ایمان پر مبنی جواب کے تین درجے — ا

مجھے آج بھی اُس صبح کی اُس کی مسکراہٹ یاد ہے — پُر سکون، متوازن، جیسے اُس کے ارد گرد وقت کی رفتار ہی بدل گئی ہو۔ اُس کی موجودگی میں ایک ایسی وضاحت تھی، ایک ایسا ٹھہراؤ، جو کسی متحرک دعا جیسا محسوس ہوتا تھا۔

اس نے دو کپوں میں چائے انڈیلی اور نرمی سے بولا: ''زندگی حالات کا امتحان نہیں ہے، یہ ہر صورت حال میں ہمارے جواب کا امتحان ہے۔''

میں ذرا آگے جھک گیا۔

وہ بولا: ''لوگ، حالات، تکالیف، نعمتیں — سب آتے اور چلے جاتے ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی تمہارا اصل امتحان نہیں۔ اصل امتحان یہ ہے کہ تم ہر حالت میں **کیا بننے کا انتخاب کرتے ہو۔**''

اُسی لمحے میرے اندر کچھ بدل سا گیا۔

اُس نے انگلی اٹھائی اور زور دے کر کہا:

''اللہ تم سے یہ نہیں پوچھے گا کہ دوسروں نے کیا کیا۔
وہ یہ پوچھے گا کہ تم نے کیسے جواب دیا۔''

اور یوں میرا سفر شروع ہوا اس چیز کی طرف جسے وہ کہتا تھا:

شعور ← ہم آہنگی ← عمل

یعنی ایمان پر مبنی زندگی کے تین درجے۔

ردِ عمل سے ماوراء: یہ کیوں اہم ہے

وہ ذرا سا پیچھے ہٹ گیا، آنکھیں پر سکون تھیں، گویا وہ میرے ان کہے سوالوں کا بوجھ دیکھ سکتا تھا۔

"تمہیں پتا ہے،" اس نے آہستہ سے بات شروع کی، "زیادہ تر لوگ زندگی گزارتے نہیں — وہ محض ردِ عمل کرتے ہیں۔"

میں نے ذرا سا تیوری چڑھائی۔ "ردِ عمل؟ کیا یہ زندگی گزارنا نہیں ہے؟"

وہ نرمی سے مسکرایا — ایسے جیسے کوئی شخص آپ کو وہ سچ بتانے سے پہلے مسکراتا ہے جو آپ کو بدل دے۔ "نہیں،" اس نے کہا۔ "ردِ عمل وہ جگہ ہے جہاں زندگی آپ کو متاثر کر رہی ہوتی ہے اور باوقار جواب وہ جگہ ہے جہاں آپ زندگی کو متاثر کر رہے ہوتے ہیں۔"

اس نے الفاظ کو جذب ہونے دیا۔ "دیکھو — جب کوئی تمہیں تنقید کا نشانہ بنائے اور تم فوراً جواب دو... جب کوئی تمہاری بے عزتی کرے اور تمہارا انا (ایگو) فوراً جاگ اٹھے... جب ایک چھوٹی سی تکلیف تمہارا موڈ خراب کر دے... جب تم کوئی لہجہ سنو اور تمہارا دل بھڑک اٹھے... تو یہ تمہارا انتخاب نہیں ہے۔ یہ گویا تمہیں ہانکا جا رہا ہے۔"

"کس چیز سے ہانکا جا رہا ہے؟" میں نے پوچھا۔

"عادت سے۔ پرانے زخموں سے۔ عدم تحفظ سے۔ انا سے۔ اپنے ماضی کی جذباتی جمود سے۔"

پھر وہ رُکا — اتنا لمبا وقفہ کہ میں نے خاموشی محسوس کی۔ اتنا کہ میں اپنی پوری زندگی کو چھوٹے، جذباتی لمحات میں تیزی سے گزرتے ہوئے دیکھ سکوں۔

احتساب کا آئینہ

اس نے بات جاری رکھی، "خدا یہ نہیں پوچھے گا کہ کسی نے آپ سے سختی سے کیوں بات کی۔ وہ اس شخص کا امتحان ہے۔"

اس نے ایک انگلی اٹھائی۔ "وہ پوچھے گا: جب اس شخص نے انا سے کام لیا، تو کیا تم نے روح سے جواب دیا؟"

دوسری انگلی۔ "جب اس نے جلد بازی کا انتخاب کیا، تو کیا تم نے صبر کا انتخاب کیا؟"

تیسری۔ "جب وہ اپنے جذبات کے پیچھے چلا، تو کیا تم اصول پر قائم رہے؟"

پھر اس نے اپنا ہاتھ نیچے کیا اور سرگوشی کی: "یہی فرق ہے بے اختیار جینے اور ایمان کی زندگی جینے میں

ایک پرسکون یقین میرے اندر بیٹھ گیا۔

ڈیفالٹ سیٹنگ (پہلے سے مقررہ حالت)

اس نے بیان کیا کہ زیادہ تر لوگ زندگی میں کیسے آگے بڑھتے ہیں:

کوئی ہمیں تکلیف دیتا ہے ← ہم بھی تکلیف دیتے ہیں

کوئی ہمیں نظر انداز کرتا ہے ← ہم خود کو پیچھے ہٹا لیتے ہیں

کوئی اکساتا ہے ← ہم ردِ عمل کرتے ہیں

کوئی تعریف کرتا ہے ← ہم پھول جاتے ہیں

کوئی اختلاف کرتا ہے ← ہم دفاع کرتے ہیں

"یہ سب،" اس نے کہا، "آپ کی اندرونی زندگی کو دوسروں کی ملکیت بنا دیتا ہے۔"

اس نے میری آنکھوں میں دیکھا۔ "اگر آپ کا کردار آپ کے سامنے والے شخص کے کردار کی بنیاد پر بدل جاتا ہے، تو آپ کا کوئی کردار نہیں ہے — آپ محض ایک آئینہ ہیں۔"

میرے پھیپھڑوں سے سانس نکل گئی۔ یہ تکلیف دہ تھا — کیونکہ یہ سچ تھا۔

وقار: خدا کا دیا ہوا تحفہ

وہ آگے جھکا اور بولا، "خدا نے تمہیں وہ چیز دی جس کی فرشتوں نے بھی تعریف کی — انتخاب۔ ایک ایسی روح جو جبلت سے بلند ہو سکتی ہے۔"

"جانور ردِ عمل دیتے ہیں۔ انسان غور و فکر کرتے ہیں۔" پھر انہوں نے وکٹر فرینکل کا ذکر کیا — کہ کیسے انہوں نے ایک قید کے دوران میں بھی یہ احساس کیا:

"تحریک (stimulus) اور آپ کے ردِ عمل کے درمیان آپ کی انسانیت موجود ہے۔"

انہوں نے میز پر آہستگی سے تھپتھپایا۔ "وہ جگہ — وہ وقفہ — وہ ہے جہاں اہل ایمان سانس لیتے ہیں۔"

وقفہ: جہاں ایمان شروع ہوتا ہے

اس نے میرے کپ میں چائے ڈالی اور بھاپ کو ہمارے درمیان ایک خاموش یاد دہانی کی طرح اٹھنے دیا: حقیقی حکمت وقت لیتی ہے۔ "مجھے بتاؤ،" اس نے نرمی سے کہا، "جب کوئی تمہیں پریشان کرتا ہے؟ جب کوئی تم پر سوال اٹھاتا ہے؟ جب کوئی تمہیں مایوس کرتا ہے؟ تو تم کتنی جلدی جواب دیتے ہو؟"

میں نے آہ بھری۔ "تقریباً فوراً۔"

اس نے نرمی سے سر ہلایا، جیسے وہ پہلے ہی جانتا ہو۔ "یہ" انہوں نے سرگوشی کی، "یہ وہ جگہ ہے جہاں ہم میں سے زیادہ تر لوگ خود کو کھو دیتے ہیں—— بڑی المناک صورتحال میں نہیں، بلکہ **بلکہ ان مختصر لمحات میں جب ہم وقفہ لینا بھول جاتے ہیں۔"**

اس نے اپنی انگلی اٹھائی۔ "جو کچھ آپ کے ساتھ ہوتا ہے اور جو کچھ آپ جواب میں کرتے ہیں—— اس کے درمیان آپ کا ایمان موجود ہے۔ اور زیادہ تر لوگ،" اس نے مزید کہا، "اس پاکیزہ ٹھہراؤ کو بے صبری میں گنوا دیتے ہیں"

ردِ عمل کی جبلت

"جب ہم وقفہ نہیں لیتے،" اس نے بات جاری رکھی، "تو ہم سوچنے سے پہلے بولتے ہیں۔ ہم سمجھنے سے پہلے فیصلہ کرتے ہیں۔ ہم غور کرنے سے پہلے تکلیف پہنچاتے ہیں۔" وہ ایک غمگین سی مسکراہٹ کے ساتھ بولا۔ "زیادہ تر تنازعات نیت سے نہیں، بلکہ **رفتار** سے پیدا ہوتے ہیں۔"

میں نے یہ محسوس کیا۔ کتنے جھگڑے، کتنی پشیمانیاں، اور کتنی معافیاں ایک بے ساختہ لمحے سے پروان چڑھیں؟

وقفہ کمزوری نہیں—— یہ عبادت ہے

وہ آگے جھکا اور اپنی آواز دھیمی کی، "خاموشی ہتھیار ڈالنا نہیں ہے۔ بعض اوقات، خاموشی خدا کی اطاعت کی ایک شکل ہے۔ ضبط (روکنا) بزدلی نہیں ہے۔ بعض اوقات، ضبط جرات ہے۔"

اُس نے وضاحت کی کہ توقف ردِ عمل کی عدم موجودگی نہیں ہے—— بلکہ یہ ایک بہتر ردِ عمل کا گہوارہ ہے۔

"اُس توقف میں،" اُس نے کہا، "ایک مومن پوچھتا ہے کہ اس وقت اللہ مجھ سے کیا چاہتا ہے؟ یہ نہیں کہ میرا نفس کیا تقاضا کرتا ہے؟"

انہوں نے اپنا ہاتھ اپنے سینے پر رکھا اور کہا، "دل، جب اسے ایک سانس کا وقفہ دیا جاتا ہے، تو وہ خدا کو یاد کرتا ہے۔"

وقفے کے اندر کیا ہوتا ہے

اس نے چائے کی ایک چسکی لی اور آہستہ آہستہ بولا، گویا مجھے اندرونی دروازے سے گزار رہا ہو۔ "ان چند سیکنڈ میں، کئی معجزے ہو سکتے ہیں اگر آپ انہیں ہونے دیں۔"

- **دماغ صاف ہو جاتا ہے۔** جذبات ٹھہر جاتے ہیں۔ نقطہ نظر لوٹ آتا ہے۔
- **انا نرم پڑ جاتی ہے۔** جیتنے کی آگ مدھم ہو جاتی ہے، حق پر قائم ہو جانے کی خواہش بڑھتی ہے۔
- **ارادہ بدل جاتا ہے۔** ردِ عمل سے جواب کی طرف، انا سے اصول کی طرف۔
- **خدا معاملے میں شامل ہو جاتا ہے۔** اور ایمان اُس لمحے کو روشن کرنا شروع کر دیتا ہے۔

وہ مسکرایا اور بولا، "شیطان رفتار چاہتا ہے۔ خدا غور و فکر کی دعوت دیتا ہے۔"

ایک سادہ مثال

"ایک روزمرہ کا منظر تصور کرو،" اس نے کہا، "کوئی آپ سے سختی سے بات کرتا ہے۔ وقفہ لیے بغیر، آپ پلٹ کر جواب دیتے ہیں۔ وقفے کے ساتھ، آپ سوچتے ہیں:

- کیا وہ تکلیف میں ہیں؟

- کیا یہ بولنے کا صحیح وقت ہے؟

- کیا میرا ردِ عمل خدا کی تعظیم ہوگا؟

- کیا خاموشی وقار کو بچا سکتی ہے؟

- کیا مہربانی اس لمحے کو بدل سکتی ہے؟

"صرف ایک سانس،" اس نے کہا، "غصے کو حکمت میں بدل سکتی ہے۔"

ایمان یہاں سے کیوں شروع ہوتا ہے

اس نے میز آہستگی سے تھپتھپایا۔ "وقفہ وہ جگہ ہے جہاں خدا کی اطاعت آپ کے کردار میں داخل ہوتی ہے۔ آپ چڑچڑے پن پر صبر کا انتخاب کرتے ہیں۔ غرور پر رحم کا۔ بغض پر خاموشی کا۔ بے اختیاری پر وضاحت کا۔ قابو پانے کی خواہش پر خدا پہ بھروسہ کا۔"

"ہر پیغمبر،" انہوں نے مجھے یاد دلایا، "جواب دینے سے پہلے رُکتے تھے۔ ان کی خاموشی رنجش سے نہیں، بلکہ یادِ الٰہی سے بھری ہوتی تھی۔"

وقفے کی تربیت

اس نے سادہ مشقیں بتائیں:

- جب پریشان ہوں ← بولنے سے پہلے سانس لیں

- جب سوال کیا جائے ← دفاع نہیں، وضاحت تلاش کریں

- جب غصہ دلایا جائے ← خاموشی سے 'یا اللہ' کہیں

- جب جلد بازی کا خیال غالب آئے ← پوچھیں، 'خدا کو کیا پسند ہے؟'

اس نے کہا: "چھوٹی چھوٹی پریشانیوں میں وقفہ لینے کی مشق کریں، تاکہ آپ بڑے امتحانات میں کامیاب ہو سکیں۔"

میں نے اس سے پوچھا: کیا یہ کبھی فطری ہو جائے گا؟

وہ مسکرایا — ایسی مسکراہٹ جو سچائی اور شفقت دونوں رکھتی تھی اور کہا، "ہاں۔ پہلے، وقفہ ایک کوشش کی طرح محسوس ہوتا ہے۔ پھر یہ ایک عادت بن جاتا ہے۔ پھر یہ ایک فضل بن جاتا ہے۔" انہوں نے اپنی آنکھیں ذرا سی اٹھائیں، گویا اس دنیا سے پرے دیکھ رہے ہوں: "اور ایک دن، یہ آپ کی روح کا حصہ بن جاتا ہے — ایک ایسے دل کا ردِ عمل جو خدا کے ساتھ جڑا ہوا ہے۔"

ایک دعا

میرے جانے سے پہلے، اس نے اپنا ہاتھ میرے ہاتھ پر رکھا اور نرمی سے کہا، "ردِ عمل میں جلدی نہ کرو۔ یاد کرنے میں جلدی کرو۔ ردِ عمل انا سے پھوٹتا ہے۔ باوقار جواب روح کی زبان ہے۔"

اس مثالی رویے کو پانے کے لیے خدا کی مدد طلب کرو۔ مجھے یہ دعا کرنا پسند ہے، "اے اللہ، مجھے ان لوگوں میں شامل کر جو بولنے سے پہلے رکتے ہیں، عمل کرنے سے پہلے غور کرتے ہیں، اور ردِ عمل سے پہلے ایمان رکھتے ہیں۔"

تقریباً غیر ارادی طور پر، میں نے کہا، "آمین۔"

اور جب میں اس دن وہاں سے نکلا، تو ایک جملہ ایک نرم ہوا کی طرح میرے پیچھے آیا:

جس لمحے آپ رکتے ہیں، آپ بے ساختگی سے باہر نکل کر عبادت میں قدم رکھ دیتے ہیں۔