

تنہائی

”میں اپنی تنہائی کا علاج کیسے کر سکتا ہوں؟“



کیا آپ تنہائی کا شکار ہیں؟

بہت سے ایسے لوگ ہیں جو تنہائی یا اکیلے پن کا شکار ہیں۔ اُنہیں محسوس ہوتا ہے کہ ان کا کوئی دوست نہیں جو اُنہیں سمجھ سکے۔ یہ دنیا انسانوں سے بھری پڑی ہے لیکن پھر بھی یہاں ایسے لوگوں کی ایک بڑی تعداد موجود ہے جنہیں لگتا ہے کہ اُن سے کوئی دوستی نہیں کرنا چاہتا یا اُنہیں کسی کے ساتھ دائمی تعلق بنانا نہیں آتا۔ درحقیقت، تنہائی روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔

♦ جب لوگوں سے پوچھا گیا کہ آپ کی زندگی میں کتنے لوگ قابل اعتماد ہیں تو یکساں ترین جواب تھا ”صفر“۔ (جنرل سوشل سروے)

ہلکی پھلکی تنہائی کے موسم تو مکمل نارمل زندگی کا حصہ ہیں، لیکن اگر آپ کی زندگی میں تنہائی کی حالت مسلسل برقرار رہے تو یہ آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت دونوں پر بُرا اثر ڈالتی ہے۔ پھر تنہائی کے احساسات حقیقی شادمانی کی راہ میں ایک بڑی رکاوٹ بھی بن سکتے ہیں۔ حقیقی شادمانی ہمیں دوسرے لوگوں کے ساتھ قربت و رفاقت رکھنے سے حاصل ہوتی ہے۔ ہمیں اپنی زندگی میں ایسے لوگوں کی ضرورت ہوتی ہے جن پر ہم بھروسہ رکھ سکیں، جن کے ساتھ ہمارا ایک قریبی تعلق ہو اور جن کی رفاقت ہمارے لئے خوشی اور سہارے کا باعث ہو۔

وقتی تنہائی بہ مقابلہ دائمی تنہائی

ہر شخص کی زندگی میں ایسے اوقات یا حالات ضرور آتے ہیں کہ انسان کو کچھ عرصے کے لئے تنہائی کی کال کوٹھری میں چھپ کر بیٹھنا پڑ جاتا ہے جو کہ یہ عام سی بات ہے۔ تنہائی کے ایسے موسموں کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں جیسے کہ:

☆ کسی نئے شہر میں منتقل ہونا

☆ کسی عزیز کا وفات پا جانا

☆ اسکول یا ملازمت تبدیل کرنا

☆ ایسے لوگوں کے ساتھ ایک نیا سماجی رابطہ قائم کرنا جو آپ سے بہت ہی زیادہ مختلف ہوں اور آپ کا اُن کے ساتھ ایمان یا ثقافت یا مشاغل وغیرہ کی بنیاد پر کوئی یکساں بندھن قائم نہیں ہو پاتا۔ (جیسے کہ پنجابی کا پٹھان سے، پٹھان کا سندھی سے اور سندھی کا مہاجر سے وغیرہ وغیرہ)

وقتی تنہائی: وقتی تنہائی عموماً مختصر ہوتی ہے جس کے بعد آپ نئے اور گہرے تعلقات کی طرف بڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔

دائمی تنہائی: ایک مسلسل حالت کا نام ہے جس میں آپ ہمیشہ اکیلے پن کا شکار رہتے ہیں اور اس سے نکلنے کا راستہ دُور دُور تک دکھائی نہیں

دیتا۔ آپ کی زندگی میں کسی دوسرے انسان کے ساتھ ایسا کوئی جذباتی تعلق قائم نہیں ہو پاتا جس پر آپ بھروسہ اور اعتماد کر سکیں۔

خبردار: اپنی وقتی تنہائی کو دائمی تنہائی بننے کا موقع نہ دیں۔ بعض اوقات آپ کو کچھ عرصہ تک تنہائی میں رہنے پر شرمندگی بھی محسوس ہونا شروع ہو جائے گی اور آپ سوچیں گے کہ آپ ایک ہارے ہوئے شخص ہیں اور پھر آپ نئے لوگوں سے میل جول بڑھانے سے کترانے لگتے ہیں۔ ”تنہائی آپ کی شخصیت پر ایک ایسا نفسیاتی گھاؤ لگاتی ہے کہ ہمارے تصورات بگڑنے لگتے ہیں اور ہماری عقل ماؤف ہونے لگتی ہے۔ ہمیں یوں محسوس ہونے لگتا ہے کہ ہمارے ارد گرد کے سب لوگوں کو ہماری کچھ پروا نہیں حالانکہ وہ بڑی پروا کرتے ہیں۔ اس سے ہمیں یہ بھی خوف لاحق ہو جاتا ہے کہ اگر ہم نے کسی کی طرف دوستی کا ہاتھ بڑھایا تو وہ ضرور ہی ہمیں ٹھکرا دے گا اور اس سے ہمارا دل ٹوٹ جائے گا اگرچہ ہمارا دل پہلے ہی سے ٹوٹ چکا ہوتا ہے۔“

تنہائی کے ہماری صحت پر بُرے اثرات:

ہر شخص کو زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر تنہائی ضرور محسوس ہوتی ہے لیکن دائمی تنہائی ہماری صحت پر سنگین اثر ڈالتی ہے اور ہمارے جسم میں ذہنی

دباؤ کے ہارمونز اور دیگر کیمیائی مادوں کی تعداد حد سے زیادہ بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں دائمی سوزش پیدا ہوتی ہے جس کے باعث:

- دل کو صدمہ پہنچتا ہے
- ہمارا مدافعتی نظام کمزور پڑنا شروع ہو جاتا ہے
- ہڈیاں اور عضلات گھلنا شروع ہو جاتے ہیں
- قبل از وقت موت کے امکانات ۴۵ فیصد بڑھ جاتے ہیں
- ادھیڑ عمری میں ضعفِ عقل کے بڑھ جانے کا خطرہ ۶۴ فیصد بڑھ جاتا ہے
- ذہنی دباؤ کا خطرہ بڑھ جاتا ہے

اپنی تنہائی کے خیالات کی شناخت کریں۔

تنہائی کی حالت میں ذہن میں ابھرنے والے کچھ منفی خیالات کو تحریر کریں۔

- میں ہمیشہ اکیلا ہی رہوں گا۔
- جب میں اکیلا ہوتا ہوں تو مجھے تنہائی اور اسی محسوس ہوتی ہے۔
- میں زندگی میں ہارا ہوا انسان ہوں، کیونکہ میں اکیلا ہوں۔
- میرے جیسا کوئی نہیں ہوگا۔
- ضرور میرے ساتھ کوئی مسئلہ ہے

ہر شخص زندگی میں کسی نہ کسی وقت تنہائی کا شکار ضرور ہوتا ہے۔ تنہائی ایک حالت کا نام ہے اور حالت ہمیشہ بدلتی رہتی ہے۔

تنہائی کے وقت کو عقلمندی سے گزاریں۔

اگر آپ خود کو تنہائی کا شکار پائیں تو یہ فیصلہ آپ نے کرنا ہے کہ آپ اسی ماحول میں رہنا چاہتے ہیں یا اپنی تنہائی کے وقت کو کسی ذاتی سرگرمی کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں جس سے آپ کو شادمانی اور مہارت حاصل ہو۔ جیسے کتابیں پڑھنا، کھانا پکانا، گالف کھیلنا، مچھلیاں پکڑنا وغیرہ۔ پھر اپنی نئی مہارت کو دوسروں کے ساتھ تعلق قائم کرنے کے لئے استعمال کریں۔ یکساں دلچسپی کے حامل لوگوں کا گروپ تلاش کریں اور انہیں اپنے مشغلے کے بارے میں بتانے سے گفتگو کا آغاز کریں۔

”تنہائی کو رسوائی نہ بنائیں“



EVERYHOME

57-H, Block-6, PECHS Karachi. 75400 Pakistan

H # 1761-D, Block-J, Nishat Colony, Lahore.

Ph: 021-34380601, 042-37138056, UAN: 0304-1110720