

نشیب و فراز کی یاد: شکر گزاری کی روزمرہ مشق

شکر گزاری کو اکثر خوشی کی کلید (جانی) قرار دیا جاتا ہے، تاہم بہت سے لوگوں کے لیے یہ اب بھی ایک معمہ ہے: لوگ کہتے تو ہیں کہ "شکر گزار بنیں"، لیکن اس پر حقیقت میں عمل کیسے کیا جائے، خاص طور پر جب زندگی بوجھل محسوس ہو رہی ہو؟ اس کا ایک مؤثر طریقہ یہ ہے کہ ہم شعوری طور پر اپنی زندگی کے نشیب و فراز دونوں کو یاد رکھیں۔ جب ہم یہ یاد کرتے ہیں کہ ماضی میں کن حالات نے ہمیں تُوڑ کر رکھ دیا تھا اور ہمیں ان سے کیسے نجات ملی، اور یہ کہ آج ہم کن نعمتوں سے لطف اندوز ہو رہے ہیں جن کی کبھی کمی تھی، تو ہمارے اندر ایک ایسا زاویہ نظر پیدا ہوتا ہے جو دل کو قرار بخشتا ہے۔

روزمرہ کی شکر گزاری محض ایک عارضی احساس نہیں بلکہ یہ سوچ میں نظم و ضبط کی عکاسی کرتا ہے۔ یہ ہمیں مشکل وقت میں مایوسی اور آسائش کے دور میں تکبر سے بچاتی ہے۔

نشیب و فراز کی اہمیت کیوں ہے

جب زندگی پرسکون ہوتی ہے، تو ہم بہت جلد اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ صحت، چلنے پھرنے کی سکت، محفوظ چھت یا اپنوں کی محبت جیسی نعمتیں پس منظر میں چلی جاتی ہیں۔ وہ بظاہر تو معمولی نظر آتی ہیں، پر وہ معمولی ہیں نہیں۔ ماہرین نفسیات اسے **لذتی موافقت (Hedonic Adaptation)** کا نام دیتے ہیں — یعنی ہماری وہ جبلت جس کے باعث ہم ان چیزوں کو اہمیت دینا چھوڑ دیتے ہیں جن کی کبھی ہمیں شدید آرزو تھی۔

دوسری طرف، جب کوئی مشکل آتی ہے، تو ہمیں اکثر ایسا لگتا ہے کہ یہ کبھی ختم نہیں ہوگی۔ دکھ ہمارے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کو محدود کر دیتا ہے اور ہم موجودہ نقصان کے حصار میں قید ہو کر رہ جاتے ہیں۔ شعوری طور پر اپنے اچھے اور برے وقت کو یاد کر کے ہم اس چکر کو توڑ سکتے ہیں۔ ہم خود کو یاد دلاتے ہیں:

• **مشکل میں:** "میں پہلے بھی ان وادیوں سے گزرا ہوں، اور ان سے باہر نکل آیا تھا۔"

• **آسائش میں:** "آج جن نعمتوں کو میں معمولی سمجھ کر نظر انداز کر رہا ہوں، کبھی میں انہی کے لیے ترسا کرتا تھا۔"

یہ توازن دونوں حالتوں میں شکر گزاری کے جذبے کو زندہ رکھتا ہے۔

تنگی میں شکر گزاری: پچھلی مشکلات میں ملنے والی مدد کو یاد رکھنا

کسی ذاتی بحران کے وقت کو یاد کریں — خواہ وہ صحت کا بگڑنا ہو، مالی تنگی ہو یا کوئی جذباتی صدمہ۔ اس لمحے شاید اسے برداشت کرنا ناممکن محسوس ہو رہا ہو، لیکن آج آپ یہاں موجود ہیں اور اس پر قابو پا چکے ہیں۔

ایسے تجربات کو یاد کرنا ہمیں آنے والی نئی جدوجہد کے لیے مضبوط بناتا ہے۔ ماضی کی یاد ہمیں سرگوشی کرتی ہے: "تم نے پہلے بھی دکھ سہے ہیں اور خدا نے تمہیں ان سے نکالا تھا۔ یہ وقت بھی گزر جائے گا۔"

یہ یاد آوری مشکل کو صبر اور توکل کے موقع میں بدل دیتی ہے۔ مایوس ہونے کے بجائے، ہم اس یقین پر قائم ہو جاتے ہیں کہ اگر پہلے آسانی ملی تھی تو اب بھی مل سکتی ہے۔

آسانی میں شکر گزاری: حال کی قدر کرنا

یہ یاد رکھنا بھی اتنا ہی اہم ہے کہ ماضی میں ہمارے پاس کیا نہیں تھا جو آج میسر ہے۔ وہ گاڑی جو آپ کو منزل تک پہنچاتی ہے، حادثات سے محفوظ سفر، اور سرد دن میں گرم پانی سے غسل — ان میں سے کوئی بھی چیز یقینی نہیں تھی۔

موجودہ حالات کا ماضی کی محرومیوں سے موازنہ کر کے، ہم نعمتوں کو اپنا حق نہیں بلکہ عطیہ سمجھنا سیکھتے ہیں۔ صاف پانی کا ہر گھونٹ، پرسکون نیند کی ہر رات اور حادثات سے محفوظ ہر عام دن شکر گزاری کی وجہ بن جاتا ہے۔

یہ یاد دہانی تکبر اور استحقاق کے احساس کو روکتی ہے، اور معمولات کو معنویت کی وسعت عطا کرتی ہے۔

ایمانی تناظر

خالق حقیقی پر ایمان رکھنے والوں کے لیے شکر گزاری محض ایک نفسیاتی نہیں، بلکہ ایک روحانی عمل ہے۔ ہر نشیب اور ہر فراز مشیت الہی کا حصہ ہے، جس کی نگرانی وہ ذات کر رہی ہے جو علیم و رحیم ہے۔

• **فراز (اچھا وقت)** اس بات کا امتحان ہے کہ کیا ہم عاجز اور شکر گزار رہتے ہیں۔

• **نشیب (برا وقت)** اس بات کا امتحان ہے کہ کیا ہم صبر اور بھروسہ برقرار رکھتے ہیں۔

جب ہمیں یہ ادراک ہو جاتا ہے کہ آسانی اور سختی دونوں کا ایک مقصد ہے، تو شکر گزاری محض ایک احساس سے بدل کر عبادت بن جاتی ہے — یعنی ہر حال میں اللہ کی رحمت کا اعتراف۔

روزمرہ زندگی میں اس مشق کو اپنانے کے طریقے

1. **صبح کا غور و فکر (مارنگ ریفلیکشن):** اپنے دن کا آغاز ماضی کی کسی ایسی مشکل کو یاد کر کے کریں جس پر آپ نے قابو پایا تھا۔ اسے اپنے حوصلے اور خدائی سہارے کی یاد دلانے کا ذریعہ بنائیں۔

2. **شام کا غور و فکر (ایوننگ ریفلیکشن):** دن کا اختتام ایسی نعمت کے اعتراف پر کریں جو کبھی آپ کے پاس نہیں تھی لیکن اب میسر ہے۔ اسے ڈائری میں لکھیں یا دعا کی صورت میں شکر ادا کریں۔

3. **نعمتوں کو مشکلات سے جوڑنا:** جب کسی چیلنج کا سامنا ہو، تو خود کو ان نعمتوں کی یاد دلائیں جو اب بھی موجود ہیں — جیسے کہ جسم کے کسی حصے کی صحت، معاون دوست، یا محض آگے بڑھتے رہنے کی ہمت۔

4. **شکر گزاری کی گفتگو:** اپنے گھر والوں یا دوستوں کے ساتھ مل کر ایک دوسرے کو زندگی کے اتار چڑھاؤ کے قصے سنائیں۔ بولنے سے شکر گزاری کے جذبے میں اضافہ ہوتا ہے۔

حاصل کلام

نشیب و فراز کو یاد رکھنا محض ماضی کی یادوں میں کھونا نہیں، بلکہ حقیقت کو درست تناظر میں دیکھنے کا نام ہے۔ برا وقت ہمیں اپنی ہمت اور خدا کی مدد کی یاد دلاتا ہے، جبکہ اچھا وقت ہمیں ان نعمتوں کی قدر سکھاتا ہے جن کے ہم کبھی تمنائی تھے۔ یہ دونوں مل کر ہمیں شکر گزاری کی زمین سے جوڑے رکھتے ہیں، اور ہمیں تنگی میں مایوسی اور آسانی میں تکبر سے بچاتے ہیں۔

روزمرہ کی شکر گزاری کا مطلب دکھ کو نظر انداز کرنا یا خوشی کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنا نہیں ہے۔ اس کا مقصد زندگی کو اس کے تمام تر تضادات کے ساتھ مکمل طور پر دیکھنا اور ہر حال میں معنی تلاش کرنا ہے۔ اہل ایمان کے لیے اس کا مطلب یہ پہچاننا ہے کہ ہر اتار چڑھاؤ کے پیچھے ایک حکیم اور مہربان خدا ہے، جو ہمیں صبر، عاجزی اور شکر گزاری میں بڑھنے کی دعوت دے رہا ہے۔

اس طرح جینے کا مطلب ہے بیدار رہنا — پانی کے ایک گھونٹ کو اس کی پوری قدر و قیمت کے ساتھ پینا، مشکل کو اس یقین کے ساتھ سہنا کہ یہ بہت جائے گی، اور زندگی کے سفر میں اس شعور کے ساتھ چلنا کہ ہماری آزمائشیں اور کامیابیاں، دونوں ہی وہ تحائف ہیں جو ہمیں عطا کرنے والے (خدا) کی طرف لے جاتے ہیں۔