

غیر یقینی صورت حال کے ساتھ جینا سیکھنا

غیر یقینی صورت حال زندگی کا کوئی نقص نہیں— بلکہ یہ اس کا بنیادی ڈھانچہ ہے۔ سکون نتائج کی پیش گوئی کرنے سے نہیں، بلکہ انجانے حالات میں ثابت قدمی سے کھڑے رہنے سے حاصل ہوتا ہے۔ جب ہم ان چیزوں پر خود کو تھکانا چھوڑ دیتے ہیں جو ہمارے اختیار میں نہیں ہیں، اور اپنی توجہ ان چیزوں پر مرکوز کر دیتے ہیں جو واقعی ہماری ہیں— جیسے کوشش، نیت اور ہمارا ردِ عمل— تو خوف کی گرفت ڈھیلی پڑنے لگتی ہے۔ زندگی غیر متوقع ہی رہے گی، لیکن ہم اس کے اندر رہ کر پہلے سے زیادہ دانا، پرسکون اور مستحکم ہونا سیکھ سکتے ہیں۔

مجھے یاد ہے کہ ایک شام میں نے جھنجھلاہٹ اور مایوسی کے عالم میں کہا، "میں اس بے یقینی اور ابہام سے نکلنا چاہتا ہوں۔ میں بس یہ جانتا چاہتا ہوں کہ انجام کیا ہو گا۔ زندگی میں تھوڑی سی پیش گوئی (Predictable) کیوں نہیں ہو سکتی؟"

وہ مسکرائے— تمسخر سے نہیں، بلکہ اس خاموش ہمدردی کے ساتھ جو اس شخص کے چہرے پر ہوتی ہے جس نے خود بھی کبھی اسی سوال سے جنگ لڑی ہو۔ انہوں نے نرمی سے کہا، "اس لیے، کہ اگر زندگی کا پہلے سے پتہ چل جائے، تو پھر وہ زندگی نہیں رہے گی۔"

وہ جملہ میرے دل میں گھر کر گیا۔ انہوں نے ایک ایسی بات کی وضاحت کی جو اب پیچھے مڑ کر دیکھنے پر بالکل واضح معلوم ہوتی ہے، مگر ہم اپنی تمام تر زندگی اس کی مزاحمت کرنے میں گزار دیتے ہیں۔

انہوں نے کہا، "غیر یقینی صورت حال (Uncertainty) نظام کی کوئی خرابی نہیں ہے، بلکہ یہ خود ایک نظام ہے۔"

میں نے ہمیشہ غیر یقینی صورت حال کو ایک ایسے مسئلے کے طور پر دیکھا تھا جسے حل کرنا ضروری ہو— کوئی عارضی چیز جسے ٹھیک کرنے کی ضرورت ہو۔ وہ مجھے بتا رہے تھے کہ "یہ کوئی خرابی نہیں بلکہ اس کی ایک خصوصیت ہے۔" انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "جب لوگ غیر یقینی صورت حال کو ختم کرنے کی بہت زیادہ کوشش کرتے ہیں، تو وہ خود کو زیادہ محفوظ نہیں بناتے، بلکہ وہ تو ہم پرست بن جاتے ہیں۔"

اس بات نے مجھے حیران کر دیا۔

انہوں نے وضاحت کی کہ جب ہم نہ جاننے کی کیفیت کو برداشت نہیں کر پاتے، تو ہم خود سے خیالی خاکے، پیش گوئیاں اور جھوٹے یقین گھڑنے لگتے ہیں۔ ہم یہ یقین کرنے لگتے ہیں کہ اگر ہم بہت زیادہ سوچیں گے، بہت زیادہ فکر کریں گے یا جنونی حد تک منصوبہ بندی کریں گے، تو ہم کسی نہ کسی طرح زندگی کو اپنے قابو میں کر لیں گے۔

مگر زندگی اس کنٹرول کو قبول نہیں کرتی۔ انہوں نے کہا، "زندگی کو مکمل طور پر قابل پیش گوئی نہیں بنایا جاسکتا۔ نہ ذہانت سے، نہ اخلاقیات سے، اور نہ ہی خلوص سے۔"

ایک نیک ترین انسان بھی غیر یقینی صورت حال کے سائے میں رہتا ہے اور ایک لاپرواہ شخص بھی۔ یہ خیال عجیب طور پر تسلی بخش تھا۔

میں لاشعوری طور پر یہ مان بیٹھا تھا کہ میرا اخلاقی طور پر اچھا ہونا مجھے کسی نہ کسی طرح حالات کی پہلے سے آگاہی، استحکام اور ناگہانی واقعات سے تحفظ دلا دے گا۔ وہ مجھے یاد دلا رہے تھے کہ اچھائی آپ کو یقینی حالات (Certainty) نہیں خرید کر دیتی— بلکہ یہ آپ کو معنی (Meaning) عطا کرتی ہے۔

انہوں نے کہا، "یہ دنیا اس لیے نہیں بنائی گئی کہ لوگوں کو یقینی حالات کا انعام دے۔ یہ اس لیے بنائی گئی ہے کہ انہیں غیر یقینی صورت حال سے آزمائے۔"

اس بات نے میرے زاویہ نظر کو بدل کر رکھ دیا۔

اس کا مطلب یہ تھا کہ میری بے چینی اس بات کی علامت نہیں تھی کہ کچھ غلط ہو رہا ہے— بلکہ یہ اس بات کی علامت تھی کہ میں انسانی فطرت کے عین مطابق جی رہا ہوں۔

انہوں نے ایک اور بات کہی جس نے میری اندرونی کیفیت کو بدل دیا۔ انہوں نے کہا، "سکون غیر یقینی کو ختم کرنے میں نہیں ہے۔ سکون تو اس بات میں ہے کہ آپ گرے بغیر اس غیر یقینی کے بیچوں بیچ کھڑا ہونا سیکھ لیں۔"

میں نے سوچا کہ میرا ذہن حقیقت سے کتنا آگے بھاگتا ہے۔ اگر ایسا ہو گیا تو کیا ہو گا؟ اگر وہ چیز غلط ہو گئی تو؟ اگر میں نے یہ کھو دیا تو؟ اگر میں وہاں ناکام ہو گیا تو؟

انہوں نے اسے "اندیشوں کا دائرہ" (Circle of concerns) قرار دیا— ایک ایسی جگہ جہاں خیالات اہم تو محسوس ہوتے ہیں لیکن ان کا کوئی عملی نتیجہ نہیں نکلتا۔ انہوں نے کہا، "یہ خیالات فوری توجہ کے طلب گار لگتے ہیں، لیکن یہ بے سود ہیں۔"

یہ الفاظ سخت تھے، مگر تکلیف دہ حد تک درست۔

انہوں نے اس بات سے انکار نہیں کیا کہ ایسے خیالات ذہن میں آتے ہیں۔ انہوں نے تسلیم کیا کہ یہ آئیں گے۔ "خیالات کا آنا (Triggers) آپ کے بس میں نہیں ہے۔ آپ کے بس میں یہ ہے کہ آپ کتنی دیر تک ان کے پیچھے چلتے ہیں۔" یہ بات میرے لیے بڑی راحت کا باعث تھی۔

میں خیالات کو آنے سے نہیں روک سکتا تھا— مگر میں یہ انتخاب کر سکتا تھا کہ ان کو توجہ دینی ہے یا نہیں۔ انہوں نے مجھے سوچ کا ایک عملی اصول بتایا: "جس لمحے آپ کو احساس ہو کہ یہ خیال اس چیز کے بارے میں ہے جو آپ کے بس میں نہیں، وہیں رک جائیں۔ اس سے بحث نہ کریں، اس کا پچھانا کریں۔ بس ایک قدم پیچھے ہٹ جائیں۔"

میں نے یہ کوشش کی۔

پہلی چند بار وہ خیالات جلد ہی واپس آ گئے، مگر پھر کچھ بدلنے لگا: وہ میری توجہ کا مرکز نہیں رہے۔ وہ بس منظر میں چلے گئے۔ ختم نہیں ہوئے— مگر اب وہ مجھ پر حکمرانی نہیں کر رہے تھے۔

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جس نے میرے لبوں پر مسکراہٹ بکھیر دی، کیونکہ وہ جتنی سادہ تھی اتنی ہی گہری تھی۔ "کیا تمہیں یاد ہے جب بچپن میں ہمیں انکیشن لگوانا پڑتا تھا؟"

ظاہر ہے، مجھے یاد تھا۔

انہوں نے کہا، "پوری صبح، میں اور میرے بہن بھائی بے چین رہتے تھے۔ اور پھر وہ کام صرف دس سیکنڈ میں ہو جاتا تھا۔ لیکن ہم پہلے ہی گھنٹوں تکلیف جھیل چکے ہوتے تھے۔"

میں ہنسا— اور فوراً رک گیا۔ کیونکہ میں آج بھی بالکل اسی طرح جی رہا ہوں۔ ایک ایسی چیز کے لیے تخیل میں بار بار دکھ سہنا جو شاید کبھی ہو ہی نہ۔

وہ مجھ سے یہ نہیں کہہ رہے تھے کہ میں پرواہ کرنا چھوڑ دوں۔ وہ مجھ سے یہ کہہ رہے تھے کہ میں اپنے دکھوں میں خود سے اضافہ کرنا چھوڑ دوں۔ انہوں نے کہا، "تشویش ہونے (Concerned) اور ہمہ وقت کسی سوچ میں غرق رہنے (Preoccupied) میں فرق ہے۔"

تشویش آپ کو ذمہ دار بناتی ہے۔ ہمہ وقت سوچوں میں غرق رہنا آپ کو بے بس کر دیتا ہے۔

انہوں نے مجھے یاد دلایا کہ غیر یقینی صورت حال کے باوجود، بہت کچھ ایسا ہے جو میں کر سکتا ہوں۔ میں اچھا مشورہ لے سکتا ہوں۔ میں مناسب حد تک تیاری کر سکتا ہوں۔ میں اخلاقی حدود میں رہ کر کام کر سکتا ہوں۔ میں دوسروں کا سہارا بن سکتا ہوں۔ میں اپنے رد عمل کو قابو میں رکھ سکتا ہوں۔ میں یہ چن سکتا ہوں کہ میری توجہ کہاں رہے۔ انہوں نے کہا، "یہ سب کچھ تمہاری حد اختیار (Domain) میں ہے۔"

جو میری حد اختیار سے باہر ہے— نتائج، وقت، آخری انجام— وہ اللہ کے سپرد ہے۔ اور عجیب بات یہ ہے کہ، اس بات پر بھروسہ مجھے سست نہیں بناتا، بلکہ مجھے اپنی توجہ مرکوز رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ کیونکہ میں اپنی توانائی وہاں ضائع کرنا چھوڑ دیتا ہوں جہاں اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا، اور وہاں لگانا شروع کر دیتا ہوں جہاں اس کی ضرورت ہے۔

انہوں نے اپنی بات ایک ایسی لائن پر ختم کی جو میں اب اکثر خود سے دہراتا ہوں، خاص طور پر جب بے چینی مجھ پر حاوی ہونے لگتی ہے۔ انہوں نے کہا، "غیر یقینی صورت حال ختم نہیں ہوگی۔ لیکن اس کے ساتھ تمہارا تعلق پختہ (Mature) ہو سکتا ہے۔"

اور شاید حقیقی ترقی یہی ہے۔ یہ نہیں کہ زندگی زیادہ محفوظ ہو جائے— بلکہ یہ کہ میں زندگی کی غیر متوقع لہروں کے درمیان پہلے سے زیادہ مستحکم ہو جاؤں۔ یہ نہیں کہ دنیا میرے کنٹرول میں آجائے— بلکہ یہ کہ میں اپنی حد اختیار اور خدا کی حاکمیت کے فرق کو سمجھ جاؤں۔

کیونکہ سکون انجانے حالات کو قابو کرنے سے نہیں آتا۔ یہ تو اُنہ جانتے ہوئے ابھی دانائی کے ساتھ کھڑے رہنے کا نام ہے۔