

# حال کی، ماضی کے بوجھ سے نجات

بہت سے رشتے اس لیے نہیں ٹوٹتے کہ ان کے موجودہ حال میں تبدیلی یا بہتری ممکن نہیں ہے، بلکہ وہ اس لیے ٹوٹتے رہتے ہیں کیونکہ ماضی ان میں مسلسل مداخلت کرتا رہتا ہے۔ یادداشت کا مقصد ہماری رہنمائی کرنا ہے، ہم پر حکومت کرنا نہیں۔ جب پرانے تجربات مستقل عینک بن جائیں تو ہم لوگوں کو ویسا نہیں دیکھتے جیسے وہ ہیں، بلکہ ان کہانیوں پر عمل کرنے لگتے ہیں جو ہم نے پہلے سے خود بنا رکھی ہوتی ہیں۔ ذہنی سکون تب شروع ہوتا ہے جب ہم شک اور اندازوں کو چھوڑ کر چیزوں کو جاننے کا شوق پیدا کرتے ہیں، اور ماضی کو فیصلہ کرنے کا موقع دینے سے پہلے آج کے لمحے کو کھل کر سامنے آنے دیتے ہیں۔

اک تھکن کے احساس کے ساتھ میں نے یہ سوال ان کے سامنے رکھا اور دریافت کیا، "کچھ تعلقات بار بار ایک ہی طریقے سے خراب ہو جاتے ہیں؟ میں جتنی بھی کوشش کروں، وہی چرچڑاہٹ، وہی تناؤ بار بار لوٹ آتا ہے۔"

انہوں نے ایک لمحے کے لیے مجھے دیکھا، اور پھر کچھ ایسا کہا جس نے مجھے حیران کر دیا: "پہلے مجھے یہ بتائیں،" انہوں نے کہا، "کہ کسی گفتگو کے شروع ہونے سے بھی پہلے آپ اپنے ساتھ اس میں کیا لے کر جاتے ہیں؟"

میں سمجھ نہیں پایا۔

وہ نرمی سے مسکرائے۔ "اپنی یادداشت۔"

یہ اس احساس کی شروعات تھی جس نے بار بار ہونے والے تنازعات کے بارے میں میرا نقطہ نظر بدل کر رکھ دیا۔

انہوں نے وضاحت کی کہ یادداشت خود کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ درحقیقت، یادداشت انسان کو دیے گئے عظیم ترین تحفوں میں سے ایک ہے۔ یادداشت کے بغیر تو ہم روزمرہ کے امور بھی ٹھیک سے انجام نہیں دے پائیں گے۔ اگر یادداشت مٹ جائے، تو دروازہ کھولنے جیسا معمولی کام بھی خطرناک ہو سکتا ہے۔ یادداشت ہماری حفاظت کرتی ہے، ہمیں سکھاتی ہے اور سیکھنے میں مدد کرتی ہے۔ "لیکن،" انہوں نے بات آگے بڑھاتے ہوئے کہا، "یادداشت اس وقت نقصان دہ بن جاتی ہے جب یہ ایک مستقل عینک کی شکل اختیار کر لے۔"

اشیاء کا رویہ مستقل رہتا ہے۔ آگ جہاں بھی ہو، جلاتی ہے۔ تیز دھار ہر بار کاٹتی ہے۔ لیکن انسان اشیاء کی طرح نہیں ہوتے۔ ایک شخص ایک ہی عمل دس مختلف جذباتی، نفسیاتی اور حالاتی تناظر میں کر سکتا ہے، اور ہر بار اس کے معنی بالکل مختلف ہو سکتے ہیں۔ خرابی تب شروع ہوتی ہے جب میں لاشعوری طور پر کسی انسان کو اس کے ماضی کے کسی ایک روپ میں منجمد کر دیتا ہوں۔

"وہ اسی طرح کا رویہ رکھتا ہے۔"

"وہ ہمیشہ اسی طرح رد عمل دیتی ہے۔" "وہ ہے ہی ایسا۔"

جب یہ نقشہ میرے ذہن میں پکا ہو جاتا ہے، تو میں موجودہ لمحے کو دیکھنا بند کر دیتا ہوں۔ میں اب اس بات پر رد عمل نہیں دے رہا ہوتا جو اس وقت ہو رہی ہے، بلکہ میں اس پر رد عمل دے رہا ہوتا ہوں جو پہلے ہو چکا ہوتا ہے۔

انہوں نے مجھے ایک ایسی مثال دی جو میرے دل میں اتر گئی۔

"تصور کریں،" انہوں نے کہا، "آپ ایک اندھیرے کمرے میں داخل ہوتے ہیں اور فرش پر لپٹی ہوئی کوئی چیز دیکھتے ہیں۔ آپ کا دل اچھل پڑتا ہے۔ آپ کا جسم رد عمل دیتا ہے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ یہ ایک سانپ ہے۔"

خوف فوری طور پر رگ و پے میں دوڑ جاتا ہے۔

"اب تصور کریں کہ لائٹ آن ہو جاتی ہے،" انہوں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "اور آپ دیکھتے ہیں کہ وہ تو صرف ایک لپٹی ہوئی تار ہے۔"

خوف اسی وقت غائب ہو جاتا ہے۔

"کیا بدلا؟" انہوں نے پوچھا۔

"وہ چیز؟" میں نے کہا۔

"نہیں،" انہوں نے جواب دیا۔ "آپ کی تشریح۔ وہ چیز وہی رہی۔ جذبہ اس لیے بدل گیا کیونکہ معنی بدل گئے۔"

انہوں نے وضاحت کی کہ ہمارے جذبات براہ راست حالات سے پیدا نہیں ہوتے۔ وہ اس بات سے پیدا ہوتے ہیں کہ ہم حالات کو کیسے سمجھتے ہیں، ہمارے پہلے سے موجود ذہنی سانچے اور تشریحات کیا ہیں۔ ماضی کے تجربات ان سانچوں کو تخلیق کرتے ہیں، اور جب تک ہم ان کے بارے میں شعوری طور پر متوجہ نہ ہوں، وہ خاموشی سے حال پر قبضہ کر لیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایک ہی شخص بار بار ایک ہی جیسا رد عمل پیدا کر سکتا ہے۔ ضروری نہیں کہ ایسا اس لیے ہو کہ وہ اپنے رویے کو دہرا رہا ہے، بلکہ ہو سکتا ہے کہ میں اپنی اسی تشریح کو دہرا رہا ہوں۔

مجھے اندازہ ہوا کہ میں کتنی دفعہ لوگوں سے بات کرنے سے پہلے ہی اپنے ارد گرد دیوار کھڑی کر لیتا ہوں، اپنا بچاؤ کرنے لگتا ہوں اور چڑچڑا ہو جاتا ہوں۔ دوسرے شخص نے ابھی کچھ کیا بھی نہیں ہوتا، لیکن میں پہلے ہی ایک پرانی بات کو سوچ کر رد عمل دے رہا ہوتا ہوں۔

انہوں نے ایک ایسی بات کہی جو تکلیف دہ حد تک سچی محسوس ہوئی: "جب آپ ماضی پر رد عمل دیتے رہتے ہیں تو موجودہ حال کو کبھی موقع ہی نہیں مل پاتا۔" پھر انہوں نے ایک باریک لیکن طاقتور تبدیلی کی تجویز دی: "ماضی کے تجربے سے لاتعلق ہونے (Detachment) کا مطلب اس کا انکار کرنا

نہیں ہے۔"

یہ فرق بہت اہم تھا۔ لاتعلقی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسا دکھاوا کیا جائے کہ جیسے کچھ ہوا ہی نہیں تھا۔ اس کا مطلب سادہ لوح یا لاپرواہ ہونا نہیں ہے۔ اس کا مطلب یادداشت کو مٹانا نہیں ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یادداشت کو لاشعوری طور پر سارا نظام چلانے کی اجازت نہ دی جائے۔ انہوں نے مشورہ دیا کہ ماضی کے تجربات کو چھپے ہوئے ہتھیاروں کی طرح خاموشی سے ساتھ لیے پھرنے کے بجائے، ہم انہیں پرسکون ہو کر، احترام کے ساتھ اور باشعور طریقے سے سامنے لے آئیں۔

"مثال کے طور پر،" انہوں نے کہا، "آپ کہہ سکتے ہیں، پچھلی مرتبہ ہمارے درمیان جو ہوا شاید اس نے مجھے زیادہ محتاط کر دیا ہے۔ ہو سکتا ہے میں موجودہ صورتحال کو اسی نظر سے دیکھ رہا ہوں۔"

یہ ایک جملہ کمال کا اثر دکھاتا ہے۔ یہ الزام تراشی کو ختم کر دیتا ہے۔ یہ دوسرے کے ذہن کو پڑھنے کی کوشش (Mind-reading) کا خاتمہ کرتا ہے۔ یہ خاموش ناراضگی کو مٹا دیتا ہے۔ اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ یہ ذمہ داری کو واپس وہیں لے آتا ہے جہاں اس کا اصل مقام ہے: یعنی میرے اپنے اندر۔

میں نے اس طریقے کو ایک ایسے رشتے میں آزما کر دیکھا جہاں تناؤ ایک معمول بن چکا تھا۔ تیکھا رد عمل دینے کے بجائے، میں نے کہا، "مجھے احساس ہے کہ میں ماضی میں جو کچھ ہوا اس کی وجہ سے اس معاملے میں حساس ہو رہا ہوں۔ میں نہیں چاہتا کہ وہ بات اس چیز کو خراب کرے جو ابھی ہو رہی ہے۔"

وہ گفتگو جادوئی طور پر بالکل کامل تو نہیں ہو گئی، لیکن ایک تبدیلی ضرور آئی۔ دفاعی انداز میں نرمی آگئی۔ بات چیت کا راستہ کھل گیا۔ ہم بالآخر اس لمحے کے بارے میں بات کر رہے تھے، نہ کہ کسی پرانے واقعے کو دہرا رہے تھے۔ پہلی مرتبہ یوں محسوس ہوا جیسے اس تعلق کو کھل کر چینی کی فضائل گئی ہو۔"

انہوں نے مجھے ایک اہم بات سے خبردار کیا: "جب آپ صرف رویے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں" انہوں نے کہا، "تو آپ کنٹرول کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور کنٹرول ہمیشہ مایوسی کی طرف لے جاتا ہے، کیونکہ کنٹرول ہمارے اختیار میں نہیں ہوتا۔"

جس لمحے میں اس بات پر توجہ دیتا ہوں کہ کوئی شخص کچھ کیوں کر رہا ہے یا اسے کیسا رویہ اختیار کرنا چاہیے، میں اپنا جذباتی توازن کھونے لگتا ہوں۔ لیکن جب میں سمجھنے پر، یعنی رویے کے سچھے چھپی اندرونی ساخت پر توجہ مرکوز کرتا ہوں، تو میں کنٹرول کے بجائے تجسس کی طرف بڑھ جاتا ہوں۔ اور تجسس سب کچھ بدل دیتا ہے۔

انہوں نے اس کا خلاصہ ایسے انداز میں کیا جو ہمیشہ کے لیے میرے ذہن پر نقش ہو گیا: "یادداشت کا مقصد آپ کو باخبر رکھنا ہے، آپ کو قید کرنا نہیں۔" ماضی کے تجربات محض معلومات ہیں، کوئی حتمی فیصلہ نہیں۔ وہ اشارے ہیں، کوئی سزا نہیں۔ وہ حوالے کے لیے ہیں، زنجیریں نہیں۔ جب میں انہیں خاموشی سے سینے سے لگائے رکھنے کے بجائے شعوری طور پر تسلیم کرنا سیکھ لیتا ہوں، تو وہ حال میں زہر گھولنا بند کر دیتے ہیں۔ اور جب

حال کو بالآخر حال رہنے دیا جاتا ہے، تو کچھ غیر متوقع ہوتا ہے۔ رشتوں کو پروان چڑھنے کا موقع ملتا ہے۔ گفتگو ہلکی پھلکی ہو جاتی ہے۔ اور مجھے یہ معلوم ہوتا ہے کہ بہت سے تنازعات کا دوسرے شخص سے کبھی کوئی تعلق تھا ہی نہیں؛ وہ تو اس کہانی سے متعلق تھے جسے میں اپنے ہی ذہن میں بار بار دہراتا جا رہا تھا۔

وہ احساس، گو ایک تلخ حقیقت تھا، مگر اس میں آزادی کا احساس تھا۔