

گرنا اور پھر سنبھلنا

گر جانا آگے بڑھنے میں رکاوٹ نہیں ہے، بلکہ گر کر اٹھنے کی کوشش نہ کرنا دراصل مسئلہ ہے۔ تسلسل کا مطلب یہ نہیں کہ پاؤں کبھی نہ ڈلگائے، بلکہ یہ ہے کہ لڑکھڑانے کے بعد انسان پھر سے سنبھل جائے۔ اپنی غلطیوں کی اصلاح کرنے کے لیے اتنے مضبوط رہیں کہ انہیں درست کر سکیں، لیکن ساتھ ہی اپنے ساتھ اتنے نرم دل / مہربان بھی رہیں کہ وہ غلطیاں آپ کو توڑ نہ سکیں۔ حقیقی تبدیلی بار بار کی مشق، صبر کے ساتھ ثابت قدم رہنے اور خاموشی سے بے شمار بار نئے سرے سے آغاز کرنے کے عمل سے آتی ہے۔ آپ کو کامل انداز میں آغاز کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کو صرف دوبارہ شروع کرنا ہے۔

میں نے ان سے دھیرے سے کہا، ”میں بار بار اس میں ناکام ہو رہا ہوں“ اور میری آوازیں واقعی جھنجھلاہٹ تھیں۔ اس لیے نہیں کہ مجھے معلوم نہیں تھا کہ کیا کرنا ہے۔ مجھے معلوم تھا۔ ڈاکٹر نے سب کچھ واضح طور پر سمجھا دیا تھا؛ معمول واضح تھا، ورزشیں واضح تھیں، اور پھر بھی بعض دنوں میں مجھ سے باقاعدگی برقرار نہیں رہتی تھی۔ کچھ دن میں تھکا ہوا محسوس کرتا۔ کچھ دن جذباتی طور پر شکست خوردہ ہوتا۔ کچھ دن ذہن بس یہی کہتا، ”چھوڑ دو، تم ہمیشہ یہ جاری نہیں رکھ سکتے۔ آخر اس کا فائدہ کیا ہے؟“

اور جب معمول چند بار چھوٹ جاتا تو ایک اور احساس پیدا ہوتا۔ پہلے بے بسی، پھر اداسی، پھر احساسِ جرم، اور آخر کار ایک خطرناک خیال: شاید میں یہ کر ہی نہیں سکتا۔

انہوں نے غور سے میری بات سنی اور پھر ایک ایسی بات کہی جس نے اس جدوجہد کو دیکھنے کا میرا پورا زاویہ بدل دیا۔

انہوں نے کہا، ”جیسے ہی آپ کی آگاہی واپس آئے، عمل کی طرف واپس آجائیں۔“

بس اتنی سی بات تھی۔ نہ کوئی ڈرامائی تقریر، نہ کامل ہونے کا مطالبہ۔ صرف واپس آجانا۔

شروع میں اس سادگی نے مجھے تقریباً مایوس کر دیا، کیونکہ میں ایک مستقل حل چاہتا تھا، ایسی ترکیب جس سے کام میں باقاعدگی بالکل آسان ہو جائے، ایسا طرز فکر جو مزاحمت کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دے۔ لیکن وہ جس چیز کی بات کر رہے تھے، وہ کہیں زیادہ حقیقت پسندانہ تھی۔ کمال نہیں، مشق۔

انہوں نے سمجھایا کہ ذہن کا بھٹک جانا اصل مسئلہ نہیں ہے۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ بھٹکنے کے بعد ہم کیا کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ ایک بار معمول سے ہٹ جاتے ہیں اور جذباتی طور پر یہ نتیجہ اخذ کر لیتے ہیں کہ وہ ناکام ہو گئے ہیں، پھر احساسِ جرم خود اس اصل کام سے کہیں زیادہ بھاری ہو جاتا ہے جسے کرنا تھا۔

میں نے اپنی زندگی میں بھی یہ بارہا دیکھا ہے۔ ایک دن ورزش رہ جائے تو اچانک ذہن کہتا ہے کہ اب پورا معمول ہی برباد ہو گیا۔ چند دن ڈائری لکھنے سے رہ جائیں تو اچانک اسے بالکل چھوڑ دیتے ہیں۔ ایک مشکل گفتگو مؤخر کر دیں تو جذباتی فاصلے مہینوں تک بڑھتے رہتے ہیں۔ اکثر مستقل مزاجی کو پہلی ٹھوکر تباہ نہیں کرتی۔ اسے تباہ کرنے والی چیز وہ ناامیدی ہوتی ہے جو ٹھوکر کے بعد آتی ہے۔

انھوں نے ایک نہایت اہم بات پر زور دیا۔

”خیالات تو خیالات ہیں،“ انھوں نے کہا۔ ”آپ کے اختیار میں عمل ہے۔“

اس فرق نے میرے لیے سب کچھ بدل دیا، کیونکہ ہم میں سے بہت سے لوگ پوری زندگی اس کوشش میں گزار دیتے ہیں کہ ذہن میں آنے والی چیزوں کو قابو کر سکیں: خوف، مزاحمت، سستی، ناامیدی اور ہر طرح کے منفی خیالات۔ لیکن خیالات اکثر خود بخود پیدا ہوتے ہیں، چاہے ہم انہیں بلائیں یا نہ بلائیں۔ اصل سوال یہ ہے کہ جب ہمیں ان کا احساس ہو جائے تو ہم کیا کرتے ہیں۔

انھوں نے سمجھایا کہ جب بھی ذہن پریشانی یا بے بسی میں الجھ جائے تو ہمیں اسے نرمی سے دوبارہ عمل کی طرف لانا چاہیے؛ نہ جذباتی ہنگامے کی طرف، نہ تباہ کن سوچ کی طرف، بلکہ صرف اس سوال کی طرف کہ اس وقت مجھے اگلا کام کیا کرنا ہے۔

بس اتنا ہی۔

مجھے احساس ہوا کہ میں کتنی بار زندگی کے مسائل کو عملی طور پر حل کرنے کے بجائے جذباتی طور پر حل کرنے کی کوشش کرتا رہا ہوں۔ میں چاہتا تھا کہ عمل کرنے سے پہلے میرے اندر جذبہ اور آمادگی پیدا ہو۔ لیکن وہ مجھے کچھ اور سکھا رہے تھے: پہلے عمل کریں، پہلے واپس آئیں، پہلے مشق کریں، اور پھر جذبات کو اپنے وقت پر آنے دیں۔

انھوں نے یہ بھی کہا کہ اپنے ارد گرد موجود مددگار لوگوں کو اس عمل میں شامل کریں۔

”ان سے کہیں کہ وہ آپ کو یاد دلائیں،“ انھوں نے کہا، اور ان کا مطلب محض شائستگی یا نرمی سے یاد دلانا نہیں تھا۔ ان کا مطلب ایمانداری سے تھا۔

”اگر میں بے بسی کی باتیں شروع کر دوں تو آپ مجھے صاف صاف بتائیں کہ مجھے پھر بھی جاری رکھنا ہے۔“

یہ بات میرے دل میں اتر گئی، کیونکہ تنہائی میں نشوونما مشکل ہوتی ہے۔ ذہن اپنی ہی جذباتی کہانی میں پھنس سکتا ہے، لیکن کبھی کبھی کوئی دوسرا شخص اس کہانی کو وہیں روک دیتا ہے اور ہمیں یاد دلاتا ہے کہ ہم کیا بننے کی کوشش کر رہے تھے۔

مجھے ایک بزرگ رشتہ دار یاد آئیں جو سرجری کے بعد صحت یاب ہو رہی تھیں۔ فزیو تھراپی کی ورزشیں تکلیف دہ تھیں اور ہر حرکت بے حد تھکا دینے والی محسوس ہوتی تھی۔ بعض دن وہ کہتیں، ”اب مجھ سے یہ مزید نہیں ہو سکتا۔“ لیکن ان کی بیٹی نرمی سے جواب دیتی، ”آپ کو کرنا ہوگا۔“ سختی سے نہیں، محبت کے ساتھ، مگر مضبوطی سے۔

اور روز بہ روز اس حوصلہ افزائی کی اہمیت بڑھتی گئی، کیونکہ اکثر انسان کو کسی ایسے شخص کی ضرورت نہیں ہوتی جو اس کی جدوجہد ختم کر دے۔ اسے صرف ایسے شخص کی ضرورت ہوتی ہے جو اسے دوبارہ عمل کی طرف لوٹنے میں مدد دے۔

پھر انھوں نے ایک ایسی بات بیان کی جسے میں نے بے حد اہم پایا: یعنی باطن میں اتارنا۔

شروع میں علم صرف ذہنی سطح پر ہوتا ہے۔ آپ کسی بات کو سمجھتے ہیں، اس سے اتفاق کرتے ہیں، حتیٰ کہ اسے قابلِ قدر بھی سمجھتے ہیں، لیکن وہ اب بھی آپ سے باہر ہوتی ہے۔ حقیقی تبدیلی اس وقت شروع ہوتی ہے جب بار بار کی مشق آہستہ آہستہ علم کو کردار کا حصہ بنا دیتی ہے۔ یہ عمل سست ہوتا ہے، کبھی کبھی حد درجہ سست۔

آپ خود کو بار بار یاد دلاتے ہیں۔ بار بار ناکام ہوتے ہیں۔ بار بار واپس آتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک دن وہ چیز، جس کے لیے کبھی بے حد کوشش درکار ہوتی تھی، زیادہ فطری محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس لیے نہیں کہ آپ رات بھر میں جادوئی طور پر بدل گئے، بلکہ اس لیے کہ تکرار نے آپ کی شخصیت کو ڈھال دیا۔

مجھے یاد آیا کہ بچپن میں مستقل طور پر نماز پڑھنا سیکھنا میرے لیے کیسا تھا۔ شروع میں مجھے مسلسل یاد دہانی کی ضرورت پڑتی تھی۔

پھر آہستہ آہستہ، بار بار دہرانے سے، یہ میری شناخت کا حصہ بن گیا، یہاں تک کہ اس کو چھوڑنا عجیب لگنے لگا بجائے اس کے کہ اس پر عمل کرنا مشکل لگتا۔ اسی کو باطنی طور پر اپنانا (internalization) کہتے ہیں۔

انھوں نے سمجھایا کہ بہت سے لوگ اپنی ذات کی بہتری کے عمل کو سمجھنے میں غلطی کرتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ تبدیلی ایک مضبوط عزم، ایک جذباتی بیداری یا تحریک کے کسی کامل لمحے کے ذریعے آتی ہے۔ لیکن حقیقی نشوونما عموماً اس طرح نہیں ہوتی۔ یہ خاموشی سے، بار بار، لوٹتے رہنے کے ذریعے ہوتی ہے۔

انھوں نے بتایا کہ لوگ اکثر بڑے عزم کرتے ہیں اور پھر دوبارہ پھسل جاتے ہیں، اور چونکہ وہ گر گئے ہوتے ہیں، اس لیے یہ نتیجہ نکال لیتے ہیں کہ ان کی پوری کوشش بے معنی تھی۔ لیکن انھوں نے اس تصور کو یکسر چیلنج کیا۔

”گر جائیں،“ انھوں نے کہا، ”پھر دوبارہ کھڑے ہو جائیں۔“

کیونکہ شاید نشوونما اس بات سے نہیں ناپی جاتی کہ آپ کبھی گرے ہی نہیں۔ شاید اس سے ناپی جاتی ہے کہ آپ کتنی بار واپس آئے۔

پھر انھوں نے ایک نہایت متوازن بات کہی۔

”غلطی کی اصلاح کے معاملے میں سخت رہیں،“ انھوں نے کہا، ”لیکن اس حقیقت کے بارے میں اپنے ساتھ مہربان رہیں کہ غلطیاں ہو جاتی ہیں۔“

یہ فرق بے حد اہم ہے، کیونکہ بہت سے لوگ اپنے ساتھ نرمی کو لاپرواہی سمجھ لیتے ہیں، یا نظم و ضبط کو خود سے نفرت کے مترادف بنا لیتے ہیں۔ لیکن وہ جس توازن کی بات کر رہے تھے، وہ کہیں زیادہ صحت مند تھا: غلطی کا جواز پیش نہ کریں، اسے درست کریں، اور صرف اس لیے اپنے ساتھ سنگ دل نہ ہو جائیں کہ آپ انسان ہیں۔

ایک بار میری ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی جو طویل عرصے کی جذباتی تھکن سے صحت یاب ہو رہا تھا۔ جب بھی ان سے اپنا معمول برقرار نہ رہتا، وہ اندر ہی اندر خود کو برا بھلا کہتے۔

”تم نا اُمید ہو۔“

”تم کبھی مستقل مزاج نہیں رہ سکتے۔“

”تم ہر چیز برباد کر دیتے ہو۔“

اور عجیب بات یہ تھی کہ اس سخت رویے نے مستقل مزاجی کو مزید مشکل بنا دیا، کیونکہ شرمندگی تو انسانی بحال کرنے کے بجائے اسے نچوڑ لیتی ہے۔

آخر کار انھوں نے اپنا طریقہ بدل لیا۔ جب بھی ان سے کوئی لغزش ہوتی، وہ اس لغزش کو بڑا مسئلہ نہیں بناتے تھے۔ اس کے بجائے وہ خاموشی سے واپس آ جاتے، خود کو جذباتی طور پر تباہ کیے بغیر۔ اور وقت کے ساتھ ساتھ یہ نرم مگر مستقل مزاج رویہ اس سخت رویے سے کہیں زیادہ پائیدار ثابت ہوا۔

شاید یہی نشوونما کے مشکل ترین اسباق میں سے ایک ہے۔

بہتری شاذ ہی ایک سیدھی لکیر میں آگے بڑھتی ہے۔ اس میں پیش رفت بھی ہوتی ہے، پسپائی بھی؛ مزاحمت بھی، تھکن بھی۔ اس کے باوجود تبدیلی آتی رہتی ہے، اگر آپ بار بار واپس آتے رہیں۔

ان کی ایک اور بات مجھے بہت پسند آئی۔

”اسے ایسی چیز سمجھیں جسے آپ زندگی بھر کرتے رہیں گے۔“

یہ ایک جملہ ہی نشوونما کے ساتھ ہمارے جذباتی تعلق کو یکسر بدل دیتا ہے، کیونکہ بہت سے لوگ انجانے میں فوری نتائج کی توقع رکھتے ہیں۔ تین دن کوشش کرنے کے بعد وہ یقین چاہتے ہیں۔ ایک ہفتہ مستقل مزاجی کے بعد وہ مستقل تبدیلی کی توقع کرنے لگتے ہیں۔

لیکن انسانی نشوونما اس طرح نہیں ہوتی۔

جسم آہستہ آہستہ بدلتا ہے۔ ذہن آہستہ آہستہ بدلتا ہے۔ عادات آہستہ آہستہ بدلتی ہیں۔ کردار آہستہ آہستہ تشکیل پاتا ہے۔

اور عجیب بات یہ ہے کہ اس سست رفتاری کو قبول کر لینا اکثر ثابت قدم رہنا آسان بنا دیتا ہے، کیونکہ اب ہر نامکمل کوشش بھی اہمیت رکھتی ہے۔ ہر بار واپس آنا بھی معنی رکھتا ہے۔

اس کے بعد میں نے اپنی زندگی میں بھی یہ بات محسوس کرنا شروع کر دی۔ جو لوگ واقعی ترقی کرتے ہیں، ضروری نہیں کہ وہ فطری طور پر سب سے زیادہ نظم و ضبط قائم رکھنے والے لوگ ہوں۔ اکثر وہ صرف ایسے لوگ ہوتے ہیں جو ناکامی کے بعد، تھکن کے بعد، توجہ بٹن کے بعد، حوصلہ ٹوٹنے کے بعد بھی واپس آتے رہتے ہیں۔

وہ بار بار واپس آتے ہیں، اور انہیں اس واپسی کو بھی کوئی غیر معمولی واقعہ بنانے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔

آخر کار، انہوں نے جو کچھ مجھے دیا، وہ محض عادات یا صحت کے بارے میں مشورہ نہیں تھا۔ یہ نشوونما کو دیکھنے کا ایک بالکل مختلف فلسفہ تھا۔

آپ کرنے سے تباہ نہیں ہوتے۔ آپ اس وقت تباہ ہوتے ہیں جب واپس آنا چھوڑ دیتے ہیں۔

اور شاید حقیقی طاقت بے عیب مستقل مزاجی میں نہیں ہوتی۔ شاید وہ اس عاجزی میں ہوتی ہے کہ جتنی بار ضرورت پڑے، اتنی بار دوبارہ آغاز کیا جائے۔