

## صبر اور جراتِ اظہار میں اعتدال: توکل کے ساتھ اپنے حقوق کی پکار

زندگی ہمیں اکثر ایسے دوراں پر لاکھڑا کرتی ہے جہاں صبر اور عملی اقدام ہمیں مخالف سمتوں میں کھینچتے محسوس ہوتے ہیں۔ کبھی کسی سودے میں ہمارے ساتھ ناانصافی ہوتی ہے، کبھی کوئی ہمارے ساتھ بدسلوکی کرتا ہے، تو کبھی کوئی دوست ہماری خاموشی کا ناجائز فائدہ اٹھالیتا ہے۔ ایسے لمحات میں ذہن ایک شناسا سوال سے نبرد آزما ہوتا ہے: کیا میں اسے خاموشی سے قبول کروں، یا آواز اٹھا کر اپنے حق کا مطالبہ کروں؟

### وہ دو انتہائیں جو ہمیں ورثے میں ملتی ہیں

بچپن سے ہی ہم میں سے بہت سے لوگوں کے رویے ان خاندانوں اور ثقافتوں کے زیر اثر پروان چڑھتے ہیں جہاں ہماری پرورش ہوتی ہے۔ کچھ لوگ اس سوچ کے ساتھ بڑے ہوتے ہیں کہ جو کچھ بھی ہو جائے اسے بس تسلیم کر لینا چاہیے۔ ان کے نزدیک آواز اٹھانا تکبر، ناشکری اور منشاءِ الہی کے سامنے مزاحمت ہے۔ اس کے برعکس، دوسروں کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ اگر انہوں نے اینٹ کا جواب پتھر سے نہ دیا، تو لوگ انہیں کمزور سمجھیں گے اور ان کا استحصال کریں گے۔

حقیقت یہ ہے کہ ان میں سے کوئی بھی انتہا ہمارے لیے سود مند نہیں۔ ناانصافی کے سامنے خاموشی ہمیں اخلاقی ذمہ داری نبھانے سے روکتی ہے، جبکہ انتقامی کارروائی وقتی فتح تو دلا سکتی ہے لیکن یہ اکثر تنازعات کو ہوا دیتی ہے اور ہمارے رویوں میں سختی پیدا کر دیتی ہے۔

درمیانی راستہ — یعنی صبر اور دو ٹوک انداز (Assertiveness) کے درمیان توازن — اندرونی طاقت کا متقاضی ہے۔ یہ نہ تو مغلوب ہونا ہے اور نہ ہی جارحیت، بلکہ یہ اپنے اندر کو پر سکون رکھتے ہوئے حق اور انصاف کے لیے مضبوطی سے کھڑے ہونے کا نام ہے۔

### "قبولیت" کی غلط تشریح

اس توازن کا آغاز قبولیت کے تصور کو واضح طور پر سمجھنے سے ہوتا ہے۔ حقیقت کو تسلیم کرنے کا مطلب اپنی ذمہ داریوں سے دستبردار ہونا نہیں ہے۔ اپنے اندر کی تلخی کو ختم کرنے اور باہر کی دنیا میں اپنی ذمہ داری پوری کرنے میں ایک واضح فرق ہے۔

مثال کے طور پر، اگر کسی کے ساتھ مالی معاملات میں زیادتی ہو، تو صبر کا تقاضا یہ ہوگا کہ وہ غصے اور اشتعال کو خود پر حاوی نہ ہونے دے۔ وہیں دو ٹوک انداز (Assertiveness) کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ بغیر کسی بدخواہی کے، پر سکون طریقے سے اس معاملے کے منصفانہ حل کی کوشش کرے۔ چنانچہ، قبولیت کا مطلب ہار مان لینا نہیں، بلکہ حالات کی درست تفہیم ہے کہ: "یہ واقعہ پیش آچکا ہے، اور اب مجھے دانشمندی کے ساتھ اس کا جواب دینا ہے۔"

### روزمرہ کی مثالیں

• **کام کی جگہ پر:** اگر آجر (Employer) تنخواہ کی ادائیگی میں تاخیر کر رہا ہو، تو صبر کا مطلب ہے کہ بدگواہی یا دل میں کینہ رکھنے سے بچا جائے۔ جبکہ دو ٹوک رویہ یہ ہے کہ شائستگی مگر چنگلی کے ساتھ اپنا حق مانگا جائے، معاملے کی پیروی کی جائے اور اسے نظر انداز نہ ہونے دیا جائے۔

• **خاندانی معاملات میں:** اگر کوئی بھائی یا بہن وراثت میں آپ کے جائز حق سے انکار کرے، تو صبر کا مطلب رشتوں میں تلخی کا زہر نہ گھولنا ہے۔ جبکہ دو ٹوک رویہ یہ ہے کہ درست ذرائع اور طریقے استعمال کرتے ہوئے معاملے کو حل کی طرف لے جایا جائے۔

• **معاشرتی زندگی میں:** اگر محلے میں بد عنوانی یا ناانصافی ہو رہی ہو، تو صبر کا مطلب مایوسی کا شکار نہ ہونا ہے، جبکہ دو ٹوک رویہ یہ ہے کہ دوسروں کے ساتھ مل کر غلطی کے خلاف آواز اٹھائی جائے اور انصاف کو فروغ دیا جائے۔

ان میں سے ہر مثال یہ ظاہر کرتی ہے کہ صبر ایک اندرونی نظم و ضبط ہے، جبکہ دو ٹوک انداز ایک بیرونی ذمہ داری ہے۔ ایک کے بغیر دوسرا ہمیں غیر متوازن کر دیتا ہے۔

### اندرونی مکالمہ

اس توازن کی تشکیل میں ہمارے اپنے آپ سے کیے گئے مکالمے کا بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔ جب کوئی ناانصافی ہوتی ہے، تو پہلا خیال یہ آسکتا ہے: "میرے ہی ساتھ ایسا کیوں ہوا؟" یہ بہت بڑی زیادتی ہے۔ "یہ سوچ انسان کو بے بسی یا شدید غصے کی کھائی میں دھکیل سکتی ہے۔

لیکن اگر ہم اس کی ترتیب بدل دیں اور یوں سوچیں کہ: "میں اپنی عزت نفس کو ٹھیس پہنچائے بغیر اس کا جواب دے سکتا ہوں۔ میں خود ظالم بنے بغیر انصاف حاصل کر سکتا ہوں" — تو صورت حال بالکل مختلف نظر آنے لگتی ہے۔ ہمارا رد عمل ایک جذباتی رد عمل کے بجائے ایک سوچا سمجھا انتخاب بن جاتا ہے۔

## روزمرہ زندگی کی ایک کہانی

فرض کریں ایک خاتون کسی سروس کے لیے ادائیگی کرتی ہے لیکن بدلے میں اس کے ساتھ برا سلوک کیا جاتا ہے۔ اس کے پاس ایک راستہ غصے کا ہے، کہ وہ شور مچا کر فراہم کنندہ کو شرمندہ کرے۔ دوسرا راستہ خاموشی کا ہے، کہ وہ نقصان برداشت کر لے اور خود کو یہ کہہ کر سمجھالے کہ اسے بھول جانا بہتر ہے۔ لیکن ایک تیسرا راستہ بھی ہے: وہ یہ کہہ کر سکون رہے، مسئلے کی واضح نشاندہی کرے اور حل پر اصرار کرے۔ یوں وہ دوسرے شخص کی تذلیل کیے بغیر اپنی عزت نفس کو برقرار رکھتی ہے۔

یہی وہ مقام ہے جہاں صبر اور دو ٹوک رویہ آپس میں ملتے ہیں۔

## یہ کیوں ضروری ہے

ہم اکثر صبر کو سستی اور دو ٹوک رویے کو جارحیت سمجھ بیٹھتے ہیں۔ درحقیقت، یہ دونوں طاقت کی علامتیں ہیں۔ صبر اپنے جذبات پر قابو پانے کی طاقت ہے، جبکہ دو ٹوک انداز دوسروں کے اقدامات کے سامنے ڈٹ جانے کی ہمت۔ یہ دونوں مل کر ہمیں اس قابل بناتے ہیں کہ ہم خوف، غصے یا انانکے تابع ہونے بغیر دانشمندانہ رد عمل دے سکیں۔ جب ہم بے بسی اور انتقام، دونوں کو مسترد کر دیتے ہیں، تو ہمیں احساس ہوتا ہے کہ حقیقی قارنہ تو خاموشی میں ہے اور نہ ہی چیخ و پکار میں، بلکہ پروقار لہجے اور مضبوط موقف میں ہے۔

## حاصل کلام

بہترین زندگی گزارنے کا فن یہ سیکھنے میں ہے کہ کب صبر کے ساتھ سر تسلیم خم کرنا ہے اور کب حق گوئی کے لیے اٹھ کھڑے ہونا ہے۔ خاموشی سے ظلم سہتے رہنا طاقت نہیں، اور سختی سے انصاف کا مطالبہ کرنا دانشمندی نہیں۔ اصل قوت ان دونوں کے امتزاج میں ہے: ایک پرسکون دل جو برداشت کا مادہ رکھتا ہو، اور ایک پختہ آواز جو حق بات کہنے کی جرات رکھتی ہو۔ یہ توازن ہمیں بے بسی میں دب کر رہ جانے یا تلخی میں سخت ہو جانے سے بچاتا ہے۔ یہ ہمیں ایک مکمل انسان بننے میں مدد دیتا ہے — جو آسانی میں شکر گزار، مشکل میں ثابت قدم، اور انصاف کے معاملے میں ذمہ دار ہوتا ہے۔