

## ہر قدم اب بھی آپ کا ہی ہے

"میرے پاس کوئی چارہ نہیں تھا۔" یہ جملہ ہمارے درمیان ایک بند دروازے کی طرح آگرا۔ کمرے میں خاموشی چھائی ہوئی تھی۔ وہ بڑے غور سے میرا مشاہدہ کر رہا تھا؛ اس کی نظروں میں پرکھ نہیں بلکہ ایک گہری شناسائی تھی۔

"کیا واقعی کوئی چارہ نہیں تھا؟" اس نے پوچھا۔

میں نے ایک گہرا اور تھکا ہوا سانس بھرا۔ "جہلا میرے پاس کیا اختیار تھا؟ نقصان ہو گیا، دباؤ بڑھتا گیا، بیماری کی تشخیص (Diagnosis) سامنے آگئی اور پھر وہ دھوکہ ہوا۔ ان میں سے کچھ بھی تو میرے بس میں نہیں تھا۔"

"یہ سچ ہے،" اس نے تھل سے جواب دیا۔ "آپ کبھی بھی حادثے یا واقعے کا انتخاب نہیں کرتے۔ کوئی بھی نہیں کرتا۔ لیکن اس واقعے کے بعد جو کچھ ہوتا ہے، وہ حصہ پھر بھی آپ کے اختیار میں ہوتا ہے۔"

میں نے نفی میں سر ہلایا۔ "ایسا محسوس نہیں ہوتا۔ جب تکلیف پہنچتی ہے، تو ایسا نہیں لگتا کہ میں کسی چیز کا انتخاب کر رہا ہوں۔ ایسا لگتا ہے جیسے زندگی میرے لیے فیصلے کر رہی ہے۔"

"تکلیف ایسے ہی کام کرتی ہے،" اس نے کہا۔ "یہ آپ کی نظر کو محدود کر دیتی ہے۔ یہ دنیا کو چھوٹا بنا دیتی ہے۔ سب کچھ محض بقا کی جنگ بن کر رہ جاتا ہے۔ لیکن مجھے بتائیں، کیا آپ نے کبھی دو لوگوں کو ایک ہی ایسے سے گزرتے اور پھر بالکل مختلف حالت میں نکلنے دیکھا ہے؟"

میں ہنسی چکایا۔

"ایک انسان تلخیوں میں غرق ہو جاتا ہے، جبکہ دوسرا آہستہ آہستہ اپنی زندگی کو پھر سے سنوارنے لگتا ہے۔ نقصان ایک جیسا، زخم ایک جیسا، لیکن زندگی مختلف۔ اگر ردِ عمل (Response) کا انتخاب ممکن نہ ہوتا، تو ہر کوئی ایک ہی انجام کو پہنچتا۔"

میں بے چینی سے پہلو بدلنے لگا۔ "لیکن صدمہ (Trauma) انسان کو جھٹک لیتا ہے۔ لوگ سنبھلنا تو چاہتے ہیں، مگر سنبھل نہیں پاتے۔"

"ہاں،" اس نے نرمی سے اتفاق کیا۔ "صدمہ اعصابی نظام (Nervous System) کو جھٹک لیتا ہے۔ یہ خوف کے تانے بانے بنتا ہے اور فیصلے کی قوت کو دھندلا دیتا ہے۔ لیکن ایک اہم بات پر غور کریں: جب کوئی بالآخر مدد کے لیے ہاتھ بڑھاتا ہے، تو اس لمحے کیا ہوتا ہے؟"

"وہ مدد کا انتخاب کرتے ہیں،" میں نے سرگوشی کی۔

"بالکل۔ تھراپی (Therapy)، مشاورت، سپورٹ گروپس، یہاں تک کہ ایک سچی گفتگو—یہ سب اس لیے موجود ہیں کیونکہ کہیں نہ کہیں انسان کے اندر یہ یقین باقی ہوتا ہے کہ اس کا ردِ عمل مکمل طور پر مفلوج نہیں ہوا۔"

میں خاموش ہو گیا۔

"تم جانتے ہو،" اس نے اپنی بات جاری رکھی، "اگر ردِ عمل کی صلاحیت واقعی ختم ہو جاتی، تو صحت یابی یا بحالی (Recovery) جیسی کوئی چیز نہ ہوتی۔ ہم کبھی لوگوں سے یہ نہ کہتے کہ اس میں وقت لگے گا، کیونکہ پھر کام کرنے کے لیے کچھ بچتا ہی نہیں۔"

میں نے اپنے ایک دوست کے بارے میں سوچا جس نے سب کچھ کھو دیا تھا—کاروبار، گھر اور ساکھ۔ مہینوں تک وہ منجمد سا رہا۔

پھر ایک دن، اس نے ایک گودام میں جھاڑو دینے کی ایک چھوٹی سی ملازمت اختیار کر لی۔ سب اس پر ہنسے۔ لیکن دو سال بعد، وہ دوبارہ اپنے قدموں پر کھڑا تھا۔

"اس نے ایک ہی دن میں اپنی زندگی نہیں بدلی،" میں نے آہستہ سے کہا۔ "اس نے چھوٹے چھوٹے قدموں سے اسے بدلا۔"

"یہی وہ بات ہے جو اکثر لوگ نظر انداز کر دیتے ہیں،" اس نے جواب دیا۔ "وہ چاہتے ہیں کہ شفا کسی معجزے کی طرح نازل ہو۔ لیکن ترقی کسی ایک ڈرامائی جست سے نہیں آتی، بلکہ یہ ہزاروں خاموش اور عام فیصلوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔"

میں نے ٹھنڈی آہ بھری۔ "لیکن لوگ تھک جاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں، 'میں نے ایک ہفتے تک کوشش کی، لیکن کچھ نہیں بدلا۔'"

"ہاں،" اس نے ہمدردی سے کہا، "کیونکہ انسانی ذہن فوری نتائج کا حریص ہے۔ اسے فوری سکون کی عادت پڑ جاتی ہے۔ جب سکون جلدی نہیں ملتا، تو ذہن اسے ناکامی قرار دے دیتا ہے۔"

میں نے فرش کی طرف دیکھا۔ "میرا خیال ہے میرے ساتھ بھی یہی ہوا۔ میں نے مستقبل کا فیصلہ آج کی رفتار سے کیا۔"

"یہ بہت انسانی رویہ ہے،" جواب آیا۔ "لیکن یہ بہت خطرناک بھی ہے۔ ست تبدیلی کا مطلب 'تبدیلی کا نہ ہونا' نہیں ہے۔ سچ جس دن بویا جائے، اسی دن پھل نہیں دیتا۔"

مجھے یاد آیا کہ میں کس طرح مشکل کاموں کو نال دیا کرتا تھا۔ میں کتنی بار خود سے کہتا تھا، "میں اسے بعد میں ٹھیک کر لوں گا،" جبکہ میں انہی عادات کو اپنائے ہوئے تھا جنہوں نے یہ سارا بگاڑ پیدا کیا تھا؟

وہ تھوڑا آگے کوچھا۔ "آپ برسوں تک آرام طلبی، توجہ ہٹانے والے مشاغل اور سہولت پسندی کا انتخاب کرتے ہوئے ایک دن اچانک یہ توقع نہیں کر سکتے کہ آپ کا کردار (Character) خود بخود نکھر کر سامنے آجائے گا۔ زندگی ایسے کام نہیں کرتی۔ عظیم زندگیاں ڈرامائی لمحات میں نہیں بنتیں۔ وہ نا دیدہ لمحات میں تعمیر ہوتی ہیں۔"

"نا دیدہ لمحات؟" میں نے پوچھا۔

"جی ہاں۔ وہ صبح جب آپ بو جھل پن کے باوجود اٹھنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ وہ لمحہ جب آپ حقائق کو چھپانے کی بجائے سچ بولنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ وہ وقت جب آپ کسی مختصر راستے (Shortcut) کی ترغیب کو رد کر دیتے ہیں، حالانکہ کوئی دیکھنے والا نہیں ہوتا۔ ان لمحات پر کوئی تالیاں نہیں بجاتی ہیں۔ لیکن یہی لمحات ہر چیز کی تشکیل کرتے ہیں۔"

میرا گلا بھر آیا۔

"تو جب کچھ برا ہوتا ہے،" میں نے خاموشی سے کہا، "میرا طوفان پر تو کوئی بس نہیں چلتا... لیکن میں اس میں سے کیسے گزرتا ہوں، یہ اب بھی میرے اختیار میں ہے؟"

اس نے سر ہلایا۔ "وہ اختیار بہت چھوٹا، کمزور اور تھکا دینے والا ہو سکتا ہے۔ لیکن وہ سچ ہے۔"

ایک یاد ابھر کر سامنے آئی۔ ایک خاتون جسے میں جانتا تھا اور جس نے برسوں تک تشدد اور بدسلوکی برداشت کی تھی۔ وہ بتاتی تھی کہ ایک طویل عرصے تک اسے یہی لگتا تھا کہ "میں چھوڑ کر نہیں جا سکتی"۔ پھر ایک دن، اس نے گھر تو نہیں چھوڑا۔ صرف اپنے ذہن میں ایک جملہ بدل لیا: میں یہ سیکھ سکتی ہوں کہ یہاں سے کیسے نکلنا ہے۔

اصل میں وہاں سے نکلنے میں اسے مزید ایک سال لگا۔ لیکن اس پہلے جملے نے اس کی سمت بدل دی تھی۔

"وہ بھی ایک انتخاب تھا،" میں نے سرگوشی کی۔

"ہاں،" جواب آیا۔ "انتخاب ہمیشہ کسی عمل کی صورت میں نہیں ہوتا۔ کبھی کبھی یہ ایک نئی سوچ کی صورت میں ہوتا ہے۔ کبھی کبھی یہ ہارمانے سے ایک خاموش انکار کی صورت میں ہوتا ہے۔"

میں کرسی کی پشت سے ٹیک لگا کر بیٹھ گیا، ان باتوں کا اثر دل پر محسوس ہونے لگا۔

"تو بے بسی کبھی کبھی پر سکون بھی ہو سکتی ہے،" میں نے اعتراف کیا۔ "اگر میرے پاس کوئی اختیار نہیں، تو میری کوئی ذمہ داری بھی نہیں ہے۔"

اس کی نظریں میری نظروں سے ملیں۔

"اور اسی لیے ذہن اس بے بسی سے چمٹا ہوتا ہے۔ کیونکہ ذمہ داری کا بوجھ بھاری ہوتا ہے۔ لیکن اس کے بغیر، وقار (Dignity) بھی حاصل نہیں ہوتا۔"

کمرے میں سناٹا چھا گیا۔

ایک طویل وقفے کے بعد میں نے پوچھا، "پھر جب زندگی مجھے دوبارہ نڈھال کر دے، تو مجھے کیا یاد رکھنا چاہیے؟"

اس نے ٹھہر ٹھہر کر جواب دیا، "یاد رکھیں کہ زخم آپ کا انتخاب نہیں تھا۔ لیکن شفا یابی پھر بھی آپ کی شمولیت کی متقاضی ہے۔ یاد رکھیں کہ وقت آپ کا دشمن نہیں ہے۔ یہ حقیقی تبدیلی کی قیمت ہے۔ اور یاد رکھیں کہ آج آپ کا ہر چھوٹا فیصلہ خاموشی سے اس شخصیت کو تیار کر رہا ہے جو آپ کل بنیں گے۔"

میں نے دوبارہ اپنے ہاتھوں کی طرف دیکھا۔ اب وہ مکمل طور پر پریکار محسوس نہیں ہو رہے تھے۔

"ہر قدم؟" میں نے پوچھا۔

"ہر ایک قدم،" اس نے کہا۔

ایک طویل عرصے کے بعد، مستقبل ایک دیوار کی بجائے ایک راستے کی طرح محسوس ہونے لگا، چاہے وہ کتنا ہی کٹھن کیوں نہ ہو۔