

عالمی یوم انسدادِ خودکشی

خاموشی توڑیں، اُمید کا دامن تھامیں

ہر سال 10 ستمبر کو دنیا بھر میں عالمی یوم انسدادِ خودکشی منایا جاتا ہے۔ یہ دن ہمیں یاد دلاتا ہے کہ زندگی کے مشکل ترین لمحات سے گزرنے والے افراد کو تنہا نہیں چھوڑنا چاہیے۔ اس دن کا مقصد خودکشی کے بارے میں شعور اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ لوگوں کو یہ سمجھانا بھی ہے کہ بروقت توجہ، ہمدردانہ گفتگو اور مناسب مدد کسی کی زندگی میں اہم تبدیلی لاسکتی ہے۔ زندگی ہمیشہ ایک جیسی نہیں رہتی۔ بعض اوقات انسان مسلسل مشکلات، تنہائی، رشتوں کے مسائل، مالی پریشانی، ناکامی، غم یا مستقبل کے بارے میں بے یقینی کا سامنا کرتے ہوئے خود کو بے حد تھکا ہوا محسوس کرنے لگتا ہے۔ ایسے حالات میں انسان کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ اس کی مشکلات کا کوئی حل نہیں، لیکن مشکل وقت کے احساسات ہمیشہ مستقل نہیں رہتے۔ مناسب مدد اور ساتھ ملنے سے حالات کو ایک نئے زاویے سے دیکھنے کی گنجائش پیدا ہو سکتی ہے۔

خودکشی کی روک تھام میں سب سے اہم اقدام میں سے ایک گفتگو کا آغاز کرنا ہے۔ اکثر لوگ اپنے اندر کی پریشانی کسی کے سامنے بیان نہیں کر پاتے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ لوگ انہیں کمزور سمجھیں گے، ان کا مذاق اڑائیں گے یا ان کے مسائل کو معمولی قرار دے دیں گے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے ارد گرد کے لوگوں کو سننے کا حوصلہ پیدا کریں۔ اگر کوئی شخص مسلسل اداس، الگ تھلگ یا نا اُمید دکھائی دے تو اس سے محبت اور احترام کے ساتھ بات کرنا ایک اہم قدم ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھی کسی کو صرف یہ احساس دلانا بھی بہت معنی رکھتا ہے کہ کوئی اسے سننے اور سمجھنے کے لیے موجود ہے۔ کسی پریشان شخص سے بات کرتے ہوئے فوری طور پر مشورہ دینا یا اس کے مسئلے کا حل بتانا ہمیشہ ضروری نہیں۔ بعض اوقات سب سے بڑی مدد خاموشی سے سننا ہوتی ہے۔ یہ کہنا کہ میں تمہاری بات سننے کے لیے موجود ہوں، تمہیں اکیلے اس مشکل کا سامنا نہیں کرنا یا ہم مل کر مدد تلاش کر سکتے ہیں، ایک شخص کو تنہائی کے احساس سے باہر آنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ہمیں ایسے جملوں سے بھی گریز کرنا چاہیے جو کسی کی تکلیف کو معمولی بنا دیں، مثلاً یہ کہنا کہ دوسروں کے مسائل اس سے بھی بڑے ہیں یا اسے صرف مضبوط بننے کی ضرورت ہے۔ ہر شخص اپنے حالات کو مختلف انداز میں محسوس کرتا ہے، اس لیے ہمدردی اور احترام کے ساتھ سننا زیادہ اہم ہے۔

نوجوان بھی آج مختلف قسم کے دباؤ کا سامنا کر رہے ہیں۔ تعلیمی مقابلہ، روزگار کی غیر یقینی، خاندان کی توقعات، سماجی تعلقات اور سوشل میڈیا کا دباؤ ان کی ذہنی کیفیت پر اثر ڈال سکتا ہے۔ والدین، اساتذہ اور دوستوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ نوجوانوں کے ساتھ ایسا ماحول قائم کریں جہاں وہ اپنی پریشانی اور ناکامی کے بارے میں بلا خوف بات کر سکیں۔ ہر مسئلے کا فوری حل ممکن نہیں، لیکن کسی نوجوان کو یہ احساس دلانا کہ اس کی بات اہم ہے اور اسے مدد مل سکتی ہے، بہت اہم ہے۔ خودکشی کی روک تھام صرف ایک فرد یا خاندان کی ذمہ داری نہیں۔ اس کے لیے پورے معاشرے کو اپنا کردار ادا کرنا ہوگا۔ ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی، قابل رسائی پیشہ ورانہ مدد، اسکولوں اور کام کی جگہوں پر معاون ماحول اور ضرورت مند افراد کے لیے محفوظ سپورٹ سسٹم اس کوشش کا حصہ ہیں۔

ہمیں ذہنی صحت کے مسائل کو شرمندگی کا باعث سمجھنے کی بجائے انہیں بھی صحت سے متعلق دیگر مسائل کی طرح سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ جس طرح جسمانی بیماری کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کیا جاتا ہے، اسی طرح شدید جذباتی یا ذہنی پریشانی میں ماہر نفسیات، ڈاکٹر یا کسی قابل اعتماد پیشہ ور سے مدد لینا بھی ایک مثبت قدم ہے۔

عالمی یوم انسدادِ خودکشی ہمیں صرف ایک دن کے لیے نہیں بلکہ پورے سال کے لیے ایک ذمہ داری کا احساس دلاتا ہے: کسی کی خاموشی کو نظر انداز نہ کریں۔ اگر کوئی شخص مشکل وقت سے گزر رہا ہو تو اسے تنقید کی بجائے ہمدردی، تنہائی کی بجائے ساتھ، اور خاموشی کی بجائے گفتگو کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ایک فون کال، ایک ملاقات، ایک توجہ سے سنی گئی بات یا مدد حاصل کرنے میں ساتھ دینا کسی کے لیے بہت اہم ثابت ہو سکتا ہے۔ زندگی میں مشکلات آتی ہیں، لیکن مشکل کا مطلب یہ نہیں کہ راستے ختم ہو گئے ہیں۔ کبھی کبھی انسان کو صرف ایک ایسے شخص کی ضرورت ہوتی ہے جو اس کے ساتھ بیٹھے، اس کی بات سنے اور اسے مدد تک پہنچنے میں ساتھ دے۔ آئیے خاموشی توڑیں، گفتگو کا آغاز کریں اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کو یہ احساس دلائیں کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ اُمید کا ایک راستہ ہمیشہ تلاش کیا جاسکتا ہے۔