

شباباش! تم کر سکتے ہو®

اُن کے لئے جو کچھ کر دکھانا چاہتے ہیں



10,800 فن کی بلدیہ، شاہراہ امام کر سکتے ہو® کی ایک جگہ

قیصر عباس

ہیٹ سینگ کتاب "یک بیک ڈال" کے مصنف

شباباش! تم کر سکتے ہو

اُن کے لیے جو کچھ کر دکھانا چاہتے ہیں

قیصر عباس



قیمت	:	تقریباً
1000	:	تعداد اشاعت
1 جنوری 2009ء	:	تاریخ اشاعت
دعا پبلی کیشنز	:	ناشر

قیمت: 350 روپے

نوٹ: اسی قیمت پر لاہور، کراچی، اسلام آباد اور سری لنکا میں بذریعہ گورنمنٹ پبلسٹری کے لیے مندرجہ ذیل ایسوں پر فون کیجئے۔

لاہور	کراچی	اسلام آباد	سری
71 ٹیلر روڈ	A-1/29 امام آباد-1	5-عظیم پورہ شاہراہ	ان لینڈ کانسٹریٹ
7552657-8	6687025	2822044	411702
5313890-1	6687026	2276744	411707

دعا پبلی کیشنز



ہیڈ آفس: 25 سائڈ بالہ روڈ، فون: 042-7325418
 شوروم: انڈیا گیت، نزد بازار سبھان، فون: 042-7335885

انتساب

اپنے ابو

محمد صادق حسین جعفری

اور امی

علاقت جعفری

کے نام

جنہوں نے ”شاپاوش اتم کر سکتے ہو“ کا خواب دیکھا

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

فہرست

<u>صفحہ نمبر</u>	<u>مضامین</u>	<u>نمبر شمار</u>
6	شاپاش کا سفر	1
11	بس اتنا سا خواب ہے	2
15	سر اٹھا کے چلو	3
27	آپ تو پیدا ہی کامیاب ہونے کے لیے ہوئے ہیں	4
33	جو قطار میں ہے وہی شمار میں ہے	5
39	تجھے اے وقت میں لاؤں کہاں سے؟	6
51	ہر چیز سے آزادی کا راستہ موجود ہے	7
57	خوشحالی ممکن ہے	8
67	بس بہت ہو گئی	9
71	انتخاب آپ کا اقتدار آپ کا	10
93	سچ آکھاس تے ہمانیز بلند اے	11
107	شاپاش! تم کر سکتے ہو	12
121	جاو کی چانی	13
129	بڑی سوچ، بڑا فائدہ	14

137	یہ کس کا کیا دھرا ہے؟	15
151	ہاتھی میرے ساتھی نہیں	16
155	بندے آپ نوں بچیان	17
165	بے شک ہر مشکل کے بعد آسانی ہے	18
173	آپ کا شناختی کارڈ کہاں ہے؟	19
181	کیا آپ کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے؟	20
193	مالی داکم پائی اانا	21
199	بھسیا کیہ جاناں میں کون؟	22
215	جیسے چاہو جیو	23
224	شاہاں کہانی	24
225	اتلہار تفکر	25
228	مصنف کی دیگر کتابیں	26

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

شباباش کا سفر

”اگر آپ کے خواب بہت ہی اونچے اور آغاز بہت ہی پستی سے ہے تو مبارک ہو زندگی آپ سے کوئی بڑا کام لینے والی ہے۔“ پیٹک نے فیصلے وائر بزنس ٹیم کی طرف پروکار انداز میں دیکھتے ہوئے کہا۔ ”پراہلم تو تب ہے کہ آپ کا آغاز تو بہت اونچا ہو مگر آپ کے خواب پستی پر ہوں۔ پریشانی یہ نہیں کہ ہمارے مقاصد اتنے اونچے ہوں کہ ہم انہیں حاصل نہ کر پائیں، پریشانی تو یہ ہے کہ ہمارے مقاصد اتنے پست ہوں کہ ہم انہیں حاصل کر لیں۔“ سامعین کے جسموں پر جیسے کان اُگ آئے تھے۔

”میں آپ کے ساتھ ایک چچی کہانی شیئر کروں گا۔“ نوجوان پیٹک کی آنکھوں کی توانا چمک میں لوگوں کے دلوں کو چھو لینے کا تہیہ لگاتا تھا۔ اور ساتھ ہی اس نے سکرین پر ایک بچے کی تصویر دکھادی جس کی آنکھوں میں بلند خوابوں کی جھلک اور حلیے میں پستی کا نگہ نمایاں تھا۔ ”آپ صحیح سمجھے، اس بچے کے خواب اُونچے اور آغاز اُنٹائی نیچا تھا جتنا آپ سوچ سکتے ہیں۔ غربت، افلاس، نفرت، جہالت، تعصب اور بے گھری جیسی تمام بیماریاں اس کے خاندان کو لاحق تھیں۔ وہ ایک اداکار مزدور باپ کے آٹھ بچوں میں سب سے چھوٹا تھا۔ سات سال کی عمر میں وہ اپنی ماں کے جنازے کے سر ہانے بیٹھا اس لیے رور ہا تھا کہ اس کی ماں کسی ایسے مرض سے نہیں مری تھی جو کہ ”لا علاج“ تھا۔۔۔۔۔ وہ اپنے خاندان کے لیے کچھ کر گزرنے کی دُشمن میں تھا۔“ دربار ہال میں موجود سب لوگ ہمدردن گوش تھے۔

”اس نے کبھی اپنی پسند کے پٹڑے پہننے نہ من بھاتے کھلونوں سے کھیلا۔ سکول میں اول آنے پر انعام کا وعدہ کبھی پورا نہ ہو سکا۔ زندگی کا سب سے بڑا چیلنج تو یہ تھا کہ آج رات کھانا کیسے کئے گا؟ گھر کا کرایہ کہاں سے ادا ہوگا؟ اس کے گھر کے ”جذبائی ماحول“ نے اس سے بڑے بھائی کو نشے کے مرض میں مبتلا کر دیا۔ اور پھر گھر سنور نے کی بجائے گبزٹا چلا گیا۔ اس کے خواب ابھی بھی بلند تھے اور عزیمت بھی۔“

”کسی نہ کسی طرح کالج جا پہنچا۔ امتداد کی کی اور شرمیلا پن سے لے کر دروٹو جوانی کی ہر اذیت اس کی ہمسفر رہی۔ وہ دیکھنے میں مسخ شدہ عزت نفس کی چلتی پھرتی تصویر تھا۔ اپنا کمزور، ناتواں جسم اور اپنی شکل و صورت اور قد کاٹھ کے بارے میں تکلیف دہ خیالات اُسے ہر وقت کو ستے رہتے۔ اس کے باوجود اس کے خواب اُونچے اور آغا ز..... تاہم وہ انٹرمیڈیٹ اور گریجوییشن دونوں میں گولڈ میڈل لینے میں کامیاب ہو گیا۔“ پیپکر کے اس جملے پر ہال پر چھائی خاموشی زور دار تالیوں سے جاگ اُٹھی۔

”کچھ کرکڑرنے کی ذہن نے اس کا سکون چھین رکھا تھا۔ یونیورسٹی میں ایڈمیشن کے لیے ایک سال کا انتظار محال تھا۔ وہ گھر چھوڑ کر لاہور میں خود کو آ زما ئش میں ڈالنے چلا آیا۔ دن کے وقت کیمپوٹ ہارڈ ویئر سیکھتا اور سہ پہر سے رات گئے تک جنگ اخبار کی کٹئین پر چاب کرتا۔ خدا نے مہربانی کی اور ایم ایس سی میں داخلہ ہو گیا۔ اس دوران اس نے ایک میگزین میں فل ٹائم چاب جاری رکھی۔ وہ جلد سے جلد پروفیشنل زندگی شروع کرنی چاہتا تھا لیکن کچھ اور امتحان اس کی راہ دیکھ رہے تھے۔ یونیورسٹی کے پہلے سال میں ہی اس دُنیا میں اس کے سب سے قریبی دوست، اس کے والد اسے اکیلا چھوڑ گئے۔ اس کے خواب ابھی بھی بلند تھے اور آغا ز..... اس کے سامنے ہر طرح کے جذبائی، جسمانی، معاشی، معاشرتی اور نفسیاتی چیلنج تھے۔

یونیورسٹی کے آخری سال میں اسے ایک ایسا مہربان دوست ملا جس نے اس کی شخصیت کو جھنجھوڑ اور پڑھنے اور سننے کو ایسی چیزیں دیں کہ اس کی زندگی میں پلچل بچ گئی۔ اس نے اپنی زندگی کا مقصد تلاش کر لیا تھا۔ وہ انسانوں اور اداروں کی زندگیوں کو کامیابی کی بلند یوں پر پہنچانے کا خواب دیکھ رہا تھا۔ وہ خود کو ایک مینجمنٹ ٹرییزر، کنسلٹنٹ اور motivational پیپکر کے

روپ میں دیکھا تھا اس کا یہ خواب اس کی موجودہ ہستی کے مقابلے میں بہت ہی بدلتی رہتا تھا۔
 ”ام ایس ای کے بعد اس کے گھر والوں کی نظریں اپنی صحت کے اثرات کی خاطر تھیں اور پورے
 پنے ناکامیوں میں اس کے تعاقب میں۔ وہ درجنوں کیمپوں میں ان کی تقدیر بدلنے کے عزم لے کر
 گیا لیکن نامراد لوگوں اس نے کئی محلوں کی چھوٹی موٹی آئیڈیوں سے لے کر سول سروسز آئیڈی
 تک کا دروازہ کھٹکھٹایا مگر کوئی دروازہ نہ ہوا اس کی کل ملانے آدھن 1800 روپے تھی جو اسے ام او
 کالج میں ام ایس ای کی کلاس پڑھانے سے ملتی تھی لیکن وہ کوئی ایسا کام کر کے پیسے کمانے کے
 حق میں نہیں تھا جس کا اس کے مقصد سے کوئی تعلق نہ ہو۔ پنجاب یونیورسٹی اور بی اے ایف
 نے اسے دو درجہ ریجنٹ کیا۔ ایک بار بی ایس نے اسے ناکامی کی راہ دکھائی اور جب
 تک وہ پبلک سروس کمیشن کے امتحان میں پہلی پوزیشن حاصل کرنا اپنے مقصد میں چھوٹی چھوٹی
 کامیابیاں اسے اپنی طرف کھینچنے لگیں تھیں۔ لہذا پبلک سروس کمیشن سے اس کی بن نہ آئی۔“
 ”اس کے خواب ابھی بھی بہت اُدھے اور آغا ز نچا تھا۔ اسے سب سے بڑا دکھ تو یہ تھا کہ
 خواہوں کے سفر میں اسے اپنے گھر کے کسی فرد کا استحصال نہ تھا۔ مگر اور باہر کے لوگ اس کی
 ناکامیوں کی وجہ سے کوئی کرنا اپنی گفتگو کا لازمی حصہ سمجھنے لگ گئے تھے۔“ دیکھنا یہ سڑک پر
 ریڑھی لگائے گا، یہ بھیک مانگے گا، اس کا فریڈنگ کا بھوت اترتا تو اسے آنے وال کا بہاؤ
 معلوم ہو جائے گا“ مگر وہ تو آنے وال سے اوپر اُٹھ کر کچھ بڑا کام کر گزرتا چاہتا تھا۔ اس
 لیے وہ ہر روز نئے نئے دروازے کھٹکھٹانے نکل کھڑا ہوتا۔ یہ الگ بات ہے کہ شام کو اس کے اپنے
 گھر کا دروازہ اس کے لیے کھل نہ پاتا۔ اور میں اس کے پاس رہنے کی کوئی جگہ نہ تھی۔ دوست
 زیادہ دیر برداشت نہیں کرتے تھے۔ اس بار بار کی شکست اور بے گہری نے اسے بار بار ذہن
 سے دوچار کیا۔ اس کے بہت سے من پسند کپڑے اور کتا میں ہی بے گہری کی تندر ہو گئے۔
 ان دو سالوں میں اس نے کبھی باقاعدگی سے دوپہر کا کھانا نہیں کھایا کہ سب سے بڑا نتیجہ تو یہ تھا
 کہ یہاں سے وہاں تک دیکھیں کہ کرایہ کیسے بیچ ہوگا؟ اسی لیے اُس نے اپنے پہلے آفس
 ”میکنڈونلڈز“ (جسے اس نے خود ہی اپنا آفس فزس کر لیا تھا) کا کھانا کبھی نہیں چکھا۔ یہاں بیٹھ
 کر تو وہ صرف گھسنے پڑنے کا کام کرتا تھا۔ بیوک لگتی تو وہ باہر کسی ریڑھی سے کھانا کھاتا اور وہاں

پاکستان آرمی اپنے سینئر ترین آفیسرز کی "ٹیک پرفارمنس" پر ٹریننگ کے لیے ان کی خدمات حاصل کیں۔ پاکستان کرکٹ بورڈ قومی ٹیم کی ٹریننگ کے لیے انہیں مدعو کر چکی ہے۔
 کوکا کولا، ہیٹلے، پروکٹر اینڈ گمبل، بیکیجز، اینگرو کیمیکلو، پاکستان ٹوبیکو کمپنی، جنو پاک موٹرز، اسے بی این ایرو بینک، ٹوٹل پارکو، کالٹیکس، ٹی آر جی، سمینز پاکستان، کے ایس بی پیس، اور کس لیزنگ، پاکستان سینٹ اور شیل پاکستان جیسے ادارے پاکستان اور پاکستان سے باہر اپنی ٹیم کی ٹریننگ کے لیے ان سے مستفید ہو چکے ہیں۔

قیصر عباس نے دو سال پہلے اپنی کمپنی Possibilatis کی بنیاد رکھی اور صرف دو سال سے کم عرصے میں ان کی کمپنی پاکستان، دبئی، اومان اور انڈیا کی نمایاں ٹریننگ اور کنسلٹنگ کمپنیوں میں شمار ہونے لگی ہے۔

قیصر عباس کو میں گزشتہ کئی سالوں سے جانتا ہوں۔ ہم نے کئی پرائیکٹس پر اکٹھے کام کیا ہے، ہماری ٹی آنے والی کتاب "میرا جلوہ کدھر گیا؟" ان میں سے ایک ہے۔ زندگی میں مقصد کی تلاش اور اس کی جھیل کی تربیت کو عام کرنا قیصر عباس کا مشن بھی ہے اور پروفیشن بھی۔ مقصد سے ان کی مراد کچھ "پالینا" نہیں ہے بلکہ کچھ "دے ریٹا" ہے۔ میں آپ کو دو ٹوک سے کہہ سکتا ہوں کہ قیصر عباس کی کامیابی کے پیچھے صرف اور صرف یہی ایک اصول کارفرما ہے کیونکہ جب آپ "دینے" پر توجہ دیتے ہیں تو "پانے" کی فکر سے آزاد ہو جاتے ہیں۔

شاہاں کے سفر میں قیصر عباس کا ساتھ دیجئے
 ڈاکٹر صدقات علی
 ڈائریکٹر صدقات کلینک

”بس اتنا سا خواب ہے.....“

”شاہاش اتم کر سکتے ہو میری زندگی کا مشن ہے۔ میں آپ کے خوابوں کے بارے میں کچھ نہیں جانتا اور آپ کے لیے خوشخبری یہ ہے کہ مجھے آپ کے خواب جاننے کی ضرورت بھی نہیں۔ میرا خواب تو صرف اتنا ہے کہ آپ اپنے خوابوں کو پورا ہوتا ہوا دیکھیں۔ آپ خود ساختہ بہانوں کی زنجیروں تو زدیں اور وہ سب کچھ گزریں، وہ سب کچھ پالیں جس کی آپ آرزو رکھتے ہیں۔

اس کتاب کا کوئی حرف میری ذاتی تخلیق نہیں، یہ سب وہ ہی ہے جو میں نے پڑھا، دیکھا، سیکھا، اپنی زندگی پر اچائی کیا، من پسند نتائج پائے، میرا یقین مزید پختہ ہوا اور اپنی زندگی کا مشن سمجھتے ہوئے اسے آگے پھیلانے کا فیصلہ کر لیا۔

میں آج جو زندگی گزار رہا ہوں اب سے صرف چار سال پہلے وہ محض ایک دھندلا سا خواب تھی۔ مستقبل تاریکیوں کے دھاروں کے سوا کچھ بھی نہیں تھا۔ ”شاہاش اتم کر سکتے ہو“ کا ہر لفظ میری ذات پر چتا ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ میرے ”ابتدائی خواب“ جنہیں میں خود اور میرے قریبی دوست میرا پاگل پن سمجھتے تھے، الحمد للہ میں ان سے کہیں آگے سفر کر رہا ہوں۔ میں نے اقبال سے بھی سیکھا ہے کہ۔

شاید کہ زمیں ہے یہ کسی اور جہاں کی
تو جس کو سمجھتا ہے فلک اپنے جہاں کا
کتاب کے پہلے، دوسرے اور تیسرے ایڈیشن کو جتنی پذیرائی ملی اور مجھے لوگوں نے جس

طرح سے منطوق اور ای میل جیسے میں نے اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ کتاب کے اگلے ایڈیشن میں اپنے پیغام کو پہلے سے زیادہ پر زور اور اثر انگیز بناؤں گا۔

اسی دوران میں مختلف اخبارات میں ”شہاباش، تم کر سکتے“ کے عنوان سے آرٹیکل بھی لکھتا رہا۔ کتاب اور آرٹیکلز کی بدولت لوگوں کو حوصلے اور شہاباش کے جو انجکشن لگتے رہے، ان کی کہانیاں سن کر آنکھوں میں خوشی کے آنسو جھلکانے لگتے۔ سچ تو یہ ہے کہ یہی خواب تھا۔

”شہاباش تم کر سکتے ہو“ لکھنے کے بعد میری اپنی زندگی بھی بدل گئی۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے بے شمار مضمّن لمحوں میں اس کتاب نے مجھے کر گزرنے کی ہمت دی ہے۔ اپنی ہی لکھی ہوئی کتاب کو پڑھ کر ہرجوش ہو جانا، مشکلات کے مقابلے میں ڈٹ جانا اور مسائل کے حل میں اپنی لکھی باتوں کو عملی طور پر بار بار استعمال کرنا ایک تکلیف دہ مگر خوشگوار تجربہ تھا۔

”شہاباش تم کر سکتے ہو“ لکھنے کے بعد میں ایک عجیب خوف کا شکار ہو گیا تھا۔ کتاب کا شائع ہو جانا بذات خود ایک خواب تھا۔ میں کیسے بھول سکتا ہوں کہ کتاب کی کمپوزنگ اور پرنٹنگ کا ایک ایک مرحلہ مجھے پہاڑ دکھائی دیتا تھا۔

اپنے ذہن و جسم پر خوف، بے یقینی، بے اعتمادی اور بے وقعتی کی گہری چھاپ سے نکل کر کچھ کر گزرنے کا عہد کرنا ایک تکلیف دہ عمل تھا۔

دوسروں کے سامنے اپنے خوابوں کا ڈھیر لگاتے ہوئے دل اندر سے چیخ چیخ کر نہیں پہنچانے والے لہجے میں کہتا تھا ”شیخ جلی صاحب! اگر لو کر لو ہا میں، جب کچھ کر دکھاؤ گے تب ہا میں گے۔“ ایک طرف دوسروں کی طرف سے حوصلہ شکنیوں کے زخم دوسری طرف اندر کا ”نقاد“ ہر وقت الزامات کی ایک لمبی فہرست لیے کنبہ سے میں کھڑا کیے رکھتا۔

جب نظریں کامیابی کو ترس جاتی تھیں، جب منزل دو قدم کے فاصلے سے روٹھ جایا کرتی تھی، جب امید لگ کر ٹوٹ جاتی تھی تو ہماری بوجھل قدموں اور اونٹنے دل کا بوجھ سہارنے والا کوئی نہ تھا۔ تب خوابوں کی اوٹ سے اک آواز پکارتی تھی اور کہتی تھی ہمت کرو، قدم بڑھاؤ، دل چھوٹا نہ کرو، کوشش جاری رکھو ”شہاباش! تم کر سکتے ہو۔“

”شہاباش! تم کر سکتے ہو“ کا انجکشن تین مرحلوں میں اپنا کام دکھاتا ہے۔ یہ کتاب سب سے پہلے تو آپ کو خواب دیکھنا سکھاتی ہے۔ آپ کے بھولے بسرے خوابوں کو واپس بلاتی ہے۔

خوابوں سے آپ کا فوہا رشتہ جوڑتی ہے۔ آپ کو احساسِ دلالتی ہے کہ خواب دیکھنا زندگی کی علامت ہے اور یہ کہ خواب دیکھنا آپ کا بنیادی حق ہے۔

دوسرے مرحلے پر یہ کتاب آپ کو خوابوں پر یقین دلانا سکھاتی ہے۔ پہلے مرحلے پر آپ نے لگی ہندھی اوسط درجے کی زندگی سے اوپر اٹھ کر کچھ کر دکھانے کا جو خواب دیکھا تھا یہ اس خواب کو عزم میں تبدیل کرنا سکھاتی ہے۔ یوں شروع میں پاگل پن دیکھنے والے خواب آپ کو بچ لگنے لگتے ہیں۔ آپ کے دل میں یہ احساس جاگ اُلتا ہے کہ آپ کے خواب بھی پورے ہو سکتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یہ آپ کے خوابوں کو جاگتی آنکھوں کا مقصد بنا دیتی ہے یعنی خواب اب مقصد کا روپ دھارنے لگتے ہیں۔

اب شروع ہوتا ہے تیسرا مرحلہ جہاں اس کتاب کا مقصد آپ کو ٹھل پر آکھاتا ہے۔ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہنے سے خواب پورے کہاں ہوتے ہیں۔ یہاں آپ زندگی کی گاڑی میں مسافر کی بجائے ڈرائیوگ سیٹ پر بیٹھنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ آپ کا دل خوابوں میں رنگ بھرنے کی خواہش سے لبریز ہو جاتا ہے۔ یہاں یہ کتاب آپ کو بے آسرا نہیں چھوڑتی بلکہ خوابوں میں سچائی کا رنگ جگانے کے لیے جو ہر مہارت اور صلاحیت چاہیے یہ کتاب آپ کو وہ سب سیکھنے کا طریقہ بھی بتاتی ہے۔

ان تمام باتوں کے ساتھ ساتھ ”شاپاش! تم کر سکتے ہو“ آپ کو کسی چیز کے لیے ”کھڑے ہونا“ بھی سکھاتی ہے۔ جس کی بنیاد اس قول پر ہے ”وہ شخص جو کسی چیز کی خاطر مر نہیں سکتا اسے زندہ رہنے کا کوئی حق نہیں۔“

آپ کس چیز پر مر سٹنے کو تیار ہیں؟ آپ کس چیز کے لیے ڈٹ سکتے ہیں؟ یاد رکھیے! جو شخص کسی چیز کے لیے کھڑا نہیں ہو سکتا وہ کسی بھی چیز کے لیے گر سکتا ہے۔ میرا خواب صرف اتنا ہے کہ دنیا کا ہر فرد سوا اٹھا کر بیٹے اور ”وہ سب کچھ“ کر گزرے جو خدا نے اسے کرنے کی صلاحیت دی ہے۔

شاپاش کے سفر میں آپ کا مقصد

قیصر عباس

01 جنوری 2009ء

qaiser@possibilities.net.pk

سر اٹھا کے جیو

خواب کون نہیں دیکھتا..... خوابوں کا طواف کون ہی آنکھیں نہیں کرتیں؟ مگر بات صرف طواف کرنے سے نہیں بنتی، بات بنتی ہے خوابوں کا تعاقب کرنے سے۔ صبح بستی پر نام باقی رہ جاتا ہے ان لوگوں کا جن کی آنکھیں خوابوں کے دوران کے قدم آنکھوں کے تعاقب میں رہتے ہیں۔

کامیابی، خوشی، چچی دوستی، خوبصورتی، گھر، بیٹا جاگتا جاندار، جسم، صحت، تندرستی، اچھی باب، معاشی آزادی، ٹیک، اولاد اور روحانی طینان کا خواب کون نہیں دیکھتا..... کون ہے جو اپنے لیے کبھی نہ کبھی



آسوگی، کامیابی، سکون اور محبت کا خواب نہیں سجاتا؟ لیکن لوگوں کی اکثریت اس یقین کامل کے دھماکے میں بدمس نظر آتی ہے کہ ”خواب تو مٹی بس خواب ہوتے ہیں“، ”خوابوں سے باہر نکل آؤ بھیا“، ”خوابوں میں کیا رکھا ہے“، ”خواب تو زخم دیتے ہیں۔“ اس طرح کے جملے ہمیں سکھا دیتے ہیں کہ خواب دیکھنا کوئی بڑی ہی احمقانہ بات ہے۔

خواب کہتے کسے ہیں؟ جواب میں مجھے یہ لفظ سننے کو نے ہیں ”انہونی بات، ناممکن خیال، جھوٹا تصور، ناقابل حصول، عقل سے عاری بات، سستی، بے مٹی، لاچارگی اور بے بسی۔“

لیکن خواب کے ساتھ جوڑنے کے لیے کیا یہ موزوں لفظ ہیں؟ اگر آپ کے ذہن میں بھی خواب کے ساتھ ایسے تصورات آتے ہیں تو جان لیجئے کہ آپ نے آج تک خوابوں کے ساتھ جو بھی لفظ جوڑے ہیں، غلط ہیں۔ آپ کے پاس موقع ہے کہ خوابوں کے ساتھ کچھ نئے، نرالے اور تر و تازہ لفظ تلاش کریں۔ مثلاً جوش، رگب، شاندار مستقبل، امید، جذبہ، روشنی، توانائی، چراغ، منزل اور کچھ۔

یہ کچھ کیا ہوتی ہے؟ ہماری زندگیوں پر دو طرح کی کچھ پڑتی ہے۔ اداروں کی زندگیوں میں بھی یہی دو طرح کی کچھ ہوتی ہے۔ ماضی کی کچھ، پریشانیوں، گزندہ کامیوں، بے بسی کی داستانوں، کمزوری کے لمحوں، بے اعتمادی کے صدموں، بے اعتباری کے منلوں اور نا آسوگی کے حربوں کی کچھ جو پاؤں کی بیڑی ہے، جو کبھی بھی آپ کو آگے نہیں جانے دیتا، جو آپ کو تکلیف دہ ماضی میں دھنسا کر رکھتی ہے۔

اور ایک دوسری طرح کی کچھ بھی ہوتی ہے ”خوابوں کی کچھ“ مسلسل آگے کی طرف کھینچنے والی، جانے والی، راستہ دکھانے والی، توانیاں بڑھانے والی کچھ، رات دیر تک چگانے والی، صبح جلدی اٹھانے والی، مشکلات کے مقابلے میں کھڑا رکھنے والی۔ دوسرے لفظوں میں مقصد کی کچھ، جو خوابوں کو حقیقت میں بدلنے کا مجز و دکھاتی ہے۔

”تمہارا سب سے بڑا خواب کیا ہے؟“ میں نے ایک نوجوان سے پوچھا۔

”خواب.....؟ پھوڑیں جناب بی کام کیا ہے، اگر کسی بینک میں نوکری مل جائے تو بڑی بات ہے“

”نوکری کیوں کر ناچاہتے ہو؟“

”تا کہ پیسے کماؤں“

”اور اگر نہیں سے اچانک اتنا پیسہ ہاتھ لگ جائے جو ساری عمر قسم ہونے میں نہ آئے تو کیا پھر بھی بینک کی نوکری کرو گے؟“

”نہیں انوکری۔۔۔ نوکری بھلا کون بے وقوف کرنا چاہے گا“

”پھر؟“

”پھر کیا مزے کروں گا“

اس وقت میں نے اس کی آنکھوں میں جھانکتے ہوئے کہا تھا ”ہم زندگی میں مزے کرنے نہیں آئے ہیں، ہم کچھ کر گزرنے آئے ہیں“

اور وہ حیرت سے مجھے دیکھا رہ گیا۔

”آپ زندگی میں کیا کرنے آئے ہیں؟“

کیا آپ کے پاس بھی اس پر سوچنے کا وقت نہیں ہے؟

چکھیلے دنوں میں shapes گیا جہاں میرا ایک دوست دھڑا دھڑا پیش اپس لگانے کی تیاری میں مصروف تھا۔ مگر پانچویں پیش اپ پر ہی اس کی بس ہو گئی۔

”تم تقی پیش اپس لگا لیتے ہو؟“ میں نے پوچھا۔

”پانچ۔۔۔ پانچ۔۔۔ شاید۔۔۔ دس“



”کیا تم پچاس پیش اپس لگا سکتے ہو؟“

”کیا بات کر رہے ہو بھائی، اتنی میری پہلی کہاں“

”اگر دو منٹ آرام کرنے کے بعد دو بارہوش کر دو اور کتنی پیش اپس لگا لو گے“

”شاید پانچ اوڑ“

”اور اگر دو منٹ اور ریٹ کر لو تو؟“

”پانچ اوڑ“

”اور اگر سی طرح تھوڑا آرام..... پیش اپس تھوڑا آرام..... پیش اپس تھوڑا آرام..... پیش

اپس تھوڑا آرام..... پیش اپس، تو کیا تم پچاس..... پیش اپس تک پہنچ سکتے ہو؟“

”نہیں..... شاید.....“ اور پھر ایک لہر زک کر وہ پر غم سبجے میں بولا..... ”یقیناً!“

”تو پانچ سے پچاس تک پہنچنے میں کیا راز ہے؟“

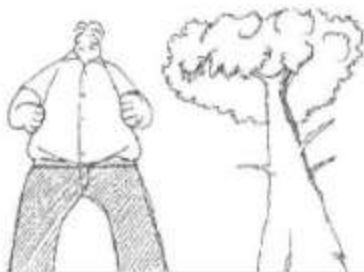
”میں تو کہوں گا میرے جیسے بندے کے لیے یہ معجزہ ہے، لیکن اصل راز آرام ہے“ کچھ

سوچ کر وہ اس انداز میں بولا جیسے اس نے کوئی بڑا راز دریافت کر لیا ہو۔

”نہیں بھائی..... اصل راز ہے تھوڑا آرام..... بہت تھوڑا آرام..... زندگی کا مقصد آرام کرنا

نہیں، کام کرنا ہے۔“ میرے دوست کے چہرے پر آشکاف انگیز حیرت تھی۔

ہم سب اپنے خوابوں میں عظیم کام کرنے کے منصوبے بناتے ہیں، ہم سب ہی امر ہو جانے



کے خواب دیکھتے ہیں، ہمارے اندر کچھ کرگزرنے کی دھن اکثر سر اٹھاتی رہتی ہے اور اک بے چینی ہمارے اندر آگ ساگے رہتی ہے۔ اس کے باوجود ہم میں سے اکثر کی زندگی وہ نہیں ہے جس کا ہم نے خواب دیکھ رکھا ہوتا ہے۔ کبھی ہمارے پاس پیسے نہیں ہوتے تو کبھی ہمارے رشتے ناٹے داڑ پڑ لگے نظر آتے ہیں، کبھی ہمارے سر پر نا کامیوں کی توار لگی ہوتی ہے تو کبھی بجلی، گیس، پانی اور ٹیلی فون کے بل ہمارا خون نچوڑ رہے ہوتے ہیں، کبھی ہماری نوکری خظروں میں گھری ہوتی ہے تو کبھی ہم جذباتی زندگی میں دیوالیہ ہو جاتے ہیں۔

ہم کیوں اپنے من کو بھاتی زندگی نہیں گزار پاتے؟ کون سی چیز ہمیں وہ سب پالینے سے روکے رکھتی ہے جس کے ہم خواہش مند ہوتے ہیں؟

میں نے یہ سوال سینکڑوں لوگوں سے پوچھا اور ہر شخص کے پاس اپنے خوابوں کو نہ پاسکنے کی کم از کم تین زبردست قسم کی وجوہات ضرور ہوتی ہیں، کہ کیوں وہ اپنے خوابوں کی دنیا سے کوسوں دور ہے؟ کیوں وہ اس زندگی کو نہیں گزار رہا جس کا وہ مستحق ہے؟

ویسے کچھ کے پاس تو وجوہات کی ایک پوری پٹاری ہوتی ہے جسے وہ سب کے سامنے کھول لیتے ہیں۔ ایسے لوگ دکھانے لگتے ہیں تماشا سب کو اپنی بے بسی کا، مظلومی کا، بے چارگی کا اور ثابت کرنے پر تامل جاتے ہیں کہ زندگی نے ان کے ساتھ کیا گھناؤنا کھیل کھیلایا ہے۔ یہ وجوہات دراصل بہانے ہیں جن کے بارے میں ہم پوری طرح سے قائل ہوتے ہیں اور دوسروں کو بھی ان بہانوں کی سچائی ثابت کرنے کی پوری اہلیت رکھتے ہیں۔ تاہم دل کی گہرائیوں سے سوچیں تو ہمیں احساس ہوتا ہے کہ ہم وہ سب کچھ پاسکتے تھے جس کے ہم تنہائی ہیں، صرف اگر ہم سچ دل سے کوشش کرتے، جرأت کرتے۔

کیا آپ کا دل یہ بات ماننے کو تیار ہے کہ سب سے بڑا اسپیڈ بریکر ہمارا اپنا خوف ہے؟

میرا جواب ہے "ہاں!"

یہ خوف ہی ہے جو ہمیں بچھاڑتا ہے، ہمارا خون سکھاتا ہے، ہماری عزت نفس کو کھوکھلا کرتا ہے، ہمارے حوصلوں کو کھشتہ کرتا ہے اور ہمارے مقاصد کے سامنے ایسے تصوراتی پہاڑ کھڑے کر

دیتا ہے جنہیں عبور کرنا ہمیں ناممکن دکھائی دیتا ہے۔

خوف عمل کا قائل ہے، یہ ہمیں قدم اٹھانے سے روکے رکھتا ہے اور اگر ہم قدم نہیں اٹھا سکتے ہیں تو ہم اس سے آگے نہیں جا سکتے ہیں۔ لیکن ہمارا خوف اس وقت ذمہ دار بنا کر بھاگ جاتا ہے جب ہم اس کا سامنا کرتے ہیں۔ اور جب ایک بار ہم ڈٹ کر کھڑے ہو جائیں تو ہم کچھ بھی حاصل کر سکتے ہیں، کچھ بھی کر گزرتے ہیں، کچھ بھی بن سکتے ہیں اور ہر وہ چیز پاسکتے ہیں جس کا ہم نے کبھی خواب دیکھا تھا۔

میں جب لوگوں سے اُن کے کامیاب نہ ہونے کی وجوہات پوچھتا ہوں تو ان کے پاس درجنوں کے حساب سے ”خوبصورت“ وجوہات ہوتی ہیں۔ ان میں سے چند ایک میں آپ کے سامنے پیش کرتا ہوں:

”میں بہت ہی بدصورت ہوں، میں بہت موٹا ہوں، پتلا ہوں، لمبا ہوں، چھوٹا ہوں، بوڑھا ہوں، بچہ ہوں، میں تو اتنا ذہین نہیں ہوں، میں بہت کمزور ہوں، میں تو بیمار ہوں، میرے پاس تو تعلیم ہی نہیں ہے، میں تو پسماندہ طبقے سے ہوں، میں تو گنجا ہوں، میں تو بس ایک گھریلو عورت ہوں، میں تو طلاق یافتہ ہوں، میرا گھر جل گیا ہے، میری نوکری چھوٹ گئی ہے، میرا تو باپ نشہ کرتا ہے، میری فیملی نے مجھے کیا دیا، میں تو تنہا ہوں، میری زندگی تو ناکامیوں کی داستان ہے۔“

آپ کی فہرست کیا کہتی ہے؟ کیا آپ کے پاس بھی ایسی ”ناپ تھری“ وجوہات ہیں جن کے بارے میں آپ خود بھی قائل ہیں اور دوسروں کو قائل کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہیں؟ کیا آپ اپنے دن کا زیادہ تر وقت دوسروں کو یہ ثابت کرنے میں تو نہیں گزار رہے ہیں کہ آپ کیوں اتنے کامیاب نہیں ہیں، جتنا کہ آپ کو ہونا چاہیے؟

تو کیا یہ محض بہانے ہیں؟ کیا آپ کے بہانوں میں کوئی جان ہے یا یہ محض فرار کا راستہ ہیں۔ کیا آپ کا دل یہ سرگوشی نہیں کرتا کہ ”تم سب کچھ پاسکتے ہو اگر سچے دل سے، سچی لگن سے، سچی کوشش کرو۔“ کیا یہ بہانے آپ کو روکے رکھتے ہیں یا بات صرف اتنی ہے کہ آپ قدم

انھانے کی جرأت ہی نہیں کر پاتے؟

بہانے تو محض دوسروں کے لیے دکھاوا ہیں آپ کے اندر کی حقیقت کیا ہے؟ اس کا علم تو صرف آپ ہی کو ہے۔ اگر جرأت کرنی ہے تو باہر کیا ڈھونڈ رہے ہیں، جرأت تو اندر ہی ہوتی ہے اور جرأت کا مطلب ہے دل پر ہاتھ رکھ کر خود سے سرگوشی کر کے کہنا "پیارے اقم ڈرے ہوئے ہو"۔
"ڈر....."

کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا اصل دشمن یہی ڈر ہے؟



نشاط ٹیکسٹائل کے مارکیٹنگ ڈیپارٹمنٹ میں کام کرنے والے ایک نوجوان نے مجھے بتایا کہ کپنی نے مجھے پرموٹ کرنے کا فیصلہ کیا اور کہا کہ دو ماہ محنت سے کام کرو تو ہمیں ترقی مل جائے گی۔ میرے ہاتھ پاؤں پھول گئے۔ مجھے لگا مجھ پر کام کا بوجھ بڑھ جائے گا تو میں کام تھے دب جاؤں گا۔ میں بیمار پڑ گیا اور ایک ہفتے کی جھٹی لے لی۔ پرموشن کا سوچ کر میری جان نکلنے لگی۔ کام میں جی ہی نہیں لگتا تھا۔ میں نے پانچ دن کی مزید جھٹی لے لی۔ اس کے بعد جب میں آفس پہنچا وہ میرے اوپر ایک نیا بندہ بٹھا چکے تھے۔ کامیابی سے خوف کھانے کی یہ کہانی آپ کو جانی ہیچانی نہیں لگتی؟

ہمارا کلچر میں یہ اعتراف نہیں کرتے دینا کہ ہم ڈرے ہوئے ہیں۔ ڈر بزدلی کی علامت ہے۔ تو پھر ہم کیسے ڈر کا اظہار کر سکتے ہیں۔ دو طرح کا ڈر ہر انسان کی زندگی میں سینڈ بریکر کا کردار

شہلاہش در کھر سکتے ہو

ادا کرتا ہے۔ ہم میں سے کچھ کو ناکامی کا ڈر ہوتا ہے۔ اگر ہم نے کوشش کی اور کامیاب نہ ہوئے تو؟ ہماری ناکامی ہمیں اپنے اور دوسروں کے سامنے شرمندہ کر سکتی ہے۔

کچھ کو کامیابی کا ڈر بھی ہوتا ہے۔ کامیابی کا ڈر؟ اگر میں اپنی کھٹی، شے یا نلک کا سر بردا بن گیا تو مجھے بڑے بڑے جھوم کے سامنے خطاب کرنا پڑے گا، پریس کا سامنا کرنا ہوگا، سب کی نظروں میں رہنا ہوگا، فیصلے کرنے ہوں گے اور جانے کیا کیا کچھ۔ کیا میں اسے چنڈل کر سکوں گا؟ تو کیا ہم کامیابی سے ڈر نہیں جاتے؟

تین فٹ کا سٹار "کوڈو" قلم، ٹیلی ویژن اور سٹیج کی جان ہے۔ اس نے کیا خوب بات کہی "میں نے اپنے خوف کو تھاکا بو کر لیا، اس سے قبل کہ میرا خوف مجھے قابو کر لیتا۔"

"اگر میں قلم سٹار بن گیا تو کیا میں پریس، ٹیلا اور کیمروں کا سامنا کر سکوں گا؟"

"اگر میں مشہور ہو گیا تو کیا مجھے اپنے دوستوں کی قربت اور فیملی کی محبت سے ہاتھ تو نہیں دھونے پڑ جائیں گے؟"

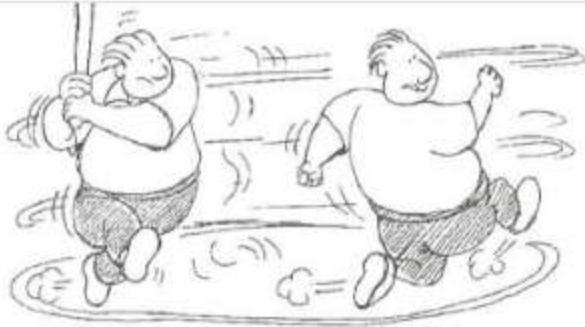
"اگر میرے پاس اپنے والدین اور دوسرے بہن بھائیوں سے زیادہ دولت آگئی اور میں نے ان سے زیادہ کامیاب ہو گیا تو کیا اس سے ان کی عزت میں فرق نہیں آ جائے گا؟"

یہ سوالات کس کامیاب شخص کے ذہن میں خوف کا جھنڈ بولتے؟ کیا اندر کا خوف، کامیابی کے راستے میں دیوار بن سکتا ہے؟ کیا یہ پوشیدہ مرض کامیابی کے سفر کو راہیگاں کر سکتا ہے؟

آپ میرا جواب سننا چاہیں گے؟ تو میرا جواب ہے "ہاں"

خوف کامیابی کا دیوانا کائی کا جھنڈ تو یہ ہے کہ اس خوف کی وجہ سے ہم میں سے اکثر لوگ وہ سب کر گزرنے کی کوشش ہی نہیں کرتے جو کہ ہم کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ ہمیں کامیاب ہونے سے کوئی نہیں روک رہا ہوتا، یہ تو ہم خود ہی اپنے راستے کی دیوار بنے بیٹھے ہوتے ہیں۔ اس بات کو خیر نیازی نے بڑے خوبصورت انداز میں کہا ہے۔

میں خود ہوں اپنے آپ کے پیچھے بڑا ہوا



شاید ہم میں سے کوئی بھی اس بات کا اعتراف نہ کرے کہ وہ خوف زدہ ہے، شاید یہی واحد طریقہ ہے اپنے دفاع کا۔ یوں ہمارا الشعور ہمارے خوف کو ایک قابل قبول لباس پہنا کر خود ہمارے اور دوسروں کے سامنے پیش کر دیتا ہے جس کا نام ہے ”بہانہ“۔

”کیونکہ میرا قد چھوٹا ہے، میں گھبرا ہوں اور میں مونے ٹھٹھے کی عینک پہنتا ہوں اس لیے کوئی لڑکی مجھ سے شادی نہیں کر سکتی۔“

”میں تو ایک عام سی عورت ہوں، موٹی اور بھدی میں تو کبھی بھی مردوں کے اس معاشرے میں اپنے ادارے میں ایگزیکٹو پوزیشن پر نہیں پہنچ سکتی۔“ اور یوں آپ کے اندر کا ناقص گوشیاں کرتا ہے۔

”میں تو دیہات سے اٹھ کر آیا ہوں، نہ میری اتنی تعلیم ہے، نہ مجھے ڈھنگ سے انگریزی بولنی آتی ہے، مجھے اچھی تنخواہ والی نوکری بھلا کہاں مل سکتی ہے؟“

”کاروبار میں میرے سارے پیسے ڈوب گئے ہیں، اب مجھ پر کون بھروسہ کرے گا؟ تم مجھے بتا رہے ہو کہ ایک نیا کاروبار شروع کروں اور دوسروں کو بتاؤں کہ ایک بار کنگلا ہونے کے

بعد دوبارہ بھی بزنس سیٹ کیا جاسکتا ہے، بھلا میرے جیسا نا کام بندہ یہ کر سکتا ہے؟“

”صحیح؟“

آپ ضمنی پراپیگنڈہ پر کان دھر رہے ہیں۔ لیکن آپ صحیح کہہ رہے ہیں۔ آپ نہیں کر سکتے ہیں کیونکہ آپ نے خود کو پوری طرح سے قائل کر رکھا ہے کہ "آپ نہیں کر سکتے ہیں"۔

خوف ہمیں مار مار کے ادھ مٹا کر دیتا ہے، ہماری توانائی نچوڑ لیتا ہے، دوسرے لفظوں میں ہمیں کہیں کا نہیں چھوڑتا۔ خوف ہمیں کوشش ہی نہیں کرنے دیتا۔ لیکن کوشش جنیں کریں گے تو یہاں سے آگے کیسے بڑھیں گے؟

ایک فریٹنگ پروگرام کے دوران ایک صاحب میرے پاس آئے اور کہنے لگے "جو باتیں آپ کر رہے ہیں ان کے بعد تو مجھے فوراً کسی یونیورسٹی سے ایم بی اے کر لینا چاہیے تاکہ اپنے خواب پورے کر سکوں لیکن میں پہلے بھی ایم بی اے شروع کر کے بھگوڑا ہو گیا تھا۔ اب میں دوبارہ یونیورسٹی نہیں جانا چاہتا چونکہ ایم بی اے کرنے میں مجھے ڈھائی سال لگ جائیں گے اور جب تک میں تینتالیس سال کا ہو جاؤں گا۔"

"اگر آپ وہاں یونیورسٹی نہ جائیں اور ایم بی اے نہ بھی کریں تو ڈھائی سال بعد آپ کتنے سال کے ہو جائیں گے؟" میں اس کے ساتھ اور کوئی جواب نہ دے سکا۔

اکتالیس سال صاحب اگر تینتالیس سال کی عمر میں ایم بی اے کر کے اپنے پاؤں پر کھڑے ہو جائیں تو ستر سال کی اوسط زندگی کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کو پھر بھی ایک بھر پور زندگی گزارنے اور معاشرے کو کچھ لوٹانے کے ستائیس سال میسر آ سکتے ہیں۔

تو بات اصل میں یہ ہے کہ خوف کو خفست دی جا سکتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب ہم یہ احساس کر لیں کہ خوف کی وجہ ہمارے اندر ہے، ہاں نہیں۔

میں تو اتنا چاہتا ہوں کہ "ہمیں صرف ایک چیز سے ڈرنا چاہیے اور اس کا نام ہے، ڈرنا!" میرے پاس خوف کو بھگانے کا ایک ہی طریقہ ہے، اس کا سامنا کیا جائے۔"

جب ہم طے کر لیں کہ زندگی میں بہانوں کی کوئی گنجائش نہیں ہے تو ہماری زندگی میں معجزے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جب ہم مان لیں کہ باہر کے حالات نہیں بلکہ اندر کا خوف بیماری

کی جڑ ہے تو سارے دکھوں سے شفا مل جاتی ہے۔

کامیابی، اپنے خوف کی سرحدوں سے آگے نکل جانے کا نام ہے۔ مجھے نہیں پتا کہ اپنے خوف کو بھگانے کے لیے آپ کے پاس کون سا نسخہ ہے اور یہ کتنا کارگر ہے۔ مگر میں پُر امید ہوں کہ آپ اپنے خوف کے چھکے چھڑا سکتے ہیں۔



”شاہپاش! تم کر سکتے ہو“ لکھنے کا مقصد آپ کے اندر تہذیبی کی راہ ہموار کرنا ہے اور آپ کو یقین دلانا ہے کہ آپ کے خواب پورے ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو خود پر یقین نہ ہو۔ آپ کو خود پر یقین کرنے کی ضرورت بھی نہیں۔ فی الحال آپ میری اس بات میں یقین رکھیے کہ مجھے آپ پر یقین ہے، آپ کر سکتے ہیں کیونکہ ہم کچھ بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ ہم خدا کے اصولوں اور اس کی مخلوق کے حقوق کی خلاف ورزی نہ کر رہے ہوں۔

آپ تو پیدا ہی کامیاب ہونے کیلئے ہوئے ہیں!

آپ کی پیدائش بذات خود آپ کے کامیاب ہونے کا سب سے بڑا ثبوت ہے۔ تحقیقات بتاتی ہیں کہ آپ کے والدین کے باہمی ملاپ کے نتیجے میں تقریباً 60 ہزار بچوں کی تخلیق ممکن تھی۔ یہ تمام بچے اس دنیا میں آنے کیلئے بہت پر جوش تھے۔ اور پھر ان سب سے آپ کا سخت قسم کا 'اون ٹوون' مقابلہ ہوا۔ سیٹ ایک تھی اور امیدوار 60 ہزار۔ بالآخر آپ فتح یاب ہوئے کیونکہ آپ ان سب کے مقابلے میں زیادہ باصلاحیت، زیادہ طاقتور، زیادہ صحت مند اور دوسرے لفظوں میں سب سے زیادہ کرگزرنے والے تھے۔ یوں 59999 لوگوں کے مقابلے میں کامیابی آپ کے قدم ہوس ہوئی تو آپ اس دنیا میں جلوہ افروز ہوئے۔



مبارک ہو اس دنیا میں آپ کا پہلا قدم دراصل آپ کی کامیابی کی گواہی ہے۔ اگر آپ اس لائق نہ ہوتے تو پھر آج آپ کی بجائے ان 59999 لوگوں میں سے کوئی اور یہ

کامیاب ہونا اس پوری کائنات کی فطرت میں شامل ہے، کامیابی نیچرل ہے، اس کائنات کی ہر چیز بڑھنا، نشوونما پانا، گویا کامیاب ہونا چاہتی ہے۔ پودے، خوراک، ہوا اور پانی کی جستجو میں کامیابی چاہتے ہیں۔ جانوروں میں کامیابی کی جبلت نہ ہوتی تو ہمارے ارد گرد کوئی جانور نہ ہوتے۔ حتیٰ کہ پتھر بھی بڑھنا اور پھلنا پھولنا چاہتے ہیں اور کچھ پتھروں کو اگر کہیں اور موقع نہ ملے تو وہ کسی انسانی گردے کے اندر بھی نشوونما پانے کا بندوبست کر لیتے ہیں۔

انسان کی تو سرشت میں کامیابی ہے لیکن کامیابی اگر انسان کی سرشت میں شامل ہے تو پھر کیوں بہت سے لوگ کامیاب نہیں ہو پاتے؟

کیا نیچر ان کے مظانف کوئی سازش کر رہی ہوتی ہے؟ کیا نیچر انہیں ناکام کرنے پر تلی ہوتی ہے؟ میرا جواب ہے..... ”نہیں!“

نیچر تو چاہتی ہے کہ ہم کامیاب ہوں اور ہم خود بھی کامیاب ہونا چاہتے ہیں، (آپ بھی کامیاب ہونا چاہتے ہیں اور آپ میں کامیاب ہونے کی کافی شدید خواہش موجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس وقت آپ یہ لائنیں پڑھ رہے ہیں) بات تو صرف اتنی ہے کہ ہمیں کامیاب ہونا نہیں آتا۔ لوگ اس لئے ناکام نہیں ہوتے ہیں کہ ان میں صلاحیت کی کمی ہے، لوگ اس لئے ناکام ہوتے ہیں کہ انہوں نے کامیاب ہونا سیکھا نہیں ہوتا۔

قلعی ادارے بھی انہیں کیسٹرنی، مارکیٹنگ اور انگریزی تو پڑھا دیتے ہیں مگر یہ نہیں سکھاتے کہ کامیابی کے کیا اصول ہیں۔ کچھ لوگ سعی و خطا کے عمل میں کامیاب ہو جاتے ہیں جبکہ اکثریت وہ نہیں بن پاتی جس کا انہوں نے خواب دیکھ رکھا ہوتا ہے۔ کوئی بھی شخص اگر کامیابی کے اصولوں کو استعمال میں لائے تو وہ جلدی کامیاب ہو سکتا ہے، زیادہ کامیاب ہو سکتا ہے اور اس کی کامیابی زیادہ پائیدار ہو سکتی ہے۔

لیکن کامیابی کے اصول کہاں سے سکھے جائیں؟ اگر کامیابی کی جبلت ہمارے اندر نیچر نے ڈال رکھی ہے تو کیوں نہ اس سوال کا جواب نیچر سے ہی پوچھیں۔

”جو بیٹو گے وہی کالو گے“ نیچر کا جواب آیا۔

”اگر گندم کا بیج بویا جائے گا تو اس سے گندم اگی، چاول کا بیج بویا جائے گا تو اس سے چاول اگی۔“

ہے۔ ”جب کہیں سے مجھاپے اندر اپنے من پسند میٹھت گرو باہا فریدی کی آواز سنائی دی۔

”لوڑے دا کھ بھوڑیاں، مگر پیچ جت

ہنڈے اُن کتائے دا، پید الوڑے پت“



یعنی کسان کو ضرورت تو باجڑ کے انگوروں کی ہے مگر بیج وہ بیکر کا بوریہ ہے، اسے آرزو تو رہشم کی ہے اور بیچارہ بیٹھا اون کات رہا ہے“

”جو بیج گے دی کاٹو گے“ کیا خوبصورت اصول ہے۔ کامیابی کو سمجھنے کے لیے کاشت کاری کے اصول کا جاننا اولین شرط ہے۔ ہم نے صرف بیج بونا ہے، اس کے بعد زمین، موسم، دھوپ، بارش، پانی اور نظرت کا مجھو اس کے ساتھ کیا کرتا ہے، اس راز کے بارے میں ہمیں فکر مند ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ نیچر کائنات کی سب سے بڑی طاقت کے ساتھ مل کر اس بیج سے ایک تاور درخت نکال لیتی ہے۔ اس بیج کے اندر چھپا ہوا اورشت بیج بونے کے وقت آپ کو نظر نہیں آتا لیکن جب وہ جوان ہو جاتا ہے اور پھل دیتا ہے تو سب جان جانتے ہیں کہ اس کے پیچھے کون سا بیج تھا۔

تو ہم اپنی زندگی میں کامیابی یا ناکامی کی جو فصلیں کاشت کرتے ہیں ان کا بیج ہم نے کب کہاں اور کیسے بویا تھا؟

ہماری زندگی کے سراج (خواہ وہ ہمیں پسند ہوں یا پسند) کے پیچھے ہمارا عمل ہے، اور عمل کے پیچھے ہوتی ہے سوچ۔ نفسیات کے شعبہ میں ہونے والی ریسرچ بتاتی ہے کہ ہم تصویروں کی شکل میں سوچتے ہیں۔ ہر سوچ کے ساتھ ہمارے ذہن میں ایک تصویر ابھرتی ہے، مثلاً جب میں کہتا ہوں کہ ”گھر تو آپ کے ذہن میں گھر کی تصویر ابھرتی ہے۔ ہم جو کچھ سوچتے ہیں وہ سب ہمارے ذہن پر گہرائی سے نقش ہو جاتا ہے، دوسرے لفظوں میں کسی چیز کے بارے میں شدت اور وضاحت کے ساتھ سوچنے کا مطلب ہے کہ ہم نے اپنے ذہن کے کھیت میں اس سوچ کا بیج بویا ہے۔ سوچ اعمال کی راہنمائی کرے گی۔ اب اس بیج کے نتیجے میں پیدا ہونے والے پھل کی صحت کا انحصار بیج کی صحت پر ہے۔ اگر سوچ صحت مند ہوگی تو بیج صحت مند ہوں گے۔ اگر سوچ بیمار ہوگی تو بیج بھی بیمار ہی ہوں گے۔ یوں اپنی سوچ کے بیج کی طاقت آپ پر آشکار ہوگی۔

اپنی سوچ کے بیجوں کو غیر اہم مت سمجھئے ان میں بڑی طاقت ہے۔ ہوگا وہی جو آپ سوچتے رہیں گے۔ جس خیال کو آپ شدت سے مسلسل رنگیں اور بڑی بڑی تصویروں کی شکل میں دیکھتے جائیں گے وہ آپ کے ذہن کی لوح پر ایک فصل کے طور پر ثبت ہو جائے گی۔ جسے ایک مقررہ وقت پر آپ نے کاٹنا ہے۔



ابھی ایک بات بتائیے اب سے پانچ سال پیچھے پٹے جائیے اور سوچئے کہ پانچ سال پہلے آپ اپنی زندگی میں کن چیزوں کے خواہش مند تھے، آپ کس طرح کی زندگی چاہتے تھے۔ اگر اس وقت آپ نے اپنی من پسند زندگی کے بارے میں اپنے ذہن کی سکرین پر واضح،

شکاف، رنگین اور دلکش تصویریں بنائی تھیں تو مجھے اس بات کا پکا یقین ہے کہ آپ آج وہی زندگی گزار رہے ہیں۔ اس کے برعکس اگر آپ کے ذہن کی سکرین پر ابھرنے والی تصویریں تاریک، دھندلی اور ناگہانی کے پوچھ سے لدی ہوئی تھیں تو آپ خود جانتے ہیں کہ حقیقی زندگی میں یہ پوچھ اس وقت بھی آپ اپنے کندھوں پر جموں کر رہے ہیں۔

کا شکاری کے اصول کو استعمال میں لانے سے پہلے ذہن کو کھن ضروری ہے۔ آپ کا ذہن ایک فیکٹری کی مانند ہے جس کے دو شعبے ہیں۔ ایک ڈیزائن اور دوسرا پیداوار کا۔ پیداوار کا شعبہ وہی چیز تیار کرے گا جس کا نقشہ اسے ڈیزائن ڈیپارٹمنٹ دے گا۔

اگر آپ کے ذہن کا ڈیزائن ڈیپارٹمنٹ مسلسل بیمار، تکلیف دہ، ناگہانی پر مبنی تصویروں کا نقشہ کشیچا ہے تو پروڈکشن ڈیپارٹمنٹ کے پاس اس کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے کہ وہ اس نقشے کو حقیقت میں بدل دے۔ کیونکہ پیداواری شعبے کے پاس سوچ، بیماری کوئی گنجائش نہیں۔ اسے تو بس امکانات کی فہمیل کرنا ہوتی ہے۔

آپ کو یاد نہیں کہ کھیل مار تو کرسی کے لئے اترو دیے سے پہلے آپ اپنے ذہن کی سکرین پر جو تصویریں کھینچ رہے تھے (جو کبھی کبھی ویڈیو فلم کی شکل اختیار کر جاتی ہیں) ان میں آپ ٹو کو صرف اور صرف ہاکام ہوتا ہوا دکھ رہے تھے۔ اور پھر حقیقت میں کیا ہوا تھا؟ تو کیا سمجھ میں آ رہا ہے؟ کا شکاری کا اصول!

دراصل پروڈکشن والوں کو اس بات سے غرض نہیں ہے کہ ڈیزائن والوں نے کیا نقشہ بھیجا ہے، انہوں نے تو بس جیسے تیسے مینٹ سے وسائل حاصل کر کے کسی نہ کسی طرح اس نقشے کو حقیقت میں بدلنا ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی تو پروڈکشن ڈیپارٹمنٹ کی تیار کردہ "مصنوعات" آپ کو ایک آنکھ نہیں بھاتیں۔ تب پروڈکشن والے وہ نقشہ آپ کے سامنے فرش پر پھیلا دیتے ہیں اور کہتے ہیں "آپ خود دیکھیں کیا ایسی دو ڈیزائن تھیں جو آپ نے ہمیں بگاڑا تھا۔"

"لیکن درحقیقت میں ایسا تو نہیں چاہتا تھا" آپ مددھے ہوئے لہجے میں کہتے ہیں۔
 "ہمیں اس درحقیقت کا تو چاہئے، بہر حال ہمارے سامنے تو یہ ڈیزائن ہے اور ہم جانتے وہی ہیں جس کا ڈیزائن ہمیں دی گیا ہو۔"

تو کیا آپ کو نہیں لگتا کہ دو رنگیں دل کی گہرائیوں سے آپ کا میا بی، خوشحالی، عزت، شہرت،

حفاظت سے سکر سکتے ہو

بلندی، آزادی اور ترقی پاتا چاہتے ہیں لیکن آپ کے ذہن کی سکرین پر مسلسل ڈا میڈی ہے
بہی، مایوسی، نا کامی اور شکست کے اشتہارات چلتے رہتے ہیں۔ اور جس طرح زمین نیچر کے
کسی راز کے تحت کائنات کی سب سے بڑی طاقت سے رابطہ نہ کر سکا اور درست نہ ترقی
ہے اسی طرح ہمارے ذہن کا پروڈکشن ڈیپارٹمنٹ ہماری سوچوں کا پھل ہماری جھولی میں
ڈال دیتا ہے۔ اب پھل دیکھ کے ایک لمحے میں پتا چل جائے گا کہ اس کے پیچھے کافر ماسوق
کا میاں کی کیا سیرنگی یا نا کامی کا چہرہ ہے۔

اس وقت آپ جو چٹوٹی ہیں، آپ کی زندگی میں جتنی بھی کامیابیاں ہیں اور آپ کو جو بھی مسائل
(یعنی چٹوٹی) درپیش ہیں ان کے پیچھے آپ کی اپنی ماسوق ہے۔ اس کے وہ آپ کی زندگی میں کوئی
کامیابیاں آئیں گی یا کون سے مسائل آپ کا "مقدور" نہیں گئے اس کا انحصار آپ کی ان سوچوں پر
ہے جو اس وقت آپ کے ذہن میں ڈیرے ڈالے ہوئے ہیں۔ اس لیے خود پر دم بکنے اور اپنی
سوچوں میں خود کو صرف اور صرف کامیاب ہونے والا دیکھیے۔



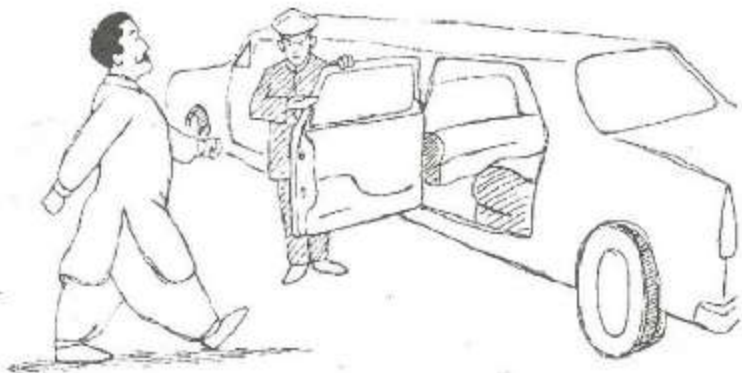
اپنے ذہن کی سکرین پر اچھے والی تصویروں میں خود کو خوشحال، خوش اور کامیاب دیکھیے۔ یہ
سوچیں آپ کی رہنمائی کریں گی۔ آپ کو ان لوگوں، ان مواقع اور ان وسائل سے قریب کر
دیں گی جو آپ کے خوابوں کو حیرت دے سکتے ہیں۔

اس اصول کو حیرت ناک اور سن پسند ٹیچٹ کر دو اور شاہد ہوں واضح کرتے ہیں۔
بھینسا بیٹے دارنا داد لئے عرف و حق قرآن دے آیا ہے

جو قطار میں ہے، وہی شمار میں ہے

کامیاب ذہن میں جنم لینے والی کامیابی کی سوجھیں، کامیاب زندگی کی طرف سفر میں کامیابی کی ضامن ہیں۔ کامیابی کا اصول بڑا سادہ سا ہے۔ اس سادہ سے اصول کی وضاحت کیلئے میں ایک سادہ سی مثال پیش کرتا ہوں۔

آپ کبھی کسی ہوٹل میں بونے ڈنر پر تو ضرور گئے ہونگے، چالیس پچاس ڈشیں آپ کی منتظر ہوتی ہیں۔ آپ جتنا چاہیں کھا پی جائیں، کوئی روک ٹوک نہیں؟ بونے ٹیبل تک جانے کیلئے ایک لمبی لائن لگتی ہے۔ لائن میں سب سے پیچھے لگے ہوئے لوگ ٹیبل کے فرنٹ پر موجود لوگوں کو رشک کی نظروں سے دیکھ رہے ہوتے ہیں کیونکہ ہوٹل کے بونے میں جو کچھ ہے سب ان کیلئے حاضر خدمت ہے۔



زندگی میں کامیابی اور خوشحالی کے ٹیبل تک جانے کیلئے بھی اسی طرح کی ایک بونے لائن لگتی ہے۔ کچھ لوگ لائن کے آخر میں کھڑے، سامنے والوں کو رشک کی نظر سے دیکھ رہے ہوتے ہیں اور سامنے والوں کیلئے زندگی نے بہترین ”کھانے“ حاضر خدمت کر رکھے ہوتے ہیں۔ کامیابی کے بونے سے لطف اندوز ہونا خواب نہیں ہے۔ بہت سارے لوگ ہاتھ میں پلیٹ تھامے کھڑے ہوتے ہیں اور بونے انجوائے کرنے کے بارے میں محض ”سوچتے“ رہ جاتے ہیں۔ کامیابی کا اصول بڑا ہی سادہ ہے۔

لائن میں شامل ہو جائیے اور پھر لائن میں لگے رہیے۔

ہے ناں کتنی سادہ سی بات! ”لائن میں شامل ہو جائیے اور پھر لائن میں لگے رہیے“ مگر یہ بات کروڑوں لوگوں کو بڑی مشکل لگتی ہے۔ کچھ لوگ کہیں گے یہ بات اتنی سادہ ہے کہ کرنے میں بڑی آسان ہے۔ میں کہوں گا کہ اسے نہ کرنا آسان ہے۔ جو لوگ سمجھتے ہیں کہ اس اصول پر عمل کرنا آسان ہے وہ خوشحالی اور کامیابی کے بونے کا بار بار مزا لیتے ہیں! جبکہ جن لوگوں کو اسے نہ کرنا آسان لگتا ہے وہ خالی پلیٹ لئے بے یقینی میں کھڑے تشویش زدہ لہجے میں خود دکامی کرتے ہیں۔ ”کیا میں وہاں تک پہنچ پاؤں گا، کیا مجھے بھی خوشحالی اور کامیابی حاصل ہو سکتی ہے؟“

میرا جواب ہے ”شاہدشہد! تم کر سکتے ہو۔“

اس سادہ سے اصول نے میرے سمیت دنیا میں کروڑوں انسانوں کی زندگیوں کو بدل کر رکھ دی ہیں۔ لیکن لائن میں شامل ہونا ہی تو لوگوں کو مشکل دکھائی دیتا ہے۔ لائن میں کون لگے بھنا؟ اتنا انتظار کون کرے؟

جن دنوں میری پہلی کتاب ”تک تک ڈالر“ شائع ہونے والی تھی میں ایک سٹوڈیو پر تصویر بنوانے گیا۔ ”میں پیسے کے معاملے میں مکمل طور پر خود مختار ہونا چاہتا ہوں“ فوٹو سٹوڈیو پر کام کرنے والے لڑکے نے مجھ سے کہا ”آپ مجھے بتائیں میں کیا کروں۔“



”آپ کو کم از کم پانچ سے دس سال کا پلان بنانا چاہیے اور اگر آپ اس پلان پر ڈسپلن سے عمل کرتے رہیں تو اگلے پانچ سال میں معاشی خوشحالی کے ثمرات آپ کو ملنا شروع ہو جائیں گے۔“

”پانچ سال! میرے خدا میں اتنا انتظار نہیں کر سکتا۔ میرے پاس اتنا وقت نہیں ہے۔“ وہ ایسے احتجاج سے چیخا جیسے میں نے اس کی توہین کر دی ہو۔

اس بات کو تقریباً چار سال گزر چکے ہیں، گزشتہ دنوں میں کسی کام سے اسی فونو سنوڈیو پر گیا۔ وہ لڑکا آج بھی کم و بیش اسی تنخواہ میں وہیں کام کر رہا ہے اور اب بھی اس کا یہی کہنا ہے کہ وہ اتنا انتظار نہیں کر سکتا اور یہ کہ اس کے پاس وقت نہیں ہے۔

کیا آپ کے پاس بھی لائن میں لگنے کا وقت نہیں ہے؟
 لائن میں لگنے کا کیا مطلب ہے؟

ہم میں سے کون نہیں جانتا کہ آج مختلف شعبوں میں صوبہ اول میں نظر آنے والے لوگ کچھ عرصہ پہلے لائن میں سب سے آخر پر کھڑے تھے اور کچھ تو سرے سے لائن میں شامل ہی نہیں تھے۔ پھر وہ لائن میں شامل ہو گئے اور قدم بڑھاتے بڑھاتے بالآخر بونے فیئبل تک جا پہنچے۔ لائن میں شامل ہوتے وقت بس اپنے آپ سے ایک وعدہ کرنا ہوتا ہے۔ ہر قدم پر خود کو پہلے سے بہتر بنانے کا وعدہ۔ یہ وعدہ کہ آپ بہترین سے کم کسی چیز پر سمجھوتہ نہیں کریں گے۔ یہ

وعدہ کہ آپ کامیابی کی اولین صہب میں جانے کے لئے اس کی قیمت ادا کرنے کیلئے تیار رہیں گے۔ یہ وعدہ کہ آپ ڈپلن زندگی کا شعار بنائیں گے۔ کیونکہ بقول ہم ران ”زندگی میں دو طرح کی تکلیفیں ہوتی ہیں ایک ڈپلن کی اور دوسری بچھتاوے کی، ڈپلن کی تکلیف اوس میں جبکہ بچھتاوے کی تکلیف منوں میں ملتی ہے۔“

آپ خود اپنے لئے کس تکلیف کا انتخاب کریں گے؟

ڈپلن کیا ہے؟ جب آپ نے خود سے بونے لائن میں اگلا قدم اٹھانے کیلئے کچھ کرگزر نے کا وعدہ کیا ہو، آپ کی ناکھیں آپ کا بوجھ نہ سہار پارہی ہوں اور پاؤں چھانوں سے بلبار ہے ہوں تب بھی آپ وہ سب کرگزر نے کیلئے آمادہ ہوں جسے نہ کرنے کی صورت میں اگلا قدم اٹھنا ممکن نہ ہو۔

جب ٹی وی کا پسندیدہ پروگرام، دوستوں کی محفلیں، سٹیڈیم کا میچ، سسپنس ڈائجسٹ کی کہانیاں، سٹار پلس کے ڈرامے، انٹرنیٹ کی محفوظ کرنے والی ویب سائٹس اور نیند سے بھری آنکھیں کچھ اور چاہ رہی ہوں، اور مقصد کی طرف لہجہ لہجہ بڑھتے قدم آپ سے اپنے ساتھ کئے وعدے کو پورا کرنے کا تقاضا کر رہے ہوں۔ جب فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے کہ آپ



تکلیف اوس میں چاہتے ہیں یا منوں میں؟

لائن میں شامل ہونے کے بعد لائن میں شامل رہنا ضروری ہے۔ کئی بار آپ کے حوصلوں کی آزمائشیں ہوں گی، کبھی دل سے آواز آئے گی، میری کوششوں کا صلہ مجھ کب ملے گا؟ خدا



میری کب سنے گا؟ آخر میرے ہی مقدر میں یہ جان لیوا انتظار کیوں ہے؟
 لائن میں لگے ہوئے آپ کو ایسے مناظر بھی دیکھنے کو ملیں گے جب کئی لوگ لائن میں لگے بغیر یا
 لائن توڑ کر بونے ٹیبل پر پہنچ جائیں گے۔ تب آپ سوچیں گے ”میں اتنے عرصے سے لائن
 میں تھا اور یہ صاحب پیچھے سے آکر مجھ سے پہلے..... یہ سراسر نا انصافی ہے۔ اگر دوسرے
 لائن کی پروا نہیں کر رہے تو کیا میں نے ایمانداری سے کامیاب ہونے کا ٹھیکہ اٹھا رکھا ہے؟“
 یہاں پر آپ کو بہت احتیاط اور حوصلے کی ضرورت ہے، ایک غلط قدم آپ کو کامیابی کے
 نخلستان سے دور لے جاسکتا ہے۔

لائن توڑنے والے آپ کا ماڈل نہیں ہیں۔ معاشرے میں ایسے لاقعدا کرہٹ لوگ بھی ہیں
 جن کی بونے پیٹ حرام خوری، رشوت ستانی، بے ایمانی اور بددیانتی کے بدذائقہ لقموں سے
 بھری پڑی ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیا آپ ان میں سے ایک کہلوانا پسند کریں گے آپ ان
 لوگوں کی صف میں شامل ہونے کا سوچ بھی کیسے سکتے ہیں؟ یہ الگ بات ہے کہ ان ”شارٹ
 کٹ“ کے متلاشی لوگوں کا بعد میں بہت عبرت ناک انجام ہوتا ہے، حرام کے لقموں
 کی ”کرامتوں“ سے بھی ہم سب اچھی طرح سے آگاہ ہیں۔

کامیابی صرف سچائی، دیانتداری اور نیک نیتی ہی سے ممکن ہے۔ ہمارے ارد گرد ہی اس سچائی
 کے ثبوت کے طور پر لوگ موجود ہیں۔ ہمارا ماڈل صرف وہی لوگ ہیں جو لائن میں شامل

شہلاش تم مگر سکتے ہو

ہوئے، قدم بہ قدم کامیابی کے لئے قیمت ادا کرتے رہے اور لائن میں شامل رہے۔ بھلا
 کب تک؟ جب تک کہ زندگی نے وہ سب کچھ انکے قدموں میں ڈھیر نہیں کر دیا جو وہ اپنے
 خوبصورت دامن میں ایک عرصے سے صرف اور صرف ان کے لئے امانا سنبھال کے بیٹھی تھی۔

زندگی سے آپ اپنی امانتیں کب وصول کرنا چاہیں گے؟

یاد رکھئے، لائن میں لگنا، لائن میں لگے رہنا اور ہر قدم پر خود کو پہلے سے بہتر ثابت کرنا ہی
 کامیابی کی گارنٹی ہے۔

تو پھر آپ کوئی لائن میں لگنے کا ارادہ رکھتے ہیں؟

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

”تجھے اے وقت میں لاؤں کہاں سے؟“

”لیکن نام تو بیچ ہو ہی نہیں سکتا“ اکثر ٹریڈنگ پروگرام کے آغاز میں مجھے سامعین کی طرف سے کچھ ایسے ہی شکوے بھرے جملے سننے کو ملتے ہیں۔

”جی ہاں! آپ بالکل درست فرما رہے ہیں، نام مینجمنٹ بالکل ناممکن چیز ہے“ میں فوراً ان سے متعلق ہو جاتا ہوں۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ نام مینجمنٹ ممکن ہے تو اگلے پانچ منٹ ”بیچ“ کر کے دکھائیے۔

”آپ کہیں گے، کیسے؟ کرنا کیا ہے؟ کوئی کام تو بتائیں؟“

اور میں کہوں گا آپ صحیح کہہ رہے ہیں۔ ہم نام کو نہیں اپنے آپ کو ہی بیچ کر سکتے ہیں۔ وقت کو کم کیا جاسکتا ہے نہ زیادہ، اس کی رفتار بڑھائی جاسکتی ہے نہ گھٹائی جاسکتی ہے، اس کو روکا جاسکتا ہے نہ کسی فریج میں محفوظ کر کے رکھا جاسکتا ہے۔ ہم وقت کو قابو نہیں کر سکتے لیکن خود کو قابو میں رکھنے کا مکمل اختیار ہمارے اپنے پاس ہی ہے۔

نام مینجمنٹ کا تصور میں نے کسی امریکن ماہر سے نہیں بلکہ ”اپنے“ مینجمنٹ گرووں سے سیکھا ہے۔ ان میں سے ایک گرو ہیں بابا فرید جو کہتے ہیں۔

چار گنوائیاں ہنڈ کے چار گنوائیاں سم

لیکھا رب منگیسیا توں آیوں کبھڑے کم

مطلب یہ کہ زندگی کے چار پہر کھیل کود میں اور چار سو کر اور غفلت میں گزار دیئے اور جب خدا

پوچھے گا کہ تمہیں کس کام بھیجا تھا اور تم کیا کرنے رہے ہو تو کیا جواب دو گے؟ اس جواب کا احساس ہمیں اپنے وقت کی تنظیم کرنے اور کچھ کر گزرنے کی تحریک دیتا ہے۔
بابا فریدی ایک اور جگہ لکھتے ہیں۔

بے جانا تیل تھوڑے سنبھل تک بھریں

بے جاناں شوہ نندھڑا تھوڑا مان کریں

بابا جی فرماتے ہیں اگر مجھے علم ہوتا کہ تل (یعنی زندگی کی سانس) تھوڑے سے ہیں تو میں انہیں سنبھال سنبھال کے خرچ کرتا اور ضائع نہ ہونے دیتا۔ لیکن میں تو سمجھتا تھا کہ زندگی کبھی نہ ختم ہونے والی سانسوں کا لاتنا ہی سلسلہ ہے اس لیے میں دھڑا دھڑا نہیں غیر ضروری کاموں میں ضائع کرتا رہا۔ یوں اپنے اوپر کام کرنے اور ذمہ داری قبول کرنے کی بجائے خدا پر ہی سب چھوڑ دیا اور وہ تو بے نیاز ہے۔

نائم بینجمنٹ صرف نائم سنبھل بنانا، ڈائریاں بھرنا اور شیڈول بنانا ہی نہیں ہے۔ اس کا مطلب اپنی زندگی کی ترجیحات کا تعین کرنا اور بہترین طریقے سے ان ترجیحات سے نتائج حاصل کرنا ہے۔
نائم بینجمنٹ غلط کاموں کو صحیح طریقے سے کرنے کا نائم نہیں۔ نائم بینجمنٹ کا مطلب "مصرف" رہنا بھی نہیں، بلکہ صحیح وقت پر صحیح چیزوں کو صحیح طریقے سے کرنے کا نام ہی نائم بینجمنٹ ہے۔
لیکن نائم تو ہاتھ آتا ہی نہیں ہے۔ اردو شاعری کے محبوب کی طرح نائم ہمیشہ دور چلن سے جھانکتا ہے اور پھر غائب ہو جاتا ہے۔

ہم ٹی وی کے سامنے بیٹھے تین چار گھنٹے ریموٹ کنٹرول سے چینل گھماتے رہتے ہیں۔ ایک سے سو اور سو سے ایک تک جانے لگتی ہی بار ہماری انگلیاں "کلک" کرتی ہیں مگر ہمیں شاید ہی کوئی چیز "کلک" کرتی ہے۔ ہم بے خیالی میں لمحہ بھر کے لیے ایک چینل پر رکتے ہیں شاید کوئی دلچسپ چیز نظر آئے، ہمارا دل بھائے۔ اسی آرزو میں ہمیں پتہ چلتا ہے کہ چار گھنٹے گزر گئے ہیں۔ "چار گھنٹے گزر گئے ہیں!" آپ کے اندر ایک تکلیف دہ احساس جنم لیتا ہے۔ آپ خود کو کوستے ہیں، "میں نے چار گھنٹے ضائع کر دیے۔"

ہم میں سے اکثریت کے روزانہ کئی گھنٹے اسی طرح "بلیک ہول" میں چلے جاتے ہیں اور کبھی

واپس نہیں آتے۔

جب ہم وقت اور قوت کو خاص سمت میں خرچ کرتے ہیں تو ہم کچھ بھی کر سکتے ہیں۔ لیکن چونکہ زندگی ممکنات کا ایک سرچشمہ ہے اور ہر لمحے میں مواقع کی ایک بھیڑ ہمارے تعاقب میں ہوتی ہے اس لئے یہ خطرہ موجود ہے کہ آخر میں ہم اپنے مرکزی نقطے سے ہٹ کر ایک ایسے مقام پر پہنچ جائیں جو بظاہر بڑا دلچسپ ہو لیکن ہمارے مقاصد سے اس کا دور پار کا بھی کوئی رشتہ نہ ہو۔

یہ سچ ہے کہ ایک دن میں صرف 24 گھنٹے ہی ہوتے ہیں لیکن ایسا کیوں ہوتا ہے کچھ لوگ ایک دن میں ڈھیر سارے کام مکمل کر لیتے ہیں۔ جب کہ دوسرے لوگ اپنی تمام کوشش کے باوجود کچھ بھی ”خاص“ نہیں کر پاتے۔ 24 گھنٹے تو دونوں قسم کے لوگوں کو یکساں دستیاب ہیں۔ پھر کیوں چند لوگوں کیلئے یہ گھنٹے خوشیوں اور کامیابیوں کے پیامبر اور بعض کیلئے پچھتاؤں، مایوسیوں اور ناکامیوں کی تلخ یاد بن کر رہ جاتے ہیں۔



اس چیز پر یقین کر لیں کہ آپ ہر ”کام“ کرنے کے لئے وقت نہیں نکال سکتے کسی عقلمند نے کہا تھا۔ ”زندگی میں ہم ایڑی چوٹی کا زور لگا کر کتنا ہی بڑا معرکہ سراجہام دے لیں، لیکن اپنی موت سے پہلے ہمیں یقین ہو گا کہ ابھی بھی بہت کچھ کرنا باقی ہے“ کیونکہ ہر کام کے لئے وقت نہیں نکالا جاسکتا اس لئے ہمیں اپنے راستے کو بڑی احتیاط سے منتخب کرنا چاہئے۔

دوسروں کا دل موہ لینے والا کام دیکھ کر ہم کہتے ہیں کہ ”ان لوگوں نے بڑی سخت محنت کی، جو“

حالانکہ وہ اس بات کو نہیں سمجھ رہے ہوتے کہ یہ سخت محنت کا نتیجہ نہیں بلکہ یہ ”خوش قسمت“ لوگ ہر روز اس کام کو باقاعدگی سے کچھ عرصہ کرنے سے موجودہ مہارت کے ذریعے پر پہنچتے ہوتے ہیں۔ کامیابی کی عمارت میں ہر روز اپنے حصے کی اینٹ لگاتے جائیں اور پھر دیکھیں کہ کیسے یہ عمارت تکمیل کے خواب پر پورا اترتی ہے۔ کیونکہ ایک مقصد کے لئے اٹھائے جانے والے 20 قدم 20 مقاصد کے لئے اٹھائے گئے 20 قدموں پر بھاری ہوتے ہیں۔



لوگوں کی اکثریت کے خیال میں ان کا سب سے بڑا دشمن وقت ہے کیونکہ یہ ہمیشہ کم پڑ جاتا ہے تا کافی ہو جاتا ہے اور کبھی تو سرے سے دستیاب ہی نہیں ہوتا حالانکہ ان کی اصل دشمن غلط ترجیحات ہیں۔ فرض کریں گپ شپ لگانے سے بندھ ری لگس ہوتا ہے۔ لیکن یاد رکھئے غیر ضروری طور پر ہر روز ایک گھنٹہ لگائیں ہانکنے سے ہفتے میں 7 گھنٹے ”گپ شپ“ کی نذر ہوتے ہیں۔ اگر ہفتے میں یہی 7 گھنٹے کوئی کتاب پڑھنے پر صرف کئے جائیں تو مہینے میں ایک کتاب تکمیل کی جا سکتی ہے۔ یہ تو صرف ایک گھنٹہ ہے۔ باقی مصروفیات میں سے ترجیحات کے صحیح انتخاب کے بعد آپ کیا کچھ کر سکیں گے؟ اس کے جواب میں آپ کی ملاقات امکانات اور مواقع کی ایک لمبی فہرست سے ہو سکتی ہے۔ انتخاب میں بہر حال آپ آزاد ہیں۔

خصوصاً ”گھر“ اور ”کام“ ہر انسان کی زندگی کے دو اہم ترین پہلو ہیں اور تقریباً ہر دوسرا شخص ان

دونوں میں توازن برقرار نہ رکھ سکے کا اعتراف کرتا ہے۔

ڈاکٹر ایلین باگ کہتے ہیں: "ہم جس چیز پر توجہ دے رہے ہوتے ہیں وہی اس بات کا فیصلہ کرتی ہے کہ ہم کیا کچھ نظر انداز کر رہے ہیں۔"

گویا کچھ چیزوں کو "لفٹا تے" وقت ہم باقی کو کنبی مار کر سائیڈ پر کر دیتے ہیں۔

کامیابی انسان کے کسی ایک خاص شعبہ زندگی میں کارہائے نمایاں سرانجام دینے کا نام نہیں۔

وانگی کامیابی اس وقت نصیب ہوتی ہے جب انسان کے ذاتی 'سماجی روحانی' جسمانی اور نفسیاتی

پہلوؤں کی بیک وقت نشوونما ہو اور اس کی شخصیت کے مختلف پہلوؤں میں مکمل توازن ہو۔

دفتر کے وقت کو بچاتے بچاتے اگر آپ اپنی خاندانی زندگی کو نظر انداز کر جاتے ہیں تو ایک درجے

پر کامیابی آپ کو باقی چیزوں میں بری طرح ناکام ثابت کر دے گی۔



جدید کاروباری کلچر میں ہر شخص اس قدر مصروف ہے کہ اس کے پاس اپنے گھر کے لئے وقت

نہیں۔ کتاب میں اس آرٹیکل کا اضافہ کرنے کی ضرورت اس وقت محسوس ہوئی جب مجھے رات

دس بجے گھر پہنچنے ہی اپنی بیوی سے یہ سننا پڑا "یہ گھر ہے آنے کا وقت ہے؟"

اور جب میرے اہل خانہ میں سے کچھ لوگوں نے کہا "آج آپ سے چھ دن بعد ملاقات ہو رہی

ہے حالانکہ ہم ایک ہی گھر میں رہتے ہیں؟"

میں ایک عرصے سے اپنی فیملی کا وقت چرارہا تھا گھر میں گزرنے والا وقت بھی میں کاؤنٹس سے

ملاقاتیں کرنے، ٹریننگ پروگرام ڈیزائن کرنے، یونیورسٹی کے لیکچر تیار کرنے، کتابیں آرٹیکل تحقیقی پیپر لکھنے اور اپنے کام میں مہارت حاصل کرنے میں گزار دیتا تھا۔

جب بچے سکول جا رہے ہوتے تو میں سو رہا ہوتا، وہ واپس آتے تو میں آفس میں آفس سے گھر پہنچتا تو وہ سوچکے ہوتے۔ فیملی کے کسی پروگرام میں کبھی شریک ہوانہ میں نے گھر کا کبھی کوئی کام کیا اور یوں پورے دن کی مصروفیات صرف پیشہ وارانہ کاموں کے گرد گھومتے لگیں۔

پیشہ وارانہ اہداف نے مجھے گھر سے دور کر دیا اور گھر والوں نے کہنا شروع کر دیا۔ ”یہ ہمارے کسی کام کا نہیں۔“

میرا دفتر پھلتے پھلتے میرے گھر کی سرحدوں میں گھس آیا تھا اور پیشہ وارانہ زندگی میں کئی واضح کامیابیوں کے باوجود میں اندر سے ناخوش تھا اور اپنے اہل خانہ سے کئی کئی دن میری ملاقات نہ ہوتی۔ ایک دن میری بیوی نے مجھے فون پر تقریباً رندگی ہوئی آواز میں کہا ”نام منجمنٹ کے رائٹرز صاحب! آپ کے پاس میرے لئے کوئی وقت نہیں ہے۔ اپنی گھڑی کی ٹک ٹک میں مجھے ڈاروں کی نہیں آپ کی ضرورت ہے۔ آج ہماری شادی کی سالگرہ کا دن ہے۔“ شرمندگی کے مارے لفظ میرے حلق میں اٹک گئے اور اپنی پیشہ وارانہ کامیابیاں مجھے کھوکھلی لگنے لگیں۔

تب مجھے احساس ہوا کہ گھر اور کام میں توازن دیر پا کامیابی کا پہلا زینہ ہے۔ گھر میں رہ کر دفتر کو سر پر سوار رکھنے اور دفتر کی ترجیحات پر گھر کو مقدم کرنے میں آپ کو خوشگوار نتائج کے سوا اور کچھ نہیں ملتا۔ کام اور گھر دونوں میں سے کسی ایک کی حق تلفی سے آپ کے اندر احساس شرمندگی پکے ڈیرے ڈال لیتا ہے۔

لیکن میں کوشش کے باوجود اپنی بیوی کی دھکیوں سے خود کو نہ بچا۔ کا۔ ایک دن اس نے مجھے گھر میں دفتر کا کام کرتے رنگے ہاتھوں پکڑ لیا۔ ”لیکن میرے پاس اس کے سوا اور کوئی چارہ نہیں۔“ میں نے بے بسی سے اس کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔ اس نے محبت سے میری پریشان حال آنکھوں میں دیکھا اور ایک دم بنیاد بچے میں بولی:

”اس کا ایک سادہ سا حل یہ ہے کہ مہینے کے آغاز پر پلان کیجئے کہ آپ کے پاس کل کتنا وقت ہے اور آپ اسے کہاں خرچ کرنا چاہتے ہیں؟ اگر آپ پلان نہیں کریں گے تو کچھ کچھ نہیں آئے گا

کہ شاہ میں کہاں گزر رہی ہیں اور وہ پہروں میں آپ آفر کرتے کیا ہیں؟"۔ میری بیوی کا لہجہ نکارت سے بھر گیا۔ "وقت کی مقدار کا نقش از وقت تعیین کرنے کے بعد اس کے مناسب استعمال کا فیصلہ کیجئے۔ ہم ہر لمحے کو گنتی کی کوشش میں خود کو بانگ نہ کیجئے۔ وقت کے کچھ حصے کو غیر مستحق مصروفیات کے لئے پیشگی وقف کر دیجئے۔ ایک ایک لمحے کا حساب رکھنا ممکن نہیں۔ اس لئے خواہ مخواہ کا دباؤ اپنے سر نہ لیجئے"۔ میری بیوی نے شرارتی لہجے میں میری اپنی کتاب "تک تک واز" کا ایک پیرا گراف پڑھا ۱۱۱۔

"گو یا پائیدار توازن کے لئے ضروری ہے کہ طے کر لوں کہ میرے لئے کیا اہم ہے پھر دوسروں کو بھی اس سے آگاہ کر دوں اور دوسروں کو اپنی ترجیحات اس طرح بتاؤں کہ ان کا دفاع بھی کر سکوں"۔ میں نے اپنی بیوی کو شکر گزار نظروں سے دیکھتے ہوئے اس کی بات دہرائی۔ "شاہ! یہ ہوئی ناں اچھے شوہروں والی بات" میری بیوی نے مجھے کاٹھ سے پر تھکی دیتے ہوئے ہنر جوش لہجے میں کہا۔

یوں اپنی بیوی کے مشورے پر عمل کرنے سے کچھ عرصے بعد ہی ہماری ازدواجی زندگی میں ایک خوشگوار انقلاب آ گیا۔

دفتر، گھر، آپ کی اپنی ذات، بیوی، بچے، دوست، عزیز و اقارب، مشاغل اور تفریح میں سے آپ کے لئے کونسی چیزیں کتنی اہم ہیں؟ سب کو اہمیت کے اعتبار سے نمبر دیں۔ جن چیزوں کو آپ اہم سمجھتے ہیں انہیں آپ کتنا وقت دے رہے ہیں؟ مستقبل میں آپ انہیں کتنا وقت دینے کے خواہشمند ہیں؟

جائزہ لیجئے کہ آپ اپنا کتنا وقت ان غیر ضروری سرگرمیوں میں گزارتے ہیں جنہیں آپ اپنے لئے اہم نہیں سمجھتے؟

دوسروں کو اپنی ترجیحات سے اچھی طرح آگاہ کر دیجئے۔ وقت کی انسانی تک تو ممکن نہیں آپ کے پاس واحد راستہ وقت کے عقلمندانہ استعمال کا راستہ ہے۔ اس لئے اس وقت تک کوئی کام نہ کیجئے جب تک اسے کرنے کی آپ کے پاس معقول وجہ نہ ہو۔

کامیابی کے لئے "انکار کرنے کا حوصلہ" بھی ضروری چیز ہے۔ جب آپ سمجھتے ہیں کہ کوئی

شہاہش دھر سکر سکتے ہو

مصرفیت آپ کے وقت صلاحیت اور توانائی پر بوجھ ہے تو اسے کرنے سے انکار کر دینے کی جرأت کامیابی کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔

کام گھر کا ہو یا دفتر کا یہ ضرور سوچ لیجئے کہ اس کام کو کرنا کیوں ضروری ہے؟ نہ کرنے سے کیا نقصان ہوگا؟ کرنے سے کیا فائدہ حاصل ہوں گے؟ کاموں کی فہرست تو نہ ختم ہونے والی ہوتی ہے لیکن سوال یہ ہے کہ.....

اس وقت آپ کچھ کر رہے ہیں کیا کوئی چیز اس سے زیادہ اہم بھی ہو سکتی ہے؟
آپ کے لئے اپنے بچوں سے گپ شپ لگانا زیادہ اہم ہے یا دفتر کی فائلوں کو کھلکانا؟



توازن حاصل کرنے کے لئے دوسروں کی مدد بھی لی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے اہم کام کچھ پیسے دے کر کسی اور سے بھی کروا سکتے ہیں لیکن یہاں آپ کو فیملی اور پیسے میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا ہوگا۔

کیا آپ چند پیسے بچا کر گھر میں گزرنے والے خوشگوار وقت کی قربانی دینے کے لئے تیار ہیں؟ گھریلو محورتوں کے پاس وقت اور پیسے میں انتخاب کی بعض حالات میں زیادہ آزادی ہوتی ہے۔ تاہم اس صورت میں ہو سکتا ہے وہ کسی اور کے کام سے مطمئن نہ ہوں۔ کپڑے دھونے، برتن صاف کرنے، کھانا پکانے جیسے کام معاوضہ دے کر کرانے جاسکتے ہیں لیکن اکثر خواتین سمجھتی ہیں کہ خود کرنے کی صورت میں وہ زیادہ معیاری کام کر سکیں گی۔ جیسے میری بہن جو کہ کام کرنے

والی کے دھوئے ہوئے کپڑوں اور برتنوں کو دوپرو خود دھور ہی ہوتی ہے۔

ذرا سوچ کر بتائیے آپ دفتر میں جو اضافی وقت خرچ کرتے ہیں اس میں آپ کی اصل کارکردگی کیا ہوتی ہے؟ اس وقت میں آپ کتنا کام کر لیتے ہیں؟ یہی نتائج کسی اور طرح حاصل نہیں کئے جا سکتے؟ کیا معمول کے وقت میں ترجیحات کے بہتر تعین سے یہ اضافی کام کرنے کے لئے وقت نہیں نکالا جا سکتا؟ کیوں؟ اگر آپ سنجیدگی سے اس سوال پر سوچتے ہیں تو یقیناً کام کے اصل شیڈول میں ہی آپ کو اپنے سارے کام کرنے کی گنجائش نظر آ جائے گی اور یوں یہاں سے وقت بچا کر آپ اسے اپنی فیکلٹی کے ساتھ گزار سکتے ہیں۔ میری طرح کہ یہ وقت ”ان کا بھی تو ہے“۔

وقت کی کمی کی شکایت کے پیچھے ایک اور بہت بڑی وجہ کاموں کو ملتوی کرتے جانا ہے۔ نال منول سے کام لینا بعض اوقات لوگوں کا پسندیدہ مشغلہ بن جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کے خیال میں اس نال منول کا سبب لگن کی کمی ہے۔ کام کا غیر دلچسپ یا کم اہم ہونا بھی اس کی ایک وجہ ہو سکتی ہے اور کبھی اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ کام سرانجام دینے کے لئے آپ کے پاس مطلوبہ مہارت نہیں ہوتی۔ تاہم اس نال منول کی ایک بڑی وجہ آپ کے ذہن کی گہرائیوں میں بیٹھا ہوا یہ خوف ہوتا ہے کہ ”یہ کام بہت بڑا ہے“ یا ”اس کام کے لئے جتنے وسائل وقت محنت اور صلاحیت کی ضرورت ہے وہ اس وقت میرے پاس موجود نہیں ہے“۔

جب ذہن کسی چیز کو ”بہت بڑا“ یا ”بہت مشکل“ قرار دیتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ یہ آپ کے لئے ”روٹین“ کا کام نہیں ہے۔

”ہمارا ذہن ترجیحی بنیادوں پر ہمیں ایسے کام کرنے کی ترفیب دیتا ہے جنہیں ہم پہلے سے کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ کیونکہ انہیں کرتے وقت ہم ”خود کار“ سٹم کے تابع ہوتے ہیں یعنی ایسے کاموں کو کرنے کے لئے ہمیں زیادہ ”زور“ نہیں لگانا پڑتا۔ روٹین کے کاموں سے وابستگی اور ان سے ”گہری یاری“ کی وجہ سے وہ ہماری مستقل مہارت کا درجہ حاصل کر لیتے ہیں۔

پیشہ وارانہ دنیا کے تمام افراد کے لئے کچھ چیزیں روٹین کے کام بن کر رہ جاتی ہیں اور جب بھی انہیں کوئی نیا اور مختلف کام کرنا پڑے تو ان کا ذہن فوراً اسے اپنے خود کار سٹم کے خلاف ایک سازش سمجھتا ہے۔ یوں نال منول ایک ”دفاعی ہتھیار“ کے طور پر ان کے کام آتی ہے۔

آپ اپنے پروفیشن کو ذہن میں رکھ کر سوچئے کہ کتنے کام آپ کے لئے "روٹین" کا درجہ رکھے ہیں؟ انسانی شخصیت کی نشوونما اسی وقت شروع ہوتی ہے جب وہ زیادہ سے زیادہ کاموں کو "روٹین" کے کاموں کی چار دیواری میں شامل کرتا ہے۔ ہمیشہ ہم ایسے کاموں کو فوری طور پر کرنے کی حامی بھر لیتے ہیں جنہیں ہم ایک آدھ بار کر چکے ہوتے ہیں اور جیسے ہی کوئی نیا کام سامنے آتا ہے ہمارا ذہن فوراً اسے کرنے سے انکار کرتا ہے اور وہی طور پر اسے اس چار دیواری میں داخل نہیں ہونے دیتا جہاں داخلے کے بعد یہ کام ہمیشہ کے لئے ہمارے تجربات کے "اکاؤنٹ" میں محفوظ ہو جائے گا۔

اپنے ذہن کی ان "سرگرمیوں" پر کڑی نظر رکھئے اور اس کی پالیسیوں کی مخالفت کر کے اپنی ذاتی پالیسی نافذ کیجئے اور اسے سمجھا دیجئے کہ آپ چار دیواری میں کن مہمانوں کو دیکھنا چاہتے ہیں اور یہ کہ اس گھر کا اصل مالک کون ہے۔

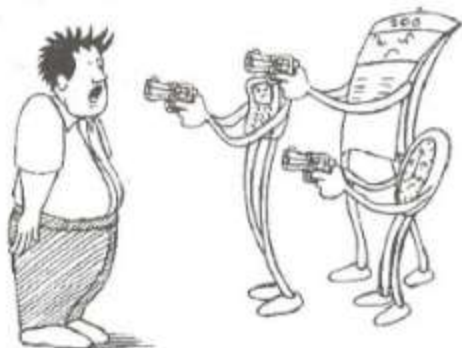
اس کا طریقہ یہ ہے کہ کاموں کو ایسے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر دیں جن سے ذہن کی کچھ واقفیت ہوتا کہ ذہن انہیں فوراً قبول کر لے ذہن کے لئے ایک "چھوٹے" اور "جانے پہچانے" کام سے نمٹنا ذرا بھی مشکل نہیں ہوگا کیونکہ اسے وہ خود کار سسٹم کے تحت سرانجام دے سکتا ہے۔ نال منول کی سب سے بڑی وجہ مقاصد کو ایسے چھوٹے چھوٹے کاموں میں تقسیم کرنے میں ناکامی ہے جو آپ کیلئے آسان سادہ اور "ممکن" ہوتے ہیں جب آپ کاموں کو "تقسیم" کرتے ہیں تو خود بخود واضح ہو جاتا ہے کہ اب انہیں کسے بغیر گزارا نہیں۔ دراصل کام کے کچھ "گمشدہ حصے" اسے شروع نہ کر سکنے کی وجہ بنتے ہیں۔ آپ ان گمشدہ حصوں کی شناخت کئے بنا ہی ان پر فکر مند ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ہم بعض دفعہ یہ بھول جاتے ہیں کہ اپنے ذہن کے حکمران ہم خود ہیں۔ ذہن سے کوئی نیا کام لینے کے لئے ہمیں شعوری توجہ اور کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں ہمیں ذہن کو بتانا پڑے گا کہ اسے کیا کرنا ہے بصورت دیگر وہ اپنی مرضی سے "اپنی سرگرمیوں" میں مشغول ہو جائے گا۔ اسے واپس ڈگر پر لانے کا بہترین طریقہ کاموں کی چھوٹے حصوں میں تقسیم (Segmentation) ہے۔

نال منول چھوڑیے اور زیادہ سے زیادہ کاموں کو روٹین کے کاموں کا کارڈ جاری کر دیجئے۔ ہم

سب کی زندگی میں کچھ چیزیں ایسی ہیں جو توجہ کی مستحق ہیں۔ ایسے کام جنہیں ہم برس برس باہر سے نظر انداز کرتے چلے آتے ہیں! اگرچہ ہم سمجھتے ہیں کہ ان کاموں کا کیا جانا ضروری ہے پھر بھی ہم ان کی تکمیل سے کوسوں دور رہتے ہیں۔

ادھورا چھوڑا ہوا کام آپ کی توانائیوں کا دشمن ہے۔ آپ جب بھی اس کے بارے میں سوچتے ہیں یہ آپ کا خون سکھاتا ہے۔ اس کے خیال سے ہی آپ کے چہرے پر مردنی چھا جاتی ہے۔ آپ کے سر پر شرمندگی کا کوڑا بجاتا ہے آپ جانتے ہیں کہ یہ کام ضروری ہے لیکن..... ”خدا



جانے..... اس کے لئے مجھے وقت کب ملے گا؟“ کہنے کے سوا آپ کچھ کر نہیں پاتے۔

یہ ادھورا کام مستقل آپ کی توانائیوں کو چوستا رہتا ہے۔ آپ کی ذاتی زندگی میں کون سے کام ادھورے پڑے ہیں؟ ہو سکتا ہے آپ کسی کے اچھے کام یا رویے کا اعتراف کرنا چاہتے ہوں کسی کو معاف کرنا چاہتے ہوں کسی سے ولی جذبات کا اظہار کرنا چاہتے ہوں کہیں گرج چمک کر برستا چاہتے ہوں کسی سے اپنے کئے پر معافی مانگنا چاہتے ہوں کوئی سچ بولنا چاہتے ہوں کسی ”خاص“ شخص کی طرف روٹی کا تھوڑا بڑھانا چاہتے ہوں کوئی وعدہ نبھانا چاہتے ہوں اپنی ”کمیٹی نوکری“ چھوڑنا چاہتے ہوں اپنے ذمے واجب الادا قرضے چکانا چاہتے ہوں آمدنی کی بچت کے لئے منصوبہ بنانا چاہتے ہوں جان شان بنانے کے لئے ورزش شروع کرنا چاہتے ہوں سگریٹ چھوڑنا چاہتے ہوں اپنی ”الوکی چٹھی“ عادات سے چھڑکارا پانا چاہتے ہوں کوئی نئی مہارت سیکھنا چاہتے ہوں کوئی نظر انداز

شدہ فیصلہ کرنا چاہتے ہوں اپنی زندگی کے مقاصد اور مشن طے کرنا چاہتے ہوں اپنے آپ کو قبول کرنا اور خود سے اظہار محبت کرنا چاہتے ہوں۔

اگر ان میں سے کچھ کام آپ نا مکمل چھوڑ چکے ہیں اور ان کے بارے میں سوچ کر آپ اپنی توانائیوں کو خیر مانا ہوا محسوس کرتے ہیں تو آج ہی ان امور کے کاموں کی تکمیل کا پلان بنا لیں۔ آپ دیکھیں گے کہ امور کے کاموں کو مکمل کرنے میں اتنا وقت، قوت اور صلاحیت خرچ نہیں ہوتی جتنی کہ نہیں نہ کرنے کے بہانے ڈھونڈنے اور ان بہانوں کا دفاع کرنے پر صرف ہو جاتی ہے۔ آپ آج کرنے والے ضروری کام کو اگر آج نہیں کرتے تو اسے ”کل“ کرنے کے لئے دو گنا اور ”پرسوں“ کرتے ہوئے تین گنا زیادہ وقت، صلاحیت اور قوت کی ضرورت ہوگی۔

کاموں کو ان کے صحیح وقت پر (یعنی ابھی) شروع کرنے کا مطلب ایسے موزوں وقت پر ”ایکشن“ لینا ہے۔ جب آپ پر جوش ہیں اور ذہن کام کو ”چھوٹے کاموں“ میں تقسیم کرنے اور ”پہچاننے“ کی بہترین پوزیشن میں ہے۔ اگر ہم اپنے کام وقت پر شروع کر کے صحیح وقت پر ختم کر لیں تو ہمیں تناؤ اور احساسِ شرمندگی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا، ہم خاصے سکھی رہیں گے، ہمارا بہت سا وقت اور توانائی محفوظ رہے گی، ہماری عزت نفس میں اضافہ ہوگا اور سب سے بڑھ کر ہم لچہ بہ لچہ اپنے مقاصد سے قریب تر ہوتے جائیں گے۔ نہیں تو منیر نیازی کی انٹیم ”بیشہ ویر کر دیتا ہوں میں ہر کام کرنے میں“ آپ کا منہ چراتی رہے گی۔

”ہر چیز سے آزادی کا راستہ موجود ہے“

”ہمارے اخباری سروے کے مطابق مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے لوگوں کی اکثریت اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی سے ناخوش ہے اور حیرت کی بات تو یہ ہے.....“ صحافی نے کافی کا گھونٹ لیتے ہوئے کہا ”لوگ اپنی ناخوشگوار زندگی سے نجات حاصل کرنے کے لئے پر جوش ہیں نہ پر اُمید۔ جانے کیوں لوگ اپنے رویے سوچیں اور عادتیں بدلنے سے اکثر ہاتھ اٹھا لیتے ہیں۔“ صحافی ایک دم سنجیدہ ہو گیا۔

”ایک شخص انتھک کوشش کے باوجود بار بار آپ سے باہر ہو جاتا ہے۔ نہ چاہتے ہوئے بھی ایک خاتون جلنے کڑھنے سے نہیں بچ پاتی۔“ اس بار صحافی کے لہجے میں تشویش تھی۔ ”کیونکہ آپس علم نہیں کہ ان کے اعمال اور سوچ کو کیا چیز کنٹرول کرتی ہے اس لئے وہ مایوس ہو جانے میں ہی بہتری سمجھتے ہیں۔“ پھر جیسے کسی نے میرے اندر سرگوشی کی اور میں نے صحافی کی تنخیر آنکھوں میں دیکھتے ہوئے مضبوط لہجے میں کہا۔

”ہر چیز سے آزادی کا راستہ موجود ہے“

نوجوان صحافی نے اپنا چشمہ اتارا اور بے چینی سے کرسی کے آخری سرے پر آتے ہوئے بولا ”لیکن اگر ہمارا ماضی ناکامیوں کی داستان اور مستقبل ڈراؤنے خدشات کا گھنڈر ہو تو ایسے میں کیا کیجئے؟“

”ماضی کی غلطیوں کو آپ کی موجودہ زندگی یا مستقبل سے کھیلنے کا حق حاصل نہیں۔ ضروری نہیں کہ ہر بار آپ مشکل میں تباہ یا ڈپریشن کا شکار ہو جائیں۔ آپ پرانی عادتوں سے ہندکارا پا سکتے ہیں

اور ان سے ہٹ کر کچھ اور کرنے کی ٹھان سکتے ہیں۔"

"کیا یہ بات حقیقت میں ممکن ہے؟" سحانی کے لہجے میں مزاحمت تھی۔

"میں یہ بات دثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ ہم میں سے ہر کوئی اپنی منفی سوچوں اور رویوں سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ کوئی بھی نئے رویے سیکھ سکتا ہے، چیزوں کو تازہ ذہن اور نئے زاویے سے دیکھ سکتا ہے۔ وہ ایسے پیارے دن گزارنا شروع کر سکتا ہے جن میں خوبصورت دریافتوں کا ایک خوشگوار سلسلہ ہو۔ مجھ روویوں، بیمار سوچوں اور جبری خواہشات کے منہ زور گھوڑے کو سدھایا جاسکتا ہے۔"



تاہم اکثر لوگ یہ ماننے کو تیار نہیں کہ ان کے رویے جاہد اور غیر حقیقی ہیں اور یہ نہیں مانتے کہ اپنے بارے میں ان کے خیالات عادتاً جنم لے رہے ہیں اور ضروری نہیں کہ وہ خیالات صحیح ہوں۔ لوگ اپنے رویوں کو ہر حال میں درست سمجھتے ہیں، ماں سے نصی ہو جاتے ہیں اور کوئی بدلنے کی بات کرے تو مرنے مارنے پر تیار آتے ہیں۔"

ہم منفی خیالات اور محدود سوچ کی قوت کو پاش پاش کرنے کا آغاز کہاں سے کر سکتے ہیں؟ سحانی نے بے چینی سے پوچھا

"یہ جاننے سے کہ ہمارے کردار کی تہہ کے نیچے ہماری سوچ اور خیالات پوشیدہ ہیں اور یہی ہمارے کردار کا رخ متعین کرتے ہیں۔ ہم اس بات سے بے خبر ہوتے ہیں کہ ہم کون سا کام

کیوں کر رہے ہیں تاہم یہ جان لینا کہ ہماری سوچ ہی ہماری زندگی کی سمت کا تعین کرتی ہے، ایک طاقتور تھیاریہ۔ یہ علم کہ لمحہ موجود میں ہم مکمل طور پر آزاد نہیں ہیں دراصل ہماری مستقل آزادی کی عنایت بن جاتا ہے۔ میں نے خوشگوار لہجے میں جواب دیا تھا۔

”اپنے منہی رویوں کے ساتھ ہمیں کیا سلوک کرنا چاہئے۔“ صحافی نے مضطرب لہجے میں پوچھا۔ منہی رویوں کے نقصانات کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ دیکھئے کہ کس طرح منہی رویے آپ کیلئے دہاؤ اور پریشانی کا باعث بنتے رہے ہیں۔ یہ عمل آہستہ آہستہ جڑ پکڑتا ہے۔ دھیرے دھیرے چیزیں زیادہ واضح ہوتی جاتی ہیں اور آپ جان جاتے ہیں کہ کس طرح خود کو ان منہی رویوں سے الگ رکھنا ہے۔ جب منہی خیالات اور محدود کردینے والی سوچوں سے چھٹکارہ پالیتے ہیں تو ہم ایک آزاد زندگی گزارنے کا آغاز کرتے ہیں۔“



”کیا اس حقیقت کو ہم کسی عملی مثال سے سمجھ سکتے ہیں؟“ صحافی کے لہجے میں تجسس تھا۔

”اس حقیقت کا صحیح ادراک مجھے اس وقت ہوا جب میں انگریزی ادب کی کلاسک کتاب ”رائسن کرومو“ پڑھ رہا تھا۔ ایک بحری جہاز کے حادثے کے بعد رائسن نے بمشکل ایک ویران جزیرے میں پناہ لی اور ایک کونے میں خیمہ لگالیا۔ اوسان بحال ہونے کے بعد اس نے اپنی اس ”سلطنت“ کو دریافت کرنے کا سلسلہ شروع کیا۔ جزیرے کے مختلف حصے گھومتے ہوئے اسے احساس ہوا کہ اس نے جزیرے کے لحاظ سے پرنکپ لگایا ہوا ہے۔ جزیرے کی

شاہاں ضرور مگر سکتے ہو

دوسری طرف زیادہ خوراک، تحفظ اور سکون تھا۔ اس سچ کو اچھی طرح دیکھ لینے کے بعد بھی وہ اپنے پہلے والے گھپ کو چھوڑ کر دوسری جگہ تک گھپ لگانے کیلئے شو کو قائل نہ کر سکا۔

”مگر کیوں؟ راتوں رات گرو اور اس جیسے بہت سے لوگ کم کے بدلے زیادہ حاصل کرنے سے ہچکچاتے کیوں ہیں؟ وہ ہر تر کے مقابلے میں کم تر پرگز ارا کیوں کرنے لگ جاتے ہیں؟“



اگر ہر کوئی زندگی کی بیش بہا دولت اور خوبصورتی دریافت کر سکتا ہے تو لوگوں کی اکثریت شکستہ و مفلکی کی زندگی گزارنے پر کیوں مجبور ہے؟ ”سحافی نے زور دیتے ہوئے جذباتی انداز میں پوچھا۔

”لوگ اپنی آسیدیل زندگی کی طرف کیوں عملی قدم نہیں اٹھاتے؟“ اس کی کئی ایک وجوہات ہیں۔“ میں نے اس کی پریشانی بھانپتے ہوئے پرسکون لہجے میں کہا۔ ”ذاتی سستی ایک بڑی وجہ ہے۔ بہت قدمی کی کمی اور غلط جگہ پر اپنے مقاصد کی جستجو میں وقت ضائع کرتے رہنا بھی ان وجوہات میں شامل ہیں۔ ذرا سی ناکامی سے حوصلہ ہار دینا اور تہہ ملی کے ساتھ خوف اور تکلیف وابستہ کر لینا بھی من پسند زندگی سے دور رہنے کا سبب بنتے ہیں۔“

”ایک کلاش شخص کوسن گن ملی کہ کسی پہاڑی کے پار ایک بہت بڑا قلعہ ہے، وہ قلعہ بالکل ویران چڑا ہے اور اس کے تہ خانوں میں سونے کی ڈلیاں بھی موجود ہیں۔ تاہم وہ شخص اس قلعے تک جانے اور اس پر اپنا ملکیت جھنڈا گاڑنے سے گریز کرتا ہے۔“

”پر..... وہ کس لئے؟“ سحافی نے ایک دم ٹوکتے ہوئے بے تابی سے پوچھا۔

”وہ اس لئے کہ اس کے ساتھ پہلے بھی کئی بار ہاتھ ہو چکا ہے۔ کئی لوگوں نے اسے پہلے بھی قلعوں، خزانوں اور نئے مستقبل کے ہر سے بھرے باغات دکھائے تھے۔ لیکن..... بعد میں

سب سراپ نکلا۔ قلعہ تو دور کی بات وہاں ایک جھونپڑی بھی نہیں تھی۔ ماضی کے ان تجربات کی خاردار جھاڑیوں کی وجہ سے وہ ایک بار پھر اپنے کپڑوں کو لیر و لیر نہیں کرنا چاہتا۔ اس لئے وہ بڑے دھڑلے سے کہتا ہے ”پہلے مجھے قلعہ دکھاؤ“ پھر میں اس کی جانب چل پڑوں گا؟“

”حالانکہ اصل بات یہ ہے کہ قلعہ تب تک نظر نہیں آئے گا جب تک وہ اس کی جانب قدم نہیں اٹھائے گا۔“ سخانی کے منہ سے بر جت نکلا۔

”زبردست.....“ میں نے اس سخانی کو تعریفی نگاہوں سے دیکھا۔ ”خیر..... ہمت کر کے آخر ایک روز وہ دل میں دوسوں کا اہال لے کر نئے قلعے کی دریافت کے لئے نکل پڑتا ہے۔ جتہ جتہ، قدم بہ قدم آگے بڑھتا ہے۔ راستے میں کھائیاں منہ کھولے کھڑی ہیں، طوفانی جھکڑ چلتے ہیں، اس کا دل کانپ کانپ جاتا ہے۔ واپسی کا بار بار سوچتے، وہ مضبوطی سے جما رہتا ہے۔ سفر جاری رکھتا ہے اور پھر..... اسے دھند کے پار کسی بلند و بالا فصیل کے برج نظر آتے ہیں۔“

”ہراہ..... وہ مارا“ سخانی نے پرجوش انداز میں کہا۔

”ہوں..... اب تو کھوجی کی بریکیں ٹٹل ہو جاتی ہیں اور سارے دسو سے ہوا ہو جاتے ہیں قدم تیز تیز اٹھتے ہیں اور برج قریب اور واضح تر ہوتے جاتے ہیں۔“

”گو یا اب وہ جتنا آگے بڑھے گا اتنا زیادہ دیکھے گا اور اتنا ہی زیادہ پائے گا“



”یقیناً..... لیکن بے یقینی کے بل صراط پر سے گزرنے کے بعد..... ہم میں سے ہر کسی کو قلعے کی فیصلوں کی پہلی جھلک دیکھنے تک اپنے آپ کو دھکا لگانا پڑتا ہے۔ پھر بعد میں تو چل سوجھل.....“ ”گو یا پہلے چند قدم، چند میل ہی مشکل ہیں؟“

میں نے مضبوط لہجے میں بات جاری رکھی۔

”میں ایک اور وجہ بھی پیش کرتا ہوں جس کا شاید ہی لوگوں کو احساس ہو۔ وہ سمجھتے ہیں کہ نئے تازہ ارادے اور خیالات انہیں ان کی لگی بندھی زندگی اور سکون کے خانے سے نکال باہر پھینکیں گے۔ زیادہ کی طرف بڑھنے میں ناکامی کی ایک وجہ ان کا یہ خوف ہے کہ کہیں زیادہ کو پالنے کی خواہش میں جو کچھ ان کے پاس پہلے سے ہے اس سے بھی محروم نہ ہو جائیں۔ اور یہ وہ جگہ ہے جہاں پر حوصلے اور احتیاط کی ضرورت ہے۔ ہمیں نئے منظر کو پانے سے پہلے پرانے منظر سے آنکھیں ہٹانا پڑتی ہیں۔ نئی منزل پر قدم جمانے سے پہلے پرانی جگہ چھوڑنا ضروری ہے۔ نئے سمندروں اور جزیروں کی دریافت کے عمل میں ساحل کے سکون اور تحفظ کو خدا حافظ کہنا اولین شرط ہے۔“

”کیا آپ ساحل کو خیر باد کہنے پر آمادہ ہیں؟“

ڈھونڈن والا رہیا نہ خالی ڈھونڈ کیتی جس سچی

ڈھونڈ کریندا جو مُو آیا ڈھونڈ اوہدی اے کچی

(میاں محمد بخش۔ لیڈرشپ گرو)

خوشحالی ممکن ہے

کامیابی کیلئے محض صلاحیت کافی نہیں اگر آپ صرف صلاحیت کے بل بوتے پر کامیابی کی بلندیاں چھونا چاہتے ہیں تو محاف کیجئے گا، آپ غلط کتاب پڑھ رہے ہیں۔ اس دنیا میں سب سے عام چیز ایسے ناکام لوگ ہیں جو ماشا اللہ انتہائی مہلکذ ہیں۔ یہ دنیا باصلاحیت ناکام لوگوں سے بھری پڑی ہے۔ آپ کو ایسے ایسے باصلاحیت لوگ نظر آئیں گے لیکن وہ بلا کے ناکام لوگ ہوں گے۔ کیونکہ ہمارا تعلیمی نظام ہمیں کامیابی کے شکر سکھاتا ہی نہیں جبکہ کامیابی کی بلند یوں کو چھونے کیلئے کامیابی اور خوشحالی کے بنیادی اصولوں کی سمجھ بوجھ ہونا ضروری ہے۔

معاشی خوشحالی کا خواب پورا ہو سکتا ہے، آپ مکمل طور پر معاشی خوشحالی حاصل کر سکتے ہیں،



آپ جتنے پیسے چاہتے ہیں کما سکتے ہیں۔ ماضی میں اگر آپ کے پاس کامیابی، مال و دولت یا زندگی کے بارے میں خوشگوار احساس نہیں تھا تو کوئی بات نہیں! آپ یہ سب حاصل کر سکتے ہیں اور اس سے کہیں زیادہ جتنا کہ آپ نے سوچا تھا۔ اس کیلئے آپ کو صرف ایک چیز چاہئے اور وہ ہے ایک خوشحال ذہن۔

خوشحال زندگی کیلئے ایک خوشحال ذہن کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کے ذہن میں خوشحالی کے بیج بوئے جانے بہت ضروری ہے کیونکہ خوشحالی دراصل آپ کے ذہن کی ایسی کیفیت سے جنم لیتی ہے جو خوشحالی کی سوچوں پر مبنی ہے۔ اصول بہت ہی سادہ ہے "آپ جب خوشحالی کے بارے میں پر جوش ہوتے ہیں تو خوشحالی آپ کے بارے میں پر جوش ہو جاتی ہے۔"



اپنے خوشحالی کے مقاصد لکھیے۔ لکھنا بہت ضروری ہے کہ کیونکہ لکھیں گے نہیں تو بھول جائے گا۔ وہ تمام مقاصد جن کا تعلق آپ کی معاشی خوشحالی کے ساتھ ہے، لکھتے اور ان کے بارے میں سوچنے اور ان کے بارے میں پر یقین انداز میں بات کیجئے اور باقاعدگی سے ان مقاصد کو اپنے ذہن میں خود کو حاصل کرنا ہوا دیکھتے رہیے۔ یعنی حقیقت میں ان مقاصد کو ابھی آپ نے حاصل نہیں کیا ہو گا لیکن اپنے ذہن کی سکریں پر آپ یہ دیکھتے رہیں گے کہ آپ ان مقاصد کو پہلے سے ہی حاصل کر چکے ہیں۔

ایک بہت ہی زبردست اصول ہے جس کو میں نے اپنی زندگی میں پریکٹس کیا اور کامیابی پائی۔ جو کچھ آپ کے پاس ہے اس پر خدا کا شکر ادا کرتے رہیے۔ اور وہ چیز جو آپ چاہتے ہیں لیکن ابھی آپ کو ملی نہیں ہے، اس پر خدا کا شکریہ ہی شکر بنانا شروع کر دیجئے۔



آپ ایڈوائس میں خدا کے سامنے اس کا شکر بجالاتے ہیں، تہہ دل سے اس کے احسان مند ہوتے ہیں اور انہیں احساسات کے ساتھ شکر ادا کرتے ہیں جو اس وقت ہوتے جب وہ چیز واقعی آپ کے پاس ہوتی۔ تب خدا سوچتا ہے کہ میرے بندے نے ایڈوائس میں شکر ادا کر دیا ہے تو خدا کے دل میں آپ ایک نرم گوشہ قائم کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں اور خدا پھر آپ کو وہ چیز عطا کر دیتا ہے۔

معاشی خوشحالی کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ اس سے آزادی کا احساس ہوتا ہے، میری رائے میں زیادہ پیسے ہونا ہر لحاظ سے کم پیسے ہونے کی نسبت بہتر ہے۔ پیسے بنانے میں لگن ہونا ٹھیک نہیں ہے لیکن اپنی زندگی کے مقصد میں لگن ہو کے پیسوں کو اپنی طرف آنے دینا ایک خاص مہارت ہے۔ کیونکہ جب آپ مقصد کی طرف توجہ دیتے ہیں تو پیسے لیک بارش کی طرح آپ پر گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور ایسے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کہ آپ کی توجہ مقصد سے مٹ کر اس بارش کی طرف نہ ہو جائے۔ چونکہ وہ بارش آپ کے مقصد، لگن، آپ کی کمینٹ اور آپ کے جوش و خروش کی وجہ سے تھی۔ وہ جوش و خروش، وہ لگن، وہ کمینٹ کم ہو گئی تو بارش اسی وقت ختم جائے گی۔ یہ بارش آپ کو آزادی سے ہمکنار کرتی ہے اور غربت کی تغلامی سے آپ کو نجات دلاتی ہے۔ میرے خیال میں کسی بندے کو بھی اختلاف نہیں ہے کہ پیسے ہونے چاہئیں۔ پیسے سے آزادی اور خود مختاری کا احساس ہوتا ہے۔ ویسے بھی غریب رہنا کافی مشکل کام ہے۔ امیر ہونا اتنا مشکل نہیں جتنا مشکل غریب رہنا ہے۔ چونکہ غریب رہنے کا مطلب یہ ہے کہ چیزیں آپ کیلئے ہمیشہ مشکل ہی رہیں گی اور امیر ہونے کے نتیجے میں وہ مشکلات آپ سے دور ہو جائیں گی۔



خوشحالی کے سفر میں ہمیں سب سے پہلا قدم کیا اٹھانا چاہئے، کیا ذریعہ اختیار کرنا چاہئے؟ اگر ہم خوشحال ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں پتہ ہونا چاہئے کہ کہاں سے شروع کریں۔ ہم یہ تو جانتے ہیں کہ کہیں سے شروع ہونا چاہئے مگر یہ نہیں پتہ چلتا کہ کہاں سے؟ اس کا جواب بھی بہت سادہ ہے۔ خوشحالی ایک خیال سے شروع ہوتی ہے، یہ خیال کہ خوشحالی موجود ہے، دستیاب ہے اور اس بارے میں آپ کو پورا یقین ہے۔ آپ قائل ہیں اور آپ خود کو ترغیب دیتے ہیں کہ خوشحالی حاصل ہو سکتی ہے۔ آپ اگر اسے قبول کرنے کیلئے تیار ہوتے ہیں تو خوشحالی کا سفر آپ کی طرف شروع ہو سکتا ہے۔ آپ مثبت انداز میں سوچتے ہیں تو خوشحالی آپ کی زندگی کا حصہ بن جاتی ہے۔ بس آپ کا خیال مثبت ہونا چاہئے۔

آج سے چار پانچ سال پہلے میں خواب دیکھا کرتا تھا کہ پاکستان اور دنیا بھر میں بزنس کمیونٹی میں ٹریڈنگ کیا کروں گا۔ پاکستان کی ٹاپ آرگنائزیشنز، بڑی بڑی کمپنیوں کے سینئر مینجرز کے لئے ٹریڈنگ پروگرامز کیا کروں گا اور میرے دوست، عزیز واقارب کہتے تھے "یہ منہ اور مسور کی وال"۔ لیکن جیسے تیسے ہم نے یہ کام شروع کر دیا۔ میں نے خواب دیکھا تھا کہ ہم جنگل میں پہاڑوں کی چوٹیوں پر ٹریڈنگ کریں گے اور آج ہم Wilderness Challenge کے نام سے پاکستان کی درجنوں کمپنیوں کو ٹریڈنگ دے چکے ہیں۔ ان پروگراموں کے ذریعے ہم نے لوگوں میں خود اعتمادی، تخلیقی سوچ لیڈرشپ اور ٹیم ورک کو ابھارا اور ان کی چھٹی ہوئی صلاحیتوں کو اجاگر کیا۔ ہم نے ایک کمرے کے آفس سے شروع کیا جہاں ہم (میں اور میری

یہی (صرف اپنا آپ لے گئے تھے کہ ہمارے پاس کچھ تھا ہی نہیں۔ ہم نے ٹھیلے ٹھوکرو سے دو کرسیاں اٹھا کر لیں اور کام شروع کیا۔ آج ہمارے شاندار آفس ہیں اور ہماری کمپنی پاکستان سمیت دنیا کے کئی ممالک میں لوگوں اور اداروں کی زندگی میں مثبت تبدیلی لارہی ہے اور خدا نے ہمارے خواب پورے کر دیئے ہیں صرف دو سالوں میں ہم نے 200 سے زائد کمپنیاں کے ہزاروں سینئر اور مڈل لیول مینجرز کی فریٹنگ کی ہم نے فریٹنگ کے شعبے میں ایسے نئے پروگرام متعارف کروائے جنہوں نے لوگوں کی زندگیوں میں انقلابی تبدیلیاں پیدا کیں۔

آپ کے معاشی خوشحالی سے وابستہ خواب بھی پورے ہو سکتے ہیں گھمراہی اور رات نہیں۔ پلیز! زندگی کو چان کے ساتھ گزارئیے، کیونکہ پلاننگ میں ناکامی دراصل ناکامی کی پلاننگ ہے۔

آپ بہت جلد خوشحال ہو سکتے ہیں اگر آپ صرف یہ فیصلہ کر لیں کہ معاشی خوشحالی آپ کا حق ہے۔ اور دنیا میں کسی چیز کی قلت نہیں! بہت سے لوگ قلت کے نقطہ نظر سے ہی سوچتے

ہیں۔ وہ دیکھتے ہیں کہ روزگار، پیشوں اور مواقع کی کمی ہے۔ حالانکہ پوری کائنات صرف ایک بنیادی نقطہ "کثرت" کے گرد گھومتی ہے۔ ایسے لوگوں کی کمی نہیں جو آپکی کامیابی میں اپنا

کرادار ادا کر سکتے ہیں اور ان اداروں کی کمی ہے جہاں آپ اپنی صلاحیتوں کا اظہار کر سکتے ہیں۔ اگر ہم قلیل سوچیں اور قلیل عمل کریں تو ہمیں قلت کا سامنا ہی کرنا پڑے گا۔ جب ہم سمجھ

لیتے ہیں کہ کائنات کا اصول بہتات، ایحدہ و حساب امکانات اور کثرت ہے تو اس صورت میں کامیابی ہی ہمارا مقدر نظر ہوتی ہے۔ یہی سوچ ہماری کمپنی "Possibilities" کی بنیاد ہے۔

خوشحالی ایک خاص سبکیٹ ہے۔ فزکس کی طرح اسکے بھی قوانین ہیں جن پر عمل کرنے سے آپ بہت جلد بہت زیادہ خوشحال ہو سکتے ہیں۔ بد قسمتی سے کالج اور یونیورسٹی میں خوشحالی کے

موضوع پر کچھ نہیں پڑھایا جاتا۔ یونیورسٹی سے نکل کر بھی ہم اپنی معاشی ضروریات پوری کرنے کے قابل نہیں ہوتے، پانا خرگرتے پڑتے کئی سال بعد تھوڑی بہت معاشی خودداری حاصل

کرنے میں کامیاب ہو ہی جاتے ہیں۔

خوشحالی کی طرف پہلا قدم یہ ہے کہ "لوگ جو چاہتے ہیں انہیں وہی دیا جائے" یعنی انہیں وہ چیز زیادہ دی جائے جو وہ چاہتے ہیں اور وہ چیز کم دی جائے جو وہ نہیں چاہتے۔

یہ اصول جتنا سادہ لگتا ہے اتنا ہے نہیں۔ بہت سے لوگوں کو اس سے کوئی غرض نہیں ہے کہ دوسرے کیا چاہتے ہیں۔ انہیں تو بس اس سے غرض ہے کہ وہ خود کیا چاہتے ہیں؟ لیکن جیسے ہی آپ اپنا توجہ اس بات پر رکھیں کہ دوسرے کیا چاہتے ہیں تو پھر دوسرے آپ کو خود بخود دودھ بنا شروع کر دیتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں۔

تمام کامیاب کمپنیاں، انسان اور ادارے اسی اصول پر عمل پیرا ہیں۔ اوسط کارکردگی کے حامل لوگ اور ادارے ہمیشہ اسی خیال میں متقیہ نظر آتے ہیں کہ انہیں خود کیا چاہئے! یہی وجہ ہے کہ وہ دوسروں کے ساتھ نواہ خواہر سہ کشتی شروع کر دیتے ہیں، دوسروں کو اپنا پارٹنر نہیں سمجھتے اور انہیں اپنی کامیابی میں شریک نہیں کرتے۔

خوشحالی کا مطلب "کسی بھی طرح" چیرہ کمانہیں بلکہ ایمانداروں سے چیرہ کمانا ہے۔ بہت سے لوگوں کے پاس چیرہ "آ گیا" ہے، چیرہ کمانے میں اور "آ جاتے" میں فرق ہوتا ہے۔ وہ لوگ جن کے پاس چیرہ آ گیا ہے، کمپانیاں نہیں گیا، وہ اصل میں معاشرے کا ناسور ہیں، چونکہ وہ ایک دوسرے سے پوچھتے نہیں ہیں کہ آپ کے پاس چیرہ کہاں سے آیا؟

جب میں کہتا ہوں کہ امیر ہو جائیں، اس سے میری مراد ہرگز نہیں کہ آپ راتوں رات امیر ہو جائیں۔ امیر ہونے کیلئے آپ کو پانچ سے دس سال کا وقت چاہئے، پانچ چاہئے، اس خیال کو بھی جھٹلانے کی ضرورت ہے کہ کوئی بندہ جن حلال کی روزی سے امیر نہیں ہو سکتا۔ کسی کا بڑا گھر اور بڑی گاڑی دیکھ کر لوگ کہتے ہیں "دیکھو حلال کے پیسے سے یہ گھر اور گاڑی لی ہی نہیں جاسکتی تھی، یہ ضرور حرام کمانا ہے۔"

بچپن سے میں بھی اس خیال کا حامی رہا لیکن مجھے حقیقت اس کے برعکس نظر آئی۔ اب میں اس عقیدے کا سخت مخالف ہوں۔ میں نے اپنی زندگی میں خوشحالی اور معاشی آزادی کا سفر طے کیا اور جب میں اس پر محزون ہوا تو میرے لیے، ماڈل ایسے بے شمار لوگ تھے جو صحیح معنوں میں لگھ پتہ تھے۔ انہوں نے معاشی خوشحالی کا سفر مکمل ایمانداروں کے ساتھ طے کیا۔ انہوں نے کبھی ایسے پیسے کو حاصل کرنے کی کوشش نہیں کی جس کے ساتھ کوئی مقصد وابستہ نہ ہو۔ میں سمجھتا

ہوں کہ ایسا پسہ کمانا جس کے ساتھ کوئی مقصد نہ ہو، گناہ ہے۔ پیسہ میں سے آنا چاہئے جہاں سے اس کا کوئی نہ کوئی رشتہ آپ کی زندگی کے مقصد کے ساتھ جڑتا نظر آتا ہو۔

اگر آپ امیر اور خوشحال ہونا چاہتے ہیں تو معلوم کریں کہ لوگ آئندہ کیا چاہیں گے، وہ چیز ابھی سے مانا شروع کر دیں اور لوگوں کو ابھی سے قائل کرنا شروع کر دیں کہ انہیں اس کی ضرورت ہے۔ اصول یاد رکھئے، لوگوں کو وہ چیز زیادہ دین جو وہ چاہتے ہیں، وہ چیز کم دیکھتے جو وہ نہیں چاہتے۔ ہم لوگ کیا نہیں چاہتے؟ کوئی بھی بے عزتی کر داتا یا بے وقوف نظر آنا نہیں چاہتا۔ برا سلوک، منفی سوچ اور حوصلہ شکنی بھلا کون چاہتا ہے؟ وہ چیزیں جو لوگ نہیں پسند کرتے وہ آپ انہیں نہ دیں تو آپ ان کے قریب آئیں گے، آپ ان کو اچھے لگیں گے، ہمیشہ وہ لوگ جو ہمیں اچھے لگتے ہوں، ہم ان کیلئے کچھ بھی کرنے کو تیار ہو جاتے ہیں۔

دو قسم کے لوگوں کے ساتھ ہم پزیرائی کرنے کو ترجیح دیتے ہیں، ایک وہ جنہیں ہم پسند کرتے ہوں اور دوسرے وہ جن کے بارے میں ہمیں یقین ہو کہ وہ ہمیں پسند کرتے ہیں۔ ناکامی کا آسان ترین فارمولا یہ ہے کہ آپ لوگوں کے ذہنوں میں کسی ایسی چیز کے ساتھ وابستہ ہوں جو وہ نہیں چاہتے۔ اگر آپ کی یاد ان کے ذہن میں ایک ایسی کھینچ، ایسے ادارے یا ایسی کمیونٹی کے ساتھ آتی ہے جس سے انہیں تکلیف ہوتی ہے تو وہ آپ کے ساتھ کسی قسم کا تعلق نہیں چاہیں گے۔

اپنے ہاس سے پوچھیں کہ میں ایسا کیا کروں کہ میں کھینچ کے لئے اور بھی زیادہ کارآمد بن جاؤں، میں اپنے کام کو اور بھی زیادہ اچھے طریقے سے کیسے کر سکتا ہوں؟ میں ایسے کوئی کتابیں اور میگزین پڑھوں کہ میں کھینچ میں اپنا کردار اور بھی بہتر ادا کر سکوں، مجھے کون سے شرینگ پروگرام میں جانا چاہئے، مجھے کوئی انسانی ذمہ داریاں پوری کرنی چاہئیں کہ میں اپنا پورا حق ادا کر سکوں۔ بھلا اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ معاشی خوشحالی اور پیشہ رانہ ترقی۔

صرف محنت کے بل بوتے پر خوشحالی سے مکمل دوہتی مشکل ہے۔ محنت تو بہت سوں نے کرنے کا عزم کر رکھا ہوتا ہے پھر بھی وہ مفلوک الحال ہی رہتے ہیں۔ محنت کے ساتھ اگر آپ ایک اور چیز کا اضافہ کرنا سیکھ جائیں تو سونے پر سہاگے والی بات ہوگی۔ اس انسانی چیز کا نام ہے مہارت۔

ایک درخت کو کھباڑے سے سخت "محنت" کے ذریعے چار گھنٹے میں آپ زمین بوس کر سکتے ہیں۔



اگر کھانڈے کی بجائے آپ کے ہاتھ آرا لگ جائے تو چار گھنٹے میں اس طرح کے چالیس



درخت کاٹے جاسکتے ہیں۔ اگر برقی آرا ہاتھ میں ہو تو اس طرح کے چار سو درخت کاٹنا بھی ممکن ہو سکتا ہے۔ کھانڈے اور آرے میں فرق دراصل محنت اور مہارت کا ہے۔ محنت اور مہارت جب مل جاتی ہیں تو بڑی اور دیر پا خوشحالی انعام نظر ہوتی ہے۔



کوئی شخص ایک گھنٹے کی "محنت" کے بدلے میں دس ہزار روپے لیتا ہے تو دوسرے کو پورے دن کے سو روپے ملتے ہیں۔ ایک گھنٹے میں 12 روپے اور دس ہزار روپے کمانے میں کیا فرق ہے؟ کیا 12 یا دس ہزار روپے کسی شخص کے گھنٹے کی قیمت ہے؟ ہرگز نہیں۔ قیمت تو اس "ویلیو" اور "مہارت" کی ہے جو اس شخص نے اس گھنٹے میں بھردی ہے۔ جو شخص اپنے آپ کو جتنا قابل قدر اور ماہر بنا لے گا اس کے وقت کی قیمت اتنی ہی بڑھ جائے گی۔

آپ کی فی گھنٹہ ویلیو کتنی ہے؟

آپ اپنی ویلیو بڑھانے کے لیے کیا قدم اٹھانے کو تیار ہیں؟

بس..... بہت ہوگئی!

معاشی خوشحالی کو اپنی زندگی میں دعوت دے کر ہی بلایا جاسکتا ہے۔ کئی لوگوں کی زندگی میں معاشی خوشحالی بن بلائے آجاتی ہے۔ آپ خوب اچھی طرح جانتے ہیں کہ بن بلائے آنے والی خوشحالی اکثر دے قدموں واپس بھی چلی جاتی ہے۔

خوشحالی ایسا مہمان ہے جسے گھر بلانے کے لیے آپ کو دعوت نامہ جاری کرنا پڑتا ہے، پھر اس کا صبر اور ثابت قدمی سے انتظار کرنا پڑتا ہے۔ جب ایک باریہ مہمان آپ کے گھر آجائے، تو اب یہ آپ کی مہمان نوازی پر منحصر ہے کہ مہمان کتنا عرصہ آپ کے گھر بخوشی ٹھہرتا ہے۔ اگر آپ دل سے چاہیں اور مہمان کا ”خرچ“ برداشت کر سکتے ہوں تو مہمان مستقل طور پر آپ کے ہاں رہنے کا ارادہ باندھ سکتا ہے۔ اور جب ایسا ہو جائے تو پھر آپ کے وارے نیارے ہو جاتے ہیں۔ خوشحالی کے مہمان کو اپنے ہاں مقیم کرنے کے لئے کچھ بنیادی باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

سب سے پہلے بات تو یہ ہے کہ ہر وقت مسائل پر توجہ نہ جمائے رکھے۔ اگر ہم ہمیشہ مسائل کی تلاش میں رہیں گے تو مسائل ہی کو اپنے سامنے منظر پائیں گے۔ اگر آپ غربت کا شکار ہیں اور ہر وقت غربت پر توجہ رکھتے ہیں تو آپ کے مقدر میں غربت ہی رہے گی۔

غربت کا مطلب کیا ہے؟ کہ آپ اپنے پیاروں کی ضرورتوں کو پورا نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے خاندان کے لیے اچھی رہائش، اچھی تعلیم، اچھی صحت اور اچھا

مستقبل ممکن نہیں بنا سکتے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا باب فیوز ہو جائے گا تو کئی دن اندھیرا رہے گا۔ گھر کا کرایہ ادا نہیں ہوگا تو مالک مکان کے سامنے ہر روز شرمندگی ہوگی، دکاندار آپ کا ادھار بند کر کے آئے روز پیسوں کا مطالبہ کرے گا، دودھ والا آپ کے گھر کا دروازہ کھٹکھٹائے بغیر آگے گزر جائے گا۔ عید کے روز آپ کے بچے نئے کپڑے نہیں پہن سکیں گے۔ آپ کے بچے کو سکول کی کرکٹ ٹیم سے اس کے تمام ٹرینٹ کے باوجود اس لئے نکال دیا جائے گا کہ اس کے پاس کرکٹ یونیفارم اور دیگر سامان نہیں ہے۔



آپ کی بیوی اس لئے کسی اپنے کی شادی میں نہیں جا رہی کہ اس کے پاس ڈھنگ کے کپڑے نہیں ہیں۔ آپ اس لئے ایک دوست کی سالگرہ میں نہیں گئے کہ گفٹ کے لئے پیسے نہیں تھے۔ آپ بچوں کو ان کی خالہ کے ہاں ایک عرصے سے نہیں لے گئے کہ کرایہ کہاں سے آئے گا؟ اور کئی بار آپ کے بال بڑھ جاتے ہیں کہ تائی کے پاس جانے کیلئے پیسے نہیں آپ کئی اہم لوگوں سے اس لئے ملاقات نہیں کر پاتے کہ آپ کا حلیہ ان کے ”شایان شان“ نہیں اور محض پیسہ نہ ہونے کی وجہ سے آپ زندگی کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے محروم ہوتے جاتے ہیں۔ اوپر میں نے جن چیزوں کا ذکر کیا میری فیملی ان میں سے ہر تکلیف میں سے گزری ہے۔ مجھے وہ دن کبھی نہیں بھول سکتا جب اپنی بھانجی کی سالگرہ کی تصویریں ڈویپ کروانے میں ایک لیب میں گیا۔ میرے ماس تصویریں رنٹ کروانے کے مے نہیں تھے۔ لہذا میں نے

صرف فلم ڈویلپ کروانے کے لیے کہہ دیا۔ اگلے روز جب میں گیا تو اس نے میرے ہاتھ میں ایک لفافہ دیا۔ خلاف توقع میری خوشی کی حد نہ رہی کہ اس لفافے میں تصویروں کے پرنٹ بھی تھے۔ ایک دم میں اپنی معصوم بھانجی کی سالگرہ کی خوشگوار یادوں میں گم ہو گیا۔ اگلے ہی لمحے مجھے جھٹکا لگا۔ ”بھائی صاحب 220 روپے نکالیں۔“

”دوسو بیس روپے.....“ میرے منہ سے یہ لفظ کچھ ایسے ادا ہوئے جیسے یہ کوئی دو کروڑ بیس لاکھ روپے ہوں اور واقعی اب سے صرف چار سال پہلے 220 روپے میرے لئے بہت بڑی رقم تھی، اس رقم میں ایک دو بیٹے گزار دیا کرتا تھا۔

مگر میں نے تو صرف ڈویلپ کرنے کیلئے فلم دی تھی، میں نے ہتھلک کیا۔ ”اوہ سوری! مجھے یاد آیا۔ لیکن اب اگر فلم پرنٹ ہو گئی ہے تو آپ لے لیجئے“ دکاندار خوش اخلاق بننے کی کوشش کر رہا تھا۔

”لیکن.....“ میں نے اپنا ناپنیدیدہ ترین (مگر ان دنوں کا معروف ترین) جملہ بولا ”میرے پاس اس وقت پیسے نہیں ہیں“

یہ سننا تھا کہ دکاندار نے فلم کے نیکو میرے ہاتھ میں تھما دیئے اور تصویریں لفافے سے نکال کر دی کی نوکری میں پھینک دیں۔

میری آنکھوں کے سامنے صرف 220 روپے نہ ہونے کی وجہ سے میرے پیاروں کی تصویریں، روٹی کی نوکری میں پڑی تھیں، میرا منہ چڑھ رہی تھیں۔ میری پیارلی بھانجی کی سالگرہ کی تصویریں، میرے سب پیارے روٹی کی نوکری میں سے میری بے بسی کو کون دکھیں سے دیکھ رہے تھے۔

لیکن اس لمحے میں نے اس پر اہم پر سوچنے کی بجائے اپنے ساتھ صرف ایک وعدہ کیا تھا۔ ”میں نے اپنے ساتھ یہ کبھی بھی دو بار نہیں ہونے دینا۔“ میں نے اپنے ساتھ کبھی یہ نہیں ہونے دیا گا، میں اپنے پیاروں کو گھٹن غربت کی وجہ سے کڑھنے نہیں دوں گا۔“ میں نے خود سے پکا عہد کیا۔ اور صرف دو سالوں میں خدا نے مجھے معاشی خوشحالی کے ثمرات سے فیض یاب کرنا شروع کر دیا، میں ڈنٹ گیا۔ بہانوں کی ڈھالیں اتار پھینکیں۔ سچی لگن سے اپنے ساتھ کئے ہوئے اپنے وعدے کو نبھانے میں جت گیا۔ اس واقعہ کے چار سال بعد آج مجھے ٹیبلین مل کی یہ

بات کتنی سچ دکھائی دیتی ہے۔ جب خوشحالی آتی ہے تو وہ دل کھول کر آتی ہے اور آپ حیران ہونے لگتے ہیں کہ بد حالی اور غربت کے ان سارے دنوں میں یہ کہاں چھپ کر بیٹھی تھی۔“

میں پہلے بھی کہہ چکا ہوں کہ خوشحالی ایک رویے کا نام ہے۔ اگر آپ کی سوچ میں خوشحالی کے بیج ہیں تو آپ بھی پنڈلیں مل کے کہنے کے مطابق حیران ہونے کیلئے تیار رہئے۔

دو وقت کی روٹی اور بجلی کیس پانی کے بلوں سے ذرا اوپر آ کر سوچئے ”زندگی کی ضرورتوں“ سے نکل کر ”زندگی کی مہربانیوں“ کو دیکھنا شروع کیجئے۔ آسانسٹوں کی جستجو کوئی بری چیز نہیں۔ زندگی کے ہر تحفے پر آپ کا بھی پورا حق ہے۔ بحر حال میرا یہ وعدہ یاد رکھئے کہ جب آپ آسانسٹوں کے لئے جستجو شروع کریں گے تو ضرورتیں خود ہی پوری ہونا شروع ہو جائیں گی۔

آپ زندگی کی مہربانیوں کے دروازے خود پر کب کھول رہے ہیں؟

کیا آج آپ خود سے یہ وعدہ کرنے کے لیے تیار ہیں کہ ”میں نے اپنے ساتھ یہ پھر کبھی نہیں ہونے دینا۔“

کیا آپ اپنی زندگی میں اس لمحے کو دعوت دینے کے لیے تیار ہیں جب آپ کہنا چاہیں ”بس۔۔۔۔۔ بہت ہو گئی!“

انتخاب آپ کا، اقتدار آپ کا

”سوچیں ہماری اولاد ہیں، ہمارے اندر سے جنم لیتی ہیں اور ہم اپنی مرضی سے انہیں منتخب اور مسٹر کرنے کا مکمل اختیار رکھتے ہیں۔“ میں نے کلاس کا آغاز کرتے ہوئے کہا۔

”اگر یہ بات صحیح ہے تو پھر ہم ہر وقت اپنی پسندیدہ سوچوں کی دنیا میں کیوں نہیں رہ سکتے؟“
 ”اگر ہم ہر وقت اپنی سوچوں اور احساسات کو تبدیل کرنے پر قادر ہیں تو پھر کچھ کمزور کرنے والی سوچیں دنوں، ہفتوں، مہینوں اور کبھی بھاری بھاری ذات پر کیوں تارکیوں کا پہرہ بٹھائے رکھتی ہیں؟“

”ہم ہر وقت مزے مزے کی سوچیں کیوں نہیں سوچتے؟“
 ”ہم کڑوے کیلے احساسات سے چوہنکارا کیونکر حاصل نہیں کر پاتے؟“ کلاس نے ایک دم سوالات کی بوچھاڑ کر دی۔

”وہ اس لئے کہ.....“ میں نے قدرے سنبھلتے ہوئے کہا:
 ”ہم میں سے اکثر لوگوں کے نزدیک اداس ہونا یا پریشانی میں مبتلا رہنا ”فطری“ باتیں ہیں اور ہم سمجھتے ہیں کہ خوش ہونے کے لیے کسی ”وجہ“ کا ہونا بہر حال ضروری ہے۔ جب آپ کسی کو خوش دیکھتے ہیں تو کیا فوراً وجہ جاننے کی کوشش نہیں کرتے؟

کیوں بھی؟ کیا بات ہے، بڑے خوش لگ رہے ہو؟
 اور اگر وہ کہے

”کوئی خاص بات نہیں، بس یونہی“

تو ہمارا جواب کیا ہوتا ہے؟

”پاکل ہو گیا ہے یونہی بلا وجہ باجمیں کھلائے پھر رہا ہے۔“



ہوسکتا ہے کہ اس ”سبق“ کے بعد وہ شخص آئندہ اس وقت تک آپ کے سامنے اپنی خوشی کا اظہار نہ کرے جب تک اس کے پاس آپ کو بتانے کے لیے ایک ”معتول“ وجہ نہ ہو۔ کلاس میں ایک زوردار تہہ پڑا اور چہروں کے تاثرات خوشگوار ہونے لگے۔

”یقین چاہیے۔۔۔۔۔“ میں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا۔ ”خوش ہونے کے لیے آپ کو کوئی بہانہ گھڑنے کی ضرورت نہیں۔ بس آپ بیٹھے بٹھائے فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ نے ابھی خوش ہونا ہے۔ اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنا ہے اور اس کے لیے محض یہ وجہ کافی ہے کہ آپ زندہ ہیں۔“

”ہیں۔۔۔۔۔؟“ پوری کلاس ایک خوبصورت انکشاف کے احساس سے جیج اٹھی تھی۔

”کیا خوش ہونے کے لیے یہ وجہ کافی نہیں کہ آپ خوش ہونا چاہتے ہیں؟ اور آپ زمین سے دس فٹ نیچے نہیں لیٹے ہوئے بلکہ اس کے اوپر چل رہے ہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو خوش رہنا چاہیے، جو کہ آپ کا فطری حق ہے تو آپ کسی واقعے یا کسی شخص کا انتظار کئے بغیر اپنے لیے خوشی کا انتخاب کر سکتے ہیں۔“

کیا آپ کے لیے اسی وقت ایسا کرنا ممکن ہے؟

شرکاء کے چہروں پر حیرت اور خوشی کے طے جلے تاثرات لمحہ بہ لمحہ پوزیشن بدل رہے تھے۔

”شاید“

”ہاں“

”یقیناً“ مختلف جواب آتے رہے

”لیکن.....“ مسز فرحت زوار نے بے تابی سے پوچھا ”اپنی منٹی سوچ سے نمٹنے کا بہترین طریقہ

کیا ہوگا.....؟“

”لوگوں کے پاس اس کے لیے درجنوں کے حساب سے گھسے پنے طریقے ہوتے ہیں۔ مثلاً:

○ آپ اپنی منٹی سوچوں کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔ تاہم اس علاج سے ان کے دوبارہ واپس آنے کو روکا نہیں جاسکتا۔

○ آپ انہیں دبا بھی سکتے ہیں مگر ہو سکتا ہے وہ کسی اور روپ میں ظاہر ہو جائیں۔ کیونکہ کسی چیز کو جتنا دبا جائے گا وہ اتنا ہی سر اٹھائے گی۔

○ آپ ان منٹی سوچوں اور احساسات کو اپنے اوپر طاری کر کے شرمندہ یا افسردہ ہو سکتے ہیں۔ تاہم اس طرح آپ اپنے اوپر ترس کھانے کے سوا اور کچھ نہیں کر سکیں گے۔

○ آپ اپنے احساسات کا کسی دوسرے سے مقابلہ کرتے ہوئے یہ کہہ سکتے ہیں..... ”پریشان تو تم بھی ہو مگر میری حالت تم سے بھی بدتر ہے۔“ یہ دوسرا زور دار قبہ تھا

جو کلاس کے ماحول کو زیادہ خوشگوار بنانے میں فیصلہ کن کردار ادا کر چکا تھا۔

”یعنی طور پر منٹی احساسات سے نمٹنے کا اس سے بہتر طریقہ بھی موجود ہوگا۔“ اس بار مسز امید بخاری نے پنجس لہجے میں پوچھا۔

”یقیناً..... صورت حال کو عقل مندی سے سمجھنے مسائل کی بجائے ان کے حل پر توجہ دینے اور منٹی احساسات کی قوت کو اپنے فائدے کے لیے استعمال کرنے کا گریکھ کرنا آپ ان احساسات کو اپنی

زندگی کی خوبصورتی میں اضافے کا باعث بنا سکتے ہیں۔“ یہ جواب میری بجائے اعجاز صاحب نے دیا تھا اور پوری کلاس نے انہیں شاباش دینے والے انداز میں دیکھا تھا۔

”جی ہاں اعجاز کبوتر صاحب نے بڑے پتے کی بات کی ہے۔“ میں نے بات آگے بڑھائی ”بس

اتنا جان لیجئے کہ تمام احساسات کسی نہ کسی طرح سے ہمیں فائدہ پہنچانے کے لیے ہی پیدا ہوتے ہیں۔ وہ احساسات جنہیں ہم ماضی میں منفی اور نقصان دہ سمجھتے رہے ہیں دراصل عقل کی گھنٹی ہیں۔

”عمل کی گھنٹی.....؟“ قریباً سارے شرکاء نے حیرت سے کہا تھا۔

”جی ہاں! ہر منفی احساس کے اندر آپ کے لیے کوئی خاص ”قدم“ اٹھانے کا پیغام ہوتا ہے۔“

میں نے زور دیتے ہوئے بات جاری رکھی۔



”مثال کے طور پر اگر آپ اس وقت احساس محرومی کا شکار ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو یقین ہے کہ کچھ چیزوں میں مزید بہتری کی گنجائش موجود ہے اور یہ کہ ابھی وہ مکمل نہیں ہیں۔“

اس احساس میں آپ کے لیے عمل کی دعوت ہے جو آپ کو یہ بتانا چاہو رہی ہے کہ حالات کو اپنے حق میں لانے کے لیے آپ کو فوراً کچھ کرنا چاہیے۔“

”تو کو یا محرومی منفی احساس نہیں بلکہ ہمارے لیے ایک ”تحذیر“ ہے اور اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اس تحفے کے ساتھ کیا سلوک کرتے ہیں؟“

”شکر حسین“ میں نے حسن صاحب کو تعریفی نظروں سے دیکھا جنہوں نے بڑی خوبصورتی سے ایک مشکل بات کو آسان کر دیا تھا۔

”اب سے لے کر آئندہ جب بھی آپ کا سامنا کسی منفی احساس سے ہو تو اسے نقصان دہ سمجھنے کی بجائے اس میں چھپے تحفے کو وصول کرنے کے لیے گریجویٹ کا مظاہرہ کیجئے۔“

”لیکن خوش رہنے کا فیصلہ کرنے کے باوجود زندگی میں دکھ طیس تو کیا کیا پائے؟“ راشدہ قریشی نے



بڑا اہم سوال کیا تھا۔

”جب کبھی آپ کو زندگی میں دکھ درد کا سامنا کرنا پڑے تو اس کے پیچھے دو وجوہات ہو سکتی ہیں۔

1- اس تکلیف کی وجہ واقعات کو دیکھنے کا آپ کا مخصوص انداز ہے۔

2- یا اس کی وجہ آپ کا طرز عمل ہے۔“ سائمن نے اتفاق میں سر ہلایا۔

”اگر آپ کسی صورت حال میں اپنے احساسات سے ناخوش ہیں تو اپنا فونکس تبدیل کر دیجئے یا

پھر آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس کی بجائے کچھ اور کر کے دیکھئے۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے

کسی دوست کے ساتھ تعلقات میں خوش نہیں ہیں تو آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس کی بجائے کچھ

اور کر کے دیکھئے۔ یا پھر اپنا یہ نقطہ نظر بدل لے کر“ اسے ہر حال میں آپ کی تمام باتوں سے متفق ہونا

چاہئے۔“ اس کی بجائے یہ نقطہ نظر اپنانے سے کہ ”اختلاف تعمیری بھی ہو سکتا ہے“ آپ اپنے

رشتے کو مضبوط کر سکتے ہیں۔“ میں نے بات پوری کی۔

”جب کبھی ہم کسی منفی احساس سے دوچار ہوں تو اسے منفی احساس سمجھنے کی بجائے عمل کی کمزوری کے

طور پر دیکھئے اس سے سبق لیں اور اسے اپنے فائدے میں استعمال کرنے کے لیے ہم کیا کر سکتے

ہیں؟“ بقدر نوری آواز گونجی۔

”اس کے لئے فوری طور پر مندرجہ ذیل پانچ قدم اٹھائے جا سکتے ہیں۔“

1- آپ حقیقتاً جو کچھ محسوس کر رہے ہیں اس کو ”پہچانئے۔“

2- اپنے جذبات کو "تسلیم" کرتے ہوئے انہیں قدر کی نگاہ سے دیکھئے۔ یہ یقین رکھیے کہ یہ احساسات آپ کی ذات میں مثبت تبدیلیاں پیدا کرنے میں آپ کی مدد کر رہے ہیں۔

3- اپنے احساسات کو سمجھنے اور ان کی وضاحت کرنے میں "تجسس" کا مظاہرہ کیجئے۔ معلوم کیجئے کہ کوئی احساس آپ کو "فوکس" یا "ایکشن" میں سے کس چیز کو تبدیل کرنے کی تجویز پیش کر رہا ہے۔

4- اپنے اندر "اعتماد" پیدا کیجئے کہ آپ فوری طور پر اس منفی احساس کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ ماضی میں بھی اس ناخوشگوار کیفیت کو کامیابی سے پنڈل کر چکے ہیں۔ یاد کیجئے کہ ماضی میں آپ نے اس سے نمٹنے کے لیے کیا طریقہ اختیار کیا تھا۔ آپ پھر سے اسی طریقے کو استعمال کر سکتے ہیں۔

5- اپنے اندر مثبت تبدیلی پیدا کرنے کے امکان پر "جوش و خروش" کا مظاہرہ کیجئے اور فوری ایکشن لیجئے۔

"لیکن جب آپ کسی منفی احساس کی شدت میں "کھول" رہے ہوتے ہیں تو اس وقت ٹھنڈا ہونا خالصی کا گھر نہیں ہے۔" غرضوق چوہدری نے کہا یادگستی رگ پر ہاتھ رکھ دیا تھا۔ "ایسی صورت حال میں خود سے مندرجہ ذیل چار سوال پوچھیں جو کہ آپ کو اس ایکشن سیکل میں چھپے حقے کو وصول کرنے کی گارنٹی دیں گے:-

? اس وقت میں اپنے دل کی گہرائیوں سے کیا محسوس کرنا چاہتا ہوں؟

? اس احساس کو پانے کے لئے مجھے کیا کرنا ہوگا؟

? موجودہ صورت حال کو بدلنے کے لیے میں کیا قدم اٹھانے کے لیے تیار ہوں؟

? احساسات کے اس تجربے سے میں کیا سیکھ سکتا ہوں؟

"اس کام میں مکمل مہارت کیسے ممکن ہے" ڈاکٹر جاوید اہل نے ز کے ز کے لہجے میں پوچھا۔

"منفی احساسات کو پراعتاد طریقے سے پنڈل کرنے میں مہارت کی خاطر ماضی میں کا کوئی ایسا واقعہ یاد کیجئے جب آپ اسی طرح کے احساسات کا شکار تھے اور اس صورت حال کا آپ نے

کامیابی سے مقابلہ کیا تھا۔"

"اس کی مزید وضاحت کے لئے کوئی مثال پیش کیجئے گا۔" جنید حیدری نے تجسس انداز میں کہا۔
 "کیا آپ کو ایسا کوئی لمحہ یاد ہے جب آپ بے حد افسردہ تھے اور آپ کی کیفیت یکدم بدل گئی تھی؟ یا آپ بہت الجھے ہوئے اور پریشان تھے لیکن آپ نے اپنی سوچ کو ذرا سا تبدیل کیا اور آپ خود کو مضبوط محسوس کرنے لگے۔ جب آپ کسی نقصان پر گڑھ رہے ہوں پھر اچانک آپ اٹھ کھڑے ہوں اور لا پرواہی سے قہقہہ لگا کر بولے ہوں۔ "نہیں تو نہ سہی!" میرے پوچھنے پر شرکاء میں سے اکثریت نے ہاں میں سر ہلایا۔

"اپنے ہی کامیاب طریقوں کو پھر سے ماڈل کیجئے۔" میں نے مضبوط لہجے میں کہا "اپنی ہی ذات کو بطور نمونہ سامنے رکھیے۔ کیا اس صورت حال کو بدلنے کے لیے آپ نے اپنا فوکس بدلا تھا؟ کوئی مختلف قسم کا سوال کیا تھا؟ اپنے جسم کو خاص انداز میں حرکت دی تھی؟ یا اٹھ کر واک کے لیے نکل پڑے تھے؟" بات رفتہ رفتہ سب کی سمجھ میں آنے لگی تھی۔

"آپ نے اپنے منفی احساس کی فلم میں "سٹ" کر کے کہاں اور کیسے مداخلت کی تھی؟ آپ نے اپنے احساسات کا چینل کیسے تبدیل کیا تھا؟ اگر آپ دوبارہ اس منفی احساس سے تکلیف اٹھانے لگیں تو وہی طریقے دوبارہ اختیار کریں جن کی مدد سے آپ نے پہلے اس منفی احساس کو کامیابی سے اپنے فائدے کے لیے استعمال کیا تھا۔"



”سواغ کیجئے لیکن میں اس بات کو سمجھ نہیں پا رہا ہوں“ ٹار علی گوہر نے قدرے اُلجھے ہوئے انداز میں کہا۔

”اپنے ذہن کی سکرین پر خود کو ایسی تمام ممکنہ صورتوں سے کامیابی کے ساتھ تہہ درآزما ہوتے ہوئے دیکھیں جن میں یہ منفی احساسات جنم لے سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو ان مشکل لمحوں میں منفی احساسات پر کامیابی سے قابو پاتے ہوئے تفصیل سے دیکھئے۔ سچے اور محسوس کیجئے کہ اس صورت حال سے کامیابی کے ساتھ ہنسنے وقت آپ کا رد عمل کیا ہے؟ یہ کام پوری سنجیدگی کے ساتھ کیجئے اور اسے اس وقت تک جاری رکھیے جب تک آپ کے اندر یہ یقین پیدا نہ ہو جائے کہ آپ ان تمام مواقع پر کامیابی سے اپنے احساسات پر قابو رکھ سکتے ہیں۔“

”ہوں اب میں سمجھا“ ٹار علی گوہر کی پات دار آواز میرے کانوں میں چڑی۔

”میری ذاتی فطرتی یہ ہے کہ..... ڈیٹان حیدری نے ہاتھ اٹھاتے ہوئے کہا ”ہر برائی کو آغاز میں ہی جڑ سے اکھاڑ پھینکا جائے۔“ کسی منفی احساس سے نمٹنے کا بہترین وقت وہ ہوتا ہے جب آپ اسے پہلی بار محسوس کرنا شروع کرتے ہیں کیونکہ پچھلی حاصل ہو جانے کے بعد کسی منفی احساس کی جڑوں کو اکھاڑنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔“ میں آپ سے پوری طرح متعلق ہوں۔“ میں نے ڈیٹان حیدری کو شکر گزار نظروں سے دیکھتے ہوئے کہا۔

”منفی احساسات کی قوت کو اپنے فائدے کے لیے کیسے استعمال کیا جائے؟“ یہ سوال عموماً خاموش رہنے والی روجی یوسف کی طرف سے تھا۔

”خوب! پہلی بات تو یہ کہ آپ نے یہ طے کر لیا کہ منفی احساسات ایک قوت ہیں اور انہیں اپنے فائدے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گویا ہم نے منفی احساسات کے سیلاب پر بندھ بانڈھنا ہے اور ان سے بھلی نکالنی ہے۔ وہ تمام احساسات جو آپ کو لپوڑی میں ڈال دیتے ہیں مثلاً بوریٹ بے صبری بے چینی تنہا غصہ شرمندگی اور افسوس وغیرہ اس بات کا اعلان ہیں کہ ابھی آپ کے گرد و پیش میں کچھ چیزیں نامکمل ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ صورت حال کو دیکھنے کا آپ کا انداز اس بے چینی کی وجہ ہو یا آپ کا موجودہ طریقہ مطلوب نتائج حاصل کرنے کے لیے موزوں نہ ہو۔“

میں نے ایک مشکل بات کو آسان تر بنانے کی کوشش کرتے ہوئے کہا ”اس لئے.....“

اپنی جذباتی کیفیت کو بدلنے کے لیے فوراً کوئی ”تکنیک“ کام کیجئے۔

حالا معلوم کیجئے کہ اس صورت حال میں آپ کیا محسوس کرنا چاہتے ہیں۔
 حالا اپنے موجودہ "ایکشن" پر نظر ثانی کیجئے۔ اسے تبدیل یا اس میں ذرا سی ترمیم کرنے
 دیکھیے۔ کیا ایسا کرنے سے اس صورت حال کے بارے میں آپ کے احساسات میں
 کوئی تبدیلی آتی ہے؟ کیا اس تبدیلی سے آپ کے مطلوبہ نتائج کا حصول آپ کو ممکن نظر
 آتا ہے؟ اگر آپ اس منفی احساس کو موزوں طریقے سے نہیں پر نہیں سلجھا سکتے تو یہ
 زیادہ شدید ہو جائے گا۔"

کیا اس بات کو آپ ہمیں مختلف منفی احساسات جنہیں ہم عموماً محسوس کرتے ہیں کی مثال
 دے کر واضح کر سکتے ہیں؟ ہر وقت انوکھے سوال اٹھانے والے جاوید اکرام صاحب نے
 دوستانہ لہجے میں مسکراتے ہوئے پوچھا:

"کیوں نہیں" میں نے خوش گو اور انداز میں کہا "ہم خوف کے منفی احساس سے شروع کر سکتے
 ہیں اور پھر ایک ایک کر کے ہم تمام منفی احساسات کو کھنگال کر ان میں پوشیدہ حمایت وصول
 کرنے کے لئے خود کو تیار کر سکیں گے۔ کیا آپ تیار ہیں؟"
 "نہیں" پوری کلاس نے یکساں ہوا کر تقریباً بیٹھتے ہوئے غصہ لگایا تھا۔

"تو پھر ہم خوف سے شروع کرتے ہیں۔ جن چیزوں کی بدولت ہم بے سکونی کا شکار ہیں۔
 اگر ہم انہیں تو بند دیں تو وہ خوف کا روپ دھار لیتی ہیں۔ خوف 'خندہ' 'تشویش' اور پریشانی
 جیسے احساسات محض عمل کی گھنٹی ہیں جن کا مطلب یہ ہے کہ آگے جو واقعہ یا صورت حال پیش
 آنے والی ہے آپ نے اس کے لیے کچھ مزید تیاری کرنا ہے۔"

"کسی ایسی صورت حال کے بارے میں سوچئے جس سے آپ خوفزدہ ہیں اور فیصلہ کیجئے کہ
 اس میں موثر طرز عمل کا مظاہرہ کرنے کے لیے آپ کو جسمانی و ذہنی سطح پر کیا تیاری کرنی
 پڑے گی؟ سوچئے کہ اس صورت حال سے کامیاب انداز میں نمٹنے کے لیے آپ کو کیا کرنا ہو
 گا؟ جب آپ خود کو تیار کر چکیں تو اس کے بارے میں مزید پریشان نہ ہونے کا فیصلہ کر لیں۔
 اپنے ذہن میں تصور کریں کہ آپ اس صورت حال کا کامیابی سے سامنا کر رہے ہیں اور تب
 تک تصورات کی فلم دیکھتے رہیں جب تک آپ اس بارے میں پراحت و نہ ہو جائیں۔"

”نہیں.....! یہ تو بڑی شاندار ایکسرسانز ہے“ کیا بات ہے“ برہان الدین نے اپنے رواجی پُر جوش انداز میں کہا۔

”سر! کچھ کر دکھا اور صدے کے احساس کا بھی ہونا چاہئے۔“ تبسم جمال نے سب کی محویت توڑی۔
 ”دکھا اور صدے“ کا احساس اس وقت جنم لیتا ہے جب ہم محسوس کریں کہ کوئی چیز ہم سے چھین گئی ہے۔ کھودینے کا احساس اکثر ایک واہمہ اور فریب نظر ہوتا ہے۔ کیونکہ صورت حال کے حقیقت پسندانہ تجزیے سے پتہ چلتا ہے کہ آپ نے تو کچھ بھی نہیں کھویا اصل میں تو آپ نے کچھ پایا ہے۔“
 ”درست۔“ ناصر محمود نے تقریباً خود دکھائی کے انداز میں تائید کی۔



”یہ احساس گمشدگی ہمیں مشورہ دیتا ہے کہ ہم اپنا انداز نظر تبدیل کر لیں یا کبھی اس کا پیغام یہ ہوتا ہے کہ آپ کی توقعات نامناسب اور غیر حقیقت پسندانہ ہیں۔ خود کو سمجھائیے کہ آپ نے دراصل کچھ بھی نہیں کھویا ہے۔ معمولی ناراضگی کا یہ مطلب نہیں کہ کسی تعلق کے دروازے آپ پر ہمیشہ کے لیے بند ہو گئے ہیں۔ خود سے پوچھئے

”کیا ایسا ممکن ہے کہ اس صورت حال میں میری توقعات پوری نہ ہونے کے باوجود مجھے کچھ اور فائدہ پہنچ رہا ہے؟“

کیا ایسا تو نہیں کہ میں اس صورت حال کے نتائج کا بہت پہلے یا بہت دیر سے اندازہ لگا رہا

ہوں؟“ عدلیہ نے سر ہلایا

”اگر کسی شخص کو آپ اس صورت حال کا ذمہ دار سمجھتے ہیں تو بڑے پروفیسر اور مہذب لہجے میں اس سے پوچھیں۔“ مجھے احساس ہے کہ آپ کو میرا بہت خیال ہے اور آپ میرا بھلائی چاہتے ہیں۔ میرا بہت خیال رکھتے ہیں کیا آپ مجھے بتائیں گے کہ دراصل ہوا کیا تھا؟“

”لیکن یہ بھی تو ہوتا ہے کہ آپ کی ساری ٹیک نیٹی کے باوجود دوسرے آپ کی ہر کوشش کا کام بنا دیتے ہیں۔ تب فرسٹیشن سے بڑا حال ہو جاتا ہے؟“ اجالا جعفری نے سوال داغ دیا۔

”جی ہاں! اگر آپ کی کوششیں مسلسل کام ہو رہی ہوں تو فرسٹیشن کا بھوت ہاتھ دھو کر آپ کے پیچھے پڑ جاتا ہے۔ تاہم فرسٹیشن کا مطلب ہے کہ موجودہ صورت حال میں بہتری کی کوششیں نا کام ہونے کے باوجود آپ کوئی زیادہ بہتر طریقہ نکال سکتے ہیں اور زیادہ بہتر نتائج کا حصول ممکن ہے۔“ میں نے اجالا جعفری کو پرسکون کرتے ہوئے کہا۔

فرسٹیشن تو عمل کی گھنٹی ہے جو کہتی ہے کہ اپنی اپروچ کو ذرا سا تبدیل کرنے سے آپ اپنے مطلوبہ ہدف تک پہنچ سکتے ہیں۔ اپنے رویے اور سوچ میں چلک پیدا کیجئے۔ جان لیجئے کہ فرسٹیشن آپ کی دوست ہے لہذا اس دوست سے مستفید ہونے کے نئے طریقوں پر سوچئے؟

”مگر... کیسے؟“ علی حرمین بول ہی پڑا۔

”کسی ایسے“ ماڈل“ کا تصور ذہن میں لائیے جس نے وہی نتائج کا میانی سے حاصل کئے ہوں جن کے آپ خواہش مند ہیں۔ دیکھئے کہ اس نے کیا کیا تھا اور پھر آغاز میں اس کے طریقے کو کاپی کیجئے، بعد میں تو آپ اس سے بھی دو قدم آگے جا سکتے ہیں۔ یہ سوچ کر پر جوش ہو جائے کہ کون سی مہارتیں سیکھ کر آپ آئندہ اس قسم کی صورت حال میں مثبت طرز عمل کا مظاہرہ کر کے اپنے پسندیدہ مقاصد حاصل کر سکتے ہیں۔“

”ان بکھیزوں میں کبھی کبھی تو ہمارے ہاتھ مایوسی کے سوا کچھ نہیں آتا۔“ سعد مظہری نے آہ بھرتے ہوئے کہا۔

”مایوسی انتہائی تکلیف دہ احساس ہے۔ مایوسی اس عقیدے کی بنا پر پروان چڑھتی ہے کہ کوئی چیز ہمیشہ کے لیے آپ کے ہاتھ سے نکل گئی ہے۔ مایوسی تو ایک تھک ہے جو کہتا ہے کہ آپ اپنی

توقعات پر نظر ثانی کریں۔"

"مگر... کیسے؟" غالب منصور کے چہرے پر الجھن تھی۔۔۔۔۔

"یہ سوچنے سے کہ آپ اس صورت حال سے کیا سیکھ سکتے ہیں؟"

"توقعات میں تبدیلی سے نتائج پر کیا اثر پڑے گا؟" غالب انہی مطمئن نظر نہیں آتا تھا۔

"ایک نیا اور زیادہ متاثر کن مقصد لے سکیجئے اور فوری طور پر اس کے حصول کے لیے پہلا قدم

اٹھائیے۔ دیکھئے کہ آپ اس صورت حال کو بہت جلدی تو نہیں جانچ رہے؟ جن چیزوں کی وجہ سے

آپ مایوس ہوتے ہیں وہ عموماً واقعات کا عارضی نتیجہ یا محض صرف ایک پہلو ہوتی ہیں۔ اگلا

انتظار کے بعد آپ کے سامنے ایسے بہت سے پہلو آتے ہیں جو آپ کی ابتدائی مایوسی کا منہ چڑھا

رہے ہوتے ہیں۔" ممبر سے کام لیجئے۔ اپنے مقاصد کا از سر نو جائزہ لیجئے اور انہیں حاصل کرنے کا

ایک نیا اور زیادہ موثر منصوبہ بنائیے۔ چیزوں سے مثبت توقعات وابستہ کریں۔ اس بات سے قطع

نظر کہ انہی میں کیا ہو چکا ہے مستقبل کے بارے میں اطمینان رہیے۔"

"اب واقعی میرے لیے کچھ پڑ رہا ہے" غالب منصور نے ہلکی سی سرگوشی کی۔

"شکر ہے" پوری کلاس جلی۔

"کچھ احساس جرم کی بات ہو جائے" جاوید حیدری صاحب انہی گفتگو میں شامل ہوئے۔

"احساس جرم اس بات کی علامت ہے کہ آپ نے اپنا کوئی بہت اہم اصول توڑ دیا ہے اور فوری

طور پر آپ کو کچھ ایسا قدم اٹھانا چاہیے جو اس بات کی کارروائی سے کہہ سکے کہ آپ اس اصول کی

خلاف ورزی نہیں کریں گے۔ یہی ایک طریقہ ہے اپنی شخصیت کی عمارت کو ٹوٹنے سے پہنچانے

پہانے اور اس کا استحکام کو برقرار رکھنے کا۔"

"پلیز اس کی مزید وضاحت کیجئے گا" رجمانے قدرے جھپکنے ہوئے کہا۔

"بڑی سادہ سی بات ہے، اس بات کا اعتراف کیجئے کہ آپ اپنا ایک بہت اہم اصول کو توڑ چکے

ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیے کہ کہہ سکیں کہ آپ اس اصول کو نہیں توڑیں گے۔ ذہنی اور جذباتی سطح پر

آئندہ اعلیٰ معیار پر قائم رہنے کی ذہنی رہبر مل کریں۔"

"مگر... کیسے؟" اس بار غالب نے سب کو انہی سے لوٹ پوٹ کر دیا۔

”اساس جرم میں ڈوبے رہنے سے گریز کیجئے۔ سب جبکہ آپ نے خود کو راہ راست پر لانے کا وعدہ کر لیا ہے تو اس ضمنی احساس کو جانے دیجئے۔ خود کو کون طعن کرنے یا ملامت کرنے سے کچھ نہیں ہوگا۔ سمجھے سرکار“ غالب نے بڑا اُٹھا موٹھی سے سر ہلایا۔

”کبھی تو ہم آسمانوں پر گنبد ڈالنے کو تیار بیٹھے ہوتے ہیں اور کبھی کبھی یوں محسوس ہوتا ہے کہ ہم سے نکلا اس دنیا میں کوئی نہیں ایسا کیوں ہوتا ہے؟“ عین رشتائے شہیدہ لہجے میں پوچھا

”ناہلی اور گم ہانگی کا احساس آپ کو داتا ہے کہ اس وقت آپ جو کام کر رہے ہیں آپ کو یقین ہے کہ اسے کرنے کے لیے آپ کے پاس مطلوبہ معلومات سمجھ بوجھ اور اہل عمل اور اعتماد موجود ہیں۔ یہ ایک پیغام ہے کہ ابھی آپ کو حیرت ”وسائل“ کی ضرورت ہے۔“

”ہو سکتا ہے آپ نے وقتی کارکردگی کی پیشکش کے لیے ایک غیر مصنفان معیار مقرر کر رکھا ہو۔ خود سے پوچھئے ”کیا ایسا تو نہیں کہ میرے پاس اس کام کو کرنے کی پوری اہلیت موجود ہے بعض صورت حال کے لحاظ جائزے کی وجہ سے میں خود کو ”بکھل“ محسوس کر رہا ہوں؟“

”گھر آپ اس نتیجے پر پہنچیں کہ آپ کی مہارت اس کام کی انجام دہی کے لیے کافی ہے تو جوش و خروش کے ساتھ ہی مہارت کیجئے اور پرانی مہارتوں کو بہتر کرنے کے موقع کو خوش آمدید کہے۔ اگر آپ بشر و طور پر نشان ہو گئے تو اپنی ذات کی تعمیر کے اس لیے کو ہمیشہ کے لیے کھویں گے۔“

”یہ سب واقعی ممکن ہے کیا؟“ مظہر شاہ حیرت سے بولے۔

”کیوں نہیں ایسا“ بندہ ”خفاش کریں جو اس شعبے میں ماہر ہو اور پھر خود بھی ماہر بننے کے لیے فوری طور پر اس بندے سے کچھ طریقوں کا استعمال کیجئے۔“

”یہ تو بڑا آسان کام ہے۔“ مظہر شاہ نے مزید تعجب سے کہا۔

”جی ہاں“ پوری کلاس نے مل کر تہنید لگاتے ہوئے کہا۔

”انہرنگی اور بے کسی کے احساسات کہاں کی نید لوار ہیں انکار یہ نے پوچھا۔

”انہرنگی اور بے کسی کا احساس اس وقت ہمارے ذہن میں جڑ چکاتا ہے جب ہم یقین کر لیتے ہیں کہ ہمارے ساتھ جو کچھ ہو رہا ہے اس پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔“

”اس صورت حال کو بخلا کوئی کس طرح اپنے فائدے میں استعمال کر سکتا ہے؟ انکار یہ پھر بولیں۔“

”اس وقت جن چیزوں پر آپ ”فوکس“ کئے بیٹھی ہیں ان میں سے کتنی چیزیں حقیقتاً آپ کی توجہ کی مستحق ہیں۔ آپ کو جن مسائل کا سامنا ہے ان میں سے کون سے مسائل واقعتاً آپ کے لیے اہم ہیں؟ کس جگہ آپ کو بہتر اقدامات کرنے کی ضرورت ہے؟“ دکھ دینے والی صورت حال کے غیر جانبدارانہ جائزے سے آپ کو محسوس ہوگا کہ اس میں کوئی ایک بات ایسی ضرور ہے جو آپ کو اصل میں مضبوط کر رہی ہے۔ اس واقعے کے ساتھ کچھ تو مت بخش معنی وابستہ کیجئے۔ زندگی میں آپ کے ساتھ ہونے والی ہر چیز کے پیچھے کوئی وجہ ہوتی ہے یقین رکھیے کہ اس واقعے کے پیچھے جو بھی مقصد ہے وہ کسی نہ کسی طرح سے آپ ہی کو فائدہ پہنچا رہا ہے۔“

”مجھے تو یوں لگتا ہے کہ تہائی میری سب سے بڑی دشمن ہے۔ کیا تہائی کے خوف سے چھٹکارا پانا ممکن ہے؟“ اسد صاحب کا سوال واقعی اہم تھا۔

میں لہو بھر کے توقف کے بعد گویا ہوا ”تہائی کوئی ڈراؤنا خواب یا خطرناک زہریلا سانپ نہیں ہے بلکہ تہائی کا احساس ہمیں باخبر کر رہا ہے کہ ہمیں لوگوں کے ساتھ ربط میں آنے کی ضرورت ہے اور یہ کہ ہم لوگوں سے محبت کرتے ہیں ان کا خیال رکھتے ہیں اور ان کے ساتھ رہنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ اس میں ہمارے لیے پیغام ہے کہ لوگوں سے مضبوط تعلق استوار کرنے کے لیے ان سے وابستگی اختیار کریں۔“

”اس نیک کام کا آغاز کہاں سے کرنا چاہئے؟“ سوال کرتے ہوئے زمین کی اپنی ہنسی نکلی۔

”یقین رکھیے کہ آپ فوری طور پر کوئی ایسا فرد تلاش کر سکتے ہیں جس کی ساتھ مضبوط تعلقات کا آغاز کیا جاسکتا ہو۔ ذہن سے ماضی کے تعلقات کے زخم اتار پیچھے رکھیں اور مثبت طرز عمل اختیار کرتے ہوئے اس یقین کے ساتھ نکلنے کے محبت کرنے والے اور دوسروں کا خیال رکھنے والے لوگ ہر جگہ موجود ہیں۔“

”لیکن یہ کم بخت لوگ ہیں کہاں؟“ اسد صاحب کے سوال کے بعد تو کوئی بھی نمی جنبہ نہ کر سکا۔

”اس کا انحصار اس فیصلے پر ہے کہ آپ کس قسم کی وابستگی چاہتے ہیں؟ آپ تعلقات سے کون سی ضروریات وابستہ کر رہے ہیں؟ آپ کو دوست چاہیے؟ آپ محبت کے خواہشمند ہیں؟ یا آپ کو محض کوئی ایسا شخص چاہیے جس کے ساتھ آپ اپنا سب کچھ شیئر کر سکیں؟“

”آہ..... سب کچھ“ علیٰ حرمن نے آہ بھری۔

”تو پھر براہِ امتداد انداز اختیار کیجئے لو اس بات کا احساس رکھئے کہ آپ قابلِ محبت ہیں، محبت تہنجز اپنائیت اور دوسروں کی پرواہ کرنا آپ کی شخصیت کے اہم ترین اوصاف ہیں نیز لوگوں کو غیر مشروط انداز میں محبت دینے اور لینے کے لیے وحشی و جذباتی طور پر تیار رہیے۔“

”ہر دم تیار“ کاشف، خنین اور مرزم نے مشتز کہ نعرہ لگایا۔

”کیا باقی لوگ بھی منفی احساسات کو اپنے فائدے میں استعمال کرنے کے لئے تیار ہیں؟“

”جی ہاں!“ سب نے یک زبان ہو کر کہا۔

تو کیا میں یقین رکھوں کہ جب بھی آپ کے سامنے کوئی منفی احساس مراٹھائے گا آپ اسے اپنی

ناپسندیدہ کیفیت سے باہر نکلنے میں کامیابی سے استعمال کر سکیں گے۔“

”ایک دم پکا یقین رکھیں“ تقریباً سب نے ہی ولولہ انگیز انداز سے کہا۔

”ان منفی احساسات سے چھٹکارے اور انہیں اپنے فائدے کے لیے استعمال کرنے کے ساتھ

ساتھ ہمیں یہ بھی تو بتائیے کہ ہم اپنے پسندیدہ مثبت احساسات تک کیسے پہنچ سکتے ہیں؟ عالمی تذبذب

کے سوال نے گنگو کو ایک نیا رخ دے دیا تھا۔

”میں آپ کو ایسے متبادل مثبت احساسات سے بھی متعارف کروا تا ہوں جو ان میں سے کسی بھی

ناپسندیدہ صورت حال میں ایک متبادل ”چوٹس“ کے طور پر آپ کے پاس موجود ہیں گے۔

اور یہ رہا پہلا متبادل شکرگزاری کا احساس۔“

”شکرانے سے آپ کی کیا مراد ہے؟“ حسن صاحب نے وضاحت طلب کی۔



”جو کچھ آپ کے پاس ہے اس کی قدر کرنا اور اس پر شکر بھالانا ایسے اہم ترین روحانی احساسات ہیں جو کسی بھی انسان کی شخصیت کا ایک ناگزیر حصہ ہیں۔ ہماری زندگیوں کو سکون، اطمینان اور آگہی کے اصل ذرائعوں سے آشنا کرنے میں یہ دونوں احساسات کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لیے شکرگزاری کے رویے کے ساتھ جینا شروع کیجئے۔“

”کوئی اور مثبت احساس؟“ یہ آواز صاحبنا بخاری کی تھی۔

”بہت سے جناب! اپنے اندر محبت اور گرجوئی کے احساسات کی حوصلہ افزائی کیجئے۔ ایک کہاوت کے مطابق تمام انسانوں کا باہمی میل جول محبت کا اظہار ہے یا دلوں کے لیے پکار ہے۔“

”لیکن اگر کوئی ہماری محبت اور گرجوئی کا جواب محبت سے نہ دے تو ہمیں کیا کرنا چاہئے؟“ صاحبنا نے ایک اور تنبیہ و سوال کیا۔

”اگر کوئی آپ کے پاس غصہ اور نفرت لے کر آئے اور جواباً آپ محبت اور گرجوئی کا مظاہرہ کریں تو جانتے ہی نہیں کہ وہ بھی تبدیل ہو جائے گا اور اس کے منتفی جذبات کی شدت میں تینوا کی آ جائے گی۔“ میری بھانجی نے جواب دیا تھا۔



”کیا تجسس کو ہم مثبت احساسات کی فہرست میں شامل کر سکتے ہیں؟“ سعدیہ مصطفیٰ نے تجسس انداز سے پوچھا۔

”کیوں نہیں؟“ میں نے تعریفی انداز میں سعدیہ کو دیکھتے ہوئے کہا۔

”اپنے ذہن کے کھیتوں میں ’تجسس‘ کے بیج کاشت کرنا بے حد ضروری ہے۔ اگر آپ واقعی زندگی میں کامیابی کی بلندیوں کو چھونا چاہتے ہیں تو اپنے اندر بچوں جیسی لامٹی اور تجسس پیدا کریں۔ بچوں کی طرح خوف کے بغیر چیزوں کی دریافت کی خواہش رکھنے والے لوگ زندگی میں کبھی بوریٹ کا شکار نہیں ہوتے۔ ایسے لوگوں کے لئے زندگی ایک نہ ختم ہونے والا تعلیمی سلسلہ بن جاتی ہے۔ یہی وہ لوگ ہیں جو دوسروں کے لیے ایجابات کی صورت میں کھیتوں کی ایک نئی دنیا تخلیق کرتے ہیں۔“

”آپ کی اس بات سے تو میرے اندر جوش و جذبہ پیدا ہو گیا ہے“ شہباز مجید صاحب نے پہلی بار زبان کھولی۔

”بہت خوب..... آپ نے تو میرے دل کی بات کہ دی۔“ سیاہ باز چوہدری یوسف صاحب کی تھی۔ ”جوش و جذبے کے احساسات پر اپنی ملکیت کا اعلان ہماری پہلی ذمہ داری ہے۔ جوش اور جذبہ ہی وہ دو جاہل آفات ہیں جو کسی بھی نتیجے کے مقابلے میں آپ کو سرخرو کر سکتے ہیں جو ہماری زندگیوں کو آگے بڑھنے کا ایندھن فراہم کرتے ہیں۔ یہی وہ دو قوتیں ہیں جو ہماری کامیابی کی گاڑی کو ناقابل یقین رفتار سے چلنے کی طاقت دیتی ہیں۔ جو ہمارے اندر سونے کی صلاحیتوں کو بیدار کرتی ہیں۔“

”ہم اپنے جوش و جذبے کو کیسے زندہ رکھ سکتے ہیں“ طارق نے جوش سے پوچھا۔

”بڑا آسان سانس ہے۔ اپنے جذبے کو زندہ جوان اور بیدار رکھنے کے لیے اپنے اندر ذرا مال جل پیدا کریں، گفتگو کی رفتار تیز کریں۔ تصورات کو تیزی سے اپنے ذہن کے پردہ سکرین پر تبدیل ہوتے دیکھیں اور خود کو اس سمت میں حرکت دیں جیسے آپ اپنی منزل قرار دیتے ہیں۔“

منزل کے حصول کے لئے جذبے کے ساتھ ساتھ اور کیا چیز ضروری ہے؟“ عقلمند امان نے استفسار کیا۔

”تابت قدمی اور استقلال ایسے دو احساسات ہیں جو خود کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ کر ”تھپا رڈ مال دینے والے“ اور مخالف حالات میں اپنے لیے ”راہ نکال لینے والے“ افراد کے درمیان فرق کرتے ہیں۔ یہ خصوصیات اپنے مقاصد سے گہری وابستگی ظاہر کرتی ہیں۔“

ہارت قدمی کی شمع حالات اور زمانے کی آنکھوں کے سامنے ہمیشہ روشن رہتی ہے۔ اپنے آپ کو مقاصد کی طرف ”دھکیلتے“ سے کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ ”عظیم کامیابی کے سفر میں“ وہ کائنات ”انفرادی کوئی گنجائش نہیں۔ اس شاہراہ پر صرف وہ لوگ قدم جما سکتے ہیں جن کی استقامت اور عزم کے انجن ہمیشہ سٹارٹ رہتے ہیں۔“

”اگر کامیابی کے سفر میں آپ کو اپنے ساتھ صرف ایک مثبت احساس منتخب کرنے کی اجازت ہو تو آپ ہمیں کس احساس کو اپنانے کا مشورہ دیں گے؟“

”آج کا سب سے خوبصورت سوال کیا ہے آپ نے۔“ میں نے نورین کا شکر یہ یاد کرتے ہوئے کہا ”اگر واقعی ایسا ہی ہے تو میں چاہوں گا کہ آپ کروانا اور رویے میں چلک کا انتخاب کیجئے۔“

”چلک سے آپ کا کیا مطلب ہے؟“ نورین نے دوسرا سوال کیا۔

”چلک کا مطلب اپنے رویوں اور اہمیت کو تبدیل کرنے کی صلاحیت ہے۔ درحقیقت تمام ”ایکشن سٹیل“ آپ کو زیادہ چلک والا رویہ اختیار کرنے کی ہی ترغیب دیتے ہیں۔“

”زندگی میں بہت سارے ایسے حالات بھی آئیں گے جن پر آپ کا کوئی کنٹرول نہیں ہو گا۔ ایسے میں اپنے قوانین اپنی اہمیت اور طرز عمل میں چلک ہی آپ کو کامیابی کی نوید دے گی۔ آپ کے رویوں اور نظریات خیالات و احساسات میں چلک کی گنجائش حاصل آپ کی کامیابی خوشیوں اور دوسروں کے ساتھ تعلقات میں گرمیوں کی ذمہ دار ہوتی ہے۔“

”خود اعتمادی کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟“ نورین نے جھنجکتے ہوئے پوچھا

اپنی ذات پر ”امناز“ کامیاب زندگی کی گنجی ہے۔ اگر آپ ایک دفعہ کوئی کام کامیابی سے انجام دیتے ہیں تو آپ اسے دو بار دہرائی کر سکتے ہیں۔ اپنے یقین اور مضبوط عقیدے کی بنا پر آپ ان تمام مواقع پر بھی خود کو پراعتماد رکھ سکتے ہیں جن کا اس سے قبل آپ کو سامنا نہیں ہوا۔“

اس کی کوئی مثال۔۔۔ ”علی حسین نے رکٹے رکٹے پوچھا۔

”اس وقت تصور کیجئے کہ آپ چارے اعتماد کے ساتھ ہر سکون نماز میں اپنے پسندیدہ مثبت احساسات سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ کسی اچھے دن کا انتظار کرنے کی بجائے ابھی ان تمام مثبت احساسات کو اپنی ذات کا حصہ بنانے کا فیصلہ کیجئے۔ اسی وقت ان تمام مثبت احساسات کو اپنے ذہن

کی سکرین پر اپنی ذات کا حصہ بنتے ہوئے دیکھئے۔

”مسکراہٹ کا ہماری زندگی پر کیا اثر پڑتا ہے؟“ یہ سوال نصف زیدی نے کیا تھا۔

”پسنے مسکرانے اور خوش و خرم رہنے سے آپ کی عزت نفس مضبوط ہوتی ہے زندگی زیادہ خوبصورت لگنے لگتی ہے اور آپ کے گرد و پیش کے لوگ بھی آپ کی خوشی اور ”مسکراہٹ“ سے اچھا اثر لیتے ہیں۔“

”ہر وقت خوش خوش رہنے سے ہم کچھ پاگل پاگل سے نہیں بنیں گے؟“ راشدہ قریشی بڑی دیر بعد بولی تھیں۔

”خوش رہنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ غیر سنجیدہ ہیں، عقل سے غافل ہیں یا دنیا کو نوصوس سینک سے دیکھتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ آپ ناقابل یقین حد تک ذہین ہیں۔ کیونکہ آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ خوشگوار اور مثبت کیفیت میں رہتے ہیں تو لاشعوری طور پر آپ اپنے ساتھ رہنے والوں میں بھی یہ خوشی کا احساس منتقل کر دیتے ہیں اور کسی بھی چیز اور مسئلے کا مقابلہ کرنے کے لیے آپ جسمانی اور ذہنی طور پر پوری طرح تیار رہتے ہیں۔“

”صحت مند دماغ کے صحت مند جسم میں پائے جانے کے بارے میں آپ کی رائے کیا ہے؟“ منگور صاحب نے اپنے مضبوط جسم کی نمائش کرتے ہوئے کہا

”اپنی جسمانی صحت اور قوت کی دیکھ بھال بے حد اہم ہے اگر آپ اپنی صحت کی پروا نہیں کریں گے تو آپ کے لیے مثبت احساسات سے اطف اندوز ہونا بے حد مشکل ہو جائے گا۔ سب کام چھوڑ کر بیٹھ جانے سے آپ اپنی توانائی کو کھو بیٹھ نہیں کر سکتے قوت حاصل کرنے کے لیے جسم کی حرکت کو ضروری ہے۔ جب آپ حرکت کرتے ہیں تو آکسیجن آپ کے پورے جسم میں شامل ہوتی ہے۔ زندگی کے چیلنج اور مشکلات کو آسانوں اور ترقی کے مواقع میں تبدیل کرنے کے لیے جذباتی صحت کے ساتھ ساتھ صحت مند جسم کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے جسم کی مکمل دیکھ بھال کیجئے اور صحت کے معیار کو قائم رکھنے کے لیے مناسب ورزش کرتے رہئے۔“

”اور آج کی کلاس ختم ہونے سے پہلے میں اس آخری مثبت احساس کی بات کروں گا جو میری نظر میں نوبل انسانی کی بقا ترقی اور خوشحالی کا بنیادی راز ہے اور وہ ہے..... میں نے سب کے تجسس

چہروں کو پڑھتے ہوئے کہا۔ ”کہ آپ دوسروں کو اپنی خوشیوں کا مہیا بیوں اور مسائل میں برابر کے حصہ دار سمجھتے ہیں اس احساس کا کوئی بدل نہیں۔“

”پلو انسان آپ کون ہیں؟ آپ نے اپنی زندگی کیسے گزاری؟ آپ نے ایسا کیا کہا یا کیا جس نے لوگوں کے دلوں کو بڑے گہرے اور پامعنی انداز میں چھوا ہو جس نے لوگوں کی زندگی کو خوشی کا مہیا بی اور تسکین سے ہمکنار کیا ہو؟ انسانیت اور تمدنی کے احساس کو کسی بھی فرد کے لیے زندگی کا سب سے بڑا تحفہ قرار دیا جاسکتا ہے۔ جینے کا راز دینے میں ہے آج کی کلاس ہم اس سوال پر ختم کرتے ہیں کہ۔“

اپنی زندگی کی کن چیزوں میں ہم دوسروں کو شریک کر سکتے ہیں؟“

”آپ کی بات دلوں کو چھو لینے والی ہے“ صبا بخاری کے دل سے لفظ نکلتا رہے تھے۔

”پرانے دنوں کی بات ہے کہ پہاڑوں سے گھرے ایک گاؤں میں روشنی کرنے کیلئے گھبوں کے نوپرا لائٹن گلی ہوئی تھیں، ہر روز شام سے ذرا پہلے قرعہ پیراز سے ایک شخص اترتا وہ ایک ایک کعبے کے ساتھ سیر می لگاتا، لائٹن کے ششے صاف کرتا، تیل ڈالتا اور روشنی جلا دیتا ایک کے بعد دوسرا پھر تیسرا اور یوں اس شخص کا سفر جاری رہتا۔ گاؤں سے باہر پہاڑوں سے آتے جاتے لوگ دور سے چلتی روشنیوں کو دیکھ کر ہی بتا دیتے تھے کہ وہ شخص ابھی یہاں سے ہو کر چلا گیا ہے۔ اس کی جھلکی ہوئی روشنیاں ہی اس بات کی نشانی تھیں کہ اس جگہ سے اس کا گزر ہوا ہے۔“

میں نے بات جاری رکھی۔

”بیارے دو دستوں میں سب کیلئے اس شخص کی زندگی ایک ماڈل ہے۔ کیا ہی اچھا ہو کہ ہماری بدولت لوگوں کی زندگیوں میں آنے والی روشنیاں دیکھ کر اندازہ لگالیں کہ ابھی ہم یہاں تھے، اس وقت ہم یہاں پر ہیں۔“

”آپ دوسروں کی زندگیوں میں کس طرح سے روشنی کر سکتے ہیں؟“

شکر کاہ کے چہروں پر ایک گہرے اطمینان نے ڈیرے جمائے تھے۔

آئندہ دوروں میں جب بھی آپ کسی منفی احساس کے سامنے خود کو کمزور ہوتا ہوا دیکھیں تو آج کی گفتگو کے کسی حصے کو خود پر کنٹرول برقرار رکھنے میں استعمال کیجئے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ

اپنے پسندیدہ مثبت احساسات کو ان منفی احساسات کے مقابل کے طور پر بھی استعمال کیجئے۔
 یاد رکھیے اپنے احساسات کے انتخاب میں آپ مکمل طور پر خود مختار ہیں تو پھر کیوں نہ آپ ایسے
 مثبت احساسات منتخب کریں جو آپ کی شخصیت کو مضبوط اور دلکش بنانے کے ساتھ ساتھ آپ پر
 کامیابیوں اور خوشیوں کے نئے درکھول دیں اور جن کی بدولت آپ اپنے پیاروں اور اس
 سیارے پر موجود کروڑوں لوگوں کا سہارا بننے اور ان کی زندگیوں کے معیار کو بہتر بنانے میں اپنا
 بھرپور حصہ ادا کر سکیں اور یوں آج دنیا میں اور ربّ ذوالجلال کے سامنے سرخرو ہو سکیں۔
 ”آپ احساسات کے مینو پر کیا آرڈر دینا پسند کریں گے؟“

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

”سچ آکھاں تے بھانبرڑ مچدائے“

بچے نے بڑی انوکھی دعا مانگی تھی۔

آج اس کی سالگرہ تھی اور اسے بتایا گیا تھا کہ ایک کائنات کے وقت جو بھی دعا مانگی جائے وہ پوری ہو جاتی ہے۔ اس نے موم بتیاں بجھا کر بڑے خلوص دل سے دعا مانگی ”پیارے اللہ میاں! آج سے میرے ابو صرف اور صرف سچ بولیں وہ جھوٹ بولنا بھی چاہیں تو ان سے بولا نہ جائے۔“

خدا کا کرنا یہ ہوا کہ وہ دعا قبول ہو گئی۔

لیکن کیا آپ کے خیال میں اس دعا کی قبولیت کے بعد وہ سب ایسی خوشی زندگی بسر کرنے لگے؟
نہیں! ہرگز نہیں۔



بے چارے باپ کی شامت آگئی بلکہ اس کی زندگی تلخ ہوگئی۔ وہ ایک پیشہ ور وکیل تھا۔ صرف سچ بولنے کے سبب رفتہ رفتہ اس کے سارے نکلاؤٹ اس سے بھاگنے لگے، ازواجی زندگی میں درازیں پڑنے لگیں، دوستیاں ترختے لگیں اور وہ جہاں بھی پہنچتا لوگ اس کے سامنے سے بھی گریز کرتے۔ یہ ہانی وڈ کی ایک فلم کا تقسیم ہے اور اسی مرکزی خیال پر دنیا کی کئی زبانوں میں درجنوں فلمیں بنائی جا چکی ہیں۔

لیکن کیوں؟ سچ اپنی قیامت کیوں ڈھاتا ہے؟

اگر آپ کے بارے میں کوئی یہی دعا مانگ دے اور وہ دعا قبول ہو جائے؟۔۔۔ ارے ارے آپ کانپ سے کیوں گئے ہیں؟

”سچ ہمیشہ کڑوا ہوتا ہے“

اس جملے کی سچائی پر ہمیں اتنا یقین ہے کہ ہم اپنے پیاروں کو کبھی بھی سچ کے ڈانکے سے شناسا کرنے کی ”گستاخی“ نہیں کرتے۔ ہماری کوشش رہتی ہے کہ ہم جن سے محبت کرتے ہیں سچ کی کڑواہٹ ان کے حلقے سے نیچے نہ اترنے پائے۔ سو ہم انہیں ”منہا ہی منہا“ کھلاتے رہتے ہیں۔ اور وہ جو کہتے ہیں ناں کہ اپنے لیے بھی وہی پسند کرو جو اپنے بھائی کیلئے کرتے ہو سو ہم اپنے شعور سے ناطہ توڑ کر خود کو بھی یہی ”منہا“ پیش کرتے رہتے ہیں۔

ہم سچ کی تکلیفوں کو کانوں میں اترنے کا موقع ہی نہیں دیتے اور خود کو ”جھوٹ کی میٹھی لوریوں“ سے بہلاتے رہتے ہیں۔ مگر یہ کموکھلی مٹھاس تو چیونگم کی طرح ہوتی ہے جو چند لمحوں کے لیے منہ کو میٹھے سے بھر دیتی ہے اور اس کے بعد ٹھنڈے دانٹوں پر بوجھ بن کر رہ جاتی ہے۔ اگرچہ اس چیونگم کو چبانے کی ہمارے پاس کئی ایک توجیہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً اس سے جیزوں کی ورزش ہوتی ہے۔ اسی طرح جھوٹ بولنے کے لئے بھی ہمارے پاس لاتعداد جواز ہوتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہی ہے کہ اس جھوٹ کی مٹھاس عارضی ہے۔ بعد میں تو جھوٹ کی بے ذائقہ چیونگم ہمیں مسلسل چبانی پڑتی ہے اور چاہے ہم اس چیونگم کا کتنا ہی بڑا غبارہ بنا لیں بالآخر یہ دھماکے سے پھٹتا ہے اور اکثر ہمارے چہرے پر چپک کر رہ جاتا ہے۔ اور ہاں اسے اتارنے کی کوشش میں کبھی کبھی تو ہم اپنا ہی چہرہ نوح لیتے ہیں۔

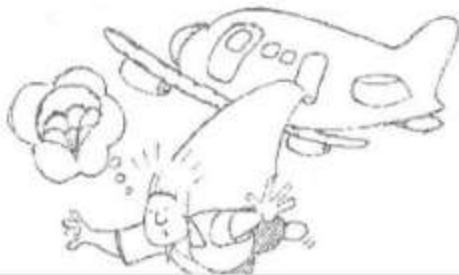
میرا موضوع سیچ اور جھوٹ کے اخلاقی پہلوؤں پر بحث کرنا نہیں بلکہ میں میل جول کے مختلف انداز پر بحث لانا چاہتا ہوں۔ لیکن اس سے پہلے کہ آپ آگے بڑھیں صرف ایک لمحے کے لیے فرض کیجئے کہ آپ خود سے اگلے پورے ایک مہینے کے لیے صرف اور صرف سیچ بولنے کا عہد کر لیتے ہیں۔

آپ تہیہ کر لیتے ہیں کہ اس ایک مہینے میں آپ جو بھی کہیں گے سیچ کہیں گے۔ ذرا سوچنے کے اپنے شعور کی عدالت میں سیچ کے سوا کچھ اور نہ کہنے کا اقرار آپ کی زندگی پر کیا اثرات مرتب کرے گا؟ دفتر ہو یا گھر پرنس میٹنگ ہو یا دوستوں کی محفل تفریر کر رہے ہوں یا کاروباری رپورٹ لکھ رہے ہوں آپ ہر حال میں حرف بحرف سیچ کہیں گے۔

سیچ کہئے یہ خیال آپ کو کیسا لگا؟ کہیں گلے میں کڑواہٹ تو نہیں محسوس ہو رہی؟ جسم کڑوے کیلئے احساسات سے بھر تو نہیں گیا؟ مشکل عہد ہے نا؟

ایک لمحے کے لیے رکے اگلی سطریں بعد میں پڑھے گا آنکھیں بند کر کے تصور کیجئے کہ آپ صرف سیچ بولنے کے عہد پر قائم ہیں۔ دیکھئے کہ اس عہد نے آپ کی سماجی زندگی کا روبرو کتنی یاری خانہ ان مشاغل تفریح اور نجی زندگی کو کیسے بدل دیا ہے؟

اپنے گرد و پیش کے انسانوں کے سامنے اپنے اندر کے حقیقی انسان کو بے نقاب کر دینے کا خیال بذات خود ڈرا دینے والا ہے۔ بندہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرنے لگتا ہے اور اسے محسوس ہوتا ہے جیسے وہ پہلی کا پڑ سے چھانگ لگانے سے پہلے اپنا پیراشوٹ بانہ ہٹا بیٹھ گیا ہو۔



شاید یہی وجہ ہے کہ روزمرہ زندگی میں ہماری توانائیوں کا ایک بڑا حصہ اس بات پر صرف ہو جاتا ہے کہ کہیں دوسرے لوگ ہمارے اصل احساسات اور خیالات سے ناخبر نہ ہو جائیں۔ گویا ہم اپنی توانائیوں کی کئی ڈوجن فوج اپنے وجود کی سرحدوں پر تعینات کر دیتے ہیں اور ہماری زندگی کے بجٹ کا 180% فی فوجوں کی نقل و حرکت پر لگ جاتا ہے۔ اگر ان "ذاتی" اخراجات سے توجہ ہٹا کر اس سرمائے کو تکنیکی اور تعمیری انداز میں تعلقات منظم کرنے پر لگایا جائے تو شخصیت کی تیز رفتاری و شوہلا کا عمل مفید ممکن ہے۔

ہم سچ کا راستہ اس لیے نہیں چنتے کہ اس کے نتائج ہمارے لیے قابل قبول نہیں ہوتے۔ لیکن اگر آپ کو سچ کے نافرمانیوں سے بچاؤ کی کھلی جارہی ہے تو آپ کون کون سا سچ بولنا چاہیں گے؟
(اس سوال کو پھر سے پڑھیں اور چند لمحوں کے لیے اس پر سوچیں)

سچ کو سمجھنا مشکل نہیں ہے۔ سادہ سے لفظوں میں سچ کا مطلب ہے..... "حقیقت کیا ہے؟"
دوسرے لفظوں میں چیزوں کو ان کی اصل صورت میں دیکھنے کا نام سچ ہے۔

سچ میرے اپنے بارے میں اس آگہی کا نام ہے جسے میں اپنے اوپر ناپ اوزھنے آپ کے ساتھ سیر کر سکتا ہوں۔ کسی فرد واقعہ یا چیز کے بارے میں ہم جو جانتے ہیں اس کا کسی ستر کے بغیر اظہار "سچ" کہنا ہے۔ ہم "پبلک ڈیمانڈ" کے پیش نظر ہم اپنی طرف سے جو "خاک" نکالتے ہیں وہ ہماری آگہی کو دیکھنے کی طرح جاننے لگتا ہے اور ہمیں بھی اس قدر تسلسل سے جھوٹ بولتے جاتے ہیں کہ ہمیں شعوری طور پر ایک فیصد بھی اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ ہم جھوٹ بول رہے ہیں کیونکہ ہم خود بھی اس جھوٹ کو سچ ہی سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔

"سچ" اور "میراث" مختلف بھی تو ہو سکتے ہیں اس کے بارے میں ہیرا ذاتی تجربہ "اصل سچ" کے جتنا قریب ہوگا اس کے اظہار کی بدولت باہمی تعلقات میں اتنی ہی پختگی آئے گی۔ باہمی تعلقات کی نشوونما اور ذہنی ہم آہنگی کا سفر سچ کی حوصلہ افزائی کرنے سے شروع ہوتا ہے۔

سچ کے لیے شوہلا آگہی اور پائیداری بنیادی شرط ہے۔ کیونکہ سچ کی صورت میں ہی اجماع موثر اور درست ہوگا اس لیے پائیداری اور شوہلا آگہی موثر اجماع کی اولین شرط ہے۔ اگرچہ ہر مذہب کے پیشواؤں نے سچ کی فضیلت جہاں جہاں ہے۔ ہم تمام مذہبی سماجی و اخلاقی تبلیغ اور پابندیوں کے

باد جو بچ بولنا ایک مشکل امتحان ہے۔

بچ کہنا اور سننا، مختلف چیزیں ہیں۔ ذرا سوچنے کا اگر آپ کے ارد گرد رہنے والے لوگ آپ کو صرف بچ ہی بچ بتاتا شروع کر دیں تو آپ کی زندگی پر کیا اثر پڑے گا؟
(رکنے اور زندگی کے مختلف پہلوؤں سے اس سوال پر غور کیجئے)

دو افراد کے باہمی تعلقات کی بقا اور نشوونما کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ وہ دونوں کس حد تک بچ کہنے اور بچ سننے میں یقین رکھتے ہیں۔ بچ کی وہ مقدار جو ہم آپس میں شیئر کرتے ہیں دوسروں کے ساتھ ہمارے رشتے کی سمت کا یقین کرتی ہے۔

میرے ایک وکیل دوست برکت علی نواری نے ایک دفعہ بڑی بے ساختگی سے کہا:

”اگر آپ بچ بولنا شروع کریں تو آپ کو کچھ بھی یاد رکھنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔“

”لیکن آپ خود سمجھ رہے ہیں کہ ایک وکیل کے لئے اس پر کاربند رہنا کس قدر مشکل ہے۔“ نواری نے ہنستے ہوئے کہا تھا۔ بچ کی افادیت سے کسی کو انکار نہیں لیکن جب بات عملی سطح پر رکھی جائے تو مشاہدات بتاتے ہیں کہ جھوٹ کا راستہ کبھی کو زیادہ آسان اور قابل قبول دکھائی دیتا ہے۔

بسا اوقات بچ اس لیے نہیں بولا جاتا کہ اس سے دوسروں کو تکلیف پہنچے گی، کسی کا دل دکھے گا، کوئی ناراض ہو جائے گا۔ اس خوف سے کہ ہمارے بچ سے دوسروں کو تکلیف نہ ہو ہم بچ چھپا لیتے ہیں اور ایسی معلومات غفلت کرتے ہیں جو ہماری آگہی کے برعکس ہوتی ہیں۔ جب ہم بچ سے متضاد بیانات جاری کر رہے ہوتے ہیں تو ہمارے لفظوں اور غیر لفظی اشاروں اور چہرے کے تاثرات میں ہم آہنگی قائم نہیں رہتی۔ ہم جو کہہ رہے ہوتے ہیں باقی جسم اس کا ساتھ نہیں دے پاتا اور یوں ہم بے اعتبار سمجھے جاتے ہیں اور تعلقات کے بچ موجود ہجرو سے کی دیوار گرنے لگتی ہے۔

ہم اپنی گفتگو میں وقت کے ساتھ ساتھ بے حد ”ڈپلو میٹک“ انداز اختیار کرنا سیکھ جاتے ہیں اور دوسرے افراد ہمارے اصل خیالات و احساسات کے بارے میں جاننے سے محروم رہ جاتے ہیں۔ گفتگو میں مہارت کے نل بوتے پر ہم دوسروں کے ذہن میں ابھرے شکوک و شبہات کو آسانی سے دبا دیتے ہیں اور پھر بالآخر ہمارا باہمی ”رشتہ“ بھی اس میں دب کر رہ جاتا ہے۔

ایک اور خطرناک بات یہ ہے کہ جب ہم اپنے اصل احساسات کو دوسروں سے چھپا لیتے ہیں تو

انہیں اندازہ لگا پڑتا ہے کہ ہم کیا محسوس کرتے ہیں؟ کیا سوچتے ہیں؟ اور کیا چاہتے ہیں؟ اس بارے میں ان کا اندازہ ٹھیک بھی ہو سکتا ہے اور غلط بھی اور کبھی کبھی محض ایک لحاظ اندازے کا ثمیازہ بگھٹتے پوری عمر بیت جاتی ہے۔ اس کے برعکس سچ کا راستہ واضح اور بے حد سادہ ہے جو باہمی تعلقات کو مضبوط اور گفتگو آسان بنا دیتا ہے۔

ٹریڈنگ پروگراموں میں جب میں اپنے سامعین سے سچ کے اظہار کی بات کرتا ہوں تو ایک لمبی بحث چھیڑ جاتی ہے جس میں حاضرین سچ اور جھوٹ کے فوائد و نقصانات پر اپنے مخصوص ذاتی تجربات کے حوالے سے بڑے دلچسپ اور حیران کن دلائل دیتے ہیں۔ ان میں سے چند ایک کچھ اس طرح ہیں۔

سچ بولنے کے فوائد بتاتے ہوئے لوگ کہتے ہیں:

- ۱۴ سچ سے تعلقات بہتر نشوونما پاتے ہیں۔
- ۱۴ آپس میں گفتگو آسان ہو جاتی ہے۔
- ۱۴ رشتوں میں باہمی احترام کی راہ ہموار ہوتی ہے۔
- ۱۴ دل پر پڑا بوجھ ختم ہو جاتا ہے۔
- ۱۴ جسم کو تباہی سے نجات ملتی ہے۔
- ۱۴ رشتوں میں اعتماد اور اعتبار کی فضا قائم ہوتی ہے۔
- ۱۴ سچ کے بعد یہ یاد رکھنے کی ضرورت نہیں رہتی کہ اس سے قبل آپ نے کیا کہا تھا۔
- ۱۴ سچ اللہ کو پسند ہے۔
- ۱۴ سچ سے بگڑے مسائل سلجھتے ہیں۔
- ۱۴ سچ اظہار کی قوت پیدا کرتا ہے۔
- ۱۴ سچ اپنی ذات پر بھروسہ کرنا سکھاتا ہے۔
- ۱۴ سچ آپ کو انتخاب کے زیادہ مواقع فراہم کرتا ہے۔
- ۱۴ سچ مقاصد کا حصول آسان بنا دیتا ہے۔
- ۱۴ سچ خدا کے قریب لے جاتا ہے۔

۴۰ سچ سے جتنی سکون حاصل ہوتا ہے۔

۴۱ سچ خود آگہی میں اضافہ کرتا ہے۔

۴۲ سچ دکھوں اور پریشانیوں کا مدد دیتا ہے۔

ساتھ ساتھ لوگ یہ بھی گھڑ کرتے ہیں اور تسلیم کرتے ہیں کہ سچ بولنے کی صورت میں انہیں کئی بار تکلیف دہ نتائج کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً:

x ممکن ہے ہمارا سچ دوسروں کے لیے اذیت کا باعث بن جائے۔

x سچ سے ٹینشن بڑھتی ہے۔

x سچ ہمیں بے آرام کرتا ہے۔

x سچ بولنے میں بڑا رسک ہے۔

x باہمی کشمکش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

x سچ مسائل کے دوراے پر لاکھڑا کرتا ہے۔

x سچ لوگوں کو دشمن بنا دیتا ہے۔

x کبھی کبھی تو سچ بولنا بڑی ہی مشکل خیز لگتا ہے۔

x سچ بولنے کے لئے بڑا حوصلہ اور توانائی چاہیے۔

x سچ بولیں گے تو جو باہمی سچ ہی سننا پڑے گا۔

x یہ بھی ممکن ہے آپ کا سچ صرف آپ ہی کا سچ ہو اور حقیقت اس سے بالکل ہی

مختلف ہو۔

ٹریڈنگ کے شرکاء کی طرف سے پیش کئے گئے کچھ بیانات سے ہو سکتا ہے آپ متفق نہ ہوں۔ سچ اور جھوٹ کے اظہار کے حوالے سے یہ محض مختلف لوگوں کے تاثرات ہیں۔ آپ کا تجربہ اس سے مختلف ہو سکتا ہے۔ اصل نکتہ یہ ہے کہ آپ بھی اس زاویے پر سوچنا شروع کریں اور دیکھیں کہ سچ آپ کی زندگی میں کون سے شرقات اور مشکلات پیدا کر سکتا ہے۔

تاہم ان آراء کے تجربے سے ایک بات سامنے آتی ہے کہ سچ کے موزوں اظہار کا انحصار گرد و پیش کے حالات اور صورت حال کے پس منظر پر بھی ہوتا ہے۔ کیونکہ بعض لوگوں کو شکوہ

ہے کہ وہ تو سچ کہنا چاہتے ہیں لیکن دوسرے سچ سننے کو تیار نہیں ہیں۔

ذرا یاد کیجئے جب میں نے آپ سے سوال کیا تھا کہ ”کیا آج سے آپ صرف سچ سننا پسند کریں گے؟“ تو آپ کے ذہن میں کیا کیا دوسرے کیسے کیسے اندیشے آئے؟ اگر سارے رشتہ دار دفتر کے ساتھی دوست، محلے دار وغیرہ آپ سے صرف سچ کہنا شروع کریں تو اس سے کیا نقصان ہوگا؟ سچ نہ بتائے جانے سے آپ کو کیا نقصان اور فوائد حاصل ہو سکتے ہیں؟ اگر آپ اپنے بارے میں سچ نہیں کہہ سکتے تو دوسروں کے بارے میں سچ کہنا بھلا کب آپ کے بس کی بات ہوگی؟ ہم دنیا میں آپ کو کچھ ایسے لوگوں کی بھیج ضرور ملے گی جو صرف اور صرف دوسروں کے بارے میں سچ کہنا جانتے ہیں اپنے بارے میں نہیں بلکہ یوں کہہ لیا جائے تو درست ہوگا کہ دوسروں کے بارے میں سچ بولنے سے زیادہ اپنے بارے میں سچ سننا مشکل ہے۔

آئیے اب ہم سچ کہنے سننے کی مختلف صورتوں پر بات کرتے ہیں۔ اس کی پہلی صورت وہ ہوگی: جب آپ سچ اور دوسرے جھوٹ بولیں

یہ ایسی صورت حال ہے جس میں آپ اپنے اندر کے اصل انسان کو اظہار کا موقع دیتے ہیں۔ آپ کی گفتگو اندرونی احساسات، خیالات اور خواہشات کی مکمل ترجمانی کرتی ہے۔ آپ واضح طور پر اظہار کرتے ہیں کہ آپ کون ہیں؟ کیا سوچتے ہیں؟ کن اقدار میں یقین رکھتے ہیں؟ کیا محسوس کرتے ہیں؟ اور کیا چاہتے ہیں؟

اس قسم کے سچ کا سب سے خالص اظہار بچوں میں دیکھا جاسکتا ہے۔ بچوں کے اندرونی احساس اور بیرونی اظہار میں مکمل ہم آہنگی ہوتی ہے۔ وہ خود بتاتے ہیں کہ انہیں کیا چاہیے اور وہ کیا محسوس کر رہے ہیں ان کے کوئی سیاسی مقاصد نہیں ہوتے۔ کسی مخفی ایجنڈے کی ان کے دل میں جگہ نہیں ہوتی۔ لیکن آہستہ آہستہ وہ سیکھ جاتے ہیں کہ انہیں اپنے اندرونی احساسات کا درست طور پر اظہار نہیں کرنا چاہیے۔ وہ سچ کو چھپانا بدل دینا، دبانے اور توڑ مروڑ کر پیش کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ اپنے اصل احساسات کے برعکس خیالات کا اظہار کرتے کرتے وہ بالآخر اپنے اصل شخصیت سے بہت دور نکل جاتے ہیں اور یوں بالغ فرد کے طور پر ان کے لیے یہ سوال بے حدام اور پیچیدہ بن

سچ کے ذریعے اپنی ذات کے اندرونی پہلوؤں کا اظہار زندگی کو صحیح معنوں میں سمجھنے اور اس سے بہترین فرائض حاصل کرنے کی ضمانت بن جاتا ہے۔ جب آپ اپنے اندرونی احساسات کو قبول کر کے نہیں منظر عام پر آنے کی دعوت دیتے ہیں تو زندگی کی طرف آپ کا نقطہ نظر مکمل طور پر تبدیل ہو چکا ہوتا ہے اور ابتداء میں حلقہ کڑوا کرنے والا سچ "جام شیریں" بن کر رگوں میں اترنے لگتا ہے۔

دوسری صورت حال وہ ہے:

جب دونوں لوگ جھوٹ بول رہے ہوں

اپنی شخصیت کی سرحدوں کا دفاع اس وقت اور بھی مشکل ہو جاتا ہے جب دونوں طرف سے جھوٹ کی گولہ باری جاری ہو۔ جب دونوں شخص اپنے اندر کا اظہار کرنے سے خوفزدہ ہوں تو باہمی گفتگو پیچیدہ ہو جاتی ہے۔ جب دونوں اطراف نے پیر سے پیر پر "نقاب" بڑھا رکھے ہوتے ہیں تو اصل چیزوں کو شناخت کرنا ممکن نہیں رہتا۔ ابلاغ کے تمام راستے ایک ایک کر کے بند ہوتے جاتے ہیں۔ غیر محفوظ ہو جانے کا احساس دونوں کو اپنا اپنا سچ چھپانے رکھنے کی ترغیب دیتا ہے۔ خیالات کا اصل رخ نکال کر کرنے کی صورت میں رد کے جانے کا احساس دونوں کو حقیقت کے مہربان سامنا بن سے دور لے جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ آشنائی اور با اعتمادی کی دھوپ ان کے جسموں کو جلائے لگتی ہے۔



اپنی اقدار اور اصولوں کو پس پشت ڈال کر فوری ضروریات کی تسکین کے لیے سرگرم بن کر ان افراد کے لیے حقائق کی نسبت تصورات زیادہ اہم ہوتے ہیں وہ صرف وہی کہنے کی خاطر بکھرتے ہیں جو ان کے خیال میں دوسرا سننا چاہتا ہے۔ دوسرا کیا چاہتا ہے اس کا اندازہ وہ اس "تھوٹے" کی جھوٹی

باتوں سے لگاتے ہیں اور یوں غلط اندازے کی بنیاد پر وہ دوسرے کی ایک غلط ضرورت کی تسکین میں پائی اور اس کی اصل ضروریات احساسات اور خواہشات کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔

اور پھر ہوتا ہے کہ تو انہیں کارخ تعلقات کی نشوونما کی بجائے "ساکھ بچانے" کی طرف مڑ جاتا ہے۔ عقلی صلاحیتیں بھانے بازی اور جھوٹ کا دفاع کرنے پر صرف ہونے لگتی ہیں۔ بھروسے کی جگہ اندیشے اور اہتمام کی جگہ غدشے لے لیتے ہیں۔ نتیجتاً ایک دوسرے کی ذات کی نشوونما میں شرکت کا عمل رک جاتا ہے۔ خامیاں تلاش کرنے دوسروں کی تذلیل کرنے اور نیچا دکھانے کی خواہش ترجیحات بن جاتی ہیں۔ اور یہ یاد رکھنا ہی کامیابی کی شرط بن جاتا ہے کہ اس سے قبل آپ نے کیا کہا تھا۔

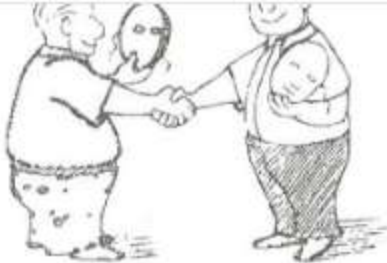
تیسری صورت حال وہ ہے

جب دونوں لوگ سچ میں یقین رکھتے ہوں

چہرے پر نقاب سجانے کی ضرورت محسوس کئے بغیر جب وہ لوگ اپنے اصل "ساکھ" کا اظہار کرنے کے لیے تیار ہوں تو ہمیں سے مثبت تعلقات کی لامتناہی نشوونما کا عمل شروع ہوتا ہے۔ رشتے اس وقت جھلکتے پھولتے ہیں جب چہرے پر چہرہ سجانے کی ضرورت نہ رہے دل پر کوئی بوجھ نہ رہے اپنے وقار کا خوف نہ رہے نہ کوئی تعنی ایجنڈا ہو اور میان میں الجھاؤ کی بے جا کاوشیں ہوں نہ ہی یہ یاد رکھنے کی کوشش کرنی پڑے کہ اس سے قبل کیا ہوا تھا۔

یہ آئیڈیل تعلق کی مثال ہے۔ اپنے کسی ایسے دوست کا تصور ذہن میں لائیے جس کے ساتھ آپ سب کچھ کہہ سکتے ہوں جو آپ کو "جیسے آپ ہیں" کی بنیاد پر تسلیم کرتا ہو جس کے ساتھ تعلق کی کوئی شک و شبہ سے بالاتر ہو۔ اگر آپ کی زندگی میں کوئی ایک ایسا فرد موجود ہے تو آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اس دوست کے ساتھ میل جول کس قدر آسان ہے۔ کتنی سہولت سے آپ اپنے غدشات، خواہشات، تلکرات، خیالات، خوبیوں، خامیوں اور پریشانیوں کو اس کے سامنے باجھک بیان کر سکتے ہیں۔

یہ وہ تعلق ہے جہاں آپ تحفظ کی ضرورت محسوس کئے بغیر سچ بول سکتے ہیں۔ آپ دونوں ایک دوسرے کو دراصل ہذبائی و سماجی تحفظ کی دولت سے مالا مال کر رہے ہوتے ہیں اور ایک



دوسرے کی نفسیاتی نشوونما کا سبب بنتے ہیں۔ آپ کو عزت نفس اور احترام ملتا ہے اور یوں ایک دوسرے کے دکھوں اور تکلیفوں کا مداوا ہو جاتا ہے۔

جبوٹا شخص ہمیشہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہے۔ سچ کہنے کے لیے اس کے پاس حوصلہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار وہ اس لیے بھی سچ نہیں بولتا کہ گزشتہ تعلق کے ٹوٹ جانے میں سچ بولنے کی ”بھول“ کا ہی ہاتھ تھا۔

اگر آپ اس شخص کو ”جذباتی“ تحفظ دیں اسے غور سے سنیں اور میان میں موجود رکاوٹوں کو ختم کرنے پر توجہ دیں، باہمی دلچسپیوں کی تلاش اور اتفاق رائے کی صورت نکالیں تو آپ اعتبار کی ایسی فضا قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے جس میں وہ شخص نقاب اڑھے بغیر آپ سے بات کرنے میں سکون محسوس کرے گا۔ اس موقع پر آپ کو تنقیدی انداز اختیار کرنے کی بجائے ایسے مواقع تلاش کرنا چاہئیں جہاں آپ اس کی حوصلہ افزائی کر سکیں۔ اس قبولیت و حوصلہ افزائی کی بدولت اس کے لیے اپنے اندر کی مزید گہرائیوں کا اظہار آسان ہوتا جائے گا اور جونہی وہ صاف گوئی کے شیریں ذائقے سے شناسا ہو گا وہ کبھی بھی جھوٹ کے تلخ راستوں پر بھٹکنے کی خواہش نہیں کرے گا۔

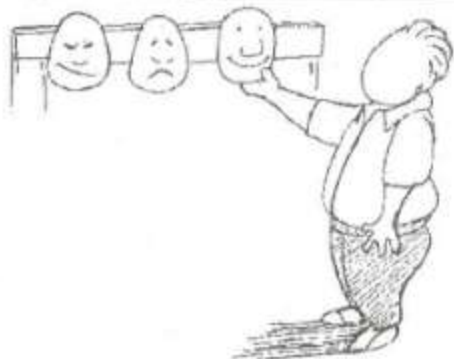
صاف گوئی کے انتخاب کے وقت ہم لمحہ موجود میں حاضر رہتے ہیں، مکمل طور پر خود سے آگاہ ہوتے ہیں، چیزوں کو شعوری سطح پر دیکھتے ہیں اور اپنے افعال و کردار کی پوری ذمہ داری قبول کرتے ہیں۔ اس کے برعکس ”نقاب پوش کردار“ میں ہم خود کو عدم تحفظ کا شکار پاتے ہیں اور یہ

خوف کہ ہم حالات سے نمٹنے میں ناکام نہ ہو جائیں، ہمیں جھوٹ کی سولی پر لٹکانے رکھتا ہے۔
 ماہرین نفسیات نے انسانی شخصیت کو ایک ایسی کھڑکی سے تشبیہ دی ہے جس کے چار پٹ ہیں۔
 پہلے پٹ کے پیچھے وہ کچھ ہے جو آپ اپنے بارے میں جانتے ہیں، لوگ نہیں جانتے، دوسرے
 پٹ کے پیچھے وہ کچھ ہے جو لوگ آپ کے بارے میں جانتے ہیں، آپ خود نہیں جانتے۔
 تیسرے پٹ کے پیچھے وہ ہے جو نہ آپ اپنے بارے میں جانتے ہیں نہ لوگ اور چوتھے پٹ کے
 پیچھے وہ کچھ ہے جو لوگ بھی آپ کے بارے میں جانتے ہیں اور آپ خود بھی اس سے آگاہ ہیں۔
 وقت نکال کر کھڑکی کے ہر پٹ کو ایک کانڈ پر نمبر دے کر اس کی تفصیل خود لکھیں اور اپنے بارے
 میں جاننے کی کوشش کریں۔ یوں آپ پر اپنی پہچان کے کئی درواہ ہو جائیں گے۔

اپنی اصل شناخت کا اظہار خود کو قبول کرنے کا اعلان اور اپنے قابل محبت ہونے کا اعتراف ہماری
 صلاحیتوں کو نکھارتا ہے، زندگی کو بہترین انداز میں صرف کرنے کا ہنر سکھاتا ہے اور "نقاب" کی
 ضرورتوں کو ختم کرتا ہے۔

جب ہم سچ کی بجائے "ماسک" کا انتخاب کرتے ہیں تو یہ فریب نظر عارضی طور پر تو ہمیں تکلیف
 کے احساس سے بچا لیتا ہے لیکن آگے چل کر یہ انتخاب ہمیں مستقل عذاب میں مبتلا کر دیتا ہے
 اور ہم زندگی کے حقیقی ذائقے سے محروم رہ جاتے ہیں۔

نقاب پہننے کے بعد ہم خود آگہی کے حق سے دستبردار ہو جاتے ہیں، اپنی شخصیت کو ایسے خودکار
 نظام کے آسرے پر چھوڑ دیتے ہیں جو شعور کی طرف ہماری رسائی کا راستہ روک لیتا ہے اور
 بالآخر ہمیں اس نقاب کی بھاری قیمت چکانا پڑتی ہے۔ زندگی کی سرتوں سے ہمکنار ہونے کی
 بجائے ہم خود کو اپنے اصل اندرونی احساسات سے بیگانہ کر دیتے ہیں۔ ہم اپنے آپ سے اپنی
 ضرورتوں، خواہشوں اور سوچوں سے جدا ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے آپ پر آشکار ہونے کے راستے
 بند کر دیتے ہیں۔ دوسروں سے رابطہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ تخلیقی صلاحیتوں کا رخ مثبت سرگرمیوں کی
 بجائے اپنی ذات کے دفاع کی طرف ہو جاتا ہے۔ ذمہ داری قبول کرنے کی بجائے دوسروں پر
 الزام تراشی شروع کر دی جاتی ہے۔ ہماری عزت نفس مجروح ہونے لگتی ہے۔ تو انائیجوں کا ہدف
 تعمیر کی بجائے ساکھ پیمانہ ٹھہرتا ہے اور ہماری شخصیت کھوکھلے پن کا شکار ہو جاتی ہے۔



حقیقی خوشی، تعلقات کی گرمجوشی، سکون، اطمینان، قلب، تسکین اور مسرت، نقاب اوڑھنے یا احساسات چھپانے اور جھوٹ بولنے سے نہیں ملتی، یہ تحائف اس وقت آپ کی جمبوی میں آن پڑتے ہیں جب آپ خود کو ”جیسے ہیں اور جہاں ہیں“ کی بنیاد پر قبولیت کا درجہ دیتے ہیں اور اپنے خیالات و احساسات کی مکمل ذمہ داری اٹھاتے ہیں۔

اس آرٹیکل کے اختتام سے پہلے میں آپ سے گزارش کروں گا کہ مندرجہ ذیل سوالات کا جواب دیتے ہوئے مکمل ”سچ“ کا مظاہرہ کیجئے۔

- زندگی کے کن کن شعبوں میں آپ نقاب اوڑھتے ہوئے ہیں؟
- اس ”نقاب“ کی بدولت آپ اب تک کیا فوائد حاصل کر چکے ہیں؟
- اس نقاب میں رہنے کی اب تک آپ کیا قیمت چکا چکے ہیں؟
- اگر آپ زندگی کے تمام شعبوں میں اپنے اصل چہرے کے ساتھ نظر آئیں تو کیا ہوگا؟
- اس سارے عمل میں آپ کیا کچھ سیکھیں گے؟

جب آپ خود سچ بولنے کا راستہ چنتے ہیں اور دوسروں کی طرف سے سچ سننے کے لیے تیار رہتے ہیں تو مستقبل میں غیر یقینی حالات پیدا نہیں ہونے پاتے، نہ ہی اچانک تعلقات منقطع ہونے کا خدشہ سر پر تلوار بن کر لگتا دکھائی دیتا ہے۔

سچ بولنا کوئی ”کنٹریک“ نہیں، نہ ہی یہ زندگی گزارنے کی کوئی ”پالیسی“ ہے، سچ تو دراصل طرز

زندگی کا نام ہے۔

سچ کو مجبوری اور سماجی اخلاقی یا مذہبی پابندی کی بجائے "لائف اسٹائل" کے طور پر اپنائیے۔ جس طرح زندگی میں آپ دیگر چیزوں کا انتخاب کرتے ہیں اسی طرح اپنے لیے "سچ بولنا" منتخب کیجئے۔ خود سے وعدہ کیجئے کہ آئندہ آپ اپنے احساسات کی مکمل ذمہ داری قبول کرتے ہوئے دل سے ان کا اظہار کریں گے۔

اپنے اندرونی احساسات اور ان کے اظہار میں ہم آہنگی قائم رکھنے کی راہ اختیار کیجئے اور دوسروں کی طرف سے سچ سننے کے لیے کھلے دل سے تیار رہیے۔ یوں آپ پر آپ کی شخصیت کے سارے پٹ کھل جائیں گے۔ یاد رکھیے جب بھی آپ شک کی کیفیت میں ہوں تو ہمیشہ یاد رکھیے کہ سچ کا راستہ ہی بہترین راستہ ہوتا ہے۔ سچ کہنے سے بھائی تو بلاشبہ جل اٹھتا ہے لیکن آگ کی روشنی خود آگہی کی نئی منزلیں آپ پر منکشف کرتی ہے۔

شباباش! تم کر سکتے ہو

اپنی منزل کے حصول میں کوشاں ہر شخص کو قدم قدم پر کئی طرح کی مشکلات، مایوسیوں اور چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے میں اسے ضرورت ہوتی ہے کسی ایسے مہربان دوست کی جو اس کی ہمت بندھائے، اس کی سخت جانی حوصلے اور جو امرودی کا اعتراف کرنے سے یقین دلائے کہ منزل کا حصول ممکن ہے، وہ اس ہدف تک پہنچنے کی صلاحیت، مہارت اور "حق" رکھتا ہے۔ اور جو ایک توانا مسکراہٹ کے ساتھ پر یقین لہجے میں اس کو تھپکاتے ہوئے کہے "شباباش! تم کر سکتے ہو"۔

لیکن حقیقت اس کے برعکس ہے۔ ہمارے آس پاس رہنے والے ہمارے اپنے پیارے جب ہمیں کسی مشکل چیلنج میں ناکامیوں سے نہر آ زما دیکھتے ہیں تو وہ ہماری آس بندھانے یا حوصلوں کی توفیقی رگوں کو امید کے لفظوں سے مضبوط کرنے کی بجائے طعنہ دیتے ہوئے کہیں گے "فنے منہ تم کچھ نہیں کر سکتے ہو"۔

دنیا کے اربوں لوگوں کی زندگی کے معیار کو بلند کرنے کا ایک راز ایسے نایاب لوگوں کی تعداد میں اضافہ کرنے میں ہے جو گرے پڑے "تھکے ہارے ناکامیوں سے چور چور زخم خوردہ لوگوں کو سہارا دیں! کامیابی پر ان کا حق تسلیم کرتے ہوئے انہیں "حوصلے اور ہمت" کا "انجکشن" لگائیں اور کہیں "ہمت نہیں ہارنا، حوصلہ رکھو! اٹھو..... ہاں ہاں..... اٹھو..... شباباش! تم کر سکتے ہو"۔

دوسروں کی حوصلہ افزائی کرنا انہیں ان کی قابلیت، صلاحیت اور توانائیوں کا احساس دلا کر پر جوش رکھنا اور انہیں اپنے مقاصد حاصل کرنے کے لائق بنانا ایک ایسی "مہارت" ہے جس کو میں زندگی کا ایک

اہم سرمایہ قرار دیتا ہوں۔

ذرا سوچ کر بتائیے اپنے گروہ پیش میں آپ کے پسندیدہ لوگ کون سے ہیں؟ کیا یہ وہی لوگ نہیں جو آپ کو آپ کے باصلاحیت ہونے کا احساس دلاتے ہیں جو مشکلات میں آپ کو پر عزم رہنے کی ترغیب دیتے ہیں جنہیں آپ کی جرأت، استقامت اور لگن پر مکمل بھروسہ ہوتا ہے۔ جنہیں آپ کے جذباتوں پر کوئی شک نہیں ہوتا اور جو آپ کیلئے ایک مستقل ”تحریک“ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس کے برعکس جو لوگ ہمہ وقت آپ کو تنقید کا نشانہ بنانے اور آپ کے کام میں کیڑے نکالنے کی عادت میں مبتلا رہتے ہیں آپ انہیں ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھتے ہیں اور کوشش کرتے ہیں کہ وہ آپ کے کسی کام پر اپنی رائے کا اظہار نہ کریں۔ میں ایسے لوگوں کو ”سپیڈ بریکر“ کہتا ہوں۔



شاہاوش کہنے اور دوسروں کی دل جوئی کرنے کی دولت بہت کم لوگوں کے پاس ہے تاہم ہر کوئی دوسروں کی طرف سے اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار کی وصولی کا خواہش مند رہتا ہے۔ اس دولت کی دریافت کا تعلق آپ کے اندر سے ہے۔ بعض لوگ پوری زندگی کسی کے کام کو سہرا بننے کی ”زحمت“ نہیں کرتے۔ آپ ہی بتائیے کب آخری بار آپ نے کسی مایوس اور ہارے ہوئے شخص کی ڈھارس بندھاتے ہوئے اسے یہ یقین دلانے کی کوشش کی تھی کہ ”ہمت رکھو تم تو بہت باصلاحیت ہو تمہارے لیے تو یہ ذرا بھی مشکل نہیں ہے۔ شاہاوش!“ تم کر سکتے ہو۔“

109

کیا آپ خود یہ شکایت نہیں کریں گے کہ ”دوسروں نے کبھی میری صلاحیتوں اور کام کا صحیح معنوں میں اعتراف نہیں کیا“ میری کوششوں کا مجھے مناسب صلہ نہیں ملا اور کبھی کسی نے دل سے کمزور لمحوں میری دل جوئی نہیں کی۔“

ہم دوسروں کی دل جوئی کریں گے یا دل شکنی بہت بندھائیں گے یا ان کی آس توڑیں گے اس کا تعلق ہمارے رویوں سے ہوتا ہے۔ جبکہ اپنے رویوں کی ذمہ دہم دوسروں کے ہاتھوں میں دے چکے ہوتے ہیں۔ کیونکہ ہم دوسروں کے رویوں کو ”کاپی“ کرتے ہیں۔

ہم بھی اپنے دیگر پیاروں کی طرح انتظار کرتے ہیں کہ لوگ کارکردگی کے اعلیٰ ترین معیار کو چھو لیں تب ہم ان کی تعریف کریں گے۔ اس سے کم کسی درجہ پر ہم ان کی حوصلہ افزائی یا تعریف کا ”رسک“ نہیں لے سکتے۔ حالانکہ ہمت افزائی کا بہترین وقت تو وہ ہے جب لوگ اپنی کامیابی کا سفر شروع کرتے ہیں جب پے در پے ناکامیوں سے ان کی ہمت ٹوٹ رہی ہوتی ہے یا جب ان کی آنکھیں کسی ڈھارس کی مانند ہوتی ہیں۔ لیکن تب ہم کہتے ہیں ”یہ کن فضول کاموں میں پڑے ہو تم ان کوئی ڈھنگ کا کام کرو یہ تمہارے بس کی بات نہیں چھوڑو و تم یہ نہیں کر سکتے۔“

کامیابی کے آخری زینے تک پہنچنے کے انتظار میں حوصلہ افزائی کے بول روکے رکھنا ایک ایسا منہ پی روپیہ ہے جو کسی کی کامیابی کو دیکھنے کی طرح چاٹ سکتا ہے۔

بجلی کے بلب موجود ایڈیسن کو ایک دفتر میں کام کرتے ہوئے اس کے پاس نے سختی سے کہا ”تم اپنے یہ ”کھلونے“ اٹھا کر یہاں سے دفع ہو جاؤ، تمہیں یہاں کھیل کھیلنے کیلئے تنخواہ نہیں دی جانی۔“ اور پھر جب ان ”کھلونوں“ نے پوری دنیا روشن کر دی تو وہ پچھتا رہا تھا کہ کاش میں ایڈیسن کو اپنی کمپنی سے نہ نکالتا تو آج اس کی کامیابی میں حصہ دار ٹھہرتا۔

آپ کن لوگوں کو مشکل لمحوں میں حوصلہ دہمت دے کر ان کی آنے والی کامیابیوں میں حصہ دار بن سکتے ہیں؟

ایک نوجوان نے تقریباً روتے ہوئے مجھ سے کہا۔ ”مجھے یاد ہے پورے تعلیمی کیریئر میں میرے بڑے بھائی نے کبھی میری حوصلہ افزائی نہیں کی۔ اگرچہ میں اول درجے کا سٹوڈنٹ تھا مگر میرے گولڈ میڈل دیکھ کر وہ کہتے

”یہ میڈل لے کر کون سا تیر مارا ہے تم نے“ اسی اٹس اٹس کرو گے تو دیکھیں گے۔“ میری ہمیشہ یہ خواہش رہی کہ وہ میرا رزلٹ کارڈ دیکھ کر مجھے گرجھوٹی سے سینے سے لگا لیں مانتے پر بوسا دیں اور پر جوش تھکی کے بعد پر یقین لکھ میں کہیں ”شاہپاشا اول فونل کرو یا تم نے اور یقین کرو کہ تم اس سے کہیں آئے جاسکتے ہو۔“ مگر وہ سب کی موجودگی میں کہتے ”یہی نمبر تم سائنس کے ساتھ لیتے تو دیکھتے ہم۔“ (ا۔آپ یہ جان کر زیادہ حیران مت ہوئے گا کہ وہ بون جوان میں ہی تھا)

ہم دوسرے نوکوں کو جو انہوں نے کیا اس پر دلو دینے کی بجائے انہیں ان کاموں پر طے دیتے ہیں جو انہوں نے نہیں کئے ہوتے۔ یہی وہ نقطہ ہے جو دوسروں کے ذہن میں اپنے بارے میں تم مانگی اور پڑھتی کا احساس کو پختہ کر دیتی ہے۔

مشہور ماہر نفسیات وین ڈائز کہتا ہے کہ دنیا کی سب سے بڑی اور خوفناک ڈنکل مچھلی کو تیس فٹ اونچے رے سے کرب کھانے کیلئے تیار کرنے کے دو طریقے ہیں۔ آپ سمندر میں دو کشتیوں کے درمیان تیس فٹ اونچا سامانہ زمین اور ریگ فون پر پاؤ آواز بلند کہیں ”ڈنکل جہاں بھی ہو آؤ اور اس رے سے چپ لگاؤ۔“ مگر اس کا انجام آپ خوب جانتے ہیں۔



دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ڈنکل مچھلی کو کلا کر فریڈنگ ٹینک میں رکھیں اور پہلے اس کے ساتھ دو تہائی پیدا کریں اسے احساس دلائیں کہ آپ اسے نقصان نہیں پہنچانا چاہتے۔ جب پانی کی سطح کے نیچے ایک رسد چھینک دیں اور جب بھی وہ اچانک اس رے کو چھو جائے تو اس کے کھانے کی کوئی چیز بطور انعام دیں۔ پانی کی تہ میں پڑے پڑے سے گونا گونا شاہیوں کیلئے اہم نہیں ہے، کوئی

شخص اس لیے سو روپے کا ٹکٹ نہیں خریدے گا کہ وہ وہیل کو پانی کی تہہ میں پڑے رہے پر سے پھلا نکتے دیکھے اور خوش ہو کر تالیاں بجائے۔ لیکن ٹریڈ کیلئے یہ بات بے حد اہم ہے۔ وہ اس وقت وہیل چھلی کی حوصلہ افزائی کرتا ہے جب اس کا عمل مطلوبہ ہدف سے کوسوں دور ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ دور سے کو بلند کرتا ہے۔ پہلے پانی سے باہر پھر ایک فٹ، دو فٹ، تین فٹ اور پھر تیس فٹ۔ اس سارے عمل میں وہ وہیل چھلی سے پارا نہ گانٹھ لیتا ہے اور اس وقت چھلی کو شاہابشاہ اور انعام دیتا ہے جب اس کی کارکردگی ”مکمل درست“ نہیں بلکہ ”تقریباً درست“ ہوتی ہے۔

”بہترین کارکردگی“ کے انتظار میں ہم دوسروں کو مایوسیوں کے گہرے کنوئیں میں دکھیل دیتے ہیں۔ حوصلہ افزائی اور کوشش کے اعتراف سے محروم ہمارے پیارے بالآخر اپنے ہدف سے ہی دستبردار ہو جاتے ہیں۔ پھر ہم ماہر تجزیہ نگار کی طرح کہتے ہیں ”میں نے تو پہلے دن ہی کہہ دیا تھا کہ یہ فنیول وقت برباد کر رہا ہے اس سے یہ کام کہاں ہونا تھا۔ یہ اس کے بس کا روگ تھا ہی نہیں۔ ذات دی کوڑھ کرتی تے شہتر اں نوں چھے۔“

اپنے ارد گرد نظر دوڑائیے اور دیکھئے کہ کتنے لوگوں کا ”تقریباً درست“ کام آپ کی توجہ تعریف اور حوصلہ افزائی کا منتظر ہے؟

تصور کیجئے کہ آپ پانی کے ایک تالاب کے کنارے کھڑے ہیں اور آپ کے ہاتھ میں دو پتھر ہیں ایک آلودہ اور دوسرا پاکیزہ پتھر۔ اگر آپ گندے پتھر کو تالاب میں پھینکتے ہیں تو آپ آلودہ تمام نسلوں کیلئے اس پانی کو غلیظ آلودہ اور ناقابل استعمال بنا دیں گے۔ جبکہ پاکیزہ پتھر پھینکنے کی



صورت میں ہمیشہ کیلئے یہ پانی صاف اور صحت بخش ہو جائے گا۔ جس سے نسل انسانی جاہد فیض
یاب ہوتی رہے گی۔

آپ تالاب میں کونسا پتھر پھینکنا چاہیں گے؟

انسانی ذہن کی مثال تالاب کی ہی ہے اور لفظ وہ پتھر ہے۔ اسے پاکیزہ یا گدلا کر سکتے ہیں۔ اگر
آپ دوسروں کے ذہنوں کے تالاب میں آلودہ لفظوں کا ایک بھی پتھر پھینکتے ہیں تو پوری مہر کیلئے
اس شخص کا ذہن گدلا ہو جائے گا۔ اپنی ہی نظروں میں اس کی وقعت ختم ہو جائے گی اس کے
ارادوں کی فصلوں کو برباد کرنے والا یہ گدلا اور ہر پل پانی ہمیشہ کیلئے کامیابی کے کھیتوں کو خنجر کر
دے گا۔ اس کے برعکس آپ کی طرف سے پھینکا گیا ایک پاکیزہ پتھر حیات اس کی لازوال
کامیابی اور خوشحالی کا پیش خیرہ ثابت ہو سکتا ہے۔

اپنے لفظوں کے انتخاب اور استعمال میں محتاط رہیے۔ اپنے اور دوسروں کے ذہنوں میں ایسے
زہریلے لفظوں کے پتھر نہ پھینکتے جو ان کی آنکھوں میں جگمگاتے خوابوں کی برائی چھین لیں۔

کامیابی کے آخری زینے کے انتظار کی بجائے آگے بڑھ کر لوگوں کو سب سے پہلے دینے پر
سیوت کیلئے۔ انہیں کامیابی کے سفر میں شامل ہونے کی سہارا دیتے۔ غیر ارادی طور پر ہم
بچوں کے ساتھ اس حوصلہ افزا سلوک کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر چھوٹا بچہ جب چلنا
سیکھ رہا ہو تو کبھی آپ نے اس سے یہ نہیں کہا ہوگا "کوئے تم گرے کیوں ہو؟ اور خیردار جو آسکدہ تم
نے کبھی چلنے کی کوشش کی؟ یہ تمہارے بس کا کام نہیں تم نہیں چل سکتے ہو۔" اس کے برعکس آپ
بچے کی انگلی پکڑ کر اسے چلاتے ہیں اس کی ہمت افزائی کرتے ہیں اپنی آنکھوں اور لفظوں اور
حرکات سے اس تک یہ یقین اس تک منتقل کرتے ہیں کہ "شاہناشاہ تم چل سکتے ہو۔" ہم یقین
رکھتے ہیں کہ اپنی ناتوانی کمزوری اور ناٹائی پن کے باوجود بچہ چلنے کے قابل ہو جائے گا۔

لیکن وہی بچہ جب بڑا ہوتا ہے اور قدم قدم پر آپ کی توجہ اور حوصلہ افزائی کا مستحق اور طلب
گار ہوتا ہے تب آپ اس کی انگلی چھوڑ دیتے ہیں اور اپنی حرکات آنکھوں اور لفظوں سے اس
تک یہ یقین تسلسل سے منتقل کرتے رہتے ہیں "خیردار تم کچھ نہیں کر سکتے ہو۔ کام کے نہ
کرنے کے دشمن ماناجے۔"

بعض اساتذہ اور بزرگوں کا سناٹا ہے کہ وہ "باجوہ" کسی کی حوصلہ افزائی نہیں کرتے۔ وہ کہتے ہیں "بچہ کوئی "بڑا کام" کرے تو اس کو شاہد اشرف دی جانی چاہیے۔ وہ ہمیشہ "کچھ کر دکھانے" کو تعریف و حوصلہ افزائی کا معیار سمجھتے ہیں۔ مجھے ان سے اختلاف نہیں یقیناً بچوں کو بڑے مقصد کیلئے تحریک دینا ضروری ہے۔ لیکن چھوٹی چھوٹی کامیابیوں پر تعریف اور حوصلہ افزائی سے محروم بچے اور بڑے ہلا خرد مردوں کو "کچھ بڑا" دیکھنے کی امید سے محروم کر دیتے ہیں۔

آپ کو اپنے آس پاس کتنے لوگوں کی بے حد چھوٹی اور معمولی کامیابیاں نظر نہیں آتیں جو دراصل خود ان کے لیے بہت بڑی ہوتی ہیں؟

کبھی ایسا ہوا کہ سخت تنہید کے بعد کسی نے آپ کی دل جوئی بھی کی ہو؟ ایسا کبھی ہوا ہوگا۔ تنہید کو تعریف کے ساتھ "برابر" کرنے والے لوگ چراغ لے کر صحنوں سے ملتے ہیں۔

آپ کے دوستوں، فیملی یا دفتر میں کتنے لوگ ہیں جو مسلسل تنہید اور عدم تعریف کا شکار ہیں؟ کیا آپ حوصلہ افزائی سے ان کی زندگی میں رنگ بھر سکتے ہیں؟

خوبصورت 'حوصلہ افزا اور بہت افروز لفظوں سے اپنا اور دوسروں کے ذہنوں کا پانی پاکیزہ رکھنے کا تہیہ کیجئے۔ سختی سے غصے کر لیں کہ آپ کی زبان اور ہاتھ "ذہریٹے پتھروں" سے نالی ہیں۔

کامیاب زندگی کیلئے مثبت رویے احساس تشکر اور مضبوط عزت نفس بے حد ضروری ہے۔ دو افراد نے نیپل کی سلاخوں کے اوپر لگی کھڑکی سے باہر جھانکا ایک کی نظر ستارے پر اور دوسرے کی "کارے" پر پڑی۔ ایک اسی صورت حال میں مختلف افراد کس چیز پر توجہ دیتے



ہیں اس کا انحصار ان کی سوچ پر ہوتا ہے۔

آپ کے گرد بے شمار ستارے بھی تو ہیں پھر کیوں آپ اپنے لیے ہمیشہ ”گارے“ کا انتخاب کرتے ہیں۔

آس پاس کی بہت سی چیزیں کو تم خواہتا ہو اپنا ”بیہوشی حق“ سمجھ لیتے ہیں۔ اور آہستہ آہستہ ہم ان چیزوں کی موجودگی سے بے خبر ہو جاتے ہیں۔ ہمیں احساس تک نہیں رہتا کہ یہ تمام چیزیں ہمارے آس پاس موجود ہیں ہم انہیں بالوقت کبھی کران کا بے دریغ استعمال تو کرتے ہیں لیکن شعوری طور پر ان کے ہونے کو تسلیم نہیں کرتے۔

ہم زندگی، محبت، ہارٹن، موسم، سبز، تازہ ہوا، گھر، آزادی، دوست، والدین، صحت، صلاحیت، خوبصورتی، خوراک اور کبھی کبھی سانسوں کو بھی اپنا ”حق“ سمجھ کر ان کے ہونے سے بے خبر ہو جاتے ہیں اور ستاروں کے ہوتے ہوئے کچھ پر گزرتے رہتے ہیں۔

کامیاب اور مطمئن زندگی اس وقت ممکن ہے جب آپ شکرگزاری کا رویہ اختیار کرتے ہیں۔ جو آپ کے پاس ہے اس کا دل سے اعتراف کرتے اور خدا کا شکر بجالاتے ہیں۔ لیکن اس شکر کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ اپنی برکتوں کو بے ادبی سے استعمال کر کے آئندہ کے لیے اپنے اوپر نشوونما کے دروازے بند کر لیں بلکہ موجودہ ”معنایات“ کے شکرانے سے جو ثبات اور قوت بخش احساس جنم لیتا ہے وہی آئندہ کامیابیوں تک آپ کی راہنمائی کرتا ہے۔

اپنے گھر، دفتر، دوستوں اور معاشرے کو نگاہ میں رکھ کر دیکھئے کہ کن باتوں پر اس وقت آپ اللہ کا شکر ادا کر سکتے ہیں۔ جب آپ شکرگزاری کا رویہ اختیار کرتے ہیں تو حقیقی طرز فکر کی منجائش باقی نہیں رہتی۔ یوں آپ ہر لمحے جسمانی و ذہنی سطح پر ایک خوشگوار کیفیت میں رہتے ہیں۔ یہاں وہ خوشگوار قوت بخش کیفیت ہے جس میں رہتے ہوئے آپ جس کام میں ہاتھ ڈالیں گے من پسند نتائج آپ کی منجھی میں ہوں گے۔ مثلی میں ہاتھ ڈالیں گے تو سونا بن جائے گی لیکن اگر آپ کوشش کرنے سے پہلے اپنی خبر دیوں پر خوب گزرتے ہیں تو آپ ایک ایسی حقیقی کیفیت میں چلے جاتے ہیں جو ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کو کھوکھلا کر دیتی ہے اور اپنے ”ستارے“ بھی آپ کو ”گارے“ جیسے لگتے لگتے ہیں۔

معروف مینٹلسٹ کونسلنٹ کریمینا ہائرس کہتی ہیں:

”کامیاب افراد ہر رات بستر پر لیٹے ہوئے سونے سے پہلے خود سے تین سوال کرتے ہیں۔

1- آج کے دن میں کن افراد کا شکر بیا دار کر سکتا ہوں؟

2- آج میں نے کون سا ایسے مراحل طے کئے ہیں جن پر مجھے خدا کا شکر گزار ہونا چاہیے؟

3- کل کے لیے میری امیدیں اور مقاصد کیا ہوں گے؟“

ان مثبت احساسات اور شکرائے کو پہلے اپنی ذات کا حصہ بنائیے پھر ان خیالات کو دوسروں تک منتقل کر کے ان کی زندگیوں میں بھی جذبے اور جوش و خروش کی آبیاری کیجئے۔

اپنی ”قدر“ کا احساس ایسا ناگزیر جذبہ ہے جسے تمام انسانوں میں بخوبی دیکھا جاسکتا ہے۔ ہم سب چاہتے ہیں کہ ہمیں قابل قدر سمجھا جائے اپنی کم مائیگی اور نااہلی کا احساس ہماری ذات کو اندھیروں میں دھکیلتا ہے اور نشوونما کے سارے دروازوں کو بند کر دیتا ہے۔

یہ احساس کہ آپ قابل محبت لائق احرام اور صلاحیتوں سے مالا مال ہیں اپنی ہی نظروں میں آپ کی وقعت میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ بسورت دیگر خود کو ناچیز سمجھنے سے آپ کا بھاء اپنے ہی شاگ آکھینچ میں گر جاتا ہے۔

لوگوں کو کامیاب بنانے اور انہیں نشوونما کی آخری حدوں تک لے جانے کے لیے ضروری ہے کہ انہیں ان کے قابل قدر ہونے کا یقین دلایا جائے۔ اگر لوگ خود کم مائیگی کے احساس کا شکار ہوں تو یہ



احساس بہت جلد ان کے اندر سے یا خاندان کے امیج کا حصہ بن جاتا ہے۔ لوگوں کی مدد کیجئے کہ وہ اپنے اندر چھپے ہوئے ایک باصلاحیت اور باوقفت انسان کا اعتراف کر سکیں۔ قبل اس کے کہ آپ یہ کام دوسروں کے لیے مہم انجام دیں ضروری ہے کہ پہلے اپنے اندر جھانک کر اس "بہترین" انسان سے تعارف کا شرف حاصل کریں جسے آپ ایک عرصے سے لٹ کر آنے سے گزر رہے ہیں۔

وکیل پٹوں میں نے لیڈرشپ کی کلاس میں سٹوڈنٹس سے کہا کہ وہ اپنی خوبیاں پر مشتمل ایک فہرست تیار کریں۔ اگلے روز میں نے دیکھا کہ 90 فیصد سٹوڈنٹس اپنے اندر کوئی خوبی تلاش کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکے تھے۔ ایک سٹوڈنٹ نے کہا "سرا" بچپن ہی سے ہمیں سکھایا جاتا ہے کہ اپنے بارے میں تعریفی کلمات کا اظہار کرنا اچھی بات نہیں اور ہم اس اصول پر اتنی چنگلی سے کار بند رہتے ہیں کہ ہمیں اپنے اندر کبھی کوئی اچھی بات نظر ہی نہیں آتی۔"

ہمارے معاشرے میں کسی کی تعریف کرنے یا حوصلہ بڑھانے کا کام ذرا مشکل بھی ہے کیونکہ کبھی کبھی تو لوگ ہمیں مشکوک نظروں سے دیکھنے لگ جاتے ہیں۔ ہم خوشدلی یا حوصلہ بڑھانے والوں کو ایک ہی صف میں گنرا کر دیتے ہیں۔ اگر کوئی بھولے سے وہ جملے تعریف میں کہے تو ہمارے کان فوراً کھڑے ہو جاتے ہیں کہ اس شخص کو ضرور ہم سے کوئی کام ہے۔ ہم میں سے کتنے لوگ ہیں جنہیں کئی تعریف بھی بھولی گئی ہے وہ حیرت سے دیکھنے پھاڑ کر کہتے ہیں۔ "کیا واقعی میں ذہین ہوں؟" کبھی آپ میرا دل رکھنے کے لیے تو نہیں کہہ ہے؟... یا آپ کو مجھ سے کوئی کام نہیں ہے؟"

آرگنائزیشنل سائیکالوجی کی کلاس پڑھاتے ہوئے مجھے احساس ہوا کہ تمام سٹوڈنٹس بلا کے ذہین اور تخلیقی صلاحیتوں سے مالا مال ہیں۔ تاہم ان کے ذہنوں پر اپنی کم مانگی اور ناقدری کا احساس بری طرح چھایا ہوا ہے۔ میں نے ان کی شخصیت کی آشورنا پر خاص توجہ دینی شروع کی۔ جب میں نے تعریف اور حوصلہ افزائی کا جائز حق ان تک منتقل کیا تو انہوں نے اس حق سے دستبردار کی کا اعلان کر دیا۔ جب میں نے ان کے اندر چھپے باصلاحیت انسان سے ان کی ملاقات کروائی تو انہوں نے اس سے اجنبیت اور بیگانگی کا سلوک روا رکھا اور صاف کہہ دیا۔ "سرا آپ یہ سب ہمیں دھکا سٹارٹ کرنے کے لیے کہتے ہیں ورنہ ہم تو ظہر سے نازل سے نازل ہیں۔"

سیشن کے اختتام تک پاکیزہ چہروں کے تو اتر سے گرتے رہنے سے بلاخر ان کے ذہنوں کا پانی

صاف شکر اِشْطاف اور رس دار ہو چکا تھا اور اس اشْطاف پانی میں اب وہ نہ صرف اپنے اندر کے اصل باصلاحیت اور قابلِ قدر انسان کا عکس یا آسانی دیکھ سکتے تھے بلکہ وہ اس سے کئی دو تکی بھی قائم کر چکے تھے۔ آج وہ سب کامیابی کے سفر پر پورے جوش و خروش سے گامزن ہیں اور ان کی کامیابیاں دیکھ کر میرا "شاہپاش" اتم کر سکتے ہو" کے پیغام پر ایمان اور بھی پختہ ہوتا جاتا ہے۔

اپنی مرضی سے اپنے رویوں کا انتخاب کیجئے۔ دوسروں کے رویوں کو کاپی کرنا ایسے ہی ہے جیسے آپ کسی دوسرے کا جوتا کفن لیں جو آپ کو کسی طرح بھی "فٹ" نہ ہو۔ اپنے لیے مثبت اور قوت بخش رویوں کو منتخب کر کے اپنی زندگی کو اطمینان بخش اور قدر و اوقات کے احساس سے مزین کرنا آپ کی ذاتی ذمہ داری ہے۔

یاد رکھئے! مثبت رویے احساسِ تشکر اور قدر و اوقات کا میاب زندگی کے ناگزیر ستون ہیں۔ ہم میں سے ہر شخص "قابل" ہے اور اس میں "کامیاب" ہونے کی پوری صلاحیت موجود ہے۔

مرقلی مطہری اپنی کتاب "انسانِ کامل" میں لکھتے ہیں کہ انسان زمین پر خدا کا نائب ہونے کی بدولت خدا کی بہت سی صفات کا مظہر ہے۔ خدا کا خلیفہ بننا ایک ایسا اعزاز ہے جو کسی غیر اہم نائل اور صلاحیت سے عاری مخلوق کے حصے میں نہیں آ سکتا۔ انسان کا یہ پیداؤنی حق ہے کہ وہ انسانِ کامل بننے کی بھرپور سعی کرے۔ خدا نے اپنے نمائندے کی حیثیت سے اسے بے پناہ صلاحیتوں اور وسائل سے مالا مال کیا ہے اب یہ انسان کا فرض ہے کہ وہ ان صلاحیتوں کی شناخت کرے انہیں خوشنودی الہی اور انسانیت کی بھلائی کے لیے استعمال کرے اور بہترین سے کم کسی بھی چیز پر بھگوت نہ کرے۔ کیونکہ جب ہم طے کر لیتے ہیں کہ ہم بہترین سے کم کسی چیز پر بھگوت نہیں کریں گے تو پھر ہمیں بہترین میں ہی جانا ہے۔"

اپنی شخصیت کو مثبت اور زندگی بخش لفظوں سے سنوارنے دوسروں کیلئے احترامِ قدر اور حوصلہ افزائی کے لفظ استعمال کیجئے۔

کہتے ہیں علم و عمل کے بغیر فضول ہے۔ آپ کے پاس دنیا کا بہترین آئیڈیا ہو سکتا ہے، تاہم اسے استعمال میں نہ لایا جائے تو وہ کسی کام کا نہیں۔ کسی منزل تک پہنچنے کے پانچ سو راستے جاننے سے زیادہ اس ایک راستے پر چلنا زیادہ اہم ہے جو آپ کے علم میں ہے کیا آپ یہ پسند کریں گے کہ

آپ کے ہاتھ میں پاکیزہ پتھر ہو آپ تالاب کے کنارے پر کھڑے ہوں آپ کو اچھی طرح علم ہو کہ اس پتھر کے پھینکنے سے یہ پانی ہمیشہ ہمیشہ کیلئے آلودگی سے پاک شفاف اور قابل استعمال ہو کر تاحیات نسل انسانی کو سیراب کرتا رہے گا لیکن آپ یہ پتھر تالاب میں پھینکنے بغیر ہی لوٹ آئیں؟ یقیناً آپ ایسا نہیں چاہیں گے۔



تو کیا آپ یہ پسند کریں گے کہ اس آرٹیکل کو پڑھنے اور اس کے مثبت خیالات سے باخبر ہونے کے بعد بھی آپ مسلسل اپنے اور گروہ میں کے لوگوں کے ذہنوں میں ذہریلے لفظوں کے پتھر پھینکتے رہیں اور پاکیزہ لفظوں کے ذخیرے کو ساتھ لے دینا سے لوٹ جائیں۔ کیا آپ "تقریباً درست" کوششوں پر دوسروں کو باخبر نہیں سے لوٹانے کے لیے تیار ہیں؟ کیا آپ دوسروں کے ذہنوں کو پاکیزگی اور شفافیت سے ہمکنار کرنے کے لیے اپنے اور گروہ میں پہلا پاکیزہ پتھر پھینکنے کی ہمت کر سکتے ہیں؟

اگر آپ ابھی تک اس آرٹیکل کو پڑھ رہے ہیں تو یہ بذات خود اس بات کی واضح علامت ہے کہ آپ اپنے رویے میں تبدیلی کی خواہش رکھتے ہیں۔ میں آپ کو دل سے مبارکباد پیش کرتا ہوں کہ آپ کے دل میں اس خواہش نے جنم لیا ہے۔ تبدیلی کی طرف پہلا قدم اٹھانے پر میری طرف سے خوش آمدید آگے بڑھئے اور دوسروں کے ذہنوں کو پاکیزہ لفظوں سے سجاہئے۔ خود تنقیدی کی راہ کو چھوڑ کر خود سستی کی راہ اپنائیے۔ اپنے لیے زندگی بخش لفظ استعمال کیجئے دوسروں کے کانوں میں دل افروز لفظوں کا رس گھولے اور اپنے سمیت تمام انسانوں کو وہ سب کچھ بننے اور کرنے میں مدد دیجئے جس کے دراصل وہ اصل اور سچ ہیں۔

جاننا چاہتے ہیں کہ آپ عام طور پر کھنے اور بولنے میں کن لفظوں کا استعمال کرتے ہیں؟

کس حد تک آپ غیر ضروری طور پر خود کو برا بھلا کہتے رہتے ہیں؟

لفظوں "میں" اور "میں" اور مذاق میں آپ کس حد تک دوسروں کو اجازت کا نشانہ بناتے ہیں؟

کیا آپ خود کو اپنے احساسات سوچ اور بطور خاص لفظوں کی قوت کی دریافت اور ان سے

استفادے کی اجازت دینے کے لیے تیار ہیں؟

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ شکر آپ کی زندگی کا سب سے اہم احساس ہے؟

اپنی ذات کی قدر اور عزت بے حد اہم ہے کیا آپ چاہیں گے کہ اپنی قوتوں اور صلاحیتوں کا اثر لو

فرماندے سے جاننا لیں اور اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو ہر وقت ذہن پر سوار رکھنے سے باز رہیں؟

ان میں سے کون سی بات کو عملی زندگی میں استعمال کرنے سے آپ کو فائدہ ملے گا؟ کس حد تک بڑھ سکتی ہے؟

ان خیالات کو عملی جامہ پہنانے میں کتنا وقت لگے گا؟

آپ اس عمل میں اور کسے شامل کرنا چاہیں گے؟

آپ کا پہلا قدم کیا ہوگا؟

کیا پہلے ہی قدم پر اپنی "تقریباً درست" کوشش کو آپ دل سے سرائے کیلئے تیار ہیں؟

مجھے یقین ہے آپ یہ کر سکتے ہیں آگے بڑھنے اور ذہنوں میں پاکیزگی کے نیا بونا شروع

کیجئے۔ مجھے آپ کی کامیابی کا پکا یقین ہے اور میں اس لیے کا بے چینی سے انتظار کر رہا ہوں

جب آپ کی کامیابی کی کہانی کتاب کے اگلے ایڈیشن میں دوسروں کیلئے مشعل راہ ہوگی۔ اور

ہاں "شاہاں اہم کر سکتے ہو"۔



جادو کی چابی

سروس انٹیشن پر بیٹھا میں ”شاہاں! تم کر سکتے ہو“ کے تیسرے ایڈیشن پر کام کر رہا تھا۔ گاڑی سروس کروانے کیلئے اپنی باری کے انتظار میں گزرنے والے وقت سے بھرپور فائدہ اٹھانے کیلئے میں ارد گرد پیشے لوگوں اور ٹریفک کے شور سے بے نیاز کتاب پر کام کرنے میں مصروف تھا۔

”گاڑی کی چابی کہاں ہے صاحب؟“ اچانک ایک آواز نے میری توجہ توڑی۔

”چابی دیکھئے سر“ ایک اٹھارہ بیس سالہ لاکھ سے مخاطب تھا۔

”کیا کرتی ہے چابی؟“

”اے صاحب! چابی نہیں دیں گے تو گاڑی سٹارٹ کیسے ہوگی؟“ وہ لڑکا سگراتے ہوئے بولا۔

اسے چابی چھاتے ہوئے میں ایک عجیب سی سوچ میں پڑ گیا۔

بظاہر میں اسے گاڑی سٹارٹ کر کے ڈیک پر لگاتے دیکھ رہا تھا لیکن میرے اندر ایک دلچسپ

مکالمہ شروع ہو چکا تھا۔

”چابی نہیں دیں گے تو گاڑی سٹارٹ کیسے ہوگی؟“ میں بڑبڑایا۔

”کتنا زبردست لفظ ہے“ چابی“

”واہ..... ایک جادوئی لفظ.....“ چابی“

”یہ چابی کرتی کیا ہے؟“ میں نے خود سے پوچھا۔

”چابی تالے، گویا بند دروازے کھول دیتی ہے۔ چابی ”آن“ کر دیتی ہے۔ گاڑی کو ایک نئے ایکشن کیلئے تیار کر دیتی ہے، اس کی توانائیوں پر ”آن“ کا لفظ لکھ دیتی ہے، اس کی طاقت کو چابک لگا دیتی ہے۔

ہمارے گھر میں ”چابی کہاں ہے؟“ بڑا عام سا جملہ ہے۔ ”میری گاڑی کی چابی کہاں ہے۔“ میں اپنی بہن سے پوچھتا ہوں، ”وہیں ہوگی جہاں تم نے رکھی تھی“ ان کا جواب بڑا سادہ ہوتا ہے۔ واقعتاً مجھے وہیں سے چابی ملتی ہے جہاں میں نے رکھی تھی اور ہر بار میں خود کو ملامت کرتا ہوں کہ میں کیوں بھول گیا تھا۔

مجھے سرس اکشن پر بیٹھ کر لکھتے ہوئے دیکھ کر لوگ حیرت سے گھور رہے ہیں، لیکن میں تو لکھے جا رہا ہوں۔ کئی ایک تو مجھے ”چاسوس“ سمجھ رہے ہیں اور یوں دیکھ رہے ہیں جیسے میں قیمتی راز چارہا رہوں، انہیں نوٹ کر رہا ہوں اور کہیں ”آگے پہنچانے“ کا راز اور رکھتا ہوں۔ وہ سب ہی سمجھ رہے ہیں۔ میں واقعتاً زندگی کے قیمتی راز چارہا ہوں۔ اپنے گرد و پیش کی ہر چیز سے کچھ تو کچھ سیکھ رہا ہوں۔ کامیاب زندگی گزارنے کے قیمتی راز چارہا اور انہیں آگے پہنچانا ہی میرا مشن ہے، مقصد ہے۔ شاید ان میں سے کسی کو بھی اس کا اعزاز نہیں ہے۔

مجھے ایک دم یاد آیا کہ جب چابی بدل رہی ہو تو کتنی ٹینشن ہوتی ہے۔

کیا کبھی آپ کی چابی گم ہوئی ہے؟

جب آپ کو کیا لگا تھا؟

آپ اپنے گھر کے باہر کھڑے تھے اور تالا آپ کا منہ چنار ہا تھا۔ آفس میں آپ کی دروازہ الٹا ہی، گاڑی سیف یا کمرے کے تالے جب آپ سے چابی کا تقاضہ کر رہے ہوتے ہیں تو آپ کو کیا محسوس ہوتا ہے؟ بڑی الجھن، فرسٹریشن اور بے چینی ہوتی ہے نا؟ اس تکھیڑے میں کیا کبھی آپ نے اپنے ہاتھ دالے یا دروازے کو نقصان پہنچایا ہے؟

چابی نہ ہو تو کتنے دروازے نہیں کھل سکتے، کتنے انجن سٹارٹ نہیں ہو سکتے، کتنی گاڑیاں نہیں چل سکتیں، کتنی جموریاں نہیں کھل سکتیں اور اگر یہ گاڑیاں یہ انجن ”آن“ نہیں ہو گئے تو ان کے چلنے کی صلاحیت کام میں نہیں لائی جاسکے گی۔

مجھے کیا چیز "آن" کرتی ہے؟" میں نے خود سے ایک زندگی ساز سوال پوچھ لیا تھا۔

مجھے کس چیز نے یہ آرٹیکل لکھنے کے لیے "سارٹ" کیا؟ مجھے کس چابی نے "آن" کیا ہے؟ کس چیز نے میری لکھنے کی صلاحیت کو چنگاری دکھائی ہے کہ میں اس پر بھوم روڑ پر اپنے ارد گرد گپیں لگانے میں مصروف دیگر لوگوں کی طرح "ہائم پاس" کرنے کی بجائے کاغذ کا لے کر رہا ہوں۔ دو کونسی چیز تھی جس نے مجھے گھر سے "کاروائس" کیلئے آتے وقت کچھ ہیچہ پنسل اور پڑھنے کیلئے کتاب اٹھانے پر مجبور کر دیا تھا؟ کہ لکھنے کو دل کیا تو لکھوں گا ورنہ کتاب پڑھ لوں گا۔ کونسی چیز مجھے دیکھوں، اسوں حتیٰ کہ سچی رکشے پہ بیٹھ کر بھی لکھنے اور پڑھنے کی طاقت دیتی تھیں۔ کیا یہ وہی چابی ہے جو مجھے اپنی گاڑی میں میوزک کی بجائے دنیا کے بہترین استادوں کی آڈیو کیشیں لگانے پر ہائل کرتی ہے۔ میری "چابی" کیا ہے؟ لیکن آنکھیں خوشی کے آنسوؤں سے بھری گئی ہیں یہ جان کر کہ میں اپنی چابی سے اچھی طرح واقف ہوں۔

ایک وقت تھا کہ مجھے اپنی چابی کے بارے میں کچھ علم نہیں تھا۔ میری صلاحیتوں کا "انجن" پڑا پڑا بے کار ہو رہا تھا۔ میں لکھنے سے نظریں ہٹا کر ایک لمبے کے لیے اپنے گرد و پیش پر نگاہ دوڑاتا ہوں، ایک بھیڑ ہے، ہر کوئی جلدی میں ہے۔ میرے بالکل ساتھ شیخ پر ایک مفلوک الحال شخص، چھبڑوں میں بیٹوس بیٹھا ہے۔ اس کے پیروں میں صدیوں کی دھول اور بالوں میں گروہ ہے۔ وہ مسلسل خود سے عجیب و غریب باتیں کر رہا ہے اور ماہ رمضان کے تقدس کے احساس سے بے پرواہ سگریٹ پھونک رہا ہے۔

"اس کی چابی کہاں ہے" میں اسے کھڑا ہو کر رو رہا تھا دیکھتے ہوئے سوچتا ہوں۔



کیا ہم میں سے اکثر لوگ اپنی چابی سے ہاتھ نہیں؟ کیا انہیں علم ہے کہ انہیں کیا چیز "سٹارٹ" کرتی ہے؟

کیا ہم میں سے ہر کسی کو پتہ ہے کہ اس نے اپنی چابی کہاں رکھی تھی؟ ہم میں سے کتنے لوگ اپنی ذات کے نالوں کو توڑنے کی کوشش میں اپنی عزت نفس، اعتماد، شخصیت اور صلاحیتوں کو نقصان پہنچا چکے ہیں؟

مجھے یاد آیا جب بچپن میں ہم چھ دوست گھر سے سیر سپاٹا کرنے نکلے تھے۔ ہمیں کچھ اندازہ نہیں تھا کہ ہم کہاں جائیں گے۔ "کھینی باغ چلتے ہیں" کسی کی صلاح آئی۔ ہم چلے ہی تھے کہ کسی اور نے ہرن مینار کا آئیڈیا پیش کر دیا۔ تھوڑی دیر بعد ایک نے واک آؤٹ کی دھمکی دے کر ہمیں کرکٹ سٹیڈیم ہانے کا مشورہ دیا۔ ہم اک طرف ذرا سا سفر طے کرتے تو ایک اور منزل ہمارے قدموں کو دوسری طرح کھینچ لیتی۔ ہم نے پھمٹی کا آدھا دن کھینی باغ، سٹیڈیم، ہرن مینار، سینما، نمبروں کے اوپر واقع ریست ہاؤس اور کھیتوں کے پار بھتی ندی کے درمیان سبے ہلکم مسافت میں گزرا دیا۔ بالآخر ٹھک آ کر ہم نے اپنے اپنے گھروں کی راہ لی۔ حد تو یہ ہے کہ اس کے بعد ہم کبھی ایک ساتھ ٹھک منانے کا سوچ بھی نہ سکے۔

ہم میں سے کسی کو صحیح طور پر معلوم ہی نہیں تھا کہ ہم کیا چاہتے ہیں، کوئی جگہ ہمیں اچھی لگے گی، کہاں کی رونق ہمیں بھائے گی۔ ہم اس سیر سپاٹے سے واصل کیا لانا چاہتے تھے، کسی کے



وہم وگمان میں بھی نہیں تھا۔

”آپ کی چابی کہاں ہے؟“ میرے پاس اس کا سادہ سا جواب ہے۔

”چابی وہیں ہوگی جہاں آپ نے رکھی تھی۔“

لیکن کون اتنی مشقت اٹھائے۔ ”یہاں“ سے ”وہاں“ جائے جہاں چابی پڑی ہے۔ اس لئے

میں بیٹھ کر غصہ دکھانا، ناراض ہونا، چیزیں توڑنا زیادہ آسان لگتا ہے۔ کچھ تو یہ ہے کہ جب

بھی ہم جاننا چاہیں، ہمیں فوراً ظلم ہو سکتا ہے کہ ہمیں کیا چاہئے اور اس کے جواب میں ہی چھپا

بیٹھا ہے ہماری ”چابی“ کا راز۔

دنیا میں کسی بھی شعبے میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے انسانوں کو کامیابیوں کی

بلند یوں پر جانے کیسے کونسی چیز ”آن“ کرتی ہے اس ”سٹارٹ“ کا نام ہے؟

ایک واضح، بڑا اور باہمی مقصد۔ یعنی چابی۔

کچھ لوگوں کی چابی کچھ کر دکھانے کی دھن ہے تو کچھ کی چابی دوسروں کی طرف سے قبولیت کا



احساس، کچھ کے لیے یہ مہارت کی سب سے اونچی چوٹی پر پہنچنے کا جنون ہے تو کچھ کے لیے

نئی دنیاؤں کو دریافت کرنے کا شوق، کچھ کے لیے یہ چابی اپنی گزشتہ بہترین کارکردگی کو چیلنج

کرتے رہنے کی لگن ہے تو کچھ کے لیے دوسروں پر سبقت لے جانے کی آرزو، کچھ کی چابی

ان کے خواب ہیں تو کچھ کی چابی ان کی خواہشات، کسی کے لیے چابی کوئی بیار کرنے والا چہرہ

ہے تو کسی کے لیے اپنی پیاری اولاد، کسی کی چابی بستر یاری پر پڑے کسی عزیز کی بھتیجی آنکھیں ہیں تو کسی کی چابی گھر میں آنکھ کھولنے والا نیا مہمان، کسی کی چابی دو وقت کی روٹی کی جستجو ہے تو کسی کی چابی یہ عزم کہ اپنے ارد گرد کسی کو بھوکا نہیں سونے دینا، کسی کی چابی اپنی زندگی کو بدل دینے کا عہد ہے تو کسی کے لیے چابی پوری دنیا کو بدل کے رکھ دینے کا وعدہ۔

”چابی“ تو ایک احساس ہے، ایک خواب ہے، ایک جستجو ہے، ایک آرزو ہے جسے آپ کہیں رکھ کر بھول گئے ہیں۔

قدیم یونان میں ایک ظالم بادشاہ تھا جس نے اپنے دشمنوں، باغیوں اور بھرموں کو بھرتاک سزا دی تھی۔ دینے کیلئے ایک خطرناک زیر زمین موت کا قلعہ بنوایا تھا۔ اس قلعے میں خونخوار، اڑدھے، آدم خودیو اور بڑی بڑی ہولناک بلائیں تھیں۔

کسی دوسرے ملک کا شہزادہ شکار کرتے کرتے غلطی سے ظالم بادشاہ کی سرحد میں داخل ہو گیا۔ ظالم بادشاہ نے شہزادے کو موت کے قلعے میں پھینک دینے کی سزا سنائی۔ جس رات شہزادے کو قلعے میں پھینکنے کے لیے لے جایا جا رہا تھا، اچانک ظالم بادشاہ کی رحمدل شہزادی کی نظر اس بے قصور شہزادے پر پڑ گئی۔ پہلی نظر میں ہی وہ شہزادے پر فدا ہو گئی اور اس نے شہزادے کی جان بچانے کا فیصلہ کر لیا۔ شہزادی نے رات کو ایک کینیز کے دریے شہزادے کو ایک طلسمی گیند بھجوائی اور کہا کہ خدا کا نام لے کر اس گیند کو پیٹیںگ۔ دینا اور پھر اس کے پیچھے چلتے



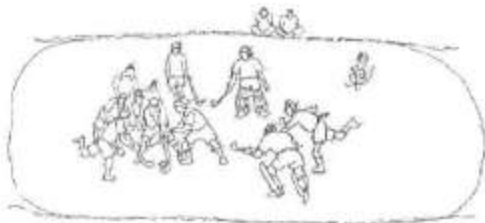
رہتا، یہ گیند تمہاری حفاظت اور آزادی کی ذمہ دار ہوگی۔

شہزادے کے سامنے جیسے ہی خوفناک اور ڈراؤں کا لشکر آیا، اس نے گیند پھینک دی۔ جنگ دہریک راہداریوں، خوفناک کھانسیوں اور جان لیوا بلاؤں کے مقابلے میں وہ جاوئی گیند شہزادے کی راہنمائی کرتی رہی۔ حتیٰ کہ شہزادہ اس صوت کے قلعہ سے فرار کا دروازہ ڈھونڈنے میں کامیاب ہو گیا۔ لیکن دروازے پر ایک آدم خور بلاؤں سے کھاجانے والی نظروں سے دیکھ رہی تھی۔

شہزادے اور آدم خور بلاؤں کی زبردست جنگ ہوئی، بالآخر شہزادے کو خدا نے فتح عطا کی۔ یوں جاوئی گیند کا ثابت قدمی اور صبر کے ساتھ چھپا کرتے رہنے سے شہزادہ موت کے منہ سے باہر نکل آیا۔ جاوئی گیند دراصل چابی ہی ہے۔ اگر آپ چابی ڈھونڈنے میں کامیاب ہو جائیں تو جاوئی گیند کی طرح وہ چابی زندگی کی ہر مشکل کے مقابلے میں آپ کو کھڑے ہونا، مقابلہ کرنا اور کامیاب ہو سکتی ہے۔

جو لوگ تخلص ہوں، سوالوں کے جوابوں کے متلاشی ہوں اور راہ نکالنی چاہتے ہوں یہ جاوئی گیند ان کی راہنمائی کرتی ہے۔ اس بات سے قطع نظر کہ راستے کتنے تاریک ہیں، آپ کے ذہن میں کیا کیا شکوک و شبہات ہیں، آپ کے اندر کمزوری اور بے اعتمادی کی سوچوں کا کتنا بڑا اہار لگا ہے یا آگے آپ کا کیسے کیسے خطرناک اڑدھوں، بلاؤں اور دیوہوں سے سامنا ہونے والا ہے، چابی اس جاوئی گیند کی طرح آپ کی حفاظت اور کامیابی کی ذمہ دار ہے گی۔

چابی جاوئی گیند کی مانند آپ کو اندر کے خوف زدہ کر دینے والے اڑدھوں، جان لیوا اندیشوں،



خونخوار سوچیوں اور کمزور عقیدوں سے لڑنے کا حوصلہ دے گی۔

اس سفر میں آپ اکیلے نہیں۔ جب آپ سچے مقصد کی "چابی" تلاش کرنے لیتے ہیں تو آپ کے اندر توانائی کی ایک چابی ہی بھر جاتی ہے۔ آپ ہر جاہل و گنہگار ہو جاتی ہے۔

جو آپ کو مشقوں سے لڑنا، ڈٹے رہنا، کھڑے رہنا، چھا جانا اور کامیاب ہونا سکھاتی ہے۔ یہ چابی آپ کی رہنمائی بن جاتی ہے اور جاہل و گنہگار کی طرح آپ کو ہر قسم کی قید سے آزادی کا احساس دلاتی ہے۔

”بڑی سوچ بڑا فائدہ“

اپنی ذہنی دنیا کو سنوارنے پر وقت پھیرے اور قوت خرچ کرنا ہی زندگی کی بہترین سرمایہ کاری ہے۔ جو شخص اپنی ذہنی قوت کو صحیح معنوں میں سمجھتا ہے صرف وہی اس قوت کو کوئی نامقصد ہدف حاصل کرنے میں کامیابی سے استفادہ کر سکتا ہے۔ لیکن جو شخص اپنی ذہنی قوت کو دریافت نہیں کرتا، وہ بلا ضرورت ایک فضول اور بے بندگی زندگی گزارنے پر مجبور رہتا ہے۔ کیونکہ ہمارے لئے سیکھنے اور سمجھنے کے بے شمار مواقع موجود ہیں، دلچسپ اور قوت بخش مہارتیں سیکھ کر ہم زندگی کا رخ بدل سکتے ہیں۔ اپنے مثبت رویوں کی بدولت ہم کچھ بھی کر سکتے ہیں۔

لیکن انسانی ذہن سے متعلق ”کون سی چیزیں ایسی ہیں جو ہمیں لازماً سمجھنی چاہئیں؟ مثبت سوچ ہماری روزمرہ زندگی میں کیسے معاون ثابت ہوتی ہے؟

اس سوال کے جواب میں آپ کے سامنے پانچ مختلف خیالات پیش کرتا ہوں۔

”شایین کی طرح آپ کے ذہن کو اونچی اور بے مشقت اڑان کیلئے تخلیق کیا گیا ہے اسے کسی اور سرگرمی میں جھکنے سے بچائیے۔“

”جاوہر اپنے ذہن کو نئی کھڑکیوں کے مسائل میں نہ الجھائیے، اس سے آپ محض اپنے ذہن کو اس کے اصل کام یعنی ”اڑان“ سے روکے رکھیں گے۔“

”کسی چیز کو سمجھنے میں ناکامی کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ کا ذہن اسے ”مسئلہ شینڈل“ کہتے چلا جائے۔“

”اندکی ذہنی تہذیبی کے بغیر باہر کی ترقی کی امید نہیں کی جاسکتی۔“

”جب آپ نہ صرف ”خبر آپ کرنا چاہتے ہیں“ بلکہ ”جو“ آپ نہیں کرنا چاہتے“ پر کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں تو آپ ایک ”ذہنی جادوگر“ کا مرتبہ حاصل کر لیتے ہیں“۔

”ہمیں ایسی بہت سی چیزوں کو گہرائی سے جاننے کی ضرورت ہے جو بظاہر صحیح دکھتی ہیں حالانکہ وہ سرے سے غلط ہیں“۔

”ایک مشکل PUZZLE پر کامیابی سے دسترس حاصل کرنے کی طرح اپنے ذہن کی قوت پر مکمل کنٹرول حاصل کرنے کا عمل بتدریج کوشش اور بہت قدرتی کا تقاضا کرتا ہے“۔

ان میں سے کسی بھی آئیڈیے کو اگر آپ نے مکمل طور پر سمجھ لیا تو یہ آپ کو آگہی کی اس چوٹی پر لے جائے گا جہاں سے آپ سب کچھ واضح طور پر دیکھ سکیں گے۔

اگر یہ سچ ہے کہ انسانی ذہن سے عام طور پر جتنا کام لیا جاتا ہے یہ اس سے کئی گنا زیادہ قوت و استطاعت رکھتا ہے۔ تو پھر ایک اوسط آدمی اپنی اعلیٰ ترین ذہنی استعداد کا مظاہرہ کرنے میں کیوں ناکام رہتا ہے؟

جواب بڑا سادہ ہے۔

”بے خبری“۔

لوگ ذہنی صلاحیتوں سے آگاہی کیلئے وقت ہی نہیں نکال پاتے۔ اپنے ذہن کے جادو کا کمال دیکھنے کی بجائے وہ جو کچھ دیکھتے ہیں صرف اسے ہی پورا سچ سمجھ لیتے ہیں۔ یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے ہم سورج کی پہلی کرن کو ہی سورج کی پوری آب و تاب سمجھ لیں۔

ایک مثال کے ذریعے میں آپ کیلئے یہ تصور واضح کرنا ہوں۔

فرض کریں آپ کو ایک ہوائی جہاز دیا جاتا ہے جس میں بیٹھ کر آپ پوری دنیا گھوم سکتے ہیں۔ لیکن آپ کو اس جہاز کی قوتوں کا اندازہ نہیں ہے۔ آپ کو علم ہی نہیں کہ یہ آپ کو آسمانوں سے بھی آگے کنکس دور اڑا کر لے جاسکتا ہے۔ تاہم آپ سمجھتے ہیں کہ اس سے کچھ نہ کچھ کام لیا جانا چاہیے۔ آپ اس میں بیٹھ کر اسے اپنے گھوڑے کے پیچھے ہاندھ لیتے ہیں اب گھوڑا آپ کے جہاز کو کھینچتا ہے اور آپ حرے میں اندر بیٹھے زمین کے اوپر سفر کر سکتے ہیں۔



اپنے محدود علم کی بدولت آپ جہاز کی قوتوں کا ”محدود“ استعمال کرتے ہیں۔
 جہاز میں مشین کو ذرا سمجھنے کے بعد آپ کو علم ہوتا ہے کہ اس میں ایک موٹر اور انجن سمیت بہت سی
 طاقتور چیزیں لگی ہیں اور یہ کہ جہاز اپنی مدد آپ کے تحت بھی زمین پر دوڑ سکتا ہے۔ آپ اسے
 گھوڑے سے الگ کر دیتے ہیں اور زمین پر جہاز کو اس کی اپنی قوت سے چلانے لگتے ہیں۔ یہ ذرا
 بہتر استعمال ہے لیکن ابھی بھی آپ اس کے اصل استعمال سے بے خبر ہیں۔ آپ اور زیادہ سمجھتے اور
 جہاز کے اندرونی بیرونی حصوں کو دریافت کرتے ہیں۔ آپ کو احساس ہوتا ہے کہ اس کے پر کسی عملی
 مقصد کے تحت لگائے گئے ہیں۔ آپ زمین سے اٹھ کر آسمان کی بلندیوں میں اڑان کا تصور کرنے
 لگتے ہیں۔ اس سے علم آ گیا ہے آپ کو ایک نئے ایکشن پر آمادہ کیا جاوے گا جہاز کے مکمل سسٹم اور
 قوت کو سمجھ لینے کے بعد آپ جس منزل کی طرف چاہیں اسے اڑا کر لے جاسکتے ہیں۔



انسانی ذہن بھی کچھ اس قسم کی محدود صلاحیتیں رکھتا ہے۔ انسانی ذہن کی صلاحیتیں اور قوتیں

ایک دم زیر دست ہیں لیکن آگاہی نہ ہونے کی بدولت یہ سب بیکار پڑی ہیں۔ مستقل مزاجی سے خود آگاہی کے سبق سیکھنے کے بعد ڈینی قوتیں آپ کے ساتھ دوستی کر لیتی ہیں کیونکہ مکمل آگاہی اور پچی اڑان کی ضمانت بن سکتی ہے۔

کیا آپ نے کبھی خواہش کی ہے کہ آپ کا ذہن کام کرنا بند کر دے اور چیزوں کے بارے میں سوچنا ختم کر دے؟ کیا کبھی آپ نے ذہن کے ”مجموں“ کو روکنے کی کوشش کی؟ تمکا سینے والے سفر کے بعد یہ جھولے ہلا خراب آپ کو کہیں بھی لے کر نہیں جاتے؟ کبھی کبھی ہم کسی بھی قیمت پر خود کو اپنی سوچوں کا تعاقب کرنے سے روکنا چاہتے ہیں۔ اپنی سوچوں کو بند کر دینے کی خواہش ضرور کچھ جاہت کرتی ہے۔ ہمیں احساس دلاتی ہے کہ ہم زندگی کے خلاف اپنی کھوکھی رُخی اور مجبور سوچوں کے ساتھ لڑنے کے عمل میں اپنے کمزور ہونے کا اعتراف کرتے ہیں۔ سوچ کی اپنی لامیت ہے لیکن درحقیقت یہ آپ کی ہائوی قوت ہے۔ اس سے اسی وارنٹ چیز بھی موجود ہے۔ سچ یہ ہے کہ آپ اپنے ”روایتی ذہن“ سے سوچنا چھوڑ سکتے ہیں اور آپ کو لازماً ایسا کر لینا چاہیے۔ پرانی جہاد اور تعصب نہ سوچ آپ کو کہیں کانٹوں میں پھنساتی اور یہ بات ہر شخص خود کو اور جنوں ہارنا بت کر سکتا ہے۔ تو پھر اس روایتی سوچ کا مقابل کیا ہوگا؟

”آگاہی“ ہی وہ اعلیٰ ترین راز ہے۔“

”کیا سوچ اور آگاہی میں کوئی فرق ہے؟“

”سوچ اور آگاہی کے فرق کو اچھی طرح سے سمجھنا بے حد ضروری ہے۔ اپنی مکمل ڈینی قوتوں کی دریافت میں یہ ایک ”ایڈوانس“ درجے کا سبق ہے۔ اس لئے آپ اس سے بہت تیزی کے ساتھ ترقی کر لینے سے گریز کر سکتے ہیں۔“

سوچ دراصل ہے کیا؟ پہلی بات تو یہ کہ سوچ ہماری یادداشت کے ایکشن میں آنے کا دوسرا نام ہے۔ اگر ہماری یادداشت میں اس دماغ کا شاک بھرا ہے کہ ”زندگی شرمندگی ہے تو ہم جہاں جائیں گے اس دماغ کا کس ساتھ ساتھ لئے پھر میں گے اور تین تینا خوش رہیں گے۔ دوسرے لفظوں میں سوچ محض ”تکرار“ ہے جیسے پریس میں اخبار کے ایک۔ سلسلے پر ایک ہی خبر بار بار چھپتی جاتی ہے اسی طرح سوچ سے بھی بڑی آسانی سے جھانسا کھانا ممکن ہے۔

ہماری سوچیں عمر کے ابتدائی سالوں میں چیزوں کے ساتھ ہماری وابستگی کا نتیجہ ہیں۔ اگر زندگی کو صحیح سمجھنے والے لوگوں نے ہمیں زندگی کی ناانسانگوں مصیبتوں اور الجھنوں کی کہانیاں سنائی ہیں



تو ہمارے ذہنوں نے اسی حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے۔ لیکن یہ حقیقت نہیں ہے دراصل یہ سوچ ہماری جعلی ذات کی پیداوار ہے جو اپنے اوپر شرمندہ اور آنسوؤں زدہ ہے۔ سوچ دوسروں سے ادھار لئے گئے رویوں اور آراء کا نتیجہ ہے۔ ایسے رویے اور آراء جو کہ حقیقت سے بالکل متضاد اور غیر سوزوں ہو سکتے ہیں۔ جب ہم کسی چیز کے بارے میں محض ”سوچ“ رہے ہوتے ہیں تو ہم فلسفی کر سکتے ہیں لیکن جب ہم ”آگاہ“ ہوتے ہیں تو ہم کبھی بھی غلط نہیں ہو سکتے کیونکہ آگاہی کسی بھی چیز کے بارے میں سچ کی مکمل دریافت کا دوسرا نام ہے۔

”شاید اسی لئے مسائل کے بارے میں سوچتے رہنے سے آپ کو کبھی بھی مسائل کا حل نہیں ملتا؟ اس طرح کی فیور پید لواری سوچ آپ کو محسن گھریوں میں ڈال دیتی ہے جہاں آپ کی کوئی بھی منزل نہیں ہوتی اور آخر میں آپ کے حصے میں صرف ”چکر“ آتے ہیں۔“

سوچ زندگی کے مشینی عمل کے لئے ضروری اور مفید ہے جس طرح زندہ رہنے کیلئے کھانا پینا اور گھر بنانا، آہم اور فائدہ بخش ہے اسی طرح سوچ بھی زندگی کا ایک ناگزیر حصہ ہے۔ لیکن چونکہ آپ کی ”میں پند زندگی“ مشینی زندگی سے مختلف ہے لہذا اس کی نشوونما اور بلندی ایک بالکل ہی مختلف قوت کے استعمال سے وابستہ ہے اور یہ قوت ”آگہی“ ہے۔

سوچ اور آگہی کے فرق کو مزید واضحی طرح سمجھنے کیلئے میں آپ کیلئے ایک اور مثال پیش کرتا ہوں۔ فرض کیجئے آپ چھپٹیاں گزارنے کیلئے ولایتی نارمان کا انتخاب کرتے ہیں آپ اس ولایت سے متعلق ٹرینڈر اور تصدیقوں کو بڑے شوق سے دیکھتے ہیں اور اس جگہ کے متعلق "سوچتے" رہتے ہیں۔ آپ حیرت سے "سوچتے" ہیں کہ یہ کس طرح کی ہوگی؟ یقیناً یہ ایک مزے کی جگہ ہوگی اور اس طرح کی اور بہت سی "سوائس" آپ کے ذہن میں ٹپکتی رہتی ہیں۔ آپ اس ولایت کے متعلق محض "سوچتے" اور مسلسل اندازے لگانے سے زیادہ اور کچھ نہیں کر سکتے۔

تاہم یہ اندازے نہ تو آپ کے سوالوں کا درست جواب دے سکتے ہیں نہ ہی ان سے آپ کوئی خاص خوشی حاصل کر سکتے ہیں۔ بلکہ آخر آپ اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ آپ کو بذات خود ولایتی نارمان کی طرف سسل کرنا چاہیے اور اس کے نشیب و فراز کو از خود دریافت کرنا چاہیے۔ لہذا آپ نارمان کی طرف سسل شروع کرتے ہیں۔ وہاں پہنچنے کے بعد آپ کو ہر چیز مختلف لگتی ہے اب آپ اس مقام کے بارے میں محض "سوچتے" کے عمل سے آزاد ہو چکے ہیں۔ آپ حقیقت میں یہ جگہ جیسی ہے اس سے مکمل طور پر آگاہ ہیں۔

آپ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ کے بہت سے اندازے حقیقت میں اس جگہ کو دیکھنے کے بعد لاپلاہ ثابت ہو چکے ہیں۔ جی ہاں۔ پہلی بار آپ پر سچا آشکارا ہوا ہے۔ سوئی ختم ہو چکی ہے اور آگہی



شروع ہو رہی ہے اور چونکہ اس وقت آپ ایک اونچے درجہ آگے پر فائز ہیں لہذا آپ خود سے اور اپنے گروپش سے زیادہ اہلک ناموز ہونے لگتے ہیں۔

فرض کیجئے آپ اپنے دفتر میں بہت محنت کرتے ہیں ورنہ کام میں لگے رہتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو پروموشن ملنی چاہیے لیکن آپ کی بھانجے کسی اور کو ترقی دے دی جاتی ہے۔ آپ غصے میں ہیں آپ کا دل ٹوٹ چکا ہے اور آپ امدد سے محسوس کرتے ہیں کہ دنیا سے انصاف کا جنازہ اٹھ چکا ہے۔ اپنے اس رد عمل کی بدولت آپ کا فیصلہ انصاف اٹھاتے ہیں اور بہت جلدی کرتے ہیں۔

اب میرے ایک سوال کا جواب دیجئے۔ ”آپ کو جلدی کرنے پر کس نے مجبور کیا؟“ اور یہی وہ مقام ہے جہاں آپ کو بے حد محتاط ہو جانے کی ضرورت ہے۔ آپ کو یہ دیکھنے اور سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ اس صورتحال میں بذات خود آپ کو دکھ اور صدمہ نہیں پہنچا سکتی تھی۔ اس صورتحال کے بارے میں آپ کی ”سوچی“ نے ہی آپ کو دیکھی کیا ہے۔ آپ اس پروموشن کو بڑی شدت سے مانگ رہے تھے۔ کیوں؟ آپ یقین کریں یا نہ کریں یہ محض پیسے کی وجہ سے ہی نہیں تھا۔ دراصل آپ اپنے خاندان اور خود اپنے آپ پر کچھ ”ثابت“ کرنا چاہتے تھے۔ مسئلہ یہ ہے کہ آپ باصلاحیت، مستعد و قادر، قابل عزت اور قابل محبت ہیں۔ جب آپ کی یہ ضرورت جو کہ آپ کی جعلی ذات کا حصہ ہے پوری نہ ہو سکی تو آپ نے غمزدہ اور دکھی ہونے کا فیصلہ کیا۔ اپنے آپ کو اپنے ہی سامنے ثابت کرنا انتہائی غیر ضروری خواہش ہے۔

آپ کی جعلی ذات اپنے تمام تر خوف خدشات، مطالبے اور فریب ساتھ لئے خود کو ثابت کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ لیکن آپ ایک التماس اور فریب کو کیسے ثابت کر سکتے ہیں؟ یہ تو ایک ایسے شب کو پانی سے بھرنے کی مانند ہے جس کا پینڈہ ہی نہ ہو۔

جب آپ اپنی ”جلی ذات“ کو دیکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں تو آپ کو کچھ بھی ثابت کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ جب آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ واقعی ایک لکھ بٹی انسان ہیں تو کیا اس کو ثابت کرنے کی حریہ کوئی ضرورت باقی رہ جاتی ہے؟ جب آپ اپنی اصل ذات کو (جو ہر صورتحال میں ہر حالے سے کھل جائے گی کی علامت ہے) جان جاتے ہیں تو آپ کسی بھی چیز

کے بارے میں "اپ سیٹ" نہیں ہوتے۔ اگر آپ اس بات کو پلے بانٹ لیں تو زندگی کی بیش بہا دولت آپ کے قدموں میں آن کرے گی۔

آپ کو اپنا سوچ کے بارے میں فکرمند ہونے اور چیزوں کے بارے میں صحیح رویوں کی تلاش میں مارے مارے بھرنے کی ضرورت نہیں۔ مشکلیں ہمیں سے جنم لیتی ہیں کہ آپ با ضرورت چیزوں کے بارے میں "رویے" قائم کر لیتے ہیں۔ "رویوں" کے بغیر زندگی گزارنے کی جرات کیجئے یہ خوبصورت تجربہ کر کے تو دیکھئے!

اپنے روزمرہ کے معلومات انجام دیتے ہوئے کوئی رویہ قائم کرنے کی جستجو میں خود کو بلاکان نہ کیجئے۔ واقعات کے دریا کو بہنے پر مجبور کرنے کی بجائے اس فطری رباؤ کو اجازت دیجئے کہ وہ آپ کو آگے لے جائے۔ اس عمل میں اپنی سوچوں کو تبدیل ہونے اور رخ بدلنے کی عام اجازت اسے دیں تاہم جیسے وہ بدلے ان کے بہاؤ پر گہری نظر رکھیں۔ آپ کے کام بالکل اسی طرح بخوبی اجسام پاتے جائیں گے جیسے آپ روپے بنانے کی انسانی مشقت کے بعد انجام دیتے تھے۔ آپ کے بدنس کے معاملات صحت سماجی تعلقات اور جذباتی کیفیات میں بہتری یعنی ہوگی اور سب سے بڑھ کر آپ ایک بالکل نئے انداز میں سوچنے کے قابل ہو جائیں گے۔ آپ ایک مکمل طور پر "آگاہ" انسان ہوں گے اور ایک "آگاہ شخص" ہی مکمل طور پر مہمتمن خوش پر سکون اور کامیاب شخص ہوتا ہے۔

جی ہاں اپنے ذہن کو اپنے فطری انداز میں کام کرنے کی اجازت دینا ایک بہادرانہ کام ہے یہ کام کرنے پر آپ کو "ہیر ذ" کا رویہ بھی مل سکتا ہے۔ تو پھر ہیر ذ بننے میں کیا برائی ہے؟ کیوں نہ ذہنی اعمال کو ان کے اپنے قدرتی بہاؤ اور پیش بہاؤ میں وراثت کے سپرد کر دیا جائے۔ اور ایسا کرنے کے بعد آپ خوش ہو کر ایک نعرہ لگائیں گے۔ "کیا سکون ہے" سوچ اور آگہی کے فرق پر کچھ لمحوں کے لئے سوچئے۔ یہ فرق آپ کی زندگی کی کوئی بھی بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے۔

”یہ کس کا کیا دھرا ہے؟“

انسانی شخصیت کی منظم اور مربوط نشوونما کے لیے خود آگہی اولین شرط ہے جبکہ خود آگہی کے سفر کی شروعات اپنے اندر جھانکنے کے عہد سے ہوتی ہیں۔ جب ایک بار ہم اپنے اندرونی احساسات و خیالات پر توجہ دینا شروع کرتے ہیں تو ہماری شخصیت کے کئی ایسے پہلو ہم پر منکشف ہوتے ہیں جو مدتوں سے تاریکیوں میں گم تھے۔ اپنی نئے سرے سے دریافت کے عمل میں ہمارا سامنا اپنی ذات کے ایسے گوشوں سے بھی ہوتا ہے جن کی موجودگی کو تسلیم کرنا ہمارے لیے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یوں ہم خود ہی اپنی ذات کے کچھ حصوں سے انکاری ہو جاتے ہیں اور انہیں ”قبول“ کرنے کی بجائے ”رذ“ کرنے کی راہ چنتے ہیں۔

بنیادی طور پر ہر انسان آسانی چاہتا ہے۔ وہ صرف ایسے کام کرتا ہے جو اسے خوشی دیں۔ چونکہ ناپسندیدہ خیالات رویوں اور اوصاف کا قبول کرنا تکلیف دیتا ہے، اس لیے انہیں نظر انداز کر کے وہ اپنے گرد خود فریبی کا حصار کھینچنے میں ہی عافیت سمجھتا ہے۔

خود آگہی سے اگلا مرحلہ خود اقتسابی کا ہوتا ہے۔ اپنے اندر جھانکنے اور اپنی اصل صورت دیکھنے کے بعد اس کا اعتراف دراصل ”اقتساب“ کی طرف پہلا قدم ہوتا ہے۔

اقتساب کا لفظ موجودہ سیاسی و معاشرتی تناظر میں خاصا بدنام ہو چکا ہے تاہم زندگی میں اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر بروئے کار لانے کا آغاز اسی محاسبہ ذات سے ہوتا ہے۔ مذہبی و اخلاقی حوالے سے محاسبہ ذات ایک آزمودہ کارہنشیار ہے۔ شخصیت کی مکمل نشوونما کا اس سے بڑا طریقہ

کبھی بھی ایجا نہیں ہو سکتا۔

ہمارے پیارے نبیؐ نے فرمایا:..... ”تم میں سے ہر ایک نگہبان ہے اور اس سے اس کی رعیت کے بارے میں سوال کیا جائے گا۔“

کسی بھی انسان کی کم از کم رعیت اس کی اپنی ذات ہے۔ وہ اپنے جسم و ذہن کی سلطنت کا حاکم ہے اور اس سلطنت میں پنپنے والے ہر احساس اور سوچ کا وہ خود ذمہ دار ہے۔ اس پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ اس ریاست میں اسے جو وسائل دیئے گئے ہیں وہ ان کی حفاظت استعمال اور نشوونما کے لیے پوری طرح جواب دہ رہے۔

جواب دہی کا عمل انسان کو بظاہر تکلیف دہ لگتا ہے کیونکہ وہ آزادی و خود مختاری کا خواہش مند ہوتا ہے۔ لیکن اگر آپ آج جواب دہی کا راستہ اختیار نہیں کرتے تو کل بالآخر آپ کو ایک بڑی اور کٹھن جواب دہی کے عمل سے گزرنا پڑتا ہے۔

یہ احتساب دراصل ہے کیا؟

احتساب کا مطلب اپنی ذات پر ملکیت کا اعلان کرنا ہے۔ احتساب اس بات کا اعتراف کہ آپ کی ذات ایک لامحدود قوت کا سرچشمہ ہے۔ یہ اعتراف آپ کی توانائیوں کو بھرپور انداز میں خرچ کرنے اور زندگی سے من پسند نتائج حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔ خود احتسابی کی عادت ہر صورت حال میں آپ کی سوچ اور کردار کو متاثر کرتی ہے ہر وقت آپ کے شعور کو جگائے رکھتی ہے اور ہر کیفیت میں آپ کو یہ سوال اٹھانے کی جرأت دیتی ہے کہ..... ”اس صورت حال میں بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟“

جب خود احتسابی کسی شخص کی عادت بن جائے تو وہ اپنی سوچ، احساسات، کردار اور خیالات کا چارج خود سنبھال لیتا ہے۔ دوسروں کا ردِ عمل اور حالات چاہے کیسے بھی ہوں وہ اپنی زندگی کو زیادہ خوشگوار اور اطمینان بخش بنانے کی ذمہ داری خود ہی قبول کرتا ہے۔

احتساب کا راستہ بہر حال آسان نہیں۔ اپنے ہر عمل کی ذمہ داری قبول کرنا کبھی کبھی بہت تکلیف دہ ہوتا ہے اس لیے شعوری یا لاشعوری طور پر ہم ذمہ داری سے بھاگتے ہیں۔

بطور ماہر نفسیات لوگوں کے کردار کے تجزیے سے ہم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہم میں سے ہر ایک

کبھی نہ کبھی اپنے کسی قول یا فعل سے فرار چاہتا ہے۔ جب کوئی فرد احتساب سے بچنے اور ذمہ داری سے بھاگنے کا تہیہ کر لیتا ہے تو اس کے سامنے تقریباً بارہ راستے ہوتے ہیں۔ ہر دروازہ اسے اپنی پناہ میں آنے اور اسے احتساب کی تکلیف و تکلیف سے چھٹکارا دلانے کی دعوت دیتا ہے۔ یہ بارہ راستے میں آپ کو دکھائے دیتا ہوں آپ کو محسوس ہوگا کہ کچھ میں سے تو آپ کئی بار گزر چکے ہیں اور کئی میں آپ مستقل ڈیرہ لالے بیٹھے ہیں۔

عام طور پر لوگ احتساب سے بچنے کے لیے کہتے ہیں: ”میرے پاس کوئی اور راستہ نہیں تھا۔“
 نشے کے مریضوں کے ساتھ گروپ تھراپی کے دوران ایک مریض نے تقریباً جینٹے ہوئے مجھ سے کہا۔ ”میرے پاس نشہ کرنے کے سوا اور کوئی چارٹس نہیں تھی کیونکہ میرے ارد گرد سب لوگ یہی کچھ کر رہے تھے۔“

یہ کہنا کہ اور کوئی چارٹس نہیں تھی دراصل اسے نشے کی ذمہ داری سے آزاد کرتا ہے۔ چارٹس سے انکار احتساب سے بچاؤ کی آسان ترین حکمت عملی ہے۔

ہمارے پاس ہر صورت حال میں کوئی نہ کوئی چارٹس ہوتی ہے۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ اس چارٹس کے نتائج ہمارے لیے قابل قبول نہ ہوں۔ آپ کے پاس چارٹس ہے کہ بجلی کا بل ادا نہ کریں تاہم اس چارٹس کے نتائج آپ کو پند نہیں آئیں گے۔

1986ء میں لیویا پر امریکی بمباری کے بعد صدر ریگن نے کہا تھا..... ”ہمارے پاس لیویا پر بم گرانے کے سوا کوئی چارٹس نہیں تھی۔“

پتینچ چارٹس تھی لیکن فوج کشی سے پہلے سفارتی تعلقات کو خود کشیدہ کر دیا گیا تھا۔ لیویا پر حملہ اس لیے کیا گیا تھا کہ ایک جرمن ڈسکلیمب میں دہشت گردی میں لیویا کے ملوث ہونے کا شک تھا جس میں چند امریکی باشندے بھی ہلاک ہو گئے تھے۔ لیکن لیویا پر امریکی بمباری کے کچھ ہی عرصہ بعد ثابت ہو گیا کہ لیویا امریکیوں کی ہلاکت کے واقعے میں ملوث نہیں تھا۔ کیا آپ کے خیال میں صدر ریگن کے پاس واقعی کوئی چارٹس نہیں تھی؟ کیا انہیں بھی ریگن کے نقش قدم پر نہیں چل رہا؟ جب کبھی آپ خود کو یہ کہتے سنیں کہ ”اور کوئی راستہ نہیں تھا“ تو لہو بھر کے لئے ذک کر خود سے پوچھئے..... ”کیا واقعی کوئی راستہ نہیں ہے؟“ اور پھر دیکھ لیجئے گا آپ کو کوئی نہ کوئی راستہ ضرور

نظر آ جائے گا۔

ہم دوسروں کو احتساب پر مجبور نہیں کر سکتے لیکن ہم خود کو اپنے سامنے جواب دہ ٹھہرا کر دوسروں کے کردار اور سوچ کو ضرور متاثر کر سکتے ہیں۔ خود احتسابی سے ہم بہت سے معاملات میں دوسروں کو اچھے رویوں کے اظہار پر آمادہ کر سکتے ہیں۔

آپ نے کبھی کسی کو یہ کہتے سنا ہے۔۔۔ ”مجھ سے یہ سب شیطان نے کروایا“۔۔۔ احتساب سے بچنے کا یہ دوسرا آسان طریقہ ہے۔۔۔ ”میرا خود پر قابو نہیں تھا“ میں آپ سے ہا ہر ہو گیا۔۔۔ ”مجھے کچھ وحش نہ رہا“ یا ”میں آؤٹ آف کنٹرول ہو گیا تھا۔“

میرے بڑے بھائی اور ان کی بیگم آپس میں کسی بات پر سخت ناراض ہیں۔ دونوں طرف سے غصیلے حملوں کا تبادلہ جاری ہے۔ آوازیں چھت کو چھوری ہیں۔ لفظوں کی ایک جنگ کا سامنا ہے۔ دونوں طرف سے دلائل کے اہار لگائے جا رہے ہیں اور لہجوں میں غضب ناک حد تک سختی ہے گویا دونوں ”آؤٹ آف کنٹرول“ ہیں۔ اچانک فون کی گھنٹی بجتی ہے بھائی ریسیور اٹھاتے ہیں۔۔۔۔۔ ”بھاری صاحب! کیسے ہیں آپ؟“

بھائی کی آواز ایک دم مدہم اور انتہائی پرسکون ہو جاتی ہے۔ لہجہ شیریں اور چہرے کے تاثرات دوستانہ ہیں ادھر بھائی بھی ریڈیکس دکھائی دے رہی ہیں (گویا دونوں کنٹرول میں واپس آ چکے ہیں اور اچھی طرح جانتے ہیں کہ کنٹرول میں کیسے واپس آیا جاتا ہے) ادھر بھائی نے ریسیور رکھا اور وہی تلخ آوازیں وہی جھین وہی دلائل۔ بھائی اور بھائی پھر سے ”آؤٹ آف کنٹرول“۔

آئیے آپ کو فرار کا تیسرا اور واژہ دکھاؤں لیجئے پڑھتے اس پہ لکھا ہے ”مجھے پتہ نہیں“

اس دروازے سے ہم دو طرح سے گزرتے ہیں۔

(1) جب ہم حق بجانب ہوتے ہیں۔ (2) جب ہم فرار چاہتے ہیں۔

مثلاً ایک کتاب فرانسیسی زبان میں ہے اور مجھے فرانسیسی نہیں پڑھنی آتی تو میں کہوں گا ”مجھے نہیں پتہ“ یہ کیا لکھا ہے۔ لیکن کبھی کبھی ”مجھے نہیں پتہ“ کہتے ہوئے اندر سے ہم جانتے ہوتے ہیں کہ ہمیں اصل بات کا علم ہے۔ اصل معاملے کو سلجھانے کی بجائے یہ کہنا کہ ”مجھے نہیں پتہ“ یہ کیوں ہوا ”آسان لگتا ہے۔

مثلاً میری ایک کلاحت خاتون جو شاہی کے دس سال بعد اپنے شوہر کی طرف سے طلاق کے خدشے کا اظہار کر رہی تھیں نے مجھ سے کہا ”مجھے کچھ نہیں آتی وہ ایسا کیوں کر رہا ہے۔“

بجائے اس کے کہ وہ آغاز میں ذمہ داری قبول کرتیں اور تسلیم کرتیں کہ ان کے تعلق میں گہرائی نہیں رہی ان کی اظہارِ مشینڈنگ ختم ہو رہی ہے وہ یہ کہہ کر سارے معاملے کو نظر انداز کرتی رہیں..... ”پتہ نہیں میرے شوہر کا رویہ بدلا بدلا کیوں ہے“

اتسباب سے فرار کا ایک ذریعہ یہ بھی ہے کہ آپ اس وقت یہ کہیں کہ ”مجھے پتہ ہے“ جب حقیقت میں آپ کو پتہ نہ ہو۔ کبھی ہم دعویٰ کرتے ہیں کہ ہمیں کسی معاملے کا علم ہے حالانکہ ہم نے خبر ہوتے ہیں۔ ہمارا دعویٰ ہوتا ہے کہ ہم دوسرے کے احساسات سے آگاہ ہیں جبکہ ہمیں اس کے احساسات کی ذرہ برابر بھی پروا نہیں ہوتی۔ جانتے ہوئے انجان بننے اور نہ جانتے ہوئے جاننے کی ایکٹنگ کرنے سے ہم خود اپنے لیے ایک گہرا گڑھا کھود رہے ہوتے ہیں۔ اس گڑھے کو اور گہرا کھودنے سے خود کو روکنا بھی آپ کی اپنی ذمہ داری ہے۔

ایسے لوگوں سے ملنا ایک انتہائی ناخوشگوار تجربہ ہوتا ہے جو اکثر یہی کہتے رہتے ہیں کہ ”مجھے نہیں پتہ“۔ میں اکثر پوچھ لیتا ہوں۔ ”اگر آپ کو پتہ ہوتا تو آپ کیا کہتے یا کیا کرتے؟“ آپ کو حرمت ہوگی کہ 80 فیصد لوگوں کے پاس ایک سے زیادہ جہازات موجود ہوتے ہیں حالانکہ پتہ لیسے پہلے یہی لوگ چند مردگی سے کہہ رہے تھے۔ ”مجھے نہیں پتہ“

فرار کے چوتھے دروازے پر لکھا ہے ”میں بھول گیا تھا“

بھول جانے اور جان بوجھ کر یاد نہ رکھنے میں فرق ہے۔ ہمارے ہاں اداروں میں لوگ کام سے متعلق باتیں بھول جاتے ہیں لیکن مجنوناہ کا دن لانا وائس اور دیگر مراعات کے بارے میں چھوٹی چھوٹی تفصیلات انہیں ہمیشہ یاد رہتی ہیں۔

جب ہم یاد نہ رکھنے کا فیصلہ کریں اور یہ کہیں کہ میں بھول گیا تھا تو یہ اتسباب سے فرار کے سوا اور کچھ نہیں۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کے دوست کو آپ کی سالگرہ کا دن بھول گیا ہے یا اس کے لیے یہ دن یاد رکھنا ضروری نہیں؟

فرار کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ آپ ”اپنے“ اہم کاموں میں اس طرح مصروف ہو جائیں کہ

دوسروں کے انہم کاموں کو ذرا برا بر توجہ نہ دیں۔

”میں کوشش کروں گا“ بچاؤ کا پانچواں راستہ ہے۔

ایک ہارلیڈر شپ سینیڈار میں ’میں نے اعلان کیا کہ کوئی آگے بڑھے اور میرے ہاتھ سے قلم چھیننے کی ’کوشش‘ کرے۔ ایک نوجوان آگے بڑھا اور اس نے قلم چھین لیا۔

’میں نے تمہیں قلم چھیننے کی صرف ’کوشش‘ کرنے کے لیے کہا تھا، چھیننے کے لیے نہیں‘۔ میں نے زور دیتے ہوئے کہا۔ اسے میری بات کی سمجھا آ چکی تھی اور پھر اس نے قلم چھیننے کی ’کوشش‘ کرنے کی بڑی زبردست ایٹنٹک کی۔

اگر آپ کسی دوست کو کھانے کی دعوت دیں اور جو لوہا وہ کہے..... ’میں آنے کی کوشش کروں گا‘ تو آپ کیسا محسوس کریں گے؟

کاموں کو دوسروں کے سپرد کرتے ہوئے بھی اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ جب کوئی کہے کہ ’میں یہ کام کرنے کی کوشش کروں گا‘ تو ایک نئے کوٹھڑیے اور وضاحت طلب کیجئے کہ وہ یہ کام کرے گا یا نہیں؟ کیا وہ واقعی یہ کام کرنا چاہتا ہے یا محض نال انول کر رہا ہے۔

بعض اوقات ایک نیم دلانہ ’ہاں‘ کی بجائے ’واضح الفاظ‘ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ فیروزہ دارانہ بیانات اور رویوں کی بدولت رشتوں میں کدورتیں پیدا ہوتی ہیں یا اسی اشتباہ نہیں رہتا اور دونوں طرف کنفیوژن کی دھند چھانے لگتی ہے۔



”اگر..... تو.....“ ایک اور اہم فراموشی راستہ ہے۔ اداروں میں کئی کارکن کہتے ہیں ”اگر فلاں مطالبہ پورا ہو جائے تو ہم پوری تنہا ہی سے کام کریں گے۔“

حال ہی میں ایک ٹیکسٹائل یونٹ میں ورکرز سے انٹرویو کے دوران ایک کارکن نے مجھ سے کہا ”اگر میری تنخواہ میں اضافہ کر دیا جائے تو میں پیداوار اور معیار کی گارنٹی دوں گا۔“ آپ ہی سوچئے ایسے شخص کو کوئی کیوں زیادہ پیسے دے گا جو پیداوار اور معیار کا خیال نہ رکھتا ہو۔ پروڈکشن مینجمنٹ سے اس کا نام لئے بغیر یونٹی ذکر کیا تو اس نے گرجبوشی سے کہا ”اگر کوئی بھی شخص زیادہ توجہ سے پیداوار اور معیار کو برقرار رکھے تو میں اس کی تنخواہ میں ضرور اضافہ کر دیا سکتا ہوں۔“

میرا ایک کلائنٹ کہتا ہے..... ”جب تک وہ لڑکی مجھ سے شادی کے لیے رضا مند نہیں ہوگی میں اُداس رہوں گا، میں غیر سنجیدہ حرکتیں چھوڑوں گا، نہ کیرئیر کی پرواہ کروں گا.....“ ہملا ایسے شخص کے ساتھ تعلق جوڑنا کون پسند کرتا ہے۔ ایک بے کار انسان کو خوش رکھنے کا ہدف لے کر تعلق جوڑنا آسان کام نہیں۔

”اگر..... تو.....؟“ کا راستہ ہمارے مقاصد اور ہمارے درمیان شرائط کی ایک دیوار کھڑی کر دیتا ہے۔ کبھی کبھی تو شرائط مقاصد سے بھی زیادہ اہم ہو جاتی ہیں۔

ہم کہتے ہیں..... ”اگر تم فلاں کام کرو گے تو میں تم پر بھروسہ کروں گا.....“ ہم لوگوں کے سامنے رنہ لگاتے ہیں کہ وہ اسے پھلاں لیں لیکن ان کے ”ہمپ“ کے بعد کیا ہم ان پر بھروسہ کرنا شروع کر دیتے ہیں؟ ممکن ہے کریں نہ کریں زیادہ تر یہی ہوتا ہے کہ ہم ان کے سامنے آرزائش کی ایک



اگر آپ اپنے مقاصد سے غافل ہیں تو شرائط ختم کر دیجئے براہ راست مقاصد کی طرف پیش قدمی اختیار کرتے ہوئے خود اپنا مقصد بن جائیے۔ شرائط کا کام تو ذمہ داری سے بچانا ہے۔ کیوں نہ آپ اپنی صلاحیتوں کی کمان خود سنبھال لیں اور وہ تمام تجربے کر گزریں جن کا اب تک آپ صرف خواب دیکھتے آئے ہیں۔

”مجھے کسی نے بتایا ہی نہیں“ فرار کا ساتواں گیٹ ہے۔ میرا بھتیجا احسن سکول سے آیا تو کچھ خفا سا تھا..... ”چانچو! آج سکول میں سٹیج ڈرامہ تھا مجھے کسی نے بتایا ہی نہیں“۔

”کیا کچھ اور بچوں کو بھی تمہاری طرح اس کی خبر نہیں تھی؟“ میں نے پوچھا۔
 ”نہیں باقی سب تو پوری طرح تیار تھے بس مجھے ہی کسی نے نہیں بتایا“۔

دنوں میں بھی کئی لوگ شکایت کرتے ہیں کہ ان کا باس انہیں ان کی کارکردگی کے نتائج سے بے خبر رکھتا ہے۔ اگر وہ واقعی سمجھتے ہیں کہ یہ بات ان کی پروموشن مستقبل اور کیریئر کے لیے اہم ہے تو وہ خود نتائج پر نظر کیوں نہیں رکھتے؟

نہ جاننے میں آپ کا ”موج میلہ“ چلتا رہتا ہے اور جاننے کے صلے میں تکلیف جھسے میں آتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ سکون کی چادر لہو بھر کو اتار پھینکیں اور جس چیز کی آپ کو تلاش ہے اسے پانے کے لیے نکل کھڑے ہوں۔

اگر آپ خود اپنی کارکردگی کے نتائج سے آگاہ رہتے ہیں اور اس بارے میں اپنے جائزے کو اپنے باس کے سامنے پیش کر کے اس کی رائے مانگتے ہیں تو باس کے لیے یہ ایک انتہائی مثبت بات ہوگی۔ اپنی کامیابیوں اور ناکامیوں کو باس خامیوں کو اس کے سامنے رکھ کر آپ اس کے کام کو آسان کر رہے ہوتے ہیں۔

نہ جانا آپ ”انورڈ“ نہیں کر سکتے۔ زندگی کے سفر میں سوتے ہوئے جانا یا مکمل طور پر ”موجود“ نہ رہنا مہنگا سودا ہے۔ ارد گرد کے ماحول پر کڑی نگاہ رکھیے۔ جسم کی ہر ایک ہڈی سے سننا شروع کیجئے اور وہ سب خود سے جاننے کی کوشش کیجئے جس کا آپ شکوہ کرتے ہیں۔ اگر آپ آجائز میں ہی اس مسئلے کا حل نکال لیں تو بہتر ہے وگرنہ ساری عمر یہ شکوہ کرتے کرتے

گزر جائے گی کہ ”کسی نے مجھے نہیں بتایا ہی نہیں۔“

”یہ میری غلطی نہیں“ کی تحریر فرار کے آٹھویں دروازے پر آویزاں ہے۔ کسی واقعے کی ذمہ داری دوسروں پر ڈالنا دراصل خود پر سیکھنے کے دروازے بند کرنے کے مترادف ہے۔ ہانڈلنگ اور صورت حال کی ذمہ داری کسی اور کے سر منڈھنے کے بعد آپ اپنے حصے کی سزا سے بچ جاتے ہیں۔ بحر حال آپ کا بھی تو اس میں کچھ نہ کچھ ”حصہ“ ہوتا ہے۔

ہاں کئی کاموں میں ہماری واقعی کوئی غلطی نہیں ہوتی لیکن ہر بار دوسروں کو مورد الزام ٹھہرا کر ہم محمود اور تارکی کے گڑھے میں دھستے چلے جاتے ہیں جس سے ہماری عزت نفس کمزور پڑتی جاتی ہے۔ جیل میں کئے گئے ایک سروے کے مطابق صرف تین فیصد قیدیوں نے اپنے جرم کی ذمہ داری قبول کی۔ باقی 97 فیصد کی کہانی کا عنوان ہلا خریہ بنتا تھا..... ”اس میں میرا کوئی قصور نہیں تھا۔“ ذمیت کے جرم میں سزا بھگتتے والے ایک قیدی سے میں نے پوچھا ”تم یہاں کیسے پہنچے؟“..... ”جیل آنے میں میرا کوئی قصور نہیں۔ ہم بینک میں ڈاکہ مارنے نکلے تھے۔ یہ طے ہوا تھا کہ پولیس کے آنے کی صورت میں میرا ساتھی مجھے آگاہ کرے گا۔ پولیس آئی تو اس نے مجھے بتایا ہی نہیں اور مجھے اکیلا چھوڑ کر بھاگ گیا۔ میرا اس میں بھلا کیا قصور ہے میں تو اپنے ساتھی کی بے وفائی کی وجہ سے جیل میں ہوں۔“ قیدی نے بڑی معصومیت سے جواب دیا تھا۔



احتماب سے فرار دراصل مسئلے کے سبب سے فرار ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ خود سے یہ سوال کریں کہ "اس صورت حال سے میں کیا سیکھ سکتا ہوں؟" یا "ابھی کیا مکمل ہونا باقی ہے؟" تو آپ کی زندگی کی سمت ایک لمحے میں بدل سکتی ہے۔

"یہ میرا کام نہیں" فرار کا ایک اور شاندار موڑ ہے۔ گزشتہ دنوں میں اور میرا دوست حسن المنہر ایک ایسے ہوٹل میں کھانے پر مدعو تھے جو ٹی وی سروس میں شہرت کے باعث تقریباً بند ہونے والا تھا۔ کھانے کے برتن ضرورت سے کم اور روٹیاں ٹھنڈی تھارتھیں۔ میں نے قریبی ویٹر کو مطلع کیا تو اس نے کہا: "یہ میرا کام نہیں"۔ میں نے حسن سے کہا "اسی وجہ سے یہ ہوٹل اس حال کو پہنچا ہے"۔ کامیاب اداروں میں ایسا نہیں ہوتا۔ وہاں کا ہر شخص گاہک کے ہر کام کو اپنا ہی کام سمجھتا ہے۔ وہاں کاموں پر کسی قسم کی ڈیوٹی کا بورڈ نہیں لگایا جاتا۔

آپ بھی سوچنے کہ گھر سے باہر کام پر یا خاندان میں کون سے ایسے کام ہیں جنہیں آپ اپنی "ڈیوٹی" سے باہر محسوس کرتے ہیں؟ ایسا کرنے سے آپ اب تک کیا نقصان اٹھا چکے ہیں؟ کیا ہو اگر آپ "یہ میرا کام نہیں" کا بورڈ ذہن سے اتار دیں۔ اگر آپ کچھ بھی کر گزرنے کے لیے تیار ہو جائیں تو آپ کی زندگی کیا رخ اختیار کر لے گی؟

"میں نہیں کر سکتا" دس نمبر گیٹ کی طرف راہنمائی کرتا ہے۔ ہنری فورڈ کہتا ہے: "جب آپ یہ کہیں کہ یہ کام میں کر سکتا ہوں یا یہ میرے بس سے باہر ہے تو آپ دونوں صورتوں میں صحیح کہتے ہیں۔"

ہم ہر صورت حال کے نتائج کو پیشگی اپنے ذہن کی سکریں پر دیکھتے ہیں اور پھر اس دیکھے ہوئے نتیجے کو سچ ثابت کرنے کے لیے کچھ بھی کر گزرتے ہیں۔ نتیجے کو پہلے سے طے کرنا اور پھر وہ کچھ کر گزرتا جو طے شدہ کو سچ ثابت کرنے کے ذہن کی اپنی پیداوار ہے۔

شاید ہم اس وقت بھی: "میں نہیں کر سکتا" کہہ جاتے ہیں جب ہم دراصل کہنا چاہ رہے ہوتے ہیں کہ "میں نہیں کروں گا"۔

چیزوں کو کرنے کی تمام تر صلاحیت اور قوت آپ کے اندر موجود ہے آپ نے صرف اس قوت کو اپنی ملکیت میں لینے کا اعلان کرنا ہے۔۔۔

”میں چیک نہیں لکھ سکتا“ ”میں ورزش نہیں کر سکتا“ ”میں ریاضی نہیں پڑھ سکتا“ کے بیانات سننے کے بعد ”نہ کر سکتے“ اور ”نہ کرنا چاہئے“ میں فرق ضرور ڈھونڈ لیے۔

اپنی ”چوائس“ کو پہچانئے۔ یہ کہنے کی بجائے کہ ”میرے پاس یہ کام کرنے کا اختیار نہیں“۔ اپنے اختیار کی قوت کو استعمال میں لائیے اور اس اختیار کے وعودار بنئے۔

بہت سے مینیجرز اور ایگزیکٹوز سے گفتگو کے دوران مجھے یہ سننے کو ملتا ہے۔۔۔ ”میرے پاس اپنے کام کرنے کے لیے اتھارٹی نہیں ہے“..... حالانکہ زیادہ تر یہی ہوتا ہے کہ ان کے پاس اتھارٹی ہوتی ہے لیکن اس پر ملکیت کا حوصلہ نہیں ہوتا۔ ”میں کر سکتا ہوں“ ہی کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے۔

”میں تو بس ایسا ہی ہوں“ آپ کے لئے فرار کا گیارہواں دروازہ کھول دیتا ہے۔ ”میں جیسا ہوں صحیح ہوں۔ مجھے مزید تعلیم کی ضرورت نہیں۔ میں مکمل ہوں“..... اس طرح کی سوچ کا مطلب ہے کہ بندہ اپنی پوزیشن سے ذرہ برابر ہٹنے کو تیار نہیں اپنی ذمہ داری سے مفرور ہے اور دوسروں پر انحصار اس کی عادت بن چکی ہے۔ شاید اس وقت وہ یہ بھول جاتا ہے کہ ہم انسان درختوں پر لگے پھلوں کی مانند ہیں ہم نشوونما پاتے ہیں یا پھر ہم گلنے مڑتے ہیں۔

اگر ہمارا نقطہ نظر ”سوچ“ کردار اور فلسفہ جامد ہے تو ہمیں گلنے مڑنے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ جب ہم غیر لچک دار رویہ اختیار کرتے ہیں تو لوگ ہمارے ساتھ کام کرنے کی بجائے ہمارے ”اوپر“ کام کرنے پر مامور ہو جاتے ہیں۔ ہم رکاوٹ بن کر رہ جاتے ہیں۔ بالآخر ہمیں اس ذمیت رویے کی بھاری قیمت چکانا پڑتی ہے کیونکہ یہ تالہ بند پوزیشن ہمیں کامیابی کے سفر میں پیچھے دھکیل دیتی ہے۔

”تیل دیکھو اور تیل کی دھار دیکھو“ خود اعتمادی سے بھاگنے کی بارہویں پناہ گاہ ہے۔ لیڈر شب کی کلاں میں ایک صاحب مجھ سے کہنے لگے۔۔۔ ”میں دیکھوں گا کہ آپ کسے مری منتظر

سوچوں اور رویوں کو تبدیل کرتے ہیں۔ کس طرح مجھے سکھاتے اور ماہر بناتے ہیں؟“
اس طرح کے طرز عمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے آپ پروگرام سے استفادے اور ذوقی تبدیلی کی
ذمہ داری دوسروں پر ڈال دیتے ہیں اور اس سے مینار کو اپنے لیے ایک نفع بخش تجربہ بنانے میں عملاً
کوئی حصہ نہیں ڈالتے بلکہ خاموش تماشا کی بن کر رہ جاتے ہیں۔

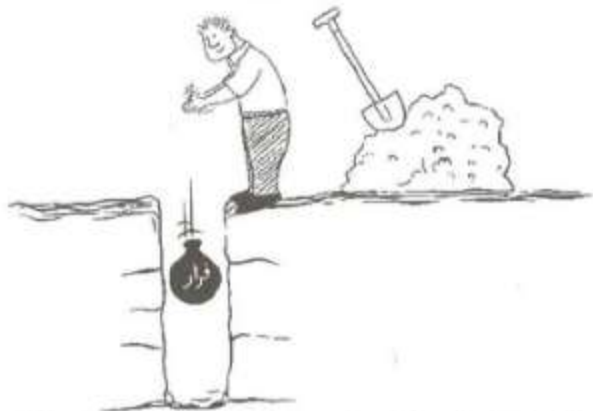
بزنس اور تعلقات میں اس طرح کے لوگ صرف نقص ڈھونڈنے کے کام پر ماسور ہوتے ہیں۔
اپنی طرف سے امداد تعاون اور خیر سگالی کے جذبات کو روک رکھتے ہیں اور جب صورت حال
گھڑتی ہے تو فخر سے کہتے ہیں۔۔۔۔۔ ”میں نے تمہیں پہلے ہی نہیں کہا دیا تھا۔۔۔۔۔“

اپنی زندگی کے ہر واقعے کے پیچھے کسی نہ کسی طرح ہمارا اپنا ہی ہاتھ ہوتا ہے۔ زندگی سے ہم جو
چاہیں حاصل کر سکتے ہیں جو تلاش کرنا چاہیں پاسکتے ہیں۔ تاہم اگر ہم کامیابی کے لیے ان
بارہ راستوں میں سے کسی کو منتخب کریں تو ہماری کامیابی کا انحصار دوسروں پر ہوگا ہمارے ہاتھ
صرف بے بسی آئے گی۔

لوگ اپنی ضرورتوں کی تسکین کی بجائے آپ کی ضرورتوں کو اپنی ترجیح نہیں بنا سکیں گے۔ اگر آپ
اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی پیدا کرنے کے لیے دوسروں کے منتظر ہیں تو پھر عمر بھر کے پان لیوا
انتظار کے لیے تیار ہو جائیں۔

احساس ذمہ داری سے چھٹکارے اور احتساب سے بچاؤ کے کئی اور راستے بھی موجود ہوں
گے۔ پوری ایمانداری سے بتائیے کہ ان بارہ راستوں میں سے آپ کا پسندیدہ راستہ کون سا ہے؟
کن راستوں پر آپ کثرت سے آتے جاتے ہیں؟ ہو سکتا ہے آپ اس فہرست میں اضافہ کر
سکیں۔ اگر آپ کا جواب یہ ہے کہ۔۔۔۔۔ ”میرے پاس اس کام کے لیے وقت نہیں ہے۔۔۔۔۔“ تو
مبارک ہو آپ ایک اور روزانہ تلاش کر چکے ہیں۔

لیکن یاد رکھیے فرار آخر فرار ہے ایک وقت آتا ہے جب آپ کو حقائق کا سامنا کرنا ہی پڑتا
ہے۔ احتساب سے بچتے بچتے آپ تھک جاتے ہیں اور کبھی نہ کبھی تو آپ کو اپنے ضمیر کی
عدالت میں آنا ہی پڑتا ہے۔



اپنے جسم و ذہن کی سلطنت کے اچھے حکمران ہونے کا ثبوت دیجئے۔ اپنی صلاحیتوں کی کمان اپنے ہاتھ میں لیجئے اور زندگی کو مکمل احساس ذمہ داری سے گزارنا شروع کیجئے اور پھر دیکھئے کہ کس طرح کامیابیوں کے آسمان آپ کے پیروں تلے پھٹے چلے جائیں گے۔

ہاتھی میرے ساتھی نہیں

”ہاتھی کے نقش قدم پر نہیں چلنا۔“

عجیب سی بات کی ہے میں نے؟

لیکن ذرا غور سے میری بات سنئے کیونکہ اگلی بات جو میں کہنے جا رہا ہوں وہ آپ کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں انقلاب برپا کر سکتی ہے۔

تو اجازت ہے کہ میں ہاتھی کے نقش قدم پر نہ چلنے کی وضاحت کروں؟

اٹلیا کے ایک صوبے میں ہاتھیوں کو وزن ڈھونے اور بار برداری جیسے کاموں کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔ لوگوں کیلئے یہ بات اکثر پریشانی کا باعث بنتی کہ فارغ اوقات میں ہاتھیوں کو کیسے کنٹرول کیا جائے۔ ہاتھیوں کی اندھی طاقت کو کیسے قابو کیا جائے؟ اس کا جواب ان کے پاس نہیں تھا۔

ایک بوڑھے کے ذہن میں ایک اچھوتا خیال آیا ”کیوں نہ ہاتھیوں کی بچپن ہی سے ”پروگرامنگ“ کر دی جائے“

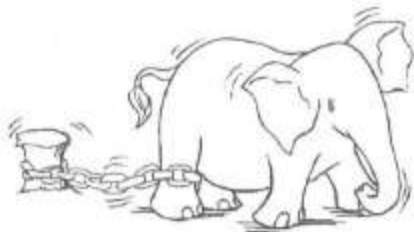
”کیسی پروگرامنگ؟“ سب متحسّس تھے۔

”اگر ہاتھیوں کے ذہنوں میں بچپن ہی سے کمزوری اور بے سی کا احساس ڈال دیا جائے، ان کے ذہن پر کمزور سوچوں کے پہرے بٹھا دیئے جائیں اور انہیں اپنی ”اندھی طاقت“ کا کبھی اندازہ ہی نہ ہونے دیا جائے تو انہیں قابو رکھنا ذرا بھی مشکل نہیں ہوگا۔“

”لیکن یہ ہوگا کیسے؟“ سب متحسّس بڑھتا جا رہا تھا۔

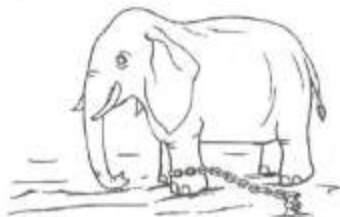
اور پھر بوڑھے کا آئیڈیا اپنا کام کر دکھایا۔

جب ہاتھی بہت ہی چھوٹے تھے اور ان کا وزن بمشکل پچاس ساٹھ کلوگرام تھا تو انہیں ایک بہت بھاری زنجیر سے باندھ دیا گیا۔ دن بھر ہاتھی اس بھاری زنجیر سے زور آزمائی کرتے رہے۔ وہ اس بوجھ سے چھٹکارا پانے کیلئے ایڑی چوٹی کا زور لگا دیتے لیکن بے سود۔



رفتہ رفتہ ہاتھیوں کی کوششوں سے یقین غائب ہونا شروع ہو گیا۔ شروع میں تو وہ اس صورتحال پر چلتے کڑھتے رہے لیکن پھر انہوں نے ہار مان لی تھی۔ آہستہ آہستہ صورتحال اور بھی دلچسپ ہوتی گئی، اب تو انہوں نے یقین کر لیا تھا کہ اس زنجیر سے آزادی کی کوئی صورت ممکن نہیں ہے۔ انہوں نے سیکھ لیا یہ زنجیر ہی اب ان کا مقدر ہے۔ اپنی بے بسی پر ان کا پختہ یقین رفتہ رفتہ ان کی ساری "طاقت" کو چھوڑ رہا تھا۔ ایک دن انہوں نے اس "حقیقت" کو تسلیم کر لیا کہ وہ زنجیر کی قید سے کبھی رہ نہیں ہو سکتے، انہوں نے مان لیا کہ ان کی طاقت اس زنجیر پر آشرفتم ہو جاتی ہے۔ وہ سمجھ گئے کہ یہ زنجیر ان کی طاقت کی حد سے آگے کی منزل ہے۔ اور اس سے بھی مزے کی بات تو یہ تھی کہ اب ہاتھیوں کو آغاز والی زنجیر کی نسبت بہت ہی کمزور زنجیروں سے بھی باندھا جا رہا تھا، پھر بھی ان کے مالک انہیں قابو رکھنے میں کامیاب تھے۔ لوگوں نے ہاتھیوں کی "اندھی طاقت" کو کنٹرول میں رکھنے کا عمل نکال لیا تھا۔ بوڑھے کی چلائنگ کے مطابق گاؤں کے لوگ ہاتھیوں کی "پروگرامنگ" میں کامیاب ہو گئے تھے۔ اب جبکہ بوڑھے ہونے کے بعد ہاتھی آٹھ دس ہزار پاؤنڈ وزنی ہو چکے تھے اور ان کی طاقت کی کوئی

حد نہیں تھی انہوں نے کبھی اس زنجیر کو توڑنے کی کوشش کی تاہم بارے میں کبھی سوچا۔ کیونکہ وہ "جاننے" تھے کہ کاسیانی کا کوئی امکان نہیں ہے۔ انہیں "معلوم" تھا کہ وہ کتنے بد قسمت، منحوس، بے بس، اور کمزور ہیں اور یہ کہ وہ اپنی بری صورت حال کو بدلنے کیلئے کچھ بھی نہیں کر سکتے۔



آپ خود بھی جاننے ہیں کہ ہاتھی کی بے بسی کا احساس حقیقی نہیں ہے۔ ہاتھی نے خود پر جو "حدیں" لگا رکھی ہیں وہ اصلی نہیں ہیں۔ یہ "حدیں" اور "بے بسی" کا خیال تو صرف اس کے ذہن میں ہے۔

بالکل اسی طرح ہم انسان بھی اپنے اوپر خود ساختہ "حدیں" قائم کر لیتے ہیں۔ ہم کھلے عام اپنے "ماسٹروں" کو اجازت دے دیتے ہیں کہ وہ جیسے چاہیں ہماری "پروگرامنگ" کریں۔ پھر ہم اپنی "پروگرامنگ" کی وجہ سے جلد ہی جان جاتے ہیں کہ ہماری صلاحیت کافی ہے، ہماری ذہانت واقعی ہے، ہماری تخلیقی سوچ فارغ ہے ہماری شکل و صورت کسی کام کی نہیں۔ اس لئے ہماری اڑان اونچی ہو ہی نہیں سکتی۔ ہم کبھی حالات کی ستم ظریفیوں سے آزاد نہیں ہو سکتے۔ ہمیں بالآخر ایک دن "یقین" آ جاتا ہے کہ بے بسی، بے چارگی، مایوسی، ناکامی اور نامرادی کی زنجیروں سے کبھی بھی آزادی ممکن نہیں ہو سکتی۔

لیکن سچ تو یہ ہے کہ ہاتھی کی طرح آپ کی "بے بسی" کے خیالات بھی حقیقی نہیں ہے۔ آپ کہاں تک جا سکتے ہیں اس کی حدود نیا میں نہیں صرف آپ کے ذہن میں وجود رکھتی ہے۔ انہوں کی بات تو یہ ہے کہ ان اندرونی زنجیروں کی بدولت ہم اپنے منہی رویوں اور عقیدوں پر ایمان

پنتے کر لیتے ہیں اور یقین کر لیتے ہیں کہ ہم ایک بھر پور زندگی نہیں گزار سکتے ہیں، کبھی بھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔ ہم بڑے مقاصد ملے کر سکتے ہیں نہ انہیں حاصل کر سکتے ہیں، ہم خوشحال اور دولت مند نہیں ہو سکتے، ایک کامیاب کاروبار شروع نہیں کر سکتے، پریموشن کیلئے کبھی ہمارا نمبر نہیں لگ سکتا اور ہمارے خواب اور خواہشات کبھی پوری نہیں ہو سکتیں۔ سادہ سے لفظوں میں ہمارا محبوب نکیہ کلام یہی بن کے رہ جاتا ہے کہ ”میرا کوئی پانس نہیں ہے۔“

لیکن آپ کی سوچ اور حالات کو جوں کا توں نہیں رہنا چاہئے۔ حقی سوچوں کو حق حاصل نہیں کہ وہ ہماری کامیابیوں کو محدود کر دیں۔ اگر آپ بچے دل سے کامیاب ہونے کی خواہش رکھتے ہیں (اور خود سے مذاق نہیں کر رہے) تو فوراً اپنے ذہن میں پرانے یا خیالات کو اچھے خیالات سے بدل دیجئے۔ اپنی سوچ رویوں اور عقیدوں کو چیلنج کیجئے۔ اپنا ”عدوں“ کو پھلانگ دیجئے۔ اپنی زندگی کی کوئی بھی چیز بدلنے کے لیے آپ کو جو کچھ چاہے وہ سب آپ کے اندر ہی موجود ہے۔ آپ کے اندر ”اندھی طاقت“ موجود ہے، اس طاقت کو کسی زنجیر کے سامنے ہتھیارت ڈالنے دیجئے۔



یار رکھے۔ کبھی ہارت مانے، کبھی ہاتھی کے نقش قدم پر مت چلے۔

”بندے! آپ نوں پچھان“

”کامیابی ترقی اور عظمت کی بلند یوں تک پر سکون اور پراعتماد انداز میں پہنچنے کے لئے تیز ترین سواری آپ کی ”فطری صلاحیت“ ہے۔“

فطری صلاحیت اس ”خطرہ پر وف گاڑی“ کی طرح ہے جو آپ کو کٹھن ترین منزل تک کم وقت میں محفوظ اور آرام دہ طریقے سے پہنچا دے گی۔

اپنی زندگی میں تقریباً ہر شخص ہی عظمت اور کامیابی کی خواہش رکھتا ہے کیونکہ فطری طور پر انسان کمال کی جستجو میں رہتا ہے۔ خالق کائنات نے بھی ہر انسان کے اندر عظمت کا بیج رکھ دیا ہے۔ اس لئے انسان کے اندر یہ خواہش ہمیشہ سراٹھاتی رہتی ہے کہ وہ دوسروں سے مختلف اور منفرد نظر آئے وہ کوئی اچھوتا کام کر دکھائے وہ کسی ناممکن کو ممکن بنا دے کسی ساحل کی ریت یا اونچی چٹان پر اپنا نقش چھوڑ جائے اس کے قدموں کے نشان پہنچانے جائیں اس کی قدر کی جائے اور وہ امر ہو جائے۔ گویا انسان بنیادی طور پر کامیابی، عظمت اور ترقی کی لگن رکھتا ہے۔ تاہم اس مقصد کو پانے کے لئے وہ جس رستے یا سواری کا انتخاب کرتا ہے وہی اس بات کا فیصلہ کرتی ہے کہ وہ اس ہدف کو پالے گا یا نامراد رہے گا۔

اگر منزل کٹھن ہو مشکل بھی ہو اور دور بھی جبکہ آپ چوہنی کی چال ریٹنے والے لنگڑے اونٹ پر کامیابی کا سفر شروع کر دیں تو جلد ہی سفر کی محکمن رستے کی مشکلات اور بے یقینی و مایوسی کے احساسات آپ کی ساری توانائی نیچوڑ لیں گے۔ عظمت کی خواہش آپ کے دل سے بود یا بستر

گول کر جائے گی اور کامیابی کے خواب آپ کی آنکھوں سے ہجرت کر جائیں گے۔

مقصد سے آپ کی لگن اور اخلاص اپنی جگہ تاہم صحیح رستے اور سواری کے انتخاب میں ناکامی دراصل ناکامی کی تیاری کرنے کے مترادف ہے۔ یوں زندگی ایک ایسا نہم ہونے والا بے سرو پا سفر بن کر رہ جائے گی جس کے آخر میں آپ کے حصے میں صرف تھکاوٹ ہی آئے گی۔ لوگوں کی اکثریت زندگی میں اپنے مقاصد کا تعین کرتے وقت اپنے اندر جھانکنے کی بجائے ادھر ادھر ہی دیکھتی ہے۔ اس پاس میں لوگ کیا کر رہے ہیں؟ لوگوں کی ان کے بارے میں کیا رائے ہے؟ لوگ ان سے کس قسم کے مقاصد کی تکمیل کی توقع رکھتے ہیں؟

اور پھر وہ خود کو لوگوں کی توقعات کی سولی پر چڑھانے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں اور بقیہ ماندہ زندگی خود کی بجائے معاشرے کو اپنی ناکامی کا ذمہ دار قرار دینے میں بتا دیتے ہیں۔

”مجھے لگتا ہے تم کرکٹ کے اچھے کھلاڑی بن سکتے ہو اگر تم اپنی فٹنس پر توجہ دو باقاعدگی سے ایک سرساز کرؤ کسی اچھے کوچ سے مشورہ کرو اور محنت کرو تو تم کرکٹ سیکھ سکتے ہو۔“ کسی نے ان کے کان میں سرگوشی کی اور وہ بھاگ کھڑے ہوئے وہیم اکرم یا عمران خان بننے۔

ایسے لوگ اپنے اندر کی آواز پر پوری مہرکان نہیں دھرتے اور گروٹیش کی بے سری تالوں پر اپنی اصول صلاحیتوں کا بے ہنگم قفس دیکھتے دیکھتے خود کو ایک بے ثمر مشقت کے عذاب میں گھٹنے مڑنے کیلئے چھوڑ دیتے ہیں۔

سر سبز و شاداب گھٹے بلند و بالا خوبصورت سایہ دار درختوں کی نشوونما کا راز ان کے ”بیج“ میں ہے۔ ہر درخت کے پیچھے ایک بیج ہے جو فیصلہ کرتا ہے کہ درخت کی شکل و صورت قد کاٹھ رنگ و روپ اور پھل کیسا ہوگا۔ آم کا بیج صرف آم ہی پیدا کر سکتا گا۔ انار پیدا کرنے کی خواہش میں آم کتنا ہی تڑپنے ناکام ہی رہے گا۔

درختوں کی طرح انسانوں کے اندر بھی ایک مخصوص بیج رکھ دیا گیا ہے جو انسان کے رنگ و روپ قد کاٹھ شکل و صورت کے ساتھ ساتھ اس کی صلاحیتوں رجحانات اور فطری خصوصیات کا راز دار ہوتا ہے اس بیج کی شناخت اور صحیح آبیاری کرنے سے ہی انسان خود کو اور دوسروں کو مستفید کر سکتا ہے۔

کامیابی اور عظمت کا حصول اس وقت ناممکن ہو جاتا ہے جب آپ اپنے بیج کی مخفی قوت کو

نظر انداز کر کے خود ساختہ مقاصد کی جستجو میں بلکان ہونے کا انتخاب کر لیتے ہیں۔

اگر ہم اپنے بیج کا تجزیہ کریں تو معلوم ہوگا کہ اندر کی گہرائیوں سے ہم تمام انسان دراصل بھلائی کے خواہشمند ہیں۔ ہم سب چاہتے ہیں کہ ہمیں سرت کامرانی اور بچی خوشی ملے ہماری بدولت دوسروں کی زندگیوں میں خوشی جنم لے اور صفحہ مراض سے دکھوں مصیبتوں اور پریشانیوں کا خاتمہ ہو جائے۔

انفرادی و اجتماعی کامیابی اور سکون کا یہ ہدف ہر انسان کے بیج میں پوشیدہ ہے۔ اس بیج کی نشوونما کی حتمی ذمہ داری خود ہم پر عائد ہوتی ہے وگرنہ ہم اس بیج سمیت منوں مٹی تھے کبھی نہ ابھرنے کے لئے دب جائیں گے۔

1980ء میں امریکی ماہرین نفسیات نے ایک اہم تحقیق میں 1500 افراد کو شامل کیا۔ ان پندرہ سو میں سے 87 فیصد افراد کا تعلق ایسے گروپ سے تھا جنہوں نے پیسے کمانے کے لئے کچھ بھی کر گزرنے کی ٹھان رکھی تھی جبکہ جو کام وہ دل سے کرنے کے خواہشمند تھے اس کے لئے وہ بعد میں وقت نکالنا چاہتے تھے۔ ان لوگوں نے اپنی فطری صلاحیت کے بل بوتے پر کچھ کر گزرنے کی بجائے ایسا ”کچھ بھی“ کر گزرنے پر بضد تھے جو انہیں فوری طور پر امیر بنا دے۔ ان کا خیال تھا کہ اس طرح وہ اپنے من پسند کام اور فطری ٹیلنٹ کے اظہار کے لئے زیادہ بہتر مواقع پیدا کر سکتے ہیں۔ جبکہ دوسرا گروپ جو کل افراد کا 13 فیصد تھا ایسے لوگوں پر مشتمل تھا جنہوں نے پیسے کے برعکس اپنے فطری رجحانات کے مطابق کام کرنے کو ترجیح دی اور ملے کیا کہ وہ پیسے کی فکر کو اپنی فطری صلاحیتوں کے اظہار پر اولیت نہیں دیں گے۔

بیس سال کے بعد ان پندرہ سو افراد کی زندگیوں کا از سر نو جائزہ لیا گیا۔ نتائج نے ماہرین کو حیرت میں ڈال دیا۔ پندرہ سو میں سے 101 افراد لکھتی ہو چکے تھے اور اس سے بھی حیرت ناک بات تو یہ تھی کہ ان 101 میں 179 افراد کا تعلق ایسے گروپ سے تھا جو تحقیق میں شامل کل افراد کا صرف 13 فیصد تھے۔ جنہوں نے اپنے بیج کی نشوونما کو اپنی زندگی کا مقصد بنا لیا تھا۔

اپنے ”بیج“ کی افزائش کے ذریعے ہی آپ اپنے اور دوسروں کے لئے خوشحالی و کامیابی کا خواب پورا کر سکتے ہیں۔ کیونکہ جب آپ فطری صلاحیتوں سے ہم آہنگ بنا مقصد زندگی گزارنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں تو پھر کامیابی شہرت عزت خود بخود آپ کی زندگی کا حصہ بن جاتی ہے۔ شاعر

مشرق علامہ اقبال بھی اس کی تائید میں کہتے ہیں:

”فیضِ فطرت نے تجھے دیدہ شاہیں بخشا“

حیتر ترین آسان ترین اور عظیم ترین کامیابی صرف اپنے فطری رجحانات کی بنیاد پر آگے بڑھنے میں ہے۔

لوگوں کی آوازوں پر کان دھرنے کی بجائے ایک لمحے کی خاموشی اختیار کریں اور اپنے اندر کی آواز سننے کی کوشش کریں۔ اپنے سچ کو پہچانیں۔ پھر اس کی افزائش کے لئے اپنے تمام تر وسائل کو وقف کریں۔

ایک بڑی دلچسپ حکایت کچھ اس طرح سے ہے کہ تخلیق انسان کے وقت اللہ تعالیٰ جب انسان کو ”صلاحیت کا“ تحفہ دینے لگے تو انہوں نے اپنے چاروں مقرب فرشتوں کو اپنے دربار میں بلایا اور فرمایا ”آج میں انسان کو جو تحفہ دینے لگا ہوں چاہتا ہوں کہ اسے مخفی رکھا جائے تاکہ انسان وہاں تک آسانی سے نہ پہنچ سکے۔ یہ تحفہ صلاحیت اور عظمت کا تحفہ ہے تم بتاؤ کہ اسے کہاں چھپا کر رکھا جائے؟“

پہلے فرشتے نے کہا ”اے ہمارے مالک! بہتر ہے کہ آپ اس تحفے کو زمین کی تہوں میں چھپا دیں تاکہ انسان وہاں تک نہ پہنچ سکے۔“

اللہ تعالیٰ نے دور مستقبل میں دیکھتے ہوئے نفی میں سر ہلا دیا۔



”ہندے آپ نوں پھان“

دوسرے فرشتے نے کہا ”اے ہمارے مہبود! بہتر ہے کہ آپ اس قحطے کو پانیوں کی تہ میں کہیں گہرے سمندروں میں چھپاویں۔“

اللہ تعالیٰ نے مستقبل میں ہما کہتے ہوئے انکار کر دیا۔

تیسرے فرشتے نے کہا ”اے ہمارے خالق! میں تو کہتا ہوں کہ اس قحطے کو ساتوں آسمانوں میں کہیں چھپا دیا جائے۔“

چوتھے فرشتے نے کہا ”اے ہمارے آقا! آپ خود سب سے بہتر جانتے ہیں تاہم میں تو یہ عرض کروں گا کہ اس قحطے کو زمین کے علاوہ کسی اور سیارے پر چھپا دیا جائے تاکہ انسان وہاں تک نہ پہنچ پائے۔“

اللہ تعالیٰ نے یہ دونوں تجاویز بھی رد کر دیں اور فرمایا ”میں دیکھ رہا ہوں کہ انسان سمندروں زمینوں آسمانوں اور سیاروں تک ضرور چاٹنے لگے گا۔۔۔ اس لئے میں صلاحیت اور عظمت کا تحفہ وہاں نہیں بلکہ۔۔۔ اس کے اندر اس کے دل میں چھپا رہا ہوں کیونکہ یہاں وہ سب سے آخر میں ہما کہے گا۔“

کیا یہ سچ نہیں ہے کہ ہم اپنے اندر سب سے آخر میں ہما کہتے ہیں۔

عظمت کے سچ کی پہچان دراصل ذاتی نشوونما کے سز کا پہلا قدم ہے۔ ہر روز اس سچ کو واضح مقاصد مضبوط عقائد صحیح اقدار اور مثبت و پاکیزہ خیالات کی خوراک ملے تو پھر دیکھئے کہ کس طرح آپ سبک رفتاری سے کامیابی کی میز چھیاں ملے کرتے ہیں۔ آپ کا سچ اگر اتار کا ہے تو سیب پیدا کرنے آپ کے لئے ممکن نہیں۔ سیبوں کی خواہش میں مارے مارے پھرنے موسم زمین روشنی بارش اور کھاد کو کونے کی ہمائے اپنے اندر کے اتار کو تسلیم کریں۔ آپ منفر وینا مختلف ہیں اور انفرادیت کی یہ شناخت ہی کامیابی کے سفر میں کامیابی کی گارنٹی ہے۔ اسی بات کو مشہور صوفی شاعر شاہ حسین نے اس انداز میں کہا ہے

”جے تیں اپنا آپ پھاننا“ سائیں دلمن آسان“

ہندے آپ نوں پھان

جو چیزیں پیدائش کے وقت فطری طور پر ہمیں ودیعت کی جاتی ہیں انہیں ”نیچر“ کہتے ہیں جبکہ وہ

چیزیں جنہیں ہم معاشرے اور افراد کے ساتھ میل جول کر سکتے ہیں ”ترجہ“ کہلاتی ہیں۔
 نیچر اور نرجہ کی بحث کئی سالوں سے فلسفیوں اور ماہرین انسانیات و حیاتیات کا اہم ترین موضوع
 رہی ہے۔ ”نیچر کی صورت میں ملنے والی خصوصیات اور رجحانات کی بنیاد پر ہی انسان کی شخصیت
 کی حتمی تشکیل ہوتی ہے۔“ یہ دعویٰ نیچر کے حامی افراد کا ہے۔

بیکتر چہ (Nurture) کی حمایت کرنے والے ماہرین کے مطابق ماحول اور تربیت کے ذریعہ
 ہی انسان کی زندگی کی سمت متعین ہوتی ہے، تاہم میرے خیال میں نیچر اور نرجہ (وراثت اور
 ماحول) کا باہمی تعامل ہی زندگی کی تشکیل کرتا ہے۔

میری رائے میں عظمت و کامیابی کی بلند یوں تک سبک رفتاری تحفظ اور اعماق سے پہنچنے کا خواب
 صرف اسی صورت میں ممکن ہے جب کوئی فرد اپنی نیچر کو نرجہ کرنے کا فیصلہ کرتا ہے۔

جب ہم کسی فرد کی نیچر (وراثتی / فطری خوبیوں) کو نرجہ کرنے کی ٹھان لیتے ہیں تو دراصل ہم
 کامیابی کے سڑکوں کے لئے آسان ترین بنانے کا فریضہ سرانجام دیتے ہیں۔

تاریخ کے صفحات ایسے عظیم افراد کے کارناموں سے بھرے پڑے ہیں جنہوں نے اپنی زندگی
 کے لئے دوسروں کے طے کردہ ایجنڈوں کی مخالفت کرتے ہوئے اپنے اندر کے بیج کی شناخت
 کی اور پھر ماحول کی قوتوں کو اس بیج کی نشوونما اور افزائش کے لئے کامیابی سے استعمال کیا۔

نامور گلوکار آرٹسٹ، موسیقار سائنس دان، شاعر، تخلیق کار غرض کہ ہر کامیاب شخص کی کہانی کے
 پیچھے بڑی آسانی سے وہ ”بیج“ تلاش کیا جاسکتا ہے جس کی بروقت بھرپور اور متوازن نشوونما نے
 اسے کامیابی کی اس بلندی تک پہنچایا۔

اگر آپ بھی کامیابی کے بلند ترین آسمانوں کو چھونا چاہتے ہیں تو اپنے اندر جھانکنے اور اس بیج کی
 افزائش کے لئے روشنی دکھانے اور ہوا کا اہتمام کیجئے۔

اپنی نیچر کو نرجہ کرنے کا بہترین وقت یہی ہے۔ اقبال فرماتے ہیں:

موسم اچھا، پانی وافر، مٹی بھی زرخیز

جس نے اپنا کھیت نہ سنبھالا، وہ کیسا دوختان؟

اس بندے کی وہ قاتلی پہ سلطانی قربان

مشہور امریکی موسیقار اور چیچنٹ کنسلٹنٹ مائیکل جوزاب سے کچھ سال پہلے ایک معمولی ہوٹل میں آرکسٹرا بجانے کا کام کرتا تھا۔ اگرچہ اس نے اپنا ذاتی میوزک بھی تیار کر رکھا تھا لیکن وہ بہت کم اپنا میوزک بجاتا تھا۔ وہ اکثر اوقات مشہور امریکی گلوکاروں کے مشہور گانوں کی دھنیں بجاتا تھا۔ ایک دن وہ حسب معمول میوزک بجانے میں مصروف تھا کہ ایک بوڑھا شخص اس کے پاس آیا ایک کرسی قریب گھسیٹی اور بیٹھ کر بڑے اٹھماک سے میوزک سننے لگا۔ اس کے اس طرح توجہ دینے سے مائیکل ذرا کنفیوژ ہو گیا۔ بوڑھے نے انتہائی مہربان انداز میں اشارے سے اسے اپنا کام جاری رکھنے کی درخواست کی۔

ایچانک بوڑھے نے اسے نوکا اور کہا ”وہ میوزک جو تم پہلے بجا رہے تھے کس فلم کا ہے۔“
”وہ کسی فلم کا گیت نہیں بلکہ میری اپنی بنائی ہوئی دھن ہے۔“ مائیکل نے جھپکتے ہوئے قدرے شرمساری سے کہا۔

”لیکن تم اتنے شرمندہ کیوں ہو رہے ہو؟ میں تمہارے پاس مشہور فلموں کے گانے سننے نہیں آیا تھا بلکہ تمہارے ذاتی گانے کے میوزک نے ہی مجھے تمہاری طرف کھینچنے چلے آنے پر مجبور کیا۔“

تعریف سننے کے بعد بھی مائیکل کو لگا جیسے یہ بوڑھا شخص اس کا دل رکھنے کے لئے اس کے کام کو سراہ رہا ہے۔

”لیکن وہ تو بہت عام سا گیت ہے۔ میں نہیں سمجھتا کہ وہ اتنا اچھا ہے کہ اسے سب کے سامنے بجایا جائے۔“ مائیکل نے ہنسی بھری نظر سے کہا۔

اس لمحے بوڑھے نے بڑے مضبوط پروقار اور جاوٹی لہجے میں مائیکل کی گہری آنکھوں میں جھانکتے ہوئے کہا:

”اگر تم خود اپنا میوزک نہیں بجاؤ گے تو پھر کون بجائے گا۔“



آگہی کی اک نئی لہر اس کے پورے جسم میں سرایت کر گئی۔ بوڑھے کے اس غلط فہمی جملے کا سحر ٹوٹا تو اس نے دیکھا کہ اس کے ہاتھ آرکسٹر اپر اس کی اپنی پسندیدہ دھن پر جھوم رہے۔ بے اور بوڑھا اسی باوقار انداز میں اپنی نشست پر واپس جا رہا تھا۔

”اگر تم خود اپنا میڈک نہیں بچاؤ گے تو پھر کون بچائے گا“ مائیکل نے بوڑھے کے الفاظ دہرائے تھے۔ جسے اب وہ دور جاتے ہوئے شکر گزار نظروں سے دیکھ رہا تھا۔

اس ایک جملے نے مائیکل جونز کی پوری زندگی کی سمت بدل کر رکھ دی۔ اسے یوں لگا جیسے کسی نے اس کے اندر کے سچ پر فشو و نما کے سنے در کھول دیئے ہوں۔ اس وقت مائیکل جونز نے تیرہ کیا کیا کہ وہ آئندہ صرف اپنی دشمنیں بچائے گا۔

آج مائیکل جونز ایک نامور موسیقار اور کارپوریٹ ٹرینر ہے اور دنیا کی اہم ترین کمپنیوں میں تعلیمی صلاحیت کی نشوونما پرنٹنگ دیتا ہے۔

یاد رکھئے ”انجیئر“ کو ”نرج“ کرنے سے ہی کامیابی اور عظمت کا حصول ممکن ہے۔ اگر آپ خواہتا خود پر عظمت لانے کی کوشش کریں گے تو اس سے آپ کی کمر خدہ ہونے کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آئے گا۔

کوئی دو سال پہلے میرا دوست زاہد نواز اتفاق ہسپتال میں زیر علاج تھا۔ اس روز اس کی ٹانگ کا بڑا سیریس قسم کا آپریشن تھا۔ ڈاکٹروں کے مطابق آپریشن کی کامیابی کا امکان بہت کم تھا۔

ہاںک ضائع بھی ہو سکتی تھی ہم سب خاصے فکر مند تھے۔

آپریشن ختم ہوا تو ڈاکٹر ضیاء آپریشن تھمیر سے باہر نکلا ایک مطمئن تاثر کے ساتھ انہوں نے ہمیں دیکھا اور کہا ”مبارک ہو آپریشن کامیاب رہا“۔ اسی وقت ڈاکٹر ضیاء کا ایک جونیئر ڈاکٹر پاس آیا اور کہنے لگا ”ڈاکٹر ضیاء! آپ کے ساتھ کام کرنا خوش قسمتی سے کم نہیں آپ نے تو مجھ کو بچا کر رکھا اور ناممکن کو ممکن بنا دیا“۔

ڈاکٹر ضیاء کو خوشگوار سوڑ میں دیکھ کر میں نے کہہ ہی دیا ”آپ تو پیدا اسی ڈاکٹر لگتے ہیں۔ یقیناً ڈاکٹر بنا چکے ہیں ہی سے آپ کا خواب ہوگا“۔

”جی نہیں ا“ ڈاکٹر ضیاء نے منہ بٹاتے ہوئے کہا ”یہ تو بس روزی کمانے کا بہانہ سمجھ لیں۔ دراصل میری ہمیشہ سے خواہش رہی کہ کاش میں ایک موسیقار ہوتا اور موسیقی کی دھنیں بناتا۔“

میں اس جواب کے لئے تیار نہ تھا اور میرے اندر نیچر اور نرج کی بحث چل نکلی تھی۔ ”آپ کے چہرے کی یہ پرسکون مسکراہٹ اور ساتھی ڈاکٹر کے حوصلہ افزا کلمات سے تو مجھے یہی لگتا ہے کہ آپ اپنے کام سے بے پناہ محبت کرتے ہیں! کام سے محبت کئے بغیر اعلیٰ معیار کیسے تخلیق پاسکتا ہے؟“

میری پریشانی سمجھتے ہوئے ڈاکٹر ضیاء نے مسکراتے ہوئے میرے کندھے پر ہاتھ رکھا اور رازدارانہ لہجے میں بولے: ”دراصل آج میں بہت صبح سویرے بیدار ہو گیا تھا اور میں نے دو گھنٹے پیانو پر اپنی پسند کی دھنیں بجاتی تھیں“۔



دلہاں نہ مگر سکتے ہو

ڈاکٹر ضیاء نے میرے ہاتھ پر ہاتھ مارتے ہوئے زوردار قہقہہ لگایا مگر میں کہیں دور اپنے اندر گم تھا۔
مجھے لگا جیسے میں نے کوئی بہت بڑی تضحی سلجھالی ہے۔ میری بہت بڑی مشکل آسان ہو گئی تھی۔

اگلے روز میں لیڈر شپ سکول پرائیگزیکیوڈ کو ٹریننگ دیتے ہوئے کلاس میں کہہ رہا تھا "اگر آپ
ایسے کاموں کو کرنے کے لئے باقاعدگی سے وقت نکالتے رہیں جو آپ کے لئے محبت کا درجہ
رکتے ہیں تو اس سے آپ کو وہ قوت ملے گی جو دیگر ہر ایک کام کرتے ہوئے آپ کی کارکردگی
میں اعلیٰ معیار کی ضمانت بن جائے گی۔"

"چونکہ جب ہم وہ کام کر رہے ہوں جس سے ہمیں دلی محبت ہوتی ہے تو ہم دنیا کی بہتر انداز میں
خدمت کر سکتے ہیں۔ صرف اسی صورت میں ہم دنیا پر بسنے والے لوگوں کی زندگی کے معیار کو
اوپنچا کرنے میں اپنا بہترین حصہ ڈال سکتے ہیں؟

آپ اپنے اندر کے سچ کو کب نشوونما کا موقع دیں گے؟ آپ خود اپنا گانا کب گائیں گے؟ آپ
اس سیارے پر موجود لوگوں کا معیار زندگی بہتر کرنے میں اپنا حصہ کیسے ڈال سکتے ہیں؟
آپ اپنی زندگی کے پیمانوں پر اپنی پسند کی دھن کب بجائیں گے؟

جرأت ہو نمو کی تو فضا تنگ نہیں ہے
اے مرد خدا ملک خدا تنگ نہیں ہے

”بے شک ہر مشکل کے بعد آسانی ہے“

”میں نے جاب حاصل کرنے کے لیے ہر حربہ اختیار کر کے دیکھ لیا خوش رہنے کی تمام کوششیں بے شمر ثابت ہو چکی ہیں کچھ بھی بدلنے کا امکان نظر نہیں آتا۔ میرے سامنے مایوسیوں کی دھند اور پیچھے ناکامیوں اور بچھتاؤں کی چاب ہے مجھے تو کوئی راستہ بھائی نہیں دے رہا۔“

کیا یہ کہانی آپ کو جانی پہچانی سی نہیں لگتی؟ اگر آپ کے گروڈچس میں آپ کا کوئی بیارایا آپ خود اس طرح کے ”نوٹے“ پڑھتے رہتے ہیں تو یقین رکھئے کہ یہ آرٹیکل آپ ہی کے لئے ہے۔

زندگی میں بعض ایسے واقعات بھی رونما ہوتے ہیں جنہیں ہم کنٹرول نہیں کر سکتے حالات ہماری گرفت میں نہیں رہتے اور واقعات کی سمت متعین کرنے والی ڈور کبھی کبھی ہمارے ہاتھ سے پھسل جاتی ہے۔

ہم جس کمپنی میں کام کرتے ہیں وہ ڈاؤن سائز ہو جاتی ہے شریک حیات چھوڑ کر چلا جاتا ہے کوئی قریبی عزیز وفات پا جاتا ہے ہم گورنمنٹ کے جس منصوبے سے خوشگوار امیدیں لگائے بیٹھے تھے حکومت اس کے خاتمے کا اعلان کر دیتی ہے ہمارا ہر قدم ناکامی کو ہم سے قریب کر دیتا ہے۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ ہم بالکل بے بس ہیں اور صورت حال کو بہتر کرنے کے لیے کچھ نہیں کر سکتے ہیں۔

لیکن میرا آپ سے سوال ہے کہ جب ہم ایک بار اپنی بہترین کوشش کرنے کے باوجود ناکام ہو جائیں تو ہم دوبارہ کوشش کرنے سے گھبراتے کیوں ہیں؟

شاید اس لیے کہ ہم سب "درد" سے بھاگتے ہیں۔ کوئی بھی دوسری بار بارنا کام ہونے کا خواہش مند نہیں ہوتا۔ کوئی شخص بار بار نا کامی کا منہ دیکھنے کے لیے اپنی تمام تر کوششوں کو ہٹا دینا نہیں چاہتا؟

ماہیوں کے بہت سے تجربات سے گزرنے کے بعد ہم اکثر اوقات مزید کوشش کرنے کا خیال ہی دل سے نکال دیتے ہیں۔ ہم ایسے مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں ہمیں یقین ہو جاتا ہے کہ اب "ہم کچھ نہیں کر سکتے"۔ اگر خود کو اس مقام پر محسوس کریں جہاں آپ ایک اور کوشش کرنے کے بارے میں سوچنے تک کے لیے تیار نہ ہوں تو سمجھ لیں کہ آپ نے خود کو ایسے تاریک غار میں بند کر لیا ہے جس کا نام "خود ساختہ بے بسی" ہے۔ یہاں آپ کو خود اپنی ذمہ داریاں بندھانی چاہئے۔

پر جوش لہجے میں خود کو پر امید نظروں سے دیکھتے ہوئے کہنا چاہئے "شہدائے امریکہ کر سکتے ہو"۔

ماہرین انگریزی نے ایک تجربے میں ملٹی کوری سے ہاتھ کر بکلی کے جھنگلے بے بسی نے کئی بار کوشش کی لیکن وہ اس تکلیف دہ صورت حال سے فرار اختیار نہ کر سکی۔ تجربے کے دوسرے حصے میں ملٹی کے گلے میں ریڈاکاوی گئی لیکن اس سے ہاتھ نہیں گیا وہ چاہتی تو بھڑک کھانے کے بعد بھاگ سکتی تھی۔

آپ کو حیرت ہوگی کہ بھاگ جانے کا امکان ہونے کے باوجود ملٹی چپ چاپا گلے جھنگلے کا استحکام کرتی رہی کیونکہ اس نے "سکھ" لیا تھا کہ وہ بے بس ہے۔ وہ اپنی خود ساختہ بے بسی کے باطنوں مسلسل دکھ رہی تھی۔

کبھی کبھی ہم اشرف المخلوقات بھی ماضی کے تجربات کی بدولت اس بے بسی کی کیفیت میں رہنا سیکھ لیتے ہیں اور چیزوں کو بہتر بنانے کے امکانات کے باوجود ہم اس تکلیف دہ صورت حال پر تکیہ کر لیتے ہیں۔ قوت اختیار، صلاحیت اور امکان ہونے کے باوجود ہم محض ایک کوشش کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ ذرا سوچئے اگر آپ کو ایک انتہائی صحیح تجربے میں اک عرصہ لذت سمیٹنے کے بعد ظم ہو کہ آپ اس صورت حال کو بے حد معمولی کوشش سے بدل سکتے تھے تو آپ کو کیسا لگے گا؟

اگر آپ اس کیفیت میں ہیں تو میرے پاس آپ کے لیے ایک خوشخبری ہے۔ وہ یہ کہ "آپ کا نقطہ نظر غلط ہے"۔ آپ چیزوں کو ممکن بنا سکتے ہیں۔ اپنی زندگی کی کوئی بھی ناپسندیدہ چیز آپ آج ہی تبدیل کر سکتے ہیں اور اس کے لیے آپ کو محض اپنے سوچنے کے انداز اور طرز عمل میں ذرا سی تبدیلی لگانا پڑے گی۔

تھامس ایڈیسن کہتا تھا کہ ”میں کسی ناکامی سے دل نہیں ہارتا کیونکہ ہر ناکام قدم مجھے میری منزل سے اور بھی قریب کر دیتا ہے۔“ یہی وجہ ہے کہ اس نے اظہار 9999 کا کام تجربات کے باوجود کبھی خود کو بے بس محسوس نہیں کیا اور ہلکا خردوں ہزاروں تجربات سے شہرت اور عظمت کی بلندیوں پر لے گیا۔ اپنی زندگی میں خواہوں کو حقیقت کا رنگ دینے کے لیے سب سے پہلے اس منفی خیال سے بچنا پانا ضروری ہے کہ ”میں بے بس ہوں“ یا ”میں کچھ نہیں کر سکتا۔“

یہ کیسے ممکن ہوگا؟

”میں کچھ نہیں کر سکتا“ کے حامی لوگ اکثر کہتے ہیں کہ ”میں نے پہلے بھی بہت کوششیں کیں مگر کچھ نہیں بدلا مزید کوشش کرنے کا کوئی فائدہ نہیں۔“

لیکن یاد رکھئے کہ آپ کا ماضی اور مستقبل دو مختلف حقیقتیں ہیں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ماضی میں کیا ہوا تھا اصل اہمیت اس بات کی ہے کہ اس وقت آپ کیا کر رہے ہیں۔ یہ بات سرے سے غیر اہم ہے کہ ماضی میں آپ کیا تھے۔ اصل بات یہ ہے کہ آج آپ نے کیا بننے کا فیصلہ کر لیا ہے۔ بہت سے لوگ مستقبل کی طرف سفر کرتے ہوئے سامنے دیکھنے کی بجائے پچھلا منظر دکھانے والے آئینے پر نظر رکھتے ہیں۔ اگر آپ ایسا کریں گے تو آپ کی کامیابی کی گاڑی حادثے کا شکار ہو جائے گی۔ اس کے برعکس آپ کو اس چیز پر پوری توجہ دہن کرنا ہے کہ حالات کو بہتر بنانے کے لیے اس وقت آپ کیا کر سکتے ہیں اور آپ کے سامنے کے منظر میں کیا تبدیلی آ رہی ہے؟

لوگ تو یہ بھی کہتے ہیں ”میں نے لاکھوں طریقے آزما کر دیکھ لیے مگر بات نہیں بنی۔“ یا وہ کہیں گے ”میں نے ہزار ہا دفعہ کوشش کر دی مگر سب کچھ بے سود گیا۔“ حالانکہ حقیقت میں انہوں نے سینکڑوں بلکہ درجن بھر طریقے بھی نہیں آزمائے ہوں گے۔ زیادہ تر لوگوں نے سات آٹھ طریقے استعمال کئے ہوں گے ’پھر‘ ’سیکھ‘ ’گئے‘ کہ اب کچھ نہیں ہو سکتا اور مزید کوشش کرنے سے ہاتھ کھینچ لیا۔

زندگی میں کامیابی کی گاڑی اس فیصلے میں ہے کہ آپ زندگی میں کیا چاہتے ہیں اور پھر اس ”چاہت“ کو حقیقت میں بدلنے کے لیے بھرپور کوشش کریں چاہے اس کوشش سے اظہار خاطر خواہ نتائج برآمد نہ ہو رہے ہوں۔ لیکن آپ کے پاس اس کے علاوہ کوئی آگاہی نہیں ہوگا۔ کامیابی

کے سفر میں کوشش ترک کرنے کا آپشن سرے سے ہوتی نہیں ہے۔

اگر آپ دنیا کے کامیاب ترین افراد کو دیکھیں تو وہ سب اس مشترکہ خصوصیت کے دھاگے میں بندھے ہیں وہ کبھی انکار قبول نہیں کریں گے۔ وہ اپنے مقاصد اور خواہیوں کو پورا کرنے میں کسی چیز کو رکاوٹ نہیں بننے دیں گے کیا آپ چاہتے ہیں کہ والٹ ڈزنی کو دنیا کی خواہ صورت ترین جگہ کی تخلیق کے دوران 302 ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑا۔

وہ بے وقوف نہیں تھا وہ دور بینی نظر کا مالک تھا آج پوری دنیا ڈزنی لینڈ کو دنیا کی سب سے پرسکون جگہ سمجھتی ہے جو محض ایک شخص کے تین تہا فیصلے اور جرات کا منہ پلانا ثبوت ہے۔

انسانی کامیابی عظمت اور احترام کی بلند یوں کو مزید بلند کرنے والا ہر انسان آپ کو یہی یقین دہانی کرائے گا کہ ”کوئی مشکل بھی مستقل نہیں کوئی مصیبت آپ کی پوری زندگی کو متاثر نہیں کر سکتی اور اگر آپ ثابت قدمی سے بھرپور کوشش کرتے رہیں گے تو ہر تکلیف دور ہو جائے گی۔ جب زندگی مکمل طور پر آپ کے خلاف ہو جائے تب بھی آپ کو دل سے خدا کا شکر ادا کرنا ہے کہ ”میں اپنے ہوش و حواس میں ہوں، تازہ ہوا میں سانس لے سکتا ہوں اور میرے چند دوست بھی ہیں اور خدا میرے ساتھ ہے۔“

آپ کو یہ یقین رکھنے کی ضرورت ہے کہ محض اس لیے آپ کی پوری زندگی برباد نہیں ہو سکتی کہ آپ معاشی مشکلات کا شکار ہیں یا جہذہاتی طور پر دیوالیہ ہو چکے ہیں۔ آپ کو فیصلہ کرنا کہ آپ میں ایسی کوئی خرابی نہیں ہے آپ پر محض عارضی طور پر بروقت ہے آپ اس میں سے نکل سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی کامیابی کے لیے بوئے گئے تکہوں کو پروان چڑھانا چاہتے ہیں تو آپ کو صحیح وقت پر صحیح کام کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ ثابت قدم رہے تو اپنی زندگی کی خزاں کو بہار میں بدل سکتے ہیں اور یہ وہ وقت ہو گا جب آپ اپنا اٹھارہ سالوں کی بے شکر کوششوں کے پھل جن رہے ہوں گے۔ اور پھر خوش ہو کر خود سے کہیں گے ”شاہاں شمر تم کر سکتے ہو۔“

خدمتِ خلق کو زندگی کا نصب العین بنانے والا نذیبؐ برادری قومیت، جنرالیہ اور رنگ و نسل کی حدود سے بالاتر ہو کر انسانی فلاح کے لئے تقریباً پون صدی وقف کر دینے والا عبدالستار ایچ ای ایک دکان پر ”پھولے“ کام کرنے سے لے کر کراچی کی سڑکوں پر ”موہاگل پان شاپ“ چلانے

تک کے عمل میں ہر لمحے ایک ایسے عظیم الشان خواب کی گرت میں رہتا جس کی تعبیر آج ایسی ہی
 فاؤنڈیشن کی صورت میں ایک فروتہا کی برأت استقامت صبر حوصلے کردار کی پختگی اور سب
 کے بڑھ کر اپنے خوابوں اور کامیابی پر پختہ یقین کی منہ بولتی تصویر ہے۔ اپنی ایک کمرے کی
 ڈپنٹری کے باہر سردی گرمی کی پرواہ کئے بغیر راتوں کو بیٹھ کر لپٹاواہ مشنگل میں ایک ہڈول بڑست
 قائم کرنے کے تانے بانے بننے میں مصروف رہتا۔



1955ء میں جب پورے کراچی میں صرف ریڈ کراس کے پاس 15 ایبویٹنس تھیں وہ اپنی
 اکلوتی ٹوٹی پھوٹی خستہ حال گاڑی جو ملاتے میں ”غریب کی دین“ کے نام سے مشہور تھی میں بیٹھا
 جب کسی جاتے حادثہ پر امدادی کارروائی کے لئے جا رہا ہوتا تو سوچتا کہ کاش اس گاڑی کو پر لگ
 جائیں تاکہ زیادہ سے زیادہ اکثریتی سانسوں کو روج سے ناطہ توڑنے سے بچایا جاسکے۔ اسی
 ”غریب کی دین“ میں بیٹھ کر اس نے سب سے پہلے ”ایبویٹنس“ کا خواب دیکھا جسے سننے
 کے بعد اس کے ساتھیوں کی لمبی چھوٹ گئی تھی۔ آج چوری دنیا ایسی ہی گواہ کی عظیم ترین خدمات
 پر خراج تحسین پیش کرتی ہے لیکن ایک وقت تھا جب سبھی ایسی ہی اپنے خاندان زہروری معاشرے
 اور میڈیا کی طرف سے شدید نظروں بدگمانوں اور سازشوں کا شکار تھا۔ لیکن اس فرشتہ صفت
 انسان کا ایک ہی نظریہ تھا کہ ”خلوص دل سے انسانی دکھوں اور مصیبتوں کو مٹانے کی جدوجہد میں

نگہ رہو اور لوگوں کی پروا نہ کرو۔"

آپ کا مقصد حیات جتنا بڑا ہوگا اس کے راستے میں آپ کو اتنے ہی بڑے چیلنج اور مصائب کا بھی سامنا کرنا پڑے گا۔ تاہم اگر آپ کی نیت خالص اجد بے سلامت احوصلہ بلند اور سوچ مثبت ہے تو کامیابی آپ کی راہ میں آنکھیں بچھائے آپ کی منتظر رہتی ہے۔

آپ کی دلی مراد کیا ہے؟ آپ کامیابی کی کس بلندی کو چھونا چاہتے ہیں؟ آپ جو اپنا معاشرے کو کیادینا چاہتے ہیں؟ آپ لوگوں کی زندگیوں کو کس طرح مثبت اور انوکھے انداز میں متاثر کر سکتے ہیں؟ سوچئے آپ کیا چاہتے ہیں؟ مسائل کی بجائے ان کے حل پر توجہ دیجئے اور یقین رکھئے کہ کوئی مسئلہ بھی پوری زندگی کو چھو نہیں کر سکتا۔

یاد رکھئے زندگی میں ایک ہی حربہ ہار بار استعمال کرنے سے کامیابی ہاتھ نہیں لگتی بلکہ ہر بار اپنے طریقے کو ذرا سا تبدیل کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ پوچھتے ہیں میں ثابت قدم رہوں گے تو آپ کو ہر سوال کا جواب مل جائے گا۔ مستقل مزاجی اور ثابت قدمی کے ساتھ بھرپور کوشش اور مقاصد کے حصول کے لیے لگن دار رہو یہ والا خراً آپ کو منزل سے ضرور ہمکنار کرے گا۔

لیکن آپ کو اس خیال کو ذہن سے نکالنا پڑے گا کہ اس صورتحال میں آپ بے بس ہیں۔ آپ کو سوچنا ہے کہ فوری طور پر آپ اپنی زندگی تبدیل کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں اور پھر فوری قدم اٹھالیتے چاہے یہ قدم اتنا ہی معمولی اور چھوٹا کیوں نہ ہو۔

آپ سوچ رہے ہوں گے کہ اگر کامیابی کا فارمولا ایسا ہی آسان ہے تو پھر ہر شخص اپنی کامیابیوں کا قلمہ تحریر کیوں نہیں کر لیتا؟ ہر شخص عظمت کی راہ اختیار کیوں نہیں کرتا؟

اس کی سب سے بڑی وجہ ناکامی کا خوف ہے کیونکہ ہم ناکامی کو ایک تکیف رو چیز سمجھتے ہیں۔ ہر دو کام جس سے ناکامی کے امکانات وابستہ ہوں ہم اسے کرنے سے کتراتے بلکہ خوف کھاتے ہیں۔ لیکن ایک لمحے کے لیے سوچئے کہ اگر آپ کو یقین ہو جائے کہ آپ جو کچھ بھی کریں گے آپ کا ہر قدم کامیابی کی ضمانت بن جائے گا آپ کو گارنٹی دے دی جائے کہ آپ ناکام نہیں ہوئے تو آپ اپنی زندگی میں کیا کچھ کرنا پسند کریں گے؟ آپ کی زندگی کس طرح سے تبدیل ہو جائے گی؟ اور بطور انسان آپ اپنی صلاحیتوں اور خوبیوں کی بدولت اپنے اور دوسروں کے لیے

کس طرح کی زندگی تکمیل دیں گے؟

قرآن مجید کی سورہ الم نشرح میں رب کائنات نے کامیابی کے اس راز سے پردہ اٹھاتے ہوئے فرمایا ہے:

”ہر مشکل کے بعد آسانی ہے۔۔۔ ہر مشکل کے بعد آسانی ہے۔“

گویا کہ ناکامی اور مشکلات کامیابی کا اولین ذریعہ ہیں۔ اس حقیقت کو اللہ تعالیٰ کا وعدہ سمجھ لیجئے کہ مشکل کے بعد آسانی ضرور آئے گی آزمائشوں کے سامنے ہتھیار مت پھینکنے۔ اپنے دشمنوں سے چدر چدر وجود کو سنبھالتے ہوئے اٹھیں اور اللہ کے وعدے کو سچا سمجھتے ہوئے اپنی تمام تر توانائیاں بروئے کار لاتے ہوئے غم سے کہتے رہیں ”شاہش اتم کر سکتے ہو“۔

”ہر مشکل کے بعد آسانی ہے۔“

”آپ کا شناختی کارڈ کہاں ہے؟“

ہاں! ایک قوت ہے جو ہماری زندگی کی سمت طے کرتی ہے جو یہ فیصلہ کرتی ہے کہ آپ کے لئے کیا ممکن اور کیا ناممکن ہے آپ کس کام سے ہاتھ کھینچ لیں گے اور کس میں آخری لمحہ تک ڈٹے رہیں گے۔ اس قوت سے ”مرا داس سوال کا جواب ہے کہ ”میں کون ہوں؟“ آپ کون ہیں؟ کا جواب آپ کی ”شناخت“ ہے اور یہی قوت زندگی کی سمت متعین کرتی ہے۔

ہم چاہے غیر ارادی طور پر ہی کسی جس طرح سے خود کو ”متعارف“ کرواتے ہیں یہ تعارف ہماری زندگی کے ہر حصے کو متاثر کرتا ہے۔ اگر آپ خود کو قدامت پسند کے طور پر دیکھتے ہیں تو آپ کی سوچ اور طرز زندگی ایک حدت پسند شخص ہونے کی صورت میں مختلف ہوگی۔

اپنی نظر میں اپنی شناخت میں تبدیلی آپ کے ٹیلنٹ کے اظہار کردار عادات اور خواب و خیالات کو بھی بدل دے گی۔ یہ ایک ایسی ”چھپنی“ ہے جس میں سے گزر کر آپ کا ہر فیصلہ قبولیت اور تعمیل کے درجے تک پہنچتا ہے۔ آپ کی شناخت ہی وہ ”اہم ترین عقیدہ“ ہے جس کی عینک پہننے کے بعد آپ اپنے تمام تجربات کی تشریح و توضیح کرتے ہیں۔

کیا آپ نے کبھی کہا ہے کہ ”میں یہ نہیں کر سکتا“ یا ”میں اس طرح کی نہیں ہوں“۔ اگر آپ نے کبھی یہ جملے استعمال کئے تو آپ اس باؤنڈری کو چھو رہے ہیں جسے ماضی میں آپ نے اپنی ”شناخت“ کے لئے تشکیل دیا تھا اور جواب بھی آپ کی زندگی کی کوٹائی پر اثر انداز ہو رہی ہے۔

خود سے پوچھئے کہ ”میں کون ہوں اور کہاں سے ہوں“ سے متعلق میرے عقائد کب سے ہیں؟ انہوں نے کہاں سے جنم لیا تھا؟ ممکن ہے یہ اپنی شناخت کو ”اپ ڈیٹ“ کرنے کا وقت ہو۔ کیا یہ شناخت آپ نے خود منتخب کی تھی یا یہ دوسروں کی آراء کا مجموعہ ہے؟ کیا اس کی تشکیل میں آپ کی زندگی کے اہم واقعات کی جھلک ہے یا اس میں ایسے عوامل کا رنگ بھی شامل ہے جو آپ کی مرضی یا آگاہی کے بغیر آپ کی شناخت کا حصہ بن گئے ہیں؟

اگر آپ خود کو ایک مختلف اور قوت بخش انداز میں نئے سرے سے متعارف کرنا چاہیں تو آپ اپنی شناخت کے لئے کن الفاظ کا انتخاب کریں گے؟

ہم سب کے لئے اس خیال کو بہتری اور وسعت دینے کی ضرورت ہے کہ ”ہم کون ہیں“ اور ”ہم کیا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں“ ہمیں یہ یقین دہانی حاصل کرنی چاہیے کہ اپنے اوپر ”پہچان“ کے جو ”لیبل“ ہم نے لگائے ہیں وہ ہمیں ”محدود“ کرنے والے نہیں بلکہ ”وسعت“ دینے والے ہونے چاہئیں ہمارے اندر پہلے سے جو اچھائیاں ہیں اس لئے لیبل کوان میں اضافے کا موجب بننا چاہیے۔ لیبل ایسا نہ ہو جو پہلے والی اچھائیوں کا بھی سرکچل دے۔

خبردار رہیے! ”میں..... ہوں“ کے درمیان خالی جگہ کو آپ جس بھی لفظ سے پر کر دیں گے آپ وہی بن جائیں گے۔

کیا آپ اپنی شناخت کے لئے ایسا لیبل استعمال کرتے ہیں جو آپ کو ”سکیڑے“؟ کیا یہ حدود محض آپ کے ذہن کی اختراع تو نہیں ہیں؟

اگر آپ کی شناخت بطور انسان آپ کی صلاحیتوں کو وسعت دینے کی بجائے سکیرٹی ہے تو آج ہی اسے بدل ڈالئے۔

جب بھی ہم اپنی زندگی میں کوئی تبدیلی لاتے ہیں تو ہمارے ارد گرد کے لوگ اس تبدیلی کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں یا پھر اس تبدیلی کو قبول کرنے سے انکار کر دیتے ہیں اور ہماری نشوونما کے راستے میں روڑے اٹکاتے ہیں۔ اگر وہ ہمارے بارے میں اس طرح سوچتے رہیں جیسا کہ وہ ماضی میں سوچتے رہے ہیں تو ہماری شناخت اور صلاحیتوں کے بارے میں ان کی رائے ہمارے لئے ایک ایسے منفی استعارے کا روپ دھار لے گی جو ہمیں واپس ان محدود جذبات اور اعتقادات کی دنیا میں

لے جانے پر مجبور کرے گی جو کہ انقلابی ماضی میں کبھی ہماری شناخت کا حصہ تھی۔
 ہمیں صرف اس جواب سے کھل آگاہی رکھنی ضروری ہے کہ "ہم کون ہیں؟" اس جواب کا کلی
 اختیار صرف اور صرف ہمارے اپنے پاس ہے۔ ہمارا ماضی ہمارے حال یا مستقبل کا تعین نہیں
 کرتا۔ یاد رکھیں عزائیل کو اس کے کروڑہا سالوں کے عہدوں نے اسے وقت مر دور ہونے سے
 نہیں بچایا جب اس نے عزائیل سے انہیں بننے کا فیصلہ کر لیا۔

آج ہی سے بھر پور جوش و خروش کے ساتھ اپنی نئی اور قوت بخش شناخت پر ملکیت کا اعلان کیجئے
 اور نئی شناخت کے طاقتور اثرات سے مستفید ہونا شروع کیجئے۔ خود کو قدر کی نگاہ سے دیکھے
 حضرت علیؑ فرماتے ہیں "جس نے اپنی قدرت جانی دوسرے بھی اس کی قدر نہیں کریں گے۔"
 کیا کبھی ایسا ہوا کہ آپ نے کسی مثبت تبدیلی کو اختیار کرنے کی بہت کوشش کی مگر آپ کو کامیابی
 نصیب نہ ہوئی ہو؟ اگر ایسا ہوا تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ کسی ایسے کردار کی طرف سوچ کر
 رہے تھے جو "میں کون ہوں؟" کے بارے میں آپ کے "عقیدے" کے خلاف ہے۔

اپنی زندگی میں بھر پور اور سبک رفتار بہتری لانے کے لئے آپ کو اپنی شناخت کو چھوڑنا تبدیل
 کرنا یا وسیع کرنا ہوگا۔ کسی عادت یا رویے مثلاً سگریٹ نوشی کو محض ختم کر دینے کی کوشش کرتے
 رہنے کی بجائے آپ کو چاہیے کہ اپنی شناخت کا دائرہ بڑھاتے ہوئے یہ خیال اس میں شامل
 کریں کہ "میں ایک صحت مند شخص ہوں جو اچھی پر فائز شخص کے لئے وقف ہے" اس فیصلے کا نتیجہ
 یہ ہوگا کہ آپ کبھی سگریٹ نوشی کے قریب پھٹکنے کی بھی جسارت نہیں کریں گے۔

"شناخت" کا مسئلہ بحران کیسے بن جاتا ہے؟ میرے خیال میں یہ بحران اس وقت جنم لیتا ہے
 جب لوگوں کا طرز عمل "وہ کون ہیں اور کیا کر سکتے ہیں؟" سے متعلق ان کے عقائد سے ہم آہنگ
 نہیں ہوتا۔ اس سے ناگہم صورتحال میں وہ اپنی پوری زندگی کو ہی رسک میں ڈال لیتے ہیں۔
 لیکن کیا ہم جس سے کوئی شخص مکمل طور پر جانتا ہے کہ "وہ کون ہے؟" مجھے لگتا ہے شاید کوئی بھی
 نہیں اگر آپ اپنی شناخت کو اپنی مرئیت و شہرت وغیرہ سے وابستہ کر لیتے ہیں تو آپ کو وہ جانتا
 اور نور تکلیف ملے گی کیونکہ یہ چیزیں تبدیل ہو جانے والی ہیں لیکن اگر آپ ذرا بڑی سطح پر مثلاً
 روحانی، اخلاقی یا سماجی سطح پر اپنی شناخت منتخب کرتے ہیں تو مستقبل میں بحرانوں سے جان

چھوٹ سکتی ہے اور آپ کی شناخت بھی محفوظ رہے گی۔

یعنی طور پر ہم اپنی ظاہری جسامت سے کہیں زیادہ ہیں ہم محض اپنا جسم نہیں ہیں! ہالی وڈ کی شہرہ آفاق فلم "مائٹی" میں ایک معذور بچہ کئی ہیم اور تونو مند حرلیوں کو پھپھاڑ کر رکھ دیتا ہے۔ فلم کے ٹائٹل کے نیچے یہ سطر جگرتی ہے۔

"Courage comes in all sizes"

کیسا خوبصورت خیال ہے۔ بہادری جسم نہیں پوچھتی کہ کتنا بڑا ہے حوصلہ نہیں پوچھتا کہ رکاوٹ کتنی اونچی ہے اور اعتماد نہیں پوچھتا کہ میں کیا جانتا ہوں۔

آپ کو کونسی چیز باقی تمام لوگوں سے منفرد بناتی ہے؟

ایک لمحہ کے لئے سوچ کر بتائیے آپ کی شناخت کیا ہے؟ یہ سوال کہ "میں کون ہوں" کا جواب دیتے ہوئے بہت زیادہ تجسس انداز اختیار کیجئے۔

کیا آپ خود کو ماضی کے واقعات سے شناخت دیتے ہیں؟ اپنی شناخت کا تعین مستقبل کی کامیابیوں سے کرتے ہیں؟ حال کی صورتحال کو مد نظر رکھتے ہیں؟ اپنی شناخت چہرے کے اعتبار سے کرتے ہیں؟ آمدن کے اعتبار سے؟ زندگی کے مختلف کرداروں کو نظر میں رکھ کر یا اپنے روحانی اعتقادات کے زیر اثر؟ اس پر آپ کے جسمانی خواص کا رنگ چھایا ہے یا کسی خاص صلاحیت کا نکس اس میں نمایاں ہے؟ یا آپ کی شناخت میں کوئی ایسی چیز ہے جو ان تمام



چیزوں سے صفر اور خلف ہے؟

اگر آپ کو دشمنی میں اپنا نام دیکھنا ہوتا تو آپ "اپنی" وضاحت کیسے کرتے؟ کیا صرف تین لفظ آپ کے نام کے پورے مفہوم کو سمیٹ لیتے یا آپ صفحوں پر صفحے پلٹتے جاتے یا محض اپنے نام کی وضاحت پر ہی آپ کو دشمنی کا ایک پورا عالم درکار ہوتا۔

اب اپنے نام کے نیچے وہ (تعریف / ذیلی نیشن) تحریر کیجئے جو دشمنی میں تلاش کرنے سے آپ کو ملتی؟

اگر آپ کو ایک ایسا شناختی کارڈ تیار کرنے کی ضرورت پیش آ جائے جو صحیح معنوں میں آپ کی شناخت کا عکاس ہو تو اس پر آپ کے نام کے ساتھ کیا لکھا ہوگا؟

کیا آپ اس پر تصویر لگوائیں گے یا محض جسمانی ساخت اور شکل و صورت کی وضاحت لکھوائیں گے یا آپ ان چیزوں کو غیر اہم سمجھ کر چھوڑ دیں گے۔

اس کارڈ پر آپ کے بارے میں کون سی اہم معلومات درج ہوں گی؟ کیا اس پر آپ اپنی کامیابیوں، اہم اقدار، عقائد، احساسات، خوابوں اور مقصد زندگی کا ذکر کرنا پسند کریں گے؟

اپنا شناختی کارڈ بنانے کے لئے چند لمحے نکالئے اور اپنا شناختی کارڈ ڈیزائن کر کے اسے اپنی بے حد ذاتی دستاویز سمجھ کر ایسے لوگوں کو دکھانے کے لئے رکھ چھوڑیں جنہیں یہ بتانا بے حد

ضروری ہے کہ آپ کون ہیں؟

اگر اپنی شناخت کا کوئی پہلو آپ کے لئے تکلیف دہ ہے تو اس کے ساتھ چھپنے رہنے کی کیا ضرورت ہے؟ یہ پہلو بذات خود آپ نے ہی اپنی ذات کے ساتھ اب تک منسلک کرنے کا

فیصلہ کیا ہے اور اسے "ذات ہد" کرنے کا اختیار بھی آپ ہی کے ہاتھ میں ہے۔

ایک بچے کے دل میں پنپنے والے باکمال تصورات سے مدد لیجئے کبھی وہ بچہ دنیا کا طاقتور ترین شخص ہوتا ہے تو اگلے دن وہ تمام برائیوں کو ختم کرنے والا مسیحا ہوتا ہے۔ کبھی وہ خود ہی اپنی

زندگی کا ہیرو ہوتا ہے۔ تو کبھی آسمان پر کنکندیں ڈال رہا ہوتا ہے۔

اپنی شناخت میں تبدیلی زندگی کا سب سے زیادہ فرحت بخش پر لطف اور مسکور کن تجربہ بن سکتا ہے کیونکہ محض ایک لمحے میں ہم خود پر مکمل طور پر مختلف انداز میں منکشف ہوتے ہیں۔

اس طرح ہم نہ صرف اپنی "اصل شخصیت" کو نشوونما پانے کا موقع دیتے ہیں بلکہ ہم اپنی ایسی شناخت دریافت کرتے ہیں جو ہمارے ظاہری کردارِ ماضی کے تجربوں اور دکھاوے کے ان "اشتہاروں" سے کہیں بڑی ہوتی ہے جو ہم نے اپنی ذات کی دہلیز پر آویزاں کر رکھے ہوتے ہیں۔

اگر آپ "کچھ بھی" بننے پر مکمل قادر ہوں تو آپ کیا بننا پسند کریں گے؟ آپ کی شناخت کیا ہو گی؟ ان تمام خصوصیات اور عوامل کی فہرست بنائیے جو آپ کی اس نئی شناخت کا حصہ بننے والی ہیں۔ کیا آپ کی نظر میں کوئی ایسا شخص ہے جس نے پہلے ہی آپ کی "مطلوبہ شناخت" والی خصوصیات حاصل کر رکھی ہیں؟ کیا اس کو ماڈل کے طور پر سامنے رکھا جاسکتا ہے؟

تصور کریں کہ آپ کی نئی شناخت وجود میں آچکی ہے اس قوتِ بخش احساس سے لطف اندوز ہوتے ہوئے دیکھئے کہ آپ کس طرح سانس لے رہے ہیں؟ آپ کا چلنے کا انداز کیسا ہے؟ آپ کا طرزِ گفتگو کس طرح بدل گیا ہے؟ آپ سوچ کس طرح رہے ہیں؟ اور اس نئی شناخت کے بعد آپ اپنے بارے میں کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

آپ کو ابھی جو قوت حاصل ہوئی اس پر خوشی منائیے کیونکہ یہ قوت کسی بھی لمحے آپ کو اپنی شناخت تبدیل کرنے کی صلاحیت عطا کر سکتی ہے اور اب اپنی ناپسندیدہ اور تکلیف دہ احساسات پیدا کرنے والی شناخت تبدیل کرنے کے لئے آپ کو "مخلص" ایک فیصلہ کرنے کی ضرورت ہے!

اگر آپ دل سے اپنی زندگی کو زبردست مہموم و معانی عطا کرنا چاہتے ہیں اور اپنی شناخت کو لازوال دیکھنا چاہتے ہیں تو شعوری طور پر ذمہ داری قبول کرتے ہوئے فیصلہ کیجئے کہ "آپ کیا بننا پسند کرتے ہیں؟"

اس سوال کو سن کر پر جوش ہو جائیے بچوں جیسی معصومیت اور جرأت کے ساتھ سوچنے کہ آج آپ خود پر اشتہار لگانے کا فیصلہ کرنا چاہیں گے؟

اپنی شناخت کا از سر نو تعین کرتے وقت خود کو محدود کرنے والے خیالات سے گریز کیجئے اور تفصیل سے ان خصوصیات کو لکھیے جنہیں آپ اپنی شناخت کا حصہ بنانا چاہتے ہیں۔

جن لوگوں کے ساتھ ہم رہتے ہیں وہ ہماری اس سوچ پر کہ "ہم کون ہیں" زبردست اثر رکھتے ہیں جب آپ اپنی نئی شناخت کا تعین کر لیں تو اپنے گرد و پیش میں موجود لوگوں پر کڑی نظر رکھئے۔

کیا آپ کے دوست، خاندان کے افراد اور کاروباری ساتھی آپ کی نئی شناخت کی حوصلہ افزائی کریں گے یا اپنے بارے میں آپ کے اس نئے قوت بخش تصور کو تیار کرنے کی کوشش کریں گے؟ ان کے متوقع رد عمل سے نمٹنے کے لئے آپ کیا پلاننگ کریں گے؟

اپنی نئی شناخت کے ساتھ کنٹکٹ کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اپنے آس پاس رہنے والے اپنی زندگی کے اہم افراد کو اپنی اس نئی شناخت کے بارے میں گرجوشی کے ساتھ بتائیں۔ تاہم وہ اہم ترین شخص جسے تفصیل سے اپنی نئی شناخت کے بارے میں آپ نے مطلع کرنا ہے وہ آپ خود ہیں۔ ہر لمحے اس نئی شناخت کے حوالے سے اپنی ذات کی وضاحت کرنا شروع کیجئے اور پھر دیکھئے کہ یہ خوبصورت شناخت مستقلاً آپ کی ذات کے ساتھ منسلک ہو جائے گی کیونکہ جو ہم سوچتے ہیں وہی بن جاتے ہیں۔

آپ اسی لمحے اپنی نئی شناخت کے ساتھ زندہ رہنا شروع کر سکتے ہیں۔ خود سے پوچھئے ”میں مزید کون سی باکمال چیزوں کو اپنی شناخت کی باؤنڈری میں شامل کر سکتا ہوں؟“



”اس وقت میں کیا بنا جا رہا ہوں“

اپنے ماحول کی مشکلات سے قطع نظر اپنی نئی شناخت پر مضبوطی سے ڈلے رہئے۔ آپ نے مستقلاً ایسے شخص کی طرح ایکٹ کرنا ہے جس نے پہلے ہی سے یہ شناخت کامیابی سے حاصل کر رکھی ہے اسی کی طرح سانس لیجئے۔ اسی کی طرح بات کیجئے اسی شخص کے انداز میں دوسروں سے

ملنے۔ لوگوں کے ساتھ اسی احترام و وقار، محبت اور شفقت سے پیش آئیے جیسے کہ وہ شخص پیش آتا ہے۔ اگر آپ اس شخص کے انداز میں سوچئے، محسوس کرنے اور ایکٹ کرنے کا فیصلہ کر لیں جو کہ آپ بننا چاہتے ہیں تو آپ حقیقتاً ہی شخص بن جائیں گے۔

اس وقت چاہے آپ ایک چوراہے پر کھڑے ہوں یا سوراہے پر ماضی کو بھول جائیے۔ اس بات پر نہ سوچئے کہ آپ کون تھے بلکہ یہ سوچئے کہ آپ نے کیا بننے کا فیصلہ کر لیا ہے۔

اس فیصلے کو شعوری طور پر قبول کیجئے، یہ فیصلہ احتیاط کے ساتھ کرنے کے بعد اس فیصلے کے پیچھے اپنی پوری قوت لگا دیجئے اور پھر اپنے رب سے ثابت قدمی اور صراطِ مستقیم کی دعا کیجئے کہ کشتی بنانے سے لے کر سمندر میں ڈالنے اور چھو مارنے کا کام تو آپ کا ہے لیکن کشتی پار لگانا رب کا کام ہے۔ یقین چاہیے کہ رب ذو الجلال ایمان اور یقین کو ہمارا نہیں لوٹاتے کہ ان کا وعدہ ہے کہ ”انسان کو وہی کچھ ملتا ہے جس کے لئے وہ کوشش کرتا ہے۔“

کیا آپ کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے؟

پہاڑوں میں گھری ایک وادی کی گہرائی میں رہنے والے قبیلے کے لوگ بڑی ہی مشکل میں تھے۔ پہاڑ دیوتا جب بھی ناراض ہوتا، پتھروں کا ایک لشکر ٹپے لڑھکا دیتا۔ کئی گھر ملیا میٹ ہو جاتے، بارش کے دنوں میں لوگوں کے مویشی، اجناس اور دیگر قیمتی اٹاٹے سیلاب کی نظر ہو جاتے۔ برف باری کے دنوں میں ان کی گھیاں بازار برف سے اٹ جاتے۔ کئی بار ان کے بچے پتھروں کی زد میں آکر زخمی ہوئے۔ اس قبیلے کے لوگوں کی زندگی بڑی کٹھن تھی۔ لیکن یہی ایک زندگی تھی جس سے وہ آگاہ تھے۔ ان کے خیال میں وہ بس ایسی ہی زندگی گزار سکتے تھے۔ انہیں یقین تھا کہ یہ تسلسل کے ساتھ آنے والی یہ تباہیاں ہی ان کا مقدر ہیں۔

ایک دن وہاں سے ایک عقلمند آدمی کا گزر ہوا۔ اس نے ان کی خستہ حالی دیکھی اور انہیں سمجھایا ”تمہارا اصل مسئلہ پہاڑوں سے لڑھکتے پتھر، برف باری یا سیلاب نہیں ہیں، اصل مسئلہ تو آپ خود ہیں۔“

اصل مسئلہ ہم خود ہیں؟ یہ کیا بات ہوئی؟“ سب کے لہجے میں احتجاج تھا۔

”آپ لوگ غیر ضروری طور پر ایک غلطی سے پر زندگی گزار رہے ہیں۔“

”ایک غیر ضروری غلطی؟“ وہ سب چیخے۔

”جی ہاں!“ وہ عقلمند شخص پر یقین لہجے میں گویا ہوا ”سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ آپ کے اتنے نچلے لیول پر رہنے کی وجہ سے آپ ایک کے بعد دوسرے بحران کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک

آپ اس نچلے لیول پر ہیں کے آپ ہمیشہ مشکل میں مبتلا رہیں گے۔



اپنے آپ کو برا فرضا لیتے خود کو بلند کر لیتے۔ نچلے لیول سے اوپر اٹھ جانے کا فیصلہ کر لیجئے پھر دیکھئے گا کہ آپ مشکلات کا رخ موڑنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ اوپر اٹھ جانے میں ہی بہتری ہے۔ بلندی پر جانے میں ہی بہت ہے ”لیکن ہم ہمیں ٹھیک ہیں اوپر جانے کی مشقت کون اٹھائے؟“
 ”تم مانویا نہ مانو اوپر جانے میں ہی بہتری ہے“
 ”لیکن کیسے ہمیں دکھانا“ کسی کے انداز میں تجسس تھا۔

عقل مند آدمی نے انہیں بتایا کہ کس طرح وادی میں بلندی کی جگہ پر ڈھلوانوں سے اوپر گھرنے پڑتے ہیں۔ کچھ لوگوں نے وادی کی بلندی جگہوں پر گھرنے لائے۔ جو اور بھی سمجھا رہے تھے وہ زیادہ بلندی پر چاہتے ہیں انہوں نے مشکلات کے مقابلے میں زیادہ محظوظ جگہ کا انتخاب کیا۔
 ”اب آپ ماضی کی مشکلات سے آزاد زندگی گزار سکیں گے۔ اپنی رہائش بدلنے سے آپ نے اپنے مسائل کی جڑیں کاٹ دی ہیں“ عقل مند شخص نے کہا۔

”تم سچ کہتے ہو“ ایک خدی شخص نے تسلیم کرتے ہوئے کہا ”اب زندگی میں کتنا سکون آ گیا ہے، میں خواہتا ہوں اس مشقت بھری زندگی کے ساتھ چپکا ہوا تھا۔ کاش میں نے اتنی مزاحمت

کئے بغیر پہلے ہی قدم اٹھایا ہوتا۔“

”میں حیران ہوں ہمیں یہ معمولی سی بات اتنا عرصہ پہلے کیوں سمجھ میں نہیں آئی۔“ ایک اور شخص نے اعتراف کیا۔

یہ کہانی ہمیں ہر طرح کی مشکلات سے آزادی کی راہ دکھاتی ہے۔ زندگی میں ایسا کوئی مسئلہ ایسا کوئی بھران و جو نہیں رکھتا جسے سوچ کے ایک بلند لیول سے حل نہ کیا جاسکتا ہو۔ اگر آپ سوچ کے نچلے درجے پر رہیں گے تو پختی زندگی ہی گزاریں گے۔ جوں جوں آپ کی سوچ کا درجہ بلند ہوتا جائے گا ہے آپ کی زندگی بلند یوں سے ہسکتا ہونے لگے گی۔



ایک شخص کسی بزرگ کے پاس آیا اور کہا ”باباجی! پلیز میری مدد کیجئے، میرے مسائل میری طاقت سے بہت زیادہ ہیں، میں انہیں حل نہیں کر سکتا۔“ باباجی نے اسے کندھوں سے پکڑا اور کہا ”دیکھو مجھے ابھی جانا ہے، ویسے اگر تم چاہو تو میں تمہیں ایک ایسی جگہ بتا سکتا ہوں جہاں لوگوں کو کوئی مسئلہ نہیں! لیکن میں تمہیں وہاں پر لے بھی جاؤں تو کیا تم وہاں رہنا چاہو گے؟“ اس شخص نے اشتیاق سے کہا ”میں وہاں ہر قیمت پر جانا چاہتا ہوں اور ان لوگوں میں شامل ہونا چاہتا ہوں۔ جنہیں کوئی مسئلہ درپیش نہیں۔“ باباجی نے کہا ”تم ایک بار تو چلے جاؤ گے لیکن شاید تم پھر وہاں رہنا نہ چاہو، وہ جگہ یہاں سے تھوڑے ہی فاصلے پر ہے۔“ وہ شخص چلنے کیلئے

تیار ہو گیا تھوڑی دیر بعد باباجی نے ایک جگہ پہنچ کر اس شخص سے کہا ”وہ سامنے قبرستان ہے جہاں تقریباً ڈیڑھ لاکھ لوگ دفن ہیں ان میں سے کسی کو بھی کوئی مسئلہ نہیں“
 دوستو! مسائل دراصل زندگی کا تختہ ہیں۔ مسائل زندگی کی نشانی ہیں اور اگر آپ کو ایک بڑا مسئلہ درپیش ہے تو آپ کو اس کیلئے شکر گزار ہونا چاہیے۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ روحانی اور جسمانی طور پر زندہ اور مصروف ہیں۔

آپ کو بہت سی چیزیں، سوچیں اور خیالات پریشان کرتے ہوں گے لیکن وہ ہمیشہ ایسا نہیں کر سکتے۔ پریشانی دراصل آپ کی اپنی پیدا کردہ ہے۔ چیزیں آپ کو دکھی نہیں کر سکتیں اور نہ ہی غصہ دلا سکتی ہیں، آپ کا دکھ اور غصہ آپ کی اپنی وجہ سے ہے۔ دنیا تو جیسی ہے ویسی ہی ہے مگر آپ کو جیسی نظر آتی ہے وہ آپ کا انداز نظر ہے، آپ کے تجربے کا انحصار بھی آپ کے ذاتی محسوسات پر ہے۔ ہر چیز جو آپ دیکھتے ہیں وہ آپ کی سوچ سے فلٹر ہو کر دماغ تک پہنچتی ہے اور وہی ہی نظر آتی ہے جیسی آپ دیکھنا چاہتے ہیں۔

سوچ کے انتخاب میں آپ آزاد ہیں، یہی وجہ ہے کہ ایک شخص کامیابی کی بلند و بالا عمارت کھڑی کرتا ہے تو دوسرا ناکامی کی جھونپڑی میں رہتا ہے۔ لوگوں کے مختلف اندازہ نظر کی وجہ سے اگلے تجربات، توقعات اور بالاخر ثمرات بھی مختلف ہیں۔ آپ دنیا کو بدلنا چاہتے ہیں تو اس کا نظارہ کرنے والی عینک تبدیل کر لیجئے، دنیا آپ کو آپ کی پسند کے مطابق ہی نظر آئے گی۔

سوچ اور ادراک محض خواب و خیال نہیں بلکہ حقیقت کا وہ ذائقہ ہے جو آپ کو پسند ہے، اپنی پسندیدہ دنیا جن میں اور پھر موجود دنیا کو اپنی من پسند دنیا میں ڈھال لیجئے۔ کامیابی کے زینے پر تک دوڑ کرنے والے لوگ ہی کامیاب ہوتے ہیں، جتنی پسماندہ اور خستہ حال لوگوں کو کامیابی کم ہی ملتی ہے۔ آپ بادل نخواستہ کسی پارٹی میں جانے پر مجبور ہوں تو آپ سرخ حتی یا خراب موسم کا بہانہ ڈھونڈیں گے لیکن پسندیدہ لوگوں سے ملاقات کیلئے آپ بے تاب ہو گئے، آپ سفر کے دوران بھی پر جوش اور خوش رہیں گے کیونکہ آپ دل سے وہاں پہنچنا چاہتے ہیں۔ ٹریفک جام، سرخ تیریاں، سڑکوں پر تعمیر کا کام، طوفان اور آندھی بھی آپ کا راستہ نہیں روک سکے گی۔ جب آپ ہمت سے پہنچ کر قبول کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کی سمت درست ہے

لیکن اگر آپ شکایات، مایوسی، رونا دھونا اور انرازم تراشی کرتے ہیں تو یقین کر لیں آپ غلط راستے پر ہیں۔ آپ کا رویہ بتائے گا کہ آپ واقعی اس منزل کے راہی ہیں یا نہیں۔

کسی بھی کامیابی کیلئے جی لگنا چاہیے، اگر آپ کی نظریں ایسے مقصد پر ہیں جس کی طرف آپ بڑھنا ہی نہیں چاہتے تو نا صرف آپ اس تک نہیں پہنچیں گے بلکہ سفر بھی آپ کیلئے عذاب بن جائے گا۔ لیکن اگر منزل تک پہنچنا آپ کا جنون اور لگن ہے تو حصول منزل کے علاوہ سفر بھی آپ کیلئے حسین یادوں کا خزانہ بن جائیگا۔

آپ دوسروں سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں لیکن صحیح معنوں میں علم وہی ہے جب آپ خود تجربے سے گزرتے ہیں۔ آپ بہت سی معلومات اکٹھی کرتے ہیں لیکن آپ کی سوچ بوجھ اسی وقت بڑھتی ہے جب آپ ذاتی طور پر تجربہ کرتے ہیں۔ سیب کا تصور ذہن میں لائیں، اس بارے سوچیں، ہاتھ نشیں یا پڑھیں مگر یہ پکا ہوا تازہ سیب کھانے کا متبادل نہیں۔ وہ چیزیں جن کے تجربے سے آپ بذات خود گزرتے ہیں وہ آپ کے ذہن، جسم اور روح پر نقش ہو جاتی ہیں۔ آپ زندگی کو جتنا دیکھتے ہیں اس کا ذائقہ اتنا ہی میٹھا ہوتا چلا جاتا ہے۔ یاد کیجئے وہ کون سا وقت تھا جب آپ مکمل طور پر زعمہ تھے؟ کب آخری بار آپ کے دماغ، جسم اور روح نے بھرپور انداز میں دنیا کا سامنا کیا، اسے چھو کر دیکھا، محسوس کیا، خوشبو سونگھی، اس میں رہے، اس کو جانا اور اس میں کود پڑے۔ زندگی کے سمندر میں اپنے پاؤں بھگوئیے اور پورے جسم کو زندگی کے یادگار تجربے سے گزارئیے۔

اگر آپ دائمی کامیابی چاہتے ہیں تو آج ہی عہد کیجئے کہ آپ بہترین سے کم پر سمجھوتہ نہیں کریں گے۔ یہ زبردست خیال ہے کہ آپ ایک دم زبردست محسوس کرنا شروع کر دیں۔ آپ کے پاس انکی بہت سی وجوہات ہوں گی۔ ہوسکتا ہے کہ لوگ آپ کو بہت سی دلیلیں دیں اور وہ دلیلیں درست بھی ہوں تاہم ان میں سے کوئی آپ کی راہ میں دیوار نہیں بننی چاہیے۔ کوئی بھی چیز آپ کو اپنے اور دنیا کے بارے میں زبردست خیالات سوچنے سے روک نہیں سکتی۔

بالکل اسی طرح جیسے ایڈریسن کو 99999 ناکامیاں باہب بنانے میں کامیابی سے نہ روک سکیں۔ جب اس سے کسی دوست نے کہا کہ "بس کرو پیارے! بہت ہو گئی یہ باہب، ہانا، اتہا ہارے بس کا

کام نہیں۔ 99999 ناکامیاں خدا کی پناہ اب باز آ جاؤ۔“
 تو ایڈیٹر نے مسکراتے ہوئے کہا ”میں ناکام کہاں ہوا ہوں میں نے تو 99999 نئے طریقے
 ایجاد کیے ہیں جن سے بلب نہیں بن سکتا۔“



ایک لمحے کیلئے سوچئے کہ اب تک آپ کی زندگی میں آنے والی تمام مایوسیاں، پریشانیاں اور
 ناکامیاں ماضی میں ہمیشہ کے لئے تم ہو گئی ہیں اور آپ کی کامیابی کے سفر میں رکاوٹ بننے والی
 تمام وجوہات، سوچیں اور بیماریاں خالات غائب ہو گئے ہیں۔ زبردست محسوس کرنا ممکن بھی ہے
 اور آسان بھی۔ اپنی زندگی مزے اور رنگوں سے بھرنا اور ہر طرح کے حالات میں زندہ رہ کر
 کچھ کرنا آپ کی اولین ترجیح ہونی چاہیے۔ زبردست محسوس کرنے کیلئے آپ کو کسی سے اجازت
 لینے کی ضرورت نہیں آپ کو بس یہ جان لینا ہے کہ آپ کر سکتے ہیں۔ جب آپ نعمتوں کو قبول
 کر لیتے ہیں اور ان کا شکر بجالاتے ہیں تو سارے دکھ، پریشانیاں، ناامیدیاں، ناکامیاں دم
 دبا کر بھاگ جاتی ہیں۔ اور اس سے بڑی شکر کی بات کیا ہوگی کہ آپ زندہ ہیں۔ زندہ ہونے
 کا مطلب ہے کہ خدا آپ سے کوئی کام لینا چاہتا ہے۔ آپ زمین کے اوپر ہیں، نیچے نہیں
 ہیں اس سے بڑی خوشخبری اور کیا ہوگی۔

اس لمحے کو نصیحت چاہیے، کچھ کر گزرئیے۔ اس لیے کہ میرے ایک اور پسندیدہ بیٹھنٹ گرومیاں

لکھ ہزار بہادرسن دی خاک دے وچہ سماں

پریت انہی لا محمد۔ جگ تے رہے کہانی

جودل سے خواب دیکھنے کی جرات کرتا ہے تعبیریں اس کے قدم ضرور چومتی ہیں۔ جب آپ کا میانی کی توقع کرتے ہوئے اپنے خواب کی طرف بڑھتے ہیں تو پھر کامیابی پوری آپ و تاپ کے ساتھ آپ کا سواگت کرتی ہے۔

جیسے جیسے آپ اپنی زندگی کو ”سادہ“ کرتے جاتے ہیں کائنات اور فطرت کے قوانین آپ کیلئے کم پیچیدہ اور آسان ہونے لگتے ہیں۔

میری خالہ کراچی میں رہتی تھیں۔ جہاں ہر وقت بے حد و حساب قواعد و ضوابط اور قوانین انہیں گھیرے رکھتے تھے۔ گھر بنانے گاڑی لے کر سڑک پر نکلنے پیسوں کی حفاظت اور بزنس کی زندگی میں قدم قدم پر انہیں پیچیدہ قوانین کے مطابق چلنا پڑتا تھا۔ ان کی زندگی واضح طور پر خاصی مشکل ہو گئی تھی۔ وہ بنیادی طور پر سادہ زندگی گزارنا چاہتی تھیں اور لٹیرے شہر کی پیچیدہ زندگی سے نکل آ چکی تھیں۔ ہالا خرمیرے والد صاحب کے مشورے پر انہوں نے شہر چھوڑ کر ہمارے چھوٹے گاؤں میں رہائش اختیار کرنے کا جرأت مندانہ فیصلہ کر لیا۔

آپ تصور کر سکتے ہیں کہ گاؤں میں ہر چیز آسان تھی۔ قوانین کی بھرمار نہ قواعد و ضوابط کی غیر ضروری سختیاں۔ شہری قوانین کے برعکس گاؤں کے سادہ اور آسان قوانین نے خالہ کو زیادہ خوبصورت پرسکون اور مزیدار زندگی گزارنے میں مدد دی۔ اب انہیں زیادہ آزادی میسر ہے۔ اور وہ مزے کی پرسکون اور سادہ زندگی گزار رہی ہیں۔

اپنی منفی سوچوں سے چھٹکارے کے بعد انسان بھی خود کو ایک پرسکون گاؤں کی سادہ اور آسان زندگی گزارتے ہوئے دیکھتا ہے۔ کیونکہ جب انسان اپنے منفی احساسات اور جعلی ذات سے دوری اختیار کرتا ہے تو وہ زیادہ آزادی سے جینا سیکھتا ہے۔ اور اس میں سب سے خوبصورت بات یہ ہے کہ ایسا ایک چیز ہے جو ہم میں سے ہر کوئی بھی آسانی سے کر سکتا ہے۔

مجھ سے ایک پارٹننگ پروگرام میں ایک خاتون نے پوچھا ”آپ کئی بار کہہ چکے ہیں کہ مفلوج زندگی مفلوج روہوں کا نتیجہ ہوتی ہے میں اس بات کو سمجھتی ہوں لیکن اس کے باوجود خود کو مفلوج کو ہوا

دینے والے رویوں سے میں جان کیوں نہیں چھڑا پاتی؟

”کیونکہ آپ حقیقتاً کچھ نہیں پاری ہیں کہ جان لیوا رویے کس طرح آپ کا خون چاٹ رہے ہیں کسی نہ کسی طرح آپ خود ان کی پشت پناہی کر رہی ہیں اور ان کے ہونے کا جواز فراہم کرتی ہیں۔ کسی بھی شخص کیلئے یہ جاننا کہ وہ اپنے ساتھ کیا کر رہا ہے بظاہر مشکل مگر زندگی ساز کام ہے!“

میں نے جمل سے جواب دیا تھا۔

وہ خاتون دوبارہ ابھرن زدہ لہجے میں بولیں ”میرے لئے اپنے رویوں کو تبدیل کرنا اتنا مشکل کیوں ہے؟“

”کیونکہ آپ نے انہیں اپنی شناخت کا حصہ بنا لیا ہے۔ آپ سمجھتی ہیں کہ آپ وہی ہیں جو آپ کرتی ہیں کتنی ہیں یا سوتھی ہیں۔ آپ نے یہ یقین کر لیا ہے کہ ان رویوں کی عدم موجودگی میں آپ کی ذات کو کوئی شناخت نہیں مل سکے گی۔ آپ کی ذات کھوکھلی خالی اور بے نام رہ جائے گی۔ لیکن یہی وہ قدم ہے جو آپ کو لازماً اٹھانا ہے۔ اپنے غلط اور منفی رویوں کا متبادل ڈھونڈنے بغیر آپ کو ذرا ان سے ہندکارہ حاصل کرنا ہوگا۔ یہ خالی پن شروع میں آپ کو تکلیف دہ محسوس ہوگا لیکن اس خالی آسانی کو پر کے بغیر خالی پن کا جرات سے سامنا کیجئے۔ جب یہ خالی پن خود بخود صبح کے ساتھ بھر جائے گا۔

یہ بالکل ایسے ہی جیسے گلے پانی سے بھری کسی گھیل کو تازہ پاکیزہ اور صحت بخش پانی سے بھرنے کیلئے پہلے سارے آلودہ پانی کو اس سے نکال باہر پھینکنا ضروری ہے۔ خود تری اور بے جا غصے کے منفی رویوں کو آج ہی زندگی سے نکال باہر پھینکنے کی جرات کیجئے۔“

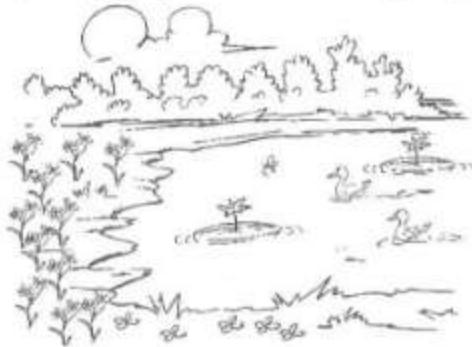


نیکی یا مثبت کردار کا تعلق آپ کے کسی "فعل" سے نہیں بلکہ آپ کے "ہونے" سے ہے۔ اس کا تعلق کچھ کرنے سے نہیں بلکہ اس سے مراد دراصل آپ کی ذات ہے۔ ایک کھرے دیانتدار شخص کی دیانتداری اور وہ خود دراصل ایک ہیٹ کی طرح ہیں۔

اپنے اندر مثبت رویوں اور احساسات کی موجودگی سے باخبر ہو کر پریشان نہ ہو جائیے۔ بس انہیں اسی طرح دیکھئے جیسے وہ ہیں۔ یاد رکھئے وہ آپ کی جی ذات کا عکس نہیں ہیں بلکہ شخص دوسروں سے ادھارے مانگتے ہوئے ہیں جنہیں ہآسانی واپس اصل مالکوں کی طرف لوٹایا جاسکتا ہے۔

کچھ لوگوں کو شکایت ہے کہ بہت کوشش اور مشقت کے باوجود ان کی زندگی پہلے کی نسبت زیادہ بہتر نہیں ہوتی۔ کتابیں پڑھنے اور ٹریننگ پروگراموں میں شرکت کے باوجود زندگی کی کواچی کے گراف میں کوئی گراں قدر اضافہ نظر نہیں آتا۔ ایسے لوگوں سے میں کہا کرتا ہوں کہ "لفٹ میں سوار ہونے کے بعد شخص اس کے مختلف کونوں میں اپنی پوزیشن تبدیل کرتے رہنے سے آپ کے اوپر جانے کا عمل شروع نہیں ہوگا۔ یہ یقین ضرور حاصل کر لیجئے کہ آپ "اوپر" جانے کے لئے کامیابی کے اصلی اصولوں مثلاً ایمانداری اور خلوص نیت کا صحیح استعمال کر رہے ہیں۔ صرف اسی صورت میں اوپر کی طرف پیش رفت کو آسانی سے محسوس کیا جاسکتا ہے۔"

"اگر ہم نفسیات کی دنیا کے حوالے سے فرد کی اندرونی نفسیاتی دنیا کا جائزہ لیں تو یہ چلتا ہے کہ



اس دنیا میں امیر شخص امیر تر اور غریب غریب تر ہوتا جاتا ہے، جب ایک بار میں نے یہ بات اپنے

ایک لیکچر میں کہی تو ایک شخص نے اس پر اعتراض کیا۔

یہ کیسے ممکن ہے کہ نفسیاتی دنیا میں زیادہ باخبر اور صاحب بصیرت شخص زیادہ صاحب کمال ہوتا جاتا ہے اور کم باخبر انسان جو کچھ پہلے سے موجود ہے اس سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے؟
 ”کیونکہ زندگی جامد نہیں ہے“ میں نے جواباً کہا تھا ”زندگی میں آپ یا تو ترقی کرتے ہیں یا تنزل کا شکار ہوتے ہیں کوئی درمیانی راہ موجود نہیں ہے۔ اب چوائس آپ کے پاس ہے اس کی وضاحت کچھ اس طرح ممکن ہے۔

تصور کیجئے کہ ایک لق و دق صحرا کے بیچ ایک مقام ہے جہاں سرسبز و شاداب درخت سکون آسایہ اور ٹھنڈا پانی دستیاب ہے۔ اس مقام سے قریباً ایک میل دور ابلتے ہوئے گرم صحرا میں ایک شخص گم ہو چکا ہے۔ اس بھٹکتے ہوئے شخص کی نظر دور سے اس مقام پر پڑتی ہے۔ وہ اس سرسبز مقام کی شادابی اور صحراء کی وحشتناکی میں آسانی سے فرق دیکھ سکتا ہے۔ اس مقام سے ”قریب“ ہونے کی وجہ سے جو کچھ اسے نظر آتا ہے اسے مزید آگے بڑھنے کا حوصلہ دینے کیلئے کافی ہے لہذا وہ اس مقام کی طرف بڑھتا ہے اور جوں جوں قریب آتا جاتا ہے سکون و اطمینان سے لبریز ایک دلکش دنیا اس کیلئے اپنے دروازے کھول دیتی ہے۔



اس کی جانب کشش محسوس کرنے اور اس کی سمت سفر شروع کرنے کا بہت کم امکان ہے۔ نتیجتاً وہ غلط سمت میں قدم اٹھا بیٹھتا ہے اور اس کا ہر قدم اسے سکون و اطمینان کی اس دنیا سے دور تر لیتا جاتا ہے۔ کیونکہ وہ اس سرسبز و شاداب مقام کے وجود سے بے خبر ہے وہ صحراء میں اور زیادہ بھٹکتا چلا جاتا ہے۔ دکھ اور مایوسی اس کا مقدر بن جاتی ہے۔ اس حالت میں وہ پانی اور سبزے کے سراہوں کے پیچھے بھاگنے لگتا ہے۔ یہ فریب نظر اس کی زندگی کے سفر کو ایسا گمانی کی طرف لے جاتا ہے اور ایک کے بعد دوسرا اب اس کا مقدر بنتا چلا جاتا ہے۔

”تو اصل نقطہ یہ ہے“ میں نے نتیجہ خیز لہجے میں کہا تھا ”جوں جوں ہم سچ کے قریب آتے جاتے ہیں ہماری نظروں میں سچ کی قدر بڑھتی چلی جاتی ہے اور چونکہ ہمیں اس کی زیادہ قدر ہوتی ہے اس لئے ہم اس کے زیادہ قریب آتے جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ امیر امیر تر ہوتا چلا جاتا ہے کیونکہ اس ”امارت“ تک وہ خود اپنی ذاتی کمائی سے پہنچتا ہے۔“

کوئی بھی بھٹکا ہوا شخص کسی بھی لمحے اپنی سمت تبدیل کرنے کی جرات صلاحیت اور استطاعت رکھتا ہے۔ کسی بھی شخص کو بھٹکنے کی کوئی ضرورت نہیں کوئی بھی عورت یا مرد صحیح قدم اٹھاتے اٹھاتے پلا خرز زندگی کے وحشت ناک صحراء سے نکل کر سکون شادمانی اور کامیابی کی سرسبز و شاداب سرزمین کا ٹکٹ حاصل کر سکتا ہے اس ساری گفتگو میں سب سے خوبصورت بات یہ ہے کہ سکون شادمانی اور کامیابی سے لبریز یہ سرسبز و شاداب دنیا حقیقت میں وجود رکھتی ہے اور کسی بھی شخص کیلئے یہاں تک پہنچنا حقیقی طور پر ممکن ہے۔ اور اگر آپ یہاں آنا چاہتے ہیں تو شاباش تم کر سکتے ہو۔



”مالی داکم پانی دینا“

”چھوڑ دو مجھے! خدا کے واسطے مجھے جانے دو! میں اپنے گاؤں کی خوشبو کے بغیر مر جاؤں گا“
نوجوان چرواہا بے چارگی کے عالم میں چیخا مگر بردہ فروشوں کے کانوں پر جوں تک نہ رہی۔
”خاموشی سے لیٹے رہو! ایک درشت شکل کے ادھیڑ عمر خانہ بدوش نے زبردستی چرواہے کے منہ
میں کپڑا ٹھونسے ہوئے دھمکی دی ”وگرنہ اپنی جان سے جاؤ گے“



بیچارگی کے عالم میں چرواہا اپنے ہاتھوں پیروں میں بندھی رسیوں سے نبرد آزما ہونے لگا اس
خیال نے اس کی توانائیوں کو چوس لیا تھا کہ وہ ان دیکھی زمین کی طرف رواں دواں ہے اور
گاؤں کی مٹی ہمیشہ کیلئے اس سے دور ہوتی جا رہی ہے۔ تاہم اپنے حواس پہ قابو رکھتے ہوئے

اس نے خود سے پر زور لہجے میں پوچھا "میں اپنے گاؤں کیسے واپس آسکوں گا؟ اتنی وسیع و عریض دنیا میں آخر کوئی چیز مجھے میرا گاؤں شناخت کرنے میں مدد دے گی۔"

وہ سوچ میں پڑ گیا۔ اسی لمحے اس کے کانوں میں گاؤں کے چاچا شریفو کی پن بجلی کی مخصوص آواز سنائی دی۔ "اس آواز میں میرے گاؤں کے سر ہیں یہ آواز ہی میرے گاؤں کی پہچان ہے" وہ خود سے گویا ہوا۔ جوں جوں خانہ بدوشوں کی تیل گاڑی آگے بڑھتی گئی، گھنٹی کی آواز مدہم ہوتے ہوتے فضا میں گم ہوتی گئی اور پلایا خراس کے کانوں میں محض اس کی گونج باقی رہ گئی۔

کئی سال تک وہ غریب چرواہا خانہ بدوشوں کی قید میں رہا۔ ہر لمحے گاؤں کی گھنٹی کی آواز اس کے کانوں میں رس گھومتی۔ گھنٹی کے ہر سر میں بغاوت کا سندیر ہوتا۔ چرواہے کے ذہن کے آسمان پر اس یقین کی بجلی چمکتی اور خود سے پر یقین لہجے میں کہتا "میں اپنے گاؤں واپس جا سکتا ہوں۔"

ایک دن اس گھنٹی کی کشش نے اسے کیپ سے بھاگنے کی ہمت دے دی کیپ سے فرار کے بعد وہ بہت سے شہروں اور دیہاتوں میں پھرا۔ کبھی کبھی اسے کوئی گھنٹی سنائی دیتی تو اس کے کان فوراً کھڑے ہوتے مگر جلد ہی وہ اپنے گاؤں کی گھنٹی اور اس گھنٹی میں فرق سمجھ جاتا یوں اس کے اٹھتے قدم رک جاتے۔ لیکن آخر کار اس کے کان ایک ماٹوس گھنٹی کی آواز پہ چونک اٹھے۔ اس کے قدم بے ساختہ اٹھتے چلے گئے اور اس کی خوشی کا اس وقت کوئی ٹھکانہ نہیں رہا جب یہ گھنٹی اسے اپنے گاؤں میں واپس بلانے میں کامیاب ہوئی۔"

ہم میں سے کوئی بھی شخص مستقل طور پر اپنے اندر کے سچ کھرے پن اور نیکی سے دور نہیں رہ سکتا۔ ایک دن ہم واپس آ سکتے ہیں سراسر بے چینی اضطراب اور پشیمانیوں کے بیچا کیپ سے واپسی ممکن ہے۔ لیکن صرف اس صورت میں جب ہم اپنے اندر کی گھنٹی کو پہچانتے ہیں اور اس سے ملتی جلتی چھٹی گھنٹیوں کی بھانے والی آوازوں کے شور میں گم نہیں ہوتے۔

جب ہم تہیہ کر لیتے ہیں کہ ہم بہترین سے کم تر کسی بھی چیز پر "سمجھوتہ" نہیں کریں گے تو اکثر ہمیں بہترین ہی مل جاتا ہے۔ سچی آرزوؤں اور مقاصد کی گھنٹی ہر شخص کے اندر مستقل طور پر بستی

ملتی جلتی گھنٹی کی آواز پر بلیک کہنا شروع کر دیتا ہے۔ لیکن آخر میں اسے احساس ہوتا ہے کہ یہ تو وہ سر زمین نہیں جہاں وہ اپنی آرزوؤں خوابوں اور مقاصد کی تکمیل کی امید باندھ چکا تھا۔

امید کی ذور ٹوٹنے سے بچائی جاسکتی ہے آرزوؤں کی اکھڑتی سانسوں کو زندگی ساز جام سے بحال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن صرف اس صورت میں اگر آپ ان آوازوں پر جو آپ کو کہتی ہیں تمہیں یہ پسند ہے تمہیں یہ چیز چاہیے تمہاری زندگی فلاں مقصد کیلئے ہے پر توجہ دینا چھوڑ دیں گے اور ایک لمحے کیلئے اپنے کان بند کر کے اس شور ملی جگہ سے ذرا مٹ کر کھڑے ہوں گے اور اپنے اندر کی آواز کو سننے کیلئے ”رضامندی“ ظاہر کریں گے۔ تب آپ کو زندگی میں پہلی بار پتہ چلے گا کہ آپ حقیقتاً زندگی سے کیا چاہتے ہیں؟ اور آپ کی اس سیارے پر آمد کا دراصل مقصد کیا تھا؟

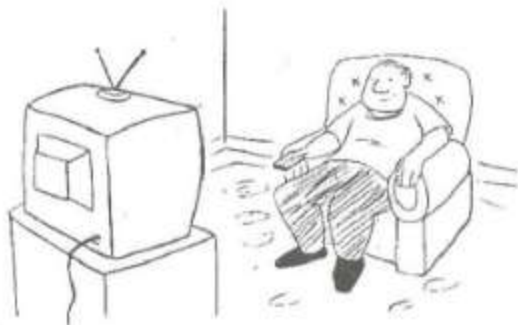
یہی آپ کے اندر سچ کی گھنٹی کی موجودگی کی پہلی دلیل ہوگی اور ایک بار جب آپ کے کان اس گھنٹی سے شناسا ہو جائیں تو ملتی جلتی گھنٹیوں پر بھاگ دوڑ کر خود کو ہلکان کرنے کی بجائے آپ صرف اسی گھنٹی کی جستجو میں لگے رہیں گے جو بالآخر آپ کو اس گاؤں لے جائے گی جو آپ کی خوشیوں کا میاں بیوں اور امن کا استعارہ ہے۔

کچھ لوگوں کے خیال میں اس گھنٹی کی طرف پیش قدمی کے باوجود بھی وہ اپنے خوابوں کی سر زمین کے درشن نہیں کر پاتے۔ ”اپنی تمام تر محنت، مشغلی اور جستجو کے باوجود میں ویسے کا ویسا ہی ہوں بطور انسان میری زندگی کی کوئی قابل ذکر فرق محسوس نہیں ہوتا۔“ اترے ہوئے چہرے والے ایک شخص نے بڑی شکایت آمیز آواز میں ایک سیمینار میں مجھ سے استفسار کیا تھا۔

”لفٹ کے ایک کونے سے دوسرے کونے میں پھدکتے رہنے سے آپ اوپر نہیں جاسکتے۔“ میں نے اسے جواب دیا تھا۔ ”اوپر جانے کیلئے صحیح وقت پر صحیح سوچ کو دانا ضروری ہے اور اس کے بعد سو نہیں جانا بلکہ لفٹ کے نمبروں پر نگاہ رکھنی ہے۔ اپنے فلور کی کوئی کچی نشانی بھی ذہن میں بٹھا کر رکھنی ہے تاکہ آپ کہیں اور ہی نہ جائیں۔ جب آپ کو ظلم نہ ہو کہ آپ کس طرف جا رہے ہیں تو آپ کو بڑی سوچ بچار کے بعد قدم اٹھانے چاہئیں کیونکہ ہو سکتا ہے آپ وہاں نہ پہنچ سکیں۔“

لفٹ میں ادھر ادھر حرکت کرنے پر آپ جو توانائی خرچ کرتے ہیں وہ آپ کی صورت حال میں کوئی واضح تبدیلی لائے بغیر غیر ضروری طور پر آپ کو تھکا دیتی ہے۔ اس ذہنی و جسمانی ٹھکن سے نجات

کی ایک ہی صورت ہے کہ آپ ٹین دباؤ میں اور پھر لفٹ کے قدرتی نظام اور اپنی منزل کو پہنچانے کی صلاحیت پر بھروسہ رکھتے ہوئے پرسکون انداز میں محفوظ لینڈنگ کیلئے تیار ہو جائیں۔



فرض کیجئے اس وقت سات بجے ہیں اور آٹھ بجے ٹی وی پر آپ کا فوٹو پروگرام نشر ہونے والا ہے۔ پروگرام چلنے میں ابھی ایک گھنٹہ باقی ہے آپ ٹی وی چلاتے ہیں اور پتہ چلتا ہے کہ ٹی وی کے سارے چینلوں کو کسی نے خراب کر دیئے ہیں اپنا مطلوبہ چینل ڈھونڈنے اور اسے سیٹ کرنے میں آپ کے دس پندرہ منٹ صرف ہو جاتے ہیں اگلے تین چار منٹ میں آپ صحیح چینل کو ٹیون کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ پھر اینٹینا کی سمت درست کر کے واضح صاف اور شفاف ترین تصویر حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس وقت ساڑھے سات بجے ہیں۔ آپ مکمل طور پر ری لیکس اور پرسکون ہیں۔ آپ اپنے حصے کا کام مکمل کر چکے ہیں۔ ٹی وی کا صحیح چینل آن کرنے کے بعد آپ کی ذمہ داری مکمل ہو چکی ہے۔ پروگرام چلانا آپ کا کام نہیں۔ آپ کے ذمہ بس اتنا کام تھا کہ آپ صحیح چینل کو ”ٹیون اپ“ کریں اس کے بعد آپ صوفے یا بیڈ پر بیٹھ کر چائے یا کافی پیتے ہوئے پروگرام کا انتظار کریں۔

مابی داکم پانی دینا بھر بھر مٹھاں پاوسے

ناگ داکم پھل پھل لانا لاوسے یا نہ لاوسے

سازو آواز کی جھنکار لئے اپنے مقررہ وقت پر پروگرام آپ کی خدمت میں آن حاضر ہوتا ہے۔

آپ سے اب صحیح معنوں میں انجوائے کر سکتے ہیں۔

زندگی میں آپ کے مستقبل کی سکریں پر آپ کی کامیابیوں کے من پسند پروگرام اپنے طے شدہ وقت پر پوری آب و تاب اور شفاف رنگوں کے ساتھ ظاہر ہوں گے۔ تاہم اس سے قبل آپ کو درست جینز کا انتخاب اور انہیں "نیون اپ" کرنے کی ضرورت ہے۔ پروگرام تو اپنے مقررہ وقت پر چلے گا ہی لیکن اگر آپ کی ذات کے فی وی پر مطلوبہ چینل سرے سے موجود یا "نیون اپ" ہی نہ ہو تو آپ اس پروگرام سے ملنے والے زندگی بخش احساسات سے ہرگز فیض یاب نہیں ہو سکیں گے۔ اس ٹیوننگ کا بہترین وقت یہی ہے۔ اٹھئے یہ کام کر گزریے اور پھر خوبصورت ترین پروگراموں کو بلا مشقت، مسرت و سکون سے انجوائے کیجئے۔ اور ہاں شاہاں!

آپ یہ کر سکتے ہیں۔

بلھیا! کیہ جاناں میں کون؟

شام کے سائے تیزی سے پھیل رہے ہیں۔ اندھیروں کی چاپ اسے بڑے قریب سے سنائی دینے لگی ہے۔ وہ ایک خطرناک جنگل میں راستہ بھٹک چکا ہے۔ جنگلی جانوروں کی چٹکھاڑیں اس کی سانسوں پر بجلی بن کر گر رہی ہیں۔ خوف نے اس کے پورے وجود کا احاطہ کر رکھا ہے۔ ان جانے خدشات اس کے ذہن میں خیمہ گاڑے کھڑے ہیں اور اس کی ریڑھ کی ہڈی میں ڈرسٹ آیا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ غلط سمت میں اٹھنے والا ایک بھی قدم اسے کسی خونخوار درندے یا جنگلی قبر کے منہ میں دھکیل سکتا ہے۔ مجھد کر دینے والا خوف اس کی آنکھوں میں رقص کرتا ہے اور کسی متوقع طوفان کا خطرہ اس کے دل پر دستک دیتا ہے۔

اچانک اسے اپنے قریب اپنے جیسے ایک گوشت پوست کے اجنبی کی موجودگی کا احساس ہوتا



ہے۔ اجنبی پر نظر پڑتے ہی اس کی جان میں جان آتی ہے۔ وہ اس سے راستہ دریافت کرتا ہے۔ اجنبی اسے اپنے ساتھ چلنے کی دعوت دیتا ہے اور دعویٰ کرتا ہے کہ وہ اس جنگل کے چپے چپے سے واقف ہے۔ اس کے دوستانہ رویے سے متاثر ہو کر بھڑکا ہوا شخص اس کے ساتھ ہو لیتا ہے لیکن چند ثانیے میں ہی اسے احساس ہو جاتا ہے کہ اس کا ”راہنما“ تو خود ایک بھڑکا ہوا مسافر ہے۔ وہ اسی لمحے اس سے الگ ہو جاتا ہے اور اپنے طور پر ہی راستہ تلاش کرنے کو ترجیح دیتا ہے۔

کچھ دیر بعد اس کا سامنا ایک اور اجنبی سے ہوتا ہے۔ وہ تو جیب سے باقاعدہ ایک نقشہ نکال کر زمین پر بچھا دیتا ہے جس میں بقول اس کے ’جنگل کے تمام راستوں کی نشاندہی کی گئی ہوتی ہے۔ اجنبی اسے اپنی مدد اور نجات کا پکا یقین دلاتا ہے۔ بھڑکا ہوا شخص اس نئے گائیڈ کی پیروی کرتا ہے۔ تاہم ایک پار پھر اسے معلوم ہوتا ہے کہ اس راہنما کا نقشہ سرے سے لفظ ہے اور اس کا ہر قدم خود فریبی کی زنجیروں نے جکڑ رکھا ہے۔ بھڑکا ہوا شخص پہلے سے بھی زیادہ گہری پریشانی اور خوف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسے اس طرح کے کئی اور ”نام نہاد نجات دہندہ“ ملتے ہیں جو راستے کے داؤ بیچ جانے کے بلند و بانگ دعوے کرتے ہیں لیکن وہ ان کی آنکھوں سے جھانکتی تشویش اور بے یقینی سے جان لیتا ہے کہ ان کے ساتھ چلنا جھکنے کے سوا اور کچھ نہیں دے گا۔

سردی کی شدت بڑھتی جاتی ہے اور اس کے ہاتھ سن ہونے لگتے ہیں وہ حرارت اور گرمائی کیلئے اپنے ہاتھ جیکٹ کی جیبوں میں ڈال لیتا ہے۔ اس کے دائیں ہاتھ کی انگلی جیب میں پڑی کسی سخت چیز سے چھوتی ہے۔ وہ سوالیہ انداز میں جیب کے اندر ہی اندر اپنے ہاتھ سے اس سخت سی چیز کو ٹھونک کر پہچاننے کی کوشش کرتا ہے اس کے تجسس کے آسمان پر اس وقت حیرت کی بجلی چمکتی ہے اور اس روشنی میں اس کی ملاقات اپنے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر ’ایک ’عجزے‘ سے ہوتی ہے۔ جی ہاں! اس کے ہاتھ میں کمپاس (قطب نما) تھا۔ وہ سکون اور مہارت کے طے چلے احساس لئے کھٹکھٹا کر ہنستا ہے اور سوچتا ہے کہ جھکنے کے عمل میں یہ سمت دکھانے والا دوست اس کے ساتھ ساتھ ہی رہا تھا۔



اسے احساس ہوتا ہے کہ اسے "اندر" جھانکنے کی ضرورت تھی۔ وہ دوسروں سے راستہ پوچھنے اور ان کی پیروی کرنے میں اتنا گم ہو گیا تھا کہ وہ اپنے اندر کے "وسائل" سے بیگانہ ہو گیا تھا۔ لیکن اب اسے اپنے اندر ہی سے مسئلے کا حل مل چکا تھا۔ اس کا گائیڈ تو ہر لمحے اس کے ساتھ ساتھ تھا۔ مگر بھٹکتا جان بوجہ کہ اس نے اپنا مقدر بنالیا تھا۔

اسی گتھی کو مشہور منجمنٹ گرو باہا فرید نے کچھ اس طرح سلجھایا ہے:

"جنگل بیٹے کیوں بھوکیں، دن کنڈا موڑیں

وہی رب ہیا لئیے، جنگل کیوں پھریں"

جبکہ شاہ حسین نے تو مشکل کو اور بھی آسان کر دیا ہے، وہ فرماتے ہیں:

"جنگل بیٹے پھرائے ڈھوڈھندی، اچے نہ پائے لعل

رائنخن رائنخن پھرائے بھیدی، رائنخن میرے نال"

اس سیکلے مسافر کی طرح ہمارے پاس بھی ایک سمت نما موجود ہے جو وحشت پریشانی پر مردگی جہالت ہنا کامی اور بے بسی کے جنگل سے باہر نکلنے کیلئے "گائیڈ" کا کردار ادا کر سکتا ہے۔

میں محض کسی فلسفے یا تصوری کی بات نہیں کر رہا بلکہ سچ تو یہ ہے کہ خوف ایک انتہائی غیر ضروری چیز ہے۔ اگر کوئی شخص اس کی مخالفت کرتا ہے یا اس کے برعکس رائے رکھتا ہے تو اس نے دراصل ابھی

تک خود کو صحیح معنوں میں پہچانا ہی نہیں ہے۔ خوف کا حل موجود ہے اندیشوں کیلئے "جوابات"

دستیاب ہیں لیکن ہمیں آسان جوابوں کے سامنے ہتھیار نہیں ڈال دینے چاہئیں۔ ہمیں کسی بھی صورت میں اپنی بصیرت کو داؤ پر لگا کر کسی کی اندھا دھند تقلید شروع نہیں کروانی چاہیے۔ محض اس لئے کہ کوئی شخص دعویٰ کرتا ہے کہ اسے سب راستوں کا علم ہے ہمیں اسے رہنما نہیں مان لینا چاہیے۔ ہمیں اپنے تجسس، تخلیقی صلاحیت اور آزادانہ سوچ جیسے ہتھیاروں کو اس کے سامنے پھینک دینے کا فیصلہ نہیں کرنا چاہیے۔ اپنی ذات پر بھروسہ ہی کامیابی کی ضمانت بن سکتا ہے، یقین نہیں آتا تو سلطان باہو کا یہ شعر پڑھ لیں:

”یہ تن رب سچے دا بھرا، وچ پا فقیرا جھاتی ہو

نہ کر منت خواج خضر دی، تیرے اندر آب حیاتی ہو“

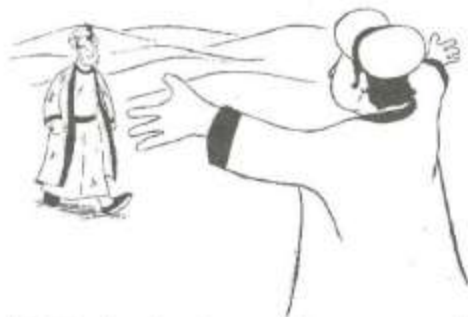
ہمیں لازمی طور پر اپنے لئے خود راستے کی جستجو کرنی چاہئے۔ ہم یقیناً ایسا کر سکتے ہیں اور جب ہم ارادہ باندھ لیں گے تو ہماری پریشانی زحمت اور مایوسی بھی ہمارے مددگاروں میں شامل ہو جائے گی۔ اگر آپ کو میری بات پر یقین نہ آئے تو نیچے دی ہوئی کہانی پر ایک نظر ضرور ڈالئے۔

قدیم مصر کا ایک شہزادہ بے حد منہ زور اور ضدی تھا۔ ایک دن وہ شکار اور سیر و تفریح کیلئے تن تہا نکل کھڑا ہوا۔ بادشاہ نے اسے رستے میں جا لیا اور خوب سمجھایا، بھجھایا، گمروہ نہ مانا۔ بادشاہ نے چارونا چاراسے اجازت دی اور سمجھایا کہ وہ دریائے نیل کی خوبصورتی اور سرسبزی و شادابی سے ضرور لطف اندوز ہو لیکن صحرا کی طرف نہ نکلے۔

شہزادے نے باپ کی نصیحت کو پس پشت ڈالتے ہوئے صحرا کا راستہ منتخب کیا۔ تجسس نے اس کے قدموں کی رہنمائی کی اور بالآخر وہ ہشت ناک صحرا میں گم ہو گیا۔

بادشاہ اس سارے منظر کو کچھ فاصلے سے دیکھ رہا تھا لیکن قدیم مصری قانون کے مطابق جو شخص اپنی رضامندی سے صحرا میں بھٹکنے کا انتخاب کرے اس کی کوئی مدد نہیں کی جاسکتی تھی۔ شہزادہ دو تین دن تک لاق و دوغ صحرا میں بھٹکتا رہا۔ بھوک، پیاس، تھکان اور خوف نے اسے ہلا کر رکھ دیا۔ موت کے سائے اسے اپنے سامنے لہراتے نظر آئے اور صحرائی جانوروں کی آوازیں اس کے سر دہوتے جسم کا تعاقب کرنے لگیں۔ وہ ہر قیمت پر راستہ تلاش کرنے کا ارادہ کر چکا تھا۔ اس

شوکر ہیں کھاتے کھاتے آخر کار دو گھنچ راستے تک پہنچنے میں کامیاب ہو گیا جہاں بادشاہ اس کا پے بھری سے منتظر تھا۔



کبھی کبھی ہم جانتے بوجھتے اپنے لئے ایک وحشت ناک صحرا ہمیں زندگی کا انتخاب کر لیتے ہیں۔ ہم کنفیوژن اور تنہائی سے زخم زخم بھگتتے رہتے ہیں۔ تاہم جب ہم ارادہ پابند لیتے ہیں تو چند ہی قدم پر نجات کی راہ ہمارے سامنے قدم ہوں ہو جاتی ہے۔

چینے کی طلب اس وقت صحیح معنوں میں بیدار ہوتی ہے جب آپ پر زندگی کی خوبصورتی لرزگوں اور نعمتوں کے راز کھلتے ہیں۔ جس لمحے آپ جان جاتے ہیں کہ زندگی کس قدر حسین یا کمال اور دلکش ہے آپ کے جسم کا ہر ایک خلیہ دستیاب سانسوں کی حفاظت پر مامور ہو جاتا ہے اور دل حزیب چینے کی خواہش سے لبریز ہو جاتا ہے۔

تاہم زندگی کے "بوس" سے صحیح معنوں میں لطف اندوز ہونے کیلئے یہ جاننا بے حد ضروری ہے کہ اس وقت آپ کس دنیا میں زندہ ہیں؟ دوسرے لفظوں میں آپ نے اپنے ذہن میں کس طرح کی دنیا آباد کر رکھی ہے اور اس دنیا میں آپ کا کیا "مقام" ہے؟ کہیں ایسا تو نہیں کہ آپ نے اپنے لئے ایک خود ساختہ وحشت تیار کر رکھا ہے اور اس میں بھٹکتے رہنا آپ کا پسندیدہ مشغلہ بن چکا ہے۔ کہیں بیویوں کی تنہائی سے چور چور آپ کا سن "آزادی" کی صبح سے صافٹے کا طلب

گا تو نہیں؟ کیا آپ اس دنیا کے علم و حکم سے ٹھک تو نہیں آچکے؟ کیا آپ کے ذہن میں نہیں
 دو ایک خواہ صورتِ زمین اور پر مسرت دنیا کا کوئی خواب جاگ رہا ہے؟ اگر اس صحرا کی دہشت
 ناکی میں خوابوں کا ایک بھی درآپ کی دنیا میں گھٹاتا ہے تو یہ اس بات کی علامت اور خوشخبری ہے
 کہ آپ کی زندگی میں خوشگوار تبدیلی ممکن ہے۔

یاد رکھئے ایک وقت تھا جب آپ کی ذہنی دنیا مکمل طور پر سکون اور شائنی کی آمادہ گاہ تھی۔ آپ کا
 ذہن محبت امن اور اطمینان کا گہوارہ تھا پھر آہستہ آہستہ آپ امن کی اس سرزمین کو خود سے
 اوجھل ہوتے دیکھتے رہے اور اس کی جگہ گھنے خطرناک جنگل آگ آئے۔ اب یہ سکون اور شائنی
 کی سرزمین دور سے آپ کو سراپ کی طرح لگتی ہے۔ یقین مایے یہ سراپ حقیقت کا روپ
 دھار سکتا ہے۔ آپ کا جیون پھر سے خوشیوں، مسرتوں اور اطمینان کا گہوارہ بن سکتا ہے۔ اس
 آپ کو یہ یقین رکھنے کی ضرورت ہے کہ بھٹکانا آپ کا مقدر نہیں ہے، منزل آپ کا اہتمام ہے
 اور یہ کہ آپ کے خواب پورے ہو سکتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں آپ کو کھلنے سے خود کو یہ کہنا
 ہے کہ ”شاہاں اتم کر سکتے ہو۔“

آپ اس وقت کس ذہنی دنیا میں آباد ہیں؟ اس کا کھوج لگانا بے حد آسان کام ہے۔ اگر ہر روز
 اللہ کے حضور شکر کا سجدہ آپ کی پیشانی میں زندہ ہے تو آپ ایک وسیع و عریض خوشگوار ذہنی دنیا
 کے مالک ہیں اور اگر صورت حال اس کے برعکس ہے تو مبارک ہو ابھی آپ ایک زبردست تجربے
 سے گزرنے والے ہیں۔ اگلے چند ہفتوں میں آپ بھی اپنے لئے اس پر سکون اور اطمینان بخش
 دنیا کی تشکیل کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ذرا غور سے اس مکالمے کو پڑھیے۔

”آپ کی زندگی کون گزرا رہا ہے؟“

”کوئی اور کیوں؟ میں اپنی زندگی خود گزرا رہا ہوں۔“

جس طرح کی زندگی آپ گزرا ہے، میں یا جو کچھ آپ کرتے ہیں اس کے پیچھے کیا اموال کا فرما ہیں؟
 ”یقیناً میرے روپے خیالات و عقائد اور میری سوچ کا اندازہ ہی میرے اعمال پر اثر انداز
 ہوتے ہیں۔“

”اور آپ یہ روپے کہاں سے لیتے ہیں؟ آپ کی سوچ کا اندازہ کہاں سے پروان چڑھتا ہے؟“

آپ کی آراء کہاں سے جنم لیتی ہیں؟ سیاست کا روبرو اور معاشرے کے متعلق آپ کے رویے کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

”اپنی عمر کے ابتدائی سالوں میں ان رویوں کو میں نے اپنے گروپش کے لوگوں سے سیکھا تھا۔“
 ”جب یہ رویے آپ کی ”خاص ذات“ کا حصہ نہیں ہیں یہ تو آپ نے محض دوسروں سے
 ”ادھارے“ لئے ہیں۔“

”ہاں شاید ایسا ہی ہوگا۔“

”تو گویا آپ ان رویوں، اعتقادات اور آراء کے مطابق زندگی گزار رہے ہیں جو آپ کے
 اپنے نہیں بلکہ دوسروں نے آپ کو ادھار دیئے ہیں۔“

”ہاں ایسا ہی ہے۔“

”جب آپ حقیقتاً اپنی زندگی نہیں گزار رہے۔“

”لگتا ہے جو آپ کہنا چاہ رہے ہیں مجھے اس کی سمجھ آ رہی ہے۔ جو کچھ میں نے دوسروں سے
 سیکھا میں اسی کو ہر بار ہا ہوں۔ تو کیا میں ادھاری زندگی گزار رہا ہوں؟ میرے خدایا! میری زندگی
 کوئی اور گزار رہا ہے۔“

”آپ کو کیا لگے اگر ان میں سے بہت سارے رویے اور عقائد بالکل غلط فہم، جیتی یا نقصان دہ
 ہوں؟ مثلاً آپ کو یقین ہو کر ڈپریشن سے فوری نجات ممکن نہیں حالانکہ ڈپریشن سے کبھی
 نجات ممکن ہو۔“

”جب مجھے ان جموں نے اعتقادات کی قیمت چکانی پڑے گی۔“

”کیا یہ قیمت چکانا آپ کو اچھا لگے گا؟“

”بالکل بھی نہیں۔“

”کیا آپ ان غلط آراء و خیالات سے تکلیف اٹھاتے رہنا پسند کریں گے؟“

”بالکل نہیں۔“

”کیوں؟“

”اس لئے کہ میں ان غلطی، غلط اور جموں نے خیالات کو ”خدا حافظ“ کہہ سکتا ہوں کیونکہ یہ تو

”اوصارے“ ہیں۔ میں انہیں لوٹا سکتا ہوں۔“

”پھر...؟“

”پھر پہلی بار میں اپنی زندگی“ خود گزارنا شروع کروں گا۔“

”کیا آپ یہ بات دل سے کہہ رہے ہیں؟“

”ہی ہاں! میں اس کیلئے مکمل طور پر تیار ہوں۔“

ہم ارادی طور پر زندگی کا ”اتحباب“ کرتے ہیں یا دوسروں کے غلط خیالات پر قربان ہو جاتے ہیں اس کا مکمل اختیار ہمارے اپنے پاس ہے۔ جب ہم شعوری سطح پر اپنے جیون کی ذمہ داری قبول کرتے ہیں تو دوسروں سے اوصارہ مانتے ہوئے روئے نکلنا عقائد اور روحانی سوچ چھوڑ کر ہم جی اور جھوٹ میں تمیز کرنے والی راہ چننے ہیں۔ رویوں اور عقائد کی حیثیت لباس کی سی ہے اور ہم محض اپنا لباس نہیں ہیں۔

خود آگہی کے سطرکی شروعات کے ساتھ ہی آپ کی ذات کے اندر چھوڑے روٹھا ہونے لگتے ہیں۔ یہ صرف اتفاق نہیں ہیں بلکہ ایک زندہ حقیقت ہے۔ خود آگہی کے سفر میں مشکلات و مصائب ماضی کی یاد بن کر رہ جاتے ہیں اور ہر قدم اطمینان اور تسکین کی نئی لہری ضمانت بن جاتا ہے۔

کیا آپ نے کبھی کسی فلم یا ڈرامے میں کوئی جاسوسی کردار دیکھا ہے۔ ایک جاسوس جو کسی دوسرے ملک میں قیمتی راز جانے جاتا ہے۔ وہ ایک نئے نام نئے پاسپورٹ اور نئی شناخت کے ساتھ وہاں کایٹتا ہے۔ اس کی عادات، رویے، خیالات اور طرز عمل ہو سہو اس انسان کی طرح ہوتے ہیں جس کی شناخت اس نے اپنے اوپر طاری کر رکھی ہوتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں وہ اپنے اندر کے اصلی انسان کی بجائے ایک ”جعلی شخص“ بن جاتا ہے اور وہ تمام کام کرنے پر تے ہیں جو اس کی ”اصل ذات“ کیلئے اچھی ہوتے ہیں۔

اگر وہ دو تین سال اسی مشن پر رہے تو کیا ہوتا ہے؟ شروع میں اپنی نکتے والے رویے خیالات اور اعمال اب اسے اپنی ذات کا حصہ لگنے لگتے ہیں۔ اور وہ اس ”جعلی ذات“ کو اپنی ”اصل ذات“ سمجھ کر قبول کرنے لگتا ہے اور رفتہ رفتہ اس جعلی ذات کے ساتھ جی دوستی کر لیتا ہے۔



پھر ایک دن اس کا مشن مکمل ہو جاتا ہے اور سرکار سے واپس بلا لیتی ہے۔ ایک عرصے تک ادھار لے ہوئے رویوں کی زندگی گزارنے کے بعد وہ اس زندگی کا اتنا عادی ہو جاتا ہے کہ اپنے اصل وجود سے بیگانگی اس کا نامزل رویہ بن جاتی ہے۔ وہ ہر وقت کنفیوژن پریشانی اور احساس ندامت کا شکار رہتا ہے۔ جعلی ذات اس کی اصل ذات پر نرئی طرح چھا جاتی ہے تاہم وہ ہمت جاری رکھتا ہے اور مسلسل کوشش سے کچھ عرصے میں وہ ادھار سے رویوں کی خیالات و عقائد کا بوجھ اتار پھینکتا ہے۔ وہ اپنے ”اصل“ سے دوبارہ روبرو کر لیتا ہے ہر لمحے اپنی اصل ذات کے اصل رویوں کا مظاہرہ کرتا ہے اور اپنی اصل ذات سے قریب تر ہوتا جاتا ہے۔

روزمرہ زندگی میں ہم بہت سے لوگ اپنی ذات پر جھوٹے اور جعلی لیبل لگا لیتے ہیں۔ ان جعلی لیبلوں کے پیچھے چھپی ہوئی اپنی اصل شناخت سے ہم بیگانہ ہوتے جاتے ہیں اور اس بیگانگی کے نتیجے میں ہمارے حصے میں آمدنی کٹکٹش دکھ اور تکلیف آتی ہے۔ لیکن خوشخبری کی بات یہ ہے کہ جاسوس اور مصری شنہروے کی طرح ہم بھی واپس آ سکتے ہیں۔ واپس کے سفر میں جب ہم اپنی ذات کے ”سچے پہلو سے آشنا ہوتے ہیں تو ہماری زندگی بدل چکی ہوتی ہے اور خود آگئی ہمارے لئے زندگی کا سب سے خوشگوار سربراہ ثابت ہوتی ہے۔

خود آگئی اور اپنے اندر کے ”سچے انسان“ کو پہچاننے کے حوالے سے فریڈنگ کے دوران آلکٹر

جب ہم گہری بحثوں میں جا پہنچتے ہیں تو کبھی حاضرین میں سے کسی کی آواز آتی ہے۔
 ”بعض اوقات مجھے لگتا ہے کہ میں انسانی قید میں ہوں لیکن مجھے یہ پتہ نہیں چلتا کہ کس نے مجھے
 اس خوفناک قید کے اندھیروں میں جکڑ رکھا ہے؟“

گنگو جوں جوں آگے بڑھتی ہے اس شخص کو احساس ہوتا ہے کہ اس نے خود ہی لاشعوری طور پر
 اپنے آپ کو پامالیت قید میں ڈال رکھا ہے۔ ”جھلی انسان“ کبھی بھی اُست آزاؤ نہیں ہونے دیتا
 اور جب بھی وہ آزادی کی خواہش کرتا ہے یہ خوفزدہ ہو جاتا ہے اسے اپنی جتا کا خطرہ لاحق ہو جاتا
 ہے تبدیلی کے خلاف جھلی انسان نے ہر طرح کا اسلحہ جمع کر رکھا ہوتا ہے اس کے پاس ایک مکمل
 دفاعی نظام ہوتا ہے جو جھلی سے کئی ذات کی طرف سفر کو مشکل بنا دیتا ہے۔

یہ جھلی انسان کبھی آپ کو احساس جرم کا شکار کرے گا، کبھی آپ کو خود سے غیر مخلص ہونے کا بلکہ
 دے گا، کبھی آپ کو ڈرانے کا کام ”لیبل“ سے جان چھڑانے کی بات دے گا؟

جھلی انسان کی طرف سے استعمال کیا جانے والا سب سے خطرناک اٹھیا یہ خوف ہے کہ تبدیلی
 کی تمام کوششیں ہی لاعامل ثابت ہوں گی۔ یہ احساس کہ اس سلسلے کے اختتام پر آپ کے ہاتھ
 ”کچھ نہیں“ لگنے کا شدید فی کی طرف آپ کی پیش قدمی کو روک سکتا ہے۔ ہم اس ”کچھ بھی نہیں“
 کے اندر ہی آپ کے اصل انسان کی دریافت کا راز چھپا ہوا ہے۔ یہ سستی لاعامل ہی دراصل
 آپ کی حقیقی آزادی کی ضمانت ہے۔

سوال یہ ہے کہ جس وقت آپ کا اٹلی انسان جنگی اور دفاعی سرگرمیوں میں مصروف ہوتا ہے تو اس
 وقت آپ کی ”خاص ذات“ نیا کر رہی ہوتی ہے؟

آپ کی خاص اور سچی ذات بڑے مہربان انداز سے آپ کی تہذیب کی حقیقت کی طرف مہذب
 کروانے کی کوشش کر رہی ہوتی ہے کہ آپ ہمیشہ سے آزاد اور خود مختار ہیں۔ یہ آپ کو احساس
 دلاتی ہے کہ آپ اپنے غلام ہونے اور جھونے خیالات کے قلام نہیں ہیں نیا آپ کو آگاہ کرتی ہے کہ
 جھلی انسان آپ کے ساتھ جھلسازی کر رہا ہے اور آپ کے اندر اس دھوکے بازی کے خلاف
 لڑنے کی مکمل قوت موجود ہے۔ دوسرے لفظوں میں آپ کی ”سچی ذات“ سچی کی آواز ہے۔

اگر آپ کو احساس ہو جائے کہ آپ کتنے آزاد ہیں تو یہ حیرت انگیز حد تک خوبصورت نگہداشت ہوگی۔

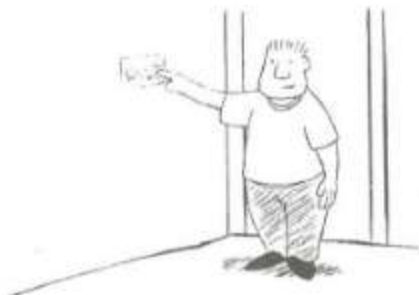
”اندھ“ کی تبدیلی ہماری سوچ، رویوں، طرز عمل، چیزوں کو دیکھنے، محسوس کرنے اور سمجھنے کے انداز کو مکمل طور پر تبدیل کر دیتی ہے۔ اندھ کی تبدیلی کے بغیر باہر کی دنیا کو تبدیل کرنے کی خواہش محض ایک خیالی پلاؤ سے زیادہ کچھ نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سارے لوگ بار بار گھر، شہر، کاروبار اور دوست اسباب بدلنے کے بعد بھی خود کو فیئر، مطمئن، خالی اور ناخوش محسوس کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر آپ اپنا ماحول تبدیل کر بھی لیں تو آپ اپنے آپ کو ساتھ ہی لئے پھرتے ہیں ناں! زندگی کے حقیقی ”جادو“ کی تلاش دراصل اپنے اندر کی دریافت سے شروع ہوتی ہے۔ جب ہم اندھ سے بدل جاتے ہیں تو پوری دنیا ہی بدل جاتی ہے۔ جب آپ کی آنکھیں بصیرت سے آشنا ہوتی ہیں تو سب آپ کی راہوں سے بڑیا بستر لپیٹ کر غائب ہو جاتے ہیں۔ یوں زندگی خواہ صورتی آسمان اور سکون کے نئے ذائقوں سے شناسائی کا سفر مکمل کرتی ہے۔

فرض کریں آپ ایک اندھیرے کمرے میں داخل ہو کر بائبل جلانے کیلئے مینن دہاتے ہیں۔ ایک ایک کر کے آپ سارے مینن دہاتے ہیں مگر کمرہ اندھیرے میں ڈوب جاتا ہے۔



اب آپ میننوں سے کھیلنے رہنے کی بجائے بائبل کے بارے میں سوچتے ہیں کہ آیا بائبل قبوز تو نہیں ہو گیا۔ آپ کا فہم شمع لگتا ہے۔ یہ بائبل کسی ظلمت کمرے میں روشنی کرنے کے اٹنی نہیں رہا۔ یہ کمرے کی کسی بھی چیز کو دیکھنے میں آپ کی کوئی مدد نہیں کر سکتا۔ آپ غمگینانہ فیصلہ کرتے ہیں اور سمجھ جاتے ہیں کہ تبدیلی ناگزیر ہے۔ آپ اس کی بجائے نیا بائبل لگاتے ہیں اور مینن دہتے ہی پورا کمرہ روشنی سے بھر جاتا ہے۔

نیابلب کمرے کو نئے انداز میں دکھانے کیلئے آپ کی خدمت میں پیش پیش ہے اب آپ نہ صرف کمرے میں سب کچھ دیکھ سکتے ہیں بلکہ باآسانی کمرے میں چل پھر بھی سکتے ہیں۔ یوں تو ان میں اندھیرے کو دیکھ کر جنم لینے والی بے چینی اور خوف باآخر سکون و راحت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔



زندگی میں بعض اوقات ہمارے سامنے اندھیرے ہی اندھیرے چھا جاتے ہیں ایسے میں محض شمن دبانے کے چکر میں پھنس کر رہ جانے کی بجائے "بلب" تبدیل کرنے پر توجہ دی جانی چاہیے نئے انداز فکر نئی سوچ نئے رویے نئے یقین نئے اعتقاد اور نئے طرز عمل کا ایک "نیابلب" آپ کو نہ صرف اندھیروں سے نجات دلاتا ہے بلکہ صورتحال کے پوشیدہ پہلوؤں کو کیسنے کی اہلیت بھی عطا کرتا ہے۔ یہ نیابلب آپ کو خدا کی پہچان سے ملے گا ایمان سے ملے گا اپنی پہچان سے ملے گا۔ آپ کی اپنی ذات کی پہچان آپ کو اپنے رب تک جانا پہنچائے گی جو روشنی کا سب سے بڑا سرچشمہ ہے۔



کچھ لوگ شکوہ کرتے ہوئے کہتے ہیں "گلتا ہے کہ زندگی بوریٹ سے بھر گئی ہے۔ یکسانیت اور بوریٹ شاید ہی کسی کو پسند ہو۔ ہم جانتے ہیں کہ بوریٹ زندگی کا حسن اور ذائقہ نہیں لیتی ہے۔ لیکن جب زندگی پورے محسوس ہو اور جینے کی انگ دم توڑنے لگے تو ایسے میں کیا کیا جائے؟" میرا بھتیجا محسن ہر وقت جیٹا نوپر ایک ہی گیت بجاتا رہتا تھا۔ گھر کے لوگ دوست اور ختی کہ ہمسائے بھی اس کے اس "انگوتے گیت" سے تنگ آ چکے تھے۔ وہ کہتا "مجھے خودیہ نہیں مگر مجھ سے کوئی اور گیت نہیں بجاتا۔" کبھی کوئی اس سے انتہائیہ یا طنز۔ لیجے میں شکایت کرتا تو وہ جو بازا زہد سے ہوتا انداز میں جواب دیتا "مجھے معاف کر دیجئے مگر میں کوئی اور گیت بجان نہیں سکتا میں خود پاتا ہوں کہ کوئی مجھے بتائے کہ میں اور گیت کیسے بجا سکتا ہوں۔" ہانا خرمیں نے اسے اتنا افسوس دیا تو اسے ایسا ستار سے ملوایا۔ بخود جائزے کے بعد استاد نے کہا "دراصل تم بیٹا نو کے ایسے ہی سر کے ہمارے گم ہو چکے ہو تم اس قدر "بیٹا نو" ہو چکے ہو کہ تمہیں کوئی اور "بھنی" نظر ہی نہیں آتا۔ بیٹا نو کے ہاتی سروں کے معاملے میں تم لاشعوری طور پر اندھے اور بہرے ہو چکے ہو۔"

تو آپ اے میں ہی مار رہے ہیں مجھے تو ہاتی تم بہن صاف نظر آتے ہیں، محسن نے احتجاجاً کہا۔
 "تمہیں" استاد کا لہجہ زور دار تھا "اگر تم واقفانہ نہیں دیکھ سکتے تو ضرور انہیں ٹرائی کرتے۔"
 ہر ستر نو از یا بیٹا نو از ایک سے زیادہ سر بجانا چاہتا ہے لیکن جب وہ ایسا نہ کر سکے تو اس کا ایک ہی مطلب ہے کہ اس نے کبھی ہاتی بنوں کو نہیں دیکھا۔ استاد نے وضاحت کی۔
 "واقعی؟" محسن نے پوچھنی سے پوچھا۔

"ہاں" تم خود کو اور دوسروں کو اس لئے پور کرتے ہو کہ تم صرف ایک ہی طرح کے شن دباتے جاتے ہو اور سمجھتے ہو کہ ہر بار ان میں سے مختلف سرنگے۔ ایسا ممکن نہیں ہے تمہیں اس نیند سے جاگ جانا چاہیے۔ تمہیں ہاتی بنوں کو محسوس کر کے ان پر بھی تجربہ کرنا چاہیے۔ شروع میں تمہیں جو ایسی اور غیر مانوس آواز سنائی دے اس پر خوفزدہ یا شرمندہ نہ ہونا۔ جیسے جیسے تم بجاتے جاؤ گے یہ آوازیں آہستہ آہستہ واقف، بھلی اور سکون آور محسوس ہونے لگیں گی۔ اور پھر یہ گہری واقفیت ایک گہرے اور منظم سر کی شکل اختیار کر جائے گی۔" استاد نے تسلی

سنبھاتے ہوئے کہا تھا۔

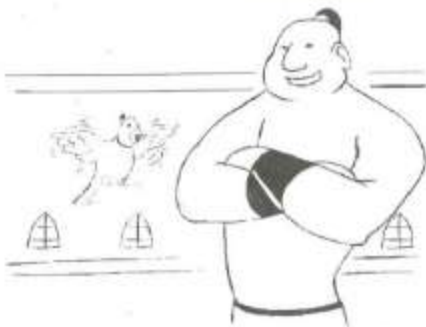
یوریت بھی زندگی کے بیانو پر بنوں کی وسعت سے بے خبری کا نتیجہ ہے۔ آپ کے پاس جو آئیں ہے کہ مختلف بنوں کو رہانے کا رسک لیں۔ ہم خوف پریشانی یا افسردگی کا ایک ہی سر بجاتے جاتے ہیں۔ نتیجتاً خوشی اعداد اور سکون کے باقی سروں کے معاملے میں اندھے اور بہرے ہو جاتے ہیں۔

ہمارا بنیادی مقصد ایسا فرد بنانا ہے جو اندر سے مکمل طور پر "آراؤ" ہو۔ آزادی کے اس احساس کی بدولت ہی ہم ان نئے سروں کو بھانا سیکھ سکتے ہیں جو زندگی کو توازن تحفظاً سکون اور سرت عطا کر سکتے ہیں۔

جو شخص خلوص دل سے زندگی کے سچ کی تلاش میں نکل پڑتا ہے زندگی کبھی بھی اسے ماہوں نہیں کرتی اور نہ ہی کبھی یوریت اور یکسانیت جیسے احساسات اس کے دانتے میں دیوار بنتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی کوشش کے باوجود ہم اپنی ذات کے منفی پہلو کا حصار توڑنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ ہماری شخصیت کے "منفی پہلو" ہمارے مثبت و پاکیزہ حصوں کو مکمل طور پر ہائی جیک کر لیتے ہیں حتیٰ کہ جب ہم دوسروں کو "بہت اچھا ہے" کا بیٹھام دے رہے ہوتے ہیں ہم شدت سے محسوس کر رہے ہوتے ہیں کہ ہمیں اندر سے تبدیلی کی ضرورت ہے۔

تاہم یہ اعتراف کہ ہمارے ساتھ کوئی گزیر ضرور ہے ایک نئے اور خوبصورت راستے کی طرف پیش قدمی کا حوصلہ پیدا کرتا ہے۔ سچ ہم سب کے اندر موجود ہے۔ اگر ہم ایمان داری سے سچ کی دعوت قبول کر لیں تو ہمارے سارے جعلی لیبل خورد خورد و جل کر بھسم ہو جاتے ہیں اور ہمیں سے زندگی کو اس کے پورے حق کے ساتھ بسر کرنے کا آغاز ہوتا ہے۔

آپ نے وہ کلامی کہانیاں ضرور سن رکھی ہوں گی جن میں دیو شہزادے کے سر میں کیل ٹھونک کر اسے طوطا یا کوئی اور جانور بنا دیتا ہے۔ ہمارے جعلی ماسک بھی ہماری اندرونی اور بیرونی شکل اسی طرح تبدیل کر دیتے ہیں۔ ذرا اپنے سر پر ہاتھ پھیر کر دیکھیں کہ آپ کے ماحول نے "رشتوں نے دوستیوں نے" مجبور یوں نے "خود غرضیوں نے کہاں کہاں کہاں کیل ٹھونک رکھے ہیں۔ ان کیلوں کو پھپھائی میں اور انہیں نکال پیچھے۔



یہ دماغ کے سحر سے لگنے والی حالت ہے۔
 یہ اپنی اصل شخصیت کے ساتھ جینے والی حالت ہے۔ اپنے اصل کے ساتھ جینا شروع کیجئے۔ اور
 وہ سب ہاتھ کر گزریں یہ نئے نئے کرسٹ کی حالت اور صلاحیت خدا نے آپ کو عطا کر رکھی ہے۔

”جیسے چاہو جیو“

کیا آپ کو اس لمحے کی پہچان ہے جو آپ کی تقدیر اور زندگی کی سمت کا تعین کرتا ہے؟ لوگوں کی اکثریت کے خیال میں زندگی کی سمت کا تعین گرد و پیش کے ”حالات“ کرتے ہیں۔ ایسے لوگ حالات و اوقات کے رد عمل کے طور پر زندگی گزارتے ہیں، حالات کا دھارا انہیں جس طرف لے جائے وہ بغیر مزاحمت کے چپ چاپ وہیں قناعت کر لیتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے حالات کی بدولت پیدا ہونے والی مشکلات پر گھومتے ہیں اور گرد و پیش کی زیادتیوں پریشانیوں اور تکلیفوں کو دیکھ کر کہتے ہیں۔

”ایسا کیوں ہے؟“

جب کہ حالات سے بالاتر ہو کر کامیابی کی جنگ لڑنے والے لوگ اپنے ذہن کی دور بینی آنکھ سے اپنے لئے ایک کامیاب خوشحال اور باوقار زندگی کا خواب دیکھتے ہیں۔ وہ اپنے لئے موافق اور سازگار حالات کا مضبوط اور واضح تصور دیکھ کر خود کو پہنچا کر رہتے ہوئے کہتے ہیں۔

”کیسا کیوں نہیں ہے؟“

اور یہی سوال ہے جو ان کی زندگی کو کامیابی اور اطمینان کی ایک نئی نوج سے آشنا کرتا ہے۔ ہماری تقدیر کا تعین کرنے والے لمحات دراصل ”فیصلے“ کے لمحات ہیں یہ فیصلے کی گھڑی ہے جو طے کرتی ہے کہ ہم کس طرح کے لوگوں میں رہیں گے؟ کن مقاصد کے لئے جستجو کریں گے؟ ہمارے بولنے، لکھنے، پینے اور رہنے سہنے کا انداز کیسا ہوگا؟ ہم کتنی عمر یا کم عمری کے اور

ہماری تقدیر کا تعین کرنے والے لغات دراصل فیصلے کے لغات ہیں یہ فیصلے کی گھڑی ہے جو طے کرتی ہے کہ ہم کس طرح کے لوگوں میں رہیں گے؟ کن مقاصد کے لئے جستجو کریں گے؟ ہمارے بولنے، اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے اور رہنے سہنے کا انداز کیا ہوگا؟ ہم کتنی عمر پائیں گے اور

ہماری قبر کے کتبے پر کیا لکھا ہوگا؟

آپ اس وقت جو کچھ ہیں اپنے ماضی کے فیصلوں کی بدولت ہیں۔ آپ کے دوست، تعلیم پینے شہر عادات، سماجی حلقے، مشاغل اور لائف سٹائل کے انتخاب کے چھوٹے چھوٹے فیصلوں نے آپ کی موجودہ شخصیت کی تشکیل کی ہے۔ آئندہ آپ کی زندگی کیسی ہوگی اس کا انحصار ان فیصلوں سے ہے جو آپ آج کرنے والے ہیں۔ ہر فیصلے کے کچھ نہ کچھ اثرات ہوتے ہیں حتیٰ کہ کوئی فیصلہ نہ کرنا بھی بذات خود ایک فیصلہ ہے جس کے بہر حال کچھ نہ کچھ اثرات آپ کی زندگی میں لازماً ظاہر ہوتے ہیں۔

اپنی زندگی کو تبدیل کرنے والی لامحدود قوت (جو آپ کے اندر ہی موجود ہے) پر بھروسہ کرتے ہوئے زندگی کو بالکل نئے انداز میں گزارنے کا فیصلہ کیجئے ماضی کی تئیں نہ کا میاں اور پریشانیوں سے دامن چھڑا لیجئے۔ ماضی محض ایک "سارخ" ہے اور مستقبل اس کائنات اور خوابوں کا ایک لامتناہی سلسلہ کیا آپ اپنی سارخ کو کیا جہازت دیں گے کہ وہ آپ کے خوابوں کی بیانی چھین لے؟ ماضی ایسی ویڈیو فلم کی طرح ہے جس میں کانسٹ چھانٹ کر نیا اس میں تبدیلی لانا ناممکن ہے اس کے برعکس مستقبل میں ایسی بے حد حساب خالی ویڈیو ٹیکس آپ کا اختیار کر رہی ہیں جن میں آپ اپنی کامیابی، خوشحالی اور المیہ منان کے سن پسند پروگرام ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

کامیاب زندگی دراصل بہت سے کامیاب دنوں کا مجموعہ ہوتی ہے۔ "آج" میں رہنا شروع کرتے ہوئے آج کے دن کو اپنی بقیہ ماندہ زندگی کا پہلا دن سمجھ کر گزار لیجئے آپ نے خود کو بدلنے کی پہلے بھی کئی کوششیں کی ہوں گی جو کارگر ثابت نہیں ہوئیں ان کے منطقی خیال اور تدابیرت کے احساس کو جھٹک دیجئے۔ یقین رکھئے کہ اپنی زندگی کو صحت عطا کرنے کی تمام تر صلاحیت قوت اور اہلیت صرف اور صرف آپ ہی کے پاس ہے اس قوت کو بروئے کار لائیے۔ یقین ہے کہ آپ اپنے لئے ایک خوبصورت باوقار اور کامیاب زندگی کے خواہش مند ہیں۔

"کیا ایسا نہیں ہے؟"

کیا کبھی آپ نے سوچا ہے کہ اس سیارے پر موجود اربوں لوگوں کے مقابلے میں آپ کس طرح مختلف ہیں؟ کون سی چیز آپ کو زمین پر رہنے والے کروڑوں انسانوں سے ممتاز کرتی ہے؟

زمین پر موجود انسانوں کے جہوم میں آپ کی انفرادیت کا ایک سبب آپ کے ”تجربات“ ہیں۔ اپنے جنم دن سے لے کر آج تک آپ کے ساتھ پیش آنے والا ہر واقعہ اور ہر ایک ”منظرہ“ تجربہ آپ کی یادداشت میں ریکارڈ ہو چکا ہے۔

آج تک آپ نے جو کچھ بھی دیکھا سنا چھوا یا سونگھا آپ کے دماغ کی فائلوں میں محفوظ ہے۔ یہ شعوری یا لاشعوری یا دیر دراصل آپ کے ”ریفرنس“ کہلاتی ہیں۔ آپ کن چیزوں پر یقین رکھتے ہیں؟ آپ کون ہیں؟ آپ کیا کر سکتے ہیں؟ آپ میں کیا صلاحیت ہے؟ اور ایسے ہی بہت سے دیگر سوالوں کا جواب دیتے ہوئے آپ انہیں ”یادداشتوں“ کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ چیزوں کے رد و قبول کا تعلق آپ کی ہر اس ”یاد“ سے ہے جو ایک خوشگوار یا ناخوشگوار ”ریفرنس“ کی شکل میں آپ کے ذہن پر ثبت ہے۔

آپ کا ہر تجربہ دراصل آپ کی زندگی کا ایک اصول ریفرنس ہے۔ ایسے دن کہتا ہے ”اگر ہم وہ سب کام کرنا شروع کر دیں جو ہم کرنے کی اہلیت لے کر پیدا ہوئے ہیں تو ہم پوری دنیا کو اور خود اپنے آپ کو حیران کر دیں“۔

ہماری زندگیوں کی سمت کا یقین صرف واقعات و تجربات ہی نہیں کرتے بلکہ اس کا انحصار ان احساسات اور معانی پر ہے جو ہم ان واقعات و تجربات سے وابستہ کرتے ہیں۔

آپ مائیں یا نہ مائیں آپ اپنی زندگی کے ”ماسٹرز“ یا ”اسٹرز“ ہیں۔ تصور کیجئے آپ کی زندگی کے تمام واقعات و تجربات مختلف لمبائی سائز اور رنگ کے دھاگے ہیں اگر آپ کے تجربات مختلف رنگوں کے دھاگوں کا مجموعہ ہیں تو آپ ان سے کوئی بھی چیز ”بہن“ سکتے ہیں۔ کیا آپ ان دھاگوں سے ایک ایسا پردہ بناتے ہیں جس کے پیچھے خود ”چھپ“ سکتیں یا اس سے ایک ایسا ”جادوئی قالین“ بنائیں گے جو آپ کو ان دکھی بانڈیوں پر لے جائے؟ کیا آپ اپنے ذہن و ان کو اس طرح نئے سرے سے ترتیب دے سکتے ہیں کہ ایسے ریفرنس اور یادیں جو آپ کو قوت بخش مثبت اور خوشگوار احساس دیتی ہیں اس ذہن و ان میں مرکزی اور نمایاں حیثیت میں نظر آئیں۔ بحر حال یہ ذہن انگ آپ کی اپنی ”پہن“ ہے۔ تو کیا آپ پہن اس کے اس نئی کو وہ ذہن تیار کرنے میں استعمال کرنے کے لئے تیار ہیں جو آپ کی زندگی کو گوں خوشیوں اور تسکین سے بھر دے؟

اب کچھ وقت اگلی کراچی زندگی کے پانچ ایسے تجربات ایک کانڈ پر لکھ لیجئے جنہوں نے اب تک آپ کی زندگی کی تکمیل میں کلیدی کردار ادا کیا ہے۔ ہر تجربے کا نہ صرف احوال لکھئے بلکہ یہ بھی مختصراً تحریر کیجئے کہ اس نے کس طرح آپ کی زندگی پر گہرا اثر چھوڑا ہے۔

اگر آپ کے ذہن میں کوئی ایسا تجربہ آتا ہے جس کا اثر منفی فعل میں ظاہر ہونا نظر آئے تو فوری طور پر منفی خیالات کے دھارے کو روک دیجئے شروع میں آپ کے لئے یہ کتنا مشکل ہوگا۔ ہو سکتا ہے کہ اس طرح کرنے میں آپ کو اس واقعہ کو ایک بالکل ہی نئے تناظر میں دیکھنا پڑے اپنے فوکس کو تبدیل کرنا یا اپنے اعتقاد اور نقطہ نظر میں ترمیم کرنا پڑے تاہم یہ اعتقاد کہ تمام تجربات کسی نہ کسی طرح انسان کو فائدہ ہی پہنچاتے ہیں آپ کے کام کو آسان کر دے گا۔

یاد رکھیں آپ کی زندگی میں وقوع پذیر ہونے والے ہر واقعہ میں آپ کے لئے ایک سبق ہے۔ اس کے مثبت نتائج پر نظر رکھئے اور خود کو منفی احساسات کے گہرے کنوئیں میں گرنے سے بچائیے۔

کسی بھی کام کی کامیاب تکمیل کے لئے ہمیں "یقین" کا احساس چاہیے کہ "ہم یہ کام کر سکتے ہیں" ہمارے "ریفرنس" ہی اس یقین کی نشوونما کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر "ریفرنس" بنک میں ہمارے پاس اس کام کو کامیابی سے کرنے کی ایک بھی شہادت موجود نہ ہو اور ہماری دنیا میں ایک بھی بندہ ایسا دکھائی نہ دے جو ہماری آس بندھاتے ہوئے کہے "شاہنشاہ اتم کر سکتے ہو تو تمہیں کامیابی کا یقین" کہاں سے ملے گا؟

آپ کے لئے خوشخبری ہے کہ آپ محض اپنے حقیقی تجربات (ریفرنسز) کے محتاج نہیں ہیں۔ آپ کے "تصورات" کے پاس ان تجربات کا ایک لامحدود ذخیرہ موجود ہے جو آپ کو کامیابی کا بیش بہا "یقین" بہم پہنچا سکتے ہیں۔

ہزاروں سالوں سے انسان کا یقین تھا کہ کوئی بھی شخص چار منٹ میں ایک میل نہیں بھاگ سکتا۔ یہ کسی بھی انسانی جسم کے بس سے باہر ہے۔ لیکن راجر ٹیسٹرنے اس یقین کو ہلا کر رکھ دیا۔ جب راجر نے تین منٹ آٹھ سیکنڈ میں ایک میل دوڑا تو کاریکارڈ قائم کیا تو وہ خود کو یوٹو یوٹو اپنے ذہن کی آنکھ سے پہلے ہی کئی بار قائم کرتے ہوئے دیکھ چکا تھا۔

تصور میں خود کو ہار ہار دیکھا رہتا ہے دیکھنے کی مشق کرنے سے اس نے اپنے ذہن کو وہ ریفرنس

اور مستحکم یقین مہیا کیا جس نے اسے اپنی زبردست جسمانی صلاحیت کو استعمال میں لانے کی ہمت اور گمن دی۔

اگر آپ بھی اپنے تصورات کی قوت کا صحیح سمت میں استعمال کریں تو آپ خود کو کون سے ضروری ریفرنس ”بیم پہنچا کر اپنی کامیابی کے رستے میں حائل رکاوٹوں کو دور کر سکیں گے؟

آپ اپنے تصور میں خود کو کامیابی کے کس رستے پر فائز دیکھ رہے ہیں؟

آپ کے تصورات کی قوت آپ کی ”قوت ارادی“ سے دس گنا زیادہ کارگر ہے۔ آپ اگر تصورات کی قوت کا صحیح معنوں میں بروئے کار لے آئیں تو یہ قوت آپ کو ”یقین“ کا قوت بخش احساس اور مستقبل کی ایسی روشن تصویر دکھاتی ہے جو ماضی کی ساری کنجشوں اٹامیوں اور محدود کرنے والے خیالات کی بنیادیں ہلا کر رکھ دیتی ہے۔

سال ہی میں جہاں تھیرتھان نے مجھے بتایا کہ صرف دس برس کی عمر میں اس نے ہزاروں بار اپنے ذہن کی سکریں پر اعمالی سکواش فورمانٹ جیتا۔

اس کی واضح اور مسلسل ”تصوراتی فتح“ نے اسے وہ اندرونی یقین عطا کیا جس نے ہاآ خر متعدد بار اسے حقیقت کی دنیا میں اسے اس اعزاز سے سرفراز کیا اور نہ صرف یہ بلکہ اس نے ناقابل تسخیر کھلاڑی ہونے کی حیثیت سے سکواش کی تاریخ میں سب سے زیادہ ریکارڈ قائم کئے۔

اپنے تصورات کی قوت کو ثابت قدمی اور تسلسل سے استعمال میں لاکر آپ کن خوابوں کو حقیقت کا رنگ دے سکتے ہیں؟

کیا یہی اچھا ہوا اگر آپ اس اعتقاد کا دامن مضبوطی سے تھام لیں کہ کوئی بھی تجربہ ”برا“ نہیں ہوتا۔

زندگی میں آپ جن تجربات سے بھی گزرے ہیں چاہے یہ تکلیف دہوں یا فرحت بخش مشکل ہوں یا آسان کیا ایسا نہیں کہ یہ تمام تجربات کسی نہ کسی طرح سے آپ کو فائدہ دینی پہنچا رہے ہوتے ہیں؟

اپنی زندگی کے کسی ”بدترین“ تجربے کو ذہن میں لائیے۔ زندگی کی سمت متعین کرنے والی قوت اس وقت آپ کے پاؤں آں پڑتی ہے جب آپ اپنے تجربات کے ساتھ وابستہ معاشی کو تہہ میں کرنا شروع کرتے ہیں۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ اس ”بدترین“ تجربے نے کسی نہ کسی طرح آپ کی زندگی پر ”ثبت“ اثر ڈالا ہے۔

شاہاں سر مگر سکتے ہو

ہوسکتا ہے کہ آپ کی نوکری چھوٹ گئی ہو مگر نظام ہو گیا ہو یا الیہ ہو گئے ہوں کوئی حادثہ پیش آ گیا ہو لیکن اس تجربے سے گزرنے کے بعد آپ کو چیزوں کو دیکھنے کا ایک نیا ذہن تک آ گیا۔ حیر کھا کے کہیں گاہ کی طرف دیکھنے سے کچھ لوگ 'کچھ چہرے پہچانے گئے۔ اپنے اور دوسروں کے بارے میں ایک نئی آگہی ایک نئی 'حساسیت' نے جنم لیا جس نے بطور انسان آپ کی صلاحیتوں کی نشوونما کی اور معاشرے میں اپنا 'حصہ' ڈالنے میں آپ کو سرخرو کیا۔ یاد رکھئے زندگی میں نہ تو تجربات صرف وہی ہیں جن سے ہم کچھ سیکھنے میں ناکام رہتے ہیں۔

"محدود تجربات" ایک محدود زندگی کی عکاسی کرتے ہیں اگر آپ بھر پور ترقی نشوونما اور کامیابی چاہتے ہیں تو آپ کو بے حد توانا جوان اور زنده دل جسم کے "ریفرنس" منتخب کرنے ہوں گے جو آپ کو ایسے خیالات اور تجربات سے ہم آہنگ کریں جن کے بارے میں آپ نے اس سے قبل کبھی سوچنے کی زحمت گوارا نہیں کی۔

ایک عقیم انسان خیال خود بخود بے خیالی میں چلتے ہوئے آپ کے پاؤں سے نہیں آن ٹکراتے گا اسے تو خود کو بے لگنا پڑے گا۔ ایسا کون سا کام ہے جسے کرنے سے بارے میں آپ نے اس سے قبل کبھی نہیں سوچا لیکن وہ آپ کے سامنے ایک بالکل نئی دنیا کے دروازے کھول سکتا ہے؟



ایسے تجربات کے تعاقب میں لگتے جن سے آپ کا پہلے کبھی پانا نہیں پڑا۔ ہر فہم چھوٹا اور سمندر کے بے پناہ پانیوں میں چند لمبے گزراؤں کی مار ہے گا؟ ایک شام سحر میں گزرتے یا ایک رات جنگل

کے تاریک گوشے میں بسر کرنے کا خیال اگر مشکل ہے تو کوئی ایسا کام دیکھئے جو آپ عام طور پر کرتے رہتے ہیں۔ کسی میوزیکل شام میں شرکت کیجئے، ڈرامہ دیکھنے نکل جائیے یا کسی قوالی کی محفل کی طرف نکل جائیں یا قرآن مجید حفظ کرنے کی نیت کر لیں یا کوئی دھیفہ شروع کر لیں یا عبدالستار ایچی عمران خان ہرارالحق کی ٹیم جو آئن کر کے اپنی زندگی دوسروں کے لئے گزارنا شروع کیجئے۔ غرض یہ کہ کوئی ایسا کام کیجئے جسے آپ عادتاً ہمیشہ کرنے سے گزرتے ہیں۔

یاد رکھئے آپ اپنی عادت نہیں ہیں۔ بچوں کے ہسپتال کی سیر کیجئے، مختلف قسم کی ثقافت اور ٹیچر کے لوگوں میں کچھ وقت گزاریں، اپنے مقامی پولیس سٹیشن میں جا کر کسی کیس کے سلسلہ میں اپنی خدمات پیش کیجئے (اپنی ذاتی ذمہ داری پر) گزشتہ سواری کشتی رانی کے ہاڑی بھٹکر، ٹینس جیسے کھیل کھیلئے۔

یاد رکھئے آپ کی زندگی کی تمام تر پریشائیاں دراصل آپ کے محدود تجربات کا نتیجہ ہیں۔ اپنے تجربات کی حدود کو وسعت دیجئے اور آپ اسی لئے اپنی زندگی کو وسعت دینے کا آغاز کریں گے۔ ایسے کون سے نئے تجربات ہیں جنہیں آپ اپنی زندگی کا حصہ بنانا چاہتے ہیں؟ اپنے آپ سے ایک اچھا سوال ضرور پوچھیں گے۔

”میں زندگی میں جو کچھ حاصل کرنا چاہتا ہوں اس کے لئے مجھے کس قسم کے ”ریفریس“ درکار ہیں؟ کچھ ایسی چیزوں کے بارے میں سوچئے جنہیں کرنے سے آپ کو تفریح ملے یا جنہیں کرنے



سے آپ اپنے ہارے میں اچھا محسوس کریں۔ ایک بار جب آپ نئے مطلوبہ تجربات کی فہرست بنانے کے لئے "ذہنی ہماگ دوڑ" کر لیں گے تو ہر ریفرنس کے سامنے ایک وقت کی حد مقرر کر دیں۔ فیصلہ کریں کہ ان میں سے ہر ایک تجربے میں سے آپ کب تک گزرنا پسند کریں گے۔ آپ کب تک جرمین فریج یا جاپانی بلانا سیکھ لیں گے؟ آپ فہرے میں بیٹھ کر آسمان میں پرواز کے مزے کب اڑانا چاہتے ہیں؟

کب آپ ایک بالکل نیا ٹیمپورہائی اور انوکھا کام کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں؟ آپ کی زندگی کے وہ کون سے "زبردست" تجربات ہیں جنہیں آپ اپنے "بیادوں" کے ساتھ بھی شیئر کرنا چاہیں گے؟

تاہم یاد رکھیں کہ اپنے ریفرنس ایسٹریٹی کی وسعت کے لئے آپ کو افریقہ کے جنگلوں میں جا کر زہروں کے ساتھ دوڑیں لگانے کی ضرورت نہیں آپ اپنے ہی محلے کے کسی کونے میں اٹھ کر کسی ضرورت مند کی مدد کر سکتے ہیں۔ ایک نئے ریفرنس کے نشانے کے لئے پوری دنیا یا انہیں کھولے کھڑی ہے۔ ریفرنس کے دائرے میں کوئی بھی ایسی نئی چیز شامل ہے جو آپ کے لئے اُن دیکھی یا ان نئی ہونے لگتی ہے یا سیدھا یا کوئی ایسی چیز جو آپ ابھی اگلے صفحے پر پڑھنے لگے ہیں۔ آگلیس کھلی رکھئے اور اپنے لئے اپنی مرضی سے ایسے نئے ریفرنس تلاش کیجئے جو آپ کی زندگی کو نئے معانی اور نیا مفہوم دکھا کر رکھیں۔

آج آپ کون سے نئے تجربات سے گزرنے کے لئے تیار ہیں جو آپ کی زندگی کو وسعت دے سکتے ہیں؟ ان تجربات سے گزرنے کے نتیجے میں آپ کی ذات کس قسم کی مثبت تبدیلیوں کی بدولت ایک شاہکار بن چکی ہوگی؟

اپنے تصورات پر بھروسہ کرتے ہوئے ان کی ہائیں ڈھیلی چھوڑ دیجئے، امکانات کے سمندر میں تصورات کی غوطہ خیزی سے لطف اندوز ہوں۔ دنیا کے سٹیڈیم میں کھیلے جانے والے "زندگی کے کھیل" میں امکانات کے بے حد حساب سلسلے موجود ہیں بس اپنے تصورات کو اجازت دیجئے کہ وہ دریافت کا سلسلہ جاری رکھیں اور نئے تجربات کے لئے کشادہ دلی کا مظاہرہ کیجئے، اٹھنے بہت کیجئے اور قماشائیوں کے بیچ پر میٹھے کی بجائے سٹیڈیم میں کود کر زندگی کے "کھیل" میں شامل ہو جائیے۔



عجب نہیں کہ بدل دے آتے نگاہ تیری
 بلا رہی ہے تجھے ممکنات کی دنیا

شباباش کہانی

کیا آپ کی زندگی بہانوں کی زنجیریں توڑ ڈالنے، ناممکن کو ممکن کر دکھانے اور "سپینڈ بریکرز" سے آگے جانے کی کہانی ہے؟ کیا آپ کے ارد گرد کوئی اور زندگی "شباباش" تمہارے ساتھ ہو؟ کیا آپ کے پیغام کا عکس ہے؟ اگر آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جس کی کامیابی کی کہانی میں "شباباش" تمہارے ساتھ ہو، کی جھلک ہے تو اس کتاب کے پیغام کو تقویت دینے کے لیے یہ کہانی آج ہی ہمیں بھجوائیے۔ اپنی یاد دوسروں کی کسی بھی کامیابی کو معمولی مت سمجھئے۔ ہم آپ کی اس کہانی کو کتاب کے اگلے ایڈیشن میں آپ کے نام کے ساتھ شائع کریں گے۔
شباباش کے سرگوباری رکھنے میں ہمارا ساتھ دیجئے۔

اپنی کہانی امیڈیٹ پر بھیجیں

"شباباش کہانی"

آفس #2 فلور #4، امان ڈانس سٹریٹ، جوہر ٹاؤن، لاہور

یا پھر نیچے دیئے گئے ایڈریس پر ای میل کریں۔

shabash@possibilities.net.pk

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اظہار تشکر

اس کتاب نے دراصل مجھے ان تمام ہستیوں کا شکر یہ ادا کرنے کا موقع دیا ہے جنہوں نے مجھے ”شاہاش“ تم کر سکتے ہو“ کہنے کا حوصلہ دیا۔ جنہوں نے میری زندگی کو ایک نیا رخ دیا، اس وقت میرے کاندھے پر ہاتھ رکھا جب کندھے تھکی کو ترس رہے تھے۔ جب ناکامی کی ٹہنیں ساری رات سونے نہ دیتی تھیں، جب کامیابی سراب محسوس ہوتی تھی، جب زندگی کا گھیرا تنگ تھا۔

سب سے پہلے میرے والد مخدوم صادق حسین جعفری جن سے میں نے باوقار انداز میں بیٹنے کا گڑھ سیکھا۔ جو کامیابی کے لیے میرے سب سے بڑے ماڈل ہیں۔ اور میرے بھائی مخدوم انتظار حسین جن کی قربانیوں کو نکال دیا جائے تو ”شاہاش“ اتمپ کر سکتے ہو“ میں باقی کچھ نہیں بچتا۔ اور میرے بھائی ڈاکٹر جواز جعفری جو کامیابی کے سفر میں میڈیسی انہا ریشن ہیں۔ سب سے بڑھ کر میری بہنیں امید بخاری اور شفقت زہرہ کہ زندگی ان کی دعاؤں کی چھاؤں میں ہی کامیابیوں سے ہمکنار ہوتی رہی ہے۔ اور میرے خاندان کے وہ تمام لوگ جن میں سے 50 فیصد آج بھی میری اس کتاب کو پڑھ نہیں سکتے۔ سید جواد حسین شمس، ملک مطلوب حسین اعوان اور سید سجاد حسین شاہ جو میرے خاندان کے لیے ہمیشہ اُعمال بنے رہے۔

ان میں وہ تمام لوگ بھی شامل ہیں جن کی کامیابیوں نے مجھے اسپائر کیا۔ مسعود علی خان، سرمد طارق، میاں سعید اختر، کامران رشوی، کامران موی، ناصر صدیق، قلب لال، ڈاکٹر حسن

صاحب مراد ناصر عزیز، سید وحی شاہ و ماہر الحق، جوشید چیمہ، فائز سیال، ڈاکٹر رمضان شاہد، حسن نواز، جاوید اکرام، غرہ باد کریم علی، ڈاکٹر مہزیل حسین شاہ اور ڈاکٹر صدائت علی جوگل تک شخص، ایک فرد تھے لیکن آج اپنی ذات میں اور وہ ہونے کے ساتھ ساتھ ہم جیسوں کے لیے کامیابی کی کہانی ہیں۔

اور میرے وہ استاد جنہوں نے مجھے مشکلات کے مقابلے میں کھڑے بنا سکا یا۔ ڈی سید محمد عارف انیس، ڈاکٹر نعیم مشفق، ڈاکٹر رخسانہ کوثر، ڈاکٹر نجمہ نجم، بین الحق، صاحبہ فزول، پروفیسر عبدالجلیل ملک، ڈاکٹر جاوید یونس اہل مقبول بابر، رفیق جعفر، اعظم ملک، نسیم ظفر، فرذوق چوہدری، جاوید اقبال سندھو، رانا افتخار احمد، ڈاکٹر حامد شیخ، پروفیسر ارشد جاوید، ڈاکٹر افضل تبسم، پروفیسر بدر اسامیل اور ڈاکٹر عاصم صحرائی جن کی زندگی سے میں نے سیکھا کہ کامران لوگ کس طرح کامیابی کی چوٹی کو اور بھی سر بلند کر دیتے ہیں۔

اور سب سے بڑھ کر میرے دوست محمد اعجاز کبیر، عارف ڈاؤنٹرین، برکت علی لوناری، جاوید شاہد احمد، عمیر اقبال قریشی، زہد نواز گودل، نظام مصطفیٰ گھری، سید رضوان علی شاہ، سید اعجاز حسین شاہ، نبیلہ سیال، نجف زیدی، منظور احمد، بقدر نور، محمد ثقلین، عمران حیدر، ظفر اقبال، میاں امتیاز شوکت، عابد رضا، قلام باری، اعجاز، راشدہ قریشی، ندیم اکرم، حفیظ طہ، ناقد گورایہ، حفیظ کریم، اشرف چوہدری، محمد رضوان، امداد حسین، حاصر رانا، شہزاد خان اور نازیہ مبین گیارہ مہریان دوست نہیں ہوتے تو شاہد اشہم کر سکتے ہو گا سفر اہوار وہ جاتا۔

Possibilities ٹیم کے پُر جوش ساتھی جنہوں نے اپنی ٹیم سپرٹ سے کہنی کو نہ قابل یقین بلند یوں تک پہنچایا۔ عاکشہ، حتا، لیاقت، شہباز علی، ناصر، کامران، طارق، محمود، عدنان، انور، فوزیہ، انجم، عبید، امتیاز، انور، شاہد کیور، عثمان، اعظم، عمر سلیم، کاشف، سجاد، ایاز، جاوید انور، شاجین، غالب، جمل، زہیر بابا، امان اللہ خیراتی، سعدیہ ملک، عمران خان، مسعود خان، ظفر جاتی، عارف انیس، کا ملیش، ویاس، تیمور خان اور عامر قریشی جن کا دیا ہوا حوصلہ مجھے ہمیشہ ہر چیلنج کے مقابلے میں سرخرو کرتا ہے۔

اور وہ تمام ہر اشرف جن کی کتابوں نے مجھے زندگی کی صحیح ڈگر دریافت کرنے اور اس پر چلنے کی ہمت

دی۔ جو میرے لیے روشنی کا استعارہ ہیں اور جنہوں میں اپنا روحانی استاد ماننا ہوں۔ ان کی باتوں اور خیالات کو میں نے اس قدر اپنایا کہ وہ مجھے اپنی باتیں لگنے لگیں۔ اس کتاب میں کئی جگہ آپ کو انٹرنیشنل ٹاپ سٹیکرز جم ران، رائٹھی ریپز، بیس براؤن، جیک کینیلڈ یا برائن ٹرمس کی جملک نظر آئے گی۔ یہی لوگ تو کامیابی کے لیے میرا رول ماڈل رہے ہیں کہ یہ تمام ”زیرو“ سے ”ہیرو“ بنے ہیں، جم ران جن کا کیسٹ سن کر میں نے زندگی کی نیا سنی پدی، رائٹھی ریپز جن کے گول سینگ پروگرام نے مجھے واضح مقاصد طے کرنے اور انہیں حاصل کرنے کی تربیت دی۔ جیک کینیلڈ جنہوں نے مجھے اپنی ذات کا احترام کرنا سکھایا۔

اور آخر میں میری بیوی راشدہ عباس جس نے کتاب کے تیسرے اور چوتھے ایڈیشن کی تکمیل میں مجھے بھرپور سپورٹ دی۔ جو خود ”شاہاش تم کر سکتے ہو“ کی ایک زبردست مثال ہے اور جس نے میری زندگی میں شامل ہونے کے بعد عملاً ”شاہاش تم کر سکتے ہو“ کے پیغام کو تقویت دی۔

قیصر عباس

qaiser@possibilities.net.pk

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

مصنف کی دیگر کتابیں

بگ بگ ڈار ☆

میرا طوہ کدھر گیا ☆

سراٹھا کے بیو ☆

OUTCLASS TEAM™ ☆

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com