

جب فکر اور تشویش ایک عادت بن جائے

فکر اور اضطراب محض زندگی کے حالات پر ایک رد عمل نہیں ہے۔ یہ ایک ایسی عادت بھی بن سکتی ہے کہ جس کی ذہن خاموشی سے مشق کرتا رہتا ہے۔ ہر پریشان کن خیال تشویش کی راہ کو مزید تقویت دیتا ہے، جبکہ شعوری طور پر توجہ کا رخ موڑنا اسے کمزور بناتا ہے۔ امید افزا بات یہ ہے کہ جس چیز کی تربیت کی جا چکی ہے، اسے بدلا بھی جاسکتا ہے۔ سکون اور اطمینان غیر یقینی صورتحال کو ختم کرنے سے نہیں، بلکہ ہر موقع پر یہ فیصلہ کرنے سے حاصل ہوتا ہے کہ کون سے خیالات آپ کی توجہ کے مستحق ہیں اور کون سے نہیں۔

میں نے یہ بات قدرے مذاق میں کہی تو تھی پر اس میں کچھ سچائی بھی چھپی تھی، "مجھے لگتا ہے کہ میں محض ایک فکر مند انسان بن کر رہ گیا ہوں..." میں نے ان سے کہا۔ "خواہ سب کچھ ٹھیک ہی کیوں نہ ہو، میرے اندر کچھ نہ کچھ بے چینی موجود ہوتی ہے۔" ان کے چہرے پر مسکراہٹ نہیں آئی۔ انھوں نے دھیمے لہجے میں کہا۔ "یہیں سے اس کا آغاز ہوتا ہے۔" میں نے تھوڑی بے چینی سے ان کی طرف دیکھا اور پوچھا، "آپ کا کیا مطلب ہے؟"

وہ آگے کی طرف جھکے۔ "آپ تشویش صرف محسوس ہی نہیں کرتے۔ آپ دراصل اپنے ذہن اور اپنے جسم کو تشویش اور اضطراب پیدا کرنے کی تربیت بھی دے رہے ہوتے ہیں۔"

اس بات نے مجھے سوچنے پر مجبور کر دیا۔ میں ہمیشہ یہ سمجھتا تھا کہ تشویش اور اضطراب حالات سے پیدا ہوتی ہے۔ کچھ ہوتا ہے۔ کچھ غلط ہو جاتا ہے۔ کوئی غیر یقینی صورتحال سامنے آتی ہے۔ اور ذہن اس پر رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ لیکن وہ اس سے کہیں زیادہ تشویشناک بات کی طرف اشارہ کر رہے تھے: فکری تشویش، اگر بار بار دہرائی جائے، تو وہ انسان کی مستقل عادت بن جاتی ہے۔

انھوں نے اس انداز میں اس کی وضاحت کی کہ میں اسے نظر انداز نہ کر سکا۔ "جب آپ مسلسل اپنی الجھنوں اور فکروں میں گھرے رہتے ہیں، تو آپ کا جسم مسلسل کچھ مخصوص کیمیکل خارج کرتا رہتا ہے، جیسے کہ کارٹیسول (Cortisol)۔"

میں نے یہ پہلے بھی سن رکھا تھا، لیکن اس انداز میں کبھی نہیں سنا تھا۔

"کم مقدار میں، یہ کیمیکل مفید ہوتے ہیں۔ یہ آپ کو تیار کرتے ہیں۔ آپ کو چوکنا کرتے ہیں۔ یہ آپ کو رد عمل دینے میں مدد کرتے ہیں،" انھوں نے کہا۔ یہ بات سمجھ میں آنے والی تھی۔

"لیکن،" وہ لمحہ بھر کو رکے، "جب یہ حد سے زیادہ اور بار بار خارج ہوتے ہیں، تو یہ آپ کو فائدہ پہنچانا بند کر دیتے ہیں۔ یہ آپ کی شخصیت کو ڈھالنا شروع کر دیتے ہیں۔"

وہ جملہ میرے ذہن میں نقش ہو گیا۔ وہ صرف آپ کی زندگی پر رد عمل نہیں دیتے۔ وہ اس کی تشکیل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ انھوں نے ایک ایسی مثال دی جو دل کو لگی۔

"کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچیں جو ہر وقت فکر مند رہتا ہو۔ ہمیشہ یہ سوچتا رہے کہ، اگر کچھ غلط ہو گیا تو کیا ہوگا؟ اگر یہ ناکام ہو گیا تو کیا ہوگا؟" شروع میں، یہ احتیاط معلوم ہوتی ہے۔ ذمہ داری کا احساس۔ یہاں تک کہ ذہانت بھی۔ لیکن آہستہ آہستہ، کچھ بدلنے لگتا ہے۔ ذہن مسائل کی توقع کرنے لگتا ہے، چاہے کوئی مسئلہ موجود نہ بھی ہو۔ جسم بغیر کسی بیرونی وجہ کے بھی اسی طرح کا تناؤ کا رد عمل پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے۔ "اور پھر،" انھوں نے کہا، "آپ ایک ایسے مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں تشویش بغیر کسی وجہ کے ظاہر ہونے لگتی ہے۔ اس لیے نہیں کہ کچھ ہوا ہے۔ بلکہ اس لیے کہ پورے نظام جسم و جاں کو یہی تربیت مل چکی ہے۔"

میں نے ان سے وہ سوال پوچھا جو مجھے اندر ہی اندر کھائے جا رہا تھا، "تو کیا آپ کا مطلب یہ ہے کہ انسان تناؤ کا عادی ہو سکتا ہے؟" انھوں نے اثبات میں سر ہلایا۔ "جی ہاں۔ شعوری طور پر نہیں، لیکن حیاتیاتی اور نفسیاتی طور پر۔"

اس بات کو تسلیم کرنا مشکل تھا۔ ہم تشویش کو کسی ایسی چیز کے طور پر نہیں دیکھتے جس کی ہمیں طلب ہو، بلکہ ہم اسے ایک ایسی چیز سمجھتے ہیں جس سے ہم تکلیف اٹھا رہے ہوتے ہیں۔

لیکن انھوں نے اس کا زاویہ بدل دیا۔ "جب آپ کا جسم بار بار ایک خاص کیمیائی حالت کا تجربہ کرتا ہے، تو وہ اسے مانوس سمجھنے لگتا ہے۔ اور یہ مانوسیت معمول (Normal) لگنے لگتی ہے، چاہے یہ صحت کے لیے کتنی ہی نقصان دہ کیوں نہ ہو۔" یہی وہ وقت ہوتا ہے جب یہ خطرناک ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اب، آپ صرف تناؤ پر رد عمل نہیں دیتے۔ آپ خود اسے پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

انھوں نے ایک اور مثال دی: "اگر کوئی شخص مسلسل اداسی کو اپنے اوپر طاری رکھے، دردناک یادوں کو دہراتا رہے، نقصان کی ایک ہی کہانی سناتا رہے..."

میں سمجھ گیا کہ یہ بات کس طرف جا رہی ہے۔ "...تو وہ صرف اداسی ہی محسوس نہیں کرتا، بلکہ وہ مایوسی اور ڈپریشن (Depression) کی حالت کی طرف بڑھ جاتا ہے۔"

یہی اصول تشویش پر بھی لاگو ہوتا ہے۔ اگر کوئی شخص بار بار پریشان کن خیالات کو ذہن میں جگہ دیتا ہے، بدترین منظر ناموں کا تصور کرتا ہے، ذہنی طور پر مستقبل میں رہتا ہے، اور مسلسل خطرے کی تلاش میں رہتا ہے، تو تشویش کا آنا محض کبھی کبھار کا واقعہ نہیں رہتا۔ یہ عادت بن جاتی ہے۔ یہ خودکار (Automatic) ہو جاتی ہے۔

اس لفظ—"خودکار"—نے بہت سی باتوں کی وضاحت کر دی۔ آپ بغیر وجہ جانے صبح بے چین کیوں بیدار ہوتے ہیں؟ پرسکون لمحوں میں بھی آپ کا ذہن تشویش کی طرف کیوں لپکتا ہے؟ اسی لیے کبھی کبھار سکون غیر مانوس، تقریباً بے چین کرنے والا لگتا ہے۔ کیونکہ ہمارا (اعصابی) نظام اس کے برعکس تربیت پا چکا ہوتا ہے۔

میں نے وہ سوال پوچھا جو سب سے اہم تھا، "اگر یہ اندازِ فکر پختہ ہو چکا ہو—تو آپ اسے کیسے ختم کرتے ہیں؟" انھوں نے بغیر کسی ہچکچاہٹ کے کہا، "بالکل اسی طرح جس طرح یہ بنا تھا۔ یعنی فکر اور سوچ کے ذریعے۔"

یہ بات سادہ بھی تھی اور گراں بھی۔ کیونکہ اس کا مطلب یہ تھا کہ حل بیرونی نہیں تھا۔ یہ اندرونی تھا۔

انھوں نے وضاحت کی کہ جذبات طاقتور محسوس ہو سکتے ہیں، لیکن وہ آزاد نہیں ہوتے۔ وہ نتائج ہوتے ہیں۔ وہ خیالات کے پیچھے چلتے ہیں۔ وہ ہماری تشریحات کے تابع ہوتے ہیں۔ "چنانچہ اگر آپ جذباتی انداز کو بدلنا چاہتے ہیں، تو آپ کو اپنے سوچنے کے انداز کو بدلنا ہوگا۔"

اس کا کوئی شارٹ کٹ نہیں ہے۔ تشویش کو بند کرنے کا کوئی جذباتی سوئچ نہیں ہے۔ تربیت یافتہ ذہن سے نکلنے کا کوئی تیز رفتار راستہ نہیں ہے۔ بس اپنے خیالات کا رخ موڑنے کا سست اور دانستہ عمل ہے۔ انھوں نے ایک انتہائی عملی مشورہ دیا۔ انھوں نے کہا، "اس بات پر غور کرنا شروع کریں کہ آپ سب سے زیادہ کس چیز کے بارے میں سوچتے ہیں۔" کبھی کبھار نہیں، یا انتہائی نازک لمحوں میں نہیں، بلکہ بار بار۔ جب کوئی فوری یا اہم کام نہ ہو رہا ہو تو آپ کے ذہن پر کیا چھایا رہتا ہے؟ خوف؟ غیر یقینی صورتحال؟ تصوراتی مسائل؟ کیونکہ آپ جس چیز کے بارے میں بار بار سوچتے ہیں، آپ دراصل اسی کی مشق کر رہے ہوتے ہیں۔ اور جس چیز کی آپ مشق کرتے ہیں، آپ وہی بن جاتے ہیں۔

میں نے کچھ دنوں تک اس کی کوشش کی۔ اور میں نے ایک تکلیف دہ بات محسوس کی۔ جب میرا ذہن اکیلا چھوٹ جاتا، تو وہ تشویش کی طرف نکل جاتا۔ اس لیے نہیں کہ کچھ غلط تھا، بلکہ اس لیے کہ وہ راستہ مانوس تھا۔ یہ ایک ایسی سڑک کی طرح تھا جو اتنی زیادہ استعمال ہو چکی ہو کہ وہی معمول کا (Default) راستہ بن گئی ہو۔ شروع میں اسے بدلنا غیر فطری معلوم ہوا۔ تقریباً زبردستی کیا گیا کام۔ لیکن آہستہ آہستہ، میں نے اس تسلسل کو توڑنا شروع کر دیا۔

جب کوئی پریشان کن خیال آتا، تو میں پوچھتا، "کیا یہ مفید ہے؟ کیا یہ کوئی ایسی چیز ہے جس پر میں عمل کر سکتا ہوں؟" اگر نہیں، تو میں اسے گزر جانے دیتا۔ اسے دباتا نہیں، اس سے لڑتا بھی نہیں، بس اس کے پیچھے نہیں چلتا تھا۔ یہ آسان نہیں تھا، لیکن یہ ممکن تھا۔

انھوں نے پہلے ایک بات کہی تھی جسے میں پوری طرح سمجھ نہیں پایا تھا۔ "آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ آپ اس محرک (Trigger) کا پیچھا کریں گے یا نہیں۔"

اب یہ بات میری سمجھ میں آئی۔ محرک تو آئے گا۔ خیال تو ابھرے گا۔ احساس تو جاگے گا۔ لیکن اس کے بعد کیا ہوتا ہے؟ یہی وہ جگہ ہے جہاں انتخاب کی آزادی موجود ہے۔ وقت کے ساتھ، کچھ بدلنا شروع ہوا۔ ڈرامائی طور پر نہیں، نہ ہی فوری طور پر، لیکن واضح طور پر۔ شدت کم ہو گئی۔ اس

کی تکرار میں کمی آئی۔ اس حالت سے باہر نکلنا تیز ہو گیا۔ اس لیے نہیں کہ زندگی آسان ہو گئی تھی، بلکہ اس لیے کہ میرا ذہن اب مسلسل مشکل کی مشق نہیں کر رہا تھا۔

آخر میں، جو کچھ انھوں نے مجھ پر واضح کیا وہ حقیقت پسندانہ بھی تھا اور حوصلہ افزا بھی۔ حقیقت پسندانہ اس لیے، کیونکہ میرے یہ ذہنی سانچے یا اندازِ فکر حادثاتی یا اتفاقیہ نہیں تھے، ان کی باقاعدہ تعمیر ہوئی تھی۔ اور حوصلہ افزا اس لیے، کیونکہ ان کی از سر نو تعمیر ممکن تھی۔ تشویش محض ایک وقتی رد عمل نہیں، یہ ایک مستقل عادت بن سکتی ہے۔ اور ہر عادت کی طرح، اس عادت کو بھی ختم کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے طرزِ فکر کو بدلنے کی خاموش اور مسلسل جدوجہد کے لیے تیار ہوں۔ کیونکہ اگر ذہن کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے، تو وہ اپنی تربیت خود کر لیتا ہے۔

اور اس کے بعد پھر صرف ایک ہی سوال باقی بچتا ہے: رخ کس سمت ہوگا؟"