

اپنی پہچان کھوئے بغیر جواب دینا

ازدواجی زندگی میں عزت نفس کا مطلب بحث جیتنا نہیں بلکہ اپنے کردار کا تحفظ کرنا ہے۔ جب تکلیف دہ الفاظ سامنے آئیں، تو اصل امتحان یہ ہے کہ آیا آپ جذباتی رد عمل دیتے ہیں، خاموشی میں ڈوب جاتے ہیں، یا پھر پُرسکون رہتے ہوئے وقار کے ساتھ اپنی بات پر قائم رہتے ہیں۔ اصل طاقت سخت گیر بنے بغیر حدود قائم کرنے اور خود کو کھوئے بغیر رشتے کو تحفظ دینے میں پوشیدہ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ دوسرے شخص کے رویے کو کنٹرول نہ کر سکیں، لیکن آپ اس شخص کی حفاظت ضرور کر سکتے ہیں جو آپ نے خود بننے کا فیصلہ کیا ہے۔

اس چیز پر غور کرنے کے بعد کہ عزت نفس کے اصل معنی—جو کہ نہ تو محض رد عمل ہے اور نہ ہی انتقام، بلکہ اپنے اصولوں پر قائم رہنا ہے—میں نے خود کو ایک مشکل سوال پر انکاہوا پایا۔ میں نے کہا، "یہ سب باتیں باہر کی دنیا میں تو سمجھ آتی ہیں، ان لوگوں سے جن کے ساتھ میل جول سے بچا جاسکتا ہے۔ لیکن گھر کے بارے میں کیا خیال ہے؟" انہوں نے مجھے غور سے دیکھا اور کہا، "مزید تفصیل بتائیں۔"

میں نے پوچھا، "اگر بد تمیز شخص آپ کا شریک حیات ہو تو کیا کریں؟ وہ شخص جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں۔ وہ جسے آپ آسانی سے چھوڑ کر نہیں جاسکتے۔ وہ جو بخوبی جانتا ہے کہ آپ کو کہاں چوٹ پہنچانی ہے۔ تب عزت نفس کیسی شکل اختیار کرتی ہے؟"

انہوں نے تسلی نہیں دی، بلکہ وضاحت پیش کی۔ انہوں نے کہا، "شادی وہ چیز ہے جہاں نظریات کا امتحان ہوتا ہے۔" انہوں نے سمجھایا کہ کسی اجنبی کی بد تمیزی چھپتی ضرور ہے، لیکن شریک حیات کی بد تمیزی زیادہ گہرا زخم دیتی ہے کیونکہ یہ آپ کی شناخت، تحفظ اور وابستگی کے احساس کو متاثر کرتی ہے۔

انہوں نے کہا، "جب وہ شخص جو آپ کے سب سے قریب ہونا چاہیے، سخت گیر ہو جائے، تو آپ کا اعصابی نظام (Nervous System) سے محض ایک بحث کے طور پر نہیں لیتا، بلکہ اسے ایک خطرے کے طور پر دیکھتا ہے۔" اسی لیے دفاع کا جذبہ زیادہ شدید، تیز اور بلند ہوتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا، "اور یہی وہ مقام ہے جہاں زیادہ تر لوگ خود کو کھودیتے ہیں۔"

انہوں نے کہا، "ہمارے ذہن میں ایک مفروضہ ہوتا ہے کہ اگر ہم ہر تلخ بات کا جواب نہیں دیں گے، تو اس کا مطلب ہے کہ ہم ہار مان رہے ہیں۔" میں نے فوراً اتفاق میں سر ہلایا۔ انہوں نے بات جاری رکھی، "لیکن یہ مفروضہ غلط ہے۔ آپ ہر اس بات کا جواب دینا فرض نہیں ہے جو آپ سے کہی گئی ہو۔" یہ جملہ کسی آکسیجن کی طرح محسوس ہوا۔

انہوں نے سمجھایا کہ ہر توہین کا فوری اور جذباتی جواب دینا عزت نفس کا تحفظ نہیں کرتا، بلکہ اسے ختم کر دیتا ہے۔ یہ گھر کو ایک عدالت میں تبدیل کر دیتا ہے جہاں ہر جملے کے بدلے میں ایک جواب (Rebuttal) درکار ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا، "جب دونوں فریق یہ محسوس کریں کہ انہیں ہر لمحہ 'جیتنا' ہے، تو رشتہ ایک میدان جنگ بن جاتا ہے۔"

انہوں نے ایک ایسی مثال دی جسے میں بھلا نہ سکی۔ انہوں نے کہا، "جب دو لوگ ایک ہی وقت میں غصے میں ہوں، تو یہ دو پہاڑوں کے آپس میں ٹکرانے جیسا ہے۔ کچھ نہ کچھ ضرور ٹوٹے گا۔" آوازیں بلند ہوتی ہیں، الفاظ نوکیلے ہو جاتے ہیں اور پرانے زخموں کو کھریا جاتا ہے۔ کچھ بھی حل نہیں ہوتا، بلکہ سب کچھ اگلی لڑائی کے لیے ذخیرہ کر لیا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا، "ہر تنازع میں کسی ایک کو 'بڑا' (Adult) بننا پڑتا ہے، ورنہ نقصان بڑھتا چلا جاتا ہے۔"

انہوں نے ایک ایسا زاویہ پیش کیا جس نے ہر چیز کو نئے رخ سے دیکھنے میں مدد دی۔ انہوں نے کہا، "ازدواجی زندگی میں ہر باہمی عمل یا تو سرمایہ کاری (Investment) ہے یا پھر خسارہ (Withdrawal)۔" بد تمیزی کا جواب بد تمیزی سے دینا لچاتی طور پر طاقتور محسوس ہوتا ہے—لیکن یہ اصل میں خسارہ ہے۔ پُرسکون استقامت، خواہ اس کی جذباتی قیمت چکانی پڑے، اکثر ایک سرمایہ کاری ہوتی ہے۔ انہوں نے وضاحت کی، "اس لیے نہیں کہ یہ تبدیلی کی ضمانت دیتی ہے، بلکہ اس لیے کہ یہ رشتے کو اپنے ہی بوجھ تلے دب کر بکھرنے سے بچاتی ہے۔"

میں نے پوچھا، "تو کیا ہمیشہ مجھے ہی سمجھداری دکھانی پڑے گی؟"

وہ تھوڑی دیر کے لیے رکے۔ "ہمیشہ نہیں، لیکن اگر کوئی بھی کبھی سمجھداری نہیں دکھائے گا، تو رشتہ بچ نہیں پائے گا۔" انہوں نے ایک عملی فریم ورک (Framework) پیش کیا جو سادہ تو تھا مگر اس پر عمل کرنا مشکل تھا۔

سکون، وضاحت اور انجام

• سکون: جذباتی شدت کو کم کریں۔

•وضاحت: اس بات کی نشاندہی کریں جو ناقابل قبول ہے۔

•انجام: اگر رویہ برقرار رہے تو ایک حد (Boundary) کا انتخاب کریں۔

انہوں نے ایک مثال دی: یہ کہنے کے بجائے کہ، 'آپ بہت برے ہیں، آپ ہمیشہ اسی طرح بات کرتے ہیں، یہ آزمائیں: 'میں بات کرنا چاہتا ہوں، لیکن اس لمحے میں نہیں۔ اگر یہ سلسلہ جاری رہا، تو میں یہاں سے جا رہا ہوں اور ہم بعد میں بات کریں گے'۔

انہوں نے کہا، "کوئی چیخ پکار نہیں۔ کوئی جوابی حملہ نہیں۔ کوئی ہمت ہارنا نہیں۔ بس وقار"۔

میں نے اس بات کا اعتراف کیا جو بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں لیکن کم ہی کہتے ہیں، 'پیچھے ہٹنا ہمارے جیسا محسوس ہوتا ہے'۔ انہوں نے نفی میں سر ہلایا اور کہا، "یہ وہی پرانی سوچ ہے۔ بعض اوقات پیچھے ہٹنا گریز (Avoidance) نہیں ہوتا بلکہ انکار (Refusal) ہوتا ہے"۔ تزلزل کو قبول کرنے سے انکار، نقصان کو بڑھانے سے انکار، اور اس شخص میں تبدیل ہونے سے انکار جس کا آپ خود احترام نہیں کرتے۔ انہوں نے کہا، "پیچھے ہٹنا ہمیشہ رشتہ توڑنا نہیں ہوتا، بعض اوقات یہ تحفظ ہوتا ہے"۔

انہوں نے مجھے ایک ایسی خاتون کے بارے میں بتایا جس کی ازدواجی زندگی روزانہ کی لڑائیوں سے بھری ہوئی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ عزت نفس کا مطلب ہر توہین کا جواب دینا ہے، جبکہ اس کے شوہر کا ماننا تھا کہ طاقت کا مطلب اونچی آواز ہے۔ ایک دن اس نے کچھ الگ کرنے کی کوشش کی۔ جب شوہر نے بد تمیزی کی، تو اس نے پُر سکون انداز میں کہا، "میں اس طرح گفتگو جاری نہیں رکھوں گی۔ میں دوسرے کمرے میں جا رہی ہوں۔ اگر آپ احترام کے ساتھ بات کرنا چاہیں، تو میں حاضر ہوں"۔ پھر وہ چلی گئی۔ وہ غصے میں اس کے پیچھے آیا۔ اس نے وہی جملہ دہرایا اور پھر خاموش ہو گئی۔

کئی دنوں تک شوہر نے اس حد کو آزمانے کی کوشش کی، لیکن کچھ بدلنے لگا۔ لڑائیاں ختم تو نہیں ہوئیں، مگر مختصر ہو گئیں۔ لہجہ نرم ہو گیا اور تزلزل میں کمی آگئی۔ انہوں نے کہا، "اس نے فتح کے بدلے وقار کا سودا کرنا بند کر دیا، اور رشتہ خود بخود اس کے مطابق ڈھل گیا"۔

پھر وہ سنجیدہ ہو گئے۔ انہوں نے کہا، "اگر رویہ جارحانہ یا بد سلوکی (Abusive) پر مبنی ہو، تو یہ گفتگو بدل جاتی ہے۔ اذیت سہنا سبر نہیں ہے"۔ بد سلوکی کے سامنے خاموشی وقار نہیں ہے۔ انہوں نے کہا، "ان صورتوں میں، عزت نفس کے لیے بیرونی مدد، ثالثی، دوری، یا تحفظ کی منصوبہ بندی کی ضرورت ہو سکتی ہے"۔ وقار کا مطلب تباہی کو برداشت کرنا نہیں ہے، بلکہ اسے معمول کا حصہ بنانے سے انکار کرنا ہے۔

گفتگو ختم کرنے سے پہلے انہوں نے ایک ایسی بات کہی جو میرے ذہن میں نقش ہو گئی۔ "جب آپ کا شریک حیات بد تمیز ہو، تو آپ کو دو طرح کی آزمائشوں کا سامنا ہوتا ہے:

•خود بھی بد تمیز بن جانا۔

•اس طرح خاموش ہو جانا جو آپ کو اندر سے مار دے۔

تیسرا راستہ مشکل ہے — لیکن زیادہ سچا ہے۔ "پختہ، پُر سکون اور با اصول۔ انہوں نے کہا، "ہو سکتا ہے آپ کا شریک حیات فوراً بد لے، لیکن آپ کو وہ شخص نہیں بننا چاہیے جس کا آپ خود احترام نہ کر سکیں"۔

اور شاید ازدواجی زندگی میں عزت نفس کا اصل پیمانہ یہی ہے: یہ نہیں کہ آپ کو کبھی دکھ نہ پہنچے، بلکہ یہ کہ آپ اس دکھ کو خود کو ایک چھوٹے اور تلخ انسان میں تبدیل کرنے کی اجازت نہ دیں۔