

یوسف نون

پی ایچ ڈی سکالر، شعبہ اردو، بہاء الدین زکریا یونیورسٹی، ملتان

ڈاکٹر غلام اصغر

اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اردو، اسلامیہ یونیورسٹی، بہاول پور

ڈاکٹر طاہر عباس

اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اردو، اسلامیہ یونیورسٹی، بہاول پور

کورونا کی صورت حال، کوبلر راس ماڈل اور ناول ”شہر خالی، کوچہ خالی“

کائنسیاتی مطالعہ

Yousaf Noon

Ph.D Scholar, Department of Urdu, Bahauddin Zakriya University, Multan.

Dr. Ghulam Asghar

Assistant Professor, Department of Urdu, Islamia University, Bahawalpur.

Dr. Tahir Abbas

Assistant Professor, Department of Urdu, Islamia University, Bahawalpur.

Covid-19 scenario, Kubler Ross model and the novel "Shehar Khaki, Kocha Khali": A Psychological

Grief is deeply rooted in psychology. Psychologists have tried to resolve the grief and the psychological complications that arise from it. In order to understand the psychology of grief, Kubler Ross developed a model which presents psychology of grief in stages. These five stages are named as denial, anger, bargaining, depression and acceptance respectively. A grieving man takes turn in all these stages. Almost all the stages can be observed in the novel "Shehar Khaki Kocha Khaki" and the narrator of the story too goes through all these stages. David Kessler adds one more stage which he named

finding the meaning. After the acceptance of grief, a patient finds meanings in the darkness of life and gives meaning to his life. Kubler's model opens new doors for understanding Tarar's novel.

keywords: *Denial, anger, bargaining, depression, acceptance, finding meaning, psychological impacts.*

دسمبر ۲۰۱۹ء میں چین کے ایک قصبہ وہان سے ایک وبا پھوٹی ہے اور دیکھتے ہی دیکھتے ساری دنیا میں پھیل جاتی ہے۔ اس موڈی وبا کو کووڈ ۱۹ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ ماضی کی وبائی تاریخ پر نظر دوڑائیں تو یہ تمام وباؤں سے منفرد ہے۔ کورونا کے تیز پھیلاؤ، ضرب در ضرب کے کلیے سے بڑھتی متاثرین کی تعداد اور اموات نے دنیا بھر کو ہلا کے رکھ دیا ہے۔ آغاز وبا میں انسان بے بس و لاچار دکھائی دیتا تھا۔ کورونا وبا کو تمام بنی نوع انسان کی بقا کے لیے ایک بڑا خطرہ قرار دیا گیا۔ اس موجودہ وبائی صورت حال نے انسان کو کسی بھی طور نارمل نہیں رہنے دیا۔ وبانے انسان کو نارمل زندگی سے ذہنی و نفسیاتی تناؤ، خوف و ہراس اور غم کی اندوہ ناک گھاٹیوں میں دھکیل دیا ہے۔ قید تنہائی کے سبب ذہن نفسیاتی تناؤ کا شکار ہو کر شیطان کا گھر بن چکا ہے۔ جس میں طرح طرح کے خدشے جنم لیتے ہیں۔ ہر طرف مرگ کا سماں ہے۔ مرنے والوں کا مستقل غم کھائے جاتا ہے۔ متوقع موت نے خوف و ہراس میں مبتلا کر دیا ہے۔ زندگی بے حقیقت ہو کر رہ گئی ہے، اب اٹل حقیقت کچھ ہے تو وہ فقط موت ہے۔ ہم نہیں مگر ہمارے ایسے کئی موت سے ہم کنار ہو چکے ہیں یا ہونے کو ہیں۔ جلد ہماری باری بھی آیا چاہتی ہے۔ خوف و ڈر اور غم کے ساتھ ساتھ مایوسی نے بھی گھیر رکھا ہے۔

ہماری شخصیت پر خوف و ڈر اور دکھ و غم کے گہرے نفسیاتی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سماجی و خونی رشتوں کے ٹوٹنے کا خوف یا ٹوٹ جانے کا غم، روزگار ختم ہونے کا خوف یا ختم ہو چکنے کا غم، متوقع موت کا خوف یا کسی پیارے کا لقمہ اجل بن جانے کا غم نفسیاتی پیچیدگیوں کا سبب بنتا ہے۔ نقصان اور صدمہ کی نوعیت کے مطابق خوف اور غم کی نوعیت تو مختلف ہو سکتی ہے مگر اس سے مکمل طور پر نجات ممکن نہیں ہے۔ وبائی صورت حال میں تو کوئی فرد خوف و غم سے نفسیاتی طور پر آزاد نظر نہیں آتا۔ کورونا نے حقیقی زندگی کے ساتھ ساتھ ادب کو بھی متاثر کیا ہے۔ کورونا کے دنوں میں تخلیق پانے والے ادب کے لیے کورونائی ادب کو اصطلاح متعارف کرائی جا چکی ہے۔ کورونائی ادب میں کورونا کو موضوع بنایا

گیا ہے جس میں کورونا کے اثرات نمایاں ہیں۔ کورونا سے پیدا شدہ خوف و ہراس اور دکھ و غم ادب میں دیکھا جاسکتا ہے۔

اردو میں کورونائی صورت حال پر مبنی پہلا ناول اردو کے بڑے فکشن نگار مستنصر حسین تارڑ کا حال ہی میں سامنے آیا ہے۔ تارڑ نے اپنے ناول ”شہر خالی کوچہ خالی“ میں کورونائی صورت حال میں گزرے شب و روز کو اپنے تخلیقی تجربے کا حصہ بنایا ہے۔ ناول کا نام کورونا کے دوران مشہور ہونے والے نغمہ:

شہر خالی، جادہ خالی، کوچہ خالی، خانہ خالی
جام خالی، سفرہ خالی، ساغر و پیانہ خالی

سے لیا گیا ہے۔ یہ افغان شاعر اور موسیقار امیر جان صبوری کا کلام ہے جسے نام ورتاجک گلوکارہ خالوہ نے گایا ہے۔ عالمی وبائی صورت حال کو پیش کرتا یہ دل سوز نغمہ زبان و جغرافیہ کی حد بندیوں کو توڑتا ہوا پوری دنیا میں شہرت کی ریکارڈ بلندیوں کو چھوتتا ہے۔ ناول کا مرکزی کردار ایک عمر رسیدہ شخص ہے، جو صیغہ واحد متکلم میں کہانی آگے بڑھاتا ہے۔ ناول کا پلاٹ وبا کے دنوں میں بیتے شب و روز کے واقعات سے بنا گیا ہے۔ وبانے زندگی کے معمولات کو ان کے معمول پر ہرگز نہیں رہنے دیا۔ ہماری معمول پر چلتی اسمبلی لائن کی زندگی وبا سے واضح طور پر متاثر ہوئی ہے۔ ”شہر خالی کوچہ خالی“ کی کہانی واحد متکلم کے کورونا کے دنوں میں بیتے شب و روز کے گرد گھومتی ہے۔ کہانی میں کورونا کا تیزی سے پھیلاؤ اس پھیلاؤ کے روک تھام کے لیے لاک ڈاؤن کا نفاذ، لاک ڈاؤن کے سبب معمولات زندگی کا مفلوج ہو کر رہ جانا، لاک ڈاؤن میں واحد متکلم کی بے احتیاطی، اس لاپرواہی سے کورونا متاثرہ ہونا، قرنطینہ جانا، وہاں سے حالت بگڑنے پر انتہائی نگہداشت کے وارڈ میں موت کو زندگی کے مقابلے میں کو نہایت قریب سے دیکھنا اور وہاں سے ایک نئی زندگی سے ہم کنار ہو کر صحت یابی کے بعد گھر واپسی کے واقعات کو حقیقت اور جادوئی حقیقت نگاری اور فینٹسی کے زور پر پیش کیا گیا ہے۔ ناول کی مکمل فضا دکھ، غم، خوف و ڈر سے عبارت ہے۔ وبا سے ناول کی پوری فضا سوگواریت کا لبادہ اوڑھے ہے۔ آخر میں یہ ناامید رجائیت میں بدل جاتی ہے۔ ابھی وبا کا آغاز ہی تھا، ہلاکت خیزی شروع ہی ہوئی تھیں کہ ہر

فرد خوف و غم کی اتھاہ گہرائیوں میں ڈوبا ہوا ہے۔ وبائی صورت حال ہر کسی کی سمجھ سے بالا تر ہے، کورونا کی نہ کوئی ویکسین ہے اور نہ ہی علاج کارگر ہو رہا ہے۔ خوف و ڈر، دکھ اور ہیبت ناکی کی فضا نے ہر شے کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ ہول ہیں وسوسے ہیں، کیا انسان اپنی بقا کی جنگ جیت پائے گا؟ یہ دنیا ماضی کی کئی مخلوقات کی مانند انسانی وجود سے خالی تو نہیں ہونے جارہی؟ ہم آج ہیں شاید کل نہ ہوں؟ ہم تو ہوں مگر ہمارے کئی پیارے ہمارے درمیان نہ رہیں؟ نوجوان تو شاید بچ جائیں مگر یہ وبا اس دنیا کو بوڑھوں سے پاک کر دے؟ وبا کے بعد کیا دنیا کا پہلے جیسا نقشہ رہے گا یا بہت کچھ بدل چکا ہوگا؟ یہ ایسا خوف و ڈر اور دکھ و غم ہے جسے وبانے ہر شخص کا مقدر بنا دیا ہے۔ ہر شخص اپنے آپ کو وبا کے زرنے میں گھیرا پاتا ہے۔ واحد متکلم بھی اسی خوف و غم کی نفسیاتی پیچیدگیوں میں گھیرا ہوا ہے۔

”دن کے جتنے وسوسے ہوتے ہیں، خوف اور وہم جس قدر ہوتے ہیں، وہ تمام ڈراوے اور ہول جو دن کی روشنی میں اپنی گپھاؤں گھات لگائے منتظر ہوتے ہیں، دانت نکوستے، غراتے ہوئے باہر آتے ہیں۔۔۔ نیند کی گولیاں پھانکنے کے باوجود میں سوتا ہوں نہ میں جاگتا ہوں، نہ زندہ ہوں نہ مرتا ہوں کہ نیند کو بھی عارضی موت کہا جاتا ہے۔۔۔ یہ سب بلائیں رات کے اندھیارے میں میرے سینے پر سوار ہو کر مجھے یوں نوچنے کی کوشش کرتی ہیں جیسے گدھ مردار کو نوچتے ہیں۔ نہ میں بیدار نہ میں خوابیدگی میں مبتلا۔۔۔ قدیم داستانوں میں موت کے جتنے روپ ہوتے ہیں وہ سب جانے کہاں سے نازل ہو جاتے ہیں۔۔۔ کبھی کبھی مجھے خشک کھانسی کا دورہ پڑتا ہے اور بخار بھی معلوم ہوتا ہے۔۔۔ کہیں یہ شکار ہو جانے کی ابتدائی علامتیں نہ ہوں۔“^(۱)

یہ خوف صرف واحد متکلم کا انفرادی خوف نہیں بلکہ وبا میں گھیرے ہر شخص کی اجتماعی نفسیات کا مسئلہ ہے۔ تارڑ نے اس اجتماعی ڈر خوف کی عکاسی واحد متکلم کے کردار کی صورت کی ہے۔ اس ڈر خوف نے سماجی فاصلوں اور مغائرت کو بھرپور فروغ دیا ہے۔ اپنائیت اور سماجی قربت کی حوصلہ شکنی کی ہے۔ اپنے خان دان اور بچوں کے بچ معمول کا میل جول اور سماجی روابط بدل چکے ہیں۔ واحد متکلم

تمام خاندان سمیت اپنی تمام تر ذاتی اور سماجی سرگرمیاں معطل کر کے خود ساختہ قید تنہائی میں جا چکا ہے۔ صرف اور صرف سیر کے لیے منہ اندھیرے گھر سے نکلا جاتا ہے۔ دوران سیر کسی بھی قسم کے میل جول سے اجتناب برتا جاتا ہے۔ اچانک اگر کسی سے سامنا ہو بھی جائے تو تجاہل عارفانہ سے شعوری طور پر کام لیتے ہوئے راستہ بدل لینے کی ترکیب آزمائی جاتی ہے۔ ایک انسان دوسرے سے خوف کھانے لگا ہے، منہ چھپائے پھرتے ہیں۔ کوئی کسی کا مہمان بننے کو تیار ہے نہ میزبان، مہمان بھی موت ہے اور میزبان بھی موت ہے۔ آغاز وبا سے اموات زیادہ نہیں تھیں مگر خوف و ہراس انتہا کا تھا۔ جیسے وبائی گراف بلند ہوتا جاتا ہے ویسے خوف و غم کا گراف گرنے لگتا ہے۔ لوگ اس صورت حال کو نفسیاتی طور پر قبول کر چکے ہیں۔ وبا کے کلائمکس کے برعکس خوف کا فور ہو گیا ہے۔ ابتدائی میں لاک ڈاؤن پر سختی سے عمل درآمد نظر آتا ہے بعد ازاں لوگ اس قید تنہائی سے اکتا کر باہر آنا جانا شروع کر دیتے ہیں۔ عالی شان بنگلے ہیٹ ناک عقوبت خانوں کا نقشہ پیش کرنے لگے ہیں۔

واحد متکلم قید تنہائی سے اکتا گیا ہے، گھر والوں سے چھپ کر باہر نکلتا ہے اور داتا صاحب کی طرف رُخ کر لیتا ہے۔ اب اس کے من میں بھی پہلے سا خوف نہیں رہا۔ اس مقصد کے لیے وہ ایک موٹر سائیکل سوار سے لفٹ لیتا ہے، جو اسے داتا صاحب چھوڑ دیتا ہے۔ دوران لاک ڈاؤن ایک طویل مدت تک مقید رہنے سے اس کے بال اور شیو بڑے ہوئے ہیں۔ دربار کے احاطے میں موجود چند نفوس اس کی حالت قذائی کے سبب ایک پہنچا ہوا بزرگ جان کر اس کے گرد ہالہ بنا لیتے ہیں جس سے وہ کورونا وائرس سے متاثر ہوتا ہے۔

خوف و ہراس اور دکھ و غم کی نفسیاتی کیفیت کو سمجھنے میں سوئس نژاد امریکی ماہر نفسیاتی و ماہر غم الزیبتہ کولبر راس کا غم کا ماڈل اہمیت کا حامل ہے۔ انہوں نے اپنی مشہور زمانہ تصنیف ”On Death and Dying“ (۱۹۶۹ء) میں خوف و ڈر اور دکھ و غم سے پیدا شدہ صورت حال اور اس کے نفسیاتی پہلوؤں کو پانچ مراحل (Five Stages of Grief) میں واضح کیا ہے۔ ان پانچ مراحل کو ”DABDA“ کے مخفف سے جانا جاتا ہے۔ کولبر راس ماڈل کا پہلا مرحلہ ”D“ سے ”Denial“ (انکاریت)، دوسرا مرحلہ ”A“ سے ”Anger“ (غصہ) کا ہے۔ تیسرا مرحلہ ”B“ سے ”Bargaining“

(سمجھوتا) کا ہے۔ چوتھا مرحلہ ”D“ سے ”Depression“ (ذہنی تناؤ) کا ہے۔ جب کہ پانچواں مرحلہ ”A“ سے ”Acceptance“ (قبولیت) کا قرار دیا جاتا ہے۔ (۲) غم کے لیے یہ کوئی سکہ بند اصول یا نقشہ نہیں ہے کہ غم، دکھ و خوف کی صورت حال انہی مراحل کے تحت وقوع پذیر ہوتی ہے۔ یہ ماڈل غم کی وقوع پذیری اس کی مختلف صورتوں کو سمجھنے میں خاصا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ کورونا کی وبائی صورت حال میں خوف و غم کی موجودہ صورت حال کو نفسیاتی طور پر سمجھنے میں یہ ماڈل بہت مدد دیتا ہے۔ الزیبیتھ کولبر راس (Elisabeth Kubler Ross) کی ایک اور غم سے متعلق تصنیف ”On Grief and Grieving“ (۲۰۰۵ء) کے شریک مصنف ڈائیوڈ کیسلر (David Kessler) معروف انگریزی جریدے HBR (Harvard Business Review) کو دیئے گئے ایک انٹرویو میں کولبر راس ماڈل کا اطلاق موجودہ کورونا کی صورت پر کچھ یوں کرتے ہیں:-

"There's denial, which we say a lot of early on: This virus won't affect us. There's anger: You're marking me stay home and talking away my activities. There's bargaining: Okay, if I social distance for two weeks every thing will be better, right? There's sadness (depression): I don't know when this will end. And finally there's acceptance. This is happening, I have to figure out how to proceed. Acceptance, as you might imagine, is where the power lies. We final control in a acceptance. I can wash my hands. I can keep a safe distance I can learn how to work virtually."⁽³⁾

کورونا کے شب و روز کو پیش کرتا ناول ”شہر خالی کوچہ خالی“ کی فضا میں موجود دکھ و غم اور خوف کو کولبر راس ماڈل کی روشنی میں دیکھنے اور سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کسی بھی قسم کے صدے،

نقصان، دکھ و غم اور موت کے واقعے کی صورت میں ہمارا سب سے پہلا رد عمل انکار کا ہوتا ہے۔ اچانک ایسے کسی واقعہ یا صدمہ کے لیے فرد تیار نہیں ہوتا۔ جب اس تک ایسی کوئی خبر پہنچتی ہے تو وہ اسے فوری سے پہلے رد کرتا ہے۔ اس رد عمل میں وہ سمجھتا ہے کہ خبر یا تشخیص درست نہیں ہے۔ اس کے ساتھ مذاق، جھوٹ، دھوکہ، فراڈ یا، ڈرامہ بازی یا مکر و فریب سے کام لیا جا رہا ہے۔ ایسا ہر گز نہیں ہو سکتا، اس معاملے کا کسی بھی طور سچائی یا حقیقت سے ذرا برابر تعلق بھی نہیں بنتا۔ جب اچانک کسی بڑے حادثے یا کسی پیارے کی موت کی ہمیں خبر موصول ہوتی ہے تو ہم اس حقیقت کو نفسیاتی طور پر قبول کرنے کی حالت میں نہ ہونے کے سبب سے مکمل طور پر رد کرتے ہوئے ماننے سے انکاری ہو جاتے ہیں۔ ابتدائے وبا میں یہ رویہ عام دیکھا گیا ہے۔ کورونا کو جھوٹ اور پروپیگنڈا قرار دیا جاتا رہا ہے۔ سرے سے اس وبا کے وجود سے ہی انکار کر کے تمام حفاظتی اقدامات کو پس پشت ڈال دیا جاتا ہے۔ ایک طبقہ ایسا بھی ہے جو وائرس کے وجود سے تو انکاری نہیں مگر اس کی ہولناکی سے انکار کرتے ہوئے اسے موسمی نزلہ زکام سے زیادہ خطرناک ماننے سے انکاری ہے۔ ایک کثیر طبقہ ایسا بھی ہے جو وبا کے دوران مرنے والوں کی موت کو زہر کے ٹیکوں کا شاخسانہ قرار دیتا ہے۔ وبا کے دوران ہونے والی اموات کی حقیقت سے انکاری ہو جاتا ہے۔ کولبر راس نے اپنے اس ماڈل میں غم و غصہ اور خوف و ہراس کے دوران انکاریت کے ابتدائی مرحلہ کو "Denial" کا نام دیا ہے۔ کچھ ایسے مریض بھی ہوتے ہیں کہ ان کی حد سے بڑھی ہوئی حقیقت پسندی یا مضبوط اعتقادات کے سبب انکاریت کا پہلا مرحلہ عنقا ہوتا ہے۔ یہی صورت حال "شہر خالی کوچہ خالی" میں دیکھی جاسکتی ہے۔ واحد متکلم جس طبقے سے تعلق ہے وہ خواص کا طبقہ ہے۔ عام طبقے کی لاپرواہی اور حقیقت سے نظریں چورانی کی عادت کے برعکس خواص کا طبقہ کہیں زیادہ چوکس ہوتا ہے۔ یہ طبقہ حقیقت سے روگردانی کی بجائے حقیقت کو حقیقت جان کر اس کا سامنا کرتا ہے۔ کورونا سے متعلق عوام میں انکاریت کا پرزور رد عمل ملتا ہے۔ ناول میں ایسی کسی انکاریت کا سراغ تک نہیں ملتا، انکاریت دراصل حقیقت سے فراریت کا دوسرا نام ہے۔ کولبر راس اس پہلے مرحلے کی کچھ یوں وضاحت کرتی ہے:-

"Most patients do not use denial so extensively. They may talk about the reality of their situation, and suddenly indicate their inability to look at it realistically any longer. How do we know, then, when a patient does not wish to face it any more? He may talk about relevant issues as far as his life is concerned he may share some important fantasies about death itself or life death (a denial in itself), only to change the topic after a few minutes, almost contradicting what he said earlier."⁽⁴⁾

نال کا واحد متکلم کردار جس طرح کے دکھ و غم سے گزر رہا ہے اس کے ہاں کو بلر راس ماڈل کا پہلا مرحلہ عنقا ہے۔ ارد گرد کے سماج میں کو بلر راس ماڈل کا پہلا مرحلہ "Denial and Isolation" واضح طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔ واحد متکلم وبا کے آتے ہی حقیقت پسندی سے کام لیتے ہوئے اپنے تمام خاندان سمیت فوری طور پر احتیاطی تدابیر اپنا لیتا ہے۔

کو بلر راس ماڈل میں غم و خوف کی صورت حال کا دوسرا مرحلہ Anger (غصہ) کا ہے۔ انکاریت اور فراریت کے باوجود جب کوئی واقعہ یا حقیقت روز روشن کی مانند عیاں ہو جاتی ہے اور اسے جھٹلانا ناممکنات میں سے ہوتا ہے تو اس وقت غصہ کا انسانی نفسیات پر غلبہ پانے لگتا ہے۔ Anger کی حالت میں انسان کیوں، کیسے، کیا، کب، کس لیے اور کس طرح ایسے سوالات اٹھاتا ہے۔ ہمیشہ میرے ساتھ ہی ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ کیسے ہو گیا؟ میرا کیا قصور تھا؟ ایسا میرے ساتھ کب تک ہوتا رہے گا؟ کس لیے یا کس وجہ سے میں نشانہ بننا ہوں؟ ایسا کس طرح ہو سکتا ہے۔ یہ وہ حالت ہے کہ اس دوران فرد غصہ کا اظہار اپنے آپ پر اور اپنے ساتھ والوں پر یا ساتھ والوں کی طرف سے متاثرہ فرد پر ہو سکتا ہے۔ واحد متکلم داتا صاحب سے ہو کر گھر آتا ہے۔ قوی امکان موجود ہے کہ وہ کورونا متاثرہ ہو سکتا ہے تو بیٹا اس امکان کا انکار نہیں کرتا بلکہ سیدھا غصہ (Anger) کی حالت میں چلا جاتا ہے اور باپ کو اس

سارے معاملے کا ذمہ دار ٹھہراتے ہوئے بہت سخت سست کہتا ہے۔ آخر وہ وہاں گیا ہی کیوں تھا؟ اسے اپنی زندگی عزیز نہ تھی کم از کم بچوں کا خیال کر لیا ہوتا؟ دربار پر سارے غریب لوگ ہوتے ہیں، جو سخت لاپرواہ اور کم احتیاط واقع ہوئے ہوتے ہیں۔ لازمی طور پر وہ کورونا متاثرہ ہوں گے اور وائرس آپ تک منتقل کرنے کا سبب بنے ہوں گے۔ کورونا کے جراثیم اگر آپ کے سانس کے راستے پھپھڑوں میں منتقل ہو چکے ہیں تو پتہ نہیں کیا کچھ ہو گا۔ (۵) اسی طرح واحد متکلم کے ہاں دوران قرنطینہ کورونا کی علامات کے ظہور اور بڑھتی پیچیدگیوں کے سبب مسلسل (Anger) غصہ اور چڑچڑے پن کی کیفیت ملاحظہ کی جاسکتی ہے۔ وہ داتا صاحب جا کر متاثر ہوا تھا اور اس کا ذمہ دار بھی داتا صاحب اور وہاں پر موجود افراد کو قرار دیتا ہے۔

”میرے بدن میں وبا کی جو صدائیں پھیل رہی تھیں، جو آثار نمایاں ہو رہے تھے اتنی احتیاطوں کے باوجود تو یہ سب لگتا ہے کہ داتا صاحب کا کرم تھا۔ وہ کون تھا جس کے سانس سے خارج ہونے والے وبا کے گیلے جرثومے مجھ میں منتقل ہو گئے تھے۔۔۔۔۔ مجھ سے دعاؤں کے جو طالب تھے، مجھ سے لپٹ لپٹ جاتے تھے ان میں سے کوئی ایک۔۔۔ نہیں، یہ وہی مردہ بیر ہوئیوں ایسی آنکھوں والا بد بخت تھا جو مرتے ہوئے کبوتر اٹھالے گیا تھا، اس نے وبا کا یہ وہاں مجھ میں منتقل کیا تھا۔۔۔ اسی نے۔“ (۶)

غم کی نفسیات کا تیسرا مرحلہ کولبر راس ”Bargaining“ (سودے بازی) قرار دیتی ہیں۔ اس مرحلے میں مریض غم یا صدمے سے بچاؤ کے لیے سودا بازی کرتا ہے۔ وہ خدا کو راضی کرنے کے لیے نمازیں نوافل، صدقہ خیرات کی طرف مائل ہوتا ہے۔ اللہ میاں مجھے اس مصیبت سے بچالے تو میں یہ کروں گا وہ کروں گا۔ وہ دعا کرتا ہے، مٹیں مرادیں مانتا ہے، چڑھاوے چڑھاتا ہے اور واسطے وسیلوں سے کام لیتا ہے، کورونا کے دوران دو ہفتے تو کیا ہم چار ہفتے تنہائی میں گزارنے کو تیار ہو جاتے ہیں۔ اگر قید تنہائی سے ہم اس وبا سے بچ سکتے ہیں تو اپنی زندگی کی بقا کے لیے اپنے آپ اور قریبی رشتوں اور سماج سے ”Bargaining“ کرنے کو تیار ہو جاتے ہیں۔ الزبتھ کولبر راس اپنی ایک اور کتاب ” On

Grief and Grieving میں ایک شریک مصنف ڈائیوڈ کیسلر کے ساتھ مل کر نقصان کے غم کی نفسیات کو ان پانچ مراحل میں تقسیم کر کے معنی کی تلاش کا سلسلہ شروع کیا تھا۔ اس تصنیف میں Bargaining کی وضاحت کچھ یوں ملتی ہے:-

"Before a loss, it seems you will do any thing if only your loved one may be spared. "Please God" you bargain, "I will never be angry at my wife again if you'll just let here live." After a loss, bargaining may take the from of a temporary truce. "What if I devote the rest of my life to helping others? Then can I wake up and realize his has allo been a bad dream?"⁽⁷⁾

واحد متکلم کی جب حالت زیادہ بگڑتی ہے تو وہ کبھی غیبی طاقتوں سے تو کبھی داتا صاحب سے "Bargaining" کرتا نظر آتا ہے۔ شاید کسی کی مدد یا وسیلے سے وہ شفا یاب ہو جائے اور موت کے منہ میں جانے سے جانچ جائے۔ بیماری سے حفاظت، خاندان کے دیگر افراد کے بچاؤ اور آگے مزید پھیلاؤ سے روکنے کی "Bargaining" واحد متکلم کو قرنطینہ تک لے جاتی ہے۔ قرنطینہ میں جانے کے بعد بھی یہ "Bargaining" نہیں رکتی:-

"مجھے کچھ دیر اور سانس کے زخمائے جانے کی اذیت کو برداشت کرنا چاہیے۔۔۔ شاید غیب سے کوئی مدد آجائے۔ یہ علامتیں زائل ہو جائیں۔۔۔ داتا صاحب کو ترس آجائے کہ یہ شخص گھر والوں سے چوری چھپے میرے ہاں حاضر ہوا تھا اور یہیں سے وبا کا وبال لے کر گیا تو میں اس مصیبت میں اس کی مدد کو پہنچوں۔۔۔ پر ایسا نہ ہوا۔۔۔ کہیں سے کوئی مدد نہ آئی۔"⁽⁸⁾

ذہنی تناؤ "Depression" کو بلر اس ماڈل کا چوتھا مرحلہ ہے۔ اس مرحلہ میں مریض کی مایوسی عروج پر ہوتی ہے۔ فرد تنہائی، سوگواریت اور مسلسل ناامیدی میں گھیرا رہتا ہے۔ ایسی صورت

حال میں ذہنی دباؤ شدید تر ہوتا ہے۔ وہ سوچتا ہے کہ یہ وبا یا بیماری کب جائے گی؟ جائے گی بھی یا نہیں؟ جاتے جاتے مجھے اور میرے ایسے کتنوں کو ساتھ لے جائے گی؟ یہ افسردگی کسی ذہنی بیماری کی علامت ہر گز نہیں بلکہ ہونے والے یا متوقع نقصان کا فطری رد عمل ہے۔ احساسات خالی پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایک گہرا غم ہماری زندگی کا حصہ بن جاتا ہے۔ ہم جس قدر اپنے ذہن پر زور دیتے ہیں، کچھ سوچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ افسردگی اتنا ہی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ افسردگی کا یہ ایسا لامتناہی سلسلہ ہے جو کبھی نہیں تھمے گا۔ یہ افسردگی کی حالت مریض کو کچھ عرصہ کے لیے زندگی سے کنار کش کر کے شدید غم و غصہ کی دھند میں بھٹکاتی پھرتی ہے۔ تمام خواہشیں دم توڑ جاتی ہیں اور زندگی بے معنی لگنے لگتی ہے۔ کورونا کے مرض کی صورت میں مریض کے لیے قید تنہائی انتہائی ضروری ہے۔ قرنطینہ کے دوران تنہائی میں بیٹے لمحات اس صورت حال میں مزید شدت کا سبب بن سکتے ہیں۔ کورونا مریض کی بحالی اور اس وائرس کی روک تھام کے لیے قرنطینہ کا عمل بھی انتہائی لازم ہے۔ واحد متکلم انتہائی نگہداشت کے وارڈ میں شدید تنہائی اور افسردگی کی حالت سے گزر رہا ہے۔ آوازوں کا سناٹا ہے، وہ سنتے ہوئے بھی کچھ نہیں سنتا اور دیکھتے ہوئے بھی کچھ نہیں دیکھ پارہا ہوتا۔

”ایک عجیب سا سناٹا میرے کانوں میں اتر رہا ہے۔ جیسے لوگ شور و غل کرتے یکدم چپ ہو جائیں ایسا سناٹا جو بولتا ہے۔۔۔ ایک ٹھنڈک ہے جس نے میرے پورے وجود کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ اس سناٹے میں ملفوف کچھ آئیں، کچھ سسکیاں سنائی دے رہی ہیں۔ شاید کوئی کراہ رہا ہے۔ یہ سب گمان کے سراہوں میں کبھی سنائی دیتا ہے اور کبھی پھر سے خاموشی طاری ہو جاتی ہے۔ نیند عارضی موت میں اترنے کا تجربہ ہے۔ یہ کیسے طے ہو کہ یہ عارضی ہی ہے، دائمی نہیں۔۔۔ اور ہاں میرے کانوں میں سٹرپچر کی چرخ چوں نہیں اتر رہی۔۔۔ میں کہیں تھم چکا ہوں۔۔۔ انتہائی نگہداشت کے وارڈ کی ٹھنڈک میں ایک موت بھری آسودگی ہے۔“ (۹)

اس حالت میں چاہتے ہوئے بھی بستر سے اٹھ سکنے کی سکت آپ اکٹھی نہیں کر پاتے۔ ایک ذہن میں تحریک ضرور اٹھتی ہے کہ اب بستر چھوڑ دینا چاہیے اور اٹھ جانا چاہیے مگر آپ کی حالت نیم مردہ کی سی ہوتی ہے۔ آپ چاہتے ہوئے بھی ایسا کر سکنے کی کوشش بھی نہیں کر پاتے۔ بستر سے اٹھنا بھی کسی بڑے معرکے کو سر کرنے سے بھی زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں سنتے ہوئے بھی مریض کچھ نہیں سن رہا ہوتا۔ شور کے ارتعاش سے اس کے کانوں کے پردے کپکپانے کے عمل کے سوا کچھ نہیں کر پارہے ہوتے۔ سستی، کابلی اور بے عملی سے نکلنے کی کوشش میں کچھ نہ کچھ کرتا ہے تو اسے تمام سرگرمیاں فضول، بے معنی اور بے وقعت نظر آتی ہیں۔ کھانا پینا تک اسے ایک بے مقصد سا عمل لگتا ہے۔ اپنی دیکھ بھال اور حفاظت کی ذرا بھر پرواہ نہیں رہتی۔ ناول کا مرکزی کردار قرنطینہ کے دوران ایسی افسردگی اور ذہنی تناؤ کا شکار نظر آتا ہے۔

کولبر راس ماڈل کا آخری مرحلہ ”Acceptance“ (قبولیت) کا ہے۔ اس مرحلے میں مریض افسردگی کا سامنا کرنے کے بعد دباؤ سے نکل رہا ہوتا ہے۔ وہ پر امید ہوتا ہے کہ اب حالات ٹھیک ہونے کو ہیں۔ یا وہ اپنے اوپر بیٹے حالات کو مقدر کا لکھا سمجھتے ہوئے قبول کر لیتا ہے۔ خدا کی طرف سے اس کے بدلے میں بہتر کی توقع رکھتا ہے اور جو کچھ ہوا اسے اپنے حق میں بہتر تصور کر لیتا ہے۔ یا حقائق کو تسلیم کرنے کے باوجود چشم پوشی یا تجاہل عارفانہ سے کام لیتا ہے، جو ہونا ہے وہ ہو ہی جائے، اس انہونی کے ڈر کو ہونی کے طور پر قبول کر لیتا ہے۔ یا اس ساری صورت حال کا عادی بن چکا ہوتا ہے اور ان حالات میں جینا سیکھ لیتا ہے۔ راوی کی صحت میں بہتری اس کے لیے نئی زندگی کی نوید ہے جو افسردگی کو رفع کرتے ہوئے ساری صورت حال کو قبول کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

”پھیپھڑوں میں کانٹوں کی جو فصل اگ آئی تھی جس پر میری سانس کی چادر گھسیٹی جاتی تھی، ان کانٹوں کی نوکیں موم ہو کر پگھل گئی نابود ہو گئیں۔ فاختہ جو میرے اندر موجود تھی اس کی کُوک نے کانٹوں کی فصل کو جڑوں سے اکھاڑ دیا اور ان جڑوں میں سے ہری بھری نوزائیدہ کو نیلیں پھوٹنے لگیں جن پر میرا سانس الجھتا نہ تھا، ہولے سے باد نسیم کی مانند چلتا تھا۔ میرے اندر وبا کا

جتنا زہر تھا وہ زائل ہوتا چلا گیا اور اس کی جگہ میری شریانوں میں تازہ ہمکتا
ہوا خون یوں جوش مارنے لگا جیسے میں ابھی ابھی اس دنیا میں وارد ہوا
ہوں۔۔۔ خون کے ہر ذرے میں سے حیات کی نوخیز کلیاں کھلتی جاتی
تھیں۔۔۔ اور وہ فاختہ۔۔۔ وہ اس منڈیر میں یوں براجمان تھی جیسے یہ اس کا
وہ گھونسلہ ہو جس میں وہ ازل سے رہتی تھی۔ وہ نسل انسانی کی بقا کی نوید لے
کر آئی تھی۔۔۔ اس کے تسلسل کی خوش خبری لے کر آئی تھی۔۔۔ وہ اس
کے منقطع ہونے کی تردید لے کر آئی تھی۔“ (۱۰)

نام ور لکھاری، عوامی خطیب، غم اور موت کی نفسیات کے ماہر اور الزبتھ کولبر راس کے
ساتھ دو تصانیف کے شریک مصنف ڈائیوڈ کیسلر نے ۵ نومبر ۲۰۱۹ء میں منظر عام پر آنے والی اپنی نئی
تصنیف ”Finding Meaning“ میں غم کا چھٹا مرحلہ (The Sixth Stage of Grief) پیش کیا
ہے۔ کولبر راس کے ہاں غم پانچ مراحل طے کرنے کے بعد نارمل ہو جاتا ہے۔ کیسلر نے کولبر راس کے
سامنے بھی سوال اٹھایا تھا کہ قبولیت کے بعد کیا ہوگا؟ اس پہلو پر وہ ایک عرصہ سے غور و فکر کر رہا تھا،
جس کے نتیجے میں کولبر راس کی وفات کے کافی عرصہ بعد غم کے چھٹے مرحلے کی تلاش میں اسے کامیابی
ہوئی۔ انہوں نے اپنی تصنیف میں اقرار کیا ہے کہ یہ مرحلہ الزبتھ کولبر راس کے خاندان اور الزبتھ
کولبر راس فاؤنڈیشن کے تعاون سے طے پایا ہے اور یہ تصنیف سامنے آئی ہے۔ ڈائیوڈ کیسلر غم کا چھٹا
مرحلہ ”Finding Meaning“ (معنی کی تلاش) کا قرار دیتے ہیں۔

کولبر راس ماڈل کا پانچواں مرحلہ جو قبولیت (Acceptance) کا ہے۔ اس مرحلے پر آکر غم
زدہ شخص نقصان کی حقیقت کو تسلیم کر لیتا ہے۔ اس صورت حال تک آنے میں خاصا وقت درکار ہوتا
ہے کہ ہمارا پیارا ہم میں نہیں رہا یا نہیں رہنے والا۔ اس مرحلے تک پہنچنا بھی آسان عمل نہیں۔ یہ قبول
کرنا کہ اب ہمارا پیارا ہم میں نہیں ہے، خاصا تکلیف دہ عمل ہے۔ قبولیت کا مطلب یہ بھی ہرگز نہیں کہ
ہم اس غم کو سرے سے بھول چکے یا اس سے دستبردار ہو گئے ہیں۔ ڈائیوڈ کیسلر چھٹا مرحلہ
”معنی“ (Meaning) کا متعارف کراتا ہے جس میں غم کو حتمی شکل دی جاتی ہے۔

چھٹے مرحلے میں ڈیوڈ کیسلر تسلیم کرتا ہے کہ غم نہ ختم ہونے والی چیز ہے مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کی شدت کم ہوتی جاتی ہے۔ وقت غم کا بہترین مداوا ہے۔ غم کا چھٹا مرحلہ ”معنی“ غم کو کسی نئے قالب میں ڈھال دیتا ہے۔ یہ مرحلہ ہمیں غم سے آگے کا راستہ دکھاتا ہے۔ یہ معنی کیسے تلاش کیے جائیں؟ وہ اس بارے میں لکھتے ہیں:-

"What does meaning look like? It can take many shapes, such as finding gratitude for the time they had with loved ones, or finding ways to commemorate and honor loved ones, realizing the brevity and value of life and making the spring board into some kind of major shift or change. Those who are able to find meaning tend to have a much easier time grieving than those who don't."⁽¹¹⁾

جو غم کی صورت میں معنی کی تلاش نہیں کرتے اور پانچوں مرحلوں میں سے کسی ایک پر آکر تھم جاتے ہیں اور ان کے ہمہ قسم کی پیچیدگیوں میں گھیر جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔ کاہل ہو جانے، زیادہ کھانے یا متفکر رہنے سے موٹے ہو جاتے ہیں، نئے تعلقات استوار کرنے سے گریزیاں رہتے ہیں یا پھر کسی نشے یا شراب کی لت میں پڑ جاتے ہیں۔ ڈیوڈ کیسلر نے اپنی تصنیف ”معنی کی تلاش“ میں ایسی کئی حقیقی کہانیاں رقم کی ہیں۔

قبولیت کے بعد مریض کو ایک لمبی اندوہناک تاریکی سے گزرنا پڑتا ہے۔ جس کے بعد انسان اس تاریکی میں سے معنویت کی تلاش کی کوشش کرتا ہے۔ ”معنی“ دراصل غم کو اپنی طاقت بناتا ہے اور زندگی کی راہ ہم وار کرتا ہے۔ ناول کی راوی وبا کو ایک خاص معنویت سے دیکھنے لگتا ہے۔

”شہر خالی کوچہ خالی“ کا مرکزی کردار وبائی صورت حال کی قبولیت کے بعد وبا میں سے یوں معنی تلاش کرتا ہے کہ بیم و امید کے کئی راہ سجھائی دینے لگتے ہیں:-

”اس نافرمان پرندے کی جگہ ایک اور پرندے کو اپنا جانشین بنا دے۔“

ایک اور۔۔۔۔۔ نئے آدم کو اتار دے۔۔۔۔۔
جس کے بیٹے زمین پر اکڑ کر نہ چلیں۔۔۔۔۔
تکبر کے بانسوں کے سہارے اپنا قد اونچا نہ کریں۔۔۔
ممکن ہے نئے آدم کے بیٹوں کی شکل جدا ہو۔۔۔۔۔
خصلت مختلف ہو۔۔۔۔۔
اور وہ زمین پر پھیل جائیں۔۔۔
ایسی نئی دنیا جہاں۔۔۔۔۔

حیوان، چرند پرند اپنے اپنے خطوں میں بے خطر زندگی
کریں اور کوئی انسان انہیں ان کی چراگاہوں سے بے دخل
نہ کرے۔۔۔۔۔ زمین سانس لیتی رہے۔۔۔۔۔ ابھی کچھ اتوا
ہے۔۔۔۔۔“ (۱۲)

تمام ماہرین غم اور موت جنسیات (Sex) کے ساتھ غم، دکھ اور نقصان کا تعلق جوڑتے ہیں۔
غم اور جنس کا بہت گہرا تعلق ہے۔ الزبتھ کولبر راس اور ڈائیوڈ کیسلر اپنی مشترکہ تصنیف ”On Grief
and Grieving“ میں غم کی بیرونی دنیا پر بات کرتے ہوئے جنس (Sex) اور غم (Grief) کے تعلق
کو واضح کرتے ہیں۔ وہ سیکس اور غم کو زندگی کا حصہ قرار دیتے ہیں۔ وہ حقیقی زندگی سے کئی مرد و
خواتین کی مثالیں لاتے ہیں جنہوں نے ناچاہتے ہوئے بھی اپنا غم غلط کرنے کے لیے سیکس کا سہارا لیا
ہے۔ موت تعلق توڑتی ہے جبکہ سیکس اس خلا کو پُر کرتا اور تعلق استوار کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔ غم اور
صدے سے گزرنے کے بعد مرد و خواتین اور مختلف افراد میں جنسی کشش کی اٹھان اور امنگ کی
نوعیت اور وقت مختلف ہو سکتے ہیں، مگر اس کے نتائج یکساں طور پر سودمند ہیں:-

"During grief, sex means people. Some needs to have sex
soon after the loss; some decide to do it much later; and
some do it when it just feels like it is time. Some use sex

early on to escape the feeling of pain, since it can be distracting and numbing and help escape grieving. Others consider it the perfect antidote to death."⁽¹³⁾

تارڑ کے ناول ”شہر خالی کوچہ خالی“ میں غم اور جنس کے تعلق کی تھیوری کو بھی پیش کیا گیا ہے۔ سڑکوں پر بکھرے استعمال شدہ ماسک واحد متکلم کو استعمال کیے جانے کے بعد سچینک دیئے گئے کنڈوم کی مانند لگتے ہیں۔ استعمال شدہ ماسک کو دیکھنے سے اس کا ذہن کنڈوم کی طرف آخر کیوں گیا؟ اپنے بھٹکتے خیال اور اس سے اٹھتے سوال کا جواب خود بخود اس کے ذہن میں سیکس اور غم کے نفسیاتی نظریے کے تحت اجاگر ہوتا ہے۔

”دل میں بیٹھ جانے والی سوگوار تنہائی کے ان موسموں میں سوچ کے دھارے عجب سمتوں میں بہنے لگتے ہیں اور میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ایسے کی فسوں کاری اور جنسی طلب کا آپس میں گہرا رشتہ ہے۔۔۔ میں یہاں ہر گز و بازہ یورپ اور امریکہ میں کنڈوموں کی کمپنی کی جانب اشارہ نہیں کر رہا۔۔۔ بلکہ انسانی نفسیات کی پنہائیوں میں پوشیدہ ایک ایسی خواہش بلکہ بے اختیاری کی جانب توجہ مبذول کروانا چاہتا ہوں جس کے بارے میں ہم سے بیشتر لاعلم ہیں بلکہ اس کی موجودگی کی شدت سے نفی کریں گے۔۔۔ یعنی موت کا ڈر یا کسی عزیز کی موت کے بعد رنج و الم کی جو کیفیت انسان کے حواس معطل کر دیتی ہے اس کی شدت کم کرنے کے لیے جنسی عمل بے حد معاون ثابت ہوتا ہے۔“^(۱۳)

واحد متکلم اپنے ایک دوست کی عملی مثال دیتا ہے۔ جن کی والدہ کا انتقال ہو گیا وہ شدت غم میں نیم بے ہوشی کے عالمی میں تھا۔ وہ غم کی شدت اور سارا دن رونے، آنسو بہانے سے نڈھال تھا جب رات کو بیوی کے پہلو میں لیٹا تو یہ غم کی شدت جنس کی شدت میں بدل گئی۔ ناچاہتے ہوئے بھی اسے ہتھیار ڈالنے پڑے اس کی آنکھوں سے بیک وقت لذت اور اذیت کے دھارے بہنے لگے۔ لیکن

اس سب کے بعد اس نے اپنے آپ کو بہتر محسوس کیا۔ وبا پریشانی غم و صدمہ کی حالت میں جنسی ہیجان میں شدت کا ثبوت یونی سیف کی اس رپورٹ سے بھی ملتا ہے جس کے مطابق کورونا وبا سے نو ماہ کے دوران گیارہ کروڑ ساٹھ لاکھ بچوں کی پیدائش متوقع ہے جس میں صرف پاکستان میں پچاس لاکھ بچوں کی پیدائش کا عندیہ دیا گیا۔ (۱۵) ہمارے سماج میں شدید جنسی گھٹن کے سبب جنسی استحصال تو بہت زیادہ ہے مگر اس سے برعکس جنسی تعلیم اور جنسی موضوعات پر بات کرنے اور لکھنے کو شجر ممنوعہ سمجھا جاتا ہے۔ ایک ادیب کا کمال ہوتا ہے کہ وہ اپنے فن کے زور پر ناقابل برداشت چیزوں کی بھی گنجائش نکال لیتا ہے۔ تارڑ نے غم اور جنس کے تعلق کو عمدگی سے پیش کیا ہے۔ علم نفسیات صرف موضوعی مطالعہ ہر گز نہیں بلکہ یہ انسانی رویوں کو بدلنے کا گر بھی ہے۔

حوالہ جات

۱- تارڑ، مستنصر حسین، ”شہر خالی، کوچہ خالی“، (لاہور: سنگ میل پبلی کیشنز، ۲۰۲۰ء)، ص ۶۵،

۶۶

2- Kubler-Ross, Elisabeth, M.D., "On the Death and dying", (New York: Scribner, 2019), P. No. IX

3- Berinto, Scott, "That Discomfort your's feeling is Greif", (Harvard Business Review-Retrieved, 3rd July 2020

4- "On the Death and dying", P. No. 45, 46

۵- ”شہر خالی، کوچہ خالی“، ص ۱۵۳

۶- ایضاً، ص ۱۸۸

7- Kubler-Ross, Elisabeth and David Kessler, "On Grief and Greiving", (New York: Scribner, 2005), P. No. 26

۸- ”شہر خالی، کوچہ خالی“، ص ۱۹۱

۹- ایضاً، ص ۲۰۱

۱۰۔ ایضاً، ص ۲۱۵

11- David Kessler, "Finding Meaning", (New York: Scribner, September 2020), P.No. 4

۱۲۔ ”شہر خالی، کوچہ خالی“، ص ۹۹

13- "On Grief and Greiving", P. No. 118

۱۳۔ ”شہر خالی، کوچہ خالی“، ص ۵۸، ۵۹

15- <http://www.dawnnews.tv/news/1129969>