

جب خیالات آپ پر حاوی ہونے لگیں

آپ کی سب سے بڑی جنگ اپنے حالات کے خلاف نہیں، بلکہ اپنی توجہ کو اپنے اختیار میں رکھنے کی جنگ ہے۔ اگر کسی ایک خیال کو بے لگام چھوڑ دیا جائے تو وہ خوف، بے چینی اور ذہنی تھکن میں بدل سکتا ہے۔ لیکن جس لمحے آپ یہ جان لیتے ہیں کہ آپ کا ذہن کس چیز کے پیچھے چل رہا ہے، اسی لمحے آپ اپنی آزادی دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ خیالات کو ذہن میں آنے سے نہیں روک سکتے، لیکن یہ ضرور طے کر سکتے ہیں کہ کن خیالات کے پیچھے چلنا ہے۔ جذباتی پختگی کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب آپ اپنے خیالات کے تابع ہو کر چلنا چھوڑ دیتے ہیں اور شعوری طور پر اور توجہ کے ساتھ اپنے خیالات کی سمت متعین کرنا شروع کرتے ہیں۔

"میرا ذہن رکتا ہی نہیں،" میں نے ان سے کہا۔ "ایک خیال دوسرے کو جنم دیتا ہے، پھر دوسرا تیسرے کو، اور پھر یہ سلسلہ چلتا ہی رہتا ہے۔ پتہ ہی نہیں چلتا کہ کب میں بے چین، پریشان اور جذباتی طور پر نڈھال ہو جاتا ہوں۔"

انھوں نے ایسے سر ہلایا جیسے یہ بات ان کے لیے نئی نہ ہو۔

پھر کچھ وقفے کے بعد انھوں نے دھیرے سے کہا، "اس کی وجہ یہ ہے کہ خیالات آپ کے تابع نہیں ہیں، بلکہ آپ اپنے خیالات کے تابع ہو چکے ہیں۔" یہ بات میرے ذہن میں اٹک گئی۔ اس لیے نہیں کہ میں اسے فوراً سمجھ گیا تھا، بلکہ اس لیے کہ اس نے ایک ایسی کیفیت کو لفظ دے دیا تھا جس کا تجربہ میں اکثر کرتا رہا تھا، مگر کبھی بیان نہیں کر سکا تھا۔

میں ہمیشہ یہ سمجھتا رہا کہ سوچنا ایک شعوری عمل ہے۔ کوئی خیال اس لیے آتا ہے کہ میں نے کسی چیز کے بارے میں سوچنے کا فیصلہ کیا ہے۔ کوئی فکر اس لیے پیدا ہوتی ہے کہ واقعی کوئی ایسی بات ہے جس پر فکر مند ہونا چاہیے۔ لیکن جتنا میں ان کی بات پر غور کرتا گیا، اتنا ہی مجھے احساس ہوتا گیا کہ جسے میں "سوچنا" کہتا تھا، اس کا بیشتر حصہ دراصل شعوری نہیں تھا۔ وہ خود کار تھا۔ جیسے کوئی مشین چلائی گئی ہو اور پھر اسے بند کرنا بھول گئے ہوں۔

میرا چہرہ دیکھ کر انھوں نے پوچھا، "جب آپ بے چین ہوتے ہیں تو عموماً کیا ہوتا ہے؟"

میں نے ایک لمحے کے لیے سوچا، اور پھر کہا، "عام طور پر اس کی شروعات کسی چھوٹی سی بات سے ہوتی ہے۔"

"مثلاً؟" انھوں نے پوچھا۔

"کوئی مسئلہ۔ کوئی امکان۔ کوئی غیر یقینی صورتِ حال۔"

"پھر؟"

"پھر میں سوچنے لگتا ہوں کہ کیا ہو سکتا ہے۔"

انہوں نے سر ہلایا۔ "اور پھر؟"

میں ہنس پڑا۔ "پھر میں سوچتا ہوں کہ اگر ایسا ہو گیا تو اس کے بعد کیا ہوگا۔"

"اور پھر؟"

میں نے سر ہلایا اور کہا، "مجھے اندازہ ہو رہا ہے کہ آپ مجھے کہاں لے جا رہے ہیں۔"

وہ مسکرائے اور بولے، "پھر بھی آگے بتائیے۔"

مجھے یاد آیا کہ آخری بار جب بے چینی نے مجھے اپنی گرفت میں لیا تھا تو کیا ہوا تھا۔ میں نے کہا، "میں نے ایک اہم ای میل بھیجی تھی، لیکن مجھے اس کا جواب نہیں ملا۔ شروع میں مجھے صرف یہ خیال آیا کہ کیا انہوں نے اسے دیکھا بھی ہے یا نہیں۔ پھر میں سوچنے لگا کہ کہیں میں نے کوئی غلط بات تو نہیں کہہ دی۔ اس کے بعد مجھے لگا کہ وہ مجھ سے ناراض ہیں۔ پھر میں اپنے ذہن میں اس ای میل کو بار بار دہرانے لگا۔ ایک گھنٹے بعد میں ایک ایسی صورت حال پر پریشان ہو رہا تھا جو اصل میں صرف میری اپنی تخلیق کردہ تھی۔"

انہوں نے سر ہلایا۔ "خیالات کی زنجیر اسی طرح کام کرتی ہے۔"

یہ بات فوراً سمجھ میں آگئی۔

ایک خیال آتا ہے۔ پھر دوسرا اس سے جڑ جاتا ہے۔ پھر ایک اور خیال آ جاتا ہے۔ ایک امکان تشویش بن جاتا ہے۔ تشویش ایک منظر نامے میں بدل جاتی ہے۔ منظر نامہ ایک پیش گوئی بن جاتا ہے۔ اور دیکھتے ہی دیکھتے جسم ایسے رد عمل دینے لگتا ہے جیسے وہ خیالی مستقبل پہلے ہی حقیقت بن چکا ہو۔

انہوں نے ایک اور مثال دی۔

"ایک شخص اپنے جسم میں کوئی معمولی سی علامت محسوس کرتا ہے۔"

میں نے سر ہلایا۔ "یہ تو میں بھی کر چکا ہوں۔"

"زیادہ تر لوگ کر چکے ہیں،" انہوں نے کہا۔ "ابتدا میں صرف ایک احساس ہوتا ہے۔ پھر ذہن سوال اٹھانا شروع کر دیتا ہے۔"

کیا یہ کوئی سنگین بیماری ہے؟

اگر یہ بڑھ گیا تو؟

اگر ڈاکٹر کو کوئی خطرناک بات معلوم ہو گئی تو؟

اگر میں اسے برداشت نہ کر سکا تو؟

"دلچسپ بات یہ ہے،" انھوں نے سلسلہ جاری رکھتے ہوئے کہا، "کہ ان چند منٹوں کے دوران حقیقت میں بہت زیادہ تبدیلی نہیں آئی ہوتی۔ جو چیز بدلی ہے، وہ اس شخص کا اپنے خیالات سے تعلق ہے۔"

یہ بات میرے ذہن میں نقش ہو کر رہ گئی۔ اکثر بے چینی براہ راست حقیقت سے پیدا نہیں ہوتی تھی، بلکہ وہ خیالات کے اس سلسلے کی وجہ سے ہوتی تھی۔ ذہن کسی فرضی مستقبل کے لیے تین، چار یا دس قدم آگے نکل چکا ہوتا تھا اور جسم بھی اسی کے پیچھے چل پڑتا تھا۔

"یہ زنجیر عموماً لاشعوری طور پر آگے بڑھتی ہے،" انھوں نے کہا۔ "زیادہ تر لوگ اسے شعوری طور پر اختیار نہیں کرتے۔ وہ بس اس کے پیچھے چلتے جاتے ہیں۔ جیسے کوئی شخص بہاؤ کے تیز دھارے میں بہتا چلا جائے۔"

یہ تشبیہ بالکل درست محسوس ہوئی۔

جب کوئی طاقتور خیال میرے ذہن میں آتا تو میں عموماً رک کر اسے پرکھتا نہیں تھا۔ میں بس وہیں چلا جاتا جہاں وہ مجھے لے جاتا۔ ایک خیال دوسرے سے جڑتا، پھر تیسرا آتا، پھر چوتھا۔ اور چونکہ میں اسی عمل کے اندر موجود ہوتا تھا، اس لیے مجھے یہ احساس ہی نہیں ہوتا تھا کہ میرے ساتھ ایک پورا عمل جاری ہے۔

کچھ دیر بعد میں نے ایک سوال کیا جس نے مجھے ہمیشہ الجھن میں رکھا تھا۔

"تو پھر مجھے کرنا کیا چاہیے؟ سوچنا بند کر دوں؟"

وہ مسکرائے۔ "نہیں۔ آپ کو اپنے سوچنے کے عمل سے باخبر ہونا ہے۔"

یہ فرق معمولی سا تھا، لیکن اس نے پوری گفتگو کا رخ بدل دیا۔

مقصد خیالات کو ختم کرنا نہیں تھا، بلکہ ان کا محتاج بن کر ان کے پیچھے چلنے سے بچنا تھا۔

انھوں نے سمجھایا کہ "جذباتی اضطراب کی بڑی وجہ عموماً دو چیزیں ہوتی ہیں۔ یا تو کوئی غیر صحت مند ذہنی رویہ لاشعور میں کام کر رہا ہوتا ہے، یا پھر خیالات بغیر کسی روک ٹوک کے ایک غلط سمت اختیار کر رہے ہوتے ہیں۔" انھوں نے کہا، "ہر دو صورتوں میں، سب سے پہلا قدم آگاہی اور احساس ہے۔"

"آپ بار بار یہی لفظ استعمال کر رہے ہیں،" میں نے کہا۔ "آگاہی۔ آخریہ عملی طور پر نظر کیسے آتی ہے؟"

"اس کا آغاز اپنے خیالات کو دیکھنے سے ہوتا ہے،" انھوں نے جواب دیا۔

ابتدا میں یہ بات عجیب لگی۔ جو چیز میرے اندر رونما ہو رہی ہو، اسے میں دیکھ کیسے سکتا ہوں؟

میری الجھن محسوس کرتے ہوئے انھوں نے ایک مثال دی۔

"تصور کریں کہ آپ ایک شہر کے دروازے پر کھڑے ہیں۔"

میں خاموشی سے سنتا رہا۔

"لوگ سارا دن اس دروازے کے قریب آتے جاتے رہتے ہیں۔ آپ ہر اجنبی کو بلا سوچے سمجھے شہر میں داخل نہیں ہونے دیتے۔ آپ اسے دیکھتے ہیں۔ اس پر توجہ دیتے ہیں۔ پھر فیصلہ کرتے ہیں۔"

"اور خیالات وہ اجنبی ہیں؟"

"تقریباً کچھ ایسا ہی معاملہ ہے۔"

جتنا میں اس تصور پر غور کرتا گیا، اتنا ہی یہ بات عملی محسوس ہونے لگی۔

زیادہ تر وقت میں خیالات کو احکامات سمجھتا تھا۔ کوئی خیال آتا اور فوراً میری ساری توجہ کا مرکز بن جاتا۔ میں نے کبھی رک کر یہ سوال نہیں کیا تھا کہ کیا وہ واقعی میری توجہ کا مستحق بھی ہے یا نہیں۔

انھوں نے ایک سادہ سی مشق تجویز کی۔

"دو منٹ کے لیے کسی ایک چیز پر توجہ مرکوز کریں۔"

"بس اتنا؟"

"بس اتنا۔"

مجھے کچھ مایوسی ہوئی۔ یہ اتنا آسان لگ رہا تھا کہ مجھے یقین نہیں آ رہا تھا کہ اس سے کوئی فرق پڑے گا۔

پھر انھوں نے کہا، "آپ کا ذہن غالباً درجنوں بار بھٹکے گا۔"

یہ سن کر میں ہنس پڑا، کیونکہ میں پہلے ہی جانتا تھا کہ وہ درست کہہ رہے ہیں۔

"اور جب بھی ذہن بھٹکے،" انھوں نے کہا، "اسے دوبارہ واپس لے آئیں۔"

"بس یہی مشق ہے؟"

"یہی مشق ہے۔"

چند دن بعد میں نے اسے آزمایا۔ میں خاموش بیٹھا اور اپنی سانسوں پر توجہ مرکوز کی۔ چند ہی لمحوں میں میرا ذہن کام کی طرف چلا گیا۔ پھر گزشتہ روز کی ایک گفتگو یاد آگئی۔ پھر ایک ایسی چیز جسے مجھے خریدنا تھا۔ پھر اگلے ہفتے ہونے والی ایک ملاقات۔ پھر برسوں پرانی ایک بالکل غیر متعلق یاد ذہن میں آگئی۔

یہ تجربہ حیرت انگیز طور پر مجھے اپنی حقیقت کا احساس دلانے والا تھا۔ میں ہمیشہ یہ سمجھتا رہا تھا کہ میری توجہ میرے اختیار میں ہے۔ اب مجھے اس یقین پر اتنا بھروسہ نہیں رہا تھا۔

جب میں نے انھیں اس تجربے کے بارے میں بتایا تو انھوں نے سر ہلایا۔

"اچھا ہے۔"

"اچھا ہے؟" میں نے حیرت سے پوچھا۔ "مجھے ابھی معلوم ہوا ہے کہ میری توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کتنی کمزور ہے۔"

"نہیں،" انھوں نے کہا۔ "آپ نے صرف وہ چیز دیکھی ہے جو پہلے سے موجود تھی۔ فرق صرف یہ ہے کہ اب آپ اسے دیکھ سکتے ہیں۔"

میں مسکرایا۔ یہ بات اتنی مایوس کن نہیں لگ رہی تھی۔

"یہ تربیت ہے،" انھوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا۔ "ناکامی نہیں۔"

ان کے اس انداز نے مجھے جسمانی ورزش کی یاد دلادی۔ کوئی بھی جسم جانے کے بعد وزن اٹھانے میں ناکامی پر یہ نتیجہ نہیں نکالتا کہ باڈی بلڈنگ کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ مشکل پیش آنا ہی تربیت کا حصہ ہے۔

شاید توجہ کے معاملے میں بھی یہی اصول لاگو ہوتا تھا۔

کچھ دیر خاموش رہنے کے بعد انھوں نے ایک اور بات کہی جو میرے ذہن میں رہ گئی۔

"آپ کا دماغ ایک آلہ ہے،" انھوں نے کہا۔

میں نے سر ہلایا۔

"جیسے آپ کے ہاتھ۔ جیسے آپ کی آنکھیں۔ جیسے آپ کی ٹانگیں۔"

ابتداء میں یہ موازنہ بالکل سادہ محسوس ہوا۔ پھر اس کے مضمرات میرے سامنے آہستہ آہستہ کھلنے لگے۔

میرے ہاتھ یہ فیصلہ نہیں کرتے کہ انھیں کیا اٹھانا ہے۔ میری ٹانگیں یہ فیصلہ نہیں کرتیں کہ انھیں کہاں چلنا ہے۔ لیکن نہ جانے کیوں میں نے یہ بات قبول کر لی تھی کہ میرا ذہن مجھے جہاں چاہے کھینچ کر لے جاسکتا ہے۔

انھوں نے سمجھایا کہ لوگ اکثر اپنے خیالات کو اختیار سوئپ دیتے ہیں، اور انھیں اس کا احساس تک نہیں ہوتا۔

ایک خیال آتا ہے۔ پھر توجہ خود بخود اس کے پیچھے چل پڑتی ہے۔ نہ کوئی جائزہ، نہ کوئی پرکھ، نہ کوئی شعوری فیصلہ۔ بس پیروی۔

"یہی چیز بدلتی ہے،" انھوں نے کہا۔

"کیسے؟"

"یہ یاد رکھ کر کہ خیال اور فیصلہ ایک چیز نہیں ہیں۔"

میں خاموش بیٹھا رہا۔

انھوں نے بات جاری رکھی، "آپ کسی خیال کو تسلیم کر سکتے ہیں، مگر ضروری نہیں کہ اس کے پیچھے چلیں۔"

یہ بات عجیب طرح سے آزادی کا احساس دلاتی تھی۔

میں نے سوچا کہ کتنی بار میں غیر ضروری ذہنی چکروں میں پھنس جاتا ہوں۔ کبھی کسی مشکل کام کے لیے بیٹھتا اور اچانک میرا ذہن غیر معمولی طور پر مصروف ہو جاتا۔ دن بھر جس فکر کا خیال نہیں آیا ہوتا، وہ اچانک میری توجہ مانگنے لگتی۔ کوئی ادھوری گفتگو بار بار ذہن میں چلنے لگتی۔ مستقبل کا کوئی خیالی مسئلہ سامنے آ جاتا۔

اس وقت یہ خیالات بے حد اہم محسوس ہوتے تھے، لیکن بعد میں پلٹ کر دیکھتا تو ان میں سے بہت سے محض اس کام سے توجہ ہٹانے والے خیالات ہوتے جس پر مجھے دراصل توجہ دینی چاہیے تھی۔

جب میں نے ان سے اس بارے میں بات کی تو وہ ہنس دیے۔

"یہ دلچسپ ہے ناکہ وہ کس وقت آتے ہیں، ہے نا؟"

"آپ کا کیا مطلب ہے؟" میں نے پوچھا۔

"غور کریں، کتنے فوری اور اہم خیالات عین اس وقت سامنے آتے ہیں جب کوئی بامعنی کام شروع ہوتا ہے۔"

میں بھی ہنس پڑا، کیونکہ میں جانتا تھا کہ وہ کس طرف اشارہ کر رہے ہیں۔

یہ رویہ اس وقت تقریباً شرمندہ کن حد تک واضح ہو گیا تھا۔ جب بھی کسی کام میں محنت یا توجہ کی ضرورت ہوتی، میرا ذہن فوراً دوسرے موضوعات سوچنے کے لیے مہارت سے نت نئے بہانے ڈھونڈنے لگ جاتا ہے۔

تاہم، وہ ذہن کو دشمن قرار دینے کے حق میں نہیں تھے۔

"دماغ فطری طور پر مانوس نمونوں کو ترجیح دیتا ہے،" انھوں نے کہا۔ "وہ کارکردگی چاہتا ہے۔ وہ آسانی اور مانوسیت پسند کرتا ہے۔ اگر اسے بغیر نگرانی کے چھوڑ دیا جائے تو وہ اکثر وہی کچھ دہراتا رہے گا جو اسے پہلے سے آتا ہے۔"

یہ بات اس سے کہیں زیادہ درست محسوس ہوئی کہ ذہن کو سست کہا جائے۔

مسئلہ یہ نہیں تھا کہ ذہن برا تھا۔ مسئلہ یہ تھا کہ ذہن پرانی عادات کے مطابق اس وقت بھی کام کرتا رہے جب وہ عادات ہمارے لیے مزید کارآمدنا رہیں۔

"اسی لیے توجہ اہم ہے،" انھوں نے کہا۔ "کیونکہ توجہ طے کرتی ہے کہ کون سے ذہنی نمونے زیادہ مضبوط ہوتے جائیں گے۔"

اگلے چند ہفتوں کے دوران، میں نے خیالات کے اس سلسلے کو وقت سے پہلے ہی محسوس کرنا شروع کر دیا۔ ہر بار تو نہیں، لیکن پہلے سے زیادہ بار۔ کبھی بے چینی بڑھنے لگتی تو میں فوراً اس کے پیچھے چلنے کے بجائے رک جاتا۔

میں خود سے پوچھتا:

اس وقت میں حقیقت میں کیا سوچ رہا ہوں؟

یہ خیال مجھے کہاں لے جا رہا ہے؟

کیا یہ میرے لیے مفید ہے؟

کیا میں شعوری طور پر اس اندازِ فکر کا انتخاب کر رہا ہوں، یا محض بے خبری میں بہتا جا رہا ہوں؟

دلچسپ بات یہ تھی کہ یہ سوالات اکثر اس ذہنی چکر کو وہیں توڑ دیتے تھے۔ اس لیے نہیں کہ انھوں نے فوراً مسئلہ حل کر دیا ہوتا، بلکہ اس لیے کہ انھوں نے مجھے دوبارہ اس عمل سے باخبر کر دیا تھا۔

میں نے ایک اور بات بھی محسوس کرنا شروع کر دی۔

جس چیز کی انسان مشق کرتا ہے، ذہن اسی میں مضبوط ہوتا جاتا ہے۔

توجہ بٹنے کی مشق کریں تو توجہ بٹنا آسان ہوتا جائے گا۔ توجہ مرکوز کرنے کی مشق کریں تو توجہ مضبوط ہوگی۔ فکر کرنے کی مشق کریں تو فکر کرنا آسان ہوتا جائے گا۔ آگاہی کی مشق کریں تو آگاہ رہنا آسان ہوتا جائے گا۔

اس سب کے باوجود میں ایک ایسا شخص نہیں بن گیا تھا جو ہمیشہ پرسکون رہتا ہو۔ مجھے اب بھی فکریں لاحق ہوتی تھیں۔ میری توجہ اب بھی بھٹکتی تھی۔ کبھی کبھی میں اب بھی خیالات کی زنجیروں میں پھنس جاتا تھا۔

فرق صرف یہ تھا کہ اب مجھے ان کے اندر مکمل طور پر بے اختیار ہونے کا احساس نہیں ہوتا تھا۔

میں توجہ کو ایک ذمہ داری سمجھنے لگا تھا۔

اور شاید ہماری اس گفتگو میں چھپا اصل سبق یہی تھا۔

ابتدا میں مجھے لگا تھا کہ ہم بے چینی کے بارے میں بات کر رہے ہیں۔ لیکن آخر تک مجھے محسوس ہوا کہ بات اس سے کہیں بڑی تھی۔

بات اختیار کی تھی۔

قیادت کون کر رہا ہے؟

میرا شعوری وجود یا میرے خودکار ذہنی رویے؟

برسوں تک میں سمجھتا رہا کہ جذباتی تکلیف اس وقت شروع ہوتی ہے جب بے چینی ظاہر ہوتی ہے۔ اب مجھے خیال آنے لگا تھا کہ شاید یہ عمل اس سے بہت پہلے شروع ہو جاتا ہے۔ اس لمحے جب ہم اپنی توجہ سے دست بردار ہو جاتے ہیں اور ہمیں اس کا احساس بھی نہیں ہوتا۔

ہماری گفتگو پر غور کرتے ہوئے ایک جملہ بار بار میرے ذہن میں واپس آ رہا تھا:

"آپ اپنے خیالات کو نہیں سوچ رہے۔ آپ کے خیالات آپ کو سوچ رہے ہیں۔"

اب میں اس جملے کو مختلف انداز سے سمجھ رہا تھا۔

مسئلہ کبھی یہ نہیں تھا کہ خیالات موجود کیوں ہیں۔ خیالات تو ہمیشہ موجود رہیں گے۔ اصل سوال یہ ہے کہ کیا میں انہیں شعوری طور پر سمت دے رہا ہوں، یا بے خبری میں ان کے پیچھے چلتا جا رہا ہوں؟

کیونکہ ذہن اگر خدمت گار رہے تو شاندار ہے، لیکن اگر حاکم بن جائے تو بہت مہلک ہے۔

اور شاید جذباتی پختگی اس لمحے شروع ہوتی ہے جب انسان کو خاموشی سے اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ توجہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جسے لا شعوری طور پر دوسروں یا حالات کے حوالے کر دیا جائے، بلکہ جس کی شعوری طور پر نگہداشت کرنی چاہیے۔ اس لمحے جب انسان یہ پوچھنا بند کر دیتا ہے کہ "میں کیا سوچ رہا ہوں؟" اور یہ پوچھنا شروع کرتا ہے کہ "آخر میں اس خیال کے پیچھے کیوں چل پڑا ہوں؟"