

اپنے دائرہ اختیار میں رہنا سیکھنا

جب کوئی بحران دستک دیتا ہے، تو انسانی ذہن ایسے تصوراتی مستقبل کی طرف بھاگتا ہے جو ہماری ہمت اور توانائی کو نچوڑ لیتا ہے۔ سکون نتائج کی پیش گوئی کرنے سے نہیں، بلکہ یہ جاننے سے ملتا ہے کہ کتنا کام آپ کے ذمہ ہے اور کتنا خدا کے اختیار میں ہے۔ خوف محسوس کرنا ایک فطری عمل ہے، لیکن خوف کے بارے میں مفلوج ہو جانا فطری نہیں ہے۔ اپنی فکر کو ان کاموں پر مرکوز کریں جہاں وہ عملی اقدام، دیکھ بھال اور دعا کی شکل اختیار کر سکے۔ زندگی میں استحکام غیر یقینی صورتحال (Uncertainty) کو ختم کرنے سے نہیں، بلکہ اس کے درمیان ذمہ داری سے کھڑے ہونے اور پرسکون اعتماد کے ساتھ آگے بڑھنے سے پیدا ہوتا ہے۔

ایک دن جب میرے ایک قریبی عزیز کی بیماری کی تشخیص سامنے آئی، تو میں نے بڑی بے بسی کے عالم میں یہ بات کہی: "میرے لیے اس کے بارے میں نہ سوچنا ممکن لگتا ہے۔ جب بھی میں آنکھیں بند کرتا ہوں، میرا ذہن مستقبل کی طرف دوڑنے لگتا ہے۔ اگر ایسا ہو گیا تو کیا ہوگا؟ اگر ویسا ہو گیا تو؟ اس کا انجام کیا ہوگا؟" انہوں نے بڑی خاموشی سے میری بات سنی، نہ مداخلت کی اور نہ ہی مجھے ٹوکنے میں جلدی دکھائی۔ پھر انہوں نے نرمی سے پوچھا، "مجھے یہ بتائیں کہ آپ اصل میں کس چیز کے بارے میں سوچ رہے ہیں؟" میں لمحہ بھر کو رکا۔

"مستقبل کے بارے میں،" میں نے جواب دیا۔ "کہ آگے کیا ہوگا، اور حالات کتنے خراب ہو سکتے ہیں۔"

انہوں نے سر ہلایا اور پوچھا، "اور کیا وہ مستقبل آپ کے ہاتھ میں ہے؟"

ان کے اس سوال نے مجھے توقع سے زیادہ دیر تک سوچنے پر مجبور کر دیا۔

انہوں نے یہ نہیں کہا کہ مستقبل کے بارے میں سوچنا غلط ہے، بلکہ انہوں نے ایک باریک نکتہ سمجھایا: ذمہ دارانہ سوچ اور بے بس سوچ کے درمیان ایک واضح فرق ہوتا ہے۔

انہوں نے کہا، "جب کوئی تکلیف دہ صورتحال سامنے آتی ہے، تو ہمارا ذہن فوری طور پر مختلف مناظر تخلیق کرنے لگتا ہے۔ بدترین مناظر (Worst-case scenarios)۔ اس لیے نہیں کہ وہ حقیقت ہیں، بلکہ اس لیے کہ وہ جذباتی طور پر بہت زیادہ 'شور' اچھالتے ہیں۔ اور ہم اکثر شور مچاتے خیالات (Loud thoughts) کو اہم خیالات سمجھنے کی غلطی کر بیٹھتے ہیں۔"

انہوں نے وضاحت کی کہ ہماری زیادہ پریشانی اس وجہ سے نہیں ہوتی جو ہو رہا ہے، بلکہ اس وجہ سے ہوتی ہے جس کا ہم تصور کرنے لگتے ہیں۔ یہ تصوراتی نتائج اس جگہ سے تعلق رکھتے ہیں جسے ہم 'فکر کا دائرہ' (Circle of Concern) کہہ سکتے ہیں۔ وہ چیزیں جو جذباتی طور پر اہم ہوتی ہیں لیکن ہمارے اختیار سے باہر ہوتی ہیں۔

"مسئلہ یہ نہیں ہے کہ آپ کو فکر ہے،" انہوں نے کہا۔ "مسئلہ یہ ہے کہ آپ اپنی ذہنی توانائی وہاں صرف کر رہے ہیں جہاں سے کوئی مفید نتیجہ برآمد نہیں ہو سکتا۔"

"مجھے احساس ہوا کہ میں کتنا وقت اس دائرے کے اندر گزار رہا تھا، ان منظر ناموں کو بار بار دہرا رہا تھا، ان نقصانات کی ریہرسل کر رہا تھا جو ابھی ہوئے ہی نہیں تھے، اور آنے والے ان دنوں کا سوگ منارہا تھا جو ابھی محض خیالات تھے۔"

پھر انہوں نے گفتگو کا رخ موڑا۔ "یہ پوچھنے کے بجائے کہ کیا ہو سکتا ہے؟" یہ پوچھیں کہ "میں کیا کر سکتا ہوں؟"

الفاظ میں یہ تبدیلی بظاہر چھوٹی سی تھی، لیکن اس نے میرے رویے میں ایک بہت بڑی تبدیلی پیدا کر دی۔

انہوں نے ایک ایسی مثال دی جو فوری طور پر میرے دل کو لگی۔

"فرض کریں آپ کسی ایسے شخص سے بات کرتے ہیں جس کے خاندان میں پہلے بھی کوئی ایسی بیماری گزر چکی ہو۔ آپ ان سے دو طرح کے سوال پوچھ سکتے ہیں۔ یا تو آپ یہ پوچھیں کہ کتنی تکلیف ہوئی تھی؟ یا پھر آپ یہ پوچھیں کہ 'کس چیز نے مدد دی؟' آپ کی رہنمائی کس نے کی؟ مجھے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟' ایک طرح کی گفتگو بے بسی میں اضافہ کرتی ہے، جبکہ دوسری آپ کے اختیار اور عمل کرنے کی صلاحیت (Agency) کو بڑھاتی ہے۔"

میں نے اپنے اندر جھانکنا تو پایا کہ میں بھی یہی کر رہا تھا۔ میں اب تک صرف درد کی کہانیاں جمع کر رہا تھا، رہنمائی کے نقشے نہیں۔

وہ یہ نہیں کہہ رہے تھے کہ درد کو جھٹلادیا جائے یا اسے خاموش کر دیا جائے۔ ان کا مطلب یہ تھا کہ درد کو ہماری سوچ کا تنہا محور نہیں بنانا چاہیے۔ "تکلیف کا اعتراف کرنے اور اس کے اندر ہی ڈیرے ڈال لینے میں بہت فرق ہے،" انہوں نے کہا۔

اور پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جس نے خوف کے متعلق میرے پورے نظریے کو بدل کر رکھ دیا۔ "دیکھو، دو دائرہ اختیار (Domains) ہیں۔ ایک تمہارا ہے، اور ایک خدا کا۔
الگجھن تب شروع ہوتی ہے جب تم خدا کے دائرے میں کام کرنے لگتے ہو اور اپنا دائرہ چھوڑ دیتے ہو۔"
میں سمجھ گیا کہ ان کا اشارہ کس طرف تھا۔

بیماری کا نتیجہ، زندگی کی طوالت، اور حتمی نتائج—یہ میرے کنٹرول کرنے کی چیزیں نہیں۔ لیکن ایک اچھے ڈاکٹر کی تلاش، مستند مشورہ لینا، دیکھ بھال کا انتظام کرنا، اور جذباتی طور پر
وہاں موجود رہنا—یہ سب میرے دائرہ اختیار میں تھا۔

مگرستم نظریاتی یہ تھی کہ میں اس کالٹ کر رہا تھا: جو میرے بس میں نہیں تھا اس پر دن رات کڑھ رہا تھا، اور جو میں کر سکتا تھا اسے نظر انداز کر رہا تھا۔

انہوں نے کہا، "جب بھی آپ کی سوچ اس طرف جاتی ہے جو آپ کا نہیں ہے، تو آپ کی توانائی اس کام سے چھن جاتی ہے جو آپ کا ہے۔"

اس سے واضح ہوا کہ اسی لیے میں اس قدر تھکاؤٹ محسوس کر رہا تھا جبکہ میں نے کوئی قابل ذکر کام بھی نہیں کیا تھا۔

انہوں نے مجھے یاد دلایا کہ جذباتی استحکام فکر کو ختم کرنے سے نہیں، بلکہ اسے صحیح جگہ پر مرکوز کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ "جب کوئی سنگین واقعہ پیش آتا ہے، تو خوف محسوس کرنا ایک
فطری بات ہے۔ یہ خوف غیر معمولی نہیں ہے۔ غیر صحت بخش صورتحال تب بنتی ہے جب خوف جنون بن جائے، اور فکر مفلوج کر دینے والی کیفیت میں بدل جائے۔"

انہوں نے بچپن کی ایک سادہ سی مثال دی۔

"بچپن میں جب ہمیں معلوم ہوتا تھا کہ ٹیکہ (Vaccination) لگنے والا ہے، تو ہم پوری صبح پریشان رہتے تھے۔ لیکن ٹیکہ تو لگ کر ہی رہتا تھا۔ ہمارے پاس صرف ایک ہی انتخاب
تھا: یا تو ہم اسے لگنے سے پہلے گھنٹوں ذہنی اذیت سہتے رہیں، یا پھر اسے ایک بار لگوائیں اور قصہ ختم کریں۔"

یہ مثال جتنی سادہ تھی اتنی ہی سچی تھی۔

مجھے احساس ہوا کہ میں حقیقت میں ایک بار دکھ چھیننے سے پہلے، کتنی ہی بار اسے اپنے ذہن میں دہرا کر بار بار دکھ سہنے کا انتخاب کرتا ہوں۔

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جس پر میں نے پہلے کبھی غور نہیں کیا تھا۔

"غیر یقینی صورتحال کو مکمل طور پر ختم کرنے کی کوشش ہی تو ہم پرستی (Superstition) کا دروازہ کھولتی ہے۔"

میں نے حیرت سے ان کی طرف دیکھا۔

انہوں نے وضاحت کی، "جب آپ غیر یقینی صورتحال کو برداشت نہیں کر پاتے، تو آپ جھوٹی یقین دہانیوں کی تلاش شروع کر دیتے ہیں—جادوئی سوچ (Magical

thinking)، مبالغہ آمیز پیش گوئیاں، اور غیر منطقی پیٹرن۔ لیکن یہ دنیا غیر یقینی کی بنیاد پر قائم ہے۔ یہاں تک کہ نیک ترین انسان بھی اس سے بچ نہیں پاتا۔"

یہ بات میرے لیے عجیب طور پر سکون بخش تھی۔ میں ہر چیز کی پیش گوئی کر کے ذہنی طور پر محفوظ ہونے کی کوشش کر رہا تھا۔ وہ مجھے سمجھا رہے تھے کہ ذہنی سکون اس بات کو تسلیم
کرنے سے آتا ہے کہ ہر چیز کی پیش گوئی ممکن نہیں، اور اس کے باوجود اس غیر یقینی میں ذمہ داری کے ساتھ کام کرتے رہنا ہی اصل کامیابی ہے۔

انہوں نے کہا، "آپ کا کام زندگی کو قابل پیش گوئی بنانا نہیں ہے، بلکہ غیر یقینی کے دور میں بھی فعال اور بااصول رہنا ہے۔"

ان باتوں نے میرے اندر کچھ بدل دیا۔

انہوں نے مجھے سوچنے سے نہیں روکا، بلکہ یہ سکھایا کہ سوچنا کیا ہے۔ انہوں نے مجھے جذبات کو ختم کرنے کا نہیں کہا، بلکہ ان جذبات کو عمل میں ڈھالنے کا طریقہ بتایا۔ انہوں نے مجھے
اپنی گفتگو کے بارے میں بھی محتاط رہنے کا مشورہ دیا۔

"ہر گفتگو بے ضرر نہیں ہوتی۔ کچھ گفتگوئیں آپ کو بے بسی کے حصار میں قید رکھتی ہیں، جبکہ کچھ آپ کو دوبارہ عمل کی طرف مائل کرتی ہیں۔" انہوں نے مشورہ دیا کہ اس بات کا

انتخاب سوچ سمجھ کر کریں کہ کس سے پوچھنا ہے، کیا پوچھنا ہے اور کیوں پوچھنا ہے۔ ہر کہانی آپ کی توجہ کی مستحق نہیں ہوتی اور ہر تجربہ اس بات کا مستحق نہیں ہوتا کہ آپ اس میں اپنے
جذبات صرف کریں۔

کیونکہ توجہ بھی ایک سرمایہ ہے۔

میں نے محسوس کرنا شروع کیا کہ میری جذباتی کیفیت محض اس انتخاب سے بدل جاتی ہے کہ میں کس بارے میں بات کر رہا ہوں، کیسے رہا ہوں یا کن خیالات میں گم ہوں۔ آہستہ
آہستہ ایک حیرت انگیز تبدیلی واقع ہوئی۔ صورتحال نہیں بدلی تھی، غیر یقینی بھی وہیں تھی، لیکن میں پہلے سے زیادہ پرسکون تھا۔ اس لیے نہیں کہ مجھے معلوم تھا کہ آگے کیا ہوگا، بلکہ

اس لیے کہ مجھے معلوم تھا کہ مجھے اب کیا کرنا ہے۔ میں نے سیکھ لیا کہ سکون نتائج کو کنٹرول کرنے سے نہیں، بلکہ اپنی ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے نبھانے سے ملتا ہے۔ جذباتی استحکام خوف کی عدم موجودگی کا نام نہیں، بلکہ زندگی کو ایک درست سمت دینے کا نام ہے۔

انہوں نے اپنی بات ایک ایسے جملے پر ختم کی جسے میں آج بھی دہراتا ہوں جب میرا ذہن اندیشوں کی تاریک راہوں پر بھٹکنے لگتا ہے: "جب بھی تم خود کو بہت سی چیزوں کے بوجھ تلے دبا ہوا محسوس کرو، تو خود سے پوچھو: کیا میں اپنے دائرہ اختیار میں کھڑا ہوں... یا خدا کے دائرے میں رہنے کی کوشش کر رہا ہوں؟"

جب بھی میں اپنے دائرے میں واپس آتا ہوں— عمل، دیکھ بھال، کوشش اور دعا کی طرف— میرا دل ہلکا ہو جاتا ہے۔ اس لیے نہیں کہ بوجھ ختم ہو گیا ہے، بلکہ اس لیے کہ اب اسے درست طریقے سے اٹھایا گیا ہے۔