# نیند کا چین پہلے ہی غائب تھا، دماغ کا ہلنا ڈگمگانا محسوس کرنے کی ہمت مجھ میں نہ تھی، صفائی دینا بھی نیند کا ہی ضیاع لگتا تھا

**ہلکا سا جھٹکا، ڈگمگاتا ہوا سر، اور ایک ایسا لمحہ جب آنکھ کھلی ہو مگر دنیا ساتھ نہ دے رہی ہو — یہ ہے اُس کیفیت کی کہانی جسے ہم روز محسوس کرتے ہیں مگر نام نہیں دیتے۔**

(رپورٹ: ثمینہ کوثر)

صبح کے ساڑھے سات بجے ہیں۔ میں اپنے کمرے کی کھڑکی کے پاس کھڑی ہوں اور نیچے سڑک پر رواں دواں ٹریفک کو دیکھ رہی ہوں۔ ہر گاڑی، ہر موٹر سائیکل اور ہر پیدل چلنے والا کسی نہ کسی منزل کی طرف جا رہا ہے، کسی کو دفتر پہنچنا ہے، کسی کو اسکول، کسی کو دکان۔ ایک میں ہوں جو صرف کھڑکی کے پاس کھڑی ہے اور سوچ رہی ہے کہ آج کہاں جانا ہے۔ یہ فرق کبھی کبھی بہت بڑا لگتا ہے۔

میرا نام ثمینہ کوثر ہے۔ میں ایک نجی اسکول میں اردو پڑھاتی ہوں۔ پڑھانا مجھے پسند ہے، واقعی پسند ہے، مگر اس پیشے کا ایک ایسا پہلو بھی ہے جس پر کم ہی بات ہوتی ہے۔ وہ پہلو ہے مسلسل بولتے رہنے کا دباؤ۔ ہر روز چھ پیریڈ، ہر پیریڈ میں تیس سے چالیس بچے، اور ہر بچے کے سوال کا جواب دینا۔ کچھ دن ایسے ہوتے ہیں جب میں گھر واپس آ کر صرف خاموشی چاہتی ہوں، مگر گھر پر بھی خاموشی میسر نہیں ہوتی۔

اس کیفیت کو میں نے پہلی بار کسی بیماری کی طرح نہیں پہچانا تھا۔ پہلے یہ صرف تھکن تھی، پھر نیند کی کمی، پھر کام کا دباؤ۔ ہر بار میں نے کوئی نہ کوئی وجہ ڈھونڈ لی۔ مگر ایک دن جب میں کلاس لے رہی تھی اور بورڈ پر لکھتے ہوئے اچانک میرا ہاتھ ہوا میں رک گیا، تو مجھے لگا کہ یہ معمولی بات نہیں۔ میں نے پوری کلاس کے سامنے کہا کہ مجھے کچھ دیر بیٹھنا ہے، اور کرسی پر بیٹھ کر پہلی بار محسوس کیا کہ میرا دل بہت تیز دھڑک رہا ہے۔

اس دن کے بعد میں نے اپنے آپ سے سوال کرنا شروع کیا۔ کیا میں واقعی بیمار ہوں؟ کیا یہ کوئی ایسی بیماری ہے جس کا نام ہے؟ اور اگر نام ہے تو کیا اس کا علاج بھی ہے؟ میں نے انٹرنیٹ پر تلاش کیا، کتابیں پڑھیں، اور کئی ڈاکٹروں سے بات کی۔ کچھ نے کہا کہ یہ ذہنی دباؤ ہے، کچھ نے کہا کہ یہ نیند کی کمی ہے، اور کچھ نے کہا کہ یہ دونوں ہیں۔ مگر کسی نے یہ نہیں کہا کہ یہ کوئی ایسی چیز ہے جس پر بات کرنا شرم کی بات ہے۔

شاید یہی سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ ہم جسم کی ہر تکلیف کو بتانے کے عادی ہیں، مگر دماغ کی تھکن کو ہم کمزوری سمجھ لیتے ہیں۔ میں بھی یہی سمجھتی رہی، یہاں تک کہ میرا اپنا دماغ مجھے یہ یاد دلانے لگا کہ میں انسان ہوں، مشین نہیں۔ اب میں کوشش کر رہی ہوں کہ ہر دن کے لیے کچھ وقت اپنے لیے بچا لوں، چاہے وہ صرف پندرہ منٹ کی خاموشی ہی کیوں نہ ہو۔ ابھی یہ عادت پوری طرح بنی نہیں، مگر کم از کم میں نے اس کیفیت کا نام لینا شروع کر دیا ہے، اور شاید یہی پہلا قدم ہے۔

## ہلکا سا جھٹکا، ڈگمگاتا ہوا سر، اور ایک ایسا لمحہ جب آنکھ کھلی ہو مگر دنیا ساتھ نہ دے رہی ہو — یہ ہے اُس کیفیت کی کہانی جسے ہم روز محسوس کرتے ہیں مگر نام نہیں دیتے۔

(رپورٹ: ثمینہ کوثر)

صبح کے ساڑھے سات بجے ہیں۔ میں اپنے کمرے کی کھڑکی کے پاس کھڑی ہوں اور نیچے سڑک پر رواں دواں ٹریفک کو دیکھ رہی ہوں۔ ہر گاڑی، ہر موٹر سائیکل اور ہر پیدل چلنے والا کسی نہ کسی منزل کی طرف جا رہا ہے، کسی کو دفتر پہنچنا ہے، کسی کو اسکول، کسی کو دکان۔ ایک میں ہوں جو صرف کھڑکی کے پاس کھڑی ہے اور سوچ رہی ہے کہ آج کہاں جانا ہے۔ یہ فرق کبھی کبھی بہت بڑا لگتا ہے۔

میرا نام ثمینہ کوثر ہے۔ میں ایک نجی اسکول میں اردو پڑھاتی ہوں۔ پڑھانا مجھے پسند ہے، واقعی پسند ہے، مگر اس پیشے کا ایک ایسا پہلو بھی ہے جس پر کم ہی بات ہوتی ہے۔ وہ پہلو ہے مسلسل بولتے رہنے کا دباؤ۔ ہر روز چھ پیریڈ، ہر پیریڈ میں تیس سے چالیس بچے، اور ہر بچے کے سوال کا جواب دینا۔ کچھ دن ایسے ہوتے ہیں جب میں گھر واپس آ کر صرف خاموشی چاہتی ہوں، مگر گھر پر بھی خاموشی میسر نہیں ہوتی۔

اس کیفیت کو میں نے پہلی بار کسی بیماری کی طرح نہیں پہچانا تھا۔ پہلے یہ صرف تھکن تھی، پھر نیند کی کمی، پھر کام کا دباؤ۔ ہر بار میں نے کوئی نہ کوئی وجہ ڈھونڈ لی۔ مگر ایک دن جب میں کلاس لے رہی تھی اور بورڈ پر لکھتے ہوئے اچانک میرا ہاتھ ہوا میں رک گیا، تو مجھے لگا کہ یہ معمولی بات نہیں۔ میں نے پوری کلاس کے سامنے کہا کہ مجھے کچھ دیر بیٹھنا ہے، اور کرسی پر بیٹھ کر پہلی بار محسوس کیا کہ میرا دل بہت تیز دھڑک رہا ہے۔

اس دن کے بعد میں نے اپنے آپ سے سوال کرنا شروع کیا۔ کیا میں واقعی بیمار ہوں؟ کیا یہ کوئی ایسی بیماری ہے جس کا نام ہے؟ اور اگر نام ہے تو کیا اس کا علاج بھی ہے؟ میں نے انٹرنیٹ پر تلاش کیا، کتابیں پڑھیں، اور کئی ڈاکٹروں سے بات کی۔ کچھ نے کہا کہ یہ ذہنی دباؤ ہے، کچھ نے کہا کہ یہ نیند کی کمی ہے، اور کچھ نے کہا کہ یہ دونوں ہیں۔ مگر کسی نے یہ نہیں کہا کہ یہ کوئی ایسی چیز ہے جس پر بات کرنا شرم کی بات ہے۔

شاید یہی سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ ہم جسم کی ہر تکلیف کو بتانے کے عادی ہیں، مگر دماغ کی تھکن کو ہم کمزوری سمجھ لیتے ہیں۔ میں بھی یہی سمجھتی رہی، یہاں تک کہ میرا اپنا دماغ مجھے یہ یاد دلانے لگا کہ میں انسان ہوں، مشین نہیں۔ اب میں کوشش کر رہی ہوں کہ ہر دن کے لیے کچھ وقت اپنے لیے بچا لوں، چاہے وہ صرف پندرہ منٹ کی خاموشی ہی کیوں نہ ہو۔ ابھی یہ عادت پوری طرح بنی نہیں، مگر کم از کم میں نے اس کیفیت کا نام لینا شروع کر دیا ہے، اور شاید یہی پہلا قدم ہے۔

( باقی صفحہ نمبر 9 پر ملاحظہ کریں )