

## رائے زنی (feedback)، عاجزی اور نشوونما

ہم ایک طویل کلاس کے بعد اکٹھے بیٹھے تھے— کاغذات بکھرے ہوئے تھے، میز پر خالی کپ تھے— جب میں نے بالآخر وہ بات کہہ دی جو مجھے چپکے چپکے تنگ کر رہی تھی۔

"میں نے ایک عجیب بات محسوس کی ہے،" میں نے کہا۔ "بعض اوقات مجھے اپنی غلطیوں کا احساس بہت بعد میں ہوتا ہے جب میں اپنی ہی ریکارڈنگ سننا ہوں یا کسی بحث کے بعد غور کرتا ہوں۔ لیکن زیادہ تر وقت، مجھے پتا ہی نہیں چلتا۔ میں اس چیز کی اصلاح کیسے کر سکتا ہوں جسے میں دیکھ ہی نہیں پاتا؟"

وہ اپنے پرسکون اور صابرانہ انداز میں مسکرائے، جیسے وہ اس سوال کا انتظار کر رہے ہوں۔

"یہ،" انہوں نے کہا، "نشوونما (Growth) کے مشکل ترین مراحل میں سے ایک ہے۔ مسئلہ لاعلمی نہیں ہے— زیادہ تر لوگ کافی جانتے ہیں۔ اصل مسئلہ وہ اندھیرے جو ہمیں دیکھنے نہیں دیتا (Blindness)۔ ہم اس چیز کو ٹھیک نہیں کر سکتے جسے ہم دیکھ نہیں سکتے۔"

میں خاموش رہا، یہ محسوس کرتے ہوئے کہ وہ میرا بہت ہی درست خاکہ کھینچ رہے تھے۔

"لیکن اس کا خوبصورت پہلو یہ ہے،" انہوں نے مزید کہا۔ "خدا اکثر ایسے لمحات کا انتظام کرتا ہے جو ہماری آنکھیں کھول دیتے ہیں۔ کبھی کبھی وہ ہمیں ریکارڈنگ، یادداشت، یا کسی اور کے رد عمل کی گونج کے ذریعے ہمارے اپنے الفاظ دوبارہ سناتا ہے۔ کبھی کبھی وہ کسی دوست کو بھیجتا ہے جو، نرمی سے یا بے ڈھنگے پن سے، کسی ایسی چیز کی نشاندہی کرتا ہے جس سے ہم مکمل طور پر بے خبر تھے۔ آگے کا وہ لمحہ... وہ ایک الہامی تحفہ ہے۔ بڑھنے اور سنورنے کی ایک خاموش دعوت۔"

میں نے اس بات کو واقعی دل میں اترنے دیا۔ ایک خدائی دعوت۔ میں نے اسے پہلے کبھی اس طرح نہیں دیکھا تھا۔

"تو جب کوئی مجھے بتاتا ہے کہ میں دفاعی انداز اپناتا ہوں،" میں نے آہستہ سے پوچھا، "یا یہ کہ میرا لہجہ بد تمیزی والا تھا... تو کیا یہ دراصل ایک رحمت ہے؟"

انہوں نے سر ہلایا۔ "بالکل۔ یہ ایسا ہی ہے جیسے کوئی آپ کے ہاتھ میں آئینہ تھما دے۔ اور ہاں، کبھی کبھی عکس چہتا ہے۔ لیکن یہ چہن اہم ہے— اس کا مطلب ہے کہ کسی حقیقت کو چھوا گیا ہے۔ زیادہ تر لوگ رد عمل ظاہر کر کے، وضاحتیں دے کر، انکار کر کے یا برامان کر اس لمحے کو ضائع کر دیتے ہیں۔ لیکن اگر آپ چند سیکنڈ کے لیے بھی رک سکیں (توقف کر سکیں)— تو آپ اس لمحے کو اپنی نشوونما میں بدل سکتے ہیں۔"

میں نے آہ بھری۔ "لیکن رکنا مشکل ہے۔ فیڈبیک (feedback) سے مجھے لگتا ہے کہ مجھے بچ گیا جا رہا ہے، غلط سمجھا جا رہا ہے، اور کبھی کبھی تو جیسے مجھ پر حملہ کیا جا رہا ہے۔"

"یہ فطری ہے،" انہوں نے نرمی سے کہا۔ "یہ جذباتی نظام کا رد عمل ہے۔ لیکن یہاں ایک مشق ہے جو مدد کرتی ہے۔" وہ تھوڑا سا آگے بچکے، جیسے کوئی راز بتا رہے ہوں۔ "جب کوئی آپ کو فیڈبیک دے، تو تصور کریں کہ آپ اس صورتحال کا ری پلے (replay) دیکھ رہے ہیں لیکن آپ اس میں شامل نہیں ہیں۔ آپ خود کو ایک مبصر کے طور پر دیکھ رہے ہیں جیسے آپ کسی ٹریننگ روم میں بیٹھے اپنے رویے کی ویڈیو دیکھ رہے ہوں۔ نہ انا، نہ دفاعی انداز، صرف مشاہدہ۔ آپ کا واحد مقصد سیکھنا ہے۔"

انہوں نے ایک مثال دی۔ "فرض کریں کوئی کہتا ہے، 'آج میٹنگ میں آپ کا رویہ دفاعی ہو گیا تھا۔ بجائے یہ سوچنے کے کہ 'وہ مجھ پر تنقید کر رہا ہے!' تصور کریں کہ آپ خود کو اسکرین پر دیکھ رہے ہیں۔ پھر تصور کریں کہ آپ کا رد عمل کیسا ہونا چاہیے تھا۔ شاید یہ کہہ کر، 'شکر ہے— میں اس پر غور کروں گا۔' اس کی ذہنی مشق کرتے رہیں۔ وقت کے ساتھ، دماغ ایک نیا جذباتی طرز عمل (pattern) سیکھ لیتا ہے۔"

"یہ تو دماغ کی ری پروگرامنگ (reprogramming) جیسا لگتا ہے،" میں نے قدرے مظلوم ہوتے ہوئے کہا۔

"یہ بالکل وہی ہے،" انہوں نے جواب دیا۔ "تخیل کے بغیر غور و فکر کمزور ہوتا ہے۔ تخیل حقیقت کی ریبرسل ہے۔ جب بھی آپ عاجزانہ اور پرسکون جواب کا تصور کرتے ہیں، آپ ایک نیا عصبانی راستہ (neural pathway) بنا رہے ہوتے ہیں— ایک ایسی مشق کا راستہ جس پر بالآخر آپ کی حقیقی زندگی کا رویہ رواں دواں ہوگا۔"

میں تھوڑی دیر خاموش رہا، سوچتا رہا۔ "لیکن ان چیزوں کا کیا جو میں نوٹس ہی نہیں کرتا؟" میں نے آخر کار پوچھا۔ "ان 'نادیدہ پہلوؤں' (blind spots) کا کیا جو... چھپے ہی رہتے ہیں؟"

"تو پھر مدد طلب کریں،" انہوں نے کہا۔ "چند قابل اعتماد لوگوں کا انتخاب کریں— دوست، شاگرد، ساتھی— اور ان سے کہیں: 'امیر آئینہ بن جاؤ۔ اگر کبھی تم مجھے میری اقدار کے خلاف ورزی کرتے دیکھو، تو براہ کرم مجھے یاد دلاؤ۔' اور ان سے کہیں کہ وہ ایماندار رہیں، چاہے وہ پرائیویٹ میج یا وائس نوٹ کے ذریعے ہی کیوں نہ ہو۔"

وہ مسکرائے۔ "اگر وہ کسی چیز کی نشاندہی کرتے ہیں، تو اسے توہین نہیں بلکہ تحفہ سمجھیں۔ وہ شخص جو آپ کے 'نادیدہ پہلوؤں' (blind spots) سے آپ کی حفاظت کرتا ہے، وہی سچا دوست ہے۔"

"یہ مشکل ہے،" میں نے دہلی آواز میں اعتراف کیا۔ "ہم میں سے اکثر ایسے لمحات سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔"

"تم ٹھیک کہتے ہو،" انہوں نے کہا۔ "بہت سے لوگ مستقل طور پر دفاعی حالت میں رہتے ہیں — مسلسل اپنی امیج کی حفاظت کرتے ہوئے، اصلاح سے خوفزدہ۔ لیکن یہ جینے کا ایک کمزور طریقہ ہے۔ مضبوط انسان وہ ہے جو feedback کے لیے کھلا ہو۔ درحقیقت، اس انداز کو الٹ دیں۔ feedback کا انتظار نہ کریں۔ اس کا پچھا کریں۔ لوگوں سے پوچھیں: 'وہ کون سی ایک چیز ہے جو میں بولتے، قیادت کرتے یا سنتے وقت بہتر کر سکتا ہوں؟'"

وہ یہ کہتے ہوئے مسکرائے۔ "آپ ایک دلچسپ چیز محسوس کریں گے۔ شروع میں، لوگ ہچکچائیں گے۔ اس لیے نہیں کہ انہیں پرواہ نہیں بلکہ اس لیے کہ ہمارے ماضی کے رد عمل نے انہیں محتاط بنا دیا ہے۔ جس دن وہ آپ کو سچ بتاتے ہوئے محفوظ محسوس کریں گے... وہی دن ہوگا جب واقعی آپ کی نشوونما ہوگی۔"

ان کے الفاظ نے مجھے کام پر ہونے والے ایک واقعے کی یاد دلادی۔

"آپ جانتے ہیں،" میں نے کہا، "میں نے ایک بار ایک ساتھی سے ایسا نمائندہ رائے مانگی۔ اور اس نے ایسی بات کہی جو مجھے چبھ گئی: 'سچ کہوں تو، میں ڈر رہی تھی کہ آپ اسے ذاتی طور پر نہ لے لیں۔' مجھے اس کی توقع نہیں تھی۔ اس سے دکھ ہوا۔"

"لیکن وہ دکھ،" انہوں نے کہا، "ایک انکشاف تھا۔ اس نے آپ کو دکھایا کہ آپ کے رویے نے اپنے ارد گرد ایسا نمائندہ کو خاموش کر دیا تھا۔ جب ان کی آواز اونچی ہو جاتی ہے، تو سچائی مدہم ہو جاتی ہے۔ اور جب عاجزی واپس آتی ہے، تو سچائی کو اپنی آواز دوبارہ مل جاتی ہے۔"

وہ رکے، پھر نرمی سے مزید کہا، "قرآن ہمیں بتاتا ہے کہ دل صرف گناہ سے نہیں، بلکہ تکبر سے بھی مہر بند ہو جاتا ہے — یعنی سننے سے انکار۔ لہذا جب بھی آپ اپنی ڈھال نیچے کرنے اور کسی کو خلوص سے سننے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ اپنے دل کو نرم کرتے ہیں۔"

میں نے آہستہ سے سر ہلایا، ان کی بات کی گہرائی کو محسوس کرتے ہوئے۔ "لیکن اگر feedback غلط ہو تو کیا ہوگا؟" میں نے پوچھا۔

"پھر بھی ان کا شکریہ ادا کریں،" انہوں نے بلاتامل کہا۔ "feedback کوئی وحی نہیں ہے — یہ ایک نقطہ نظر ہے۔ آپ بعد میں اس کا جائزہ لے سکتے ہیں۔ لیکن پہلا فرض دفاع کرنا نہیں ہے — بلکہ کھلے دل سے سننا ہے۔ اگر آپ ایک شخص کو خاموش کر دیں گے، تو دوسرے لوگ بھی خاموش ہو جائیں گے۔"

انہوں نے ایک کہانی سنائی۔ "ایک بار ایک لیکچر کے بعد، ایک نوجوان طالبہ سرعام میرے پاس آئی اور کہا، 'سر، آج آپ کا لہجہ تضحیک آمیز محسوس ہوا۔' میرا پہلا رد عمل خود کی وضاحت کرنا تھا۔ لیکن میں رکا، اس کا شکریہ ادا کیا، اور گھر جا کر سوچا۔ کیا وہ صحیح تھی یا نہیں، یہ اہم بات نہیں تھی۔ اصل اہمیت اس بات کی تھی کہ اس نے یہ کہنے کے لیے خود کو محفوظ سمجھا۔ وہ تحفظ مقدس ہے۔ اگر ہم اسے کھودیں، تو ہم اپنی نشوونما کھودیتے ہیں۔"

اب تک، میں اپنے اندر کچھ تبدیلی محسوس کر رہا تھا۔ ایک طرح کی وضاحت... تقریباً ایک خاموش بیداری۔

"تو حقیقی عاجزی،" میں نے آہستہ سے کہا، "صرف خاموش رہنا نہیں ہے۔ یہ اصلاح کے قابل ہونا ہے۔"

وہ مسکرائے۔ "بالکل۔ عاجزی اصلاح کو قبول کرنے کا حوصلہ ہے۔ یہ سمجھنا ہے کہ میرا مقصد تعریف حاصل کرنا نہیں بلکہ بڑھنا ہے۔ ہم سب ایک ہی طویل سڑک کے مسافر ہیں — مختلف مراحل، ایک ہی منزل۔ اگر کوئی راستے میں پڑے پتھر کی نشاندہی کرتا ہے، تو ناراض کیوں ہوں؟ ان کا شکریہ ادا کریں، پتھر ہٹائیں، اور آگے بڑھتے رہیں۔"

"مجھے لگتا ہے کہ اصل جدوجہد،" میں نے اعتراف کیا، "اسے ہر وقت برقرار رکھنا ہے۔"

وہ آہستہ سے ہنستے۔ "بلاشبہ یہ ہے۔ اسی لیے روحانی نشوونما ایک سفر ہے، کوئی پراجیکٹ نہیں۔ آپ پھسلیں گے۔ آپ دوبارہ دفاعی انداز اختیار کریں گے۔ آپ کو بعد میں شرمندگی بھی ہوگی۔ لیکن ہر احساس اوپر والے کی طرف سے ایک اور پیغام ہے کہ 'تم ابھی سیکھنے کے قابل ہو۔' اور جب تک آپ سیکھنے کے قابل ہیں... آپ زندہ ہیں۔"

میں نے اپنے اندر کچھ سختی کو کم ہوتے محسوس کیا — شاید غرور کی کوئی پرانی گرہ۔ "تو feedback کوئی خطرہ نہیں ہے،" میں نے آہستہ سے کہا۔ "یہ ایک فضل ہے۔"

انہوں نے نرمی سے سر ہلایا۔ "ہاں۔ وہ لوگ جو آپ سے اتنی محبت کرتے ہیں کہ آپ کو سچ بتائیں، خدا کی طرف جانے والے سفر میں آپ کے بہترین ساتھی ہیں۔ ہر احساس، ہر اصلاح، اور ہر غیر آرام دہ آئینے کو بھیس بدلے ہوئے ایک رحمت سمجھیں۔"

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جو میں کبھی نہیں بھولوں گا:

"آگاہی صرف معلومات نہیں ہے—یہ ایک الہام ہے۔ یہ خدا کی سرگوشی ہے، یہ وہ بننے کا ایک اور موقع ہے جو تم بننے کے لیے پیدا کیے گئے تھے۔"

### خلاصہ کلام

- فیڈبک کوئی حملہ نہیں؛ یہ ایک دروازہ ہے۔
- آگاہی ذلت نہیں؛ یہ رحمت ہے۔
- اور عاجزی کمزوری نہیں؛ یہ وہ طاقت ہے جو ہماری نشوونما کرتی رہتی ہے—خاموشی سے، مستقل مزاجی سے، یہاں تک کہ آخری سانس تک۔