

## لمحہ موجود کے لیے تربیت

پائیدار تبدیلی گرم جوشی کے لمحات سے شروع نہیں ہوتی، یہ ان پرسکون لمحات سے شروع ہوتی ہے جو ان سے پہلے آتے ہیں۔ جب آپ بہتر رد عمل کی مشق کرتے ہیں، اپنے محرکات (triggers) کو پہچانتے ہیں، اور صبر کے ساتھ اپنے شعور کی تربیت کرتے ہیں، تو آپ کا ضمیر پہلے بیدار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ پیش رفت سست ہو سکتی ہے، لیکن ہر چھوٹا قدم آپ کو پچھتاوے سے تیاری کی طرف لے جاتا ہے۔ تیاری، صبر، اور مشق کے ساتھ، وہ شخص جو آپ بننا چاہتے ہیں، آہستہ آہستہ ویسے ہی بن جاتے ہیں جو عین وقت پر صحیح رد عمل دیتا ہے۔

"مجھے سمجھ نہیں آتا کہ کیا ہوتا ہے،" میں نے کہا۔ "میں سچ مچ پرسکون رہنا چاہتا ہوں۔ میں احترام سے بات کرنا چاہتا ہوں۔ اور پھر اچانک — میں ایسا نہیں کر پاتا۔"

وہ حیران نہیں لگے۔ "پچھتاوا کب ہوتا ہے؟"

"فورا،" میں نے جواب دیا۔ "کبھی ایک گھنٹے بعد۔ کبھی رات کو۔ لیکن یہ ہمیشہ آتا ہے،" انہوں نے سر ہلایا۔ "یہ ہمیں ایک اہم بات بتاتا ہے۔" انہوں نے وضاحت کی کہ یہ جدوجہد اقدار کی کمی نہیں ہے۔ یہ ارادے کی کمی بھی نہیں ہے۔ "یہ وقت کا مسئلہ (timing problem) ہے،" انہوں نے کہا۔ "آپ کا ضمیر بیدار تو ہے، لیکن یہ بہت دیر سے جاگتا ہے،"

میں آگے کی طرف جھکا۔ "تو میں کیا کروں؟ میں ہر گفتگو کے بعد بار بار خود سے معافی مانگ سکتا۔"

"اس کی وجہ یہ ہے کہ معافیاں رویوں کی تربیت نہیں کرتیں،" انہوں نے کہا۔ "بلکہ مشق یہ کام کرتی ہے،" انہوں نے ان لمحات میں جو کچھ ہوتا ہے اس کی وضاحت کی، "ایک صورتحال پیدا ہوتی ہے،" انہوں نے کہا۔ "ایک لہجہ، ایک تبصرہ، ایک محرک۔ آپ کا جسم آپ کے اصولوں سے زیادہ تیزی سے رد عمل دیتا ہے۔ آواز بلند ہو جاتی ہے۔ طنز بان سے بھسل جاتا ہے۔ بد تیزی ظاہر ہو جاتی ہے۔ اور الفاظ کے منہ سے نکل جانے کے بعد ہی شعور بیدار ہوتا ہے۔"

"بالکل ایسا ہی ہوتا ہے،" میں نے کہا۔

"وہ درمیانی وقفہ،" انہوں نے جواب دیا، "وہیں سارا کام ہوتا ہے،" انہوں نے کسی علمی بحث (Theory) سے شروعات نہیں کی۔ انہوں نے مجھے ایک مشق دی، "موجودہ لمحے میں خود کو قابو کرنے کی کوشش کرنے سے پہلے،" انہوں نے کہا، "آپ کو اس لمحے کے آنے سے پہلے اسے تربیت دینا ہوگی،" انہوں نے مجھے ایک جانا پہچانا منظر تصور میں لانے کو کہا، وہ منظر جہاں میں عام طور پر اپنا کنٹرول کھودتا ہوں۔ "اسے واضح طور پر دیکھیں،" انہوں نے کہا۔ "چہرے دیکھیں۔ لہجہ۔ تناؤ،" میں نے سر ہلایا۔

"اب،" انہوں نے بات جاری رکھی، "اسی منظر کو دوبارہ چلائیں لیکن اس بار، ایسے رد عمل دیں جیسا آپ چاہتے ہیں کہ آپ دیتے۔ پرسکون آواز۔ کوئی طنز نہیں۔ واضح حدود۔ باوقار مضبوطی۔ یہ دکھاوانہیں ہے،" انہوں نے کہا۔ "یہ مشق ہے۔"

میں شکوک کا شکار تھا۔ "لیکن یہ حقیقی نہیں ہے۔"

"ڈرائیونگ سیکھنا بھی حقیقی نہیں تھا،" انہوں نے جواب دیا۔ "جب تک کہ وہ ہونہ گیا،" انہوں نے وضاحت کی کہ دماغ حقیقی تجربے اور واضح طور پر تصور کیے گئے تجربے میں زیادہ فرق نہیں کرتا۔ جس چیز کا آپ بار بار تصور کرتے ہیں، آپ اسے پہچاننے لگتے ہیں۔ جسے آپ پہچانتے ہیں، آپ اسے روکنا شروع کر دیتے ہیں۔ "پہلے،" انہوں نے کہا، "میرا وہی طور پر کچھ نہیں بدلتا۔ لیکن اندرونی طور پر، شعور جلدی بیدار ہونا شروع ہو جاتا ہے،"

انہوں نے مجھے ایک عام غلط فہمی سے خبردار کیا، "ہو سکتا ہے کہ آپ لمحے کے دوران باشعور ہو جائیں،" انہوں نے کہا، "اور پھر بھی خود کو روکنے میں ناکام رہیں۔"

"اس سے مایوسی ہوتی ہے،" میں نے کہا۔

"ایسا نہیں ہے،" انہوں نے جواب دیا۔ "یہ پیش رفت ہے۔" انہوں نے ان مراحل کو واضح کیا۔

- پہلا مرحلہ: بچپتا وادافنے کے بعد آتا ہے۔
- دوسرا مرحلہ: پھر شعور واقعے کے دوران آتا ہے لیکن کنٹرول کمزور رہتا ہے۔
- تیسرا مرحلہ: آخر کار، شعور الفاظ کے نکلنے سے پہلے آجاتا ہے۔

"زیادہ تر لوگ درمیان میں ہی ہمت ہار جاتے ہیں،" انہوں نے کہا، "اور فرض کر لیتے ہیں کہ کچھ کام نہیں کر رہا،" انہوں نے ایک باریک بات کی نشاندہی بھی کی، "بہت سے لوگ نہیں جانتے کہ وہ کب طفر کر رہے ہوتے ہیں،" انہوں نے کہا۔ "وہ سمجھتے ہیں کہ وہ بہت چالاک ہیں۔ یا مزاحیہ۔ یا پھر یہ کہ وہ حق بجانب ہیں۔"

"لیکن دوسرا شخص اسے محسوس کر لیتا ہے،" میں نے کہا۔

"بالکل،" انہوں نے جواب دیا۔ "آپ اس چیز کو درست نہیں کر سکتے جسے آپ محسوس نہیں کرتے،" اسی لیے مشق میں صرف الفاظ ہی نہیں، بلکہ لہجہ، چہرے کے تاثرات، اور اندرونی مکالمہ بھی شامل ہونا چاہیے۔ "آپ ادراک (perception) کی تربیت کر رہے ہیں،" انہوں نے کہا، "صرف رویے کی نہیں،"۔

میں نے پوچھا، "اگر ہفتوں کی کوشش کے بعد بھی، میں خود کو روک نہ پاؤں تو؟"

"تب ہم ایک اہم بات سیکھتے ہیں،" انہوں نے کہا۔ "کہ یہ مسئلہ عادت سے کہیں گہرا ہے،" انہوں نے وضاحت کی کہ کچھ مسائل صرف حل ہونے کے لیے ہوتے ہیں۔ لیکن کچھ ایسے ہوتے ہیں، جو ہمیں بدلنے اور سنوارنے کے لیے ہوتے ہیں۔ "اگر بہتری نہیں ہو رہی،" انہوں نے کہا، "تو مایوس نہ ہوں۔ اس کا مطلب ہے کہ کوئی گہری ذہنی روش (pattern) توجہ کی طلبگار ہے،" یہ ناکامی نہیں ہے؛ یہ آگہی ہے۔ انہوں نے مجھے نرمی سے تسلی دی، "گہری جڑیں رکھنے والی عادتیں ایک بصیرت سے ختم نہیں ہوتیں" انہوں نے کہا۔ "وہ صبر، تکرار، اور کبھی کبھار مدد سے ختم ہوتی ہیں۔"

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جو میرے ذہن میں بیٹھ گئی۔ "ضبیط نفس اس قوت ارادی (Willpower) کا نام نہیں جو عین موقع پر دکھائی جائے، بلکہ یہ اس لمحے کے آنے سے پہلے کی جانے والی تیاری ہے۔"

جب ہم نے بات ختم کی، تو مجھے احساس ہوا کہ یہ جدوجہد اتنی تھکادینے والی کیوں تھی۔ میں تربیت کے بغیر لڑائی جیتنے کی کوشش کر رہا تھا۔ کام، اب میں سمجھ گیا ہوں، زیادہ پرسکون ہے۔ سست ہے۔ زیادہ سوچ بچار کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ تجلیل میں ہوتا ہے۔ تدبر کے ساتھ ہوتا ہے۔ خود کے ایک بہتر ورژن (Version) کو بار بار دہرانے میں ہوتا ہے۔ اور ایک دن، بغیر کسی اعلان کے، شعور اتنا جلد بیدار ہو جاتا ہے کہ...

بس عین وقت پر۔