

پائیدار نظم و ضبط

”میں اچھی شروعات کرتا ہوں،“ میں نے ان سے کہا۔ ”لیکن اسے جاری نہیں رکھ پاتا۔“

مجھے آج بھی وہ لمحہ ٹھیک ٹھیک یاد ہے جب میں نے یہ بات کہی تھی۔ میں اس خاموش کمرے میں بیٹھا تھا اور اپنی ہی بے ساختہ سچائی سے عجیب طرح خود کو بے نقاب محسوس کر رہا تھا۔ انھوں نے آہستہ سے سر ہلایا، جیسے اس ایک جملے میں محض بے قاعدگی سے کہیں زیادہ گہری بات پوشیدہ ہو۔ ان کے انداز میں کوئی فیصلہ سننے والی بات نہیں تھی، بلکہ ایک گہری سمجھ تھی۔

میں چند دن ورزش کرتا ہوں،“ میں نے بات جاری رکھی۔ اب الفاظ نسبتاً آسانی سے نکل رہے تھے۔ ”یا سنجیدگی سے پڑھنا شروع کرتا ہوں، پوری دل چسپی کے ساتھ کتابوں میں ڈوب جاتا ہوں۔ لیکن پھر جب دوبارہ وہی لمحہ آتا ہے۔ وہ حقیقی لمحہ جب مجھے اٹھ کر یہ کام کرنا ہوتا ہے۔ تو میں اس کے بجائے کوئی آسان راستہ اختیار کر لیتا ہوں۔ میں سکروول کرنے لگتا ہوں، آرام کرنے لگتا ہوں یا کام کو آگے ٹال دیتا ہوں۔ وہ ہلکا سا مسکرائے۔ یہ مسکراہٹ تقریباً نہیں تھی بلکہ معاملے کے ادراک کی تھی۔

”یہی،“ انھوں نے سادگی سے کہا، ”انسانی ذہن کا فطری انداز ہے۔“

ان الفاظ سے مجھے عجیب سا اطمینان محسوس ہوا۔ کیونکہ برسوں سے۔ شاید پوری زندگی۔ میں نے اس رویے کو اپنی ذاتی کمزوری کا ثبوت سمجھا تھا۔ جیسے کردار کی خامی۔ اس بات کی علامت کہ مجھ میں نظم و ضبط نہیں، قوتِ ارادی نہیں، یا وہ کون سی پراسرار خوبی نہیں جو دوسروں کو اپنے عہد پر قائم رہنے کے قابل بناتی ہے۔

لیکن وہ کچھ بالکل مختلف بات کی طرف اشارہ کر رہے تھے۔ کمزوری کی نہیں بلکہ انسانی میلان کی؛ اخلاقی ناکامی کی نہیں بلکہ یہ کہ ہمارا اعصابی نظام کس طرح تشکیل پایا ہے۔

ذہنِ آسانی کو ترجیح دیتا ہے، اس لیے نہیں کہ وہ برا یا سست ہے، بلکہ اس لیے کہ آسانی میں مزاحمت کم ہوتی ہے۔ جب آپ کے سامنے محنت اور آسائش میں سے کسی ایک کا انتخاب ہو تو دماغ فطری طور پر آسائش کی طرف مائل ہوتا ہے۔ یہ آپ کی ذاتی ناکامی نہیں۔ ہم اسی طرح بنے ہیں۔

اپنے گزشتہ ہفتے کے بارے میں سوچیے۔ آپ واقعی ورزش کو اہم سمجھتے ہیں، آپ جانتے ہیں کہ یہ ضروری ہے، ورزش کے بعد آپ خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں، لیکن پھر بھی آپ اس کے بجائے سکروولنگ کا انتخاب کر لیتے ہیں۔ آپ دل سے وہ کتاب پڑھنا چاہتے ہیں جس کے بارے میں آپ کافی عرصے سے پُر جوش ہیں، لیکن آخر کار بے مقصد ویڈیوز دیکھنے لگتے ہیں۔ آپ ان لوگوں کو دل سے سراہتے ہیں جو مستقل مزاجی کے ساتھ نظم و ضبط برقرار رکھتے ہیں، جو روزانہ اپنے کام کے لیے حاضر ہوتے ہیں، لیکن پھر بھی آپ اپنے عمل کو مؤخر کرتے رہتے ہیں۔

مستند ہمیشہ نیت کی کمی نہیں ہوتا۔ اکثر آسانی محض اس لیے زیادہ پُرکشش ہوتی ہے کہ اس کا انعام فوراً مل جاتا ہے۔

آپ کے دماغ کی صلاحیت میں خرابی نہیں ہے۔ وہ صرف وہی کر رہا ہے جو دماغ فطری طور پر کرتے ہیں۔

صرف اس احساس نے ہی اپنے اندر موجود مزاحمت سے نمٹنے کے میرے انداز میں کچھ بدل دیا۔ لیکن اس کے بعد انھوں نے جو بات کہی، اس نے سب کچھ بدل کر رکھ دیا۔

”بامعنی چیزوں کو آپس میں جوڑ دیں،“ انھوں نے کہا۔

شروع میں یہ بات حد سے زیادہ سادہ لگی۔ تقریباً ایسی کہ جیسے انھوں نے میری بات کو سنجیدگی سے لیا ہی نہ ہو۔ جیسے وہ مجھے انٹرنیٹ پر ملنے والا کوئی کارکردگی بڑھانے کا نسخہ بتا رہے ہوں۔ ایسا مشورہ جوشہ سرخی میں تو بہت کارآمد لگتا ہے، مگر حقیقی زندگی میں زیادہ دیر نہیں چلتا۔

لیکن جوں جوں انھوں نے وضاحت کی، اس بات کی گہرائی مجھ پر آشکار ہوتی گئی۔

”اگر آپ کو پوڈکاسٹ سننا پسند ہے،“ انھوں نے کہا، ”تو اسے چہل قدمی کے ساتھ جوڑ دیں۔“

میں نے سر ہلایا، لیکن اس تجویز کی پوری معنویت کو سمجھنے میں مجھے ایک لمحہ لگا۔

کیونکہ اب چہل قدمی محض ورزش نہیں رہتی۔ یہ صرف ”قدم پورے کرنے“، کیلوریز جلائے یا فہرست میں ایک کام پر تکمیل کا نشان لگانے تک محدود نہیں رہتی۔ یہ کچھ زیادہ بامعنی بن جاتی ہے۔

سیکھنا اور حرکت کرنا۔ نشوونما اور صحت۔ غور و فکر اور جسمانی سرگرمی۔

چہل قدمی کی مزاحمت اس لیے کم نہیں ہوتی کہ آپ اچانک زیادہ نظم و ضبط والے انسان بن گئے ہیں، بلکہ اس لیے کہ اب چہل قدمی ایک ایسی چیز سے جڑ گئی ہے جسے آپ پہلے ہی اہم سمجھتے ہیں۔

انھوں نے وضاحت کی کہ یہ اصول زندگی کے تقریباً ہر شعبے پر لاگو ہو سکتا ہے۔ اگر تعلق آپ کے لیے اہم ہیں اور رشتے آپ کو اس انداز میں توانائی دیتے ہیں جس طرح کوئی اور چیز نہیں دے سکتی، تو چہل قدمی کو گفتگو کے ساتھ جوڑ دیں۔ آپ اپنے شریکِ حیات، بچوں یا کسی قریبی دوست کے ساتھ چہل قدمی سکتے ہیں۔ اب ورزش تنہائی میں کی جانے والی کوئی الگ تھلگ کوشش نہیں رہتی۔ وہ تعلق مضبوط کرنے کا ذریعہ بن جاتی ہے۔ معیاری وقت بن جاتی ہے۔ جس کام سے آپ گریز کر رہے تھے، اچانک وہی کام ایسا بن جاتا ہے جسے آپ کرنا چاہتے ہیں۔

اگر روحانیت آپ کو مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہے تو قرآن کی تلاوت سنتے ہوئے چہل قدمی کریں۔ اگر سیکھنے میں آپ کو خوشی ملتی ہے تو تاریخ، سائنس یا فلسفے کے کسی کورس کو سنتے ہوئے چہل قدمی کریں۔ اگر فطرت آپ کو تازگی بخشی ہے تو ایسی جگہ چہل قدمی کریں جو آپ کے لیے خاص اہمیت رکھتی ہو۔ چہل قدمی وہی رہتی ہے۔ لیکن چہل قدمی کے ساتھ آپ کا تعلق مکمل طور پر بدل جاتا ہے۔

مجھے اپنی زندگی کا ایک مخصوص دور یاد ہے جب میرے لیے باقاعدگی سے چہل قدمی جاری رکھنا بے حد مشکل ہو گیا تھا۔ ہر شام میں اپنے گھر میں کھڑا ہو کر سوچتا: مجھے باہر جانا چاہیے۔ یہ ضروری ہے۔ اپنی صحت کے لیے مجھے یہ کرنا چاہیے۔ چہل قدمی سے مجھے واضح طور پر سوچنے میں مدد ملے گی۔

سب کچھ منطقی تھا، معقول تھا اور بالکل درست تھا، لیکن اس کے باوجود کئی شایس یوں ہی گزر جاتیں اور میں چلنے کے لیے باہر نہ نکلتا۔

اس لیے نہیں کہ چلنا جسمانی طور پر ناممکن تھا۔ میری ٹانگیں بالکل ٹھیک کام کرتی تھیں، میرے پاس وقت بھی تھا۔ بلکہ اس لیے کہ یہ جذباتی طور پر بے معنی محسوس ہوتا تھا۔ میں اکیلا چل رہا تھا، صرف چلنے کے لیے چل رہا تھا، نہ کوئی ساتھ تھا اور نہ ”ورزش“ کے علاوہ کوئی مقصد۔ میرا ذہن ہر ممکن طریقے سے مزاحمت کرتا تھا۔

پھر ایک دن کچھ بدل گیا۔ میں نے چہل قدمی کے دوران قرآن کی تلاوت سننا شروع کر دی۔ میں اس تبدیلی کو کسی اور انداز میں بیان نہیں کر سکتا: سب کچھ بدل گیا۔ اچانک مجھے چہل قدمی کا انتظار رہنے لگا۔ اس لیے نہیں کہ چلنے کا عمل خود کوئی جادوئی چیز بن گیا تھا۔ جسمانی عمل اب بھی وہی تھا۔ بلکہ اس لیے کہ دو بامعنی تجربات آپس میں یکجا ہو گئے تھے۔ اب میں صرف ورزش نہیں کر رہا تھا۔ میں اپنے جسم کو حرکت دیتے ہوئے روحانی غور و فکر بھی کر رہا تھا۔ نشوونما، عبادت اور جسمانی صحت بیک وقت جاری تھیں۔ مزاحمت ختم نہیں ہوئی تھی، لیکن وہ بہت ہلکی ہو گئی تھی۔

یہی بات وہ سمجھانے کی کوشش کر رہے تھے، اور آخر کار میں نے بھی اسے سمجھ لیا۔ لوگ عادتوں کو زیادہ آسانی سے برقرار رکھتے ہیں جب وہ ان عادتوں کو معنی، لطف یا جذباتی تسکین سے جوڑ دیتے ہیں۔ محض زبردستی زیادہ دیر نہیں چلتی۔ شاید چند ہفتے، یا اگر آپ غیر معمولی حد تک ضدی ہوں تو چند ماہ۔ لیکن بامقصد چیزوں کو اکٹھا کرنا۔ یعنی کسی ضروری عادت کو کسی ایسی چیز کے ساتھ بُن دینا جسے آپ پہلے ہی پسند کرتے ہیں۔ عادت کو قائم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ پھر وہ عادت آپ کی زندگی پر مسلط کی ہوئی کوئی چیز نہیں رہتی بلکہ خود آپ کی زندگی کا حصہ بن جاتی ہے۔

اس کے بعد انھوں نے ایک اور اہم مسئلے کی طرف توجہ دلائی، اور مجھے شبہ ہے کہ آپ اس سے بخوبی واقف ہوں گے: ذہنی بوجھ اور بے پناہ مصروفیت کا احساس۔

”ہم خود کو اس وقت بوجھ تلے دبا دیتے ہیں،“ انھوں نے کہا، ”جب ہم پوری آنے والی زندگی کا بوجھ ایک ہی وقت میں اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں۔“

یہ جملہ میرے بارے میں بالکل درست تھا۔ اور آج بھی کبھی کبھی ایسا ہی ہوتا ہے۔

میں پانچ سالہ ہدف کو دیکھتا۔ کسی شعبے میں علم حاصل کرنا، کاروبار قائم کرنا، اپنی صحت بدلنا، تعلقات کو گہرا کرنا۔ اور میرے اندر کا ایک حصہ جذباتی طور پر کوشش کرتا کہ ان پانچ برسوں کا سارا کام ایک ہی شام میں مکمل کر ڈالے۔ نتیجہ یہ نکلتا کہ شروع کرنے سے پہلے ہی تھکن طاری ہو جاتی اور عمل سے پہلے ہی میں مفلوج ہو جاتا۔ میں پیچیدہ منصوبے بناتا، اپنے لیے ناممکن معیار مقرر کرتا اور پھر ان توقعات کے بوجھ تلے دب جاتا جو میں نے خود اپنے اوپر عائد کی تھیں۔

انہوں نے اس کے مقابلے میں ایک بہت سادہ طریقہ اختیار کرنے کی ترغیب دی۔ ”اسے چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں،“ انہوں نے کہا۔ ”طویل مدتی وژن اہم ہے، لیکن آج صرف آج کا قدم اٹھانا ہے۔ پورا پہاڑ نہیں، صرف اگلی حرکت۔“

مجھے ایک ایسے شخص کا خیال آیا جسے میں کبھی جانتا تھا۔ وہ شخص برسوں سے اپنی صحت کو نظر انداز کرتا رہا تھا اور آخر کار اس نے فیصلہ کیا کہ اب اسے بدلنا ہے۔ شروع میں اس نے ایک بہت بڑا منصوبہ بنایا، اسے یقین تھا کہ صرف ایک انتہائی بنیادی تبدیلی ہی کامیاب ہو سکتی ہے۔

اس نے سخت غذا، روزانہ شدید ورزش، نیند کا بہترین معمول، چینی سے مکمل پرہیز، ہر طرح کی توجہ بٹانے والی چیز سے دوری اور کسی قسم کے شارٹ کٹ کے بغیر زندگی گزارنے کا عہد کیا۔ اس نے سب کچھ لکھا، خود کو مکمل طور پر اس منصوبے کے لیے وقف کیا اور زبردست عزم کے ساتھ آغاز کیا۔

یہ منصوبہ چار دن تک چلا، پھر سب کچھ بکھر گیا۔ اس لیے نہیں کہ اس میں قوتِ ارادی نہیں تھی، بلکہ اس لیے کہ یہ نظام اس شخص کے لیے بنایا ہی نہیں گیا تھا جو حقیقت میں اسے زندگی میں اپنانے کی کوشش کر رہا تھا۔ یہ ان کے ایک ایسے تصوراتی، مافوق الفطرت وژن کے لیے بنایا گیا تھا جو حقیقت میں موجود ہی نہیں تھا۔ منصوبے اور حقیقت کے درمیان فاصلہ بہت زیادہ تھا۔

بعد میں انہوں نے مختلف طریقہ آزمایا۔ کامل تبدیلی کے بجائے انہوں نے چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں اختیار کیں۔ جم میں ایک گھنٹہ گزارنے کے بجائے دس منٹ کی چہل قدمی۔ کھانے میں چھوٹی تبدیلیاں۔ پورے غذائی انتخاب کو ختم کرنے کے بجائے سبزیاں شامل کرنا۔ انتہائی بنیادی تبدیلی کے بجائے بتدریج مستقل مزاجی۔ ایسی سخت پابندیاں نہیں جو سزا محسوس ہوں۔ اور حیرت انگیز طور پر یہ سست رفتار راستہ اس انداز میں پائیدار بن گیا جس طرح وہ عظیم الشان منصوبہ کبھی نہیں بن سکا تھا۔

کیوں؟ کیونکہ طرزِ زندگی میں تبدیلیاں اس وقت کامیاب ہوتی ہیں جب انہیں عملی زندگی میں اپنایا جاسکے۔ صرف متاثر کن یا انسٹاگرام پر دکھانے کے قابل ہونے کی وجہ سے نہیں، بلکہ حقیقتاً قابلِ عمل ہونے کی وجہ سے۔ ایسی تبدیلی جو حقیقی انسانی زندگی کی ساخت میں سما سکے۔ جس میں تھکن بھی ہے، باہم متصادم ذمہ داریاں بھی اور کمزوری کے لمحات بھی۔

انہوں نے ایک اور بات پر زور دیا جس پر میں نے پہلے کبھی اتنی گہرائی سے غور نہیں کیا تھا۔ ایسی بات جس نے میرے لیے اپنی ذات کو بہتر بنانے کے پورے عمل کی جذباتی کیفیت بدل دی۔

”صحت مند زندگی سزا محسوس نہیں ہونی چاہیے،“ انھوں نے کہا۔

ایک لمحے کے لیے اس بات پر غور کیجیے۔

کیونکہ بہت سے لوگ اپنی بہتری کی کوشش خود سے دشمنی کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ وہ اپنی ہی فطرت کو دشمن سمجھنے لگتے ہیں۔ ہر عادت دباؤ بن جاتی ہے، ہر معمول احساسِ جرم کے دباؤ سے چلنے لگتا ہے اور ہر ناکامی خود کو ملامت کرنے اور شرمندگی کا باعث بن جاتی ہے۔ یوں خود کو بہتر بنانے کا پورا منصوبہ اپنی ہی ذات کے خلاف جنگ بن جاتا ہے۔ پھر حیرت کیسی کہ ذہن مزاحمت کرتا ہے؟ اپنے آپ سے لڑتے رہنا تھکا دینے والا عمل ہے۔ لیکن اگر نظم و ضبط کو ایک مختلف انداز سے دیکھا جائے تو؟ سزا کے طور پر نہیں بلکہ اپنی ذات کی نگہداشت کے طور پر۔ ایسی عارضی تکلیف کے طور پر نہیں جسے برداشت کر کے آپ آرام کے حق دار بنیں، بلکہ ایسے پائیدار طرز زندگی کے طور پر جو حقیقتاً آپ کی فلاح و بہبود کے لیے کام کرے۔

وہ بار بار ”طرز زندگی“ کی اصطلاح استعمال کر رہے تھے۔

اور آہستہ آہستہ مجھے احساس ہوا کہ یہ لفظ حقیقت میں کتنا اہم ہے۔

اہداف ختم ہو جاتے ہیں، لیکن طرز زندگی جاری رہتا ہے۔

اگر ورزش محض ایک ”ہدف“ ہے۔ یعنی کوئی ایسی چیز جس کی ایک آخری حد مقرر ہو۔ تو ہدف کے حصول کے بعد حوصلہ ماند پڑ جاتا ہے، یا پھر مایوسی کے عالم میں اسے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ آپ میرا تھن دوڑتے ہیں اور پھر سوچتے ہیں کہ آخر اس سب کا مقصد کیا تھا۔ آپ 20 پائونڈ وزن کم کرتے ہیں اور پھر دوبارہ پرانی عادتوں کی طرف لوٹ جاتے ہیں۔ آپ کوئی کورس مکمل کرتے ہیں اور جو کچھ سیکھا تھا اسے بھول جاتے ہیں۔ جب تحریک کا تعلق آپ کی شناخت سے نہ ہو تو وہ عارضی ہوتی ہے۔ لیکن اگر صحت آپ کی شناخت اور طرز زندگی کا حصہ بن جائے تو تعلق مکمل طور پر بدل جاتا ہے۔

یہ تبدیلی بہت اہم ہے۔ کیونکہ عارضی تحریک قابلِ اعتماد نہیں ہوتی۔ یہ حالات، مزاج اور گزشتہ رات آپ کی نیند کے مطابق آتی جاتی رہتی ہے۔ نظامِ مزاج سے زیادہ اہم ہوتے ہیں، اور طرز زندگی تحریک سے زیادہ اہم ہے۔ جب آپ خود کو کام کرنے پر آمادہ کرنے کی کوشش چھوڑ کر ایسی زندگی تشکیل دیتے ہیں جس میں اچھے اعمال فطری انداز میں سما جاتے ہیں، تو سب کچھ بدل جاتا ہے۔

انھوں نے یہ بھی خبردار کیا کہ زندگی کو ایک ہی بہت بڑے بوجھ کے طور پر دیکھنے سے گریز کرنا چاہیے۔ ”جب ہر چیز بہت بڑی محسوس ہونے لگے،“ انھوں نے کہا، ”تو ذہن ہمت ہارنے لگتا ہے۔“ اس لیے انھوں نے چیزوں کو قابلِ انتظام حصوں میں تقسیم کرنے کا مشورہ دیا۔ پانچ سال کا ہدف آپ کو یہ تصور دیتا ہے کہ آپ مستقبل میں کیا بننا چاہتے ہیں۔ ماہانہ ہدف یہ دکھاتا ہے کہ خاص طور پر اس مہینے میں آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ روزانہ کا قدم وہ کام ہے جو آپ آج، اسی وقت، اپنے سامنے موجود اس ایک گھنٹے میں کریں گے۔

اس طرح جذباتی بوجھ میں اضافہ کیے بغیر پیش رفت جاری رہتی ہے۔ آپ مکمل طور پر کوئی دوسرا انسان بننے کی کوشش نہیں کر رہے ہوتے۔ آپ صرف ایک چھوٹا سا قدم آگے بڑھاتے ہیں، پھر ایک اور، پھر ایک اور۔ شدت کے بجائے مسلسل تکرار کے ذریعے رفتار پیدا کرتے ہوئے۔

جب میں نے شعوری طور پر اس طریقے کو اپنایا تو میں نے ایک حیرت انگیز بات محسوس کی۔ جب اگلا قدم اتنا چھوٹا محسوس ہو کہ اسے اٹھانا آسان لگے تو مزاحمت ڈرامائی طور پر کم ہو جاتی ہے۔ ایک صفحہ پڑھنا ”علم حاصل کرنے“ سے آسان محسوس ہوتا ہے۔ دس منٹ چلنا ”اپنی صحت بدلنے“ سے آسان محسوس ہوتا ہے۔ اور پندرہ منٹ سیکھنے میں صرف کرنا ”ماہر بننے“ سے کہیں آسان محسوس ہوتا ہے۔ جب قدم اس قدر قابلِ عمل ہوں تو ذہن گھبرانا چھوڑ دیتا ہے، بے پناہ بوجھ کا احساس کم ہو جاتا ہے اور عمل شروع ہو جاتا ہے۔

ان کی تمام باتوں میں ایک اور لطیف نکتہ بھی پوشیدہ تھا، جسے میں نے ابتدا میں محسوس نہیں کیا تھا: مقصد محض زیادہ کام کرنا نہیں، نہ ہی کارکردگی، کامیابی یا فہرست میں کاموں کے سامنے نشان لگانا ہے۔ مقصد زندگی کی ایک ایسی با معنی اور خوش گوار ترتیب پیدا کرنا ہے جس میں ایک فطری ردِ ہم ہو۔ یہ فرق بہت گہرا ہے۔ کیونکہ میں ایسے بہت سے لوگوں سے ملا ہوں جو کارآمد اور منظم تو بن گئے، مگر خوش نہیں رہے۔

وہ نظم و ضبط کے پابند تھے لیکن جذباتی طور پر تھکے ہوئے؛ منظم اور قاعدے کے مطابق زندگی بسر کر رہے تھے، مگر کسی نہ کسی طرح زندگی سے خالی محسوس ہوتے تھے۔ انھوں نے اپنے وقت کو بہترین انداز میں استعمال کرنے کی کوشش کی مگر اپنی خوشی کھودی۔

وہ کسی زیادہ صحت مند، زیادہ بھرپور چیز کی بات کر رہے تھے۔ ایسے طرزِ زندگی کی جس میں نشوونما زندگی میں اس طرح شامل ہو جائے کہ انسان کو مسلسل اس کے خلاف لڑنا نہ پڑے۔ جہاں فائدہ مند عادتیں خوشی، معنی، تعلقات، روحانیت یا تجسس سے جڑی ہوں۔ ان چیزوں سے الگ نہ ہوں اور نہ ہی ان پر زبردستی مسلط کی جائیں۔ جہاں نظم و ضبط ہلکا محسوس ہونے لگے کیونکہ خود زندگی زیادہ مربوط اور ہم آہنگ ہو گئی ہو۔ میں نے شعوری اور سوچ سمجھ کر اس طریقے کو آزمانا شروع کیا۔ میں یہ دیکھنا چاہتا تھا کہ اگر میں اسے ایک حقیقی سوال کے طور پر لوں تو کیا ہوتا ہے: میں اچھی عادتوں کو اس زندگی کے ساتھ کیسے بن سکتا ہوں جو میں حقیقتاً جینا چاہتا ہوں؟

میں چہل قدمی کے دوران آڈیو بکس سن سکتا تھا، گاڑی چلاتے ہوئے یا معنی گفتگو کر سکتا تھا اور روزمرہ کے معمول کے کاموں کے دوران سیکھنے کو شامل کر سکتا تھا۔ لیکن یہ بے تحاشا ایک ساتھ کئی کام کرنا نہیں تھا۔ وہ ایک بالکل مختلف چیز ہے: بکھری ہوئی مصروفیت، جو انسان کو اندر سے خالی کر دیتی ہے۔ اس کا مقصد تو با معنی تجربات کو سوچ سمجھ کر آپس میں جوڑنا تھا۔ ان چیزوں کو جوڑنا جو آپ کے لیے اہم ہیں، تاکہ ایک اچھا کام دوسرے اچھے کاموں کو بھی اپنے ساتھ لے آئے۔

اور پھر ایک حیران کن بات ہوئی۔ مزاحمت کم ہونے لگی۔ اس لیے نہیں کہ میں اچانک غیر معمولی طور پر نظم و ضبط کا پابند ہو گیا تھا یا میرے اندر مافوق الفطرت قوتِ ارادی پیدا ہو گئی تھی، بلکہ اس لیے کہ زندگی مسلسل فرض اور لطف کے درمیان ایک جنگ محسوس ہونا بند ہو گئی تھی۔ دونوں ایک دوسرے سے ملنے لگے تھے۔ چہل قدمی اب بھی ورزش تھی، لیکن اب وہ سیکھنے کا ذریعہ بھی تھی، روحانیت کا حصہ بھی اور غور و فکر کے لیے میرا اپنا خاموش وقت بھی۔ وقت اب بھی گزر رہا تھا، لیکن وہ خالی نہیں تھا۔ اس کی کوئی معنویت تھی۔

آخر کار انھوں نے مجھے جو کچھ سکھایا وہ محض کوئی کارکردگی بڑھانے کی ترکیب یا سوشل میڈیا پر پوسٹ کرنے کے لیے کوئی زندگی کا نسخہ نہیں تھا۔ یہ انسانی فطرت کی ایک گہری سمجھ تھی۔ اس بات کی کہ ہم کس طرح بنے ہیں اور کیا چیز حقیقتاً کام کرتی ہے، اور کیوں۔

ذہن ان چیزوں کے خلاف مزاحمت کرتا ہے جو اسے بے معنی، بے ربط اور ناقابلِ برداشت محسوس ہوں۔ وہ تنہائی، بے معنویت اور ناممکن مطالبات کے خلاف لڑتا ہے۔ یہ کردار کی خامی نہیں؛ یہ ایک طرح کی دانائی ہے۔ لیکن ذہن ان چیزوں کی طرف زیادہ آمادگی سے۔ اور کبھی کبھی خوشی سے بھی۔ بڑھتا ہے جو اسے بامعنی، مربوط اور قابلِ عمل محسوس ہوں۔ ان اعمال کی طرف جو ان اقدار سے جڑے ہوں جنہیں ہم اہم سمجھتے ہیں۔ ان معمولات کی طرف جو مسلسل جدوجہد کے بجائے زندگی گزارنے جیسے محسوس ہوں۔ ان تبدیلیوں کی طرف جو اس اندازِ زندگی کے مطابق ہوں جس میں انسان حقیقتاً کام کرتا ہے۔

اب جب بھی مجھے کسی عادت کو برقرار رکھنے میں مشکل پیش آتی ہے تو میں خود سے مختلف سوال پوچھتا ہوں۔

یہ نہیں کہ: میں خود کو یہ کام کرنے پر مجبور کیسے کروں؟

بلکہ:

- میں اسے بامعنی کیسے بنا سکتا ہوں؟
- میں اسے کسی ایسی چیز کے ساتھ کیسے جوڑ سکتا ہوں جسے میں پہلے ہی اہم سمجھتا ہوں؟
- میں اگلا قدم اتنا چھوٹا کیسے رکھ سکتا ہوں کہ اسے شروع کرنا آسان ہو؟
- میں یہ کام کس کے ساتھ کر سکتا ہوں؟
- میں اسے فرض کے بجائے زندگی کا حصہ کیسے محسوس کر سکتا ہوں؟

کیونکہ شاید پائیدار نظم و ضبط مسلسل خود کو مجبور کرنے، قوتِ ارادی اور خود کو ملامت کرنے سے پیدا نہیں ہوتا۔ شاید یہ ایسی زندگی تشکیل دینے سے پیدا ہوتا ہے جس میں اچھے اعمال فطری طور پر اس انداز سے ہم آہنگ ہو جائیں جس میں انسان حقیقتاً کام کرتا ہے۔ جہاں نیت انسانی ذہن کی فطرت سے ٹکرانے کے بجائے اسی کے ساتھ ہم آہنگ ہو جائے۔

آپ کو زیادہ مضبوط بننے کی ضرورت نہیں۔ آپ کو صرف اس بات میں زیادہ سمجھ داری اختیار کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ اپنی زندگی کیسے گزارتے ہیں۔ اور شاید یہی وہ سب سے زیادہ مطمئن کرنے والی بات ہے جو کسی نے مجھے کبھی بتائی۔