

آپ کو کیا ملا اور آپ نے اس کا سامنا کیسے کیا

زندگی غیر متوقع واقعات کا نام ہے: کوئی بیماری، اچانک نوکری سے محرومی، کسی پیارے کی جدائی، کسی کا دل دکھا دینے والا جملہ، یا کسی ایسے منصوبے کا ناکام ہو جانا جس کی بظاہر کوئی وجہ سمجھ نہ آئے۔ ہماری ایمانی (مذہبی) اصطلاح میں ہم اسے قدر (تقدیر) کہتے ہیں۔ یعنی وہ سب کچھ جو اللہ کے حکم سے ہمارے دروازے پر دستک دیتا ہے۔ لیکن کہانی یہاں ختم نہیں ہوتی۔ جس لمحے کوئی واقعہ پیش آتا ہے، اسی لمحے ہمارے سامنے ایک اور جگہ کھل جاتی ہے: میرا ردِ عمل کیا ہوگا؟ یہی دراصل اختیار ہے۔ یہ دونوں حقیقتیں بیک وقت موجود ہوتی ہیں: واقعات رونما ہوتے ہیں، اور ردِ عمل کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ اور حقیقت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ بنیادی طور پر ہم سے دوسرے پہلو یعنی ہمارے ردِ عمل کا حساب لے گا کہ ہم نے پیش آنے والے حالات کا سامنا کیسے کیا۔

یہ تحریر اسی فرق کو سادہ زبان میں واضح کرتی ہے اور بتاتی ہے کہ اس کی مشق کیسے کی جائے یہاں تک کہ یہ ہماری فطرت ثانی بن جائے۔

دو حقیقتیں جنہیں آپ بکھرے بغیر تھام سکتے ہیں

پہلی بات: اللہ کی اجازت کے بغیر کوئی چیز آپ تک نہیں پہنچ سکتی۔ کبھی یہ "اجازت" بظاہر معمولی ہوتی ہے، جیسے موسموں کا بدلنا، کھانے کا خراب ہونا، عمر کا بڑھنا یا لوگوں کے اپنے فیصلے؛ اور کبھی یہ اچانک ہوتی ہے، جیسے عین اس وقت کسی دروازے کا بند ہو جانا جب آپ اس کے کھلنے کی امید لگائے بیٹھے ہوں۔ قرآن کریم میں گرنے والے پتے کی مثال ہمیں یہ سمجھاتی ہے کہ یہ دنیا لاوارث نہیں ہے؛ یہاں کا نظام چلایا جا رہا ہے۔ حتیٰ کہ چھوٹی سے چھوٹی تفصیل بھی اللہ کے علم میں ہے۔

دوسری بات: حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں، آپ کے پاس عمل کرنے کا ایک حقیقی موقع ہمیشہ موجود ہوتا ہے۔ آپ خود فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کے الفاظ کیا ہوں گے، آپ کا اگلا قدم کیا ہوگا، آپ کی حدود کیا ہوں گی، آپ کی دعا، آپ

کا صبر اور انصاف کے لیے آپ کی جدوجہد کیسی ہوگی۔ یہ جگہ (Space) بھلے ہی چھوٹی ہو، لیکن فیصلہ کن یہی ہے۔ موسم اور آپ کے لباس کی مثال لیجیے: بارش پر آپ کا اختیار نہیں ہے، لیکن یہ آپ کے اختیار میں ہے کہ آپ چھتری ساتھ رکھیں، گھر سے جلدی نکلیں، یا اپنے قریب کھڑے شخص پر غصہ نکالیں۔ موسم تقدیر ہے؛ آپ کا عمل اختیار ہے۔

اگر آپ پہلی حقیقت کو بھول جائیں گے تو آپ کے مزاج میں سختی اور چڑچڑاپن آجائے گا۔ آپ ہر چیز کو کنٹرول کرنے کی کوشش کریں گے اور جب ایسا نہ ہو سکا تو آپ ٹوٹ جائیں گے۔ اگر آپ دوسری حقیقت کو بھول جائیں گے تو آپ تقدیر پرست (Fatalistic) بن جائیں گے۔ یہ سوچ کر کہ "میرے ہاتھ میں کچھ نہیں ہے" آپ درست قدم اٹھانے کی کوشش ہی چھوڑ دیں گے۔

"اللہ نے اجازت دی" کا مطلب "اللہ کی رضا" ہرگز نہیں ہے

ایک عام غلط فہمی اس جملے سے پیدا ہوتی ہے کہ "ہر چیز اللہ کی اجازت سے ہوتی ہے"۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ اللہ انسانوں کے ہر فعل کو پسند بھی کرتا ہے۔ ہم اسے اس طرح نہیں سمجھتے۔ اس بات کو ایک امتحان گاہ کی مثال سے زیادہ آسانی سے سمجھا جاسکتا ہے۔ نگران امتحان (Invigilator) آپ کو جوابات لکھنے کی مکمل آزادی دیتا ہے۔ آپ کی اس آزادی میں غلط جواب لکھنے کا امکان بھی شامل ہے۔ یہ اجازت دراصل امتحان کا ماحول فراہم کرنے کے لیے ہے؛ جبکہ کامیابی کا تعلق اس بات سے ہے کہ آپ نے اس ماحول میں انتخاب کیا کیا۔ حقیقی زندگی میں اس کا مطلب یہ ہے کہ: ایک چوری اللہ کی اجازت سے ہو سکتی ہے (کیونکہ اس نے ایک ایسی دنیا بنائی ہے جہاں انسانوں کو غلط فیصلے کرنے کا اختیار دیا گیا ہے)، لیکن اس کی خوشنودی اور رضوان لوگوں کے ساتھ ہے جو سچ بولتے ہیں، نقصان کا ازالہ کرتے ہیں اور انصاف کے لیے کھڑے ہوتے ہیں۔

یہ احساس انسان کو بوجھ سے آزاد کر دیتا ہے۔ اب آپ اپنی توانائی ہر چھوٹی بات میں اللہ کی پوشیدہ حکمتیں تلاش کرنے میں ضائع نہیں کرتے (کہ میرے ساتھ ہی کیوں؟ ابھی کیوں؟)۔ آپ یہ تسلیم کر لیتے ہیں کہ یہ واقعہ ایک منظم

دنیا کے تحت آپ تک پہنچا ہے، اور اب آپ کی ساری توجہ اپنے حصے کے کام پر ہونی چاہیے: یعنی بہترین ردِ عمل دینا۔

"ردِ عمل کا دائرہ" جس کا انتخاب آپ ہر لمحہ کر سکتے ہیں

تصور کریں کہ کسی بھی واقعے کے گرد دو دائرے کھینچے گئے ہیں۔ بیرونی دائرہ ان تمام واقعات پر مشتمل ہے جو آپ کے ساتھ پیش آتے ہیں: جیسے کوئی تلخ ای میل، کوئی توہین آمیز جملہ، تاخیر، بیماری یا مالی نقصان۔ اندرونی دائرہ آپ کے ردِ عمل کی نمائندگی کرتا ہے: یعنی آپ کون سا عقیدہ اختیار کرتے ہیں، آپ کے منہ سے نکلنے والا جملہ کیا ہوگا، آپ کون سی حد مقرر کریں گے، آپ کا عمل کیا ہوگا اور آپ کی دعا کیا ہوگی۔

اپنے اندرونی دائرے کے اندر رہ کر کام کرنا ایک مہارت (Skill) ہے جسے سیکھا جاسکتا ہے۔ زندگی کو چند نسخوں اور تدبیروں تک محدود کیے بغیر، اس پر عمل کا ایک سادہ راستہ یہ ہے:

• ایک گہرا سانس لیں اور آزمائش کی شناخت کریں: اپنے آپ سے کہیں، "یہ سچائی کا لمحہ ہے،" یا "یہ دکھ کی لہر ہے،" یا "یہ غلط راستہ اختیار کرنے کا وسوسہ ہے۔" نام دینے سے آپ کا خودکار ردِ عمل (Autopilot) رک جاتا ہے۔

• اللہ کی طرف رجوع کریں: ایک چھوٹی سی دعا بھی کافی ہے: "اے میرے رب! مجھے درست ردِ عمل کی توفیق دے اور مجھے ثابت قدم رکھ۔" اگر ممکن ہو تو دو رکعت نفل پڑھ لیں۔

• اگلے درست قدم کے بارے میں سوچیں: دس قدم آگے کی نہ سوچیں۔ صرف ابھی کی سوچیں: کیا مجھے سچ بولنا چاہیے؟ کوئی حد مقرر کرنی چاہیے؟ خاموش رہنا چاہیے؟ مدد مانگنی چاہیے؟ یا معذرت کرنی چاہیے؟

• وہ قدم اٹھائیں: اور اگر دوبارہ حالات گرم ہوں، تو اسی عمل کو دہرائیں۔

آپ حیران ہوں گے کہ یہ سادہ سا عمل کس طرح گھبراہٹ کو کم کرتا ہے اور آپ کا رشتہ آپ کی اپنی ذات سے دوبارہ جوڑ دیتا ہے۔

روزمرہ کی مثالیں

کام کا دباؤ: "اعداد و شمار کو ذرا متاثر کن دکھائیں"

آپ کا مینیجر اشارہ دیتا ہے کہ پریزنٹیشن کے اعداد و شمار ذرا "بہتر" لگنے چاہئیں۔ آپ کا دل بیٹھنے لگتا ہے اور آپ دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ رد عمل تیار ہے۔ آپ رکتے ہیں، سکون کے لیے دعا کرتے ہیں اور سنجیدگی مگر احترام سے جواب دیتے ہیں: "یہ اصل اعداد و شمار ہیں، میں کہیں بہتر طریقے سے انہیں واضح طور پر پیش کر سکتا ہوں اور بہتری کے لیے ہمارے منصوبے کی وضاحت کر سکتا ہوں۔" آپ حقائق کے ساتھ ایک مختصر ای میل بھیج دیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے مینیجر آپ کو غصے سے دیکھے یا شاید کچھ بھی نہ ہو۔ بہر حال، آپ نے عارضی خوشنودی کے لیے سچائی کا سودا نہیں کیا۔ آپ پُر سکون رہتے ہیں، بس آپ اپنے موقف پر قائم رہتے ہیں۔ صاف اور کھری بات کا انتخاب کرتے ہیں۔ ہم خیال ساتھیوں کو ساتھ ملاتے ہیں اور جو بھی نتیجہ نکلے اسے تلخی کے بغیر قبول کر لیتے ہیں۔ یہ اپنے اندرونی دائرے میں جینا ہے۔

وہ غم جو جلد پیچھا نہ چھوڑے

کسی پیارے کے بچھڑنے کے مہینوں بعد بھی صبحیں بوجھل محسوس ہوتی ہیں۔ تقدیر نے وہ جدائی لکھ دی تھی؛ اب اختیار آپ کی رہنمائی کرے گا۔ جب رونا آئے تو اپنے آپ کو رونے کی اجازت دیں۔ لیکن ساتھ ہی زندگی کے چھوٹے چھوٹے کاموں کو تھامے رکھیں: نماز پڑھیں، بچے کو اسکول چھوڑ کر آئیں، ایک ضروری پیغام کا جواب دیں، تھوڑی دیر چہل قدمی کریں۔ کسی قابل اعتماد دوست یا کونسلر سے بات کریں۔ یہی صبر ہے۔ صبر کا مطلب آنسوؤں کا نہ ہونا نہیں، بلکہ یہ ہے کہ غم آپ کو آپ کے فرائض اور امید سے محروم نہ کر دے۔

خراب ہو جانے والا کھانا

آپ نے معمول کے مطابق سب کچھ کیا، پھر بھی کھانا خراب ہو گیا۔ آپ کو ایک خیال آتا ہے کہ کوئی معجزہ ہو جاتا "اگر میں نے فلاں دعا پڑھی ہوتی تو یہ نہ ہوتا۔" دوسرا خیال خود کو ملامت کرتا ہے۔ "میں کسی کام کا نہیں ہوں۔" آپ ان میں سے کسی کا انتخاب نہ کریں۔ اس کے بجائے دیکھیں کہ غلطی کہاں ہوئی، اسے بہتر کریں، نقصان کو خود تنقیدی کے بغیر قبول کریں، اللہ کا شکر ادا کریں کہ آپ اسے بدل سکتے ہیں، اور آگے بڑھ جائیں۔ آپ نے اس سے سبق سیکھ لیا، آپ اس میں ڈوبے نہیں۔

کھلا دروازہ اور چوری

ہفتوں سب ٹھیک رہا، پھر ایک رات کسی نے آپ کا ایگ چرا لیا۔ یہاں دو باتیں سچ ہیں۔ پہلی یہ کہ یہ نقصان اللہ کی اجازت کے بغیر آپ تک نہیں پہنچ سکتا تھا؛ دنیا اب بھی اسی کے کنٹرول میں ہے۔ دوسری یہ کہ اب آپ کا کام شروع ہوتا ہے: رپورٹ درج کرائیں، اپنی عادات بدلیں، دروازہ لاک کیا کریں، انسان ہونے کے ناطے خود کو معاف کریں اور اس وسوسے کو رد کر دیں کہ آپ کو اکیلا چھوڑ دیا گیا ہے۔ اللہ ظالم کا حساب لے گا، لیکن وہ آپ کا ردِ عمل بھی دیکھ رہا ہے۔

بچے کے کم نمبر

آپ ان کی جگہ امتحان نہیں دے سکتے؛ وہ وقت تو بیت گیا۔ اب آپ کا 'ردِ عمل' (Response) ہی آپ کا اختیار ہے: خود کو ملامت کرنے اور بچے کو شرمندہ کرنے کی خواہش سے باز رکھیں۔ اس کے ساتھ بیٹھیں، مل کر ایک سادہ سا منصوبہ بنائیں، سونے اور پڑھنے کے اوقات میں تھوڑی تبدیلی لائیں، اور کسی استاد سے محض ایک چھوٹی سی نصیحت طلب کریں۔ ان کے لیے اور ان کے ساتھ مل کر دعا کریں۔ نتیجے سے زیادہ سچی محنت اور دیانتدارانہ کوشش کو سراہیں۔ یاد رکھیے! آپ نے ماضی کا وہ پرچہ تو نہیں بدلا، لیکن آپ نے آنے والا پورا ہفتہ بدل دیا ہے۔

نیک عمل تکلیف وہ کیوں ہو سکتا ہے؟

اس امتحانی دنیا میں نتائج فوری نہیں ملتے۔ ایسا ہو سکتا ہے کہ آپ کچھ غلط کریں اور فوراً آپ پر بجلی نہ گرے۔ اور ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ بالکل درست کام کریں اور پھر بھی آپ کے پیسے، دوست یا نیند ضائع ہو جائے۔ اگر ہر عمل کا بدلہ یا سزا فوراً مل جاتی، تو ایمان، صبر اور دیانتداری کی کوئی جگہ نہ رہتی؛ نیکی ایک انتخاب کے بجائے ایک مجبوری بن جاتی۔ کبھی کبھی اللہ اپنی رحمت کے طور پر کسی غلطی کا نتیجہ جلدی دکھا دیتا ہے تاکہ یہ ہمارے لیے بیداری کا پیغام (Wake-up call) بن جائے، اور کبھی وہ اسے موخر کر دیتا ہے تاکہ توبہ کا موقع مل سکے۔ "یا پھر وہ ان نتائج کے سچھے ایسی صورتیں ترتیب دے رہا ہوتا ہے جنہیں آپ ابھی دیکھ نہیں سکتے۔ آپ کا کام کائنات کا حساب کتاب رکھنا نہیں ہے؛ آپ کا کام صرف اتنا ہے کہ جو سیکھ سکتے ہیں سیکھیں، جہاں اصلاح کر سکتے ہیں کریں، اور اگلا درست قدم اٹھاتے رہیں۔"

قبولیت بمقابلہ ہار مان لینا

لوگ اکثر پوچھتے ہیں، "مجھے کیسے معلوم ہو کہ میں اللہ کے فیصلے پر راضی ہو رہا ہوں یا میں نے صرف ہمت ہار دی ہے؟" اس کا ایک سادہ ٹیسٹ ہے: کیا میں نے وہ سب کچھ کر لیا ہے جو میرے بس میں تھا؟ اگر آپ دیانتدار رہے ہیں، مشورہ کیا ہے، ضروری اقدامات کیے ہیں اور پھر بھی دروازہ بند ہے، تو اسے اللہ پر چھوڑ دینا ایمان ہے، ہار ماننا نہیں۔ لیکن اگر آپ نے ابھی تک ضروری اور درست اقدامات ہی نہیں کیے، تو اسے "قبولیت" کہنا قبل از وقت ہے؛ یہ دراصل سستی ہے جسے تقویٰ کا لبادہ پہنایا گیا ہے۔

ردِ عمل کی تربیت

یہ مہارت صرف پڑھنے سے نہیں آتی بلکہ چھوٹی چھوٹی مشقوں سے پیدا ہوتی ہے:

• نماز میں ٹھہراؤ: اپنی نمازوں میں جلدی نہ کریں۔ ایک منٹ پہلے جائے نماز پر پہنچ جائیں۔ جن الفاظ کا مطلب آپ کو معلوم ہے، انہیں دل میں دہرائیں۔ اپنے جسم کو جھکنا سکھائیں، تاکہ آپ کا دل بھی جھکنا سیکھ جائے۔ ایک پرسکون نماز آپ کی اگلی کئی مشکل گفتگوؤں کو سنبھال سکتی ہے۔

• مختصر دعا: کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے یہ دعا زبان پر رکھیں: "اے میرے رب! مجھے درست ردِ عمل کی توفیق دے اور مجھے ثابت قدم رکھ۔" یہ اتنی مختصر ہے کہ کسی مسیح کا جواب دینے سے پہلے بھی پڑھی جاسکتی ہے۔

• رات کا جائزہ: رات کو سونے سے پہلے تین باتیں سوچیں: آج میں کہاں اپنے "اندرونی دائرے" میں رہا؟ میں کہاں دائرے سے باہر نکلا؟ اور کل کے لیے میرا اگلا درست قدم کیا ہے؟ یہ خود کو مجرم ٹھہرانے کے لیے نہیں، بلکہ اپنی ترقی پر نظر رکھنے کے لیے ہے۔

• خاموش نیکی: چھوٹے چھوٹے خیراتی کام خاموشی سے کریں۔ اخلاص آپ کو اس وقت ثابت قدم رہنے میں مدد دیتا ہے جب نتائج آپ کی مرضی کے مطابق نہ نکل رہے ہوں۔

• فوری اصلاح: اگر آپ سے غلطی ہو جائے (اور یقیناً ہوگی)، تو فوراً اسے ٹھیک کریں: معذرت کریں، اصلاح کریں، ازالہ کریں۔ دیانتداری کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کا ریکارڈ بے عیب ہو؛ بلکہ یہ ہے کہ آپ بار بار اور فوراً حق کی طرف لوٹنے کے عادی ہوں۔

رہنماؤں، والدین اور اساتذہ کے لیے ایک بات

آپ اپنے پیاروں کی زندگی سے آزمائشیں ختم نہیں کر سکتے۔ لیکن آپ انہیں ان کے ردِ عمل کا دائرہ دکھانے اور اس میں رہنے کی مشق کرانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ جب بچہ غلطی کرے، تو اس کی اس دیانتدارانہ کوشش کی تعریف کریں جو اس نے اپنی غلطی سدھارنے کے لیے کی ہے۔ جب ٹیم کو کسی بری خبر کا سامنا ہو، تو خود ایک نمونہ بنیں: تھوڑا رکیں، دعا کریں اور پرسکون ہو کر اگلا قدم اٹھائیں۔ توہین کے بغیر اصلاح کریں۔ لوگوں کے ساتھ نرمی برتیں لیکن

اصولوں پر سمجھوتہ نہ کریں۔ لوگ آپ کی تقریروں سے زیادہ اس بات سے سیکھتے ہیں کہ آپ حالات پر کیا ردِ عمل دیتے ہیں۔

عام خدشات

- "اگر اللہ نے اس نقصان کی اجازت دی ہے، تو کیا میں اب بھی اس کے خلاف لڑ سکتا ہوں؟" بالکل۔ اجازت امتحان کا ماحول بناتی ہے؛ جبکہ اللہ کی رضا ہمیں انصاف اور دیانتدارانہ جدوجہد کی طرف مائل کرتی ہے۔ دعا کریں، منصوبہ بنائیں، عمل کریں۔ اور جو آپ کے بس سے باہر ہو اسے قبول کر لیں۔
- "میں بار بار ناکام ہو رہا ہوں، کیا یہ میری استطاعت سے باہر ہے؟" حقیقت اس کے برعکس ہے: آپ کی آزمائش آپ کی استطاعت کے اندر ہی ہے، اگرچہ خوف اسے بڑا دکھاتا ہے۔ اپنی توجہ صرف اگلے ایک قدم پر مرکوز کریں اور جلد از جلد اللہ سے مدد مانگیں۔
- "میں دعا کرتا ہوں لیکن پھر بھی کمزوری محسوس ہوتی ہے" فوری نتائج کے بجائے مسلسل کوشش کی توقع رکھیں۔ سال میں دو "کامل" نمازوں کے مقابلے میں روزانہ کی دس ایسی نمازیں جو تمام تر خلفشار کے باوجود دیانتداری سے ادا کی گئی ہوں، انسان کی شخصیت کو زیادہ بہتر طریقے سے ڈھالتی ہیں۔

ایک آخری منظر

آپ ایک ایسی ہی میل پڑھتے ہیں جو سراسر ناانصافی پر مبنی ہے۔ آپ کا چہرہ غصے سے سرخ ہو جاتا ہے۔ آپ جواب میں کچھ ایسا لکھنے والے ہیں جس پر آپ کو بعد میں پچھتاوا ہوگا۔ لیکن آپ رک جاتے ہیں۔ ایک گہرا سانس۔ "اے میرے رب! مجھے درست ردِ عمل کی توفیق دے اور مجھے ثابت قدم رکھ۔" آپ ایک واضح، باوقار اور مدلل جملہ منتخب کرتے ہیں، اپنی حد واضح کرتے ہیں، اور اسے بھیج دیتے ہیں۔ اس کے بعد آپ نماز پڑھتے ہیں۔ ہو سکتا ہے صورتحال آج نہ بدلے، لیکن آپ کے اندر کچھ بدل چکا ہے: آپ اس دائرے میں کھڑے ہو گئے ہیں جس کا اللہ

حساب لے گا۔ جہاں انسانی وقار اور اس کی تقدیر آپس میں ملتے ہیں۔ آپ نے اللہ کے فیصلے کا احترام بھی کیا اور اپنے اختیار کو بھی ضلع نہیں ہونے دیا۔

آپ کے ساتھ کیا ہوتا ہے، یہ آپ کے کنٹرول میں نہیں؛ لیکن آپ اس کا سامنا کیسے کرتے ہیں، یہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔ اور اللہ وہیں آپ سے ملتا ہے۔