

## پریشانی فطری ہے، مگر اس کا جنون نہیں

پریشانی انسان کی فطری کیفیت ہے، لیکن اسے خود پر حاوی ہونے دینا دراصل ایک اختیاری انتخاب ہے۔ ہر خیال اس قابل نہیں ہوتا کہ اسے توجہ دی جائے۔ جب خوف آپ کے ذہن کو ایک فرضی مستقبل کی طرف کھینچنے لگے، تو ان چیزوں کی طرف لوٹ آئیے جو واقعی آپ کے بس میں ہیں: آپ کے اعمال، آپ کی کوشش اور آپ کا موجودہ لمحہ۔ جو آپ کے اختیار سے باہر ہے، اسے خدا کے سپرد کر دیں۔ سکون فکر کو ختم کرنے سے نہیں، بلکہ اسے اپنی زندگی کی باگ ڈور تھمانے سے انکار کرنے سے ملتا ہے۔

مجھے یاد ہے جب پہلی بار میں نے ایسی خبر سنی جس نے میرے پیروں تلے سے زمین نکال دی۔ وہ میرے بارے میں نہیں تھی، بلکہ ایک ایسے انسان کے متعلق تھی جس سے میں محبت کرتا تھا۔ ایک تشخیص (Diagnosis)؛ ایک ایسا لفظ جس نے اچانک میرے ذہن کی پینٹ ہی بدل کر رکھ دی۔ اس لمحے میرے خیالات منظم رہنے کے بجائے ایک ہجوم بن گئے۔ ہنگامہ خیز، بے ترتیب اور بے قابو۔ میں نے تقریباً معذرت خواہانہ انداز میں ان سے کہا، "میں سوچنا بند نہیں کر پا رہا۔ ایسا لگتا ہے جیسے میرا ذہن آگے کی طرف بھاگ رہا ہے اور ان خدشات کا تصور کر رہا ہے جو پیش آ سکتے ہیں۔"

انہوں نے میرے خوف کو مسترد نہیں کیا۔ انہوں نے یہ نہیں کہا کہ "مضبوط بنو" یا "اس بارے میں مت سوچو"۔ اس کے بجائے انہوں نے ایک ایسی بات کہی جو میرے دل میں گھر کر گئی: "بے چین ہونا فطری ہے، لیکن مفلوج ہو جانا فطری نہیں۔"

اس ایک جملے نے خاموشی سے ان دو چیزوں کو الگ کر دیا جنہیں میں ہمیشہ خلط ملط کر دیتا تھا: جذباتی رد عمل (reaction) اور جذباتی سپردگی (surrender)۔ انہوں نے مجھے سمجھایا کہ جب زندگی میں کوئی پریشان کن خبر آتی ہے۔ خواہ وہ کوئی بیماری ہو، کوئی نقصان ہو یا کوئی خطرہ۔ تو تناؤ، فکر اور یہاں تک کہ پریشانی محسوس کرنا عین

انسانی فطرت ہے۔ یہ جذباتی کمزوری کی علامت نہیں، بلکہ زندہ ہونے کی نشانی ہیں۔ مسئلہ پریشانی کے پیدا ہونے سے شروع نہیں ہوتا، بلکہ تب شروع ہوتا ہے جب پریشانی ہمارے ذہن کی منتظم (Manager) بن جائے۔

مجھے احساس ہوا کہ میں نے اپنی فکر کے ساتھ ایسا برتاؤ شروع کر دیا تھا جیسے یہ کوئی مفید کام کر رہی ہو، جیسے مسئلے کے بارے میں زیادہ سے زیادہ سوچنا کسی طرح اس کو کنٹرول کرنے یا اس کے حل میں مددگار ثابت ہو رہا ہو۔ مگر حقیقت میں، میری ذہنی سرگرمی کا زیادہ تر حصہ مسئلہ حل کرنا نہیں تھا، بلکہ محض ذہنی طور پر ایک ہی دائرے میں گھومنا تھا۔

انہوں نے مجھے ایک سادہ مگر پراثر مثال دی: "اگر کسی کو انجکشن لگوانا ہو، تو صبح کے وقت بے چینی محسوس کرنا فطری ہے۔ لیکن سارا دن یہ سوچتے ہوئے گزار دینا کہ وہ کتنا تکلیف دہ ہوگا، سوئی کے سائز کو چھوٹا نہیں کر دیتا۔"

یہ بات میرے دل کو لگی۔ میری فکر میری حفاظت نہیں کر رہی تھی بلکہ مجھے تھکا رہی تھی۔ وسوسوں اور مسلسل سوچ بچار میں ایک عجیب سی کشش ہوتی ہے، یہ ہمیں کنٹرول کا وہم (Illusion of control) دیتی ہے۔ جب تک میں سوچ رہا ہوں، تجزیہ کر رہا ہوں اور تصورات بن رہا ہوں، ایسا لگتا ہے جیسے میں کچھ کر رہا ہوں۔ لیکن اکثر میں کچھ بھی نہیں کر رہا ہوتا۔ سوائے اپنی جذباتی توانائی بے مصرف خرچ کرنے کے۔ انہوں نے مجھے ایک خاموش مگر انقلابی فرق سکھایا: ایک وہ ہے جو میں محسوس کرتا ہوں، اور دوسرا وہ جسے میں اپنانے یا اختیار کرنے کا انتخاب کرتا ہوں۔

انہوں نے کہا کہ محرکات (Triggers) ہمارے اختیار میں نہیں ہوتے۔ کوئی لفظ، کوئی خوشبو، کوئی پیغام، کوئی یاد یا کوئی خیال۔ کچھ بھی اچانک ایک تکلیف دہ سوچ کو ذہن میں لا سکتا ہے۔ لیکن جو میرے اختیار میں ہے وہ یہ ہے کہ آیا میں اس سوچ کا پیچھا کروں، اسے مزید خوراک دوں اور اسے اپنے ذہن کے اسٹیج پر قابض ہونے دوں، یا پھر اسے مزید جگہ دینے سے خاموشی سے انکار کر دوں۔

یہ میرے لیے ایک نیا خیال تھا۔ میرا ماننا تھا کہ اگر کوئی خیال ذہن میں آگیا ہے، تو مجھے اس سے پوری طرح نمٹنا ہوگا۔ یا تو اسے حل کرنا ہوگا یا اس کی اذیت سہنی ہوگی۔ مگر انہوں نے تیسرا راستہ بتایا: بے نیازی۔ انہوں نے ایک

بار مجھ سے پوچھا: "جب کہیں کوئی گانا بجنے لگے جو تمہیں پسند نہ ہو، تو کیا تم اسے ختم ہونے تک وہیں کھڑے سنتے رہتے ہو؟"

ظاہر ہے نہیں۔ انہوں نے کہا، "تم یا تو وہاں سے ہٹ جاتے ہو یا آواز کم کر دیتے ہو۔ خیالات بھی اس سے مختلف نہیں ہیں۔"

اس دن سے میں نے ایک سادہ مگر زندگی بدل دینے والی مشق شروع کی: یہ دیکھنا کہ کون سا خیال مفید نہیں ہے۔ ہر خیال اس کو اپنانا ضروری نہیں ہوتا۔ کچھ خیالات ایسے ہوتے ہیں جنہیں تسلیم کر کے، ان کی فکر مندی کا شکریہ ادا کر کے نرمی سے رخصت کر دینا چاہیے۔

مجھے ایک رات یاد ہے جب میرا ذہن بار بار ایک ہی خوف کی طرف لوٹ رہا تھا: "اگر حالات مزید خراب ہو گئے تو کیا ہوگا؟" ہر بار جب یہ خیال آتا، میرے سینے میں گھٹن محسوس ہوتی۔ اس سے بحث کرنے یا اس میں ڈوبنے کے بجائے، میں نے کچھ نیا آزمایا۔ میں نے خود سے کہا، "یہ خیال قابلِ فہم ہے، مگر اس وقت مفید نہیں۔ میں آج کو اذیت دے کر کل کو بہتر نہیں بنا سکتا۔" اور پھر میں نے جان بوجھ کر اپنی توجہ ہٹائی۔ کسی فضول مشغلے کی طرف نہیں، بلکہ عمل کی طرف۔ میں نے پوچھا: وہ کیا ہے جو واقعی میرے اختیار میں ہے؟ ڈاکٹر سے وقت لینا، معتبر ذرائع سے علاج کے بارے میں پڑھنا، اپنے عزیز کی مدد کے لیے خود کو جذباتی طور پر تیار کرنا، دعا کرنا، اور آرام کرنا۔

مجھے یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ جب میں نے مستقبل کی پیش گوئی کرنے کے بجائے حال کی فکر شروع کی، تو میرا ذہن کتنا پرسکون ہو گیا۔

وہ مجھے بار بار یاد دلاتے تھے: "جو تمہارے ہاتھ میں نہیں، اسے خدا کے ہاتھ میں دے دو۔ جو تمہارے ہاتھ میں ہے، اس سے غفلت نہ برتو۔" اس سادہ سے فرق نے میرے لیے سب کچھ بہت واضح کر دیا۔ کچھ چیزیں میری حدود میں آتی ہیں: میرے اعمال، میرا ردِ عمل، میری توجہ اور میرا نظم و ضبط۔ اور کچھ چیزیں خدا کی حدود میں ہیں: نتائج، وقت،

حتمی شفا، زندگی اور موت۔ ان دونوں حدود کو خلط ملط کرنا انسانی دکھوں کی سب سے بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔

جب میں اس چیز کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہوں جو خدا کے اختیار میں ہے، تو میں پریشان ہو جاتا ہوں۔ جب میں اس چیز سے غفلت برتتا ہوں جو میرے اختیار میں ہے، تو میں غیر ذمہ دار ہو جاتا ہوں۔ توازن ان دونوں کا احترام کرنے میں ہے۔

وقت کے ساتھ، میں نے اپنے پریشان کن خیالات کے ساتھ فون کے نوٹیفیکیشن (Notifications) جیسا برتاؤ شروع کر دیا۔ کچھ اہم ہوتے ہیں، کچھ غیر ضروری اور لغو (Spam)۔ ہر نوٹیفیکیشن اس قابل نہیں ہوتا کہ اس پر فوراً توجہ دی جائے۔ اور جب میں نے اس کی مشق شروع کی تو ایک خوبصورت تبدیلی آئی: میں نے اپنی پریشانی پر شرمندہ ہونا چھوڑ دیا۔ میں نے خود سے یہ کہنا بند کر دیا کہ "مجھے ایسا محسوس نہیں کرنا چاہیے"۔ اس کے بجائے، میں نے کہنا شروع کیا، "ایسا محسوس کرنا ٹھیک ہے۔ لیکن مجھے اس احساس کا پیچھا کرنے کی ضرورت نہیں"۔ اس تبدیلی نے سب کچھ بدل دیا۔

ایک بار انہوں نے میری حوصلہ افزائی کی کہ میں وہ لمحات لکھوں جب میں نے کامیابی سے کسی غیر ضروری خیال کو روکا اور یہ بھی کہ میں نے ایسا کیسے کیا۔ پہلے تو یہ عجیب لگا۔ تقریباً غیر ضروری۔ لیکن پھر مجھے اندازہ ہوا کہ پوشیدہ کو عیاں کر دینا کتنا طاقتور عمل ہے۔ اب میں ذاتی رجحانات (Patterns) کو سمجھنے کے قابل ہو گیا تھا کہ کون سے خیالات مجھے سب سے زیادہ پریشان کرتے ہیں، دن کے کس وقت میں سب سے زیادہ کمزور ہوتا ہوں، اور کون سے اندرونی مکالمے مجھے جلد سنسنی میں مدد دیتے ہیں۔ اور جب میں نے ان چھوٹی کامیابیوں کا تذکرہ دوسروں سے کرنا شروع کیا، تو ایک حیران کن بات ہوئی: انہوں نے بھی اپنی کامیابیوں کا تذکرہ کرنا شروع کر دیا۔ اب ہم صرف اپنے خیالات کے رحم و کرم پر نہیں تھے بلکہ ان کے ساتھ مل کر چلنا سیکھ رہے تھے۔

اس بات کو سیکھنے میں ایک خاموش طاقت ہے کہ خود سے کہا جائے: "یہ تکلیف دہ ہے، مگر تکلیف میری حاکم نہیں بنے گی۔"

زندگی بار بار پریشان کن خبریں لائے گی۔ یہ ایسی چیز نہیں جس سے فرار ممکن ہو۔ لیکن ہم یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آیا ہر پریشان کن معلومات ہمارے ذہن کی مستقل مقیم بنے گی۔ یا صرف ایک عارضی مسافر۔ پریشانی انسانی فطرت کا حصہ ہے، اسے خود پر طاری کر لینا، ایک انتخاب ہے۔ اور ان دونوں کے درمیان ایک طاقتور اور باوقار انتخاب موجود ہے: آگاہی، ضبط نفس اور توکل کے ساتھ چینے کا فیصلہ۔ خوف کی نفی کر کے نہیں، بلکہ خوف کو یہ فیصلہ کرنے سے روک کر کہ مجھے کیسے جینا ہے۔