

ذہنی پریشانی۔۔۔ ایک حساس مسئلہ

ذہنی پریشانی ایسا حساس مسئلہ ہے۔ جس میں سماج کے اکثر و بیشتر افراد مبتلا نظر آتے ہیں۔ یہ ایسی ذہنی الجھن ہے، جو انسان کو جیتے جی مردہ بنا دیتی ہے۔ ظاہری طور پر انسان کھاتا پیتا اور اٹھتا بیٹھتا ہے لیکن نفسیاتی اور ذہنی طور پر ڈباؤ اور تناؤ محسوس کرتا ہے۔ جس سے خوش حال اور خوش گوار زندگی متاثر ہو جاتی ہے۔ ذہنی پریشانیوں کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر انسان اپنے ماضی کے حادثات کو یاد کرتا ہے۔ جس سے اس کی پریشانیوں اور مصیبتوں میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ ایسے افکار و خیالات میں گم ہو کر رہ جاتا ہے جن کو عملی جامہ نہ پہنانے کی وجہ سے پریشانیوں کا باعث بنتا ہے۔ اس طرح مستقبل کی فکر بھی اس کے ذہنی تناؤ کی وجہ بنتی ہے۔ دوسروں سے ملنے ملانے سے کتر اتا ہے کسی سے بات کرنے اور کچھ کام کرنے سے بھی گھبرانے لگتا ہے۔ اپنے آس پاس کے ماحول سے اور روزمرہ کی زندگی کی سرگرمیوں اور مالی حالات کی وجہ سے بھی اس کے ذہن و دماغ پر خاصا اثر پڑتا ہے۔ اس وجہ سے انسان ذہنی مریض بن جاتا ہے۔ ذہنی تناؤ کی وجہ سے انسان کی یادداشت کم ہو جاتی ہے۔ روزمرہ کے کاموں میں دل نہیں لگتا۔ طبعیت میں بیزاری، چڑچڑاپن اور ضدی پن پیدا ہوتا ہے۔ یہ وہ اسباب ہیں، جن کی بنا پر انسان اپنے آپ کو الزام بھی دیتا ہے اور خود کو احساس کم تری کا شکار بھی بنا لیتا ہے۔ یہ تمام اسباب جہاں اس کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس کی بیماریوں میں اضافہ کرتے ہیں۔ اگر حقیقت کی رُو سے دیکھا جائے تو ان تمام وجوہات کی بنا پر انسان انتہائی ڈپریشن میں چلا جاتا ہے اور نوبت یہاں تک آپہنچتی ہے کہ وہ خودکشی کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ لہذا ایسے برے اور مصیبت خیز وقت میں انسان کو خوشگوار ماحول میں رہنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ اس ڈپریشن اور ٹینشن سے کیسے بچا جائے اور اپنی اس زندگی کو خوش گوار اور خوش حال کیسے بنایا جائے؟

اس کا آسان حل یہ ہے کہ ذہنی پریشانی سے بچنے کے لیے انسان مثبت سوچ رکھے۔ خوشگوار ماحول میں رہے، کتابوں کا مطالعہ کرے۔ خود کو کاموں میں مشغول رکھے تاکہ خوشگوار زندگی گزار سکے جس سے دلی سکون میسر ہو۔ کیونکہ اگر انسان خود مطمئن رہے گا تو دوسروں کو بھی خوش رکھ سکے گا۔