

خودداری: اپنے اصولوں پر قائم رہنے کا حوصلہ

خودداری کا مطلب بلند آواز میں رد عمل دینا نہیں، بلکہ اپنے آپ سے ہم آہنگ رہنا ہے۔ جب دوسرے بد تمیزی کرتے ہیں، تو انا (Ego) انتقام لینے پر اکساتی ہے؛ لیکن وقار ہم سے پوچھتا ہے کہ ہم کیا بننا چاہتے ہیں۔ حقیقی خودداری کا مطلب ہے دباؤ کے باوجود اپنے اصولوں پر قائم رہنا، اپنے کردار کو داؤ پر لگائے بغیر حدود کا تعین کرنا، اور اس حالت میں آگے بڑھنا کہ آپ اپنے ضمیر کا سامنا کر سکیں۔ دنیا شاید طاقت کا اندازہ رد عمل سے لگائے، مگر حقیقی قوت اس خاموش عزم میں مضمر ہے کہ آپ اپنے ضمیر کے خلاف کوئی قدم نہیں اٹھائیں گے۔

"مجھے لگتا ہے کہ میں اپنی خودداری کھو رہا ہوں،" میں نے کہا۔

انہوں نے فوراً تسلی دینے کے بجائے مجھ سے پوچھا، "آپ کی نظر میں خودداری کا کیا مطلب ہے؟"

میں ہچکچایا۔ "جب کوئی مجھ سے بد تمیزی سے بات کرتا ہے، اور میں اسی طرح جواب نہیں دیتا... تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں اپنی نظروں میں گر رہا ہوں۔"

انہوں نے آہستہ سے سر ہلایا۔ "یہ احساس حقیقی ہے۔ لیکن اس کی تعبیر سیکھی ہوئی ہے۔"

"سیکھی ہوئی؟" میں نے پوچھا۔

انہوں نے کہا، "ہاں۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کو خاندان، معاشرے، فلموں اور روزمرہ کے مشاہدات سے یہ تربیت دی گئی ہے کہ خودداری کا مطلب صرف ایک ہے: مجھے اس طرح جواب دینا چاہیے جس سے دوسرے شخص کو میری طاقت کا احساس ہو۔"

میں خاموش بیٹھ گیا کیونکہ میں اسے فوراً سمجھ گیا۔

انہوں نے بات جاری رکھی، "اور جب آپ اس طرح جواب نہیں دیتے، تو آپ کی پرانی تربیت کہتی ہے: آپ شکست کھا گئے ہیں۔"

میں نے پوچھا، "تو پھر خودداری کیا ہے؟"

انہوں نے ایک ایسی تعریف بیان کی جو بظاہر بہت سادہ معلوم ہوتی تھی، یہاں تک کہ اس نے مجھے بے نقاب کرنا شروع کر دیا۔

"خودداری یہ ہے کہ... آپ اپنی عزت کریں،" انہوں نے کہا۔ "اور آپ اپنی عزت تب کرتے ہیں جب آپ اپنے اصولوں کے وفادار رہتے ہیں، خاص طور پر تب جب دباؤ آپ کو ان اصولوں سے منحرف ہونے پر مجبور کر رہا ہو۔"

انہوں نے وضاحت کی کہ جسے بہت سے لوگ خودداری کہتے ہیں، وہ دراصل انا کی تسکین (Ego management) ہے۔

- انا (Ego) کہتی ہے: آپ کی ہمت کیسے ہوئی مجھ سے اس طرح بات کرنے کی؟
- خودداری (Self-respect) کہتی ہے: اس صورتحال میں، میں کیسا شخص بن کر سامنے آنا چاہتا ہوں؟

انارد عمل دہیتی ہے (Reactive)۔ خودداری سوچ سمجھ کر فیصلہ کرتی ہے (Deliberate)۔ انا وقار بحال کرنے کی کوشش کرتی ہے، جبکہ خودداری کردار کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرتی ہے۔

انہوں نے کہا، "جب آپ اپنی قدر کا اندازہ اس بات سے لگاتے ہیں کہ دوسرے آپ کے ساتھ کیسا سلوک کر رہے ہیں، تو آپ اپنی روح کا کنٹرول انہیں سونپ دیتے ہیں۔"

یہ جملہ بھاری بھی تھا اور باعث سکون بھی۔ کیونکہ میں اس طرح جی رہا تھا جیسے میرا وقار کوئی ایسی چیز ہے جسے لوگ ایک جملے سے مجھ سے چھین سکتے ہیں۔

انہوں نے ایک ایسا امتحان تجویز کیا جو بچکانہ محسوس ہوا:

"خود سے پوچھو،" انہوں نے کہا، "اگر کوئی میرے رد عمل کی نقل کرے، تو کیا دنیا بہتر ہوگی یا بدتر؟"

- اگر کوئی آپ کی توہین کرے اور آپ پلٹ کر توہین کریں، تو آپ نے اس لمحے میں کیا سکھایا؟
- اگر کوئی بد تمیزی کرے اور آپ قابو پانے والے عزم کے ساتھ جواب دیں، تو آپ نے ماحول میں کیا چیز متعارف کروائی؟

انہوں نے ایک اہم بات واضح کی، "خودداری نرمی نہیں ہے۔ یہ سرنگوں ہونا نہیں ہے۔ یہ اصولی چنگی ہے۔"

پھر انہوں نے مجھے ایک مثال دی۔

ایک مینجر مینٹنگ میں اپنے ملازم کو ڈبیل کرتا ہے۔ ملازم کے پاس تین راستے ہیں:

1. پھٹ پڑنا، انتقامی طور پر ویسا ہی رد عمل دینا، اور سب کچھ جلا کر راکھ کر دینا۔
2. سب کچھ برداشت کرنا، مسکرائنا، اور اندر ہی اندر ٹوٹ جانا۔
3. پرسکون رہنا اور کہنا: "میں اس معاملے پر بات کر سکتا ہوں، لیکن اس لمحے میں نہیں۔ اگر آپ اس گفتگو کو جاری رکھنا چاہتے ہیں، تو ہم احترام کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔"

انہوں نے میری طرف دیکھا۔ "کون سا طریقہ وقار کی حفاظت کرتا ہے؟"

تیسرا انتخاب بالکل واضح تھا۔ اس میں ضبط نفس کی جرات اور حدود کا پاس رکھنے کی مضبوطی شامل تھی۔

"یہی،" انہوں نے کہا، "خودداری ہے۔"

میں نے ان سے پوچھا، "لیکن جب میں اجواب نہیں دیتا تو ایسا کیوں محسوس ہوتا ہے کہ میں اپنی خودداری کھو رہا ہوں؟"

انہوں نے کہا، "کیونکہ آپ کے ماحول نے آپ کو رد عمل کو عزت سمجھنے کی تربیت دی ہے۔" جب آپ رد عمل ظاہر نہیں کرتے، تو آپ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ جیسے آپ اپنا دفاع کرنے میں ناکام رہے ہوں۔ لیکن اصل میں جو ہوا وہ یہ ہے: آپ نے خود کا ایک بدتر ورژن بننے سے انکار کر دیا۔ "وہ انکار،" انہوں نے کہا، "خودداری کی سب سے اعلیٰ شکل ہے۔"

انہوں نے ایک اور پہلو شامل کرتے ہوئے کہا، "تعلقات میں۔ اور حتمی کہ عام میل جول میں بھی۔ ہر عمل یا تو ایک سرمایہ کاری (Investment) ہے یا پھر ایک انخلا (Withdrawal)۔" خودداری اکثر ایک ایسی سرمایہ کاری ہوتی ہے جس کا صلہ فوراً نہیں، بلکہ بعد میں ملتا ہے۔ سختی سے رد عمل دینا فوری سکون تو دیتا ہے، مگر اصولوں کے ساتھ جواب دینا طویل مدتی اختیار (Authority) فراہم کرتا ہے۔ انہوں نے ایک ایسے شخص کے بارے میں بتایا جس کا بہت زیادہ "شائستہ" ہونے کی وجہ سے مذاق اڑایا جاتا تھا۔ لوگ اس کے تخیل کو کمزوری سمجھ بیٹھے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ، جب بھی اعتماد، انصاف، یا کسی مشکل فیصلے کی ضرورت پڑتی، تو ہر کوئی انہیں کی طرف رخ کرتا۔

"کیونکہ،" انہوں نے کہا، "لوگ شاید جارحیت کی ستائش ایک لمحے کے لیے کریں، لیکن وہ کردار پر زندگی بھر انحصار کرتے ہیں۔"

جانے سے پہلے، انہوں نے مجھے ایک تعریف بتائی جسے میں آج بھی بطور رہنما استعمال کرتا ہوں: "خودداری ایک مشکل لمحے کے بعد خود کو آئینے میں دیکھنے کے قابل ہونے اور اپنے ضمیر سے جھوٹ نہ بولنے کی اندرونی کیفیت کا نام ہے۔"

بس یہی ہے۔ نہ تالیاں، نہ دوسرے کی آنکھوں میں خوف، اور نہ ہی بحث جیتنا۔ صرف اندرونی ہم آہنگی۔ اور عجیب بات یہ ہے کہ جب خودداری اہم آہنگی ابن جاتی ہے، تو دنیا چاہے جو مرضی شور مچائے، آپ کا وقار برقرار رہتا ہے۔