

سوچ کی غلطیاں

آر یا پار (انتہا پسند) سوچ

اس طرح سوچنے والے دو انتہاؤں کا سوچتے ہیں۔ درمیانی راستہ نہیں دیکھتے۔ یعنی زندگی میں جو کچھ بھی ہو رہا ہے وہ بالکل صحیح ہے یا بالکل غلط ہے۔ دوسرے لوگ یا تو بہت اچھے ہیں یا بہت برے ہیں۔ کوئی شخص جنتی ہے یا دوزخی، کسی بھی کام کے دو نتیجے ہوتے ہیں، کامیاب یا ناکام۔ امتحان میں پہلی پوزیشن نہ آنا فیل ہونے کے مترادف ہے۔ ایسے لوگ اکثر اکملیت پسند یا پرفیکشنسٹ ہوتے ہیں، یعنی ہر کام ۱۰۰ فیصد صحیح ہونا چاہیئے۔ ایسے لوگ بہت سخت اصولوں کے تحت زندگی گزارتے ہیں جو کہ مذہب، معاشرے یا قانون کے متعین کردہ اصولوں سے بھی زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دوسروں سے بھی ان اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے کی توقع کرتے ہیں۔ اگر کوئی غلطی ہو جائے تو وہ کسی بے رحم جج کی طرح خود کو یا دوسروں کو سزا دیتے ہیں۔

ٹھپے لگانا

ٹھپے لگانے والے اپنی یا کسی دوسرے کی ایک چھوٹی سی خرابی کو پوری شخصیت پر لاگو کر دیتے ہیں۔ اگر انہیں ایک دفعہ کوئی منفی تجربہ ہو جائے تو انہیں یقین ہو جاتا ہے کہ انہیں آئندہ بھی ہمیشہ یہی تجربہ ہوگا۔ ایسے لگتا ہے جیسے وہ کسی منفی یا غلط کام کا ٹھپہ بنا لیتے ہیں اور اسے خود پر اور دوسروں پر بلادریغ استعمال کرتے ہیں۔ ایسے لوگ خود کو اور دوسرے لوگوں کو صلاحاتیں سنانے کے ماہر ہوتے ہیں انکے محبوب الفاظ سارے، سبھی، ہمیشہ، کبھی نہیں اور کوئی نہیں ہوتے ہیں۔ اگر کوئی غلطی ہو جائے تو کہیں گے ”میں ہمیشہ غلطی کر دیتا ہوں“۔ ”چونکہ میں ایک امتحان میں فیل ہو گیا ہوں، چنانچہ میری پوری زندگی ناکام ہے۔“ اگر چھوٹے بھائی نے ذمہ داری پوری نہیں کی تو وہ سوچیں گے کہ اب اس پر کبھی اعتبار نہیں کرنا چاہئے۔ بیوی نے کھانے میں نمک زیادہ ملایا تو کہہ دیا کہ ”تم ہمیشہ کھانا خراب پکاتی ہو۔“

رائی کا پہاڑ اور پہاڑ کی رائی بنانا

رائی کا پہاڑ بنانے کو ہم بات کا بتنگڑ بنانا بھی کہتے ہیں۔ اس طریقے سے سوچنے والا فرد منفی باتوں کو بڑھا چڑھا کر دیکھتا ہے۔ مثلاً آپ صبح دفتر دیر سے پہنچے اور سارا دن اپنے آپ کو دیر سے آنے پر کوستے رہے۔ یا کسی کا نام بھول گئے اور اپنے آپ کو اگلے دو تین دن خراب یادداشت کا طعنہ دیتے رہے۔ پہاڑ کی رائی بنانے والے اپنی بڑی سے بڑی کامیابی کو بھی کم کر کے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ مثلاً کامیابیوں پر خود کو شاباش دینے کے بجائے کہنا، ”اس دفعہ تو اتفاق سے اچھے نمبر آ گئے اگلی دفعہ دیکھیں گے۔“

منفی سوچ

ایسے لوگ صرف ان چیزوں کو دیکھتے ہیں جو تکلیف دہ یا دکھی کر دینے والی ہوں اور اچھی باتوں کو بالکل نظر انداز کر دیتے ہیں۔ مثلاً آپ نے نیا گھر بنایا ہے اور ہر شخص تعریفیں کر رہا ہے مگر آپ کا دل دکھی ہے کیونکہ آپ کو ایک دروازے پر تھوڑا سا رنگ اترتا نظر آگیا ہے۔ اب آپ اپنے سارے گھر کی خوبصورتی بھول گئے ہیں۔ یا گھر مہمان بلائے ہیں آٹھ یا دس کھانے بنائے ہیں۔ سب اچھے بنے ہیں لیکن ایک کھانا کم اچھا بنا۔ سب آپ کی تعریفیں کرتے ہیں لیکن آپ اپنے آپ کو کوس رہی ہیں۔ آپ صرف ایک چھوٹے سے جزو کی وجہ سے پریشان ہوتے ہیں۔ مکمل تصویر نہیں دیکھتے۔ حالانکہ مکمل تصویر اچھی ہے۔

غلط فہمی کی سوچ (جلد بازی کا نتیجہ)

اس سوچنے کے طریقے میں آپ بغیر کسی ثبوت کے یا بہت کم ثبوت کے ساتھ کوئی نتیجہ نکالتے ہیں۔ جب کوئی بات ہو تو آپ ذہن میں آنے والی پہلی سوچ پر یقین کر لیتے ہیں۔ یہ نہیں سوچتے کہ اس بات کی کوئی اور وجہ بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً آپ کمرے میں داخل ہوتے ہیں جہاں آپ کے دوست کسی بات پر ہنس رہے ہیں اور آپ سوچتے ہیں کہ وہ مجھ پر ہنس رہے ہیں۔ اسی طرح خاوند اپنی بیوی کو فون پر بات کرتا دیکھتا ہے اور سوچتا ہے کہ وہ کسی غیر مرد سے باتیں کر رہی ہے۔ عام طور پر جلد بازی کے نتیجے اداسی، حسد، پریشانی اور گھبراہٹ کی وجہ بنتے ہیں۔ مثلاً گھبراہٹ کے دوروں کا شکار ہونے والے مریض دل زور سے دھڑکنے پر سوچتے ہیں کہ انہیں دل کا دورہ پڑنے والا ہے۔ سوچنے کے اس طریقے کی بعض اور اقسام بھی ہیں، مثلاً نجومی کی غلطی، جس میں فرد سمجھتا ہے کہ وہ مستقبل میں جھانک سکتا ہے، جیسے میں کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ ان کا تکیہ کلام ہوتا ہے مجھے پتہ ہے۔ مثلاً مجھے پتہ ہے میں فیل ہو جاؤں گا یا مجھے پتا ہے کہ میرے والدین میری بات نہیں مانیں گے۔ جب آپ پوچھیں گے کہ اس بات کا ثبوت کیا ہے تو جواب عموماً یہ ہوتا ہے کہ بس مجھے پتا ہے۔ یا میرا دل کہتا ہے۔ اگر دوسرا شخص کوئی عقلی دلیل دے تو اسکا اثر نہیں ہو گا۔ سوچنے کے اس طریقے کی ایک اور قسم ہے قیافہ شناس کی غلطی۔ مثلاً دوسرا شخص یہ سوچ رہا ہے کہ میں بے وقوف ہوں، یہ سوچ رہا ہے کہ مجھے کچھ نہیں آتا، یہ سوچ رہا ہے کہ میں بد صورت ہوں۔ بظاہر تو یہ میری تعریف کر رہا ہے مگر اندر سے میرا مذاق اڑا رہا ہے۔

خود الزامی/خود ملامتی کی سوچ

اس طرح سے سوچنے والا اپنے ماحول میں ہونے والی ہر ناکامی اور ہر مسئلے کو اپنے ذمے لے لیتا ہے۔ اپنے آپ کو ان کاموں کے لیے بھی مورد الزام قرار دیتا ہے جو براہ راست اس کے کنٹرول میں نہ ہوں۔ مثلاً آپ نے اپنے بچے کو امتحان کے لئے محنت کروائی اور وہ فیل ہو گیا اور آپ کہتے ہیں وہ میری وجہ سے فیل ہوا ہے۔ یا کوئی بیوی جس کا شوہر اسے مارے یا نشہ کرتا ہو اور وہ یہ کہے کہ اس میں میری غلطی ہے۔ یعنی ہر برے کام کا الزام اپنے سر لینا۔