

جب فکر اور پریشانی غالب آجائے تو کیا کریں

شروعات کسی چھوٹی سی بات سے ہوتی ہے۔ کسی بیماری کا پتہ چلنا، کوئی خبر یا کوئی سنی سنائی بات۔ ابھی کچھ پیش نہیں آیا ہوتا لیکن دماغ میں ایک طوفان مچ جاتا ہے۔ دل گھبرانے لگتا ہے، طرح طرح کے خیال اور وسوسے آنے لگتے ہیں اور مجھے پتہ بھی نہیں چلتا کہ میں اصل حالات کا سامنا کرنے کے بجائے تصور میں ان پریشانیوں سے لڑ رہا ہوں جو ابھی آئیں ہی نہیں۔

ایک بار میں نے ان سے اس کا ذکر کیا، تو وہ نرمی سے مسکرائے اور ایک ایسی بات کہی جو میرے ذہن میں نقش ہو گئی۔ انہوں نے کہا: "مسئلہ یہ نہیں ہے کہ فکر (Worry) پیدا ہوتی ہے۔ مسئلہ تب ہوتا ہے جب فکر آپ کی 'نیچر' بن جائے۔"

اس ایک جملے نے بے چینی (Anxiety) کے بارے میں میرا نقطہ نظر بدل دیا۔ فکر مند ہونے (Concerned) اور فکر میں غرق ہونے (Consumed) میں ایک فرق ہے۔ اگر کوئی بیمار بیمار ہو جائے تو تشویش فطری ہے؛ اگر مالی غیر یقینی صورتحال ہو تو احتیاط صحت مندی ہے؛ اگر خطرے کا امکان ہو تو چوکنا رہنا دانشمندی ہے۔ لیکن جب تشویش ذہنی قبضے (Mental occupation) میں بدل جائے، جب ہر گفتگو، ہر خیال اور ہر منظر نامہ اسی ایک خوف کے گرد گھومنے لگے تو کچھ بدل جاتا ہے۔ پھر میں رد عمل نہیں دے رہا ہوتا بلکہ اپنے حواس کا کنٹرول کھو رہا ہوتا ہوں۔"

مجھے یاد ہے انہوں نے دھیرے سے کہا تھا: "تشویش کا تعلق حکمت سے ہے، جبکہ جنون (Obsession) کا تعلق خوف سے ہے۔" اور خوف کا علاج مزید سوچنا نہیں ہے۔ زندگی کے بارے میں جو سب سے زیادہ آزاد کر دینے والا تصور میں نے سیکھا، وہ یہ تھا کہ زندگی کو شعوری طور پر دو دائروں میں تقسیم کر دیا جائے: ایک میرا دائرہ۔ جس پر میں اثر انداز ہو سکتا ہوں یا جسے کنٹرول کر سکتا ہوں۔ دوسرا اللہ کا دائرہ۔ جو میرے کنٹرول سے باہر ہے۔ ہماری زیادہ تر جذباتی تکلیف خود دکھ سے نہیں آتی، بلکہ اللہ کے دائرے کو خود سنبھالنے کی ضد سے آتی ہے۔

مثال کے طور پر، اگر کسی قریبی عزیز کو کسی بیماری کی تشخیص ہو جائے۔

میرا دائرہ:

- کسی ماہر ڈاکٹر کی تلاش
- علاج کے ممکنہ طریقوں کو سمجھنا
- مریض کے لیے جذباتی طور پر میسر رہنا
- عملی طور پر تعاون کرنا

• خلوصِ دل سے دعا کرنا

اللہ کا دائرہ:

• نتائج (Outcomes)

• صحت یابی کی مدت

• زندگی اور موت

• چھپی ہوئی حکمتیں

جب میں ذہنی، جذباتی اور جنونی طور پر اللہ کے دائرے میں مداخلت کرتا ہوں، تو میں محفوظ نہیں ہوتا، بلکہ صرف زیادہ بے چین (Anxious) ہو جاتا ہوں۔

مجھے یاد ہے انہوں نے سادگی سے کہا تھا: "وہ اپنے دائرے کو آپ سے کہیں بہتر سنبھالتا ہے۔ تو پھر آپ اسے سنبھالنے کی کوشش میں خود کو تھکاتے کیوں ہیں؟" ہم اکثر یہ سمجھتے ہیں کہ زیادہ بات کرنے سے بے چینی کم ہوگی، لیکن مقدار سے زیادہ اس بات کی اہمیت ہے کہ ہم بات کس بارے میں کر رہے ہیں۔

اگر میں ایسے لوگوں کے ساتھ بیٹھوں جو صرف یہ شیئر کریں کہ:

• فلاں کو کتنی تکلیف ہوئی

• بدترین صورتحال کیا ہو سکتی ہے

• خوفناک کہانیاں

• جذباتی مبالغہ آرائی

تو میرا اعصابی نظام اسے جذب کر لیتا ہے۔

لیکن اگر میں ایسی گفتگو کا انتخاب کروں جس کا مرکز یہ ہو کہ:

• اب کیا کیا جا سکتا ہے

• کون مدد کر سکتا ہے

• نتائج کو بہتر بنانے والی چیزیں کیا ہیں

• لوگ کیسے صحت یاب ہوئے

• سمجھداری سے مدد کرنے کا طریقہ کیا ہے

تو میرے جذبات مستحکم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ موضوع ایک ہی ہے۔ مگر جذباتی نتیجہ مختلف۔ صرف اس بنیاد پر کہ میں نے اس معاملے میں اپنی توجہ کس طرح صرف کی۔

اندیشے بے بسی کے بیانیوں میں پروان چڑھتے ہیں، جبکہ ثبات و استحکام قوتِ ارادی اور سعیِ مسلسل سے جنم لیتے ہیں۔ فکر ہمیں ایک نفسیاتی دھوکے میں رکھتی ہے کہ 'اگر میں خوب سوچ بچار کروں اور ہر آنے والی مشکل کی پہلے سے تیاری کر لوں، تو میں بچ جاؤں گا۔

مگر حقیقت میں، تکلیف کی پیشن گوئی (Prediction) کرنا اسے روک نہیں پاتا۔ نقصان کا تصور کرنا نقصان سے بچا نہیں پاتا۔ کسی چیز کا خبط سوار کر لینے سے اختیار حاصل نہیں ہوتا۔

اس سے صرف تھکن پیدا ہوتی ہے۔

مجھے یاد ہے انہوں نے کہا تھا: "ذہنِ پیش گوئی کو تیاری سمجھ کر الجھ جاتا ہے۔ یہ دونوں ایک نہیں ہیں۔" تیاری کا تعلق عمل سے ہے، جبکہ پیش گوئی کا تعلق بے چینی سے۔ انہوں نے اپنے بچپن کا ایک سادہ سا واقعہ سنایا کہ حفاظتی ٹیکے (Vaccination) لگوانے والے دن تمام بہن بھائی بے چینی کی حالت میں بیدار ہوتے تھے۔ کچھ اسے ٹالنے کی کوشش کرتے، کچھ چھپ جاتے، اور کچھ رونے لگتے۔ لیکن انہوں نے فیصلہ کیا: "میں سب سے پہلے لگواؤں گا۔"

کیوں؟

اس لیے کہ "یہ ہونا تو ہے ہی۔ تو پھر دو بار کیوں سہنا۔ ایک بار خود ساختہ خوف میں اور ایک بار حقیقت میں؟"

اس لمحے نے مجھے خاموشی سے یہ سکھا دیا کہ ناگزیر تکلیف سے پہلے غیر ضروری دکھ نہیں ہونا چاہیے۔ زندگی مشکلات کا اپنا حصہ خود لانے گی، لیکن فکر مجھے اسے دو بار جینے پر مجبور کر دیتی ہے۔

جب کوئی پریشان کن خیال آئے، جیسے:

• "اگر یہ مزید بگڑ گیا تو؟"

• "اگر یہ ناکام ہو گیا تو؟"

• "اگر میں نے انہیں کھو دیا تو؟"

تو میں اب رک کر خود سے پوچھتا ہوں: "کیا یہ میرا دائرہ ہے یا اللہ کا؟" اگر یہ میرا ہے، تو میں عمل کرتا ہوں۔ اگر یہ اس کا ہے، تو میں اسے چھوڑ دیتا ہوں اور دل ہی دل میں دہراتا ہوں: "یہ میرا دائرہ نہیں ہے۔" غصے سے نہیں، بیزاری سے نہیں، بلکہ سکون کے ساتھ۔ اور میں نرمی سے اپنی توجہ موڑتا ہوں: "میں اس وقت کیا کر سکتا ہوں؟"

یہ ایک معمولی سی تبدیلی ذہن کو انتشار سے نکال کر عمل (Agency) کی طرف لے آتی ہے۔

بہت سے لوگ کہتے ہیں: "میں اس کے بارے میں نہ سوچنے کی کوشش کرتا ہوں۔ مگر یہ پھر آجاتا ہے۔"

ظاہر ہے آئے گا۔ ذہن دبانے (Suppression) کا حکم نہیں مانتا، بلکہ توجہ ہٹانے (Redirection) کا حکم مانتا ہے۔ میں دریا کو روک کر بند نہیں کر سکتا، لیکن میں اس کا رخ بدل سکتا ہوں۔

خیالات سے لڑنے کے بجائے، اب میں:

• ان کی سمت بدلتا ہوں

• ان کا موضوع بدلتا ہوں

• ان کا مقصد بدلتا ہوں

خوف سے ذمہ داری کی طرف، تصور سے عمل کی طرف، اور مفلوج ہونے سے حرکت کی طرف۔

مجھے ان کا ایک طاقتور ادراک یاد ہے: "زندگی تب پرسکون نہیں ہوتی جب غیر یقینی صورتحال ختم ہو جائے۔ زندگی تب پرسکون ہوتی ہے جب میں یقینی ہونے کا مطالبہ چھوڑ دیتا ہوں۔" کیونکہ غیر یقینی صورتحال زندگی کا کوئی نقص نہیں ہے، بلکہ یہ اس کی ساخت (Structure) ہے۔ ایمان اس چیز کا نام نہیں کہ آپ کو آنے والے حالات کا پتہ ہو، بلکہ ایمان یہ ہے کہ حالات جیسے بھی ہوں، آپ کو ان میں ثابت قدم رہنا آتا ہو۔

اور یہیں سے جذباتی پختگی کا آغاز ہوتا ہے۔

لہذا، جب فکر آپ پر غالب آجائے، تو اصل سوال یہ نہیں ہے کہ "میں فکر کو مکمل طور پر کیسے ختم کروں؟" اصل سوال یہ ہے کہ "کیا میں فکر کو اس بات کی اجازت دے رہا ہوں کہ وہ میری ذمہ داری، میرے ایمان اور میری وضاحت (Clarity) کی جگہ لے لے؟"

اب میں جانتا ہوں کہ فکر کو انکار سے نہیں ہرایا جاتا۔ اسے کنٹرول اور سپردگی (Surrender) کے درمیان واضح حدود، نظم و ضبط پر مبنی توجہ، ایمان پر مبنی حقیقت پسندی، با مقصد عمل اور جذباتی فہم سے ہرایا جاتا ہے۔ اور ان سب سے بڑھ کر یہ انتخاب کر کے کہ میں اپنے دائرے میں

جیوں گا، جبکہ اللہ کے دائرے میں اس پر بھروسہ کروں گا۔ کیونکہ سکون زندگی کو کنٹرول کرنے سے نہیں آتا، سکون یہ جاننے سے آتا ہے کہ کیا میرا دائرہ کار ہے اور کیا نہیں ہے۔