دورِ حاضر کا تحفہ

حکیم ضیاء الرحمٰن (مارچ 1996ء)

ماڈرن دور کا سب سے بڑا تحفہ ذہنی تناؤ ہے۔ ہمارے معاشرے کا ہر دوسرا آدمی اس میں مبتلا ہے۔ خاص طور پر بڑے شہروں میں ذہنی تناؤ ایک وبائی شکل میں پھیل گیا ہے۔ مقابلہ کی دوڑ، کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ دولت حاصل کرنے کی خواہش، بدامنی، ملکی حالات اور مہنگائی نے ہر آدمی کو اعصابی تناؤ میں مبتلا کر دیا ہے۔ اس کے علاوہ بڑے شہروں کی بے ہنگم ٹریفک، پریشر ہارن، شوروغل، ملاوٹ والی بے طاقت غذائیں اور شوروغل سونے پر سہاگہ کا کام کر دیتے ہیں۔

ذہنی اور اعصابی تناؤ جسم کے ہر حصہ کو متاثر کرتا ہے۔ اور کوئی بیماریوں کا باعث بن رہا ہے۔ جس میں ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض سرفہرست ہیں۔ سر درد، بے خوابی، مزاج میں چڑچڑاپن، بھوک نہ لگنا، تھکاوٹ اور کمزوری کا احساس، مزاج پر خوف اور افسردگی، بیزاری کا طاری ہونا ان دو بڑی بیماریوں کی علامات کے طور پر ہر فرد کو اپنی لپیٹ میں لئے ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ ماحول کی آلودگی نے بھی انسانی صحت پر خاصا گہرا اثر ڈالا ہے۔ فیکٹریوں کے زہریلے دھوئیں، کیمیائی اشیاء، گردو غبار اور گاڑیوں کا دھواں خطرناک حد تک ماحول کو آلودہ کر چکے ہیں۔ درختوں کی کٹائی اور باغات کے فقدان نے اس مسئلے کو اور زیادہ گھمبیر بنا دیا ہے۔ اور جب ایسی خطرناک صورت حال ہو تو دواؤں اور غذاؤں کے استعمال کے بارے میں بہت زیادہ سوجھ بوجھ اور احتیاط سے کام لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اعصاب کو مضبوط بنانے اور مہلک امراض سے بچنے کے لئے از خود کوئی دوا استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ اپنے طبیب اور ڈاکٹر سے اس سلسلہ میں مشورہ کرنا انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔ اسی طرح غذاؤں کے صحیح استعمال کے بارے اپنے علمی استعداد کو بڑھانے پر توجہ بھی دینی چاہئے۔ تاکہ آپ جو بھی غذا استعمال کریں وہ صحیح طور پر جزو بدن بن کر صحت مند اور صالح خون پیدا کر سکے۔ جس کی آپ کے جسم کو بہت ضرورت ہوتی ہے۔ جب اعصاب کو اس قدر تناؤ میں لایا جاتا رہے۔ تو یہ وقت سے پہلے جواب دے جائیں گے۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ فکر تو ضرور کی جائے مگر پریشان نہ ہوا جائے۔ پریشانی اور اعصاب کو گڑبڑا دیتی ہے۔ جب کہ فکر ذہن کو آراستہ کر کے سوجھ بوجھ کے ساتھ کئے گئے فیصلے صادر کرتی ہے۔ ماحول میں تبدیلی لانا شاید کسی کے بس میں نہیں البتہ اپنے اندر کے موسم پر قابو پانا ایک دم نسبتاً آسان ہے۔

غلط حکمت عملی اور اتائیت

گذشتہ ماہ لودھرا سے ہمارے نمائندے نے یہ اطلاع فراہم کی تھی۔ کہ اتائیت کے خلاف مہم کے سلسلہ میں گذشتہ روز سٹی مجسٹریٹ لودھران محمد ارشد وڑائچ نے غیر قانونی پریکٹس کرنے والے اتائی ڈاکٹروں کی دکانوں پر چھاپے مارے اور انہیں سربمہر کر دیا۔ جب کہ مہم سے بچنے کے لئے متعدد اتائی دکانیں بند کر کے بھاگ گئے۔ اتائیت کا مسئلہ لودھران تک ہی محدود نہیں ہے۔ اتائیت کے مرض نے تو میرے پورے وطن کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ اتائیت کے خلاف قانون موجود ہے۔ قانون پر عملدر آمد کرانے کا والا عملہ بھی موجود ہے۔ لیکن اس کا اطلاق صرف لودھراں جیسے چھوٹے سے شہر پر ہی کیوں کیا گیا ہے۔ پورے ملک پر کیوں نہیں؟ آخر وہ کون سی مجبوری ہے جو اس قانون پر عملدر آمد کرائے جانے کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ امراضِ دن بدن بڑھ رہے ہیں۔ بے شمار طلبہ ہر سال میڈیکل کالجوں، طبیہ کالجوں اور ہومیو پیتھک کالجز سے فارغ التحصیل ہو کر نکلتے ہیں۔ یہ آخر کہاں گم ہو جاتے ہیں۔ ہماری قوم آخر اتائیت کے چنگل سے کیوں نہیں نکل سکی۔ اس کی وجوہات میں سے ایک بری وجہ ملک میں غربت و افلاس بھی ہے۔ بیروزگاری اور مہنگائی کے عفریت میں مبتلا قوم مہنگے علاج کا تصور بھی نہیں کر سکتی۔ جو ہماری قوم صحت پالیسی کی غلط منصوبہ بندی کے سبب بے یار و مددگار اتائیت کے صلیب پر چڑھ رہی ہے۔

پاکستان ایک نظریاتی مملکت ہے۔ اس کی اساس اور بنیاد اسلام ہے۔ جہاں صحت اور تعلیم صحت کے مسائل پر توجہ دی جانی چاہئے تھی۔ مگر ایسا نہ ہوا اور اس غلطی کے سنگین نتائج ملت اسلامیہ دن بدن بڑھتے امراض اور اتائیت کے ہاتھوں موت کے منہ میں جانے کی شکل میں دیکھنے پر مجبور ہے۔ ہم نے اپنے منصوبہ ہائے صحت کی ترتیب و تنظیم میں ان غیر ملکی تجربات کو رہنما بنانے کی غلطی کی جو پاکستان کے مخصوص مسائل و حالات کے لئے قطعی سازگار نہ تھے۔ اس بدعملی کا واضح اور متوقع نتیجہ یہی نکلا کہ ہمارے مسائل صحت جوں کے توں ہیں۔ اور کچھ یہی حال نظام طب کا بھی ہے۔

ہم نے پاکستان میں مغربی نظام طب پر کلیتاً انحصار کیا اور طب اسلامی کو نہ صرف یکسر نظر انداز کر دیا بلکہ اس کے خلاف محاذ قائم کر دیا۔ اور اس کو متروک کر دینے کے تمام طریقے بروئے کار لے آئے۔ جو ایک سخت ترین غلطی تھی۔ اس پر مستزاد یہ کہ جب حکیم محمد سعید دہلوی جیسی اولوالعزم ہستیوں نے مغربی نظام طب میں موجود خرابیوں کی نشاندہی کی نہ صرف اسے تسلیم نہیں کیا بلکہ ان کے کام میں رکاوٹیں ڈالنے کے لئے تمام تر وسائل کو بروئے کار لے آیا گیا ایسے لوگوں کی آراء کو حقارت کی نظر سے دیکھنے کی بجائے اگر ان پر سنجیدگی سے غور کیا جاتا تو آج میرے ملک کے قریہ قریہ اور گاؤں گاؤں میں ایسے پڑھے لکھے طبیب ضرور موجود ہوتے

جو نہ صرف غریب قوم کو سستا طریقہ علاج فراہم کرتے بلکہ اتائیت کو قدم جمانے کا موقع ہرگز فراہم نہ ہونے دیتے۔ یہ مغربی نظام صحت کا ہی نتیجہ ہے کہ ایک چھوٹے سے پھوڑے کے آپریشن کے لئے بھی فیس پانچ ہزار سے کم نہیں۔ اور پھر اس پر جو ادویات کا خرچہ ہے وہ اس سے بھی سوا۔ غریب آدمی کہاں جائے' اتائیت کے چنگل میں پھنس کر اپنی زندگی کو ممکنہ خطرات میں ڈال دینا اس کی مجبوری ہی تو ہے۔

☆☆☆☆☆☆