

جب عجلت آپ کی زندگی کو برعکس بنالے

اکثر لوگ اس لیے ناکام نہیں ہوتے کہ ان کے پاس وقت کی کمی ہوتی ہے، بلکہ وہ اس لیے ناکام ہوتے ہیں کیونکہ وہ صرف فوری اور ہنگامی معاملات پر توجہ دیتے ہیں۔ ڈیڈ لائنز اور بحران زور و شور سے توجہ حاصل کر لیتے ہیں، جبکہ وہ چیزیں جو واقعی زندگی کو تشکیل دیتی ہیں—جیسے صحت، علم، کردار اور تعلقات—بہت خاموشی سے کلام کرتی ہیں۔ ایک بامقصد زندگی اس لیے شروع ہوتی ہے جب آپ ان کاموں پر عمل کرنا شروع کرتے ہیں جو اہم ہیں، اس سے پہلے کہ وہ فوری ضرورت یا ناگزیر بن جائیں۔ جب آپ ایک 'فائر فائٹر' (آگ بجھانے والے) کی طرح جینا چھوڑ کر ایک 'آرکیٹیکٹ' (معمار) کی طرح جینا شروع کرتے ہیں، تو آپ اپنے وقت اور سمت متعین کرنے پر اپنا حق دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں۔

جب میں نے شکایت کی تو وہ مسکرایا۔ میں نے کہا، "مجھے سمجھ نہیں آتا کہ میرے ساتھ کیا مسئلہ ہے۔ میں ان چیزوں کو ملتوی کرتا رہتا ہوں جن کے بارے میں مجھے معلوم ہے کہ وہ اہم ہیں۔ اور پھر اچانک—گھبراہٹ، ڈیڈ لائن اور دباؤ۔ میں کام تو کر لیتا ہوں، لیکن بالکل آخری لمحے پر۔"

انہوں نے میری تشخص نہیں کی، بلکہ میری حالت بیان کی۔ اس نے کہا، "یہ کوئی ذاتی خامی نہیں ہے، بلکہ اکثر لوگ اسی طرح جیتے ہیں۔" انہوں نے ایک سادہ سی مثال دی: "آپ کو کوئی اسائنمنٹ (Assignment) ملتی ہے۔ آپ اسے تب شروع نہیں کرتے جب وہ آپ کو ملتی ہے، بلکہ آپ تب شروع کرتے ہو جب آپ کے پاس کوئی اور راستہ باقی نہیں رہتا۔"

میں نے سر ہلایا، کیونکہ یہ بات تکلیف دہ حد تک درست تھی۔ انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "اور جب آپ آخر کار اسے کرتے ہیں، تو آپ سخت محنت کرتے ہیں، توجہ مرکوز کرتے ہیں اور خود کو تھکا دیتے ہیں۔"

میں نے کہا، "تاکہ میں اسے مکمل کر سکوں۔" انہوں نے جواب دیا، "ہاں، لیکن صرف تب جب ہنگامی حالت آپ پر دباؤ ڈالے" وہ کرسی پر پیچھے ٹیک لگا کر بیٹھ گئے اور بولے، "اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ انہیں 'انٹائمٹمنٹ' کا مسئلہ ہے، حالانکہ ایسا نہیں ہے۔"

میں نے پوچھا، "پھر انہیں کیا مسئلہ ہے؟"

"انہیں عجلت کا نشہ (Urgency Addiction) ہے۔ ہم اس چیز سے متحرک نہیں ہوتے جو اہم ہے، بلکہ اس چیز سے ہوتے ہیں جو سب سے زیادہ شور مچاتی ہے۔ ڈیڈ لائنز جیتی جیتی ہیں، نتائج چیتے ہیں، خوف چیتا ہے۔ دوسری طرف، اہم معاملات صرف سرگوشی کرتے ہیں۔"

آپ کی صحت سرگوشی کرتی ہے، آپ کی اقدار سرگوشی کرتی ہیں، آپ کی طویل مدتی ترقی سرگوشی کرتی ہے۔ اس نے کہا، "اور اکثر لوگ کبھی سرگوشیوں پر کان نہیں دھرتے۔"

اس نے وضاحت کی کہ عجلت کیوں جیت جاتی ہے۔ عجلت فوری طور پر بے چینی پیدا کرتی ہے۔ اگر آپ اسائنمنٹ جمع نہیں کرواتے تو سزا ملتی ہے۔ اگر آپ جواب نہیں دیتے تو تلخی پیدا ہوتی ہے، اگر بل ادا نہیں کرتے تو نقصان ہوتا ہے، اس لیے دماغ فوری رد عمل دیتا ہے۔

انہوں نے کہا، "لیکن اہم معاملات شاذ و نادر ہی فوری تکلیف پیدا کرتے ہیں۔ اگر آپ آج مطالعہ نہیں کرتے، تو کچھ بھی تباہ نہیں ہوتا۔ اگر آپ غور و فکر نہیں کرتے، تو دن پھر بھی گزر جاتا ہے۔ اگر آپ اپنے کردار پر کام نہیں کرتے، تو کوئی خطرے کی گھنٹی نہیں بجتی۔ اور یہی وجہ ہے کہ اہم معاملات کو ہمیشہ ملتوی کر دیا جاتا ہے۔"

میں نے کہا، "لیکن میں کام تو مکمل کر رہی لیتا ہوں۔" انہوں نے سر ہلایا، "ہاں، صرف وہ کام جو فوری نوعیت کے ہوں۔"

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جس نے مجھے سوچنے پر مجبور کر دیا: "ہنگامی صورتحال میں کیا گیا کام، محض ایک اچھی کارکردگی کا تاثر دیتا ہے مگر خاموشی سے زندگی تباہ کر دیتا ہے۔ آپ خود کو مصروف محسوس کرتے ہیں، آپ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، لیکن وہ چیزیں جو حقیقت میں آپ کی شخصیت کو سنوارتی ہیں—جیسے سیکھنا، صحت، تعلقات اور دیانتداری—وہ توجہ حاصل نہیں کر پاتیں۔"

انہوں نے کہا، "آپ دوڑتے ہیں، لیکن اس سمت میں نہیں جس کا انتخاب آپ نے خود کیا تھا۔"

انھوں نے مجھے ایک ایسے آدمی کے بارے میں بتایا جو اپنی صحت بہتر بنانا چاہتا تھا۔ اس نے روزانہ پیدل چلنے، بہتر کھانے اور وقت پر سونے کا منصوبہ بنایا۔ اس نے ایسا کبھی نہیں کیا۔ جب تک کہ ڈاکٹر نے یہ نہیں کہہ دیا کہ "اب تمہارے پاس کوئی چارہ نہیں بچا"۔ اچانک وقت بھی نکل آیا، ڈسپلین (Discipline) بھی پیدا ہو گیا اور محنت بھی ممکن ہو گئی۔

انھوں نے پوچھا، "کیا بدلا؟" میں نے دھیمے لہجے میں جواب دیا، "عجلت"۔

انھوں نے کہا، "ہاں، اور یہی المیہ ہے۔ وہ تب عمل کر سکتا تھا جب یہ ہم تھا، لیکن اس نے تب تک انتظار کیا جب تک یہ ناگزیر نہیں ہو گیا"۔ انھوں نے ایک اور عذر کو چیلنج کیا جو میں اکثر سنتا ہوں: "جب لوگ کہتے ہیں کہ 'میرے پاس وقت نہیں ہے'، تو ان کا اصل مطلب یہ ہوتا ہے کہ 'یہ ابھی فوری ضروری نہیں ہے'"۔

وقت کی کمی نہیں ہے، ترجیح کی کمی ہے۔ ہم وقت کے استعمال کو منظم نہیں کرتے، بلکہ ہم اپنے وقت کے استعمال سے اپنی اقدار کو ظاہر کرتے ہیں۔ اور عجلت کا اکثر ہماری اقدار سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ عجلت کے تحت جینے کے نتائج فوری طور پر سامنے نہیں آتے۔ آپ ایک ارد عمل پر مبنی زندگی گزارتے ہیں۔ آپ بیرونی دباؤ کو اپنے شیڈول پر اثر انداز ہونے دیتے ہیں اور اپنے اندرونی قطب نما سے دستبردار ہو جاتے ہیں۔

انھوں نے کہا، "ناگزیر کاموں پر توجہ آپ کو ایک فائر فائٹر بنا دیتی ہے، جبکہ اہم کاموں پر توجہ آپ کو ایک معمار (Architect) بناتی ہے۔ فائر فائٹر زخراؤں کا جواب دیتے ہیں، جبکہ معمار مستقبل کی منصوبہ بندی کرتے ہیں۔ اکثر لوگ اپنی زندگیاں آگ بجھانے میں گزار دیتے ہیں اور پھر حیران ہوتے ہیں کہ کوئی پائیدار چیز کیوں تعمیر نہیں ہوئی"۔

میں نے پوچھا، "تو اس کا حل کیا ہے؟ کیا بس زیادہ نظم و ضبط اپنانا پڑے گا؟"

انھوں نے نفی میں سر ہلایا اور کہا، "ڈسپلین بعد میں آتا ہے، پہلے آگہی (Awareness) آتی ہے۔ آپ کو اس پیٹرن (Pattern) کو واضح طور پر دیکھنا ہو گا: کہ میں صرف تب حرکت کرتا ہوں جب مجھ پر دباؤ ڈالا جائے۔ میں صرف تب کام کرتا ہوں جب مجھے گھبرایا جائے۔ میں ان چیزوں کو ٹالتا ہوں جو اہمیت رکھتی ہیں یہاں تک کہ وہ مجھے دھکانے لگیں۔ یہ احساس ہی ایک اہم موڑ ہے"۔

انھوں نے آسانی کا وعدہ نہیں کیا۔ انھوں نے کہا، "بغیر کسی فوری ضرورت کے اہم امور پر قدم اٹھانا شروع میں غیر فطری لگتا ہے۔ اس میں کوئی جوش پیدا کرنے والا جذبہ (Adrenaline) نہیں ہوتا، کوئی بیرونی دباؤ نہیں ہوتا، کوئی خوف نہیں ہوتا۔ بس ایک خاموش فیصلہ ہوتا ہے کہ: 'یہ چیز اہم ہے، چاہے آج اس کے نہ کرنے سے کچھ برانہ بھی ہو'"۔

انھوں نے کہا، "یہ گھبراہٹ میں کی جانے والی کوشش سے زیادہ مشکل ہے، لیکن یہیں سے آزادی کا آغاز ہوتا ہے"۔

انھوں نے ایک ایسے سوال پر بات ختم کی جو آج بھی میرے ذہن میں ہے: "کیا آپ ان تقاضوں کے مطابق جی رہے ہیں جو آپ سے کیے جاتے ہیں۔ یا اس کے مطابق جس کے آپ مستحق ہیں؟"

عجلت ہمیشہ موجود رہے گی اور ڈیڈ لائنز کبھی ختم نہیں ہوں گی۔ لیکن صرف عجلت کے تحت گزرنے والی زندگی آہستہ آہستہ اپنی سمت کھودتی ہے۔ جس لمحے آپ ان کاموں پر عمل کرنا شروع کرتے ہیں جو اہم ہیں اس سے پہلے کہ وہ فوری ضرورت بن جائیں، تو کچھ بدل جاتا ہے۔ آپ زندگی کے پیچھے بھاگنا چھوڑ دیتے ہیں اور اس کا انتخاب کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور شاید یہی اصل کام ہے۔ صرف وقت کو منظم (Time Management) کرنا نہیں، بلکہ اس پر اپنی ملکیت دوبارہ قائم کرنا کہ آپ اسے کیسے گزارتے ہیں۔