اردو شاعری میں ''خفقان'' کے نفسیاتی مسئلے کے خدوخال

فرحان کامرانی*

خلاصہ

زیرِ نظر تحقیق اردو شاعری میں مذکور خفقان کے نفسیاتی مسئلے کا تجزیہ کرنے کی ایک کوشش ہے۔ اس تحقیق کے لیے اردو کے ۱۷ اشعار کو نمونہ بنایا گیا ہے اور ان کا تجزیہ کرکے ان میں موجود خفقان کے تصور کے خدوخال کو واضح کیا گیا۔ ہر شعر کا تجزیہ تین نکات کی روشنی میں کیا گیا ہے۔ زیرِ تجزیہ شعر میں خفقان کا مطلب کیا ہے؟۔ کیا زیرِ تجزیہ شعر میں خفقان کی کوئی وجہ بیان کی گئی ہے؟ کیا زیرِ تجزیہ شعر میں خفقان کا کوئی علاج تجویز کیا گیا ہے؟ اس تجزیے کی مدد سے خفقان کی ۱۷ علامات، ۵ وجوہات اور ۴ علاجوں پر مبنی ایک فہرست مرتب کی گئی ہے۔ مذکورہ اشعار سے خفقان کے جو خدوخال واضح ہوئے ان کی مدد سے جو علامات اخذ ہوئیں ان کے تجزیے سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ خفقان آج کی اصطلاح میں تشویش کے مسئلے Anxiety Disorder کی ایک صورت ہے۔ خفقان میں Panic Disorder، Specific phobia، Generalized Anxiety Disorder کے علاوہ کچھ Obsessive Compulsive Disorder کی علامات پائی جاتی ہیں۔

تعارف

یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ علمِ نفسیاتِ جدید کی تشکیل میں فلسفہ جدید کے علاوہ ادب و شاعری کا بھی عمل دخل ہے۔ فرائیڈ (Sigmund Freud) اپنی تحریروں میں شیکسپئر (William Shakespeare)، دوستوفسکی (Fyodor Dostoevsky) اور بالزاک (Honoré de Balzac) وغیرہ کا تذکرہ کرتا ہے[1]۔ نیٹشے کی تحریریں جدید علم نفسیات کی بہت سی شاخوں کی بنیاد کا درجہ رکھتی ہیں[2]۔ دل چسپ بات یہ ہے کہ نیٹشے کی کتب ادبی قالب میں ہیں[3]۔ ادب و شاعری بھی فلسفے کی طرح، اپنے عہد و سماج کے تمام گوشوں پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ان کی صورت گری کرتے ہیں۔ علم نفسیات بھی اس عمل سے ماورا نہیں بلکہ اس کی تشکیل میں جس قدر فلسفۂ جدید کا اثر ہے اتنا ہی ادب و شاعری کا بھی ہے۔ ادب و شاعری کی تفہیم بھی جدید علم نفسیات کا نا صرف موضوع ہے بلکہ انسانی

*اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ نفسیات، جامعہ کراچی۔

نفسیات کی نمونہ کاری کا ایک بہترین ذریعہ بھی ہے۔ شاعری اور ادب کا تجزیہ اور اس کی مدد سے انسانی نفسیات کے مختلف موضوعات کی تحقیق و نظریہ سازی علم نفسیات کا ایک اہم طریقہ کار ہے۔ فرائیڈ کی تحریروں میں اس کی کئی مثالیں موجود ہیں[۴]۔ مگر اس تحریر کا مقصد کسی ایک شعری نمونے، افسانے یا ناول کا تجزیہ کرنا نہیں بلکہ اردو شاعری میں موجود ایک تصور کی تحقیق اور اس کے خد و خال کو واضح کرنا ہے۔ اس مقصد کے لیے صنفِ شاعری کا انتخاب اس لیے کیا گیا کیوں کہ شاعری کی روایت اردو زبان کے تناظر میں ایک زندہ اور قوی روایت ہے جو کہ بہت سے تغیرات کے باوجود بھی آج تک کچھ نہ کچھ قدیمی عناصر اپنے اندر سمیٹے جاری و ساری نظر آتی ہے اور اس کی مقبول شکل بھی آج تک وہی ہے جو کہ میرؔ یا غالبؔ کے عہد میں تھی[۵]۔ یعنی غزل کی مثال دی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ شاعری کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ وہ آج بھی اپنے اندر بہت سے قدیمی تصورات کو سموئے ہوئے ہے اور وہ آسانی سے نئے الفاظ یا تصورات کو اپنے اندر جذب نہیں کرتی۔ وہ سوالات جن کا جواب علم نفسیات دیتا ہے، ان کے جوابات شاعری میں بھی موجود ہیں۔ صرف نفسیات ہی نہیں، مذہب، فلسفہ، سیاست الغرض ہر موضوع شاعری میں ظاہر ہوتا ہے اس لیے کہ شاعری انسانی تجربات سے جنم لیتی ہے۔ مگر شاعری ایک علم نہیں بلکہ ایک فن ہے۔ پھر بھی ارسطو نے شاعری کو فلسفے سے قریب تر اور تاریخ نویسی سے برتر قرار دیا ہے[۶]۔

جمال شعر و ادب کے ضمن میں بہت بنیادی چیز ہے جو کہ انسانی تجربے کو نفسیاتی طور پر ارتفاع بھی دیتا ہے اور دیگر انسانوں کے لیے قابل قبول بلکہ جالب بنا دیتا ہے۔ یہ خصوصیت شاعری و ادب کو ہی حاصل ہے۔

یہاں جاننے کی بات یہ ہے کہ برصغیر میں جدید علم نفسیات انگریزوں کی آمد کے ساتھ آیا۔ اس سے قبل یہاں نفس کا تصور تو تھا مگر علم نفسیات اپنے جدید معنوں میں موجود نہ تھا۔ علم نفسیات کے موضوعات کی کثیر تعداد مذہب (خصوصاً 'تصوف' و 'ویدانت') کے ذیل میں بیان ہوتے تھے اور اس بیان کے اعلیٰ نمونے شاعری کی صورت میں سماج تک پہنچتے تھے اور مقبول بھی تھے۔ (آیندہ زیر نظر مقالے میں آسانی کے لیے اسے قدیمی نفسیات تحریر کیا جائے گا۔)

جدید نفسیات اور قدیمی نفسیات کا بنیادی فرق یہ ہے کہ قدیمی نفسیات خدا مرکز تھی جب کہ جدید نفسیات میں خدا و مذہب کے تصورات موجود نہیں[۷]۔ قدیمی نفسیات کسی نظریے کی بنیاد پر قائم نہ تھی بلکہ اس کی بنیاد الہامی مواخذ (اسلام میں قرآن و سُنت، سناتن دھرم میں وید و دیگر اساطیر) تھے جب کہ جدید نفسیات بہت سے نظریات پر مبنی ہے[۸]۔ قدیمی نفسیات میں انسان کے تصور کا مرکز روح تھی (جو کہ ایک آیت کے مطابق امر الٰہی ہے[۹]) جب کہ جدید علم نفسیات میں انسان کا مرکز کچھ نظریات میں اس کا ذہن (یعنی 'مائنڈ') ہے اور کچھ میں رویے (behavior)

ہیں۔ایک اور فرق یہ بھی ہے کہ قدیمی نفسیات، مذہب، شاعری وادب کے دائروں میں تو موجود تھی مگر اُس دور کی سائنس کی طرح اِس کو نہ برتا گیا تھا نہ ہی اُس دور کی طب میں اِس کی شمولیت تھی۔یوں کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ قدیمی علم نفسیات عرفان ذات کا ایک وسیلہ تو تھی مگر اس کا عہد حاضر کی طرح کوئی افادی استعمال نہیں تھا۔

برصغیر میں جدید علم نفسیات مغرب کی طرح کسی اندرونی تحریک سے پیدا نہیں ہوا بلکہ اس کی آمد انگریز کی سیاسی فتح کے نتیجے میں ہوئی۔ برصغیر کے معاشروں میں آج بھی جدید علم نفسیات ایک اجنبی کی طرح معلوم ہوتا ہے اس لیے کہ سماج کا بڑا حصہ آج بھی خدا و مذہب پر یقین رکھتا ہے اور خالص غیر الہامی علم نفسیات کو جذب کرنے سے قاصر ہے[۱۰]۔

جدید علم نفسیات کی بہت سی شاخیں ہیں اور پاکستان میں ان کی تعلیم وتدریس بھی جاری ہے اور کسی حد تک ان کا اطلاق بھی ہو رہا ہے[۱۱]۔آج پاکستان کے تناظر میں سب سے ترقی یافتہ و مقبول شاخِ علمِ نفسیات، طبّی نفسیات ہے۔ پاکستان میں نفسیاتی علاج گاہیں اب شہر شہر قریہ قریہ نہ صرف نظر آتی ہیں بلکہ لوگ نفسیاتی تشخیص و علاج میں بھی دلچسپی لے رہے ہیں[۱۲]۔

قدیمی علم نفسیات کے حوالے سے غور طلب بات یہ ہے کہ کیا اس میں عہد حاضر کی اصطلاح میں نفسیاتی مسائل کا بھی کوئی تصور موجود تھا؟ ایسے مسائل جو کہ آج کی اصطلاح میں خالص نفسیاتی ہوں، روحانی یا اخلاقی نہ ہوں۔ اگر ایسے تصورات مشرقی روایت کا حصہ رہے ہیں تو یقیناً ان کا اظہار شاعری میں موجود ہوگا۔اور اگر یہ خیالات قدیمی شاعری میں موجود رہے ہیں تو یقیناً یہ مضامین آج کی شاعری میں بھی موجود ہوں گے۔اس اعتبار سے شاعری کا تجزیہ بہت سے تصورات کی بہتر تفہیم کا باعث بن سکتا ہے۔

'خفقان' بھی ایک ایسا ہی تصور ہے۔یہ تصور اردو شاعری میں جگہ جگہ ملتا ہے لیکن آج کی اصطلاح میں یہ کس نفسیاتی مسئلے کو ظاہر کرتا ہے اس حوالے سے کوئی واضح جواب نہیں ملتا۔یہ مقالہ اس تصور کی بہتر تفہیم کی ایک کوشش ہے۔ لفظ خفقان اردو اور فارسی زبانوں میں عربی زبان سے آیا ہے۔اس کی بنیاد لفظ 'خفق' ہے جس کا مطلب عربی میں ہلنا، پھڑ پھڑانا اور اختلاج وغیرہ ہیں[۱۳]۔ لغت کے مطابق اردو میں خفقان کا مطلب ہے؛ ''دل کی دھڑکن جو معمول سے زیادہ ہو، ایک بیماری جس میں دل کی حرکت بڑھ جاتی ہے، مالیخولیا کی ابتدائی حالت ۔ جنون، سودا، وحشت، گھبراہٹ، ہول''۔[۱۴] اس مضمون میں اردو شاعری میں موجود 'خفقان' کے تصور کی تفتیش اور اس کو نفسیات جدید کے مطابق ایک نفسیاتی مسئلے کے طور پر دیکھنے اور شاعری کی مدد سے اس کے خد وخال کو واضح کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

طریقہ کار

زیر نظر تحقیق میں لفظ خفقان کے شاعری میں نمونوں کا تجزیہ کرنے کے لیے اردو کی ویب سائٹ ریختہ [۱۵] سے استفادہ کیا گیا ہے۔ اردو کے ۱۷ اشعار اس تجزیے میں شامل ہیں۔ ان میں غزل اور نظم دونوں کے اشعار ہیں۔ اشعار کا تجزیہ کرتے ہوئے تین سوالات کے جوابات تلاش کئے گئے ہیں؛

۱۔ زیر تجزیہ شعر میں خفقان کا مطلب کیا ہے؟

۲۔ کیا زیر تجزیہ شعر میں خفقان کی کوئی وجہ بیان کی گئی ہے؟

۳۔ کیا زیر تجزیہ شعر میں خفقان کا کوئی علاج تجویز کیا گیا ہے؟

یہاں یہ وضاحت ضروری ہے کہ شاعری کا مقصد کسی بیماری کی تشخیص کرنا یا اس کا علاج تجویز کرنا نہیں ہوتا۔ ان سوالات کی منطق یہ ہے کہ جدید علم طبّی نفسیات کسی بھی بیماری کے بیان میں بنیادی طور پر انہی تین سوالات کو عموماً مدِّ نظر رکھتا ہے۔ راقم الحروف تمام زیر تحقیق اشعار میں خفقان کی تمام تفصیلات کا طبّی نفسیات کے تناظر میں تجزیہ کرنا چاہتا ہے تاکہ جدید نفسیاتی اصولوں سے اس قدیم تصور کو سمجھا جا سکے۔

ایک اور وضاحت یہ کی جاتی ہے کہ محقق نے دوران تجزیہ اشعار کی عام تشریحات کو ہی استعمال کیا ہے یعنی شعری محاسن کے بجائے صرف اُن میں موجود تصورات کی تفتیش کی گئی ہے۔ گفتگو کے درمیان لغت کے حوالہ جات موجود ہیں لیکن اشعار کی ادبی تشریحات کے حوالے اس لیے نہیں دیے گئے کہ مقالہ سائنسی ہے، خالصتاً ادبی یا جمالیاتی نہیں۔ محقق نے تحلیل نفسی کے اصول کے مطابق ظاہری مواد سے شاعر کے لاشعور کے تجزیے کی سعی نہیں کی اس لیے کہ مقصد خفقان کے تصور کو جاننا تھا نہ کہ شاعر کے لاشعور کی تفتیش۔

جن تحقیق میں جن شعرا کے اشعار کا تجزیہ شامل ہے، ذیل کے جدول میں ان کے نام، ان کا عہد حیات مع ان کے اشعار کی تعداد، درج کیے گئے ہیں۔ یہ ترتیب شعرا کے عہد کے اعتبار سے ہے؛

نام شاعر و عہدِ حیات	تعدادِ اشعار
۱۔ جرأت قلندر بخش ۱۷۴۸ء تا ۱۸۰۹ء	۱
۲۔ مصحفی غلام ہمدانی ۱۷۵۱ء تا ۱۸۲۴ء	۱
۳۔ حیدر علی آتش ۱۷۷۸ء تا ۱۸۴۷ء	۱

۴۔ میر کلو عرش ۱۷۸۳ء تا ۱۸۶۷ء	۱
۵۔ شیخ علی بخش بیمار ۱۷۸۹ء تا ۱۸۵۴ء	۱
۶۔ شیخ ابراہیم ذوق ۱۷۹۰ء تا ۱۸۵۴ء	۲
۷۔ وزیر علی صبا لکھنوی ۱۷۹۳ء تا ۱۸۵۵ء	۲
۸۔ مرزا غالب۔ ۱۷۹۷ء تا ۱۸۶۹ء	۱
۹۔ امداد علی بحر ۱۸۱۰ء تا ۱۸۷۸ء	۱
۱۰۔ علامہ اقبال۔ ۱۸۷۷ء تا ۱۹۳۸ء	۱
۱۱۔ شوق بہرائچی ۱۸۸۴ء تا ۱۹۶۴ء	۱
۱۲۔ جگر مرادآبادی ۱۸۹۰ء تا ۱۹۶۰ء	۱
۱۳۔ زخ ش ۱۸۹۴ء تا ۱۹۲۲ء	۱
۱۴۔ اعظم جلال آبادی ۱۸۹۶ء تا ۱۹۸۹ء	۱
۱۵۔ رئیس امروہوی ۱۹۱۴ء تا ۱۹۸۸ء	۱

نتائج و تجزیہ

ہوتے ہی وصل کچھ خفقاں سا اسے ہوا
دھڑکا یہ بے طرح کا ملاقات میں لگا

جرأت[۱۳] کے اس شعر میں وصل کے ساتھ خفقان کی کیفیت کو جوڑا گیا ہے۔ یعنی ایک خوشی کے ساتھ ایک دھڑکا بلاوجہ جڑ گیا۔ یہاں 'خفقان' اور 'دھڑکا' ہم معنی کے طور پر استعمال ہوئے ہیں۔ شاید دھڑکا اس بات کا ہے کہ کہیں یہ خوشی ختم نہ ہو جائے۔ کہیں وصل، جدائی میں نہ بدل جائے۔ یہاں خفقان بڑی حد تک تشویش سے مشابہہ لگتا ہے۔ اس شعر میں خفقان کے کسی علاج کی طرف کوئی اشارہ موجود نہیں۔

گر رہوں شہر میں ہو دود کے باعث خفقاں
جاؤں صحرا کو تو دم گرد بیاباں روکے

مصحفیؔ کہتا ہے کہ اگر وہ شہر میں رہتا ہے تو 'دود' (دھواں، کہرا وغیرہ) کی وجہ سے اسے خفقان ہوتا ہے اور اگر وہ بیاباں کی طرف جائے گرد بیاباں اسے روکتی ہے۔یعنی یہ کہا جاسکتا ہے کہ جو کام شہر میں دود کرتا ہے وہی بیاباں میں گرد کرتی ہے (ان سے خفقان ہوتا ہے۔) دونوں ہی صورتوں میں چین نہیں۔اس شعر میں خفقان کی وجوہات کا بیان تو ہے مگر علاج کی طرف کوئی اشارہ نہیں۔

ایک عالم میں ہو ہر چند مسیحا مشہور
نام بیمار سے تم کو خفقاں ہے کہ جو تھا

آتشؔ کے اس شعر میں محبوب سے شکوہ کیا گیا ہے کہ وہ سارے عالم میں مسیحا مشہور ہے لیکن پھر بھی اسے آتش کے نام سے (جو کہ اس کی مسیحائی کا منتظر،یعنی 'بیمار' ہے) خفقان آتا ہے۔ جس کے نتیجے میں وہ اُس سے احتراز کرتا ہے۔یعنی جس سے خفقان آئے اس سے احتراز کیا جاتا ہے۔پھر یہ بھی کہ خفقان کوئی ایسی چیز ہے جو آتی ہے۔یعنی ایک کیفیت ہے، مستقل حالت نہیں۔اس شعر میں بھی خفقان کی کوئی وجہ یا علاج موجود نہیں۔

خفقان غم فرقت سے دل ایسا الٹا
منہ کے باہر نکل آیا جو کلیجا الٹا

عرشؔ کے اس شعر میں غم فرقت کی وجہ سے پیدا خفقان کا بیان ہے کہ اس کی وجہ سے دل ایسا الٹا کہ منھ سے الٹا کلیجا نکل آیا۔ کلیجا منھ کو آنا اردو محاورہ ہے جس کا مطلب ہے انتہائی قلق اور اضطرب ہونا[16]۔ یہاں اہم بات یہ ہے خفقان کو نہایت قلق اور اضطراب قرار دیا گیا ہے اور اس کی وجہ غم فرقت کو قرار دیا گیا ہے۔اس شعر میں خفقان کے کسی علاج کی طرف کوئی اشارہ موجود نہیں ہے۔

عرشؔ اس فصل جنوں میں مرے سودے کی طرح
اور بڑھ جائے الٰہی خفقانِ واعظ

عرشؔ کے اس دوسرے شعر میں خدا سے دعا کی گئی ہے کہ اس جنوں کے موسم میں مرے سودے کی مانند واعظ کا خفقان اور بڑھ جائے۔ سودے کی تعریف یہ ہے؛''اخلاطِ اربعہ میں سے ایک سیاہ خلط کا نام (بلغم سوختہ یا صفرائے سوختہ) جس لا مقام تِلّی ہے اس کے بڑھنے ،سے پاگل پن کے آثار ظاہر ہوتے ہیں (یہ طبِّ یونانی کا تصوّر ہے) جنون، دِیوانگی، خبط''[17]۔یعنی شاعر کو تو سودا سوار ہے مگر وہ خواہش مند ہے کہ واعظ جو کہ یقیناً اس پر تنقید کرتا ہے یا نصیحت کرتا ہے اس کی ذہنی بیماری (یعنی خفقان) بھی اس بیماری کے موسم (یا فصل) بڑھ جائے۔اس شعر سے یہ تصور ملتا ہے کہ خفقان ایک ایسی ذہنی بیماری ہے جو بڑھتی اور گھٹتی ہے۔اس شعر میں بھی علاج کی طرف کوئی اشارہ موجود نہیں۔

دل دھڑکتا ہے یہ کہتے ہوئے اس محفل میں
یاں کسی کو خفقاں کی بھی دوا آتی ہے

بیمار[7] کے اس شعر میں شاعر کا دل اس محفل میں یہ کہنے سے دھڑکتا ہے (جو کہ غالباً خفقان کی ہی ایک علامت ہے) کہ کیا یہاں کسی کو خفقان کا علاج آتا ہے۔ غالباً شاعر محبوب کی مجلس میں محبوب کا ہی طالب ہے مگر اس کا اظہار کرنے سے ڈر رہا ہے۔ اس تذبذب کی کیفیت کو شاعر ایک پہیلی کے انداز میں بیان کر رہا ہے۔ اس شعر میں شاعر اپنے خفقان کے علاج کا طالب ہے۔ اور علاج خود معالج ہے۔ یعنی ممکنہ طور پر محبوب کو پالینا خفقان کو ختم کر دے گا۔ مگر یہ کرنے کے لیے جو ہمت درکار ہے اس میں شاعر کے دل کا دھڑکنا (یعنی خفقان) ہی مانع ہے۔ اس شعر میں خفقان کی تعریف مع اسکی وجہ اور ایک علاج کے موجود ہے۔ مگر ایک مایوسی بھی ہے کہ خفقانی کبھی ہمت کا کام کیسے کرے گا۔

اے صنم دیکھ کے ہر دم کی تری کم سخنی
موت گھبرا کے نہ کیوں یہ خفقانی مانگے

ذوق[8] کے اس شعر میں محبوب کی کم سخنی کے نتیجے میں گھبراہٹ اور اس کے نتیجے میں موت کی تمنا کا بیان ہے۔ یعنی خفقانی گھبراتا ہے اور گھبراہٹ میں موت کی تمنا کرنے لگتا ہے۔ اس شعر میں خفقان کے بڑھ جانے کی ایک وجہ دوسروں کا رویہ (اس شعر میں محبوب کی کم سخنی) ہے۔ اس شعر میں بھی خفقان کا کوئی علاج تجویز نہیں کیا گیا۔

جاؤ ہوتا ہے اور بھی خفقاں
سن کے ناصح جناب کی باتیں

ذوق[9] کے اس شعر میں خفقان کے بڑھ جانے کی وجہ جناب ناصح کی باتوں کو قرار دیا گیا ہے۔ یہاں غور طلب بات یہ ہے کہ عموماً ناصح کیسی باتیں کرتے ہیں؟ یقیناً نصیحت۔ نصیحت یہاں غالباً اخلاقی اور اسلامی اصولوں کو اپنانے یا فسق و فجور کے چھوڑنے کے خاص معنی میں آئی ہے۔ ایسی ناصحانہ گفتگو میں عموماً گناہوں کے عذاب کا بھی تذکرہ شامل ہوتا ہے۔ اور نتیجتاً بقول شاعر خفقان اور بڑھ جاتا ہے۔

میں پری زادوں کا عاشق ہوں تو وہ حوروں کا
میرے سودے سے ہے بڑھ کر خفقان واعظ

وزیر علی صبا لکھنوی[10] کے شعر میں وہ اپنا اور واعظ کا موازنہ کر رہا ہے کہ اگر مجھے پری زادوں سے عشق ہے تو واعظ کو حوروں سے۔ اس اعتبار سے میرے سودے سے بڑھ کر واعظ کا خفقان ہے۔ یہاں پر خفقان ایک نوع کے جنون یا

شوق کے معنی میں استعمال ہوا ہے۔ مگر اس کو کیوں کے سودے سے ملایا جارہا ہے تو یہ بھی یہ معنی نفسیاتی مسئلہ ہی ہوا۔ اس شعر میں بھی علاج کی طرف کوئی اشارہ یا خفقان کی کوئی وجہ موجود نہیں۔

باغ پا کر خفقانی یہ ڈراتا ہے مجھے
سایۂ شاخ گل افعی نظر آتا ہے مجھے

غالبؔ کو خفقان کا مریض پا کر باغ اتنا ڈراتا ہے کہ پھول کی شاخ کا سایہ اُسے سانپ معلوم ہوتا ہے۔اس شعر میں خفقان ایک ایسی کیفیت ہے کہ جس میں انسان کو نہایت بے ضرر بلکہ خوش گوار چیز سے بھی ڈر لگ سکتا ہے۔ وہ التباس (ایلوژن) کا شکار ہو جاتا ہے۔اس شعر میں یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ حفقان کا مریض انفعالیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ یعنی اس پر بیرونی چیزیں اس کے قابو سے باہر ہو کر اثر انداز ہونے لگتی ہیں۔اس شعر میں خفقان کی کسی وجہ یا علاج کی طرف اشارہ موجود نہیں۔

دل سے سمجھوں گا اسے دشمن جاں ہونے دو
زہر گھولوں گا دوا میں خفقاں ہونے دو

بحرؔ کے اس شعر میں ایک ارادہ موجود ہے کہ جب محبوب دشمن جاں ہو جائے گا تو اسے دل سے سمجھ لے گا اور اس کی دوا میں زہر گھولے گا جب اسے خفقان ہوا۔اس شعر میں خفقان کے حوالے سے ایک اہم پہلو یہ اجاگر ہوتا ہے کہ اس کی کسی قسم کی دوا بھی موجود تھی۔ یعنی اس کے علاج کی کوئی طبّی صورت موجود رہی ہے۔اس شعر میں خفقان کی کسی وجہ کی طرف کوئی اشارہ موجود نہیں۔

مجموعۂ اضداد ہے اقبالؔ نہیں ہے
دل دفتر حکمت ہے طبیعت خفقانی

اقبالؔ اس شعر میں اپنی شخصیت کو بیان کر رہا ہے کہ اس میں اضداد جمع ہیں۔ دوسرے مصرعے میں دو متضاد عناصر کے طور پر حکمت اور خفقان کو پیش کیا گیا ہے۔ یعنی خفقان حکمت کی ضد ہے۔اس شعر میں بھی خفقان کی کوئی وجہ یا علاج موجود نہیں۔

اے شوقؔ نہ کچھ کہئے حالت دل مضطر کی
ہوتا ہے مسیحا کو خفقان ارے توبہ

شوقؔ بہرائچی کے اس شعر میں وہ خود کو اپنے دل کی حالت بیان کرنے سے روک رہا ہے اس لیے کہ اس سے مسیحا کو (جو کہ اس کا محبوب ہے) خفقان ہوتا ہے۔ یعنی وہ اس کو سننے سے ڈر سکتا ہے۔ یہاں پر خفقان ڈر یا خوف کے معانی

میں آیا ہے۔اس کا کوئی علاج تو تجویز نہیں کیا گیا ہاں احتیاط ضرور موجود ہے کہ اس سے اجتناب کیا جائے جس بات سے خفقان کے بڑھنے کا اندیشہ ہو۔

امتحاں گاہ محبت میں نہ رکھے وہ قدم
موت کے نام سے جس کو خفقاں ہوتا ہے

جگر کے اس شعر میں امتحان گاہ محبت میں قدم رکھنے سے اسے منع کیا گیا ہے جسے موت کے نام سے خفقان ہوتا ہے۔یعنی امتحان گاہِ محبت موت کے برابر ہے اور موت سے جو خفقان کا شکار ہے وہ اس سے بھی بچے۔اس شعر میں خفقان ڈر یا خوف کے معانی میں آیا ہے اور ایسا شخص جو اس کا شکار ہے اسے امتحان گاہ محبت میں قدم رکھنے سے منع کیا گیا ہے اس کے لیے اسے بڑی ہمت چاہیے۔یعنی یہ کہا جا سکتا ہے کہ حفقان ہمت کی ضد ہے۔اس شعر میں خفقان کا کوئی علاج تو تجویز نہیں کیا گیا ہاں اس کے شکار کے لیے ایک احتیاط ضرور تجویز کی گئی ہے۔

چارۂ روح فلسفی ہے نہ شیخ
ایک وہمی ہے ایک خفقانی

زخ ش؎ کے اس شعر میں فلسفی اور شیخ دونوں کے ہی چارہ روح ہونے کی تردید کی گئی اور فلسفی کو وہمی جبکہ شیخ کو خفقانی قرار دیا گیا۔ یہاں ایک دل چسپ پہلو یہ بھی ہے کہ اس تحقیق میں شامل ایک اور شعر میں بھی شیخ کی بیماری خفقان کہی گئی تھی اور اس کے بڑھنے کی دعا کی گئی تھی۔ شیخ جو کے ناصح ہے اور بزعم خود نیک اور متقی ہے وہ شعرا کے مطابق خفقانی ہے۔اس شعر سے یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ وہم اور خفقان دو جدا جدا مسائل ہیں۔اس شعر میں خفقان کی وجہ یا علاج کی طرف کوئی اشارہ موجود نہیں۔

خانہ خراب عشق نے دنیا سے کھو دیا
اس پر بھی آج تک وہی خفقان سر میں ہے

اعظم؎ کے اس شعر میں غم کا اظہار ہے کہ عشق نے دنیا چھین لی مگر پھر بھی آج تک یہی خفقان موجود ہے۔ یہاں خفقان جنون، خبط یا سودے کے معنی میں استعمال ہوا ہے۔اس کی کوئی وجہ اس شعر میں بیان نہیں کی گئی نہ ہی اس کا کوئی علاج تجویز کیا گیا۔ہاں یہ ضرور بتایا گیا کہ یہ ایک مرتبہ ہو جائے تو ختم نہیں ہوتا۔

فروغ مہر سے ہو اختلاج قلب فزوں
بہانۂ خفقاں جلوۂ قمر ہو جائے

رئیس امروہوی ؔ کے اس شعر میں دو نفسیاتی مسائل کو دن و رات سے جوڑ دیا گیا ہے۔ دن میں اختلاج قلب ہو رہا ہے اور رات کو خفقان۔ اس شعر میں نفسیاتی بیماریوں کا وقت کے ساتھ ایک خاص نوع کا تعلق ظاہر کیا گیا ہے۔ دونوں ہی صورتیں اضطراب و تکلیف کی ہیں مگر دونوں میں تمیز کی گئی ہے یعنی دونوں ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ اس شعر میں خفقان کی وجہ یا علاج کی طرف کوئی خاص اشارہ موجود نہیں۔

اوپر موجود اشعار کے تجزیے سے ماخوذ علامات، وجوہات و علاجِ خفقان:

ذیل میں اوپر کے اشعار میں موجود علامات کو جمع کر دیا گیا ہے۔ ہر علامت کے آگے ان شعرا کے نام قوسین میں درج کیے گئے ہیں جن کے اوپر بیان کیے گئے اشعار میں سے یہ نکات ماخوذ ہیں۔

علامات:

۱۔ خفقان کا شکار التباسات (ایلوژنز) کا شکار ہو جاتا ہے۔ (غالبؔ)
۲۔ خفقان کا مریض انفعالیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ (غالبؔ)
۳۔ خفقانی گھبراتا ہے اور گھبراہٹ میں موت کی تمنا کرنے لگتا ہے۔ (ذوقؔ)
۴۔ خفقان ہمت کی ضد ہے۔ (شوقؔ، جگرؔ، مصحفیؔ)
۵۔ خفقان ڈر یا خوف ہے۔ (جگرؔ، شوقؔ)
۶۔ خفقان نہایت قلق اور اضطراب ہے۔ (عرشؔ)
۷۔ خفقان ایک نوع کا جنون ہے۔ (اعظمؔ)
۸۔ خفقان ایک ایسی ذہنی بیماری ہے جو بڑھتی اور گھٹتی ہے۔ (عرشؔ)
۹۔ خفقان کوئی ایسی چیز ہے جو آتی ہے۔ یعنی ایک کیفیت ہے۔ (شوقؔ، جگرؔ، بحرؔ)
۱۰۔ وہم اور خفقان دو جدا جدا مسائل ہیں۔ (زخشؔ)
۱۱۔ خفقان ایک ایسی کیفیت ہے کہ جس میں انسان کو انتہائی بے ضرر بلکہ خوش گوار چیز سے بھی ڈر لگ سکتا ہے۔ (غالبؔ)
۱۲۔ خفقان حکمت کی ضد ہے۔ (اقبالؔ)
۱۳۔ خفقانی ہمت کا کام نہیں کر سکتا۔ (شوقؔ، جگرؔ، بیمارؔ)
۱۴۔ خفقان دھڑکا ہے۔ (بیمارؔ، جراتؔ)
۱۵۔ خفقان رات کو بڑھ جاتا ہے۔ (رئیس امروہویؔ)

۱۶۔ خفقان تشویش سے مشابہ ہے۔(جگرؔ، عرشؔ)

۱۷۔ خفقان ایک خبط ہے۔(عرشؔ)

وجوہات:

۱۔ خفقان کے بڑھ جانے کی وجہ دوسروں کا رویہ ہے۔(ذوقؔ)

۲۔ گناہوں کے عذاب کا تذکرہ سننے سے خفقان بڑھتا ہے۔(ذوقؔ)

۳۔ 'دود'(دھواں، کہرا وغیرہ) کی وجہ سے اسے خفقان ہوتا ہے۔(مصحفیؔ)

۴۔ گرد سے خفقان ہوتا ہے۔(مصحفیؔ)

۵۔ خفقان کی وجہ غم فرقت ہے۔(عرشؔ)

علاج:

۱۔ ایسی بات سے اجتناب کیا جائے جس سے خفقان کے بڑھنے کا اندیشہ ہو۔(جگرؔ)

۲۔ جس چیز سے خفقان آئے اس سے احتراز کیا جاتا ہے۔(ذوقؔ)

۳۔ خفقان کے علاج کی کوئی طبّی صورت (دوائی) موجود ہی ہے۔(بحرؔ، بیمارؔ)

۴۔ خفقان ایک مرتبہ ہو جائے تو ختم نہیں ہوتا۔(اعظمؔ)

حرف آخر:

اس مقالے میں اردو کے ۱۷ اشعار میں موجود خفقان کے تصور کا تجزیہ کیا گیا اور انکی مدد سے اس مسئلے کی ۱۷ علامات، ۵ وجوہات اور ۴ علاجوں کی فہرست مرتب کی گئی۔ علامات کے تجزیے سے یہ بات اخذ کی جاسکتی ہے کہ خفقان آج کی اصطلاح ۱۷ میں تشویس کے مسئلے Anxiety Disorder کی ایک صورت ہے۔آج کی تعریف کے مطابق کسی ایک انگزائیٹی ڈس آرڈر کو تو خفقان نہیں کہا جاسکتا لیکن خفقان میں 'پینک ڈس آرڈر'، 'اسپیسیفک فوبیا'، 'جنرلائزڈ انگزائیٹی ڈس آرڈر' کے علاوہ کچھ 'آبسیسیو کمپلسیو ڈس آرڈر' کی علامات پائی جاتی ہیں۔

حوالہ جات:

۱۔رابرٹ بی ایون، *An Introduction to Theories of Personality*،(Robert B. Ewen)
(لندن: سائیکولوجی پریس، ۲۰۱۴)، ص ۱۱۔۴۶

۲۔ جیرالڈ کوری (Gerald Corey)، *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*، (بروکس/کول، ۲۰۱۳)ص۱۳۶۔۱۶۹

۳۔ فریڈرک نطشے(Friedrich Nietzsche)، *Thus Spoke Zarathustra* (پینگوئن بکس، ۱۹۷۸)ص۱۔۳۵۲

۴۔ سگمنڈ فرائیڈ(Sigmund Freud)، *Dostoevsky and Parricide* (روٹلیج ای بکس، ۲۰۱۷)ص۱۔۱۸

۵۔ سلیم احمد۔ نئی شاعری نامقبول شاعری،(لاہور: نفیس اکیڈمی، ۱۹۸۹)ص۳

۶۔ رابرٹ جے ینال (Robert J Yanal)، *Aristotle Definition of Poetry*، (ویلے: مشمولہ: 'ناوس'، جلد ۱۶، شمارہ نمبر ۴۔۴۹۹، ۱۹۸۲)ص۵۲۵

۷۔ مالک بدری، *The Dilemma of Muslim Psychologists* (اسلامک بک ٹرسٹ، ۱۹۷۹)ص۱۔۱۴۲

۸۔ رابرٹ بی ایون، (Robert B. Ewen)، ص۱۱۔۴۶

۹۔ آیت ۸۵، سورۃ ال اسریٰ، القران المجید

۱۰۔ رابرٹ بی ایون، (Robert B. Ewen)، ص۱۱۔۴۶

۱۱۔ فرحان کامرانی، *The Myth of Clinical Psychology in Pakistan*، (مشمولہ: 'اکیڈمیا ای ڈی یو'، ۲۰۱۶)ص۱۔۳ https://www.academia.edu/26083914/

۱۲۔ ایضاً

۱۳۔ https://www.almaany.com ۱۳۔ خفق۔ المعنی ڈاٹ کام، ۲۰۲۳۔

۱۴۔ https://www.rekhtadictionary.com ۱۴۔ ریختہ ڈکشنری، ۲۰۲۳۔

۱۵۔ https://www.rekhta.org/. ۱۵۔ ریختہ۔ ۲۰۲۳

۱۶۔ https://www.rekhtadictionary.com ۱۴۔ ریختہ ڈکشنری، ۲۰۲۳۔

۱۷۔ ایضاً

۱۸۔ امریکی سائیکیاٹرک ایسوسی ایشن(American Psychiatric Association)، *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*، (امریکن سائیکیاٹرک ایسوایشن ۲۰۱۳)ص۱۔۹۹۲

Abstract

The present study was an attempt to analyse the psychological disorder of *Khafqan* mentioned in Urdu poetry. For this, 17 Urdu couplets were sampled and analysed to identify the features of the concept of Khafqan. Each couplet was analysed considering three points: 1. what is the meaning of *Khafqan* in the couplet, 2. what reasons of *Khafqan* are given in the couplet, 3. is there any treatment suggested for *Khafqan* in the couplet. With the help of this analysis, a list of 17 symptoms, 5 causes and 4 treatments of *Khafqan* has been compiled. The characteristics of *Khafqan* that came to light from the analysis of the sampled couplets suggest that in today’s term it can be labelled as the broader category of Anxiety disorders. It has symptoms of 'Panic Disorder', 'Specific Phobia',

'Generalized Anxiety Disorder' and some symptoms of 'Obsessive Compulsive Disorder'.

Keywords: *Khafqan*, Urdu Poetry, Anxiety Disorders