

کل کا معمار اور نفسیاتی الجھنیں

تحریر: سہیل احمد لون

کسی قوم کے مستقبل کا دار و مدار اس کی نئی نسل پر ہوتا ہے۔ آج کا بچہ آنے والے وقت کا معمار ہوتا ہے کیونکہ کل اسی نے ملک اور اداروں کی باگ ڈور سنبھالنا ہوتی ہیں۔ کسی بھی عہدے پر احسن طریق سے کام کرنے کے لیے جسمانی اور ذہنی تندرستی بہت لازمی امر ہوتا ہے۔ پاکستان کی خوش نصیبی ہے کہ وہاں اس وقت اکثریت نوجوان طبقے کی ہے اب یہ ہمارے حکمران طبقے پر منحصر ہے کہ وہ اپنی یوتھ کو صحت مندانہ ماحول فراہم کریں تاکہ نوجوان نسل کی جسمانی اور ذہنی نشوونما ہو سکے اور وہ آنے والے وقت میں مفید شہری ثابت ہوں ورنہ وہ خود رو پودوں کی طرح بڑھتے جائیں گے اور معاشرے پر منفی اثرات مرتب کریں گے۔ برطانیہ کا شمار ترقی یافتہ ممالک میں ہوتا ہے جہاں انسان کے بنیادی حقوق کا تحفظ حکومت اور ریاستی ادارے بڑے اچھے طریقے سے کرتے ہیں مگر اس کے باوجود یہاں کی نئی نسل بہت سے مسائل کا شکار ہے۔ 2011ء میں لندن سے شروع ہو کر برطانیہ کے دیگر شہروں میں پھیلنے والے فسادات میں بھی نئی نسل ہی ملوث تھی، اسی طرح ان دنوں لندن چاقو کی نوک پر ہے جس کے پیچھے بھی یہاں کا نوجوان طبقہ ہی کارفرما ہے۔ چند برس قبل کچھ ینگ برٹش مسلم ملک چھوڑ کر جہادی تنظیموں میں بھی شامل ہو گئے۔ دراصل یہ وہ بچے ہیں جو کسی نا کسی طرح گھر والوں سے یا معاشرے کی عدم توجہ کا شکار ہو کر ذہنی مریض بن جاتے ہیں اور کسی خاص گروہ کے ہتھے چڑھ کر ان کے مقاصد کی تکمیل میں ہتھیار کا کام دیتے ہیں۔ آفس فار نیشنل سٹیٹسٹک (ONS) کے مطابق گزشتہ برس انگلینڈ اینڈ ویلز میں نوجوانوں میں خودکشی کے رجحان میں خطرناک حد تک اضافہ ہوا ہے۔ 2010ء میں 110 نوجوانوں نے خودکشی کی، بد قسمتی سے یہ تعداد ہر برس بڑھتی گئی، 2017ء میں 186 تک جا پہنچی۔ نوجوانوں میں خودکشی کرنے والوں کی زیادہ تعداد 15 سے 19 برس کی عمر کے نوجوانوں کی ہے اور اس میں بھی سفید فام لڑکوں کی اکثریت ہے۔ آخر وہ کونسے محرکات ہیں کہ آسودگی کے باوجود نوجوان طبقہ اتنا ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے کہ اپنی زندگی ختم کر ڈالتا ہے؟ دراصل اس کی وجہ ان کے بچپن کا ماحول ہوتا ہے جس میں وہ بلوغت تک پہنچتے ہیں۔ یعنی گھر اور پرائمری سکولوں کا ماحول بچوں کے مثبت یا منفی ذہنی رجحان کا باعث بنتا ہے۔ اسی سلسلے میں برطانیہ میں ایک ریسرچ کی گئی جس کے نتیجے میں یہ معلوم ہوا کہ دس میں سے ایک سے زائد لڑکے کے Mental Disorder کا شکار ہیں۔ NHS کی رپورٹ کے مطابق پرائمری سکولوں میں ذہنی مریض لڑکوں کی تعداد لڑکیوں کی نسبت دو گنا ہے۔ NHS ڈیجیٹل سٹو کے مطابق %12.2 لڑکے جن کی عمر پانچ سے دس برس کے درمیان ہے وہ ذہنی مریض ہیں یا بننے کے قریب ہیں۔ اسی طرح پانچ سے دس برس کی %6.6 فیصد لڑکیاں Emotional Disorder کا شکار ہیں۔ رپورٹ کے مطابق لڑکیوں کی نسبت لڑکوں میں Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) دو گنا پائی جاتی ہے۔ ریسرچ کے مطابق یہ شرح ان بچوں میں زیادہ پائی جاتی ہے جو سوتیلے ماں، باپ یا سوتیلے بہن بھائیوں کے ساتھ رہتے ہیں۔ یہ تجزیہ کرنے کے لیے 9 ہزار بچوں سے زائد کا انتخاب مختلف پرائمری سکولوں سے کیا گیا اسکے علاوہ ان کے اساتذہ کو بھی انٹرویو میں شامل کیا گیا۔ رائل کالج آف سائیکاٹرسٹس کی DR. Louise

Theodosion کے مطابق (ADAH) لڑکوں میں اس لیے دوگنا ہے کہ وہ چیزوں کو زیادہ سیریس انداز سے لیتے ہیں اور خصوصاً پانچ سے دس برس کی عمر میں ان میں بہت سی تبدیلیاں بھی آرہی ہوتی ہیں۔ اس عمر میں لڑکیوں کا Emotional disorders زیادہ حساس ہوتا ہے اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ انکو معاشرتی دباؤ ہینڈل کرنے کا طریقہ آجاتا ہے۔ یگ مائنڈ پر پالیسی ڈائریکٹر کے عہدے پر کام کرنے والے ڈاکٹر مارک بش کے مطابق پرائمری سکولوں میں لڑکوں کی ایک کثیر تعداد Behavioural disorders اور لڑکیوں میں Emotional Disorders کا شکار ہیں جس کے باعث وہ مختلف اقسام کے Mental Health issues میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آنے والے وقتوں میں عام بیماریوں سے زیادہ Mental Health پر اہم کو حل کرنے پر توجہ دی جائے گی۔ جسمانی مریض تو دوائیوں سے صحت یاب ہو جاتا ہے مگر مینٹل ہیلتھ سے نبٹنے کے لیے ایک خاص نفسیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی بیماری کی ٹھیک کرنے کے لیے اس کی وجوہات کو بھی دیکھا جاتا ہے اسی طرح Mental Health issues کی پیچیدہ وجوہات جاننا بھی ضروری ہوتا ہے تاکہ اس کا مناسب طریقے سے علاج کیا جاسکے۔ والدین اور اساتذہ کا یہ بھی فرض بنتا ہے کہ وہ بچوں پر نظر رکھیں اور اگر انکے رویے میں کسی قسم کی تبدیلی محسوس کریں تو اس کا بروقت نوٹس لیں۔ ورنہ حالات Shamima Begum جیسے ہو سکتے ہیں جو گھر بار چھوڑ کر جہاد کرنے نکل پڑی تھی، یا ہاتھ میں چاقو لیکر کسی کو قتل کر کے اپنی شناخت منوا کر وقتی طور پر خوش ہونے والا سیریل کلر بن جائے یا خودکشی کر کے گھر والوں کو ہمیشہ کے لیے کسک کی آگ میں جلتا ہوا چھوڑ جائے۔ اگر غور کیا جائے تو جب سے موبائل میں انٹرنیٹ کی سہولت آئی ہے نوجوانوں میں ذہنی بیماریاں بڑھتی جا رہی ہیں۔ والدین کو اپنے موبائل اور انٹرنیٹ کو کچھ دیر کے لیے بند کر کے اپنے بچوں کو وقت لازمی دینا چاہیے اگر والدین اپنے موبائل اور انٹرنیٹ پر مصروف رہیں گے تو ان کے بچے عدم توجہ کا شکار ہو کر ذہنی مسائل کا شکار ہو جائیں گے۔ بد قسمتی سے جب والدین کو اس بات کا احساس ہوتا ہے تو اس وقت تک بہت کچھ برباد ہو چکا ہوتا ہے۔ بچوں کیساتھ جتنا وقت جسمانی کھیل کود میں گزاریں گے اس سے بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما قدرتی طریقے سے ہوگی اور آنے والے وقت میں ملک، ریاست اور خاندان کا نظام ایک صحت مند ہاتھ میں جانے کا انتظام کریں گے۔ ریاستی ذمہ داریاں اپنی جگہ لیکن فرد سے خاندان اور خاندان سے معاشرہ بنتا ہے سو یہ بات تو طے ہے کہ فرد کی جتنی حفاظت اور دیکھ بھال کی جائے گی معاشرہ اتنا بہتر ہوگا۔ ماں باپ، بہن بھائی اور دوسری خونی رشتوں کی موجودگی میں جذباتی مسائل کم سے کم ہونے چاہیں لیکن جب یہی رشتے موجود بھی ہوں لیکن توجہ نہ دیں تو یہ خونی رشتے بدترین جذباتی مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ ماں کی آغوش اور باپ کی شفقت کے نعم البدل دنیا میں کوئی بھی نہیں۔ جذبات کی تھراپی صرف انہیں رشتوں کے احساس سے ممکن ہے لیکن آج کے مادیت پرست دور میں ہم سمجھتے ہیں کہ بچے کی سماجی ضرورتیں پوری کر کے ہم بری الذمہ ہو گئے ہیں جب کہ حقیقت یہ ہے کہ ہمیں بچے کو یہ احساس دلانا ہوتا ہے کہ ہم اُس کے وہ رشتے ہیں جو ہر دکھ سکھ میں اُس کے ساتھ ہیں اور اسے درپیش ہر مسئلے کے حل کیلئے ہم مل کر کوشش کریں گے ہمیں بچے کو یہ بھی بتانا ہوگا کہ ہم ہیں جو صرف اُن کی خوشی کیلئے زندہ ہیں اور اُن کی خوشی کیلئے بڑی سے بڑی قربانی دے سکتے ہیں۔ ہم نے بچوں میں یہ اعتماد پیدا کرنا ہے کہ تنہائی میں وہ جو سوچتے ہیں وہ اپنے ماں باپ سے بھی ڈسکس کیا کریں تاکہ کسی بہترین حل کی طرف پہنچا جاسکے۔ یاد رکھیں! بچہ معاشرے کی اجتماعی ذمہ داری ہوتی ہے اور معاشرے کو بطور

معاشرہ اس ذمہ دار کو پورا کرنے کیلئے اپنا بھرپور کردار ادا کرنا ہوگا۔ اور کمیونیکیشن کی دنیا میں سے کچھ وقت اپنے مستقبل کے معماروں کیلئے لازمی نکالنا ہوگا کیونکہ آج کا بچہ کل کا معمار ہے کہیں عدم توجہ سے شعوری یا لاشعوری طور پر ہم اسے کسی غلط ڈگر پر نہ ڈال دیں۔

تحریر: سہیل احمد لون

سرٹن۔ سرے

07-04-2019