

خوشی پر معنی کو ترجیح

ہم کیفے کے اپنے مخصوص کونے میں بیٹھے تھے—چٹختے ہوئے کناروں والے دو کپ، ایک پرسکون سہ پہر، اور وہ گفتگو جو صرف تب ہوتی ہے جب باہر کی دنیا اتنی دھیمی محسوس ہو کہ انسان سوچ سکے۔ مجھے یاد بھی نہیں کہ ہم اس موضوع تک کیسے پہنچے، لیکن گرما گرم چائے کی چمکیوں کے درمیان، میں نے آہ بھری اور سرسری سے انداز میں کہا، "میں بس خوش رہنا چاہتا ہوں۔"

اس نے میری طرف ایسی نرمی سے دیکھا جس سے مجھے محسوس ہوا کہ اس نے یہ جملہ مجھ سے، خود سے اور دنیا سے ہزاروں بار پہلے بھی سن رکھا ہے۔ اور پھر اس نے نفی میں سر ہلایا۔ "نہیں، تم نہیں چاہتے۔"

میں نے پلکیں جھپکائیں۔ "معاف کیجیے گا؟ آپ کا کیا مطلب ہے؟" میں نے کچھ جھنجھلاہٹ اور تجسس کے طے جلے تاثر کے ساتھ پوچھا۔

"تم دراصل خوشی نہیں چاہتے،" اس نے سکون سے کہا۔ "تم 'تکمیل' یا 'اطمینان' (Fulfillment) چاہتے ہو۔ خوشی تو محض خوشبو ہے، جبکہ تکمیل وہ پھول ہے۔"

اس کے الفاظ ہوا میں معلق ہو گئے، چائے کی مہک کی طرح نرم مگر با معنی۔ میں اسے دیکھتا رہا، فیصلہ نہ کر سکا کہ بحث کروں یا مزید وضاحت مانگوں۔ آخر کار میں نے کہا، "کیا آپ اس کی وضاحت کر سکتے ہیں؟"

وہ کرسی کی پشت سے ٹیک لگا کر بیٹھ گیا، کرسی اس کے بوجھ سے چرچرائی۔ "ان لمحات کے بارے میں سوچو جو تمہیں واقعی عزیز ہیں۔ وہ نہیں جن سے تم نے چند منٹ لطف اٹھایا، بلکہ وہ جو تمہارے ساتھ رہ گئے ہیں۔ وہ لمحات جنہوں نے تمہاری شخصیت کو تشکیل دیا۔"

میں نے یاد کرنے کی کوشش کی۔ اور حیرت انگیز طور پر، جو یادیں ابھریں وہ تفریحی سیر سپاٹے، رات گئے تک دوستوں کے ساتھ بیٹھکلیں یا سا لگرہ کی پارٹیاں نہیں تھیں۔ مجھے وہ رات یاد آئی جب میں ہسپتال میں اپنے ایک دوست کو دلاسہ دینے کے لیے جاگا رہا جس کے والد داخل تھے... وہ وقت جب میں نے ایک پناہ گاہ میں بچوں کو پڑھانے کے لیے رضا کارانہ خدمات دیں... وہ سہ پہر جب میں نے ایک ایسے شخص کی بات سنی جسے ٹوٹے سے بچنے کے لیے بس کسی سے بات کرنے کی ضرورت تھی۔ ان میں سے کوئی بھی لمحہ 'موج مستی' (Fun) نہیں تھا۔ لیکن وہ سب بہت قیمتی تھے۔

"نہیں،" میں نے دھیرے سے کہا، "جو یادیں اہمیت رکھتی ہیں وہ وہی ہیں جہاں میں نے کسی کی مدد کی... کسی کو تسلی دی... یا کوئی بامقصد کام کیا۔"

اس نے اثبات میں سر ہلایا، جیسے وہ اسی احساس کا انتظار کر رہا تھا۔ "بالکل۔ اطمینان (Fulfillment) 'معنویت' سے ملتا ہے۔ لذت سے نہیں، تفریح سے نہیں۔"

اس نے اپنا کپ اٹھایا، آہستگی سے ایک چمکی لی اور بات جاری رکھی، "خوشی اتنی نازک ہے کہ اس پر زندگی کی بنیاد نہیں رکھی جاسکتی۔ یہ موسم کے ساتھ آتی اور جاتی ہے۔ ایک برا دن، ایک سخت جملہ، ایک بری خبر اور یہ ہاتھ سے نکل جاتی ہے۔ لیکن معنویت؟ معنویت قائم رہتی ہے۔ معنویت ٹھہرتی ہے۔"

میں دلچسپی سے آگے کو جھکا۔ "تو آپ کہہ رہے ہیں کہ خوشی ہمارا ہدف نہیں ہونی چاہیے؟"

"خوشی،" اس نے کہا، "ایک بامقصد عمل کا ضمنی نتیجہ (by-product) ہے۔ خوشی کا پیچھا کرو گے تو اسے ہمیشہ کھودو گے۔ معنویت کا پیچھا کرو، تو خوشی خاموشی سے، بنا کوئی شور مچائے تمہارے ساتھ شامل ہو جائے گی۔"

اس نے توقف کیا اور ایک مثال دی: "یہ نیند کی طرح ہے۔ اگر آپ زبردستی سونے کی بہت زیادہ کوشش کریں گے تو نیند نہیں آئے گی۔ لیکن جب آپ اپنے جسم کو آرام دینے اور سانسوں کو پرسکون کرنے پر توجہ دیتے ہیں، تو نیند خود بخود آ جاتی ہے۔ خوشی بھی اسی طرح کام کرتی ہے۔"

میں وہاں خاموشی سے بیٹھا، ان باتوں کو اپنے اندر اترنے دیا۔ میرے اندر ایک عجیب سی نرمی پھیل گئی — جیسے کچھ سکون ملا ہو۔ جیسے کسی نے میرے ہاتھوں سے ایک بھاری بوجھ ہٹا دیا ہو۔

اس نے دھیمی مگر پر جوش آواز میں بات جاری رکھی، "اگر تم ایسی زندگی چاہتے ہو جو مکمل محسوس ہو، تو یہ مت پوچھو کہ 'مجھے کیا چیز خوش کرے گی؟' یہ سوال تمہیں دائروں میں گھماتا رہے گا۔ اس کے بجائے پوچھو، 'کون سی چیز میری زندگی کو بامقصد بنائے گی؟'" اس کا جواب شاید زیادہ کٹھن ہو، ہاں... لیکن یہ تمہیں ہمیشہ کسی اعلیٰ مقام پر لے جائے گا۔"

مجھے اپنے والد کی کہی ہوئی ایک یاد آگئی، اگرچہ انہوں نے اسے اپنے انداز میں کہا تھا۔ انہوں نے کہا تھا، "بیٹا، مسرت آرام کے تعاقب میں نہیں ملتی — یہ محبت کے ساتھ ذمہ داری نبھانے میں ملتی ہے۔" میں تب اسے نہیں سمجھ سکا تھا۔ لیکن اب، اپنے دوست کی بات سن کر، یہ بات میری سمجھ میں آنے لگی۔

میں نے اپنی جائے کی ایک لمبی چسکی لی اور مسکرایا۔ "یہ بات واقعی سمجھ میں آتی ہے۔ میری توقع سے کہیں زیادہ۔"

اس نے جوابی مسکراہٹ دی، ایک سمجھدار مسکراہٹ۔ "جب ہم خوشی کے پیچھے بھاگنا چھوڑ دیتے ہیں اور معنویت کی طرف چلنا شروع کرتے ہیں، تو یہ بات ہمیشہ سمجھ آ جاتی ہے۔"

اور اس معمولی سی گفتگو میں، میرے اندر کچھ غیر معمولی طور پر تبدیل ہو گیا۔ یہ واضح ہو گیا کہ خوشی کوئی ایسی منزل نہیں جہاں ہم غباروں اور موسیقی کے ساتھ پہنچتے ہیں۔ یہ وہ ساتھی ہے جو خاموشی سے ہمارے ساتھ چلتا ہے جب ہم بامقصد زندگی گزارتے ہیں۔

جب ہم اس کا پیچھا کرتے ہیں تو ہم اسے کھودیتے ہیں۔

ہم اسے تب پاتے ہیں جب ہم اس سے اوپر اٹھ جاتے ہیں۔