خیال کی آمد نہیں، تعاقب مسئلہ ہے

کسی بات سے جذباتی طور پر متاثر ہو جانا اس بات کا ثبوت نہیں کہ آپ سنبھل نہیں پائے یا آپ کے زخم ابھی تک نہیں بھرے۔ اکثر یہ محض ایک پرانی یاد ہوتی ہے جو دروازے پر دستک دیتی ہے۔ اصل فیصلہ اس کے بعد شروع ہوتا ہے۔ آپ شاید یہ طے نہ کر سکیں کہ کون سا خیال آپ کے ذہن میں آئے، لیکن یہ ضرور طے کر سکتے ہیں کہ آپ اس کے پیچھے چلتے ہوئے پچھتاوے، رنجش یا ذہنی الجھنوں میں کتنی دور تک جائیں گے۔ جذباتی آزادی اس وقت پروان چڑھتی ہے جب ہم ماضی کے ساتھ بحث و تکرار بند کر کے خود سے یہ پوچھنا سیکھ لیتے ہیں: کیا اس وقت اس خیال پر غور کرنا میرے لیے مفید ہے؟ کچھ یادوں کا ابھر آنا ناگزیر ہے، لیکن ان کے پیچھے سوچوں کا ایک طویل سلسلہ شروع کر دینا ہمارے اختیار میں ہے۔

ایک دن میں ان کے پاس ایک ایسا سوال لے کر گیا جو برسوں سے میرے ذہن میں الجھن پیدا کیے ہوئے تھا۔

میں نے کہا، ''کبھی کبھی مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں نے کسی مشکل صورت حال، تنازع، مایوسی یا تکلیف دہ تجربے کو بہت اچھی طرح سنبھال لیا ہے۔ اس وقت میں اس سے نمٹ لیتا ہوں، آگے بڑھ جاتا ہوں اور اپنی زندگی میں مصروف ہو جاتا ہوں۔ لیکن برسوں بعد اچانک کوئی گفتگو، کوئی جگہ، کوئی خوشبو یا کسی کی کہی ہوئی معمولی سی بات مجھے اسی پرانے واقعے کی یاد دلا دیتی ہے، اور یوں محسوس ہوتا ہے جیسے میں پھر وہیں لوٹ گیا ہوں۔ وہی جذبات دوبارہ جاگ اٹھتے ہیں، وہی تکلیف لوٹ آتی ہے، وہی پچھتاوا پھر دل میں سر اٹھانے لگتا ہے۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ میں نے اس معاملے کو کبھی حقیقتاً حل ہی نہیں کیا تھا؟''

انھوں نے چند لمحے غور کیا۔

''ضروری نہیں۔''

یہ وہ جواب نہیں تھا جس کی مجھے توقع تھی۔

''تو پھر میرے ساتھ ہو کیا رہا ہے؟''

انھوں نے مسکرا کر جواب دینے کے بجائے مجھ سے ایک سوال پوچھ لیا۔

''کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ کسی خاص کھانے کی خوشبو نے آپ کو اچانک اپنے بچپن کی یاد دلا دی ہو؟ یا کوئی پرانا گانا سنتے ہی آپ خود کو زندگی کے کسی گزرے ہوئے دور میں محسوس کرنے لگے ہوں؟ یا کسی جگہ پر پہنچ کر یادوں کا ایک سلسلہ آپ کی مرضی کے بغیر ہی ذہن میں تازہ ہو گیا ہو؟''

''جی ہاں، یہ تینوں باتیں میرے ساتھ کئی بار ہو چکی ہیں۔''

انھوں نے کہا، ''ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ یہ یادیں حقیقت میں کبھی مکمل طور پر غائب نہیں ہوئی ہوتیں۔ آپ کے ذہن میں آپ کی زندگی کے تمام تجربات کا ایک وسیع ذخیرہ موجود ہے، جہاں یہ یادیں محفوظ رہتی ہیں۔''

پھر انھوں نے ایک ایسی بات کہی جس نے میرے لیے جذباتی محرکات کو دیکھنے کا پورا انداز بدل دیا۔

''اصل مسئلہ محرک نہیں ہے۔''

''اگر محرک مسئلہ نہیں تو پھر مسئلہ کیا ہے؟''

''اس کے بعد شروع ہونے والا خیالات کا سلسلہ۔''

مجھے ان کی بات پوری طرح سمجھ نہیں آئی، اور انھوں نے یہ بات بھانپ لی۔

''آئیے، ایک مثال سے سمجھتے ہیں،'' انھوں نے کہا۔ ''فرض کریں کہ آپ کوئی ایسا گانا سنتے ہیں جو آپ کو زندگی کے ایک مشکل دور کی یاد دلا دیتا ہے۔ یاد اچانک ابھرتی ہے۔ کیا آپ نے اسے جان بوجھ کر بلایا تھا؟''

''نہیں، وہ تو خود ہی ذہن میں آ گئی۔''

بالکل۔ وہ آپ کی اجازت کے بغیر آئی۔ لیکن اس کے بعد کیا ہوتا ہے، اس میں اکثر آپ کا اپنا اختیار شامل ہوتا ہے۔ آپ اس یاد کو محض ایک خیال سمجھ کر گزرنے دے سکتے ہیں، یا پھر اس کے پیچھے چل پڑتے ہیں۔

پھر انھوں نے مجھے سمجھانا شروع کیا کہ کسی یاد کے پیچھے چلنے کا عمل عموماً کس طرح آگے بڑھتا ہے۔

پہلے کوئی یاد ذہن میں ابھرتی ہے۔ پھر آپ اس واقعے کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں۔ اس کے بعد ایک اور تفصیل یاد آتی ہے، پھر کوئی اور۔ آپ پرانی گفتگوؤں کو ذہن میں دہرانے لگتے ہیں اور تصور کرتے ہیں کہ اس وقت آپ کو کیا کہنا چاہیے تھا۔ پھر آپ کو یاد آتا ہے کہ پورا معاملہ کتنا ناانصافی پر مبنی تھا۔ غصہ ابھرتا ہے، پھر اداسی چھا جاتی ہے، اور آخرکار پچھتاوا آپ کو گھیر لیتا ہے۔

میں ہنس پڑا، کیونکہ وہ بالکل اسی کیفیت کو بیان کر رہے تھے جس سے میں ہر بار گزرتا تھا۔

''میرے ساتھ بھی بالکل یہی ہوتا ہے۔''

انھوں نے پوچھا، ''اب مجھے بتائیے، کیا اصل مسئلہ وہ محرک تھا جس نے یہ یاد تازہ کی؟''

میں نے کچھ دیر سوچا۔

''نہیں۔''

''تو پھر مسئلہ کیا تھا؟''

''میں اس یاد کے پیچھے چل پڑا تھا۔''

''بالکل درست۔''

اس ایک فرق نے میرے ذہن میں کئی باتوں کو نئے سرے سے ترتیب دے دیا۔

برسوں سے میرا خیال تھا کہ اگر کوئی پرانی بات مجھے دوبارہ جذباتی طور پر متاثر کر دے تو اس کا مطلب ہے کہ میرے اندر کچھ ٹھیک نہیں، شاید میں کبھی حقیقتاً اس تجربے سے نکل ہی نہیں پایا، شاید میں نے اپنے جذبات کو سمجھنے اور قبول کرنے کے بجائے انھیں دبا دیا تھا، یا شاید کہیں نہ کہیں مجھ سے کوئی غلطی ہوئی تھی۔

لیکن وہ مجھے ایک بہت سادہ بات سمجھا رہے تھے۔

کسی پرانی یاد کا اچانک ابھر آنا فطری تھا۔ اصل تکلیف اس کے بعد شروع ہوتی تھی، جب میں اس یاد کے اوپر خیالات کی ایک پوری عمارت کھڑی کرنے لگتا تھا۔ ہر خیال اگلے خیال سے جڑتا جاتا، اور مجھے احساس تک نہ ہوتا کہ میں خود اپنے ہاتھوں سے یہ سلسلہ بنا رہا ہوں۔

انھوں نے اس بات کو سمجھانے کے لیے ایک اور مثال دی۔

''خیالات کچھ حد تک مہمانوں کی طرح ہوتے ہیں،'' انھوں نے کہا۔ ''کچھ خوشگوار ہوتے ہیں اور کچھ ناخوشگوار۔ آپ اس بات پر قابو نہیں رکھ سکتے کہ دروازے پر دستک کون دے گا۔''

''لیکن یہ میرے اختیار میں ہے کہ میں کس کو اندر آنے کی دعوت دیتا ہوں۔''

''بالکل۔''

اس مثال نے میرے لیے ایک اور حقیقت واضح کر دی۔

ہم میں سے اکثر لوگ اپنی پوری زندگی اس کوشش میں گزار دیتے ہیں کہ ناپسندیدہ خیالات ہمارے ذہن میں آئیں ہی نہیں۔ لیکن جب وہ ناگزیر طور پر آتے ہیں تو ہم مایوس ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ دروازے پر دستک دینا کبھی ہمارے اختیار میں تھا ہی نہیں۔ ہمارے اختیار میں ہمیشہ یہ رہا ہے کہ ہم اپنی طرف سے دروازہ کھولتے ہیں یا نہیں۔

میں نے ایک اور سوال پوچھا۔

''لیکن اگر وہ یاد تکلیف دہ ہو تو؟ اگر مجھے واقعی کسی بات کا پچھتاوا ہو تو؟''

انھوں نے اثبات میں سر ہلایا۔

''تب ایک اور سوال اہم ہو جاتا ہے: اب میں اس کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟ چار سال پہلے نہیں، دس سال پہلے نہیں، بلکہ آج، اسی وقت۔ اگر آپ سے کوئی غلطی ہوئی تھی اور اب بھی اس کی تلافی ممکن ہے تو تلافی کیجیے۔ اگر آپ کسی کے سامنے جواب دہ ہیں اور معافی مانگنی چاہیے تو معافی مانگیے۔ اگر اس تجربے میں کوئی سبق پوشیدہ ہے تو اسے سیکھ لیجیے۔''

وہ ذرا رکے، پھر بولے، ''لیکن اگر آپ ماضی کو بدل نہیں سکتے تو اسے بار بار دہرانے کا کوئی فائدہ نہیں۔ آپ کا ذہن اکثر ایسے برتاؤ کرتا ہے جیسے اس کے بارے میں مزید سوچنے سے شاید گزرے ہوئے وقت کو بدلا جا سکتا ہو۔''

یہ جملہ اس بات کی بالکل درست عکاسی کرتا تھا کہ مسلسل سوچتے رہنے اور ماضی کو بار بار کریدنے کا تجربہ اندر سے کیسا محسوس ہوتا ہے۔ گویا انسان انجانے میں ایک ایسے ماضی سے مذاکرات کرنے کی کوشش کر رہا ہو جس کے دروازے بند ہو چکے ہوں۔

مجھے ایک شخص یاد آیا جسے میں کبھی جانتا تھا۔ وہ کاروبار کے ایک ایسے فیصلے پر برسوں سے پچھتا رہا تھا جو اس کے لیے نقصان دہ ثابت ہوا تھا۔ اس سودے کو ناکام ہوئے دس سال گزر چکے تھے، لیکن وہ آج بھی اس معاملے سے جڑی ہر ملاقات، ہر ای میل اور ہر اس عدد کو تفصیل سے بیان کر سکتا تھا جس پر دستخط کرنے سے پہلے اسے سوال اٹھانا چاہیے تھا۔

وہ اس سال کے متبادل امکانات کو اپنے ذہن میں اتنی بار دہرا چکا تھا کہ ایک عجیب معنی میں، اس کے لیے وہ فرضی کہانی اصل واقعے سے بھی زیادہ مانوس ہو گئی تھی۔

ایک شام اس کے ایک دوست نے آخرکار اس سے ایک سادہ سا سوال پوچھا۔

''اگر آپ کے پاس وقت میں واپس جانے کی مشین ہوتی تو کیا آپ اس فیصلے کو بدل دیتے؟''

اس نے فوراً جواب دیا، ''یقیناً۔''

دوست نے کہا، ''لیکن آپ کے پاس ایسی کوئی مشین تو نہیں ہے۔''

وہ خاموش ہو گیا۔ اس کی خاموشی میں ہی اس سوال کا جواب موجود تھا۔

اس کا ذہن دس سال سے ایک ایسی حقیقت کے ساتھ مذاکرات کر رہا تھا جسے ان مذاکرات میں کوئی دلچسپی ہی نہیں تھی۔

جب میں نے یہ واقعہ انھیں سنایا تو انھوں نے آہستہ سے سر ہلایا۔

''مسئلہ بالکل یہی ہے۔ ذہن حقیقت کے ساتھ مسلسل بحث و تکرار کرتا رہتا ہے، گویا کسی واقعے کو بار بار دہرانے سے بالآخر اس کا نتیجہ بدل جائے گا۔''

پھر انھوں نے ایک اور مثال دی، جس نے مجھے حیران کر دیا، کیونکہ میں نے اس پہلو سے کبھی سوچا ہی نہیں تھا۔

''اچھی یادیں بھی آپ کو اسی طرح متاثر کر سکتی ہیں۔ کوئی خوشبو آپ کو بچپن میں لے جا سکتی ہے، کوئی گانا زندگی کے کسی خوشگوار دور کی یاد تازہ کر سکتا ہے، اور کوئی تصویر آپ کو کسی ایسے شخص کی یاد دلا سکتی ہے جس سے آپ محبت کرتے تھے۔ ان یادوں کے پیچھے بھی خیالات کا ایک طویل سلسلہ شروع ہو سکتا ہے، بالکل اسی طرح جیسے تکلیف دہ یادوں کے ساتھ ہوتا ہے۔''

انھوں نے سمجھایا کہ خیالات کا ہر سلسلہ نقصان دہ نہیں ہوتا، لیکن ہر سلسلے پر شعوری توجہ دینا ضروری ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک خوشگوار یاد بھی ہمیں موجودہ لمحے سے نکال کر ماضی میں لے جا سکتی ہے، اور پھر اس چیز کے لیے ایک خاموش سی کسک پیدا ہو سکتی ہے جو اب ہماری زندگی میں موجود نہیں۔

یہ فرق میرے لیے بہت اہم تھا۔

مجھے احساس ہوا کہ مقصد خیالات کو مکمل طور پر ختم کرنا نہیں، اور نہ ہی جذبات سے خالی ہو جانا ہے۔ اصل مقصد اپنے اندر اتنی آگاہی پیدا کرنا ہے کہ جیسے ہی کوئی یاد ذہن میں ابھرے، ہم اسے پہچان سکیں اور شعوری طور پر فیصلہ کر سکیں کہ اس کے بعد کیا کرنا ہے۔ یوں ہم ذہن کے بہاؤ میں بے خبری سے بہتے چلے جانے کے بجائے خود اپنے اگلے قدم کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

میں نے ان سے پوچھا کہ جب کوئی پرانی یاد اچانک ذہن میں آجائے تو اس لمحے انسان کو کیا کرنا چاہیے۔

ان کا جواب میری توقع سے کہیں زیادہ سادہ تھا۔

''سب سے پہلے اس یاد کو محسوس کیجیے اور پہچانیے۔ پھر خود سے پوچھیے کہ کیا اس خیال کے پیچھے چلنا آپ کے لیے مفید ہے؟''

انھوں نے مزید کہا کہ زیادہ تر لوگ ایک لمحے کے لیے بھی رک کر یہ سوال نہیں کرتے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اگر کوئی خیال ذہن میں آگیا ہے تو اس کے پیچھے چلنا بھی ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کوئی یہ فرض کرلے کہ فون کی گھنٹی بج رہی ہے تو اسے اٹھانا لازمی ہے۔

انھوں نے کہا، ''آپ کا دماغ ایک ہی دن میں ہزاروں خیالات پیدا کر سکتا ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ان میں سے ہر خیال کو آپ کی توجہ ملنی چاہیے۔''

میں ہنس پڑا۔

''یہ تو بالکل واضح سی بات ہے۔''

انھوں نے جواب دیا، ''بالکل، لیکن اکثر دانائی کی باتیں ایسی ہی واضح ہوتی ہیں۔''

گفتگو ختم ہونے لگی تو انھوں نے پوری بات کو ایک ایسے جملے میں سمیٹ دیا جس کی طرف میں اس کے بعد کئی بار لوٹا ہوں۔

''کچھ یادوں کا ابھر آنا ناگزیر ہے، لیکن ان کے پیچھے سوچوں کا ایک طویل سلسلہ شروع کر دینا ہمارے اختیار میں ہے۔''

اس ایک جملے نے میرے لیے بہت سی باتیں واضح کر دیں۔

کوئی یاد دوبارہ ابھر سکتی ہے۔ کوئی جذبہ پھر سے جاگ سکتا ہے۔ کوئی پرانا زخم کچھ دیر کے لیے پھر درد کرنے لگ سکتا ہے، بالکل اچانک، ہماری مرضی اور اجازت کے بغیر۔ اکثر ان باتوں پر ہمارا اختیار نہیں ہوتا۔

لیکن اس کے بعد کیا ہوتا ہے، یہ کسی حد تک ہمارے اختیار میں ہوتا ہے۔ کیا ہم اسی پرانی کہانی کو بار بار دہراتے ہیں؟ کیا ہم پچھتاوے کو پھر سے زندہ کرتے ہیں؟ کیا ہم رنجش کو ہوا دیتے ہیں؟ یا بے چینی کو مزید کچھ دیر تک اپنے ذہن پر چھائے رہنے دیتے ہیں؟

شاید جذباتی زندگی کے اہم ترین امتیازات میں سے ایک یہی ہے۔

ہم ہمیشہ یہ طے نہیں کر سکتے کہ ہمارے ذہن میں کیا آئے گا۔ لیکن مشق اور شعوری توجہ کے ذریعے ہم یہ ضرور سیکھ سکتے ہیں کہ اپنے ذہن میں آنے والے خیالات میں سے کس کو ٹھہرنے دینا ہے۔

اور کبھی کبھی جذباتی آزادی کی سب سے طاقتور صورت یہ نہیں ہوتی کہ ہم کسی خیال کو دروازے پر دستک دینے سے روک دیں۔ بلکہ یہ ہوتی ہے کہ ہم فیصلہ کر لیں کہ اس خیال کے پیچھے وہاں تک نہیں جائیں گے جہاں وہ ہمیں لے جانا چاہتا ہے۔

غور و فکر کے لیے چند نکات

- دستک کو پہچانیے، دروازہ کھولنے میں جلدی نہ کیجیے۔ اگلی بار جب کوئی پرانی یاد یا جذبہ اچانک ذہن میں ابھرے تو ردِ عمل ظاہر کرنے سے پہلے ایک لمحے کے لیے رک جائیے۔ اس بات کو پہچانیے کہ یاد کا آنا ایک الگ واقعہ ہے، اور اس کے بعد آپ جو کچھ کرتے ہیں، وہ اس سے الگ ہے۔
- خود سے پوچھیے کہ کیا یہ خیال مفید ہے۔ کسی یاد کو بار بار دہرانے سے پہلے خود سے صاف لفظوں میں پوچھیے کہ اس کے پیچھے چلنے سے مجھے کوئی فائدہ ہوگا، یا میں محض اسی بات کو بار بار دہراتا رہوں گا؟
- محرک اور اس کے بعد شروع ہونے والے خیالات میں فرق کیجیے۔ جب کوئی مشکل جذبہ ابھرے تو یہ پہچاننے کی کوشش کیجیے کہ اصل محرک کہاں ختم ہوا اور آپ کی اپنی سوچ نے کہاں سے معاملے کو آگے بڑھانا شروع کیا۔ اکثر تکلیف کا بڑا حصہ اسی دوسرے مرحلے میں پیدا ہوتا ہے، پہلے میں نہیں۔
- پوچھیے کہ اب آپ کیا کر سکتے ہیں۔ اگر کسی بات کا حقیقی پچھتاوا ہے تو دیکھیے کہ آج آپ کے اختیار میں کون سا قدم باقی ہے: کسی سے معافی مانگنا، نقصان کی تلافی کرنا یا کوئی سبق سیکھنا۔ اگر اب کچھ بھی نہیں کیا جا سکتا تو خود کو یاد دلائیے کہ ماضی کو بار بار دہرانے سے وہ بدل نہیں جائے گا۔
- سوچیے کہ آپ اپنے ذہن میں کس کو ٹھہرنے دیتے ہیں۔ خوشگوار ہوں یا ناخوشگوار، خیالات آتے رہیں گے۔ مشق کیجیے کہ ان کی آمد کو ایک اطلاع سمجھیں، کوئی حکم نہیں۔ پھر غور کیجیے کہ انھیں اپنے ذہن میں جگہ دینے یا نہ دینے کا اختیار آپ کے پاس کس حد تک موجود ہے۔