

خوف: نعمتوں کی یاد دہانی کا ایک ذریعہ

عام طور پر لوگ خوف کو ایک منفی جذبے کے طور پر دیکھتے ہیں— ایک ایسا بوجھ جس سے چھٹکارا پانا ضروری ہے، یا ایک ایسی کمزوری جس پر قابو پانا لازمی ہے۔ تاہم، خوف اپنے اندر ایک پوشیدہ انعام بھی رکھتا ہے: یہ ان نعمتوں کی جانب ہماری توجہ مبذول کرواتا ہے جن کی طرف شاید کبھی ہمارا دھیان ہی نہ گیا ہو۔ ہمیں کسی چیز کو کھونے کا ڈر صرف اسی صورت میں ہوتا ہے جب ہم اس کی حقیقی قدر و قیمت سے واقف ہوں۔ اکثر اوقات ہمیں کسی نعمت کی اہمیت کا احساس اسی وقت ہوتا ہے جب اسے کھودینے کا اندیشہ ہمارے سامنے آکھڑا ہو۔ اس لحاظ سے، خوف محض ایک دشمن نہیں جس سے لڑاجائے، بلکہ ایک ایسا استاد ہے جو شکر گزاری اور عاجزی و انکساری کی راہ دکھاتا ہے۔

خوف ہماری ترجیحات کو ظاہر کرتا ہے

ہم ان چیزوں کو کھونے سے کبھی نہیں ڈرتے جو ہمارے لیے بے معنی ہوں۔ ہم صرف ان ہی چیزوں کے چھن جانے سے لرزتے ہیں جو ہمارے لیے واقعی اہمیت رکھتی ہیں— جیسے صحت، تحفظ، اپنے پیارے، ذریعہ معاش اور عزت نفس۔ ہمارے خوف کی شدت اس بات کی عکاس ہوتی ہے کہ ہم ان چیزوں کو کتنی اہمیت دیتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم ان نعمتوں کے ساتھ اتنے طویل عرصے سے جی رہے ہیں کہ اب ہم انہیں نعمت ہی نہیں سمجھتے۔

- بیماری کا خوف اس بات کی یاد دہانی ہے کہ ہم اب تک بہترین صحت سے لطف اندوز ہوتے رہے ہیں۔
- غربت کا ڈر اس معاشی استحکام کو نمایاں کرتا ہے جسے ہم اکثر نظر انداز کر دیتے ہیں۔
- خلفشار اور لڑائی بھگڑنے کا خوف اس امن کی اہمیت جتاتا ہے جسے ہم کبھی معمولی سمجھتے تھے۔

بنیادی نکتہ: خوف اس پوشیدہ شکر گزاری کو ظاہر کرتا ہے جسے محسوس کرنا ہم اکثر بھول جاتے ہیں۔

نعمتوں کو معمولی سمجھنے کے بجائے شکر گزاری اپنانا

ہماری روزمرہ زندگی میں بے شمار نعمتیں خاموشی سے موجود ہیں۔ ہم چلتے پھرتے ہیں، دیکھتے ہیں، سکون کی نیند سوتے ہیں اور گھر والوں کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں— لیکن ان پر شعوری طور پر شکر ادا نہیں کرتے۔ صرف کسی نقصان کے خطرے کے وقت ہمیں اچانک احساس ہوتا ہے کہ یہ چیز تو ہمیشہ سے میرے لیے بہت اہم تھی۔

مشق: اگلی بار جب آپ خوف محسوس کریں، تو ذرا رک کر اس جملے کو مکمل کریں:

"مجھے کو کھونے کا ڈر ہے، جس کا مطلب ہے کہ میں ___ کی قدر کرتا ہوں، اور اب مجھے احساس ہوا ہے کہ میں ___ کے لیے شکر گزار ہوں۔"

یہ عمل خوف کو ایک مفلوج کر دینے والے جذبے سے بدل کر شکر گزاری کی شاہراہ پر ڈال دیتا ہے۔

خوف عاجزی سکھاتا ہے

خوف نہ صرف ہمارے لئے نعمتوں کی نشاندہی کرتا ہے— بلکہ یہ بھی یاد دلاتا ہے کہ یہ اہم نعمتیں بہر حال ناپائیدار اور عارضی ہیں۔ ہم قطعی طور پر اپنی صحت کو بیماری سے، اپنی دولت کو نقصان سے یا اپنے تعلقات کو تبدیلی سے محفوظ نہیں رکھ سکتے۔ خوف ہمارے اختیار کے وہم کو توڑ دیتا ہے اور ہمیں حقیقت کا سامنا کرنے پر مجبور کرتا ہے: جو کچھ ہمارے پاس ہے، وہ کبھی بھی مکمل طور پر محفوظ نہیں ہے۔

یہ ادراک انسان میں عاجزی پیدا کرتا ہے۔ یہ ہمارے طرز فکر کو "استحقاق" (یعنی یہ میرا ہے، میں اس کا حقدار ہوں، میں اسے سنبھال سکتا ہوں) سے بدل کر "عطیہ" (یعنی یہ مجھے دیا گیا ہے، اور میں اس کے باقی رہنے کی ضمانت نہیں دے سکتا) کی طرف لے جاتا ہے۔ حقیقی عاجزی اس اعتراف سے آتی ہے کہ زندگی ہمارے اختیار میں نہیں ہے، بلکہ کچھ وقت کے لیے ہمارے پاس ایک امانت ہے۔

غور و فکر کی دعوت: جب خوف پیدا ہو، تو اسے ایک دعا میں بدلنے کی کوشش کریں۔

"یہ خوف مجھے دکھا رہا ہے کہ میں اس نعمت کی کتنی قدر کرتا ہوں۔ اے اللہ، یہ عطا کرنے پر تیرا شکر۔ جب تک یہ میرے پاس ہے، اسے بہترین طریقے سے استعمال کرنے کی توفیق دے، اور اگر یہ مجھ سے چھن جائے تو مجھے ہمت عطا فرما۔"

خوف کا تربیتی پہلو

اچھے حالات میں شکر گزاری کا جذبہ دل کو مشکل وقت کے لیے تیار کرتا ہے۔ جب خدشات حقیقت بن جاتے ہیں—جب صحت گرتی ہے، دولت کم ہوتی ہے یا تعلقات بدلتے ہیں—تو ایک شکر گزار اور عاجز دل زیادہ مستحکم رہتا ہے اور کم لڑکھڑاتا ہے۔ اس صورت میں خوف ایک مشق کا کام کرتا ہے: یہ ہمیں سکھاتا ہے کہ جن چیزوں پر ہمارا اختیار نہیں انہیں مضبوطی سے پکڑنے کے بجائے اللہ پر اپنے توکل کو گہرا کریں۔

عملی مشق: سونے سے پہلے دن بھر ذہن میں آنے والے کسی ایک خوف کو یاد کریں اور خود سے پوچھیں:

1. اس خوف نے مجھ پر کون سی نعمت ظاہر کی؟
2. اس نعمت کی حفاظت پر مجھے درحقیقت کتنا اختیار حاصل ہے؟
3. میں اس ادراک کو شکر گزاری اور عاجزی میں کیسے بدل سکتا ہوں؟

دعوتِ فکر

خوف اور شکر گزاری ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں: خوف ظاہر کرتا ہے کہ ہمارے لیے کیا قیمتی ہے، شکر گزاری اس ادراک کو سکون میں بدل دیتی ہے، اور عاجزی اپنے بے بس ہونے کا احساس دلا کر ان دونوں کو استقام بخشتی ہے۔ جب ہم نعمتوں کو اپنا حق سمجھ لیتے ہیں، تو خوف ہمیں جھنجھوڑ کر بیدار کر دیتا ہے۔ یہ سرگوشی کرتا ہے: "تم ہمیشہ سے اس کی پروا کرتے تھے—اس کے چھن جانے کا انتظار نہ کرو، بلکہ ابھی شکر ادا کرو۔"

اگلی بار جب خوف سراٹھائے، تو اسے گہرا ہٹ کے بجائے شعور و آگہی کا ذریعہ بننے دیں۔ ہر خوف کے پیچھے ایک چھپی ہوئی نعمت، عاجزی کا ایک سبق اور شکر گزاری کی ایک دعوت موجود ہوتی ہے۔