اپنی گفتگو کے انتخاب میں احتیاط برتیں

میرا گمان تھا کہ گفتگو بذاتِ خود بے ضرر شے ہے۔ الفاظ کہے اور سنے جاتے ہیں، آراء کا تبادلہ ہوتا ہے، وقت گزر جاتا ہے—اور زندگی آگے بڑھ جاتی ہے۔ مجھے یہ سمجھنے میں ایک طویل عرصہ لگا کہ میرا یہی مفروضہ خاموشی سے میری توانائی نچوڑ رہا تھا۔

ایک دن جب میں نے اپنی تھکن کا تذکرہ کیا، تو انہوں نے میری بات توجہ سے سنی اور پھر ایک سادہ سی مگر بے چین کر دینے والی بات کہی: "ہر گفتگو اس قابل نہیں ہوتی کہ آپ وہاں موجود رہیں"

یہ بات میرے دل میں گھر کر گئی۔

انہوں نے سمجھایا کہ مسئلہ صرف یہ نہیں ہے کہ ہم کیا کرتے ہیں، بلکہ یہ بھی ہے کہ ہم خود کو کس قسم کے ماحول میں رہنے کی اجازت دیتے ہیں۔ گفتگو ہمارے اندر کی دنیا (Inner world) کی تشکیل اس سے کہیں زیادہ کرتی ہے جتنا ہم محسوس کر پاتے ہیں۔ کچھ بحثیں ہمیں جلا بخشتی ہیں، ہمیں بیدار کرتی ہیں اور ہماری فہم و ادراک کو وسعت دیتی ہیں۔ جبکہ دیگر گفتگوئیں منفی سوچ، قنوطیت، غیبت، اشتعال یا مسلسل شکایات کے ذریعے ہمیں آہستہ آہستہ اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہیں۔ خطرہ یہ ہے کہ دوسری قسم کی گفتگو اس لمحے میں شاذ و نادر ہی خطرناک محسوس ہوتی ہے۔ یہ بالکل نارمل، جانی پہچانی، بلکہ سماجی میل جول کا حصہ معلوم ہوتی ہے۔

"آپ کے پاس لامحدود وسائل نہیں ہیں،" انہوں نے مجھے یاد دلایا۔ "آپ کا وقت محدود ہے۔ آپ کی توانائی محدود ہے۔ آپ کی جذباتی اور ذہنی گنجائش (Mental bandwidth) محدود ہے۔ انہیں لاپروائی سے خرچ کریں گے، تو آپ کو اس کی قیمت چکانی پڑے گی۔"

میں نے گفتگو کو کبھی "مہنگا" سودا نہیں سمجھا تھا۔ لیکن جب میں نے دیانتداری سے اپنے دن بھر کے معمولات پر نظر ڈالی، تو حقیقت واضح ہو گئی۔ کچھ میل ملاقاتوں کے بعد میں خود کو بوجھل، چڑچڑا اور ناامید محسوس کرتا تھا۔ جبکہ دیگر ملاقاتوں کے بعد، موضوع کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہوتا، میں خود کو زیادہ پرسکون اور پراعتماد پاتا۔ فرق موضوع میں نہیں تھا، بلکہ اس سوچ اور جذبے میں تھا جس کے تحت وہ گفتگو ہو رہی تھی۔

انہوں نے اس بات کو ایک گہری اخلاقی ذمہ داری سے جوڑا: "ہم جوابدہ ہیں،" انہوں نے کہا، "نہ صرف اس کے لیے جو ہم اپنے ہاتھوں سے کرتے ہیں، بلکہ اس کے لیے بھی جہاں ہم اپنی توجہ (Attention) صرف کرتے ہیں۔" سننا، دیکھنا، سوچنا اور کسی بحث کا حصہ بننا—یہ غیر جانبدار افعال نہیں ہیں۔ ہم اپنی توجہ کا رخ جس طرف موڑتے ہیں، وہی رخ ہماری شخصیت کی سمت متعین کرتا ہے۔

اس خیال نے میرے اندر ایک بنیادی تبدیلی پیدا کی۔ میں نے ہمیشہ جوابدہی کو صرف اپنے اعمال سے جوڑا تھا—کہ میں نے کیا کہا، کیا کمایا اور کیا حاصل کیا۔ میں نے شاذ و نادر ہی یہ سوچا تھا کہ کسی بات کو سننا بھی ایک اخلاقی انتخاب ہو سکتا ہے؛ اور کسی بحث کا حصہ بنے رہنا، خاموش رضامندی کے مترادف ہو سکتا ہے۔

انہوں نے مجھے ایک ایسی مثال دی جس نے بات بالکل صاف کر دی: "تصور کریں کہ دو لوگوں کے پاس شام کا ایک گھنٹہ فارغ ہے۔ ایک شخص اسے غصے بھری بحثوں، دوسروں کی نقل اتارنے اور طنزیہ گفتگو میں گزار دیتا ہے۔ دوسرا شخص اسے غور و فکر، مطالعے یا خاموش آرام میں صرف کرتا ہے۔ ظاہری طور پر دونوں نے 'ایک گھنٹہ استعمال کیا'۔ لیکن حقیقت میں ایک نے اسے کچھ حاصل کرنے میں لگایا (Invest) ہے، جبکہ دوسرے نے اسے گنوایا (Deplete) ہے۔"

"وہ گھنٹہ محض غائب نہیں ہو جاتا،" انہوں نے کہا۔ "وہ وضاحت یا الجھن، سکون یا بے چینی کی صورت میں واپس لوٹتا ہے۔"

مجھے جس بات نے سب سے زیادہ متاثر کیا وہ ان کا یہ اصرار تھا کہ غلط استعمال کیے گئے وسائل محض ضائع نہیں ہوتے—بلکہ وہ نقصان دہ بن جاتے ہیں۔ یہ میرے لیے ایک نئی بات تھی۔ میں نے ہمیشہ ضائع شدہ وقت کو ایک معمولی نقصان سمجھا تھا۔ انہوں نے اسے ایک نئی جہت دی: جب وقت، توجہ اور جذباتی توانائی کو بار بار منفی اور زہریلے ماحول میں بہایا جاتا ہے، تو وہ آپ کو تبدیل کیے بغیر نہیں چھوڑتے۔ وہ آپ کے اعصابی نظام کی ویسی ہی تربیت کر دیتے ہیں، آپ کے دل کو سخت کر دیتے ہیں اور آپ کی سوچ کو محدود کر دیتے ہیں۔

میں نے فوراً اس حقیقت کو تسلیم کر لیا۔ میں نے خود محسوس کیا تھا کہ مسلسل منفی باتوں نے مجھے دوسروں کی خامیاں تلاش کرنے کا عادی بنا دیا تھا۔ کس طرح لگاتار شکایتیں کرنے کے رجحان نے بے بسی کے احساس کو معمول بنا دیا تھا۔ اور کس طرح بار بار کے طنز نے میری ہمدردی اور نرم دلی کے احساس کو ختم کر دیا تھا۔"

ان کا مشورہ یہ نہیں تھا کہ انسان حقیقت سے کٹ جائے یا یہ دکھاوا کرے کہ دنیا میں سب کچھ ٹھیک ہے۔ انہوں نے واضح کیا کہ "یہاں بات کڑوے سچ سے کنارہ کشی کی نہیں، بلکہ لاحاصل اذیت سے بچنے کی ہو رہی ہے۔"

ناانصافی کے خلاف سوچ سمجھ کر آواز اٹھانے اور محض اشتعال کی آگ کو ہوا دینے میں فرق ہے۔ دکھ کی کیفیت سے گزرنے اور تلخی کو بار بار دہرانے میں فرق ہے۔ تنقیدی سوچ اور مستقل قنوطیت میں فرق ہے۔ ایک عمل توانائی مانگتا ہے مگر گہرائی عطا کرتا ہے۔ دوسرا عمل توانائی کھا جاتا ہے اور پیچھے صرف کھوکھلا پن چھوڑ جاتا ہے۔

میں نے ان سے وہ سوال پوچھا جو مجھے پریشان کر رہا تھا: "لیکن اگر میرے ارد گرد موجود لوگ مجھے بار بار ایسی ہی گفتگو میں گھسیٹیں تو؟"

وہ دھیمے سے مسکرائے اور بولے، "تب یہ چیز آپ کی تربیت میں شامل ہو جاتی ہے۔ آپ کو پتہ چل جاتا ہے کہ غرور سے بچتے ہوئے کسی بحث سے کیسے پیچھے ہٹنا ہے، بات کا رخ کب موڑنا ہے، خاموشی کب اختیار کرنی ہے اور وہاں سے اٹھ کر کب جانا ہے۔"

"ضروری نہیں کہ کسی بات سے کنارہ کشی ہمیشہ شور شرابے کے ساتھ ہو۔ کبھی بس اتنا کافی ہے کہ آپ بحث کو آگے نہ بڑھائیں۔ کبھی اپنی توجہ بانٹ لینا ہی بہتر ہوتا ہے اور کبھی شائستگی سے معذرت کر کے وہاں سے ہٹ جانا ہی حل ہوتا ہے۔"

انہوں نے کہا کہ "یہ چھوٹے چھوٹے اقدامات آپ کے اندرونی سکون کی حفاظت کا ذریعہ ہیں۔"

وقت گزرنے کے ساتھ میں نے ایک اور تبدیلی محسوس کی۔ جب میں نے ان باتوں کے انتخاب میں احتیاط برتنا شروع کی جن میں میں شامل ہوتا ہوں، تو میرے پاس ان چیزوں کے لیے زیادہ صبر و تحمل آگیا جو واقعی اہمیت رکھتی تھیں۔ میری دعاؤں میں یکسوئی بڑھ گئی۔ میں چیزوں کے بارے میں زیادہ گہرائی سے سوچنے لگا۔ میری باتیں پہلے سے کم تو ہو گئیں، مگر اب وہ زیادہ وزنی اور معنی خیز تھیں۔"

انہوں نے مجھے اس بات کو اپنی مستقل عادت بنانے اور خود کو یاد دلاتے رہنے کی ترغیب دی: "اکثر خود سے پوچھا کرو، کیا یہ وہ جگہ ہے جہاں میں اپنی توجہ کو رکھنا چاہتا ہوں؟ کیا میں چاہتا ہوں کہ میرا باطنی جہان ان باتوں سے تشکیل پائے؟"

روزانہ دہرائے جانے والے اس سوال نے ہر بار میرے انتخاب کو بدلنا شروع کر دیا۔ یہ تبدیلی مکمل نہیں تھی۔ یہ سب ایک جھٹ سے تو نہیں ہوا، مگر مستقل مزاجی سے ہوتا گیا مجھے یہ بھی احساس ہوا کہ یہ ذمہ داری صرف مجھ تک محدود نہیں ہے۔ جب میں شعوری طور پر بہتر گفتگو کا انتخاب کرتا ہوں، تو میں خاموشی سے دوسروں کو بھی ایسا ہی کرنے کی دعوت دیتا ہوں۔ کبھی وہ اس کی پیروی کرتے ہیں، کبھی نہیں کرتے۔ بہر حال، اب میں کم از کم یہ دکھاوا نہیں کرتا کہ میں جو کچھ سنتا یا دیکھتا ہوں، وہ مجھ پر اثر انداز نہیں ہوتا۔

سب سے زیادہ اثر مجھ پر ان کی آخری بات کا ہوا: ہمیں اس بات کا جواب دینا ہوگا کہ ہمیں جو نعمتیں ملی تھیں ہم نے ان کا کیا کیا۔ صرف پیسہ یا طاقت ہی نہیں، بلکہ ہمارا وقت، ہماری توجہ اور ہماری سمجھ بوجھ بھی ، اور یہ قیمتی اثاثے ہماری ایک ایک گفتگو کے ساتھ صرف ہوتے رہتے ہیں۔