

لا علمی سے آگہی تک

نشوونما کا آغاز تب ہوتا ہے جب پُر سکون زندگی میں خلل پڑے اور یقین میں دراڑیں پڑنے لگیں۔ لا شعوری زندگی سے حقیقی تبدیلی کی طرف سفر کا آغاز عاجزی یعنی اپنے ادراکات پر سوال اٹھانے کی آمادگی سے ہوتا ہے۔ جب انا (Ego) کی گرفت ڈھیلی پڑتی ہے، تو دوسروں کی رائے خطرے کی بجائے ایک آئینے کی طرح محسوس ہونے لگتی ہے۔ شعور اس لمحے جنم لیتا ہے جب تجسس اپنے دفاع (Self-defense) کے جذبے سے زیادہ طاقتور ہو جائے؛ تبدیلی کا آغاز کمال سے نہیں ہوتا بلکہ اس حوصلے کے ساتھ ہوتا ہے کہ اپنے وجود کے ان گوشوں میں روشنی آنے دی جائے جن کا آج تک جائزہ نہیں لیا گیا۔

اس دو پہر میں ایک ایسے سوال کے ساتھ ان سے ملا جو کافی عرصے سے میرے ذہن کے کسی کونے میں موجود تھا۔ جیسے ہی میں بیٹھا، انہوں نے اسے محسوس کر لیا، وہ ہمیشہ بھانپ لیا کرتے تھے۔ ان کے خاموشی سے دیکھنے کے انداز میں کچھ ایسا تھا جیسے وہ مجھے بولنے سے پہلے اپنے ہی خیالات کو سننے کا موقع دے رہے ہوں۔

آخر کار انہوں نے پوچھا، "تمہیں کیا بات پریشان کر رہی ہے؟"

میں ہچکچایا۔ "بچھلی بار آپ نے تبدیلی کے چار مراحل بتائے تھے۔ لا علمی (Ignorance)، آگہی (Exposure)، آگہی سے عمل میں ڈھالنے کی طرف (Integration) اور وجود کا حصہ بننا (Internalization)۔ لیکن مجھے اب بھی یہ سمجھ نہیں آ رہا کہ کوئی انسان لا علمی سے باہر کیسے نکلتا ہے؟ وہ پہلی تہہ کیسے ٹوٹی ہے؟"

وہ تمسخر کے بجائے ایک پُر اثر مسکراہٹ کے ساتھ بولے، "یہ ایک بہت اہم سوال ہے۔ زیادہ تر لوگ یہ سوال کبھی نہیں پوچھتے، کیونکہ انہیں اندازہ ہی نہیں ہوتا کہ وہ لا علمی (Ignorance) کی حالت میں ہیں۔"

ان کا یہ ایک جملہ ہی مجھے چونکا دینے کے لیے کافی تھا۔

انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "لا علمی کا مطلب حماقت نہیں ہے۔ یہ محض آپ کے ذہن کا وہ گوشہ ہے جہاں ابھی روشنی نہیں پہنچی۔ آپ وہاں بڑی آسانی سے رہتے ہیں کیونکہ آپ کو خبر ہی نہیں ہوتی کہ دیکھنے کے لیے ابھی اور بھی بہت کچھ باقی ہے۔ چونکہ آپ کو کسی کی احساس نہیں ہوتا، اس لیے آپ کے اندر تبدیلی کی کوئی تڑپ بھی پیدا نہیں ہوتی۔"

میں نے اس پر غور کیا۔ بہت سی ایسی چیزیں تھیں جو میں برسوں سے بغیر کسی سوال کے کرتا آ رہا تھا—میرا لہجہ، میرا انداز (Defensiveness) اور میری جلد بازی میں کیے گئے فیصلے۔ یہ سب مجھے فطری اور خود کار محسوس ہوتے تھے، جیسے میری شخصیت کا حصہ ہوں۔

میرے تاثرات کو بدلنے دیکھ کر وہ بولے، "بالکل، لا علمی (Ignorance) ایک نارمل زندگی کی طرح محسوس ہوتی ہے۔"

میں نے ان سے پوچھا، "تو پھر کیا چیز انسان کو اس نام نہاد نارمل زندگی سے باہر نکالتی ہے؟"

انہوں نے پیچھے ٹیک لگائی اور سوچ سمجھ کر جواب دیا، "زیادہ تر صورتوں میں؟ کوئی خلل یا رکاوٹ (Disruption)۔"

"کوئی خلل؟" میں نے ان کی بات دہرائی۔

"ہاں،" انہوں نے کہا، "کوئی ایسی چیز جو اس سراب کو ہلا کر رکھ دے۔ کوئی ایسی بات جو آپ کے خود کار طرز زندگی کو ایک لمحے کے لیے روک دے۔ یہ کسی کی رائے (Feedback)، کوئی بھگڑا، کوئی ناکامی، جذباتی دھچکا، یا محض خود کو ایک بیرونی زاویے سے دیکھنا بھی ہو سکتا ہے۔"

انہوں نے مجھے ایک نوجوان کے بارے میں بتایا جس نے فخر سے اپنے استاد سے کہا، "مجھے شاذ و نادر ہی غصہ آتا ہے۔" استاد نے سادہ سا جواب دیا، "اپنے گھر والوں سے پوچھو۔"

انہوں نے کہا، "اس ایک جملے نے اس کی غلط فہمی کی دیوار کو گرا دیا۔"

میں مسکرایا، لیکن اس مسکراہٹ میں ایک چھین تھی۔ میں اس احساس سے واقف تھا—جب کوئی اتنی غیر متوقع سچائی بیان کر دے جو آپ کے اپنے بارے میں بنے بنائے تصور کو کاری ضرب لگائے۔

انہوں نے بات آگے بڑھاتے ہوئے کہا، "لا علمی تب ٹوٹی ہے جب حقیقت اور آپ کا ذاتی تصور آپس میں ٹکراتے ہیں—کبھی نرمی سے اور کبھی تکلیف دہ حد تک۔"

میں نے ان سے پوچھا کہ کیا لاعلمی کو ختم کرنے کے لیے ہمیشہ تکلیف کی ضرورت ہوتی ہے؟

"ہمیشہ نہیں،" انہوں نے جواب دیا۔ "کبھی کبھی یہ ایک بہت ہی غیر محسوس سالحہ ہوتا ہے، جیسے اپنی ہی کوئی ریکارڈنگ دیکھ کر اچانک اپنے لہجے میں موجود بے صبری کو محسوس کر لینا۔ یا اپنے بچے کو وہی الفاظ دہراتے ہوئے سنا جو آپ کو اندازہ ہی نہیں تھا کہ آپ نے کہے ہیں۔ یا کسی بحث کے دوران اپنا کس دیکھنا اور یہ محسوس کرنا کہ آپ کے چہرے پر موجود غصہ اس کہانی سے میل نہیں کھاتا جو آپ کے ذہن میں چل رہی ہے۔"

میں نے مشکل سے لگتے ہوئے سوچا کہ، میں نے ایسے لمحات کا سامنا کیا تھا۔

انہوں نے مزید کہا، "آگہی (Exposure) عموماً بے چینی، شرمندگی، حیرت یا عجز کی صورت میں آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگ اس سے بھاگتے ہیں۔ وہ نہیں چاہتے کہ ان کے گمان میں کوئی خلل پڑے۔"

یہ جملہ ہمارے درمیان ایک سکوت کی صورت میں چھا گیا۔

میں نے اس خاموشی کو توڑتے ہوئے پوچھا، "پھر کوئی اس احساس کے ساتھ کیسے رہ سکتا ہے؟" جب بھی وہ تکلیف دہ احساس جاگتا ہے، تو ایسا کیسے ہوتا ہے کہ وہ نہ تو دفاعی رویہ اختیار کرتے ہیں اور نہ ہی بات چیت بند کر کے اپنے خول میں بند ہوتے ہیں؟"

انہوں نے اثبات میں سر ہلایا، جیسے یہی اصل سوال ہو۔ "سچائی سامنے آنے سے پہلے ہی کھلے ذہن (Openness) کی مشق کر کے۔ آگہی کا آغاز تکلیف کے اس لمحے سے نہیں ہوتا، بلکہ ان عادات سے ہوتا ہے جو آپ اس لمحے میں اپنے ساتھ لے کر جاتے ہیں۔"

میں نے الجھن میں ان کی طرف دیکھا۔

انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "چھوٹی چھوٹی مشقوں سے آغاز کریں۔ جب کوئی چیز آپ کو تھوڑی سی بھی پریشان کرے، تو اسے فوراً نظر انداز کرنے یا اس کی وضاحتیں پیش کرنے کی خواہش پر قابو پائیں۔ بجائے یہ کہنے کے کہ 'میرا یہ مطلب نہیں تھا، یہ کہنے کی کوشش کریں کہ 'مجھے اس بارے میں مزید بتائیں'۔ یہ ایک جملہ سچائی کے دروازے کو کھلا رکھتا ہے۔"

یہ بات کچھ زیادہ ہی میری صورت حال سے ملتی جلتی لگی، جس نے تھوڑا بے چین کر دیا۔

"ایک اور مشق،" انہوں نے کہا، "رد عمل دینے سے پہلے رکنا سیکھنا ہے۔ اس لیے نہیں کہ آپ کوئی بہت دانشمندانہ جواب دیں، بلکہ صرف رکنے کے لیے۔ چند سیکنڈ کی خاموشی اکثر لاعلمی (Ignorance) کو دوبارہ اپنی جگہ واپس لوٹنے سے روکنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔"

انہوں نے بات جاری رکھی، "اور بعد میں، جب جذبات ٹھنڈے ہو جائیں، تو غور و فکر کریں۔ اپنے آپ سے پوچھیں، 'آج میں نے کس بات پر اپنے دفاع (Defensiveness) کی ضرورت محسوس کی؟ اس کا مقصد خود پر الزام تراشی نہیں بلکہ اپنے رویوں کو سمجھنا ہے۔ بار بار کا یہ مشاہدہ لاعلمی کو کمزور کرتا ہے۔"

میں نے آہستہ سے سر ہلایا۔ یہ باتیں سننے میں کوئی بہت بڑی یا ڈرامائی نہیں تھیں، بلکہ خاموش اور روزمرہ کی مشقیں تھیں۔

"اور آخر میں،" انہوں نے مزید کہا، "اپنے گرد کم از کم ایک ایسا شخص ضرور رکھیں جسے آپ کو سچ بتانے کی اجازت ہو۔ لاعلمی تنہائی میں زندہ رہتی ہے، آگہی کے لیے تعلقات اور میل جول کی ضرورت ہوتی ہے۔"

مجھے بے چینی اور سکون کا ایک عجیب سا امتزاج محسوس ہوا۔ یہ بات کسی نئی بصیرت کے پیچھے بھاگنے کے بارے میں نہیں تھی، بلکہ خود کو حقیقت کے لیے کھلا رکھنے کے بارے میں تھی۔ تھوڑی دیر کے توقف کے بعد میں نے پوچھا، "لیکن اگر سچائی انسان کی نشوونما میں مددگار ہو سکتی ہے، تو کوئی اسے دیکھنے سے انکار کیوں کرے گا؟"

انہوں نے اثبات میں سر ہلایا، جیسے وہ یہ سوال سینکڑوں بار سن چکے ہوں۔ "کیونکہ سچ اکثر ہماری پہچان (Identity) کے لیے خطرہ بن جاتا ہے۔ اگر میں نے دس سال اس یقین کے ساتھ گزارے ہیں کہ میں دوسروں کی بات بہت غور سے سنتا ہوں، تو اس حقیقت کا سامنا کرنا کہ میں لوگوں کی بات کاٹتا ہوں، مجھے اپنی خود ساختہ پہچان پر حملے کی طرح محسوس ہوتا ہے۔ انسان کے لیے اپنی پہچان بدلنے کے بجائے سراب کا دفاع کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔"

میرے منہ سے ایک دہی سی اطمینان کی سانس نکلی۔ "تو اس کا مطلب ہے کہ لاعلمی (Ignorance) پُر سکون ہے اور آگہی (Exposure) تکلیف دہ۔"

"ہاں،" انہوں نے نرمی سے کہا۔ "لیکن ان میں سے صرف ایک ہی آپ کو حقیقی تبدیلی کی طرف لے جاسکتی ہے۔"

وہ تھوڑا آگے جھکے۔ "کیا تم جانتے ہو کہ ایک شخص کو لاعلمی سے آگہی کی طرف لے جانے والی اصل چیز کیا ہے؟"

میں نے نفی میں سر ہلادیا۔

"عاجزی (Humility)، انہوں نے سادگی سے کہا۔

اس لفظ کی گہرائی کو محسوس کرنے کے لیے انہوں نے چند لمحے خاموشی اختیار کی۔ "عاجزی کھڑکی کھول دیتی ہے۔ عاجزی کے بغیر ہر آئینہ ایک دشمن محسوس ہوتا ہے، اور عاجزی کے ساتھ ہر آئینہ ایک استاد بن جاتا ہے۔"

انہوں نے مجھے ایک خاتون کے بارے میں بتایا جو ہمیشہ یہ سمجھتی تھیں کہ وہ بہت شائستگی سے بات کرتی ہیں۔ ایک دن انہوں نے اتفاقاً اپنا ہی کوئی صوتی پیغام (Voice note) سن لیا۔ وہ وہیں ساکت رہ گئیں۔ ان کا لہجہ ان کے تصور سے کہیں زیادہ چھنے والا تھا۔ انہوں نے اس لمحے کو اندر تک بلا دینے والے جھٹکے کی طرح محسوس کیا۔ یہ ان کی آگہی (Exposure) تھی۔ یہ تکلیف دہ اعتراف کہ حقیقت ان کے اپنے بارے میں بنے بنائے تصور سے مختلف تھی۔

"اور انہوں نے اس احساس کے ساتھ کیا کیا؟" میں نے پوچھا۔

"انہوں نے اسے قبول کر لیا، انہوں نے کہا۔" انہوں نے بحث نہیں کی، نہ ہی اپنی صفائیاں دیں اور نہ ہی اپنے ارادوں کا دفاع کیا۔ انہوں نے سادگی سے تسلیم کر لیا کہ مجھے معلوم نہیں تھا۔ اسی عاجزی نے انہیں لاعلمی سے باہر نکال دیا۔"

میں خاموشی سے بیٹھا سب کچھ اپنے اندر اتارنے کی کوشش کرتا رہا۔ پھر میں نے وہ سوال پوچھا جس سے میں بچنے کی کوشش کر رہا تھا۔

"کیا ہو گا اگر میں اپنی سوچ سے کہیں زیادہ معاملات میں لاعلمی (Ignorance) کا شکار رہا ہوں؟"

وہ شفقت سے مسکرائے اور اس مسکراہٹ میں کوئی تنقید یا پرکھ نہیں تھی۔ "ہم سب ہی اس کا شکار ہیں۔ کوئی بھی انسان اپنے آپ کے مشاہدے، دوسروں کی رائے اور تجربات کی ٹھوک کے بغیر خود کو واضح طور پر نہیں دیکھ سکتا۔ مقصد لاعلمی کو مکمل طور پر ختم کرنا نہیں، بلکہ جب بھی آگہی (Exposure) کے مواقع ملیں، ان کے لیے خود کو تیار رکھنا ہے۔"

میں نے اپنے ہاتھوں کی طرف دیکھا اور دھیمی آواز میں کہا، "مجھے لگتا ہے کہ میرے لیے آگہی (Exposure) کا آغاز ہو چکا ہے۔"

انہوں نے سر ہلادیا۔ "اسی لیے تم یہ سوالات پوچھ رہے ہو۔ آگہی کا آغاز ہمیشہ ایک ہلکی سی بے چینی اور یقین میں دراڑ آنے سے ہوتا ہے۔ جس لمحے تم یہ کہتے ہو کہ شاید میں پوری تصویر نہیں دیکھ پا رہا، اسی لمحے سے تبدیلی کا سفر شروع ہو جاتا ہے۔"

میں نے اپنی نظریں آہستہ سے اوپر اٹھائیں، "تو کیا لاعلمی تب ختم ہو جاتی ہے جب میں یہ اصرار کرنا چھوڑ دوں کہ میرا مشاہدہ ہی مکمل سچ ہے؟"

"بالکل، انہوں نے کہا۔" لاعلمی (Ignorance) تب ختم ہو جاتی ہے جب تجسس آپ کی انا (Ego) سے زیادہ طاقتور ہو جائے۔"

ہم کافی دیر تک خاموشی سے بیٹھے رہے، ان باتوں کو اپنے اندر اتارتے ہوئے۔ آخر میں انہوں نے تقریباً سرگوشی کے انداز میں کہا، "لاعلمی تاریکی ہے۔ آگہی روشنی کی پہلی کرن ہے۔ اور تبدیلی کا سارا جادو اسی لمحے سے شروع ہوتا ہے جب روشنی کو اندر آنے کا راستہ دیا جاتا ہے۔"

اور اسی لمحے، بغیر کسی ڈرامائی تبدیلی کے، میں نے اپنے اندر ایک لہر محسوس کی۔ خفیف مگر ناقابل تردید۔ لاعلمی (Ignorance) ابھی مکمل طور پر ختم نہیں ہوئی تھی، لیکن اس کی گرفت ڈھیلی پڑ گئی تھی۔ اس لیے نہیں کہ میں نے کچھ نیا سیکھا تھا، بلکہ اس لیے کہ میں نے بے چینی کے لمحات میں خود کو کھلا رکھنا شروع کر دیا تھا۔

کیونکہ اب میں اس روشنی کو محسوس کر سکتا تھا جو اندر داخل ہونے کی کوشش کر رہی تھی۔