وہ سانپ نہیں تھا

جذبات باہر کی دنیا کی طرف سے ہمارے اندر داخل نہیں کیے جاتے۔ یہ ہمارے اندر کسی صورتِ حال کا اندازہ کرنے یا مفہوم اخذ کرنے کے عمل سے پیدا ہوتے ہیں۔ جیسے ہم "سانپ" سمجھ بیٹھتے ہیں، وہ اکثر محض خوف، مفروضوں یا پرانے ذہنی سانچوں کی عینک سے نظر آنے والی ایک لپٹی ہوئی تار ہوتی ہے۔ جس لمحے ہم رک کر خود کو سنائی جانے والی کہانی پر سوال اٹھاتے ہیں تو غصے اور جھنجلاہٹ کی کیفیت ختم ہوتی ہے اور حقیقت واضح ہونے لگتی ہے۔ اندرونی اور جذباتی پختگی کی شروعات تب ہوتی ہے جب ہم سوال کا رخ دوسروں سے موڑ کر (کہ 'اس کا سبب کون ہے؟') اپنی ذات کی طرف کرلیتے ہیں کہ 'اس صورتحال کے بارے میں میری اپنی سوچ یا قیاس آرائی کیا ہے؟'

مجھے اب بھی یاد ہے کہ میں نے کتنے وثوق سے کہا تھا: "اگر دوسرے لوگ صرف ہمیں پریشان کرنا چھوڑ دیں، تو ہمارے آدھے جذباتی مسائل ختم ہو جائیں۔"

وہ ہلکا سا مسکرائے، بالکل اسی طرح جیسے وہ تب مسکراتے ہیں جب انہیں معلوم ہو کہ مسئلہ وہاں نہیں ہے جہاں میں سمجھ رہا ہوں۔ انہوں نے نرمی سے پوچھا، "کیا آپ کو یقین ہے کہ یہ سب چیزوں یا حالات کی وجہ سے ہوتا ہے؟"

میں نے کچھ دفاعی انداز میں ان کی طرف دیکھا: "بالکل! اگر کوئی میری توہین کرتا ہے، تو وہ توہین غصہ پیدا کرتی ہے۔" وہ ایک لمحے کے لیے رکے، پھر بولے، "چلو، میں آپ کو ایک بہت ہی عام سی کہانی سناتا ہوں۔"

انہوں نے کہا، "تصور کریں کہ آپ دیر گئے رات کو ایک اندھیرے کمرے میں داخل ہوتے ہیں۔ فرش پر آپ کو کوئی چیز لپٹی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔"

اس تصور سے ہی میرے جسم میں فوری ارتعاش پیدا ہوا۔

انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "آپ فوری طور پر اسے ایک سانپ سمجھ لیتے ہیں۔ آپ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ آپ کا پورا جسم خوف کی زد میں آجاتا ہے اور آپ کے جسم کے پٹھے کھنچ جاتے ہیں۔"

میں اس کیفیت کو تقریباً محسوس کر سکتا تھا۔

انہوں نے کہا، "اب، روشنی آن کر دی جاتی ہے اور آپ واضح طور پر دیکھتے ہیں کہ وہ صرف ایک لپٹی ہوئی تار ہے۔" میں ہنس پڑا، "خوف غائب ہو جاتا ہے۔"

انہوں نے کہا، "بالکل! اب مجھے بتائیں کہ کیا بدلا؟"

میں نے آہستہ سے جواب دیا، "وہ چیز تو نہیں بدلی۔"

"صرف آپ کی سمجھ بدلی۔" ان الفاظ نے میرے دل پر گہرا اثر کیا۔

وہ تھوڑا آگے کو جھکے اور کہنے لگے، "یہ وہ غلطی ہے جو ہم بار بار کرتے ہیں۔ ہم کہتے ہیں، 'اس صورتِ حال نے مجھے غصہ دلایا' یا 'اس شخص نے مجھے دکھ پہنچایا'۔ لیکن اس صورتِ حال نے آپ کے اندر کوئی جذبہ داخل نہیں کیا تھا، بلکہ یہ کہانی آپ کے ذہن نے گھڑی تھی"

انہوں نے وضاحت کی کہ **کسی واقعے اور جذبے کے درمیان ہمیشہ ایک چیز موجود ہوتی ہے: تشریح یا ہم اس واقعے کو کیسے دیکھتے ہیں۔** انہوں نے کہا، "بعض اوقات یہ کوئی پرانا ذہنی رجحان ہوتا ہے، تو کبھی یہ کوئی نیا مفروضہ ہوتا ہے۔ لیکن یہ کبھی بھی صرف وہ واقعہ اکیلا نہیں ہوتا۔"

میں نے ان تمام مواقع کے بارے میں سوچا جب میں کسی پر جھلا اٹھا تھا اور اس کا سارا ملبہ اس شخص پر ڈال دیا تھا۔ یہ جان کر تھوڑی بے چینی محسوس ہوئی کہ اس سب میں میرے اپنے اندر کی کوئی چیز بھی شامل تھی۔

انہوں نے ایک اور مثال دی: "دو لوگوں کو ایک ہی پیغام ملتا ہے۔ ایک اسے پڑھتا ہے اور اپنی توہین محسوس کرتا ہے، جبکہ دوسرا اسے پڑھ کر کندھے اچکا دیتا ہے۔ الفاظ ایک ہی ہیں، لیکن جذبات مختلف۔ ایسا کیوں؟"

میں نے کہا، "مختلف مفہوم کی وجہ سے۔"

انہوں نے سمجھایا کہ ہمارا ذہن **مسلسل خالی جگہوں کو پُر کر رہا ہوتا ہے**، ارادوں کے اندازے لگا رہا ہوتا ہے، **خطرے کی پیش گوئی کر رہا ہوتا ہے اور مقاصد منسوب کر رہا ہوتا ہے۔** یہ سب کچھ اتنی تیزی سے ہوتا ہے کہ ہم اسے ہی اصل حقیقت سمجھ بیٹھتے ہیں۔ انہوں نے کہا، "اسی لیے جذبات بالکل خودکار محسوس ہوتے ہیں۔ لیکن خودکار ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ انہیں روکا نہیں جا سکتا۔"

میں نے تھوڑی بحث کی، "لیکن کچھ چیزیں واقعی بری ہوتی ہیں۔ کیا کبھی کبھار غصہ جائز نہیں ہوتا؟"

انہوں نے اثبات میں سر ہلایا، "ہاں، جذبات ہمارے دشمن نہیں ہیں۔ وہ سگنل ہیں۔ لیکن یہ سگنل باہر سے نہیں آتے، بلکہ تشریح سے پیدا ہوتے ہیں۔" وہ ایک طویل لمحے کے لیے رکے، پھر بات میں اضافہ کیا، "اگر آپ اسے دیکھنا نہیں سیکھیں گے، تو آپ اپنے ذہن کو سمجھنے کے بجائے ہمیشہ دنیا سے لڑتے رہیں گے۔"

ان الفاظ نے مجھے ہلا کر رکھ دیا۔

انہوں نے اپنی زندگی کا ایک ذاتی تجربہ شیئر کیا: "ایک وقت تھا جب گاڑی چلانے کے دوران میرے اندر بے صبری پیدا ہو جاتی تھی۔ ہر آہستہ چلنے والا ڈرائیور مجھے اپنی ذاتی توہین محسوس ہوتا تھا۔"

میں مسکرا دیا۔ میں اس کیفیت سے اچھی طرح واقف تھا۔

انہوں نے بات جاری رکھی، "ایک دن میں نے ایک عجیب بات نوٹ کی۔ جن دنوں مجھے کوئی جلدی نہیں ہوتی تھی، ان دنوں وہی ڈرائیور مجھے بالکل پریشان نہیں کرتے تھے۔"

میں نے کہا، "تو اس کا مطلب ہے کہ خرابی ان میں نہیں تھی۔"

انہوں نے جواب دیا، "یہ میرا اندرونی بیانیہ تھا، وہ کہانی جو کہہ رہی تھی کہ 'مجھے دیر ہو رہی ہے، میرے ساتھ زیادتی ہو رہی ہے'۔ جب وہ کہانی بدلی، تو اس سے جڑا جذبہ بھی تحلیل ہو گیا۔"

بالکل اسی سانپ کی طرح جو تار میں بدل گیا تھا۔ انہوں نے وضاحت کی کہ اس آگہی کا مقصد جذبات کو دبانا نہیں ہے۔

انہوں نے کہا، "آپ یہ نہیں کہتے کہ 'مجھے ایسا محسوس نہیں کرنا چاہیے'، بلکہ آپ کہتے ہیں کہ 'دلچسپ ہے! آخر کس تشریح نے ابھی یہ احساس پیدا کیا ہے؟'"

ردِعمل دینے کے بجائے متجسس ہونے کی طرف یہ تبدیلی—سب کچھ بدل کر رکھ دیتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا، "جب آپ اس جگہ تار کو دیکھ لیتے ہیں جہاں آپ کو پہلے سانپ نظر آیا تھا، تو خود کو پرسکون کرنے کے لیے آپ کو کسی قوتِ ارادی کی ضرورت نہیں پڑتی۔ سکون خود بخود حاصل ہو جاتا ہے۔"

میں نے اپنے گھر کے جھگڑوں، رنجش کے لمحات اور اس خاموش غصے کے بارے میں سوچا جو میں کئی کئی دن اپنے اندر لیے پھرتا تھا۔ ان جذبات میں سے کتنے ہی ایسے سانپ تھے جو دراصل صرف تاریں نکلیں؟

وہ شاید میرے خیالات پڑھ رہے تھے۔ انہوں نے نرمی سے کہا، "اس کا مقصد خود کو قصوروار ٹھہرانا نہیں ہے، بلکہ اپنے اختیارات کو واپس حاصل کرنا ہے۔ اگر جذبات آپ کی اپنی سوچ کے مرہونِ منت ہیں، تو پھر آپ کی جذباتی پختگی اور اصلاح بھی ممکن ہے۔"

اس لفظ—"ممکن"—نے مجھے ایک گہرا سکون بخشا۔

انہوں نے بات کا اختتام ایک ایسی بات پر کیا جسے میں کبھی فراموش نہیں کر سکتا: "زندگی میں ہمیشہ اندھیرے کمرے آئیں گے۔ آپ کے پاس ہمیشہ مکمل معلومات نہیں ہوں گی۔ لیکن آپ ردِعمل دینے سے پہلے خود کو ایک لمحے کے لیے روکنا سکھا سکتے ہیں۔"

میں نے پوچھا، "کس لیے روکنا؟"

انہوں نے جواب دیا، "یہ پوچھنے کے لیے کہ 'میں اس وقت کیا مفروضہ قائم کر رہا ہوں؟'"

کیونکہ بعض اوقات، جو چیز سانپ کی طرح دکھائی دیتی ہے، وہ فرش پر پڑی صرف ایک لپٹی ہوئی تار ہوتی ہے۔ اور بعض اوقات، وہ جذبہ جو ناقابلِ برداشت محسوس ہوتا ہے، اس لیے غائب نہیں ہوتا کہ دنیا بدل گئی ہے، بلکہ اس لیے غائب ہو جاتا ہے کیونکہ ہماری سمجھ بدل گئی ہوتی ہے۔