

سب سے اہم منصوبہ: "میں"

آغاز وہیں سے کریں جہاں سب سے زیادہ ضرورت ہے

ایک شور شرابے سے بھری دنیا میں، جہاں ذمہ داریاں ختم ہونے کا نام نہیں لیتیں، ہم اکثر اس ایک پہلو کو بھول جاتے ہیں جس پر ہمارا سب سے زیادہ اختیار ہے — اپنی ذات۔ ہم دوسروں کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں، نتائج کو قابو میں لانے اور لوگوں کی رائے کو سنبھالنے میں لگے رہتے ہیں، مگر اس ایک زندگی کو نظر انداز کر دیتے ہیں جو دراصل ہمیں سوچنی گئی ہے۔ یعنی اپنا آپ۔

اصلی کردار سازی تب شروع ہوتی ہے جب ہم یہ سوال چھوڑ دیتے ہیں کہ "میں دوسروں کو کیسے ٹھیک کروں؟" اور اس کی جگہ پوچھنا شروع کرتے ہیں کہ "میں خود کیا مختلف کر سکتا ہوں؟"

دنیا کا سب سے اہم منصوبہ جس پر آپ کام کریں گے — وہ آپ خود ہیں۔

میں ہی مرکز کیوں ہوں؟

ہم مسلسل دنیا سے رابطے میں رہتے ہیں — خاندان، دوست، کام، اور معاشرہ۔ ان تعلقات میں اکثر مزاحمت پیدا ہوتی ہے: غلط فہمیاں، مایوسیاں، غصہ، دباؤ۔ کبھی ہم پھٹ پڑتے ہیں، کبھی ہم چپ ہو جاتے ہیں، اور کبھی ہم ایسا برتاؤ کرتے ہیں جس پر ہمیں خود بھی حیرت ہوتی ہے۔

مقصود یہ نہیں کہ ہم کبھی غصہ یا اسی محسوس نہ کریں، بلکہ یہ ہے کہ ہم ان جذبات کا سامنا شعوری طور پر اور ایمانداری سے کریں۔

یہ عمل اپنے آپ سے شروع ہوتا ہے:

- میرے خیالات
- مختلف صورت حال میں میرے جواب
- میری زندگی کا رخ

دوسرے لوگ مجھے متاثر کر سکتے ہیں یا یاموس، مگر آخر کار میری ترقی کا انحصار ہر بار میرے اپنے انتخاب پر ہے۔

ایک عام پھندہ: دنیا کو ٹھیک کرنے کی کوشش

بہت سے لوگ اپنی زندگی دوسروں کو ٹھیک کرنے میں گزارتے ہیں — درست کرنے، تنقید کرنے، رہنمائی کرنے میں۔ لیکن جب ہماری تمام توانائی باہر کی طرف مرکوز ہو جائے، تو ہم اپنے اندر کی جنگ ہار جاتے ہیں۔

- ایک والد/والدہ اپنے بچے کو احترام کا درس دیتا/دیتی ہے مگر خود نخل کا مظاہرہ نہیں کرتا/کرتی۔

- ایک رہنما جو ابدی کی بات کرتا ہے مگر خود تنقید برداشت نہیں کرتا۔

- ایک شریک حیات ہمدردی چاہتا ہے مگر خود ہمدرد نہیں بنتا۔

یہ رویہ ایک خلا پیدا کرتا ہے۔ حقیقی تبدیلی تب آتی ہے جب ہم سوال کو الٹا دیتے ہیں:

یہ نہیں کہ "میں انہیں کیسے ٹھیک کروں؟"

بلکہ یہ کہ "میں ایسا شخص کیسے بنوں جو اپنے عمل سے مثال بنے اور متاثر کرے؟"

عارضی زندگی، مگر مستقل سمت

ہم میں سے ہر ایک کو زندگی کی ایک محدود مدت دی گئی ہے۔ یہ ایک موقع ہے، ضمانت نہیں۔ اور اس مختصر عرصے میں سب سے بامعنی کامیابی دولت، تعریف یا آسائش نہیں۔ بلکہ سمت ہے۔

حقیقی کامیابی کا معیار یہ نہیں کہ ہم آج کتنے کامیاب ہیں، بلکہ یہ ہے کہ آیا ہم صحیح سمت میں آگے بڑھ رہے ہیں۔

یہ سمت ظاہری حیثیت سے نہیں بلکہ اندرونی ہم آہنگی سے طے ہوتی ہے:

- کیا میں ایمانداری کی طرف بڑھ رہا ہوں، یا اس سے دور جا رہا ہوں؟

- کیا میں عاجزی میں بڑھ رہا ہوں یا ضد میں جکڑ رہا ہوں؟

- کیا میں رحم و شفقت کا انتخاب کر رہا ہوں یا دل میں رنجش پال رہا ہوں؟

مقصد کامل بننا نہیں، باشعور انداز میں آگے بڑھنا ہے۔ جب اس دنیا سے رخصت ہونے کا وقت آتا ہے، تو ہم یہ نہیں ہوتا کہ ہم کتنی دور تک پہنچے، بلکہ یہ کہ ہم صحیح راستے پر چل رہے تھے یا نہیں؟

عملی مثال: دور و عمل، دور راستے

فرض کریں دو افراد کو دفتر میں بلاوجہ تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔

- پہلا شخص خود کو حملہ زدہ محسوس کرتا ہے اور طنز، دفاع یا خاموش ناراضی سے ردِ عمل دیتا ہے۔

- دوسرا شخص دکھ تو محسوس کرتا ہے مگر رک کر سوچتا ہے، اور صبر اور وضاحت کے ساتھ جواب دینے کا انتخاب کرتا ہے۔

دونوں کے ساتھ جو ہوا، اس میں فرق نہیں۔ فرق صرف اس بات میں ہے کہ انہوں نے اس صورتحال کو کیسے سمجھا اور کیسے جواب دیا۔

یہی کردار سازی کا مرکز ہے۔ محرک اور اس کے جواب کے درمیان کا وقفہ۔ اور اسی وقفے میں ہماری سب سے بڑی قوت پوشیدہ ہے۔

اندرونی محنت کا اصل مفہوم

حقیقی کردار کی نشوونما کا انحصار بلند بانگ اعلانات یا شاندار اقدامات پر نہیں ہوتا۔ یہ ایک خاموش، مسلسل عمل ہے۔ جیسے اعصاب مضبوط کرنے کے لیے باقاعدہ مشق کی جاتی ہے۔ یہ اندرونی کام ان چیزوں پر مشتمل ہے:

- یہ محسوس کرنا کہ کب آپ کے خیالات الزام یا خوف میں گھر رہے ہیں۔

- اپنے جذبات کے اثر میں آکر فوراً ردِ عمل دینے کی بجائے اپنے الفاظ کا موزوں انتخاب کرنا۔

- فوری فیصلے سے پہلے اپنی اقدار پر غور کرنا۔

- اپنے آپ سے پوچھنا: ”کیا یہی وہ انسان ہے جو میں بننا چاہتا ہوں؟“

اور یہ کام صرف ایک بار نہیں بلکہ بار بار، ہر چھوٹی صورتِ حال میں کرنا۔

یہ سفر ذاتی ہے

کردار سازی کا کوئی ایک راستہ نہیں جو سب کے لیے موزوں ہو۔ آپ کا سفر دوسروں سے مختلف ہوگا۔ جو چیز آپ کے لیے مشکل ہے، وہ آپ کے دوست کے لیے شاید آسان ہو۔ جو چیز آپ کی دیانتداری کو چیلنج کر سکتی ہے، ضروری نہیں کہ کسی اور کی دیانتداری کو بھی چیلنج کرے۔

لیکن ہر حال میں ذمہ داری آپ کی اپنی ہے۔

کوئی دوسرا یہ نہیں کر سکتا کہ:

- آپ کی سوچیں سوچے
- آپ کے جذبات محسوس کرے
- آپ کے لیے فیصلے کرے

اور یہی باختیار بنانے والی حقیقت ہے۔ آپ خود اپنے لیے سب سے اہم منصوبہ ہیں۔

غور و فکر کے سوالات

1. تنازع کے لمحات میں، کیا میں دوسروں کو کنٹرول کرنے پر توجہ دیتا ہوں، یا خود پر غور کرتا ہوں؟
2. جب کوئی چیز مجھے پریشان کرتی ہے، تو کیا میں پوچھتا/پوچھتی ہوں، "انہوں نے یہ کیوں کیا؟" یا "یہ میرے اندر کیا جذبات اُجاگر کر رہا ہے؟"
3. کیا میں اپنی اقدار کے ساتھ زیادہ ہم آہنگ ہو رہا ہوں یا صرف زندگی کے تقاضوں پر ردِ عمل دے رہا ہوں؟
4. اگر آج زندگی ختم ہو جائے، تو کیا میں جس سمت جا رہا ہوں اس سے مطمئن ہوں گا؟

نتیجہ: حقیقی کامیابی اندرونی ہم آہنگی ہے

دنیا آپ کی کامیابی کو عہدوں، نتائج یا شہرت سے ناپ سکتی ہے، مگر آپ کی اصلی کامیابی آپ کے ضمیر، اصولوں اور مقصد سے ہم آہنگی میں پوشیدہ ہے۔

آپ یہ ضمانت نہیں دے سکتے کہ زندگی آپ کو کیا دے گی۔

آپ یہ طے نہیں کر سکتے کہ دوسرے کیا کریں گے۔

لیکن آپ یہ طے کر سکتے ہیں کہ آپ کسی صورت حال میں کیسے جواب دیں گے۔

اور یہی فیصلہ — اگر بار بار، شعوری طور پر، دیانت اور ہمت کے ساتھ کیا جائے — تو یہ کردار کی تعمیر کی بنیاد ہے۔

لہذا اگلی بار جب زندگی آپ کو آزمائے، تو یاد رکھیے: سب سے اہم منصوبہ، وہ ”نہیں“ بلکہ ”آپ“ ہیں۔