

اپنی آزمائشوں کا دوسروں سے موازنہ: ایک بے سود عمل

جب مشکلات دستک دیتی ہیں، تو ذہن میں سب سے پہلے جو خیال سر ابھارتا ہے وہ یہ ہے: "میری زندگی ہر ایک سے زیادہ کٹھن کیوں ہے؟" یہ سوال بیماری، مالی مشکلات یا کسی جذباتی صدمے کے دوران پیدا ہو سکتا ہے۔ ہم دوسروں کی زندگیوں پر نظر ڈالتے ہیں اور یہ تصور کر لیتے ہیں کہ ان کا سفر زیادہ ہموار، آسان اور بوجھ سے آزاد ہے۔ لیکن سچ تو یہ ہے کہ دو مختلف زندگیوں کو کبھی ایک ہی ترازو میں نہیں تولایا جاسکتا۔

موازنے کا مغالطہ

ایسے تمام موازنے ایک خطرناک مغالطے (Illusion) پر مبنی ہوتے ہیں کہ ہمیں کسی دوسرے شخص کی آزمائش کی شدت کا صحیح اندازہ ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم صرف سطحی طور پر دیکھ پاتے ہیں۔ ہمیں اپنا مسکراتا ہوا ہنسی، کامیاب ساتھی یا سوشل میڈیا پر نظر آنے والا ایک مثالی خاندان دکھائی دیتا ہے۔ جو ہمیں دکھائی نہیں دیتا، وہ ان کی ذاتی جدوجہد ہے۔ وہ بے چینی جو انہیں راتوں کو سونے نہیں دیتی، وہ مایوسی جسے وہ ایک مسکراہٹ کے پیچھے چھپا لیتے ہیں، یا وہ دکھ جسے وہ کبھی زبان پر نہیں لاتے۔ یہ بالکل کسی تھیر کے کھیل جیسا ہے۔ سامعین کی نشست سے اداکار پر اعتماد اور پرسکون نظر آتے ہیں۔ تاہم، پردے کے پیچھے اعصابی تناؤ، بحث و تکرار یا شدید تھکن کا عالم ہو سکتا ہے۔ اپنے "بیک اسٹیج" کے ہنگاموں کا موازنہ کسی دوسرے کی "اسٹیج پر فارمنس" سے کرنا آپ کو ہمیشہ محرومی کے احساس میں مبتلا رکھے گا۔

دو نقصان دہ نتائج

اپنی آزمائشوں کا دوسروں سے موازنہ ہمیں دو چیزوں میں سے کسی ایک بے سود راستے پر لے جاتا ہے:

1. **خود پستی (Self-Pity):** ہم خود کو یہ یقین دلا لیتے ہیں کہ ہمارا بوجھ سب سے بھاری ہے۔ یہ چیز ہماری ہمت اور مقابلہ کرنے کی سکت چھین لیتی ہے، کیونکہ چیلنج کا مقابلہ کرنے کے بجائے ہم مایوسی کی دلدل میں دھنسنے لگتے ہیں۔

2. **فیصلے صادر کرنا (Judgment):** ہو سکتا ہے کہ ہم دوسروں کی جدوجہد کو معمولی سمجھنے لگیں۔ "جو کچھ اس پر گزر رہی ہے، وہ میری تکلیف کے سامنے کچھ بھی نہیں۔" مگر وہ کیا ہے جو ہمیں واقعی پرکھنے کے قابل بنارہی ہے؟ تکلیف کی شدت کو اس طرح ناپا نہیں جاسکتا۔ کاغذ سے لگنے والا ایک معمولی زخم کسی کے لیے معمولی ہو سکتا ہے، تو کسی دوسرے کے لیے ناقابل برداشت۔

دونوں ہی صورتوں میں، موازنہ ہماری تکلیف کو کم کرنے کے بجائے اس میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

نفیات کیا کہتی ہے

جدید نفسیات بھی اسی حقیقت کی تائید کرتی ہے۔ سماجی موازنے کا نظریہ (Social Comparison Theory) ظاہر کرتا ہے کہ مسلسل خود کا دوسروں کے ساتھ موازنہ کس طرح بے چینی اور ڈپریشن (Depression) کو جنم دیتا ہے۔ دوسری طرف، استقامت (Resilience) پر کی جانے والی تحقیق یہ بتاتی ہے کہ اصل طاقت بیرونی بیانیوں کے بجائے اپنے اندرونی وسائل پر توجہ مرکوز کرنے میں ہے۔

"ان کے مقابلے میں، میں ہی کیوں؟" پوچھنے کے بجائے ایک بہتر سوال یہ ہے کہ "میرے سامنے جو صورت حال ہے، میں اس کا سامنا کیسے کروں؟" یہ تبدیلی ہمیں موازنے کی کیفیت سے نکال کر نمو اور ترقی (Growth Mode) کی طرف لے جاتی ہے۔

روزمرہ زندگی کی چند جھلکیاں

• ایک طالبہ کو لگتا ہے کہ اس کے امتحان کی گھبراہٹ کسی بھی دوسرے شخص سے زیادہ ہے۔ تاوقتیکہ اسے معلوم ہوتا ہے کہ اس کی دوست خاموشی سے ایک دائمی بیمار والدین کی دیکھ بھال کر رہی ہے۔

• ایک شخص اپنی مالی تنگی پر کڑھتا ہے اور دوسروں کو بے فکر سمجھتا ہے، مگر بعد میں اسے احساس ہوتا ہے کہ اس کا بظاہر "امیر" "کزن قرضوں اور ذمہ داریوں کے بوجھ تلے دبا ہوا ہے۔"

• ایک عورت خود کو تنہا محسوس کرتی ہے، یہ سوچ کر کہ باقی سب کے تعلقات بہت خوشگوار ہیں— حالانکہ وہی انخوش باش جوڑے 'بند دروازوں کے پیچھے اپنی الگ جنگیں لڑ رہے ہوتے ہیں۔

یہ جھلکیاں ہمیں یاد دلاتی ہیں کہ ظاہری صورتِ حال ناقابلِ بھروسہ ہوتی ہے۔ ہر انسان کسی نہ کسی بوجھ کو اٹھائے ہوئے ہے۔

ایک بہتر داخلی مکالمہ

تبدیلی تب آتی ہے جب ہم اپنے اندرونی مکالمے کا رخ موڑ دیتے ہیں۔ "میری آزمائشیں دوسروں سے زیادہ بھاری ہیں" سوچنے کے بجائے ہم خود کو یاد دلاتے ہیں: "میں کسی دوسرے کے دل کے بوجھ سے واقف نہیں ہوں۔ میرا کام دوسروں کے بوجھ کی پیمائش کرنا نہیں بلکہ اپنا بوجھ پورے وقار کے ساتھ اٹھانا ہے۔"

یہ داخلی مکالمہ انسان میں خودداری اور استقامت پیدا کرتا ہے۔ یہ ہمیں تلخی سے آزاد کر کے ان چیزوں پر توجہ دینے کی مہلت دیتا ہے جو ہمارے اختیار میں ہیں— یعنی ہمارا اپنا ردِ عمل۔

انفرادیت میں پوشیدہ معنی

ہر مشکل، خواہ وہ نظر آئے یا چھپی ہو، منفرد ہوتی ہے۔ آپ کی آزمائش آپ کی زندگی کی کہانی، آپ کی شخصیت کی نشوونما اور آپ کی قوت کے مطابق ہوتی ہے۔ اس کا کسی دوسرے سے براہِ راست موازنہ نہ ہو پانا کوئی نقص نہیں، بلکہ اس بات کی علامت ہے کہ ہر زندگی مختلف ہے۔ جس طرح انگلیوں کے نشانات کبھی ایک جیسے نہیں ہوتے، اسی طرح آزمائشیں بھی یکساں نہیں ہوتیں۔

اور اس انفرادیت میں ایک گہرا مقصد پوشیدہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی جدوجہد کا مقصد دوسروں سے بہتر یا بدتر ثابت ہونا نہیں ہے، بلکہ اس آزمائش کے دوران اپنے اندر چھپی ہمت، صبر اور ہمدردی کی صلاحیتوں کو دریافت کرنا ہے۔

حاصلِ کلام

موازنہ کرنا بے سود ہے کیونکہ یہ ہمیں گمراہ کرتا ہے۔ یہ مغالطے پیدا کرتا ہے، تلخی کو ہوا دیتا ہے، اور اس توانائی کو ضائع کر دیتا ہے جو ہماری بہتری کے لیے استعمال ہو سکتی تھی۔ دانشمندی کا راستہ یہ ہے کہ ہم اس حقیقت کو تسلیم کر لیں کہ ہم کبھی بھی کسی دوسرے کی آزمائشوں کا مکمل ادراک نہیں کر سکتے، اور نہ ہی ہمیں اس کی ضرورت ہے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنی زندگی کے چیلنجز کو ہمت، صبر اور وقار کے ساتھ قبول کریں۔ یہ جان لیں کہ زندگی کی قدر و قیمت اس بات سے نہیں جانچی جاتی کہ اس کی مشکلات دوسروں کے مقابلے میں کیسی ہیں، بلکہ اس سے جانچی جاتی ہے کہ ہم نے دی گئی مشکلات کا سامنا کس طرح کیا۔