

## آگہی سے عمل میں ڈھالنے کی طرف

محض آگہی زندگی کو تبدیل نہیں کرتی — یہ صرف غلط فہمیاں دور کرتی ہے۔ حقیقی تبدیلی کا آغاز تب ہوتا ہے جب بصیرت (Insight) کے ساتھ نرمی اور مستقل مزاجی سے مشق کی جائے۔ ترقی و نمو چھوٹے وقفوں، مخصوص ارادوں اور ان معمولی لمحات میں جنم لیتی ہے جہاں نئے رد عمل کی مشق کی جاتی ہے۔ جو شروع میں عجیب یا بوجھل محسوس ہوتا ہے یہ بناوٹی نہیں ہوتا؛ بلکہ یہ نکھرنے اور کچھ بننے کا عمل ہے۔ حقیقت کو دیکھنا محض ایک دروازہ ہے — صبر اور عاجزی کے ساتھ اس پر عمل کرنا ہی وہ راستہ ہے جس سے تبدیلی کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔

چند دن بعد میں دوبارہ اُس کے پاس گیا، اور میرا ذہن اب بھی اُس کی باتوں سے گونج رہا تھا جو اُس نے تبدیلی کے چار مراحل کے بارے میں کہی تھیں۔ جیسے ہی میں بیٹھا، انہوں نے میرے چہرے کے تاثرات سے بھانپ لیا کہ میں اس شخص کی مانند ہوں جس نے حال ہی میں اپنی کوئی پوشیدہ خامی (Blind spot) دیکھی ہو اور اب وہ اسے سنبھالنے کے حوالے سے تذبذب کا شکار ہو۔

وہ معنی خیز انداز میں مسکرائے: "تمہاری آگہی (Exposure) اپنا کام کرنے لگی ہے، ہے نا؟"

میں نے ایک گہرا سانس لیا اور اعتراف کیا، "یہ سب بہت زیادہ بوجھل محسوس ہو رہا ہے۔ میں وہ چیزیں دیکھنے لگا ہوں جو پہلے کبھی نہیں دیکھی تھیں — میرا لہجہ، میری بے صبری، اور اختلاف رائے کے دوران میرا خاموش ہو جانا۔ لیکن اب میں نہیں جانتا کہ آگے کیا کرنا ہے۔"

انہوں نے اطمینان سے سر ہلایا، "اس کا مطلب ہے کہ تم آگہی (Exposure) اور آگہی سے عمل میں ڈھالنے (Integration) کے درمیان دہلیز پر کھڑے ہو۔" میں نے ماتھے پر بل لاتے ہوئے کہا، "یہ مجھے کسی دہلیز کی طرح نہیں بلکہ محض الجھن محسوس ہو رہی ہے۔"

انہوں نے کہا، "یہی وہ چیز ہے جو آگہی کو قیمتی بناتی ہے۔ جس لمحے تم واقعی کسی چیز کو دیکھ لیتے ہو — حقیقت میں دیکھ لیتے ہو — تو تم واپس نہیں مڑ سکتے۔ لیکن صرف دیکھ لینا کسی چیز کو تبدیل نہیں کرتا۔ یہ محض سراب کو ختم کرتا ہے۔ آگہی سے عمل میں ڈھالنے کی طرف (Integration) وہ مرحلہ ہے جہاں سے اصل کام شروع ہوتا ہے۔" میں نے کرسی پر ٹیک لگاتے ہوئے پوچھا، "یہ مرحلہ اتنا مشکل کیوں ہے؟"

وہ نرمی سے ہنسی، "کیونکہ آگہی سے وضاحت تو ملتی ہے، مہارت (Competence) نہیں۔ تصور کرو کہ تم اپنی کسی پریزنٹیشن (presentation) کی ویڈیو دیکھ رہے ہو۔ تم اچانک نوٹ کرتے ہو کہ تمہاری آواز لڑکھڑاہی ہے اور کندھے تن گئے ہیں۔ یہ آگہی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ لیکن محض آگہی سے رویہ نہیں بدلتا۔ اس کے لیے تمہیں مشق کرنی ہوگی۔" انہوں نے توقف کیا تاکہ لفظ 'مشق' کی گہرائی دل میں اتر جائے۔

انہوں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "میری ورکشاپ میں ایک خاتون شریک تھیں جنہیں آگہی کے مرحلے میں احساس ہوا کہ ان کا لہجہ ہمیشہ دفاعی (Defensive) ہوتا ہے۔ لیکن انہیں بول چال کے اس نئے انداز کو اپنانے کے لیے کئی ہفتوں کی شعوری مشق کرنی پڑی — جیسے کہ اپنے لہجے میں نرمی لانا، وضاحت کے لیے سوالات پوچھنا، اور جواب دینے سے پہلے تھوڑی دیر رکنا۔ آگہی نے ان کی آنکھیں کھول دیں، لیکن آگہی سے عمل میں ڈھالنے کی طرف کوشش نے انہیں بدل کر رکھ دیا۔" مجھے اپنے سینے میں گھٹن سی محسوس ہوئی۔ "محض یہ جان لینا کہ کیا غلط ہے، اس کا مطلب یہ نہیں کہ میں بہتر ہو رہا ہوں،" میں نے کہا۔

انہوں نے دھیرے سے سر نئی میں ہلایا، "نہیں۔ درحقیقت، اگر تم یہ توقع رکھو کہ آگہی خود ہی عمل میں ڈھالنے کا کام کر دے گی، تو یہ محض خام خیالی اور دھوکہ ہے۔ کچھ لوگ اسی مرحلے پر پھنس کر رہ جاتے ہیں — وہ جرم، شرمندگی یا ضرورت سے زیادہ خود تنقیدی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنے ذہن میں اپنی غلطیوں کو دہراتے تو رہتے ہیں مگر عملی مشق کی طرف قدم نہیں بڑھاتے۔ عمل میں ڈھالنے کے بغیر آگہی کا یہی المیہ ہے۔"

میں خاموشی سے ان کی بات سنتا رہا اور اس کی سنگینی کو محسوس کیا۔ "پھر انسان آگے کیسے بڑھتا ہے؟ کوئی شخص محض دیکھنے کے مرحلے سے نکل کر اپنے مرحلے میں کیسے قدم رکھتا ہے؟"

انہوں نے ٹھہر کر، الفاظ کا انتخاب بڑی احتیاط سے کرتے ہوئے کہا، "عمل میں ڈھالنا (Integration)، تب شروع ہوتا ہے جب آگہی کو مشق کے ساتھ جوڑ دیا جائے۔ کوئی غیر معمولی یا ڈرامائی مشق نہیں، بلکہ سادہ، بار بار دہرائی جانے والی اور ٹھوس مشق۔"

انہوں نے سمجھایا کہ اس موڑ پر معمولی سی نظم و ضبط کی پابندی بھی بہت بڑا فرق پیدا کر سکتی ہے:

پہلی چیز، لمبے کی رفتار کو تھام لیں۔ آگہی تیزی سے ہو جاتی ہے۔ آپ کو اپنی خامی یکدم نظر آ جاتی ہے۔ مگر عمل میں ڈھلنا سست ہے۔ جواب دینے سے پہلے ایک وقفہ، یہاں تک کہ صرف ایک سانس لینا بھی آپ کے لیے انتخاب (Choice) کی جگہ پیدا کر دیتا ہے۔

میں نے سر ہلایا۔ یہ ممکن لگ رہا تھا۔

دوسری چیز، جس چیز کی آپ مشق کر رہے ہیں، اسے واضح نام دیں۔ صرف خود سے یہ نہ کہیں کہ مجھے بہتر ہونا چاہیے! واضح رہیں، مثلاً: اس وقت میں بغیر مداخلت کیے سنے کی مشق کر رہا ہوں! ایسی وضاحت احساسِ جرم کو درست سمت میں بدل دیتی ہے۔

تیسری چیز: کم اہمیت والے (Low-stakes) لمحات میں مشق کریں۔ مشکل ترین گفتگو کا انتظار نہ کریں۔ عمل میں ڈھلنا، تب پروان چڑھتا ہے جب آپ معمولی حالات، عام بحث و تکرار اور روزمرہ کے تناؤ میں نئے رد عمل کی ریہرسل کرتے ہیں۔

یہ سن کر میرے ذہن میں ایک گرہ سی کھل گئی۔ میں اب تک صرف ان لمحات میں یہ سب لاگو کرنے کی کوشش کر رہا تھا جب جذبات پہلے ہی قابو سے باہر ہوتے تھے۔

انہوں نے آخر میں کہا، "اور سب سے آخر میں، لمحہ گزر جانے کے بعد مختصر آپنا جائزہ لیں۔ خود پر تنقید کے لیے نہیں بلکہ صرف سمجھنے کے لیے۔ میں نے کیا کوشش کی؟ کس چیز سے مدد ملی؟ اور کیا چیز کارگر ثابت نہیں ہوئی؟ یہ غور و فکر تکرار کو سیکھنے کے عمل میں بدل دیتا ہے۔"

انہوں نے میری طرف دیکھتے ہوئے مزید کہا، "یہ تمام مشقیں خود کو اٹھیک کرنے کے بارے میں نہیں ہیں۔ یہ آپ کے اعصابی نظام کو ایک نئے رد عمل پر بھروسہ کرنے کی تربیت دینے کے بارے میں ہیں۔"

مجھے ایک خاموش سکون کا احساس ہوا۔ یہ سب کوئی بہت بڑا کام نہیں لگ رہا تھا، بلکہ ایک انسانی عمل محسوس ہو رہا تھا۔ اور تقریباً فوراً ہی، اس سکون نے ایک اور چیز کو سطح پر لا کھڑا کیا۔ وہ مقام جہاں میں نے اپنے ساتھ ذرا بھی انسانیت نہیں برتی تھی۔

میں نے لگتے ہوئے کہا، "میرا خیال ہے میں پہلے بھی ایسا کر چکا ہوں... کسی خامی کو دیکھنا اور پھر اس پر کام کرنے کے بجائے شرمندگی کی کھائی میں گر جانا۔"

وہ بات کو سمجھتے ہوئے مسکرائے، "زیادہ تر لوگ ایسا ہی کرتے ہیں۔ کیونکہ آگہی انسان کو جذباتی طور پر حساس بنا دیتی ہے۔ پہلی بار آپ اپنی خامیاں دیکھ رہے ہوتے ہیں جبکہ ابھی انہیں درست کرنے کے اوزار آپ کے پاس نہیں ہوتے۔"

انہوں نے ایک ایسے آدمی کا ذکر کیا جسے ایک گفتگو کے دوران احساس ہوا کہ وہ مسلسل لوگوں کی بات کا ٹٹا ہے۔ انہوں نے بتایا، "اس احساس نے اسے توڑ کر رکھ دیا۔ وہ اس قدر شرمندہ ہوا کہ اس نے لوگوں سے بات چیت ہی چھوڑ دی۔ یہ آگہی کو عمل میں ڈھالنا نہیں، بلکہ گریز (Avoidance) کرنا تھا۔ حقیقی طور پر عمل میں ڈھلنا تب شروع ہوا جب اس نے جواب دینے سے پہلے تین سیکنڈ انتظار کرنے کی مشق کی۔ شروع میں یہ بہت غیر فطری لگا، لیکن رفتہ رفتہ یہی اس کا نیا انداز بن گیا۔"

میں نے آہستہ سے سر ہلاتے ہوئے دیکھنے اور مشق کرنے کے فرق کو سمجھا۔ "تو عمل میں ڈھلنے کا آغاز چھوٹے اقدامات سے ہوتا ہے؟"

انہوں نے جواب دیا، "ہمیشہ۔ چھوٹے، شعوری اور اکثر ناٹاری سے قدم۔ آگہی ایسا ہے جیسے اچانک آپ کو اپنی کمرے جھکاؤ کا احساس ہو جائے۔ عمل میں ڈھالنا، روزانہ سیدھے ٹپٹنے کی وہ مشق ہے جب تک کہ آپ کی کمر اپنا قدرتی توازن نہ پالے۔"

وہ آگے کی طرف جھکے، "میں تمہیں ایک کہانی سنانا ہوں۔ ایک نوجوان خاتون کو فیڈبک کے ذریعے معلوم ہوا کہ اسے اپنی کامیابیوں کو کمتر دکھانے کی عادت ہے۔ وہ غیر معمولی کام کرنے کے بعد بھی کہتی، ارے، یہ تو کچھ بھی نہیں! آگہی نے اسے یہ پیٹرن دکھا دیا۔ لیکن صرف عمل میں ڈھالنے سے۔ یعنی شعوری طور پر اشکریہ، میں نے اس پر بہت محنت کی تھی جیسے جملوں کی مشق نے۔ آہستہ آہستہ اس کے اپنی اہمیت کا شعور (Sense of worth) کو دوبارہ ترتیب دیا۔"

میں نے اپنے اندر ایک تپش سی ابھرتی محسوس کی۔ شاید وہ امید تھی۔ "لیکن اگر یہ سب بناوٹی لگے تو؟ کیا یہ دکھاوا نہیں ہے؟"

وہ مسکرائے، "ہر نئی چیز شروع میں بناوٹی ہی لگتی ہے۔ پہلی بار جب تم صبر کرنے کی کوشش کرو گے تو یہ بوجھ لگے گا۔ پہلی بار جذباتی نظم و ضبط کی مشق مشینی سی محسوس ہوگی۔ پہلی بار جب تم کوئی حد (Boundary) مقرر کرو گے تو یہ بد تمیزی لگے گی۔ لیکن یہ الجھن بد دینا نئی نہیں ہے، بلکہ یہ ترقی کی علامت ہے۔"

میں نے ان کے الفاظ پر غور کیا۔ ترقی اور نشوونما کا آغاز اکثر ان لوگوں کے روپ دھارنے سے ہوتا ہے، جیسا بننے کی ہم خواہش رکھتے ہیں۔

انہوں نے بات جاری رکھی، "آگہی سے عمل میں ڈھالنے تک کی اصل منتقلی اس لمحے ہوتی ہے جب تم کہتے ہو، 'میں اسے دیکھ رہا ہوں... اور اب میں اپنی پرانی عادت کے بجائے ایک نئے رد عمل کی مشق کروں گا۔' اگر آگہی وہ روشنی ہے جو کمرے کو عیاں کرتی ہے، تو عمل میں ڈھالنا اس کمرے میں فرنیچر سے ٹکرائے بغیر چلنا سیکھنے کا نام ہے۔"

میں دھیرے سے ہنسا، "تو بنیادی طور پر، میں اس چھوٹے بچے کی طرح ہوں جو چلنا سیکھ رہا ہے۔"

انہوں نے بڑی گرجو شمی سے جواب دیا، "کچھ حد تک ہاں۔ ہم سبھی ایسے ہیں، لیکن بچے لڑکھڑانے پر خود کو مورد الزام نہیں ٹھہراتے۔ بڑے ایسا کرتے ہیں۔ اسی لیے عمل میں ڈھلنے کے لیے عاجزی اور استقامت کی ضرورت ہوتی ہے۔"

انہوں نے سوچتے ہوئے میری طرف دیکھا، "مجھے بتاؤ، اس ہفتے تمہارے لیے آگہی نے کون سا پوشیدہ پہلو (Blind spot) ظاہر کیا؟"

میں ہچکچایا، پھر دہلی آواز میں جواب دیا، "مجھے احساس ہوا کہ میں لوگوں کو بات کرتے ہوئے ٹوکتا ہوں اور جلدی مچاتا ہوں، خاص طور پر جب میں تناؤ میں ہوتا ہوں۔"

انہوں نے سر ہلایا، جیسے یہ متوقع بھی ہو اور قابل اصلاح بھی۔ "بہت اچھا۔ یہی تمہارا نقطہ آغاز ہے۔"

انہوں نے سمجھایا کہ میرے لیے عمل میں ڈھالنا کیسا نظر آئے گا: دانستہ رکنا، خود کو پوری طرح سننے کی یاد دہانی کرانا، اپنے چہرے کے تاثرات کو نرم رکھنا، اور خاموشی کو کسی فقرے سے بھرنے کے بجائے اسے برقرار رہنے دینا۔ انہوں نے خبردار کیا، "شروع میں یہ فطری نہیں لگے گا، لیکن تکرار رویوں کے سانچے بدل دیتی ہے۔"

ہم تھوڑی دیر خاموش بیٹھے رہے تاکہ یہ سچائی اپنی جگہ بنالے۔

بالآخر انہوں نے کہا، "آگہی تمہیں آئینہ دیتی ہے، جبکہ عمل میں ڈھالنا تمہیں اس آئینے کے سامنے ایک نئے انداز سے چلنا سکھاتا ہے۔"

میں نے اپنی نوٹ بک آہستہ سے بند کی۔ "تو اب سوال یہ نہیں رہا کہ 'میں ایسا کیوں ہوں؟'"

انہوں نے نرمی سے کہا، "نہیں۔ اب اصل سوال یہ ہے: اب جب کہ میں اسے دیکھ رہا ہوں... تو میں اب کس چیز کی مشق کروں گا؟"

اس پورے ہفتے میں پہلی بار میں نے اپنے اندر کچھ بدلتا ہوا محسوس کیا—یہ آگہی کا جھنکا نہیں تھا، بلکہ عمل میں ڈھالنے کی جڑوں کے مضبوط ہونے کا ایک خاموش حوصلہ تھا۔