

موڈ آف

موڈ آف ہونا ہماری روزمرہ زندگی کا ایک عام مشاہدہ ہے۔ ہم میں سے ہر شخص کا روزانہ کسی نہ کسی وقت موڈ آف ہو جاتا ہے۔ طبیعت میں روانی نہیں رہتی۔ تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ پریشانی اور مایوسی والی کیفیات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ دل چاہتا ہے کہ کسی سے بات نہ کی جائے اور نہ کوئی ہم سے بات کرے۔ یہ تمام کیفیات موڈ یعنی مزاج سے متعلق ہیں۔ اکثر اوقات ہمیں اپنے موڈ کے آف ہو جانے کی کوئی ظاہری وجہ نظر نہیں آتی اور اگر ہم سے کوئی پوچھ لے کہ ہمارا موڈ کیوں آف ہے تو ہمارا جواب صرف یہی ہوتا ہے کہ پتہ نہیں۔ جب وجہ کا پتہ نہ ہو اور موڈ آف ہو تو ہمیں جان لینا چاہیے کہ کوئی الجھن ہمارے لاشعور میں موجود ہے جو ہمارے مزاج کو متاثر کر رہی ہے۔ اس الجھن کا پتہ چلانا تو ایک لمبا کام ہے جس کے لیے کسی مستند ماہر نفسیات سے رجوع ضروری ہے مگر اس تحریر میں میں ایک ایسی بڑی اور بنیادی وجہ کی طرف نشاندہی کر رہا ہوں جو ہماری ہر الجھن کی بنیاد بنتی ہے۔

ہم میں سے ہر شخص کی زندگی کی دو حالتیں ہوتی ہیں، ایک ہماری زندگی کی موجودہ حالت اور دوسری ہماری زندگی کی مثالی حالت۔ موجودہ حالت ہماری موجودہ صورت حال اور وسائل پر مبنی ہوتی ہے اور ہماری مثالی حالت ہماری زندگی کی وہ حالت ہے جس کا ہم تصور کرتے ہیں کہ ہماری زندگی ایسی ہونی چاہیے، جس زندگی کے ہم خواب بنتے ہیں اور جس کی خاطر تگ و دو کرتے ہیں۔ زندگی کی ان دو حالتوں کے درمیان ایک خلاء ہوتا ہے جو کسی کام اور کسی کا زیادہ ہو سکتا ہے۔ یہ خلاء ہماری ضروریات اور خواہشات کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی شخص کے پاس سواری کے لیے ایک عدد گاڑی موجود ہے مگر وہ گاڑی اسے اس قدر پسند نہیں اور وہ کسی اور گاڑی کے خواب دیکھتا ہے مگر فوری طور پر لے نہیں سکتا تو اس شخص کی سواری سے متعلق موجودہ حالت اور مثالی حالت میں اس دوسرے شخص کی نسبت کم خلاء ہے جس کے پاس سرے سے گاڑی ہی نہیں اور وہ ایک عمدہ گاڑی کے حصول کا خواہشمند بھی ہے۔ اسی طرح ہم اپنی ہر ضرورت اور ہر خواہش کو بنیاد بنا کر اپنی زندگی کی موجودہ حالت اور مثالی حالت میں موجود خلاء کا تعین کر سکتے ہیں۔

زندگی کی موجودہ اور مثالی حالتوں کے درمیان کا یہ خلاء جو ہماری ضروریات اور خواہشات کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے، ہمارا موڈ آف کرتا ہے۔

اپنے مزاج کو مستقل اور مطمئن رکھنے کے خواہشمند افراد کو چاہیے کہ وہ اپنی زندگی کے بارے میں غور و خوض کریں اور یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ان کی زندگی کے شخصی، سماجی، گھریلو، دفتری، مالی، مذہبی، اخلاقی، جذباتی، شہوانی اور روحانی پہلوؤں میں ان کی کون کون سی ضروریات اور خواہشات پوری ہو چکی ہیں اور کون کون سی ابھی پوری نہیں ہوئیں۔ اس تجزیے سے انسان کو یہ بات سمجھ آئے گی کہ اس کی بنیادی ضروریات تو کافی حد تک پوری ہیں مگر اس کی بہت سی خواہشات ابھی نامتام ہیں۔ یہاں سب سے زیادہ اہم نکتہ یہ ہے کہ انسان ایسی کوئی خواہش نہ رکھے جو اس کے وسائل اور استعداد سے باہر ہو اور جسے پورا کرنا ممکن ہو۔ جن خواہشات کو محنت اور لگن سے پورا کیا جاسکتا ہو ان خواہشات کی تکمیل کے لیے ایک مربوط حکمت عملی کا وضع کیا جانا بہت ضروری ہے۔ عموماً ہمارا موڈ اس لیے آف ہوتا ہے کہ ہم نے اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے کوئی قابل عمل منصوبہ نہیں بنایا ہوتا۔ یاد رکھیے، جب تک خواہش پوری نہ ہو پائے اس کے بارے میں کی جانے والی قابل عمل منصوبہ بندی انسان کو ذہنی پریشانی سے بچاتی ہے اور اس کو امید اور حوصلہ دیتی ہے۔ خواہشات کی تکمیل کے لیے قابل عمل منصوبہ بندی کا نہ ہونا ہی انسان کے موڈ آف کرنے اور اس کو نفسیاتی مسائل کا شکار کرنے کا باعث بنتا ہے۔ مثلاً اگر ایک شخص بے روزگار ہے اور ہاتھ پر ہاتھ دھرے نوکری ملنے کا منتظر ہے تو اس کا موڈ اس شخص سے زیادہ آف رہے گا جو بے روزگار تو ہے مگر روزگار کے لیے پوری طرح سے ہاتھ پائوں مار رہا ہے۔ خواہشات اور ضروریات کا جاننا اور ان کے بارے میں قابل عمل منصوبہ بندی کرتے رہنا ہماری نفسیاتی صحت کے لیے ایک تیر بہدف ٹولہ ہے جس سے ہمارا دل بہلا رہتا ہے اور موڈ زیادہ تر آف نہیں ہو پاتا۔