

## تبدیلی کے چار مراحل میں مشقیں اور جرنلنگ (Journaling)

لا علمی سے آگہی کے وجود کا حصہ بننے تک کے سفر میں ایک فکری ساتھی

تبدیلی دباؤ کے تحت پروان نہیں چڑھتی، بلکہ یہ شعور، مشق اور بھروسے کے ذریعے آگے بڑھتی ہے۔

تبدیلی کا ہر مرحلہ ایک خاص طرح کے خطرے کا حامل ہوتا ہے۔ اس لیے نہیں کہ وہ مرحلہ غلط ہے، بلکہ اس لیے کہ اس پر غلط رد عمل پیش رفت میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔ ذیل میں دی گئی مشقیں اور سوالات اس لیے ترتیب دیے گئے ہیں تاکہ آپ ہر مرحلے کے تقاضوں کے مطابق خود کو ڈھال سکیں۔

آپ کو ہر سوال کا جواب دینے کی ضرورت نہیں ہے؛ صرف اپنے قلم کو ان احساسات کے تابع کر دیں جنہوں نے آپ کو بے چین کیا ہے۔

### پہلا مرحلہ: لا علمی سے آگہی تک (Transition 1: From Ignorance to Exposure)

ایسی مشقیں جو وسعت قلبی پیدا کرتی ہیں

یہاں سب سے بڑا خطرہ دفاعی رویہ (Defensiveness) ہے۔ لا علمی اس لیے برقرار نہیں رہتی کہ سچائی موجود نہیں ہے، بلکہ اس لیے کہ اسے اندر آنے کی اجازت نہیں دی جاتی۔

منفید مشقیں:

- وضاحتیں یا جواز پیش کرنے سے پہلے تھوڑی دیر کے لیے رک جائیں۔
- جوابی بحث کی بجائے تجسس اختیار کریں (مثلاً: "مجھے اس بارے میں مزید بتائیں")۔
- اپنی مدافعت (Defensiveness) کے دورانیے کو پرکھے (Judgment) بغیر دیکھنا سیکھیں۔
- اپنی زندگی میں کم از کم ایک ایسا شخص ضرور رکھیں جو آپ کو سچا آئینہ دکھاسکے۔

### جرنلنگ (Journaling) کے لیے سوالات:

- آج مجھے کب ذرا سا بھی دفاعی رویہ (Defensive) یا بے چینی محسوس ہوئی؟
- میں نے فوری طور پر کیا وضاحت یا جواز پیش کرنا چاہا؟
- اگر میں اس لمحے کو کچھ دیر کے لیے وضاحت کیے بغیر چھوڑ دوں، تو مجھے کیا دریافت ہو سکتا ہے؟
- میری زندگی میں وہ کون ہے جسے اجازت ہے کہ مجھے سچ بتائے، اور میں عام طور پر اس پر کیا رد عمل دیتا ہوں؟
- یہ غور و فکر آگہی پیدا نہیں کرتا، بلکہ اس کے لیے جگہ بناتا ہے۔

### دوسرا مرحلہ: آگہی سے عمل میں ڈھالنے کی طرف (Transition 2: From Exposure to Integration)

ایسی مشقیں جو شعور کو عمل میں بدل دیتی ہیں

یہاں پر خطرہ شرمندگی یا جمود (Shame or Paralysis) ہے۔ آگہی سچائی تو عیاں کر دیتی ہے لیکن ابھی اسے نبھانے کی مہارت حاصل نہیں ہوتی۔

منفید مشقیں:

- اس مخصوص رویے کا نام لیں جس کی آپ مشق کر رہے ہیں۔
- ایسے روزمرہ کے عام حالات میں مشق کریں جہاں نقصان کا ڈر نہ ہو۔

• اس کام میں اناڑی پن کی توقع رکھیں اور غلطیوں کی گنجائش رکھیں۔

• کسی بھی لمحے کے بعد اس پر مختصر غور کریں؛ تنقید کے لیے نہیں، بلکہ صرف مشاہدے کے لیے۔

### جرنلنگ (Journaling) کے لیے سوالات:

- حال ہی میں میرا کون سا پوشیدہ پہلو (Blind spot) مجھ پر واضح ہوا ہے؟
- وہ کون سا ایک چھوٹا اور مخصوص ردِ عمل ہے جس کی میں اپنی پرانی عادت کے بجائے مشق کر رہا ہوں؟
- میں کن عام حالات میں اس نئے ردِ عمل کی مشق کر سکتا ہوں؟
- مشق کے بعد میں نے کیا محسوس کیا— کامیابی یا ناکامی کے بارے میں نہیں، بلکہ اپنی کوشش کے بارے میں؟
- آگے سے عمل میں ڈھالنے (Integration) کے لیے خود اعتمادی نہیں، بلکہ ہمدردی کے ساتھ مسلسل تکرار کی ضرورت ہوتی ہے۔

### تیسرا مرحلہ: عمل میں ڈھالنے سے وجود کا حصہ بنانے تک (Transition 3: From Integration to Internalization)

ایسی مشقیں جو محنت کو جہلت میں بدل دیں

یہاں حد سے زیادہ محنت اور عدم اعتماد کا خطرہ موجود ہے۔ لوگ اکثر اس چیز کو بہتر بنانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں جو پہلے ہی جڑ پکڑ رہی ہوتی ہے۔

مفید مشقیں:

- شدت کے بجائے تسلسل کو ترجیح دیں۔
- خود پر نظر رکھنے کے عمل میں تھوڑی نرمی لائیں؛ فطری ردِ عمل کو ابھرنے دیں۔
- اپنی فکر کا محور اپنی کارکردگی کے بجائے اپنی نئی پہچان (Identity) کو بنائیں۔
- اپنی مشق کی حفاظت نرمی کے ساتھ کریں۔

### جرنلنگ (Journaling) کے لیے سوالات:

- میں کہاں اب بھی اسے فطری ہونے دینے کے بجائے زبردستی کرنے کی کوشش کر رہا ہوں؟
- میں نے کب سوچ بچار کے بغیر ایک مختلف (بہتر) ردِ عمل دیا؟
- میری مسلسل مشق سے خاموشی کے ساتھ کون سی نئی پہچان (Identity) ابھر کر سامنے آ رہی ہے؟
- اس عمل پر مزید تھوڑا سا بھروسہ کرنا کیسا دکھائی دے گا؟
- وجود کا حصہ بنانے (Internalization) کا حصول کنزول سے نہیں، بلکہ وقت، بھروسے اور تکرار سے آتی ہے۔

### ہر مرحلہ ہم سے کیا تقاضا کرتا ہے

تبدیلی کا ہر مرحلہ ایک مختلف اندرونی رویے کا طالب ہوتا ہے:

- لاعلمی ← آگے کے لیے وسعتِ قلبی (Openness) درکار ہے۔
- آگے ← عمل میں ڈھالنے کے لیے مشق (Practice) درکار ہے۔
- عمل میں ڈھالنا ← وجود کا حصہ بنانے کے لیے بھروسہ (Trust) درکار ہے۔

ہر تبدیلی کے موڑ پر جرنلنگ (Journaling) خود کا تجزیہ کرنے کے لیے نہیں ہے — بلکہ یہ خود کا ساتھ دینے کے لیے ہے۔ آپ اپنا احتساب یا تفتیش نہیں کر رہے، بلکہ آپ اپنی نشوونما کے سفر میں اپنے ہی ہم سفر بن کر چل رہے ہیں۔

تبدیلی تب ہی پائیدار بنتی ہے جب سوچ بچار نرمی اور سچائی پر مبنی ہو، اور جب آپ کی کوششیں زندگی کے اس مرحلے کے مطابق ہوں جس سے آپ حقیقت میں گزر رہے ہیں۔

## پورے عمل کو ایک عملی مثال کے ذریعے دیکھنا

یہ سمجھنے کے لیے کہ یہ مراحل اور طریقے مل کر کیسے کام کرتے ہیں، ایک ٹھوس تجربے کا اس کی مکمل ترتیب کے ساتھ قدم بہ قدم جائزہ لینا مددگار ثابت ہوتا ہے۔

## لا علمی سے آگہی (پوشیدہ پہلو کا سامنے آنا)

ایک شخص کو یہ گمان ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کی بات توجہ سے سنتا ہے۔ وہ سچ سچ خود کو بات چیت میں بادب اور حاضر دماغ سمجھتا ہے۔ اسے اپنے اس احساس پر اتنا بھروسہ ہوتا ہے کہ اسے کبھی اس پر سوال اٹھانے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔

ایک دن کسی اختلاف رائے کے دوران اسے کہا جاتا ہے: "تم میری بات نہیں سنتے، تم جلد بازی کرتے ہو اور میرے جملے خود پورے کرتے ہو۔"

فوری رد عمل یہ ہوتا ہے کہ وضاحت کی جائے کہ 'میرا یہ مطلب نہیں تھا، یا پناہ دفاع کیا جائے کہ 'میں تو صرف مدد کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔'

اگر دفاعی رویہ غالب آجائے، تو لا علمی دوبارہ قدم جمالیتی ہے۔ لیکن اگر تھوڑی دیر کے لیے بھی کھلے پن (وسعت ظرفی) کا مظاہرہ کیا جائے، تو انسان ٹھٹھک جاتا ہے۔ وہ بحث نہیں کرتا، بلکہ ایک بے چینی محسوس کرتا ہے۔ وہ بے چینی دراصل حقیقت کا عیاں ہونا ہے۔ ایک چھپا ہوا پہلو واضح ہو گیا ہے۔

بعد میں جرنلنگ (ڈائری) لکھتے ہوئے وہ لکھتا ہے: "جب مجھ پر یہ واضح کیا گیا کہ میں دوسروں کے ساتھ غلطی سے کام لیتا ہوں، تو میرا جی چاہا کہ میں اپنے حق میں دلائل دوں۔ مگر پھر سوچا، کیا پتا اس میں کوئی ایسی حقیقت چھپی ہو جو اب تک میری نظروں سے اوجھل رہی ہو؟"

ابھی کچھ بدلا نہیں تھا۔ لیکن ایک اہم راستہ کھل چکا تھا۔

## آگہی سے عمل میں ڈھالنا (مشق کا آغاز)

اب وہ شخص اس رویے کو نظر انداز نہیں کر سکتا۔ وہ نوٹس کرتا ہے کہ وہ کتنی بار لوگوں کی بات کا ٹنڈے خاص طور پر جب وہ باؤ میں ہو۔ شروع میں یہ شعور بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ وہ اپنے ذہن میں باتوں کو بار بار دہراتا ہے اور شرمندگی محسوس کرتا ہے، بلکہ ندامت محسوس کرتا ہے۔

خود کو الجھنوں میں گنوانے کے بجائے، وہ اس عمل کو ایک نام دے دیتا ہے: "میں لوگوں کو اپنی بات مکمل کرنے تک رکنے کی مشق کر رہا ہوں۔"

وہ شدید تلخ کلامی یا بحث و تکرار کا انتظار نہیں کرتا۔ وہ عام گفتگو کے دوران مشق کرتا ہے — رات کے کھانے پر، کام پر ساتھیوں کے ساتھ، اور دوستوں کے ساتھ۔ وہ رکتا ہے (توقف کرتا ہے)۔ کبھی وہ ناکام ہو جاتا ہے۔ کبھی اسے ایک عجیب سی کامیابی ملتی ہے۔ ایک ملاقات کے بعد، وہ جرنلنگ کرتے ہوئے لکھتا ہے:

"آج، میں بولنے سے پہلے دو بار رکا۔ ایک بار، میں نے پھر بھی بات کاٹ دی (مداخلت کر دی)۔ یہ غیر فطری سا محسوس ہوا، لیکن میں نے اپنی کوشش کو محسوس کیا۔"

یہی آگہی سے عمل میں ڈھالنا (Integratıon) ہے۔ یہ رویہ شعوری ہے، مشینی ہے، اور اتنا چڑھاؤ والا ہے۔ لیکن یہ ہو رہا ہے۔

## عمل میں ڈھالنے سے وجود کا حصہ بننا (محنت کا جہلت بن جانا)

کچھ ہفتوں بعد، ایک غیر محسوس سی تبدیلی آتی ہے۔

ایک تلخ گفتگو کے دوران، وہ شخص پوری توجہ سے بات سنتا ہے — اور اسے خود کو یاد دلانے کی ضرورت بھی نہیں پڑتی۔ صرف بات ختم ہونے کے بعد اسے احساس ہوتا ہے: "اس بار میں نے ان کی بات نہیں کاٹی۔"

خاموشی کا وہ وقفہ اب کوشش کے بجائے جہلت بن چکا ہے۔

اب وہ یہ نہیں پوچھتا، "کیا میں نے یہ ٹھیک سے کیا؟" بلکہ وہ یہ محسوس کرنے لگتا ہے، "اب میں ایسا ہی ہوں۔"

جر نلنگ (Journaling) کا لہجہ بدل جاتا ہے: "میں نے غور کیا کہ آج میں بنا کسی کوشش کے پوری طرح متوجہ رہا۔ اب سننا پہلے سے زیادہ فطری محسوس ہوتا ہے۔"

پرانی عادتیں اب بھی دباؤ کے دورانیے میں ابھرتی ہیں — لیکن اب ان کا غلبہ نہیں رہا۔ اب پرانے ردِ عمل کے بجائے نیا طرزِ عمل زیادہ کثرت سے سامنے آتا ہے۔ یہی وجود کا حصہ بننے (Internalization) کا مرحلہ ہے۔

## یہ کیوں اہم ہے

- یہ مثال ایک لازمی حقیقت کو واضح کرتی ہے:
- لاعلمی طاقت کے زور سے نہیں بلکہ کھلے ذہن سے ختم ہوئی۔
- محض معلومات نے خود سے کچھ نہیں بدلا۔
- آگہی کو عمل میں ڈھالنے کے لیے بوجھل اور بار بار کی مشق درکار تھی۔
- اور وجود کا حصہ بننے کے عمل میں یہ خاموشی سے بھروسے اور وقت کے ساتھ آپ کی فطرت کا حصہ بن گئی۔

کسی بھی مقام پر اس شخص نے خود کو "ٹھیک" نہیں کیا۔ انہوں نے صرف ہر مرحلے کے تقاضوں کے ساتھ خود کو ہم آہنگ رکھا۔

## بنیادی رخ کی طرف واپسی (Returning to the Core Orientation)

ہر تبدیلی ایک مختلف اندرونی کیفیت یا رویے کا تقاضا کرتی ہے:

- لاعلمی ← آگہی: کھلے پن اور وسعتِ ظرف کا تقاضا کرتی ہے (Openness)
- آگاہی ← عمل میں ڈھالنے کے لیے: مشق اور دہرانے کا تقاضا کرتی ہے (Practice)
- عمل میں ڈھالنا ← وجود کا حصہ بنانے کے لیے: بھروسے اور توکل کا تقاضا کرتی ہے (Trust)

لوگ اکثر اس وقت مشکلات کا شکار ہوتے ہیں جب وہ:

- اس وقت 'مشق' کا تقاضا کرتے ہیں جب 'کھلے پن' کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اس وقت 'کمال' (Perfection) کا تقاضا کرتے ہیں جب 'مشق' کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اس وقت 'کوشش' کا تقاضا کرتے ہیں جب 'بھروسے' کی ضرورت ہوتی ہے۔

تبدیلی تب ہی پائیدار ہوتی ہے جب خود احتسابی میں نرمی ہو، مشق مناسب ہو، اور توقعات اس مرحلے کے مطابق ہوں جس سے انسان گزر رہا ہے۔