

جذبات کی اصلاح براہِ راست ممکن نہیں

آپ صرف جذبوں سے لڑ کر اپنی جذباتی دنیا کو پرسکون نہیں کر سکتے۔ جذبات اکثر حقیقت کا نتیجہ نہیں ہوتے، بلکہ اس بات کا نتیجہ ہوتے ہیں کہ آپ حقیقت کی تشریح کیسے کرتے ہیں، حقیقت کی تشریح کا رخ بدل دیجیے، تو احساس بھی بدلنے لگتا ہے۔ جذباتی آزادی کا راستہ جذبات کو دبانا نہیں بلکہ انہیں سمجھنا ہے: یہ سیکھنا کہ آپ کے ردِ عمل کے پیچھے کون سے خیالات، مفروضے اور پرانی سوچیں چھپی ہیں۔ اپنی نظر کا زاویہ بدل کر دیکھیں، تو آہستہ آہستہ آپ کے جذبات، آپ کے فیصلے اور آپ کی زندگی بدل جائے گی۔

میں نے ان سے ایک ایسا سوال پوچھا جو مجھے کچھ عرصے سے پریشان کر رہا تھا، "اگر خیالات جذبات پر اثر انداز ہوتے ہیں، اور جذبات خیالات پر اثر ڈالتے ہیں۔ تو کیا ہم براہِ راست جذبات کو ٹھیک کر کے اپنی سوچ بدل سکتے ہیں؟ کیا ہم پہلے جذبات کو پرسکون کر سکتے ہیں تاکہ خیالات خود بخود اس کے تابع ہو جائیں؟"

وہ لمحہ بھر کو رکے، انہوں نے سوال کو مسترد نہیں کیا، بلکہ اس کی اصلاح کی۔ انہوں نے کہا، "جسے آپ جذبات پر کام کرنا کہہ رہے ہیں، وہ دراصل تقریباً ہمیشہ ہی ادراکی کام (Cognitive work) ہوتا ہے۔"

یہ وہ جواب نہیں تھا جس کی مجھے امید تھی۔ میرا یہ گمان تھا کہ جذبات کوئی فوری طور پر ابھرنے والی چیز ہیں، کچھ ایسا جسے ہم محسوس کرتے ہیں اور اس لیے ہمیں انہیں احساس کی سطح پر ہی حل کرنا چاہیے۔ لیکن وہ کسی گہری اور کم واضح جہت کی طرف اشارہ کر رہے تھے۔

انہوں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "جذبات آزادی خود مختار نہیں ہوتے۔ یہ نتائج ہوتے ہیں۔"

اس ایک لفظ نتائج نے پورے منظر نامے کو بدل کر رکھ دیا۔ انہوں نے وضاحت کی کہ جسے ہم جذبات کے طور پر محسوس کرتے ہیں، وہ دراصل اس بات کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ہم نے کسی چیز کا ادراک کس طرح کیا ہے۔ اور وہ ادراک غیر جانبدار نہیں ہوتا۔ وہ ہماری سوچ، ہماری تشریحات، ہمارے ماضی کے رویوں اور اس چیز سے تشکیل پاتا ہے جسے انہوں نے ہماری اپنی ساخت (Construction) کا نام دیا۔

دوسرے لفظوں میں، کوئی بھی احساس نمودار ہونے سے پہلے، ہمارے اندر ایک عمل ہو چکا ہوتا ہے۔ ہم بات کا ایک مطلب نکال چکے ہوتے ہیں۔ ایک فیصلہ صادر کر چکے ہوتے ہیں۔ پرانی سوچ کا کوئی سانچہ متحرک ہو چکا ہوتا ہے، اور احساس محض اس کا نتیجہ ہوتا ہے۔

انہوں نے ایک سادہ سی مثال دی: تصور کریں کہ آپ ایک مدہم روشنی والے کمرے میں داخل ہوتے ہیں اور فرش پر کسی چیز کو کنڈلی مارے ہوئے دیکھتے ہیں۔ فوراً ہی آپ کا جسم ردِ عمل ظاہر کرتا ہے۔ خوف، تناؤ اور چوکناپن۔ آپ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ اس لمحے میں، وہ جذبہ بالکل سچا محسوس ہوتا ہے۔ فوری۔ ناقابلِ تردید۔ لیکن اسے کس چیز نے پیدا کیا؟ اس چیز نے خود نہیں، بلکہ اس خیال نے کہ: "یہ ایک سانپ ہے۔"

اب تصور کریں کہ لائٹ آن ہو جاتی ہے۔ آپ واضح طور پر دیکھ لیتے ہیں کہ یہ تو محض ایک لپٹی ہوئی تار ہے۔ اب اس خوف کا کیا ہوگا؟ وہ پگھلنا شروع ہو جائے گا۔ اس لیے نہیں کہ آپ نے خوف پر قابو پانے کی کوشش کی، یا خود سے کہا کہ "پُر سکون ہو جاؤ"، بلکہ اس لیے کہ اب ادراک اور اس کے ساتھ جڑا ہوا خیال بدل چکا تھا۔

جذبات کی فطرت یہی ہے۔ یہ ادراک کے تابع ہوتے ہیں۔ انہوں نے وضاحت کی کہ یہی وجہ ہے کہ جذبات پر براہِ راست کام کرنا اکثر بے اثر ثابت ہوتا ہے۔ آپ انہیں دبانے کی کوشش کر سکتے ہیں، اپنا دھیان بٹا سکتے ہیں، یا عارضی طور پر خود کو دلاسا دے سکتے ہیں، لیکن جب تک بنیادی خیال یا ذہنی ساخت تبدیل نہیں ہوگی، وہ جذبہ بار بار لوٹ کر آئے گا۔

چنانچہ اصل سوال یہ نہیں ہے کہ: میں اس احساس کو محسوس کرنا کیسے بند کروں؟ بلکہ اصل سوال یہ ہے کہ: میں ایسا کیا سوچ رہا ہوں جو اس احساس کو جنم دے رہا ہے؟ اور بعض اوقات، جواب اتنا واضح نہیں ہوتا۔ انہوں نے اس بات کی نشاندہی کی کہ ہمارے بہت سے جذباتی ردِ عمل شعوری خیالات کے مرہونِ منت نہیں ہوتے، بلکہ لاشعوری سانچوں کے تابع ہوتے ہیں۔ یہ وہ سانچے ہیں جو ہم نے وقت کے ساتھ اپنے تجربات، مفروضوں اور بار بار کی جانے والی تشریحات کے ذریعے تعمیر کیے ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ شعوری طور پر یہ نہ سوچتے ہوں کہ "لوگ ہمیشہ میری بے عزتی کرتے ہیں"، لیکن اگر یہ سانچہ آپ کے اندر معمولی حد تک بھی موجود ہے، تو کسی کا ایک چھوٹا سا جملہ بھی شدید جذباتی ردِ عمل کو بھڑکا سکتا ہے۔ وہ جذبہ بظاہر حالات کے حساب سے بہت بڑا معلوم ہوتا ہے، لیکن یہ اندرونی سانچہ ہی اس کی اصل وجہ بیان کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شعور و آگہی پہلا قدم بن جاتی ہے۔

انہوں نے کہا، "جب آپ خود سے پوچھتے ہیں کہ 'میں ایسا کیوں محسوس کر رہا ہوں؟' تو اس کا جواب عام طور پر آپ کے خیالات یا آپ کے ذہنی سانچوں میں چھپا ہوتا ہے۔" اور اس کے لیے خود کلامی اور غور و فکر کی ضرورت ہوتی ہے۔ ردِ عمل ظاہر کرنے کی نہیں۔ دبانے کی نہیں۔ بلکہ صرف مشاہدہ کرنے کی۔

ان کی دی ہوئی ایک اور مثال میرے دل میں گھر کر گئی۔ انہوں نے کہا، "فوری مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے، اپنی زندگی کے وسیع تر مقصد (Vision) کو متحرک کریں۔"

پہلی بار میں، میں اسے پوری طرح سمجھ نہیں پایا۔

پھر انہوں نے وضاحت کی۔ جب ہم مغلوب ہوتے ہیں، تو ہم فوری صورتحال کے اسیر ہو جاتے ہیں: جیسے کوئی بحث، کوئی رکاوٹ، یا کوئی ناکامی۔ ہمارے خیالات محدود ہو جاتے ہیں اور ہمارے جذبات میں شدت آ جاتی ہے۔ لیکن اگر اس لمحے میں ہم اپنی سوچ کو ایک وسیع تر مقصد کی طرف موڑ دیں کہ: میں کس قسم کا انسان بننا چاہتا ہوں؟ میری زندگی کی طویل مدتی سمت کیا ہے؟ تو اندر سے کچھ تبدیل ہو جاتا ہے۔ وہ صورتحال غائب نہیں ہوتی، لیکن اس کا جذباتی بوجھ ہلکا ہونے لگتا ہے۔ کیونکہ اب، اس کے معنی بدل چکے ہیں۔ "یہ ناقابلِ برداشت ہے" کے بجائے، اب خیال یہ

بن جاتا ہے کہ: "یہ ایک طویل سفر کا حصہ ہے۔" اور اس تبدیلی کے ساتھ ہی، جذبے کی شدت مدہم پڑ جاتی ہے۔ ایک بار پھر، اس لیے نہیں کہ ہم نے جذبے پر کام کیا، بلکہ اس لیے کہ ہم نے سوچ کو بدل دیا۔

انہوں نے مراقبہ جیسے طریقوں کا بھی حوالہ دیا۔ میں ہمیشہ مراقبہ کو "جذبات کو پرسکون کرنے" کا ایک ذریعہ سمجھتا تھا۔ لیکن انہوں نے اسے ایک نیا رخ دیا۔ انہوں نے کہا، "وہاں بھی، آپ جو کچھ کر رہے ہوتے ہیں وہ دراصل خیالات کو قابو کرنا یا انہیں کچھ دیر کے لیے روکنا ہوتا ہے۔" آپ خیالات کے مستقل بہاؤ سے ایک قدم پیچھے ہٹ جاتے ہیں۔ آپ ایک خلیا جگپیدا کرتے ہیں، اور اس خلیا میں جذبات خود بخود بیٹھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس کا طریقہ کار اب بھی اور اکی ہی ہے۔ اس کا تعلق اب بھی خیالات ہی سے ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہی وجہ ہے کہ جذبات کو منظم کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے خیالات کے بارے میں آگہی پیدا کریں اور رفتہ رفتہ انہیں اپنے زیر اثر لائیں۔ مکمل کنٹرول نہیں، فوری طور پر بھی نہیں، بلکہ رفتہ رفتہ۔

یہ کوئی آسان کام نہیں ہے۔ کیونکہ خیالات بہت تیز ہوتے ہیں، سانچے بہت گہرے ہوتے ہیں اور جذبات بہت ہی پرکشش اور قائل کر دینے والے ہوتے ہیں۔ جب آپ کوئی چیز شدت سے محسوس کرتے ہیں، تو وہ سچی معلوم ہوتی ہے۔ وہ جائز لگتی ہے۔ وہ عین حقیقت معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اکثر، وہ حقیقت نہیں ہوتی۔ وہ محض ایک تشریح ہوتی ہے، اور تشریحات پر سوال اٹھایا جاسکتا ہے۔

مجھے یاد ہے کہ میں نے خود ایک چھوٹے سے روزمرہ کے واقعے میں اسے آزمایا تھا۔ میرے کسی قریبی شخص نے کچھ ایسا کیا جو مجھے نظر انداز کرنے جیسا لگا۔ فوراً ہی میرے اندر چڑچڑاہٹ ابھرنے لگی۔ میرے ذہن نے ایک کہانی بنانا شروع کر دی: وہ میری عزت نہیں کرتے، وہ ہمیشہ ایسا ہی کرتے ہیں۔ لیکن اس بار، میں رک گیا۔ میں نے خود سے پوچھا: میں اس وقت ٹھیک ٹھیک کیا سوچ رہا ہوں؟ اور میں نے اسے دیکھ لیا۔ وہ کوئی حقیقت نہیں تھی، بلکہ ایک پرانا سانچہ تھا۔ میں نے شعوری طور پر اسے ایک دوسرے امکان سے بدل دیا: شاید ان کا دھیان کہیں اور تھا، شاید ان کا یہ مطلب نہیں تھا۔

وہ جذبہ فوری طور پر تو غائب نہیں ہوا، لیکن وہ مدہم ضرور پڑ گیا۔ اس کی چھن ختم ہو گئی۔ اور اس سے بھی اہم بات یہ کہ میں نے کوئی ایسا ردِ عمل ظاہر نہیں کیا جس پر مجھے بعد میں پچھتانا پڑتا۔

اس چھوٹی سی تبدیلی نے مجھے ایک طاقتور سبق سکھایا۔ آپ کو اپنے جذبات پر فتح حاصل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو ان کے پیچھے کارفرما خیالات کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ اور ایک بار جب آپ اسے دیکھنا شروع کر دیتے ہیں، تو ایک مختلف قسم کا کنٹرول جنم لیتا ہے۔ یہ اس چیز پر کنٹرول نہیں ہے کہ ذہن میں کیا ابھرتا ہے، بلکہ اس چیز پر کنٹرول ہے کہ آپ کس کے پیچھے چلتے ہیں۔ وقت کے ساتھ، جیسے جیسے آپ کی ذہنی ساختیں بدلتی ہیں، آپ کی جذباتی دنیا بھی ان کے ساتھ بدل جاتی ہے۔ طوفان کم آنے لگتے ہیں، ردِ عمل کی شدت کم ہو جاتی ہے اور سنبھلنا تیز ہو جاتا ہے۔ اس لیے نہیں کہ زندگی آسان ہو جاتی ہے، بلکہ اس لیے کہ آپ کا ادراک زیادہ واضح ہو جاتا ہے۔

بالآخر، وہ مجھے جو بتا رہے تھے وہ سادہ تھا، مگر آسان نہیں تھا۔ آپ جذبات کو براہِ راست درست نہیں کرتے۔ آپ اپنے دیکھنے کے انداز کو سنوارتے ہیں۔ اور جب آپ مختلف انداز سے دیکھتے ہیں، تو آپ مختلف محسوس کرنے لگتے ہیں۔

اور جب آپ مختلف محسوس کرنے لگتے ہیں، تو آپ مختلف انداز سے جینا شروع کر دیتے ہیں۔