

جب میں نے آخر کار اپنے جذبات سے بھاگنا بند کر دیا

کئی ہفتوں تک، میرے اندر کچھ بے چینی سی تھی—جیسے دل کے کناروں پر کوئی خاموش کسک دباؤ ڈال رہی ہو۔ بظاہر، جس واقعے نے اسے جنم دیا وہ شاید بہت معمولی، بلکہ غیر اہم نظر آتا تھا۔ لیکن اندر سے، یہ بوجھل اور گھٹن زدہ محسوس ہو رہا تھا، جیسے کسی نے خاموشی سے روشنی کا سوچ بچ بند کر دیا ہو۔

میں اس سے دور بھاگنے کی کوشش کرتا رہا۔ بے تحاشا اسکرولنگ، بے ترتیب ویڈیوز، ریلز (Reels)، خبریں اور شور شرابا۔ کچھ بھی ایسا کرنا جس سے میں اس چیز کو محسوس نہ کر سکوں جسے میں محسوس کرنا نہیں چاہتا تھا۔

لیکن غم بڑا صابر ہوتا ہے۔ یہ چیخا نہیں ہے—یہ انتظار کرتا ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑا کہ میں نے کتنی ہی توجہ ہٹانے والی چیزیں آزمائیں؛ ادا سی بار بار لوٹ آتی، ہر لمحے کے کونے میں خاموشی سے کھڑی رہتی، ہاتھ باندھے، اس انتظار میں کہ اسے تسلیم کیا جائے۔

وہ لمحہ جب گریز تھکن میں بدل گیا

تقریباً تین ہفتے اسی طرح گزر گئے۔ بھاگتے ہوئے، خود کو سن کرتے ہوئے، اور جذبات کو بس پشت ڈالتے ہوئے گویا جذبات کو کسی ذہنی الماری میں ذخیرہ کیا جاسکتا ہے۔

لیکن ایک شام، آخر کار تھکاوٹ نے مجھے آلیا۔ مجھے احساس ہوا کہ ادا سی تحلیل نہیں ہو رہی تھی بلکہ وہ انتظار کر رہی تھی۔ بالکل اس بچے کی طرح جو آپ کا دامن کھینچ کر سرگوشی میں کہہ رہا ہو، "براہ کرم، میری بات سنیں۔"

چنانچہ میں آخر کار رک گیا۔ میں نے فون ایک طرف رکھا۔ خاموشی سے بیٹھ گیا۔ اور خود کو اپنے احساسات کے حوالے کر دیا۔

یہ عجیب بات تھی کہ جس لمحے غم کو بولنے کی اجازت ملی، اسی لمحے سکون آ گیا۔ گویا دل تو شروع سے ہی بات کرنے کی کوشش کر رہا تھا، اور میں ہی اسے بار بار ٹوک رہا تھا۔

اس کسک کے پیچھے چھپا محرک

یہ ادا سی ایک بہت ہی ذاتی نوعیت کی چیز سے شروع ہوئی تھی—ایک حتمی امتحان کا نتیجہ۔

میرا بچہ، جو اپنی ذہانت اور بہترین نمبروں کے لیے جانا جاتا ہے، ایک ایسے نتیجے کے ساتھ گھر آیا جو... غیر متوقع طور پر کم تھا۔ اور میرے اندر کچھ ٹوٹ سا گیا۔ نمبروں کی وجہ سے نہیں، بلکہ اس اچانک تصادم کی وجہ سے جو توقعات اور حقیقت کے درمیان ہوا۔

بات کرنے کے بجائے، میں نے خود کو سمیٹ لیا۔ غور و فکر کرنے کے بجائے، میں نے اسکرولنگ شروع کر دی۔ جذبات کو تسلیم کرنے کے بجائے، میں نے اسے ڈیجیٹل شور کے نیچے دفن کرنے کی کوشش کی۔

لیکن توجہ ہٹانے والی چیزیں مسیحا نہیں ہوتیں۔ وہ صرف آواز کو دبا دیتی ہیں۔ تکلیف زیر زمین چلی جاتی ہے اور مزید گہرائی میں بس جاتی ہے۔

جب جذبات سنے جانے کا مطالبہ کرتے ہیں

مجھے اس ہفتے ایک گہری بات کا احساس ہوا: ہر تکلیف دہ جذبہ معقول ہوتا ہے۔ اگر کوئی چیز تکلیف دیتی ہے، تو ادا سی کوئی خامی نہیں—یہ ایک سچائی ہے۔ جذبات پیغام رساں ہوتے ہیں۔ وہ اندر سے آہستہ سے دستک دیتے ہیں اور کہتے ہیں:

کچھ اہم ہوا ہے۔ اپنی رفتار دھیمی کریں۔ توجہ دیں۔

ایک بار ایک دوست نے مجھے بتایا کہ کس طرح وہ مہینوں تک اپنے کاروباری نقصان کے غم سے گریز کرتی رہی — خود کو اضافی کاموں اور فون کالز میں غرق کر کے۔ لیکن غم اندر سے آنے والے ایک خط کی طرح ہوتا ہے۔ یہ تب تک آتا رہتا ہے جب تک اسے کھول نہ لیا جائے۔

بالآخر اداسی کا سامنا کرنا

جب میں نے آخر کار خود کو اس احساس کے ساتھ مل بیٹھنے کی اجازت دی، تو سوالات قدرتی طور پر ابھرے — وہ سوالات جن سے میں گریز کر رہا تھا:

- یہ مجھے اتنی تکلیف کیوں دے رہا ہے؟
- کیا یہ نمبروں کا معاملہ ہے یا ان توقعات کا جو میں نے ان سے وابستہ کی تھیں؟
- دراصل کس چیز کو خطرہ محسوس ہو رہا ہے؟ میرے بچے کا مستقبل؟ یا میرا کنٹرول کا احساس؟
- یہاں کیا سیکھنے کی ضرورت ہے؟

اور آہستہ آہستہ، ایک ادراک ابھرا: ایک ناکامی کوئی قیامت نہیں ہوتی۔ ایک امتحان کا نتیجہ مقدر نہیں ہوتا۔ یہ لمحہ، باوجود اس کے کہ یہ تکلیف دہ محسوس ہو رہا تھا، محض سفر کا ایک حصہ تھا۔

جیسے ہی جذباتی طوفان تھا، دل میں گنجائش پیدا ہوئی — سوچنے، تجزیہ کرنے اور سانس لینے کی جگہ۔

گفتگو میں ایمان کو شامل کرنا

تب ہی ایمان نے آہستگی سے کمرے میں قدم رکھا — ایک اصول کے طور پر نہیں، بلکہ ایک زاویہ نگاہ (lens) کے طور پر۔

ایمان مختلف انداز میں سوال کرتا ہے:

- اللہ مجھے اس واقعے سے کیا سکھانا چاہتا ہے؟
 - یہ میرے صبر، ہمدردی اور کردار کو کس طرح تشکیل دے رہا ہے؟
 - میں صورت حال کا کیسے جواب دے سکتا ہوں جو میری اقدار کے مطابق ہو؟
- بچپن میں بزرگ کہا کرتے تھے: ہر دکھ کے اندر ایک پیغام ہوتا ہے۔ بس بیٹھ کر سننا ہوتا ہے۔

پہلی بار، یہ الفاظ حقیقت محسوس ہوئے۔

ایک رد عمل نہیں، بلکہ ایک گفتگو

ایک بار جب جذبات تھم گئے، تو میں آخر کار اپنے بچے سے بات کر سکا — بے چینی یا غصے سے نہیں، بلکہ سکون اور دانائی سے۔

پوری صورت حال نے ایک نیا رخ اختیار کر لیا:

- ہو سکتا ہے اس ناکامی میں کوئی سبق پوشیدہ ہو۔
- یہ لمحہ ہم دونوں کے لیے ایک امتحان ہو سکتا ہے۔
- یہ جذباتی، روحانی اور تعلیمی لحاظ سے ہماری نشوونما میں مدد کر سکتا ہے۔

میری اندرونی بحث نرم پڑ گئی۔ خیالات کے بھنور کے بجائے، اب ایک مستحکم اندرونی گفتگو جاری تھی۔ دل ہلکا محسوس ہونے لگا۔ اور ذہن زیادہ شفاف۔

جذباتی عمل (Emotional Processing) کیوں اہم ہے

ایک خطرناک غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ طاقت کا مطلب "محسوس نہ کرنا" ہے۔ جبکہ حقیقی طاقت ایک بالکل مختلف عمل کا نام ہے:

- 1 جذبات کو مکمل طور پر محسوس کریں۔
- 2 اسے اس کی جگہ دیں۔
- 3 اس بات پر غور کریں کہ یہ کیا سکھانے کی کوشش کر رہا ہے۔
- 4 جو نعمتیں باقی ہیں ان کے لیے شکر گزاری کے ساتھ آگے بڑھیں۔

تکلیف اپنے لمحے کی حقدار ہوتی ہے۔ لیکن اسے مستقل قیام کی اجازت نہیں دی جانی چاہیے۔ جذبات کو سمجھنا (Processing) درد کو بصیرت میں بدل دیتا ہے۔ جبکہ گریز درد کو بوجھ بنا دیتا ہے۔

ایک ذاتی اہم موڑ

اب پیچھے مڑ کر دیکھنے پر، سبق بہت خوبصورتی سے واضح ہو گیا:

- جذبات سے بھاگنا زندگی کو نچوڑ لیتا ہے۔
- ان کا سامنا کرنا سکون لاتا ہے۔
- انہیں سمجھنا (Processing) دانائی لاتا ہے۔
- انہیں ایمان کی نظر سے دیکھنا سر بلندی عطا کرتا ہے۔

اداسی فوراً غائب نہیں ہوتی۔ یہ ایک ہی ادراک کے ساتھ بھاپ بن کر نہیں اڑی۔ لیکن اس نے مجھے کنٹرول کرنا بند کر دیا۔ پہلی بار، ایسا محسوس ہوا کہ میں نے جذبات کو سنبھال رکھا ہے، نہ کہ جذبات نے مجھے۔

ایک نرم یاد دہانی

اگر آپ کے اندر کوئی خاموش اداسی بیٹھی ہے... اگر کوئی مایوسی یا ان کی تکلیف آپ کا پیچھا کر رہی ہے...

تو بھاگنا بند کر دیں۔

اس کے ساتھ بیٹھیں۔ اسے بولنے دیں۔ غم کو تسلیم کریں۔ ایمان کو اس کے معنی وضع کرنے دیں۔ پھر آہستگی سے زندگی کی طرف واپس لوٹ آئیں۔ کیونکہ جذبات اہمیت رکھتے ہیں — لیکن زندگی، اپنے تمام تحفوں اور رحمتوں کے ساتھ، پھر بھی جاری رہتی ہے۔