

تبدیلی کے چار مراحل

میں ان کے سامنے اپنی نوٹ بک کھولے بیٹھا تھا، سیکھنے کے لیے تیار، اگرچہ یہ غیر یقینی تھا کہ مجھے کیا سیکھنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے ایک لمحے کے لیے مجھے دیکھا، پھر اسی طرح مسکرائے جیسے اساتذہ اس وقت مسکراتے ہیں جب وہ جانتے ہوں کہ آپ کچھ اہم دریافت کرنے والے ہیں۔

انہوں نے بات کا آغاز کرتے ہوئے کہا، "زیادہ تر لوگ سمجھتے ہیں کہ سیکھنے کا عمل کتابوں، لیکچرز اور مشوروں سے معلومات جمع کرنے کا نام ہے۔ لیکن صرف معلومات شاید ہی کسی انسان کو تبدیل کرتی ہیں۔ حقیقی تبدیلی ایک گہرے تسلسل کے تحت ہوتی ہے۔" میں اشتیاق سے آگے کو جھکا اور پوچھا، "کس قسم کا تسلسل؟"

انہوں نے چار انگلیاں کھڑی کیں اور کہا: "لا علمی (Ignorance) ← آگہی (Exposure) ← آگہی سے عمل میں ڈھالنے کی طرف (Integratation) ← اور وجود کا حصہ بننا (Internalization)۔ انسان اسی طرح حقیقی معنوں میں تبدیل ہوتے ہیں۔"

میں نے انتظار کیا، یہ توقع لیے کہ کوئی نظریاتی بات سننے کو ملے گی۔ مگر انہوں نے یوں گفتگو کی جیسے وہ اس سفر کی کہانی سنا رہے ہوں جو ہم سب طے کرتے ہیں، مگر شاذ و نادر ہی اس پر توجہ دیتے ہیں۔

انہوں نے "لا علمی" (Ignorance) سے آغاز کیا، اور مجھے فوری طور پر دفاعی رد عمل محسوس ہوا، جیسے یہ لفظ مجھ پر کوئی الزام لگا رہا ہو۔ انہوں نے یہ بات محسوس کر لی۔ انہوں نے وضاحت کی، "لا علمی کوئی خامی نہیں ہے۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ ابھی تک روشنی اس مقام تک نہیں پہنچی۔"

میں نے اپنے کندھے ذرا سے جھکا لیے۔ انہوں نے وضاحت کی کہ "اس پہلے مرحلے میں، انسان کے چھپے ہوئے گوشے (blind spots) نظروں سے اوجھل رہتے ہیں، رویے خود کار طریقے سے چلتے ہیں، اور انسان کو تبدیلی کی ضرورت تک محسوس نہیں ہوتی۔ وہ کون ہے اور وہ کیا بن سکتا ہے، اس کے درمیان کا فرق مکمل طور پر پوشیدہ رہتا ہے۔"

میں نے ان اوقات کے بارے میں سوچا جب میں گفتگو کے دوران دوسروں کی بات کاٹ دیا کرتا تھا، اور میرا خیال تھا کہ میں بات چیت میں جوش و خروش کا مظاہرہ کر رہا ہوں۔ میں نے کبھی ان کے چہروں پر بیزاری محسوس نہیں کی تھی۔ انہوں نے ایک ایسے شخص کی مثال دی جو مسلسل دوسروں کی بات کاٹتا تھا لیکن دل سے یہ مانتا تھا کہ وہ ایک بہترین بات چیت کرنے والا انسان ہے۔ انہوں نے کہا، "ہر کوئی اس چھپے ہوئے گوشے (blind spot) کو دیکھ سکتا ہے، سوائے اس شخص کے جو خود اس کے اندر رہ رہا ہوتا ہے۔"

پھر وہ دیکھنے سے ہنسے اور مزید کہا، "ایک نوجوان نے ایک بار اپنے مرشد سے کہا، 'مجھے شاذ و نادر ہی غصہ آتا ہے۔' مرشد نے جواب دیا، 'اپنے گھر والوں سے پوچھو۔'"

میں ہنسا، پھر خاموش ہو گیا۔ لا علمی اکثر اعتماد کے پیچھے چھپی ہوتی ہے۔ انہوں نے نرمی سے کہا، "یاد رکھو، لا علمی دشمن نہیں ہے۔ یہ محض تمام تر تبدیلیوں کا نقطہ آغاز ہے۔"

میں نے پوچھا، "اس کے بعد کیا آتا ہے؟" انہوں نے جواب دیا، "آگہی (Exposure)۔ وہ لمحہ جب آپ آخر کار وہ دیکھ لیتے ہیں جو ہمیشہ سے وہیں موجود تھا۔"

انہوں نے وضاحت کی کہ آگاہی کا مطلب مہارت حاصل کرنا نہیں ہے۔ یہ ایک ناپختہ، سچی اور اکثر تکلیف دہ بیداری ہے۔

"آپ کو اچانک احساس ہوتا ہے کہ آپ اپنے بارے میں جو کچھ مانتے تھے وہ مکمل طور پر سچ نہیں تھا۔"

اس نے کہا کہ آگہی (Exposure) کئی طریقوں سے ہو سکتی ہے: سچی رائے (Feedback) کے ذریعے، کسی ناکامی یا کسی تکلیف دہ لمحے کے باعث، اپنے سے بہتر کسی شخص کو دیکھ کر، ایسی نصیحت کے ذریعے جو دل پر اثر کر جائے، یا پھر محض اپنی ہی کسی ریکارڈنگ کو دیکھ کر۔ انہوں نے ایک ایسی خاتون کا ذکر کیا جو سمجھتی تھی کہ وہ میننگر میں بہت نرم اور پیشہ ورانہ لہجہ اختیار کرتی ہے۔ لیکن جب اس نے اپنی ایک ویڈیو دیکھی، تو وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ اس کا لہجہ کتنا سخت اور تحقیر آمیز تھا۔ اسے اس کا علم ہی نہیں تھا۔ یہ اس کے لیے آگہی (Exposure) تھی۔"

مجھے اپنا وہ ناگوار لمحہ یاد آ گیا۔ جب میں نے اپنا ہی بیجا ہوا ایک وائس نوٹ دوبارہ سنا اور مجھے احساس ہوا کہ میرے لہجے سے کتنی بیزاری جھلک رہی تھی۔ اس نے اثبات میں سر ہلایا، جیسے اسے اسی قسم کے اعتراف کی توقع تھی۔ "علم اور آگہی (Exposure) ایک چیز نہیں ہیں،" اس نے کہا۔ "علم وہ ہے جسے آپ ذہن میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ آگاہی وہ ہے جسے دیکھ لینے کے بعد آپ اسے نظر انداز نہیں کر سکتے۔"

اس نے ایک اور قصہ سنایا، جو اس بار ایک ورکشاپ کا تھا: "ایک شریک محفل نے کہا، 'مجھے اندازہ ہی نہیں تھا کہ میرا لہجہ اتنا مدافعتی (Defensive) ہے۔' جب تک کہ میں نے خود کو سن نہیں لیا۔" اس لمحے نے اسے کوئی نئی مہارت نہیں دی تھی، بلکہ اسے سچائی سے روشناس کرا دیا تھا۔"

میں خاموشی سے بیٹھا رہا۔ سچائی بھی عجیب شے ہے— پہلے تکلیف دیتی ہے اور پھر پوچھ سے آزاد کر دیتی ہے۔ "آگاہی،" اس نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "ایک مقدس مقام ہے۔ یہی وہ جگہ ہے جہاں تبدیلی بالآخر ممکن ہو پاتی ہے۔"

"تو کیا جب انسان اپنی کسی پوشیدہ خامی (Blind spot) کو دیکھ لیتا ہے،" میں نے پوچھا، "تو کیا وہ خود بخود بدل جاتا ہے؟" وہ ایک معنی خیز انداز میں مسکرایا۔ "شاید ہی کبھی۔ اصل کام تو یہاں سے شروع ہوتا ہے۔"

انہوں نے وضاحت کی کہ اگلا مرحلہ آگہی سے عمل میں ڈھالنے کی طرف (Integration) ہے، جہاں آپ زندگی گزارنے کے ایک نئے طریقے کی مشق کرتے ہیں۔ آپ شعوری اور ارادی طور پر عمل کرتے ہیں۔ ہر قدم نپا تھلا اور ارادی محسوس ہوتا ہے، گویا ایک مشینی عمل ہو۔ غلطیاں ہوتی ہیں اور پرانے نمونے تبدیلی کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں، لیکن آہستہ آہستہ وہ بدلنے لگتے ہیں۔

وہ کہنے لگے، "یہ گاڑی چلانا سیکھنے جیسا ہے؛ شیشہ دیکھنا، اشارہ دینا، جانچنا اور پھر بریک لگانا... ہر عمل توجہ کا متقاضی ہوتا ہے۔" وہ ایک ایسے شخص کا تذکرہ کر رہے تھے جو جذبہ باقی توازن (Emotional Regulation) سیکھ رہا ہو اور اپنے اضطرابی رد عمل کو پرسکون طرز عمل سے بدلنے کی کوشش میں ہو۔ انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "شروع میں یہ سب غیر فطری محسوس ہوتا ہے، لیکن غیر فطری ہونا غلط ہونا نہیں ہے، یہ محض 'نیا' ہونا ہے۔"

میں نے ان لمحات کے بارے میں سوچا جب میں نے بڑی شائستگی سے "نا" کہنے کی کوشش کی اور بری طرح ناکام رہا۔ وہ ایک عجیب سی کیفیت تھی۔ انہوں نے میری سوچ کو بھانپتے ہوئے سر ہلایا اور کہا، "میری ایک کلائنٹ روزانہ صبح آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر 'نا' کہنے کی مشق کرتی تھی۔ وہ خود کو مضحکہ خیز محسوس کرتی تھی، لیکن آخر کار اسی مشق نے اسے بدل کر رکھ دیا۔"

ان کا لہجہ دھیمہ ہو گیا۔ "یہ مرحلہ تبدیلی کی تجربہ گاہ ہے۔ آپ کسی عمل کو اس وقت تک دہراتے ہیں جب تک کہ مشقت، سہولت میں نہ بدل جائے۔"

میں نے پہلے ان کی طرف دیکھا اور پھر اپنی ڈاڑھی پر نظریں جمادیں۔ میں نے سرگوشی میں پوچھا، "اور آخری مرحلہ؟"

"وجود کا حصہ بننا" (Internalization)، انہوں نے کہا، جیسے کوئی دبی ہوئی سچائی خود بخود عیاں ہو رہی ہو، "جب نیارویہ آپ کی شخصیت کا حصہ بن جاتا ہے۔"

انہوں نے وضاحت کی کہ اس مقام پر پہنچ کر انسان (ارادی طور پر) خود کو بدلنے کی کوشش نہیں کرتا، بلکہ تبدیلی اس کے وجود کا حصہ بن جاتی ہے۔ وہ رویہ جو کبھی بوجھل یا غیر فطری محسوس ہوتا تھا، اب بغیر کسی شعوری کوشش کے خود بخود ظاہر ہونے لگتا ہے۔ جذباتی رویوں کے سانچے مستقل طور پر بدل جاتے ہیں اور مہارتیں انسان کی جبلت میں رچ بس جاتی ہیں۔ انہوں نے کہا، وہ شخص جو کبھی ہر بات کو دل پر لے لیتا تھا، اب سکون اور فراخ دلی کے ساتھ جواب دیتا ہے؛ اس لیے نہیں کہ اسے ایسا کرنا بطور خاص یاد رکھنا پڑتا ہے، بلکہ اس لیے کہ اب یہی اس کی فطرت ثانیہ بن چکی ہے۔"

پھر وہ مسکرائے اور ایک ایسی سطر دہرائی جو واضح طور پر انہیں بے حد پسند تھی: "ایک استاد نے اپنے شاگرد سے کہا تھا، 'تم یہ سمجھ لو کہ تم کسی فن میں تب مہارت حاصل کر چکے ہو، جب تمہیں یہ احساس ہونا بھی ختم ہو جائے کہ تم اسے استعمال کر رہے ہو۔'"

میں نے ایک گہرا سانس لیا۔ یہ بات سمجھ میں آتی تھی۔ کسی چیز کو وجود کا حصہ بنانا (Internalization) کسی نئی چیز کا محض اضافہ نہیں ہے— بلکہ یہ ایک نیا انسان بن جانے کا عمل ہے۔

تجسس کے عالم میں، میں نے پوچھا کہ یہ ماڈل ان نظریات سے کیسے مطابقت رکھتا ہے جو میں نے پہلے سن رکھے تھے۔

"یہ نوئیل برچ (Noel Burch) کے سیکھنے کے ماڈل کی توسیع ہے،" انہوں نے وضاحت کی۔ "لیکن اس میں صرف مہارت کا حصول ہی نہیں، بلکہ جذباتی، روحانی، سماجی اور رویے کی تبدیلی بھی شامل ہے۔" انہوں نے میری نوٹ بک میں اس ترتیب کا خاکہ بنایا:

- لاعلمی (Ignorance) ← لاعشوری نااہلی (Unconscious Incompetence)
- آگہی (Exposure) ← شعوری نااہلی (Conscious Incompetence)
- آگہی سے عمل میں ڈھالنے کی طرف (Integration) ← شعوری اہلیت (Conscious Competence)

- وجود کا حصہ بننا (Internalization) ← لاشعوری اہلیت (Unconscious Competence)

"انسانی نشوونما کو سمجھنے کے لیے یہ ایک زیادہ جامع راستہ ہے،" انہوں نے کہا۔
انہوں نے اپنی نوٹ بک بند کی اور میری طرف دیکھا۔ "تبدیلی کوئی لمبی چھلانگ نہیں ہے۔ یہ ایک سفر ہے۔" جب وہ بول رہے تھے، میں اپنے اندر ہر مرحلے کو محسوس کر سکتا تھا:

- لاعلمی (Ignorance): وہ اندھیرا جس میں اپنی موجودگی سے میں خود بھی بے خبر تھا۔
- آگہی (Exposure): وہ روشنی جس نے مجھے چونکا کر بیدار کر دیا۔
- آگہی سے عمل میں ڈھالنے کی طرف (Integration): وہ مشق جو میرے وجود کی تشکیل نو کر رہی تھی۔
- وجود کا حصہ بننا (Internalization): وہ نئی شناخت جو خاموشی سے پروان چڑھ رہی تھی۔

"لوگ اسی طرح بدلتے ہیں،" انہوں نے کہا۔ "ایک وقت میں ایک مخفی پہلو کا ظاہر ہونا، ایک عملی قدم، اور ایک اندرونی تبدیلی۔"
میں اس گفتگو سے اس یقین کے ساتھ رخصت ہوا کہ میرے اندر کچھ بدلنا شروع ہو چکا ہے۔ اس لیے نہیں کہ انہوں نے مجھے کوئی معلومات فراہم کی تھیں، بلکہ اس لیے کہ انہوں نے مجھے خود کو زیادہ واضح طور پر دیکھنے میں مدد دی تھی۔