

”میرا دل نہیں چاہ رہا“ کے پیچھے چھپا سچ

”میرا دل نہیں چاہ رہا“ محض ایک جملہ نہیں، بلکہ یہ شاذ و نادر ہی اصل وجہ ہوتا ہے۔ یہ تو گہرائی میں جھانکنے کی ایک دعوت ہے۔ ہماری اندرونی مزاحمت کا سبب تحریک کی کمی نہیں، بلکہ اس کے پیچھے اکثر خوف، تذبذب، کامل بننے کا دباؤ یا ذمہ داری سے فرار کی سوچ ہوتی ہے۔ پائیدار اور حقیقی تبدیلی کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب آپ اپنے احساسات کو آخری فیصلہ ماننا بند کر دیتے ہیں اور یہ پوچھنا شروع کرتے ہیں کہ یہ جذبات آپ کو کس چیز سے بچانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ خود شناسی ہی، جو کہ قوتِ ارادی سے کہیں بڑھ کر ہے، معنی خیز اور حقیقی ترقی کی بنیاد ہے۔

میں نے یہ بات بالکل سرسری انداز میں کہی، جیسے اس سے بات ہی ختم ہو گئی ہو۔ ”میرا واقعی دل نہیں چاہ رہا یہ کرنے کو۔“

انہوں نے فوراً کوئی جواب نہیں دیا۔ اس کے بجائے، کچھ دیر میری طرف دیکھتے رہے اور پھر پوچھا، ”کیا آپ کو پورا یقین ہے کہ اصل وجہ یہی ہے؟“

میں نے کانڈھے اچکائے۔ ”اس کے علاوہ اور کیا وجہ ہو سکتی ہے؟“

انہوں نے دھیمے لہجے میں کہا، ”بس یہی بات تو آپ کو معلوم کرنی ہے۔“

ان کا یہ جواب میرے ذہن میں نقش ہو گیا۔ اس سے پہلے میں نے کبھی اس جملے کی حقیقت پر غور نہیں کیا تھا۔ اگر میرا کسی کام کو دل نہیں چاہتا تھا، تو میں یہی سمجھتا تھا کہ میں نے مسئلے کی وضاحت کر دی ہے۔ لیکن ان کے سوال نے یہ سوچنے پر مجبور کر دیا کہ شاید میں نے اپنے احساس کو بیان تو کر دیا تھا، مگر اسے سمجھا بالکل نہیں تھا۔

ہم یہ الفاظ اتنی بے ساختگی سے بولتے ہیں کہ ان پر شاذ و نادر ہی ہماری توجہ جاتی ہے۔

”میرا پڑھنے کا دل نہیں چاہ رہا۔“

”میرا کام کرنے کا دل نہیں چاہ رہا۔“

”میرا اس موضوع پر بات کرنے کا دل نہیں چاہ رہا۔“

”میرا شروعات کرنے کا دل نہیں چاہ رہا۔“

یہ جملہ بظاہر سچا معلوم ہوتا ہے کیونکہ یہ اس لمحے کی کیفیات کی درست عکاسی کرتا ہے۔ لیکن کیا یہ واقعی اس کی وجہ بھی بتاتا ہے کہ ہم ایسا کیوں محسوس کر رہے ہیں؟ یا پھر یہ خود سے جاری گفتگو کو سمیٹ کر اس کا خاتمہ کر دیتا ہے، اس سے پہلے کہ وہ گفتگو صحیح معنوں میں شروع ہو سکے؟

انھوں نے اس مسئلے کو جس انداز میں واضح کیا، اس نے مجھے اس تمام معاشی و نفسیاتی معاملے پر از سر نو غور کرنے پر مجبور کر دیا۔

انھوں نے کہا، ”جب آپ یہ کہتے ہیں کہ آپ کا دل نہیں چاہ رہا، تو آپ دراصل خود احتسابی کے عمل کو وقت سے پہلے ہی روک دیتے ہیں۔“

مجھے اندازہ ہوا کہ میں نے خود کتنی بار یہی کیا تھا۔ اپنی اندرونی مزاحمت کے بارے میں متجسس ہونے کے بجائے، میں نے اسے آخری سچ مان کر قبول کر لیا تھا۔ ایک بار جب میں کہہ دیتا کہ ’میرا دل نہیں چاہ رہا‘، تو اس کے بعد شاذ و نادر ہی کوئی دوسرا سوال پوچھتا تھا۔

انھوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا، ”احساس کو یوں ہی تسلیم نہ کر لیں۔ اس کا تجزیہ کریں۔“

یہ کہنا جتنا آسان تھا، کرنا اتنا ہی مشکل۔ تجزیے کے لیے ایمانداری درکار ہوتی ہے، اور ایمانداری اکثر ہم سے آسان ترین تاویلات سے آگے دیکھنے کا تقاضا کرتی ہے۔

انھوں نے مجھ سے ایسے سوالات پوچھنا شروع کیے جو میں نے پہلے کبھی خود سے نہیں پوچھے تھے۔ ”آپ کا دل کیوں نہیں چاہ رہا؟ آپ کس چیز سے بھاگ رہے ہیں؟ آپ کے خیال میں اگر آپ کام شروع کر دیں گے تو کیا ہوگا؟ اور اگر آپ اس سے بچنا چھوڑ دیں، تو کون سی چیز آپ کے لیے ناگوار یا مشکل ہو جائے گی؟“

اس آخری سوال نے میری سوچ کا رخ ہی بدل دیا۔ اس وقت تک میں صرف کام کو دیکھ رہا تھا۔ لیکن وہ مجھے یہ دکھا رہے تھے کہ وہ کام میرے اندر کیسی کیفیت بیدار کر رہا ہے۔ شاید میں اس کام سے نہیں، بلکہ اس سے جڑی الجھن اور بے آرامی سے بھاگ رہا تھا۔

انھوں نے وضاحت کی کہ ہمارے ”دل نہیں چاہ رہا“ کے لمحات کے پیچھے اکثر کوئی گہری بات چھپی ہوتی ہے۔ کبھی یہ خوف ہوتا ہے، کبھی غیر یقینی صورتِ حال، تو کبھی ناکامی، شرمندگی یا مایوسی کا اندیشہ۔ بعض اوقات یہ محض وضاحت کی کمی ہوتی ہے۔ ہم نے کبھی سچے دل سے یہ فیصلہ ہی نہیں کیا ہوتا کہ وہ کام ہمارے لیے اہم ہے، اسی لیے ہمارا ذہن قدرتی طور پر اس سے ہٹنے لگتا ہے۔ ظاہری طور پر یہ طرزِ عمل جذبے کی کمی لگ سکتا ہے، لیکن اس کی بنیادی وجہ بالکل مختلف ہو سکتی ہے۔

وہ ہر مسئلے کو صرف ایک وجہ سے جوڑنے میں محتاط تھے۔ انھوں نے کہا، ”ٹال مٹول (Procrastination) کوئی ایک واحد مسئلہ نہیں ہے۔ اس کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔“

میں نے اس بات پر جتنا غور کیا، حقیقت اتنی ہی واضح ہوتی گئی۔ دو افراد بالکل ایک ہی کام کو مکمل طور پر مختلف وجوہات کی بنا پر التوا میں ڈال سکتے ہیں۔ ایک شخص ناکامی کے خوف میں مبتلا ہو سکتا ہے، جب کہ دوسرا شاید اس لیے پریشان ہو کہ اسے سمجھ نہیں آ رہا کہ شروعات کہاں سے کرے۔ کوئی تیسرا شخص اس کام کو بالکل بے معنی سمجھ سکتا ہے۔ ظاہری طور پر سب کا رویہ ایک جیسا لگتا ہے، لیکن اندرونی طور پر ان کی وجوہات میں کوئی قدرِ مشترک نہیں ہوتی۔ اگر ہم ہر التوا کو سستی سمجھ لیں گے، تو ہم اصل مسئلے کو سمجھنے سے پہلے ہی جستجو کا سلسلہ بند کر دیں گے۔

انھوں نے ایک سادہ سی مثال دی۔ ”اگر آپ کا پڑھنے کا دل نہیں چاہ رہا،“ انھوں نے کہا، ”تو خود سے پوچھیں: کیا آپ کا پڑھنے کا دل نہیں چاہ رہا، یا آپ کا یہ مخصوص مضمون پڑھنے کا دل نہیں چاہ رہا؟“

میں مسکرا دیا کیونکہ میں نے فوراً اس سوال میں خود کو پہچان لیا تھا۔ کچھ مضامین ایسے تھے جنہیں میں وقت کا احساس کیے بغیر گھنٹوں پڑھ سکتا تھا، جبکہ دیگر مضامین چند منٹوں میں ہی تھکا دینے والے لگتے تھے۔ شاید مسئلہ میری پڑھنے کی صلاحیت کا نہیں تھا، بلکہ اس مواد کے ساتھ میرے تعلق کا تھا۔

انھوں نے مزید کہا، ”لیکن بات کو یہاں ختم نہ کریں۔ بعض اوقات وجہ صرف یہ ہوتی ہے کہ آپ کو دلچسپی نہیں ہوتی، اور بعض اوقات دلچسپی کی یہ کمی کسی گہرے راز کو چھپا رہی ہوتی ہے۔“

یہ ایک زیادہ مشکل سچ تھا جس پر غور کرنا آسان نہ تھا۔ کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جن سے ہم اس لیے نہیں بچتے کہ وہ غیر اہم ہیں، بلکہ اس لیے بچتے ہیں کیونکہ وہ ہماری حقیقت کو آشکار کر دیتی ہیں۔ ایک مشکل گفتگو ہمیں یہ تسلیم کرنے پر مجبور کر سکتی ہے کہ ہم غلط تھے۔ ایک کٹھن منصوبہ ہماری صلاحیتوں کی حدیں ظاہر کر سکتا ہے۔ ایک اہم موقع اپنے ساتھ ناکامی کا امکان بھی لا سکتا ہے۔ اکثر یہ اعتراف کرنے کے بجائے کہ ’مجھے ڈر ہے کہ یہ کام میری کون سی کمزوری سامنے لے آئے گا‘، یہ کہنا کہیں زیادہ آسان ہوتا ہے کہ ’میرا دل نہیں چاہ رہا۔‘

انھوں نے کہا، ”آپ کا مانوس ماحول یا کمفرٹ زون صرف وہ جگہ نہیں ہے جہاں زندگی آسان لگتی ہے، بلکہ یہ وہ جگہ بھی ہے جہاں آپ کی محدود صلاحیتیں اور کمزوریاں محفوظ رہتی ہیں۔“

میں نے مانوسیت یا عافیت کے بارے میں کبھی اس زاویے سے نہیں سوچا تھا۔ ہم عموماً اسے حفاظت یا احتیاط سے جوڑتے ہیں، لیکن اگر ہم کبھی اس پر سوال نہ اٹھائیں تو یہی عافیت خاموشی سے ایک قید خانہ بن سکتی ہے۔ جن چیزوں سے ہم بچتے ہیں، وہ ہمیشہ ہماری پہنچ سے باہر نہیں ہوتیں۔ بعض اوقات ان کے لیے صرف یہ ضروری ہوتا ہے کہ ہم اپنے مانوس انداز سے باہر قدم رکھیں۔

جب میں نے اپنی ماضی کی زندگی پر نگاہ دوڑائی تو مجھے ایک مخصوص رویہ نظر آیا۔ ایسی کئی گفتگوئیں تھیں جنہیں میں بار بار ٹالتا رہا، ایسی ذمہ داریاں تھیں جن میں تاخیر کرتا رہا، اور ایسے مواقع تھے جن سے میں خاموشی سے پیچھے ہٹ گیا۔ ہر بار میں نے خود کو یہی ایک وجہ بتائی تھی: میرا بس دل نہیں چاہ رہا۔

یہ جملہ بظاہر معقول لگتا تھا، لیکن اب یہ نامکمل محسوس ہو رہا تھا۔ یہ میری ہچکچاہٹ کو بیان تو کرتا تھا، مگر اس کی وضاحت نہیں کرتا تھا۔

ایک دن میں نے ان کی کہی ہوئی باتوں کو آزمانے کا فیصلہ کیا۔ ایک ایسا کام تھا جسے میں ہفتوں سے ٹال رہا تھا۔ ہر صبح میں خود سے کہتا کہ میں اسے کل کروں گا، جب میرا موڈ بہتر ہو گیا مجھ میں زیادہ توانائی ہوگی۔ اس بار، اسے دوبارہ ٹالنے کے بجائے، میں نے خود سے ایک مختلف سوال پوچھا: میں آخر کس چیز سے بچنے کی کوشش کر رہا ہوں؟

جواب میری توقع سے کہیں زیادہ تیزی سے سامنے آیا۔ مسئلہ وہ کام نہیں تھا، بلکہ اس کام کو احسن طریقے سے نہ کر پانے کا خوف تھا۔

اس احساس نے مجھ میں اچانک کوئی جوش و خروش پیدا نہیں کیا، اور نہ ہی میری جھجھک کو ختم کیا۔ لیکن اس نے مسئلے کو بالکل واضح اور نمایاں کر دیا۔ اب ایک مبہم اور غیر واضح بے دلی سے لڑنے کے بجائے، میں دیکھ سکتا تھا کہ میرا اصل میں کس چیز سے سامنا ہے۔ اور جب کوئی چیز واضح ہو جائے تو اسے سنبھالنا بھی ممکن ہو جاتا ہے۔

میں نے جذبہ یا شوق بیدار ہونے کا انتظار نہیں کیا۔ میں نے بس ایک چھوٹے سے قدم سے شروعات کر دی۔ وہ الجھن اور بے آرامی فوراً ختم تو نہیں ہوئی، لیکن اب وہ میرے فیصلے پر اثر انداز نہیں ہو رہی تھی۔ میں ایک احساس کے پیچھے اندھا دھند چلنے اور اسے سمجھنے کے درمیان فرق کو سمجھنا شروع ہو چکا تھا۔

تب جا کر مجھے ان کی کہی ہوئی ایک اور بات کی پوری طرح سمجھ آئی: ”حقیقی ترقی اکثر وہی کام کرنے میں چھپی ہوتی ہے جسے کرنے کا آپ کا دل نہیں چاہ رہا ہوتا۔“

ان کا مقصد یہ ہرگز نہیں تھا کہ ہم اپنے احساسات کو نظر انداز کر دیں یا خود کو زبردستی کسی سانچے میں ڈھالیں۔ احساسات اکثر اہم معلومات فراہم کرتے ہیں۔ اصل سوال یہ ہے کہ کیا ہم یہ سمجھنے کے لیے تیار ہیں کہ وہ ہمیں کیا بتانا چاہ رہے ہیں۔ کبھی وہ یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ہمیں واقعی آرام کی ضرورت ہے۔ کبھی وہ یہ دکھاتے ہیں کہ کسی کام میں کوئی مقصدیت نہیں ہے۔ لیکن دیگر اوقات میں، وہ بالکل اسی جگہ کی نشاندہی کرتے ہیں جہاں ہم خوف، عافیت پسندی یا گریز کی وجہ سے محدود ہو چکے ہوتے ہیں۔ یہی وہ لمحات ہوتے ہیں جو ترقی اور نمو کا موقع فراہم کرتے ہیں۔

اس دن کے بعد سے، جب بھی میں خود کو یہ کہتے ہوئے سنتا ہوں کہ ”میرا دل نہیں چاہ رہا“، تو میں محتاط ہو جاتا ہوں۔ میں اب اس جملے کو حتمی جواب نہیں سمجھتا، بلکہ اسے ایک تلاش کا آغاز مانتا ہوں۔

میں واقعی کس چیز کی مزاحمت کر رہا ہوں؟

مجھے کس بات کا ڈر ہے؟

یہ احساس مجھے کس چیز سے بچانے کی کوشش کر رہا ہے؟

ان کے جوابات ہمیشہ فوراً نہیں ملتے، لیکن یہ سوالات پوچھنے سے وہ گفتگو بدل جاتی ہے جو میں خود سے کرتا ہوں۔ شاید یہی اس کا اصل سبق ہے۔ ہماری اندرونی مزاحمت کبھی بلا وجہ نہیں ہوتی۔ وہ کسی ایسی چیز کی طرف اشارہ کرتی ہے جو سمجھے جانے کی مستحق ہے۔ کبھی یہ کسی حقیقی حد کو ظاہر کرتی ہے، کبھی کسی غلط فہمی کو بے نقاب کرتی ہے، اور کبھی یہ صرف ایک ایسے خوف کو سامنے لاتی ہے جو خاموشی سے ہمارے لیے فیصلے کر رہا ہوتا ہے۔

اگلی بار جب آپ خود کو یہ کہتے ہوئے سنیں کہ ”میرا دل نہیں چاہ رہا“، تو بات کو وہاں ختم کرنے کی خواہش کا مقابلہ کریں۔ ایک لمحے کے لیے رکیں۔ اس جملے کو گفتگو کا خاتمہ بنانے کے بجائے ایک نئی گفتگو کا آغاز بننے دیں۔ کیونکہ اس گفتگو کے دوسرے پار محض نظم و ضبط سے کہیں زیادہ قیمتی چیز آپ کی منتظر ہے۔ اور وہ ہے خود شناسی۔ اور پائیدار تبدیلی کا آغاز تقریباً ہمیشہ وہیں سے ہوتا ہے۔