

وقار کا حقیقی مسکن

حقیقی وقار دوسروں کے رویے کا رد عمل نہیں ہے، بلکہ یہ اس عہد کا نام ہے کہ آپ نے خود کے لیے کس طرز زندگی کا انتخاب کیا ہے۔ انا (Ego) پلٹ کر وار کرنے کا تقاضا کرتی ہے، جبکہ کردار کی پختگی (Integrity) اصولوں سے وابستگی مانگتی ہے۔ جب آپ کی توہین کی جائے، آپ پر دباؤ ڈالا جائے یا آپ کو غلط سمجھا جائے، تو اس وقت آپ کی بلند آواز کا نہیں بلکہ آپ کی اقدار کا امتحان ہوتا ہے۔ حقیقی عزت نفس یہ ہے کہ آپ اپنے اصولوں پر اس وقت بھی قائم رہیں جب دوسرے اپنے اصول چھوڑ چکے ہوں۔ طاقت دوسروں پر غلبہ پانے میں نہیں، بلکہ خود کو دھوکہ نہ دینے میں ہے۔

میں نے ایک بار ان سے تقریباً ذرا فانی انداز میں کہا، "میں لوگوں کو خود سے اس طرح بات کرنے کی اجازت نہیں دیتا۔ یہ میری عزت نفس (Self-respect) کا معاملہ ہے۔"

انھوں نے ایک لمحے کے لیے میری طرف دیکھا اور پھر دھیرے سے پوچھا، "آپ کس کی عزت کی حفاظت کر رہے ہیں؟"

میں جواب دینے ہی والا تھا کہ انھوں نے ہاتھ اٹھا کر مجھے روک دیا، "ذرا سوچ کر جواب دیں۔"

انھوں نے وضاحت کی کہ جسے ہم اکثر وقار سمجھتے ہیں، وہ دراصل محض ایک رد عمل ہوتا ہے، کوئی قدر (Value) نہیں۔ انھوں نے کہا، "ہماری ثقافت میں اعزت نفس مشروط ہو چکی ہے۔

اگر کوئی بد تمیزی کرے، تو ہم سمجھتے ہیں کہ اپنی ساکھ بچانے کے لیے ہمیں بھی اسی تنگی سے جواب دینا چاہیے۔ یا پھر ڈرامائی انداز میں وہاں سے چلے جانا چاہیے۔"

میں نے سر ہلایا۔ یہ بات جانی پہچانی سی لگ رہی تھی۔

انھوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "لیکن حقیقی وقار وہ نہیں جسے دوسرے چھو سکیں۔ یہ وہ بیان ہے جس سے آپ خود کو اندرونی طور پر ناپتے ہیں۔"

انھوں نے ایک مختلف تعریف پیش کی: "آپ کے وقار کا تعین اس بات سے ہوتا ہے کہ آپ اپنے اصولوں کے مطابق کتنی سچائی سے زندگی گزارتے ہیں۔"

میں نے تیوری چڑھائی، "تو کیا اگر کوئی میری توہین کرے اور میں خاموشی سے جواب دوں، تو اس سے میری عزت نفس کم نہیں ہوگی؟"

انھوں نے جواب دیا، "صرف اس صورت میں جب خاموشی آپ کے اصولوں کے خلاف ہو۔ اگر ہمدردی، ضبط نفس اور عدل تمہاری اقدار ہیں، تو دباؤ میں آکر انہیں چھوڑ دینا ہی دراصل

وقار کو ٹھیس پہنچاتا ہے۔"

انھوں نے روزمرہ زندگی سے ایک مثال دی۔

"فرض کریں ٹریفک میں کوئی آپ کا راستہ کاٹ دے، انھوں نے کہا، "ایک رد عمل تو یہ ہے کہ آپ چلائیں، گالی دیں یا اس کا پچھا کریں۔ دوسرا یہ کہ آپ اپنی رفتار کم کریں اور آگے بڑھ

جائیں۔"

میں نے کہا، "لوگ کہیں گے کہ دوسرا شخص کمزور ہے۔"

انھوں نے اتفاق کیا، "وہ کہہ سکتے ہیں۔ لیکن اصل سوال یہ ہے کہ کس رد عمل کے لیے زیادہ اندرونی طاقت کی ضرورت تھی؟" انھوں نے وضاحت کی کہ جذبات میں آکر فوراً رد عمل دینا اس

لمحے میں طاقتور ہونے کا احساس دلاتا ہے، لیکن یہ اکثر سب سے آسان راستہ ہوتا ہے۔ اس کے برعکس، ضبط نفس اپنی اقدار کے ساتھ جڑے رہنے کا مطالبہ کرتا ہے۔

انھوں نے کہا، "وقار میں شور شرابہ نہیں ہوتا۔"

میں نے انھیں چیلنج کیا، "لیکن اپنی ذات کے لیے کھڑے ہونے کے بارے میں کیا خیال ہے؟"

وہ مسکرائے، "اپنی ذات کے لیے کھڑے ہونے کا مطلب اپنے اصولوں سے دستبردار ہونا نہیں ہے۔" انھوں نے دفتر کی ایک صورت حال کا ذکر کیا جہاں ایک ساتھی نے بد تمیزی سے بات کی۔

طنز یا جارحیت سے جواب دینے کے بجائے، اس شخص نے سکون سے کہا، "میں اس موضوع پر بات کرنے کے لیے تیار ہوں، لیکن اس لمحے میں نہیں۔"

انھوں نے کہا، "نہ کوئی توہین، نہ کوئی مغلوبیت۔"

میں نے پوچھا، "پھر کیا ہوا؟"

انہوں نے جواب دیا، "گفتگو کا رخ بدل گیا، کیونکہ وقار کردار کو مجروح کیے بغیر حدود (Boundaries) قائم کر دیتا ہے۔"

انہوں نے سمجھایا کہ بہت سے لوگ وقار اور انا کے درمیان فرق نہیں کر پاتے۔ "انا کو جیت چاہیے ہوتی ہے،" اس نے کہا، "وقار کو اپنے اصولوں پر قائم رہنا ہوتا ہے۔" انا پوچھتی ہے، "اس وقت میں کیسا لگ رہا ہوں؟" جبکہ وقار پوچھتا ہے، "میں کیا بن رہا ہوں؟" جب آپ اپنی عزت نفس، دوسروں کے رویے سے متعین کرتے ہیں، "اس نے بات جاری رکھی،" تو آپ اپنے کردار کا اختیار ان کے ہاتھ میں دے دیتے ہیں۔"

یہ جملہ میرے دل کو لگا۔

انہوں نے مجھے ایک ایسے شخص کے بارے میں بتایا جو ہمیشہ شائستگی سے بات کرتا تھا، چاہے اس کا مذاق ہی کیوں نہ اڑایا جائے۔ "لوگ کہتے تھے کہ اس کی کوئی عزت نفس نہیں ہے،" انہوں نے کہا۔ "لیکن جب کبھی کوئی اہم موقع آتا—جب فیصلے کرنے ہوتے یا بھروسے کی ضرورت پڑتی—تو ہر کوئی اسی کی طرف دیکھتا۔"

میں نے پوچھا، "کیوں؟"

انہوں نے جواب دیا، "مستقل مزاجی سے اثر و رسوخ اور اعتبار پیدا ہوتا ہے، جارحیت سے نہیں۔"

انہوں نے واضح کیا کہ وقار کا مطلب خاموش تماشائی بننا نہیں ہے۔ "آپ موقف میں سخت ہو سکتے ہیں، آپ انکار کر سکتے ہیں، آپ چھوڑ کر جاسکتے ہیں، آپ حدود مقرر کر سکتے ہیں،" انہوں نے مزید کہا، "لیکن یہ سب کرتے ہوئے آپ اپنے اصولوں کا دامن نہیں چھوڑ سکتے۔" وہ تھوڑی دیر کے اور پھر کہا، "اگر دیانت، صبر اور انصاف آپ کی اقدار ہیں، تو یہی وہ پیمانہ ہے جس پر آپ خود کو پرکھیں گے—نہ کہ اس بات پر کہ آپ کتنا اونچا چلائے یا آپ نے دوسروں کو کتنا خوفزدہ کیا۔"

جب گفتگو ختم ہوئی تو مجھے ایک پریشان کن احساس ہوا۔

میری نام نہاد عزت نفس کا زیادہ تر حصہ دوسروں کے رد عمل، ان کی واہ واہ، اور دوسروں کی نظروں میں طاقتور نظر آنے پر مبنی تھا۔ حقیقی وقار، جیسا کہ اس نے مجھے دکھایا، بہت پرسکون ہوتا ہے۔

یہ اس بات پر قادر ہونے کا نام ہے کہ: "میں محض اس لیے اپنے معیار سے نہیں گروں گا کیونکہ آپ اپنا معیار بھول چکے ہیں۔"

اور شاید عزت نفس کی یہی وہ حقیقی ترین شکل ہے جو ہو سکتی ہے۔