ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND

Vol.9. No.1 2026

جاپانی معاشرے میں ذہنی دباؤ، کروش اور خودکشی کا رجحان: جاپان کے اردو سفر ناموں کے تجزیات

اسمار حمان

پی ایچ ڈی اسکالر، شعبہ لسانیات و ادبیات (اردو)، قرطبہ یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، پشاور

ڈاکٹر تحسین بی بی

صدر شعبہ لسانیات و ادبیات (اردو)، قرطبہ یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، پشاور

ڈاکٹر رئیس احمد مغل

ایسوسی ایٹ پروفیسر، شعبہ لسانیات و ادبیات (اردو)، قرطبہ یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، پشاور

Abstract

Japan is one of the most developed nations of the modern world. Yet, despite its remarkable economic strength, technological advancement, and abundant material facilities, Japanese society continues to grapple with profound psychological and social pressures, including anxiety, loneliness, distress, and a pervasive sense of sorrow. These circumstances, coupled with historical, religious, and cultural factors, have contributed to the country's complex relationship with suicide and to its historically high incidence. Pakistani travel writers, through their firsthand observations of Japanese society, have portrayed this often-overlooked dimension with considerable impartiality, thereby fulfilling an important cultural and interpretive function.

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

Their travelogues do not merely record journeys and external experiences; by documenting the psychological, social, and cultural realities underplaying Japanese life, they transcend the conventional boundaries of travel narrative and acquire the significance of cultural documents.

کلیدی الفاظ: جاپان، سفر نامہ، خودکشی، سماج، موت، تنہائی، ترقی، مثبت، سیاحتی مقامات۔

ذہنی صحت انسانی معاشرے کو درپیش مسائل میں ایک اہم عالمی مسئلہ کے طور پر ابھر رہا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک جہاں معاشی خوشحالی اور آزادی ایک مثبت پہلو ہے، وہاں ذہنی دباو اور تنہائی کا شکار لوگوں کی بڑھتی تعداد ایک خطرناک رجحان کے طور پر سامنے آرہا ہے۔ لایعنیت کا شکار معاشرے میں لوگ زندگی سے اس قدر بیزار ہو جاتے ہیں کہ موت کو زندگی پر فوقیت دیتے ہوئے خودکشی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

جاپان کا شمار بھی ایسے ممالک میں ہوتا ہے جو معاشی اور جدید سائنسی ترقی میں دنیا کے صف اول کی طاقتوں میں شمار ہوتا ہے لیکن دوسری طرف مایوسی اور بیزاری کا یہ عالم ہے کہ خودکشی کی شرح میں تشویش ناک حد تک اضافہ ہو رہا ہے۔ پاکستانی اردو سفر نامہ نگاروں نے مختلف ادوار میں جاپان کا سفر کیا اور تقریباً سب ہی نے اپنے مشاہدے کی بنیاد پر اس موضوع پر اظہار خیال کیا۔ یہ موضوع اس لئے بھی انتہائی اہم ہے کہ اس میں ادب اور سماجیات دونوں زیر بحث آتے ہیں۔ اس سے ہمیں یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اردو میں سفر نامہ صرف سفر کی روداد ہی نہیں بلکہ سنجیدہ سماجی دستاویز بھی ہے۔

جاپان میں خودکشی کا رجحان ہمیشہ سے موجود رہا ہے کیونکہ ان کا مذہبی پس منظر اس کو تقویت دیتا ہے۔ جاپان میں شنٹو مت اور بدھ مت کے پیروکار ہیں اور شنٹو مت اور بدھ مت میں خودکشی گناہ ہے نا ہی کوئی قبیح فعل بلکہ بعض اوقات تو اسے گناہوں کا کفارہ سمجھا جاتا ہے اس حوالے سے عامر بن علی لکھتے ہیں:

> ''جاپان میں خودکشی کے واقعات کی بلند شرح کی ایک وجہ شائد یہاں کے لوگوں کے مذہبی عقائد بھی ہیں جو کہ زیادہ تر شنٹو مت یا پھر بدھ مت سے متعلق ہیں جن کی رو سے خودکشی حرام یا قبیح فعل نہیں بلکہ جائز اور بعض اوقات گناہوں کا کفارہ بھی سمجھی جاتی ہے۔ خودکشی کی ایک رسم یاں صدیوں سے قائم ہے جسے ہارا کیری یا پیٹ پھاڑنا کہتے ہیں۔ اس رسم کے مطابق جب کوئی سپاہی، ریاست کا کوئی ذمہ

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

دار فردیا پھر عام شخص کوئی غلطی کر لیتا ہے تو وہ کفارے کے طور پر بادشاہ کے سامنے رضاکارانہ طور پر اپنی تلوار یا خنجر سے اپنا پیٹ کاٹ دیتا ہے۔ اسے غلطی کا ازالہ سمجھا جاتا تھا۔"(۱)

اس ضمن میں میں ہم بیگم اختر ریاض الدین کے مشاہدے کو بھی نظر انداز نہیں کر سکتے۔ انھوں نے جاپانی قوم کے کردار میں موجود تضاد کی نشاندہی کرتے ہوئے لکھا ہے کہ ایک طرف جب ہم جاپانی قوم کی تاریخ پڑھتے ہیں تو یہ ایک جنگجو اور سفاک قوم کے طور پر سامنے آتے ہیں لیکن دوسری طرف وہ انھیں ایک مہذب اور پر امن قوم بھی مانتی ہیں۔ جاپانیوں کی مسکراہٹ کے پیچھے چھپے کرب کو بہت خوبصورت انداز میں بیان کرتے ہوئے رقمطراز ہیں:

"جب ہماری بات نہیں سمجھتے تو مسکراہٹ ،جب کھسیانے ہو جاتے ہیں تو مسکراہٹ،جب خودکشی کے لئے تیار ہو جاتے ہیں تو مسکراہٹ ۔"(۲)

اس اقتباس سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ جاپانی معاشرے میں مسکراہٹ صرف خوشی کی علامت نہیں بلکہ انسان کے اندر کے اضطراب اور تکلیف کو چھپانے کا ایک ثقافتی وسیلہ بھی ہے۔ ابن انشا نے بھی اپنے سفر جاپان کی روداد قلم بند کرتے ہوئے جاپانیوں کہ اس عجیب رسم پر اظہار خیال کیا ہے اپنے مخصوص طنزیہ اور مزاحیہ انداز میں لکھتے ہیں کہ جاپان میں ہر معاملے میں ضابطوں اور اداب کی پابندی کا خیال رکھا جاتا ہے:

"جاپان میں خودکشی تک کے اداب ہیں۔ ہارکیری ایک رسم ہے۔ لوگ مجمع عام میں خودکشی کرتے ہیں۔ دو مشہور مصنفین نے جن میں ایک نوبل انعام یافتہ تھے اور جن سے سٹاک ہوم میں ملاقات کا شرف بھی حاصل ہو چکا تھا، نے کھلے عام خودکشی کی۔ اس کے لئے قاعدے مقرر ہیں کہ خنجر پیٹ میں کس طرف سے گھونپا جائے، کتنا گھونپا جائے اور گھونپتے وقت کپڑے کیسے ہونے چاہیئں اور نشست کیسی رہنی چاہئے۔ خودکشی پورا ایک فلسفہ ہے۔"(۳)

اجتماعی خودکشی کا یہ رجحان ایک عرصے تک رہا۔ اس ضمن میں یہ بات بھی قابل غور ہے کہ جاپانی قوم عزت و وقار کے معاملے میں کس حد تک حساس ہے۔ اس کا اندازہ عامر بن علی کے ان الفاظ سے بخوبی ہو جاتا ہے :

"جب دوسری جنگ عظیم میں جاپان کے زیر قبضہ ایک جزیرے پر امریکی فوج نے قبضہ کر لیا تو اس جزیرے پر تعینات تقریباً چھے ہزار (6000) جاپانی فوجیوں نے ہتھیار ڈالنے کی بجائے اجتماعی خودکشی کر لی۔"(۴)

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

اگرچہ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ خودکشی کا قدیم نظریہ یا عقیدہ اب تقریباً متروک ہو چکا ہے لیکن اس کے نفسیاتی اثرات نہایت گہرے ہیں۔ جاپانی حکومت نے بھی اس کے روک تھام کے لئے بہت کوششیں کیں لیکن اب بھی ایک محتاط اندازے کے مطابق جاپان میں خودکشی کرنے والے افراد کی تعداد کافی زیادہ ہے۔ اس حوالے سے ڈاکٹر اصف محمود جاہ اپنے سفر نامے ''سنگاپور سے جاپان'' میں لکھتے ہیں 2011 کے زلزلے اور سونامی کے بعد جاپان میں خودکشی کا رجحان بہت بڑھ گیا تھا اور اس کی وجہ اپنے پیاروں کی موت کا دکھ اور اس دائمی جدائی کی وجہ سے ڈیپریشن میں مبتلا ہونا ہے۔ مصنف نے یہ رائے قیاس پر قائم نہیں کی بلکہ وہ مشہور فیوجی پہاڑ کے قریب واقع ''خودکشی کا جنگل'' کا آنکھوں دیکھا حال بتاتے ہیں۔ مصنف لکھتے ہیں:

''خودکشی کرنے والے اصل میں اپنی ناکامی کی ذمہ داری خود لیتے ہیں۔ موت کے
جنگل میں موت کے باسیوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ جنگل میں اب جگہ
جگہ سکیورٹی کیمرے لگادیئے گئے ہیں جن پر لکھا ہوتا ہے؛
زندگی سے پیار کیجیئے
مرنے سے پہلے ایک دفعہ ہم سے مل لیں
زندگی ایک ہی دفعہ ملتی ہے''(۵)

اس کے علاوہ ایک جاپانی مصنف yoshi noricho نے بھی اپنی کتاب بعنوان ''لوگ خودکشی کیوں کرتے ہیں'' میں خودکشی کے اسباب بیان کرتے ہوئے لکھا ہے کہ مالی پریشانی، کام کا دباو، محبت میں ناکامی قریبی عزیز و اقارب کی موت اور باس کا ناروا رویہ خودکشی کے اسباب ہیں۔ اور ان اسباب کی بنا پر جو لوگ موت کو گلے لگاتے ہیں اسے کروشی کہتے ہیں۔

جدید جاپانی معاشرہ ترقی، سخت محنت اور مقابلے کی فضا سے عبارت ہے۔ جاپانی لوگ چھوٹے چھوٹے کاموں میں بھی مکمل ذمہ داری اور سخت محنت سے کام لیتے ہیں اور یہی عنصر بعض اوقات ذہنی دباو، تھکن، تنہائی اور معاشرتی دباو کا سبب ہے۔ جاپان میں کام کے بوجھ کے باعث کئی افراد کروش یعنی کام کی زیادتی کے باعث موت کا شکار ہوتے ہیں اور اسی تناظر میں خودکشی کی شرح بھی بڑھ جاتی ہے۔ جاپان میں ذہنی دباؤ سماجی کمزوری کی علامت ہے جس کے باعث لوگ عموماً اپنے مسائل دوسروں سے بیان نہیں کرتے ۔

نوجوان طبقے میں امتحانات، ملازمت اور سماجی تعلقات میں ناکامی جیسے مسائل خودکشی کا سبب بنتے ہیں جبکہ زیادہ عمر کے لوگوں میں بڑھاپے کی تنہائی اور بیماری کی مشکلات اہم وجوہات ہیں۔ جاپانی حکومت نے 2006 میں Bisic act for suicide prevention کے تحت ایک جامع حکمت عملی بنائی۔ جس کے تحت عوامی آگاہی اور ذہنی صحت کی سہولیات میں اضافہ ہو۔

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

کروش کی اصطلاح جواب بین الاقوامی سطح پر over work cultur کے تناظر میں زیر بحث آتی ہے۔ اردو سفر نامے میں پہلے ہی موضوع بن چکی ہے۔ یہ ظاہر کرتا ہے کہ اردو سفر نامہ نگار نا صرف حساس مشاہدہ کار تھے بلکہ عالمی رجحانات سے ہم آہنگ موضوعات پر بھی روشنی ڈالتے رہے۔ اردو سفر نامہ نگار محض عمارتوں اور سیاحتی مقامات تک محدود نہیں رہے بلکہ انھوں نے جاپانی معاشرے کے نہایت حساس اور تکلیف دہ پہلوؤں کو بھی اپنے قلم کی زد میں لیا اور سرکاری و سماجی اداروں کی جانب سے اس مسئلے کے حل کی کوششوں کا مشاہدہ بھی نہایت باریک بینی سے کیا۔ سفر نامہ نگاروں نے اسے کئی جہتوں سے دیکھا جیسے:

1۔ مذہبی (شنٹو مت اور بدھ مت) کا نقطہ نظر

2۔ تاریخی (ہاراکیری اور جنگ کی اجتماعی خودکشیاں)

3۔ سماجی (کام کا دباو، امتحانی دباو، بڑھاپے کی تنہائی)

4۔ نفسیات (ڈیپریشن، غم، ناکامی کی بدنامی سے بچاو)

یہ کثیر الجہتی پیشکش اس بات کی دلیل ہے کہ اردو سفر نامہ محض تفریحی روداد نہیں بلکہ ایک سنجیدہ سماجی و ثقافتی دستاویز کے طور پر پڑھا جا سکتا ہے۔

جاپان میں خودکشی اور ذہنی دباؤ کا مسئلہ کوئی مقامی یا مخصوص رجحان نہیں بلکہ اس کا تعلق اس وسیع تر عالمی بحث سے بھی ہے جو ترقی یافتہ صنعتی معاشروں میں ذہنی صحت کے حوالے سے جاری ہیں۔ مغربی ممالک ہو یا مشرقی ایشیائی ریاستیں، تیز رفتار معاشی ترقی، مسابقتی کام کے ماحول اور روائتی خاندانی نظام کے کمزور پڑنے کے نتیجے میں ذہنی دباؤ اور تنہائی کے مسائل نمایاں ہوتے ہیں۔ جاپان کی مثال اس لئے زیادہ اہم ہے کہ یہاں یہ رجحان انتہائی منظم اور شماریاتی طور پر دستاویزی صورت میں سامنے آتا ہے جیسا کہ درج بالا سفر ناموں میں 2006 کے سرکاری قانون اور خودکشی کے جنگل جیسی مخصوص علامتوں کے ذکر سے ظاہر ہوتا ہے۔ جاپان جدید دنیا کا ترقی یافتہ ملک ہے۔ تمام تر ترقی، سہولیات اور معاشی طاقت کے باوجود جاپانی نفسیاتی و سماجی طور پر دباؤ، پریشانی، تنہائی اور دکھ کا شکار ہیں۔ ان عوامل کے زیر اثر جاپانی قوم خودکشی میں کشش محسوس کرتے ہیں۔ ان عوامل کے ساتھ ساتھ خودکشی کے ضمن میں تاریخی، مذہبی اور ثقافتی پس منظر بھی ملتا ہے۔ اسی وجہ سے جاپان میں خودکشی کا عمل خوف ناک حد تک زیادہ ہے۔ پاکستانی سفر نامہ نگاروں نے جاپانی معاشرے کی اس پہلو کو خالص مشاہدے کی بنیاد پر غیر جانبداری کے ساتھ بیان کر کے ثقافتی فریضہ انجام دیا۔ نیز اس خوبی کی بدولت مذکورہ سفر نامہ نگاروں کے سفر نامے محض سیاحتی روداد نویسی دائرے سے نکل کر ثقافتی دستاویز کی سطح پر پہنچ جاتے ہیں۔

اردو سفر نامہ نگاروں کی یہ خوبی قابل ذکر ہے کہ انھوں نے اس موضوع کو کسی مغربی نظریاتی فریم ورک کے بغیر خالصتاً

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

مشاہداتی اور انسانی زاویے سے بیان کیا۔ یہی امر اس مواد کو تقابلی ثقافتی مطالعات کے لئے بھی انتہائی اہم بناتا ہے کیونکہ یہ ایک غیر مغربی (پاکستانی) مبصر کی نظر سے دوسرے غیر مغربی (جاپانی) معاشرے میں ذہنی صحت کے مسئلے کا مطالعہ پیش کرتا ہے۔ یہ زاویہ اکثر مغربی مرکز نگاہ تحقیق میں نظر انداز ہو جاتا ہے۔

حوالہ جات:

1) عامر بن علی، آج کا جاپان، لاہور: نستعلیق مطبوعات، ۲۰۲۱ء (اشاعت سوم)، ص ۱۷۸
2) اختر ریاض الدین، سات سمندر پار، لاہور: اردو ڈائجسٹ، ۱۹۶۹ء، ص ۴۷
3) ابن انشاء، ابن، بطوطہ کے تعاقب میں، حیدر آباد: حسامی بک ڈپو، ۱۹۸۴ء، ص ۸۰
4) عامر بن علی، آج کا جاپان، لاہور: نستعلیق مطبوعات، ۲۰۲۱ء (اشاعت سوم)، ص ۱۷۸
5) آصف محمود جاہ ، ڈاکٹر ، سنگا پور سے جاپان ، لاہور: علم و عرفان پبلشرز ۲۰۱۸ء، ص ۸۷