

تین منٹ کی مشق: بھٹکتے ہوئے ذہن کی تربیت

نوٹیفیکیشنز (Notifications) کے مسلسل شور، خبروں کے لامتناہی سلسلے اور بڑھتی ہوئی ذمہ داریوں کے اس دور میں، انسانی ذہن شاذ و نادر ہی سکون پاتا ہے۔ خیالات ماضی اور مستقبل کے درمیان بھٹکتے رہتے ہیں؛ کبھی ہم پرانی گفتگو کو ذہن میں دہراتے ہیں، کبھی نتائج کی فکر کرتے ہیں اور کبھی غیر ضروری باتوں میں الجھ جاتے ہیں۔ یہ ذہنی شور ہمیں تھکا دیتا ہے، ہماری توجہ منتشر کر دیتا ہے اور اکثر ہمیں اپنے سامنے موجود کام یا کسی شخص پر مکمل توجہ دینے سے قاصر رکھتا ہے۔

خوش آئند بات یہ ہے کہ بھٹکتے ہوئے ذہن کی تربیت کی جاسکتی ہے۔ ایک سادہ مگر طاقتور مشق، جس کے لیے ایک وقت میں صرف تین منٹ درکار ہیں، بتدریج آپ کے ارتکاز توجہ (Focus) کو بہتر بنا سکتی ہے، ذہنی شور کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو اپنے حواس پر قابو پانے میں مدد دے سکتی ہے۔

بھٹکتے ہوئے ذہن کا مسئلہ

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ہم جتنا وقت جاگ کر گزارتے ہیں، اس میں سے آدھا وقت ہمارا دماغ کہیں اور ہوتا ہے۔ یہ مستقل ذہنی انتشار اپنے اثرات چھوڑتا ہے:

- ذہنی دباؤ (Stress) اور بے چینی (Anxiety) میں اضافہ: خیالات جب پریشانیوں یا پیچیدگیاں میں الجھتے ہیں تو ذہنی دباؤ اور بے چینی میں اضافہ ہوتا ہے۔
 - پیداواری صلاحیت (Productivity) میں کمی: جب توجہ بہت سے کاموں میں بٹی ہو تو پیداواری صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔
 - جذباتی توازن کا فقدان: جذباتی توازن بگڑنے لگتا ہے، جس سے ہم چڑچڑے پن اور مزاج کی تبدیلیوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- ذہن کو زبردستی خاموش کرانے کی کوشش شاذ و نادر ہی کامیاب ہوتی ہے۔ اس کے بجائے جو چیز کارگر ثابت ہوتی ہے، وہ ہے خود کو اس بات کی تربیت دینا کہ ہم بھٹکتے ہوئے خیال کو پہچانیں اور نرمی سے اپنی توجہ واپس اصل مرکز پر لے آئیں۔

تین منٹ کی مشق: طریقہ کار

یہ مشق نہایت سادہ ہے:

1. تین منٹ کا ٹائمر (Timer) سیٹ کریں۔
 2. اپنی آنکھیں بند کریں اور کسی ایک سادہ سی چیز پر توجہ مرکوز کریں۔ مثال کے طور پر، اپنی بند آنکھوں کے ٹھہراؤ یا ان کی ہلکی سی حرکت پر غور کریں، یا پھر کسی بھی بیرونی، حقیقی یا خیالی چیز کا انتخاب کر لیں۔
 3. لازمی طور پر آپ کا ذہن بھٹکے گا — کبھی دن بھر کے کاموں کی طرف، کبھی کاموں کی فہرست کی طرف یا کسی بالکل ہی غیر متعلقہ بات کی طرف۔
 4. بغیر کسی چڑچڑے پن یا ملامت کے، اپنی توجہ دوبارہ منتخب کردہ مرکز پر لے آئیں۔
- شروع میں تین منٹ حیرت انگیز طور پر طویل محسوس ہو سکتے ہیں۔ ذہن درجنوں بار بھٹک سکتا ہے، لیکن ہر بار توجہ کا واپس آنا کامی نہیں ہے بلکہ یہی اس مشق کی اصل روح ہے۔

مشق کے بعد: روزمرہ زندگی میں استعمال

جب آپ اپنی توجہ کو اپنی مرضی سے کسی منتخب کردہ شے پر مرکوز کرنے کے عادی ہو جائیں گے، تو آپ اسے اپنے روزمرہ کے معمولات میں لاسکتے ہیں۔ جب خیالات آپ پر یلغار کر دیں — خواہ وہ تناؤ، چڑچڑاہن یا ذہنی انتشار کے دوران ہو — تو آپ نکل ہونے والے خیالات کو غیر مؤثر کرنے کے لیے یہی طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔

یاد رکھنے کی اصل بات یہ ہے:

- وہ خیال فوراً غائب نہیں ہوگا بلکہ پس منظر میں رہے گا، لیکن وہ غیر فعال (Passive) ہو جائے گا کیونکہ آپ نے اسے اپنی توجہ کی غذا دینا بند کر دی ہے۔
- اگر ایسا دوبارہ ہو، تو ہر بار اس خیال سے بچتے ہوئے اپنی توجہ واپس اپنے منتخب کردہ کام پر لے آئیں۔ یاد رکھیں، اصل مہارت یہ ہے کہ جتنی بار آپ کا ذہن بھٹکے، اس سے صرف ایک بار زیادہ آپ اپنی توجہ واپس لے آئیں۔

• مستقل مزاجی سے وہ خیال آخر کار دم توڑ دیتا ہے، کیونکہ اسے پروان چڑھنے کے لیے جس توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، وہ اسے نہیں مل پاتی۔

یہ تبدیلی اشعوری محرکات کو آپ کے مزاج یا رویے پر حاوی ہونے سے روکتی ہے۔ پریشانی یا دلچسپی کی گہرائیوں میں اترنے کے بجائے، آپ کے پاس حال میں رہنے کی طاقت برقرار رہتی ہے۔

یہ طریقہ کار کیوں مؤثر ہے

اس مشق کی طاقت تکرار میں پنہاں ہے۔ ہر بار جب آپ اپنے ذہن کو بھٹکتے ہوئے محسوس کرتے ہیں اور اسے واپس لاتے ہیں، تو آپ اپنی **میٹا آگاہی (Meta-awareness)** یعنی اپنے خیالات کا مشاہدہ کرنے کی مہارت کو پروان چڑھاتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ درج ذیل فوائد میں بدل جاتی ہے:

• مضبوط اور نکاح توجہ: توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی ایک ایسی ہی قوت ہے جسے مشق کے ذریعے بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

• مرد عمل میں کمی: پریشان کن خیالات اب آپ کو کنٹرول نہیں کر پاتے۔

• جذباتی استحکام: بغیر کسی چڑچڑے پن کے پرسکون رہنا آپ میں صبر پیدا کرتا ہے۔

• خیالات کا غیر فعال ہونا: توجہ نہ دینے سے دخل اندازی کرنے والے خیالات بتدریج پس منظر میں چلے جاتے ہیں۔

یہ خیالات کو ختم کرنا نہیں ہے، بلکہ یہ ہے کہ آپ کو یہ اختیار حاصل ہو جائے کہ آپ اپنی توجہ کہاں مرکوز کرنا چاہتے ہیں۔

روزمرہ زندگی میں اطلاق

اس تین منٹ کی مشق کو کہیں بھی کیا جاسکتا ہے:

• کام یا پڑھائی شروع کرنے سے پہلے: ذہن کو یکسو کر کے توجہ کی صلاحیت بڑھائیں۔

• ذہنی دباؤ کے لمحات میں: فکروں میں ڈوبنے کے بجائے، ایک پل رکھیں اور نئے سرے سے آغاز کریں۔

• سونے سے پہلے: بہتر آرام کے لیے بالکل چلتے ہوئے خیالات کو خاموش کریں۔

• روزمرہ کے معمولات کے بعد: اس مشق کو کھانے، وقفوں یا نمازوں کے بعد زندگی کا حصہ بنائیں۔

دن بھر میں مختلف اوقات میں صرف تین چار بار کی گئی یہ مشق اس بات کو بدل سکتی ہے کہ آپ ذہنی انتشار اور دباؤ سے کیسے نمٹتے ہیں۔

ایک گہری تبدیلی

گہرائی میں دیکھا جائے تو یہ مشق اپنے اختیار کو دوبارہ حاصل کرنے کا نام ہے۔ خیالات ہمیشہ آئیں گے؛ محرکات اور پریشانیاں ناگزیر ہیں۔ لیکن ان خیالات کو پہچاننے اور توجہ کا رخ موڑنے کی صلاحیت کا مطلب یہ ہے کہ اب آپ ان کے قیدی نہیں رہے۔ ذہن آپ کے ہاتھ میں ایک آلے کی مانند ہو جاتا ہے، نہ کہ ایسا آقا جو آپ کے مزاج اور اعمال کے فیصلہ کرے۔

اس تبدیلی کے اثرات ہر طرف پھیلتے ہیں: روزمرہ زندگی میں زیادہ سکون، مشکل حالات میں لچک اور ان لمحات میں واضح سوچ جو سب سے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

اختتامیہ

بھٹکتے ہوئے ذہن کی تربیت کے لیے گھنٹوں مراقبے یا پیچیدہ تکلفات کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کا آغاز تین پرسکون منٹوں، ایک ٹائمر اور بار بار لوٹ آنے کی آمادگی سے ہوتا ہے۔ توجہ کا ہر بار واپس آنا مہارت کی جانب ایک چھوٹا سا قدم ہے۔

رفتہ رفتہ یہی چھوٹے چھوٹے اقدامات ذہن کے سکون اور روح کے اطمینان کا باعث بنتے ہیں، اور انسان کو لمحہ موجود میں پوری توجہ کے ساتھ جینے کی حقیقی آزادی عطا کرتے ہیں۔