

تکلیف، صبر اور داخلی مکالمہ

تصور کیجیے کہ ایک بچہ محبت بھرے ہاتھوں کی گرفت میں ہے اور ایک نرس اسے حفاظتی ٹیکہ (Vaccine) لگا رہی ہے۔ بچہ تڑپتا ہے، چیختا ہے اور ان ہی لوگوں کو ملا متی نظروں سے دیکھتا ہے جو اس کا سب سے زیادہ خیال رکھتے ہیں۔ بچے کو یوں لگتا ہے جیسے دھوکہ دیا گیا ہو، جبکہ والدین کے لیے یہ لمحہ دل گرفتہ ہونے کے باوجود ناگزیر ہے؛ کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ سوئی کی یہ چیخ زندگی کی حفاظت کرے گی۔

یہ منظر تکلیف کی اصل حقیقت کو واضح کرتا ہے: یہ حقیقی ہوتی ہے، اس سے دکھ پہنچتا ہے، لیکن اپنے اندر ایک پوشیدہ خیر چھپائے رکھتی ہے۔ انسانی زندگی کا اصل چیلنج تکلیف کو منانا نہیں ہے۔ کیونکہ ہم ایسا نہیں کر سکتے بلکہ یہ فیصلہ کرنا ہے کہ ہم اس تکلیف کو کیا معنی دیتے ہیں اور اس پر ہمارا رد عمل کیا ہوتا ہے۔

تکلیف ناگزیر ہے

حکمت کی ہر روایت، خواہ وہ فلسفیانہ ہو یا مذہبی، اس بات کا اعتراف کرتی ہے کہ تکلیف زندگی کے تانے بانے کا ایک لازمی حصہ ہے۔ اس حقیقت سے انکار محض ایک سراب میں جینے کے مترادف ہے۔ یہاں تک کہ انبیاء بھی اس سے مستثنیٰ نہیں رہے۔ قرآن کریم کے بیانے میں حضرت ایوب علیہ السلام نے انتہائی سچائی کے ساتھ پکارا: ”(اے پروردگار!) میں آزار میں مبتلا ہوں اور توبہ رحم کرنے والوں سے بڑھ کر رحم فرمانے والا ہے۔ (الانبياء: 83)۔“

لہذا، تکلیف کسی کمزوری کی علامت نہیں بلکہ یہ انسانی حالت کا مرکزی پہلو ہے۔ ایک انسان کو دوسرے سے جو چیز ممتاز کرتی ہے، وہ تکلیف کی موجودگی یا غیر موجودگی نہیں، بلکہ اس کے مد مقابل انسان کا رویہ اور طرز عمل ہے۔

صبر محض بے حسی نہیں، ایک رد عمل ہے

اکثر اوقات صبر کا غلط مطلب یہ لیا جاتا ہے کہ جذبات کو دبایا جائے، گویا ایک صابر انسان کچھ محسوس ہی نہیں کرتا۔ حقیقت میں، صبر تکلیف کو ختم نہیں کرتا بلکہ اسے ایک نیا رخ (Reframe) دے دیتا ہے۔ یہ اس فرق کو واضح کرتا ہے جب آپ 'میں ہی کیوں؟' یہ نا انصافی ہے 'کہنے کے بجائے یہ کہتے ہیں کہ 'تکلیف تو ہے، مگر میں اس کا مقابلہ پورے وقار کے ساتھ کروں گا۔'

وکنز فرینکل (Viktor Frankl) نے نازی عتوبت خانوں میں گزارے ہوئے برسوں پر غور کرتے ہوئے اس نکتے کو بڑی خوبصورتی سے بیان کیا ہے: "انسان سے ہر چیز چھینی جا سکتی ہے سوائے ایک چیز کے: انسانی آزادیوں میں سے وہ آخری آزادی، کہ وہ کسی بھی حال میں اپنے رویے اور طرز عمل کا انتخاب خود کر سکے"۔ ان کا مقصد یہ نہیں تھا کہ تکلیف سے بچا جاسکتا ہے، بلکہ یہ تھا کہ تکلیف کے بیچوں بیچ بھی اس کے معنی کا انتخاب خود کیا جاسکتا ہے۔

داخلی مکالمہ جو دکھ کی تشکیل کرتا ہے

تنہائی میں ہم خود سے جو سرگوشیاں کرتے ہیں وہی یہ طے کرتی ہیں کہ تکلیف کتنی بھاری یا ہلکی ہوگی۔ اگر میرا داخلی مکالمہ مسلسل یہ دہراتا رہے کہ "یہ بے معنی ہے، یہ ایک سزا ہے، سب کچھ ختم ہو گیا،" تو مایوسی اس زخم کو مزید گہرا کر دیتی ہے۔ اس کے برعکس اگر میں خود سے کہوں کہ "یہ ایک آزمائش ہے، ایک تربیت ہے، اور وقار کے ساتھ ثابت قدم رہنے کا ایک موقع ہے،" تو وہی دکھ ایک مقصد بن جاتا ہے۔

یہ حقیقت سے انکار نہیں، بلکہ یہ نفسیاتی طور پر اس عمل کے مترادف ہے جسے ادراکی علاج نفسی (Cognitive Therapy) میں 'ری فریمنگ' (Reframing) یا نئے زاویہ نظر سے دیکھنا کہا جاتا ہے۔ ریشنل ایموٹو بیہیویر تھراپی (Rational Emotive Behavior Therapy) کے بانی، البرٹ ایلس (Albert Ellis) کا استدلال ہے کہ جذبات براہ راست واقعات سے پیدا نہیں ہوتے، بلکہ ان واقعات کے بارے میں ہمارے قائم کردہ عقائد اور نظریات سے جنم لیتے ہیں۔ تکلیف کی جھین جسمانی ہو سکتی ہے، لیکن مایوسی کی آگ اکثر ہمارے اپنے اخذ کردہ نتائج کا حاصل ہوتی ہے۔

تکلیف کے ذریعے تربیت

ایک ایسے کھلاڑی (Athlete) کا تصور کریں جو وزن اٹھاتے ہوئے آخری چند مراحل سے گزر رہا ہے۔ پٹھوں میں کچھاؤ اور جلن شدید ہوتی ہے، جسم کانپ رہا ہوتا ہے، لیکن پھر بھی وہ اس تکلیف کو خوش دلی سے قبول کرتا ہے۔ کیونکہ یہ اس کی جسمانی نشوونما کی علامت ہے۔ یا ایک ایسے سپاہی کا تصور کریں جو خطرے کی طرف بڑھ رہا ہے، وہ اس بات سے بخوبی

واقف ہے کہ گولیاں اس کے جسم کو چھلنی کر سکتی ہیں۔ سپاہی کی یہ آمادگی درد سے لاعلمی کی بنیاد پر نہیں، بلکہ اپنے مقصد سے اس وابستگی کی بنیاد پر ہے جو اس کی اپنی ذات سے کہیں بڑا ہے۔

دونوں صورتوں میں، تکلیف کوئی رکاوٹ نہیں بلکہ ایک راستہ ہے۔ اس کے معنی اسے قابل برداشت اور انقلابی بنادیتے ہیں۔ عام زندگی میں بھی ایسی ہی چھوٹی مثالیں ملتی ہیں: ایک بیمار بچے کی دیکھ بھال میں والدین کی بے خواب راتیں، یا امتحانات کی تیاری میں طالب علم کی کڑی محنت۔ جب تکلیف کسی مقصد سے جڑ جاتی ہے، تو اس کی تاثیر بدل جاتی ہے۔

اپنے رد عمل کو لافانی بنانا

تکلیف کو دیکھنے کا ایک گہرا زاویہ یہ بھی ہے کہ اسے ایک ایسا لمحہ سمجھا جائے جو ہماری شخصیت کی داستان میں مستقل نقش بن جاتا ہے۔ جب کوئی لمحہ گزر جاتا ہے، تو اسے دوبارہ نہیں لکھا جا سکتا۔ جو باقی رہ جاتا ہے، وہ درد نہیں بلکہ اس درد کو جھیلنے کا طریقہ اور اس کی یاد ہے۔ کیا ہم نے اس کا سامنا تلخی سے کیا، یا وقار کے ساتھ؟ مایوسی کے ساتھ، یا صبر کے ساتھ؟ یہ سوچ عام سے لمحات کو بھی بلند کر دیتی ہے۔ آزمائش کے لمحات میں نکلنے والی آہیں اور آنسو کوئی ناکامی نہیں ہیں، جب تک کہ دل زندگی کے اصل سرچشمے (خالق) سے شکوہ گزار نہ ہو۔ ہر رد عمل ہمارے کردار میں درج ہو رہا ہے، جو ابدی طور پر ہماری پہچان کا حصہ بن جاتا ہے۔

تکلیف بطور معلم

اگر آسائش ہمیں شکر سکھاتی ہے، تو تکلیف ہمیں صبر سکھاتی ہے۔ تکلیف محض وہ آگ نہیں جو تپاتی ہے، بلکہ یہ وہ در سگاہ ہے جہاں استقامت اور صبر کا سبق سیکھا جاتا ہے۔ اور ہر در سگاہ کی طرح، اس کے اسباق خود بخود نہیں آتے — انہیں منتخب کرنا پڑتا ہے، ان کی مشق کرنی پڑتی ہے اور انہیں بار بار دہرانا پڑتا ہے یہاں تک کہ وہ ہماری شخصیت کو ایک نئی شکل دے دیں۔

وہ بچے جسے ٹیکہ لگا، اسے اس میں کوئی رحمت نظر نہیں آتی، لیکن اس کے والدین جانتے ہیں۔ اسی طرح، ممکن ہے کہ ہم اپنی تکالیف میں چھپی ہوئی حکمت کو فوری طور پر نہ سمجھ سکیں۔ لیکن اگر ہم اپنے داخلی مکالمے کو شکوے سے بدل کر با مقصد بنادیں، تو تکلیف محض ایک بوجھ نہیں رہتی، بلکہ ایک معلم بن جاتی ہے جو ہمیں جلا بخشتی ہے۔

اسی لیے قدیم و جدید دانشوروں نے ہمیں بتایا کہ: تکلیف ناگزیر ہے، لیکن مایوسی کا انتخاب اختیاری ہے۔ چھن باقی رہتی ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ ترقی اور نشوونما کا امکان بھی برقرار رہتا ہے۔