

لیبل (Label) لگانے سے حقیقی فہم تک

کسی مسئلے کو آپ جو نام دیتے ہیں، وہی زاویہ یہ طے کرتا ہے کہ آپ اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں۔ لیبل دروازے بند کر دیتے ہیں، جبکہ سمجھ بوجھ انہیں کھول دیتی ہے۔ جب آپ فیصلے صادر کرنے کے بجائے تجسس کی طرف مائل ہوتے ہیں، اور "اس نے جھوٹ بولا" کہنے کے بجائے یہ سوچتے ہیں کہ "اُس کے لیے یہاں سچ بولنا مشکل تھا"، تو ایک بڑی تبدیلی آتی ہے۔ آپ محض ایک تقادرنے کے بجائے مسئلہ سلجھانے اور حل کرنے میں شریک ہو جاتے ہیں۔ ایک مثبت تبدیلی کا آغاز اسی لمحے ہوتا ہے جب آپ لوگوں کو، بشمول خود کو، محض لیبلز کے طور پر نہیں بلکہ ان رویوں کے طور پر دیکھتے ہیں جنہیں سمجھنے کی ضرورت ہے۔

میں عاجز آچکا تھا۔ جب میں ایک ہی جملہ بار بار دہرا رہا تھا تو میری آواز سے میری جھنجھلاہٹ عیاں تھی۔ میں کہہ رہا تھا، "اس نے پھر جھوٹ بولا۔ ہر بار کی طرح۔"

انہوں نے مداخلت کیے بغیر میری بات سنی۔ پھر مجھ سے ذرا ٹھہرنے کو کہا۔ انہوں نے تحمل سے پوچھا، "کیا ہی اچھا ہو کہ اس کے بجائے آپ کچھ اور کہنے کی کوشش کریں؟"

میں نے الجھن میں ان کی طرف دیکھا۔

"یہ کہنے کے بجائے کہ 'اس نے جھوٹ بولا'، یہ کہہ کر دیکھیں۔ چاہے صرف اپنے آپ سے ہی کہیں۔ کہ 'وہ مجھ سے سچ نہیں بول سکا'۔"

میں نے تیوری چڑھا کر کہا، "کیا یہ دونوں ایک ہی بات نہیں ہیں؟"

انہوں نے کہا، "نہیں۔ اس سے سب کچھ بدل جاتا ہے۔" انہوں نے وضاحت کی کہ اصل مسئلہ صرف یہ نہیں ہے کہ ہم دوسروں میں کیا دیکھتے ہیں، بلکہ یہ ہے کہ ہم اپنے ذہن میں اسے ترتیب کیسے دیتے ہیں۔ لیبل لگانا آسان لگتا ہے، کیونکہ ایک لیبل کی شناخت دینے سے بات کی فوری وضاحت ہو جاتی ہے۔ جھوٹا، سست، غیر ذمہ دار، بدتمیز۔

لیکن لیبل تجسس کے دروازے بند کر دیتے ہیں۔ جب میں کہتا ہوں کہ "اس نے جھوٹ بولا"، تو معاملہ وہیں ختم ہو جاتا ہے۔ لیکن جب میں کہتا ہوں کہ "وہ مجھ سے سچ نہیں بول سکا"، تو ایک سوال جنم لیتا ہے: کیوں نہیں بول سکا؟ انہوں نے نشان دہی کی کہ الزام (accusation) سے محض بیان (Description) کی طرف یہ معمولی سی تبدیلی ایک لطیف مگر طاقتور اثر رکھتی ہے۔ یہ ذہن کو فیصلے سننے سے ہٹا کر کھوج کی طرف لے جاتی ہے، اور اخلاقی برتری کے احساس کو 'مشرکہ ذمہ داری' میں بدل دیتی ہے۔

کیونکہ جس لمحے میں یہ کہتا ہوں کہ "وہ سچ نہیں بول سکا"، تو اگلا سوال خود بخود پیدا ہوتا ہے: یہاں سچ بولنا کیوں مشکل تھا؟ کیا وہاں کوئی خوف تھا؟ کیا کوئی دباؤ تھا؟ کیا اعتماد کی کمی تھی؟ کیا مجھ میں یا اس صورتحال میں کوئی ایسی بات تھی جس میں سچ کہنا غیر محفوظ محسوس ہونے لگا تھا؟

اور اسی لمحے، ایک ایسی صورتحال پیدا ہوتی ہے جو تکلیف دہ تو ہے۔ مگر لازم بھی۔ اور وہ یہ کہ میں خود بھی اس منظر نامے کا حصہ بن جاتا ہوں۔

انہوں نے وضاحت کی، "اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ جھوٹ کو جائز قرار دے رہے ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ یہ ماننا چھوڑ دیتے ہیں کہ جھوٹ کا اپنے ماحول یا ارد گرد کے حالات سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔"

ایک بچہ اپنی غلطی اس لیے نہیں چھپاتا کہ جھوٹ بولنا اس کی فطرت ہے، بلکہ اس لیے چھپاتا ہے کیونکہ اسے سزا کا یقین ہوتا ہے۔ ایک ملازم حقائق کو اس لیے توڑ مروڑ کر پیش نہیں کرتا کہ اسے بددیانتی میں مزہ آتا ہے، بلکہ اس لیے کرتا ہے کیونکہ اسے نتائج ناقابل برداشت لگتے ہیں۔ ایک شریک حیات سچ بولنے سے اس لیے نہیں کتراتا کہ اسے دھوکہ دہی پسند ہے، بلکہ اس لیے کہ اسے سچ بولنا خطرناک لگتا ہے۔ ان میں سے کوئی بھی بات جھوٹ کو درست ثابت نہیں

کرتی۔ لیکن یہ اسے 'قابلِ فہم' (Understandable) ضرور بنا دیتی ہے۔ اور کسی فعل کا فہم ہی وہ مقام ہے جہاں سے حل کا آغاز ہوتا ہے۔

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جس نے مجھے تذبذب میں ڈال دیا۔ انہوں نے کہا، "جب کوئی آپ سے جھوٹ بولتا ہے، تو آپ ہمیشہ اس کی وجہ تو نہیں ہوتے۔ لیکن آپ اکثر اس کے تناظر (Context) کا حصہ ضرور ہوتے ہو۔" کبھی میرا غصہ غیر متوقع ہوتا ہے۔ کبھی میری مایوسی دوسروں پر پہاڑ بن کر ٹوٹتی ہے۔ کبھی میرے ردِ عمل خاموشی سے لوگوں کو یہ سکھا دیتے ہیں کہ سچ بولنے کی قیمت بہت زیادہ ہے۔

یہ مجھے گناہگار نہیں بناتا۔ لیکن یہ مجھے اس معاملے سے 'متعلق' (Relevant) ضرور بنا دیتا ہے۔ پھر انہوں نے یہی نظریہ ایک اور لیبل پر لاگو کیا جسے میں بڑی آسانی سے استعمال کرتا ہوں: سست۔ انہوں نے مجھ سے کہا کہ میں کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچوں جسے میں اکثر اس نام سے پکارتا ہوں۔

میں نے کہا، "وہ کبھی اپنا کام وقت پر ختم نہیں کرتا۔ وہ بس سست ہے۔"

انہوں نے نفی میں سر ہلایا۔ "اسے نئے زاویے سے دیکھو۔" یہ کہنے کے بجائے کہ "وہ سست ہے"، انہوں نے مشورہ دیا کہ میں یہ کہوں، "وہ کام مکمل کرنے کے لیے اندرونی تحریک (Motivation) پیدا نہیں کر پا رہا۔"

میں ہنس پڑا، "یہ تو بہت پیچیدہ لگ رہا ہے۔"

انہوں نے جواب دیا، "لیکن غور کریں تو یہ درست معلوم ہو گا۔" انہوں نے وضاحت کی کہ جب میں کسی کو سست کہتا ہوں، تو بات وہیں ختم ہو جاتی ہے۔ "سست لوگ" کا لیبل حل کی طرف مائل نہیں کرتا؛ وہ صرف الزام کو دعوت دیتا ہے۔ لیکن جب میں کہتا ہوں کہ "اس شخص میں اندرونی تحریک کی کمی ہے"، تو نئے سوالات ابھرتے ہیں۔ کیا اسے کام کی سمجھ ہے؟ کیا اسے یہ کام بے معنی لگتا ہے؟ کیا وہ کام کے بوجھ تلے دبا ہوا ہے؟ کیا اسے ناکامی کا خوف ہے؟ کیا اسے اس کام میں اپنی ذمہ داری یا صلہ نظر نہیں آ رہا؟ اب مسئلہ وہ شخص نہیں رہا۔ اب مسئلہ وہ نظام، اس کام کا مقصد، اور اندرونی تحریک ہے۔ اور ایسے مسائل پر واقعی کام کیا جا سکتا ہے۔

انہوں نے مجھے اپنے اندر جھانکنے کو کہا۔ "ایک طویل عرصے تک، بہت سے لوگ یہ سمجھتے رہتے ہیں کہ انہیں غصے کا مسئلہ ہے۔"

جب وہ بول رہے تھے، تو مجھے اپنا آپ نظر آ رہا تھا۔ کہ میں نے اپنی آواز بلند کی۔ میں آپ سے باہر ہوا۔ میں نے خود پر فوری طور پر ایک لیبل لگایا: "میں بس ایک غصیلہ انسان ہوں۔"

انہوں نے کہا، "لیکن جب آپ اسے نئے زاویے سے دیکھتے ہیں، تو اکثر کچھ اور ہی سامنے آتا ہے۔" میں غصے میں نہیں تھا۔ بلکہ میں دکھ میں تھا۔ کیونکہ میری بات سنی نہیں جا رہی تھی۔ میں جھنجھلاہٹ کا شکار تھا۔ میرے کام کو تسلیم نہیں کیا جا رہا تھا۔ غصہ بس وہ ذریعہ تھا جس سے میں نے اظہار کیا، جب مجھے یہ سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ باقی جذبات کا اظہار کیسے کرنا ہے۔"

انہوں نے کہا، "جب جذبے کو آخر کار صحیح نام مل جاتا ہے، تو رویہ اکثر خود بخود بدلنا شروع ہو جاتا ہے۔"

پھر انہوں نے لیبل لگانے کی اس پوشیدہ قیمت کا ذکر کیا۔ انہوں نے کہا، "لیبل آپ کو یقین (Certainty) تو دلاتے ہیں، لیکن وہ آپ کو غیر موثر (Ineffective) بنا دیتے ہیں۔" لیبل انا (Ego) کا تحفظ کرتے ہیں۔ فہم اور سمجھنے کے لیے عاجزی درکار ہوتی ہے۔ کیونکہ فہم مجھے بار بار یہ پوچھنے پر مجبور کرتی ہے کہ: اس سارے معاملے میں میرا اپنا کیا کردار ہے؟

خود کو ملامت کرنے کے انداز میں نہیں، بلکہ ذمہ داری کے احساس کے ساتھ۔ انہوں نے میری طرف دیکھا اور کہا، "جس لمحے آپ صورتحال کو نیا رخ دیتے ہیں، آپ ایک مُنصف کے بجائے معاملہ سلجھانے اور اسے حل کرنے میں ایک شریکِ کار بن جاتے ہو۔"

اس کا مطلب غلط اقدامات کا جواز پیش کرنا نہیں ہے۔ اس کا مطلب اس خام خیالی کو ترک کر دینا ہے کہ میں اس نظام (System) کا حصہ نہیں ہوں جس میں یہ سب کچھ ہو رہا ہے۔ اور یہی خاموش اندرونی تبدیلی سب کچھ بدل دیتی ہے۔ میرا غصہ مدھم پڑ جاتا ہے۔ میری گفتگو کا انداز بدل جاتا ہے۔ میرے ردِ عمل دانشمندانہ ہو جاتے ہیں۔

میں کچھ دیر خاموشی سے بیٹھا رہا۔ "تو آپ کا مطلب یہ ہے،" میں نے آخر کار کہا، "کہ جب میں مسئلے کو بیان (Describe) کرنے کا طریقہ بدلتا ہوں، تو خود مسئلہ بھی بدل جاتا ہے؟"

انہوں نے سر ہلایا۔ "یا کم از کم، وہ آخر کار قابل حل (Solvable) ہو جاتا ہے۔"

کیونکہ ایک بار جب کسی پر لگا ہوا لیبل ہٹ جائے، تو اس کے سچھے چھپا 'انسان' دوبارہ نظر آنے لگتا ہے۔ اور جب انسان دوبارہ سامنے آجائے، تو ترقی اور نمو کے امکانات بھی روشن ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے بھی، اور میرے لیے بھی۔