

"افسردگی کی عینک" اتارنا

دنیا کو دیکھنے کا ہمارا نظریہ کبھی بھی مکمل طور پر غیر جانبدارانہ نہیں ہوتا۔ ہمارا ذہن عدسے (lens) کی طرح کام کرتا ہے جو واقعات، تعلقات اور یہاں تک کہ ہماری اپنی عزت نفس کی تشریح کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے یہ عدسہ وقت کے ساتھ ساتھ دھندلا پاتا رہتا ہے۔ جس کی وجہ مسلسل ملنے والی ناکامیاں، تکلیف دہ تجربات یا خود پر لگائے گئے منفی لیبل ہوتے ہیں۔ زندگی شاید اس لیے بوجھل محسوس نہیں ہوتی کہ وہ حقیقت میں ایسی ہے، بلکہ اس لیے کہ ہم نے کیسی عینک لگا رکھی ہے۔

"افسردگی کی عینک" کا یہ استعارہ اس حقیقت کی عکاسی کرتا ہے جس سے بہت سے لوگ ہم آہنگ ہو سکتے ہیں: ڈپریشن (Depression) کا تعلق صرف حالات سے نہیں بلکہ اس بات سے بھی ہے کہ ہم نے حالات کو کس نظر سے دیکھنا سیکھا ہے۔ شفا کی طرف پہلا قدم اکثر اس احساس سے شروع ہوتا ہے کہ ہم نے ایسی کوئی عینک پہن رکھی ہے۔

القاب/لیبلز (Labels) کا بوجھ

جب کوئی کہتا ہے کہ "میں ایک ڈپریشن زدہ انسان ہوں"، تو یہ لیبل محض ایک کیفیت کا بیان نہیں ہوتا بلکہ یہ اس کی پہچان (identity) بن جاتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ یہ لیبل بوجھ بن جاتا ہے۔ ہر واقعہ اس یقین سے متاثر ہوتا ہے کہ: "ظاہر ہے میں ایسا ہی محسوس کروں گا کیونکہ میں ڈپریشن کا شکار ہوں۔" مگر لیبل تقدیر نہیں ہوتے۔ یہ محض جدوجہد کے ایک لمحے کی عکاسی کرتے ہیں، یہ کوئی مستقل شناخت نہیں ہیں۔ ان لیبلز کا خطرہ یہ ہے کہ یہ ہمیں خود کو صرف ایک ہی زاویے سے دیکھنے کا عادی بنا دیتے ہیں، یہاں تک کہ وہ نقطہ نظر اتنا پختہ ہو جاتا ہے کہ ہم بھول جاتے ہیں کہ اس کے بغیر دنیا کیسی دکھتی ہے۔

عینک کا استعارہ

فرض کریں کہ آپ نے رنگین چشمہ پہن رکھا ہے: تو ہر چیز — چاہے وہ سورج کی روشنی ہو، کوئی پھول ہو یا کسی کی مسکراہٹ — اس رنگ کے زیر اثر بدلی ہوئی نظر آئے گی۔ افسردگی بھی اسی طرح کام کرتی ہے:

• خوشی ماند پڑ جاتی ہے: کامیابیاں چھوٹی اور خوشیاں عارضی لگنے لگتی ہیں۔

• مسائل بڑھ چڑھ کر نظر آتے ہیں: چھوٹی چھوٹی پریشانیاں بہت بڑی لگنے لگتی ہیں، جیسے انہیں کسی خوردبین (magnifying glass) سے دیکھا جا رہا ہو۔

• امید غیر حقیقی لگتی ہے: مستقبل تاریک نظر آتا ہے، چاہے حقیقت میں وہاں کتنے ہی امکانات کیوں نہ موجود ہوں۔

المیہ یہ نہیں ہے کہ دنیا بدل گئی ہے، بلکہ یہ ہے کہ اسے دیکھنے کا ہمارا نظریہ بدل گیا ہے۔

آگہی: پہلا قدم

تبدیلی کا اہم موڑ وہ ہوتا ہے جب ہمیں یہ ادراک ہو جائے کہ: "میں نے افسردگی کی عینک پہن رکھی ہے۔"

یہ آگہی بوجھ کو فوری طور پر تو ختم نہیں کرتی، لیکن یہ "ذات" اور "سوچ" کے درمیان ایک ضروری فاصلہ پیدا کر دیتی ہے۔ یہ انسان کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ کہہ سکے:

• یہ واحد نقطہ نظر نہیں ہے۔

• میری پہچان میرا ڈپریشن نہیں ہے، میں ایک انسان ہوں جو افسردہ خیالات کے دور سے گزر رہا ہے۔

• میں اس عینک کو اتارنے کی کوشش کر سکتا ہوں، چاہے صرف چند منٹوں کے لیے ہی کیوں نہ ہو۔

ایک بار جب یہ احساس بیدار ہو جائے، تو حالات پر قابو پانے کی ایک نئی قوت پیدا ہوتی ہے۔

عینک اتارنا: عملی اقدامات

1. آگہی کے مختصر لمحات کی مشق کریں: ان لمحات پر غور کریں جب خیالات حتیٰ شکل اختیار کر لیں — مثلاً "کچھ بھی ٹھیک نہیں ہو گا" یا "سب کچھ ختم ہو گیا"۔ خود کو یاد

دلائیں کہ یہ آپ کی عینک بول رہی ہے۔

2. لیبل کو چیلنج کریں: "میں ڈپریشن کا مریض ہوں" کہنے کے بجائے یہ کہیں: "میں اس وقت افسردگی کی کیفیت محسوس کر رہا ہوں۔" یہ معمولی سی تبدیلی آپ کو اپنی شناخت کے بوجھ سے بچاتی ہے۔

3. چھوٹے اقدامات کی مشق کریں (Micro-actions): کسی ایک چیز پر پوری توجہ مرکوز کرنا یا شکر گزاری کے چند لمحات منفی سوچ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

4. بیرونی نقطہ نظر حاصل کریں: قابل بھروسہ دوست، اساتذہ یا ماہرین نفسیات ایک آئینے کا کام کر سکتے ہیں، جو آپ کو وہ سب دکھانے میں مدد دیتے ہیں جو آپ کی جانبدارانہ نظر سے اوجھل ہوتا ہے۔

5. اپنی مثبت قدمی کو تسلیم کریں: جب منفی خیالات دوبارہ آئیں تو خود کو یاد دلائیں کہ ان کا بار بار آنا نہیں سچ ثابت نہیں کرتا۔ یہ خیالات بن بلائے مہمان تو ہو سکتے ہیں، مگر آپ کے حاکم نہیں۔

زاویہ نظر کا روحانی پہلو: بامقصد آزمائش

افسردہ خیالات پیدا کرنے والی ہر تکلیف کو ایمان کے تناظر میں دیکھا جاسکتا ہے۔ اگر آپ جس صورت حال کا سامنا کر رہے ہیں وہ محض اتفاقی نہیں بلکہ ایک قادرِ مطلق، حکیم اور رحیم خالق کی طرف سے ہے، تو یہ بے مقصد نہیں ہو سکتی۔

جب کسی مشکل کی اصل حکمت ہم سے اوجھل بھی ہو، تب بھی ہم اس بات پر یقین رکھ سکتے ہیں کہ اسے بے کار پیدا نہیں کیا گیا۔ اس حقیقت کو مان لینا کہ اللہ کا کوئی بھی فیصلہ حکمت سے خالی نہیں ہوتا، انسان کے قدم جمادیتا ہے۔ یہ نظریہ ہمیں اپنی اندرونی گفتگو بدلنے کے قابل بناتا ہے:

• یہ آزمائش بے مقصد نہیں ہے، اسے ایک رحیم رب نے روا رکھا ہے۔

• صرف اس لیے کہ میں ابھی اس کی حکمت نہیں دیکھ پا رہا، اس کا مطلب یہ نہیں کہ اس میں کوئی حکمت موجود نہیں۔

• وہی رب جس نے اس تکلیف کی اجازت دی، وہی مجھے اس سے گزارنے کی ہمت بھی دے رہا ہے۔

اس حقیقت کو مستقل یاد رکھنا ایمان کو ایک اندرونی مددگار بنا دیتا ہے۔ یہ شاید ڈپریشن کی سنگینی کو فوراً ختم نہ کرے، لیکن اسے سہل ضرور بنا دیتا ہے، جس سے ہمت، تناظر اور امید ملتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، یہ روحانی نقطہ نظر ایک مضبوط ڈھارس بن سکتا ہے۔ خواہ یہ مکمل شفا نہ بھی ثابت ہو۔

شکر گزاری اور توازن کا کردار

افسردگی کی عینک کا ایک بہترین علاج شکر گزاری ہے۔ جب زندگی انتہائی تاریک محسوس ہو، تو کوشش کے ساتھ چھوٹی چھوٹی مثبت چیزوں پر غور کرنا—جیسے سر پر محفوظ چھت، ایک ہمدرد دوست، یا کھل کر سانس لینے کی صلاحیت—ہمیں یاد دلاتا ہے کہ یہ دھندلاہٹ پوری حقیقت نہیں ہے۔

اس کا مطلب دکھ کو نظر انداز کرنا یا سب کچھ ٹھیک ہونے کا ناکرنا نہیں ہے، بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ تاریک عرصہ اس روشنی کو نہ مٹانے پائے جو اب بھی موجود ہے۔ شکر گزاری کی مستقل مشق اس عینک کے رنگ کو آہستہ آہستہ صاف کرتی ہے اور سوچ میں شفافیت لاتی ہے۔

مستقل مزاجی کا سفر

افسردگی کی عینک اتارنا کوئی یک وقتی کام نہیں ہے۔ اکثر ہم اسے تھوڑی دیر کے لیے اتارتے ہیں اور پھر لاشعوری طور پر دوبارہ پہن لیتے ہیں۔ لیکن مستقل مزاجی کے ساتھ—آگہی، شکر گزاری اور روحانی چٹنگی کی مشق کرتے ہوئے—زندگی مختلف نظر آنے لگتی ہے۔

شروع میں تبدیلی معمولی ہو سکتی ہے: رنگ کچھ زیادہ واضح ہونے لگتے ہیں، گفتگو کم تھکا دینے والی محسوس ہوتی ہے اور امید تھوڑی زیادہ حقیقی لگتی ہے۔ وقت کے ساتھ یہ لمحات جڑتے جاتے ہیں، اور وہ عینک پھر بوجھ محسوس نہیں ہوتی۔

حاصل کلام

افسردگی کی عینک ہماری ذات اور دنیا کو دھندلا ضرور دیتی ہے، لیکن یہ مستقل نہیں ہے۔ اسے پہچانا جاسکتا ہے، چیلنج کیا جاسکتا ہے اور آہستہ آہستہ ختم کیا جاسکتا ہے۔ یہ سفر نہ تو بہت مختصر ہے اور نہ ہی سیدھا۔ لیکن آگہی کا ہر لمحہ، منفی سوچ کو حتمی سچ تسلیم کرنے سے انکار، شکر گزاری کا ہر عمل، اور یہ یقین کہ ہر آزمائش کے پیچھے خدائی حکمت ہے—یہ سب شفافیت کی طرف بڑھتے ہوئے قدم ہیں۔

ایک رحیم و حکیم خالق کے تناظر میں دیکھا جائے تو زندگی—اپنی تمام تر سختیوں کے ساتھ—بامقصد ہو جاتی ہے۔ اور اسی مقصد کے اندر سے امید اور شفا جنم لیتی ہے۔