

عمل میں ڈھلنے سے لے کر وجود کا حصہ بننے تک کا سفر

دیر پا تبدیلی شور و غل یا ہنگاموں کے ساتھ نہیں آتی— بلکہ یہ تکرار، صبر اور بھروسے کے ساتھ خاموشی سے جگہ بناتی ہے۔ جو چیز شروع میں بوجھ محسوس ہوتی ہے، وہ مشق کے ذریعے شخصیت کا حصہ بن کر آہستہ آہستہ فطری ہو جاتی ہے۔ تھکن ناکامی نہیں ہے؛ بلکہ یہ اس بات کی علامت ہے کہ پرانے رویے اب دم توڑ رہے ہیں۔ جب کردار کی نشوونما شعوری کوشش سے نکل کر ایک غیر ارادی رد عمل میں بدل جاتی ہے، تو یہ محض ایک پروجیکٹ انہیں رہتی بلکہ مستقل مزاجی، بھروسے اور گہری جڑوں کے ساتھ جینے کا ایک ڈھنگ بن جاتی ہے۔

میں کئی ہفتوں بعد ان کے پاس واپس آیا، لیکن اس بار الجھن کے بجائے ایک بوجھل تھکن میرے ساتھ تھی— میں نے بیٹھ کر بات شروع کرنے سے پہلے ایک گہرا سانس لیا۔ "میں مشق کر رہا ہوں،" میں نے آخر کار کہا۔ "میں رد عمل دینے سے پہلے رکتا ہوں۔ میں اپنے لہجے کا خیال رکھتا ہوں۔ میں اپنے الفاظ کا انتخاب احتیاط سے کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ لیکن یہ سب اب بھی ایک کام کی طرح محسوس ہوتا ہے۔ کیا اب تک اسے آسان محسوس نہیں ہونا چاہیے تھا؟"

انہوں نے بڑے سکون اور شناسائی سے میری طرف دیکھا، جیسے انھیں اسی سوال کا انتظار تھا۔

"تم بالکل اس دہلیز پر کھڑے ہو جہاں آگے سے عمل میں ڈھلنے کے مرحلے (Integration) کا اختتام اور وجود کا حصہ بننے کے عمل (Internalization) کا آغاز ہوتا ہے،" انہوں نے کہا۔ "یہی وہ مقام ہے جہاں اکثر لوگ ہمت ہار جاتے ہیں۔"

میں نے ماتھے پر ہل لاتے ہوئے پوچھا، "اس لیے کہ یہ تھکا دینے والا ہے؟"

"جی ہاں،" انہوں نے جواب دیا۔ "کیونکہ آپ ابھی تک اپنی کوشش سے باخبر ہیں۔ آگے سے عمل میں ڈھلنے کا مرحلہ (Integration) شعوری اور ارادی ہوتا ہے۔ جبکہ باطن یا وجود کا حصہ بننے کے عمل (Internalization) غیر ارادی اور سہل ہوتا ہے، لیکن ان دونوں کے درمیان کا پل 'تکرار' (Repetition) ہے۔"

میں نے پیچھے ٹیک لگاتے ہوئے اس بات پر غور کیا۔ "تو کیا کچھ بھی غلط نہیں ہے؟"

"کچھ بھی نہیں،" انہوں نے کہا۔ "درحقیقت، یہ تھکن اس بات کی علامت ہے کہ کام ہو رہا ہے۔"

انہوں نے وضاحت کی کہ آگے سے عمل میں ڈھلنے (Integration) کے دوران، ذہن اب بھی پرانی عادتوں پر غالب آنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔

"آپ کے اعصابی نظام (Nervous system) نے برسوں تک ایک ہی طریقے سے رد عمل دیا ہے۔ اب آپ اسے ایک مختلف طریقے سے جواب دینے کا کہہ رہے ہیں۔ اس میں توانائی صرف ہوتی ہے۔"

میں نے دیر سے سے سر ہلایا۔ میں اس سچائی کو اپنے وجود میں محسوس کر سکتا تھا۔

انہوں نے مجھے ایک ایسے شخص کے بارے میں بتایا جس نے برسوں کے غصے اور فوری رد عمل کے بعد جذباتی استحکام سیکھا تھا۔

"مہینوں تک،" انہوں نے کہا، "اُس نے بتایا کہ کئی مہینوں تک اسے پورے ہوش و حواس کے ساتھ اپنی رفتار کم کرنی پڑی۔ گنتی گنتی پڑی۔ سانس لینا پڑا۔ حالات کو نئے زاویے سے دیکھنا پڑا۔ یہ سب غیر فطری اور تھکا دینے والا محسوس ہوتا تھا۔ پھر ایک دن اسے ایک عجیب بات کا احساس ہوا: اس نے کسی بھی سوچ بچار کے بغیر، ایک کشیدہ صورتحال میں بالکل خاموشی اور سکون سے جواب دیا تھا۔"

میں نے نظریں اٹھا کر دیکھا۔ "کیا وہ 'وجود کا حصہ بننے کا عمل' (Internalization) تھا؟"

وہ مسکرائے۔ "بالکل۔ باطن کا حصہ بننا یا ریج بس جانا (Internalization) آپ پر چپکے سے وار کرتا ہے۔ آپ کو اس کے آنے کا پتہ بھی نہیں چلتا۔"

میں نے ان سے پوچھا کہ اصل میں یہ تبدیلی کس وجہ سے آتی ہے۔ "اگر آگے سے عمل میں ڈھلنا (Integration) مشق ہے، تو وہ کون سی چیز ہے جو مشق کو جبلت (Instinct) میں بدل دیتی ہے؟"

انہوں نے جواب دینے سے پہلے تھوڑا توقف کیا۔ "تواتر (Frequency)، مستقل مزاجی (Consistency)، اور شناخت کی ہم آہنگی (Identity alignment)۔"

"شناخت؟" میں نے ان کی بات دہرائی۔

"ہاں،" انہوں نے کہا۔ "جب تک آپ نئے رویے کو ایک ایسی چیز کے طور پر دیکھیں گے جو آپ کر رہے ہیں، یہ تھکا دینے والا ہی رہے گا۔ جس لمحے آپ اسے اپنی پہچان یا آپ کو ہیں اس کے طور پر دیکھنا شروع کر دیں گے، یہ آپ کے باطن کا حصہ بننا شروع ہو جائے گا۔"

یہ بات میرے دل کو لگی۔

انہوں نے ایک ایسے شخص کی مثال دی جو کبھی یہ مانتا تھا کہ وہ فطری طور پر ہی تندرست ہے۔ "جب تک یہ سوچ قائم رہی، پرسکون رد عمل اسے مصنوعی محسوس ہوتا رہا۔ لیکن جس لمحے اس کی سوچ اس طرف بدلی کہ 'میں وہ انسان ہوں جو سوچ سمجھ کر جواب دیتا ہے، تو کوشش کا بوجھ ختم ہونا شروع ہو گیا۔"

میں نے اپنے اندر ایک خاموش تبدیلی محسوس کی۔ کہانیاں اور تصورات ہماری سوچ سے کہیں زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

انہوں نے اپنی بات جاری رکھی، "باطن کا حصہ بننا یارچ بس جانا (Internalization) تب ہوتا ہے جب دماغ پرانے اور نئے رد عمل کے درمیان بحث کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ نیا رد عمل خود بخود جیت جاتا ہے۔"

میں ایک لمحے کے لیے خاموش بیٹھا رہا، پھر پوچھا، "کیا انسان اس تبدیلی میں مدد کے لیے کچھ کر سکتا ہے، یا یہ خود بخود ہو جاتی ہے؟"

انہوں نے سوال پر غور کیا۔ "آپ اس کے باطن یا وجود کا حصہ بننے (Internalization) کے لیے زبردستی نہیں کر سکتے،" انہوں نے کہا۔ "لیکن آپ وہ حالات پیدا کر سکتے ہیں جو اسے ممکن بنا سکیں۔"

میں ان کی طرف دیکھنے لگا، منتظر کہ وہ آگے کیا کہیں گے۔

"پہلی بات،" انہوں نے کہا، "شدت کی بجائے مستقل مزاجی (Consistency) کی مشق کریں۔ کسی بڑے کام کو کبھی بکھار کرنے کے مقابلے میں، ایک چھوٹی سی چیز کو باقاعدگی سے کرنا اعصابی نظام کو زیادہ گہرائی سے تربیت دیتا ہے۔ باطن کا حصہ بننے کا عمل اس تکرار سے پروان چڑھتا ہے جو پائیدار محسوس ہو۔"

یہ بات سمجھ میں آتی تھی۔ مجھے عادت تھی کہ میں کچھ عرصے کے لیے بہت زیادہ کوشش کرتا اور پھر تھک کر ہمت ہار جاتا تھا۔

"دوسری بات،" انہوں نے سلسلہ جاری رکھا، "اپنی ذات کی حد سے زیادہ نگرانی کرنا چھوڑ دیں۔ آگے سے عمل میں ڈھالنے (Integration) کے دوران، آپ خود پر گہری نظر رکھتے ہیں۔ لیکن باطن یا وجود کا حصہ بنانے (Internalization) کی طرف منتقلی کے دوران، بھروسہ کرنے کی مشق کریں۔ کچھ حالات کو بغیر کسی تجربے کے گزرنے دیں۔ دیکھیں کہ کیا نتیجہ نکلتا ہے۔"

میں نے وہاں ایک ہلکی سی مزاحمت محسوس کی اور اسے سمجھ لیا۔

"تیسری بات،" انہوں نے کہا، "مشق کو اپنی کارکردگی (Performance) کے بجائے اپنی شناخت (Identity) سے جوڑ دیں۔ اس کے بجائے کہ آپ خود سے یہ پوچھیں، 'کیا میں نے یہ صحیح کیا؟' یہ پوچھیں، 'کیا میں اس شخص کی طرح نظر آیا جیسا میں بننا چاہ رہا ہوں؟' شناخت پر مبنی غور و فکر باطن یا وجود کا حصہ بنانے کے اس عمل کو تیز کر دیتا ہے۔"

اس بات نے ایک اہم چیز کو نئے زاویے سے واضح کر دیا۔

"اور آخری بات،" انہوں نے اضافہ کیا، "اس مشق کی حفاظت نرمی کے ساتھ کریں۔ سخت خود تنقیدی رویوں کو محض سطحی رہنے دیتی ہے۔ جبکہ ہمدردی اور شفقت انہیں گہرائی میں اترنے کا موقع دیتی ہے۔"

میں نے ایک طویل سانس لی۔ یہ سب اب کوشش نہیں لگ رہا تھا۔ یہ تو ایک اجازت نامہ محسوس ہو رہا تھا۔

میں نے انہیں ایک حالیہ جھگڑے کے بارے میں بتایا جس میں، میں نے خود کو یاد دلائے بغیر ہی توقف کیا تھا۔ "مجھے اس کا احساس بعد میں ہوا،" میں نے کہا۔ "میں نے ویسا رد عمل نہیں دیا جیسا میں پہلے دیا کرتا تھا۔"

وہ گرجو شی سے مسکرائے۔ "یہی وہ فیصلہ کن لمحہ ہے، جب آگاہی رد عمل سے پہلے نہیں بلکہ اس کے بعد آتی ہے۔"

میں نے پوچھا کہ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ پرانے رویے ہمیشہ کے لیے ختم ہو گئے ہیں؟

"نہیں،" انہوں نے نرمی سے کہا۔ "وہ سو جاتے ہیں، ختم نہیں ہوتے۔ شدید تناؤ کے تحت، پرانے رویے دوبارہ ابھر سکتے ہیں۔ لیکن باطن کا حصہ بن جانے (Internalization) کا مطلب یہ ہے کہ اب وہ آپ پر حاوی نہیں ہوتے۔"

وہ تھوڑا آگے کوچھلے۔ "اسے ایک زبان سیکھنے کی طرح سمجھیں۔ شروع میں، آپ اپنے ذہن میں ترجمہ کرتے ہیں۔ پھر ایک دن، آپ اسی زبان میں سوچنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہی باطن کا حصہ بننا (Internalization) ہے۔"

میں خاموشی سے بیٹھ گیا اس تاثر کو شعور میں جذب ہونے دیا۔

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جس نے مجھے حیران کر دیا۔ "آخری قدم کے لیے بھروسے کی ضرورت ہوتی ہے،" انہوں نے کہا۔ "کس چیز پر بھروسہ؟" میں نے پوچھا۔

"اس بات پر بھروسہ کہ تکرار نے اپنا کام کر دیا ہے،" انہوں نے جواب دیا۔ "بہت سے لوگ خود کی حد سے زیادہ نگرانی (Over-monitoring) کر کے اس باطن کا حصہ بننا کے عمل (Internalization) کو سبوتاژ کر دیتے ہیں۔ وہ بار بار چیک کرتے ہیں، تصحیح کرتے ہیں اور کنٹرول کرتے ہیں۔ اور اس نئی عادت کو کبھی کھل کر سانس لینے کا موقع ہی نہیں دیتے۔"

میں ہلکا سا ہنس دیا۔ وہ بالکل میری بات کر رہے تھے۔

انہوں نے سر ہلایا۔ "مشق کو چھوڑ دیں۔ رویے کو خود بخود ظاہر ہونے دیں۔ باطن کا حصہ بننا کے عمل (Internalization) کو تھوڑی جگہ چاہیے۔"

ہم ایک لمحے کے لیے خاموشی میں بیٹھے رہے، اور مجھے احساس ہوا کہ کچھ بہت ہی باریک سی چیز پہلے ہی بدل چکی تھی۔ میں اب یہ نہیں پوچھ رہا تھا کہ بہتری کیسے لائی جائے، بلکہ میں یہ محسوس کر رہا تھا کہ میں پہلے ہی کتنا بہتر ہو چکا ہوں۔

وہ دوبارہ بولے، اب ان کی آواز مزید دھیمی تھی۔ "آپ کو تب پتہ چلے گا کہ 'باطن کا حصہ بننے کا عمل' (Internalization) مکمل ہو گیا ہے جب آپ ترقی کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں گے اور اسے جینا شروع کر دیں گے۔"

میں نے اپنے سینے میں ایک نرمی محسوس کی۔ اب ترقی ایک پروجیکٹ نہیں لگ رہی تھی بلکہ ایک سمت محسوس ہو رہی تھی۔

"اور یاد رکھیں،" انہوں نے اضافہ کیا، "باطن کا حصہ بننے (Internalization) کا مطلب کمال (Perfection) نہیں ہے۔ اس کا مطلب بھروسہ مندی (Reliability) ہے۔ اب نیارہ عمل پرانے رد عمل کے مقابلے میں زیادہ کثرت سے سامنے آتا ہے۔"

میں نے آہستہ سے سر ہلایا۔ یہ پہنچ میں لگ رہا تھا۔

جب میں جانے کے لیے اٹھا، تو انہوں نے ایک آخری بات کہی: "آگے سے عمل میں ڈھالنا (Integration) شعور کے ساتھ کی جانے والی کوشش ہے۔ باطن کا حصہ بننا (Internalization) کوشش کے بغیر شعور کا نام ہے۔ اور ان دونوں کے درمیان کا پل 'صبر' ہے۔"

میں وہاں سے یہ اہم چیز محسوس کرتے ہوئے چلا گیا کہ کچھ بھی ڈرامائی نہیں ہوا تھا۔ کوئی آخری بڑا دھماکہ نہیں ہوا۔ کوئی فتح کا لمحہ نہیں تھا۔

پھر بھی، میرے اندر کچھ بہت ہی خاموشی سے گھر کر گیا تھا۔ وہ کام میرے ذہن سے نکل کر میرے وجود کا حصہ بن چکا تھا۔ زبردستی سے نہیں، بلکہ بار بار دہرانے سے، بھروسے اور وقت کے ساتھ۔

اور اب میں سمجھ گیا تھا کہ یہی اس بات کی سچی علامت ہے کہ باطن کا حصہ بننا (Internalization) عملی طور پر شروع ہو چکا ہے۔