

جب جذبات ہماری رہنمائی کریں

تبدیلی کا آغاز محض جان لینے سے نہیں بلکہ 'دیکھنے اور ادراک' سے ہوتا ہے۔ جذبات ہماری راہ میں رکاوٹ نہیں ہیں؛ بلکہ یہ ہمیں، ہمارے ہی اندر چھپی حقیقتوں کو سمجھنے کی دعوت دیتے ہیں۔ ایک حقیقی طالب علم (Learner) بے چینی سے فرار اختیار نہیں کرتا، بلکہ اسے سنتا ہے، اس پر سوال اٹھاتا ہے اور اسی کے ذریعے سیکھ کر آگے بڑھتا ہے۔ جب آپ ردِ عمل (Reaction) دینا چھوڑ کر مشاہدہ (Observation) کرنا شروع کر دیتے ہیں، تو زندگی خود آپ کی استاد بن جاتی ہے۔ اور ہر مشکل لمحہ گہری آگاہی کا ایک دروازہ بن جاتا ہے۔

میں نے بڑی سادگی سے کہا، "میرا خیال میں مسئلہ یہ ہے کہ لوگ بدلنا ہی نہیں چاہتے۔"

انہوں نے فوراً جواب نہیں دیا۔ وہ شاذ و نادر ہی ایسا کرتے تھے۔ انہوں نے انتظار کیا، اس لیے نہیں کہ میری اصلاح کریں، بلکہ یہ دیکھنے کے لیے کہ کیا میں اپنی کہی ہوئی بات خود بھی سن رہا ہوں یا نہیں۔ ایک طویل خاموشی کے بعد انہوں نے کہا، "زیادہ تر لوگ اس لیے تبدیل ہونے میں ناکام نہیں ہوتے کہ وہ بدلنا نہیں چاہتے۔ وہ اس لیے ناکام ہوتے ہیں کیونکہ وہ کبھی دیکھ ہی نہیں پاتے کہ بدلنے کی ضرورت کہاں ہے۔"

یہ بات میرے لیے تھوڑی بے چین کر دینے والی تھی۔ میں نے جواب دیا، "لیکن لوگ تو بہت کچھ جانتے ہیں۔ وہ پڑھتے ہیں، سنتے ہیں اور تربیتی اور تعلیمی نشستوں میں شرکت کرتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ صحیح کیا ہے اور غلط کیا ہے۔"

وہ ہلکا سا مسکرائے، "کسی چیز کو محض جاننا اور کسی چیز کو جاننا اور پھر اس کا مشاہدہ کرنا دو الگ باتیں ہیں۔" میں نے ان کی طرف دیکھا، غیر یقینی کی کیفیت میں ان کے مزید کچھ کہنے کا منتظر رہا۔

انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "اپنی زندگی کے بارے میں سوچیں۔ کتنی بار ایسا ہوا ہے کہ آپ صحیح جواب جانتے تھے۔ لیکن پھر بھی آپ کا ردِ عمل مختلف رہا؟"

میں نے سوچا، "بہت بار۔"

انہوں نے کہا، "مسئلہ علم کی کمی نہیں ہے۔ بلکہ اپنی زندگی کے ساتھ ایک طالب علم جیسا رویہ نہ رکھنے کا نتیجہ ہے۔ میں نے ان سے پوچھا کہ ان کا اس سے کیا مطلب ہے۔"

انہوں نے کہا، "ایک سیکھنے والا اس وقت بھی تجسس برقرار رکھتا ہے جب حالات ناگوار ہونے لگیں۔ بلکہ خاص طور پر تبھی۔"

میں نے ان لمحات کے بارے میں سوچا جب جذبات بھڑک اٹھتے ہیں۔ غصہ، دکھ، یا رنجش۔ میں نے کہا، "مگر جذبات تو بس بیدار ہو جاتے ہیں اور یہ کسی پیشگی اطلاع کے بغیر ہوتا ہے۔"

انہوں نے جواب دیا، "بالکل۔ اور اسی لیے وہ اتنے طاقتور استاد ہیں۔ بشرطیکہ آپ ان سے بھاگیں نہیں۔"

میں نے اعتراف کیا کہ جب جذبات غالب آتے ہیں، تو میرا پہلا فطری میلان کچھ کر گزرنے کا ہوتا ہے: اپنی صفائی پیش کرنا، دوسرے کی اصلاح کرنا، کنارہ کشی اختیار کرنا یا خود کو حق بجانب ثابت کرنا۔

انہوں نے کہا، "یہی وہ مقام ہے جہاں سیکھنے کا عمل ختم ہو جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگ جذبات کو 'حکم' (Commands) سمجھتے ہیں۔ مگر ایک سیکھنے والا انہیں 'اشارے' (Signals) سمجھتا ہے۔"

"کس چیز کے اشارے؟" میں نے پوچھا۔

انہوں نے جواب دیا، "مفہوم واضح ہونے کے۔ توقعات، مفروضوں، پرانے رویوں اور ادھوری کہانیوں کے۔"

میں نے ان سے کہا کہ جب جذبات شدید ہوں تو ٹھہر جانا انصافی محسوس ہوتا ہے۔ "کبھی کبھی صورتحال واقعی غلط ہوتی ہے۔"

انہوں نے سر ہلایا۔ "اعمال صحیح یا غلط ہو سکتے ہیں۔ یہ بحث نہیں ہے۔ سوال یہ ہے کہ: کیا آپ ردِ عمل دینا چاہتے ہیں یا آپ سمجھنا چاہتے ہیں؟" وہ تھوڑا سا آگے کی طرف جھکے۔ پھر ایک طویل وقفے کے بعد کہا، "آگہی (Awareness) کا مطلب جذبات کو دباننا نہیں ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ خود کو رعایت (Exemptions) دیے بغیر ان جذبات کے ساتھ موجود رہنا۔"

"رعایت؟"

انہوں نے کہا، "ہاں۔ ہم اس وقت تو آگہی کی مشق کرتے ہیں جب یہ آسان ہو، لیکن جب جذبات حق بجانب لگیں تو ہم کہہ دیتے ہیں: 'اس بار کی بات اور ہے'۔ لیکن ایک سیکھنے والا ایسا نہیں کرتا۔"

یہ بات میرے دل کو لگی۔ میں نے پوچھا، "تو پھر اس کے بجائے انسان کو کیا کرنا چاہیے؟"

انہوں نے کہا، "جب کوئی منفی جذبہ ابھرے، تو اس کے ساتھ ایک سوال جیسا سلوک کریں۔"

"سوال کی طرح؟" میں نے پوچھا۔

"ہاں۔ پوچھو: میرے اندر ابھی کیا چیز بیدار ہوئی ہے؟ کیا یہ کوئی توقع تھی؟ کوئی خوف؟ کوئی پرانا زخم؟ یا یہ یقین کہ لوگوں کو کیسا برتاؤ کرنا چاہیے؟"

میں نے ایک حالیہ واقعے کے بارے میں سوچا۔ کوئی بار بار میری بات کاٹ رہا تھا۔ مجھے فوراً غصہ آگیا۔

ایسا لگا جیسے انہوں نے میرے تاثرات پڑھ لیے ہوں۔ انہوں نے کہا، "وہ جھنجھلاہٹ محض بات کاٹے جانے کے باعث نہیں تھی۔ اس کے پیچھے اسے دیا گیا معنی تھا۔ شاید خود کو نظر انداز یا کم اہم محسوس کرنے کا، اور یہ معنی بھی کہیں نہ کہیں سے آیا تھا۔"

میں نے آہستہ سے کہا، "تو گویا جذبہ جتنا آگے رد عمل دے رہا ہے، اتنا ہی چھپے کی طرف اشارہ بھی کر رہا ہے۔" وہ مسکرائے، "اب آپ سیکھ رہے ہیں۔" پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جس نے مجھے ایک مختلف انداز سے بے چین کر دیا: "اگر آپ ترقی کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو ایک اور چیز بھی قبول کرنی ہوگی۔"

"کیا؟"

"یہ کہ انسان خطا کار ہے۔ بشمول آپ کے۔ اور بشمول ان سب کے جو آپ کو مایوس کرتے ہیں۔" میں نے اعتراض کیا، "لیکن کچھ غلطیاں حقیقی نقصان پہنچاتی ہیں۔"

انہوں نے تحمل سے کہا، "وہ یقیناً نقصان پہنچاتی ہیں۔ اور اس کے باوجود، وہ غلطیاں ہی ہیں۔ آپ کی طرف سے اخلاقی برتری کا ثبوت نہیں ہیں۔"

انہوں نے بات جاری رکھی، "آپ روزانہ درجنوں غلطیاں کرتے ہیں۔ ایسی چھوٹی غلطیاں جن پر آپ کی نظر بھی نہیں پڑتی۔ دوسروں کو بھی ان کا حصہ ملنے دیں۔ تب بھی، جب ان کی غلطیاں آپ پر اثر انداز ہوں۔"

میں نے اپنے اندر ایک مزاحمت محسوس کی۔ انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "یہی وہ نقطہ نظر ہے جو عاجزی کو زندہ رکھتا ہے۔ اس کے بغیر، لوگ سخت گیر منصف تو بن جاتے ہیں مگر سیکھنے میں کمزور رہتے ہیں"

میں نے ان سے پوچھا کہ کیا اس کا مطلب ہر چیز کو برداشت کرنا ہے۔

انہوں نے جواب دیا، "نہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ زخم خوردہ ہو کر نہیں بلکہ آگہی کے ساتھ جواب دینا۔ جو اب وہی (Accountability) اور فہم (Understanding) ایک ساتھ موجود رہ سکتے ہیں۔"

اس کے بعد ایک طویل خاموشی چھا گئی۔ آخر کار انہوں نے کہا، "ایک سیکھنے والے کا مقصد ہر وقت پرسکون رہنا نہیں ہوتا۔ نہ ہی کامل (Perfect) ہونا، یا جذباتی طور پر ناقابلِ تسخیر بننا۔"

"تو پھر ایک سیکھنے والے کا مقصد کیا ہوتا ہے؟" میں نے پوچھا۔

انہوں نے کہا، "بیدار رہنا۔ اپنی ذات کے بارے میں متجسس رہنا۔ اپنی شناخت کا دفاع کرنے کے بجائے اپنے رویوں کے رجحانات (Patterns) پر غور کرنا۔"

جب میں اس بات پر غور کرنے بیٹھا، تو کچھ بدل گیا۔ وہ جذبات جنہیں میں قابو کرنے کی کوشش کر رہا تھا، اچانک دشمنوں کے بجائے ان پیغامات کی طرح لگنے لگے جنہیں میں برسوں سے نظر انداز کر رہا تھا۔

انہوں نے بات مکمل کرتے ہوئے کہا، "کردار کی نشوونما (Growth) کا مطلب تکلیف یا بے چینی کو ختم کرنا نہیں ہے، بلکہ اس بے چینی کو موقع دینا ہے کہ اس سے سبق حاصل کیا جائے۔"

مجھے تب احساس ہوا کہ شاید زندگی شروع سے ہی سبق دے رہی تھی۔ بس میں اپنے ردِ عمل دینے میں اتنا مصروف رہا کہ ان پر توجہ ہی نہ دے سکا۔