

شکر گزاری اور شکایت

کبھی کبھی جسے ہم راستہ بند ہونا سمجھتے ہیں، وہ اصل میں ہماری رہنمائی ہو رہی ہوتی ہے۔ اللہ ہمیں کسی کام سے روکنے کے لیے یا تو 'نا' کہہ دیتا ہے—یا پھر خاموشی سے اس کے ذرائع اور وسائل فراہم نہیں کرتا۔ ایسے میں اصل امتحان یہ دیکھنا ہے کہ ہماری توجہ کہاں ٹھہرتی ہے: اس پر جو ہمارے پاس نہیں ہے، یا اس پر جو ہمیں پہلے سے عطا کیا گیا ہے؟ شکر گزاری اور شکایت ایک ہی دل میں اکٹھے نہیں رہ سکتے۔ جب ہم اپنی توجہ کو محدود میوں کے بجائے نعمتوں کو محسوس کرنے کی تربیت دے دیتے ہیں، تو بیزاری اور مایوسی گھٹ کر 'توکل' میں بدل جاتی ہے—اور زندگی اندر سے تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

مجھے آج بھی ان کے ساتھ گزری وہ دو پہر یاد ہے، جب میں اپنی زندگی کے ان معاملات پر سخت پریشان تھا جو میری خواہش کے مطابق آگے نہیں بڑھ رہے تھے۔ انہوں نے خاموشی سے میری پوری بات سنی، اور جب میری گفتگو ختم ہوئی تو انہوں نے نرمی سے پوچھا، "کیا میں تمہیں کچھ دکھا سکتا ہوں؟" میں نے اثبات میں سر ہلا دیا۔ انہوں نے کہا، "اللہ کسی انسان کو کسی کام سے دو طرح سے روکتا ہے۔ اول: وہ براہ راست تمہیں اس کام سے منع فرمادیتا ہے۔ دوم: وہ تمہیں وہ وسائل ہی نہیں دیتا جو اس کام کے لیے ضروری ہوں۔"

میں نے ماتھے پر ہل لاتے ہوئے کہا، "لیکن دونوں صورتوں میں، میں تو خود کو بے بس محسوس کرتا ہوں۔"

انہوں نے جواب دیا، "اصل نکتہ یہی ہے۔ چاہے وہ 'نا' کہہ دے یا وسائل روک لے، نتیجہ ایک ہی ہے—یعنی اس نے وہ چیز تم سے دور کر دی ہے۔ اب اصل سوال یہ ہے کہ تمہاری توجہ کس طرف جائے گی؟"

انہوں نے کاغذ کے دو چھوٹے ٹکڑے لیے۔ ایک پر انہوں نے لکھا: 'جو میرے پاس ہے'۔ دوسرے پر لکھا: 'جو میرے پاس نہیں ہے'۔ انہوں نے وہ دونوں کاغذ میرے سامنے رکھ دیے اور پوچھا، "تمہاری توجہ قدرتی طور پر کس کاغذ کی طرف جاتی ہے؟"

میں نے چند لمحوں تک انہیں دیکھا۔ میری نظریں بار بار دوسرے کاغذ کی طرف اٹھ رہی تھیں۔ وہ ہلکا سا مسکرائے۔ انہوں نے کہا، "یہی وہ مقام ہے جہاں تمہاری شکر گزاری کمزور پڑنے لگتی ہے۔"

وہ تھوڑا سا آگے کی طرف جھکے اور بولے، "شکر اور شکایت ایک دوسرے کی ضد ہیں۔ یہ ایک دل میں ایک ساتھ موجود نہیں رہ سکتے۔ جہاں شکایت داخل ہوتی ہے، وہاں سے شکر رخصت ہو جاتا ہے۔ ذرا سوچو، ہو سکتا ہے کہ تم ایک بہت خوبصورت گھر میں رہتے ہو، لیکن تمہارا ذہن مسلسل اس ایک کمرے کے گرد گھومتا رہتا ہے جو تمہاری پسند کے مطابق نہیں ہے۔ یا شاید تمہارے ارد گرد بہت سے محبت کرنے والے لوگ موجود ہوں، لیکن تم صرف اس ایک آواز پر کان دھرے بیٹھے ہو جو تمہاری تنقید کرتی ہے۔"

ان کی باتیں جانی پہچانی مگر ناگوار محسوس ہوئیں۔ انہوں نے اپنی آواز دھیمی کرتے ہوئے کہا، "اور کیا تم جانتے ہو کہ یہ ابللیں کاسب سے پرانا حبرہ ہے؟" میں نے تجسس سے ان کی طرف دیکھا۔ انہوں نے کہا، "اس نے آدم اور حوا کو ان بے شمار نعمتوں کی طرف دیکھنے ہی نہیں دیا جو انہیں میسر تھیں۔ اس نے صرف اس ایک درخت کی طرف اشارہ کیا جس کے قریب جانے سے انہیں منع کیا گیا تھا۔"

انہوں نے 'جو میرے پاس نہیں ہے' والے کاغذ پر انگلی ماری۔ "وہ اسی طرح کام کرتا ہے—سادہ، موثر اور قدیم۔ آج بھی وہ یہی طریقہ استعمال کرتا ہے۔ کبھی یہ آواز ہمارے ارد گرد کے لوگوں سے آتی ہے، کبھی سوشل میڈیا سے، اور کبھی ہمارے اپنے دل کے اندر سے۔ یہ آواز سرگوشی کرتی ہے: 'دیکھو تمہارے پاس کیا کچھ نہیں ہے... دیکھو اللہ نے تمہیں کیا نہیں دیا۔'"

میں نے اپنے اندر ایک بوجھ سا محسوس کیا۔ انہوں نے اسے بھانپ لیا اور بات جاری رکھی، "ایک بار میں کسی کی رہنمائی کر رہا تھا۔ وہ خاتون کہتی تھیں کہ 'میرے پاس بے شمار نعمتیں ہیں، لیکن میرے دل کو قرار نہیں آتا'۔ میں نے ان سے کہا کہ وہ روزانہ تین ایسی نعمتیں لکھیں جن پر وہ شکر گزار ہوں، لیکن ایک شرط ہے: وہ شکر گزاری کے ساتھ شکایت کو نہیں ملائیں گی۔"

وہ اس واقعے کو یاد کر کے مسکرائے۔ "کچھ دن بعد وہ واپس آئیں اور کہنے لگیں، 'میں نے لکھا کہ آج میرا گھر بہت پرسکون تھا... لیکن پھر میں نے ساتھ یہ بھی لکھ دیا: سوائے میرے شوہر کے روئے کے'۔ انہیں احساس ہوا کہ وہ شکر ادا نہیں کر رہی تھیں بلکہ شکر گزاری کے لہادے میں شکایت کر رہی تھیں۔"

انہوں نے معنی خیز نظروں سے مجھے دیکھا، "بہت سے لوگ ایسا ہی کرتے ہیں۔ وہ زبان سے الحمد للہ 'تو کہتے ہیں، لیکن ان کا دل کسی نہ کسی شکایت کی داستان بنا رہا ہوتا ہے۔" میں نے اپنی نظریں جھکا لیں۔

انہوں نے نرمی سے پوچھا، "کیا تم جانتے ہو کہ جب اللہ تم سے کوئی چیز روک لیتا ہے، تو وہ اس لمحے تم سے کیا چاہتا ہے؟" میں نے نفی میں سر ہلا دیا۔ "وہ چاہتا ہے کہ تم اس چیز کو دیکھو جو تمہارے پاس ہے، نہ کہ اسے جو تمہارے پاس نہیں ہے۔ یہ چھوٹی سی تبدیلی ہر چیز بدل کر رکھ دیتی ہے۔"

میں نے اعتراف کیا، "یہ کہنا جتنا آسان ہے، کرنا اتنا ہی مشکل ہے۔" انہوں نے کہا، "بلاشبہ، اس لیے کہ تمہاری داخلی توجہ کو—شاید برسوں سے—محرمیوں کو ڈھونڈنے کی تربیت دی گئی ہے، بجائے اس خوبصورتی کو دیکھنے کے جو پہلے سے موجود ہے۔"

انہوں نے مجھے ایک قلم تھمایا اور کہا، "آج ایک کوشش کرو۔ ایسی دو چیزیں لکھو جو تمہارے پاس موجود ہیں۔ اور چند لمحوں کے لیے اپنے ذہن کو ان چیزوں کی طرف نہ بھٹکنے دو جو تمہاری زندگی میں موجود نہیں ہیں۔ تم صرف نعمتیں نہیں لکھ رہے—تم اپنی توجہ کی از سر نو تربیت کر رہے ہو۔ اور یاد رکھو، جہاں تمہاری توجہ جاتی ہے، تمہاری جذباتی کیفیت بھی اسی کے پیچھے چل پڑتی ہے۔"

مجھے اپنے اندر ایک تبدیلی محسوس ہوئی۔ کوئی بہت بڑا انقلاب تو نہیں، لیکن ایسا محسوس ہوا جیسے گرد پیچھے رہی ہو اور اندر کچھ صاف ہو رہا ہو۔

میرے جانے سے پہلے انہوں نے ایک ایسی بات کہی جو ہمیشہ کے لیے میرے ذہن میں نقش ہو گئی: "اللہ کا کسی چیز کو روک لینا ارادہ کیا جانا نہیں ہوتا۔ کبھی یہ تمہارا تحفظ ہوتا ہے، کبھی یہ صحیح وقت کا انتظار ہوتا ہے۔ کبھی یہ تمہاری تیاری کا مرحلہ ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھار... یہ ایک ایسا تحفہ ہوتا ہے جسے تم صرف وقت گزرنے کے بعد ہی سمجھ پاتے ہیں۔"

انہوں نے ایک بار پھر ان دو کاغذوں کی طرف دیکھا اور کہا، "تمہاری زندگی اس وقت بدل جائے گی جب تمہاری توجہ کامرکز بدل جائے گا۔"

اور پہلی بار، مجھ پر ایک سادہ مگر گہری حقیقت عیاں ہوئی: شکر گزاری کا تعلق اس چیز سے نہیں ہے کہ میرے پاس کیا ہے، بلکہ اس چیز سے ہے کہ میں کن چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کا فیصلہ کرتا ہوں۔