

ادھورے کام

بعض اوقات ہمیں تھکا دینے والی چیز خود کام نہیں ہوتا، بلکہ وہ ادھورے کام ہوتے ہیں جن کا بوجھ ہم اپنے ساتھ لیے پھرتے رہتے ہیں۔ ایک پیغام، ایک کپ، کوئی مؤخر کیا ہوا کام۔ ہر چیز الگ سے معمولی دکھائی دیتی ہے، لیکن سب مل کر ذہن پر ایک بوجھ ڈال دیتی ہیں۔ سکون اکثر چھوٹے چھوٹے کام مکمل کرنے میں پوشیدہ ہوتا ہے۔ اگلی بار جب آپ کے ذہن میں آئے کہ ”یہ کام بعد میں کر لوں گا“ تو خود سے پوچھیں: ”حقیقت میں اس میں کتنا وقت لگے گا؟“ اگر جواب ایک منٹ ہو تو اسے ابھی کر لیں۔ ذمہ داری کے یہ چھوٹے چھوٹے کام خاموشی سے بہتر ذہنی سمجھ بوجھ، نظم و ضبط اور سکون پیدا کرتے ہیں۔

میرے ڈیسک پر ایک مگ رکھا تھا جسے میں دو دن سے اٹھانے کا سوچ رہا تھا۔ آخر کار میں نے کچھ شرمندگی میں اس کی طرف اشارہ کیا اور کہا، ”یہ صرف ایک کپ ہی تو ہے۔“

وہ مسکرائے۔ ایسی مسکراہٹ جس سے محسوس ہوا کہ وہ یہ جملہ سو مختلف صورتوں میں پہلے بھی سن چکے ہیں۔

کیونکہ بات کبھی کبھار ہی محض ایک کپ سے متعلق ہوتی ہے۔ اکثر یہ ہمارے اندر کی ایک خاموش اور پرانی عادت ہوتی ہے۔

”بعد میں جواب دوں گا۔“

”کل اسے ترتیب دے لوں گا۔“

”بعد میں صاف کر لوں گا۔“

”جب میرے پاس زیادہ وقت ہوگا، تب اسے نمٹا لوں گا۔“

اور پھر کسی ایک بڑے یا اہم فیصلے کے بغیر، زندگی خاموشی سے ادھورے کاموں سے بھرنے لگتی ہے۔

ان کے پاس ان چیزوں کے لیے ایک اصطلاح تھی جو مجھے ان تمام الفاظ سے کہیں زیادہ پسند آئی جنہیں میں پہلے آزما چکا تھا۔

روزمرہ کے کام، نہیں، کیونکہ اس سے یہ تاثر ملتا ہے کہ آپ کو گھر سے نکلنا، کہیں جانا اور باہر کی دنیا میں کوئی معاملہ نمٹانا پڑے گا۔ جبکہ ہمارے ارد گرد پڑے زیادہ تر ادھورے کام ہم سے اتنی بڑی کوشش کا تقاضا ہی نہیں کرتے۔ معمولی چیزیں، ”بھی نہیں، کیونکہ یہ لفظ یہ ظاہر کرتا ہے کہ ان کی کوئی

اہمیت نہیں، جبکہ اصل بات ہی یہ تھی کہ ان کی اہمیت ہے۔ انھوں نے انھیں ”ادھورے سرے“ کہا: چھوٹے چھوٹے دھاگے جو لٹکے رہ جاتے ہیں، جن میں سے کوئی بھی بذاتِ خود بڑا مسئلہ نہیں ہوتا، مگر ہر ایک چپکے سے اس لمحے کو مکمل ہونے نہیں دیتا۔ انھوں نے ایک نہایت عام سا واقعہ سنایا تاکہ مجھے سمجھا سکیں کہ ان کی مراد کیا تھی۔

ایک صبح وہ اپنے کمرے میں داخل ہوئے تو دیکھا کہ ایک کافی کا کپ اب بھی وہاں رکھا تھا، جو گزشتہ دن سے پڑا تھا۔ پچھلی دوپہر ایک میٹنگ کے بعد انھیں جلدی میں باہر نکلنا پڑا تھا اور دن کی افراتفری میں وہ کپ وہیں بھول گئے تھے۔ اگلی صبح انھوں نے اسے دیکھا تو وہی مانوس خیال آیا جو ایسے موقع پر تقریباً ہر شخص کے ذہن میں آتا ہے:

”بعد میں کر لوں گا۔“

لیکن فوراً اس کے پچھے ایک اور خیال آیا:

”حقیقت میں اس میں کتنا وقت لگے گا؟“

ایک منٹ؟

شاید دو منٹ، یا اس سے بھی کم؟

چنانچہ انھوں نے کپ اٹھایا، اسے کچن میں لے گئے، دھویا اور واپس اپنے کمرے میں آ گئے۔

بس اتنی سی بات تھی۔

نہایت معمولی۔

لیکن انھوں نے اسی چھوٹے سے، بظاہر غیر اہم لمحے کو ہماری زندگی گزارنے کے انداز کے بارے میں ایک حیرت انگیز حد تک گہری بات سمجھانے کے لیے استعمال کیا۔

”ہم بہت سی چیزیں بلاوجہ مؤخر کرتے رہتے ہیں،“ انھوں نے کہا۔

پہلی نظر میں یہ بات بالکل واضح لگی، بلکہ کچھ زیادہ ہی سادہ، جیسے اس پر زیادہ غور کرنے کی ضرورت ہی نہ ہو۔

لیکن جتنا میں نے اس پر غور کیا، اتنا ہی مجھے احساس ہوا کہ زندگی کا کتنا بڑا حصہ چھوٹی چھوٹی تاخیر کے بوجھ تلے خاموشی سے دب جاتا ہے۔

یہ کوئی بڑے حادثے یا شدید ناکامیاں نہیں ہوتیں، بس چھوٹی چھوٹی سستی اور ٹال مٹول کی عادتیں ہوتی ہیں جو جمع ہوتی رہتی ہیں۔ ایک ان ریڈ ای میل (unread email) بڑھ کر یس ای میلز بن جاتی ہیں۔ ایک کپ نہ دھونے سے پورا ڈیسک بکھر جاتا ہے۔ ایک ملتوی کی ہوئی بات دلوں میں دوری پیدا کر دیتی ہے۔ ایک ٹالا ہوا کام مستقل کا سٹریس بن جاتا ہے۔ اور مزے کی بات یہ ہے کہ خود وہ کام اتنا مشکل نہیں ہوتا، جتنا اسے ہر وقت دماغ میں گھسیٹتے رہنے کا ذہنی بوجھ ہوتا ہے۔

یہ پہلی چیز تھی جس پر میں نے ہماری گفتگو کے بعد توجہ دینا شروع کی۔

ادھورے کام اپنے اصل حجم سے کہیں زیادہ ذہنی جگہ گھیر لیتے ہیں۔

خواہ ہم شعوری طور پر ان کے بارے میں نہ بھی سوچ رہے ہوں، وہ ہمارے ذہن کے پس منظر میں خاموشی سے موجود رہتے ہیں۔ گویا ایک طرح کا شور جس کے ہم اب عادی ہو چکے ہیں۔

انہوں نے سمجھایا کہ بہت سے چھوٹے کام فوراً کر دینے چاہئیں، اس لیے نہیں کہ ان میں بذاتِ خود کوئی اخلاقی عظمت پوشیدہ ہے، بلکہ اس لیے کہ انہیں مؤخر کرنے میں اکثر اتنی ذہنی توانائی خرچ ہو جاتی ہے جتنی انہیں مکمل کرنے میں کبھی نہیں ہوتی۔

اس جملے نے میرے لیے ٹال مٹول کا پورا تصور بدل دیا۔

مجھے احساس ہوا کہ کاہلی دراصل وقت کی کمی کا مسئلہ ہے ہی نہیں، یہ تو ایک جذباتی مزاحمت کا نام ہے۔ اس چھوٹی سی ہچکچاہٹ کا نام جو کام کو دیکھ کر ہوتی ہے، اور اس عارضی راحت کا جو ہم سوچتے ہیں کہ کام نہ کرنے سے مل جائے گی۔

میں نے فیصلہ کیا کہ اس خیال کو خود آزما کر دیکھوں گا۔

ایک دوپہر مجھے احساس ہوا کہ کئی چھوٹے چھوٹے کام تقریباً میری نظروں سے اوجھل رہتے ہوئے میرے ارد گرد جمع ہو چکے تھے۔

ایک بیغام بھینچنا تھا، ایک دستاویز مناسب جگہ پر رکھنی تھی، ایک قمیص کرسی پر پڑی تھی اور ایک کتاب میز پر کھلی ہوئی تھی۔

اگر الگ الگ دیکھا جائے تو ان میں سے کسی ایک چیز کی بھی کوئی خاص اہمیت نہیں تھی۔ لیکن سب مل کر کمرے میں ایک عجیب سی بوجھل کیفیت پیدا کر رہے تھے۔ حالانکہ وہ کمرہ کچھ ایسا بکھرا ہوا یا بے ترتیب نہیں تھا۔

میرا ذہن محض قدرے بے سکون تھا، بالکل اس طرح جیسے پس منظر میں مسلسل سنائی دینے والی ہلکی سی بھنبھناہٹ آپ کو بے چین کرتی رہے، لیکن آپ پوری طرح سمجھ نہ پائیں کہ وجہ کیا ہے۔ چنانچہ میں نے اس بار کچھ مختلف کرنے کی کوشش کی۔

بعد میں انہیں نمٹانے کا وقت مقرر کرنے کے بجائے میں نے ایک ایک کر کے فوراً سب کام کر دیے۔ کہیں ایک منٹ لگا، کہیں تیس سیکنڈ۔

دس منٹ کے اندر سب کچھ صاف اور ترتیب میں تھا۔ لیکن جس چیز نے مجھے حیران کیا وہ باہر کا ظاہری بدلاؤ نہیں تھا کیونکہ وہ تو بس برائے نام ہی تھا۔ تعجب تو اس کے جذباتی اثر کی وجہ سے تھا؛ مجھے اپنے اندر ایک ایسا ہلکا پن محسوس ہو رہا تھا جو میرے اس چھوٹے سے کام سے کہیں زیادہ معلوم ہوتا تھا۔ تب مجھے سمجھ آیا کہ وہ دراصل کس طرف اشارہ کر رہے تھے۔

چھوٹے چھوٹے منظم کام بہتر ذہنی سمجھ بوجھ پیدا کرتے ہیں، اور اس کا تعلق کام کے حجم سے بہت کم ہوتا ہے۔

ہم اکثر نظم و ضبط کو کسی بڑی اور غیر معمولی چیز کے طور پر دیکھتے ہیں: صبح چار بجے اٹھنا، بہترین معمولات پر سختی سے قائم رہنا، روزانہ غیر معمولی کارکردگی برقرار رکھنا۔

لیکن اکثر نظم و ضبط کا آغاز اس سے کہیں کم پُرکشش مقام سے ہوتا ہے۔

اس کا آغاز اسی کپ سے ہوتا ہے۔

اسی پیغام سے۔ اسی چھوٹے سے ادھورے کام سے جو آپ کے عین سامنے پڑا آپ کا انتظار کر رہا ہے۔

انہوں نے سمجھایا کہ مؤخر کرنے کی عادت بہت آسانی سے جڑ پکڑ لیتی ہے، اور عادتیں شاذ ہی زندگی کے صرف ایک حصے تک محدود رہتی ہیں۔

جو شخص معمولی کاموں کو بھی مسلسل مؤخر کرتا رہتا ہے، وہ آہستہ آہستہ اپنے ذہن کو گریز کرنے کا عادی بنا دیتا ہے۔

دماغ معمولی سی بے آرامی کو بھی کام مؤخر کرنے کے عمل کے ساتھ جوڑنا شروع کر دیتا ہے، اور پھر بالآخر یہی طرز عمل بڑی ذمہ داریوں تک بھی پھیل جاتا ہے۔

یہ بات سنتے ہوئے مجھے اپنے طالب علمی کے زمانے کی ایک بات یاد آئی۔

جب بھی میں اپنے مطالعاتی مواد کو ترتیب دینے میں تاخیر کرتا، اصل پڑھائی جذباتی طور پر مزید مشکل محسوس ہونے لگتی۔

اس لیے نہیں کہ مضمون مشکل یا ناممکن تھا۔

بلکہ اس لیے کہ بے ترتیبی اپنی مزاحمت خود پیدا کرتی ہے۔

ذہن خاموشی سے جمع ہوتی ہوئی چیزوں کے بوجھ تلے دبنے لگتا ہے، خواہ ان کا اس کام سے کوئی لینا دینا نہ بھی ہو جو ہم کر رہے ہوں۔

اور ایک بار جب یہ ذہنی دباؤ شروع ہو جائے، تو کام سے جی چرانا بالکل ایک فطری بات بن جاتی ہے۔"

اسی لیے چھوٹی چھوٹی ادھوری چیزیں بظاہر اپنی حیثیت سے کہیں زیادہ اہم ہوتی ہیں۔

اس لیے نہیں کہ وہ چیزیں خود اہم ہیں، بلکہ اس لیے کہ وہ جو طرز عمل پیدا کرتی ہیں، وہ اہم ہے۔

وہ ہر چیز کو بالکل کامل (perfect) بنانے کا جنون نہیں سکھا رہے تھے، اور یہ فرق ان کے لیے اہم تھا۔

بات یہ نہیں تھی کہ انسان زندگی کی ہر معمولی تفصیل کے بارے میں سخت گیر یا بے حد حساس ہو جائے۔

مقصد صرف یہ تھا کہ جہاں فوری طور پر عمل کرنا واقعی ممکن ہو، وہاں غیر ضروری تاخیر کم کی جائے۔

انہوں نے مشورہ دیا کہ اپنے آپ سے صرف اتنا کہنا بھی نفسیاتی طور پر بہت مؤثر ہو سکتا ہے:

”اگر اس کام میں ایک منٹ لگتا ہے تو میں اسے ابھی کر دوں گا۔“

یہ اصول ٹال مٹول کو کسی بڑے مسئلے میں تبدیل ہونے سے پہلے ہی روک دیتا ہے۔

میں نے اسے حیرت انگیز حد تک چھوٹے کاموں میں آزمانا شروع کیا: چیزیں استعمال کرتے ہی واپس اپنی جگہ رکھ دینا، سادہ بیخامات کا بلاوجہ تاخیر کیے

بغیر جواب دینا، برتن استعمال کرنے کے فوراً بعد دھو دینا، کاغذات کو ڈھیر بننے سے پہلے ترتیب دے دینا۔

ہر کام اتنا چھوٹا تھا کہ الگ سے شاید اس پر توجہ بھی نہ جاتی۔

لیکن سب نے مل کر میرے وقت کی جذباتی فضا اس انداز میں بدل دی جس کی مجھے توقع نہیں تھی۔

میں نے ایک اور چیز بھی محسوس کی۔

فوری عمل اپنے اندر ایک رفتار پیدا کرتا ہے۔

ایک بار ذہن حرکت میں آجائے تو بڑے کام بھی آسان محسوس ہونے لگتے ہیں، جیسے وہ اسی رفتار کے سہارے خود آگے بڑھ رہے ہوں۔

اس کے برعکس تاخیر جمود پیدا کرتی ہے، اور جمود خاموشی سے ارد گرد کی ہر چیز میں پھیلنے لگتا ہے۔

کام مؤخر کرنے سے ایک پوشیدہ جذباتی سکون بھی ملتا ہے، جسے ایمانداری سے تسلیم کرنا چاہیے۔

جب ہم کسی کام کو ٹالتے ہیں تو کچھ دیر کے لیے اسے کرنے کی بے آرامی سے بچ نکلتے ہیں، اور اس لمحے وہ فرار ہمیں حقیقی سکون محسوس ہو سکتا

ہے۔

لیکن یہ سکون دھوکا ہوتا ہے، کیونکہ کام حقیقت میں ختم نہیں ہوتا۔

وہ ذہنی طور پر ہمارے ساتھ موجود رہتا ہے، ہمارا انتظار کرتا رہتا ہے، اور آخر کار ہمیں اس عارضی سکون کی قیمت بعد میں ادا کرنا پڑتی ہے۔ اکثر اضافی قیمت کے ساتھ۔

انہوں نے اس نکتے کی طرف نہایت نرمی سے اشارہ کیا تھا، پیچیدہ زبان استعمال کیے بغیر۔

بعض اوقات ہمیں تھکا دینے والی چیز خود کام نہیں ہوتا۔

اصل تھکن اس مسلسل ذہنی گفت و شنید سے پیدا ہوتی ہے جو ادھورے کام کے گرد چلتی رہتی ہے۔ وہ چھوٹی سی بحث جو ہم ہر بار اپنے آپ سے کرتے ہیں جب اس چیز کے پاس سے گزرتے ہیں جسے ابھی تک نہیں کیا۔

میں ایک بار ایک ایسے شخص سے ملا جو خود کو مسلسل ذہنی بوجھ میں مبتلا محسوس کرتا تھا، گویا اس کی زندگی اتنی دشوار ہو چکی ہو کہ اسے سنبھالنا اب اس کے بس میں نہ رہا ہو۔

لیکن جب ہم نے مل کر صورتِ حال کو قریب سے دیکھا تو معلوم ہوا کہ ان کی زندگی میں دباؤ پیدا کرنے والی بہت سی چیزیں دراصل چھوٹے چھوٹے، حل طلب کام تھے جو وقت کے ساتھ خاموشی سے جمع ہوتے گئے تھے۔

ادانہ کیے گئے بل، ای میلز، جن کا جواب نہیں دیا گیا تھا، مؤخر کی گئی گفتگوئیں، گھر میں ادھوری پڑی ہوئی چیزیں۔

الگ سے دیکھا جائے تو ان میں سے کوئی بھی بات اتنی بڑی نہیں تھی۔

لیکن سب مل کر مسلسل ذہنی دباؤ کی ایک ایسی کیفیت پیدا کر رہے تھے جو اندر سے بالکل کسی بڑے بحران سے مختلف معلوم نہیں ہوتی تھی۔

تب مجھے ایک اہم بات سمجھ آئی۔

سکون اکثر بڑی اور سنسنی خیز تبدیلیوں کے بجائے کاموں کو فوراً نمٹانے والی چھوٹی چھوٹی عادتوں سے حاصل ہوتا ہے۔

اپنی زندگی کا پورا نقشہ ایک ہی بار بدل دینے سے نہیں، بلکہ ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کو مسلسل مکمل کرنے سے، جو روزانہ ادھوری رہ جاتیں۔

اس کا ایک روحانی پہلو بھی ہے، اور یہ پہلو میرے لیے اہم تھا، اگرچہ انہوں نے کبھی اسے بھاری بھر کم انداز میں بیان نہیں کیا۔

توجہ اور دل جمعی اہم ہے۔

ذمہ داری اہم ہے، خواہ وہ کسی کپ یا ایک پیغام جیسی معمولی چیز کے لیے ہی کیوں نہ ہو۔

جس طرح انسان اپنی چھوٹی ذمہ داریوں کو نبھاتا ہے، وہ اس کی باطنی شخصیت کو ایسے انداز میں تشکیل دیتی ہیں جس پر ہماری آسانی سے نظر نہیں پڑتی۔

جو شخص مستقل مزاجی سے چھوٹی ذمہ داریوں کو بھی پورا کرتا ہے، وہ خاموشی سے اپنے اندر قابلِ اعتماد ہونے، حاضر دماغ رہنے، نظم و ضبط اور حقیقت کے احترام جیسی صفات کو پروان چڑھا رہا ہوتا ہے۔ یعنی اس حقیقت کا احترام کہ چیزیں واقعی موجود ہیں، واقعی انتظار کر رہی ہیں اور واقعی تقاضا کر رہی ہیں کہ ان سے نمٹا جائے۔

شاید اسی لیے بظاہر معمولی اعمال ہماری شخصیت کو اس سے کہیں زیادہ تشکیل دیتے ہیں جتنا ہم عموماً سمجھتے ہیں۔
زندگی شاذ ہی ایک ہی لمحے میں بکھر جاتی ہے۔

وہ بار بار کی جانے والی تاخیر کے ذریعے آہستہ آہستہ اپنی سمت کھوتی ہے، اور ہر تاخیر اتنی معمولی ہوتی ہے کہ بے ضرر محسوس ہو۔

اور زندگی اسی طرح دوبارہ ترتیب بھی پاتی ہے۔ ذمہ داری کے ان مسلسل چھوٹے چھوٹے اعمال کے ذریعے جو بظاہر اتنے معمولی ہوتے ہیں کہ شاید ان کی اہمیت محسوس ہی نہ ہو۔

اب جب بھی میں خود کو یہ سوچتے ہوئے پاتا ہوں کہ ”یہ بعد میں کر لوں گا“ تو میں رک کر اس کے بجائے خود سے ایک مختلف سوال پوچھتا ہوں:

”اگر میں اسے ابھی کر دوں تو حقیقت میں اس میں کتنا وقت لگے گا؟“

اور حیرت انگیز طور پر اکثر جواب ہوتا ہے: ایک منٹ سے بھی کم۔

تو میں وہ کام کر دیتا ہوں۔

اس لیے نہیں کہ وہ کام بذاتِ خود کوئی بہت بڑا معاملہ ہے، بلکہ اس لیے کہ اب میں نہیں چاہتا کہ میری زندگی خاموشی سے ایسی تاخیر کے زیرِ اثر چلے جس سے آسانی سے بچا جاسکتا ہے۔

کیونکہ بعض اوقات زندگی کا سب سے بھاری بوجھ وہ بڑے مسائل نہیں ہوتے جن کی طرف ہم اشارہ کر کے ان کا نام لے سکتے ہیں۔

بلکہ وہ سیکڑوں ”ادھورے کام“ ہوتے ہیں جنہیں ہم ایک لمحے سے دوسرے لمحے تک اپنے ساتھ اٹھائے پھرتے ہیں۔ ہر ایک اتنا چھوٹا کہ اسے نظر انداز کیا جاسکے، لیکن سب مل کر اتنے بھاری کہ ان کا بوجھ محسوس ہونے لگے۔