

جذباتی توازن کی بحالی

میں نے ایک دن اسے بتایا کہ مجھے یہ سادہ مگر عجیب حقیقت سمجھنے میں برسوں لگ گئے کہ میری کیفیات (Moods) دراصل میری اپنی نہیں تھیں۔ میں پہلے یہی سمجھتا تھا کہ یہ میری اپنی ہیں، لیکن جیسے ہی میرے گرد موجود کوئی شخص اداس، مایوس، چڑچڑایا بیزار نظر آتا، میرا اپنا موڈ فوراً پیٹھ جاتا۔ اگر کوئی دوست خاموش ہو جاتا، تو میں یہ فرض کر لیتا کہ مجھ سے کوئی غلطی ہوئی ہے۔ اگر کوئی ساتھی ماتھے پر بل لاتا، تو مجھ پر جرم کا احساس چھا جاتا۔ اور اگر گھر کا کوئی فرد تلخ کلامی کرتا، تو میرا پورا دن زہر آلود ہو جاتا۔ میری جذباتی دنیا ایک ایسی چھوٹی سی کشتی کی مانند محسوس ہوتی تھی جو دوسروں کے پیدا کردہ اتار چڑھاؤ کے تھپیڑے کھاتی رہتی تھی۔

وہ خاموشی سے میری بات سنتا رہا، یہاں تک کہ میں نے کہا، "اور پھر ایک دو پہر... سب کچھ بدل گیا۔"

اس نے پوچھا، "ایسا کیا ہوا؟"

"اس کی شروعات ایک قریبی دوست کے پیغام سے ہوئی، جس نے صرف تین سادہ الفاظ لکھے تھے: 'مصروف ہوں۔ بات نہیں کر سکتی۔' اس میں نہ کوئی ایموجی (emoji) تھی، نہ لہجے کی نرمی، بس سپاٹ سے تین الفاظ۔" میں نے اسے بتایا کہ میرے سینے میں ایک بوجھ سا آتا آیا۔ اور میرے اندر سے ایک آواز آئی کہ وہ ضرور مجھ سے ناراض ہے یا میں نے کوئی غلطی کی ہے۔ اس ایک چھوٹے سے پیغام نے میرا سارا موڈ غارت کر دیا۔

اسی دن بعد میں میری ملاقات سارہ سے ہوئی۔ میرا چہرہ دیکھتے ہی اس نے کہا، "تمہاری حالت دیکھ کر ایسا لگ رہا ہے جیسے کسی نے آج تمہارے تمام رنگ چھین لیے ہوں۔"

میں نے اسے سارا واقعہ سنایا۔ اس نے ادھی حیرت اور ادھی ہمدردی سے میری طرف دیکھا اور کہا، "تو کیا ایک بار پھر کسی اور کے موڈ نے تمہارے جذبات کو ہائی جیک (hijack) کر لیا؟"

میں نے کوئی بحث نہیں کی کیونکہ وہ سچ کہہ رہی تھی۔ وہ میرے پاس بیٹھ گئی اور نرمی سے بولی، "تمہارے جذبات کسی اور کے قبضے میں نہیں ہونے چاہئیں۔ تمہیں تو یہ بھی معلوم نہیں کہ اس نے ایسا جواب کیوں دیا۔ ہو سکتا ہے وہ تھکی ہوئی ہو... اسے بھوک لگی ہو... وہ کام کے دباؤ میں ہو... اسے دیر ہو رہی ہو... یا وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہو، یا کچھ بھی۔ تم بلاوجہ یہ فرض کر رہے ہو کہ اس سب کا تعلق تم سے ہے۔"

میں نے کہا، "میں جانتا ہوں، لیکن مجھے ایسا ہی محسوس ہوتا ہے۔"

اس نے دیر سے سے جواب دیا، "اور یہی احساس اصل مسئلہ ہے۔"

وہ پیچھے کو ٹیک لگا کر بیٹھ گئی اور اپنا ایک قصہ سنانے لگی۔ "میں اکثر اداس ہو جاتی تھی جب میری والدہ کام سے تھکی ہاری گھر آتیں اور مجھ سے گرم جوشی سے نہ ملتیں۔ میں ہمیشہ یہی سمجھتی تھی کہ شاید میں نے کوئی غلطی کی ہے۔ بعد میں مجھے احساس ہوا کہ وہ مجھ سے ناراض نہیں ہوتی تھیں، بلکہ وہ دہ دہا بھر کے کاموں سے تھک کر چور ہوتی تھیں۔ دوسروں کے موڈ ہماری قدر و قیمت کا آئینہ نہیں ہوتے۔"

اس کی باتیں میرے دل میں کسی مرہم کی طرح اتر گئیں۔

اس نے پوچھا، "کیا تم جانتے ہو کہ تمہارا موڈ اس طرح کیوں بگڑ جاتا ہے؟"

میں نے پوچھا، "کیوں؟"

"کیونکہ تم دوسروں کے جذبات کو اپنی ذمہ داری سمجھ لیتے ہو۔ جس لمحے تم یہ فرض کرتے ہو کہ 'انہیں مجھ سے خوش رہنا چاہیے، تم اپنے سکون کا اختیار انہیں ایسے سونپ دیتے ہو جیسے وہ تمہاری نہیں بلکہ ان کی ملکیت ہو۔"

یہ جملہ میرے دل کی گہرائیوں میں جا لگا۔

پھر اس نے قریب ہی بیٹھی ایک ریسپشنسٹ (receptionist) کی طرف اشارہ کیا، "اسے دیکھو۔ فرض کرو اس کی صبح بہت بری گزری ہو اور جب تم اندر آؤ تو وہ تمہیں دیکھ کر نہ مسکرائے۔ تو کیا تمہارا پورا موڈ ایک اجنبی کے تاثرات پر منحصر ہوگا؟"

"بالکل نہیں۔"

"تو پھر ایک دوست کی خاموشی تمہاری پوری جذباتی دنیا کو کیوں تہہ و بالا کر دیتی ہے؟"

میرے پاس کوئی جواب نہ تھا۔ اس نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "ان کا موڈ ان کا اپنا ذہنی عمل (processing) ہے۔ تمہارا موڈ تمہارا اپنا ہے۔ لوگ اپنی اندرونی دنیا کے مطابق رد عمل دیتے ہیں۔ یعنی اپنے تناؤ، اپنے خوف اور اپنی تھکن کے مطابق۔ لیکن تمہارا رد عمل تمہاری اندرونی دنیا سے آتا ہے۔ تمہارا موڈ تمہارے اپنے سوچنے کے انداز سے بنتا ہے، دوسروں کے رویے سے نہیں۔"

یہ جملہ میرے پرانے رویے اور سوچ کے انداز کے حصار کو توڑتا چلا گیا۔ کسی کا تلخ لہجہ میرے اختیار سے باہر تھا؛ لیکن اس کی تشریح کرنا میرا اپنا اختیار تھا۔

اس نے اچانک پوچھا، "کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ کسی نے لطیفہ سنایا ہو اور تم موڈ نہ ہونے کی وجہ سے نہ ہنسے ہو؟"

"کئی بار۔"

"تو کیا اس کا مطلب یہ تھا کہ وہ لطیفہ برا تھا؟ یا وہ انسان برا تھا؟"

"نہیں۔ اس کا مطلب صرف یہ تھا کہ میں اس وقت اس موڈ میں نہیں تھا۔"

"تو پھر تم دوسروں کے بارے میں اس کے برعکس کیوں سوچتے ہو؟ کیوں یہ فرض کر لیتے ہو کہ ان کا موڈ تمہاری وجہ سے متاثر ہے، جبکہ تم خود اپنا موڈ دوسروں کی وجہ سے متاثر نہیں ہونے دیتے؟ تم دوسروں کو خود پر وہ اختیار کیوں دیتے ہو جو تم دوسروں پر کبھی استعمال نہیں کرتے؟"

میرے اندر خاموشی سے مگر بڑی قوت کے ساتھ ایک تبدیلی آئی۔

وہ مسکرائی اور کہا، "تمہارا کام لوگوں کو خوش رکھنا نہیں ہے۔ تمہارا کام معاملات کو آسان، مہربان اور پروقار بنانا ہے۔ خوشی ان کے اپنے اندرونی عمل سے آتی ہے، تمہاری کوششوں سے نہیں۔ تم کسی کے لیے اس کا پسندیدہ کھانا تو پکا سکتے ہو، لیکن اس کی جھوک پر تمہارا کوئی اختیار نہیں۔"

اس لمحے میں، بچپن کی بہت سالوں کی تربیت نے اپنی گرفت ڈھیلی کر دی۔

اسی شام میں نے اپنی دوست کو پیغام بھیجا: "بس حال چال پوچھنا تھا، امید ہے تمہارا دن کچھ سہل ہوا ہو گا۔"

ایک گھنٹے بعد اس کا جواب آیا، جس میں اس نے اپنے روکھے لہجے پر معذرت کی تھی۔ اس نے لکھا، "دفتر میں کام کا بے پناہ دباؤ تھا۔"

بس اتنی سی بات تھی۔ مگر میں سارا دن اس کا بوجھ اٹھائے پھرتا رہا۔

یہی وہ دن تھا جب میں نے طے کیا: میری جذباتی حالت اب دوسروں کے عارضی موڈ کی محتاج نہیں رہے گی۔

اب جب بھی کوئی تلخی سے بات کرتا ہے، خاموش رہتا ہے، سرد مہری سے جواب دیتا ہے یا چڑچڑا نظر آتا ہے، تو میں خود سے پوچھتا ہوں کہ اس کی دنیا میں اور کیا کچھ ہو رہا ہو گا، کیا چیز میرے اختیار سے باہر ہے اور مجھے حقیقت میں کس چیز کا انتظام (manage) کرنا ہے۔ اور پھر میں خود کو یاد دلاتا ہوں: میں مہربانی، وضاحت اور احترام تو پیش کر سکتا ہوں، لیکن کسی کی خوشی کی ضمانت نہیں دے سکتا۔ ان کا موڈ ان کا ہے؛ اور میرا موڈ میرا ہے۔

کچھ دن بعد میں نے سارہ کو بتایا، "میں... خود کو آزاد محسوس کر رہا ہوں۔"

وہ معنی خیزی سے مسکرائی۔ "اسی کا نام جذباتی خود مختاری (emotional independence) ہے۔ تمہارا موڈ کوئی کٹھ پتلی نہیں ہے۔ دوسروں کو اس کی ڈوریاں مت ہلانے دو۔"

اور اب، جب بھی کوئی ماتھے پر بل لاتا ہے یا کنارہ کشی اختیار کرتا ہے، میں ایک گہرا سانس لیتا ہوں اور یاد رکھتا ہوں: میں اپنے جذبات کا بیوٹ کنٹرول کسی اور کے ذہنی عمل کے حوالے نہیں کروں گا۔

میرا موڈ میری ملکیت ہے اور میں اسے واپس حاصل کر رہا ہوں۔