ماضی وجہ بیان کرتا ہے، تقدیر کا فیصلہ نہیں کرتا

یہ سمجھ لینا کہ آپ کو کن وجوہات کی بنا پر مشکلات کا سامنا ہے، ذہنی وضاحت ضرور پیدا کرتا ہے، لیکن محض سمجھ لینے سے تبدیلی نہیں آتی۔ ماضی ہمارے خوف، عادتوں اور زخموں کی وضاحت کر سکتا ہے، مگر ضروری نہیں کہ وہ ہمارے آنے والے کل کا فیصلہ بھی کرے۔ اپنی مشکل کی وجہ جان لینا ابتدا ہے، منزل نہیں۔ حقیقی نشوونما اس وقت شروع ہوتی ہے جب سمجھ بوجھ عمل میں ڈھلتی ہے: ایک حد مقرر کرنا، ایک فیصلہ کرنا، ایک مشکل گفتگو کا سامنا کرنا، یا ہمت کا ایک چھوٹا سا مظاہرہ کرنا۔ آپ کا ماضی آپ کی شخصیت کی تشکیل میں کردار ادا کرتا ہے، لیکن وہ آپ کو اسی ماضی کا اسیر رہنے پر مجبور نہیں کرتا۔

آخر کار میں نے یہ سوال ان کے سامنے رکھا۔ ایک خاتون نے، جن سے کچھ ماہ سے میری گفتگو چل رہی تھی، مجھے کئی مرتبہ یہ تفصیلات بتائیں کہ کس طرح بچپن میں ان کی والدہ کا ہر فیصلے پر مکمل اختیار تھا—کیا پہننا ہے، کن لوگوں سے دوستی کرنی ہے اور کون سے مضامین پڑھنے ہیں اور پھر اس مکمل کنٹرول نے کس طرح ان کی باشعور زندگی میں اپنے فیصلوں پر بھروسا کرنے کی صلاحیت کو کمزور کر دیا۔

وہ اس حقیقت کو ایسی وضاحت کے ساتھ سمجھتی تھیں کہ میں خود حیران رہ گیا۔ اس کے باوجود، اس حقیقت کو سمجھتے ہوئے اور تین سال گزر جانے کے بعد بھی وہ اپنے کیریئر کی سمت کا انتخاب کسی دوسرے شخص کی منظوری کے بغیر نہیں کر پاتی تھیں۔

ان کی سمجھ بوجھ نے انہیں ایک قدم بھی آگے نہیں بڑھایا تھا۔

میں نے ان سے کہا، ''وہ بالکل جانتے ہیں کہ مسئلے کی جڑ کہاں ہے۔ میں بار بار ایسے لوگوں سے ملتا ہوں۔ وہ سمجھ چکے ہوتے ہیں کہ ان کا بچپن مشکل تھا، ان کے والدین حد سے زیادہ کنٹرول کرنے والے، جذباتی طور پر غیر حاضر یا ضرورت سے زیادہ تحفظ فراہم کرنے والے تھے، اور وہ بڑی وضاحت سے بتا سکتے ہیں کہ ان تجربات نے ان کی شخصیت کو کس طرح متاثر کیا۔''

انہوں نے اثبات میں سر ہلایا۔ ''یہ ایک اہم ادراک ہو سکتا ہے۔''

''لیکن اس کے بعد کیا؟'' میں نے پوچھا۔ ''ان میں سے بہت سے لوگ وہیں رک جاتے ہیں۔ وہ وجہ تو سمجھ لیتے ہیں، مگر انہیں معلوم نہیں ہوتا کہ اب آگے کیا کرنا ہے۔''

وہ مسکرائے۔ ''اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ تشخیص کو تقدیر سمجھ بیٹھتے ہیں۔''

''تشخیص کو تقدیر؟''

''جی ہاں۔ فرض کیجیے، کوئی شخص ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے۔ ڈاکٹر کچھ ٹیسٹ کرتا ہے اور نتائج سے بیماری کی علامات کی وجہ سامنے آجاتی ہے۔''

''یہ تو مفید بات ہے۔''

''بالکل۔ پھر کیا ہوتا ہے؟''

''میرا خیال ہے، علاج شروع ہوتا ہے۔''

''بالکل درست۔ تشخیص کبھی اصل مقصد تھی ہی نہیں۔ اصل مقصد تو علاج ہے۔''

ان کی بات سن کر یہ فرق بالکل واضح ہو گیا، حالاں کہ پہلے میں نے اس پر اس طرح غور نہیں کیا تھا۔ لیکن اسی فرق نے ایک ایسی حقیقت کی وضاحت کر دی تھی جسے میں بے شمار بار دیکھ چکا تھا؛ ان لوگوں میں بھی جن کے ساتھ برسوں بیٹھ کر گفتگو کی تھی اور اپنی ذات میں بھی۔

ہم میں سے بہت سے لوگ برسوں یہ سمجھنے میں گزار دیتے ہیں کہ ہم ایسے کیوں ہیں۔ ہمیں رد کیے جانے سے خوف کیوں آتا ہے، خود اعتمادی کو برقرار رکھنا کیوں مشکل لگتا ہے، تعلقات نبھانا کیوں دشوار ہوتا ہے، ہم کام ٹالتے کیوں ہیں، اختلاف سے بچتے کیوں ہیں، یا روزمرہ زندگی میں بے چینی کی ایک مدھم سی لہر ہمارے اندر مسلسل کیوں موجود رہتی ہے۔

ان باتوں کو سمجھنا واقعی مفید ہو سکتا ہے۔ لیکن اب مجھے یہ احساس ہونے لگا تھا کہ محض سمجھ لینا، اپنے طور پر، شاذ ہی کسی چیز کو بدل پاتا ہے۔

انہوں نے کہا، ''فرض کیجیے، کوئی شخص یہ سمجھ لیتا ہے کہ ان کے والدین حد سے زیادہ پابندیاں لگاتے تھے، اور اسی وجہ سے انہیں فیصلے کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ اب آگے کیا؟''

مجھے پہلے والی خاتون یاد آ گئیں۔

''میرا خیال ہے کہ انہیں فیصلے کرنے کی صلاحیت بہتر بنانے پر کام کرنا چاہیے۔''

''بالکل۔ مسئلہ یہ ہے کہ بہت سے لوگ پہلے قدم کے بعد آگے نہیں بڑھتے۔ وہ تشخیص ہی پر رک جاتے ہیں۔''

انہوں نے یہ بات کسی تنقید کے بغیر کہی، جیسے کسی مانوس راستے کی نشان دہی کر رہے ہوں۔

میرے ذہن میں فوراً وہ جملے آنے لگے جو میں نے مختلف لوگوں سے، مختلف جگہوں پر، بارہا تقریباً ایک ہی انداز میں سنے تھے: میرے والدین ہمیشہ میرے ہر کام پر تنقید کرتے تھے، میرے گھر والوں نے کبھی مجھ پر بھروسا نہیں کیا، مجھے کبھی اپنے فیصلے خود کرنے کی اجازت نہیں ملی، میں ایک ایسے ماحول میں پلا بڑھا جہاں میری مرضی کو دبا دیا جاتا تھا۔

یہ تمام باتیں بالکل درست ہو سکتی ہیں۔ لیکن جب حقیقت کا نام لے لیا جائے تو اس کے بعد ایک سوال پہلے سوال سے کہیں زیادہ اہم ہو جاتا ہے: اب آگے کیا؟

انہوں نے بات جاری رکھی۔ ''دو ایسے لوگوں کا تصور کریں جن کا بچپن ایک جیسا گزرا۔ پہلا شخص 20 سال تک اپنے مسائل کی وضاحت کرتا رہتا ہے۔ دوسرا شخص 20 سال تک ان مسائل پر قابو پانے کے لیے کام کرتا ہے۔ ان دونوں میں سے کون بدلے گا؟''

''دوسرا۔''

انہوں نے سر ہلایا۔ ''عمل کے بغیر محض ادراک سے بہت کم نشوونما ہوتی ہے۔''

اس بات نے مجھے کلاس روم کے کئی ایسے مناظر یاد دلا دیے جنہیں میں بار بار دیکھ چکا تھا۔ طلبہ اکثر سمجھتے ہیں کہ کسی تصور کو سمجھ لینا، اس پر مہارت حاصل کرنے کے برابر ہے۔ لیکن جس شخص نے کبھی کوئی زبان سیکھنے کی کوشش کی ہو، وہ جانتا ہے کہ اس کے قواعد سمجھ لینا اور حقیقی گفتگو میں، دباؤ کے عالم میں، کسی ایسے شخص کے سامنے روانی سے بولنا، جو آپ کے جواب کا منتظر ہو، دو بالکل مختلف باتیں ہیں۔

مشق ہمیں بدلتی ہے۔ صرف سمجھ لینا شاذ ہی کافی ہوتا ہے۔

ذاتی نشوونما کا معاملہ بھی یہی ہے۔ یہ پہچان لینا کہ کسی خوف کی جڑ بچپن میں ہے، مفید معلومات فراہم کر سکتا ہے، لیکن محض اس خوف کی ابتدا معلوم ہو جانے سے خوف ختم نہیں ہو جاتا۔

انہوں نے کہا، ''آپ کو پھر بھی عملی کوشش کرنا ہوگی۔''

''کیا کوشش؟''

''وہی جس کا مسئلہ تقاضا کرتا ہے۔ اگر لوگوں کے درمیان جانے سے آپ کو گھبراہٹ ہوتی ہے تو لوگوں کے درمیان جانے کی مشق کریں۔ اگر آپ کو اپنی حدود مقرر کرنے میں مشکل پیش آتی ہے تو اس کی مشق کریں۔ اگر آپ غلطی کرنے سے ڈرتے ہیں تو خوف کے باوجود فیصلے کرنے کی مشق کریں۔ اگر آپ اختلاف یا تصادم سے بچتے ہیں تو مشکل گفتگو کرنے کی مشق کریں۔''

ان کی ہر مثال میں مرکزی نُکتہ ایک ہی تھا: کچھ کر دکھانا، صرف خالی باتیں یا تجزیہ کرنا نہیں۔

پھر انہوں نے ایک ایسی بات کہی جس نے ہماری پوری گفتگو کا رخ بدل دیا۔

''لوگ اکثر یہ سمجھتے ہیں کہ نشوونما کے لیے حالات کا مثالی ہونا ضروری ہے۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ اگر ان کے والدین بہتر ہوتے تو وہ پراعتماد ہوتے، اگر زندگی آسان ہوتی تو وہ زیادہ نظم و ضبط کے مالک ہوتے، اور اگر حالات سازگار ہوتے تو وہ زیادہ ثابت قدم ہوتے۔''

میں مسکرا دیا، کیونکہ میں اس دلیل کی کئی شکلیں سن چکا تھا اور خود بھی ایک سے زیادہ مرتبہ خاموشی سے یہی سوچ چکا تھا۔

انہوں نے سر ہلایا۔ ''لیکن نشوونما اس طرح نہیں ہوتی۔ انسانوں کو صرف مثالی حالات میں نہیں آزمایا جاتا۔ انہیں ان حالات میں بھی آزمایا جاتا ہے جو حقیقت میں ان کے حصے میں آئے ہوتے ہیں۔''

ایک لمحے کے لیے ہم دونوں خاموش ہو گئے، کیونکہ اس جملے میں واقعی یہ صلاحیت تھی کہ وہ مصیبت اور نامساعد حالات کو دیکھنے کا ہمارا زاویہ بدل دے۔

ہم عموماً یہ تصور کرتے ہیں کہ زندگی کا امتحان تب ہوتا ہے جب انسان کو بہترین تیاری کے بعد اپنی صلاحیتیں دکھانے کا موقع ملے۔ لیکن حقیقت میں زیادہ تر لوگوں کو ایسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو اس تصور سے بالکل مختلف ہوتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو زندگی کے آغاز ہی میں بہت سی سہولتیں میسر ہوتی ہیں، جبکہ کچھ کو محرومیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کچھ لوگ معاون اور محبت بھرے ماحول میں پروان چڑھتے ہیں، جبکہ کچھ کو مشکل حالات ورثے میں ملتے ہیں۔

سوال کبھی یہ نہیں تھا کہ حالات منصفانہ تھے یا نہیں۔ اصل سوال یہ تھا کہ انسان ان حالات میں کیا کرتا ہے جو حقیقتاً اسے ملے ہیں۔

میں نے انہیں دو بھائیوں کی ایک کہانی سنائی جو میں نے کہیں سنی تھی۔ دونوں ایک ہی تشدد پسند باپ کے زیرِ سایہ پلے بڑھے تھے۔ برسوں بعد ان میں سے ایک شخص خود بھی تشدد پسند اور تباہ کن رویوں کا حامل بن گیا۔ وہ تقریباً وہی کچھ دہرا رہا تھا جس کا سامنا اس نے اپنے بچپن میں کیا تھا۔ دوسرا بھائی ہمدرد اور نرم مزاج بن گیا اور اپنے بچوں کے ساتھ بالخصوص نرمی اور شفقت سے پیش آنے کی شعوری کوشش کرتا تھا۔

جب لوگوں نے دونوں بھائیوں سے الگ الگ پوچھا کہ وہ ایسے کیوں بنے، تو دونوں نے بالکل ایک جیسا جواب دیا۔

''جس طرح کے میرے والد تھے، ان کے ہوتے ہوئے آپ مجھ سے اور کیا توقع کر سکتے تھے؟''

ایک بھائی نے اپنے ماضی کو اس بات کی وضاحت کے طور پر استعمال کیا کہ وہی رویے کیوں دہراتا رہا۔ دوسرے نے اسی ماضی کو ان پر تشدد رویوں کو ختم کرنے کی تحریک بنا لیا۔

حالات ایک جیسے تھے۔ ان کے ردِعمل ایک جیسے نہیں تھے۔

میری بات سن کر وہ مسکرائے۔ ''بالکل۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ماضی کی کوئی اہمیت نہیں، کیونکہ ایسا کہنا حقیقت سے آنکھیں چرانے کے مترادف ہوگا۔ ماضی اہم ہے۔ وہ ہمارے مفروضوں کو شکل دیتا ہے، ہماری عادتیں بناتا ہے اور ایسے زخم چھوڑ جاتا ہے جن کی حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ لیکن اثر انداز ہونا اور تقدیر طے کر دینا دو مختلف باتیں ہیں۔''

میں انہیں اس سے ملتی جلتی بات پہلے بھی کہتے سن چکا تھا، ایک دوسری گفتگو میں، جب موضوع والدین اور زندگی کے عمومی حالات تھا۔ اب ان تمام باتوں کے درمیان ایک ربط واضح ہونے لگا تھا: انسان صرف ان واقعات کی پیداوار نہیں جو اس کے ساتھ پیش آئے۔ وہ ان واقعات میں بھی شریک ہوتا ہے جو اس کے بعد پیش آنے والے ہیں۔

میں نے پوچھا، ''کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ لوگ اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعات کے ذمہ دار بھی ہیں؟ جن لوگوں سے میری ملاقات ہوتی ہے، ان میں سے بعض کے لیے ذمہ داری کا لفظ ایک الزام کی طرح محسوس ہوتا ہے۔''

انہوں نے احتیاط سے جواب دیا۔ ''نہیں۔ جو کچھ آپ کے ساتھ ہوا، ضروری نہیں کہ اس کے ذمہ دار بھی آپ ہی ہوں۔ لیکن اب آگے جو کچھ ہوگا، اس کی ذمہ داری آپ پر ہے۔''

اس جملے نے میرے ذہن میں موجود ایک الجھن دور کر دی، کیونکہ ہم اکثر دو مختلف تصورات کو آپس میں خلط ملط کر دیتے ہیں: قصور اور ذمہ داری۔

قصور کا تعلق ماضی سے ہے۔ وہ پوچھتا ہے کہ کسی واقعے کا سبب کون بنا۔ ذمہ داری کا رخ مستقبل کی طرف ہوتا ہے۔ وہ پوچھتی ہے کہ اب اس صورتِ حال سے نمٹنے کے لیے کون قدم اٹھائے گا۔

انہوں نے ایک سادہ سی مثال دی۔

''تصور کریں کہ باسکٹ بال کا ایک میچ جاری ہے۔ ریفری آپ کی ٹیم کے خلاف ایک انتہائی غلط فیصلہ دے دیتا ہے۔ یہ آپ کا قصور نہیں۔ تماشائیوں میں بیٹھے ہر شخص کو دکھائی دے رہا ہے کہ فیصلہ غلط تھا۔ لیکن کھیل ختم ہونے میں ابھی 10 منٹ باقی ہیں۔ اب ان 10 منٹوں میں کھیلنا کس کی ذمہ داری ہے؟''

''کھلاڑیوں کی۔''

''بالکل۔ ریفری کے فیصلے پر احتجاج کرنا بجا ہو سکتا ہے، لیکن اس سے ایک پوائنٹ بھی حاصل نہیں ہوگا۔''

میں نے پوچھا، ''پھر اتنے لوگ اس خیال کو قبول کرنے سے کیوں ہچکچاتے ہیں؟''

انہوں نے جواب دیا، ''کیونکہ ذمہ داری قبول کرنے سے بہانے ختم ہو جاتے ہیں۔ اگر میں خود کو یقین دلا دوں کہ میں بدل ہی نہیں سکتا تو مجھے کوشش کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ ایک ایسے طالب علم کے بارے میں سوچیے جو کہتا ہے، 'مجھے ریاضی آتی ہی نہیں۔' اگر یہ بات قطعی طور پر درست مان لی جائے تو پھر مشق کرنے، مدد مانگنے یا اضافی سوالات حل کرنے کا کوئی فائدہ نہیں رہتا۔

یہ جملہ ایک طرح کا سکون دیتا ہے۔ لیکن ذرا دیکھیے کہ اس کی قیمت کیا ہے۔ اگر وہ واقعی بہتر ہو ہی نہیں سکتا تو اس کے پاس بہتر ہونے کا کوئی اختیار بھی نہیں رہتا۔ یوں اس نے مسئلے سے چھٹکارا پانے کے ساتھ اس کا حل تلاش کرنے کی طاقت بھی اپنے ہاتھ سے جانے دی۔''

یہ بات میرے لیے جانی پہچانی تھی، شاید تکلیف دہ حد تک۔

''میں اس پر قابو نہیں پا سکتا۔''

''میری شخصیت ہی ایسی ہے۔''

''میری پرورش نے مجھے ایسا بنا دیا ہے۔''

ایسے جملے ہمیں تسلی دیتے ہیں، کیونکہ ان کے ذریعے کوشش کا بوجھ ہمارے کندھوں سے اتر جاتا ہے۔ شاید اسی لیے ناامیدی بھی کبھی کبھی عجیب طرح کا سکون دیتی ہے، بالکل اس گرم بستر کی طرح جسے سرد صبح میں چھوڑنے کو دل نہیں چاہتا۔

اگر کچھ بھی نہیں کیا جا سکتا تو پھر کچھ کرنے کی ضرورت بھی نہیں رہتی۔

لیکن حقیقی امید کا تقاضا زیادہ ہوتا ہے۔ وہ کہتی ہے کہ تبدیلی ممکن ہے، اور اگر تبدیلی ممکن ہے تو پھر قدم اٹھانا بھی ضروری ہے۔

امید درحقیقت بیدار کرنے والا الارم ہے۔

میں نے پوچھا، ''کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ انسان کو ان تمام مشکلات سے تنہا ہی لڑنا پڑے گا؟''

''نہیں۔ کبھی کبھی ذمہ داری قبول کرنے کا پہلا قدم ہی کسی دوست، استاد، مشیر یا ایسے شخص سے مدد مانگنا ہوتا ہے جو اس راستے سے گزر چکا ہو۔ ذمہ داری قبول کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کو ہر بوجھ اکیلے اٹھانا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی بدلنے کے فیصلے کے لیے کسی دوسرے شخص کا انتظار کرنا چھوڑ دیں۔''

میں نے پوچھا، ''اور اگر یہ سارا عمل ناقابلِ برداشت محسوس ہو تو؟''

''اکثر ایسا ہی ہوتا ہے۔ اس لیے آپ پوری زندگی کو ایک ساتھ بدلنے کی کوشش نہیں کرتے۔ آپ ایک قدم سے آغاز کرتے ہیں۔''

انہوں نے وضاحت کی کہ جب انسان اپنی پوری شخصیت اور اس کی تمام خامیوں کو ایک ہی نظر میں دیکھنے لگتا ہے تو تبدیلی کا کام ناممکن محسوس ہونے لگتا ہے۔ لیکن جب وہ کسی ایک مخصوص رویے پر توجہ مرکوز کرتا ہے تو تبدیلی ایک ایسی چیز بن جاتی ہے جسے وہ حقیقتاً اپنے ہاتھ میں لے سکتا ہے۔

مقصد یہ نہیں کہ ایک ہی دن میں پوری زندگی درست کر لی جائے۔ مقصد یہ ہے کہ آج ایک چیز بہتر کی جائے، کل دوسری، اور اس کے بعد آنے والے ہفتے میں تیسری۔

ان کے تجربے میں نشوونما شاذ ہی کسی بڑے اور ڈرامائی واقعے کا نتیجہ ہوتی ہے۔ زیادہ تر یہ ان چھوٹی چھوٹی کوششوں سے وجود میں آتی ہے جن میں سے ہر ایک الگ سے شاید محسوس بھی نہ ہو، لیکن بار بار دہرانے سے وہ انسان کی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہیں۔

میں ایک ایسے شخص کو جانتا تھا جو برسوں سے لوگوں کے درمیان شدید گھبراہٹ محسوس کرتا تھا۔ آخرکار انہوں نے خاموشی سے یہ مان لیا تھا کہ وہ بس ایسے ہی انسان ہیں، گویا یہ کوئی مستقل صفت ہو، نہ کہ ایک ایسا رویہ جو وقت کے ساتھ سیکھا گیا ہو۔

پھر انہوں نے ایک چھوٹا سا تجربہ شروع کیا۔ ہر روز وہ کسی نئے شخص سے مختصر سی گفتگو کرنے کی پہل کرتے۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہوتی تھی۔ اکثر گفتگو موسم پر ایک تبصرے یا کسی کے حال احوال پوچھنے تک محدود رہتی تھی۔

چند ماہ بعد ان کے اندر واقعی ایک تبدیلی آچکی تھی۔ ایسا اس لیے نہیں ہوا تھا کہ انہیں اپنے بارے میں کوئی نیا نظریہ مل گیا تھا، بلکہ اس لیے کہ انہوں نے ایک نئے رویے کو اتنی بار دہرایا تھا کہ وہ ان کے لیے مانوس ہو گیا تھا۔

ہماری گفتگو ختم ہونے لگی تو انہوں نے ایک جملے میں پوری بات سمیٹ دی۔ گھر پہنچتے ہی میں نے اسے لکھ لیا۔

''وجہ سمجھنا اہم ہے، لیکن وہیں اپنا گھر مت بنا لیجیے۔''

کسی مسئلے کی تشخیص کی اپنی اہمیت ہے۔ اس سے ہمیں اپنی مشکلات کو سمجھنے اور یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ ہم کس چیز سے نبرد آزما ہیں۔ لیکن تشخیص کا مقصد ہمیشہ آغاز کرنا تھا، وہیں ٹھہر جانا نہیں۔

کیونکہ زخم کی نشان دہی کرنے کا مقصد اسے مسلسل دیکھتے رہنا نہیں، بلکہ اسے مندمل کرنے کی کوشش شروع کرنا ہے۔

شاید انسان ہونے کی سب سے امید افزا حقیقتوں میں سے ایک یہی ہے۔ ہمارے حالات نے ہمیں چاہے جس طرح تشکیل دیا ہو، دوسروں نے ہمارے لیے چاہے کتنی ہی غلطیاں کی ہوں، اور زندگی کے آغاز میں ہمیں چاہے کتنی ہی محرومیاں کیوں نہ ملی ہوں، پھر بھی ہم اگلا قدم اٹھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

ہر قدم نہیں۔ سب کچھ ایک ساتھ نہیں۔ صرف اگلا قدم۔

اور اکثر تبدیلی کا آغاز عین اسی مقام سے ہوتا ہے، اس لمحے سے نہیں جب ہم آخرکار یہ سمجھ لیتے ہیں کہ ہم ایسے کیوں بنے، بلکہ اس لمحے سے جب ہم فیصلہ کرتے ہیں کہ اب اس حقیقت کے پیشِ نظر ہمیں کرنا کیا ہے۔

اہم نکات

- تشخیص تقدیر نہیں ہوتی۔ یہ جان لینا کہ کسی مشکل کی ابتدا کہاں سے ہوئی، تبدیلی کا آغاز ہے، خود تبدیلی نہیں۔
- عمل کے بغیر، محض ادراک سے بہت کم نشوونما ہوتی ہے۔ کسی زبان کے قواعد سیکھ لینے سے روانی پیدا نہیں ہوتی، اس کے لیے زبان بولنے کی مشق کرنا پڑتی ہے۔ اسی طرح انسان محض اپنی مشکلات کو سمجھنے سے نہیں، بلکہ ان پر قابو پانے کے لیے ضروری اقدامات کی مشق کرنے سے بدلتا ہے۔
- ہمیں ان حالات میں آزمایا جاتا ہے جو حقیقت میں ہمارے حصے میں آئے ہوتے ہیں۔ نشوونما کے لیے مثالی حالات کا انتظار نہیں کیا جا سکتا۔ سوال یہ نہیں کہ ہمارے حالات منصفانہ تھے یا نہیں، بلکہ یہ ہے کہ ہم ان حالات میں کیا کرتے ہیں جو ہمیں ملے ہیں۔
- ایک ہی ماضی کسی رویے کی وضاحت بھی کر سکتا ہے اور اسے توڑنے کی تحریک بھی بن سکتا ہے۔ ماضی ہماری شخصیت کو متاثر کرتا ہے، لیکن ہم صرف گزرے ہوئے واقعات کی پیداوار نہیں؛ آئندہ پیش آنے والے واقعات کی تشکیل میں ہمارا بھی کردار ہوتا ہے۔
- قصور اور ذمہ داری دو الگ چیزیں ہیں۔ جو کچھ ہمارے ساتھ ہوا، ضروری نہیں کہ اس کے قصوروار ہم ہوں، لیکن اب آگے کیا ہوگا، اس کی ذمہ داری ہمیں قبول کرنا ہوگی۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر کام اکیلے کرنا ہے؛ اکثر ذمہ داری قبول کرنے کا آغاز مدد مانگنے سے ہوتا ہے۔
- حقیقی امید آسان نہیں ہوتی، وہ عمل کا تقاضا کرتی ہے۔ یہ یقین کہ ہم بدل نہیں سکتے، کوشش کے بوجھ سے تو نجات دلا سکتا ہے، لیکن بہتری لانے کی طاقت بھی چھین لیتا ہے۔ اگر تبدیلی ممکن ہے تو اس کے لیے قدم اٹھانا بھی ضروری ہے۔
- ایک قدم سے آغاز کریں۔ نشوونما شاذ ہی کسی ڈرامائی تبدیلی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ عموماً یہ چھوٹے چھوٹے اقدامات کو بار بار دہرانے سے حاصل ہوتی ہے، یہاں تک کہ وہ ہماری عادت بن جاتے ہیں۔
- وجہ کو سمجھیں، لیکن وہیں اپنا گھر نہ بنا لیں۔ زخم کی شناخت کا مقصد اسے مندمل کرنا ہے، نہ کہ ساری زندگی اس کے ساتھ رہنے کو اپنا مقدر سمجھ لینا۔

غور و فکر اور عملی مشقیں

- اپنے لیے ''اب آگے کیا؟'' کا جملہ لکھیے۔ ایسی کسی ایک مشکل کا انتخاب کریں جس کی وجہ آپ پہلے ہی سمجھتے ہیں۔ یہ لکھنے کے بعد کہ اس مشکل کی ابتدا کہاں سے ہوئی، ایک جملے میں جواب دیں: اب میں اس کے بارے میں کیا کروں گا؟
- غور کریں کہ آپ ایک ہی مسئلے کو سمجھنے میں کتنا وقت گزار چکے ہیں۔ اگر آپ برسوں سے کسی رویے کو سمجھتے تو ہیں، لیکن وہ تبدیل نہیں ہوا، تو خود سے پوچھیے کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ اسے سمجھنا ہی آپ کی پوری کوشش بن کر رہ گیا ہے۔
- اس ہفتے کسی ایک رویے کی مشق کریں۔ ایسا مخصوص اور چھوٹا قدم منتخب کریں جسے آپ روزانہ دہرا سکیں: کسی سے ایک مختصر گفتگو کرنا، اپنی کوئی حد واضح کرنا، یا کسی سے منظوری لیے بغیر ایک فیصلہ کرنا۔ ہر بار اس عمل کو دہرانے کا سادہ سا ریکارڈ رکھیں۔

- اپنے حالات کا دیانت داری سے جائزہ لیں۔ ان چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کو زندگی میں نہیں ملیں، پھر ان چیزوں کی فہرست بنائیں جو اس وقت آپ کے پاس موجود ہیں۔ پہلی فہرست کی محرومیوں کے بدلنے کا انتظار کرنے کے بجائے، دوسری فہرست میں موجود وسائل کو سامنے رکھ کر سوچیں کہ آپ کون سا ایک قدم اٹھا سکتے ہیں۔
- خود سے پوچھیں کہ آپ دونوں بھائیوں میں سے کس کے جواب کو دہرا رہے ہیں۔ جب آپ کا ماضی کسی مشکل کی وضاحت کرتا ہے تو غور کریں کہ آیا آپ پرانی غلطی کو اپنے عمل کا جواز بنا رہے ہیں یا اس سلسلے کو ہمیشہ کے لیے ختم کرنے کا ذریعہ۔
- ایسے ایک شخص کا نام لکھیں جو آپ کی مدد کر سکتا ہو۔ اگر کوئی مسئلہ آپ کو تنہا اٹھانے کے لیے بہت بھاری محسوس ہوتا ہے تو اس شخص کا نام لکھیں جس سے آپ مدد مانگ سکتے ہیں۔ اور طے کریں کہ آپ اس سے کب رابطہ کریں گے۔