

## ”میرا موڈ ٹھیک نہیں ہے۔“

### موڈ کی مبہم زبان

ہم اکثر دوسروں سے کہتے ہیں، ”میرا موڈ آف ہے“، لیکن اس کا اصل مطلب کیا ہوتا ہے؟

سننے والے کے لیے، اس کا مطلب غصہ، مایوسی، اداسی، چڑچڑاپن، نامیدی، یا محض تھکاوٹ ہو سکتا ہے۔ یہ جملہ مبہم ہے۔ یہ اشارہ تو کرتا ہے کہ کچھ گڑبڑ ہے، لیکن یہ واضح نہیں کرتا کہ اصل میں کیا گڑبڑ ہے۔ نتیجتاً، ہمارے ارد گرد کے لوگ قیاس آرائیاں کرتے رہ جاتے ہیں، اور اسے اپنے طریقے سے تعبیر کرتے ہیں۔ یہ ابہام اس حقیقت سے پیدا ہوتا ہے کہ ہم اکثر یہ نہیں جانتے کہ ہم درحقیقت کیا محسوس کر رہے ہیں۔ ہم بے چینی محسوس کرتے ہیں لیکن اسے الفاظ کا جامہ نہیں پہنا سکتے۔

### احساسات کہاں سے آتے ہیں؟

احساسات بے ترتیب نہیں ہوتے؛ وہ عام طور پر دو ذرائع سے جنم لیتے ہیں:

#### 1. ذہنی پیٹرن (لاشعوری محرکات):

یہ ہمارے ذہن میں موجود گہرے نقوش ہیں جو ماضی کے تجربات سے بنے ہیں۔ مثال کے طور پر، کسی شخص کو گروپ ڈسکشن میں نظر انداز کیے جانے پر بے چینی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ بے چینی بچپن کے ایسے تجربات سے جڑی ہو سکتی ہے جب وہ پیچھے رہ گیا ہو، جو شاید اس شخص کو شعوری طور پر یاد نہ ہو لیکن پھر بھی اس کے اندر موجود ہو۔

#### 2. خیالات کا سلسلہ (شعوری داستانیں):

ہمارے خیالات کا جاری سلسلہ بھی ہمارے احساسات کو تقویت دیتا ہے۔ فرض کریں آپ نے کسی دوست کو پیغام بھیجا، اور وہ کئی گھنٹوں تک جواب نہیں دیتا۔ آپ کا ذہن یہ سوچنا شروع کر سکتا ہے: ”کیا میں نے کچھ غلط کہا؟ کیا وہ ناراض ہیں؟ شاید انہیں میری کوئی پروا نہیں۔“ خیالات کا یہ سلسلہ اضطراب یا اداسی کو ہوا دیتا ہے، چاہے حقیقت بالکل مختلف ہو۔

جب ایسے احساسات برقرار رہتے ہیں، تو وہ موڈ میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ بغیر کسی واضح وجہ کے خود کو گھنٹوں یا دنوں تک مایوس محسوس کر سکتے ہیں۔

### ”موڈ آف“، کیوں کافی نہیں؟

جب ہم صرف یہ کہتے ہیں، ”میرا موڈ آف ہے“، تو ہم اس کے معنی کو تعبیر کے لیے کھلا چھوڑ دیتے ہیں۔ ایک شخص سوچ سکتا ہے کہ ہم ناراض ہیں، دوسرا سمجھ سکتا ہے کہ ہم دکھی ہیں، اور تیسرا اسے سستی یا بدمزاجی کہہ کر نظر انداز کر سکتا ہے۔ اس صورت میں غلط فہمی تقریباً ناگزیر ہے۔

اس کا موازنہ مندرجہ ذیل واضح جملوں سے کریں:

- میں ناامید محسوس کر رہا ہوں کیونکہ میری کوششوں کو سراہا نہیں گیا۔
- میں پریشان محسوس کر رہا ہوں کیونکہ مجھے نہیں معلوم کہ کل کیا ہو گا۔
- میں چڑچڑا محسوس کر رہا ہوں کیونکہ میرے ارد گرد بہت زیادہ شور ہے۔

یہ وضاحت نہ صرف دوسروں کو ہمیں بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتی ہے بلکہ ہمیں خود کو سمجھنے میں بھی معاونت کرتی ہے۔

### دو دوست

عائشہ اور سارہ پر غور کریں۔ عائشہ سارہ سے کہتی ہے، ”میرا موڈ آف ہے“۔ سارہ اندازہ لگاتی ہے کہ وہ ضرور ناراض ہوگی اور اسے اکیلا چھوڑ دیتی ہے۔ لیکن حقیقت میں، عائشہ تنہا محسوس کر رہی تھی اور اسے ساتھ کی ضرورت تھی۔ وضاحت کی کمی نے قربت کے بجائے دوری پیدا کر دی۔

ایک اور دن، عائشہ ایک مختلف طریقہ اپناتی ہے: ”سارہ، میں اداس محسوس کر رہی ہوں کیونکہ مجھے لگ رہا ہے کہ آج مجھے نظر انداز کیا گیا ہے۔“ سارہ فوراً گرجو ششی سے جواب دیتی ہے: ”مجھے احساس نہیں ہوا۔ چلو، آؤ ہم دونوں مل کر کچھ کرتے ہیں۔“

اپنے احساس کا نام لے کر، عائشہ نے تعلق قائم کرنے کا دروازہ کھول دیا۔

### جذبائی الفاظ کا ذخیرہ بنانا

ہم اکثر ”موڈ آف“ جیسی مبہم اصطلاحات اس لیے استعمال کرتے ہیں کیونکہ ہمارے پاس جذبات کو درست طریقے سے بیان کرنے کے لیے الفاظ کی کمی ہوتی ہے۔ بچوں کو اکثر ان کے احساسات کا اظہار کرنے کے بجائے انہیں دبانے کی تعلیم دی جاتی ہے: ”غصہ نہ کرو، روؤ نہیں، ڈرنا چھوڑ دو۔“ بڑے ہونے کے بعد، اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہمارے پاس جذبات کے اظہار کے لیے چند محدود الفاظ رہ جاتے ہیں۔ جیسے غصہ، اداسی، خوشی۔ حالانکہ جذبائی دنیا اس سے کہیں زیادہ وسیع ہوتی ہے۔

تصور کریں کہ آپ یہ کہنے کے قابل ہیں:

- میں بے چین محسوس کر رہا ہوں۔

- مجھے لگتا ہے کہ میری قدر نہیں کی جارہی۔

- میں بیک وقت مغلوب اور پرجوش محسوس کر رہا ہوں۔

ہم جتنے درست طریقے سے اپنے احساسات کی شناخت کرتے ہیں، اتنا ہی زیادہ ان پر ہمارا کنٹرول ہوتا ہے۔

### وضاحت کے عملی اقدامات

1. ٹھہریں اور پوچھیں: جب آپ اپنے موڈ میں تبدیلی محسوس کریں، تو رکھیں اور خود سے پوچھیں: ”میں درحقیقت کیا محسوس کر رہا ہوں؟“
2. وجہ تلاش کریں: کیا یہ احساس میرے خیالات سے پیدا ہو رہا ہے (جیسے: ”وہ میری پرواہ نہیں کرتے“) یا یہ کسی پختہ اور دیرینہ طرز عمل سے آرہا ہے (جیسے: نظر انداز کیے جانے پر پرانا درد یا زخم دوبارہ متحرک ہو جاتا ہے)؟
3. واضح نام دیں: سب سے زیادہ درست لفظ منتخب کریں جو آپ کو مل سکے۔
4. متعین انداز میں بات پہنچائیں: مجموعی موڈ کے بجائے احساس کا اظہار کریں۔ ”موڈ آف“ کہنے کے بجائے کہیں، ”میں کل کی میٹنگ کے بارے میں پریشانی محسوس کر رہا ہوں۔“

### غور و فکر

آج ”میرا موڈ آف ہے“ کے ہملے پر غور کرنے کے لیے چند منٹ نکالیں۔

1. یاد کریں کہ آپ نے آخری بار یہ کب کہا تھا۔
2. اس لمحے آپ درحقیقت کیا محسوس کر رہے تھے؟ (مثلاً: مضطرب، مایوس، ناامید، تھکا ہوا)۔
3. کیا یہ احساس کسی ذہنی پیٹرن (کوئی پرانی اور گہری چیز) سے متحرک ہوا یا خیالات کے کسی سلسلے سے (کوئی ایسی چیز جو آپ اس وقت سوچ رہے تھے)؟
4. دوسروں نے آپ کے موڈ کو کیسے سمجھا؟ کیا آپ کے محسوس کرنے اور ان کے سمجھنے کے درمیان کوئی فرق تھا؟
5. ایسے تین متبادل طریقے لکھیں جن سے آپ نے خود کو زیادہ واضح طور پر بیان کر سکتے تھے۔

## اختتامی خیال

”موڈ آف“ ایک دھندلی کھڑکی کی طرح ہے۔ یہ دوسروں کو ظاہر کرتا ہے کہ ہمارے اندر کچھ ہو رہا ہے، لیکن یہ نہیں دکھاتا کہ کیا ہو رہا ہے۔ اپنے احساسات کا احترام کر کے، ان کے ماخذ کو تلاش کر کے، اور ان کی زیادہ درستی سے شناخت کر کے، ہم اس کھڑکی کو اپنے لیے اور دوسروں کے لیے مزید کھول دیتے ہیں۔ یہ وضاحت نہ صرف ابلاغ کو بہتر بناتی ہے بلکہ گہری خود آگاہی اور مضبوط تعلقات کو بھی فروغ دیتی ہے۔