

DARK PSYCHOLOGY

THE PRACTICAL USES AND BEST DEFENSES OF PSYCHOLOGICAL
WARFARE IN EVERYDAY LIFE – HOW TO DETECT AND DEFEND AGAINST
MANIPULATION, DECEPTION, DARK PERSUASION, AND COVERT NLP



JAMES WILLIAMS

تاریک نفسیات

کے عملی استعمال اور بہترین دفاع

روزمرہ کی زندگی میں نفسیاتی جنگ

بیرا پھیری کا پتہ لگانے اور دفاع کرنے کا طریقہ،

فریب، تاریک قائل، اور خفیہ NLP

شائع کردہ: جیمز ڈبلیو ولیمز

کاپی رائٹ © 2019 جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

اس کتاب کے کاپی رائٹ کے مالک اور پبلشر کی پیشگی اجازت کے بغیر اس اشاعت کا کوئی حصہ کسی بھی شکل میں، کسی بھی طریقے سے، الیکٹرانک یا کسی اور طرح سے نقل، دوبارہ پیش نہیں کیا جا سکتا۔

فہرست کا خانہ

آپ کا مفت تحفہ

تعارف

میں نے یہ کتاب کیوں لکھی؟

حصہ اول:

تاریک نفسیات کے بارے میں بنیادی حقائق تاریک نفسیات کیا ہے؟

تاریک نفسیات کے اثرات اور اثرات

دن بہ دن اندھیرے کے مختلف پہلوؤں کی مثالیں۔

سائیکالوجی

ہم تاریک نفسیات کے لیے کتنے کمزور ہیں؟

دوسرا حصہ:

تاریک نفسیات کا تجزیہ

بیرا پھیری

دھوکہ

ہینوسس

مشکل رویہ

ریورس سائیکالوجی

تیسرا حصہ

ہماری زندگی کے اہم شعبے جو ہمیں خطرے سے دوچار کرتے ہیں

ڈارک سائیکالوجی

محبت اور رشتے

اندھا عقیدہ اور مذہبی عقائد

سماجی کنڈیشننگ

امنگ اور ذاتی خواہشات

جذباتی نشانات

چوتھا حصہ:

اپنی حقیقت کو پہچاننا اور پہچاننا

جھوٹ کو تسلیم کرنا ہم اپنے آپ کو بتاتے ہیں۔

ان جھوٹوں کو نظر انداز کریں جو دوسرے ہمیں بتاتے ہیں۔

ماضی پر رہنا

اندھی امید

شیطان سائیکل

حصہ پانچ:

مفت میں کیسے توڑا جائے۔

قبول کریں کہ آپ کو کوئی مسئلہ ہے۔

جلدی سے کام کریں۔

فوری مدد حاصل کریں۔

نہ ڈھانپیں۔

اپنے آپ کو معاف کر دو

اپنی جبلتوں پر بھروسہ کریں۔

اپنے تمام معاملات میں بہترین طرز عمل کا استعمال کریں۔

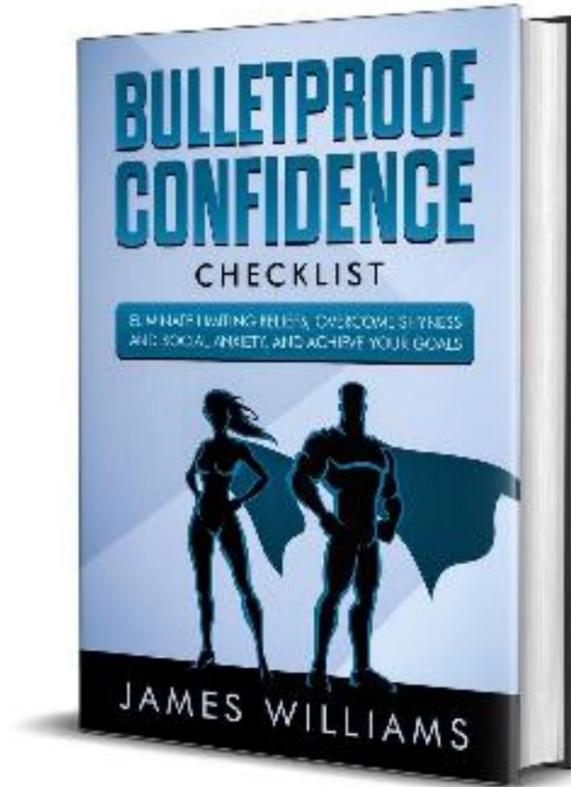
شکریہ

آپ کا مفت تحفہ

آپ کی خریداری کے لیے شکریہ کہنے کے طریقے کے طور پر، میں آپ کو ایک مفت بونس ای بک پیش کرنا چاہتا ہوں جسے بلٹ پروف اعتماد چیک لسٹ کہا جاتا ہے جو اس کتاب کے قارئین کے لیے خصوصی ہے۔

فوری رسائی حاصل کرنے کے لیے یہاں تھپتھپائیں، یا [یہاں جائیں](#): [confidence/](#)

<https://theartofmastery.com/>



کتاب کے اندر، آپ دریافت کریں گے:

- شرم اور سماجی اضطراب کیا ہے، اور اس کے پیچھے نفسیات
- سماجی اضطراب پر قابو پانے کے لیے سادہ لیکن طاقتور حکمت عملی
- ان خصلتوں کا ٹوٹنا جو ایک پراعتماد شخص کو بناتا ہے۔
- اگر آپ پراعتماد بننا چاہتے ہیں تو آپ کو خصائل کو ختم کرنا ہوگا۔
- گفتگو کو جاری رکھنے کے لیے آسان تکنیکوں کو آپ آج ہی نافذ کر سکتے ہیں۔

- اعتماد چیک لسٹ یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ خود ترقی کے صحیح راستے پر ہیں۔

تعارف

کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کسی اور کے شطرنج کے کھیل میں محض ایک پیادے ہیں؟ کیا آپ ہر موڑ پر جوڑ توڑ سے تھک گئے ہیں؟ کیا آپ دوسروں میں حقیقی جذبات کا پتہ لگانے اور ان کا پتہ لگانے کے قابل ہونا چاہیں گے تاکہ آپ اپنے آپ کو جذباتی طور پر بدسلوکی اور بیرا پھیری سے بچا سکیں؟ پھر یہ صرف وہ کتاب ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ تاریک نفسیات: روزمرہ کی زندگی میں نفسیاتی جنگ کے عملی استعمال اور بہترین دفاع آپ کو انسانی رویے کی بنیادی باتوں سے زیادہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کو ایک گہرائی کے سفر پر لے جاتا ہے جو انسانی ذہن کے تاریک دوروں کو تلاش کرتا ہے اور اس کے خلاف اپنے ذہنی دفاع کو کیسے استوار کرنے کے بارے میں بصیرت انگیز عملی اقدامات فراہم کرتا ہے۔

اس کتاب کے اندر، آپ سیکھیں گے۔

- تاریک نفسیات کے بارے میں بنیادی حقائق
- سچ کو پہچاننے اور الگ کرنے کا طریقہ یہاں تک کہ جب اسے جھوٹ کے جال میں مہارت سے چھپا لیا گیا ہو۔
- آپ کی روزمرہ کی زندگی کے وہ پہلو جو آپ کو دوسروں کی بیرا پھیری کا شکار بنا دیتے ہیں۔
- اگر کبھی خود کو شکار پاتے ہیں تو آپ کو آزاد ہونے میں مدد کرنے کے لیے ایک پانچ قدمی پروگرام
- اپنے آپ کو تاریک نفسیات کے اثرات سے کیسے بچائیں۔

اگر آپ یا آپ کے چاہنے والوں میں سے کوئی جذباتی طور پر متاثر ہوا ہے یا فی الحال کسی ایسے ڈراؤنے خواب سے گزر رہا ہے جس کا براہ راست تعلق تاریک نفسیات کے موروثی خطرات سے ہے، تو یہ وہ کتاب ہے جسے آپ پڑھنا چاہتے ہیں۔ اور یہاں تک کہ اگر آپ صرف اس بارے میں متجسس ہیں کہ تاریک نفسیات کیسے کام کرتی ہے اور جاننا چاہتے ہیں کہ اپنے آپ کو کیسے بچایا جائے، یہ ایک ایسی کتاب ہے جو اس پیچیدہ رجحان کو آسان ترین الفاظ میں توڑتی ہے۔

تاریک نفسیات کوئی نیا تصور نہیں ہے، اس لیے یہ کتاب کسی زمینی دریافت کے بارے میں نہیں ہے۔ تاہم، اس پر ہمیشہ خاموش لہجے میں بات کی گئی ہے اور اب بھی بہت ساری معلومات موجود ہیں۔

وہاں جو بمشکل قابل فہم سائیکوبیل میں کھو گیا ہے جو آپ کو مطلع کرنے سے زیادہ پریشان کر دیتا ہے۔

یہ کتاب تاریک نفسیات کو ختم کرنے کا ایک مؤثر کام کرتی ہے اور آپ کو اس علم سے آراستہ کرتی ہے جسے آپ اس سے بچانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

لہذا، اگر آپ تیار ہیں، تو اگلے صفحہ پر جائیں اور اپنی زندگی کو بدلنے کے لیے تیار ہو جائیں۔

میں نے یہ کتاب کیوں لکھی؟

بڑے ہو کر، ہم اس متحرک خاتون کے ساتھ ہی رہتے تھے جسے صرف محلے کی پیاری کے طور پر بیان کیا جا سکتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ اس کے چہرے پر ہمیشہ مسکراہٹ تھی اور ہر ایک کے لیے ایک مہربان لفظ چاہے بچہ ہو یا بڑا۔ مجھے اس کے ساتھ ایک بھی تصادم یاد نہیں ہے جو کبھی بھی تھوڑا سا ناخوشگوار تھا۔ اور یہ ایک شخص کے بچپن کے تاثرات سے بڑھ کر تھا۔ پورے محلے نے اس کے بارے میں ایسا ہی محسوس کیا۔

میں اس کے ارد گرد صرف سیاہ بادل دیکھ سکتا تھا کہ وہ اکیلی تھی۔ نہ بچے، نہ بوائے فرینڈ اور نہ زیادہ فیملی۔ اس نے آرٹ اور کرافٹ کا یہ چھوٹا اسٹور چلایا جو اس علاقے میں کافی مشہور تھا اور مجھے لگتا ہے کہ وہ اس سے مطمئن اور خوش نظر آتی ہیں۔ جب میری نانا کا انتقال ہوا، تو وہ ان چند پڑوسیوں میں سے ایک تھیں جو ایک ہفتے سے زائد عرصے تک ہر روز کھانا لاتی تھیں۔ اس لمحے سے، وہ صرف ایک دوستانہ پڑوسی سے زیادہ تھی۔ وہ خاندان بن گیا۔

تیزی سے آگے 2 سال بعد، ہم نے خبر سنی کہ وہ تھیں۔ جلد شادی ہو رہی ہے، میری ماں اور اس کے دوستوں نے کچھ مقامی لوگوں کے ساتھ مل کر اسے ٹھیک کرنے کی کوشش کی تھی، لیکن کچھ کام نہیں ہوا۔ لہذا، اس کی زیر التواء شادی کی خبر بہت خوش آئند تھی۔ ہم دعویدار کے بارے میں زیادہ نہیں جانتے تھے، صرف یہ کہ وہ اگلے مورچوں پر لڑ رہا تھا اور اس کی محبت میں دیوانہ وار تھا۔ اگر اس پیاری عورت کی مسکراہٹ کا روشن ہونا ممکن تھا تو یہ ضرور ہوا۔ مجھے یاد ہے کہ اپنی ماں نے اپنے مزاج کو بیان کرنے کے لیے "ہوا پر چلنا" کا استعمال کیا تھا۔

شادی کے ایک یا دو مہینے بعد، اس نے اپنے اسٹور اور اپنے گھر پر فروخت کے لیے ایک نشان لگا دیا۔ انہوں نے کہا کہ وہ اور اس کی منگیتر اپنے نئے گھر کے لیے ڈاون پیمنٹ کرنے کے لیے کام کر رہے ہیں اور وہ اس بات کو یقینی بنانا چاہتے تھے کہ شادی کی تاریخ آنے سے پہلے ہی چیزیں رکھی جائیں۔ شادی سے ایک ہفتہ قبل گھر اور دکان بیچ دی گئی۔ اس نے رقم اپنے منگیتر کو دی اور اپنی توجہ شادی کی تیاریوں کو حتمی شکل دینے پر مرکوز کر دی۔

میرے والدین نے اسے شادی سے پہلے کے دن ہمارے گھر میں گزارنے کی دعوت دی۔ یہ اس کے لیے ہمارے خاندان کا تحفہ ہونا چاہیے تھا۔ شادی کے دنوں تک، اس کے منگیتر نے فون کیا، اور ہم سب نے باری باری اس کے ساتھ بات کی۔ اس کا لہجہ عجیب تھا، لیکن ہم نے اس پر زیادہ غور نہیں کیا۔

جب اس نے وضاحت کی کہ اس نے مشرق وسطیٰ میں ایک دبائی سے زیادہ وقت گزارا ہے۔ لہجے کے علاوہ، وہ عام طور پر ایک اچھے آدمی کی طرح لگتا تھا۔ اگلے دن، اس نے اس کے ٹھکانے کا پتہ لگانے کے لیے اس تک پہنچنے کی کوشش کی، لیکن وہ وہاں سے گزرنے میں ناکام رہی۔

وہ پریشان ہونے لگی، لیکن میری ماں اور والد نے اسے یقین دلایا اور بتایا کہ وہ شاید ملک واپس جانے والی پرواز پر تھا۔ اس نے اس میں تسلی حاصل کرنے کی کوشش کی لیکن، آپ بتا سکتے ہیں کہ وہ پریشان تھی۔ جب بھی اس نے مسکرانے کی کوشش کی، وہ لڑکھڑا گئی۔ وہ شدت سے فون سے لپٹ گئی اور جب بھی اس کی گھنٹی بجی، وہ خوفزدہ ہو کر اچھل پڑی۔ شادی کی صبح تک اس کا ابھی تک کوئی فون نہیں آیا تھا۔ جو ایک خوبصورت دن کے طور پر شروع ہوا وہ ایک ڈراؤنا خواب لگنے لگا تھا۔

میرے والد گمشدہ پرواز یا بوائے جہاز کے حادثے کی کسی بھی خبر کے لیے مقامی اسٹیشنوں کو چیک کرتے رہے۔ ماں آنسو روکنے کی ہر ممکن کوشش کر رہی تھی۔ دن ختم ہونے تک شادی کسی جنازے سے مختلف نہیں لگ رہی تھی۔ صرف ایک چیز غائب تھی لاش تھی۔ راتوں رات، یہ فروغ پزیر اور بہت پیاری کاروباری خاتون ٹوٹی ہوئی، بے گھر اور دل ٹوٹ گئی۔ سنگین سزا کے لئے اس کا جرم محبت میں گر رہا تھا۔

اس کی بغیر شو کی شادی کے بعد کے دنوں میں، وہ ایک نفسیاتی خرابی کا شکار ہو گئی۔ وہ کچھ مہینوں کے لیے نفسیاتی وارڈ میں پابند سلاسل تھی اس سے پہلے کہ اسے کسی دور کے رشتہ دار کے ساتھ رہنے کے لیے دوسری ریاست میں منتقل ہونا پڑے۔ میں نے اسے پھر کبھی مسکراتے ہوئے نہیں دیکھا۔

ایک بچے کے طور پر، یہ مکمل طور پر سمجھنا مشکل تھا کہ کیا ہوا تھا۔ میں نے صرف اتنا سنا کہ وہ ایک آن لائن اسکینڈل کا شکار تھی۔ لیکن اس کی کہانی نے ایک ایسا تاثر چھوڑا جس نے میرے بالغ ہونے کے سالوں تک میرا پیچھا کیا۔ آن لائن گھوٹالے مختلف سطحوں پر ہوتے ہیں لیکن بنیادی طور پر پیٹرن ایک جیسے ہوتے ہیں۔ مجرموں نے دھوکہ دہی کا ایک تاریک اور پیچیدہ جال بچھا دیا ہے جو تاریک نفسیات سے وابستہ تمام یا زیادہ تر نشانات کا استعمال کرتے ہوئے اپنے شکار کو پھنستا ہے۔ وہ چارہ لگاتے ہیں، اور جب شکار کاٹتے ہیں، تو وہ تحفظ کا غلط احساس پیدا کرتے ہیں۔ اس سے وہ شکار کو مزید جوڑ توڑ کرنے کی اجازت دیتا ہے جو وہ چاہتے ہیں، اس سے پہلے کہ وہ قتل کے لیے جائیں۔

کے بارے میں رپورٹس اور عام بیداری پیدا ہونے کے باوجود آن لائن گھوٹالے، بہت سارے لوگ اب بھی ان دھوکے بازوں کا روزانہ شکار ہوتے ہیں۔ اس نے مجھے سوچنے پر مجبور کیا۔ یہ صرف آن لائن گھوٹالے نہیں ہیں۔ یہ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں بھی دیکھتے ہیں۔ غیر فعال تعلقات میں لوگ

ایسے شراکت داروں کے ساتھ جو انہیں انتہائی واضح طریقوں سے استعمال کرتے ہیں، لیکن وہ ان تعلقات میں قائم رہتے ہیں کیونکہ ایسا لگتا ہے کہ وہ کسی قسم کے جادو کے تحت ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بچے ایسے لوگوں سے دوستی کرتے ہیں جو ان پر خوفناک طریقے سے اثر انداز ہوتے ہیں اور ان کے پاس ٹھوس گھریلو تربیت کے باوجود، وہ بار بار غلط انتخاب کرتے ہیں۔ ان کے والدین اس طاقت سے بے بس اور حیران ہیں جو ان نام نہاد دوستوں کے اپنے بچوں پر ہے۔

ہم خوفناک اعمال اور نتائج پر زیادہ توجہ مرکوز کرتے ہیں ان نمونوں کی نسبت جو ان "جرائم" کے رونما ہونے سے پہلے ظاہر ہوتے ہیں۔ جو وسیع پیمانے پر آگاہی مہم کے باوجود متاثرین کی شرح میں اضافے کی وضاحت کرے گا۔ اور اسی لیے میں نے یہ کتاب لکھی۔ میں نے کافی تحقیق کی اور ان جرائم کے بدنام زمانہ مجرموں کی پروفائلرز کی رپورٹس کو دیکھا اور میں نے چونکا دینے والا مشاہدہ کیا۔ ہر چیز میں ایک مستقل عنصر تھا۔ کھلاڑی بدل گئے، ٹکنالوجی تھی، وقت ترقی کرتا گیا، لیکن گیم کے پیٹرن تقریباً ہمیشہ ایک جیسے ہوتے ہیں۔ اور یہ تمام نمونے تاریک نفسیات سے منسوب ہیں۔

لہذا، آپ کی مدد کرنے کے لیے اور جن سے آپ محبت کرتے ہیں، اپنی حفاظت کے لیے، اور اس کے نتیجے میں اس طرح کے اثرات کے خلاف ایک مضبوط ذہنی اور جذباتی دفاع تیار کریں، یہ کتاب، ڈارک سائیکالوجی: روزمرہ کی زندگی میں نفسیاتی جنگ کے عملی استعمال اور بہترین دفاع پیدا ہوئی۔

حصہ اول:

تاریک کے بارے میں بنیادی حقائق
سائیکالوجی

ڈارک سائیکولوجی کیا ہے؟

"اسے دیکھا نہیں جا سکتا، محسوس نہیں کیا جا سکتا، نہ سنا جا سکتا ہے، نہ پگھلا جا سکتا ہے، یہ ستاروں کے پیچھے اور پہاڑیوں اور خالی سوراخوں کے نیچے چھپ جاتا ہے، یہ پہلے آتا ہے اور اس کے بعد آتا ہے۔ زندگی ختم کر دیتی ہے، ہنسی مار دیتی ہے"

جے آر ٹولکین - دی بوبٹ

دماغ انسانی فطرت کے سب سے پیچیدہ پہلوؤں میں سے ایک ہے۔ ذہن کے کام ایک ایسی چیز ہے جس نے بنی نوع انسان کو اس وقت تک حیران اور پریشان کر رکھا ہے جب تک ہم یاد رکھ سکتے ہیں۔ فلسفیوں، ماہرین نفسیات اور سائنسدانوں نے ذہن کے اسرار کو کھولنے کی کوشش کی ہے۔ یہ ایک عام عقیدہ ہے کہ انسانی ذہن ہمارے رویے اور اعمال پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لہذا، بہت سے تحقیقی کام اس ذہنی عمل کو سمجھنے میں چلا گیا ہے جس سے کوئی شخص کارروائی کرنے سے پہلے گزرتا ہے، چاہے اچھا ہو یا برا۔

انسانی دماغ کا مطالعہ کرنے کی کچھ کوششیں ہیں۔

دماغ پر توجہ مرکوز کی کوششیں۔ یہ مطالعات دماغ کے جسمانی پہلوؤں کو اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں کہ معلومات کو کیسے حاصل کیا جاتا ہے، اس پر کارروائی کی جاتی ہے، تشریح کی جاتی ہے اور ذخیرہ کیا جاتا ہے۔ بنیادی طور پر، وہ اس بات کی بہتر تفہیم حاصل کرنے کی امید کرتے ہیں کہ دماغ کس طرح کسی شخص کے استدلال کے طریقے کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ اس طرح کے مطالعے ہیں جنہوں نے الزائمر، ادراک کی دشواریوں اور یہاں تک کہ یادداشت کی کمی جیسے کمزور حالات کے انتظام میں پیشرفت کی راہ ہموار کی ہے۔

انسانی ذہن کے مطالعہ کا سب سے زیادہ جانا پہچانا پہلو نفسیات ہے۔ اپنی زندگی کے کسی نہ کسی موقع پر، ہم نے یا تو کسی ماہر نفسیات سے مشورہ کیا ہے یا ہم کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جسے ہماری سخت جذباتی لڑائیوں کو نیویگیٹ کرنے کے لیے کسی سے مشورہ کرنا پڑتا ہے۔ اکثر اوقات، زندگی کے تجربات ہمیں ان طریقوں سے توڑ دیتے ہیں جنہیں ہم خود ٹھیک نہیں کر سکتے۔

بعض اوقات، خرابی بعض حیاتیاتی نشانات کے نتیجے میں ہوتی ہے جو ہمیں اپنے والدین سے وراثت میں ملے ہیں۔ ڈپریشن، اضطراب اور خوف جیسے جذبات ہمارے روزمرہ کے تجربات کو گہرا کر دیتے ہیں جس سے پھلنا پھولنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ادویات اور تھراپی کے امتزاج سے ہم اپنے آپ کو اندر کی تاریکی سے بچانے کے قابل ہیں۔

لیکن، دوسروں میں اندھیرے کا کیا ہوگا؟

ہر ایک میں بہت اچھا کام کرنے کی صلاحیت ہے۔ ہم بڑی برائی کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ اداسی، افسردگی، خوشی اور مسرت جیسے جذبات کے نیچے ایک گہری خواہش ہے جو ہمیں جان بوجھ کر دوسروں کو نقصان پہنچا سکتی ہے اگر ان خواہشات کو قابو میں نہ لایا جائے۔ ان تاریک خواہشات کی جڑیں زیادہ قدیم جبلتوں میں پیوست ہیں جیسے ہماری پرواز یا لڑائی کا ردعمل جو ہماری بقا کو فروغ دیتا ہے۔

کبھی کبھی، صرف ایک ہی لفظ ہوتا ہے جو ان تاریک جذبات کے لیے انسانی ردعمل کو قابل بناتا ہے... برائی۔

ڈارک سائیکالوجی تعلق میں انسانی حالت کا مطالعہ ہے۔

انسانوں کی نفسیاتی فطرت کے مطابق دوسروں کا شکار کرنا۔ عام اصطلاحات میں، تاریک نفسیات انسانی فطرت کے اس پہلو کی کھوج کرتی ہے جو ہمیں جان بوجھ کر اور جان بوجھ کر ایسے اقدامات کرنے کی اجازت دیتی ہے جو ہمارے ساتھی انسانوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ آپ کو یاد رکھیں، اس تناظر میں شکار کا استعمال لازمی طور پر کسی شخص کو جسمانی نقصان پہنچانے میں ترجمہ نہیں کرتا، حالانکہ تاریک نفسیات کی ایک شاخ ہے جو مکمل طور پر اسی کے لیے وقف ہے۔

اس کے بعد کے ابواب میں، ہم موضوع کی بہتر تفہیم حاصل کرنے کے لیے ان شعبوں کو مختصراً چھوئیں گے۔

فلموں یا کتابوں میں، آپ کو ایسے الفاظ یا فقرے ملے ہوں گے جو "اندر کی تاریکی" کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ کچھ مشہور فلسفیوں نے بھی اس کا حوالہ دیا ہے۔ عیسائیوں کی قابل احترام کتاب اس بارے میں بات کرتی ہے کہ کس طرح "انسان کا دل سخت شریر ہے"۔ ہم سب کا سامنا ہوا ہے کہ ایک فرد جسے ہم نے غیر معمولی طور پر پرسکون قرار دیا ہے یا سماجی ماحول میں صرف اسی فرد کے لیے مخصوص ہے کہ وہ کوئی ایسا منحوس فعل انجام دے کہ ہمیں اس فعل کو زیر بحث فرد کے ساتھ جوڑنا مشکل ہو جائے۔

کبھی کبھی، ہم وہ فرد ہوتے ہیں۔ جتنا حیران کن لگتا ہے، یہ مکمل طور پر چونکانے والا نہیں ہے۔

وہ معاملات صرف بیرونی حالات کے جوابات کو متحرک کرتے ہیں۔ برتن کو بولنے کے لیے بلایا گیا اور وہ سیاہ جذبات جو نیچے چھپے ہوئے تھے سطح پر آگئے۔ عام طور پر وہ ایک بار کنٹرول کرنے کے بعد پیچھے ہٹ جاتے ہیں۔ اگر صحیح "بٹن" کو دھکیل دیا جائے تو ہر ایک کا تھوڑا سا شرارتی یا سراسر برائی کا ایک پوشیدہ رجحان ہوتا ہے۔ دوسری طرف کچھ دوسرے افراد ان تاریک جذبات پر پوری طرح قابو رکھتے ہیں۔ وہ ان کی پرورش کرتے ہیں، انہیں کھلاتے ہیں اور جب یہ ان کے اپنے مقاصد کو پورا کرتا ہے، تو وہ جان بوجھ کر انہیں کسی دوسرے شخص کی قیمت پر اتار دیتے ہیں۔

بعض اوقات، ان جذبات کو ابتدائی عمر سے تیار کیا جاتا ہے۔ ایک بچہ سیکھتا ہے کہ اگر وہ کسی خاص طریقے سے روتا ہے، تو ان کی زندگی کے بالغ افراد ان کی بولی لگانے کے لیے جلدی کرتے ہیں۔ اگر والدین اس کی غلطی کو جلد از جلد بچے پر متاثر نہیں کرتے ہیں، تو بچہ یہ سوچ کر بڑا ہوتا ہے کہ ان کی زندگی میں لوگوں کو ان کی بولی لگانے میں جوڑ توڑ کیا جا سکتا ہے۔ جیسے جیسے وہ بڑھیں گے رونا ہتھیار نہیں رہے گا لیکن وہ اپنے جوڑ توڑ کے طریقے جاری رکھیں گے۔ جہاں وہ آنسوؤں کا استعمال نہیں کرتے، وہ اپنے متاثرین کو بلیک میل کرنے کے لیے جذبات کا استعمال کرتے ہیں۔ لہذا، جو ایک معصوم بچکانہ رویے کے طور پر شروع ہوا اسے کنٹرول کرنے کی ضرورت بن جاتی ہے۔

طوالت جس میں یہ فرد اپنا کنٹرول استعمال کرے گا۔ ان کے اعمال کی شدت کا تعین کرے گا۔ تاریک نفسیات اس طرح کے شخص کے سوچنے کے عمل کا مطالعہ کرنے کے بارے میں ہے۔ یہ ان کارروائیوں کے پیچھے محرکات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے، ان کارروائیوں کے انجام دینے سے پہلے کے نمونوں کی نمائش اور اس پر مزید روشنی ڈالتی ہے کہ کس طرح ایک شخص جان بوجھ کر ان اعمال کو دیکھ کر اس نتیجے پر پہنچ سکتا ہے کہ یہ جان کر کسی دوسرے فرد کو پہنچنے والے نقصان اور تکلیف کا پتہ چل سکتا ہے۔ تاریک نفسیات انسانی فطرت کے تاریک پہلو کو روشن کرتی ہے۔

اندھیرے کے اثرات اور اثرات سائیکالوجی

"جب آپ موم بتی جلاتے ہیں تو آپ سایہ بھی ڈالتے ہیں"
Ursula K. Le Guin

تاریک نفسیات کے بارے میں اب ہم جتنا کم سمجھتے ہیں، اس کے پیش نظر، ہم جانتے ہیں کہ کچھ انتہائی چونکا دینے والے مجرمانہ جرائم کی جڑیں تاریک نفسیات سے متعلق مخصوص شخصیت کے خصائل میں ہیں۔ لیکن یہ ایک وسیع تر ضمنی اثر ہے۔ میں اسے اپنے اور آپ کے گھر کے قریب لانا چاہتا ہوں۔

یہ تاریک نفسیات ہم پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے... اگر یہ ہم پر بالکل بھی اثر انداز ہوتی ہے؟ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ اس سوال کا کوئی "ifs" نہیں ہے اور چند ہی لمحوں میں ہم سمجھ جائیں گے کہ کیسے۔

تاریک نفسیات کے اثرات مجرم اور شکار دونوں کو محسوس ہوتے ہیں۔ اثرات کو جاننے کے لیے، ہمیں تاریک نفسیات کے کچھ عناصر کو تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ لوگ جو شخصیت کے مخصوص خصائص کو ظاہر کرتے ہیں جنہیں تاریک سمجھا جاتا ہے جیسے کہ نرگسیت، سائیکوپیتھی اور میکیاویلیانزم ان کے تعلقات کے تمام پہلوؤں میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر ایک شخص میں تینوں خصلتیں موجود ہوں تو ان میں جرم کرنے کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔ ذکر کردہ تین شخصیت کی خصوصیات میں مخصوص خصوصیات ہیں جو ان کے تحت گروپ کی گئی ہیں۔

مثال کے طور پر نرگسیت کی خصوصیت حقداریت کے احساس، برتری کے جذبات، دوسروں کی کامیابی پر شدید حسد اور استحصالی رویے سے ہوتی ہے۔ سائیکوپیتھی میں جرم کی عدم موجودگی، ہمدردی کی کمی، تباہ کن جذباتی رویہ، انا پرستی اور ذمہ داری قبول کرنے میں ناکامی کچھ خصوصیات کے طور پر ہوتی ہے۔

خود غرضی، بے رحمی اور بیرا پھیری کے رویے میکیاویلیائی خصلتوں کے اشارے ہیں۔ علیحدہ طور پر، یہ خصلتیں پریشانی کا باعث ہیں لیکن ایک ساتھ رکھ کر، یہ مصیبت کو بچے کر سکتے ہیں۔ خاص طور پر ایک شخص کے دوسروں کے ساتھ تعلقات میں۔ مثال کے طور پر کام کی جگہ پر، وہ شخص کرے گا؛

- انتہائی غیر معمولی کاموں کے ساتھ بھی دفتر میں کم کارکردگی کا مظاہرہ کریں۔

- دوسروں کے ساتھ چلنے میں ان کی نااہلی کی وجہ سے کام کے بہاؤ میں خلل ڈالنا دوسروں کی طرف سے شدید ناپسندیدگی کا باعث بنے گا، ان کی حوصلہ افزائی انہیں قابل اعتراض فیصلے کرنے کی طرف لے جائے گی جو اخلاقی نہیں ہیں اگر انہیں انتظامی صلاحیت میں رکھا جائے تو، ان کے وائٹ کالر جرم کے مرتکب ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ صرف ان کے کام کے تعلقات جو تکلیف میں ہیں۔ اپنے ذاتی تعلقات میں، وہ درج ذیل مسائل کا سامنا کرنے کے پابند ہیں۔

- توجہ اور توثیق کی ان کی مسلسل ضرورت ان کے ساتھی کے لیے تھکا دینے والی ہو سکتی ہے جس کے نتیجے میں رشتوں کی میعاد ختم ہونے کی تاریخیں تیز ہو جاتی ہیں، وہ اپنے پارٹنرز سے بیرا پھیری کرنے کے لیے جسمانی اور جذباتی بلیک میلز کا سہارا لیتے ہیں، وہ اپنے ساتھیوں یا بچوں کے ساتھ زبانی، جذباتی یا جسمانی طور پر بدسلوکی کرتے ہیں۔ جو لوگ ان کے ساتھ تعلقات میں آتے ہیں ان کو بہت زیادہ جذباتی قیمت ادا کرنا پڑتی ہے اگر آپ کا سامنا کسی ایسے شخص سے ہوا ہے جس کے تعلقات ان تجربات سے متصف ہیں، تو آپ کی عقل اور عمومی فلاح و بہبود کی خاطر، ان سے دور رہیں۔ اگر دوسری طرف، آپ وہ ہیں جو اس کا تجربہ کرتے ہیں، بہتر ہونے کے لیے آپ کو درکار نفسیاتی مدد حاصل کریں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ ان مسائل کی جڑیں کتنی ہی گہری کیوں نہ ہوں، آپ علاج کی صحیح شکل سے اپنے رویے اور تجربات کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ پہلا قدم یہ ہے کہ صورتحال کو پہچاننا کہ یہ کیا ہے، یہ تسلیم کرنا کہ آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہے اور فوری طور پر مدد طلب کرنا۔

ہم میں سے باقی لوگوں کے لیے، ان لوگوں کے ساتھ برتاؤ کرنا جن کا میں نے اوپر ذکر کیا ہے، ہمیں جذباتی اور ذہنی طور پر بے حال کر دیتا ہے۔

کبھی کبھی، اثر جسمانی اور انتہائی صورتوں میں، مہلک ہو سکتا ہے۔ وہ پیارا پڑوسی جس کے خوفناک تجربے نے مجھے اس کتاب کو لکھنے کے اس سفر پر لے کر جسمانی طور پر سب کچھ کھو دیا۔ اس کا گھر، اس کا کاروبار، اس کے مالیات لیکن اس کا نقصان ان سے بہت گہرا اور بڑا تھا۔ ہمارا اس فعل کے مرتکب سے کوئی تعلق نہیں تھا لیکن ہم بھی اس کا شکار ہو گئے۔ ہمارے نقصانات اس کی طرح یادگار نہیں تھے لیکن ہمیں بھی نقصان کا سامنا کرنا پڑا۔ شروعات کرنے والوں کے لیے، ہم

ہمارے پیارے پڑوسی کو کھو دیا۔ وہ نہیں مری لیکن وہ کبھی بھی تجربے سے باز نہیں آئی۔ ہم اجنبیوں پر بھروسہ کرنے کی صلاحیت کھو چکے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک دوسرے کے ساتھ ہمارے تعلقات کو پنپنے کے لیے اعتماد کی ایک اضافی پرت کی ضرورت ہوتی ہے۔

کسی پر بھی تاریک نفسیات کا سب سے بڑا اثر یہ ہے کہ یہ نقصان کا شدید احساس پیدا کرتا ہے۔ ہم اپنا قیمتی سامان کھو دیتے ہیں، ہم رشتے کھو دیتے ہیں، ہم خود کو کھو دیتے ہیں [میں اس کی تھوڑی سی وضاحت کروں گا] اور جو لوگ انتہائی بدقسمت ہوتے ہیں، وہ اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ تمام چیزوں پر غور کیا گیا، یہ کہنا محفوظ ہے کہ اس اندھیرے کا اثر بہت گہرا ہے۔

ماہرین کے مطابق، اگر کوئی شخص سیاہ شخصیت کے خصائص میں سے کسی ایک کی نمائش کرتا ہے، تو اس میں بہت زیادہ رجحان ہوتا ہے کہ وہ شخص دوسروں کی نمائش کرے گا۔ عام معاشرے میں، اگر معاشرے کے بڑے افراد ان خصلتوں کو ظاہر کرتے ہیں، تو یہ کہنا محفوظ ہے کہ اس معاشرے میں جرائم کے ارتکاب کی شرح نمایاں طور پر زیادہ ہوگی۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ شہروں یا زیادہ جرائم والے ممالک میں رہنے والے لوگ زیادہ مجرمانہ رجحان رکھتے ہیں۔ غور کرنے کے لئے دیگر معاون عوامل ہیں۔ لیکن اس امکان کو بھی مکمل طور پر رد نہیں کیا جا سکتا۔

ایک چیز جس سے انکار نہیں کیا جا سکتا ہے وہ ہے سیاہ شخصیت کے خصائص سے براہ راست یا اس کے نتیجے میں ہونے والے اعمال کا اثر۔ کچھ تباہ کن رویے ہیں جو شکار کو شکاریوں میں بھی بدل دیتے ہیں اور یہ سلسلہ مستقبل میں بھی اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ کوئی ہمت نہیں اٹھاتا اور آزاد ہونے کے لیے جرات مندانہ قدم نہیں اٹھاتا۔

مثال کے طور پر بدسلوکی والے گھروں کے بچے زیادہ تر بڑے ہو کر بدسلوکی کرنے والے نہیں بنتے۔ بعض صورتوں میں، اپنے والدین کے سانچے سے الگ ہونے کی کوشش میں، وہ اپنے آپ کو مساوی طور پر بدسلوکی والے رشتوں میں پھنسنے ہوئے پاتے ہیں چاہے وہ خود زیادتی کرنے والے ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ تقریباً ایسا ہی ہے جیسے ان کے پاس ان پرتشدد عناصر کی طرف بہت مضبوط کشش ثقل ہے جو ان کے بچپن کے گھر کی خصوصیت رکھتے ہیں۔

کچھ دوسروں کے لیے، شکار بننا ان کی نفسیات پر اتنا زبردست اثر ڈال سکتا ہے کہ اس سے ان کے اندر کی کوئی چیز پھٹ جاتی ہے۔ میں نے پڑھا ہے کہ، "سنیپنگ" عارضی ہو سکتی ہے۔

ایک مختصر لمحے میں، وہ اپنی ابتدائی جبلتوں پر مکمل کنٹرول کھو دیتے ہیں اور خالصتاً اس مضبوط ترین جذبات پر عمل کرتے ہیں جو عام طور پر غصہ ہوتا ہے۔ یہ حالت کچھ لوگوں کو عارضی پاگل پن کی التجا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ لیکن ایسے لوگ ہیں جو اندھیرے کو گلے لگاتے ہیں۔

جذبات جو کہ سطح پر ہوتے ہیں جب وہ "چھوڑتے ہیں"۔ اخلاقیات کا سارا احساس کھڑکی سے باہر چلا جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ عام طور پر تباہ کن ہوتا ہے۔

دن بہ دن مختلف کی مثالیں۔ تاریک نفسیات کے پہلو

میں اس تاریک چیز سے ڈرتا ہوں جو مجھ میں سوتی ہے۔
سارا دن، میں اس کے نرم پنکھوں کے موڑ، اس کی بدنیتی کو محسوس کرتا ہوں۔
سلویا پلاتھ، اپریل

جب آپ تاریک رویے کے بارے میں سوچتے ہیں، تو آپ کو یہ سوچ کر معاف کر دیا جائے گا کہ یہ صرف کسی ایسے جرم پر لاگو ہوتا ہے جو آپ کو روزناموں کے صفحہ اول پر لاتا ہے یا کرائم چینل پر فیچر لینتھ فلم بن جاتا ہے۔ حقیقت میں، اس میں بہت سی ایسی چیزیں بھی شامل ہیں جو عام طور پر سماجی طور پر قابل قبول ہو چکی ہیں یہاں تک کہ اگر ہم ذاتی طور پر اس طرح کے رویے کو معاف نہیں کرتے ہیں۔ ہم اپنے گھروں، اسکولوں، دفاتر میں ان کارروائیوں کا مشاہدہ کرتے ہیں اور جدید ٹیکنالوجی کی بدولت اب ہم اسے انٹرنیٹ پر دیکھتے ہیں۔ آپ کو ایک واضح تصویر حاصل کرنے میں مدد کرنے اور امید ہے کہ اس موضوع کی گہرائی سے تفہیم اور آپ کو یہ بتانے کے لیے کہ یہ کارروائیاں گھر کے کتنے قریب ہیں، میں آپ کے ساتھ جرائم کی کچھ انتہائی سنسنی خیز کہانیاں اور بظاہر غیر ضروری کارروائیوں کا اشتراک کرنے جا رہا ہوں۔ خوفناک انجام۔

کیس اسٹڈی ون نیوز: 14 سالہ لڑکے کا وحشیانہ قتل مجرم کی خصلتیں: کنٹرول کرنا، بدسلوکی کرنے والا، بھرا پھیری پر مبنی چینل: آن لائن گیمنگ یہ ایک اچھے گھر کے ایک نوجوان لڑکے کی المناک کہانی تھی۔ اسے ایک ہی عمر اور سماجی گروپ میں کسی بھی نوجوان کے برابر مراعات حاصل تھیں۔ اس کے پاس ایک معاون ماں اور والد تھے جنہوں نے فراہم کرنے کی کوشش کی۔ اس کی ماں نے تمام ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کیں جو ایک ماں اپنے لڑکے کو انٹرنیٹ کی ناگوار دنیا سے بچانے کے لیے کرتی تھیں۔

آن لائن گیمنگ ایک اور چیز تھی جس میں کوئی بھی نوعمر لڑکا شامل ہوتا تھا۔ جب تک کہ وہ اس پر مناسب وقت سے زیادہ خرچ نہیں کرتا، اسے ٹھیک رہنا چاہیے۔

لیکن مجرم جس کی عمر صرف 4 سال تھی اس کے مذموم منصوبے تھے۔ اپنے نوجوان اور متاثر کن شکار کو احتیاط سے جوڑ کر

جھوٹ بول کر، اس نے لڑکے کو اس کی جگہ پر ملنے کے لیے دھوکہ دیا جہاں اس نے شیطانی جرم کیا تھا۔ یہ سب سے زیادہ پریشان کن کیسوں میں سے ایک تھا۔ خاص طور پر جب آپ شکار اور مجرم کی عمر پر غور کریں۔ تاہم، اس کی عمر سے قطع نظر، مجرم نے تاریک نفسیات سے منسلک تمام شکاری خصلتوں کی نمائش کی اور صرف کنٹرول حاصل کرنے کے لیے زندگی کو ختم کر دیا۔

کیس اسٹڈی ٹو نیوز: بدترین گھریلو تشدد کیس مجرم کی خصلتیں: جسمانی طور پر بدسلوکی، بیرا پھیری، کنٹرولنگ چینل: رشتہ محبت واقعی ایک خوبصورت چیز ہے۔ جب آپ کسی کے ساتھ تعلقات میں داخل ہوتے ہیں، تو آپ اس امید کے ساتھ داخل ہوتے ہیں کہ یہ شخص آپ سے پیار کرے گا اور آپ کی دیکھ بھال کرے گا۔ کہ تم ایک دوسرے کی پرورش اور حفاظت کرو گے۔ جدید محبت کی زبان میں، یہ آپ اور دنیا کے خلاف شخص ہے۔ اور درحقیقت، یہ اس رشتے میں اس طرح سے شروع ہوا۔ ایک اکیلی ماں اپنے بیٹے کی دیکھ بھال اور اس کی فراہمی کے لیے سخت محنت کر رہی ہے اس دلکش آدمی سے ملی جو بنیادی طور پر وہی تھا جس کے لیے وہ ہمیشہ ایک آدمی میں دعا کرتی تھی۔

وہ دلکش، خیال رکھنے والا تھا اور لگتا تھا کہ وہ اپنے لڑکے سے اتنا ہی پیار کرتا ہے جتنا کہ وہ اس سے پیار کرتا تھا۔ اس نوجوان خاندان کے لیے خود کو مکمل طور پر دستیاب کرنے کے لیے، اس نے اپنی نوکری چھوڑ دی اور اس کی دیکھ بھال کے لیے خود کو وقف کر دیا جب تک کہ اس کی حقیقی تاریک فطرت ابھر نہ جائے۔ اس کے خاندان کے لیے اس کی محبت کا استعمال کرتے ہوئے، اس نے اسے اپنے قریب ترین لوگوں سے الگ تھلگ کرنے میں جوڑ توڑ کی۔

اس نے اس کی نوکری چھیننے کا ارادہ کیا جس کے نتیجے میں اس کا گھر برباد ہو گیا۔ اس نے اس بات کو یقینی بنایا کہ وہ مکمل طور پر اس پر منحصر تھی۔ اس نے اسے اپنے اپارٹمنٹ میں منتقل کر دیا جہاں اسے مسلسل چوبیس گھنٹے تشدد کا نشانہ بنایا جاتا رہا جس میں کچھ انتہائی غیر انسانی سلوک بھی شامل تھا۔

عورت کے ساتھ اس کی محتاط بیرا پھیری اتنی موثر تھی کہ جب اس نے اسے یہ اختیار دیا کہ وہ کس طرح مارنا پسند کرے گی تو اس نے حقیقت میں اس سوچ کو ختم کر دیا کیونکہ اسے لگا کہ اس کے پاس کوئی چارہ نہیں ہے اور وہ اس سے بہتر کی مستحق نہیں ہے۔ موقع اور اس کی طرف سے بہادری کا عمل اسے بچانے اور مجرم کو قید کرنے کا باعث بنا۔

کیس اسٹڈی تین

خبریں: خدا کے ایک ممتاز وزیر پر کم عمر ارکان سے چھیڑ چھاڑ کا الزام

مجرم کی خصلتیں: بیرا پھیری، کنٹرول کرنے والا، انا پرستی

چینل: مذہب

مذہبی رہنماؤں کے درمیان ایک مقدس رشتہ ہے۔

ان کے پیروکار لیڈر سے مراد وہ اخلاقی کمپاس ہے جو پیروکاروں کو صحیح طریقے سے اپنی زندگی گزارنے کی ہدایت کرتا ہے۔ برسوں سے، مذہب سے قطع نظر، لیڈروں نے بھیڑوں اور چرواہے کے کردار کے بائبل حوالہ کو ادا کرنے کے بجائے اپنی طاقت کے انتخاب کے عہدے کا غلط استعمال کیا ہے۔ سوائے، چرواہے بننے کے بجائے، وہ بھیڑے بننے کا انتخاب کرتے ہیں۔

خدا کے ساتھ براہ راست رابطہ رکھنے کا دعویٰ کر کے اپنی صداقت قائم کرنے کے بعد، اس مذہبی رہنما نے اپنے وٹن سے اپنے ارکان کو جوڑ دیا۔ کسی وقت، اس نے خود کو خدا کا اعلان کیا اور دعویٰ کیا کہ اسے 7 کنواریوں کے ساتھ سونے کا حکم دیا گیا ہے جو نابالغ بھی تھیں۔ بعد میں اس پر عدالت میں فرد جرم عائد کی گئی اور اسے جرم کا مجرم قرار دیا گیا۔

یہاں یہ تینوں واقعات سنسنی خیز ہیں لیکن سبق یہ ہے کہ کیا ہے۔

میں آپ کی توجہ اس طرف دلانا چاہتا ہوں۔ یہ جرائم بے ترتیب نہیں تھے، لمحہ بہ لمحہ جرائم کی قسم کی حوصلہ افزائی کرتے تھے۔ اس میں محتاط آرکیسٹریشن شامل تھی جس نے متاثرین کو تیار کیا اور انہیں مارنے سے پہلے اعتماد اور حفاظت کی اس جھوٹی حالت میں کھینچ لیا۔ درحقیقت، جس طرح سے واقعات کو انجام دیا گیا وہ شکاری اور اس کے شکار کے درمیان کردار کو ذہن میں لاتا ہے۔ سب سے پہلے، شکار کا پیچھا کیا جاتا ہے اور مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ پھر مشاہدے کے عمل کے دوران حاصل ہونے والی معلومات کی بنیاد پر شکاری حرکت کرتا ہے۔ صرف یہ اقدام حملہ کرنے کے لیے نہیں بلکہ اپنے شکار کو دلکش بنانے کے لیے ہے۔ انہیں پیار اور دیکھ بھال کا احساس دلائیں۔ یہ ایسا ہی ہے جیسے وہ ایک ماسک پہنتے ہیں اور ان خصوصیات کو پیش کرتے ہیں جو وہ جانتے ہیں کہ وہ اپنے متاثرین کو اپیل کرتے ہیں۔

آہستہ آہستہ اعتماد قائم ہوتا ہے۔ اگلا مقصد ان کا حاصل کرنا ہے۔

ان پر انحصار کرنے کے لئے شکار۔ چاہے یہ مالی انحصار ہو، جذباتی انحصار یا روحانی انحصار، نتیجہ ایک ہی ہے۔ وہ ضرورت محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ پھر وہ اپنے شکار کو الگ تھلگ کرتے ہیں، جس کے بعد، وہ حملہ کرتے ہیں۔ یہ کبھی بھی ان جرائم کی طرح نہیں ہے جن پر آپ کو شبہ ہے یا ایک میل دور آتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ یہ ایک گانا اور رقص کا معمول ہے جو دیتا ہے۔

شکاری اوپری ہاتھ رکھتا ہے اور شکار کو کمزور چھوڑ دیتا ہے۔ اگلے باب میں، ہم اس بات پر بات کریں گے کہ ہم کتنے کمزور ہیں۔

ہم تاریک نفسیات کے لیے کتنے کمزور ہیں؟

"اپنی کمزوری کو بائٹنا اپنے آپ کو کمزور بنانا ہے۔ اپنے آپ کو کمزور بنانا اپنی طاقت کا مظاہرہ کرنا ہے۔
کرس جامی۔

اگر ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں تاریک نفسیات کے اثرات کو واضح کرنے کے لیے استعمال کیے جانے والے کیس اسٹڈیز کا جائزہ لیں تو ہماری کمزوری کا سوال سامنے آتا ہے۔ ان مجرموں نے جن چینلز کا استعمال کیا ہے وہ کچھ حد تک بے قصور ہیں اور بالکل وہی نہیں جنہیں کوئی عذاب کا پیش خیمہ قرار دے گا۔ لہذا، یہ کہنا محفوظ ہے کہ یہ وہ جگہ ہے جس پر پلیٹ فارم استعمال کیے گئے تھے جس کی وجہ سے خوفناک حتمی نتیجہ نکلا۔ پہلی صورت میں، آپ کا ایک بچہ اپنے ساتھیوں کے لیے گیمنگ چیٹ روم میں ہے۔ کھیل کے لیے اس کا شوق اسے وہاں لے آیا لیکن یہ اس کی ضرورت تھی کہ وہ دوستوں سے رابطہ قائم کرے جو اس کے فیصلوں سے آگاہ کرتے تھے اور یہی ضرورت تھی جس کا شکاری شکار کرتا تھا۔

دوسرے کیس اسٹڈی میں، دوبارہ، یہ ایک بنیادی انسانی ضرورت تھی۔ کسی کے ساتھ مباشرت کی سطح پر رابطہ قائم کریں جس کا شکار کیا گیا تھا اور اس کی حقیقت کو تبدیل کرنے کے لئے شکار کے جذبات سے بھرا پھیری کی گئی تھی۔ محبت سے، وہ بے کار کی جذباتی حالت میں اتر گئی اور مجرم نے اس کی کمزور حالت کی وجہ سے اسے مزید نقصان پہنچایا۔ اور تیسری صورت میں، متاثرین نے غلط دیوتا پر عقیدہ رکھا حالانکہ ان کی نیتیں درست اور بہت انسانی تھیں۔ شکاری نے اپنے آپ کو روحانی طور پر حاصل کرنے کی خواہش کی ایک اہم کڑی کے طور پر پیش کیا، اور یہ خواہش ان کے عذاب کی بنیاد بن گئی۔

دوسرے معاملات جن کا میں نے مطالعہ کیا ہے وہ اسی طرز کی پیروی کرتے ہیں۔ متاثرین کی خواہشات اور جذباتی ضروریات کو توڑ مروڑ کر ان کے خلاف کر دیا گیا۔ اس سے اس یقین کو تقویت ملتی ہے کہ ہماری ضروریات اور خواہشات ہی ہمیں ان شکاریوں کا شکار بناتی ہیں۔ کیا اس لائن آف سوچ کا مطلب یہ ہے کہ ہم جذباتی طور پر خود کو بند کر لیں؟

آئیے اس پر مزید غور کریں۔

ہمیں طاقت دکھانے کے لیے تیار کیا گیا ہے، بار نہ ماننے اور کسی کو ہمارا خوف کبھی نہ دیکھنے دیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمیں سکھایا گیا ہے کہ ان ہدایات کے خلاف جانے کے نتیجے میں لوگ آپ کو کمزور اور کمزور سمجھ کر پڑھیں گے۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ یہ وہی چیز ہے جو ہمیں دوسری مخلوقات سے الگ کرتی ہے جو ہماری طاقت اور کمزوری دونوں کا ذریعہ بھی بن گئی ہے۔ اور وہ چیز ہماری انسانیت ہے۔ ہم صرف اس لیے کمزور ہیں کہ ہم انسان ہیں۔ ہماری خواہشات، ہماری امیدیں، ہماری خواہشات، ماورائی زندگی گزارنے کی ہماری جستجو کچھ ایسی چیزیں ہیں جو ہمیں کمزور بنا دیتی ہیں۔

لیکن جس دن ہم ان چیزوں میں سے کسی کو حاصل کرنا چھوڑ دیتے ہیں، ہم انسان بننا چھوڑ دیتے ہیں اور جب ہم انسان نہیں رہتے، تو ہم وہ چیز بن جاتے ہیں جس سے ہم خود کو بچانے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ جب ہم یقین کرنا چھوڑ دیتے ہیں، جب ہم خیال رکھنا چھوڑ دیتے ہیں، یا جب ہم کمزور ہونا چھوڑ دیتے ہیں، تو ہم یہ بظاہر بے روح افراد بن جاتے ہیں جن کا واحد مقصد اپنی بے ہودہ خواہشات کو بے رحمی سے پورا کرنا ہوتا ہے، قطع نظر اس کے کہ اس عمل میں کس کو تکلیف پہنچے۔ اس نے کہا، جب کہ ہم تسلیم کرتے ہیں کہ ہماری انسانیت ہمیں کمزور بناتی ہے، ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ ہم اس سے طاقت بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ مجھے انسانوں کی حیاتیاتی طور پر جڑی ہوئی ضرورت تک پہنچاتا ہے۔ دوسروں کے ساتھ منسلک کرنے کے لئے۔ تسلیم کریں کہ یہ ضرورت ایک صحت مند جذباتی انسانی ضرورت ہے۔ کسی دوسرے انسان کے ساتھ تعلق کے بغیر، ہم صحیح طریقے سے کام کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ درحقیقت، میں نے ایک ایسے مطالعہ کے بارے میں پڑھا جہاں ٹیسٹ کے مضامین کو الگ تھلگ کر کے پڑھا گیا تھا۔ تنہائی کے قلیل ادوار نے بے چینی کی سطح میں اضافہ کیا اور پیداواری صلاحیت کو متاثر کیا۔ طویل عرصے تک تنہائی کے ضمنی اثرات تھے جو بدتر تھے۔ مضامین افسردہ ہو گئے اور اپنے آپ کو طویل عرصے تک تاریک خیالات میں مبتلا پایا۔

ان کی ذہنی صحت صرف وہی چیز نہیں تھی جس کا سامنا کرنا پڑا۔ جسمانی طور پر، ان کے سونے اور کھانے کے انداز بدل گئے۔ انہوں نے وقت کا سراغ کھو دیا اور آہستہ آہستہ حقیقت پر اپنی گرفت کھو دی۔ وہ ابتدائی طور پر شروع ہونے والے پیراوانیا کا سامنا کرنے لگے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ ہمیں ترقی کی منازل طے کرنے کے لیے دوسرے انسانوں کے ساتھ رابطے کی ضرورت ہے۔ دوسروں کے ساتھ جڑنے کی یہ ضرورت ہمیں کمزور بناتی ہے کیونکہ لوگوں کے پاس دوسروں کے ساتھ روابط قائم کرنے کے مختلف ایجنڈے ہوتے ہیں۔ کچھ حقیقی طور پر اچھے تعلقات استوار کرنا چاہتے ہیں، کچھ صرف دولت یا اثر و رسوخ جیسے کسی اور مقصد یا مقصد کے حصول کے لیے لوگوں کو اپنی زندگی میں استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ کے لیے

کچھ دوسرے، ان کے ارادے اس سے بھی زیادہ مذموم ہیں۔ انسانی ایجنڈے کی اس بھولبلیا کو نیویگیٹ کرنے کا راز علم ہے۔

ایک وقت تھا کہ کہاوت "جہالت نعمت ہے" کو بہت سے حلقوں میں ایک منتر کے طور پر سمجھا جاتا تھا تاکہ علم کے ساتھ آنے والی ذمہ داری کے بوجھ پر زور دیا جا سکے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ جہالت کے لیے جو قیمت ادا کرتے ہیں اگر اس بوجھ سے کہیں زیادہ علم لاتا ہے۔ اور اگر آپ تاریک نفسیات کے دلکش اثرات کے خلاف اس ذہنی جنگ کو جیتنا چاہتے ہیں، تو آپ کو اپنے کام میں حکمت اور علم کے صحیح استعمال کی ضرورت ہے۔ احساسات کو ترک کرنا مثالی حل کی طرح لگتا ہے لیکن ایسے کیسز ریکارڈ کیے گئے ہیں جہاں اس کا رد عمل ہوا اور اس کے نتیجے میں اور بھی زیادہ نقصان ہوا۔

بے اعتمادی اختیار کرنے اور الگ الگ ہونے کا انتخاب متاثرین کو اور بھی زیادہ کمزور اور ایک شیطانی شکاری حملے کے لیے حساس بنا دیتا ہے۔

اس لیے مواقع بند کرنے کے بجائے تعمیر کرنے کے لیے

دوسروں کے ساتھ تعلقات، آپ کو کھلے رہنا چاہیے لیکن جب آپ کی ضروریات اور احساسات کی بات ہو تو محتاط رہیں۔ میں ایسے معاملات سے بھی واقف ہوں جہاں متاثرہ کی جذباتی ضرورتیں ان کی عقلی سوچ پر حاوی ہو جاتی ہیں۔ اور یہی چیز انہیں نقصان کی راہ میں ڈال دیتی ہے۔ ہمارے احساسات ایک بحری نظام کے طور پر کام کر سکتے ہیں جو آپ کی ضروریات کے لیے آپ کی رہنمائی کرتا ہے اور کچھ ایسے احساسات ہیں جو درحقیقت خطرات کے خلاف آپ کے حیاتیاتی دفاع کے طور پر کام کرتے ہیں جیسا کہ ہم بات کر رہے ہیں۔ اور جیسا کہ ہم اس موضوع کو تفصیل سے دیکھیں گے، آپ سمجھ جائیں گے کہ وہ احساسات کیا ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان جذبات کو پہچاننے کے لیے خود کو تربیت کیسے دی جائے۔ اس وقت تک، اگر آپ اس باب سے کچھ لے جا رہے ہیں، تو یہ علم ہونا چاہیے کہ ہاں، آپ کمزور ہیں۔ لیکن، ان کمزوریوں کو تسلیم کرنے اور قبول کرنے سے، آپ اپنی سب سے بڑی کمزوریوں کو اپنی سب سے بڑی طاقت میں بدل سکتے ہیں۔

دوسرا حصہ:

تاریک نفسیات کا تجزیہ

بیرا پھیری

"اچھے ارادے کے ساتھ جوڑ توڑ ایک نعمت ہو سکتا ہے۔ لیکن جب برے طریقے سے استعمال کیا جائے تو یہ جادوگر کی کرمی آفت کا آغاز ہوتا ہے۔"

ٹی ایف بوج

سادہ الفاظ میں، کسی کو جوڑ توڑ کرنا اس شخص کو چالاک یا بے ایمانی سے کنٹرول کرنا یا اس پر اثر انداز ہونا ہے۔ اسے پسند کریں یا نہ کریں، ہم سب نے مطلوبہ نتائج کے لیے ایک شخص یا صورت حال سے بیرا پھیری کی ہے۔ اندھیرا لگتا ہے لیکن مجھے اپنے شرارتی بچپن کی کہانی سے موڈ ہلکا کرنے دو۔

بچپن میں، جب میں اسکول نہیں جانا چاہتا تھا تو مجھے آسانی سے بیمار پڑنے کی عادت تھی۔ شروع میں، جب بھی ایسا ہوتا، میرے والدین مجھ پر طنز کرتے۔ کلینک کے دو ہنگامی دوروں کے بعد، میری ماں کو میری حرکات پر شک ہوا۔ اس کے بعد اگلے چند بار، مجھے کلینک نہیں لے جایا گیا، لیکن مجھے گھر رہنے کی اجازت دی گئی۔ میرے پیٹ کی ایک اقساط کے دوران، میرے دوستوں نے مجھے یہ بتانے کے لیے پرجوش انداز میں فون کیا کہ ایک مقامی اداکار اسکول میں ملاقات کے لیے آیا ہے۔ میں اپنی ماں کے پاس بھاگ گیا اور یہ بھول کر کہ مجھے "پیٹ میں ناقابل برداشت درد" ہے، اسکول واپس لے جانے کی درخواست کی۔ میری ماں نے مجھے بتایا کہ وہ کوئی موقع نہیں لے گی اور مجھے لگا رہنا ہے۔ بھیک مانگنے یا التجا کرنے کی کوئی مقدار اس کا ذہن نہیں بدل سکتی تھی۔ اس کے بعد بھی نہیں جب میں نے اپنے پیٹ کے درد کو جعلی بنانے کا اعتراف کیا۔ جب میں اگلے دن اسکول پہنچا تو میرے دوستوں نے مجھے وہ تمام عمدہ چیزیں دکھائیں جو مسٹر اداکار نے ان کے لیے لائی تھیں۔ یہ کہنا کافی ہے، میں نے کبھی بھی اسکول سے باہر نکلنے کے لیے بیماری کا فرض نہیں کیا۔

یہ کہانی بہت سے لوگوں میں سے ایک ہے جب بات ان چیزوں کی ہو جو ہم کسی صورت حال سے نمٹنے کے لیے کرتے ہیں۔ میں اب بھی بہت سے بالغوں کو جانتا ہوں جو ایک دن کام کی چھٹی حاصل کرنے کے لیے نزلہ زکام کرتے ہیں۔ یہ بالکل برا نہیں ہے؟ بعض اوقات، ہمیں ایسے انتخاب کرنے میں جوڑ دیا گیا ہے جو فائدہ مند ہوں۔

ہمارے لئے۔ ایک دوست آپ کو چلانے والے جوتوں کا ایک اچھا جوڑا اور مقامی جم میں ایک ماہ کی رکنیت دینا ہے، آپ جانتے ہیں کہ وہ چاہتے ہیں کہ آپ فٹنس ڈیپارٹمنٹ میں قدم رکھیں۔ کبھی کسی دوست کے ساتھ دوپہر کے کھانے کی تاریخ میں صرف ایک متوقع تاریخ اور اچانک ہنگامی صورت حال (یقیناً آپ کے دوست کے لیے) ظاہر ہونے کے لیے آئے ہیں؟ میں وہاں پر تھا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ جب ہمیں خطرہ محسوس ہوتا ہے تو اس ناخوشگوار صورت حال سے نکلنے کے لیے ہم جو تکنیک استعمال کرتے ہیں اگر دو ٹوک طاقت کوئی آپشن نہیں ہے تو وہ بھی بھرا پھیری ہے۔

کہنے کا مطلب یہ ہے کہ جوڑ توڑ کا فن ہماری فطرت کا حصہ ہے۔ تاہم، جب بات نفسیاتی بھرا پھیری کی ہو، تو چیزیں گہری اور زیادہ خطرناک ہوتی جاتی ہیں۔ اس صورت حال میں کسی شخص کے اعمال یا خیالات انڈر بینڈ ہتھکنڈوں کے استعمال سے متاثر ہوتے ہیں جو یا تو گالی، فریب یا دونوں ہوتے ہیں۔ اس تناظر میں، جس شخص سے بھرا پھیری کی جا رہی ہے اسے یہ اختیار نہیں دیا جاتا کہ وہ یا تو بھرا پھیری کرنے والے کی مرضی کو قبول کرے یا اسے مسترد کر دے۔ وہ محض تعمیل پر مجبور ہیں۔

بھرا پھیری کرنے والوں کے پاس ان کے اسباب ہوتے ہیں جو وہ کرتے ہیں۔ کبھی کبھی، یہ اتنا ہی بنیادی چیز ہے جتنا کہ مالی فائدہ حاصل کرنا اس افسانوی سپاہی کی طرح جس نے میرے پڑوسی کو اس کی ساری زندگی کی بچت سے دھوکہ دیا۔ کام کی جگہ پر، یہ لوگ اپنے ذاتی ایجنڈے کو آگے بڑھانے کے لیے پرعزم ہیں چاہے اس کا مطلب ایک دوسرے کے خلاف چند سروں کو بھڑکانا ہو۔ ان کا اصول بہت آسان ہے۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں، تو آپ کو پہنچ کر اسے لینا ہوگا۔ تعلقات میں، یہ عام طور پر طاقت حاصل کرنے اور کنٹرول میں رہنے کے بارے میں ہوتا ہے۔ انچارج ہونے کی ضرورت ان کے ہر کام کو ایندھن دیتی ہے اور بعض اوقات وہ اسے حاصل کرنے کے لیے انتہائی حد تک جا سکتے ہیں۔ اور پھر آپ کے پاس تفریحی مقاصد کے لیے لوگوں کو جوڑ توڑ کرنا پسند ہے۔ وہ صرف بور ہیں، اور وہ وقت گزرنے کے لیے اپنے جوڑ توڑ کے کھیل کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ خام اور شیطانی ہے لیکن، یہ ان کے سوچنے کا انداز ہے۔

بھرا پھیری کرنے والوں کے ذریعہ استعمال کردہ سب سے عام حربوں میں سے ایک ہے۔ جھوٹ بولنا ایک ماہر بھرا پھیری دھوکہ دینے کے فن میں ماہر ہے۔ وہ عظیم کہانیوں کے ساتھ آنے میں ماہر ہیں جن کا سچائی پر کوئی حقیقی اثر نہیں ہے۔ یا وہ سبٹرفیوج کے لئے جاتے ہیں اور بھول کر جھوٹ بولتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے جھوٹ میں اتنے اچھے ہوتے ہیں کہ آپ کو جھوٹ کا تقریباً کبھی احساس نہیں ہوتا جب تک کہ بہت دیر نہ ہو جائے۔ بھرا پھیری کرنے والوں کے ذریعہ استعمال کیا جانے والا ایک اور حربہ جرم کو ٹرپ کرنا اور شرمندہ کرنا ہے۔ جب ان کے پاس کسی چیز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

غلط کیا تو وہ فوری طور پر اس کی تردید کر دیں گے اور پھر فوری طور پر میزیں الٹ دیں گے اور آپ کو پہلے ان سے پوچھ گچھ کرنے پر برا محسوس کریں گے۔ اپنے شکار پر اپنی گرفت کو مزید مضبوط کرنے کے لیے، وہ ان کی توہین کرتے ہیں اس طرح متاثر کو مؤثر طریقے سے بدسلوکی میں بدل دیتے ہیں۔ آپ کو گھریلو معاملات میں اس قسم کی بیرا پھیری کی تکنیک ملے گی جہاں بدسلوکی کرنے والا دعویٰ کرے گا کہ متاثرہ کا کردار، الفاظ یا عمل وہی ہے جس نے سب سے پہلے اس کے اپنے رویے کو جنم دیا۔

بیرا پھیری میں استعمال ہونے والی دیگر لطیف تکنیکوں میں استعمال بھی شامل ہے۔ پوچھے گئے سوالات کے مبہم، غیر وابستگی کے جوابات۔ اگر وہ پکڑے گئے ہیں تو اعمال کو عقلی بنانا اور ان کے بیانیے سے مطابقت رکھنے کے لیے حقیقت کو گھماؤ۔ کچھ بیرا پھیری کرنے والے اپنے مکروہ مقاصد کو پورا کرنے کے لیے جنسی اور بہکاوے کا سہارا لیتے ہیں۔ ضرب المثل کوکی جار میں اپنے ہاتھوں سے پکڑے جانے پر، غصہ اور الزام تراشی کا استعمال حالات کو اپنے حق میں کرنے کے لیے تیزی سے استعمال کیا جاتا ہے۔

تاہم، جوڑ توڑ کرنے والے اپنے شکار کے انتخاب میں ہمیشہ بے ترتیب نہیں ہوتے ہیں۔ ان کے متاثرین میں مخصوص خصلتیں ہیں جو انہیں اپنی طرف متوجہ کرتی ہیں، اور کچھ کمزوریاں بھی جوڑ توڑ کرنے والے کے لیے اپنے جرائم کو انجام دینے میں آسانی پیدا کرتی ہیں۔ کمزور خود اعتمادی اور خوش کرنے کی بے تابی والے تنہا افراد پر قابو پانا جارحانہ سماجی قسم کے مقابلے میں آسان ہوتا ہے۔ اگرچہ، ایسے لوگ موجود ہیں جو ایسی خصوصیات کی نمائش کرتے ہیں جو بعد کے لوگوں سے ملتی جلتی ہیں جن کے ساتھ بیرا پھیری بھی ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے جوڑ توڑ کرنے والے ان کے خلاف استعمال کرنے سے پہلے ان کی شخصیت کی خامیوں اور کمزوریوں کا مطالعہ کرتے ہیں۔

متاثر کن لوگوں کے ظاہری شکل سے بیوقوف بننے کا امکان ہے۔ بزدل افراد جو مجبوری کے فیصلے کرنے کا رجحان رکھتے ہیں ان کے ساتھ بیرا پھیری کا امکان زیادہ ہوتا ہے کہ وہ ایسے فیصلے کریں جن کا طویل مدتی اثر ہوتا ہے۔ جو لوگ لالچی اور مادہ پرست ہیں ان میں دھوکہ دہی کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔

دھوکہ

"صرف اس لیے کہ کوئی چیز جھوٹ نہیں ہے، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ فریب نہیں

ہے۔

جھوٹا جاننا ہے کہ وہ جھوٹا ہے۔ لیکن جو شخص دھوکہ دینے کے لیے کچھ سچ بولتا ہے وہ تباہی کا کاریگر ہے۔"

کرس جامی۔

دھوکہ دہی کی تعریف سچائی کو چھپانے کے عمل کے طور پر کی جاتی ہے، خاص طور پر فائدہ حاصل کرنے کے لیے۔ یہ بیرا پھیری کی طرح لگ سکتا ہے لیکن، ایک الگ فرق ہے۔ دھوکہ دہی کو اکثر بیرا پھیری کے عمل میں استعمال کیا جاتا ہے اور یہ بیرا پھیری کی اسکیم کی بہت سی پرتوں میں سے ایک ہے۔ فریب کا مقصد دوسرے فریق کو بے وقوف بنانا اور فریب دینا ہے۔

جبکہ بیرا پھیری اس سے کہیں زیادہ گہری ہوتی ہے، لیکن یہ دھوکے کے منفی اثرات کی نفی نہیں کرتی۔ جھوٹ کو بے نقاب ہونے میں کافی وقت لگ سکتا ہے لیکن جب یہ ہوتا ہے تو اس کے نتیجے میں جو نقصان اور تباہی ہوتی ہے وہ تباہ کن ہو سکتی ہے۔

میں ایک ایسے شخص کی کہانی جانتا ہوں جس کی شادی کو 25 سال ہو چکے ہیں۔ اس شادی سے 11 اور 17 سال کی عمر کے درمیان 3 بچے پیدا ہوئے۔ یہ سب خاندان کے لیے گلابی تھا۔ بچے بہترین اسکولوں میں گئے، زندگی کی آسائشوں سے لطف اندوز ہوئے، اس دولت کی بدولت جو انسان کی طرف سے برسوں کی محنت اور لچک کے ذریعے حاصل کی گئی تھی۔ اس نے اپنے بچوں کو اس بات کو یقینی بنا کر خراب کیا کہ انہیں جو بھی ضرورت ہے، اس نے فراہم کیا۔

اور کون اس پر الزام لگا سکتا ہے؟ ان کی شادی کے پہلے 7 سال تک، جوڑے حاملہ ہونے سے قاصر تھے۔ انہوں نے ماہرین، روحانیت پسندوں کی مدد لی اور یہاں تک کہ کچھ غیر روایتی طریقوں کو بھی آزمایا جن کا کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

شادی کے ایک موڑ پر جب معاملات ہر وقت کم تھے، اس کی بیوی حاملہ ہو گئی۔ وہ بے حد خوش تھا۔ جب اس جوڑے نے خاندان میں دو اور بچوں کا اضافہ کیا تو ایسا محسوس ہوا کہ حالات کچھ بہتر نہیں ہو سکتے، لیکن انہوں نے ایسا کیا۔

اس کی دولت میں تیزی سے اضافہ ہوا، اور وقت کامل تھا۔ ایک دن، جوڑے کو فون آیا کہ ان کا سب سے بڑا حادثے میں ملوث ہے۔ ایک جان بچانے والا آپریشن جس میں ایک عضو کا عطیہ شامل تھا۔ اپنے عضو کو بچانے کے لیے عطیہ کرنے کے عمل میں

بچہ، اسے اس خوفناک راز سے پردہ اٹھانا پڑا جو اس کی بیوی نے کئی سالوں سے رکھا تھا۔ بچہ اس کا نہیں تھا۔ درحقیقت اولاد میں سے کوئی بھی اس کا نہیں تھا۔ ٹوٹا ہوا، زخمی اور شرمندہ ہو کر، اس نے اپنی جان لے لی لیکن اپنی بیوی اور بچوں کو اپنی دولت سے کاٹے۔ یہ دھوکہ ایک شخص کے جھوٹ کے طور پر شروع ہوا لیکن دن کے اختتام پر، 5 لوگ (دھوکے دینے والے سمیت) اس سے متاثر ہوئے۔ اس درد کا ذکر نہ کرنا جو بڑھے ہوئے خاندان، دوستوں اور ساتھیوں کو محسوس ہوگا۔

دوسری صورت حال میں، ایک نوجوان سٹارٹ اپ فرم نے اپنے مالی معاملات کو سنبھالنے کے لیے اکاؤنٹنٹ کی خدمات حاصل کیں۔ اسٹارٹ اپ کے مالک کو تیزی سے اس نوجوان اکاؤنٹنٹ کا شوق بڑھ گیا۔ یہ سخت کاروباری تعلق تھا لیکن وہاں بھی دوستی کا جذبہ تھا۔ جیسے جیسے کمپنی نے اپنے کام کو بڑھایا اور پھیلایا، کاروبار کے مالک نے زیادہ تر انتظامی ذمہ داریاں اکاؤنٹنٹ کو سونپ دیں۔ وہ قابل ثابت ہوا اور اسے اور بھی ذمہ داریاں سونپی گئیں۔ یہ ذمہ داریاں بہت سارے مراعات اور فوائد کے ساتھ آئیں اور تھوڑی دیر کے لیے چیزیں اچھی لگ رہی تھیں۔ لیکن جب ایک ناکام لین دین نے کمپنی کے ریکارڈ پر فوری جانچ پڑتال کا اشارہ کیا، تو مالک اس انکشاف کے لیے تیار نہیں تھا جو سامنے آیا۔ سالوں کے دوران، وہ اور اس کی کمپنی کو منظم طریقے سے اس مقام تک لوٹا گیا جہاں کمپنی کے اکاؤنٹس سرخرو ہوئے تھے۔ اکاؤنٹنٹ بھاگ گیا اور اسے صفائی کے لیے چھوڑ دیا گیا۔ مہینوں کے اندر، کمپنی جوڑ گئی۔ 43 لوگ اپنی ملازمتیں کھو بیٹھے، کاروبار کے مالک نے اپنی تمام سرمایہ کاری اور اعتماد کرنے کی صلاحیت کھو دی۔

دھوکہ دہی کے بارے میں خام بات یہ ہے کہ یہ بہت جذبات پر بنایا گیا ہے جو انسانی رشتے کے لئے ضروری ہے... اعتماد۔ دھوکہ دہی کے کام کے لیے، دھوکہ دینے والے اور شکار کے درمیان رشتہ کی ایک شکل قائم کرنی ہوگی۔ جتنا زیادہ اعتماد، اتنا ہی بڑا خیانت۔ اور جب گہرا دھوکہ ہوتا ہے تو تباہ کن اثر اکثر اس میں شامل دو افراد سے آگے نکل جاتا ہے۔

تاہم، دھوکہ ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا جو دوسروں کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ کبھی کبھی، یہ وہ جھوٹ ہوتا ہے جو ہم خود سے کہتے ہیں۔ ہم اپنے آپ کو گہرے جھوٹ کے ساتھ بعض اعمال کا جواز پیش کرتے ہیں۔ بھرا پھیری کی طرح جھوٹ بولنا بھی ایک ایسی چیز ہے جو ہر کوئی کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے ہم میں سے کچھ نے کچھ ایسے اخلاقی اصول بنائے ہوں جو ہمارے لیے صریح جھوٹ بولنا یا ایسا کرنے والے لوگوں کے ساتھ رفاقت کرنا مشکل بنا دیتے ہیں۔ لیکن یہ ہمیں نہیں روکتا

"جھوٹے" جھوٹ کے باوجود جھوٹ بولنے سے۔ کسی سوال کا جواب جاننا لیکن اپنے سماجی فضل کو برقرار رکھنے کے لیے اس کے علم سے انکار کرنا جھوٹ ہے۔

میں وضاحت کرتا ہوں، چلیں کہ آپ نے اپنے باس کو اپنے ساتھی کے پروجیکٹ کو ردی کی ٹوکری میں ٹاس کرتے دیکھا اور آپ نے اس بات کو سنا جب انہوں نے بڑے پیمانے پر بات کی کہ وہ یا وہ سوچتا ہے کہ یہ خیال کتنا خوفناک ہے۔ آپ ہم اور بیم اور پھر آپ دفتر سے نکلتے ہیں صرف اس ساتھی سے سامنا کرنا پڑتا ہے جو پروجیکٹ کے بارے میں باس کے خیالات کے بارے میں پوچھتا ہے۔ اس معاملے میں سچ بولنا اچھے سے زیادہ نقصان کرے گا۔ اور اس طرح، آپ جھوٹ بولتے ہیں۔ اپنے ساتھی کو دھوکہ دینے کا آپ کا ارادہ ان کے اپنے لئے تھا۔

تاریک نفسیات میں، دھوکہ دینے کا ارادہ دھوکہ دینے والے کو شکار سے زیادہ فائدہ دیتا ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے، جوڑ توڑ کرنے والے اپنے شکار پر اپنی گرفت مضبوط کرنے کے لیے دھوکے کا استعمال کرتے ہیں۔ دھوکہ دینے والوں کے لیے، دھوکہ انہیں شکار کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ مقصد اپنے فائدے کے لیے اس رشتے کا استحصال کرنا ہے۔ آج کل استعمال کی جانے والی دھوکہ دہی کی تازہ ترین شکلوں میں سے ایک فریبی پیار ہے۔ وہ لوگ جو یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ وہ آپ کے لئے حقیقت سے زیادہ محبت یا جذبات محسوس کرتے ہیں۔

ایسی بہت سی چیزیں نہیں ہیں جن کو کوئی بیان کرنے کے لیے استعمال کر سکتا ہے۔ یہ بتانے کا احساس کہ کوئی آپ سے پیار کرتا ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے خوش کن ہے جنہوں نے اس تجربے کی خواہش کی ہے۔ دھوکے باز کو اس جھوٹے پیار کا اعلان امانت، جنس اور بعض اوقات پیسے کی صورت میں کرنے کا فائدہ ملتا ہے۔

ہینوسس

"کل کا سائنسی آمر اپنی سرگوشیاں کرنے والی مشینیں، اور اسکولوں اور ہسپتالوں (بچوں اور بیماروں کے لیے انتہائی تجویز کردہ ہیں) اور تمام عوامی مقامات پر جہاں سامعین کو ابتدائی طور پر تجویز کرنے کی نرمی فراہم کی جا سکتی ہے، اس کے شاندار پروجیکٹر لگائے گا -تقریر میں اضافہ یا رسومات"

الڈوس ہکسلی

ایک زمانے میں، سموہن کے خیال کو یقین کی دنیا میں منتقل کر دیا گیا تھا۔ یہ کہ کسی چیز کے جھولنے اور انگلیوں کے ٹوٹنے سے انسان کے دماغ کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے ایک ناقابل یقین خیال سمجھا جاتا تھا۔ سموہن کے ساتھ میرا پہلا سامنا ایک میجک شو میں ہوا تھا۔ جادوگر نے سامعین کے ایک رکن کو اسٹیج پر بلایا اور پھر اس نے "اسے نیچے" کر دیا۔ اس حالت میں، اس نے کچھ عجیب و غریب کام کیے جن کے بارے میں مجھے یقین ہے کہ وہ اپنے صحیح حواس میں کرنے کے لیے بہت افسردہ ہوئی ہوگی۔ جب اس نے اسے اس سے باہر نکالا تو اسے اندازہ نہیں تھا کہ پچھلے 2منٹ میں کیا ہوا تھا۔ یہ تسلیم کرنا کہ کوئی آپ پر اتنی طاقت رکھتا ہے اور آپ کو وہ کام کرنے پر مجبور کر سکتا ہے جو آپ عام طور پر نہیں کرتے۔ لہذا، میں سمجھتا ہوں کہ ہم نے اس سے انکار کرنے کا انتخاب کیوں کیا ہے۔

تاہم، انکار کی کوئی مقدار اس حقیقت کو تبدیل نہیں کر سکتی کہ سموہن حقیقی ہے اور اس کا استعمال اس سے کہیں زیادہ کثرت سے کیا جا رہا ہے جتنا کہ ہم تسلیم کرنے کی پرواہ کرتے ہیں۔ آج کی جدید نفسیات میں، ہنوتھراپی جلد کی بعض حالتوں کے علاج میں کارگر ثابت ہوئی ہے اور اسے بچے کی پیدائش، دانتوں کے طریقہ کار اور یہاں تک کہ ریمیٹائڈ گٹھیا سے منسلک درد کے انتظام میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ سموہن یقینی طور پر آپ کی اوسط "گال پر تھپکی اور جیسا کہ میں کہوں" قسم کی حرکت نہیں ہے، کچھ لوگ دوسروں کے مقابلے میں سموہن کے لیے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ لیکن آئیے خود سے آگے نہ بڑھیں۔

سموہن نفسیات کو باہمی تعامل کے طور پر بیان کیا جاتا ہے جس میں شرکاء ہینائٹسٹ کی تجاویز کا جواب دیتے ہیں۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ جب کوئی شخص ہینائٹز ہوتا ہے تو ان کے

ہپناٹسٹ کی طرف سے اعمال کی بہت زیادہ رہنمائی کی جاتی ہے۔ فلموں میں، ہمیں یہ یقین دلایا جاتا ہے کہ سموہن کے تحت ایک شخص نیند میں آ جاتا ہے اور پریشان ہو جاتا ہے۔ حقیقت میں، لوگ سموہن کے تحت مختلف ردعمل ظاہر کرتے ہیں، لیکن وہ اتنے معذور نہیں ہوتے جتنے کہ وہ نظر آتے ہیں۔ درحقیقت، ماہرین نفسیات اسے ہائپر بیداری کی حالت سے تعبیر کرتے ہیں۔ اس حالت میں، وہ توجہ مرکوز، اونچی تجویز اور واضح فنتاسیوں کا تجربہ کرتے ہیں۔ لوگوں کو تصور اور زبانی تکرار کے استعمال سے اس حالت میں لایا جاتا ہے۔

یہ ہمیں بتاتا ہے کہ ہر کسی کو ہپناٹائز نہیں کیا جا سکتا [واضح طور پر، آپ چیزوں کو دیکھنے کی گہری صلاحیت رکھنے کی ضرورت ہے]۔ ایک مضمون جو میں نے پڑھا ہے اس میں ایسے لوگوں [بالغوں] کا فیصد بتایا گیا ہے جنہیں ہپناٹائز نہیں کیا جا سکتا ہے۔ 10% یہ ہم میں سے تقریباً 90 فیصد کو حساس بنا دیتا ہے جو حیران کن ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگ ہپناٹزم کے بارے میں کتنا سخت محسوس کرتے ہیں۔ مجھے شک ہے کہ ہم ہپناٹزم کے بارے میں جو کچھ منفی جذبات رکھتے ہیں وہ اس کے بارے میں غلط طریقے سے رکھے گئے عقائد کی وجہ سے ہیں۔ یہاں کچھ زیادہ عام غلط فہمیاں ہیں جو ہمارے ہاں ہیں:

1. ہپناٹزم آپ کو آپ کے ہپناٹسٹ کے مکمل کنٹرول میں رکھتا ہے، فلموں میں، ہمیں یہ یقین دلایا جاتا ہے کہ جو شخص نیچے ہے اس کے اعمال ہپناٹسٹ کے زیر کنٹرول ہوں گے۔ حقیقت میں، یہ سچ نہیں ہے۔ اگرچہ سموہن تجاویز پر بہت زیادہ انحصار کرتا ہے، اگر آپ کا ذہن ان تجاویز سے متفق نہیں ہے، تو آپ اسے صریحاً رد کر دیں گے۔ تو، نہیں، آپ چاروں چوکوں پر نہیں رینگیں گے اور گائے کی طرح منہ نہیں کریں گے... نہیں جب تک آپ چاہیں۔

2. آپ سموہن سے باہر نکلنے کے قابل نہیں ہو سکتے ہیں دماغ اس سے زیادہ پیچیدہ ہے جتنا ہم اسے بناتے ہیں۔ وہی خود حفاظتی میکانزم جو آپ کے ہپناٹسٹ کے لیے آپ کے اعمال پر قابو پانا تقریباً ناممکن بنا دیتے ہیں آپ کو چوکنا بھی رکھتے ہیں اور اگر کوئی فوری خطرہ ہو تو آپ لمحہ بھر کے نوٹس میں اس سے باہر نکل سکتے ہیں۔

3. سموہن ایک قسم کا سیاہ جادو یا روحانی واقعہ ہے آپ کو مایوس کرنے کے لیے معذرت لیکن یہ خالص سائنس ہے۔ یہ سگمنڈ فرائیڈ جیسے معروف ماہر نفسیات کے تحقیقی کام پر مبنی ہے۔ اس کا ایک طریقہ اور عمل ہے اور اس میں سے کسی کو بھی لکڑی کی گڑیا اور لال موم بتیاں درکار نہیں ہیں۔ بس آپ کی رضامندی کی ضرورت ہے۔ 4. آپ کو اپنی مرضی کے خلاف ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے۔

ایک بار پھر، ہمارے پاس اس قسم کی سوچ کے لیے ہالی ووڈ کا شکریہ ادا کرنا ہے۔ ایک آدمی اسٹیج پر چلتا ہے اور پورے ہجوم کو ہیناٹائز کرتا ہے اور انہیں اپنی بولی پر مجبور کرتا ہے؟ اس کے پیش نظر جو ہم اب جانتے ہیں، امکان نہیں ہے۔ جیسا کہ میں نے کہا، انہیں آپ کی رضامندی کی ضرورت ہے۔

5. سموہن آپ کی صلاحیتوں کو بڑھا سکتا ہے یہ کسی حد تک درست اور غلط ہے۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کیا دیکھ رہے ہیں۔ سموہن آپ کی یادداشت کو بڑھا سکتا ہے، لیکن یہ آپ کو غلط یادیں بھی دے سکتا ہے یا اسی یادداشت کو بھی خراب کر سکتا ہے۔ لہذا، نتائج واقعی اتنے اچھے نہیں ہیں جتنا آپ نے امید کی ہوگی۔ اس کو کارکردگی میں اضافے سے بھی جوڑا گیا ہے لیکن رات بھر 5k میراتھن چلانے کی امید نہیں ہے۔

اب جب کہ ہم نے سموہن یا یہ کیا ہے کو معروضی طور پر دیکھا ہے، اب میں آپ کو بتا سکتا ہوں کہ سائیکو پیٹھ یا تاریک نیت والے شخص کے ہاتھوں، سموہن خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ سموہن ہمیشہ اس میں شامل نہیں ہوتا ہے کہ اس کے موثر ہونے کے لیے آپ کو ٹرانس جیسی حالت میں جانا پڑتا ہے۔

سموہن میں اہم عناصر تجویز کی طاقت اور الفاظ کا بار بار استعمال ہیں جو شکار کے ساتھ گہرائی سے گونجتے ہیں۔

مثال کے طور پر سیاست دان اپنی مہموں میں اس کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔ وہ تبدیلی، فرق بنانا وغیرہ جیسے الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ یہ الفاظ اپنے اندر ایک گہری تلاش کو متحرک کرتے ہیں اور لاشعوری طور پر، ہم خود کو اس تبدیلی کے خواہاں پاتے ہیں۔

آپ کے پاس ایسے حالات ہیں جہاں یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ایک شخص مکمل طور پر دوسرے کے ساتھ مگن ہے۔ اس شخص اور شکار کی طرف سے چند مشورے والے اپنی بولی لگانے کے لیے دوڑتے ہیں۔ کتابوں، مضامین اور یہاں تک کہ حقیقی زندگی کے حالات میں بھی، آپ لوگوں کی طرف سے کسی خاص رشتے کے بارے میں "جال کے تحت ہونے" کی تفصیل سنتے یا پڑھتے ہوں گے۔ یہ سموہن کی طاقت ہے۔ یہاں یہ سموہن اس قسم کی طرف اشارہ نہیں کر رہا ہے جو سکڑ کے صوفے پر کی جاتی ہے۔ یہ زیادہ مباشرت ہے، اور اس کا نتیجہ اتنا ہی تباہ کن ہو سکتا ہے۔ باپوں نے اپنی اولاد کو چھوڑ دیا ہے اس کی وجہ سے اپنی ساری دولت کسی اجنبی کو دے دی ہے۔

مشکل رویہ

"تکنیکی ترقی ایک پیتھولوجیکل مجرم کے ہاتھ میں کلاہڑی کی طرح ہے"

البرٹ آئن سٹائن

اس کتاب میں مجرمانہ رویے کا موضوع ہماری توجہ کا مرکز نہیں ہے، لیکن اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کیونکہ یہ تاریک نفسیات کا ایک پہلو ہے۔ پروفائٹرز، جرائم کے ماہرین اور قانون نافذ کرنے والے ادارے مجرمانہ رویے کے مطالعہ سے بہت فائدہ اٹھاتے ہیں۔ نفسیات میں، مجرمانہ رویے کی اصطلاح کو اکثر استعمال نہیں کیا جاتا ہے کیونکہ یہ عام اتفاق ہے کہ جرم ایک رویہ ہے اور جرم میں ملوث ہونا ضروری نہیں ہے کہ وہ مجرم بن جائے۔ بے شک، اس قسم کی سوچ پر بہت بحث ہوتی ہے، لیکن ہمیں اسے ماہرین پر چھوڑ دینا چاہیے۔ یہاں ہماری توجہ ان عناصر پر ہے جو انسان کو جرم کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔

خاص طور پر، میں چاہتا ہوں کہ ہم یہ دریافت کریں کہ لوگ کیوں استعمال کرتے ہیں۔ دوسروں کو تکلیف دینے کے لیے تاریک نفسیات کا۔ یہ چوٹ جسمانی یا جذباتی ہو سکتی ہے۔

لیکن اس سے پہلے کہ ہم اس میں مزید جائیں، مجھے آپ کی توجہ یہاں ایک اہم چیز کی طرف دلانا چاہیے۔

کچھ لوگ کام صرف اس لیے کرتے ہیں کہ وہ کر سکتے ہیں۔ اس لیے نہیں کہ وہ بچپن کی کسی تکلیف سے متاثر ہوئے تھے، ایک ایسے جرم کا بدلہ لینے کی ضرورت ہے جو آپ نے کیا ہو یا نہ کیا ہو۔ وہ صرف اس لیے کرتے ہیں کہ وہ کر سکتے ہیں۔ بحیثیت انسان، یہ ہماری فطرت میں ہے کہ اس کی وجہ سمجھنے کی کوشش کریں۔ ہم یہ ماننے کے بجائے اپنی صورتحال کا احساس دلانا چاہتے ہیں کہ ہم صرف بے ترتیب کارروائیوں کا شکار ہیں۔

لیکن ہمیں یہ ماننے کے لیے بھی تیار رہنا چاہیے کہ کبھی کبھی، صورت حال واقعی ویسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ ظاہر ہوتا ہے۔ دوسروں کو تکلیف پہنچانے کی اپنی ذاتی خواہش سے کارفرما شخص۔ اگر آپ نے اس طرح کے سوالات کے جوابات تلاش کرنے کے لیے یہ کتاب خریدی ہے، تو آپ کو اپنے آپ کو اس امکان کے لیے بھی کھولنا چاہیے کہ یہ شخص سراسر برائی تھا۔

کسی شخص کے لیے کسی خاص قسم کے جرم کا ارتکاب کرنے کے لیے، عام طور پر کچھ خاص خصوصیات ہوتی ہیں جو وہ ظاہر کرتی ہیں کہ یہ شخص اس قابل ہو سکتا ہے۔ یہ اس کے ذریعہ کسی کتاب کا فیصلہ کرنے سے بالاتر ہے۔

پردہ ڈالیں کیونکہ بڑے مجرم اکثر بھیس بدلنے کے ماہر ہوتے ہیں۔ وہ آپ کو غیر مسلح کرنے سے پہلے ہی آپ کو دلکش بنا دیتے ہیں۔ ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں، یہ لوگ اپنے آپ کو ہم میں سے ایک کے طور پر چھپاتے ہیں اور یہ دکھاوا کرتے ہیں کہ آپ کے بہترین مفادات دل میں ہیں۔ جو کچھ ہم اب پیرا پھیری، فریب اور سموہن کے بارے میں جانتے ہیں اس کے پیش نظر، ہم جانتے ہیں کہ شکاری ہمیشہ اجنبی نہیں ہوتے۔ تو، آپ ان چیزوں کو کیسے دیکھ سکتے ہیں جو آپ کو لوگوں کے ساتھ تعلقات میں بہتر انتخاب کرنے میں مدد کرتی ہیں؟ اس باب کے لیے، میں 4 خصلتوں کا ذکر کرنے جا رہا ہوں۔ جیسے جیسے ہم گہرائی میں جائیں گے، ہم ان خصائص اور مزید تفصیل سے دریافت کریں گے۔

1. خاندان اور دوست آپ اس کہاوت کو جانتے ہیں، مجھے اپنے دوست دکھائیں اور میں آپ کو بتاؤں کہ آپ کون ہیں؟ اپنے علاوہ، ان حلقوں کا جائزہ لیں جن میں یہ شخص چلتا ہے۔

کیا وہ ایک قریبی خاندان سے آتے ہیں؟ ان کا اپنے خاندان کے ساتھ کیا رشتہ ہے؟ کیا آپ ان کے دوستوں سے ملے ہیں؟ اگر اس شخص کا کوئی دوست نہیں ہے تو یہ سرخ جھنڈا ہو سکتا ہے۔ 2. تاریخ ہمیں پسند ہے کہ کسی شخص کی مکمل طور پر اصلاح کی جائے اور پوری ایمانداری سے ایسا ہوتا ہے۔ تاہم، آپ کو اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کہ خراب تاریخ والے شخص میں دوبارہ مجرم بننے کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔ اگر وہ شخص اپنے پچھلے رشتے میں بدسلوکی کرتا تھا، تو اس بات کا امکان ہے کہ وہ آپ کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوگا۔ اس وقت تک نہیں جب تک کہ وہ علاج سے گزر چکے ہوں یا فعال طور پر علاج سے گزر رہے ہوں۔ 3. کنٹرول کے مسائل جو لوگ اپنے آپ کو ایسے حالات میں قابو کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے جو انہیں مشتعل کرتے ہیں ان میں دوسروں کو نقصان پہنچانے کا رجحان ہوتا ہے۔ اسی طرح، جن لوگوں کو کنٹرول چھوڑنے میں دشواری ہوتی ہے، ان میں یہ ہوتا ہے کہ جب وہ اسے کھو دیتے ہیں تو قریب ترین شکار پر جھپٹیں اور اسے ماریں اور وہ شخص آپ ہو سکتا ہے۔

4. مخالف سماجی اقدار سماجی ترتیبات میں، دوسروں کے ساتھ ان کے تعاملات کی نگرانی کریں۔

جن لوگوں کو عام طور پر سب ناپسند کرتے ہیں وہ سرخ جھنڈے ہیں۔ ضروری نہیں کہ وہ سب کو پسند کیا جائے لیکن اگر وہ شخص عام طور پر بدتمیز، بدتمیز اور لوگوں کے ساتھ مل بیٹھنے میں غریب ہے تو آپ کو اپنے ہاتھ میں پریشانی ہو سکتی ہے۔

5. مادہ کی زیادتی

منشیات یا الکحل کی کسی بھی شکل پر انحصار اس بات کا واضح اشارہ ہے کہ یہ شخص بعض مسائل سے نبرد آزما ہے۔ مادے کا غلط استعمال ان کی مناسب طریقے سے استدلال کرنے اور صحیح فیصلے کرنے کی صلاحیت کو مسترد کرتا ہے۔ ایک شخص جو منشیات یا الکحل کا غلط استعمال کرتا ہے وہ آپ کے تعلقات کو اپنی زندگی میں ترجیح دینے کی پوزیشن میں نہیں ہو سکتا۔ اور جب تک کہ ان کے پاس اس طرز زندگی کی حمایت کرنے کا کوئی طریقہ نہ ہو، آپ اس کی ادائیگی براہ راست یا بالواسطہ طور پر کر سکتے ہیں۔ یہ برسوں کی بدسلوکی اور غفلت کا باعث بن سکتا ہے۔

یہ صرف ان لوگوں کے مجرم عناصر کی طرف اشارہ ہیں جن سے ہمارا تعلق ہے۔ جیسا کہ ہر چیز انسان کے ساتھ ہے، اس میں بھی مستثنیات ہیں اور متغیرات بھی ہیں۔ لیکن آپ جو سب سے بڑی غلطی کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ یقینی اشارے دیکھیں اور پھر انہیں صرف عقلی بنائیں۔ ہم دوسروں کے لیے بہانے بنانے کا رجحان رکھتے ہیں۔ پہلی چیز جو ہم اپنے آپ کو بتانے میں جلدی کرتے ہیں وہ یہ ہے کہ کوئی بھی کامل نہیں ہے۔ لیکن یہ نظریہ ہمیں تیزی سے گرم پانیوں میں اتار سکتا ہے۔ اپنے آپ کو تعلیم دیں، آگاہ رہیں اور پھر باخبر فیصلے کریں۔ یہ اس بات کی ضمانت نہیں دیتے کہ آپ ان اقسام کو نقصان پہنچانے اور فائدہ اٹھانے سے روک سکیں گے۔ لیکن آپ ان سے اپنے آپ کو 100 فیصد بہتر طور پر محفوظ رکھنے کے قابل ہیں اگر آپ جہالت کی جگہ سے کام کر رہے ہیں۔

ہم میں سے کچھ فطری طور پر اپنی زندگی میں لوگوں کو ٹھیک کرنا چاہتے ہیں۔ ہم کسی ایسے شخص کو دیکھتے ہیں جو ظاہر ہے کہ ٹوٹا ہوا ہے اور سوچتے ہیں کہ اگر ہم ان سے کافی محبت کرتے ہیں، تو ہم انہیں کسی بھی مشکل کے دبانے سے واپس لا سکتے ہیں اور خوشی کے ساتھ اپنے سفر کا آغاز کر سکتے ہیں۔ اپنے ذاتی تجربات کے ساتھ ساتھ دوسروں کے مشترکہ تجربے سے، میں آپ کو اعتماد کے ساتھ بتا سکتا ہوں کہ اس کے کام کرنے کا بہت زیادہ امکان نہیں ہے۔ بہترین صورت حال یہ ہے کہ آپ ٹوٹ جاتے ہیں اور اپنی زندگی کا ایک بہتر حصہ اس سے ٹھیک ہونے میں صرف کرتے ہیں جس سے آپ آسانی سے دور جا سکتے تھے۔

ریورس سائیکالوجی

"کبھی کبھی، میں آپ کو دور دھکیل دیتا ہوں... کیونکہ میں چپکے سے امید کرتا ہوں کہ آپ مجھے اپنے قریب کریں گے۔" نامعلوم

معکوس نفسیات بھرا پھیری کی ایک زیادہ بہتر شکل ہے۔

تکنیکی طور پر، اس کی تعریف ایک ایسی تکنیک کے طور پر کی جاتی ہے جس میں کسی عقیدے یا طرز عمل کا دعویٰ شامل ہوتا ہے جو اس توقع کے ساتھ مطلوبہ کے برعکس ہے کہ یہ نقطہ نظر قائل کرنے والے موضوع کو وہ کرنے کی ترغیب دے گا جو اصل میں مطلوب ہے۔ معکوس نفسیات اور بھرا پھیری کے درمیان بڑا فرق یہ ہے کہ جس شخص سے بھرا پھیری کی جا رہی ہے اسے انتخاب کا وہم دیا جاتا ہے۔ انہیں یہ یقین دلایا جاتا ہے کہ وہ حقیقت میں وہی کرنے کا انتخاب کر رہے ہیں جو وہ چاہتے ہیں لیکن حقیقت میں، انہیں بالکل وہی کرنے پر مجبور کیا گیا ہے جو بھرا پھیری کرنے والا چاہتا ہے۔ جب آپ سوچنے کے عمل کے بارے میں سوچتے ہیں تو بہت صاف ستھرا ہوتا ہے جب تک کہ آپ اپنے آپ کو شکار کی طرح کے جوتوں میں نہ پائیں۔

معکوس نفسیات ایک ایسی تکنیک ہے جسے عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

والدین اپنے بچوں کی پرورش میں۔ یہ ان بچوں پر اچھی طرح کام کرتا ہے جنہیں اتھارٹی کے خلاف "مزاحم" سمجھا جاتا ہے۔ سطح پر، یہ معصوم معلوم ہوتا ہے جس میں بچے یا ان کی نفسیات کو کوئی واضح نقصان نہیں پہنچا ہے، لیکن یہ بیک فائر کے لیے بھی جانا جاتا ہے۔ ہماری روزمرہ کی سرگرمیوں میں، ہم دوسروں کے ساتھ اپنے تعلقات میں الٹی نفسیات کا استعمال کرتے ہیں اور یہ ہمیشہ بدنیتی کے ارادے سے پیدا نہیں ہوتا ہے۔ میں شادی کے منصوبہ ساز اور اس کے مؤکل کا استعمال کرتے ہوئے ایک مثال دیتا ہوں۔

کہتے ہیں کہ یہ کلائنٹ رنگوں کے انتخاب پر بہت سیٹ ہے جسے وہ اپنی شادی کے دن استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ اس میں کچھ بھی غلط نہیں ہے سوائے اس کے کہ زیر بحث رنگ مکمل تابناک اور غیر ملکی نظر آتے ہیں خاص طور پر جب شادی کے غیر ملکی مقام اور مدعو معزز مہمانوں سے موازنہ کیا جائے۔ ظاہر ہے، شادی کا منصوبہ ساز کلائنٹ کو یہ نہیں بتا سکتا کہ ان کے رنگ کے انتخاب بہت ردی ہیں۔

اس کے بجائے وہ جو کرتا ہے وہ مؤکل سے اتفاق کرتا ہے اور پھر شائستگی سے ایک ایسی کہانی کے بارے میں بتاتا ہے جس میں ایک بہت ہی اہم مہمان کے اشارے [جسے اس شادی میں بھی مدعو کیا گیا ہے] نے ایک پچھلے پروگرام کو ردی کی ٹوکری میں ڈال دیا۔

اسی طرح کا رنگ لیکن پھر جلدی سے یہ اضافہ کرتا ہے کہ اسے یقین ہے کہ وہ اسے کسی طرح سے اتار سکتے ہیں۔ یہ کلائنٹ اور توقف دیتا ہے۔ وہ اپنے انتخاب اور آواز پر دوبارہ غور کرتے ہیں، منصوبہ ساز کو وہی ملتا ہے جو وہ چاہتا ہے۔

مارکیٹرز اس تکنیک کو اپنی مصنوعات فروخت کرنے میں استعمال کرتے ہیں۔ صارفین کے ساتھ ساتھ۔ وہ کچھ فیصلوں پر اپنی صارف مارکیٹ سے اتفاق کرتے ہیں اور اپنے معاہدے کو تسلیم کرتے ہوئے، وہ اپنے صارفین کو اپنی خدمات خریدنے کے لیے قائل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ لیکن والدین اور کاروباری مالکان ہی الٹ نفسیات کا استعمال کرنے کے مجرم نہیں ہیں۔ ہم اس تکنیک کو ڈیٹنگ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ زیادہ تر تعلقات کے ماہرین آپ کو بتائیں گے کہ ہم اس چیز کو چاہتے ہیں جو ہمارے پاس نہیں ہے۔ لہذا، کسی شخص کو آپ جیسا بنانے کے لیے یا آپ کو مزید چاہتے ہیں، آپ خود کو ان کے لیے دستیاب نہیں بناتے ہیں۔ یہ واقعی ایک تضاد ہے۔

معکوس نفسیات کی ہر شکل کی طرح، یہ بھی بیک فائر کر سکتا ہے۔ حاصل کرنے کے لیے سخت کھیلنا انسان کی شکار کی جبلت کو متاثر کر سکتا ہے لیکن جب تک آپ ہمیشہ کے لیے پرییزگار ہونے کا ارادہ نہیں کرتے، آپ کو "دوڑنے" کو روکنا پڑے گا۔ جب آپ رک جاتے ہیں تو شکاری پیچھے ہٹ جاتا ہے اور پھر آپ کو تعطل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

حصہ 3

ہماری زندگی کے کلیدی علاقے جو ہمیں بناتے ہیں۔
تاریک نفسیات کا خطرہ

محبت اور رشتے

جو لوگ محبت کی تلاش میں نکلتے ہیں وہ صرف اپنی محبت کا اظہار کرتے ہیں۔

اور بے لوث کو کبھی محبت نہیں ملتی۔

صرف محبت کرنے والے ہی محبت پاتے ہیں۔

اور انہیں کبھی بھی ڈی ایچ لارنس کی تلاش نہیں
کرنی پڑتی

اب جب کہ ہم نے تاریک نفسیات کے خوفناک حصے کو راستے سے ہٹا دیا ہے، آئیے ہم چیزوں کو
گھر کے قریب لاتے ہیں۔

کیونکہ، آئیے اس کا سامنا کریں۔ آپ نے وہ سب پڑھا اور شاید اپنے آپ سے سوچا، ارے یہ مجھ پر لاگو
نہیں ہوتا۔ میں اس حالت میں کبھی نہیں ہو سکتا۔ یہ سچ ہے کہ چیزوں کے اس بھیانک ہونے کے امکانات
بہت کم ہیں۔ لیکن یہ فرض کرنے کی غلطی کبھی نہ کریں کہ آپ تاریک نفسیات کی طاقتوں سے محفوظ
ہیں۔ اس کا اثر آپ کے خیال سے کہیں زیادہ قریب ہے۔ سب سے عام جگہ جہاں تاریک نفسیات کے عناصر
ظاہر ہوتے ہیں وہ ہمارے اہم دوسرے کے ساتھ ہمارے پیار کے تعلقات میں ہے۔

محبت ایک آفاقی زبان ہے۔ یہ ایک بنیادی جذبات ہے جو ہم

سب فطری طور پر چاہتے ہیں۔ بحیثیت انسان، ہم محبت کے لیے بنائے گئے ہیں۔ ہم پیار کرنا چاہتے ہیں اور
پیار محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ کوئی بھی ایک مرد یا عورت جتنا خوش نہیں ہے جو محبت میں ہے اور
جانتا ہے کہ بدلے میں ان سے پیار کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ پیدائش کے مقاصد کے لیے بمبستری کرتے ہیں۔
کچھ لوگ سماجی دباؤ کی نفی کرنے کے لیے بمبستری کرتے ہیں۔ کچھ طاقتور خاندانوں کے درمیان اتحاد
کو فروغ دینے کے لیے ساتھی بھی۔ لیکن، تعلقات عرف ساتھی حاصل کرنے کی بنیادی وجہ محبت ہے۔ اس
نے کہا، چیزوں کے لیے اس مقام تک انحطاط کرنا آسان ہے جہاں محبت کو زیادہ طاقت کے لیے سودے
بازی کی چپ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

کسی دوسرے فرد پر۔ اور یہ وہ جگہ ہے جہاں تاریک نفسیات کے عناصر کھیلتے ہیں۔

آپ نے کہاوت کے بارے میں سنا ہے "جو آپ چاہتے ہیں اسے حاصل کرنے کے لئے استعمال کریں"۔ کاروباری دنیا میں، اس قسم کی سوچ علاقے کے ساتھ آتی ہے۔ لیکن رشتوں میں اسے بھرا پھیری کہتے ہیں۔ آئیے اس مثال کو دریافت کریں۔ ایک عورت جانتی ہے کہ اس کا ساتھی اسے جنسی طور پر دلکش اور ناقابل تلافی محسوس کرتا ہے۔ شاید وہ ایک طویل عرصے سے اس سے کچھ چاہتی تھی لیکن اس کے بارے میں ان کی طویل گفتگو کے باوجود اس کی تعمیل کرنے کی رضامندی حاصل کرنے میں ناکام رہی۔ چلو یہ کہتے ہیں کہ وہ ہمیشہ اس سے کیا چاہتی ہے گھر کے کام کرنے میں اس کا جسمانی تعاون ہے۔

اس کا ضدی موقف اسے اپنے ساتھی کو موافق بنانے کے لیے ایک طریقہ تیار کرنے پر اکساتا ہے۔ اسے یہ کام سیدھے اس کے پاس آنے اور کچھ کہے بغیر کرنا ہے جیسے "ربائشی کمرے کو خالی کرو ورنہ آج رات کوئی سیکس نہیں ہوگا"۔ اگرچہ یہ کچھ گھروں میں ہونے کے بارے میں جانا جاتا ہے، یہ یقینی طور پر الٹا فائر کرے گا خاص طور پر اگر آپ ان لوگوں کے ساتھ معاملہ کر رہے ہیں جو دوسروں سے ہدایات لینے میں فطری طور پر ناپسندیدگی رکھتے ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ اس کا جملہ کتنا ہی اچھا ہے۔ تو اس کے بجائے، وہ اپنا وقت لگاتی ہے۔ جب وہ اسے بے ترتیب کام کرنے کے بیچ میں پاتی ہے تو وہ اس پر جھپٹ پڑتی ہے۔ اسے میٹھی تعریفیں دینا اور ایسی باتیں کرنا جیسے کہ جب وہ کر رہا ہوتا ہے تو وہ اسے کس طرح پرکشش پاتی ہے [جو کچھ بھی وہ اسے کرتے ہوئے پاتی ہے] اور پھر وہ اس کے لیے اس کی جنسی خواہش کو جنم دیتی ہے۔

اس حرے کا اثر اور بھی زیادہ ہوتا ہے اگر اسے عام طور پر کرنا پڑتا ہے۔ اسے پرجوش کرنے کے لیے "کام" کریں۔ اگر وہ مستقل طور پر ایسا کرتی ہے، تو اسے لاشعوری طور پر یہ پیغام ملتا ہے کہ وہ گھر کے کام کرنا بعد میں اچھے جنسی تعلقات کے برابر ہوسکتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، وہ ان کاموں کو کرنے کا پروگرام بناتا ہے جو اس نے اپنے ساتھی کی پیشکش کردہ جنسی حوصلہ افزائی کی وجہ سے قدرتی طور پر کرنے سے انکار کر دیا ہوتا۔

یہ منظرنامہ بظاہر بے ضرر ہے۔ لیکن اگر آپ قریب سے مشاہدہ کریں تو یہاں تاریک نفسیات کا استعمال کیا گیا تھا۔ اس بندے کو صرف جنسی تعلقات کے لیے اپنے ساتھی کے لیے اپنی مرضی سے چیزیں کرنے میں جوڑ توڑ کی گئی۔ اس نے اس کی کمزوری کو سمجھا اور اسے اپنی طاقت کے مطابق ادا کیا تاکہ وہ جو چاہے اسے حاصل کر سکے۔ اچھی بات یہ ہے کہ اس معاملے میں سب خوش ہو کر چلے جاتے ہیں۔ کیونکہ عورت کو وہ قیمتی حصہ ملتا ہے جس کی اسے اس کے ساتھی سے ضرورت ہوتی ہے اور مرد کو وہ سیکس ملتا ہے جس کی وہ عورت سے خواہش کرتا ہے۔

وہ چاہتا ہے۔ لیکن جب تاریک نفسیات شامل ہوتی ہے تو چیزیں ہمیشہ باہمی طور پر فائدہ مند نہیں ہوتی ہیں۔ یہ شکار کے لیے واقعی تاریک ہو سکتا ہے۔
آئیے اس دوسرے جوڑے کو دیکھیں۔

میں اس نئے جوڑے کو ڈیو اور مایا کہوں گا۔ ڈیو اور مایا کی شخصیتیں بہت متضاد ہیں۔ ڈیو ایک گھریلو دوست ہے اور مایا بہت سے دوستوں کے ساتھ ایک متحرک ایکسٹروورٹ ہے۔ سطح پر، ایسا لگتا ہے کہ شخصیات میں ان کے فرق نے ایک دوسرے کی مکمل تعریف کی ہے۔ یہ اس وقت تک تھا جب ڈیو نے مایا پر مزید کنٹرول کرنے کی ضرورت محسوس نہیں کی۔ لیکن وہ جانتا ہے (شاید اس لیے کہ وہ پہلے ہی کوشش کر چکا ہے) کہ وہ اپنی مرضی کے حصول کے لیے صریح طاقت کا استعمال نہیں کر سکتا۔ لہذا، وہ مایا کو اپنے انگوٹھے کے نیچے لانے کی مہم شروع کرتا ہے۔ وہ اس کے بارے میں چھوٹی چھوٹی تفصیلات جیسے لباس، میک اپ، بالوں میں اس کی پسند سے شروع کرتا ہے اور یہاں تک کہ اس کی محبت کی آڑ میں اس کے وزن کے بارے میں گھٹیا تبصرے کرتا ہے۔

کورس

اس سے اس کے اعتماد پر اثر پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور جب وہ اپنے دوستوں کی پرورش کرتی ہے، تو وہ ان کے درمیان کچھ خیالی جھگڑے کے بارے میں اپنے نظریہ کو واضح کرنے اور اس کی پشت پناہی کرنے کے لیے معمولی واقعات کا استعمال کرتا ہے [وہ چیزیں جیسے کہ وہ آپ سے حسد کرتے ہیں عام طور پر کام کرتے ہیں]۔ شکوک و شبہات کے یہ چھوٹے بیج بڑھتے ہیں اور مکمل طور پر ایک پچر میں کھلتے ہیں جو مایا اور اس کے دوستوں کو مزید الگ کر دیتا ہے۔

اس کے نئے پائے جانے والے کم اعتماد کی بدولت کوئی دوست اور ناقص عزت کے مسائل کے بغیر، اسے ایسا محسوس کیا جاتا ہے کہ ڈیو واحد شخص ہے جو واقعی اس کی پرواہ کرتا ہے اور اسے قبول کرتا ہے کہ وہ کون ہے۔ اس سے وہ ڈیو کو خوش کرنے کے لیے اپنی ہر ممکن کوشش کرنے پر مجبور کرتی ہے اس طرح وہ اسے بالکل اسی جگہ پر رکھتا ہے جہاں وہ چاہتا ہے... اس کے انگوٹھے کے نیچے اور مکمل طور پر اس کے کنٹرول میں ہو۔

ان دو صورتوں میں جنہیں میں نے مثال کے طور پر استعمال کیا ہے، ہم ایسی مثالیں دیکھتے ہیں جہاں دو افراد کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ تعلقات بپرا پھیری اور دھوکہ دہی کے ذریعے ایک ساتھی کی خواہشات کو پورا کرنے کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ دونوں رشتوں کا آغاز نیک نیتی سے ہوا اور جب کہ سابقہ کا آخری نتیجہ دونوں فریقوں کے لیے ایک تسلی بخش صورتحال ثابت ہوا، بعد کی کہانی میں معاملہ الٹا ہے۔ یہاں مماثلت یہ ہے کہ تمام متاثرین نے وہ کیا جو انہوں نے اپنے شراکت داروں کے لیے اپنے جذبات کی وجہ سے کیا۔ اس لیے یہ کہنا آگے بڑھتا ہے کہ ہماری محبت کی خواہشات ہمیں کمزور کر سکتی ہیں۔ دوسروں کے فائدے کے لیے اس سے جوڑ توڑ اور استحصال کیا جا سکتا ہے۔

اندھا عقیدہ اور مذہبی عقائد

"اگر ہم ماضی بعید کی جیلوں میں سکون تلاش کرتے ہیں تو انسانی نظاموں میں سلامتی کے بارے میں ہمیں بتایا جاتا ہے کہ ہمیشہ رہے گا، ہمیشہ آخری جذبات بادبان ہیں اور اندھا اعتماد مستول ہے حقیقی آزادی کی سانس کے بغیر ہم کہیں بھی تیزی سے حاصل نہیں کر رہے ہیں۔"

ڈنک

میں اسے صرف وہاں پھینکنے جا رہا ہوں اور یہ کہوں گا کہ اندھا اعتماد صرف ایک اعلیٰ خدا یا اعلیٰ دیوتا پر یقین کا حوالہ نہیں دیتا۔

کچھ لوگوں نے سائنس پر یقین کرنے کا انتخاب کیا۔ اس سے قطع نظر کہ آپ کس عقیدے پر عمل کرتے ہیں، یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارا عقیدہ بعض اوقات ایک اندھا دہہ پیدا کر دیتا ہے جو حقیقت کو مسخ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے ہم ایسے فیصلے کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں جو شاید ہم اپنی صحیح اور صحیح حالت میں ہوتے۔

لیکن اس سے پہلے کہ ہم کیا میں جائیں، آئیے اس کی وجہ دیکھتے ہیں۔

جب میں نے ایک پہلے باب میں کمزوری کے بارے میں بات کی تھی، تو میں نے کہا تھا کہ وہی چیزیں جو ہمیں انسان بناتی ہیں وہ کچھ ایسی چیزیں ہیں جو ہمیں تاریک نفسیات کی سازشوں کے لیے کمزور اور حساس بناتی ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے، یہ اثرات دوسروں کے مقابلے میں واضح ہیں۔ دیوتاؤں میں ہمارا عقیدہ قدیم ترین تہذیب سے بھی پہلے کا ہے۔

انسان نے ہمیشہ اپنے وجود کو چیزوں کی آفاقی اسکیم میں ایک چھوٹا حصہ سمجھا ہے اور اس لیے ہم سمجھتے ہیں کہ ایسی قوتیں ہیں جو بڑی، عظیم اور الہی ہیں۔ اگر آپ چیزوں کو منطقی طور پر جانچتے ہیں تو اس قسم کی سوچ سمجھ میں آتی ہے کیونکہ اس نے ہمارے ذہنوں کو ان ناقابل فہم چیزوں سے نمٹنے میں مدد کی جو ہمارے اردگرد ہوتی ہیں۔

آپ کو ایک خوبصورت پھول نظر آتا ہے اور حیرت ہوتی ہے کہ ایسا کیسے ہے۔

نفیس اور نازک صرف ہو سکتا ہے... بغیر سوچے سمجھے، پیٹرن کے بغیر، ایسا ہی ہے۔ ہم آسمان کی بڑی وسعت کو دیکھتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ اس سے آگے کیا ہے۔ کیا یہ صرف ہمیشہ کے لئے چلتا ہے؟ یا کیا یہ صرف ایک لامتناہی انجام کو ختم کرتا ہے؟ جب آپ آبشار کی طاقتور گرج سنتے ہیں یا گرج چمک سے پیدا ہونے والی زمین کو بلا دینے والی آوازیں سنتے ہیں، یہاں تک کہ ہمارے لیے پیش رفت اور علم کے باوجود، ہم خوف اور خوف سے کانپ اٹھتے ہیں۔ اس وقت، آپ کے انتخاب یہ تھے کہ یا تو خوف آپ کو دیوانہ بنا دے یا آپ اس پر پن کر کے صورتحال کو معقول بنائیں۔

ایک خودمختار وجود جو آپ سے بڑا ہے۔ کچھ بہادر لوگوں نے اپنی وضاحت کے لیے سائنس کو استعمال کرنے کا انتخاب کیا۔

اسی سوچ کے ساتھ رہتے ہوئے، جب ہمارا کوئی پیارا مر جاتا ہے، تو ہم اپنی موت کا سامنا کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ ہمارا غم زندگی اور موت سے متعلق سوالات سے بڑھ گیا ہے۔ کیا سفر یہیں ختم ہوتا ہے یا آخرت میں جاری رہتا ہے؟ یہ آج کے عقائد کے نظام کے پیچھے ایک مضبوط محرک قوت رہا ہے۔ اس زندگی کے بعد کی زندگی کے بارے میں جو خوف اور غور کیا گیا ہے اس نے بہت سے لوگوں کو یہاں "صحیح انتخاب" کرنے کی ترغیب دی ہے تاکہ جب موت آئے تو وہ زندگی جس کی ہم امید کرتے ہیں کہ ہمارے بعد بھی جاری رہے گا ہمارے لیے سازگار ہو۔ حتمی نتیجہ میں بھرا پھیری کرنے کا یہ ہمارا اپنا طریقہ ہے تاکہ بات کی جائے کیونکہ متبادل جیسا کہ ہمارے سامنے پیش کیا گیا ہے وہ بہت سنگین ہے۔ کچھ لوگ آخرت کے بارے میں ہمارے خوف کا شکار ہوتے ہیں کہ وہ اسے اپنی مرضی کے مطابق حاصل کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اگر ہم اس بعد کی زندگی کے نظریہ کو اتنی زیادہ عزت کے ساتھ رکھتے ہیں، تو آپ تصور کر سکتے ہیں کہ ہم ان لوگوں کے ساتھ کیسا سلوک کرتے ہیں جو آخرت کی زندگی کو کنٹرول کرنے والے دیوتاؤں کے منہ کے ٹکڑے سمجھے جاتے ہیں۔ پادریوں، اماموں، ریبوں اور مذہبی رہنماؤں کی دیگر تمام شکلوں کو اس قدر احترام کے ساتھ رکھا جاتا ہے کہ ان کے الفاظ کو دیوتا کے الفاظ سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر، ان مذہبی رہنماؤں کا مقصد اپنے متعلقہ دفاتر کے مطابق اخلاقی طور پر صحیح اصولوں کو لاگو کرنا اور اپنے اراکین کے بہترین مفاد میں کام کرنا ہے۔ اگر کسی اور وجہ سے نہیں تو کم از کم عقیدے کے اصولوں کو فروغ دینے کے لیے جس کی وہ نمائندگی کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ تاہم، یہ ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا جیسا کہ ہم نے محسوس کیا ہے۔ بہت سے مذہبی رہنما اپنے کردار اور اثر و رسوخ کا غلط استعمال کرتے ہوئے اپنے ارکان کو ایسے فیصلے کرنے کے لیے دھوکہ دیتے ہیں جو صرف ان کے خود غرضانہ ایجنڈوں کو پورا کرتے ہیں۔

عام حربہ یہ ہے کہ پرنسپل دیوتا کے نام کو استعمال کرتے ہوئے ان الفاظ کو موڑ دیا جائے جو مذہب کے مقدس کتابچے سے اخذ کیے گئے ہیں تاکہ نئی چیزوں کا مطلب یہ ہو کہ وہ جو بھی کہانی بنا رہے ہیں اس کی تصدیق کرتے ہیں تاکہ وہ لوگوں کو کامیابی کے ساتھ جوڑ توڑ میں مدد کر سکیں۔ اس آڑ میں بہت سے لوگوں کو دھوکہ دیا گیا ہے، جسمانی طور پر چوٹ پہنچائی گئی ہے اور یہاں تک کہ انہیں ظالمانہ جرائم کا ارتکاب بھی کیا گیا ہے۔ ایک اور طریقہ جو یہ جھوٹے رہنما استعمال کرتے ہیں وہ دعویٰ کر رہا ہے کہ وہ شکار کی کسی مخصوص ضرورت کے بارے میں بصیرت یا روحانی بصیرت رکھتا ہے۔ وہ ایک وسیع کہانی تخلیق کرتے ہیں جو سچ کے ساتھ جڑے ہوئے جھوٹ کا ایک ٹکڑا ہے (عام طور پر شکار یا تیسرے فریق سے نادانستہ طور پر حاصل کیا جاتا ہے) اور اس کا بنیادی مقصد

پیسے، احسان یا صرف پاور پلے کے لیے شکار سے بھتہ لینا۔ کچھ متاثرین کو اس سے زیادہ رقم کے ساتھ الگ کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے جس کی وہ کبھی امید نہیں کر سکتے ہیں۔ بعض صورتوں میں، نوجوان متاثر کن متاثرین کو خفیہ حالات میں خوف میں رہنے کے لیے برین واش کر دیا جاتا ہے۔

لیکن، اس طرح کے منظرنامے صرف مذہبی گھروں میں ختم نہیں ہوتے۔ ایسے لوگ ہیں جو کسی مذہب سے وابستہ نہیں ہیں، لیکن وہ خود کو روحانی طور پر کھلا سمجھنا پسند کرتے ہیں۔ ایسے لوگ جعلی نفسیات اور میڈیم کا سامنا کریں گے جو نیدر ورلڈ کے ساتھ مضبوط تعلق رکھنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ ایک بار پھر، مرنے والے لوگوں کے ساتھ ہمارا لگاؤ اور موت کے بعد جو کچھ ہوتا ہے اس کے بارے میں ہمارے خدشات ہمارے فیصلوں پر بادل ڈال دیتے ہیں اور ہمیں بدمعاشوں کے لیے کھلا چھوڑ دیتے ہیں جو حالات کو اپنے فائدے کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ وہ جھوٹے مذہبی رہنماؤں کی اسی چال کو استعمال کرتے ہیں جو دھوکہ دہی اور جھوٹ کا استعمال کرتے ہوئے اپنے متاثرین کو جوڑ توڑ کرتے ہیں۔ متاثرین صرف وعدوں، بدلی ہوئی حقیقتوں اور جھوٹی امیدوں کے ساتھ برسوں سے جڑے رہنے کے لیے اپنی زائچہ اور ہتھیلیوں کو 10 منٹ کی نفسیاتی پڑھنے کے لیے جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انہیں ہزاروں اور ہزاروں ڈالروں کو پرجوش "سچ" کی تلاش میں خرچ کرنا پڑتا ہے۔

وہ لوگ جو سائنس میں اپنی امید رکھتے ہیں جوڑ توڑ سے محفوظ نہیں ہیں۔ اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ چونکہ آپ کا عقیدہ قابل فہم اور حقائق پر مبنی سائنس سے منسلک ہے، اس لیے آپ متاثر نہیں ہو سکتے، دوبارہ سوچیں۔

جب کوئی بحران ہوتا ہے تو لوگ اس کی طرف لوٹ جاتے ہیں جس پر وہ یقین رکھتے ہیں۔ سائنس کے ماننے والے کے لیے، آپ قدرتی طور پر سائنس کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ ایسے معاملات ہیں جہاں کمزور طبی حالت والے لوگ بیماری سے بچنے کے لیے غیر روایتی دوائیاں تلاش کرتے ہیں۔ یہ جانتے ہوئے کہ روایتی دوائیوں کا بہترین طریقہ ناکام ہو چکا ہے، وہ ان آؤٹ لیرز کی طرف رجوع کرتے ہیں جو دعویٰ کرتے ہیں کہ ان کی تجرباتی دوائیوں سے حل ہے اور اس سے پہلے کبھی نہیں کیا گیا تھا۔ بدقسمتی سے، یہ طریقہ کار بہت خطرناک، بہت مہنگے اور اکثر غیر بیمہ شدہ ہیں۔

لیکن زندگی کا پتلا موقع ہر ایک پیسہ کے قابل ہے اور دھوکہ باز لوگ اسی کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔

اور یہ صرف بحران میں نہیں ہے۔ آپ لوگوں نے وزن میں کمی وغیرہ جیسے بڑے مسئلے کا حیرت انگیز حل نکالا ہے۔ ان کا دعویٰ ہے کہ ان کا تازہ ترین غذا کا رجحان، ونڈر گولی یا ٹیکنالوجی ہمیں سائنسی نظریات کا استعمال کرتے ہوئے تبدیل کر سکتی ہے جن کی جانچ اور تصدیق نہیں کی گئی ہے۔ بہت سارے لوگ اس تبدیلی کے وعدے کو ان معلومات کی بنیاد پر خریدتے ہیں جن کو خاص طور پر بھتہ خوری کے لیے استعمال کیا گیا ہے۔

متاثرین مذہبی پیشواؤں اور جعلی سائنس کے علمبرداروں کے درمیان بنیادی فرق یہ ہے کہ وہ دیوتا کے بجائے اپنے شکار کو دھوکہ دیتے وقت سائنس کا استعمال کرتے ہیں۔ اور افسوس کی بات یہ ہے کہ زیادہ تر لوگوں کو اس وقت تک احساس نہیں ہوتا جب تک کہ بہت دیر ہو جاتی ہے کہ وہ کس طرح بری طرح متاثر ہو رہے ہیں۔

جب یقین کی بات آتی ہے، تو وہ لوگ جو تاریک نفسیات کی کلید کو آپ کی گہری ضروریات میں استعمال کرتے ہیں اور اس کا استحصال کرتے ہیں۔ وہ اس چیز کو استعمال کرتے ہیں جسے آپ مقدس سمجھتے ہیں آپ کے سوچنے کے عمل میں بھرا پھیری کے لیے۔ اور کبھی کبھی، اس کے تقدس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ جب تک یہ آپ کے لیے اہم ہے، وہ اسے کسی طرح کی سونے کی کان سمجھتے ہیں۔ اور میرے اور فرد کے لیے اس سے بڑا کوئی وقت نہیں ہے کہ وہ اس وقت سے زیادہ بات کرے جب وہ فرد کسی بحران کا سامنا کر رہا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ، آپ کے بحران کے لمحے میں، آپ اپنے سب سے کمزور اور دوسروں کے اثرات کے لیے سب سے زیادہ حساس ہوتے ہیں اور لوگ اپنے فائدے کے لیے چیزوں میں بھرا پھیری کرنے کے لیے جانے جاتے ہیں۔

سماجی کنڈیشننگ

جہاں انصاف سے انکار کیا جائے، جہاں غربت نافذ ہو۔
جہاں جہالت کا غلبہ ہو اور جہاں کسی ایک طبقے کو یہ احساس دلایا جائے
کہ یہ معاشرہ ان پر ظلم کرنے، لوٹنے اور نیچا دکھانے کی ایک منظم سازش ہے، وہاں نہ
لوگ محفوظ ہوں گے اور نہ ہی املاک۔

فریڈرک ڈگلز

جب میں اسکول میں تھا ایک گروپ ڈسکشن میں، میں نے ایک آواز سنی
دلیل جہاں کسی نے سختی سے اعلان کیا کہ ہم اپنے معاشرے کی پیداوار ہیں۔ میں وہیں اس پر
بحث کرنا چاہتا تھا کیونکہ مجھے بہت سارے کامیاب افراد کو جاننے کا اعزاز حاصل ہوا جنہوں نے
اپنے معاشرے کی مخالفت کی اور بہت متاثر کن کارنامے انجام دے کر خود کو ممتاز کیا۔ جیسے
جیسے میں بڑا ہوتا گیا اور زندگی کا زیادہ تجربہ ہوتا گیا، یہ بات مجھ پر طاری ہوئی کہ یہ لوگ "غیر
معمولی" تھے۔ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ جس معاشرے میں ہم رہتے ہیں وہ ایک زبردست
کردار ادا کرتا ہے جو ہمیں اس سے زیادہ طریقوں سے تشکیل دیتا ہے جس کا ہم تصور بھی نہیں کر
سکتے۔ بدصورت سچ یہ ہے کہ جس طرح سے ہم سوچتے ہیں، زندگی گزارتے ہیں اور کام کرتے ہیں اس
سے ہمارے معاشرے کے اثرات کا پتہ لگایا جا سکتا ہے اور یہ کچھ ایسی چیزیں ہیں جن کا تاریک
نفسیات استحصال کرتی ہے۔

سماجی کنڈیشننگ سے مراد معاشرے کا آپ کی زندگی پر مجموعی طور پر کیا اثر پڑتا ہے۔
اگرچہ سماجی کنڈیشننگ آمدنی، زندگی کے حالات اور اسی طرح کے لحاظ سے آپ کی سماجی حیثیت
کو زیادہ دیکھتا ہے، اس کی رسائی اس سے کہیں زیادہ گہری ہوسکتی ہے۔ آپ کا معاشرہ آپ کے عقائد
اور مذہب پر اثر انداز ہو سکتا ہے اور کرتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ ان عقائد کے براہ راست عمل کرنے والے
نہ ہوں، لیکن آپ بالواسطہ طور پر اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ بعض ثقافتوں میں، مخصوص دنوں کو
مقدس سمجھا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ان دنوں کاروبار کرنا جرم سمجھا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ
دیکھتے ہوئے کہ جیسا کہ ہم نے پچھلے باب میں مذہب پر بات کی ہے، آئیے ہم سماجی کنڈیشننگ کے
دوسرے پہلوؤں کو دیکھتے ہیں جو تاریک نفسیات سے آسانی سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

ایک عام غلط فہمی ہے کہ معاشرے کا حصہ ہونا
جو کہ زیادہ ترقی یافتہ ہے آپ کو کے اثرات سے بے نیاز بنا دیتا ہے۔

ثقافت اور مجھے اس قسم کا استدلال ملتا ہے۔ ایک ایسا معاشرہ جس نے البرٹ آئن سٹائن اور نیل آرمسٹرانگ جیسے لوگوں کو جنم دیا ہے، ثقافت کی طرح مضحکہ خیز چیز سے کیسے متاثر ہو سکتا ہے؟ ٹھیک ہے، آپ اس شمار پر غلط ہیں۔ اگر کچھ ہے تو، آپ اس سے بھی زیادہ کمزور ہیں، اور میں آپ کو اس کے بارے میں تھوڑی دیر میں بتاؤں گا۔

آج ہمارے معاشرے نے جو سب سے بڑی ترقی کی ہے وہ ٹیکنالوجی کے شعبے میں ہے۔ ہم ایک ایسی دنیا میں رہتے ہیں جہاں چیزیں ایک دم سے ہوتی ہیں۔ پیسے کا لین دین بٹن کے زور پر مکمل ہو جاتا ہے۔ ایک بزنس مین چین میں ڈیل کر سکتا ہے، جنوبی امریکہ میں اپنی ٹیم کی حوصلہ افزائی کر سکتا ہے، گھر میں بحران کے دوران اپنے ساتھی سے بات کر سکتا ہے اور صرف چند بٹن دبا کر صبح ہونے سے پہلے دبئی میں ایک متاثر کن مارکیٹنگ پیج فراہم کر سکتا ہے۔ یہ وہ دنیا ہے جس میں ہم آج رہتے ہیں۔ اگر آپ اس دور میں کوئی کاروباری منصوبہ لے کر آ رہے ہیں، تو آپ کی مصنوعات اور خدمات کو اسی رفتار سے مماثل ہونا چاہیے جو ہم سب استعمال کر رہے ہیں ورنہ آپ ناکام ہونے کے لیے خود کو ترتیب دے رہے ہیں۔ اور یہ بہت اچھی بات ہے۔

کیونکہ مجھے پورا یقین ہے کہ کوئی بھی اچھے پرانے دنوں کو یاد نہیں کرتا جب پورے ملک سے میل موصول ہونے میں پورا ایک مہینہ لگا یا آسمان پر سیاہ دھوئیں کے تین پف یہ بتانے کے لیے کہ آپ کا محبوب آپ سے پیار کرتا ہے۔ نہیں، ہم اس رفتار کی تعریف کرتے ہیں جس کے ساتھ ان دنوں چیزیں ہو رہی ہیں۔

بدقسمتی سے، یہ رفتار جو ہماری روزمرہ کی زندگیوں کو نمایاں کرتی ہے، ہمیں تیز رفتار اسکیموں کے حصول کے لیے کمزور بناتی ہے۔ ہم ان لوگوں کی حیرت انگیز کہانیاں سنتے ہیں جو راتوں رات کروڑ پتی بن گئے اور کچھ لاشعوری سطح پر ہم بھی یہی چاہتے ہیں۔ کچھ لوگوں نے ان خواہشات کو اپنے فائدے کے لیے استعمال کیا ہے جسے اب ہم پونزی اسکیموں کے نام سے جانتے ہیں۔ بدنام زمانہ چارلس پونزی کے نام سے منسوب، پونزی اسکیم شکار کی مکمل رضامندی کے ساتھ دن کے وقت ڈکیتی کرنے کا ایک شیطانی طریقہ ہے۔ گھوٹالے کے فنکار ایک فرضی انٹرپرائز کے ساتھ آتے ہیں جو سرمایہ کاری پر بھاری منافع کا وعدہ کرتا ہے۔ شکار کے ابتدائی عہد کرنے کے بعد، اسے "واپسی" سے نوازا جاتا ہے جو اسے مجرموں کے پھندے میں مزید پھنساتی ہے جس کی وجہ سے وہ مزید فنڈز جمع کرتا ہے۔ یہاں تک کہ اپنے منافع کو زیادہ سے زیادہ کرنے کے لیے، شکار کو سرمایہ کاری کرنے کے لیے مزید دوستوں کو لانے کے لیے جوڑ توڑ کیا جاتا ہے۔ وہ جتنے زیادہ دوست لائے گا، اس کی واپسی اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ یہ سرمایہ کاروں کا ایک اہرام بناتا ہے جو اس انٹرپرائز میں اپنے فنڈز ڈالتے ہیں جو موجود نہیں ہے۔ حقیقت میں، سکیمرز کیا ہیں

کرنا صرف پولس کو ادا کرنے کے لیے پیٹر کو لوٹنا ہے۔ اور پھر وہ خود بھی ادائیگی کرتے ہیں۔ یہ ایک دن تک جاری رہتا ہے، کمپنی بہت سے متاثرین کو پھنسنے ہوئے اور ان کی ابتدائی سرمایہ کاری یا اس پر واپسی کے بغیر ہی ہوا میں غائب ہو جاتی ہے۔

اس طرح کی صورتحال کے لیے ہم صرف ایک منطقی وضاحت دے سکتے ہیں جہاں کوئی کمپنی بمشکل اپنے وجود کی رجسٹرڈ دستاویزات کے ساتھ آتی ہے اور محنتی لوگوں کو دھوکہ دیتی ہے جو عام طور پر اپنے معاملات میں ہوشیار ہوتے ہیں وہ بے سماجی کنڈیشننگ۔ یہ 1800 کی دہائی میں ہوا، 1900 کی دہائی میں اور یہ آج تک ہو رہا ہے۔ اور اس کے وجود کے علم کے باوجود، لوگ اب بھی پونزی اسکیموں کے لیے گر رہے ہیں۔ یہ ایسا ہی ہے جیسے ہم صرف اسے کرنے کے لئے پروگرام کر رہے ہیں۔ اور یہ صرف ایک مخصوص طبقے کے لوگوں تک محدود نہیں ہے۔ امیر اور غریب دونوں اس کا شکار ہیں۔ یہ ہمیں بتاتا ہے کہ مجرم کسی ایسی چیز کا شکار کرتا ہے جو ان دونوں طبقوں کے لوگوں میں مشترک ہے جو زیادہ پیسہ کمانے اور اس رقم کو تیزی سے کمانے کی خواہش ہے۔

لیکن یہ صرف یہیں ختم نہیں ہوتا۔ اس جرم کو کامیابی سے انجام دینے کے لیے، وہ ہماری برادری کے احساس پر بھروسہ کرتے ہیں۔ آپ کو کسی کمپنی کی خدمات یا مصنوعات کی سرپرستی کرنے کا زیادہ امکان ہے اگر آپ کو کسی ایسے شخص کی طرف سے براہ راست حوالہ دیا گیا جس پر آپ کو اعتماد ہے کہ کسی بے ترتیب اجنبی کی سفارشات۔ اگر آپ کی بہن یہ کہتی ہے کہ اس نے سرمایہ کاری پر XYZ کی رقم کمائی ہے اور وہ آپ کو اس کا ثبوت دکھاتی ہے، فطری طور پر، آپ کا اعتماد آپ کو اپنے فیصلے کی بنیاد تقریباً مکمل طور پر ان کے حوالہ پر کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اور جب آپ خود اپنی ادائیگی حاصل کرتے ہیں، تو آپ خود بخود برانڈ کے سفیر بن جاتے ہیں۔ اس سے آپ اپنی خبریں اپنے نیٹ ورک کے دوسرے لوگوں تک پہنچاتے ہیں اور یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ یہ ایک بہت ہی انسانی سلوک ہے اور بہت سے جوڑ توڑ کرنے والے اس کا فائدہ اٹھائیں گے۔ جیسے ہی انہیں اپنی ضرورت کی چیز ملتی ہے، وہ غائب ہو جاتے ہیں یا اپنے لالچ میں بڑپ کر جاتے ہیں اور پکڑے جاتے ہیں۔

آپ بحث کر سکتے ہیں کہ یہ منظر آپ کے ساتھ پیش آنے کا امکان نہیں ہے کیونکہ آپ اس کے لیے بہت زیادہ ہوشیار ہیں، اس لیے مجھے اس ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہوئے گھر کے قریب لانے دیں جس کے ساتھ ہم بستر پر جاتے ہیں اور ہر روز جاگتے ہیں۔ سوشل میڈیا ہمارے دور کا جنون ہے۔ یوٹیوب، انسٹاگرام، ٹویٹر اور فیس بک جیسے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کی بدولت لوگ "راتوں رات" سنسنی خیز بن گئے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہم میں سے کچھ ایسے ہی خواب دیکھ رہے ہیں، لیکن جب تک ایسا نہیں ہوتا، ہم جو لائکس اور کمنٹس ہمیں ملتے ہیں ان کے لیے ہم تیار ہیں۔ دی

مسئلہ یہ ہے کہ لوگوں سے جڑنے کی ہماری فطری خواہش کسی حد تک جنونی ہو سکتی ہے اگر سوشل میڈیا پر ہمارے ورچوئل تعلقات پر توجہ دی جائے۔ یہ ایک پریشان کن سوچ کے عمل میں بڑھتا ہے جہاں کسی کی کامیابی کا احساس کسی پوسٹ سے حاصل کیے جانے والے لائکس، فالو اور تبصروں کی تعداد کے برابر ہوتا ہے۔

جو لوگ اس طرح سوچنا شروع کر دیتے ہیں وہ توجہ دینا چھوڑ دیتے ہیں۔ ان کے حقیقی حقیقی زندگی کے تعلقات۔ اس کے بجائے، وہ جعلی اور دکھاوے کی زندگی بسر کرتے ہیں تاکہ وہ منظوری حاصل کر سکیں جو افسوسناک انداز میں ان کی روزمرہ کی زندگی کو درست کرتی ہے۔ مطابقت کی تلاش میں، وہ خود کو جذباتی طور پر بھوکا رکھتے ہیں اور دوسروں کی بعض اوقات ظالمانہ اور غیر منظور شدہ رائے کے تابع ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کے رویے کا تعلق سوشل میڈیا استعمال کرنے والے لوگوں میں خودکشی کے رویے میں اضافے سے ہے۔ یہ کافی ستم ظریفی ہے کہ سوشل میڈیا جو ہمیں دوسرے لوگوں سے رابطہ قائم کرنے اور اپنا نیٹ ورک بنانے میں مدد کرنے کے لیے بنایا گیا تھا اس کے تاریک اثرات کی وجہ سے بہت سے لوگوں کو توڑ دیا ہے۔

امنگ اور ذاتی خواہشات

عظیم عزائم ایک عظیم کردار کا جذبہ ہے۔
جو لوگ اس سے مالا مال ہیں وہ بہت اچھے یا بہت برے کام انجام دے سکتے ہیں۔
سب کا انحصار ان اصولوں پر ہے جو نیولین بوناپارٹ کی رہنمائی کرتے
ہیں۔

ہم سب کے پاس کرنے کی فہرست ہے۔ بعض اوقات، یہ فہرست صرف کاموں کا ایک گروپ
ہے جو ہمیں دن بھر کام کرنے میں مدد کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اور بعض اوقات، یہ ایک روڈ میپ
ہوتا ہے جہاں ہم مستقبل قریب میں رہنا چاہیں گے۔
مثال کے طور پر، آپ کی گروسری کی خریداری کی فہرست آپ کو دن بھر اس طرح حاصل کرتی ہے کہ
آپ رات کا کھانا بنانے کے لیے درکار چیزیں اور ممکنہ طور پر بنیادی ضروریات حاصل کر سکتے ہیں جو
آپ کو معاشرے کا ایک بہتر رکن بننے میں مدد دیتی ہیں اور معاشرہ اس کے لیے آپ کا شکریہ ادا کرتا
ہے۔ لیکن، اپنے آغاز کے لیے ایک کاروباری منصوبہ تیار کر رہے ہیں؟ یہ مکمل طور پر ایک مختلف گیند
کا کھیل ہے۔ آپ اپنے آپ کو مستقبل کے لیے مالی طور پر اور ممکنہ طور پر ترتیب دینے کی کوشش کر
رہے ہیں، ایسی پروڈکٹ یا سروس فراہم کر رہے ہیں جو لوگوں کی زندگیوں پر مثبت اثر ڈالے۔ آج کی
اصطلاح میں، ہم اسے "باس کی چال" کہتے ہیں۔

آرزو وہی ہے جو آپ کو ان اہداف کی طرف لے جاتی ہے جو آپ نے اپنے لیے طے کیے ہیں۔ آپ کو
کچھ چاہیے؟ آپ اسے حاصل کرنے کے لیے خود کو دھکیلتے ہیں اور زیادہ مہتواکانکشی لوگوں کے لیے،
جب وہ اپنے اہداف حاصل کرتے ہیں، تو وہ صرف اپنے آپ کو کچھ اور دھکیل دیتے ہیں۔ خواہش کسی
بھی انسان میں ایک پرکشش خصلت ہے۔ آپ کون، کیا اور کہاں ہیں اس سے بہتر بننے کی خواہش
اکثر آپ کو اس پہلے پر ڈال دیتی ہے جو آپ کی زندگی کو چلاتا ہے۔ کوئی بھی ان لوگوں کے ساتھ نہیں
رہنا چاہتا جو سارا دن صوفے پر بیٹھ کر آلو کی چپس کھانے اور چینلز پلٹانے کے علاوہ کچھ نہیں کرتے۔
لوگ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہنا چاہتے ہیں جو واقعی اس خوبصورت مستقبل کے بارے میں
پرجوش ہے جس کا وہ اپنے لیے تصور کرتے ہیں اور اسے حاصل کرنے کے لیے احتیاط سے کام کر رہے ہیں۔

تاہم، خواہش اتنی ہی پرکشش ہے، جب اسے اوور ڈرائیو میں ڈال دیا جاتا ہے، تو یہ غلط
قسم کے لوگوں کو آپ کی زندگی میں راغب کر سکتا ہے کیونکہ یہ آپ کو کھلا اور کمزور بنا دیتا ہے۔
یہ ایک متضاد بیان کی طرح لگ سکتا ہے کیونکہ مہتواکانکشی لوگوں کو کمزور کے علاوہ کچھ بھی
کہا جاتا ہے۔ لیکن، جیسا کہ آپ اس کتاب میں سیکھیں گے،

جس چیز کو آپ استعمال کرنے دیتے ہیں وہ آپ پر کنٹرول حاصل کر لیتا ہے اور جب آپ کا کوئی کنٹرول نہیں ہوتا ہے تو آپ کمزور ہو جاتے ہیں۔ پچھلے ابواب میں، میں نے اس بارے میں بات کی تھی کہ شکاری کس طرح اپنے شکار کی کمزوریوں کو ان کے خلاف استعمال کرتے ہیں۔ اس بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے، آپ اس بات سے اتفاق کریں گے کہ خواہش ایک شخص میں ایک قابل تعریف خصوصیت ہے اور ایک طاقت کے طور پر، یہ آپ کو کامیابی کے راستے پر گامزن کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ لیکن ایک کمزوری کے طور پر، یہ بہت آسانی سے آپ کی تباہی کا معمار بن سکتا ہے۔

جہاں خواہش آپ کے مقاصد کو آگے بڑھاتی ہے، وہیں دوسری طرف آپ کی ذاتی خواہشات کو آپ کی کامیابی کے اشارے کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔ خواہشات اور عزائم میں بہت سی مماثلتیں ہیں، لیکن بنیادی فرق بعد کی شدت اور شدت ہے۔ آپ کی خواہش سال ختم ہونے سے پہلے انتظامی سیڑھی پر چڑھنا ہو سکتی ہے اور جب آپ اس مقام پر پہنچ جائیں گے تو آپ کی خواہش روزگار کے مزید مواقع پیدا کرنا ہو سکتی ہے۔ عزائم اس کی خواہشات میں زیادہ ٹھوس ہیں جبکہ خواہشات وہ عظیم تصورات ہیں جو ہم اپنے بارے میں بہتر محسوس کرنے کے لیے پالتے ہیں۔ اپنے طور پر، نہ ہی خواہشات اور خواہشات آپ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں، لیکن جب دوسرے عناصر کام میں آتے ہیں، تو وہ آپ کو جوڑ توڑ اور دھوکہ دینے کے لیے استعمال ہو سکتے ہیں۔

زیادہ تر تنظیموں کا خیال ہے کہ ایک ممکنہ ملازم میں خواہش سب سے زیادہ مطلوبہ خصوصیات میں سے ایک ہے۔ اور یہ عام طور پر اس لیے ہوتا ہے کہ مہتواکانکشی لوگ اپنے بظاہر شائستہ ہم منصبوں کے مقابلے میں کمپنی کو آگے بڑھانے کے لیے جو کچھ کرنے کی ضرورت ہے وہ کرنے کے لیے زیادہ تیار ہوتے ہیں۔ اس طرح کے لوگ بہت توجہ مرکوز رکھتے ہیں اور جب اپنی ذمہ داریوں کو نبھانے کی بات آتی ہے تو ان کا ذہن ایک ٹریک ہوتا ہے۔ کبھی کبھی اس کے بارے میں کوئی سوچنا نہیں ہے کہ اسے کرنے کے لئے کیا کرنا پڑے گا یہاں تک کہ اگر اس کا مطلب چند ساتھیوں کی انگلیوں پر قدم رکھنا ہے۔ بعض سیاق و سباق میں، یہ اچھا ہو سکتا ہے۔ سب کے بعد، کام کی جگہ اور عام طور پر دنیا کھیل کا میدان نہیں ہے جہاں سب کے لیے منصفانہ اصول لاگو ہوتے ہیں۔ لیکن یہ رویہ تیزی سے کام کا مخالف ماحول پیدا کر سکتا ہے جس سے ملازمین کے لیے ترقی کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ تنظیم کے اہداف کو مستقل طور پر پورا کیا جاسکتا ہے، لیکن اس کے ملازمین کے نقصان پر۔ لیکن یہ فوری خطرہ نہیں ہے حالانکہ، یہ یہ نہیں کہہ رہا ہے کہ اس طرح کی صورتحال بھی تشویش کا باعث نہیں ہے۔

ایک شخص جو اپنے عزائم پر حکمرانی نہیں کرتا ہے اسے ایسے کام کرنے پر آمادہ کیا جا سکتا ہے جو اخلاقی اور

اخلاقی طور پر غلط صرف تاکہ وہ اپنے مقاصد کو پورا کر سکیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو بلند عزائم اور خواہشات رکھتے ہیں جو کہ جوڑ توڑ کی تکنیکوں کا شکار ہوتے ہیں جن میں بلیک میل شامل ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک سٹرلنگ شہرت اور کمپنی میں اچھی پوزیشن کے حامل نوجوان کیریئر کے اس جمود کو برقرار رکھنے کے لیے کچھ بھی کرنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے اگر وہ مہتواکانکشی ہو۔ یہاں تک کہ اگر ان کاموں کی توقع کی جاتی ہے تو وہ اس کی ساکھ کو مزید داغدار کردے گا اگر ان اعمال کا علم کبھی سامنے آگیا۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم میں سے باقی لوگوں کے بلیک میلنگ اور دیگر قسم کی بیرا پھیری کا شکار ہونے کا امکان کم ہے۔

بیرا پھیری کا مطلب جسمانی طور پر کسی شخص پر ایک بڑا خطرناک کلہاڑی چلانے کے بارے میں نہیں ہے کہ وہ اسے کچھ کرنے پر مجبور کرے جو وہ عام طور پر نہیں کرتے ہیں۔ یہ دھوکے اور فریب کا کھیل ہے۔ بیرا پھیری کرنے والا آئینے کی طرح کام کرتا ہے جو شکار کی خواہشات، عزائم اور امنگوں کو اپنی گرفت میں لے لیتا ہے اور پھر شکار کی کمزوری کو بھی ظاہر کر کے اس وژن کی حقیقت کو دھمکاتا ہے۔ شکار کو جھوٹا یقین دلایا جاتا ہے کہ ان کے خوابوں کو بچانے کی ان کی واحد امید جوڑ توڑ کرنے والے کی خواہشات کی تعمیل کرنا ہے۔ عزائم جتنی مضبوط ہوں گے، شکار کے تعمیل کرنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا خاص طور پر اگر انہیں یقین ہو کہ وہ ایسا کرنے سے بچ سکتے ہیں۔

وہ کارروائیوں کو لے جانے میں جوڑ توڑ کیا جا سکتا ہے ان کی زندگیوں میں اتھارٹی کی شخصیت کو مجروح کرنے سے لے کر کوئی بھی چیز، کسی ایسے عمل کا ارتکاب کرنا جو ناگوار ہو یا جو کچھ بھی جوڑ توڑ کرنے والے کے ذہن میں ہو۔ مجھے اسے متعلقہ تناسب پر واپس کرنے دیں۔ لوگوں کے ساتھ ہمارے تمام رشتوں میں اعتماد کا ایک پیمانہ ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کتنے ہی بے وقوف ہیں، یہاں تک کہ آپ کا اپنے درزی کے ساتھ جو کاروباری تعلق ہے وہ کسی حد تک اعتماد کا اشارہ ہے کہ آپ اس عمل میں نقصان پہنچائے بغیر اپنے ننگے پن کو ڈھانپنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ان پر بھروسہ کر رہے ہیں۔ لیکن جتنا بھروسہ ہے اتنا ہی بے اعتمادی بھی ہے۔ لیکن ہم اس میں شامل لوگوں کے درمیان بندھن/پل کو برقرار رکھنے کی امید میں ان احساسات کے ذریعے کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

بہترین طور پر، ہم اپنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ تہذیب کو برقرار رکھنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ بدنیتی کے ارادے والا شکاری اختلاف کے بیچ ہو کر عدم اعتماد کو ظاہر کر سکتا ہے تاکہ وہ وہ نتائج حاصل کر سکے جو وہ چاہتے ہیں جو آپ کی وفاداری ہو سکتی ہے یا آپ کے ہم منصب کی یا بعض اوقات دونوں بھی۔ چھوٹے واقعات کو تناسب سے اڑا دیا جاتا ہے اور تناؤ بڑھ جاتا ہے۔

عمل میں اضافہ ہوا۔ بالآخر، رشتہ مرمت سے باہر ٹوٹ جاتا ہے۔ آپ ایک طرف الزامات سے دکھی ہیں اور جوابی الزامات سے آپ کے ساتھی کو تکلیف ہوتی ہے۔ آپ دونوں میں سے کسی کو بھی یہ احساس نہیں ہے کہ کسی تیسرے فریق نے ایک دوسرے کے لیے جذباتی خواہشات کا فائدہ اٹھایا (اور ہاں، ایسی چیز ہے) اور آپ کو اس موجودہ حالت میں جوڑ توڑ میں لے گیا جس میں آپ ہیں۔

یہ بتاتا ہے کہ ہماری خواہشات اور عزائم نہیں ہیں۔ ہمیشہ ان مادی چیزوں کے بارے میں جو ہم چاہتے ہیں۔ یہ ہماری زندگی میں رشتوں سے ہمارے تاثرات اور توقعات میں بھی جھلکتا ہے۔ اس تاثر کو بدلنے اور اسے اپنے فائدے کے لیے استعمال کرنے کے لیے ہمارے درمیان شکاریوں کے ذریعے تاریک نفسیات کا استعمال کیا جاتا ہے۔

جذباتی نشانات

کہا جاتا ہے کہ ”وقت تمام زخموں کو بھر دیتا ہے۔“
میں متفق نہیں ہوں۔ زخم باقی ہیں۔
وقت گزرنے کے ساتھ، دماغ، اپنی عقل کی حفاظت کرتے ہوئے انہیں داغ کے ٹشو
سے ڈھانپ لیتا ہے اور درد کم ہوجاتا ہے لیکن یہ کبھی ختم نہیں ہوتا۔

روز فٹزجیرالڈ کینیڈی

ہم ہر تجربے کے سب سے بڑے بقایا اثرات میں سے ایک
جذبات ہیں۔ کہتے ہیں کہ زندگی میں تجربہ بہترین استاد ہے۔ انسانی فطرت کو سمجھنے کی کوشش میں
ایک دہائی سے زیادہ وقت گزارنے کے بعد، میں اس بات سے متفق ہوں۔ مجھے حالیہ دنوں میں سفر کے اپنے
سب سے یادگار تجربے میں سے ایک شیئر کرنے دیں۔ میرے خیال میں یہ اس نقطہ کی بہترین وضاحت کرتا
ہے جس کی میں کوشش کر رہا ہوں۔ ہر سال، میں اپنے بیگ پیک کرتا ہوں اور ایسی جگہوں کو تلاش کرنے کے
لیے سفر کرتا ہوں جو سیاحوں کے لیے واقعی گرم مقامات نہیں ہیں، لیکن وہ بالکل غیر ملکی ہیں۔ اس خاص
سفر پر، میں مقامی لوگوں کے ایک قبیلے کے ساتھ ان کے سالانہ یاترا کے سفر پر ایک خاص دیوتا کو خراج
عقیدت پیش کرنے کے لیے سفر کر رہا تھا۔ میں عبادت گزار نہیں تھا، لیکن وہ کافی مہربان تھے کہ مجھے ان
کی صحبت میں سفر کرنے اور ان کے معمولات کا مشاہدہ کرنے دیا۔ رات کے وقت، جب ہم ایک اچھے کھانے
کے بعد اندھیرے میں گرم چمک سے لطف اندوز ہونے کے لیے کیمپ فائر کے پاس بیٹھے تھے، میں نے ان کی
باتیں اس زبان میں سنی جو مجھے سمجھ نہیں آتی تھیں۔

میرا مترجم کبھی کبھار اس وقت آواز اٹھاتا تھا جب کوئی عام بنسی یا سوال خاص طور پر مجھ
پر ہوتا تھا۔ لیکن زیادہ تر حصے کے لئے، میں نے صرف مشاہدہ کیا۔ اور یہ وہ وقت تھا جب میں نے اس بچے
کو دیکھا، 8 یا 9 ماہ سے زیادہ کا نہیں، میرے خیال میں۔ میں واقعی اس عمر میں نہیں بتا سکتا۔ صرف اتنا
کہ بچہ آگ کی طرف رینگ رہا تھا۔ میں نے آگ کے اردگرد نظر دوڑائی، لیکن کوئی بھی دھیان نہیں دیتا۔ لہذا،
میں نے بچے کو روکنے کے لئے ایک حرکت کی، لیکن مجھے فوری طور پر سرزنش کی گئی۔ تمام ترجمان نے
مجھے بتایا کہ بچہ ایک قیمتی سبق سیکھنے والا ہے۔ میں فکر مند تھا۔ آگ کا گڑھا گرم نہیں تھا لیکن کچھ
لکڑیوں میں ابھی بھی آگ لگی ہوئی تھی اور ان کے گرد انگارے پڑے تھے جو ابھی تک چمک رہے تھے۔ میں نے
غور سے دیکھا۔

چھوٹی چھوٹی شعلوں سے متوجہ بچہ رینگتا ہوا قریب آیا اور پھر رک گیا۔ شاید آگ کی گرمی نے اسے ایک توقف دیا تھا۔

لیکن پھر بہادر لڑکے نے گرمی کا مقابلہ کرنے اور آگے بڑھنے کا فیصلہ کیا۔ وہ محفوظ فاصلے پر رکا اور پھر اپنا ہاتھ شعلے کی طرف بڑھایا جسے اس نے فوراً پیچھے ہٹا لیا۔ اس کے چہرے پر صدمے کے تاثرات درج تھے اور میں اس کے نچلے ہونٹ کو کانپتے دیکھ سکتا تھا۔ میں اس کے پاس جانا چاہتا تھا لیکن میرے ساتھ والے آدمی کو میرے ارادوں کا اندازہ ہو گیا ہوگا کیونکہ اس نے مجھے انتظار کرنے کا اشارہ کیا تھا۔ غریب بچے کا اظہار تکلیف سے ایک الجھن میں بدل گیا۔ ایسا لگتا تھا جیسے وہ ٹیلی پیتھک طریقے سے شعلے سے بات کر رہا تھا اور پوچھ رہا تھا کہ اسے کیوں تکلیف ہوئی ہے۔ اس نے دوبارہ ہاتھ استعمال کرنے کی کوشش کی اور اس بار وہ رو پڑا۔ مردوں نے خوشی کا اظہار کیا اور ہنسنے۔ ایک عورت، ممکنہ طور پر اس کی ماں جو بہت قریب کھڑی ہوئی ہوگی، جلدی سے جھپٹی اور اسے لے گئی۔

مجھے غصہ آگیا۔ میں نے مترجم سے اس کا مقصد پوچھا۔ چیف نے مترجم کے ذریعے ایسے الفاظ میں جواب دیا جو مجھے آج تک یاد ہے۔ اس نے کہا کہ آگ کو دور سے دیکھنا اور آنکھوں کے سامنے دلیل دینا مشکل ہے کہ ایسی شان والی چیز جان لیوا بھی ہو سکتی ہے۔

کبھی کبھی، جب آنکھیں ناکام ہوجاتی ہیں تو ہاتھ کو قائل کرنا پڑتا ہے۔ اسے کہتے ہیں تجربہ۔ اس نے مجھے یقین دلایا کہ کوئی بھی بچے کے ساتھ کوئی خطرناک چیز نہیں ہونے دے گا لیکن، مجھے یہ احساس ہوا کہ خطرناک کی اس کی تعریف اس سے بالکل مختلف ہے جس کا میں تصور کرتا ہوں۔ اب، اس سے پہلے کہ ہم ان کے بچوں کی دیکھ بھال کے طریقوں پر نیک غصہ (اور بجا طور پر) میں جھک جائیں، ہمیں اس کے الفاظ میں سخت سچائی کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ زندگی میں سبق ہیں صرف تجربہ آپ کو سکھا سکتا ہے اور ہر تجربہ ایک جذباتی داغ چھوڑ جاتا ہے۔

زندگی میں کچھ ایسے تجربات ہوتے ہیں جو فوری طور پر ہماری طرف سے دوبارہ کبھی نہ ہونے والے ردعمل کو جنم دیتے ہیں۔ وہ تجربات ہمارے ذہنوں پر اتنے گہرے نقش ہیں کہ ہم فوری طور پر کچھ علامات کو اس واقعے کے پیش خیمہ کے طور پر بیان کرتے ہیں جس نے ہمیں پہلے ہی خوفزدہ کیا تھا۔

اور دوسرا ہم ان علامات کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ ہماری لڑائی یا پرواز کی جبلتیں خاص طور پر اگر وہ تجربات ہمارے لیے خطرہ ہوں۔ طرز عمل کا یہ پیش قیاسی نمونہ سمجھے جانے والے خطرے کے وقت ہماری حفاظت کرنا ہے۔ اس کے خلاف حیاتیاتی دفاع کے طور پر سوچیں جو ہمیں نقصان پہنچا سکتی ہے یا آپ کا جسم ہنگامی مشق سے گزرتا ہے آپ کے دماغ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ خطرے میں ہیں۔ میں نے یہاں جو کچھ بیان کیا ہے وہ خوف کے خلاف جسم کا ردعمل ہے، لیکن خوف واحد جذبات نہیں ہے جو کر سکتا ہے۔

اپنے تجربات سے محرک بنیں۔ غصے سے لے کر جوش تک جذبات کا ایک لمبا سپیکٹرم ہے جو کسی تجربے سے پیدا ہو سکتا ہے۔

محبت میں مبتلا عورت اپنے عاشق کی خوشبو کو یاد کرتی ہے۔ اور جب بھی اسے اس خوشبو کی ایک جھلک آتی ہے، اس کا مزاج بدل جاتا ہے۔ بعض اوقات، یہ خوشی کو جنم دیتا ہے اور بعض مواقع پر، یہ ہوس کو متحرک کر سکتا ہے۔ اگر یہ رشتہ ٹوٹ جاتا ہے تو، خوشبو اس بات پر منحصر ہے کہ ٹوٹنا کتنا برا تھا۔ میں صرف اتنا کہہ رہا ہوں کہ جذبات انسانی تجربے کا حصہ ہیں۔ جب ہم کسی خاص طریقے کو محسوس کرتے ہیں، تو ہم ایک خاص طریقے سے کام کرتے ہیں۔ کچھ واقعات ایسے جذبات کو متحرک کر سکتے ہیں جن کی وجہ سے ہم غیر معمولی ردعمل کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک نوجوان کے طور پر میرا ڈوبنے کے قریب کا تجربہ جب بھی میں شاور کے نیچے آنکھیں بند کرتا ہوں تو مجھے گھبراہٹ کا باعث بنتا ہے۔ یہ رد عمل ان جذباتی داغوں سے پیدا ہوتے ہیں جو ہم اٹھاتے ہیں۔ اب میں اس کی سائنس کی وضاحت کرتا ہوں۔ جب کوئی واقعہ پیش آتا ہے، چاہے وہ اچھا ہو یا برا، آپ کا دماغ اس واقعے کی شناخت ایک مخصوص جذبات سے کرتا ہے۔ یہ وضاحت کرے گا کہ تازہ پکی ہوئی روٹی کی خوشبو جیسی آسان چیز آپ کو اپنے بچپن تک کیوں لے جا سکتی ہے (اگر یہ آپ کا تجربہ تھا)۔

بہت ساری مارکیٹنگ کمپنیاں اور اشتہاری ایجنسیاں اس علم کو اپنی اشتہاری حکمت عملی میں استعمال کرتی ہیں۔ وہ اپنے پروڈکٹ کی ان چیزوں، تجربات یا واقعات سے شناخت کرنے کی کوشش کرتے ہیں جن کے بارے میں وہ جانتے ہیں کہ وہ آپ کو یا آپ جیسے دوسرے لوگوں کو پسند کرتے ہیں (ان کی ٹارگٹ ڈیموگرافی)۔

لاشعوری طور پر، آپ کا دماغ ان سرگرمیوں یا تجربات کو ان کی مصنوعات یا خدمات کے ساتھ شناخت کرتا ہے۔ باربی کیو گرل بیچنے کے لیے، وہ نہیں آتے اور کہتے ہیں، "ارے، یہاں ہماری زبردست باربی کیو گرل ہے۔ اسے خریدو"۔

اس کے بجائے، وہ آپ کو 4 جولائی کے فیملی بیک یارڈ کک آؤٹ کی تفریحی تصاویر کے ساتھ کھانا کھلاتے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ بچے خوشی سے ادھر ادھر بھاگ رہے ہیں، مسکراتے ہوئے دادا دادی خاندان کے کسی فرد سے بات کر رہے ہیں اور نوعمروں کو کچھ اچھا کر رہے ہیں۔ یہ سب گرل پر ابلتے ہوئے ایک عمدہ بیف کٹ کے ساتھ آپس میں جڑے ہوئے ہیں۔ یہ تقریباً ایسا ہی ہے جیسے وہ کہہ رہے ہوں کہ اگر آپ یہ گرل خریدتے ہیں، تو آپ بھی اس تجربے میں خریدتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں، آپ کو خریداری کرنے میں بصری طور پر بیرا پھیری کی گئی۔

یہ ضروری نہیں ہے کہ یہ خود سے خطرناک ہو۔ لیکن جن لوگوں سے ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں ملتے ہیں وہ اس کمزوری کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ آسانی سے جذباتی طور پر متحرک ہو جاتے ہیں، تو آپ کو بنانے میں جوڑ توڑ کیا جا سکتا ہے۔

محض جذباتی اصول پر لوگوں کے لیے تسلسل کی خریداری سے لے کر گرنے تک کسی بھی چیز پر جلدی فیصلے۔ لوگ اپنا بھیس بدل سکتے ہیں اور اپنے آپ کو ایسی چیز بنا سکتے ہیں جو وہ نہیں ہیں۔ وہ ایسے کپڑے اور پرفیوم پہنتے ہیں جس سے ایسا لگتا ہے جیسے وہ دولت مند ہیں اور چونکہ آپ کا دولت کے ساتھ گہرا جذباتی تعلق ہے، اس لیے آپ دیگر انتہائی علامات کو دیکھتے ہیں اور افسوسناک فیصلہ کرتے ہیں۔ چاہے اچھا ہو یا برا، آپ کے جذباتی نشانات آپ کو دھوکہ دہی اور بھرا پھیری کا شکار بنا سکتے ہیں۔

چوتھا حصہ:

اپنی پہچان اور شناخت کرنا

حقیقت

جھوٹ کو تسلیم کرنا ہم کہتے ہیں۔

ہم خود

سب سے بڑھ کر، اپنے آپ سے جھوٹ مت بولو۔
جو آدمی اپنے آپ سے جھوٹ بولتا ہے اور اپنے ہی جھوٹ کو سنتا ہے وہ اس
مقام پر پہنچ جاتا ہے کہ وہ اپنے اندر یا اپنے آس پاس کی سچائی کو پہچان نہیں سکتا اور اس
طرح وہ اپنی اور دوسروں کی عزت کھو بیٹھتا ہے۔
اور عزت نہ ہونے کی وجہ سے وہ محبت کرنا چھوڑ دیتا ہے۔
فیوڈور دوستوفسکی

جھوٹ کی بہت سی شکلیں ہیں جو ہم ہر روز سنتے ہیں۔
کبھی کبھی، جھوٹ آپ کو کسی چیز سے بچانے کے لیے کہا جاتا ہے۔ یہ اتنی ہی معمولی بات ہو سکتی
ہے جتنا کہ کسی ایسی چیز کا علم رکھنا جس کے بارے میں آپ جاننے کے لیے تیار نہیں ہیں مثال کے
طور پر سرپرائز برتھ ڈے پارٹی۔
بعض اوقات، جھوٹ زیادہ پیچیدہ ہوتے ہیں لیکن مکمل طور پر بدنیتی سے نہیں بتائے جاتے جیسے
کسی شخص کو اپنے دھوکہ دہی والے شریک حیات کے بارے میں بتانا۔ بات یہ ہے کہ اچھے یا برے کے
لیے ہم سب جھوٹ بولتے ہیں، لیکن کوئی بھی جھوٹ اس جھوٹ سے زیادہ سنگین نہیں ہوتا جو ہم
خود بولتے ہیں۔ ان جھوٹوں سے زیادہ خطرہ ہے جو ہم خود سے بولتے ہیں ان جھوٹوں سے جو دوسرے
لوگ ہمیں بتاتے ہیں (اس پر اگلے باب میں تفصیل سے بات کی جائے گی) اور اس کی وجہ یہ ہے۔

پچھلے باب میں، میں نے جسم کے حیاتیاتی دفاع کے بارے میں بات کی تھی جب دماغ خطرے یا
حالات کو محسوس کرتا ہے جو ہمیں خطرہ لاحق ہیں۔ یہ تحریکیں خواہ غیر معقول کیوں نہ ہوں ہماری
حفاظت کے لیے ہیں۔

اپنے آپ سے جھوٹ بولنا ان جہلتوں کو مردہ کر دیتا ہے اور ہمیں ممکنہ خطرات کے لیے کھول دیتا ہے۔
یہ ایسا ہی ہے جیسے ایک تیز رفتار کار کو ہائی وے پر آتے ہوئے دیکھنا اور بہر حال سڑک پار کرنے کا ارادہ
کرنا۔

فطری طور پر، آپ کا جسم جانتا ہے کہ یہ صورتحال غیر یقینی ہے۔ ذرا سی غلط فہمی ایک جان لیوا
حادثہ کا باعث بن سکتی ہے۔ لیکن گاڑی کے گزرنے کا انتظار کرنے کے بجائے، آپ اپنے آپ کو یہ باور کراتے
ہیں کہ آپ کار سے زیادہ تیز ہیں یا یہ کہ گاڑی اس سے کہیں زیادہ دور ہے، یا وہ نہیں ہے۔

جتنی تیزی سے دکھائی دے رہا ہے۔ یہ وہ قسم کے جھوٹ ہیں جو ہم خود سے بولتے ہیں۔

خود فریبی کئی شکلوں میں ہوتی ہے۔ لیکن خود فریبی کی سب سے مشہور شکل انکار ہے۔ ہم اپنے آپ کو قائل کرتے ہیں کہ خطرہ حقیقی یا آسنن نہیں ہے، اس لیے ہم خطرناک انتخاب کرتے ہیں جس پر ہمیں فوری طور پر افسوس ہوتا ہے۔ انکار ہمیشہ یہ تسلیم کرنے کا واضح معاملہ نہیں ہوتا ہے کہ کوئی چیز موجود ہے یا نہیں ہے۔ کبھی کبھی، یہ ایک بہت ہی سنگین صورتحال کا سامنا کرتے ہوئے امید کے طور پر نقاب پوش ہے۔ اور کچھ معاملات میں، بالکل برعکس ہوتا ہے۔ آپ اچھی صورتحال میں ہیں لیکن مایوسی کا شکار ہونے کا انتخاب کریں اور امکانات سے انکار کریں۔ ایک مکتبہ فکر کے مطابق، انسان خود فریبی کا زیادہ شکار ہوتے ہیں کیونکہ ہم بعض عقائد پر قائم رہنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر کہو، آپ اس حیرت انگیز شخص سے ملتے ہیں جو ایسے شخص کے ساتھ معاملہ کرنے میں آپ کے تمام معیارات پر پورا اترتا ہے۔ لیکن اس پرت کے نیچے، آپ کو روکے جانے کا احساس ہو سکتا ہے یا آپ کو صاف طور پر معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کو دھوکہ دیا جا رہا ہے لیکن اس جبلت پر عمل کرنے کے بجائے، آپ اس امید پر عمل کرنے کا انتخاب کرتے ہیں کہ لوگ وہی ہو سکتے ہیں جو وہ نظر آتے ہیں۔

ہم ہر وقت بھیڑوں کے لباس میں بھیڑیا کے اظہار کے بارے میں سنتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ بھیڑیا واقعی بھیڑوں کے لیے بھیس بدلنے میں بہت اچھا ہو سکتا ہے جیسا کہ اس میں کوئی شک نہیں کہ کچھ بنیادی سطح پر بھیڑیں اپنے درمیان موجود بھیڑے کے بارے میں جانتی تھیں لیکن انہوں نے خطرے کے وجود سے انکار کرنے کا انتخاب کیا کیونکہ وہ چاہتے تھے۔ یقین کرنا کہ بھیڑیا ان میں سے ایک تھا۔ ہم سب تصور کر سکتے ہیں کہ یہ کہانی کیسے چلی۔ وقت کے ساتھ ساتھ روپے کا یہ نمونہ خطرے کی گھنٹیوں کو مدہم کر دے گا جو ہمارے حواس میں جب بھی کوئی بحران پیدا ہوتا ہے اس کی وجہ سے جو ہم خود کو بتاتے ہیں۔

انکار کے بعد عقلیت ہے۔ انکار اور عقلیت ہے۔

ایک ہی تجارت کے اوزار۔ وہ خود فریبی میں ایک ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔ معقولیت بنیادی طور پر یہ ہے کہ آپ صورتحال کو کس طرح بیان کرتے ہیں۔ میری خواتین دوست ہیں (اور میرے کچھ مرد دوست بھی اسی کشتی میں ہیں) جو ایک ایسے رشتے میں ہیں جو واقعی ان کے لئے صحت مند نہیں ہے لیکن خود کو مساوات سے نکال کر چیزوں کو ختم کرنے کے بجائے، وہ کسی نہ کسی طرح ہمیشہ آتے دکھائی دیتے ہیں۔ مزید وجوہات کے ساتھ کہ انہیں اس رشتے میں کیوں رہنا چاہئے۔ بدسلوکی والے رشتوں میں خواتین جانتی ہیں کہ آپ کے خلاف ہاتھ اٹھانے والا مرد بے عزتی کی اعلیٰ ترین شکل دکھا رہا ہے۔ لیکن میں نے یہ سنا ہے۔

متشدد مردوں کو پیار کرنے والے کے طور پر بیان کیا گیا ہے اور ان کا کبھی کبھار تشدد عورت کو یہ ظاہر کرنے کے ان کے طریقوں میں سے ایک ہے کہ وہ پرواہ کرتے ہیں۔ یہ رویہ صرف رشتوں پر لاگو نہیں ہوتا۔

لوگوں نے خود کو اس جگہ کام کرتے ہوئے پایا ہے جہاں وہ جانتے ہیں کہ وہ ان کا استحصال کرتے ہیں۔ لیکن، وہ اپنے آپ کو بتاتے ہیں کہ ملازمتیں تلاش کرنا کس طرح مشکل ہے اور اگر وہ چلے جاتے ہیں تو وہ کس طرح بل ادا نہیں کر پائیں گے۔ اور اس طرح، وہ ان خوفناک حالات میں کام جاری رکھے ہوئے ہیں اور احتجاج کرنے سے بھی انکار کر رہے ہیں کیونکہ وہ اپنی معقولیت اور تردید کی بدولت حالات کو معمول کے طور پر قبول کر چکے ہیں۔ چاہے ہمارے کیریئر میں ہوں یا ہمارے عام رشتوں میں، ہم میں سے بہت سے لوگ اداس اور ادھوری زندگی گزارتے ہیں کیونکہ ہم نے خود کو باور کرایا ہے کہ ہم دوسری صورت میں نہیں کر سکتے، اور یہ ہماری قسمت ہے۔ کچھ لوگ تو اس سے ایک قدم آگے بڑھ کر کہتے ہیں کہ وہ اس کے مستحق ہیں جو انہیں ماضی میں کسی غلط کام کی وجہ سے مل رہا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، انہوں نے اپنے جیل کی کوٹھریوں کے دروازے کھولنے، خود کو بند کرنے اور پھر جیلر کے طور پر کام کرنے کا انتخاب کیا ہے۔ خود فریبی کسی نہ کسی طرح کی ذہنی قید ہے لیکن اس کی خوبیاں بھی ہیں۔

جب ان چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو مغلوب ہونے کا خطرہ رکھتے ہیں۔ ہمیں، تھوڑا سا خود فریبی آپ کے اعتماد اور یہاں تک کہ کھیل کے میدان کو بڑھانے میں مدد کر سکتی ہے۔ آپ اسے بیان کرنے کے لیے خود فریبی کے علاوہ کوئی اور مثبت فقرہ منتخب کر سکتے ہیں، لیکن یہ جو کچھ ہے اسے تبدیل نہیں کرتا۔ لوگ اسے پرپ ٹاک کہنا، نفسیاتی ہو جانا یا اپنے آپ کو حوصلہ بڑھانا پسند کرتے ہیں... آپ اسے جو بھی کہنے کا انتخاب کرتے ہیں، یہ پھر بھی آپ کو اپنے آپ کو کسی ایسی چیز کے بارے میں قائل کرنے پر مجبور کرتا ہے جو آپ نہیں ہیں۔ ایک آدمی کو ایک بہت ہی خوبصورت عورت سے رابطہ کرنا چاہتا ہے جو اسے لگتا ہے کہ وہ اس کی لیگ سے باہر ہے۔ وہ اپنے آپ کو یہ باور کرانے کے لیے کہ وہ واقعی پر اعتماد ہے اس سے کہیں زیادہ پر اعتماد کام کرتا ہے۔ تو، آپ دیکھتے ہیں، خود اعتمادی چیز دونوں طریقوں سے بدل سکتی ہے۔ لیکن ان لوگوں کا شکار ہونے سے بچنے کے لیے جو تاریک نفسیات کے عناصر کو اپنا راستہ حاصل کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں، آپ کو سچائی کو پہچاننے کی ضرورت ہے کہ یہ کیا ہے۔

اگر آپ کی جبلت اس سے انکار کرنے کے بجائے اندر داخل ہو رہی ہے تو سوال پوچھیں۔ معلوم کریں کہ آپ اس شخص کے بارے میں ایسا کیوں محسوس کرتے ہیں اور مزید جوابات حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ اپنی جبلتوں پر بھروسہ کرنا سیکھ لیتے ہیں، تو آپ اپنی حفاظت کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی صورت حال آپ کے لیے سازگار نہیں ہو رہی ہے، بجائے اس کے کہ اس کے بارے میں بے اختیار ہونے کا انتخاب کریں۔

(کیونکہ ہاں، یہ انتخاب ہے)، آپ کو فعال طور پر صورت حال سے نکلنے کا راستہ تلاش کرنا چاہیے۔ اپنے آپ سے جھوٹ مت بولو۔ ہو سکتا ہے سچ وہ نہ ہو جو ہم چاہتے ہیں، لیکن آپ کو صرف اس سے انکار کرنے کے لیے تکلیف دہ جھوٹ کو نہیں جینا چاہیے۔ ان جھوٹوں کو پہچانیں جو آپ خود سے کہتے ہیں کہ وہ واقعی کیا ہیں۔

ان جھوٹوں کو نظر انداز کریں جو دوسرے ہمیں بتاتے ہیں۔

جھوٹ اور راز... یہ روح میں

کینسر کی طرح ہوتے ہیں جو اچھی چیز کو کھا
جاتے ہیں اور اپنے پیچھے صرف تباہی چھوڑ
جاتے ہیں کیسندرا کلیئر

ہم سب اپنی زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر جھوٹ کا شکار ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہر وہ شخص جو ہمارے حلقے میں آیا اور ہم سے جھوٹ بولا وہ ہمیں استعمال کرنے کی کوشش کر رہے تھے تاکہ وہ اپنے کسی شیطانی منصوبے کو انجام دیں۔ درحقیقت، ایسی سچائیاں ہیں جو بدنیتی پر مبنی ارادے کے ساتھ بتائے جانے پر ایک خوفناک جھوٹ جیسا ہی اثر ہو سکتا ہے اگر بدتر نہیں۔ چاہے جھوٹ آپ کے بہترین دوست، والدین یا یہاں تک کہ کسی کام سے آ رہا ہو، اس کا اثر تباہ کن ہو سکتا ہے۔ کچھ معاملات میں، یہ خود جھوٹ نہیں ہے جو تکلیف دیتا ہے۔ یہ وہ علم ہے جس پر آپ نے بھروسہ کیا ہے جس نے جان بوجھ کر کہانی گھڑنے اور آپ کو قائل کرنے کا انتخاب کیا کہ یہ حقیقی ہے۔ کچھ جھوٹ صرف اس کے بارے میں کچھ نہ کہنے سے بولے جاتے ہیں۔ لوگ سوچتے ہیں، اگر میں نے کچھ نہیں کہا تو میں نے اس کے بارے میں جھوٹ نہیں بولا۔ لیکن حقیقت میں اسے بھول کر جھوٹ کہا جاتا ہے۔

صرف ایک جھوٹ سے شروع کرنا اور اسے اسی پر چھوڑنا تقریباً ناممکن ہے۔ ایک جھوٹ دوسرے جھوٹ کی طرف لے جاتا ہے جو دوسرے جھوٹ کی طرف لے جاتا ہے جب تک کہ جھوٹ بولنے والا اور جھوٹ بولنے والا دونوں جھوٹ کے الجھے ہوئے جال میں پھنس نہ جائیں۔ یہ جال اتنا الجھ سکتا ہے کہ سچائی کو نکالنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ جھوٹ آپ کو بدلنے کا ایک طریقہ ہوتا ہے اور وہ تبدیلی ہمیشہ اچھی نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کو حقیقت کا من گھڑت نسخہ کھلایا جا رہا ہے۔ ہمارے بہتر فیصلے کے خلاف، ہم ان جھوٹوں کو خریدتے ہیں اور سچ کے سامنے آنے پر جو غصہ ہم محسوس کرتے ہیں وہ مکمل طور پر جھوٹے کی طرف نہیں ہوتا۔ ان جھوٹوں پر یقین کرنے کے لیے ہم خود کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔

جب ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ہم سے جھوٹ بولا جا رہا ہے، تو ہم نہ صرف اس شخص اور جس کی وہ نمائندگی کرتے ہیں اس پر ردعمل ظاہر کرتے ہیں، ہماری شناخت پر بھی سوالیہ نشان لگ رہا ہے۔ آپ کے ایمان کا نقصان صرف شخص میں نہیں بلکہ آپ کے اندر بھی ہے۔ ایمان کے ضائع ہونے سے شکوک پیدا ہوتے ہیں۔ اور شکوک کے باعث بنتے ہیں۔

لیکن اس سے پہلے کہ ہم جھوٹ کے اثر میں پڑیں، آئیے اس بات پر غور کریں کہ ہم سب سے پہلے جھوٹ کا شکار کیوں ہوتے ہیں۔

میں عام لوگوں سے شروعات کرنے جا رہا ہوں اور پھر چیزوں کو گھر کے قریب لانے کے لیے آگے بڑھوں گا۔ اگر آپ آن لائن متحرک ہیں، تو آپ دیکھیں گے کہ سب سے زیادہ پڑھی جانے والی اور پیروی کی جانے والی کہانیاں سنسنی خیز ہیں۔ حالیہ دنوں میں ایسی کہانیوں کی پیڈلنگ میں اضافہ ہوا ہے جن میں کوئی صداقت نہیں ہے۔ یہاں تک کہ باوقار رولنگ میگزین جو ہمیشہ سے اپنی بہترین رپورٹریل مہارتوں کے لیے جانا جاتا ہے، نے ایک کہانی (جسے وہ سچ مانتے تھے) شائع کیا جو جھوٹی نکلی۔ تو، آپ سوچتے ہیں کہ برسوں کی مہارت اور تجربہ رکھنے والے لوگ اس قسم کے جھوٹ کا شکار کیسے ہوئے؟ اگر آپ سچائی کے کسی عظیم الشان انکشاف کی توقع کر رہے ہیں، تو مجھے آپ کو مایوس کرنے پر افسوس ہے۔ وجہ بہت آسان ہے اور قدرتی طور پر ایک بہت ہی انسانی ردعمل ہے۔ وہ اس پر یقین کرنا چاہتے تھے۔

اسی طرح، ہم ان جھوٹوں کے لیے گر جاتے ہیں جو لوگ ہمیں کہتے ہیں کیونکہ ہم یہ ماننا چاہتے ہیں کہ یہ سچ ہے۔ یہ کئی سطحوں پر ہوتا ہے اور یہ ہمیشہ ان لوگوں سے منسلک نہیں ہوتا جو ہمارے بہت قریب ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کسی خاص سیاسی نظریے یا رائے کا اشتراک کرتے ہیں، تو آپ کے زیادہ امکان ہے کہ آپ اپنے عقیدے کی حمایت کرنے والے مضامین یا پوسٹس کی پیروی یا پڑھ رہے ہوں۔ اگر کوئی ایسا جھوٹ بولتا ہے جو آپ کے عقیدے کی حمایت کرتا ہے، تو آپ اس جھوٹ پر پڑنے کے لیے زیادہ مائل ہوتے ہیں کیونکہ آپ چاہتے ہیں کہ یہ آپ کے اپنے ذاتی عقائد یا نظریات کی تصدیق کرے۔ یہ ہمارے رشتوں پر بھی لاگو ہوتا ہے۔ آپ کو یقین ہے کہ محبت کو ایک خاص طریقہ ہونا چاہئے اور چونکہ ایک شخص ایسے نمونوں کو ظاہر کرتا ہے جو آپ کے پیار کے تصور سے مطابقت رکھتا ہے، اس لیے آپ دیگر بتانے والی علامات کو نظر انداز کرنے کا انتخاب کرتے ہیں اور اس کے بجائے ان کے جھوٹ پر یقین کرتے ہیں۔

جھوٹ پر یقین کرنے کی ایک اور وجہ یہ ہے کہ جھوٹ میں ہمارا ذاتی داؤ ہے۔ ایک بھرا پھیری کرنے والا آپ کو ایک متبادل حقیقت کے ساتھ پیش کرتا ہے جس کے بارے میں آپ کو شبہ ہے کہ وہ جھوٹا ہے لیکن چونکہ آپ کا اپنا ذاتی مفاد سچائی سے متصادم ہے، اس لیے آپ نے جھوٹ کو قبول کرنے کی بجائے انتخاب کیا۔ ذاتی مفاد صرف ذاتی فائدے کے بارے میں نہیں ہو سکتا۔ یہ اس شخص کے بارے میں آپ کے خاص جذبات ہوسکتے ہیں۔ آپ شخص کو پسند کرتے ہیں اور آپ نے اس شخص کے گرد یہ ہالہ بنایا ہے۔ لہذا، آپ اس ممکنہ حقیقت کا سامنا کرنے کے بجائے واقعات کے اپنے بیلوڈ ورژن پر قائم رہیں گے (یہاں کام پر خود فریبی)

وہ یا وہ نظر آتا ہے اور یہ کہ ان کے باطنی مقاصد آپ کے اپنے بہترین مفادات کے لیے بالکل بھی نہیں ہو سکتے۔

واقعات کی بدلی ہوئی حقیقت سے جنم لینے والے جھوٹ ہی نہیں ہیں۔
جھوٹ کی قسم جو ہمیں جوڑ توڑ کرنے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے۔ جب ہم ان لوگوں کے بارے میں سوچتے ہیں جو ہم سے جھوٹ بولتے ہیں، تو ہم ان واقعات پر زیادہ توجہ مرکوز کرتے ہیں جو جھوٹے کے فائدے کے لیے گھڑے گئے تھے لیکن اس کے علاوہ بھی جھوٹ کی دوسری قسمیں ہیں جو بدلی ہوئی حقیقت سے زیادہ نہیں تو شیطانی ہو سکتی ہیں۔ میں ان جھوٹوں کا ذکر کر رہا ہوں جو اپنے بارے میں آپ کے تاثر کو بدلنے کے لیے کہے جاتے ہیں۔ اس کتاب کے ہر باب میں، میں نے اس بات پر زور دیا ہے کہ جب ہمارے جذبات سامنے آتے ہیں تو ہم سب سے زیادہ کمزور ہوتے ہیں۔ خاص طور پر جب وہ جذبات قابو سے باہر ہو رہے ہوں۔ جب ایک بھرا پھیری کرنے والا کسی ایسے شخص سے ملتا ہے جو بظاہر جذباتی طور پر مستحکم نظر آتا ہے، تو وہ جانتے ہیں کہ ایسے شخص پر اپنے منحوس کرشموں کو کام کرنا مشکل ہوگا۔ لہذا، ان کی کارروائی کی پہلی لائن اس شخص کی جذباتی بنیاد کو ختم کرنا ہے۔

وہ اس شخص کے محاورہ بکتر میں چٹکیاں تلاش کرتے ہیں اور شروع کرتے ہیں۔
اس کا استحصال کرنے کے لئے۔ فرض کریں کہ آپ عام طور پر ایک پراعتماد شخص ہیں، لیکن آپ کو اپنے جسم کے بارے میں کچھ عدم تحفظات ہیں۔ ایک ماسٹر مینیپلیٹر اس تشویش میں کلید بنائے گا اور آپ کے خوف کو بڑھا کر اسے موڑ دے گا۔ یہ براہ راست توہین کے طور پر سامنے نہیں آسکتا، لیکن یہ حکمت عملی سے یہ ظاہر کرنے کے لیے استعمال کیا جائے گا کہ مسئلہ اصل میں اس سے بھی بدتر ہے۔ اسنائیڈ کے ریمارکس اس بارے میں کہ آپ آج کتنے بڑے نظر آتے ہیں کہ آپ کو کاربوہائیڈریٹ کو کم کرنے کی ضرورت ہے، اس مسئلے کے بارے میں ٹھیک ٹھیک لیکن موثر اشارے ہیں جس کی وہ امید کر رہے ہیں کہ وہ مزید بڑھ جائیں گے۔

جب آپ ان جھوٹوں کو قبول کرنا شروع کر دیتے ہیں، تو آپ اپنے آپ کو ان مسائل پر غور کرتے ہوئے پائیں گے جو واقعی میں پہلی جگہ پر مسائل نہیں ہیں۔ اور آہستہ آہستہ، محاورہ تل پہاڑ بن جاتا ہے اور آپ فوری طور پر عدم تحفظ کے نیچے دب جاتے ہیں جو آپ کے اعتماد کو ختم کر چکے ہیں جب تک کہ آپ بالکل وہی نہیں ہو جاتے جو آپ کو جوڑ توڑ کرنے والا چاہتا ہے۔ کمزور خود اعتمادی اور کمزور اعتماد والا شخص جس سے آسانی سے جوڑ توڑ کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کی خود اعتمادی پر چھپانے سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے ہیں، تو وہ منفی راستہ آزماتے ہیں۔ آپ کو یہ بتانا کہ آپ کچھ نہیں کر سکتے اور اپنے ماضی کے تجربات اور جذبات کو استعمال کرتے ہوئے اس جھوٹ کی حمایت کریں جب تک کہ آپ اس پر یقین نہ کریں۔ کبھی کبھی، معاملہ الٹا ہوتا ہے۔ آپ کو ایک ایسی حالت میں ڈال دیا گیا ہے جہاں آپ خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں حالانکہ حقیقت کچھ اور ہے۔ یہ حربہ اکثر استعمال کیا جاتا ہے جب مجرم چاہے

آپ سے رقم یا احسان جیسی کوئی چیز نکالیں۔ انہوں نے آپ کو تحفظ کا غلط احساس دلانے کے لیے جھوٹ میں جڑی مثبت کمک کا استعمال کیا اور پھر حملہ کیا۔ ان جھوٹوں کو دیکھنے کے لیے ذہنی وضاحت اور کوشش کی ضرورت ہوتی ہے جو لوگ کسی بھی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔

ماضی پر رہنا

میں نے سیکھا ہے کہ اگر آپ کو ایسی جگہ چھوڑنی ہے جس میں آپ رہتے ہیں اور پیار کرتے ہیں اور جہاں آپ کے تمام پرانے سال گہرے دفن تھے، تو اسے سست راستے کے علاوہ کسی بھی طرح سے چھوڑیں، اسے تیز ترین راستہ چھوڑ دیں۔

کبھی پیچھے نہ بٹیں اور کبھی یہ یقین نہ کریں کہ جو گھنٹہ آپ کو یاد ہے وہ بہتر گھڑی ہے کیونکہ وہ مر چکا ہے۔

پچھلے سال محفوظ، شکست خوردہ لگتے ہیں، جب کہ مستقبل ایک بادل میں رہتا ہے، جو دور سے مضبوط ہے۔
بیرل مارکھم

ٹریک ریس میں، کھلاڑیوں کو توجہ مرکوز رہنے کی تربیت دی جاتی ہے۔
حال میں خود کو گراؤنڈ، علامتی اور لفظی طور پر پیچھے مڑ کر نہیں دیکھنا ہے۔ ان کے حواس اس لمحے سے ہم آہنگ ہیں۔
جب ریس شروع ہوتی ہے تو یہ سب کچھ ان کے بارے میں ہوتا ہے، ٹریک اور ختم لائن۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ، دوسری بار وہ ریس کے علاوہ کسی اور چیز پر توجہ دینا شروع کرتے ہیں، وہ ریس ہارنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک ریلے ریس میں جہاں کھلاڑی کو پیچھے مڑ کر اپنے ساتھیوں سے ڈنڈا لینا پڑتا ہے، جیسے ہی ڈنڈا ہاتھ کا تبادلہ کرتا ہے ان کی نگاہیں فوری طور پر ان کے سامنے والے ٹریک پر لوٹ جاتی ہیں۔ زندگی ایک دوڑ کی طرح ہے اور ماضی پر نظر ڈالنا آپ کی توجہ ہٹا سکتا ہے اور آپ کو بہترین بننے سے روک سکتا ہے۔ اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس قسم کی خلفشار وہ چیز ہے جو ایک بیرا پھیری کرنے والا آپ کے خلاف استعمال کرنا پسند کرے گا۔

جب دماغ فعال طور پر جذبات کو متحرک نہیں کرتا ہے جو تنوں سے پیدا ہوتے ہیں۔
یادوں سے، ہمارا دماغ ان تمام جذبات کو سامنے لانے کا کام کرتا ہے۔ میں نے یہ سوچنے کی کوشش کی کہ ہمارا ماضی ہم پر کس طرح مضبوط گرفت رکھتا ہے اور میری پسندیدہ فلموں میں سے ایک منظر اس کی وضاحت کرتا ہے۔ فلم [پیسیفک رم] کے پلاٹ میں جانے کے بغیر، مجھے آپ کے لیے منظر ترتیب دینے دیں۔ Mako اور Raleigh کو پہلی بار جیگر کو آزمانے اور مشین میں بیرا پھیری کرنے کے لیے جوڑا بنایا گیا ہے، اس کے ذریعے ایک ذہنی تعلق ہونا چاہیے جسے وہ ذہنی ربط کہتے ہیں۔

کنکشن کا عمل آپ کو یادوں کی ایک سیریز میں لے جاتا ہے [آپ کا ماضی] اس سے پہلے کہ آپ حال میں جڑ جائیں۔ ماکو کو اپنے ماضی کی یاد اتنی واضح ہے کہ وہ اس میں پھنس جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ موجودہ حقیقت سے اس کی لاتعلقی کا نتیجہ ہے۔ اس لاتعلقی کا نتیجہ تقریباً یہ نکلتا ہے کہ وہ ایک ایسے جوہری ہتھیار کو چالو کرتی ہے جو موجودہ کو تباہ کر سکتا تھا۔ اسے ہمارے پاس واپس لانا، ہمارے ماضی کے ساتھ ہمارا دوبارہ تعلق شاید اتنا واضح نہ ہو، لیکن ماضی میں رہنے والا نفسیاتی خطرہ اتنا ہی طاقتور ہے۔

جب ہم نے پہلے جذباتی نشانات کے بارے میں بات کی تو ہم نے اس کی کھوج کی۔ واقعات سے پیدا ہونے والے درد/جذبات اور توجہ ہمارے حیاتیاتی دفاعی میکانزم پر مرکوز تھی۔ ہم جانتے ہیں کہ دماغ ہمارے ماحول سے کچھ نشانیوں کو خطرات سے تعبیر کرتا ہے اور ایسا کرتے ہوئے، یہ ایسے ردعمل کو متحرک کرتا ہے جن پر ہم ہمیشہ قابو نہیں پاتے۔ یہ کچھ اس سے ملتا جلتا ہے سوائے اس وقت کے، ہم اس پر مستقل طور پر سوچتے ہوئے منفی تجربے کو فعال طور پر شامل کر رہے ہیں۔ اور اس عمل میں، ہم جذبات کا ایک برفانی تودہ اتار دیتے ہیں جو ہمیں زیر کر سکتا ہے۔ ماہرین نفسیات اسے افواہوں سے تعبیر کرتے ہیں۔ جس طرح ایک بکری [یا گائے] اپنے کھانے کو گھنٹہ پہلے کھاتی ہے اور اسے چباتی ہے، اسی طرح ہم میں اپنے تجربات کو دوبارہ زندہ کرنے اور ان پر غور کرنے کا رجحان ہے۔

لیکن یہ صرف منفی ماضی ہی نہیں ہے جس سے ہم چمٹے رہتے ہیں، بعض اوقات، ماضی میں بہت سی مثبت یادیں ہوتی ہیں جو ہمیں سکون فراہم کرتی ہیں۔ اس سے اسے چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بدقسمتی سے، مثبت ماضی سے مایوس ہونا اتنا ہی آسان ہے جتنا کہ منفی ماضی سے۔ ہم سب اپنی زندگی میں کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو فقرہ استعمال کرنے کا شوق رکھتا ہے، "اچھے پرانے دن" اور ہم جانتے ہیں کہ انہیں نام نہاد شاندار دنوں کی باقیات سے چمٹے دیکھنا کتنا دل دہلا دینے والا ہو سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اس جملے کو استعمال نہ کریں، لیکن آپ کا ماضی کا شوق آپ کو اس یادداشت میں جلدی سے پھنس سکتا ہے اور آپ کو ایسے راستے پر گامزن کر سکتا ہے جو حال میں آپ کے امکانات کو ختم کر دیتا ہے۔ یقیناً، آپ یہ بحث کرنا چاہیں گے کہ اگر بری یادیں برے جذبات کو جنم دیتی ہیں، تو اچھی یادیں اچھے جذبات کو جنم دیتی ہیں اور یہ برا نہیں ہو سکتا۔ سچ یہ ہے کہ جب تک یہ آپ کو موجودہ حقیقت سے منقطع کر رہا ہے، یہ برا ہے۔ اور یہی تاریک نفسیات کا استحصال کرتی ہے۔

جب آپ اپنی زندگی ماضی میں گزارتے ہیں، تو آپ اپنے آپ کو a میں جڑ جاتے ہیں۔ ایسی صورتحال جو یا تو آپ کو سست کرتی ہے یا آپ کو آگے بڑھنے سے روکتی ہے۔ خوف ہمارے سب سے طاقتور جذبات میں سے ایک ہے۔

یادیں متحرک ہو سکتی ہیں۔ اور یہ صرف بوگی مین کا مشہور خوف ہی نہیں ہے [یا جو بھی آپ میں شدید خوف پیدا کرتا ہے] جو آپ کو مایوس رکھتا ہے۔ غیر یقینی صورتحال کا خوف بھی آپ کو روک سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی خاص رشتے، نوکری یا طرز زندگی کو صرف اس لیے پکڑے ہوئے ہوں کہ آپ اس بات سے ڈرتے ہیں کہ اگر وہ چیز یا شخص آپ کی زندگی میں نہیں رہے تو کیا ہوگا۔ اور یہ خوف آپ کو وہاں رکھتا ہے یہاں تک کہ جب صورتحال آپ کے لیے مثالی نہ ہو۔

یہ انکار نہیں ہے کیونکہ آپ حالات کی خرابی سے واقف ہیں۔ آپ نے ابھی فیصلہ کیا ہے کہ جو کچھ تھا اس پر توجہ مرکوز کریں اور اپنے آپ کو دور کریں یا اس سے بھی بدتر، جو کچھ ہے اس کو قبول کیا کیونکہ آپ اس سے ڈرتے ہیں کہ کیا ہوگا/ہو سکتا ہے۔ اور آپ کو بہترین یقین تھا کہ آپ کی زندگی میں بھرا پھیری کرنے والے اور تخریب کار اس خوف کا فائدہ اٹھائیں گے اور اس علم سے فائدہ اٹھانے کے لیے اپنی شیطانی کوشش کریں گے جب تک کہ وہ اپنی مرضی کے مطابق حاصل نہ کر لیں۔ ان کا طریقہ کار یہ ہوگا کہ کسی طرح اس ماضی کی گرفت کو آپ پر مضبوط کیا جائے اور آپ کو یہ باور کرایا جائے کہ موجودہ حقیقت ایک ضرورت ہے۔ وہ ماضی پر توجہ مرکوز کرنے پر آپ کے اصرار کا استعمال آپ کے حال کو بدنام کرنے اور آپ کو مستقبل سے محروم کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہاں ستم ظریفی یہ ہے کہ آپ کم از کم جزوی طور پر اس بات سے واقف ہیں کہ کیا ہو رہا ہے، لیکن آپ نے شعوری یا لاشعوری فیصلہ کیا ہے اپنے آپ کو مساوات سے ہٹا دیا ہے اور آپ اپنے فیصلے کو ایک ایسے واقعہ کے ساتھ درست ثابت کرتے ہیں جو پہلے ہی ہو چکا ہے۔

خلاصہ یہ کہ آپ نے خود انتخاب کی عدم موجودگی کا یہ بھرم پیدا کیا ہے اور اپنی موجودگی کی لگام دوسروں کو دے دی ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ پیچھے مڑ کر دیکھنا بالکل غلط ہے۔ ریٹر ویو مررز خاص طور پر اس مقصد کے لیے بنائے گئے تھے۔ یہاں نکتہ یہ ہے کہ، اگر آپ سچ کو جھوٹ سے الگ کرنا چاہتے ہیں، تو حال میں جڑے رہنا اس کے بارے میں جانے کا ایک طریقہ ہے۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ جو لوگ ماضی پر رہتے ہیں وہ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ افسردہ ہوتے ہیں۔

افسردگی ان سیاہ جذبات میں سے ایک ہے جو آپ کو کمزور بنا دیتا ہے۔ اور اگر آپ ڈپریشن کا علاج کرواتے ہیں، تو اس پر قابو پانے کے لیے ایک قدم یہ ہے کہ ماضی میں کیے گئے اپنے قدموں کو پیچھے ہٹانا، حالات کی حقیقت کے مطابق آنا اور پھر جانے سے پہلے نظرثانی شدہ ماضی سے سیکھے گئے اسباق کو لاگو کرنا۔

اگر آپ کو جانے دینے میں کوئی مسئلہ ہے، تو آپ کو صرف یاد دلانے کی ضرورت ہے۔ اپنے آپ کو کہ جو کچھ ہوا ہے اس پر آپ کا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ اس پر کتنا ہی نظرثانی کرتے ہیں اور اس پر رہتے ہیں، آپ

جو ہوا ہے اسے تبدیل نہیں کر سکتے۔ مستقبل کے بارے میں بھی یہی کہا جا سکتا ہے۔ بہت سے امکانات ہیں۔ یقینی طور پر، آپ جو اقدامات ابھی اٹھاتے ہیں وہ ایک حد تک اس بات کا تعین کر سکتے ہیں کہ کل کیا ہوگا لیکن مستقبل کی درست پیشین گوئی کرنے کے لیے بہت زیادہ متغیرات ہیں۔ آپ جس چیز کے مالک ہیں اور اس پر مکمل کنٹرول ہے وہی ہے جو آپ ابھی کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو ماضی اور مستقبل کے خوف سے الگ کریں اور اپنی توجہ "ابھی" پر رکھیں۔

اندھی امید

مجھے اندھی امید پرستی میں کوئی دلچسپی نہیں ہے، لیکن
مجھے امید پرستی میں بہت دلچسپی ہے جو مشکل سے جیتی گئی ہے۔
یہ اندھیرے کو لے جاتا ہے اور پھر کہتا ہے، "یہ کافی نہیں ہے۔"
کولم میک کین

جب ہم زندگی میں ذمہ داریاں نبھاتے ہیں تو جوش سے کرتے ہیں۔
اور حوصلہ افزائی، اور جیسا کہ زندگی میں ہر چیز کے ساتھ، ہمیں چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کہ کہیں بھی
ہلکی رکاوٹوں سے لے کر تیز طوفانوں تک ہو سکتے ہیں جو بظاہر تباہی پر جھکے ہوئے ہیں... ہماری تباہی۔

ان اوقات میں، آپ کا جوش اور جذبہ ختم ہو سکتا ہے۔ جو چیز آپ کو بار ماننے سے روکتی ہے اور آپ کو اس مشکل
پیچ سے گزرتی ہے وہ پر امید ہے۔ لیکن امید پسندی کہلانے والی اس چیز کی مختلف سطحیں ہیں اور ان سب کا
ہماری زندگیوں پر ایک جیسا مثبت اثر نہیں ہے۔ ایک قسم کی رجائیت ہے جو آپ کو حقیقت سے منقطع کرتی
دکھائی دیتی ہے اور اس قسم کی رجائیت کو اندھی رجائیت کہا جاتا ہے۔ لیکن اس میں جانے سے پہلے، آئیے انسانی
فطرت کے اس پہلو پر نظر ڈالیں جو ہمیں ایک بہت ہی سنگین صورتحال کا سامنا کرتے ہوئے بھی کسی متبادل
نتیجے پر یقین کرنا چاہتا ہے۔ بالکل اوپر کے اقتباس کے مصنف کی طرح، ہم اس بات میں دلچسپی رکھتے ہیں کہ
ہمیں اندھیرے کے عالم میں کیا چیز غیر متزلزل بناتی ہے۔

انسانی جذباتی رویے کے تمام پہلوؤں کی طرح، یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ہم صرف پر امید رہنے کے لیے سخت
محنت کر رہے ہیں۔ اور یہ صرف خطرے کے پیش نظر نہیں ہے۔ یہ رویہ ہماری روزمرہ کی سادہ سرگرمیوں میں
موجود ہے۔

آپ کے پاس ایک پروڈکٹ ہے جس کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ سے کچھ دن گزر چکے ہیں، لیکن آپ اس امید پر
اسے کھانے کے لیے آگے بڑھتے ہیں کہ اس سے آپ کو کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ یا آپ ٹریفک لائٹس کے قریب پہنچ رہے
ہیں جیسے یہ رنگ بدلتی ہے اور سٹاپ پر سست ہونے کے بجائے، آپ اس امید پر رفتار بڑھاتے ہیں کہ آپ اسے پکڑے
بغیر روشنیوں سے گزر جائیں گے۔

یا یہاں تک کہ کسی شخص سے اس امید پر پوچھنے کا موقع لیں کہ وہ آپ کے بارے میں ویسا ہی محسوس کریں
گے جیسا کہ فرش پر آپ کے بے نقاب احساسات کو سلیج ہتھوڑے سے گلا گھونٹنے کے مخالف ہے۔ یہ آپ کے جذباتی
اضطراری کا حصہ ہے۔ مرفی کے قانون کے باوجود، آپ پر امید ہیں کیونکہ آپ انسان ہیں۔

تاہم، کچھ لوگ اس پر امید انداز اپناتے ہیں۔

بہت دور کا سودا۔ جیسا کہ میں نے اوپر کی مثالوں سے واضح کیا ہے صرف حدود کو آگے بڑھانے کے بجائے، وہ اس امکان پر مکمل یقین رکھتے ہیں کہ وہ جس اچھے نتائج کی امید کر رہے ہیں وہ چیزوں کے غلط ہونے کے امکان سے کہیں زیادہ ہو جائے گا۔ اس قسم کی سوچ ایک لاپرواہ رویے کی ترغیب دیتی ہے جس کا انجام تکلیف دہ ہو سکتا ہے اگر جذبات پر قابو نہ پایا جائے۔ پر امید رہنے کے صحت اور دماغی فوائد بہت زیادہ ہیں۔ اگر آپ نے کبھی بھی نارمن ونسنٹ کی کتاب *Power of Positive Thinking* پڑھی ہے، تو اس میں کوئی شک نہیں کہ آپ کو مثبت سوچ آپ کی کتنی خدمت کر سکتی ہے۔ طبی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ جو لوگ پر امید ہیں ان میں جان لیوا بیماریوں سے صحت یاب ہونے کا امکان ان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے جو مخالف ہیں۔ مجموعی طور پر، امید آپ کو اندھا کر سکتی ہے۔

اندھی امید خود فریبی کی ایک شکل ہے۔ اس صورت میں، آپ صرف یہ نہیں سوچ رہے ہیں کہ آپ کے پاس مطلوبہ مثبت نتیجہ حاصل کرنے کا اچھا موقع ہے۔ آپ نے اپنے آپ کو یہ سوچ کر دھوکہ دیا ہے کہ چیزیں اس طرح سے چلیں گی جس طرح آپ کو امید ہے کہ وہ کریں گے اور چونکہ وہ صورتحال کے مثبت پہلوؤں پر انحصار کر رہے ہیں، وہ اس صورت میں اپنے آپ کو بچانے کے لئے کوئی قدم نہیں اٹھاتے ہیں کہ معاملات خراب ہو جائیں کیونکہ وہ بھی نہیں ہیں۔ کسی بھی منفی تصور کی تفریح۔ جب آپ رجائیت پسندی سے اندھے ہو جاتے ہیں، تو آپ میں صورتحال کی حقیقت کو منطقی بنانے اور سمجھانے کا زیادہ رجحان ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ جب آپ کو صورتحال کی سنگینی کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے، آپ کی اندھی امید آپ کو کوئی ایسا اقدام کرنے سے روکتی ہے جس سے منفی نتائج کو کم کیا جاسکے۔

جیسا کہ میں نے پہلے کہا، ہم جھوٹ کے لیے گر جاتے ہیں کیونکہ ہم چاہتے ہیں۔ اندھی امید پرستی ایک قسم کا جھوٹ ہے جو ہمیں چیزوں کی حقیقت سے دور کرنے میں بھی کام کرتا ہے۔ آپ اپنے آپ کو براہ راست چہرے پر جھوٹ کا سامنا کرتے ہوئے پاتے ہیں، لیکن شاید اس لیے کہ اس حقیقت کو قبول کرنا کہ یہ شخص یا صورت حال وہ نہیں ہے جو وہ نظر آتی ہے یا نظر آتی ہے، بہت تکلیف دہ ہو سکتی ہے، ہم امید پرستی کے سوئچ کو ایک درجہ اونچا کر دیتے ہیں۔ ہمیں یہ یقین کرنے کی ضرورت ہے کہ لوگ اتنے خوفناک نہیں ہیں جتنے کہ وہ ہمیں ان مطالبات کو قبول کرنے پر مجبور کرتے ہیں جن کا ہم پر منفی اثر پڑتا ہے۔ لہذا، ہم اس منفی گٹ جبلت کو اندھی امید پرستی کی کتاب کے صفحات سے سیدھے روشن ردعمل سے بدل دیتے ہیں۔ اور اکثر اوقات، ہم ایسا کرتے ہیں۔

کیونکہ ہم صورت حال یا شخص کے بارے میں اچھا محسوس کرنا چاہتے ہیں۔

اندھی امید آپ کی کسی بھی صورت حال میں خرابیوں اور مسائل کے علاقوں کا درست اندازہ لگانے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ یہ آپ کو ایک ذہنی حالت میں رکھتا ہے جہاں آپ تقریباً بادلوں پر چل رہے ہوتے ہیں اور آپ کو تحفظ کا غلط احساس دلاتا ہے۔ آپ خطرات کو ناقابل تسخیر محسوس کرتے ہیں اور احتیاطی تدابیر اختیار کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اندھی امید کا پلس سائیڈ یہ ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ خطرات مول لینے کا امکان رکھتے ہیں۔ کاروبار میں، جو لوگ آنکھیں بند کر کے پر امید ہیں وہ عام طور پر ابتدائی اختیار کرنے والوں کے زمرے میں ہوتے ہیں۔ جب کوئی نئی پروڈکٹ مارکیٹ میں آتی ہے، جب کہ دوسرے خطرات کا حساب لگانے اور اپنی مشکلات کا اندازہ لگانے کی کوشش میں مصروف ہوتے ہیں، یہ لوگ پہلے پاؤں میں غوطہ لگاتے ہیں۔ بہت سارے نئے کاروبار اس طرح کے لوگوں پر شمار ہوتے ہیں۔

روزمرہ کی زندگی میں، اندھی امید حقیقت سے خطرناک لاتعلقی پیدا کرتی ہے۔ یہ ایک ایسے شخص کی طرح ہے جو صبح اٹھتا ہے اور فیصلہ کرتا ہے کہ وہ اسکائی ڈائیو کرنا چاہتا ہے۔ اونچائی، موسمی حالات یا زمین کی تزئین کی کوئی فکر نہ کرتے ہوئے، وہ صرف اپنے پیراشوٹ پر گھومتا ہے اور غوطہ لگاتا ہے۔ اپنے پیراشوٹ کو تعینات کرنے کے قابل ہونے سے پہلے ان کے کسی چٹان سے ٹکرانے کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہیں جتنا کہ اسے ایک ٹکڑے میں زمین پر بنانا۔ لیکن انہوں نے صرف اس حقیقت کے لیے تیاری کرنے کا انتخاب کیا جسے وہ قبول کرنے کے لیے تیار ہیں۔ آپ لوگوں کے ساتھ یکساں سلوک نہیں کر سکتے اور کسی قسم کے منفی ردعمل کی توقع نہیں کر سکتے۔ جہالت ہے اور پھر آگے کے خطرے کو دیکھنے کی خواہش ہے اور اس کے بارے میں کچھ نہ کرنے کا انتخاب کیا ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ شخص آپ کا بہترین دوست ہے، آپ کی ماں ہے یا آپ کا ساتھی ہے۔ اگر آپ کو ایسی علامات نظر آتی ہیں جن سے یہ ظاہر ہو سکتا ہے کہ کچھ اور کام کر رہا ہے، تو یہ خواہش اور امید کرنا کہ آپ غلط ہیں اگر آپ صحیح ہیں تو آپ کی حفاظت نہیں ہو گی۔

یقینی طور پر، یہ اس رشتے کو عارضی طور پر اچھی جگہ پر رکھ سکتا ہے، لیکن طویل مدت میں، یہاں تک کہ وہ بھی بکھر جائے گا۔ آنکھوں پر پٹی اتارنے کے لیے آپ کو اپنے ساتھ سچا ہونا ضروری ہوگا۔

ایک عام کہاوت ہے کہ سچ کڑوا ہوتا ہے۔ کاش میں کر سکتا کہو کہ یہ معاملہ نہیں تھا۔ جب لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات کی بات آتی ہے تو، تلخ حقیقت کی وضاحت میں ایک چھوٹی بات ہے۔ صورتحال کی حقیقت کا سامنا کرنا ایک ایسی تکلیف کو جنم دے سکتا ہے جس کا آپ نے کبھی تصور بھی نہیں کیا ہوگا اور تھوڑی دیر کے لیے یہ تکلیف دے گا۔ ایسی صورت حال میں جہاں آپ کے جذبات کا فائدہ اٹھایا جا رہا ہو، آپ اپنا سر ریت میں دبانے کے متحمل نہیں ہو سکتے کیونکہ آپ سامنا نہیں کرنا چاہتے۔

آپ کے تجربے کی حقیقت۔ یہاں تک کہ ایک بتدریج انکشاف بھی مددگار نہیں ہے۔ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے بینڈ ایڈ کو چیرنا اور جذبات کا سختی سے سامنا کرنا۔ سچائی تکلیف دیتی ہے لیکن یہ آپ کو آزاد بھی کر دے گی۔ آپ کو صرف اپنے آپ کو یاد دلانے کی ضرورت ہے کہ یہ سب کچھ ہے کہ یہ درد تمام عمل کا حصہ ہے اور تکلیف آپ کو شفا یابی کے ایک قدم کے قریب لاتی ہے۔

شیطانی سائیکل

ایک بار جب آپ یقین کر لیتے ہیں کہ چیزیں مستقل ہیں، تو آپ دروازے کے بغیر دنیا میں پھنس جاتے ہیں۔
جینیسس پی، اوریج

وہ چار دیواری جو ہمیں دھوکہ دہی کے جال میں قید کرتی ہیں وہ جھوٹ ہیں جو ہم خود سے بولتے ہیں، وہ جھوٹ جو دوسرے ہمیں کہتے ہیں، ماضی اور اندھی امید پرستی۔ ان میں سے ہر ایک جھوٹی حقیقتوں کا ایک پہلو ہے جو ہمیں اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے اور اپنے طور پر، وہ ہم پر خوفناک اثر ڈال سکتے ہیں، لیکن جب آپ کے پاس تمام عناصر مل کر کام کرتے ہیں، تو نتائج تباہ کن ہو سکتے ہیں۔ وہ لوگ جو فرار ہو گئے ہیں یا ایسی زندگی گزار چکے ہیں جہاں ان کے ساتھ مسلسل بھرا پھیری کی گئی تھی وہ کام پر ان عناصر میں سے کم از کم 3 کی شناخت کر سکتے ہیں جب بھرا پھیری عروج پر تھی۔

دھوکہ دہی کی تمام شکلوں کی طرح، یہ جھوٹ سے شروع ہوتا ہے۔ جھوٹ شروع میں آسانی سے سمجھ میں نہیں آتا۔ شاید، ایک فطری سطح پر، آپ کو یہ احساس ہو جاتا ہے کہ کچھ ٹھیک نہیں ہے، لیکن آپ کے احساسات کو بنیاد بنانے کے لیے تقریباً کچھ بھی ٹھوس نہیں ہے، اس لیے آپ جھوٹ کے ساتھ جانے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ جھوٹ کے ساتھ جانے کا فیصلہ ہمیشہ خود ہی نہیں ہوتا۔ آپ صرف جھوٹ کو قبول نہیں کرتے۔ ذاتی سطح پر، آپ کو اپنے آپ کو جھوٹ پر یقین کرنے کے لیے قائل کرنا پڑے گا اور اس کے لیے عام طور پر آپ کو خود سے جھوٹ بولنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ خود بتائیں کہ یہ اتنا برا نہیں جتنا نظر آتا ہے۔ آپ اپنے آپ کو بتائیں کہ اس شخص کے پاس آپ سے جھوٹ بولنے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ بنیادی طور پر، آپ اپنے آپ کو کچھ بھی بتاتے ہیں کہ آپ کو اپنے آپ کو یہ باور کرانے کی ضرورت ہے کہ آپ کی جبلتیں غلط ہیں۔ اپنے آپ کو جو جھوٹ بول رہے ہیں اسے حقیقت دینے میں مدد کرنے کے لیے، آپ پر امید ہونے کی آڑ میں غیر حقیقی توقعات کا ایک اچھا پیمانہ ڈالتے ہیں۔ یہ رجائیت آپ کے بہتر فیصلے کو مزید متاثر کرتی ہے اور آپ کو اس سے بھی زیادہ کمزور بنا دیتی ہے جتنا آپ شروع میں تھے۔ اور کسی بھی شبہات کو ختم کرنے کے لیے، آپ اپنے موجودہ انتخاب کی توثیق کرنے کے لیے ماضی کے تجربے کو کھینچتے ہیں اور وہاں سے چیزیں نیچے کی طرف جاتی ہیں۔ صورتحال ہمیشہ اس طرح نہیں چلتی۔ کبھی کبھی، ایک آتا ہے دوسرے سے پہلے، لیکن مقصد ایک ہی ہے۔ آپ کو پھنسانے اور دھوکہ دینے کے لیے۔

جب یہ چکر چلتا ہے تو جوڑ توڑ کرنے والا کٹھ پتلی بن جاتا ہے اور آپ کٹھ پتلی بن جاتے ہیں۔ وہ تار جس کے ساتھ وہ آپ کو کھینچنے کے لیے استعمال کرتے ہیں وہ آپ کے جذبات ہوں گے۔ وہ اپنی بولی لگانے کے لیے آپ کو جھٹکا دیتے ہیں۔ اب یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ کسی شخص کی دوسرے کو کامیابی سے جوڑ توڑ کرنے کی صلاحیت اسے شیطانی ماسٹر پلانر نہیں بناتی۔ یہ واقعات اکثر چیزوں کے فطری ترتیب کے مطابق ہوتے ہیں۔ جب آپ کوئی قیمتی چیز اپنے گھر کے باہر چھوڑ کر جاتے ہیں اور کوئی چور ساتھ آتا ہے اور اسے سوائپ کرتا ہے تو آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ اس نے واقعہ کی سازش کی تھی۔ فطرتاً ان لوگوں نے خود کو لینے والے بننے کے لیے تیار کیا ہے۔ چاہے ان کے پاس مالک کی رضامندی ہو یا نہ ہو، وہ صرف لینے کے لیے مائل ہوتے ہیں خاص طور پر جب یہ ان کے لیے باہر رکھا جاتا ہے۔ اسی رگ میں، ایک بیرا پھیری کرنے والا اپنے ذاتی فائدے کے لیے دوسروں کے جذبات کو ان کے خلاف کرنے پر مائل ہوتا ہے۔ جذبات بیرا پھیری کرنے والے کے لیے وہی ہیں جو جادوگر کے لیے چھڑی ہے۔ اور وہ اسے اپنے فائدے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

جذبات کا ایک وسیع میدان ہے جس کا اوسط انسان تجربہ کرتا ہے۔ اور یہ جان کر کہ جذبات ہی وہ ٹول ہیں جن کو جوڑ توڑ کرنے والے ہمارا استحصال کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں آپ کو فطری طور پر اپنے جذبات کو بند کرنا چاہیں گے۔ اور میں سوچ کی اس لائن سے تعلق رکھ سکتا ہوں۔

لیکن سچ یہ ہے کہ اپنے جذبات کو بے حس کرنے سے منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ شروع کرنے والوں کے لیے، اپنے جذبات کو بے حس کرنے سے آپ کو منشیات اور الکوحل جیسی دوسری جگہوں پر فرار تلاش کرنے کی کوشش کرنی پڑ سکتی ہے جو آپ کو حقیقت میں محسوس نہ ہونے کا وہم دیتی ہے، یہ آپ کے جذبات کو بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ، اپنے جذبات کو بے حس کرنے کا انتخاب [اگر ایسا ممکن تھا] کا مطلب یہ ہوگا کہ اچھی چیزوں کا تجربہ نہ کرنا۔ کیونکہ، جب آپ لالچ، غصہ اور اداسی جیسے منفی جذبات کو دور کرنا چاہتے ہیں، تو آپ خوشی، خوشی اور سکون کا بھی تجربہ کرنا چاہتے ہیں۔ جذبات کچھ ایسی چیزیں ہیں جو بحیثیت انسان ہمارے وجود کو زیادہ قیمتی بناتی ہیں اور ان جذبات سے چھٹکارا پانا بے رنگ دنیا میں رہنے کے مترادف ہوگا۔

ان جذبات کو بے حس کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے، ہم ان پر مزید کنٹرول کر سکتے ہیں اور انفرادی طور پر بڑھنے میں ہماری مدد کے لیے ان کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اور یہ ہمیں اگلے اہم موضوع کی طرف لاتا ہے۔ اختیار۔ جبکہ جوڑ توڑ کرنے والے ہمارے جذبات کے ساتھ ہمارے خلاف کام کرتے ہیں، ان کا سب سے بڑا ہتھیار ہمیں یہ یقین دلانا ہے کہ ہمارا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔ یہ عظیم وہم ہمیں یہ سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ ہم بے اختیار اور بے بس ہیں اور وہاں بھی ہے۔

ہم اس کے بارے میں کچھ نہیں کر سکتے۔ لیکن اگر آپ کتاب کے اس حصے پر جائیں، بیک اگر آپ شروع تک واپس جائیں تو آپ کو ایک بہت ہی دلچسپ چیز کا احساس ہوگا۔ اس سب میں مشترک فرق آپ ہیں اور ان کے کام کرنے کے منصوبے کے لیے آپ کی طرف سے کسی نہ کسی طرح کی رضامندی درکار ہے۔ میں یہ نہیں کہہ رہا ہوں کہ جو کچھ آپ کے ساتھ ہوا یا ہو رہا ہے وہ آپ کی غلطی ہے۔ نہیں، اس سے بہت دور۔ میں صرف یہ کہنے کی کوشش کر رہا ہوں کہ آپ اتنے بے بس نہیں ہیں جتنے آپ نظر آتے ہیں۔ میں نے کتاب لکھنے کی ایک وجہ یہ ہے کہ ان لوگوں کی مدد کی جائے جو تاریک نفسیات کے زیر اثر ہیں اور اس سے بچنے اور اس پر قابو پانے میں مدد کرتے ہیں۔ اور اس کو حاصل کرنے کا پہلا قدم آپ کے پاس موجود اختیارات کو قبول کرنا ہے۔ آپ کے جذبات آپ کو کمزور بنا سکتے ہیں، لیکن علم کے صحیح استعمال سے، آپ کے جذبات اس جنگ میں آپ کے سب سے بڑے اتحادی بن سکتے ہیں۔

آپ کے پاس ایک انتخاب ہے اور آپ کی آواز ہے۔ کسی کو آپ کو دوسری صورت میں قائل کرنے نہ دیں۔ اگلے باب میں، ہم گہرائی میں پوری طرح سے آزاد ہونے پر غور کریں گے۔ ابھی، میں چاہتا ہوں کہ آپ اندر کی طرف دیکھیں جیسے آپ آئینے میں دیکھ رہے ہوں۔ اپنے جذبات کو گلے لگائیں۔ خوف، غصہ، درد۔ یہ سب آپ کا حصہ ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ ایک بہترین تصویر نہ پینٹ کرے، لیکن ایک لمحے کے لیے، کمال کی اپنی توقعات کو شیلف پر رکھیں۔ اس کے بجائے آپ جو محسوس کرتے ہیں اس پر توجہ دیں۔ چاہے وہ جذبات اچھے ہوں یا برے، اپنے لیے بہتر چاہنے کا انتخاب کریں۔ آسمان نہیں کھلے گا، آسمانوں میں کہیں آسمانی موسیقی نہیں بج رہی ہوگی اور آپ کی حالت راتوں رات نہیں بدلے گی۔ اس کے برعکس، چیزیں بہتر ہونے سے پہلے مزید خراب ہو سکتی ہیں۔ لیکن جب آپ یہ انتخاب کرتے ہیں، تو آپ ذہنی طور پر اپنے آپ کو آنے والی چیزوں کے لیے تیار کر رہے ہوتے ہیں۔

اور اگر آپ کو اس اچانک اتھل پتھل کو آگے بڑھانے کے لیے کسی اور ٹھوس وجہ کی ضرورت ہے جسے آپ اپنے کمفرٹ زون کے طور پر قبول کرنے کے لیے آئے ہیں، تو اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ ایسا ہونے کے لیے آپ کافی وجہ ہیں۔ آپ بہتر کے مستحق ہیں، آپ کی رائے اہم ہے اور کوئی دوسرا شخص نہیں ہے جو اس تبدیلی کو متاثر کرنے میں آپ سے زیادہ طاقتور اور زیادہ مددگار ہو جس کی آپ خواہش کرتے ہیں۔ اس لمحے تک، آپ نے دوسروں کی تلاش کی ہے۔ آپ نے اپنی ضروریات کو دوسروں کی توقعات کے مطابق بنایا، آپ نے دوسروں کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اپنے احساس کو ایک طرف رکھا اور طویل عرصے تک آپ بیک شیلف پر رہے اور قدر میں کمی واقع ہوئی۔ لیکن مزید نہیں۔ اب وقت آ گیا ہے کہ اپنے مفاد کو دیکھیں اور اس میں کوئی شرم کی بات نہیں۔

کہ وہ منفی آواز یا آپ کی زندگی میں جوڑ توڑ کرنے والا یہ بتانا چاہے گا کہ آپ خود غرض ہیں۔ اس صریح جھوٹ کا مقابلہ سچائی سے کریں۔ سچ یہ ہے کہ دوسروں کی دیکھ بھال کرنے اور ان کی دیکھ بھال کرنے کی آپ کی صلاحیت پہلے اپنی دیکھ بھال کرنے کے انتخاب سے شروع ہوتی ہے۔ لہذا، آپ اس وقت "خود غرض" ہونے کا بہترین قدم ہے جو آپ بے لوث بننے کے لیے اٹھا سکتے ہیں۔

حصہ پانچ:

مفت میں کیسے توڑا جائے۔

قبول کریں کہ آپ کو کوئی مسئلہ ہے۔

اکثر اوقات، یہ ایک نیا شخص بننے کے بارے میں نہیں ہوتا ہے، بلکہ وہ شخص بننا ہوتا ہے جو آپ بننا چاہتے تھے، اور پہلے ہی میں لیکن نہیں جانتے کہ کیسے بننا ہے۔
بیتھ ایل بک ماسٹر

اکثر، ہم دوسروں کی رائے پر زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ دنیا ہمیں کس طرح دیکھتی ہے یا ہم چاہتے ہیں کہ دنیا ہمیں کیسے دیکھے۔ اس موجودہ دور کے طرز زندگی کے رجحان کا اپنا ایک نعرہ ہے، "جعلی اس کو جب تک آپ اسے نہ بنائیں"۔ زندگی گزارنے کے لیے اس قسم کا نقطہ نظر ہمیں حقیقت کے ساتھ تیز رفتار اور ڈھیلا تعلق پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ ہم اسے جعل سازی کرنے میں اس قدر پھنس گئے ہیں کہ ہم اپنے ساتھ اکیلے ہوتے ہوئے بھی ماسک نہیں اتار پاتے۔

خود فریبی کی یہ شکل خود کو ہماری زندگیوں میں اتنی گہرائی سے پیوست کر سکتی ہے کہ ہم ایک دن بیدار ہو سکتے ہیں اور اپنے آپ کو ایسی صورتحال میں پا سکتے ہیں جو اس جعلی حقیقت سے بہت زیادہ متصادم ہو جس کو بچانے کے لیے ہم نے بہت محنت کی ہے اور بعض اوقات ہمیں اپنے بنیادی حصے تک چونکا دیتی ہے۔ اگر ہم مکمل طور پر ایماندار ہیں، تو ہم ہمیشہ ان جھوٹوں سے محفوظ نہیں رہتے جو ہمیں بنائے جاتے ہیں۔ کچھ سطح پر، ہم جانتے ہیں، جو چیز ہمیں محتاط بناتی ہے وہ یہ ہے کہ ہمیں اس سے کتنا نقصان پہنچا ہے۔ اور یہی چوٹ ہے جو ہمیں پہلے اس مسئلے سے کتراتے ہے۔ آزاد ہونے کے لیے، پہلا قدم صورت حال کا مقابلہ کرنا اور کسی قسم کے وہم کو توڑنا ہے۔ آپ مزید آگے نہیں بڑھ سکتے اگر آپ اپنے اردگرد کے وہموں کو نہیں توڑتے۔

اپنے آپ کو اس علم سے آراستہ کریں کہ آپ کے پاس انتخاب ہے۔ پھر چیزوں کو دیکھنے کا شعوری انتخاب کریں کہ یہ کیا ہے۔ وہ ڈیل جو سچ ہونے کے لیے بہت اچھا لگتا ہے شاید وہ صرف اتنا ہی... سچ ہونا بہت اچھا ہے۔

اگلا، اپنی آنتوں کی جبلتوں پر بھروسہ کریں۔ ایسے اوقات ہوتے ہیں جب جھوٹ ہوتا ہے۔ اتنی مہارت سے گھڑ لیا گیا ہے کہ یہ سچ معلوم ہوتا ہے۔ لیکن کچھ فطری سطح پر، آپ کس چیز کے درمیان عدم توازن محسوس کر سکتے ہیں۔

ہونا چاہیے، کیا ہے اور پھر آپ کو کیا پیش کیا جا رہا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ ظاہر کرنے کے لیے کوئی جسمانی علامات نہ ہوں کہ ارے، کچھ غلط ہے، لیکن آپ کو احساس ہے کہ کچھ غلط ہے۔ اس طرح کے اوقات میں، ان احساسات کو مسترد کرنا اور جو کچھ آپ کو بتایا جا رہا ہے اس کے ساتھ جانا آسان ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ بدتمیز ظاہر نہ ہوں یا کسی خاص روشنی میں سمجھے جائیں، اس لیے آپ اس اندرونی آواز کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اپنی جبلت پر بھروسہ کرنا سیکھنے کے لیے وقت کے ساتھ مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اپنے آپ کو چھوٹی اور آسان چیزوں پر تربیت دے کر شروع کرتے ہیں۔ شاید آپ گھر سے نکلنے ہی والے ہیں اور آپ کو اندر جانے اور کچھ چیک کرنے کی خواہش محسوس ہو گی۔

یا ہو سکتا ہے، آپ نے صرف کسی کے بارے میں سوچا اور انہیں فون کرنے کی ضرورت محسوس کی۔ یہ چھوٹی چھوٹی مثالیں ہیں اور ہو سکتا ہے کہ بڑے معاوضوں کا باعث نہ بنیں، لیکن یہ آپ کی جبلتوں پر آپ کا اعتماد پیدا کرتی ہے تاکہ جب حقیقی نتائج کے حالات پیدا ہوں، تو آپ بہتر طور پر یہ سمجھنے کے قابل ہو جائیں کہ آپ کی جبلتیں کیا بتا رہی ہیں اور ان پر عمل کریں۔ اگر آپ پہلے ہی کسی صورت حال میں ہیں اور آپ کے پاس اپنی جبلت پر بھروسہ کرنے کی صلاحیت کو تربیت دینے کا وقت نہیں ہے تو آپ کو امید نہیں کھونی چاہیے۔ آپ کی جبلتیں آپ کے بہترین مفادات کے تحفظ کے لیے موجود ہیں۔ اور جب تک آپ زندہ ہیں، آپ کے اندر جبلتیں ہیں جو آپ کو زندہ رہنے میں مدد کرنا چاہتی ہیں۔ اس صورت حال میں، آپ صرف اس سے باہر نکلنا چاہتے ہیں۔

تو، آپ کی جبلتیں آپ کو کیا بتا رہی ہیں؟
یہ سوال آپ کو اس اگلے مرحلے کی طرف لے جائے گا۔ صحیح سوالات پوچھیں۔ اپنے آپ سے شروع کریں۔ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ ایسا کیوں محسوس کرتے ہیں جیسا آپ کرتے ہیں۔ اپنی موجودہ صورتحال پر نظر ڈالیں، معلوم کریں کہ آپ جس طرح سے محسوس کرتے ہیں اس سے آپ مطمئن کیوں نہیں ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ کو ایسا کیوں لگتا ہے جیسے آپ کرتے ہیں اور دیکھیں کہ کیا آپ اپنے احساسات کے بارے میں زیادہ مخصوص ہو سکتے ہیں۔ میں نے کہا تھا کہ جذبات آپ کو کمزور بنا دیتے ہیں، لیکن جب آپ کھوئے ہوئے محسوس کرتے ہیں تو وہ رہنما کے طور پر بھی کام کر سکتے ہیں۔ جب آپ تسلی بخش جوابات فراہم کرنے کے قابل نہیں ہیں جو آپ تلاش کرتے ہیں، اپنے آپ کو باہر دیکھو۔ اپنے آپ کو باہر دیکھنے کا لازمی طور پر یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو شکاری کا سامنا کرنا چاہئے حالانکہ یہ بالآخر اس تک پہنچ سکتا ہے۔ میں فوری طور پر سیدھے راستے پر جانے کی سفارش نہیں کرتا ہوں کیونکہ آپ مجرم کو دفاع پیش کرنے کا موقع دیں گے جو آپ کے فیصلے کو مزید بادل میں ڈال سکتا ہے اور آپ کو مطلوبہ نتائج نہیں مل سکتے ہیں۔ یہ اس شخص کو بھی اشارہ کر سکتا ہے کہ آپ ان کے ساتھ ہو سکتے ہیں۔ یہ ان کی اپنی لڑائی یا پرواز کے ردعمل کو چالو کر سکتا ہے۔ اس کے بجائے، اپنے اعتماد کے چکر میں لوگوں کو دیکھیں۔ یہ دیکھتے ہوئے کہ آپ فی الحال ایک ایسی صورتحال سے گزرنے کی کوشش کر رہے ہیں جس میں اعتماد کی خلاف ورزی شامل ہو، یہ اچانک مشکل ہو سکتا ہے

فیصلہ کریں کہ کس پر اعتماد کرنا ہے۔ اگر آپ واقعی اس کے بارے میں فکر مند ہیں، تو پھر کسی ایسے شخص کے پاس جائیں جس کا مساوات میں بہت کم یا کوئی ذاتی حصہ نہ ہو۔ کوئی ایسا شخص جو براہ راست آپ سے یا اس میں شامل شخص (افراد) سے متعلق نہیں ہے بہترین ہو سکتا ہے۔ یہ لوگ آپ کے ساتھ ایماندار ہونے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ جب آپ سوالات پوچھتے ہیں، تو اگلی اہم بات یہ ہے۔

جوابات سنیں۔ یہ کسی حد تک ناقابل یقین لگ سکتا ہے کیونکہ ، duh آپ جوابات سننے جا رہے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ہماری خود فریبی ہمیں حاصل ہونے والے ردعمل کے بارے میں انتخاب کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ ہم اپنے آپ سے کہتے ہیں کہ ہم سن رہے ہیں، لیکن ہم واقعی ان جوابات پر توجہ دے رہے ہیں جو ہم سننا چاہتے ہیں بجائے اس کے کہ ہم اصل میں حاصل کر رہے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ نے اپنے اردگرد کے وہموں کو توڑ دیا ہو، لیکن آپ کا ایک حصہ اب بھی ہے جو اس سکون سے چمٹا ہوا ہے جو یہ وہم لاتا ہے۔ صورتحال کی حقیقت کا سامنا کرنے کا درد آپ کو اپنے پوچھے گئے سوالات کے حقیقی جوابات سننے سے روک دے گا۔ اصل سننے کے لیے کچھ لاتعلقی کے احساس کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن اس بار حقیقت سے نہیں۔ آپ کو اپنے جذبات سے خود کو الگ کرنے کی ضرورت ہے۔

ہمارے جذبات سے آپ کی لاتعلقی آپ کو اگلے مرحلے کی طرف لے جائے گی جو نئی معلومات کو منطقی طور پر پروسیس کر رہا ہے۔ غیر معقول طور پر کام کرنا حالات کو پہلے سے زیادہ پیچیدہ بنا سکتا ہے۔

تمام جذبات کو ابلنے اور سطح پر آنے دینا آپ کے باہر نکلنے کی حکمت عملی کو بہت مشکل بنا دیتا ہے۔ آپ کا غیر معقول حصہ جب سچائی کا سامنا کرتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ ہر چیز کو جہنم میں جانے دیں۔ آپ کا غصہ جو درست طریقے سے جائز ہے آپ کو ایسے اقدامات کرنے کی ترغیب دے سکتا ہے جو مختصر مدت میں آپ کے جذبات کو پرسکون کرنے میں مدد کریں۔ لیکن طویل مدتی میں، آپ کو ان اعمال پر افسوس ہو سکتا ہے۔ میں یہ نہیں کہہ رہا ہوں کہ آپ اپنے جذبات سے انکار کریں، میں یہ کہہ رہا ہوں کہ ان جذبات کی بنیاد پر کام نہ کریں۔ پہلے حالات سے نمٹیں اور پھر اپنے جذبات کو بعد میں۔

جلدی سے کام کریں۔

یہ عمل ہے، عمل کا پہل نہیں جو اہم ہے۔
آپ کو صحیح کام کرنا ہے۔
تیرے بس میں نہ ہو، تیرے زمانے میں نہ ہو
کہ کوئی پہل آئے۔

لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ صحیح کام کرنا چھوڑ دیں۔
آپ کبھی نہیں جان سکتے کہ آپ کے عمل سے کیا نتائج آتے ہیں۔
لیکن اگر آپ کچھ نہیں کرتے تو کوئی نتیجہ نہیں نکلے گا۔
مہاتما گاندھی

آپ نے اپنی صورتحال کی حقیقت کا سامنا کیا ہے اور یہ عام طور پر سب سے مشکل حصہ ہوتا ہے۔
تاہم، یہ وہاں ختم نہیں ہوتا۔ آپ امید نہیں کر سکتے کہ صورتحال خود ہی ختم ہو جائے گی۔ یاد رکھیں، آپ کے
پاس اس میں ایک انتخاب ہے۔ یہاں تک کہ آپ کی بے عملی بھی آپ کا جان بوجھ کر انتخاب ہے اور جیسا کہ
عظیم مہاتما گاندھی نے کہا تھا، اگر آپ کچھ نہیں کریں گے تو کوئی نتیجہ نہیں نکلے گا۔ دھوکہ دہی کے جال سے
آزاد ہونا پہلے تو اس وقت تک پرجوش ہو سکتا ہے جب تک کہ آپ کو اس کے نتیجے میں جذبات کے پھیلاؤ سے
نمٹنا نہ پڑے۔ تجربہ شدہ جذبات کی شدت ہمیں انکار میں جانے کی خواہش پیدا کر سکتی ہے۔ اور یہ ایک عام
عمل ہے۔ غم کے پانچ مراحل میں پہلا مرحلہ انکار ہے۔ آپ کارروائی کرنے میں جتنی تاخیر کریں گے، آپ کا انکار اتنا
ہی گہرا اور تیز تر ہوتا جاتا ہے۔ اور جب انکار شروع ہو جاتا ہے، تو اس بات کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے کہ آپ اس
شیطانی چکر میں واپس چلے جائیں جو آپ کی زندگی کے اس مرحلے کو نمایاں کرتا ہے۔ اب فوری ایکشن لے کر
اس سے بچیں۔ یہ کچھ بھی بڑا ہونا ضروری نہیں ہے۔ اپنے قریبی دوست کو صورتحال کی حقیقت سے آگاہ کرنے
جیسی آسان چیز واقعات کا ایک سلسلہ شروع کر سکتی ہے جو بالآخر آپ کو آزاد کر دے گی۔

عمل کرنے کا انتخاب کرنے کے بعد، آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ کپڑے

وہم شیشے سے زیادہ سخت مواد سے بنا ہے۔ جب کہ میں نے اصطلاح استعمال کی ہے "آپ کا وہم توڑ دیں" جو
حقیقت میں ہوتا ہے وہ فکشن سے حقائق کی بتدریج علیحدگی ہے۔ آپ کے جذبات کو تیز کرنے کے ساتھ، ہو سکتا
ہے کہ وہم آپ کے جذبات کے ٹکڑوں کو درست کرنے کے لیے استعمال کر کے آپ کے دل میں واپس جا رہا ہو۔ جب
جھوٹا جھوٹ میں پکڑا جاتا ہے،

وہ اس جھوٹ کو نافذ کرنے کے لیے دوسروں کو بھرتی کرنے کی کوشش کر سکتا ہے جب وہ محسوس کریں کہ اب ان کا آپ پر کوئی قبضہ نہیں ہے۔ ایک فریب دینے والا ساتھی جس کے ساتھ آپ نے حال ہی میں چیزیں توڑ دی ہیں وہ اس وقت آپ کی زندگی کے دوسرے باہمی رشتوں کو استعمال کرنے کی کوشش کرے گا تاکہ آپ کو اپنا ذہن بدلنے میں متاثر کیا جا سکے۔ جس شخص کو وہ استعمال کرتے ہیں وہ ان کے ساتھ لیگ میں نہیں ہوسکتا ہے۔ وہ شاید ان چیزوں کو کرنے میں جوڑ توڑ کر رہے ہیں جو وہ کرتے ہیں۔ جھوٹ بولنے والوں کو اپنی مرضی کے حصول کے لیے دوستوں، خاندان اور یہاں تک کہ کسی مذہبی رہنما کا استعمال کرنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی۔ آپ کو اپنے انتخاب کے لیے کھڑا ہونا ہوگا اور اسے دیکھنے کے لیے اپنا ذہن بنانا ہوگا۔

جب دوسرے لوگوں کے ذریعے آپ کو جوڑنے کی چال ناکام ہو جاتی ہے، تو اگلا کام وہ کرتے ہیں اپنے پرانے طریقے کا سہارا لیتے ہیں جو آپ کے اپنے جذبات پر حملہ آور ہوتا ہے۔ طلاق کے حالات میں، میان بیوی اپنے بچے کے لیے اپنے ساتھی کے جذباتی خدشات کا استعمال کرتے ہوئے انہیں نیچے کھینچ لیتے ہیں۔

دھمکیاں جیسے کہ اگر آپ چلے گئے تو آپ بچوں کو دوبارہ کبھی نہیں دیکھیں گے۔ کاروباری معاملات میں، عام طور پر کسی بھی قسم کی ادائیگی کے بغیر دوسرے شخص کو کاٹنے کا ایک مضمحل خطرہ ہوتا ہے۔ یہ بھرا پھیری کرنے والے کی طرف سے اپنے شکار پر قابو پانے کی آخری کوشش ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ ان کے کردار اب کارآمد نہیں رہے ہیں اور ان کے کنٹرول سے محروم ہونے سے خطرہ محسوس ہوتا ہے، وہ بالادستی حاصل کرنے کی کوشش کے لیے اس طرح کے طاقت کے ڈراموں کا استعمال کرتے ہیں۔ پاور ڈراموں میں عام طور پر چھوٹی چھوٹی چیزوں سے لے کر گہرے راز تک بلیک میل کی شکلیں شامل ہوتی ہیں جو تعلقات اچھے ہونے پر انہیں سونپے گئے تھے۔ ہو سکتا ہے کہ بلیک میلر مالی ادائیگیاں حاصل کرنا چاہتے ہوں، مذاکرات کے معاہدے میں زیادہ فائدہ حاصل کرنا چاہتے ہوں اور زیادہ مذموم افراد کے لیے، وہ صرف کنٹرول چاہتے ہیں۔

اس وقت، ان کے اعمال آپ کو ایک کونے میں ڈال سکتے ہیں جس سے آپ کو مارنا اور رد عمل کرنا چاہتے ہیں۔ میں اس کے خلاف سختی سے مشورہ دیتا ہوں۔ اگر آپ اس غیر محفوظ طریقے سے نکلنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنی منطق اور اپنی جبلت دونوں کی ضرورت ہوگی۔ حالانکہ، صورت حال کی سچائی یہ ہے کہ جب آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ سے مسلسل جھوٹ بولا جاتا ہے، تو آپ جذباتی طور پر داغدار ہو جاتے ہیں، اس لیے صورتحال کو بغیر کسی نقصان کے چھوڑنے کا سوال خاموش ہو جاتا ہے۔ تاہم، اس راستے کو اختیار کرنے کو ترجیح دی جانی چاہیے جو آپ کو اپنے آپ کو مزید نقصان پہنچائے بغیر اس زہریلے حالات کو چھوڑنے کی اجازت دیتا ہے۔ جذباتی طور پر، آپ پوری جگہ پر ہیں۔ غصہ، چوٹ اور مایوسی آئس برگ کا صرف ایک سرہ ہے۔ لیکن آپ کو منطقی طور پر سوچنے کی ضرورت ہے۔ اپنا سر پانی سے اوپر رکھیں اور ہوشیار رہیں۔

ان کا کہنا ہے کہ جانور اس وقت زیادہ خطرناک ہوتا ہے جب وہ کونے میں محسوس ہوتا ہے۔ ایک انسان کے لئے، یہ بدتر ہے۔ جب کوئی شخص دھوکے کے جال میں پھنس جاتا ہے جسے وہ خود بُنتا ہے، تو وہ اپنی حفاظت کے لیے سب کچھ کرنا چاہتا ہے۔ اس وقت، خود کو محفوظ رکھنے کے لیے ان کی خود غرضانہ جبلتیں اوور ڈرائیو میں لات مار دیتی ہیں اور وہ اپنے اعمال کے نتائج کا سامنا کرنے سے بچنے کے لیے کچھ بھی کرنے کو تیار ہوتے ہیں۔ جیسا کہ انسانی فطرت کے ساتھ ہے، یہ اندازہ لگانا ممکن نہیں کہ وہ اس سے بچنے کے لیے کس حد تک جانے کو تیار ہیں۔ لہذا، ان کو انصاف کے کٹہرے میں لانے کے لیے اپنا ایجنڈا لہرانے کے بجائے، آپ کی ترجیح اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ آپ محفوظ ہیں۔ اگر یہ ممکن ہو تو، میں جسمانی علیحدگی کی سفارش کروں گا چاہے یہ اس شخص سے عارضی ہی کیوں نہ ہو جسے آپ محسوس کرتے ہیں کہ وہ آپ سے جوڑ توڑ کر رہا ہے۔ یہ نہ صرف آپ کو واضح طور پر سوچنے کی گنجائش فراہم کرنے میں مدد کرتا ہے، بلکہ اس سے آپ پر ان کی گرفت کو کمزور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کیونکہ ایک ہی قربت میں ہونا خاص طور پر اگر وہ اپنے علاقے پر ہوں تو آپ کو مزید بھرا پھیری کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔

بہت سارے جھوٹے اور بھرا پھیری کرنے والے اپنے سحر کو تبدیل کرتے ہیں جب وہ پکڑے گئے ہیں۔ وہ گہرا پچھتاوا، معذرت خواہ دکھائی دیں گے اور آپ کو اپنے پچھتاوے پر قائل کرنے کی کوشش کرنے کے لیے انتہائی حد تک جا سکتے ہیں۔ لیکن اس میں مت پڑیں کیونکہ یہ صرف ایک اور عمل ہو سکتا ہے اور آپ کو کم سخت اقدامات کرنے میں جوڑ توڑ کرنے کی ایک اور چال ہو سکتی ہے جو شاید وہ سازگار نہ ہوں۔ اگر آپ اپنے عزم کو کمزور محسوس کرتے ہیں تو کم از کم باہر نکل جائیں۔ اکیلے اس عمل سے فرق پڑ سکتا ہے۔

فوری مدد حاصل کریں۔

مایوس نہ ہونے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اٹھیں اور کچھ کریں۔
آپ کے ساتھ اچھی چیزیں ہونے کا انتظار نہ کریں۔
اگر آپ باہر جائیں اور کچھ اچھی چیزیں کریں تو آپ دنیا کو امید سے بھر
دیں گے، آپ اپنے آپ کو امید سے بھر دیں گے۔
بارک اوباما

جب آپ اپنے آپ کو دوسروں کی بھرا پھیری میں پھنسے ہوئے پاتے ہیں، تو آپ جن جذبات
کا تجربہ کریں گے ان میں سے ایک الجھن ہے۔ یہ آپ کی عقلی سوچ کو بے بسی کے احساس کے ساتھ
چھوڑنے میں مدد کرتا ہے۔ اس وقت، آپ اس حقیقت پر بھی سوال کر رہے ہوں گے جس کا آپ سامنا
کر رہے ہیں۔ اگر آپ ان شکوک و شبہات کو جاری رکھیں گے تو یہ انکار کا باعث بنے گا۔ آپ شاید یہ
نتیجہ اخذ کرنا چاہیں گے کہ آپ نے ساری صورتحال کو غلط سمجھا ہے۔ کہ آپ نے کچھ چیزوں کی غلط
تشریح کی اور غلط نتیجے پر پہنچے۔ اس قسم کی سوچ بھرا پھیری کرنے والے کے بازوؤں پر واپس آ جائے
گی۔ دوسری رائے حاصل کر کے قبول کرنے کی خواہش کے خلاف مزاحمت کریں۔ صحت کے بحران میں،
لوگ دوسری رائے لینے کے لیے دوسرے ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں۔ یہ پہلی تشخیص کے بارے میں کسی
بھی شکوک کو ختم کرنے اور آپ کے لیے بہترین علاج کی تصدیق کرنے کے لیے ہے۔ اسی طرح، کسی
دوسرے شخص کی رائے حاصل کرنے سے آپ کو یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ صورتحال کی
حقیقت اور آپ کے اگلے اقدامات کیا ہو سکتے ہیں۔ بس یاد رکھیں، کسی ایسے شخص کے پاس جانا
بہتر ہے جس نے ان گنت بار ثابت کیا ہو کہ وہ آپ کی بہترین دلچسپی رکھتا ہے۔

اب جب کہ آپ کے پاس تصدیق ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے، کوشش نہ کریں۔
اپنے طور پر چیلنج پر لے لو۔ صورت حال ایسی نہیں ہو سکتی ہے جس کے بارے میں آپ اپنے علاوہ
کسی اور کو جاننا چاہتے ہیں۔ آپ کو فکر ہو سکتی ہے کہ لوگ آپ کو اس وجہ سے غلط کہیں گے کہ آپ
جہاں ہیں۔ سچ یہ ہے کہ وہ شاید کریں گے۔ لیکن وہ اپنی رائے کے حقدار ہیں۔ لوگ کیا کہیں گے اس کے
خوف کو اپنے لیے بہتر زندگی بنانے کا موقع ضائع نہ ہونے دیں۔ آپ کو اپنے سوا کسی پر کچھ ثابت کرنے
کی ضرورت نہیں ہے۔ دنیا وہ سوچ سکتی ہے جو وہ سوچنا چاہتی ہے۔ اس وقت آپ کی ترجیح صورتحال
سے نکل رہی ہے۔

اور پھلنے پھولنے کے لیے کافی زندہ رہنا۔ جھوٹ چھوٹا اور چھوٹا ہو سکتا ہے، لیکن جب اسے کچھ کرنے کے مقصد کے ساتھ کہا جاتا ہے جو آپ نہیں کرنا چاہتے تھے، تو یہ تکلیف دیتا ہے۔ یہ آپ کو اپنے بارے میں ہر چیز پر سوال اٹھاتا ہے اور اس اندرونی جنگ کو ہوا دیتا ہے۔ آپ کو اس جنگ کے شعلوں کو ایسے لوگوں کی آراء میں پھینک کر نہیں بھڑکنا چاہئے جنہیں یہ نہیں معلوم کہ آپ کے جوتوں میں چلنے کا کیا مطلب ہے۔ اگر آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے، تو اس تک پہنچیں اور اسے قبول کرنے کے لیے تیار ہوں۔ اگر آپ خود حالات کو سنبھال سکتے ہیں تو ہر طرح سے کریں۔ بس یقین رکھیں کہ آپ جو بھی فیصلہ لیں، مقصد آپ کو باہر نکالنا ہے اور آپ کو دوسرے لوگوں کی اچھی کتابوں میں شامل نہیں کرنا ہے۔ آپ اس سے زیادہ کے مستحق ہیں۔

جب آپ کو وہ مدد مل جائے جس کی آپ کو ضرورت ہے، تو اگلا مرحلہ سامنا کرنا ہے۔ مجرم میرا مشورہ ہے کہ آپ اس کے لیے منظر یا مقام کا انتخاب کریں۔ ایسی جگہ کا انتخاب کریں جس کے بارے میں آپ جانتے ہو کہ آپ کو اوپری ہاتھ ملتا ہے۔ اس کے لیے آپ کی طرف سے کچھ محتاط منصوبہ بندی کی ضرورت ہوگی۔ اگر مجرم سائبر کی دنیا میں موجود ہے، تو آپ کو پولیس اور متعلقہ حکام کو شامل کرنا پڑے گا، خاص طور پر اگر اس شخص نے آپ کو آپ کے پیسے کا دھوکہ دیا ہو۔ اپنے بارے میں کچھ ابتدائی تفتیش کریں۔ ایسی سافٹ ویئر ایپلی کیشنز ہیں جو مقبول سوشل میڈیا سائٹس جیسے Instagram اور Facebook پر چہرے کی شناخت چلاتی ہیں۔ آپ کی گفتگو میں اس شخص کی حقیقی شناخت کے سراغ تلاش کریں اور صرف اس صورت میں جب آپ کافی ثبوتوں سے یس ہوں تو آپ ان کا سامنا کرتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس ثبوت ہونے سے پہلے تصادم ہوتا ہے، تو آپ ان کو ڈرانے اور ان کے ٹھکانوں میں بھیجنے کا خطرہ مول لیتے ہیں۔ بلاشبہ، ملوث حکام کے ساتھ، آپ انہیں بالآخر حاصل کر لیں گے، لیکن اگر آپ محاذ آرائی کرنے سے پہلے صبر سے خود کو تیار کر لیتے تو اس میں عام طور پر زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

جب یہ کوئی ہے جو آپ کے قریب رہتا ہے، چیزیں مختلف طریقے سے کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ کو کسی بھی طرح سے ہماری جان کا خوف ہے تو براہ کرم اس شخص کا خود سے سامنا نہ کریں۔ بدسلوکی والے تعلقات میں، تصادم سے مکمل طور پر گریز کرنا بہتر ہے۔ بس اپنے وقت کی بولی لگائیں اور فرار ہونے کا بہترین موقع تلاش کریں۔ "ایک آخری بات چیت" کرنے کے مطالبات کو تسلیم نہ کریں۔ اور اگر آپ کو اس طرح کی میٹنگ کے لیے رضامندی دینا ضروری ہے، تو براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔

ان لوگوں کو مطلع کریں جو آپ کی پرواہ کرتے ہیں اور کم از کم ایک شخص رکھتے ہیں۔

اس ملاقات کے دوران موجود. آپ کی حفاظت اولین ترجیح ہے۔ اگر آپ بدسلوکی کی حالت میں ہیں، تو میں آپ کو یہی مشورہ دوں گا۔

11. ایک مقامی تنظیم سے رابطہ کریں جو آپ کے علاقے میں بدسلوکی کا شکار ہونے والوں کو پورا کرتی ہے۔ یہ ممکنہ طور پر سب سے بہترین اور اہم قدم ہے کیونکہ ان کے پاس پیشہ ور افراد موجود ہیں جو آپ کی رہنمائی کے لیے موجود ہیں اور آپ کی اگلی کارروائی کے لیے آپ کو مشورہ دیں گے۔ اس بڑی تنخواہ، صحیح لمحے یا کسی اہم واقعہ کا انتظار نہ کریں۔ جب آپ کو موقع ملے، اس سے فائدہ اٹھائیں۔ بعد کے حالات سے نمٹنا۔

اور اگر موقع خود پیش نہیں ہوتا ہے تو، حفاظتی منصوبہ بنائیں جو آپ کے فرار کا باعث بنے۔ زندہ رہنے کے لیے ہر ممکن کوشش کریں اور جیسے ہی لمحہ خود کو پیش کرے اسے بند کر دیں۔

مجرم کا سامنا کرنے اور صورت حال کو چھوڑنے کے لیے ضروری اقدامات کرنے کے بعد، آپ کو شفا یابی کا عمل فوری طور پر شروع کرنے کی ضرورت ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کس پیمانے اور کشش ثقل سے آپ کو تکلیف ہوئی، بھرا پھیری ہوئی یا زیادتی ہوئی۔ آپ کو اس سے گزرنے کے قابل ہونے کی ضرورت ہے اور اپنے زخموں کو "شفا" کرنے کے لئے وقت کا انتظار کرنا اپنے صوفے پر بیٹھنے اور ماضی کو زندہ کرنے سے زیادہ کی ضرورت ہے۔ وقت آپ کو اپنے تجربے سے کافی دوری دے گا، لیکن اگر آپ نے اس کتاب سے کچھ سیکھا ہے، تو یہ حقیقت ہے کہ جذباتی نشانات تقریباً کبھی بھر نہیں ہوتے۔ اگر آپ اس کے بارے میں کچھ نہیں کرتے ہیں تو، زخم کے اوپر ایک غیر صحت بخش خارش بن سکتا ہے جس سے آپ کو اتنا ہی خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اگر آپ اس وقت سے زیادہ نہیں جب آپ تجربہ کر رہے تھے۔ کسی مشیر سے بات کریں، تھراپی پر جائیں، جو بھی آپ نے کرنے کا انتخاب کیا ہے، شفا یابی کے عمل کو آسان بنانے میں فعال کردار ادا کریں۔ یہ راتوں رات نہیں ہوگا، لیکن آپ کو یقین ہے کہ ہر دن اور ہر قدم کے ساتھ جو آپ تھراپی میں اٹھاتے ہیں، آپ بہتر ہونے کے قریب ہیں۔

نہ ڈھانپیں۔

یہ اصل اسکینڈل نہیں ہے جو لوگوں کو سب سے زیادہ پریشانی میں ڈالتا ہے ... یہ چھپانے کی کوشش ہے۔

ٹام پیٹری۔

کسی ایسے شخص کے جھوٹ کے ساتھ زندگی گزارنا جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں جیسے کوشش اور تکلیف دہ چیز سے گزرنا گہرا نفسیاتی اثر ڈال سکتا ہے۔

جب میں نے یہ کتاب شروع کی تھی، میرا مقصد لوگوں کو ان کے روزمرہ کے ماحول میں جھوٹ کو چھلنی کرنے اور دوسروں کی بھرا پھیری سے بالاتر رہنے میں مدد کرنا تھا۔ اس کتاب کا پورا فوکس 80% اندر کی طرف دیکھنے میں مدد کرنے پر ہے اور باقی آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کرنے کے لیے وقف کیا گیا ہے کہ تاریک نفسیات دراصل کیا ہے۔ لیکن ایک پہلو ہے جس میں ہم نہیں گئے اور یہ وہ چیز ہے جس کا تجربہ آپ کو خود کرنا پڑے گا۔ وہ پہلو وہ لوگ ہیں جو ان کارروائیوں کو انجام دیتے ہیں۔ میں نے آپ کو تاریک نفسیات کے عناصر اور خصائص کو ڈی کوڈ کرنے میں مدد کے لیے بنیادی معلومات فراہم کی ہیں لیکن جہاں تک میں جا سکتا ہوں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ، وہ لوگ جو آپ کو استعمال کرنے اور آپ کو جوڑ توڑ کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں وہ لوگ ہیں جن سے آپ محبت اور بھروسہ کرتے ہیں۔ ان کے ساتھ آپ کے تعلقات کی مدت اس بات کی ضمانت نہیں دیتی ہے کہ وہ آپ کو تکلیف دینے سے قاصر ہیں۔ بعض اوقات، آپ کے ساتھ گزارے گئے وقت ان پر آپ کے اعتماد کو مضبوط کرنے میں مدد کرتے ہیں اور آپ کو ان کے سحر میں مزید کمزور اور زیادہ حساس بناتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کے تمام رشتے کسی نہ کسی شکل میں بھرا پھیری کا باعث بنیں گے یا یہ کہ اجنبی اچانک ایک کم خصلت کا باعث بنیں گے۔ میرا نقطہ یہ ہے کہ، اس بات کا تعین کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے کہ یہ شخص آپ کو تکلیف پہنچانے والا ہے۔ آپ جو سب سے بہتر کام کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ میں نے جن علامات کا ذکر کیا ہے ان پر نظر رکھیں اور کھلے ذہن میں رہیں کیونکہ، آپ اس خیال کے ساتھ زیادہ جدوجہد کر سکتے ہیں کہ جس شخص پر آپ نے بھروسہ کیا ہے اس نے آپ کو اس طرح نقصان پہنچایا ہے جو آپ کے ساتھ کیا گیا تھا۔

ایسی حالت میں، آپ کا پہلا جذبہ انکار کرنا ہوگا۔ یہ

انکار آپ کو اس سے زیادہ تکلیف دیتا ہے جتنا اس کی مدد کرتا ہے۔ پردہ ڈالنے کے بجائے، آپ کو شرمناک سچائی کا سامنا کرنا چاہیے۔ صورتحال کو پہچانیں۔

یہ کیا ہے کے لئے۔ اور کوشش کریں کہ آپ کے جذبات کو عقلی فیصلے کرنے کی آپ کی صلاحیت پر آمادہ نہ ہونے دیں۔ کیونکہ ہاں، جوڑ توڑ بیکار ہے اور جو لوگ ایسا کرتے ہیں وہ کسی نہ کسی طرح کی سزا کے مستحق ہیں، لیکن ہم سب جانتے ہیں کہ چیزیں عام طور پر اس سے زیادہ پیچیدہ ہوتی ہیں۔ اگر وہ شخص آپ کی بہن، بھائی، شریک حیات، بہترین دوست، روحانی پیشوا ہے تو کیا ہوگا؟

پھر آپ اس سے کیسے نمٹتے ہیں؟

میں یہ کہہ کر شروع کروں گا کہ آپ کی زندگی میں ان کی حیثیت خود بخود انہیں ان کے اعمال کے نتائج سے محفوظ نہیں بناتی ہے۔ لیکن دیگر عوامل ہیں جو آپ کو بھی فیصلہ لیتے ہیں اس سے بری طرح متاثر ہو سکتے ہیں۔ لہذا، سب سے پہلے آپ کو شرمناک سچائی کا سامنا کرنے کی ضرورت ہے۔ کہ انہوں نے آپ کو ناکام بنایا اور اپنے مکر و فریب سے آپ کو نقصان پہنچایا۔ اگلا، فیصلہ کریں کہ آیا ان کا رشتہ جاری رکھنے کے قابل ہے۔ آپ کا ساتھی آپ کو دھوکہ دے رہا ہے اور اس کے بارے میں جھوٹ بول رہا ہے یہ سب کچھ خوفناک ہے، لیکن کیا آپ واقعی اس رشتے کا انجام کیا ہوگا؟ کیا وہاں بچے شامل ہیں؟ اگر آپ اچانک اپنے ساتھی کو کاٹ دیں تو کیا ہوگا؟ آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ اس طرح کی صورتحال میں، شخص کو کاٹنا واحد جواب نہیں ہے۔ تو، اپنے آپ سے صحیح سوالات پوچھیں۔ میں یہ پوچھ کر شروع کروں گا کہ انہوں نے جس جرم کا ارتکاب کیا ہے، ان کا رشتہ کیسا رہا؟ یہ اچھا تھا؟ کیا یہ بچانے کے قابل ہے؟ کیا وہ شخص چیزوں کو دوبارہ درست کرنے کے لیے درکار کام کرنے کے لیے تیار ہے؟ کیا آپ کام میں ڈالنے کے لیے تیار ہیں؟

اگر آپ نے اسے چھوڑنے کا فیصلہ کیا ہے، تو آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہوگی کہ ان رشتوں کو کس طرح منظم کیا جائے جو اس سے گرنے سے جڑے ہوئے ہیں۔ اگر کوئی تعلق نہیں ہے تو، اپنے آپ کو معاف کرنے کے اگلے باب پر جائیں۔ اگر تعلقات ہیں تو، تعلقات کی نوعیت پر منحصر ہے، آپ دونوں کو ایک بیانیہ کے ساتھ آنا پڑے گا کہ آپ کس طرح آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔

اگر یہ تعلقات کشیدہ ہیں، تو آپ کسی کو کوئی اضافی معلومات دے بغیر اپنے الگ الگ راستے اختیار کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں کیونکہ آپ کے پاس کوئی وضاحت نہیں ہے۔ صحت یاب ہونے کی پوری کوشش کریں اور کسی دوسرے رشتے کو نقصان پہنچائے بغیر آگے بڑھیں جب تک کہ آپ کو ایسا نہ کرنا پڑے۔ اگر آپ اس شخص کے ساتھ اپنے تعلقات کو جاری رکھنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ کا کام آپ کے لیے ختم ہو جائے گا کیونکہ، یہ ایک مشکل، طویل چڑھائی والی جنگ ہونے والی ہے۔

آپ اس میں کوئی شک نہیں لیکن بغیر ارادے اور کوشش کے حاصل کر لیں گے۔ دونوں فریقوں کو تعلقات کو ٹھیک کرنے کے لیے اپنی رضامندی ظاہر کرنی ہوگی۔ بہت زیادہ معافی مانگنا ایک اچھی شروعات ہے، انہیں اس سے زیادہ کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اعتماد کے تانے بانے کو پھاڑ دیا گیا ہے۔

اس کی اصلاح کے لیے وقت کی کوشش اور اس کے لیے عزم درکار ہے۔ آپ دونوں کو ایک دوسرے سے اپنی توقعات میں حقیقت پسندانہ ہونا چاہیے۔

جو شخص ڈیفالٹ کرتا ہے اسے آپ کا اعتماد دوبارہ حاصل کرنے کے لیے سخت محنت کرنی ہوگی۔ اور زخمی شخص کو اس شخص پر دوبارہ یقین کرنا سیکھنے کے لیے سخت محنت کرنی پڑے گی۔ اس میں ابتدائی طور پر خرابیاں ہوں گی، لیکن جو چیز چیزوں کو مضبوط بنائے گی وہ روزانہ اس پر قائم رہنے کی تجدید عہد ہوگی۔

شروعات کرنے والوں کے لیے، آپ ایک دوسرے کو جگہ دینا چاہیں گے۔ ابتدائی بحران۔ جگہ چند دنوں سے لے کر چند ہفتوں تک کچھ بھی ہو سکتی ہے، لیکن یہ ایک مہینے سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ واقعے کے بارے میں اپنے جذبات پر کارروائی کرنے کے لیے اس وقت کا استعمال کریں۔ اس شخص کو اس کے عمل سے الگ کرنے کی کوشش کریں کیونکہ ان کے اعمال جتنے تکلیف دہ تھے، اس میں بہت سے عوامل ہیں جو اس میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔ یہ بہانے بنانے کی طرح لگتا ہے، لیکن ایسا نہیں ہے۔ حالات لوگوں کو کچھ اقدامات کرنے پر مجبور کر سکتے ہیں، لیکن وہ اعمال ان کے کردار کی مکمل وضاحت نہیں کرتے۔ اگر آپ نے اس رشتے کو درست کرنے کا فیصلہ کیا ہے، تو آپ کو اپنی سوچ میں یہ طریقہ اختیار کرنا پڑ سکتا ہے۔

اگلا، مواصلات کی لائن کھلی رکھیں۔ میں یہ نہیں کہہ رہا ہوں کہ آپ کو آپ دونوں کے درمیان ہر ایک سوچ کا تجزیہ کرنا ہوگا۔ بس ایک دوسرے کو بند نہ کریں۔ بات چیت شروع میں روکی ہوئی لگ سکتی ہے، لیکن وقت کے ساتھ، آپ لوگ تال میں واپس آ سکتے ہیں۔ اپنی گفتگو میں ایمانداری سے کام لیں لیکن کوشش کریں کہ ناگواری سے بات نہ کریں۔ جب بھی آپ کے پاس کوئی بحث ہو ماضی کو سامنے لانے سے گریز کریں۔ جو کچھ ہوا ہے اس سے چمٹے رہنا اس سے گزرنا اور جہاں آپ بننا چاہتے ہیں وہاں بڑھنا مشکل بنا دیتا ہے۔ حال میں جڑے رہیں۔ یاد رکھیں، ماضی میں رہنے کا کوئی حقیقی فائدہ نہیں ہے۔

سب سے بڑھ کر، بھروسہ کریں کہ آپ نے صحیح فیصلہ کیا ہے۔ جب آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کے ساتھ بھروسہ کی گئی ہے اور آپ سے جھوٹ بولا گیا ہے، تو یہ صرف دوسروں پر بھروسہ ہی نہیں ٹوٹا ہے۔ یہ اپنے آپ پر اعتماد بھی ہے۔ آپ ہر موڑ پر اپنے فیصلے پر سوال کرتے ہیں۔ حال میں جڑے رہیں اور اعتماد کریں کہ آپ نے چیزوں کو درست کرنے کا صحیح اور عقلی فیصلہ کیا ہے۔ لیکن یہ لازمی بنا کر خود پر دباؤ نہ بڑھائیں کہ نیا رشتہ ضرور کام کرے۔ کوشش کریں، وقت میں لگائیں۔ لیکن اگر چیزیں اس طرح کام نہیں کرتی ہیں جس طرح آپ اس کی توقع کر رہے تھے تو مایوس نہ ہوں۔

اپنے آپ کو معاف کر دو

بخشش کے باغ میں چہل قدمی کریں اور اپنے ہر کام کے لیے معافی کا

پھول چنیں۔

جب آپ اس وقت تک پہنچ جائیں جو اب ہے، تو اپنی

پوری زندگی کی مکمل اور مکمل معافی کریں اور اپنے ہاتھوں میں موجود

گلدستے کو دیکھ کر مسکرائیں کیونکہ یہ واقعی خوبصورت ہے۔

سٹیفن رچرڈز

لوگ فرض کرتے ہیں کہ جب آپ کے ساتھ ظلم ہوا ہے، مین

وہ فریق جسے معافی کی ضرورت ہے وہ شخص ہے جس نے پہلے جرم کا ارتکاب کیا ہے۔ عام طور پر، وہ

صحیح ہیں۔ لیکن اس طرح کی صورت حال میں، جہاں مجرم کے ساتھ رشتہ قائم ہو گیا اور مجرم نے

اس تعلق سے فائدہ اٹھایا، ان میں سے ایک غیر متوقع لوگوں کو معافی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی

ایک وجہ ہے کہ یہاں تک کہ جب مجرم کے ساتھ تعلقات منقطع ہو چکے ہیں، تب بھی آپ اپنے آپ کو

دیگر چیزوں کے علاوہ افسردگی، غصہ، چڑچڑاپن، بے چینی، موڈ میں تبدیلی جیسے جذبات کا سامنا

کرتے ہوئے پاتے ہیں۔ یہ تجربہ کرنے کے لیے عام جذبات ہیں لیکن ہو سکتا ہے کہ آپ ان وجوہات کی بنا پر

تجربہ نہ کر رہے ہوں جو آپ سوچتے ہیں۔ اس بات کا قوی امکان ہے کہ ان تمام جذبات کی وجہ جرم اور

شرم ہے۔ یہ جرم کسی ایسی چیز سے پیدا نہیں ہوتا جس کے بارے میں آپ کو لگتا ہے کہ آپ نے غلط کیا

ہے۔ اس کی جڑ اس سوچ میں ہے کہ آپ نے وہ کچھ کیا جو آپ کو نہیں کرنا چاہیے تھا۔

آپ خود کو غلط، کمزور ہونے اور عام طور پر اپنے آپ کو ایسی صورت حال میں ڈالنے کے لیے

مجرم محسوس کرتے ہیں جہاں آپ کو پہلی جگہ آسانی سے جوڑ دیا گیا تھا۔ آپ اس تکلیف کے بارے

میں مجرم محسوس کر رہے ہیں جو آپ سوچتے ہیں کہ آپ نے خود کو لایا ہے۔ ہم سب کسی نہ کسی

وقت اس صورتحال سے دوچار رہے ہیں۔

ہم مجرم محسوس کرتے ہیں کہ یا تو ہمارے اعمال یا بے عملی سے دوسروں کو تکلیف پہنچی حالانکہ

ہم اس فعل کے ارتکاب میں براہ راست ملوث نہیں تھے۔ آپ کو سب سے پہلے اپنے آپ کو یاد دلانے کی

ضرورت ہے کہ جو کچھ بھی ہوا، اس میں آپ کی غلطی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے آپ راتوں رات اس تاثر کو

تبدیل نہ کر پائیں، لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو اس حقیقت کی مسلسل یاد دلانے سے

آپ خود پر یقین کرنا شروع کر دیں گے۔ اس عقیدے کی مزید تصدیق کے لیے، آپ کو اپنے آپ کو یہ بھی

یاد دلانا چاہیے کہ

اس سے آپ نے جو سبق سیکھا ہے اس نے آپ کو مستقبل میں پیش آنے والے کسی بھی ایسے ہی واقعے سے خود کو بچانے کے لیے ایک بہتر پوزیشن میں رکھا ہے۔

اگلی بات یہ قبول کرنا ہے کہ ماضی آپ کی چیز نہیں ہے۔
تبدیل کر سکتے ہیں۔ یہ ہوا ہے، آپ نے سیکھا ہے، اور آپ آگے بڑھ گئے ہیں۔ آپ کے تجربات کو دوبارہ زندہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس بات پر غور کرنا کہ اگر کیا ہو سکتا تھا، کیا ہو سکتا تھا، کیا ہو سکتا تھا، ہونا چاہیے تھا اور کرنا چاہیے تھا، جو کچھ ہو چکا ہے اس میں سے ایک سیکنڈ کو بھی تبدیل نہیں کر سکتا۔ آپ سب سے بہتر یہ کر سکتے ہیں کہ آپ نے جو اسباق سیکھے ہیں اسے اٹھائیں اور ان کو نئے اصولوں کے مطابق ڈھالیں۔ جھوٹے کہے جانے کے باوجود آپ نے حالات کی حقیقت کو بہادری سے قبول کیا۔ اب یہ قبول کرنے کا وقت ہے کہ یہ کاروبار ماضی میں ختم ہوا تھا اور یہ وہیں رہتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ بحران کے بعد کے حالات سے نمٹ رہے ہوں، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ اب بھی ہو رہا ہے۔ ہر دن کو جیسا کہ وہ آتا ہے لے لو اور پیچھے دیکھنے کے بجائے آگے دیکھنے کی مزید وجوہات تلاش کریں۔ اگر آپ ماضی کے بارے میں بہت فکر مند ہیں، تو آپ ماضی کو دوبارہ بنانے کے لیے ایک دن نکال سکتے ہیں۔ ایسا کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ذہنی طور پر دوبارہ کام کریں۔ لکھیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں کہ آپ چیزوں کو تبدیل کرنے کے لیے کیا کر سکتے تھے وہ سب کچھ دے کر جو آپ ابھی جانتے ہیں۔ اور پھر آگے بڑھیں۔ اس مشق کا مقصد یہ ہے کہ جو کچھ ہوا ہے اس پر آپ کو کسی قسم کا کنٹرول حاصل ہو۔ اپنی طاقت واپس لیں اور اگلی چیز پر جائیں۔

اب جب کہ آپ نے ماضی کو دوبارہ لکھا ہے، اب آپ کے پلٹنے کا وقت آگیا ہے۔
اگلے صفحے پر اور اپنی زندگی کا اگلا باب شروع کریں۔ اپنے پچھتاوے سے نمٹنے سے شروع کریں۔ یہ ہمارے احساسات کو ہم آہنگ کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ قبول کریں کہ آپ نے حالات کے تحت اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کیا اور اپنے آپ کو بڑھنے کی گنجائش دیں۔ یاد رکھیں، آپ کا کوئی جرم نہیں تھا۔ آپ کو صرف غلط شخص پر بھروسہ کرنے کی بدقسمتی تھی۔ الزام صحیح شخص کو تفویض کریں۔ "میں ہمیشہ غلط شخص کے لیے آتا ہوں" یا "میں بہت غلط ہوں" جیسے اثبات کا استعمال خود کو محدود کرنے والا ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ یہ خیالات کہاں سے آ رہے ہیں اپنے اندر گہرائی میں کھودیں۔ یہ صرف تب ہے جب آپ نے بنیادی جذبات کی نشاندہی کی ہے کہ آپ ان منفی اثبات سے آگے بڑھ سکتے ہیں۔ اور جتنی دیر تک آپ ان منفی فقروں کو قبول کریں گے، آپ کی پریشانی کی سطح اتنی ہی شدید ہوتی جائے گی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کے ساتھ اپنے تعلقات کے بارے میں کچھ حد تک پاگل ہو سکتے ہیں۔

لوگ دشمن ہی دیکھ کر دوست ہوتے ہیں اور ہر عمل میں غلط معنی پڑھتے ہیں۔

آخر میں محبت کا مسئلہ ہے۔ ہم اپنے میں سخت ہوسکتے ہیں۔

دوسروں کے ساتھ برتاؤ کرتے ہیں لیکن جس شخص کے ساتھ ہم سب سے زیادہ سخت ہیں وہ خود ہے۔ ہمیں اپنے آپ کو معاف کرنے کے بجائے مجرم کو معاف کرنا آسان لگتا ہے اور اس رویے کی قیمت خود کو تباہ کرنے والے نمونے ہیں جو ہمارے دوسرے تعلقات میں واضح ہیں۔ ہم ان تعلقات کو شروع کرنے سے پہلے ہی سبوتاژ کر دیتے ہیں۔ ایک اور بھرا پھیری والے رشتے کو روکنے کی آڑ میں ہم نئے رشتوں کو ختم کر دیتے ہیں۔ اس رویے کی اصل وجہ خود سے محبت کے احساس کا کھو جانا ہے۔

اندر کی گہرائیوں میں، آپ محسوس نہیں کرتے کہ آپ محبت کے مستحق ہیں لیکن اس لیے کہ آپ اپنے آپ سے یہ سننا چاہتے ہیں، آپ پلوں کو جلا دیتے ہیں۔ اضطراب اور افسردگی سے نمٹنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے گولیاں موجود ہیں، لیکن اس جگہ تک پہنچنے میں مدد کرنے کے لیے کوئی گولیاں نہیں ہیں جہاں آپ کو خود سے پوری طرح پیار ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے کچھ کام کی ضرورت ہوگی اور دن کے اختتام پر یہ اس کے قابل ہے۔ خود دریافت کرنے کے اس سفر کو کیسے شروع کیا جائے اس بارے میں کوئی سخت یا تیز اصول نہیں ہیں۔ تاہم، مجھے یقین ہے کہ اپنے آپ کو روزانہ مثبت اثبات کے ساتھ بیدار کرنا جیسے کہ، "میں خود سے پیار کرتا ہوں اور میں پیار کرنے کا مستحق ہوں"۔ سب سے پہلے خوشگوار، لیکن طویل عرصے میں، بہت مؤثر۔

اور جب آپ ماضی کے ساتھ اپنے مسائل حل کر لیتے ہیں، اپنے آپ کو معاف کر دیتے ہیں اور اپنے آپ سے پیار کرنا سیکھنے کا عمل شروع کر دیتے ہیں، تو اب وقت آ گیا ہے کہ اسے چھوڑ دیا جائے۔ وہ تمام درد، وہ تمام منفیت، وہ سارا غصہ... ایک لمحے کے لیے اس کا مالک ہو جاؤ اور پھر جانے دو۔ اس باب میں درج تمام اقدامات بہت اچھے ہیں، لیکن شفا یابی کا عمل صرف اس وقت مکمل ہوتا ہے جب آپ اسے چھوڑ دیں۔

اپنی جبلتوں پر بھروسہ کریں۔

اپنے خیالات پر بھروسہ کریں۔

وہ عام طور پر شعوری سطح سے بالکل نیچے دائر حقائق پر مبنی ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر جوائس برادرز

پچھلے ابواب میں سے ایک میں، ہم نے مختصراً اس پر بات کی۔ میں نے ایک پورا باب اس کے لیے وقف کرنے کا فیصلہ کیا ہے کیونکہ جب آپ تاریک نفسیات کی قوتوں سے نمٹ رہے ہوتے ہیں تو اس کے خلاف آپ کا بنیادی دفاع آپ کی جبلت ہے۔ جب کہ آپ کا دماغ حقائق، منطق اور بعض اوقات تجربے کی بنیاد پر سگنلز کی ترجمانی کر رہا ہوتا ہے، آپ کا دل اس کے برعکس کام کر رہا ہوتا ہے، جذبات کے فلٹر کے ذریعے معلومات کو چھلنی کرتا ہے۔ آپ کی آنتوں کی جبلت ہی وہ وائبریشن اٹھاتی ہے جسے نہ تو دل اٹھا سکتا ہے اور نہ ہی دماغ۔ اور اگر آپ اپنے آپ کو اس مقام تک پہنچا سکتے ہیں جہاں آپ اپنی اندرونی آواز کو پہچانتے ہیں اور اس پر ردعمل ظاہر کرنے کی تربیت حاصل کرتے ہیں، تو آپ ان لوگوں کے ہکاوے میں آنے کے امکانات کو کم کرتے ہیں جو آپ پر اپنی مرضی کے مطابق کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

شروع کرنے والوں کے لیے، اس آواز کو پہچاننا مشکل ہے۔ اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم نے اپنی زندگی کے دوران شکوک و شبہات کی آوازوں، خود امتیازی سلوک کے ساتھ ساتھ ناقدین کی بلند آوازوں کو اندر اور باہر اپنی مستند آواز کو ختم کرنے کی اجازت دی ہے۔ یہ آواز یا جبلت آپ کی بقا پر منحصر ہے۔ لہذا، بھروسہ کریں کہ جب یہ لات مارتا ہے، تو یہ آپ کے قریبی علاقے میں ایسی چیزوں کو محسوس کرتا ہے جن پر آپ کے دماغ کے نیوران ابھی تک عمل کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگ اسے وجدان کہتے ہیں، اور کچھ اسے جبلت سے تعبیر کرتے ہیں، وہ بلاشبہ ایک ہی چیز ہیں خاص طور پر جب بات تعلقات کی ہو۔ اپنی جبلتوں پر بھروسہ کرنا شروع کرنے کے لیے، آپ کو یہ قبول کرنا ہوگا کہ یہ ہمیشہ منطقی معنی نہیں رکھتا۔ اگر آپ کبھی کچھ کرنے کے بیچ میں ہیں اور اچانک دیکھے جانے کا احساس ہوا ہے، تو آپ جانتے ہیں کہ میں کس چیز کا ذکر کر رہا ہوں۔

آپ کے سر کے پچھلے حصے میں آپ کی آنکھیں نہیں ہیں، آپ کے ساتھ کمرے میں کوئی اور نہیں ہے لیکن آپ کو ایک چھوٹی سی کپکپی آتی ہے جو آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو نیچے سے دوڑاتی ہے اور "اچانک علم" ہوتا ہے کہ آپ کو دیکھا جا رہا ہے۔ بالکل وہی ہے جس کے بارے میں میں بات کر رہا ہوں۔

اپنی جبلت کے ساتھ جڑنے کا پہلا قدم decluttering ہے۔ آپ کے ذہن میں جو آوازیں آپ نے داخل کی ہیں۔ آپ یہ مراقبہ کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ "اس نے کہا، اس نے کہا" کو بھول جاؤ۔ اپنے مرکز پر توجہ دیں۔ وہ آواز جسے آپ جانتے ہیں آپ ہی ہیں۔ اگلا، اپنے خیالات پر توجہ دیں۔ آپ کے سر میں صرف ان انتخابی یکجہتی کو مسترد نہ کریں۔ اس کے بجائے خیالات کے بہاؤ کے ساتھ چلیں۔ آپ کسی خاص شخص کے بارے میں ایک خاص طریقہ کیوں سوچتے ہیں؟ آپ اس شخص کے بارے میں اتنا گہرا کیسے محسوس کرتے ہیں حالانکہ آپ ایک دوسرے کو صرف چند دنوں سے جانتے ہیں؟ آپ کو اس دوسرے شخص کے بارے میں کیا تکلیف دہ احساس ہے؟ جیسے جیسے آپ اپنے خیالات کو دریافت کرتے ہیں، آپ اپنے وجدان کے ساتھ مزید ہم آہنگ ہو جاتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ آپ کی جبلت کب شروع ہوتی ہے اور اس پر کیسے رد عمل ظاہر کرنا ہے۔ اگر آپ ایسے شخص ہیں جو لمحہ بہ لمحہ فیصلے کرنے کو ترجیح دیتے ہیں، تو آپ کو توقف اور سوچنے کے لیے ایک قدم پیچھے ہٹنا سیکھنا پڑے گا۔ یہ لمحہ جہاں آپ توقف کرتے ہیں آپ کو اپنے فیصلوں پر واقعی غور کرنے اور ان کا جائزہ لینے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

اگلا حصہ ایک مشکل حصہ ہے اور بہت سے لوگ اس پر عمل کرنے کے قابل نہیں ہوں گے۔ بدقسمتی سے، یہ ایسا قدم نہیں ہے جسے آپ چھوڑ سکتے ہیں یا ارد گرد نیویگیٹ کر سکتے ہیں۔ اس حصے میں اعتماد شامل ہے۔ اپنی جبلت پر بھروسہ کرنے کے قابل ہونے کے لیے، آپ کو خود پر بھروسہ کرنے اور دوسروں پر بھروسہ کرنے کے خیال کے لیے کھلا رہنا ہوگا۔ دوسروں پر بھروسہ کرنے میں آپ کی نااہلی صرف آپ کو پاگل بنا دے گی اور جب آپ بے وقوف ہوتے ہیں، تو یہ آپ کی جبلت نہیں ہوتی جو لات مارتی ہے۔

یہ تمہارا خوف ہے۔ خوف ہر تل کو پہاڑ میں تبدیل کرنے کا رجحان رکھتا ہے۔ آپ کو اپنے خوف کو چھوڑنا ہوگا، اعتماد کو گلے لگانا ہوگا اور اسے اپنے نئے رشتوں میں آگے بڑھنے دینا ہوگا۔ آپ کے دماغ میں خوف کی وجہ سے رکاوٹوں کے بغیر، آپ اپنے اندر کی آواز کو بہتر طور پر سن سکتے ہیں۔

آخر میں، آپ کو اپنی ترجیحات کا از سر نو جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ اگر پیسہ اور مادی اثاثے آپ کے ذہن میں سب سے آگے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ ان کو ماضی نہ دیکھ سکیں۔ لوگوں کے ساتھ آپ کی ہر بات چیت کی تشریح اس طرح کی جائے گی کہ لوگ آپ سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کر رہے ہیں اور اگر آپ اس پر کثرت سے رہتے ہیں، تو یہ جلد ہی آپ کی حقیقت بن جائے گی۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی میں جو سوچتے ہیں اسے کس طرح راغب کرتے ہیں۔ اگر آپ مسلسل مادی دولت کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو آپ صرف ان لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کریں گے جو آپ کی طرح سوچتے ہیں۔

اسے بطور رہنما استعمال کرتے ہوئے، اپنے تمام رشتوں کو دیکھیں۔ پرانا، نیا اور نقطہ نظر اس نئی نظر کے ساتھ۔ کھیلے جانے کی توقع کرتے ہوئے کسی رشتے میں نہ جائیں۔ چاہے وہ کاروبار ہو۔

رشتہ، ایک رومانوی رشتہ یا یہاں تک کہ باقاعدہ جاننے والا، جب آپ ان سے رابطہ کریں تو کھلے رہیں۔ اس طرح، آپ ان کے بارے میں اپنے وجدان سے صحیح رائے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، اس سوچ میں قدم نہ رکھیں کہ جب آپ مشتبه لوگوں سے ملیں گے تو آپ کی آنت آپ کو مخالف سمت میں بھاگنے کو کہے گی۔ یہ ایک چھوٹا سا سادہ جھٹکا ہوگا۔

مجھے اپنے ایک سفر کے دوران ایک تجربہ یاد ہے۔ میں اس ٹیکسی میں بیٹھ گیا۔ جسمانی طور پر کوئی ایسی چیز نہیں تھی جس کی نشاندہی کر سکوں کہ اس نے مجھے متحرک کیا۔ میں صرف اتنا جانتا ہوں کہ مجھے ڈرائیور کے لیے یہ اچانک بغاوت ہوئی تھی۔ میں پسینے والی بغلوں کی اس بو سے مغلوب ہو گیا۔ میں جسم کی بدبو کے لحاظ سے بہت بڑا نہیں ہوں، لیکن میں ایسے حالات میں پھنس گیا ہوں جہاں مجھے صرف مسکرانا پڑا اور اسے برداشت کرنا پڑا [لفٹ پر سوار کوئی؟]۔ لیکن اس معاملے میں، میں صرف اس کی ٹیکسی سے باہر نکلنا چاہتا تھا۔ جیسے ہی ہم ایک نمایاں روشنی والی جگہ پر پہنچے، میں نے نیچے آنے کو کہا حالانکہ یہ میرا اسٹاپ نہیں تھا۔ جیسے ہی میں نیچے آیا، ایک اسکواڈ کی گاڑی اس کے ساتھ ہی اوپر آ گئی۔ بظاہر، انہیں ڈکیتی اور اغوا کے کیس میں اس کے ملوث ہونے کی اطلاع ملی تھی۔ مجھے نہیں معلوم کہ اس کا میرے لیے بھی یہی منصوبہ تھا۔ میں صرف اتنا جانتا تھا کہ جس لمحے میں داخل ہوا، میں اتنی تیزی سے باہر نہیں نکل سکتا تھا۔ میری جبلت نے مجھے بھاگنے کو نہیں کہا یا یہ کہ ارے آپ کا ڈرائیور اغوا ہے۔ اس نے مجھے ایسا محسوس کیا جیسے کار میں ہونے کے بارے میں کچھ غلط تھا۔ یہ اتنا ہی آسان ہے۔

اسی طرح، آپ کی جبلتیں آپ سے بات کریں گی۔ زبان آپ سمجھتے ہیں۔ چاہے یہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو ٹھنڈا کرنے کی بات ہو، گوزبمپس ہو یا صرف اچانک پھونکنے کی ضرورت ہو، آپ اس احساس کو پہچان لیں گے جب آپ اس کا تجربہ کریں گے اور مشق کے ساتھ، آپ اس پر بھروسہ کرنا سیکھیں گے۔

اپنے تمام کاموں میں بہترین طرز عمل کا استعمال کریں۔ لین دین

اچھا بہتر بہترین۔

اسے کبھی آرام نہ ہونے دیں۔

جب تک آپ کی بھلائی بہتر اور آپ کی بہتر بہتر نہ ہو۔
سینٹ جیروم

عیسائیوں کا ایک قول ہے کہ "جو بوتے ہو وہی کاٹو"۔ یہ صرف ایک بائبل جملہ سے زیادہ ہے۔ یہ چیزوں کی قدرتی ترتیب کو سمیٹتا ہے۔ یقیناً، ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات بہت اچھے لوگوں کے ساتھ بری چیزیں ہوتی ہیں اور اس کے برعکس۔ لیکن، کبھی ایک لمحے کے لیے بھی یقین نہ کریں کہ لوگوں کو ان کی آمد نہیں ملتی۔ کیونکہ وہ کرتے ہیں۔ جب آپ کے ساتھ زندگی میں برا سلوک ہوتا ہے، تو آپ فطری طور پر اپنے آپ کو بند کرنا چاہتے ہیں اور اپنے آپ کو لوگوں سے دور کرنا چاہتے ہیں۔ اور اگر آپ کو لوگوں سے نمٹنا ہے، تو آپ ہمیشہ اپنے آپ کو اس مقام پر رکھنا چاہتے ہیں جہاں آپ کا ہاتھ ہو گا۔ اس قسم کی سوچ کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ آپ کے تجربات کی وجہ سے، آپ شکار بن جاتے ہیں جس نے دوسرے لوگوں کو شکار بنانے کا فیصلہ [کم از کم لاشعوری سطح پر] کیا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اسی کارڈ کو ڈیل کرنے میں وقتی خوشی حاصل کر سکیں جو دوسرے لوگوں نے آپ کو معصوم لوگوں سے ڈیل کیا ہے لیکن طویل مدت میں نقصان تباہ کن ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، آپ ڈومینو اثر کے ساتھ واقعات کا ایک سلسلہ ترتیب دے سکتے ہیں جو آپ کے پاس واپس آسکتا ہے۔ یہاں تک کہ جب آپ کو موقع دیا جاتا ہے، اسے نہ لیں۔ اس کے بجائے، آپ کے ساتھ درد کے چکر کو ختم کرنے کا انتخاب کر کے صورتحال کا رخ موڑ دیں۔ کسی ایسے شخص کے طور پر جو یہاں آیا ہے، میں آپ کو بتا سکتا ہوں کہ یہ آسان نہیں ہے۔ ایک نوجوان کے طور پر، میں دردناک طور پر شرمیلا تھا۔ مجھے لوگوں سے بات کرنا مشکل ہو گیا۔ یہاں تک کہ جب میں اپنے والدین اور بہن بھائی جیسے لوگوں کے ساتھ تھا جن کو میں اپنی پوری زندگی جانتا ہوں، میں اپنے خول سے پوری طرح سے باہر نہیں نکلا۔ لیکن جب میں ڈیپ سے ملا تو یہ سب بدل گیا۔ وہ میرا ہائی اسکول کا خواب تھا اور مجھے یاد ہے کہ اس کے ساتھ دردناک طور پر پیار کیا گیا تھا۔

آخر کار اس سے پوچھنے کی ہمت پیدا کرنے میں کافی ذہنی توانائی لگ گئی۔ اور جب میں نے ایسا کیا تو میں اس حقیقت سے اور بھی زیادہ اڑا ہوا تھا کہ اس نے ہاں کہا۔ میں اگلے 3 مہینوں تک دھوپ پر چل رہا تھا جب تک مجھے پتہ نہیں چلا کہ میں صرف ایک شرط تھا۔ ہاں، میں جانتا ہوں کہ یہ اس نوعمر فلم کی طرح قابل ذکر ہے جو اس وقت کے علاوہ ایک ہٹ فلم تھی، میں اس کا شکار تھا۔ یہ الفاظ کہنے سے زیادہ تکلیف دیتا ہے اور یہ سب سے برا حصہ نہیں تھا۔ مجھے سب سے زیادہ ذلیل کیا گیا جس طرح مجھ جیسا شخص ہو سکتا ہے۔ تم جانتے ہو وہ خواب ہم سب دیکھ رہے ہیں جہاں تم پورے اسکول کے سامنے اسٹیج پر کھڑے ہو اور تم اچانک اپنے آپ کو برہنہ پاتے ہو؟ یہ اس سے کہیں زیادہ برا تھا۔

مجھے یقین نہیں ہے کہ میں پورے تعلیمی سال میں اس مہینے کو اسکول میں کیسے گزار سکا، لیکن میں نے ایسا کیا۔ کالج کے بعد کے سالوں میں، میں ڈیپٹی سے دوبارہ ملا۔ ہم صرف یہ کہتے ہیں کہ میں زیادہ فائدہ مند پوزیشن میں تھا اور میرے پاس اس کی زندگی کو مشکل بنانے کے لیے اپنے دفتر کا استعمال کرنے کا اختیار تھا، لیکن میں نے ایسا نہ کرنے کا انتخاب کیا۔ شروع میں، اس نے اس کا مطلب یہ کیا کہ میں اب بھی اس کے لیے جذبات رکھتا ہوں، اور اس نے اسے اپنے فائدے کے لیے کام کرنے کی کوشش کی۔ میں نے شائستگی سے اسے بتایا کہ میں صرف اپنا کام کر رہا ہوں۔ اگر میں ماضی میں اس کے لیے اپنے جذبات کو برقرار رکھتا، تو میں مختلف طریقے سے ردعمل ظاہر کرتا۔ یہ یا تو وہ مجھے بہکانے کی اپنی کوششوں میں کامیاب ہو جاتی یا میں ان اختیارات کو استعمال کرنے پر آمادہ ہو جاتا جو میری حیثیت نے اسے "سزا" دینے کی پیشکش کی تھی۔ لیکن میں نے بھی نہیں کیا۔

اور اس فیصلے میں مجھے حقیقی آزادی ملی۔
زندگی میں خود کام کرنے کا ایک مضحکہ خیز طریقہ ہے۔ انصاف کا ڈسپنسر ہونے کو اپنے اوپر نہ لیں۔ اس کے بجائے، آپ نے جو سبق سیکھا ہے اس سے خود کو مسلح کریں اور اسے اپنے فائدے کے لیے استعمال کریں۔ سینٹ کی طرح، جیروم نے تعارفی اقتباس میں کہا، اپنے بہترین بنیں... یہاں تک کہ جب آپ کو امتحان میں ڈالا جائے۔

نتیجہ

میں نے لوگوں کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ "دل میں نہیں جانتا کہ یہ کس نے کہا یا میں نے اسے کہاں سنا، لیکن یہ میرے دماغ میں اٹکا ہوا ہے اور میں اسے سچ سمجھتا ہوں۔ کوئی ایسی ڈیوائس یا سافٹ ویئر ایپلی کیشنز نہیں ہیں جن کو سمجھنے کے لیے استعمال کیا جا سکے۔ کسی دوسرے شخص کے خیالات۔ آپ اپنے خیالات اور احساسات کو سمجھنا اور اپنے اصولوں اور اقدار کے مطابق زندگی گزارنے کی پوری کوشش کرنا ہے۔ لیکن صرف اس وجہ سے کہ آپ یہ نہیں بتا سکتے کہ آیا آپ کا نیا بہترین دوست دھوکہ دے رہا ہے یا نہیں اس کا مطلب آپ کو نہیں ہونا چاہئے۔ اس پر جنون میں اپنے دن گزارنے چاہئیں۔

کیونکہ ہاں انسان کے دل کی اصلی نیتیں پوشیدہ ہوتی ہیں۔ تاہم، انسان کی نیکی کرنے کی صلاحیت اتنی ہی عظیم ہے جتنی کہ دوسرے راستے پر جانا ہے، اور یہ بہترین حصہ نہیں ہے۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ ہر ایک فرد کے لیے جس نے ماضی میں آپ کو دکھ پہنچایا ہے، سو اور لوگ ہیں جو آپ کے ذریعے اچھا کرنا چاہتے ہیں۔ یہ ناقابل یقین لگ سکتا ہے، لیکن یہ صورت حال کی حقیقت ہے۔ یہ کتاب آپ کو خوفزدہ کرنے کے لیے نہیں لکھی گئی کہ آپ اپنے خول میں پیچھے ہٹ جائیں اور لوگوں کے ساتھ معاملہ کرنے سے گریز کریں۔ اس کے برعکس، میں نے اسے اپنے تعلقات میں بہتر انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کے لیے لکھا ہے۔

ان چالوں اور اوزاروں کو سمجھنے سے جو بعض لوگ دوسروں کے ساتھ اپنے معاملات میں استعمال کرتے ہیں، آپ اپنے آپ کو ایسی برائیوں سے بچانے کے لیے بہتر طریقے سے لیس ہوتے ہیں۔ اور اگر آپ کو لوگوں کی طرف سے تکلیف پہنچی ہے، تو اس کتاب کا مقصد شفا یابی کے عمل میں آپ کی مدد کرنا ہے۔ زندگی میں کبھی بھی کوئی چیز ختم نہیں ہوتی۔ ہو سکتا ہے کہ ہم کتاب کے اختتام پر پہنچ گئے ہوں، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کا عمل ختم ہو گیا ہے۔ اگر آپ ان اسباق کو ذہن میں رکھتے ہیں جو میں نے آپ کے ساتھ شیئر کیے ہیں، تو آپ کامیابی کے ساتھ اپنے آپ کو ان شاندار امکانات کے لیے کھول سکتے ہیں جو آپ کے لیے زندگی میں موجود ہیں۔ خود کو گہرا سمجھنے اور خود کو خود دریافت کرنے کا سفر ایک بہت ہی فائدہ مند تجربہ ہے۔

اس لیے اس کتاب کو بند کرو، لیکن اپنے دل و دماغ کو کھلا رکھو۔ زندگی میں کچھ چیزیں ہماری زندگیوں پر زبردست اثر ڈالتی ہیں۔ سخت محبت، زیادہ مسکراہٹ اور سب سے اہم بات، جانے دو۔ زندگی بہت قیمتی اور بہت ہی شاندار ہے اسے کسی اور طرح سے گزارنا ہے۔ اور ہمیشہ جاگتے رہیں

اپنے آپ کو یاد دہانی کے ساتھ تیار کریں کہ آپ زندگی کی پیش کش کے بہترین مستحق ہیں۔
مجھے اپنے ساتھ اس سفر پر لے جانے کے لیے آپ کا شکریہ۔

شکریہ

آپ کے جانے سے پہلے، میں صرف اپنی کتاب خریدنے کے لیے آپ کا شکریہ کہنا چاہتا ہوں۔

آپ اسی موضوع پر درجنوں دوسری کتابوں میں سے انتخاب کر سکتے تھے لیکن آپ نے ایک موقع لیا اور اس کتاب کا انتخاب کیا۔

لہذا، اس کتاب کو حاصل کرنے اور آخر تک پڑھنے کے لیے آپ کا بہت بہت شکریہ۔

اب میں آپ سے ایک چھوٹا سا احسان مانگنا چاہتا تھا۔ کیا آپ براہ کرم پلیٹ فارم پر ایک جائزہ پوسٹ کرنے پر غور کر سکتے ہیں؟ جائزے آزاد مصنفین کے کام کی حمایت کرنے کے آسان ترین طریقوں میں سے ایک ہیں۔

یہ تاثرات مجھے اس قسم کی کتابیں لکھتے رہنے میں مدد کریں گے جو آپ کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنے میں آپ کی مدد کریں گی۔ لہذا اگر آپ کو اس سے لطف اندوز ہوا تو براہ کرم مجھے بتائیں۔

ایک جائزہ چھوڑنے کے لیے یہاں کلک کریں!

<https://www.amazon.com/review/create-review/>

آخر میں، اپنی مفت بونس کتاب "Bulletproof Confidence Checklist" کی ایک کاپی حاصل کرنا نہ بھولیں۔ اگر آپ شرم اور سماجی اضطراب پر قابو پانے اور زیادہ پر اعتماد بننے کا طریقہ سیکھنا چاہتے ہیں تو یہ کتاب آپ کے لیے ہے۔

[بس یہاں جائیں: https://theartofmastery.com/confidence/](https://theartofmastery.com/confidence/)