ہی ہے، کیونکہ، جب تک سببِ مرض (ذہنی رویے، attitudes) ٹھیک نہ ہو گئے،

علامتِ مرض (نشہ کی عادت symptom) ختم نہ ہو گی۔

☆۔۔ بہر حال، ناکام کوششیں مریض کی خود اعتمادی اور عزّت نفس کو مزید لاچار کرتے ہوئے، اسے نشے کے بھنوں میں مزید گہرا یوں میں دھکیلتی ہیں۔ اور

☆۔۔ پیشہ و رانہ امداد کے بغیر اب نشے کے مرض سے نہ مٹنا ناممکن ہو جاتا ہے، اب مزید انفرادی (اکیلے / خود) کوششیں صرف اس یقین کو تقویت دیں گی کہ "نشہ میری بنیادی ضرورت ہے۔"

## 3۔ صبح اٹھتے ہی نشہ کر لینے باکرنے کی خواہش کا مطلب ہے کہ:

☆۔۔ اب مریض اس بات کا مقتنع (یقین کر چکا) convince ہو چکا کہ نشے کے بغیر وہ روزمرہ کے عام کام کا ج کوئی بغیر نشے کرنیں کر سکتا۔

☆۔۔ یعنی سادے الفاظ میں اب مریض کی بنیادی ضروریات، ہوا، پانی اور کھانے کی لست میں نشہ بھی شامل ہو چکا اور اب وہ معاجمین امراضِ نشیات سے برا اور است�ریت / علاج حاصل کئے بغیر نشے کے بھنوں سے نکل سکنے کی تمام صلاحیتیں کھو چکا۔

☆۔۔ اس حقیقت کا اعتراف خود مریض خواہ کرے یا نہیں، اسکے قرابت دار، (خاطرور پر ہیوی یا والدہ) نشے کے مرض کے اس مرحلے تک یہ بات جان چکتے ہیں۔

## 4۔ مریض کے لواحقین کی روک ٹوک، اسکو ناگوار ہونے کا مطلب صرف یہ کہاب:

☆۔۔ وہ خانہ جنگی جو نشے کے سبب، مریض کے جسم کے اندر برپا تھی، باہر بھی آچکی اور،  
 ☆۔۔ اب اسکواں سے محبت کرنے والوں (اہلِ خانہ) کا اسکی بیماری کے بارے تنقیر،  
 ان سے (نشے سے نہیں، اہلِ خانہ سے) پیزار کرتا ہے،  
 ☆۔۔ گویا وہ دشمن کا آلہ ہے کارہن چکا اور اہلِ خانہ اس دشمن (نشہ کی بیماری) سے کیونکہ جنگ میں  
 بتلا ہیں، لہذا ایک روک ٹوک اسکوا پنی ذاتی بھلانی سے متصادم محسوس ہونے لگی۔  
 ☆۔۔ اب وہ مغض بیماری نہیں، بلکہ اپنے اعزاز اور قارب کے لئے خود ایک نفسیاتی بیماری ہے  
 کیونکہ اب وہ ان کی نفسیاتی صحت کے لئے ایک مسلسل کرب بن چکا اور اب اس کی  
 بیماری اور اہلِ خانہ کی نفسیاتی شکستگی سے منہنے کے لئے ادارہ ہجاتی کی دخل اندازی  
 لازمی چاہئے۔ خاندان اور معاشرے کی بھلانی کے لئے۔

## نشے کے مریض کی قوتِ ارادی کی کہانی

ایک ٹی۔بی کے مریض کے اردوالوں نے، اسکی کھانسی کو اسکی بیماری سمجھ لیا۔ (حالانکہ کھانسی تو ٹی۔بی کی علامت symptom ہے، بیماری پھیپھڑے میں موجود پھوڑا ہے، بالکل جس طرح، ہڈی کا ٹوٹنا، اصل بیماری ہوتا ہے اور درد اسکی علامت)۔ اب ان اردوالوں نے اسکی کھانسی کو بند کرنے کے تمام طریقے آزمائے اور مریض کو سکھا بھی ڈالے۔ (پھیپھڑے کے پھوڑے پر کوئی توجہ دی ہی نہیں) اس سب تعلیم و تربیت کے باوجود، مریض کی کھانسی بند نہ ہوئی، تو اردوالوں نے تنگ آ کر یہ نتیجہ نکلا کہ :

”کھانسی بند کرنے کا آسان ترین نسخہ تو پانی پی لینا ہے  
اور پانی ہمارے مریض کو ہر وقت میسر ہوتا ہے  
اسکے باوجود وہ پانی پی کر کھانسی کو آنے سے پہلے روکتا نہیں  
پس یہ کھانسی اسکی بیماری نہیں، بلکہ اسی میں قوتِ ارادی کی کمی ہے  
اور اگر یہ مضبوط قوتِ ارادی کا حامل ہوتا  
تو جب بھی کھانسی طلق تک آتی، یہ دگھونٹ پانی پی کر روک لیتا۔۔۔

لحدہ

ثابت ہوا کہ نقش قوتِ ارادی میں کمی کا ہے، کھانسی نہیں۔“

**بعینہ** (بالکل اسی طرح)، نشیات کے مریض کے اہل خاندان، اسکی بیماری کی علامت یعنی نشہ کرنے کی عادت کو بیماری سمجھ بیٹھتے ہیں، اور تمام ٹگ و دواں علامت کو ختم کرنے پر صرف ہوتی ہے، جبکہ بیماری نظروں سے اوچھل، وہ غلط رویتے اور جذبات اور خواہشات ہیں جو مریض نے اپنی زندگی میں، خود اپنے دماغ و دل میں جمع کئے۔

لیکن کیونکہ تمام محنت مردہ چیز (شراب، چس، ہیر و شن وغیرہ) پر کوزر ہی لھذا، خاندان والے مجبوراً اس ہی نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ "کھانسی روکنے کے تمام طریقے تو اسکو معلوم ہیں، پھر بھی نہ روک پائے، توقوتِ ارادی ہی ناقص ہے" یا ایک بہت بڑی اور عام غلط فہمی ہے کہ نشے کے مریض میں قوتِ ارادی کی کمی یا کمزوری، ہوتی ہے۔

**قوتِ ارادی کی تعریف (definition)** یہ ہے کہ کوئی بھی مشکل، مصیبت یا رکاوٹ فرد کے مطمعِ نظر (مقصد) سے اس فرد کی توجہ یا عشق کو نہ کم کر سکے اور نہ ختم۔ بلکہ ہر قسم کی رکاوٹ کے باوجود اپنی غیر صحمند ہن میں لگے رہنے کو خبط (obsession) پکارتی ہے میڈیکل سائنس، اور یہ 100% مضبوط قوتِ ارادی کے 100% منفی استعمال، کا سائنسی نام ہے۔

یہ بات مندرجہ ذیل امثلہ سے زیادہ واضح ہو جائے گی۔۔۔

**1**۔ کم قوتِ ارادی کا حامل فرد اپنے بیوی، بچوں، والدین، بھن بھائیوں، رشتہ داروں، ابیں محلہ، اور کاروباری ساتھیوں، ہمسایوں وغیرہ، (اپنی زندگی کے لئے) تمام خاص لوگوں کی مخالفت کے باوجود نشے کا کھیل جاری نہیں رکھ سکتا۔

**2**۔ ہر قسم کی معاشرتی، معاشری، قانونی اور میڈیکل رکاوٹ کے باوجود نشے جاری رکھنا، کم قوتِ ارادی کے حامل فرد کے لئے کاروگ نہیں ہو سکتا۔

**3**۔ علاوہ شراب کے، تمام باقی ماندہ نشے آور ماذوں کی خرید و فروخت واستعمال، تمام دنیا میں قانون کے مطابق، جرم تصور ہوتے ہیں۔ اور ہر قسم کی سماجی، معاشرتی، جسمانی، نفسیاتی اور معاشری زبون حالی کے باوجود، قانون، اور قانون لاگو کرنے والے اداروں کو بھی اپنادمن بنانے کا کر چلتا، کم قوتِ

ارادی کے ساتھ ناممکن ہے۔

**4**- نشی افراد کے اہل خانہ، یا، کم از کم وہ خود، یہ جانتے ہیں، کہ، دھوپ، بارش، طوفان، کسی اور قسم کی آفت دنیاوی یا سماوی، مرضیں کو نشہ حاصل کرنے سے نہیں روک سکتی۔ اور یہ اصول انتہائی درجہ کی مضبوط قوت ارادی کا غمماز (ثبوت) ہے۔

جس طرح کتاب میں آگے چل کر واضح ہو جائے گا،،، منشیات کی بیماری کے تسلسل (جاری رہنے) کا سبب، عزتِ نفس کی کمی اور کمیابی ہے۔

ایک ناگ کثا اپاچ، اپنی زندگی کو منشیات سے پاک رکھ کر، کتنا میں کا پیاس اور ٹوپیاں پیچ کر اپنی اور اپنے اہل خانہ کی زندگی کو منسجھا لے ہوئے ہوا اور ایک ایک۔ اے پاس گریجویٹ، اپنی اور اپنے اہل خانہ کی زندگی کو زہر کی یوتلوں، یا پڑیوں یا یکیوں سے جہنم بنا رہا ہو۔۔۔ دونوں میں فرق جذبات، خواہشات اور ارادوں (عزتِ نفس) کا ہے، قوت ارادی دونوں میں برابر ہی ہے۔ وہ قوت ارادی کو، زندہ رہنے اور دوسروں کو زندہ رکھنے میں استعمال کر رہا ہے، اور یہ، قوت ارادی کو خود کشی اور دوسروں کے قتل کے لئے استعمال کر رہا ہے۔

## وجوهاتِ مرض منشيات

مرض شروع ہونے کے متعدد اسباب ہیں۔

- 1- بعض مردیضوں کو کسی بیماری یا زخم کے سبب ڈاکر حضرات نشہ آ درادویات کا استعمال شروع کرواتے ہیں۔ اور پھر آہستہ آہستہ وہ ان کی عادت بن جاتی ہے۔ مثلاً نینید آر اور مسکن ادویات جیسے والپیم (valium)، زانیکس (xanax)، ریستورول (restoril) یا ہڈی وغیرہ ٹوٹنے کی وجہ سے دیئے گئے مصنوعی ہیر و تین کے انجشن مثلاً سوسکون (sosegon)، بیپرون (buperon)، تامگیک (tamgesic) وغیرہ۔ حکیم حضرات عموماً افیون یا اس سے تیار کردہ ادویات بعض امراض میں شروع کرواتے ہیں۔
- 2- بعض علاقوں میں نشہ آ در چیزیں ثناافت کا حصہ بن چکی ہیں۔ جس طرح چس، بھنگ وغیرہ۔
- 3- عام طور پر ہمارے ہاں مزاروں مقبروں پر جمع ہونے والے ملائک قسم کے لوگ "وجدیا کیف" اپنے پر طاری کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔
- 4- عموماً نوجوان نو عمری میں، تجرباتی طور پر، "شغل یا موج میلے" کے لئے نشہ شروع کرتے ہیں اور آہستہ آہستہ وہ عادت بن جاتا ہے۔ مثلاً چس، بھنگ، شراب اور گولیاں، پہلے پہل تجرباتی طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔
- 5- ہیر و تین اور مصنوعی ہیر و تین کے ٹیکے اور گولیاں عموماً ایسے لوگ شروع کرتے ہیں جو پہلے کوئی اور "ہلاکانشہ" کرتے رہے ہوں اور پھر صحبت کی وجہ سے یا از خود "زیادہ" نشہ کرنے کے لیے ہیر و تین اور مصنوعی ہیر و تین کی طرف رخ کرتے ہیں۔ یا۔ جس ہلکے نشے کی عادت ہو اسکی نایابی کے باعث، مجبوراً سخت نشوں کا رُخ کرتے ہیں۔ یا جن بیچنے والوں سے نشر خریدتے ہیں، وہ زیادہ نفع کمانے کی لائچیں، ہلکے نشے کے پرانے عادی کو، سخت قسم کے نشوں کی طرف مکاری سے لے آتے ہیں۔

5۔ ایون، اور مارفین کے لیکے، دیہات میں، عموماً جنسی طاقت کو بڑھانے کی غلط فہمی میں شروع

کئے جاتے ہیں، اور اس میں، نیم حکیم اور مصنوعی / جعلی ڈاکٹروں کا بہت کردار ہے۔۔

6۔ بعض کیوسوں میں مریض ابتدائی طور پر کسی کام وغیرہ میں زیادہ وقت دینے یا زیادہ چستی اور مستعدی حاصل کرنے کی غرض سے وہ نئے شروع کرتا ہے جو نیند غالب کرے، لیکن وقت کے ساتھ عادی عنشہ بن جاتا ہے۔

7۔ بعض احوال میں، ہولوں یا اور کشاپوں پر کام کرنے والے بچوں کو ماکان ہوٹل وغیرہ خود (پڑول یا گوند، سپرے وغیرہ سو گھنٹے کا) نسلگاتے ہیں۔ تاکہ اُجڑت بھی کم مانگیں اور نوکری چھوڑ جانے کا احتمال بھی گھٹ جائے۔

صرف نمبر ایک اور نمبر سات پر دی گئی وجہ کے علاوہ، جو بات ان سب میں مشترک ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ "محنت کے بغیر نفع / آرام" حاصل ہو جائے جب کہ یہ قانونِ فطرت و قدرت کے مخالف اصول ہے جس کی ترویج بہت زیادہ بڑھ چکی ہے۔

معاشرے میں عمومی طور پر ان لوگوں کا تسلط نظر آتا ہے جو کہ بغیر محنت کے، یا بعد از محنت، حال کے اوقات میں عیاشی کرتے محسوس ہوتے ہیں۔

اس طرح پروان چڑھنے والے معاشرے میں مقصید زندگی "عیاشی" کو سمجھ لینا تقریباً قدرتی نتیجہ ہے۔

اور ایسے ماحول سے کسی کم تجربہ یافتہ یا ناچنعتہ ذہن کا یہ فیصلہ کر لینا کہ "قصد محنت عیاشی ہی ہے تو بغیر محنت عیاشی کرنا زیادہ چالاک طریقہ گزر اوقات ہے"،، تقریباً نارمل ہی نظر آیے گا۔

## فلسفہ امراض منشیات / بتہو فزیاً الوجہ / بتہو سائینکلوچی

- یہ ایک طویل موضوع ہے۔ اسکو پورے طور پر سمجھنے کے لیے انسانی مغز (دماغ) کی بیت اور اسکی کارگزاری کو سمجھنا ضروری ہے۔
- 1- عام انسان میں جسم اور دماغ کا طریقہ کار
  - 2- جسم اور دماغ کے اعمال کی کوئی (قسم) بذریعہ موڈ کنٹرول ہوتی ہے
  - 3- مغز میں موڈ بننے گزرنے کا نظام۔
  - 4- نظامِ موڈ پرنٹشہ آور دویات کا اثر
  - 5- پرانے نشی کا نظامِ موڈ (نشہ نہ ملنے پر نہیں اذیت کا سبب)
  - 6- پرانے نشی کا نظامِ جسم (نشہ نہ ملنے پر جسمانی اذیت کا سبب)
  - 7- پہلی مرتبہ نشہ کرنے والا وقت کے ساتھ نشی کیسے، کیوں بنتا ہے

### عام انسان میں جسم اور دماغ کا طریقہ عکار

دماغ کس طرح چلتا ہے اور جسم کو چلاتا ہے۔

انسانی مغز صابن سے بننے والی جھاگ کی طرح انہائی نازک مجموعہ ہے خلیوں کا (جس طرح عمارت اینٹوں سے بنتی ہے اسی طرح مغز خلیوں کے مجموعے سے بنتا ہے، موت واقع ہونے کے ساتھ ہی مغز خخت ہو جاتا ہے)۔

یہ خلیے جسم کے مختلف حصوں سے معلومات حاصل کرتے ہیں۔ ماحول کا درجہ حرارت، دباؤ (لس، چھوٹنے) نظر، آواز، خوشبو/ بدبو، دل کی رفتار، سانس کی رفتار، خون کی نالیوں کے سوراخوں کے

نگ ہونے یا کھلنے وغیرہ وغیرہ کے بارے میں تمام معلومات مغز کو ہر دم پہنچتی ہیں، اور ماضی میں حاصل کی گئی معلومات وغیرہ کے تجربے کی کسوٹی (standard) پر نئی معلومات کا تجربہ کر کے انسانی مغز پھر سارے جسم کو مختلف احکامات جاری کرتا ہے۔ جن احکامات کی پیروی میں جسم وہ کچھ کرتا ہے جو ہمیں اور دوسروں کو نظر آتا ہے اور محسوس ہوتا ہے۔

معلومات کا مغز کے خلیوں میں پہنچنا، وہاں ان کا تجربہ ہونا اور اس تجربے کے نتیجے میں احکامات جاری ہونا تمام عمل مغز کے خلیے کیمیائی پیغام رسانوں (نیوروٹرال نسٹریپرز) کے ذریعے کرتے ہیں۔ یہ پیغام رسان ہر انفرادی خلیے میں کرنٹ پیدا کرتے ہیں، جس سے پیغام دوسرے ہمسائے خلیوں تک پہنچنے میں کامیاب ہوتا ہے، اسکا طریقہ کچھ یوں ہے:

ایک خلیہ اگلے خلیے کو پیغام دینے کے لیے اپنا مخصوص نیوروٹرال نسٹریپر خارج کرتا ہے

۔ اور

یہ پیغام رسان اگلے خلیے کی دم/شاخ پراذر کر کے، اس میں کرنٹ پیدا کرنے سے، اُس کا مخصوص کیمیائی مادہ (پیغام رسان neurotransmitter) خارج کروانے کا سبب بنتا ہے

۔ جو

دوسرے ہمسائے خلیے کی دم/شاخ پراذر کرتا ہے جس سے اس خلیے میں کرنٹ پیدا ہوتا ہے اور وہ کرنٹ اس کے اپنے پیغام رسان مادے کو دوسرے ہمسائے خلیوں کو چھیڑنے کے لیے خارج کرتا ہے۔ جو اگلے ہمسائیوں کو آگے چھیڑتے ہیں۔

گویا سادے الفاظ میں یوں کہنا ممکن ہے کہ تمام معلومات کا مغز میں پہنچنا، ان کا تجربہ ہونا، اور تجربے کے نتیجے میں جسم کو احکام جاری ہونا کرنٹ پیدا کرنے اور کرنٹ محسوس کرنے کے

عمل سے ہوتا ہے۔ اور کرنٹ پیدا کمی پیغام رسانوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ اور محسوس کمی۔

پیغام رسانوں میں مختلف قسم کے کیمیائی مادے ہیں۔ مثلاً ڈوبامین، سیروفلین، اپی لیتھیم وغیرہ آجک کم و بیش 50 مختلف قسم کے کیمیائی پیغام نیفرین، ناراپی نیفرین، اینڈوفن، پیٹھیم وغیرہ آجک کم و بیش 50 مختلف قسم کے کیمیائی پیغام رسائی (neurotransmitters) پہچانے جا سکے ہیں۔ ایک قسم کا کیمیائی مادہ خاص قسم کے خلیوں میں زیادہ کرنٹ پیدا کرے گا اور دوسری قسم کے خلیوں میں کرنٹ پیدا ہونے کو معطل (بند) کرے گا،،

اور دوسری قسم کا پیغام رسائی دوسری قسم کے خلیوں کو زیادہ چھیڑے گا۔ وہ جو اباً اپنی مرضی کا مادہ چھوڑ کر اپنی پسند کے خلیوں کو چھیڑے گا۔ اس طرح۔۔

- ۱ □ کرنٹ کی مقدار / میعاد / رفتار کا زیادہ ہونا یا کم ہونا،
- ۲ □ کرنٹ کے پیغام کا خاص سمتوں میں پھیلنا اور خاص سمتوں میں نہ پھیلنا اور۔۔
- ۳ □ مختلف کیمیائی مادوں (پیغام رسانوں) کو استعمال کر کے مختلف قسم کے ہمسائے خلیوں کو چھیڑنا اور نہ چھیڑنا۔

کی مدد سے، انسانی مغز میں:

☆ سمتوں،

- ☆ کیمیائی پیغام رسانوں کی مختلف اقسام (اب تک 50 اقسام دریافت ہو چکیں) اور
- ☆ کرنٹ جاری ہونیکی مقدار / میعاد / رفتار کی کمی یا بیشی سے بنی ہوئی انہائی وسیع بولی / زبان / لغت چل رہی ہے جو اس (مغز / دماغ) کو اور اس کے ذریعے

تمام جسم کو کنٹرول کرتی ہے۔

اور صرف 27 یا 33 حروف تجھی والی انگریزی یا اردو زبان انسانی مغز کے تمام رازوں اور پرزوں کا احاطہ نہیں کر سکتی۔

بہر حال مغز میں سنتے، دیکھنے، بولنے، ملنے، حرارت محسوس کرنے، پڑھنے، لکھنے، یاد کرنے کے مرکز ہیں۔ اور اسی طرح مغز میں "خوش اناخوش ہونے"، اور، "مطمئن/غیر مطمئن ہونے" اور "زیادہ محنت اور کوشش کرنے یا نہ کرنے" کے جذبات کے مرکز بھی ہیں۔

### جسم اور دماغ کے اعمال کی "کوالٹی" "نذریعہ" "مودہ" کنٹرول ہوتی ہے

انسانی مغز کے الگلے حصے میں

جسے میڈیل فور برین (medial forebrain) پکارتے ہیں، ایک مرکز ہے جسے Reward & Motivation Centre کہتے ہیں اس کا آسان اردو میں نام یہ پکارا جا سکتا ہے "احساس کا میابی اور تحریک عمل کا مرکز"

اس مرکز کو تجویز باتی طور پر مصنوعی کرنٹ سے چھپتے ہیں تو انتہائی خوش کن اور اطمینان انگیز کیفیت تمام دماغ اور جسم پر چھا جاتی ہے اور ساتھ ہی اس کیفیت میں اور اضافے کی خاطر اضافی محنت اور کوشش کرنے کا جذبہ بھی جسم اور دماغ میں پھیل جاتا ہے۔

(کیونکہ زیادہ کرنٹ کے سبب، اس مرکز کے خلیوں پر کیمیائی پیغام رسانوں کی زیادہ مقدار خارج ہو گی)، لہذا (یہ نتیجہ اخذ کیا جاتا ہے کہ)

جب اس مرکز کو زیادہ مقدار میں کیمیائی پیغام رسانوں کے ذریعے چھپتے جائے گا تو انسان

محسوس کرے گا کہ وہ انتہائی کامیاب ہے یا ہوا ہے اور اس سے خوشی اور اطمینان کا جذبہ بھی پیدا ہو گا۔ اور آئینہ دیکھنے کی لگن بھی پیدا ہو گی۔

садے لفظوں میں یوں کہیے کہ "مودہ" اچھا ہو جائے گا اور مرکز سارے جسم اور مغز کو "سب اچھا ہے" کا حکم صادر کر دے گا۔ اور یہ حکم انسان کے سماجی رو یوں کو بھی خوشنگوار کر دے گا یعنی دوسروں کو بھی انسان خوش اور مطمئن اور قابل اتفاق نظر آئے گا۔

اور جب اس مرکز کو کرنٹ آنے کی مقدار کم ہو جائیگی یعنی کیمیائی پیغام رسانوں کی بہت تھوڑی مقدار اثر انداز ہو گی، تو مریض افرادہ / ناخوش / غیر مطمئن محسوس کرے گا اور اس سے ڈپریشن یعنی کوئی بھی کام نہ کرنے اور کوئی بھی کوشش نہ کرنے کا جذبہ اس پر چھا جائیگا۔

садے لفظوں میں یوں کہیے کہ "مودہ" بگڑ چکا ہو گا اور مرکز سارے دماغ و جسم کو "کچھ بھی اچھا نہیں" کا حکم صادر کر دے گا اور دوسروں لوگوں کو بھی وہ انسان افرادہ ناخوش، غیر مطمئن اور ناقابل اتفاق نظر آئے گا۔

یہ مرکز، مغز کے تقریباً تمام مراکز سے بذریعہ میزو لمبیک، ڈوپامین سسٹم (مل ڈس) منسلک ہے:-

### مغز میں مودہ بننے " گہرے " کا نظام

میزو لمبک ڈوپامین سسٹم mesolimbic dopamine system (مل ڈس)

یہ مغز کے خلیوں کا ایک مربوط سسٹم ہے جو بجلی کی تاروں کے جال کی مانند، مغز کے تقریباً تمام مراکز سے منسلک ہے۔

مرکز حافظ، جس میں علم، عقیدہ، معاشرتی قدریں، مذہبی قدریں، خاندانی روانج، ماضی کے

خوشنگوار اور ناخوشنگوار واقعات (جو ذاتی ترجیحات کی بنیاد بنتے ہیں)، وغیرہ محفوظ ہیں اور مرکز کا مشاہدہ جہاں، کان، ناک، آنکھ، جلد، دل گردے، معدہ، جگر، انتریوں، ہڈیوں، جوڑوں، پھیپھڑوں وغیرہ اور دوسرے اعضاء جسمانی سے آنے والی معلومات پہنچتی ہیں۔ یہ تمام مرکز کا مغز ہر لمحے اور موقع کے لحاظ سے اپنی اپنی نئی و پرانی معلومات کے ذخایر کے موازنے اور تجزیے کی رپورٹ بذریعہ میزولمک ڈوپامین سسٹم "مرکز احساس کا میابی و تحریک عمل" کو صحیح ہیں۔

ایک صحت مندانہ انسان میں عام حالات میں "مل ڈس" کے خلیے ہر وقت ہلاکا کرنے کا چھوڑتے رہتے ہیں جس کے سبب ان میں سے چھوڑی چھوڑی "ڈوپامین" (خاص کیمیائی پیغام رسائی مادہ/ رطوبت) خارج ہوتی رہتی ہے۔ اس ڈوپامین کی ہلکی ہلکی چھووار سے مرکز "احساس کا میابی و تحریک عمل" صحت مند موڈ کو برقرار رکھتا ہے۔ چھوڑا بہت اتار چڑھاؤ موڈ کا مختلف خوشنگوار یا ناخوشنگوار معلومات جو مغز کو پہنچتی ہیں، ان کے سبب آتا جاتا رہتا ہے اور صحت مند ذہن، موڈ کے اتار چڑھاؤ کو سیکھے ہوئے کنش روں کے ذریعے قابو میں رکھتا ہے۔

☆ جو نہیں مرکز "احساس کا میابی و تحریک عمل" کو بھگونے والی ڈوپامین کی مقدار (معمول سے) زیادہ ہوتی ہے، موڈ (معمول سے) بہتر ہو جاتا ہے، اور، جو نہیں مرکز "احساس کا میابی و تحریک عمل" کو بھگونے والی ڈوپامین کی مقدار (معمول سے) لگٹ ہوتی ہے، موڈ (معمول سے) ابتر (زیادہ برا) ہو جاتا ہے۔

☆ مرکز "احساس کا میابی و تحریک عمل" کو بھگونے والی ڈوپامین کی مقدار میں جمقدراضافہ ہو گا اسی قدر موڈ میں بہتری پیدا ہوگی، اور، مرکز "احساس کا میابی و تحریک عمل" کو بھگونے والی ڈوپامین کی مقدار میں جمقدار کی پیدا ہوگی اسی قدر ابتری موڈ میں آئے گی۔

پسندیدہ/ناپسند، کھانا، موسم، لی وی پروگرام، پسندیدہ/ناپسند لوگوں کی صحبت یا جنسی ملاب پ یا کسی ایسے کام میں پیش رفت/ناکامی جس کو حافظت نے اپنی بنائی ہوئی ترجیحات کے معیار میں اختیاری اہم کا درجہ دیا ہے: یہ سب عوامل بھی مرکز یادداشت و معلومات وغیرہ کے تجزیاتی ناپ تول کے بعد اپنے تاثرات "م۔ل۔ڈ۔س" کے ذریعے، "مرکز عمل و کامیابی" تک پہنچاتے ہیں۔ جو اچھے یا بے موڈ کا فیصلہ جسم پر طاری کرتا ہے۔

☆ سادے الفاظ میں یوں کہنا ممکن ہے کہ اگر م۔ل۔ڈ۔س میں کرنٹ کی مقدار زیادہ ہوگی تو "مرکز احساس کامیابی و تحریک عمل" پڑوپا میں کی زیادہ مقدار اثر کرے گی اور اس کے سبب موڈ اچھا ہو جائے گا،،

☆ اور اگر م۔ل۔ڈ۔س میں کرنٹ کی مقدار کم ہوگی تو ڈوپا میں کی کم مقدار "مرکز احساس کامیابی و تحریک عمل" کو گیلا کرے گی جس کے سبب موڈ پست یا برآ ہو جائے گا۔

☆ گویا انسانی دماغ کا سب سے اہم مرکز، "مرکز احساس کامیابی و عمل" ہے۔ اس کے اچھے یا بے موڈ کے فیصلے کے نتیجے میں جسم اور اس کی تمام مشینی عمل اختیار کرتی ہے۔ اور آئندہ کے اعمال کی قسم اکواٹی کا بھی فیصلہ کرتی ہے۔

جو ڈوپا میں، مرکز "احساس کامیابی و تحریک عمل" کو گیلا کرنے میں استعمال ہوئی وہ واپس مل ڈس کے خلیوں میں جذب ہو جاتی ہے۔ اور دوبارہ ان خلیوں میں جب کرنٹ جاری ہو، تو خارج ہو کر پھر سے مرکز "احساس کامیابی و تحریک عمل" کو گیلا کرنے میں استعمال ہوتی ہے۔

### نظام "موڈ" برنشہ آور مادوں کا اثر

نشہ آور چیزوں کا "مل ڈس" (میزلمبک ڈوپا میں سسٹم) پر اثر

نشہ آور چیزیں "م ل ڈس" کے خلیوں سے کرنٹ جاری ہونے کی مقدار اور رفتار کو بہت بڑھادیتی ہیں (رفتار سے مراد تعداد ہے، یعنی ایک منٹ میں کتنی بار کرنٹ جاری ہوا)۔ نتیجتاً بہت زیادہ ڈوپا مین نکلتی ہے اور اس زیادہ ڈوپا مین کی موسلا دھار بارش کے اثر سے "مرکز عمل و کامیابی" دھکنے / چکنے لگتا ہے اور انسان انہائی خوش و خرم و مطمئن و کامیاب محسوس کرتا ہے۔

لیکن ساتھ ہی "مرکز عمل و کامیابی" کے خلیوں کا یہ زیادہ "ڈوپا مین" والا تجربہ بھی "حافظہ" میں محفوظ ہو جاتا ہے۔

اب جب خون سے نشہ آور چیز ختم ہو جاتی ہے تو "مرکز عمل و کامیابی" ٹھٹھا پڑ جاتا ہے۔ کیونکہ اب :

☆ ایک تو اسے بہت کم ڈوپا مین پہنچ رہی ہوتی ہے

☆ دوسرا، حافظہ نے عام حالات والی تعداد ڈوپا مین کو "ناکافی / کم" کے طور پر سیکھ لیا ہوتا ہے۔

☆ نتیجتاً نشہ اترنے کے بعد نشہ کرنے والا عام حالات سے کہیں زیادہ بر/ابور/ناخوش/غیر مطمئن محسوس کر رہا ہوتا ہے۔

اگر وہ آئندہ نشہ نہ کرے تو "مرکز معلومات و تجزیہ" وغیرہ چند دنوں / ہفتوں میں پھر اسکی ڈنی ترجیحات اور ضرورتوں اور خواہشوں کے چارٹ میں تبدیلی کر کے نارمل / تھوڑی ڈوپا مین والے اثر کو اسکی عادت اور معمول بنادیتے ہیں۔

برانے نشی کا نظام مود (نشہ نہ ملنے بر ڈنی اذیت کا سب)

☆ جو افراد عرصے سے نشہ کے عادی ہوتے ہیں، ان کے جسم میں "م.ل. ڈ.س" میں بار بار زیادہ

زیادہ ڈوپا میں چھوڑنے کے سبب "م.ل.ڈس" کے خلیوں میں ڈوپا میں مقدار میں کم ہو جاتی ہے (اسکا سبب یہ ہے کہ معمول کی مقدار ڈوپا میں تو واپس م.ل.ڈس کے خلیوں میں جذب ہو جاتی ہے اور زیادہ مقدار جب خارج ہو تو اسکی کچھ مقدار خون میں جذب ہو کرنا کارہ ہو جاتی ہے)

☆ لیکن "م.ل ڈس" کے خلیے نشہ آور چیز کے خون میں موجود ہونے کے وقت انتہائی تیز رفتاری (یعنی بار بار / ایک منٹ میں کرنٹ جاری ہونے کی تعداد بڑھ جاتی ہے) سے کرنٹ جاری کرنے کے عادی بن جاتے ہیں۔

### یعنی

اگر عام شخص کو وہ نشہ آور چیز دی جائے تو اسکے خلیے تیز رفتاری سے کرنٹ تو چھوڑیں گے لیکن اسقدر تیز رفتاری سے نہیں جس قدر رفتار سے پرانے نشی کے خلیے کرنٹ چھوڑتے ہیں۔

### گویا

پرانے نشی میں "مرکز عمل و کامیابی" کو بھگونے والا کیمیائی مادہ تھوڑا ہو جاتا ہے لیکن اس کا ستم پچ کچھ کیمیائی مادے کو زیادہ مرتبہ استعمال کرنے لگ جاتا ہے تاکہ تاثر یہی رہے کہ مادہ کم نہیں ہوا۔

### بححال

جب نشہ ملتا نہیں تو کرنٹ جاری ہونے کی رفتار بھی گھٹ جاتی ہے، اور، کرنٹ کے نتیجے میں "مرکز عمل و کامیابی" (موڈ کارکنز) کو بھگونے والے مادے کی مقدار پہلے ہی گھٹ چلتی ہے۔

یہ تبدیلی نشی کو بار بار نشہ کرنے، زیادہ نشہ کرنے، اور نشہ کو اپنی ذہنی و جسمانی مجبوری سمجھنے میں بہت زیادہ اہم کردار ادا کرتی ہے۔

گویا:

- 1- ڈوپا میں کام کم ہو جاتا مقدار میں (موڈ کو برابر کئے)
- 2- کرنٹ جاری ہونے کی رفتار کا سست پڑھانا (موڈ کو سست رکھے)
- 3- حافظے میں ماضی کے تجربات نشہ کے سبب یاد کیا گیا آسان اور سہانہ نشہ برائے "اچھا موڈ" (بار بار، اور از حد تیز رفتاری سے کرنٹ جاری ہونا، اور مرکز موڈ کو بھگونے والی ڈوپا میں کی مقدار کا بہت زیادہ ہونا)

**= 1+2+3**

کرتے ہیں۔

### نشہ ملتوی جسمانی اذیت کا سبب

دوسری طرف ایک سسٹم خلیوں کا ایک قدر مختلف عمل سے گزر رہا ہوتا ہے۔

یہ مجموعہ خلیات "نوراٹری نر جک نیورانز" کہلاتا ہے۔ اور اس مرکز کا نام "لوکس کو اریلیس" ہے۔ یہ "خود کار نظام اعصاب" autonomic nervous system کا ایک حصہ ہے۔

ان خلیوں سے کرنٹ جاری ہونے کی رفتار جسم کے مختلف اعضاء کے اعمال پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مثلاً دل کی دھڑکن کی رفتار، خون کی نالیوں کے سوراخوں کا پھیلنا یا تنگ ہونا، سانس لینے کی رفتار، سانس کی نالیوں کا پھیلنا سکڑنا، پسینے کے مساموں کا زیادہ / کم کام کرنا، معدے اور انتریوں کی حرکات کا زیادہ / کم ہونا، احساس خوف و احساس تحفظ وغیرہ۔

اور ان اعضاء سے، ان (نوراٹری نر جک نیورانز کی کارروائی) کے سبب کچھ اور مختلف

"رطوبتیں" خون میں چھوڑی جاتی ہیں جو دوسرے کئی اعمالِ جسم و دماغ کو متاثر کرتی ہیں۔

جب نشہ آور چیزیں جسم میں جاتی ہیں، عام نشے عموماً اور خصوصاً ہیرودین اور مصنوعی ہیرودین (ٹنکے) نیندآ اور مسکن ادویات جیسے valium اور چرس بھنگ وغیرہ تو وہ ان خلیوں سے کرنٹ جاری ہونے والے سب سے حڑ جاتی ہیں / نشی ہو جاتی ہیں، اس طرح ان خلیوں سے کرنٹ جاری ہونے کی رفتار انتہائی ست ہو جاتی ہے۔ (بعض اوقات اس قدر ست ہو جاتی ہے کہ سانس بند ہونے یا دل بند ہو جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے)۔

اور جب نشے کے عادی فرد میں ان خلیوں سے کرنٹ جاری ہونے کی رفتار ہمہ وقت نشے کے سب، ہر وقت ست رہنے لگتی ہے، تو یہ خلیے،

انسانی جسم و جان کا دفاع کرنے کے لئے نشہ کی لگائی "بریک" کے باوجود کرنٹ جاری کرنے کی رفتار کو مصنوعی طریقے سے تیز کر لبکھ پہیں تاکہ جسم کو زیادہ نقصان نہ ہو یا زیادہ نشے کی صورت میں موت واقع نہ ہو۔

اب جب ایسا عادی نشہ مریض، نشہ حاصل نہیں کر پاتا تو:

☆ وہ خلیے جو پہلے ہی زیادہ تیز ہو چکے ہوتے ہیں،

☆ نشے کی "بریک" کی غیر موجودگی میں اور تیز ہو جاتے ہیں اور اسکے سبب

☆ مریض میں "علاماتِ انقطاع" یا "توڑک" پیدا ہوتے ہیں۔

مثلاً ملکی ہونا، لٹی آنا، پسینہ آنا، بال کھڑے ہونا، کاپنا، بے چینی، آنسو آنا، ناک بہنا، جما نیاں لینا، جسم میں درد، پیٹ میں درد، دست لگانا، ٹھنڈ لگانا، آنکھیں دھنڈ لانا، پانلوں جیسی باتیں اور رکنیں

کرنا، کانوں میں آوازیں آنا وغیرہ، وغیرہ۔

(کوئین، ایکسٹی ایفٹا میں کی قسم نشہ میں مندرجہ بالائیورانز وقتی طور پر "مغلون" ہو جاتے ہیں، اور اگر زیادہ مقدار نشہ خون میں چلی جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے)

### پہلی مرتبہ نشہ کرنے والا وقت کے ساتھ "نشی" کیسے بن جاتا ہے؟

جس طرح پہلے لکھا جا پکا ہے، جب انسان پہلی مرتبہ نشہ کرتا ہے تو زیادہ مقدار

ڈوپا میں میں نہ لائے جانے سے " احساس کامیابی و تحریک عمل " کا مرکز بہت زیادہ "چک / دھک" جاتا ہے (موڈ بہت ہی اچھا ہو جاتا ہے) اور انتہائی خوشگوار اور خوش کن تجربے سے نشہ کرنے والا گزرتا ہے۔

اور یہ تجربہ حافظے میں محفوظ کر لیا جاتا ہے اور مستقبل میں نشہ کرنے کا لائچ دینے کا باعث بنتا ہے اور بتارہتا ہے اور اگلی مرتبہ، حافظے سے لائچ حاصل کر کے، وہ ذرا زیادہ نشہ استعمال کرتا ہے تاکہ موڈ اور زیادہ اچھا بنے۔ اس کو ہم میڈیکل نفیسات میں "موڈ کی پینگھ / لہر کو سیکھنا" کہتے ہیں۔

اب اس سیکھنے کے عمل کے بعد نشہ کرنے کے واقعات میں تسلسل آ جاتا ہے۔ نیا نیا نشہ کرنے والا معمومیت سے صرف "موڈ" اچھا اور پھر اور زیادہ اچھا کرنے کی خواہش میں نشہ کرتا رہتا ہے۔ لیکن اس کو معلوم ہوئے بغیر جسم اور مغز میں چند تبدیلیاں / نقائص پیدا ہو رہے ہوتے ہیں۔

- 1 -  
جگر میں

جب بھی نشہ آور چیز خون میں جاتی ہے جگر اسکو "زہر" کے طور پر پہچانتا ہے اور اس زہر کو توڑنے کی غرض سے، تاکہ اس زہر کا اثر ختم ہو جائے، کیمیائی مادے خون میں چھوڑتا

۔

اب آئندہ وہی شخص جب نشہ کرے گا تو اسکون شہ آور چیز کی کچھ زیادہ مقدار استعمال کرنا پڑے گی کیونکہ پہلی بار استعمال کی گئی مقدار کے خلاف جگہ کے بنائے گئے کیمیائی مادے حرکت میں آکر اس مقدار کو مقابلتاً جلدی غیر موثر بنا دینے گے۔ (کیونکہ اب اس زہر کو جگہ پہچان چکا ہے اور اس دشمن کو ناکارہ کرنے کے لئے جگہ کے نظام کو معلوم ہے کہ کس قسم کا کیمیائی مادہ کتنی مقدار میں خون میں چھوڑا جائے)

لہذا ہر اگلی مرتبہ پچھلی مرتبہ سے زیادہ مقدار میں نشہ آور چیز استعمال ہوگی۔ تو "مرکز کامیابی و تحریک عمل" میں اسقدر گرامیش پیدا ہوگی کہ نشہ کرنے والا خاطر خواہ خوشی اور اطمینان محسوس کر سکے۔

اس عمل کو "ٹالنس" یعنی "برداشت زہر" کے نام سے پکارتے ہیں۔ اور ہر اگلی مرتبہ، جب نشہ خون اور دماغ سے ختم ہو گا تو میریض پچھلی مرتبہ سے زیادہ "روکھاپن" محسوس کرے گا۔  
کیونکہ:

-2 مل ڈس میں

تعدّدِ تجربات نشہ کے ساتھ ساتھ ڈوپا میں کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور ہر تجربہ نشہ سے مزید کم ہو جاتی ہے۔ (کیونکہ، ہر بار جب نشہ کیا جائے تو، زیادہ مقدار جو "مل ڈس" کے خلیوں سے خارج ہوئی، اسکی ساری مقدار واپس "مل ڈس" کے خلیوں میں جذب نہیں ہوگی اور تھوڑی سی مقدار خون میں جذب ہو جائے گی جہاں اسکونا کارہ بنائے کر گردوں کے ذریعے جسم سے نکال دیا جائے گا۔)

حافظہ -3

اسکے علاوہ حافظہ نے یہ بات سیکھ لی ہوتی ہے کہ  
 عام حالات میں جو مقدار ڈپا مین "مرکز کا میابی و تحریک عمل" کو بھگو کر خوش کن اثر پیدا  
 کرتی ہے وہ ناکافی ہے۔  
 موڈ کو اچھا کرنے کا آسان ترین نسخہ یہ ہے کہ نشہ کر لیا جائے۔  
 نارا یڈ رز جک نور انٹر کے توسط سے، -4

جسم کے باقی سارے نظام میں ایک دفاعی تحریک جنم لے چلتی ہے تاکہ مریض نشہ  
 کرے تو جسم کو کم نقصان ہو۔ سادے الفاظ میں یوں کہیے کہ سارا جسم یہ فیصلہ کر چکا ہوتا ہے کہ بھی  
 اب یہم میں زہڑائی سے باز نہیں آئے گا اسلئے ہر دم دفاعی تدابیر کو اپنائے رکھو۔

**3,2,1** اور 4 کے سبب، اب نشہ کرنے والا اس جگہ پہنچ جائے گا کہ اگر وہ نشہ کرے تو  
 موڈ ٹھیک رہے اور نہ کرے تو موڈ خراب رہے۔ اب مریض "موڈ اچھا کرنے" کے لیے نہیں بلکہ  
 "موڈ ٹھیک رکھنے" کے لیے نشہ کرتا ہے۔ اور اس کے معمولات (روٹین) میں موڈ نارمل  
 رکھنے کے لیے بار بار نشہ کرنا، زیادہ مقدار میں نشہ کرنا اور نشہ نہ ملنے کی صورت میں صحت مندوگوں  
 کی نسبت کہیں زیادہ برا / برا / تنگ محسوس کرنا شامل ہو چلتا ہے۔ اس درجے پر، میڈیکل  
 سائنس اسکو "نشہ کا عادی" پکارتی ہے۔

مزید وقت گزرنے کے ساتھ اور نشہ کا عادی رہنے کے ساتھ وہ موقع آجائے گا جب  
 مریض کے جسم میں نشہ ہو تو اس کے دل، دماغ، گردے، پیغمبر وغیرہ صحیح رہتے ہیں اور نشہ نہ ہو  
 تو تمام نظام جسم و دماغ بگڑ جاتا ہے۔

اور یہ سب کچھ اسکے سماں تک اور معاشرتی روایوں اور حرکتوں پر حکومت کرنے لگتا ہے۔

### اور وہ ہر وقت

☆ نشے کے فوائد اور مزے کے بارے سوچنے

☆ نشہ حاصل کرنے،

☆ موقعِ محل برائے نشہ کا بندوبست کرنے اور

☆ نشہ نہ ملنے کے خوف میں بیٹھا رہے گا، اسکو "خط obsession" پکارتے ہیں

اور اب میدیا کل نفیسات کے مطابق وہ "ایڈکٹ" یا "خیالی انسٹی" بن چکا ہے۔

**مثال:-**

(نشہ نہ ملنے یا نشہ کرنے کا موقع نہ ملنے کی صورت میں ایڈکٹ / نشی کے جسمانی و ذہنی احوال)

نور ایڈری نر جک خلیوں کے نظام کے بگاڑ کے باعث نشہ نہ ہونے کے سبب خون کی  
نالیاں زیادہ سکڑ کریا زیادہ پھیل کر بلڈ پریشر کو ڈسٹرپ کر دیں گی۔

جو (خاص رطوبتیں) خون میں آنے کا سبب بنے گا جس سے خوف پیدا ہوگا۔

مزاج چڑھتا ہوگا، گردوں کی نالیاں سکڑنے سے مزید بلڈ پریشر بڑھانے کا سبب رطوبتیں خون  
میں آئیں گی اور مزید احساس زیاں و خوف پیدا ہوگا۔

معدے اور انتریوں کو خون کم آنے کے سبب بھوک مٹ جائے گی۔

خاص رطوبتیں خون میں زیادہ ہونے کے باعث متلی ہوگی۔

اور انہی کے سبب جسم و ذہن میں ایک ہنگامی کا اعلان ہونے کی وجہ سے پہنچ آئیں گے

اور مغز کے تمام مراکز برابے سوچ، سمجھ اور فیصلہ کی قوت میں خون کے دوران کی کمی (نالیوں کے سکڑ جانے کے سبب) اور ایمیر جنسی کے اعلان کے سبب بہت زیادہ رکاوٹیں آ جائیں گی۔

"مل ڈس" کی سستی مزیدیز اری پیدا کرے گی۔

اور حافظہ دفاعی تدبیر کے طور پر جسم میں "سب اچھا ہے" کا ماحول پیدا کرنے کے لیے اب تک سیکھی گئی فوری ترین اور آسان ترین تدبیر بار بار پیش کرے گا۔۔۔

۔۔۔ "نشہ کرو!" "نشہ کرو!" اور باقی مغزاں نفسانی کے عالم میں اسی تدبیر کو اختیار کرنے کو ہی ہوشمندی اور عقلمندی قرار دے گا۔

## لئے کے مرض کے بڑھنے / تھیک نہ ہونے کا سبب " نفسیاتی بگاڑ " ہے

- 1- عام انسانوں کی نفسیات
- 2- نشیات کا نفسیات پر حملہ کرنے کا طریقہ
- 3- نشیات سے ہونے والے نفسیاتی بگاڑ کی تصویر (ایکسرے)
- 4- مریض کے نفسیاتی بگاڑ کا اہل خانہ پر اثر، اور اسکا مریض کی نفسیات پر مزید متنی اثر
- 5- نفسیاتی بگاڑ کا نتیجہ : روحانی اجرا
- 6- مریض کی نفسیاتی/روحانی موت

### عام / صحبت مندرجہ نفسیات

تمام معاملاتِ زندگی میں، تمام انسانوں کی تمام کوششوں کا مقصد "اچھے موڈ کا حصول" اور اسکا تو اتر (جاری رہنا) ہوتا ہے۔ اور ہر معاشرے میں، ہر خاندان میں، ہر ثقافتی پس منظر میں، ہر انسان کی "اچھے موڈ" کی تعریف (Definition) اپنی بنائی ہوتی ہے۔ مثلاً

کوئی کھیل کو دکر، کوئی پیسے کما کر، کوئی اپنے کام کو 100 فیصد ٹھیک کر کے، کوئی خدمت کر کے، کوئی عبادت کر کے، کوئی چوری کر کے، موڈ اچھا کرنے والا کیمیائی ماحول اپنے مغز میں پیدا کرتا ہے۔

کسی کے حافظے / اخلاقی و معاشرتی قدر و مذہبی عقائد میں عبادت سے مراد اللہ کی عبادت ہے۔ اور کسی کے نزد یہ بت خدا ہے، کوئی ماں باپ کو لائق خدمت سمجھتا ہے اور کوئی بیوی بچوں کو، اور کسی

کے نزدیک کھیل کو د کا مطلب کر کت ہے اور کسی کے لیے جو۔

بہر حال تمام انسانوں کے تمام اعضاِ جسم اور تمام نتیجہ ہائے حاصل کردہ علوم و معلومات و ترقی ، اور تمام اعمال اس اپنی گھٹری اپنائی ہوئی "اچھے موڑ" کی تعریف (Definition) کی طرف ہر دم متوجہ اور مکوز (focused) رہتے ہیں۔ اور ہر انسان اپنے موڑ کو اچھا بنانے کی ہر کوشش کو جائز اور اپنا حق سمجھتا ہے۔

جس طرح پہلے لکھا جا چکا ہے کہ ایک صحت مند انسانی دماغ میں موڈ بننے اور بگڑنے کے عمل کو قدرت خالق نے جسم کے اندر بننے والے کیمیائی مادوں کے تصرف (Control) میں چھوڑا ہے۔

جسم کے باہر والے حالات کو جسم کے اندر والی (حافظہ میں) محفوظ (ذاتی ضروریات و ترجیحات و خواہشات / اخلاقی قدرتوں / معاشرتی قدرتوں / خاندانی روایات / ماپنی کے خوشنگوار اور ناخوشنگوار واقعات کی) معلومات کی روشنی میں پرکھنے کے بعد دماغ فیصلہ کرتا ہے اور باقی جسم کو ہدایات جاری کرتا ہے۔ اور

دماغ اور جسم مل جل کر جوبھی کر رہے ہوتے ہیں۔ اور جو کرنا چاہتے ہیں اس کے سماجی / معاشرتی عکس کو "شخص کی نسبیات" کہا جاتا ہے۔

اس کو ایسے سمجھنا زیادہ آسان ہے کہ انسان کو ایک گاڑی کے ساتھ تشبیہ دی جائے۔ اس گاڑی کا انہن اس کا علم ہے۔

اس کے پیسے اس کا عمل ہے۔

اور اس کا ڈرائیور اس کا "مرکز احساس کامیابی و تحریک عمل" یادوں سے الفاظ میں  
موڑ کا مرکز، ہے۔

### ☆ علم

اس سے مراد کتابی علم جو حافظہ میں محفوظ ہے اور زیادہ اہم وہ معلومات جو ماحول سے  
آنکھوں، کانوں، ناک اور جلد کے ذریعے دماغ کو پہنچ رہیں ہیں اور آجکل پہنچتی رہی ہیں۔۔۔ ان  
سب معلومات کو، معاشرتی / اخلاقی / مذہبی / خاندانی روایات، ماضی کے تجربات، ذاتی ضروریات و  
ترجیحات وغیرہ کی روشنی میں تجزیہ کر کے بعث مکمل تجزیاتی رپورٹ "مرکز احساس کامیابی عمل" کی  
طرف بذریعہ "مل ڈس" روانہ کر دیا جاتا ہے۔

"مل ڈس" آنے والی معلومات کو خوش گواریانا خوشگوار کا لیبل لگا کر "مرکز احساس  
کامیابی عمل" تک پہنچتا ہے۔

### ☆ ڈرائیور

"مرکز احساس کامیابی عمل" آنے والی معلومات کے لیبل کو مد نظر رکھ کر اپنے یا برے  
موڑ کا فیصلہ تمام دماغ اور اس کے ذریعے جسم پر جاری کرتا ہے۔ اگر "اچھا" کا اعلان ہو تو ساتھی  
اضافی کوشش اور محنت اور گلن (تمام ثبت صفتوں) کارو یہ بقیہ دماغ و جسم پر چھا جاتا ہے اور اگر  
"بُرا" "موڑ جاری کیا جائے تو ساتھی کا ہلی، سستی، کام چوری (تمام منفی صفتوں) کارو یہ  
بقیہ دماغ و جسم پر چھا جاتا ہے۔

اور پھر دماغ "کیا کرنا ہے"۔ "کب کرنا ہے" اور "کیسے کرنا ہے" اور "کس حد تک کرنا ہے"  
"کا فیصلہ کرتا ہے۔

## عمل☆

اور وہ فیصلہ پھر تمام جسم کے اعضاء کے ذریعے صادر ہوتا ہوا نظر آتا ہے۔

گوپا انسانی دماغ کا سب سے اہم مرکز، "مرکز احساس کا میابی عمل"

(موڈ کا مرکز) ہے۔ اس کے اچھے یا بے موڈ کے فیصلے کے نتیجے میں جسم اور اس کی تمام کی تمام مشینری عمل اختیار کرتی ہے۔ اور آئندہ کے اعمال کی قسم / کوائٹی کا بھی فیصلہ کرتی ہے۔

### نشیات کا نفیات بر جملہ کرنے کا طریقہ

نشی کا نظامِ موڈ

ایک نشے کے مریض میں "موڈ" کا سارا نظام بگڑ جلتا ہے

☆ میدی یکل سائنس میں نشہ آورادویات کو "موڈ بدلنے والے کیمیائی مادے" پکارا جاتا ہے۔

☆ مرض نشیات کا سائنسی نام "موڈ بدلنے والے کیمیائی مادوں پر انحصار ا کی غلامی" بھی ہے۔

☆ سائنس کی زبان میں، "نشہ" اس حالت کو کہتے ہیں جب کہ کسی بیرونی کیمیائی مادے کی مدد

سے دماغ (جسم) کے اندر وہی موڈ کو مصنوعی طور پر بدلتا ہے۔ (وہیں اسلام میں،

حدیث نبوی علی صاحبہ الصلوٰۃ والسلام، کے مطابق بھی نشہ کی یہی تعریف بیان کی گئی ہے،

صرف ارادتا کے حرف کا اضافہ فتحاء نے کیا ہے)۔

☆ تمام نشہ آور ادویات اور کیمیائی مادے انسان کے موڈ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اور وقتی طور پر

انسان کے موڈ کو مصنوعی انداز سے بدل دیتے ہیں۔

خواہ سکون پیدا کرے (ہیر ون، افیون، ٹیکے) یا

بیجان (ایم فی ٹائم، سپیڈ، ایکسٹی، کوکین)

نیند آور ہو (ولیم، ڈائیز پیپام، ریٹورل، ایٹیوین، زینکس، بارچو ایٹر، پلیکسن)

یا نیند اڑانے والے (ریٹالین، ایکسٹی، کوکین)

ست کرے (چس، بھنگ، چندو)

یا پہلے چست پھر ست کریں (شراب)

یا پہلے چست کریں پھر چت (ریٹالین، ایکسٹی، کوکین) :

تمام کا طریقہ عواردات یہی ہے کہ انسان کے دماغ کے اعلیٰ مرکز سوچ، سمجھ (محسوسات) پر کھ (تجزیہ ع مشاہدات) و اخلاقیات (حافظے میں محفوظ اصول) سے کیمیائی مکر کر کے تمام جسم اور دماغ میں "سب اچھا ہے" کا غلط اعلان کروادیں۔

اس غلط اعلان سے نشہ کرنے والا جانے کے باوجود انجان، سننے کے باوجود بہرہ اور دیکھنے کے باوجود اندرھا ہو جاتا ہے۔

بار بار نشہ کرنے اور لمبے عرصے تک ایسا کرتے رہنے سے :

-1 مغزاور جسم کی کیمیائی بیئت (سٹرپکر) بدل جاتا ہے۔

(brain&body biochemistry is altered)

-2 مغز میں پیدا ہونے والے خیالات/ جذبات / ترجیحات جو دوسروں کو

نظر نہیں آتے، سب گزر جاتے ہیں۔

-3 مغزاور جسم سے نکلنے/ ہونے والے اعمال، جو نظر آتے ہیں، وہ بھی گزر جاتے ہیں۔

گویا ایک طرف تو جسم کا کیمیائی ماہول برائے اختراق (تخلیق) موڈی گزر چلتا ہے اور دوسری طرف حافظہ کے مرکز میں بھی ہر نشہ کرنے والا واقعہ چھوڑ دھاری تلوار کی طرح جہاں یہ بات ذہن نشین کرواتا ہے کہ

"مزہ آگیا" وہاں یہ بھی درج کروادیتا ہے کہ

"آئندہ بھی مزہ لینا ہو تو یہی کرنا" اور یہ بھی کہ

"اب مزہ آئے گا تو صرف اسی طریقے سے" اور

"آسان ترین طریقہ زندگی خوش رکھنے کا یہی ہے۔" اور

"اس مزے کی راہ میں حائل ہر کاٹ میرے حقوق پر نقب ہے اور

"ہر کاٹ کو جیسے تیسے عبور کرنا جائز ہے۔"

اس طرح مرایش نہ جانتے ہوئے آہستہ آہستہ (Brain Wash) ہوتا رہتا ہے۔

یعنی وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کے حافظے میں محفوظ معلومات اور معاشرتی

اخاندانی/ مذہبی/ اخلاقی اصولوں کا ذخیرہ بھی رنگ بدل لیتا ہے مثلاً:

نشہ کرنے سے پہلے کی زندگی میں کوئی اس کے والد، یا والدین، یا خاندان، یا مذہب یا قوم کو برآ کھاتا تو اس کے لئے نتقالب برداشت ہوتا لیکن نشہ میں آنے کے بعد متعدد بار اس کے نشہ کرنے والے دوستوں نے اس کی محبوب، یا اس کے نزدیک معزز ہمیزوں یا اصولوں کو برآ کھاتا تو اس نے "نشہ خراب نہ کرنے" کی نیت سے برداشت کر لیا۔

اس طرح آہستہ آہستہ کل تک جونہ قابل برداشت تھا آج وہ قابل برداشت ہو گیا اور بالکل اسی ترتیب پر وہ جھوٹ بولنے یا پیسے چرانے یا گالم گلوچ کرنے کو جرم مانتا تھا۔ لیکن نشہ میں وقت گزارنے کے ساتھ آہستہ آہستہ جھوٹ بولنا یا چوری کرنا یا گالم گلوچ کرنا اتنا بڑا جرم نہ رہا۔ اور مزید وقت گزرنے کے ساتھ کل تک جس کام کو وہ 100 فیصد حرام / جرم مانتا تھا۔ آج اس کو 100 فیصد جائز جان کر کر رہا ہو گا۔

ان تمام زہریلے عوامل کے نتائج مندرجہ ذیل شکل میں نظر آتے ہیں

### مشایت سے ہونے والے نسیانی بگاڑ کی تصور (ایکسرے)

نظام موڈ کے 1۔ کیمیائی اور 2۔ اصولیاتی بگاڑ کے باعث روزمرہ کی زندگی میں موڈ کا ہر قدر تی اتار یا چڑھاؤ مریض کو اپنے خود پیدا کر دہ مصنوعی ماہول موڈ کی ضرورت آتا ہے۔

مثلاً قدرتی خوشی جیسے شادی بیاہ، خاندان کا خوشی کے موقع پر اکٹھا، یا جمع ہونا، یا بچے کا امتحان میں پاس ہوتا، عیید کا تہوار، پسندیدہ پروگرام کا لگانا وغیرہ مریض کو یہ پیغام دے گا کہ "بھئی خوشی کا موقع ہے، جشن کرو، نشہ کرو"

اور قدرتی غم یا دکھ یا موقع رنجش مثلاً کوئی مرگ واقع ہو جانا، کسی عزیز سے جھگڑا یا

ناجاہی یا ناراضیگی ہو جانا، یا روزمرہ کی زندگی میں پیش آنے والی چھوٹی چھوٹی مایوسیاں جیسے کسی کا وعدہ کے مطابق ملاقات کو نہ پہنچنا، کسی کام میں لیٹ ہو جانا کوئی کام نہ ہو سکنا وغیرہ مریض کا مرض اس کے دماغ کو تجزیاتی رپورٹ یہ پیش کرے گا کہ "بھی غم/مايوسی کا موقعہ ہے مودا چھا کرنے کی ضرورت ہے، نشہ کرو"

روزمرہ کی زندگی میں کسی کام یا موقع کے لیے اضافی کوشش یا محنت کی ضرورت پڑے گی، مثلاً کوئی عدالت کی پیشی یا انٹرویو یا ملازمت کا پہلا دن، تو نشہ کا مرض پھر کر کر کے اس کو پیغام دے گا کہ "اضافی قابلیت چاہیے اس منزل کو عبور کرنے کے لیے، نشہ کرو"

آسان الفاظ میں مریض کی حالت یہ ہو گی کہ:

موقع خوشی کا ہے خوش ہونے کے لیے نشہ کرو۔      ☆

☆☆ موقع تکلیف دہ ہے، مداوا کرو، نشہ کرو۔

☆☆☆ موقع چست ہونے کا ہے تیاری کرو، نشہ کرو۔

نظام موڈ کے کیمیائی بگاڑ سے، اس نظام سے نسلک مریض کا نظام محسوسات (سوچ سمجھ) نظام پر کھ (تجزیہ) اور حافظہ (اخلاقی قدریں) بھی بگڑ جاتے ہیں۔

اس کو یوں سمجھنا زیادہ آسان ہو گا اگر کہا جائے کہ اس کی وہنی شخصیت کی تین بنیادیں ٹھیڑھی ہو جاتی ہے اور اس طرح تمام شخصیت بگڑ جاتی ہے

(i) نظام محسوسات میں جس بات / اصول کو ہمیشہ نقصان دہ مانا مثلاً نشہ، اب وہ اس سے

متفق نہیں رہا

(ii) کیونکہ نظام محسوسات میں نشہ کرنا کوئی عیوب نہیں رہا، اس لیے اس کے نشہ کرنے کے

سب، پیدا ہونے والے دوسرے لوگوں کے عمل اور حالات کا تجزیہ بھی بگڑ جاتا ہے  
 (iii) جسم کا ڈرائیور یعنی "مرکزِ مود" کا بگاڑ حافظہ میں اپنی نشہ کرنے کی مجبوری کو اس مضبوطی سے درج فرماتا ہے اور کرواتا رہتا ہے کہ ماضی کی سیکھی ہوتی تمام اخلاقی /معاشرتی /مزہبی /خاندانی قدریں ناقص /کھوکھی /غیر مکمل /غیر ضروری لگنے لگتی ہیں۔

ان بنیادوں کے ہل جائیکا اثر یہ ہوتا ہے کہ مریض تمام حاصل کردہ اور بہم کردہ علوم و معلومات کی پیار / غلط / غیر صحیح / غیر قدرتی تشریع پیش کرنے لگتا ہے۔

اگر اس کے مغز کی کیمیائی ساخت اور بگاڑ کو مد نظر رکھیں یعنی اس والی ٹیڑھی نظر / سمجھ اپر کھ / اصولیات سے کسی موقع محل کو پرھیں تو وہی غیر صحیح تشریع حقیقت، صحیح نظر آئے۔

☆۔ نشہ کرنے کو پہلے پہل وہ اپنی "تفہیجی ضرورت" سمجھتا ہے پھر وقت کے ساتھ اس کے

مغزا و جسم میں پیدا ہونے والی تبدیلیاں،،

☆۔ اس کو یقین دلا دیتی ہے کہ نشہ کرنا اس کی "مجبوری" ہے اور مزید وقت گزرنے سے

مغزا و جسم کے مزید بگاڑ سے،،

☆۔ اس کا ایمان و یقین یہ بن چلتا ہے کہ نشہ کرنا اس کا "بنیادی حق ہے" اور،،

☆۔ وہ اپنی اس "بنیادی ضرورت" کو پورا کرنے کے لیے اپنے ہر کام کو جائز، ہر رو یہ کو صحیح،

اور ہر کا دس کو غلط مانے لگتا ہے۔

یہ سارا عمل نشہ کا مرض اس قدر چالاکی اور مہارت سے کرتا ہے اور مریض کے جسم اور

دماغ کی تمام قابلیتوں کو اس کا میابی سے استعمال کرتا ہے کہ اکثر اوقات مریض کے لواحقین بھی اس کی دی ہوئی روزمرہ کی زندگی کے حقائق کی مصنوعی / جھوٹی / بیمار تحریکات و توجیحات کو صحیح مانے لگتے ہیں۔

جب روزمرہ کی زندگی کے حقائق کی مصنوعی / بیمار تحریکات کا پرده حقیقت کو مریض سے مکمل طور پر چھپا چکتا ہے تو مریض کے جسم، ہاتھوں، کانوں، ٹانگوں اور دماغ سے ہونے والے تمام کے تمام اعمال بگڑ جاتے ہیں مگر اس کو نشہ کا عفریط "سب ٹھیک ہے" "سب جائز ہے" کی توضیح حقائق ہی بھم پہنچاتا رہتا ہے۔

اور بگڑے اعمال کے نتیجے میں بگڑے خاندانی، سماجی و معاشرتی نتائج کو، نشہ کا بھنور، "اور مزید" نشہ کرنے کی طلب و خواہش کی شکل میں پیش کرتا رہتا ہے اور مریض زندہ درگور ہوتا چلا جاتا ہے۔

### مریض کے نفسیاتی بیگانہ کا اہل خانہ پر اثر/ codependence

نفسیات کی سائنس کا ایک اصول ہے کہ ایک گروہ یا خاندان میں بیمار ترین ذہن بالواسطہ (indirectly) یا بالواسطہ (directly) باقی تمام ڈھنوں کو غلام بنا کر رکھتا ہے۔ نشی اور اس کے خاندان میں یا اس طرح نظر آتا ہے:

مریض کے تمام اعضا نے جسم و عقل و دانش اس کی اپنی گھٹری ہوئی "اچھے موڑ" کی بیمار تعریف (Definition) کی غلامی میں مسلسل چل رہے ہوتے ہیں۔ اور لواحقین مریض کی "اچھے موڑ" کی تعریف میں "بچارے مریض کا صحت یا بہونا" بنیادی جزو ہوتا ہے۔۔۔۔۔ لہذا مریض نشے کے پیچھے بھاگ رہا ہوتا ہے اور لواحقین نہ دانستہ طور پر اس کے پیچھے بھاگنے میں مگن ہوتے ہیں۔

اسکو میڈیکل نفیسات میں co-dependence یعنی "مریض نشیات میں شراکت" کے افسوسناک نام سے پکارا جاتا ہے۔

### صحتمندی / حقیقت

/ سے روز بروز بڑھتا فاصلہ

/

### امل خاندان /> مریض /> شاً در ماڈہ

☆ مریض نشے کے لیے جھوٹ بولتا ہے اور لوحظین اس کے لیے یا اس سے بچنے کے لئے

☆ مریض نشے کے سبب دھوکہ دیتا ہے اور لوحظین اس کے دھوکوں کے متاثر سے بچنے کے لیے دھوکہ دہی کا ارتکاب کر رہے ہوتے ہیں۔

☆ مریض نشے کے سبب بذبانی و بد اخلاقی کا مرتكب ہوتا ہے اور لوحظین مریض کے سبب

☆ مریض نشے کے لئے یا اس کے سبب سماجی و مذہبی قوانین توڑ رہا ہوتا ہے اور لوحظین مریض کے سبب

گویا نشے کا مرض تمام کے تمام خاندان کو اپنی لپیٹ میں لے چلتا ہے اور نفیساتی

اروحانی نقص تمام افرادِ خانہ میں گھر کر چکتے ہیں۔

۔۔۔ نشہ سب کے ذہنی سکون یا ذہنی صحت کو مسلسل داغ رہا ہوتا ہے۔

۔۔۔ اور جھوٹ، دھوکہ دہی، بد اخلاقی وغیرہ کے نتیجے میں ضمیر احساسِ جرم و احساسِ شرمندگی پیدا کرتا

ہے

۔۔۔ جس کے نتیجے میں احساسِ کمتری مسلسل بڑھتا جاتا ہے جو کہ علاج نہ ہونے کے باعث،،

۔۔۔ پھوڑوں کی طرح تمام افراد کے ذہنوں میں متواتر پھیلتا جاتا ہے اور

۔۔۔ ان پھوڑوں سے رسنے والا احساس لاچارگی کا پیپ آخری انسانی سہارے،،

۔۔۔ "روحانیت" کو دیک کی طرح چانٹے لگتا ہے۔

تمام اہل خانہ (بچ مریض) کا مزاج اور زندگی روز بروز مزید زہر آلود / اذیت ناک ہوتی جاتی

ہے۔

اس کے نتائج یہ نکلتے ہیں:

### نفسیاتی لگاؤ کا نتیجہ: روحانی احصار

-1 مندرجہ بالا منفی احساسات " کمتری، لاچارگی " کے اثر کو زائل کرنے کے لیے، انسانی ذہن میں پوشیدہ دفاعی رویے منفی طور پر استعمال ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جن میں حقیقت سے انکار (Denial)، غیر صحیح توجیہات (Rationalization)، مرض کے قبایل / نقصانات کو کم کر کے بیان کرنا (Minimization)، دوسروں میں نقص نکالنا (Projection)، وغیرہ شامل ہے۔ اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مریض خاص طور پر اور لواحظین

عام طور پر تمام کی تمام سماجی و معاشرتی و اخلاقی اقدار کو اپنی پسند اور ضرورت کے مطابق توڑنا مرد نا شروع کر دیتے ہیں۔

اور اس طرح وہ تمام سماجی اصولوں کو ناقص / غیر ضروری / غیر اہم سمجھنے لگتے ہیں۔

اور کیونکہ ہر شخصیت کی عزت نفس اور خود اعتمادی کی بنیاد یہی اصول ہوتے ہیں لہذا تمام شخصیات جزوں تک زلزلے کا شکار ہو چکتی ہیں۔

-2 بار بار غلط اور نامکمل علاج کرو اکر مریض اور لواحقین تمام میڈیکل اصولوں اور علاجوں سے مایوس ہو جاتے ہیں۔

-3 عرصہ عدراز سے، صحیح دعائیں کر کر کے، لیکن غلط علاج کرو اکر تمام لواحقین اپنی تمام روحانی / منہجی قدرتوں سے مایوس ہو چکتے ہیں۔ (اگر مکمل نہیں تو کم از کم مریض کی حد تک مایوس ہو جاتے ہیں کہ یہ تو نہ دو اسے نہ دعا سے ٹھیک ہو سکتا ہے۔)

### مریض کی نفسیاتی / روحانی موت

- جسمانی نقص کی بھرمار
- ذہنی ڈھانچہ کی بتاہی
- خاندانی سہاروں کا ادھڑ جانا
- سماجی / معاشرتی زندگی کی غرقابی
- دواؤں اور دعاوؤں کی ناکافی

☆ مرتضی (نتیجہ دیتے ہیں) ہوتے ہیں، انسانیت کی خطرناک ترین دشمن "مایوسی" پر -

☆ مریض تمام اخلاقی قدروں کو کسی دوسری مخلوق کے لیے بنے ہوئے اصول سمجھنے لگتا ہے۔

### ☆ مقصدِ زندگی:

1 نشہ کرنے کا بہانہ / جبکہ راشنا،

2 نشہ ڈھونڈھنا،

3 اور نشہ کرنا بن جاتا ہے۔

تمام جسمانی و رُوحی قابلیتیں اس مقصد میں صرف ہونے لگتی ہیں۔

یہ نشے کے مرض کا سب سے گہرا خشم ہوتا ہے۔ کیونکہ غلط خواہش کو پورا کرنا اور خواہش کو پورا کرنے کی کوشش میں لگے رہنا ہی اس انسان کی زندگی کا مقصد بن جاتا ہے۔ اور یہی مقصدِ زندگی "خواہشات کو پورا کرنا اور پورا کرنے کی کوشش میں لگے رہو"۔ مقصدِ زندگی عیوب حیوانات ہے۔ انسانیت سے معزول کر کے حیوانیت میں محدود کر دیا۔ یہ ہے "روحانی / نفسیاتی موت"۔

## فلسفہ و وجود امراض

امراض بھی خالق کائنات کی ایک مخلوق ہیں اور ان کو نعمت نہ جاننا کم علمی ہے۔

امراض انسانی معاشرے کی اصلاح اور اخلاقی ترقی کا باعث بنتی ہیں۔

جس طرح "ورد" کی علامت جسم میں رکھا گیا ایک "الارم" ہے جو مریض کو اپنی طرف متوجہ کرتا ہے اور بتاتا ہے کہ جسم میں کچھ نقص واقع ہو چکا ہے جسے دور کرنا ضروری ہے۔ اس طرح تمام امراض معاشرے کی توجہ معاشرے میں عام ہو جانے والی خامیوں / برائیوں کی طرف مبذول کرواتی ہیں۔

☆ نشے کا مرض،

☆ نشے کی طرف مریض کا پہلی مرتبہ جھکاؤ ہونے کے اسباب (معاشرے میں موجود نشے کی تربیت دینے والے عناصر مثلاً، برے رشتہ دار، فلمیں، ٹی۔ وی وغیرہ)

☆ نشے اور چیز کا ماحول سے میسر آ جانا اور میسر آتے رہنا،

☆ اور مریض کا اپنے مرض کی گھرائی میں ڈوبتے جانا،

سب، معاشرے میں عام ہو جانے والی، معمولی سمجھی جانے والی، لیکن مہلک برائیوں کی طرف معاشرے کی توجہ کھینچ کا سبب ہے۔ اور ہر معاشرہ اپنے طور پر اس وبا کو روکنے کی کوشش میں لگا ہوا ہے۔

کیونکہ نشے کے امراض سے مریض کی اخلاقیات ہی زیادہ تباہ ہوتی ہیں۔ اور وہ ان اخلاقی نقص کے باوجود اپنی بیماری جسمانی سمجھتا رہتا ہے اور اس بیماری کے نفیساتی اور روحانی نقصانات سے بے پرواہ رہتا ہے یہ اس طرف اشارہ ہے کہ جس معاشرے میں وہ جی رہا ہے وہاں

نفیاٹی اور روحانی صحت کا معیار گرچکا ہے ورنہ مریض اور اسکے اردوگردوالے اسکی بیماری کو جسمانی سے زیادہ نفیاٹی روحانی مانتے۔

اس وقت ماڈرن میڈیکل سائنس اس نتیجے پر پہنچ چکی ہے کہ 75% جسمانی امراض کی جڑ نفیاٹی نقائص ہیں۔ اور ماڈرن میڈیکل سائنس کیونکہ عیسائی اور یہودی معاشروں میں پروان چڑھی ہے لہذا وہ اپنے اپنے مصنوعی مذاہب کی روحانیت سے بجا طور پر ناراض ہیں۔

(عیسائیت میں ہر انسان کا پیدائشی گناہ گار رہا ہونا، اور ہمیشہ برا رہنے کا غلط فلسفہ) (اور یہودیت میں، یہودی کا خدائی نسل سے ہونا اور عام انسانوں پر پیدائشی برتری والا غلط فلسفہ) ورنہ وہ نفیاٹی تقائیص کو روحانی تقائیص ہی پکارتے۔

معاشرے میں عام ہونے والے نفیاٹی / روحانی امراض مثلاً جھوٹ، بے ایمانی، تکبر، حسد، خود غرضی (جس شخص سے فائدے کی توقع ہواں سے خوش اخلاقی سے پیش آنا اور جس شخص سے کوئی فائدہ نہ متوقع ہواں سے خشک / بد اخلاقی کی معاملہ کرنا)، لالج، نا انصافیاں اور ظلم، دوسرا کے حقوق مار کر اپنے حقوق حاصل کرنے کی عام وبا، انتقامی اخلاقیات (جو اچھا سلوک کرے اس سے اچھا سلوک کرو، اور جو برا سلوک کرے اسکے ساتھ برا سلوک کرنے میں اس سے بڑھ جاؤ) یہ تمام مریض اور اسکے اردوگردوالوں کی توجہ اسکی بیماری کی اصل جڑ، یعنی نفیاٹی / روحانی نقائص کی طرف آنے ہی نہیں دیتیں۔

1- اور ان تمام نقصاندہ جذبات و مشاہدات کے معاشرے سے روزانہ بڑی تعداد میں ملنے والی تعلیم و تجربہ کے سبب مریض اپنے آپ کو صرف جسمانی طور پر نہ کہتاج سمجھتا رہتا ہے

2- ان تمام منفی تجربات و مشاہدات و عوامل کے سبب اسکی نفیاٹی میں جو مایوسی، نفرت اور غضہ اپنے خلاف اور دوسروں کے خلاف جاتا ہے اس دردناک کیفیت کو ختم کرنے

کے لیے (صہمند ماحول کی غیر موجودگی میں) اسکا دماغ اور جسم نشئے ہی کی طرف ہجرت کرتا رہے گا۔

3- اس اذیت اور طلب نشکو، کم از کم مریض کی حد تک، جڑ سے اکھاڑنے کا واحد طریقہ بھی ہے کہ---بے ایمانی کو ایمانداری سے،، خود غرضی کو محبت و ایثار و تربیت قربانی سے،، تکمیر کو توضیح اور انکساری سے،، حسد کو شکر گزاری سے،، لائچ کو قاتع اور توکل سے اور انتقامی اخلاقیات کو اعلیٰ اخلاقیات سے بدل دیا جائے۔

اور اس تبدیلی کے لیے اسے مندرجہ بالا ثابت اخلاقیات کے خوش کن اور اطمینان بخش اور سکون آور فوائد کی تعلیم و ذاتی تحریب سے گزروایا جانا ہی واحد حل اور علاج ہے۔ یقیناً، منشیات کی بیماری میں پوشیدہ نعمت بھی ہے کہ، معاشرے میں اخلاقی و روحانی ترقی کی کوشش ہو۔ یہی سبب ہے کہ پاکستان کے ہر آٹھویں گھر میں ایک منشیات کا مریض ضرور موجود ہے،، اور یہ تعداد روز بڑھ رہی ہے۔

لیکن بفضل خدا، باقی تمام دنیا سے کم تعداد ہے۔ اور صحیح علاج کے بعد اخلاقی راہ راست پر واپس آجائے کی تعداد بھی پاکستان ہی میں سب سے زیادہ ہے۔

(اسلامی راہ راست، ادارہ برائے جمالی عمریضانِ منشیات بذریعہ متعلقہ تعلیم و اصلاحی نفسیاتی، سماجی، روحانی تربیت، 2 کلومیٹر، رائے ونڈ روڈ، لاہور میں کاملاً بحال ہو جانے والے مریضوں کی شرح، 60% ہے)

## علاج طلب نقص

### | تھیاتی تناہی |

مرغی نشہ میں الحنفی کے بعد جو فیضیاتی نقش پیدا ہوتے ہیں ان کا لبِ الباب --

1- احساساتِ ناکامی و جرم و شرمندگی، اور انکی وجہ سے،

2- عزتِ نفس کا گھٹنا

3- دوسروں کو خوش کرنے (عزتِ نفس بڑھانے) کی غیر صحیح سعی (کوشش)

4- متواتر ناکامیوں سے منٹھنے کے لئے ڈنی دفاعی رویوں کا منفی استعمال، نتیجتاً

5- رنجشوں کی بیساکھیوں سے عزتِ نفس کو سہارا دینا، اور

6- خود فرمی، خیالی پلاو کی جھوٹی طفل سلیوں سے نشے کا مزہ برقرار رکھنا

7- غصے کے غلط استعمال سے اپنی مرضی منوانا

8- نشے کا بہانہ پیدا کرنے کے لئے، اپنے عزیزوں کو کثروں کرنے کی ظالمانہ کوششیں کرنا،

9- محرومیوں کے لمحہ اور غیر سلجمانی ہوئے اعمالِ حزن کے ھنور میں دھنستے جانا۔

10- جنسی طور پر بالکل تنہا اور خود سے مایوس

(صرف 2 یا 3 فیصد مریضوں کے علاوہ) ہر عادی نشی، نشہ کرنے سے نجات

حاصل کرنا چاہتا ہے اور اسکا سبب اسکے ضمیر کے پیدا کیے ہوئے احساساتِ جرم و شرمندگی ہوتے

ہیں۔

### احساساتِ جرم و شرمندگی و ناکامی:

مسلمان ممالک کے تمام نشے کے مریضوں کے ذہن میں محفوظ معاشرتی / اخلاقی قدروں کے

چارٹ میں "نشہ کرنا" ایک جرم کے طور پر بچپن سے پہچانا جاتا ہے۔

بہر حال اگر اپنے خاندانی حالات کی وجہ سے (مثلاً والد، والدہ، دونوں یا کوئی ایک نشے کا مریض رہا ہو) یا معاشرتی، مذہبی اقدار مختلف نہ ہونے کی وجہ سے، نشہ کرنا جرم نہ بھی سمجھا جائے، تو بھی نشے کی وجہ سے روزمرہ کی زندگی میں کیونکہ نشہ ڈھونڈنا، نشہل جائے تو اسکو کرنے کے لیے تکلیف ڈھونڈنا، اور نشہ کرنا تمام سماجی (کانٹ/دفتر/کار و بار وغیرہ) معاشرتی اور روحانی اقدار پر فوکیت لیے ہوئے ہوتا ہے۔ اس لیے روزمرہ زندگی میں وہ اپنے سے یا دوسروں سے کیے ہوئے موعدوں اور وعدوں کو روز تلوڑتا ہے۔

- اس کا نتیجہ ارڈگرد کے لوگوں کی ناراضگی اور ان کی دل آزاری کی شکل میں لکھتا ہے۔ ان چھوٹی چھوٹی "ناکامیوں" اور "دوسروں کے ساتھ کی گئی زیادتیوں" کا انبارہ ہن میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ اور انسانی ضمیر علاج کے طور پر، احساس جرم اور احساس شرمندگی کو بڑھاتا رہتا ہے۔

ان تکلیف وہ حالاتِ ذہن سے نجات کے لیے مریض نئے نئے طریقے آزماتا رہتا ہے۔ کبھی نشہ کم کرنا، کبھی نشہ بدلتا، کبھی چھپانا، کبھی نشہ کرنے کے اوقات کو بدلتا کبھی جگہ، شہر، ملک بدلتا وغیرہ لیکن ہر مرتبہ ناکامی کے سبب اسکی "عزتِ نفس" گھٹ جاتی ہے۔

### عزتِ نفس کی کمی:

اس نقص کے پیدا ہونے کے ساتھ مریض کی شخصیت بدلتا شروع ہو جاتی ہے۔ اب وہ عزتِ نفس کو بڑھانے کے آسان نتھے (Short cuts) ڈھونڈنے لگتا ہے۔

### سب کو خوش کرنے کی کوشش / توجہ / تعریف حاصل کرنے کے غیر معمولی طریقے:

وہ سب کو خوش کرنے کی کوشش شروع کر دیتا ہے مثلاً ہر کسی کے ہر کام کے لئے اپنی پسند، نالپسند کو بھلا کر اپنے کو پیش کرنا۔

نہیں "یا" "نہ" کہنا وہ بھولنا شروع ہو جاتا ہے۔ دوسروں پر زیادہ پیسہ اوقت / توجہ خرچ کرنے لگتا ہے۔

اپنی ضروریات اور مصروفیات ضروریہ کو ثانوی درجہ دیتا ہے۔ اور لوگوں کے کاموں میں زیادہ

منہمک رہتا ہے۔

دوسروں کے بھگڑے اور دوسروں کے خطرات اپنے سر لیتا ہے۔

بہر حال نشے سے پیدا ہونے والی سماجی / روحانی بے تربیتی (اوقات و معمولات کی) اسکو بیباں بھی بار بارنا کام کرتی ہے۔ اور اس روزمرہ کی اضافی ناکامی کا عزت نفس پر اور منفی بوجھ آتا ہے۔

اس کے علاوہ خود سے کیے گئے چھوٹے چھوٹے وعدے اور ارادے بھی نشے کے سبب وہ پورا نہیں کر پاتا۔ لہذا خود بھی اپنے آپ سے انتہائی ناخوش رہنے کے سبب مزید عزت نفس مجروح ہو رہی ہوتی ہے۔

#### ذہنی دفاعی روپوں کا منفی استعمال اور اس کے نتائج:

قدرت نے، ناپندریدہ اور اچانک ملنے والی،، شدید ڈھنی جھنکوں کا سبب بننے والی خبروں کو برداشت کر سکنے کے لیے انسانی ذہن میں چند دفاعی رویے رکھے ہیں۔ یہ دراصل "SHOCK ABSORBERS" (دھپکا جذب کر سکنے کے قابل بنانے والے رویے) ہیں،

مریض منشیات اپنے تمام نظامِ مغز و جسم کو منفی استعمال کر رہا ہوتا ہے تاکہ نشہ کرنے اور کرتے رہنے اور متوقع رکاوٹوں سے منٹنے کی قوت اور جواز مہیا کرتا رہے۔۔۔

۔۔۔ استمام بگاڑ میں کلیدی کردار اسکے ڈھنی دفاعی روپوں کا منفی استعمال ادا کرتا ہے،،،، ان دفاعی روپوں کو سمجھانے کے لیے مختصرًا دفاعی نظام کی نارمل کارروائی بتانا ضروری ہے،،،، مثلاً

#### **(Denial)**

اگر کسی کو اچانک والد یا بیٹی کی فوت ہو جانے کی خبر ملتی اسکا ذہن فوراً پہلے انکار حقیقت کرتا ہے "نہیں نہیں یہ غلط ہے وہ ابھی کل تو بالکل خیریت سے میرے ساتھ تھے" وغیرہ۔ یا کسی عزیز کے جسم میں کنسر کی دریافت کا پتہ چلے تو فوراً انکار اس شکل میں آئے گا کہ،،، ٹیکٹ غلط

ھوں گے،، ہسپتال ہی علمہ ہے،، پہلے ڈاکٹر کی تعلیم زیادہ تھی اور اُس کی رپورٹ بھی تھی کہ کینسر کا نام و نشان نہیں ملا،، وغیرہ،،  
اس طرح دماغ فوری دفاع میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

بری خبر ذہن میں اُتر بھی جاتی ہے مگر ساتھ ہی یہ رپورٹ بھی تھی ہو چکتی ہے کہ "ابھی تحقیق ہی سچائی ثابت کرے گی" اس طرح ذہن وقتی طور پرنا خوشگوار ترین خبر کو، آسانی سے ہضم کر لینے والی شکل دے کر، واقعہ کو اپنے حافظہ کے خزانے میں دھکیل دیتا ہے،، گویا "آنکھ او جھل، پہاڑ او جھل" کے مصدق ذہن وقتی طور پر اپنادفاع کر گزرا۔

#### **تحقیقت کو چھوٹا کرنے کی کوشش Minimization**

اب تکلیف دہ حقیقت ذہن میں اُتر چکی ہے لیکن انسانی ذہن اسکوم تکلیف دہ بنانے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ مثلاً اوپر والی مثال میں اگروالد کے ایکیڈنٹ کی خبر سچ بھی نکلی تو موت کی خبر جھوٹ ہی ہو گی، Cancer ہو بھی گیا تو وہ جلد ختم ہو جائے گا، فلاں ہسپتال میں ڈاکٹر ہر Cancer کو شفا میں بدل دیتے ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔۔۔

#### **جازات / توجیہات Rationalization**

اب ذہن، انسان کی توجہ مرکزی اسباب تکلیف سے ہٹانے کے لیے ذہن کو ادھر ادھر متوجہ کرتا ہے "اگروہ جلدی علاج شروع کروالیتا،، میری مان لیتا،، کیمیائی مادوں کی فیکٹری میں کام نہ کرتا،، بیوی کو چھوڑ دیتا تو" Cancer نہ ہوتا وغیرہ۔

#### **غصہ anger**

اب تک دماغ یہ کچھ کچھ مان چلتا ہے کہ نقصان شائد ہو ہی چکا ہو، تب پہلے اپنے آپ پر یا اپنی ان حرکتوں پر غصہ آنا شروع ہوتا ہے جو نقصان میں معاون بنے ہوں، یا جن پر شک ہو کہ میری فلاں حرکات نے نقصان کا سبب بننے میں کردار ادا کیا، لیکن جلد ہی ،،

## الزام تراشی Projection

ذہن اپنے منفی جذبات کو دوسروں کی حرکات اور بیانات میں پڑھنا شروع کر دیتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو مجرم محسوس نہ کرے۔ مثلاً کینسر والی مثال میں، حافظے میں درج حقایق اُسکو یہ خبر دے رہے ہوں کہ،،، تم خود غرض ہو، کنجوں ہو،،، اگر تم اس عزیز کی مالی معاونت کر دیتے تو اسے کیا میں اداوں کی فیکٹری میں جان ہتھیلی پر رکھ کر نوکری نہ کرنا پڑتی اور نیتیجاً کینسر سے محفوظ رہتا، تو اب سب اعزاء و اقارب اسکو کنجوں اور خود غرض دھیں گے اور،،، اب وہ ان جذبات کا رنگ دوسروں کے اعمال پر چھڑک کرائے کردار و حرکات کو جانچے گا۔۔۔۔۔ اور جب خواہش ہی طیہ حادیکھنے کی ہوگی تو بھلا سیدھا کیسے دیکھ پائے گا۔۔۔۔۔ گویا وہ اپنے منفی جذبات کو دوسروں کے کردار کی تشریح کرنے کے لیے ایسے استعمال کرتا ہے کہ خود اپنے ذہن میں جو بھی غیر صحمند جذبات ہوں وہ تمام ارد گرد دوالوں میں بھی نظر آئیں۔۔۔۔۔ مریض نشہ،،

☆ روز بروز بڑھتے ہوئے "ناکامیوں" اور

☆ سماجی/معاشرتی تعلقات میں پیدا ہونے والی "ناچاقیوں/ناراضیوں" اور

☆ روز بروز گرتی ہوئی عزت نفس کا مداوا کرنے کے لیے ذہن کے

☆ قدرتی دفاعی نفسیاتی رویوں کا منفی طور پر استعمال کرنے لگتا ہے،،، وہ اپنی جسمانی خاندانی، معاشرتی اور سماجی زندگی میں پیدا ہونے والی تمام کی تمام "بدمزگیوں" "بے ترتیبوں" کا سبب نشے کو مانے پر تیار ہی نہیں ہوتا۔

اس انکارِ حقیقت کے حق میں ثبوت فراہم کرنے کے لیے وہ اپنی پوری عقل کو "نشہ کے نقصانات" کو کم ترین کر کے بیان کرنے اور اس بیان پر ایمان رکھنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ اس نفسیاتی جنگ برائے تحفظِ حق نشہ میں وہ ہر کسی کوہ رسم و رواج و اصول کو اور ہر صورتِ احوال کو ناقص اور سبب بگاڑھا بست کر دیتا ہے، اور کرتا رہتا ہے۔ اور یہ تمام غلط بیانی اسکے ایمان یقین کا حصہ بھی بتتی

جاتی ہے۔ اسکار ویہ / عقیدہ کچھ اس قسم کا ہو جاتا ہے۔ :

"میرے والدین / بیوی / بہن بھائیوں / ملازمت کی جگہ کے لوگوں کی زیادتوں، نا انصافیوں کے سبب میں نشہ کرتا ہوں۔ اس قدر بے سکونی کے ماحول میں تو قادرِ عظیم بھی نشہ کر لیتا۔"

"نشہ کرنا حرام تو ہے لیکن جھوٹ بولنا، دھوکہ دینا، فراڈ کرنا بھی تو حرام ہے۔ میں نشہ پیتا ہوں، دوسروں کا خون تو نہیں چوستا"

"جتنا فضول پیسہ شادی کے نئش پر خرچ کیا جاتا ہے اتنے پیسے سے تو میں ایک سال نشہ کرلوں اور کسی غریب کو میری فضول خرچی سے احساسِ کمتری نہ ہو"

"تعلیم حاصل کر کے بھی تو نوکری ہی کرنی ہے۔ میں تو اپنا کاروبار کروں گا"

"سگریٹ اور گاڑیوں کا دھواں اور فیکٹریوں کا دھواں بھی تو نئے جتنا بلکہ زیادہ نقصان دہ ہے"

"میں توجہ بھی دل سے 100% پاک عہد کرلوں گا اسی دن نشہ چھوڑ لوں گا"

"میں تو صرف صحیح اور صرف شام کو نشہ کرتا ہوں"

"میں اپنے پیسوں کو جیسے چاہوں جہاں چاہوں خرچ کروں، یہ خدا نے مجھے حق دیا ہے"

### رجیشِ جمع کرنا / رخشون کے اہمار:

اب مریض کے ذہن کے دفاعی نظام منطقی کام کرنے کے عادی بن جاتے ہیں۔  
مریض اپنی روزمرہ کی زندگی میں تمام وقت، تمام صحت مندوگوں، صحت مند سماجی اصولوں، صحت مند معاشرتی قدروں اور اخلاقی شرطوں کے خلاف موادِ جمع کرنے کی لااجبری یہ کی طرح گزارتا

۔۔۔

یہ رنجشیں اسکو اپنے نشہ کو جاری رکھنے اور نشہ کی مقدار کو بڑھانے کے کام میں بہت معاون دیکھتی ہیں۔ اور اسکے "عزت نفس" کے زوال کے احساس کو بھی یہ "حمام" میں سب ٹنگے ہیں" والا رویہ بہت ہلاکا کر دیتا ہے۔

بہر حال جس طرح لکھنے میں یہ سب جھوٹ لگتا ہے، مریض کے ذہن میں اسکے بالکل برکس یہ تمام عمل "ذہنی حقیقتوں کے اکشاف کا سفر" کے طور پر درج ہوتا ہے۔

بیوی بے چاری، بچے، والدین، بہن بھائی، رشتے دار، ہمسایے، استاد، ملازمت کی جگہ کے ساتھی، سیاستدان، سائنسدان، علماء معاشرہ، مذہب، سب کیخلاف مریض اسقدر رنجشیں اکھٹی کر لیتا ہے کہ رنجشوں کے غبار میں اپنا نشہ کرنے کا عمل اور اس کا تو اتر اسکو دکھنا بالکل بند ہو جاتا ہے۔

اب اسکا ذہن Anti-Social/Social مخالف بن چکتا ہے اور وہ نہ جانتے ہوئے صحت مند/عام ثقافت سے نکل کر نشہ کے نگل کی شافت/بیار شافت کا حصہ ہو گیا ہوتا ہے۔

اب اسکی تمام ذہنی و جسمانی و سماجی صلاحیتیں نشہ کی زندگی کے حق میں کام کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

#### خود فربی/ خیالی پلاو:

نشہ کر کے جو موڑ میں خوٹگوار تحریک آتی ہے اس خوشی کے ماحول میں وہ خیالات میں اپنی "برتیوں/ کامیابیوں" کی فلم دیکھنا شروع کر دیتا ہے۔

RNGSHOON کے انبار، اور ، نشہ کے دلائے میں سہانے مستقبل کے خواب اسراب اس فلم کے، بالترتیب، ولین اور ہیر و ہوتے ہیں۔ اور کیونکہ اس خود فربی میں نشہ نہ کرنے والے لوگ رکاوٹ

بنے ہیں۔ لہذا وہ اب زیادہ وقت نشہ کرنے والوں میں یا تھا گزارنے لگتا ہے۔

اس طرح وہ عام سماجی ذمہ دار یوں ہیسے، نوکری یا کام یا شادی مرگ وغیرہ کے اجتماعات سے کتنا جاتا ہے۔ اور معاشرے سے الگ تھلک رہنے کے لیے اس کے ذہن کو جواز چاہیے ہوتے ہیں۔  
لہذا وہ مزید رجیش جمع کرتا رہتا ہے۔

اور اس عمل کے نتیجے میں اب اسکا اٹھنا بیٹھنا، کھانا پینا، ملننا ملنا، صرف نشہ کرنے والوں کے ساتھ تک محدود ہوتا جاتا ہے۔ وہی اسکے دوست، عزیز، رشتہ دار، ہمدرد، ہمراز رہ جاتے ہیں۔

اب جلوگ اسکو مدد توں بعد ملتے ہیں انکے لیے اسکا بولنے، سننے، سوچنے سمجھنے، اٹھنے پڑھنے، لباس کا انداز اور فیشن وغیرہ تمام بالکل اپنی ہوتے ہیں۔ اب وہ عام ثقافت کی بجائے پیمار ثقافت کی تصویر ہوتا ہے۔

اس پیمار تبدیلی ع اندازِ فکر و طرزِ معاشر کو جاری رکھنے کے لیے اسکو اور ہتھیار بھی چاہیے ہوتے ہیں۔ جن میں سب سے زیادہ آسان اور ہر وقت میرہ ہتھیار "غضہ" ہے۔

#### غضہ:

قدرت نے انسانی جسم میں میضر صور تحال سے دفاع کرنے کے لیے غضہ رکھا ہے۔

جب جائیں ضروریات و حقوق و اصول کسی کے تجاہل کے سبب چھن اٹوٹ رہے ہوں تو جسم غصہ کا سہارا لیکر صورتِ احوال کو اپنے حق میں تبدیل کرتا ہے۔ یا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

غضہ کا مقصد "فساد" یا دوسروں کے جذبات کو زخمی کرنا، دل دکھانا نہیں بلکہ صرف ایسا رویہ جسم اور دماغ پر طاری کرنا ہے کہ زیادتی کرنے والا، انسان کے جو حقوق مجرور ہو رہے ہوں، ان سے آگاہ ہو جائے اور سمجھ جائے کہ اب مزید اس انسان کی جائز ضروریات یا نواہشات یا اصولیات کو توڑنا فساد کا باعث بنے گا۔

نشے کے مریض میں اعلیٰ مرآکر سوچ، سمجھ، تجزیہ کیونکہ نشے کی غلامی میں چل رہے ہوتے ہیں اور

نشہ "آسان ترین طریقے سے زیادہ ترین فائدہ / مزا / سکون حاصل کرنے" کے فلسفے کا فریب  
دے کر مریض پر حکمرانی کر رہا ہوتا ہے۔

لہذا اپنے گرد و پیش میں جہاں مریض کا کام دھونس / روعب سے جل سکے وہاں غصہ  
اسکا پہلا اپنیدہ ہتھیار ہوتا ہے۔

مثلاً گھروالے، بیوی، بچے، والدین بہن بھائی وغیرہ،،، اس قسم کے گرد و پیش میں اسکے غصے کو  
برداشت کر لئے جانے کی توقع زیادہ ہوتی ہے۔ لہذا یہاں غصے ہی کو استعمال کر کے منپسند  
نتائج حاصل کر لینا ہی بہتر سمجھا جاتا ہے۔ اور اپنے سے پیار کرنے والوں کے جذبات کو زخی کر  
کے وہ اپنی مرضی کے نتائج حاصل کرنے کا عادی بن جاتا ہے۔

بہر حال ایسے ماحول میں جہاں اسکے غصے کو اہمیت نہیں دی جائے گی یا جہاں اسکا غصہ  
اسکے لیے مشکلات پیدا کر دے گا وہاں مریض خو شامہ اور انکساری اور عمر کی تصوری نظر آئے گا۔ گویا  
کمزور پر غصہ اور طاقتور کے سامنے گھٹنے ٹیکنا اسکی عادت ثانیہ بن جاتی ہے۔

بار بار غصے کے دورے اور بار بار اپنے پیاروں کے جذبات کو زخی کرنے کے سبب

،، اور / یا،،

،، بار بار طاقتوروں کے سامنے جھک جانے کے سبب مزید احساس جنم و شرمندگی پیدا ہوتا ہے۔ جو  
عزت نفس کو مزید کم کرتا جاتا ہے۔

☆ اس مزید تریل عزت نفس سے جو

☆ اضافی اذیت پیدا ہوتی ہے مریض اس سے فرار حاصل کرنے کے لیے  
☆ مزید نشہ اور زیادہ مقدار میں نشہ کرتا ہے اور نشہ کرنے کے بعد جب اسکے ذہن کے دفاعی رویے  
(منفی طور پر) اسکے حق میں کام کرنے لگتے ہیں تو وہ

☆ مزید رنجشیں جمع کرتا ہے اور،،، اس رنجشوں کی اضافی تحریکیں کے باعث وہ صحت مند یا عام  
معاشرے / اسماج سے ذرا اور کنارہ کش ہو جاتا ہے۔ اور اس

- ☆ اضافی دوری از معاشرہ و سماج کے سبب وہ اپنے نشہ کرنے والے ساتھیوں کی محبت کو بہترین سہارہ / بہترین دوست سمجھتے کی غلط فہمی میں اور زیادہ مبتلا ہوتا جاتا ہے اور اس طرح
- ☆ ثقافتِ مریضہ میں مزید مقید ہو جانے کے باعث اسکا یہ عقیدہ کہ وہ نشہ کے بغیر زندگی گزار ہی نہیں سکتا اور یہ کہ نشہ ہی اسکے حالاتِ زندگی کا بہترین علاج ہے اور پکا ہوتا جاتا ہے۔

### مسیطر (کووال / تھانیدار) بننے کی کوشش / کنٹرول کرنے کی کوشش :

اب جب اسکا غرض کا نظام نشہ کا علام بن چلتا ہے تو نشہ کا مرض اپنا اگلا کرکھیتا ہے۔  
وہ یہ کہ اب مریض،  
ان لوگوں کو جو اسکا بھلا چاہتے ہوں، اور ان کی حرکات و سکنات کو Control کنٹرول کرنے کی کوشش شروع کرتا ہے۔

مریض یہ عمل اس دھوکے میں کر رہا ہوتا ہے کہ :  
اسے ان کا فتح عزیز ہے اور ان کے نقصان کا خوف، جبکہ دراصل (TRICKY MIND) نشہ کا مرض اس سے یہ "کنٹرولینگ" اس لیے کروار رہا ہوتا ہے، کہ جب اور جہاں اسکا بھلا چاہنے والوں میں سے کوئی اسکی مرضی اپسند کے خلاف کوئی کام کرے وہیں مریض کا بیمار نظام غصہ حرکت میں آ کر مزید نشہ کرنے کا سبب پالے۔ (creating crisis for oneself)  
اور اس طرح نشہ کا مرض اسکو مزید جگڑ لے۔

اب اسکا سماجی کردار یہ بن چلتا ہے کہ پیاروں / بھلا چاہنے والوں پر داروغہ، اور نشہ کرنے والے دوستوں کا خدمت گزار۔  
اب وہ مکمل طور پر ثقافتِ عامہ سے نکل کر ثقافتِ مریضہ کا فرد بن چلتا ہے۔

عموماً مرثیہ کے اس درجے / Stage پر پہنچ کر،

☆ طلاقیں ہوتی ہیں،

☆ عاق نامے اخبار میں چھپتے ہیں،

☆ کار و باری ساتھی کار و بار علیحدہ کرتے ہیں،

☆ محل دالے پولیس تک پہنچتے ہیں۔

☆ اور مریض یا راستھیوں کی طرف نقل مکانی / هجرت کر جاتا ہے۔

### غیر سلسلہ میں ہوئے اعمال حزن کے الجھاؤ میں دھنستے جانا:

نقصانات / اڑکہ / جذبائی / ڈھکوں سے باقاعدہ سائنسی طریقے سے شوری طور پر منٹنے کو "عمل حزن"

کہتے ہیں۔ (GRIEF PROCESS)

اس عمل حزن کے مختلف درجے ہیں بالکل جس طرح کسی کا کوئی بہت ہی پیارا فوت

ہو جائے تو وہ پہلے

۱۔ سکتے میں آ جاتا ہے

۲۔ پھر خروج ماننے سے انکار کرتا ہے

۳۔ پھر اپنے نقصان کے باعث غصہ اسکو قابو کر لیتا ہے،

۴۔ ساتھ ہی ایک احساس جرم در آتا ہے کہ میرا یہ نقصان میری کس خطاط کا خمیازہ ہے،

۵۔ اور پھر سوگ، غم، ہن پر چھا جاتا ہے اور،

۶۔ ساتھ ہی تہائی کا احساس کہ میرے غم کو سمجھنے کے لائق کوئی نغمگار نہیں اور نہ ہی آئندہ ملے گا

اور

۷۔ پھر جذبات و احساسات بالکل ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں کہ نہ دکھاڑ کرے اور نہ سکھ راحت

دے، اور

۸۔ پھر انسان اپنے نقصان کو تلیم کر چلتا ہے۔ اور اپنی خاندانی/سماجی/جذباتی حالت کو بعد از نقصان والی کیفیت میں صحیح معنوں میں پہچان جاتا ہے۔ اب،

۹۔ اس اقرارِ نقصان کے بعد۔

وہ گزر جانے والے نقصان کو ڈھنی طور پر "خدا حافظ" کہتا ہے اور خود آگے چلنے کا فیصلہ خود بخود ذہن میں آتا ہے۔ اب،

۱۰۔ انسان نقصان کو دوسرا سے زایوں سے دیکھنا شروع کرتا ہے اور آہستہ آہستہ ہونے والے نقصان / ٹھوکر سے اسکو جو فوائد حاصل ہوئے ان کی پہچان آنا شروع ہو جاتی ہے اور شکر گزاری کا جذبہ تھوڑا اہبہ تھیقی تسلی کا باعث بنتا ہے اور انسان آئندہ / مستقبل کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔

یہ تمام کا تمام عمل اور اسکے درجے ایک دن میں یا چند دنوں میں نہیں بلکہ ہفتوں / مہینوں میں طے ہوتے ہیں اور ہر دکھ / نقصان کے بعد

☆ تمام انسانوں کا ذہن اس تمام عمل سے گزرنے کے بعد ہی اس قیمتی، شخص / چیز / حالت کے بغیر آئندہ زندگی "ناریل" طریقے سے گزارنے کے لائق بنتا ہے۔

مریضِ نشہ میں جسمانی / خاندانی / سماجی / معاشرتی نقصانات کا ایک خزانہ جمع ہو چلتا

ہے لیکن نشہ کا کیمیائی مکر اسکے دامغ کے تمام دفعائی رویوں کو منفی طور پر استعمال کر کے مثلاً :

= غیر صحیح اور غیر معتدل تو ضمیحاتِ نقصانات،

= اپنی خطاؤں کو کم تر کر کے بیان کرنا،

= اپنے منفی جذبات کے عکس میں دوسروں کے اعمال کو جانپنا وغیرہ۔

☆ اس طرح خانگی، سماجی، والی نقصانات کا جو خزانہ اسکے حافظے میں اب تک اکٹھا ہوا ہوتا ہے

،، وہ اس سے اپنی خطاؤں پر مطلع ہونے کی بجائے،

،، اسکو معاشرے، خاندان، اخلاقی اقدار کے خلاف جرح / ثبوت کے طور پر استعمال کرتا رہتا

ہے،

، اور روز بروز یہ مواد بھی بڑھتا ہے اور مریض کا فاصلہ صحمند رویوں اور زندگی سے اور دور ہوتا جاتا ہے۔

نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ذہنی طور پر کسی بھی نقصان کو نہ تو اسکے اصل اسباب و نتائج کی شکل میں دیکھ پاتا ہے اور نہ ہی ان نقصانات کو خدا حافظ کر وہ آگے (مستقبل) کی طرف چلنے کے لائق ہوتا ہے۔  
بلکہ---۔

☆☆ نقصانات کا خزانہ وہیں موجود ہتا ہے۔ ان کا اور مزید نقصان دہ تجزیہ اسے اسباب و نتائج ، مزید تریل (کم ہونا) نفیساتی صحت کا باعث بنتا ہے۔

،، اپنے صحمند ماضی میں، اس نفیساتی بھنو سے نکلنے کے سیکھے ہوئے سماجی، معاشرتی، اخلاقی طریقے/رویے تو وہ بھول چکا ہوتا ہے اور وہ تمام بیمار سماجی/معاشرتی/اخلاقی رویے اور طریقے جو نش نے اسکو سکھلانے، اسکو صرف "غرق" کرنے میں مدد و معاون ثابت ہو رہے ہوتے ہیں۔

جنسی طور پر بالکل تنہا اور خود سے مابوس

شادی شدہ ہونے کے باوجود مریض، مندرجہ بالا تمام وجوہ کی بناء اور مزید جنسی معاملات میں انہائی غلط عقائد اور معلومات کے سبب، بالکل تنہا محسوس کرتا ہے اور ہوتا ہے۔

جس طرح آگے کتاب بتائے گی، بعض نشے تو جنسی قابلیت کو بالکل ہی مفلوج کر دیتے ہیں، اور جو مفلوج نہیں کرتے وہ نفیساتی طور پر مریض کو نامرد بنانے کے علاوہ شریکِ حیات سے رنجیدہ اور خوفزدہ بھی کر دیتے ہیں۔

علاج میں اگر صحیح جنسی عقائد اور انکے سائنسی ثبوت نہ سمجھائے جائیں، تو علاج کے بعد، واپس نشے میں گھر جانے کا سبب مریض، جنسی کم لائقی، ہی کو بتاتے ہیں اور بناتے ہیں۔

## میڈیکل نقاوں

1۔ نارمل جسم کے نظام اور ان کا طریقہ عکار

2۔ عادی عزشہ کے جسم کے نظام اور ان نظاموں کا بگڑ

3۔ چرس، بھنگ، چندوں کا طریقہ عفاساد

4۔ نیند آؤ اور مسکن ادویات کا طریقہ عفاساد

5۔ ہیر و مکین / افیون / مصنوعی ہیر و مکین کے ٹیکوں کا طریقہ عفاساد

6۔ سپید، ایکسٹری، ایمفتا میں، کوکین، ریٹالین وغیرہ کا طریقہ عفاساد

7۔ شراب کا طریقہ عفاساد

8۔ گھر بیلوں / صنعتی استعمال کی چیزوں کو سوگھنے سے نشہ کرنے کا طریقہ عفاساد

9۔ سگریٹ، چائے، کافی، صنعتی چینی، نسوار، تمباکو والے پان کے نقصانات

یہ ایک انتہائی طویل موضوع ہے۔ میڈیکل سائنس میں روزافزوں ترقی کے باعث ہر آنے والا دن نئے حقائق سے پرداہ اٹھاتا ہے۔ منشیات کے سبب ہونے والے نقائص کو جو جسم میں پیدا ہوتے ہیں کسی ایک کتاب میں مختصرًا ہی جمع کرنا ممکن ہے۔

اگر منشیات کے جسم پر حملہ آور ہونے کی شیکھیک کو سمجھ لیا جائے تو تقریباً 90% راز عیاں ہو جاتے ہیں۔ اس کو واضح کرنے کے لئے ضروری ہے کہ پہلے عام صحمند جسم کے نظاموں

(انظمہ) کا کچھ تعارف کروادیا جائے۔۔۔

### ناریل جسم کے نظام اور ان کا طریقہ عکاری:

جسم میں ہونے والے تمام اعمال یعنی

نظام خون کا بننا اور چلننا،،،

دل کا دھڑکنا اور بقیہ جسم کے علاوہ خود دل کے بھوٹوں کو غذایت پہنچانا،،،

گردوں کا خون کو صاف کرنا، اور گند کو جسم سے نکالنا،،،

پھیپھڑوں کا ہوا سے تازگی لینا اور مستعمل ہوا کو سانس کے ذریعے جسم سے نکالنا،،،

اور معدہ کا کھانے کو ہضم کرنا اور اس غذا بینیت کو باقی جسم تک پہنچانے کے لایت بنانا،،،

انتریوں کا خود مستحکم رہنا اور نظام ہضم کی ٹھیک خدمت کرنا،،،

ہڈیوں، پٹھوں، جواس خمسہ (نظر، سننا، مس، محسوس کرنا، سوکھنا، وغیرہ)، بالوں اور جلد کا

نظام یہ تمام ایک دوسرے سے مسلک ہیں اور ایک دوسرے پر انحراف (depend) کرتے

ہیں۔

(a) جسم میں کھانے پینے سے غذا بینیت کو معدہ، انتریاں اور نظام جگہ حاصل کرتے ہیں۔ اور

حاصل کر کے بذریعہ خون باقی جسمانی اعضاء تک یہ غذا پہنچائی جاتی ہے۔

(b) تازہ ہوا کو پھیپھڑے حاصل کرتے ہیں اور بذریعہ خون اس تازہ ہوا کو باقی جسمانی اعضاء

تک پہنچاتے ہیں۔ جسم میں جو ہوا استعمال ہو کر "پرانی/نا قابل استعمال/مضر" بن جاتی

ہے اسے خون باقی جسم سے اکٹھا کر کے پھیپھڑوں تک پہنچاتا ہے اور پھیپھڑے سانس

نکالنے کے وقت یہ ہوا بہ رضا میں چھوڑتے ہیں۔

(c) غذائی مادوں اور تازہ ہوا کو جسم کے تمام اعضاء استعمال کرتے ہیں۔ اور جس طرح ایک

انسان / حیوان کھانا وغیرہ کھا کر "گند" بھی پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح جسم کے تمام اعضاء

میں جمع ہونے والے گندے مادوں کو خون کے ذریعے گردوں تک پہنچایا جاتا ہے۔

گردے، اس "گند" میں چھپے ایسے اجزاء کو واپس چن لیتے ہیں جو جسم میں دوبارہ استعمال

ہو سکیں اور باقی ماندہ غیر ضروری اور مضر مادوں کو باہر نکال دیتے ہیں۔

کھائے گئے اجزاء کی غذائیت جذب کر لینے کے بعد جو کچھرا / کوڑا بچتا ہے۔ وہ انتریاں باہر  
پہنچاتی ہیں۔

(d) خون جو جسم کے اندر، ایک ضروری / غیر ضروری مادے کو دوسرا جگہ لاتا یجاتا

ہے،،، اس گردش کو "دل" کا پمپ ہر دم جاری رکھتا ہے۔

(e) اور خون کیونکہ، بسوں، ٹیکیوں یا ٹرکوں کی مانند ہر وقت مال برداری کے لیے استعمال

ہونے والا مادہ ہے لہذا جب یہ پرانا ہوتا ہے تو جسم اسکونے خون سے تبدیل کرتا رہتا ہے۔

نیا خون بنانے کا کام ہڈیوں کے گودے میں ہوتا ہے۔

اور خون کی نالیوں میں ہر دم گردش جاری رہنے کے سبب، نالیوں کی دیواروں میں، دنیا وی

سرکوں کی طرح جو توڑ پھوڑ ہوتی ہے اسے خون کے اجزاء از خود تھیک / مرمت کرتے رہتے

ہیں۔

(f) جسم کے مختلف اعضاء خون کو اپنی ضرورتیں پوری کرنے کے لیے اطلاعات مثلاً، جیسی زیادہ

لاؤ، یا چربی کم لاؤ، یا تیزاب یہاں زیادہ جمع ہو گئی ہے اسے اٹھاؤ وغیرہ بذریعہ کیمیائی

اشارات اور اعصابی نظام کرتے ہیں۔

اور جس طرح تمام جسم میں خون کی نالیوں کا جال بچتا ہے اسی طرح تمام جسم میں اعصاب کا جال بھی بچتا ہے۔ انسان کے اعصابی نظام میں اطلاعات آنے جانے کی سپیڈ 100 میٹر فی منٹ ہے۔ اور اعصاب میں اطلاعات ایک جگہ سے دوسری جگہ بذریعہ کرنٹ چلتی ہیں۔

(g) جلد، کان، آنکھ، ناک اور زبان جسم کو ماحول (ارڈگرد) کے حالات سے باخبر بھی بذریعہ اعصابی نظام ہی رکھتے ہیں۔ اور ان معلومات کو مغز وصول کر کے ۔۔۔ حافظے میں بھی سٹور کرتا جاتا ہے اور، آنے والی معلومات کے نتیجے میں جو بھی اقدامات ضروری ہوتے ہیں ائے بھی احکام باقی جسم کو جاری کرتا رہتا ہے۔

(h) پٹھوں اور ہڈیوں کے نظام کے ذریعے، مغز کے احکامات کی پیروی میں، حرکت پیدا ہوتی ہے۔

مثلاً :

جلد نے، اعصابی نظام کی ان شاخوں کے ذریعے جو ہاتھ سے دماغ تک جاتی ہیں، مغز کو خبر دی کہ یہ برتن بہت گرم ہے، مغز نے اس خاص درجہ حرارت کا موازنہ حافظے میں موجود معلومات سے کر کے، فیصلہ کر لیا کہ اس سے جسم (ہاتھ، پاؤں، جلد،) کو دور کھنا چاہئے، تو مغز سے ہڈیوں اور پٹھوں کی طرف اعصاب کی جوشانیں جاتی ہیں ان کے ذریعے، دماغ حرکت کا حکم دیکھ، انسان کو اس گرم چیز سے فاصلے پر لے جاتا ہے۔

جس طرح انسان / جیوان کو غذائیت چاہیے۔ اس طرح جسم کے تمام اعضاء کو اپنی اپنی

ضروریات ہیں۔ اور یہ ضروریات حالات کے ساتھ بدلتی رہتی ہیں۔

(i) بدلتی ضروریات اور احوال کی اطلاعات اعصابی نظام اور خون کا نظام مغز اور دوسرے جسمانی اعضاء تک پہنچاتا ہے اور ضروریات کو پورا کرنے کے لئے مغز خون کے نظام کو استعمال کرتا ہے۔ اور اگر جسم پر کوئی بیرونی حملہ ہو جائے تو جسم ایک مر بوط طریقے سے دفاع کرتا ہے، مندرجہ ذیل مثال سے یہ واضح ہو جائے گا۔

**مثال:-**

ٹانگ پڑھو کر لگنے سے زخم آگیا، جلد پھٹ گئی، خون بہنا شروع ہو گیا۔

اب سب سے پہلے "اعصابی نظام" کی شاخیں جو موقع پر موجود ہیں وہ

"مغز کو فوراً درد" کے ذریعے اطلاع دیں گی۔

مغز آنکھوں کو درد کی جگہ پر مرکوز کرے گا۔ اسی نظام کے ذریعے آنکھیں، خون بہنے کا پیغام مغز کو سنائیں گی،

مغز فوراً ایکشن لے گا۔ یہاں زخم والی جگہ پر ہاتھوں کو بھیجی گا کہ زخم کو سہلاواتا کہ درد کم ہو اور درد کا الارم بند نہیں تو کم از کم ہو جائے، اگر خون زیادہ بہہ رہا ہے تو دبا کر کم کیا جائے،

خون کی نالیوں کو حکم جاری کرے گا کہ زخم والی جگہ کے ارد گرد کی نالیاں سکڑ جائیں تاکہ خون کم نکلے،

آواز پیدا کرنے والے گلے اور زبان کو حکم دیگا کہ مدد طلب کرو یا کم از کم "ہائے" یا "اف" کرو تاکہ ارد گرد کے لوگ متوجہ ہوں، مدد کریں،

دل کو حکم دے گا کہ جسم میں آفت / مصیبت آئی ہے تیز دھڑکوتا کہ ضروری چیزیں / کیمیائی مادے آفت زدہ علاقہ جسم تک جلدی پہنچیں، اور ساتھ ہی دل کے پھول کو غذا ایت زیادہ پہنچانے کے لیے ان خون کی نالیوں کو پھیلے کا حکم دے گا جو دل کے پھول کو غذا فراہم کرتی ہیں،

پھیپھڑوں کو حکم دے گا کہ تیز تیز سانس لوتا کہ تازہ ہوا زیادہ آئے۔ اور ساتھ ہی پھیپھڑوں کے پھولوں کو غذا ازیادہ پہنچائی جائے کہاب ان کو زیادہ کام کرنا ہے۔

جسم کے غدوں ایڈریٹل گلینڈ کو حکم جاپکا ہو گا کہ "ایر جنسی" کا اعلان کرنے والا مادہ خون میں چھوڑا جائے۔

اتنی دیر میں خون جو کہ اندھیرے میں رہنے کا عادی ہے اور ہوا سے بھی چھپا رہتا ہے۔ روشنی اور ہوا میں نیکا ہو جانے کے باعث اور دوسروی کیمیائی تبدیلوں کے باعث (نیکا ہو جانے والا خون) جنم کر، جائے اخادش کی باریک ترین خون کی نالیوں کے سوراخ بند کر دیگا۔

خون کا زخم سے نکلنے کے عمل کا رک جانا آنکھیں مفرکو بتائیں گی۔

مغرا ب تک سارے جسم میں اطلاع دے پختا ہے کہ دائیں ٹانگ میں گھٹنے سے ایک ہاتھ اوپر آدھے انچ کا چیرا اپھاڑ آیا ہے۔ تمام اعضاء متوجہ ہوں، اور جس جس عضو جسم کے ذمے زخم کو ٹھیک کرنے میں مدد دینے کا جو جو کام ہے وہ زیادہ کرو اور باقی سب کام بند نہیں تو، بہت کم کر دو۔

(ساتھ ہی مغزیہ حکم بھی جاری کر پکا ہو گا کہ "محے" (مفرکو) خون زیادہ سمجھیج کیونکہ مجھے غذا ایت اور ہوا زیادہ چاہیے، میں نے سارے جسم سے زیادہ کام لینا ہے اور جلدی جلدی تمام صحیح فیصلے کرنے ہیں)۔

اس سبب معدے اور انتریوں میں نظامِ خضم، انتہائی سست ہو جائے گا۔ زخمی انسان کی بھوک اثر جائے گی

گردوں میں پیشاب بنانے کا عمل بند ہو جائے گا۔ خون کے گندے مادے بذریعہ پسینہ جسم سے نکلنگیں گے (کہ گردے تو تقریباً بند ہو گئے)۔

ہاتھ پاؤں خون کے کم جانے کے باعث ٹھنڈے پڑ جائیں گے، جلد کم دور ان خون کے باعث پیلی پڑ جائیں گی،

جسم سے خون ضالع ہو جانے کے باعث مغز "پیاس" لگادے گا کہ پانی ملا کر ہی فوری First Aid کے طور پر خون کی مقدار کو زیادہ کیا جائے، اور

کیونکہ ایک تو خون ضالع ہوا دوسرا ب اسکو کام زیادہ کرنا ہے۔ اسلئے خون کی فیکٹریوں میں نیا خون بنانے کا کام زیادہ رفتار سے ہونے لگے گا۔

اور کیونکہ زخم سے خون بہنا بند ہو چکا، لہذا جائے زخم پر خون اب زیادہ مقدار میں پہنچے گا۔ تمام ضروری اجزاء جو جائے حادثہ پر چاہیے ہیں انہیں لاد لا کر جسم کے مختلف اعضاء سے جائے وقوعہ پر پہنچائے گا اور غیر ضروری مادے جو جائے حادثہ پر جمع ہوں گے انہیں وہاں سے دور پہنچائے گا، بالکل جس طرح کسی سڑک پر ایک ٹیکنٹ ہو جائے تو پولیس، ایجو لنس، آگ بجھانے والے تمام جائے حادثہ پر پہنچتے ہیں۔ اور غیر ضروری لوگ بھی اردو گرد جمع ہو جاتے ہیں۔

اس رش / بحوم کے سبب زخم کے اردو گرسو جن پیدا ہو جائے گی اور یہ سو جن اعصابی نظام کی شاخوں کو دبائے گی۔ جس سے درد ہو گا اور ذہن، مسلسل زخم سے باخبر رہے گا، اور اسکو ٹھیک کرنے کے عمل میں کوتاہی نہیں آنے دیگا۔

اس مثال کے بعد، یہ نقطہ ہن میں رکھیں کہ، ہر نشہ اور ماقے کو جسم کا دفاعی نظام جلد پایہ دیر بطور زہر کے پیچان جاتا ہے اور دفاع اختیار کرتا ہے۔ جس طرح عام معاشرے میں اگر ہرگز محلے میں

فوجی چوکیاں قائم ہو جائیں، اور ہر قسم کے کام کا ج اور آنے جانے میں پہلی ترجیح فوجیوں کو دی جانے لگے تو، جس طرح معاشرہ عام محلے داروں / شہریوں کے لئے ناقابل معاش ہو جائے، اسی طرح، نشہ کے خلاف جسم کی دفاعی تدابیر، عام، نارمل ترتیب، جسم و دماغ کو معطل کر دیتی ہیں۔

اب نشہ آور مادوں سے ہونے والے بگاڑ کو سمجھنا آسان ہو گا۔

#### عادی عنصر (نشہ) کے جسم کا نظام اور اس نظام کا بگاڑ :

تمام نشیات کا طریقہ واردات اس لحاظ سے ایک سا ہے کہ تمام جسم میں مصنوعی حالات پیدا کرتے ہیں لیکن جسم، ان کے دھوکے میں آنے کے باوجود، جسم کے باہر سے آنے والی چیزوں کا تجزیہ نہیں پچھوڑتا، جس کی وجہ سے جسم دفاعی کارروائی سے باز نہیں آتا۔

جب نشہ کرتے رہنے کی مسلسل عادت بن جاتی ہے تو جسم کا دفاعی نظام بھی، اس خاص پیروںی زہر کے خلاف مسلسل کام کرنے لگتا ہے۔۔۔ گویا، دفاعی نظام جسم میں تمام وقت "اییر جنسی" کا اعلان جاری رکھتا ہے، نشہ کرنے والا اس اعلان کو نہیں سن سکتا لیکن اسکا تمام جسم یہ فیصلہ کر چکتا ہے کہ "ہم دفاع کرنے سے چھٹی نہ لیں"۔

۔۔۔ اور جسم کے تمام نظام بغیر آرام کے۔۔۔ مسلسل دفاعی تدابیر کرنے میں مگن ہو جاتے ہیں اور رہتے ہیں،،، نشہ کرنے والا خواہ سورہا ہو یا بیہوں ہو۔۔۔ اسکا تمام نظام جسم پوری تندی سے دفاع میں مگن رہتا ہے۔

گویا نظام جسم میں مسلسل جنگ کی حالت میں ایک دوسرے سے برس پیکار ہوتے ہیں۔۔۔ نشہ کا پیدا کردہ مصنوعی نظام (جو جزوی ہوتا ہے) اور فطری نظام دفاع (جو کل وقتی ہوتا ہے یعنی متواتر چلتا رہتا ہے اور اگر نشہ مہینوں جسم میں داخل نہ ہو تو پھر یہ نظام نارمل ہوتا ہے)، بالکل گوریلا

جنگ کی طرح،،، کہ پیر و نی دشمن وقت فتنہ بھیں بدلت کر سرحدوں کے اندر آتا رہتا ہے اور مقامی فون کل وقت طور پر حالتِ جنگ میں الجھی رہتی ہے۔

نشہ کے باعث جو نقائصِ جسم میں پیدا ہوتے ہیں ان کا سبب یہی مسلسل حالتِ جنگ ہے۔

### حشیش، چس، بھنگ، چندو، گھانچا، marijuana

،، پاکستان میں یہ سب سے زیادہ کئے جانا والا نشہ ہے اور اسکی عام وجہ یہ غلط فہمی اور غلط عقیدہ ہے کہ چس / بھنگ حرام نہیں ہے۔

کیونکہ نئے نئے بگڑتے جوانوں کو یہ آسمانی سے میسر بھی ہوتا ہے اور اسکو نیز مضر بھی سمجھا جاتا ہے اسلئے اسکو gateway drug (نشیات میں داخل ہونے کا صدر دروازہ) بھی لپکرا جاتا ہے۔

یہ تمام نشہ آور ماذے ایک ہی پودے سے حاصل کئے جاتے ہیں، پودے کے تنے، شاخوں اور پتوں کو پین کر جو عرق نکلے اسکے شربت کو بھنگ، خشک پتوں کو سگریٹ یا حلقہ میں بھر کر سلاگئے جانے والے کو چندو، یا گھانچا یا

اور marijuana

، پھولوں سے حاصل کی گئی گوند یا خشک پھولوں کے پاؤڈر کو دبا کر اور گیلا کر کے جو چیز تیار ہو اسے چس / حشیش کہتے ہیں۔

شربت بنا کر، یا پکڑے وغیرہ تل کر یا سگریٹ ہٹھے میں بھر کر دھواں کھینچنے سے ان تمام میں شامل نشہ آور ماذہ، tetrahydrocannabinol (THC) خون میں پہنچ جاتا ہے،

### (THC) کا جسم میں قیام:

دھویں کی شکل میں اندر جائے تو 50% تک، اور

معدے کے راستے اندر جائے تو 30% تک خون میں جذب ہوتا ہے۔

اور اسکی زیادہ مقدار چربی میں جذب ہو کر جسم میں سٹور ہو جاتی ہے۔ کم از کم 3 یونٹ تک جسم میں رہتا ہے، کچھ شیم (صختنہ / موٹے) افراد میں یہ 6 ماہ تک جسم کے سٹور میں قیام کر سکتا ہے اور۔۔۔ ان سٹوروں سے آہستہ آہستہ تھوڑی تھوڑی مقدار خون میں داخل ہوتی رہتی ہے۔

- یہی وجہ ہے کہ بھنگ یا چرس پینے والا یہ ماننے پر تیار نہیں ہوتا کہ وہ "ایڈکٹ" ہے، کیونکہ خون سے نشا آور مادہ ہفتواں ٹلتا نہیں (خواہ باہر سے اور مادہ جسم میں نہ کبھی پہنچایا جائے) اور۔۔۔ جسم کے سٹور سے کیونکہ نشہ ملتا رہتا ہے لہذا امریض کو دوسرے نشا آور مادوں کے استعمال کرنے والوں کی طرح، علاماتِ انقطاع یا توڑک محسوس نہیں ہو پاتی۔

اسی سبب سے ماہر چرسی یا بھنگی یہ غلط عقیدہ بھی رکھتے ہیں کہ "بھنگ یا چرس کے ساتھ گھٹی اور دودھ زیادہ استعمال کرو تو کوئی بھی نقصان نہیں ہوتا۔" حقیقت میں کبھی یا دودھ میں شامل چربی کی، بھنگ / چرس کو جذب کر کے جسم میں سٹور ہو جاتی ہے اور عادی فرد کے خون میں جب بھی چرس کی مقدار کھٹنا شروع ہوتی ہے، چربی میں جذب شدہ چرس اس کی کوپرا کر دیتی ہے اور امریض کو مودہ اور جذبات میں وہ بے زاری محسوس ہی نہیں ہوتی جو بغیر گھٹی یا دودھ کے چرس پینے والے کو فرتنی طور پر چند گھنٹوں بعد ہونا چاہیئے۔

1- دماغ اور 2- دل و 3- دورانِ خون پر اپنے اثر کی وجہ سے یہ مادہ وہ کیفیت پیدا کرتا ہے جسے امریض۔۔۔ "نشہ" یا "سرو" سمجھتا ہے۔

### دماغ پر چس بھنگ وغیرہ کا اثر:

خون کے اندر حل ہوا THC میں پہنچ کر، مخصوص دماغی مرکز میں "ثانوی کیمیائی پیغام رسانوں" کی کارروائی میں تعطل (رکاوٹ) پیدا کرتا ہے۔

اور یہ تعطل، دماغ کے مندرجہ ذیل حصوں میں ہوتا ہے :

- 1۔ اگلے حصے، میں جہاں جذبات و احساسات کے مرکز کا ہجوم ہے ،
- 2۔ درمیان والے حصے میں جہاں "آواز" اور "نظر / بصیرت" کے مرکز ہیں ،
- 3۔ پچھلے حصے میں جہاں، حرکات و سکنات کو معتدل رکھنے اور متوازن بنانے کے مرکز ہیں ،
- 4۔ نقش والے حصے میں جہاں، بیرونی احوال کا حافظہ میں جمع شدہ معلومات کی مدد سے تجزیہ ہوتا ہے اور پھر نتیجے کے طور پر جو بھی عمل جسم اور دماغ اختیار کرنا چاہیں اس عمل کی fine\_tuning ہوتی ہے ،

مندرجہ بالا تمام مرکز میں نیادی کیمیائی پیغام رسانوں کی کارروائی جوں کی توں رہتی ہے اور ثانوی پیغام رسانی کیونکہ تعطل ہو جاتے ہیں، لہذا، باہر سے آنے والی معلومات،

حافظے میں انکاموازنہ اور تجزیہ، تمام غیر معتدل ہو جاتے ہیں اور نتیجتاً۔

رُو عمل کا طرز اور اس میں سمجھیگی یا تسلیم کا پیمانہ، احوال سے بھی ممکن نہیں رکھتا اور عام صحتمند لوگوں کے رویوں سے بھی "ہٹ" کر ہوتا ہے۔

تجرباتی جانوروں میں (بندر، خرگوش وغیرہ)

دماغ کے "نقش" والے مرکز کے ایک حصے میں، جسے substantia niagra بولتے ہیں، میں، میں zinc (دھات کی قسم) جمع ہو جانے کا باعث بنتا ہے۔ اور یہ حصہ ہی باہر اور اندر کی معلومات کے موازنے اور بقینہ جسم اور دماغ کو جانے والے احکامات کی

گزرگاہ ہے، لہذا اپنے جمع شدہ دھات تقریباً ویسی بے اعتدالیاں مرکب کروائے گی جو کسی بھلی کے سوچ کنٹرول کے ڈبے میں غیر ضروری، اضافی دھات کا جمع ہو جانا کرو سکتا ہے

-مثال:-

= بُن دبائے پکھے کا چل لائے جائے گی، یا بُن دبائے ہاتھ بلانے کا، چل زبان جائے گی  
 = بُن دبائے دوست کی شادی میں شرکت کا، دو لہے کی طرح تیار یہ ہو جائیگی / ہو جائیگی  
 = ڈانٹ پلانے والدیہ عمل ایسے دینگ جیسے اجنبی / دشمن کی ڈانٹ پر دیا جانا چاہئے۔  
 مغربی دنیا میں، کیونکہ نشا آور مادوں کے بغیر زندگی کا تصوّر کھن دھکتا ہے لہذا وہ چرس / جنگ کے بارے اپنی معلومات کو نسبتاً چھپانے کی کوشش میں ہیں کیونکہ، یہ جنگی لھاس کی طرح اگنے والا انتہائی ستا، بہتات میں مہیا نشہ ہے اور کیونکہ شراب کی نسبت کم خاندانی دنگا اور سماجی فساد کا باعث ہے۔

بہر حال

جس طرح آگے بیان کیا گیا ہے، یہ نشہ باقی تمام نشوں کی نسبت اسلئے انتہائی مضر ہے کہ یہ ایک ایسی بتدریج (آہستہ) اور (اگر علاج نہ کیا جائے) دائیٰ تبدیلی پیدا کرتا ہے پہنچ والے کی سمجھ بوجھ، پر کھا اور فیصلوں رویوں میں کہ خود مریض اپنی کوتاہ نظری (بے قوفیوں) کو بھی بھی نہ واضح طور پر دیکھ سکتا ہے اور نہ ہی مانے پر تیار ہوتا ہے۔

ہمارے معاشرے، میں جھوٹے نبی، یا ولی یا پیر ہونے کے دعویدار اس ہی نشے کے سمت رفتار، دائیٰ، ڈھنی بگاڑ کے باعث ایسے احتمانہ دعوے کے کر جاتے ہیں،،، اکثر خاندانوں میں جھگڑوں اور جاییدادوں اور طلاقوں وغیرہ کے تنازعات بھی اس نشے کی کارروائی کے سبب لمبے اور گھمبیر ہو جاتے ہیں،

،، پاکستان میں یہ سب سے زیادہ کئے جانا والا نشہ ہے اور اسکی عام وجہ یہ غلط فہمی اور غلط عقیدہ ہے

کہ چرس ابھگ حرام نہیں ہے۔

#### مود کے مرکز پر بالواسطہ (indirect) اثر:

چرس ابھگ کا یہ خاص اثر ہوتا ہے کہ جس قسم کے مود میں اسکو استعمال کیا جائے وہی قسم مود زیادہ طاقتور ہو کر دماغ اور جسم پر چھا جاتا ہے، مثلاً،

☆ غصے میں چرس پی لی جائے تو غصہ اور تیز ہو جائے گا،

☆ ہنسی کھلیل اور تفریح کے دوران چرس ابھگ پی لی جائے تو زیادہ ہنسی اور تفریح ملے گی،

☆ شک یارخ کی حالت میں چرس پی لی جائے تو شکوک اور بخشش کا دریا اٹھ آئے گا،۔۔۔ اسکا

سبب یہ ہے کہ،

دماغ کے اہم ترین مراکز میں بنیادی پیغام رسانوں کی کارروائی جوں کی توں رہتی ہے اور ثانوی پیغام رسانوں کی کارروائی میں تعطل پیدا ہو جاتا ہے۔ یعنی

باہر کے ماحول کی پوری معلومات توڑہن میں پہنچتی ہیں، لیکن ان معلومات کے تجزیے اور نتیجہ میں

دماغ جو فیصلے کرتا ہے اور جو سماجی روایتی ذہن باقی دماغ اور جسم پر طاری کرتا ہے وہ پہنچے

والے کے اپنے تعصباً یا ہمدردی کے رنگ سے رہا گا، یہ دونی احوال سے مناسبت اور مطابقت نہیں

رکھتا، اسی سبب اس نشرکو اگر بزری میں "دماغ میڈھا کرنے والا" (mindbenders)

پکارتے ہیں۔

مثال:

ایک شخص جو عادتاً تصاویر کا شوقین ہے، اور پیشہ ور پیشتر ہے، سخت مالی مشکلات کے سبب اپنی چند پینٹنگز بینچنے کی نیت سے، کرایہ خرچ کر، تصویری نمائش پر اپنی تصاویر لیکر گیا، وہاں جا کر اسے چرس پی لی،

اب بنیادی پیغام رسائی، اسکو متواتر یہ پیغام دیتے رہیں گے کہ "تم یہاں پینٹنگز بینچنے آئے ہو"

.. لیکن ثانوی پیغام رسانوں کے تعطل کے باعث "خالی جیب" اور "گھر کا خالی کچن" کے

پیغامات اب اس پینٹر کے شورتک جانا بند ہو چکیں گے، نتیجہ یہ ہو گا کہ یہ صاحب نمائش پر سے چند پینٹنگز بنانے کا آرڈر لے آئیں گے یہ سمجھے بغیر کہ ان پینٹنگز کو بنانے کے لئے جو رنگ، روغن، برش، کاغذ، گستہ وغیرہ چاہئے اسکی قیمت کے لئے جیب میں کچھ نہیں، بہرحال، اب بنیادی پیغام رسائیں اکتوبر میاں ہونے پر شاباش کے پیغامات دیں گے اور یہ انتہائی پرمسرت اور خوش گھر لٹیں گے۔

اب جب انکے گھروالے انکی مسکراہٹوں کا مطلب یہ سمجھ چکیں گے کہ کچن میں کچھ بکانے کا بندوبست فنکار صاحب کر لائے ہیں تو حضرت کو (بنیادی پیغام رسائوں کے ذریعے) شعوری خبر ہو گی کہ "پینٹنگز تو ادھار تیق آئے ہیں اور خوشی نقد لے آئے ہیں"۔

یہاں پھر ثانوی پیغام رسائوں کا تعطیل اپنا کردار ادا کرے گا۔ اور وہ انتہائی حتاں قسم کے جذبات، گھروالوں کی بھوک اور بیچارگی پر ترس آنے کے، ثانوی پیغام رسائوں کے تعطیل کے سبب، شعور کی سوچتک بیخی ہی نہ پائیں گے بلکہ، بنیادی پیغام رسائیں، حافظے سے پرانا موتا قسم کا جذبہ، گھروالوں کی بے ذوقی اور فن سے دوری کا شعور کو بھائے گا اور حضرت یہ بھولتے ہوئے کہ خطاطی ہی ہے، گھروالوں کی خود غرضی کے بارے زبان چلانی شروع کر دیں گے اور یہ واقعہ بھی انکے حافظے میں گھروالوں کے بارے رنجشوں کے رجسٹر میں درج ہو جائے گا۔۔۔ گھروالے ہمکا بکا ہوں گے کہ یہ دون سے خالی پیٹ والا استدرز بان کس انرجی سے چلا گیا، اور کس بے حصی سے انھیں ہی مجرم ثابت کر گیا۔۔۔

### دامغ میں رنگوں اور آوازوں کا تجزیہ کرنے والے مرکز پر اثر:

نارمل / صحمند دامغ میں، :

رنگوں اور آوازوں کا تجزیہ کرنے والے مرکز مغرب میں، ثانوی پیغام رسائیں، دراصل غیر اہم / غیر ضروری آوازوں اور غیر واضح اغیر اہم رنگوں کی تفاصیل کو تجویزی مرکز کی آخری منزل تک جانے سے روکتے ہیں۔ تاکہ کافنوں میں پڑنے والی آوازوں میں سے اہم پرتو غور کیا جائے

اور غیر اہم آوازیں توجہ اور ظاہر اور قوت ضائع کرنے کا باعث نہ بنتیں، اسی طرح رنگوں اور تصویریوں (ماحول کا پورا سین) میں بھی جن چیزوں کو حافظہ اہم جانتا ہے ماضی کے تجربے کے سبب، انکی معلومات کے علاوہ تمام زائد تفاصیل کو ثانوی پیغام رسائی مركز کے آخری مرحلے تک پہنچنے سے روک لیتے ہیں،،، مثلاً،

لوگوں کے ہجوم میں کوئی، نیلے کپڑوں میں ملبوس اپنے دوست کو ڈھونڈنے کے لئے ہجوم پر نظر دوڑائے، تو ثانوی پیغام رسائی، نیلے کے علاوہ باقی تمام رنگوں کو "غیر اہم" کا لیبل لگا کر تجزیاتی مركز میں پہنچنے اور مركز کا تمام ضائع کرنے سے روک لیں گے۔۔۔ اسی طرح کوئی شخص غالب کی غزل ریڈ یو پرسن رہا ہے تو وہ ڈھول بانسری کی آوازوں میں چھپی غزل کے اشعار کی آواز کو سننے میں زیادہ مجوہ ہوگا اور باقی ڈھول بانسری وغیرہ کی فناہی اسکے کا نوں پر ضائع جائے گی۔

**چرس ابھگ پی لینے کے بعد، ثانوی پیغام رسائوں کے تعلل کا اثر:**

مندرجہ بالامثال میں، چرسی یا بھنگی جب ہجوم پر نظر دوڑائے گا تو ڈھونڈ دوست کو رہا ہو گا لیکن، نیلے رنگ کی کوئی خاص ٹون (قتم) یا کوئی اور چیز رنگ ہجوم میں نظر پڑ جائے گا جو اسکی تمام توجہ کھینچ لے گا اور وہ کچھ لمحے یا منٹ کے لئے یہ بھول جائے گا کہ مجمع کا معانیہ کس ارادے سے شروع کیا تھا، اور جب یاد آئے گا کہ دوست کو تلاش کرنا تھا، اسوقت تک mind bender (دماغ ٹیڑھا کرنے) والے اثر کے باعث اس خواہش کی اہمیت ہی کم ہو چکی ہو گی۔۔۔

غزل سننی شروع کی اشعار کے لئے اور تجزیہ ڈھول بجائے والے کی مہارت کا کرنے لگے گا، اس مخصوص غزل کے شعر اب mind bender کے سب، ماضی کی پسند بن چکیں گے اور ڈھول کی اس غزل میں تھاب نئی دریافت اور پسند کے طور حافظہ میں درج ہو جائیں گے۔

انھی پیغام رسائوں کے تعلل کے سبب، پرانے چرسی یا بھنگی کو محلی آنکھوں سے خواب (visual hallucinations) دکھتے ہیں اور کا نوں میں بھی ایسی آوازیں سنتی ہیں جو کسی اور کوئی نہیں سنتیں

اور نہ سکتی ہیں کیونکہ وہ صوتی سراب (auditory hallucinations) ہوتے ہیں۔

### نئے پینے والے کی غلط فہمیاں:

بہر حال یا نیا تجرباتی طور پر پینے والا، اس غلط فہمی کا شکار آسانی سے ہو جاتا ہے کہ جس ابھنگ سے وہ باقی دماغ پر کھلتی ہیں جو عام آدمی کو سوچ نہیں سکتیں، اور وہ مہارت اپنے پیشے یا کام میں حاصل ہوتی ہے جو بغیر چرس کے ممکن نہیں، اور کیونکہ یا پینے والا اپنے پسندیدہ ماخول اور جمع ہی میں پیتا ہے، (یعنی ابھے موڑ سے پینا شروع کرتا ہے)، لہذا وہ روز بروز چرس / ابھنگ کا دلدار ہی ہوتا ہے، اور کیونکہ ویسے ماخول میں پینے سے، احساسات ہربات یا واقعے سے "مزیدار" "عصر اور" "چھپی بات" پا جاتے ہیں،

اس سبب 14 سے 18 سال کے نئے نوجوان، اور شاعر، رگساز، فلمساز، درزی، موسیقار ڈرائیور، موچی، کوچوان، کھلاڑی وغیرہ جن کا پیشہ یا کام ایک ہی قسم کی جسمانی / ذہنی حرکات کو بار بار دہرانے پر منحصر ہوتا ہے، اس نئے کو قابلیت میں اضافہ کی تیت سے پیٹے رہتے ہیں۔

اوپر دی گئی مثالوں میں، جس طرح دیکھنے اور سننے کے مراکزِ مغز میں، بنیادی ترجیحات لمحوں میں ثانوی اور ثانوی ترجیحات لمحوں میں بنیادی اور من پسند نہیں ہیں، اسی ترتیب پر چرسی اور بھنگی کی باقی زندگی کے تمام معاملات کی تفصیل بن رہی ہوتی ہے،،

خود اسکو یہ تبدیلیاں غیر قدرتی یا غیر صحیح نہیں لگاتیں کیونکہ اسکا تو تمام ذہن اسکی نئی ترجیح کے حق میں اسکو مقتضی convince کر چکا ہوتا ہے لیکن ارگر دوائلے، غیر چرسی اور غیر بھنگی قسم کے لوگ اس لمحہ بمحض بدلتی صورتِ احوال سے پہلے جیلان، پھر پریشان اور پھر مایوس ہو رہے ہوتے ہیں۔

### روزروز کا چس / بھنگ پیناٹچ (نتیجہ دینا) ہوتا ہے :

- ۔۔ احوال سے باخبری کے باوجود، 100% اہمیت و تفصیل سے بے خبری ابے اعتنائی
- ۔۔ قوّات پر کھ، تجزیہ، و فیصلہ کی کمزوری یا بالکل بے عملی / عدمی
- ۔۔ اور ایسے نے کاموں میں ناکام ہونے کی، جن میں آنکھوں، کانوں اور حافظے سے لی گئی معلومات کا تجزیہ، اور پھر اس تجزیاتی رپورٹ کے مطابق، ہنی مہارت کی مدد سے، جسمانی حرکات کرنا شامل ہون۔ مثلاً، کسی مشین کو چلانا، کسی لکھر یا کتاب کے مضمون کو سمجھنا، کسی مشکل سماجی یا جذباتی معاملے کو سمجھانا یا سیٹینا۔

### پرانے چس یا بھنگ کے مریض کی تصویر (ایکسرے) :

عرصہ عطیل سے چس یا بھنگ میں ڈوب امریض مندرجہ ذیل حالات میں نظر آتا ہے :-

### دماغی حالات :

- ☆ تجزیہ اور پر کھ کا انداز غیر معتدل ہونے سے،
- ☆ عقلی اور منطقی قابلیت ناقص ہو چکتی ہے،
- ☆ جسکے سبب، رو عمل دینے میں تاءخر (delay)،
- ☆ اور اسکے سبب پھلوں اور ہڈیوں کے نظام حرکت اور دماغ کے نظام تحکم (control) کے درمیان رابطہ ناقص ہو جاتا ہے،
- ☆ مہارت کے محتاج جسمانی کام ناقص ہو جاتے ہیں،
- ☆ گفتگو، آواز، اور دیکھ کر پہچانے، یاد کرنے کی صفات کمزور، سست اور غیر مر بوط ہو جاتیں ہیں۔

### نفسیاتی حالات :

- ☆ موڈ غیر معتدل، ڈپریشن یا ہجگان یا پریشانی کا رہتا ہے،
- ☆ موڈ میں یکخت قسم کی تبدیلیاں ہونا معمول بن جاتا ہے
- ☆ انجانے اور جھوٹے خوف اور اندر یہی ذہن میں جمع رہتے ہیں
- ☆ شخصیت، طرزِ لباس و معاش بدل چلتا ہے
- ☆ چرس / بھگ کے استعمال کے فوائد / ضرورت کی کیسٹ ہر دم خیالات میں چلتی رہتی ہے
- ☆ 2 سے 3 فیصد مریضوں میں psychoses ہو جاتا ہے، اور یہ ایک گلاں بھگ یا آدمی سگریٹ چرس سے بھی ہو سکتا ہے، مریض ہنی اعتدال کھو بیٹھتا ہے اور اگر ٹھیک ہو بھی جائے تو سوالوں کے علاج کے بعد اور تب بھی صرف پچاس یا سانچھے فیصد شعور واپس ملتا ہے۔
- ☆ خودکشی یا خودسوزی کے خیالات / جوازات / کوششیں ہونے لگتیں ہیں۔
- ☆ چند مریضوں میں، ایک انتہائی خطرناک قسم کی نفسیاتی تبدیلی آتی ہے جسے میڈیکل سائنس میں قتل کرنے کی میت سے ہیجان انگیز حالت میں دوڑتے پھرنا (running amok) کے نام سے پکارا جاتا ہے، یہ خودکشی کا وہ طریقہ ہے جس میں، مریض اور لوگوں (غیر چرسی لوگوں) کو بھی ساتھ لے ڈو بتا ہے، چند برس پہلے، نیپال کے ولی عہد نے اپنے والد، والدہ، بہنوں، بھائیوں اور چند رباریوں کو جو قتل کر کے وہیں اپنے آپ کو بھی مار لیا تھا، وہ واقعہ running amok کی بہت واضح اور سچی مثال ہے، ولی عہد پرانا چرسی تھا، نیپال میں یورپی سیاحوں کے زیادہ جانے کا سبب ہی وہاں کی چرس کی اعلیٰ قسم ہے۔

### سامجی احوال :

- ☆ الگ تھلگ رہنا
- ☆ دوستوں کے چنان میں غیر معتدل و غیر محتاط ہو جانا،

☆☆ اپنے عام سماجی کاموں، شوقوں سے کٹ جانا، مثلاً اپنے دیدہ کھلیل چھوڑ دینا، یا انکری تعلیم وغیرہ سے علیحدہ ہو جانا یا لاپرواہی برنا،

دل و دورانِ خون پر اثر:

☆☆ دل کی رفتار تیز رہنا،

☆☆ لیئے میں خون کا پریشر/بلڈ پریشر (دباو) زیادہ ہونا اور سیدھا کھڑے ہونے میں، یا چلنے میں خون کا دباؤ کم ہو جانا جسکے سبب تحکاوت اور کام چوری اور لیئے رہنا، یا بار بار لیٹنا عادت بن جانا،

معدہ اور نظامِ هضم پر اثر:

☆☆ دائیٰ متانی رہنا،

☆☆ بھوک شروع میں انتہائی بھڑک جانا اور لمبی مدت استعمال کے ساتھ بھوک کو نشہ کی طلب سمجھنے لگنا،

☆☆ معدے کی، خالی/اصاف ہونے کی صحمند ترتیب اور اسکے اوقات بگڑ جانا

پھیپھڑوں اور نظامِ تنفس (سانس لینا) پر اثر:

☆☆ دائیٰ خشک کھانی اور گلے کی خرابی،

☆☆ ناک بہنا،

☆☆ چھاتی کی نفیکشن رہنا،

☆☆ پھیپھڑوں کی ایسی یہاریاں ہونا، جو آئیندہ دل کو بھی ملوث کر لیں گی،

☆☆ پھیپھڑوں کا کینسر،

**تولیدی نظام (reproductive system)** پر چرس ابھنگ کے اثر:

☆☆ خواتین میں، ماہواری نظام کی بے قاعدگیاں،

☆ با نجھ پن ☆

☆ اور / یا جو بچے ایسی خواتین کے ہاں پیدا ہوں ان میں پیدائشی جسمانی اور ذہنی نقص

☆ مرد حضرات میں، جنسی بھوک اور جنسی سلسی، دونوں کا گھٹ جانا / ختم ہو جانا۔

☆ مرد حضرات میں، دونوں قسم کی مردانہ کمزوری یا نامردی

## ذہنی تناوکش، مسکن، نیند آور اور عضلات (پٹھوں) کا تناوکش ادویات کا نشہ، اور انکا طریقہ، فساد

پاکستان میں دوسرے نمبر پر، سب سے زیادہ نشر ان ادویات سے کیا جاتا ہے، معموم شکار اس نے کے زیادہ ہیں، خاص طور پر پڑھی لکھی خواتین اور دفتری قسم کی ملازمتوں یا کاروباروں میں لگے مرد حضرات (white collar)۔

ذہنی تناو (anxiety) (ختم کرنے والی)،

سکون آور (مسکن، sedative)،

نیند آور (ہنڈم، hypnotic)، اور

چٹھوں (عضلات) کے تناو کو ختم کرنے والی (muscle relaxants) ادویات جن

میں، دیازپام (diazepam، valium)، ایٹین (ativan)،

ریسٹورول (restoril)، زانکس (xanax)، ریلیکس (relaxin) اور

بار بچور ٹیس (barbiturates) شامل ہیں،

ان میں سے کسی ایک یا ایک سے زیادہ دوا کو اگر 4 ہفتے سے زیادہ استعمال کیا جائے تو مریض انکا عادی ہو جاتا ہے، اور کسی اور نشہ آور ماذہ کا عادی مریض انکو چند ہی دن استعمال کر لے تو وہ انکا بھی عادی بن جاتا ہے۔

☆ یہ تمام ادویات، ہلکی مقدار میں چٹھوں کے تناو کو دور کرتیں ہیں،

☆ تھوڑی زیادہ مقدار میں مسکن / سکون آور (ذہنی / اعصابی تناو کو دور کرتیں ہیں)

☆ اور اس سے بھی زیادہ مقدار ہو تو نیند آور ثابت ہوتی ہیں۔

﴿ انھیں مرگی یا چٹھوں کے تناو کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے کہ مرگی کی صورت میں

"دورہ" نہ پڑپائے۔

﴿ اور پریشانیوں یا دوسری جسمانی ذہنی بیماریاں جن میں نیند نہ آئے یا کم آئے، ان صورتوں میں

بطور مفہوم (نید آور) استعمال ہوتیں ہیں۔

### نشی (addict) بادینے کی قوت :

ماڈی طور پر ترقی یافتہ ممالک میں، یہ تمام ادویات کا بچنا سرکاری طور پر ممنوع ہے اور کسی مستند داکٹر کی پرچی کے بغیر انکی فروخت یا ریکارڈ کو جرم مانا جاتا ہے۔

اس کا سبب ان تمام ادویات میں مریض کو اپناغلام بنالینے کی صلاحیت ہے۔

ہمارے معاشرے میں انکا استعمال، بے ضرر سمجھ کر کیا جاتا ہے اور بعض لوگ تو انکو نفع بخش سمجھ کر استعمال کرتے ہیں اور استعمال کرنے کی تبلیغ بھی۔

یہ تمام کیمیائی امادے صرف مغرا در حرام غمز کے مراکز پر اثر انداز ہوتے ہیں، اور مصنوعی احوال، جو کہ کیمیائی کرتب کا نتیجہ ہوتے ہیں، جسم اور دماغ میں پیدا کرتے ہیں۔

ان تمام ادویات میں یہ خاصیت ہے کہ جس علامتِ مرض کے علاج کے لئے یہ دی جاتی ہیں، وہی علامت بے آرائی انکے انقطاع (بند کرنے discontinuation) سے بہت زیادہ زور آور ہو کر لوٹتی ہے،

اور عام نشر آور ماڈلوں کی طرح، انکا عادی شخص، وقت گزرنے کے ساتھ، جسمانی اور ذہنی احوال کو بگڑنے سے بچانے کے لئے استعمال کرنے لگتا ہے۔

یعنی بگاڑ کو درست کرنے والی دوا، بگاڑ پیدا کرنے کا سبب بن چکتی ہے۔۔۔ اب یہ دوا جسم میں ہو گی تو بگاڑ سے بچت رہے گی، اور یہ خون میں شامل نہ ہو تو زیادہ بگاڑ پیدا ہو گا۔

### دماغ اور اسکے ذریعے جسم پر اثر انداز ہونے کا طریقہ:

یہ غمز میں موجود ایک خاص قسم کے کیمیائی پیغام رساں، "GABA" کے جسم و دماغ پر اثرات کو بہت تیز کرتیں ہیں۔

GABA (گاما امینو بیوتھا نیک تیزاب) کا کام، دماغ میں، ایک دماغی

غلیب سے دوسرے تک پیغام رسانی کو کم کرنا، یا بالکل ختم کرنا ہے۔

☆ پریشانی، اور ہنگی تھاڑ کا سبب بننے والی افکار کی آمد و فوت بند،

☆ پہلوں کے کھچاؤ کا سبب بننے والی معلومات و اوهام (وہموں) کی دماغ میں گردش بہت سست،

☆ اور نیند اچاٹ کرنے والی ہنگی صورت احوال کی قید ختم ہو جاتی ہے۔

اور اس طرح، جب پریشان کن معلومات و محسوسات کا موڈ کے مرکز تک پہنچنا ہی بند ہو جاتا ہے، تو

موڈ "بہتر" ہو جاتا ہے۔

#### عادی فرد میں اثر:

☆ سستی، ڈھیلاپن، بے اعتنائی، اور گھوڑے پیچ کرسونے جیسی کیفیت پیدا کرنے کا ہوتا

ہے۔ اور ایسی جسمانی اور دماغی صورت احوال کو مریض، "کیف" یا "ہلاکا چھکا" محسوس

کرنے کا نام دیتا ہے اور

ڈاکٹری زبان میں ایسی صورت جسم و دماغ سے الفت رکھنے والے کو

dypsomaniac (لڑکھرانے کا دلدادہ) پکارا جاتا ہے۔

☆ انکے عادی فرد کی دماغی قابلیت، سکھنے یا غور کرنے کی استعداد، ایسے کام کرنے کی استعداد

جن کو کرنے کے لئے، حافظت، ذہانت، اور پہلوں کا بیک وقت استعمال ضروری ہو (مثلاً، گاڑی

چلانا) انہائی کم اور ناقص ہو جاتی ہے۔

☆ ساتھ ہی احساسِ ذمہ داری و خود اعتمادی بھی، نکمل یا ناقص دماغی پیغام رسانی کے باعث

، بہت گھٹ جاتے ہیں،

☆ نتیجًا، انکا عادی فرد ہماج میں ہر قسم کے مقابلے میں (خواہ سود مدد قدم کا مقابلہ ہو) حصر حلقہ تعلیم و

تعلیم میں ہوتا ہے، یا بیسو دسم کا حصر حلقہ، مال جمع کرنا یا دکھاؤ کرنا) یچھے رہ جاتا ہے،

اور اس سب کے سبب،

☆ عزتِ نفس پر جو قدر غنی لگتی ہے وہ کامیابی اور ناکاری تک لیجنا شروع کر دیتی ہے۔ اور ساتھ ہی (نفسیاتی نقصان مرضی نشہ میں بتائے گئے) کم عزتِ نفس کو جھوٹی ترقی دینے کا تمام عمل شروع ہو جاتا ہے۔

☆ یادداشت، ابھی کے واقعات والی اور ماضی کے واقعات کی تمام بگڑ جاتی ہے،

☆ چڑچڑاپن، پژمردگی، بے شکری، وغیرہ ہر لمحے اور ہر روز کا دماغی موسم بن جاتے ہیں اور

☆ نامیدی اور ہر کام میں مستقبل سے منفی توقع رکھنا (pessimism) عادت بن جاتی ہیں۔

سادہ ترین الفاظ میں ان ادویات کا نقصان یوں بیان ہو سکتا ہے کہ،  
"جسم کے سردار (دماغ) اور رعایا (بقیہ جسم و اعمال جسم) کے درمیان لالعلقی اور فصل آجائی ہے"۔

### آہستہ آہستہ مارنے والے زہر جیسا اثر : (slow poisoning)

پریشانی، کسل بخاننا اور

اس کے اسباب کا تجویز کرنا کہ: 1- کس قدر مداودہ پریشانی میرے بس میں ہے اور

2- کس قدر پریشانی خود میری غلط ترجیحات و خواہشات و عقائد کی

بناء پر ہے، اور پھر

3- ان اسباب تکلّر کو اپنے ذہن میں خود روکنا اور ٹوکنا، اور ان غلط

خیالات میں یہ جانے کی عادت کو بدنا،

یہ سب وہ "تعلیم و تربیت" ہیں جو پریشانی ہی کے ساتھ ہاتھ آتی ہیں،

### لیکن

ادویات کے ذریعے، مصنوعی طریقے سے، ناپسندیدہ سوچوں، خیالات اور احساسات کی ناکہ  
بندی کر دینے سے  
ذہنی ارتقاء (ترقی، بلوغت) اور خود کو جانے، اپنے چند بات کو سدھارنے کے یہ موقع بھی ضائع  
ہو جاتے ہیں، اور احساسِ کمزوری والا چارگی و ناشکری میں خونخواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

## ہیروئن، مارفین، افیون، اور مصنوعی ہیروئن کے شبکے

ان تمام نش آور مادوں سے جود ماغی اور جسمانی تبدیلیاں، ہوتی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

### موڈ اچھا کرنے کا طریقہ:

افیون اور اس سے حاصل ہونے والی مختبرات۔ ۱۔ مغزا اور ۲۔ معدے کے اعصابی نظام میں پیغام رسانی کے عمل کا انتہائی سست کر کے اپنا اثر پیدا کرتیں ہیں۔ سادہ الفاظ میں یوں کہا جائے گا کہ: دماغ میں،

،، بیرونی عوامل کی معلومات،

،، اور ان کا اندر وہی جسمانی و ہیئتی حالات و معلومات کے ساتھ، موازنہ، تجربیہ،

،، اور پھر اسکے نتیجے میں ہونے والے نتیجے،

،، اور ان فیصلوں کے نتیجے میں کئے جانے والے اعمال، تمام سست پڑ جاتے ہیں۔

کیونکہ موڈ کے مرکز کو ناپسندیدہ احوال یا ماحدوں میں ناپسند عناصر کی اصلی اپوری رپورٹ ہی نہیں پہنچ پاتی، اور موڈ کے مرکز پر اثر انداز ہونے والی اعصابی نظام کی شاخوں پر افیون اور اسکے مرکبات ڈائریکٹ اثر بھی کرتے ہیں لہذا موڈ اچھا ہو جاتا ہے۔

مغز میں (موڈ کے مرکز پر اثر انداز ہونے والی میز و مبک ڈوپامین سسٹم کی شاخوں کے سوا، باقی تمام) اعصابی شاخوں میں کرنٹ جاری ہونے کی رفتار انتہائی سست پڑ جاتی ہے جسکے نتیجے میں:-

### پھیپھدوں اور نظامِ تنفس (سانس لینے) پر اثر:

☆ سانس لینے کی رفتار اور گہرائی دونوں گھٹ جاتے ہیں

مغز کے وہ مراکز، جو جوں میں موجود استعمال شدہ ہوا کے تناسب کی رپورٹ "سانس" کی رفتار

اور گہرائی کنٹرول کرنے والے مرکز "کو بھیجتے ہیں، ان مرکز میں سست روی کے باعث مغز، خون میں زیادہ مقدار استعمال شدہ ہوا سے غافل، سست رفتار سانس پر ہی اکتفاء کرنے رہتا ہے۔

☆ اسکے علاوہ histamine کے سب جسکی تفصیل آگے آئے گی) سانس کی نالیاں بھی سکڑ جاتی ہیں۔

☆ جب روز روز ایسا ہونے لگتا ہے تو پھیپھڑوں کے گھرے حصے جو، اب استعمال ہی نہیں ہوتے، وہاں فاسد تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں، پھیپھڑوں کا قابل استعمال حجم کم ہو جاتا ہے (emphysema)، اور

،، کیونکہ جسم کم یا نہ استعمال ہونے والے حصوں کو خون بہت کم بھیجا ہے، لہذا پھیپھڑوں کے ان حصوں میں (جہاں خون کا دوران کم ہوتا ہے جس وجہ سے، وہاں صفائی نہیں ہوتی) ہوا کے ساتھ جو جراحتیم داعی ہوتے ہیں، انکی کالو نیاں ان حصوں میں بن جاتی ہیں اور وہ سانس کی مختلف بیماریوں کا باعث بننے لگتے ہیں۔

- اس طرح وقت کے ساتھ تمام حجم کو ہوا پہنچانے والا پھیپھڑوں کا نظام تقریباً ناکارہ ہوتا جاتا ہے۔  
☆ ہیر وَن، افیون کے عادی افراد میں عمومی سبب موت، سانس کے نظام کا فیل ہو جانا ہی بتا

ہے۔

### نظام ہضم پر اثر:

☆ معدے اور امتریوں میں ہاضم کا سبب بننے والی حرکتوں (peristalsis) کا بند ہو جانا ممکن ہونا، قہ بار بار ہونا

صدیوں سے افیون کا استعمال درد ختم کرنے کے علاوہ یہ بھی رہا ہے کہ دست کی بیماری میں افیون قبضہ پیدا کرنے کے لئے استعمال کی جاتی رہی۔

معدے اور امتریوں کی دیواریں جن پٹھوں سے بنتی ہیں، اعصابی نظام کے ذریعے، افیون وغیرہ

ان پھلوں کو وقتی طور پر مفلون کر دیتی ہیں۔

- اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدے اور انٹریوں کی وہ حرکات جو کھائے گئے کھانے کو نیچے کی طرف دھکیلیتی ہیں، بند ہو جاتی ہیں، اسکے علاوہ نظام ہضم کے سوراخوں کے پھلوں کو بھی سکیردیتی ہیں، نتیجہ "قبض" کا موجب ہوتا ہے۔

☆ اسکے علاوہ دماغ کا وہ مرکز جو خون میں بیرونی زہروں کو پہچانتا ہے، ہیر و ن اور مارفین اور مصنوعی ہیر و ن کے ٹیکوں کے سبب قے (الیاں) آنے کا سبب بنتا ہے، اس وجہ سے جو تھوڑا بہت کھانا یا مشروب معدے میں جاتا ہے وہ بھی باہر نکال دیا جاتا ہے، اور جسم میں پانی کی قلت ہمہ وقت رہنے لگتی ہے،--

☆ جب لمبا عرصہ یہ عمل جاری رہتا ہے تو معدہ جنم میں سکڑنا شروع ہو جاتا ہے اور بھوک مر جاتی ہے۔۔۔ جسکے سبب وہ غذائی اجزاء جو جسم کو اپنی صحمند، روزمرہ ضروریات کے لئے مطلوب ہوتے ہیں ملنا بند ہو جاتے ہیں اور حالانکہ مریض کھاپی رہا ہوتا ہے لیکن فاقہ کشی کی کیفیت جسم پر طاری ہو جاتی ہے،

☆ جس سے دفاع کرنے کے لئے جسم اپنے ہی گوشت، اور چربی کو غذاء کے طور پر استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔

#### --خون بنانے والے جسمانی اعضاء کی حالت زار:

☆ کیونکہ خون تازہ ہوا سے محرومی کی حالت میں کام کر رہا ہوتا ہے اور یہ حالت لمبے عرصے سے جاری ہوتی ہے لہذا، خون کے عناصر (جن کی صحمند جسم میں زیادہ سے زیادہ عمر 120 دن ہوتی ہے) جلدی ناکارہ ہونے لگتے ہیں

، اور ان عناصر کی تازہ سماں کرنے والی جسمانی نیکٹریوں (ہڈیوں کا گودہ) میں کام زیادہ ہونے لگتا ہے (بانوں افراد میں، کوئی کی ہڈیوں، چھاتی کے درمیان والی، کھوپڑی کے سامنے والی

اور جبڑے کی نیچے والی ہڈی کے گودے میں زیادہ کام ہوتا ہے)۔

☆۔ بحر حال کیونکہ معدے اور انٹریوں کی سست روی اور دورانِ خون کی قلت کے سبب ضروری غذا کی اجزاء جو نیاخون بنانے کے لئے چاہئے ہوتے ہیں، میسر نہیں کئے جاتے، لہذا، ان فیکٹریوں میں کام تو بہت زیادہ ہوتا ہے لیکن تمام صحمند صفتؤں کا حامل، کامل خون بالکل نہیں یا بہت ہی کم بنتا ہے

(مثلاً کوئی جوتے بنانے کی فیکٹری، جوتے تو بہت زیادہ تعداد میں بنانے لگے لیکن نئے بننے والے تمام کے تمام جوتے، میٹر کل کی نایابی کے باعث تلووں soles سے محروم ہوں)، جسکے نتیجے میں فیکٹریاں قلتِ خون کے مزید پیغامات کے سبب، اور زیادہ کام کرنے لگتی ہیں،،☆۔ اس تمام کا اثر یہ ہوتا ہے کہ اوپر بتائی گئی ہڈیوں کی شکل بگزٹ نہ لگتی ہے، وہ پھونے اور پھیلنے لگتی ہیں اور مفرز پر اپنے اثر کے سبب افسوں اور اس سے حاصل ہونے والے نشآور ماذے دماغ سے ایک خاص رطوبت "گروچہ ہارمون" کے زیادہ اخراج کا باعث بھی بنتے ہیں جو ہڈیوں کی بے ترتیب نشوما میں، اوپر بتائے گئے تمام عوامل کے علاوہ شریک ہوتا ہے، نیچگا، پرانے افیوچی یا ہیروچی یا بیکوں کے نشی کے ہڈیوں کے ڈھانچے کی شکل و صورت ہی بدل جاتی ہے۔☆ اسکے علاوہ جسم میں پانی کی قلت ہر وقت چل رہی ہوتی ہے جسکے سبب خون بہت زیادہ گاڑھا ہو جاتا ہے اور جسم کے دور دراز کے حصے مثلاً ناخون کے نیچے کا گوشت خون کے دوران سے محروم رہنے لگتا ہے اور ناخون کی شکل اور ہیبت بگزٹ نہ لگتی ہے۔۔

### جسم کے گوشت پوست اور چربی کا کم ہونا

-1، بھوک کم لگنے کے باعث

-2، معدے کی کارروائی کی سستی کے باعث

-3، اور انٹریوں کے کم دورانِ خون کے باعث، ضروری غذا کی اجزاء، بہت کم مقدار میں یا بالکل مہیا نہیں ہوتے لہذا جسم اپنے ہی گوشت پوست اور چربی کو خضم کر کے ان ضروری

غذائی اجزاء کو ہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیتا ہے،۔  
اسکے علاوہ، کیونکہ

4۔ خون کا دوران، دل کی سنت روی کے باعث، بہت ست ہوتا ہے اور اسکے ساتھ ساتھ تازہ ہوا کی خون میں کی اور خون کے عناصر کی کمی کے باعث جسم خون کی کم مقدار، اور مستیاب مقدار کی کم عملی سے نہیں کے لئے بھی جسم کا جنم چھوٹا کرنا شروع کر دیتا ہے ان اسباب کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تمام جسم اور اسکے (ہڈیوں کے علاوہ) تمام عناصر سکڑنا اور چھوٹا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ وزن بہت کم دکھنے لگتا ہے اور مریض صابن کی طرح گھلتا نظر آتا ہے۔  
ایک خاص ہیئت جسم اختیار کر لیتا ہے، جسمیں، ہڈیاں بڑی اور پھیلی ہوئی اور گوشت پوسٹ انتہائی کم، گویا چلتا پھرتا انسانی ڈھانچے نظر آنا شروع ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر چہرے میں یہ تبدیلیاں سب سے نمایاں ہوتیں ہیں۔

#### دوران خون اور نظامِ دل پر اثر:

☆۔ انہیں وغیرہ کیونکہ مغز میں تبادلہ و تجزیہ معلومات اور فیصلوں کے صادر اجرا ہونے کے تمام عمل کو سرت کرتے ہیں اسلئے خون کی نالیوں کا caliber یعنی انکی نالیوں کے سوراخوں کا پھیلاؤ اسقدر ہتا ہے جندر کہ نیند یا آرام کی حالت میں ہوتا ہے، جسکے سب خون کا پریشر کم ہو جاتا ہے،۔

☆۔ اور مغز پر اپنے اثر کے باعث ہی دل کی دھڑ کنے کی رفتار بھی سست ہو جاتی ہے۔

☆۔ ان دونوں اسباب کے علاوہ خون کی مقدار کام کم ہونا،

☆۔ تازہ ہوا کو سانس کے ذریعے باہر سے حاصل کرنے میں سستی،

☆۔ پانی اور اصم غذائی اجزاء کی تลดی۔

مل کر جسم کو تمام ضروریاتِ صحمند زندگی سے محروم کر دیتے ہیں۔

☆۔ اور جب ایسی صورتِ احوال لمبا عرصہ جسم پر طاری رہتی ہے تو جسم وہ تمام دفاعی اقدام

الحاتا ہے جو فاقہ اور قید کی صورت میں ضروری ہوتے ہیں۔۔۔

ان دفعائی اقدامات میں سے چند مریض کے نفسیاتی رویوں پر بھی ڈائریکٹ اثر کرتے ہیں اور مریض کا ذہن، چینی، حصہ، اور چھوٹی چھوٹی ضروریات روزمرہ کے لئے لڑنے بھگڑنے اور رنجیدہ ہونے کے رویے میں مقید ہوتا جاتا ہے۔

اسکے ذہن میں رنجشوں کے انبار جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور وہ اپنی کسپری کی حالت کا دوسروں کو ذمہ دار ہرا تا جاتا ہے اور اس غلط تجربی کے سبب اسکی کسپری / مجبوری کا احساس اسکوا ہستہ آہستہ مجرمانہ سوچ و عمل تک پہنچادیتا ہے۔

#### تولیدی نظام پر افیون کے مرکبات کا اثر:

☆ عورتوں میں حمل کا شہرنا بند ہو جاتا ہے یا

☆ اگر حمل ہو جائے تو وہ ضائع ہو جاتا ہے، اور

☆ مردوں میں جنسی جذبات (خواہش sexuality) اور بھوک libido (تقریباً اکل ختم ہو جاتے ہیں

☆ اور نامردی کی دونوں اقسام کا شکار ہو جاتے ہیں،

بہر حال، (کیونکہ یہ نشہ آدمادے، جسم کے اندر بننے والے ماڈوں جیسے ہیں) اگر نشہ چھوڑ کر صحتمند ترتیب سوچ وزندگی اپنالی جائے تو، چند سالوں میں، یہ تمام (تولیدی نظام پر) منفی آثار زائل ہو جاتے ہیں۔

#### جلد پر اثر:

☆ جلد کے نیچے (اور باقی تمام جسم میں) خون کی نالیوں کے ساتھ ساتھ خاص قسم کی رطوبت

خارج کرنے والے خلیے موجود ہوتے ہیں۔

افیون وغیرہ ان سے histamine کے خارج کرنے کا باعث بنتے ہیں جس کے سبب پسینہ

زیادہ آنا، اور خارش ہونا شروع ہو جاتا ہے، اور خارش کے سبب جو ہلکے ہلکے زخم جلد پر آتے ہیں، وہ صفائی نہ ہونے کے سبب اور جلد کے کم دورانِ خون کے سبب، جراشیوں کے گھر بن جاتے ہیں، جلد کی سطح کھردri ہونے لگتی ہے، اور رنگت گہری۔

☆ صحمند جلد کے نیچے جو چربی کی تہ layer ہوتی ہے وہ بالکل ختم یا بہت ہی باریک ہو جاتی ہے، جسکے سبب جلد میں سلوٹیں نظر آنا شروع ہو جاتیں ہیں۔

#### گردوں پر مقنی آثار:

تمام درختم کرنے والی ادویات کی طرح افیون وغیرہ بھی گردوں کی نالیوں کو دیک کی طرح نقصان پہنچاتیں ہیں۔

گردوں کی وہ خاصیت جس کے سبب وہ خون سے ضروری جسمانی اجزاء کو جذب کرتے ہیں اور غیر ضروری اجزاء خون کو جسم سے باہر پھیلتے ہیں، محروم انا نقش ہو جاتی ہے۔

جسم میں زہریلے ماذے جمع ہونے لگتے ہیں اور خون میں زہروں کی زیادہ مقدار کے سبب ڈنی اعمال بھی بگڑ جاتے ہیں اور جلد بھی چڑے کی شکل اختیار کرتی جاتی ہے۔

لمبا عرصہ نشہ کرنے والے افراد کے پیشتاب کے ذریعے ائمہ احمدیہ کیمیائی اجزاء جسم باہر پائیں ہو نے لگتے ہیں اور اگر نشہ نہ چھوڑا جائے تو گردے فیل ہو جاتے ہیں۔

جن افراد نے لمبی مدت افیون وغیرہ کا نشہ کیا ہوا، انکے گرد نشہ چھوڑ دینے کے کافی مدت کے بعد صرف نسبتاً صحمند ہوتے ہیں، 100% درستگی گردوں کی کارکردگی میں کبھی بھی واپس نہیں آتی۔

#### افیون اور ہیروئن وغیرہ کی قدرتی جسمانی کیمیائی ماذوں کے ساتھ مماثلت اور اس کا نتیجہ:

افیون کی قسم کے کیمیائی ماذوں کا مرکب ہے ان میں سے اولین ایسا ماذہ ہے جو کہ جسم کے اندر، مغرب میں قدرتی طور پر بنے والے ایک کیمیائی پیغام رسائی، "ایندورفین" سے بہت زیادہ

مشا بحث رکھتا ہے۔

— مارفین کے دو مالکیوز کو جوڑ کر ہیروئن تیار کی جاتی ہے لہذا اسکی بھی اینڈورفن کے ساتھ ولیسی ہی مشاہدہ ہے۔

— اور کیونکہ یہ ایسے نشہ آور ماڈے ہیں جن کی کیمیائی شکل قدرتی اندر وہ انسانی کیمیائی ماڈے کے ساتھ ملتی ہے، یہی وجہ ہے کہ انکا عادی نشی اسقدر تباہ حالی اور ان نشوں سے نجات حاصل کرنے کی شدید ترین خواہش کے باوجود پھنسار ہوتا ہے۔

عام صحمند انسان میں اینڈورفن دماغ کے خاص خاص مراکز ہی میں بنتی ہے اور اس کا زیادہ اثر درد، اور دوسرا سے اعلیٰ جذبات انسانیت کے اتار چڑھا کر پر ہوتا ہے۔

— دماغ کے اندر روزانہ بننے والی اینڈورفن کی مقدار انتہائی کم ہوتی ہے، لیکن جب ایک فرد باہر سے اینڈورفن سے مشابہ ماڈے حاصل کرنے لگ جاتا ہے تو:

1 — جسم کے اندر والی قدرتی اینڈورفن بننا بالکل بند ہو جاتا ہے،

2 — وہ تمام جذبات انسانیت جن میں سکون، اطمینان، احساس آرام وغیرہ شامل ہیں، اب باہر سے میسر زیادہ مقدار اینڈورفن (سے مشابہ ماڈہ) کے عادی ہو جاتے ہیں،

، اور ان جذبات سے ڈائریکٹ یا بالواسطہ طور پر متعلق جسمانی حاجات مثلاً نیند، بھوک، تحمل برداشت وغیرہ جیسے اعلیٰ انسانی جذبات کا انحصار زیادہ مقدار اینڈورفن (سے مشابہ ماڈے) پر ہو جاتا ہے۔

3 — جب مریض نشہ آور ماڈہ لینا بند کرتا ہے تو اسکے دماغ کے تمام نارمل انداز (جو اینڈورفن سے مشابہ ماڈے کی خون میں موجودگی کے عادی تھے) بگڑ جاتے ہیں، اور اس کامل طور پر متزلزل

کیفیت دماغ کا جسم پر بھی ویسا ہی اثر ہوتا ہے، اور یہ حالت اسقدر اذیت کا باعث ہوتی ہے کہ مریض کے لئے برداشت کرنا (جبکہ برداشت کی صفت خود عادی نشہ ہو) تقریباً ناممکن ہوتا ہے

4 — اگر ہیروئن یا ایفیون لینا چھوڑ دیا جائے تو زیادہ سے زیادہ 20 دن کے بعد جسم میں قدرتی

ایندو رُن دوبارہ بننے لگتی ہے اور کم از کم اگلے 20 دن میں جسم اس قھڑی سی مقدار کی اینڈو رُن کی موجودگی میں نارمل محسوس کرنا سیکھتا ہے اور مزید 20 دن کے بعد اسکی نیند اور احساسِ سکون و اطمینان جیسے بنیادی جذبات واپس نارمل کیفیت کی طرف لوٹتے ہیں۔۔۔ یہ ساٹھ دن کا دورانیہ انتہائی صبر آزمہ ہوتا ہے اور بغیر پیشہ و رانہ سر پرستی کے ان ساٹھ دنوں سے کامیاب ہو کر رکنا تقریباً ممکن ہوتا ہے۔

5 - اب ساٹھ دن بعد مریض نے تمام نارمل، کام اور جذبات اور انکو کرنے والے محسوس کرنے کے صحمند طریقے دوبارہ سیکھنے ہوتے ہیں جس کے لئے پھر پیشہ و رانہ سر پرستی انتہائی اہم ہو جاتی ہے۔

مندرجہ بالا وجوهات کی بنا پر ہیر رُن کو تمام نشوں میں سے سب سے زیادہ خالمندی، سائنسی طور پر مانا جاتا ہے۔

**سپیڈ، ایمیٹا مین، ایکسٹسی (ecstasy)، کوکین، ریٹالین**

### وغیرہ کا اندازِ فساد :

یہ نئے انتہائی چست اور ہوشیار کرنے والے کہلاتے ہیں اور انجشن یا سوگھنے یا لگنے سے جسم کے اندر پہنچتے ہیں۔

پاکستان میں ریٹالین اور ایکسٹسی نام کی گولیوں کی شکل میں ملتے ہیں اور عام طور پر پڑھ کر لوگوں یا پڑھنے لکھوں کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے والے لوگوں میں انکا استعمال زیادہ ہے۔

ان ادویات سے جسم کے اندر جو فساد برپا ہوتا ہے اسکی تفصیل؛ کچھ اس طرح ہے :

### موڈ کو انتہائی خوشنگوار اور شدید تحریک عمل پیدا کرنے کا طریقہ :

کتاب میں پہلے مذکور،

"میزو لمبک ڈوپامین سمٹم" (مل ڈس) جو کہ دماغ کے اگلے حصے میں موجود، "موڈ اور تحریک عمل کے مرکز" کو ڈوپامین (خاص کیمیائی پیغام رسائی) کی فراہمی کی مقدار میں کیا زیادتی کرنے کے ساتھ، بالترتیب موڈ کو برایا اچھا کرتا ہے،

اس ~ مل ڈس ~ سے ان ادویات کے زیر اثر،

1- انتہائی زیادہ مقدار میں ڈوپامین خارج ہوتی ہے

2- اور، خارج کی گئی ڈوپامین کو، موڈ کے مرکز سے دوبارہ واپس (مل ڈس کے خلیوں میں) جذب کرنے کا عمل بھی مفلوج ہو جاتا ہے جسکے سبب زیادہ مقدار میں اور زیادہ میعاد (لبما عرصہ) تک، ڈوپامین اپنا اثر دکھاتی ہے

اور اس (ڈوپامین کی) موسلا دھار بارش کے سبب موڈ کا مرکز خوب دیکھنے لگتا ہے۔۔۔ جس کے سبب انتہائی خوشنگوار موڈ ہو جاتا ہے

اور مریض اپنے کو راجہ یا بادشاہ سمجھنے لگتا ہے  
اور شدید تحریک عمل بھی پیدا ہوتی ہے جو جسم کو انتہائی چست کر دیتی ہے، تھکاوٹ ہو سکنے کا  
احساس ہی مندل ہو جاتا ہے اور یہی وہ نشہ ہے جو امریکی فوج نے ویتنام کی جگہ میں قتل و غارت  
گری کے وقت استعمال کیا کہ اس نشہ کرنے کے بعد تمام عالم لوگ یقین اور کم قدر نظر آتے  
ہیں۔

اس نشہ کو 1960's کی دھائی میں speed (سپیڈ) اور آج کے زمانے میں اسکو  
ecstasy (ایکسٹسی) پکارا جاتا ہے۔

#### موڈ کے مرکز سے بکر کے نظامِ موڈ پر مقنی اثر:

- جب نشہ آور مادہ خون سے نکل چلتا ہے، (کوئین ایک سے ڈیڑھ گھنٹے بعد اور ایکسٹسی پانچ سے  
سات گھنٹے بعد) تو مریض کی جسمانی اور نفسیاتی حالت 100% وہی ہوتی ہے جو کسی بادشاہ یا  
راجہ کی یکدم فقیر ہو جانے کے بعد ہو سکتی ہے۔

☆ ہلنے جلنے کی خواہش بالکل ناپید،

☆ کاہلی کی تصویر،

☆ پُر مردگی یا ڈپریشن کا بتا

☆ اور انتہائی اذیت ناک موڈ سے دوچار ہوتا ہے مریض۔

روزروزان نشہ آور مادوں کے استعمال سے، دماغ میں موجود ڈوپامین کی مقدار ہی کم  
ہو جاتی ہے (کیونکہ جب دوا کے نزیر اثر مل ڈس سے نکلنے والی زیادہ مقدار کا اپس مل ڈس  
س سے کے خلیوں میں جذب ہونا معلوم ہو جاتا ہے تو جسم کا نظام، موڈ کے مرکز سے ڈوپامین کا کچھ  
بذریعہ عنون دور کرتا ہے اور عنون میں جذب ہوتے ہی ڈوپامین کو توڑ کرنا کارہ کر دیا جاتا ہے اور  
جسم سے بذریعہ پیشاب خارج کر دیا جاتا ہے)۔

- اس مقدار ڈپا مین کی قلت کے باعث اور  
 - حافظے میں محفوظ تجربہ نشہ کی سہانی یاد کے سبب اور  
 - بقیہ جسم میں نشہ کے زہر کے خلاف برپا خاتم جنگی کے باعث،  
 مریض کی نشہ کی طلب ہدایت میں اور تردد، (دن میں کتنی بار) میں بڑھ جاتی ہے  
 و مریض نشہ کوئی بھی جسمانی یا ہنسی کام کرنے سے مخدود محسوس کرنے لگتا ہے،  
 نشہ اترنے کے بعد،

متواتر دو، دو یا تین، تین دن تک سوتے رہنا یا اپنے بسترا کمرے سے نہ لکنا، اس نشہ کی تشخیصی علامات ہیں۔

#### دماغ کے باقی حصوں پر اثر:

موڈ کے مرکز کے علاوہ، پیڈ باتیں (تقریباً) پورے دماغ کو انتہائی چست کر دیتی ہے، -

- ☆ ترکیب توجہ (concentration) بہت گہری،

- ☆ چوکتا پن بہت خبردار (agility)

- ☆ پٹھوں اور ہڈیوں کے ذریعے حرکت لانے والا سارا نظام بہت ہوشیار (باتی جسم پر اپنے اثر کے سبب، پٹھوں کو جانے والی خون کی نالیاں بہت پھیل کر زیادہ خون بھی پہنچا رہی ہوتی ہیں)

- ☆ تھکاوٹ کا احساس پیدا کر سکنے والا نظام اعصاب بالکل معطل (بند)،

- ☆ مندرجہ بالاتمام آثار کے باعث، نشہ کرنے کے فوراً بعد، مریض کے حافظے اور عقل کے تمام درتی پچ انہیں وا (کھل) ہو جاتے ہیں،

چالاکی، ہوشیاری، یادداشت بہت تیز، گفتگو انتہائی مربوط (لیکن، بہت تیز) اور جسمانی حرکات بہت ماہرا نہ اور تیز ہو جاتی ہیں، تمام قسم کے دماغی کام کرنے کی صلاحیت، بہت بڑھ جاتی ہے اور مریض انھک اور بے خوف اور دلیر قسم کے جذبات کا اظہار احرکات بلا تاء مل کر سکتا ہے۔

- ☆ بھوک بالکل ختم

-☆ اور نیند کلیتاً غائب -

جب نشہ اترتا ہے تو اپر بیان کی گئی تمام کی تمام قابلیتیں اور صورتیں بالکل الٹی ہو جاتی ہیں۔

### بقیہ جسم اور اسکے اعضاء و جوارح پر سپیڈ کا اثر:

یہ نشہ دماغ کے علاوہ باقی جسم کو بھی دھوکہ دینے کے لئے، مغز کے عناصر کو استعمال کرتے ہوئے ان جسمانی کارروائیوں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے جو عام صحمندانسان کے کنٹرول سے باہر ہوتی ہیں، مثلاً دل کی وھڑکن کی رفتار یا انتریوں اور معدے کی ہاضمانہ کارکردگی یا پیشاب وغیرہ کے انخلاء کا سارا عمل۔ اس فساد کے لئے اعصابی نظام کا وہ حصہ استعمال ہوتا ہے جسے "خودکار عصراً عصب" (autonomic Nervous system) کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

گردوں، مثانے اور حارموں (ایڈرینالین) کے اخراج پر اثر:

دل اور دورانِ خون پر اثر:

خون میں مقدارِ چینی کو کنٹرول کرنے کے نظام پر اثر:

پھیپھڑوں اور ہوا کی نالیوں پر اثر:

پھوٹوں کے نظام حرکت اور دواراں خون پر اثر:

معدے، انتریوں اور نظامِ ہضم پر اثر:

جلد، پستان کے مساموں پر اثر:

ان تمام آثار کو منظراً بیان کرنے سے اس نشہ کی مہلکانہ صفات کا تجزیہ و اندازہ ہو جائے گا۔  
مغز میں ان مراکز کی ہوشیاری کے سبب جو جسم کے اعمال کو جسم والے کی دھل اندازی کے بغیر کنٹرول کرتے ہیں،

☆ گردوں کو جانے والے اعصابی پیغامات بڑھ جاتے ہیں۔

یہ پیغامات گردوں کے اوپر جڑے ہوئے ندود gland سے زیادہ مقدارِ رطوبت کے اخراج کا

باعث بنے ہیں۔ اس طور پر

☆ (adrenaline) ایڈرینالین کے خون میں زیادہ مقدار میں چھوڑے جانے سے سارے جسم میں تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں جنہیں اجتماعی طور پر "fight,fear & flight" کا نام دیا جاتا ہے (خوف، جگہ اور فرار کی کیفیت) تمام جسم پر طاری ہو جاتی ہے۔

☆ دل کی دھڑکنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور دل کے پھوٹوں کی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے، دل کو تیز دھڑکنے کے لئے اور باتی جسم کو لڑنے یا فرار ہونے کے لئے اضافی تازہ ہوا (oxygen) کیونکہ زیادہ مقدار میں چاہئے ہوتی ہے لہذا پھیپھڑوں کی ہوا کا جنم بڑھ جاتا ہے (سانس لینے کی رفتار اور سانس کھینچنے کی گہرائی بہت بڑھ جاتی ہیں)، ہوا کی نالیاں زیادہ پھیل جاتی ہیں، بازوؤں اور نٹاگوں کو جانے والی خون کی نالیاں کھل جاتی ہیں کہ لڑنے یا بھاگنے میں زیادہ تند ہی سے ہاتھ پاؤں استعمال ہو پائیں، جسم کو اضافی محنت کے لئے اضافی ایدھن کی ضرورت ہو گی، لہذا

☆ خون میں چینی کی مقدار زیادہ کرنے کا تمام عمل انہائی چستی سے کام کرنے لگتا ہے اور انسوہ میں غیرہ جو کہ خون سے چینی کو نکalte ہیں، انکی تمام کارروائی بند ہو جاتی ہے، جلد اور معدے وغیرہ کو خون جانا بہت کم ہو جاتا ہے کہاب زیادہ خون دماغ، ہاتھ پاؤں اور دل گردے کو چاہئے، معدے کی ہاضمانہ کارروائی بند اور بھوک غائب،

☆ مشانہ ساکن ہو جاتا ہے، جلد کے بال کھڑے ہو جاتے ہیں اور پسینے کے مسام جسم کو گیلا کر دیتے ہیں تاکہ دشمن پکڑنا چاہے تاکہ گرفت پھسل جائے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں کہ دشمن کی کوئی بھی کارروائی اوچھل نہ رہے۔ اور اس

تمام سامانِ جنگ سے مسلح شخص اپنے گھر یا محلے یا جائے کار و بار پر دندنے نہ لگتا ہے۔ اور اس کا نشہ کا مکر دراصل اسی کی ذات کے خلاف دیکھنے والوں کو مواد مہیا کر رہا ہوتا ہے۔

#### روز رو زسپیڈ لینے کا جسم و دماغ پر اثر:

یہ ایک ایسا نشہ ہے جو اگر چند ماہ تو اتر سے کر لیا جائے یا چند سال غیر متواتر طور پر کیا جائے اور پھر ہمیشہ کے لئے چھوڑ بھی دیا جائے، تو بھی دماغ، ذہن اور جسم پر نہ ٹھیک ہو سکنے والے (irreversible) آثار لازماً چھوڑتا ہے۔

- بالکل اسی طرح حضیر جیکنی گاڑی کو روزانہ بے احتیاطی اور انتہائی خطراک طریقے اور سپیڈ سے جلا جائے تو وہ چند ہی دنوں یا ہفتوں کے بعد پرانی اور ناقص دکھنے اور چلنے لگتی ہے۔ جب مدد تی استعمال طویل ہو جاتی ہے تو جسم اور دماغ کے اعمال میں درجہ بدرجہ بگاڑ پیدا ہوتا جاتا ہے، اس بگاڑ کا تسلسل کچھ اس طرح ہوتا ہے،

شروع شروع میں، نشرت نے کے بعد، مغز میں موڈ کے مرکز پر جوشک موسم طاری ہوتا ہے اسکے باعث مریض کا مزاج چڑچڑا رہنے لگتا ہے، بھوک نہ لگنے اور جب نشہ جسم میں نہ ہو تو متلبی، قے، یادستوں کے سبب وزن کم ہونا شروع ہو جاتا ہے،

نشہ کے ساتھ، ہر روز خوف کی حالت جسم پر طاری کرنے کا عادی فرد نشہ کے بغیر بھی انجانے خوف میں بیٹلار ہنے لگتا ہے،

اور جسم کے تمام ٹھیک اور خود دماغ سستی اور کاہلی کا دلدادہ ہو جاتا ہے، ذاتی صفائی اور کام کا ج روز مرہ ہدشوار دکھنے لگتے ہیں،

جلد انتہائی پیلی اور بیمار نظر آنا شروع ہو جاتی ہے اور،

چڑچڑے پن اور ڈپریشن اور کاہلی کے سبب گھر والوں یا کام کا ج کی جگہ کے ہمسایوں سے تعلقات پہلے خشک، پھر اکھڑے اکھڑے اور پھر ناساز رہنے لگتے ہیں،

اس سارے ماحول میں، مریض کا ہر وقت انجانے خوف میں بھتار ہنا اسکوارڈگرد کے لوگوں کی حرکات و سکنات کا غلط تجزیہ کروانے لگتا ہے اور مریض آہستہ آہستہ اپنے سگے رشتہ داروں کو بھی اپنا حقیقی دشمن سمجھنے لگتا ہے اور ہر کوئی اسکی جان اور سکون کا لیٹر امحوس ہونے لگتا ہے جتنی کہ بعض مریض انتہائی پاگل پن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں:

speed induced schizophrenic psychoses  
اور خودکشی یا خودسوزی جیسے جذبات قیچیہ کا موجب، یہی غلط فہمیاں، نجیشیں، اور غلط عقائد بنتے ہیں۔

#### دل کے نظام میں،

روزروز مصنوعی اسباب کے نتیجے میں، زیادہ تیز دھڑ کنے کی کارروائی اس کہربائی نظام کو ناقص بنا دیتی ہے جو دل کی دھڑ کن، اسکی رفتار اور اسکی باقاعدگی کو کنٹرول کرتی ہے، جسکے سبب دل کی دھڑ کنیں بے قاعدہ ہونا شروع ہو جاتی ہیں، اینجینئن، بلندگی، عبلڈ پریشر وغیرہ جوانی میں ہی ہو جانے کا سبب بنتی ہیں اور عموماً موت کا باعث دل کے نظام کہربائی (بجلی) کا فیل ہو جانا ہی بتاتا ہے۔ جسم کے بقیہ پیٹھوں کو، دماغ سے جاری ہونے والے، مجرر کا نہ پیغامات کی چستی جب انہا درجے کی ہو جائے تو مرگ سے مشابہ دورے پڑنے لگتے ہیں۔

پھیپھڑوں کے حجم، سانس کی رفتار، اور گہرائی کو کنٹرول کرنے والا نظام بھی روزروز کی مشقت اور پھر و ففہرائے صحیتیابی نہ ملنے کے باعث ناکارہ ہونا شروع ہو جاتا ہے،

”جو مریض پاگل نہ ہو جائے، یادوں کے نظام کے فیل ہونے کے سبب مرنے جائے، یا جذبات کے ہیجان کے سبب نشے میں کوئی غیر قانونی حرکت کر کے جبل نہ پہنچے، یا خاندان والوں کے ہاتھوں علاج گاہ نہ پہنچایا جائے، وہ، زیادہ مقدارِ ارش کے باعث، نظام تنفس (سانس لینے کا نظام) کے فیل ہونے سے مر سکتا ہے۔ اور عموماً یہی ہوتا ہے۔“

## شراب

عادی پینے والے کو پینے سے پہلے ہی دماغ یہ خوشخبری سنارہوتا ہے کہ، اب عنقریب دماغ اور جسم میں ایک خوشگن انقلاب برپا ہونے والا ہے۔

### شراب کے ساتھ خون میں گردش کرنے والی ٹکوکوز کی مقدار کا بڑھنا:

پینے کے ساتھ ہی، پہلے بتائیے گئے کیمیائی مکر کے سبب، "موڈ کا مرکز" موڈ کو اچھا کر دیتا ہے۔ ساتھ ہی شراب خون میں "چینی" کی مقدار کو بڑھادیتی ہے۔

چینی عام صحمند جسم میں ایندھن کے طور پر استعمال ہوتی ہے، یعنی جطر حپڑوں سے گاڑی چلتی ہے، اسی طرح جسم اپنے کام کرنے کی قوت چینی کو جلا کر حاصل کرتا ہے۔

شراب جب معدے سے خون میں جذب ہوتی ہے تو جگر اسکو "نیم جلی چینی" کی شکل میں بدل دیتا ہے۔ (عام صحمند لوگوں میں، جب بھی جسم کو اضافی قوت درکار ہوتی ہے، کسی بھی مشقت طلب کام (مثلاً ورزش) کے لیے، تو جسم جگر کے ڈپ سے یہ نیم جلی چینی حاصل کرتا ہے۔۔۔ تاکہ ایندھن زیادہ ہوا اور کام زیادہ ہو سکے۔)

### شراب سے موڈ / مزاج کا بہتر ہونا

"نیم جلی چینی" کا خون میں زیادہ ہوجانے کا وہی اثر ہوتا ہے جو کہ نیم جلی لکڑی کو آگ میں ڈالنے کا ہوتا ہے۔۔۔ آگ بہت جلد بہت تیز ہوجاتی ہے۔

صحمند جسم میں جب خون کی شوگر زیادہ ہوتی ہے تو انسانی مغز میں ایک غدد سے ایک خاص روبروی خون میں چھوڑی جاتی ہے جو کہ باقی جسم کو "زیادہ کام" کرنے کا سائل دیتی ہے۔

یہی عمل، شراب پینے سے جسم میں شروع ہو جاتا ہے۔۔۔

، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، تاکہ باقی جسم کو زیادہ کام کرنے کے لیے زیادہ خون پہنچائے۔

- ہاتھوں اور نٹاگوں اور دماغ کو خون زیادہ جاتا ہے تاکہ وہ زیادہ کام کر سکیں،

- ساتھ ہی کیونکہ ایندھن زیادہ مقدار میں جل رہا ہوتا ہے، اسلئے جلد کی جانب خون زیادہ بھیجا جاتا ہے تاکہ اضافی حرارت جو جسم میں پیدا ہو وہ جلد کے ذریعے جسم سے خارج ہوتی رہے۔۔۔ اور اس طرح جلد، گرم اور سرخ محسوس ہوتی ہے،

، دماغ کو بھی خون زیادہ جارہا ہوتا ہے جس کے سبب (پینے کے فوراً بعد والے تھوڑے سے وقفہ میں) پینے والا، سوچنے، سمجھنے، بولنے، تمام اعمال کو زیادہ بہتر کرنے لگتا ہے،

، معدے اور انتریوں کو بھی خون زیادہ جارہا ہوتا ہے، تاکہ اضافی کام کے لیے اضافی غذائیت حاصل کرے، لہذا بھوک خوب چک کر گلتی ہے۔

پینے کے فوراً بعد، دیکھنے والوں کو اور خود پینے والے کو، چہرے کا رنگ الال، دماغ، نظر، سوچ، تیز اور خیالات کا اظہار بذریعہ زبان انہنai مربوط، محسوس ہوتا ہے۔ اور شراب پینے کے بعد بھوک بھی خوب چمکتی ہے۔۔۔ اور موڈ تو خوٹگوار ہوتا ہی ہے۔۔۔ لیکن -----

### شراب کے ساتھ اندر و فی جسمانی توثیق ہوڑ

اس ساری ظاہری صحت افراہ فلم کے پس منظر میں، ایک اور عمل جسم میں ہو رہا ہوتا ہے۔۔۔ جونہ پینے والا محسوس کرتا ہے اور نہ ہی دیکھنے والوں کو نظر آرہا ہوتا ہے،،،،

☆ مغز میں ایک خاص مرکز جو کہ بیر و فی حملہ آردوں کو پہچانتا ہے۔۔۔ اب تک جان چکتا ہے کہ جو

نیم جلی چینی خون میں آئی ہے وہ جسم کے ذپو سے حاصل نہیں کی گئی۔۔۔ لہذا یہ اعلان جسم میں ہو جاتا ہے کہ "نیم جلی چینی کا بھیس بدلت کر، زہر جسم میں گھس آئی ہے"۔۔۔

جسم کا پہلا دفاع زہروں کے خلاف جگہ ہی ہے۔۔۔ وہ اپنا کام تیز کر دیتا ہے تاکہ زہر کو توڑ کر غیر موثر کیا جائے۔۔۔ جسم کا سارا نظام جو چینی کو خون سے اور جسم سے نکالنے کے لیے ہے، وہ حرکت میں آ جاتا ہے۔۔۔

نظام ہضم کی طرف جانے والا زیادہ خون بجائے کھانے سے غذائیت وصول کرنے کے۔۔۔ جگہ کو زہر صاف کرنے میں مدد کے طور پر استعمال ہونے لگتا ہے، جگہ پہلے دفاع کے طور پر آسان ترین نسخہ یہ اپنا تا ہے کہ زیادہ چینی کو چربی میں تبدیل کر دے۔۔۔ اور کیونکہ جسم میں داخل ہونے والی شراب کا صرف 2% ہی جسم سے نکالتا ہے لہذا زیادہ شراب جگہ ہی میں چربی کی شکل میں جمع ہوتی رہتی ہے اور آئینہ دھگر کو فیں کرنے کا سبب بنتی ہے،

گردے اور انسوئین وغیرہ ایم جنسی کی کیفیت میں کام کرنے لگتے ہیں،

پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے تاکہ اسکے ذریعے زہر نکالی جائے جسم سے

جسم میں پیاس کا اعلان کر دیا جاتا ہے تاکہ پانی ملا کر ہی زہر کی قوت کو ہلاک کیا جائے

، پھیپھڑے سانس کی رفتار تیز کر دیتے ہیں کہ خون میں شامل زہر کو گیس کی شکل ہی میں، سانس کے ساتھ جسم سے باہر نکالیں،

، پسینہ کا نظام بھی زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے کہ جتنا ممکن ہے زہر پسینے کے ذریعے ہی نکالی جائے، اور

،، اعصابی نظام تگ آ کر، پینے والے کی خواہشات کے خلاف بغاوت پر آمادہ ہو جاتا

ہے۔ آگئی کوشش یہ ہوتی ہے کہ، شخص یا تو اٹھ کر دے، یا بیہوں ہو جائے، یا کم از کم اپنے ارد گرد والوں سے الجھ پڑے اور اڑائی جھگڑا ہی شروع کر دے تاکہ مجھے زہر سمجھنے سے باز

آئے۔۔۔

### شراب سے ہونے والا بیرونی تماشہ:

۔۔۔ اب چہرے کا رنگ روپ بگڑنے لگتا ہے، سوچ سمجھ بیکنے لگتی ہے، زبان اٹھ کھڑانا شروع کر دیتی ہے، اور مزاج اچھنا شروع ہو جاتا ہے۔ مغز کے مراکز یا تو اللیاں شروع کروادیتے ہیں، یا نیند کے مراکز کو پیغام بھیجا جاتا ہے کہ بھی اسکو سلا دوتا کہ ہم میں زہر انڈیلنا بند کرے، اور یا ماحول سے ملنے والی کسی معمولی سی نا گواری کو مغز اتنا بڑھا چڑھا کر شرابی کو دکھاتا ہے کہ وہ اڑ جھگڑ کر جگہ تبدیل کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔۔۔ یعنی مغز ہر لحاظ سے مزید شراب کے جسم میں داخل ہو سکنے کو روکتا ہے،،،

جب روز روز یہ فساد جسم میں ہونے لگتا ہے تو جسم میں نقص آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ جو سادہ ترین الفاظ میں پچھا سطر ح ہیں۔۔۔

### روز روز کے پینے کا جسم اور دماغ پر اثر:

۔۔۔ روز روز کے خون کے انتہائی تیز دباؤ اور بہاؤ کے سبب، خون کی انتہائی باریک ترین نالیوں کی اندر کی دیواریں چھلنے لگتی ہیں،، اس طریقے کی نارمل مرمت کے لئے، روز روز کے اندر وہی فساد کے باعث، جسم کے پاس فرصت نہیں ہوتی لہذا،

، ان خراشوں کو فوری ٹھیک کرنے کے لیے "چبی" کے پیوندگا دیے جاتے ہیں، ان پیوندوں میں مزید چبی اور چینی جذب کرنے کی صفت ہوتی ہے جس کے سبب یہ پیوند آہستہ آہستہ موٹے ہوتے جاتے ہیں یہاں تک کہ خون کی باریک ترین نالیاں بند ہو جاتی ہیں۔

اعصابی نظام کی باریک ترین شاخیں جو کہ تمام جسم سے معلومات اکٹھا کر کے دماغ کو پہنچاتی ہیں اور پھر دماغ کے احکام واپس تمام جسم تک لا تی ہیں، انھیں غذا پہنچانے والی یہ باریک خون کی نالیاں جب بند ہو جاتی ہیں تو اعصابی نظام کی یہ باریک ترین تاریں بھی منا شروع ہو جاتی ہیں، اس طرح اب جسم کے تمام احوال کی 100% مکمل روپ رٹ دماغ کو پہنچانا بند ہو جاتی ہے،

اس طرح --

"جسم کے کسی بھی خاص حصہ میں ہونے والی عام روزمرر کی توڑ پھوڑ اور وہاں ضروری مرمت کے احوال اب دماغ اور بقیہ افظعہ جسم کی اصلاحی دسترس سے کل کھلتے ہیں،"

یہ تبدیلی تمام جسم میں واقع ہو رہی ہوتی ہے،

آنکھیں، کان، معدہ، انتریاں، گگر، پٹھے، ہڈیاں، جلدی کہ خون کی بڑی نالیوں کی دیواریں جن پٹھوں سے بنتی ہیں ان پٹھوں تک غذا کی اجزاء پہنچانے والی خون کی باریک ترین نالیاں بھی بند ہو جانا شروع کر دیتی ہیں جس کے سبب، بڑی نالیوں کی ضروریات غذا، ہوا، واجزاء ضروریہ برائے روزمرر مرمت، کی معلومات پہنچانے والی اعصابی نظام کی باریک شاخیں بھی مر چکتی ہیں۔۔۔ ساتھ ہی تمام جسم کی خون کی نالیوں کی قدرتی پلک بالکل ختم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

مغز میں بعض حصے تو باقاعدہ سکڑنا شروع ہو جاتے ہیں (اسی لیے بعد ازاں موت شرابی کے مغز کا وزن

عام آدمی کے مفرکے وزن سے کافی کم ہوتا ہے) اور دوسرے حصے کم یا غیر صحیح کام کرنے لگتے ہیں۔۔۔ مثلاً۔۔۔ یادداشت کا کم ہو جانا یا بعض واقعات کا حافظے سے بالکل محو ہو جانا، صحیح چل نہ سکنا، بات چیت میں اکٹنا، نظر کا انتہائی اکمزود ہو جانا، عام گفتگو کے لیے ضروری ذہانت کا انتہائی کم ہو جانا، وغیرہ۔

جگر جو شراب کے خلاف جگ میں جسم کا پہلا تھیار ہے وہ پہلے سو جتا ہے پھر آہستہ آہستہ اسکی ہیئت تبدیل ہوتی ہے اور اسیں موجود خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور جگر، دھاگوں کے ایک سکڑے ہوئے تو ہڑے کی شکل اختیار کرتا جاتا ہے۔

اب ذرا سی پی لینے سے مریض صرف گرتا ہی نہیں بلکہ کھانا لگتے والی نالی میں سے خون کا انکلننا بھی عام ہو جاتا ہے، اور جگر کے بیمار ہو جانے کیسب عالم غیر موزی جراشیم بھی اب ایسے شخص کے لیے بیماری کا باعث بننے لگتے ہیں جتنی کہ کھانے کو ہضم کرتے میں جو گیسیں معدے اور انتریوں میں بنتی ہیں وہ، جگر کی خرابی کے باعث، خون کے ذریعے دماغ میں پکپختی ہیں اور وہاں زہرآلود آثار پیدا کرتی ہیں۔ جگر ہی کی خرابی کے باعث نیاخون بنانے کا نظام از حد ضعیف ہو جاتا ہے اور ادویات کے سہارے کے بغیر خون بننا بالکل بند ہو جاتا ہے۔

دل یا تو از خود شراب کے بلا واسطہ اثر کی بناء پر اور یا جگر کے نظام خون کی ابتی کے باعث فیل ہونا شروع ہو جاتا ہے،

نظامِ ہضم میں مذای اجزاء کو جذب کرنے کی صلاحیت ختم ہوتی جاتی ہے، بھوک، بہت زیادہ گھٹ جاتی ہے اور ۔۔۔ وزن گھٹنا، تھکاوٹ محسوس کرنا، چڑے رہنا، ٹھیک سے چل نہ پانا، ٹانگوں اور بازوؤں کا بالکل پتلا ہو جانا، ہوٹے سے کام سے سانس کا پھول جانا، جنسی طور پر بالکل بے جان محسوس کرنا اور عام ذہانت کا فقدان اب ایسے مریض کی عمومی تصویر ہن چکتی ہے،

بہت ہی زیادہ عرصے سے زیادہ مقدار پینے والے با قاعدہ دماغ کو بیٹھتے ہیں اور انھیں لاعلاج  
تصوّر کیا جاتا ہے (wet brains)۔

## گھریلو اصنعتی استعمال کی چیزوں کو سونگھنے سے نشہ کرنا

وہ چیزیں جو گھر، دوکان، کاروبار، سکول کا لجایا فتنہ میں عام استعمال ہوتی ہیں اور جن کی خرید فروخت ہر قسم کی آزادی سے کی جاتی ہے اور ان کی خرید فروخت دوسروں کو کسی قسم کا شک بھی نہیں ہونے دیتی۔

پاکستان میں اس لست میں، **UHU**، صدم بونڈ، پٹرول، مٹی کا تیل، گھر میں خوبصورت لئے استعمال ہونے والے سپرے، رگسازی میں استعمال ہونے والی سپرٹ اور ناخنوں سے پاش دور کرنے والی سپرٹ وغیرہ شامل ہیں۔

بہر حال اس عادت میں ملوث مریض تقریباً ہر اس چیز کو آزماتا ضرور ہے جو عام کمرے کے درجہ عحرارت پر، بخارات میں تبدیل ہو کر ہوا میں شامل ہونے کی صلاحیت رکھتی ہو، سادے الفاظ میں، ہر وہ چیز جسکو ڈھک کرنے رکھا جائے تو "ائز" جاتی ہے، اس لست میں شامل ہے۔

☆ نشہ کی اس قسم کو کرنے والوں میں زیادہ تعداد 6 سے 13 سال کے بچوں کی اور ان میں بھی ان بچوں کی زیادہ تعداد اس مرض میں بنتا ہوتی ہے جو فیکٹریوں، دوکانوں، ہوٹلوں وغیرہ پر ملازمت کرتے ہیں، یا ان بچوں میں یہ زیادہ مستعمل ہے جو ہائیلےوں میں رہتے ہیں اور خرچ کم ہونے یا دوسری نشیات تک رسائی نہ ہونے کے سبب، ان عام استعمال کی چیزوں سے نشہ کر لیتے ہیں۔

اسکے علاوہ، جیلوں میں بند، یا کسی اور سبب غربت کا شکار بڑی عمر کے نوجوان اور بزرگ بھی یہ نشہ کرتے ہیں لیکن ان کی تعداد انتہائی کم ہے کیونکہ ان کو دوسرے نشہ آور مادے با آسانی مل جاتے ہیں۔

### نشہ کرنے کا طریقہ:

یہ ماڈے یا تو کسی کپڑے یاروئی وغیرہ کو لگا کرنا ک اور منہ کے سامنے رکھ کر، تیز تیز، گہرے سانس اندر کھینچنے سے، پھیپھڑوں میں پہنچائے جاتے ہیں، یا کسی پلاسٹک کے تھیلے (shopping bag) کے اندر انکی ٹھوڑی سی مقدار ڈال کر اور خوب ہلانے کے بعد اس تھیلے سے اپنانا ک منہ ڈھک کر، سانس اس تھیلے سے لیا جاتا ہے، تاکہ پھیپھڑوں میں زیادہ مقدار نشہ آور مادے کی پہنچ جائے، زیادہ پرانے یا زیادہ ڈھیٹ قسم کے نشی اس ڈبے یا ٹین، یا بوتل کو بھلی آنچ پر گرم کر کے اسکا ڈھکن اتار کر اوپر سے 'اڑنے والے بخارات اندر کھینچتے ہیں۔ ڈاکڑ جن باتوں سے مریض کو پہنچاتا ہے ان میں، سب سے بڑی علامت، مریض کے کپڑوں سے سپرٹ یا پڑوں جیسی خوبیوں اور ناک بہنا

یا بار بار مریض زور سے، ناک کے ذریعے، ہوا اندر کھینچتا ہے تاکہ باہر ہینے کی بجائے ناک اندر حلق کی طرف بہتا رہے۔

### دماغ اور جسم پر اثر کرنے کا طریقہ:

یہ تمام ماڈے نمایادی طور پر ہی اثر کرتے ہیں جو کسی بڑے آپریشن سے پہلے مریض کو بیہوش کرنے کے لئے سونگھائی جانے والی لگیں کرتی ہیں۔ لیکن کیونکہ یہ تمام ماڈے قوت میں کم میں لحد اسکے استعمال سے بیہوشی صرف تب ممکن ہے اگر بہت لمبا عرصہ، تازہ ہوا کے بغیر یہ پھیپھڑوں میں جاتی رہیں۔ یہ دماغ میں جا کر وہاں تازہ ہوا (oxygen) کی قلت پیدا کرتی ہیں، اور اس قلت سے نہنٹنے کے لئے جسم اور دماغ جود فاعی تداہیر اختیار کرتا ہے، انھیں مریض، "کیف یا سرو یا نشہ" کا نام دیکھ محفوظ ہوتے ہیں۔

☆ بنے والے کی قدرت نے دماغ کو یہ قابلیت بخشی ہے کہ جب بھی دماغ کم oxygen (اکسیجن) محسوس کرتا ہے، وہ

باقیہ جسم اور مغز کو "سو جاؤ" کا پیغام بھیجتا ہے تاکہ کم آکسیجن کے ماحول میں جسمانی اور ذہنی کام ہی کم کر دے جائیں تاکہ قلّت آکسیجن سے طلب (ضرورت) آکسیجن کم کر کے نہٹ لیا جائے۔ وہ جو نیم غندوگی اور نیم ہوشمندی کی کیفیت چند منٹ کے لئے ذہن پر طاری ہوتی ہے اسکو مریض "کیف یا سرو" کا نام دیتا ہے۔

اس حالت میں جسم کے سارے پٹھے اور حرکات بھی سست پڑ جاتیں ہیں اور دماغ کے تمام تجزیاتی نظام بھی کمزور پڑ جاتے ہیں جس کے سبب پاؤں لڑکھڑانا، زبان لڑکھڑانا، وغیرہم جیسے حالات طاری ہو جاتے ہیں، اور ملازمت پیشہ یا مشینوں پر کام کرنے والے ملازمیں کے لئے یہ صورت حال انہائی خطرہ کا باعث ہو سکتا ہے اور حادثات کا باعث بنتا ہے۔

#### دل کے (دھڑ کنے کے بجلی کے نظام پر) کہربائی نظام پر ان ماڈلوں کا اثر:

یہ تمام ماڈلے دل کی دھڑ کن کو نکروں میں رکھنے والے اندروفی، قدرتی، جسمانی ماڈلوں کا دل کی دھڑ کن کی سپید پر جواہر ہوتا ہے اسکو غیر متوازن کر دیتے ہیں، اور عموماً موت کا باعث دل کی غیر معمولی دھڑ کنیں یا غیر معمولی رفتار ہی بنتی ہیں۔۔۔

#### باقی اعضاء جسم اور سماج پر اثر:

☆ مغز اور جسم میں پھیلے اعصابی نظام کی شاخوں میں کہیں بھی نہ ٹھیک ہو سکنے والے نقش پڑ سکتے ہیں۔

☆ پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں میں عموماً انفشن رہتی ہے اور نمونیہ کی بیماری ایسے مریضوں کو ہر دو تین ماہ بعد ہوتی رہتی ہے۔

☆ کام کے دوران، نیم ہوشمندی کی حالت میں یہ مریض کئی قسم کے حادثات کا باعث بنتے رہتے ہیں، اور بعض حادثات انکو یادو سروں کو تمام عمر کے لئے اپناج بھی کر دیتے ہیں۔

## سماجی / معاشرتی نقص

عموماً مریض اور انکے قرابت دار یہ سمجھتے ہیں کہ معاشرتی / سماجی / امالی مسائل نشہ چھوڑ دینے کے بعد خوب خود حل ہو جائیں گے۔ یہ اندازہ غلط نہیں،  
لیکن

نشہ چھوڑنے کے بعد علاج گاہ میں رہتے ہوئے جسمانی اور نفسیاتی نقص تو علاج سے کسی حد تک درست ہو جاتے ہیں۔ مگر سماجی / معاشرتی نقص کا دور ہونا، جسمانی اور نفسیاتی ترقی اور متواتر ترقی پر محصر رہتا ہے۔۔۔

### لطفاً

سماجی و معاشرتی نقص، مریض کی درگی / صحت مندی کی خوب آزمائش کر کچنے کے بعد ہی آہنہ آہنہ آہنہ درست ہوتے ہیں۔

اس لحاظ سے یہ نقص علاج کے فوری بعد والے (کم از کم دو سال کے) عرصے میں سب سے زیادہ اہم بن جاتے ہیں

### کیونکہ

علاج کے بعد جس محنت، صبر اور خود سے ایمانداری کا تقاضہ یہ سماجی / معاشرتی آزمائشیں کرتی ہیں  
‘ان ہمت آزماؤفات میں فرار حاصل کرنے کا سیکھا ہوا پرانا، آسان ترین حل،’  
نشہ کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

جو نقص پیدا ہو چکے ہوتے ہیں ان کی تفصیل ہر مریض میں مختلف ہو سکتی ہے لیکن بنیادی بگاڑ سب میں ایک سامنی ہوتا ہے مثلاً:

-1 تعلیم ادھوری رہ جانا

- |   |  |
|---|--|
| نوکری چھوٹ جانا / نکال دیئے جانا / خود چھوڑ دینا<br>کاروبار کا انتہائی کمزور یا باکل ختم ہو جانا۔<br>خاندانی اور سماجی روابط کا کٹ جانا یا دوسرے معاملات میں مشاورت کے قبل نہ سمجھا<br><br><b>جانا</b><br>اہل محلہ وغیرہ کی نظر و میں قدر و قیمت کھو بیٹھنا<br>منگنی ٹوٹ جانا، طلاق ہو جانا۔<br>مالی طور پر قرضوں کے بوجھ میں دب جانا / یا باکل مالی لحاظ سے تباہ حال ہو جانا<br>ہر لحاظ سے رشتے داروں، محلہ داروں، ملازمت والے ساتھیوں وغیرہ کے لیے قابل اعتبار نہ رہنا۔<br><br><b>قانونی مقدمات وغیرہ میں الجھ جانا جو دیوانی، خاندانی، یا فوجداری تعزیرات وغیرہ پر مبنی ہو سکتے ہیں۔</b> | <b>-2</b><br><b>-3</b><br><b>-4</b><br><br><b>-5</b><br><b>-6</b><br><b>-7</b><br><b>-8</b><br><br><b>-9</b> |
|---|--|

## روحانی ناقص

ن نقاص کو واضح کرنے کے لیے روحانیت کا میڈیکل سائنس میں کیا جانے والا مطلب بتانا ضروری ہے۔

انسان میں گوشت، پوست، ہڈیاں، بینائی، ساعت، اور لاجپیں شھوتیں وغیرہ وہ صفتیں ہیں جو باقی حیوانات میں بھی پائی جاتی ہیں اور ان صفتوں کے باعث اسکو کھانے پینے، گھر بنانے، کاروبار وغیرہ کرنے کی حاجتیں لگی ہوئی ہیں۔ لیکن جو چیز انسان کو حیوان سے متین ( جدا ) کرتی ہے وہ یہ بنیادی فرق ہے کہ-----

انسان دوسرے انسانوں کے جذبات و احساسات و ضروریات کو بھی پہچانتا اور محسوس کرتا ہے۔ اور ہر انسان دوسرے سے کسی نہ کسی حد تک، تمام معاملات زندگی میں پہنچنے ضرور کرتا ہے کہ دوسرًا شخص اسکے احساسات و جذبات کو کم سے کم حد تک تو ضرور سمجھتا ہو گایا سمجھنے کی، کم سے کم کوشش، ضرور کرے گا

اہل خاندان، ہمسایوں، محلے والوں، شہروالوں، ملک والوں اور تمام دنیا والوں اور ہر شخص کا بھلا اس میں ہے کہ ہر انسان کسی نہ کسی حد تک دوسرے انسانوں کے ساتھ وہی سلوک کرے جو وہ خود اپنے ساتھ کیا جانا پسند کرتا ہے، یا، کم از کم وہ سلوک دوسروں کے ساتھ نہ کرے جو خود اسکے ساتھ بتا جائے تو اسے ناگوار گزرے۔

( یہ ایمانداری کا پہلا جزو ہے )

اپنی اپنی معاشرتی قدر وہ،  
اپنی اپنی تعلیم اور  
اپنے اپنے ایمانداری کے معیار اور اسکی گہرائی کے مطابق

ہر انسان کچھ نہ کچھ خل، برداشت، ہمدردی، اکساری، اور صبر کا معاملہ اپنے ارگروالوں کے ساتھ بر تھا ہے تو معاشرہ جڑتا ہے، بتا ہے اور معاشرے کے معاملات چلتے ہیں۔ لست کی شکل میں یہ صفات کچھ یوں ہیں:-

☆ برداشت،

☆ صبر،

☆ خل،

☆ درگز،

☆ ہمدردی،

☆ ایثار،

☆ دوسروں پر اعتبار،

☆ خود اپنے ساتھ (اپنے اعمال اور ارادوں کے بارے) ایمانداری اور دوسروں کے ساتھ ایمانداری،

☆ صفائی۔۔۔ ماحول کی اور اپنے ظاہری جسم و لباس کی اور باطنی خواہشات و جذبات کی۔

یہ تمام وہ صفتیں ہیں جو حیوانات کے ہاں بالکل غائب میں بلکہ ان کا عین الٹ (ضد) حیوانوں کے نزدیک "ضروریات زندگی" ہیں مثلاً،

صبر و خل و برداشت و درگز رکا معاملہ،،، ایثار و ہمدردی، اکساری اور صفائی وغیرہ کی اجازت جانوروں کو ان کی فطرت دیتی ہی نہیں۔

بہر حال انسان انہی مندرجہ بالا صفات کی اپنی ذات میں موجودگی کے باعث جانوروں سے جدا ہے۔ اور یہی صفات ہر انسانی معاشرے میں انسانی قدروں اور انسانیت کے وجود کا باعث ہوتی ہیں۔ ان کو مجموعی طور پر "روحانیت" کا نام دیا جاتا ہے۔

اور کیونکہ ظاہری طور پر یہ تمام صفات "کچھ نہ کچھ ذاتی خواہش کی قربانی یا ذاتی خواہش کو تھوڑا

بہت دنائی کسی دوسرے شخص کی خاطر "کا بنیادی سبق دیتی ہیں لحاظہ ان صفات کا عام انسانوں میں بہت احترام کیا جاتا ہے اور انہیں "مقدس" "جانا جاتا ہے۔

اور اس "مقدس" LABEL کے بعد یہ سمجھا جانا کہ روحانیت اور مذہب ایک ہی چیز کے دونام ہیں ایک "غلط العام" ہے یعنی عام طور پر یہ غلطی کی جاتی ہے اور اسکو عام لوگ غلطی نہیں مانتے۔

حقیقت میں "مذہب" ایک اختیاری کیفیت ہے یعنی ہر انسان کو اختیار ہے کہ وہ مذہب کو مانے یا نہ مانے لیکن

"روحانیت" ایک اجباری کیفیت ہے یعنی یہ ہر انسان کی مجبوری ہے کہ اسیں تھوڑی بہت روحانیت ضرور ہو ورنہ وہ معاشرے، سے خاندان سے، دوست احباب سے بالکل کٹ کر تباہہ جائے اور اسکی زندگی اس قدر راذیت ناک ہو جائے کہ موت نعمت دکھے۔

#### لاعلان یا موزی امراض کے شکار مرضیوں کی روحانی کیفیت :

تمام لاعلان، موزی، یا مہلک امراض میں یہ ایک خاص قدر مشترک ہے کہ مریض کی پرکھ / تجزیہ کی روحانیت میں ترقی ہو جاتی ہے۔ روحانیت نہیں صرف پرکھ روحانیت۔

#### سبب

یہ ہے کہ جس محتاجی، لاچارگی اور تباہی کا شکار، لاعلان جس میں مہلک مرض کا مریض ہوتا ہے۔ اس حالت جسم و ذہن میں دوسروں کا اس کے ساتھ روایہ اور سلوک اسکے لیے سب سے زیادہ اہم ترین بات بن چکتی ہے۔

اس حالت میں۔

اسکی وہ حسمیں جو دوسروں کے اسکے ساتھ کیے گئے برداشت میں ہمدری، تحمل، ایثار، برداشت اور صبر کا تجزیہ کرتی ہیں انہیں تیز ہو جاتی ہیں۔ اور اس مریض مرض مہلک میں "روحانی پرکھ" کا اضافہ

قدرتی بات ہے۔

بہر حال یہ صرف پرکھ یا علم کی حد تک ہوتا ہے، اور عمل ارواحانیت میں ترقی کرے یا نہ کرے یا اسکے اپنے معیار و مقدار، صبر و خل و ایثار و ایمانداری پر مخصر ہوتا ہے۔  
یعنی علم میں اضافہ تو دوسروں کے اعمال کے تجزیہ سے ضرور ہوتا ہے، عمل میں بہتری آنا، خود اس مریض کی برداشت اور صبر اور ایثار پر مخصر ہوتا ہے۔

### مریضِ نشیات کی روحانی کیفیت :

مریضِ نشیات میں بھی مندرجہ بالا ترتیب پر حساسیت زیادہ ہو جاتی ہے  
لیکن۔

- مریضِ نشیات میں کیونکہ پرکھ یا تجزیہ کا نظام منفی طور پر کام کر رہا ہوتا ہے اور عرصہ سے یہ جاری ہوتا ہے۔

### لہذا

اسکی دوسروں کے رویے کے بارے میں تمام سوچ و پرکھ صرف نشہ کرنے اور کرتے رہنے کے لیے "جواز" ڈھونڈنے میں استعمال ہو رہی ہوتی ہے۔

اسکو اپنے نقش دوسروں میں خامیاں ڈھونڈ کر معمولی نظر آتے ہیں، اور دوسرا فرد

جنقدر قریبی رشتہ عمجبت و قربت کا ہوا کی قدر سخت اور بے چک تجزیہ کا وہ شکار ہوتا ہے۔

اور اپنی خامی کو اسی قدر نظر انداز کرتے ہوئے یہ تجزیہ مریض کے ذہن میں ہوتا ہے۔۔

اسکے ساتھ ساتھ مریضِ نشیات کا شعور۔۔ جسمانی نقصائیں کی بھرمار، نفیساتی کارروائی کی الٹ پلٹ، سماجی و معاشرتی زندگی کی ناقابل یقین ناکامی، خاندانی روابط کے ادھڑ جانے، اور نامکمل یا غیر صحیح علاجوں کے باوجود اپنی ہونے کے ماتم، سوگ میں بیٹلا ہوتا ہے۔

### ان وجوهات کے سب اس کو

دوسروں کے ساتھ مغل، درگز، برداشت، صبر، ایثار و ہمدردی اور انکساری کا معاملہ کرنے کی صفات  
(صفتیں) صرف محنت، مشقت، ضیائی وقت بلکہ اذیت نظر آتی ہیں۔

اور اس روحانی بے سامانی کے سبب ایسا شخص،

سچائی اور خلوص سے خود بھی بالکل خالی/عاری ہو چکا ہوتا ہے اور ہر دوسرا انسان بھی اسکو خلوص  
سے خالی رکھتا ہے۔

اس حالت زار میں مذہبی گھرانوں یا معاشروں سے متعلق مریض اپنی لمبے عرصے کی "بغافت  
خلافِ خدا" کے احساس جرم کے اضافی بوجھ کو بھی شامل کر لیتے ہیں۔

**نتیجتاً**

ایک ایسا شدید احساس مایوسی جسم و جان و ذہن پر چھا جاتا ہے کہ مریضِ نشیات دنیا کے ہر علاج و  
معاف کے علاوہ دنیا بنانے والے کی قدرت سے بھی مایوس ہو جاتا ہے۔

اس اذیت ناک مایوسی کے سبب، بہت سے نشے کے مریض، خاص طور پر غیر اسلامی  
معاشروں کے باشندے، خود کشی کا راستہ اختیار کرتے ہیں۔

ان کے لیے اپنا خلوص سے خالی دل و دماغ، اور، دوسروں کے خلوص سے خالی تہا  
زندگی، موت سے زیادہ اذیت ناک ہو جاتی ہے۔ اور حقیقتاً ایسی مایوسی جس میں انسان تمام تر  
دنیاوی اور دینی ہستیوں/اصولوں سے مایوس ہو چکے، موت سے زیادہ اذیت ناک ہوتی ہے۔

نشے کا مرض، مریض پر جتنے بھی وار کرتا ہے اور جتنے بھی گھاؤ لگاتا ہے ان میں سب  
سے خطر ناک اور مضر زخم یہی ہے۔ "مکمل مایوسی"۔

یہ ہو چکنے کا احساس ارڈگر دوالوں، خاص طور پر قرابت داروں کو بھی ہو جاتا ہے۔  
وہ بے شک اس کو "مایوسی" کا نام نہ دیتے ہوں یا، مندرجہ بالا تفاصیل سے آگاہ نہ

ہوں، پھر بھی وہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ اب ہمارے مریض کے پاس کوئی راستہ نہیں سوائے اسکے کہ  
وہ نشہ کرے اور کرتار ہے اور کرتے کرتے مرجانے۔

### یہ احوال کسی کے مرجانے سے زیادہ اذیت ناک اور نقصان دہ ہیں

- کیونکہ اہل خانہ کے لیے بھی یہ صورتحال روز بروز بڑھتی روحانی شکست و ریخت کا مستقل سبب  
ہے۔

عموماً پرانے نشے کے مریض جن کو ان کے رشتے دار بھی ناقابل علاج سمجھتے ہیں، ان  
کے جسموں، ذہنوں اور زندگیوں میں نشے سے پیدا ہونے والے نقص میں سب سے زیادہ اہم،  
اس نقص روحانی کوٹھک کرنا ضروری ہوتا ہے۔

ہمارے معاشرے پر

، غالباً مالک کے نام پر ملک ہانے والوں کی قربانیوں کے سبب  
، مالک کا یہ فضل ہے کہ،  
صحیح ترتیب علاج،  
یعنی روحانی نقص پر پہلے دن سے معالجاتی منت،  
مریض کے اس نقص کو بہت جلد،  
مالک کے کرم سے دور کر دیتی ہے۔

## فلسفہ ہے علاج

جیسے اب تک واضح ہو چکا

نشے کی بیماری سے مریض کا

سوچنے، سمجھنے، پر کھنے، فیصلہ کرنے اور عمل دینے کا تمام نظام اور جسم

مریض کے لئے،

اہمیں

بلکہ

☆☆☆ "نشہ کرنے کے عمل" کے فائدے اور تو اتر

کے لئے چل رہا ہوتا ہے۔ نشہ اس کا آقا اور وہ غلامِ محض بن جکا ہوتا ہے۔

لہذا امراضِ نشیات سے 100 فیصد کامل شفاء صرف تب ہی ممکن ہے جب مریض کا  
سوچنے، سمجھنے، پر کھنے، فیصلہ کرنے اور عمل دینے کا تمام نظام تبدیل / اٹھیک ہو جائے اور وہ ایک  
صحتمند انسان کی طرح اپنی خواہشات کی خود جو کیسا رہی اور تصحیح کرنے لگے۔

صرف ادویات کے ذریعے اس کے میڈیکل نتائج کو دور کرنا، یا پیکھروں کے ذریعے  
اس کے نفسیاتی نتائج کی سطحی / معمولی تشناد ہی کرنا، معاشرتی اور سماجی علوم کے ذخیرے سے اسے

خاندان/معاشرے میں اپنے کھوئے ہوئے مقام کا احساس دلانا اور روحانیت کے موضوع کے زبانی جمع خرچ سے اس کے اخلاقی قبلہ کو درست کرنے کی کوشش کرنا بالکل ناکافی ہے۔ اور نقصان دہ بھی کیونکہ غلط علاجوں سے گزرنے کے بعد امیدوں کا ٹوٹنا مایوسی پیدا کرتا ہے۔

ویسے بھی غربت احتاجی بہت بڑا استاد ہے، لہذا نشے کا مریض جس بتوں یا پڑی یا ٹیکے میں عرصہ دراز سے قید ہوتا ہے۔ ویسی تنگ اور اندر ہیری قید اور مجبوری احتاجی/غربت میں رہ رہ کر نشیعی عموماً اپنے ارد گرد والے نارمل انسانوں سے کہیں زیادہ خودا پنی سماجی، معاشرتی، روحانی مقلوک الحالی سے آگاہ ہوتا ہے۔

مریض کا مسئلہ سکھنے کا نہیں، سکھنے کا اور عادت بنانے کا ہے۔

سکھنے کے عمل میں ذاتی تجربے سے گزر کر یادداشت میں محفوظ ہونے کا عمل شامل ہے۔ اور اس میں "اقرار" سے زیادہ "عمل" کا کردار ہوتا ہے۔

☆ اس سکھنے کے عمل کے لیے، سکھائی جانے والی بات یا باتوں کا ذاتی تجربہ ضروری ہے  
☆ اور ذاتی تجربے سے اخذ کیے گئے نتائج مثبت ہیں یا منفی۔ اس نشانہ کے لیے

سرپرستی/راہبری انتہائی ضروری ہے۔

☆ اور بالغ مریض، سرپرست/راہبر کو بھی اس (سرپرست) کی ذات کے گھرے اور بے لالگ تجربے کے بعد ہی قبول کرتا ہے۔

☆ لہذا سربراہ/سرپرست کا "عملی نمونہ" ہونا بھی اسی قدر ضروری ہے۔ (یعنی معینین جو

سکھاتے ہوں اس پر خود عمل پیرا بھی ہوں، اور ہر دم مریض کے ساتھ ہوں)۔

یہی وجہ ہے کہ آج کے مادی طور پر ترقی یافتہ معاشروں (مغربی ممالک) میں نشیعیت کے علاج کا

لائنس صرف ان اداروں کو دیا جاتا ہے جہاں کے کم از کم 80% ملازمین، خود ماضی میں نشہ کے مرض سے گزر چکے ہوں اور کم از کم دوسال سے نشہ چھوڑ کر صحمند اور ثابت زندگی گزار رہے ہوں۔

اس کا سبب یہ ہے کہ مریضِ مشیات کی، علاج کے دوران، جذباتی اور روحانی کیفیت کا ادراک صرف انہی اشخاص کو ہو سکتا ہے جو خود ماضی میں نشہ کی بیماری سے گزر چکے ہوں۔ گویا،

صحیح اور مکمل علاج کے لئے ضروری ہے کہ،

1۔ ڈاکٹری ادویات اور غذا سے علاج کے ساتھ ساتھ

2۔ سماجی و معاشرتی و روحانی علوم کی معلومات متعلقہ مرض و علاج نشہ تفصیلًا مریض کو ہم پہنچائیں جائے اور

3۔ مریض کا کھانا پینا، کام کرنا، تفریح کرنا، سونا، جا گنا، اٹھنا بیٹھنا، چوبیں گھٹنے ان دیے گئے علوم کے مطابق گزیریں جس کے لیے ضروری ہے کہ وہ

4۔ تمام وقت بلا واسطہ طور پر (directly) باعث معلجین (متند اکٹر، سایر کا وجہ) کی سرپرستی میں ہوں،

چنانچہ،

☆ سمجھنے، پر کھنے، فیصلہ کرنے، عمل دینے میں جب اور جہاں وہ خطا کرے وہیں

سانسی بیوتوں کے ساتھ، نقصانات اور تبدیلی کے فوائد سمجھا کر اس کی تصحیح کر دی

جائے۔ اور

☆ اس تھیج کو مریض قبول کر لے، خوشی سے، اس کے لیے ضروری ہے کہ معالجین "پڑھائے  
جانے والے اصولوں" پر خود عمل کرتے ہوں۔۔۔

-----تاکہ-----

**اعضافہ علم** + **عملی نمونہ**

متواتر مریض کے کانوں، آنکھوں اور دوسرا محسوسات

کے ذریعے مریض کے ذہن میں پہنچ کر:

**لائمی** + **مادر پر حیوانی آزادی** + **گمراہی** + **فقدان رہبری**

کو:

آہستہ آہستہ، مریض کے دماغ اور جسم سے کیے جانے والے

ثبت اعمال کی مشقوں سے:

**ثبت آگاہی** + **سامجی تنظیم** + **اخلاقی ترقی**

میں بدل دیں۔

## طریقہٗ علاج

انسان بھی ایک کمپیوٹر یا مشین کی مانند ہے۔ جس طرح اگر مشین خراب ہو جائے تو، اُسکا۔۔۔

☆ نقش پہچانا،

☆ نقش کا سبب پہچانا،

☆ نقش کو دور کرنا،

☆ اور پھر نقایص اور ان کو پیدا کرنے والے اسباب کے بغیر مشین کو ٹھیک ٹھیک چلانا،  
سب مشین کی مرمت میں شامل ہیں۔ اس طرح، علاجِ مرضِ نشیات میں،  
مریض کے جسمانی اور نفسیاتی و روحانی نقایص کو پہچانا،

اسباب کو پہچانا،

نقائص کو دور کرنا، اور

نقایص سے پاک جیت کی ترتیب پر لانا سب شامل ہیں۔  
بححال،

کیونکہ، مرضِ نشیات میں الجھنے یا اس سے بچنے کا تمام اختیار ہیشہ مریض کے ہاتھ میں رہے گا  
،، لہذا،،

علاجِ نشیات کے لیئے ضروری ہے کہ خود مریض اپنے ذہن اور روتوں میں:

1- پیدا ہونے والے نقایص کی تشخیص

2- اُن نقایص کے اسباب کی تشخیص

3- اُن نقایص کو دور کرنے اور دور رکھنے کے طریقے جان جائے،

لیکن

روزمرہ کی زندگی میں اپنے نقایص کو سراٹھاتے ہی پہچاننے، دور کرنے اور دور رکھنے کے

### طریقہ علماء اور عملاء سکھ لے۔

اس ترقی علم و عمل کے بغیر علاج غیر مکمل رہے گا اور متاثر علاج مشکوک ہونگے۔

یہ تمام تعلیم و تربیت ایک غیر نیشنل فرد کے لیے مشکل ہو سکتی ہے لیکن ایک نشے کا مریض (جو لازماً خود بھی نشے سے نجات جاہتا ہو) با آسانی اس تمام علم و ادب کو اپنے دماغ اور جسم میں اور ان سے ہونے والے اعمال میں جذب کر لیتا ہے۔۔۔

اس آسانی کا سب سے اہم سبب یہ ہے کہ علاج گاہ کے اندر، نشے

کے غبار سے پاک ماحول اور پیشہ و رانہ سرپرستی میں وہ خود اپنے ذہنی و جسمانی نقش اور ان کے اسہاب کو خوب اچھی طرح پہچان لیتا ہے۔ اور جانی پہچانی میشین کے جانے پہچانے نقابوں اور ان کو دور رکھنے کے نئے طریقے جلدی سیکھ لینے کے لیے کوئی غیر معمولی ذہانت یا محنت یا ڈگری نہیں چاہیئے ہوتی۔

علاج کے دوران 1۔ جسمانی (میڈیکل)، 2۔ نفسیاتی، 3۔ روحانی اور 4۔ سماجی تمام بگاڑ پر یہ ک وقت کام ہوتا ہے۔۔۔ وضاحت کے لیے انکو علیحدہ علیحدہ بیان کیا جاتا ہے۔

## جسمانی انقایص کا علاج

مریض کے داخلے سے پہلے اسکا اور اہل خانہ کا تفصیلی انٹرویولیا جاتا ہے۔۔۔ سب سے ضروری شرط / حقیقت جو کامیاب علاج کے لئے ہونا ضروری ہے وہ یہ کہ یا تو مریض خود بھی نشہ چھوڑنا جاہتنا ہو۔ اور اگر ایسا نہیں تو اہل خانہ غیر مشروط طور پر مریض کے مکمل علاج پر آمادہ ہوں۔ مندرجہ بالا، لازمی، طبی شفاء کی مریض / اہل خانہ میں موجودگی کا تعین کرنے کے بعد اسکی اور اہل خانہ کی مدد سے ایک تفصیلی ہستہ شیٹ تیار ہو جاتی ہے۔۔۔  
تفصیلی کلینیکل ایگزامینیشن کے بعد فائل ٹیار ہو جاتی ہے۔۔۔  
جسمانی علاج کے پانچ جزو ہیں:

- ۱۔ فوری انقطاعِ نشیت (acute withdrawal) سے مریض کو گزارنا،
- ۲۔ علاج بذریعہِ ادویات (یہ بھی جسمانی اور نفسیاتی محاذوں پر معانج کی مدد کرتی ہیں)
- ۳۔ علاج بذریعہِ غذا (اس سے جسمانی اور نفسیاتی دونوں اقسام کے نقص بترتیج دور ہوتے ہیں)
- ۴۔ علاج بذریعہِ اضافہِ آگاہی (علم) (اس سے مریض آہستہ آہستہ اپنے تھیمار بچینک کر ملکیت کی رضاوغرفت کے مطابق ڈھلن اشروع ہو جاتا ہے)
- ۵۔ علاج بذریعہِ صحمند و صحت افزائتی پر معمولات (routine) (اس سے وہ جسمانی، نفسیاتی اور روحانی صحت کے مزے سے آشنا ہونا شروع کر دیتا ہے)

### ۱۔ فوری انقطاعِ مشیات سے مریض کو گزارنا

علاج کے پہلے دس سے پندرہ دن اس لحاظ سے بہت اہم ہوتے ہیں کہ مریض سخت خوف کا شکار ہوتا ہے کہ مجھے نشہ ملے گا تو انتہائی سخت جسمانی اور ذہنی اذیت سے گزرنا پڑے گا۔ اور واقعاً مریض کے تمام جسمانی و ذہنی نظام نشہ سے یکخت جدا ہو جانے کے سبب انتہائی غیر معمولی دباؤ اور سناو کا شکار ہوتے ہیں۔ بے شک پیشہ و رانہ سرپرستی کے بغیر فوری انقطاع صرف سخت عذاب ہی نہیں بلکہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

ماہر ڈاکٹر ان کی موجودگی میں ادویات کے استعمال سے مریض کو فوری انقطاع کے خطرناک مرحلہ سے بچا بچا کر گزار لیا جاتا ہے۔

جو نہی فوری انقطاع کا مرحلہ پار ہوتا ہے، مریض کو معالجاتی ٹیم پر اعتماد ہو چلتا ہے اور ساتھ ہی یہ بھی کچھ کچھ بیچھ آ جلتا ہے کہ نشہ کے بغیر میں گزار کر سکتا ہوں۔

بحال اس موقع پر اسکی نئی نیوٹن اور تکمیر بہت زیادہ کھل کر سامنے آتے ہیں اور اگر ماہرینِ نفسیاتِ مریضانِ نشہ (جو خود ماضی میں نشہ کے مرض میں مبتلا رہ چکے ہوں) کی سرپرستی میسر نہ ہو تو مریض با آسانی واپس اس اندر ہیرنگری کی طرف چل دیتا ہے جس سے صرف چند گھنٹے پہلے وہ نکلا تھا۔

### ۲۔ علاج بذریعہ ادویات

ادویات کا کردار علاجِ مشیات میں بہت ہی محدود ہوتا ہے۔۔۔ صرف چند خاص قسم کے مریضوں کے علاوہ جن کا ذکر آگے چل کر آئے گا، عام مریض صرف شروع کے ایک یا دو ہفتوں میں ادویات کے محتاج ہوتے ہیں۔

فوری انقطاع کا مرحلہ گزر جانے کے بعد، علاج کا تقاضہ بھی ہوتا ہے کہ مریض کو روزمرہ کی زندگی میں عام، قدرتی، جسمانی، نفسیاتی اور روحانی قتوں اور قدرتوں کے بل بوتے پر جینا دوبارہ

سکھلا دیا جائے۔ اور۔

- بیرونی، مصنوعی، کیمیائی مادوں کی مدد سے اندر وہی جسمانی / ہنی کیفیت کو بد نے کی پرانی / بیمار عادت کو نہ صرف ختم کر دیا جائے بلکہ اس عادت کا غیر ضروری اور بے سود ہونے کا مریض کو مقتنع (قاںل convince) بھی کر دیا جائے۔

لہذا، عام مریضانِ نشیات جو کسی اور بیماری مثلاً شوگر، بلڈ پریشر، دمہ وغیرہ کا مریض نہ ہو، کو "فوری انقطاع" کے مراحل کے بعد جلد از جلد ادویات کے استعمال سے بالکل مستثنی کر دیا جاتا ہے۔ اور دورانِ علاج صرف کوئی مخصوص احوال ہی پیدا ہوں تو اسکو ادویات دی جاتی ہیں (مثلاً دست، ملیریا وغیرہ) ورنہ عام معمولی شکایت روزمرہ جیسے سرد ود وغیرہ کی صورت میں بھی ادویات کی جگہ اسکو اپنے جسم اور ذہن کی قدرتی صحت افزاء قابلینہوں کو استعمال کر کے سکون حاصل کرنا سکھایا جاتا ہے۔

اس طرح ہرچھوٹی موٹی شکایت روزمرہ (جن کا مریض کے پاس بے بہا ببار ہوتا ہے) اُسکے لیے نہ صرف نئے طریقے سیکھنے کا باعث ہوتی ہے بلکہ ایسی ہر کاٹ کو عبور کرنے سے اُسکی خود اعتمادی اور تسلیمِ حقائق میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

چند مریض ڈبل یا ڈبل ڈائیگ نوسس (دو ہری، تہری تشخیص) کے ہوتے ہیں، لیکن ان کو نہ کہ مرض کے علاوہ بھی ایک یا اس سے زیادہ جسمانی یا ہنی امراض ہوتے ہیں، مثلاً بی، بلڈ پریشر، شوگر، شیزوفرینیا، میک ڈپریشن وغیرہ یا چند مریض زخموں کے (ہاتھ یا پاؤں یا کسی اور ہڈی یا پھٹوں کے چریا گھاؤ) ساتھ علاج گاہ میں داخلہ لیتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو طبعاً (ظاہر ہے) ادویات لمبا عرصہ دینا پڑتی ہے۔

- بھر حال دورانِ علاج، علم میں اضافے، صحمنہ ترتیب معمولات کی عادت، معتدل صحت افزاء غذا، اور پیشہ و رانہ سرپرستی کے باعث ان کے نئے کے مرض کے علاوہ دوسرے امراض جسمانی / نفسیاتی بھی انکی سمجھ اور کنٹرول میں آ جاتے ہیں۔ (ایسے مریض صحتیاب اور بحال ہونے میں

عام مریضوں سے زیادہ مدد اور معجبین سے زیادہ وقت اور توہج لیتے ہیں)۔

**نیند آور ادویات :** ان کا ذکر خصوصیت کے ساتھ کرنا اسلیے ضروری ہے کہ دورانِ علاج مریضانِ نشیات کی سب سے زیادہ اور عام شکایت نیند نہ آنے یا اچھی لگاتار نیند آنے کی ہوتی ہے۔ بلا مبالغہ، ہر مریض اس شکایت کا شکار ہوتا ہے۔ اور۔۔۔ آئندہ زندگی میں نشے سے پاک رہنے کے لیے انھیں اپنے نیند کے نظام کو صحیح اور اسکی تربیت کرنے کی **اشد ترین ضرورت** ہوتی ہے۔

**نظامِ اوقاتِ نیند کی درستگی علاجِ نشیات میں اسی قدر ضروری ہے جس قدر رکھنے کا شہنشہ کرنا۔۔۔**

اور عام مریض جو بے عزم اور بختہ ارادے کے ساتھ علاج میں آتے ہیں لیکن نظامِ نیند کے باگز کو سطحی صحبتیابی کے بعد معمولی جان کر علاج ادھورا چھوڑ کر گھر چلے جاتے ہیں، اُنکے آئندہ زوال کا باعث یہی خامی و نظامِ نیند بنتی ہے۔

یہ اصول تمام اقسامِ نشیات کے لیے یکساں اہمیت کا حامل ہے۔

لحدہ،

دورانِ علاج، فوری انقطاع کے مراحل کے بعد **کسی بھی صورت میں، کسی بھی قسم کی**

**نیند آور دوا مریض کو نہیں دی جاسکتی اور نہیں دی جاتی۔**

نیند کے موضوع کی ساری سائنسی تفصیل سمجھا کر مریض کے علم کا حصہ بنادی جاتی ہے تاکہ وہ نیند نہ آنے سے اپنے پر غصہ کھا کر نیند کو اور دور نہ بھگائے، اور،

،، ساتھی صحبتی ترتیبِ معمولات (روٹین) کی مدد سے اسکے نظامِ نیند کو درست بھی کر دیا جاتا ہے۔ (پانچ وقت کی باجماعت نماز، صبح اور شام کی سیر، نہانے اور پاک رہنے کی

ذاتی ترتیب، اچھا، معتدل کھانا اور چائے کی شام کے بعد بندش، باقی معمولاتِ دن کی معیت میں، ایک ہفتے کے اندر اندر بے خوابی کو، نیند کے خڑاؤں کی گونج میں بدل دیتی ہے)

### وٹا منزد اور ضروری معدنیات کی ادویات

مراحل کے بعد کے سات سے دس دن تک کروایا جاتا ہے۔ حالانکہ، یہ دوائیں مریض کے اظہم عجمانی کو بہت جلد معمول پر لاسکتی ہیں، لیکن،، ان کے لمبے عرصے کے استعمال سے جسم "مصنوعی" اجزاء عذرا حاصل کرنے کا عادی بن کر، عام اشیاء خوردنوں سے قدرتی جسمانی طریقوں اور صلاحتیوں کی مدد سے وٹا منزد اور اہم معدنیات کو حاصل کرنے کا بھولا ہوا طریقہ دوبارہ سیکھنیں پاتا۔

لہذا مکمل بحالی عجسم کے لیے، مصنوعی وٹا منزد اور معدنیات والی ادویات دینے کی حوصلہ شکنی کرنا انتہائی اہم ہے۔

بے شک بوڑھے مریضوں یا ایسے مریضوں کے لیئے رعایت ضرور کرنا پڑتی ہے جن کے جسمانی نظام اس حد تک کمزور و لا غیر ہو چکے ہوں کہ مصنوعی سہارے کے بغیر انہیں کا، ہتر سخت کی جانب کا سفر شروع ہی نہیں ہو سکتا۔

ڈرپس اور ٹیکے: دل اور خون کے نظام کو بنانے والے نے، ہوا، روشنی اور دوسرا یہ رونی احوال سے بہت چھپا کر بنایا ہے اور رکھا ہے۔

اس نظامِ قلب و خون کو بغیر کسی انتہائی ضریب کی مجبوری کے روشنی، ہوا اور بیرونی احوال میں نیکا کرنا از حد خطرناک جوّا ہوتا ہے اور ڈاکٹری سائنس میں غیر ضروری طور پر ڈرپس لگانا یا خون میں

لگائے جانے والے ٹیکے لگانا

"اخلاقی جرم" تصور کیا جاتا ہے۔

ڈرپس اور خون میں لگنے والے ٹیکے نظامِ دل اور خون کو بیروفی احوال کے سامنے بالکل بے پرده کر دیتے ہیں۔ اسکے علاوہ ایڈز اور ہے پانائیس جیسی بیماریوں کو جسم میں گھنے کی گزرگاہ بھی، یہ غیر ضروری ٹیکے اور ڈرپس مہیا کرتے ہیں۔

لہذا

اسوا ان مریضوں کے جتنی جسمانی حالت بہت ہی خستہ ہو اور ڈاکٹر کی تشخیص کے مطابق ان کے لیے ڈرپس وغیرہ کے علاوہ کوئی حل نہ ہو۔۔۔ ڈرپس اور خون میں لگائے جانے والے ٹیکے ہرگز استعمال نہیں کیئے جانے چاہیں، اور نہیں کیئے جاتے۔

علانج بذریعہ غذا : مریض اپنی بیماری کے تمام عرصے میں خواہ کھاتا پیتا رہا ہو لیکن اسکے نظامِ ہضم کی بے ترتیبی کے باعث غذا میں موجود اہم اجزاء اس تمام عرصے میں جذب نہیں ہو پاتے اور جو چند جذب ہوتے بھی ہیں وہ انتہائی کم جذب ہو پاتے ہیں۔

- اور ان تمام غذا ای اجزاء کی قلتیں اسکے مزاج اور سمجھ بو جھ پر اپنا خاص اثر مرتب کرتی ہیں۔ یعنی ہر خاص جز غذا کی قلت اپنا خاص اثر مریض کے رو یوں پر چھوڑتی ہیں۔۔۔  
- ساتھ رہنے والوں کو مریض کا ٹیڑھاپن تو نظر آتا ہے لیکن اسکا سبب سمجھنیں آتا  
لہذا کامیاب علاج کے لیے مریض کی غذا کا۔۔۔

☆ معتدل ہونا،،

☆ اجزاء ضروریہ میں کامل ہونا اور ساتھ ہی

☆ اسکی جسمانی و ذہنی تربیت کے پروگرام کے معمولات سے متناسب ہونا، فیصلہ کن اہمیت رکھتی ہے۔

عموماً مریض جو نبی فوری انقطاع کے مرحلے سے نکلتے ہیں تو وہ کھانے پینے میں بداعحتیاطی اور

اسراف کرنے لگتے ہیں۔ یہ غلط فہمی عام ہوتی ہے کہ، ہر وقت ہر کچھ زیادہ سے زیادہ کھاؤ چاہتا کہ صحت بنے۔

حالانکہ ان کے نظامِ ہضم نے بھی صحمند نظام کار کو باقاعدہ طور پر سیکھنا ہوتا ہے۔ اس دوبارہ سکھانے کے عمل کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ تمام اقسام کے قدرتی و مصنوعی کھانوں اور مشروبات کے تجربے سے اپنے نظامِ ہضم کو گزار جائے اور بار بار گزار جائے، لیکن اس احتیاط کے ساتھ کہ اشیاء خوردنوں کی اقسام، مقدار، اور آپس میں انکا تناسب، دن کے مختلف اوقات کے دوران متوuch صحمند معمولات (اعمال) و کار رہائے جسم و دماغ سے مناسبت رکھتے ہوں نہ کہ مخالفت، مثلاً۔۔۔۔۔

- اگر انجان مرض صحیح اٹھتے ہیں بھاری بھر کم ناشتے کے ساتھ اپنے پیٹ بھر لیگا تو اسکے دورانِ خون کی ایک بڑی مقدار نظامِ ہضم کی طرف متوجہ ہو جائے گی،  
، جس کے سبب دماغ اور ٹانگوں بازوؤں کو خون کم جائے گا اور سستی سی طاری ہو گی جو،  
، واپس بستر میں گھس جانے کی خواہش پیدا کرے گی، جبکہ،

علاج کے لیے ضروری ہے کہ مریض ناشتے کے بعد تازہ دم ہو اور چست ہوتا کہ،  
تازہ علوم اور اعمال سیکھ سکے (گویا یہ ترتیب صحت افزائند ہوئی)۔۔۔۔۔ یا۔۔۔۔۔

- کھانے کے فوراً بعد چائے پی لے تو کھانے میں موجود بعض انتہائی اہم اجزاء معدے اور انتریوں سے جذب ہی نہیں ہو پاتے۔ خاص طور پر وہ غذا کی اجزاء جو تازہ خون بنانے میں استعمال ہوتے ہیں۔۔۔۔۔ یا۔۔۔۔۔

- رات کے کھانے کے بعد چائے پی لے تو نیند دیرے سے آئے گی اور نتیجتاً اگلا دن غالباً دماغی اور اذیت کے ساتھ گزرا رہے گا اور ہم کردار علوم وہدیات سے بے اعتمانی کا روایہ غالب رہے گا۔۔۔۔۔ یا۔۔۔۔۔

- اگر دسترِ خون پر سلاد کے ساتھ بھنا گوشت زیادہ مقدار میں موجود ہو گا تو مریض آٹے اور گوشت

سے پیٹ بھر لے گا اور کچی سبزیاں (سلاد) جو کھانے کا 25 فیصد ہونا چاہیئے ہیں دھری کی دھری رہ جائیں گی۔۔۔

۔۔۔ اسکے علاوہ سادہ پانی کے سوا، ہر قسم کی کھائی یا پی جانے والی حلال غذا کی ذرا سی زیادتی بھی مریض کے نازک جسمانی اور رُنگی نظام کے لیے مضر ہو سکتی ہے۔

مندرجہ بالا، اور مزید وجوہ کے سبب، مریض کو علاج کے دوران 3 وزنی کھانوں کی بجائے 6 ہلکے چلکے کھانوں کی ترتیب پر لانا ہوتا ہے، اور دودھ، دودھ سے تیار کردہ دوسرا چیزوں، سبزیوں، بچلوں، دالوں، گوشت، گندم، چاول وغیرہ تمام اقسامِ رزق سے مریض کے نظامِ ہضم کو متعارف کروانا ہوتا ہے اور مصنوعی مٹھاس (چینی) والی اشیاء سے بچانا ہوتا ہے ایسے طور پر کہ ہر کھانا اس خاص وقت میں جب وہ پیش کیا جائے، صحت افزائی ہی ہو۔۔۔ یعنی جسم اور دماغ کے دوسرے کاموں میں مدد و معاون ہو۔۔۔ رکاوٹ نہ بنے۔

### جسمانی، نفسیاتی، سماجی اور روحانی علاج مذکورہ عاضفی آگاہی: (اضافہ علم)

علم میں اضافے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ، مخفی اور ثابت پہلوؤں کے ٹھوٹ شوت پیش کر کے، حقائق کا اقرار کروادیا جائے۔

اس "عقلی / منطقی" تسلیم کروانے کو "قابل" کرنا بھی کہتے ہیں۔  
کسی بھی حقیقت کا قابل ہو جانے کے بعد، صحمند و صحت افزاء (صالح) ماحول کی موجودگی میں، بجانب ترقی "مائل" ہونا قادر تی افطرتی بات ہے، کیونکہ ہر انسان نقصان سے خوفزدہ اور فائدے کا لاپچی بنایا گیا ہے۔

گویا اضافہ علم + صحت افزاء ماحول سے = تحریک عمل پیدا ہونا یقینی نتیجہ ہے۔  
اس تحریک عمل کو پیشہ و رانہ سرپرستی اور عملی نمونہ دکھا کر،

،،ترقیٰ کردار و اعمال میں پہلا ہی تربیت کا حصہ ہے اور خاصہ ہے۔

(تربیت، ترتیب معمولات کے ذریعے سے مریض کی عادتِ ثانیہ بنائی جاتی ہے)

مریضِ نشیات کو مرض اور اسکے علاج کے تمام پہلوؤں (جسمانی، نفسیاتی، سماجی، روحانی) کی مستند آگاہی (certified/confirmed information) دینا ضروری ہے۔

اور یہ تمام عملِ تعلم مسلسل اور مربوط (continuous&articulated) ہونا چاہئے ہے۔۔

- ہر اضافی معلومات کا چھپلی سیکھی گئی بات کے ساتھ اور

دن میں کیے جانے والے اعمال کے ساتھ اور

مرض کے نقصانات اور شفاء کے فوائد کی نہ ختم ہونے والی تقریر کے ساتھ

، آسانی سے سمجھ آجائے والا واضح تعلق ہونا چاہئے ہے،،

، بحر حال کتابی و صاحت کے لیے، برض اور اسکے علاج کے بارے دی جانے والی مختلف معلومات

کی علیحدہ علیحدہ تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

### معلوماتی لکچر اور ان کی تفاصیل

#### مہیہ یکل سائنس:

1- زندہ، غیر زندہ، حیوانات، نباتات، جراثیوں کی زندگیوں میں فرق،،، انسانی زندگی کی ضروریات

2- مختلف ضروریاتِ زندگی کے حصول و استعمال کے لیے مختلف نظامِ جسم و دماغ،

ان-نظامِ دل و خون، ii-نظامِ تنفس، iii-نظامِ هضم، iv-نظامِ محسوسات و اعصاب (آنکھ، کان، ناک، جلد وغیرہ)

3- پانی،،، زندہ کرنے اور رکھنے میں پانی کی اہمیت، پانی کے استعمال سے جسم کے اندر وہی ویروںی ماحول کو محتمل رکھنے کے طریقے

4- انسانی زندگی کے لیے ضروری غذا ای جزو، عام پاکستانی کھانے اور ان کی غذائی ترکیب

#### و فوائد و نقصانات

5- مرض نشہ سے پیدا ہونے والی غذا ای اور جسمانی اجزاء کی قلتیں، ان کو دور کرنے کے آسان

ترین اور سریع ترین طریقے

6- نیند کا سامنگل، نیند کی اہمیت، زیادہ نیند کے نقصانات، نیند کا صحت افزاء سامنگل، ترتیب

7- مرض نشہ میں نیند کے سامنگل کی خرابی کے اسباب اور ٹھیک کرنے کے طریقے

8- صحت مند اور صحت افزاء میں تعلق، جسمانی و ذہنی صحت کا صحمند تر اتیب سے تعلق، صحمند وغیر

#### صحمند تر اتیب معمولات

9- نشہ سے جسمانی اعضاء اور انظمہ میں پیدا ہونے والے نقص، انکو ٹھیک کرنے اور ٹھیک

رکھنے کے لئے پانی، نمدا، ترتیب معمولات و اضافی علم کا کردار

10- ترتیب ذات، صحمند ترتیب نظامِ ذات

#### (PERSONAL MANAGEMENT)

11- ایکشن کی بیماری، کیا ہے، اور کیا نہیں ہے

12- دماغ کے کام کرنے کا طریقہ

13- نشہ نہ ملے تو ذہنی اذیت کے میڈیکل اسپاب

14- نشہ نہ ملنے پر جسمانی اذیت کے میڈیکل اسپاب

15- پہلی مرتبہ نشہ چکھنے والا انسان وقت کے ساتھ نہ کس طرح بتا ہے

#### سایکولوژی / علم نفسیات:

1- نشہ سے بحالی کا عمل، recovery process

2- انکارِ حقیقت، denial اور دوسرا دفاعی نفسیاتی ہتھیار اور نشہ میں انکا غلط استعمال

3- عزت نفس، self esteem اور خود فریبی اور احساس کمری و برتری

- 4- بھالی کے بارہ اقدام،،، 12-step program (روحانی پروگرام)
- 5- نشہ چھوڑنے بعد بہت مدد ت والے نفسیاتی و جسمانی آثار،،،  
post acute withdrawal(P.A.W)
- 6- بغیر نشہ کے نشے والے حالات،،، dry drunk syndrome (بگڑے جذبات اور رویے)
- 7- واپس نشے میں گھرنا،،، relapse (پہلے جذبات، پھر احساسات، پھر رویے گھرنا اور پھر آخوندہ کرنا)
- 8- روحانیت،،، spirituality
- 9- خود ترسی،،، self-pity اور شکرگزاری
- 10- غصہ،،، anger
- 11- اعمالی حزن، سماجی، خاندانی، مالی، روحانی نقصانات نشہ کی تسلیم اور سامنا اور آگے چلنا،،،  
grief process
- 12- شرمندگی، صحیح وغیر صحیح شرمندگی،،، shame,, abnormal & normal
- 13- نشہ سے مسلک دوسری غیر صحیح عادات،،، cross addiction
- 14- نشہ کے رشتہ داروں کے نفسیاتی و روحانی نقصان اور ان کا  
co-addiction،،، تدارک،،،
- 15- نشہ میں واپسی کے سد باب کی منصوبہ بنندی،،،  
relapse prevention planning
- i- امدادی نظام،،، ii- ذاتی و روحانی ترقی بذریعہ منصوبہ بنندی
- 16- جنسی جذبات و انداز سوچ مرض نشہ،،،  
addiction&sexuality

### سوشیالوجی / اسماجی علوم:

-1- اقسامِ ذاتی جذبات کی پہچان اور ان کا صحمند استعمال،

feeling management

-2- دوسروں کی سننے کی مہارت،، listening skills

-3- حقوق مانگنے کے مناسب طریقے، assertiveness

-4- ہر شخص کو ہر وقت ہر حال میں خوش رکھنے کی بیمار عادت people pleasing

### روحانی علوم:

----ہنماز پا جماعت کے بعد تعلیمی احادیث

----ذاتی اخلاقی قدر و کار کی تعین، moral values chart (بری عادات کو صحیح

عادات سے بدلنا)

### تحریری کام:

----روزانہ کی ذاتی جذبات کے تجزیے کی روپورٹ،

significant events sheet

----مخصوص انفرادی تحریری کام

### ستھیوں کا آپکے بارے تحریری تجزیہ:

\_\_\_\_\_ بھائی میں رکاوٹوں اور ذرا بیخ کی تفصیل،

peer evaluation

خاندان والوں کے ساتھ مریض کی میٹنگز اور مشاورت کے بعد ان کی زبانی روپورٹ

## جسمانی، نفسیاتی، سماجی، روحانی علاج بذریعہ عترتیب معمولات

### (چینیں کھنے کی روئین)

جس طرح کسی بھی مشین کی مرمت میں اسکوٹھیک کرنا اور پھر ٹھیک چلتے رہنے والی حالت میں لانا شامل ہیں اسی طرح،،

☆ مریض کے جسمانی و ذہنی نظاموں کے چلنے کے عمل کو درستگی پر لانا اور پھر اس درستگی میں پختگی لانا علاج کا حصہ ہے۔

اس "تن درستگی" میں، سونا، جا گنا، کھانا، پینا، دوسروں سے میل ملاپ، صفائی (اپنی اور اپنے ارد گرد کی اور ظاہری اور باطنی)، ورزش، عبادت، نئی معلومات یکھنا اور تغیری کام کرنا تمام شامل ہیں۔

﴿ ان تمام اعمال کو صحیح اوقات اور صحیح طریقوں سے کرنے سے وہ تمام جسمانی و ذہنی نظام جن سے یہ اعمال سرزد ہوتے ہیں درستگی پر آئیں گے۔

﴿ اور روز روز اس درست ترتیب کو دھرانے کی مشق سے ان نظاموں سے فسلک اعضاء جسمانی "تن درست" ہوتے جائیں گے۔

گویا روز کے 24 گھنٹے کی ایک ایسی ترتیب (ممولات/ روئین) کا عادی بنانا ضروری ہے جو صحمند بھی ہو اور صحت افراء بھی،،

### مثال:

ورزش کرنا ایک صحمند معمول ہے، لیکن عرصہ دراز سے ورزش سے ناماؤں جسم اگردو پھر تین بجے کے بعد ورزش کر لے گا تو اسکی نیند موئخر (delay) ہو جائیگی، کیونکہ، ورزش سے خون میں استعمال شدہ ہوا، (کاربن ڈائی آکسائیٹ)، کی مقدار بڑھ جانے سے، مغز میں خون کی

گیسوں کے تناسب پر نظر رکھنے والا مرکز، نیند کے مرکز کو حکم دیدیا گا کہ اس کی نیند کو اچانک کر دو تاکہ سونے کے سب سانس لینے کی رفتارست نہ ہونے پائے اور جگائے رکھوتا کہ سانس لینے کی رفتار تیز رہے اور پھیپھڑے استعمال شدہ ہوا کو باہر نکال دیں۔ گویا۔ ورزش کا صحمندہ معمول اس صورت حال میں صحت افزاء نہ رہا، کیونکہ ایسا شخص اب رات کو دیریک جا گے گا، اکیلا، اور اگلے دن یا تو دیریک پڑا سوتا رہے گا اور یا پھر عام معمولات دن میں بھجی اور دلچسپی سے حصہ نہ لے پائے گا۔ جبکہ صبح سوریے ایسا شخص ورزش کر لیا گا تو، 1۔ اُسکی نیند اچانک جو جائیگی جس کے سبب وہ نئی معلومات اور اعمال سیکھنے کے عمل میں دلچسپی لے گا، اور،

2۔ بھوک بھی چمک جائیگی جس کے باعث ناشی فوراً ہضم ہو جائیگا اور دورانِ خون کی زیادہ مقدار اور توجہ ذہن / دماغ کے کاموں کے لیئے استعمال میں آئیگی۔ یعنی یہ ترتیب ورزش صحمند بھی ثابت ہو گی اور صحت افزاء بھی۔

#### صحمند و صحت افزاء ترتیبِ معمولات روزمرہ:

کسی بھی مشین کی بہترین اور مفید ترین ترتیبِ استعمال وہ انجینئر ہی بتاسکتا ہے جس نے مشین بنائی ہو، کیونکہ اس انجینئر کو مشین کی تمام خوبیوں اور کمزوریوں کا علم بھی ہو گا (کہ خود بنائی ہے) اور مشین کی بہترین کارکردگی کے لیئے موزوں ترین شرائط اوقات، موئی حالات وغیرہ (پر ورنی احوال) کو بھی مدد نظر رکھ رہا ہے اسی نے بنایا ہو گا۔

#### لہذا

انسانی جسم کے لیئے روزمرہ کی زندگی کے 24 گھنٹوں کے لیئے وہی ترتیبِ معمولات مفید

ترین اور سخت ترین اور سخت افراء ترین ہے جو بنانے والے نے اپنے آخری نبی، سرکار مدنی علیہ اصول و دلائل کے ذریعے انسانوں کو سکھائی۔

اُنکی بتائی ہوئی ترتیبِ معمولات،

زندگی کے ہر، ہر سینڈ اور

جسم، دل اور دماغ کے ہر، ہر حصے اور

اُن حصوں سے کہتے جانے والے ہر، ہر عمل کا 100 فیصد مکمل احاطہ کرتی

ہے۔ مثلاً-----

☆☆، دماغ، کس وقت، کیا سوچے اور کیسے سوچے اور کیا نہ سوچے ”،“

☆☆، آنکھیں کس وقت کیا دیکھیں اور کیسے دیکھیں اور کیا نہ دیکھیں اور دکھنے والے منظر کا کیا مطلب نکالا جائے،،،

☆☆، کان کیا سینیں اور کیا سنٹے سے پر ہیڑ کریں اور سننے والے مواد کا کیا مطلب ہے، ان اخذ کرے،،،

☆☆، زبان، کس وقت، کیا بولے، کس طرح بولے، بولنے کا مقصد کیا ہو اور کیا نہ بولا جائے،،،

☆☆، دل میں، کس وقت، کیا ارادہ ہو اور کیا ارادہ نہ ہو،،،

☆☆، ہاتھ کس وقت، کیسے، کس کام کے لیے استعمال ہوں اور کس کام کے لیے استعمال نہ ہوں،،،

☆☆، ٹانکیں کس وقت، کس ارادے سے، کس طرف جانے کے لیے استعمال ہوں اور کس طرف جانے کے لیے استعمال نہ ہوں،،،

☆☆، کھانا کس قسم کا، کس وقت، اور کس طرح کھایا جائے اور کس قسم کا کھانا کن کن طریقوں سے نہ

کھایا جائے،،،، غرض

﴿ رات سونے اور صبح اٹھنے،

﴿ با تھروم جانے اور باہر آنے،

﴿ کپڑے پہننے اتارنے،  
 ﴿ گھر سے باہر جانے گھر واپس آنے،  
 ﴿ بازار جانے، خرید و فروخت کرنے،  
 ﴿ سفر پر جانے اور سفر سے واپس گھر آنے،  
 ﴿ عبادت کرنے، صحت میں بیماری میں سفر میں جنگ میں  
 ﴿ میل جوں کرنے، امیروں سے اور غریبوں سے، شرافت سے اور جا حلبوں سے، ہمسائیوں سے  
 اور اجنبیوں سے،،،  
 ﴿ دوستی کرنے دشمنی کرنے،  
 ﴿ ہنسنے، روئے،  
 ﴿ شادی بیاہ کرنے پچھے پالنے،  
 ﴿ پیدائش پر یامردہ دفنانے،  
 ﴿ صلح کرنے جنگ کرنے،  
 ﴿ بیماری میں اور صحمند ہوتے ہوئے،،  
 ﴿ مالی اور مادی کمزوری کی حالت میں اور زور کی حالت میں۔

ہر ہر لمحہ عزیز زندگی کو صحمند و صحت افزا اور تیب پر گزارنے کی تفصیل نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کو، اور ہمیں، اور تمام جذبات و احساسات و ضروریات و مجبوریات اور زمانوں کو بنانے والے نے، سکھا اور دکھا ڈالی ہے۔

دینِ اسلام (سنت، نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام) کے زاویے (angle) سے، سائنسی اسلوب بیان (اسباب و نتائج / نفع، نقصان) میں، ہتمام زندگی کے تمام احوال کو تحریر کرنا کسی بھی ایک کتاب میں ناممکن ہے، بحر حال -----

ہم ہر انسان کی روزمرہ زندگی کے پہلے عمل (اور اسلامی تواعید زندگی کے مطابق)، صبح (سورج طلوع ہونے سے پہلے) جاگ جانے (اور فجر کی نمازِ ادا کرنے) سے دن کی ابتداء کرنے کے لازمی (فرض) عمل کا سائنسی تجزیہ کرتے ہیں:-

**صبح، سویرے، نیند توڑ کر، منہ اندھیرے آٹھنا،**

**میزو لمبک ڈوپامین سٹم (م-ل-ڈس)** کے توسط سے مغز کے ایک

"مجموعہ عمرانکر"، ہائپو تھالس سے سارے دماغ اور جسم کو

"دشواری / مجبوری" کا پیغام نشر ہو جاتا ہے۔

**1**-- یہ پیغام رسانی، ہائپو تھالس بذریعہ ایک خاص ربوہت کرتا ہے جس کو CRF (سی آر ایف) پکارتے ہیں (یہ ربوہت ہر قسم کی جسمانی یا ذہنی تکلیف کے وقت خارج ہوتی ہے اور، مرض کے خلاف کسی بھی کام پر مجبور کرنے جانا بھی اس ربوہت کے خرچ کا باعث بنتا ہے اور فجر کی باجماعت نماز سورج طلوع ہونے سے کم از کم بیس منٹ پہلے ہوتی ہے اور یہی وقت انسانی جسم میں گہری ترین نیند کا ہے، لہذا، فجر کیلئے اٹھنے میں اپنی خواہش اور مرضی کے ساتھ ہمیشہ جنگ کرنا پڑتی ہے جو چند منٹ میں ختم نہیں ہوتی بلکہ کم از کم وضو کر لینے تک جاری رہتی ہے)۔

**2**-- سی-آر-ایف فوراً مغز ہی کے ایک خاص غددوں سے، (جو بالکل ہائی پو تھالس سے منحصر ہے) اسکے نیچے ہے) جسے "پچھری بادی" کہتے ہیں چند کیمیائی مادوں کے نکالنے کا باعث بنتا ہے۔ ان میں سے ایک کو beta-endorphin (بیتا اینڈورفن) اور دوسرا کو ACTH (اے سی ٹی ایچ) کہتے ہیں۔ بیٹا اینڈورفن بہت ہی تھوڑی مقدار میں اور اسے سی ٹی ایچ زیادہ مقدار میں نکلتا ہے۔

**3**-- بیٹا اینڈورفن (کی کیمیائی ساخت بالکل قدرتی "مارفین" جیسی ہے، گویا آسان الفاظ میں اسکو جسم کے اندر تیار ہونے والی ہیر و کن یا افیوں کا جا سکتا ہے) یہ اسی لمحے میں ڈس "پراڑ

کر کے "مرکبِ مودہ" کو "درگش اسکون آور تھکی دیتی ہے، (اسکی مقدار استقر ہوڑی ہوتی ہے کہ تھکی کا حرف بھی ذرا مبالغہ ہے) اسکا اثر یہ ہوتا ہے کہ "دشواری" کا تاثر ہن سے محظی ہو جاتا ہے،، "مجبوری" کا احساس بحر حال قائم رہتا ہے۔

#### 4۔۔۔۔۔ اے۔۔۔۔۔ ایجخ خون میں شامل ہو کر، گردوں کے اوپر موجود ایک غدوہ سے

کورٹیزول نامی ایک رطوبت کے خارج ہونے کا باعث بنے گا۔

کورٹیزول (جو ہر قسم کے جسمانی اور نفسیاتی دباؤ اذیت مثلاً، مرضی کے خلاف مجبور کاوش کے نتیجے میں نکلتا ہے) سارے جسم میں،، دشوار حالات سے منشیہ کی تیاری کا ماحول پیدا کر دے گا۔۔۔ جسکی تفصیل بعث فوائد درج ذیل ہے :-

☆۔۔۔۔۔ سارے جسم کے پٹھوں سے پروٹین (حیاتین)،، اور چربی کے سٹوروں سے، چربی کو نکالنا شروع کر دے گا۔ اور اس کریدی گئی چربی اور پروٹین کو خون کی نالیوں میں دھکیل دے گا۔ یہ وہ پروٹین اور چربی ہے جو گر شستہ دن یادوں کی غذا کے ذریعے جسم میں پہنچی اور کیونکہ ضرورت سے زائد تھی لہذا سٹور ہو گئی،

، [ اسکے علاوہ ماضی کی غذا میں جو گلکوکوز (چینی) بھی ضرورت سے زائد(12 سے 24 گھنٹوں کی ضرورت سے زیادہ) ہو، اس کو جسم چربی میں تبدیل کر کے سٹور کر لیتا ہے ] -

☆۔۔۔۔۔ خون میں گردش کرنے والی چربی اور پروٹین کی مقدار بڑھ جائے گی، اور ساتھ ہی (جگہ کے علاوہ) جسم کے تمام اعضاء میں چینی کا داخلہ بند ہو جائے گا،

، اسکا نتیجہ یہ ہو گا کہ نیند کرنے کی خواہش سے مقابلہ کرنے، وضو کرنے، مسجد تک پہنچنے، نماز پڑھنے اور واپس گھر لوٹنے وغیرہ کے اعمال کے لئے جسم کو جس ایڈھن کی ضرورت ہے کہ اسکو استعمال کر کے یہ حرکات اور اعمال سر زد کئے جائیں، وہ ایندھن گلکوکوز (چینی) نہیں بلکہ چربی بنے

گی،، گویا جسم میں جمع ہوئی زیادہ چربی (فالتووزن) گھٹایا جا رہا ہو گا کہ جسم مشکل حالات سے نمٹنے کے لئے ہلاکا چھلکا ہو۔ (اور آسانی سے استعمال ہو سکنے والا ایندھن، چینی بچائی جا رہی ہو گی)۔

☆۔ پروٹین کی خون میں گردش کرنے والی زیادہ مقدار، جگر میں جمع ہو رہی ہو گی،، وہاں اس پروٹین سے،

ایک تو جمع شدہ چربی (جو جگر میں موجود تھی) کو ملا کر گلوکوز (با آسانی استعمال ہو جانے والا ایندھن) بنایا جائے گا اور پھر اسکو سٹور کر لیا جائے گا جگری کے اندر،، اور دوسرہ اپروٹین سے تمام جسم اور دماغ میں روزمرہ کی معمول کی تواتر پھوڑ کی مرمت کے لئے انتہائی اہم جسمانی اجزاء تیار کئے جائیں گے۔ اور

تیسرا، اگر جسم میں کوئی مرض یا زخم ہو تو اسکی مرمت کے لئے نئے تیار کئے گئے اجزاء بھی استعمال ہو جائیں گے اور پرانی پروٹین جو خون میں گردش کر رہی ہے، اگر بغیر کسی تبدیلی کے قابل استعمال ہوئی تو وہ بھی کام آجائے گی (ورنہ جگر میں پہنچا کر اسکو قابل استعمال بنادیا جائے گا)۔

گویا جسم میں جمع شدہ فالتو پروٹین کو کار آمد بھی بنادیا جائے گا اور ساتھ ہی مرض یا زخم کے ٹھیک ہونے کے عمل کو بہت تیز کر دیا جائے گا اور آئندہ کسی مرض یا زخم کی مرمت کے لئے ضروری اجزاء بھی جگر کی فیٹری میں تیار پڑے ہو گئے۔

☆۔ کورٹیزول، خون کے لال رنگ کے خلیوں کی تعداد کو بڑھاد دیتا ہے، گویا پھیپھڑوں سے تازہ ہوا کو جسم کے تمام حصوں تک پہنچانے والی مال بردار گاڑیوں کی تعداد بڑھ جاتی ہے، جو بقیہ جسم اور دماغ کو صبح سوریے کی تازگی تو پہنچاتے ہیں، جلد کے رنگ کو بھی تروتازہ کر دیتا ہے کیونکہ جلد کے نیچے گردش کرنے والا خون زیادہ لال ہو جاتا ہے۔

☆۔ فالتو چربی اور پروٹین کو جگر گلوکوز میں تبدیل کر کے، با آسانی استعمال ہو جانے والے ایندھن کا، اگلے 12 سے 24 گھنٹے کا سٹور بھی اپنے اندر جمع کر لے گا۔ تاکہ اگر مشکل حالات ختم نہ ہوئے اور کھانا نہ بھی میسر آیا، تب بھی جسم با آسانی چوہیں گھنٹے گزار لے۔

☆۔ سورج کے طلوع ہونے سے پہلے، اندر میں اٹھنے سے، دماغ کا ایک غدووجو، پینسل باڈی (pineal body) کھلاتا ہے، اندر میں کی گھرائی کے تابع سے ایک ربوت خارج کرتا ہے جسے "میلاٹون" کہتے ہیں۔ میلاٹون، (melatonin)، ایک توموڈ کے مرکز کے ذریعے موڈ اچھا کرتا ہے اور، دوسرا وہ جسم کا "بیدرنی حملہ آور جراثیموں کے خلاف دفاعی نظام" کو مضبوط کرتا ہے اور ساتھ ہی بیماری یا زخم کے جلدی ٹھیک ہونے کے عمل کو ترقی دیتا ہے۔ اس طرح، خون میں گردش کرنے والی کورٹیزوول کی زیادہ مقدار کا جو منفی اثر جسم کے دفاعی نظام پر پڑنا ہوتا ہے، وہ میلاٹون کے ذریعے غایب کر دیا جاتا ہے (کورٹیزوول، موجودہ امراض یا زخموں کو ٹھیک کرنے کے عمل کو بہت تیز کرتا ہے، لیکن آئندہ حملہ آور ہونے یا ہو سکنے والے جراثیموں کے خلاف جسم کے دفاع کو کمزور کرتا ہے)

☆۔ جب تک مسجد میں جا کر فجر کی نماز بجماعت ادا کرنے والا شخص، واپس گھر پہنچتا ہے اسوقت تک،

- ۱۔ فرض کی بروقت ادبیگی میں کامیابی کا احساس اور،
- ۲۔ صبح سویرے کی ماحول اور فضا کی تازگی کا مشاہدہ و تجربہ،
- ۳۔ خون میں، یہ تازگی اندر تک پہنچانے کی اضافی استعداد کے باعث، صبح کی تازگی سے اپنا وصول کردہ زیادہ حصہ،

۴۔ جسم کے اندر تیار ہونے والی انیون اور میلاٹون کے "مود کے مرکز" پر خوش کن اور اطمینان انگیز اثر کے سبب،

صبح گھری نیند توڑ کر نماز کے لئے اٹھنے کے وقت، دشواری / مجبوری کا تائیر رضاو رغبت / شکرگزاری اور خوشی اور عزتِ نفس میں اضافہ میں بدل چکا ہوتا ہے (بالکل مالک کے تحریری قانون، میں دئے گئے اصول کے مطابق "مشقت کے ساتھ ہی راحت ہے" سورة

انشراح۔۔۔ ۳۰ سیپارہ) اور اس رضا کے سبب، مغز کے غدوں سے ایسے۔۔۔ سی۔۔۔ اتنج کا اخراج اور اسکے نتیجے میں کورٹیزول کا اخراج بند ہو چلتا ہے، اور،  
مودہ کا مرکز دن کے شروع ہی میں انہائی ثبت اور فوج بخش کامیابی کے احساس سے منور اور معطر ہوتا ہے۔

☆۔۔۔ اب سست نبوی کے مطابق، ناشتہ تقریباً گیارہ بجے (اور اس سست نبوی میں دن کا کھانا پکارا جاتا ہے۔ اور چوبیں گھنٹے میں صرف دو کھانے، دن کا اور رات کا) کیا جاتا ہے۔ اسکے چند فوائد یہ ہیں کہ، :

﴿ جو چربی اور گلکوکز خون میں گردش کر رہے ہیں اور ابھی استعمال نہیں ہوئے، (اور ماہنی میں کھائی گئی غذا سے محصول ہیں) وہ استعمال ہو جائیں گے، اور کھانے کے وقت سے پہلے پہلے زائد اور فالتو چربی وغیرہ جسم میں اینڈھن کے طور استعمال ہو کر ختم ہو چکے گی۔

﴿ دوسرا یہ کہ ناشتہ کر لینے سے خون کا زیادہ دوران معدے اور انتریوں کی طرف متوجہ ہو جانے سے دماغ اور جسم میں جو بوچھل پن کام کا جادہ دن کے شروع کرنے سے پہلے ہی پیدا ہو جائے گا، اس بوچھل پن سے انسان نجح جائے گا، اور خون کا زیادہ دوران دماغی کاموں اور جسمانی کاوش کے لئے مہیا رہے گا لہذا استت کے مطابق چلنے والا زیادہ حاضر دماغی اور چستی سے دن کا کاروبار شروع کرے گا۔ اور سیمیں ناپسندیدہ / دشوار ماحول یا احوال سے نمٹتے کی زیادہ ہمت ہو گی۔ (ناشتہ کر لینے سے خون کا دوران جانپ دماغ کم ہو جانے سے، ناپسندیدہ / دشوار احوال سے نمٹتے ہوئے مزاج کا چڑھاپن اور کم ہمتی قدرتی نتائج ہیں)۔

☆۔۔۔ اب دن کے ساری ٹھیکانے دس یا گیارہ بجے ناشتہ کرنے والا شخص، کھانے کے بعد، دوران خون کے جانب معدہ متوجہ ہو جانے اور دماغ کو مخ خون جانے کے سبب غنودگی ضرور محسوس کرے گا، اور قیلو لہ کرنا (دن کے کھانے کے بعد چند گھنٹی سونا) سست نبوی ہے (ظہر کی نماز سے پہلے)۔



بنا کر اور اسے اُن اصولوں کے فوائد اور مزے کا ذائقہ اور مشاہدہ کر اکر، آئینہ کے لیئے 100 فیصد قائل اور مائل کرنا ہمی مقصود ہوتا ہے۔

جب وہ کاملاً مقتتنع (convince) ہو جائے گا تو ترقی کا پودا اسکی روح اور نفسیات میں لگ چکا ہو گا، اور بنانے والے کی بتائی ہوئی ترتیب پر لگا پودا خود بنانے والے کی ذمہ داری میں پھلتا پھولتا ہے۔ بشرطیکہ ترتیب نہ بگڑنے والی جائے، اور دورانِ علاج چکھے حلال کے مزے کا چکا، ترتیب کو زیادہ دور تک بگڑنے نہیں دیتا۔

### (موسم گرما کے ایک دن کے معمولات کی ترتیب)

#### اسلامی راہ راست کی روٹن ترتیب معمولات

صح جان: 15 - 4 نماز فجر: 4-25

تعلیم حدیث: 4-45 لازمی سیر: 5-00

ذاتی صفائی/ غسل (لازمی) 6-00 ناشت: 6-30

ڈاکٹر را ڈن: 7-30

صح کامشورہ/meeting 8-00: morning.meeting

وقفع ۱۵ چائے وغیرہ: 8-45

معالجاتی ڈیٹیاں/therapeutic duties 9-15:

لکھر: 10-00 وقفہ: 10-50

گروپ: 11-10 دوپہر کا کھانا: 12-15

لازمی قیول: 12-45 غسل: 2-00

نماز ظہر: 2-20 تعلیم حدیث: 2-30

لazmi سیر: 2-40 بے تکلف لکھر / گروپ، لازمی: 3-00

ذاتی تنظیم کا کام: 4-15 چائے: 5-00

نمازِ عصر: 5-30 تعلیم حدیث: 5-40

لازمی سیر: 6-00 بے تکلف، اختیاری مذاکرہ / آرام: 6-40

نمازِ مغرب: غروب ذاتی تحریری رپورٹ: 8-00

رات کا کھانا: 8-30 نمازِ عشا: 9:15

بے تکلف لازمی مذاکرہ معمولات و معلومات امروز: 9:45

سوئے کا وقت: 10-30 بیان بند: 10-45

## نفسیاتی علاج

آج کی ماڈی طور پر ترقی یافتہ دنیا (یعنی یورپ اور امریکہ وغیرہ) میں کسی بھی ادارے کو علاجِ نشیت کا لائنس صرف اُسی صورت میں دیا جاتا ہے جبکہ اُس علاج گاہ میں کام کرنے والے، کم از کم، 80% ملازمین خود ماضی میں نشہ کے مریض رہ چکے ہوں۔ اور اب کم از کم دو سال سے نشہ چھوڑ کر صحمند اور ثابت زندگی گزار رہے ہوں۔

اس کا سبب یہ ہے کہ مریضِ نشیت کی جذباتی اور روحانی کیفیات کا ادراک صرف انھی اشخاص کو ہو سکتا ہے جو خود ماضی میں نشہ کی بیماری سے گزر چکے ہوں۔

عام نفسیات کے ڈاکٹر کے لئے کسی نیشی کی ڈنی صورتحال اور کسی دماغی مرض کے مریض کی صورتحال کے درمیان فرق کرنا آسان نہیں۔

اُن جذبات کو پہچاننے کے لئے جن کا شکار مریض ہوتا ہے، ان جذبات کا علم ہونا ضروری ہے۔ اور نشہ کے مریض کے جذبات کے بارے سائنس میں بہت ہی کم مطالعاتی مواد موجود ہے۔ یعنی حدتو یہ ہے کہ ہمارے اپنے ملک کے بعض انتہائی نامور نفسیات دان، نشیت کے مریضوں کے علاج کے لئے "دماغ کو بھل کر جھکلے" E.C.T.

### ELECTRO CONVULSIVE THERAPY

تک دے رہے ہیں۔ جو کہ انتہائی آخری مراحل کے پاگل کے علاج کا آخری ترین حل ہوتا ہے۔

نفسیاتی علاج میں، معینین کی ساری توجہ اس مقصد پر مرکوز ہوتی ہے کہ "مریض کی

### عزت نفس "self esteem"

اسکے لئے بھی نقصوں کی تشخیص اور انکے اسباب کی تشخیص اور پھر ان اسباب کو دور کرنے کے

### طریقے سکھانا اور صحمند عادات بنانا شامل ہیں۔

- مقصد یہ ہے کہ مریض، اپنی ذات کے ضرر سا زاویوں سے آگاہ ہو جائے جن کے سبب اسکی عزت نفس مسلسل کم ہو رہی ہوتی ہے، اور دوران علاج اسکی ذات میں ایسی تبدیلی رونما ہو جسکے ثابت نتائج کا مزاوہ علاج گاہ ہی میں چکھ کر انکا دلدادہ ہو جائے۔۔

- اسکے لیے ضروری ہے کہ مریض کی تمام ماضی کی زندگی کو مریض کی مدد کے ساتھ، اور، اسکو دی گئی معلومات اور اسکی خود تحریر شدہ ذاتی assignments کے ساتھ اچھی طرح کٹھاں دیا جائے تاکہ وہ خوبی، اپنے ماضی کے کسی ایسے سبب سے نا آشنا نہ رہے جس نے اسے حال کی زندگی میں میڑھی ڈگر پر چلانا سکھایا اور اس پر مجبور کیا۔

اور ساتھ ساتھ ایسی روزمرہ کی روٹین (ترتیب معمولات) سے گزار جائے کہ وہ اس روزمرہ کی کاؤش سے خود اپنی عزت نفس میں اضافہ بھی کرتا جائے اور اسکے نتائج سے بھی محظوظ ہوتا جائے۔

عزت نفس کو بڑھاوا (ترقی) دینے میں جو چیزیں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

۱- اپنی ذات سے کئے گئے وعدے (ارادے) روز پورے کئے جائیں (جب یہ بنیاد ذرا کمی ہو چکتی ہے تو مریض، ترقی عذات کے دوسرے درجے کو توجہ دے سکتا ہے)۔۔

۲- دوسرے لوگوں سے کئے گئے وعدے (انکے حقوق کے بارے اپنے نیک ارادے) پورے کرے (جب اس منزل ترقی پر مریض خود کو مستحکم محسوس کرتا ہے تو اگلا درجہ عزتی عذات جو کہ دراصل قصدِ ذات ہے، اسکے لئے آسان ہو جاتا ہے، جو کہ)۔۔

۳- مریض پر معاشرے کے جو حقوق ہیں، کہ مریض صحمند اور ثابت contribution کرے معاشرے میں، وہ از خود سرزد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔  
اس قسم کا علاج میسر آ جانا، یا اس قسم کے علاج سے کماقہ فایدہ اٹھالینا بہت بڑی خوش قسمی یا خوش بختی ہی ہے۔

### نفسیاتی علاج میں استعمال کئے جانے والے "ٹولز" (اوزار) :

1، لکھر

2، گروپ

3، روزانہ کی خود تحریر کردہ جذبات و احساسات کی رپورٹ (significant events)

( sheet

4، انفرادی مشاورت (individual counselling) اور اسکے نتیجے

میں دئے جانے والے انفرادی تحریری کام (اسائمنٹر)

5، علاج گاہ کے ساتھیوں کا مریض کے بارے تفصیلی تجزیہ (peer evaluation)

6، اہل خاندان کے ساتھ مریض اور معلجین کی میلے (family meetings)

7۔ جنسی معاملات کے بارے مفصل سائنسی معلومات کی فراہمی

8۔ صبح کا مشورہ (morning meeting) اور

9۔ صحمند ترتیب معمولات (daily routine)

(نمبر 9 & 8 کی تفصیل کتاب میں دوسری جگہ پر موجود ہے۔)

### لکھن:

یہ لکھر مختلف موضوعات پر ہوتے ہیں اور میڈیکل سائنس، نفسیات کی سائنس، سماجی / سوشل

سائنس، اور روحانی علوم سب شاخوں سے مانکوڑ ہوتے ہیں۔ مقصد سب لکھروں کا یہی ہوتا

ہے کہ اپنے میں موجود نفسیاتی کمزوریوں کو نفسیاتی قوتوں میں بدلتے کے آسان طریقے، اور

اُن کو عادت بنانے کی مشقیں سیکھ لی جائیں۔

ان لکھروں کی کوئی خاص فکس (معین) ترتیب نہیں ہوتی بلکہ علاج کے دوران مریضوں کے

اجتامی رویوں کو سامنے رکھتے ہوئے، لپچر کی قسم کا تعین کیا جاتا ہے، مثلاً۔

صیح کے راؤنڈ میں ڈاکٹر نے کوئی خاص بے ترتیبی دیکھی، یا کوئی خاص نشان، بہتری محسوس کیا، اور پھر باقی ماندہ معالجاتی لیم کے مشورے سے اس خاص بے ترتیبی یا اعلیٰ ترتیبی کے فوائد / نقصانات کو مریضوں پر مزید واضح کرنے کی غرض سے وہ موضوع لپچر چنا گیا جو اس خاص بات سے متعلق ہو۔۔۔

بعض لپچروں سے متعلق تحریری کام بھی دیا جاتا ہے جو مریضوں نے اپنے فارغ وقت میں خود کرنا ہوتا ہے (جو مریض پڑھنا لکھنا نہ جانے اُسے دوسروں سے مدد مانگنے کی تلقین کی جاتی ہے،)۔

مندرجہ ذیل باتیں مریض کے ذہن اور یادداشت میں نقش کروانا مقصود ہوتی ہیں:

1۔ غلط / بیمار جذبات و احساسات کو کھول کر بیان کیا جاتا ہے اور ہر سنتے والا از خود اپنے میں موجود منفی احساسات و جذبات اور ان کا طریقہ، واردات سمجھ جاتا ہے۔ (اس کتاب میں نفسیاتی ناقص کے عنوان تلے دئے گئے تمام منفی رویوں کے بارے تفصیل لپچر)

2۔ اُن منفی جذبات کی اپنے ماضی میں موجود بجزوں تک پہنچنے کے طریقے اور پھر ان جذبات فاسدہ کو ختم کرنے کے طریقے اور فوائد۔

3۔ منفی جذبات کو جن ثابت قسم کے احساسات سے تبدیل کیا جاسکتا ہے اور کیا جانا چاہئے، اُن کی تفصیل بمع روزمرہ کی زندگی سے میسر، ثابت جذبات کے حق میں شواہد اور ثبوت۔۔۔

4۔ منفی کو ثابت سے بدل دینے کے راستے میں آنے والی مشاکل اور رکاوٹوں کی تفصیل، اور اُن رکاوٹوں کو پہلا گانے کے آسان نفسیاتی اور روحانی طریقے۔۔۔

5۔ روزمرہ کی زندگی میں، دوسرے لوگوں کے خلاف نجاشیں نہ اکٹھا کرنے کے روحانی فوائد اور طریقے۔۔۔

6۔ بحالی میں کام آنے والے، نئے سیکھے گئے سماجی طریقے اور ان کا نفع دینے کا سائنسی

اور روحانی طریقہ عکار۔۔۔

7۔ آئندہ زندگی میں بھالی کے سفر میں حاصل کرنے والے مقاصد اور ان کے حصول کی  
منظّم ترتیب۔۔۔

## ۲۔ گروپ:

یہ، اپنے میں موجود نفسیاتی نقصان کی خود تشخیص کرنے کا بہترین آلہ عکار ہے۔

اس کے آغاز میں تمام حاضرین مجلس کو یاد ہانی کروادی جاتی ہے کہ:

ہم سب ایک ہی مرض، یعنی نشر کے مریض ہیں، اور

یہ بماری سب میں ایک ہی قسم کے نقص پیدا کرتی ہے، اور

اس گروپ کا مقصد کسی کی ذات کا تجربہ یا مذاق اڑانا نہیں بلکہ اس گروپ میں ہم سب مریض  
آپس کی گفتگو سے نئے کے فحصات اور اب اُن فحصات سے شمنے کے طریقے ایک دوسرے  
کے مشورے سے سیکھیں گے،

یہ گروپ ہمارے لئے اپنی اپنی ذات میں ثابت تبدیلی لانے کا پہلا مرحلہ ہے، اسلئے ہم سجدہ

اور مخصوص اور ایماندار ہو کر مشورہ مانگنا اور دینا سیکھیں گے۔

<sup>۱</sup> اس کا طریقہ عکار (mechanism) کچھ اس طرح ہے کہ تمام مریض اور کم از کم ایک

ڈاکٹر یا سائکلووجٹ، گروپ کی شکل میں بیٹھ کر گفتگو کرتے ہیں۔

گروپ میں ہر قسم کے روئیوں کی اجازت ہوتی ہے (سوائے گام لگوچ اور لڑائی کے)، اور

گروپ شروع ہونے کے بعد، اسکے ختم ہونے کا کوئی وقت متعین نہیں ہوتا (سوائے وقفہ عنماز)۔

ڈاکٹر گروپ کا آغاز کسی بھی ایسی بات سے کرتا ہے جو مریضوں کے گروپ

کے آج کی ہنی یا نفسیاتی یا تنظیمی کیفیت سے مطابقت رکھتی ہو،،، مثلاً :

آج چھ مریضوں نے اپنی اپنی جذبات اور احساسات کی ذاتی تحریر پر شدہ روپورٹ (جو کل کے

چوبیں گھنٹوں کے بارے تھی) جمع کروائی اور معلجین نے محسوس کیا کہ کل کی تعلیم حديث میں والدین کی خدمت کے فوائد اور ان کو تکلیف دینے کے نقصانات کا جو تذکرہ ہوا اسے مریضوں کی بڑی تعداد کے ذہنوں میں اپنی والدین کے حقوق میں کی گئی کوتا ہیوں کا بہت گہرا پچھتا وہ پیدا کیا ہے، اب،“

ڈاکٹر گروپ کو ایسے شروع کر سکتا ہے کہ آج کے گروپ کا موضوع یہ ہو گا کہ، ہم کس طرح سے اپنے بزرگوں سے کی گئی ماضی کی زیادتیوں کی تلاشی کر سکتے ہیں؟ کہ ہماری اپنی جسمانی اور نفسیاتی صحت بھی ترقی کرے اور ہمارے پیاروں کی بھی۔

یہ موضوع دے کر ڈاکٹر اسایکا لو جست مریضوں کو اپنے خیالات و جذبات کے انہمار کی کھلی چھٹی دے دیگا اور خود صرف ان کی آپس کی گفتگو سنے گا، ڈاکٹر صرف تب دخل دیگا اگر وہ محسوس کریگا کہ گروپ کسی غلط فیصلے کی طرف جا رہا ہے۔ اور ایسی صورت میں بھی وہ تصحیح کے لئے کوئی سوال ہی کریگا۔ یعنی کوئی نتیجہ نہیں دیگا بلکہ سوچنے کی سمت بھانے کے لئے سوال کر کے خاموش ہو جائے گا اور میریض خود اپنے نتیجے آپس کی گفتگو کے بعد نکالیں گے۔ اور اگر اس سے میریض خود مشورہ مانگیں تو وہ بولے گا، ورنہ وہ خاموشی سے گروپ کو سنے گا۔۔۔

اب اس محفل میں، میریض خود اپنی اور دوسرے ساتھیوں کی مشاکل اور غلطیوں کا تجزیہ بھی کریں گے اور ان سے نہنئے کے طریقے بھی خود ہی تجویز کریں گے۔

جھوٹ اور بناوٹ یہ میریض ایک دوسرے کی فوراً خود ہی کپڑا لیں گے، بعض موقعوں پر معلجین کے پاس کسی نہ سمجھنے والے میریض کا حل ہی یہ ہوتا ہے کہ گروپ سے رائے مانگی جائے، گروپ اسقدر سچا، صحیح اور بے لائق تجزیہ کرتا ہے کہ نہ چاہئے والا میریض بھی آخر میں چاہتے ہوئے گروپ کی تائید کرتا ہے۔

### گروپ کے فوائد یہ ہیں :

-☆۔ ایک تو جو معلومات دی جا رہی ہوتی ہیں لکھروں وغیرہ کے ذریعے ان کے اثر کا اندازہ ہو جاتا ہے،

--دوسرے، ایک دوسرے کی زبان سے انکے ماضی کے واقعات یا مالی اور روحانی اور سماجی نقصانات کی تعداد، یا پچھتاوے کی مقدار یا مستقبل کے منصوبوں اور ارادوں کے بارے جان کر، مریض یہ جان جاتے ہیں کہ نہ نہیں

☆ ان کو س قدر اخلاقی گراوٹ کا شکار کیا، اور

☆ اب کس مدد رو جا اور انہا ک سے جانب ترقی سفر کرنا ضروری ہے، اور

☆ کونسے ارادے اور طریقے ترقی کرنے میں معاون ہونگے اور

☆ کونسے ارادے اور طریقے ترقی کرنے میں رکاوٹ بنیں گے۔ گویا ہر مریض

اپنی اپنی کمزوریوں، خامیوں، تعلیم اور قوتوں کے معیار کے مطابق آئندہ اپنی اخلاقی ترقی کا

ایک معیار بھی متعین کر لیتا ہے، جسمانی، نفسیاتی، سماجی صحت میں کس طرح ترقی کروں اور کیا

میرے اوزار ہوں اور کس کس سے مدد لوں اور

☆۔ سب سے اہم یہ کہ مریض اس باہمی گفتگو کے دوران دوسروں کی زندگی پر ثابت اثر

چھوڑتے ہیں اور عزت نفس کو بہت ترقی ملتی ہے، اسکے علاوہ

☆ اپنی جھوٹی شان کا پردہ آہستہ آہستہ گرا کر، چند ہی دنوں میں، گروپ میں زیادہ دلچسپی اور خلوص

کے ساتھ شامل ہو جاتے ہیں، جب یہ ہو چکے تو مریض

☆ اپنے علاج میں ترقی یا تنزل کی اپنے ساتھیوں سے خود روزانہ پورٹ وصول کر لیتا

ہے۔ زبانی یا محض انکے رویوں سے جان جاتا ہے کہ اس کا گروپ اسکو سقدر احترام یا بے اعتنائی

کا مستحق سمجھتا ہے۔

اسکے علاوہ گروپ دن کے کسی بھی وقت کسی بھی موضوع پر بلایا جا سکتا ہے،  
ہنگامی گروپ اس صورت میں بلایا جاتا ہے جب کوئی ایسی صورتحال پیدا ہو جائے کہ دو یادوں سے زیادہ یا کم مريض، کسی بھی معا靡ے پر علاج گاہ کے قوانین توڑ رہے ہوں، یا  
کھلا گروپ اس صورت میں کہ کوئی سماجی طور پر مشہور یا کامیاب شخصیت ادارے کی زیارت پر آیا ہو اور مريضوں کو اس سے مستفید کرنا مقصود ہو، مريض خود بھی گروپ بلاسکتا ہے جسکو تنظیمی گروپ کہا جاتا ہے۔۔ یا اس صورت میں کہ مريض یا مريضوں کو علاج گاہ کے کسی تنظیمی کردار (ملازم یا ڈاکٹر) یا طریقہ عکار سے شکایت ہو۔

### ۳۔ روزانہ کی خود تحریر کر دہ، ذاتی جذبات و احساسات کی روپورث

(significant events sheet)

نشیات کا اصول ہے کہ اپنے جذبات کو سنبھالنا، سدھارنا، زندگی کو سنبھال، سدھار دیتا ہے، انگریزی میں یا اصول یوں ہے کہ:

"feeling management is life management"

بھر حال، جذبات کو سدھارنا سیکھنے کے لئے ان کو اور ان کی اقسام کو پیچانا ضروری ہے، عموماً جذبات صرف دو قسم کے سمجھے جاتے ہیں، مزیدار یا تکلیف دہ۔۔ اور ناپہنچتے ذہن ہر تکلیف دہ کو غیر ضروری اور مزیدار کو لازم سمجھ بیٹھتا ہے۔۔ اگر ایمانہ بھی ہوتا بھی جذبات کی مختلف اقسام کو پیچانا اور ان کے ناموں سے ان کو جانا اور ان کی ہر قسم کی احساسات پیدا کرتی ہے، یاد کھانا، آپنے دہ ان کو سدھارنے کے عمل میں مددگار ہو گا اور آسانی پیدا کرے گا۔

### استعمال نشیات کے دوران جذبات کی طرز:

نشیات کی زندگی میں مريض نے اپنی آسانی کے لئے اپنے ذہن میں جذبات سے نہیں کی بہت سی

(چھوٹے، جلدی والے راستے) بنائی ہوتی ہیں،  
 - جب بھی ماحول میں کوئی واقعہ پیش آتا ہے، نشی کا ذہن صرف اس زاویے سے تجزیہ کرتا ہے کہ  
 نشہ کرنے میں یہ واقعہ مدد ہو گایا رکاوٹ، اور  
 - پھر فیصلہ اسکے جسم کے اعمال سے نظر آ جاتا ہے،، اس برسوں کی چھوٹے راستوں کی عادت کی  
 بناء پر،

- وہ بہت سے حقیقی اور صحیح جذبات کے راستوں کو بھول ہی گیا ہوتا ہے،  
 - اسی وجہ سے عام قسم کے روزمرہ کے واقعات کو بھی اپنے ذہن پر بڑا بوجھ سمجھتا ہے اور  
 (تعنی دباؤ) کے حرف کو تو نشہ کرنے کے علاں جواز کا دوسرا نام سمجھنے لگتا

ہے۔

علانج گاہ میں،  
 ، روز بروز اضافہ ہوتی ہوئی عنی معلومات،  
 ، ہر وقت مصروف رکھنے والی ترتیب معمولات،  
 ، معالجاتی ڈیوٹیاں،  
 ، اصلاحی ڈیوٹیاں،  
 ، پابندی عروقات اور  
 ، ہر وقت سر پر سوار صحیح کی میٹنگ میں ذاتی کارکردگی کا ساتھیوں کی رپورٹ پر مبنی تجزیہ،، یہ وہ  
 محرکات ہیں جن سے مریض علاج کے دوران چوبیس گھنٹوں سے گزر رہا ہوتا ہے،  
 بلکہ گزارجا رہا ہوتا ہے--۔ ایک مسلسل نہ رکنے والا، جسمانی، نفسیاتی اور روحانی ترقی میں اپر  
 اور آگے کی طرف کا ایسا وہ ملہ جو  
 کبھی خوشکن اور کبھی ناگوار،  
 کبھی تھکا دینے والا اور کبھی سکون دینے والا،

کبھی بور کرنے والا اور کبھی منہک کرنے والا،  
 کبھی ہست افزاء کبھی حوصلہ شکن،  
 کبھی رلا دینے والا اور کبھی ہنساد دینے والا ہوتا ہے،  
 اور مریض انسانی جذبات کی ہر قسم اور ہر نوع کے تجربے سے دورانِ علاج ضرور گزرتا ہے۔۔۔۔  
 مریض کو سمجھا دیا جاتا ہے کہ معانچ سے فائدہ اٹھانے کے لئے تین چیزیں ضروری ترین ہیں، کہ وہ  
 معانچ کو تباہ نہیں کر سکتا، ایمانداری، ۲۔ سخاوت، ۳۔ اور کچھ نہ چھپانے کی خواہش سے۔۔۔۔  
 بتائے۔

اس روپورٹ میں، جو ہر مریض نے رات سونے سے پہلے خود تحریر کرنا ہوتی ہے، اس  
 دن کے ان تمام ڈنچی اور ثابت جذبات کی تفصیل دینا ہوتی ہے جن سے اسکا دماغ اور دل آج  
 کے دن گزر رہا،

کوئی جذبہ کس سبب محسوس کیا اور اس جذبے سے گزرنے کے تجربے کا کیا فائدہ یا نقصان ہوا۔  
 بس اسی قدر تفصیل دینی ہوتی ہے۔۔۔۔

- چند دنوں میں مریض اپنے جذبات و احساسات کی بہت گہرائی میں اترنا شروع ہو جاتا ہے،  
 اور آہستہ آہستہ وہ اپنے آپ سے اور اپنی حشقی پسندنا پسند سے اور خامیوں خوبیوں سے اور  
 قوتوں کمزوریوں سے آگاہ ہونے لگتا ہے۔

اس خود آگاہی کے ساتھ ساتھ لکچر وں اور گروپ سے ملنے والی معلومات اسکو آئینہ دکھانے میں  
 کامیاب ہو جاتی ہیں اور ذات کی تبدیلی و ہیں سے شروع ہو جاتی ہے جہاں اسے پہلی بار اپنی  
نفسیاتی ذات کو 100% بدلنے کی مجبوری، اور اس کے علاوہ کامیابی کے لئے اور کوئی حل نہ ہونے، کا 100% یقین آ جاتا ہے۔

### ۲۔ انفرادی مشاورت (individual counselling)

علاج میں چار سے پانچ ہفتے گزر جانے کے بعد، گروپوں اور روزمرہ کی تحریری رپورٹوں کی کسوٹی پر اچھی طرح پر کھے جانے کے بعد،  
 -- ہر ریض کا، نشے کے مرض کے علاوه، وہ خاص conflict (ضد، تضاد) ڈاکٹر کو نظر آ جاتا ہے جو ماضی میں اُسے غصے / شرمندگی / احساسِ جسم کی کیفیت میں رکھتا تھا۔  
 -- آئندہ، مستقبل کی زندگی میں بھی دوسرے سب اسبابِ مرض سے زیادہ، وہی سب اسکواپنی بھائی کو داکٹر لگانے اور منفی جذبات کے طوفان میں بھے جانے پر اکسائے گا۔  
 -- یہ مسئلہ ایسا ہوتا ہے کہ مریض تمام، عقلی، منطقی اور روحانی معلومات اور تمام اخلاقی اقدار کو متعلق (ایک طرف رکھ کر) کر کے اس مسئلے سے اپنے ذہن میں نہیں کافی سالوں سے عادی ہوتا ہے،،،

-- اس مسئلے کوڈاائریکٹ (بلاؤ اسٹریٹ) طور پر، دوسرے مریضوں کے سامنے چھیڑنا، بھائی کے لئے خطرناک نتائج بھی پیدا کر سکتا ہے اور یا پھر،،۔ -- مریض کے، اس مسئلے کے بارے تمام غلط رویوں کو، معالجین اور مریض کے درمیان بھی حائل کر سکتا ہے (یعنی وہ تمام غلط / بیمار شخصیت جو عقل، منطق اور اخلاق سے آزاد ہو کر، اس خاص مسئلے سے نہیں رہی ہے، معانی اور بھائی میں ترقی کرتے ہوئے اس مریض کے درمیان بھی آجائے گی)، مریض کا معانی پر اعتبار اٹھ جائے گا اور وہی غیر منطقی جنگ جو وہ علاج میں آنے سے پہلے اٹھ رہا تھا، علاج گاہ میں بھی، معالجین کے ساتھ شروع ہو جائیگی۔

یہ مسائل عموماً مریض کے انہای قریبی رشته داروں سے متعلق ہوتے ہیں، اور یا پھر مریض کی اپنی ذات کے ان پہلوؤں سے متعلق ہوتے ہیں جن کے بارے اس کا (غلط) عقیدہ ہوتا ہے کہ-- وہ کبھی کسی کے سامنے بیان نہیں کر سکتا۔  
 ایسے مسئلے سے نہیں کے لئے مریض کو معالجین سے انفرادی مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس مشاورت میں بھی معالج سیدھا، نقش پر ہاتھ نہیں رکھتا بلکہ، دوسرے مسائل کی گفتگو کرتے ہوئے، مریض کو، اس خاص جذبے یا مسئلے کو بڑا بان خود، دورانِ مشاورت انٹھانے کی طرف "گھیر" کرلاتا ہے۔

جب، ایک دفعہ اس خاص جذبے یا اس سے متعلق مسئلے کا، مریض خود تذکرہ کر چکلتے معالج کے لئے میدان کھل گیا۔ اب معالج، نفسیاتی علاج کے تمام نشرت، اس سب سے بڑی رکاوٹ کو دور کرنے پر استعمال کر سکتا ہے اور وہ بھی مریض کی مدد اور رضاور غبت کے ساتھ۔

یہ ساری تفصیل مندرجہ ذیل حقیقی مثال سے زیادہ واضح ہو جائے گی:-

--- زاہد گزشتہ ۲۲ سال سے نشے کا مریض ہے، اسال پہلے اُسکی شادی ہوئی، چار سال پہلے اُسکی بیوی نے طلاق لے لی اور وعدہ کیا کہ اسکے تین بچوں کو پاکستان ہی میں پالے گی، ۲ سال پہلے وہ اسکے بچوں کو بیرون ملک لے گئی، اور وہاں ایک بوڑھے پاکستانی کے ساتھ شادی کر لی جسکی اپنی پہلی بیوی مریچی ہے، اور اس بیوی سے اُسکی اولاداب خود شادی شدہ ہے۔

زاہد گروپ میں اور اپنی روزانہ کی خود تحریر کردہ رپورٹ میں، بار بار اپنے بچوں کا تذکرہ کرتا ہے، ان کی صحیح پرورش اور زاہد سے دوری کی بناء پر بچوں پر پڑسکنے والے منفی آثار سے خوفزدہ ہے۔ اور اس خوف کا برملا اظہار کرتا ہے، ہر وقت اسکا داماغ کہیں اور ہوتا ہے، مجلس میں تنہا، مسکراہٹ اور خوشی اسکے چہرے پر کبھی نظر نہیں آتی، دوسروں کو اگر کبھی توجہ دیتا ہے تو صرف اردو گرووالوں کی ناخوشی اور مجبوریوں اور خامیوں کی اپنی تیار کردہ لست میں اضافے کے لئے، کسی کی تعریف کرنے کا فن بالکل بھول چکا ہے، اگر تعریف سن لے تو تعریف کئے گئے شخص کی کوئی خامی فوراً دوسروں کے سامنے پیش کرتا ہے، اپنے آپ کو اکیلا اور ناخوش نہ محسوس کرنے کے لئے تمام دنیا کو ناخوش اور نا اہل ثابت کرنے کے عمل میں مگن ہے اور کسی سالوں سے مگن ہے۔

اُسکی اپنی عمر اب سینتائیس سال ہے، اور جانتا بھی ہے اور مانتا بھی کہ نشہاب اسکو صرف قبر، میں لجا

رہا ہے، مزا سکے لئے ختم ہو چکا ہے،

گھر بار، ملازمت اور رشته دار سب اب اُس سے جان چھڑانے کے چکر میں ہیں، حتیٰ کہ والدین بھی ناًمید ہو چکے ہیں۔ بارہ علاج لے چکا، بلکہ ایک ادارے میں جسے پاکستان میں سب سے زیادہ ایڈیشنلی ہے مغربی ممالک سے، وہاں بارہ مہینے سے زیادہ عرصہ تک زیر علاج بھی رہا لیکن فائدہ نہ دارد، اس قسم کا علاج جو سائنس اور دین دونوں کے اصولوں کے مطابق ہو اور جہاں معلمین بھی دینی اور سائنسی اصولوں کے ماتحت رہتے ہوں اور چوبیں گھننے مریض کے ساتھ رہتے ہوں، اُس نے پہلے کبھی نہیں لیا، اب پہلی بار ایسے علاج سے گزر رہا ہے۔۔۔

گروپ میں جب دوسرے مریض اُسکی بیوی کا تذکرہ کرتے ہیں تو زاہد کا رویہ یہ کدم ایسا ہو جاتا ہے جیسے کسی اجنبی کا ذکر چھپ رکھا ہو، جب مریض اُسکو اس عورت کے نقصوں کے بارے کریدتے ہیں، تو زاہد کے پاس کوئی جواب نہیں ہوتا۔۔۔ گروپ میں یا لکھر میں دوسرے انسانوں کو معاف کرنے کی بات بھی زاہد خوب مانتا ہے اور دوسرے مریضوں کے ساتھ اپنے روزمرہ کے معاملات میں بھی وہ معاف کرنے اور درگز کرنے کی صفت کا بہت اچھا مظاہرہ کرتا ہے۔

معلمین اُسکے بارے باہمی مشورے سے اس رائے پر پہنچے ہیں کہ اُسکے دل و دماغ کو اور ترجیحات کو، علاج سے بار بار باہر لیجنے والا مسئلہ اُسکے اندر جمع اپنے بچوں کی ماں کے متعلق شکایات اور گلے اور غصہ ہیں۔۔۔

آن زاہد کی، انفرادی مشاورت کی پہلی نشست (میٹنگ) ہے، اُسکی رو داد یوں ہے :

**ڈاکٹر:** آئیں زاہد، بیٹھیں، آپ سے ذرا علیحدگی میں با تین کرنے کو جی چاہ رہا تھا۔

**زاہد:** جی ضرور ڈاکٹر صاحب۔۔۔

**ڈاکٹر:** یا رآپ کی نیند کا مسئلہ تو اب ٹھیک ہو گیا نا؟

زاهد:- جی ڈاکٹر صاحب، لیکن متواتر پانچ یا چھ گھنٹے نیند نہیں آتی، تین چار گھنٹے ہی بعد آنکھ کھل جاتی ہے۔

ڈاکٹر:- تو یار یہ تو نارمل ہے، یہاں آپ کوئی خاص جسمانی مشقت تو کرتے نہیں اور سینتا یہس سال کی عمر میں سب ہی کوزیادہ سے زیادہ چار گھنٹے کی متواتر نیند آتی ہے۔۔۔ آپ نے نیند کے بارے جو لکچر ہو چکے انہیں سمجھ تو گئے ہو گے کہ جمقدراً آپ کا ذہن تھکلتا ہے اُس قدر نیندوہ ضرور لے لیتا ہے۔۔۔ اچھا میں آپ کی روزانہ کی روپرٹ دیکھتا ہوں اور وہ ہمیشہ انگریزی میں لکھی ہوتی ہے۔۔۔؟

زاهد:- جی ڈاکٹر صاحب آپ میری اردو کی لکھائی پڑھنہیں پایش گے اور ویسے بھی میں اپنے جذبات کا بہتر اظہار انگریزی ہی میں کرتا ہوں۔۔۔

ڈاکٹر:- صحیح، لیکن دیکھیں نا اس روپرٹ کو لکھنے کا مقصد یہ بھی تو ہے کہ آپ دوسروں کو بھی اپنے جذبات بتا پائیں، اور یہاں ہمارے ملک میں تو بہت کم لوگ میں گے آپ کو روز کے لیں دین میں جو انگریزی میں بیان کیجئے ہوئے جذبات کو پہچان یا سمجھ سکیں۔۔۔

زاهد:- جی۔۔۔ میرے لیئے اردو میں لکھنا بہت مشکل ہو گا۔۔۔

ڈاکٹر:- اور اگر آپ اردو میں لکھیں تو آپ رقیب کی روپرٹ بھی لکھ سکتے ہیں، اُس کو تو لکھنا آتا ہی نہیں، انپرٹھ ہے۔۔۔

زاهد:- وہ روزانہ ذیشان کو بتا بتا کر لکھواتا ہے۔۔۔؟

ڈاکٹر:- ہاں لیکن ذیشان بھی صرف سطحی با تیں لکھتا ہے اور رقیب تو لکھواتا ہی کھانہ پری کرنے کو ہے۔۔۔

زاهد:- (مسکرا کر) جی ڈاکٹر صاحب یہ رقبہ بہت راز رکھتا ہے، کھلتا نہیں، کام سب کے بہت کرے گا اور بولے گا مم ترین۔۔۔

ڈاکٹر:- ہاں وہ بچپن میں ماں مرنے اور پھر چودہ سال کی عمر میں باپ کے مرنے اور بڑے بھائیوں سے جذباتی طور پر دور اور عمر میں ان سے بہت چھوٹا ہونے کے سبب، تہائی کاشکار رہا ہے، باپ سے اسکوبات کرنے میں جھجک نہیں تھی لیکن وہ جلدی فوت ہو گیا،،،

زاهد:- جی،، وہ چائے وغیرہ کے دوران بھی کٹ کر علیحدہ بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے، لیکن ڈاکٹر صاحب میں سمجھتا ہوں کہ وہ باپ سے بھی جذباتی طور پر بہت فاصلہ پر تھا۔۔۔

ڈاکٹر:- اچھا! وہ کیسے اور کیوں؟

زاهد:- جی وہ کہتا ہے ناکہ میں نے باپ سے، چودہ سال کی عمر میں میری پسند کی لڑکی سے میری شادی کرنے کو کہا تھا لیکن باپ نے ۲۰ تو لے سونا لانے کو کہا۔۔۔ اور وہ چودہ سال کا بچہ سونا کہاں سے لاتا؟

ڈاکٹر:- نہیں یار وہ سونے کے زیور بنانے کا کام کرتا تھا اُس عمر میں۔۔۔

زاهد:- جی میں جانتا ہوں لیکن چودہ سال کا مزدور بیس تو لے سونا کہاں سے لاتا؟

ڈاکٹر:- ہاں ٹھیک ہے،،،، یار وہ اپنی اُس محبوبہ کے بارے بھی کبھی بات کرتا ہے آپ لوگوں سے؟ جب آپ لوگ سیر وغیرہ پر ہوتے ہو؟

زاهد:- نہ۔۔۔ کبھی نہیں، وہ ہے ہی اس قدر بات چھپانے والا اور ڈاکٹر صاحب محبوبہ کی بات تو اپنے بھلے یا تو نی لوگ نہیں کرتے دوسروں کے سامنے (یہ زادہ کی زبان سے ایسا فقرہ نکل گیا جو ڈاکٹر کا کام اب آسان کر دیا گا)

ڈاکٹر: ہاں بالکل صحیح کہا۔ یہ موضوع اسقدر ذاتی قسم کا ہوتا ہے کہ انسان کسی سے بات کرتے محسوس کرتا ہے جیسے اپنے کپڑے اتار رہا ہو۔

زادہ: جی۔ بالکل، بالکل بات ہی ایسی ہوتی ہے۔۔۔

ڈاکٹر: لیکن یا رزیادہ تر مریض دبے ہی ایسے احساسات کے نیچے ہوتے ہیں جنہیں وہ ناقابل بیان یا ناقابل فہم سمجھتے ہیں۔ اب وہ یہاں بھی چھپائے گا دل کی بات تو اس بات میں چھپا اُسکا غلط روئیہ بھلا اسکو کون بتائے گا؟؟؟

زادہ: ہم،،،

ڈاکٹر: آپ کو بھی میں نے دیکھا ہے آپ کی گز شستہ یوں کی بات کوئی کرے تو آپ بچوں کی بات شروع کر دیتے ہو۔۔۔؟

زادہ: جی۔۔۔

ڈاکٹر: یہ آپ کی شادی تھی تو گھر والوں کی پسند۔ یا آپ کا پہلے کوئی تعلق تھا اپنی والف کے ساتھ؟

زادہ: جی وہ میرے والد کے خاندان سے تھی، بھر حال میرا پہلے اس سے کوئی تعلق نہیں تھا۔

ڈاکٹر: تو جو آپنے اسکے ساتھ ۶ سال گزارے، ان میں اس سے کوئی آپ کی یاری دوستی بھی ہوئی یا بس خشک ٹائپ کامیاب یوں والا تعلق رہا؟

زادہ: نہیں ہم بڑے کلوز (قریب، آشنا) بھی رہے ہیں ان ۶ سالوں میں۔۔۔

ڈاکٹر: تو یا آپ اسکو بھی مس (یاد) نہیں کرتے؟

زادہ: جی بالکل کرتا ہوں، لیکن اب کیا فائدہ ڈاکٹر صاحب، اب وہ کسی اور کی یوں ہے، ہمارا

تعلق تو ختم ہو گیا۔۔ (چھرہ بالکل جذبات سے عاری، آواز بالکل نارمل)

**ڈاکٹر:** نہیں یار وہ بیوی کسی اور کی ہے لیکن ماں تو آپکے بچوں کی اب بھی وہی ہے اور ہمیشہ رہے گی۔۔ یہ تعلق ختم تو موت کے بعد بھی نہیں ہوگا۔۔ آپکے بچوں کا سکون تو اسی عورت کے پر سکون ہونے کا محتاج رہے گا۔۔ اور آپ کا سکون آپکے بچوں کے پر سکون ہونے پر محصر رہے گا۔۔ یا نہیں؟؟

**زاہدہ:** جی۔۔ لیکن اب میں کر کیا سکتا ہوں وہ تو میرے بچوں کو بھی اس قدر دور لے گئی۔۔ حالانکہ میں طلاق دینے پر آمادہ اسی شرط پر ہوا تھا کہ میرے بچے ہمیشہ میری اجازت کے ساتھ وہ کہیں لائے لیجائے گی (اب موڈ بگڑنا شروع ہو گیا)۔

**ڈاکٹر:** ہاں آپ کا یہ احساس بہت legitimate (جاائز) دکھتا ہے۔۔ لیکن یہ فیصلہ میں اور آپ اس سارے معاملے کو تفصیلاً تجزیہ کرنے کے بعد ہی کر سکتے ہیں کہ کیا صحیح اور کیا غلط ہے،، اسکے علاوہ۔۔ اور بھی کوئی انسنے ضرور زیادتیاں کی ہو گئی کہ بات طلاق تک جا پہنچی۔۔ اور ان تمام شکایات کو اور رجھشوں کو جو آپ کے دل دماغ میں پیپ کی طرح جمع ہوئی ہیں، ہم نے باری باری تجزیہ کر کے دیکھنا ہے اور پھر ان سے منہنے کا کوئی حل نکالنا ہے۔۔۔ کیا خیال ہے؟۔۔ آپ مجھ سے agree (اتفاق) کرتے ہو؟؟؟

**زاہدہ:** جی۔۔ (ذریعہ دلی سے) آپ سمجھتے ہو کہ یہ ضروری ہے تو ٹھیک ہے

**ڈاکٹر:** آپ ایسے کریں۔۔ اپنی اون رجھشوں کی لسٹ بنائیں جو آپ کو اپنے بچوں کی ماں سے ہیں۔۔ اب کھانے کا بھی ٹائم ہو چلا ہے۔۔۔ یہ لسٹ آپکی اسائمنٹ (assignment)

ہے۔۔۔ ٹھیک؟؟؟

**زاہدہ:** جی،، کب جمع کروانی ہے؟ (بدمزگی اسکی گفتگو سے جھلک رہی ہے)

**ڈاکٹر:** یار زاہدآپ کو منسلک یہی ایک ہے۔۔۔ باقی آپ اپنی بیماری کا اقرار بھی دل سے کرتے ہو

اور تقریباً تمام غلطیوں کا بھی اعتراف کرتے ہو۔ اس موضوع پر آپ اڑ گئے ہو، مشورے کا فائدہ ہی مالک نے یہ بتایا ہے کہ، بہتر اور زیادہ وزنی رائے سامنے آ جاتی ہے، آپ کافی معتدل اور خلتمند اُنہی طریقے سے چلتے ہو۔ اس موضوع پر، میں محسوس کرتا ہوں کہ آپ کنٹروں کھوجاتے ہو۔ حالانکہ یہ عام سی اور چھوٹی سی ایک مشکل ہے جو نشے نے آپکی زندگی میں بیدار کر دی، طلاق ہو جانے کا احتمال تو تمام شادیوں میں ہوتا ہے، پچاس فیصد احتمال، ہر زکاح میں طلاق کا ہوتا ہے، کیا خیال ہے؟

**زادہ:** جی بالکل بات سائنسی طور پر صحیح ہے،،،

**ڈاکٹر:** آپ اور آپ کے بچوں کی ماں ہی آپکے بچوں کے والدین ہو اور ہو گے۔ اور اگر آپ اس مسئلے کو گھر ای تک جانچ لوتی یہی ممکن ہے کہ آپ کی ثبت منصوبہ بندی کے نتیجے میں دوبارہ بچوں کے معاملے میں ایک دوسرے سے تعاون کرنے لگو۔ اور یہی آپ کا بڑا خوف ہے کہ بچوں کے مستقبل پر میری نشیات کا منفی اثر نہ ہو پائے۔ تو اس معاملے کو اپنے دماغ اور دل میں جلد از جلد سلیمانی اور مستقبل کے لئے منصوبہ سازی کرنا ہی آپکے لئے اور علاج کے لئے مفید ترین ہے اور یہ اسامنٹ اس منصوبہ بندی کا پہلا ثابت قدم ہے۔۔۔ آپ خواہ کل دے دینا خواہ پرسوں۔ لیکن کرنا اسکو توجہ کے ساتھ اور پورے خلوص کے ساتھ۔۔۔ ٹھیک؟؟؟؟؟

**زادہ:** (بات کو کسی حد تک مانتے ہوئے اور ذرا چھتی سے) جی ٹھیک ہے۔۔۔  
دو روز بعد زادہ کی جلدی میں لکھی ہوئی "انفرادی تحریر" ڈاکٹر کے پاس پہنچ گئی۔

ڈاکٹر تیسرا روز زادہ سے علیحدگی میں بلا کر گفتگو کرتا ہے۔۔۔ رو دا گفتگو:

**ڈاکٹر:** زادہ یہ اسامنٹ اچھی لکھی گئی ہے، شکر یہ۔۔۔

**زادہ:** (مسکرا کر) جناب، یہ کام آسان نہیں تھا، میں دون سخت غھتے اور پریشانی کے عالم میں رہا

ہوں، مجھے اب اندازہ ہوا ہے کہ واقعی میرے لئے اس مسئلے سے نہ مٹا بہت مشکل ہے۔۔۔

**ڈاکٹر:**۔۔۔ یہ تو بہت اچھا ہوا آپ کے علاج کے لئے کہ آپ خود ہی اس نتیجے پر پہنچ گئے ہو۔ اور زاہد یہ مسئلہ اکیلے حل کرنا اپنے دماغ میں ممکن ہی نہیں کیونکہ اس معاملے میں بہت سے ایسے جذبات ملوث ہیں جن کو پچاننا اور پھر سلمحانا کیلئے، اور ناراض ذہن سے ہو ہی نہیں سکتا۔۔۔

**زاہد:** جی۔۔۔ میں سمجھتا ہوں کہ آپ کی بات صحیح ہے۔۔۔

**ڈاکٹر:** اچھا ایک اور مہربانی کریں اپنے ساتھ۔۔۔ اس تحریر کو واپس لے لیں اور ایک دن اور اپنے پاس رکھیں۔۔۔ بعض اوقات دبے جذبات ذرا دیر سے سامنے آتے ہیں۔۔۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہو کہ اور کوئی بات نہیں جو اس میں لکھی جائے، پھر بھی اسکو اپنے پاس ایک دن گزارنے دیں۔۔۔ اور ایک دو مرتبہ پڑھ لیں۔۔۔ ٹھیک؟؟؟

**زاہد:** اچھا ڈاکٹر صاحب۔۔۔ پھر کب آپ کو واپس دوں؟

**ڈاکٹر:** میں خود آپ سے لے لوں گا۔۔۔

پانچویں روز زاہد کی ذاتی انفرادی مشاورت کی دوسری نشست کی رواداد :

**ڈاکٹر:**۔۔۔ زاہد یار اس تحریر میں تو ساری رنجشیں اسی موضوع پر ہیں کہ طلاق کے بعد وہ اپنی مرضی سے اپنی زندگی کیوں گزار رہی ہے۔۔۔ یہ کیا میں صحیح محسوس کر رہا ہوں؟

**زاہد:** ڈاکٹر صاحب، آپ نے رنجشیں پوچھی تھیں تو مجھے اعتراض تو ہی ہے کہ میرے بچھ مجھ سے اتنی دور کیوں لے گئی؟ (اب زاہد تھوڑا اپریشان بھی ہو گیا ہے، اسکے کافیوں سے ہو کر دل میں ڈاکٹر کا یہ نقرہ پہنچ گیا کہ طلاق کے بعد اپنی مرضی سے اپنی زندگی گزارنے کے سبب زاہد اپنے بچوں کی ماں سے نالاں ہے)۔۔۔

ڈاکٹر نیار میں تو اسکو دو تین بار پڑھ چکا ہوں۔ آپ پوسٹ گریجویٹ درجے کے تعلیم یافتہ ہو اس لئے میں آپ کی بات کو سرسری بھی نہیں سمجھ سکتا۔۔۔ یہ سارا لگانہ تو extremely misfounded (انتہائی غلط بنیاد پر) ہے۔۔۔

زاهد: (اب ذرا جذبائی ہو کر) ڈاکٹر صاحب، جب میرے سر نے طلاق کے کاغذ میرے سامنے رکھے تھے تو ساتھ یہ وعدہ کیا تھا کہ بچہ ہر ماہ تین دن میرے ساتھ گزار کریں گے اور پاکستان سے باہر کھی نہیں جائیں گے میری اجازت کے بغیر۔۔۔

ڈاکٹر:۔۔۔ اچھا میں آپ کی بات سمجھ رہا ہوں۔ آپ یہ بتائیں کہ آپ کی بیوی میں مشرقی رنگ کتنا تھا؟

زاهد: کیا مطلب؟

ڈاکٹر: مطلب یہ کہ وہ کیا اس قسم کی تھی کہ طلاق کو معمولی چیز سمجھتی ہو یا ایسی تھی جس طرح عام پاکستانی عورتیں طلاق کو موت سے بدتر سمجھتی ہیں؟

زاهد:۔۔۔ ہاں وہ انتہائی مشرقی نائپ کی تھی۔۔۔ میں نے بتایا کہ میرے والد کا کزن ہے اسکا باپ--

ڈاکٹر:۔۔۔ یار یہ تو آپ اپنے خاندان اور خون کو defend (دفاع) کرنے لگ گئے ہو۔۔۔

زاهد: نہیں ڈاکٹر صاحب میں صرف یہ بتا رہا ہوں کہ واقعی طلاق اسکے نزدیک بہت بڑی چیز تھی۔۔۔ میں نے اُسے کئی دفعہ مارا بھی اور پھر وہ ناراض ہو کر میرے سرال جا بیٹھی اور پھر منا کر میں لایا۔ اور پھر ناراض ہو کر وہ چل گئی اور اسوقت اسکے میرا تیسرا بچہ ہونے والا تھا۔۔۔ توجہ وہ پیدا ہوا تو میں جاہی نہیں سکا اسکی ڈیوری کے لئے۔۔۔ اور میں سوچتا تھا کہ یاروہ کس قدر رنج اور

غصہ میں ہوگی کہ میں ایسے وقت بھی اپنے نشے کے سبب اس کے پاس نہ پہنچا۔۔۔ بھر حال جب وہ واپس آگئی تو اسے میری ماں سے کہا کہ اب میں اسکو آخری موقع دینے آئی ہوں۔۔۔ اگر اس نے نشہ کرنا ہے تو مجھے چھوڑے اور اگر مجھے رکھنا ہے تو نشہ چھوڑے۔۔۔ اور اس نے مجھے برداشت کیا بہت عرصہ۔۔۔ لیکن میں بازنہ آیا تو وہ چلی گئی۔۔۔ اور کچھ ہفتوں بعد سامان وغیرہ اٹھانے آئی تو ماں نے کہا کہ بیٹھ اسکو ایک آخری موقع تودے دو۔۔۔ ایک ہفتہ اسکو چیک کرلو۔۔۔ تو وہ بولی کہ۔۔۔ خالہ میں ایک ہفتہ نہیں ایک مہینہ اسکو دیتی ہوں، میں نہیں جاتی اور اگر اس نے نشہ چھوڑ دیا تو کبھی نہیں جاؤں گی۔۔۔ اسکے نزدیک طلاق واقعی بہت بڑی گالی تھی۔۔۔

**ڈاکٹر:**، تو آپ سمجھتے ہو کہ جس طرح ہماری عامورتیں طلاق کے بعد، کبھی بھی اپنے آپ کو 100 فیصد بری ال ذمہ نہیں سمجھ پاتیں۔۔۔ اسی طرح وہ بھی، آج بھی، خواہ وہ بیرون ملک ہو یا کہیں اور۔۔۔ دل میں یہ غم ضرور کھلتی ہوگی کہ اسے طلاق یافتہ ہونے کا داغ لگا اور اس کے والدین کو طلاق یافتہ بیٹی کے ماں باپ ہونے کا؟

**زادہ:** (ذراسو پختے ہوئے) جی پتہ نہیں میں نے کبھی ایسے تو سوچا نہیں۔۔۔

**ڈاکٹر:**، یا رسولوں نے۔۔۔ یاد ہے یہ انسان منٹ دیتے وقت میں نے آپسے کہا تھا کہ یارا پنی رنجش میں جو آپکو اس سے ہیں ان کی لست بنائیں۔۔۔ اسکی اور بھی کئی غلطیاں ہوں گی۔۔۔ ورنہ بات طلاق تک نہ پہنچتی۔۔۔؟

**زادہ:** جی یاد ہے۔۔۔

**ڈاکٹر:**، تو زادہ میں تو ایک ڈاکٹر ہوں، ہمارے معاشرے کے صرف اعشار یہ ایک فیصد

(1%) لوگ اتنے تعلیم یافتہ ہوتے ہیں جتنے آپ اور میں ہیں۔۔۔ اور میں یہ بھی جانتا ہوں کہ آپ نشے کے کس قدر پرانے مریض ہو۔۔۔ اسکے باوجود میں نے یہ سمجھا کہ اُس عورت کی بھی

یقیناً اور کئی خطائیں ہوں گی۔۔۔ تو عام پاکستانی جو اسقدر تعلیم بھی نہیں رکھتے وہ کیا سوچتے ہونگے؟۔۔۔ کسی بھی طلاق یافتہ عورت کو ہمارے معاشرے میں لوگ کیا 'معزز' سمجھتے ہیں؟  
زادہ:،، جی نہیں۔۔۔ ہمارے ہاں طلاق تو صحیح بھی ہی نہیں جاتی۔۔۔

ڈاکٹر:، تو اب یہ سوچیں کہ۔۔۔ نشہ بھی آپ نے کیا۔۔۔ ماریں بھی اُس عورت نے کھائیں اور اب بھی تمام عمر کے لئے وہ ہی (stigmatize) (داغ یافتہ) ہو گئی۔۔۔ کیا وہ یہ بتیں نہیں محسوس کرتی ہو گئی؟ وہ بھی آپ جتنی ہی تعلیم یافتہ ہے۔۔۔ سوچیں۔۔۔

زادہ:۔۔۔ سر ہلا رہا ہے ہاں میں ہاں ملانے کے انداز میں)

ڈاکٹر:، زادہ بچوں کو پیدا کرنے میں جو جسمانی تکلیف ہوتی ہے وہ اس قدر شدید ہوتی ہے کہ ایک عورت نے مجھے بتایا تھا کہ ڈاکٹر صاحب، بچ کی پیدائش کے دوران میں نے اتنا درج محسوس کیا کہ مجھے لگا کہ پوری کی پوری کڑھ عارض دوختوں میں چرگنی ہو۔۔۔ اور آپ کے بچوں کی ماں تو اُس تکلیف سے، آپ کی خاطر تین مرتبہ گزری۔۔۔ اور اس کا انعام اسکو آپنے یہی دیا کہ آپ نشہ بھی کرتے رہے اور اسکو مارتے بھی رہے۔۔۔ اور اب طلاق کے بعد بھی ہماری ساری قوم اس کو ہی الزام دے گی ہمیشہ ہمیشہ۔۔۔

زادہ اب واضح طور پر اپنی کرسی پر بیٹھنے میں آسانی نہیں محسوس کر رہا

ڈاکٹر:، اور زادہ آپ کے بچے بھی پالنے کی ذمہ داری وہ آج بھی نبھارتی ہے۔۔۔ بلکہ دوسرے خاوند کو قبول ہی اس شرط پر کیا ہے؟ سئے کہ وہ آدمی زادہ کے بچوں کو قبول کرے۔۔۔ آپ ایسے کریں۔۔۔ اب ایک لست بنائیں اُن رنجشوں کی جو آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کے بچوں کی ماں کو آپ سے ہو گئی۔۔۔ کیا خیال ہے؟۔۔۔ کر لینے کیا پہاڑ پار؟؟؟

زادہ: (ثریملی مسکراہٹ کے ساتھ اور ذرا نسبت وابی لمبے سانس کے ساتھ) جی کوشش کروں

گا--

ڈاکٹر:، ہاں ضرور کریں یہ کام، زاہدہم نے بہت سے غلط غصے اور رنجشیں اپنے اندر پال لی ہوتی ہیں نشے کی زندگی میں، اور اس پیپ کو اندر سے نہ کالا جائے تو زخم ٹھیک نہیں ہوتا اور زخم ٹھیک نہ ہوتا نشے کی درختم کرنے والی تائشہ ہمیں پھر نشے کی سہانی یادوں کا ڈرامہ رچا کروالیں نہیں میں لیجاتی ہے۔۔۔ آپ پلیز اس معااملے کو جلد از جلد اپنے سسٹم سے نکالو۔ آپ مجھے پرسوں تک یہ اس آئندہ ضرور دے دینا۔۔۔ ٹھیک؟؟

زاہدہ: جی ٹھیک ہے۔۔۔

تین دن گزرنے کے باوجود زاہدہ نے اس آئندہ جمع نہیں کروائی، صبح کے مشورے morning meetings میں گزشتہ دو دنوں سے زاہدہ ذرا ذرا اسی بات پر تمام مریضوں اور شاف کے ساتھ ابھتتا ہے، اسکو علاج گاہ کی تقریباً ہر بات اور اصول سے اختلاف ہونے لگا ہے، دو دن سے اسکو مارنگ میٹنگ میں یاد کروایا جاتا ہے کہ وہ شیو بنائے، اور وہ روزانہ کی تحریری رپورٹ بھی صرف سرسری قسم کی لکھر ہے، صرف نمازوں کے بعد اسکی دعا ذرا لمبی ہو گئی ہے، ڈاکٹر سے جب بھی آمنا سما منا ہوتا ہے، وہ اپنی نوکری سے طویل غیر حاضری کی فکر کا اظہار کرتا ہے، نیند کے موضوع پر پوچھو تو بتاتا ہے کہ نیند کی ترتیب بگڑ گئی ہے، سکریٹ کی تعداد بڑھ گئی ہے، آج اسکو ذاتی انفارادی مشاورت کی تیسری نشست کے لئے بلا یا گیا ہے۔۔۔ رو دا نشست:

ڈاکٹر: آیں بیٹھیں یار، آپ آ جکل ناراض ناراض دکھتے ہو۔۔۔

زاہدہ: نہیں ڈاکٹر صاحب، ایسی کوئی بات نہیں، صرف میں نے اس لئے اس آئندہ جمع نہیں لکھی کہ آپ کو پہنچا ہے کہ میرے بچوں کی ماں کو مجھ سے کیا رنجشیں ہو گی۔۔۔ تو پھر لکھنے میں کیا تمام ضائع کرنا، اور ڈاکٹر صاحب میری بڑی بہن نے کہا تھا کہ میرے افسر سے مل کر میری چھٹی کے کاغذات پر دستخط لے گی اور اس نے کوئی اطلاع نہیں دی؟

**ڈاکٹر:** یاروہ آپ کی چھٹی پاس ہو چکی ہے۔ میں نے آپ کو بتایا تھا، صرف دفتر والوں نے ابھی یہ سر نہیں نکالا اپنے دفتر سے آپکے گھر کے پتے پر، اور میں نے خود آپکے ڈائریکٹر سے فون پر بات کی تھی اور وہ بتا رہا تھا کہ کچھ بڑے افسر آجکل آپ کے ادارے کا دورہ کر رہے ہیں اور مصروفیت زیادہ ہونے کے سبب ٹکر آ جائے گا۔ لیکن یار آپ کا مسئلہ نوکری تو نہیں ہے۔ آپ سیدھا آپکے پاس، علاج گاہ کے پتے پر آئے گا۔ بہت اچھی تعلیم اور ڈگری کے مالک ہو، اگر یہ نوکری چلی بھی جائے تو اولیٰ سکتی ہے اور اگر نہ چھوڑا تو نوکری کیا دے دیگی جو ماضی میں اس نے دیا ہو؟ آپ کیوں اپنی توجہ علاج سے باہر والی چیزوں پر لیجاتے ہیں؟

**زادہ:** جناب میری نوکری ہی تو ایک اچھی چیز رہ گئی ہے میرے پاس۔ آپ سمجھتے کیوں نہیں؟ (اب زاہد نجاح نے میں، مینگ امکالمہ کو انداز کرنے کی کوشش میں ہے، کہ اصلی موضوع چھڑے ہی نہیں، اسکو tricky mind نے قابو کیا ہوا ہے، اسکو سب سے بڑا روگ، معمولی، اور سب سے معمولی مسئلہ پہاڑ جیسا بڑا نظر آ رہا ہے)

**ڈاکٹر:** میں سمجھتا ہوں، ورنہ میں خود آپکے ڈائریکٹر کے ساتھ اس قدر لمبی بات نہ کرتا۔۔۔ زاہد مسئلہ نوکری نہیں ہے۔ آپ بتائیں یا چانک دو تین دن سے آپ اس قدر تنگ تنگ اور پریشان کیوں ہیں اور کیا وجہ ہے آپکے غصے کی؟

**زادہ:** غصہ تو مجھے بالکل نہیں ہے۔۔۔ (غصے سے جواب دیتا ہے)

**ڈاکٹر:** اچھا آپ اس نہیں تو لکھ لیتے یا۔۔۔

**زادہ:** ڈاکٹر صاحب۔ مجھے سمجھ نہیں آتی کہ میری فیملی اور آپ لوگ یہ کیوں نہیں مانتے کہ میرے بچے لیجانا کس قدر بڑا ظلم کیا ہے اس عورت نے؟ (اب وہ تیز آواز اور تیز پیڑی سے بول رہا

ہے) یعنی میں چاہتا تو طلاق کا مقدمہ لبے عرصے تک لٹکا سکتا تھا، میرا وکیل تو بھی کہتا ہے کہ تم کہو تو میں اسکو یورپ میں گرفتار کروادوں۔۔ یہ میرا جائز مطالبہ ہے کہ نہیں؟ آپ مانتے نہیں کہ میری یہ شرط کہ طلاق کے بعد بچے مجھ سے دور صرف میری اجازت کے بعد لیجائے جائیں، اس شرط کو توڑنا میرے ساتھ بہت بڑا ظلم ہے؟ آپ بتائیں کیا یہ fair (جائز) ہے؟ (اب زاہد سخت غصے میں ہے، ہونٹوں سے بولتے میں تھوک کے قطرے اُڑ رہے ہیں، رنگ لال ہو رہا ہے۔۔)

**ڈاکٹر:** ہاں گرفتار تو وہ فوراً ہو سکتی ہے، اور کسی حد تک آپ حق بجانب بھی ہو گے ایسا کرنے میں، اچھا آپ اسکو گرفتار کیوں نہیں کرواتے؟

**زاہد:** (ٹھنڈا سانس بھرتے ہوئے، یکدم ٹھنڈا) وہ ڈاکٹر صاحب میں تو طلاق دینے پر بھی اس لئے آمادہ ہو گیا تھا کہ میرے اب انے کہا تھا کہ، ہماری بیٹی کو تنگ نہ کرو، تم مساختی ہی نہیں کرو وہ تمہارے ساتھ رہے، طلاق دے، سانوں مجبور نہ کر کے تینوں مجبور کرنا پڑے، میں نے بتایا کہ وہ ابا کے رشتے داروں میں سے تھی،، اب بھی بھی کہتے ہیں کہ اسکو (بچوں کی ماں کو) تنگ نہ کروں۔۔

**ڈاکٹر:** یعنی آپ کو غصہ کس پر ہوا؟

**زاہد:** ڈاکٹر صاحب آپ کی بھی طلاق ہو چکی ہے، آپ کو بھی اپنے بچوں سے ملنے کی اجازت نہیں دیتی آپ کی گز شستہ بیوی، آپ بتائیں کہ آپ اپنے بچوں کو مس (اُن کے بغیر اداں) نہیں کرتے؟

**ڈاکٹر:** آپ کی چھوٹی بیٹی تو آپ کو جانتی بھی نہیں ہو گی۔۔

**زاہد:** ہاں وہ میری عادی نہیں تھی لیکن میرا بڑا ابیٹا۔۔ اصل فکر مجھے اسکا ہے۔۔ وہ میرے ساتھ بہت زیادہ (مانوس) تھا، چھوٹے تو میری بیوی کی خالنے بتایا کہ یورپ میں غیر معمولی قابلیت<sup>و</sup> والے بچوں کے سکول میں پڑھ رہے ہیں، وہ تو میں مطمئن ہوں لیکن بڑا مجھ سے

بہت مانوس تھا، مجھے خوف ہے کہ وہ مجھ سے دوری کی بن پر کوئی ڈھنی اثر نہ لے لے۔۔۔

**ڈاکٹر:** تو مسئلہ دراصل صرف بڑے بیٹے کا ہے؟

**زاہد:** نہیں مسئلہ تو تینوں کا ہے لیکن، زیادہ نفسیاتی نقصان ہونے کا مجھے بڑے کا خوف ہے، وہ مجھ سے بہت اٹھ چکا ہے۔۔۔

**ڈاکٹر:** اچھا یہ بتائیں کہ کبھی ایسا ہوا کہ آپنے بچوں کی ماں کو مارا ہوا اور بچے دیکھ رہے ہوں؟

**زاہد:** جی کن دفعہ ایسا ہوا، ایک دفعہ گاڑی میں مارا تھا تو بچے بچپنی سیٹ پر بیٹھے تھے، مارنے کے بعد کچھ دیر بعد مجھے بچوں کا خیال آیا، مڑکر بیچھے دیکھا تو تینوں بچپنی اور اگلی سیٹوں کے درمیان، گاڑی کے فرش پر جو تھوڑی سی جگہ ہوتی ہے اس میں دبکے بیٹھے تھے، مجھے بہت افسوس ہوا اور میں نے بڑے کو پکار کر کہا کہ یار آپ کیوں ڈر گئے ہو آپ لوگ اوپر بیٹھو کری پر۔۔۔ پھر بھی وہ تینوں کافی دیر تک نیچے ہی چھپے رہے۔۔۔

**ڈاکٹر:** پھر اس واقعے کے بعد کبھی انہوں نے دیکھا آپ کو مارتے یوں کو، یا لڑتے؟

**زاہد:** جی دیکھا ہو گا ضرور، ہماری چک تو چلتی رہتی تھی۔۔۔

**ڈاکٹر:** اور اس کا سبب آپ کے نشے کے علاوہ بھی کوئی تھا؟

**زاہد:** نہیں، ہمیشہ لڑائی نشے کے موضوع پر ہی ہوتی تھی، میری ماں اس سے میرے بارے پوچھتی، وہ بتا دیتی اور ماں پھر میرے بھائی اور بھائی بھی اور والد اور بہن اور بہنوئی کو بتاتی اور بڑا ڈرامہ بنتا میرا، اور میں پھر اسکے ساتھ لڑتا کہ تو ماں کو کیوں بتاتی ہے۔۔۔

**ڈاکٹر:** اچھا زاہد کیسیں آپکے اور آپکی یوں کے پیشے کا بھی نفسیات کی سائنس سے تعلق ہے،

آپ یہ بتائیں کہ بچے آپ دونوں کی لڑائی کا کیا مطلب نکالتے ہو گئے؟ کیا محسوس کرتے

ہونگے؟

**زادہ:** (سوال کا سامنا نہ کرنے والی جلدی کی کیفیت سے) تگ ہوتے ہوں گے۔۔۔

**ڈاکٹر:** زادہ، جب بچوں کی ماں کو، بچوں کی معصومیت کی عمر میں کوئی مرتا ہے تو بچے کم عمری کے باوجود ماں کو بچانا چاہتے ہیں، لیکن اس خوف سے کہ یہ میں بھی مارے گا، بچے، مارنے والے کو کچھ نہیں کرتے یا کہتے، لیکن ان کے ذہنوں پر ایک اس قدر گہری لکیر پڑ جاتی ہے احساسِ جرم کی کہ تمام عمر پھروہ لکیر ڈھنی نہیں، وہ معصوم ہوتے ہیں، یہ تجزیہ تو کرنہیں سکتے کہ ہم ماں کو کیسے بچائے تھا تنے بڑے حملہ آور سے، بس اتنا یاد رکھتے ہیں کہ میں بہت ناکافی ہوں اپنی ماں کا دفاع کرنے کے لئے ۔۔۔ اور پھر ہر اگلی بار جب ذرا آپ دونوں کی آوازیں بلند ہوتی ہو گئی، بچے سخت خوف اور احساسِ جرم اور کمتری کا شکار ہو کر اس قدر نقصان اٹھاتے ہوئے کہ ۔۔۔ یہ تو اس عمر کے بچے کو تمام زبان سکھا دیں اور پوچھیں کہ کس قدر بڑا ظلم ہوا تم پر تو وہ بتائے کہ "میری توپوری کائنات ہی پڑھ رہی تھی لیکن میں کچھ کرنہیں سکتا تھا،" یہ تو میں اور آپ سمجھ ہی نہیں سکتے کہ اس بچے پر اس وقت کس قدر بڑی مصیبت آئی ہوئی ہے ۔۔۔ آپ میری بات (سمجھ) follow کر رہے ہیں؟

**زادہ:** جی ۔۔۔ (پچھتاوے سے رنگ بیلا پڑ رہا ہے، اپنی کرسی پر آگے پیچھے ہلتا ہے لیکن تگ ہی (ہے)

**ڈاکٹر:** اور پھر جب وہی ماں کو مارنے والا شخص تھوڑی در بعید یادوں کے بعد بچوں سے پیار کرتا ہے تو بچے بچارے پھر احساسِ جرم کا شدید دھپکا کھاتے ہیں، کیونکہ ان کو تو اس شخص سے خوف اور نفرت ہو چکی ہوتی ہے لیکن وہ شخص تو اب بڑا اچھا نظر آتا ہے، تو بچہ یہی فیصلہ کرتا ہے کہ میری سوچ غلط ہے، میں گندرا پچھے ہوں ۔۔۔

آپ سمجھ رہے ہیں کہ ہم نہ کرنے والے کس قدر ظلم کر رہے ہوتے ہیں ان تازہ بچوں پر؟ ہم

اُن کی تمام، تمام عمر کے لئے اُنکے ذہن کو احساسِ جرم، و شرمندگی و کتری سے داغدار کر رہے ہوتے ہیں۔

زادہ: میں نے کبھی ایسے سوچا نہیں۔۔۔

ڈاکٹر: ہمیں نشہ کی زندگی میں اپنے علاوہ کسی کی سوچ آتی ہی نہیں یا۔۔۔ اچھا اب یہ بتائیں کہ اگر آپکے بچے آپکے پاس ہوتے تو کیا آپ انکو دینی مدارس میں پڑھاتے؟

زادہ: کیا مطلب؟

ڈاکٹر: اگر وہ آپکے پاس پاکستان میں ہوتے تو آپ اُن کو دینی مدارس میں تعلیم دلواتے یا کیا آپ اُن کو انگریزی تعلیم دلواتے اور جس طرح آپ خود لمبے عرصے یورپ جانے کے لئے امتحان پاس کرنے کے چکر میں لگ رہے۔۔۔ کیا اسی طرح آپ بچوں کے بڑے ہونے پر اُن کو بھی مزید اور زیادہ اچھی اور اعلیٰ تعلیم کے لئے امریکہ یا یورپ بھیجتے؟

زادہ: مجھے آپکی بات اور اس کا مقصد نہیں سمجھ آ رہا۔۔۔

ڈاکٹر:۔۔۔ بڑی سادہ بات ہے۔۔۔ کہ اگر تو آپنے انکو انگریزی تعلیم ہی دوانی تھی تو پھر تو وہ اُس تعلیم سے بہتر تعلیم حاصل کر رہے ہیں جو آپکے ساتھ رہتے ہوئے انھیں ملنی تھی، اور بڑے ہو کر انھیں کوئی احساسِ کتری بھی نہیں ہو گا کہ ہم نے تعلیم پاکستان میں حاصل کی، بلکہ فخر ہو گا کہ ہم ترقی یافتہ تریں ماحول، یورپ میں پلے بڑھے اور تعلیم حاصل کی،،،، ہاں اگر آپنے انھیں اسلامی تعلیم دلوانی تھی تو پھر آپ کو افسوس ہونا بنتا ہے۔۔۔ بولیں؟

زادہ: جی تعلیم تو انگریزی ہی چلنی تھی بیہاں بھی

(اب زادہ کا غصہ کم ہو چکایا ختم۔۔۔ اب وہ مذہل نظر آ رہا ہے، آوازِ مدھم ہے، جسمانی حرکت صرف ہونٹ ہلانے تک محدود)

**ڈاکٹر:** بڑے بیٹے کی عمر اسوقت سات یا آٹھ سال ہوگی؟

**زاہد:** جی

**ڈاکٹر:** تو یاروہ تو اسوقت اس نئے ماحول میں بالکل مست ہو گا۔ اور جس طرح آپ بتاتے ہو کہ گھر اپنی والدہ کے ساتھ وہ انگریزی میں بات کرتے تھے، تو انھیں وہ ماحول کوئی نیا بھی نہیں لگتا ہو گا۔ اور زاہد بچہ اس طرح سوگ منانے کا عادی نہیں ہوتا جس طرح بڑے ہو جاتے ہیں،، بچہ تو ہر وقت دل بھلانے والی باتیں ڈھونڈتا ہے۔ اسی لئے تو اس عمر کو بچے پن کہتے ہیں۔۔۔ اسکے علاوہ آپ بنے بتایا تھا، گروپ میں کہ آپ کے بچوں کی ماں اپنے والدین کی ایک ہی بیٹی ہے جس کے بیٹا پیدا ہوا، اور انکا اپنا کوئی بیٹا نہیں تھا اسلئے آپ کے بچوں پر جان چھڑ کتے ہیں اور اب یورپ میں وہ آپ کے بچوں کے ساتھ رہتے ہیں۔ تو زاہد یاراں بچوں سے مالک نے ایک نئے کامریض باپ تو چھین لیا مگردو ریٹائرڈ (فارغ) بزرگ (نانا اور نانی) ان بچوں کو فل ٹائم توجہ کے لئے ربِ العزت نے دے دے۔۔۔ اور اب وہ نانا، نانی یہ بھی محبوں کرتے ہوئے کہ یہ پے اپنے حقیقی باپ سے جدا ہیں اسلئے وہ زیادہ محبت اور ترس کے ساتھ آپ کے بچوں کو توجہ دیتے ہوئے،، کیا خیال ہے؟

**زاہد:** جی جان تو پہلے ہی بہت چھڑ کتے تھے اپنے نواسوں پر

**ڈاکٹر:** تو زاہد بیکھیں جب ماں باپ اپنے چھوٹے بچوں کو بینک وغیرہ پر لیجاتے ہیں تو کیا وہ بچوں کے لئے یہ کرتے ہیں یا اپنے لئے؟

**زاہد:** ظاہر ہے بچوں کے لئے ہی کوئی ماں باپ اپنے بچوں کو بینک پر لیجاتے ہیں۔۔۔ (اس میں سمت کی گفتگو سے حیران بھی ہے)

**ڈاکٹر:** اچھا؟۔۔۔ بچے اگر گھر میں کارٹون دیکھ رہے ہوتے اس وقت جو وہ بینک میں گزار رہے

ہیں، تو کیا وہ ناخوش ہوتے؟ لیکن زاہد بچ کو کیا پہنچ فرق پکنک کایا۔ وی پر کارڈن دیکھنے کا۔ دونوں ہی بچے کے لئے ہم وزن مزے ہیں۔ یہ تواصل میں ماں باپ اپنے مزے کی خاطر بچوں کو پکنک پر لیجاتے ہیں کہ کھلی فضائیں اپنے بچوں کو کھلیتا ہیکھیں گے تو زیادہ مسڑت اور خوشی محسوس ہوگی۔۔۔ کیا خیال ہے؟

زاہد: جی کسی حد تک صحیح لگتی ہے آپکی بات مگر مجھ سے بھی نہیں آ رہی وجہ اس بات کو کرنے کی،

ڈاکٹر نہاں میں اچانک مر گیا، دیکھیں آپکو بھی جو تکلیف ہے وہ اپنے سبب ہے، آپ اب ان بچوں کی صحبت سے لطف اندوں نہیں ہو سکتے۔ آپ نشہ کرتے تھے اور ساتھ یہ اضافی تفریح مل گئی تھی کہ گھر آؤ نشہ کر کے اور آگے اپنے بچوں کو کھلیتا دیکھ کر اور لطف آتا تھا،،، اگر آپکو ان کی بہتری عزیز ہوتی تو آپ نشہ چھوڑتے، کم از کم اسوقت جب بیوی نے ایک ماہ کا آخری موقع دیا تھا۔۔۔ اور آپ دراصل بچوں کو اپنی تفریح کے لئے استعمال کر رہے تھے، ان کے مستقبل کے بارے ساری فکر تو ماس کرتی ہو گئی کہ یہ نشے کے مریض کی اولاد ہیں انکا مستقبل کیا بنے گا۔۔۔ آپ تو صرف انکو استعمال کر رہے تھے گاڑی یا مشین کی طرح۔۔۔ آپ ان کے ساتھ کر کیا رہے ہیں تھے؟ (انگلیوں پر گنتے ہوئے)

ایک تو ان کی نفیسیات کو داندرا کر رہے تھے،

دوسرا انکی تعلیم بھی اب آپکا پنے خاندانی معیار کے مطابق بہتر ہے پاکستان سے، تیسرا اب ان کی تربیت آپ سے بہت زیادہ تجربہ کا اور بہت زیادہ عقائد نانا اور نانی کر رہے ہیں اب آپ بتائیں کہ وہ off better (فائدے میں) نہیں رہے؟ آپ کے ساتھ تو وہ رہتے تو آپ انکو بگاڑ دیتے۔۔۔

زاہد: جی میری والدہ یہ کہتی تھیں کہ تو ان کی ہر درخواست کو پورا کر دیتا ہے۔۔۔ بغیر یہ سوچے کہ اس طرح یہ خاب ہو جائیگے۔۔۔ ایک مرتبہ میں ملنگیا طلاق کے بعد تو انہوں نے کھلونے مانگے،

میں نے لے کر دئے کوئی پندرہ سو روپے کے اور تین یا چار مٹ میں توڑ بھی لئے۔ میری والدہ ساتھ تھیں شور مچاتی رہیں کہ اور نہ لیکر دے میں نے پھر دوبارہ لے دئے۔۔۔

**ڈاکٹر:** (اذان کی آواز) اچھا ب نماز ہو گئی۔ آپ ذرا سوچیں کہ آپ کے بچوں کا مستقبل تو اس سے بہتر ہو گیا جو آپ نے بنانا تھا، دوسرا یہ کہ یہوی آپ کی تو خود مظلوم ہے اور تیسرا یہ کہ اصل غصہ آپ کو آپ کی اپنی تفریح کا سامان چھننے پر ہے،،، یہ سوچیں اور کل میں پھر آپ کو ملوں گا۔۔۔ ٹھیک؟؟

**زادہ:** (شرمnde سادھتہ ہے، بڑی کوشش سے مسکرا کر) ڈاکٹر صاحب ضرور جناب

**ڈاکٹر:** (مسکرا کر) کوئی نتیجہ نکالنا ہے زادہ، آپ بہت بیکھرے ہو ابھی علاج میں۔ اور مجھے سب سے زیادہ جلدی ٹھیک ہو جانے کی آپ ہی سے امید تھی۔ کیونکہ آپ تو خود نفیات دان ہو اور ڈاکٹر کے بیٹھے ہو،، آپ ان باتوں پر سوچ لیں گے تو آپ کو بھی راستہ بہت قریب نظر آ جائیں گا۔۔۔ اچھا؟۔۔۔ کل پھر بات ہو گی۔۔۔ اگلے دن ڈاکٹر نے زادہ کو پھر اپنے دفتر میں بلوایا۔

انفرادی مشاورت کی پنجی نشست کی رو داد :

**ڈاکٹر:** کیا بات آج کا ونسنگ نہیں لئی؟

**زادہ:** نہیں، نہیں ایسی بات نہیں میں دراصل چائے پینے میں دیر کر گیا،، (اسکے جواب سے اور جواب کے انداز سے اسکی ذہنی کیفیت کا اندازہ کرنا مقصود تھا، ڈاکٹر اسکے جواب کے انداز سے زیادہ مطمئن نہیں)

**ڈاکٹر:** اچھا ب آپ باہر بیٹھنا پسند کرو گے اور چھت پر یا یہاں،، اوپر فضا کھلی ہے۔۔۔

زاہد: جی اور پرہتر نہیں رہے گا؟

ڈاکٹر: ہاں ٹھیک ہے، آئیں اور چلتے ہیں۔-----

اچھا اب بتائیں آپ نے کیا سوچا؟

زاہد: آپ کی بات میں اندر سے تو ہمیشہ ہی مانتا تھا کہ اسکے ساتھ زیادتی ہوئی میری طرف سے، مجھے یاد ہے ایک دفعہ میں نے اسے مارا تو آنکھ پر اسکی نیل پڑ گیا، دو دن کام پر نہ جاسکی اور اسی روز، رات کو مجھی سے پوچھتی رہی کہ اب اس نیل کا کیا کروں۔۔۔

ڈاکٹر: اور ابھی بھی وہ کوئی خوش نہیں ہو گی، آپ خود ہی بتاتے ہو کہ بوڑھے سے شادی کی ہے اور اس بوڑھے کے اپنے بچے شادی شدہ ہیں،،، اور طلاق کا داغ تو اسے ہمیشور ہے گا ہی۔۔۔ اچھا بچوں کے بارے آپ کیا محسوس کرتے ہو؟

زاہد: ڈاکٹر صاحب آپ کی بات صحیح تو گلتی ہے، لیکن باپ سے بہتر تو کوئی اولاد نہیں رکھ سکتا نا؟؟؟

ڈاکٹر: بالکل سچ اور صحیح بات ہے آپ کی لیکن، غیرنشی باپ، نشی کامریضن تو یار سب لوگوں کو اپنی تفریح کے لئے استعمال کر رہا ہوتا ہے، اور چند سالوں میں بچوں نے سمجھ جانا تھا کہ باپ ایڈ کٹ ہے اور پھر آپکی زندگی زیادہ دو بھرا اور ان کی تربیت زیادہ خراب ہو جانی تھی،،

زاہد: اور اگر وہ مجھے موقع دیتی کہ میں نشہ چھوڑ دوں تو؟ میں شاکنڈ نشہ چھوڑ دیتا اور یہ سب ہوتا ہی نہیں۔۔۔

ڈاکٹر: ہاں آپ کی بات غلط نہیں لیکن اُس نے آپ کو 6 سال موقع دیا نہیں؟

زاہد: جی دیا،،

ڈاکٹر: اور جب وہ آخری مرتبہ آئی اور آپ کی والدہ کے کہنے پر سنے آپ کو ایک ماہ کی مهلت دی۔۔۔ اسوقت کیا آپ سمجھے تھے کہ ایسے ہی ڈراری ہے؟

زادہ: جی نہیں، اس مہلت سے پہلے اسکا والد اور میرے والد آپس میں طے کر چکے تھے کہ اگر میں باز نہ آیا تو طلاق کے علاوہ کوئی چارہ نہیں،

ڈاکٹر: تو اس آخری مہینے میں آپ نے شہچھوڑ نے کی کوئی کوشش کی؟

زادہ: نہ ڈاکٹر صاحب، میں اس قدر مجبور تھا، اگر نشہ نہ کرتا تو چلنے پھرنے سے بھی جاتا، صحیح اٹھتے ہی چست کرنے والے نشہ کرتا اور شام گھر آتا تو ڈر تھا کہ ماں کو معلوم نہ ہو میرے نہ سوکنے سے اسلئے نیند لانے والی گولیاں کھا کر گھر آتا۔۔۔

ڈاکٹر: اور وہ دیکھتی ہو گئی کہ اس کو کوئی پرواہ نہیں۔۔۔؟

زادہ: جی اس نے ایک دو دفعہ کہا بھی کہ تم نشہ تو چھوڑ ناہیں چاہتے اور بچوں کی تحسیں فکر ہوتی تو کوشش تو کرتے، تم صرف مجھے برادری میں گندہ کرنے کو یہ بچوں والا بہانہ کرتے ہو،

ڈاکٹر: بالکل صحیح کہتی تھی، آپ نے اسوقت کیا محسوس کیا؟

زادہ: ڈاکٹر صاحب میں اسوقت صرف اس مسئلے میں مگن ہوتا تھا کہ صحیح کام پر جانا ہے اب جلدی سوچا ہوں اور۔

ڈاکٹر: اور صحیح کو آپ کی یہ فکر غالب ہوتی کہ کام پر جاؤں تو وہاں کسی کو میرے نشہ کا پتہ نہ چل پائے اور واپسی پر بڑی فکر یہ ہوتی ہو گئی کہ کس طرح ماں سے چھپاؤں اپنا شہ۔۔۔

زادہ: جی ایسے ہی تھا۔۔۔

ڈاکٹر:، تو آپ کی فیملی تواریخ اصل، نشہ کرنا، چھپانا، اور پھر کرنا تھا، آپ کی ملازمت والے

ساتھیوں کو معلوم تو تھا کہ ماضی میں آپ کی بار علاج لے چکے؟

زاہد: جی میرے ڈاکٹر نے خود میرا علاج کے لئے داخلہ کروایا تھا کچھ سال پہلے۔۔۔

**ڈاکٹر:** تو یاراب کیوں اس تمام معاملے کو اپنے ذہن میں pus (پیپ) کی طرح پال رکھا ہے، خود دیکھ لیں، بچوں کی باث تو اس سارے معاملے میں کوئی سامنے آئی ہی نہیں کہ آپ کو بچوں کی فکر ہوئی ہو یا آپ پریشان ہوئے ہو کہ میرے بچے مجھ سے دور نہ ہو جائیں۔۔۔ بلکہ آپ ان کو continuously torture (بغیر و قنفی کی اذیت سے گزار) کر رہے تھے۔۔۔

زاہد: ڈاکٹر صاحب، میں یہی سوچتا تھا کہ کل ٹھیک ہو جاؤ نگا، اور یہ بھی موقع نہیں تھی کہ وہ واقعی طلاق لے لے گی، اب ڈاکٹر صاحب میں کام پر جاتا ہوں تو وہاں سب ملازمین میری بیگم کا بھی پوچھتے ہیں اور بچوں کا بھی، آپ کو تو معلوم ہے کہ ہم دونوں ایک ہی ادارے میں ملازمت کرتے تھے، تو مجھے بہت شرم آتی ہے، میں بعض اوقات لوگوں سے چھپتا ہوں کہ یہ اب ملا تو بچوں کا پوچھنے گا تو چھپ ہی جاؤں تاکہ جواب ہی نہ دینا پڑے،“

**ڈاکٹر:** اور ایسے موقعوں پر آپ بچوں کی ماں کے بارے سوچتے ہو؟

زاہد: جی ایسے موقع پر ہی تو میں سوچتا ہوں کہ میں اسکو کبھی بھی معاف نہیں کر سکتا اور نہ کرو نگا،،،

بیوی تو یوں دغنا نہیں دیتی کہ خاوند کو یوں چھوڑ جائے اکیلا۔۔۔ (پھر غصہ آرہا ہے)

**ڈاکٹر:** ہاں یار امیں فلموں میں کبھی بیوی چھوڑتی نہیں، ہندو نہ بہ میں گنجائش نہیں، لیکن حقیقی زندگی میں اچھی بیوی، اپنے بچوں کی اچھی ماں بن جاتی ہے چند سالوں میں اور اچھی ماں خود اپنے کندھوں پر بوجھا ٹھالیتی ہے مگر اولاد کو نشے کے مریض کی صحبت اور ماحول سے نکال لیتی ہے، آپ مجھ سے پوچھتے ہو میری feelings (احساسات) میری اپنی طلاق کے بارے تو میں تو یہی محسوس کرتا ہوں کہ میرے بچوں کی ماں نے بہت اچھا فصلہ کیا اپنے بچوں کے حق میں

کہ

انھیں دور لے گئی اس ماحول سے جو میں نے گھر میں بنا رکھا تھا ، دیکھیں، اس بات کو غور سے سمجھیں پلیز، یہ یوں وہ میری تھی، اس معاملے اور تعلق کے گلے شکوے رکھنا میرا بھی حق ہے اسکا بھی، لیکن بچوں کی وہ "ماں" ہے، اور کیا خیال ہے میں یہ یوں والے تعلق کے گلے شکووں سے لیکا رہوں یا بچوں کے لئے اسے صحیح اور مشکل فیصلہ کیا اس پر شکر گزار بنوں؟؟

زادہ: (بہت توجہ سے سن رہا ہے) سر ہلا کر سمجھنے کا اشارہ دے رہا ہے۔

ڈاکٹر: آپ سمجھ رہے ہیں؟ یہ دو چیزوں میں سے ایک میں نے چن کر یا خود کو سمجھی کر لینا ہے، یاد کھی۔۔۔ یہ یوں والے تعلق میں اسکی کوتا ہیاں، یا میرے بچوں کی ماں والے تعلق میں اسکی انتہائی درجے کی عقلمندی اور بہادری؟۔۔۔ بولیں، آپ بتائیں، کیا choose کرنا میرے اور آپ کے والدین کے زمانے والی شرافت سے زیادہ نزدیک ہے؟

زادہ: (شمندہ قسم کی ملکی مسکراہٹ کے ساتھ) بچوں پر اسکا احسان۔۔۔

ڈاکٹر: جی بالکل، اور زندگی کے ہر لمحے میں، ہر معاملے میں زادہ اس قسم کی choice لینی پڑتی ہے۔۔۔ اچھا آپ مجھے یہ بات بتائیں کہ کیا اب آپ مانتے ہو کہ آپ کے ساتھ ان بچوں کا رہنا اُنکے لئے اور ان کی ذہنی حالت کے لئے انتہائی نقصان دہ تھا؟؟

زادہ: جی مانتا ہوں، بس داکٹر صاحب جب بچوں کا اخیال آتا ہے تو سوچ ہی بند ہو جاتی ہے۔ صرف غصہ اور طیش رہ جاتا ہے، میں کوشش کرتا ہوں کہ یہ ہونے دوں لیکن میرے بس میں نہیں رہتا،،، یہ سمجھ نہیں آتا کہ ماننے کے باوجود کہ غلطی میری ہی ہے، پھر کیا کروں کہ یہ ساری بات اور میرا طیش میرے کنٹرول میں آجائیں؟

ڈاکٹر: thank you for asking me that and sharing it with me

(میں ملکوں کے آپ نے مجھے یہ بات بتائی اور جمل مانگا)۔ آپ کی بحالی کے لئے اس سوال کا پوچھنا اور جواب جاننا شائد سب سے اہم چیز ہو۔ میں کوشش کرتا ہوں کہ جواب دوں، اگر میرے بتانے میں کمی ہو یا سمجھانے پاؤں تو ضرور اشارہ دینا،۔۔۔ دیکھیں ہم اس مسئلے کو علمی طریقے سے تجزیہ (scientifically analyze) کرتے ہیں،،، رسول اکرم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بتایا اور قرآن کریم میں واضح طور پر مالک نے بتادیا کہ تم پر کوئی مصیبت نہیں آتی سوائے تمہارے بداعمال کے نتیجے کے۔

گویا، یہ یوں بچوں کا آپ سے جدا ہو جانا صرف آپ کی نظاؤں کا نتیجہ ہے، بالکل سائنسی حقیقت ہے، اب یہ مصادیب آپ کے اپنے پیدا کردہ ہیں، دوسرا بات، نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بتایا کہ پریشانی اور غم، شیطان کے تھیاروں میں سے دو تھیار ہیں جن کے ساتھ وہ مسلمان کو گھیرتا ہے۔ جب غلطی ساری آپکی ہے اور اس کے نتیجے میں مصیبت آئی ہے تو اب غم کیا اور پریشانی کیا؟ جس مالک نے آج تک آپ کو پالا، جب آپ دودھ پیتے بچ تھے اسوقت آپکی تمام ضرورتوں کو پورا کیا اور آجھک کرتا آیا ب بھلا وہ آپ کو یہ تم چھوڑ دیگا؟،، ہاں وہ آپکی یوں اور بچوں کا بھی مالک ہے اور آپ ان چاروں کے لئے انتہائی خطرناک اور مضر تھے، اسے آپکو موقع دیا آپ نہ سیدھے ہوئے تو مالک ان مخصوصوں کو اور ان کی کل کائنات، والدہ کو، آپ سے دور لے گیا۔۔۔ بہر حال، آپ جب اپنی مصیبت کی ذمہ داری نہیں مانتے کہ آپ خود ہیں تو اگلی مصیبت کا دروازہ کھلتا ہے، اب آپ کا دشمن، آپکے ذہن میں وسوسہ ڈال کر پہلے آپ کو پریشان کرتا ہے، مثلاً یہی کہ آپ کی ملازمت کے ساتھی اور نو کر آپ کی یوں کے چلے جانے پر آپکے بارے کیا سوچتے ہونگے؟۔۔۔ تو یار کیا سوچتے ہوئے؟۔۔۔ یہی کہ یہ عادی نشی ہے اور یوں مظلوم چلائی اور یہ قدرتی بات ہے، بلکہ یہ خوش قسمت ہے کہ اسکی یوں اچھی ماں ثابت ہوئی اسکے بچوں کے لئے، مگر دشمن آپ کو یہ بتا کر پریشان کرتا ہے کہ تیری عزت اور مرداگی پر داغ ہے، تو یار زاہد خود ہی سوچیں کہ نشیتی میں کیا مرداگی ہوتی ہے، کتنی بار کتنے گھٹیا لوگوں کی منتیں کیس نشہ خریدنے کے لئے؟ (زادہ

سر ہلا، کر اتفاق agree کرنے کا اشارہ دے رہا ہے) آگے چلتے ہیں، جب آپ اس جھوٹی انا اور آکڑوا لے دام میں آ جاتے ہیں،، ایک اور خطا کرتے ہیں تو اگلی مصیبت کا دروازہ کھلتا ہے اور شمن آپ کی عقل کو مغلوب کرنے والاوار کرتا ہے، غصہ چڑھادیتا ہے، غصے میں عقل فیل ہو جاتی ہے، سارا علم اور اخلاقیات اور خداخونی دھری کی دھری رہ جاتی ہے اور آپ صرف آگ بگولے ہو کر اپنا ہی نقصان کرتے ہو ہر بار، بلڈ پر یشراو نچا، دل کی دھڑکن تیز، جذبات کی خود سمجھ نہیں رہتی اور ساتھ ساتھ یہ کہ آپ تمام صورت حال کا الزام بیوی کو دیتے رہتے ہو ہر لمحے اور جب غصہ کر کر کے تھک جاتے ہو تو نڈھال ہو کر گر جاتے ہو، اپنے سب سے وفادار دوست اور محسن، ماں کے سے بھی نا مید اور روز کے کئی ضروری کام بھی لٹکتے رہ جاتے ہیں،، یہ معاملہ چلتا رہا تو ایک دن نشہ کرنا مجبوری نظر آیا گا اور جانتے بوجھتے آپ نشہ کر رہے ہو گے،، تین باتیں سامنے آئیں ہیں،

#### ۱۔ غلطی کے نتیجے میں مصیبت

۲۔ غلطی نہ ماننے کے نتیجے میں، پریشانی اور غم جو آپ کے، سب سے بڑے دشمن کے تھیا رہیں، اور بیوی بچوں کی سوچ آتے ہی آپ الزام بیوی پر دھر کر، غلطی دھراتے ہیں اور اسکے نتیجے میں دشمن غم والاوار کرتا ہے جو خود ایک مصیبت ہے اور پھر جب آپ غم کے مارے مزید الزام دھرتے ہو بیوی پر تو وہ اگلاؤار کرتا ہے

#### ۳۔ غصے والا۔۔۔

یہ بار بار غلطی کرنے سے آپ بازنہ آئے تو نشہ کریں گے۔۔۔ کیونکہ بار بار کا غصہ اور بار بار کا غم آپ کو ہتنی طور پر دوبارہ قائل کر لے گا کہ آپ کی غلطی اتنی بڑی نہیں تھی جتنا کہ آپ کی بیوی سے ہو گئی اور جب آپ بے یار و مددگار محسوس کریں گے تو تمام اخلاقی اور روحانی قدریں بے فائدہ دھیں گی اور آپ کا پرانا غنوار یا ر، نشہ پھر یاد آئے گا اور "مرتا کیا نہ کرتا"، کے مصدق آپ پھر نہ ضرور کریں گے۔ کیا خیال ہے؟

زاہد: جی سمجھ رہا ہوں

**ڈاکٹر:** آپ کو نظر آ رہا ہے اس قدر وضاحت سے حقدر کہ میں دیکھ رہا ہوں یہ سارا یوں کوالر ام دینے کا گھن جکڑ؟

زاہد: (زخمی قسم کی مسکراہٹ کے ساتھ) ہاں، نظر آ رہا ہے

**ڈاکٹر:** اور زاہد مالک کے آخری نبی نے صاف صاف بتایا کہ جونشہ کرتے کرتے مر گیا وہ قیامت کے دن بت پرستوں میں اٹھایا جائیں گا۔ تو دشمن کو تو آپ پر بہت easy play (آسان چھیل) ملا ہوا ہے، وہ آگ میں لیجائے سے باز آنے والا نہیں،،، دیکھیں میری بات غور سے سنیں یہ بہت اہم بات کرنے لگا ہوں، آپ ہی نے خیالات کو پہلے لمحے ہی میں روکنا اور ٹوکنا ہے،،

،، اگر غلط خیالوں کو دماغ میں چلنے دیں گے تو دشمن کا تو ہتھیار ہی آپکے خیالات کے ذریعے چلتا ہے۔

زاہد: جی۔۔۔

**ڈاکٹر:** زاہد آپ مجھ سے عمر میں بڑے ہو یکن یہ بات ذرا سمجھنا پڑے گی آپ کو کہ ایمانداری صرف سچ بولنے کو نہیں کہتے، بلکہ سچ بولنا تو بہت آسان قسم کی ایمانداری ہے، خاص طور پر ہم نشے کے مر یضوں کے لئے کیونکہ معاشرے کے افراد کی رائے کی ہمیں کوئی پرواہ نہیں ہوتی، اصل ایمانداری، سچ سوچنا اور دوسروں کے جذبات کو سچ سچ محسوس کرنا، کو کہتے ہیں۔ آپ سچ سچ محسوس کریں اپنی یوں کے جذبات کو اس والی صورت حال میں اور پھر مجرم کو مجرم سمجھ کر، سچ سوچیں،، آپ کا اپنا فائدہ زیادہ ہو جائیں گا۔-----

زاہد: جی،،

**ڈاکٹر:** اچھا زاہداب میں آپ کو ایک اسا نہست دے رہا ہوں جو آپ نے ضرور کرنی ہے، اور

تفصیل سے کرنی ہے۔۔

**زادہ:** جی ضرور کروں گا،،، بس آسان سا کام دینا (مسکرا رہا ہے لیکن پختگی (maturity) سے)

**ڈاکٹر:** یا قرآن کریم میں رب العزت تیسویں سیپارے کی سورت انشراح میں آسانی / آرام / سہولت کا جواصول بتایا ہے وہ یہ ہے کہ " پس، بے شک، مشقت کے ساتھ آسانی ہے۔ بے شک مشقت ہی کے ساتھ سہولت ہے ۔۔۔ یہا پنے ماضی میں جانا اور وہاں سے وہ با تین ڈھونڈ کر لانا جو استدرا تکلیف دھیں کہ آپ نے انکو اپنے آپ سے بھی چھپا کھا تھا کوئی آسان کام نہیں،،، بہت مشکل اور اذیت ناک کام ہے،،، لیکن آپ جب یہ کرو گے تو آپ کو استدر رفتی سکون آئے گا کہ آپ میرا شکر یہ ادا کرو گے۔۔۔ دیکھو جب کسی کار و بار میں نقصان ہی ہوتا جائے تو عقلمند تاجر حساب کرنے میں نہیں دیکھتا کہ منافع کیوں کم ہے۔۔۔ وہ پہلے نقصان کے رستے بند کرتا ہے، پھر منافع کے طریقے ڈھونڈتا ہے،،، آپ فی الحال نقصان کے سب ڈھونڈ رہے ہو کہ کہاں کہاں سے، کس کس رستے سے میرا "سکون" کا مال "ضائع" ہو رہا ہے، جب یہ راستے بند کرو گے تو منافع خواہ ہو یا نہ ہو، نقصان تو بند ہو چکے گا۔۔۔ کیا خیال ہے۔۔۔؟

**زادہ:** جی سمجھ رہا ہوں، میرا مطلب صحیح لگتا ہے

**ڈاکٹر:** بہت خوب، مالک کا شکر ہے، اچھا آپ کی اس اتنی یہ ہے، (لکھ کر کاغذ دیا زادہ کو)۔۔۔۔۔

(کاغذ پر لکھا تحریری کام یہ ہے: زادہ آپ اپنی گزشتہ بیوی کو ایک خط لکھیں جس میں آپ ان تمام نقصانات اور تکالیف کا جو آپ نے اسکو اور اس کے بچوں کو دیں، تفصیل سے ذکر کریں اور اس سے معافی طلب کریں)

زادہ کے چہرے سے اندازہ ہو رہا ہے اندر کے حالات کا، پریشانی نظر آتی ہے، غصہ نہیں نظر آیا

ڈاکٹر نیاریہ سکوڈالا نہیں ہے، صرف آپنے اپنے ذہن اور دل سے ان تمام ظلموں کا بوجھ اتنا رہا ہے جو آپ جانتے ہو کہ اسکے ساتھ اور بچوں کے ساتھ آپ کرچکے ہو لیکن ان جذبات کو چھپائے پھر رہے ہو اور خود ہی اس زہر سے نقصان اٹھا رہے ہو جو آپنے اپنے خلاف اندر جمع کر رکھی ہے۔۔۔ آپ کم از کم چار سال سے ان احساسات کو غلط یا ظلم کو جائز بنانے کی کوشش میں ہو۔ اور یہ تو آپ تمام عمر اپنے ضمیر کو منانہیں سکو گے کہ جو کچھ آپ کرتے رہے ان کے ساتھ وہ جائز تھا۔۔۔ کیا میں اور آپ ان باتوں پر agree کرتے ہیں؟

زادہ: جی ڈاکٹر صاحب، صرف استقدار تفصیل میرے لئے بہت مشکل ہو گی۔۔۔ اس یہ مسئلہ ہے

ڈاکٹر: زاہد آپ آئندہ زندگی کا سکون اس بات پر محصر ہے کہ آپ ایک ذرہ بھی ان تفاصیل کا اپنے اندر نہ چھوڑو۔۔۔ اسلئے تفصیل ضروری ہے۔۔۔ آپ ایک یادوں نہیں تین چار دن میں کر لیں،،،

---

زادہ: اچھا ڈاکٹر صاحب۔۔۔ اور میں بڑا مشکور بھی ہوں ڈاکٹر صاحب، آپنے مجھے وہ angle (زاویہ) دکھایا ہے اس تمام معاملے کا جو میں نے کبھی سوچا نہیں تھا۔۔۔

ڈاکٹر: زاہد سب سے ضروری بات تو ابھی میں آپ سے کروں گا جب آپ یا اس ائمٹ جمع کروا چکو گے۔۔۔ (مسکراتے ہوئے، ڈاکٹر زاہد کے جذبات کی نہض چیک کر رہا ہے،)

زادہ: (کھل کر ہنتے ہوئے) یہ آپنے کیا سپنس ڈال دیا، اور اسکے علاوہ کیا بات ہو سکتی ہے جو اس ساری بات سے بھی زیادہ اہم ہو۔۔۔

ڈاکٹر: وہ صرف آپ سے متعلق ہے، آپکے بیوی بچوں کا اس سے تعلق نہیں،، اور ابھی بتا دیتا لیکن ابھی بتانے سے وہ بات ضائع ہو جائیگی،،، یقین کریں

**زادہ: اچھا ڈاکٹر صاحب۔۔۔ تھیک یو (شکریہ)**

دوسرے ہی دین زادہ نے اسامنے جمع کروادی، ڈاکٹر نے اگلے روز کے لئے انفرادی مشاورت کی نشست کا بتاؤالا۔

**پانچویں نشست کی روادو:**

**ڈاکٹر: علیکم السلام**

**زادہ:** (شرماتے ہوئے) سوری ڈاکٹر صاحب، السلام علیکم، مجھے یادیں رہا سلام کرنا۔۔۔

**ڈاکٹر:** سلام کر کے انسان دراصل دوسرے کو مجبور کر دیتا ہے کہ وہ بھی اسے دعا دے، اور دعا کوں کے تو ہم سب انتہائی حاجت مند ہیں۔۔۔

اچھا زادہ نیند کی ترتیب کیسی ہے؟

**زادہ:** فسٹ کلاس ڈاکٹر صاحب، اب بہت اچھی اور گہری نیند کرتا ہوں، وہی چار یا پانچ گھنٹے، لیکن کوئی نیند کی بہت اچھی ہے، بہت گہری اور صبح بہت فریش ہوتا ہوں، فجھ کی نماز کے بعد تو دل باقاعدہ خوش ہوتا ہے سبب جانے بغیر، اور پھر مغرب اور عشاء میں بھی سکون زیادہ ملتا ہے۔۔۔ ظہر اور عصر والے اوقات میں میرا موڑ ڈراؤنگ گارہ ہوتا ہے۔۔۔

**ڈاکٹر:** یہ ظہر اور عصر کے نائم پر آپ گزشتہ کافی سالوں سے اپنی ملازمت والی جگہ پر ہوتے تھے نا؟؟

**زادہ:** جی، میں بھی یہی سمجھتا ہوں کہ ان نائموں پر مجھے چست کرنے والے نشوں کی بہت پرانی عادت ہے لہذا، ابھی بھی ان اوقات پر میں بے چین ہوتا ہوں

**ڈاکٹر:** جی اور ظہر والے وقت میں تمام لکھروں وغیرہ کی بھی تھکاوٹ ہوتی ہے اور عصر کے نائم پر

آپ سوکر اٹھتے ہیں۔ نہالیا کریں کی مرتبہ، ابھی تو گرمیاں ہیں، پانی کے فوائد والے لکھر میں  
سن ہی لیا ہوگا کہ کس طرح پانی مودُ کو دماغی کیمیکلز کے رو بدل سے خوشگوار بنادیتا ہے؟

زاہد: جی میں اب شروع کرو گا۔۔۔۔۔

ڈاکٹر: گرمیوں میں تو وضو کا آسان ترین طریقہ ہی یہ ہے کہ آپ جب وضو کرنا چاہیں، نہا  
لیں، صابن وغیرہ کا نکلف نہ کریں بس شاور لے لیں۔۔۔۔۔ اچھا میں نے آپ کی اس امنٹ پڑھی  
ہے، کافی محنت سے لکھی ہے آپنے اور کافی دلیری سے آپنے اپنی خطاؤں کا اعتراف بھی کیا  
ہے۔ میں نے پڑھ کر یہ بھی محسوس کیا ہے کہ ابھی بھی آپ کے دل میں اسکے لئے ہمدردی  
ہے۔۔۔۔۔؟

زاہد: جی یہ تو قدرتی بات نہیں ہے؟

ڈاکٹر: بالکل، بالکل قدرتی بات ہے اور بہت ہی positive (ثبت) بات ہے۔۔۔ اور اسی  
طرح زاہدوہ بھی یہی چاہتی ہو گی دل میں کہ ایک دن آپ ٹھیک ضرور ہو جاؤ کیونکہ آپ اسکے  
بچوں کے باپ ہو۔۔۔

زاہد: ہاں لیکن اب میں کبھی بھی اسکے ساتھ تو رہو گا نہیں۔۔۔ (ذراد فائی انداز میں)

ڈاکٹر: آپ غلط سمجھ گئے میری بات، میں کہنا یہ چاہرہ ہاں کہ، آپ ٹھیک ہو جاؤ اور زندگی میں،  
اپنے پیشے میں کوئی نام پیدا کرلو، تو کل آپ کی اولاد بڑی عمر میں آپ سے ملے گی تو ضرور، اس وقت  
آپ ان سے مغفرت بھی کر سکو گے اور اپنی غلطی بھی ماننا آسان ہو گا اور ساتھ ہی یہ تسلی ہو گی انھیں  
بھی اور آپ کو بھی کہ چلو ہمارا والد نشے میں پھنس گیا تھا، لیکن اب وہ ایک صاحب کردار اور معاشرے  
میں ثابت اضافہ ہے۔۔۔ اور یہی خواہش آپ کے بچوں کی ماں کی بھی ہو گی کہ چلو ہم میاں بیوی نہ  
رہے نہ سکی، لیکن میری اولاد کو یہ شرمندگی نہ اٹھانا پڑے کہ ان کا باپ ایک فضول پر زہ ہے

معاشرے میں---

زادہ: اچھا۔۔۔ ہوں۔۔۔ ہو سکتا ہے، اچھا کیا بھی وہ سب سے اہم بات تھی جو آپ مجھے بتانا چاہتے تھے؟

ڈاکٹر: نہیں وہ بات میں ابھی کروں گا۔۔۔ آگے چل کر۔۔۔ آپ مجھے یہ بتائیں کہ جب آپ کام سے گھر آتے تھے اور ذہن میں بڑی فکر بھی ہوتی تھی کہ ماں کو میرے نشے کا علم نہ ہونے پائے تو جب بچوں پر نظر پڑتی تھی اُسوقت کیا خیال ذہن میں آتا تھا؟

زادہ: جی بھی کہ پیار آتا تھا، اچھے لگتے تھے

ڈاکٹر: وہ تو ان کے بارے کا خیال ہے ناپیار۔۔۔ یعنی بچے اچھے دکھے، پیار آگیا، اپنی ذات کے بارے کیا خیال آتا تھا؟

زادہ: ذرا اور سمجھا میں آپ کیا پوچھنا چاہتے ہیں

ڈاکٹر: آپ کے دل میں آپکے اپنے بارے میں بھی تو کوئی خیال پیدا ہوتا ہوگا، جب گھر آنے پر پہلی نظر بچوں پر پڑتی تھی کہ میں کیا ہوں،،،؟

زادہ: ہاں وہ تو وہی گندہ خیال ڈاکٹر صاحب کہ "تو بڑا مجرم اور فراؤ ہے"

ڈاکٹر: خیال کیا (سرسری) ہوتا تھا یا fleeting (لمبا عرصہ چلن والا)

زادہ: دراصل میں تو گھر آنے سے پہلے ہی اس فکر میں ہوتا تھا کہ ماں سے اپنی آنکھیں چھپاؤں، تو میری توجہ زیادہ اس معاملے پر ہوتی تھی۔۔۔

ڈاکٹر: جی آپنے پہلے بتایا ہے، اور میں سمجھ رہوں کہ کیا کیفیت ہوتی ہوگی لیکن یہ خاص خیال جو بچوں پر پہلی نظر پڑتے ہی ذہن میں اپنی زیادتی اور مصنوعی پن کے بارے آتا تھا، کیا روز ایسا ہوتا

تھا۔؟

زادہ: جی ڈاکٹر صاحب، یہ تروزانہ ایسا ہی ہوتا تھا، بچوں پر نظر پڑتے ہی بہلا خیال اپنے بارے یہی ہوتا تھا کہ یا رتو کتنا گھٹا باب ہے، ان بچوں کو تو کیا دیا گا جو خود نئے کے بغیر چل پھر نہیں سکتا، اور یہ دن میں کمی کی دفعہ آتا تھا۔

**ڈاکٹر:** زادہ جو سب بالتوں سے زیادہ اہم بات تھی، یہ حساس جس کا آپنے ابھی ذکر کیا اس بات کا آدھا حصہ ہے، آگے اور حصہ بھی ہے لیکن یہ سب سے پہلا جزو ہے، یاد رکھنا،،،،،،،، اچھا آپ نے گروپ میں یہ بتایا تھا کہ والدین آپ کی چیلنج کرتے رہتے تھے، یعنی بعض اوقات آپ کی گھر آنے پر باقاعدہ تلاشی ہوتی تھی۔؟

زادہ: جی، مان تو ایسے تلاشی لیتی تھی جیسے نشیات کی علاج گاہوں میں لیتے ہیں۔

**ڈاکٹر:** اور جب آپ نشیات کا علاج کرو کر گھر آتے تو ما حول یہی ہوتا تھا، آپ پرشک، آپ کی حرکات و سکنات پرشک اور ہر وقت کی چیلنج کا خوف؟

زادہ: بالکل، بعض اوقات تو میں لڑتا تھا کہ میں ابھی تو نہیں کر رہا نہ لیکن تم بازنہ آئے تو کر لوں گا۔

**ڈاکٹر:** اور اس ما حول میں نوکری کا بوجھ اور ساتھ ہی یہوی اور بیچے،، بیچے بھی اس عمر کے جنہیں ہر وقت توجہ چاہیئے ہوتی ہے۔۔ اور ساتھ ہی نشہ نہ کرنے یا کرنے کی دائمی فکر

زادہ: بالکل ڈاکٹر صاحب یہی سارا بوجھ ہوتا تھا، میں سوچتا تھا کہ یا ر میں نشہ نہ کروں تو اور کروں کیا، یہ میرا ما حول میرے اردو گردوارے تواب میرا اعتبار ہی نہیں کرتے، اور میں تو perform (اپنے فرائض ادا) ہی نہیں کر سکتا، اگر نشہ کر لوں تو انکی یہ ساری چیخ چیخ میں برداشت بھی کر لیتا ہوں اور کام بھی چلتا رہتا ہے۔۔

**ڈاکٹر:** یہ اس اہم ترین بات کا دوسرا حصہ آپ نے خود بولا ہے، خیر آگے چلتے ہیں، اور آپ نے لمبا سے لمبا عرصہ نشہ کتنے دن چھوڑا؟

**زاہد:** چھوڑنا کیا ہوتا تھا، آپکو تو معلوم ہے میرا پیشہ ہی ادویات سے متعلق ہے، جب ذرا سانس لینا چاہتا تھا، نشہ کر لیتا تھا۔۔۔

**ڈاکٹر:** اور یہ سانس زیادہ سے زیادہ کتنے دن روکے رکھا؟

**زاہد:** (ہنتے ہوئے) دو یا تین دن

**ڈاکٹر:** اور آپنے علاج ایک ایک سال لمبے بھی کروائے؟

**زاہد:** علاج کے دوران میں کبھی نشہ نہیں کرتا تھا

**ڈاکٹر:** جی کیونکہ اس دوران یہ سارا ما حول جس کا آپنے ابھی ذکر کیا (suspended) (معطل) ہوتا تھا۔۔۔

دیکھیں زاہد، آپنے خود دو باتیں بتائیں ہیں، پہلی یہ کہ بچوں کے ساتھ ہونے والی نافعیت کے سبب آپ ایک continuous (دائی) احساس جسم و شرمندگی کا شکار ہتے تھے، دوسری یہ کہ جو ما حول آپکے گھر میں بن چکا تھا آپ پر لامحدود شکوہ کا اور ہر وقت کی روک ٹوک اور چینگ کا اس ما حول میں آپ بغیر نشے کے perform نہیں کر سکتے تھے، میں آپکو ایک بات کہنے لگا ہوں جو آج سے پہلے کسی ڈاکٹرنے نہیں کہی ہو گی آپ سے، اور شائد آئندہ بھی کوئی نہ کہے، لیکن میں آپکو ثبوت بھی دونگا۔۔۔ بات یہ ہے کہ آپ شکر کیا کرو مالک کا کہ اسے آپ کے اوپر سے یہوی، بچوں کا بوجھا تار دیا، اور آپ سے بہت زیادہ بہتر لوگ (نانا، نانی) آپ کے بچوں کی آپ سے کہیں زیادہ بہتر طور پر پورش کر رہے ہیں۔

زادہ: وہ ڈاکٹر صاحب اس بات پر شکر کروں؟ (یہ سب سے مشکل مرحلہ ہے تمام میٹنگ کا، زادہ نے تمام مشاورتی عمل کی منطق اور علم (logic) کو دوبارہ ٹھکرایا ہے)

**ڈاکٹر:** ان بالکل،، دیکھیں یہ احساس جرم و شرمندگی آپ کے اپنے اوپر اعتماد کو ختم نہیں کر رہے تھے؟

زادہ: (سوچتے ہوئے) جی کسی حد تک

**ڈاکٹر:** کسی حد تک نہیں، بالکل ختم ہو چکا تھا آپکا sense of propriety (متانت) اور اب آپ شائد نہ بھی چھوڑ لو کہ بوجھ کم ہے آپ پر، آپنے صرف اپنے آپ کو سنبھالنا ہے۔ دیکھیں وہ جو مسلسل ڈنی عذاب تھا، وہ مخصوصوں کے ساتھ فراڈ کرنے کے احساس جرم کا، اسے دن بدن صرف بڑھنا تھا، جس کے سبب مزان کا چڑچڑا پی اور نتیجے میں گھر اور ہیوی کے ساتھ کے معاملات اور بگڑنے تھے اور ساتھ ہی نوکری کی مجبوری۔ اور اس سب کے سبب نہ کرتے رہنے کی طلب نے اور پہاڑ ہونا تھا، آپ کی ڈنی ہکالیف اور بوجھ صرف بڑھنے تھے کم نہیں ہونے تھے اور آپ کی پندرہ، بیس سال پرانی عادت ہر قسم کے ڈنی بوجھ سے نہیں کی، نہ، کبھی بھی نہیں چھڑنا تھا۔۔۔ مجھے بتائیں کیا میں غلط کہتا ہوں؟

زادہ: غلط تو نہیں، لیکن۔۔۔

**ڈاکٹر:** یار حقیقوں کے آگے لیکن نہیں بڑتا، سورج مشرق سے نکلتا ہے اس بات کے آگے لیکن لا گے؟ اور آپ کی 47 سال کی عمر میں ابھی لیکن وہیں لگا کر اور وقت ضائع کرنے کی مہلت ہے؟

زادہ: نہ۔۔۔

**ڈاکٹر:** آپ دنیا والوں کو کوئی فراڈ کر کے بھی مطمئن کر لیتے لیکن وہ جو آپکے اندر سے آواز تھی

محصولوں کا مجرم ہونے کی، وہ بنڈنیں ہو سکتی تھیں، اور خواہ آپ کتنی بھی مادی ترقی کر لیتے آپ کو سکون نشہ ہی سے مل سکتا کیونکہ نشہ آپ جانتے ہو دردش ہوتا ہے، درد کو بادیتا ہے۔۔۔ آپ نے خود ہی بتایا کہ مجھے جب یوں نے آخری دفعہ موقع دیا ایک ماہ کا تو میں پھنس استدر چکا تھا کہ نشے کے بغیر چنان بھی مشکل تھا؟

زاهد: جی۔۔۔ (بہت توجہ اور انہماک سے سن بھی رہا ہے اور محصول بھی کر رہا ہے)

ڈاکٹر: اب آپ نشہ بھی چھوڑ سکتے ہو، اور اپنے پیشے میں ترقی بھی کر سکتے ہو اور آگے چل کر جب آپ کے سرال کو معلوم ہو گا کہ آپ ایک کامیاب انسان بن چکے ہو، وہ خود ہی چاہیں گے کہ بچے اپنے حقیقی باپ کی شفقت سے محروم نہ ہیں اور آپ کو بھی اپنی شخصیت کمکل کرنے کے لئے یوں اور بچوں کے مصنوعی سہارے کی ضرورت نہیں ہو گی لہذا آپ بھی ان کو اعتماد اور سچی محبت اور انس کے ساتھ ملا کرو گے، مالک کے کرم سے۔

زاهد: بات تو صحیح لگتی ہے لیکن ماننا مشکل ہے۔۔۔

ڈاکٹر: یار وقت بہت بڑا ہتھیار ہے حلال طریقے سے چلنے والے کے لئے، جب آپ نماز اور ڈھنی اور باطنی پاکیزگی کے ساتھ چلو گے تو بنانے والے کا سارا نظام آپ کی مدد کریگا۔

زاهد: وہ تو صحیح ہے لیکن میری بھا بھی نے بات کی تھی میرے بچوں مال کے ساتھ جب وہ پورپ جا چکی، تو بھا بھی کہتی کہ وہ تو سخت تنفس ہے مجھ سے، وہ بھلا کیوں ملنے دے گی؟

ڈاکٹر: ابھی تو اس کا غصہ بہت جائز اور نارمل ہے، ابھی طلاق کا زخم تازہ ہے، ابھی بوڑھے کے ساتھ شادی ہوئی ہے۔ اور اپناوطن چھوڑ کر دوسرا جگہ آباد ہوئی ہے۔۔۔ ابھی تو اسکی تمام زندگی صرف اپنے آپ کو اور اپنی خواہشات کو بدلنے کے بارے میں ہے۔۔۔ آہستہ آہستہ اسکے زخم بھر جائیں گے اور وہ بچوں کی بھلائی کی خاطر آپ سے ان کا ملنا برداشت کر لے گی۔۔۔ اور ایک

نیکی تو وہ جانتی ہے کہ آپ اس کے ساتھ متواتر کر رہے ہو۔۔

زادہ: وہ کیا؟؟ (حیران ہو کر)

ڈاکٹر: کہ آپ اسکو آپکے بچوں کی ماں ہونے کے سب کسی قسم کی قانونی بندگی یا قید میں بند نہیں کر رہے۔۔ یہ تو وہ بھی جانتی ہے کہ اسے عدالت میں یہ وعدہ کیا ہے آپ کے ساتھ کہ پے پا کستان سے باہر نہیں جائیں گے آپکی اجازت کے بغیر، تو یہ احساس اسکو ہو گا ہمیشہ کہ آپ نے اسکی عزت اور آبرو کی حفاظت کی، ورنہ یورپ والے توفراً جیل میں ڈال دیتے ہیں عدالت سے جھوٹ بولنے والے کو۔۔

زادہ: جی یہ بات صحیح ہے

ڈاکٹر: اور یہ بات آپکی فطری اور خاندانی شرافت کی نشانی ہے، اگر آج آپ یہ نیکی کر رہے ہیں تو کل اس سے بھی توقع رکھیں۔۔ ہے تو وہ آپ ہی کے والد کی رشتہ دار۔۔ بس خود ٹھیک ہوں یا رجل دی جلدی۔۔

زادہ: لمبا سانس کھینچ کر، ڈاکٹر صاحب آج کی میٹنگ سب سے مشکل ہے۔۔

ڈاکٹر: یہ زادہ postgraduate کا کہنے کا طریقہ ہے کہ سب سے مفید ہی ہے؟

زادہ: (ہنتے ہوئے، اور ہنسی روکتے ہوئے)، جی فائدہ ہوا ہے

ڈاکٹر: ہاں، چائے پیئیں، اور بتائیں۔۔

زادہ: بس اس موضوع پر میں انک جاتا ہوں۔۔

ڈاکٹر: ہاں یہ قدرتی بات ہے، ہم مشرقی لوگ اولاد اور بیوی اور خاندان کے معاملے میں بہت حساس ہوتے ہیں۔۔ لیکن میرا ذاتی تجربہ ہے یا رکہ جب نشر چھوڑ دیتا ہے آدمی تو تمام منظر جو وہ

عرصے سے دیکھ رہا ہوتا ہے، تمام کی شکل اور نظر آتی ہے۔ حقیقی شکل صورت احوال کی نشے کے بغیر ہی نظر آتی ہے، اور وقت کے ساتھ روز بروز وہ تصویر اور تکھری ہے اور روز نیارا زکھلتا ہے۔ یہ یاد رکھنا کہ نشے سے دور صرف نماز اور دین اور دین والوں کی صحبت ہی سے رہا جاسکتا ہے، دوسرے قسم کے لوگ اسقدر زیادہ مصنوعی پن سے اپنی اپنی زندگیاں گزار رہے ہوتے ہیں کہ ان کے ساتھ اگر دوڑ میں پڑ جاؤ تو خود بھی انسان مصنوعیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اور ہم نشے کے ڈسے زخیوں کو ان جیسا سوچتے سوچتے یہی سمجھ آتی ہے کہ اب نشہ کرنی لوں کہ مصنوعی تو سارا کچھ ہے ہی، آپ کی نجات صرف نماز اور دین میں ہے۔ وہ جو مالک کے پیغام بر علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کہا کہ نماز را ہونجات ہے۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ اسکے علاوہ اور کوئی راونجات نہیں ہے۔

**زادہ:** جی نماز تو یقیناً بہت سلی دیتی ہے

**ڈاکٹر:** جی اور ترقی بھی۔ اب ذرا مجھ سے با تین کریں، اس تمام مسئلے کو آپ خود pack کریں۔

**زادہ:** میں سگریٹ پی لوں؟

**ڈاکٹر:** ضروریا، پہلی میٹنگز میں تو آپ پیتے رہے ہوئے؟

**زادہ:** جی۔ میں اجازت نہیں مانگ رہا تھا، مہلت مانگ رہا تھا (ہنس کر)

**ڈاکٹر:** جی ضرور۔ لیکن جب بولیں تو تفصیل بولیں۔۔۔  
کچھ واقعے کے بعد

**زادہ:** جی ڈاکٹر صاحب، میں سب با تین جو ہوئی ہیں انکو مانتا ہوں کہ اصل situation (صورت حال) ایسے ہی تھی اور ہے جیسے آپ نے بتایا، خاص طور پر آخری سب سے ضروری

بات (مسکراہا ہے) ڈاکٹر صاحب ہماری ٹریجیڈی دیکھیں کہ واقعی ہی تھیں اس بات پر شکر کرنا پڑتا ہے کہ نعمتیں ہم سے چھن گئیں جن کو ہم سنپھال نہیں پار ہے تھے،،،، اب مالک سے دعا ہے کہ مستقبل کے بارے بھی آپ جو کہتے ہیں وہ ٹھیک ہی ہو،، اور ٹھیک ہونے کا شوت یہ ہے کہ اب میں سوتا سکون سے ہوں، پہلے تو میں رات کو سکریٹ ہی پیتا رہتا تھا اور اگر سوتا بھی تھا تو منشوں کے لئے، گھنٹوں کی نیند تو عرصہ سے آئی نہیں تھی۔۔۔ بس ذرا جلدی میں ہوں کہ یہاں سے جماعت کے ساتھ جاؤں اور پھر نوکری پر اور میری شادی ہو دوسرا اور میں زندگی میں کامیاب ہو جاؤں۔ لیکن یہ جلد بازی ہمارے خاندان کی صفت ہے، ایسا بھی ایسے ہی جلد باز تھے۔ بحر حال ان میشنگز سے میرا بہت بوجھ ہلاکا ہوا ہے، مجھے دراصل عادت ہو گئی ہے بیوی کو تمام غلطیوں اور نقصانوں کا ذمہ دار ٹھہرانے کی، اب آہستہ آہستہ اسکو دل سے معاف کرو گا، غلطی تو واقعی میری ہی ہے ساری (مسکراہا ہے) اب میں ذرا پر اعتماد بھی ہوں کہ میں نجح جاؤ نگانش سے، ماضی میں کئی علاج کرو اچکا ہوں لیکن یہ کیفیت دماغ میں سکون اور اطمینان کی کبھی بھی نہیں ہوئی تھی۔۔۔ بس خوف صرف اس بات کا ہے کہ جلد بازی میری کمزوری ہے، میں جلدی میں غلطی نہ کر بیٹھوں، بحر حال میں یہ بھی سوچ رہا ہوں کہ یہ خط جو آپ نے لکھوایا یا کبھی آئندہ دوبارہ لکھوں اور اسکو ڈال بھی دوں ڈاک کے ذریعے۔۔۔ ڈاکٹر صاحب واقعی ہی جیسے ہم نے تعلیم وغیرہ میں سنا ہے، اپنی غلطی پر نظر کھنے والا شخص دوسروں کو آسانی سے معاف کر لیتا ہے، اور اب میں سوتا بھی اچھا ہوں اور نیند کے علاوہ بھی میں نسبتاً سکون میں رہتا ہوں، بس بچوں کے معااملے میں پریشان تھا لیکن آپ کی بات دل کو لگتی ہے کہ میں ٹھیک ہو جاؤ تو سارا معاملہ ٹھیک ہو جائے گا اور واقعی ہی میرا اور ان کی والدہ کا تعلق تو ہمیشہ رہنے والا ہے، رہنا چاہئے ہے،،، اب مالک (زادہ مالک کا وہ نام لے کر اسکو پکارتا ہے جو کتاب میں اس ڈر سے کم ترین لکھا کر اسکی بے حرمتی نہ ہو) سے دعا ہے کہ اسکو مجھے معاف کرنے کی توفیق۔۔۔ (زادہ کو مر بوط نگتو سیکھنے میں بھی وقت لگے گا، لیکن اب اسکی سوچ کا قبلہ صحیح ہو رہا ہے، مالک سے اچھی توقع اور اچھی مانگ اب بتا رہی ہے کہ ٹھیک

کرنے اور ٹھیک رکھنے والے کی طرف ٹھیک ارادے اور احترام کے ساتھ جانا شروع ہو گیا  
ہے، لہذا، اب ضرور بہت ٹھیک رہے گا)

**ڈاکٹر:** ہاں اور اسکو درود شریف پڑھ کر بخشنما کریں، اس طرح آپ کے خلاف جو میل اسکے دل میں ہے  
دھل جائیگا۔ آج سے اس موضوع پر آپ کی انفرادی کاؤنسنگ ختم ہو گی، آپ بھی اپنی ترقی کی  
خاطر اس کتاب کو بند کر دیں اپنے ذہن میں، آگے کوچلیں، پچھلا جو ہوا اس کے لئے اپنے کو اور  
دوسروں کو معاف کر دیں۔۔۔ (مسکرا کر) ٹھیک؟؟؟

**زائد: جی ٹھیک**

**ڈاکٹر:** اور جب آپ علاج گاہ سے جانے لگیں تو یہ ساری اسکم منزرا ساتھ ضرور لے جائیں۔۔۔ اور  
زائد کوئی اور معاملہ ہو جس میں آپ انفرادی کاؤنسنگ چاہتے ہو تو ضرور بلا جھک مجھے کہنا۔۔۔ ابھی  
ہم نے آپکا اپنی والدہ محترمہ کے ساتھ جو بتاؤ ہے اس پربات کرنی ہے لیکن وہ ہم گروپ میں کر  
سکتے ہیں، دوسرے ساتھیوں کا بھی فائدہ ہو گا۔۔۔ مالک آپکے لئے آسانی پیدا کرے، شکریہ۔۔۔  
(زائد علاج گاہ میں پورے 62 دن رہا، پھر 40 دن بلیغی جماعت کے ساتھ، آج اسکو صحمند  
ترتیب پر زندگی نزارتے 14 مہینے ہو چکے، اسکے ڈائریکٹر نے اسے اپنے ادارے کا سب سے اہم  
ڈیپارٹمنٹ دیا ہوا ہے، اسکو گورنر governor نے بہترین افسر کا 2003 کا ایوارڈ دیا، وہ  
بات قاعدگی سے محلے کی جماعت اور ائمہ روزمرہ، حقتو وار، اور ماہنہ معمولات میں شرکیک ہے، اسکی  
والدہ، جو ماہنی میں اسکو موڑے خریدنے کی اجازت نہیں دیتیں تھیں، نے اب زائد کو اپنی پندت سے  
بیوی ڈھونڈنے کی اجازت دی ہوئی ہے۔۔۔ چند ہفتے قبل اس نے ڈاکٹر کوفون پر بتایا کہ اب وہ  
100% ماں اور جان چکا ہے کہ واقعی، اگر بیوی بچوں کا بوجھا سکے کندھوں پر رہتا تو وہ کبھی نہ سنے  
چھوڑ پاتا، اسکی گفتگو میں مالک کا نام ہر خوشکن بات کے ساتھ شکرگز ارنداز میں خسرو آتا ہے، جو  
بیتا تا ہے کہ وہ انتہائی خوش اور مطمئن ہے)

### لے جنسی معاملات کے بارے مفصل سائنسی معلومات کی فراہمی:

اس موضوع کا خاص تذکرہ اور اس کے بارے تفصیلی معلومات کی فراہمی اس لئے اہم ہے کہ :

**1** عموماً مریض جو علاج کے بعد دوبارہ نشی میں الجھ جاتے ہیں وہ اس کا سبب اپنی جنسی کم لائقی کو ہی بتاتے ہیں، اور ان میں سے کافی تعداد اسی کو اصل سبب بھی سمجھتے ہیں۔

**2** نشہ چھوڑ دینے کے بعد، انکو جس محبت اور دوستی کی قدرتی خواہش اپنی شریک حیات سے ہو گی، اس تعلق میں، جنسی معاملات کے بارے، غلط عقائد اور غلط معلومات بہت رکاوٹ بھی بنیں گے اور مریض کو تہبا کرنے کا سبب بھی۔

پہلے یہ دیکھنا ہو گا کہ جنسی قابلیت کی سائنسی تعریف کیا ہے۔

سائنسی طور پر، جنسی قابلیت کے **2** انفیاتی اور **2** جسمانی جزو ( حصے ) ہیں

خواہش (sensuality) اور بھوک (libido) اس قابلیت کے نفیاتی حصے ہیں، اور دونوں قسم کی مرادگی (1۔ رطوبت اور 2۔ چستی) اس کے جسمانی جزو ہیں۔ (ثامن یا گھٹری کا اس میں کوئی ذکر نہیں)۔

خواہش اور بھوک میں فرق یہ ہے کہ پیٹ بھر جانے کے بعد بھی خواہش یہ سکتی ہے اور ہتھی ہے، لیکن بھوک، پیٹ بھر جانے سے وقتی طور پر ختم ہو چکتی ہے۔ دوبارہ بھوک، خواہش ہی لگاتی ہے۔

اب ہم، جنسی قابلیت کے بارے غلط عقائد کو دیکھتے ہیں :

کیونکہ مرد حضرات خود کو نخت گیر ثابت کرنے کے عادی ہوتے ہیں، اور اس میں بہت دخل معاشرے کے غلط رواجوں اور رسوم کا ہے، لہذا عموماً مرد، صرف، بچا دکھانے کو ہی جنسی لیاقت سمجھتے ہیں (chauvinism)۔ اور شریک حیات کو بھی یہی سکھا دیتے ہیں۔

عام عقیدہ کیونکہ

☆ نائم ناپنے کا، اور،

☆ اپنی شریکِ حیات سے صرف اس خاص معاملے میں شرمانے کا ہے  
لہذا،

☆ مریض، نتوانی ساتھی سے نفسیاتی طور پر دوستی یاری کرتے ہیں اور  
نہ ہی نفسیاتی خواہش اور بھوک کو اپنایا اپنی ساتھی کا کمال سمجھتے ہیں۔

☆ بلکہ خاص اس عمل کے دوران، شریکِ حیات کو **حریف** حیات سمجھتے ہیں۔ اور  
اپنے ذہن میں یہ غلط عقیدہ رکھتے ہیں کہ سب کچھ کے بعد، حریف نے پاس یا فیبل کرنے کے  
نمبر دینے ہیں۔

اس قسم کا جنسی رویہ :

ایک تو مریض کو سارے عمل کے دوران، تہار کھتا ہے، اور  
دوسرے ایک کہ اپنی تسلی کی طرف توجہ ہی نہیں جاپاتی اس لئے تسلی ہوتی نہیں، اور  
تیسرا یہ کہ نفسیاتی طور پر ہر مرتبہ، شریکِ حیات سے فاصلہ برداشت ہے، عزت نفس محروم ہوتی ہے  
اور رنجش اور ناکامی کا ایک اور واقعہ ذہن میں درج ہو جاتا ہے۔

اس سب کی وجہ صرف یہ ہے کہ جسمانی طاقت کو پہلوانی کے معیار سے ناپتے ہیں، اور وہ بھی  
صرف اسی معاملے میں، ورنہ اگر دس پندرہ کلوکا وزن بھی اٹھانا پڑ جائے تو بہانہ بنانا جائز حق  
سمجھتے ہیں۔

حالانکہ جنسی عمل کے بالکل آخری دس فیصد (یا اس سے بھی کم) حصے میں مخت مزدوری اور سانس  
پھول جانے کی کوئی اہمیت ہے اور باقی 90 فیصد (یا زیادہ حصہ)، اس سارے عمل میں، نفسیاتی  
اجزاء، ملاپ اور نفسیاتی تسلی کا ہے۔

صرف چند فیصد مریضوں کے علاوہ عام مریضوں میں نفسیاتی اور جسمانی اجزاء جنسی عمل

باقل صحیح ہوتے ہیں، اور

☆ نامناسب عقائد،

☆ غلط شخص سے غلط شرم،

☆ جنسی معاملات کے بارے سائنسی علمی اور

☆ اس معاملے میں شریک حیات سے کم ترین اور لوگوں سے زیادہ ترین باتیں کرنے کے سبب،  
دوبارہ نئے میں بڑھ ک جاتے ہیں۔

**نفسیاتی اجزاء جنسی معاملہ کی ترقی کا سائنسی طریقہ:**

یعنی خواہش اور بھوک کو بڑھانے کا طریقہ

بڑی سادہ سی بات ہے کہ بھوک اور خواہش، روزہ رکھنے سے، اور مزیدار غذاتیار کرنے سے  
بڑھے گی،

جنسی معاملہ کیونکہ نفسیاتی بھوک اور خواہش سے متعلق ہے، لہذا، روزہ بھی نفسیاتی غذاوں کا  
رکھنا ہوگا،

اور وہ نفسیاتی غذا، جس کی زیادتی جنسی بھوک اور خواہش کو کم کرتی ہے، وہ، غیر محروم (دوسرے کی  
بہنوں، بیٹیوں، بیویوں) کو یا انکی تصاویر کو دیکھنا، یا انکے بارے اپنی ان جنسی سوچوں کو استعمال کرنا  
جو دراصل اپنی شریک حیات کی امانت ہوتی ہیں۔

سائنس ثابت کرچکی ہے کہ بد نظری (یعنی غیر محروم عورتوں کو دیکھنا) mental impotence

(ذہنی نامردگی) پیدا کرتی ہے۔ لہذا روزہ بد نظری کا رکھنا ہے۔

اور وہ نفسیاتی غذا، جو جنتدر مزیدار ہوگی اسی قدر بھوک اور خواہش بھڑکے گی، کو تیار کرنے کا طریقہ

یہی ہے کہ :

جنسی خواہشات و پسند ناپسند و افکار میں اپنی شریک حیات کو اپنا 100% رازدار بنایا جائے

اور اس سے جو قدر دوستی کی جا سکتی ہو، کی جائے۔

دین اسلام میں بھی یوں سے اختلاطِ کوئی عبادت اور اس سے پیارا اور الافت اور لاڈ کا معاملہ کرنے کو صدقہ دینے کا درجہ دیا گیا ہے۔

#### جسمانی اجزاءٰ حنسی معاملہ کی ترقی کا سائنسی طریقہ :

صحبتِ جسم کا درجہ حرارت 37 ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے اور اسی جسم میں، مردانہ حنسی اعضا کا درجہ حرارت 35 ڈگری ہوتا ہے، اسی لئے بنانے والے نے باقی جسم سے باہر اور ذرا دور لئے والی ایک تھیلی میں اسکو بنایا۔

سائنسی تحقیق بھی یہی بتاتی ہے کہ ٹھنڈا رکھنے سے ان حصول کی صحت زیادہ ہتر رہتی ہے، اور جن مردوں کو مردانہ رطوبت کی قلت کا نقش ہوا نہیں ڈاکٹر، خاص حصہ، جنم کو دن میں کئی بار ٹھنڈے تازہ پانی سے دھونے اور کھلے ہو ادار کپڑے پہننے کی نصیحت کرتے ہیں۔

#### لہذا

☆ کھلے اور ہوادر قسم کے کپڑے پہننے جائیں، جو درجہ حرارت کو گرمیوں میں بھی زیادہ نہ ہونے دیں۔

☆ طہارت اور وضو کی عادت نہ چھوڑی جائے جس سے از خود پانی خاص حصول کو بار بار ٹھندا کر دے۔

اور کیونکہ کسی بھی جسمانی حصے کی طاقت کا تعلق، اس حصے کو پہنچنے والی غذائیت سے ہے، اور غذائیت خون کی گردش کے ذریعے پہنچتی ہے، اور خون اس طرف زیادہ جاتا ہے جس طرف درجہ حرارت کم ہو، اور اس طرف گردش بالکل کم ہوتی ہے جس طرف حرارت زیادہ ہو،

#### لہذا

☆ کپڑے کھلے اور ہوادر پہنے جائیں، جو جسم کے خاص حصوں کو ٹھنڈا رکھیں (کیونکہ، خاص حصوں میں فطرتی طور پر پسینہ زیادہ آتا ہے، اور کھلے ہوادر کپڑے، اس پسینے کو ہوادر کیر ٹھنڈ پیدا کرتے ہیں، اور تنگ قسم کے جسم سے لپٹے لباس ان حصوں کو ہوانہ آ جائے، سکنے کے سبب حرارت بڑھادیتے ہیں)۔

☆ جوتے اس قسم کے پہنے جائیں جو قدموں کو ہوا لگنے دیں، تاکہ وہ ٹھنڈے رہیں اور خون کا دوران زیادہ قدموں کی طرف ہو اور قدموں کی طرف جاتا خون کا دوران، از خود ہی خاص اعضا کو بھی غذا پہنچا تا جائے۔  
ورنہ بند قسم کے جوتے استقر گرم کر دیں قدموں کو کھون کی گردش اس طرف بالکل کم ہو جائے۔

☆ اور خصوص سے رہنے کو عادت بنایا جائے تاکہ قدم بار بار خصوص کے پانی سے ٹھنڈے ہوتے رہیں۔

نفیاٹی علاج میں استعمال کئے جانے والے باقی طریقے،  
ساتھیوں کا مریض کے بارے تفصیلی تجزیہ،  
اہل خانہ سے معالجاتی ٹیم کی ملاقات،  
صح کا مشورہ morning meetings  
کا تفصیلی ذکر آگے چل کر، سماجی و معاشرتی علاج کے موضوع میں درج ہے۔

## معاشتی / سماجی علاج

یہ عنصر علاج سب سے طویل مدت پر محیط ہے، اسکی ابتداؤ تو علاج گاہ میں رہائش کے دوران، اخلاقی، نفیسیاتی اور روحانی تعلیم و تربیت کے ساتھ ہو جاتی ہے اور دورانِ رہائش روزمرہ کی اصلاحی ڈیلویٹیوں اور دوسرا معمولاتی معالجہ کے دوران ہمہ وقت کی جانے والی تصحیح روایات و جذبات کے ساتھ مریض کے تازہ اور نسبتاً صحمند سماجی رویوں کی بنیاد پر ناشروع ہو جاتی ہے، بحر حال بحال کی اصل شکل علاج گاہ سے باہر معاشرے کے روزمرہ کے معمولات میں شمولیت کے ساتھ اور بعد ہی نظر آنا شروع ہوتی ہے۔

یہ مرحلہ بحالی سب سے زیادہ صبر آزمائی ہے کیونکہ معاشرہ تازہ صحستیاب شخص کو نارمل یا قابل اعتبار ماننے پر طبعاً آمادہ نہیں ہو سکتا اور نہ ہی ایسا ہونا چاہیے۔

عوام کو اپنی اخلاقی، معاشرتی، اور معاشری ترقی کا قابل کر لینے کے بعد ہی کوئی ماضی میں نشہ کرنے والا شخص، دوبارہ لائیت انتیار مقام حاصل کر سکتا ہے، (اور عوام میں سب سے اہم، اس کے قریب ترین ہمسایے یعنی اہل خانہ کا مطمئن ہونا ہی سب سے زیادہ ضروری نشان شفا تصور کیا جاتا ہے۔۔۔۔۔ سائیں میں بھی اور دین میں بھی۔)

ظاہری طور پر تو یہ مسئلہ زیادتی یا ظالمانہ نظر آتا ہے لیکن حقیقتاً یہ مریض کی تربیت اور اسکی قوت ارادی کے امتحان / **تفویت** کا ایک بہت ہی زبردست اور کامیاب قدرتی (رباتی) ذریعہ ہے

--

**جس قدر مشاکل اور معاندائد رویے اسکو تازہ صحستیابی کے بعد معاشرے میں**

## برداشت کرنا پڑیں گے اسی قدر طاقتور اسکی بھائی اور صحیابی ہوتی جائے

گی۔ مادی قسم کی امداد اسکے لیے زبر قاتل اور مشقانہ جذباتی قسم کی

کھری اور خالص ہمت افزائی اسکے لیے تربیق ثابت ہوتے ہیں۔

تندی بادی خلاف سے نہ چہرانا، اسکو عالم صحمندوں کی طرح روزمرہ کی زندگی کی اونچنچ سے، نشہ کے جھوٹے سہارے کے بغیر، نارمل طور پر نہ مٹنا سکھایے گا۔

اکساری، صحیابی کو ناپنے کا معیار ہے۔

اپنے بگڑے ہوئے سماجی تعلقات،، بُٹے ہوئے رشتے،، کھوئے ہوئے معاشی

معیار،، عدالتوں میں گھٹنے والے مقدمات،، اور بھولے ہوئے اخلاقی اقدار۔۔۔ ان تمام کا فوراً ٹھیک ہو جانا نہ تو یکدم ممکن ہے اور نہ ہی ان تمام کا یکدم مل جانا صحیابی کے لیے مددگار ہے۔۔۔ وہ جو کہا جاتا ہے کہ وقت بہترین معامل ہے، اس صورتحال میں 1000% ہے۔

اگر یہ کہا جائے کہ سماجی و معاشرتی صحیابی کی ترقی قبرتک جاری رہتی ہے اور جاری رہنا چاہیے تو نہ تو یہ غلط ہے اور نہ ہی غیر منصفانہ۔۔۔ بلکہ "من المهد الی المحد" کے مصدقہ میں انصاف ہے۔

### علاج گاہ میں سماجی/معاشرتی علاج کے طریقے:

1- نماز

2- تعلیم حدیث

3- ڈاکٹر کاراؤنڈ

4- صبح کا مشورہ morning meeting

5- رات سونے سے پہلے مذاکرہ معلومات و معمولات evening review

6- ساتھیوں کی ساتھی کے بارے تجزیاتی رپورٹ peer evaluation

### 7۔ اہل خانے سے ملیجن اور مریض کی میٹنگز family meetings

انماز، پانچ وقت کی باجماعت نماز حیرت انگیز رفتار سے مریض کے سماجی اطوار میں تبدیلی پیدا کرتی ہے۔

وہ مریض جو داخلے کے فوراً بعد دو تین دن تک، نماز کے نام پر اکثر جاتا تھا، وہی مریض چند ہی دنوں میں انتہائی خلوص اور لگن کے ساتھ نماز کی ادائیگی کرتا نظر آتا ہے۔ بیشک فجر پر اٹھنا اور ظہر کے وقت قیلولہ سے جا گناہ دشوار محسوس ہوتا ہے لیکن داخلہ کے وقت کی تنگی دلی، چند ہی دنوں میں بالکل غائب ہو جاتی ہے۔

مریض کے لئے، معلجین کا، حقیر اور فقیر بن کر تمام نمازوں میں اصل مالک کے سامنے پیش ہونا اصل سبب بہت افزائی ثابت ہوتا ہے۔ اور حسقدرتندی اور لائق اور خوف کے ساتھ معلجین نماز کا اہتمام کرتے ہیں اُسی قدر جلد اور گہرا اثر نماز مریض پر پڑتا ہے۔

نماز کی ترتیب از خود ہی ذاتی صفائی، طہارت اور پابندی وقت کی ترتیب کردیتی ہے۔ اور اس غرض سے کہ نماز آئینہ زندگی میں مریض کی عادت بنی رہے، ہر نماز کے بعد تعلیم احادیث کا پانچ سے دس منٹ تک کا دور ہوتا ہے جسمیں دوسرے موضوعات کے علاوہ، نماز کی اہمیت اور فوائد کے بارے احادیث پڑھی جاتی ہیں۔

نماز کی سائنسی افادیت کے بارے شام کی چائے اور دوسرے فارغ دکھنے والے اوقات میں ڈاکٹر حضرات مفضل اور مدلل سائنسی گفتگو کرتے رہتے ہیں۔

بحر حال، نماز ادا کرنے سے خود مریض کے احساسات اور جذبات بھی آہستہ آہستہ قبلہ رُخ ہو جاتے ہیں اور اکثر اوقات نماز کے فوائد کے بارے سب سے وزنی بات مریض ہی کی زبان سے سنسنے میں آتی ہے۔

### ۲۔ تعلیم احادیث،

علاج کے دوران، جہاں ایک طرف سائنسی معلومات پہنچ لکھر دئے جا رہے ہوتے ہیں، وہیں

دوسری طرف تمام دیگی سائنسی معلومات کے ثبوت اور فوائد رسول عربی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زندگی سے احادیثِ نبوی علی صاحبہ الصلوٰۃ والسلام کے درسون کے تواتر (یعنی ہر نماز کے بعد) کے ذریعے مریض کے ذہن اور دل میں انتارے جاتے ہیں۔۔۔ یہ عمل، نشے کے مریض کے ذہن میں موجود، نشہ کرنے کے جوازات کی تمام عمارت کو آہستہ آہستہ دیک کی طرح چاٹ جاتا ہے،

اور بنانے والے کے آخری پیغمبر علیہ الصلوٰۃ والسلام کی باتوں اور عادتوں کا تذکرہ، ان باتوں سے مطابقت رکھنے والے صالح ماحول میں، کسی بھی بڑی سے بڑی دوسرے زیادہ زود اثر ہوتا ہی ہے۔

خاص طور پر نشے کے مریض ان تمام مجالس کا بہت گہرا اثر لیتے ہیں کیونکہ ہر مریض از خود ہی اس بات کا عرصے سے منتظر تھا کہ کب وہ 100 نیصد صحیح طریقہِ عِزندگی سے متعارف ہو۔

### ۳۔ ڈاکٹر کاراوسنڈ،

نمایز فجر، سیر اور وقہِ عذاتی صفائی کے بعد اور ناشتے سے پہلے ڈاکٹر کا راوینڈہ ہوتا ہے۔ ویسے تو ہر ڈاکٹر، مریض کے ساتھ گفتگو کے دوران اُسکی جسمانی اور نفسیاتی صفائی کی رپورٹ اپنے ذہن میں تیار کر لیتا ہے، لیکن معالجینِ نشیات دورانِ علاج، مریض کے بالوں، جلد، دانتوں، ناخنوں اور لباس کا انتہائی باریکی کے ساتھ معاہدہ کرتے ہیں۔ ساتھ ہی مریض کے بستر اور الماری پر بھی نظر دوڑ جاتی ہے اور اسکا لب و لہجہ اور جسمانی حرکات و سکنات بھی اُسکے دماغ میں ہونے والے سب کچھ کی پوری خبر دے رہے ہوتے ہیں۔

یہ معاہدہ ہر لحاظ سے مریض کی ترقی یا ترقی کی رپورٹ ہوتا ہے۔۔۔ اور معاہدہ کرنے والا ڈاکٹر اپنے خیالات کو تفصیلًا مریض کی فائل میں تحریر بھی کرتا ہے تاکہ معالجین کی پوری ٹیم بخبر رہے۔

### ۴۔ صحیح کا مشورہ/morning meeting،

“مشورہ” بنانے والے کا حکم بذریعہ قرآن کریم ہے۔ یہ رسول عربی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی

ستِ خاص بھی ہے اور یہ نہ صرف سماجی یا معاشرتی علاج کا سامان ہے بلکہ نفسیاتی علاج میں بھی اس ٹول کا بڑا کردار ہے۔

صحح، ناشتے کے بعد تمام مریض اور معلقین اور ملازمین ادارہ اکٹھے بیٹھ کر گزر جانے والے دن کا جائزہ لیتے ہیں اور ساتھ ہی آج کے دن کے لیے مریضوں کو انکی "معالجاتی ڈیوٹیاں" بتادی جاتی ہیں۔

گزرے ہوئے کل کا جائزہ:——— اسیں تمام حاضرین باری باری تمام موجود حضرات کے بارے اپنے اپنے تاثرات بیان کرتے ہیں۔—

☆ کون سی بے اصولی کی،—

☆ کون سا قانون توڑا،

☆ کیا اچھی / ثابت بات کی

☆ کیا ترقی محسوس کی دوسرے کے کردار میں، اور

☆ کل دی جانے والی معالجاتی ڈیوٹی کو کس درجہ ع خلوص کے ساتھ کیا۔—

☆ پھر قانون شکنی یا بے اصولی کرنے والے کے لیے باہمی مشورے سے کوئی اصلاحی ڈیوٹی منعین کر دی جاتی ہے جس کی میعاد بھی باہمی مشورے ہی سے طے ہوتی ہے۔

☆ اسکے ساتھ ہی آج کے دن کے لیے مریضوں کو انکی معالجاتی ڈیوٹیاں سمجھادی جاتی ہیں۔ یہ معاملہ تمام حاضرین کے ساتھ ہوتا ہے، مریض اور ملازمین اور معلقین سب اس تحریکیے اور اسکے فیصلوں کے پابند ہوتے ہیں۔

اس مشورے کے مقاصد:

— کہ، مالک کے حکم کی پیروی ہو جائے، تاکہ تمام دن کے تمام معمولات میں، اس تابعداری کا نفع شامل ہو جائے۔

- کہ معلمین یا ملازمین یا ادارے کی کارکردگی کے بارے مربضوں کی رائیے سامنے آئے اور جائز شکایات کو فوراً دور کیا جائے اور ناجائز شکایات کو بھی فوراً قتنہ بننے سے پہلے، وضاحت دیکر، ختم کیا جائے۔

- مریض خوداپنی روپرٹ دوسروں کی زبانی سن لیتا ہے۔ اگر وہ بحالی کے سفر میں منفی جارہا ہو تو بھی اور ثابت جارہا ہوتبھی سب سامنے آ جاتا ہے۔

#### اس عمل کے فوائد:

اس عمل کے زریعے مندرجہ ذیل سماجی قابلیتیں سیکھی جاتی ہیں۔

- ۱۔ اظہار خیالات،
- ۲۔ احساسِ ذمہ داری (اپنی خطاؤں کا سامنہ کرنا)،
- ۳۔ ساتھ رہنے والوں کی رائے کا احترام کرنا اور آئندہ زندگی میں ان کی رائے کو ساتھ لے کر چنان،
- ۴۔ برداشت کرنا اور
- ۵۔ اپنی غلطی تسلیم کرنا،
- جبکہ ثابت روپرٹ کی صورت میں دوسروں کی زبان سے قدردانی سن کر
- ۶۔ عزتِ نفس میں اضافہ بھی ہوتا ہے اور
- ۷۔ آئندہ اور ترقی کرنے کی تشویج (encouragement) بھی ہوتی ہے۔
- ۸۔ آئندہ زندگی میں، مریض، اپنے گھر بار و کار و بار کے معاملات میں مشورہ کرنے کا طریقہ اور اسکے فوائد جان جاتے ہیں۔

روز کا مشورہ اور اسکی تمام کارروائی ساتھ ساتھ تحریر ہو رہی ہوتی ہے لخاطر یہ معالجاتی ٹیم کے لیے ایک یادداشت (log book) کا کام کرتی ہے۔ اور آئندہ کی میٹنگز میں فوری ریفرنس کے لیے

بھی سند رہتی ہے۔

#### ۵۔ روزانہ کا نماکرہ معلومات و معمولات / evening review،

روزانہ شام کو تمام دن میں سیکھی گئی معلومات اور دن میں کئے گئے تمام کاموں پر اجتماعی طور پر ایک نظر ثانی کی جاتی ہے۔

اس کا مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ تمام دن میں حاصل کردہ ترقی ے کردار کو ذہنوں میں تازہ کر دیا جائے، لکچروں اور احادیث میں بتائی گئی باتوں کو ایک دفعہ مختصر اور ہرالیجا جاتا ہے اور رات سونے سے پہلے ہمت افزائ تھیکیوں کے ساتھ مریض کو بستر میں بھیجا جائے۔

اور چند شاموں کے بعد تمام مریض سب سے زیادہ ذوق اور شوق اس 'نماکرے' کے لئے دکھاتے ہیں۔

جس کا بلواسطہ (indirect) فائدہ یہ ہوتا ہے کہ تمام دن اس نماکرے میں اچھی کارکردگی دکھانے کی غرض سے مریض اپنے حافظے کو متوجہ رکھتا ہے اور کردار کو اعلیٰ۔

اس میٹنگ کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ نسبت رسول علیہ الصلوٰۃ والسلام کے مطابق سب ایک دوسرے کو معاف کر کے سوتے ہیں۔

#### ۶۔ ساتھیوں کی ساتھی کے بارے باقاعدہ تفصیلی رائے (peer evaluation)،

یہ ساتھر ہنے والوں کی، اپنے ساتھی کے بارے، سانسی طریقے سے کئے جانے والے تجزیہ کا نام ہے۔

یہ تجزیہ علاج میں آنے کے تقریباً چار اپنی چھتے کے بعد کیا جاتا ہے۔ (اُسوقت تک مریض کے تمام ساتھی اسکی اچھی اور بری دونوں قسم کی عادات کے تجربے سے گزر چکے ہوتے ہیں اور ایک دوسرے کے ساتھر ہنے میں جعلی قسم کے تکلفات کی میعاد سے بھی پار ہو چک ہوتے ہیں)

اس تجزیہ کا باقاعدہ ایک تفصیلی فارم form ہے جس میں تمام قسم کے ثبت اور منفی روئیوں کی

آنے سامنے دی گئی لٹیں شامل ہیں، ہر مریض میں مختلف قسم کی سماجی / معاشرتی / روحانی اقدار کا یا تو مثبت اور یا پھر منفی پہلو موجود ہوتا ہے مثلاً

----- یہ ممکن ہے کہ ایک مریض میں دوسروں پر اعتبار نہ کرنے کی منفی صفت کے بخلاف، دوسروں سے دل کی بات کھوں کر بیان کرنے کی مثبت قدر موجود ہو اور ساتھ ہی انکساری / دوسروں کے جذبات کے احساس کی مثبت صفت غائب ہوا اور اسکے برخلاف، گھمنڈی / غیر حقیقی بڑائی کا احساس (تکلیف) / خود غرضی کی منفی صفت اُسکے کردار کا حصہ ہو۔ ساتھ رہنے والے دوسرے مریض، معیین اور ملازمین اور ادارہ سب اپنے اپنے طور پر اپنے ساتھی کے بارے اپنا تجزیہ دئے گئے فرم پر تحریر کرتے ہیں اور ہر ثبت یا منفی سماجی / اخلاقی قدر جس کی وہ نشاندہی کریں، کی مثال بھی دیتے ہیں، اُسکے بعد سب جمع ہو کر ساتھی کی موجودگی میں اپنی اپنی تجزیاتی رپورٹ پڑھ کر سناتے ہیں۔ بالآخر ایک مکتمل تجزیہ اور اسکی رپورٹ تیار ہو چکتی ہے۔ اور مریض کے کردار میں موجود مثبت قدر رون اور منفی قدر رون کی ایک لسٹ تیار ہو جاتی ہے۔

‘ثابت قدریں آئندہ زندگی میں نہ سے بچنے کے ذریعہ اور منفی قدریں آئندہ زندگی میں ترقی کی راہ میں رکاوٹیں ثابت ہو گئی یہ بات سمجھادی جاتی ہے۔

اس تجزیہ کے بعد، مریض کو آسان نصب اعین (goal) مل جاتے ہیں۔

— اُسکو ساتھ رہنے والوں کی زبانوں سے معلوم ہو جاتا ہے، کہ، کوئی اخلاقی / سماجی قدریں اُسکو اختیار کرنی ہیں اور کوئی عاداتِ منفی سے اُسکو اپنے روزمرہ معاملاتِ سماجی میں پر ہیز کرنا ہے۔

اس تجزیہ کے بعد، کردار میں جو تھوڑا بہت ”جملی“ تکلف موجود ہوتا ہے وہ بھی نکل جاتا ہے اور مریض زیادہ ایمانداری اور کھلے دل سے ترقی کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

گویا original، (کھر اپنے) بننے میں مریض کے لئے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اس تجزیہ میں بعض اوقات ایسی باتیں سامنے آسکتی ہیں جن سے مریض خود متفق نہ ہو، یا جو وہ آسانی سے سمجھنہ پائے، ایسی صورتِ احوال میں، معیین مریض کو تحریری کام دیتے ہیں جنہیں مکمل کرتے ہوئے وہ اپنی ماضی کی زندگی کے ایسے زاویے کریں لیتا ہے جن سے اسے تجزیاتی رپورٹ میں کی گئی ساتھیوں کی بات کی سمجھنی آجاتی ہے اور وہ متفق بھی ہو جاتا ہے۔

#### ۷۔ اہل خاندان کے ساتھ میلز / family meetings

دورانِ علاج کم از کم تین ایسی میلز ضروری ہوتی ہیں۔ ہر میلز کے چار حصہ ہوتے ہیں۔

۱۔ مریض کے بغیر، اہل خانہ کے ساتھ معیین کی میٹنگ۔۔۔

۲۔ معیین کی موجودگی میں، مریض اور اہل خانہ کی میٹنگ۔۔۔

۳۔ معیین کی غیر موجودگی میں مریض اور اہل خانہ کی میٹنگ۔۔۔

۴۔ آخر میں پھر، معیین اور اہل خانہ کی مریض کی غیر موجودگی میں میٹنگ۔۔۔

#### اہلخانہ عمریض اور معیین کی، بغیر مریض کے میٹنگ:

یہ میٹنگ علاج شروع ہونے کے تین ہفتے بعد ہوتی ہے۔

اس وقت تک معیین مریض کی صحیتیاب ہونے کی خواہش کی شدت اور سچائی کا، 95 فیصد

صحیح تعین کر چکے ہوتے ہیں۔ (بے شک داخلے سے پہلے انٹرو یوکیا جاتا ہے لیکن بعض مریض

اس وقت اس قدر نشے کی حالت میں ہوتے ہیں کہ صحیح تجزیہ ع خواہش حصول شفاء ممکن نہیں

ہوتا) یعنی بعض مریض صرف اس لئے داخلہ لیتے ہیں کہ وہ گھر میں پڑنے والے دھکوں سے فرار

چاہتے ہیں اور علاج گاہ کو دراصل چھٹی گزارنے کی جگہ سمجھ کر علاج میں آئے ہوتے ہیں۔

اگر معیین مریض کے بارے ایسی رائے قائم کر چکے ہوں، تو، اہل خانہ کو بتا دیا جاتا ہے اور،

آنندہ علاج تب جاری رکھا جاتا ہے اگر یہ جان جانے کے باوجود فیلمی کہہ کہ خواہ وہ چھٹیاں ہی

گزارنے آیا ہو اور نہ سچھوڑنے، پر آمادہ نہ ہی ہو، تب بھی اسکو ترمیتی اور تعلیمی پروگرام سے گزارا

جائے، تاکہ اُنکی معلومات میں اضافہ ہو اور طور طریقوں میں کچھ تو نظم و ضبط آئے۔۔۔ ورنہ ایسے مریض کو تین ہفتے بعد فارغ کر دیا جاتا ہے (مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ باقی مریض جو پر خلوص کو ششیں کر رہے ہوں؟ انکا ماحول خراب نہ ہو، اور جانے والے مریض کے ورثاء کو بھی اُس سے ایسے طریقے سے نہ مٹنا۔ سمجھا دیا جاتا ہے کہ وہ بھی جلد اپنے کو ۱۰۰۰ فیصد بد لئے پر آمادہ ہو جائے)۔ اگر معالجین کی رائے یہ ہو کہ مریض، حال ہونے کی خواہش میں پر خلوص ہے تو پھر اُنکی فیملی کو ہدایات دی جاتی ہیں کہ مریض سے ملاقات کے دوران، فیملی والے خود کم ترین باتیں کریں اور مریض کو زیادہ بولنے کا موقع دیں، اور اُنکی گفتگو میں خاندان والوں کو ترقی کے جو سائین / آثار نظر آئیں اُنکی روپورٹ، جانے سے پہلے معالجین کو تھائی میں ضرور دیں۔

چند موضوع اور topics جو هر مریض کے لئے مختلف ہوتے ہیں اُنکی نشاندہی کر دی جاتی ہے کہ فیملی ان موضوعات پر گفتگو چھیڑ کر خود خاموش ہو جائے اور پھر مریض کی گفتگو کو بلا روک ٹوک چلنے دیں تاکہ اُنکی ترقی یا سستی کی روپورٹ گھروالے بھی اپنے طور پر معالجین کو دیتے جائیں۔

خاص بات جو فیملی کو بتائی جاتی ہے وہ یہ کہ

کسی قسم کا کچھ یا نصیحت مریض کو نہ کریں۔۔۔ مینگ کا مقصد لکچر نہیں صرف میں ملاقات ہی رہے۔۔۔ کیونکہ لکچر یا نصیحتوں کی صورت میں مریض واپس اپنے خوں میں چلا جائیں گا اور اہل خاندان اپنی سنا کر اور اُنکی سنبھلیوں اپس چلے جائیں گے۔ مریض کا اپنے آپ کو بد لئے کافی صلمہ ہی فی الحال اُنکے بس میں ہے۔۔۔ اور وہ یہ دکھارہا ہے کہ مخلص ہے۔۔۔ لحاظہ وہ صرف تعریف اور پیار اور بہت افزایی کرنے جانے کا مستحق ہے۔۔۔ اور کچھ نہیں۔

اسکے علاوہ

بعض مریضوں کے معاملے میں۔۔۔ مریض کو اہل خانہ سے ایسی شکایات ہوتی ہیں جنکی تفصیل اہل

خانہ سے جانا ضروری ہوتا ہے۔۔۔ بعض اوقات مریض بچ بول رہا ہوتا ہے اور بعض اوقات اسکی شکایات یا تو غلط فہمی اور یا ناجائز نجشوں پر مبنی ہوتی ہیں، بھر حال یہ صرف معلجین کی مریض اور اسکے مرض کے بارے معلومات میں اضافے کے لئے تحقیق ہوتی ہے۔۔۔ اس میٹنگ کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہوتا کہ پرانے مردے اکھاڑے جائیں۔ اور اہل خانہ کو اس موضوع پر مریض سے بات نہ کرنے کی درخواست بھی کی جاتی ہے۔ اگر مریض کی شکایت جائز ہو تو اہل خانہ کو اس شکایت کو ختم کرنے کے طریقے سمجھادے جاتے ہیں۔۔۔ اور اگر مریض کی شکایت غیر صحیح ہو تو معلجین اسکی آئندہ ہونے والی، انفرادی مشاورت کی نشست اور اسکو دے جانے والے انفرادی تحریری کاموں کے لئے اس موضوع کو خاص کر لیتے ہیں۔

#### مریض والبanax و معلجین کی میٹنگ:

یہ صرف چند منتوں پر محیط ہوتی ہے۔ مریض کی موجودگی میں معالج اسکی خوبیوں اور خلوص کی تعریف کر کے، اہل خانہ کو مریض کے سامنے یہ بتا کر کہ اب آپ اپنے پیارے کے ساتھ اسکی میٹنگ کریں کیونکہ آپ لوگوں کے معالج کے بغیر بیٹھنے سے آپ کا مریض ذرا زیادہ آزادی سے اظہارِ خیال کرے گا اجازت لیکر، فیلی اور مریض کو تنہا چھوڑ جاتا ہے۔

#### معلجین کے بغیر فیملی اور مریض کی میٹنگ:

اس مجلس کو پندرہ، بیس منٹ چلنے دیا جاتا ہے۔ مداخلت صرف اس صورت میں کی جاتی ہے اگر شور شراب اطلاع دے کر مریض یا اہل خانہ بے قابو ہو گئے۔

#### مریض کے بغیر، معلجین اور البانx کی دوبارہ میٹنگ:

اس میٹنگ میں اہل خانہ، مریض کے ماضی کے روؤں کی روشنی میں اس کے حال کے بارے اپنی رپورٹ معلجین کو دیتے ہیں۔

محض یہاں اور رہنے کی ضرورت نہیں، یا میں اب ٹھیک ہو چکا جیسے بیانات

کا مطلب وہی ہوتا ہے جو سمجھ آ رہا ہے۔۔۔۔۔ یا گھروالوں کے ساتھ جھٹڑا۔ ان سب صورتوں میں مریض کو واپس وارڈ میں بیچ دیا جاتا ہے۔۔۔۔۔ لیکن اگر مریض کا روئیہ اس قسم کا ہو کہ،، بہت کچھ سیکھر ہا ہوں، بہرمند ہوں، آئندہ زندگی کو مالک کی مرضی سے گزاروں گا، بس یہاں رہائش کے بارے یا علاج کے دوران میری فلاں فلاں ضروریات یا خواہشات یا شکایات کا ازالہ کر دیں۔۔۔۔۔ یہہ بیانات ہیں جو یہ بتاتے ہیں کہ ترقی کا پودا مریض کی نفیسیات اور ذہن میں لگ چکا اور اب وہ ٹھیک ڈگر پر چلنا شروع ہو چکا۔ وہ اپنی گفتگو کے دوران، موجودہ حالات اور اپنی بحالت،،

، کو مزید مضبوط کرنے کے بارے جس قدر رزیادہ متوجہ محسوس ہو گا، اُسی قدر وہ ترقی کے معیار پر اونچا تصور کیا جائے گا۔

میٹنگ کی اس آخری نشست میں فیملی، مریض اور مرض کے بارے جس قدر زیادہ وضاحتیں اور جوابات ڈاکٹروں سے لے لیں گی اُسی قدر رزیادہ سمجھا گنوں پنے مریض کی بیماری اور بیمار روئیوں کی آتی جائیگی۔

در اصل، مرض نے تمام فیملی کو نفیسیاتی اور معاشرتی اور روحانی نقصانات پہنچائے ہوتے ہیں، اور ان میٹنگز کا مقصد یہ بھی ہوتا ہے کہ مریض کے اہل خانہ کے روحانی اور جذباتی زخموں کا بھی مداوا ہو۔۔۔۔۔ تاکہ،،

،، جب مریض گھروالی پہنچ تو اسکے اہل خانہ مرض کو زیادہ بہتر طور پر سمجھتے ہوں اور مریض کی مجبوریوں اور مرض کی مکاریوں کو آئندہ زندگی میں فوراً پیچان کر زیادہ فائدہ مند اور سودا اور فیصلے کریں اور فوراً کریں۔

علم، ہر قسم کے دشمن سے نمٹنے کا بہترین تھیار ہے لہذا یہ کتاب اور دوسرے مطالعاتی مواد جو فیملی کے اپنے حالات سے مطابقت رکھتے ہوں، دئے جاتے ہیں۔

### سگریٹ، جائے، پان، نسوار، کافی، اور، چینی:

سگریٹ، نسوار اور تمباکو والے پان میں، مصنوعی چستی پیدا کرنے والا کیمیائی مادہ، "نیکوٹین"

پایا جاتا ہے،

اسی طرح کافی اور جائے میں "کیفین" پائی جاتی ہے جو نیکوٹین ہی کی طرح جسم میں چستی کی مصنوعی اہر دوڑا دیتی ہے،

اور چینی کو جب جسم ہضم کے لئے چھوٹے حصوں میں توڑتا ہے تو ایک مرحلے پر اسکی کیمیائی ساخت اور اثر بالکل شراب والا ہو جاتا ہے جس سے مصنوعی تسلی اور آرام کی کیفیت دماغ کے ذریعے جسم پر طاری ہو جاتی ہے، اسکے علاوہ چینی درد کش بھثات کی بھی حالت ہوتی ہے۔  
گویا یہ تمام بھی "کیمیائی مکر" کرنے والے مادے ہیں۔

- لیکن علاج کے دوران اور اسکے بعد بحالی والے (کم از کم دوسال کے) مرحلے میں، مریضوں کی عزت نفس کی ترقی کیونکہ مقصود ہوتی ہے اور ان کی عزت نفس کو کم کرنے کے ہر قسم کے موقع سے بچانا ہوتا ہے لہذا ان چیزوں کے بارے مریضوں کو معلومات تو فراہم کی جاتی ہیں  
لیکن ان سے یکدم کنارہ کش ہو جانے سے روکا جاتا ہے

جس طرح نفسیاتی ناقص والے حصہ کتاب میں واضح کیا گیا، مریض کا لبے عرصے سے نشیات پر انحصار اور اسکے سبب صحمند طرز تلقیر اور طرز معاشرت سے فاصلہ، اسکے انداز پر کھو بہت زیادہ زخمی کر چلتا ہے۔

اس سبب، اسکی سوچ اور سمجھ کو نفسیات کی زبان میں tricky mind کا لقب دیا جاتا ہے،  
اور ذرا سی ثابت تبدیلی عموم کے نتیجے میں تمام زندگی پر اثر انداز ہونے والے انتہائی قسم کے فعلے (لابالی پن/، impulsive) کر لیتا اس مریض کی عادت ہوتی ہے۔۔۔

۔ اور پھر ان فیصلوں یا ارادوں و عدوں کو توڑ کر

واپس عزت نفس کی مفلسی والی حالت میں چھینا اور

خود ترسی کی بناء پر اپنی ناکامیوں کی ذمہ داری معاشرے اور خاندان پر تھوپنا ایسی عادت ہوتی ہے  
جو اکنے دماغ کا طرز نطق (logic) بن جکا ہوتا ہے۔

۔ اس صورت حال نشیات کو tricky mind (خود صاحب دماغ سے) کرتے  
کرنے والا دماغ پکارتے ہیں۔

نشیات کے مریض، جب مدت بعد، علاج کے ذریعے ذرا تھوڑا بہت عزت نفس کا بڑھا و امحوس کرنے لگیں تو ان (سکریٹ، چائے، کافی پان، نسوار، سفید چینی) نسبتاً کم مکروہ (یعنی معاشرہ انھیں نسبتاً کم نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے) نشیات سے دور رہنے کی تلقین اس لئے نہیں کی جاتی

کہ

اگر سب کچھ چھوڑ بیٹھا اور پھر ایک پان یا ایک سکریٹ بھی پی کر یہ فیصلہ اپنی کا tricky mind کرو اپکا کہ تو توافقی ہی لا قابل علاج ہے تو صرف سکریٹ یا چائے پر نہیں رکے گا بلکہ پھر اپنا من پسند نہ کر لے گا اور اپنے کو تسلی یہی دے گا کہ بدنام تو ایسے بھی ہیں و یہ بھی سہی۔

۔ خاص طور پر اس سبب کہ ہر مریض کے خاندان کی کوئی محترم شخصیت مندرجہ بالا نشیات میں سے کسی ایک کا شکار ضرور ہوتی ہے۔

و یہے بھی جن ثابت اور نفع بخش عادات و معمولات کا عادی اسکو دوران علاج بنایا جاتا ہے، ان طور اطوار پر عمل پیرا رہنے سے از خود وہ مرحلہ آ جائیگا جب وہ مندرجہ بالا مضرحت اشیاء سے بھی کنارہ کش ہونے کی صلاحیت حاصل کر جکا ہو گا۔ ۔ یقوت ارادی سے نہیں، عزت نفس کی ترقی سے چھوڑے جانے والی اشیاء ہیں اور عزت نفس کی ترقی مرحلہ وار ہوتی ہے یہ قانون قدرت ہے، لہذا علاج کے شروع کے مرحلہ میں، جو کم از کم دو یا تین سال پر محیط ہیں،

، اس طفیل مکتب (عملی زندگی کی یونیورسٹی کا بچہ) سے یہ کہنا کہ، ایم۔ اے کے مضمایں بھی پاس کرنے کی کوشش کرو، اور ابھی، آج ہی کرو، نہ صرف لایمنی ہے بلکہ کہنے والے کو مریض سے بہت دور کرنے کا باعث بھی بنتا ہے۔

۔ اور اگر خدا نخواستہ مریض یہ غلط فیصلہ (ابتدائی مرحل میں کر بیٹھے، تو وہ، عاجزی اور انکساری اپناتے ہوئے زندگی گزارنے کی بجائے، اپنی قوت ثابت کرنے اور جیتنے کے جال میں پھر پھنس جائے گا۔

## روحانی نقص کا علاج

### روحانی بحالی کیوں ضروری ہے؟

جیسا کہ پہلے لکھا جاچکا، لمبے عرصے سے، خواہشات کی اندر احمد ہند پیروی مرضیں کو انسانیت کے مقام سے گردادیتی ہے۔

☆---میڈیکل علاج کے ساتھ جو اعتدال اسکے جسم اور دماغ کے اندر ورنی کیمیائی ماحول (جسکے تصرف / کنٹرول میں بنانے والے نے جسم اور دماغ کے تمام اعمال کو چھوڑا

ہے) میں آتا ہے اور

☆---صحت مندرجہ میں سے جو اعتدال اسکے روزمرہ کے معمولات میں آتا ہے، اور

☆---نفسیاتی علاج بذریعہ تعلیم و تربیت سے جو اعتدال اسکے جذبات و احساسات میں آتا ہے ان سب سے وہ واپس انسانیت کے دائرہ تعریف میں آ جاتا ہے،،،،،،

لیکن

اسکی اس جسمانی، سماجی اور نفسیاتی تہائی کا، جس کا شکار کرکے وہ علاج گاہ سے نکلتے ہی ہوگا، مندرجہ بالا تمام ذراائع علاج میں کوئی حل نہیں۔

علاج گاہ سے نکلنے کے بعد :

اسکے ساتھ رہنے والے رشتہداروں میں یا اردو گردوارے تمام افراد میں کوئی بھی ایسکو صحمند مقام عزت نہیں دے گا (یعنی، ترس کھا کر یا اسکے دوبارہ نشے میں گھر جانے کے خوف سے اسکی آؤ بھگت تو بہت ہوگی لیکن سب کچھ ایک غیر صحمند، خوف یا لمحے کے پیش نظر، اور درحقیقت تمام لوگ

اس انتظار میں ہو نکلے کہ اب، ماضی کی طرح، یہ کب ہماری امیدوں پر پانی پھیرتا ہے)۔۔ سب مریض کا ماضی کا ریکارڈ ہوتا ہے۔۔

اس وجہ سے نشہ کا مریض علاج گاہ سے نکل کر۔۔

۔۔ خواہ کتنی ہی تندی سے صحمند طرز زندگی گزار رہا ہو،  
،، اسکو اپنی جذباتی "تہائی" کا کوئی مدار انظرنہیں آرہا ہوتا۔ اسی سبب، بعض ایسے مریض جو علاج گاہوں سے نکلنے کے بعد بہت پر اعتماد ہوتے ہیں اور جنکی سوچ سمجھاور پر کچھی ثابت سمت میں چل نکلی ہوتی ہے۔ کچھی عرصے کے بعد لامقصدیت اور شدید احساسِ تہائی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بعض مریض جھنوں نے بہت ہی لمبا عرصہ نشہ کیا ہو، اور بہت ہی زیادہ پستی تک جا گرے ہوں، وہ وقتی طور پر، اپنے مادی قسم کے حالات کو درست کرنے میں مگن ہو جاتے ہیں، اور وہ عزت یا مقام جو کا کہ وہ اپنے آپ کو یا اپنے خاندان کو، نشہ سے پہلے والی زندگی میں اصل سمجھتے تھے، اس مقام کی جگتوں میں انتہک طریقے سے محنت کرنے لگتے ہیں،، بھر حال ایسے مریض بھی جب اپنے مقرر کردہ مقاصد حاصل کر جلتے ہیں، یا یہ محسوس کرتے ہیں کہ اب وہ اپنے نصبِ اعین کو پانے ہی والے ہیں (اور فراغت، "جاز" دکھلتی ہے)، ایسے دوست اور بارکی کی شدت سے محسوس کرتے ہیں جو نکلے جذبات اور ماضی اور پسند، نایسنہ کو اس گھرانی اور کمال سے جانتا ہو جس طرح کہ نشہ آور مادہ ان کو جانتا تھا۔

نشہ اُن کا ایک ایسا دوست تھا جو

☆☆ اُن کے دل و دماغ کی ہر کیفیت اور جذبے کو جانتا تھا،،

☆ هر مشکل میں کام آتا تھا، لیکن

☆☆ اب ایسا کوئی نیا یار میسر نہیں ہوتا جو مریض کے ہر جذبے عدل کو پہچانے، حتیٰ کہ اسکے حافظے کی

تمام معلومات و مندرجات (data) کا بھی رازدار ہوا اور اسکی زندگی کے ہر موقعہ خوشی غم و ضرورتِ اضافی مخت میں ہمراز و ہمنوا و ہمدرد کا کروارادا کر سکے۔

-- اب ایسے مرحلے پر اگر مریض بہت ہی پکے عزم و ارادے کے ساتھ نشے سے دور رہ بھی رہا ہوتا بھی اسکی سوچ، سمجھ، پرکھ اور احساسات و جذبات کی روشن، قیدِ انتہائی کے جبر کے سب پھر زہر آلو دھو جاتی ہے۔

-- اسکو نظریاً آرہا ہوتا ہے کہ تمام لوگ اپنے مودو کو ٹھیک رکھنے کے لئے اپنی اپنی پسند کی عادتوں یا طریقوں پر کار بند ہیں، اور وہ قیدِ انتہائی سے سلگ رہا ہے۔ ایسے حالات میں مریض کی خود غرضی کھل کر سامنے آنا شروع ہوتی ہے اور اہل خانہ یا کاروباری ساتھی یا اہل محلہ اس قسم کے بیانات دیتے ہیں کہ، "میں نشہ کرتے میں یہ کم از کم کھلے دل کا مالک تو تھا، اب تو یہ انتہائی تگک دل اور خود غرض ہو گیا" ،،

،،، اُدھر مریض اس فریب میں آجکتا ہے کہ میرے لئے نشہ کرنا ہی فرض ہے ماقبل تمام لوازمات اخلاقیات انسانیہ میری صحتِ اخلاقیہ کے لئے اتنی اہم نہیں۔

بیوی یا والدہ یا والدیا اپنی اولاد، کوئی بہت ہی پہنچا ہوا بزرگ، یا کاروبار کا انتہائی بڑا وزن۔-- کچھ بھی مریض کے اسقدر زدیک نہیں آپا تا حقدار قریبی پار نشہ تھا۔ نشہ نے کبھی بھی اسے نا امید نہیں کیا تھا، اور ہر موقعہ ضرورت میں کام آیا تھا۔ نشہ تو وہ دوست تھا جو کہ مریض کے مغز کے موڈ کے مرکز کا ہمسایہ بلکہ مالک مکان بن بیٹھا تھا، اب اسقدر قرب والا یار لا یئے تو کہاں سے؟

#### یار ایسا ہو جو

1- ہر ہر لمحہ مریض کے ساتھ رہے،

2- اسکو وہ ہر لحاظ سے انتہائی درجہ کا ہے لوث، اور کبھی بھی دھوکہ نہ دینے والا لگے اور

### 3۔ ہدایات قسم کے شک و شہر سے بالاتر ہو۔

جو معلومات کتاب کے پچھلے حصوں میں گزر چکیں، ان سب سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ اس شخص کو دراصل مکمل طور پر تبدیل کرنے یا ہونے کی ضرورت ہے۔ اسکی تمام ترجیحات، تمام خواہشات، تمام ارادوں اور نیتوں اور تمام جذبات کے بدل اٹھیک کر دینے جانے کی ضرورت ہے،

☆ اگر ترجیحات وہی رہیں تو "سب سے پہلے میں" کی ترجیح ایک دن پھر نہ کروائے گی،

☆ اگر خواہش یہی رہی کہ محنت کم ترین اور مزازیادہ ترین حاصل ہو، تب بھی ایک دن یہ نہ ضرور کریگا،

☆ اگر ارادہ اور نیت یہی رہی کہ بالآخر میں اپنی مرضی کی زندگی اپنی مرضی کے طریقے سے گزارنے کا اہل ہو جاؤں، تو بھی ایک دن یہ نہ ضرور کر رہا گا،

☆ اور اگر جذبات و احساسات میں بھی یہ اپنی ہی عقل کو اپنے لئے بہترین استاد مانتا رہا تب بھی اسکی عقل ایک دن نہ کو بہترین حل ثابت کر دے گی

لہذا

(روحانی تعلیم و تربیت اسلئے ضروری ہے کہ) ۔۔۔ استقدار گمرا اور مکمل استبدال / تبدیلی

چاہئے کہ اسکے حافظے میں پہنچ کر اسکی تمام غلط ترجیحات و خواہشات و جذبات کو بالکل صاف کر دے یا کم از کم اسقدرو اضخم نشان لگادے غلط کا ان تمام غیر صحمند یادداشتقوں کو کہ، آئندہ کبھی ذہن انکوبطرو حل پیش بھی کرے تو بقیہ دماغ اور عقل اسکوفور آرد کر دے۔

اس قسم کی شعوری آمادگی اور کوشش کے ساتھ اپنے ذہن کو بالکل تبدیل کر لینے کا مناسب / صحیح ترین طریقہ یہی ہے کہ، غیر صحمند خواہشات، جذبات، ترجیحات اور روئیوں کی جڑ / بنیاد کو تبدیل کیا جائے۔

### روحانی نصوص کی چڑ:

- اور تمام خواہشات، جذبات، ترجیحات اور رویوں کی جزا بنياد،

☆ اپنے مود کی وہ تعریف/definition ہوتی ہے جو انسان نے عمر، تجربے، تعلیم، مشاہدے کے بعد، خاندانی، معاشرتی قدروں کو ذاتی پسند ناپسند کے گروہوں میں بانٹ کر اپنے حافظے میں خود درج کی ہوتی ہے۔

☆ اور ہر گز رتالمح اور اس میں اخذ کیا گیا تجربہ یا مشاہدہ یا علم اس "اپنے مود کی definition" کو پکا کر رہا ہوتا ہے۔ اور کرتا جاتا ہے،

(یعنی وہ جو ہم نے پچھے پڑھا تھا کہ ہر انسان نے اپنی معاشرتی اور خاندانی اور مذہبی اور تعلیمی اور مشاہداتی (ذاتی تجربوں) اقدار کی بنیاد پر، اپنی اپنی ترجیحات کے مطابق، اپنے لئے تفریخ اور مود کو اچھا کرنے کی ایک علیحدہ تعریف بنارکھی ہے، کوئی عبادت سے اور کوئی کاروبار سے اور

کوئی بیاروں کوئی والدین اور کوئی بیوی کی خدمت سے، کوئی کھلیل کو دے اور کوئی کام کا ج سے اور کسی کے نزدیک کھلیل کو د کر کٹ ہے اور کسی کے نزدیک کھلیل کو دتا شکھلنا ہے اور کوئی آسان کی طرف متواتر دیکھنے (پنگ بازی) کو کھلیل سمجھتا ہے،،، اور ہر انسان اپنے ذہن میں اپنی بنائی ہوئی اپنے مود کی تعریف کے مطابق، ہر کام اور ہر سوچ جو اسکو لگے کہ اچھا مود دے گی، کو کرنا اور سوچنا جائز بلکہ اپنا حق سمجھتا ہے۔)

### لہذا

اپنے مود کی تعریف/definition کو تبدیل کر لینے سے، غلط /غیر صحیح /غیر صحمند خواہشات، جذبات، ترجیحات اور رویے از خود بدل جائیں

### گے۔ (طریقہ علاج)۔

اب اس صحیح تعریف /definition کا تعین کون کرے کہ جس سے تمام غلط خواہشات، جذبات، ترجیحات و رویتے ہوں کم کے شک سے بالاتر، صحیح بھی ہوں اور تمام معاشرے کے لئے فائدہ مند بھی؟

دینِ حق، اسلام میں اس سوال کا بہت سادہ اور سچا اور کھرا جواب / علاج ہے:-

عربی زبان میں "اللہ" قبل توجہ ذات کو بھی کہتے ہیں۔ گویا۔ لا الہ الا اللہ کا ترجمہ یہ ہوا کہ کوئی ذات ہی نہیں قبل توجہ سوائے اللہ رب العزت کی ذات کے۔

یعنی ہر دم توجہ رہے مالک کی طرف۔۔۔، گویا، موڈ کے مرکز (مغز میں موجود، "مرکزِ احساس کامیابی و تحریکِ عمل") کی تربیت یہ کی جائے اور یہ ہو کہ،

☆ توجہ کس قدر منہمک ہے اللہ کی طرف

☆ اور موڈ کے مرکز کے ذریعے خوشکن، اطمینان انگیز احساس جاری ہونے اچھانے کے لئے

یہ تربیت ہو کہ توجہ کس قدر منہمک رہی اللہ کی طرف،

، اگر ذاتی علم اور استعداد کے مطابق توجہ کے مالک کی طرف رہنے میں کوتا ہی یا سنتی نہیں ہوئی تو یہ موڈ کے مرکز سے (باقیہ دماغ اور جسم کی طرف) سب اچھا ہے کے پیغام کے اجراء کا باعث بنے۔

**لیکن**

ہر شخص کا دماغ خود کس طرح یہ فیصلہ کرے کہ، گزرے ہوئے لمبے میں، اسکی توجہ کا مالک کی طرف رہنا صحیح / مکمل تھا یا نہیں؟

اسکے لئے مالک کے بھیجے ہوئے آخری پیغام بر اور انکے ساتھیوں کی زندگیوں کے شب و روز اور حالات اور معاملات سے موازنہ کر کے، اپنا تجزیہ خود ہر شخص کرتا رہے، (بقدر حالات اور



کسی اور نوعیت کا دنیا کی لاچوں کا نشہ) کو مرض سے نجات دے گی، ورنہ وہی ٹین کے پانچ نقطے کی طرح یہ میریض معاشرے کے ساتھ اور اپنے ساتھ ظلم کرتا ہے گا۔ اور ساری زندگی اپنے دل اور دماغ میں تہائی کا قیدی رہے گا/ گی۔

#### مندرجہ بالاتریمت کی علاج گاہ میں ترتیب:

- کیونکہ موڈ کا مرکز حافظے میں ریکارڈ ہوئی معلومات اور تعلیم اور مشاہدات اور تجربات اور سرم و رواج کا تابع ہے۔
  - اسی لئے علاج گاہ میں روزمرہ کی ترتیب تعلیم و معمولات کے ذریعے اور دوران، تمام بنیادی معلومات اور تجربات اور مشاہدات اور رواجوں کے حافظے میں جمع ریکارڈ پر سائنسی طریقے سے ظریفی کی جاتی ہے۔
  - جو جو بات نبی کی بات/ طریقے کے موفق نہ ہو سکو سائنسی ثبوتوں کے ساتھ نقصان دہ ثابت کرنے کے بعد، حافظے میں غلط کا لیبل لگادیا جاتا ہے، اور
  - اسکی جگہ وہ صحیح بات/ طریقہ جو کہ نبی کی زندگی سے ملتا ہو، اسکی سائنسی ثبوتوں سے افادیت (فائدہ مند ہونا) ثابت کر کے، ترتیب دے دی جاتی ہے، یہ سب کچھ، علاج گاہ میں جاری روٹین اور لکھروں اور گروپس وغیرہ کے دوران خود بخود ہو رہا ہوتا ہے۔
- بہر حال،

علاج گاہ کے اندر گزر ا وقت، ذاتی تجربے، مشاہدے (اپنے اور دوسروں کے تجربات کا تجربیہ) اور تعلیم سے، صحیح جذبات و خواہشات و ترجیحات و معلومات کی بنیاد تو قائم کر دیتا ہے،  
لیکن

- 1- کیونکہ علاج گاہ میں مدد قیام مختصر ہوتا ہے اور
- 2- ماحول کنٹرول کیا جا رہا ہوتا ہے، اور

3۔ حقیقی زندگی میں نشہ کرنے یا نہ کرنے کا فیصلہ ہر دم ہر لمحے مریض کے اپنے اختیار میں رہے گا،  
لہذا

☆۔ جبکہ، مریض خود آزادی سے، علاج گاہ کے باہر کے ماحول میں اپنی خواہشات اور  
کمزوریوں سے صحمند (مسنون) طریقے سے منٹنے کے تجربے سے نگز رے، اسکو وہ خود  
اعتمادی اور اطمینان نہیں ہو سکتا جو عام صحمند، بالغ فرد معاشرہ کا خاصہ ہوتا ہے۔ اسلئے،  
☆۔ علاج گاہ سے نکل کر اسکو ایسے ماحول میں رہنا ہو گا جہاں، علاج گاہ میں سیکھی گئی شخصی،  
سماجی اور نفسیاتی/روحانی قدروں کو وہ بغیر کسی دوسرا شخص کے خوف کے، از خود پر یکیش کرے  
تاکہ وہ ان تمام ثابت اقدار کے آزادانہ ذاتی تجربے سے نگز رے۔ اور اسکا ان نے سیکھے  
گئے طریقوں پر اعتماد اسقدر غیر مترائل قسم کا بن جائے۔ کہ جب وہ تھا بھی ہو اور اسکو کوئی  
روکنے ٹوکنے یا دیکھنے والا نہ ہوتا بھی ان ہی طریقوں ہی کی پیروی کرے۔

لیکن

علاج گاہ کے باہر، عام ماحول معاشرہ میں تو اچھی، بری تمام اخلاقی/سماجی/روحانی قدریں  
پر یکیش ہو رہی ہیں اور علاج گاہ سے ابھی ابھی فارغ ہونے والا مریض اپنے نئی سیکھی ہوئی اقدار  
میں اسقدر پختگی رکھتا نہیں کہ 100% اعتماد کے ساتھ معاشرے سے ملنے والے متنی تجربات  
سے ثابت طور پر نمٹ سکے

لہذا۔۔

اسکو ایسے ماحول میں رہنا ہو گا جہاں  
☆ علاج گاہ والی پابندیاں تو نہ ہوں اور  
☆ ہر قسم کی شخصی آزادی بھی ہو لیکن  
☆ اردو گردوارے لوگ بھی انہی اخلاقی اور نفسیاتی/روحانی اقدار کی پر یکیش کی جتوں میں ہوں جن کا

اسکو تجربہ اور مشاہدہ چاہئے۔ یعنی، اسکے ساتھ رہنے والے بھی انھی ثابت اقدار کو ہر دم پر کیش بھی کرتے ہوں اور مزید علم بھی ان اقدار کے بارے حاصل کرتے ہوں۔

اسکا حل صرف یہی ہے کہ ایک مدت عام ماحول دنیا سے علیحدہ ہو کر ایسے لوگوں کے ساتھ گزاری جائے جو ہر ہر لمحہ اور ہر ہر بات اور ہر ہر حرکت میں نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیروی کرتے ہوں یا پیروی کرنے کی غرض سے ان علیہ الصلوٰۃ والسلام کے حالات زندگی کے تجسس میں رہتے ہوں۔

ایسا ماحول کہاں میسر آئے؟

تبیغی جماعت کے ساتھ،

علان گاہ سے نکلتے ہی، یہ مریض پہلے تین دن کے لئے تبلیغی جماعت کے ساتھ جائے، اور اسکے ساتھ اسکے کسی ایسے عزیزیاً دوست کو بھیجا جائے جو اسکی سہولت (اور اسکا خرچ پانے پاس رکھنے) کی فمہداری اٹھائے۔

و اپس جب یہ گھر آئے گا تو، باجماعت نماز ادا کرنے مسجد جانے پر، محلے کی مسجد کے جماعت کے ساتھی مل جائیں گے، اور اب اسکا ایک ایسا گروہ معاونینِ خیر وجود میں آجائے گا جو۔

☆۔۔ ہر روز، پانچ مرتبہ، اسکو مسجد میں ملین گے، اگر یہ کسی نماز میں غیر حاضر ہو گا تو خود مسجد کے ساتھی اسکی خیر و عافیت پوچھنے اسکی تلاش میں آئیں گے

☆۔۔ روز کی تعلیمِ حدیث جو مسجد میں ہوتی ہے اسیں جوڑیں گے، جس سے اپنا ذاتی تجزیہ بھی ہوتا رہے گا اور علم میں اضافہ بھی جاری رہے گا۔

☆۔۔ ہفتے میں دو روز اسکو ( محلے کے) دوسرے لوگوں کے پاس یا جائیں گے کہ یہ انھیں خیر کی طرف آنے کی دعوت دے (ہر بار ایک گھنٹہ)، جس سے اسکوا پہنچاتی تحریکات و مشاہدات اور ترقی کے ثابت تجزیہ کا موقع بھی ملے گا اور ہر قسم اور معاش کے لوگوں کے ساتھ ثابت اختلاط (منا

جننا) کی خود اعتمادی بھی ملے گی۔

☆۔۔ ہر جمعرات کی شام اسکو اپنے شہر کے مرکز جماعت میں لیجائیں گے جہاں یہ علماء کی باتیں سنے گا اور رات اس ماحول میں گزارے گا تو جو کوئی میں کچیل دل میں گھسی ہوگی وہ کافی حد تک دھل جائیگی اور اہل خاندان والوں کے لئے بھی اسکا جانا اور پھر صحمند ہی لوٹ آنا اعتماد اور سکون میں اضافے کا باعث بنتا رہے گا۔

پھر دو یا تین ہفتے کے بعد دس دن کے لئے جماعت کے ساتھ بھیجا جائے اور اس مرتبہ اسکی سہولت (اور خرچ اپنے کنٹرول میں رکھنے) کی ذمہ داری اسکے محلے کی جماعت کے کسی ساتھی کے سپرد کی جائے،

واپس گھر آنے کے بعد، پھر محلے کی مسجد کی جماعت کی روزمرہ اور ہفتہ وار ترتیب میں جڑتا رہے اور ایک ماہ بعد اسکو چالیس دن کے لئے جماعت کے ساتھ بھیج دیا جائے،  
ہر دس یا پاندرہ دن کے بعد اہل خانہ اور ایسا محلے کی جماعت کے ساتھی میریض کے پاس جا کر ملاقات کرتے رہیں اور اسکی خیر خبر بھی لیں اور جماعت والوں سے بھی اسکے احوال خود بخوبی ملتے رہیں گے۔

اب جب واپس گھر آنا ہو تو روزانہ اور ہفتہ وار ترتیب جماعت کے علاوہ،

☆۔۔ ہر مہینے میں تین دن، محلے کی جماعت کے ساتھیوں کے ساتھ، اسکو پھر گھر سے بھرت کر کے مساجد میں گزارنے ہوئے، وہاں پھر اور زیادہ صفائی ہوگی دل اور جسم کے زندگی کے جو کوئی سستی یا نوابی مزاج میں گھر کر رہی ہوگی وہ تین دن کے سفر سے اور خود اپنا سامان اٹھانے اور بقیہ کام کرنے سے نکل جائے گی۔

اب وہ محلے کی جماعت کا پرانا ساتھی بن چکے گا اور خود ہی روزمرہ، ہفتہ وار، اور ماہانہ ترتیب جماعت سے، اپنے فائدے کی لائچ میں جڑے گا۔ اور اس قدر پہنچنے ضرور ہوتا جائے گا کہ پھسلے گا

نہیں اور اگر خدا خواستہ پھل بھی گیا تو جماعت کے ساتھی سنجا لئے میں اہل خانہ سے زیادہ مستعدی اور دلچسپی لیں گے۔

۔۔۔ لیکن نشر کا مریض تو بنیادی طور پر کاہل اور رُسست اور کمزور ہوتا ہے، وہ اسقدر محنت اور توجہ طلب کام کس طرح کرے گا؟

۔۔۔ دکھنے میں یہ کام مشقت اور محنت نظر آتا ہے، لیکن،

جب مریض اسکو کرنا شروع ہی کرتا ہے تو ماں ک کے وعدوں اور اسکے بی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے طریقوں کا علم حاصل کرنا اور ویسا عمل سیکھنا اور کرنا،

،، اسقدر مزید اور چسکے والا کام ہے کہ پھر مریض از خود ہی آگے اور آگے چلتا ہے،

،، ساتھ ہی اسکا ماضی کی زندگی کا خوف بھی رفتار تیز کرنے میں مددگار ہوتا ہے اور

،، کیونکہ عالم لوگوں سے زیادہ حس طبع اور ذہانت کا حامل ہوتا ہے اسلئے اسکی ترقی بہت تیز رفتار اور جلد ہوتی ہے۔

۔۔۔ ساتھ ساتھ جوبات سب سے زیادہ معاون اور مددگار ہوتی ہے اور اس

سارے عمل کو انتہائی آسان بناتی ہے وہ یہ کہ

ہر ہر ثابت اور مسنون (علی اصحابہ الصلوٰۃ والسلام) سوچ اور عمل کا اپنا اپنا مفید اثر اسی لمحے جب وہ کیا جائے، مل رہا ہوتا ہے،

، سوہاہی اسقدر ایماندار اور سچے اور غنی ذات کے ساتھ ہو رہا ہوتا ہے

۔۔۔ شرط صرف یہی کہ ایماندارانہ عقل سے کام لے اور ہر مسنون کام یا سوچ میں پوشیدہ فائدے کو مذہب نظر رکھے۔

## رازِ شفاء

کیونکہ، نشیات کی بیماری کا سبب اور اس کا علاج دونوں کا تعلق بنیادی ترین ضرورت زندگی، "احساسِ سکون" سے ہے اور اس احساس کی جگہ میں تمام انسان اپنی تمام کاوشیں اور قبلتیں صرف کرتے ہیں لہذا، اس بیماری سے شفاء حاصل کرنے کے لئے ہمیں جائزہ لینا ہوگا کہ

احساس سکون کی اہمیت زندگی میں کیا ہے اور اس احساس کی نوعیت کیا ہے؟ یا کیا ہوئی چاہئے؟

**پیدائش کے بعد (نومولود) بیتھے کا :**

☆ پہلا احساس درد کا ہوتا ہے

(روشنی کا آنکھ میں جانے سے اور پھیپھڑوں کا ہوا سے بھر جانے سے اور جلد کوٹھڈ لگنے سے)،

جس کے نتیجے میں:

☆ پہلی خواہش --- تبدیلی عحالت، یا، بہتر حالات کے حصول کی پیدا ہوتی ہے اور

☆ پہلا جذبہ --- کوشش، محنت کا اٹھتا ہے اور

☆ پہلا شعوری عمل پچھے سرزد کرتا ہے۔۔۔ چیختا چلا تا ہے

(بچوں کے ماحرین ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ نومولود بچے کے پورے جسم کی ورزش۔۔۔ رونا، چیختنا، چلانا ہے)

تو فوراً آغوش (پناہ/ گود) مل جاتی ہے جسمیں وہ کسی اور کے دل کی دھڑکن (جسکا ماں کے پیٹ

میں وہ عادی تھا) کو بھی دوبارہ محسوس کر لیتا ہے اور کچھ حرارت میں بھی اس آغوش سے اضافہ ہو

جاتا ہے جس سے بچ کی بالکل صاف / کوری حافظت کی سلیٹ پر یہ:

☆۔ پہلا تجربہ ریکارڈ ہو جاتا ہے کہ، کوشش کرنے سے، آغوش / سکون آور حالات میسر آ جاتے ہیں۔

۔۔۔۔۔ پھر کچھ وقفو کے بعد بھوک کا احساس پہلی بار ہوتا ہے تو دوبارہ (کوشش، منت کر کے) رو کر، سکون حاصل کرنا، باقاعدہ سیکھ لیتا ہے اور ساتھ ہی،

☆۔۔۔۔۔ اسکا عقیدہ پکا ہو جاتا ہے کہ، سکون کی خواہش بالکل ناگزیر / ضروری ہے اور،

ماحول میں تبدیلیاں (جو پودوں کی طرح، ماں کے پیٹ کے اندر والی زندگی میں بالکل نہیں ہوا کرتی تھیں یا ہوتی تھیں تو از خود ماں معاملات کوٹھیک کر لیتی تھی) جو،

☆ بے سکونی پیدا کرتی ہیں، انھیں کوشش اور محنت کر کے سکون آور کیفیت میں بدلا جاسکتا ہے۔

۔۔۔۔۔ پھر کچھ وقتو کے بعد اپنے آپ کو گلیا کرنے سے جو ٹھنڈ کاشکار ہوتا ہے (بچ کے لئے انتہائی تکلیف دہ) تو مندرجہ بالاتمام احساس و خواہش و جذبہ و عقیدہ ذہن میں دوبارہ درج ہوتا ہے اور

☆ عقیدہ، یقین بن جاتا ہے۔۔۔۔۔

۔۔۔۔۔

اب وقت کے ساتھ بچے کے حواس (احساسات) اور خواہشات اور جذبات اسکی بڑھتی عمر کے ساتھ کھڑنا اور بھیلنا شروع ہو جاتے ہیں، آغوش کی جگہ ماں، سکون کی علامت بن جاتی ہے، پھر آہستہ آہستہ والد اور دوسرے ساتھ رہنے والوں کی گود، پھر انکی توجہ، پھر انکی موجودگی، پھر انکی آواز اس علامت سکون میں شامل ہوتے جاتے ہیں،

،، اسی طرح ناپسندیدگی کا جذبہ دوسری چیزوں اور حالات کو بھی اپنی لست میں شامل کرتا جاتا ہے، مثلاً، بھوک، پیاس اور ٹھنڈ کے احساسات کے علاوہ، شور شراب، اجنی کی گود، اسکی چیزوں پر پر

یکنہت ارگر دوالوں کا متوجہ نہ ہونا غیرہ،،، بحال عقیدہ ابھی وہی رہتا ہے کہ "سکون کی جستجو بنیادی ضرورت ہے، اور یہ سکونی سے نہیں کا طریقہ/علاج "کوشش/محنت" ہے" --

اور محنت کا طریقہ رونا، چینا، چلنا ہوتا ہے، اور اس عمر میں فطرت کا بھی بھی تقاضہ ہوتا ہے کہ یہ، بول نہ سکنے، چل نہ سکنے، اپنا دفاع نہ کر سکنے، اور اپنی ضروریات حاصل نہ کر سکنے والی عمر میں اپنا خیال اپنے رونے کی آواز کی مدد سے کرتا رہے۔

گویا قدرت اس نئے انسان کو پہلے دن ہی سے یہ سبق سیکھا دیتی ہے کہ:-

☆۔ سکون کی خواہش اس زندگی میں پہلی اور بنیادی ضرورت رہے گی۔۔۔ ساتھ ہی قدرت اسکو یہ را بھی دکھلا دیتی ہے کہ،

☆۔ سکون محنت اور کوشش سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس تعلیم و تربیت کے ساتھ ساتھ، قدرت اس نئے آنے والے کو اگلا سبق سیکھاتی ہے، اور وہ ہے "انس/احسانمندی" کا،،، جو کہ بچے کے دل و دماغ میں، ماں کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے۔

بچے کے لئے :-

ماں سکون کی علامت بن جاتی ہے اور ماں کا لاؤ پیار اور اسکی توجہ بچے کو "خوشی" کا جذبہ سیکھاتی ہے۔

اب سکون، محنت، انس اور خوشی کے جذبات بچے کے حافظے اور شعور کا حصہ بن چکتے ہیں۔

اس دنیا میں آنے والا یہ نیافردا بہرنا پسندیدہ صورتحال کو سکون آور صورتحال میں بدلتے کے لئے محنت کرنے پر آمادہ ہوتا ہے، اور خوشی کا حصول اسکا مشغلہ / مقصد بتاتا ہے،،،

☆۔ قدرت اس نئے فرد کو جسمانی، ذہنی اور روحانی ترقی دینے کے لئے، خوشی

کا جذبہ اور اسکے حصول کا طریقہ سمجھا جاتی ہے۔

خوشی، اور سکون کا محور وہ ذات ہوتی ہے جس سے وہ سب سے زیادہ مانوس ہوتا ہے، یعنی ماں--

- اب بچہ ماں کی تائید سے نئی باتیں اور حرکتیں سیکھنے لگتا ہے اب جوں جوں عمر بڑھتی جائے گی،

اسکی سیکھی ہوئی ترتیبِ حصول سکون (سکون حاصل کرنے کا طریقہ = محنت) اسکو روز بروز محنت

اور کوشش کی مقدار میں اضافہ کرواتی جائے گی،،

،، خوشی کے یہ بچہ رینگنے اور پھر گر گر کر، بار بار چوٹیں کھانے

کے باوجود چنان سیکھ جائے گا اور کیونکہ قدم اٹھانے کی ہر کوشش سے ماں خوش ہو کر زیادہ توجہ دے گی

لہذا اگرنا اور چوٹ کھانا بچ کو،،

اسکے مقصد (موں، ماں، کو خوش کر کے ، خوشی حاصل کرنا) سے دور نہ کر

پائے گا۔ گویا اس کم سنی ہی میں قدرت نے اسکو یہ سیکھا دیا کہ :

☆ "حصولِ سکون کی غرض سے کی جانے والی محنت میں

اٹھائی جانے والی تکلیف، وقتی ہوتی ہے اور مقصد حاصل کر

چکنے کے بعد، گزری تکلیف ہیچ نظر آتی ہے" -

- اسی طرح پہلے ناپسندیدہ خود کو ناپسند چیز تھی اب وہ چیز میں ناپسند ہونا شروع ہو جائیگی جو والدہ

کو ناپسند ہوں،، اور یہ عقیدہ ہر چیز کا شروع کر دے گا کہ ماں اور والد کی خوشی میری خوشی اور ان

کی ناراضگی میری تکلیف ہیں، معصومیت کی عمر میں یہ بچے کی روحانیت کی آخری حد ہوتی ہے، اور

فطرت سالمہ اپنا پورا کردار ادا کر رہی ہوتی ہے کہ :

☆ یہ بچہ اپنے سکون کو اپنے ہمسایوں (والدین) کے سکون سے متعلق جانے،، اپنے سے

پہلے اپنے عزیزوں کا سوچے، اور اچھا ہمسایہ ہو،

☆ اور محنت اور کوشش کو حصولِ سکون کا ذریعہ بنائے۔۔۔

### فطرت سالمہ میں ماحول / رواج معاشرہ کی آلو دگی کی ملاوٹ :

۔۔۔ اب جب اور شعور ترقی کرتا ہے تو پچھے اپنے اردوگرد میں " نئی باتیں " پہچانے لگتا ہے لیکن کیونکہ جانتا نہیں لحاظہ ایسے معاملات اسکو مجسس (curious) کرتے ہیں اور وہ جانے کے لئے تحقیق یا سوال پوچھنے شروع کرتا ہے، اسکا حافظہ یا د ضرور کر رہا ہوتا ہے اور اثر بھی لے رہا ہوتا ہے،

معصومیت کے سبب ہرنہ سمجھ آنے والی بات کو اپنی کمزوری سمجھتا ہے اور ذرا دینا شروع ہو جاتا ہے، سکول جانا شروع کرتے ہی بچوں کا وزن کم ہونا، بچوں کی خود اعتمادی میں کمی آ جانا،

بچوں کی خاموشی کے واقعوں کا طویل ہو جانا، (دوسرا عوامل کے علاوہ) ان سب نہ سمجھ آنے والی نئی باتوں کے سبب ہوتا ہے جو وہ روز دیکھتا اور سیکھتا ہے، ۔۔۔ فطرت اب بھی اس پچھے کو صحیح چلا رہی ہوتی ہے، یہ خود ہر حد تک اپنے والد والدہ، ہم بھائیوں کا خیر خواہ ہی رہتا ہے، اور محنت اور کوشش اسکو " تھکاتے " نہیں کیونکہ

تھکاؤٹ کا احساس اس نے ابھی اپنے ماحول سے سیکھا نہیں ہوتا، اور اب وہ

☆☆ جسمانی محنت سے اگلا مرحلہ، " ذہنی محنت " سیکھ رہا ہوتا ہے -

۔۔۔ پھر عمر کا وہ حصہ آتا ہے جب کتابوں سے اخلاقی اس باق ملنا شروع ہوتے ہیں، سچ اور جھوٹ کی مثالیں اور فوائد / نقصان پڑھائے جاتے ہیں، ایمانداری اور بے ایمانی کی تیز سکھائی جاتی ہے، معاف کرنے اور احسان کرنے کا سبق دیا جاتا ہے، اب بچہ بدی / بیکی کو کچھ کچھ پہچانے لگتا ہے، خود غرضی جس کو ابھی وہ جھوٹ ہی کا نام دیتا ہے، بھی نظر آنا شروع ہو چکتی ہے،،،

اب یہ فردمعاشرہ یہ پہچانے لگتا ہے، کہ جن سماجی اور معاشرتی اصولوں اور سچائیوں کا سبق اسے کتب میں دیا جاتا ہے، اصلی روزمرہ کی زندگی میں وہ اصول اور سچائیاں اپنی خواہش یا کمزوری کی خاطر اوجہ سے توڑی مردڑی جا رہی ہیں، اور بچوں کی نفیات پر سب سے گھر اوار، اپنے بیاروں کی طرف سے ملے والے "ذو معنی پیغام" ہوتے ہیں۔

- ذو معنی پیغام ان باتوں یا اشاروں "کنایوں" کو کہتے ہیں جن میں بولے گئے حروف تو کچھ اور مطلب دیتے ہوں لیکن کہنے والا انھیں کسی بالکل مختلف مقصد اور مطلب سے بول رہا ہو یا کر رہا ہو۔

ہو۔

مثلاً۔ اندیسا کو سب پکاریں "دشمن" لیکن کرکٹ کا مجھ بھی اندیسا ہی سے کھیلا

جائے، اور

، کرکٹ کو پکاریں "کھیل" لیکن کھیل کی جیت کو "جنگ" کی طرح اہم جانیں، اور وہی ملک کا لیڈر جو "دشمن" کو ڈراونی دھمکیاں دے، "دشمن کی ٹیم" کو "انعام بھی

تقسیم کرے"۔ اور

، ٹی وی پر باتیں ہوں "ہارمانے میں مرداگی" کی اور حقیقتاً سارے بالغ "ہار کر کرڑتے "نظر آئیں۔

۔۔۔ اب پچھے نیویو (confuse) ہونا شروع ہوتا ہے، پہلے پہل وہ اپنی عمر کے بچوں میں گھرے رہنے ہی کو عافیت سمجھتا ہے، بچہ معموم، معمومیت کی محبت میں بچوں میں گھر اہنالسند کرتا ہے، بھر حال اسکی اپنے ہم عمروں کی صحبت سے محبت کو "کھیل، کوڈ" کا ذمہ لیبل اسکو یہ سمجھا دیتا ہے کہ "بڑے" اس معمومیت سے خوش نہیں رہتے لہذا،

☆ اپنے بڑوں کو خوش کرنے (اپنے سکون میں انسانے) کی خاطر فیصلہ کر لیتا ہے کہ کامیابی کا مطلب تو "بڑوں کی توقع پر پورا اتنا" ہے، پھر وہ بڑوں کی جالس میں شوق سے بیٹھتا ہے،

آہستہ آہستہ ..

### ☆ مقصود اسکا یہ بن جاتا ہے کہ، کس طرح زیادہ ترین تعریف / توجہ حاصل کر لی جائے۔ (بڑوں کی)۔

اس جتو براۓ حصول توجہ / تعریف کے سب، بڑوں کی نظروں میں اچھا دکھنے کی خاطر، پچھے بڑوں کامن جیتنے کی محنت میں لگ جاتا ہے۔ اب اس جتو کا نتیجہ یہ ہو گا کہ بڑوں کی توقعات پر پورا اترنے کی کوشش، اسکو آہستہ آہستہ اس رنگ اور ڈھنگ میں ڈھال دیگی جس رنگ اور ڈھنگ میں وہ ہڑے ڈھلے ہونگے۔ حالانکہ قدرت کا قصد ابھی بھی بھی یہی ہے کہ پچھے بڑوں سے اچھائیوں اور خوبیوں کا سبق لے مگر،

یہاں سے ماحول کا وہ متفہ عنصر جو پچ کے لئے مضر ہے، پچ کی نفیاٹ پر اثر انداز ہونا شروع کرے گا۔

،،اب " مقابلہ" اور "بغی" جڑ پکڑنا شروع ہوتے ہیں :،

ماں اور والدیا استاد استانی کا جن سے مقابلہ ہوان سے اسکا بھی مقابلہ، اور اس مقابلے میں واحد اصول (ماحول سے سیکھ کر) یہ نظر آتا ہے پچ کو کہ بس جیتنا ضروری ہے،

سکول والے بھی، پہلی پوزیشن حاصل کرو کی تباخ میں دراصل :

° "سب کو یچھے چھوڑ جاؤ، (یعنی)

، "جوتم سے آگے نکل گیا، ہی تمھارا حریف ہے، (یعنی)

، "اپنے ہم عمروں کی کلاس میں، تم بالکل تنہا ہو" گویا،

☆ "زیادہ توجہ کے لائق تب ہوا گر پوزیشن حاصل کرو " اور ساتھ ہی

،، امتحانوں میں پوزیشن حاصل کرنا اسکے لئے (اور اسکی ماں کے لئے)، عزت کا معیار بن

جاتا ہے ،

، بحر حال اب بچے کا بچپن ختم ہو چلتا ہے اور غیر صحتمند مقابلہ بازی کا پرداہ آہستہ آہستہ آنکی پاک اور مخصوص فطرت کوڈھانپتا چلا جاتا ہے : (غیر صحتمند اسلئے کہ اب جیتنا مقصد نہیں رہتا بلکہ دوسروں کو پیچھے چھوڑنا مقصد بن چکتا ہے )

☆☆ "سکون" کا نام "جیت" ، کا نام "دوسروں کو پیچھے چھوڑنا" بن چکتا ہے ۔ ۔ اور کیونکہ جیت کا معیار،  
سکول کے پڑوں کی توجہ کی مقدار ہوتا ہے لہذا :

#### attention / approval seeking behavior

دوسروں سے اپنی تعریف سننے کی خواہش / رویہ جڑ پکڑ جاتا ہے۔ جو اُنکی اپنی ☆ (خاص / مخصوص / فطرتی) پسند ناپسند (شخصیت) کو ذخیر کر رہی ہوتی ہے اور ☆ دوسروں کی نظر میں کامیاب نظر آنے کی شکل میں اسکو دوسروں سے کمتر ہونے کی نوید (خبر) سنارہی ہوتی ہے اور ☆ انکی مرضی کا غلام بnarہی ہوتی ہے۔  
 یہ سب کچھ اس چھوٹی سی عمر ہی میں دراصل فرد کی ذات کو بالکل ختم کر دیتا ہے اور ☆ کھرا انسان غائب ہو جاتا ہے اور ☆ دکھاوے کا ماہر،  
 ☆ دوسروں سے تعریف سننے کا شوقین،  
 ☆ اپنی ذات کو کمتر جانے والا،  
 ☆ دوسروں کی بتائی اگئی طرز زندگی اختیار کرنے کی محنت میں مگن، "مہرہ" رہ جاتا ہے۔

اور اس مقابلہ بازی میں جلد از جلد جیتنے کے لئے :

(ماحول سے سیکھ کر) شروع میں ذہانت کے نام سے چالا کی اور پھر آہستہ آہستہ چالا کی کے نام

سے "مکر" اور پھر کر کے دام سے "جھوٹ" ،  
اسکے نزدیک عقائدی کی شہادتیں بن جاتی ہیں۔ اور روز بروز اسکواں تمام کے حق میں اخبارات  
اور فنی وغیرہ سے بے بہا ثبوت مل رہے ہوتے ہیں،  
دن بدن یہ زہرا سکے ذہن اور دل میں سرایت کرتی جاتی ہے۔  
ساتھ ساتھ ذہن باقاعدہ ہر چالاکی، مکر، اور جھوٹ کے واقعہ کو "میں بر اغلط ہوں" کا لیبل لگا  
کر حافظے / الشعور میں درج کر رہا ہوتا ہے اور وہ (اندر کا) فطرتی مخصوص جس پر یہ سب کچھ جملہ  
آور ہوا اور ہوتا جا رہا، دینا، ڈوبنا، اور غرق ہونا شروع ہو جاتا ہے (لیکن مرتا نہیں)۔  
(پھول کی نفیات کے ماہرین کے مطابق، ہر انسان کی نفیاتی شخصیت 7 سال کی عمر تک مکمل  
بن چکتی ہے)

اب جس طرح دردکالا رم مریض کی انجمنی نقص کی جانب کھینچتا ہے، اسی طرح ڈومتی  
مخصوصیت اب پکارنے لگتی ہے، پچھلے اسکی آوازوں کو بند کرنے کے لئے، کھلونوں، ٹی وی  
پروگراموں، فلموں، کاراؤنوں، کھلیوں کا سہارہ لیتا ہے، اور

### خود اپنے کو دھوکہ دینا باقاعدہ سیکھ رہا ہوتا ہے۔

یہ ترتیب بڑے ہونے با جوان ہونے با تجدار بننے کی حرہ رہ معاشرے / زمانے میں عام رہی ہے،  
اور آج بھی ہے۔

### غلط مقابلہ میں شریک ہو جانے کا فرد اور معاشرے پر اثر:

معاشرے میں عمومی طور پر کامیابی کو ناپے کا معیار ماذی tangible (دیکھا، یا سنا، یا چھوڑا جا  
سکنے والا) طور پر دوسروں سے منفرد ہونے کو سمجھا جاتا ہے، لہذا،

☆☆  **مقابل (مقابلہ) مقدار و بہتات ماذہ** کے لئے ہوتا ہے اور  
"جیت" کا معیار یہ بن جاتا ہے کہ فرد کس قدر ماذی علاماتِ کامیابی کا مالک

ہے۔ گویا،

بچپن کے شروع میں جو نظری اقدار تی خواہش جسم و جان کو دنیاوی ضرورت کے طور پر قدرت نے دی "سکون" کی، وہ پہلے تو قدرت نے بدی "دوسروں سے تعریف حاصل کرنے" کے عشق میں تاکہ یہ اردوگرد سے اچھا بیان اور خوبیاں سکھے، اور پھر سکول کے ماحول نے یہ عشق بدلا خواہش "جیت" میں جبکہ جیت کی تعریف یہ ہی کہ دوسروں کو کس قدر پیچھے چھوڑا (اور کیونکہ عام افرادِ معاشرہ، ماذی علاماتِ برتری کو زیادہ آسانی سے پیچان پاتے ہیں اور ماذی برتری والوں کو لائتی تعریف {جیتے ہوئے} جانا جاتا ہے، لہذا) جیت کی خواہش بدل گئی خواہش "حصوں مادہ" میں، اور کامیاب اسکو گردانا گیا اور وہی ٹھہرا جسکی خواہش "حرص" کے درجے تک ترقی کر گئی،-----

### سکون کی قدرتی انظری خواہش

/

(جسے اردو والوں سے تعریف سننے کے شوق کے ذریعے) مذاہ بنا یا حصولِ توجہ کا

/

(جسے اردوگرد کے ماحول، خصوصاً سکول نے بدلا) دوسروں کو پیچھے چھوڑوں کی خواہش میں

/

(جو ماذی نشانیوں سے جیت کا معیار ناپنے کے ماحول کے سبب) بن گئی حرصِ مادہ

ساتھ ہی، ماذی بہتان و سہولت کی دوسروں سے تعریف ا تو جہ کی خواہش  
کے سبب،

ماڈی کامیابی کا لازمی حصہ یہ بن چکا کہ ماڈی برتری محسوس کروائی جاسکے،  
لہذا،

محسوس کئے جاسکنے والے طریقوں سے اپنی برتری دکھانے کی غرض سے وہ کرنا پڑا جو دوسرے نہ  
کر سکیں۔

لباس، رہن سہن، سامان سواری و سفر، رسم میں ملاقات، سب میں "انفرادیت" قائم رکھنے  
کے جذبے نے الٹے سیدھے طریقوں سے سکون کے متلاشی انسان کو صدیوں خوب بیوقوف  
بنایا۔ اور،

وہ ایسا منفرد کام جو عام عوام (حصولی ماڈی کی محنت میں مگن / ملازم) نہ کر سکیں اور  
جس کے کرنے سے کرنے والے کی ماڈی برتری بہت واضح نظر آئے تھیں وہ گئی۔

### ☆۔ "فراغت" کی فراوانی -

گویا وہ دوسرا بیانی دی سبق جو قدرت نے بچے کو پچپن کے شروع میں دیا کہ،  
سکون کے حصول کا ذریعہ "محنت، کوشش" ہے،  
وہ بھی گزر گیا اور

☆☆☆ سکون کا ذریعہ فراغت یا آرام یا تعیش کو سمجھا جانے لگا -

اب ماڈی برتری کو معیار بنا کر مقابلہ کرنے کا اثر فرد پر بھی ہو گا اور معاشرے پر بھی:  
مقابلہ آرام / تعیش کا فرد پر اثر:

ماڈی برتری حاصل کرنے کو مقصد بنا کر مقابلہ کرنے سے بغیر / ضد کی جڑیں لکھی ہو جاتی ہیں جس  
سے محبت اور نفترت کے انہائی غلط معیار دہن میں ترقی پانا شروع کر دیتے ہیں۔۔۔  
۔۔۔ جو فرد / خاندان / قوم / طرزِ زندگی، اپنے سے آگے نظر آئے اس سے پہلے پہل تو مقابلہ کی  
کوشش ہوتی ہے اور اگر مقابلہ بازی میں ہارا پنی نظر آئے، یا مقابلہ میں محنت شدید کی ضرورت نظر  
آئے تو اس بہتر نظر آنے والے شخص / خاندان / قوم / طرزِ زندگی کے خلاف بعض بحث ہوتا ہے



۔۔ مسلمان معاشروں میں اس سب کے ساتھ اضافی ظلم یہ ہوتا رہا کہ ماڈے کی دوڑ میں مگن اساتذہ اور الدین نے

"غیر مسلمون سے، غیر مسلمون کے معیارِ جیت کے مطابق،  
جیتنا، دین کی جیت ہے" ، کا جھوٹا اصول بنیاد بنا کر سکھایا،  
جس کے نتیجے میں

مسلمانوں کو غیر مسلمون سے یہ عناصر فرث کا سبب بنایا کہ "وہ ہم سے ماڈی طور پر آگے کیوں ہیں" ۔

حالانکہ روحانی طور پر اسقدر مالدار ہونے کا احساس مسلمانوں کو قائم ماڈی اموال سے بے نیاز کرنے کو تھا اور آخری نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے طریقے کے مطابق مسلمانوں کو غیر مسلمون پر ترس آنا چاہئے تھا کہ یہ بیچارے کس بے فائدہ ماڈہ پرستی کی دوڑ میں عمریں ضائع کر رہے ہیں، لیکن یہ تب ہوتا اگر روحانیت (نظر نہ آسکنے والے سکون کے اسباب) کو اہمیت دی گئی ہوتی۔

۔۔☆۔۔ اور مذهب کو ماڈہ پرستی کی بنیاد پر، فرث کے لئے استعمال کیا گیا اور کیا جا رہا ہے اور اس دو غلے پن کی بنیاضر کہ :

☆☆ اسلام تو سخاوت (دوسروں کو دینے) کا سبق دے اور  
☆☆ اسلام کے دعویدار، ترقی پذیر معاشروں میں،  
جیت کا معیار بخل (کنجوی / خود غرضی / نہ دوسروں کو دو، نہ خود استعمال کرو) پر محصر ہمہ رہا،  
مسلمان ماڈیت سے مسبب احساسِ کمتری، کی بناء پر فرث کی کیا ری کو فرث کی آبیاری کرتے رہے اور کر رہے ہیں۔ اسکا اثر یہ ہوا کہ،

عام آدمی نے ۔۔۔ ہر قسم کی جسمانی، ذہنی اور پیدائشی نعمت کو، دوڑ میں شریک ہونے کے سبب، صرف "دوسروں سے جیتنے" کے لئے استعمال کیا۔ اور کیونکہ جیت مستقبل میں ہو گی،

### لہذا

حال کی زندگی، اخلاقیات، تعلقات (دوسٹیاں، رشتہ داریاں)، معاملات (کاروباری، سماجی) سب موقتی (temporary) سمجھ کر گزارے گئے اور حال تو ناخوشی (دوڑ) کی کیفیت میں گزر ا اور گزر رہا، مستقبل نامعلوم، سراب کی طرح آگے ہی جاتا رہا اور جاتا رہے گا۔

ایسے ماحول کا اثر شخص پر یہ ہو گا کہ اپنی تمام تر توجہ جیتنے پر مرکوز رکھنے کی بناء پر وہ تہائی کاشکار ہو جائیں گا (بہن بھائی، والدین، بیوی بیوی، رشتہ دار، ہمسائے، بزرگ، استاد وغیرہم) سب جب تک اور جہاں تک جیتنے میں معاون ہو سکیں، معاملہ ٹھیک چلے گا، جہاں جسکا وزن یا ارادہ یا مشورہ، اپنے پنے ہوئے آسان ترین اور چھوٹی ترین راستہ عجیت سے مختلف یا متناقض نظر آئے گا وہاں جیت کی خواہش کا غلام فوراً تہاں محسوس کرے گا (اور کوئی بھی غم گسار محسوس نہیں ہو پائے گا)۔

اور،،

### معاشرے پر مادہ پرستی کی دوڑ کا اثر:

حالانکہ تمام اردوگرد کے سماج اور معاشرے میں بھی زیادہ لوگ اس قسم کی جیتنے کی دوڑ میں ہمہ تن مصروف ہوئے، لیکن تمام کے نزدیک انعام مختلف مختلف ہوئے۔ یعنی ہر کسی کے نزدیک (definition) تعریف جیت کی مختلف ہوگی۔ ایک ہی گھر، ایک ہی محلے ایک ہی شہر اور ایک ہی ملک کے تمام لوگ اپنی اپنی جیتنے کی دوڑ میں تہاہما مصروف اور ہر کوئی ہر قسم کے اضافی بوجھیا وزن سے، ہار جانے کے خوف میں مبتلا۔۔۔۔۔ اسکا

اثر معاشرے پر یہ ہو گا، کہ ہر قسم کی اخلاقی اور معاشرتی اقدار انتقامی نوعیت<sup>۱</sup> کی ہو جائیں گی۔۔۔۔۔

۔ جس سے جیتنے میں مدد کی توقع اس کے ساتھ اخلاق اچھا معاملہ اچھا،  
۔ جس سے جیتنے میں مدد کی کوئی توقع نہیں اس سے انجمنیت، روکھاپن، اور



میں دونوں جانب صرف بعض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔۔۔۔۔

لیتیں عام سماج میں کوشش ہی یہ ہو گی کہ، ماڈے کی دوڑ میں کامیاب ہونے کی غلط جدوجہد سے، تھا محسوس کرنے کی مسلسل مشق، زیادہ سے زیادہ اقسام خوف پیدا کئے جائے اور روز بروز، ہر ماڈی برتری کا حصول زیادہ خوف زدہ کئے جائے۔

، اسکو **جهالت** پکارا دین اسلام نے اور اس سے پہلے آنے والے آسمانی مذاہب نے بھی۔

یہ صورتِ احوال اکیسویں یا بیسویں صدی کے انسانی معاشرہ کے لئے خاص نہیں ہیں۔۔۔۔ یہ حالات انسان کے، ہر زمانہ اور ہر معاشرہ میں مر وح رہے ہیں۔

جس خواہشِ آسان نفع / انسان دشمنی کی بناء پر پہلی تواریخ میں بنی، وہی خواہش انسانی ذہانت و عقل کو نسل درسل استعمال کر کے آج کے ایسٹ برم کی موجود ہے۔۔۔ ماڈرن اس ساری تاریخ

انسانیت میں کچھ بھی نہیں۔۔۔ وہی جذبات وہی نیک یا بد خواہشات، وہی کمزوریاں، کنجوں سیاں، لاچیں اور شہوتیں، اور وہی جتنوں سکون و چین و مسرت۔۔۔

اور انسان اسی بچپن کی سوچ میں الجھ کر رہ گیا کہ سامانِ خود دنوں، اور لبس تلبیس و سفر و سواری کی بہتات، بچپن میں مٹھائی اور کھلونوں کی زیادہ تعداد کی طرح اسکو سکون و اطمینان و مسرت سے لیں کرے گی اور جب تک جیب میں مال اور گھر میں سامان رہے گا مسرت ہی مسرت رہے گی۔

اور جمع کئے ہوئے کھلونے، یا میٹر کھانے، گھر اور کپڑے ہمیشہ کم تر ناکافی ہی دکھے (بچپن میں،)، یہ انسان بھول گیا اور ایک کبھی نہ ختم ہو سکنے والی دوڑ میں شریک ہو گیا، دوڑ بھی

اپنے ہی خلاف،،

،، کہ خواہش تو ذاتی سکون، چین اور اطمینان (خوشنی) کے حصول کی ہے اور

دوڑ دوسروں سے لگا رکھی، (اور کیونکہ سکون کو دوسروں کی ترقی یا ہمار پر مختصر سمجھا، لحدا)

**خوف جمع کرنے کی اور**

### تہارہ جانے کی۔

اور خوف کا علاج یہ سو جھا کہ ماڈہ اکٹھے کئے جاؤ (بالکل جس طرح چیزوں میں، اپنے گھروں کو دانوں سے بھرتی رہتی ہیں اور تمام زندگی کا تمام کام یہی گندم آکٹھا کرنا ہوتا ہے)۔ زندگی کی کہانی ہی یہ بن گئی کہ چیزیں جمع کرو، غیر مظہمن تورہنائی ہے۔

- وہی مقابلہ بازی اور اسکے نتیجے میں بنی زهر کی کیاری میں ماڈی فوائد کی خاطراً گائی گئی ہمدردی کرے بھیس میں خود غرضی کی فصلیں،

اور اسی زہر آسودہ طرزِ معاشرت و محبت کی اذیت و عذاب سے نکالنے اور صحیح اور حقیقی محبت و باہمی اعتبار و اعتماد و شرف کے مزے اور نعمت سے انسانیت کو نوازنے کے لئے بنانے والے نے اپنے رسول بھیجے۔

- تمام رسولوں (علیہم الصلوٰۃ والسلام) نے ایک ہی بات / فلسفہ انسان کو سمجھایا۔ کہ زندگی میں اصل حقیقت (غیب) جذبات و احساسات ہیں مثلاً، جتوہر انسان کو، سکون، اطمینان، تسلی، تشقی، مسرت، سکھا اور چین کی ہوتی ہے اور رہتی ہے اور بھاگتا ہر انسان جن چیزوں سے دور ہے وہ ان ہی مندرجہ بالا جذبات کی ضدیں ہیں، مثلاً، بے چینی، بے سکونی، اذیت، اور بے اطمینانی وغیرہ۔ اور یہ کہ انسان،

جس غلط فہمی میں الجھ گیا، کہ کھانے پینے، اوڑھنے پچھونے اور سامان سواری و سفر کی بہتان، اور افرادی قوت کی حمایت سے، مندرجہ بالا جذبات مسرت و اطمینان کو دوام ملتا ہے، غلط ہے اور دھوکہ ہے۔۔۔ خوشی اور اطمینان کی آواز اندر سے اٹھتی ہے اور اندر ہی کی کیفیت ہے، اسکا تعلق پیروںی عوامل میں سے کسی بھی چیز کے ساتھ بالکل ہے ہی نہیں۔

- اور خوف اور پریشانی اور اذیت بھی اندر ہی کی کیفیات ہیں اور اصل روح کے الارم ہیں جو

شخص کی توجہ اسکی خطا کی جانب مبذول کرنے کے قصد سے ماک نے اندر رکھ دئے۔  
 - جب اپنی خوشی کی بھیست کسی اور کی خوشی کو چڑھائے گا تو اندر ہی سے خوف کا الارم دب جائے گا کہ اس ظلم سے باز آئے،  
 جب جھوٹ اور مکرا و فریب اور دکھاوے کا جال بنائے گا تو ہرتانے (دھاگے) کے ساتھ خوف کا تانا بھی کس رہا ہوگا۔ پھر بھلا اس لباسِ خوشی کو خود فرمی نہیں تو کیا کامیابی مانے گا؟ خوشی اور سکون و اطمینان کا اعلان تو وہ اندر میں موجود پھریدار کرتا ہے جو کسی بھی دوسرے شخص سے زیادہ فاعل کے فعل کی اچھائی یا برائی سے باخبر ہوتا ہے،

### سائنسی تجزیہِ خوشی:

اب دیکھتے ہیں سائنسی تجزیہ سے کہ خوشی کیا ہے؟ اور کیا ہونی چاہئے؟ سکون، اطمینان، اور / یا خوشی اس قدر بنیادی ضروریاتِ زندگی ہیں کہ اسکے ذریعہ آفتابی ہونے چاہئے ہیں::

۱۔ پانی، ہوا اور روشنی کی طرح، ہر شخص کو انتہائی بہتات (کثرت) میں مہیا ہونے چاہئے ہیں۔  
 ۲، پڑھا کھا، انپڑھ، امیر غریب، صحمند بیمار، انداھا آنکھوں والا۔ لٹنڈر الہا، گونگا بہرہ، تونمند کنزور، گورا کالا، سب کو ایک ہی مقدار اور آسانی سے میسر ہونا چاہئے ہیں  
 کسی بھی لمحے میں، سکون + اطمینان + مستقبل کے بارے تسلی کے مجموعے۔ amalgum کو خوشی پکارا جاتا ہے۔  
 اگر سکون + اطمینان + تسلی کا دار و مدار کسی بھی بیرونی (اپنی ذات کے علاوہ) چیز، شخص یا جگہ سے ہوگا تو یہ خوشی ایک تو موقوتی (temporary) ہوگی اور دوسرا اس خوشی کو ہر دم خوف گھیرے رکھے گا کیونکہ جس بھی چیز، یا جگہ یا شخص پر اس خوشی کا انحصار

(dependence) ہو گا وہ خود خوش ہونے والے کی ذاتی کنٹرول میں تو ہے نہیں، لہذا ایسی خوشی دراصل خوف کے دائرے میں محدود ہو گی۔

اس ہی بات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ حقیقی خوشی وہ ہو گی جو 100% شخص کے ذاتی کنٹرول میں ہو۔

اسکے لئے ہمیں عام صحمند لوگوں سے، پوچھنا پڑے گا کہ، "خوشی - یا اطمینان، سکون کا وہ کونسا ذریعہ ہے جو سو نیصد شخص کے ذاتی کنٹرول میں ہوا وہ وقت رہے؟"

☆ اسکا جواب بھی ملے گا کہ "اپنی ذمہ داریوں کو پورا پورا بھانے سے خوشی اور سکون حاصل ہوتا ہے" یا سادے الفاظ میں یہ جواب ملے گا کہ "آج کے کام کو آج ہی کر لینے سے تسلی اور سکون میسر آتا ہے"

☆ ان ناقروں کا سائنسی تجزیہ کریں تو نظر، یہ آئی گا کہ ان تمام ذاتی ملکیت میں رہنے والے خوش ہونے کے وسائل میں، "ذاتی آرام پسندی / تسهیل برتنے" کے ذاتی جذبات کی ضد موجود ہے۔

گویا وہ طریقہ خوشی حاصل کرنے کا، جو کسی دوسری چیز یا شخص یا جگہ کا محتاج نہ ہو، اپنی ذاتی جذبات کسالت ("ستی - آرام پسندی") کی قربانی ہے۔

☆ بچپن کا پہلا سیکھا ہوا سبق یاد کریں تو وہ بھی بھی یہی ہے کہ محنت اور مشقت کر کے سکون اور اطمینان اور خوشی حاصل کی جائے۔

☆ علاج کے دوران، نشے کے مریضوں سے پوچھا جائے کہ آپ کا سب سے زیادہ نقصان آج تک کس نے کیا تو وہ بھی تقریباً تمام ایک ہی جواب دیتے ہیں کہ "میرا سب سے زیادہ نقصان خود میں نے کیا" وہ کیسے؟، "وہ ایسے کہ میں نے اپنی مرضی کو اپنی خواہشات کی اندرھا دھنڈ پیر دی میں لگایا، اور میری خواہشات مجھے نشے کے گڑھے تک لے آیا۔"

☆ عام زندگی میں دیکھیں کہ سب سے زیادہ آرام اور سہولت والی زندگی کس شخص کو میسر ہے، خواہ

امیر ہے یا غریب، پڑھا کھا ہو یا اپڑھ--- تو یہ نظر آئے گا کہ:  
وہ کمل طور پر فانچ شدہ شخص جس کی ناک کے ذریعے خوراک پہنچانے کی نالی لگی ہو، جسم سے  
پیشاب وغیرہ اکٹھا کرنے کے تھیں جسم سے لٹک رہے ہوں، اور بات تک کرنے کی مشقت  
سے آزاد ہو۔

☆ اگر ایک نارمل، صحمند، بالغ شخص سے کسی بھی واقعے کے سبب ناخوش ہونے کی وجہ پوچھی جائے  
تو وہ بھی ہو گی کہ اس شخص نے کسی بھی موقع یا واقعہ میں، اپنے علم کے مطابق اپنے جذبات پر  
جقد رکم کنٹرول کر کے کوئی کام کیا، اسی قدر ناخوشی کا سبب وہ واقعہ بنا، گویا  
☆، اپنی شخصی معلومات و ذہانت سے متناسب، اپنی ذاتی خواہشات و جذبات پر کنٹرول کر کے، جو  
بھی لمحہ یا واقعہ گزارا، یا جس بھی صورت حال سے نہ مٹا جائے، اسی قدر سکون آور اورطمینان  
بخش وہ لمحہ یا واقعہ یا صورت حال ثابت ہوتی ہے۔

ان تمام مشاہدوں سے یہ بات سائنسی طور پر ثابت ہو جاتی ہے کہ  
"سکون + اطمینان + تسلی = خوشی" کا وہ ذریعہ جو سو فیصد وقت رہتی  
ہے، وہ ذاتی جذبات و خیالات پر ذاتی کنٹرول ہی ہے۔

### مثال

آپکے ساتھ کسی شخص نے بد اخلاقی کی۔ اب اس حادثے یا واقعے کے ساتھ نہیں کا ایک طریقہ تو یہ  
ہے کہ آپ جوابی بد اخلاقی کر کے، اپنابدلہ چکالیں اور مطمین ہو جائیں، جبکہ یہ اطمینان اس شخص  
کے سبق سکھنے پر منحصر ہو گا اور ساتھ ہی آپنے جو جوابی بد اخلاقی کی ہو گی اسکی تھوڑی بہت رنجش آپ  
اپنے دل و دماغ میں ضرور محسوس کریں گے۔ اور رنجش کی اس پیپ کا وزن آپ ہی کا ذہن اٹھائے  
پھرے گا اور نتیجہ آپ ہی کا معاشرتی کردار اکھڑا کھڑا ہو گا، جس سے آپ ہی کی کردار کشی ہوتی  
جائے گی۔

دوسری طریقہ اس ساری صورت حال سے نہنے کا یہ ہو گا کہ،

، آپ یہ نہ بھولیں کہ میری ذاتی خوشی خود میرے کثروں میں ہے، دوسرے شخص کی بداخلی دراصل مجھے میرے جذبات پر کنٹرول کرنے کا ایک اور سبق سیکھانے کا موقع دے رہی ہے، اگر میں خوش اخلاقی سے درگزر کرتے ہوئے اس لمحے سے گزرا جاؤں تو یہ واقعہ دراصل میری عزت نفس میں اضافے کا باعث بنے گا اور یہ شخص جو مجھے تکلیف پہنچانا چاہ رہا تھا دراصل میرا محسن بن کر اس معاملے سے برآمد ہو گا گویا وہ اپنی قیمت پر آپکو روحاںی اور نفسیاتی ترقی کی سیڑھی چڑھا گیا (at his expense)۔، حقیقت میں بھی اخلاق کی تربیت بداخلی ترقی کی برداشت ہی سے ہوتی ہے،--

— گویا اس سارے واقعے کو خود اپنے لئے نفع بخش بنا لینا یا نقصان دہ بنا لینا خود اپنے بس میں ہے،، اسی طرح زندگی کے تمام مسائل و واقعات کی حقیقت ہے، کہ تمام کی تمام ناخوشیاں اور روگ خود ہمارے طرزِ تفکر کے پیدا کردہ ہیں،، ہر موقع محل کو ایمانداری سے، اور خوشی کو اپنے بس اور کنٹرول میں سمجھتے ہوئے گزار جائے تو کوئی بھی بات ناخوش کرنے والی پیش ہی نہ آئے۔ اوپر والے واقعے میں بھی، بداخلی کرنے والا ایک تو آپکو خوش اخلاقی کا موقع دے گیا دوسرادہ آپکی عزت نفس میں اضافہ کر گیا، تیرا انسنے آپکو self control میں پوشیدہ مزے کا راز بھی سمجھا دیا۔--

-- اس واقعے کو سوائے اس طریقے سے پرکھنے کے اور کسی بھی طریقہ سے پرکھا جائے گا تو نقصان اور نفسیاتی وروحاںی اذیت کا باعث ہو گا۔ دراصل، چیزوں، دوسرے لوگوں، اور بہتر جگہوں کو خوشی کے لئے ضروری جاننے کی تربیت کے

سبب، معاشرے کا عام دماغ ان ہی چیزوں میں الجھ کر اپنی نفیات کو ہر دم تنگ اور پریشان رکھنے کا عادی بن چکا ہے اور روزمرہ کی زندگی میں، دوسروں کے standard معیار اپنے حالات، اور اپنے افکار پر لا گو کر کے اپنا تجزیہ کیا جاتا ہے اور یہی ہے سبب تمام ناخوشی اور بے اطمینانی کا۔

۱

معاشرے میں رہتے ہوئے منفی اور ناقص قسم کی خواہشات و جذبات کی ایک بہت بھی لست ہر دماغ میں گھستی چلی جاتی ہے، بلوغت یا عقائدی اس کو کہتے ہیں کی اپنے خیالات اور جذبات کی چال ڈھال کو خور و کاٹو کا جائے۔

اوپر بیان کئے گئے واقعے میں اگر دوسرے کی بداخلیتی کے سبب، اپنے جذبات اور خیالات کو منفی ڈگر پر چلنے دیا جاتا تو منفی خیالات اور جذبات کا جور یا امنڈ آنا تھا، اس زہریلی فوج نے کسی دوسرے شخص کو نہ تو نظر آنا تھا اور نہ ہی اس فوج نے کسی اور کو نقصان پہنچانا تھا، بلکہ خود صاحب دماغ ہی کے لئے مسلسل کوفت اور اڑیت کا باعث بنانا تھا، اسی طرح، اچھے جذبات اور اچھے خیالات نہ کسی اور کو نظر آتے ہیں اور نہ ہی کسی اور کو انکا فائدہ ہوتا ہے، بلکہ خود ان اچھائیوں کو سوچنے والے کی مدد کرتی ہیں وہ اچھی سوچیں۔

-☆۔ اور حقیقی خوشی، سکون اور اطمینان کا ڈھنگ یہ ہے، سامنے طور پر کہ کس قدر کثر ول رکھا اپنے جذبات اور خواہشات پر۔

☆ اس طرح ہر ہر لمحہ، جیت کا موقع فراہم کرتا ہے،  
☆، اپنے منفی پن سے جیت، (منفی پن بھی اپنے بس میں اور جیت بھی)  
☆، اور جیت کا احساس خوشی اور سکون کا باعث بتتا ہے۔ (100% اپنے کثرول میں رہنے والا ذریعہ خوشی)

اب اس اکشاف کو اور گہرائی میں دیکھیں تو باقاعدہ سائنسی طور سے واضح ہو جائے:  
 انجینئر جب فضا میں جانے والے راکٹ بناتے ہیں، کہ انسانی سواریاں ان میں سفر کریں، تو ان  
 کے لئے تازہ ہوا، پانی اور کھانے کا ایسا بندوبست کرنا ہوتا ہے کہ، لیجایا جانے والا تازہ پانی اور ہوا  
 وزن میں زیادہ نہ ہوتا کہ سپیڈ پر اثر انداز نہ ہو، لہذا انجینئر یہ بندوبست کرتے ہیں کہ جو پانی اور ہوا  
 راکٹ کے اندر استعمال ہوتی رہے، اسی کو دوبارہ قابل استعمال اور تازہ بنادیا جائے، اس طرح  
 ایک تو وزن کم ہو گا، دوسرا اسپلائی کے کم ہو جانے کا خطرہ نہیں رہے گا۔

ہماری زمین کو اگر چاند سے دیکھا جائے تو یہ بھی ہوا میں لکھتی ہوئی ایک گیند نظر آیا گی جو کہ چونٹھ  
 ہزار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے سورج کے گرد گھومتی ہے اور اٹھائیں ہزار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے خود  
 اپنے گرد گھومتی ہے۔

اس فہنمی راکٹ میں تازہ ہوا، پانی اور کھانے کا بندوبست، اس کو بنانے والے نے اس قدر نیمائش  
 کیا ہے کہ کوئی بھی انجینئر آج تک اسکی تمام حکمتیں نہ جان سکا ہے اور نہ جان سکے گا،  
 ☆ 1950 سے لیکر آج تک اس قدر ایندھن، پڑول، اور لکڑ، کوئلہ انسان نے جلایا ہے کہ جقدر جب  
 سے دنیا بی، نہیں جلایا گیا۔ اس سارے دھویں کو درخنوں اور سبز پتوں والے پودوں نے ہوا سے  
 کھینچ کر تازہ ہوا میں بدل کر دوبارہ زمین کے ماحول میں چھوڑا۔

☆ جس قدر زہر میلے مادے گھروں، فیکٹریوں، شہروں، سے ہوتے ہوئے دریاؤں اور وہاں  
 سے سمندوں میں گرے۔ پچھلے چھاس سال میں، اس قدر زہر جب سے دنیا بی کبھی سمندر میں نہ  
 گرامی گئی، بہر حال، سمندر میں موجود مخصوص مچھلیوں، سمندری کٹیںے مکوڑوں، جراٹیوں اور  
 پودوں نے یہ زہر سمندر کے پانی اور سمندر کی ٹھلی سطح سے چن چن کر اکٹھی کیں اور پھر انھیں ایسے  
 طریقے سے ضائع کیا کہ وہ سمندری مخلوق کے لئے کھاد بن گئیں۔

☆ اسی زہر بھرے سمندر سے سورج نے پانی کو بھاپ بن کر اڑایا، اور یہ بھاپ پھر سو فیصد پاک

برف بن کر دنیا کے بلند ترین پہاڑوں پر گری۔ وہاں سے پھل کر نیچے شہروں کی طرف آئی اور اس طرح انسان کوتازہ پانی مہیا کرنے کا بندوبست رہا۔

☆ زمینیں اور کھیتیاں جنہیں انسان نے لائج کی بناء پر زہروں سے بھرا، کھاد کے نام سے، انھیں بارشوں نے پاک رکھا اور انسان کی چینی ہوئی زہروں کو بارش کا پانی بہا کر سمندروں میں لے گیا،  
☆ آٹھ درخت اسقدر ٹھہڈ پیدا کرتے ہیں جو قدراً یک ٹن کا اے تی،

☆ سوا چوار ب کی انسانی آبادی جو قدراً گند پیدا کرتی ہے۔ اگر لال بگ یا

cockroaches نہ ہوں تو یہ گندزیادہ سے زیادہ چھ ماہ میں تمام زمین کو لہیت جائے،

☆ مینڈک اور چھپکیاں اگر نہ ہوں تو تمام زمین کیڑے مکوڑوں سے ڈھانپی جائے،

☆ کوے، مینا بیٹیں، اور الو اگر نہ ہوں تو مینڈک اور چھپکیاں زمین پر تہارا ج کریں۔

کہنے کا مقصد یہ کہ سائنس ہی کا اصول ہے کہ بغیر کسی بنا نے والے کے کوئی چیز بنتی نہیں اور بغیر کسی کثروں کرنے والے کے کوئی ترتیب زیادہ عرصہ چلتی نہیں،، تو ہماری زمین اور خود ہماری زندگیوں میں، دل پھیپھڑوں گروں خون کے نظام وغیرہ میں جو ترتیب صدیوں سے چل رہی ہے

وہ بغیر کسی مالک یا کنٹرول کے نہیں۔۔۔ یہ سائنسی حقیقت ہے۔

اب جس طرح ایک انجینئر کوئی گاڑی یا مشین بناتا ہے تو اسکے ساتھ ایک کتاب بھی چھاپتا ہے تاکہ استعمال کرنے کا صحیح طریقہ سکھایا جاسکے، اسی طرح انجینئر اور اسکی عقل اور ساری دنیا کو بنانے والے نے بھی

ایک کتاب ساتھ دی ہے جس سے ساری زندگی گزارنے کا فائدہ مندرجہ طریقہ معلوم ہو جاتا ہے، پھر

اس کتاب کی کس لائن سے کس وقت کیا مطلب اخذ کیا جائے۔ یہ سکھانے سمجھانے کے لئے اس بنانے والے نے اپنے ایک خاص ملازم، جبراہیل علیہ السلام کو بھیجا، آخری نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پاس کہ وہ ہر ہر سینڈ اور ہر ہر منٹ میں جسم اور دماغ کے ہر ہر حصے کا نفع بخش استعمال سکھا

گئے۔

ساتھ ہی اس حقیقت کو common sense عالم فہم بنادیا کہ سکون کا حصول بذریعہ کا وش و کوشش و مخت کیا جاتا ہے۔

اور کیونکہ وہ کتاب ایسی ہے جسکے خلاف چلنے سے صرف نقصان ہی ہو گا اور کیونکہ تمام فائدوں کا راز بھی صرف ہی ہے اور اسی حد تک ہے جو اس کتاب میں بتا دیا گیا لہذا ساری کائنات کی مشین بنانے والے نے "تحریری قانون" کا نام دیا۔

اور تحریری قانون (قرآن) ذرہ براہ بھی تبدیل نہ ہو گا، اس قانون کی پیروی / اطاعت میں گزرے گی تو زندگی خوشگل و مطمئن ہو گی اور اسکے قانون کے خلاف چلیں تو بھلا تمام چیزوں، موسموں، حالات، مشکلات، مسائل، ائمہ حل، کے مالک کے تحریری قانون کے خلاف چلنے سے اسکی تمام بادشاہت، قانون کے غالپ کے خلاف نہیں چلے گی؟

کائنات کو دشمن بنانے کر چلنے والا بھی کبھی خوش رہ پائے گا؟؟

اور راستے عشقاء بھی زندگی کی تمام بیiadی ضروریات، پانی، اور ہوا اور روشنی کی طرح انتہائی بہتات اور آسان رسانی سے میسر کر دیا اور ہر دم ہر جگہ پناہ دینے کو موجود،

نماز، روزہ، زکوٰۃ، جسمانی، ذہنی اور جذبات کی قربانیاں ہیں، اور یہ قربانیاں، من مارنے کی عادت بنانے کو ہیں، اور مقصداں عادت بنانے کا یہ کہ، یہ شخص اپنے خیالات اور جذبات میں پوشیدہ زہر سے فیکر اور ان میں پوشیدہ فوائد سے نفع حاصل کر کے سکوں کا سرچشمہ، حاصل کر جائے۔

من مارنے میں جی چاہی کارخ موڑنا مقصد ہے،  
جی چاہی تو یہ بھی ہو سکتی ہے کہ تمام بکھیڑوں سے منہ موڑ لو، دنیا ترک کر کے کنارہ کشی اختیار کرو،  
لیکن

اس طرح تو گھر بار، کار و بار، میں ملاقات، رشتے داریاں اور دوستیاں ان سب میں پچھے ایسے موقع  
بہاں من، من مانی کو کرے گا اور، ترقی، من مارنے کا تقاضا کرے گی، ادھورے رہ جائیں  
گے--

لہذا من مارنا ہے اس ترتیب پر جس ترتیب پر بنانے والے نے سکھایا، اپنے پیغام بر علیہ الصلوٰۃ  
والسلام کے ذریعے۔

کامیابی شاہزادی، تب بھی اس من مارنے کے اصول عمل کرنے پر مجبوراً اور کامیابی شاہزادی تب  
بھی۔

اور ایسی راہِ یقین و کامیابی، امیر، غریب، پہلوان، کمزور، پڑھے لکھے، ان پڑھ، لکھ رے  
لوئے، گورے کالے، یا مصتمنہ سب کی دسترس میں، ایک ہی مقدار میں ہر وقت ہے--  
کہ راز کامیابی اپنی خواہش کی قربانی دینا ہے، نبی عاصم (علیہ الصلوٰۃ والسلام) کی سیکھائی گئی  
ترتیب کے مطابق۔

- یہ مالک کا انصاف بھی ہے کہ اصل ذریعہ کامیابی سب انسانوں کو برآبر قسمیں کیا ہے اور اس راہ  
یقین کا حقیقی ہونے کا ثبوت بھی۔

یہی، کہ سچے معنوں میں، لا الہ الا اللہ، پر عمل پیر کرنے کی تربیت  
اپنے ذہن کو دی جائے، مودہ کے مرکز کو دی جائے، یعنی ہر دم تو جس طرف رکھی جائے کہ یہ جو  
لحہ آیا ہے اور جو بھی حالات لایا ہے، مالک نے بھیجا ہے، اور اگلے لمحے نے بھی اسی کی مرضی کے  
مطابق آنا ہے اور ساتھ جو بھی حال لانا ہے وہ بھی، اس کمزوری سے پاک کنٹرولر، کی  
مرضی کے مطابق ہوگا،، پس میں اس لمحے میں اور اس حال میں وہ رویہ اور جذبہ اور فعل اختیار  
کروں جو اسکے بھیجے ہوئے معلم انسانیت (علیہ الصلوٰۃ والسلام) نے اختیار کیا،

، اپنی خواہش اور عقل اور تجربے کی ناقص رائے پر مالک کی بتائی ہوئی ترجیب سوچ، سمجھ، پرکھ اور عمل کو ترجیح دوں۔

اگر ایسا نہ کیا تو مالک کا تحریری قانون بن چکا اور اس کا اعلان بھی ہو چکا، کہ :

نہ مانا کہ جو ہور ہا ہے، جو آجک ہوا ہے اور جو آئندہ ہو گا وہ کرنے والا مالک میں ہوں (ایمان)

، میری سیکھائی ترجیب زندگی نہ مانی (عمل صالح)

، میری ہی طرف متواتر متوجہ نہ رہے (حق پر اڑنا)

اور اس تمام کاوش میں، صبر کو چھوڑ کر من مانی اختیار کر لی تو، نقصان ہی ہو گا صرف نقصان (سورۃ العصر، تیسواں سیپارہ)

اسکے ساتھ ساتھ یہ حقیقت بھی بتاؤں کہ :

مالک نے تو ہر خیر (مسرت، سکون، چین،) کی بہتات (کوثر) ہمیں دے ڈالی، کہ ہر لمحہ اس کا قرب اور اسکی مدد حاصل کرنے کا موقع لکھ رکھتا ہے اور ہر لمحے میں اسکی مان لینے کا سرور، اور ہم سے متوقع صرف یہ کہ جنک جائیں اسکی رضاہ کے سامنے ہر ہر لمحے (صلوٰۃ) اور قربان (انحر) کریں اپنی مرضی کو، تو ہماری پریشانیاں (شانگ) ناپید ہو جائیں۔ اور اسی سورۃ الکوثر کو دوسرے زاویے سے دیکھیں تو یہ بھی سمجھا رہا ہے یہ تحریری قانون مالک کا، کہ

ہم ہماری پریشانیوں کا سبب ہی تمہارا اپنی خواہشات / مرضی کی پیروی کرنا ہے۔

ساتھ ہی یہ بھی بتا دیا کہ، تمام اوقیع نجی، مال، صحت، علم، ذات پات، اور مذاہب و ادیان کی اس لئے رکھی کہ تمام انسانوں کو مارنے کے مواقع زیادہ سے زیادہ ملین کو وہ زیادہ سے زیادہ ترقی کریں، روحانیت میں اور اس جنت نظیر دنیا کو حقیقی جنت بنانے میں، آئندہ کے لئے کامیاب ہو

جائیں۔

اب بالکل واضح ہو گیا شفاء کا راستہ،  
اور اس سفر کے لئے جو سامان سفر چاہئے (ہوا، پانی، اور روشنی کے علاوہ)،،، صرف خواہشات کو  
سدھارنے کی وجہ بوجہ--  
اور کامیاب / صحیح نہ رہنے کا طریقہ یہ کہ اپنی خواہشات کو جتنا زیادہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام  
کے طور طریقے کے مطابق پورا کیا جائے گا، اسی قدر خوبیں اور مطمئن زندگی ہو گی،  
مالک ہم سب کا اس سفر میں کامیاب ہونا مقدمہ رکردارے (آمین)۔

## پس لفظ

**میں اس کتاب کو لکھ سکنے کے لئے شکر گزار ہوں**

اس کا جسٹے بنایا اور پالا اور سنبھالا اور سنبھال رہا ہے، مجھے اور مجھ سے متعلق میرے والدین، ہن بھائیوں، اولاد، اور ایمان کی دنیاؤں کو، اور میری جوانی، اور تعلیم، اور تجربے اور مشاہدے کی دنیاؤں کو اور میری سماجی اور معاشرتی اور معاشی دنیاؤں کو، اور میرے مادری اور سکونتی وطنوں کی دنیاؤں کو، اور میری صحت اور عزت کی دنیاؤں کو اور میرے گرنے اور پھر اٹھنے اور پھر گرنے اور پھر اٹھنے کی دنیاؤں کو، اور میری محبتوں اور میری نفرتوں کی دنیاؤں کو اور تمام، تمام دنیاؤں کو۔

کہ

یقیناً سنے ہر حال میں مجھ سے مہربانی اور حرم کا ہی معاملہ کیا، جب میں جھالت میں تھا تو اسے مہربانی سے مجھے ٹھوکریں دلوں میں کر روشنی ڈھونڈوں، اور جب روشنی دینے کی رحمت مجھ پر کی تو اس روشنی کے مرکز کو پانے کی خواہش دینے کی مہربانی کر دی، جو خواہش کہ تمام خوشیوں کی ماں دکھی اور میری اور مجھ سے متعلق تمام ماخی اور حال اور مستقبل کی دنیاؤں میں اس خواہش کی چک نے خوشیوں کا رنگ بھر دیا، اور مزید، سب سے بڑی مہربانی یہ کہ

نتیجے کا لمحہ اور وقت اور دن، میرے یا کسی اور کے ہاتھ دیکھ، میری خوشیوں کی حدود کو محدود نہ کیا، بلکہ اپنے ہی لامحدود طور پر مہربان ہاتھ میں رکھتا کہ میں

اس کی مہربانیوں کے لامحدود مزے کے خمار میں مزید مہربانیاں مانگ بھی سکوں اور انکی توقع میں میری خوشی نہ کم ہونے ٹھہرے بلکہ روز بڑھے، اور

میں محسوس کرنے، اور سوچنے سمجھنے اور جینے کی اس ڈگر پر آ جاؤں جس پر ہر لمحہ اور ہر قدم اور ہر سوچ اور ہر واقعہ، مزید مہربانیوں کے دروازے مجھ پر اور مجھ سے متعلق تمام دنیاؤں پر کھولے

اور میں فتح جاؤں اس اندر ہیرے سے جس میں میری سوچ سمجھ اور سوچ وہ منتر بن جائے  
جسکے سبب ہر لمحہ اور واقعہ مجھے، میری، یا، دوسروں کی، چھوٹی، کمزور اور انہائی محدود و مجبور والا چار  
وناقص ذاتوں سے نفع یا نقصان کی توقع کی اذیت کے حوالے کر دے،  
یا میں ان محدود اور کمزور اور لاچار و مجبور و ناقص ذاتوں ہی کے جادو اور دھوکے میں بند عقل کے  
ساتھ بھکتا پھر دوں۔۔

میں نے جو اوابار پر لکھا اسکو ایک بار پھر دھرا کر اسکی تصدیق کرتا ہوں، اور اسکو کہ جسکی مہربانیوں کے  
لامحدود نژادوں میں ٹھاٹھیں مارتی رحمتیں ہر لمحہ پھیل رہیں ہیں، دوبارہ پکارتا ہوں۔