

# ایک جذبہ چند سیکنڈ کا ہوتا ہے، اور ایک موڈ سارے دن پر محیط رہ سکتا ہے

جذبہ ایک مہمان کی طرح ہوتا ہے، مستقل رہائشی نہیں ہوتا۔ غصہ، خوف اور اداسی قدرتی طور پر پیدا ہوتے ہیں اور قدرتی طور پر ہی غائب ہو جاتے ہیں۔ جو چیز انہیں زندہ رکھتی ہے، دیکھا جائے تو وہ تو محض ایک کہانی ہے جسے ہم بار بار اپنے ذہن میں دہراتے رہتے ہیں۔ جس لمحے ہم سوچوں کے ہجوم، جواز تراشنے اور ذہنی مشقوں کے ذریعے جذبات کی آبیاری بند کر دیتے ہیں، ان کی گرفت کمزور ہونے لگتی ہے۔ جذباتی آزادی کا مطلب جذبات کو دباننا نہیں ہے؛ بلکہ یہ اس لمحے کو بھانپ لینے کا نام ہے جہاں کوئی جذبہ ختم ہوتا ہے اور ایک کہانی شروع ہو جاتی ہے۔

جب انہوں نے اتنی سادگی سے یہ بات کہی تو میں حیران رہ گیا، انہوں نے کہا، "ایک جذبہ محض چند سیکنڈ کے لیے زندہ رہتا ہے۔"

میری نظر اُن پر پڑی، جس میں ایک ہلکا سا طنز تھا۔ محض چند سیکنڈ؟ مجھے تو وہ غصہ یاد ہے جو پورا دن رہا، ایسی اداسی جو ہفتوں پر محیط تھی اور وہ بے چینی جو برسوں سائے کی طرح میرے سچھے لگی رہی۔

انہوں نے میرے چہرے کے تاثرات بھانپ لیے۔ انہوں نے دھیمے لہجے میں کہا، "وہ اب جذبہ نہیں رہا۔" میں ان کی بات سننے کے لیے آگے کو جھکا۔

انہوں نے وضاحت کرتے ہوئے کہا، "جب آپ کوئی چیز دیکھتے ہیں، تو آپ کا دماغ اس کا ایک مطلب نکالتا ہے۔ اس مفروضے یا مطلب کی بنیاد پر، آپ کے جسم میں مخصوص کیمیکلز خارج ہوتے ہیں۔ وہ کیمیکلز ایک کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ خوشگوار یا ناخوشگوار۔ اسی کیفیت کو ہم جذبہ کہتے ہیں۔" خوشی۔ خوف۔ غصہ۔ سکون۔

انہوں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "یہ سب کیمیائی عوامل ہیں۔ اور جسم میں ہونے والے دیگر کیمیائی رد عمل کی طرح، یہ بھی جلد ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ تقریباً چھ سیکنڈ کے اندر، اگر انہیں مزید خوراک نہ دی جائے۔" یہ آخری جملہ دھیمہ تھا۔ لیکن انتہائی وزنی۔

میں نے ان سے وہی بات کہی جو عام طور پر بہت سے لوگ کہیں گے، "لیکن لوگ تو گھنٹوں غصے میں رہتے ہیں۔ بعض اوقات صبح سے لے کر رات تک۔"

انہوں نے اثبات میں سر ہلایا۔ "جی ہاں۔ اور یہی اصل فرق ہے۔" وہ کرسی پر تھوڑا سچھے کو ٹیک لگا کر بیٹھ گئے۔

"جب کوئی شخص پورا دن غصے میں رہتا ہے، تو وہ اب کسی جذبے سے نہیں گزر رہا ہوتا۔ وہ دراصل ایک کہانی کو دہرا رہا ہوتا ہے۔"

مجھے ایسا لگا جیسے میرا اندرونی حال پوری طرح کھل کر سامنے آ گیا ہو۔

انہوں نے کہا، "اسے اس طرح سمجھیں۔ ابتدائی غصہ آتا ہے اور چلا جاتا ہے۔ لیکن پھر آپ اس واقعے کے بارے میں سوچتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو اس کی وضاحتیں دیتے ہیں۔ آپ اس کا جواز پیش کرتے ہیں۔ آپ اس کی مشق کرتے ہیں۔ آپ تصور کرتے ہیں کہ آپ کو اس وقت کیا کہنا چاہیے تھا۔ آپ سوچتے ہیں کہ اگلی بار آپ کیا کہیں گے۔"

پھر انہوں نے ہلکا سا مسکرا کر بات میں اضافہ کیا، "اب آپ اس جذبے کو خوراک دے رہے ہوتے ہیں۔"

اس فرق نے میرے اندر کچھ بدل کر رکھ دیا: جذبہ خود بخود پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اسے برقرار رکھنا ایک انتخاب ہے۔ ہمیشہ شعوری طور پر نہیں۔ لیکن پھر بھی یہ ایک انتخاب ہی ہے۔

انہوں نے ایک سادہ سی مثال دی: "کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ صبح غصے کی حالت میں جاگے ہوں،" انہوں نے پوچھا، "اور شام تک آپ کا غصہ ویسے ہی برقرار رہا ہو؟"

میں نے سر ہلایا۔ مجھے ایسا واقعہ اچھی طرح یاد تھا۔

انہوں نے نرمی سے کہا، "تو پھر اپنے آپ سے پوچھیں کہ دن بھر میں آپ کتنی بار اس سوچ کی طرف واپس گئے؟" ناشتے کے وقت۔ شاور لیتے ہوئے۔ گاڑی چلاتے ہوئے۔ خیالی بحث و تکرار میں۔ انہوں نے کہا، "جسم نے غصہ پیدا کرنا جاری نہیں رکھا تھا۔ آپ خود اسے بار بار واپس بلا رہے تھے۔"

انہوں نے ایک ایسی تشبیہ استعمال کی جس نے میرے ذہن کو کافی دیر تک اپنے حصار میں رکھا: "تصور کریں کہ آپ ایک اندھیرے کمرے میں داخل ہوتے ہیں، اور فرش پر ایک لپٹی ہوئی تار کو آپ اندھیرے میں، غلطی سے سانپ سمجھ لیتے ہیں۔"

صرف تصور کرنے سے ہی میرا جسم سہم گیا۔

انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "اس لمحے آپ کا دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ خوف کے کیمیکلز خارج ہوتے ہیں۔ آپ کا جسم ردِ عمل دیتا ہے۔" پھر تھوڑا رک کر وہ بولے، "اب بتیاں روشن ہو جاتی ہیں۔"

میں نے کہا، "وہ تو صرف ایک تار ہے۔"

انہوں نے مسکرا کر کہا، "بالکل۔ اور غور کریں کہ کیا ہوتا ہے۔ خوف فوری طور پر غائب ہو جاتا ہے۔" کوئی کوشش نہیں۔ کوئی جدوجہد نہیں۔ کوئی تکنیک نہیں۔ "کیونکہ اب منظر نامے کا مطلب بدل گیا۔"

یہ سمجھ بوجھ کسی ملامت کے بغیر، خاموشی سے انسان کو اس کی ذمہ داری کا احساس دلاتی ہے۔ یہ ہمیں بتاتی ہے کہ جذبات محسوس کرنے کی وجہ سے ہم کمزور نہیں ہیں۔ کسی بات پر ہمارا جذباتی ہونا اس بات کی دلیل نہیں کہ ہم ذہنی طور پر بیمار ہیں۔ لیکن جب کوئی جذبہ اپنی حد سے زیادہ وقت ہمارے اندر گزارتا ہے، تو اس میں ہماری اپنی شرکت شامل ہوتی ہے۔ وہ شرکت سوچوں کے ہجوم، کہانیاں بننے، مشق کرنے، جواز پیش کرنے، واقعے کو بار بار دہرانے۔ اور اکثر اس خاموش یقین کے ذریعے ہوتی ہے کہ: "مجھے اس طرح محسوس کرنے کا پورا حق ہے۔"

انہوں نے اس بات سے اختلاف نہیں کیا۔ انہوں نے کہا، "ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس جذبے کا پورا حق ہو، لیکن کیا آپ اسے خوراک دینے کی قیمت چکانے کے لیے تیار ہیں؟"

جس چیز نے مجھے سب سے زیادہ متاثر کیا وہ یہ خیال تھا: جذبے کے پیدا ہونے اور اس جذبے کے موڈ بننے کے درمیان ایک چھوٹا سا وقفہ ہوتا ہے۔ ایک ٹھہراؤ۔ ایک انتخاب۔ اس وقفے میں، میں یا تو اسے گزر جانے دے سکتا ہوں یا پھر اسے ایک کہانی کا روپ دے سکتا ہوں۔ اسے ختم ہونے دے سکتا ہوں یا اسے اپنے اندر پناہ دے سکتا ہوں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اس وقفے پر کبھی غور ہی نہیں کرتے۔ لیکن ایک بار جب آپ اسے دیکھ لیتے ہیں، تو پھر آپ اسے نظر انداز نہیں کر سکتے۔

اس گفتگو کے بعد سے، میں نے چھوٹی چھوٹی چیزوں پر غور کرنا شروع کیا۔ کسی کا چبھتا ہوا جملہ۔ چڑچڑاہٹ کی ایک لہر۔ چند سیکنڈ کی تپش۔ اور پھر آگے راستے کے دو رخ۔ اگر میں اندر سے خاموش رہوں، تو وہ لہر دم توڑ دیتی ہے۔ اگر میں وضاحتیں شروع کر دوں کہ، "ان کی یہ جرات کیسے ہوئی...؟"، "ہمیشہ ایسا ہی ہوتا ہے...؟"، "وہ کبھی نہیں سمجھیں گے...؟" تو اس کا مطلب ہے کہ میں نے اپنے پورے دن کا انتخاب خود کر لیا ہے۔

وہ ایک بات کے بارے میں بالکل واضح تھے۔ انہوں نے کہا، "اس کا مطلب جذبات کو دبانا نہیں ہے، اور نہ ہی یہ دکھاوا کرنا ہے کہ آپ انہیں محسوس نہیں کر رہے ہیں۔" جذبات فطری ہیں۔ خودکار ہیں۔ انسانی ہیں۔ انہوں نے بات مکمل کرتے ہوئے کہا، "لیکن انہیں اپنے سر پر سوار رکھنا اختیاری ہے۔"

اور یہ فرق مجھے اندر سے گہرا سکون اور آزادی دے گیا۔

اب جب بھی کوئی جذبہ ابھرتا ہے، میں اپنے آپ سے پوچھنے کی کوشش کرتا ہوں: "کیا یہ ابھی تک صرف ایک جذبہ ہے۔ یا میں اسے خوراک دے رہا ہوں؟" بعض اوقات میں اب بھی اسے خوراک دے بیٹھتا ہوں۔ لیکن اب میں جانتا ہوں کہ میں ایسا کر رہا ہوں۔ اور یہ آگہی، بذاتِ خود، اس جذبے کے ٹھہرنے کے وقت کو کم کر دیتی ہے۔

جذبہ ایک مہمان کی طرح ہے۔ اگر وہ بہت دیر تک رکتا ہے، تو عام طور پر اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم نے خود اسے کرسی پیش کی، چائے پلائی، اور اس سے اس کی کہانی دوبارہ سنانے کی فرمائش کی۔ ایک بار جب آپ یہ سمجھ لیتے ہیں، تو پھر آپ کو جذبات سے لڑنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ آپ کو بس ان کی مہمان نوازی کرنا اور انہیں خوراک دینا بند کرنا ہوتا ہے۔