

راستہ تو واضح ہے، مگر ذہن سفر سے گریز کرتا ہے

ایسے ادوار آتے ہیں جب انسان کو بالکل معلوم ہوتا ہے کہ صحیح کام کیا ہے۔ راستہ واضح ہوتا ہے، اصول طے شدہ ہوتے ہیں، اور ضمیر بیدار ہوتا ہے۔ مگر اس کے باوجود، جب عمل کا وقت آتا ہے تو اندر سے کوئی چیز مزاحمت کرتی ہے۔ آپ کا ارادہ ہوتا ہے کہ پرسکون رہیں، شائستگی برتیں، ایمانداری سے کام لیں، یا وقار کے ساتھ جواب دیں، لیکن جب امتحان کا وقت آتا ہے تو آپ کے جذبات کی شدت اقدار کی گرفت سے آگے نکل جاتی ہے۔ یہ خاموش اندرونی کشمکش تمام انسانی جدوجہد میں سب سے زیادہ فطری ہے: جب سمت کی وضاحت کا سامنا ذہن کی مزاحمت سے ہوتا ہے۔

منزل کا سراپ (The Illusion of Arrival)

ہم اکثر سوچتے ہیں کہ ایک بار جب ہم اپنے اخلاقی اصول—یعنی، ایمانداری، صبر، مہربانی، عاجزی—طے کر لیتے ہیں، تو مقصد ان کو ”حاصل“ کرنا یا کمال تک پہنچانا ہے۔ لیکن انسانی ارتقا کسی پہاڑ کی چوٹی سر کرنے جیسا نہیں ہے۔ بلکہ یہ ایک لاتناہی اور گہری ہوتی ہوئی وادی میں چلنے جیسا ہے۔ آپ کبھی بھی مکمل طور پر ”صابر“ یا مکمل طور پر ایماندار نہیں بنتے؛ آپ صرف پہلے سے بہتر ہوتے جاتے ہیں۔ کوشش کا یہ عمل بذات خود منزل بن جاتا ہے۔

ایک استاد نے ایک بار کہا تھا، ”سفر ہی منزل ہے۔“ جس دن آپ کوشش کرنا چھوڑ دیتے ہیں، آپ شعوری طور پر جینا چھوڑ دیتے ہیں۔ لہذا، یہ جھنجھلاہٹ کہ آپ ابھی بھی غصہ کر بیٹھتے ہیں یا معاف کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں، یہ ناکامی کا ثبوت نہیں ہے۔ بلکہ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ کا سفر زندہ ہے۔

اصل رکاوٹوں کی تشخیص

جب ہم اپنے اصولوں پر پورا نہیں اترتے، تو ہمارا فطری رد عمل اکثر احساسِ جرم یا پچھتاوا ہوتا ہے: ”مجھے معلوم تھا کہ صحیح کیا ہے، میں بہتر کیوں نہیں کر سکا؟“ لیکن خود ملامتی ایک گہرے سوال کو چھپا دیتی ہے: مجھے کون سی چیز روک رہی ہے؟

کسی ایک شخص کے لیے، یہ رکاوٹ مسترد کیے جانے کا خوف ہو سکتی ہے۔ ”اگر میں نے مختلف انداز میں کام کیا، تو میرے دوست یا شریک حیات مجھ سے دور ہو سکتے ہیں۔“

کسی دوسرے کے لیے، یہ نقصان کا خوف ہے۔ ”اگر میں ایماندار رہا، تو میں اپنا فائدہ کھودوں گا۔“

تیسرے شخص کے لیے، ”یہ نتائج برداشت نہ کر پاتا ہے“ (cost intolerance) ہے۔ ”صحیح کام کرنے کی جذباتی یا معاشرتی قیمت بہت بھاری ہے۔“

یہ رکاوٹیں گناہ نہیں ہیں، بلکہ نشوونما کی دلیلیں ہیں۔ یہ ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کا ذہن ابھی بھی آسانی اور ضمیر کے درمیان کشمکش میں ہے۔

ایک سادہ مثال: شائستگی کی الجھن

ایک ایسی خاتون کا تصور کریں جو خاندانی بحث و تکرار کے دوران بھی شائستہ رہنے کی مخلصانہ کوشش کرتی ہے۔ وہ ذہنی یکسوئی کی مشق کرتی ہے، مثبت جملے دہراتی ہے، اور سکون کے لیے دعا کرتی ہے۔ مگر جب اس کا شوہر یا بچہ آواز بلند کرتا ہے، تو اس کی اپنی آواز خود بخود بلند ہو جاتی ہے۔ بعد میں، اسے شدید پچھتاوا ہوتا ہے۔

پہلی نظر میں، یہ ضبطِ نفس کی ناکامی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن مزید غور کرنے پر، دو امکانات ذہن میں آتے ہیں:

1. وہ شعوری گرفت کھو بیٹھی—ان شدید جذباتی لمحات میں جذبات اس کے شعور پر حاوی ہو گئے۔
2. وہ ہوش میں رہی لیکن خود کو روک نہیں سکی—اُس کے اندر کی ایک گہری کشمکش اُس اصول سے ٹکرا رہی تھی جس پر وہ یقین رکھتی تھی۔

دوسری صورت خاص طور پر دلچسپ ہے۔ اگرچہ اسے یاد ہے کہ ”مجھے شاکستہ رہنا چاہیے،“ لیکن ایک اور آواز ابھرتی ہے: ”اگر میں شاکستہ رہی، تو وہ میری بے عزتی کرتا رہے گا۔ وہ میری کمزوری کا فائدہ اٹھائے گا۔“ وہ سوچ — جو پوشیدہ، اُن کبھی اور خود کی حفاظت کرنے والی ہے — وہی اصل تخریب کار بن جاتی ہے۔

ذہن کی تبدیلی کے خلاف خفیہ مدافعت (Hidden Immunity)

رابرٹ کیگن (Robert Kegan) اور لیزا لہی (Lisa Lahey) سے ”تبدیلی کے خلاف مدافعت“ (immunity to change) قرار دیتے ہیں۔ یہ ذہن کی فطری مزاحمت ہے جو ہمیں محسوس ہونے والے خطرات سے بچاتی ہے — چاہے وہ خطرہ اب موجود ہی نہ ہو۔ ہم جذباتی خطرات سے نمٹنے کے لیے ذہنی ماڈل تیار کر لیتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

- ”اگر میں اپنے لیے نہیں بولوں گا، تو مجھے معمولی سمجھا جائے گا۔“

- ”اگر میں بہت آسانی سے معاف کر دوں، تو لوگ میرا استحصال کریں گے۔“

- ”اگر میں پرسکون رہا، تو میں کمزور لگوں گا۔“

ایسے عقائد شاید کبھی سچ رہے ہوں — شاید بچپن میں یا کسی سابقہ تکلیف دہ رشتے میں — لیکن زندگی بدل جانے کے باوجود یہ خاموشی سے موجود رہتے ہیں۔ لہذا، جب بھی وہ شخص بڑھنے کی کوشش کرتا ہے، تو یہ پوشیدہ وابستگیوں سے پیچھے کھینچ لیتی ہیں، اور اسے خیالی خطرات سے بچاتے ہوئے حقیقی سکون سے محروم کر دیتے ہیں۔

مفروضوں کو پرکھنا

آزادی کی ابتداء ہوتی ہے جب آپ اپنے مفروضات کو پرکھنے لیتے ہیں۔ اگلی بار جب آپ اپنی اقدار کی مخالفت کریں، تو یہ سوال پوچھیں:

- مجھے کیا ڈر ہے کہ اگر میں اپنے اصولوں کے مطابق عمل کروں گا تو کیا ہوگا؟

- کیا وہ ڈر ہمیشہ سچ ہوتا ہے؟

- اگر میں خوف کے بجائے ایمان (یقین) پر عمل کروں تو کیا ہوگا؟

آپ کو شاید یہ معلوم ہو کہ جب آپ انتقام کی بجائے سکون کا راستہ چنتے ہیں، تو سب کچھ ختم نہیں ہو جاتا۔ دوسرے شاید آپ کا احترام کم کرنے کے بجائے زیادہ کریں۔ رفتہ رفتہ، جھوٹے مفروضے اپنی طاقت کھودیتے ہیں، اور حقیقی مقصد — صحیح طریقے سے جینا، نہ کہ صرف استحصال سے بچنا — زیادہ واضح ہو جاتا ہے۔

ایک ذاتی واقعہ

میں نے ایک بار ایک نوجوان پیشہ ور فرد کی مشاورت کی جو اپنی ٹیم کی غلطیوں پر سختی سے جواب دینا بند کرنا چاہتا تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اس سے حوصلہ شکنی ہوتی ہے اور یہ اس کی اقدار کے منافی ہے۔ اس کے باوجود، جب بھی کوئی غلطی کرتا، اس کا غصہ بھڑک اٹھتا۔

جب ہم نے اس کا جائزہ لیا، تو اسے احساس ہوا کہ اس کا گہرا عقیدہ یہ تھا: ”اگر میں غصہ نہیں کروں گا، تو وہ مجھے سنجیدگی سے نہیں لیں گے۔“ یہ ایک ایسا ماڈل تھا جو اس نے اپنے بچپن سے سیکھا تھا جہاں صرف چیخنے چلانے سے ہی کام ہوتے تھے۔

جب اس نے یہ دیکھا، تو اس نے تجربہ کرنا شروع کر دیا: مضبوطی مگر اطمینان سے رائے (feedback) دی۔ اُسے یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ کارکردگی میں اضافہ ہو گیا۔ اس کا ذہن اسے ایک پرانے اور متروک خطرے سے بچا رہا تھا۔

’کیوں‘ کو دوبارہ مضبوط کرنا

آخر کار، سوال یہ نہیں ہے کہ ”میں بد تمیز ہونے سے کیسے رک سکتا ہوں؟“ بلکہ یہ ہے کہ ”میں شائستہ کیوں ہونا چاہتا ہوں؟“ اگر مقصد صرف تنازعہ سے بچنا یا نیک نظر آنا ہے، تو دباؤ کے دوران یہ ارادہ ٹوٹ جائے گا۔ لیکن اگر مقصد روحانی ہے—شائستگی کا پیکر بننا اور خالق کی توقعات پر پورا اترنا—تو ذہن کو ایک گہری تحریک مل جاتی ہے۔ پھر کوشش محض کارکردگی نہیں رہتی، بلکہ عبادت بن جاتی ہے۔

بننے کا سفر (The Journey of Becoming)

خود کی اصلاح کا سفر کوئی سیدھا راستہ نہیں ہے بلکہ ضمیر اور پرانی عادات (conditioning) کے درمیان ایک جاری مکالمہ ہے۔ ہر ٹھوکر عاجزی سکھاتی ہے؛ دوبارہ سنبھلنے کا ہر عمل مضبوطی پیدا کرتا ہے۔ راستہ دکھائی دیتا ہے—اصول بھی سمجھ میں آتے ہیں—لیکن روح کو راستے میں اپنے خوف اور وہموں کو ترک کرنا سیکھنا پڑتا ہے۔ نشوونما کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کبھی ٹھوکر نہ کھائیں؛ اس کا مطلب ہر لڑکھڑاہٹ کو واپسی کے مقدس سفر کا حصہ سمجھنا ہے۔

غور و فکر کے لیے سوالات:

- آخری بار آپ کو کب معلوم تھا کہ صحیح کام کیا ہے لیکن آپ اسے کر نہیں سکے؟
- کون سا چھپا ہوا خوف یا عقیدہ آپ کی بہتر ذات (better self) کے خلاف مزاحمت کر رہا تھا؟
- اور اگر آپ کا ”کیوں“ آپ کے خوف سے زیادہ مضبوط ہو جائے تو کیا تبدیلی آئے گی؟