

نعمتیں، آزمائشیں اور زندگی کا امتحان

ہم میں سے اکثر لوگ فطری طور پر زندگی کو "اچھے وقت" اور "برے وقت" میں تقسیم کر دیتے ہیں۔ جب ہمیں کامیابی ملتی ہے، خوشحالی نصیب ہوتی ہے یا عزت سے نوازا جاتا ہے، تو ہم خود کو خوش نصیب اور صاحبِ نعمت سمجھتے ہیں۔ اس کے برعکس، جب ہمیں مالی نقصان اٹھانا پڑتا ہے، بیماری گھیر لیتی ہے یا ہم سختیوں کا شکار ہوتے ہیں، تو ہمیں لگتا ہے کہ ہم پر کوئی آفت ٹوٹ پڑی ہے یا ہمیں تنہا چھوڑ دیا گیا ہے۔ تاہم، الہامی حکمت اور انسانی تجربات کی گہرائی کچھ اور ہی بتاتی ہے: آسانی ہو یا مشکل، دونوں ہی دراصل آزمائش ہیں۔ یہ اور اک ہماری زندگی کے بارے میں نقطہ نظر کو بدل دیتا ہے۔ اصل پیمانہ یہ نہیں کہ ہم نعمتوں میں گھرے ہیں یا آزمائشوں میں، بلکہ اصل بات یہ ہے کہ ان حالات میں ہمارا ردِ عمل کیا ہے۔

خوشحالی اور تنگی کو سمجھنے میں غلطی

قرآن کریم انسان کی اس عمومی غلطی کی یوں عکاسی کرتا ہے:

"پس جب انسان کو اس کا رب آزماتا ہے اور اسے عزت اور نعمت عطا فرماتا ہے، تو وہ کہتا ہے، 'میرے رب نے مجھے معزز بنایا'۔ اور جب وہ اسے آزماتا ہے اور اس پر اس کا رزق تنگ کر دیتا ہے، تو وہ کہتا ہے، 'میرے رب نے مجھے ذلیل کر دیا'۔ (سورۃ الفجر، آیت 15 تا 16، سورہ نمبر 89)

یہ دونوں ہی گمان درست نہیں ہیں۔ دولت یا جاہ و منصب کا ملنا لازمی طور پر اللہ کی خوشنودی کی علامت نہیں، اور نہ ہی تنگی کا مطلب لازمی طور پر رد کیا جانا ہے۔ دونوں ہی آزمائش کی صورتیں ہیں۔ آسانی ہمارے شکر، عاجزی اور سخاوت کو پرکھتی ہے، جبکہ تنگی ہمارے صبر، توکل اور استقامت کا امتحان لیتی ہے۔

'ہیڈونک ایڈاپٹیشن' (Hedonic Adaptation): بھول جانے کی نفسیات

جدید نفسیات نعمتوں کو معمول سمجھ لینے یا ان کی اہمیت کو نظر انداز کرنے کے انسانی رجحان کو 'ہیڈونک ایڈاپٹیشن' (Hedonic Adaptation) کا نام دیتی ہے۔ جب کوئی نئی چیز ہماری زندگی میں آتی ہے — جیسے نئی ملازمت، گاڑی یا کوئی رشتہ — تو شروع میں یہ ہمیں بے پناہ خوشی دیتی ہے۔ لیکن جلد ہی یہ ہمارے لیے ایک عام سی بات بن جاتی ہے۔ وہ جوش و خروش ماند پڑ جاتا ہے اور ہم کسی اور نئی چیز کی تمنا کرنے لگتے ہیں۔

بچپن میں ہم میں سے بہت سوں نے کسی ایسے کھلونے کے لیے ضد کی ہوگی جس کے بارے میں ہمارا خیال تھا کہ وہ ہمیں خوش کر دے گا۔ لیکن جب وہ مل گیا، تو جوش چند دن یا ہفتوں ہی رہا، یہاں تک کہ وہ ٹوٹ گیا یا نظر انداز ہو کر ایک طرف پڑا رہا۔ بڑے ہو کر بھی یہی چکر بڑی خواہشات کی صورت میں چلتا رہتا ہے: گھر، ترقی یا مادی تعیشات۔ خطرہ یہ ہے کہ جب ہم نعمتوں کے عادی ہو جاتے ہیں، تو ہم انہیں نعمت سمجھنا ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ یوں شکر گزاری کم ہوتی جاتی ہے اور عدم اطمینان بڑھنے لگتا ہے۔

قدر و قیمت کی گہرائی: جدائی اور محرومی

کبھی کبھی صرف جدائی ہی ہمیں کسی چیز کی اصل قدر سکھاتی ہے۔ جیسا کہ خلیل جبران نے خوبصورت انداز میں لکھا ہے:

"محبت اپنی گہرائی سے اس وقت تک واقف نہیں ہوتی جب تک جدائی کی گھڑی نہ آجائے۔"

ہمیں کسی رشتے، صحت یا یہاں تک کہ روزمرہ کے ایک سادہ سے معمول کی قدر تبھی ہوتی ہے جب وہ چھن جاتے ہیں۔ کسی پیارے کی تدفین ہو، صحت جواب دے جائے یا زندگی کے آرام میں خلل پڑے — اچانک اس کی اہمیت واضح ہو کر سامنے آ جاتی ہے۔

یہ بھی خدا کی طرف سے امتحان کا حصہ ہے: کیا ہم اس وقت کا انتظار کریں گے جب محرومی ہمیں قدر کرنے پر مجبور کر دے، یا ہم ان چیزوں کے پاس ہوتے ہوئے انہیں عزیز رکھنا سیکھ لیں گے؟

زندگی کے تجربات کو نئے زاویے سے دیکھنا

جب ایمان کی نظر سے دیکھا جائے، تو نعمت اور آزمائش دونوں میں کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے۔

• نعمتیں شکر گزاری کی تحریک دیتی ہیں: وہ ہمیں عطا کرنے والے (خدا) کی یاد دلاتی ہیں اور ہمیں عاجزی اور سخاوت پر ابھارتی ہیں۔

• آزمائشیں شخصیت کی تعمیر کرتی ہیں: وہ ہمیں صبر، رضا اور توکل سیکھنے کی ترغیب دیتی ہیں۔

• دونوں بیداری پیدا کرتی ہیں: وہ ہمیں ایک شعوری زندگی گزارنے کی دعوت دیتی ہیں تاکہ ہم آسانی میں تکبر اور مشکل میں مایوسی کا شکار نہ ہوں۔

یہ نقطہ نظر تکلیف کی شدت کو کم نہیں کرتا، کیونکہ درد ایک حقیقت ہے۔ تاہم، یہ سمجھنا کہ ہر صورتحال ایک قادرِ مطلق، حکیم اور رحیم خالق کی طرف سے پیدا کردہ ہے، ہمیں یہ کہنے کے قابل بناتا ہے: "یہ سب بے مقصد نہیں ہے۔ اگرچہ میں مکمل حکمت نہیں سمجھ پا رہا، لیکن اس کے پیچھے کوئی نہ کوئی مقصد ضرور ہے۔"

روزمرہ کی مشق: توازن کے ساتھ امتحان گزارنا

1. آسانی میں رک کر سوچیں: جب راحت و سکون میں ہوں تو خود سے پوچھیں: کیا میں شکر گزار ہوں؟ کیا میں دوسروں کو اس نعمت میں شریک کر رہا ہوں؟
2. مشکل میں غور کریں: جب تکلیف میں ہوں تو پوچھیں: مجھ میں کون سی اخلاقی قوت پیدا ہو رہی ہے؟ میں کس طرح وقار اور بھروسے کے ساتھ اس کا سامنا کر سکتا ہوں؟
3. عادت کے چکر کو توڑیں: روزانہ چھوٹی چھوٹی نعمتوں کے نام لیں — صاف پانی، چلنے پھرنے کی صلاحیت، پیاروں کی موجودگی۔ جسے ہم "معمولی" سمجھتے ہیں، وہ درحقیقت غیر معمولی عطیہ ہوتا ہے۔
4. خود کو یاد دلائیے: شکر اور صبر دونوں کو اللہ سے منسوب کریں: "میرے رب نے یہ آسانی دی؛ میرے رب نے اس آزمائش کی اجازت دی۔"

خلاصہ

نعمتیں اور آزمائشیں ایک دوسرے کی ضد نہیں ہیں، بلکہ یہ ایک ہی حقیقت کے دو رخ ہیں: زندگی بطور امتحان۔ دونوں کے ساتھ ذمہ داریاں وابستہ ہیں، دونوں ہماری شخصیت کو تراشتی ہیں اور دونوں یہ ظاہر کرتی ہیں کہ ہم کس سمت جا رہے ہیں۔

زندگی کو اس نظر سے دیکھنا ہمیں خوشحالی میں تکبر اور سختی میں مایوسی سے آزاد کر دیتا ہے۔ یہ اس بات کا اعتراف ہے کہ ہر لمحہ — خواہ وہ خوشی کا ہو یا غم کا — ایمان، شکر اور مقصد کے ساتھ جینے کی ایک پکار ہے۔

اور یہی طرزِ عمل دراصل ایک بامقصد زندگی کے جوہر کی عکاسی کرتا ہے۔