

## جب احساسات آپ کو کمزور کر دیں

مجھے اس بات کا اندازہ نہیں تھا کہ اس صبح ایک معمولی سا ہلکہ مجھے ہلا کر رکھ دے گا۔ یہ واقعہ ٹیم کی ایک میٹنگ کے دوران پیش آیا۔ میں نے ابھی اپنا وہ آئیڈیا پیش کیا تھا جسے میں کئی ہفتوں سے تراش رہا تھا۔ ایک ساتھی نے مسکراتے ہوئے کہا، "شاندار کام! واقعی بہت متاثر کن"۔

مجھے اپنے اندر خوشی کی ایک لہر اٹھتی ہوئی محسوس ہوئی۔ لیکن اس سے پہلے کہ وہ خوشی مجھے سکون پہنچاتی، ایک دوسرے ساتھی نے دبی آواز میں کہا، "ٹھیک ہے... لیکن کوئی خاص بات نہیں"۔

اور بس ایک لمحے میں وہ ساری خوشی چلنا چور ہو گئی۔ ایک جملے نے مجھے بلند یوں پر پہنچا دیا تھا اور دوسرے نے زمین پر ٹیچ دیا۔ ایسا لگ رہا تھا جیسے ان دونوں کے پاس میرے جذبات کا ریویو کنٹرول ہے اور وہ اس کے بٹن دبا رہے ہیں۔

میٹنگ کے بعد میں باہر آ گیا اور جذبات کے اس اتار چڑھاؤ کو سمجھنے اور سنبھالنے کی کوشش کرنے لگا۔

اسی وقت سارا میرے پاس آئی اور قریب بیٹھتے ہوئے کہا، "ایسا لگ رہا ہے جیسے تم جذبات کے کسی رولر کوسٹر (rollercoaster) پر سوار ہو"۔

"تم غلط نہیں ہو،" میں نے اعتراف کیا۔ "ایک تعریف نے مجھے اوپر اٹھا دیا، اور ایک جملے نے مجھے بالکل توڑ کر رکھ دیا۔ مجھے نہیں معلوم میں اتنا... حساس کیوں ہوں۔ وہ معاملے کو سمجھتے ہوئے مسکرائی۔"

### جذباتی آگاہی (Emotional Awareness) دراصل یہی ہے۔

اس نے کہا، "تمہارے اندر ایک احساس جاگتا ہے اور تم اسے پرکھنے کے بجائے گاڑی کی اسٹیرنگ اس کے ہاتھ میں دے دیتے ہو"۔

میں نے ماتھے پر ہل لاتے ہوئے پوچھا، "کیا تم یہ کہہ رہی ہو کہ جب کوئی میری تعریف کرے تو مجھے خوش نہیں ہونا چاہیے؟"

اس نے نرمی سے جواب دیا، "نہیں۔ میرا مطلب یہ ہے کہ تمہیں بنا سوچے سمجھے کی گئی تعریف کو خود پر حاوی نہیں ہونے دینا چاہیے۔ یہ اتنی ہی خطرناک ہے جتنی کہ بغیر تحقیق کے کی گئی تنقید"۔

میں نے اسے گھور کر دیکھا۔

اس نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "اس بارے میں سوچو: تعریف بغیر کسی ٹھوس بنیاد کے تمہاری انا (Ego) کو ہوا دے سکتی ہے، جبکہ تنقید بغیر کسی وجہ کے تمہارے اعتماد کو مجروح کر سکتی ہے۔ دونوں صورتوں میں، تم حقیقت کے بجائے لوگوں کی آراء پر رد عمل دے رہے ہوتے ہو"۔

اس کی باتوں نے میرے دل پر گہرا اثر کیا۔

تعریف پر اترا نہیں اور تنقید پر دلبرداشتہ نہ ہوں—جب تک کہ آپ کو اس کی ٹھوس تفصیلات نہ معلوم ہوں۔

وہ ہاتھ باندھے پیچھے کو ٹیک لگا کر بیٹھ گئی۔ اس نے کہا، "قاعدہ یہ ہے کہ جب تک تمہیں ٹھوس تفصیلات (Specifics) معلوم نہ ہوں، تب تک نہ تو تعریف اور نہ ہی تنقید تم پر اثر انداز ہونی چاہیے"۔

میں نے پلکیں جھپکائیں۔ "کیوں؟"

"اس کی وجہ یہ ہے کہ دونوں ہی مبہم، جذباتی، اضطرابی یا غلط ہو سکتے ہیں۔" اس نے توقف کیا۔ "جس طرح کوئی آپ کے کام کو سمجھے بغیر اس کی حد سے زیادہ تعریف کر سکتا ہے، ویسے ہی کوئی اسے سمجھے بغیر اس پر تنقید بھی کر سکتا ہے۔"

اس بات کا مجھے احساس ہوا کہ میں نے کتنی جلدی دونوں کو اپنے مزاج پر اثر انداز ہونے دیا۔

## جذبات کا اختیار دوسروں کے حوالے کرنا (Outsourced Emotions)

سارہ نے بات آگے بڑھاتے ہوئے کہا، "اگر تم تعریف سے فوراً خوش ہو جاتے ہو، تو تم اپنی قدر و قیمت کا اختیار کسی اور کے ہاتھ میں دے رہے ہو۔ اگر تم تنقید سے فوراً ٹوٹ جاتے ہو، تو بھی تم یہی کر رہے ہو۔"

میں زمین کی طرف دیکھنے لگا اور کہا، "تو کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ آج میرے جذبات میرے قابو میں نہیں تھے؟" اس نے نرمی سے کہا، "بالکل۔ تم نے کسی بھی تبصرے کی حقیقت کو نہیں پرکھا، بس رد عمل ظاہر کر دیا۔" یہ تلخ حقیقت تکلیف دہ تھی مگر سچی تھی۔

### تعریف اور تنقید، دونوں میں ٹھوس تفصیلات مانگیں

اس نے بتایا، "جذباتی طور پر مضبوط لوگ تفصیلات مانگتے ہیں۔"

اگر کوئی کہے کہ آپ کا کام بہت اچھا ہے:

• انہیں آپ کے کام میں خاص طور پر کیا چیز قابل قدر لگی؟

• کون سا حصہ زیادہ بہتر رہا؟

• کس چیز نے انہیں سب سے زیادہ متاثر کیا؟

اگر کوئی کہے کہ آپ کا کام اچھا نہیں ہے:

• کون سا حصہ ٹھیک نہیں ہے؟

• کس جگہ بہتری کی گنجائش ہے؟

• کیا وہ کوئی مثال دے سکتے ہیں؟

سارہ نے مسکراتے ہوئے کہا، "ایک بار جب آپ کو تفصیلات معلوم ہو جائیں، تو آپ یا تو خود کو بہتر بنا سکتے ہیں یا اس سچائی کی قدر کر سکتے ہیں۔ تفصیلات کے بغیر، تعریف اور تنقید دونوں محض شور ہیں۔"

### مبہم تعریف کی ایک کہانی

اس نے مجھے پچھلے مہینے کا ایک واقعہ یاد دلا یا جو میں بھول چکا تھا۔ "کسی نے تم سے کہا تھا کہ تمہاری پریزنٹیشن (presentation) بہت زبردست تھی، یاد ہے؟" میں نے سر ہلایا، "ہاں، اور جب میں نے پوچھا کہ انہیں کیا اچھا لگا، تو انہوں نے کہا، 'بس سب کچھ ہی... مجھے سمجھ تو کچھ نہیں آیا، لیکن دیکھنے میں اچھی لگ رہی تھی'۔" میں ہنس پڑا۔ مجھے یاد آیا کہ میں کئی دنوں تک اس بے بنیاد تعریف پر فخر محسوس کرتا رہا تھا۔

اس نے کہا، "دیکھا؟ مبہم تعریف نے تمہیں اتنی ہی آسانی سے پھولادیا جیسے مبہم تنقید نے تمہیں زمین پر گرا دیا۔"

### جذباتی آگاہی کا اصل مطلب کیا ہے

اس نے نرمی سے وضاحت کی، "جذباتی آگاہی کا مطلب یہ ہے کہ جب کوئی احساس پیدا ہو یا ختم ہو، تو آپ یہ دیکھیں کہ کیا اس کی بنیاد حقیقت پر ہے یا یہ صرف ایک شور ہے۔"

محسوس کرنا مسئلہ نہیں ہے، بلکہ اس پر اندھا دھند رد عمل دینا اصل مسئلہ ہے۔

## وہ انتخاب جس سے میں بے خبر تھا

"تو اب میں کیا کروں؟" میں نے پوچھا۔ اس نے کندھے اچکاتے ہوئے کہا، "سوالات کرو۔ خود کو رد عمل کے بجائے حقیقت سے جوڑو۔ اور یاد رکھو، اگر کوئی احساس تمہیں فوراً بند ہی پر لے جائے یا گہری کھائی میں گرا دے، تو اس کا تعلق تمہاری انیا عدم تحفظ سے ہے، سچائی سے نہیں۔"

میں نے ایک لمبا سانس لیا۔ یہ بات بالکل سمجھ میں آرہی تھی۔

## توازن کے ساتھ باطنی رجوع

جب ہم کھڑے ہوئے تو اس نے کہا، "تمہارے جذبات کی بنیاد وضاحت پر ہونی چاہیے، نہ کہ کسی کی عارضی رائے پر۔ تبصرے اور رد عمل کے درمیان ٹھہرنا سیکھو۔ یہی وہ وقفہ ہے جہاں تمہاری اصل طاقت چھپی ہے۔"

وہ چلی گئی، لیکن میرے ارد گرد کی فضا پہلے سے ہلکی محسوس ہو رہی تھی۔ مجھے زندگی میں پہلی بار یہ احساس ہوا:

نہ تو تعریف میری قدر و قیمت کا پیمانہ ہے اور نہ ہی تنقید۔

پیمانہ تو ٹھوس تفصیلات ہیں۔ سچائی ہے۔ آگاہی ہے۔

باقی سب محض شور ہے۔