

# خوف کی بیماری

## (PHOBIA)

خوف ایک فطری کیفیت ہے، لیکن بے جا خوف انسان کی زندگی دو بھر کر دیتا ہے۔ اس سے ایک فرد ہی متاثر نہیں ہوتا بلکہ عزیز و اقارب بھی عاجز آجاتے ہیں۔

ایک خاتون جنہیں گھر میں تمہارے ہوئے خوف محسوس ہوتا ہے شوہر اور بچوں کیلئے مسئلہ بن گئیں کبھی چیلے بہانوں سے بچوں کو اسکول سے چھٹی کر دیا جا رہی ہے تو کبھی شوہر کی خوشامد ہو رہی ہے کہ دفتر نہ جائیں۔ شوہر الگ پریشان کہ آ خر روز چھٹی کیسے کریں اور اگر شوہر دفتر روانہ ہو گئے تو ادھر شوہر نے دفتر میں قدم رکھا کہ چاروں طرف سے لوگوں نے اطلاع پہنچانی شروع کی کہ گھر سے بیگم کا فون آیا تھا کہ ان کی طبیعت خراب ہے، فوراً گھر پہنچیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کریں ابھی تو ایک ہفتے کی چھٹی کے بعد دفتر جانا شروع کیا تھا۔ دفتر میں بھی ساتھی طرح طرح کے سوال کر رہے ہیں کہ آ خر بیگم کو کیا بیماری ہے جس کیلئے آئے دن کی چھٹی کرنی پڑ رہی ہے۔ بیماری ہے تو علاج میں تاخیر کیوں ہو رہی ہے جبکہ دفتر سے علاج معالجہ کی سہولت موجود ہے اور یہ صاحب سخت الجھن میں ہیں کہ کسی کو کیا بتائیں۔ تمام معائنے ہو چکے ہیں، کوئی بھی خرابی نہیں نکلی ہے۔ گھر

میں ہر طرح کا سکون ہے، بس ایک خوف نے زندگی دو بھر کر دی ہے۔ ادھر بچے کے اسکول میں اساتذہ نے ہنگامہ کیا ہوا ہے کہ اس قدر غیر حاضر رہنے والے بچے کی پڑھائی جاری رکھنا مشکل ہے، بہتر ہے کہ اس کو گھر بٹھائیں۔ یہ خاتون الگ شرمندہ اور پریشان کہ سب کچھ میری وجہ سے ہو رہا ہے۔ ہزار مرتبہ ہمت کی، دل ہی دل میں خود کو ملامت کی لیکن بے سود۔

اسی طرح ایک صاحب کو ہوائی سفر کے خوف نے گونا گوں مسائل سے دوچار کر دیا۔ اچھی بھلی ملازمت تھی، ترقی ہوئی تو کام کی نوعیت ہی ایسی تھی کہ ہر ہفتہ ہوائی سفر کرنا پڑتا تھا لیکن ان کیلئے تو یہ کام جوئے شیر لانے کے مترادف تھا۔ ابتداء میں تو بہانے کرتے رہے اس کے بعد طویل رخصت پر چلے گئے۔ آخر حکام بالاسک بات پہنچی اور ملازمت خطرے میں پڑ گئی۔

بظاہر معمولی چیز کے بے جا خوف پر قابو پانا ایک آسان بات لگتی ہے لیکن کوئی ترکیب کارگر نہیں ہوتی۔ آپ لاکھ سمجھائیں۔ ہمت بندھا لیں لیکن ادھر خوف زدہ کرنے والی صورتحال کا سامنا ہوا ادھر ان کی حالت غیر ہوئی۔ اس وقت سارے دلائل دھرے رہ جائیں گے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جائے گی۔ ہاتھ پیر کیا پورا جسم لرزنے لگے گا۔ یوں لگے گا بس اب جان نکلی۔ بعض افراد تو اس کیفیت میں چیخیں مارنے لگتے ہیں۔ پورا جسم پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔ لیکن جیسے ہی وہ کیفیت دور ہوئی اور یہ بالکل ٹھیک۔

## وجوہات :

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ انسان بے جا خوف میں کیوں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کسی خطرناک چیز سے خوف زدہ ہونا تو سمجھ میں آتا ہے۔ لیکن جو چیز یا کیفیت قطعی بے ضرر ہو اس سے ایک شخص اس درجہ خوفزدہ ہو جاتا ہے کہ اکثر اوقات تو اس کا تصور ہی کر کے کانپ جاتا ہے۔ دراصل ہمارا ذہن ایک کمپیوٹر کی طرح تمام واقعات محفوظ کرتا رہتا ہے کچھ واقعات تو ذہن کے ایسے گوشوں میں محفوظ ہو جاتے ہیں جن کا ہمیں شعور بھی نہیں ہوتا۔ جیسے ہی اس نوعیت کی کوئی چیز یا قصہ ہمارے سامنے آتا ہے گزشتہ واقعے کی یاد تازہ ہو جاتی ہے اور اس سے منسلک خوشی، خوف یا نفرت کے جذبات بیدار ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ایک بچے کا باپ حد درجہ تیز مزاج آدمی تھا باپ کی آمد کے ساتھ ہی اس کے جسم میں خوف کی لہر دوڑ جاتی باپ گھوڑے پر آتا تھا اور گھوڑے کی ٹانگیں ہی اس کا دل دہلا دیتیں۔ یہ اس وقت کی بات ہے جب بچہ بہت چھوٹا تھا۔ اس کی کسنی ہی میں باپ کا انتقال ہو گیا۔ باپ کی شکل و صورت اس کے ذہن سے محو ہو گئی لیکن گھوڑا اس کیلئے خوف کی علامت بن گیا۔ اب لوگوں کیلئے یہ بات ناقابل فہم تھی کہ ایک مضبوط توانو جوان جو بلا خوف ہر خطرے کا مقابلہ انتہائی بہادری سے کرتا ہے آخر گھوڑے سے اس درجہ خوف زدہ کیوں ہو جاتا ہے۔ خوفزدہ نوجوان بھی اس خوف کی وجہ سے ناواقف تھا۔

اس سلسلے میں ماہرین نفسیات نے متعدد دلچسپ تجربات کئے ہیں۔ چند ماہ کے ایک بچے کے سامنے سفید بالوں والا کھلونا لایا جاتا اور ساتھ ہی ایک بہت بڑی گھنٹی بجائی جاتی، جس سے وہ ڈر جاتا۔ رفتہ رفتہ بچہ وہ کھلونا دیکھتے ہی خوف زدہ ہونے لگتا۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کھلونے سے مشابہت رکھنے والی ہر چیز سے خوف محسوس کرنے لگا۔ یہاں تک کہ بعض اوقات سفید رنگ کی چیز بھی خوف پیدا کر دیتی۔

خوف کو اس طرح ختم کیا گیا کہ بچے کو کھانے کی چیزیں دے کر کھانے میں لگن رکھا گیا اور اسی وقت کمرے کے ایک کونے میں وہ سفید کھلونا دکھایا گیا اور رفتہ رفتہ اس کو قریب کیا گیا۔ اس طرح زیادہ خوف نہیں ہوا۔ چند دنوں کے اس عمل کے بعد کھلونا قریب کر دیا اور بالآخر اس کو بچے کی گود میں رکھ دیا اور یوں اُسے خوف سے مکمل نجات مل گئی۔

### علامات :

اگر ایسی کوئی صورتحال سامنے آئے جس سے کوئی خوف زدہ ہوتا ہے تو شدید گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے، وہاں چند منٹ ٹھہرنا ناممکن ہو جاتا ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، پورا جسم پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ تو اس کیفیت میں چیخنے لگتے ہیں، اکثر اوقات رونے بھی لگتے ہیں۔ جب یہ کیفیت دور ہوتی ہے جو خوف کا باعث تھی تو حالت بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے اور کسی بیماری کا کوئی شائبہ بھی نہیں رہتا۔

## خوف کی اقسام :

بند جگہ، اونچی جگہ، گھر میں اکیلے، تنہا گھر سے باہر نکلنا، جہوم، بڑی شخصیت  
مثلاً استاد یا افسر وغیرہ، بچوں میں اسکول، خواتین میں زچگی، چھپکلی، مینڈک اور  
دوسرے کیڑے مکوڑوں کا خوف پایا جاتا ہے۔ غرض یہ کہ ایسی کسی بھی چیز سے  
غیر معمولی خوف پیدا ہو سکتا ہے۔

## علاج :

اس مرض کے علاج کیلئے اولاً ان کیفیات کی مکمل تفصیلات مرتب کی جاتی  
ہیں۔ جو خوف کا باعث بنی ہوئی ہے۔ مثلاً اگر کسی کو بس کے سفر کا خوف ہے تو اس  
سے معلوم کیا جاتا ہے کہ خوف کی ابتداء کس وقت سے ہوئی ہے، آیا بس دیکھتے ہی  
اسے خوف محسوس ہونے لگتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو اس وقت اتنا ہی شدید خوف محسوس  
ہوتا ہے جتنا بس کے سفر کے دوران ہوتا ہے۔ عام طور سے ہوتا یہ ہے کہ مریض کو  
ابتدائی حالت میں نسبتاً کم درجے کا خوف محسوس ہوتا ہے لیکن جیسے جیسے بس کے  
قریب تر ہوتا جاتا ہے خوف بڑھتا رہتا ہے۔ مثلاً بس کو دیکھ کر بھی خوف محسوس ہوتا  
ہے، لیکن یہ اتنی شدت کا خوف نہیں ہوتا جتنا بس میں دوران سفر ہوتا ہے۔ چنانچہ  
بس کو دور سے محض کھڑا ہوا دیکھ کر خوف کو شدت کے لحاظ سے کم تر درجے کا خوف  
کہا جائے گا اور ابتداء میں اسی کو دور کرنے کی کوشش کی جائے گی۔ اس کیلئے معالج  
خود مریض کو ایسی جگہ لے جائے گا جہاں سے بس دکھائی دے سکے۔ ایسا کرنے

سے ابتدائی درجے کا خوف رفع ہو جائے گا اور پھر آگے مرحلے میں بس کے قریب لے جا کر بس کے قریب جانے کا خوف اور بتدریج بس کے سفر کا خوف ہمیشہ کے لئے رفع ہو جائے گا۔

بعض اوقات مریض کے ساتھ معالج کا جانا ممکن نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں مریض کو مسکن دوا یا تنویمی تھیکٹک کے ذریعہ سکون کی کیفیت (Hypnosis) میں لا کر اس صورتحال کا تصور کرنے کیلئے کہا جاتا ہے جو اس کیلئے سب سے کم درجے کے خوف کا باعث تھی پھر بتدریج شدید درجے کے خوف کو دور کیا جاتا ہے۔

### اس بیماری کی مثالیں :

☆ رحیم صاحب کی عمر اکتیس برس ہے ایک دوا ساز ادارے میں بحیثیت کیمیکل انجینئر ملازم ہیں۔ اپنے کام پر پورا عبور حاصل ہے۔ کام کے دوران کسی قسم کی دشواری محسوس نہیں ہوتی، لیکن جب کبھی کام کے بارے میں کوئی رپورٹ دینے کا موقع آتا ہے تو شدید خوف محسوس ہوتا ہے، خصوصاً اگر یہ رپورٹ کسی میٹنگ میں پیش کرنا پڑے۔ اس وقت خوف کی وجہ سے جسم کپکپانے لگتا ہے، ناگہم لڑکھڑانے لگتی ہیں، بہت زیادہ گھبراہٹ ہوتی ہے اور میٹنگ میں اپنا نقطہ نظر دوسروں کے سامنے بیان نہیں کر سکتے۔ میٹنگ میں جیسے جیسے ان کے بولنے کا وقت قریب آتا ہے گھبراہٹ میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ جب باری آتی ہے تو

گھبراہٹ کی وجہ سے الفاظ کا تلفظ درست نہیں رہتا، دل اتنی زور زور سے دھڑکتا ہے کہ اس کی آواز کانوں میں محسوس ہوتی ہے۔ کسی اہم کانفرنس یا میٹنگ سے کئی دن پہلے گھبراہٹ شروع ہو جاتی ہے۔ یہ خوف ہوتا ہے کہ کس طرح افسران کے سامنے بات کروں گا۔ یہ خوف رہتا ہے کہ اس موقع پر ذہن سے اہم نکات بخوند ہو جائیں۔

رحیم صاحب عام طور پر کسی قسم کی گھبراہٹ محسوس نہیں کرتے۔ شادی شدہ ہیں، پڑھتے اور دواچی زندگی گزار رہے ہیں، لیکن دفتری میٹنگ اور مذاکرات کی شرکت میں گھبراہٹ اور خوف کی وجہ سے اکثر پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

۱۹۸۰ء جب شاہدہ دو برس کی تھیں تو ایک دفعہ گھر کی ملازمنے نے ڈرانے کیلئے اس پر مرفی کے پر پھینکے تھے۔ اس واقعہ کو انیس برس گزر چکے ہیں لیکن آج تک مرفی کے پر سے بہت خوف محسوس ہوتا ہے۔ اس خوف کی وجہ سے مرفی کی دوکان کے قریب سے بھی نہیں گزرسکتیں۔ مرفی کا گوشت نہیں دھوتیں کہ اس میں پڑ لگا ہوگا۔ مرفی کے پڑ اگر ان کے جسم یا کپڑے سے لگ جائیں تو ان کی چیخ نکل جاتی ہے۔ اگر راستے میں کہیں مرفی کا پڑ پڑا ہوا ہو تو دور سے بچ کر نکل جاتی ہیں۔ پڑ کے جسم سے لگ جانے سے عجیب سا خوف محسوس ہوتا ہے اور گھبرا کر بھاگ جاتی ہیں، اور پھر رونے بیٹھ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ انجکشن لگوانے سے بھی ڈر لگتا ہے۔

شاہدہ کا تعلق ایک متوسط گھرانے سے ہے۔ شاہدہ نے بی۔ اے تک مقامی کالج سے تعلیم حاصل کی ہے۔ گھر میں والدین اور چھوٹی بہن کے ساتھ رہتی ہیں۔ دوران تعلیم شاہدہ کی کارکردگی اوسط درجے کی رہی ہے۔ ان علامات کے پیش نظر شاہدہ کو خوف کی بیماری تشخیص کی گئی اور مریضہ پرسکون کی کیفیت جاری کر کے ان کیفیات کا تصور کرنے کیلئے کہا گیا جو اس کیلئے خوف کا باعث ہوتی ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ اس خوف سے نجات ملی۔

## خوف سے بچاؤ کی دعائیں

امنت باللہ و کفرت بالطاغوت (حسن حسین)  
ترجمہ : ایمان لایا میں ساتھ اللہ کے اور کفر کیا میں نے  
ساتھ شیطان کے - (حسن حسین)

جو کوئی کروٹ بدلتے وقت پڑھے  
بسم اللہ : دس بار سبحان اللہ : دس بار اور مندرجہ  
بالا دعا دس بار تو اللہ تعالیٰ اس کو خوف اور گناہ کی باتوں سے  
محفوظ رکھے گا -