

جب صرف فوری نوعیت کے کام ہی ترجیح بن جائیں

ایک با مقصد زندگی اس وقت تشکیل پاتی ہے جب حالات سنگین نہ ہوئے ہوں۔ سب سے اہم چیزیں۔ صحت، تعلقات، علم، ایمان اور کردار۔ شاذ و نادر ہی فوری توجہ کا تقاضا کرتی ہیں، جب تک کہ انہیں نظر انداز نہ کر دیا جائے۔ حقیقی آزادی اس وقت قدم اٹھانے میں ہے جب آپ کے پاس انتخاب کا اختیار ہو، نہ کہ اس وقت جب حالات آپ کو مجبور کر دیں۔ ان چیزوں کی حفاظت آج کے چھوٹے مگر مسلسل اقدامات سے کریں جو اہمیت رکھتی ہیں، تاکہ آپ کا آنے والا کل دباؤ کے بجائے مقصدیت کے تحت ڈھل سکے۔

میں نے آدھا شکوہ اور آدھی بے بسی کے انداز میں کہا، "میرے پاس وقت نہیں ہے۔ کرنے کو بہت کچھ پڑا ہے۔"

انہوں نے بس ایک سوال پوچھا، "بہت کچھ کیا؟"

میں لمحہ بھر کو رکا اور پھر کہا، "اہم کام۔"

انہوں نے نرمی سے سر ہلایا اور پوچھا، "کیا وہ واقعی اہم ہیں، یا وہ صرف عجلت اور ہنگامی نوعیت اختیار کر چکے ہیں؟"

اس سوال نے مجھے ایک ایسی حقیقت کا احساس دلایا جس سے میں غافل تھا۔ ہم اکثر 'اہم کام' (Important Task) اور 'فوری نوعیت کے کام' (Urgent Task) کو ایک ہی معنی میں استعمال کرتے ہیں، حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ اور ان دونوں کے درمیان کا یہی فرق خاموشی سے یہ طے کرتا ہے کہ آیا ہم اپنی زندگی خود جی رہے ہیں یا ہماری زندگی ہمیں ہانک رہی ہے۔

انہوں نے اس کی وضاحت ایسے انداز میں کی کہ اسے نظر انداز کرنا ناممکن تھا۔ انہوں نے کہا، "اکثر لوگ اپنے وقت پر گرفت اس لیے نہیں کھوتے کہ وہ بہت مصروف ہوتے ہیں، بلکہ وہ اس لیے گرفت کھو بیٹھتے ہیں کیونکہ وہ اہمیت کے بجائے عجلت کو ترجیح دیتے ہیں۔"

یہ بات سننے میں بہت سادہ لگتی تھی، یہاں تک کہ میں نے اپنی زندگی کا مشاہدہ کرنا شروع کیا۔ فوری نوعیت کے کام فوراً توجہ مانگتے ہیں۔ ان کے ساتھ ایک دباؤ، آخری تاریخ (Deadline) اور نتائج وابستہ ہوتے ہیں۔ جیسے کوئی ای میل جس کا جواب دینا ضروری ہے، کوئی فون کال جسے چھوڑا نہیں جا سکتا، یا کوئی کام جو کل تک جمع کرانا ہے۔ یہ چیزیں ایک فوری ضرورت کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ دوسری طرف، اہم چیزیں زیادہ خاموش ہوتی ہیں۔ وہ چلاتی نہیں ہیں، نہ ہی تقاضا کرتی ہیں اور نہ ہی دھمکاتی ہیں۔ وہ بس انتظار کرتی ہیں؛ جیسے منصوبہ بندی، صحت، حصولِ علم، تعلقات اور روحانی ترقی۔ یہ سب چیزیں گہری اہمیت رکھتی ہیں، لیکن چونکہ یہ فوری نوعیت کی نہیں ہوتیں، اس لیے ہم انہیں مسلسل ٹالتے رہتے ہیں۔

انہوں نے ایک سادہ سا خاکہ کھینچا اور کہا، "ایک خانے (Grid) کا تصور کریں۔ اس کا ایک رخ عجلت کو ظاہر کرتا ہے اور دوسرا اہمیت کو۔" میں نے اثبات میں سر ہلایا۔

"کچھ کام ایسے بھی ہوتے ہیں جو انتہائی ضروری بھی ہوتے ہیں اور اہم بھی" انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا۔ "اور ظاہر سی بات ہے عام طور پر آپ کا زیادہ تر وقت یہی کام گھیر لیتے ہیں"

انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کچھ ایسا کہا جس نے میرے دیکھنے کا انداز ہی بدل دیا: "زیادہ تر چیزیں عجلت اور اہمیت کا روپ صرف اس لیے دھار لیتی ہیں کیونکہ آپ نے ان پر بروقت توجہ نہیں دی جب وہ اہم تو تھیں لیکن فوری نوعیت کی نہیں تھیں۔"

یہ بات دل کو کچھ ناگوار گزری، کیونکہ اس کا مطلب یہ تھا کہ میرے بہت سے "ہنگامی بحران" کوئی حادثات نہیں تھے، بلکہ وہ میرے اپنے طرز عمل کے نتائج تھے۔ انہوں نے ایک سادہ سی مثال دی: ٹیکس گوشوارے (Tax Returns)۔

یہ سن کر میرے چہرے پر فوراً مسکراہٹ آگئی۔ اس مروجہ طریقے سے ہر کوئی واقف ہے۔ شروع میں کافی وقت ہوتا ہے؛ ہفتے، بلکہ بعض اوقات مہینے۔ اور پھر بھی ہم تاخیر کرتے ہیں۔ "میں یہ کل کر لوں گا"، "اگلے ہفتے شروع کروں گا"، ابھی بہت وقت پڑا ہے۔ اور پھر اچانک وقت ختم ہو جاتا ہے۔ آخری ہفتہ آپہنچتا ہے اور ہر چیز بدل جاتی ہے۔ اب یہ کام اختیاری نہیں رہتا، نہ ہی اس میں لچک کی گنجائش ہوتی ہے اور نہ ہی یہ آسانی سے سنبھلتا ہے۔ اب یہ فوری نوعیت کا بن جاتا ہے۔ اور چونکہ یہ اہم بھی ہوتا ہے، اس لیے یہ ہر چیز پر حاوی ہو جاتا ہے۔ منصوبے منسوخ کر دیے جاتے ہیں، وعدے توڑ دیے جاتے ہیں اور ساری توانائی ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے نہیں کہ ہم نے خود ان سب کا انتخاب کیا تھا، بلکہ اس لیے کہ ہم ایسا کرنے پر مجبور ہو گئے تھے۔

انہوں نے کہا، "بس یہی فرق ہے۔ جب کوئی چیز اہم ہو لیکن فوری نوعیت کی نہ ہو، تو آپ اسے کرنے کا انتخاب خود کرتے ہیں۔ لیکن جب وہ ناگزیر بن جاتی ہے، تو وہ آپ کی مجبوری بن جاتی ہے۔" انتخاب کا مجبوری میں بدل جانا ہی وہ مقام ہے جہاں ہم اپنے وقت پر گرفت کھودیتے ہیں۔

میں نے غور کرنا شروع کیا کہ یہ طریقہ کار کتنی بار دہرایا جاتا ہے۔ صحت کو دیکھ لیں۔ جب سب کچھ ٹھیک چل رہا ہو، ہم ورزش کو ٹالتے ہیں، آرام کو نظر انداز کرتے ہیں اور دیکھ بھال کو مؤخر کرتے ہیں۔ پھر ایک دن اچانک کچھ ہو جاتا ہے اور اب یہ معاملہ ہنگامی نوعیت اختیار کر جاتا ہے۔ اب یہ ہماری شرائط پر نہیں، بلکہ اپنی شرائط پر ہماری توجہ کا تقاضا کرتا ہے۔ تعلقات کو دیکھ لیں۔ جب حالات مستحکم ہوں تو ہم وقت نہیں دیتے۔ ہم یہ فرض کر لیتے ہیں کہ یہ ہمیشہ ایسے ہی رہیں گے۔ یہاں تک کہ دوریاں بڑھنے لگتی ہیں، غلط فہمیاں گہری ہو جاتی ہیں اور معاملہ ہنگامی ہو جاتا ہے۔ لیکن تب تک اس کی قیمت کہیں زیادہ بڑھ چکی ہوتی ہے۔

میں نے جتنا زیادہ غور کیا، مجھے ایک تکلیف دہ حقیقت کا احساس ہوا: اصل مسئلہ اکثر ہنگامی حالت نہیں، بلکہ غفلت ہوتی ہے۔

میں نے اُن سے وہی سوال پوچھا جو قدرتی طور پر اس کے بعد ذہن میں آتا ہے: "تو پھر ہم ایسا کیوں کرتے ہیں؟ ہم اہم چیزوں کو اس وقت تک نظر انداز کیوں کرتے ہیں جب تک وہ ہنگامی نہ بن جائیں؟"

انہوں نے فوراً جواب نہیں دیا۔ بالآخر کہا: "اس وجہ سے جو آپ کے اندر موجود ہے۔"

ان کی اس بات نے مجھے حیران کر دیا۔ میں نے کہا: "میں تو سمجھتا تھا کہ یہ صرف سستی اور کاہلی ہے۔"

وہ مسکرائے اور بولے، "بات شاذ و نادر ہی اتنی سادہ ہوتی ہے۔" انہوں نے وضاحت کی کہ کام کو ٹالنے (Procrastination) کے پیچھے اکثر کچھ پوشیدہ محرکات ہوتے ہیں۔ جیسے ناکامی کا خوف، خامی رہ جانے کا ڈر، سوچ میں ابہام، یا ناگواری سے بچنے کی کوشش۔ ہم صرف کاموں کو مؤخر نہیں کرتے، بلکہ ہم ان حقائق سے بچنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں جن کی وہ کام نمائندگی کرتے ہیں۔ کوئی مشکل گفتگو، کوئی دشوار وعدہ، یا کوئی ایسی ذمہ داری جس کا سامنا کرنے کے لیے ہم تیار نہیں ہیں۔ اس لیے ہم اسے ٹال دیتے ہیں، اور اسی ٹال مٹول کے نتیجے میں ہم خود عجلت کو جنم دیتے ہیں۔ انہوں نے ایک ایسا مشورہ دیا جو سادہ بھی تھا اور مشکل بھی۔ انہوں نے کہا، "مشاہدہ کریں کہ جب کوئی چیز اہم ہو لیکن فوری نوعیت کی نہ ہو، تو کون سا خوف آپ کو قدم اٹھانے سے روکتا ہے؟"

اس سوال کے لیے سچائی اور ایمانداری کی ضرورت ہے۔ کیونکہ اس کا جواب ہمیشہ خوشگوار نہیں ہوتا۔ میں نے خود اس کا تجربہ کیا۔ ایک کام تھا جسے میں مسلسل ٹال رہا تھا، ایک ایسا کام جس کے لیے بھرپور توجہ اور نظم و ضبط درکار تھا۔ ہر روز میں اسے مؤخر کرنے کا کوئی نہ کوئی بہانہ ڈھونڈ لیتا تھا۔ آج میں بہت تھکا ہوا ہوں، 'جب زیادہ وقت ہوگا تب کروں گا'، 'طبیعت مائل ہوگی تو شروع کروں گا'۔ لیکن جب میں نے گہرائی میں جا کر دیکھا تو مجھے کچھ اور ہی نظر آیا۔ میں اس کام سے نہیں بچ رہا تھا، بلکہ میں اس ذہنی مشقت سے بچ رہا تھا جو اس کام کے ساتھ وابستہ تھی۔ جیسے ہی میں نے اس حقیقت کو پہچانا، سب کچھ بدل گیا۔ وہ اندرونی مزاحمت ختم تو نہیں ہوئی، لیکن وہ اب میرے سامنے واضح ہو گئی۔ اور جو چیز واضح ہو جائے، اسے نمٹنا آسان ہو جاتا ہے۔

پھر انہوں نے ایک بہت ہی عملی مشورہ دیا۔ انہوں نے کہا، "وقت کے بڑے بڑے دورانیوں کا انتظار مت کریں۔" یہ ایک دلچسپ بات تھی۔ انہوں نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا، "ہم اکثر یہ سوچتے ہیں کہ اہم کاموں کے لیے بڑے عزم اور بہت زیادہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن ایسا نہیں ہے۔" پندرہ منٹ یا آدھا گھنٹہ؛ ایک چھوٹی مگر مستقل کوشش کافی ہوتی ہے۔ اگر آپ کے پاس دو مہینے ہیں اور آپ روزانہ صرف پندرہ

منٹ دیتے ہیں، تو وہ کام آگے بڑھتا رہے گا۔ اور اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ کنٹرول آپ کے ہاتھ میں رہے گا۔ اصل کلید یہی تھی: 'کنٹرول'۔ وقت پر کنٹرول نہیں، بلکہ اس بات پر کنٹرول کہ آپ وقت کو استعمال کیسے کرتے ہیں۔

میں نے اس خیال کا تجربہ کرنا شروع کیا۔ بہترین وقت کا انتظار کرنے کے بجائے، میں نے اہم چیزوں کو روزانہ تھوڑا تھوڑا وقت دینا شروع کیا۔ تھوڑی سی منصوبہ بندی، تھوڑا سا مطالعہ، تھوڑا سا غور و فکر۔ یہ کوئی بہت بڑا یا ڈرامائی قدم محسوس نہیں ہوتا تھا، لیکن اس کا احساس مختلف تھا۔ کیونکہ اب کوئی چیز جمع نہیں ہو رہی تھی، کوئی کام بحران کی شکل اختیار نہیں کر رہا تھا اور کوئی بھی معاملہ اچانک میری زندگی پر حاوی نہیں ہو رہا تھا۔ وقت گزرنے کے ساتھ میں نے ایک لطیف تبدیلی محسوس کی۔ اب میں حالات کے تحت صرف ردِ عمل (React) نہیں دے رہا تھا، بلکہ میں خود انتخاب کر رہا تھا۔ اور اسی چیز نے سارا فرق پیدا کر دیا۔ آخر کار، جو کچھ انھوں نے مجھے دکھایا تھا وہ صرف وقت کے انتظام (Time Management) کی کوئی تکنیک نہیں تھی، بلکہ یہ جینے کا ایک ڈھنگ تھا۔ عجلت سے ایک قدم آگے رہنے کا طریقہ؛ اور اس سے پہلے کہ کوئی چیز اپنی توجہ کا تقاضا کرے، اس کی حقیقی اہمیت کو تسلیم کرنے کا راستہ۔

اب جب میں خود پر کاموں کا بوجھ محسوس کرتا ہوں، تو میں یہ نہیں پوچھتا کہ "کرنے کو اتنا کچھ کیوں ہے؟" بلکہ میں خود سے پوچھتا ہوں: "میں نے کس چیز کو اس وقت نظر انداز کیا تھا جب وہ ابھی قابلِ گرفت تھی؟" اور اس سے بھی زیادہ اہم بات یہ کہ: "اس وقت کون سی چیز اہم ہے، اس سے پہلے کہ وہ ناگزیر بن جائے؟" کیونکہ اس سوال میں ایک خاموش سچائی چھپی ہے۔

آپ اپنی زندگی پر گرفت کسی ایک لمحے میں نہیں کھوتے، بلکہ یہ گرفت آہستہ آہستہ چھوٹی ہے۔ ہر اس بار جب آپ اہمیت کے مقابلے میں عجلت کا انتخاب کرتے ہیں۔

اور آپ اس گرفت کو بالکل اسی طرح دوبارہ حاصل کرتے ہیں: ایک وقت میں، ایک چھوٹا اور سوچا سمجھا انتخاب کر کے۔