

اللہ تبارک تعالیٰ نے انسان کی تشکیل کی اور پھر انسان سے انسان کو پیدا کیا، دنیا کو بسانے کی خاطر انسان کو دنیا میں بھیجا اور ساتھ ہی آزمائشوں کے باب درباب مقرر کر دیئے۔ انسان نے ہر دور میں ایک شکایت کی ہے، زندگی اتنی مشکل کیوں ہے؟ جب بھی حالات ہمارے سچ ہو جاتے ہیں ہم زندگی کو کوسنا شروع کر دیتے ہیں۔

مگر ایک سوال اٹھتا ہے کہ زندگی کیا ہے؟

زندگی کی تشریح ہر انسان اپنے حالات کے مطابق کرتا ہے۔ ایک طالب علم سے پوچھیں تو وہ یہی کہے گا کہ زندگی کتابیں، امتحانات، مشقت اور نتائج کا انتظار ہے! ایک مزدور سے پوچھیں کہ زندگی کیا ہے؟ تو وہ یہی کہے گا: تیشہ، اینٹ اور مزدوری، بچوں کا پیٹ پالنا۔ یعنی ایک مشقتِ مسلسل! کسے پڑھے لکھے سے پوچھیں تو وہ کہے گا کہ زندگی ایک کھیل ہے، کھیلتے جاؤ!

ایک بچہ پیدا ہوتا ہے، والدین اُسکی تعلیم و تربیت کرتے ہیں، اُسے پروان چڑھاتے ہیں، وہ کہیں جا ب لگتا ہے تو اُس کی شادی کر دیتے ہیں، اُسکی اپنی اولاد ہوتی ہے اور پھر زندگی کا ایک نیا سائیکل شروع ہو جاتا ہے۔ صبح ہوتی ہے، لوگ اپنے اپنے دھندوں میں لگ جاتے ہیں اور شام کو اپنے اپنے گھروں میں نی وی یا اب کمپیوٹر پر بیٹھ جاتے ہیں اور پھر دوسری صبح انتظار کرتے ہیں، اسی کو زندگی سمجھتے ہیں۔ اس دنیا میں ۹۹% لوگ اس طرح زندگی گزارتے ہیں اور اسی کو زندگی سمجھتے ہیں۔

آج کل کا دور کمپیوٹر انڈر ڈور ہے۔ ہمیں اپنے پڑوس میں رہنے والے انسان کی خبر نہیں کہ وہ کس حال میں جی رہا ہے۔ گاؤں میں شاید کہیں نہ کہیں کچھ نہ کچھ رابطہ ہو لوگوں میں مگر شہروں میں انسان نفسا نفسی کے اُس عروج پہ پہنچ چکا ہے کہ ہمیں اپنے محلے کی فکر نہیں رہی! سوال یہ ہے کہ کیا یہی زندگی ہے؟؟؟

۱۲۰۰۶ بھی ابھی گزارا ہے، ذرا غور کیجیے کہ یہ سال آپ کے لیے کیسا گزارا ہے؟ کیا آپ کا سفر دن بدن خوشیوں اور شادمانیوں سے ہو کر اس طرح گزارا ہے کہ آپ کے دل میں آنے والے دکھ کو خوف نہیں تھا؟ ۳۶۵ دن، ۵۲ ہفتوں اور ۱۲ ماہ میں کتنے گھنٹے آپ نے دکھوں میں دردوں میں اور تکلیفوں میں گزارے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو یہ بھی سوچیے کہ شاید دنیا میں آپ سے بھی بری حالت میں لوگ رہے ہیں۔ ذرا اپنے ہی ملک میں نظر دوڑائیے، ہمیں سڑکوں بازاروں میں ہزاروں معصوم بچے ہاتھ پھیلائے بھیک مانگتے نظر آتے ہیں، وہ آدھے جسموں کے لوگ جنہیں عبرت کا نشان بنا کر بٹھا دیا جاتا تاکہ لوگ اُن کی حالت پر ترس کھا کر بھیک دیں۔ اُن کی زندگی کیسی گزری ہوگی؟ کیا ہم نے اپنی زندگی گزارتے ہوئے اُن کی زندگیوں کی فکر کی ہے؟ اُن کے لیے کچھ کیا ہے جن کے لیے ہم چاہیں تو بہت کچھ کر سکتے ہیں؟ جنہیں ہم چند لمحوں کی ہی سہی خوشی تو بخش سکتے ہیں۔

یہاں پر مجھے یاد آتی ہے وہ تصویر جو آج سے کچھ عرصے پہلے دنیا میں سال کی بہترین تصویر قرار پائی تھی۔ وہ کچھ یوں تھی کہ افریقہ میں قحط زدہ ایک بچہ زمین بوس ہے اور قریب المرگ ہے، اُس سے کوئی پچاس میٹر کے فاصلے پر ایک

مردار (گدھ) بیٹھی ہے جو صرف اس انتظار میں ہے کہ بچہ مرتا ہے اور اُس کی رہی سہی بوٹیاں اور ہڈیاں نوچی جاتی ہیں۔ ہمیں اپنی زندگی کے کچھ دکھ ایک عذاب لگنے لگتے ہیں۔

ہم سب مرنے کے بعد کی زندگی کو ترجیح دیتے ہیں مگر کبھی ہم نے سوچا ہے کہ مرنے کے بعد کی زندگی ہماری کیسی ہوگی؟ کسی کو کچھ نہیں پتہ! ضرورت اس بات کی ہے کہ ہمیں مرنے سے پہلے کی زندگی کو ایک ایسے طریقے سے گزارنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں مرنے کے بعد کی بہتر زندگی کی نوید سنائیں۔ اگر مرنے سے پہلے کی زندگی اچھی ہوگی تو مرنے کے بعد کی زندگی کی فکر نہیں ہونی چاہیے وہ کبھی خراب نہیں ہو سکتی۔

اب سوال یہ اٹھتا ہے کہ ہم اپنی زندگی کہ کیسے بہتر کر سکتے ہیں؟

دیکھئے زندگی کو بہتر کرنے کا تعلق ہماری سوچ سے ہے! ہمارے سامنے جب کوئی چیلنج آتا ہے تو اکثر ہم اس سوچ میں پڑ جاتے ہیں کہ کیا میں یہ کام کر پاؤں گا؟ اگر ناکام رہا تو؟ کہیں ایسا نہ ہو کہ لوگوں کے سامنے شرمندہ ہو جاؤں، دل میں ناکامی کا خوف وہ چیلنج پورا کرنے سے روکتا ہے۔ یہاں ضرورت اس بات کی ہے کہ اپنے اندر کو اس بات پر مضبوط کیا جائے کہ ہاں میں یہ کام نہیں جانتا، لیکن اگر مجھے سیکھنے کا موقع ملے تو ضرور کر پاؤں گا۔ منفی سوچ کی بجائے مثبت سوچ بہتر ہے، کیونکہ انسان جو کچھ سوچتا ہے اکثر وہی اُس کے سامنے حقیقت بن کر آتا ہے۔ یہی حساب زندگی کی خوشیوں کا ہے، جب آپ خوشیوں کے پیچھے بھاگیں تو وہ نہیں ملتیں، پھر یکدم آپ کے سامنے آن کھڑی ہوتی ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ایک حکمت عملی بنائی جائے۔ زندگی میں سامنے آنے والے حقائق کو کھلے ذہن سے قبول کرنا چاہیے، اچھائیوں اور برائیوں کا محاسبہ کرنا چاہیے، دل سے کدر و توتوں کو صاف کرنا چاہیے اور اگر کوئی بات ہو تو اُسے صاف کر لینا چاہیے۔ دل میں کدر و توت رکھ کر خوشیوں کی تلاش کرنے سے خوشیاں نہیں ملتیں۔ یاد رکھیے کہ آپ کی ذات کے ساتھ دوسرے لوگ بھی وابستہ ہیں جو آپ کی خوشیوں میں اپنا حق رکھ رکھتے ہیں۔ انہیں نظر انداز مت کیجیے۔

**ایکشن کاری ایکشن** سے بہت گہرا تعلق ہے۔ اگر ہم مثبت سوچ سوچتے ہیں تو عام طور پر اُس کاری ایکشن بھی مثبت ہی ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے آپ کی یا کسی دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں گے تو اس کاری ایکشن بھی مثبت ہوگا۔ ہم اکثر بہت مشکل حالات سے بڑی بہادری سے گزر جاتے ہیں، مگر اس کشمکش میں اپنے احساسات اور جذبات کو ختم کر دیتے ہیں اور ایک بے حس انسان کی طرح زندگی گزارتے ہیں مگر خود کو بہادر سمجھتے ہیں۔ احساسات نہ ہوں تو زندگی کی خوشیاں بے معنی ہوتی ہیں نہ اپنی خوشی کا پتہ چلتا ہے اور نہ کسی دوسرے کی خوشیوں کا احساس ہوتا ہے۔ احساس کی زندگی کو مارنے کی قطعی ضرورت نہیں، ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ اپنی سوچ کو مثبت رکھا جائے۔ جو حادثہ گزرا ہے اُس یاد رکھیں، حادثہ ہمیشہ منفی ہوتا ہے، مگر اُس میں مثبت پہلو بھی ہوتے ہیں، اُن مثبت پہلوؤں کو تلاشیں اور ان میں سے اچھی اچھی باتوں پر غور کیجیے کہ اُن میں کیا بات اچھی تھی! یہاں پر اکثر لوگوں کی سوچ پر اُن حادثات کا منفی اثر نمایاں ہو جاتا ہے اور وہ اُس سوچ سے باہر نہیں نکل پاتے۔ یہ ایک منفی ری ایکشن ہے جس سے نکلنے کے ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے آپ کو سمجھانے کی ضرورت ہوتی ہے یہ ایک آزمائش ہے، جب یہ آزمائش کا وقت گزر جائے گا انشا اللہ بہتری سامنے آئے گی، لیکن جہاں ہم غلطی کرتے ہیں وہ یہ کہ ہم ان حادثات میں صرف منفی باتیں ہی اپنے دل پر رکھتے ہیں اور مثبت باتوں کو پس پردہ ڈال دیتے ہیں۔ ہماری سوچ کا ہمارے ری ایکشن سے بہت گہرا تعلق ہے!

## اپنے آپ کی حوصلہ افزائی

اب اس مقام پر کچھ ایسے نقاط پیش کر رہا ہوں جن سے ہم اپنے آپ کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں:

- ۱: اپنی زندگی میں جو مثبت مراحل آئے ہیں، ان پر وقت صرف کیجیے
- ۲: جو مثبت لمحات تھے ان پر خوشی کا اظہار کیجیے، دوسروں سے اُس کا اظہار کیجیے
- ۳: خوشی کا اظہار آپ کے اپنے اندر سے آتا ہے، جن لمحات میں آپ کو خوشی کا اظہار ہو، انہیں محفوظ کیجیے
- ۴: مان لیجیے کہ آپ سے بھی غلطیاں ہوتی ہیں
- ۵: زندگی میں بہت سے اچھے برے مراحل آتے ہیں، آپ اپنی مثبت یا منفی سوچ کے مطابق انہیں حل کرتے ہیں
- ۶: آپ کے لیے کیا اچھا ہے کیا برا ہے اس کا فیصلہ آپ خود کرتے ہیں
- ۷: آپ کی زندگی کی بنیاد کس ویلو پر ہونی چاہیے اس کا تعین خود کیجیے کہ کونسی شے آپ کے لیے اہمیت رکھتی ہے
- ۸: جو اپنے لیے بہتر ہے، وہ کیجیے، ہاں کسی دوسرے انسان کو دکھ دیے بغیر
- ۹: اپنے آپ کو واضح الفاظ میں بتائیں کہ آپ کیا کرنا چاہتے اپنی زندگی سے
- ۱۰: دوسرے جو آپ کے لیے کرنا چاہتے ہیں، اُس کو سنیے!
- ۱۱: وہ حل تلاش کیجیے جن سے آپ کو کچھ حاصل ہو، بیشک محصول کم ہی ہو!
- ۱۲: اپنی سوچوں کے محور کو تنگ کرنے کی بجائے وسیع کیجیے
- ۱۳: بناؤئی زندگی گزارنے سے پرہیز کیجیے
- ۱۴: زندگی احساسات سے گزرتی ہے، عقل سے نہیں
- ۱۵: ایک مثبت رشتہ ایک اچھی شخصیت کو تشکیل دیتا ہے
- ۱۶: اپنی انا کو اجاگر کریں، لیکن خود پرست نہ بن جائیں
- ۱۷: اپنے ماضی سے سبق سیکھیں
- ۱۸: اگر کوئی حوصلہ افزائی کرے تو اُس کی قدر کرو
- ۱۹: رکاوٹیں ڈالنے والوں کو شکست دینے کی کوشش کریں
- ۲۰: دوسروں کو حوصلہ دیں اور دوسرے لوگوں کے لیے کچھ کیجیے

## رکاوٹیں ڈالنے والے؟

ہمارے ہاں رکاوٹیں ڈالنے والے بہت ہیں۔ جب کوئی کسی کام کے کرنے کی کوشش کرتا ہے تو لوگ اُس میں دل شکنی کرنے آجاتے ہیں۔ ایسے لوگ جو خود کچھ نہیں کر پاتے مگر دوسروں کو بھی کچھ کرنے نہیں دیتے۔ ایسے لوگوں کو جیتنے کے لیے صاف صاف قواعد کی ضرورت ہے۔ اگر ایک مکالمے کے ذریعہ ہم رکاوٹ ڈالنے والوں کو جیت سکیں تو بہت خوب، ورنہ اپنی پہلی کوشش میں رکاوٹ ڈالنے والوں کو ہمدردی سے سمجھائیں، انہیں اچھائی اور برائی کے دونوں پہلوؤں سے اجاگر کریں، تصویر کی دونوں رخ دکھائیں اور یہ جاننے کی کوشش کیجیے کہ رکاوٹ ڈالنے والا کس پوزیشن میں ہے، یعنی کیا وہ ناواقفی کی بنیاد پر رکاوٹ ڈال رہا ہے اور آپ کے سمجھانے سے سمجھ جائے گا یا وہ جان بوجھ کر راہ میں کانٹے بچھا رہا ہے، اگر جان بوجھ کر ایسا کر رہا ہے تو اُس سے اُس کے حال پر چھوڑ دیں اور آپ اپنے کام میں مصروف رہیں۔ یاد رکھیں کہ کسی کو حوصلہ دینا سب سے مشکل کام ہے۔ مگر جو لوگ دوسروں کو حوصلہ دیتے ہیں وہ زندگی کا اصل مفہوم جانتے ہیں۔ حوصلہ افزائی کا

مثبت ری ایکشن یہ ہوتا ہے کہ دوسرے لوگ بھی آگے پھر دوسرے لوگوں کا حوصلہ بڑھاتے ہیں۔ انسان تو صیف کا بھوکا ہوتا ہے۔ انسان کو گاہے بگا ہے ضرورت رہتی ہے کہ اُس کی حوصلہ افزائی کہ جائے۔ ہمارے معاشرے میں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم انسان کو انسان ہونے کا حق نہیں دیتے۔ انسان کو اُس کے حلیے سے، اُس کی حالت سے پہچانتے ہیں۔ اگر کوئی کالے رنگ کا ہے تو اُسے ہم کالو کالو کہہ اُس کی اصل پہچان اُس سے چھین لیتے ہیں، کوئی چھوٹے قد کا ہے تو اُسے چھوٹو کہہ کر اُس کی تحقیر کرتے ہیں۔ انسان کا معیار اُس کی دولت سے کرنے کی عادی ہو گئے ہیں۔ اور یہ ایک کھوکھلے اور بے بنیاد معاشرے کی تشکیل ہے۔ یاد رکھیے کہ ہر انسان اللہ تعالیٰ کا نائب ہے، ہر انسان میں ایسی عقل موجود ہے کہ وہ دنیا کی تاریخ بدل دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ہر انسان میں کوئی نہ کوئی ایسی خصلت ضرور ہوگی جو اُسے کسی دوسرے انسان سے ممتاز کرتی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ انسان کی حوصلہ افزائی کی جائے۔

دوسروں کی حوصلہ افزائی کے لیے چند نکات:

- ۱: دوسروں کو مثبت نگاہ سے دیکھو
- ۲: یہ ظاہر کرو کہ آپ اُس کی بات بغور سنتے ہو
- ۳: تنقید کرو تو اُس میں بھی مثبت پہلو ہو
- ۴: حوصلہ افزائی کرو تو اُس میں بھی مثبت پہلو ہو
- ۵: امید دلاؤ، آس نہ توڑو
- ۶: صبر کی تلقین کرو اور کوشش کرو کہ دوسروں میں برداشت کا مادہ پیدا ہو
- ۷: انسان سے انسان بن کر پیش آؤ
- ۸: نئی راہوں کے نکالنے کی کوشش کرو
- ۹: انسان میں موجود اچھائی کو تلاش کرو اور اُس پر آگے بڑھنے کی کوشش کی کرو
- ۱۰: دوسروں میں مثبت سوچ پیدا کرنے کا شعور پیدا کرو
- ۱۱: جہاں بہتری کی امید ہو اُس بہتری کو تلاش کرو
- ۱۲: مل کر زندگی کی اچھائیوں کو تلاش کرو

زندگی اللہ تعالیٰ کا وہ عطیہ ہے جس کو گزارنے کے عقل کے ساتھ ساتھ دل کا وا ہونا بہت ضروری ہے۔ جہاں عقل شواہد تلاش کرتی ہے وہاں زندگی کا گزارنا مشکل ہو جاتا ہے وہاں دل کا ایمان زندگی کی روشنی بن کر آگے بڑھتا ہے۔ دل کا تعلق احساسات سے ہے اور بغیر احساس کے زندگی گزارنا ناممکن ہے۔ کیونکہ اگر کسی دکھتے ہوئے زخم کی تکلیف کا احساس نہیں تو آپ اُس کا مداوا کیسے بن سکتے ہیں؟ اگر آپ کی آنکھوں کو آنسو کی بہنے کی شدت کا احساس نہیں تو آپ کسی دوسرے کے دکھ کو کیا جان سکیں گے؟ جب آپ احساسات سے عاری ہو جائیں تو زندگی بے معنی ہو جاتی ہے۔ دل نے بن دیکھے خدا کو مانا ہے، اور دل ہی ایک اچھی اور عمدہ زندگی گزارنے میں ہماری معاونت کرتا ہے۔ اپنے آپ کو وقت دیجیے، اپنی خوشیوں کو تلاش کیجیے، لیکن اپنے ساتھ وابستہ لوگوں کی کبھی نظر انداز مت کیجیے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو انسان کا وسیلہ بنا کر دنیا میں بھیجا ہے اور اپنے ذمہ داریوں کو پورا کیجیے۔ یہاں پر ایک بات بہت اہم ہے کہ ہم لوگ اپنے حقوق مانگنے کی عادی ہے۔ ہر بندہ یہی سمجھتا ہے کہ اُسے اُس کا حق نہیں ملا اور یہی وجہ ہے کہ دنیا میں فسادات پیدا ہوتے ہیں۔ کیا ہی خوب ہو کہ ہر انسان صرف اور صرف اپنا فرض پہنچان لے اور اپنے فرائض پورے کرے، پھر کسی بھی حق کے مانگنے کی ضرورت نہیں رہتی!