میرا کرنے کا کام کیا ہے

ہم اکثر اُن چیزوں کو قابو میں رکھنے کی کوشش کرتے کرتے خود کو تھکا دیتے ہیں جن پر ہمارا اختیار کبھی تھا ہی نہیں۔ دانائی کا آغاز اس حد کو پہچاننے سے ہوتا ہے: آپ کے خیالات، اعمال، ردِعمل، الفاظ اور کوشش آپ کے اختیار میں ہیں؛ دوسرے لوگ اور نتائج نہیں۔ یہ پوچھنے کے بجائے کہ ''میں اسے کیسے قابو میں کر سکتا ہوں؟'' یہ پوچھیں کہ ''اس صورتِ حال میں میرا کرنے کا کام کیا ہے؟''

جب ذمہ داری کی حدود واضح ہو جاتی ہیں تو حوصلے کو اپنی سمت مل جاتی ہے، قبول کرنا آسان ہو جاتا ہے، اور سکون کوئی ایسی چیز نہیں رہتا جس کے پیچھے ہم بھاگتے پھریں—یہ اندر سے نمودار ہونے لگتا ہے۔

دعائے اطمینانِ قلب (Serenity Prayer) کا سب سے مشکل حصہ

ایک دن میں یہ سوال اُن کے سامنے لے آیا، کیونکہ ایک طویل عرصے سے یہ بات میرے ذہن میں کھٹک رہی تھی۔

''دعائے اطمینانِ قلب (Serenity Prayer) کے بارے میں ایک بات ہے جو مجھے پوری طرح سمجھ نہیں آتی،'' میں نے کہا۔

انھوں نے دلچسپی سے میری طرف دیکھا۔

''وہ کیا ہے؟''

''میرا خیال ہے کہ زیادہ تر لوگ اس کے پہلے دو حصوں پر توجہ دیتے ہیں،'' میں نے جواب دیا۔ ''جو چیزیں بدلی نہیں جا سکتیں، انھیں قبول کرنے کا اطمینان، اور جو چیزیں بدلی جا سکتی ہیں، انھیں بدلنے کا حوصلہ۔ لیکن آخری حصہ مجھے سب سے زیادہ مشکل لگتا ہے: دونوں کے درمیان فرق کو پہچاننے کی دانائی۔ ہم آخر یہ کیسے جانیں؟ ہم کیسے طے کریں کہ کوئی چیز ہمارے اختیار میں ہے یا نہیں؟''

وہ مسکرائے۔

''شاید یہی سب سے مشکل حصہ ہے۔''

وہ کچھ دیر خاموش رہے، پھر بولے، ''مشکل یہ ہے کہ ہم حالات کا جائزہ لیتے وقت ہمیشہ غیر جانب دار نہیں ہوتے۔''

''آپ کا کیا مطلب ہے؟''

''ہماری جذباتی کیفیت اس بات پر اثر انداز ہوتی ہے کہ ہم اپنی اثراندازی کی صلاحیت کو کس طرح دیکھتے ہیں،'' انھوں نے کہا۔ ''جب ہم خود کو مضبوط، پُراعتماد اور بااختیار محسوس کرتے ہیں تو اکثر اپنے اختیار کو ضرورت سے زیادہ سمجھنے لگتے ہیں۔ ہمیں لگتا ہے کہ ہم سب کچھ ٹھیک کرسکتے ہیں، لوگوں کو بدل سکتے ہیں، ہر مسئلہ حل کرسکتے ہیں اور ہر رکاوٹ پر قابو پا سکتے ہیں۔ اور جب ہم خود کو کمزور محسوس کرتے ہیں تو اس کے برعکس ہوتا ہے۔ ہم اپنی صلاحیت کو کم سمجھتے ہیں اور خود کو یقین دلا دیتے ہیں کہ کچھ بھی نہیں بدلا جا سکتا، حتیٰ کہ وہ چیزیں بھی جو حقیقتاً ہماری دسترس میں ہوتی ہیں۔''

میں ہنس پڑا۔

''کبھی ہمیں لگتا ہے کہ ہمارا ہر چیز پر اختیار ہے، اور کبھی یوں محسوس ہوتا ہے جیسے ہمارا کسی چیز پر بھی اختیار نہیں۔''

''بالکل،'' انھوں نے کہا اور قدرے آگے جھکے۔ ''آئیے ایک سادہ سی بات سے شروع کرتے ہیں۔ کچھ چیزیں ایسی ہیں جو براہِ راست آپ کے اختیار میں ہوتی ہیں۔''

''مثلاً؟''

''آپ کے خیالات۔ آپ کے ردِعمل۔ آپ کے فیصلے۔ آپ کے اعمال۔ آپ کے الفاظ۔ آپ کی کوشش۔''

''یہ تو بہت واضح بات ہے۔''

''واضح تو ہے،'' انھوں نے جواب دیا، ''لیکن حیرت کی بات یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ ان چیزوں پر توجہ دینے میں بہت کم وقت صرف کرتے ہیں۔''

وہ کچھ دیر رکے۔

''اب کسی اور چیز کی بات کرتے ہیں۔ دوسرے لوگ۔''

میں مسکرایا۔

''یہیں سے زندگی پیچیدہ ہو جاتی ہے۔''

وہ بھی ہنسے۔

''ہاں۔ عموماً الجھن یہیں سے شروع ہوتی ہے۔ لوگ اکثر دوسروں پہ اپنا جتنا کنٹرول سمجھتے ہیں اتنا حقیقت میں نہیں ہوتا۔''

چند لمحے توقف کے بعد انہوں نے ایک مثال دی: ''بچوں ہی کو دیکھ لیجیے۔ والدین کو لگتا ہے کہ ان کی اولاد ان کے بس میں ہے۔ لیکن کیا واقعی ایسا ہے؟''

''کم از کم اس وقت تک جب تک بچے چھوٹے ہوں،'' میں نے کہا۔

''ایسا بھی نہیں،'' انھوں نے جواب دیا۔ ''وہ جن چیزوں کو قابو میں رکھتے ہیں، وہ دراصل بچے کے اعمال ہوتے ہیں۔ بچہ کھانا اس لیے کھاتا ہے کہ والدین اصرار کرتے ہیں۔ سوتا ہے کیونکہ والدین فیصلہ کرتے ہیں۔ قواعد کی پابندی کرتا ہے کیونکہ ان کی خلاف ورزی کے نتائج ہوتے ہیں۔ لیکن یہ صرف رویے پر اختیار ہے، خیالات پر نہیں۔''

وہ ایک لمحے کے لیے خاموش ہوئے، پھر بولے، ''ذرا غور کیجیے۔ جب آپ کا بچہ پانچ سال کا تھا، تب بھی آپ اس بات پر اختیار نہیں رکھتے تھے کہ وہ کیا مانے، کیا محسوس کرے یا کیا سوچے۔ آپ ان چیزوں پر اثر انداز ہو سکتے تھے، مگر براہِ راست انھیں قابو نہیں کر سکتے تھے۔''

میں خاموشی سے یہ بات سوچتا رہا، کیونکہ یہ سچ تھی۔

وہ بولتے رہے۔

''جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے ہیں، یہ حقیقت زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے۔ اچانک وہ اختلاف کرنے لگتے ہیں۔ اپنے فیصلے خود کرنے لگتے ہیں۔ اپنی رائے قائم کر لیتے ہیں۔ اور والدین پریشان ہونے لگتے ہیں، کیونکہ انھیں محسوس ہوتا ہے کہ کچھ بدل گیا ہے؛ جیسے وہ بچہ جو کبھی بلا سوال ان کی بات مان لیتا تھا، اب اچانک ان کے ہاتھ سے نکل گیا ہو۔''

وہ کچھ دیر رکے اور پھر احتیاط سے الفاظ چنتے ہوئے بولے، ''لیکن حقیقت میں کچھ بھی نہیں بدلا ہوتا۔ اختلاف، خود مختاری اور ذاتی رائے—یہ سب بہت پہلے سے موجود تھے، بس اب نظر آنے لگے تھے۔ ایسا نہیں ہے کہ ایک چھوٹے بچے میں اپنی مرضی نہیں ہوتی۔ اس کے پاس صرف اپنی مرضی ظاہر کرنے کی طاقت، الفاظ اور اعتماد کم ہوتے ہیں۔ عمر کے ساتھ جو چیز بڑھتی ہے، وہ بچے کی خود مختاری نہیں، بلکہ اپنی اُس مرضی کو ظاہر کرنے کی صلاحیت ہے جو پہلے ہی اس کے اندر موجود تھی۔''

''اس لیے جب کسی والد یا والدہ کو محسوس ہوتا ہے کہ کچھ بدل گیا ہے تو وہ اس لحاظ سے درست ہوتے ہیں کہ اب کچھ مختلف دکھائی دے رہا ہوتا ہے۔ لیکن بنیادی حقیقت میں کوئی تبدیلی نہیں آئی ہوتی۔ بس وہ حقیقت سامنے آ گئی ہوتی ہے، بالکل ایسے جیسے دھند چھٹنے پر کوئی شکل واضح دکھائی دینے لگے۔''

وہ کچھ دیر خاموش رہے، پھر اپنی بات مکمل کرتے ہوئے بولے، ''تب والدین کو ایک ایسی حقیقت کا علم ہوتا ہے جو ہمیشہ سے موجود تھی۔ وہ شروع سے ہی اثر انداز ہو رہے تھے، اختیار نہیں رکھتے تھے۔''

میں نے اپنی زندگی کے کئی رشتوں کے بارے میں سوچا۔

’’تو ہماری بہت سی بے چینی اس لیے پیدا ہوتی ہے کہ ہم اثرانداز ہونا اور اختیار کو ایک ہی چیز سمجھ لیتے ہیں۔‘‘

انھوں نے سر ہلایا۔

’’بہت حد تک یہی بات ہے۔‘‘

پھر انھوں نے ایک ایسی بات کہی جس نے ذمہ داری کے بارے میں میری سوچ ہی بدل دی۔

’’آپ کے حقیقی اختیار کا دائرہ بہت چھوٹا ہے۔‘‘

’’یہ تو حوصلہ شکن بات لگتی ہے۔‘‘

’’یہ صرف اس لیے حوصلہ شکن لگتی ہے کہ آپ سمجھتے ہیں اختیار طاقت پیدا کرتا ہے۔‘‘

’’کیا ایسا نہیں ہے؟‘‘

’’ضروری نہیں۔ آپ کو اپنے آپ پر اختیار حاصل ہے۔ اپنے خیالات، اپنے ردِعمل اور اپنے فیصلوں پر۔ باقی ہر چیز میں آپ صرف اثرانداز ہو سکتے ہیں۔‘‘

’’بس اتنا ہی؟‘‘

’’یہ بھی بہت کچھ ہے،‘‘ انھوں نے کہا۔ ’’جب آپ اسے استعمال کرنا شروع کریں گے تو یہ بہت کچھ محسوس ہونے لگے گا۔‘‘

انھوں نے ہاتھ سے ایک خیالی دائرہ بناتے ہوئے کہا، ’’زیادہ تر لوگ اپنی زندگی بیرونی دائرے میں گزارتے ہیں—یعنی اُن تمام چیزوں کے دائرے میں جو ان کے لیے باعثِ تشویش ہوتی ہیں: لوگ ان کے بارے میں کیا سوچتے ہیں، دوسرے لوگوں کو کیا کرنا چاہیے، معیشت کو کیا کرنا چاہیے، اور خاندان کے افراد کو کیا کرنا چاہیے۔‘‘

میں ہنس پڑا۔

’’یہ تو بہت مانوس سی بات لگتی ہے۔‘‘

’’مانوس اس لیے لگتی ہے کہ ہم میں سے زیادہ تر لوگ اسی دائرے میں زندگی گزارتے ہیں۔‘‘

انھوں نے بڑے دائرے کے اندر ایک چھوٹا دائرہ بناتے ہوئے کہا، ''لیکن جب آپ اپنی توجہ اُن چیزوں پر مرکوز کرتے ہیں جن پر واقعی آپ کا اختیار ہے—اپنے اعمال، اپنی عادات اور اپنے ردِعمل پر—تو ایک دلچسپ بات ہوتی ہے۔ آپ کا اثر بڑھنے لگتا ہے۔''

یہ بات مجھے عمومی فہم کے برعکس لگی۔

''اگر میرے اختیار کا دائرہ چھوٹا ہے تو میرا اثر کیسے بڑھ سکتا ہے؟''

وہ مسکرائے۔

''لوگ کردار سے متاثر ہوتے ہیں۔ ذرا اُن لوگوں کے بارے میں سوچیے جنھوں نے آپ کی زندگی پر سب سے زیادہ اثر ڈالا۔ کیا وہ مسلسل آپ کو قابو کرنے کی کوشش کرتے رہتے تھے؟''

''نہیں،'' میں نے کہا اور فوراً کئی چہرے میرے ذہن میں آ گئے۔

''پھر ان میں اثر پیدا کرنے والی چیز کیا تھی؟''

میں نے کچھ دیر سوچا۔

''ان کی دیانت داری۔ ان کا مستقل مزاج ہونا۔ ان کا عملی نمونہ۔''

''بالکل۔ آپ اپنے طرزِ عمل کی جتنی زیادہ ذمہ داری قبول کرتے ہیں، اتنے ہی زیادہ قابلِ اعتماد بنتے ہیں، اور قابلِ اعتماد ہونا اثراندازی پیدا کرتا ہے۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ جو لوگ اپنا سارا وقت دوسروں کو قابو کرنے کی کوشش میں صرف کرتے ہیں، وہ اکثر اپنا اثر کھو دیتے ہیں، جبکہ جو لوگ خود کو قابو میں رکھنے پر توجہ دیتے ہیں، وہ عموماً دوسروں پر زیادہ اثر ڈالنے لگتے ہیں۔''

کچھ دیر تک ہم دونوں خاموش رہے۔

پھر میں نے ایک اور سوال کیا۔

''میں کیسے جانوں کہ کوئی چیز میرے اختیار کے دائرے میں آتی ہے یا میرے اثر کے دائرے میں؟''

وہ مسکرائے۔

''اپنے آپ سے ایک سادہ سا سوال پوچھیں۔ کیا میں اس چیز کا براہِ راست فیصلہ کر سکتا ہوں؟ اگر جواب ہاں میں ہے تو وہ آپ کے اختیار کے دائرے میں آتی ہے۔ اگر جواب نہیں ہے تو زیادہ سے زیادہ وہ آپ کے اثر کے دائرے میں آتی ہے۔''

''یہ تو بہت آسان معلوم ہوتا ہے۔''

''یہ آسان ہی ہے۔''

''پھر اتنا مشکل کیوں ہے؟''

وہ پھر مسکرائے۔

''کیونکہ جذباتی طور پر ہمیں یہ جواب پسند نہیں آتا۔''

ہم دونوں ہنس پڑے۔

وہ بات جاری رکھتے ہوئے بولے، ''ذرا سوچیے۔ آپ چاہتے ہیں کہ کوئی آپ کی قدر کرے۔ کیا آپ اسے براہِ راست اپنی قدر کرنے پر مجبور کر سکتے ہیں؟''

''نہیں۔ میں صرف اس پر اثر انداز ہو سکتا ہوں۔''

''آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ دانش مندانہ فیصلے کرے۔ کیا آپ اس کی جگہ وہ فیصلے کر سکتے ہیں؟''

''نہیں۔ میں صرف اس کی رہنمائی کر سکتا ہوں۔''

''بالکل۔''

وہ کچھ سوچتے ہوئے بولے، ''ہماری بہت سی بے چینی اس کوشش سے پیدا ہوتی ہے کہ ہم ایسی ذمہ داریاں بھی اپنے کندھوں پر اٹھا لیتے ہیں جو ہماری ہیں ہی نہیں۔ ہمیں یقین چاہیے۔ ضمانت چاہیے۔ ہم نتائج پر مکمل اختیار چاہتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ لوگ بالکل ویسا ہی ردِعمل دیں جیسا ہم امید کرتے ہیں۔ لیکن زندگی اس طرح نہیں چلتی۔''

''نہیں،'' میں نے دھیرے سے کہا۔ ''ایسا نہیں ہوتا۔''

انھوں نے سر ہلایا۔

''ہم کوشش کے ذمہ دار ہیں، نتائج کے نہیں۔''

اس جملے نے مجھے گزشتہ برسوں کے دوران سیکھی اور پڑھی ہوئی بہت سی روحانی تعلیمات یاد دلا دیں۔

''خدا نے ہمیں ہر چیز پر اختیار نہیں دیا،'' انھوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا۔ ''اس نے ہمیں ذمہ داری دی ہے۔''

یہ فرق مجھے بہت گہرا محسوس ہوا اور میں کچھ دیر تک اسی پر غور کرتا رہا۔

جب ہماری گفتگو ختم ہوئی تو میں ایک بار پھر دعائے اطمینانِ قلب (Serenity Prayer) کے بارے میں سوچنے لگا۔ برسوں سے میرا خیال تھا کہ سکون اور حوصلہ ہی اس دعا کے مشکل حصے ہیں۔ اب مجھے سمجھ آیا کہ ان دونوں کے درمیان دانائی کیوں رکھی گئی ہے، کیونکہ اس کے بغیر ہم اُن چیزوں کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں جو بدلی نہیں جا سکتیں، یا اُن چیزوں سے دست بردار ہو جاتے ہیں جنھیں بدلنا چاہیے۔

شاید دانائی کا آغاز اسی وقت ہوتا ہے جب ہم یہ پوچھنا چھوڑ دیتے ہیں کہ ''میں اس صورتِ حال کو کیسے قابو میں کر سکتا ہوں؟'' اور اس کے بجائے یہ پوچھنا شروع کرتے ہیں کہ ''اس صورتِ حال میں میرا کرنے کا کام کیا ہے؟''

یہ سوال خاموشی سے ہمیں حقیقت کی طرف واپس لے آتا ہے۔

میرے خیالات میرے ہیں۔

میرے اعمال میرے ہیں۔

میرے ردِعمل میرے ہیں۔

میری کوشش میری ہے۔

دوسرے لوگ میرے اختیار میں نہیں۔

نتائج میرے اختیار میں نہیں۔

مستقبل میرے اختیار میں نہیں۔

عجیب بات ہے کہ جب ہم ان حدود کو جتنا زیادہ واضح طور پر دیکھنے لگتے ہیں، زندگی اتنی ہی ہلکی محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس لیے نہیں کہ مسائل ختم ہو جاتے ہیں، بلکہ اس لیے کہ ہم وہ بوجھ اٹھانا چھوڑ دیتے ہیں جو کبھی ہمارے تھے ہی نہیں۔