

## پرانی ذہنی وائرنگ کی تبدیلی

حقیقی تبدیلی کا آغاز قوت ارادی سے نہیں، بلکہ آگہی سے ہوتا ہے۔ عادتیں اپنی گرفت اس وقت کھونے لگتی ہیں جب ہم اپنی لغزشوں کو نظر انداز کرنے کے بجائے ان کا ایمانداری سے معائنہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اپنے اعمال کو نوٹس کرنا، ان پر غور و فکر کرنا اور انہیں روشنی میں لانا— بالخصوص یہ آگہی کہ ہمیں اللہ کے حضور جواب دہ ہونا ہے— غیر شعوری رویوں کو کمزور کر دیتا ہے۔ تبدیلی طاقت کے زور پر نہیں، بلکہ بیداری شعور سے آتی ہے۔ جب زندگی اللہ کے ساتھ ایک مکالمہ بن جاتی ہے، تو عادتیں آہستہ آہستہ بدلنے لگتی ہیں اور انسانی جبلت کی از سر نو "وائرنگ" (Rewiring) ہو جاتی ہے۔

"میں بار بار وہی غلطیاں دہراتا ہوں،" میں نے مغرب کے بعد چہل قدمی کے دوران دھیسے لہجے میں اعتراف کیا۔ "میں جتنا بھی بدلنا چاہوں، میں دوبارہ وہی پرانی روش اختیار کر لیتا ہوں۔ ایسا لگتا ہے جیسے میری عادتیں مجھے کنٹرول کر رہی ہیں، نہ کہ میں انہیں کنٹرول کر رہا ہوں۔"

وہ تھوڑی دیر کے لیے رکے اور بڑے تھل سے میری طرف دیکھا۔ "عادتیں محض خواہش کرنے سے ختم نہیں ہوتیں،" انہوں نے بڑی نرمی سے جواب دیا۔ "یہ صرف اس وقت دم توڑتی ہیں جب انہیں شعور کے دائرے میں لایا جائے۔"

"شعور میں لانے سے کیا مراد ہے؟" میں نے پوچھا۔

"غور کرنے سے،" انہوں نے کہا۔ "اس بات سے انکار کر کے کہ جو آپ نے غلط کیا، اسے نظر انداز نہیں کرنا۔ رک کر یہ کہنا کہ: یہ مجھ سے لغزش ہوئی ہے۔ اس کا دفاع نہ کریں، نہ ہی کوئی جواز پیش کریں اور نہ ہی اسے بھلا کر آگے بڑھ جائیں۔" میں خاموش رہا۔

انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "جب آپ سے کوئی غلطی ہو، تو اسے پس منظر میں گونجنے والے کسی شور کی طرح نہ سمجھیں۔ اسے ایک سگنل (Signal) تصور کریں۔ اس کے ساتھ بیٹھیں اور خود سے پوچھیں: اصل میں ہوا کیا تھا؟ میرے ذہن میں کیا چل رہا تھا؟ میں کیا محسوس کر رہا تھا؟ میں نے اپنی بہتر سمجھ بوجھ کو نظر انداز کیوں کیا؟" یہ سوالات مجھے کچھ زیادہ ناگوار اور براہ راست لگے۔

انہوں نے کہا، "زیادہ تر لوگ اس کے برعکس کرتے ہیں۔ وہ اپنے ذہن میں ایک چھوٹا سا نوٹ لکھتے ہیں کہ 'ہاں، مجھ سے غلطی ہوئی اور فوراً اس فائل کو بند کر دیتے ہیں۔ نہ کوئی غور و فکر، نہ کوئی معائنہ۔ اور اسی وجہ سے وہ عادت اپنی جگہ برقرار رہتی ہے۔" میں نے سوچا کہ میں کتنی بار خود سے یہ کہہ کر آگے بڑھ جاتا تھا کہ "بس یہ ہو گیا۔"

"غیر شعوری رویے اسی طرح چلتے رہتے ہیں،" انہوں نے بات آگے بڑھائی۔ "وہ تاریکی میں پروان چڑھتے ہیں۔ جب آپ انہیں لکھنا شروع کر دیتے ہیں، تو ان کی طاقت ختم ہو جاتی ہے۔"

"لکھنا؟" میں نے حیرت سے پوچھا۔

"جی ہاں۔ غور و فکر پر مبنی جرنلنگ (Reflective Journaling)۔ پیش آنے والے واقعے کو کاغذ پر اتاریں۔ اسے ایمانداری سے بیان کریں۔ ان الفاظ کو سنوارنے کی کوشش نہ کریں اور نہ ہی کوئی بہانہ تراشیں۔ بس اسے ویسا ہی درج کریں جیسا وہ ہوا تھا۔ آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ کتنی جلدی آپ کی آگہی بیدار ہوتی ہے۔"

مجھے ایک طالبہ یاد آئی جس نے ایک بار اپنا ڈائری مجھ سے شیئر کی تھی۔ اس نے تین ہفتوں تک مسلسل ایک ہی جملہ لکھا تھا: "آج میں نے سوچے سمجھے بغیر رد عمل کا اظہار کیا۔"

چوتھے ہفتے تک وہ جملہ تبدیل ہو گیا۔ اس نے لکھا: "آج میں نے رد عمل دینے سے پہلے تھوڑی دیر توقف کیا۔" وہ عادت ایک دن میں نہیں ٹوٹی تھی، بلکہ شعوری آگہی کے ذریعے کمزور ہوئی تھی۔

"اس کے چند اور طریقے بھی ہیں،" انہوں نے سلسلہ کلام جاری رکھا۔ "غور و فکر (Reflection) ایک راستہ ہے، تو مراقبہ (Meditation) دوسرا۔ خاموشی ان چیزوں کو بے نقاب کر دیتی ہے جنہیں شور و غل چھپا دیتا ہے۔"

"وہ کیسے؟"

جواب ملا، "جب آپ خاموشی سے بیٹھتے ہیں، تو آپ کا ذہن ان چیزوں کو دہرا کرنا شروع کر دیتا ہے جن سے آپ بچنا چاہتے ہیں۔ آپ ان محرکات کو دیکھنا شروع کر دیتے ہیں جو ابھی عمل میں ڈھلے نہیں ہوتے۔"

ہم تھوڑی دور اور چلے۔

"اس سب کے پیچھے ایک اور گہری تہہ بھی ہے،" انہوں نے دھیمی آواز میں کہا۔

"وہ کیا ہے؟"

"اپنی زندگی کو اللہ کے ساتھ ایک مسلسل تعلق اور مکالمہ سمجھنا۔"

میں چلتے چلتے رک گیا۔

انہوں نے وضاحت کرتے ہوئے کہا، "میرا مطلب صرف نماز کی حد تک یہ تعلق نہ ہو۔ بلکہ یہ تعلق ہر چیز میں ہو۔ آپ کے انتخابات میں، آپ کے صبر و ضبط میں، آپ کی لغزشوں میں اور آپ کی اصلاح میں۔ جب آپ جھوٹ بولتے ہیں، تو آپ محض لوگوں سے جھوٹ نہیں بول رہے ہوتے، بلکہ آپ اللہ کے سامنے جھوٹ بول رہے ہوتے ہیں۔ جب آپ خود پر قابو پاتے ہیں، تو آپ لوگوں کو متاثر نہیں کر رہے ہوتے، بلکہ آپ اللہ کو جواب دے رہے ہوتے ہیں۔"

اس بات نے میرے اندر کچھ بدل کر رکھ دیا۔

انہوں نے بات جاری رکھی، "زیادہ تر وقت ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہمارا واسطہ صرف دوسروں سے ہے۔ شریک حیات سے، والدین سے، ساتھیوں سے یا معاشرے سے۔ لیکن گہری حقیقت یہ ہے کہ: میں ان تمام معاملات کے ذریعے دراصل اللہ کو جواب دے رہا ہوتا ہوں۔"

مجھے ایک پرانا واقعہ یاد آیا۔ برسوں پہلے، ایک دکاندار نے مجھ سے زیادہ پیسے وصول کر لیے تھے۔ میں نے اسے نوٹ تو کیا لیکن بدمزگی سے بچنے کے لیے خاموش رہا۔ وہ رقم معمولی تھی، لیکن اس کے بعد جو بے چینی مجھے ہوئی وہ سارا دن برقرار رہی۔ مجھے بعد میں احساس ہوا کہ وہ معاملہ پیسوں کا نہیں تھا۔ وہ اللہ کے حضور اپنی ضمیر کی آواز کو نظر انداز کرنے کا احساس تھا۔ "جب انسان واقعی یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ اس کی زندگی اللہ کے ساتھ ایک مکالمہ ہے،" انہوں نے کہا، "تو وہ محتاط ہو جاتا ہے۔ لوگوں کے ڈر سے نہیں، بلکہ اس (اللہ) کی موجودگی کے احساس سے۔"

"تو اس کا مطلب ہے کہ عادت کی تبدیلی محض نفسیاتی نہیں ہے،" میں نے آہستہ سے کہا۔ "یہ روحانی بھی ہے۔"

"جی ہاں،" انہوں نے پرسکون لہجے میں جواب دیا۔ "کیونکہ عادتیں محض جسمانی تکرار کا نام نہیں ہیں۔ یہ بار بار دہرائے جانے والے اخلاقی فیصلے ہیں۔"

میں نے اس بات پر غور کیا کہ میں نے کتنی بار صرف طاقت کے زور پر—یعنی محض قوتِ ارادی سے—بدلنے کی کوشش کی تھی اور میں کتنی بار ناکام ہوا تھا۔

"آپ عادتوں کو زبردستی یا جسمانی طاقت سے نہیں توڑتے،" انہوں نے کہا۔ "آپ انہیں روشنی سے توڑتے ہیں۔ شعور و آگہی کی روشنی، غور و فکر کی روشنی، اور خدا کی مستقل موجودگی کے احساس کی روشنی۔"

ہم ایک لمحے کے لیے خاموشی سے کھڑے رہے۔

"تو خلاصہ یہ ہوا،" میں نے دھیمی آواز میں دہرایا، "کہ:

• غلطی کو نوٹس کریں۔

• اسے نظر انداز نہ کریں۔

• جو ہوا اسے تحریر کریں۔

• پوچھیں کہ اس وقت ذہن میں کیا تھا۔

• پوچھیں کہ میں کیا سوچ رہا تھا اور کیا محسوس کر رہا تھا۔

• پوچھیں کہ میں نے اپنے اندر کی تنبیہ کو کیوں نظر انداز کیا۔

• غور و فکر اور مراقبہ کریں۔

• اور یاد رکھیں کہ یہ زندگی محض ایک سماجی میل جول نہیں ہے، بلکہ یہ اللہ کے ساتھ ایک گفتگو ہے۔ "

انہوں نے سر ہلایا۔ "اگر آپ یہ سب ایمانداری سے کریں گے،" انہوں نے آخری بات کہی، "تو آپ نہ صرف اپنی پرانی عادتوں کو بھول جائیں گے بلکہ اپنی اندرونی ساخت (Wiring) کو نئے سرے سے تحریر کرنا شروع کر دیں گے۔"

جب ہم نے دوبارہ چلنا شروع کیا، تو سڑک ویسی ہی تھی۔ شہر کا شور بھی ویسا ہی تھا۔ باہر کچھ بھی نہیں بدلاتا تھا۔ لیکن میرے اندر کچھ بدل چکا تھا۔

پہلی بار مجھے سمجھ آیا کہ تبدیلی کا آغاز کتڑول سے نہیں ہوتا، بلکہ شعور سے ہوتا ہے۔ اور شعور تب گہرا ہوتا ہے جب انسان کو یہ احساس ہو جائے کہ — میں صرف لوگوں کے سامنے نہیں جی رہا، بلکہ میں اللہ کے سامنے جی رہا ہوں۔