

کیا ہمیں اپنی مشکلات دوسروں کے ساتھ شیئر (Share) کرنی چاہئیں

ہر انسان اپنی زندگی میں کچھ ایسی آزمائشوں کا بوجھ اٹھائے ہوئے ہے جو دوسروں کی نظروں سے اوجھل ہوتی ہیں—خوف، مایوسی، زخم یا ایسی حسرتیں جن کا ذکر کبھی زبان پر نہیں آیا۔ مشکل اوقات میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ: کیا میں اپنی یہ کیفیت کسی کے سامنے بیان کروں یا اسے اپنے اندر ہی چھپا کر رکھوں؟ اپنی بات دوسروں سے شیئر (Share) کرنا سکون کا باعث بن سکتا ہے، لیکن اس کے نتیجے میں تنقید، غیبت یا مزید اذیت کا خطرہ بھی رہتا ہے۔ دوسری طرف، خاموشی و قار تو برقرار رکھتی ہے، مگر یہ انسان کو تنہائی کے احساس میں مبتلا کر سکتی ہے۔ جذباتی اور روحانی نشوونما کے لیے اس توازن کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔

سنے جانے کی انسانی ضرورت

ہماری فطرت کا ایک بنیادی تقاضا یہ ہے کہ ہمیں دیکھا جائے اور سمجھا جائے۔ کسی دوست، مربی (Mentor) یا عزیز کے ساتھ اپنا دکھ بانٹنا بوجھ کو ہلکا کر دیتا ہے، بالکل ویسے ہی جیسے کوئی ہماری بوجھ ایک کندھے کے بجائے دونوں کندھوں پر منتقل کر دیا جائے۔ محض بات کر لینے سے اکثر ہمیں اپنی الجھنوں کو سمجھنے اور اپنے حقیقی جذبات کی شناخت کرنے میں مدد ملتی ہے۔

تاہم، ہر کان سننے کے لیے محفوظ نہیں ہوتا اور دکھ بانٹنے کا ہر طریقہ زخموں کو مندمل نہیں کرتا۔

دل کی بھڑاس نکالنا بمقابلہ بامقصد اظہار

دل کی بھڑاس نکالنے (Venting) اور بامقصد اظہار (Purposeful Sharing) میں ایک واضح فرق ہے۔

- **دل کی بھڑاس نکالنے (Venting)** کا مقصد کسی خاص نتیجے کے بجائے محض وقتی سکون کے لیے دکھ کا اظہار کرنا ہوتا ہے۔ یہ عمل عارضی طور پر تواچھا محسوس ہو سکتا ہے، لیکن اکثر اس کی ایک پوشیدہ قیمت چکانی پڑتی ہے۔ اپنی کہانی بار بار دہرانے سے ہم اس تکلیف دہ لمحے کو دوبارہ جیتے ہیں، جس سے دکھ، غصے یا مایوسی کے جذبات پھر سے بیدار ہو جاتے ہیں۔ شفا دینے کے بجائے، یہ عمل زخموں کو ہر اکھٹا ہے اور ایسی ہی صورت حال پیش آنے پر ہمیں مزید جذباتی کر دیتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، یہ ہمیں ایک بے بس مظلوم کے طور پر دیکھنے کی عادت پختہ کر دیتا ہے۔

- اس کے برعکس، **بامقصد اظہار (Purposeful Sharing)** میں ارادتاً بات کی جاتی ہے—تاکہ مشورہ لیا جاسکے، دعا کی درخواست کی جائے یا حوصلہ پایا جاسکے۔ اس طرح اظہار انسان کو نڈھال کرنے کے بجائے اسے باختیار بناتا ہے۔ یہ ہمیں اس قابل بناتی ہے کہ ہم اپنے دکھ کا اظہار تو کریں مگر اس کی زنجیروں میں جکڑے نہ رہیں۔

مشق: بات شروع کرنے سے پہلے تھوڑی دیر رکھیں اور خود سے پوچھیں:

• کیا میں یہ بات شفا پانے کے لیے کر رہا ہوں یا صرف دوسروں کو یہ دکھانے کے لیے کہ میں کتنا دکھی ہوں؟

• کیا یہ گفتگو مجھے حالات کو سمجھنے اور آگے بڑھنے میں مدد دے گی، یا یہ مجھے اسی ردِ عمل کے چکر میں پھنسائے رکھے گی؟

اگر آپ کا واحد مقصد صرف بھڑاس نکالنا ہے، تو اس کے بجائے ڈائری لکھنے (Journaling)، ورزش کرنے یا اپنے دکھ کو اللہ کے حضور پیش کرنے پر غور کریں۔ یہ طریقے آپ کو اپنے زخموں کو بار بار کریدے بغیر جذبات کے اظہار کا موقع دیتے ہیں۔

دو مختلف گفتگوؤں کی کہانی

دل کی بھڑاس نکالنا (Venting):

سارہ کام سے واپسی پر غصے میں کمرے میں داخل ہوتی ہے۔

سارہ: "آج میری باس نے سب کے سامنے پھر میری تنزیل کی! وہ ہمیشہ ایسا ہی کرتی ہیں۔ میں اب اسے مزید برداشت نہیں کر سکتی—ان کے دل میں کسی کی عزت نہیں، وہ مجھے بالکل بے وقعت سمجھتے ہوئے تحقیر آمیز رویہ رکھتی ہیں، انہوں نے میرا پورا دن برباد کر دیا..."

دوست: (خاموشی سے بیٹھی ہے، سمجھ نہیں پار ہی کہ کیا کہے)

سارہ: "اور کل بھی ایسا ہی ہوگا۔ مجھے پتا ہے۔ کچھ نہیں بدلنے والا۔"

اس گفتگو کے بعد سارہ مزید غصہ محسوس کرتی ہے کیونکہ کہانی دہرانے سے اس نے اپنی توہین کے زخم کو دوبارہ تازہ کر لیا ہے۔ اس کا زخم ہر اہو گیا ہے، بھرا نہیں۔

بامقصد اظہار (Purposeful Sharing):

اگلے دن سارہ گھر آتی ہے، وہ اب بھی پریشان ہے مگر پرسکون ہے۔

سارہ: "آج دفتر میں ایک بات ہوئی جس سے مجھے بہت دکھ ہوا۔ میری باس نے ٹیم کے سامنے مجھ پر تنقید کی۔ میں خود کو چھوٹا اور دل شکستہ محسوس کرتی ہوں۔ کیا تم مجھے یہ سوچنے میں مدد کر سکتی ہو کہ اگلی بار میں ایسی صورت حال سے بہتر طور پر کیسے نمٹوں؟"

دوست: "یہ سن کر دکھ ہوا۔ چلو ان طریقوں پر بات کرتے ہیں جن سے تمہاری خودداری محفوظ رہے۔"

یہاں سارہ نے ہر جزئیات میں اچھے بغیر اپنے دکھ کا اعتراف کیا اور مدد کی درخواست کی۔ تکلیف کو دہرانے کے بجائے، اس کی توجہ صورت حال کو سمجھنے اور مثبت قدم اٹھانے پر ہے۔

فوری چیک لسٹ: کیا میں صرف بھڑاس نکال رہا ہوں یا بامقصد اظہار کر رہا ہوں؟

بامقصد اظہار (شفابخش اور بااعتبار بنانے والا)

1. میں اپنے دکھ کو ایک واضح جملے میں بیان کر سکتا ہوں۔
2. میرا ایک مقصد ہے: مشورہ، تسلی، دعا یا حوصلہ حاصل کرنا۔
3. میں صرف بولنے کے بجائے دوسروں کی سننے کے لیے بھی تیار ہوں۔
4. میرے الفاظ اس فلٹر سے گزرتے ہیں: کیا یہ سچ ہے؟ کیا یہ ضروری ہے؟ کیا یہ مہربانی پر مبنی ہے؟ کیا یہ مفید ہے؟

دل کی بھڑاس نکالنا (تکلیف کو دوبارہ جینا اور رد عمل دینا)

1. میں ایک ہی کہانی تمام تر تفصیلات کے ساتھ بار بار دہرا رہا ہوں۔
 2. میں محسوس کر رہا ہوں کہ بولتے بولتے میرا غصہ یاد رکھ بڑھتا جا رہا ہے۔
 3. میں مشورہ نہیں چاہتا، صرف بوجھ اتارنا چاہتا ہوں۔
 4. بات ختم کرنے کے بعد میں خود کو ہلکا محسوس کرنے کے بجائے نڈھال محسوس کرتا ہوں۔
- مشورہ: اگر آپ کو احساس ہو کہ آپ صرف بھڑاس نکال رہے ہیں، تو رک جائیں۔ اپنے جذبات کو ڈائری میں لکھیں، دعائیں ان کا اظہار کریں، یا چہل قدمی کریں۔ پھر جب آپ ذہنی طور پر تیار ہوں، تو بامقصد اظہار کی طرف لوٹیں۔

محفوظ سامعین کا انتخاب

ہر شخص اس قابل نہیں ہوتا کہ وہ آپ کی گہری آزمائشوں کے بارے میں جانے۔ اس بات کا انتخاب دانشمندی سے کریں کہ آپ کس کے ساتھ اپنا دکھ بانٹتے ہیں۔

• قابل اعتماد: یہ ثابت شدہ ہے کہ وہ غیبت نہ کرتا ہو اور آپ کی باتوں کا غلط استعمال نہ کرے۔

• دردمند: جو تنقید کے بغیر آپ کے احساسات کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔

• وانا: جو مشورہ مانگے جانے پر ایک مدلل اور سوچا سمجھا نقطہ نظر پیش کر سکے۔

مشق: اپنی زندگی میں ذہنی طور پر دو یا تین محفوظ سامعین کی نشاندہی کریں یعنی ایسے لوگ جو آپ کی بات غور سے سنیں اور راز رکھیں۔ اپنی باتیں صرف مخصوص لوگوں سے بانٹیں، اور عام جان پہچان والے لوگوں یا گروہوں میں ایسی باتیں کرنے سے گریز کریں جہاں ان کے دہرائے جانے کا خطرہ ہو۔

اللہ سے گفتگو

انسانوں کی مضبوط ترین مدد کے باوجود، کوئی بھی آپ کے دل کا بوجھ پوری طرح نہیں اٹھا سکتا۔ صرف اللہ ہی تمام حقیقت کو جانتا ہے، آپ کے دکھ کی گہرائی کو محسوس کرتا ہے اور شفا دینے کی طاقت رکھتا ہے۔ اس کی طرف رجوع کرنا روح کو استحکام بخشتا ہے۔

سوچنے کی بات: اگلی بار جب آپ خود کو پریشان محسوس کریں، تو کسی اور سے بات کرنے سے پہلے اللہ کے حضور دعائیں سرگوشی کریں۔

"اے اللہ، یہ میرا دکھ ہے، اور صرف تو ہی اسے حقیقت میں دور کر سکتا ہے۔"

جب خاموشی ہی طاقت ہو

کچھ لمحات ایسے ہوتے ہیں جہاں خاموشی ہی سب سے دانشمندانہ انتخاب ہوتا ہے۔ اگر دکھ بائٹنے سے کسی کی سادھ کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہو، یا سننے والا آپ کی کمزوری کا غلط فائدہ اٹھا سکتا ہو، تو خاموشی ہی آپ کے وقار کی محافظ ہے۔ ڈائری میں لکھنا یا تخلیقی کاموں کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کرنا، کسی خطرے کے بغیر سکون فراہم کر سکتا ہے۔

مشق: اگر آپ اپنا دکھ بانٹنا چاہتے ہیں مگر ہچکچاہٹ کا شکار ہیں، تو بولنے سے پہلے ان چار سوالات کے فلٹر کا استعمال کریں:

1. کیا یہ سچ ہے؟

2. کیا یہ ضروری ہے؟

3. کیا یہ مہربانی پر مبنی ہے؟

4. کیا یہ مفید ہے؟

اگر جواب "نہیں" ہے، تو خاموشی کو اپنی ڈھال بننے دیں۔

حقی غور و فکر

سوال صرف یہ نہیں ہے کہ "کیا مجھے اپنی مشکلات بائٹنی چاہئیں؟" بلکہ یہ بھی ہے کہ "کیسے، کس کے ساتھ، اور کیوں؟" بغیر کسی مقصد کے بھڑاس نکالنا زخموں کو گہرا اور تکلیف کو تازہ کرتا ہے، لیکن سوچ سمجھ کر کیا گیا اظہار بوجھ کو کم کرتا اور اعتماد کو بڑھاتا ہے۔ خاموشی وقار کا تحفظ کرتی ہے، جبکہ دعا روح کو سہارا دیتی ہے۔

آزمائشیں ہمیں تباہ کرنے کے لیے نہیں ہوتیں، نہ ہی انہیں لاپرواہی سے بکھیرنا چاہیے۔ دانشمندی سے دکھ بائٹیں، وقار کے ساتھ ان کی حفاظت کریں، اور سب کچھ اللہ کے سپرد کر دیں۔