

کیا یہ "دکھ" ہے یا "غصہ"؟

غصہ اکثر جذبات کی ابتدا نہیں ہوتا، بلکہ یہ ایک نقاب کی مانند ہوتا ہے۔ اس کے پیچھے دکھ، مایوسی، یا نظر انداز کیے جانے کی وہ خاموش تکلیف چھپی ہو سکتی ہے جسے کوئی دیکھ نہ پایا ہو۔ جب جذبات کو کوئی نام نہ دیا جائے، تو ان کی شدت بڑھ جاتی ہے اور وہ دوسروں کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں۔ لیکن جس لمحے ہم غصے کے پیچھے چھپے اصل احساس کو پہچاننا اور اس کا اظہار کرنا سیکھ لیتے ہیں، تو اس کیفیت میں نرمی آنے لگتی ہے۔ اپنے داخلی جہان کو سمجھنا کمزوری نہیں، بلکہ دانشمندانہ اور ہمدردانہ رد عمل کی جانب پہلا قدم ہے۔

جب میں نے یہ کہا کہ "مجھے بہت جلدی غصہ آجاتا ہے، یہی میرا مسئلہ ہے،" تو انہوں نے خاموشی سے میری بات سنی۔ انہوں نے فوراً میری اصلاح نہیں کی، بلکہ ایک دھیماسوال پوچھا: "غصہ آنے سے ٹھیک پہلے آپ حقیقت میں کیا محسوس کرتے ہیں؟" میں ٹھٹھک گیا، کیونکہ میرے پاس اس کا کوئی جواب نہیں تھا۔

انہوں نے وضاحت کی کہ ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی جذباتی دنیا سے پوری طرح واقف نہیں ہوتے۔ ایسا اس لیے نہیں کہ ہم لاپرواہ ہیں، بلکہ اس لیے کہ ہماری "جذباتی لغت" (Emotional Vocabulary) افسوسناک حد تک محدود ہے۔ انہوں نے کہا، "ہم صرف چند بڑے الفاظ استعمال کرتے ہیں: غصہ، تناؤ، ذہنی دباؤ اور اداسی۔" لیکن ان الفاظ کے نیچے درجنوں الگ الگ جذباتی تجربات ہوتے ہیں جنہیں ہم کبھی نام دینا نہیں سیکھتے۔

"جسے آپ نام نہیں دے سکتے، اسے آپ سمجھ نہیں سکتے۔ اور جسے آپ سمجھ نہیں سکتے، اسے آپ قابو (Regulate) نہیں کر سکتے۔"

ان کی ایک بات فوراً میرے دل کو لگی کہ غصہ اکثر اصل جذبہ نہیں ہوتا، بلکہ ایک پردہ ہوتا ہے۔ غصہ بلند آواز ہوتا ہے، معاشرتی طور پر پہچانا جاتا ہے، اور اس میں طاقت کا ایک مصنوعی احساس ہوتا ہے۔ لیکن غصے کے پیچھے اکثر کوئی خاموش چیز چھپی ہوتی ہے: جیسے دکھ، مایوسی، مسترد کیے جانے کا احساس، یا یہ تکلیف کہ آپ کی قدر نہیں کی گئی۔ انہوں نے کہا، "جب ان جذبات کو الفاظ نہیں ملتے، تو وہ شدت اختیار کر لیتے ہیں۔"

انہوں نے ایک سادہ سی مثال دی: ایک خاتون اپنے ساتھی پر چلائی ہے اور جارحانہ لہجہ اختیار کرتی ہے۔ ہر کوئی اسے غصے کا نام دیتا ہے۔ لیکن جب آپ اس لمحے کا باریک بینی سے جائزہ لیں، تو کچھ اور ہی سامنے آتا ہے۔ اس خاتون نے سخت محنت کی تھی اور اسے سراہے جانے کی توقع تھی، جو اسے نہ ملی۔ وہ غیر تسلیم شدہ محنت مایوسی میں بدلی، مایوسی بے چینی میں، اور بے چینی کو اگر بروقت بھانپ نہ لیا جائے، تو غصے میں بدل جاتی ہے۔ اب ہر کوئی اس کے ظاہری غصے پر رد عمل دے رہا ہے، جبکہ اس کا اصل دکھ اب بھی تشنہ ہے۔

میں نے پوچھا کہ، ہم براہ راست یہ کیوں نہیں کہہ دیتے کہ "میرا دل دکھا ہے؟"

وہ مسکرائے اور بولے، "کیونکہ دکھ ہمیں کمزور اور بے بس (Vulnerable) ظاہر کرتا ہے۔" غصہ تحفظ فراہم کرتا ہے، جبکہ دکھ ہمیں بے نقاب کر دیتا ہے۔ "میں ناراض ہوں" کہنا "میں نظر انداز کیا گیا" کہنے سے زیادہ محفوظ محسوس ہوتا ہے۔ یہ کہنا زیادہ طاقتور لگتا ہے۔ بہ نسبت اس اعتراف کے کہ "مجھے اتنی اہمیت نہیں دی گئی جتنی میں نے امید کی تھی"۔ بہت سے ماحول ایسے ہوتے ہیں جہاں دکھ کی گنجائش نہیں ہوتی، لیکن غصے کی طرف کم از کم توجہ تودی جاتی ہے۔ اسی لیے لوگ لاشعوری طور پر دکھ کو غصے میں بدلنا سیکھ لیتے ہیں۔

انہوں نے ایک ایسے جوڑے کا ذکر کیا جو مسلسل جھگڑتے رہتے تھے۔ شوہر کی شکایت تھی کہ "وہ ہمیشہ غصے میں رہتی ہے،" جبکہ بیوی کا کہنا تھا کہ "وہ مجھے کبھی نہیں سمجھتا"۔ جب انہوں نے اپنی گفتگو کی رفتار دھیمی کی، تو ایک حیران کن حقیقت سامنے آئی۔ وہ خاتون غصے میں نہیں تھی، بلکہ وہ تنہا تھی۔ لیکن ان کے گھر میں تنہائی کے لیے کوئی جگہ نہیں تھی، غصے کے لیے تھی۔ "وہ اس لیے چلائی تھی کیونکہ سرگوشی سے اس کا کام نہیں بنتا تھا"۔

یہ جملہ میرے ذہن میں نقش ہو گیا کہ جب ہم جذبات کو غلط نام دیتے ہیں، تو ہم ان سے غلط طریقے سے نمٹتے ہیں۔ اگر مجھے لگے کہ میں غصے میں ہوں، تو میں خود کو پرسکون کرنے کی کوشش کروں گا؛ لیکن اگر مجھے احساس ہو کہ میں دکھی ہوں، تو مجھے اعتراف اور ہمدردی کی ضرورت ہوگی۔ اگر مجھے لگے کہ میں ذہنی دباؤ (Stress) کا شکار ہوں، تو میں اس سے بچنے کی کوشش کروں گا؛ لیکن اگر مجھے معلوم ہو کہ میں بہت سی چیزوں کے بوجھ تلے دبا ہوا (Overwhelmed) ہوں، تو مجھے مدد کی ضرورت ہوگی۔

"غلط لیبل کا مطلب ہے غلط حل"۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ انہوں نے ہر کوشش کر لی مگر کچھ بھی کام نہیں آیا۔ وہ اصل میں علامت (Symptom) کا علاج کر رہے تھے، اس کے نیچے چھپے اصل جذبے کا نہیں۔

انہوں نے ایک سادہ سی مشق تجویز کی۔ اگلی بار جب آپ کو غصہ آئے، تو یہ نہ پوچھیں کہ "میں غصے میں کیوں ہوں؟" بلکہ یہ پوچھیں:

- میں نے کس چیز کی توقع کی تھی جو پوری نہیں ہوئی؟
- اس لمحے مجھے کیا چیز ناانصافی لگی؟
- میرا کون سا دکھ تسلیم نہیں کیا گیا؟

غصہ اکثر ایک لمبی زنجیر کی آخری کڑی ہوتا ہے۔ انہوں نے اپنی زندگی کا ایک تجربہ بیان کرتے ہوئے کہا: "برسوں تک، میرا گمان رہا کہ مجھے غصے کا عارضہ لاحق ہے۔" بہت عرصے بعد انہیں ادراک ہوا کہ اصل میں یہ مایوسی کا معاملہ تھا۔ انہوں نے کہا، "میں دوسروں سے فہم و ادراک (سمجھے جانے) کی توقع رکھتا تھا۔ جب وہ میسر نہ آتی، تو میں خود کو بے وقعت محسوس کرنے لگتا۔ مجھے اپنی اس کیفیت کا اظہار کرنا نہیں آتا تھا۔" چنانچہ، وہ اس کے بجائے اپنی آواز بلند کر لیا کرتے تھے۔ انہوں نے بتایا، "جب میں نے یہ کہنا سیکھ لیا کہ اس بات نے میرا دل دکھایا ہے، تو میرا غصہ کسی جدوجہد کے بغیر خود بخود کم ہو گیا۔ اس لیے نہیں کہ حالات بدل گئے تھے، بلکہ اس لیے کہ اس جذبے کو آخر کار ایک نام مل گیا تھا۔"

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جس کی مجھے توقع نہ تھی: "جذباتی آگاہی،" انہوں نے کہا، "ایک اخلاقی ذمہ داری ہے۔ کیونکہ وہ جذبات جنہیں نام نہ دیا جائے، دوسروں پر اٹھ پڑتے ہیں۔ وہ الزامات بن جاتے ہیں۔ طنز بن جاتے ہیں۔ بے رحم بن جاتے ہیں۔ جب آپ اپنی اندرونی حالت کو نہیں سمجھتے، تو دوسرے لوگوں کو اس کی قیمت چکانی پڑتی ہے۔" جذباتی زبان سیکھنا اپنی ذات میں مگن ہونا نہیں بلکہ دوسروں کے لیے باعثِ راحت بننا ہے۔

انہوں نے ایک سادہ سے خیال پر اپنی بات کا اختتام کیا: "بہت سے لوگوں کو غصے کا مسئلہ نہیں ہوتا، بلکہ انہیں اس دکھ کا مسئلہ ہوتا ہے جسے کبھی کسی نے سنا نہیں۔ اور جس لمحے آپ اپنے اندر رونما ہونے والی اصل کیفیت کو نام دینا شروع کر دیتے ہیں، تو (آپ کے اندر) کچھ بدلنے لگتا ہے: آواز دھیمی ہو جاتی ہے، ملامت میں نرمی آ جاتی ہے، اور گفتگو کا رخ بدل جاتا ہے۔

کیونکہ جب دکھ کو الفاظ مل جاتے ہیں، تو اسے اپنی بات منوانے کے لیے غصے کے سہارے کی ضرورت نہیں رہتی۔