

وہ درد جو ہم سہتے ہیں، اور وہ جو ہم خود پیدا کرتے ہیں

انسانی جذبات کی پیچیدہ دنیا میں ہر درد ایک سائنس ہوتا۔ کچھ دکھ زندگی کے امتحانات کا فطری حصہ ہیں، جن سے بچنا ممکن نہیں۔ لیکن اکثر ہمارا ذہنی اضطراب خود پیدا کردہ ہوتا ہے — دانستہ، تکالیف کے انتخاب کے طور پر نہیں، بلکہ اس وجہ سے کہ ہم تکلیف دہ واقعات کے بعد ان پر کیسے جواب دیتے ہیں۔

یہ مضمون اسی فرق کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے:

وہ درد جو زندگی ہمیں دیتی ہے، اور وہ درد جو ہم خود اپنے اندر پیدا کرتے ہیں — اور ہم یہ سیکھ سکتے ہیں کہ زیادہ شعور کے ساتھ اس فرق سے کس طرح نمٹا جائے۔

جذباتی درد کی دو اقسام

جب بھی آپ خود کو منفی جذبات — جیسے اداسی، اضطراب، غصہ یا کدورت — میں ڈوبا ہوا پائیں، تو ایک لمحہ رک کر خود سے پوچھیں: یہ درد کہاں سے آرہا ہے؟

1 واقعے کا درد

یہ وہ درد ہے جو کسی حقیقی واقعے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے — کسی نا انصافی، نقصان، دھوکے یا مایوسی کی صورت میں۔ یہ فطری اور متوقع ہے۔ یہ درد اکثر زندگی کے امتحانات کا حصہ ہوتا ہے، انسان ہونے کے باعث۔

اگر کوئی آپ کی بے جا توہین کرے، تو آپ کا دل ہونا بالکل فطری رد عمل ہے۔

ایسا درد مکمل طور پر آپ کے قابو میں نہیں ہوتا — یہ واقعے کا لازمی حصہ ہے۔ تاہم، اسے ایمان، غور و فکر، یا صحت مند جذباتی تربیت کے ذریعے پروسس (process) کیا جاسکتا ہے، شفا حاصل کی جاسکتی ہے، اور تبدیل کیا جاسکتا ہے

2 وہ درد جو ہم خود پیدا کرتے ہیں

پھر ایک دوسری قسم کا درد ہے — وہ جو واقعے کے بعد ہم خود پیدا کرتے ہیں۔

یہ اس وقت ہوتا ہے جب ہم بار بار ذہن میں اس واقعے کو دہراتے ہیں، نا انصافی کو دوبارہ جیتے ہیں، تفصیل سے تجزیہ کرتے ہیں، مختلف جواب سوچتے ہیں، یا دوسرے شخص کے ارادے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ہر بار جب ہم اس ذہنی دائرے میں واپس داخل ہوتے ہیں، تو ہم اصل درد کو دوبارہ زندہ کرتے ہیں۔ ہم اسے ہوا دیتے ہیں، کھینچتے ہیں، کراہتے ہیں، بڑھا دیتے ہیں۔

فرض کریں کسی دوست نے ایک سال پہلے آپ کا اعتماد توڑا تھا۔ اس کے بجائے کہ آپ آگے بڑھ جائیں، آپ ہر چند دن بعد اس یاد کو دہراتے ہیں — خاص طور پر جب سوشل میڈیا پر اسے دیکھتے ہیں۔ ہر بار ایسا لگتا ہے جیسے زخم تازہ ہو گیا ہو۔

آپ صرف درد نہیں سہہ رہے — اب آپ ایک ہی تکلیف کی کئی پرتیں محسوس کر رہے ہیں۔

ہم ایک معمولی خراش کو مستقل داغ کیسے بنادیتے ہیں

یہ عمل کچھ اس طرح آگے بڑھتا ہے:

1. کوئی واقعہ ہمیں دکھ دیتا ہے۔

2. ہم اس پر سوچتے رہتے ہیں اور اسے ختم نہیں کر پاتے۔

3. ہر نکرار جذباتی رد عمل کو دوبارہ جگا دیتی ہے۔

4. جذبات بڑھنے لگتے ہیں، شدت اختیار کرتے ہیں، اور قابو سے باہر ہو جاتے ہیں۔

آخر کار ہمارا احساسِ ذات اس درد سے جڑنے لگتا ہے: ”میں مظلوم ہوں“ ”یا“ لوگ ہمیشہ میرے ساتھ غلط کرتے ہیں۔“

یوں جو کبھی ایک زخم تھا، وہ ایک مستقل داغ بن جاتا ہے—زخم کے سائز کی وجہ سے نہیں، بلکہ اس لیے کہ ہم اسے چھوڑنے پر آمادہ نہیں ہوتے۔

اس چکر کو توڑنا: ہم کیا کر سکتے ہیں؟

مقصد یہ نہیں کہ جذبات چھپائیں یا یہ ظاہر کریں کہ ہم پر کچھ اثر نہیں ہوا۔ بلکہ اصل مقصد یہ ہے کہ ہم بے جا ذہنیت کے چکر میں پھنسنے سے خود کو بچائیں۔ یہ تین اقدامات آپ کو اس چکر سے نکلنے میں مدد دے سکتے ہیں:

1 حقیقی درد کو تسلیم کریں

واقعے کے دوران جو کچھ آپ نے محسوس کیا، اسے محسوس ہونے دیں۔ درد کو دبانے سے ختم نہیں کرتا، بلکہ طول دیتا ہے۔ لیکن اس کا ایما ننداری سے سامنا کرنا شفا کے دروازے کھول دیتا ہے۔

مثال کے طور پر سوال: کیا ہوا تھا؟ اُس وقت میرا احساس کیا تھا؟ یہ اتنا کیوں تکلیف دہ لگا؟

2 ”اُس وقت“ اور ”اب“ کے درمیان فرق پہچانیں

یاد رکھیے، جب بھی آپ اس یاد کو دہراتے ہیں، آپ خود فیصلہ کرتے ہیں کہ دوبارہ وہ درد جینا ہے۔ خود سے پوچھیے:

- کیا یہ واقعہ اس وقت دوبارہ پیش آرہا ہے؟
- کیا میرا دکھ نیا ہے—یا میں صرف اپنے خیالوں سے اسے بڑھا رہا ہوں؟
- مثال کے طور پر سوال: میں اس یاد کو دہرا کر کیا حاصل کرتا ہوں؟ اور اس سے میں کیا کھودتا ہوں؟

3 اپنی توجہ کا رخ موڑیں

ذہن ایک وقت میں دو چیزوں پر توجہ نہیں دے سکتا۔ درد کو تسلیم کرنے کے بعد، اپنی توجہ نرمی سے کسی مثبت چیز کی طرف منتقل کریں۔

- اپنی پیش رفت کو لکھیں۔
- کسی ضرورت مند کی مدد کریں۔
- جذبات کو تخلیقی کام میں ڈھالیں۔
- واقعے کو خدائی حکمت یا ذاتی نشوونما کے زاویے سے دیکھنے کی کوشش کریں۔

مثال کے طور پر سوال: یہ درد مجھے کیا سکھا سکتا ہے؟ میں اسے اپنی ذاتی ترقی کی کہانی میں کیسے شامل کر سکتا ہوں؟

اختتامی غور و فکر: کیا آپ کسی بھرے ہوئے زخم سے اب بھی خون بہا رہے ہیں؟

زندگی ہمیں آزمائے گی۔ لوگ ہمیں دکھی کریں گے۔ لیکن اکثر ہمارا جاری دکھ اس لیے نہیں ہوتا کہ کیا ہوا تھا—بلکہ اس لیے کہ ہم اس دکھ کے ساتھ کیسا برتاؤ کرتے ہیں۔ خود اپنے دشمن مت بنیں۔ وہی ذہن جو درد کو بار بار جیتا ہے، اسی درد کو بھولنے کی طاقت بھی رکھتا ہے۔ وہی دل جو رنجشوں سے چنار بنتا ہے، معاف کرنا بھی سیکھ سکتا ہے۔ انتخاب اسی لمحے میں ہوتا ہے جب ہم یاد کرتے ہیں یا ردِ عمل دیتے ہیں۔ جب وہ لمحہ آئے، رک جائیں—اور شفا کو چنیں۔

اپنی ڈائری میں درج ذیل سوالات کے جواب لکھیے:

1. وہ کون سا تکلیف دہ واقعہ ہے جسے میں بار بار ذہن میں دہراتا ہوں؟
2. ہر بار اسے یاد کر کے میں کون سے جذبات محسوس کرتا ہوں؟
3. اگر میں اسے چھوڑ دوں تو مجھے کیا کھودینے کا خدشہ ہے؟
4. اسے چھوڑ دینے سے میں کیا حاصل کر سکتا ہوں؟
5. آج میں شفا کی طرف پہلا چھوٹا قدم کیا اٹھا سکتا ہوں؟