

## وضاحت، جو میرے پاس دوسروں کے لیے ہے۔ مگر خود اپنے لیے نہیں

چند روز قبل، میں ایک دوست کے ساتھ بیٹھا، برسوں سے اپنے اندر چھپی ایک مایوسی اور الجھن کا ذکر کر رہا تھا۔ میں نے اس سے کہا، "یہ بہت عجیب بات ہے۔ میں صاف دیکھ سکتا ہوں کہ دوسروں کو کیا کرنا چاہیے۔ میں ان کی جذباتی الجھنیں سلجھا سکتا ہوں، اصول بیان کر سکتا ہوں، یہاں تک کہ بچوں کو بھی ان کے طوفانی جذبات سے نکلنے میں رہنمائی دے سکتا ہوں... لیکن جب زندگی وہی صورت حال میرے سامنے لاتی ہے، تو میں منجمد ہو جاتا ہوں۔"

اس نے تو حیران ہونے کا دکھاوا بھی نہیں کیا۔ وہ زور سے ہنسا اور بولا، "انسانیت میں خوش آمدید۔"

میں نے آنکھیں گھمائیں۔ "نہیں، سچ میں،" میں نے اصرار کیا۔ "میں بہت اچھا مشورہ دیتا ہوں۔ میں وہ شخص ہوں جسے لوگ تب فون کرتے ہیں جب وہ بہت پریشان ہوتے ہیں۔ میں وہ ہوں جو نفسیات، ایمان، اقدار، ان سب کی وضاحت کر سکتا ہوں۔ لیکن جس لمحے میں خود پریشان ہوتا ہوں؟ وہ ساری دانشمندی غائب ہو جاتی ہے۔"

وہ اپنی کرسی پر پیچھے کی طرف ٹیک لگائے بیٹھ گیا، اس کے انداز میں ایک سکون کی سی کیفیت تھی، مگر اس کی دانائی عجیب طور پر جھنجھلا دینے والی تھی۔ اس نے کہا، "ایسا اس لیے ہے کیونکہ نصیحت کرنا آسان ہے۔ تم ان کی صورت حال میں جذباتی طور پر الجھے ہوئے نہیں ہوتے۔ تمہارا ذہن صاف ہوتا ہے۔"

میں رک گیا۔ اچانک سب کچھ واضح ہو گیا۔ جب کوئی اور میرے پاس روتا ہوا آتا ہے۔ کسی غلط فہمی کو لے کر جو اس کے شریک حیات کے ساتھ ہو یا کام پر کوئی جھگڑا۔ میں صورت حال کو واضح طور پر دیکھ سکتا ہوں۔ جیسے اس کا مسئلہ ایک پہیلی ہو جو بالکل درست طریقے سے میز پر سبھی ہوئی ہو۔ لیکن جب وہی چیز میرے ساتھ ہوتی ہے، تو پہیلی کے ٹکڑے بکھر جاتے ہیں، اور میں کوئی سرا بھی نہیں ڈھونڈ پاتا۔

میں نے آہستہ سے کہا، "اگر کوئی میرے پاس وہی مسئلہ لے کر آتا جو مجھے درپیش تھا، تو مجھے بخوبی معلوم ہوتا کہ انہیں کیا کہنا ہے۔"

اس نے مجھے اپنی بات مکمل بھی نہیں کرنے دی۔ "تو پھر وہی کرو،" اس نے لاپرواہی سے چائے کی چسکی لیتے ہوئے کہا، جیسے اس نے ابھی کائنات کا راز بتا دیا ہو۔

"کیا کروں؟" میں نے پوچھا۔

اس نے کہا، "جب بھی تم الجھن کا شکار ہو یا جذبات تم پر حاوی ہو جائیں، تو خود سے پوچھو: اگر میرا کوئی دوست اس صورت حال میں ہوتا تو میں اسے کیا کہتا؟ تم جواب پہلے ہی جانتے ہو۔ تم سو بار اس تجربے سے گزر چکے ہو۔"

میں زور سے ہنس پڑا۔ "یہ سننے میں بہت سادہ لگتا ہے۔"

اس نے کندھے اچکائے۔ "زیادہ تر سچائیاں ایسی ہی ہوتی ہیں۔"

ہم تھوڑی دیر خاموشی سے بیٹھے رہے، اور اس دوران ارد گرد کے لوگوں کی بات چیت کی ہلکی گونج اور دور سے کپوں کے ٹکرانے کی آوازیں سن رہے تھے۔ پھر، اپنی توقع سے زیادہ ایمانداری کے ساتھ، میں نے کہا، "تم جانتے ہو... میرے پاس علم کی کمی نہیں ہے۔ میرے پاس خود پر اطلاق (self-application) کی کمی ہے۔ میرے جذبات میرے اصولوں کو دھندلا دیتے ہیں۔"

اس نے اثبات میں سر ہلایا، وہ دھیمی مسکراہٹ جو خاموشی سے سب کچھ بھانپ لے۔ "بالکل۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ جذباتی پختگی (emotional maturity) کا مطلب ہے زیادہ جاننا۔ زیادہ پڑھنا۔ دانشمندی جمع کرنا۔ لیکن حقیقی پختگی؟ یہ اس بات کا نام ہے کہ آپ جو کچھ پہلے سے جانتے ہیں، اسے استعمال کریں۔ خاص طور پر جب آپ جذباتی طور پر ہلچل میں مبتلا ہوں۔"

جیسے ہی اس نے بات کی، میرے ذہن میں اچانک ایک مثال آئی۔ کچھ دن پہلے، میں نے ایک طالب علم سے کہا تھا، "جب تم بہت زیادہ دباؤ (overwhelmed) میں ہو، تو رک جاؤ۔ پیچھے ہٹو۔ جذبات کی انتہا میں رد عمل ظاہر مت کرو۔" لیکن جب اسی شام مجھے کسی چیز نے تکلیف دی، تو میں نے کیا کیا؟ میں نے فوری رد عمل ظاہر کیا۔ کوئی توقف نہیں۔ کوئی سانس بھر کا وقفہ نہیں۔ کوئی تناظر (perspective) نہیں۔ مشورہ بالکل درست تھا۔ میں نے بس اسے خود پر لاگو نہیں کیا۔

اس ستم ظریفی (irony) نے مجھے چھن کا احساس دلایا لیکن ایک عجیب سے پرسکون طریقے سے۔ اس کا مطلب تھا کہ میری سمجھ بوجھ میں کوئی خرابی نہیں تھی۔ صرف میرے عمل میں تھی۔

ہماری گفتگو ختم ہونے کے کافی دیر بعد تک اس کے الفاظ میرے ساتھ رہے۔ میں سوچتا رہا کہ ہم کتنی بار وضاحت (clarity) کو دانشمندی (wisdom) سمجھ بیٹھتے ہیں۔

ہم یقین رکھتے ہیں کہ نظریاتی طور پر درست ہونے کا مطلب ہے کہ ہم عملی طور پر بھی درست ہوں گے۔ لیکن جب جذبات حاوی ہوتے ہیں تو نظریات تیزی سے پگھل جاتے ہیں۔ اس دن، میں نے ایک خاموش لیکن گہری بات سمجھی: دوسروں کے لیے وضاحت مجھے عقلمند نہیں بناتی۔ خود اپنے لیے وضاحت—خاص طور پر جذباتی پلچل کے لمحات میں—وہیں سے حقیقی اندرونی کام (inner work) شروع ہوتا ہے۔

اور شاید جذباتی پختگی درحقیقت یہی ہے: اس مشورے پر عمل کرنے کا حوصلہ جو آپ پہلے سے جانتے ہیں، تب بھی جب آپ کے جذبات آپ کو راستے سے ہٹانے کی کوشش کریں۔