ایک جیتی جاگتی زندگی

بہترین ڈسپلن دن کے تمام گھنٹوں کو اپنے قابو میں رکھنے کا نام نہیں ہے؛ بلکہ یہ اس وقت بھی ثابت قدم رہنے کی باطنی صلاحیت ہے جب زندگی آپ کے طے شدہ منصوبوں کے مطابق چلنے سے انکار کر دے۔ روٹین کی سختی سے پابندی ہمیں ذہنی اور جسمانی طور پر متاثر کر سکتی ہے، جبکہ لچک دار منصوبہ بندی تعلقات، غیر متوقع مداخلتوں، آرام اور غیر یقینی صورتِ حال کے لیے گنجائش پیدا کرتی ہے۔ سمت کے تعیّن کے ساتھ منصوبہ بندی کیجیے، سانس لینے کی جگہ چھوڑیے، اور توجہ بھٹکانے والی چیزوں کو باقاعدہ حد میں رکھیے۔ ایک پائیدار اور متوازن زندگی مکمل طور پر طے شدہ شیڈول کا نام نہیں ہے، بلکہ یہ اتنی کشادہ ہونی چاہیے کہ اپنے مقصد کو کھوئے بغیر زندگی کی تلخ حقیقتوں کو خود میں سمو سکے۔

میں ماضی میں یہ سمجھتا تھا کہ ڈسپلن کا مطلب دن کے ہر ایک گھنٹے کو کنٹرول کرنا ہے۔ میں سوچتا تھا کہ ایک مناسب معمول بالکل واضح اور وقت کا پابند ہونا چاہیے: چھ سے سات بجے تک ورزش، سات سے آٹھ بجے تک مطالعہ، آٹھ سے نو بجے تک کام—ہر چیز صفائی سے ترتیب دی ہوئی اور ایسی کہ جس کی مکمل طور پر پیش گوئی کی جا سکے۔ چند دنوں کے لیے تو یہ بہت زبردست محسوس ہوتا تھا، جب تک کہ معمول میں کوئی خلل نہ پڑے۔ کوئی بن بلایا مہمان آگیا، کسی دوست کا فون آگیا، بچے کو توجہ کی ضرورت پیش آگئی، یا اچانک کوئی انتہائی ضروری کام سامنے آکھڑا ہوا۔ اور لمحوں میں وہ محنت سے بنایا گیا شیڈول بکھر گیا۔

مجھے اس خلل پر اتنی حیرت نہیں ہوئی جتنی اس کے بعد پیدا ہونے والے جذباتی ردِ عمل پر ہوئی—چڑچڑاہٹ، ندامت، اور ناکامی کا ایک دبا ہوا احساس، جیسے زندگی نے میرے منصوبے کی خلاف ورزی کر دی ہو۔

میں نے ایک بار ان سے اس الجھن کا ذکر کیا۔ میں نے کہا، "میں ڈسپلن قائم رکھنے کی کوشش کرتا ہوں، لیکن میرے معمولات بار بار ٹوٹ جاتے ہیں۔" انہوں نے نرمی سے مسکرا کر کہا، "شاید مسئلہ آپ کے ڈسپلن میں نہیں ہے۔" میں نے پوچھا، "پھر کیا مسئلہ ہے؟" انہوں نے جواب دیا، "شاید آپ زندگی کو اتنی سختی سے قابو کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جتنی اجازت خود زندگی نہیں دیتی۔"

ان کے اس جواب نے مجھے اندر سے خاموش کر دیا، کیونکہ دل کی گہرائیوں میں، میں جانتا تھا کہ یہ بات سچ ہے۔ ہم اکثر اپنے شیڈول اس طرح بناتے ہیں جیسے ہم انسان نہیں بلکہ مشینیں ہوں، جبکہ انسانی زندگی مکینیکل نہیں ہے۔ یہ سانس لیتی ہے، بدلتی ہے، اور خود میں خلل پیدا کرتی ہے۔ تعلقات، جذبات، ذمہ داریاں، بیماری، مہمان، ناگہانی حالات—یہ زندگی سے الگ کوئی استثنیٰ نہیں ہیں، بلکہ یہی در حقیقت زندگی ہیں۔

انہوں نے مجھے ایک ایسی تجویز دی جس کی میں نے شروع میں مخالفت کی۔ انہوں نے کہا، ”روزانہ کا سخت شیڈول بنانے کے بجائے، ہفتہ وار منصوبہ بندی کیجیے۔“ شروع میں مجھے یہ بات ڈسپلن کے خلاف اور غیر سنجیدہ لگی، جیسے میں خود کو لاپرواہی کی اجازت دے رہا ہوں۔ لیکن جوں جوں انہوں نے اس کی وضاحت کی، مجھے اندازہ ہوا کہ اس خیال میں کتنی دانائی چھپی ہوئی ہے۔

ایک سخت اور بے لچک روزانہ کا شیڈول جذباتی طور پر انسان کو نازک بنا دیتا ہے۔ اگر دن کا ایک حصہ متاثر ہو جائے تو پورا دن برباد محسوس ہونے لگتا ہے۔ آپ نے چھ سے سات بجے تک مطالعے کا منصوبہ بنایا تھا، لیکن ایک دوست اچانک آگیا، اور اب مطالعہ نہ ہو سکا۔ ذہن پرسکون انداز میں تبدیلی کو قبول کرنے کے بجائے جذباتی ردِعمل دیتا ہے: ”میں آج ناکام ہو گیا، میں اپنا شیڈول برقرار نہ رکھ سکا، سب کچھ خراب ہو گیا۔“ یہ جذباتی سختی آہستہ آہستہ آپ کی صلاحیتوں کو ختم کر دیتی ہے، کیونکہ آپ جینے کی عام غیر یقینی صورتِ حال کے لیے خود کو سزا دینے لگتے ہیں۔

ہفتہ وار منصوبہ بندی مختلف انداز میں کام کرتی ہے۔ کسی ایک خاص گھنٹے کی فکر کرنے کے بجائے، آپ یہ طے کرتے ہیں کہ اس ہفتے آپ مطالعے کو پانچ گھنٹے دیں گے؛ اس طرح بنیادی ڈھانچہ بھی قائم رہتا ہے اور ساتھ ہی لچک بھی شامل ہو جاتی ہے۔ اگر پیر کے دن میں غیر متوقع تبدیلی آ جائے تو منگل کا دن دستیاب رہتا ہے۔ اگر ایک شام مصروفیت کی نظر ہو جائے تو دوسری شام اسے سنبھال سکتی ہے۔ یوں وقت اور صورتِ حال میں ردو بدل کے باوجود مقصد اپنی جگہ برقرار رہتا ہے۔

اس باریک فرق نے وقت کی منصوبہ بندی کے ساتھ میرے تعلق کو مکمل طور پر بدل دیا۔ میں نے یہ پوچھنا چھوڑ دیا کہ کیا میں نے آج کے ہر گھنٹے پر مکمل سختی سے عمل کیا یا نہیں، اور یہ پوچھنا شروع کر دیا کہ کیا میں اس ہفتے درست سمت میں آگے بڑھ رہا ہوں۔ حیرت انگیز طور پر، اس ایک تبدیلی نے میرے کام میں پہلے سے زیادہ تسلسل پیدا کر دیا۔

انہوں نے ایک بہت ہی عملی نقطے کی طرف بھی اشارہ کیا۔ کچھ کام ایسے ہوتے ہیں جو غیر محسوس طریقے سے ہمارا بہت سا وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ مثلاً تفریحی چیزیں، پوڈکاسٹ، مسلسل ویڈیوز دیکھنا اور سوشل میڈیا کا استعمال۔ یہ چیزیں خاموشی سے ہمارے وقت پر قابض ہو جاتی ہیں۔ ایک ویڈیو دیکھتے دیکھتے پانچ ویڈیوز نکل آتی ہیں اور ایک چھوٹا سا پوڈکاسٹ دیکھتے ہی دیکھتے پوری شام نگل جاتا ہے۔ اس لیے انہوں نے ان کو مکمل طور پر ختم کرنے کے بجائے، ان کی حدود متعین کرنے کی تجویز دی۔ انہوں نے ہفتے کے ایک خاص وقت کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا، ”یہ وقت ان چیزوں کے لیے ہے،“ اور اس حد سے باہر، ”ابھی نہیں۔“

مجھے یہ بات انتہائی اہم لگی، کیونکہ اکثر لوگ وقت ایک دم یا اچانک ضائع نہیں کرتے۔ ان کا وقت دھیرے دھیرے ضائع ہوتا ہے—دس منٹ یہاں، بیس منٹ وہاں—حتیٰ کہ پورا ہفتہ خاموشی سے ہاتھ سے نکل جاتا ہے اور کسی ایک لمحے کو اس کا قصوروار بھی نہیں ٹھہرایا جا سکتا۔

لیکن شاید سب سے زیادہ حوصلہ بخش بات جو انہوں نے کہی، وہ یہ تھی: ”خالی اور آزاد اوقات (Free Spaces) چھوڑیے۔“ شروع میں مجھے یہ آزاد اوقات غیر موثر لگے؛ کیا ڈسپلن کے پابند لوگوں کو ہر گھنٹے کا بھرپور استعمال نہیں کرنا چاہیے؟ انہوں نے نفی میں سر ہلایا اور کہا، ”زندگی اپنے اندر غیر

یقینی حالات رکھتی ہے۔" یہ جملہ بالکل ظاہر اور واضح تھا، لیکن اس کے باوجود میں نے اسے کبھی اپنے شیڈول میں شامل نہیں کیا تھا۔ کسی کو آپ کی ضرورت پڑ سکتی ہے، کوئی مہمان آ سکتا ہے، آپ کی توانائی کم ہو سکتی ہے، آپ کا بچہ بیمار ہو سکتا ہے، یا آپ کے اپنے جذبات کو آرام کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جو شیڈول غیر یقینی حالات کو نظر انداز کرتا ہے، وہ آخر کار جذباتی تھکن کا باعث بنتا ہے۔

مجھے وہ دور یاد آیا جب میں نے اپنے دنوں کو اس قدر سخت اور مصروف بنا رکھا تھا کہ معمولی سی مداخلت بھی میرے مزاج پر گراں گزرتی تھی اور میں جھنجھلا اٹھتا تھا۔ ایک عام سی فون کال بھی کارکردگی پر وار محسوس ہوتی تھی، اور غیر متوقع گفتگو وقت کا ضیاع معلوم ہوتی تھی۔ اور آہستہ آہستہ ایک پریشان کن تبدیلی آئی: میری کام کرنے کی صلاحیت تو بڑھ گئی، لیکن میری انسانیت کم ہو گئی۔ یہ اس سخت اور بے لچک ڈھانچے کا پوشیدہ خطرہ تھا؛ یہ خاموشی سے زندگی کو حقیقت کے خلاف ایک مسلسل جنگ میں بدل سکتا ہے۔

انہوں نے وضاحت کی کہ لچک کا مطلب سستی یا کاہلی نہیں ہے، اور اس فرق کو سمجھنا انتہائی ضروری ہے۔ بہت سے لوگ لچک سے ڈرتے ہیں کیونکہ وہ اسے ڈسپلن کی کمی سے جوڑتے ہیں۔ لیکن صحت مند لچک دراصل حقیقت پسندی ہے۔ یہ اس بات کو تسلیم کرتا ہے کہ زندگی ہر پل بدلتی ہے، اور وہی طریقے لمبا عرصہ چلتے ہیں جو بے جا سختی دکھانے کے بجائے حالات کے سانچے میں ڈھل جانے کی لچک رکھتے ہوں۔

میں ایک ایسے شخص کو جانتا تھا جو ناممکن حد تک سخت روزمرہ معمولات برقرار رکھتا تھا—ہر گھنٹہ طے شدہ، ہر سرگرمی کا وقت مقرر۔ شروع میں یہ قابلِ تعریف لگتا تھا، لیکن بالاخر ایک بکھرے ہوئے دن نے اس پورے نظام کو جذباتی طور پر تباہ کر دیا، کیونکہ اس ساخت میں نہ کوئی لچک تھی، نہ سانس لینے کی گنجائش، اور نہ ہی غیر متوقع حالات کو قبول کرنے کا ظرف۔ اس کے برعکس، ایک اور شخص جس سے میں واقف تھا، وہ مختلف انداز میں منصوبہ بندی کرتا تھا: پورے ہفتے کی بنیادی ترجیحات، لچک دار اوقات، اور قصداً چھوڑے گئے فارغ اوقات۔ غیر متوقع واقعات اس کے نظام کو تباہ نہیں کرتے تھے کیونکہ وہ نظام بنا ہی زندگی کے مختلف رنگوں کو جذب کرنے کے لیے تھا۔ وہ شخص زیادہ پرسکون، زیادہ پائیدار اور زیادہ انسان لگتا تھا۔

میں نے خود بھی آہستہ آہستہ اس طریقے کا تجربہ کرنا شروع کیا۔ ہر گھنٹے کو مکمل طور پر بھرنے کے بجائے، میں نے کشادگی پیدا کرنا شروع کی—خالی پن نہیں، بلکہ ایسی کشادگی جو جذباتی شکست کے بغیر غیر یقینی صورتِ حال کو سنبھال سکے۔ اور عجیب بات یہ ہوئی کہ میں پہلے سے زیادہ فعال اور کارآمد ہو گیا، اس لیے نہیں کہ میں نے زندگی کو زیادہ کنٹرول کر لیا تھا، بلکہ اس لیے کہ میں نے اس کی قدرتی تبدیلیوں سے لڑنا بند کر دیا تھا۔

اس کا ایک اور لطیف فائدہ بھی ہوا۔ ہفتہ وار منصوبہ بندی نے ندامت کے احساس کو کم کر دیا۔ اگر کوئی اہم کام آج نہ ہو سکا، تو اب یہ بات اتنی خوفناک اور پریشان کن نہیں لگتی تھی۔

کیونکہ اب حالات کو سنبھالنے اور دوبارہ کوشش جاری رکھنے کی گنجائش تھی۔ اور اس جذباتی نرمی کی وجہ سے کام میں تسلسل لانا اس سے کہیں زیادہ آسان ہو گیا جتنا کہ سخت اصولوں سے ہوا کرتا تھا۔

انہوں نے ایک نفسیاتی طور پر اہم بات کا بھی ذکر کیا تھا: کچھ دلچسپیوں اور تفریحات کو حدود میں رکھنا ضروری ہے۔ اگر آپ پوڈکاسٹ، ویڈیوز یا دیگر تفریحات کا شوق رکھتے ہیں، تو انہیں قصداً ایک مخصوص جگہ دیں، ورنہ وہ خاموشی سے آپ کے ہر خالی لمحے پر قبضہ کرنا شروع کر دیں گی۔ مسئلہ تفریح یا لطف اندوز ہونے کا نہیں ہے؛ مسئلہ ان کا بلا ضرورت پھیلتے جانا ہے۔ مجھے اندازہ ہوا کہ ڈسپلن صرف اہم کاموں کے لیے "ہاں" کہنے کا نام نہیں ہے، بلکہ یہ توجہ بھٹکانے والی چیزوں کو حد میں رکھنے کا نام بھی ہے، اس سے پہلے کہ وہ آپ کی زندگی کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنا شروع کر دیں۔

بالآخر، جو انہوں نے مجھے پیش کیا وہ صرف وقت کی منصوبہ بندی کی کوئی تکنیک نہیں تھی؛ وہ وقت کے ساتھ ایک مختلف تعلق تھا—ایک ایسا تعلق جس کی بنیاد سخت کنٹرول کے بجائے سوچی سمجھی سمت پر تھی، اور کاملیت (Perfection) کے بجائے پائیدار حرکت پر تھی۔

اب جب میں اپنے ہفتے کی منصوبہ بندی کرتا ہوں، تو ایک سادہ سی بات یاد رکھنے کی کوشش کرتا ہوں: زندگی کوئی ایسی مشین نہیں ہے جسے سختی سے پروگرام کیا جائے۔ یہ ایک زندہ حقیقت ہے جسے دانشمندی کے ساتھ آگے بڑھانا ہے۔ اس لیے، میں گنجائش چھوڑتا ہوں—غیر یقینی حالات کے لیے، تعلقات کے لیے، غیر متوقع مداخلتوں کے لیے، اور آرام کے لیے۔ کیونکہ، جتنی زیادہ جگہ میں زندگی کے لیے چھوڑتا ہوں، اتنا ہی کم میں اس کے دباؤ سے مغلوب ہوتا ہوں۔

اور شاید حقیقی نظم وضبط یہ نہیں کہ آپ دن کے ایک ایک گھنٹے کو کنٹرول کریں۔ شاید یہ زندگی کو اس طرح ڈھالنے کا نام ہے کہ جب معمولات بگڑ بھی جائیں، تب بھی آپ کا توازن برقرار رہے۔