

یہ جاننا کہ میرا کیا ہے — اور کیا نہیں

سکون کا آغاز تب ہوتا ہے جب ہم اس فرق کو سمجھ لیتے ہیں کہ کون سا بوجھ ہمیں اٹھانا ہے اور کون سا خدا کے سپرد کرنا ہے۔ ہماری کوشش، ارادے اور ردِ عمل ہمارے دائرہ اختیار میں ہیں؛ لیکن نتائج نہیں۔ جب ہم دونوں کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرتے ہیں، تو بے چینی جنم لیتی ہے۔ آزادی تب حاصل ہوتی ہے جب ہم وہاں ذمہ داری سے کام لیں جہاں ہم لے سکتے ہیں، اور وہاں سر تسلیم خم کر دیں جہاں ضروری ہو — یعنی اپنا کردار بھرپور طریقے سے ادا کریں اور باقی سب کچھ خدائی حکمت پر چھوڑ دیں۔

مجھے یاد ہے ایک شام میں خاموشی سے بیٹھا تھا، اور ہزاروں خیالات مجھے گھیرے ہوئے تھے جو بیک وقت اہم، فوری اور بوجھل محسوس ہو رہے تھے۔ ان میں سے کچھ ان لوگوں کے بارے میں تھے جن سے میں محبت کرتا تھا، کچھ ان فیصلوں کے بارے میں جو ابھی کرنے باقی تھے، اور کچھ اس مستقبل کے بارے میں جسے نہ تو میں پہلے سے بھانپ سکتا تھا اور نہ ہی روک سکتا تھا۔ اس ذہنی شور و غل کے دوران، انہوں نے ایک ایسی بات کہی جو حیرت انگیز طور پر سادہ تھی:

"ایک آپ کا دائرہ اختیار ہے، اور ایک خدا کا۔ اگر آپ ان دونوں کو خلط ملط کر دیں گے، تو آپ کے دل کو کبھی قرار نہیں ملے گا۔"

ابتداء میں، یہ بات اتنی زیادہ سادہ اور بے عیب لگی کہ اس کا عملی ہونا مشکل معلوم ہوتا تھا۔ لیکن میں جتنا اس پر غور کرتا گیا، مجھے اندازہ ہوا کہ ہماری اندرونی بے چینی کی وجہ وہ نہیں ہوتا جو ہمارے ساتھ پیش آتا ہے، بلکہ اس چیز کی ذمہ داری لینا ہے جو کبھی ہماری تھی ہی نہیں۔

کچھ چیزیں ایسی ہیں جو میرے اختیار میں ہیں: میرے ارادے، میرے انتخاب، میری محنت، میرا لہجہ، میری سچائی، میرا نظم و ضبط اور میرا ردِ عمل۔ اور پھر وہ چیزیں ہیں جو میرے اختیار میں نہیں ہیں: نتائج، دوسرے لوگوں کا رویہ، واقعات کا وقت، صحت کی صورتحال، دوسرے میرے بارے میں کیا رائے قائم کرتے ہیں، یا کل دنیا کیسی ہوگی۔ تاہم، میری زیادہ تر پریشانی اپنے فرائض میں ناکامی سے نہیں آتی، بلکہ اس بوجھ کو اٹھانے کی کوشش سے آتی ہے جو کبھی میرا تھا ہی نہیں۔

میں اس بات پر کڑھتا ہوں کہ آیا کوئی شخص بدلے گا یا نہیں۔ میں اس فکر میں رہتا ہوں کہ کسی صورتحال کا نتیجہ اچھا نکلے گا یا نہیں۔ میں کسی چیز کے شروع ہونے سے پہلے ہی اس کے انجام کے بارے میں پریشان ہو جاتا ہوں۔ یہ سب خدا کے دائرہ اختیار میں ہے۔ المیہ صرف یہ نہیں کہ میں پریشان ہوتا ہوں، بلکہ المیہ یہ ہے کہ اس کے دائرے کی فکر میں، میں اپنے دائرے سے غافل ہو جاتا ہوں۔

انہوں نے ایک چھوٹی سی مثال دی جو میرے ذہن میں نقش ہو گئی: "اگر کوئی بچہ چلنا سیکھتے ہوئے گر جائے، تو آپ کا دائرہ اختیار کیا ہے؟ اسے اٹھانا، اس کی ہمت بڑھانا، اور شاید اس پاس کے ماحول کو محفوظ بنانا۔ آپ کا دائرہ اختیار کیا نہیں ہے؟ اس بات کی ضمانت دینا کہ وہ دوبارہ کبھی نہیں گرے گا۔"

لیکن جذباتی طور پر ہم یہی کوشش کرتے ہیں۔ ہم نتائج کی ضمانت دینا چاہتے ہیں۔ اور جب ہم ناکام ہوتے ہیں — جو کہ یقینی ہے — تو ہم خود کو شکست خوردہ، بے چین یا شرمندہ محسوس کرتے ہیں۔

دائرہ اختیار کو سمجھنا کوئی خیالی روحانی تصور نہیں ہے، بلکہ یہ ایک انتہائی عملی معاملہ ہے۔ خاندان میں کسی تکلیف دہ تشخیص (Diagnosis) کی مثال لے لیں۔ ذہن فوراً ان سوالات کی طرف بھاگتا ہے: اگر ایسا ہو گیا تو کیا ہوگا؟ تب ہم کیا کریں گے؟ اگر بدترین صورت حال پیدا ہو گئی تو؟

سوچوں کا یہ پورا سلسلہ خدا کے دائرہ اختیار میں آتا ہے۔ جب میں ان سوچوں میں الجھ جاتا ہوں، تو میں مفلوج، بے بس اور تھکا ہوا محسوس کرتا ہوں۔ لیکن جب میں واپس اپنے دائرے میں قدم رکھتا ہوں، تو مختلف سوالات جنم لیتے ہیں: ہمیں کس ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے؟ ہمیں کن معلومات کی ضرورت ہے؟ میں جذباتی طور پر کیسے سہارا دے سکتا ہوں؟ میں آج کیا عملی اقدامات کر سکتا ہوں؟ اچانک، میں خود کو بے بس محسوس نہیں کرتا اس لیے نہیں کہ میں نے مستقبل کنٹرول کر لیا ہے بلکہ اس لیے کہ میں اس طرف لوٹ آیا ہوں جو واقعی میرا دائرہ عمل ہے۔

وہ کہا کرتے تھے: "سکون ہر چیز کو کنٹرول کرنے سے نہیں آتا۔ سکون یہ جاننے سے آتا ہے کہ آپ کے اختیار میں کیا ہے، اور باقی سب کچھ پورے توکل (Faithfully) کے ساتھ چھوڑ دینے میں ہے۔"

اس فرق کی اہمیت ہماری سوچوں اور جذباتی محرکات (Triggers) میں بھی واضح ہوتی ہے۔ کوئی تکلیف دہ یاد سامنے آسکتی ہے، کسی کی کہی ہوئی بات ذہن میں گونج سکتی ہے، یا کوئی خوف بن بلائے مہمان کی طرح آسکتا ہے۔ یہ ہمیشہ ہمارے اختیار میں نہیں ہوتے۔ لیکن جو ہمارے اختیار میں ہے وہ یہ ہے کہ آیا ہم ان کے پیچھے بھاگتے ہیں، کیا ہم انہیں بار بار دہراتے ہیں، کیا ہم ان کے گرد کہانیاں بنتے ہیں، یا کیا ہم انہیں اپنے ذہنی مکان میں مستقل کرایہ داروں کی طرح رہنے دیتے ہیں۔

انہوں نے ایک بات کہی تھی جو عجیب انداز سے، آزاد کردینے والی تھی: "جذباتی محرکات آپ کے اختیار میں نہیں ہیں، لیکن ان کی پیروی کرنا یا نہ کرنا آپ کے اختیار میں ہے۔"

اس بات نے میرے اپنے ذہن کے ساتھ تعلق کو بدل دیا۔ پہلے میرا ماننا تھا کہ جذباتی مضبوطی کا مطلب یہ ہے کہ کبھی تکلیف دہ خیالات نہ آئیں۔ اب میں جانتا ہوں کہ جذباتی مضبوطی کا مطلب یہ ہے کہ تکلیف دہ خیالات کو یہ حق نہ دیا جائے کہ وہ میری توجہ کا مرکز بنیں۔

اگر کوئی خیال آئے کہ: "اگر یہ ناکام ہو گیا تو کیا ہوگا؟" یا "اگر مجھے غلط سمجھا گیا تو؟" تو میں اخلاقی طور پر ان خیالات کی پیروی کرنے کا پابند نہیں ہوں۔ میں اسے پہچان سکتا ہوں، اسے تسلیم کر سکتا ہوں اور نرمی سے کہہ سکتا ہوں: "یہ میرا دائرہ اختیار نہیں ہے"۔ اور پھر واپس اس طرف لوٹ سکتا ہوں جو میرا دائرہ اختیار ہے۔

یہیں پر اندرونی مکالمہ (Internal Dialogue) کلیدی اہمیت اختیار کر جاتا ہے۔ ہم اکثر یہ فرض کر لیتے ہیں کہ خود کلامی (Self-talk) ایک خود کار عمل ہے اور یہ ہمارے قابو سے باہر ہے۔ لیکن یہ ان طاقتور ترین جگہوں میں سے ایک ہے جہاں ہمارا اختیار کام کرتا ہے۔ میں شاید یہ کنٹرول نہ کر سکوں کہ میرے ذہن میں کیا ظاہر ہوتا ہے، لیکن میں یہ کنٹرول کر سکتا ہوں کہ ذہن میں کیا ظہر جاتا ہے۔ میں خود سے یہ کہنے کا انتخاب کر سکتا ہوں: "ابھی نہیں ہے"، "یہ مفید نہیں ہے"، "یا" میں اس کام کی طرف لوٹوں گا جو میں کر سکتا ہوں۔" یا "یہ غیر متعلق ہے۔"

اور آہستہ آہستہ ایک کمال کی بات رونما ہوتی ہے: ذہن پر سکون ہونے لگتا ہے۔ اس لیے نہیں کہ مسائل ختم ہو جاتے ہیں، بلکہ اس لیے کہ بحر حال انہیں وہ ذات اٹھائے ہوئے ہے جن سے ان کا تعلق ہے۔ انہوں نے اسے بڑے خوبصورت انسانی انداز میں سمجھا یا: "جب آپ خدا کے دائرہ اختیار میں مداخلت کرتے ہیں تو آپ طاقتور نہیں بلکہ زیادہ بے چین ہو جاتے ہیں۔ اور جب آپ اپنے دائرے سے غافل ہوتے ہیں، تو آپ عاجز نہیں بلکہ غیر ذمہ دار بن جاتے ہیں۔" توازن دونوں کے احترام میں ہے۔

دائرہ اختیار کے احترام کا ایک اور لطیف مگر طاقتور اثر یہ ہے کہ یہ ہمیں جذباتی تھکن (Emotional Exhaustion) سے بچاتا ہے۔ جب میں نتائج کا بوجھ اٹھاتا ہوں، تو میں ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہوں۔ جب میں کوشش کا بوجھ اٹھاتا ہوں، تو میں ترقی کرتا ہوں۔ کیونکہ نتائج بھاری ہوتے ہیں۔ وہ میرے کندھوں کے لیے بنے ہی نہیں تھے۔ لیکن کوشش، خلوص، دیانت اور صبر۔ یہ مجھ پر بالکل چلتے ہیں۔ میں نے لوگوں کو ٹوٹنے ہونے دیکھا ہے، اس لیے نہیں کہ ان کی زندگی مشکل تھی، بلکہ اس لیے کہ وہ جذباتی طور پر اس سے کہیں زیادہ بوجھ اٹھائے ہوئے تھے جتنا زندگی نے ان سے طلب کیا تھا۔ اور میں نے لوگوں کو طوفانوں کے درمیان پر سکون دیکھا ہے۔ اس لیے نہیں کہ طوفان ان کے بس میں تھا، بلکہ اس لیے کہ انہوں نے ذہنی طور پر اس طوفان کے اندر رہنے سے انکار کر دیا تھا۔

یہ وضاحت دوسروں کے ساتھ ہمارے تعلقات کو بھی نیا رخ دیتی ہے۔ میں لوگوں کو بدلنے کی کوشش چھوڑ دیتا ہوں۔ میں ان کے انتخاب کا گمراہ بننا بند کر دیتا ہوں۔ میں اب ان کے رد عمل پر جرم کا احساس (Guilt) نہیں پالتا۔ میں اس بات کا ذمہ دار رہتا ہوں کہ میں کیسے بات کرتا ہوں، کیسے سنتا ہوں، اور میں کتنا اصول پسند رہتا ہوں۔ لیکن میں اس واسطے سے پیچھا چھڑا لیتا ہوں کہ میں کسی دوسرے کی تبدیلی کا ذمہ دار ہوں۔ یہ مجھے لاپرواہ نہیں، بلکہ باہوش بناتا ہے۔

اور شاید اس نظریے کا سب سے خوبصورت نتیجہ روحانی ہے۔ توکل اب محض ایک مبہم تصور نہیں رہتا، بلکہ ایک روزمرہ کی مشق بن جاتا ہے۔ ہر بار جب میں کہتا ہوں، "یہ میرا نہیں ہے،" "میں اسے خدا پر چھوڑتا ہوں،" یا "میں اپنے کردار کی طرف لوٹتا ہوں"۔ تو میں زندگی سے کنارہ کش نہیں ہو رہا ہوتا، بلکہ اس میں صحیح طریقے سے شریک ہو رہا ہوتا ہوں۔

چنانچہ ایمان محض ایک عقیدہ نہیں، بلکہ ایک جذباتی نظم و ضبط (Emotional Discipline) ہے۔ یہ جاننا ہے کہ کب عمل کرنا ہے اور کب سر تسلیم خم کرنا ہے؛ کب کوشش کرنی ہے اور کب بھروسہ کرنا ہے۔ وقت کے ساتھ مجھے اندازہ ہوا ہے کہ اندرونی سکون کا زیادہ تر تعلق کنٹرول حاصل کرنے سے نہیں، بلکہ جھوٹے کنٹرول کو چھوڑنے سے ہے۔ اور اس رہائی کے نتیجے میں، دل میں کچھ ہلکا سا داخل ہوتا ہے: وضاحت، عاجزی اور طاقت۔ اور ایک خاموش، مستقل حوصلہ کہ میں اپنے دائرے میں جی سکوں اور باقی سب وہاں چھوڑ دوں جہاں اس کا اصل مقام ہے۔ یعنی خدا کے پاس۔