

روزمرہ نعمتوں کو پہچاننے کی تربیت

ہم عموماً نعمتوں کا تصور زندگی بدل دینے والے بڑے اور غیر معمولی عطیات کی صورت میں کرتے ہیں: مثلاً بیماری کے بعد صحت، خطرے کے بعد سلامتی، یا غربت کے بعد دولت مندی۔ تاہم، ہماری زندگی کا بیشتر حصہ ڈرامائی واقعات کے بجائے ان معمولی، مسلسل اور آسانی سے نظر انداز ہو جانے والی نعمتوں پر مشتمل ہوتا ہے جو ہر وقت ہمارے گرد موجود رہتی ہیں۔ ان عام نعمتوں کو محسوس کرنے اور انہیں پہچاننے کی مشق ہی دراصل روحانی چٹنگی اور شکر گزاری کی بنیاد ہے۔

عام نعمتیں نظر انداز کیوں ہو جاتی ہیں

ماہرین نفسیات اسے 'خوشی سے سمجھوتہ' (Hedonic Adaptation) کا نام دیتے ہیں؛ یعنی انسان کا ان چیزوں کا عادی ہو جانا جو اس کے پاس موجود ہیں، یہاں تک کہ وہ اسے محسوس کرنا چھوڑ دیتی ہیں۔ یہاں کی شدت میں جب پہلی بار صاف پانی میسر آتا ہے، تو وہ نہایت قیمتی محسوس ہوتا ہے۔ لیکن ان گنت گلاس پینے کے بعد، یہ ایک معمول بن جاتا ہے۔ یہی معاملہ سکون سے سانس لینے، بجلی کی موجودگی، یا آنکھوں سے دیکھنے کی صلاحیت کا بھی ہے۔

قرآن کریم اسی انسانی غفلت کی طرف اشارہ کرتا ہے:

"اور اگر تم اللہ کی نعمتوں کو گننا چاہو تو ان کا شمار نہ کر سکو گے۔ بے شک انسان بڑا ہی بے انصاف اور بڑا ناشکرا ہے" (سورۃ ابراہیم: 34)۔

یہاں 'بے انصافی' سے مراد صرف بڑی نعمتوں کو بھول جانا ہی نہیں، بلکہ ان روزمرہ کی رحمتوں کو نظر انداز کرنا بھی ہے جو ہماری زندگی کے تانے بانے بنتی ہیں۔

ادراک کی بصیرت بیدار کرنے کی تربیت

عام نعمتوں کو محسوس کرنے کے لیے باقاعدہ مشق کی ضرورت ہوتی ہے — یعنی ارادے کے ساتھ ایک ایسی کوشش جس میں انسان ٹھہر کر غور و فکر کرے اور ان چیزوں کا اعتراف کرے جنہیں وہ عموماً نظر انداز کر دیتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اپنے روزمرہ کے معمولات سے اس کی بہترین مثال پیش فرمائی۔ آپ ﷺ نیند سے بیدار ہونے پر اپنی روح لوٹائے جانے پر اللہ کا شکر ادا کرتے: کھانا کھانے کے بعد رزق کی فراہمی پر اس کی حمد بیان کرتے؛ اور نئے کپڑے پہننے کے بعد خیر و برکت کی دعا مانگتے۔ آپ ﷺ کے ان اعمال نے ہر معمول کے واقعے کو اللہ کی پہچان کے ایک ذریعے میں بدل دیا تھا۔

یہودی فلسفی ابراہم جو شواٹیل اسے 'حیرتِ کامل' (Radical Amazement) پیدا کرنے سے تعبیر کرتے ہیں — یعنی عام چیزوں پر حیران ہونا سیکھنا۔ ان کے نزدیک روحانی زندگی کا مطلب یہ تھا کہ انسان سادہ ترین تجربات کو بھی کبھی معمولی نہ سمجھے، چاہے وہ کسی درخت کو دیکھنا ہو یا سورج کی تپش کو محسوس کرنا۔

عام نعمتوں کی چند مثالیں

• جسم کا وہ خاموش نظم جو ہماری توجہ سے ماورا رہتا ہے: دل کی دھڑکن، گردوں کا کام کرنا اور خلیات کے اندر ہونے والے ان گنت افعال ہماری توجہ کے بغیر ہر سیکنڈ میں سر انجام پاتے ہیں۔ ہمیں ان کی قدر صرف تب ہوتی ہے جب ان میں کوئی خلل آجائے۔

• سماجی تانہ بانہ: کسی پڑوسی کا سلام کرنا، کسی دوست کا حال پوچھنا، یا کسی استاد کا صبر و تحمل سے کوئی بات سمجھانا — یہ وہ روزمرہ کی رحمتیں ہیں جو زندگی کو جوڑے رکھتی ہیں۔

• فطری دنیا کا استحکام: دن اور رات کا باری باری آنا، ہوائیں آکسیجن کا توازن، اور موسموں کا تغیر — یہ سب خاموش مگر نہایت گہری نعمتیں ہیں۔

• جدید سہولیات: بجلی، انٹرنیٹ، آمد و رفت کے ذرائع اور طبی سہولیات دنیا کے بہت سے لوگوں کے لیے اب بھی خواب ہیں، مگر دوسروں کے لیے یہ زندگی کا ایسا حصہ بن چکی ہیں کہ اب دکھائی بھی نہیں دیتیں۔

ان چیزوں کو محسوس کرنے کا مقصد زندگی کو صرف خوشنما بنا کر دیکھنا نہیں، بلکہ اپنے ادراک کی سمت درست کرنا ہے۔

یہ مشق کیوں ضروری ہے

عام نعمتوں پر توجہ دینا انسان میں عاجزی پیدا کرتا ہے۔ جیسا کہ امام غزالیؒ نے لکھا ہے کہ حقیقی شکر گزاری تب شروع ہوتی ہے جب انسان کو یہ احساس ہو جائے کہ: "میرا ہر سانس، ہر نوالہ اور ہر لمحہ ایک ایسا تحفہ ہے جسے میں نے کمایا نہیں ہے بلکہ یہ مجھے عطا کیا گیا ہے۔" یہ آگاہی انسان کے اندر سے استحقاق (Entitlement) کے احساس کو ختم کرتی ہے اور عطا کرنے والے کے لیے دل میں تعظیم پیدا کرتی ہے۔

جدید نفسیات بھی شکر گزاری کی اس مشق کی تائید کرتی ہے۔ رابرٹ ایمنز اور دیگر محققین کی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ شکر گزاری کی ڈائری رکھتے ہیں۔۔۔ جس میں وہ اکثر نہایت سادہ باتیں بھی لکھتے ہیں، جیسے اچھا کھانا یا ہنسی کا کوئی لمحہ۔۔۔ وہ زیادہ خوشی، مشکلات کا بہتر مقابلہ کرنے کی صلاحیت (چلک)، اور ہمدردی کا اظہار کرتے ہیں۔ روحانی طور پر، یہ مشق ہمیں آزمائش کے وقت ثابت قدم رکھتی ہے۔ اگر ہم نے آسانی کے دنوں میں اللہ کے ہاتھ کو پہچاننے کی تربیت حاصل کر لی ہے، تو تنگی کے وقت ہمارے قدم ڈمگاتے نہیں ہیں۔

عملی مشق کے طریقے

1. روزانہ کا غور و فکر: سونے سے پہلے دن بھر میں پیش آنے والی 4 ایسی عام نعمتوں کے نام لیں جنہیں آپ نے محسوس کیا۔ سوچیں کہ وہ آپ کو کیسے ملیں، ان کے بغیر زندگی کیسی ہوتی، اور وہ آپ پر کیا ذمہ داری عائد کرتی ہیں۔

2. آگاہی کے لمحات میں وقفے: کھانا کھانے، پانی پینے یا کسی بھی معمول کے کام سے پہلے تھوڑی دیر کے لیے رکھیں اور شعوری طور پر اللہ کا شکر ادا کریں۔

3. ناگواری کو نیا رخ دیں: انٹرنیٹ کی سست رفتاری پر کڑھنے کے بجائے، اس بات کا ادراک کریں کہ کم از کم آپ کو یہ سہولت میسر تو ہے۔

4. بچوں کی تربیت: بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ چھوٹی چھوٹی چیزوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے وہ شکر گزار ہیں۔ مثلاً ایک کھلونا، گلے ملنا، یا پانی کا ایک گلاس۔

وقت گزرنے کے ساتھ، یہ معمولات بصیرت کو جلا بخشتے ہیں اور دنیاوی چیزوں کو مقدس معرفت میں بدل دیتے ہیں۔

حاصل کلام

عام نعمتوں کو محسوس کرنے کی عادت ہمیں 'آٹو پائلٹ' (autopilot) پر زندگی گزارنے کے بجائے شعوری زندگی کی طرف لے جاتی ہے۔ یہ انا کو جھکا جاتی ہے، شکر گزاری کی آبیاری کرتی ہے اور ایمان کو مضبوط بناتی ہے۔ ہر عام نعمت، جب اسے پہچان لیا جائے، تو وہ غیر معمولی بن جاتی ہے۔ اس لیے نہیں کہ وہ بدل گئی ہے، بلکہ اس لیے کہ اسے دیکھنے والا زاد یہ بدل گیا ہے۔ جیسا کہ رومیؒ نے خوب کہا ہے: "شکر گزاری کو ایک لہاوے کی طرح اوڑھ لو، یہ تمہاری زندگی کے ہر گوشے کو سیراب کر دے گی۔"