

## آزمائشوں بھری دنیا میں توقعات پر کنٹرول

ہم آزمائشوں کی دنیا میں رہتے ہیں—جو جسمانی، جذباتی، سماجی اور اخلاقی نوعیت کی ہوتی ہیں۔ لیکن ہماری زیادہ تر مایوسیاں ان چیلنجوں سے نہیں، بلکہ اس بات سے پیدا ہوتی ہیں کہ ہم زندگی سے کیا توقع رکھتے ہیں۔ ہم انصاف، سکون، تعریف اور آسانی چاہتے ہیں؛ جب زندگی ان توقعات پر پورا نہیں اترتی، تو ہم دھوکہ دہی، مایوسی اور کبھی کبھی اللہ سے ناراضگی بھی محسوس کرتے ہیں۔

تاہم، ایمان اس سوچ کو نئے سرے سے ترتیب دیتا ہے: یہ دنیا کبھی بھی انصاف کی جگہ بننے کے لیے نہیں بنائی گئی تھی—اسے تو امتحان کے میدان کے طور پر تخلیق کیا گیا تھا۔

### مایوسی کا ذریعہ

جب ہم توقع کرتے ہیں کہ زندگی منصفانہ اور پرسکون ہوگی، تو ہم امتحان کو انعام سمجھنے کی غلطی کرتے ہیں۔ اللہ ہمیں مسلسل یاد دلاتا ہے کہ آسانی، راحت اور مکمل انصاف کا وعدہ آخرت کے لیے ہے، نہ کہ اس دنیا کے لیے۔ ہمیں واضح طور پر بتایا گیا ہے کہ تکلیف اللہ کے منصوبے سے انحراف نہیں ہے—بلکہ یہ منصوبے کا حصہ ہے۔ اس کا مقصد درد سے بچنا نہیں بلکہ اس پر اس انداز میں رد عمل ظاہر کرنا ہے جو ہمیں نکھار دے۔

ایک نوجوان توقع کرتا ہے کہ اس کی محنت ہمیشہ اسے نمایاں بچان دلائے گی۔ جب اسے ترقی (Promotion) کے لیے نظر انداز کر دیا جاتا ہے، تو وہ ٹوٹ جاتا ہے—نقصان کی وجہ سے نہیں، بلکہ اس لیے کہ دنیا اس کے انصاف کے معیار پر پورا نہیں اترتی۔ مایوسی حقیقی ہے، لیکن اس کی وجہ غلط توقعات ہیں: یہ یقین کہ یہ دنیا مکمل انصاف کے اصولوں پر چلتی ہے۔

### حقیقی امتحان: ہمارا جواب

توقعات پر کنٹرول کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب ہم اپنی توجہ نتائج سے ہٹا کر مخصوص حالات میں اپنے جواب پر مرکوز کر دیتے ہیں۔ امتحان یہ نہیں ہے کہ زندگی ہماری سوچ کے مطابق گزرے، بلکہ یہ ہے کہ آیا ہمارا رد عمل صبر، عاجزی اور اللہ کی حکمت پر اعتماد ظاہر کرتا ہے۔

جب نبی کریم (صلی اللہ علیہ وسلم) کو طائف میں انکار کا سامنا کرنا پڑا، ان کا مذاق اڑایا گیا اور پتھر مارے گئے، تو ان کی دعا یہ نہیں تھی کہ "اے اللہ! تو نے ایسا کیوں ہونے دیا؟" بلکہ انہوں نے کہا: "اگر تو مجھ سے ناراض نہیں ہے، تو مجھے (ان تکالیف کی) کوئی پروا نہیں۔" (تذلیل کے مقابلے میں نبی کریم (صلی اللہ علیہ وسلم) کا پرسکون اور وقار کا مظاہرہ توقعات کے کنٹرول کے حوالے سے ایک حتمی نمونہ ہے: انہوں نے زندگی سے یہ توقع نہیں کی کہ وہ انہیں تکلیف سے بچائے گی؛ انہوں نے اپنے صبر کے ذریعے صرف اللہ کی رضا چاہی۔

### لوگوں سے وابستہ توقعات

ہمارے زیادہ تر دکھ اس چیز سے جنم لیتے ہیں جو ہم دوسروں سے توقع کرتے ہیں۔

- "میں نے اس کی مدد کی؛ اسے شکر گزار ہونا چاہیے تھا۔"

- "میں ایماندار تھا؛ انہیں میرا ساتھ دینا چاہیے تھا۔"

- "میں شدت سے محبت کرتا ہوں؛ انہیں بھی ویسا ہی جواب دینا چاہیے۔"

لیکن ایمان ہمیں یاد دلاتا ہے کہ لوگ انعام کا ذریعہ نہیں ہیں، بلکہ اللہ ہے۔ قرآن اس بات پر زور دیتا ہے کہ جب سچے مومن دوسروں کی مدد کرتے ہیں، تو وہ تعریف اور شکر گزاری کے طلبگار نہیں ہوتے بلکہ خود کو یاد دلاتے ہیں:

"ہم تمہیں صرف اللہ کی خوشنودی کے لیے کھلا رہے ہیں۔ نہ تم سے بدلہ چاہتے ہیں، نہ شکر گزاری کی توقع رکھتے ہیں۔" (الانسان 9:76)

جزا کی توقع کو لوگوں سے ہٹا کر اللہ کی طرف موڑنے سے، ہم اپنے دلوں کو رنجشوں سے محفوظ رکھتے ہیں اور اپنے اعمال کو خود غرضی سے بچاتے ہیں۔

### ٹوٹی ہوئی توقعات کی ایک کہانی

ایک بار ایک خاتون تھیں جنہوں نے خود کو اپنے وسیع خاندان کی دیکھ بھال کے لیے وقف کر رکھا تھا—وہ مدد کرنے میں سب سے آگے اور شکایت کرنے میں سب سے پیچھے ہوتی تھیں۔ لیکن جب وہ بیمار ہوئیں، تو کوئی ان کی عیادت کو نہیں آیا۔ مایوس ہو کر، انہوں نے اپنے اندر جھانکا اور پوچھا، "کیا میں یہ سب ان کے لیے کر رہی تھی، یا اللہ کے لیے؟" اس لمحے

نے سب کچھ بدل دیا۔ انہوں نے اپنی مہربانی جاری رکھی، لیکن اس بار، ان کا سکون دوسروں کے رد عمل سے نہیں بلکہ اپنی نیتوں سے آیا۔ ان کی خوشی غیر متزلزل ہو گئی کیونکہ اب اس کا انحصار لوگوں کے رویوں پر نہیں رہا تھا۔

## اللہ سے اجر کی توقع، زندگی سے نتائج کی نہیں

ایمان ہمیں سکھاتا ہے کہ نتائج پر مبنی توقعات کو اصولوں پر مبنی نیتوں سے بدل دیں۔ اس امید کی بجائے کہ چیزیں ایک خاص طریقے سے ہوں گی، ہم اپنی اقدار کے مطابق عمل کرنے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

- میں سچ بولوں گا، چاہے مجھے اس کی قیمت چکانی پڑے۔

- میں مہربان رہوں گا، چاہے بدلے میں مہربانی نہ ملے۔

- میں ڈنار ہوں گا، چاہے کامیابی میں تاخیر ہو۔

جب ہماری توقعات دنیاوی نتائج کے بجائے اللہ کی رضا پر منحصر ہوتی ہیں، تو پریشانی کی جگہ سکون لے لیتا ہے، کیونکہ اللہ کی رضا ہمیشہ یقینی ہے۔

ایک کاروبار کا مالک اپنے ملازمین کے ساتھ انصاف کرتا ہے اور بدلے میں اسی وفاداری کی توقع رکھتا ہے۔ لیکن جب ان میں سے کوئی اس کے اعتماد کو ٹھیس پہنچاتا ہے، تو اسے شدید دکھ اور غصہ محسوس ہوتا ہے۔ ایمان کی نظر سے، وہ تین اقدامات کر سکتا ہے:

- وضاحت طلب کرے: ملازم سے براہ راست بات کرے۔ ہو سکتا ہے کوئی غلط فہمی ہو یا کوئی ایسا دباؤ ہو جس سے وہ بے خبر ہے۔

- مناسب ذرائع سے حل تلاش کرے: اگر غلطی حقیقی ہے، تو اسے ادارے کے طے شدہ اخلاقی اصولوں اور ذرائع سے حل کرے۔ انتقام کے بجائے انصاف کو یقینی بنائے۔

- معاف کرے یا صبر کرے: یہ کام کرنے کے بعد، اسے انتخاب کرنا ہو گا کہ آیا معاف کر دے (اپنے دل کو آزاد کرے) یا صبر کرے (اللہ کے حتمی انصاف پر بھروسہ کرے)۔

اپنی توجہ اس بات سے ہٹا کر کہ لوگوں کو کیسا عمل کرنا چاہیے تھا، اس بات پر مرکوز کرنے سے کہ اسے کیسے رد عمل دینا چاہیے، وہ اپنا جذبہ باقی توازن اور اخلاقی وضاحت دوبارہ حاصل کر لیتا ہے۔

## توقعات کی قرآنی منطق

قرآن سکھاتا ہے کہ انبیاء—جو اللہ کے سب سے پیارے تھے—انہیں بھی انکار، نقصان اور تکلیف کا سامنا کرنا پڑا۔ یہ دنیا تکمیل کی جنت نہیں ہے؛ یہ جدوجہد کی جگہ ہے۔

"کیا لوگوں نے گمان کر رکھا ہے کہ محض یہ کہنے پر چھوڑ دیے جائیں گے کہ ہم ایمان لائے اور انہیں آزمایا نہ جائے گا؟ واقعہ یہ ہے کہ ہم نے ان سب لوگوں کو آزمایا ہے جو ان سے پہلے گزرے ہیں۔ سو اللہ ان لوگوں کو ضرور جانے گا جو سچے ہیں اور جھوٹوں کو بھی جان کر رہے گا۔" (العنکبوت 2: 29)

اس لیے توقعات کو اس دنیا کی فطرت کے مطابق ایڈجسٹ کرنا ضروری ہے۔ یہ انعامات کا باغ نہیں بلکہ برداشت اور ایمان کی تربیت کا گاہ ہے۔

## خود سے توقع بمقابلہ دوسروں سے توقع

ایک پختہ مومن توقعات کا بوجھ دوسروں سے ہٹا کر خود پر ڈالنا سیکھ لیتا ہے۔ جب ہم لوگوں سے بہت زیادہ توقع رکھتے ہیں، تو مایوسی ناگزیر ہو جاتی ہے۔ لیکن جب ہم دینانداری، مستقل مزاجی اور عاجزی میں خود سے زیادہ توقع رکھتے ہیں—تو قدرتی طور پر نشوونما (Growth) ہوتی ہے۔

دوسروں سے توقع:

- "میں مہربان تھا؛ اسے بھی مہربان ہونا چاہیے تھا۔"

- "میں نے محنت کی؛ انہیں اس کا اعتراف کرنا چاہیے تھا۔"

- "میں نے ایک بار معاف کر دیا؛ انہیں اب مجھے تکلیف دینا بند کر دینا چاہیے۔"

خود سے توقع:

- "میں مہربان تھا؛ مجھے مہربان رہنا چاہیے کیونکہ اللہ مہربانی کو پسند کرتا ہے۔"

- "میں نے محنت کی؛ مجھے اس بات پر مطمئن ہونا چاہیے کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے، چاہے دوسرے نہ دیکھیں۔"

- "میں نے ایک بار معاف کر دیا؛ اگر ضرورت پڑی تو مجھے اپنی ذہنی سکون کی حفاظت کے لیے دوبارہ درگزر کرنا چاہیے۔"

جب ہم توقعات کا رخ اندر کی طرف موڑ لیتے ہیں، تو ہم رد عمل والی زندگی گزارنا بند کر دیتے ہیں۔ ہمارے سکون کا انحصار اس بات پر نہیں ہوتا کہ دوسرے صحیح کام کرتے ہیں یا نہیں، بلکہ اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم صحیح کرتے ہیں یا نہیں۔ یہ غیر فعالی (Passivity) نہیں ہے۔ یہ روحانی اختیار (Agency) ہے: ان چیزوں کی ذمہ داری لینا جو ہمارے کنٹرول میں ہیں اور ان چیزوں کو چھوڑ دینا جو ہمارے اختیار میں نہیں ہیں۔

ایک ماں اپنے جوان بچوں سے مسلسل توقع رکھتی ہے کہ وہ باقاعدگی سے فون کریں۔ جب وہ ایسا نہیں کرتے، تو وہ خود کو نظر انداز ہو جانے والی اور ناراض محسوس کرتی ہے۔ غور و فکر کے بعد، وہ اپنی توقع کو ایڈجسٹ کرتی ہے: "میرا کردار ان سے محبت کرنا اور دعا کرنا ہے؛ اللہ کا کام دلوں کو پھیرنا ہے۔" اس کا سکون لوٹ آتا ہے کیونکہ اس کی توجہ اس بات سے ہٹ جاتی ہے کہ دوسروں پر اس کا کیا حق ہے، اور اس بات پر مرکوز ہو جاتی ہے کہ اس پر اللہ کا کیا حق ہے۔

"ہر شخص دیکھے کہ اُس نے کل کے لیے کیا سامان کیا ہے۔" (المحشر 18:59)

دوسروں سے توقع رنجش کو جنم دیتی ہے؛ خود سے توقع کردار کی تعمیر کرتی ہے۔

غور و فکر کے لیے

کچھ لمحات نکال کر لکھیں:

1. آپ کی حالیہ مایوسیاں۔ ان چیزوں یا لوگوں کے بارے میں لکھیں جو آپ کی توقعات پر پورا نہیں اترے۔

2. آپ کے درد کے پیچھے کون سی توقع چھپی تھی؟ (تحسین، انصاف، سکون، یا کنٹرول؟)

3. اگر آپ اس توقع کو اللہ کی حکمت پر بھروسے سے بدل دیں اور اپنی توجہ اپنے رد عمل پر مرکوز کریں تو کیا تبدیلی آئے گی؟

پھر، اس جملے کو مکمل کریں: "چاہے حالات میری مرضی کے مطابق نہ ہوں، پھر بھی میں..."

تین جوابات لکھیں۔ ہر ایک جواب سکون کا ایک بیج ہے جو پھلنے پھولنے کا منتظر ہے۔

اختتامی نوٹ

توقعات کو کنٹرول کرنے کا مطلب عزم کو کم کرنا یا جذبات کو دباننا نہیں ہے۔ اس کا مطلب آزمائشوں کی دنیا میں، ایک رحم کرنے والے اور حکمت والے خالق کی نگرانی میں، اپنی حیثیت کو یاد رکھنا ہے۔ ہمارا کردار نتائج کو کنٹرول کرنا نہیں بلکہ ہر طرح کی صورت حال میں ایمان کے ساتھ عمل کرنا ہے۔

جب ہم دنیا کے کامل ہونے کی توقع کرتے ہیں، تو ہم مستقل کوفت میں رہتے ہیں۔ جب ہم اس سے آزمائش کی توقع کرتے ہیں اور یقین رکھتے ہیں کہ اللہ ہماری کوشش کو ضائع نہیں کرے گا۔ تو ہم ایک پرامن اور مضبوط ماحول میں رہتے ہیں۔