

تجربات شیئر (Share) کرنا کیوں اہم ہے

اخلاقی نشوونما یا ترقی نہ تو محض خاموشی میں ہوتی ہے اور نہ ہی صرف گفتگو میں۔ بعض اوقات ہم غور و فکر (reflection) کے ذریعے تنہائی میں پروان چڑھتے ہیں، اور کبھی اپنی جدوجہد دوسروں کے ساتھ شیئر (Share) کر کے۔ جب ہم دوسروں کو متاثر کرنے کے لیے نہیں بلکہ سمجھنے کے لیے خلوص دل سے بات کرتے ہیں، تو ہم اپنے اندر اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کے لیے (بصیرت کے) نئے دروازے کھول دیتے ہیں۔ حقیقی سیکھنا دوسروں کی اصلاح کرنے کا نام نہیں ہے، بلکہ ہمت کے ساتھ اپنی ذات پر کام کرنا اور کمیونٹی (community) کو اپنی گہری بصیرت کے لیے ایک آئینے کے طور پر استعمال کرنے کا نام ہے۔

میں اپنی نوٹ بک کھولے، سب سنتے ہوئے سیشن (Session) میں بیٹھا رہا، لیکن اندر سے جیسے ٹوٹا ہوا محسوس کر رہا تھا۔ ایک سوال کئی دنوں سے میرے ذہن میں گردش کر رہا تھا، اور جب مربی (mentor) نے رائے دینے کی دعوت دی، تو بالآخر میں نے اپنی رائے کو زبان دے دی۔

"میں ریکارڈ شدہ سیشنز (Session) سنتا ہوں،" میں نے ہچکچاتے ہوئے کہا۔ "وہ مجھے غور و فکر کرنے اور بہتری لانے میں مدد دیتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ کبھی کبھی وہ کافی معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن جب میں براہ راست (live) سیشنز (Session) میں شرکت کرتا ہوں، تو مجھے لگتا ہے کہ مجھے کچھ شیئر (Share) کرنا چاہیے۔ پھر میرا ایک دوسرا حصہ کہتا ہے کہ نہیں، صرف اپنی ترقی پر توجہ دو۔ میں الجھن میں ہوں۔ کیا مجھے دوسروں کے فائدے کے لیے بولنا چاہیے، یا خاموش رہ کر اپنی ذات پر کام کرنا چاہیے؟"

انہوں نے فوراً جواب نہیں دیا۔ اس کے بجائے، انہوں نے مجھے اس طرح دیکھا کہ مجھے محسوس ہوا جیسے وہ صرف میرے الفاظ ہی نہیں، بلکہ ان کے پیچھے چھپی تذبذب کی کیفیت کو بھی محسوس کر رہے ہیں۔

"جب آپ اپنے تجربات شیئر (Share) کرتے ہیں،" انہوں نے بالآخر کہا، "تو آپ صرف دوسروں کی مدد نہیں کرتے۔ آپ اکثر اپنی مدد اس انداز میں کرتے ہیں جو آپ اکیلے حاصل نہیں کر سکتے۔"

میں شاید کچھ حیران سا نظر آیا، کیونکہ انہوں نے اپنی بات جاری رکھی۔

"اسے اس طرح سمجھیں۔ جب آپ کسی تجربے کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو آپ اسے مختلف ذہنوں کے زاویوں سے سنتے ہیں۔ کوئی دوسرا شخص آپ کو وہ زاویہ دکھا سکتا ہے جس پر آپ نے کبھی غور ہی نہ کیا ہو۔ اور بعض اوقات وہ ایک زاویہ ہی سب کچھ بدل کر رکھ دیتا ہے۔"

پھر انہوں نے ایک مثال دی: "ایک بار، ایک شریک گفتگو نے دوسروں کو مایوس کرنے کے اپنے خوف کا ذکر کیا۔ کسی دوسرے شخص نے جواب دیا، شاید یہ خوف اس بات کی علامت ہے کہ آپ دوسروں کا کتنا گہرا احساس کرتی ہیں۔"

وہ ساکت رہ گئی۔ اس نے اپنے خوف کو کبھی ہمدردی اور شفقت کے طور پر نہیں دیکھا تھا۔ ایک جملے نے اس کے لیے سوچ کی ایک نئی کھڑکی کھول دی تھی۔

میں نے خود کو اس صورتحال سے ہم آہنگ پایا۔ میں کتنی ہی باریہ سوچ کر خاموش رہا تھا کہ میری کہانی غیر متعلقہ ہے، یہ سچے بغیر کہ اس میں میرے اپنے لیے بھی کوئی راستہ چھپا ہوا سکتا ہے؟

وہ تھوڑا آگے کو جھکے۔ "اور جب ہم شریک ہوتے ہیں، تو ہم کوئی کلاس روم نہیں بنا رہے ہوتے۔ ہم ایک کمیونٹی تشکیل دے رہے ہوتے ہیں۔ ایک ایسی جگہ جہاں لوگ ایک ساتھ بیٹھ سکیں، ایمانداری سے بات کر سکیں، اور بغیر کسی خوف کے غور و فکر کر سکیں۔ یہاں تک کہ میں بھی یہاں اس لیے نہیں ہوں کہ میرے پاس تمام جوابات موجود ہیں۔ میں بھی ایک شریک محفل ہوں۔ ہم ایک دوسرے کے نقطہ نظر سے سیکھتے ہیں۔"

یہ سن کر میرے لبوں پر مسکراہٹ آگئی۔ میں نے ہمیشہ یہی سمجھا تھا کہ اپنی بات شیئر (Share) کرنے کا مقصد دوسروں کو کچھ مفید فراہم کرنا ہے۔ مجھے اندازہ نہیں تھا کہ یہ خود کچھ حاصل کرنے کا ایک ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جو میری توقع سے کہیں زیادہ گہرائی تک اثر کر گئی: "آپ جانتے ہیں، پوری دنیا میں صرف ایک ہی شخص ہے جسے میں واقعی ٹھیک کر سکتا ہوں۔ اور وہ میں خود ہوں۔"

یہ جملہ میرے سینے کے اندر کہیں اتر سا گیا۔

"جیسے ہی آپ کی توجہ دوسروں کی اصلاح کی طرف مڑتی ہے،" انہوں نے اپنی بات جاری رکھی، "آپ اپنا توازن کھودیتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ آپ کا بچہ ہے، آپ کا شریک حیات، بہن بھائی یا دوست۔ آپ ان کا ساتھ دے سکتے ہیں، ان کے لیے دعا کر سکتے ہیں، ان کے لیے موجود رہ سکتے ہیں۔ لیکن آپ انہیں بدل نہیں سکتے۔ آپ کا اثر آپ کی اپنی جدوجہد سے پیدا ہوتا ہے، نہ کہ دوسروں کی اصلاح کرنے سے۔"

وہ دوبارہ مسکرائے، اس بار ان کی مسکراہٹ میں تھوڑا مزاح کا پہلو بھی تھا۔ "لوگ آپ کے لیکچرز (lectures) سے نہیں سیکھتے۔ وہ آپ کو گرتے ہوئے، دوبارہ اٹھتے ہوئے، کوشش کرتے ہوئے، پھر سے گرتے ہوئے اور مسلسل آگے بڑھتے ہوئے دیکھ کر سیکھتے ہیں۔"

ایک عجیب سا سکون مجھ پر طاری ہو گیا۔ تو کیا ناکمل ہونا ٹھیک تھا؟ دوسروں کے سامنے اپنی نشوونما کا عمل ظاہر کرنا درست تھا؟ کیا یہ ٹھیک تھا کہ دوسرے میرے خوف کا مشاہدہ کریں اور میں پھر بھی آگے بڑھتا رہوں؟

"ہاں،" انہوں نے گویا میرے ان کہے سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا۔ "بہادری خوف کی عدم موجودگی کا نام نہیں ہے۔ بہادری خوف کے باوجود قدم اٹھانے کا نام ہے۔"

انہوں نے ایک مثال دی: "اگر میں لوگوں سے کہوں کہ 'مجھے بے یقینی سے ڈر لگتا ہے، لیکن مجھے پھر بھی اپنا کام کرنا ہے، تو وہ مجھ سے کچھ حقیقی سیکھتے ہیں۔ وہ پک اور ہمت (resilience) سیکھتے ہیں۔ اس لیے نہیں کہ میں بے خوف ہوں، بلکہ اس لیے کہ میں خوف کے باوجود کام کرتا ہوں۔"

وہ جملہ میرے ذہن میں نقش ہو گیا: 'خوف کے باوجود کام کرنا'۔ یہ اس قسم کے رول ماڈل (role model) کی طرح محسوس ہوا جس کی دنیا کو واقعی ضرورت ہے۔ ایسے ہیرو نہیں جو خوف سے عاری ہوں، بلکہ وہ انسان جو ہر حال میں آگے بڑھتے ہیں۔

پھر انہوں نے گفتگو کا رخ تھوڑا موڑا اور ایک ایسا فلسفیانہ نقطہ نظر پیش کیا جس نے ہر چیز کو آپس میں جوڑ دیا۔

"آپ کے حالات،" انہوں نے کہا، "وہ طے شدہ (determined) ہیں۔ وہ قدرت، معاشرے اور آپ کے ارد گرد کے لوگوں کی طرف سے آتے ہیں۔ لیکن آپ کی تشریحات اور آپ کے رد عمل — وہ آپ کا آزاد ارادہ (free will) ہیں۔ جب آپ اس طرح کے سیشن میں دوسروں کو سنتے ہیں، تو آپ کو متبادل تشریحات ملتی ہیں۔ آپ سیکھتے ہیں کہ ایک ہی واقعے کو کئی طریقوں سے سمجھا جاسکتا ہے۔ اور بعض اوقات ایک نئی سمجھ بوجھ، شفا کی شروعات ثابت ہوتی ہے۔"

اچانک، میرا وہ سوال کہ 'اشیئر (Share) کروں یا خاموش رہوں'، بالکل مختلف محسوس ہونے لگا۔ یہ کسی ذمہ داری کے بارے میں نہیں تھا۔ یہ دوسروں کی مدد کرنے کے بارے میں بھی نہیں تھا۔ یہ اپنے اندر مزید دروازے کھولنے اور دوسروں کو اپنے لیے چند نئے راستے کھولنے کی دعوت دینے کے بارے میں تھا۔

"بولیں،" انہوں نے نرمی سے کہا۔ "متاثر کرنے کے لیے نہیں۔ سکھانے کے لیے نہیں۔ بلکہ اپنی سمجھ کو گہرا کرنے کے لیے بولیں۔ اور بعض اوقات، ارادہ نہ ہونے کے باوجود، آپ کسی دوسرے کی مدد بھی کر جائیں گے۔"

سیشن اختتام کو پہنچا۔ میں نے اس دن اپنا تجربہ شیئر (Share) نہیں کیا، کیونکہ وقت ختم ہو چکا تھا۔ تاہم، میرے اندر کچھ بدل چکا تھا۔ اب مجھے خاموش رہنے پر کوئی ندامت تھی اور نہ ہی بولنے کے بارے میں کوئی بے چینی۔

میں نے ان دونوں کو شرکت کرنے کی صورتوں اور ترقی کے اجزاء کے طور پر دیکھا۔ جیسے ہی میں نے اپنی نوٹ بک بند کی، ایک خیال واضح طور پر میرے ذہن میں ابھرا: 'بعض اوقات ہم تنہائی میں ترقی کرتے ہیں۔ بعض اوقات ہم کمیونٹی میں پروان چڑھتے ہیں۔ اور شاید حقیقی تبدیلی کے لیے ان دونوں کی ضرورت ہوتی ہے۔'