

# زندگی کی سختیاں دراصل آپ کی تربیت کا ذریعہ ہیں

میں نے ان سے یہ سوال محض اپنی الجھن کی بنا پر پوچھا تھا: "اگر مشکلات سے کردار کی پختگی اور وقار پیدا ہوتا ہے، تو میں انہیں موقع کے طور پر کیسے دیکھوں؟ وہ تو مجھے صرف مسائل معلوم ہوتے ہیں، تھکا دینے والے، جو مجھ میں چرچڑاہٹ پیدا کرتے ہیں اور بسا اوقات مجھے ناکامی سے دوچار کر دیتے ہیں۔"

وہ مسکرائے۔ مگر یہ مسکراہٹ تسلی دینے والی نہیں تھی، بلکہ اس میں یہ اشارہ تھا کہ جواب میرے لئے کوئی آسان حل نہیں تجویز کرے گا۔ "اس لیے،" انہوں نے کہا، "کیونکہ مستحکم شخصیت اور پائیدار کردار سازی کا عمل کبھی بھی آسانش میں نہیں ہوتا۔ یہ وہیں ہوتی ہے جہاں زندگی آپ کو چھپے دھکیلتی (Push back) ہے۔"

یہ جملہ میرے ذہن میں نقش ہو گیا۔

انہوں نے وضاحت کی کہ ہم میں سے اکثر لوگ ترقی کے اصل مفہوم کو غلط سمجھتے ہیں۔ ہم یہ تصور کرتے ہیں کہ جب ہم نے ایک بار صابر، پرسکون، اصول پسند یا جذباتی طور پر مستحکم ہونے کا فیصلہ کر لیا ہے، تو زندگی کو بھی اب ہمارے ساتھ تعاون کرنا چاہیے۔ ہم توقع کرتے ہیں کہ اب مشتعل کرنے والے عوامل، تصادم اور تناؤ کی صورت حال کم پیش آنے گی۔ لیکن زندگی اس کے برعکس کرتی ہے۔ جیسے ہی ہم بہتر ہونے کا فیصلہ کرتے ہیں، زندگی اس فیصلے کی آزمائش شروع کر دیتی ہے۔

انہوں نے اپنی زندگی سے ایک سادہ سی مثال دی۔ وہ اپنے اندر صبر پیدا کرنا چاہتے تھے۔ برسوں سے انہوں نے ڈرائیونگ سے کنارہ کشی اختیار کر رکھی تھی کیونکہ بے ہنگم ٹریفک انہیں مشتعل کر دیتی تھی۔ لین بدلتے لوگ، بلاوجہ ہارن بجانا اور جلد بازی۔ یہ سب ان کے غصے کو ہوا دیتا تھا۔ ڈرائیونگ سے بچ کر انہیں یہ وہم ہو گیا تھا کہ وہ صابر بن چکے ہیں۔ لیکن چونکہ صبر کبھی آزمایا ہی نہیں گیا تھا، اس لیے اس میں کبھی پختگی نہیں آئی تھی۔

"ایک دن،" انہوں نے بتایا، "میں نے اس خیال کے ساتھ دوبارہ گاڑی چلانے کا فیصلہ کیا کہ اب مجھ میں بہتری آچکی ہے۔ مگر چند ہی منٹوں میں، میں پھر سے غصے میں تھا۔"

وہ سچائی کا لمحہ تھا۔

"وہ ماحول جو آپ کو پریشان کرتا ہے،" انہوں نے کہا، "وہ آپ کا دشمن نہیں ہے، بلکہ وہ آپ کے ان کمزور پہلوؤں (Triggers) کو بے نقاب کر رہا ہے جو اشتعال کا باعث بنتے ہیں۔"

اس بات نے میرے زاویہ نظر کو بدل دیا۔ میں اب تک اپنے اشتعال کو اپنی ناکامی سمجھ رہا تھا۔ وہ مجھے اسے ایک تشخیصی آلے (Diagnostic tool) کے طور پر دیکھنے کا کہہ رہے تھے۔ ہر بار جب چہرہ اٹھ، غصہ، عدم تحفظ یا تلخی پیدا ہوتی ہے، تو وہ میرے اندر کے کسی ادھورے کام کی نشاندہی کرتی ہے۔ خواہ وہ کوئی فکری سانچہ (Mental Pattern) ہو، کوئی عقیدہ، کوئی توقع، یا معاملات کی غلط تشریح۔ ان حالات کے بغیر مجھے کبھی معلوم نہ ہو پاتا کہ حقیقت میں کس پہلو پر کام کرنے کی ضرورت ہے۔

پھر انہوں نے ایک اور تلخ حقیقت بیان کی: مشکل ماحول سے بچنا اکثر مستحکم کردار سازی کی راہ میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ جب مشتعل کرنے والی صورت حال کچھ عرصے کے لیے غائب ہو جاتی ہے، تو ہم فرض کر لیتے ہیں کہ مسئلہ حل ہو گیا ہے۔ حالانکہ مسئلہ حل نہیں ہوا ہوتا۔ صرف اس کی آزمائش نہیں ہوتی۔ جیسے ہی وہی صورت حال دوبارہ جنم لیتی ہے، ویسا ہی رد عمل بھی لوٹ آتا ہے۔ "اسی لیے،" انہوں نے کہا، "آپ کو لگتا ہے کہ آپ بدل گئے ہیں۔ جب تک کہ زندگی وہی منظر نامہ دوبارہ تخلیق نہیں کر دیتی۔"

انہوں نے سمجھایا کہ ترقی محض ایک وقتی ادراک کا نام نہیں ہے، بلکہ یہ مختلف مراحل پر مبنی ایک عمل ہے۔

پہلا مرحلہ: فہم (Understanding)۔ میں ذہنی طور پر اس بات کو تسلیم کر لیتا ہوں کہ مجھے صابر، جذباتی طور پر مستحکم اور اصول پسند ہونا چاہیے۔ یہ سوچ خوشگوار لگتی ہے اور اس میں بہتری کا احساس ہوتا ہے۔ لیکن یہ صرف شروعات ہے۔

دوسرا مرحلہ: مشق (Practice)۔ میں حقیقی حالات میں اس نظریے کا اطلاق شروع کرتا ہوں۔ یہاں معاملات پیچیدہ ہو جاتے ہیں۔ میں بھول جاتا ہوں، جذباتی رد عمل دیتا ہوں، ناکام ہوتا ہوں، ایسی باتیں کہہ جاتا ہوں جو میں نہیں کہنا چاہتا تھا اور ایسا رویہ اپناتا ہوں جس سے میں سمجھتا تھا کہ میں پیچھا چھڑا چکا ہوں۔

اکثر لوگ اسی مقام پر ہمت ہار دیتے ہیں۔ "وہ کہتے ہیں کہ یہ طریقہ کام نہیں کرتا،" انہوں نے کہا، "لیکن سچ تو یہ ہے کہ یہ مرحلہ ناگزیر ہے۔"

آخری مرحلہ: جبلت بن جانا (Internalization)۔ اور یہ تب ہی ممکن ہے جب بار بار کی ناکامی کے بعد احتساب (Reflection) اور دوبارہ عہد کرنے کا عمل جاری رہے۔ یہ کمال (Perfection) یا دکھاوے سے حاصل نہیں ہوتا، بلکہ گرنے، دوبارہ اٹھنے اور شعوری طور پر ایک بار پھر کوشش کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

انہوں نے ایک نہایت اہم بات پر زور دیا: ناکامی ترقی کی ضد نہیں ہے، بلکہ ناکامی کو نظر انداز کر دینا ترقی کی ضد ہے۔ "جب آپ ناکام ہوتے ہیں اور بغیر کسی غور و فکر کے آگے بڑھ جاتے ہیں،" انہوں نے کہا، "تو کچھ نہیں بدلتا۔ لیکن جب آپ اس لمحے کا دوبارہ جائزہ لیتے ہیں کہ کس چیز نے مجھے مشتعل کیا، میں نے اپنے ذہن میں کیا کہانی گھڑی، اور اس کا متبادل رد عمل کیا ہو سکتا تھا۔ تو آپ اپنے اگلے رد عمل کو مزید مضبوط بنا لیتے

ہیں۔"

انہوں نے روزمرہ زندگی کی ایک ایسی مثال دی جو دل کو لگی: دو دوست فیصلہ کرتے ہیں کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ طنز و مزاح میں حد سے تجاوز نہیں کریں گے۔ یہ ایک مخلصانہ فیصلہ ہے۔ اگلے ہی دن، ایک سے چوک ہو جاتی ہے اور طنز کا عنصر واپس آجاتا ہے۔ اکثر لوگ اسے نظر انداز کر دیتے ہیں، اس امید میں کہ حالات خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ مگر ایسا نہیں ہوتا۔

حقیقی ترقی کی صورت مختلف ہوگی۔ اس کا مطلب ہوگا کہ نرمی سے اس معاملے پر بات کی جائے، اپنے ارادے کو دہرایا جائے، ایک دوسرے کا ساتھ دیا جائے اور دوبارہ کوشش کی جائے۔ وہ 'فالو اپ' (Follow-up) یعنی وہ مشکل گفتگو یہی مقام ہے جہاں تبدیلی جہلت بنا شروع ہوتی ہے۔ "ترقی"، "انہوں نے کہا، "محض اچھے ارادوں سے نہیں بلکہ ان پر مسلسل کوشش گرفت (Follow-up) کرتے رہنے سے آتی ہے۔"

مجھے اندازہ ہوا کہ میں اکثر صبر، ضبط نفس اور وقار کا غلط مطلب لیتا رہا ہوں۔ میں سمجھتا تھا کہ ان کا مطلب غصہ، چڑچڑاہٹ یا بیزاری محسوس نہ کرنا ہے۔ جبکہ وہ یہ کہہ رہے تھے کہ ان کا مطلب یہ ہے کہ جب یہ جذبات پیدا ہوں تو ان پر مختلف انداز میں رد عمل دینا سیکھا جائے۔

مشکلات اس بات کی علامت نہیں ہیں کہ کچھ غلط ہو رہا ہے، بلکہ یہ تربیت گاہ ہیں۔

جب ہم دیانتداری (Integrity) کا راستہ چنتے ہیں، تو زندگی رکاوٹیں ہٹاتی نہیں ہے، بلکہ انہیں عین ہماری راہ میں لاکھڑا کرتی ہے۔ ٹریفک جام، بدتمیز ساتھی، بے جا تنقید، بار بار کی ناکامی۔ یہ اس عمل میں مداخلت نہیں ہیں، بلکہ یہی تو وہ آگے بڑھنے کے عمل (Process) کا حصہ ہیں۔

"اور ایک آخری بات،" انہوں نے تقریباً بات ختم کرتے ہوئے کہا، "خود کا احترام کرنے کے لیے کامیابی کا انتظار نہ کریں، یعنی اپنی عزت نفس کو کامیابی سے مشروط نہ کریں؛ پہلے خود کا احترام سیکھیں۔"

اس جملے نے مجھے عاجزی پر مجبور کر دیا۔

کردار کی بلندی (Integrity) کسی بے عیب رویے سے ثابت نہیں ہوتی، بلکہ یہ بار بار اسی راستے پر لوٹ آنے سے ثابت ہوتی ہے۔ بغیر کسی عذر کے، بغیر مایوسی کے، اور بغیر کسی خود فریبی کے۔ وقار تب تعمیر نہیں ہوتا جب زندگی آسان ہو، بلکہ یہ تب تعمیر ہوتا ہے جب زندگی ہمیں اکساتی ہے اور ہم ٹوٹ جانے کے بجائے سیکھنے کا انتخاب کرتے ہیں۔

اب جب میں مڑ کر دیکھتا ہوں، تو مجھے سب واضح نظر آتا ہے: وہ لمحات جنہوں نے مجھے سب سے زیادہ سنوارا، وہ پرسکون ادراک کے لمحات نہیں تھے۔ بلکہ وہ تھے جب زندگی نے مجھے بے نقاب کیا، مجھے مشتعل کیا اور مجھے خود اپنے آپ سے نبرد آزما ہونے پر مجبور کر دیا۔

مشکل کبھی میری دشمن نہیں تھی۔ وہ تو ایک دعوت نامہ تھی۔