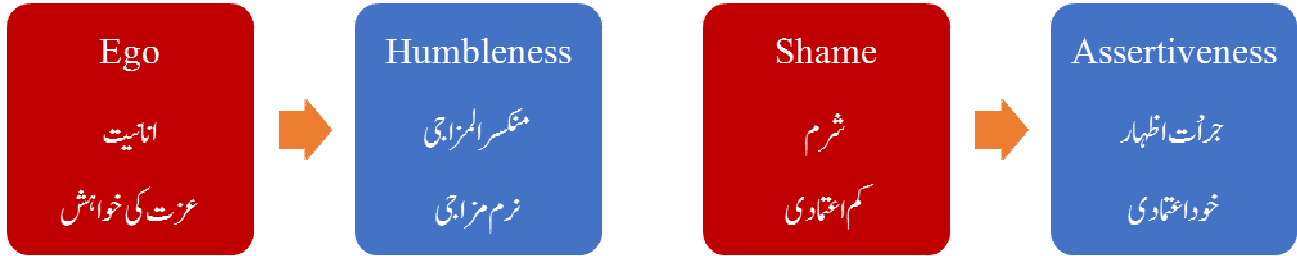


سکون کا نسخہ



سکون کا فلسفہ جدید نفسیاتی اصولوں اور قرآنی ہدایت کی روشنی میں مرتب ہے۔ اس کے بارے میں تفصیل سے جاننے کے لیے میری ویب سائٹ کا مطالعہ کیا جاسکتا ہے اور میرے بہت سے دوسرے مضامین سے انسانی نفسیات کے مختلف پہلوؤں کو سمجھا جاسکتا ہے۔ موجودہ تحریر میں میرا مقصد عوام الناس کو ذہنی صحت اور خوشی کا ایک سیدھا سادھا نسخہ پیش کرنا ہے جس پر عمل کر کے وہ نفسیاتی مسائل سے محفوظ بھی رہیں اور ان مسائل کو از خود حل بھی کر پائیں۔

انسان کی چار ذاتیں ہیں جن کے بارے میں مزید رہنمائی میری ویب سائٹ سے لی جاسکتی ہے۔ یہاں میں انسان کی صرف دو واضح ذاتوں کو زیر بحث لاؤں گا یعنی انسان کی اندرونی یا شخصی ذات اور اس کی بیرونی یا سماجی ذات۔ ہم میں سے کوئی بھی فرد معمولی سا غور و خوض کرنے سے سمجھ سکتا ہے کہ ہماری شخصیت کے یہ دو واضح بنیادی پہلو ہیں۔ ہم جب اکیلے ہوتے ہیں تو ہماری شخصی ذات ہم پر غالب رہتی ہے، ہم لوگوں کی پروا نہیں کر رہے ہوتے بلکہ صرف خود کو محسوس کرتے اور خود کو مطمئن کرتے ہیں۔ اس کے برعکس جب ہم لوگوں میں ہوتے ہیں تو ہم پر ہماری سماجی ذات غالب آجاتی ہے اور ہم لوگوں کو ذہن میں رکھ کر بولتے اور عمل کرتے ہیں۔ انسان کی شخصیت کے یہ دو پہلو یعنی اس کا شخصی پہلو اور اس کا سماجی پہلو دونوں ہی اس کے ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔

جب ہم پیدا ہوئے تھے تو ہماری شخصی ذات ہم پر غالب تھی۔ ہم صرف اپنے بارے میں سوچتے تھے اور اپنے جذبات کا بلا خوف اور برملا اظہار کرتے تھے۔ دوسروں کی پروا کرنا ہماری مجبوری نہیں تھی۔ وقت کے ساتھ ساتھ ہمارے والدین اور معاشرے نے ہماری سماجی ذات کی تشکیل کی اور ہمیں بہت سے طور طریقوں اور رسم و رواج سے روشناس کروایا۔ بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ ہم نے یہ سیکھ لیا کہ ہمارا جو رویہ اور کردار تنہائی میں ہوتا ہے وہ دوسروں کی موجودگی میں نہیں ہو سکتا۔ تنہائی میں ہمیں چونکہ دوسرا کوئی نہیں دیکھ رہا ہوتا لہذا ہم خود سے اپنی کوئی بات یا حرکت نہیں چھپاتے۔ اس کے برعکس جب ہم دوسرے لوگوں کی موجودگی میں ہوتے ہیں تو ہم ان کا لحاظ کرتے ہیں اور ان کی پروا کرتے ہوئے ان کی اور سماج کی مروجہ روایات کے مطابق رویوں اور کردار کا اظہار کرتے ہیں۔

سماجی ضابطے، رسم و رواج، اور اچھائی برائی کے پیمانے ہمیں جہاں دنیاوی عزت دلاتے ہیں وہیں ہماری انفرادیت اور تخلیقی صلاحیتوں کا قلع قمع کر دیتے ہیں۔ سب سے عجیب اور افسوس ناک بات یہ ہے کہ یہ سماجی ضابطے اور رسم و رواج مختلف جگہوں میں مختلف ہوتے ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ ان میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ ایک ہی شہر کے اندر بہت سے کام ایک جگہ آسانی سے کیے جاسکتے ہیں مگر اسی شہر کی کسی دوسری جگہ پر ان کاموں کا کرنا نامناسب سمجھا جاتا ہے۔ بعض کام صرف بعض خاص مواقع پر تو کیے جاسکتے ہیں مگر عمومی حالات میں ان کا کرنا برا سمجھا جاتا ہے۔ بعض کام بعض افراد تو کر سکتے ہیں مگر عوام الناس سے انہی کاموں کا ظہور برا سمجھا جاتا ہے۔ ہمارا معاشرہ اس طرح کی منافقانہ مثالوں اور دوہرے رویوں سے بھرپڑا ہے جہاں عزت بقدر مرتبہ دی اور لی جاتی ہے۔ VIP Culture ہر شعبے اور ہر مرحلے پر موجود رہتا ہے اور ہر جگہ اور ہر موقع پر اس کا اظہار ہوتا ہے چاہے وہ موقع کسی بھی نوعیت کا ہی کیوں نہ ہو۔ اس VIP Culture کی مثالیں ہمیں ہمارے گھروں میں، سڑکوں پر، دفاتر میں، مساجد میں، خانقاہوں میں، بازاروں میں، الغرض ہر جگہ دیکھنے کو ملتی ہیں۔ دوسروں کا احترام کرنا اور ان کی خاطر خود پر جبر کر کے قربانی دینا ایک اچھا اخلاق تو ہے

مگر اس کی بنیاد کی طرف توجہ نہیں۔ دوسروں کے احترام کا نفسیاتی، مذہبی اور اخلاقی معیار کچھ اور ہے اور سماجی معیار کچھ اور۔ الغرض اس طرح کی معاشرتی ناہمواری اور طبقاتی کشمکش ہی سے بہت سے نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔ مزید برآں، اپنے جذبات اور احساسات کا اظہار کسی کے سامنے کر سکرنا اور کسی اور کے سامنے نہ کر سکرنا ہماری شرم اور کم اعتمادی پر مبنی ہے۔



ہمارے دو بنیادی پہلو یعنی انانیت اور شرم ہمیں بے سکونی دیتے ہیں اور طرح طرح کے نفسیاتی مسائل سے دوچار کرتے ہیں۔ ہماری انانیت یعنی عزت کی خواہش، دوسروں سے تعریف سننے کی خواہش، دوسروں پر اپنا رعب قائم کرنے کی خواہش، دوسروں کی نظروں میں اعلیٰ اور عمدہ بننے کی خواہش، ہمیں کسی نہ کسی درجہ کے تکبر کی طرف لے جاتی ہے جس سے عجب، حسد، کینہ، عناد اور بہت سی دوسری قباحتیں جنم لیتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہماری شرم یعنی ہماری کم اعتمادی اور احساس کمتری بھی نہ صرف ہمیں ہمارے مقاصد کے حصول سے روکتی ہے بلکہ ہم میں نفسیاتی مسائل بھی پیدا کرتی ہے۔ لہذا سکون کا آسان، دیرپا اور بہترین نسخہ یہی ہے کہ ہم:

1. انانیت کے خول سے باہر نکلیں اور اپنی عزت کروانے کی مشقت میں نہ پڑیں۔ اپنی ان خاص صلاحیتوں پر دھیان دیں جن کی وجہ سے لوگوں کو ہماری عزت کرنی چاہیے اور ان صلاحیتوں کو مزید بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

2. اپنی شرم کو اپنے احساسات، جذبات اور نظریات کی راہ میں رکاوٹ نہ بننے دیں۔ ہمیں اس قابل ہونا چاہیے کہ ہم جو محسوس کریں وہ ہر کسی کے سامنے کہنے کی ہمت رکھتے ہوں۔ خود سے احساس کمتری کو نکال باہر کریں اور خود پر اعتماد کرنا سیکھیں۔

3. دوسروں کی مرضی کے مطابق بننے، نظر آنے، سوچنے اور سمجھنے کے بجائے اپنی انفرادی شناخت متعین کرنے کی کوشش کریں۔ دوسروں جیسا نہیں بلکہ دوسروں سے کہیں بہتر بننے کا سوچیں۔

چونکہ ہمارے معاشرے کی روایات ہر گز فلاحی نہیں اور ہمارا سماج طاقت اور عزت کی دوڑ میں غرق ہے لہذا ہمیں معاشرتی روایات کی اصلاح کے بارے میں بحث کرنے کے بجائے انفرادی طور پر خود کو بدلنے کی ضرورت ہے۔ صرف عزت کی خواہش کو چھوڑ دینے ہی سے ہمارے سینکڑوں مسائل خود بخود ختم ہو سکتے ہیں۔ "لوگ کیا کہیں گے" کے حصار سے باہر نکلنا ہماری نفسیاتی اور ذہنی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔

