

# شباباٹس! تم کر سکتے ہو®

اُن کے لئے جو کچھ کر دکھانا چاہتے ہیں



SUCCESS  
WITH QAISER ABBAS

Learn More

[www.bookmaza.com](http://www.bookmaza.com)

## قیصر عباس

بیسٹ سیلنگ کتاب ”ٹیک ٹیک ڈالر“ کے مصنف

شباباش! تم کر سکتے ہو

اُن کے لیے جو کچھ کر دکھانا چاہتے ہیں

قیصر عباس



تحریر	:	قصیر عباس
تعداد اشاعت	:	1000
تاریخ اشاعت	:	1 جنوری 2009ء
ناشر	:	دعا پبلی کیشنز

قیمت: 350 روپے

نوٹ: اسی قیمت پر لاہور، کراچی، اسلام آباد اور مری میں بذریعہ گورنمنٹ پوسٹل کے لیے مندرجہ ذیل نمبروں پر فون کیجئے۔

لاہور	کراچی	اسلام آباد	مری
71 تلس روڈ	1-129 ناظم آباد-1	5-عظیم چاند شاہ مارچ	اے این ایچ کارٹ روڈ
7552657-8	6687025	2822044	411702
5313890-1	6687026	2276744	411707

## دعا پبلی کیشنز

شعبہ آن لائن: 25 می انڈسٹریل ایریا، لاہور۔ فون: 042-7325418

شوروم: الحمد للہ کیتھڈرل روڈ، اسلام آباد۔ فون: 042-7233585



DUA PUBLICATIONS

## انتساب

اپنے ابو

مخدوم صادق حسین جعفری

اور امی

عزیزت جعفری

کے نام

جنہوں نے ”شاپاش“ رقم کر سکتے ہو“ کا خواب دیکھا



## 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 چپو	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	بچ آکھیں تے ہمانیز بلند اے	11
107	شاپاش! تم کر سکتے ہو	12
121	جاوو کی چاچی	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 بچپان	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	بلھیا کیہ جاناں میں کون؟	22
215	جیسے چاہو جیو	23
224	شاہاں کہانی	24
225	اتلھار تشکر	25
228	مصنف کی دیگر کتابیں	26

## 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۔“ پیکی نے فیصلے واٹر برنس ٹیم کی طرف پروقار 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۔“ سامین کے جسموں پر جیسے کان اُگ آئے تھے۔

”میں آپ کے ساتھ ایک چچی کہانی شیئر کروں گا۔“ نوجوان پیکی کی آنکھوں کی توانا چمک میں لوگوں کے دلوں کو چھو لینے کا تہیہ لگھا 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 کس نمایاں تھا۔ ”آپ صحیح سمجھے، اس بچے کے خواب اُونچے اور آغاز اُتارنا ہی نچا 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 باوقار 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 دھن میں تھا۔“ دربار ہال میں موجود سب لوگ ہم تن گوش تھے۔

”اس نے کبھی اپنی پسند کے کپڑے 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 گھڑتا چلا گیا۔ اس کے خواب ابھی بھی بلند تھے اور عزم بھی۔“

”کسی نہ کسی طرح کالج جا پہنچا۔ امتداد کی کمی اور شرمیلا پن سے لے کر درو نو 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 آواز..... تاہم وہ انٹرمیڈیٹ اور گریجوییشن دونوں میں گولڈ میڈل لینے میں کامیاب ہو گیا۔“ سیکر کے اس جملے پر ہال پر چھائی خاموشی زور دار تالیوں سے جاگ اُٹھی۔

”کچھ کر گزرنے کی دہن نے اس کا سکون چھین رکھا تھا۔ یونیورسٹی میں ایڈیشن کے لیے ایک سال کا انتظار کمال تھا۔ وہ گھر چھوڑ کر لاہور میں خود کو آ زائش میں ڈالنے چلا آیا۔ دن کے وقت کمپیوٹر 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 آواز..... 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 مچ 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 سیکر کے

روپ میں دیکھتا تھا۔ اس کا یہ خواب اس کی موجودہ ہستی کے مقابلے میں بہت ہی بدلتی رہتا تھا۔

”ایم ایس سی کے بعد اس کے گھر والوں کی نظریں اپنی محنت کے ثمرات کی خاطر تھیں اور پورے پورے ناکامیاں اس کے تعاقب میں۔ وہ درجنوں کمپنیوں میں ان کی تقدیر بدلنے کے عزم لے کر گیا لیکن نامراد لوٹا۔ اس نے کئی محلوں کی چھوٹی موٹی آئیڈیوں سے لے کر سول سروسز آئیڈی تک کا دروازہ کھٹکتا مگر کوئی دروازہ ہوا۔ اس کی کل مالیت آٹھ لاکھ 1800 روپے تھی جو اسے ایم او کالج میں ایم ایس سی 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 دو مرتبہ ریجنٹ کیا۔ ایک پارٹی سی ایس نے اسے ناکامی کی راہ دکھائی اور جب تک وہ پبلک سروس کمیشن کے امتحان میں پہلی پوزیشن حاصل کرتا 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 خوابوں کے سفر میں اسے اپنے گھر کے کسی فرد کا استحصال نہ تھا۔ گھر اور باہر کے لوگ اس کی ناکامیوں کی پیشین گوئی 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 بھاؤ 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 کھٹکتا نہ نکل کھڑا ہوتا۔ یہ الگ بات ہے کہ شام کو اس کے اپنے گھر کا دروازہ اس کے لیے کھل نہ پاتا۔ لاہور میں اس کے پاس رہنے کی کوئی جگہ نہ تھی۔ دوست زیادہ دیر برداشت نہیں کرتے تھے۔ اس بار بار کی شغفگ اور بے گھری نے اسے بار بار اذیت سے دوچار کیا۔ اس کے بہت سے من پند کپڑے اور کتا ہیں سی بے گھری 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 دیکھن کا 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۔ بھوک لگتی تو وہ باہر کسی ریڑھی سے کھانا کھاتا اور وہاں



پاکستان آرمی اپنے سینئر ترین آفیسرز کی ”پیک پرفارمنس“ پریٹیننگ کے لیے ان کی خدمات حاصل کیں۔ پاکستان کرکٹ بورڈ قومی ٹیم کی ٹریننگ کے لیے انہیں مدعو کر چکی ہے۔  
 کوکا کولا، سیٹل، پروڈکٹس اینڈ گیمبل، بیکیجز، اینٹروپکس، پاکستان ٹوبیکو کمپنی، بنو پاک موٹرز، اے 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 پراسٹھے 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 تکمیل کی تربیت کو عام کرنا قیصر عباس کا ڈیوٹی بھی ہے اور پروفیشن بھی۔ مقصد سے ان کی مراد کچھ ”پالینا“ نہیں ہے بلکہ کچھ ”دے ریٹا“ ہے۔ میں آپ کو ڈوٹس 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۔

شاہاش کے سفر میں قیصر عباس کا ساتھ دیجئے

ڈاکٹر صداقت علی

ڈائریکٹر صداقت کیلنک

## ”بس اتنا سا خواب ہے.....“

”شاہاش! تم 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 اچھائی 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! تم کر سکتے ہو“ کا ہر لفظ میری ذات پر چلتا 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 یہی 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 خطوط اور ای میل بھیجے میں نے اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ کتاب کے اگلے ایڈیشن میں اپنے پیغام کو پہلے سے زیادہ پر زور اور شائستگی سے بناؤں گا۔

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

”شہادت نامہ تم کر سکتے ہو“ لکھنے کے بعد میری اپنی زندگی بھی بدل گئی۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے بے شمار ٹکسٹوں میں اس کتاب نے مجھے کرگزرنے کی ہمت دی ہے۔ اپنی ہی لکھی ہوئی کتاب کو پڑھ کر پرچوش 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۔

”شہادت نامہ 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 کیڑے بگ 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 کرگزرنے کا عہد کرنا ایک تکلیف دہ عمل تھا۔

دوسروں کے سامنے اپنے خوابوں کا ڈھیر لگاتے ہوئے دل اندر سے چیخ چیخ کر ٹھیس پہنچانے والے لہجے میں کہتا تھا ”شیخ جلی صاحب! کر لو کر لو باتیں، جب کچھ کر دکھاؤ گے تب مانیں گے۔“ ایک طرف دوسروں کی طرف سے حوصلہ شکنیوں کے زخم دوسری طرف اندر کا ”نفاذ“ ہر وقت الزامات کی ایک لمبی فہرست لیے کنبہرے 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 ٹوٹے 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 ”شہادت نامہ تم کر سکتے ہو۔“

”شہادت نامہ تم کر سکتے ہو“ کا انگیزش 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 فوٹا رشتہ جوڑتی ہے۔ آپ کو احساس دلاتی 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 بندھی 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 سچ لگنے لگتے ہیں۔ آپ کے دل میں یہ احساس جاگ اُٹھتا 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 عمل پر اُکسانا ہے۔ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہنے سے خواب پورے کہاں ہوتے ہیں۔ یہاں آپ زندگی کی گاڑی میں مسافر کی بجائے ڈرائیونگ 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 رہیں گے؟ 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 سُر اُٹھا کر بنے اور ”وہ سب کچھ“ گر گزرے جو خدا نے اسے کرنے کی صلاحیت دی ہے۔

شاپاش کے سفر میں آپ کا مقصد

قیصر عباس

01 جنوری 2009ء

## 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، سچی دوستی، خوبصورتی، گھر، جیتا جاگتا جاندار، جسم، صحت، تندرستی، اچھی جاگ، معاشی آزادی، نیک اولاد اور روحانی طینتان کا خواب کون نہیں دیکھتا..... کون ہے جو اپنے لیے کبھی نہ کبھی



آسودگی، کامیابی، سکون اور محبت کا خواب نہیں سجاتا؟ لیکن لوگوں کی اکثریت اس یقین کا مل کے دھاگے میں بندھی نظر آتی ہے کہ ”خواب تو جی 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 اہمیت والی بات ہے۔

خواب کہتے کے ہیں؟ جواب میں مجھے یہ لفظ سننے کوئے ہیں ”انہونی بات، ناممکن خیال، جھوٹا تصور، ناقابل حصول، عقل سے عاری بات، سستی، بے عملی، 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 نئے، مزالے اور تر و تازہ لفظ وابستہ کر لیں۔ مثلاً جوش، رنگ، شاندار مستقبل، امید، جذبہ، روشنی، توانائی، چراغ، منزل اور سچ۔

یہ ’سچ‘ کیا ہوتی ہے؟ ہماری زندگیوں پر دو طرح کی کھچ پڑتی ہے۔ اداروں کی زندگیوں میں بھی یہی دو طرح کی ’سچ‘ ہوتی ہے۔ ماضی کی ’سچ‘، پریشانیوں، گزندہ نا کامیوں، بے بسی کی داستانوں، کمزوری کے لمحوں، بے اعتمادی کے صدموں، بے اعتباری کے حملوں اور نا آسودگی کے حربوں کی ’سچ‘ جو پاؤں کی بیڑی ہے، جو کبھی بھی آپ کو آگے نہیں جانے دیتی، جو آپ کو تکلیف دہ ماضی میں دھنساے رکھتی ہے۔ اور ایک دوسری طرح کی ’سچ‘ بھی ہوتی ہے ”خوابوں کی ’سچ‘“ مسلسل آگے کی طرف کھینچنے والی، پانے والی، راستہ دکھانے والی، توانائیاں بڑھانے والی ’سچ‘، رات دیر تک چگانے والی، صبح جلدی اٹھانے والی، مشکلات کے مقابلے میں کھڑا رکھنے والی۔ دوسرے لفظوں میں مقصد کی ’سچ‘، جو خوابوں کو حقیقت میں بدلنے کا معجزہ دکھاتی ہے۔

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

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

”نوکری کیوں کرنا چاہتے ہو؟“

”تا کہ پیسے کماؤں“

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

”نہیں! نوکری..... 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 دیکھتا 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 پیشاپیش اپنی لگانے کی تیاری میں مصروف تھا۔ مگر پانچویں پیشاپیش پر ہی اس کی بس ہو گئی۔

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

”پانچ..... یا پھر..... شاید..... دس“



”کیا تم پچاس پش اپس لگا سکتے ہو؟“

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

”اگر دو منٹ آرام کرنے کے بعد دوبارہ کوشش کرو تو اور کتنی پش اپس لگا لو گے“

”شاید پانچ اور“

”اور اگر دو منٹ اور ریٹ کر لو تو؟“

”پانچ اور“

”اور اگر اسی طرح تھوڑا آرام..... پش اپس تھوڑا آرام..... پش اپس تھوڑا آرام..... پش

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

”نہیں..... شاید.....“ اور پھر ایک لھڑک کر وہ پر عزم لہجے 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 انکشاف 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 پے 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 تمنا سب کو اپنی بے بسی کا، مظلومی کا، بے چارگی کا اور ثابت کرنے پر تل جاتے ہیں کہ زندگی نے ان کے ساتھ کیا گھناؤنا کھیل کھلایا 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 سچے 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 شکستہ کرتا ہے اور ہمارے مقاصد کے سامنے ایسے قصوراتی پہاڑ کھڑے کر

دیتا ہے جنہیں عبور کرنا ہمیں ناممکن دکھائی دیتا ہے۔

خوف عمل کا قاتل ہے، یہ ہمیں قدم اٹھانے سے روکے رکھتا ہے اور اگر ہم قدم نہیں اٹھائیں گے تو ہم اس سے آگے نہیں جا سکیں گے جہاں ہم آج ہیں۔ لیکن ہمارا خوف اس وقت دم دبا کر بھاگ جاتا ہی 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 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



آٹھانے 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 اتم 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  
 کمپنی نے مجھے پرموٹ کرنے کا فیصلہ کیا اور کہا کہ دو ماہ محنت سے کام کرو تو تمہیں ترقی مل  
 جائے گی۔ میرے ہاتھ پاؤں پھول گئے۔ مجھے لگا مجھ پر کام کا بوجھ پڑ جائے گا تو میں کام  
 تلے 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، ٹھٹھا پکے تھے۔ کامیابی سے خوف کھانے کی  
 یہ کہانی آپ کو جانی پہچانی نہیں لگتی؟

ہمارا کلچر یہ ہے یہ اعتراف نہیں کرتے دیتا 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

شہاہش درمگر 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 ٹینک کا سربراہ 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 پنڈل کر سکوں گا؟ تو کیا ہم کامیابی سے ڈرتے ہیں 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 تباہ کر لیا، اس سے قبل کہ میرا خوف مجھے تباہ کر لیتا۔"

"اگر میں قلم سٹار بن گیا تو کیا میں پریس، نقاد 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؟"

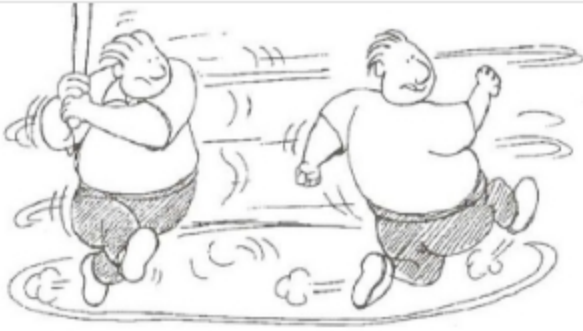
"اگر میرے پاس اپنے والدین اور دوسرے بہن بھائیوں سے زیادہ دولت آگئی اور میں نے ان سے زیادہ کامیاب ہو گیا تو کیا اس سے ان کی عزت میں فرق نہیں آ جائے گا؟"

یہ سوالات کس کامیاب شخص کے ذہن میں خوف کا بیج نہیں بوتے؟ 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 ہویا ناکامی کا بیج 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 ضمیر 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 اشہور 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 گنجا ہوں اور میں مونے ٹشٹے 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 جا سکتا ہے، بھلا میرے جیسا نا کام بندہ یہ کر سکتا ہے؟“

”صحیح؟“

آپ سختی پر اپنی گندہ پرکان 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 موا 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 نہیں کریں گے تو یہاں سے آگے کیسے بڑھیں گے؟

ایک ٹریٹنگ 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 تب تک میں تینتالیس سال کا ہو جاؤں گا۔“

”اگر آپ واپس یونیورسٹی نہ جائیں اور ایم بی اے نہ بھی کریں تو ڈھائی سال بعد آپ کتنے سال کے ہو جائیں گے؟“ میں اس کے سوا اور کوئی جواب نہ دے سکا۔

اکتالیس سالہ 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۔

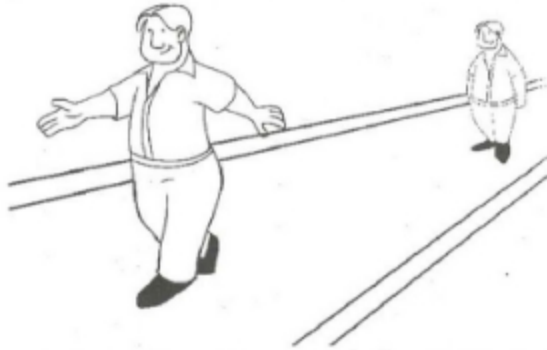
تو بات اصل میں یہ ہے کہ خوف کو شکست دی جا سکتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب ہم یہ احساس کر لیں کہ خوف کی وجہ ہمارے اندر ہے، ہاں نہیں۔

میں تو اتنا چاہتا ہوں کہ ”ہمیں صرف ایک چیز سے ڈرنا چاہیے اور اس کا نام ہے، ڈر!“ 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 ڈکھوں 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 سنٹر ہے اور یہ کتنا کارگر ہے۔ مگر میں پُر امید ہوں کہ آپ اپنے خوف کے چھکے چھڑا سکتے ہیں۔



”شاہاش! تم کر سکتے ہو“ لکھنے کا مقصد آپ کے اندر تہدیلی 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 جہلت 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 خلاف 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۔

تعلیمی ادارے بھی انہیں کیسٹری، 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 سیکھے جائیں؟ اگر کامیابی کی جہلت ہمارے اندر نیچر نے ڈال رکھی ہے تو کیوں نہ اس سوال کا جواب نیچر سے ہی پوچھیں۔

”جو بیج گے وہی کاٹو گے“ نیچر کا جواب آیا۔

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

ہے۔“ تب کہیں سے مجھاپے اندر اپنے من پسند میٹھمنت گرو باہا فریدی کی آواز سنائی دی۔

”لوڑے دا کھ بھوڑیاں، مگر بیج جٹ

ہنڈے اُن کتائے دا، پیدا لوڑے پٹ“



یعنی کسان کو ضرورت تو باجوڑ کے انگوروں کی ہے مگر بیج وہ نیکر کا بورا ہے، اسے آرزو تو ریشم کی

ہے اور بیچارہ بیٹھا اون کا ت رہا ہے“

”جو بیجو گے وہی 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 فطرت کا معجزہ 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 تادور درخت نکال لیتی ہے۔ اس بیج کے اندر چھپا ہوا درخت بیج بونے کے

وقت آپ کو نظر نہیں آتا لیکن جب وہ جوان ہو جاتا ہے اور پھل دیتا ہے تو سب جان جاتے

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 نتائج (خواہ وہ ہمیں پسند ہوں یا ناپسند) 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 بو دیا 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 نتائج صحت مند ہوں گے۔ اگر سوچ بیمار ہوگی تو نتائج بھی بیماری ہوں گے۔ یوں اپنی سوچ کے بیج کی طاقت آپ پر آشکار ہوگی۔

اپنی سوچ کے بیجوں کو غیر اہم مت سمجھیں 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۔



اجھا ایک بات بتائیے اب سے پانچ سال پیچھے پلے 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 ناگامی کے بوجھ سے لدی ہوئی تھیں تو آپ خود جانتے ہیں کہ حقیقی زندگی میں یہ بوجھ اس وقت بھی آپ اپنے کندھوں پر محسوس کر رہے ہیں۔

کاشکاری کے اصول کو استعمال میں لانے سے پہلے ذہن کو بھنا ضروری ہے۔ آپ کا ذہن ایک ٹیلیویزیون کی مانند ہے جس کے دو شے ہیں۔ ایک ڈیزائن اور دوسرا پیداوار کا۔ پیداوار کا شعبہ وہی چیز تیار کرے گا جس کا نقشہ اسے ڈیزائن ڈیا رہا ہے۔

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

آپ کو یاد نہیں کہ کچھ باری بار تو کمری کے لئے انٹرویو 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 خود کو صرف اور صرف ناگام ہوتا ہوا دیکھ رہے تھے۔ اور پھر حقیقت میں کیا ہوا تھا؟ تو کیا سمجھ میں آ رہا ہے کاشکاری کا اصول!

دراصل پروڈکشن والوں کو اس بات سے فرض نہیں ہے کہ ڈیزائن والوں نے کیا نقشہ بھیجا ہے، انہوں نے تو بس جیسے تیسے مینٹن سے وسائل حاصل کر کے کسی نہ کسی طرح اس نقشے کو حقیقت میں بدلنا ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی تو پروڈکشن ڈیا رہا ہے مٹی کی تیار کردہ "مصنوعات" آپ کو ایک آنکھ نہیں بھانتیں۔ جب پروڈکشن والے وہ نقشہ آپ کے سامنے فرش پر پھیلا دیئے ہیں اور کہتے ہیں "آپ خود دیکھیں کیا لگتی ہے" تو ڈیزائن نہیں جو آپ نے ہمیں بھیجا تھا۔"

"لیکن درحقیقت میں ایسا تو نہیں چاہتا تھا" آپ رہنمائی ہونے لگے تھے میں کہتے ہیں۔  
"ہمیں اس درحقیقت کا تو چاہنا تھا" آپ رہنمائی ہمارے سامنے تو یہ ڈیزائن ہے اور ہم بناتے ہیں جس کا ڈیزائن ہمیں دیا گیا ہو۔"

تو کیا آپ کو نہیں لگتا کہ دور کبھی دل کی گہرائیوں سے آپ کا مایابی، خوشحالی، عزت، شہرت،

حفاظت نہ کر سکتے ہو

بلندی، آزادی اور ترقی پانا چاہتے ہیں لیکن آپ کے ذہن کی سکریں پر مسلسل ناامیدی ہے، نبی، مایوسی، ناکامی 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 جو ذکر کج گو تیار درشت بنا دیتی ہے اسی طرح ہمارے ذہن کا پروڈکشن ڈیپارٹمنٹ ہماری سوچوں کا پھل ہماری بیوقوفی میں ڈال دیتا ہے۔ اب پھل دیکھ کے ایک لمحے میں پتا چل جائے گا کہ اس کے پیچھے کا فرما سوچ کا سیلاب کی کیا سرخس یا ناکامی کا چٹرس ٹیسر۔

اس وقت آپ جو کچھ بھی ہیں، آپ کی زندگی میں جتنی بھی کامیابیاں ہیں اور آپ کو جو بھی مسائل (یعنی چیلنج) درپیش ہیں ان کے پیچھے آپ کی اپنی سوچ ہے۔ آئندہ آپ کی زندگی میں کوئی کامیابیاں آئیں گی یا کونسے مسائل آپ کا "مقدّر" بنیں گے اس کا انحصار آپ کی ان سوچوں پر ہے جو اس وقت آپ کے ذہن میں ڈالے ہوئے ہیں۔ اس لیے خود پر دم کیجئے اور اپنی سوچوں میں خود کو صرف اور صرف کامیاب ہونا ہوا دیکھیئے۔



اپنے ذہن کی سکریں پر ابھرنے والی تصویروں میں خود کو خوشحال، خوش اور کامیاب دیکھیئے۔ یہ سوچیں آپ کی رہنمائی کریں گی۔ آپ کو ان لوگوں، ان مواقع اور ان وسائل سے قریب کر دیں گی جو آپ کے خواہوں کو پورا کر سکتے ہیں۔

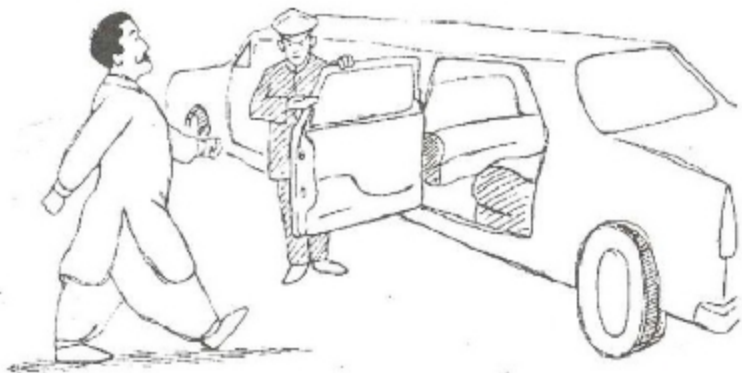
اس اصول کو پورا کرنا اور ناپسندیدہ نکتہ گردواراٹ شاہ یوں واضح کرتے ہیں۔

ہمیں یاد دلاتا وہ لے لے حرف و حق قرآن دے آیا ہے

## جو قطار میں ہے، وہی شمار میں ہے

کامیاب ذہن میں جنم لینے والی کامیابی کی سوچیں، 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 بوفے ڈنر پر تو ضرور گئے ہونگے، چالیس پچاس ڈشیں آپ کی منتظر ہوتی ہیں۔ آپ جتنا چاہیں کھا پی جائیں، کوئی روک ٹوک نہیں؟ بوفے ٹیبل تک جانے کیلئے ایک لمبی لائن لگی ہوتی 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 بوفے 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 بوفے لائن لگی 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 بوفے 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 دکھائی کرتے ہیں۔ ”کیا میں وہاں تک پہنچ پاؤں گا، کیا مجھے بھی خوشحالی اور کامیابی حاصل ہو سکتی ہے؟“

میرا جواب ہے ”شاہاش! تم کر سکتے ہو۔“

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

جن دنوں میری پہلی کتاب ”ٹک ٹک 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 سٹوڈیو 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 ٹیبل 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 صیغہ 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 پچھتاوے کی، ڈپلن کی تکلیف اوس میں جبکہ پچھتاوے کی تکلیف انوں 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 کر گزرنے کا وعدہ کیا ہو، آپ کی ٹانگیں آپ کا بوجھ نہ سہار پارہی ہوں اور پاؤں چھالوں سے ہلبارہے ہوں تب بھی آپ وہ سب کر گزرنے کیلئے آمادہ ہوں جسے نہ کرنے کی صورت میں اگلا قدم اٹھانا 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 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 انوں 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 لاتعداد کرپٹ 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 دم مکر 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 امانتاً 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؟

## ”تجھے اے وقت میں لاؤں کہاں سے؟“

”لیکن ٹائم تو بیچ ہو ہی نہیں سکتا“ اکثر ٹریننگ 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، ٹائم مینجمنٹ بالکل ناممکن چیز ہے“ میں فوراً ان سے متفق ہو جاتا ہوں۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ ٹائم 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 ٹائم کو نہیں صرف 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۔

ٹائم 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 کرتے 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 فرید ہی 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 انہیں 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 ٹمبل 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 نام نہیں۔ نائم بینجمنٹ کا مطلب ”مصروف“ 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 چلمن 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 ”کلیک“ کرتی ہیں مگر ہمیں شاید ہی کوئی چیز ”کلیک“ کرتی ہے۔ ہم بے خیالی میں لمحہ بھر کے لیے ایک چینل پر رکتے ہیں شاید کوئی دلچسپ چیز نظر آئے، ہمارا دل بھمائے۔ 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 دیئے۔“

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 سزا انجام 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 لےنے والا کام دیکھ کر ہم کہتے ہیں کہ ”ان لوگوں نے بڑی سخت محنت کا جوہر“

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 زینے 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 بندہ ری لکس 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 مکمل کی جاسکتی 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 سکنے کا اعتراف کرتا ہے۔

ڈاکٹر ایلن 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 ”لفٹاتے“ وقت ہم باقی کو کہنی مار کر سائڈ 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 کرتے 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 چرار ہاتھ گھر میں گزرنے والا وقت بھی میں کلائنٹس 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 چارہ ہے ہوتے تو میں سو رہا ہوتا وہ واپس آتے تو میں آفس میں آفس سے گھر پہنچتا تو وہ سوچتے 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 گھومنے 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 زندگی ہوئی آواز میں کہا ”نام منجمنٹ کے رائٹر 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 ناخوشگوار 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 دھمکیوں 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 بنجیدہ لہجے 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 دو پہروں میں آپ آ خر کرتے کیا ہیں؟“۔ میری بیوی کا لہجہ شکایت سے بھر گیا۔ ”وقت کی مقدار کا قبل از وقت تعین کرنے کے بعد اس کے مناسب استعمال کا فیصلہ کیجئے۔ ہم لہجے کو گنتی کی کوشش میں خود کو پکھان نہ کیجئے۔ وقت کے کچھ حصے کو غیر متوقع 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 ڈالز“ کا ایک پیرا گراف پڑھا۔

”گویا 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۔

”شباباش! یہ ہوئی ناں اچھے شوہروں والی بات“ میری بیوی نے مجھے کاٹھ سے پر تھکی دیتے ہوئے پُر 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 واقارب، مشاغل اور تفریح میں سے آپ کے لئے کوئی 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 اضافی تک تو ممکن نہیں آپ کے پاس واحد راستہ وقت کے فطرتاً 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

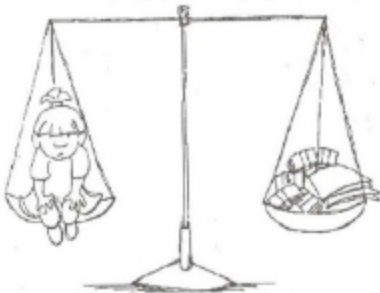


شہماش دھر سکر سکتے مو

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 کھنگالنا؟



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 عورتوں 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 کرائے 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 دوبارہ 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 فیملی 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 بیضا 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 ترغیب 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۔

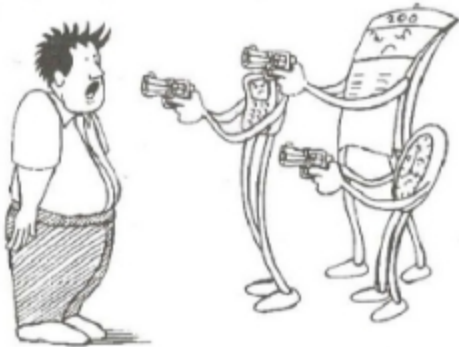
ہم بعض دفعہ یہ بھول جاتے ہیں کہ اپنے ذہن کے حکمران ہم خود ہیں۔ ذہن سے کوئی نیا کام لینے کے لئے ہمیں شعوری توجہ اور کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں ہمیں ذہن کو بتانا پڑے گا کہ اسے کیا کرنا ہے بصورت دیگر وہ اپنی مرضی سے ”اپنی سرگرمیوں“ میں مشغول ہو جائے گا۔ اسے واپس ڈگر پر لانے کا بہترین طریقہ کاموں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

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

”تجھے اے وقت میں لافوں کہنا سے“

سب کی زندگی میں کچھ چیزیں ایسی ہیں جو توجہ کی مستحق ہیں۔ ایسے کام جنہیں ہم برس برس ہا برس 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 دلی 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 دوستی کا ہاتھ بڑھانا چاہتے ہوں، کوئی وعدہ نبھانا چاہتے ہوں، اپنی ”کمینی 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 پنشنی“ 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 اظہارِ 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 نچرنا ہوا محسوس کرتے ہیں تو آج ہی ان امورے، امور کی تکمیل کا پلان بنائیے۔ آپ دیکھیں گے کہ امورے 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 لہجہ بہ لہجہ اپنے مقاصد سے قریب تر ہوتے جائیں گے۔ نہیں تو منیر نیازی کی لفظ ”ہیشہ ویر کر دیتا ہوں میں ہر کام کرنے میں“ آپ کا منہ چڑاتی 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 انہیں 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 متحیر 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 داستاں 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 چھٹکارا پا سکتے ہیں

اور ان سے ہٹ کر کچھ اور کرنے کی نشان دہی کرتے ہیں۔

”کیا یہ بات حقیقت میں ممکن ہے؟“ صحافی 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 نازہ 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۔ مجسمہ رویوں، 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 جامد اور غیر حقیقی ہیں، وہ 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، ان سے نکتی ہو جاتے ہیں اور کوئی بدلنے کی بات کرے تو مرنے مارنے پر آمادہ ہوتے ہیں۔

ہم منفی خیالات اور محدود سوچ کی قوت کو پاش پاش کرنے کا آغاز کہاں سے کر سکتے ہیں؟ صحافی 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 ہتھیار ہے۔ یہ علم کہ لمحہ موجود میں ہم مکمل طور پر آزاد نہیں ہیں دراصل ہماری مستقل آزادی کی ضمانت 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 دباؤ 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۔“



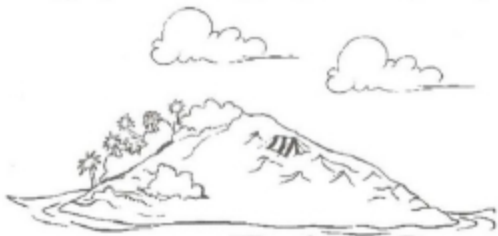
”کیا اس حقیقت کو ہم کسی عملی مثال سے سمجھ سکتے ہیں؟“ صحافی کے لہجے میں تجسس تھا۔

”اس حقیقت کا صحیح ادراک مجھے اس وقت ہوا جب میں انگریزی ادب کی کلاسک کتاب ”رائسن کروسو“ 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 غلط حصے پر کیمپ لگایا ہوا ہے۔ جزیرے کی



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

”مگر کیوں؟ راتین کرو اور اس جیسے بہت سے لوگ کم کے بدلے زیادہ حاصل کرنے سے ہچکچاتے کیوں ہیں؟ وہ برتر کے مقابلے میں کم تر پر گزرا کیوں کرنے لگ جاتے ہیں؟



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

”لوگ اپنی آئیڈیل زندگی کی طرف کیوں عملی قدم نہیں اٹھا پاتے؟ اس کی کئی ایک وجوہات ہیں۔“ میں نے اس کی پریشانی بھانپتے ہوئے پرسکون لہجے میں کہا۔ ”ذہنی سستی ایک بڑی وجہ ہے۔ ثابت 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 تہدلی 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 پڑا 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 ہرے بھرے باغات دکھائے تھے۔ لیکن..... بعد میں

سب سراب 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 لیرو 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۔“ صحافی کے منہ سے برجستہ نکلا۔

”زبردست.....“ میں نے اس صحافی 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“ صحافی نے پرجوش انداز میں کہا۔

”ہوں..... اب تو کھوجی کی بریکیں ٹیل 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۔“

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



شہاہش صر مکر سکتے ہو

”یقیناً..... لیکن بے یقینی کے پل 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 سو چل.....“ ”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 پالینے 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 مُڑ آیا ڈھونڈ اودہی 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 معاف کیجئے گا، آپ غلط کتاب پڑھ رہے ہیں۔ اس دنیا میں سب سے عام چیز ایسے ناکام لوگ ہیں جو ماشا اللہ انتہائی ٹیلنٹڈ 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 گڑ 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،



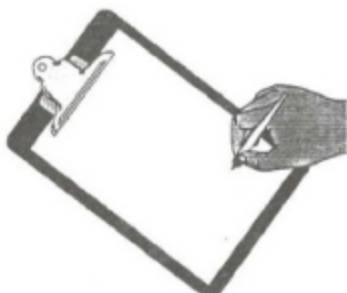
آپ جتنے پیسے چاہتے ہیں کما سکتے ہیں۔ ماضی میں اگر آپ کے پاس کامیابی، مال و دولت یا زندگی کے بارے میں خوشگوار احساس نہیں تھا تو کوئی بات نہیں! آپ یہ سب حاصل کر سکتے ہیں اور اس سے کہیں زیادہ جتنا کہ آپ نے سوچا تھا۔ اس کیلئے آپ کو صرف ایک چیز چاہئے اور وہ ہے ایک خوشحال ذہن۔

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، لکھئے اور ان کے بارے میں سوچئے 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 ہوگا 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 پرنیکس 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 جھگی، ہی شکر بجالانا شروع کر دیجئے۔



آپ ایڈوائس میں خدا کے سامنے اس کا شکر بجالاتے ہیں، تبہ 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 ایک 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 ہٹ کر اس بارش کی طرف نہ ہو جائے۔ چونکہ وہ بارش آپ کے مقصد، لگن، آپ کی کمٹمنٹ اور آپ کے جوش و خروش کی وجہ سے تھی۔ وہ جوش و خروش، وہ لگن، وہ کمٹمنٹ کم ہو گئی تو بارش اسی وقت ختم جائے گی۔ یہ بارش آپ کو آزادی سے ہمکنار کرتی ہے اور غربت کی غلامی 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 نتیجہ 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 دال“۔ 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

ہوئی (صرف اپنا آپ لے گئے تھے کہ ہمارے پاس کچھ تھا ہی نہیں۔ ہم نے نعلیہ طور سے دو کرسیاں ادھار 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 سارے خواب پورے کر دیئے ہیں صرف دو سالوں میں ہم نے 200 سے زائد کمپنیوں کے ہزاروں سینئر اور ڈیل لیول منیجرز کی ٹریننگ کی ہم نے ٹریننگ 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 گھبرات و رات نہیں۔ پلیز! زندگی کو پلان کے ساتھ گزاریں، 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، پیسوں 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 کردار ادا کر سکتے ہیں اور نہ 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، بےحد 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 سبیکٹ 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، بالآخر گرتے پڑتے کئی سال بعد تھوڑی بہت معاشی خود مختاری حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے 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 اپنی توجہ اس بات پر رکھیں کہ دوسرے کیا چاہتے ہیں تو پھر دوسرے آپ کو خود بخود دودھ دینا 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 مقید نظر آتے ہیں کہ انہیں خود کیا چاہئے! یہی وجہ ہے کہ وہ دوسروں کے ساتھ خواہ مخواہ رسہ کشی شروع کر دیتے ہیں، دوسروں کو اپنا پارٹنر نہیں سمجھتے اور انہیں اپنی کامیابی میں شریک نہیں کرتے۔

خوشحالی کا مطلب "کسی بھی طرح" پیسہ کمانا نہیں بلکہ ایمانداری سے پیسہ کمانا ہے۔ بہت سے لوگوں کے پاس پیسہ "آ گیا" ہے، پیسہ کمانے میں اور "آ جانے" میں فرق ہوتا ہے۔ وہ لوگ جن کے پاس پیسہ آ گیا ہے، کمایا نہیں گیا، وہ اصل میں معاشرے کا ناسور ہیں چونکہ وہ ایک دوسرے سے پوچھتے نہیں ہیں کہ آپ کے پاس پیسہ 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 حق 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 کھاتا 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 گامزن ہوا تو میرے لیے ماڈل ایسے بے شمار لوگ تھے جو صحیح معنوں میں لکھ پتی تھے۔ انہوں نے معاشی خوشحالی کا سفر مکمل ایمانداری 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 پیسہ کمانا جس کے ساتھ کوئی مقصد نہ ہو، گناہ ہے۔ پیسہ وہاں سے آنا چاہئے جہاں سے اس کا کوئی نہ کوئی رشتہ آپ کی زندگی کے مقصد کے ساتھ جڑنا نظر آتا ہو۔

اگر آپ امیر اور خوشحال ہونا چاہتے ہیں تو معلوم کریں کہ لوگ آئندہ کیا چاہیں گے، وہ چیز ابھی سے ہانا 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 دیں جو وہ چاہتے ہیں، وہ چیز کم دیجئے جو وہ نہیں چاہتے۔ ہم لوگ کیا نہیں چاہتے؟ کوئی بھی بے عزتی کروانا 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 پزنس 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 کہنی، ایسے ادارے یا ایسی کیونٹی 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 کہنی 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 کتاب اور میگزین پڑھوں کہ میں کہنی میں اپنا کردار اور بھی بہتر ادا کر سکوں، مجھے کون سے ٹریننگ پروگرام میں جانا چاہئے، مجھے کوئی اضافی ذمہ داریاں پوری کرنی چاہئیں کہ میں اپنا پورا حق ادا کر سکوں۔ بھلا اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ معاشی خوشحالی اور پیسہ روانہ 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 اضافی چیز کا نام ہے مہارت۔

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



اگر کھاڑے 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۔ کھاڑے اور آرے میں فرق دراصل محنت اور مہارت کا ہے۔ محنت اور مہارت جب مل جاتی ہیں تو بڑی اور دیر پا خوشحالی انعام ٹھہرتی 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 بلب 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 پیسے 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 پاس تصویریں رنٹ کروانے کے لئے نہیں تھے۔ لہذا میں نے

صرف فلم ڈویپ کروانے کے لیے کہہ دیا۔ اگلے روز جب میں گیا تو اس نے میرے ہاتھ میں ایک لفافہ تھما 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 جھکا 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 بننے مگر ادا کرنا تھا۔

مگر میں نے تو صرف ڈویپ کرنے کیلئے فلم دی تھی، میں نے بہ شکل 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 ناپسندیدہ ترین (مگر ان دنوں کا معروف ترین) جملہ بولا ”میرے پاس اس وقت پیسے نہیں ہیں“

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

میری آنکھوں کے سامنے صرف 220 روپے نہ ہونے کی وجہ سے میرے پیاروں کی تصویریں رومی کی نوکری میں پڑی تھیں، میرا منہ چڑا رہی تھیں۔ میری پیاری بھانجی کی سالگرہ کی تصویریں، میرے سب پیارے رومی کی نوکری میں سے میری بے بسی کو کن اکھیوں 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 دوبارہ نہیں ہونے دیتا۔“ میں نے اپنے ساتھ پھر کبھی یہ نہیں ہونے دوں گا، میں اپنے پیاروں کو محض 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 ڈٹ گیا۔ بہانوں کی ڈھالیں اتار پھینکیں۔ سچی لگن سے اپنے ساتھ کئے ہوئے اپنے وعدے کو بھانے میں جت گیا۔ اس واقعہ کے چار سال بعد آج مجھے ٹیولین 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 نپولین مل کے کہنے کے مطابق حیران ہونے کیلئے تیار رہئے۔

دو وقت کی روٹی اور بجلی گیس پانی کے بلوں سے ذرا اوپر آ کر سوچئے ”زندگی کی ضرورتوں“ سے نکل کر ”زندگی کی مہربانیوں“ کو دیکھنا شروع کیجئے۔ آسانوں 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 آسانوں 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 کہہ سکیں ”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 مدتوں ہماری ذات پر کیوں تاریکیوں کا پہرہ بٹھائے رکھتی ہیں؟“

”ہم ہر وقت مزے مزے کی سوچیں کیوں نہیں سوچتے؟“  
 ”ہم کڑوے کیلے احساسات سے چمٹکارا 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 بھئی کیا بات ہے بڑے خوش لگ رہے ہو؟  
 اور اگر وہ کہے

”کوئی خاص بات نہیں، بس یونہی“

تو ہمارا جواب کیا ہوتا ہے؟

”پاگل ہو گیا ہے یونہی بلاوجہ باجھیں کھلائے پھر رہا ہے۔“



ہو سکتا 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 ”معقول“ وجہ نہ ہو۔ کلاس میں ایک زوردار قبہ 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، ٹھائے 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 چیخ 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 ملے 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 منفی سوچ سے نمٹنے کا بہترین طریقہ

کیا ہوگا.....؟“

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

○ آپ اپنی منفی 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 دبائیں گے وہ اتنا ہی سر اٹھائے گی۔

○ آپ ان منفی 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 قبہ تھا جو کلاس کے ماحول کو زیادہ خوشگوار بنانے میں فیصلہ کن کردار ادا کر چکا تھا۔

”یقینی طور پر منفی 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 منفی احساسات کی قوت کو اپنے فائدے کے لیے استعمال کرنے کا گریکھ کر 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 کبود صاحب نے بڑے پتے کی بات کی ہے۔“ میں نے بات آگے بڑھائی ”بس“

انتاجان 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 عمل کی گھنٹی ہیں۔

”عمل کی گھنٹی.....؟“ ”قرباً 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 چاہ رہی ہے کہ حالات کو اپنے حق میں لانے کے لیے آپ کو فوراً کچھ کرنا چاہیے۔“

”تو گویا محرومی منفی احساس نہیں بلکہ ہمارے لیے ایک ”تحفہ“ 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 گرجوشی کا مظاہرہ کیجئے۔“

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



بڑا، ہم 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 وجوہات 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 کہ ”اسے ہر حال میں آپ کی تمام باتوں سے متفق ہونا

چاہیے۔“ 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 تکلفی کے

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

ہیں؟“ بقہ نوری کی 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 ”پچھانئے“۔

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 ہینڈل 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 خالہ جی کا گھر نہیں ہے۔" فرذوق چوہدری نے گویا دکھتی رگ پر ہاتھ رکھ دیا تھا۔ "ایسی صورت حال میں خود سے مندرجہ ذیل چار سوال پوچھیں جو کہ آپ کو اس ایکشن سیکشن میں چھپے تحفے 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 رُکے رُکے لہجے میں پوچھا۔

"منفی احساسات کو پر اعتماد طریقے سے ہینڈل 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

کا میابی 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 گڑبڑ 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 بدلاتھا؟ 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۔“



”معاف 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 نہر آ زما 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 نمٹنے 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 پاٹ دار آواز میرے کانوں میں پڑی۔

”میری ذاتی فلاحی 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 پختگی حاصل ہو جانے کے بعد کسی منفی احساس کی جڑوں کو اکھاڑنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔“ میں آپ سے پوری طرح متفق 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 روحی 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 بانڈ عرصا ہے اور ان سے بجلی نکالی ہے۔ وہ تمام احساسات جو آپ کو پوڑی میں ڈال دیتے ہیں مثلاً بوریٹ بے صبری بے چینی تناؤ 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 ”مختلف“ کام کیجئے۔



معلوم کیجئے کہ اس صورت حال میں آپ کیا محسوس کرنا چاہتے ہیں۔  
 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 یسٹیں 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 تھانف وصول  
 کرنے کے لئے خود کو تیار کر سکیں گے۔ کیا آپ تیار ہیں؟"  
 "نہیں" پوری کلاس نے یک زبان ہو 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 توجہ نہ دیں تو وہ خوف کا روپ دھار لیتی ہیں۔ خوف، خدشے، 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 سلخ 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 پراحتاً نہ ہو جائیں۔"

”لیس.....! یہ تو بڑی شاندار ایکسرسائز ہے‘ کیا بات ہے‘ برہان الدین نے اپنے روایتی پُر جوش انداز میں کہا۔

”سر! کچھ ذکر دکھا اور صدے کے احساس کا بھی ہونا چاہئے۔“ تبسم جمال نے سب کی محویت توڑی۔  
 ”دکھ 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 پالیا ہے۔“

”درست۔“ ناصر محمود نے تقریباً خود دکھامی کے انداز میں تائید کی۔



”یہ احساس آگندگی 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 پروفکار 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 نیک نیتی کے باوجود دوسرے آپ کی ہر کوشش ناکام بنا دیتے ہیں۔ تب فرسٹریشن سے بڑا حال ہو جاتا ہے؟“ اجالا جعفری نے سوال داغ دیا۔

”جی ہاں! اگر آپ کی کوششیں مسلسل ناکام ہو رہی ہوں تو فرسٹریشن کا بھوت ہاتھ دھو کر آپ کے پیچھے پڑ جاتا ہے۔ تاہم! فرسٹریشن کا مطلب ہے کہ موجودہ صورت حال میں بہتری کی کوششیں ناکام 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۔

فرسٹریشن 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 فرسٹریشن 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 کامیابی 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 جائیے 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 مغربی 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 تھنہ 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 امی مظہر نہیں آتا تھا۔

”ایک نیا اور زیادہ متاثر کن مقصد طے کیجئے اور فوری طور پر اس کے حصول کے لیے پہلا قدم

اٹھائیے۔ دیکھئے کہیں آپ 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۔ ذرا سے

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 ماضی میں کیا ہو چکا ہے مستقبل کے بارے میں رہ امید رہیے۔“

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

”شکر ہے پوری کلاس سچائی۔“

”کچھ احساس جرم کی بات ہو جائے“ جاوید حیدری صاحب بھی 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 گارنٹی دے کہ آئندہ آپ اس اصول کی

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

بچانے اور اس کے استحکام کو برقرار رکھنے کا۔“

”پلیز اس کی مزید وضاحت کیجئے گا“ رجا نے قدرے جھجکتے 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 آئندہ 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 تو غالب نے سب کو اپنی سے لوٹ پوٹ کر دیا۔

”احساس جرم میں ڈوبے رہنے سے گریز کیجئے۔ اب جبکہ آپ نے خود کو براہ 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۔ سبھی سرکار کا“ غالب نے جوباباً خاموشی سے سر ہلایا۔

”کبھی تو ہم آسمانوں پر کندھ لٹائے 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؟“ محسن رضائے مجیدہ لہجے میں پوچھا

”ناہلی اور گماہنگی کا احساس آپ کو بتاتا 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 اہم عمل اور اعتماد موجود نہیں ہے۔ یہ ایک پیغام ہے کہ ابھی آپ کو حریف ”وسائل“ کی ضرورت ہے۔“

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

”اگر آپ اس نتیجے پر پہنچیں کہ آپ کی مہارت اس کام کی انجام دہی کے لیے نا کافی ہے تو جوش و خروش کے ساتھ ہی مہارت سیکھنے اور پرانی مہارتوں کو بہتر کرنے کے موقعے کو خوش آمدید کہئے۔ اگر آپ افسردہ طور پر بیٹھان ہو گئے تو اپنی ذات کی تعمیر کے اس لمحے کو ہمیشہ کے لیے بھولیں گے۔“

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

”کیوں نہیں ایسا“ بندہ ”تلاش کریں جو اس شعبے میں ماہر ہو اور پھر خود بھی ماہر بننے کے لیے فوری طور پر اس بندے کے کچھ طریقوں کو 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۔

”افسر دگی اور بے بسی کے احساسات کہاں کی بیدلوار ہیں؟ لار بی نے پوچھا۔

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

”اس صورت حال کو بھلا کوئی کس طرح اسے فائدے میں استعمال کر سکتا ہے؟ لار بی 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 ہو گا کہ اس میں کوئی ایک بات ایسی ضرور ہے جو آپ کو اصل میں مضبوط کر رہی ہے۔ اس واقعے کے ساتھ کچھ توت 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 تہنائی میری سب سے بڑی دشمن ہے۔ کیا تہنائی کے خوف سے چھٹکارا پانا ممکن ہے؟“ اسد صاحب کا سوال واقعی اہم تھا۔

میں لمحہ بھر کے توقف کے بعد گویا ہوا ”تہنائی کوئی ڈراؤنا خواب یا خطرناک زہریلا سانپ نہیں ہے بلکہ تہنائی کا احساس ہمیں باخبر کر رہا ہے کہ ہمیں لوگوں کے ساتھ ربط میں آنے کی ضرورت ہے، پاور 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 نکل گئی۔

”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 کیجئے 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 ضبط 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“ علی حرمین نے آہ بھری۔

”تو پھر پر اعتماد و انداز اختیار کیجئے اور اس بات کا احساس رکھئے کہ آپ قابل محبت ہیں، محبت توجہ، 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 ذہنی و جذباتی طور پر تیار رہیے۔“

”ہر دم تیار“ کاشف، خنبن اور عرزم 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 دلولہ 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؟ عالیہ نذیر

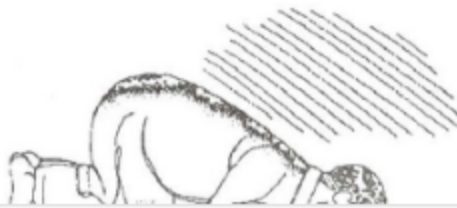
کے سوال نے کنگکو کو ایک نیا رخ دے دیا تھا۔

”میں آپ کو ایسے متبادل ”مثبت احساسات“ سے بھی متعارف کرواتا ہوں جو ان میں سے کسی بھی

ناپسندیدہ صورت حال میں ایک متبادل ”چوئس“ 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۔



شہادیں دے کر سکتے ہو

”جو کچھ آپ کے پاس ہے اس کی قدر کرنا اور اس پر شکر بجالانا 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 ذائقوں 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 صبا 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 بد کے لیے پکار ہے۔“

”لیکن اگر کوئی ہماری محبت اور گرجوئی کا جواب محبت سے نہ دے تو ہمیں کیا کرنا چاہئے؟ صبا بخاری نے ایک اور شہیدہ سوال کیا۔

”اگر کوئی آپ کے پاس غصہ اور نفرت لے کر آئے اور جواباً آپ محبت اور گرجوئی کا مظاہرہ کریں تو بالآخر اس شخص کا رویہ بھی تبدیل ہو جائے گا اور اس کے منفی جذبات کی شدت میں یقیناً کمی آجائے گی۔“ میری بھانجے نبیلہ بیال 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 پہلوتوں 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 آواز چوہدری یوسف صاحب کی تھی۔ ”جوش و جذبہ کے احساسات پر اپنی ملکیت کا اعلان ہماری پہلی ذمہ داری ہے۔ جوش اور جذبہ ہی وہ دو جاہدوی آلات ہیں جو کسی بھی چیلنج 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 سونپی صلاحیتوں کو بیدار کرتی ہیں۔“

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

”بڑا آسان سانسہ ہے۔ اپنے جذبے کو زندہ جوان اور بیدار رکھنے کے لیے اپنے اندر ذرا مال جل پیدا کریں، گفتگو کی رفتار تیز کر دیں۔ 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؟“ عقیلہ امان نے استفسار کیا۔

”ثابت قدمی اور استقلال ایسے دو احساسات ہیں جو خود کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ کر ”تھپیڑا ڈال 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۔“

ثابت قدمی کی شمع حالات اور زمانے کی آندھیوں کے سامنے ہمیشہ روشن رہتی ہے۔ اپنے آپ کو مقاصد کی طرف ”دھکیلتے“ سے کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ عظیم کامیابی کے سفر میں ”دھکناٹا“ افراد کی کوئی گنجائش نہیں۔ اس شاہراہ پر صرف وہ لوگ قدم جما سکتے ہیں جن کی استقامت اور عزم کے انجن ہمیشہ ٹھیک چلتے 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 لایا کرتے ہوئے کہا ”اگر واقعی ایسا ہی ہے تو میں چاہوں گا کہ آپ کردار 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 اپروچ 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 ہوگا۔ ایسے میں اپنے قوانین اپروچ 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 دراصل آپ کی کامیابیوں اور دوسروں کے ساتھ تعلقات میں گرجوشی کی ذمہ دار ہوتی ہے۔“

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

اپنی ذات پر ”اعتماد“ کامیاب زندگی کی کنجی ہے۔ اگر آپ ایک دفعہ کوئی کام کامیابی سے انجام دیتے ہیں تو آپ اسے دوبارہ بھی 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 حنین نے رکتے رکتے پوچھا۔

”اس وقت تصور کیجئے کہ آپ پورے اعتماد کے ساتھ پرمسکون انداز 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 نجف زیدی نے کیا تھا۔

”پنہ 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 لگتیں گے؟“ راشدہ قریشی بڑی دیر بعد بولی تھیں۔

”خوش رہنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ غیر سنجیدہ ہیں، عقل سے فارغ ہیں یا دنیا کو مخصوص صیغہ 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 چیلنج 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 محفوظ نہیں کر سکتے۔ قوت حاصل کرنے کے لیے جسم کا حرکت کرنا ضروری ہے۔ جب آپ حرکت کرتے ہیں تو آکسیجن آپ کے پورے جسم میں شامل ہوتی ہے۔ زندگی کے چیلنج اور مشکلات کو آسانیوں 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 کا اس شمع ہونے سے پہلے میں اس آخری مثبت احساس کی بات کروں گا جو میری نظر میں نوبل انسانی کی ابتدا 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۔“

”ہلور 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 ہمدردی کے احساس کو کسی بھی فرد کے لیے زندگی کا سب سے بڑا تحفہ قرار دیا جاسکتا ہے۔۔۔۔۔ جینے کا ارادہ کرنے 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 نکل رہے تھے۔

”پرانے وقتوں کی بات ہے کہ پہاڑوں سے گھرے ایک گاؤں میں روشنی کرنے کیلئے مہیبوں کے نوپر لائٹن لگی ہوئی تھیں، ہر روز شام سے ذرا پہلے قرعہ پیراڑ سے ایک شخص اترتا وہ ایک ایک کھجے کے ساتھ سبز مٹی 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 چلائی ہوئی روشنیاں ہی اس بات کی نشانی تھیں کہ اس جگہ سے اس کا گزر ہوا ہے۔“

میں نے بات جاری رکھی۔

”بیارے دوستو! ہم 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؟“

شہزاد کے چہروں پر ایک گہرے اطمینان نے ڈیرے جمائے تھے۔

آئندہ دو دنوں 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 ڈال سکیں اور یوں آج دنیا میں اور ربّ ذوالجلال کے سامنے سرخرو ہو سکیں۔  
 ”آپ احساسات کے میٹرو پر کیا آرڈر دینا پسند کریں گے؟“

## ”سچ آکھاں تے بھانبرڑ چدا اے“

بچے نے بڑی انوکھی دعا مانگی تھی۔

آج اس کی سالگرہ تھی اور اسے بتایا گیا تھا کہ ایک کانٹے 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 جسوٹ 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 کلائنٹ اس سے بھاگنے لگے، ازواجی زندگی میں دراڑیں پڑنے لگیں دوستیاں ترختے لگیں اور وہ جہاں بھی پہنچتا لوگ اس کے سائے 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 پختہ یقین ہے کہ ہم اپنے پیاروں کو کبھی بھی سچ کے ذائقے سے شناسا کرنے کی ”گستاخی“ نہیں کرتے۔ ہماری کوشش رہتی ہے کہ ہم جن سے محبت کرتے ہیں سچ کی کڑواہٹ ان کے حلق سے نیچے نہ اترنے پائے۔ سو ہم انہیں ”میٹھا میٹھا“ 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 ”میٹھا“ پیش کرتے رہتے ہیں۔

ہم سچ کی تلخیوں کو کانوں میں اترنے کا موقع ہی نہیں دیتے اور خود کو ”جھوٹ کی مٹھی لوریوں“ سے بہلاتے رہتے ہیں۔ مگر یہ کھوکھلی مٹھاس تو چیونگم کی طرح ہوتی ہے جو چند لمحوں کے لیے منہ کو میٹھے سے بھر دیتی ہے اور اس کے بعد محض دانتوں پر بو جھ بن کر رہ جاتی ہے۔ اگرچہ اس چیونگم کو چبانے کی ہمارے پاس کئی ایک توجیہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً اس سے جبروں 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۔

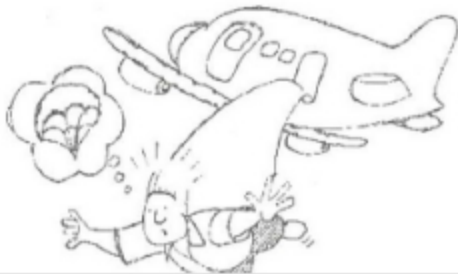
میرا موضوع سچ اور جھوٹ کے اخلاقی پہلوؤں پر بحث کرنا نہیں بلکہ میں میل جول کے مختلف انداز پر بحث لانا چاہتا ہوں۔ لیکن اس سے پہلے کہ آپ آگے بڑھیں صرف ایک لمحے کے لیے فرض کیجئے کہ آپ خود سے اگلے پورے ایک مہینے کے لیے صرف اور صرف سچ بولنے کا عہد کر لیتے ہیں۔

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

سچ کہئے یہ خیال آپ کو کیا 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 رکئے اگلی سطریں بعد میں پڑھئے گا آنکھیں بند کر کے تصور کیجئے کہ آپ صرف سچ بولنے کے عہد پر قائم ہیں۔ دیکھئے کہ اس عہد نے آپ کی سماجی زندگی کاروبار دوستی 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 ہیلی کاپٹر سے چھلانگ لگانے سے پہلے اپنا پیراشوٹ بانڈھنا بھول 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 باخبر نہ ہو جائیں۔ گویا ہم اپنی توانائیوں کی کئی ڈیڑھ فوج اپنے وجود کی سرحدوں پر تعینات کر دیتے ہیں اور ہماری زندگی کے بجٹ کا 180% خمی فوجوں کی نقل و حرکت پر لگ جاتا ہے۔ اگر ان ”ذاتی“ اخراجات سے توجہ ہٹا کر اس سرمائے کو تخلیقی اور تعمیری انداز میں تعلقات مستحکم کرنے پر لگایا جائے تو شخصیت کی تیز رفتاری و شوہما کا عمل سرفیصلہ 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 ناخوشگوار نتائج سے بچاؤ کی کھلی گارنٹی دی جائے تو آپ کون کون سا سچ بولنا چاہیں گے؟  
(اس سوال کو پھر سے پڑھے اور چند لمحوں کے لیے اس پر سوچئے)

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 نفاذ اور مجھے بغیر آپ کے ساتھ شیئر کر سکتا ہوں۔ کسی فرد واقعہ یا چیز کے بارے میں ہم جو چاہتے ہیں اس کا کسی سمنر کے بغیر اظہار ”سچ“ کہلاتا ہے۔ تاہم ”پبلک ڈیماگڈ“ کے پیش نظر ہم اپنی طرف سے جو ”خاک“ لگاتے ہیں وہ ہماری آگہی کو دیمک کی طرح چانے لگتا ہے اور کبھی کبھی ہم 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 ”میرا سچ“ مختلف بھی تو ہو سکتے ہیں! سچ 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 روشنی ہم آہنگی کا سفر سچ کی حوصلہ افزائی کرنے سے شروع ہوتا ہے۔

سچ کے لیے خود آگہی اور دیانتداری بنیادی شرط ہے۔ کیونکہ سچ کی صورت میں ہی اجارے موثر اور درست ہوگا اس لیے دیانتداری اور خود آگہی موثر اجارے کی اولین شرط ہے۔ اگرچہ ہر مذہب کے پیشواؤں نے سچ کی فضیلت اجاگر کی ہے۔ تاہم تمام تہذیبی، سماجی و اخلاقی تبلیغ اور پابندیوں کے

باوجود سچ بولنا ایک مشکل امتحان ہے۔

سچ کہنا اور سننا دو مختلف چیزیں ہیں۔ ذرا سوچنے کا اگر آپ کے ارد گرد رہنے والے لوگ آپ کو صرف سچ ہی سچ بتاتا شروع کر دیں تو آپ کی زندگی پر کیا اثر پڑے گا؟  
(رکئے 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 سچ کہنے اور سچ سننے میں یقین رکھتے ہیں۔ سچ کی وہ مقدار جو ہم آپس میں شیئر کرتے ہیں دوسروں کے ساتھ ہمارے رشتے کی سمت کا تعین کرتی ہے۔

میرے ایک وکیل دوست برکت علی نواری نے ایک دفعہ بڑی بے ساختگی سے کہا:  
”اگر آپ سچ بولنا شروع کر دیں تو آپ کو کچھ بھی یاد رکھنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔“

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

بسا اوقات سچ 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 سچ سے دوسروں کو تکلیف نہ ہو ہم سچ چھپا لیتے ہیں اور ایسی معلومات منتقل کرتے ہیں جو ہماری آگہی کے برعکس ہوتی ہیں۔ جب ہم سچ 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 سچ موجود بھروسے کی دیوار گرنے لگتی ہے۔

ہم اپنی گفتگو میں وقت کے ساتھ ساتھ بے حد ”ڈپلومیٹک“ 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 بل 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 لگانا 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 غلط اندازے کا خمیازہ بھگتتے 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 چھڑ 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:

- ۱۲۰ سچ سے تعلقات بہتر نشوونما پاتے ہیں۔
- ۱۲۱ آپس میں گفتگو آسان ہو جاتی ہے۔
- ۱۲۲ رشتوں میں باہمی احترام کی راہ ہموار ہوتی ہے۔
- ۱۲۳ دل پر پڑا بوجھ ختم ہو جاتا ہے۔
- ۱۲۴ جسم کو تناؤ سے نجات ملتی ہے۔
- ۱۲۵ رشتوں میں اعتماد اور اعتبار کی فضا قائم ہوتی ہے۔
- ۱۲۶ سچ کے بعد یہ یاد رکھنے کی ضرورت نہیں رہتی کہ اس سے قبل آپ نے کیا کہا تھا۔
- ۱۲۷ سچ اللہ کو پسند ہے۔
- ۱۲۸ سچ سے بگڑے مسائل سلجھتے ہیں۔
- ۱۲۹ سچ اظہار کی قوت پیدا کرتا ہے۔
- ۱۳۰ سچ اپنی ذات پر بھروسہ کرنا سکھاتا ہے۔
- ۱۳۱ سچ آپ کو انتخاب کے زیادہ مواقع فراہم کرتا ہے۔
- ۱۳۲ سچ مقاصد کا حصول آسان بنا دیتا ہے۔
- ۱۳۳ 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 گلہ 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 بڑا ہی مضحکہ خیز لگتا ہے۔

X سچ بولنے کے لئے بڑا حوصلہ اور توانائی چاہیے۔

X سچ بولیں گے تو جواباً بھی 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 سوئے کیسے کیسے اندیشے آئے؟ اگر سارے رشتہ دار دفتر کے ساتھی دوست، محلے دار وغیرہ آپ سے صرف سچ کہنا شروع کر دیں 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، دہانا اور توڑ مروڑ کر پیش کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ اپنے اصل احساسات کے برعکس خیالات کا اظہار کرتے کرتے وہ بالآخر اپنے اصل شخص سے بہت دور نکل جاتے ہیں اور یوں بالغ فرد کے طور پر ان کے لیے یہ سوال بے حدام اور پیچیدہ بن

سچ اکھوں کی عبادت مجدد الہ

سچ کے ذریعے اپنی ذات کے اندرونی پہلوؤں کا اظہار زندگی کو صحیح معنوں میں سمجھنے اور اس سے بہترین فراج وصول 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 حلق 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 افراد نے چہرے پر ”نقاب“ بڑھا رکھے ہوتے ہیں تو اصل چہروں 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 چھپائے رکھنے کی ترغیب دیتا ہے۔ خیالات کا اصل رخ ظاہر کرنے کی صورت میں روکنے جانے کا احساس دونوں کو حقیقت کے مہربان سامنا بنانے سے دور لے جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ آشنائی اور بے 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 ان افراد کے لیے حقائق کی نسبت تصورات زیادہ اہم ہوتے ہیں وہ صرف وہی کہنے کی خاطر بکھولتے ہیں جو ان کے خیال میں دوسرا سننا چاہتا ہے۔ دوسرا کیا چاہتا ہے اس کا اندازہ وہ اس ”جھوٹے“ کی جھوٹی

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

اور پھر ہوتا یہ ہے کہ تو انہیں کارخ تعلقات کی نشوونما کی بجائے "ساکھ بچانے" کی طرف مڑ جاتا ہے۔ تخلیقی صلاحیتیں بہانے بازی اور جھوٹ کا دفاع کرنے پر صرف ہونے لگتی ہیں۔ بھروسے کی جگہ اندیشے اور اعتماد کی جگہ خدشے 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۔

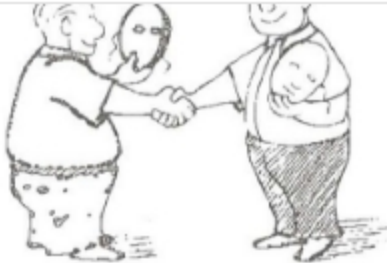
تیسری صورت حال وہ ہے

جب دونوں لوگ سچ میں یقین رکھتے ہوں

چہرے پر نقاب سجانے کی ضرورت محسوس کئے بغیر جب دو لوگ اپنے "اصل" کا اظہار کرنے کے لیے تیار ہوں تو ہمیں سے مثبت تعلقات کی لامتناہی نشوونما کا عمل شروع ہوتا ہے۔ رشتے اس وقت چمکتے پھولتے ہیں جب چہرے پر چہرہ سجانے کی ضرورت نہ رہے دل پر کوئی بوجھ نہ رہے اپنے دفاع کا خوف نہ رہے نہ کوئی مخفی ایجنڈا ہو اور میان میں الجھاؤ کی بے جا رکاوٹیں 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 خدشات، خواہشات، تفکرات، خیالات، خوبیوں، خامیوں اور پریشانیوں کو اس کے سامنے بااجہک 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 جذباتی 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 درمیان 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 اوڑھے 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 جو نہیں 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

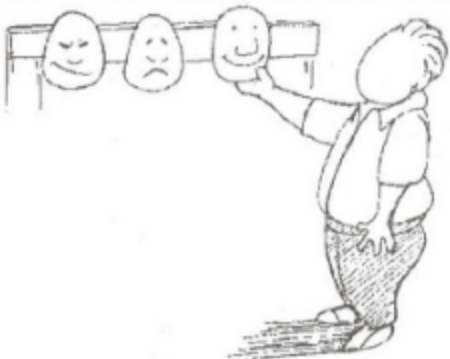


خوف کہ ہم حالات سے نمٹنے میں ناکام نہ ہو جائیں، ہمیں جھوٹ کی سولی پر لٹکانے رکھتا ہے۔  
 ماہرین نفسیات نے انسانی شخصیت کو ایک ایسی کھڑکی سے تشبیہ دی ہے جس کے چار پٹ ہیں۔  
 پہلے پٹ کے پیچھے وہ کچھ ہے جو آپ اپنے بارے میں جانتے ہیں، لوگ نہیں جانتے، دوسرے  
 پٹ کے پیچھے وہ کچھ ہے جو لوگ آپ کے بارے میں جانتے 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 کانفرنس 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 انانیوں کا ہدف  
 تعمیر کی بجائے ساکھ بچانا 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 جمبولی 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 ”سکنیک“ 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 بھانپو 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 جوانمردی 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 تو جانا 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 نہرہ آ زما دیکھتے ہیں تو وہ ہماری آس بندھانے یا حوصلوں کی ثبوتی 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! اشھو..... ہاں ہاں..... اشھو..... 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۔



شاپاش 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 سہانے 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۔ شاپاش!“ تم کر سکتے ہو۔“

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 لہجوں میری دل جوئی نہیں کی۔“

ہم دوسروں کی دل جوئی کریں گے یا دل شکنی ہمت بندھائیں گے یا ان کی آس توڑیں گے اس کا تعلق ہمارے رویوں سے ہوتا ہے۔ جبکہ اپنے رویوں کی ڈور ہم 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 منتظر ہوتی ہیں۔ لیکن تب ہم کہتے ہیں ”یہ کن فضول کاموں میں پڑے ہو تم! کوئی ڈھنگ کا کام کرو یہ تمہارے بس کی بات نہیں چھوڑو! تم یہ نہیں کر سکتے۔“

کامیابی کے آخری زینے تک پہنچنے کے انتظار میں حوصلہ افزائی کے بول روکے رکھنا ایک ایسا منہ پی ہو رہا 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 لہجوں 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“ سی ایس ایس کرو گے تو دیکھیں گے۔“ میری ہمیشہ یہ خواہش رہی کہ وہ میرا رزلٹ کارڈ دیکھ کر مجھے گرجوٹی سے سینے سے لگائیں مانتھے پر بوسادیں اور پر جوش تھکی کے بعد پر یقین لہجے میں کہیں ”شاہپاشا دل خوش کر دیا تم نے اور یقین کرو کہ تم اس سے کہیں آگے جا سکتے ہو۔“ مگر وہ سب کی موجودگی میں کہتے ”یہی نمبر تم سائنس کے ساتھ لیتے تو دیکھتے ہم۔“ (۱۰) آپ یہ جان کر زیادہ حیران مت ہوئے گا کہ وہ دو جوان میں سی تھا

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

مشہور ماہر نفسیات وین ڈائز کہتا ہے کہ دنیا کی سب سے بڑی اور خوفناک ذہیل پھیلی کو تیس فٹ اونچے رے سے کرتب دکھانے کیلئے تیار کرنے کے دو طریقے ہیں۔ آپ سمندر میں دو کشتیوں کے درمیان تیس فٹ اونچا رسا باندھیں اور ریگ فون پر پاؤں باندھیں ”ذہیل جہاں بھی ہو آؤ اور اس رے سے چپ لگاؤ۔“ مگر اس کا انجام آپ خوب جانتے ہیں۔



دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ذہیل پھیلی کو چکر کر فرینک نینک میں رکھیں اور پہلے اس کے ساتھ دو تکی پیدا کریں اسے احساس دلائیں کہ آپ اسے نقصان نہیں پہنچانا چاہتے۔ تب پانی کی سطح کے نیچے ایک رسہ پھینک دیں اور جب کبھی وہ اچانک اس رے سے کوچھو جائے تو اس کے کھانے کی کوئی چیز بطور انعام دیں۔ پانی کی تہہ میں پڑے پڑے سے کودنا تماشا ہیوں کیلئے اہم نہیں ہے اکوئی

شخص اس لیے سو روپے کا ٹکٹ نہیں خریدے گا کہ وہ وہیل کو پانی کی تہہ میں پڑے رہے پر سے پھلانگتے دیکھے اور خوش ہو کر تالیاں بجائے۔ لیکن ٹریز کیلئے یہ بات بے حد اہم ہے۔ وہ اس وقت وہیل مچھلی 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 مچھلی سے یارانہ گانٹھ لیتا ہے اور اس وقت مچھلی کو شاہاش 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 فضول وقت برباد کر رہا ہے اس سے یہ کام کہاں ہوتا تھا۔ یہ اس کے بس کا روگ تھا ہی نہیں۔ ذات دی کوڑھ کرنی تے ہتیراں 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 تباہ نہیں  
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 مگر 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 سیراب کرنے والا یہ گدلا اور زہریلا پانی ہمیشہ کیلئے کامیابی کے کھیتوں کو بخر کر  
دے گا۔ اس کے برعکس آپ کی طرف سے پھینکا گیا ایک پاکیزہ پتھر تاحیات 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 بیانی چھین لیں۔

کامیابی کے آخری زینے کے انتظار کی بجائے آگے بڑھ کر لوگوں کو سب سے پہلے زینے پر  
سیلوٹ کیجئے۔ انہیں کامیابی کے سفر میں شامل ہونے کی مبارکباد دیجئے۔ 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 "لوئے تم گرے کیوں ہو؟ اور خبردار جو آئندہ تم  
نے کبھی چلنے کی کوشش کی یہ تمہارے بس کا کام نہیں تم نہیں چل سکتے ہو۔" اس کے برعکس آپ  
بچے کی اٹھی پکڑ کر اسے چلاتے ہیں اس کی ہمت افزائی کرتے ہیں اپنی آنکھوں، لفظوں اور  
حرکات سے اس تک یہ یقین اس تک منتقل کرتے ہیں کہ "شاہد! تم چل سکتے ہو۔" ہم یقین  
رکھتے ہیں کہ اپنی ناتوانی، کمزوری اور نااثری 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 اٹھی چھوڑ دیتے ہیں اور اپنی حرکات، آنکھوں اور لفظوں سے اس  
تک یہ یقین تسلسل سے منتقل کرتے رہتے ہیں "خبردار! تم کچھ نہیں کر سکتے ہو۔ کام کے نہ  
کرنے کے دشمن مانج کے۔"

شاہناز احمد مگر سکتے ہو

بعض اساتذہ اور بزرگوں کا سناٹا ہے کہ وہ "بلاوجہ" کسی کی حوصلہ افزائی نہیں کرتے۔ وہ کہتے ہیں "بچہ کوئی بڑا کام" کرے تو اس کو شاہناز 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 و سروں 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 ڈھونڈنے 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 صحت افزا لفظوں سے اپنا اور دوسروں کے ذہنوں کا پانی پاکیزہ رکھنے کا تہیہ کیجئے۔ سختی سے غٹے کر لیں کہ آپ کی زبان اور ہاتھ "ذہریلے پتھروں" سے خالی ہیں۔

کامیاب زندگی کیلئے مثبت رویے، احساس تشکر اور مضبوط عزت نفس بے حد ضروری ہے۔ دو افراد نے نیل کی سلاخوں کے اوپر گلی کھڑکی سے باہر جھانکا ایک کی نظر ستارے پر اور دوسرے کی "گارے" پر پڑی۔ ایک ہی 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 چیزوں کو ہم خواہنا ہوا اپنا ”پیدا کنی 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 مال مفت سمجھ کر ان کا بے دریغ استعمال تو کرتے ہیں لیکن شعوری طور پر ان کے ہونے کو تسلیم نہیں کرتے۔

ہم زندگی کی محبت، ہارٹس، موسم، سبزہ، 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 کڑھتے 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 پر قناعت کر کے آئندہ کے لیے اپنے اوپر نشوونما کے دروازے بند کر لیں بلکہ موجودہ ”عنایات“ کے شکرانے سے جو شبت 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۔ جیسا وہ خوشگوار قوت بخش کیفیت ہے جس میں رہتے ہوئے آپ جس کام میں ہاتھ ڈالیں گے من پسند نتائج آپ کی مٹھی میں ہوں گے۔ مٹی میں ہاتھ ڈالیں گے تو سونا بن جائے گی لیکن اگر آپ کوشش کرنے سے پہلے اپنی خریدیوں پر خوب کڑھتے 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 لگنے لگتے ہیں۔

معروف منجسٹ کلسٹنٹ کر سٹینا 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 دا کر سکتا ہوں؟

2- آج میں نے کون سے 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 شکرانے 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۔ بصورت دیگر خود کو ناچیز سمجھنے سے آپ کا بھاء اپنے ہی شک آپکھینچ 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 جلدان کے ادارے یا خاندان کے امیج کا حصہ بن جاتا ہے۔ لوگوں کی مدد کیجئے کہ وہ اپنے اندر چھپے ہوئے ایک باصلاحیت اور باوقعت انسان کا اعتراف کر سکیں۔ قبل اس کے کہ آپ یہ کام دوسروں کے لیے مزا انجام دیں ضروری ہے کہ پہلے اپنے اندر جمنا تک کر اس ”بہترین“ انسان سے تعارف کا شرف حاصل کریں جسے آپ ایک عرصے سے لفٹ کرانے سے کتراتے ہیں۔

پچھلے دنوں میں نے لیڈرشپ کی کلاس میں سٹوڈنٹس سے کہا کہ وہ اپنی خوبیوں 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 ”مرا بیچپن ہی سے ہمیں سکھایا جاتا ہے کہ اپنے بارے میں تعریفی کلمات کا اظہار کرنا اچھی بات نہیں اور ہم اس اصول پر اپنی چنگلی سے کار بند ہوتے 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 خوشامدی یا حوصلہ بڑھانے والوں کو ایک ہی صف میں کھڑا کر دیتے ہیں۔ اگر کوئی بھولے سے دو جملے تعریف میں کہے دے 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 جھوٹی لگتی ہے وہ حیرت سے دیکھ پھاڑ کر کہتے ہیں..... ”کیا واقعی میں ذہین ہوں؟“ کہیں آپ میرا دل رکھنے کے لیے تو نہیں کہہ رہے؟..... یا آپ کو مجھ سے کوئی کام تو 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 نشوونما 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..... ”مرا! آپ یہ سب ہمیں دھکا سٹارٹ کرنے کے لیے کہتے ہیں ورنہ ہم تو ٹھہرے ازل سے تالاق“۔

سیشن کے اختتام تک پاکیزہ پتھروں کے تواتر سے گرتے رہنے سے بلاخر ان کے ذہنوں کا پانی

صاف ستھرا شفاف اور رس دار ہو چکا تھا اور اس شفاف پانی میں اب وہ نہ صرف اپنے اندر کے اصل باصلاحیت اور قابل قدر انسان کا عکس با آسانی دیکھ سکتے تھے بلکہ وہ اس سے کئی دو تہی 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 "شاہاں! تم 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 پہن 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، شکر اور قدر و ذات کے احساس سے مزین کرنا آپ کی ذاتی ذمہ داری ہے۔

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

مرقسی مطہری اپنی کتاب "انسان 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 بھجوتہ نہ کرے۔ کیونکہ جب ہم طے کر لیتے ہیں کہ ہم بہترین سے کم کسی چیز پر بھجوتہ نہیں کریں گے تو پھر ہمیں بہترین مل ہی جاتا ہے۔"

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

کہتے ہیں علمِ 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 گروڈیش 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 جو حسین سے ٹولارنے کے لیے تیار ہیں؟ کیا آپ دوسروں کے ذہنوں کو پاکیزگی اور شفافیت سے ہمکنار کرنے کے لیے اپنے اور گروڈیشی 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 اپنے اور دوسروں کے ذہنوں کو پاکیزہ لفظوں سے سجائیے۔ خود تنقیدی کی راہ کو چھوڑ کر خود کسینی کی راہ اپنائیے۔ اپنے لیے زندگی بخش لفظ استعمال کیجئے دوسروں کے کانوں میں دل افروز لفظوں کا رس گھولیں اور اپنے سمیت تمام انسانوں کو دوسب کچھ بننے اور کرنے میں مدد کیجئے جس کے دراصل وہ اہل اور مستحق ہیں۔

جائزہ لیجئے کہ آپ عام طور پر لکھتے 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، جملوں، لطیفوں اور مذاق میں آپ کس حد تک دوسروں کو ازیت 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 از سر نو

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

ان میں سے کچھ خیالات کو عملی زندگی میں استعمال کرنے سے آپ کئی ذوقی باتوں کو کس حد تک بڑھ سکتے ہیں؟

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 بڑھیں اور ذہنوں میں پاکیزگی کے بیج بونا شروع

کیجئے۔ مجھے آپ کی کامیابی کا پکا یقین ہے اور میں اس لمحے 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 "شاہاش! تم کر سکتے ہو"۔





## جادو کی چابی

سروس اسٹیشن پر بیٹھا میں ”شاباش! 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 پیشھے 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 محویت توڑی۔

”چابی دیتے سر“ ایک اٹھارہ بیس سالہ لڑکا مجھ 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 تھماتے 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 مدرس اسٹیشن پر بیٹھ کر لکھتے ہوئے دیکھ کر لوگ حیرت سے گھور رہے ہیں، لیکن میں تو لکھے جا رہا ہوں۔ کئی ایک تو مجھے ”جاسوس“ سمجھ رہے ہیں اور یوں دیکھ رہے ہیں جیسے میں قیمتی راز چارہ بار ہوں، انہیں نوٹ کر رہا ہوں اور کہیں ”آگے پہنچانے“ کا ارادہ رکھتا ہوں۔ وہ صحیح ہی سمجھ رہے ہیں۔ میں واقعتاً زندگی کے قیمتی راز چارہ بار ہوں۔ اپنے گرد و پیش کی ہر چیز سے کچھ نہ کچھ سیکھ رہا ہوں۔ کامیاب زندگی گزارنے کے قیمتی راز چارہ بار انہیں آگے پہنچانا ہی میرا مشن ہے، مقصد ہے۔ شاید ان میں سے کسی کو بھی اس کا اندازہ نہیں ہے۔

مجھے ایک دم یاد آیا کہ جب چابی نمل 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 چڑا رہا تھا۔ آفس میں آپ کی دروازہ، الماری، گاڑی سیف یا کمرے کے تالے جب آپ سے چابی کا تقاضہ کر رہے ہوتے ہیں تو آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟ بڑی الجھن، فرسٹریشن اور بے چینی ہوتی ہے نا؟ اس بکھیرے میں کیا کبھی آپ نے اپنے ہاتھ تالے 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 سکتے 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 جہوم روڑ پر اپنے  
 ارد گرد دکھیں لگانے میں مصروف دیگر لوگوں کی طرح ”پائیم پاس“ کرنے کی بجائے کاغذ کا لے  
 کر رہا ہوں۔ دو کونسی چیز تھی جس نے مجھے گھر سے ”کاروائس“ کیلئے آتے وقت کچھ پیپر، پنسل  
 اور پڑھنے کیلئے کتاب اٹھانے پر مجبور کر دیا تھا؟ کہ لکھنے کو دل کیا تو لکھوں گا وگرنہ کتاب پڑھ  
 لوں گا۔ کونسی چیز مجھے دیکھوں، بسوں 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 کیمشیں لگانے پر مائل 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، چھینٹروں میں لمبوس بیٹھا ہے۔ اس کے پیروں میں صدیوں کی دھول اور بالوں  
 میں گرد 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 دوڑ جاتے دیکھتے ہوئے سوچتا ہوں۔



کیا ہم میں سے اکثر لوگ اپنی چابی سے باخبر ہیں؟ 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۔ "کمپنی 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 جانے کا مشورہ دیا۔ ہم اک طرف ذرا سا سفر طے کرتے تو ایک اور منزل ہمارے قدموں کو دوسری طرح کھینچ لیتی۔ ہم نے چھٹی کا آدھا دن کمپنی باغ سٹیڈیم، ہرن مینار، سینما، نہروں کے اوپر واقع ریٹ ہاؤس اور کھیتوں کے پار بہتی ندی کے درمیان بے ہنگم مسافت میں گزاردیا۔ بالآخر ٹھگ آکر ہم نے اپنے اپنے گھروں کی راہ لی۔ حد تو یہ ہے کہ اس کے بعد ہم کبھی ایک ساتھ ٹھگ 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 وراصل 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۔ سچ تو یہ ہے کہ جب

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

بیٹھا ہے ہماری ”چابی“ کا راز۔

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

بلندیوں پر جانے کیلئے کوئی 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 پیار کرنے والا چہرہ

ہے تو کسی کے لیے اپنی پیاری اولادہ کسی کی چابی بستر پیاری 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 اک 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 مہر تھاک سزائیں دینے کیلئے ایک خطرناک زیر زمین موت کا قلعہ بنوایا تھا۔ اس قلعے میں خونخوار، اژدھے، آدم خود دیوار 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 قلعہ میں پھینک دینے کی سزا سنائی۔ جس رات شہزادے کو قلعہ 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 کینز کے ذریعے شہزادے کو ایک طلسمی گیند بھجوائی اور کہا کہ خدا کا نام لے کر اس گیند کو پھینک دینا اور پھر اس کے پیچھے چلتے



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

شہزادے کے سامنے جیسے ہی خوفناک اور اڑدھوں کا لشکر آیا، اس نے گیند پھینک دی۔ تنگ و تاریک راہدار یوں، خوفناک کھائیوں اور جان لیوا بلاؤں کے مقابلے میں وہ جاوئی گیند شہزادے کی راہنمائی کرتی رہی۔ حتیٰ کہ شہزادہ اس موت کے قلعہ سے فرار کا دروازہ ڈھونڈنے میں کامیاب ہو گیا۔ لیکن دروازے پر ایک آدم خور بلا سے کھا جانے والی نظروں سے دیکھ رہی تھی۔

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

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

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



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

اس سفر میں آپ اکیلے نہیں۔ جب آپ سچے مقصد کی ”چابی“ ڈھونڈ لیتے ہیں تو آپ کے اندر

توانائی کی ایک چابی سی بھر جاتی ہے۔ آپ پر جادوئی گیندا آشکار ہو جاتی ہے۔

جو آپ کو مشغلوں سے لڑنا، ڈٹے رہنا، کھڑے رہنا، چھا جانا، اور کامیاب ہونا سکھاتی ہے۔ یہ

چابی آپ کی رہنما بن جاتی ہے اور جادوئی گیند 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 بامقصد ہدف حاصل کرنے میں کامیابی سے استفادہ کر سکتا ہے۔ لیکن جو شخص اپنی ذہنی قوت کو دریاقت نہیں کرتا، وہ بلا ضرورت ایک فضول اور لگی بندھی زندگی گزارنے پر مجبور رہتا ہے۔ کیونکہ ہمارے لئے سیکھنے اور سمجھنے کے بے تحاشہ 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۔

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

”بلاوجاپنے ذہن کو سن گھڑت مسائل میں نہ الجھائیے اس سے آپ محض اپنے ذہن کو اس کے اصل کام یعنی ”اڑان“ سے روک رکھیں گے۔“

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

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

”جب آپ نہ صرف ”جو 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 ثابت قدمی 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 مکمل 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 کہیں دور اڑا کر لے جاسکتا ہے۔ تاہم آپ سمجھتے ہیں کہ اس سے کچھ نہ کچھ کام لیا جانا چاہے۔ آپ اس میں بیٹھ کر اسے اپنے گھوڑے کے پیچھے باندھ لیتے ہیں اب گھوڑا آپ کے جہاز کو کھینچتا ہے اور آپ مزے میں اندر بیٹھے زمین کے اوپر سفر کر سکتے ہیں۔



اپنے محدود علم کی بدولت آپ جہاز کی قوتوں کا ”محدود“ استعمال کرتے ہیں۔ تاہم جہاز کی 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 عدا 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 دیکھتے 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 نئے علم و آگہی نے آپ کو ایک نئے ایکشن پر آمادہ کیا بلاخر 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 لامحدود صلاحیتیں رکھتا ہے۔ انسانی ذہن کی صلاحیتیں اور قوتیں

ایک دم زبردست ہیں لیکن آگاہی نہ ہونے کی بدولت یہ سب بیکار پڑی ہیں۔ مستقل مزاجی سے خود آگہی کے سبق سیکھنے کے بعد ذہنی قوتیں آپ کے ساتھ دوستی کر لیتی ہیں کیونکہ مکمل آگاہی اونچی 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 ”جھولوں“ کو روکنے کی کوشش کی؟ تمہارا دینے 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 ثابت کرتی ہے۔ ہمیں احساس دلاتی ہے کہ ہم زندگی کے خلاف اپنی کھوکھلی رسی اور مجبور سوچوں کے ساتھ لڑنے کے عمل میں اپنے کمزور ہونے کا اعتراف کرتے ہیں۔ سوچ کی اپنی اہمیت ہے لیکن درحقیقت یہ آپ کی ثانوی قوت ہے۔ اس سے اعلیٰ وارفع 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 جالہ اور تعصب ذہن سوچ آپ کو کہیں کانٹوں جھونڈتی اور یہ بات ہر شخص خود کو اور جنوں ہار ثابت کر سکتا ہے۔ تو پھر اس روایتی سوچ کا مقابل کیا ہوگا؟.....

”آگاہی“ ہی وہ اعلیٰ ترین راز ہے۔“

”کیا سوچ اور آگہی میں کوئی فرق ہے؟“

”سوچ اور آگہی کے فرق کو اچھی طرح سے سمجھنا بے حد ضروری ہے۔ اپنی مکمل ذہنی قوتوں کی دریافت میں یہ ایک ”ایڈوائس“ درجے کا سبق ہے۔ اس لئے آپ اس سے بہت تیزی کے ساتھ ترقی کے ذریعے طے 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 جاؤں گے اس دماغ کا کس ساتھ ساتھ لئے پھر میں گے اور نتیجتاً خوش رہیں گے۔ دوسرے لفظوں میں سوچ محض ”شکرار“ ہے جیسے پریس میں ادھار کے ایک صفحے 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 ناقص باتوں اور 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 آفسوز 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 موزوں 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 صحیح 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 فیورید لواری سوچ آپ کو گھسن 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، کام اور فائدہ بخش ہے اسی طرح سوچ بھی زندگی کا ایک ناگزیر حصہ ہے۔ لیکن چونکہ آپ کی ”من پسند 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 اچھی طرح سمجھنے کیلئے میں آپ کیلئے ایک اور مثال پیش کرتا ہوں۔ فرض کیجئے آپ چھٹیاں گزرنے کیلئے وادئی نارمان کا انتخاب کرتے ہیں آپ اس وادئی سے متعلق لٹریچر اور تصویروں 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 ”سوچیں“ آپ کے ذہن میں چمکتی رہتی ہیں۔ آپ اس وادئی 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۔ بلاخر آپ اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ آپ کو بذات خود وادئی نارمان کی طرف سفر کرنا چاہیے اور اس کے نشیب و فراز کو از خود رو بہانت کرنا چاہیے۔ لہذا آپ نارمان کی طرف سفر 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 آزر 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 غلط ثابت ہو چکے ہیں۔ جی ہاں..... پہلی بار آپ پر سچ آشکار ہو رہا ہے۔ سوچ 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 گروپ پیش سے زیادہ لطف اندوز 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 بجائے کسی اور کو ترقی دے دی جاتی ہے۔ آپ غصے میں ہیں آپ کا دل ٹوٹ چکا ہے اور آپ اندر سے محسوس کرتے ہیں کہ دنیا سے انصاف کا جنازہ اٹھ چکا ہے۔ اپنے اس رد عمل کی بدولت آپ کافی نقصان اٹھاتے ہیں اور بہت جلتے کڑھتے ہیں۔

اب میرے ایک سوال کا جواب دیجئے۔ ”آپ کو جلتے کڑھنے 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 ”سوچ“ نے ہی آپ کو دکھی 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 ٹب کو پانی سے بھرنے کی مانند ہے جس کا پینڈہ ہی نہ ہو۔

جب آپ اپنی ”چی 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 جتی انسان ہیں تو کیا اس کو ثابت کرنے کی مزید کوئی ضرورت باقی رہ جاتی ہے؟ جب آپ اپنی اصل ذات کو (جو ہر صورتحال میں ہر حالے سے کھل اطمینان کی علامت ہے) جان جاتے ہیں تو آپ کسی بھی چیز

کے بارے میں "آپ سیٹ" نہیں ہوتے۔ اگر آپ اس بات کو پلے باندھ 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 یہیں سے جنم لیتی ہیں کہ آپ بلا ضرورت چیزوں کے بارے میں "رویے" قائم کر لیتے ہیں۔ "رویوں" کے بغیر زندہ رہنے 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 ہلکان نہ کیجئے۔ واقعات کے دریا کو بننے پر مجبور کرنے کی بجائے اس فطری بہاؤ کو اجازت دیجئے کہ وہ آپ کو آگے لے جائے۔ اس عمل میں اپنی سوچوں کو تبدیل ہونے اور رخ بدلنے کی عام اجازت دے دیں تاہم جیسے وہ بدلے ان کے بہاؤ پر گہری نظر رکھیں۔ آپ کے کام بالکل اسی طرح بخوبی انجام پاتے جائیں گے جیسے آپ رویے بنانے کی انسانی مشقت کے بعد انجام دیتے تھے۔ آپ کے برنس 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 مطمئن، خوش، پرسکون 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 "ہیرو" کا درجہ بھی مل سکتا ہے۔ تو پھر ہیرو بننے میں کیا برائی ہے؟ کیوں نہ ذہنی اعمال کو ان کے اپنے قدرتی بہاؤ اور بیش بہا عقل و دانش 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 لکھوں گے لئے سوچئے۔ یہ فرق آپ کی زندگی کی کوائی میں 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 و 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 کارہتھیار ہے۔ شخصیت کی مکمل نشوونما کا اس سے بڑا طریقہ

کبھی بھی ایجاد 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 وقت 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 دہ کیفیت 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 ڈالے 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 جینتے ہوئے مجھ سے کہا: ”میرے پاس نشہ کرنے کے سوا اور کوئی چوٹس نہیں تھی کیونکہ میرے ارد گرد سب لوگ یہی کچھ کر رہے تھے۔“

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

ہمارے پاس ہر صورت حال میں کوئی نہ کوئی چوٹس ہوتی ہے۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ اس چوٹس کے نتائج ہمارے لیے قابل قبول نہ ہوں۔ آپ کے پاس چوٹس ہے کہ بجلی کا ٹل ادانہ کریں تاہم اس چوٹس کے نتائج آپ کو پسند 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 چوٹس نہیں تھی۔“

یقیناً چوٹس 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 جرمین ڈسکولب 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 چوٹس 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 لمحہ بھر کے لئے رُک کر خود سے پوچھنے..... ”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 باہر ہو گیا“ ”مجھے کچھ ہوش 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 جملوں کا تبادلہ جاری ہے۔ آوازیں چھت کو چھوری ہیں۔ لفظوں کی ایک جنگ کا سامنا ہے۔ دونوں طرف سے دلائل کے انبار 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 کھا اُدھر 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 پڑھئے 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 کلائنٹ خاتون جو شادی 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 انڈر شیٹنگ 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؟“

اقتساب 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 بے 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 چوڑاں 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 حیرت ہوگی کہ 80 فیصد لوگوں کے پاس ایک سے زیادہ جوابات موجود ہوتے ہیں حالانکہ چند لمبے پہلے یہی لوگ پشیمردگی 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 تخنواہ کا دن ’لاؤنس 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 اقتساب سے فرار کے سوا اور کچھ نہیں۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کے دوست کو آپ کی ساگرہ 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 اہم کاموں کو ذرا برا بر توجہ نہ دیں۔

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

ایک بار لیڈرشپ سیمینار میں ’میں نے اعلان کیا کہ کوئی آگے بڑھے اور میرے ہاتھ سے قلم چھینے 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 سمجھ آ چکی تھی اور پھر اس نے قلم چھیننے کی ’کوشش‘ کرنے کی بڑی زبردست ایکٹنگ کی۔

اگر آپ کسی دوست کو کھانے کی دعوت دیں اور جو لہا 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 لمحے کو ٹھہریے اور وضاحت طلب کیجئے کہ وہ یہ کام کرے گا یا نہیں؟ کیا وہ واقعی یہ کام کرنا چاہتا ہے یا محض ٹال مٹول کر رہا ہے۔

بعض اوقات ایک نیم دلانہ ”ہاں“ کی بجائے ”واضح انکار“ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ غیر ذمہ دارانہ بیانات اور رویوں کی بدولت رشتوں میں کدورتیں پیدا ہوتی ہیں یا ہمیں اشتباہ نہیں رہتا اور دونوں طرف کنفیوژن کی دھند چھانے لگتی ہے۔



”اگر..... تو.....“ ایک اور اہم فریاری 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 کروا 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.....“ بھلا 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 پھلانگیں لیکن ان کے ”بمپ“ 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 آزمائش کی ایک



اگر آپ اپنے مقاصد سے مخلص 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 بچنا 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..... ”چاچو! 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“۔

دفتروں 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 حصے 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 آغا ز 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۔ ناخوشگوار 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 پارادوسروں کو مورد الزام ٹھہرا کر ہم جمود اور تاریکی کے گڑھے میں دھنستے 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 بلا آخر یہ 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 موڑوے ہے۔ گزشتہ دنوں میں اور میرا دوست حسن اظہر ایک ایسے ہوٹل میں کھانے پر مدعو تھے جو بڑی سروں میں شہرت کے باعث تقریباً بند ہونے والا تھا۔ کھانے کے برتن ضرورت سے کم اور روٹیاں ٹھنڈی ٹھار تھیں۔ 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 لیجئے۔

اپنی ”جو اس“ 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 دعویدار 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 ڈھیٹ 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 اتھارٹی سے بھاگنے کی بارہویں پناہ گاہ ہے۔ لیڈر شپ کی کلاس میں ایک صاحب مجھ سے کہنے لگے..... ”میں دیکھوں گا کہ آج کسے میری منگی

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 ذہنی 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 تماشاخی بن کر رہ جاتے ہیں۔

بزنس اور تعلقات میں اس طرح کے لوگ صرف نقص ڈھونڈنے کے کام پر مامور ہوتے ہیں۔  
اپنی طرف سے امداد تعاون اور خیر سگالی کے جذبات کو روک رکھتے ہیں اور جب صورت حال  
بگڑتی 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 پا سکتے 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 جان لیوا  
انتظار کے لیے تیار ہو جائیں۔

احساس ذمہ داری سے چھٹکارے اور احساس 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۔ احساس 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 پھٹتے 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؟

اثریاء 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“

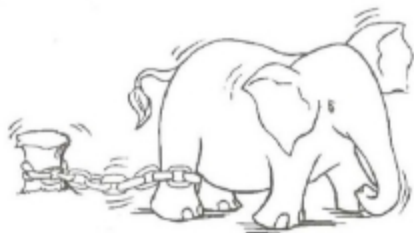
”کیسی پروگرامنگ؟“ سب متحس تھے۔

”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 بٹھادیئے 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 متحس بڑھتا جا رہا تھا۔

اور پھر بوڑھے کا آئیڈیا اپنا کام کر دکھا گیا۔

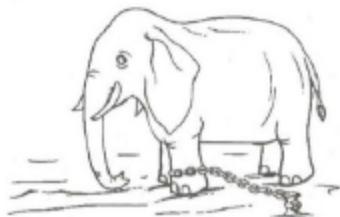
جب ہاتھی بہت ہی چھوٹے تھے اور ان کا وزن بمشکل پچاس ساٹھ کلوگرام تھا تو انہیں ایک بہت بھاری زنجیر سے باندھ دیا گیا۔ دن بھر ہاتھی اس بھاری زنجیر سے زور آزمائی کرتے رہے۔ وہ اس بوجھ سے چھٹکارا پانے کیلئے ایڑی چوٹی کا زور لگا دیتے لیکن بے سود۔



رفتہ رفتہ ہاتھیوں کی کوششوں سے یقین غائب ہونا شروع ہو گیا۔ شروع میں تو وہ اس صورت حال پر جلتے کڑھتے رہے لیکن پھر انہوں نے ہار مان لی تھی۔ آہستہ آہستہ صورت حال 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 رہا نہیں ہو سکتے، انہوں نے مان لیا کہ ان کی طاقت اس زنجیر پر آ کر ختم 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 پلاننگ کے مطابق گاؤں کے لوگ ہاتھیوں کی "پروگرامنگ" میں کامیاب ہو گئے تھے۔

اب جبکہ بڑے 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 نہ اس 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 جانتے 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 "مانسروں" 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 ناکافی ہے، ہماری ذہانت واچھی 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 حد دنیا میں نہیں صرف آپ کے ذہن میں وجود رکھتی ہے۔ منحوس کی بات تو یہ ہے کہ ان اندرونی پٹی سوچوں کی بدولت ہم اپنے منفی رویوں اور عقیدوں پر ایمان



پختہ کر لیتے ہیں اور یقین کر لیتے ہیں کہ ہم ایک بھرپور 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، پروموشن 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 چانس نہیں ہے۔“

لیکن آپ کی سوچ اور حالات کو جوں کا توں نہیں رہنا چاہئے۔ منفی سوچوں کو حق حاصل نہیں کہ وہ ہماری کامیابیوں کو محدود کر دیں۔ اگر آپ سچے دل سے کامیاب ہونے کی خواہش رکھتے ہیں (اور خود سے مذاق نہیں کر رہے) تو فوراً اپنے ذہن میں پرانے بیمار خیالات کو اچھے خیالات سے بدل دیجئے۔ اپنی سوچ رویوں اور عقیدوں کو چیلنج کیجئے۔ اپنی ”حدوں“ 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۔



یاد رکھئے۔ کبھی ہارت مانئے، کبھی ہاتھی کے نقش قدم پر مت چلئے۔

## ”بندے! آپ نوں پچھان“

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

فطری صلاحیت اس ”خطرہ پروف 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 بنادے کسی ساحل کی ریت یا اونچی چٹان پر اپنا نقش چھوڑ جائے اس کے قدموں کے نشان پہچانے جائیں اُس 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 چیونٹی کی چال ریٹنے والے لکڑے اونٹ پر کامیابی کا سفر شروع کر دیں تو جلد ہی سفر کی تھکن، رستے کی مشکلات اور بے یقینی و مایوسی کے احساسات آپ کی ساری توانائی نچوڑ لیں گے۔ عظمت کی خواہش آپ کے دل سے بور 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 نہ ختم 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 سراسر کرکٹ 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 مہر کان نہیں دھرتے اور گروڈیش کی بے سری تانوں پر اپنی اصول صلاحیتوں کا بے ہنگم رقص دیکھتے دیکھتے خود کو ایک بے شمار 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 ہے۔ 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 ہلکان 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 مسرت، کامرانی اور سچی 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 شان 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 طے 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 ہی 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 ہا 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 ہلادیا۔



”ہندے آپ نوں پھجان“

دوسرے فرشتے نے کہا ”اے ہمارے معبود! بہتر ہے کہ آپ اس تجھے کو پانیوں کی تہہ میں کہیں

گہرے سمندروں میں چھپا دیں۔“

اللہ تعالیٰ نے مستقبل میں جہاں کتنے ہوئے انکار کر دیا۔

تیسرے فرشتے نے کہا ”اے ہمارے خالق! میں تو کہتا ہوں کہ اس تجھے 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 تجھے کو زمین کے علاوہ کسی اور سیارے پر چھپا دیا جائے تاکہ انسان وہاں تک نہ پہنچ پائے۔“

اللہ تعالیٰ نے یہ دونوں تہاویز بھی رد کر دیں اور فرمایا ”میں دیکھ رہا ہوں کہ انسان سمندروں

زمینوں آسمانوں اور سیاروں تک ضرور چاہنچے 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

جہاں نکلے گا۔“

کیا یہ سچ نہیں ہے کہ ہم اپنے اندر سب سے آخر میں جہاں نکتے ہیں۔

عظمت کے سچ کی پہچان دراصل ذاتی نشوونما کے سفر 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 سڑھیاں ملے کرتے ہیں۔ آپ کا سچ اگر انار 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 بجائے اپنے اندر کے انار کو تسلیم کریں۔ آپ منفر د ہیں

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 پچھانا ساکس دامن آسان“

ہندے آپ نوں پچھجان

جو چیزیں پیدائش کے وقت فطری طور پر ہمیں ودیعت کی جاتی ہیں انہیں ”نچر“ کہتے ہیں جبکہ وہ

جس میں جنہیں ہم معاشرے اور افراد کے ساتھ میل جول کے ذریعے سیکھتے ہیں ”نرج“ کہلاتی ہیں۔  
 نیچر اور نرج کی بحث کئی سالوں سے فلسفیوں اور ماہرین انسانیات و حیاتیات کا اہم ترین موضوع  
 رہی ہے۔ ”جنر 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۔

جبکہ نرج (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 نرج (وراثت اور  
 ماحول) کا باہمی تعامل ہی زندگی کی تشکیل کرتا ہے۔

میری رائے میں عظمت و کامیابی کی بلندیوں تک سبک رفتاری تحفظ اور اعتماد سے پہنچنے کا خواب  
 صرف اسی صورت میں ممکن ہے جب کوئی فرد اپنی نیچر کو نرج کرنے کا فیصلہ کرتا ہے۔

جب ہم کسی فرد کی نیچر (وراثت / فطری خوبیوں) کو نرج کرنے کی ٹھان لیتے ہیں تو دراصل ہم  
 کامیابی کے سفر کو اس 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 سچ کی شناخت  
 کی اور پھر ماحول کی قوتوں کو اس سچ 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 ”سچ“ تلاش کیا جاسکتا ہے جس کی بروقت بھرپور اور متوازن نشوونما  
 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 سچ کی  
 افزائش کے لئے روشنی کھانڈنی اور ہوا کا اہتمام کیجئے۔

اپنی نیچر کو نرج کرنے کا بہترین وقت یہی ہے۔ اقبال فرماتے ہیں:

موسم اچھا، پانی وافر، مٹی بھی زرخیز

جس نے اپنا کھیت نہ سینچا، وہ کیسا دہقان؟

اس بندے کی وہتانی پہ سلطانی قربان

مشہور امریکی موسیقار اور مینجمنٹ 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 کھینٹی 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۔

اچانک بوڑھے نے اسے ٹوکا 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 کھنچے چلے آنے پر مجبور کیا۔“

تعریف سننے کے بعد بھی مائیکل کو لگا جیسے یہ بوڑھا محض 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 ہنچکچاتے ہوئے 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 طلسم آتی جملے کا بحر ٹوٹا تو اس نے دیکھا کہ اس کے ہاتھ آرکسٹر اپر اس کی اپنی پسندیدہ دھن پر جھوم رہے۔ نئے اور بوڑھا اسی باوقار انداز میں اپنی نشست پر واپس جا رہا تھا۔

”اگر تم خود اپنا میوزک نہیں بجاؤ گے تو پھر کون بجائے گا“ مائیکل نے بوڑھے کے الفاظ دہرائے تھے۔ جسے اب وہ دور جاتے ہوئے شکرگزار 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 بچ پر قشو و نما کے نئے در کھول دیئے ہوں۔ اس وقت مائیکل جونز نے تہیہ کیا کہ وہ آئندہ صرف اپنی دھنیں بجائے گا۔

آج مائیکل جونز ایک نامور موسیقار اور کارپوریٹ ٹریڈر ہے اور دنیا کی اہم ترین کمپنیوں میں تخلیقی صلاحیت کی نشوونما پڑیٹنگ دیتا ہے۔

یاد رکھئے! ”نیچر“ کو ”ترجیح“ کرنے سے ہی کامیابی اور عظمت کا حصول ممکن ہے۔ اگر آپ خواہنا ہو خود پر عظمت لانے کی کوشش کریں گے تو اس سے آپ کی کمر خیدہ 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۔

ٹانگ ضائع بھی ہو سکتی تھی ہم سب خاصے فکر مند تھے۔

آپریشن ختم ہوا تو ڈاکٹر ضیاء آپریشن تھیٹر سے باہر نکلے 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 معجزہ کر دکھایا اور ناممکن کو ممکن بنا دیا“۔

ڈاکٹر ضیاء کو خوشگوار موڈ میں دیکھ کر میں نے کہہ ہی دیا ”آپ تو پیدا اُسی ڈاکٹر لگتے ہیں۔ یقیناً ڈاکٹر بنا بچپن ہی سے آپ کا خواب ہوگا“۔

”جی نہیں!“ ڈاکٹر ضیاء نے منہ بناتے 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 نرجس 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 بجائی تھیں۔“



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 تھکی سلجھالی ہے۔ میری بہت بڑی مشکل آسان ہو گئی تھی۔ اگلے روز میں لیڈر شپ سکھو پرائیگزیکٹوز 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 رکھتے 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 اونچا کرنے میں اپنا بہترین حصہ ڈال سکتے ہیں؟“

آپ اپنے اندر کے بیج 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 پیانو 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 بچھڑاؤں کی چاب ہے مجھے تو کوئی راستہ بھائی نہیں دے رہا۔“

کیا یہ کہانی آپ کو جانی پہچانی سی نہیں لگتی؟ اگر آپ کے گروپش میں آپ کا کوئی پیارا یا آپ خود اس طرح کے ”نوئے“ 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 ناکام ہونے کا خواہش مند نہیں ہوتا۔ کوئی شخص بار بار ناکامی کا منہ دیکھنے کے لیے اپنی تمام تر کوششوں کو ہٹا کیوں وقف کرے گا؟

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 ڈھارس بندھانی چاہئے۔

پر جوش لہجے میں خود کو پر امید نظروں سے دیکھتے ہوئے کہنا چاہئے ”شہادہ! تم کر سکتے ہو“۔

ماہرین نفسیات نے ایک تجربے میں مٹی کی کوری سے باندھ کر بجلی کے جھٹکے دیے۔ مٹی نے کئی بار کوشش کی لیکن وہ اس تکلیف دہ صورت حال سے فرار اختیار نہ کر سکی۔ تجربے کے دوسرے حصے میں مٹی کے گلے میں ری لٹکا دی گئی لیکن اسے باندھنا نہیں گیا وہ چاہتی تو جھٹکا کھانے کے بعد بھاگ سکتی تھی۔

آپ کو حیرت ہوگی کہ بھاگ جانے کا امکان ہونے کے باوجود مٹی چپ چاپ اگلے جھٹکے کا انتظار کرتی رہی کیونکہ اس نے ”سیکھ لیا تھا کہ وہ بے بس ہے۔ وہ اپنی خود ساختہ بے بسی کے ہاتھوں 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 نکلنے 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 تلخ تجربے میں اک عرصہ اذیت سہنے 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 لانا 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 بظاہر 9999 ناکام تجربات کے باوجود کبھی خود کو بے بس محسوس نہیں کیا اور بالآخر وہ ہزاروں تجربات سے شہرت اور عظمت کی بلندیوں پر لے گیا۔ اپنی زندگی میں خوابوں کو حقیقت کا رنگ دینے کے لیے سب سے پہلے اس منفی خیال سے چھٹکارا 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 دینا 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 دیکھے 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 بظاہر خاطر خواہ نتائج برآمد نہ ہو رہے ہوں۔ لیکن آپ کے پاس اس کے علاوہ کوئی آپشن نہیں ہوگا۔ کامیابی

کے سفر میں کوشش ترک کرنے کا آپشن سرے سے ہوتا ہی 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 خواہوں کو پورا کرنے میں کسی چیز کو رکاوٹ نہیں بننے دیں گے، کیا آپ جانتے ہیں کہ والٹ ڈزنی کو دنیا کی خوبصورت 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 تہمتا فیصلے اور جرات کا منہ پولاتا 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 جذباتی طور پر دیوالیہ ہو چکے ہیں۔ آپ کو فیصلہ کرنا کہ آپ میں ایسی کوئی خرابی نہیں ہے آپ پر محض عارضی طور پر برا وقت ہے آپ اس میں سے نکل سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی کامیابی کے لیے بوئے گئے بیجوں 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 اپنی بظاہر سالوں کی بے شمار کوششوں کے پھل جن رہے ہوں گے۔ اور پھر خوش ہو کر خود سے کہیں گے ”شاہاش! تم کر سکتے ہو۔“

خدمتِ خلق کو زندگی کا نصب العین بنانے والا نذیب برادری قومیت، جغرافیہ اور رنگ و نسل کی حدود سے بالاتر ہو کر انسانی فلاح کے لئے تقریباً پون صدی وقف کر دینے والا عبدالستار ایڈمی ایک دکان پر ”چھوٹے“ 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 گرفت میں رہتا جس کی تعبیر آج ایڈمی فاؤنڈیشن کی صورت میں ایک فرد تنہا کی جرأت استقامت صبر و 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 بیچ پر لیٹا وہ مستقبل میں ایک ماڈل ٹرسٹ قائم کرنے کے تانے بانے بننے میں مصروف رہتا۔



1955ء میں جب پورے کراچی میں صرف ریڈ کراس کے پاس 5 ایمریولینسیں تھیں وہ اپنی اکلوتی نوٹی پھوٹی خستہ حال گاڑی جو ملاتے میں ”غریب کی دین“ کے نام سے مشہور تھی میں بیٹھا جب کسی جائے حادثہ پر امدادی کارروائی کے لئے جا رہا ہوتا تو سوچتا کہ کاش اس گاڑی کو پر لگ جائیں تاکہ زیادہ سے زیادہ اکھڑتی سانسوں کو روح سے ناطہ توڑنے سے بچایا جاسکے۔ اسی ”غریب کی دین“ میں بیٹھ کر اس نے سب سے پہلے ”ایمریولینسی“ کا خواب دیکھا جسے سننے کے بعد اس کے ساتھیوں کی ہنسی چھوٹ گئی تھی۔ آج پوری دنیا ایڈمی کو اس کی عظیم ترین خدمات پر خراج تحسین پیش کرتی ہے لیکن ایک وقت تھا جب یہی ایڈمی اپنے خاندان پر اوری معاشرے اور میڈیا کی طرف سے شدید نظرتوں، ہدگمانوں 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



گندہ 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 جذبہ سلامت اور صلہ 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 کیارینا 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 تباہ نہیں کر سکتا۔

یاد رکھئے زندگی میں ایک ہی حربہ بار بار استعمال کرنے سے کامیابی ہاتھ نہیں لگتی بلکہ ہر بار اپنے طریقے کو ذرا سا تبدیل کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ پوچھنے میں ثابت قدم رہیں 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 لگجھارو یہ بالآخر آپ کو منزل سے ضرور ہمکنار کرے گا۔

لیکن آپ کو اس خیال کو ذہن سے نکال باہر پھینکنا ہوگا کہ اس صورت حال 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 اٹھا لیجئے 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 تعمیر 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 تکلیف دہ 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 ہو سکتے 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۔۔۔ بے شک 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 پھینکتے۔ اپنے دشمنوں سے چدر چور وجود کو سنبھالتے ہوئے اٹھیں اور اللہ کے وعدے کو سچا سمجھتے ہوئے اپنی تمام تر توانائیاں بروئے کار لاتے ہوئے خود سے کہتے رہیں ”شاہد! تم کر سکتے ہو“۔

”بے شک 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 سہی 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 جدت 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 ”چھلنی“ 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 کوائی پراثر 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 کارنگ 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 نئے لیبل کو ان 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 واقعتاً ماضی میں کبھی ہماری شناخت کا حصہ تھی۔

ہمیں صرف اس جواب سے کھل آگای 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 سجدوں نے اسے وقت مردود ہونے سے نہیں بچایا جب اس نے عزائیل سے اٹھیس 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 قدر نہ 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 پرفارمنس 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 بے تنظیم صورتحال میں وہ اپنی پوری زندگی کو ہی رسک میں ڈال لیتے ہیں۔

لیکن کیا ہم میں 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 عمر، شکل و شہادت وغیرہ سے وابستہ کر لیتے ہیں تو آپ کو واقعتاً درد اور 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 قلم "مائٹی" میں ایک معذور بچہ کئی جسم اور تونومند حریفوں کو پچھاڑ 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 کس اس میں نمایاں ہے؟ یا آپ کی شناخت میں کوئی ایسی چیز ہے جو ان تمام



چیزوں سے صفر اور مختلف 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 / ڈیفینیٹیشن) 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، اعتقادات، 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 چھپے 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 ہذر" 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 کمندیں 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 کردار ماضی کے تجربوں اور دکھاوے کے اُن ”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 قوت 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 طرز 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 محض ”ایک فیصلہ“ کرنے کی ضرورت ہے! اگر آپ دل سے اپنی زندگی کو زبردست مفہوم 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 سوچئے 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 لکھئے 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 تار تار کرنے کی کوشش کریں گے؟ ان کے متوقع رد عمل سے نمٹنے کے لئے آپ کیا پلاننگ کریں گے؟

اپنی نئی شناخت کے ساتھ کمینٹ 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 بننا چاہا ہوں“

اپنے ماحول کی مشکلات سے قطع نظر اپنی نئی شناخت پر مضبوطی سے ڈٹے 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

ملے۔ لوگوں کے ساتھ اسی احترام و قارمجت 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 چومارنے کا کام تو آپ کا ہے لیکن کشتی پار لگانا رب کا کام ہے۔ یقین جائے کہ رب ذو الجلال ایمان اور یقین کو نامراد 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 بھیجے 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 آ کر 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 گنہر 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 خلی سلخ پر زندگی گزار رہے ہیں۔“

”ایک غیر ضروری خلی سلخ؟“ 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 گے آپ ہمیشہ مشکل میں مبتلا رہیں گے۔



اپنے آپ کو اوپر اٹھا لیجئے خود کو بلند کر لیجئے۔ نچلے لیول سے اوپر اٹھ جانے کا فیصلہ کر لیجئے پھر دیکھئے گا کہ آپ مشکلات کا رخ موڑنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ اوپر جانے میں ہی بہتری ہے۔ بلندی پر جانے میں ہی نجات ہے ”لیکن ہم یہیں ٹھیک ہیں اوپر جانے کی مشقت کون اٹھائے؟“

”تم مانویا نہ مانو اوپر جانے میں ہی بہتری ہے“

”لیکن کیسے ہمیں دکھایا“ کسی کے انداز میں تجسس تھا۔

عقل مند آدمی نے انہیں بتایا کہ کس طرح وادی میں بلندی کی جگہ پر وہ حلو انوں سے اوپر گھر بنائے جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں نے وادی کی بلند جگہوں پر گھر بنائے۔ جو اور بھی سمجھا رہے تھے وہ زیادہ بلندی پر جا بیٹھے یوں انہوں نے مشکلات کے مقابلے میں زیادہ محفوظ 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 صحیح کہتے ہو“ ایک خدی شخص نے تسلیم کرتے ہوئے کہا ”اب زندگی میں کتنا سکون آ گیا ہے، میں خواہ مخواہ اس مشقت بھری زندگی کے ساتھ چپکا ہوا تھا۔ کاش میں نے اتنی مزاحمت

کے 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 بحران وجود 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 ہمسما 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 جیلے جاؤ گے لیکن شاید تم پھر وہاں رہنا نہ چاہو، وہ جگہ یہاں سے تھوڑے ہی فاصلے پر ہے۔“ وہ شخص جیلے 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 ویسی 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 اندازِ نظر کی وجہ سے انکے 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 چنیں 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 بادلِ خواستہ 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 الزام 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 لگن 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، باتیں سنیں 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 ہونا چلا جاتا ہے۔ یاد کیجئے وہ کون سا وقت تھا جب آپ مکمل طور پر زندہ 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 بھگوئے اور پورے جسم کو زندگی کے یادگار تجربے سے گزارئے۔

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 اسکا بہت سی وجوہات ہوں گی۔ ہو سکتا 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 بلب بنانے میں کامیابی سے نہ روک سکیں۔ جب اس سے کسی دوست نے کہا کہ ”بس کرو پیارے! بہت ہو گئی یہ بلب بنانا اتہا ہارے بس کا

کام نہیں۔ 9999 ناکامیاں خدا کی پناہ! اب باز آ جاؤ۔“  
 تو ایڈیٹر نے مسکراتے ہوئے کہا ”میں ناکام کہاں ہوا ہوں میں نے تو 9999 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، سوجھیں اور بیمار خیالات 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 چاہئے۔ 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 بجا لاتے 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 قیمت چاہیے، کچھ کر گزریے۔ اس لیے کہ میرے ایک اور پسندیدہ منجمنٹ گرومیاں



لکھ ہزار بہار حسن دی خاک دے وچہ سماں

پریت انجی لا محمد، جگ تے رہے کہانی

جودل سے خواب دیکھنے کی جرات کرتا ہے تعبیریں اس کے قدم ضرور چومتی ہیں۔ جب آپ کامیابی کی توقع کرتے ہوئے اپنے خواب کی طرف بڑھتے ہیں تو پھر کامیابی پوری آب و تاب 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 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 لٹیروں سے شہر کی پیچیدہ زندگی سے تنگ آ چکی تھیں۔ بالآخر میرے 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 یہ ایسا چیز ہے جو ہم میں سے ہر کوئی بھی آسانی سے کر سکتا ہے۔

مجھ سے ایک ہارٹینگ پروگرام میں ایک خاتون نے پوچھا ”آپ کئی بار کہہ چکے ہیں کہ مظلوج زندگی مظلوج رویوں کا نتیجہ ہوتی ہے میں اس بات کو سمجھتی ہوں لیکن اس کے باوجود خود کو ہنسنا 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 شخص 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 کہتی ہیں یا سوتھتی 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 چھٹکارہ حاصل کرنا ہوگا۔ یہ خالی پن شروع میں آپ کو تکلیف دہ محسوس ہوگا لیکن اس خالی آسانی کو پرکھنے بغیر خالی پن کا جرات سے سامنا کیجئے۔ تب یہ خالی پن خود بخود صبح کے ساتھ بھر جائے گا۔

یہ بالکل ایسے ہی جیسے گلے پانی سے بھری کسی جھیل 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۔“

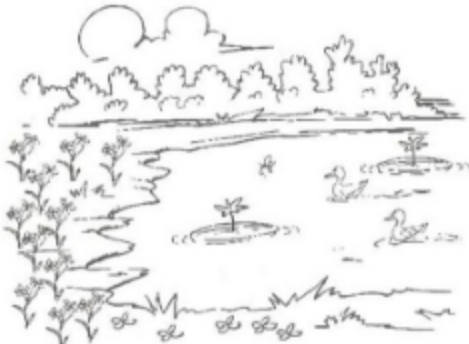


نیکی یا مثبت کردار کا تعلق آپ کے کسی ”فعل“ سے نہیں بلکہ آپ کے ”ہونے“ سے ہے۔ اس کا تعلق کچھ کرنے سے نہیں بلکہ اس سے مراد دراصل آپ کی ذات ہے۔ ایک کھرے دیانتدار شخص کی دیانتداری اور وہ خود دراصل ایک پونٹ کی طرح ہیں۔

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 سچی 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 کواٹھی 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 پتہ 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 چو اُس 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 سا یہ اور ٹھنڈا پانی دستیاب ہے۔ اس مقام سے قریباً ایک میل دور اہلتے 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 ریاگانی کی طرف لے جاتا ہے اور ایک کے بعد دوسرا سراہ 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 بلا آخر 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

شاہاض نر کر سکتے ہو

اس نے خود سے پر زور لہجے میں پوچھا ”میں اپنے گاؤں کیسے واپس آسکوں گا؟ اتنی وسیع و عریض دنیا میں آخر کونسی 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 چکی کی مخصوص آواز سنائی دی۔ ”اس آواز میں میرے گاؤں کے سر ہیں یہ آواز سی میرے گاؤں کی پہچان ہے“ وہ خود سے گویا ہوا۔ جوں جوں خانہ بدوشوں کی بیل گاڑی آگے بڑھتی گئی، گھنٹی کی آواز مدہم ہوتے ہوتے فضا میں گم ہوتی گئی اور بالآخر اس 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 گھولتی۔ 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 ”سراب“ بے چینی اضطراب اور پشیمانیوں کے پیچھے کیپ سے واپسی ممکن ہے۔ لیکن صرف اس صورت میں جب ہم اپنے اندر کی گھنٹی کو پہچانتے ہیں اور اس سے ملتی جلتی جعلی 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

مالتی جلتی گھنٹی کی آواز پر بلیک کہنا شروع کر دیتا ہے۔ لیکن آخر میں اسے احساس ہوتا ہے کہ یہ تو وہ سرزمین نہیں جہاں وہ اپنی آرزوؤں خوابوں اور مقاصد کی تکمیل کی امید باندھ چکا تھا۔

امید کی ڈور 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 ہٹ 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 مالتی جلتی گھنٹیوں پر بھاگ دوڑ کر خود کو بلکان 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۔

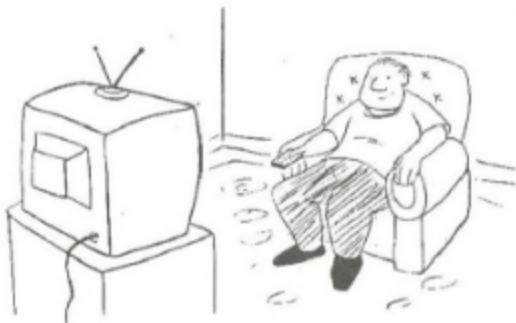
کچھ لوگوں کے خیال میں اس گھنٹی کی طرف پیش قدمی کے باوجود بھی وہ اپنے خوابوں کی سرزمین کے درشن نہیں کر پاتے۔ ”اپنی تمام تر محنت، سٹڈی اور جستجو کے باوجود میں ویسے کا ویسا ہی ہوں بطور انسان میری زندگی کی کوئی قابل ذکر فرق محسوس نہیں ہوتا۔“ اترے ہوئے چہرے والے ایک شخص نے بڑی شکایت آمیز آواز میں ایک سیمینار 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 دیکھنا ضروری ہے اور اس کے بعد سو نہیں جانا بلکہ لفٹ کے نمبروں پر نگاہ رکھنی ہے۔ اپنے فلور کی کوئی کی نشانی بھی ذہن میں بٹھا کر رکھنی ہے تاکہ آپ کہیں اور ہی نہ جا پہنچیں۔ جب آپ کو علم 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 تھکن سے نجات



کی ایک ہی صورت ہے کہ آپ ٹی وی دبا لیں 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 فورٹ 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 چینلز 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۔

مائی داکم پانی دینا بھر بھر مشکاں پاوے

ماتک داکم پھل پھل لانا لاوے یا نہ لاوے

ساز و 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 چینلز 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 شاہاش! آپ یہ کر سکتے ہیں۔

## بلھیا! کیہ جاناں میں کون؟

شام کے سائے تیزی سے پھیل رہے ہیں۔ اندھیروں کی چاچا سے بڑے قریب سے سنائی دینے لگی ہے۔ وہ ایک خطرناک جنگل میں راستہ بھٹک چکا ہے۔ جنگلی جانوروں کی چنگھاڑیں 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 قہر 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 بھٹکا 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 بھٹکا 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۔ بھٹکا ہوا شخص اس نئے گائیڈ کی پیروی کرتا ہے۔ تاہم ایک بار پھر اسے معلوم ہوتا ہے کہ اس راہنما کا نقشہ سرے سے غلط ہے اور اس کا ہر قدم خود فریبی کی زنجیروں نے جکڑ رکھا ہے۔ بھٹکا 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 من 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 ٹٹول 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 معجزے“ سے ہوتی ہے۔ جی ہاں! اس کے ہاتھ میں کمپاس (قطب نما) تھا۔ وہ سکون اور حماقت کے طے طے احساس لئے کھلکھلا کر ہنستا ہے اور سوچتا ہے کہ بھٹکنے کے عمل میں یہ سمت دکھانے والا دوست اس کے ساتھ ساتھ ہی رہا تھا۔



اسے احساس ہوتا ہے کہ اسے اپنے ”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 بھٹکانا جان بوجھ کر اس نے اپنا مقدر بنا لیا تھا۔

اسی گتھی کو مشہور منجمنٹ گرو باہا فرید نے کچھ اس طرح سلجھایا ہے:

”جنگل بیٹے کیوں بھوئیں، ون کنڈا موڑیں

وہی رب ہیا لیئے، 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 پائیو لعل

رائنخن رائنخن پھرائے بھیدی، رائنخن میرے نال“

اس سہلے 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 کروینی 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:

”ایہ تن رب سچے دا ہجرا، 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 تنہا نکل کھڑا ہوا۔ بادشاہ نے اسے رستے میں جا لیا اور خوب سمجھایا بھجھایا مگر وہ 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 دہشت 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 لٹو و دوچ 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

ٹھوکر یں کھاتے کھاتے آخر کار دو صبح راستے تک پہنچنے میں کامیاب ہو گیا جہاں بادشاہ اس کا بے صبری سے منتظر تھا۔



کبھی کبھی ہم جانتے بوجھتے اپنے لئے ایک وحشت ناک صحرا جیسی زندگی کا انتخاب کر لیتے ہیں۔ ہم کنفیوژن اور تھکن سے زخم زخم بھگتتے رہتے ہیں۔ تاہم جب ہم ارادہ باندھ لیتے ہیں تو چند ہی قدم پر نجات کی راہ ہمارے سامنے قدم بوس ہو جاتی ہے۔

چینی کی طلب اس وقت صحیح معنوں میں بیدار ہوتی ہے جب آپ پر زندگی کی خوبصورتی رنگوں اور نعمتوں کے راز کھلتے ہیں۔ جس لمحے آپ جان جاتے ہیں کہ زندگی کس قدر حسین پاکمال اور دلکش ہے آپ کے جسم کا ہر ایک ذریعہ دستیاب سانسوں کی حفاظت پر مامور ہو جاتا ہے اور دل مزید چینی 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 بھگتتے رہنا آپ کا پسندیدہ مشغلہ بن چکا ہے۔ کہیں بیون کی تھکن سے چور چور آپ کا من ”آزادی“ کی صبح سے مصافحے کا طلب

گا تو نہیں؟ کیا آپ اس دنیا کے ظلم و ستم سے تنگ تو نہیں آچکے؟ کیا آپ کے ذہن میں کہیں دور ایک خوبصورت 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 کھلتا ہے تو یہ اس بات کی علامت اور خوشخبری ہے کہ آپ کی زندگی میں خوشگوار تبدیلی ممکن ہے۔

یاد رکھیے ایک وقت تھا جب آپ کی ذہنی دنیا مکمل طور پر سکون اور شائقی کی آماجگاہ 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 نئے نئے خطرناک جنگل آگ آئے۔ اب یہ سکون اور شائقی کی سرزمین دور سے آپ کو سراپ کی طرح بھاتی 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۔ بس آپ کو یہ یقین رکھنے کی ضرورت ہے کہ بھٹکانا آپ کا مقدر نہیں ہے، منزل آپ کا استحقاق ہے اور یہ کہ آپ کے خواب پورے ہو سکتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں آپ کو کھلنے والے خود کو یہ کہنا ہے کہ ”شاہنشاہ! تم 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 رہے ہیں یا جو کچھ آپ کرتے ہیں اس کے پیچھے کیا عوامل کارفرما ہیں؟

”یقیناً میرے روئے خیالات، عقائد اور میری سوچ کا انداز ہی میرے اعمال پر اثر انداز ہوتے ہیں۔“

”اور آپ یہ رویے کہاں سے لیتے ہیں؟ آپ کی سوچ کا اندازہ کہاں سے پرہان 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 گرو و پیش کے لوگوں سے سیکھا تھا۔“  
”جب یہ رویے آپ کی ”خالص 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۔“

”تب 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 خدا یا! میری زندگی کوئی اور گزار رہا ہے۔“

”آپ کو کیا لگے اگر ان میں سے بہت سارے رویے اور عقائد بالکل غلط غیر حقیقی یا نقصان دہ ہوں؟ مثلاً آپ کو یقین ہو کہ ڈپریشن سے فوری نجات ممکن نہیں حالانکہ ڈپریشن سے لمحہ بھر میں 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 منفی غلط اور جموں نے خیالات کو ”خدا حافظ“ کہہ سکتا ہوں کیونکہ یہ تو

”ادھار نے“ 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۔“

”جی ہاں! میں اس کیلئے مکمل طور پر تیار ہوں۔“

ہم ارادی طور پر زندگی کا ”انتخاب“ 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 ادھار مانگتے ہوئے روئے غلط عقائد اور روایتی سوچ چھوڑ کر ہم سچ 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 سفر کی شروعات کے ساتھ ہی آپ کی ذات کے اندر مجھوے رونما ہونے لگتے ہیں۔ یہ صرف الفاظ 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 لہر کی 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 چرانے جاتا ہے۔ وہ ایک نئے نام نئے پاسپورٹ اور نئی شناخت کے ساتھ وہاں پہنچتا ہے۔ اس کی عادات، رویے، خیالات اور طرز عمل ہو بہو 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 اسے وہ تمام کام کرنے پڑتے ہیں جو اس کی ”اصل ذات“ کیلئے اجنبی ہوتے ہیں۔

اگر وہ دو تین سال اسی مشن پر رہے تو کیا ہوتا ہے؟ شروع میں اجنبی لگنے 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 جکی دوستی کر لیتا ہے۔



پھر ایک دن اس کا مشن مکمل ہو جاتا ہے اور سرکار اسے واپس بلا لیتی ہے۔ ایک عرصے تک اوصار نے نئے رویوں کی زندگی گزارنے کے بعد وہ اس زندگی کا اتنا عادی ہو جاتا ہے کہ اپنے اصل وجود سے بیچا گئی اس کا ٹارٹل 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 اوصارے رویوں خلیات و عتقا نکد کا بوجھ اتار پھینکتا ہے۔ وہ اپنے ”اصل“ سے دوبارہ دوستی 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 میں سے بہت سے لوگ اپنی ذات پر جمونے اور جعلی لیبل لگا لیتے ہیں۔ ان جعلی لیبلوں کے پیچھے گھمبی ہوئی اپنی اصل شناخت سے ہم بیگانہ ہوتے جاتے ہیں اور اس بیچا گئی کے نتیجے میں ہمارے حصے میں آمدرونی کشش دکھ اور تکلیف آتی ہے۔ لیکن خوشخبری کی بات یہ ہے کہ جاسوس اور مصری شہزادے کی طرح ہم بھی واپس آ سکتے ہیں۔ واپسی کے سفر میں جب ہم اپنی ذات کے ”سچے“ پہلو سے آشنا ہوتے ہیں تو ہماری زندگی بدل چکی ہوتی ہے اور خود آگئی اور اپنے اندر کے ”سچے انسان“ کو پہچاننے کے حوالے سے فریڈنگ کے دوران اکثر

جب ہم گہری بحثوں میں جاپہنچتے ہیں تو کبھی حاضرین میں سے کسی کی آواز آتی ہے۔  
 ”بعض اوقات مجھے لگتا ہے کہ میں انجائی قید میں ہوں لیکن مجھے یہ پتہ نہیں چلتا کہ کس نے مجھے  
 اس خوفناک قید کے اندھیروں میں جکڑ رکھا ہے؟“

گفتگو جوں جوں آگے بڑھتی ہے اس شخص کو احساس ہوتا ہے کہ اس نے خود ہی لاشعوری طور پر  
 اپنے آپ کو پامشقت قید میں ڈال رکھا ہے۔ ”جعلی انسان“ کبھی بھی اُسے آزاد نہیں ہونے دیتا  
 اور جب بھی وہ آزادی کی خواہش کرتا ہے یہ خوفزدہ ہو جاتا ہے اسے اپنی بقا کا خطرہ لاحق ہو جاتا  
 ہے تبدیلی کے خلاف جعلی انسان نے ہر طرح کا اسلحہ جمع کر رکھا ہوتا ہے اس کے پاس ایک مکمل  
 دفاعی نظام ہوتا ہے جو جعلی سے گئی ذات کی طرف سفر کو مشکل بنا دیتا ہے۔

یہ جعلی انسان کبھی آپ کو احساس جرم کا شکار کرے گا، کبھی آپ کو خود سے غیر مخلص ہونے کا طعنہ  
 دے گا، کبھی آپ کو ڈرائے گا کہ اس ”لیبل“ سے جان چھڑا کے کہاں جاؤ گے؟

جعلی انسان کی طرف سے استعمال کیا جانے والا سب سے خطرناک ہتھیار یہ خوف ہے کہ تبدیلی  
 کی تمام کوششیں سنی لا حاصل ثابت ہوں گی۔ یہ احساس کہ اس سفر کے اختتام پر آپ کے ہاتھ  
 ”کچھ نہیں“ لگے گا تبدیلی کی طرف آپ کی پیش قدمی کو روک سکتا ہے۔ تاہم اس ”کچھ بھی نہیں“  
 کے اندر ہی آپ کے اصل انسان کی دریافت کا راز چھپا ہوا ہے۔ یہ سستی لا حاصل ہی دراصل  
 آپ کی حقیقی آزادی کی ضمانت ہے۔

سوال یہ ہے کہ جس وقت آپ کا جعلی انسان جنگی اور دفاعی سرگرمیوں میں مصروف ہوتا ہے تو اس  
 وقت آپ کی ”خالص ذات“ نیا کر رہی ہوتی ہے؟

آپ کی خالص اور سچی ذات بڑے مہربان انداز سے آپ کی توجہ اس حقیقت کی طرف مبذول  
 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 غلط عقائد اور جھوٹے خیالات کے غلام نہیں ہیں نیا آپ کو آگاہ کرتی ہے کہ  
 جعلی انسان آپ کے ساتھ جلسا سازی 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“ جگ کی آواز ہے۔

اگر آپ کو احساس ہو جائے کہ آپ کتنے آزاد ہیں تو یہ حیرت انگیز حد تک خوبصورت انکشاف ہوگا۔

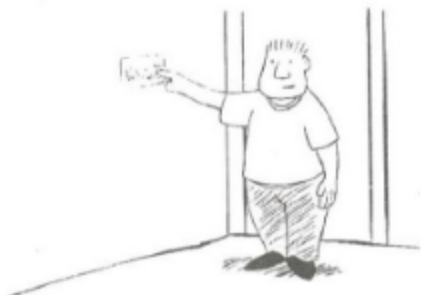
”انداز“ کی تبدیلی ہماری سوچ، رویوں، طرز عمل، چیزوں کو دیکھنے، محسوس کرنے اور سمجھنے کے انداز کو مکمل طور پر تبدیل کر دیتی ہے۔ انداز کی تبدیلی کے بغیر باہر کی دنیا کو تبدیل کرنے کی خواہش محض ایک خیالی پلاؤ سے زیادہ کچھ نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سارے لوگ بار بار گھر، شہر، کاروبار اور دوست احباب بدلنے کے بعد بھی خود کو غیر 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 اندر سے بدل جاتے ہیں تو پوری دنیا ہی بدل جاتی ہے جب آپ کی آنکھیں بصیرت سے آشنا ہوتی ہیں تو سراب آپ کی راہوں سے پوریا بستر لپیٹ کر غائب ہو جاتے ہیں۔ یوں زندگی خوبصورتی، امن اور سکون کے نئے ذائقوں سے شناسائی کا سفر مکمل کرتی ہے۔

فرض کریں آپ ایک اندھیرے کمرے میں داخل ہو کر بلب جلانے کیلئے مین دباتے ہیں۔ ایک ایک کر کے آپ سارے مین دباتے ہیں مگر کمرہ اندھیرے میں ڈوبا رہتا ہے۔



اب آپ بنوں سے کھیلنے رہنے کی بجائے بلب کے بارے میں سوچتے ہیں کہ آیا بلب فیوز تو نہیں ہو گیا۔ آپ کاغذ شیٹ لگتا ہے۔ یہ بلب کسی طور کمرے میں روشنی کرنے کے لائق نہیں رہا۔ یہ کمرے کی کسی بھی چیز کو دیکھنے میں آپ کی کوئی مدد نہیں کر سکتا۔ آپ غلغلہ مٹانے کیلئے فیصلہ کرتے ہیں اور سمجھ جاتے ہیں کہ تبدیلی ناگزیر ہے۔ آپ اس کی جگہ نیا بلب لگاتے ہیں اور مین دبتے ہی پورا کمرہ روشنی سے بھر جاتا ہے۔

نیا بلب 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 ہا آسانی کمرے میں چل پھر بھی سکتے ہیں۔ یوں تو عام میں اندھیرے کو دیکھ کر جنم لینے والی بے چینی اور خوف ہا آخر 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 ”نیا بلب“ آپ کو نہ صرف اندھیروں سے نجات دلاتا ہے بلکہ صورتحال کے پوشیدہ پہلوؤں کو یکے کی اہلیت بھی عطا کرتا ہے۔ یہ نیا بلب 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 جا پہنچائے گی جو روشنی کا سب سے بڑا سرچشمہ ہے۔



کچھ لوگ شکوہ کرتے ہوئے کہتے ہیں "گلتا ہے کہ زندگی بوریات سے بھر گئی ہے۔ یکسانیت اور بوریات شاید ہی کسی کو پسند ہو۔ ہم جانتے ہیں کہ بوریات زندگی کا حسن اور ذائقہ چھین لیتی ہے۔ لیکن جب زندگی بور محسوس ہو اور جینے کی انگ دم توڑنے لگے تو ایسے میں کیا کیا جائے؟"

میرا بھتیجا جس حسن بردقت پیا نو پر 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 خود پتہ نہیں مگر مجھ سے کوئی اور گیت نہیں بجاتا۔" کبھی کوئی اس سے احتجاج یا طنز یہ لہجے میں شکایت کرتا تو وہ جواباً زندہ رہے ہوئے انداز میں جواب دیتا "مجھے معاف کر دیجئے مگر میں کوئی اور گیت بجانے نہیں سکتا میں خود پیا بتا ہوں کہ کوئی مجھے بتائے کہ میں اور گیت کیسے بجا سکتا ہوں۔" ہالہا خرمی نے اساتذہ امیں پیا نو کے ایک استاد سے ملوایا۔ بغور جائزے کے بعد استاد نے کہا "دراصل تم پیا نو کے ایک ہی سر کے حصار میں گم ہو چکے ہو تم اس قدر "چنانا ناز" ہو چکے ہو کہ تمہیں کوئی اور "ہن" نظر ہی نہیں آتا۔ پیا نو کے باقی سروں کے معاملے میں تم بالاشعوری طور پر اندھے اور بہرے ہو چکے ہو۔"

تو آپ ایسے ہی مار رہے ہیں مجھے تو باقی تمام ہن صاف نظر آتے ہیں، "مخسن نے احتجاجاً کہا۔

"نہیں" استاد کا لہجہ زور دار تھا "اگر تم واقفانہ نہیں دیکھ سکتے تو ضرور انہیں سرائی کرتے۔"

ہر سار نو از یا پیا 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 باقی ہنوں کو نہیں دیکھا۔ استاد نے وضاحت کی۔

"واقعی؟" مخسن نے بے چینی سے پوچھا۔

"ہاں" تم خود کو اور دوسروں کو اس لئے پور کرتے ہو کہ تم صرف ایک ہی طرح کے ہن دباتے جاتے ہو اور سمجھتے ہو کہ ہر بار ان میں سے مختلف سر نکلے۔ ایسا ممکن نہیں ہے تمہیں اس نیند سے جاگ جانا چاہیے۔ تمہیں باقی ہنوں 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

سجھاتے ہوئے کہا تھا۔

یوریت بھی زندگی کے پیمانوں پر ہٹوں کی وسعت سے بے خبری کا نتیجہ ہے۔ آپ کے پاس جو اس ہے کہ مختلف ہٹوں کو دبانے کا رسک لیں۔ ہم خوف پریشانی یا افسردگی کا ایک ہی سر بجاتے جاتے ہیں۔ نتیجتاً خوشی، اعتماد اور سکون کے باقی سروں کے معاملے میں اندھے اور بہرے ہو جاتے ہیں۔

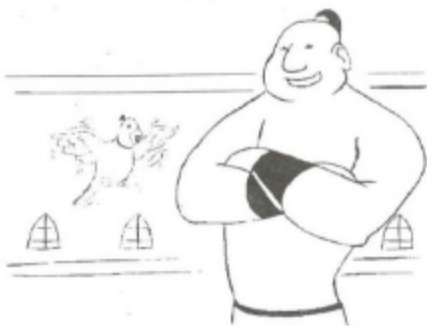
ہمارا بنیادی مقصد ایسا فرد بننا ہے جو اندر سے مکمل طور پر ”آزاد“ ہو۔ آزادی کے اس احساس کی بدولت ہی ہم ان نئے سروں کو بچانا سیکھ سکتے ہیں جو زندگی کو توازن، تحفظ، سکون اور سرت عطا کر سکتے ہیں۔

جو شخص خلوص دل سے زندگی کے سچ کی تلاش میں نکل پڑتا ہے زندگی کبھی بھی اسے مایوس نہیں کرتی اور نہ ہی کبھی یوریت اور یکسانیت جیسے احساسات اس کے ماتے 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 پیغام دے رہے ہوتے ہیں، ہم شدت سے محسوس کر رہے ہوتے ہیں کہ ہمیں اندر سے تہ تیہ کی ضرورت ہے۔

تاہم یہ اعتراف کہ ہمارے ساتھ کوئی گڑبڑ 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 خود بخود جمل 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 کلاسیکی کہانیاں ضرور سن رکھی ہوں گی جن میں دو شخصوں کے سر میں کیل ٹھونک کر ایسے 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‘ دوستوں نے، ’محبور ہوں نے‘ خود غرضیوں نے کہاں کہاں کیل ٹھونک رکھے ہیں۔ ان کیلوں کو پچھانیں اور انہیں نکال چھینیں۔





یہ دیو کے سحر سے نکلنے کا وقت ہے۔

یہ اپنی اصل شخصیت کے ساتھ جینے کا وقت ہے۔ اپنے اصل کے ساتھ جینا شروع کیجئے۔ اور وہ سب کچھ کر گزریے جسے کرنے کی طاقت 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 نہیں 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 چیلنج کرتے ہوئے کہتے ہیں۔

”کیسا کیوں نہیں ہے؟“

اور یہی سوال ہے جو ان کی زندگی کو کامیابی اور اطمینان کی ایک نئی 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، اٹھنے، بیٹھنے، کھانے پینے اور رہنے سہنے کا انداز کیسا ہوگا؟ ہم کتنی عمر پائیں گے اور

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، اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے اور رہنے سہنے کا انداز کیسا 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، پیشے، 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 تخیوں، نا کامیوں اور پریشانیوں سے دامن چھڑا لیجئے۔ ماضی محض ایک "تاریخ" ہے اور مستقبل امکانات اور خوابوں کا ایک لامتناہی سلسلہ۔ کیا آپ اپنی تاریخ کو یہاں جہازت دیں گے کہ وہ آپ کے خوابوں کی بینائی چھین لے؟ ماضی ایسی ویڈیو فلم کی طرح ہے جس میں کٹ چھانٹ کر نیا اس میں تبدیلی لانا ناممکن ہے اس کے برعکس مستقبل میں ایسی بے حد و حساب خالی ویڈیو ٹیپس آپ کا انتظار کر رہی ہیں جن میں آپ اپنی کامیابی، خوشحالی اور اطمینان 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 منفی خیال اور ندامت کے احساس کو جھٹک دیجئے۔ یقین رکھئے کہ اپنی زندگی کو سمت عطا کرنے کی تمام تر صلاحیت قوت اور اہلیت صرف اور صرف آپ ہی کے پاس ہے اس قوت کو بروئے کار لائیے۔ ہمیں 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 موجودہ اربوں لوگوں کے مقابلے میں آپ کس طرح مختلف ہیں؟ کون سی چیز آپ کو زمین پر بسنے والے کروڑوں انسانوں سے ممتاز کرتی ہے؟

زمین پر موجود انسانوں کے ہجوم 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 ”منظر“ تجربہ آپ کی یادداشت میں ریکارڈ ہو چکا ہے۔

آج تک آپ نے جو کچھ بھی دیکھا سنا چھوا چکھا یا سونگھا آپ کے دماغ کی خاکوں 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۔ ایڈیسن 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 مانیں یا نہ مانیں آپ اپنی زندگی کے ”ماسٹرز اینڈ 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 ”بن“ سکتے ہیں۔

کیا آپ ان دھاگوں سے ایک ایسا پردہ بناتے ہیں جس کے پیچھے خود ”چھپ“ سکیں یا اس سے ایک ایسا ”چادری کا تین“ بنائیں گے جو آپ کو ان دکھی بلندیوں پر لے جائے؟ کیا آپ اپنے

ڈیزائن 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 ڈیزائن میں مرکزی اور نمایاں حیثیت میں نظر آئیں۔

بحر حال یہ ڈیزائننگ آپ کی اپنی ”چوائس“ ہے۔ تو کیا آپ چوائس کے اس حق کو وہ ڈیزائن تیار کرنے میں استعمال کرنے کے لئے تیار ہیں جو آپ کی زندگی کو رنگوں، خوشیوں اور تسکین سے بھر دے؟

اب کچھ وقت نکال کر اپنی زندگی کے پانچ ایسے تجربات ایک کانڈ پر لکھ لیجئے جنہوں نے آپ 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 شکل میں ظاہر ہوتا نظر آئے تو فوری طور پر منفی خیالات کے دھارے کو روک دیجئے شروع میں آپ کے لئے یہ کرنا 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 کامیابی 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 بھری دنیا میں ایک بھی بندہ ایسا دکھائی نہ دے جو ہماری آس بندھاتے ہوئے کہے "شاہنشاہ اتم کر سکتے ہو تو ہمیں 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 بیٹسٹر نے اس یقین کو ہلا کر رکھ دیا۔ جب راجر نے تین منٹ آنسٹھ سیکنڈ میں ایک میل دوڑ کاریکارڈ قائم کیا تو وہ خود کو یہ ریکارڈ اپنے ذہن کی آنکھ سے پہلے ہی کئی بار قائم کرتے ہوئے دیکھ چکا تھا۔

تصور میں خود کو ہار ہار ریکارڈ بناتے 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 لگن دی۔

اگر آپ بھی اپنے تصورات کی قوت کا صحیح سمت میں استعمال کریں تو آپ خود کو کون سے ”ضروری ریفرنس“ بہم پہنچا کر اپنی کامیابی کے رستے میں حائل رکاوٹوں کو دور کر سکیں گے؟

آپ اپنے تصور میں خود کو کامیابی کے کس درجے پر فائدہ کیجھ 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“ کامل کا قوت بخش احساس اور مستقبل کی ایسی روشن تصویر دکھاتی ہے جو ماضی کی ساری کنجیوں، خامیوں اور محدود کرنے والے خیالات کی بنیادیں ہلا کر رکھ دیتی ہے۔

حال ہی میں جہاں تعمیر خانہ نے مجھے بتایا کہ صرف دس برس کی عمر میں اس نے ہزاروں بار اپنے ذہن کی سکرین پر عالمی سکواش ٹورنامنٹ جیتا۔

اس کی واضح اور مسلسل ”تصوراتی فتح“ نے اسے وہ اندرونی یقین عطا کیا، جس نے بالآخر متعدد بار اسے حقیقت کی دنیا میں اُسے اس اعزاز سے سرفراز کیا اور نہ صرف یہ بلکہ اس نے ناقابل تفسیر 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 لا کر آپ کن خواہوں 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 دہ ہوں یا فرحت بخش مشکل ہوں یا آسان کیا ایسا نہیں کہ یہ تمام تجربات کسی نہ کسی طرح سے آپ کو فائدہ ہی 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 آن پڑتی ہے جب آپ اپنے تجربات کے ساتھ وابستہ معناتی کو تہلیل کرنا شروع کرتے ہیں۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ اس ”بدترین“ تجربے نے کسی نہ کسی طرح آپ کی زندگی پر ”مثبت“ اثر ڈالا ہے۔

شاہاں ترس کر سکتے ہو

ہو سکتا ہے کہ آپ کی نوکری چھوٹ گئی ہو، گھر بیلام ہو گیا ہو، یو ایچ بی ہو گئے ہوں، کوئی حادثہ پیش آ گیا ہو لیکن اس تجربے سے گزرنے کے بعد آپ کو چیزوں کو دیکھنے کا ایک نیا ڈھنگ آ گیا۔ تیر 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 نئے تجربات صرف وہی ہیں جن سے ہم کچھ سیکھنے میں ناکام رہتے ہیں۔

"محدود تجربات" ایک محدود زندگی کی عکاسی کرتے ہیں اگر آپ بھرپور ترقی، نشوونما اور کامیابی چاہتے ہیں تو آپ کو بے حد توانا، جوان اور زندہ دل قسم 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 عظیم الشان خیال خود بخود بے خیالی میں چلتے ہوئے آپ کے پاؤں سے نہیں آن سکتا۔ اے گا اسے تو خود کھو جئے نکلنا پڑے گا۔ ایسا کون سا کام ہے جسے کرنے کے 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 نکلنے جن سے آپ کا پہلے کبھی پانا نہیں پڑا۔ برف پر چھلنا اور سمندر کے بے پناہ پانیوں میں چند لمحوں گزرا کر کیا سارے گا؟ ایک شام صحرا میں گزارنے 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 جائیئے یا کسی قوالی کی محفل کی طرف نکل جائیں یا قرآن مجید حفظ کرنے کی نیت کر لیں یا کوئی وظیفہ شروع کر لیں یا عبدالستار ایچی عمران خان اہرار الحق کی ٹیم جوائن کر کے اپنی زندگی دوسروں کے لئے گزارنا شروع کیجئے۔ غرض یہ کہ کوئی ایسا کام کیجئے جسے آپ عادتاً ہمیشہ کرنے سے کتراتے ہیں۔

یاد رکھئے آپ اپنی عادت نہیں ہیں۔ بچوں کے ہسپتال کی سیر کیجئے، مختلف قسم کی ثقافت اور کھجور کے لوگوں میں کچھ وقت گزارئیئے اپنے مقامی پولیس سٹیشن میں جا کر کسی کیس کے سلسلہ میں اپنی خدمات پیش کیجئے (اپنی ذاتی ذمہ داری پر) گز سوامی کشتی رانی کے بازی بھٹراؤ، ٹینس جیسے کھیل کھیلیئے۔

یاد رکھئے آپ کی زندگی کی تمام تر پریشانیاں 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 کہ:-

”میں زندگی میں جو کچھ حاصل کرنا چاہتا ہوں اس کے لئے مجھے کس قسم کے ”ریفرنس“ 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 نے مطلوبہ تجربات کی فہرست بنانے کے لئے "ذہنی بھاگ 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 جرمن فرنیچر یا جاپانی بلانا سیکھ لیں گے؟ آپ غبارے میں بیٹھ کر آسمان میں پرواز کے مزے کب اڑانا چاہتے ہیں؟

کب آپ ایک بالکل نیا غیر روایتی اور انوکھا کام کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں؟ آپ کی زندگی کے وہ کون سے "زبردست" تجربات ہیں جنہیں آپ اپنے "پیاروں" کے ساتھ بھی شیئر کرنا چاہیں گے؟

تاہم یاد رکھیں کہ اپنے ریفرنس لائبریری کی وسعت کے لئے آپ کو افریقہ کے جنگلوں میں جا کر زبوروں کے ساتھ دوڑیں لگانے کی ضرورت نہیں آپ اپنے ہی محلے کے کسی کونے میں نکل کر کسی ضرورت مند کی مدد کر سکتے ہیں۔ ایک نئے ریفرنس کے اضافے کے لئے پوری دنیا بائیس کھولے کھڑی ہے۔ ریفرنس کے دائرے میں کوئی بھی ایسی نئی چیز شامل ہے جو آپ کے لئے اُن دیکھی یا ان سنی ہوئی گفتگوئی فلم یا سینیما یا کوئی ایسی چیز جو آپ ابھی اگلے صفحے پر پڑھنے لگے ہیں۔ آنکھیں کھلی رکھئے اور اپنے لئے اپنی مرضی سے ایسے نئے ریفرنس تلاش کیجئے جو آپ کی زندگی کو نئے معانی اور نیا مفہوم عطا کر سکیں۔

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 نتیجہ میں آپ کی ذات کس قسم کی مثبت تبدیلیوں کی بدولت ایک شاہکار بن چکی ہوگی؟

اپنے تصورات پر بھروسہ کرتے ہوئے ان کی بائیس ڈیجیٹل چھوڑ دیجئے، امکانات کے سمندر میں تصورات کی غوطہ زنی سے لطف اندوز ہوں۔ دنیا کے سٹیڈیم میں کھیلے جانے والے "زندگی کے کھیل" میں امکانات کے بے حد حساب سلسلے موجود ہیں جس 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 تماشائیوں کے بیچ پریشانی، بجائے سٹیڈیم میں کود کر زندگی کے "کھیل" میں شامل ہو جائیے۔



عجب نہیں کہ بدل دے اُسے نگاہ تیری  
بلا رہی ہے تجھے ممکنات کی دنیا

## شباباش کہانی

کیا آپ کی زندگی کہانی 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! تم کر سکتے ہو" کے پیغام کا عکس ہے؟ اگر آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جس کی کامیابی کی کہانی میں "شباباش! تم کر سکتے ہو" کی جھلک ہے تو اس کتاب کے پیغام کو تفتوت 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 سر کو جاری رکھنے میں ہمارا ساتھ دیجئے۔

اپنی کہانی اس پتہ پر بھیجیں:

"شباباش کہانی"

آفس #2 فلور #4، امان پرائس سنٹر، جوہر ٹاؤن، لاہور

یا پھر نیچے دیئے گئے ایڈریس پر ای میل کریں۔

shabash@passibilities.net.pk

## 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 ٹیسیں 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 ٹکر 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" اتم کہہ سکتے ہو" میں باقی کچھ نہیں بچتا۔ اور میرے بھائی ڈاکٹر جواز جعفری جو کامیابی کے سفر میں میڈیسی انسپائریشن 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 ڈھال بنے رہے۔

ان میں وہ تمام لوگ بھی شامل ہیں جن کی کامیابیوں نے مجھے انسپائر کیا۔ مسعود علی خان، ہرید طارق، میاں سعید اختر، کامران رشوی، کامران موسیٰ، عامر صدیق، قلب لال، ڈاکٹر حسن

صہیب مراد ناصر عزیز، سید وحی شاہ، ماہر الحق، چشید چیمہ، فائز سیال، ڈاکٹر رمضان شاہد، حسن نواز، جاوید اکرام، فرہاد کریم علی، ڈاکٹر معطل حسین شاہ اور ڈاکٹر صداقت علی جوگل تک محض ایک فرد تھے لیکن آج اپنی ذات میں ادارہ ہونے کے ساتھ ساتھ ہم جیسوں کے لیے کامیابی کی کہانی ہیں۔

اور میرے وہ استاد جنہوں نے مجھے مشکلات کے مقابلے میں کھڑے رہنا سکھایا۔ ڈکی سید محمد عارف انیس، ڈاکٹر نعیم مشتاق، ڈاکٹر رخسانہ کوثر، ڈاکٹر نجمہ نجم، مبین الحق، صائمہ غزل، پروفیسر عبدالجید ملک، ڈاکٹر جاوید یونس ایل، مقبول بابری، 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 ذوالقرنین، برکت علی نوناری، جام رشید احمد، عمیر اقبال قریشی، زاہد نواز گوندل، غلام 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، غلام بابری اعجاز، راشدہ قریشی، ندیم اکرم، حفیظ طے، ثاقب گورایہ، حفیظ کریم، اشرف چوہدری، محمد رضوان، امداد حسین، عامر رانا، شہزاد خان اور نازیہ مبین کا اگر یہ مہربان دوست نہیں ہوتے تو ”شاہپاشا تم کر سکتے ہو“ کا سفر اہموارہ جاتا۔

Possibilities ٹیم کے پُر جوش ساتھی جنہوں نے اپنی ٹیم سپرٹ سے کمپنی کو ناقابل یقین بلند یوں تک پہنچایا۔ عاکشہ، حنا، لیاقت، شہباز، علی، ناصر، کامران، طارق، محمود، عدنان، نور، فوزیہ، انعم، عبید، امتیاز، انور، شاہد کپور، عثمان، اعظم، عمر سلیم، کاشف، سجاد، ایاز، جاوید انور، شاجین، غالب، جمل، زہیر مایا، امان اللہ خیراتی، سعدیہ ملک، عمر خان، مسعود خان، ظفر تاجی، عارف انیس، کاملیش ویاس، تیمور خان اور عامر قریشی جن کا دیا ہوا حوصلہ مجھے ہمیشہ ہر چیلنج کے مقابلے میں سرخرو کرتا ہے۔

اور وہ تمام رائرٹرز 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 جنہیں میں اپنا روحانی استاد مانتا 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 سیکرزم، جم ران، انٹھنی رابنز، لیس براؤن، جیک کینیڈیلڈ یا برائن ٹرمسی کی جملک نظر آئے گی۔ یہی لوگ تو کامیابی کے لیے میرا رول ماڈل رہے ہیں کہ یہ تمام ”ذریعہ“ سے ”ہیرو بنے ہیں، جم ران جن کا کیسٹ سن کر میں نے زندگی کی نکلانی پدی، انٹھنی رابنز جن کے گول سیننگ پروگرام نے مجھے واضح مقاصد طے کرنے اور انہیں حاصل کرنے کی تربیت دی۔ جیک کینیڈیلڈ 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@passibilities.net.pk

www.bookmaza.com

## مصنف کی دیگر کتابیں

بیک بک ڈار ☆

میرا طوہ کدھر گیا ☆

سر اٹھا کے چیو ☆

OUTCLASS TEAM™ ☆

یہ کتاب تعلیمی نصاب میں شامل ہونی چاہیے۔ ڈاکٹر صدیق علی  
(ایگزیکٹو مینجمنٹ)

یہ کتاب خرید کر آپ کسی اور کام اور پڑھ کر خود اپنا سہارا بن سکتے ہیں۔ ابراہیم الحق  
(نکار میں سہارا کاروائی)

"کاش یہ کتاب مجھے 25 سال پہلے پڑھنے کو ملتی۔" ڈاکٹر عامر محروقی  
(ماہر نفسیات)

[www.bookmaza.com](http://www.bookmaza.com)

A book by  
Publications Division  
**Possibilities**  
Management Training & Consulting



**Possibilities**  
Management Training & Consulting  
ایک معروف مینجمنٹ ٹریننگ اور کنسلٹنگ کمپنی ہے جو پاکستان کے علاوہ دہلی، لاہور، ممبئی اور انڈیا میں بھی کام کر رہی ہے۔ ہم دنیا بھر میں ٹاپ کمپنیوں کے لئے ٹریننگ پروگرام کرتے ہیں۔ جن میں ڈوکیمنٹ، پرائز اینڈ گیمبل، کوکا کولا، اور ٹیکس، ٹوٹل، کے ایس بی پیس، ڈیوور، جینڈ پاک، مولڈز اور جیلیٹ شامل ہیں۔ آؤٹ ڈور ٹریننگ ہمارا نامہ ہیں جس میں ہم ایڈریشن اور ٹیم ورک سکھاتے ہیں۔