

موازنہ اور شکر گزاری: دو طرزِ فکر

انسان فطرتی طور پر دوسروں سے اپنا موازنہ کرتا ہے۔ بچپن ہی سے ہم یہ غور کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ کون زیادہ لمبا، ذہین، امیر یا مقبول ہے۔ موازنہ ہمیں متحرک تو کر سکتا ہے، لیکن اکثر و بیشتر یہ ہمارا سکون چھین لیتا ہے۔ اس کے برعکس، شکر گزاری ہماری توجہ اس چیز سے ہٹا کر جو ہمارے پاس نہیں ہے، اس نعمت کی طرف موڑ دیتی ہے جو ہمیں میسر ہے۔ اور اسی تبدیلی میں حقیقی آزادی پوشیدہ ہے۔

برابری کی سطح پر موازنے کا جال

زیادہ تر موازنہ 'برابری کی سطح' پر ہوتا ہے۔ یعنی ان لوگوں کو دیکھنا جو بظاہر ہم سے بہتر حالت میں ہیں۔ کوئی دوست بڑا گھر خرید لیتا ہے، کسی ساتھی کی ترقی ہو جاتی ہے، یا کوئی بہن بھائی بہتر صحت سے لطف اندوز ہو رہا ہوتا ہے۔ ایسی ہر نظر کم تری کے احساس یا حسد کو ہوا دے سکتی ہے۔ ہم اپنی قدر و قیمت کا تعین اپنی ذات کے بجائے دوسروں کی ملکیت سے کرنے لگتے ہیں۔

مشق: اگلی بار جب آپ موازنے کی چھن محسوس کریں، تو ایک لمحے کے لیے رکیں اور اس کیفیت کو نام دیں: "میں حسد کر رہا ہوں" یا "مجھے پیچھے رہ جانے کا احساس ہو رہا ہے۔" محض اس جذبے کا اعتراف ہی اس کی پوشیدہ طاقت کو کم کر دیتا ہے۔ پھر خود سے پوچھیں: کیا یہ موازنہ میری ترقی میں مددگار ہے، یا یہ مجھے صرف تنگی کی طرف دھکیل رہا ہے؟

نیچے دیکھ کر تسلی پانے کا احساس

بعض اوقات موازنے کو مثبت رنگ دیا جاتا ہے: "کم از کم میں دوسروں سے تو بہتر ہوں۔" مثال کے طور پر، کسی کو شدید بیماری یا مصائب میں دیکھ کر ہمیں اپنی خوش قسمتی کا احساس ہو سکتا ہے۔ اس سے عارضی سکون تو مل سکتا ہے، لیکن یہ ایک کمزور بنیاد ہے۔ اگر ہم اپنی نعمتوں کا اندازہ ہمیشہ دوسروں کی تکلیف سے لگائیں گے، تو اس وقت کیا ہو گا جب ہمیں موازنے کے لیے ایسی مثالیں نہیں ملیں گی؟ دوسروں کی بد قسمتی پر مبنی شکر گزاری سطحی ہوتی ہے۔ سچی شکر گزاری میں خلوص کا ہونا لازمی ہے۔

تواضع کی جانب سفر

اصل تبدیلی تب آتی ہے جب ہم موازنے سے نکل کر عاجزی کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ یہ کہنے کے بجائے کہ "میں خوش ہوں کہ میرے پاس دوسروں سے زیادہ ہے،" ہمیں یہ احساس ہونا چاہیے کہ: "جو کچھ میرے پاس ہے، وہ حقیقت میں میرا نہیں اور نہ ہی میرے مکمل اختیار میں ہے۔" دولت، صحت، تعلقات، یہاں تک کہ سانس بھی ہمارا استحقاق نہیں، بلکہ یہ خدا کی نعمتیں ہیں۔

یہ طرزِ فکر نفع اور نقصان دونوں کے بارے میں ہمارا نظریہ بدل دیتا ہے۔ یہ کامیابی کو غرور کے بجائے شکر گزاری میں، اور محرومی کو مایوسی کے بجائے صبر میں بدل دیتا ہے۔

مشق: ہر صبح کسی ایک عام سی نعمت کا انتخاب کریں۔ جیسے آپ کی بینائی، چلنے پھرنے کی سکت، صاف پانی یا پرسکون نیند۔ اور ایک لمحے کے لیے تصور کریں کہ اگر یہ نہ ہوتی تو زندگی کیسی ہوتی۔ پھر خاموشی سے یہ جملہ دہرائیں: "یہ میرا حق نہیں، بلکہ ایک تحفہ ہے۔" یہ عمل عاجزی کو گہرا اور شکر گزاری کی آبیاری کرتا ہے۔

شکوے کا سلسلہ توڑنا

موازنہ اکثر شکوہ پیدا کرتا ہے: "میں ہی کیوں؟ میرے پاس وہ سب کیوں نہیں جو دوسروں کے پاس ہے؟" شکر گزاری اس سلسلے کو توڑ دیتی ہے۔ جب ہم نعمتوں کو عطیہ سمجھنے لگتے ہیں، تو شکایتیں شکر گزاری میں بدل جاتی ہیں۔

اس کے لیے 'شکر گزاری کا تبادلہ' ایک بہترین تکنیک ہے۔ جب بھی آپ خود کو شکایت کرتے پائیں۔ مثلاً "کاش میرا گھر بڑا ہوتا"۔ تو فوراً اپنی موجودہ حالت سے جڑی کسی ایک نعمت کو پہچانیں: "لیکن میں شکر گزار ہوں کہ آج رات میرے پاس سونے کے لیے ایک محفوظ جگہ موجود ہے۔" وقت کے ساتھ ساتھ یہ عمل آپ کی اندرونی گفتگو (Inner Dialogue) کا رخ موڑ دے گا۔

دو طرزِ فکر کی کہانی

• موازنہ کرنے والا طرزِ فکر: دوسروں پر توجہ مرکوز رکھتا ہے، حسد یا غرور کو جنم دیتا ہے، اور خوشی کو بیرونی حالات کا محتاج بنا دیتا ہے۔

• **شکر گزار طرز فکر:** نعمتوں پر توجہ دیتا ہے، عاجزی اور سکون کو فروغ دیتا ہے، اور خوشی کو آزاد کر دیتا ہے اس چیز سے کہ دوسروں کی ملکیت میں کیا ہے۔

ان دونوں کے درمیان انتخاب صرف ایک بار نہیں، بلکہ ہر روز، بلکہ ہر لمحہ کیا جاتا ہے۔ موازنے کا ہر خیال شکر گزاری کی طرف واپس لوٹنے کا ایک موقع ہوتا ہے۔

حاصل کلام

دوسروں سے مقابلہ کرنا انسانی فطرت ہے، لیکن شکر گزار ہونا اس سے کہیں بڑا مقام ہے۔ ایک ہمیں بے چینی اور رقابت کی دلدل میں گھسیٹ کر لے جاتا ہے، جبکہ دوسرا ہمیں عاجزی اور قناعت کی بلندیوں تک لے جاتا ہے۔ آگہی، غور و فکر اور روزانہ کی شکر گزاری کے ذریعے ہم رفتہ رفتہ حسد کی جگہ قدر دانی اور شکوے کی جگہ سکون کو دے سکتے ہیں۔

آپ کا طرز فکر ہی آپ کی زندگی کے رخ کا تعین کرتا ہے۔ شکر گزاری کو اپنائیں — یہی وہ بنیاد ہے جہاں حقیقی خوشی پروان چڑھتی ہے۔