

خودشناسی اور روحانی علوم



قمر اقبال صوفی (ہالینڈ)

خودشناسی

اور

روحانی علم

قمر اقبال صوفی

297.61
ق 7 خ
۱۳۳۵۶۱
۲

یا اللہ تیرا شکر ہے
”رحمتیں، برکتیں، سعیتیں“
ناشر: عدیل حق، محمد اجمل

(حقوق اشاعت محفوظ)

نام کتاب	خود شناسی اور روحانی علم
مصنف	قمر اقبال صوفی
سن اشاعت	2016
کمپوزنگ	انس چوہدری
مارکیٹنگ	عثمان طارق
قیمت	300/- روپے

حق پبلی کیشنز

2-A سید پلازہ، چیٹر جی روڈ اردو بازار لاہور
فون: 042-37220631-33
موبائل: 0300-9422434

فہرست

حصہ اول

7	تعارف
12	آسان یا مشکل
15	یادداشت کی پروگرامنگ
20	زندگی کا شعور ہونا
22	حوصلہ اور سچائی
24	بچوں کا خود کو ذہن یا بے وقوف ماننا
26	خود اعتمادی
32	ہر وقت ریلیکس رہیں
33	زندگی میں واحد اور واضح مقصد اور اس کا اصول
41	لکھنے کی عادت اور مقصد زندگی
46	اپنی کمزوریاں سمجھ کر انہیں دور کریں
49	دوسرے کے قدموں میں کھڑا ہو کر دیکھیں
54	دین اور اپنی تعلیم کا مقصد لازمی سمجھیں
56	ذہانت کی قسمیں
59	E.Q اور I.Q
60	اسی لمحے میں رہنا

66	سچا، باضمیر اور بلند کردار انسان
69	انسان کی بے پناہ طاقتور ذہنی و روحانی صلاحیتیں
73	کچھ اہم ذہنی اور روحانی اصول
76	اچھے مسلمان کی مختصر تشریح
79	مکافاتِ عمل
81	میکناٹیزم
84	مسئلے کا حل دینا
88	سیاست اور انصاف
92	صحت کا شعور
96	نفرت اور معافی
98	غصہ
100	شکرگزاری کرنا، حسد سے بچنا
103	تصورات کی مشق (visualization)

حصہ دوم

108	بچوں کی تعلیم کے بارے میں ماہرین کی رائے
112	بچوں کی تعلیم و تربیت کے بارے میں مصنف کی کچھ رائے
119	والدین کے نام ایک خاص پیغام
123	تجزیاتی صلاحیت

125	ڈائیری ساتھ رکھنا
130	امارت اور غربت
133	دولت کی طاقت
134	کاروبار اور پیسہ
141	کتابیں پڑھنے کا شعور
143	ادراک و شعور کی سطح، ہماری ID
145	سماجی شعور
146	نیکی کی کچھ قسمیں
149	فیثہ کا غلط استعمال
152	دو کامیاب طریقے
154	تین قسم کی جنگیں
156	انسان فطری طور پر اچھا ہوتا ہے

حصہ سوم

160	اسلام اور روحانیت
165	ہر خرقہ سالوس کے اندر ہے مہاجن
167	صحیح روحانی استاد کی پہچان
172	کشف والہام
174	معاشرے کو کنٹرول کرنے کے تین طریقے
177	ڈر و خوف، انسان کا سب سے بڑا دشمن

- 182 عیسائیت اور اسلام
- 186 قرآن پاک کو سمجھنے کے کچھ اصول
- 191 شیر اور بھیڑ
- 193 دنیا میں روحانی ترقی کے تین طریقے
- 195 اسلامی روحانیت
- 214 راضی بہ رضا کی مشق
- 218 روحانی سفر میں مختلف مراحل
- 219 یقین، وزیر یا لوزر
- 230 روحانیت کا مختصر ترین پیغام
- 232 روحانیت میں کامیابی کا کلیہ
- 234 اللہ کے ہونے اور قرآن پاک کے منجانب اللہ ہونے کی ایک بہت پختہ دلیل
- 237 کتاب کا مختصر جائزہ

کتاب کا تعارف

آج سے کوئی 90 سال پہلے معروف اسلامی دانشور حضرت عبید اللہ سندھی نے نظام تعلیم کے بارے میں کہا ”ہمارا نوجوان بے تصور ہے، اسے اپنے کالج یونیورسٹی یا مسجد میں جو کچھ پڑھایا جاتا ہے یہ ویسے ہی تصورات رکھتا ہے اسے غلامی کا درس دیا جاتا ہے، فرسودہ سیاسی اور معاشی نظام پڑھایا جاتا ہے۔ خاص قسم کا کوئی لباس یا خاص قسم کی پگڑی، خاص قسم کا تھری پیس لباس اور حلیہ، خاص قسم کے مذہبی وظائف، رسومات تو سکھائی جاتی ہیں۔ لیکن اسے قرآن کا اخلاقی، سیاسی، معاشی، سماجی یا عمرانی نظام نہیں پڑھایا جاتا“

حضرت سندھی کی یہ بات آج کل کے مروجہ نظام تعلیم پر بھی صادق آتی ہے، سیکھنا ایک بہت اہم اور سنجیدہ کام ہے لیکن میرے خیال میں آج تک دنیا میں کہیں بھی اس پر اتنی توجہ نہیں دی گئی جتنی یہ چیز مستحق ہے مثلاً آج کل ساری دنیا میں علم سکھانے کے اہم ترین اور بڑے مراکز سکول، کالج اور یونیورسٹیاں ہیں لیکن ان کے نظام تعلیم میں سب سے بڑی کمی یہ ہے کہ اس میں یہ سکھایا جاتا ہے کہ کیا سیکھنا ہے؟ یہ نہیں سکھایا جاتا کہ کیسے سیکھنا ہے مثال کے طور پر اگر کسی نئے علم کو مشکل سمجھ کر بڑھا جائے تو یہ ہر روز مشکل تر ہی ہوتا چلا جاتا ہے اور آسان سمجھا جائے تو پھر یہ ہر روز آسان تر ہوتا چلا جاتا ہے۔

طالب علم کو اتنا شعور بھی ہونا چاہیے کہ پڑھنے کے علم میں کیا چیز سب سے زیادہ

اہم ہے؟ کس کو اس سے کم اہمیت دینی ہے اور کونسا بہت کم اہمیت رکھتا ہے؟ اسی طرح ریلیکس رہ کر بہتر طریقے سے بہتر سیکھا جاسکتا ہے اور خود اعتمادی کے ساتھ سیکھنا بھی ہمیشہ بہت بہتر نتائج دیتا ہے۔

پھر کریکٹر بلڈنگ پر ساری دنیا کے موجودہ علم تعلیم میں کوئی توجہ نہیں دی جاتی یعنی تعلیم تو ہے مگر تربیت کا معاملہ ہی گول کر دیا گیا ہے۔

اس تعلیم میں کامیاب، خوش اور پرسکون زندگی گزارنے کا بھی نہیں سکھایا جاتا۔ یعنی اس میں زندگی کا شعور بھی نہیں سکھایا جاتا۔

پاکستان کے نظام تعلیم میں تو خود اعتمادی، کریئٹیوٹی، پرابلم سالونگ ایبلٹی اور خصوصاً بلند کرداری پر بہت ہی کم کام ہوا ہے۔ بلند کرداری کے معاملے میں مغرب کے سبھی تعلیمی ادارے بھی (عام لیول سے مہنگے ترین تک) فارغ ہی ہیں۔

پھر طالب علم کو یہ بھی سیکھنا چاہیے کہ نئے ماحول کو سمجھ کر اس میں کیسے ایڈجسٹ ہو جاسکتا ہے۔

سوچنے کا طریقہ سکھانا بھی ”اعلیٰ تعلیم کا ایک لازمی مقصد“ ہونا چاہیے۔

خود میں نے جو تعلیم حاصل کی اب اس میں غور کرنے پر معلوم ہوا کہ میں نے پانچویں جماعت تک میں نے جو کچھ سیکھا تھا وہ ہی اہم تھا باقی تو مجھ پر خواہ مخواہی بوجھ لادا گیا مثلاً پانچویں جماعت تک میں نے انگلش پڑھنی اردو بھی سیکھ گیا، تاریخ جتنی بھی پڑھائی گئی زیادہ تر جھوٹ پر مبنی تھی۔ اس کو پڑھ کر تاریخ کسی عالم سے بحث کرنا بیوقوفی کی بات تھی۔ جغرافیے میں دنیا کے صرف سات براعظم کا یاد ہے۔

اسلامیات جس طریقے سے اور جتنی پڑھائی گئی اس سے نہ کوئی خاص فائدہ ہوا نہ ہی کوئی کردار سازی ہوئی (حالانکہ غور سے دیکھا جائے تو صرف دینیات ہی اوپر بیان کردہ تمام علوم کی کمیوں کو کور کر سکتی ہے)

حساب بھی جتنا زندگی میں ضروری ہوتا ہے یعنی ایک سے لے کے سو تک گنتی پھر اسی تسلسل میں ہزار، لاکھ، کروڑ اور ارب کا بھی پتہ چل گیا۔ اس کے بعد الجبرے کی مشکل اصطلاحات میرے لیے بیکار ہی رہیں۔

بعد میں تو یہ سب کچھ ایک مہینے میں ہی سمجھایا جاسکتا ہے پھر میں نے تعلیم میں مزید نو سال کیوں ضائع کیے۔ اس دوران غالباً میں نے صرف ایک ہی چیز سیکھی جو کہ فیشن تھا۔ موجودہ تمام نظام تعلیم کا مقصد لوگوں کو ملکی مشین کا ایک پرزہ بنانا ہوتا ہے اور یہ تعلیم نوکری ڈھونڈنے کے لیے ہی حاصل کی جاتی ہے۔

پھر ہمارا تعلیمی نظام اب تک لارڈ میکالے کے بتائے ہوئے نظام سے باہر نہیں آسکا۔ میکالے نے 1841ء میں کہا کہ جسمانی غلامی سے نجات ممکن ہے لیکن اگر کسی قوم کو احساس کمتری کے مرض میں مبتلا کر دیا جائے تو پھر وہ آزادی کے باوجود بھی خوشی سے ہمیشہ ہمیشہ کی غلامی قبول کر لیتی ہے۔ (یہاں غور کرنے سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ خود اعتمادی کی سب سے بڑی دشمن احساس کمتری ہی ہے)

یہاں پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر تعلیم کا مقصد کیا ہے اور تعلیم کسے کہتے ہیں۔ یہ کتاب آپ کو اس کے تمام اہم ترین پہلو سکھانے کے لیے لکھی گئی ہے۔

اپنے تجربات اور مشاہدات میں مجھے یہ بھی علم ہوا کہ نوجوان کا اخلاقی رخ متعین کرنے کا اہم ترین وقت کوئی نوویں جماعت سے لے کر ایف اے تک کا وقت ہوتا ہے۔ جبکہ بچہ کچھ صفات جیسے دلیری یا بزدلی، زیادہ حساسیت یا کم حساس ہونا عام ذہانت وغیرہ تو وہ اس سے بہت پہلے ہی اپنی عمر کے شروع کے تین سالوں میں ہی بڑی حد تک ڈویلپ کر لیتا ہے گو اس کی پریکٹس تین سال کی عمر کے بعد کرتا ہے مگر اخلاقی تربیت کا اہم ترین وقت ہائی سکول اور کالج کے پہلے دو سال کا ہی ہوتا ہے۔ اس وقت بچوں کا ذہن ایک کوری سلیٹ کی طرح ہوتا ہے پھر اس پر جو بھی نقش ہونا شروع ہو جاتا ہے وہی ساری عمر چلتا اور گہرا ہوتا جاتا

ہے۔ اس عمر میں بچے اگر اپنے سے چند قدم آگے (یعنی زیادہ ذہین) کیمونسٹ کے ہتھے چڑھ جائیں تو وہ کیمونسٹ بن جاتے ہیں۔

سیکولر کے ہاتھوں تو سیکولر اور ملاں کے ہاتھوں تو ملاں اور صحیح مذہبی انسان کے ہاتھوں تو صحیح اچھے انسان اور مذہبی بن جاتے ہیں۔

بچے یہ ہی عینک لگا لیتے ہیں اور ساری عمر اسی عینک سے زندگی کے تمام مسائل اور چیزوں کو دیکھتے رہتے ہیں۔ ان میں سے جو بچے ذہنی طور پر جتنے تیز ہوتے ہیں۔ وہ اتنی ہی اس عینک سے متعلقہ و مددگار چیزیں بھی جمع کر کے اس عینک کو مزید زیادہ طاقتور بنانے میں خرچ کرتے رہتے ہیں اور دوسرے ساتھی بچوں کو بھی یہی کچھ سکھاتے رہتے ہیں۔ اکثر یہ عینک ہی غلط نمبروں کی ہوتی ہے اور ان میں اتنا شعور نہیں ہوتا کہ وہ اس عینک کو چیک کر سکیں۔ اسی وجہ سے وہ اس عینک کو صحیح کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔

تمام والدین اور اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس عمر میں بچوں پر خصوصی توجہ دیں ”کم از کم انہیں اچھا انسان بنا ضرور سکھائیں“ انہیں اتنا ضرور واضح ہونا چاہیے کہ صرف اور صرف اچھا انسان ہی کامیاب، خوش باش اور پرسکون زندگی گزار سکتا ہے۔ اس کا کوئی دوسرا راستہ ہے ہی نہیں۔

1۔ اس کتاب میں میری کوشش یہ رہی ہے کہ زندگی میں خصوصاً شخصیت کی ذہنی اور روحانی ڈویلپمنٹ سے متعلق ہر اہم ترین شعبہ زندگی میں آپ کو ابتدائی تین چار سیڑھیان سمجھا اور آپ کو ان پر چڑھلا دوں۔ کیونکہ یہ بنیادی معلومات اور اصول جاننا آپ کو ان شعبوں میں اتنا اعتماد ضرور دے دیتا ہے کہ اس کے بعد کچھ محنت کر کے آپ ان میں جتنا چاہیں اوپر جا سکتے ہیں۔ اس کے بعد انشاء اللہ دنیا کی کوئی بھی چیز آپ کے لیے ”ہوا“ نہیں رہے گی۔

2۔ اس کتاب میں وہ تمام باتیں شامل کی ہیں جو کہ میری سمجھ اور تجربے کے

مطابق ہیں (اور میرے ضمیر کے مطابق بھی ہیں)۔ آپ کی ہر لیول کی جسمانی، ذہنی اور روحانی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

3۔ کتاب کو مختصر رکھنا بھی میں نے ان وجوہات کی بنا پر ضروری سمجھا ہے کہ ایک تو لوگ آج کل زیادہ مطالعے اور موٹی کتابوں سے بھاگتے ہیں۔ دوسرے زیادہ بڑی کتاب میں آپ جوں جوں آگے بڑھتے ہیں پچھلا سبق بھولتے چلے جاتے ہیں اور پھر تمام چیزوں ملا کر نہیں دیکھ پاتے۔

4۔ اس کتاب میں آپ کو اپنی ذہنی اور روحانی ترقی کے تمام اہم اصول مل جائیں گے پھر زندگی میں تقریباً ہر شعبہ زندگی میں بڑے لیول کی (میکرو لیول کی) تمام ضروری معلومات اور اصول ملیں گے۔ چھوٹی تفصیلی معلومات (مائیکرو لیول) آپ کو خود بخود تجربات کے ساتھ ساتھ باسانی ملتی چلی جائیں گی۔

5۔ کسی بھی کتاب کی باتیں اس پر عمل کے بغیر بالکل بے کار ہوتی ہیں۔

آسان یا مشکل

ماضی میں بہت سی یونیورسٹیوں میں آسان اور مشکل سے متعلق مختلف تجربات کئے گئے جن میں سے میں آکسفورڈ یونیورسٹی میں کیئے گئے ایک تجربے کا ذکر کرنا چاہوں گا۔ اس میں کم عمر طالب علموں کو عام سے سوالات دیئے گئے مگر پروفیسروں نے طالب علموں کے ذہن میں ڈالا کہ یہ بہت ہی مشکل سوالات ہیں۔ انہوں نے بار بار مشکل کا لفظ دہرایا اور اس پر زور دیا۔

تو وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ پچیس فیصد طالب علم ہی ان سوالات کا جواب بتا سکے۔ اب انہی سوالات کو دوسرے طالب علموں کے سامنے پیش کیا گیا مگر اب پروفیسروں نے طالب علموں کے ذہنوں میں دوسری چیز ڈالی۔ اب ان کو پروفیسروں نے کئی بار کہا کہ یہ تو بڑے ہی آسان سوالات ہیں۔ ان کا جواب تو کوئی بچہ بھی دے سکتا ہے۔ ان طالب علموں کی کوئی پچھتر فیصد نے جواب بالکل درست دیئے۔ یہ تجربات بار بار دہرائے گئے، تقریباً یہی نتائج ہر دفعہ سامنے آتے رہے۔

اہم یہ ہے کہ جس چیز کو آپ اپنے ذہن کو مشکل کہہ کر پیش کرتے ہیں۔ لاشعور اسے فوراً مشکل بنا لیتا ہے، اور جس چیز کو آسان کہہ کر پیش کرتے ہیں لاشعور اسے فوراً آسان بنا دیتا ہے۔ لاشعور کی طاقت شعور سے کئی گنا (بلکہ بیسیوں گنا) زیادہ ہوتی ہے۔ یہ باسانی ہر مشکل شے کو آسان اور آسان کو مشکل بنا دیتا ہے۔ ”اس چیز پر خصوصاً کسی بھی نئے کام کو پہلی بار کرتے وقت توجہ دینی چاہیے۔ ہر اہم کام کرتے وقت اگر آپ کے ذہن میں ہوا کہ آسان ہے تو کر لیں گے اور اگر یہ ہو کہ نہیں کر سکتے تو نہیں کر پائیں گے۔ اس

لیے ہر کام کو خود اعتمادی کے ساتھ اور ویز (Winner) کی حالت میں کریں۔“ وہ ہو جائے گا۔

والتھم سٹو (لندن) میں ایک دفعہ میری اپنے دوست افضل خان (جہلم) سے اس مسئلے پر بات ہو رہی تھی۔ خان صاحب کہنے لگے کہ بچپن میں جب گوجر خان میں مجھے پانچویں جماعت میں داخل کرایا گیا تو ہمارے استاد ایک بڑے اچھے قد کاٹھ اور پرسنالٹی والے تھے۔ انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ بیٹا تم کیا پڑھو گے؟ میں نے انہیں جواب دیا، ”پڑھنا تو حساب بھی ہے، مگر حساب بڑا مشکل ہوتا ہے۔“ انہوں نے پھر مجھ سے پوچھا تو میں نے انہیں یہی جواب دیا کہ حساب تو بڑا مشکل ہوتا ہے۔

اس پر انہوں نے کہا کہ حساب کونسا مشکل ہوتا ہے، پھر مجھ سے پوچھنے لگے۔

”چار اور چار کتنے ہوتے ہیں؟“ میں نے کہا، آٹھ۔

اس پر انہوں نے پوچھا، ”اور آٹھ دو نے؟“

میں نے کہا، سولہ!

انہوں نے پوچھا، ”سولہ اور چھ کتنے ہوتے ہیں؟“

میں نے کہا، بائیس

انہوں نے کہا، ”شاباش“، بیٹا بس یہی حساب ہوتا ہے تم تو حساب میں بڑے تیز ہو“

افضل خان صاحب نے بتایا کہ اس دن کے بعد حساب میرے لئے بالکل ہی آسان

ہوتا چلا گیا۔

مجھے سال 2011 میں چکوال گورنمنٹ کالج فار ویمن میں ویمن ٹیچرز کونسل کے لیے

اتفاق ہوا۔ وہاں پر میں نے دوسری باتوں کے علاوہ ذہن کے اس اصول پر بات کی کہ یہ ہر

کرنے والی ”نئی چیز“ کو با آسانی آسان یا مشکل بنا دیتا ہے۔ جب میں نے یہ بتایا تو وہاں

کی ایک سینئر ٹیچر کہنے لگیں ”جب میں چھٹی (غالباً یہی سال بتایا تھا) جماعت میں تھی تو ہماری ٹیچر نے ہمیں انگلش پڑھاتے وقت یہ کہا کہ انگلش تو بے حد مشکل زبان ہے۔ اس پر میں نے پوچھا کہ انگلش بولنے میں کس طرح مہارت حاصل کی جاسکتی ہے تو اس پر وہ کہنے لگی ”یہ تو اتنی مشکل ہے کہ یہ تو انگلش کے پروفیسروں کو بھی صحیح طریقے سے نہیں آتی“۔ یہ سننے کے بعد انگلش میرے لیے اتنی مشکل ہو گئی کہ میں آج تک اسے صحیح نہیں سیکھ سکی یہ ہر قدم پر مجھ پر حاوی ہی رہی ہے۔ اور آج آپ کی بات سن کر مجھے کوئی تیس سال کے عرصے کے بعد اس مشکل کی وجہ معلوم ہوئی ہے۔ اگر یہ مجھے چھٹی جماعت میں ہی معلوم ہو جاتی تو میرے اتنے سال مسلسل پریشر اور زہنی دباؤ میں ضائع نہ ہوتے۔ انگلش میں مہارت کے بعد میری باقی پرفارمنس کئی گنا بہتر ہو سکتی تھی“

یادداشت کی پروگرامنگ

ہمارے پرانے نظام تعلیم میں صرف یادداشت پر ہی زور دیا جاتا رہا ہے جو کہ صحیح نہیں تھا۔ ذہنی سائنسوں کے ماہرین یہ کہتے ہیں کہ ذہن کو حافظے کی مشین بنانے کے بجائے اسے خود اعتماد، جلد فیصلہ کرنے والا اور تخلیقی قوت کا حامل بنائیں۔ مگر پھر بھی انسان کی عام ذہانت میں اچھی یادداشت کا حصہ بڑا اہم ہے گو اس سلسلے میں یہ سمجھنا بڑا ضروری ہے کہ انسان لاشعوری طور پر روز بروز خود ہی اسے بہتر یا کمزور کرتا چلا جاتا ہے۔ اس باب میں آپ کو یادداشت کے کام کرنے کا طریقہ اور اسے بہتر کرنے کی آسان ترکیبیں بتائی جائیں گی۔ اسے سمجھ کر آپ ذہن اور لاشعور کے کام کرنے کے اصولوں سے بھی صحیح طریقے سے واقف ہو جائیں گے۔ یہ طریقے دنیا میں خوشحال، کامیاب اور پرسکون زندگی گزارنے میں بے حد مددگار رہتے ہیں۔

بہت سے لوگ خرابی یادداشت کا گلہ کرتے نظر آتے ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہوتی ہے کہ ہماری یادداشت خراب نہیں ہوتی بلکہ ہماری یادداشت کی پروگرامنگ خراب ہوتی ہے۔ ہمارا لاشعور ہی ہماری یادداشت کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

ذہن (شعور اور لاشعور) کا اس معاملے میں کام کرنے کا اہم ترین اصول یہ ہے کہ جب بھی ہم یہ سوچتے ہیں کہ ہماری یادداشت فلاں معاملے میں کمزور ہوگئی ہے جیسے مجھے سنے ہوئے واقعات یا نام بھول جاتے ہیں تو پھر آپ اپنے ذہن میں جتنی بار یہ سوچ دہراتے ہیں یہ دہرائی جانے والی سوچ آپ کی یادداشت کے اس پروگرام پر ہتھوڑے کی طرح برس کر اپنے پہلے سے خراب کیے ہوئے پروگرام کو لاشعور میں مزید گہرا دھنسا دیتی

ہے۔

اسی طرح اگر آپ یہ سوچیں کہ آپ کی یادداشت بہتر ہوتی جا رہی ہے تو ہر بار ایسا سوچنا آپ کی یادداشت کو بہتر کرتا چلا جائے گا۔ پھر ایسا سوچنا آپ کی عادت بن جائے گی اور آپ کی یادداشت بہتر سے بہتر ہوتی چلی جائے گی۔ کچھ کامیاب عملی تجربات کے بعد ہمارا اس صلاحیت کے بہتر ہونے پر یقین بیٹھنا شروع ہو جاتا ہے اور پھر یہ آہستہ آہستہ ہماری عادت (خود کار سوچ) بن جاتا ہے۔

ہماری یادداشت صرف عمر کے آخری دو تین سالوں میں خراب ہوتی ہے جب انسان کے قوی بالکل ضعیف ہو جاتے ہیں۔ اس عمر سے پہلے صرف ہماری پروگرامنگ ہی خراب ہوتی ہے۔

ہماری یادداشت ہماری ذہانت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بلکہ اس کے کمزور ہونے کی صورت میں انسان اپنی خود اعتمادی بھی کھونے لگ پڑتا ہے۔ خراب ہوئی یادداشت کو صحیح کرنا مشکل نہیں ہوتا مگر اس کام کیلئے آپ کو اپنی یادداشت کے کام کرنے کا طریقہ معلوم ہونا چاہیے۔ یہ طریقہ عام طور پر اس طرح ہے کہ یادداشت کے دو حصے ہوتے ہیں ان میں سے ایک عام حصہ ہے جس میں یہ ایسی چیزیں جمع کرتا ہے جو اس نے رات کو بھلا دینی ہیں۔

مثلاً آپ نے کہیں پر بسکٹ کھایا تو یہ کوئی اہم یا ضروری چیز نہیں ہے۔ یادداشت اسے کم اہم حصہ میں رکھ کر رات کو یا دوسرے دن بھلا دے گی۔

لیکن اہم سمجھنے والی باتوں کو یہ دوسرے حصے میں رکھتی ہے جہاں یہ باتیں چند ہفتوں تک یاد رہتی ہیں۔ اور اس دوران اگر انہیں دوبارہ یاد کیا جاتا ہے تو یہ پھر سے مستعد یا ایکٹو ہو جاتی ہیں۔ اور ہمیں مستقل طور پر یاد رہ جاتی ہیں۔

لیکن جب ہم اپنی کسی چیز سے متعلق یادداشت کو خراب کر لیتے ہیں تو پھر یہ اہم

باتیں بھی ہمیں دوسرے دن تک بھول چکی ہوتی ہیں۔ بلکہ کچھ معاملات میں آپ اپنی اسی پروگرامنگ کو سوچ کی طاقت دے کر اتنا خراب کر لیتے ہیں کہ یہ اہم باتیں آپ کو چند لمحوں میں بھول جاتی ہیں۔ جیسے کسی نے آپ کو اپنا نام بتایا تو بہت سے لوگوں کو یہ سننے کے چند سیکنڈز میں ہی بھول جاتا ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ آپ اس عادت کی تبدیلی کا فیصلہ کر کے اسے لکھ کر کسی ایسی جگہ پر رکھ دیں جہاں آپ اسے وقتاً فوقتاً دیکھتے رہیں۔ اس کے بعد جب بھی آپ کوئی نیا نام سنتے ہیں تو پھر اس شخص کو دو تین بار اس کے نام سے بلانا ہے۔ پھر جاتے وقت اس کا نام لیکر اسے خدا حافظ کہنا ہے کہ ”عمر صاحب“ خدا حافظ۔ پھر لازماً اگلے دو گھنٹے کے اندر اندر اس نام کو دوبارہ یاد کرنا ہے۔ چند بار ایسی پریکٹس کے بعد آپ کو نام کبھی نہیں بھولیں گے۔ اسی طرح رات سونے سے پہلے آج یاد کیے گئے نام یا واقعے یا کچھ بھی یاد کر لیں تو پھر وہ یادداشت کے ایکٹو حصے میں آجاتے ہیں۔ اس طرح کرنے کے بعد چند ہفتے کے اندر ہی آپ کی یادداشت اس معاملے میں دوبارہ صحیح کام شروع کر دے گی۔ اسمیں ایک دلچسپ بات یہ بھی ہے کہ کسی ایسی پرانی خراب شدہ عادت کو صحیح کرنے میں خواہ مخواہ زور لگانے اور خصوصاً جھنجھلاہٹ میں آنے کی صورت میں یہ پروگرام بجائے تبدیل ہونے کے الٹا بھٹتا ہی جاتا ہے۔ خواہ مخواہ زور لگانا چھوڑیں تو یہ پروگرام باسانی تبدیل ہو جایا کرتا ہے۔ ذہنی طور پر ریلیکس ہو کر ایسا سوچیں تو انشاء اللہ اسمیں جلدی اور مکمل کامیابی ہوگی۔

یہ چیز آپ نے اپنے اہم ترین یادداشت کے پروگراموں میں اسی طرح استعمال کرنی ہے۔ ہم نے ناموں سے متعلق علیحدہ اور راستوں سے متعلق علیحدہ پھر ہر ایک سبیکٹ کے حساب سے (مثلاً شعروں، ٹیلیفون نمبروں، راستوں، لوگوں کے چہروں، یا پیسوں کے لین دین وغیرہ) یادداشت کے علیحدہ علیحدہ خانے بنائے ہوتے ہیں۔

اسکی ایک آسان ترکیب یہ ہے کہ آپ ایک چھوٹی سی ڈائری ہر وقت ساتھ رکھا کریں اور لوگوں کے نام اور دوسری بھولنے والی چیزیں اس میں لکھ لیا کریں۔ میرے

تجربے میں آیا ہے کہ ڈائری رکھنے کے بعد اگلے چند دنوں میں ہی بھولنے کی عادت کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ ہمارے ذہن میں صرف کسی مخصوص چیز سے متعلقہ یادداشت کی ہی نہیں بلکہ ہماری ہر شے سے متعلقہ اسے آسانی یا مشکل سے ملنے، اپنی زندگی میں خوش قسمتی یا بد قسمتی سب کی اسی اصول پر پلاننگ بھی کی ہوتی ہے۔ جو کہ سمجھ کر قدم بہ قدم اسی طرح بہتر کی جا سکتی ہے۔ (پاکستان میں عام سٹوڈنٹس کو یادداشت کا کوئی خاص مسئلہ نہیں ہوتا کہ ابھی ان کا اس میں کوئی خاص پروگرام نہیں بنا ہوتا۔ پروگرام ہم بعد میں خود کو ایسا مان کر بنانا شروع کرتے ہیں۔ پھر پاکستان میں زیادہ تر یادداشت پر اتنا زور دیا جاتا ہے کہ سٹوڈنٹس کو اس کا کوئی خاص مسئلہ نہیں ہوتا)

1۔ ایک پریکٹس میں یادداشت کو بہتر کرنے کے لیے سب مطلوب چیزوں کی ایک کہانی بنائی جاتی ہے مثلاً جیسے یہ یاد رکھنا ہے۔

1۔ کتا 2۔ بوٹ 3۔ ری 4۔ سائیکل 5۔ ٹیلی فون بوتھ

6۔ کار

اس میں کہانی اس طرح بنے گی ایک کتے نے بوٹ پہنے ہیں۔ بوٹ پر ری بندھی ہے کتا سائیکل چلانے لگ پڑتا ہے وہ بوتھ سے جا کر ٹکر مارتا ہے وہاں ساتھ ہی ایک کار کھڑی ہے۔

اس کا ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ ذہن (یادداشت) ایک چیز یا نام کی تو پہلے سے ہی بھولنے کی پلاننگ کر چکا ہوتا ہے۔ نئے نام کو بھی اسی خانے میں پھینکنا چاہتا ہے۔ مگر اکٹھی چند چیزیں اسے نئے خانے میں رکھنی پڑتی ہیں۔ جس کا اس کے پاس کوئی پرانا پروگرام نہیں ہوتا۔ علیحدہ نیا بنانا پڑتا ہے جو کہ صحیح ہوتا ہے۔

2۔ اسی طرح آپ تین ناموں کا ایک نام بنا سکتے ہیں۔

3۔ فوج میں ایک طریقہ استعمال کیا جاتا ہے جس کا اصول یہ ہے کہ لوگ پڑھنے

سے کوئی 20 فیصد چیزیں یاد رکھتے ہیں سننے سے کوئی 35 سے 40 فیصد، پریکٹیکل دیکھنے سے کوئی 55 سے 60 فیصد، خود ہاتھوں سے کر کے کوئی 70 فیصد اور پھر کسی دوسرے کو پریکٹیکل کر کے دکھانے سے 80 فیصد اس کے بعد دوبارہ خود کرنے سے کوئی 90 سے 95 فیصد تک یاد کر لیتے ہیں۔

4۔ روس میں کیمونسٹ دور میں یادداشت بڑھانے کا ایک طریقہ ایجاد کیا گیا تھا اس کا تعلق دراصل ہنود کے پرانے یوگا کے سسٹم سے تھا اس طریقے میں سٹوڈنٹس کو ایسا میوزک سنایا جاتا تھا جس میں 100 تا 106 بیٹس فی منٹ ہوتے ہیں ان کے تجربے میں آیا ہے کہ اس طرح سٹوڈنٹس کی یادداشت کئی گنا بہتر (تقریباً 6 گنا تک) کام کرتی ہے۔

5۔ سورۃ منزل کو دن میں تین بار پڑھنا بھی یادداشت کو کئی گنا بہتر کر دیتا ہے۔

زندگی کا شعور ہونا

انسان کے پاس اگر زندگی کا شعور نہ ہو تو دینی شعور بھی نہیں آتا اور انسان روحانی، کاروباری، سیاسی، سماجی اور صحت کے شعور سے بھی دور رہتا ہے۔

زندگی کا شعور اچھے اور برے، سچ یا جھوٹ کی پہچان کو کہتے ہیں۔ پھر اس میں یہ دیکھنا ہے کہ کون سی چیز بڑی اچھائی ہے اور کون سی بڑی برائی ہے۔ بڑا ثواب کون سی چیز ہے اور چھوٹا کون سی۔ اسی طرح ہم نے زندگی میں کون سی چیز کو اولیت دینی ہے اور کس چیز کو دوسرے نمبر پر رکھنا ہے اور اسی طرح تیسرے نمبر کو اور پھر بے کار چیزوں کو چھوڑ دینا ہے۔ زندگی کے شعور میں دراصل کامن سینس کی ایک ریفرنڈ شکل بھی شامل ہوتی ہے۔

ہمیں اپنی زندگی میں ہر قدم پر شعور زندگی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ نہ ہو تو بیماری کی صورت میں غلط علاج (یعنی عطائی یا نالائق ڈاکٹر کے ہتھے چڑھ جانا) کاروبار کی کوشش کرنا تو مالی نقصانات اٹھانا، روحانیت کا شوق ہو تو غلط معلومات ملنا اور جعلی عاملوں اور پیروں کے پھندوں میں پھنسنا پھر ہر طرح کے دوسرے نقصانات آپکا انتظار کر رہے ہوتے ہیں۔ پھر بچوں کی ٹریننگ، گھر کے ماحول کو صحیح اور پرسکون رکھنا، اچھے دوست و احباب بنانا، صحیح فیصلے کرنا قسم کی اہم چیزوں کو تو چھوڑیں آپ نہ تو خوش باش رہ سکتے ہیں اور نہ صحیح معنوں میں کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں۔ زندگی میں کسی قسم کی اعلیٰ درجے کی کامیابی کا تو تصور ہی زندگی کے شعور کے بغیر ناممکن ہے۔

زندگی کا شعور رکھنے والا شخص ہی زندگی کو مکمل طور پر (کاملت کے ساتھ) دیکھ کر نہ صرف خود ایک مکمل اور انتہائی کامیاب زندگی گزار سکتا ہے بلکہ دوسرے لوگوں، اپنی قوم

اور انسانیت کی رہنمائی بھی کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ یہی چیز صحیح معنوں میں دینی یا سیاسی قومی لیڈر کے لیے اشد ضروری ہوتی ہے

(اسی شعور کی کمی کی وجہ سے ہمارے لیڈران قوم کی اہم ترین چیزیں مثلاً ”انصاف فراہم کرنا، دینی اخلاقیات، ایڈوانس سائنس و ٹیکنالوجی“ وغیرہ کو چھوڑ کر ہسپتال اور سڑکیں بنانے میں ہی لگے رہتے ہیں)

دلچسپ بات یہ ہے کہ قرآن پاک ہمیں یہ شعور دیتا ہے مگر ہم اپنی کم علمی کی وجہ سے اس پیغام کو سمجھ نہیں پاتے۔ ہم میں سے ہر ایک کے لیے لازم ہے کہ وہ زندگی کا شعور حاصل کرے۔ یہ شعور کیا ہے یہ اوپر چند لفظوں میں بیان ہو چکا ہے۔ انہیں یاد کر لیں۔

زندگی کے شعور رکھنے والا انسان اپنی زندگی کے مقصد اور اپنی اولیت و ترجیحات (Priorities) کو پہچانتا ہے اس لئے اسے بھٹکایا نہیں جاسکتا اور نہ ہی فضولیات میں الجھایا جاسکتا ہے۔ ”سب والدین اور ہر قسم کے ٹیچرز کو یہ شعور لازمی سیکھنا چاہیے پھر بچوں اور نوجوانوں کو سکھانا چاہیے۔“

ہمارے سکول اور کالج کے بچوں پر جو کچھ پڑھائی کی صورت میں لاد دیا جاتا ہے اس سے کوئی 100 گنا کم محنت میں انہیں چند الفاظ پر مشتمل یہ زندگی کا شعور سمجھایا جاسکتا ہے پھر وہ اپنی تمام تعلیم بھی پہلے کی نسبت کئی گنا زیادہ آسانی سے اور کئی گنا بہتر طریقے سے حاصل کر سکیں گے۔

حوصلہ اور سچائی

ہمارے ہاں جھوٹ بولنا کوئی بری چیز نہیں سمجھا جاتا حالانکہ اسکے نقصانات لا تعداد ہیں مثلاً جھوٹ بول کر آپ لوگوں میں صرف دو منٹ کی ہی اہمیت حاصل کر پائیں گے اور اس کے بعد اس جھوٹ کو چھپانے کے لیے آپ مزید سو جھوٹ بولیں گے۔ جھوٹ پھر بھی جھوٹ ہی رہے گا ایک نہ ایک دن لوگوں کو اس کا علم ہو ہی جائے گا۔ آخر آپ کب تک اسے لوگوں سے چھپائیں گے اور انہیں بیوقوف بنا پائیں گے۔

جھوٹ کا علم ہوتے ہی لوگوں کا ایسے انسان کی بات پر اعتماد ختم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ ایسا شخص خود پر بھی اعتماد کھودیتا ہے۔

دراصل پوری دنیا اعتبار پر ہی چل رہی ہے مثلاً آپ کی جیب میں موجود کرنسی نوٹ تو کاغذ کے پرزے ہی ہیں انکے پیچھے محض گورنمنٹ کی اس بات کا اعتبار (گارنٹی) ہوتا ہے کہ ان کی اتنی ویلیو ہے۔ یہ اعتبار ختم ہو جائے تو یہ محض ردی کاغذ کے پرزے ہی رہ جائیں گے۔ دنیا میں ہر رشتہ ہر تعلق اعتبار کی بنیاد پر ہی چلتا ہے اور اعتبار کی بنیاد سچائی اور ایک دوسرے پر بھروسے سے ہوتی ہے۔ کاروبار میں ہر مشہور کمپنی کا ایک برانڈ ہوتا ہے جو کہ دوسری چیزوں سے اسی وجہ سے مہنگا (اور اکثر بہت مہنگا) بکتا ہے کہ لوگوں کو اس کی کوالٹی پر پختہ اعتماد ہوتا ہے۔

جاپان 1950ء سے پہلے بڑی گھٹیا کوالٹی کی چیزیں بناتا تھا۔ پھر اپنے کوالٹی کنٹرول سسٹم کی بدولت بہت اعلیٰ کوالٹی کی الیکٹرانکس اور مشینیں (مشینیں، کمپیوٹر، کاریں وغیرہ) بنا کر ساری دنیا کا اعتماد حاصل کرنے کے بعد اگلے 20 سال میں ہی دنیا کی دوسری بڑی اکانومی بن گیا تھا۔ مغرب میں تقریباً چالیس سال رہنے کے بعد مجھے یہ واضح طرز پر علم ہو گیا کہ مغرب کی معاشی، سماجی، سائنسی اور دنیاوی ترقی کی بنیاد انصاف کے بعد سچائی

۱۴۲۵۶۱

پسندی پر ہی ہے۔

اسلام: ”کیسی ناپسند ہے اللہ کو وہ بات کہ تم کہو اور وہ نہ کرو (الصف - ۳)“
 یہودیت: آدمی ”اس کے منہ سے جو بھی نکلتا ہے وہ اسے پورا کرے“۔ عیسائیت: ”ہر ایک وہ نہیں جو کہتا ہے۔ لیکن وہ جو کرتا ہے خدا کی سلطنت میں داخل ہوگا“۔ ہندومت: ”میں ضرور ویسا عمل کروں گا جیسی بات کرتا ہوں اور اپنے الفاظ کے مطابق عمل میں زندہ رہنا چاہتا ہوں“۔ بدھ مت: ”تاہم کئی مقدس الفاظ جو آپ بولتے ہیں وہ آپ کے لیے کیا اچھا کریں گے اگر آپ ان پر عمل نہیں کرتے“۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے پہلے جھوٹوں پر لعنت بھیجی ہے پھر ان کا ذکر کیا ہے۔

”آئیے ہم اس امر پر یقین رکھیں کہ دُرسر اور حق بات ہمیں طاقت اور قوت بخشتی ہے“۔ (ابراہم لنکن)

سچا انسان ہی دلیر، حوصلے اور ذہانت والا ہوتا ہے۔ چرچل نے کہا ”ہمت اور حوصلے کے بغیر دوسری تمام اچھی صفات بے معنی ہو جاتی ہیں“۔
 حوصلے اور ذہانت کا تعلق بھی بڑا واضح ہے۔

”حقیقت یہ ہے کہ انسان میں جتنا حوصلہ ہو انسان اتنی یہ ترقی کرتا ہے چاہے وہ ذہنی ترقی ہو، مالی ہو یا روحانی ترقی ہو مگر بڑے کام یا مشن کے لئے بڑا ویژن اور بڑے ویژن کے لئے بڑا کردار چاہیے۔“

بڑے کردار کے لیے انسان کا سچا کھرا ہونا اور اندر باہر سے ایک ہونا بے حدود گار ہوتا ہے دراصل یہی اس کا صحیح راستہ ہے۔
 جھوٹ، بداخلاقی اور دوسری اخلاقی برائیوں پر مبنی کردار کے ساتھ بڑا کریکٹر (کردار) کبھی نہیں بن پاتا۔

دوسری طرف دنیا میں بہت کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جو کہ سچے کھرے انسان کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کر سکیں کہ جھوٹے لوگ بزدل اور اندر سے بہت کمزور ہوتے ہیں۔

بچوں کا خود کو ذہین یا بیوقوف ماننا

اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ اگر کوئی باپ اپنے بچے کو بیوقوف کہتا ہے پھر سکول میں ماسٹر بھی اسے بیوقوف کہتا ہے تو وہ بچہ اپنے آپ کو بیوقوف ہی مان لیتا ہے پھر وہ مسلسل بیوقوف ہوتا چلا جاتا ہے۔ اپنی ذہانت پر کم اعتمادی سے مسلسل بیوقوف سے بیوقوف تر بناتا چلا جاتا ہے کم خود اعتمادی کی وجہ سے وہ مسلسل غلطیاں کرتا رہتا ہے اور ہر غلطی اس کا اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کمزور کرتی چلی جاتی ہے۔ آہستہ آہستہ یہ اس کی خود کار سوچ کا حصہ بن کر پھر جیسے اس کی عادت بن جاتی ہے کہ اب وہ اسے مان اور اس سے ہار چکا ہوتا ہے کہ میں تو ہوں ہی بے وقوف۔ میرے خیال میں تو تمام کم ذہین لوگ بچپن میں اسی طرح کے حالات کا شکار ہوئے تھے۔

اسی طرح اگر کسی بچے کو یہ منالیا جائے کہ وہ بڑا عقل مند ہے تو پھر وہ حوصلے اور اعتماد میں آ جاتا ہے۔ اسی حوصلے اور خود اعتمادی کی وجہ سے ہی وہ اپنے کام کامیابی کے ساتھ کرتا ہے اور ہر کامیابی سے وہ اپنے اعتماد کو مضبوط کرتا ہوا اپنی ذہنی صلاحیتوں پر بھروسہ بڑھاتا ہے پھر وہ روز بروز زیادہ عقل مند ہوتا چلا جاتا ہے۔

اس کی ایک آسان ترکیب یہ بھی ہے کہ اگر مہمانوں کے سامنے بچے کو کہا جائے کہ وہ انٹرنیٹ استعمال کرنے میں بڑا ذہین اور تیز ہے تو بچہ یہ تعریف سن کر بڑا خوش ہوتا ہے اور وہ محنت کر کے انٹرنیٹ میں مزید مہارت حاصل کرنے میں لگ پڑتا ہے۔ کچھ مہارت حاصل ہونے کے بعد وہ اپنی اس صلاحیت پر اعتماد کرنے لگ پڑتا ہے۔ اسی اعتماد کی وجہ سے اس کے ذہن اور لاشعور کے خانے کھلنے لگ پڑتے ہیں اور وہ اس صلاحیت میں زیادہ سے زیادہ بہتر اور طاقتور ہونے لگ پڑتا ہے۔

بچہ خود کو جس لیول کا ذہین سمجھتا ہے وہ اسی لیول کے بچوں میں کھیلنا پسند کرتا ہے کیونکہ وہ خود کو انہی میں کمفرٹیبل محسوس کرتا ہے اس لیے اس کے حلقہ دوستاں کو غور سے دیکھیں۔ اسے سمجھائیں کہ وہ زیادہ با صلاحیت اور ذہین بچوں میں رہ کر زیادہ ذہین و با صلاحیت ہو جائے گا اور ڈل بچوں میں رہ کر ڈل ہوتا چلا جائے گا۔ اسے کلاس کا سب سے ذہین گروپ جوائن کرنا چاہیے۔

خود اعتمادی

دنیا میں کوئی بھی کام کرنے کے لیے خود اعتمادی ہی سب سے بڑی مددگار ہوتی ہے۔ خود اعتماد آدمی دنیا کا ہر کام کامیاب طریقے سے سرانجام دے لیتا ہے۔

خود اعتمادی زندگی میں ہر کام کاروبار سمیت کسی بھی چیز میں کامیابی کے لیے اشد ضروری ہے۔ اب دیکھنے والی چیز یہ ہے کہ خود اعتمادی کیا ہے اور یہ کیسے حاصل ہوتی ہے۔

☆ ”خود اعتمادی دراصل اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرنے کا نام ہے۔“

☆ ”کام اور کاروبار سے متعلقہ خود اعتمادی اسی شعبہ زندگی میں مہارت سے آتی ہے۔“

اپنے کام سے متعلقہ اعتماد اور عام زندگی کی خود اعتمادی میں بھی فرق ہوتا ہے۔ گو خود اعتماد آدمی کام سے متعلقہ یا کوئی بھی خود اعتمادی بڑی جلدی سیکھ جاتا ہے۔

☆ یہ ایسی چیز ہے جو سیکھی جاسکتی ہے اور ہر کوئی اسے سیکھ سکتا ہے۔ خود اعتماد آدمی کے

کمرے میں داخل ہوتے ہی آپ کو اس کی طاقت محسوس ہو جاتی ہے۔ اس کی خاموشی میں

بھی اس کی باڈی لینگویج اس کی خود اعتمادی کا بتا رہی ہوتی ہے۔ اس کے چند جملے سنتے ہی

آپ کو ان جملوں کے پیچھے موجود اعتماد کا علم ہو جاتا ہے۔ نفسیات دان کہتے ہیں کہ الفاظ نہیں

بولا کرتے بلکہ ان کے پیچھے موجود اعتماد بولا کرتا ہے۔ مگر صحیح خود اعتماد انسان کی خاموشی میں

بھی اس کی شخصیت چیخ چیخ کر اس کی طاقت کا اعلان کر رہی ہوتی ہے۔ شروع میں خود

اعتمادی کی کچھ مشق کرنی پڑتی ہے مگر ”کچھ عرصے میں یہ انسان کی اندرونی اور آٹومیٹک

شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے۔“

اس میں اہم یہ ہے کہ خود کو اہمیت دیں۔ جیسے گفتگو کرتے وقت یہ یاد رکھیں کہ

دوسرے شخص کی بڑی اہمیت ہے مگر آپ کی بھی اتنی ہی اہمیت ہے اگر آپ خود کو اہمیت اور

ریسپکٹ نہیں دیں گے تو دوسرا کبھی آپ کو اہمیت نہیں دے گا۔

کسی بھی میٹنگ یا اجتماع میں ہوں اس میں اٹھ کر سوال کریں یہ آپ نے دوسرے لوگوں کے بعد نہیں بلکہ ان سے پہلے کرنا ہے۔ ”اپنی پرانی روٹین کو توڑنا شخصیت کی مضبوطی کے لیے بڑا مددگار ہوتا ہے۔“

انسان کے اندر جیت اور ہار (وزر اور لوزر) دونوں موجود ہیں کوئی بھی گفتگو یا کام کرتے وقت اگر آپ ذہن کی طاقتور حالت میں (یعنی وزر کی حالت میں) ہوں گے تو پھر آپ کا کام بہت بہتر طریقے سے ہوگا۔ اگر کمزور حالت (لوزر کی کیفیت میں) کریں گے تو آپ کی گفتگو یا کام شاذ ہی صحیح ہوگا۔ ہر کام کو وزر کی حالت میں کریں پھر آہستہ آہستہ وزر کی حالت آپ کی عادت کا پکا حصہ بن جائے گی پھر آپ کو اس کی مشق نہیں کرنی پڑے گی۔ اب آپ میں خود اعتمادی گھٹ گھٹ کر بھری ہوگی۔

اہم نظر آئیں۔ یہ آپ کو اہم لوگوں کی طرح سوچنے میں مدد کرے گا یہ چیز آپ کی روح کو اپ لفٹ کرتی اور آپ کے اعتماد میں بڑا اضافہ کرتی ہے۔ اپنی قابلیت، اپنی ذہانت، اپنی رائے کا احترام کریں۔ ”اپنی شخصیت کی ایک بہترین تصویر ذہن میں پکی بٹھا لیں۔“

ایک کاغذ پر لکھ کر اسے پرس میں رکھ لیں میں وزر ہوں لوزر نہیں۔ وقتاً فوقتاً اسے دیکھ لیا کریں پھر ایسے ماحول میں رہیں جہاں آپ کی ریسپیکٹ ہو۔ جہاں آپ کا حوصلہ توڑا جائے اور آپ کی بے عزتی کی جائے تو اس ماحول یا دوست کو چھوڑ دیں اور بہتر دوست اور ماحول ڈھونڈ لیں۔ نئے ماحول میں انسان اپنی نئی اور طاقتور شخصیت کا اظہار باسانی کر سکتا ہے اور نیا حلقہ دوستوں سے مان بھی لیتا ہے۔

اور ضرورت سے زیادہ حساسیت خود اعتمادی کی سب سے بڑی دشمن ہے۔

اپنی بات چیت کا لہجہ، لباس وغیرہ میں بہتری کریں یہ آپ کی خود اعتمادی میں

اضافہ کرتے ہیں۔ اپنی بات چیت ٹیپ کر کے سنیں پھر اس میں بہتری کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ ایک اہم سبق یہ ہے کہ خود اعتمادی کے ساتھ سوچنے کے لیے خود اعتماد لوگوں کی طرح ایکٹ کریں۔ کسی کا قول ہے کہ اگر ہم خود پر بھروسہ کرنا سیکھ جائیں تو ہم خود میں وہ طاقت موجود پائیں گے جو ہم دوسروں میں تو دیکھتے ہیں اپنے آپ میں نہیں دیکھتے۔

Orison Swetl Marden کہتا ہے:

”زندگی کی زیادہ تر نا کامیوں کی وجہ لوگوں کی ذہنی شکست ہوتی ہے۔ وہ صرف یہ سمجھتے ہیں کہ وہ کبھی دوسروں پر سبقت نہیں لے جاسکتے ان کے اندر خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے اور اسی وجہ سے وہ کامیاب ہونے کے لیے کوشش ہی نہیں کرتے۔“

مشہور رائٹر جونا تھن بلیک کہتا ہے: ”جو تلقین آپ کسی کو زبانی کرتے ہیں اس میں جو لفظ ادا کرتے ہیں ان کا اثر سننے والے پر صرف دس فیصد ہوتا ہے۔ ۴۰ فیصد اثر وائبریشن کا ہوتا ہے یعنی آواز کی گردش، زیروم، جھکاؤ، سر، تال وغیرہ سننے والے کو اپنی طرف کھینچتے ہیں، یاد دہانی جاتے ہیں۔ ۵۰ فیصد اثر آپ کی جسمانی حرکات و سکنات کا ہوتا ہے اس میں آپ کے کھڑے ہونے کا طریقہ، آنکھیں، چہرہ اور بال وغیرہ اہم ہیں۔ ان ۹۰ فیصد پر گرفت بہتر بنائیں۔“

اپنی کمزوریاں سمجھنا اور انہیں دور کرنا بڑا فائدے مند ہوتا ہے مگر اپنی خوبیوں سے بھی واقف رہیں یہ چیز آپ کو خود اعتمادی دیتی ہے۔

”روزانہ اپنے آپ سے پندرہ منٹ انتہائی طاقتور لفظوں میں بات چیت کیا کریں اس سے آپ کو بہت سا جوش و جذبہ بھی ملے گا اور آپ کے اعتماد میں بھی بڑا اضافہ ہو گا۔ آہستہ آہستہ خود کمزور لفظوں میں مخاطب کرنا چھوڑ دیں“ اس وقت خود سے سوال کیا کریں تو آپ کو نئے نئے جواب بھی ملا کریں گے اور آپ کی ذہانت میں بھی بڑا اضافہ ہو گا۔

”میرے تجربات میں آیا ہے کہ خود سے سوال پوچھنے کی صورت میں اکثر سوال ختم کرنے سے پہلے ہی جواب ذہن میں گھوم جاتا ہے جب کہ کچھ لوگوں کو اگلے چند گھنٹوں یا اگلی صبح یہ جواب آیا کرتے ہیں۔ بہر حال اس مسئلے میں خود اعتمادی کا مظاہرہ کیا جائے اور پہلے آنے والے جواب کو ہی پکڑ لیا جائے یہ جواب آپ کے لا شعور سے آیا ہوتا ہے اور بالکل درست ہوتا ہے آپ کو اس کی مشق کرنی چاہئے اس میں لازمی کامیابی ہوتی ہے۔ آپ نے اپنے تجربات سے سیکھنا ہے کہ آپ کو یہ جواب کتنی دیر میں ملتا ہے؟ اس میں اگر آپ اپنی اس صلاحیت (کشف والہام Intuition) پر یقین پختہ کر لیتے ہیں تو پھر آپ تقریباً ہر قسم کے سوالات کے بالکل صحیح جواب دے سکتے ہیں۔ ”چاہے یہ آپ کے اپنے سوالات ہوں یا کسی دوسرے کے“ آپ کو کسی نجومی یا پیر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔“ (لیکن پہلے سات آٹھ بار مختلف سوالات کا جواب لے کر اور اپنا یقین اس صلاحیت پر پختہ کر کے پھر ہی دوسرے لوگوں کو اس کا بتائیں)

بڑے اور اہم لوگوں کی طرح سوچا کریں۔

خود سے پوچھیں کہ کیا میں کامیاب لوگوں کی طرح گفتگو کرتا ہوں؟
 شروع شروع میں کوئی کاروباری ڈیل کرتے وقت یہ سوچیں کہ کوئی بڑا کاروباری میری جگہ ہوتا تو وہ کیسے یہ ڈیل کرتا؟ کسی مشکل کے وقت یہ سوچیں کہ اگر آپ کی جگہ آپ کے تصور کی آئیڈیل شخصیت ہوتی تو کیا وہ بھی گھبرا جاتی اور وہ اسے کیسے ڈیل کرتی؟
 ☆ کوئی بھی آئیڈیا آنے کی صورت میں اگر ایک اہم شخص کے ذہن میں

آئیڈیا آتا تو وہ کیا کرتا؟

اور کسی محفل میں بیٹھے وقت یہ تصور کریں کہ اگر کوئی اہم شخص آپ کی جگہ پر ہوتا تو وہ کیسے بیٹھتا؟ کیسے لوگوں سے بات چیت کرتا؟ کیسے ہنستا، مسکراتا لوگوں سے کس قسم کے

مذاق کرتا؟

میرے اس کاروبار میں میری جگہ میری فلاں آئیڈیل شخصیت کا مالک ہوتا تو وہ کاروبار کو کس نظر سے دیکھتا؟ وہ اس کاروبار کو کتنا بڑا کر لیتا؟۔ اس طرح آپ کو اپنا ویژن بڑا کرنے میں مدد ملے گی۔

ہم اپنی خود اعتمادی کی کمی کو چھپانے کے لیے غرور بھی کرتے ہیں۔ خود سے پوچھیں کہ انا کو اس طرح بنا کر ہم کس کمزوری کی تلافی کر رہے ہیں؟۔

”کہتے ہیں کہ غرور اچھے کپڑے پہننے یا خود کو بہتر حالت میں رکھنے کا نام نہیں بلکہ یہ دوسروں کو کمتر اور گھٹیا سمجھنے کا نام ہے اور ایسے شخص کے تو سبھی دشمن بن جاتے ہیں۔“

میری کرنل (ر) جاوید اقبال چشتی صاحب (مصنف کتاب دولت آپ کا مقدر) سے شخصیت کی طاقت پر بات ہو رہی تھی انہوں نے کہا ”لوگ مجھ سے آکر گلہ کرتے ہیں کہ میں نے فلاں مشہور ماہر سے NLP یا مائنڈ سائنس میں کورس کیا اور ریکی (روحانی طریقہ علاج) سیکھی لیکن ہم نہ ریکی کر سکتے ہیں اور نہ ہی ہم نے مائنڈ سائنس میں کوئی کامیابی حاصل کی ہے اس کی کیا وجہ ہے؟ تو میں انہیں بتاتا ہوں کہ جو خود اعتمادی اور شخصیت کی مضبوطی مجھے زندگی کے تجربات نے دی ہے آپ اس سے محروم ہیں اسی لیے آپ کو اس میں کامیابی نہیں ہو رہی۔ اپنے آپ پر اعتماد کرنا سیکھیں۔“

صحیح معنوں میں خود اعتمادی اور طاقتور شخصیت بننے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کے قول و فعل آپ کے ضمیر کے مطابق ہوں ورنہ جب بھی دوسرے لوگوں کو آپ کے قول و فعل کے تضاد کا پتہ چلے گا وہ آپ پر اعتماد کھو بیٹھیں گے۔

لوگوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات چیت کیا کریں۔ کسی بھی مشکل معاملے یا مقابلے کی صورت میں خود اعتمادی نہ کھونے والا شخص تو بے فیصد کیسوں میں اس معاملے کو کامیابی سے نبٹ لیتا ہے۔

جو آدمی بھی خود کو دوسروں میں خود اعتمادی ظاہر کر لیتا ہے لوگ اسے لیڈر مان لیتے

ہیں۔

خود اعتمادی کی مشق کا نچوڑ یہ بھی ہے کہ آپ نے اپنے اہم ترین شعبہ زندگی (مثلاً اپنے مقصد زندگی) میں Strong Positive Mental Attitude بنانا ہے۔ یہ آپ کی آٹومیٹک (خود کار) انتہائی طاقتور سوچ ہوتی ہے جو کچھ عرصے کی اس شعبے میں کامیاب تجربات (Achievements) سے آتی ہے یہ آپ میں ویر کی شخصیت کی پکار اور پیغام ہوتا ہے۔

صرف خود اعتمادی ہی کریٹیویٹی، یرابلیم سالونگ ایبیلیٹی اور دوسری تمام تعلیمی کمزوریوں کو بڑی حد تک کور کر جاتی ہے۔

تعلیم میں تو خود اعتمادی کی تو اہمیت اتنی زیادہ ہے کہ دنیا کی ٹاپ لیول کی تعلیم بھی خود اعتمادی کی غیر موجودگی میں اپنی 90 فیصد اثر کھو بیٹھتی ہے۔ میرے مشاہدے کے مطابق ہمارے پاکستانی نوجوان مغرب کے نوجوانوں سے بہت زیادہ باصلاحیت ہوتے ہیں مگر ”ہمارے ٹاپ سکولوں کے پڑھے ہوئے اور ہاروڈ کے پڑھے ہوئے نوجوانوں میں 90 فیصد فرق صرف اور صرف خود اعتمادی کا ہی ہوتا ہے۔“

ہمیں چاہیے کہ ہر ایک نوجوان کو خود اعتمادی کی اہمیت کا لازمی بتائیں۔ جو شخص بھی اپنے سبجیکٹ میں محنت کر کے پہلے اپنے سبجیکٹ پر گرفت حاصل کر لیتا ہے ایسے شخص کو اگر خود پر اعتماد بھی ہو تو ایسا شخص ہی creative ہوتا ہے، یہی لوگ موجد ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ ہی اپنے شعبے کے genius ہوتے ہیں (گواچھے لیول کا genius بننے کے لیے انسان میں روحانی انرجی ہونا ضروری ہوتا ہے)۔

صرف خود اعتمادی کے آجانے سے آپ کی صلاحیتیں کئی گنا بڑھ جاتی ہیں۔

ہر وقت ریلیکس رہیں

ریلیکس آدمی کا ذہن ہی پوری طاقت میں ہوتا ہے، ریلیکس آدمی ہر کام بہترین طریقے سے سرانجام دیتا ہے ایسا آدمی کوئی بھی کام چاہے وہ کارڈرائیونگ ہو، امتحان دینا ہو، کسی کام کا یا کوئی اہم انٹرویو ہو، کوئی چیز بیچنی یا خریدنی ہو، کسی سے بات چیت یا تقریر کرنی ہو یا کھیل کا مقابلہ ہو چاہے دنیا کا کوئی بھی کام ہو۔ ریلیکس آدمی نروس آدمی کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ نروس آدمی گھبرا کر اپنا ذہن بلاک اور جام کر لیتا ہے پھر اپنی صلاحیتوں میں سے آدھی کا بھی مظاہرہ نہیں کر پاتا۔ امتحان میں تو نروس ہونے والے اور پریشر میں امتحان دینے والے تو کل کے یاد کئے ہوئے تمام جوابات تک بھول جاتے ہیں۔ یہی بچے ریلیکس رہ کر انٹرویو یا امتحان دیں تو ان کو بہت بہتر نتائج ملتے ہیں۔ سٹوڈنٹس کے لیے اس چیز کا سمجھنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔

خصوصاً کسی بھی نئی چیز کو سیکھتے وقت شروع میں بالکل ریلیکس رہ کر اس کام کو سمجھیں اور پھر شروع میں اسے آہستہ آہستہ کریں۔ دو تین بار وہ کام کامیابی سے کر لینے کے بعد انسان کا اپنے اس کام کرنے کی صلاحیت پر اعتماد بیٹھ جاتا ہے۔ اس کے بعد وہ یہ کام بہت بہترین طریقے اور تیز رفتاری سے بھی کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ شروع میں چند بار کامیابی یا ناکامی سے ہی ہم اس نئے فیلڈ میں اپنی صلاحیت اور مہارت کا پروگرام اپنے لاشعور میں بٹھانا شروع کر دیتے ہیں پھر آہستہ آہستہ یہ پروگرام پختہ ہوتا چلا جاتا ہے اس کے کچھ عرصے کے بعد ہی ہمارا لاشعور ہمیں اس شعبے کے معاملات میں آٹومیٹک طور پر کنٹرول کرنا شروع کر دیتا ہے۔

کسی بھی چیز میں اگر انسان شروع میں ہی ہر کام (مثلاً بول چال، تقریر، کھیل وغیرہ) کا سائل صحیح کر لے تو یہ اس کے لیے بہت بہتر ہوتا ہے ورنہ اکثر انسان ساری عمر اسی غلط سائل میں کام کرتا رہتا ہے۔

زندگی گزارنے کا راز اس امر میں پوشیدہ ہے کہ ہم اپنے ساتھ پیش آنے والے ہر واقعے پر پرسکون اور پر اعتماد انداز میں غور و فکر کریں۔ (جے ایف کلارک)

زندگی میں واحد اور واضح مقصد اور اس کا حصول

دنیا میں کامیابی کی ایک خاص قیمت ہے جو کہ ہر انسان کو وقت، محنت، تفریح کے وقت کی قربانی کی صورت میں ادا کرنی ہی پڑتی ہے۔ اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ حقیقی اور عملی دنیا میں تمام توانائیوں اور صلاحیتوں کو ایک نقطے، ایک مقصد پر مرکوز کر کے آپ دنیا میں تقریباً ہر ایک چیز کو حاصل کر سکتے ہیں۔

نفسیات دان ہماری زندگی میں ناکامی کی عموماً ایک ہی اہم وجہ گردانتے ہیں وہ یہ کہ ہماری زندگی میں کوئی واحد واضح مقصد نہیں ہوتا یا ایک وقت میں چار مقاصد ہوتے ہیں۔ ”جینیٹس ترین اور انتہائی محنتی آدمی کو بھی اگر بیک وقت چار مقاصد دے دیئے جائیں تو لکھ لیں کہ وہ ناکام ہی ہوگا۔“ دوسری طرف اگر کسی سادہ ترین آدمی بلکہ بے وقوف سے انسان کو بھی اگر ایک ”واضح مقصد“ دے دیا جائے تو وہ اس میں کامیاب ہو ہی جائے گا اور اگر معاملہ آپ کے اپنے کسی بھی فیلڈ میں ٹاپ تک کامیابی حاصل کرنے کا ہے تو پھر لکھ لیں کہ آپ اس میں کامیاب ہی ہونگے۔ اسی وجہ سے عملی زندگی میں بھی آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ بظاہر سادہ اور بے وقوف سے لوگ آپ کو زیادہ امیر نظر آئیں گے۔

کچھ لوگ یہ کہتے ہیں کہ لوگ غیر عملی کی وجہ سے ناکام رہتے ہیں مگر دراصل اس کی وجہ عموماً یہی ہوتی ہے کہ ان کی زندگی میں کوئی مقصد نہیں ہوتا۔ یا کوئی ایسا غیر اہم مقصد ہوتا ہے کہ وہ ان میں تحریک پیدا نہیں کر سکتا۔ ”مقصد بڑا اور آپ کے لیے اہم ہونا چاہیے۔“

آپ نے پہلے یہ بھی سوچنا ہوگا کہ آپ نے کیسا اور کون سا آدمی بننا ہے؟
افلاطون نے ایک بڑی سچی بات یہ کہی کہ انسان کے دنیا میں ہر کام کے دو ہی محرک ہوتے ہیں ایک تکلیف سے بچنا۔ دوسرا خوشی کی تلاش۔

ہماری دنیا کے تمام کام انہی دو چیزوں کے درمیان گھومتے رہتے ہیں۔ ہم سب تکلیف سے بچنے کے لیے ہی محنت کرتے ہیں۔ اگر ہمیں یہ پتہ چل جائے کہ فلاں چیز ہماری مستقبل کی زیادہ تر تکلیفوں کا خاتمہ کر دے گی تو ہم لازمی طور پر اس راستے پر چل پڑیں گے اور اگر مقصد واحد ہو تو یقیناً اسے پا بھی لیں گے۔ مقصد واحد ہماری زندگی کی بے شمار تکلیفوں کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ اس کے فوائد مندرجہ ذیل ہیں۔

اسے لکھنے کے بعد آپ کا ذہن واضح ہو جاتا ہے اور آپ اس کے حصول کا فیصلہ کر لیتے ہیں۔

نارٹل و سنٹ پیلے کا کہنا ہے: ”جب آپ اپنی تمام ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کو کسی ایک کام کے لیے صرف کر دیں گے تو حیران کن کامیابی آپ کی منتظر ہوگی۔“

1- ”میری اپنی تحقیق میں یہ آیا ہے کہ صرف واحد مقصد ہو اور اگر آپ کو اس کے حصول کا یقین آجائے تو پھر صرف زندگی میں مثبت سوچ رکھنا اور مقصد کی طرف چل پڑنا ہی نہ صرف آپ کی کامیابی کے لیے کافی ہے بلکہ یہ آپ کے تمام مالی، جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی تمام مسائل کا حل بھی ہے۔“

2- یہ عجیب اور دلچسپ بات یہ ہے کہ مقصد کے بغیر صحیح معنوں میں خوش رہنا بھی ممکن ہی نہیں ہوتا۔

3- جب تک آپ گول سیٹ نہ کر لیں اس وقت تک آپ کو اپنی منزل پر پہنچنے کے لیے مطلوبہ معلومات نہیں ملتیں کہ پھر آپ اپنی تمام ذہنی انرجی دوسرے کم ضروری یا بے کار کاموں میں ہی لگا دیتے ہیں۔ مقصد کو لکھ کر اسے حاصل کرنے کا واضح طور پر فیصلہ کر لیتے ہیں تو اس کے بعد حیرت ناک طور پر اس کی مطلوبہ تمام معلومات اور مددگار چیزیں آپ تک پہلے کی بہ نسبت دس گنا زیادہ رفتار سے آپ کے پاس خود بخود پہنچنے لگ پڑتی ہیں۔ جو فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کو ملنی بڑی مشکل ہوتی ہیں۔ اس فیصلے کے بعد فطرت کی تمام طاقتیں آپ کی مدد کرنے

کو پہنچ جاتی ہیں۔ ”دراصل تمام معلومات انسان کے ذہن میں موجود ہوتی ہیں لیکن جب تک آپ ایک مقصد پر فوکس نہ کر لیں آپ ان میں گہرا جا ہی نہیں پاتے اور وہ معلومات آپ کے ساتھ ہوتے ہوئے بھی دور ہوتی ہیں۔“

۴۔ بالکل معمولی ذہن یا صلاحیتوں کا آدمی بھی زندگی میں واحد مقصد کو حاصل کر سکتا ہے۔ دوسری طرف ایک وقت میں زیادہ مقاصد (تین یا چار مقاصد) ہونے کی صورت میں جینیئس ترین آدمی بھی ناکام ہو جائے گا۔ پھر جو آدمی بھی ایک مقصد سے دوسرے اور پھر اس سے تیسرے کی طرف گھومتا رہتا ہے وہ ان میں ناکام رہتا ہے۔ اپنا وقت بھی ضائع کرتا ہے اور اپنا اعتماد بھی کھوتا رہتا ہے۔

۵۔ اگر آپ نے لاہور سے اسلام آباد کو بھی جانا ہے اور آپ کو سمت معلوم نہیں ہے تو آپ بھٹکتے رہیں گے ہو سکتا ہے پانچ سال کے بعد بھی آپ اسی گلی سے گزر رہے ہوں۔ گول طے کرنے سے منزل واضح اور متعین ہو جاتی ہے اور اس کا سفر آسان ہو جاتا ہے۔

۶۔ واحد گول سے متعلقہ معلومات انسان بڑی رفتار سے حاصل کرتا ہے جس سے اس کے اعتماد میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ یہ اعتماد آپ کو اپنی منزل کے قریب تر لے جاتا ہے۔ ہر قدم پر چھوٹی چھوٹی مزید معلومات کا حصول اور کچھ چھوٹی موٹی کامیابیاں (Achievements) اس کو مزید اعتماد دیتی ہیں اور اپنے مقصد کے حصول کا یقین بھی دل میں پختہ کرتی ہیں۔

۷۔ یہ واحد مقصد یا گول آدمی کی زندگی سے ڈپریشن کا خاتمہ کر کے اسے خوش باش اور پرسکون بناتا ہے۔ ادا سی اور ڈپریشن تو زندگی کو مشکل بنانے کے علاوہ ہر طرح کی بیماریوں کی وجہ بھی ہوتے ہیں پھر ادا سی اور ڈپریشن آدمی کو کوئی پسند نہیں کرتا۔

۸۔ گول انسان کو اس کا فیصلہ کرنے میں مدد کرتا ہے عام زندگی میں دو تہائی سے زیادہ لوگ فیصلہ نہیں کر پاتے۔ گول طے کر لینا ان کے فیصلے کو آسان اور ان کے خوف کو ختم کرتا ہے۔

۹۔ گول طے کرنا اور اس کا پلان کر کے اس کی طرف چل پڑنا آپ کی سبھی مخفی

صلاحیتوں کو ابھارتا ہے انسان کی صلاحیتیں خصوصاً لاشعور کی صلاحیتیں بے حساب اور بے پناہ طاقتور ہیں۔ یہ ہر ضرورت کی چیز اور ہر ضروری معلومات کو خود بخود انسان کی طرف لے آتی ہیں۔ یہ انسان کو اپنے گول کے حصول کے لیے پوری طرح مدد کرتی ہیں اور انسان کو بے شمار مخفی مواقع نظر آنے لگ پڑتے ہیں۔

۱۰۔ گول آپ کی زندگی میں آپ کی Priorities کو پہچاننے میں مدد دیتے ہیں کہ اہم ترین چیز کو پہلی اور دوسری اہم ترین کو دوسری اور پھر تیسری کو تیسری جگہ دینی ہے۔ اکثر ہم ساری زندگی غیر اہم چیزوں کو زیادہ اور اہم کو کم توجہ دے کر اپنی ساری توانائیاں کم اہم چیزوں پر ضائع کرتے رہتے ہیں۔ اکثر ہم ساری عمر جس چیز کو پانچواں نمبر دینا ہے اسے پہلا نمبر اور جسے پہلا نمبر دینا ہے اسے چوتھا نمبر دے رہے ہوتے ہیں ہم میں سے بہت سے لوگوں کی زندگی میں ناکامیوں کی سب سے بڑی (بلکہ اکثر واحد) وجہ ہوتی ہے۔

۱۱۔ گول طے کرنے سے آپ میں ناکامی کا خوف ختم ہو جاتا ہے یا بہت کم رہ جاتا ہے۔

۱۲۔ واحد گول آپ کو مقناطیس کی طرح اپنی طرف کھینچتا ہے۔ اور آپ بھی اسے اپنی طرف خود بخود کشش کرتے ہیں۔

۱۳۔ گول کا وقت لکھیں کہ آپ نے یہ کتنے وقت میں حاصل کرنا ہے یہ وقت پانچ یا سات سال کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ سوچ بچار کر کے مناسب وقت تحریر کریں۔

۱۴۔ آپ زندگی میں صرف پیسے کا ہی مقصد نہ رکھیں اسے پہلا گول سمجھیں، ساتھ یہ دیکھیں کہ اب سے پانچ، چھ سال کے بعد آپ کی شخصیت کیسی ہوگی؟ روحانی ذہنی کیفیت کیا ہوگی؟ حلقہ احباب کیسا ہوگا؟ فیملی لائف کیسی ہوگی؟ گو یہ دوسری ساری چیزیں ساتھ ساتھ خود بخود چلتی رہیں گی۔

امریکہ میں کی گئی ایک ریسرچ میں لوگوں کو کہا گیا کہ وہ اپنا گول لکھ لیں جن لوگوں

نے صرف یہ لکھا کہ وہ اس سال کیا کیا چیزیں حاصل کرنا چاہتے ہیں اور اس کاغذ کو کہیں رکھ دیا۔ سال کے بعد دیکھا تو ان کی ان میں سے اسی فیصد کی خواہش پوری ہو گئی تھیں۔ بارہا یہ تجربات کئے گئے۔ نتیجے تقریباً یکساں ہی نکلے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ لکھنے کی صورت میں لاشعور اسے رجسٹرڈ کر لیتا ہے۔ اس لیے مقصد کا لکھنا بے حد ضروری ہے۔ پھر اسے رجسٹرڈ کرنے کے بعد لاشعور سے باسانی پالیتا ہے۔

”گول واضح ہوا سے لکھ لیں اس کے حصول کا پلان بنائیے اور پھر ہر روز اس پر چھوٹا موٹا کام مزید کرتے جائیے۔ ساتھ جب آپ کو یہ یقین بھی ہو کہ آپ اپنا مقصد (Goal) حاصل کر لیں گے تو صرف یہی چاروں چیزیں (ہدایات) آپ کے لیے دنیا میں کسی بھی کامیابی کے لیے کافی ہیں۔“ اگر آپ کو مثبت سوچ کے اصول معلوم ہوں تو کامیابی کا یقین اکثر مقصد کی طرف چل پڑنے کی صورت میں آدھے راستے میں بھی مل جایا کرتا ہے۔

۱- گول ہمیشہ واحد، واضح اور متعین ہو اور اس کا وقت بھی طے کریں۔

۲- مقصد ایسا ہونا چاہیے جو آپ کے لیے ناگزیر ہو۔ یعنی آپ کے لیے بہت اہم ہو اس مقصد کے حصول کی آپکی خواہش شدید ہونی چاہیے جو کہ اس واحد، قطعی اور اہم مقصد کے حصول کے لیے آپ کو عمل پر راغب کرے اور اس راستے میں درکار انرجی اور جوش و جذبہ آپ میں ابھار دے۔

۳- آپ کا مقصد مقدار اور وقت کے حساب سے ہونا چاہیے جیسے میں بہت دولت مند بننا چاہتا ہوں کے بجائے میں ہر سال پچاس لاکھ روپیہ کمانا چاہتا ہوں۔ اس میں آپ نے یہ بتانا ہے کہ میں پانچ سال کے اندر (یعنی مثلاً 2022ء ختم ہونے سے پہلے) پچاس لاکھ روپیہ مہینہ کمایا کروں گا۔

۴- آپ کا مقصد واضح، قابل یقین اور قابل حصول ہونا چاہیے ورنہ آپ کا لاشعور اس پر یقین نہیں کرے گا۔ گوہر بڑے سے بڑا مقصد چھوٹے چھوٹے حصوں میں بانٹ کر پھر قدم

بقدم اس پر کام کر کے یہ یقین حاصل کیا جاسکتا ہے کہ آپ اسے کامیابی سے حاصل کر سکتے ہیں راستے میں چھوٹی موٹی کامیابیاں آپ کو یہ یقین دیتی ہے کہ آپ کامیاب ہو سکتے ہیں کامیابی کا یقین ہو جائے تو پھر میرا دعویٰ ہے کہ بڑے سے بڑے کام بھی آپ کے لیے آسان ہو جائیں گے۔

۵- آپ اپنے مقصد کے لیے مطلوبہ وقت اور کوششوں کا تعین کر لیجئے ان کی فہرست تیار کر لیجئے پھر کوششوں میں مصروف ہو جائیے۔ اگر آپ نے وقت کا تعین نہ کیا تو پھر آپ کا لاشعور ایسے کام کو مستقبل میں فاصلے پر ہی دیکھا کرے گا۔

۶- لازمی لکھیں کہ کون سی چیز آپ کو اپنے مقصد کے حصول سے روک رہی ہے پھر لکھیں کہ آپ اسے کیسے حل کر سکتے ہیں۔ ”اپنی کمزوریاں دور کریں“ کے باب میں اس کی وضاحت کی گئی ہے۔

۷- معلوم کریں کہ اپنے گول کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو کون سی چیزیں جاننے اور سیکھنے کی ضرورت ہے، کونسا ہنر یا تجربہ آپ کو چاہیے۔

۸- گول کے حصول کیلئے جن لوگوں کے ساتھ مل کر کام کرنا ہے ان کو جانیں۔

۹- اس میں آپ نے لازمی یہ لکھنا ہے کہ آپ وہ گول کتنے عرصے میں حاصل کریں گے۔ مثلاً آپ کہتے ہیں میں نے تین لاکھ ماہانہ آمدنی حاصل کرنی ہے اور پانچ سال کے اندر حاصل کرنی ہے تو پھر لکھیں۔ میں وہ آمدنی پانچ سال کے بجائے تین سال میں حاصل کیوں نہیں کر سکتا؟۔ پھر اگر تین سال کم وقت محسوس ہو تو پانچ سال ہی وقت رہنے دیں۔ ورنہ تین سال لکھ دیں۔

وقت مقرر کر کے آپ اپنی ساری توانائیاں گول پر صحیح طریقے سے فوکس کر لیتے ہیں۔ یہ کامیابی کے لیے اشد ضروری ہوتا ہے۔

۱۰- آپ کو جن لوگوں کی مدد اور ایڈوائز کی ضرورت ہے ان کو ملیں۔ اپنے مقصد کے

حصول کے دوران آپ کو جن مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے ان کی مکمل فہرست بنائیں پھر ان کا حل بھی لکھیں۔

۱۱۔ ”محسوس کیجئے، یقین کیجئے اور ایسے دیکھئے کہ آپ اپنے مقصد کو حاصل کر چکے

ہیں۔“ (اس موضوع پر آگے ”تصورات کی مشق میں“ تفصیلی معلومات موجود ہیں)

۱۲۔ اپنے منصوبے پر فوراً کام شروع کر دیں۔ دراصل اس میں مقصد کا فیصلہ کرنا اور اسے

لکھ لینا ہی پہلا قدم ہوتا ہے۔ پھر اس سلسلے میں اپنے سمجھدار اور تجربہ کار ایڈوائزر سے ملنا دوسرا

قدم ہوگا۔

۱۳۔ اگر اپنے مقصد کے حصول کے وقت تعین کر لیا جائے اور اسے تین یا چار حصوں یا

ٹکڑوں میں بانٹ لیا جائے تو پھر کام خاصہ آسان ہو جاتا ہے۔ اس میں مزید بہتری کے لیے

آپ نے ہر ایک ٹکڑے کے حاصل ہونے کا وقت بھی رکھنا ہے۔ جب آپ مقررہ وقت میں

پہلا حصہ مکمل کر لیتے ہیں تو پھر آپ کا یقین پختہ ہو جاتا ہے کہ آپ اپنا زندگی کا مقصد حاصل کر

سکتے ہیں۔ پھر آپ دوسرے اور اس کے بعد تیسرے ٹکڑے کی طرف بڑھیں۔

اس کی عملی مثال اس طرح ہے کہ میرے ایک سٹوڈنٹ دانیال نے مجھے بتایا کہ وہ

پانچ کروڑ روپیہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔ اس نے M.A کیا ہوا ہے اور وہ بے روزگار ہے۔ تو میں

نے اسے کہا کہ وہ پہلے کوئی سچا سا ساٹھ ہزار ماہانہ کی ملازمت تلاش کرے تو دانیال نے کہا کہ وہ

کرے گا پھر اسے بتایا کہ اگلا قدم وہ دو ڈھائی لاکھ روپے مہینہ پر رکھے جوں ہی وہ دو ڈھائی

لاکھ ماہانہ پر پہنچے گا، فائنل قدم اس کے لیے بالکل آسان ہو جائے گا۔ شروع میں ہی بہت بڑی

رقم کو ذہن میں رکھ لینا بری بات نہیں ہے مگر اس کے لیے قدم بقدیم چلنا بڑا ضروری ہوتا ہے۔

ورنہ اکثر ساری عمر پہلے قدم پر بھی نہیں پہنچ پاتے اور پہلے قدم میں کامیابی کا مطلب دراصل

آدھے سے زیادہ کام ہو جانا ہوتا ہے۔ اس میں وقت ضرور مقرر کیجئے ورنہ آپ اس کام میں

ہفتوں تاخیر (DELAY) ہی کرتے چلے جائیں گے۔

پہلے جوں جوں آپ اپنی منزل (مقصد) کی طرف بڑھتے جاتے ہیں اس میں قدم بقدم کامیابیاں آپ کو تکمیل کا احساس دیتی ہیں۔ تکمیل کے جذبے سے جائز قسم کے فخر کا احساس، اطمینان اور اس کے ساتھ منسلک بہت سے دوسرے مثبت احساسات پیدا ہوتے چلے جاتے ہیں آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ صحیح سمت میں جا رہے ہیں، ترقی کر رہے ہیں اور اس ترقی کا سبب آپ کی کوششیں اور اللہ کا فضل ہے۔

مقصد واضح ہونا چاہیے، اسے لکھ لیا جائے، اور تین یا چار ٹکڑوں میں بانٹ لیا جائے۔ پھر ان کا وقت مقرر کر لینا چاہیے۔ یہی اسے حاصل کرنے کا صحیح، آسان اور کامیاب ترین طریقہ ہے۔

ایک چینی کہاوت ہے کہ ایک چیز میں مہارت حاصل کر لینے سے آپ کی رسائی تمام دوسری چیزوں تک ہو جاتی ہے۔

مقصد بڑا ہو تو اسے تین یا چار ٹکڑوں میں بانٹ لیں اور اس کے حصول کا پختہ فیصلہ کر کے اس کی طرف چل پڑیں جب ایک ٹکڑا پورا ہو گا تو آپ کا یقین اس بات پر پختہ ہونا شروع ہو جائے گا کہ آپ اس مقصد کو حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ یقین ذہن میں بیٹھ گیا تو پھر آپ سمجھ لیں کہ آپ کا اسی فیصد کام پورا ہو گیا اس کے بعد آپ کا لاشعور باقی تمام کام خود بخود ہی اور کامیابی سے کر لے گا۔

لیون ٹرانسکی نے کہا، ”یہ ضروری ہے کہ انسان کے پاس کوئی بڑا مقصد، بڑا نظریہ ہو ورنہ انسان کہیں نہ کہیں کبھی نہ کبھی جھک جاتا ہے، تھک جاتا ہے یا بک جاتا ہے۔“

اگر آپ کی زندگی میں کوئی مقصد نہیں بن پاتا تو پھر ایک آسان اور دلچسپ مقصد یہ ہے کہ خود خوش رہنا سیکھیں اور دوسروں کو سکھائیں۔ دوسرے لفظوں میں خود زندگی کا شعور سیکھ کر اسے دوسروں کو سکھائیں۔ دین اور انسانیت دونوں کا اہم ترین پیغام یہ ہی ہے۔

لکھنے کی عادت اور مقصد زندگی

بہت سے لوگ اپنے خیالات و پروگرام لکھنے غیر ضروری سمجھتے ہیں مگر میں آپ کو بتا رہا ہوں ”کہ اپنے مقصد زندگی کو لکھے بغیر آپ اس کا حصول تقریباً ناممکن ہی سمجھیں۔ لکھے بغیر آپ اس کے مختلف مسائل اور تفصیلات کو سمجھ ہی نہیں پائیں گے اور اگر آپ اس میں تمام مراحل کو واضح طور پر نہیں سمجھیں گے تو آپ ان پر کیسے عمل کر پائیں گے۔“ آپ کنفیوژڈ حالت میں ہی رہیں گے اور ایسی حالت میں عمل کر کے اس میں ناکامی کا شکار ہونے کا خاصا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ خصوصاً کوئی نیا کام یا کاروبار شروع کرنے والوں کے لیے لکھنے کی عادت بے انتہا مددگار و معاون ثابت ہوتی ہے۔

جب تک ہم اپنے اہداف واضح نہیں کرتے ہم ادھر ادھر ٹھوکریں کھاتے پھرتے اور وقت اور توانائیاں ضائع کرتے رہتے ہیں اور جب ہم اپنے اہداف واضح کر لیتے ہیں تو ہم ان کی طرف پیش قدمی بھی شروع کر دیتے ہیں۔ لکھنا آپ کے اہداف بالکل واضح کر دیتا ہے۔

آپ لکھنے کی عادت اپنائیں یہ بے حد مددگار رہے گی۔ آپ جو کچھ بھی کرتے رہتے ہیں اسے لکھتے جائیں تاکہ معلوم ہو کہ کیا لائحہ عمل کامیاب ہوا ہے کیا ناکام۔ جو کارآمد نہیں اسے ترک کر دیں اور کچھ نئی چیزیں اور طریقہ اپنائیں۔ پھر انہیں بھی پڑھیں کہ کیا موثر ہے کیا نہیں؟ جو چیزیں کام کر رہی ہیں انہیں مستقل طور پر اپنائیں۔ اگر ایک راستہ بند دیکھیں تو دوسرا اختیار کریں مگر سفر جاری رکھیں۔ کوششیں ختم نہ کریں۔ طریقہ کار بدلتے رہیں اور ”مثبت سوچ اور یقین کے سائے میں“ آگے بڑھتے چلے جائیں۔

کامیاب لوگ ہر وہ کام کرتے ہیں جو اپنے مقصد یا گول کے حصول کے لیے ضروری ہو چاہے وہ انہیں پسند ہو یا ناپسند ہو۔ اپنی زندگی کی کامیابیاں (Achievements) لکھیں اور وقتاً فوقتاً انہیں پڑھا کریں یہ چیز شروع میں آپ کی خود اعتمادی کو بہت بڑھائے گی لیکن پختہ ہونے کے بعد انہیں پڑھنا چھوڑ دیں پھر کبھی خود کو ماضی کی کامیابیوں پر مت پرکھیں۔ اکثر یہ ٹریجڈی ہوتی ہے کہ ہم لوگ اکثر اپنے پچھلے دس سال کامیابیوں یا ناکامیوں کی بنیاد پر اگلے دس سال کی سوچ اور پلاننگ کرتے ہیں۔ مستقبل میں آپ نے اس سے کئی گنا (بلکہ بیسیوں گنا) بڑے کارنامے پہلے سے بہتر رفتار سے سرانجام دینے ہیں۔

اپنے آپ کو عادت ڈالیں کہ ہفتے میں کم از کم ایک بار آدھے گھنٹے کے لئے کاغذ پین لے کر اکیلے خاموش کمرے میں بیٹھ جائیں۔ جو بھی خیال ذہن میں آئے لکھ لیں۔ اپنے اہم پروگرام لکھیں، اسمیں خود سے سوال پوچھیں۔ آپ دیکھیں گے کہ بہت جلد ہی آپ کو نئے نئے، عمدہ اور صحیح خیالات اور منصوبے آئیں گے۔ کچھ لوگ اسے روزانہ بڑی کامیابی سے کرتے ہیں۔ اس میں اپنی سوچیں، خواب، انسپائریشن (Inspiration) وغیرہ لکھیں۔ لکھنے کی صورت میں ہمارے خیالات کی ایک چین (زنجیر) سی بن جاتی ہے، پھر انسان اس میں گہرے سے گہرا چلا جاتا ہے۔ امریکہ میں کچھ لوگوں پر ہفتے میں آدھا گھنٹہ خاموشی سے بیٹھ کر اپنے مقاصد اور سوچیں لکھنے کے تجربات کیے گئے۔ ان میں معلوم ہوا کہ ان لوگوں کی کارکردگی واضح طور پر بہت بہتر (اکثر ڈبل سے بھی زیادہ) ہو گئی اور ان کے اس وقت کیے گئے فیصلے بھی "100 فیصد درست" تھے۔

کسی چیز کے بارے میں صرف سوچنے سے اتنا گہرا جانا ممکن ہی نہیں ہوتا ہے اور انسان اکثر کئی چیزیں درمیان میں سے بھول جاتا کرتا ہے۔ جو بھی اہم سوچیں اس وقت آئیں انہیں لکھ کر علیحدہ رکھ لیا کریں۔ چاہے اس وقت عمل نہ بھی کریں، تھوڑے عرصے کے

بعد سے پڑھیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس وقت یہ بہت مفید ثابت ہوں۔ کیونکہ مستقبل میں آپ کا اعتماد زیادہ اور ذہن کا شیل (ذہن میں اپنی اس متعلقہ چیز کی حدود یا لمٹ) بھی بڑا ہوگا۔ ہفتے میں کم از کم ایک بار لکھنے کی عادت آپ کو بہت زیادہ فائدہ دے گی۔ اکثر لوگوں میں لکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے مگر صرف دو تا پانچ فیصد کو اپنی اس صفت کا علم ہوتا ہے۔ ”گو سب لوگوں کی ذہانت یہ عمل کرنے سے بہت بہتر ہو جایا کرتی ہے۔“

نفسیاتی معالج بھی ذہنی مریضوں کو اپنے ہر قسم کے اچھے یا برے بلکہ ہر قسم کے اوٹ پٹانگ خیالات لکھنے کا کہتے ہیں پھر اسے مہینے کہ بعد خود پڑھنے کا بتاتے ہیں۔ دیکھنا یہ ہوتا ہے کہ انسان اب کہاں کھڑا ہے؟۔ اس طرح دو تین ماہ کی مشق کے بعد ہی بہت سے نفسیاتی مسائل حل ہو جاتے ہیں۔

کسی مقصد یا کام کا واضح ہونا ضروری ہوتا ہے۔ کاغذ پر نوٹ کرنے سے یہ کلیئر ہو جاتے ہیں۔ پھر یہ خود ہمیں مقناطیس کی طرح کھینچتے ہیں۔ لاشعور بے پناہ طاقت، صلاحیتیں اور ذہانت رکھنے کے باوجود ہڈ حرامی بھی کرتا ہے ”دراصل ہم اپنی ماضی کی غلط پروگرامنگ کی وجہ سے اسے الجھا اور ایسا بنا دیتے ہیں اسی وجہ سے مقصد واضح ہونے سے پہلے لاشعور کئی بہانے کرتا ہے۔ پھر ہمیں بھلانے کی کوشش کرتا ہے، کسی اور کام میں الجھانے کی کوشش کرتا ہے۔ بہت سی اور ترکیبیں اس کے پاس ہیں۔ مگر جب انسان کا مقصد واضح ہو تو یہ سب نہیں چلتیں۔ تو پھر لاشعور اس مقصد تک پہنچانے کا خود ہی اہتمام کر دیتا ہے۔ جو اس کے لئے بالکل آسان ہوتا ہے۔ لاشعور کی طاقت بے پناہ ہے اور ہر کوئی اسے استعمال بھی کر سکتا ہے۔“

لکھے ہوئے اہم پروگرام کو سامنے کہیں رکھا کریں جہاں وقتاً فوقتاً نظر پڑتی رہے۔ لکھتے وقت آپ کے ذہن میں صرف ایک ہی بات ہوتی ہے اس طرح آپ کا ذہن بہت بہتر چلتا ہے۔ کسی چیز پر خالی سوچتے وقت یہ چیز نہیں ہوتی۔ گو شروع میں یہ عادت

آسان نہیں لگتی، مگر چند بار ایسا کریں تو پھر انسان کو کوئی مشکل نہیں ہوتی۔

ایک بڑی کارآمد بات یہ ہے کہ اس کتاب (یا کسی بھی اچھی کتاب یا انٹرنیٹ) کی بھی اہم اور کام کی باتیں مختصر لفظوں میں کسی ڈائری میں لکھ لیں اور وقتاً فوقتاً انہیں پڑھتے رہیں پھر یہ آپ کے اندر بیٹھ جائیں گی۔ ورنہ آپ انہیں بھول جائیں گے۔ ہم میں سے ”زیادہ تر لوگ اپنی پڑھی ہوئی 20 فیصد باتیں اگلے دو دن میں اور باقی 75 فیصد چیزیں اگلے چند ہفتوں میں ہی بھول“ جایا کرتے ہیں۔

یہ یاد رکھیں کہ کوئی نیا خیال ہی دنیا کی سب سے بڑی دولت ہے۔ بشرطیکہ اس کو لکھ کر محفوظ کیا جائے اور پھر اس پر عمل کیا جائے۔ یو ایس اے سٹیٹل کارپوریشن کا مینیجر ایچ پی ہوول کہتا ہے۔ ”سالہا سال سے میرا معمول ہے کہ دن بھر میں جتنے کام کرتا ہوں ان سب کو ایک ڈائری میں لکھ لیتا ہوں ”ہفتے“ کی شام اس کارکردگی کی روشنی میں اپنا احتساب کرتا ہوں گزشتہ ہفتے کا جائزہ لینے کے بعد مجھے فوراً پتہ چل جاتا ہے کہ میں نے کس مرحلے پر غلط قدم اٹھایا، کس وقت کوئی غلطی سرزد ہوئی کون سے کام ٹھیک ٹھیک انجام دیے اور آئندہ اپنی اصلاح کس طرح کر سکتا ہوں۔ ابتدا میں یہ جائزہ اکثر مجھے غمگین کر دیتا اور میں اپنی ان گنت غلطیوں پر پریشان ہو جاتا لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ غلطیاں کم ہوتی چلی گئیں اور اس طرح میں کچھ ہی عرصے کے بعد کارپوریشن کا مینیجر بن گیا۔

1979ء سے 1989ء کے درمیان کیے جانے والے ایک سروے میں ہارورڈ

بزنس سکول کے ایم اے کے طالب علموں سے یہ سوال کیے گئے کہ کیا انہوں نے اپنے مستقبل کے مقاصد کا واضح کلیئر اور لکھ کر تعین کیا ہے یا نہیں؟

جوابات سے ظاہر ہوا کہ صرف 3 فیصد طالب علموں نے اپنے مقاصد تحریر کیے

تھے، 13 فیصد نے اپنے مقاصد مخصوص کر لیے جبکہ 84 فیصد نے اپنے مخصوص مقاصد کا

تعین نہیں کیا تھا۔

دس سال کے بعد جب دوبارہ سروے کیا گیا تو معلوم ہوا کہ جن 13 فیصد نے اپنے مقاصد ذہنی طور پر ہی متعین کیے تھے ان کی آمدنی بقایا 84 فیصد سے دوگنی تھی اور جن 3 فیصد نے اپنے گول واضح، غیر مبہم اور تحریر کر لیے تھے بقایا 97 فیصد کی نسبت تقریباً دس گنا زیادہ آمدن حاصل کر رہے تھے۔

فرق صرف اور صرف یہ تھا کہ انہوں نے اپنے دوسرے تمام ساتھیوں کی نسبت اپنے واضح، غیر مبہم اہداف تحریر کر لیے تھے۔

امریکہ کے مشہور رائٹر برائن ٹریسی کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنا مقصد زندگی ایک بار کاغذ پر لکھ لیتے ہیں تو پھر انہیں حاصل کرنے کے امکانات پہلے کی نسبت دس گنا سے بھی زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

اپنی کمزوریاں سمجھ کر انہیں دور کریں

کہتے ہیں کہ جب خدا کی برکت اٹھتی ہے تو انسان کو اپنی کمزوریاں، اپنی خامیاں نظر آنی بند ہو جاتی ہیں۔

کاپی پین لے کر اسی وقت لکھیں کہ آپ کی تین کون سی ایسی کمزوریاں یا خامیاں ہیں جو آپ کو اپنے زندگی کے مقصد (مثلاً کاروبار میں) میں کامیاب بننے سے روک رہی ہیں۔ پھر ان کے حل لکھیں۔ یہاں کاروبار کی مثال لے لیں مثلاً آپ کی اس میں ایک کمزوری ہے کہ آپ اکاؤنٹس (لکھت پڑھت) میں کمزور ہیں تو اس کے آگے آپ نے لکھنا ہے کہ اگر میں نے اکاؤنٹس خود چیک نہ کیے تو انہیں چیک کرنے والا جتنا چاہے مجھ سے فراڈ کر لے۔ پھر اس طرح مجھے دوسروں (ملازمین) پر ڈپینڈ کرنا پڑے گا اس سے مجھ میں وہ اعتماد نہیں آئے گا جو ایک کامیاب کاروباری کے لیے ضروری ہے۔ میری کاروبار پر گرفت نہیں ہوگی وغیرہ وغیرہ۔

☆ اسی طرح دوسرے صفحے پر اس کمزوری کے ختم ہونے کے فوائد لکھیں۔

☆ اس کے بعد آپ اس پر عمل پیرا ہو جائیں۔

☆ اگر آپ کو لکھنا پسند نہیں ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اسے پسند کرنا سیکھیں۔ آج

ہی آپ نے ایک ڈائری لے کر اس پر ایک طرف یہ لکھنا ہے کہ لکھنے کی عادت نہ ہونے کی وجہ سے مجھے کیا کیا نقصان ہو رہے ہیں۔ مثلاً 1۔ میرے ذہن میں آنے والے بڑے بڑے قیمتی آئیڈیے ضائع ہو جاتے ہیں۔ 2۔ میں کتابیں تو بڑی پڑھتا ہوں مگر یہ سب وقت کا ضیاع ہی ہے کہ اگلے چند ہفتوں میں ہی میں زیادہ تر بھول چکا ہوتا ہوں لکھ لینے کی صورت میں ان سے میں پورا مستفید ہوں گا۔ 3۔ نہ لکھنے کی صورت میں کسی بھی کام کو شروع

کرنے میں بڑی الجھن ذہن میں آتی ہیں اور میں کام شروع نہیں کر پاتا۔ 4۔ اس وجہ سے میری قوت ارادی بھی کمزور ہوتی جا رہی ہے 5۔ خود پر اعتماد بھی ختم ہوتا جا رہا ہے۔

☆ اس طرح کم از کم پندرہ منفی مثبت پوائنٹ لکھیے اور انہیں ہر ہفتے ایک آدھ بار پڑھا کیجئے۔ پھر آپ لکھنے پر مجبور ہو جائیں گے۔ کچھ ہی دنوں میں آپ کو اس میں مہارت ہو جائے گی اور آپ کو اس میں بھی مزا آنے لگے گا اور پھر آہستہ آہستہ یہ آپ کی عادت بن جائے گی۔

کسی گناہ کی عادت چھوڑنی ہو یا کسی بکے نشے کی عادت۔ آپ اسے ختم کرنے کا حتمی فیصلہ کریں پھر کم از کم اس کے پندرہ فوائد اور نقصانات لکھ لیں۔ اور اسے روزانہ پڑھا کریں انشاء اللہ وہ عادت آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گی۔ یہی عادت اسی وقت چھوٹی ہے جب ہم لکھ کر اس کے مضمرات کو ذہن میں واضح کریں۔ ”زندگی میں کوئی ایک مقصد بنا لینا یہی عادتوں حتیٰ کہ نشے تک چھوڑنے میں از حد مددگار رہتا ہے“۔

ایک بات یہ بھی ہوتی ہے کہ جس کام کو ہم آسانی سے کر لیتے ہیں یا جس کام میں ہمیں مہارت ہو جاتی ہے ہم اس کام کو کرنا پسند کرتے ہیں۔ جس کام میں ہمیں دماغ پر زور دینا پڑے وہ کام ہم پسند نہیں کرتے۔ گو اس کام میں بھی کچھ پریکٹس کے بعد مہارت ہونے لگ پڑتی ہے اور ہم اس کام کو پسند کرنے لگ پڑتے ہیں۔ ”کسی بھی مشکل سمجھے جانے والے کام کو شروع میں گھبرائے بغیر ریلیکس رہ کر سمجھا جائے پھر ابتداء میں بالکل آہستہ رفتار سے کیا جائے تو ہمیں اس میں جلد ہی مہارت ہونے لگ پڑتی ہے۔ اس کے بعد ہماری اس کام میں رفتار بھی خود بخود ہی بہت بہتر ہو جاتی ہے“۔ ہمیں بھی سبھی ضروری کاموں میں اسی طرح مہارت حاصل کرنی چاہیے۔ لکھنے میں بھی کچھ مشق کے بعد بھی اسی طرح مہارت ہو جایا کرتی ہے۔

”یاد رکھیں! اکثر ہماری صرف ایک کمزوری ہی ہماری زندگی کی ناکامیوں کی

سب سے بڑی وجہ (بلکہ اکثر و بیشتر واحد وجہ) ہوتی ہے۔“

اپنی زندگی کے اہم ترین خوف کو سمجھیں مثلاً ناکامی کا خوف، بے عزتی، تنقید اور
تضحیک کا خوف وغیرہ اپنے خوفوں کو سمجھیں انہیں لکھیں پھر ان کا حل لکھیں۔

اپنے مخالف یا مختلف نظریات رکھنے والے شخص سے مل کر آپ ایک دن میں اپنی اتنی
خامیاں یا کمزوریاں معلوم کر لیتے ہیں جتنی آپ عام حالات میں دو برس میں بھی معلوم نہیں کر
پاتے۔ مخالف آپ کی کمزوریوں کا آپ سے کئی گنا بہتر طریقے سے واقف ہوتا ہے۔

☆ یہ سچ ہے کہ دنیا میں ہر کام کے پیچھے دو ہی محرکات ہوتے ہیں۔ تکلیف سے بچنا یا
خوشی کی تلاش۔

جب ہمیں یہ واضح ہو جاتا ہے کہ ہماری اس کمزوری کی وجہ سے ہمیں کیا کیا
تکلیف ہوگی اور اس کمزوری کو ختم کر کے کیا کیا فائدہ ہوگا تو وہ عادت ہم لازماً صحیح کر لیتے
ہیں۔ لکھ لینا ہماری اس کمزوری اور اس کے نقصانات کو بالکل واضح کر کے ہمیں اسے ختم
کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ مانٹڈ سائنس کی ایک اہم برانچ NLP کا اہم ترین پیغام یہ ہے
کہ اگر کبھی آپ کی عادت کے خلاف آپ اپنے ذہن میں نفرت پیدا کر لیں تو وہ برسوں کی
عادت ایک دن میں بھی ختم ہو جایا کرتی ہے۔

دوسروں کے قدموں میں کھڑا ہو کر دیکھنا

رسول پاک ﷺ کی حدیث مبارک ہے کہ ”مسلمان وہ ہے جو اپنے بھائی کے لیے بھی وہ چیز پسند کرے جو اپنے لیے کرتا ہے۔“

اس حدیث پاک میں ایک بے حد اہم پیغام موجود ہے کہ خود کو دوسرے کی جگہ سمجھیں۔ آپ خود کو دوسرے کی جگہ محسوس کر کے (تصور کر کے) ہی اپنے کام کاج اور خصوصاً روزمرہ زندگی کی بہت سی الجھنوں سے بچ سکتے ہیں۔ ہر اچھے بااخلاق، با تہذیب انسان کے لیے تو یہ چیز سیکھنا بڑا ضروری ہوتا ہے

یہ ایک بڑا دلچسپ موضوع ہے۔ میرے خیال میں ہر آدمی کی سمجھ بوجھ اور ذہانت بھی اس کو سمجھ لینے سے ہی کافی بڑھ سکتی ہے۔ اس کا اصول یہ ہے کہ آپ کو کسی دوسرے سے کوئی بھی کام پڑتا ہے، چاہے آپ اس سے کوئی کاروباری معاملہ کرنے جا رہے ہیں یا اسے تحفہ دینا چاہتے ہیں چاہے آپ دوسروں کے ساتھ کسی مسئلے یا معاملے کو حل کرنے چلے ہوں۔ ان سب معاملوں میں آپ نے خود کو دوسرے شخص کی جگہ تصور کرنا ہے کہ اگر آپ اس کی جگہ پر ہوتے تو کیا محسوس کرتے؟ کس قسم کا تحفہ آپ کے لیے موزوں رہتا؟ اگر کاروباری معاملے میں ہیں تو دیکھیں کہ اگر آپ گاہک کی جگہ ہوں تو آپ کی بات، آپ کا حلیہ، اعتماد کیسا ہے، آپ کیسے اور کن شرائط پر اس سے بات کر رہے ہیں؟ ایسا سوچنے سے آپ ہر کام بہتر طریقے سے سرانجام دے سکتے ہیں اور اپنے آس پاس کے لوگوں سے بہتر برتاؤ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ خاوند ہیں تو خود کو کبھی کبھی بیوی کی جگہ پر تصور کر کے دیکھیں کہ کیا آپ اس سے صحیح برتاؤ کر رہے ہیں۔ اگر مالک ہیں تو خود کو اپنے ملازم کی جگہ پر دیکھیں کہ کیا آپ

کا برتاؤ مناسب ہے؟ اور اگر آپ ملازم ہیں تو خود کو مالک کی جگہ پر دیکھیں کہ کیا آپ صحیح حق ادا کر رہے ہیں یا نہیں؟ اس طرح اگر آپ دکاندار ہیں تو خود کو گاہک کی جگہ تصور کریں کہ آپ کی کیا ضرورت ہو سکتی ہے اور کیسا برتاؤ آپ کے ساتھ مناسب رہے گا؟ اگر کوئی مہمان آیا ہے تو خود کو اس کی جگہ تصور کر کے دیکھیں کہ اس کے ساتھ کیسا برتاؤ کرنا مناسب رہے گا۔ کسی سے بھی ملنے والے کو کیا آپ پر وقار طریقے سے مل رہے ہیں؟۔ یہ بھی خود کو اس کی جگہ پر تصور کر کے بھی معلوم ہو سکے گا۔

اسی طرح بڑے بھائی خود کو چھوٹے بھائی بہن کی جگہ سمجھیں اور ہر شخص اپنے سے کمزور یا ماتحت کی جگہ خود کو تصور کر کے ان پر ناجائز دباؤ یا بوجھ ڈالنے سے گریز کیا کرے۔ ”یہ مت بھولیں کہ جو کچھ بھی آپ آگے بھیجیں گے۔ مکافاتِ عمل کی وجہ سے کچھ عرصے بعد وہی لازمی واپس آئے گا۔“

دوستی میں، تعلقات میں، کام میں، گھر میں، سکول میں، ہر محفل میں اس چیز کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو اسے جتنا سمجھے وہ اتنا ذہین اور تہذیب یافتہ کہلاتا ہے۔ اس صلاحیت کو صحیح استعمال کرنے سے انسان کی ذہانت اور سمجھ بوجھ بہت بڑھ جاتی ہے اور اگر کوئی اسے استعمال نہیں کرتا تو ذہین ترین آدمی بھی نامکمل ہے۔

شیخ سعدی شیرازی کی ایک کہاوت ہے کہ ایک بوڑھے کی بیوی مر گئی، لوگوں نے اس سے کہا ”تم امیر آدمی ہو، دوسری شادی کر لو“ وہ کہنے لگا ”میں بوڑھی سے شادی نہیں کرنا چاہتا“ لوگ بولے ”بوڑھی سے کیوں شادی کرتے ہو تم امیر ہو نو جوان سے شادی کر لو“۔ بوڑھا بولا ”میں بوڑھی سے شادی نہیں کرنا چاہتا، تو کیا تم سمجھتے ہو کہ کوئی نو جوان لڑکی مجھ بوڑھے سے شادی کرنے میں خوشی محسوس کرے گی“ اس میں بھی دوسرے کے قدموں میں کھڑا ہو کر دیکھنے کی بڑی اچھی مثال دی گئی ہے، مگر ہم مسلمان اکثر اس معاملے میں بھی روپے سے عورتیں ”خرید“ لیتے ہیں۔ ہمارے ہاں دولت کی طاقت کو انسان سے زیادہ ہی

مانا جاتا ہے۔

دوسروں کے قدموں میں کھڑا ہونے کا سب سے بہتر استعمال یہ ہے کہ آپ جو بھی کام کرتے ہیں، اپنی جگہ کسی بہت اہم ذہن اور خود اعتماد آدمی کو تصور کریں اور سوچیں کہ اگر وہ آپ کی جگہ پر ہوتا تو اس کام کو کس طرح کرتا؟۔

(کچھ لوگ یہاں پر اپنے شعبے کے ذہن اور قابل ترین آدمی کا تصور کر کے اس سے اپنے سوال کا جواب مانگتے ہیں اور انہیں یہ جواب تھوڑی ہی دیر میں مل بھی جایا کرتا ہے۔ آپ بھی یہ تجربہ ضرور کریں۔ قرآن پاک میں ہے ”اللہ تمہاری شہ رگ سے بھی قریب ہے۔“ آپ اپنے اندر اللہ کے نور سے یہ سوال کریں۔ انشاء اللہ آپ کو جواب مل جائے گا۔)

آپ جو بات چیت کسی سے کر رہے ہیں، کیا کوئی اہم آدمی یہ بات اسی طرح کرتا ہے؟۔ یہ خصوصاً ایسے موقع پر کریں جب آپ خود اعتمادی (Self Confedence) کھو رہے ہوں۔

ایسے ہی تصور کرنے کی ایک قسم یہ بھی ہے کہ جو چیز آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں تصور کریں کہ وہ آپ کو مل چکی ہے، آپ کے پاس موجود ہے، آپ اسے استعمال کر رہے ہیں۔ پھر دیکھیں کہ آیا اس چیز کی واقعی ہی کوئی اہمیت بھی ہے یا آپ اسے ویسے ہی حاصل کرنا چاہتے تھے۔ بہت سی چیزیں دور سے اچھی لگتی ہیں، مل جائیں تو ان کی کوئی اہمیت نہیں رہتی اور جتنی بھی کوئی چیز حاصل کرنی دشوار ہوتی پر کشش لگتی ہے اور ناقابل حصول ہوتو بے حد دلکش لگتی ہے۔

اسی طرح آپ کی جو بھی پوزیشن ہے اس کے بارے میں سوچیں کہ اگر وہ نہ رہی تو آپ کی زندگی کیسی ہوگی۔ ہم لوگ اکثر اسی وجہ سے اپنی موجودہ پوزیشن و مالی حیثیت کی بے قدری اور ناشکری کرتے رہتے ہیں یہ آپ اپنے، مالی، سماجی یا کسی بھی دوسری حیثیت کے بارے میں کر سکتے ہیں۔

”اسی طرح جن کے پاس دولت ہے اگر وہ اسے اس طریقے سے استعمال کرنا شروع کر دیں جس طریقے سے دولت کو استعمال کرنے کا وہ لوگ سوچتے ہیں جن کے پاس دولت نہیں تو ان کو اپنی دولت کی صحیح قدر بھی آئے گی اور زندگی بھی بہت خوشگوار ہو جائے گی۔“

ہم لوگ کبھی کبھی کسی چیز کا اتنی شدت سے اور برسوں پیچھا کرتے رہتے ہیں کہ جب وہ ملتی ہے تو ہم اس کی بہت بھاری قیمت (وقت، محنت، پیسہ، مختلف صورت میں) دے چکے ہوتے ہیں، جب کہ وہ چیز اتنی اہم اور لازمی نہیں ہوتی۔ ہر شخص کو زندگی میں اس حقیقت سے واسطہ پڑتا ہے۔ تصور میں مطلوبہ چیز پاس موجود ہونے کا دیکھنے کی صورت میں آپ بہت سی الجھنوں سے بچ سکتے ہیں، خصوصاً اگر آپ کسی چیز کو نہ ملنے کی صورت میں پاگل ہوئے جا رہے ہیں تو ایسا کر کے دیکھیں کہ کہیں آپ سراب کا پیچھا تو نہیں کر رہے؟۔

اگر آپ کی کسی سے کوئی سیاسی یا مالی دشمنی ہے تو اس کے قدموں میں کھڑا ہو کر دیکھیں کہ کچھ دشمنی کرنا اس کا حق ہے، خصوصاً اگر وہ شریف دشمن ہے اور گری ہوئی حرکتیں نہیں کرتا۔ ایسی دشمنی کبھی کبھی کسی دوسرے سے دوستی کی خاطر بھی کرنی پڑتی ہے۔ اس چیز کو سمجھ کر ہی انسان تہذیب یافتہ اور ذہین کہلانے کے قابل ہوتا ہے۔ اس صلاحیت کا ہونا کسی بھی اہم اور بڑی شخصیت کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

”جو زیادتیاں ہم دوسروں کے ساتھ کرتے ہیں یا دوسرے ہم سے کرتے ہیں بد قسمتی سے ہم ان دونوں کا وزن صاف دلی سے نہیں تولتے۔“ ہم میں سے بہت زیادہ تعداد میں لوگ ساری عمر سراہوں کا پیچھا کرتے رہتے ہیں۔ یہ سراب عموماً مال و دولت، شہرت یا جنسیات کی صورت میں ہوتے ہیں، گوان کی بے شمار اور بھی صورتیں ہیں۔ سراہوں کا پیچھا کرنا آسان ہوتا ہے، حقیقت کا سامنا کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اکثر ہم اپنی ساری عمر اپنے اپنے کمپلیکسز کی سیٹیفیکیشن میں ہی ضائع کرتے رہتے ہیں۔ اس کا علاج یہی ہے کہ وہ چیز تصور

میں اپنے پاس دیکھ کر اس کا وزن کر لیں، دانش مندی اسی کو کہتے ہیں۔

ایک مضحکہ خیز حقیقت یہ بھی ہے کہ اکثر انسان سراب کا پیچھا بھی کر رہا ہوتا ہے اور اس کو ملنے سے ڈر بھی رہا ہوتا ہے اور اندر یہ بھی ڈر ہوتا ہے کہ اگر مقصود مل گیا تو پھر بعد میں وہ کیسے وقت گزارے گا؟ اب تو زندگی کو ایک ”مقصد“ ملا ہوا ہے۔ یہی ڈر عموماً اسے منزل نہیں پانے دیتا۔ تصور میں وہ چیز (مقصود) پاس دیکھنے سے لاشعور کا ڈر اور جھجک ختم ہو جایا کرتی ہے۔ تصور کی مشق (Visualization) کا ایک اہم مقصد یہی ہوتا ہے، جو کہ سب روحانیت والے مراقبات کی صورت میں کراتے ہیں۔

کسی دوسرے کے قدموں میں کھڑے ہو کر دیکھنے کی مشق ہر آدمی کے لیے اتنی ضروری اور اہم مشق ہے کہ اس کے بغیر کوئی بھی انسان صحیح طریقے سے زندگی میں سکون کے دن نہیں گزار سکتا ہے۔ کسی بھی تعلق یا رشتے کو اچھے طریقے سے چلانے کے لیے اس پر عمل ضروری ہے پھر اس کے بغیر انسان صحیح معنوں میں مہذب بھی نہیں بن سکتا ہے۔

میرا اس سلسلے میں آپ کو ایک مشورہ ہے کہ آپ اسلام کو اس طرح دیکھیں اور پرکھیں جیسے آپ نہیں، آپ کی جگہ کوئی ایسا سیکولر یا لائڈزہب انسان موجود ہے جو تازہ تازہ مسلمان ہو رہا ہے۔ پھر ہی آپ قرآن اور اسلام کو صحیح طریقے سے دیکھ اور اس کا وزن سمجھ پائیں گے۔

دین اور اپنی تعلیم کا مقصد لازمی سمجھیں

طالب علم اوچے پائے کے سب سے پہلے وہ یہ سمجھے کہ جو علم وہ حاصل کرنے جا رہا ہے اس کا مقصد کیا ہے؟

مثلاً اگر وہ دین کی تعلیم حاصل کرنے جا رہا ہے تو دین کا مقصد کیا ہے۔ جیسے دنیا میں دین کا حقیقی مقصد انسانی زندگی اور معاشرے میں آسانی پیدا کرنا ہے۔ اس کا مقصد آخرت میں کامیابی تو ہے ہی مگر یہ دنیا میں بھی بھرپور اور ہر لحاظ سے مکمل، کامیاب، خوش باش اور پرسکون کامیابی کی راہ سکھلاتا ہے۔

یہ اس لیے آیا ہے کہ ایک آئیڈیل معاشرے کی تخلیق کی جائے۔ اس معاشرے میں روٹی کپڑے اور مکان کا مسئلہ نہ ہو، معاشرتی اونچ نیچ نہ ہو، محنت کرنے والے کو اس کا جائز حق ملے، آپس میں پیار و محبت ہو، زندگی ذوق و توف کے بغیر ہو، لوگوں کو گروپوں میں بانٹنے کے بجائے انہیں متحد کیا جائے۔ طاقتور کمزور کا استحصال نہ کرے، پیسے کی منصفانہ تقسیم ہو (یہ تینوں آخر الذکر چیزوں کو مہیا کرنے میں دین کے علاوہ دنیا کا ہر ایک سیاسی یا معاشی کوئی بھی دوسرا نظام ناکام ہو چکا ہے دین میں روزہ، جزا کی سزا اور جزا کی وجہ سے ہی انسان صحیح راستے پر رہتا ہے گو دین میں اس دنیا میں بھی ہر نیک کام کا صلہ ملے اور برے کام کا بدلہ ملنے کا بتایا جاتا ہے)۔

دین کا دوسرا اہم ترین مقصد ایک آئیڈیل جسمانی، ذہنی اور روحانی انسان (Super Human Being) کی تشکیل ہے۔ یہ انسان ہی طاقتور معاشرے کے دست و بازو بنتے ہیں۔

پہلے حکم یعنی آئیڈیل معاشرے کی تشکیل کے لیے شرعی حکم اور دوسرے کی تکمیل کے لیے طریقت کے احکام یعنی نماز و نوافل، قمر آن یا ک بڑھنا اور مراقبات وغنہ آتا ہے

طریقت کی مشقوں کی مدد سے انسان کی اللہ کے خلیفۃ العرض کی حیثیت سے عطا کردہ اللہ کی تمام صفات، بے پناہ انرجی اور بہت ہی اونچے لیول کی ذہانت جاگنے لگ پڑتی ہے۔ ایک نوری انسان ہر انسانی جسم کے اندر سویا ہوا ہے اس میں وہ تمام صلاحیتیں موجود ہیں۔ ”انہیں انسانی جسم، ذہن، Soul اور روح میں پوشیدہ بے پناہ انرجی، بے شمار صلاحیتیں اور بہت ہی اونچے لیول کی ذہانت کو جگا کر انہیں اپنی زندگی کو آسان بنانے اور انسانیت کی بھلائی میں استعمال کرنا بھی دین کا اہم ترین مشن ہے۔“ دین میں ہر وہ کام جو اس آئیڈیل معاشرے اور آئیڈیل انسان کی تشکیل میں مدد کرے وہ ثواب قرار دیا گیا ہے اور جو اس نقصان دے وہ گناہ ہے۔ (اس کے بارے میں تفصیل کے لیے آپ میری فیس بک جوائن کر سکتے ہیں جس کا لنک کتاب کے آخر میں دیا گیا ہے)۔

اسی طرح ڈاکٹری (بیالوجی) کا علم ہے اس کا اصل مقصد انسانی جسم کو سمجھنا اور انسان کو صحت مند رکھنا ہے جب کہ آج کل کے عام ڈاکٹر اسے بیماری کا علاج کرنا (اور پیسے کمانا) سمجھتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے مطلوبہ علم کا مقصد معلوم نہیں ہے تو پھر آپ کے ہر قدم پر بھٹکنے کے امکانات موجود ہیں۔ کوئی بھی غلط نظریے اور خیالات والی کتاب یا استاد آپ کو اس علم کے راستے کے بجائے کسی بھی اور راستے پر لے جاسکتا ہے۔ اس وجہ سے آپ کے بہت سے وقت، انرجی اور پیسوں کا ضیاع بھی ہو سکتا ہے۔

ہر علم کو صحیح طرح سے سیکھنے میں بڑے لیول (میکرو لیول) سے اور اوپر سے شروع کیا جائے تو پھر انسان بڑی جلدی ترقی کرتا ہے۔

مثلاً اگر پاکستانی سیاست کو سمجھنا ہے تو پہلے ورلڈ پارلیمنٹس (خصوصاً ورلڈ اکانومی) کو سمجھیں۔ کہ پارلیمنٹس کو پولیٹیکل اکانومی بھی کہتے ہیں اور دنیا اب گلوبل ونج بن چکی ہے۔ آج کل پاکستان میں کچھ ایسے ادارے بھی موجود ہیں جو نوجوانوں کو ان کی تعلیم کے سبیکٹ سے متعلقہ مختلف امکانات اور مستقبل میں اس کے ٹرینڈ اور سکوپ کے بارے میں بڑی کارآمد معلومات دیتے ہیں۔

ذہانت کی قسمیں

سٹین فورڈ یونیورسٹی میں کیے گئے تجربات میں یہ واضح ہوا ہے کہ ”ہر انسان میں دس قسم کی اچھے لیول کی صلاحیتیں پائی جاتی ہیں جبکہ بہت اچھے لیول کی تین قسم کی صلاحیتیں پائی جاتی ہیں۔“

کچھ نفسیات دان یہ کہتے ہیں کہ کچھ بچے پیدائشی طور پر کسی ایک شعبے میں زیادہ ذہین ہوتے ہیں جیسے کچھ بچے انٹرنیٹ کے استعمال میں زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔ اسے وہ Aptitude کہتے ہیں۔ مگر میرا اپنا (رائٹر کا) خیال یہ ہے کہ ہر انسان میں سینکڑوں قسم کی انتہائی اونچے لیول کی صلاحیتیں موجود ہوتی ہیں اور بچہ جس بھی چیز کے استعمال یا کسی شعبے میں خود اعتمادی حاصل کر لیتا ہے وہ اس شعبے میں دوسرے بچوں سے زیادہ بہتر پرفارمنس دیتا ہے اور جس شعبے میں بھی وہ خود اعتمادی نہیں حاصل کر پاتا اس شعبے میں اس کی پرفارمنس کمزور ہوتی چلی جاتی ہے بلکہ حساس قسم کے بچے تو جس چیز سے ڈر جائیں اس شعبے میں وہ کچھ بھی نہیں سیکھ پاتے۔ اگر ان کی یہ جھجک یا ڈر شروع میں ہی سمجھ کر دور کر دیا جائے اور انہیں آہستہ آہستہ یہ سبجیکٹ سمجھائے اور سکھائے جائیں تو پھر تھوڑے ہی دنوں میں وہ اس میں بہت بہتر ہو جاتے ہیں۔

اسلام کی روحانیت کے مطابق بھی انسانی روح میں انسان کو اس کے خلیفۃ الارض ہونے کے طور پر اللہ تعالیٰ نے اپنی تمام صلاحیتیں عطا کی ہیں (گو اللہ کی ذات علیحدہ ہوتی ہے قرآن کی رو سے اللہ کی ذات سے ایک ہونا بھی ممکن نہیں ہے) انسان کے

لیے دنیا میں تمام چیزیں مسخر کر دی گئی ہیں (الجاثیہ۔ آیت 13) اس کی روح کے اندر تمام چیزوں کا علم موجود ہے۔ صوفیاء کے علاوہ (سقراط، گلیلیو اور خلیل جبران نے بھی اس بات کو مانا ہے) روح کی اس ذہانت کو جگالیں اور مثبت سوچ اور خود اعتمادی کی مدد سے اسے استعمال کریں تو یہ انسان کو دنیا میں کسی بھی اونچے سے اونچے لیول تک لے جاسکتی ہے مگر ساتھ محنت شرط ہے۔ روح کی ذہانت مراقبات اور خصوصاً تلاوت قرآن، نوافل، ورد وازکار کرنے سے جاگنے لگ پڑتی ہے۔

نفسیات دانوں نے انسان میں پیدائشی اور سیکھے گئے علم سے حاصل شدہ ذہانت کا ہی مانا ہے مگر میرے (رائیٹر کے) اپنے تجربات میں روح کی ذہانت کا اثر واضح ہو کر سامنے آیا ہے۔ روح کی ذہانت ہی درحقیقت سب سے اونچے درجے کی ذہانت ہوتی ہے۔ یہ روحانی ترقی یافتہ لوگوں میں پروان چڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔ ”بڑے درجے کی روحانی ترقی آپ کو بہت اونچی قسم کی ذہانت تک لے جاتی ہے۔ ولی اللہ، روحانی لوگوں، صوفیاء، اچھے شاعروں، موجدوں وغیرہ اور خصوصاً پیغمبروں میں یہ بہت فعال ہوا کرتی ہے۔“

ذہانت کی ایک قسم کا تعلق مختلف کلچرز میں موجود ذہانت سے ہوتا ہے مثلاً پرانے شہروں اور پرانے کلچرز کے لوگ جیسے مصری، شام و لبنان والے، یہودی، ایرانی، برصغیر پاک و ہند کے لوگ مجھے ہمیشہ دوسرے لوگوں سے زیادہ ذہین لگے ہیں۔ یہ لوگ عموماً فلاسفی کو بھی پسند کرتے ہیں۔ فلسفیانہ کلچر والے لوگ میں نے اکثر دوسروں سے زیادہ ذہین پائے ہیں۔

کتابوں اور کمپیوٹر میں جمع شدہ معلومات کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی یہ تو ہر انسان کی پہنچ میں ہیں۔ اصل میں علم و تالچ وہی ہے جو آپ کے ذہن میں محفوظ ہے اور زندگی میں 90 فیصد کارآمد ذہانت تو بروقت ذہانت ہی ہوتی ہے۔

ورد و وظائف سے اپنا نوری وجود جگائیں پھر اپنے منتخب شدہ شعبہ زندگی میں آرگنائز طریقے سے سخت محنت کریں۔ ساتھ ساتھ ذہن میں یہ بھی رکھیں کہ آپ کی فیلڈ کا ذہن ترین انسان (چاہے موڈووی صاحب ہوں یا آئن سٹائن یا کوئی اور) بھی انسان ہی تھا۔ اس کے پاس بھی وہی دماغ، وہی ہاتھ پاؤں، وہی روح موجود تھی ”کسی سے بھی ذہنی طور پر نہ دبیں (نہ انہیں عقل کل مانیں)“ ورنہ آپ اس سے پیچھے ہی رہیں گے۔

زیادہ ذہن انسان اور دانشور زندگی کو کاملیت کے ساتھ دیکھتے ہیں۔ زندگی کو کاملیت کے ساتھ نہ دیکھنے والے ”جینیٹس لوگوں“ کی لسٹ بہت لمبی ہے۔ ان میں سیگمنڈ فرائیڈ، مارکس، نطشے اور جدید مغرب کے تقریباً تمام دانشور شامل ہیں۔ یہ سب مائیکرو لیول پر جینیٹس اور مائیکرو لیول پر بے شعور ہی ثابت ہوئے۔ یہ لوگ اپنے اپنے شعبہ زندگی میں جینیٹس مگر زندگی اور انسانی معاشرے کو کاملیت کے ساتھ دیکھنے اور ان کا حل دینے میں ناکام رہے۔

آج کل ذہانت کی اہمیت اتنی زیادہ ہے کہ دنیا کے تمام ایڈوانس اور ترقی یافتہ میر ترین ملک بھی ”برین ڈرین“ کی دوڑ میں لگے ہوئے ہیں۔ وہ ترقی پذیر ملکوں کے ذہن اور باصلاحیت نوجوانوں کو تعلیم اور سکارشپ کالاج دے کر اپنے ملک کے سسٹم میں ایڈجسٹ کر لیتے ہیں۔

(I.Q اور E.Q)

عام زندگی میں کامیابی کیلئے لوگ پہلے کسی کی ذہانت کو ہی معیار بناتے تھے اور عام ذہانت کے ناپنے کا پیمانہ I.Q. یعنی (Intellectual Quotient) کہلاتا ہے۔ مگر نفسیات دانوں کے تجربات میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ زندگی میں کامیابی کیلئے I.Q. سے زیادہ E.Q. یعنی (Emotional Quotient) (جذباتی ذہانت) کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ جذباتی ذہانت انسان کے ریلیکس رہ کر کسی چیز کے کرنے، کسی چیز سے نہ ڈرنے اور خود اعتمادی وغیرہ پر مشتمل ہوتی ہے۔ جن لوگوں میں یہ صفات نہ ہوں وہ کتنے ہی ذہین کیوں نہ ہوں بہت سے اہم معاملات خصوصاً جہاں فوری فیصلہ وغیرہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ انسان کو ہر حال میں ریلیکس رہنے اور ہر کام خود اعتمادی کے ساتھ کرنے کی مشق کرنی چاہیے۔ کچھ عرصہ ایسے مشق کریں تو ذہن اس پر چل پڑتا ہے۔

پھر آہستہ آہستہ یہ انسان کی خود کار عادت یا اندرونی شخصیت کا حصہ بن جاتی

ہے۔

ہارڈ یونیورسٹی کی ریسرچ میں آیا ہے کہ مالی کامیابیوں میں 15 فیصد حصہ ذہانت کا (IQ) اور 85 فیصد جذباتی ذہانت (EQ) کا ہوتا ہے۔

مشہور رائٹر سٹیفن آرکوس نے اپنی نئی کتاب **Everyday Greatness** میں I.Q اور E.Q کے بعد روحانی ذہانت کا بھی ذکر کیا ہے اور اسے سب سے اوپر کی ذہانت مانا ہے۔

امام غزالی نے کہا ”عقل کے مدارج عام انسانوں بلکہ حکماء تک بھی ختم نہیں ہوتے اس سے برتر بھی عقل کا ایک درجہ ہے جسے عقل نبوی کہتے ہیں“ رومی نے اسے عقل ایمانی کہا ہے۔ (خود میں بھی انکی بات سے اتفاق کرتا ہوں)

اسی لمحے میں رہنا

اس لمحے میں رہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس وقت یہ لفظ پڑھ رہے ہیں تو آپ کو ذہنی طور پر یہاں ہی موجود ہونا چاہئے۔ آپ جو کچھ بھی کر رہے ہیں۔ آپ کو ذہنی طور پر بھی اسی موقع پر موجود ہونا چاہئے۔ گاڑی چلا رہے ہیں تو پھر ذہن سامنے سڑک پر رکھے۔ اس لمحے میں رہنے کا مطلب یہ ہے کہ کوئی بھی کام یا کسی سے بات چیت یا کچھ بھی کرتے وقت انسان ماضی کا نہ سوچے، مستقبل یا چند منٹ بعد کرنے والی چیز کی فکر نہ کرے بلکہ اسی ایک سیکنڈ میں جو کچھ کر رہا ہے اس پر ہی توجہ دے۔ اسی لمحے میں رہنا اتنا وسیع اور دلچسپ موضوع ہے کہ اس پر کئی ضخیم کتابیں لکھی جاسکتی ہیں زیادہ لکھنا میری اس کتاب کے مقصد سے باہر ہے، مجھے یہاں تھوڑی سی جگہ میں زندگی کے اہم ترین مسائل کو لوگوں کے سامنے لانا، ان کی اہمیت بتانی اور مسائل و مشکلات کا کچھ حل بھی دینا ہے۔

اگر آپ اس لمحے میں نہیں رہتے تو آپ زندگی کے ساتھ انصاف نہیں کر رہے۔ مثلاً اگر آپ اپنا پسندیدہ کھانا جو آپ کو دو ماہ کے بعد کھانے کا موقع ملا ہے کھا رہے ہیں۔ آپ کا ذہن کہیں غیر حاضر ہے اور غیر حاضر ذہن عموماً پریشانیوں کی طرف ہی جھکتا ہے۔ آپ کو اس بہترین کھانے میں کوئی مزا نہیں آئے گا بلکہ الٹا یہ آپ کو معدے کے لیے نقصان دہ ہوگا۔ اب اسی کھانے کو دماغی طور پر حاضر ہو کر کھائیے، دیکھیں کتنا فرق ہوگا، کوئی بھی انتہائی پسندیدہ کام کرتے وقت بہت سے لوگ یہی غلطی کر رہے ہوتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کو یہ مشکل ہوتی ہے کہ وہ بیٹھے ایک جگہ ہیں ان کا ذہن ہر وقت کہیں اور موجود اور غیر حاضر رہتا ہے۔ اب مثلاً وہ کسی سے بات چیت میں مصروف ہیں،

ادھر دوسرے آدمی نے اپنی بات سنانی شروع کی ادھر ان کا ذہن حسب معمول کہیں اور پہنچ گیا۔ تھوڑی دیر کے بعد دوسرے آدمی کو احساس ہوتا ہے کہ وہ اس کی بات پر توجہ نہیں دے رہے۔ اس کا مطلب وہ یہی لے گا کہ ان کو اس کی بات میں دلچسپی نہیں ہے اور وہ اس سے بات چیت ختم کر کے کسی ایسے سے باتیں شروع کر دے گا جو اس کی بات میں دلچسپی لے گا۔ آہستہ آہستہ لوگ ان سے بات چیت کرنے میں زیادہ دلچسپی لینا چھوڑ دیں گے۔

دانشوروں کا یہ قول ہے کہ آدمی یا تو اچھا بولنے والا ہونا چاہئے یا اچھا سننے والا۔ دماغی طور پر غیر حاضر رہنے والا شخص نہ اچھا سننے والا ہو سکتا ہے نہ اچھا بولنے والا۔ کیونکہ اچھے بولنے والے کو دوسروں کی بات سنی بھی آنی چاہیے۔ اور دوسرے کی بات میں دلچسپی لینا بھی آنا چاہئے، چاہئے وہ کوئی غیر دلچسپ بات یا موضوع پر ہی بول رہا ہو۔ ایسا شخص ہی دوسروں سے اپنی فریکوئنسی میچ کر سکتا ہے۔ اسے محسوس ہوتا رہتا ہے کہ کب اسے سر ہلانا ہے، کب مسکرانا ہے، کب سوال کرنا ہے اور کس قسم کا سوال کرنا ہے کب تھوڑی دیر دوسرے محفل میں موجود لوگوں کی طرف چند سیکنڈ کے لیے نظر کرنی ہے وغیرہ۔

زیادہ تر لوگ خوش باش اور توانائی سے بھرپور لوگوں سے بات چیت پسند کرتے ہیں، اداس بندے سے باتیں کر کے ہر کوئی خود کو اداس محسوس کرتا ہے۔ توانائی کی حالت میں ہی انسان اچھے موڈ میں ہوتا ہے۔ ذہنی طور پر غیر حاضر لوگ عموماً ایسے موقعوں پر پریشانیوں کا سوچتے ہیں تو اداس اور Depress ہو جاتے ہیں، ان کی توانائی کم ہو جاتی ہے جس کا لامحالہ اثر ان سے بات چیت کرنے والے پر پڑتا ہے۔ ذہنی طور پر غیر حاضر لوگوں کو آہستہ آہستہ اور بھی بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ ذہنی طور پر فرار کا راستہ ڈھونڈ لیتے ہیں۔ وہ اپنے حال کو دیکھنا نہیں چاہتے حالات کو سمجھنے سے ہی ان کی بہتری ہو سکتی ہے، حالات کچھ effort اور جدوجہد سے تبدیل ہوتے ہیں۔ حالات سے بھاگنے والا کبوتر کی طرح ہوتا ہے جو بلی کو دیکھ کر آنکھیں بند کر لیتا ہے آنکھیں کھولیں یا بند کریں، بلی وہاں

موجود رہے گی۔ ان میں سے کچھ لوگ ماضی کی یادوں میں پناہ لے لیتے ہیں، پھر انہیں حال خراب، مستقبل خراب تر اور ماضی ہر روز بہتر سے بہتر تر نظر آتا ہے۔ یہ سب فرار کے طریقے ہیں۔ اس کے اور بھی بے شمار طریقے ہیں۔

اس لمحے میں رہنے کا ایک اور پہلو بھی ہوتا ہے وہ یہ کہ جو اس وقت موجود ہے اس سے لطف اندوز ہوں، کل کی فکر نہ کریں۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگ مستقبل کی فکر میں ہی مرے جاتے ہیں اور اس فکر میں آج کو بھول رہے ہیں، آج سے لطف اندوز نہیں ہو رہے۔ یہ ایک طرح کی ناشکری ہے اور خدا کو ناشکری پسند نہیں۔ اس چیز کی کیا گارنٹی ہے کہ کل بھی اچھا ہوگا۔ یعنی مستقبل میں بھی اچھے حالات ہوں گے اور اگر حالات اچھے بھی ہوئے تو پھر بھی آپ حسب عادت پھر آنے والے کل کی فکر میں نہیں مرے جا رہے ہوں گے۔ اس لیے آج ہی خوش ہوں۔

آپ اپنے آج کو ہی اچھا بنائیے۔ اپنی زندگی، اپنی اللہ کی دی ہوئی آسائشوں سے لطف اندوز ہوں، کل کی فکر کل خود کر لے گا۔ ایک محاورہ یہ بھی ہے کہ کل کس نے دیکھا ہے؟۔ ہر آدمی اپنے حالات پہلے سے بہتر بنا سکتا ہے اگر وہ اس لمحے میں رہنا اور اپنے آپ کو حالات کی رو میں کھلا چھوڑ دینا (یعنی آگے کتاب میں موجود راضی بہ رضا کی مشق) سیکھ لے یہ بھی مت بھولیں کہ ماضی تبدیل نہیں ہو سکتا، مستقبل آپ کے قابو سے باہر ہے، صرف حال ہی تو تبدیل کیا جاسکتا ہے، اسے تبدیل کریں، پھر مستقبل خود ہی بہتر ہو جائے گا۔

بہت سے لوگوں کا یہ مسئلہ بھی ہوتا ہے کہ وہ بات چیت کرتے وقت مد مقابل کے آنکھوں میں نہیں دیکھتے، اگر وہ ادھر دیکھیں بھی تو بڑا سر سری سا دیکھیں گے۔ اس لیے سامنے والے سے آئی کانٹیکٹ صحیح نہیں ہوتا کہ دوسرا کیا سوچ رہا ہے۔ اس کے خیالات، اس کے جذبات کیا ہیں۔ یہ لوگ دراصل اپنے جذبات (Emotion) میں دیکھتے ہیں۔ اپنے مد مقابل کی آنکھوں میں جھانکیں، کہ وہ کیا چاہتا ہے۔ اس کو بھانپیں، اٹیلی جنس والوں

کی طرح تقریباً ہر بڑا اور ذہین آدمی ایسے ہی کرتا ہے، عقاباً آنکھیں ایسے ہی ہوتی ہیں۔
 عموماً لوگوں کی آنکھوں میں نہ دیکھنے والے یعنی صحیح Eye Contact نہ کرنے والے بلاوجہ
 ہی ہر وقت جلدی میں رہتے ہیں ان کو ہر وقت ذہنی طور پر اس موجودہ جگہ سے کہیں اور جانے
 کی جلدی ہوتی ہے، مگر اس دوسری جگہ پر پہنچیں تو پھر بھی انہیں کسی اور جگہ جانے کی جلدی
 رہتی ہے۔ یہ اپنی تمام ذہنی اور جسمانی توانائی بھی بڑی رفتار سے ضائع (Burn) کرتے
 رہتے ہیں۔ دراصل ایسے لوگ فراریت پسند (Escapist) ہوتے ہیں، حقیقت سے
 بھاگنا چاہتے ہیں۔ یہ لوگ کوئی بھی مراقبہ یا ذہنی یکسوئی کا کام صحیح طریقے سے نہیں کر سکتے۔
 (یاد رکھیں کہ مراقبات کا بنیادی اور مستقبل اہم ترین اصول نہ ماضی، نہ مستقبل اسی
 جگہ، اسی لمحے میں رہنا ہوتا ہے)

انہیں اس لمحے میں رہنے کی مشق کرنا چاہئے جو کہ بالکل آسان ہے۔ پھر آہستہ
 آہستہ یہ عادت بن جاتی ہے انہیں یہ بھی سوچنا چاہئے کہ پہلے ساری عمر ایسے ہی جلدی میں
 رہ کر انہوں نے اپنا کوئی فائدہ نہیں کیا اور آئندہ بھی نہیں ہوگا۔ اسی لمحے میں رہنے والا انسان
 ہی فائدے میں رہتا ہے۔ جب یہ اصول انسان کو معلوم ہو جائے اور اس کی سچائی کا یقین ہو
 جائے تو پھر انسان خود کو تبدیل کر لیتا ہے۔

یہ یاد رکھیں کہ زندگی کا اصلی لطف اسی لمحے میں رہ کر ہی اٹھایا جاسکتا ہے اور اپنی
 سب صلاحیتوں کو بھی اسی طریقے سے بہتر طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہر
 انسان کو اس کی مشق کرنی چاہیے۔ اسی لمحے میں رہنے کا ایک اور بہت بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ
 آپ کو بے پناہ توانائی دیتا ہے، جو کہ نہ صرف اپنا ہر کام بہترین طریقے سے کرنے کے لیے
 ہی، بلکہ خوش اور ہنس مکھ رہنے کے لیے بھی ضروری ہے۔ پھر یہ پریکٹس آپ کو بہت زیادہ پر
 اثر، انتہائی حاضر دماغ اور میکنیک “بھی بنا دیتی ہے۔

ٹائم مینجمنٹ

جو لوگ زندگی میں بہت زیادہ کامیاب ہوتے ہیں اس کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ زیادہ اہم کاموں کی ایک فہرست بناتے ہیں۔ جن کاموں کو وہ مقررہ وقت پر کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد وہ دوسرے چھوٹے کاموں سے مقررہ وقت کے بعد نبٹ لیتے ہیں۔ اس طرح ان کا بہت سا وقت بچ جاتا ہے۔

جو لوگ وقت ضائع کرتے ہیں حقیقت میں وقت ہی خود انہیں ضائع کر رہا ہوتا

ہے۔

مصروف کاروباری اس میں اپنے ہر روز کی ترتیب وار مصروفیت اور اس کا وقت مقرر کر کے کام کر سکتے ہیں۔ اپنی ای میلز اور ٹیلی فون کالز کے جواب کا بھی ہر روز ایک وقت مخصوص کرنا ایک بڑا مفید قدم ہے۔

اس لیے آپ کو یہ بھی چاہیے کہ آپ ان وجوہات کا پتہ چلائیں جو آپ کو پیچھے کھینچ رہی ہیں یا آپ کے قیمتی وقت کا ضیاع کر رہی ہیں ان کو سمجھ کر ختم کریں۔

☆ جب آپ کوئی بھی اہم کام کر رہے ہوں تو کمرے کا دروازہ بند اور موبائل آف کر دیں اپنے گھر کے لوگوں یا ملازموں کو بتادیں کہ وہ آپ کو ڈسٹرب نہ کریں۔

☆ کوئی اہم کام یاد آئے اور آپ مصروف ہوں تو کاغذ پر لکھ لیا کریں اور کام جاری رکھیں۔

ایک بات یاد رکھیں آپ کے پاس ہمیشہ وقت ہوتا ہے، ”ضرورت اس چیز کی

ہے کہ کون سا کام آپ کی ترجیحات میں شامل ہے۔“

جب آپ وقت کو اپنے پروگرام کے مطابق ترتیب دے لیں گے تو پھر آپ کو خود پر زیادہ اعتماد اور زیادہ خوشی بھی محسوس ہوگی۔ آپ خود کو بہت طاقتور محسوس کریں گے۔ وقت کو بہترین انداز سے استعمال کرنے اور اس سے صحیح انداز میں فائدہ اٹھانے کے راستے میں ایک بہت بڑی رکاوٹ کام کو ملتوی کرنے یا ٹالنے کی عادت ہے پھرنا کامی کی ایک بہت بڑی وجہ کام کو بروقت نہ کرنا ہے۔ ان کی بڑی وجوہات سستی کا ہلی، خوف، خدشات، بوریت یا کام کا ناخوشگوار یا مشکل ہونا ہوتا ہے۔ کام بڑا ہو تو اسے حصوں میں تقسیم کر کے آسان بنا لیں۔ بور ہو تو کسی ایسے ماتحت کو دے دیں جو اسے پسند کرتا ہو۔

سب سے فائدے مند اور اہم کام آپ خود کیا کریں دوسرے نمبر پر کم اہم حصے کام کو ماتحتوں پر چھوڑ دیں اور غیر اہم کم فائدے و آمدنی والے اور خواہ مخواہ جھنجھٹ والے حصے کو چھوڑ دینا ہی مناسب ہوتا ہے۔

خود سے پوچھیں ”اس وقت میرے وقت کا سب سے بہترین استعمال کیا ہو سکتا

ہے؟“

سچا، باضمیر اور بلند کردار انسان

ایسا انسان اخلاقی اصولوں پر کام کرتا ہے۔ کسی بھی انسان کے خیالات میں زیادہ گہرائی اور وسعت ہونے کے لیے ایسے شخص کو معاشیات، سائیکالوجی، سوشالوجی (اس کی عدم موجودگی میں انسان بند رہی ہوتا ہے) اور سب سے اہم دینی اخلاقیات کا بھی علم ہونا چاہیے۔ ”ایسا شخص ہی زندگی کو کاملیت کے ساتھ دیکھ پاتا ہے“۔ یہی شخص لوگوں کا صحیح معنوں میں دینی و سیاسی رہنما بن سکتا ہے دینی اخلاقیات کا علم نہ ہو تو آئن سٹائن جتنا ذہین اور باصلاحیت انسان بھی ذاتی زندگی میں ناکام اور بد قسمت انسان ہی بنے گا ایسے شخص میں وہ انرجی ہی نہ ہوگی جو کسی بھی بڑے کام کے لئے ضروری ہوتی ہے۔

عام آدمی کو تو دینی اخلاقیات کا اتنا ہی علم کافی ہے کہ وہ کم از کم دس فیصد کام ہی آخروی زندگی (قیامت اور روز جزا) کے لیے کرتا چلا جائے۔ سو فیصد کام دنیا کے لیے ہی کرنے والا تو بہت ہی بد قسمت، خود غرض انسان ہوتا ہے اور وہ اپنے آس پاس بھی اچھے لوگوں (فیملی، دوستوں وغیرہ) سے محروم رہتا ہے۔

ایسا شخص ہر وقت (مثلاً راستے پر چلتے وقت، کوئی بھی کام کرتے وقت، لوگوں کو ملتے وقت) مثبت رہتا ہے قانون کا احترام کرتا ہے وہ ہر قیمت پر اللہ کی مخلوق سے پیار کے راستے پر ہی چلتا ہے۔

جو شخص بھی اس سے زیادتی کرے وہ اسے معاف کر دیتا ہے کہ اسے معلوم ہے معاف نہ کرنے کی صورت میں ذہن مختلف پیچیدگیوں میں الجھا رہتا ہے اور یہ چیز اکثر بڑا بوجھ بن جایا کرتی ہے۔

یہ لوگوں میں بے حس ہونے، ہر چیز میں صرف فائدہ اور نقصان دیکھنے اور ظالم انسان ہونے کا تاثر نہیں دیتا نہ ہی ہر چیز کے واقف ہونے کا شو کرتا ہے کہ وہ یہ بھی جانتا ہے

کہ آج کل سپیشلائزیشن کا دور ہے سپیشلسٹ اپنے سبجیکٹ کو اس سے یا کسی دوسرے سے زیادہ جان سکتا ہے (گو سپیشلسٹ اکثر اپنے کام کے ہی ماہر ہوتے ہیں وہ زندگی کو کاملیت کے ساتھ شاذ ہی دیکھ سکتے ہیں)۔

اسے معلوم ہے کہ اچھا اور گہرا ہیومر بھی کاملیت کے لیے ضروری ہے پھر وہ جانتا ہے کہ کاملیت تو ممکن ہے مگر Perfection ممکن نہیں ہے۔ پرفیکٹ صرف اللہ کی ہی ذات ہے۔

وہ کسی کی پیٹھ کے پیچھے بھی وہی بات کرتا ہے جو اس کے منہ پر بھی کر سکے۔ وہ اندر باہر سے ایک ہوتا ہے۔

اسے معلوم ہے کہ حق بات کہنا اور حق پر قائم رہنے کا دعویٰ کرنا مگر عملی طور پر اس سے انحراف کرنا یہ نہ صرف دوسروں کو دھوکہ دینا ہے بلکہ اپنے آپ کو بھی دھوکہ دینا ہے۔ ایسا شخص اپنی غلطی کا اعتراف کرنے میں کسی قسم کی شرمندگی محسوس نہیں کرتا کیوں کہ وہ جانتا ہے کہ اپنی کسی غلطی کو نہ ماننا اور اس پر بھند ہونا مکھی پر مکھی مارنے کے مترادف ہوتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ اپنی غلطی کا اعتراف اسے لوگوں میں اہمیت والا، ایماندار اور انسانیت پسند ظاہر کرے گا۔

وہ تنقید پر ہنسنا جانتا ہے۔

باعظمت، باوقار، مطمئن اور ہر حال میں ریلیکس رہتا ہے۔

وہ متعصب ہونے کو (چاہے یہ ملک، رنگ و نسل، مذہب یا فرقے کی بنیاد پر

ہو) بہت بڑی اخلاقی کمزوری اور گناہ سمجھتا ہے۔

اسے معلوم ہے کہ معاشرے کے پچانوے فیصد لوگ دولت، جنس، پاور، شہرت

اور اسی قسم کے دوسرے مقابلوں میں گدھوں کی طرح لگے ہوئے ہیں۔ چونکہ عام لوگوں میں

اکثریت (یعنی ان پچانوے فیصد) میں رہنا ہوتا ہے اس لیے عام لوگ انہی چیزوں کی

تیاری کرتے ہیں مگر وہ خود معاشرے میں موجود دو تالیف پانچ فیصد ان لوگوں کے سرکل میں رہنے

کی تیاری کرتا اور ان میں ہی رہتا ہے جو دین اور دنیا دونوں کو ایک صحیح تناسب کے ساتھ لے کر چلتے ہیں (دین کا پیغام بھی یہی ہے)۔

”اسے لوگوں کی مناسب وقت، مناسب لفظوں اور طریقے سے تعریف کرنے کا ہنر آتا ہے۔“

اس دنیا میں اچھے اور برے کی ایک مسلسل جنگ چل رہی ہے جو ہر گلی، ہر کوچے، ہر محلے، ہر قصبے، ہر شہر اور ہر ملک (اور ملکوں کی آپس میں بھی) چل رہی ہے اس جنگ میں اچھے کا ساتھ دینا نیکی کے لیے لازمی ہے حقیقت میں اس دنیا کو اچھی جگہ بنانے کی کوشش کو ہی نیکی کہتے ہیں ہمارا اس میں کچھنا کچھ حصہ لازمی ہونا چاہیے۔

صحیح معنوں میں سچا، پختہ اور باضمیر انسان دنیا کی عام Pain And Pleasure فلاسفی سے ہٹ کر کام کرتا ہے وہ عام لوگوں کی طرح نہیں بلکہ اپنی خوشی کو نفس کی خواہشات (یعنی دولت، جنس، پاور، شہرت، اپنی تعریف سننا وغیرہ) سے ہٹا کر اپنی خوشی کو لوگوں کی مدد و اصلاح اور معاشرے کی اصلاح سے اٹیچ کر دیتا ہے اور اسی میں اپنی خوشی محسوس کرتا ہے۔

سچا اور پختہ انسان دنیا کی اس اذلی وابدی جنگ میں کبھی جھوٹ (برائی) کا ساتھ نہیں دیتا۔ وہ جانتا ہے کہ سچائی کا ساتھ دینا ہی ہر قسم کے ذہنی و روحانی سکون کا ذریعہ ہے۔ قرآن پاک میں ہے ”نیکی اور تقویٰ کے معاملے میں ایک دوسرے سے تعاون کرو اور برائی اور سرکشی کے معاملوں میں تعاون نہ کرو“۔ (المائدہ-۲)

”تم وہ بہترین امت ہو جو لوگوں کی اصلاح کے لیے میدان میں لائی گئی ہو۔ تم نیکی کا حکم دیتے ہو اور برائی سے روکتے ہو“۔ (العمران-۱۱۰)

صحیح معنوں میں دینی انسان بھی ان تمام اصولوں پر عمل کرتا ہے۔

”کسی دانشور کا قول ہے پہلے سچائی تلاش کریں پھر خوبصورتی اور نیکی خود ہی آ

جائے گی۔

انسان کی بے پناہ طاقتور ذہنی و روحانی صلاحیتیں

سائنس دان کہتے ہیں کہ ڈیلٹا ویو (Delta Wave) میں یہ صفت ہوتی ہے کہ وہ جہاں سے گزرے وہاں سے ہر قسم کے جراثیم اور وائرس کا خاتمہ کر دیتی ہے مگر وہ اسے مبینوں اور لیبارٹریز میں تخلیق نہیں کر پار ہے ہیں کہ اس کے لیے بہت ہائی انرجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ انسان قدرتی طور پر اس کو تخلیق کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ انسان سوتے وقت 7.83 ہرٹز پر کائنات کی فریکوئنسی کے ساتھ لنک ہوتا ہے۔ اس میں بھی D.N.A کی ایڈیٹنگ (صفائی، تبدیلی، ری پروگرامنگ) کر سکتے ہیں۔ 7.83 پیٹھ ویوز کا end اور ڈیلٹا ویو کا start ہے۔

ایک بہت اہم بات یہ ہے کہ انسانی روح (جسم، ذہن، سول اور سپرٹ) اور لاشعور میں بے پناہ طاقت، انرجی، ذہانت اور دوسری بے شمار صلاحیتیں پائی جاتی ہیں جو ہمیں دنیا میں کسی بھی بڑے سے بڑے لیول پر کسی بھی شعبہ زندگی میں ”بآسانی کامیاب“ کر سکتی ہیں۔ مگر ہم میں سے بڑی اکثریت کو ان کا بہت کم علم ہے۔ اسی کم علمی کی وجہ سے ہم ان کو استعمال نہیں کر پاتے۔ ان سب کو استعمال کرنا لاشعور کا ہی کام ہے اس معاملے میں ایک بات سمجھنا بہت ضروری ہے کہ انسان کے اندر ہی طاقتور اور کمزور (ونر اور لوزر) دونوں شخصیتیں پائی جاتی ہیں آپ ان میں سے جن سوچوں کو زیادہ وقت ذہن میں گھماتے ہیں ہماری شخصیت اسی میں ڈھلتی چلی جاتی ہے سوچنا اسے ایسے ہی بنا دیتا ہے۔ وقتی طور پر بھی کسی چیز کے سوچنے کا انسان پر فوری اثر ہوتا ہے جیسے سوچوں میں خود کو بہتر محسوس کرنا چاہیں تو آپ خود کو فوراً بہتر محسوس کریں گے۔ خود کو خوش محسوس کرنا چاہیں تو آپ خوش ہو جائیں گے۔ خود کو امیر ہونے کا چاہیں تو آپ امیر ہوتے چلے جائیں گے اور جو کچھ بھی ہم

خود کو مان لیتے ہیں ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں خود کو خوش قسمت مانیں تو آپ خوش قسمت بن جائیں گے، بد قسمت مانیں تو بد قسمت بن جائیں کامیاب مانیں تو کامیاب بنتے چلے جائیں گے اور ناکام مانیں تو ناکامی کی طرف ہی جائیں گے۔ آپ کا لاشعور یقین کے اصول پر کام کرتا ہے جو کچھ یہ مان لیتا ہے وہی کچھ یہ لازماً تخلیق کر لیتا ہے۔ مگر لاشعور کو بچوں کی طرح اچھے اور برے کی کوئی پہچان نہیں ہے جو سوچ آپ اسے مسلسل دیں یہ اسی پر کام شروع کر دیتا ہے اس کی طاقت بے پناہ ہے۔ انسان کامیابی اور ناکامی، بادشاہ اور بھکاری، فرشتہ اور شیطان، شیر اور بھیڑ کا مجموعہ ہے جو کچھ یہ مان لیتا ہے لاشعور وہی کچھ آپ کی زندگی میں تخلیق کر دیتا ہے۔

انسان خود کو آزاد مانے تو آزاد ہوتا چلا جاتا ہے پابند سمجھے تو پابند ہوتا جاتا ہے۔ محدود تو محدود، لامحدود تو لامحدود بنتا چلا جاتا ہے۔ حالات کا غلام مانیں تو غلام، تخلیق کرنے والا مانیں تو حالات تخلیق کرنے والا بن جاتا ہے۔ میرے برسوں کے تجربات و مشاہدات میں آیا ہے کہ دنیا میں ہر کامیابی کی وجہ یقین ہے اور ہر ناکامی کی وجہ یقین کی کمی (یا اس کا غلط استعمال سمجھیں) ہے۔ ”خود کو خوش قسمت ماننا اور اپنی طاقت اور روحانی و ذہنی صلاحیتوں پر مکمل بھروسہ کرنا کامیاب ترین زندگی (روحانی اور عام زندگی دونوں) کی طرف پہلا اہم قدم ہوتا ہے۔ یہاں سے ہی آپ نے شارٹ لینا ہے۔“ پھر ہر منہی اور کمزور سوچ کو دہرانے سے بچنا ہے۔

ہر کام کرتے وقت انسان کو چاہیے کہ وہ ذہن کو اس سٹیٹ (حالت) میں لے آئے کہ میں یہ کام کامیابی سے کر لوں گا تو انشاء اللہ وہ ہر کام کامیابی سے کر لے گا۔

انسانی ذہن اور سوچ کی طاقت کے بارے میں ایک مغربی دانشور کا قول ہے

”انسانی ذہن جنت کو دوزخ اور دوزخ کو جنت میں بدل کر سکتا ہے“

انسانی دماغ کی صلاحیتیں عجیب و غریب ہیں مثلاً اس میں ہر سیکنڈ میں دو ارب

کے لگ بھگ انفارمیشن (پیغامات) پہنچ رہی ہے جس میں سے دماغ اپنے مطلب کی چالیس ہزار معلومات کے علاوہ باقی کو رد کر دیتا ہے۔

انسانی ذہن کی گنجائش (Capacity) اتنی زیادہ ہے کہ اس میں خاص قسم کے کوئی چھ سات کروڑ نیورون (ذہانت کے سیل) پائے جاتے ہیں اور ان میں سے صرف ایک سیل کی اہلیت تیس کروڑ معلومات کا سیٹ (Information) سٹور کرنے کی ہے۔ ہم میں سے شاید ہی کوئی انسان ۳۰ کروڑ معلومات کے سیٹ کو ساری زندگی میں استعمال کرتا ہو یعنی ہم اس معاملے میں اپنی اہلیت کا چھ سات کروڑواں حصہ ہی استعمال کرتے ہیں۔ اس سے یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ چاہے جتنی بھی زیادہ معلومات آپ کے پاس ہوں آپ اس سے ہزاروں گنا مزید معلومات کے اہل ہیں آپ کی صلاحیت و استعداد بے پناہ ہے۔ ”اس لیے زیادہ معلومات کو کبھی بوجھ نہ سمجھیں۔ ورنہ یہ بوجھ بن جاتی ہیں۔“ دوسری طرف آپ خود کو جتنا بھی ذہین، خود اعتماد اور باصلاحیت مانیں گے۔ آہستہ آہستہ آپ اتنے ہی بن جائیں گے۔

ہر کام کرتے وقت انسان کو چاہیے کہ وہ ذہن کو اس سٹیٹ (حالت) میں لے آئے کہ میں یہ کام کامیابی سے کر لوں گا تو انشاء اللہ وہ ہر کام کامیابی سے کر لے گا۔ جس شے کا بھی آپ اپنے ذہن میں خاکہ بناتے ہیں وہی تخلیق ہوتی ہے۔ جو سوچیں وہی حاصل کرتے ہیں اور جو کہتے ہیں وہی بنتے ہیں آپ اپنے تصور میں اپنی اتنی اعلیٰ سلف ورتھ بنائیں جو آپ کی راہ میں رکاوٹ بننے والی سوچوں اور زبان سے آگے لے جائے۔ اس میں اپنے سوچنے اور بولنے میں بھی مناسب طاقتور اور واضح الفاظ استعمال کریں۔ کمزور لفظوں کو اپنی ڈکشنری سے نکال ہی دیں۔

عروج آدم خاکی سے انجم سہے جاتے ہیں کہ یہ ٹوٹا ہوا تار اماہ کامل نہ بن جائے

(اقبال)

روح کی دو بنیادی اہم ترین صلاحیتیں۔

مشرق و مغرب کے تمام روحانیت کے ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ انسانی روح میں بے پناہ انرجی، بے شمار صلاحیتیں اور دنیا کی سب سے اونچے لیول کی ذہانت بھی پائی جاتی ہے۔ خصوصاً اسلامی روحانیت کے مطابق انسانی روح میں اللہ تعالیٰ کی انسان کو خلیفۃ العرش کے طور پر عطا کردہ اللہ کی تمام صلاحیتیں پائی جاتی ہیں۔ اسلامی روحانیت کی مختلف مشقوں سے یہ تمام صفات اور صلاحیتیں جاگنے اور ایکٹیو ہونے لگ پڑتی ہیں گو ان میں سے انسان کی عام زندگی میں استعمال ہونے والی دو صلاحیتیں اہم ترین ہیں۔ ان میں سے ایک انسانی جسم و جان کی خطرات و حادثات سے بچنے کی صلاحیت ہے اور دوسری اسکی ضرورت کی ہر چیز کو اپنی طرف کشش کرنے کی صلاحیت ہے۔ یعنی یہ ضرورت کی ہر مادی چیز اور ہر طرح کے ضروری معلومات و علم کو اپنی طرف کشش کرتا ہے اور وہ چیز انسان کے پاس پہنچ جاتی ہے۔ یہ صلاحیت ہر انسانی روح میں موجود ہے اور مثبت سوچ رکھنے والا ہر انسان اسے شعوری یا لاشعوری طور پر استعمال کرتا ہے گو کامیاب عملی تجربات کے بعد جوں جوں انسان کا اس صلاحیت پر یقین بیٹھتا چلا جاتا ہے اور انسان کے اس معاملے میں شکوک و شبہات دور ہوتے چلے جاتے ہیں پھر یہ صلاحیت لازمی طور پر زیادہ سے زیادہ ایکٹیو ہوتی چلی جاتی ہے۔ (کتاب میں آگے باب ”راضی بہ رضا کی مشق“ میں اس صلاحیت کو بہترین طریقے سے استعمال کرنے کا بالکل آسان طریقہ بھی بتایا گیا ہے)۔

کچھ اہم ذہنی اور روحانی اصول

خود کو اہم سمجھنا۔ آپ جس شخص سے بات کر رہے ہیں اس کی بڑی اہمیت ہے مگر آپ کی بھی اتنی ہی اہمیت ہے اگر آپ خود کو اہم نہیں سمجھیں گے تو دوسرا بھی آپ کو کوئی اہمیت نہیں دے گا۔

(دوسری طرف سچ یہ ہے کہ خود کو اچھے کردار کا ماننے والا شخص ہی خود کو اہمیت دیتا ہے) عزت ہمیشہ عزت دینے سے ملتی ہے ہر شخص قابل احترام ہے اسے اہم سمجھیں۔ ہمیں زندگی میں ترقی اور کامیابی کے لیے دوسروں کی حمایت، مدد، مثبت تنقید، فیڈ بیک، حوصلہ افزائی اور رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سب ہمیں اس وقت ملتا ہے جب ہم لوگوں کو اہمیت دیتے ہیں اور انہیں زندگی میں آگے بڑھنے میں مدد کرتے ہیں۔ آپ کو اچھے دوست بھی صرف اور صرف اسی طرح مل سکتے ہیں۔

خوش رہنا: آپ کو خود کو ناخوش رکھنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ دین کی حدود

میں رہتے ہوئے ہر چیز جو آپ کو خوش کرے صحیح ہے۔ ہر چیز جو اُداس کرے غلط ہے۔ مہربانی ایک عجیب تاثیر رکھتی ہے یہ مصیبت زدہ کو سکون بہم پہنچاتی ہے، مانع غرور ہے، مانع خود غرضی ہے، مانع بد مزاجی اور چڑچڑاپن ہے۔ (لی ہیڈ لے) پروفیسر مہالی نے زندگی کے خوشگوار لمحات کے بارے میں ایک زبردست نظریہ پیش کیا ہے جو ان کی کئی عشروں پر محیط تحقیق کا نتیجہ ہے۔

اس نظریے کے مطابق زندگی کے خوشگوار لمحات وہ ہیں جب ہم کسی سرگرمی میں ہمدن محو ہو جائیں۔ تب ہمیں مکمل یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور وقت گزرنے کا احساس ختم ہو

جاتا ہے۔ گھنٹوں کا وقت منٹوں میں گزرتا ہے۔ سکون اور اطمینان کی ذہنی کیفیت کو بہاؤ (flow) کا نام دیا گیا ہے۔ ہمیں اپنی پسندیدہ کتاب پڑھنے، کسی دوست یا محبوب سے بات کرنے، پسندیدہ مشغلے یا کھیل میں مصروفیت کے وقت یہ کیفیت میسر آسکتی ہے۔ اس نظریے کا بنیادی نقطہ یہ ہے کہ خوشی ایسی کیفیت ہے جسے آپ خود تخلیق کرتے ہیں۔ جب آپ کے رویے جہتوں اور بیرونی ماحول کی پیداوار نہ ہوں بلکہ آپ کے شعوری اختیار کا نتیجہ ہوں تو آپ خوشی تخلیق کر سکتے ہیں۔ اس نظریہ کے مطابق خوشگوار لمحات بیرونی حالات کے اتفاقاً بدلنے سے نہیں بلکہ اس وقت میسر آتے ہیں جب ہم خوش دلی سے کسی اہم چیز یا مقصد کے حصول کی کوشش میں اپنے جسم یا ذہنی کی آخری حد کو استعمال میں لائیں۔

اپنی ذات کا احترام، اپنی ذات کا علم، اپنی ذات پر کنٹرول، یہ تینوں امور تہا ہی آپ کی زندگی کو چار چاند لگا دیں گے۔ (ٹینی سن)

اگر انسان یہ شمار کرنے بیٹھ جائے کہ دوسروں نے اس کی زندگی میں اس کے لیے کیا کچھ کیا ہے تب اسے مایوسی کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آئے گا لیکن اگر وہ یہ شمار کرنے کے لیے بیٹھے کہ اس نے اپنی زندگی میں دوسروں کے لیے کیا کچھ کیا ہے تو اس کے مایوس ہونے کے لیے کوئی وقت نہیں بچے گا۔ (ولیم جے بریان)

آپ جس قدر نیکی کمائیں گے اسی قدر خوشیاں پائیں گے اور جو زندگی جس قدر پارسائی کی حامل ہوگی اسی قدر خوشیوں کی بھی حامل ہوگی۔ (نورس)

فیملی کو خوش رکھیں: فیملی میں کسی کو بھی دباؤ والی اور غلامانہ قسم کی زندگی

پر مجبور نہ کریں۔ خصوصاً اپنی بیوی، اپنی ساس یا بہو کو۔ ورنہ اس کا حساب آپ کو آخرت کے علاوہ دنیا میں بھی مالی، مادی، ذہنی پریشانیوں اور نقصانات کی صورت میں دینا پڑے گا۔ فیملی لائف میں کامیابی اور گھر میں سکون کے لیے برداشت اور دوسرے کے قدموں میں کھڑے

ہو کر دیکھنا سیکھنا لازم ہے۔

اچھا سننے یا بولنے والا بنیں۔ انسان کو چاہیے کہ وہ یا تو اچھا بولنے

والا بنے یا اچھا سننے والا۔

دوسری طرف ایک حقیقت یہ بھی ہے کہ اچھا سننے والا اچھا بولنے والے کی بہ نسبت دس گنا زیادہ دوست بناتا ہے اور اچھا سننے والا بننے میں محنت بھی کئی گنا کم درکار ہوتی ہے۔ صرف وہاں ہی موجود رہ کر اور پُر سکون ہو کر سنیں۔ دوسروں کو سنائیں نہیں بلکہ ان کو اپنے پسندیدہ ٹاپک پر بولنے دیں اور انہیں توجہ سے سنیں۔ ”اجنبیوں کو کمفرٹ زون میں لے آئیں“۔

رزقِ حلال۔ چند ماہ پہلے فیس بک پر میرے ایک دوست نے یہ

لکھا ”حدیث صحیحہ میں ہے کہ دعا کی قبولیت میں انسان کے رزق کا حلال ہونا لازم ہوتا ہے“۔

اس پر میں نے جواب میں لکھا ”میرے خیال میں تو پاکستان کے پچانوئیس فیصد

لوگوں کا رزق ہی حلال نہیں ہے کہ آپ تو رشوت یا غلط پیسے کمانے کو ہی حرام سمجھتے ہیں لیکن کیا

آپ اپنی ڈیوٹی صحیح ادا کر رہے ہیں؟ پھر کیا صحیح وقت پر دفتر آتے اور صحیح وقت پر واپس جاتے

ہیں؟ اگر آپ استاد ہیں تو کیا آپ نے اپنے پیشے کو صحیح طرح سے سیکھا ہے اور اس کا حق ادا

کر رہے ہیں؟ کیا آپ سٹوڈینٹس پر صحیح توجہ دے رہے ہیں؟ اگر نہیں تو اپنے سٹوڈنٹس پر

پوری توجہ دیں۔ اپنے کام کو سمجھیں اور اسے سیکھیں ورنہ آپ کی روزی حرام ہوگی اور حرام

روزی آہستہ آہستہ پہلے آپ کے دماغ اور پھر لاشعور (دل) کو بند کرتی چلی جائے گی۔ آپ کی

مختلف معاملوں میں ہمت ختم ہونی شروع ہو جائے گی۔ نتیجہً ناکامیاں اور بد قسمتیاں ہر

معاملے میں آپ پر حملہ کر دیں گی۔ ”ہمت اور Optimism ختم تو سمجھیں سب کچھ

ختم“۔

دوسری طرف اپنے رزقِ حلال کی برکت پر پختہ تر یقین رکھیں۔ یہ چیز آپ کی

روزی میں آہستہ آہستہ بے حد برکت لاتی ہے اور اسے بڑھاتی چلی جاتی ہے۔

اچھے مسلمان کی مختصر تشریح

اگر آج کل کے کسی عام عالم دین سے پوچھا جائے کہ اچھے مسلمان کی کیا تشریح ہے یا دین کا مقصد کیا ہے؟ تو وہ ڈیڑھ دو گھنٹے اس میں لگائے گا جب آپ سن سن کر تھک اور گھوم جائیں گے تو آخر میں وہ سوال وہاں ہی کھڑا ہوگا۔ ایسی لالی یعنی تقریریں ہی نو جوانوں کو ان مسائل میں زیادہ الجھا اور کچھ کو مذہب و دین سے متنفر تک کر دیتی ہیں۔

سچ یہ ہے کہ بیس جملوں کا دو لفظوں میں اظہار دانش مندی کہلاتا ہے۔ پھر مخاطب کا ذہنی لیول دیکھ کر ہی بات کرنی چاہیے۔

افلاطون نے یہ سچ ہی کہا تھا کہ دنیا میں انسان کے ہر کام کرنے کی دو ہی وجوہات ہوتی ہیں ایک تکلیف سے بچنا، دوسری خوشی کی تلاش۔

اسی بات کو لے کر اگر ہم آگے چلتے ہیں تو ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہم مغرب والوں اور غیر مسلموں کو مسلمان کرنے میں اس لیے کامیاب نہیں ہو رہے کہ ہم انہیں یہ بتانے میں ناکام رہے ہیں کہ اسلام لا کر وہ کتنے خونوں، کتنی تکلیفوں سے بچ جائیں گے اور کتنی خوشیاں اور سکون انہیں ملے گا۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ برنارڈ شاٹھیک ہی کہتا تھا کہ ”اسلام سب سے اچھا مذہب ہے، مگر مسلمان بڑے (Poor Sales Men) ہیں۔“

(یہاں یہ بات قابل غور ہے کہ ہم غیر مسلموں کو ہی نہیں اپنے نام نہاد مسلمان بھائیوں کو بھی صحیح اسلام کا سمجھا نہیں پارہے کہ ہم ان کے شعور کی سطح کے حساب سے بات ہی نہیں کرتے) ”قرآن پاک میں ہے“ (اے نبی!) اپنے رب کے راستے کی طرف بلائے، حکمت اور اچھی نصیحت کے ساتھ اور ان کفار کے ساتھ مجادلہ کیجئے احسن طریقے سے“

(النحل۔ ۱۲۵)

مسلمان کی تشریح بڑی آسان ہے۔ اس میں پہلے اچھے انسان بنیں۔
 اچھا انسان وہ ہوتا ہے جس سے اس کے ماں باپ، بہن بھائی، بیٹی بیٹا، خاوند
 بیوی، مالک ملازم اور ہر تعلق دار انسان خوش رہے۔ یہ معاشرے کیلئے اچھا ہو۔
 رزق حلال کمائے۔ اخلاق اچھا اور معاملات صحیح رکھے۔ ماں باپ کے بارے
 میں قرآن پاک میں ہے ”اور ہم نے انسان کو ہدایت کی کہ وہ اپنے والدین کے ساتھ نیک
 سلوک کرے“ (الاحقاف۔ ۱۵)

اس کے بعد اچھا مسلمان بننا بالکل آسان ہے کہ اللہ کو ایک ماں میں روز جزا کو
 سامنے رکھیں۔ شرک سے بچیں اور نماز پڑھا کریں۔ زیادہ باریکیوں میں مت جائیں۔ آپ
 کا اٹھانوہ فیصد دین مکمل ہے۔ اور جنت کا راستہ بھی آپ کے لیے کھلا ہے (میری سمجھ کے
 مطابق جنت میں مسلمانوں میں سے ہر فرقہ کے کچھ لوگ جائیں گے بشرطیکہ وہ شرک سے
 بچیں اور نیک کام کریں)۔

اچھا انسان بنے بغیر آپکی زندگی صحیح معنوں میں کامیاب زندگی کبھی نہیں کہلا سکتی
 مثلاً اگر آپ اچھے دوست نہیں ہیں تو پھر آپ کو اچھے دوست نہیں ملیں گے۔ آپ اچھے پڑوسی
 نہیں ہیں تو پھر آپ کو اچھے پڑوسی نہیں ملیں گے۔ آپ اچھے خاوند یا باپ نہیں ہیں تو آپ کو
 اچھی فیملی نہیں ملے گی کہ اس صورت میں آپ اپنے بیوی بچوں کو بھی ظلم زیادتی کے ساتھ اور
 دبا کر رکھیں گے تو بعد میں بچے اپنے پاؤں پر کھڑے ہوتے ہی آپکے مخالف بن جائیں گے
 اور آپکی بیوی بھی انکے ساتھ کھڑی ہوگی۔

کوئی بھی شخص اچھا انسان ہو تو پھر ہی وہ اچھا مسلمان، اچھا عیسائی، اچھا یہودی،
 اچھا ہندو، اچھا سکھ یا اچھا بدھسٹ بن سکتا ہے۔

اسلام میں فرقہ پرستی کی بھی کوئی گنجائش نہیں۔ یہ بات قرآن پاک میں واضح طور
 پر بتائی گئی ہے ”اللہ کی رسی کو مضبوطی سے پکڑے رکھو اور تفرقے میں مت پڑو“ (آل
 عمران۔ 103)

اس لئے اپنے آپ کو کسی فقہ کا بتانا اسلام کے پیغام سے باہر کی چیز ہے۔ اپنے آپ کو صرف مسلمان کہیں گو آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ میرے اپنے کچھ فقہی عقائد ہیں۔

اچھا انسان بننے کے بعد دوسرے فقہ والوں سے آپ کا جھگڑا بھی ختم ہو جائے گا۔ ہمارے ملک میں فرقہ پرستی کا یہ بھی سب سے آسان حل ہے۔ اچھا انسان چاہے کسی بھی فقہ یا مذہب سے ہو دوسرے سب مذہبی انسان (پھر دنیا کے تمام ممالک کے لوگ بھی) اس کی بڑی عزت کرتے ہیں اور اسے بڑا پسند کرتے ہیں۔

مسلمان ہی اپنے دشمن: یورپ میں سیکولرزم کی بنیاد ڈالنے والے دو ہی اہم

ترین آدمی تھے ایک برٹریٹڈ رسل اور دوسرا برناڈ شاہ۔ (گو مغرب میں عیسائیت کے زوال اور سیکولرزم کے عروج کی اصل وجہ سینٹ پال اور سینٹ آگسٹائن کی عیسائیت کی غلط تشریح ہی بنی تھی)۔ برٹریٹڈ رسل نے تو قرآن کو پڑھے بغیر ہی اپنے سیکولرزم کی حمایت اور دفاع کیا تھا جب کہ برناڈ شاہ اس معاملے میں زیادہ ذہین اور گہرا نکلا تھا اس نے کہا ”اسلام ہی ایسا واحد مذہب ہے جو بدلتے زمانے کے چیلنجز سے ہم آہنگ ہونے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے۔“

اس نے اسلام کے یورپ پر ایک صدی کے اندر اندر ہی (یعنی تقریباً 2040ء تک) غالب ہونے کی پیشن گوئی بھی کی تھی۔ اس نے کہا کہ اسلام بہترین مذہب ہے۔ جب اس سے پوچھا گیا کہ تم مسلمان کیوں نہیں ہو جاتے؟ تو اس نے جواب دیا ”مسلمان بدترین قوم ہیں۔“

بات یہ ہے کہ ہم لالچی، بے کردار اور کرپٹ مسلمان ہی مغرب کی آج کل کی باشعور قوموں کے (بلکہ تمام دوسری غیر مسلم قوموں کے بھی) راستے میں کھڑے ہیں اور انہیں مسلمان ہونے سے روک رہے ہیں اگر صرف دو فیصد مسلمان ہی صحیح معنوں میں مسلمان بن جائیں تو انشاء اللہ اگلے دس برسوں میں ہی آدھے سے زیادہ مغرب مسلمان ہو جائے گا۔

مکافاتِ عمل

دنیا میں چھوٹی سی چھوٹی نیکی کریں تو وہ واپس آتی ہے اور چھوٹی سے چھوٹی برائی ہو تو وہ بھی واپس آ جاتی ہے۔ ورنہ موت کے بعد آپ نے ان کا حساب دینا ہے۔ اس اصول کو توڑنا ناممکن ہے۔

لیکن اگر برائی کرتے ہی سزا مل جاتی تو ہر کوئی تائب ہو جاتا اور نیکی کرتے ہی جزا مل جاتی تو سارے لوگ ہی نیک بن جاتے تو پھر یہ دنیا امتحان گاہ ہی نہ رہتی اور شیطان کا تو کاروبار ہی ٹھپ ہو جاتا۔

دراصل ہم میں سے ہر ایک شخص اپنے اپنے ماضی کے اعمال کے دائرے (سزا و جزا، مکافاتِ عمل) میں ہی زندگی کا سفر کر رہا ہوتا ہے نیک اعمال ہمیں اس سفر میں آسانی پیدا کر رہے ہوتے ہیں بد اعمال ہمیں پھنسائے (ڈھنسی، جسمانی، روحانی، مالی یا گھریلو معاملات میں) کھڑے ہیں۔

بد اعمال سے پہلے ہمارا ذہن پھر دل (لاشعور) پھر کچھ معاملوں میں ہمارا حوصلہ کمزور ہوتا چلا جاتا ہے اس کے بعد تو ان معاملات میں ناکامی ہی ناکامی ہوتی رہتی ہے۔ ہماری بیماریاں اور پریشانیاں بھی اسی وجہ سے ہوتی ہیں کہ ہم دوسروں پر ظلم کر رہے ہوتے ہیں اکثر یہ ظلم ہم اپنے سے کمزوروں پر کرتے ہیں جیسے اگر دفتر میں سینئر ہیں تو جونیئر ز پر، خاوند ہیں تو بیوی پر، ساس اور میکے والے ہیں تو بہو پر اور بہو کا بس چلے تو میکے والوں پر بے دریغ ظلم کرتی رہتی ہیں۔ ”اسی وجہ سے طرح طرح کی پریشانیاں اور بیماریاں ہمارا پیچھا ہی نہیں چھوڑتی ہیں۔ یہ دراصل اس وقت تک ہمارا پیچھا نہیں چھوڑیں گی جب تک ہم اس ظلم سے باز نہیں آجائیں گے۔ کم از کم اس معاملے میں تو ہمیں سچی توبہ کرنی چاہیے۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ جو رشتہ اور تعلق پکا ہو (مثلاً شادی) اسے برداشت اور ہنسی خوشی سے چلانا ہی عقل مندی ہے خصوصاً اپنے ازدواجی ساتھی کے ساتھ برداشت کا مظاہرہ کریں اور اسے خوش رکھیں پھر ہی آپ خود بھی خوشی اور سکون میں رہ سکتے ہیں۔

ایک بالکل سچی بات یہ ہے کہ پریشان ہونے والوں کو تو کبھی نہ کبھی سکون مل جاتا ہے لیکن پریشان کرنے والے ہمیشہ بے سکون ہی رہتے ہیں۔

”تمہارے ساتھ جو بھلائی ہوتی ہے وہ میری طرف سے (اللہ۔ یعنی انسان میں اللہ کے نور کی کشش سے) ہوتی ہے اور جو مصیبت تم پر آتی ہے وہ تمہارے ہاتھوں کی کمائی (اپنے گناہوں کی وجہ سے) ہے۔“ (النساء۔ ۷۹)

میکنائٹیزم

انسان میں چار قسم کا میکنائٹیزم (کشش) ہوتا ہے، ایک جسمانی میکنائٹیزم ہوتا ہے، دوسرا ذہنی، تیسرا دل کا اور چوتھا روح کا میکنائٹیزم ہوتا ہے۔ جسمانی کشش سے سب لوگ واقف ہیں، جسمانی حسن اور کشش کا اس میں اہم کردار ہوتا ہے۔ بظاہر جسمانی طور پر پرکشش یا Fit ہونے کے باوجود اگر ذہن اُلجھا ہوا ہو، آنکھوں اور چہرے پر تفکر کے اثرات ہوں تو آپ جاذب نظر نہیں رہیں گے۔ ہنس مکھ چہرہ سب پسند کرتے ہیں۔ اسی طرح اٹھنے بیٹھنے، بولنے چالنے میں آداب اور وقار آپ کی شخصیت کو انتہائی پرکشش بناتا ہے۔ (خصوصاً عورتوں کو اس کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔)

ذہنی میکنائٹیزم میں باتوں کو جلدی سمجھ جانا، لوگوں سے اچھی بات چیت کرنا، لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرنا، حاضر دماغی یہ سب ذہنی کشش میں آتے ہیں۔ یہ سوچ بچار کرنے اور لوگوں کے خیالات اور حالات (سائیکالوجی) کو سمجھنے سے آجاتا ہے اور عام لوگوں سے ان کے رہنماؤں میں زیادہ ہوتا ہے۔ بلکہ سیاسی رہنماؤں کی یہ اہم ضرورت ہوتا ہے۔ پھر اچھے دل کا میکنائٹیزم ہوتا ہے، ہر آدمی اس شخص کی طرح کشش کرتا ہے، ہر آدمی اسے پسند کرتا ہے۔ یہ صاف دل اور معصوم سے لوگ ہوتے ہیں۔

آخری قسم جو روح کا میکنائٹیزم کہلاتا ہے، یہ سب سے زیادہ طاقتور اور اثر کرنے والا ہوتا ہے۔ یہ روحانی لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کا وجود ہی ہر کت کا باعث ہوتا ہے۔ یہ تسخیر ذہن اور دل بھی کرتا ہے۔ یہ روحانیت جاگنے کی صورت میں بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس میں اوپر بیان کردہ تمام صفات پائی جاتی ہیں۔

انبیاء اور پیغمبروں میں یہ اپنی انتہائی اونچی اور طاقتور صورت میں ہوتا ہے۔
کچھ لوگ زیادہ خوبصورت نہیں ہوتے، مگر اسی میکناٹیزم کی وجہ سے انتہائی
پرکشش اور خوبصورت ہو جاتے ہیں اور کچھ انتہائی خوبصورت لوگ (خصوصاً عورتیں) اس
میکناٹیزم کی کمی کی وجہ سے بے کشش ہو کر رہ جاتی ہیں۔

نفاست و نزاکت، عشوہ و ادا عورتوں کی خوبصورتی کا بڑا اہم حصہ ہوتی
ہیں۔ ساری دنیا میں مردانہ صفات کے پیچھے پاگل ہو رہے ہیں۔

بہر حال حسن ایک چیز ہے اور اسے جائز طریقے کیش کروانا سیکھنا اور چیز ہے
عام سی شکل و صورت میں بھی خود اعتمادی شامل ہو جائے تو انسان پرکشش ہو جاتا

ہے۔

سب سے بڑی بدصورتی خود کو ناپسند کرنا ہے اور جو خود کو پسند نہیں کرتا اسے کوئی
بھی پسند نہیں کرتا خود کو خوبصورت مان لیں تو ہر انسان جازب نظر ہو جاتا ہے۔

مثبت، منفی سوچ کی پہچان۔

عام لوگ رشوت، تعصب، بے ایمانی، دھونس اور دھاندلی، چوری، ڈاکہ، فراڈ،
لڑائی جھگڑا اور قتل وغیرہ (یعنی تمام گناہوں) کو ہی منفی سوچ سمجھتے ہیں اور دین و مذہب میں
اچھی (نیکی) چیزوں کو مثبت سوچ سمجھتے ہیں مثلاً سچائی، ایمانداری، پیار و محبت، زکوٰۃ، عدل و
انصاف یا کسی کی مدد وغیرہ۔ مگر درحقیقت منفی سوچ ہر وہ سوچ ہے جو آپ میں کمزوری
، لاچاری، مایوسی اور ناکامی کے احساسات پیدا کرے یا ان کی طرف لے جائے اور ہر سوچ
جو آپ کو خوشی کامیابی اور طاقت کے احساسات دے یا اس کی طرف لے جائے، مثبت سوچ
ہے۔ قرآن پاک میں لفظ 'صبر' (جسے رہنا) بھی مثبت سوچ کے بہت سے پہلوؤں کو کور کرتا
ہے۔

نو جوانوں کے لیے ایک اہم پیغام۔

”ہر نو جوان کو مثبت، منفی سوچ اور شعور و لا شعور کو سمجھنا لازم ہے ہر نو جوان کو اسے سیکھنا چاہیے پھر ہی وہ صحیح معنوں میں باشعور انسان کہلائیں گے۔ (قرآن پاک میں شعور و لا شعور کے مجموعے کو دل کے نام سے مخاطب کیا گیا ہے۔ یہ دراصل ایک ہی ہوتے ہیں۔)

یہ بھی یاد رکھیں کہ منفی سوچ انسان کی تمام انرجی (ذہنی و جسمانی) کو کھا جاتی ہے اور مثبت سوچ ایک نہ ختم ہونے والی انرجی دیتی ہے۔“

مسئلے کا حل

صرف مسئلے کو ڈھونڈ کر اس پر رونے والے دانشوروں سے تو پاکستان بھرا پڑا ہے۔ ان سے بچیں مسئلے کو سمجھ کر ان کا حل دینے والے بہت ہی کم ہیں۔ یہی صحیح دانشور ہوتے ہیں۔ علامہ اقبال انہی میں سے ایک تھے مگر میرے خیال میں ان کے پیغام کی اصل طاقت کو ابھی تک پورے پاکستان میں ایک یا دو افراد نے ہی سمجھا ہے۔ پھر علامہ کی باتیں پر کھنے والے یہ بھی یاد رکھیں کہ اقبال تقریباً ایک صدی پہلے ہو گزرے ہیں۔ انسانی علوم اب اس وقت کی بہ نسبت کم از کم بیسیوں گنا زیادہ ہو چکے ہیں اور انہیں حاصل کرنا بھی اب میڈیا اور انٹرنیٹ کی وجہ سے بے حد آسان ہو چکا ہے۔ کیا یہ بیوقوفی بلکہ جہالت نہیں کہلائے گی کہ ہم علامہ اقبال کی کوئی پانچ فیصد (یا کم) غلطیوں کو پکڑ کر ان کی سچا نوں فیصد انتہائی قیمتی اور کامد باتوں کو بھی نظر انداز کر دیں۔ میرا خیال تو یہ ہے کہ اگر علامہ اقبال مغرب کی لادین قوتوں کے ہاتھ آ جاتے تو وہ ان پر ایک نیا مذہب تخلیق کر کے اس سے ساری دنیا ہی فتح کر لیتے۔ علامہ کی شاعری میں درحقیقت اتنی دانش، اتنی گہرائی، امید اور بے پناہ جوش و خروش بھی ہے بلکہ آج کل تو مسلمانوں سے زیادہ مغرب والوں کو ان چیزوں کی سخت ضرورت ہے۔

علامہ کی شاعری کو 1965ء میں فرانس والوں نے آکر پاکستانی سلیبس سے نکلا دیا کہ یہ تو لوگوں کو جہادی بنا رہی ہے۔ یہاں پر مجھے افسوس اس بات پر بھی ہوتا ہے کہ ہم عربی دان نہ ہونے کی وجہ سے قرآن کے الفاظ کے اصلی معنی، اس کے الفاظ اور شاعری کی طاقت کو نہیں محسوس کر پاتے۔ اسی زبان کو دیکھ کر اس وقت کے عرب کے بہترین شاعروں نے شاعری چھوڑ دی تھی۔ غور سے دیکھیں تو گو قرآن پاک شاعری نہیں مگر اس میں بھی زبان شاعری کی ہی استعمال ہوئی ہے۔

شاعری کی دو عجیب و غریب صفات ہیں جو کہ نثر میں نہیں ہوتیں پھر سچ یہ ہے کہ

اچھے لیول کی شاعری کرنا ایک بے حد مشکل کام ہے کہ اس میں بہت مناسب خوبصورت اور پراثر لفظوں کا چناؤ بھی کرنا ہوتا ہے اور چند ہی جملوں میں اپنا مطلب بھی واضح کرنا ہوتا ہے۔

(۱) اس میں دو جملوں میں ہی ایسی بات بیان ہو جاتی ہے جو کہ بیس جملوں میں بھی پوری نہیں کہی جاسکتی۔

(۲) اچھے شعر کو جتنی دفعہ بھی سنا جائے اس کا مزہ باقی رہتا ہے۔

بہر حال یہ یاد رکھیں! کہ علامہ اقبالؒ ہوں، مودودی صاحب ہوں یا کوئی اور ”ان کے پیغام کو سمجھنا ہی کافی مت سمجھیں، اور اسے مکمل بھی مت سمجھیں۔ بلکہ ان کے کندھوں پر کھڑے ہو کر مستقبل میں لوگوں کے راستے سے مزید کچھ پتھر ہٹائیں۔“

ہماری قوم کو لارڈ میکالے کے فارمولے پر ہی چلایا جا رہا ہے۔ میکالے نے ۱۸۴۱ء میں کہا تھا کہ ”جسمانی غلامی سے نجات ممکن ہے یعنی قومیں آزاد ہو جایا کرتی ہیں لیکن اگر کسی قوم کو احساسِ کمتری کے مرض میں مبتلا کر دیا جائے تو وہ آزادی کے باوجود خوشی سے ہمیشہ ہمیشہ کی غلامی قبول کر لیتی ہے۔“ اسی اصول کے تحت استحصالی طاقتیں ہمیں بحیثیت قوم احساسِ کمتری میں مبتلا کر کے دنیا میں سراٹھا کر جینا سیکھنے سے دور رکھتی رہی ہیں۔ علامہ اقبالؒ کے پیغام کا ایک اہم ترین حصہ اسی احساسِ کمتری کے خاتمہ کرنے کا تھا۔ خطباتِ الہ آباد کا اہم ترین مقصد بھی یہ ہی تھا۔

احساسِ کمتری والی قوم تحقیق کرنے کی ہمت سے ہی محروم ہو جاتی ہے۔ درحقیقت ہم مسلمانوں کو علم و فضل، تفکر و تدبر اور تحقیق و تخلیق سے منہ موڑنے کی سزائیں مل رہی ہیں۔ ہمارے ماہرین آج کل مغرب کی تقلید کو ہی کامیاب اور موثر طریقہ مانتے ہیں، مگر انہیں یہ معلوم ہونا چاہیے کہ مقلد ہمیشہ مقلد ہی رہتا ہے۔ مقلد کبھی مجتہد اور موجد کے برابر نہیں آسکتا۔ یہ اجتہاد چاہے فقہ اور شریعت میں ہو یا سائنس و ٹیکنالوجی میں، مقلد مقلد رہے گا، مجتہد مجتہد۔ مقلد ہمیشہ لوزر ہی رہتا ہے اور مجتہد ہمیشہ وِزِر ہی ہوتا ہے۔ مقلد کبھی بھی خود اعتمادی کے ساتھ قانون، سائنس، معیشت اور سیاست میں نئے خیالات و تصورات نہیں

دے سکتا۔ اپنی ذات اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرنے والا بندہ ہی اجتہاد کر سکتا ہے۔

لیکن مجھے ڈر ہے کہ یہ آوازہ تجدید
مشرق میں ہے تقلیدِ فرنگی کا بہانہ
جو علم ایجاد میں ہے صاحب ایجاد
ہر دور میں کرتا ہے طواف اس کا زمانہ
تقلید سے ناکارہ نہ کر اپنی خودی کو
کر اس کی حفاظت کہ یہ گوہر ہے یگانہ

(اقبال)

کسی گھر میں منگی اور ناکامی کی سوچ رکھنے والے افراد کی کثرت ہو تو اس گھر میں پریشانیاں، ناکامیاں اور غربت ہی ڈیرے ڈالے گی۔ اسی طرح کسی معاشرے میں زیادہ افراد اگر مثبت سوچ کے مالک ہوں تو اس زمین پر لازمی بہتری آئے گی۔ گو دوسری طرف اس معاملے میں قوم کے لیڈروں میں ہی صحیح مثبت سوچ رکھنے والے چند افراد کا ناپ پر ہونا کافی ہوتا ہے۔ نیولین نے کہا ”بھیڑوں کا ایک گلہ جس کی قیادت شیر کر رہا ہو شیروں کے ایسے گلے کو شکست دے سکتا ہے جس کی قیادت بھیڑ کر رہی ہو“۔ (ماضی قریب میں بھی دنیا کی قابل ترین اور نشئی چینی قوم کو اس کے صرف دو لیڈروں ماؤزے تنگ اور چوان لائی نے تھوڑے ہی عرصے میں دنیا کی اکنامک پاور بلکہ سپر پاور بنا دیا ہے)۔

پر اُمیدی۔ آج کل کی دنیا کے ہر صحیح دانشور کو چاہیے کہ اپنے پیغام میں خوشی، امید اور جوش و خروش کو ہی ہائی لائٹ کرے۔ ناامیدی اور مایوسی کا پیغام دینے سے بچے۔ دنیا پہلے ہی ان سے بھری پڑی ہے۔

درحقیقت دنیا میں پریشان اور ناکام لوگوں کی اکثریت ہونے کی ”واحد وجہ“ یہی ہے کہ یہ لوگ پریشانیوں، ناکامیوں اور مایوسیوں کا ہی زیادہ تر وقت سوچتے رہتے ہیں۔ ہم زیادہ تر ایسا سوتے وقت کرتے ہیں۔ جس سے آہستہ آہستہ ایسا سوچنا ہماری عادت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

حقیقت پسندی کے ساتھ ہر حال میں پُر اُمید رہنا ہی ایک بڑا دشمندانہ طریقہ کار ہوتا ہے۔
”دانشوروں اور رائٹرز کو ہر اہم پیغام کے آخر میں اس کا رخ خوشی و امید کی طرف

کرنا چاہئے۔ یہی دراصل دین اسلام کا بھی پیغام ہے۔ قرآن پاک میں ہے ”اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہوں، اس سے صرف کافر ہی مایوس ہوتے ہیں“ (الیوسف۔ ۸۷)

نہ ہونا امید، نو میدی زوال علم و عرفاں ہے

امید مرد مومن ہے اللہ کے رازدانوں میں

(اقبال)

انرجی کا اصول۔ سبھی سائنسدان اس بات پر متفق ہیں کہ دنیا میں ہر شے انرجی کی ہی ایک فارم ہے۔ میرے مشاہدے میں بھی آیا ہے کہ دنیا میں ہر طرف انرجی کی ہی گیم چل رہی ہے۔ ہر گروپ، ہر نسل اور ہر قوم کی بھی اپنی اپنی علیحدہ علیحدہ لیول کی متحدہ انرجی (نور) ہے (نفسیات دان کارل یونگ نے بھی اس کا انکشاف اجتماعی لاشعور کے نام سے کیا ہے۔ افلاطون، ابن عربی، شاہ عبدالرحیم دہلوی نے عالم مثال کے نام سے اس کا انکشاف کیا تھا۔ میں خود بھی ان کے اس خیال سے پوری طرح متفق ہوں)۔ میرے تجربات و مشاہدات میں یہ بات بالکل واضح ہو کر سامنے آئی ہے کہ ہماری سب نمازیں، ہماری تمام عبادات اور ہماری روحانی انرجی کا نور بھی ہمارے متحدہ ذہن (انرجی) میں شامل ہو کر اس میں برکت لاتی ہے۔ اس وجہ سے بھی اسلام میں پانچ وقت نماز کو فرض قرار دیا گیا ہے۔ پھر جو قوم بھی اللہ کے بتائے ہوئے اولی وابدی قوانین پر عمل کرتی ہے (یہ قوانین قرآن پاک اور دوسری صحیح الہامی کتابوں میں لکھے ہوئے ہیں) اس میں زیادہ انرجی اور برکت جمع ہونے لگ پڑتی ہے اور وہ قوم دنیا میں لیڈر بننے لگ پڑتی ہے۔ آج کل ہمارے مسلمانوں کے زوال کی اصل وجہ یہ ہے کہ ہم ان قوانین پر صرف 10 فیصد عمل کر رہے ہیں اور مغرب ان پر 25 فیصد عمل کر رہا ہے۔ جس دن ہم 35 فیصد پر آئیں گے ہم ہی دنیا کے لیڈر ہوں گے۔ ان قوانین میں نیکی، تقویٰ، انصاف اور محنت سر فہرست ہیں۔ قرآن پاک میں لکھا ہے ”اگر ان بستیوں کے لوگ ایمان لاتے اور تقویٰ کی روش اختیار کرتے تو ہم زمینوں اور آسمانوں سے ان پر برکتوں کے دروازے کھول دیتے“ (الاعراف۔

سیاست اور انصاف

گھر میں انصاف نہ ہو تو گھر میں نفرتیں اور لڑائی جھگڑے جنم لیتے ہیں۔ ملک میں نہ ہو تو وہاں ہر طرح کی اخلاقی برائیاں، رشوت، کرپشن، ظلم و تشدد اور چوری ڈاکوں کا زور ہوتا ہے۔ لوگوں میں کردار ختم ہو جاتا ہے۔ وہ ایک دوسرے پر اعتبار کرنا بھی ختم کر دیتے ہیں۔ لوگ اپنی حفاظت ڈھونڈنے میں ہر طرح کے مختلف شیئرز کا سہارا لیتے ہیں۔ اسی چکر میں مختلف سیاسی و مذہبی گروپوں اور مافیاز کے سائے میں چلے جاتے ہیں۔ حالات اتنے خراب ہو جاتے ہیں کہ آخر میں بھائی کے ہاتھ میں بھائی کا گریبان ہوتا ہے۔ پاکستان میں ہونے والی پچانوے فیصد کرپشن اور بد کرداریاں اسی بے انصافی کا نتیجہ ہیں۔ ہم کوئی پینتیس سال مسلسل حالت جنگ میں رہے ہیں۔

جس زمین پر بھی انصاف آ جاتا ہے وہاں امن و امان بحال ہو جاتا ہے۔ لوگوں کی جان و مال کی حفاظت ہوتی ہے۔ ”یہی امیر لوگوں کے کسی ملک میں قیام کی سب سے بڑی اور بنیادی شرط ہے“۔ ان کی دوسری شرط یہ ہے کہ کس ملک میں ان کا مال زیادہ رفتار سے بڑھتا ہے۔ جس ملک میں بھی امن و امان ہو امیر لوگ وہاں خود بخود ہی جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں پھر یہ لوگ وہاں کی ضروریات کو دیکھ کر کوئی کاروبار شروع کر دیتے ہیں جیسے کارخانے وغیرہ لگا لیتے ہیں۔ اس کے بعد اپنے اور اپنے بچوں کے لئے گھر بنانے لگ پڑتے ہیں جس سے وہاں کے لوگوں کو روزگار ملتا ہے اور مکانات وغیرہ بنانے کی وجہ سے سارے بازار کا کام چلنے لگ پڑتا ہے۔ پھر ترقی خود بخود ہی ہونے لگ پڑتی ہے۔ اس کے بعد اس ملک کے لیے ڈیفنس ضروری ہوتا ہے ورنہ طاقتور لٹیرے ملک وہاں لوٹنے پہنچ جاتے ہیں۔

اس کے بعد ایکسپورٹ زیادہ اور امپورٹ کم ہونا، ٹیکسز کم ہونا، قانونی

پیچیدگیاں نہ ہونا، ملک میں انتظامی خرچ کم سے کم رکھنا، مہنگائی کو کنٹرول کرنا اور ملک میں ایک مستقل نظام ہونا، یہ تمام چیزیں کسی بھی ملک کی دنیا میں ترقی اور سرفرازی کے لیے اہم ترین ہیں۔ (پاکستان موجودہ دور میں ڈیفنس اور انصاف دونوں کی پوری صلاحیت رکھتا ہے اور انشا اللہ اس کے اچھے دن بھی شروع ہو چکے ہیں) ایک بہت اچھی خبر یہ ہے کہ پاکستان میں پائی جانے والی معدنیات کی قیمت کم از کم پچاس ہزار ارب ڈالر (پچاس ٹریلیں ڈالر) ہے (جو کہ ہمارے ملک کو کم از کم پانچ سو سال تک کامیابی سے چلانے کے لیے کافی ہے گو یہاں کوئی اس سے آدھی مالیت کے لگ بھگ کاتیل اور نیچرل گیس علیحدہ موجود ہے۔) اگر یہ دونوں نہ بھی ہوں تو صرف گوادر پورٹ ہی ہمارے ملک کو کم از کم دو سو سال تک کامیابی سے چلانے کے لیے کافی ہے)

مغرب کا ایک محاورہ ہے کہ محبت اور جنگ میں سب جائز ہے مگر قرآن پاک میں انصاف کے بارے میں کچھ اور سخت حکم موجود ہے ”اور لوگوں کی دشمنی تمہیں اس بات پر آمادہ نہ کرے کہ تم انصاف چھوڑ دو“ (المائدہ-۸) ”انصاف پر قائم رہو اللہ واسطے کے گواہ بنو۔ خواہ تمہاری گواہی تمہارے یا تمہارے ماں باپ اور اس کے رشتہ داروں کے خلاف ہی کیوں نہ ہو“

جر چل نے بھی 1945ء میں انگلینڈ والوں کو انصاف کا ہی بتایا تھا مگر جر چل بھی آدھی بات ہی سمجھ پایا تھا کہ انصاف تو ضرور ہونا چاہیے مگر اسے یہ خبر نہ تھی کہ انصاف کو مفت ہونا چاہیے۔ انصاف کو فوری بھی ہونا چاہیے ساتھ ہی انصاف ہوتا نظر بھی آنا چاہیے اور اس پر لوگوں کا پکا بھروسہ ہونا چاہیے۔ انصاف مفت اس وجہ سے ہونا چاہیے کہ جمہوریت میں سیاستدان ہر نظام کو مہنگے سے مہنگا کرنے کی بے شمار ”دیلیس اور ترکیبیں جانتے ہیں“ ویسے بھی سستے نظام میں انہیں کھانے کا بہت کم موقع ملتا ہے۔ آج کل مغرب کے تمام سیاسی نظام (بلکہ ان کی تمام تہذیب و ثقافت) کو بھی صرف اور صرف انکے مہنگے نظام اور مہنگے انصاف

نے ہی ناکام کر دیا ہے ”ہر وہ سسٹم اور ہر وہ تہذیب ختم ہو جایا کرتی ہے جو اپنے نظام کو چلانے کے پیسے نہ جنریٹ کر سکے۔“

جب کسی خطے میں بھوک پھیل جاتی ہے تو انقلاب نہیں آتے، بھک منگی، جسم فروشی اور جرائم آتے ہیں۔ جب کسی خطے میں ”شعور“ پھیلتا ہے تو عزت نفس بھی آتی ہے اپنے حق کے لیے لڑنے کا جذبہ بھی آتا ہے اور انقلاب بھی آتے ہیں۔ (Sam Khan)

دنیا میں مختلف سیاسی نظام آئے اور اسی وجہ سے پٹ گئے۔ دنیا امپیریلزم (بادشاہت) سے چلی پھر اسی کی ایک شاخ ڈکٹیٹر شپ (اور فاشنزم وغیرہ) آئی۔ ان دونوں میں ایک خرابی یہ بھی ہے کہ کبھی اکیلے لیڈر پر انحصار نہیں کیا جاسکتا۔ یہ دونوں فیل ہوئے تو کمیونزم (سوشلزم) آ گیا، یہ فیل ہوا تو کیپٹل ازم (موجودہ مغربی ڈیموکریسی کے پیچھے موجود معاشی نظام) ایک نظام کی صورت میں آ گیا۔ یہ بھی بری طرح پٹ چکا ہے۔ میرے خیال میں تو صحیح اسلامی نظام ہی اس مسئلے کا مستقل، بہترین اور ”ستارین“ حل ہے۔

سسٹم کی تبدیلی۔ کبھی شک مت کرو کہ ایک صاحب فکر، زمدار، چھوٹا گروہ دنیا کو تبدیل نہیں کر سکتا، بلاشبہ یہی وہ واحد شے ہے جو ہمیشہ وقوع پذیر ہوتی ہے۔ (مارگریٹ ٹاٹ)

مضبوط ذہنی رویہ: بلندی پر بیٹھے ہوئے کسی لیڈر، آرٹسٹ، کاروباری یا کسی بھی مسابقت والے شعبے میں جس کے ذہن میں بھی یہ آیا ہے کہ یہ اس کی بڑی ہمت ہے کہ وہ یہاں تک پہنچا ہے اور بیٹھا ہوا ہے تو اسی دن سے اس کا زوال شروع ہو جاتا ہے۔ یہ بالکل ہی غلط سوچ ہے۔ اسے تو یہ سوچنا چاہیے کہ وہ ابھی اپنی قابلیتوں کے نصف تک بھی نہیں پہنچا۔ ابھی تو اس نے کئی گنا اوپر جانا ہے۔ (ہر شخص چاہے وہ بلندی پر ہو یا نیچے بیٹھا ہو کامیاب زندگی کیلئے اسے اس کمزور سوچ سے بچنا بڑا ضروری ہے۔)

بغیر محنت کے پیسہ ملنے کا نشہ۔ انسان کو چاہیے کہ ہر ایسے کام سے بچے جس میں بغیر محنت کے پیسہ آجائے مثلاً رشوت، لاٹری، جوا، بانڈ کے نمبر کھیلنا، فاریکس اور سٹاک ایکسچینج میں روزانہ کی ٹریڈنگ کرنا۔ اس میں خرابی یہ ہوتی ہے کہ جب انسان کو ایسا پیسہ ملتا ہے یا جب وہ جوا جیتتا ہے تو اس وقت اسے ایسی خوشی اور کک محسوس ہوتی ہے کہ وہ دوبارہ اسی خوشی کی تلاش میں جیتی گئی رقم سے بیسیوں گنا زیادہ رقم واپس ہار جاتا ہے۔

اسی طرح کسی ملازم کو بھی آپ چاہے بہت معقول تنخواہ پر ملازم رکھیں، اس ملازم نے جس دن بھی تین چار ہزار روپیہ چوری کر لیا، وہ کام سے گیا کہ وہ اس رقم سے مہنگے جوتے، کپڑے وغیرہ خریدے گا اس میں ایسی خوشی محسوس کرے گا کہ وہ پھر کبھی اس سے باز نہیں آئے گا۔ کم لوگ ہی اتنے باشعور ہوتے ہیں کہ وہ حلال حرام کا فرق اور ان کی برکت اور نحوست کو سمجھ سکیں۔ پھر جو ملازم بھی کرپشن اور خصوصاً چوری کرتا ہے وہ اپنا کردار اور اپنی سچائی بھی کھو دیتا ہے ایسا شخص درحقیقت قول و فعل میں آہستہ آہستہ نیچے سے نیچے ہی آتا چلا جاتا ہے۔

عادی جواری تو اپنا یہ نشہ پورا کرنے کے لیے اکثر بہت گھٹیا پن پر اتر آتے ہیں۔ خصوصاً بچوں کو تو شروع میں ہی حلال و حرام اور ایسی رقم کے نشوں کے بارے میں سمجھانا والدین کا فرض ہے۔

صحت کا شعور

ایک کہات ہے کہ ایک تندرست بھکاری ایک بیمار بادشاہ سے زیادہ خوش قسمت ہوتا ہے، یہ بھی اکثر دیکھا گیا ہے کہ فیملی کے ایک فرد کی بیماری ساری فیملی کو ہی بٹھا دیتی ہے۔ بہت سے کیسوں میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ فیملی کے ہیڈ یا اس کے کمانے والے کی بیماری کے باعث نوکری چھوٹ گئی، کاروبار بھی چھوڑنا پڑا اور ساری فیملی سخت مالی مشکلات کا شکار ہو گئی۔ اس وجہ سے بھی صحت کا شعور ہونا بے حد ضروری ہے۔

مستقل بیماری تو انسان کو چڑچڑے پن اور اداسی کا شکار بھی کر دیتی ہے۔

میرے کوئی 30 سال کے بیماریوں کے علاج کے تجربے میں بیسیوں قسم کے طریقہ علاج سے واسطہ رہا۔ جن میں ایلوپیتھی، ہومیو پیتھی، حکمت، آئیور ویدک، آکوپنچر، آکوپریشر، سو جک تھراپی، میکنیک ہیلتھ، ریکی، روحانی علاج، مساج (مختلف اقسام کے) یوگا سے علاج، پانی اور مٹی سے علاج، مقناطیس سے علاج اور بے شمار طریقہ علاج سے واسطہ رہا۔ ان سب سٹڈیز میں یہ بالکل واضح ہو کر سامنے آیا کہ ہر بیماری کا علاج درحقیقت اس کے اپنے جسم میں موجود قوتِ مدافعت (امیونٹی، Vitalforce) ہی کرتی ہے۔ ہر طریقہ علاج اسی انرجی کو ایکٹو کرتا ہے پھر یہ انرجی ہی طاقتور ہو کر اس بیماری کو ختم کر دیتی ہے۔ درحقیقت بیماری کا وجود میں آنا اسی قوتِ مدافعت کی کمی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا دشمن (بلکہ واحد دشمن) لمبے عرصے کا ذہنی دباؤ (Stress) ہوتا ہے اور سٹریس کی وجہ سے زیادہ تر ہمارے برے اعمال ہوتے ہیں۔ میرے تجربات و مشاہدات میں بالکل واضح ہو کر سامنے آیا کہ سبھی کروٹک بیماریوں (بلڈ پریشر، دل کی بیماریاں، جوڑوں کے درد، مکرین وغیرہ) کی 90 فیصد سے بھی زیادہ وجہ یہی ”لمبے عرصے کا سٹریس ہوتا ہے“ بلکہ صرف اسی

سے بچ لیا جائے تو دوسری تمام وجوہات جیسے غلط خوراک، ورزش کی کمی، پیدائشی کمزوریاں بھی کچھ نہیں بیگاڑ پاتیں، اللہ نے انسان کو بہت ہی سخت جان بنایا ہے۔

انسان کی فطرت میں ہی رجائیت پسندی پائی جاتی ہے۔ اسی طرح قدرتی طور پر

ہی اس کے جسم میں صحت مند ہونے کا رجحان موجود ہے۔

کبھی ایلو پیٹھک دوائیں بیماری میں صرف افاقہ ہی دیتی ہیں مرض کو مکمل ختم نہیں

کرتی پھر ہر ایلو پیٹھک دوائی کے سائڈ افیکٹ ضرور ہوتے ہیں جو کہ دوسری بیماریاں پیدا کر دیتے ہیں۔ ایک خطرناک بات یہ ہے کہ آج کل اکثر حکیم اور ہومیو پیتھ سٹیرائڈ اور ویاگرا قسم کی دوائیں مختلف صورتوں میں بیچ رہے ہیں۔ ایسے معالجوں سے لازمی بچیں۔

بلکہ میرا تجربہ تو یہ ہے کہ ڈاکٹروں حکیموں اور ہومیو پیتھ کی زد سے بچ کر ہی آپ

صحت مند رہ سکتے ہیں ان سے بچنا ہے تو میری طرف سے واحد اور نہ فیمل ہونے والا مشورہ یہ

ہے کہ لمبے عرصے کے سٹریس سے بچیں۔ اس بات کا ہر صحت مند انسان کو علم ہونا چاہیے اور

بیماروں کو بھی۔ میں خود پچیس سال سے معالجوں کے پاس نہیں گیا۔

بے شمار بیماریوں کا ایک کامیاب علاج یہ ہے کہ آپ صبح نہار منہ کمرے کے درجہ

حرارت کے مطابق چار گلاس پانی پیئیں۔ پھر 45 منٹ تک کچھ بھی مت کھائیں۔ پھر آپ

جو چاہیں کھا سکتے ہیں۔

میرے مشاہدے میں آیا ہے کہ پاکستان میں کوئی نوے فیصد لوگوں کا جسم گرمی کا

شکار ہے اور جب تک یہ گرمی ختم نہ ہو۔ ہمارا جسم بے شمار خرابیوں، کمزوریوں اور بیماریوں کا

شکار رہتا ہے جن میں ہاضمے کا کمزور ہونا، گیس کی شکایت،، موٹاپا، جوڑوں کے درد، سردرد،

دائمی نزلہ زکام، قبض، گردہ و پتہ کی پتھری، پیلا ریکان، مختلف قسم کی الرجیز، ”نوجوانوں کی جنسی

کمزوری“ اور ہر طرح کی تھکن، معدے اور لیور کی تقریباً سب بیماریاں پھر دوسری بیسیوں

کمزوریاں اور بیماریاں بھی اس میں شامل ہیں، پانی کم پینے سے خون بھی گاڑھا ہو جاتا ہے

اور اس سے بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک اور برین ہیمرج قسم کی کئی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

اس کا پکا اور مستقل علاج یہ ہے کہ اوپر بیان کردہ صبح چار گلاس پانی کے ساتھ شام کو تقریباً آٹھ بجے تین تا چار ہفتے لگاتار چارتا آٹھ ہفتے وہی کی لسی (یا دودھ کی کچی لسی، ان میں سے جو بھی موافق آئے) دو تین گلاس پی لیا کریں۔ (شادی کے مسائل کے شکار نو جوان بھی اس پر عمل کر کے فائدہ ضرور اٹھائیں)

عام لوگ سردیوں میں دوپہر سے شام کے درمیان کم از کم دو گلاس پانی لازمی پیئیں۔ پورے دن میں کم از کم پانچ گلاس پانی پینا ضروری ہے۔

دن میں دو کپ سے زیادہ مکس چائے مت پیئیں۔ برائے مرغی، گھی یا تیل کو کم سے کم استعمال کریں۔ سرسوں کا تیل خود نکلو کر اسے میٹھا کر کے استعمال کریں۔ یہ زیتون کے تیل کا ایک اچھا متبادل بھی ہے۔ فطرت کے اصولوں کی رسپیٹ کریں۔

انسان کی عمر جب پچاس سال سے تجاوز کر جاتی ہے تو گردن اور دماغ کی کچھ نٹوں کے تنگ ہو جانے کی وجہ سے خون وہاں نہیں پہنچ پاتا۔ اسی وجہ سے بال سفید اور آنکھیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے دو تین جوے دیسی لہسن کے روزانہ صبح نکل لیں۔ معدہ کمزور ہو تو روٹی کے نوالے کے ساتھ کھالیں۔

جسم میں معدنیات کی کمی ہو جائے تو اس میں کوئی چھوٹی موٹی بیماریاں اور پیچیدگیاں سی پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کا علاج یہ ہے کہ پانچ کھجوریں روزانہ کھالیا کریں۔ اگر آپ کو کوئی بیماری ہے تو اگر آپ کو یہ الٹا یقین (یعنی وہم) ہے کہ آپ صحت مند نہیں ہوں گے تو آپ کبھی صحت مند نہیں ہوں گے اور اگر آپ کو یہ یقین ہے کہ آپ صحت مند ہو جائیں گے تو پھر آپ کا لاشعور آپ کو صحت مند کرنے کی مکمل صلاحیت رکھتا ہے۔ وہ لا علاج بیماری کا علاج بھی کہیں نہ کہیں سے ڈھونڈ نکالے گا۔

”لمبی عمر کے لیے اپنی لمبی اور صحت مند زندگی ہونے کا یقین سب سے بڑا مددگار

ہوتا ہے۔“

جب ہم کسی بیماری سے ڈر جاتے ہیں تو اسکے آگے جیسے ہتھیار پھینک کر لمبے لیٹ جاتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی بندے کو پھیپا ٹائٹس ہو مگر اسے علم نہ تو وہ خوش باش عام زندگی گزار رہا ہوتا ہے لیکن جوں ہی اسے بیماری کا پتہ چلتا ہے وہ جیسے گر ہی جاتا ہے۔ میرے ایک دوست حکیم فیاض صاحب (باغبانپورہ لاہور) کی ساس کو پھیپا ٹائٹس ہو گیا۔ فیاض صاحب نے اس کی رپورٹ پڑھی تو اسے مرض کا نہ بتایا۔ آج اس بات کو پندرہ سال ہو چکے ہیں۔ ان کی ساس آج اسی سال کی عمر میں بھی بظاہر صحت مند اور صحیح طریقے سے سب گھریلو کام کرتی رہتی ہے۔ اگر اسے بیماری کا پتہ چل جاتا تو شاید پانچ ہی سالوں میں وہ ”اوپر“ پہنچ جاتی۔

سائنس دانوں نے تجربات میں دیکھا ہے کہ اگر ہم کسی چیز کو اپنے لیے نقصان دہ سمجھتے ہیں تو وہ ہماری سوچ کی وجہ سے پانچ گنا تک زیادہ نقصان دہ ہو جاتی ہے اور اگر اسے نقصان دہ نہ مانیں تو وہ پانچ گنا کم (یعنی نہ ہونے کے برابر) نقصان دیتی ہے مثلاً شوگر کے مریض کو بیٹھا نقصان دیتا ہے لیکن ایسا مریض ہر وقت اسی کا سوچ سوچ کر اور اسی ذہنی دباؤ میں رہ رہ کر اسے کئی گنا زیادہ نقصان دہ بنا لیتا ہے۔ شوگر کے مریض کو چاہئے کہ وہ چائے میں چینی چھوڑ دے بیکری آئیٹمز کو بھی چھوڑ دے اور جو پھل پسند آئے کھا لیا کرے۔ ”بیماری کا خیال ذہن سے ہی نکال دے۔“

میرے مشاہدے میں یہ بھی آیا ہے کہ موٹاپے کی پچانوے فیصد وجہ جسم میں گیس کی زیادتی ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے جسم میں پانی جمع ہو کر ہمارے وزن کو بڑھا دیتا ہے۔ گیس کو کنٹرول کر لیں تو وزن خود ہی کم ہونے لگ پڑتا ہے۔

اللہ نے انسانی جسم میں ہزاروں سینسر رکھے ہیں جو یہ بتاتے ہیں کیا خوراک صحیح ہے کیا غلط؟ جسم کو کس چیز کی ضرورت ہے اور کتنی ضرورت ہے؟ اس لیے جو خوراک پسند

آئے کھائیں اور جتنا جی چاہے کھائیں۔ جب دل بھر جائے تو یہ چیزیں بالکل نہ کھائیں۔ انڈین آئیورویک سسٹم کے بنیادی اصول میں یہ چیز شامل ہے۔ (اس میں صرف اڈیکشن والی چیزوں مثلاً چینی، چائے، کافی، فزی ڈرنکس پھر زیادہ گوشت وغیرہ سے پرہیز کریں)

دنیا کی ہر بیماری کا ایک علاج یہ ہے کہ آپ صبح فجر کے بعد ۴۱ بار سورۃ الحمد شریف بمعہ بسم اللہ و آمین اول آخرے بار درود ابراہیمی پڑھ کر ڈیڑھ لیٹر پانی پر پھونک لیں۔ یہ پانی مریض سارا دن استعمال کرے۔ دوسرے دن اسی طرح پڑھ کر نئی بوتل تیار کریں۔ یہ آپ نے ۴۱ دن کرنا ہے۔ انشاء اللہ ہر قسم کی لاعلاج بیماری کا خاتمہ ہو جائے گا۔ تھوڑے سے یقین اور اعتقاد کے ساتھ کیا جائے تو یہ ہپاٹائٹس، فالج، کینسر اور ڈائلاسر کے مریضوں کا بھی یقینی علاج ہے۔

دنیا میں نئے نئے جراثیم، وائرس (فطری یا لیبارٹری میں تیار کردہ) اور نئی نئی بیماریاں تو ہمیشہ آتی رہی ہیں اور آتی رہیں گی مگر انسان کا مدافعتی نظام ان تمام دشمنوں کا باآسانی مقابلہ کر سکتا ہے۔ اس لیے اسے ہی مضبوط بنائیں۔ اسی پر انحصار کرنا (اور فیتھ رکھنا) ہی درحقیقت صحیح ترین راستہ ہے۔

نفرت اور معافی۔ نفرت میں ہم دشمن کے دو جمع دو کو تین مانتے ہیں اور دوستی میں دو جمع دو کو پانچ کر لیتے ہیں۔ یعنی نفرت میں ہم نہ صرف اپنا دماغ خراب کرتے رہتے ہیں بلکہ چیزوں کو ان کی حقیقی شکل میں بھی نہیں دیکھ پاتے۔ آہستہ آہستہ ہم کچھ معاملات میں نفرت کی عینک بھی لگا لیتے ہیں اور کچھ معاملات میں پیار و تقدس کی۔ (یہ خصوصاً ہم مذہبی و فقہی معاملات میں کرتے ہیں) ہمیں چاہئے کہ اس عینک کے نمبر کو ضرور چیک کریں۔

زندگی میں آپ جن سے نفرت کرتے ہیں ان میں سے آدھوں کو پرواہ ہی نہیں

ہوتی اور نصف کو پتہ ہی نہیں ہوتا کہ آپ ان سے نفرت کرتے ہیں اس لیے کسی سے بھی بلا وجہ نفرت سے گریز ہی کریں۔ خود بھی خوش رہیں اور دوسروں میں بھی خوشیاں بانٹیں۔

پھر ایک حقیقت یہ بھی ہے کہ جب آپ کو کسی سے نفرت ہو تو یہ نفرت آپ کے اندر مسلسل جمع ہوتی رہتی ہے آپ کو غصے میں مبتلا کرتی رہتی ہے۔ ایسے شخص کو معاف کرنے کی صورت میں آپ سے یہ بوجھ اتر جاتا ہے اور آپ کو بہت سی انرجی اور برکت بھی مل جاتی ہے۔ (خصوصاً بچپن میں کسی شخص سے نفرت کی فیلنگ بالغ ہونے کے بعد بھی ہمارے کردار میں بہت سی پیچیدگیاں پیدا کرتی رہتی ہیں۔ اسے معاف کرنا بہت سے بوجھ کا خاتمہ کر دیتا ہے)۔ اس تمام عمل سے آپ کے اندر ایک سچی خوشی اور سکون بھی خود بخود پیدا ہو جائے گا۔ قرآن پاک میں ہے ”اور وہ (مومن) لوگوں سے درگزر کرنے والے ہوتے ہیں۔“ (آل عمران - ۱۳۴)

”اگر تم معاف کرو تو یہ تقویٰ کے قریب تر ہے“ (القرآن)

غصہ

یہ دراصل ایک بڑی منفی اور خطرناک عادت ہے۔ اس میں یہ سمجھنا ضروری ہے کہ جو شخص آپ پر غصے ہو رہا ہے اس کی وجہ کیا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آپ نے اس کا کوئی قانون توڑا ہے مگر اس میں ابھی دو چیزوں کا امکان بھی موجود ہے نمبر 1۔ کہ ہو سکتا ہے آپ کو معلوم ہی نہ ہو کہ اس شخص کا قانون کیا ہے نمبر 2 پھر یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس شخص کا قانون ہی غلط ہو؟

ہم لوگ اپنے غصے کو بھی مسلسل غصے کی سوچ کی خوراک دیتے رہتے ہیں اس طرح غصہ ہمارے اندر بھرتا ہی چلا جاتا ہے اور یہ پھر کہیں نہ کہیں نکلنا ہوتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ غصے والی چیز کو سوچنے سے دریغ کریں۔ زیادہ حساس لوگ تو ایسا سوچ سوچ کر بہت جھگڑا اور ذہنی مریض تک بن جاتے ہیں۔ یہاں پر سمجھانے کے لیے میں ایک مثال دینا چاہتا ہوں مثلاً کسی شخص نے ایک محفل میں میری بے عزتی کر دی، میں محفل میں بے مزگی پھیلانے کے خوف سے اس وقت نہ بولا مگر گھر آ کر سوچا تو مجھے بڑا غصہ آیا۔ دوسری بار سوچا تو مزید غصہ آیا، مجھے خیال آیا کہ اس شخص کے منہ پر تو ایک تھپڑ مارنا چاہیے تھا، تیسری بار سوچا تو یہ خیال آیا کہ مجھے تو اس شخص کے دانت ہی توڑ دینے چاہیے تھے۔ چوتھی بار سوچا تو غصہ مزید شدید ہو گیا، خیال آیا کہ مجھے تو اس شخص کی ٹانگیں ہی توڑ دینی چاہئیں تھیں۔

اب یہاں مسئلہ یہ ہے کہ میں صرف سوچ رہا ہوں عملی طور پر تو کچھ نہیں کر رہا مگر ہر سوچ کے ساتھ ساتھ میرا غصہ شدید سے شدید تر ہوتا اور میرے اندر گہرا اترتا جا رہا ہے، ایسا چند بار ہو تو اسے کہیں نہ کہیں باہر نکلنا ہوتا ہے۔ اس لیے اس غصے کی سوچ کو شروع میں ہی روک دیں۔ پہلی کے بعد دوسری بار روکیں ورنہ تیسری بار لازمی روکیں (ہم غصے کی

طرح اپنی دوسری اہم عادات کو بھی ”ڈر و خوف سے لے کر سیکس تک کو“ اسی طرح سوچ کی مسلسل خوراک دیتے رہتے ہیں اگر انہیں کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ ہمارے قابو سے باہر ہونے لگ پڑتی ہیں۔ زیادہ حساس لوگ (خصوصاً بچے) تو ہر بات میں بے عزتی محسوس کرتے ہیں اور اندر ہی اندر غصے سے کھولتے رہتے ہیں پھر آہستہ آہستہ ان میں اتنا غصہ بھر جاتا ہے کہ وہ معمولی بات پر ہی غصے میں آ کر آپے سے باہر ہو جاتے ہیں۔

کسی کی بات پر غصہ یا افسوس ہو تو یہ سوچیں کہ اگر اس کی بات صحیح ہے تو پھر کیسا غصہ اور کیسا افسوس اور اگر اس کی بات غلط ہے تو وہ خود ہی (مکافاتِ عمل کے تحت) اس کی سزا پائے گا اور اس کی بات برداشت کرنے اور فساد برپا نہ کرنے کی وجہ سے آپ کو اس کا ثواب بھی ضرور ملے گا۔

غصے کے کچھ اور بھی علاج ہیں نمبر ۱۔ ایک تکیہ بنائیں، تصور کریں کہ یہ وہ شخص ہے جس پر آپ غصہ ہوئے ہیں اور اسے خوب پیشیں نمبر ۲ تصور کرنے والے کو اللہ کی رضا مندی کے لیے معاف کر دیں۔

یہ مت بھولیں کہ ہر چیز ایک تناسب میں ہی بہتر رہتی ہے زیادہ مقدار میں تو کشتہ بھی ذہر بن جاتا ہے۔

اس موضوع پر اکبر الہ بادی کا ایک دلچسپ شعر ہے

اللہ کے فضل سے میاں بیوی دونوں مہذب ہیں

اسے غصہ نہیں آتا اُسے غیرت نہیں آتی

بہر حال آپ یہ ضرور سیکھیں کہ قریبی تعلقات و رشتوں میں دوسروں کی دکھتی

رگ کو ضرور سمجھیں اور اس سے دور رہیں۔

شکر گزاری کرنا، حسد سے بچنا

ہمیں شکر گزاری کے فوائد کا بہت کم ہی علم ہوتا ہے۔ ہم اپنی زندگی کا زیادہ تر حصہ یہ سوچنے میں گزارتے ہیں کہ ہمارے پاس کیا نہیں ہے؟۔ نہ یہ کہ ہمارے پاس اللہ کا دیا گیا کچھ موجود ہے۔ ہم زیادہ تر وقت یہی گلہ کرتے رہتے ہیں کہ ہمارے پاس فلاں فلاں چیز (مثلاً کار، کوٹھی، عہدہ) موجود نہیں ہے۔ ہم اکثر اسی وجہ سے خود کو بد قسمت ماننا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسا سوچنا آہستہ آہستہ ہمیں یہی کچھ بنا دیتا ہے۔ درحقیقت ہماری 90 فیصد مشکلات فقط ہماری خواہشات کو کم کر لینے سے ہی ختم ہو جاتی ہیں حقیقت میں ہمیں بہت کم چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم دوسروں سے خواہ مخواہ اپنا تقابل اور مقابلہ کرتے رہتے ہیں۔

”اور جس چیز میں اللہ نے تم میں سے بعض کو فضیلت دی ہے، اس کی ہوس مت کرو“ (النساء۔ ۳۲)

کہتے ہیں کہ دنیا میں زیادہ تر لوگ ناخوش ہی اس وجہ سے ہیں کہ دوسرے خوش کیوں ہیں؟ اور اسی نتیجے میں حسد کا شکار ہو کر کبھی احساس کمتری کا شکار ہونا، کبھی غیبت کبھی دوسری غلط حرکتیں شروع کر دیتے ہیں۔ اور اسی نتیجے میں زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ حسد میں تو ہمسائے کی مرغی بھی بھینس نظر آتی ہے۔

(حسد کی ایک پہچان یہ بھی ہے کہ ”بخیل کے منہ سے سونا لینا آسان ہے لیکن

حسد کے منہ سے حرف تعریف نکلنا مشکل ہے“ (ابن عبد ربیہ)

دین میں حسد کو گناہ کہا گیا ہے حسد کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ اگر آپ یہ سوچتے ہیں۔ کہ آپ پیچھے رہتے جا رہے ہیں۔ اور فلاں شخص آپ سے آگے بڑھتا جا رہا ہے۔ تو آپ اس شخص سے پیچھے ہی رہیں گے۔ اس لیے حسد سے لازمی بچنا چاہئے۔ خصوصاً عورتیں بہت جلد حسد کا شکار ہو کر بدعائیں دینے اور ٹونے ٹپکے کرنے پر اتر آتی ہیں۔ پھر یہ بدعائیں اور ٹونے ٹپکے کچھ عرصے کے بعد ہی ہماری طرف واپس آ کر ہماری زندگی کو اجیرن بنا دیتے ہیں۔

یاد رکھیں! ہر وقت گلے شکوے کرنے والے کبھی بھی پریشانیوں سے باہر نہیں آتے۔ پھر جن لوگوں کا شکوہ آپ کرتے ہیں لوگ اکثر انہیں جا کر بتا دیتے ہیں۔ انہیں بند کر کے اللہ کا شکر ادا کرنا سیکھیں۔

اگر ہم اپنے پاس موجود چیزوں کو غور سے دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ ہمارے پاس کافی کچھ موجود ہے جو کہ ہمیں خوش رکھنے کے لیے کافی ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے سے نیچے والوں کو دیکھیں پھر اپنے حالات پر خدا کا شکر ادا کریں۔

شکر گزار انسان دنیا کا تصور ایسے رکھتا ہے جیسے ایک مہربان ماں ہوتی ہے جو ہر چیز بوقت ضرورت مہیا کر دیتی ہے۔

قرآن پاک میں شیطان اللہ پاک سے کہتا ہے ”تو اپنے بندوں میں سے کم کو ہی شکر گزار پائے گا“ یہاں غور کریں کہ ناشکری شیطان کا کتنا کامیاب ہتھیار ہے اور شکر گزار آدمی ہی باسانی شیطان کے حربوں سے پکاب سکتا ہے۔

شکر گزاری بھی لوگ اس طرح کرتے ہیں کہ منہ سے اللہ کا شکر کر رہے ہوتے ہیں۔ جبکہ اندر سے یہ سخت گلہ ہوتا ہے کہ ہمارے پاس فلاں فلاں چیز موجود نہیں ہے۔ یہ شکر گزاری کا ایک بالکل غلط طریقہ ہے۔

شکر گزاری کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ جب بھی شکر ادا کریں، اس شکر کو اپنے ذہن

میں ”اپنے دل کی گہرائیوں میں محسوس کریں“۔ یہی شکر ادا کرنے کا صحیح طریقہ ہے۔ جو آدمی بھی اس طرح شکر ادا کرنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے حالات حیرت انگیز طریقے سے چند دنوں میں ہی بدل جاتے ہیں۔ بے شک آپ اس کا تجربہ کر کے دیکھ لیں۔

یہ شکر اگر عزت کے معاملے میں کیا جائے تو چند ہی دنوں میں عزت میں اضافہ ہو نا شروع ہو جاتا ہے۔

اگر صحت کے معاملے میں کیا جائے تو صحت میں بہتری ہونا شروع جاتی ہے۔ اور اگر مال و دولت کے معاملے میں کیا جائے تو چند ہی دنوں میں مال و دولت میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ”جس کسی نے بھی ایسا کرنا شروع کیا اسے بہت سے ذہنی و مادی فوائد حاصل ہونا شروع ہو گئے“۔

ایسا شکر اگر ہر شام سونے سے پہلے چند منٹ مسلسل چند منٹ ہی روز کیا جائے تو تھوڑے ہی وقت میں ہر طرح کے دھموں اور انکی دوسری پراڈکٹس مثلاً ”برسوں پرانے اور پکے جادو و بندش کا خاتمہ“ بھی ہو جاتا ہے۔ قرآن پاک میں ہے ”اگر تم شکر کرو گے تو میں تمہیں مزید دوں گا اور اگر ناشکری کرو گے تو میرا عذاب سخت ہے“ (7-14)

تصورات کی مشق (visualization)

آپ کا اندرونی ذہن ایک مقناطیس کی مانند ہے جو تصور کردہ چیزوں کو اپنی طرف کھینچتا ہے لیکن جب آپ کوئی واضح فیصلہ نہیں کر پاتے تو اس عظیم تخلیقی قوت کی مقناطیسیت ختم ہو جاتی ہے۔ ایسا اس وقت بھی ہوتا ہے جب ہم ذہن کو کسی مقصد کے لیے ہدایت دینے میں ناکام رہتے ہیں اور غیر یقینی کو ایک چیز سے دوسری چیز کی طرف منتقل کرتے رہتے ہیں۔

(ہیرالٹ شرمین کی کتاب 'آور کی ٹو ہینس')

انسان کا تخیل ایک بہت بڑی طاقت ہے۔ اسے سمجھنا اور کنٹرول کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جب یہ منہی انداز میں چلے اور کام کرے تو ہم صرف پریشان ہی ہوتے ہیں اور اپنے کام سے پہلے ہی ذہنی ناکامی میں چلے جاتے ہیں۔ جب یہ مثبت صورت میں کام کرے تو ہم بڑے بڑے منصوبے بنا کر ان کے خواب دیکھتے ہیں، خود سے بڑی بڑی توقعات وابستہ کرتے ہیں اور اپنے خواب تخلیق کرنے لگ پڑتے ہیں۔ تمام انسانی ترقی کے پیچھے ایسے ہی لوگ موجود تھے۔ ان بلند سوچ رکھنے والے لوگوں نے پہلے اپنے ذہنوں میں کسی مثالی چیز کا روپ بنایا پھر اسے حقیقت بنا لیا۔ کسی کام یا پلان کا مثالی روپ ہمارے ذہن میں جتنا واضح ہوگا، اسے حاصل کرنا اتنا ہی آسان ہوگا۔ ہر کامیاب انسان شعوری یا لاشعوری طور پر ایسے تصورات بناتا ہے۔ وہ تصور میں دیکھتا ہے کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر اور اپنی منزل پر پہنچ چکا ہے۔ اس کا خیال شاندار طریقے سے پورا ہو چکا ہے۔ ایسی ایک از حد مفید مشق کا نام "visualization" (تصورات کی مشق) ہے۔

مشرق و مغرب کی روحانیت میں اپنے مقصد کے حصول کیلئے لاشعور کی طاقت کو تصورات کی مشق کے ذریعے استعمال کیا جاتا ہے اس میں اپنے لاشعور کو اپنے مقصد کے

”ابھی سے“ حاصل ہو جانے کا تصور دکھایا جاتا ہے۔ لاشعور جب اس تصور کو بار بار دیکھتا ہے تو اسے مان لیتا ہے۔ اور انسان کو ان حالات اور ماحول میں لے جاتا ہے جہاں یہ چیزیں پائی جاتی ہیں اور وہ اسے مل جاتی ہیں۔ بلکہ زیادہ روحانی طاقت رکھنے والوں کا لاشعور تو ایسی چیزوں کو تخلیق کر لینے یا کہیں دور سے لا دینے کی طاقت بھی رکھتا ہے۔

ہر چیز کے حصول کیلئے اسباب اور محنت کرنا ہی ایک صحیح طریقہ ہے مگر محنت و اسباب کے ساتھ، تصورات (Visualization) کی طاقت کا استعمال اسے آسان بنا تا اور کئی گنا بڑھا دیتا ہے۔ کہ آپ اس طرح نہ صرف لاشعور کی جھجک اور ڈر کو دور کرتے ہیں بلکہ ذہن کی طاقت سے مطلوبہ چیز کو اپنی طرف کشش کرتے ہیں۔ اور بار بار ایسا تصور کرنا آپ کے لاشعور کو یقین بھی دلا دیتا ہے کہ آپ وہ شے حاصل کر سکتے ہیں۔

ریسرچ میں یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ ”شعوری یا لاشعوری طور پر ہر کامیاب شخص

Visualize کرتا ہے۔“

اس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ آپ نے جس چیز کو بھی حاصل کرنا ہے اس کی سبب تفصیل یاد کر لیں اور لکھ لیں۔ اگر آپ کا مقصد کسی گھر کا حصول ہے تو آپ اس گھر کی شکل، اس کا رنگ، دروازوں کا رنگ اور شکل (ہینڈل وغیرہ) پھر ڈرائنگ روم کی شکل ذہن میں بٹھالیں (لکھ لیں تو اور بہتر ہے)۔ گو خالی یاد کرنا بھی کافی ہوتا ہے۔

اب کسی آرام دہ کرسی یا زمین پر آنکھیں بند کر کے ریلیکس ہو کر بیٹھ جائیں۔ پھر تصور میں خود کو اس گھر میں اس طرح داخل ہوتے دیکھیں کہ آپ نے دروازے کا مین ہینڈل گھما کر اسے کھولا ہے۔ آپ نے اندر داخل ہو کر صوفے پر بیٹھ جانا ہے۔ صوفے کی شکل اور رنگ بھی لکھا ہونا چاہیے۔ سامنے پڑا ٹیبل اور ٹی وی وغیرہ دیکھیں۔

”یہ مشق اس وقت کریں جب آپ تروتازہ اور توانائی سے بھرپور ہوں۔“

تصورات کی اس مشق میں اہم ترین بات یہ ہے کہ آپ نے خود کو اس گھر میں

بیٹھے دیکھنا ہے۔ اسے چھونا (Feel کرنا ہے)۔ اسے سونگھنا (Smell کرنا) ہے۔ اندر محسوس کرنے اور سونگھنے کے بعد ہی ان چیزوں کی تخلیق کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس میں ضروری ترین بات یہ ہے کہ چھوٹی چیزیں چند ہی ہفتوں میں اور بڑی سال ڈیڑھ میں حاصل ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس میں بھی اگر آپ یہ تصور کرتے ہیں کہ وہ چیزیں ماضی قریب میں ہو چکی ہیں تو تخلیق کا عمل اور تیز ہو جاتا ہے۔ ”یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کو اس تھیوری کے صحیح ہونے اور اسکی کامیابی کا یقین ہونا چاہیے۔“

یہ تصور آپ نے چند ماہ تک ہفتے میں تین چار بار 5 منٹ کرنا ہے۔ اگر آپ گاڑی کے حاصل ہونے کا تصور کرتے ہیں تو خود کو اس گاڑی میں بیٹھے دیکھنا ہے۔ اس کی سیٹوں کے کور اور ان کا رنگ وغیرہ، اس کی سیٹوں کو سونگھنا، گاڑی کے سٹیرنگ کو ہاتھ میں محسوس کرنا وغیرہ۔ دل میں انہیں محسوس کرنے سے ہی ان کی تخلیق کا عمل شروع ہوا کرتا ہے۔

اس میں یہ تصور بہت مددگار ہوتا ہے کہ ہم وہ مطلوبہ چیز، وہ مقصد حاصل کر چکے ہیں اور اگلے مقصد کی طرف بڑھ رہے ہیں۔

یہ تصور آپ چند سکینڈ کے اندر ذہن کے اندر گھما سکتے ہیں۔ مگر یہ مشق آپ کو دس پندرہ منٹ تک کرنی ہے اور ہفتے میں کوئی دو بار کریں۔ ہم سب اپنے اپنے ماحول اور اپنی اپنی ID میں بری طرح الجھے ہوتے ہیں تصورات کی مشق ہمیں اس ID کے چنگل سے بھی نجات دلا دیتی ہے۔

امریکہ میں ایک بوڑھی عورت Halena Hades نامی ہے وہ اس سسٹم کی ماہر ہے۔ اس نے اس پر ایک کتاب بھی لکھی ہے۔ اس نے ہر ایسا شو جیتا جس میں کوئی انعام نکلنا ہوتا تھا۔ اس نے کئی کاریں اور تین ملین ڈالر کا گھر بھی انعام میں جیتا۔ اس نے کہا ہے کہ ”انسان کو چار چیزیں کرنی چاہیں“

Select-1

Project-2

Expect -3

Collect-4

1- آپ نے کوئی چیز دیکھنی ہے جیسے سونے کا Nacless یا کوئی کارو غیرہ۔ آپ نے اسے سلیکٹ کر لیا۔

2- تصور میں اسے پہنو، کسی مجمع میں اسے خود کو پہنے دیکھو اور جیسے لوگ آپ کی تعریف کر رہے ہوں۔ خود کو پہنے دیکھنے کی صورت میں آپ اسے Expect کر رہے ہیں۔

3- تصور میں کار کو دیکھو اس کا رنگ اور ماڈل دیکھو، اس میں بیٹھو، اسے Smell کرو۔ اب انتظار کرو کہ وہ کہاں ہے۔ مگر وہ آپ کے پاس آرہی ہیں۔

-4 Collect

کوئی اسے تمہارے لیے خریدے گا، تمہارا خاوند، بیٹا، دوست یا کوئی اور، آپ کا انعام بھی نکل سکتا ہے۔

اس تصور میں زیادہ صحیح پریکٹس والا ہی جیتتا ہے، لیکن اگر دو ایسے افراد کا مقابلہ ہو تو زیادہ ذہنی انرجی (یعنی روحانی انرجی) والا جیتتا ہے۔ اس کا مطلب ایسا شخص جس کی ذہنی کشش کی صلاحیت زیادہ ہو۔

اس مشق میں ایک احتیاط یہ کریں کہ پہلے کسی چھوٹی موٹی چیز (مثلاً کسی شوڑیے) کو موبائل فون وغیرہ) کے حاصل ہونے کا تصور کریں۔ دو تین بار کی کامیابی کے بعد آپ کا یقین اس طریقہ کار پر بیٹھ جائے گا۔ پھر آپ بڑی چیز کے حصول کا تصور کر سکتے ہیں۔

جب تصورات کی مشق پر عمل کر کے اس کی افادیت مجھ پر واضح ہوئی تو اس کے بعد ہی میں نے اسے اپنی کتابوں میں شامل کیا ہے۔ میرے بہت سے پڑھنے والوں نے

اس مشق پر عمل کیا اور مجھے اس کی افادیت کا بتایا۔ اس سلسلے میں لوگ آٹو تھچیشن، اپنے اٹنے ہاتھ سے لکھنا، روز بیٹھ کر اپنے ذہن کے مختلف پروگرامز کو سوچ کی طاقت دینا، تصورات کی مشق، ان مختلف طریقوں سے مدد لیتے ہیں۔ اہم یہ ہے کہ اس میں سے جس چیز پر بھی آپ کا اعتقاد بیٹھ گیا وہی آپ کے لیے صحیح کام کرے گی۔

میرا ایک آزما یا ہوا بڑا کارآمد کلیہ یہ ہے کہ روزمرہ کے کسی بھی اہم کام کو کرنے سے پہلے اگر 20 تا 30 سیکنڈ ہی یہ تصور کیا جائے کہ آپ نے وہ کام کامیابی سے مکمل کر لیا ہے اور اس سے اگلا کام کر رہے ہیں اور چھلی کامیابی کا پھل کھا رہے ہیں تو 90 فیصد امکانات یہ ہیں کہ آپ وہ کام کامیابی سے کر لیں گے۔

”دعا کرتے وقت بھی یہی تصور ذہن میں گھمانا بے حد مددگار رہتا ہے“۔ دعا کو

بھی لاجک سے فری ہو کر کریں۔

ہر کام کو کرنے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ لینا اس کام کو بہت آسان کر دیتا ہے۔ کسی دفتر میں کوئی مشکل کام ہو تو اس دفتر کے باہر ایک دفعہ اسے پڑھ لیں۔ کسی محفل میں داخل ہونے سے پہلے پڑھ لیں پھر اس کی تاثیر دیکھیں۔ زیادہ اہم کام ہو تو تین بار پڑھ لیں۔ دین اسلام میں یہ آسان اور کامیاب ترین ترکیب بتائی ہے۔ آپ کا اس پر جتنا اعتقاد ہو گا یہ اتنی ہی کام کرے گی۔ ”یہی اسم اعظم ہے“۔

حصہ دوم

بچوں کی تعلیم و تربیت کے بارے میں ماہرین کی رائے

کلاس 1 تا 4

بچے اس عمر میں یاد کرنے کی بہترین صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس عمر میں بچوں کے لیے ایسا سلیبس بنایا جائے کہ اس کو یاد کر کے بچے کی شخصیت میں تعمیری عمل کی ارتقاء شروع ہو جائے۔ یاد کیے ہوئے اس علم کی اہمیت بچہ اگر نہیں سمجھ سکتا لیکن بعد میں جب اس میں شعور پیدا ہوگا تو اس عمر میں یاد کیا ہوا علم اس کی شخصیت میں بنیادی حیثیت کا حامل ہوگا۔

کلاس 5 تا 10

اس عمر میں بچے میں شعور کی پرورش کی ابتداء ہوتی ہے جو تیزی سے پروان پاتی ہے اور جب وہ عمر کی 15-16 منزل میں پہنچتا ہے تو اس کے فکر کی شخصیت پختگی کے مراحل میں داخل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ عمر کے اس حصے میں اس کو جیسا ماحول دیا جائے گا جو اس کے اساتذہ کی فکر ہوگی۔ جیسے دوستوں کی صحبت میں وہ وقت گزارے گا۔ اسی کے مطابق اس کی شخصیت بنتی چلی جائے گی۔ کلاس 5 سے بچے کے لیے کورس سے ہٹ کر ایسی ذہنی تربیت کی جائے جس کو کرنے کے بعد اس میں خود اعتمادی پروان چڑھے۔ اس سلسلے میں Group Problem کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ علاوہ ازیں IQ اور EQ اور Personality Test کی جملہ Techniques کو استعمال میں لایا جانا چاہیے۔ خوبصورت

Handwriting انسان کی شخصیت میں اہم رول ادا کرتا ہے۔ خود سے لکھنے کی عادت شخصیت کو بنانے میں اور سنوارنے میں بنیادی اہمیت کی حامل ہے۔ خود سے سوچنا اور اپنے الفاظ میں بولنا، خود اعتمادی بڑھانے کے لیے تیر بہدف کا کام دیتی ہے۔

کلاس 11 تا 12

یہ عمر اس لحاظ سے بہت اہم ہے کہ بچہ شخصی آزادی چاہتا ہے۔ اس میں آگے بڑھنے کی جستجو پیدا ہوتی ہے اور بسا اوقات باغی خیالات سامنے آتے ہیں۔ اگر اس کے خیالات کے دھارے کو درست سمت مل جاتی ہے تو وہ ”مثبت شخصیت“ کی شکل میں سامنے آتا ہے اور اگر وہ تنگ نظر اور کم علم گروہ کے ہتھے چڑھ جاتا ہے تو ایک ”منفی شخصیت“ کا روپ دھار لیتا ہے۔ یہی وہ وقت ہے کہ اس کی رہنمائی تو کی جائے لیکن انگلی پکڑ کر چلنے کی عادت نہ ڈالی جائے۔ بچہ اس عمر میں اپنے پاؤں پر چلنے کی خواہش رکھتا ہے۔ اگر آپ اس کو ایسا نہیں کرنے دیں گے تو پھر وہ ہمیشہ بیساکھی کی تلاش میں رہے گا۔ البتہ اس کی رہنمائی کرنا بہت ضروری ہے۔

انٹرمیڈیٹ کے رزلٹ کی بنیاد پر اسے کسی پروفیشنل کالج میں داخلہ لینا ہوتا ہے، اس کے لیے اس کی ذہن سازی کی ضرورت ہے۔ انٹرمیڈیٹ کلاسز میں جانے سے قبل کسی ماہر تعلیم سے اس کی Career Planning کروائی جائے۔ اس کے بعد اسے تین تا چھ ماہ دیے جائیں کہ وہ خود لوگوں سے ملے تاکہ زندگی کے مختلف فیلڈز کے تعلق رکھنے والے افراد کو جان سکے۔ اس کے بعد ایک دوست کی حیثیت سے اس بچے کے ذہن کو اس کی پسند اور نا پسند کو سمجھ کر آئندہ کے پروفیشن کو اختیار کرنے کا مشورہ دیا جائے۔ والدین اپنی پسند کو اس پر ٹھونسنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ سارا کام دسویں جماعت کا امتحان دینے کے بعد شروع کیا جائے۔ ہم دسویں جماعت کا رزلٹ آنے سے قبل ہی اس کو Pre-session classes جو کہ عام طور پر فری ہوتی ہیں ڈال دیتے ہیں۔ اس طرح بچے کو سوچنے کا موقع

ہی نہیں ملتا کہ اس کو کیا کرنا چاہیے۔

بالکل چھوٹی عمر میں بچے کی پوری کائنات اس کی ماں ہوتی ہے اور اس کا والد اس کی نظر میں دنیا کا سب سے بڑا آدمی ہوتا ہے۔ اس لیے یہ دونوں شخصیتیں اس کی روح کی گہرائیوں میں رچ بس جاتی ہیں۔ اور جب وہ تھوڑا بڑا ہوتا ہے تو اس کا best-friend اس کی والدہ ہی ہوتی ہے۔ 6-7 سال کی عمر میں بچہ اپنا ہم عمر دوست بنانا چاہتا ہے، اس کی دوست کے انتخاب میں اس کی مدد کرنی چاہیے۔

میرے مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ والدین بچوں کو اپنے اتنا قریب رکھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ اپنے ہم عمروں سے دور ہو جاتا ہے اور اس کے خیالات اور سوچ پر والدین کی سوچ کا اثر نمایاں نظر آتا ہے۔ ایسا رویہ بچے کی شخصیت پر منفی اثرات ڈالتا ہے۔ اس کی اپنی شخصیت آزادی سے نشوونما نہیں

پاسکتی۔ دراصل بچہ اپنے ہم عمر دوستوں میں ہی کھل کر سامنے آتا ہے۔ اس میں اپنی بات منوانے کا اور دوسروں کی بات ماننے کا سلیقہ پیدا ہوتا ہے۔ ہاں یہ بات بہت ضروری ہے کہ اگر اپنے دوستوں کے درمیان رہتے ہوئے اس میں کسی طرح کا احساس کمتری پیدا ہو رہا ہو تو والدین کو چاہیے کہ اس کا فوری تدارک کریں اور اگر ضروری سمجھیں تو اس کی دوستی کے حلقے کو تبدیل کر دیں۔ احساس کمتری کی صورت میں بچہ ہر میدان میں پیچھے رہ جاتا ہے۔ بچے میں ضدی پن کا پیدا ہونا اور طبیعت میں چڑچڑاپن کا ظہور اس بات کی علامت ہے کہ بچے کے ارد گرد کا ماحول اس کی طبیعت سے موازنہ نہیں رکھتا۔

اس کے بعد آنے والا وقت کسی بھی انسان کے لیے نہایت اہمیت کا حامل ہوتا ہے اور اس پر مکمل توجہ دیتے ہوئے نہایت حکمت سے رہنمائی کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ وقت ہے جب بچہ لڑکپن کی حدود سے گذر کر جوانی کی موجوں سے ٹکراتا ہے۔ خود کو سپر مین، یوسف ثانی اور آئن سٹائن کا استاد سمجھتا ہے۔ کم علم اور نا تجربہ کار ہونے کے باوجود وہ یہ سمجھتا

ہے کہ ہر میدان میں کامیابی اس کا انتظار کر رہی ہے۔ اس کی حرکات و سکنات، اس کی گفتگو اور اس کا لباس بسا اوقات دیگر افرادِ خانہ اور اساتذہ کے لئے ناپسندیدہ ہوتا ہے۔ جنس مخالف میں اس کو بے پناہ کشش محسوس ہوتی ہے اور جنسی جذبہ باقی تمام سوچوں پر حاوی ہو جاتا ہے۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جہاں سے ایک زمانہ شناس، مردم آشنا زیرک اور کہنہ مشق رہنما کی ضرورت ہوتی ہے۔ سختی سے سمجھانا اس کو باغی بنا دیتا ہے اور نرمی کا رویہ اس پر بے اثر ہوتا ہے۔ اس موقع پر والدین، بزرگ اور اساتذہ کو چاہیے کہ اس سے دوستی کا رشتہ استوار کریں، اس کو تحمل سے سنبھالیں۔ اس کی باتوں کی فوری نفی نہ کریں بلکہ اس کے ہم رقاب ہو کر اس کو درست سمت کی طرف راغب کرنے کی کوشش کریں۔ دھونس اور زبردستی کی زبان اس کے لئے زہر قاتل ثابت ہو سکتی ہے۔ پیار، محبت کے ساتھ حکیمانہ Firmness ہی اس کے لئے بہترین حکمت عملی ثابت ہو سکتی ہے۔

(بشکر یہ جناب کرنل (ر) عبدالقدیر صاحب، پریسٹون فورسز اکیڈمی چکوال)

اس موضوع پر ایک بہت اچھی اور مختصر کتاب ڈاکٹر غزالہ موسیٰ کی ہے جس کا نام

”تعلیمی کامیابی کا راز“ ہے یہ کالج بک ڈپو 8 اردو بازار لاہور (04237361312)

نے چھاپی ہے۔

بچوں کی تعلیم و تربیت کے بارے میں مصنف کی کچھ رائے

بچے اپنی بنیادی مضامین (انگلش، اردو، حساب وغیرہ) میں جھجک پانچویں جماعت تک دور کر لیتے ہیں گو اس عمر میں اگر کوشش، محنت، صبر اور صحیح طریقے سے پڑھایا جائے تو بچے اپنے ذہن میں اپنی مختلف چیزوں کی حدود کا پروگرام نہ ہونے کی وجہ سے تقریباً ہر نئی چیز بڑی رفتار سے سیکھ جاتے ہیں۔ گو اس عمر کے بعد بھی اگر کوشش، محنت اور صبر سے پڑھایا جائے تو بچے اپنے ذہن میں اپنی حدود کا پروگرام نہ ہونے کی وجہ سے تقریباً ہر نئی چیز بڑی رفتار سے سیکھ جاتے ہیں گو اس عمر کے بعد بھی جس مضمون میں بھی انہیں اپنی کامیاب تجربات کے بعد اعتماد حاصل ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس مضمون میں بچے کی پرفارمنس بہتر سے بہتر ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس عمر تک انہیں یہ واضح طریقے سے سمجھا دیا جائے کہ جس سبق یا مضمون کو وہ مشکل سمجھ لیں گے وہ مشکل ہی ہوتا چلا جائے گا اور آسان مان لیں گے تو آسان ہوتا ہی چلا جائے گا۔ حقیقت میں کوئی بھی چیز مشکل نہیں ہوا کرتی۔

میرے خیال میں انہیں پانچویں سے نویں تک سلیپس پر زیادہ محنت نہ کروائیں بلکہ اخلاقی ٹریننگ دیں۔

نویں جماعت سے لے کر کالج کے پہلے دو سال ہی بچوں کے کیریئر بلڈنگ سال ہوتے ہیں۔ ان سالوں میں بچوں کو اچھی طرح سمجھایا کہ اب انہوں نے پوری محنت کرنی ہے۔ اگر ان سالوں میں محنت نہ کی تو پھر ساری عمر کی جہالت اور ٹھوکریں ان کے ساتھ ہوں گی۔

مجھے بہت سے والدین نے یہ شکایت کی کہ ان کا بچہ ان سالوں میں صحیح پرفارمنس

نہیں دے رہا ہے۔ اس پر میں نے ان میں سے کئی بچوں کی صرف کوئی آدھا گھنٹہ ہی تک کونسلنگ کی تو وہ بچے صحیح طریقے سے پڑھنے اور محنت کرنے لگ پڑے۔

اس کونسلنگ میں میرا طریقہ خود ساختہ اور بڑا ہی سادہ ہے۔ میں ان بچوں کو بتاتا ہوں کہ تمہیں آج کل پڑھائی سے زیادہ دوست اور انٹرنیٹ پسند ہیں۔ لیکن یہ بات یاد رکھو کہ تم ایک غریب ملک کے باشندے ہو اور تمہارے والدین بھی اس قابل نہیں ہیں۔ کہ وہ تمہیں بٹھا کر ساری عمر کھلا سکیں۔ پھر کل تمہاری شادی بھی ہونی ہے وغیرہ۔ اب ان موجودہ تین چار سالوں میں اگر تم نے محنت نہ کی تو پھر ساری عمر غربت میں ہی گزارو گے۔ تمہارے دوست تمہیں دو تین سال تک تو ملتے رہیں گے پھر آہستہ آہستہ وہ تمہیں ملنا بھی ترک کرتے چلے جائیں گے کہ وہ امیر یا آفیسر ہوں گے اور تم غالباً ایک کلرک۔

ان کا سٹیٹس بڑا ہوگا اور تمہارا کم۔ تم ان کے سٹیٹس اور لائف سٹائل میں مس فٹ ہو گے۔ دوسری طرف تعلیم نہ ہونے کی وجہ سے تمہاری بات چیت اور کمیونیکیشن سکل بھی کمزور رہوگا اور تم ساری عمر اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگوں میں بیٹھ کر ان کے لیول پر بات چیت نہیں کر پاؤ گے۔ اس لیے اب تم نے اپنے اگلے دو تین سال صحیح طریقے سے پڑھائی کو ہی دینے ہیں۔ اس کے بعد تم ساری عمر موج کرو گے اور اگر ان سالوں میں تم نے موج کی تو ساری عمر دھکے ہی کھاؤ گے۔ میں نہیں کہتا کہ اپنے دوستوں اور انٹرنیٹ کو بالکل ٹائم نہ دو مگر تمہیں اب صرف یہ کرنا ہے کہ پہلی پرارٹی اپنی تعلیم کو ہی دینی ہے۔ جو بچے بھی تعلیم کو پرارٹی دیتے ہیں وہی سکول و کالج میں اعلیٰ نمبر حاصل کرتے ہیں۔ اگر تم نے یہ چند سال کامیابی سے گزار لیے تو پھر میڈیکل یا انجینئرنگ کسی بھی کالج میں داخلہ مل جائے گا اور ساری عمر موج کرو گے۔ اچھے نمبر لینے کی صورت میں تمہیں مغرب کے کسی ملک کے کالج میں داخلہ اور سکا لرشپ بھی مل سکتی ہے اور داخلے کے بعد وہاں کی نیشنلسٹی بھی با آسانی مل جاتی ہے۔

میرے ایک باہر سے پڑھے ہوئے ماہر تعلیم دوست مجھے بتا رہے تھے کہ بچوں کی

ذہنی لرننگ پیدائش سے پہلے ہی حمل کے تین مہینوں کے بعد ہونا شروع ہو جاتی ہے اور پیدائش تک وہ ستر اسی فیصد مکمل ہو چکی ہوتی ہے۔ مغرب اور اسرائیل میں اس بات پر خاص توجہ دی جا رہی ہے۔ وہاں اس دوران پیٹ میں بچے کو خاص قسم کا میوزک سنایا جاتا ہے مگر میں (رائٹر) اس خیال سے متفق نہیں ہوں۔ اگر یہ اسی طرح ہوتا تو یہ بات جاننے والے تمام ملک جیننس ہی پیدا کرتے جبکہ وہ ملک بہت بڑی تعداد میں کم ذہین لوگ ہی پیدا کر رہے ہیں۔ میں ان ملکوں کے لوگوں کو ملتا رہتا ہوں۔

اس میں ایک بات جو میرے مشاہدے میں بھی آئی ہے کہ اگر والدہ حمل کے دوران ڈر و خوف کا شکار رہے تو اس کا بچہ بھی اکثر ڈر و خوف کا شکار رہتا ہے۔ اسی طرح اگر وہ دوران حمل آس پاس کچھ خوبصورت لوگوں کی تصویریں لگالے تو پھر اکثر بچہ بھی خوبصورت ہوتا ہے۔ اسے کسی برے تصور کے غلبے سے بھی بچنا چاہیے۔ (ہو سکے تو ”یامصور“ کی ایک تسبیح روز پڑھ لیا کرے)

اسی طرح حمل کے دوران ماں کو صحیح خوراک ملنی چاہیے پھر ہی بچہ صحت مند پیدا ہوتا ہے۔ ماں کمزور ہو تو بچہ بھی کمزور ہوگا۔ اسی طرح ماں کے دودھ میں Tourin کی مقدار جانوروں اور ڈبے کے دودھ سے زیادہ ہوتی ہے۔ جن بچوں کو دو یا ڈھائی سال ماں کا دودھ ملے ان کی صحت اور ذہانت دوسرے بچوں سے زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں ہے ”اور دو سال میں اس کو دودھ چھڑانا ہے، (اے بندے) میرا شکر کر اور اپنے والدین کا شکر کر“ (اللقمان-۱۳)

خود اپنی عملی زندگی میں بارہا ایک چیز میرے مشاہدے میں آئی ہے کہ پیدائش کے بعد پہلے تین چار سالوں میں بچہ اگر اچھے لیول کے روحانی لوگوں میں رہے تو وہ اکثر بہت زیادہ ذہین ہو جاتا ہے کہ سب سے اونچے درجے کی ذہانت درحقیقت روح کی ہی ہوتی ہے اور روحانی لوگوں سے بچوں میں بڑی جلدی ٹرانسفر ہو جاتی ہے۔ بچے کا ذہن کم

طاقتور ہونے کی وجہ سے دوسروں کی وابستگیوں کو بڑی جلدی چھوڑ لیتا ہے۔ ابھی اس کی اسی قسم کی منفی ذہنی پروگرامنگ بھی نہیں ہوئی ہوتی جو کہ اس مسئلے میں بڑی عمر کے لوگوں کے لیے ایک بڑی ہرڈل بن جایا کرتی ہے۔

اسلام میں اسی نظریے کے تحت بچوں کے کان میں کوئی فیملی کا اہم فرد اذان دیا کرتا ہے اور ”گھٹی“ بھی نیک، اہم اور ذہین انسان سے دلائی جاتی ہے۔

بچوں کی زیادہ حساسیت کے بارے میں والدین کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ بچہ حساسیت لے کر پیدا نہیں ہوتا بلکہ ماں باپ اور فیملی اسے بچپن میں ہی شرمندگی کا احساس دلا دلا کر اسے ایسا بنا دیتی ہے۔

بچوں کو یہ بھی سمجھا دیا جائے کہ جو بچے چڑتے ہیں دوسرے بچے انہیں ہی مسلسل چھیڑتے رہتے ہیں۔

زیادہ حساس بچوں کو اگر دس بارہ سال کی عمر میں ہی سمجھایا جائے کہ وہ چھوٹی چھوٹی باتوں کو دل پر لینا چھوڑ دے تو وہ بڑی جلدی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ انہیں یہ سمجھائیں کہ ضرورت سے زیادہ حساسیت خوشی کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ ایسا شخص ہمیشہ کسی بات کی وجہ سے ناخوش ہی رہتا ہے۔ ہر روز دو تین بار کوئی ایسی بات ہو جاتی ہے جو اسے آپ سیٹ کر دیتی ہیں جبکہ کوئی دوسرا نارمل بچہ دو تین منٹ میں ہی اس بات کے اثر سے آزاد ہو جاتا ہے اور حساس بچہ کئی گھنٹے اسی چھوٹی سی بات پر آپ سیٹ رہتا ہے۔ بچوں کو یہ سمجھائیں کہ اگر آپ بل گیس بھی بن جائیں اور آپ خوش نہیں ہوں تو پھر آپ ناکام ہی ہیں۔

پچھلے دنوں مجھے اسلام آباد چیمبر آف کامرس میں لیکچر کے دوران ایک سوال کیا گیا۔ یہ سوال ایک ریٹائرڈ میجر صاحب نے کیا۔ وہ پچھلے کوئی چالیس سال سے NLP اور مائنڈ سائنس پر کام کر رہے تھے۔ وہ کہنے لگے ”میں چند سال پہلے امریکہ کے ایک ہال میں لیکچر دے رہا تھا تو ایک بوڑھا امریکن کھڑا ہو کر مجھ سے پوچھنے لگا، Just Tell me

one thing, Why all the head-aches, all the worries, all the miseries, are for The sensitive people صاحب کہتے ہیں کہ میں یہ سوال سن کر گھوم گیا۔ میرے پاس اس بات کا کوئی جواب نہیں تھا۔ اب صوفی صاحب میں وہی سوال آپ سے پوچھتا ہوں۔“

اس پر میں نے جواب دیا: ”جناب! حساس ہونا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ اصل مسئلہ بہت زیادہ حساس ہونے میں ہے۔ ایسے لوگوں کو ہر وقت کوئی نہ کوئی پریشانی گھیرے رہتی ہے، جو نبی وہ نارمل موڈ میں آتے ہیں پھر کوئی نہ کوئی ایسی بات ہو جاتی ہے (مثلاً کسی نے کوئی بات کہہ دی) کہ ان کا موڈ مزید ایک گھنٹے کے لیے خراب ہو جاتا ہے۔ یہ کبھی خوش نہیں رہتے۔ کہ یہ فارغ ہو کر بھی رات کی تنہائی میں ماضی کی ایسی ہی چھیننے والی باتیں سوچتے رہتے ہیں جن سے ان کے ذہن اور ان کی صحت پر بھی بڑے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ عام حساس لوگ تو بڑے بڑے کام کر جاتے ہیں یعنی حساسیت ایک نعمت بھی ہو سکتی ہے، مثلاً پاکستان میں ایک مشہور کھلاڑی (عمران خان) کی ماں کینسر سے فوت ہو گئی۔ تو اس نے کینسر ہسپتال بنا لیا۔ مگر زیادہ حساس لوگ تو بس سر درد میں ہی اپنی تمام توانائی ضائع کر دیتے ہیں۔ خصوصاً زیادہ حساس بچے تو مرگی اور شیزوفریمیا (مالیخو لیا) کا شکار ہو جاتے ہیں۔“

(میں غالباً اس مسئلے کا جواب اس لیے دے پایا تھا کہ غالباً ماضی میں اس سوال کو کبھی فیس کر چکا تھا، اگر آپ نے کسی پیچیدہ مسئلے کا نہ سنا ہو تو پھر اس کا فوری جواب دینا اکثر خاصا مشکل ہو جاتا ہے)۔

زیادہ حساس لوگ تو ایسی ہی باتوں کا سوچ سوچ کر اتنے چڑھ چڑھے اور لڑا کے بن جاتے ہیں کہ فیملی میں ایک بھی ایسا فرد ہو تو سب کی جان عذاب بنا دیتا ہے۔ چاہے وہ ماں ہو یا باپ، بہن ہو یا بھائی، بیٹی ہو یا بیٹا۔ یہ مسئلہ اس وقت زیادہ سیریس ہو جاتا ہے جب یہ رشتہ میاں یا بیوی، ساس، بہو، دیور یا دیورانی کی شکل میں ہو۔ ایسے لوگ اپنے سے کمزوروں

کو تو بہت دبا کر رکھتے ہیں اور ان پر مسلسل ظلم کرتے رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ساری فیملی مسلسل ٹینشن کا شکار رہتی ہے۔

چھوٹی عمر میں اگر کسی بچے کو یہ سمجھا دیا جائے کہ وہ لوگوں کی باتوں کی کوئی خاص پروا کرنی چھوڑ دے اور صرف اپنے منتخب شدہ شعبے میں ہی لوگوں کی تنقید کی پروا رکھے تو وہ اس شعبے میں ٹاپ پر چلا جائے گا۔

میں نے جدید تاریخ کے تقریباً تمام بڑے نام والے سکالروں کی زندگی کا مطالعہ کیا۔ اس میں یہ بات واضح طور پر محسوس ہوئی کہ وہ سب کے سب بڑے حساس لوگ تھے۔ مثلاً ہیگل نے ۷۰ سال کی عمر میں لکھا (جب اس کی بیوی بھی موجود تھی اور وہ خود بھی بالکل صحت مند تھا اور اب امارت اور شہرت کی زندگی گزار رہا تھا) ”میں نے تمام زندگی اس طرح گزاری ہے جیسے میں ہردن کے شروع میں ایک بھاری پتھر پہاڑ پر چڑھانا شروع کر دیتا ہوں اور دن کے آخر میں وہ پتھر پہاڑ سے نیچے گر ادیتا ہوں۔ دوسرے دن پھر وہی پتھر اوپر چڑھانا شروع کر دیتا ہوں۔“

نطشے نے بھی ایسے ہی خیالات کا اظہار کیا۔ برٹینڈ رسل بھی بہت حساس تھا۔ ٹالسٹائی بھی بہت ہی حساس انسان تھا۔ احمد ندیم قاسمی صاحب نے کہا ”میں ہر روز ایک نیا کنواں کھودتا ہوں، اس سے پانی پی کر پھر اسے بھر دیتا ہوں، دوسرے دن پھر نیا کنواں کھودتا ہوں۔“

گو یہاں پر یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ حساس لوگ ہی تخلیقی دنیا میں کوئی قابل ذکر پیغام چھوڑنے کے قابل ہوئے ہیں۔

میرا (رائٹر کا) ذاتی خیال یہ ہے کہ ضرورت سے زیادہ حساسیت سے لازمی بچا جائے کہ ایسا شخص کبھی بھی خوش باش نہیں رہ پاتا اور اس کی اپنی ذاتی زندگی کبھی بھی کامیاب زندگی نہیں کہلا سکتی۔ ویسے اگر آپ خوش نہیں ہیں اور سخت پریشان ہیں تو پھر اس کو دور کرنے

کی ایک ترکیب اور ہے۔ وہ اس طرح ہے کہ ایک لمبی رسی لیں اور درخت کی کسی مضبوط ٹہنی سے باندھ لیں۔

اوہ ہو! خود کشی نہیں کرنی!

وِج اک پھٹی پاؤ۔۔۔ پینگ بناؤ۔۔۔ تے رَج کے جھوٹے لاؤ۔

دُنیا دے رولے تے نہیں مکنے۔

دوسری طرف ایک دلچسپ چیز بھی میرے مشاہدے میں آئی ہے کہ حساسیت ہی جینیٹس لوگوں کی ڈرائیونگ فورس ہوتی ہے یہ لوگوں کی تنقید کے خوف سے ہی اپنے کاموں میں انتھک محنت کرتے ہیں۔ ایسے لوگ ہی جینیٹس بنتے ہیں اور اگر انکی حساسیت کو بچپن میں ہی صحیح رخ مل جائے تو پھر ان کا کام خاصا آسان ہو جاتا ہے۔

غربت بھی انسان کو محنت پر مجبور کرتی ہے۔ اسی وجہ سے غریب ملکوں کے بچے زیادہ ذہین ہو جاتے ہیں خصوصاً اگر انہیں مثبت سوچ اور خود اعتمادی کا سبق مل جائے۔ اور مغرب کے بچے امارت اور آسان زندگی کی وجہ سے پیچھے رہ جاتے ہیں۔ مذہبی آئیڈیالوجی بھی انسان کو محنت پر مجبور کرتی ہے۔

والدین کے نام ایک خاص پیغام۔

ایک مشہور رائٹر رابرٹ گرین یہ کہتا ہے کہ سب سے اہم صفت خود پر بھروسہ (Self Reliant) ہونا ہے اور والدین جو کہ اپنے بچوں کو خود پر depend کرنا سکھاتے ہیں وہ بچے کبھی Self Reliant نہیں ہو پاتے۔ وہ ہمیشہ محتاج ہی رہتے ہیں کبھی والدین کے، کبھی دوستوں کے، کبھی دوسرے لوگوں یا حکومت کے۔

جس بچے کا مذاق اڑایا جائے وہ بز دل اور حساس بن جاتا ہے

جس بچے کا اعتبار نہ کیا جائے وہ دھوکہ دینا سیکھ جاتا ہے

جس پر خواہ مخواہ تنقید کی جاتی ہے وہ کوشش کرنا چھوڑ دیتا ہے

جس بچے کی تعریف نہیں کی جاتی وہ اچھی چیزوں کو پسند نہیں کرتا

جو بچہ مار پیٹ کا سامنا کرتا ہے اس کی صلاحیتیں دب جاتی ہیں

اونچا حوصلہ درحقیقت ماں ہی بنایا کرتی ہے۔

ماں باپ ایک بچے کو خواہ مخواہ اتنی زیادہ توجہ دیتے ہیں کہ دوسرے کو سیکنڈ سیٹر اور

احساس کمتری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ اس چیز کو بھی دھیان میں رکھیں۔

”اگر آپ نے بچے کو خود اعتمادی، زندگی کا شعور اور زندگی کا مقصد دے دیا ہے تو

میرے خیال میں آپ نے اسے زندگی میں ہر طرح اور ہر سطح کی کامیابی کے لیے ضروری

90 فیصد چیزیں دے دی ہیں۔ اب انشاء اللہ وہ زندگی میں کبھی بھی، کہیں بھی ناکام نہیں ہوگا

اور انتہائی اونچے درجے کی کامیابی بھی حاصل کرے گا۔“

ٹیچرز کے لیے پیغام - ☆ جب بچہ کلاس میں ہاتھ اٹھا کر سوال کرتا ہے کہ مس یہ سوال۔ تو مس یہ کہتی ہے ”چپ کرو اور بیٹھ جاؤ“ اس طرح بچے کا اعتماد بیٹھ جایا کرتا ہے۔ بچوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ ایک بار سوال کر کے بے وقوف بننا ساری عمر بے وقوف رہنے سے بہتر ہے۔

☆ اکثر بچے کو سبیکٹ سے نفرت نہیں ہوتی اکثر پہلے ٹیچر سے ہوتی ہے پھر سبیکٹ سے۔ ٹیچر کے لیے لازم ہے کہ وہ کلاس میں دوستانہ ماحول رکھے۔

☆ بچے کو سختی کے بجائے نرمی سے ہر چیز سکھانے کی کوشش کریں۔ اس میں Stick (سزا) کے بجائے Caret (انعام) کا استعمال بہتر رہتا ہے۔

☆ بچوں میں جسمانی فٹنس، قوت برداشت، باہمی تعاون، منصوبہ بندی کی صلاحیت پیدا کرنا، بات کو ماننے یا منوانے کی صلاحیت پیدا کرنی چاہیے۔

بچوں کو مختلف قسم کی عملی تجربات کرانے چاہئیں مثلاً میپ ریڈینگ، کلاس کے سامنے تقریر کرانا وغیرہ۔ ایسے دو تین بار کے تجربات متعلقہ معاملات میں بچوں کے اعتماد کو کئی گنا بڑھا دیتے ہیں۔

معیاری تعلیم وہی ہے جو نوجوانوں کو زندگی اور کام کے بارے میں خود فیصلے کرنے کے قابل بنائے، نوجوانوں میں تنقید سننے، مذاق کا نشانہ بننے، ابتدائی ناکامیوں کا مقابلہ کرنے کی جرأت پیدا کرے۔

موثر مطالعے کا مختصر طریقہ یہ ہے کہ نفسیاتی اصولوں کو سمجھ کر مطالعہ کیا جائے۔ جن سے ذہن اور اس کی تمام صلاحیتوں کو مکمل اور موثر انداز میں استعمال میں لایا جائے۔

صحیح مواد کا انتخاب کیا جائے پھر اس کے مختلف حصوں پر ان کی اہمیت کے حساب سے زور دیا جائے۔

طلباء کو سمجھا دیا جائے کہ یہ سبق کیوں اہم ہے، سبق کے آغاز میں سبق کا مختصر تعارف اور خاکہ بورڈ پر لکھیں۔

ممکن ہو تو سبق کو مختلف سٹیپس میں تقسیم کر دیں۔

ایک کامیاب ترین سبق اس طرح ہوتا ہے کہ استاد اپنے طلباء کو کلاس کے اندر مختلف تعلیمی سرگرمیوں میں شریک ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ خوشگوراما حول پیدا کرتا ہے۔ طلباء کے اندر تحریک پیدا کرتا ہے کہ وہ اس سبق کی بہتر تفہیم کے لیے استاد سے آزادانہ طور پر سوال پوچھتے ہیں۔ طلباء آپس میں بھی سوالات، جوابات کا تبادلہ کرتے ہیں۔ جب ضرورت ہو تو استاد اپنے طلباء کی بھرپور رہنمائی کرتا ہے اور طلباء کی ضرورت اور خواہش کے پیش نظر طلباء کی مدد کرتا ہے تاکہ وہ از خود سیکھ سکیں۔ اس طریقے سے ہونے والے اسباق میں طلباء کو نوے فیصد تک چیزیں ذہن نشین ہو جاتی ہیں۔

اپنے کام کے بارے میں اعلیٰ ہو چرکھنے والا استاد تنخواہ بھی وصول کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بچوں کو اچھی تعلیم دینا اور معاشرے کے لیے مفید بننا بھی سکھاتا ہے۔ جو شخص اپنے کام کا اعلیٰ تصور ذہن میں رکھتا ہے وہ اپنی عزت نفس میں بھی اضافہ کر رہا ہوتا ہے۔ تنخواہ کی وصولی آپ کی عزت نفس میں وہ اضافہ نہیں کر پاتی جو یہ احساس کرتا ہے کہ آپ لوگوں کے لیے اہم اور مفید ہیں۔ یہی عزت نفس کامیابی کی بنیاد بنتی ہے۔ اس کی بدولت آپ اپنا کام دیانت داری اور محنت سے کرتے ہیں اپنی کارکردگی کو بہتر سے بہتر بناتے ہیں اور اپنی صلاحیتوں کو نکھارنے کا عمل بھی مسلسل جاری رکھتے ہیں۔

SQ.3R: پڑھنے کا ایک طریقہ S.Q-3R کہلاتا ہے اس کے معنی یہ ہیں:

S یعنی survey۔ جائزہ لینا۔ Q یعنی question۔ اپنے آپ سے سوال کرنا۔ R یعنی read۔ پڑھنا۔ R یعنی recall۔ یادداشت پر زور ڈال کر پڑھنا۔ R یعنی review۔ چوبیس گھنٹوں کے اندر اندر دہرانا۔

اس طریق مطالعہ سے آپ کی یادداشت تقریباً دس گنا زیادہ بڑھ سکتی ہے۔ مضمون سمجھ میں زیادہ آتا ہے اور عملی اطلاق بھی آسان ہو جاتا ہے۔

☆ جو لوگ سیکھنے میں سنجیدہ ہوتے ہیں وہ ہمیشہ اپنے ساتھ کاغذ، پین اور عموماً ایک ڈائری رکھتے ہیں جس میں وہ اپنے مشاہدات و احساسات لکھتے رہتے ہیں۔ محض یادداشت پر انحصار کرنے کے بجائے وہ اپنے ذہن میں آنے والی نکات لکھتے رہتے ہیں۔

تجزیاتی صلاحیت

حالات و واقعات کا تجزیہ کرنا، انکی وجوہات پر غور کرنا، نتائج کی طرف دیکھنا، اس کے مطابق لائحہ عمل تیار کرنا سیکھنا دانشوروں کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ تجزیاتی صلاحیت کہلاتی ہے۔ یہ مشق اور خود اعتمادی سے جلد ہی آجایا کرتی ہے۔

تخلیقی صلاحیت: کسی چیز، سوال یا مشکل مسئلے کو مختلف زاویوں سے

دیکھنا اور اس پر غور و فکر کرنا، پھر اسکے تمام ممکنہ سلوشنز (solutions) کو دیکھنا، ان کو تولد پھرنی نئی چیزیں تخلیق کرنے کو ہی تخلیقی صلاحیت کہتے ہیں۔ اپنے کام پر گرفت رکھنے والا خود اعتماد بندہ ہی اچھے لیول کا تخلیق کار (موجد) ہو سکتا ہے۔ میرے خیال میں تو بڑے لیول کے موجد کو سخت محنتی اور ساتھ اس میں کچھ روحانی صلاحیت بھی چاہیے ہوتی ہے۔

سائنس دانوں نے یہ جان لیا ہے کہ لکھی ہوئی زبان اور بولی گئی زبان پر دماغ مختلف طریقوں سے کام کرتا ہے۔ یہ دونوں مختلف نیورائز کو متحرک کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے مثبت خود کلامی تخلیقی سوچ کے لیے بڑی اہم ہے۔ خود کو یقین دلائیں کہ یہ کام یا یہ مسئلہ آپ حل کر سکتے ہیں تو آپ یقیناً اس کا حل ڈھونڈنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ تخلیقی قوت میں اضافہ ممکن ہے innovator's DNA کے مصنف پال گریگرسن کے مطابق جو سکھو تخلیقی کوشش کے لیے ضروری ہیں ان میں سے دو تہائی سیکھی جاسکتی ہیں۔ یہ پانچ بنیادی سکھو مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ سوال اٹھانا۔

۲۔ چھوٹی تفصیلات نوٹ کرنا۔

۳۔ مختلف بیک گراؤنڈ رکھنے والوں سے کچھ سیکھنا۔

۴۔ نئے آئیڈیاز کو آزما تے رہنا۔

۵۔ associational thinking مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے

سوالات، مسائل اور آئیڈیاز میں کوئی ربط ڈھونڈنا۔

☆ کارلیوی نے کیا خوب کہا ہے ”جیننس پن تکالیف اٹھانے کی ایک نہ ختم

ہونے والی اہلیت کا نام ہے۔ علم، طاقت، اپنی زندگی کا آقا بننے کی اہلیت محض چند اسباق

سے حاصل نہیں ہو سکتی ہمیں اپنی زندگی کا طویل سفر صبر و تحمل اور اپنی ذات پر اپنی گرفت

مضبوط رکھتے ہوئے طے کرنا ہوگا۔“

☆ ہر بڑے انسان کے پیچھے یا تو اس کے والدین کا ہاتھ ہوتا ہے یا ٹیچر کا۔

☆ آج علم حاصل کرنا بالکل سہل ہو گیا ہے۔ پہلے گھوڑے پر یا پیدل جا کر دور

دور سے علم حاصل کرتے تھے، اب آپ کے اپنے گھر میں انٹرنیٹ پر سب کچھ موجود ہے۔ گو

علم اب بے پناہ بڑھ چکا ہے، آپ کے تصور سے بھی زیادہ۔ لیکن اگر آپ میں ہمت ہے تو

ہر سطح کے علم کا راستہ آپ کے لیے کھلا ہے۔

☆ ایک اہم دینی اصول یہ ہے کہ اللہ کی راہ میں علم دوسروں کو سکھاؤ تو کئی گنا

علم واپس ملے گا۔ اللہ کی راہ میں پیسہ دو تو پیسہ کئی گنا (دس تا سات سو گنا) واپس ملے گا

۔ اللہ کا وعدہ کبھی جھوٹا نہیں ہو سکتا۔

ڈاڑھی ساتھ رکھنا

تاریخ میں غیر معمولی تخلیقی صلاحیت رکھنے والوں میں ایک اہم ترین نام لیو نارڈو ڈاؤنچی کا ہے۔ وہ ایک عظیم مصور ہونے کے ساتھ ساتھ ایک بہت قابل فلسفی، انجینئر، سائنسدان اور موجد بھی تھا۔ اس کی تحریروں میں سائیکل، کیمرہ، ہوائی جہاز، ہیلی کاپٹر اور پیراشوٹ جیسی ایجادات کے ابتدائی تصورات ملتے ہیں۔ تخلیق کرنے کی لامحدود صلاحیت رکھنے والا یہ آرٹسٹ بھی سوالات پوچھنے کی خوبی میں کمال رکھتا تھا۔ اس کے پاس ہمیشہ ایک نوٹ بک ہوتی تھی، یہ سوالات وہ اپنی نوٹ بک میں لکھتا رہتا تھا۔ اس نوٹ بک میں وہ اپنے خیالات اور مشاہدات لکھتا رہتا تھا۔ اس کے لکھے گئے صفحات سات ہزار تک بتائے جاتے ہیں۔ یہ صفحات حکایتوں، لطیفوں، نامور مفکرین کے افکار، خطوط، فلسفیانہ خیالات، ایجادات کے منصوبوں، حیوانات، نباتات، ارضیات کے مکالوں، ہوا کی تسخیر اور مصوری کی معلومات کا خزانہ ہے۔ ڈاؤنچی کے نزدیک ذہن میں آنے والے سوالات اور مشاہدات نوٹ کرنے کا عمل بڑا اہم تھا۔ اس عظیم آرٹسٹ پر لکھی گئی ایک خوبصورت کتاب ”ڈاؤنچی کی طرح کیسے سوچا جائے“ ہے۔ اس کے مصنف کے خیال میں اپنے پاس نوٹ بک رکھنے کی عادت سے ہم بھی اپنے جاننے اور سمجھنے کی صلاحیت کو ترقی دے سکتے ہیں۔ یہ نوٹ بک ایسی ہوگی جسے ہم ہر وقت اپنے پاس رکھیں اور اس میں باقاعدگی سے لکھیں۔ اس نوٹ بک کے ساتھ ہم مختلف موضوعات کے لیے اپنے پاس فائلیں بھی رکھ سکتے ہیں۔ جن میں ہم سائنس، آرٹس، صحت، غذا یا کسی بھی موضوع کے متعلق اخبارات اور

میگزینوں کے مضامین رکھ سکتے ہیں۔

ہم اس نوٹ بک میں اپنے ذہن میں آنے والے سوالات، مشاہدات، خواب اور خیالات لکھ سکتے ہیں۔ اس نوٹ بک کی ہر تحریر میں ہم خیال رکھیں گے کہ جو کچھ بھی ہمارے ذہن میں آئے ہم اسے لکھتے جائیں۔ یہ بلا روک ٹوک لکھی جائے۔ اسے مکمل کرنے کی فکر ہم پر سوار نہ ہو۔ اسے ہم بلا جھجک اور بے پرواہ ہو کر لکھیں۔ اس میں ہمیں ترتیب اور منطقی بہاؤ کی فکر نہ ہو۔ ایسی تحریر ہمیں سوچ کی وسعت ہوتی ہے اور چیزوں کو ان کے صحیح تناظر میں دیکھنا سکھاتی ہے۔ ایسی نوٹ بک لکھنا ہماری ذاتی اصلاح اور ترقی کے لیے بڑا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ اس حوالے سے ڈاؤنچی پر لکھی گئی کتاب میں دیے گئے 100 سوالات کی مشق نو جوانوں کے لیے بڑی دلچسپ ہے۔ مصنف کا کہنا ہے کہ اپنی نوٹ بک میں 100 سوالات لکھیں۔ جب 100 سوالات کی فہرست مکمل ہو جائے تو اس فہرست کو پڑھیں اور دیکھیں کہ آپ کے سوالات کن موضوعات سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان موضوعات میں آپ کا کام، کاروبار، تعلقات زندگی کا مقصد کچھ بھی شامل ہو سکتا ہے۔ ان سوالات میں سے دس اہم سوالات منتخب کر لیں اور انہیں اہمیت کے لحاظ سے ترتیب دے دیں۔ آپ نے ابھی ان کے جوابات نہیں دینے بس انہیں ایسی جگہ رکھ لیں جہاں آپ کے لیے وقتاً فوقتاً انہیں دیکھنا آسان ہو۔ اپنی کتاب میں مصنف نے مختلف لوگوں کے مرتب کیے ہوئے سوالات میں سے دس سوالات منتخب کیے ہیں۔ یہ دس سوالات ذاتی اصلاح، ترقی اور اطمینان حاصل کرنے کے لیے بہت موثر ثابت ہو سکتے ہیں۔ مصنف کا کہنا ہے کہ بہتر ہے کہ انہیں نوٹ بک میں لکھ لیا جائے اور ان پر سوچ و بچار کا عمل جاری رکھا جائے۔ یہ سوالات کچھ یوں ہیں۔

۱۔ مجھ کب محسوس ہوتا ہے کہ میں اپنی ذات کا اظہار کر پارہا ہوں؟ کن

- لوگوں، جگہوں اور کاموں سے مجھے یہ احساس زیادہ ملتا ہے؟
- ۲۔ اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے کوئی ایسی چیز ہے جسے میں آج کرنا چھوڑ سکتا ہوں یا جس کو میں آج سے شروع کر سکتا ہوں؟
- ۳۔ میری سب سے بڑی صلاحیت کیا ہے؟
- ۴۔ مجھے جو کام پسند ہے وہ کیسے میرے لیے آمدنی کا ذریعہ بن سکتا ہے؟
- ۵۔ میں رہنمائی کے لیے کن لوگوں کو رول ماڈل خیال کرتا ہوں؟
- ۶۔ میں دوسروں کو کس طرح بہترین انداز میں مدد اور فائدہ دینے والا بن سکتا ہوں؟

- ۷۔ میرے دل کی سب سے شدید خواہش کیا ہے؟
- ۸۔ میرا قریبی دوست، میرا بدترین مخالف، میرا باس، میرے بچے، میرے ساتھ کام کرنے والے مجھے کیسا انسان سمجھتے ہیں؟
- ۹۔ قدرت نے مجھے زندگی کی کن نعمتوں سے نوازا ہے؟
- ۱۰۔ میں legacy میں دنیا میں کیا چھوڑ کر جانا چاہتا ہوں؟

ان سوالات پر سوچنے کے لیے کچھ وقت نکالنے سے ہماری خوشی اور اطمینان میں اضافہ ہوگا۔ ان پر غور و فکر سے ہمیں اپنی زندگی کی ترجیحات معلوم ہوں گی، ہم جان سکیں گے کہ ہمارا وقت اور صلاحیت کن کاموں پر صرف ہو رہے ہیں۔ ان کی مدد سے ہم جان سکتے ہیں کہ ہماری قابلیت اور اہلیت کا اصل میدان کیا ہے۔ ہم جان سکیں گے کہ ہم دوسروں کی زندگی آسان بنانے کے لیے کیا کر رہے ہیں؟

اس سوچ بچار سے ہم اپنی خامیاں دیکھ سکتے ہیں، انہیں دور کرنے کے لیے کوشش کا آغاز کر سکتے ہیں۔ ہم جان سکتے ہیں کہ کیا ہمارا کام ہمیں اپنی ذات کے اظہار کا موقع دے رہا ہے؟ اور کیا ہمارا کام ہماری خوشی اور اطمینان میں اضافہ کر رہا

ہے؟۔ یہی سوالات ہمیں بتائیں گے کہ کیا ہمارا آج کا دن گزشتہ کل سے بہتر ہے یا نہیں؟ ان سوالات میں ہماری ذاتی اصلاح اور ترقی کے بے شمار امکانات چھپے ہوئے ہیں۔

(یہ مضمون عارف مرزا صاحب کی کتاب ”زندگی میں کیا اہم ہے؟“ سے لیا گیا ہے۔)

انگلش بولنا: انگلش اب سائنس کی زبان بن چکی ہے، اسے انٹرنیٹ کی زبان بھی کہا جاتا ہے۔ غریبوں کے بچے اس میں مہارت نہ ہونے کی وجہ سے ہر معاملے کی اعلیٰ تعلیم میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔ بلکہ اعلیٰ تعلیم کے لیے باہر جانے والے نوجوانوں میں بھی جو انگلش (خصوصاً بولنے) پر زیادہ گرفت رکھتا ہو وہی زیادہ کامیاب رہتا ہے۔ ”ہمارے ریٹائرڈ ٹیچروں اور پروفیسروں کو چاہیے کہ وہ ہر محلے میں شام کو مفت (یا بہت کم فیس میں) ایسی کلاسیں شروع کریں جہاں غریبوں کے بچوں کو مفت انگلش پڑھنا اور بولنا سکھایا جائے۔“

یکساں سلیپس: پاکستان کے سب سکولوں میں اگر ایک ہی سلیپس رکھا جائے تو یہ نوجوان نسل کے لیے بہت بہتر ہے۔

عشق اور ٹیچنگ۔ جب کوئی طالب علم کسی علم کے عشق میں مبتلا ہو جاتا ہے اور وہ اسے ہر ڈر خوف اور لالچ سے آزاد ہو کر فقط اللہ (یعنی انسانیت کی خدمت) کے لیے حاصل کرنے لگ پڑتا ہے اس علم میں مہارت حاصل کرنے کے بعد یہ علم ایسے شخص کے اندر جذب ہو جاتا ہے۔ یہ بلٹ ان ہو جاتا ہے۔ پھر علم انسان کے اندر سے اٹھتا ہے جا۔ وہ

سائنسی علم ہو یا دینی علم۔ اس شخص کی صلاحیتیں دوسرے عالموں سے بیسیوں گنا زیادہ ہوتی ہیں۔ اس شخص میں بے حساب انرجی ہوتی ہے۔ اسکی باتوں میں بے پناہ اور عجیب و غریب تاثیر ہوتی ہے۔ ایسا شخص ہی صحیح معنوں میں استاد یا مبلغ بننے کے لائق ہوتا ہے۔

قرآن پاک میں لکھا ہے ”دنیا میں بہترین گروہ تم ہو جسے لوگوں کی ہدایت و اصلاح کے لیے میدان میں لایا گیا ہے تم نیکی کا حکم دیتے ہو اور بدی سے روکتے ہو اور اللہ پر ایمان رکھتے ہو“۔

سیکھنے کا اصول۔ سیکھنے کا پکا اصول یہ ہے کہ ہر کام اللہ کے فضل سے ممکن ہے۔ آسان اور مشکل تو ذہن میں ہی ہے۔

رہنمائی کی ہمت رکھیں، آپ کے پاس بھی وہی دماغ، رُوح اور قرآن ہے۔ ہر بڑا کام پہلے میکرو لیول (بڑے لیول اور مکمل فریم میں) پر سمجھیں پھر چھوٹے لیول (مائیکرو لیول یا تفصیلات) میں جائیں۔

ایک اندازے کے مطابق دنیا میں انسانی علم ہر دو سے تین سال میں تقریباً دو گنا ہو جاتا ہے اسی وجہ سے کسی بھی نظام تعلیم کی یہی ایک بڑی خوبی ہوتی ہے کہ وہ طالب علموں میں ہمیشہ سیکھتے رہنے کا شوق پیدا کر دے تاکہ وہ ہر لمحے بدلتے اور تیز رفتار زمانے کے ساتھ چل سکیں۔

ذہن سے بوجھ اتار دیں: جو چیز بھی ذہن پر بوجھ ہو اسے اتار دیں۔ جیسے کسی کو فون کرنا ہو یا کسی کو تحفہ دینا ہو، ایسے کام دماغ پر بوجھ رہتے ہیں۔ انہیں کرنے کے بعد انسان کو بڑا سکون ملتا ہے۔ اسی طرح سوچنے پر کوئی چیز اگر ذہن میں الجھن پیدا کرے اس کے پیچھے جا کر اس کا حل تلاش کریں۔ مثلاً کسی مشکل بندے یا اپنے آفیسر سے بات چیت وغیرہ۔

امارت اور غربت

ایک شخص میرے پاس ڈیڑھ کروڑ روپے کی لینڈ کروزر میں سوار ہو کر آتا ہے اس کی ڈیفنس میں چار کوٹھیاں ہیں۔

دوسرا شخص اوسط درجے کی ملازمت کر رہا ہے اس کی ساٹھ ستر ہزار روپے ماہانہ آمدنی ہے۔

تیسرا شخص ہمارا چہڑا سی ہے اس کی آٹھ دس ہزار روپے ماہانہ آمدنی ہے۔

حقیقت کی نظر سے دیکھا جائے تو ان سب نے دن کے آخر میں دو روٹیاں ہی کھانی ہوتی ہیں۔ لینڈ کروزر والا اکثر کھانے کے وقت ساتھ بھی دوا کھاتا ہے اور سوتے وقت بھی اسے نیند کی گولی لینی پڑتی ہے۔ جبکہ چہڑا سی مزے سے اپنا کھانا کھاتا ہے اور بستر پر جاتے ہی سو جاتا ہے۔ آخر کار آپ نے دن میں پانچ چھ روٹیاں ہی کھانی ہیں۔ پاکستان میں گھر میں بنی ایک روٹی کی قیمت ڈھائی روپے ہے۔ پورے ماہ میں آپ کو جسم و جاں کا رشتہ برقرار رکھنے کے لیے صرف پانچ سو روپے کی روٹی کی ضرورت ہے۔ امریکہ میں نوے فیصد لوگ ہفتے میں چھ دن بارہ گھنٹے روزانہ کام کرتے ہیں جو کہ درحقیقت اسی جسم و جاں کو برقرار رکھنے کے لیے ہی ہوتا ہے۔ مہینے کے آخر میں وہ قرضے پر یعنی کریڈٹ کارڈ کے سہارے ہی چل رہے ہوتے ہیں۔ کیا یہی زندگی ہے؟ کیا یہی عقلمندی ہے؟

ہمارے ملک میں ہر شخص اس لینڈ کروزر والے کی جگہ لینے کی دوڑ میں مصروف

ہے۔ ایک وجہ یہ بھی ہے کہ پاکستان میں تھانے اور پکھری نے غریبوں اور کمزوروں کو کتا ہی

بنایا ہوا ہے۔ وہاں صرف امیروں اور تعلق والوں کی ہی بات سنی جاتی ہے۔ پھر اگر آپ کی کوٹھی، کاریں وغیرہ نہیں ہیں تو آپ کے بچوں کا رشتہ بھی اچھی جگہ ہونا آسان نہیں ہے۔ آپ کے بچوں کا ماڈرن انگلش سکولوں میں پڑھا ہونا بھی لازمی سمجھا جاتا ہے۔

دراصل ہمارے معاشرے میں تقریباً ہر شخص مستقبل کے بارے میں سخت قسم کے ڈر خوف اور غیر یقینی میں مبتلا ہے۔ اس میں غربت اور مہنگائی کا ڈر سرفہرست ہے۔ گودر حقیقت اتنا ڈر ضروری ہے کہ آپ اپنے مستقبل کا کچھ خیال رکھیں مگر ڈر خوف میں گھر جانا کم علمی اور سخت قسم کی منفی سوچ کا مظہر ہوتا ہے۔

کاروبار میں لوگوں کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ان میں سے ایک قسم کو چاہیے کہ وہ اپنے مستقبل کے اسباب کا بندوبست کر کے اپنی زندگی کو دوسروں کو سیدھا راستہ دکھانے (ٹیچنگ) میں صرف کرے (مثلاً میری طرح یورپ کا کاروبار چھوڑ کر لوگوں کا دماغ اسی طرح خراب کرے)۔ دوسری قسم کے لوگوں کو چاہیے کہ وہ کروڑوں اربوں روپیہ کمائیں، سیکڑوں، ہزاروں لوگوں کو روزگار دیں اور صحیح قسم کے رفاہ عامہ کے کاموں میں چندہ دیں۔ اس میں پہلی قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جن میں لوگوں کو سمجھانے، ان کے ذہن کو تبدیل کرنے کی صلاحیت اور کنونٹنگ پاور اچھے لیول پر موجود ہو۔

جائزہ راہ میں پیسہ کمانے میں کوئی برائی بھی نہیں ہے۔ کم از کم باعزت اپنا کچن چلانا، بچوں کی تعلیم کے پیسے ہونا ضروری بھی ہے۔

ایک نوجوان اگر چار کوٹھیاں اور کاروں کا سوچتا ہے تو اس کی یہ خواہش نا جائز بھی نہیں ہے۔ لیکن بہت بڑی تعداد میں لوگ ان کوٹھی کاروں کو باہر ہی تلاش کرتے پھر رہے ہیں۔ جب یہ انہیں اپنے اندر تلاش کریں تو یہ پہلے کی بہ نسبت دس گنا زیادہ آسانی سے انہیں مل جائیں گی۔ خصوصاً اس معاملے میں خود کو ان چیزوں کے حصول کے قابل ماننا بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ اس کو سمجھانے کے لیے یہاں ایک مثال آپ کی حاضر خدمت ہے۔

چند سال پہلے ایمسٹریڈیم (ہالینڈ) میں دو پاکستانی نوجوان سٹوڈنٹ مجھے ملنے کے لیے آئے وہ پاکستان سے بطور سٹوڈنٹ ویزے پر آئے ہوئے تھے اور اپنے فیوچر کے امکانات کو بذریعہ پامسٹری یا نجوم معلوم کرنا چاہتے تھے۔ میں اس وقت ان چیزوں میں بھی لگا رہتا تھا۔ میں نے ان نوجوانوں کو مخاطب کر کے کہا ”تم لوگ یہاں پہنچ گئے ہو، قوی امکان ہے کہ تمہیں یہاں کی نیشنلسٹی بھی مل جائے گی“ تم لوگ متوسط گھرانے سے تعلق رکھتے ہو، ہالینڈ بہتر مستقبل کی تلاش میں آئے ہو۔ لیکن میں تم سے ایک سوال کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ تمہارا کیا خیال ہے، کیا تم اگلے تین تا پانچ سالوں میں نئی مرسیڈیز یا لینڈ کروزر لے لو گے۔ مجھے سوچ کر بتاؤ۔

ان میں سے ایک نوجوان نے کچھ سوچنے کے بعد ”نہیں“ میں جواب دیا اور دوسرے نوجوان کا جواب ”ہاں“ میں تھا۔

اس پر میں نے جس نوجوان نے ”نہیں“ میں جواب دیا تھا کو کہا کہ مجھے پتہ چل گیا ہے کہ کیوں تمہارے پاس آج لینڈ کروزر نہیں ہے اور ہوگی بھی نہیں۔ کیونکہ تم نے اپنی قیمت، اپنی ہمت ہی اتنی کم رکھی ہے۔ پھر دوسرے نوجوان سے کہا ”تم یہ سمجھ لو کہ تمہارے پاس وہ گاڑی آچکی ہے۔“

دولت کی طاقت

گوئے (مشہور جرمن رائٹر) کے مشہور ترین ڈرامے فاؤسٹ کا ایک کردار کہتا

ہے:

میری طاقت کی ترازو میری دولت ہے۔ روپے کی تاثیر میری اپنی تاثیر اور صلاحیت ہے۔ لہذا جو کچھ میں ہوں اور جو کچھ میں کر سکتا ہوں اس کا تعین میری انفرادیت سے بالکل نہیں ہوتا۔ میں بد صورت ہوں مگر میں سب سے خوب صورت عورت کو خرید سکتا ہوں۔ پس ثابت ہوا کہ میں بد صورت نہیں ہوں کیونکہ بد صورتی کے اثر کو، اس کے گھناؤنے پن کو روپیہ زائل کر دیتا ہے۔ بہ حیثیت فرد میں لنگڑا ہوں لیکن روپیہ مجھے چوبیس پاؤں فراہم کر دیتا ہے لہذا میں لنگڑا نہیں ہوں۔ میں نہایت قابل نفرت، گھٹیا، بے توقیر، بے اصول اور بے وقوف انسان ہوں لیکن روپے کی اور روپے والے کی عزت ہوتی ہے۔ روپیہ اعلیٰ ترین خوبی ہے لہذا روپے کا مالک بھی اچھا آدمی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ روپیہ مجھے بے ایمانی کی زحمت سے بچاتا ہے لہذا میں ایماندار سمجھا جاتا ہوں۔ میں احمق ہوں مگر روپیہ چونکہ تمام اشیاء کا حقیقی ذہن ہے لہذا اس کا مالک احمق کیسے ہوا؟ مزید برآں وہ لائق لوگوں کو خرید سکتا ہے پھر کیا وہ شخص جو لائق لوگوں کو خرید سکتا ہے ان سے زیادہ لائق نہیں ہوا؟ میں جو روپے کی طاقت سے ہر وہ چیز خرید سکتا ہوں جس کی آرزو انسان کا دل کرتا ہے کیا تمام انسانی صلاحیتوں کا مالک نہیں ہوا؟ کیا میری دولت میری تمام نا اہلیوں کو ان کی ضد میں نہیں بدل دیتی؟

کاروبار اور پیسہ

عصر حاضر ملک الموت ہے ترا جس نے

قبض کی روح تیری دے کے تجھے فکرِ معاش (اقبال)

دین اسلام پیسے کمانے سے منع نہیں کرتا نہ ہی اس کی کوئی حد مقرر کرتا ہے صرف جائز راہ میں کمانے اور جائز راہ میں ہی خرچ کرنے کا بتاتا ہے اور فالتو پیسے کو غریبوں کی مدد (زکوٰۃ و صدقات کی صورت) میں استعمال کرنے کا بتاتا ہے۔ اسلام صرف پیسے کو اللہ سے زیادہ پیارا رکھنے سے منع کرتا ہے۔

کاروبار کرنا دراصل پیسے سے پیسہ بنانے کا فن ہے، اس میں کامیابی کے لیے انسان کو چند چیزیں سمجھنی بڑی ضروری ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ ڈیمانڈ اور سپلائی کا اصول۔

2۔ ایمانداری اور ساکھ۔

3۔ مقابلے کو سمجھنا۔

4۔ حساب کتاب (اکاؤنٹس) صحیح رکھنا۔

5۔ مثبت سوچ ہونا (یعنی اپنی کامیابی کا یقین ہونا)۔

6۔ مناسب مقدار میں سرمایہ ہونا (نئے آدمی کے لیے ضرورت سے کوئی بیس فیصد فالتو سرمایہ ہو)۔

7۔ کاروبار کو ہی واحد گول بنالینا۔

8۔ کاروبار میں سے کچھ پیسہ بچا کر کچھ ری انویسٹمنٹ کرتے رہنا۔ (تاکہ آمدنی بڑھے اور

اگر کاروبار میں نقصان ہو تو انسان کے پاس کچھ نہ کچھ سائیڈ پر موجود ہو۔ یاد رکھیں کہ اگر کوئی

سیونگ اور ری انویسٹمنٹ نہ ہو رہی ہو تو کاروبار جاری رکھنا بے وقوفی اور وقت کا ضیاع ہی

سمجھیں کہ اس صورت میں انسان آہستہ آہستہ اندرونی طاقت سے خالی اور بزدل ہوتا چلا جاتا ہے۔

9۔ آج کاروبار چھوٹا شروع ہو رہا ہے لیکن کل یہ کتنا بڑھ سکتا ہے؟ اس پر ضرور سوچیں۔
 فزیبلٹی بنانا: اس میں یہ دیکھنا ہوتا ہے کہ کاروبار میں کتنا پیسہ لگے گا، کتنا واپس ملے گا اور کتنے عرصے میں ملے گا یعنی کتنی ان پٹ ہے، کتنی آؤٹ پٹ ہے۔ کتنے اور کیسے ملازم ضرورت ہوں گے؟ مارکیٹ سروے بھی اسی کا حصہ ہوتا ہے۔ آپ کو کتنا پیسہ ضرورت ہے، آپ کتنا وقت دے پائیں گے۔ مددے مقابل کاروباریوں کی سٹڈی کرنا۔ کاروبار کا شارٹ چھوٹا ہے مگر بعد میں یہ کتنا پھیل یا بڑھ سکتا ہے پھر اوپر بیان کردہ چیزیں بھی اس میں شامل ہیں۔

10۔ اگر ممکن ہو تو اپنے کام کا کم از کم تین ماہ کا عملی تجربہ ہونا چاہیے، اس سے ایک تو انسان میں کاروباری خود اعتمادی آجاتی ہے، دوسرا اوپر بیان کردہ سبھی چیزیں آجاتی ہیں مثلاً مارکیٹ کی سمجھ، کس چیز کی کتنی مانگ ہے وہ کہاں سے سستی اور اچھی ملتی ہے۔ مارکیٹ کی مشکلات کا اندازہ (مثلاً پیسے پھنسا دینا، فراڈ وغیرہ سے بچنا، اچھا اخلاق ہونا وغیرہ وغیرہ) اسی اصول کے تحت تجربہ حاصل کرنے کے لیے نئے کاروباری ہمیشہ کاروبار کو چھوٹے لیول اور تھوڑے پیسوں سے شروع کر کے تجربہ حاصل کریں اور پھر اسے بڑھاتے چلے جائیں۔

مارکیٹ میں مدد مقابل اپنے پرانے تجربے کی وجہ سے ان چیزوں کو آپ سے زیادہ سمجھتے ہیں، آپ ان سے مارکھا جائیں گے۔

ساتھ ساتھ اگر مقابلہ جاتی رجحان ہی درپیش رکھنے کے بجائے یہ مدد نظر رکھا جائے کہ آپ کے کاروبار سے کتنے لوگوں کو فائدہ ہوگا اور آپ کا کاروبار کتنے لوگوں کے لیے باعثِ رحمت ہوگا تو آپ کاروباری خسارے اور دیوالیہ پن سے محفوظ ہو جائیں گے۔
 یہاں پر آپ یہ اندازہ کر سکتے ہیں کہ اگر آپ ان چند ہدایات کو سمجھے بغیر مارکیٹ

میں کوئی کاروبار شروع کر دیتے ہیں تو پھر نوے فیصد امکان اس بات کا ہے کہ آپ نقصان ہی اٹھائیں گے اور اگر آپ نے صرف ان چند چیزوں کو ہی سمجھ لیا تو انشاء اللہ آپ تھوڑے ہی دنوں میں ایک بڑے کامیاب کاروباری بن جائیں گے۔ درحقیقت رزقِ حلال میں ہی یہ سب کچھ آتا ہے اور اسی میں برکت بھی ہوتی ہے۔ قرآنِ پاک میں ہے ”ناپ تول پورا کیا کرو اور لوگوں کو چیزیں کم نہ دیا کرو“

اے طائرِ لاہوتی اس رزق سے موت اچھی
جس رزق سے آتی ہے پرواز میں کوتاہی
دارا و سکندر سے وہ مردِ فقیرِ اولیٰ
ہو جس کی فقیری میں بوئے اسدِ الہی
آئینِ جواں مردی، حق گوئی و بے باکی
اللہ کے شیروں کو آتی نہیں روباہی (لومڑی کی چالاکی)
(اقبال)

صرف اوپر بیان کردہ ان چند کاروباری معلومات کو سمجھ کر ہی آپ میں اپنا پیسہ کمانے کی اہلیت سے متعلقہ کانفیڈننس اور یقین بہت بڑھ جائے گا۔ یہ خود اعتمادی اور یقین آپ کو کسی بھی مطلوبہ کاروبار میں ہر طرح کے نئے حالات و واقعات میں پوری طرح مدد کرے گا۔ ہم نے اپنی پیسہ کمانے کی اہلیت کی حدود (لمٹ، شیل) بہت چھوٹی اور کم رکھی ہوتی ہے اور اسی وجہ سے پیسے کمانے کا کوئی مناسب طریقہ یا آئیڈیا ہم تک نہیں پہنچ پاتا اور اگر پہنچ بھی جائے تب بھی ہماری اس معاملے میں کم خود اعتمادی کی وجہ سے صحیح ذہن میں نہیں بیٹھ پاتا۔

پیسے کو ہینڈل کرنے کی اہلیت کو ”مالیاتی شعور“ کہا جاتا ہے آپ چاہیں کاروبار میں ہوں یا نوکری پیشہ، آپ کو اسے ضرور سیکھنا چاہیے۔

(گوگل پلے سٹور پر میرے کتابچے ” کامیاب بزنس مین بنیں “ میں اس معاملے پر بھی ضروری معلومات موجود ہیں، آپ اسے فری ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

(qamariqbalsufifoundation)

کامیابی کا مطلب صرف پیسہ ہی نہیں:-

زندگی میں کامیابی کا مطلب صرف پیسہ ہی نہیں ہے بلکہ خوش و پرسکون زندگی، اچھی فیملی لائف، کچھ assets ہونا، اچھا حلقہ احباب ہونا، کچھ فری وقت کا ہونا اور لوگوں میں ریسپیکٹ کا ہونا ہوتا ہے۔

اگر آپ کو لفظ ریسپیکٹ کی سمجھ نہیں آرہی تو پھر پاکستان میں بھکاریوں کو ہی دیکھ لیں۔ انہیں اگر ریسپیکٹ کا مسئلہ نہ ہو تو ان کی زندگی ہمارے سے کئی گنا بہتر اور ٹینشن فری ہوتی ہے۔

اور ایک جائز حد تک قناعت کے بغیر خوشی و اطمینان کے ساتھ زندگی گزارنا بے حد مشکل ہوتا ہے۔

اچھا حلقہ احباب۔

دنیا کے امیر ترین آدمی بل گئیس نے ایک دلچسپ اور سچی بات کی ہے ”یہ معلوم کرنا بڑا ہی آسان ہے کہ آپ کتنے امیر ہوں گے۔ اس میں آپ نے اپنے قریبی ترین چھ دوستوں کے نام لکھنے ہیں۔ ان کی دولت لکھنی ہے، پھر اپنی دولت اس میں ملا کر اسے سات پر تقسیم کر لیں۔“

حاصل تقسیم صاف بتا دے گا کہ آپ کتنے امیر ہوں گے؟۔

منفی سوچوں اور Passivity سے بھر معاشرہ ہماری تمام پرامیدی اور انرجی کو ختم کر دیتا ہے۔ اس لیے ہم سب کو بھی چاہیے کہ اپنے حلقہ احباب میں مثبت سوچ رکھنے

والے، وزر، بلند کردار اور ہائی سپرٹڈ لوگ ہی شامل کریں۔ یہ اسلامی روحانیت کا بھی ایک بڑا اہم سبق ہے۔

اندرونی مضبوطی: ہم باہر کے مال و دولت اور سیکورٹی کی مختلف چیزوں (رشتے، تعلق اور پراپرٹی وغیرہ) کو دیکھ کر خود کو ذہنی طور پر مضبوط کرتے ہیں۔ مگر درحقیقت اندر سے غربت کا ڈر نکالنا اور اپنے پیسے کمانے کی اہلیت پر یقین کرنا ہی غربت سے نکلنے کا سب سے آسان اور کامیاب راستہ ہے۔

پوری دنیا یہ سمجھ رہی ہے کہ ہمارے مسئلے (مالی، مادی، ذہنی) باہر ہی حل ہوتے ہیں جب کہ دین یہ کہہ رہا ہے کہ یہ اندر بآسانی حل ہو جاتے ہیں گو تھوڑی سی محنت بھی کرنی پڑتی ہے۔ دوسری طرف باہر حل ہونے کا سمجھانے والے آج کل خاصی زیادہ تعداد میں ہیں اور ان کی کنوننگ پاور بھی زیادہ ہے اور آج کل اندر حل بتانے والوں (روحانی یا مذہبی خیال کے لوگ) کے پاس دلیلیں اور کنوننگ پاور کی کمی ہے۔

☆ ”رشتے داروں، مسکینوں اور مسافروں کو ان کا حق دو اور فضول

خرچی نہ کرو۔ فضول خرچ شیطان کے بھائی ہیں اور شیطان رب کا ناشکر ہے“ (26-17)

محنت کرنا اور کیٹیل۔ دنیا میں کسی بھی مقصد میں کامیابی کے لیے محنت، جدوجہد، قوت ارادی اور Enthusiaism کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر ساتھ کامیابی کا یقین بھی شامل ہو جائے تو پھر آپ کو دنیا میں کسی بڑے سے بڑے کام میں کامیابی سے دنیا کی کوئی بھی طاقت نہیں روک سکتی۔ محنت میں بھی نوے فیصد وقت، ذہنی محنت اور پلاننگ پر صرف کریں اور دس فیصد جسمانی محنت کریں۔

سر توڑ محنت کی صورت میں بھی اگر کوئی کام نہ ہو رہا ہو تو اسے کچھ دیر وقفہ دیں۔ ذہن سے جو نہی یہ بوجھ اٹھتا ہے لاشعور اس کا حل تلاش کر لیتا ہے۔ سبھی اچھے موجد بھی اسی اصول کو بروئے کار لا کر مشکل ترین سوالوں کا جواب حاصل کر لیتے ہیں۔ خود میں نے بھی

اس صلاحیت کو ہمیشہ کامیابی کے ساتھ استعمال کیا ہے۔ آپ کو بھی چاہیے کہ پہلے لاشعور کی اس صلاحیت پر یقین بٹھالیں کہ وہ آپ کے ہر سوال کا جواب دے سکتا ہے۔ (مگر اس مشق کو شروع میں ہمیشہ آسان اور چھوٹے موٹے سوالات سے شروع کریں۔) دوسرا طریقہ اس طرح ہے کہ جب آپ اپنا کام ہوتا دیکھتے ہیں خصوصاً بالکل ریلیکس حالت میں اور مختصر ترین اور جامع لفظوں میں خود کو ہدایت دیں کہ ”میرا مسئلہ نہایت اچھے طریقے اور بہترین انداز میں حل ہو گیا ہے تو چند ہی دنوں میں یہ حل ہو جائے گا“ اس پر آپ کے تحت لاشعور میں موجود تخلیقی صلاحیت اور قوت اس کے تحت لاشعوری قوانین کے ذریعے توازن اور ہم آہنگی کے اصولوں کے تحت، اس کے ساتھ ہم آہنگ ہو جائے گی اور اس کے مطابق ڈھل کر آپ کو مقصد کامیابی کے ساتھ پورا کر دے گی۔

ہماری قسمت کیا ہے؟: کچھ لوگ اپنی کامیابیوں میں قسمت کا عمل دخل ہونا بڑا ضروری سمجھتے ہیں لیکن جس چیز کو ہم قسمت کہتے ہیں وہ چار چیزوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ وہ ہماری محنت، ہماری ذہنی و روحانی طاقت (اس کا زیادہ تر انحصار ہماری ذہنی سٹڈیز، عبادات اور ہمارے اچھے یا برے اعمال پر ہے) پھر ہماری فیملی کی محنت (ان کی دولت یا اثاثے) اور ان کی روحانی انرجی (دعائیں وغیرہ) کا مجموعہ ہوتی ہے۔ یہ تمام انرجیاں مل کر جیسے ایک انرجی بال سا بناتی ہیں۔ ہم پر مخالف یا مقابل طاقتوں کی اسی قسم کی انرجی کا دباؤ ہوتا ہے۔ مد مقابل بھی انہی چیزوں کو لے کر آتے ہیں۔ مقابلے میں جہاں ہم زیادہ طاقتور ہوں یعنی ہمارا انرجی بال بڑا ہو تو ہم جیت جاتے ہیں، جہاں مد مقابل زیادہ فٹ ہوں وہ جیت جاتے ہیں۔

صرف پیسہ ہی ہونا: اگر آپ اپنی فیملی میں کروڑوں اربوں روپے بھی چھوڑ کر جاتے ہیں تو پھر بھی آپ کی فیملی کی زندگی و آخرت میں کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ گھر کے افراد کا فیملی کے اندر اور گھر سے باہر معاشرے میں مثبت کردار ہونا چاہیے۔

آئیڈیل پرومیشن اور تخلیقی صلاحیت۔ ماہرین نفسیات کے مطابق آدمی کی خوشی کے جذبے کا اندازہ اس کے کام میں دلچسپی سے لگایا جاسکتا ہے اگر آپ اپنے لیے کسی آئیڈیل پرومیشن کی تلاش میں ہیں تو پھر آپ ایک ایسا کام ڈھونڈیں جو آپ کو بہت پسند ہو۔ ”بلکہ یہ ایسا کام ہو جسے آپ مفت بھی کرنے کو تیار ہوں“ پھر دیکھیں کہ آیا وہ کام آپ کو اپنی مطلوبہ آمدنی بھی دے سکتا ہے اور اگر وہ نہیں دے سکتا تو دوسری پسندیدہ ترین پرومیشن کو چنیں اور ایسے پہلے کی طرح پرکھیں۔ گویا درکھیں کہ ہر پرومیشن میں اچھی کمائی کی گنجائش ضرور ہوتی ہے خاص طور پر اگر آپ اس میں اوپر پہنچ جائیں۔ آپ کے پسندیدہ ترین پرومیشن میں بھی ہمیشہ اوپر (اعلیٰ درجے پر) گنجائش موجود رہتی ہے۔ بس پختہ یقین کے ساتھ اس میں محنت کرتے چلے جائیں۔

صرف اپنے سبجیکٹ (پرومیشن) پر اچھی گرفت رکھنے والا اور ساتھ خود اعتماد بندہ ہی اس کام میں نئے نئے آئیڈیاز اور نئی نئی چیزیں اختراع کر سکتا ہے۔

آپ کا کام آپ کی مذہبی آئیڈیالوجی (اخلاقیات، اصولوں وغیرہ) سے مخالف نہیں ہونا چاہیے ورنہ آپ جسم، ذہن اور روح کی تمام صلاحیتوں کو اس میں استعمال نہیں کر پائیں گے۔ ان تینوں کی انرجی مل کر ہی تخلیق (creation) کی صلاحیت کو فعال کرتی ہیں اور بڑے سے بڑے مشکل اور ناممکن قسم کے کاموں کو کامیابی سے سرانجام دیا جاسکتا ہے۔ مذہبی آئیڈیالوجی سے متعلقہ کام کو انسان جہاد کے جذبے کے ساتھ کرتا ہے۔ ایسے شخص کا کوئی بھی مقابلہ نہیں کر سکتا۔

اپنے کام کی ریسپیکٹ کرنا اس میں اونچے درجے کی کامیابی کے لیے ضروری ہے۔

کتابیں پڑھنے کا شعور

عظیم فلاسفر ویل ڈیوراٹڈ نے طالب علموں کو نصیحت کی تھی ”جب آپ کی رسمی تعلیم مکمل ہو جائے تو ہفتے میں دو گھنٹے انسانی علم اور تمدن کے سرچشموں سے فائدہ اٹھانا اپنا معمول بنا لیجیے۔ عظیم شاعروں، آرٹسٹوں، کمپوزروں، سیاستدانوں، مفکرین، مورخین اور انسانیت کے عظیم معلموں کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ میں اس وقت تک آپ کو تعلیم یافتہ نہیں سمجھوں گا جب تک آپ ان میں سے اکثر کو دوست نہیں بنا لیتے۔ انہیں (کتابوں کو) زندہ ہی سمجھیں، ان کو اپنے گھروں میں بلائیں، کتابوں کے شیلف میں جگہ دیں۔“

ایک عجیب اور دلچسپ حقیقت یہ بھی ہے کہ ہر آدمی کتاب کو اپنے اپنے شعور کی پختگی کے حساب سے پڑھتا اور اسے سبق حاصل کرتا ہے مثلاً میری روحانیت پر سب سے اہم اور بڑی کتاب ”روحانیت دانش اور حقیقتیں“ کو پاکستان میں ہزاروں لوگوں نے پڑھا ہے اور اس سے مستفید ہوئے ہیں۔ 2008ء کی بات ہے میں لندن کے مشرق میں پاکستانی لوگوں کی اکثریت کے علاقے والتھم سٹو میں ٹھہرا ہوا تھا۔ وہاں ایک لاہور کے رہنے والے ایک لڑکے طاہر کو وہ کتاب پڑھنے کو دی۔ طاہر نے MA کیا ہوا تھا اور وہ لندن میں غیر قانونی سی حیثیت سے رہ رہا تھا۔ اس نے گذرا اوقات کے لیے ایک پاکستانی کی دکان کے باہر ٹیلی فون کارڈ بیچنے کا کھوکھا لگایا ہوا تھا جس سے اس کی گذرا اوقات تو ہو جاتی تھی مگر کچھ بچتا بچتا بہت کم ہی تھا۔ اس نے پڑھ کر اسے سائیڈ پر رکھ دیا۔ کچھ عرصے کے بعد اس کا ایک اور بچپن کا دوست زاہد وہاں آیا۔ اس نے وہ کتاب دیکھی تو اسے پڑھنا شروع کر دیا۔ دو تین ہفتوں کے بعد وہ طاہر کے ہمراہ مجھے ملنے آیا۔ وہ بھی وہاں غیر قانونی حیثیت سے تھا۔ مجھے بتانے لگا کہ وہ لندن میں ایک ویگن لے کر گروسری شاپس کو ڈیلیوری کا کام شروع کرنا چاہتا ہے۔ طاہر اسے اپنی ہی طرز کا کھوکھا لگانے کا مشورہ دے رہا تھا اور

کہہ رہا تھا کہ کھوکھے کو شروع کرنے میں خرچہ بھی کم ہے اور نقصان کا رسک بھی کم ہے۔ میں نے بھی طاہر کی اس بات کی تائید کی۔ اس پر وہ کہنے لگا ”طاہر نے پچھلے آٹھ برسوں میں کیا خاک کمایا ہے، میرے ساتھ بھی یہی کچھ ہوگا“ طاہر نے پھر اپنا مشورہ دہرایا تو زاہد اسے کہنے لگا ”اس کا مطلب تو یہ ہوا کہ میں نے تو قمر اقبال صوفی صاحب کی کتاب ہی نہیں پڑھی کہ میں یہی چھوٹا سا کام کر لوں“

اس پر میں نے ہنس کر کہا ”میری کتاب تو طاہر نے بھی پڑھی ہے“
وہ کہنے لگا ”اس نے پڑھی تو ہے لیکن سمجھ لیں کہ نہیں پڑھی ہے“ (یعنی طاہر کو اس کی سمجھ نہیں آئی ہے)

پھر زاہد نے چند دنوں کے بعد اپنی ڈیلیوری کا کام شروع کر دیا اور ایک ڈیڑھ مہینے میں اسے خاصا بڑھا بھی لیا۔

یہاں میری اس بات کا مطلب یہ ہے کہ ”ہر آدمی ہر کتاب، ہر پیغام سے اپنی اپنی سمجھ اور اپنے اپنے شعور و ادراک کی سطح سے مستفید ہوتا ہے“ زاہد پہلے ہی خاصے پختہ ذہن کا مالک اور باشعور تھا۔ ہر بندے نے اپنے اپنے تجربات، اہلیتوں، اپنے عقائد سے متعلقہ ایک عینک لگائی ہوتی ہے وہ اس کے اندر سے ہی ہر ایک چیز کو دیکھتا اور ہر ایک کتاب کو پڑھتا ہے۔ ایک بار پڑھنا اس عینک کو توڑ یا بڑا نہیں کر پاتا مگر چند بار پڑھنا یہ کام کر دیتا ہے۔ اسی وجہ سے ہر کام کی کتاب کو تقریباً پانچ بار پڑھیں۔ اسی اصول کے تحت میں ہر شخص کو کسی بھی اچھی اور گہری کتاب کو چند بار پڑھنے کا بتاتا ہوں۔ اسی بات کے بارے میں ہی سقراط نے تنگ آ کر کہا تھا ”میں کسی کو کچھ نہیں سکھا سکتا، صرف انہیں سوچنے پر آمادہ کر سکتا ہوں۔“

کسی دانشور کا قول ہے کہ جو کتاب کئی بار پڑھنے کے لائق نہیں وہ ایک بار بھی پڑھنے کے لائق نہیں۔

ادراک و شعور کی سطح

ایک دن چکوال میں ایک محفل میں بیٹھے تھے، میں نے وہاں موجود لوگوں سے کہا ”ہر شخص بات اپنے اپنے ادراک و شعور کے لیول کے حساب سے کرتا ہے اور ہر سننے والا اسے اپنے شعور کی بلندی کے حساب سے ہی سمجھتا ہے مثلاً اگر میں یہ کہوں کہ جھوٹ بولنا بہت غلط چیز ہے اس کے بے شمار نقصانات ہیں تو محفل میں بیٹھے بیس کے بیس افراد اس کی ہاں میں ہاں ملائیں گے کہ واقعی یہ بڑی غلط بات ہے مگر کمرے سے نکلتے ہی بیس کے بیس افراد پھر سے جھوٹ شروع کر دیں گے۔“

لیکن اس میں ان کا بھی کیا تصور ہے کہ میں تو ان سے کوئی ”پندرہ باتیں“ زیادہ جانتا ہوں۔ مجھے پتا ہے کہ مثبت سوچ کیا ہے، منفی سوچ کیا ہے؟ شعور والا شعور کیا ہوتے ہیں؟ زندگی کا شعور کیا ہوتا ہے؟ دینی شعور کیا ہے؟ روزِ جزا کی شفاعت کی لمیٹیشنز کا بھی پتا ہے، مقاماتِ عمل کے اصولوں کا بھی واضح طور پر جانتا ہوں۔ یقین کے اصولوں اور ڈر و خوف کا بھی علم ہو چکا ہے، ویرا اور لوزر شخصیت کی بھی واقفیت ہے، مجھے علم ہے کہ قسمت انسان کے اندر اور اس کے اپنے ہاتھ میں ہوتی ہے۔ عام لوگ تقریباً ان تمام باتوں میں پیچھے کھڑے ہیں، ان میں سے تقریباً ہر بات کو سمجھنے، اس کی سچائی کی تصدیق کرنے اور اس کا وزن معلوم ہونے میں انہیں کم از کم تین تا چھ ماہ فی بات وقت چاہیے۔“

سقراط نے سچ ہی کہا تھا کہ علم نیکی ہے اور جہالت بدی ہے۔

ہماری I.D: ہماری اکثر دو I.Ds (معاشرے میں شناخت) ہوتی ہیں۔ ایک جو

معاشرے میں ہمارے مقام اور اس میں ہماری شناخت (شخصیت، مالی حیثیت، ذہنی لیول، عام کردار، عزت وغیرہ)۔ دوسرے وہ جو ہم خود کو سمجھتے ہیں جو ہم لوگوں کی نظر کے بجائے اپنی نظر میں ہوتے ہیں۔ ہماری شخصیت دراصل آہستہ آہستہ اسی اپنی نظر کے مطابق ڈھلتی چلی جاتی ہے۔ ہماری لوگوں کو نظر آنے والی شخصیت اور ہماری اپنے خیال میں موجود اپنی شخصیت میں اگر زیادہ فرق ہو تو ہم دوہری سی زندگی گزارتے ہیں اور بہت پریشرا اور مختلف ذہنی پریشانیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کا علاج اندر باہر سے ایک یعنی سچا کھرا ہونے میں ہے۔

ہمیں اپنی I.D کو بہتر بنانے کی مسلسل کوشش کرنی چاہیے۔ سب سے بہتر یہ ہوگا کہ ہماری I.D ہماری زندگی کے مقصد سے مطابقت رکھتی ہو۔
(I.D ایک وسیع موضوع ہے مگر میں نے عام لوگوں کو سمجھانے کے لیے اسے مختصراً بیان کر دیا ہے۔)

سماجی شعور

سماجی شعور کی عدم موجودگی میں انسان بند رہتا ہے جیسے پاکستان میں آپ ”ان بندروں“ کو گلی محلوں میں اکثر دیکھتے ہیں جو مندرجہ ذیل کام بڑی خوشی اور بڑے اطمینان کے ساتھ کرتے نظر آتے ہیں مثلاً سڑک پر کاغذ پھینکنا، پھلوں کے چھلکے اور لفافے سڑکوں گلیوں میں پھینکنا، گھر کی گندگی کو گلیوں اور نالیوں میں ڈال دینا، بدتمیزی سے بولنا اور کمزوروں، بوڑھوں اور عورتوں کو راستہ نہ دینا، قطار بنی ہو تو قطار توڑ دینا، پاس بیٹھے لوگوں کا خیال نہ کر کے اونچا اونچا بولنا اور شور مچانا وغیرہ اکثر دیکھا جاتا ہے۔ ان بندروں کو کسی خوبصورت پارک میں بٹھا دیں تو تھوڑی دیر کے بعد ہی وہ حصہ پھلوں کے چھلکوں اور خالی لفافوں سے بھرا ہوگا۔ اسی طرح موٹر سائیکل یا کوئی گاڑی چلاتے وقت انڈی کیپرز کا استعمال نہ کرنا، موٹر سائیکلوں کی بانسری نکال کر گلیوں محلوں میں زور زور سے ریس دینا، سواری کو گلی یا سڑک پر کھڑا کر کے راستہ بند کر دینا، دوسری گاڑیوں کو راستہ نہ دینا وغیرہ وغیرہ بھی اسی میں شامل ہے۔

اس کتاب کو ختم کرنے سے چند دن پہلے مجھے ایک بزرگ کا فون آیا کہنے لگے ”اللہ نے آپ کو بڑے علم، شعور اور روحانیت سے نوازا ہے۔ اللہ آپ کے علم میں اضافہ کرے اور لمبی عمر دے۔“

اگر آپ کو سات سو سال کی عمر مل گئی تو پھر آپ اس پاکستانی قوم کو صحیح کر لیں گے۔“

کیا نہیں سیکھنا؟ شعور کا مطلب یہ بھی ہے کہ کیا سیکھنا ہے، مثلاً انٹرنیٹ کے مسئلے میں یاد رکھیں کہ دنیا میں موجودہ 98% علم تو ہمارے لیے بے کار ہی ہے کہ ہم نے اسے کبھی بھی استعمال نہیں کرنا۔

نیکی کی کچھ قسمیں

سڑک پر کاغذ نہ پھینکنا عورتوں اور بوڑھوں کو راستہ دے دینا، ان کو بیٹھنے کی جگہ دے دینا، کسی کو کام کی بات بتانا وغیرہ سب نیکی کی ہی قسمیں ہیں۔

گھر میں ہر ایک کام نیکی سمجھ کر کریں جیسے بوڑھے ماں باپ کے پاس بیٹھنا، (ان کی باتیں مسکرا کر سننا، بچوں کے لیے کھانے کی چھوٹی موٹی چیزیں اور کھلونے وغیرہ لانا، اپنے ازواجی ساتھی خصوصاً بیویوں) کے معاملوں میں برداشت سے کام لینا اور انہیں خوش رکھنا وغیرہ یہ سب نیکی کی قسمیں ہیں۔ زندگی میں کوئی بھی کام اگر اللہ کے حکم (شریعہ) کے مطابق سمجھ کر کیا جائے تو وہ نیکی میں ہی شامل ہوگا۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ اگر ہم اپنی فیملی کی سبھی ڈیوٹیاں ہی نیکی سمجھ کر کریں تو ہم انہیں بہت بہتر طریقے سے کریں گے ورنہ خانہ پوری ہی کر تیر ہیں گے۔

قرآن پاک میں ہے ”اور وہ اپنے اوپر دوسروں کو ترجیح دیتے ہیں اگرچہ وہ خود ضرورت مند ہی کیوں نہ ہوں“ (الحشر۔ ۹)

ایک دلچسپ چینی کہاوت ہے کہ اگر آپ نے ایک بھوکی عورت کو مچھلی دے دی تو آپ نے اس کا ایک دن کا مسئلہ حل کر دیا۔ لیکن اگر مچھلی پکڑنی سکھا دی تو آپ نے اس کا ساری عمر کا مسئلہ حل کر دیا۔

دوسرے لفظوں میں لوگوں کو زندگی اور دین کا شعور دینا ہی سب سے اعلیٰ قسم کی نیکی ہے۔

☆ اپنی بیوی کے ساتھ ہنستے کھیلتے وقت گزاریں، اسے برداشت کرنا سیکھیں

، ریسپیکٹ دیں، اس کے ساتھ دوستی کا رشتہ استوار کریں۔

بحث و مباحثہ۔ عاشق اور متعصب سے بحث نہ کریں ایک کے پاس اندھا دل ہوتا

ہے، دوسرے کے پاس بند عقل (برنارڈ شا)

کسی سے بحث مت کریں کہ دونوں صورتوں میں انسان کی ہار ہی ہوتی ہے کہ ہار گئے تو شرمندہ ہوں گے اور جیت گئے تو دوسرا آپ کا دشمن ہو جائے گا۔

بحث شروع ہونے سے پہلے دوسرے کو بتائیں کہ یہ میرا خیال ہے جو صحیح بھی ہو سکتا ہے اور غلط بھی اسی طرح آپ کا خیال بھی صحیح ہو سکتا ہے اور غلط بھی۔

کوئی سوال کرے تو اس سے پوچھیں کہ کیا وہ اس سوال کا جواب جانتا ہے؟ اگر وہ جانتا ہے تو پھر وہ کیوں پوچھ رہا ہے؟ اور اگر وہ نہیں جانتا تو اسے کیسے معلوم ہوگا کہ یہ جواب صحیح ہے؟ ہمیں انسانی تعلقات میں ایک اہم رہنما اصول یہ بھی سیکھنا چاہیے۔ یہ اہم نہیں کہ ہم میں سے کون صحیح ہے بلکہ اہم یہ ہے کہ کیا صحیح ہے؟

عام جھگڑوں کی وجہ۔ نفسیات دانوں نے بتایا ہے کہ پاکستان میں نوے فیصد جھگڑے صرف لہجے کی سختی یا لفظوں کے غلط استعمال کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ جیسے میں نے کسی بندے کو کہنا ہے کہ وہ اٹھ کر مجھے یا کسی کو جگہ دے دے اور خود تھوڑا سا نیڑے پر بیٹھ جائے تو اکثر ہم مناسب الفاظ کے بجائے غلط اور سخت الفاظ استعمال کر کے جھگڑنے کی ابتداء کر دیتے ہیں۔ جیسے ہم اسے کہتے ہیں ”اٹھو! مجھے جگہ دو“

اگر ہم اسی بندے کو بہتر لفظوں میں یہی بات کریں اور کہیں ”بھائی جان! اگر آپ برا نہ منائیں تو تھوڑی سی جگہ دے دیں“ تو یہ الفاظ بہت مناسب اور پر اثر ہوں گے اور اس شخص کے علاوہ وہاں موجود دوسرے لوگوں پر بھی آپ کے شائستہ اور باتھذیب ہونے کا تاثر چھوڑیں گے۔

اسی طرح الفاظ کچھ کہہ رہے ہوتے ہیں مگر انسان کی باڈی لینگویج اس سے مختلف کچھ اور کہہ رہی ہوتی ہے۔ اسے بھی دیکھنا، سننا سیکھیں۔

☆ گوتم حق پر ہو مگر یہ بات نرم لہجے میں بھی کی جاسکتی تھی۔

☆ جس نے کسی انسان کو خون کے بدلے یا دنیا میں فساد پھیلانے کے سوا قتل کیا، گویا تمام انسانوں کو قتل کر دیا اور جس نے کسی کو زندگی بخشی تو گویا تمام انسانوں کو زندگی بخش

دی۔ القرآن (5-32)

نفس۔ ہمارے بچپن اور نوجوانی کی دبی ہوئی خواہشات کے مجموعے کو ہی نفس (نفسِ امارہ) کہا جاتا ہے ضمیر اس پر نگران ہوتا ہے۔ ہندو ازم اور عیسائی روحانیت میں نفس کو مارنے کا بتایا جاتا ہے جبکہ اسلام اسے دین (اور فطرت) کے اصولوں کا تابع رکھنے کا بتاتا ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا جو فرمان ہے ”الست بربکم۔ کالو بلا“

ترجمہ: ”کیا میں تمہارا رب نہیں ہوں۔ بے شک تم ہی ہمارے رب ہو“ میرے خیال میں تو یہ ہماری روح، ہمارے ضمیر پر یہی لکھا ہوتا ہے۔ توحید پرستی درحقیقت ہماری روح کا پکا حصہ ہوتی ہے۔

بکھے شاہ ”نفس کے بارے میں لکھتے ہیں

پھلاں داتوں عطر کڈھا	عطر دافیر دریا بنا
دریا وچ رچ رچ نہا	مچھیاں وانگوں غوطے لا
فیروی تیری بو نہیں مکنی	پہلے آپی میں مکا

پھولوں کا عطر نکال کر اس سے دریا بنائیں، اس میں خوب غسل کریں، مچھلیوں کی طرح غوطے لگائیں۔ پھر بھی بہاری بو نہیں ختم ہوگی، پہلے اسی میں (نفس) کو ختم کرو۔
☆ ہر لوزر اپنا کوئی خیالی پہلوان بنا لیتا ہے اور اس سے اٹیج ہو کر خود کو بڑا شو کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ماضی کے بہت سے پیر اور روحانی رہنما وفات کے کافی عرصے بعد اسی طرح بنے تھے حالانکہ اس طرح انسان بڑا نہیں بلکہ الٹا چھوٹا ہوتا ہے۔

تعریف اور حسد: ہر آدمی اپنی تعریف پسند کرتا ہے اور دوسرے کی ناپسند، گوجہ اس کا اپنا احساس کمتری اور سراہے جانے کی دبی ہوئی خواہش ہوتی ہے۔ اپنی تعریف کو ہی غرور کہا جاتا ہے اور کسی کی تعریف کو اپنے مطلب کے لیے کرنے کو خوشامد۔ آپ نے ان دونوں سے بچنا ہے۔

فیتھ کا غلط استعمال

ایک دفعہ شیخ سعدی اپنے گدھے پر سوار سفر پر جا رہے تھے، راستے میں بارش کی وجہ سے انہیں رکنا پڑا۔ ایک دہقان نے انہیں گھر میں ٹھہرا کر بزرگ جان کر ان کی خوب خاطر تواضع کی۔ رات کو اس دہقان کی بیوی کو زچگی کی وجہ سے بڑی تکلیف شروع ہو گئی۔ کسان نے حضرت سعدی کو اس تکلیف کو ختم کرنے کے لیے کوئی دم کرنے یا تعویذ لکھ کر دینے کو کہا۔

حضرت سعدی کو یہ دونوں چیزیں نہیں آتی تھیں مگر دہقان نے بہت ہی منت سماجت کی۔ آخر کار بہت ہی مجبور ہو کر شیخ سعدی نے ایک کاغذ پر کچھ لکھ کر اس دہقان کو دیا کہ وہ اسے اپنی بیوی کی ٹانگ کے ساتھ باندھ دے۔

جب اس کسان نے اسے باندھا تو تھوڑی دیر کے بعد ہی اس کی بیوی کی زچگی کی تکلیف ختم ہونا شروع ہو گئی اور اس نے بچے کو جنم دے دیا۔

شیخ سعدی کے چلے جانے کے بعد محلے میں ایک دوسری عورت کو بھی بچہ جننے میں تکلیف شروع ہو گئی تو وہ تعویذ لوگوں نے اس کسان سے مانگ کر عورت کی ٹانگ کے ساتھ باندھ دیا۔ اب بھی زچگی صحیح طریقے سے ہو گئی۔ اس کے بعد تو اس پورے علاقے میں جس عورت کو بھی بچہ ہونا ہوتا تھا تو وہ تعویذ بڑی عقیدت و احترام کے ساتھ اس کی ٹانگ کے ساتھ باندھ دیا جاتا تھا۔ کوئی سال بھر کے بعد اس علاقے کے ایک پڑھے لکھے بزرگ نے سوچا کہ اس تعویذ کی اور بھی کاپیاں بنا کر پورے علاقے میں بانٹ دی جائیں تاکہ لوگ مستفید ہوں۔ اس نے وہ تعویذ کھولا تو اس پر لکھا تھا ”اے اللہ اس دہقان نے میرے اور

میرے گدھے کا بڑا خیال رکھا اب تو جان اور تیرا کام۔“

شیخ سعدی کی اس حکایت سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ جو عقائد لوگوں کے اپنے اعتقاد کی وجہ سے بنے چاہے وہ بالکل غلط ہی کیوں نہ ہوں، اس گدھے والے تعویذ کی طرح چلتے جاتے ہیں۔ میں نے اپنے تجربات میں اکثر اس چیز کا مشاہدہ کیا ہے اور خاصے دوسرے باشعور تہذیبی لوگوں نے بھی اس بات کی سچائی کی تصدیق کی ہے۔ آج کل بھی مختلف صورتوں اور اکثر شرکیہ قسم کے جملوں، بہت سے ٹونوں، شگونوں، مختلف جھنڈے لگانا، سلاموں، دیگوں اور تعویذوں کی شکل میں جاری و ساری ہیں اور روز بروز بڑھتے ہی چلے جا رہے ہیں۔

اس میں حقیقت یہ ہے کہ جب بھی کسی کا کسی بھی چیز پر پختہ اعتقاد (چاہے اتفاقیہ واقعے کی وجہ سے ہی بنا ہو) بیٹھ جاتا ہے تو یہ چیز بھی شیخ سعدی کے تعویذ کی طرح آگے چل پڑتی ہے اور خاصا عرصہ چلتی ہی جاتی ہے۔ اگر کہیں ان تعویذوں میں ایک دو دفعہ ناکامی ہو بھی جائے تو یہ ٹونہ دینے والا کہتا ہے کہ اللہ کی مرضی ہی نہیں تھی یا لینے والا بہت ہی غلط قسم کا گناہ گار قسم کا انسان ہے۔ اسی طرح لینے والا بھی اور لکھنے والے بھی اس ناکامی کی ایسی ہی توجیح کر لیتے ہیں۔ ہمارا ملک بھی (بلکہ پورا مشرق خصوصاً اسلامی ممالک) اس قسم کے شرکیہ ”ٹونوں“ بھرا ہوا ہے۔

بہر حال یہ یاد رکھیں کہ اسلام کے قانون کے مطابق شرک کی کسی قسم کی بھی اور کوئی معافی نہیں ہے۔ اس سے لازمی بچیں!

یہ تمام مسائل اللہ پر پختہ یقین رکھ کے اللہ کے مختلف ناموں اور قرآن پاک کی آیتوں کا ورد کر کے بھی حل ہو جاتے ہیں۔

نیت۔ انسان کی نیت ہی صحیح نہ ہو تو اس میں کچھ بھی، کبھی بھی صحیح نہیں ہو سکتا۔
 روحانی سفر میں مصروف لوگ اور دوسرے صحیح معنوں میں استاد ہر کام میں اپنی نیت صحیح
 رکھیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہر آدمی آپ کے بارے میں جو بھی بات کرتا ہے اس کے
 پیچھے اس کی نیت کو با آسانی سمجھا جاسکتا ہے۔ گویا بات کرنے والے کو اس کا بہت کم ہی شعور
 ہوتا ہے۔

☆ غیر مستقل مزاجی بھی دراصل کمزور قوت ارادی کی ایک شکل ہے اسے پریکٹس
 کے ساتھ (خصوصاً زندگی میں ایک واضح مقصد بنا کر) باسانی ختم کیا جاسکتا ہے۔
 ☆ اپنی فریکوئنسی کے بندے کو آپ attract کرتے ہیں اور
 attract ہوتے ہیں۔ طاقت والے طاقت ور کو اور کمزور کمزوروں کو۔

☆ بیماری نہ ہو تو صحت کی قدر کون کرے، اندھیرا نہ ہو تو اہمالے کی قدر نہ ہو
 ، پریشانی نہ ہو تو خوشیوں کی پرواہ کون کرے، مشکلیں نہ ہوں تو آسانی کی کوئی ویلیو نہ رہے
 ، مشکلیں تو ہمیں جگانے کے لیے ہی آتی ہیں۔

ٹی وی دیکھنا۔ آدھا گھنٹہ روزانہ سے زیادہ ٹی وی دیکھنا وقت کا ضیاع ہے۔

دو کامیاب طریقے

قوموں کے لیے دُنیا میں پیسے کمانے کے ہمیشہ سے دو ہی کامیاب طریقے رہے

ہیں۔

1۔ کاروبار 2۔ ڈاکہ زنی بذریعہ فوج۔

اس پرانی روایت کو مغرب نے پھر سے زندہ کر دیا ہے۔ اور مغرب کے لیڈران

دونوں چیزوں کو جہاد سمجھ کر رہی کر رہے ہیں۔ اور مسلمان کہاں کھڑے ہیں؟

علامہ اقبالؒ نے اس بارے میں بالکل سچ کہا ہے۔

کارِ کافرِ فکر و تدبیرِ جہاد کارِ ملاں فی سبیل اللہ فساد

قرآنِ پاک زبردستی پیسہ چھیننے کی ممانعت کرتا ہے ”اور تم لوگ نہ تو آپس میں

ایک دوسرے کا مال ناجائز طریقے سے کھاؤ اور نہ حاکموں کے آگے اس غرض سے پیش کرو

کہ تمہیں دوسرے کے مال کا کوئی حصہ قصداً ظالمانہ طریقے سے کھانے کا موقع مل سکے۔“

(البقرہ۔ ۸۸)

بہر حال ایک سچی اور کڑوی بات یہ ہے کہ فوج آج سے ہزار سال بعد بھی موجود

رہے گی اور ہر ملک کی لائنگ ٹرم پالیسی فوج ہی بناتی اور چلاتی ہے اور فوج اس وقت تک

موجود رہے گی جب تک دنیا میں دو نظام رہیں گے۔ گو دنیا میں موجود دو نظاموں کی وجہ سے

ہی مقابلہ اور مقابلے کی وجہ سے مسلسل ترقی ہوتی رہتی ہے۔ مگر یہ دیکھنا اہم ہے کہ ”جب تک

محنت کرنے والے کو اس کا حق نہیں ملے گا اور جب تک ہوشیار چالاک لوگ، گروپ یا

ممالک، سیدھے سادھے لوگوں، گروپوں یا ملکوں کا احتصال کرتے رہیں گے، لڑائیاں ختم

نہیں ہونگی۔“ میرا مسخرہ دوست قلندر کہہ رہا ہے کہ یہی چالاک لوگ کبھی لیگ آف نیشنز کبھی یو این او (اور انشا اللہ مستقبل میں کوئی اور لیگ) بنا کر اس کے اوپر موجودہ پانچ بد معاشوں کی سورت میں بیٹھتے رہیں گے۔

کنفیوشس کا مشورہ: کنفیوشس سے بادشاہ وقت نے رائے

مانگی کہ میں اپنے ملک میں کیسی پالیسی بناؤں؟
کنفیوشس نے کہا ”اگر آپ نے دس سالہ پالیسی بنانی ہے تو فوج کو مضبوط کریں۔ سو سالہ پالیسی بنانی ہے تو زراعت کو ترقی دیں اور اگر ہزار سالہ پالیسی بنانی ہو تو علم دولت عام کریں۔“

پھر بادشاہ نے پوچھا ”میرے لیے کیسا طرز حکومت بہتر رہے گا؟“

کنفیوشس نے جواب دیا ۱۔ فوج کو مضبوط بناؤ

۲۔ عوام کو خوشحال ہونا چاہیے ۳۔ عوام کا حکومت پر اعتماد ہونا چاہیے۔“

بادشاہ نے پوچھا کہ اگر ان میں سے کوئی چیز چھوڑنی پڑے تو کون سی چیز چھوڑنا

بہتر ہوگا؟

کنفیوشس نے کہا ”مضبوط فوج کو چھوڑ دیں“ بادشاہ نے پوچھا کہ ”اگر باقی دو

میں سے کوئی چیز چھوڑنی پڑے تو کون سے چھوڑی جائے؟“

کنفیوشس نے کہا ”عوام کی خوشحالی کو چھوڑ دو“ (کہ اگر عوام کا تم پر اعتماد ہو تو

وہ تمہاری حفاظت خود ہی کر لیں گے)

(پہلے مشورے میں زراعت کا مطلب آج کل تجارت ہے، علم کا مطلب

اخلاقیات، سائنس و ٹیکنالوجی کی مدد ہے۔ دوسرے میں عوام کا اعتماد ہونے کا مطلب

انصاف اور سچائی پر مبنی حکومت پر عوام کا اعتماد ہے)۔

تین قسم کی جنگیں

ماہرین جانتے ہیں کہ دنیا میں ہمیشہ کولڈ وار جاری رہتی ہیں۔ پر کسی وار بھی اسی کا حصہ ہے گو حقیقت میں جنگیں تین لیول پر لڑی جاتی ہیں۔ ان میں سے پہلی جنگ میدان کی (یعنی ہتھیاروں کی) جنگ ہوتی ہے۔ دوسری معاشیات کی جنگ اور تیسری کلچر کی جنگ ہوتی ہے۔ میدان کی جنگ سے زیادہ اہم اکا نومی یا معاشیات کی جنگ ہوتی ہے۔ دراصل آج تک دنیا میں لڑی جانے والی چند ایک پیغمبروں کی مذہبی جنگوں کے علاوہ باقی تمام معاشیات کی جنگیں ہی تھیں۔ متحدہ روس کو بھی پیسے کی کمی نے توڑا۔ امریکہ بھی افغانستان سے اس لیے نکلا کہ اسے یہ ”بزنس ونچر“ بہت مہنگا پڑ گیا تھا۔ ”بہت زیادہ ان پٹ تھی اور بہت کم آؤٹ پٹ۔ پھر ”وہ سوچتے اور سو پیاز کھا کر وہاں سے نکلا“۔ حالانکہ نہ تو اس کے پاس فوجیوں کی کمی تھی کہ امریکہ کہ آبادی ہی 33 کروڑ ہے اور نہ ہی ہتھیاروں کی لیکن اس کا معاشی سٹیمنٹا جواب دے گیا اور وہ افغانستان کے کبل سے بڑی مشکل سے جان چھڑا کر بھاگا۔

تیسری اور سب سے پر اثر جنگ کلچر کی ہوتی ہے مثلاً تاتاری ساری مسلم دنیا کو فتح کر کے مسلمانوں کے طاقتور کلچر کے ہاتھوں مفتوح ہو کر مسلمان ہو کر آگے پیچھے ساتھ ساتھ سال کے عرصے میں مسلمان ہو گئے پھر وہ پہلے سلجوق اور پھر عثمانی کہلائے۔ دنیا کی اس وقت کی سب سے طاقتور اور کوئی پانچ سو سال تک رہنے والی سلطنت انہی کی تھی۔

اسلامی دنیا کا فوجی لحاظ سے سب سے طاقتور اوز ایٹم بم کا واحد ملک پاکستان بھی

اسی کلچر کی جنگ کا نتیجہ ہے۔ یہاں کے پچانوے فیصد لوگ بھی ہندو سے مسلمان ہوئے ہیں۔
 نیولین نے اس بارے میں ہی کہا ہے ”قلم اور تلوار کی جنگ ہمیشہ سے رہی ہے
 اور ہمیشہ رہے گی اس میں اکثر یہ نظر آتا ہے کہ تلوار جیت رہی ہو مگر آخری اور حتمی فتح ہمیشہ قلم
 کی ہی ہوتی ہے“

علامہ اقبالؒ نے اسی بارے میں کہا ہے

گر دیں ہاتھ سے دے کر آزاد ہو ملت	ہے ایسی تجارت میں مسلمان کا خسارہ
آج دنیا میں ہے پھر معرکہ روح و بدن پیش	تہذیب نے پھر اپنے درندوں کو ابھارا
اللہ کو پامردی مومن پہ بھروسہ	ابلیس کو یورپ کی مشینوں کا سہارا
تقدیر اہم کیا ہے یہ سوال ہے مشکل	فراست ہو مومن کی تو کافی ہے اشارہ

انسان فطری طور پر اچھا ہوتا ہے

☆ Buddhists یہ کہتے ہیں کہ تمام ذی حیات کی بنیادی فطرت یقینی طور پر نرم مزاجی کی حامل ہوتی ہے، ظلم و جبر نہیں۔

میرے اپنے تجربات و مشاہدات میں بھی یہ واضح ہوا ہے کہ انسان جبلی طور پر برے نہیں ہوتے۔ اس کی ایک واضح وجہ بھی یہ ہے کہ انسان نے دوسرے انسانوں کی سوسائٹی میں رہنا ہوتا ہے جہاں پر ظلم و جبر صحیح کام نہیں کرتا بلکہ دوسروں سے پیار و محبت ہی ایک صحیح راستہ ہے۔ مگر انسان اوائل عمری میں جس سانچے سے بھی گزرے اس میں ڈھل جاتا ہے۔ اس عمر میں جس نے غربت دیکھی ہے وہ پیسے کا لالچی ہو جاتا ہے، جس کو جنسی معاملات میں تنگی کا سامنا رہا وہ ساری عمر اسی کام میں لگا رہتا ہے، جس کو بچپن میں اچھے کھانے نہ ملیں وہ بوڑھا ہونے پر بھی ایسے کھانوں کو دیکھ کر ان پر ٹوٹ پڑتا ہے (ان لوگوں کی زندہ مثال آپ اکثر شادی بیاہ کی دعوتوں میں دیکھ سکتے ہیں)۔

اس لیے نفرت اگر کریں تو چوری سے کریں، چور سے نہیں۔ برائی سے کریں، برے سے نہیں۔ کہ ہر انسان کے اندر ایک اچھا انسان چھپا ہوا ہے۔ جب ہم یہ سمجھ لیں گے کہ انسانی فطرت کی بنیاد رحمہلی ہے نہ کہ ظلم و جارحیت تو دنیا سے ہمارے روابط اور تعلق بالکل تبدیل ہو جائیں گے جب ہم دوسروں کو ہمدرد سمجھیں گے بجائے مخالف یا خود غرض ہونے کے، تو ہمیں سکون و اعتماد حاصل ہوگا اور ہم سکون کی زندگی گزار سکیں گے۔ اس سے ہمیں خوف سے آزادی ملے گی اور بے شمار خوشیاں بھی ملیں گی۔

مگر ساتھ ساتھ یہ بھی یاد رکھیں کہ اندھا اعتماد اس پر ہی کریں جو خود کو اعتبار کے قابل ثابت کر دے (خصوصاً امیر لوگ، کاروباری لوگ اور لڑکیاں اس کا خیال رکھیں)۔

علمی غرور: جب ہم متکبر بن جاتے ہیں تو سیکھنا چھوڑ دیتے

ہیں۔ علمی غرور یا علمی تکبر آپ کو سچ قبول کرنے سے بھی روکتا ہے۔ پھر اس کی اور بھی بہت سی خرابیاں ہوتی ہیں۔ روحانی لوگوں کو تو اس سے سختی سے منع کیا جاتا ہے۔

☆ شعور لا شعور دراصل ایک ہی ہیں۔ میں نے سمجھانے کے لیے ان کو علیحدہ

علیحدہ بیان کیا ہے مگر ہم انہیں علیحدہ مان کر انہیں روز بروز علیحدہ ہی بناتے چلے جاتے ہیں۔ روحانی لوگ انہیں علیحدہ مت بنائیں بلکہ ان کو قریب قریب کرنے میں لگے رہیں۔

☆ ہمارا دوست ہمارے عیب دیگر لوگوں سے چھپاتا ہے اور ہمیں اس سے مطلع

کرتا ہے۔ (سیکر)

☆ دوست بنانے میں کبھی اجلت سے کام نہ لیں مگر جب ایک بار دوستی کر لیں

تب اسے مرتے دم تک نبھائیں۔ دوستوں سے محروم ہونا اور بار بار دوست تبدیل کرنا

دونوں ہی قابلِ مذمت کام ہیں۔ (سقراط)

☆ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جنہیں حقیقی دوست میسر آتے ہیں، کمینہ اور بزدل

کبھی نہیں جان سکتا کہ حقیقی دوستی کس چڑیا کا نام ہے۔

☆ آپ اس قدر متعاصب نہ ہوں کہ سچائی کا دامن بھی ہاتھ سے چھوڑ دیں۔

(زمرین)

☆ اگر ہم چھوٹی چھوٹی برائیوں کو دور کرنے کی کوشش نہیں کرتے تو ہم بہت جلد

بڑی بڑی برائیوں میں ملوث ہو جائیں گے۔ (سینٹ گریگوری)

☆ خوشیاں اصل میں آپ کے ذہن کی پیداوار ہوتی ہیں نہ کہ بیرونی عوامل کی جو

کہ زیادہ تر لوگ سمجھتے ہیں۔

☆ سچی خوشی کا تعلق ذہن و دل سے ہوتا ہے، جسمانی لذات سے نہیں۔ کہ

جسمانی لذات تو آج ہیں، کھل نہیں ہوں گی۔ یہ سوچ ڈرو لالچ بھی پیدا کرتی ہے۔

☆ نفسیات دان ولیم جیمز نے کہا ”انسان کی سب سے بڑی خواہش یہ ہوتی ہے کہ اس کی تعریف کی جائے“ جب آپ اسے سراہتے ہیں تو دراصل انہیں مزید اچھا بننے کا موقع ملتا ہے۔

☆ صوفیوں کا ایک اہم پیغام یہ ہوتا ہے کہ زبان سے شکوہ کرنا بالکل بند کر دیا جائے اس سے آپ کے بے شمار مسائل حل ہو جاتے ہیں۔

بہت سی عورتیں (خصوصاً جو انٹ فیملی سسٹم کے ساتھ رہنے والی) اگر زبان سے گلے شکوے بند کر دیں تو انشاء اللہ چند ہی ہفتوں میں ان کے بہت سے مسائل اور مشکلیں حل ہو جائیں گی۔

☆ زمانے کا شکوہ نہ کرو بلکہ خود کو بدلو کیونکہ پاؤں کو گندگی سے بچانے کا طریقہ یہ ہے کہ پاؤں میں جوتا پہنوں کہ سارے شہر میں قالین بچھا دینا۔ (برنارڈ شا)

☆ اسلام اپنے انفرادی مفاد کو اجتماعی (گروپ کے) مفاد پر قربان کرنے کا بتاتا ہے۔

☆ غلطیوں سے سیکھ کر پھر انہیں ذہن سے نکال دینا چاہیے۔ شعور آنے سے پہلے کی غلطیوں (یعنی بچپن اور لڑکپن کی) کو تو سرے سے بھول جانا چاہیے۔

☆ ہر بند ہر ایک کام کا ماہر نہیں ہو سکتا، اسی وجہ سے ہر اہم کام میں اس کام کے ماہر بندے سے مشورہ لینا ایک بہت مفید طریقہ کار ہے۔ قرآن پاک نے بھی مشاورت سے کام کرنے کا کہا ہے۔

☆ اپنے مسئلے کا سوچ کر پریشان ہونے اور اس وقت اس کی وجہ دریافت کرنے کے بجائے ابھی اس کا حل سوچیں جو ہمیشہ موجود ہوتا ہے پھر مثبت سوچ اور خود اعتماد لوگوں کو ہمیشہ مل جایا کرتا ہے۔ مسئلہ حل ہونے کے بعد بیٹھ کر اس کی وجوہات پر غور کیا اور اس سے

سبق سیکھا جاسکتا ہے۔

اپنا مستقبل معلوم کرنا۔

بہت سے لوگ اپنا مستقبل معلوم کرنے کے لیے نجومیوں کے پاس جاتے رہتے ہیں، جنتریاں اور آسٹرالوجی کے رسائل قسم کی چیزیں پڑھتے رہتے ہیں گو یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ مستقبل تو تبدیل ہوتا رہتا ہے اس کا حتمی علم اللہ تعالیٰ کو ہی ہے مگر جب انسان مضبوط یقین اور مثبت سوچ والا ہو جاتا ہے تو مثبت سوچ کی وجہ سے لاشعور ضرورت کی ہر چیز کو خود بخود ہی لگاتار کشش کرتا اور ان چیزوں کو مسلسل آپ تک لاتا رہتا ہے پھر مستقبل خود بخود ہی بہت بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس سے ڈر کر اور اسے بہتر کرنے کے لیے کسی نجومی یا مستقبل بتانے والے کے پاس جانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ نجومیوں وغیرہ سے مستقبل کی باتیں پوچھنے کے بجائے استخارہ کر لیں۔ نجومی یا پیر وغیرہ اکثر غلط بتاتے ہیں، استخارہ 99 فیصد صحیح بتاتا ہے (مت بھولیں کہ دنیا میں 100 فیصد صحیح علم صرف اللہ تعالیٰ کو ہی ہے)۔

حصہ سوم

اسلام اور روحانیت

”عظیم انسان وہ ہیں جو روحانیت کو دنیاوی قوت سے مضبوط تر تصور کرتے ہیں اور اس نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ سوچیں دنیا پر حکومت کرتی ہیں، افکار دنیا پر حکومت کرتے ہیں۔“ (ایمرن)

روحانیت پر یقین نہ رکھنے والے شخص کا دل امن و سکون سے عاری ہوتا ہے جبکہ روحانیت پسند شخص کا دل امن و سکون کا گہوارہ ہوتا ہے۔ (تھامس اے کیپس)

ہر جانب یہ رجحان پایا جاتا ہے کہ مذہب کو اخلاق سے علیحدہ تصور کیا جائے لیکن اخلاق کے بغیر مذہب ایک دھوکہ ہے اور مذہب کے بغیر اخلاق ایک دھوکہ ہے۔ (مارک ہوپکنز)

روحانی علوم کا وجود: پاکستان میں پڑھے لکھے لوگوں کی ایک بہت بڑی تعداد روحانیت کو وقت کا ضیاع اور کمزور ذہن کے توہم پرست لوگوں کا شوق ہی سمجھتے ہیں۔ دوسری طرف لوگوں کی کچھ تعداد ایسی بھی ہے جو روحانیت کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دیتی ہے۔ صحیح بیلنسڈ اپروچ ہی اس کا صحیح راستہ ہے۔ بہر حال روحانیت زندگی کو آسان بنانے کے لیے اشد ضروری ہے۔ قرآن پاک بھی لوگوں کی زندگی میں آسانی پیدا کرنے

کے لیے آیا ہے۔ روحانیت کے پیچھے تو بے حساب انرجی، بے شمار صلاحیتیں اور بہت اونچے درجے کی ذہانت چھپی ہوئی ہے، دنیا میں زیادہ انرجی والے ہی جیت رہے ہیں اور دنیا کی باگ دوڑ انہی کے ہاتھوں میں ہے۔ گو زیادہ انرجی کے ساتھ ساتھ اس میں محنت بھی شرط ہے۔

میں یہاں روحانیت کو اس دعویٰ کے ساتھ شامل کر رہا ہوں کہ یہ آپ کی جسمانی و ذہنی انرجی، آپ کی صحت، آپ کی تخلیقی صلاحیتوں اور آپ کی ذہنیت کو کم از کم دس گنا زیادہ بڑھا دیتی ہے بلکہ اس سے بھی کئی گنا زیادہ۔ اور اگر صرف ایک صحیح روحانی انسان ہی فیصلہ کر لے تو وہ صرف اپنی فیملی، محلے یا شہر میں ہی نہیں بلکہ پورے ملک میں تبدیلی لاسکتا ہے تو وہ پورے ملک کو ترقی کی راہ پر لے جاسکتا ہے۔ تاریخ میں ہمیشہ ایسے ہی ہوا ہے۔

ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ 99 فیصد لوگوں کو اسلامی روحانیت کے مطلب کا ہی پتا نہیں ہے۔ آپ بیس لوگوں کو کھڑا کر کے ان سے اس کا مطلب پوچھیں، بیس لوگ ہی مختلف جواب دیں گے۔ ”ان میں روحانیت پر سخت اعتراض کرنے والے بھی شامل ہوں گے۔“

قرآن پاک میں جتنے بھی پیغمبروں اور رسولوں کے معجزات بیان ہوئے ہیں وہ سب روحانیت کا ہی حصہ تھے اور روحانی طاقتوں کا عملی ثبوت تھے۔ پیغمبر اور رسول اللہ کی طرف سے ہمیں استاد کے طور پر آئے تھے اور انہوں نے ان تمام چیزوں کا مظاہرہ کر کے ہمیں بتایا کہ ہم میں بھی یہ صلاحیتیں موجود ہیں اور ان کے راستے پر چل کر ہم ان صلاحیتوں کو خاصی حد تک حاصل کر سکتے ہیں۔ دریا کا حضرت موسیٰؑ کو راستہ دے دینا، ان کا عصا، ید بیضا پھر حضرت عیسیٰؑ کا کوڑھیوں، برص والوں، مادرزاد اندھوں کو شفا دینا اور مردوں کو زندہ کر دینا، یہ سب قرآن پاک میں بالکل واضح لفظوں میں بیان ہوا ہے۔ پیغمبروں کی ایسی

خرقِ عادات کو معجزات اور عام روحانی لوگوں کی ایسی چیزوں کو کرامات کہا جاتا ہے۔
آج کل بھی بہت سے لوگ ایسے ہیں جو سپرنیچرل طاقتوں کے مالک ہوتے
ہیں۔

مشہور نفسیات دان ولیم جیمز نے اپنی کتاب ”نفسیات و وارداتِ روحانی“ میں
کچھ روحانی لوگوں کے واقعات لکھے ہیں۔

جو واقعات میں نے مستند مغربی کتابوں میں پڑھے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:
لندن میں اس وقت ایک ایسا شخص موجود ہے جو گھڑی دیکھے بغیر سیکنڈوں کی حد
تک صحیح وقت بتاتا ہے۔ لوگ اس سے پوچھ کر اپنی گھڑیوں کا وقت درست کرتے ہیں۔
ایک لڑکی بیس فٹ کے فاصلے سے کسی چیز کا طول و عرض بتاتی ہے۔

ایک لڑکا دس ہندسوں سے زیادہ پیچیدہ ترین کیلکولیشنز کو ایک دو سیکنڈز میں کر لیتا

ہے۔

ایک لڑکا ایسا بھی تھا جس کے جسم سے گزرنے والی لوہے کی چیز دو ٹکڑے ہو جاتی

تھی۔

ایک اسرائیلی یوری گیلر نے 1970ء کی دہائی میں بی بی سی لندن پر لائیو

پروگرام میں اپنے سامنے رکھے ہوئے چیچ کانٹے اور چھریاں بغیر ہاتھ لگائے صرف ذہنی

طاقت سے ٹیڑھے کر کے دکھائے۔ اس نے پہلے یہ کہا کہ ٹی وی دیکھنے والے لوگ بھی اپنے

گھروں میں سامنے رکھے ہوئے چیچ کانٹے اور چھریوں پر توجہ مرکوز کریں۔ اگلے چند گھنٹوں

میں ”سینکڑوں لوگوں نے ٹیلی فون کر کے بتایا کہ ان کے سامنے گھروں میں پڑی ہوئی یہ

چیزیں بھی ٹیڑھی ہو گئی تھیں۔“

لندن میں ایک دفعہ ایک چینج شائع ہوا کہ کوئی شخص ایسا ہو جو کہ ”شعلوں والی

آگ“ پر چل کر دکھائے۔ یہ چیلنج دو سال تک موجود رہا پھر کشمیر سے ایک مسلمان فقیر خدا بخش (یا اللہ بخش) نامی آیا۔ اس نے شعلوں والی آگ پر چل کر دکھایا۔ خدا بخش ایک بار چھ سو سینٹی گریڈ کی ایک بھٹی میں بھی دس منٹ تک بیٹھا رہا۔ وہ اپنے ساتھ ایک بکرے کی ران لے کر گیا تھا۔ جب وہ باہر آیا تو وہ ران روست ہو چکی تھی۔

کونکوں پر چلنا تو بڑا آسان ہوتا ہے۔ اسلام آباد میں 2000ء کے قریب ایک دفعہ مشرف کے حامی بھی کونکوں پر چلے تھے۔ ان کی ویڈیو فلم بھی موجود ہے۔ کولمبیا اور بہت سے ملکوں میں عیسائیوں کے کونکوں پر چلنے کی فلمیں آپ انٹرنیٹ پر بھی دیکھ سکتے ہیں۔ ان سب کیمروں اور ویڈیو فلموں میں ریکارڈ چیزوں کو آپ کس کھاتے میں فٹ کریں گے؟

تبتی لاموں کے ہوا میں اڑنے کے خاصے واقعات میں نے بھی سنے ہیں مگر دوسری طرف فرانس میں لیبارٹری کے اندر ہوا میں کھڑے ہونے کی رقم کا اعلان لاکھوں ڈالر میں ہے۔ یہ چیلنج ابھی تک کسی نے قبول نہیں کیا۔

خود میرے اور میرے شاگردوں کے ساتھ سینکڑوں ایسے واقعات ہو چکے ہیں (گو میرے ساتھ بھی ایسے واقعات 80 تا 90 فیصد ہوتے ہیں، 10 فیصد کیسوں میں ناکامی ہوتی ہے اور گارنٹی صرف اللہ تعالیٰ کے پاس ہے)۔

اگر آپ نے اس کتاب کے روحانی پیغام پر عمل کیا تو میں آپ کو یہ گارنٹی تو نہیں دے سکتا (گارنٹی تو صرف اللہ ہی دے سکتا ہے) کہ آپ لازمی کرامات پر پہنچ جائیں گے مگر آپ ایک انتہائی اچھے انسان اور اچھے مسلمان ضرور بن جائیں گے۔ پھر انتہائی کامیاب، خوش باش اور پرسکون زندگی ضرور گزار سکیں گے۔ آپ کی فیملی اور معاشرے میں آپ کا کردار انتہائی مثبت ہوگا۔ گو کرامات کا راستہ اہل ہمت اور اہل یقین و ایمان کے لیے ہمیشہ

کھلا رہتا ہے۔ یہ آپ سے صرف ایک قدم پر ہی رہ جائے گا۔

بیرونی اور اندرونی علم: روحانی لوگ یہ صحیح ہی کہتے ہیں کہ علم خارج

سے آتا ہے، دانش اندر سے اُبلتی ہے۔ سچ یہ ہے کہ انسان کے اندر اس کی روح میں ہی تمام علوم موجود ہیں، انسان نے اسے صرف اُجاگر کرنا ہے۔ یہ کام پریکٹس اور خود اعتمادی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔

لا جک اور فیتھ: عملی معاملات میں لا جک اور یقین کا بیلنس رکھنا بڑا

ضروری ہوتا ہے، اس سلسلے میں صوفی عنایت خان (مرحوم) کا ایک بڑا دلچسپ قول ہے

If reason leads and faith follows, success is

not sure but if faith leads and reason

follows, success is sure.

محنت اور توکل اللہ۔ روحانیت میں یہ سبق دیا جاتا ہے کہ روحانیت کے شروع

میں انسان کو 90 فیصد محنت اور 10 فیصد توکل سے کام لینا چاہئے مگر اللہ پر توکل پختہ ہونے

اور توکل پر شک دور ہونے کے بعد آہستہ آہستہ اس سے الٹ عمل شروع کرنا ہے آخر میں

90 فیصد توکل اور 10 فیصد محنت ہوتی ہے۔ ”ہر عملی اور مقابلے والے کام میں محنت و

اسباب اور توکل کا بیلنس ہونا ضروری ہے۔“

ہر خرقہء سالوس کے اندر ہے مہاجن

پاکستان (خصوصاً پنجاب اور سندھ) میں اکثر لوگوں کو بچپن میں ہی پیر کا بتایا جاتا ہے اور اس کی ایک عملی قسم کی تصویر والدین اس طرح دکھاتے ہیں جیسے پیر کے ہاتھ چومنا، پاؤں کو ہاتھ لگانا اور اس کے سامنے سر جھکا کر بیٹھنا۔ وہ تصویر ہمارے اندر بیٹھی ہوتی ہے اور ہم بڑی جلدی پیر کے جال میں پھنس جاتے ہیں۔

اس میں ایک خاص سبق یہ ہے کہ عورتوں کے سامنے کسی کی دوسری بار تعریف ہی نہ کی جائے اور نوجوان عورتوں کو پیروں سے دور ہی رکھنا چاہیے۔

پیروں کے مسئلے میں مجھے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ عام لوگ ذہنی طور پر بہت کمزور اور توہم پرست ہوتے ہیں۔ انہیں ایک سہارا ضرورت ہوتا ہے۔ خدا تو انہیں نظر نہیں آتا، ایک بت ضرورت ہوتا ہے جو کہ وہ پیر کی شکل میں گھر میں لٹکا لیتے ہیں۔

پرانے وقتوں میں اکثر پیر شریعت اور طریقت دونوں کا استاد ہوتا تھا مگر اب

بقول اقبال

زاغوں (کوؤں) کے تصرف میں ہیں عقابوں کے نشیمن

ہزاروں روحانی لوگوں اور پیروں کو ملنے کے بعد مجھ پر یہ بالکل واضح ہو چکا ہے

کہ 90 فیصد پیر فراڈ ہی ہوتے ہیں، وہ اپنے جیبیں بھرنے اور دوسری بہت سی گھٹیا حرکتوں میں بھی لگے رہتے ہیں۔ کوئی 8 فیصد فراڈ نہیں ہوتے مگر ان میں اتنی قابلیت، اتنی روحانی صلاحیت نہیں ہوتی کہ وہ دوسرے سالکوں کی رہنمائی کر سکیں۔ باقی 2 فیصد میں سے آدھے

شریعت میں صحیح نہیں ہوتے، یہ لوگوں کو پیر پرستی، قبر پرستی، نماز چھڑوا دینا اور مزید کئی قسم کے غیر اسلامی کاموں میں الجھائے رکھتے ہیں۔ دراصل صحیح پیر آپ کو پورے پاکستان میں ”دس سے بھی کم تعداد“ میں ملیں گے۔

میرے مشاہدے میں یہ بھی آیا ہے کہ پیروں کے پاس 95 فیصد لوگ روحانیت ڈھونڈنے نہیں بلکہ اپنے اُلجھے ہوئے مسائل حل کرنے اور زندگی میں کامیابی کے سٹاٹ کٹ کی تلاش میں جاتے ہیں۔ بڑی تعداد میں خود یہی کچھ سیکھ کر اپنی زندگی کو ایسے ہی حرام مال کی مدد سے آسان بنانے کے چکر میں ہوتے ہیں۔

☆ کئی پیر اپنے تجربے یا کشف وغیرہ کی مدد سے آپ کا مسئلہ تو خود ہی بتا دیتے ہیں مگر مسئلے کا صحیح حل کرنا بہت ہی کم کے بس کی بات ہوتی ہے۔ گولوگ صرف مسئلہ خود ہی بتا دینے والوں کے پاس ہی مکھیوں کی طرح جمع ہوتے رہتے ہیں۔

صحیح روحانی استاد کی پہچان

روحانی لوگ عموماً لوگوں کو فیض تین طریقے سے دیتے ہیں۔ ان میں سے پہلا بیماریوں کا روحانی علاج یا دم کرنا ہوتا ہے۔ دوسرا کشف والہام (یا اپنے ماضی کے کامیاب تجربات وغیرہ) کی مدد سے لوگوں کے مسائل کا حل بتایا جاتا ہے۔

ان دونوں طریقوں میں تھوڑی بہت مہارت تو اکثر لوگوں کو ہو جاتی ہے۔ جیسے اگر وقتی طور پر سرد ہو رہا ہو تو دم کی مدد سے اسے ٹھیک کر دینا یا کشف کے ذریعے چھوٹی موٹی بات یا سوال کا جواب ہاں ناں میں بتا دینا وغیرہ۔ مگر اچھے لیول کا دم (مثلاً ہیپناٹائیس یا کینسر کا مستقل علاج) یا علاج کرنا چھوٹی سطح کے روحانی بندے کے بس کی بات نہیں ہوتی۔ یہ پختہ اور اچھے لیول کا روحانی بندہ ہی کر سکتا ہے۔ اسی طرح بڑے لیول کا کشف بھی اہمیت رکھتا ہے۔ اس میں درست جوابات کا تناسب کوئی اسی تانے سے فیصد ہونا چاہیے۔ لیکن لا علاج بیماریوں کا دم اور کشف میں اچھے رزلٹ دینے والا اگر ایک ہی آدمی ہو تو وہ خاصے اچھے لیول کا روحانی انسان ہوتا ہے۔

اسی طرح دعا کے ذریعے لوگوں کے مسائل حل کرنے والے روحانی لوگ بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ پچاس فیصد سے زیادہ لوگوں کے لیے کسی کی دعا شاذ ہی قبول ہوتی ہے (برکت علی لدھیانوی مرحوم میں یہ صلاحیت موجود تھی لیکن تقریباً ہر اسلامی ملک میں ایک دو ایسے لوگ ہمیشہ موجود رہتے ہیں۔ مگر یہ لوگ اکثر اپنے آپ کو چھپائے رکھتے ہیں)۔

اچھے لیول کے روحانی بندے کے پاس تھوڑی دیر ہی بیٹھنے پر انسان کی ادا سی ختم ہو جاتی ہے۔ انسان کو سکون آنے لگ پڑتا ہے۔ کیفیت تبدیل ہونے لگ پڑتی ہے۔ روح

کی انرجی جاگنے لگ پڑتی ہے۔ ”اس کے آس پاس کے لوگ، شاگرد اور فیملی کے لوگ ذہنی، روحانی اور دنیاوی ہر طرف سے ترقی کرنے لگ پڑتے ہیں۔

روحانیت اور مسائل کا حل: آج کل کے مذہبی عالم روحانیت سے نابلد ہی ہوتے ہیں اور آج کل کے صوفی روزمرہ زندگی کے مسائل کو نہیں سمجھتے، ان کا حل نہیں جانتے۔ گو آج کل بڑے لیول کی روحانیت وہی صوفی حاصل کرے گا جو ماڈرن ڈے علوم سے بھی واقف ہوگا۔

☆ صوفیوں میں بھی کچھ لوگ ایسے ہیں جو روحانیت کی لمبی چوڑی باتیں کرتے رہتے ہیں اور لوگوں کو ان باتوں کے چکر میں پھنسائے رکھتے ہیں۔ ان کے بارے میں ایک شعر ہے

گلاں نال گیان نہیں ملدے، لوگ گیانی گلاں دے
سونا رُوڑیاں (کوڑھے) دے ڈھیراں اُتے، سپنے شیش محلاں دے
ساڑ سمندراں دا * کی جانن، ڈڈو کھواں ڈلاں دے
تے تربوز عالمآ مٹھے ہوندے، ورلے ورلے ولاں دے
(* سمندروں کی گہرائی، وسعت اور کڑواہٹ)

دوسری طرف کچھ ایسے روحانی لوگ بھی ہیں جو روحانی انرجی تو رکھتے ہیں مگر روحانیت لوگوں کو سمجھا نہیں پاتے اور نہ ہی اکثر انہیں کامیاب اور بھرپور زندگی گزارنے کا علم ہوتا ہے۔ اپنی تعلیمات میں میری کوشش یہ رہی ہے کہ میں لوگوں کو باتوں اور روحانی انرجی دونوں کا علم دے دوں۔

☆ روحانی کتابوں میں روحانی قصے اور واقعات بہت ہوتے ہیں۔ روحانی شاعری ہوتی ہے لیکن روحانیت سکھانے کا کوئی عملی طریقہ نہیں سکھایا جاتا۔ تقریباً 99 فیصد کتابوں میں تو صرف پیر کامل کی تلاش کی ”بتی“ کے پیچھے دوڑا دیا جاتا ہے۔ جبکہ میری

کتابوں میں بغیر پیر (یا گرو) کے بھی مکمل کامیابی کا بتایا گیا ہے۔

☆ کسی چیز یا مشق کو بار بار دہرانا، ہمارا اس معاملے میں ڈر و خوف اور شک و شبہ ختم کر کے اسے ہماری عادت بنا دیتا ہے۔ جیسے میں خوف کے بغیر کار چلاتا ہوں، صوفی بھی ہر اہم مشق (مثلاً ہیلنگ، کشف، توکل وغیرہ) میں اسی اصول پر عمل کرتے ہیں۔

روحانیت اور غربت کے تعلق کا ایک غلط نظریہ۔

دین اور روحانیت کے ساتھ ایک بہت بڑی زیادتی یہ ہوئی ہے کہ لوگوں نے اسے غلط طور پر غربت اور کمزور مالی حالات کے ساتھ منبج کر دیا ہے۔ جس آدمی سے بھی ہم دین یا روحانیت کی بات کرتے ہیں تو اکثر وہ اس سے اسی وجہ سے بھاگ جاتا ہے کہ اس کے ذہن میں دین دار آدمی اور صوفی کا ایک معاشی طور پر ناکام انسان کا تصور بیٹھا ہوا ہے۔ لیکن کیا حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی غریب آدمی تھے؟ کیا بہاؤ الدین ذکریا غریب تھے؟ حضرت عثمان غنیؓ اور حضرت عبدالرحمن بن عوفؓ بھی بہت مالدار تھے۔

فقر کا مطلب دل کو مال و دولت کے لالچ و ڈر سے آزاد کرنا ہے نہ کہ بھک منگا

بن جانا۔

اس تصور سے باہر آنا بہت ضروری ہے۔ آج کل کا صوفی ایک کامیاب صوفی بھی ہوگا اور ایک کامیاب ڈاکٹر، انجینئر، بزنس مین یا کسی بھی شعبہ زندگی کے کامیاب ترین لوگوں میں سے ہوگا۔ درحقیقت صحیح روحانی انسان کے پاس اس کی زندگی میں مطلوبہ تمام مسائل، تمام مطلوبہ علم و نالج اور مشکلات کے حل خود بخود جمع ہوتے رہتے ہیں۔ (مجھے افسوس یہ بھی ہے کہ میں نے اس کتاب میں مادی فوائد کی مثالیں زیادہ دی ہیں مگر آج کل کا ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ اگر ایسی مثالیں نہ دی جائیں تو لوگ کتاب ہی نہیں پڑھتے۔ گو میرا حقیقی مقصد لوگوں کو اچھا انسان اور اچھا مسلمان بنانا ہی ہے)

فیتھ اور کامیابی۔ حقیقت یہ ہے کہ پیدا ہو کر مرنے تک کی تمام ضرورتوں کا بندوبست اور سامان اللہ نے انسان کے اندر رکھا ہے جب کہ ہم اسے باہر بھی ڈھونڈتے رہتے ہیں جو کہ ایک بہت مشکل راہ ہے۔ صحیح راہ یہ ہے کہ اگر ہم اندر سے صحیح اور مضبوط اللہ پر تقویٰ اور توکل والے بن جائیں تو پھر ہمارا اندر (دل و لا شعور) ہی ہمیں ہر ضرورت تک پہنچا دیتا ہے اور ہم بہت کم محنت سے دنیا کی ہر چیز حاصل کر سکتے ہیں اور دینی و دنیاوی ہر لحاظ سے انتہائی کامیاب زندگی بھی گزار سکتے ہیں۔

اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ آپ کو دنیا میں صرف اور صرف وہی چیز ملتی ہے جسے آپ حاصل کرنے کے قابل ہوں۔ دوسرے لفظوں میں آپ اس کی قیمت ادا کر سکتے ہیں۔ مگر آپ اپنی محنت اور اندرونی طاقت (اعتماد، یقین، فیتھ) کو بڑھا کر آپ ہر چیز کو حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ خود کو اس چیز کے حاصل کرنے کے قابل مان لینے کی صورت میں یہ کام بڑا آسان ہو جاتا ہے۔ پھر تھوڑی سی محنت کے بعد آپ کو ہر چیز مل سکتی ہے۔

بہت سے لوگ اور عالم درست دین کی بات تو کرتے ہیں لیکن درست دین کا نہیں بتا پاتے کہ اس کی شرطیں کیا ہیں؟

ورد و وظائف: اچھے لیول کی روحانی ترقی کے لیے رات کو تین گھنٹے تک نوافل (تہجد، اس میں سورہ اخلاص، سورہ منزل، سورہ یسین یا دوسری قرآنی سورتوں کو) پڑھے جائیں، دن کو درود شریف، سورہ اخلاص، آیۃ الکرسی یا لا الہ الا اللہ (جو ورد بھی آپ کو بہتر محسوس ہو) چلتے پھرتے پڑھا کریں۔

یقین اور دستِ شفاء: اللہ نے ہر دوائی میں کچھ نہ کچھ تاثیر رکھی ہے اور ورد اذکار میں بھی مگر ہر ایک کی ماں یقین کامل ہی ہے۔ یہ مل گیا تو باقی سب بھی مل جائے گا۔ ہر طریقہ علاج، ہر دوائی اور اللہ سے کی ہوئی ہر دعا کام کرے گی۔

روحانی علاج (یعنی ہیملنگ) میں بھی پانچ فیصد ہیملنگ کی روحانی انرجی ہوتی

ہے جو کہ روحانی مشقوں اور ورد و وظائف سے جاگی اور فعال ہوئی ہوتی ہے مگر پچانوے فیصد یقین کامل (فیثہ) شفا کی وجہ ہوتا ہے۔ ہر کامیاب ڈاکٹریا معالج میں بھی یہ ہیملنگ کی انرجی ہوتی ہے چاہے اسے اس کا علم ہو یا نہ ہو۔

یہ انرجی سگمنڈ فرائڈ میں بھی آگئی تھی۔ ساتھ ہی اسے اپنے طریقہ علاج (یعنی تحلیل نفسی) پر بھی پکا بھروسہ تھا۔ اسی وجہ سے اس نے اپنے بے شمار ذہنی مریضوں کا کامیابی سے علاج کر لیا۔ لیکن اس کے بعد دوسرے نفسیات دانوں نے وہ انرجی، وہ یقین موجود نہیں تھا اسی وجہ سے وہ اس طریقہ علاج میں ناکام رہے۔

☆ دنیا میں ہر چیز انرجی (نور) کی ہی ایک فارم ہے اس لیے کم سے کم انرجی میں زیادہ سے زیادہ فائدہ لینا ہی دانشمندی کہلاتا ہے۔

☆ قرآن پاک میں جنوں کا تو ذکر ہے مگر انسان کو جن پڑنے کا کوئی ذکر نہیں ہے۔ 99.99 فیصد یہ شیزوفریمیا، مالجولیا وغیرہ ہوتا ہے یا پھر مگر۔

☆ پریشان خیالات کی کثرت کا ایک نقصان یہ بھی ہوتا ہے کہ ہمارے نیوران اور ہمارے دماغ کی توانائی و انرجی مختلف فضول اور بے کار قسم کی سوچوں میں پھنس کر ہی رہ جاتی ہے، کمزور اور ختم ہوتی چلی جاتی ہے، جس کے نتیجے میں ہم خود کو تھکا، کمزور اور ذہنی پریشانیوں میں مبتلا محسوس کرتے ہیں۔

سائنس اور مذہب۔ سائنس کی اہمیت زندگی میں بہت زیادہ ہے اسلام سائنس سے نہیں روکتا۔ صدیوں انسان فطرت کا غلام رہا ہے اب سائنس فطرت کو مسخر کر رہی ہے۔

آئن سٹائن نے کہا

”مذہب کے بغیر سائنس لنگڑی ہے اور سائنس کے بغیر مذہب اندھا ہے۔“

کشف والہام

الہام یا انسان کے اندر کی آواز حقیقت کے بالکل قریب تر ہوتی ہے مگر یہ بھی 100 فیصد صحیح نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ ہمارے شعوری دماغ کی مداخلت ہوتی ہے پھر خصوصاً اگر کسی دوسرے کو اس کی زندگی میں تبدیلی کے لیے کوئی بھی بات بتائی جائے تو وہ اپنی اپنی سوچ کے دائرے کے حساب سے بھی اس سے مستفید ہو سکتا ہے اس سے زیادہ نہیں۔ گو پیغمبر یا رسول کا الہام (وحی) ہی 100 فیصد صحیح ہوتا تھا۔ الہام ہر شخص پر اس کے شعور اور ادراک کی بلندی کے حساب سے ہی ریفائن ہو کر آتا ہے۔ اسی طرح ہر اچھے شاعر پر بھی الہام اپنے اپنے شعوری لیول کے حساب سے آتے ہیں۔

ہو بندہ آزاد اگر صاحب الہام
 ہے اس کی نگہ فکر و عمل کے لیے مہمیز (ایڑ لگانا)
 اس کے نفس گرم کی تاثیر ہے ایسی
 ہو جاتی ہے خاک چمنستان شرر آمیز
 شاہیں کی ادا ہوتی ہے بلبل میں نمودار
 کس درجہ بدل جاتے ہیں مرغانِ سحر خیز
 اس مردِ خود آگاہ و خدامست کی صحبت
 دیتی ہے گداؤں کو شکوہ جم و پرویز
 محکوم کے الہام سے اللہ بچائے
 غارت گر قوم ہے وہ صورت چنگیز
 (اقبال)

پیغمبروں اور رسولوں کا الہام (وحی) بھی اختیاری نہیں ہوا کرتا۔ اسی طرح زیادہ

ترتعداد میں روحانی لوگوں کا الہام بھی ان کے اختیار میں بہت کم ہوتا ہے۔ بہت کم صوفیاء اور روحانی لوگ ہی اس کو ہر وقت استعمال کر پاتے ہیں۔

کشف کے اللہ کی طرف سے ہونے، نفس یا شیطان کی طرف سے ہونے کا فرق معلوم ہونا خاصا مشکل کام ہے۔

☆ ایک دن مشہور صوفی حضرت ابوسعید خزار اور بوعلی سینا کی ملاقات ہوئی۔ بعد میں لوگوں نے اس ملاقات کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے کہا کہ میں جہاں اپنے کشف و وجدان کی مدد سے پہنچا یہ اندھا اپنے علم، دلیل و فلسفے کی مدد سے لاشی ٹیکتا ٹیکتا وہاں تک آ پہنچا۔ (در اصل ان دونوں صلاحیتوں کا تناسب ہی ایک بہترین طریقہ کار ہے)

عظیم موجد تھامس ایڈیسن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ بال بیرنگ اپنے ہاتھ میں لے کر ایک کرسی پر بیٹھ جاتا تھا اور تھوڑی دیر کے لیے سونے کی کوشش کرتا تھا۔ جلد ہی وہ ایسی حالت میں ہوتا کہ وہ آدھا جاگ رہا ہوتا اور آدھا سویا ہوا ہوتا جب وہ کافی ریلیکس ہو جاتا تو بال بیرنگ نیچے گرنے سے جاگ جاتا۔ پھر وہ جلد از جلد ان خیالات کو لکھ لیتا جو اسے خواب کی حالت میں اس کے ذہن میں داخل ہوئے تھے۔

ابراہم لنکن کے بارے میں بھی کہا جاتا ہے کہ وہ پارلیمنٹ میں آنکھیں بند کر کے ایسی ہی آدھی نیند کی کیفیت میں جا کر اپنے مخالف سیاستدانوں کے ذہنوں میں جھانک کر انہیں پڑھ لیا کرتا تھا۔

روحانی لوگ (اور صوفی بھی) بھی ایسی آدھی نیند کی کیفیت میں جا کر اپنی مطلوبہ معلومات حاصل کرتے ہیں۔

اپنی اندرونی آواز، اندرونی ذہانت سے تعلق بنانا اور اس پر اعتماد کرنا روحانیت کے سفر کا ایک اہم ترین مرحلہ ہوتا ہے۔ یہاں پر آپ کو اپنے ہر سوال کا جواب اور اپنی ہر مشکل کا حل مل سکتا ہے۔ اس کے بغیر آپ اونچے درجے کی روحانیت تک نہیں پہنچ پاتے۔

معاشرے کو کنٹرول کرنے کے تین طریقے

معاشرے کو کنٹرول کرنے کے تین طریقے فلاسفروں نے بیان کئے ہیں، ساری دنیا میں یہی استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس میں سے پہلا طریقہ پولیس کلچر کہلاتا ہے۔ جس میں کچھ افراد کا یہی کام ہوتا ہے کہ وہ معاشرے میں سے مجرموں (قانون توڑنے والوں) کو ختم کریں۔ ان لوگوں کو اسی کام کی تنخواہ دی جاتی ہے، جو اس معاشرے میں موجود لوگ ٹیکس کی صورت میں دیا کرتے ہیں۔ یہ طریقہ سب سے مہنگا ہے اور اس میں پولیس والوں کو مجرموں سے نمٹنے کے لئے ہر قسم کی سہولتوں اور دوسری چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مجرموں کے پاس چونکہ ہمیشہ روپیہ پیسہ زیادہ ہوتا ہے اس لئے پولیس والوں کو بھی کرپشن سے بچانے کے لئے زیادہ پیسوں اور آسائشوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

پھر یہ طریقہ مجرموں کو پکڑ تو سکتا ہے مگر ان کی اصلاح نہیں کر سکتا۔ پھر پولیس والے بھی اپنے اختیارات کا زیادہ استعمال کرنے لگتے ہیں۔ اس طریقے میں جتنے مجرم اتنی پولیس، یہ ایک نہ ختم ہونے والی دوڑ ہوتی ہے۔ مجرم عموماً ایک ہاتھ آگے ہی ہوتے ہیں۔

دوسرا طریقہ اس کو شرم کا کلچر (Shame Culture) کہتے ہیں کہ اس میں موجود لوگ ایک دوسرے کو غلط کام سے ٹوکتے رہتے ہیں۔ معاشرے میں شرافت یا بڑائی کا معیار یہ ہوتا ہے کہ انسان غلط راہ سے بچے اور صحیح راستے پر چلے۔ یہ نسبتاً کم خرچ طریقہ ہے مگر اس میں مشکل یہ ہوتی ہے کہ چور وہ جو پکڑا جائے۔ یعنی جو غلط کام کرے اور کسی کو یہ معلوم نہ ہو تو پھر اس کی کوئی سزا نہیں۔ (وائیٹ کالر کریمینل بھی انہی میں آتے ہیں) اس لئے اس طریقے میں بہت سے لوگ مجرم ہونے کے باوجود بچے رہتے ہیں۔

اس طریقے کو مختلف اقلیتیں (مذاہب کے اقلیتی فرقے بھی) اپنے لوگوں کو خطرہ

دکھا کر استعمال کرتی ہیں۔ گو بظاہر وہ Survival کیلئے ایسا کرتے ہیں مگر یہ Survival کی جنگ ختم ہوتے ہی یا اقلیت کے اکثریت میں تبدیل ہوتے ہی ان کی مختلف کمزوریاں سامنے آنے لگ پڑتی ہیں۔

معاشرے کو صحیح رکھنے کا تیسرا طریقہ ضمیر کلچر (Super Ego Culture) کہلاتا ہے۔ فلاسفروں کے کہنے کے مطابق مذہب میں بھی ضمیر کو اس مقصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے کہ انسان جو بھی کام کرے، خود اس میں ضمیر اسے ملامت کرے اور وہ شخص کسی بھی غلط کام سے باز رہے۔ چاہے اس کے جرم کی کسی دوسرے کو خبر ہی نہ ہو۔ ”یہ سب سے بہتر، سستا اور دیر پا طریقہ ہے۔“

سب مذہبوں میں یہ طریقہ استعمال کیا گیا ہے۔ اس میں بنیادی بات یہی ہے کہ ہر انسان میں اس کا ضمیر (جس کے مختلف نام رکھے جاسکتے ہیں، روح، Conciuous, Higher Intellingence) اسے غلط کام سے روکتا ہے۔ بلکہ اگر وہ غلط کام کر لے تو اسے ملامت کرتا ہے اور اسے خود اس کی سزا دیتا ہے۔ اس میں ہر آدمی خدا کو جواب دہ ہوتا ہے۔ اس میں ہر آدمی اپنا ”پولیس مین“ پہلے خود ہوتا ہے پھر دوسروں کا بھی ہوتا ہے۔ اسکیمیں دوسروں کی اصلاح کرنا اور عورتوں، بچوں، بوہوں، کمزوروں کی مدد کرنا ہر آدمی کا فرض ہوتا ہے۔

صرف پولیس کلچر کی موجودگی میں معاشرہ یقینی طور پر تباہ ہو جایا کرتا ہے۔ اخلاقیات یا مذہب معاشرے کی اہم ضرورت میں سے ہیں۔ گو مذہب بیوقوف کے ہاتھ میں فی سبیل اللہ فساد ہیں۔

اوپری بحث میں یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ صحیح معنوں میں اچھا انسان بننے کے لیے ضمیر کا کنٹرول اشد ضروری ہے ورنہ انسان صحیح معنوں میں اچھا انسان بن ہی نہیں سکتا۔ پاکستانی سسٹم میں ہم ضمیر کلچر (Super Ego Culture) اور شیم کلچر ملا کر

استعمال کرتے ہیں۔ مذہبی سوچ رکھنے والے ضمیر کلچر پر ہوتے ہیں اور دوسرے لوگ شرم کے کلچر پر، جبکہ پولیس ہر معاشرے کی طرح یہاں موجود ہے۔

اوپر بیان کردہ معاشرے کو کنٹرول کرنے کے طریقوں پر غور کرنے سے یہ بھی ثابت ہو جاتا ہے کہ ضمیر کے استعمال کے بغیر کسی بھی معاشرے اور ملک کو صحیح طریقے سے چلانا ناممکن ہے اور اس سے سیاست میں مذہب (دین) کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ موجودہ جمہوریت میں یہ چیز موجود نہیں ہے۔ ساری دنیا میں جمہوریت کی ناکامی کی ایک بہت بڑی وجہ یہ بھی ہے۔ اکثر کہا جاتا ہے ”جمہوریت (یعنی کمیونزم) فیل نہیں ہوتی بلکہ لوگ فیل ہوتے ہیں“ میرا کہنا یہ ہے کہ لوگوں کو ضمیر کے کنٹرول کے بغیر صحیح طریقے سے چلانا ناممکن ہے، ناممکن ہے، ناممکن ہے۔

ہمیں کسی بھی سیاسی نظام کو کامیابی سے چلانے کے لیے اس میں ضمیر اور روزِ جزا کے ڈر کو لازمی شامل کرنا پڑے گا۔ اسلامی نظام میں یہ چیز صحیح اور مکمل طریقے سے موجود ہے کمیونزم میں تو یہ سرے سے ہی موجود نہیں۔ اس وجہ سے وہ (جمہوریت اور کمیونزم) نامکمل ہیں اور فیل ہو گئے ہیں پھر اس کے بغیر کوئی بھی سیاسی نظام آسان اور سستا نہیں رہے گا اور نہ ہی مکمل ہوگا۔ پھر علامہ اقبال نے اس بارے میں یہ بھی سچ کہا ہے:

جدا ہودین سیاست سے تورہ جاتی ہے چنگیزی

جب تک انسانیت پر ظلم اور اس کا احتفال جاری رہے گا۔ جنگیں ختم نہیں ہوں گی۔ قرآن پاک میں اللہ نے ظلم کے زور پر پیسہ کمانے یا چھیننے کے بجائے کاروبار کا حکم دیا ہے اور ساتھ ساتھ معاشرے کے کمزور لوگوں کو ان کے survial میں مدد دینے کے لیے زکوٰۃ کا حکم بھی دیا ہے۔

ڈر و خوف، انسان کا سب سے بڑا دشمن

ہم ساری زندگی ڈر و خوف میں رہ کر ہی گزارتے ہیں۔ پیدا ہوتے ہی ان میں پھنس جاتے ہیں اور ساری زندگی انہی میں گزارتے ہیں۔ ہمیں موت کا ڈر ہوتا ہے، غربت کا، بیماری کا، بڑھاپے کا، اکیلے رہ جانے کا، پیاروں کے چھوٹ جانے کا، ناکامیوں کا، اولاد کی نالائقی کا، اپنے عملوں اور کرتوتوں کی سزا کا، عورتوں کا خاوند کا، بچوں کا، خوبصورتی ختم ہو جانے کا، ہمیں ہر معاملے میں لوگوں کی باتوں کا اور تنقید کا پھر طرح طرح کے ڈر جیسے ہمارے حکمرانوں کو امریکہ کا ڈر، اور امریکہ کو مستقبل اور چین کا بہت ہی شدید خوف ہے اور فوبیا (جیسے جنوں، بھوتوں، اندھیرے اور پانی وغیرہ کا) علیحدہ ہوتے ہیں۔ دنیا میں تقریباً تمام کرپشن اور جرائم کی وجہ دراصل خوف ہی ہوتا ہے جو کہ اکثر موت، غربت یا تنہائی کا ہوتا ہے۔ ہماری زندگی ڈروں سے بھری ہوئی ہے زمین سے آسمان تک ڈر ہی ڈر ہوتے ہیں۔ ڈر ہی شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہوتا ہے۔

اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ان میں سے نوے فیصد ڈر ہم تک پہنچنے سے پہلے ہی ہوا میں تحلیل ہو جاتے ہیں۔ اور ایک اہم روحانی اصول یہ بھی ہے کہ انسان جس چیز سے ڈرتا ہے اسے اپنی طرف کھینچتا ہے یعنی جو بیماری سے ڈرتا ہے وہ بیمار ہوتا ہے اور جو شکست سے ڈرتا ہے اسے شکست ہوتی ہے جو ناکامی سے ڈرتا ہے اسے ناکامی ضرور ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان جس چیز سے ڈرتا ہے اسی پر سوچتا رہتا (فوکس کر لیتا) ہے۔ آدمی جب اپنے دماغ بار بار دہراتا اور لاشعور کو اس کی تصویر دیکھتا رہتا ہے تو لاشعور اپنے اچھے اور برے کی تمیز نہ ہونے کی وجہ سے اسے ہی حکم سمجھتا ہے اور وہ اس چیز کو کہیں نہ کہیں سے ڈھونڈ نکالتا ہے۔

اسلام نے اس کا بھی بڑا آسان راستہ بتایا ہے کہ ایک اللہ سے ڈرو اور باقی سب

ڈر چھوڑ دو۔

ڈاکو آپ کو پستول سے ڈرا کر لوٹتا ہے، ملا دوزخ سے ڈرا کر یا دوسرے فرقوں یا مذاہب والوں سے، سیاست دان دشمن ملکوں سے، ورنہ پاکستان میں سندھی و بلوچی لیڈر (حسب توفیق) سندھیوں اور بلوچوں کو بڑے صوبے پنجاب سے ڈرا کر، پیر اپنے مریدوں کو برے دنوں، بد قسمتی یا دشمنوں کی سازشوں سے ڈرا کر لوٹتا ہے۔ عامل لوگوں کو جنوں، بھوتوں، چڑیلوں سے ڈرا کر جیبیں خالی کراتا ہے (پیر اور عامل تو پاکستان میں بھائی بھائی بھی بنے ہوئے ہیں گواشتہاری عامل تو 100 فیصد ایسے ہی ہیں اور پیر کوئی 98 فیصد)۔

مشہور ناول ”الکیمسٹ“ کے رائٹر پاولو کوئیلو کا کہنا ہے کہ صرف ایک چیز ایسی ہے جو خواب کے حصول کو ناممکن بناتی ہے اور وہ ہے ناکامی کا خوف۔ ناکامی کے خوف میں مبتلا لوگ اپنے اہداف اپنے پوٹینشل سے بہت نیچے رکھتے ہیں وہ ہر صورت میں ناکامی اور شرمندگی سے بچنا چاہتے ہیں۔ چاہے اس کے لیے انہیں اپنے ہر خواب سے دستبردار ہونا پڑے۔

حسد بھی خوف ہی ہوتا ہے کہ دوسرا آگے بڑھ رہا ہے۔ ڈر کا ایک ہی فائدہ ہے کہ ہم کل کی مشکلات سے نپٹنے کی تیاریاں کرتے ہیں جیسے طالب علم محنت کرتے اور کالج کے ڈسپلن کو فالو کرتے ہیں مگر ڈر کا ذہن پر حاوی ہو جانا ایک بہت بڑی بد قسمتی ہوتی ہے۔

☆ پاک و ہند میں تو ہم نے شیطان سے بھی ڈر کر اسے ہنود کے راون کی سی طاقت دے دی ہے۔ (اسلم راؤ صاحب)

☆ تنہائی کا خوف مغرب کا سب سے اہم، سب سے خطرناک اور سب سے پیچیدہ مسئلہ ہے۔ کیا نوجوان، کیا بوڑھے سب اس کا شکار رہتے ہیں۔

لاچ بھی ڈر کی ایک قسم ہے یعنی جو چیز ہمیں آج ملی ہے کل نہیں ملے گی۔ یہ بھی

منفی سوچ میں آتا ہے۔ دل نفرت بغض اور لالچ سے بھرا ہو تو اس میں روحانیت کی کوئی گنجائش نہیں رہتی۔ دعا کہاں سے قبول ہونی ہے۔

ڈر ہی خوشیوں کا سب سے بڑا قاتل ہے اور اکثر ڈر ہی روحانیت میں ناکامی کی سب سے بڑی وجہ ہوتا ہے۔

مستقل خوف اعتماد کو متزلزل کر دیتا ہے اور حوصلہ شکنی کا سبب بنتا ہے، آپ خوف و ہراس میں جو وقت ضائع کرتے ہیں اس کو کسی تعمیری کام میں صرف کریں۔ آپ جو کچھ سوچیں گے سو وہی کچھ بنیں گے، غربت اور ناکامی اسی سمت میں سوچنے کا نتیجہ ہے۔

کسی دانش ور کا قول ہے ”خوف و ہراس ہم سے ہماری توانائی چھین لیتا ہے، یہ آپ کی خوشیوں اور ذہنی سکون کا بھی قاتل ہے۔ ہم خوف و ہراس کو بذاتِ خود دعوت دیتے ہیں کیونکہ یہ ہماری کمزوری اور عدم تحفظ کی وجہ سے ہم پر غالب آتا ہے۔ ہم بخوبی اس پر فتح حاصل کر سکتے ہیں، اس فتح کے حصول کے لیے ہمیں اپنی کمزوری اور عدم تحفظ کے احساس کو دور کرنا ہوگا۔ ہم جس چیز کے خوف و ہراس کا شکار ہوتے ہیں اس چیز کا وجود ہی نہیں ہوتا، ہم محض اس کی موجودگی کا تصور کر لیتے ہیں۔“

عام ڈر و خوف (یا فوبیا وغیرہ جیسے کسی چیز سانپ یا اونچائی کا ڈر) کو دور کرنے کی ایک عملی ترکیب یہ ہے کہ کسی سپرے سے تھوڑی دیر کے لیے غیر زہریلا سانپ لے کر اسے ڈرنے والے سے پچاس گز دور رکھ دیا جائے (یا ایسا تصور کرنے کو کہا جائے) دو تین منٹ کے بعد اسے بیس فٹ کے فاصلے پر لایا جائے، چند منٹ کے بعد یہ فاصلہ پانچ فٹ کر دیا جائے (یا یہ تصور کیا جائے) پھر اسے سانپ کو چھونے دیا جائے (یا تصور میں اسے ٹانگوں کے درمیان سے گزرتا ہوا دیکھیں)۔ اسی طرح اونچائی سے ڈرنے والے پہلے چار فٹ کی دیوار پر کھڑے ہو جائیں پھر اسے آٹھ فٹ کر لیں کچھ دیر نیچے دیکھتے رہیں چند دن اسی طرح کریں پھر اونچائی اور بڑھا دیں۔ اس طرح چند بار میں ہی آپ کا ساری عمر کا ڈر ختم ہو

جائے گا۔

ڈروخوف کا ایک علاج یہ بھی ہے کہ جس چیز سے ڈرتے ہو، سوچنا اس مسئلے کو مزید الجھاتا چلا جاتا ہے۔ اس لیے اُس چیز کو اسی وقت اٹھ کر کر لو تو ڈر ختم ہو جایا کرتا ہے۔ خود میرے تجربے میں بارہا یہ آیا ہے کہ یہ تصور کرنا کہ آپ اُس مشکل کام کو کامیابی سے سر انجام دے چکے ہیں 90 فیصد سے زیادہ خوف اور قوری والے مسائل کو حل کر لیتا ہے۔ ”یہ ایک بڑی کامیاب اور فائدے مند ترکیب ہے“ ذہن میں کوئی 20 یا 30 سیکنڈ کے لیے تصور کریں پھر بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر وہ کام کر لیں۔

ہم تین قسم کے خوف کا سامنا کرتے ہیں ایک جو موجود ہوتا ہے دوسرا جو آنا ہوتا ہے اور تیسرا جو کبھی نہیں آنا ہوتا۔ اس میں دوسرے اور تیسرے کی فکر کو چھوڑ دیں اور صرف پہلے کو حل کریں۔

روحانیت کا اصل سبق یہ ہے کہ مشکلوں اور تکلیفوں سے مت ڈریں یہ سب آپ کو کچھ نئی چیزیں سکھانے کے لیے آتی ہیں۔ جب آپ ڈروخوف سے نکل آئیں گے تو پھر یہ ایسے ہی ہوگا جیسے بقول شاعر

جب جان پیاری تھی تو دشمن ہزاروں تھے

اب مرنے کا شوق ہے تو قاتل نہیں ملتا

☆ قرآن پاک میں نفس مطمئن اور نجات یافتہ خدا تعلق انسان کا ذکر کیا ہے، ساتھ اس کے دو صفات بھی بتائی ہیں۔ ایک کہ یہ انسان رنج و غم اور اداسی سے پاک ہوتا ہے اور دوسرا اس میں کسی قسم کا خوف نہیں ہوتا۔ اس صفت کو حریت کہتے ہیں اور یہ توحید کی ہی تاثیر ہے۔

بہر حال بلند ہمت اور بلند کردار آدمی کی زندگی میں کوئی خوف نہیں ہوتا۔ خدا کی

مدد ہمیشہ اسی کے ساتھ رہتی ہے۔

قرآن پاک میں چار سے زیادہ جگہ پر لکھا ہوا ہے ”اللہ کے دوستوں کو نہ رنج ہوگا

نہ خوف“

☆ - مجھے پاکستان کے موجودہ دور کے سبھی روحانی سکالرز سے یہ گلہ ہے کہ انہوں نے نہ تو یقین کی طاقت کو سمجھا اور نہ ہی ڈر و خوف کی اہمیت کو۔ یہ خود بھی اسے نہ سمجھ سکے۔ اپنے شاگردوں یا مریدوں کو کیا خاک سکھائیں گے حالانکہ روحانی ترقی کا 80 فیصد انحصار انہی دو چیزوں کو صحیح طریقے سے سمجھنے پر ہے۔ صرف علامہ اقبال ہی اس چیز کو سمجھ پائے تھے لیکن علامہ صاحب کے پیغام کے نوے سال بعد بھی ہمارے ٹی وی اور میڈیا کے ”دانشوروں“ اور ولی اللہ کہلانے والوں کو بھی ان کے پیغام کا یہ اہم ترین حصہ سمجھ میں نہ آیا۔

عیسائیت اور اسلام

یہودیت، عیسائیت اور اسلام تینوں دینِ حنفی (حضرت ابراہیم کے دین) کا ہی حصہ ہیں۔ حضرت عیسیٰ نے اپنے حواریوں کو پیغام دیا ”میرا پیغام مکمل نہیں ہے کیونکہ تم لوگ مکمل پیغام کو سمجھنے کے قابل نہیں ہو لیکن میرے بعد وہ راستی باز (اقلیس) آئے گا جو تمہیں اپنی طرف سے کچھ نہیں بتائے گا بلکہ جو دیکھے گا یا سنے گا وہی بتائے گا اور تمہیں حکمت اور گہرائی کی باتیں بتائے گا“۔ (عہد نامہ جدید)

اسلام سے پہلے تمام حنفی مذاہب (یہودیت اور عیسائیت) کسی ایک قوم کے لیے ہی آئے تھے۔ قرآن پاک تمام انسانوں کے لیے آیا ہے۔ ”صرف ہم مسلمان ہی اسکے ٹھیکیدار نہیں ہیں“۔

پھر جب انسانیت ذہنی شعور کے اُس سٹیج پر پہنچ گئی اور مکمل پیغام سمجھنے کے قابل ہو گئی تو نبی آخر الزماں حضرت محمد ﷺ کی آمد ہوئی۔ قرآن پاک میں ہے ”اور آپ کو ہم نے دیکھا تو رحمت بنا کر تمام جہانوں کی“ (الانبیاء۔ ۱۰۷) ”آج میں نے اپنا وعدہ پورا کر دیا اور اپنے دین کو مکمل کر دیا اور اسلام کو تمہارا دین پسند کیا“ (المائدہ۔ ۳)

حضرت عیسیٰ نے تورات کے احکامات کی تشبیہات اور مثالوں کے ذریعے تشریح کی۔ لیکن ان کے بتائے ہوئے دین کو ان کے معتقدین نے مذہب بنا لیا اور اس کا جو حشر کیا اس کو سمجھانے کے لیے میں یہاں صرف ایک واقعہ بیان کرنا چاہتا ہوں۔

انٹرنیٹ پر ایک دفعہ ایک پادری کو اپنی تبلیغ کرتے دیکھا، سامعین میں سے ایک شخص اٹھا اور اس نے سوال کیا ”کیا حضرت عیسیٰ کو ماننے والے تمام لوگ جنت میں جائیں گے؟“ تو اس پادری نے جواب دیا ”ہاں! حضرت عیسیٰ کو ماننے والے تمام لوگ“

جنت میں جائیں گے“ (یہ آج تک کی موجودہ عیسائیت کے زیادہ تر فرقوں کا کفارے کے نام سے بنیادی عقیدہ ہے۔)

اس پر وہ شخص کہنے لگا ”تو پھر نیک کام کرنے کی کیا ضرورت ہے؟“ اس پر پادری بوکھلا گیا پھر سوچ کر ایک عجیب بیوقوفانہ سا جواب دیا ”نہیں جو حضرت عیسیٰ کو صحیح طریقے سے ماننے والے ہیں وہ کبھی غلط کام نہیں کریں گے۔“

یہاں پر یہ واقعہ لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ ہمارے مختلف فرقوں کے مولوی صاحبان بھی اسی طرح کی شفاعت کا عقیدہ دیتے ہیں۔ درحقیقت دین کے مقصد کو مکمل تباہ کرنے کے لیے یہی ایک عقیدہ کافی ہے کہ یہ عقیدہ ”بے لگام شفاعت تو دین کے مقصد کو ہی جڑ سے ختم کر دیتا ہے“۔ ایسی شفاعت اور دین تو ساتھ ساتھ بالکل چل ہی نہیں سکتے۔ قرآن پاک میں شفاعت کا ذکر موجود ہے لیکن صحیح علمائے کرام (بشمول ڈاکٹر اسرار احمد صاحب) اس کے بارے میں کہتے ہیں کہ قیامت کا دن اتنا لمبا اور اتنا سخت ہوگا کہ سب لوگوں کی چیخیں نکل جائیں گی۔ اس وقت رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سجدے میں گر کر اللہ تعالیٰ سے درخواست کریں گے کہ اب دن ختم کر کے اعمال کا حساب و کتاب شروع کیا جائے۔ اور پھر حساب و کتاب شروع ہو جائے گا۔

اسی رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی شفاعت کے بارے میں آپ ﷺ کے آخری خطبے (حجۃ الوداع) میں بھی اس کی تصدیق ہوتی ہے جس میں آپ ﷺ نے فرمایا کہ فاطمہؓ اور صفیہؓ تم بھی قیامت کے دن اپنے اعمال پر ہی جنت میں جاؤ گی، میں کچھ نہیں کر سکوں گا۔

اس حجۃ الوداع کے پیغام کو مسلمانوں کے تمام فقوں کے علمائے کرام مانتے ہیں پھر بھی اس بے لگام شفاعت کے پیغام سے واپس بہت کم ہی آتے ہیں۔ اس کی وجہ شاید یہ ہے کہ اسلام میں بھی عام لوگ کسی نہ کسی آسان ترین فرقے کو ڈھونڈ کر اس کے ذریعے

جنت میں جانے کی فکر میں ہیں۔

یاد رکھیں شفیع (شفاعت) کا مطلب عربی میں بخشش نہیں سفارش ہے۔

حضرت بہاؤ الدین نقشبندی نے کہا ”تم کہتے ہو کہ اللہ تمہیں بہتر ماؤں سے زیادہ پیار کرتا ہے وہ ہمیں کیسے دوزخ کی آگ میں جلائے گا تم اسی اللہ کی بات کر رہے ہو جس نے تمہارے باپ (حضرت آدمؑ) کو صرف ایک گناہ کرنے پر جنت سے پکا نکال دیا اور ایک مقدس فرشتے کو صرف سجدہ نہ کرنے پر قیامت تک رائندہ درگاہ کر کے شیطان لعین بنا دیا تھا“۔

☆ جرمنی میں قرآن پاک پر تحقیق کرنے والے غیر مسلم بھی یہ کہتے ہیں کہ دوسرے مذاہب خصوصاً عیسائیت یہ کہتی ہے کہ یہ مانو اور وہ مانو۔ اس میں عقل کا استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ قرآن انسان سے اندھی اطاعت کا طلب گار نہیں ہے بلکہ اس میں ہر قدم پر عقل کو مخاطب کیا گیا ہے۔

قرآن پاک نے ہر چیز کے بارے میں مختصر اور ٹوڈی پوائنٹ بات کی۔ اللہ تعالیٰ کو یہ معلوم تھا کہ انسانیت اُس طرف جا رہی ہے جہاں بے پناہ ذہنی اور سائنسی ترقی ہوگی، تشریح خود بخود ہی ملتی چلی جائے گی۔ کہ پندرہ سو سال کے بعد لوگ ایک اشارے سے ہی بہت سی باتیں سمجھنے کے قابل ہو جائیں گے۔

قرآن پاک نے ہر معاملے میں عقل و فہم کو استعمال کرنے کا پیغام دیا مثلاً کفار کو یہ بھی کہا ہے کہ تمہیں چیلنج ہے کہ اس قسم کی دس آیتیں لے آؤ۔

اگر قرآن پاک ہر چیز کی کھل کر تشریح کرتا تو قرآن پاک کے صفحات کی تعداد موجودہ سے کئی گنا زیادہ ہو جاتی اور لوگوں کے لیے اسے پڑھنا اور اس پر عمل کرنا بہت مشکل ہو جاتا۔ قرآن پاک نے بہت سے معاملوں میں انسان کو آزادی کا حق بھی اسی وجہ سے چھوڑا ہے۔

نیکی کی مکمل تشریح اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں اس طرح بیان کی ہے:
 ”نیکی یہی نہیں کہ تم مشرق یا مغرب (قبلہ سمجھ کر) کی طرف منہ کرو بلکہ نیکی یہ
 ہے کہ تم اللہ پر اور روزِ آخرت پر، فرشتوں پر اور (اللہ کی) کتاب پر اور پیغمبروں پر ایمان
 لاؤ اور مال باوجود عزیز ہونے کے رشتہ داروں، یتیموں، محتاجوں، مسافروں اور مانگنے والوں
 کو دیں اور گردنوں (قرض داروں وغیرہ) کے چھڑانے میں خرچ کریں اور نماز پڑھیں اور
 زکوٰۃ دیں اور جب عہد کر لیں تو اسے پورا کریں اور سختی و تکلیف میں اور (معرکہ) کارزار
 میں ثابت قدم رہیں۔ یہی لوگ ہیں جو ایمان میں سچے ہیں اور یہی ہیں (اللہ سے) ڈرنے
 والے۔“ (البقرہ۔ ۱۷۷)

میرا یہ پختہ ایمان ہے کہ قیامت تک کے انسانیت کے مسائل کا حل قرآن پاک
 میں موجود ہے اور قرآن قیامت تک نئے نئے حقائق لوگوں کے سامنے لاتا رہے گا۔

قرآن میں غوطہ زن ہواے مردِ مسلمان!
 اللہ کرے عطا تجھے جدتِ کردار
 جو حرفِ کلِ عفو میں پوشیدہ ہے ازل سے
 شاید کہ اس دور میں وہ حقیقت ہو نمودار
 (اقبال)

قرآن پاک کو سمجھنے کے کچھ اصول

میں نے خود کو کبھی بھی قرآن پاک کا سکا لرتصور نہیں کیا لیکن اسے سمجھنے میں جو چند اصول مجھے ملے ہیں وہ میں آپ کی نذر کرنا چاہتا ہوں اس میں جو پہلا اہم ترین اصول مجھے ملا وہ یہ ہے کہ ہر سوال کا جواب پہلے قرآن پاک میں تلاش کریں اور اگر نہ ملے تو سنتِ رسول ﷺ میں جائیں اگر پھر بھی نہ ملے تو حدیثِ صحیحہ میں تلاش کریں۔

اس کی ایک آسان ترکیب یہ ہے کہ قرآن پاک کو پڑھنا شروع کرتے وقت ایک نوٹ بک ساتھ رکھ لیں، آپ کے ذہن میں جب بھی کوئی سوال کھڑا ہو تو اسے نوٹ بک پر لکھ لیں اور آگے چل پڑیں۔ اسی طرح سوالات لکھتے چلے جائیں، انشاء اللہ آدھے قرآن کو ختم کرنے سے پہلے ہی آپ کو اپنے تمام سوالات کے جواب ملنا شروع ہو جائیں گے۔ آخر میں شاید دو تین سوالات ہی ایسے رہ جائیں گے جن کا جواب آپ ابھی نہ ڈھونڈ پائے ہوں گے۔

یہ سوالات بھی آپ نے دو تین اچھے سکا لرز سے کرنے ہیں اور ان کا جواب لینا ہے۔ اس کو سمجھنے کی ایک اہم ترین شرط تقویٰ کے اصول پر چلنا ہے۔ قرآن پاک کے شروع میں ہے ”الم۔ یہ وہ کتاب ہے جو راہ دکھاتی ہے متقین کو“۔ (سورۃ بقرہ ۱-۲) اللہ کی نازل کی ہوئی اس آخری اور مکمل کتاب کو اس پختہ ترین یقین کے ساتھ پڑھیں اور اس پر عمل کریں کہ اس میں انسان کو مطلوبہ تمام اور ہر قسم کے ضروری علوم اور حکمت و دانش مکمل طور پر موجود ہیں۔

دنیا میں ہر عمل واپس آتا ہے پیچھے مقافاتِ عمل کے باب میں اس کی پوری وضاحت ہو چکی ہے گو بڑے گناہوں (یعنی گناہِ کبیرہ) کی سزا کا اگلے جہان میں ملنے کا بتایا گیا ہے۔ قرآن پاک اگلی ہمیشہ کی زندگی کو اس دنیاوی زندگی پر فوقیت دینے کا بتاتا ہے مگر

اس دنیا کی زندگی کو بھی خوشی اور کامیابی کے ساتھ گزارنے کا کہتا ہے اور اس سلسلے میں صحیح اور مکمل طریقے سے رہنمائی بھی کرتا ہے۔ دراصل قرآن کا ایک اہم ترین مقصد ایک آئیڈیل معاشرے اور آئیڈیل جسمانی، ذہنی اور روحانی انسان کی تشکیل ہے۔ یہ انسان ہی آئیڈیل معاشرے کے دست و بازو بنتے ہیں۔

سورۃ فاتحہ میں ایسا کعبہ وایاک نستعین کا مطلب یہ نہیں کہ ہم دنیاوی اسباب بالکل چھوڑ دیں مثلاً اگر مجھے کچھ قرضہ ضرورت ہے تو میں کسی دوست کے پاس جا کر اس سے مطلوبہ ادھار مانگتا ہوں تو یہ دنیاوی اسباب میں آتا ہے۔ قرآن پاک اس کی نفی نہیں کرتا لیکن اگر میں یہی سمجھوں کہ صرف یہی دوست ہی میرے کام آئے گا تو یہ سوچنا شرکِ خفی میں آئے گا۔

اگر قرآن میں کوئی بنیادی اصول واضح ہو چکا ہے تو اگر کوئی دوسرا اصول بظاہر اس سے ٹکراتا ہو محسوس ہوتا ہے تو پھر پہلا اور بنیادی اصول ہی لاگو ہوگا مثلاً جیسے اللہ نے انسان کو اچھی یا بری راہ اور دوسری چیزوں کو خود اختیار کرنے کا حق دیا ہے تو پھر اگر آپ اس کے بعد یہ پڑھ رہے ہیں کہ اللہ جسے چاہتا ہے دولت دیتا ہے تو پھر آپ نے اسے اس طرح پڑھنا ہے کہ اللہ کے قانون کے تحت جو دولت کی کوشش کرے اللہ اسے دولت دیتا ہے۔

اسی طرح اگر کسی اصول کی تفصیل قرآن پاک میں بیان ہو چکی ہو تو پھر اس میں دنیا کی کوئی بھی دوسری چیز اضافہ نہیں کر سکتی، جیسے وراثت کے قوانین وغیرہ۔ (اسی طرح کئی اور چیزوں کے قوانین بھی قرآن پاک میں با تفصیل موجود ہیں)

قرآن پاک کو سمجھنے میں آپ نے اگر اپنی جو بھی عقل استعمال کرنی ہے ان کی بنیاد قرآن میں بیان کردہ اصولوں پر ہونی چاہیے۔

قرآن پاک کی گہرائی اور دانش ناقابلِ پیمائش ہے۔ ”یہ قرآن تو ہمارے پاس ’ام الکتاب‘ میں ہے، یہ بہت بلند مرتبہ اور دانائی کی کتاب ہے“۔ (الذخرف) مثال کے

لیے میں یہاں پر اس کی صرف ایک سورۃ ”سورہ الحجرات“ کے دس احکامات کو لکھ رہا ہوں۔

۱۔ کسی کا مذاق نہ اڑاؤ۔

۲۔ کسی کے عیب ظاہر نہ کرو۔

۳۔ ایک دوسرے کو برے القاب سے نہ پکارو۔

۴۔ جو توبہ نہ کرے وہ ظالم ہے۔

۵۔ بدگمانی سے بچو۔

۶۔ تجسس نہ کرو۔

۷۔ غیبت نہ کرو۔

۸۔ اللہ سے ڈرو یعنی گناہ سے بچنے کی کوشش کرو۔

۹۔ اپنے خاندان اور قبیلے پر فخر نہ کرو۔

۱۰۔ اللہ کو ہی علم ہے بندے کے

اعمال کیا ہیں۔

قرآن پاک کے ”ہر ایک حکم پر عمل کرنا مسلمان کا فرض ہے“۔ ملکی قانون کا احترام لازم ہے لیکن درحقیقت قرآن کو ہی ہمارا قانون ہونا چاہیے۔

قرآنی آیتوں کے سیاق و سباق کو لازمی دیکھنا چاہیے۔

اسلام میں عبد کا مطلب اللہ کا حکم ماننا اور اسے دنیا میں نافذ کرنا بھی ہے۔

قرآن پاک میں احسان یعنی دوسروں کی کمی پوری کرنے اور ان کی مدد کرنے کے بارے میں لکھا ہے ”اور احسان کرو اجنبی، ہمسایوں، پاس بیٹھنے والوں اور مسافروں کے ساتھ“ (النساء۔ ۳۶)

انسانوں کی تباہی چار طریقوں سے ہی ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں یہ سب کچھ واضح طریقے سے بتا دیا گیا ہے۔ ”کہہ دو وہ قدرت رکھتا ہے کہ تم پر اوپر سے (ہوا، بجلی، طوفان، بڑے پتھر وغیرہ) یا تمہارے پاؤں کے نیچے سے (یعنی سیلاب، زلزلے، بیماریاں وغیرہ) عذاب بھیجے یا تمہیں آپس میں تقسیم (یعنی فرقہ یا مختلف مخالف گروپ بنا کر لڑائے جیسے یورپ والے ایک نسل ہو کر بھی آپس میں صدیوں لڑتے رہے) کر دے اور باہر سے حملہ آور لے آئے۔ (الانعام 65)

قرآن پاک نے جو اشارے اور پیغامات دیے ہیں ان میں سے کچھ 100 سال کے بعد اور کچھ اس کے کافی عرصے بعد ہی واضح ہوں گے۔ میرا خیال تو یہ ہے کہ اگر ابھی سے سارا پیغام کھل جاتا تو اس کی سچائی اور حقانیت کا اعتراف کر کے ساری دنیا ہی مسلمان ہو جاتی اور مقابلہ نہ ہونے کی وجہ سے دنیا میں ترقی ہی بند ہو جاتی پھر دنیا امتحان گاہ ہی نہ رہتی۔

دنیا میں ہر انسان، ہر گروپ، ہر قوم یا ہر ملک کی ترقی و تنزلی کا فیصلہ اللہ کے بتائے ہوئے قرآن پاک میں موجود (اور پرانی صحیح الہامی کتابوں میں بھی موجود) ازلی وابدی عقل، غیر مادی قوانین پر ہوتا ہے جو کہ تقویٰ (نیکی) اور شیطانی (بدی) کے قوانین میں تقسیم کیے گئے ہیں۔

قرآن پاک میں ہے: ”اگر ان بستیوں کے لوگ ایمان لاتے اور تقویٰ کی روش اختیار کرتے تو ہم زمینوں اور آسمانوں سے ان پر برکتوں کے دروازے کھول دیتے“ (الاعراف-96)

”اگر بنی اسرائیل تورات پر عمل کرتے تو ان پر آسمانوں سے رزق نازل ہوتا اور زمین سے ابلتا“ ()

قرآن فہمی کے چند اور اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ قرآن پاک کو آسان سمجھ کر پڑھا جائے۔ ”ہم قرآن کی آیتیں کھول کھول کر

بیان کرتے ہیں۔“ (القرآن)

☆ بجائے ہماری زبان میں عربی میں استعمال ہونے والے عربی الفاظ کے عربی

زبان کی گرامر کی مدد لی جائے۔

☆ قرآن پاک میں استعمال کیے جانے والے لفظوں کا ایک ہی معنی ہوتا ہے جو

اس لفظ کے آگے پیچھے اس سورۃ کے باقی لفظوں میں قید کر دیا جاتا ہے۔ اگر یہ پھر بھی واضح

نہ ہو تو قرآن پاک میں کسی دوسری جگہ (یعنی جوڑے کی صورت میں) تقریباً انہی لفظوں میں واضح کر دیا جاتا ہے۔

☆ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ قرآن کے مطالب و اسرار آپ کے اپنے شعور کی بلندی کے حساب سے اس کے ساتھ ساتھ کھلتے چلے جاتے ہیں۔

☆ قرآن پاک کی تفسیر بھی قرآن پاک میں بیان کردہ اصولوں پر کی جانی چاہیے۔ علامہ اقبال بھی اسی خیال کے حامی تھے۔

☆ علامہ اقبال کو قرآن نہیں کے موضوع پر ان کے والد نے ایک دلچسپ اور انتہائی فائدے مند نصیحت کی تھی جو ہمارے لیے بھی اسی طرح کارآمد ہے۔ وہ یہ تھی کہ تم جب بھی قرآن پاک کو پڑھو اس طرح پڑھو جیسے یہ تم پر ہی نازل ہو رہا ہے (اس کا مطلب کچھ اس طرح بنتا ہے کہ آپ فنا فی قرآن ہو کر پختہ ایمان کے ساتھ اس کے مطالعے میں غرق ہو جائیں)۔

(قرآن پاک کے کئی دوسرے پیغامات خصوصاً روحانی پیغامات کی خاصی تفصیل آگے کتاب میں باب ”اسلام اور روحانیت“ میں موجود ہے)۔

علم ہی نیکی ہے۔ سقراط نے ایک بڑی دلچسپ بات کہی ہے کہ علم بھی نیکی ہے۔ اگر کسی کو یہ کہا جائے کہ یہ چیز کرنا نیکی ہے تو وہ اسے کرنے کی کوشش ضرور کرتا ہے۔ سقراط کے کہنے کے مطابق اس کا الٹ یہ ہے کہ جہالت ہی بدی ہے کہ بد کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ یہ چیز اسے کتنا نقصان دے گی۔ لیکن پھر سقراط یہ بھی کہتا ہے کہ ہر انسان برائی کرنے کے بعد اس کی توجیح ضرور ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہے۔

میرے اپنے (رائٹر کے) خیال کے مطابق جب انسان کو اپنی برے فعل کی توجیح مل جاتی ہے تو پھر اس کا واپس آنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہم میں سے ہر شخص (اچھا یا برا) اپنے اپنے اعمال ”یا کرتوتوں“ کی توجیحات کے جال میں پھنسا ہوا ہے۔ اس لیے کسی بھی غلط کام کی توجیح ملنے سے پہلے ہی اس سے توبہ کر لیں۔ توبہ کا دروازہ تو ہر وقت کھلا ہوتا ہے۔

شیر اور بھیڑ

ہم درحقیقت ایک روحانی اور انتہائی طاقتور ہستی ہیں مگر خود کو جسمانی ہستی مان کر جسمانی ہی بن کر رہ گئے ہیں۔ یہ کیسے ہوتا ہے؟ اس معاملے میں مولانا روم نے اپنی مثنوی میں ایک شیر کے بچے کی بڑی دلچسپ اور سبق آموز مثال دی ہے جو جنگل میں اکیلا رہ گیا تھا اور اسے ایک گڈریے نے پالا۔ وہ بھیڑوں میں رہ کر ہی بڑا ہوا، وہ خود کو بھیڑ ہی مانتا تھا، پھر ایک دن ایک جنگلی شیر وہاں سے گزرا وہ اسے بھیڑوں میں پھرتا ہوا دیکھ کر بڑا حیران ہوا۔ وہ اس کے پاس آیا اور اسے کہنے لگا ”تم یہاں کیا کر رہے ہو؟“ پالتو شیر کہنے لگا ”میں وہی کر رہا ہوں جو مجھے کرنا چاہیے۔“ جنگلی شیر نے کہا ”تم تو شیر ہو، تم جنگل کے بادشاہ ہو“ پالتو شیر کہنے لگا ”نہیں میں تو بھیڑ ہوں“ جنگلی شیر اسے سمجھاتا رہا لیکن وہ نہ مانا۔ آخر جنگ آ کر جنگلی شیر نے ایک بھیڑ پر حملہ کر کے اسے مار ڈالا اور اسے کھانے لگا۔ پھر پالتو شیر سے کہنے لگا ”سب جنگل تمہارے لیے ہے، تم ایک گڈریے کی غلامی میں وقت ضائع کر رہے ہو، یہ تمہاری زندگی نہیں ہے۔“ پالتو شیر کہنے لگا ”مجھے سمجھ آ گیا ہے، تم تو شیر ہو مگر میں بھیڑ ہی ہوں۔“

تھک ہار کر آخر کار جنگلی شیر اسے لے کر پانی کے پاس آیا اور کہنے لگا کہ تم مجھے پانی میں دیکھو کہ کیا میں وہی نظر آ رہا ہوں جو کہ میں ہوں؟۔

پالتو شیر کہنے لگا کہ ہاں، تم وہی نظر آ رہے ہو۔

اس پر جنگلی شیر کہنے لگا ”اب خود کو بھی پانی میں دیکھو کہ کیا تم میری طرح ہی ہو؟“

پالتو شیر نے دیکھا تو اسے معلوم ہوا کہ بھیڑوں میں رہتے رہتے اور خود کو نہ دیکھ

سکنے کی وجہ سے وہ شیر سے بھیڑ میں تبدیل ہو گیا تھا۔

ہم سب بھی حقیقت میں شیر ہی ہیں جو کہ بھیڑوں میں بڑے ہوئے ہیں اور بھیڑ

ہی بنے ہوئے ہیں بلکہ ہم میں سے بہت بڑی تعداد تو چوہا ہی (روحانی، ذہنی، مالی، ہمت اور باقی معاملات میں بھی) بن چکی ہے۔ ہمارے روحانی شعور کی کمی پھر آس پاس کے ماحول اور حالات نے ہمیں اپنا ناز کر کے ہمیں یہی کچھ بنا دیا ہے۔ ہم اس چیز کو سمجھ کر واپس قدم بہ قدم شیر (انسان کے اصل مقام یعنی انسانِ کامل) بن سکتے ہیں۔ یہ خود آشنا اور خدا مست انسان ہوتا ہے، اس انسانِ کامل کا مقام کائنات میں انتہائی بلند ہے۔

☆ اسی طرح ہم سب درحقیقت 99 فیصد روحانی ہستی ہی ہیں مگر خود کو جسمانی سمجھ کر اور مان کر ہم جسمانی ہستی ہی بن کر رہ گئے ہیں۔

دنیا میں روحانی ترقی کے تین طریقے

روحانیت بلاشبہ دنیا کے ہر علاقے، ہر کچھ اور ہر مذہب میں موجود ہے مگر میرے مشرق و مغرب کے تجربات و مشاہدات کے مطابق اسلام کی روحانیت مکمل اور زیادہ پر اثر ہے۔ گو کچھ دوسرے مذاہب خصوصاً بدھ ازم اور ہندو ازم میں بھی اس پر قابل ذکر کام ہوا ہے مگر شریعت صرف اور صرف اسلام کی ہی مکمل ہے۔ روحانیت میں ترقی کے لیے تین قسم کی پریکٹس ساری دنیا کے روحانی لوگ کیا کرتے ہیں:

اس میں سے پہلا طریقہ پیر، روحانی اُستاد یا گرو سے اسے سیکھنا ہے۔ یہ سب سے آسان طریقہ ہے اس میں پیر ایک رول ماڈل ہوتا ہے۔ وہ راستے کے اونچ نیچ، شکوک و شبہات اور ڈر و خوف کا بھی واقف ہوتا ہے۔ پھر پیر کا سب سے اہم کام اپنی روحانی انرجی کو مرید میں ٹرانسفر کر کے تقریباً اپنی طرح کا بنا لینا ہوتا ہے۔

اس میں مجھے اس چیز کا شدت سے احساس ہوا ہے کہ آج کل کے پیر نہ تو اچھے لیول کی روحانی انرجی رکھتے ہیں اور نہ ہی راستے کے مسائل کے واقف ہوتے ہیں۔ مثلاً موجودہ دور میں یقیناً کامل اور ڈر و خوف کا کسی بھی پیر یا روحانی شخص نے کوئی ذکر نہیں کیا جبکہ روحانیت 80 فیصد انہی دو چیزوں کو سمجھنے اور استعمال کا نام ہے۔

دوسرا طریقہ meditation یا concentration (مراقبہ) ہے۔ اس میں concentration اپنے جسم سے باہر کی جاتی ہے جیسے شمع بنی، نقطہ بنی وغیرہ۔ میڈی ٹیشن اپنے جسم کے اندر کی جاتی ہے۔ اس میں صوفی اللہ کا تصور مسلسل اپنے ذہن میں رکھتے ہیں۔ اس کا اصول یہ ہے کہ جو چیز بھی آپ مسلسل اپنے لاشعور کو دکھاتے ہیں وہ اسے کاپی کرنا شروع کر دیتا ہے۔ لاشعور کو جو چیز بھی مسلسل دکھائی جائے وہ اسے لازماً کاپی کرتا اور اسے تخلیق بھی کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ مراقبہ میں آپ کا واسطہ آپ کے دل (لا شعور) سے کر دیتا ہے۔ جہاں اللہ کا نور موجود ہے۔ اسی بارے میں امام غزالی لقائے نعاص

میں کہتے ہیں ”تجزیہ ذات دراصل، اصل کی معرفت ہے۔ میں نے ایک طویل عمر علم و حکمت تلاش کرنے میں گزاری لیکن سچ یہ ہے کہ اس دوران میں علم کا ذرہ اور حکمت کی بو بھی نہ سونگھ سکا۔ پھر میں تجزیہ ذات کی طرف بڑھا تو میں نے جانا کہ علم دین کا تخم کیا ہے؟“

تیسرا طریقہ ورد و اذکار، نوافل پڑھنا، قرآن پاک کی تلاوت (روحانی عبادات) پر مشتمل ہے۔ اس کی افادیت یہ ہے کہ انسان اسے گھنٹوں کے حساب سے کر سکتا ہے جبکہ خالی کنسنٹریشن کے بارے میں معلوم ہوا ہے کہ عام انسان اسے کوئی چھ منٹ تینتیس سیکنڈ سے زیادہ نہیں کر پاتا۔ اس کے بعد یا تو ذہن دائیں بائیں جانے لگ پڑتا ہے یا سو جاتا ہے۔

اسی وجہ سے ورد و اذکار زیادہ بہتر، کامیاب اور آسان طریقہ ہے۔ قرآنی ورد و اذکار کی اپنی ایک بہت طاقتور انرجی (نور) ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں لکھا ہے۔ ”یہ قرآن ہدایت بھی ہے، نور بھی“۔ یعنی اس کا پڑھنا آپ کے نور میں اضافہ کرتا ہے۔

قرآن پاک میں ہے ”اللہ زمینوں اور آسمانوں کا نور ہے“۔ اس نور کے بارے میں مسلسل سوچنا صوفی کے اندر اس نور کو جگانا اور فعال کرنا شروع کر دیتا ہے۔ قرآن پاک میں ہے ”اے نبی! اپنے رب کو صبح و شام یاد کیا کرو، دل ہی دل میں زاری اور خوف کے ساتھ اور زبان سے ہلکی آواز کے ساتھ۔ تم ان لوگوں میں نہ ہو جاؤ جو غافل ہیں“۔ (205-7) ”اور اپنے رب کے نام کا ذکر کرو اور ہر طرف سے بے تعلق ہو کر اسی کی طرف متوجہ ہو جاؤ“ (المزمل-8)

اسلام میں صوفی اور سالک اوپر بیان کردہ تینوں طریقے استعمال کرتے ہیں۔ میرا پیغام اس سلسلے میں یہ ہے کہ پیر کامل آپ کے اندر چھپا ہوا ہے جس کی صلاحیتیں ماضی کے کسی بھی مشہور ترین پیر سے سینکڑوں گنا زیادہ ہیں۔ عام انسان تو اس کی اصل صلاحیتوں کا کروڑواں حصہ بھی استعمال نہیں کرتے۔ پیر کامل کو اپنے اندر جگائیں (یعنی اللہ کے نور کو)۔ اسی پر پختہ اعتقاد رکھیں۔ یہ ہر قدم پر آپ کی رہنمائی کرے گا ”بس پختہ اعتقاد رکھ کر اللہ کے بتائے ہوئے راستے (یعنی تقویٰ کے راستے) پر ڈرو خوف، شک و شبہ سے آزاد ہو کر چل پڑیں۔

اسلامی روحانیت

اسلامی روحانیت اسلامی شریعت میں چھپی ہوئی ہے لیکن ہم صرف لوگوں کو سمجھانے کیلئے اسلام کے ایک حصے کو شریعت کہتے ہیں دوسرے حصے کو طریقت (اسلامی روحانیت) کہتے ہیں حالانکہ دونوں ہی لازم و ملزوم ہیں۔ شریعت ایک آئیڈیل معاشرے کی تیاری اور طریقت ایک آئیڈیل جسمانی، ذہنی اور روحانی انسانی کی تیاری میں مکمل رہنمائی کرتی ہے۔ درحقیقت روحانیت کی اہمیت شریعت سے کسی طرح بھی کم نہیں ہے مگر موجودہ دور میں مسلمانوں میں اس پر تحقیقی کام نہ ہونے کے برابر ہے۔

ہم جب اسلامی روحانیت کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں تو سب سے پہلا اہم سوال یہ اٹھتا ہے کہ زندگی کا مقصد کیا ہے؟ دوسرا یہ کہ انسان کا کائنات میں مقام کیا ہے؟۔ پھر یہ سوال آتا ہے کہ اصلی مقام کو حاصل کرنے کا صحیح اور آسان طریقہ کونسا ہے؟۔

اس میں جو جواب ہمیں قرآن پاک سے کے مختلف اسباق و واقعات سے ملتا ہے وہ یہ ہے کہ زندگی ایک امتحان گاہ ہے اور ہم سب بھی جیسے حضرت آدم کی طرح جنت سے نکالے ہوئے ہیں۔

قرآن پاک میں ہے ”میں نے موت و حیات کو بنایا کہ دیکھوں کون کیسے عمل کرتا ہے“۔ (سورہ ہود۔ ۷) (الکہف۔ ۷، ۸)

پھر لکھا ہے ”اس دن جس کے تول (نیکیاں) بھاری ہوں گے اسے نہ ختم ہونے والی خوشی ملے گی اور جس کے تول ہلکے ہوں گے اس کا ٹھکانہ ہاویہ ہے اور جانتے ہو ہاویہ کیا ہے؟ ہاویہ بھڑکتی ہوئی آگ ہے۔“

یعنی ہم سب نے قیامت (روز جزا) کو اللہ کے حضور اپنے اعمال کا جواب دینا ہے۔ ہم سب اپنے قول و عمل (اختیار و عمل) میں آزاد ہیں کہ اگر اللہ ہی ہمیں برا پیدا کرتا

ہے تو پھر روز جزا کو سزا کیوں دے گا۔

اسلام دولت کے حصول سے منع نہیں کرتا مگر دولت کو اللہ سے زیادہ پیارا رکھنے سے روکتا ہے اور ضرورت سے زیادہ مال کو غریب رشتہ داروں اور کمزور لوگوں میں بانٹنے (زکوٰۃ) کو لازمی قرار دیتا ہے۔ اسلام اس دنیا اور اگلی دنیا دونوں میں کامیابی کا بتاتا ہے اور اس سلسلے میں مکمل رہنمائی بھی کرتا ہے۔

اسی طرح اللہ نے اگر ہمیں غریب گھر میں پیدا کیا ہے تو پھر بھی ہمیں پابند نہیں کیا کہ ہم امیر نہ ہوں۔

اور دوسری طرف امیر والدین یہ نہیں کر سکتے کہ ان کے گھر میں غریب اولاد پیدا نہ ہو یعنی بعد میں کسی بری عادت کا شکار ہو کر غریب نہ ہو جائیں۔

رزق بھی کوششوں سے بڑھتا ہے۔ قرآن پاک میں لکھا ہے۔ **لیس**
الانسان الاماسع (النجم 39) (ترجمہ:- کچھ نہیں بلکہ جو تم کوششوں سے
 کرو)

کوشش سے اللہ اپنی قربت سے بھی نوازتا ہے ”اور جو لوگ ہماری خاطر کوشش کرتے ہیں تو ہم ضرور انہیں اپنے راستے کی طرف ہدایت دیں گے اور بے شک اللہ احسان کرنے والوں (دوسرے کی مدد اور ان کی کمی پوری کرنے والوں) کے ساتھ ہے“
 (العنکبوت- ۷۹)

قرآن پاک میں ہی لکھا ہے کہ دعاؤں اور صدقے سے بھی آفت اور مصیبت ٹل جاتی ہے۔ عیہ بھی عمل کا حصہ ہوتا ہے۔

پھر لکھا ہے کہ جو بھلائی تمہاری طرف آتی ہے وہ میری طرف سے ہے اور جو برائی بھی آتی ہے وہ تمہارے ہاتھوں کی کمائی ہے۔ (النساء 79)، (الشوریٰ- ۳۰)
 (یعنی ہم سب اپنے اپنے نیک اور بد اعمال کے دائرے کے اندر ہی اپنا سفر تمام

کر رہے ہیں۔)

پیچھے بیان کردہ تمام آیات سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ دنیا امتحان گاہ ہی ہے۔ اس دنیا میں اچھے اور برے کی جنگ چل رہی ہے جو ازل سے چلی اور ابد تک جائے گی۔ یہ جنگ ہر گلی، ہر محلے، ہر شہر، ہر ملک غرض کہ دنیا میں ہر جگہ ہر لیول پر لڑی جا رہی ہے۔ اس میں اچھے کا ساتھ دینا ہمارا فرض ہے۔ یہ جنگ قیامت تک رہے گی اس لیے شیطان کو بھی قیامت تک چھوٹ ملی ہوئی ہے کہ وہ لوگوں کو ورغلا تا رہے اور دنیا امتحان گاہ بنی رہے۔ ”اور نیکی اور بھلائی کے کاموں میں ایک دوسرے سے تعاون کرو اور گناہ اور زیادتی کے کاموں میں ہرگز تعاون نہ کرو“ (المائدہ-۲)

انسان دنیا میں اللہ تعالیٰ کا خلیفہ (نائب) ہے۔ اس میں اللہ تعالیٰ کے خلیفہ الارض کے طور پر عطا کردہ اللہ تعالیٰ کی تمام صلاحیتیں موجود ہیں۔ یہ صلاحیتیں بے شمار اور بے حد طاقتور ہیں اور ہر انسان میں موجود ہیں مگر عام انسانوں میں یہ سوئی ہوئی ہیں۔ انبیاء کرام نے کرامات کی صورت میں عملی مظاہرہ کر کے انسانیت کی ان کی طرف رہنمائی کی۔ اولیائے کرام نے ان صلاحیتوں کو لوگوں کی مدد اور اسلام کی تبلیغ میں استعمال کیا۔ گو اللہ ایک سمندر ہے اور ہم ایک قطرہ پانی۔ گو اللہ کی ذات علیحدہ ہے، اس سے ایک ہونا ممکن نہیں۔

اللہ تعالیٰ کے بتائے ہوئے قرآن پاک و سنت رسول ﷺ میں موجود اصولوں پر جس نے بھی عمل کیا اس نے دنیا میں ترقی اور خوشحالی پائی۔ اور آخرت میں بھی پائے گا۔ اور جس قوم نے بھی ان پر عمل کیا وہ دنیا کی لیڈر بن گئی۔ اور جس نے بھی ان سے رد گردانی کی وہ دنیا اور آخرت دونوں میں ناکام رہا۔ ان قوانین میں سچائی، ایمان داری، انصاف، اچھا انسان ہونا، دوسروں کی مدد کرنا، رزق حلال کمانا اور دین میں بتائی جانے والی ہر طرح کی نیکیاں شامل ہیں (یعنی تقویٰ کی راہ)۔ انہی ازلی وابدی اٹل اور غیر مادی قوانین کے بارے میں قرآن پاک میں ہے ”اور نہیں بدلتی اللہ کی باتیں، یہی ہے بڑی مراد“ (الیونس

(۱۳) ”اور اگر وہ لوگ اللہ پر ایمان لاتے اور تقویٰ کی روش اختیار کرتے تو ہم زمینوں اور آسمانوں سے ان پر برکتوں کے دروازے کھول دیتے“ (الاعراف۔ ۹۶)

دلچسپ بات یہ ہے کہ ہم میں سے ہر انسان ہر روز روحانیت کو اپنے روزمرہ کام کاج میں شعوری اور لاشعوری دونوں طور پر استعمال کرتا ہے لیکن ہم میں سے اٹھانوے فیصد کو اس کا صحیح استعمال نہیں آتا۔ یہی چیز ہماری دنیاوی مشکلات اور ناکامیوں کی بہت بڑی وجہ ہوتی ہے۔ ہم میں سے 90 فیصد لوگ اپنی لاعلمی کی وجہ سے اسے صبح کے بجائے الٹا غلط استعمال کر کے اپنی زندگی کو مسلسل مشکل اور ناکام بناتے رہتے ہیں۔

انسانی روح میں بے پناہ طاقت، توانائی اور صلاحیتیں پائی جاتی ہے مگر ہمیں اس کا علم نہیں ہے۔ اس علم کے نہ ہونے کی وجہ سے ہم اسے استعمال نہیں کر پارہے۔ کرامات روح کی صفات کے لیے معمولی کام ہیں۔ مگر علم نہ ہونے کی وجہ سے ہماری مثال اس طرح ہے کہ جیسے کسی جنگلی کے پاس کلاشکوف ہو اور وہ اسے جنگل میں لاشی کی طرح استعمال کر رہا ہو۔ اور ہر بڑے اور خطرناک جانور (بھیڑیے، بھینسے، ہاتھی، شیر وغیرہ) سے ڈر کر بھاگنے اور جان بچانے میں ہی اپنا زیادہ تر وقت اور توانائی خرچ کر رہا ہو۔ حالانکہ قرآن پاک میں بالکل واضح طور پر لکھا ہے ”جو اللہ پر بھروسہ کرے اللہ اسے مشکل سے نکالے اور ایسے ذریعے سے روزی دے جو اس کے گمان میں بھی نہ ہو جو اللہ پر تقویٰ کرے اللہ اس کے لیے کافی ہے اللہ اپنا کام پورا کرنے والا ہے“ (سورۃ طلاق 3-2)

یہاں بیان کردہ صرف انہی آیات پر غور کرنے سے واضح ہو جاتا ہے کہ ہماری زندگی کے اہم ترین مسائل کا حل (بلکہ تمام مسائل کا) انہی چند لفظوں میں مکمل طور پر بیان کر دیا گیا ہے۔ یعنی یا تو ہمیں اپنی مشکلات ہوتی ہیں یا اپنے رشتہ داروں اور عزیزوں کی۔ دوسری طرف مالی مسئلہ حل ہو جائے تو دیگر تقریباً تمام مسائل بھی کافی حد تک حل اور زندگی آسان ہو جاتی ہے۔

یہاں قرآن پاک آپ کو یہ بھی بتاتا ہے کہ آپ کی سب مشکلات کا حل آپ کی شہرت، آپ کا سکون، آپ کی دولت اللہ نے سب کچھ آپ کے اندر ہی رکھا ہوا ہے یا کم از کم نوے فیصد آپ کے اندر ہی ہے۔ (باقی دس فیصد آپ کی محنت پر منحصر ہے) کہ اللہ پر مکمل بھروسہ کر کے اور اس کی راہ پر چل کر آپ یہ سب کچھ با آسانی حاصل کر سکتے ہیں۔

قرآن پاک میں ہی ہے۔ ”اللہ کے دوستوں کو نہ رنج ہو گا نہ خوف“ (سورہ یونس۔ 62) اللہ تعالیٰ نے یہ آخری اور مکمل کتاب نازل کی ہے جس میں دنیا اور آخرت کے تمام سوالوں کا جواب اور حل بھی ہے۔

قرآن پاک میں ہے۔ ”آج میں نے اپنا وعدہ پورا کر دیا اور اپنی نعمت تم پر مکمل کر دی اور اسلام کو تمہارا دین پسند فرمایا“ (سورۃ المائدہ۔ 3) اللہ کی نعمت مکمل ہونے کو کیا آپ معمولی بات سمجھتے ہیں اس بات کا وزن روحانی شعور رکھنے والا انسان ہی سمجھ سکتا ہے۔ اس پر بیٹھ کر غور کریں۔

اللہ پر بھروسے کا مطلب یہ ہے کہ اس کے پیغام پر چلا جائے اور اسکے احکامات کو مان کر ان پر چلا جائے۔ ”اس میں خود کو صحیح معنوں میں خلیفۃ الارض ہونے کا اور اللہ کی تمام صفات کا حامل ہونے کا ماننا بھی شامل ہے۔“

”ہم نے زمین و آسمان کی تمام چیزیں تمہارے لیے مسخر کر دیں“ (سورہ الجاثیہ۔ ۳) اللہ دھڑکتی رگ سے بھی قریب ہے (القرآن)

اسلامی روحانیت کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کی عطا کردہ ان تمام صفات کو اسلام کے بتائے ہوئے اصولوں کے اندر رہتے ہوئے حاصل کریں۔ ان اصولوں سے باہر جانے کی قطعاً اجازت نہیں۔ یہ تمام اصول نہ صرف ایک آئیڈیل (کامل) انسان بلکہ ایک آئیڈیل معاشرے کو بنانے کے لیے اشد ضروری ہیں یہ تمام روحانی صلاحیتیں آپ بغیر کسی استاد یا پیر

کے بھی باسانی حاصل کر (جگا) سکتے ہیں۔

ورد و وظائف، نوافل اور قرآن پاک پڑھنے سے یہ تمام طاقتیں جاگنے اور پوری طرح فعال ہونے لگ پڑتی ہیں۔ قرآن پاک میں ہے ”قرآن ہدایت بھی ہے اور نور بھی“ (النور۔ ۳) گو ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ عام شرعی عالم اسے تقریباً صرف ہدایت مانتا ہے اور عام صوفی اسے صرف نور۔ حالانکہ ان دونوں کا ایک تناسب ہی کامیاب زندگی و آخرت میں کامیابی کی ضمانت ہے۔

انسانی روح (جسم و ذہن اور لاشعور وغیرہ) کی تمام صفات اور قوتیں ہمارے ذہن میں چھپی ہوئی ہیں۔ اس کو سمجھنے اور ان تمام صفات کو استعمال کرنے کے لیے انسانی ذہن (Mind) کو سمجھنا اشد ضروری ہے۔ جو کہ شعور اور لاشعور (دل) دو حصوں میں بٹا ہوا ہے۔ آج کل کی پیچیدہ اور ٹیکنیکل دنیا میں ہر باشعور انسان کے لیے لازم ہے کہ وہ شعور، لاشعور اور مثبت، منفی سوچ کو سمجھے پھر ہی وہ ایک صحیح معنوں میں کامیاب زندگی گزار سکے گا۔ ان کو سمجھانے کے لیے میں یہاں پر اس کے اہم ترین اصول بتانا چاہتا ہوں۔

انسانی دماغ کے دو بڑے حصے ہیں ایک حصے کو ہم شعور کہتے ہیں دوسرا لاشعور کہلاتا ہے۔

شعور ہم اس حصے کو کہتے ہیں جو ہم روزمرہ کے کام کاج کی انجام دہی میں استعمال کرتے ہیں مثلاً پانی پینا ہے، کھانا کھانا ہے، بل وغیرہ کہاں دینے ہیں، پیسہ کہاں سے کمانا ہے، اپنے موجودہ مسئلے کا حل (جیسے مشکل یا بیماری کا) کیسے اور کہاں ملے گا۔ تمام روزمرہ کے کام کاج ہم اسی کی مدد سے کرتے ہیں۔ یہ حصہ تمام معلومات اپنے ماضی کے تجربات سے لیتا ہے جو جو چیز ہم نے دیکھی، سنی، چکھی، چھوئی یا محسوس کی وہ سب تجربات یہ استعمال کر کے ہماری زندگی کو آسان بناتا ہے۔

لاشعور ہمارے دماغ کے اس حصے کو کہتے ہیں جو کہ شعور سے بیسیوں گنا بڑا اور

طاقت ور ہوتا ہے۔ مگر ہم اسے بہت کم ہی استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بارے میں جو کچھ نفسیات دانوں اور روحانیت والوں نے معلوم کیا ہے۔ وہ اس طرح ہے کہ اس حصے میں دنیا جہان کی تمام معلومات پڑی ہوئی ہیں۔ اس حصے کا تعلق کائناتی لاشعور سے بھی ہے۔ ہم سب انسانوں کے لاشعور آپس میں ملے ہوئے ہیں۔ نفسیات دانوں کو اس کا ثبوت بھی مل چکا ہے۔

اسی بارے میں قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔ ”ہم نے انسان کو تمام چیزوں کے اسماء سکھائے“ (جو فرشتوں کو بھی معلوم نہیں تھے)۔

آج تک جو کچھ سوچا گیا ہے یعنی کسی بھی انسان نے جو کچھ سوچا ہے یا سوچا جا رہا ہے۔ اور ہر طرح کے تجربات جو کیے گئے ہیں اس کائناتی ذہن کے اندر موجود ہیں۔ سائنس دان ایک عجیب اور دلچسپ بات یہ کہتے ہیں کہ ہم اپنی خفیہ ذہنی صلاحیتوں کا بمشکل ایک یا دو فیصد حصہ ہی استعمال کرتے ہیں خصوصاً لاشعور کی صلاحیتوں کا (میرے خیال میں تو ہم اس کا بھی کروڑواں حصہ ہی استعمال کرتے ہیں)۔ اگر ہم ان کو دس یا بارہ فیصد ہی استعمال کر لیں تو فوق الانسان، انسانِ کامل (Super being) بن سکتے ہیں۔ اسلامی روحانیت انہیں ہی استعمال کرنے کا طریقہ بتاتی ہے تو ساتھ ہی ان صلاحیتوں کو اپنے نفس کی خواہشات کی تکمیل کے بجائے اسلام اور انسانیت کی بھلائی کے لیے استعمال کرنے کا پابند بھی کرتی ہے۔

اس حصے (لاشعور) کو ہم بہت کم ہی استعمال کرتے ہیں۔ لاشعوری دماغ کے بہت سے ایسے کام ہیں جو وہ ہمیں محسوس ہوئے بغیر خود بخود ہی کرتا رہتا ہے، جیسے خون کی گردش کا کنٹرول، جسم کو صحت مند رکھنا وغیرہ مگر اس کا سب سے اہم کام ہماری جان کی حفاظت اور ہماری مدد ہے۔ اور وہ یہ کام بڑی آسانی اور کامیابی سے کرتا رہتا ہے۔ ”بشرطیکہ ہماری سوچ مثبت ہو اور ہمیں اس کی ان صلاحیتوں پر پختہ یقین ہو“۔ وہ اس میں ہر وقت خود

خود ہی لگا رہتا ہے۔ لاشعور ہماری زندگی میں آسانی پیدا کرنے اور ہماری مدد کے لیے ہر وقت ہمیں پیغامات دینے میں لگا رہتا ہے۔ مگر جاگتے وقت لاشعور پر شعور کا پہرا ہوتا ہے۔ اور شعور کو ہم نے اپنے بے وجہ ہر وقت کے ڈر و خوف اور شکوک و شبہات سے دبایا اور ہر وقت خواہ مخواہ پریشانیوں میں رکھا ہوتا ہے پھر ہم اپنی صلاحیتوں سے لاعلم ہوتے ہیں اسی وجہ سے عام انسان لاشعور کے پیغامات وصول نہیں کر سکتے اور روحانی مشقیں کرنے کے بعد روحانی لوگ یا صوفی اس پیغام کو جاگتے وقت بھی وصول کر لیتے ہیں۔ مگر عام انسان اسے سوتے وقت کسی نہ کسی رنگ میں استعمال کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں سوتے وقت اسے اپنے پیغام دینے کا موقع مل جاتا ہے۔ سوتے وقت انسان کا شعور سو جاتا ہے اور لاشعور جاگ جاتا ہے۔ اور اس وقت یہ ہمیں ہمارے ان اہم مسائل کا حل دینے کی کوشش کرتا ہے مگر سچے خواب بھی اسے ہی آتے ہیں جسے سچے خوابوں پر یقین ہو۔

قرآن پاک میں یقین یا عین الیقین یا حق الیقین کا بتایا گیا ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے اگر ہم کہیں پر پانی کا گھڑا دیکھتے ہیں تو اسے باہر سے گیلادیکھ کر یہ یقین ہوتا ہے کہ اس میں پانی موجود ہے۔ یہ صرف یقین ہوا۔ پھر ہم قریب جا کر اندر پانی کو دیکھتے ہیں تو آنکھ سے دیکھنا عین الیقین ہوا۔ پھر ہم پانی کو پیتے ہیں تو اسے جسم میں محسوس کر کے ہمیں اس کا پختہ یقین ہو جاتا ہے یہ حق الیقین ہوا۔ اب ہمیں اس کا کوئی شک ہی نہیں رہتا کہ ہم نے پانی کو دیکھ اور پی کر اپنا شک مکمل طور پر دور کر لیا۔ اور ہمیں اس پر صاف یقین ہو گیا۔

اسی اصول کے تحت حضرت ابراہیمؑ نے اللہ سے مردوں کو زندہ ہوتے اپنی آنکھوں سے دیکھنے کی درخواست کی تھی اللہ نے پوچھا تھا کہ کیا تمہیں میرے وعدے پر شک ہے تو حضرت ابراہیمؑ نے کہا ”نہیں مجھے شک نہیں ہے مگر میں اپنے اندرونی یقین کے لیے مردوں کو زندہ ہونا دیکھنا چاہتا ہوں“

پھر اللہ نے جب ان کے سامنے چار پرندوں کو ذبح ہونے کے بعد زندہ ہوتے دیکھا تو ان کا یقین علم الیقین سے گزر کر حق الیقین پر چلا گیا۔ (قرآن پاک میں یہ واقعہ اسی طرح بیان ہوا ہے)

ہم بھی جب تک کسی کام کو چند بار کامیابی سے نہ کر لیں اس وقت تک ہمارا اس معاملے میں ڈروٹھک دور ہی نہیں ہوتا اور ہمارا یقین اس معاملے میں مضبوط نہیں ہوتا۔ عبادات اور نوافل بھی ہمیں انرجی دیتے اور اس یقین تک لے جاتے ہیں۔ قرآن پاک میں ہے ”اللہ کی عبادت کیے جاؤ یہاں تک کہ تمہیں اپنے مقصد میں کامیابی کا یقین آجائے“۔ (الحجر۔ ۹۹)

دنیا کے کسی بھی کام کو کرتے وقت ہمیں یہ یقین رکھنا چاہیے کہ ہم یہ کام آسانی سے اور کامیابی سے کر لیں گے۔ اسی مثبت یقین کی وجہ سے ہمارا لاشعور ہماری مدد کرتا ہے۔ اور وہ کام کامیابی سے پورا ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف دراصل اسی یقین کی وجہ سے ہی ہم وہ کام پوری امید اور کوشش کے ساتھ کرتے ہیں۔ اور اگر اس کام میں ہماری کامیابی کا امکان بیس فیصد بھی ہو تو ہماری کامیابی کی سوچ کی وجہ سے ہم پوری محنت کرتے اور ان کامیابی کے امکانات کو اسی فیصد پر لے جاتے ہیں۔ اور اس میں کامیاب بھی ہو جاتے ہیں۔ مزید چند بار ایسی کامیابیاں ہماری سوچ میں کامیابی کا یقین پختہ طور پر بٹھا دیتی ہیں۔ ہمیں اس مشق کو اس وقت تک جاری رکھنا چاہیے جب تک ہم ان کو صحیح طریقے سے اپنے اندر سے مان کر ان پر رواں نہیں ہو جاتے اور اپنی روحانیت کا مستقل اور پکا حصہ نہیں مان لیتے۔ لاشعور بے پناہ طاقتور ہے یہ جس چیز پر بھی یقین کر لیتا ہے اس چیز کو تخلیق کرنا اس کے لیے بالکل آسان کام ہے۔

اسلامی روحانیت میں اوپر بیان کردہ یقین کے تینوں مراحل بے حد اہم ہیں۔

چونکہ لاشعور یقین کے اصول پر کام کرتا ہے اور جو کچھ یہ مان لیتا ہے اسے تخلیق کر لیتا

ہے۔ مثلاً چھوٹے سے چھوٹا کام کرتے وقت اگر آپ کے ذہن میں آگیا کہ یہ کام مشکل ہے تو

یہ اسے اسی وقت مشکل بنا دیتا ہے اور اگر اسے آسان سمجھیں تو اسے آسان بنا دیتا ہے۔ اسے

سمجھانے کے لیے میں آکسفورڈ یونیورسٹی میں کیے گئے ایک سادہ اور دلچسپ تجربے کا ذکر کتاب میں پہلے باب ”آسان اور مشکل“ میں کر چکا ہوں۔

اسی طرح مشکل مشکل سوچ کر ہم جس چیز کو بھی مشکل مان لیتے ہیں لاشعور سے ہمارے لیے مشکل بنا دیتا ہے۔ اور جس چیز کو آسان، لاشعور سے آسان بنا دیتا ہے۔ ہم نے اپنی کم علمی کی وجہ سے روحانیت کے حصول کو بھی ایک مشکل چیز مان لیا ہے اسی غلط یقین کی وجہ سے یہ ہمارے لیے مشکل ہو گئی ہے حالانکہ اسے حاصل کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے یہ انسانی روح کی عام سی صفات میں سے ہے۔

اس میں ایک اہم اور سمجھنے والا نقطہ یہ ہے کہ پہلے شعور میں پیغام آتا ہے پھر ہر ایک اہم پیغام لاشعور میں سامنے ریکارڈ ہو جاتا ہے۔ پھر جس چیز کو بھی ہم شروع میں آسانی سے کر لیتے ہیں اسکو چند بار ان کامیاب تجربات کے بعد لاشعور آسان ماننا شروع کر دیتا ہے۔ کامیابی کے تجربات اسے خود اعتمادی دیتے ہیں اور مستقبل میں انسان وہ کام خود اعتمادی کے ساتھ اور ریلیکس رہ کر کرنے لگ پڑتا ہے۔ اور نفسیات کا اصول بھی یہ ہے کہ خود اعتمادی سے کام کرنے کے نتیجے میں وہ کام آسانی ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اگر کسی کام کو کرنے میں شروع میں مشکل پیش آئے یا ناکامی ہو جائے تو پھر انسان اسے مستقبل میں مشکل سمجھ کر گھبرا کر اور اسی ڈر کی وجہ سے خود اعتمادی کے بغیر کرتا ہے۔ اور اس میں پوری محنت بھی نہیں کرتا کہ یہ چیز انسان کی نفسیات میں شامل ہے کہ جب ناکام ہی ہونا ہے تو پھر یہ محنت و جدوجہد کیوں ضائع کی جائے۔ اور اکثر اسی وجہ سے اس میں ناکام بھی رہتا ہے۔ دراصل کام اپنی فطرت میں مشکل نہیں ہوتا مگر ہم اپنی کم علمی اور ماضی کے غلط تجربات کی مدد سے مشکل بنا دیتے ہیں۔

چونکہ لاشعور کو مستقبل کا بھی علم ہوتا ہے اس لیے اگر آپ خود کو بد قسمت مانتے ہیں تو یہ آپ کو با آسانی بد قسمت بنا دیتا ہے۔ اور اگر خوش قسمت مانتے ہیں تو یہ خوش قسمت بنا دیتا

ہے۔ یقین جانیں آپ کسی پرابلم سے بھی اسی وقت نکل سکتے ہیں جب آپ خود کو اس پرابلم سے نکلنے کی اجازت دیں کہ پھر ہی لاشعور اس سے نکلنے کی ترکیب کو آپکے ذہن میں آنے دیگا یا کسی کا صحیح مشورہ آپ تک پہنچنے دیگا۔ لاشعور کی طاقت بے پناہ ہے اور ہم جیسے اس کی طاقت کے آگے بے بس ہوتے ہیں۔

اس کی ایک مثال اس طرح ہے کہ اگر آپ کسی جگہ پر چند منٹ پہلے پہنچ جائیں تو ممکن ہے وہاں پر آپ کا بہت سا فائدہ ہو جائے یا وہاں پر کوئی اچھی تجویز یا ایسے فائدہ مند کاروبار کی ٹپ مل جائے جو آپ کو بہت فائدہ دے۔ پھر وہاں کوئی ایسا شخص مل سکتا ہے جو آپ کا اچھا دوست بن جائے اور آپ کے لیے انتہائی فائدہ مند ثابت ہو لیکن خود کو بد قسمت ماننے والا شخص ایسے ہر موقع پر لاشعوری طور پر لیٹ ہی پہنچے گا جب کہ وہ موقع یا وہ شخص وہاں نہیں ہوگا۔ یہ سب کچھ ہمارے لاشعور کی وجہ سے ہوگا۔ لاشعور کمپیوٹر کی طرح ہی اور اس کے اصول پر کام کرتا ہے۔ اگر آپ نے اس میں یہ پروگرام (یا کمپیوٹر کی سی ڈی میں) رکھ دیا ہے کہ میں بد قسمت ہوں اور لاشعور میں اس کا ایک دائرہ، ایک پروگرام بنا دیا ہے یہ لگاتار اسی پروگرام پر عمل کر رہا ہے۔ اور وہ اس وقت تک عمل کرتا رہے گا جب تک آپ اس پروگرام کو تبدیل، مثبت اور بڑا نہ کریں۔

اسی طرح کسی بھی موٹر سائیکل یا گاڑی کے حادثے میں بھی دو تین سیکنڈ کا فرق ہی (بلکہ صرف ایک سیکنڈ کا فرق ہی) آپ کو اس حادثے سے بچا لیتا ہے۔ دوسری طرف خود کو بد قسمت ماننے والا شخص ایسے ہر موقع پہ ”عین وقت“ پر پہنچ کر حادثے کا شکار ہو جاتا ہے۔

جوں جوں ہم عملی طور پر ان تجربات کو دہراتے ہیں وہ آسان ہوں یا مشکل، مثبت ہوں یا منفی تو لاشعور انہیں ریکارڈ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ عملی تجربے عملی دلیلیں ہوتی ہیں۔ عملی تجربات کے ساتھ ہی یہ اپنا اندر بیٹھا ہوا دھک دور کرتا ہے اور ان چیزوں کو آسان یا مشکل بناتا چلا جاتا ہے۔ پھر لاشعور میں بیٹھے اپنے پروگرام کو مضبوط بناتا چلا جاتا ہے۔ پھر چند بار

مزید عملی تجربات کے بعد یہ جیسے ہماری عادت (آٹومیٹک سوچ) بن جاتی ہے۔ کامیاب عملی تجربات کسی بھی سوچ اور ذہنی پروگرام پر پختہ یقین کرنے اور اسے لاشعور میں بٹھانے کے لیے اشد ضروری ہوتے ہیں۔

ہم سب عملی کامیابیوں کے بعد ہی اپنا شک دور کر کے اپنے یقین کو پختہ کرتے ہیں اس کا کوئی اور آسان اور شاٹ کٹ راستہ نہیں ہوتا مثلاً اگر آپ کو دو برس بھی پیرا کی کی فلم دکھائی جائے مگر آپ خود سوئمنگ نہ کریں تو آپ اسے کبھی نہیں سیکھ سکتے۔ آپ سوئمنگ اسی وقت سیکھیں گے جب آپ خود سوئمنگ کریں گے پھر ہی آپ کو اس کا یقین ہوگا۔ یہ یقین آپ کو خود یہ عمل کر کے ہی ہوگا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہم زندگی کے تمام اہم پہلو، کام اور فیصلوں کو علیحدہ علیحدہ اسی طرح کے یقینوں (پروگراموں) کی مدد سے کرتے ہیں۔ شروع شروع میں جس معاملے میں ہم نے اسے مشکل کا پیغام دیا وہ اسے مشکل بنا دیتا ہے اور جس کام میں آسانی کا پیغام دیا وہ اسے آسان بنا دیتا ہے۔ درحقیقت یہ زندگی آسان ہے یا مشکل، اللہ کا تحفہ ہے یا سزا، امارت ہے یا غربت، خوشی ہے یا غمی، جنت ہے یا دوزخ یہ سب ہمارے انہی ”خود ساختہ“ اصولوں پر منحصر ہوتا ہے ان سادہ سے اصولوں کو سمجھ کر آپ انہیں با آسانی تبدیل کر سکتے ہیں اور اپنی زندگی کو انتہائی کامیاب، خوشحال، مال و دولت اور خوشیوں سے بھرپور بنا سکتے ہیں۔ آگے بتائی گئی ”راضی بہ رضا“ کی مشق ہماری ماضی کی تمام غلط پروگرامنگ کو با آسانی ٹھیک، مثبت اور انتہائی کامیاب بنا دیتی ہے ایک اہم بات یہ سمجھنا ہے کہ یہ سب کچھ آپ کے اندر ہی ہے اسے سمجھیں اور اپنی کمزور اور غلط سوچوں اور عادتوں کو صحیح کریں۔

ایک بہت اہم اصول یہ ہے کہ روحانیت میں انسان اتنی ہی ترقی کرتا ہے جتنا مضبوط اور پختہ اس کا یقین (Faith) ہوتا ہے۔ روحانیت میں یقین کا اصول بتاتا ہے کہ مضبوط، پختہ یقین جس چیز یا کام پر رکھیں گے۔ وہ چیز اور وہ کام ہو جائے گا۔ یہ اگر کہیں پتھر پر بھی رکھیں گے تو پتھر سے بھی فائدہ ملے گا۔ اسی وجہ سے بت پرست پتھروں سے دور نہیں ہٹ رہے۔

اسلامی روحانیت کے سفر میں یہی یقین آپ نے اللہ پر (پختہ ایمان کی صورت میں) پھر اپنے آپ پر (اپنے خلیفۃ العرض ہونے اور اللہ کی تمام صلاحیتوں کا حامل ہونے پر) اور اپنے سیدھے راستے پر (یعنی شریعت، نیکی سچائی اور پیار کے راستے پر) رکھنا ہے۔
 ”اگر کوئی انسان یہ اصول نہ سمجھے تو چاہے دو سو سال بھی روحانیت میں لگا رہے اسے کچھ نہیں ملے گا۔ اور اگر مل بھی گیا تو اس کے ہاتھ سے چلا جائے گا۔“

پرانے وقتوں سے آج تک روحانیت میں کامیابی کا طریقہ صرف پیر یا گرو کی مدد سے ہونا ہی تصور کیا جاتا تھا۔ گو آج تک کی اسلامی روحانیت کی تاریخ میں جس کو جو کچھ بھی ملایا تو انہیں اللہ پر پختہ یقین تھا یا پھر اپنے مرشد یا پیر پر بہت پختہ یقین تھا۔

یقین کے بارے میں قرآن پاک میں ہے ”جب تو عزم کر لے تو پھر اللہ پر بھروسہ رکھ بے شک اللہ بھروسہ رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے“ (العمران۔ ۱۵۹)
 اس پختہ ترین یقین (Faith) کو حاصل کرنے کا طریقہ سچا، کھرا ہونا ہے۔ اور اندر باہر سے ایک ہونا ہے۔ جھوٹا آدمی روحانیت میں کبھی زیادہ ترقی نہیں کر سکتا۔ بلکہ اپنا وقت ہی ضائع کرتا رہتا ہے۔

علامہ اقبال کا شعر ہے:

ہزار خوف ہوں زباں ہو دل کی رفیق
 رہا سدا سے یہ قلندروں کا طریق
 اگر صرف ایمان ہی مضبوط ہو جائے تو ہر قسم کا ڈر و خوف ختم اور بیسیوں
 دوسری کمزوریاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

اب ہم واپس لاشعور کی طرف آتے ہیں۔

ہمارا لاشعور ایک بچے کی طرح ہے اسے صحیح یا غلط کی کوئی تمیز نہیں ہے جو بھی پیغام آپ اسے لگا تا دیتے ہیں یہ اس پر عمل شروع کر دیتا ہے پھر عملی کامیابیوں یا ناکامیوں جو

بھی صورتحال (آپ کے اندر بیٹھے ہوئے مثبت یا منفی پروگرام کی بدولت) پیش آئے یہ ان عملی دلیلوں کی مدد سے ان پروگراموں کو مزید مضبوط کرتا رہتا ہے۔ پھر یہ ہماری عادت میں تبدیل ہو کر آٹومیٹک جاتے ہیں۔ اسکی طاقت کی ایک مثال میں اس طرح دیتا ہوں کہ صبح اٹھ کر آپ خود یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ آج دن اچھا گزرے گا یا برا۔

اگر کسی وجہ سے آپ کے ذہن میں آگیا کہ آپ کا آج کا دن برا ہے تو لاشعور اسے 80% برا ہی بنا دے گا اور کسی وجہ سے یہ آیا کہ اچھا، تو یہ اچھا ہی گزرے گا۔ اسی اصول کو لے کر ہم آگے چلتے ہیں۔ جادو ہو جانا پاکستان میں ایک بڑا اہم مسئلہ سمجھا جاتا ہے اس کا اصول یہ ہوتا ہے۔ کہ اگر آپ نے مان لیا کہ آپ پر جادو ہے تو لاشعور آپ پر جادو کر دیتا ہے دوسرے لفظوں میں آپ خود پر جادو مسلط کر لیتے ہیں۔

جادو کا وجود تو ہوتا ہے لیکن جو خود پر اسکے اثر ہونے کو نہ مانے اس پر بڑے سے بڑے جادو کا اثر بھی 10% سے زیادہ نہیں ہوتا۔ اور جو خود پر جادو کا اثر ہونا مان لے اس پر اس کا اثر بڑھتا بڑھتا 90% ہو جاتا ہے۔

حالانکہ 90% سے زیادہ کیسوں میں یہ وہم ہوتا ہے یعنی کسی وجہ سے انسان یہ مان لیتا ہے کہ اس پر جادو یا گراہ ہے۔ خود مجھے اپنے ملک کے نام نہاد روحانیوں سے یہ سخت گلہ ہے کہ وہ اپنے پاس آئیوالے ہر شخص کو یہی بتاتے ہیں کہ اس پر جادو یا گراہ ہے۔ سننے والا اسے مان لیتا ہے اور پھر اسی وہم کا شکار ہو جاتا ہے۔ حالانکہ میری تیس برس سے زیادہ کی پریکٹس میں واضح ہوا ہے کہ تقریباً 90% یہ وہم ہوتا ہے۔ کوئی 5% بددعا (یا پنجابی میں ہا) کا شکار ہوتا ہے تین فیصد ضمیر کی ملامت اور دو فیصد ہی اصلی جادو (یہ بھی دراصل سوچ کی طاقت ہی ہوتی ہے) ہوتا ہے۔

اس کا بڑا آسان علاج ہے کہ خود پر اسکے اثرات کو نہ ہی مانا جائے پھر تین بار سورہ فلق اور تین بار سورہ الناس پڑھ کر خود پر ہر شام سونے سے پہلے پھونک دیا جائے اپنے بیوی

بچوں پر بھی یہ پھونک دیں۔ اور ہر رات یہ عمل دہرایا کریں۔ آخری نبی ﷺ کی امت اور آخری مکمل مذہب (دین) کے ماننے والو! اپنا ایمان مضبوط کرو۔ رسول پاک ﷺ نے جادو کا یہی علاج بتایا ہے۔ (میرے دوسرے کتابچے جادو، سحر یا وہم، میں جادو کے موضوع پر تفصیلی معلومات اور اسکا حل بتایا گیا ہے۔ اسے آپ پلے سٹور سے فری ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔) انہی کمزور ایمان والے، لوزرز اور تقدیر پرست لوگوں کے بارے میں علامہ اقبالؒ نے یہ بھی کہا ہے:

تیرے بحر میں طوفاں کیوں نہیں ہے
خودی تیری مسلماناں کیوں نہیں ہے
عبث ہے شکوہ تقدیرِ یزداں (خدا)
تو خود تقدیرِ یزداں کیوں نہیں ہے

ہمارے آس پاس کا ماحول اور ہم پر حالات کے دباؤ کو ہی ہم تقدیر سمجھتے ہیں۔ دراصل ہم اپنی تقدیر اپنے یقین، اپنے ایمان اور اپنی محنت کے ساتھ خود بناتے ہیں۔ ہم ساری زندگی طرح طرح کے ڈر و خوف کے اندر ہی گزارتے ہیں۔ پیدا ہوتے ہی ان میں پھنس جاتے ہیں اور ساری زندگی انہی میں گزارتے ہیں۔ ہماری زندگی کم شعوری کی وجہ سے قدم قدم پر ڈر و خوف اور شک و شبہ سے بھری ہوئی ہے زمین سے آسمان تک ڈر ہی ڈر ہوتے ہیں۔ ڈر ہی شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہوتا ہے۔ قرآن پاک میں لکھا ہے ”شیطان تمہیں مفلسی سے ڈراتا ہے اور فحاشی (اور ڈھٹائی) پراکساتا ہے“ یہی ڈر و خوف ہمیں جیسے ہسپناٹائز کر چکے ہوتے ہیں یہ ہم پر غالب آ کر ہمارے شعور کو ہر وقت دبائے اور پریش میں رکھتے ہیں۔ اور اسے لاشعور کے مددگار پیغام وصول ہی نہیں کرنے دیتے۔ ڈر و خوف کے اصول کو سمجھنے اور اپنی روحانی صلاحیتوں پر کچھ اعتماد ہونے کے بعد ہم لاشعور کے پیغام کو جاگتے میں بھی ریسو کرنے لگ پڑتے ہیں۔ (پیچھے

کتاب میں اپنے مطلوبہ سوال کا جواب لینے کا طریقہ بتایا جا چکا ہے، مشق سے اُسے پختہ کریں۔ یہی ڈرو خوف روح کی بے پناہ توانائی کو دبائے رکھتے ہیں۔ ان کا بوجھ ہٹتے ہی وہ توانائی ایکٹو ہونے لگ پڑتی ہے۔ پھر ہر شعبہ زندگی اور روحانیت میں اسے مشق کے ذریعے اسے پختہ کیا اور بڑھایا جاسکتا ہے۔

اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ان میں سے نوے فیصد ڈر ہم تک پہنچنے سے پہلے ہی ہوا میں تحلیل ہو جاتے ہیں۔ اور ایک اہم روحانی اصول یہ بھی ہے کہ انسان جس چیز سے ڈرتا ہے اسے اپنی طرف کھینچتا ہے یعنی جو بیماری سے ڈرتا ہے وہ بیمار ہوتا ہے اور جو شکست سے ڈرتا ہے اسے شکست ہوتی ہے جو ناکامی سے ڈرتا ہے اسے ناکامی ضرور ہوتی ہے۔ اگر آپ مشکلوں سے ڈرتے ہیں تو مشکلات آپ پر مسلسل حملہ آور ہوتی ہی رہیں گی اور اگر آپ برے حالات سے ڈرتے ہیں تو آپ برے حالات میں ہی پھنسے رہیں گے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان جس چیز سے ڈرتا ہے اسی پر سوچتا رہتا (فوکس کر لیتا) ہے۔ آدمی جب اپنے دماغ بار بار دہراتا اور لاشعور کو اس کی تصویر دیکھتا رہتا ہے تو لاشعور اپنے اچھے اور برے کی تمیز نہ ہونے کی وجہ سے اسے ہی حکم سمجھتا ہے اور وہ اس چیز کو کہیں نہ کہیں سے ڈھونڈ نکالتا ہے۔ اسی اصول کی وجہ سے نفسیات دان کہتے ہیں کہ باہر غربت اسی وقت دور ہوگی جب آپ اس غربت کو (یعنی اس کے ڈر کو) اندر سے اکھاڑ پھنکیں گے کہ غربت سے ڈرا ہو انسان کبھی غربت کے چنگل سے باہر نہیں نکل سکتا۔

اسلام نے اس کا بھی بڑا آسان راستہ بتایا ہے کہ ایک اللہ سے (یعنی مکافات

عمل اور روزِ جزا سے) ڈرو اور باقی سب ڈر چھوڑ دو۔

یہ ایک سجدہ جسے تو گراں سمجھتا ہے

ہزار سجدے سے دیتا ہے آدمی کو نجات

(اقبال)

اسی طرح سچے، کھرنے، باضمیر انسان کو شاذ ہی کسی چیز کا ڈر ہوتا ہے۔

روحانیت میں مصروف اور خصوصاً ورد و وظائف اور نوافل پڑھنے والوں کی ذہنی طاقت عام انسان سے خاصی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ اور پھر وہ جس چیز کا بھی کچھ وقت مسلسل سوچے تو ذہن کی قدرتی کشش کی صلاحیت کی وجہ سے وہ چیز کشش کر کے اس کے پاس پہنچ جاتی ہے۔ ورد و وظائف کرنے والے شخص کو ایک خاص احتیاط یہ کرنی چاہیے کہ وہ کسی غلط چیز (جیسے غربت و مشکلات وغیرہ) سے نہ ڈرے اور ان پر ہی فوکس نہ کرے۔ ”دوسری طرف ہر ورد و وظائف آپ کے آس پاس ایک حفاظتی نوری ہالہ بھی بنا دیتا ہے جو کہ غلط چیزوں اور انرجیوں سے (پریشانیوں، بیماریوں وغیرہ سے بھی) آپ کو محفوظ رکھتا ہے۔“

اس اصول کو نہ سمجھنے کی وجہ سے ہی ہم میں سے خاصے لوگ اپنے تجربات میں سے فطرتاً صرف منفی تجربات ہی اپنے اندر (اپنی یادداشت میں) جمع کرتے ہیں پھر یہ لوگ اپنے منفی تجربات کی بنیاد پر ہی منفی یا بد قسمت ہوتے چلے جاتے ہیں اور کچھ لوگ فطرتاً اچھے تجربات ہی یاد کرتے ہیں اور اسی وجہ سے وہ ہر روز زیادہ خوش قسمت ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اور ہر عملی اچھا تجربہ (Achievement) ہمارے یقین کو مزید مضبوط کرتا ہے پھر آہستہ آہستہ جوں جوں ہمارا شک دور ہوتا چلا جاتا ہے تو یہ چیز ہماری عادت (خود کار سوچ) کا حصہ بن جاتی ہے۔ ہمیں کسی بھی چیز یا واقعے سے نہیں ڈرنا چاہیے اور اس پر شک بھی نہیں کرنا چاہیے، کیا معلوم وہ چیز ہمارے لیے کسی بڑی بہتری کا سبب بن جائے۔ قرآن پاک میں ہے ”ایک چیز کو تم اپنے لیے ناگوار سمجھو اور وہ تمہارے لیے بھلا ہو اور ہو سکتا ہے کہ تم ایک چیز کو پسند کرو اور وہ تمہارے لیے بری ہو۔ اللہ جانتا ہے اور تم نہیں جانتے“ (البقرہ 215-216)

ہمیں چاہیے کہ مستقبل میں ہر واقعے سے صرف اچھے تجربات ہی ذہن میں بٹھایا کریں۔ اس طرح انسان ہر روز خوش قسمت بنتا چلا جاتا ہے۔ ”اسی طرح ہر انسان کچھ

عرصے کے بعد باسانی خوش قسمت بن سکتا ہے۔ یہ سوچ راضی بہ رضا کی مشق کا بھی پکا حصہ ہوتی ہے۔“

ہمارے ملک کی عمومی مالی صورتحال اچھی نہیں ہے یہاں پر 80% لوگوں کے مسائل مالی ہوا کرتے ہیں۔ پیسے کی کمی کی وجہ سے ہی جائنٹ فیملی میں ساس بہو کے جھگڑے، بھائیوں کے آپس کے مسائل، بچوں کی فیسوں کی کمی، بیماریوں کی صورت میں علاج کے پیسے نہ ہونا، اسی طرح کے سینکڑوں دوسرے مسائل ایسے ہیں کہ غربت ہی انکی وجہ قرار پاتی ہے۔

لیکن دوسری طرف بقایا 20 فیصد امیر لوگوں کی زندگیوں کو قریب سے دیکھیں تو ان کی زندگی بھی کوئی خوش اور کامیاب زندگی نہیں ہوتی۔ وہ لوگ بھی بہت سے پیچیدہ مسائل میں پھنسے ہوتے ہیں۔ اس کے وجہ اکثر صرف اور صرف زندگی کے شعور کی کمی ہوتی ہے۔ ہمیں اپنی روزمرہ زندگی میں اگر زندگی کے شعور کی مدد نہ ہو تو ہم اپنے بچوں کی ٹریننگ، گھر کے ماحول کو پرسکون و خوشگوار رکھنا، خوش وریلیکس رہنا، اچھے دوست بنانا، اچھے تعلقات رکھنا قسم کی خاصی اہم چیزوں کو تو چھوڑیں، ہم کسی بھی اعتبار سے کامیاب زندگی نہیں گزار سکتے اور نہ ہی اچھے انسان اور اچھے مسلمان بن سکتے ہیں۔

اسلام تو ہمیں بہت زیادہ پیسے کمانے سے بھی نہیں روکتا لیکن جائز راہ سے یہ کمانے اور جائز راہ ہی میں خرچ کرنے کی پابندی لگاتا ہے پیسے کو اللہ سے زیادہ پیارا رکھنا منع ہے، یہ شرک ہے۔ ”اے نبی! کہہ دو کہ اگر تمہارے بعد، تمہارے بیٹے، تمہارے بھائی، تمہاری بیویاں، تمہارے عزیز واقارب اور تمہارے وہ مال جو تم نے کمائے ہیں اور تمہارے وہ کاروبار جو جن کے ماند پڑ جانے کا تم کو خوف ہے، تم کو اللہ اور اس کے رسول اور اس کی راہ میں جہاد سے عزیز تر ہیں تو انتظار کرو، یہاں تک کہ اللہ اپنا فیصلہ تمہارے سامنے لے آئے اور اللہ فاسق لوگوں کی رہنمائی نہیں کرتا۔ (۹-۲۳)

میں نے اپنی کتابوں میں نہ صرف زندگی اور روحانیت کا شعور دینے کی کوشش کی ہے بلکہ روحانیت کے سفر میں ہر طرح کی ضروری معلومات بھی فراہم کی ہیں جن کی مدد سے آپ بغیر کسی استاد کے روحانیت میں ہر قسم کی بلندیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ ہر طرح کی کرامات کے اہل ہو سکتے ہیں اور زندگی میں بھی ہر طرح کی دولت، شہرت اور عزت با آسانی حاصل کر سکتے ہیں۔ مگر اسے جائز راستے میں ہی حاصل کریں۔

دل زندہ و بیدار اگر ہو، تو بتدریج
 بندے کو عطا کرتے ہیں، چشمِ نگراں اور
 احوال و مقامات پہ موقوف ہے سب کچھ
 ہر لحظہ ہے سالک کا زماں اور، مکاں اور
 الفاظ و معنی میں دونوں کے تقادت نہیں لیکن
 ملا کی ازاں اور ہے، مجاہد کی ازاں اور
 پرواز ہے دونوں کی اسی ایک فضا میں
 کرگس کا جہاں اور ہے، شاہین کا جہاں اور
 (اقبال)

اسلامی روحانیت اللہ، یعنی اس کی مخلوق سے ہی پیار کا راستہ ہے۔ عقائد اور ان پر عمل کا راستہ ہے، پختہ یقین اور پختہ تر ایمان کا راستہ ہے۔

راضی بہ رضا کی مشق

امریکہ میں اپنی اپنی پروفیشن میں ملک اور دنیا کے بہت سے کامیاب ترین لوگوں سے ان کی عادات پوچھی گئیں تو ایک عادت ان سب میں مشترک نکلی۔ وہ یہ تھی کہ ان سب کو ”پختہ یقین“ تھا کہ ان کے ساتھ ہونے والی ہر چیز، ہر واقعہ (چاہے بظاہر اچھا ہو یا برا) ان کے لیے کسی بہتری، کسی خوش قسمتی کا سبب بنتا ہے۔

یہ وہی چیز ہے جو ہمیں اسلامی روحانیت میں راضی بہ رضا کے نام سے بتائی جاتی ہے۔ اور یہ ایک ”بالکل آسان، بے حد فائدہ مند اور انتہائی طاقت ور“ مشق ہے۔

اور ہر قسم کی مشکلوں اور بد قسمتی کا ایک بڑا آسان ترین اور مستقل علاج بھی اسلامی روحانیت میں راضی بہ رضا کی اس مشق میں موجود ہے۔ اس مشق کا بنیادی اصول یہ ہے کہ اگر آپ اپنے ذہن میں زیادہ وقت اپنے خوش قسمت ہونے، ضروریات کی تمام چیزیں با آسانی ملنے کی سوچ ہی گھماتے ہیں تو پھر ہم روز بروز خوش قسمت ہوتے چلے جاتے ہیں اور اگر اپنے بد قسمت ہونے، ہر چیز بڑی مشکل سے ملنے کا ہی گھماتے ہیں تو پھر آہستہ آہستہ بد قسمت ہی ہوتے چلے جاتے ہیں۔ انسان عام طور پر جس شے سے ڈرتا ہے اسے ہی زیادہ تر وقت سوچتا رہتا ہے۔ ایسا ہم اکثر سونے سے پہلے کرتے ہیں۔ ایسا سوچنا پھر ہماری عادت کا حصہ بنتا چلا جاتا ہے اور ہم بد قسمتی کا پکا شکار بن جاتے ہیں۔ ڈر و خوف سے آزاد رہنا اور اپنی خوش قسمتی کا ہی سوچتے رہنا آپ کو آہستہ آہستہ لازمی طور پر خوش قسمت بنا دیتا ہے۔ آپ نے اسے ہی اپنی عادت (اپنی خود کار سوچ کا حصہ) بنانا ہے۔ اس راضی بہ رضا کی مشق کا یہی اصول ہے جو کہ مائنڈ سائنس اور NLP کی سب سے بنیادی اہم ترین اور سب سے فائدے مند مشق ہے۔ صوفیاء اس کی مشق زمانہ عہد قدیم سے کرتے چلے آ رہے

ہیں۔ یہ مشق بڑی آسان ہے۔

اس میں آپ نے صرف یہ کرنا ہے کہ آج کے بعد روزمرہ کی زندگی میں جو بھی چیز ہوتی ہے یا کوئی واقعہ آپ کے ساتھ پیش آتا ہے آپ نے اس وقت اس میں اپنے لیے کوئی بہتری سمجھنی ہے۔ جیسے اگر آپ کا کسی کے ساتھ جھگڑا ہوتا ہے تو اس وقت اس میں بھی کوئی بہتری سمجھنی ہے۔ گو بعد میں آپ بیٹھ کر یہ سوچیں کہ یہ جھگڑا کیوں ہوا؟ آپ کے کردار میں کیا کمی ہے؟ آپ اب سے ہی محتاط ہو جائیں تاکہ کل یہ جھگڑا بڑھنے نہ پائے۔ یا اس شخص سے دور ہو جائیں۔

اسی طرح اگر آپ کو کاروبار میں کسی نقصان کا سامنا ہوتا ہے تو اس میں بھی کوئی بہتری سمجھنی ہے۔ بعد میں بیٹھ کر سوچیں کہ یہ نقصان کیوں ہوا ہے؟ اس سوراخ کو بند کریں ورنہ کل پوری کشتی ڈوب سکتی ہے۔

اسی طرح اگر آپ کہیں جا رہے ہیں اور راستے میں ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں تو اس میں کوئی بہتری سمجھیں، یہ سوچیں کہ آپ صحیح وقت پر ہی منزل پر پہنچیں گے۔ ہو سکتا ہے لیٹ ہونے کی وجہ سے آپ کسی حادثے یا پریشانی سے بچ جائیں۔ منزل پر کوئی غلط شخص بھی موجود ہو سکتا ہے جو کہ آپ کے لیٹ ہونے کی وجہ سے وہاں سے چلا جائے۔ آپ نے ہر کام میں مسلسل اُلجھے رہنے اور مشکل کاموں میں لگا تار ٹکریں مارنے سے بچنا ہے اگر کوئی اہم کام اس وقت نہیں ہوتا ہے تو دوسری بار اسے مکمل تیاری کے بعد ٹرائی کریں پھر بھی نہ ہو تو اسے چھوڑ دیں اگر وہ کام آپ کے لیے بہتر ہو تو انشاء اللہ مستقبل میں ”مناسب وقت پر“ آپ کا انتظار کر رہا ہوگا۔ ورنہ کوئی اور ”زیادہ بہتر کام“ مستقبل میں آپ کی راہ تک رہا ہے۔

اس مشق میں انسان کی یہ سوچ ہونی چاہیے کہ اگر کوئی مشکل پیش آ بھی جاتی ہے تو یہ انسان کو کچھ سکھانے اور بہتری کرنے کے لیے ہی آتی ہے پھر مشکلات کا ڈر ہی ختم ہونے لگ پڑتا ہے۔ مشکلات کا ڈر ختم ہو جائے تو انسان کی زندگی میں بہت کم مشکلات آتی ہیں

- یہ ڈر ختم ہونے کے بعد انسان بے پناہ روحانی طاقت و توانائی کا مالک بننا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ ڈر ختم کرنا ہر بڑے روحانی انسان کے لیے اشد ضروری ہے۔

اس کے ساتھ ہی ایک احتیاط یہ کریں کہ مختلف قسم کے ڈر و خوف (خصوصاً بنیادی خوف جیسے جسمانی، مالی وغیرہ) کو ذہن میں گھمانا بند کر دے۔ خصوصاً رات کو سوتے وقت۔ اس طرح آپ اسے مزید طاقت دے رہے ہوتے ہیں کہ آدھی نیند کی حالت میں شعور اور لاشعور کے درمیان کا پردہ اٹھ جاتا ہے اور لاشعور اس وقت کی سوچ کو زیادہ جلدی اندر بٹھا اور اسے اپنا پروگرام بنا لیتا ہے۔ اور اسی وجہ سے یہ چیزیں ہماری شخصیت کا پکا حصہ بنتی چلی جاتی ہیں۔

اس مشق میں آپ نے اپنی زندگی پہلے کی طرح ہی گزارنی ہے۔ ”کوششیں اور جدوجہد ترک نہیں کرنی ہے بلکہ ہر وقت کی الجھنوں، ڈر و خوف اور شکوک و شبہات سے بچنا ہے۔“ یہ تمام منفی سوچیں اور ڈر و خوف ہماری نوے فیصد سے زیادہ ذہنی و جسمانی توانائی کو کھا جاتے ہیں۔ اور زیادہ وقت ایسا سوچنا ہمیں منفی اور کمزور سوچوں کا عادی بنا دیتا ہے۔ ہم دنیا کو ایک بری جگہ اور زندگی کو سزا تک اپنی منفی سوچ کی وجہ سے ہی سمجھتے ہیں۔ اس سوچ سے بھی نجات اور ہر وقت دنیا کے خطرات سے مقابلہ کرتے رہنے کی سوچ (بوجھ) سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ پھر مثبت سوچ ہمیں ایک بہت زیادہ اور نہ ختم ہونے والی انرجی بھی دیتی ہے۔ جو کہ زندگی میں خوش و کامیاب رہنے کے لیے اشد ضروری ہے۔ ہم سب کالا شعور ہماری ہر خطرے (جسمانی، ذہنی یا مالی) سے حفاظت کرنے اور ہماری زندگی کو انتہائی کامیاب بنانے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے۔ اور وہ یہ کام بڑی آسانی سے کر لیتا ہے ”بشرطیکہ ہماری سوچ مثبت ہو اور ہمیں اس کی اس صلاحیت پر یقین ہو“۔ اس ہر وقت مثبت سوچنے کی عادت (یعنی راضی بہ رضا کی عادت) کی بدولت آپ اگلے تین چار ماہ میں ہی انتہائی کامیاب اور پر اعتماد انسان بننا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس مشق کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ اس میں تھوڑے ہی عرصے کے بعد اپنی مطلوبہ تمام مادی چیزیں اور معلومات ہماری قدرتی ذہنی

کشش کی صلاحیت کی وجہ سے خود بخود آپ کے پاس آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ فطرت کی تمام قوتیں ہماری مدد پر ہوتی ہیں ”تھوڑی سی محنت سے ہی آپ کے کام ہوتے چلے جاتے ہیں“ پھر زندگی کے تمام ضروری اسباب و وسائل بھی ہمارے پاس خود بخود ہی جمع ہونے لگ پڑتے ہیں بس ہمیں اس صلاحیت پر پختہ یقین ہونا چاہیے اور اس کے ساتھ ساتھ آہستہ آہستہ ہر ضروری شعبہ زندگی میں اپنی خود اعتمادی اور ہمارے یقین کا دائرہ بڑا کرنا چاہیے کہ پھر ہی ہم ان شعبوں میں اچھے لیول کی کامیابیاں حاصل کر سکیں گے۔

انسان جوں جوں کامیاب عملی تجربات سے گزرتا ہے اس کا اس صلاحیت سے

متعلقہ شک دور ہوتا چلا جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں یہ صلاحیت زیادہ سے

زیادہ مضبوط اور فعال ہوتی چلی جاتی ہے۔

راضی بہ رضا کی یہ مشق جس نے بھی شروع کی تھوڑے ہی دنوں میں اس کی زندگی میں ہر طرح کی بہتری شروع ہو گئی اور چند ہی ہفتوں میں ان کی زندگی انتہائی کامیابی اور خوشحالی کی طرف چل پڑی۔ یہ مشق انسان کو ہر قدم کے ڈر و خوف اور شکوک و شبہات سے نجات دے کر آپ کی شخصیت کو پرسکون، خوش باش اور انتہائی دلیر بنا دیتی ہے۔ یہ مشق میرا اپنا اور میرے دوستوں اور شاگردوں کا مستقل معمول ہے اور اب تو یہ عادت میری شخصیت کا پکا حصہ بن چکی ہے۔ ”ہر انسان کو اسکی مشق لازمی طور پر کرنی چاہیے“۔

بہر حال ایک اہم بات یاد رکھیں کہ صحیح معنوں میں آپ کی دنیا بھی اسی وقت صحیح ہوگی جب آپ اپنے کم از کم دس فیصد کام اگلی دنیا کے لیے کریں گے۔

اس کے بعد ہو سکے تو سچی توبہ کریں (یعنی آئندہ جان بوجھ کر کوئی گناہ یا کسی سے

زیادتی نہیں کریں گے) اور ساتھ مزید برکت کے لیے درود ابراہیمی یا سورۃ اخلاص چلتے

پھرتے پڑھ لیا کریں۔ اور ہر روز کسی وقت یا رات سونے سے پہلے کچھ وقت ”صحیح طریقے

اور دل کی گہرائیوں سے“ خدا کا شکر ادا کیا کریں۔

روحانی سفر میں مختلف مراحل

روحانیت میں سینکڑوں لوگوں کے تجربات و مشاہدات (اور اپنے ذاتی تجربات سے بھی) میں جس نتیجے پر پہنچا کہ تقریباً تمام لوگ مندرجہ ذیل تجربات سے گزر کر ہی اچھے لیول کی روحانیت تک پہنچتے ہیں۔ وہ تجربات مندرجہ ذیل ہیں۔

جب آپ وِرد و وظائف شروع کرتے ہیں تو تھوڑے ہی دنوں میں آپ کو اس میں مزہ آنے لگ پڑتا ہے پھر کمریا کندھوں میں گرمی سی لگتی ہے یا لہریں سی چلنے لگ پڑتی ہیں۔ یہاں پر لاشعور کے ایکٹو ہونے کی وجہ سے اکثر سچے خواب آنے لگ پڑتے ہیں۔ چھوٹے موٹے کام آسانی سے اور خود بخود ہونے لگ پڑتے ہیں۔ خواہش کی اکثر چیزیں عجیب و غریب طریقوں سے ملنے لگ پڑتی ہیں۔ اکثر خوشبو محسوس ہوتی ہے۔ یہاں اکثر دعائیں بھی قبول ہونے لگ پڑتی ہیں۔ ذہن میں آنے والی چیزیں کچھ ہی وقت کے بعد ہو جاتی ہیں۔ ذہن میں آنے والے خیالات اکثر چند منٹ کے بعد ہی حقیقت بن جاتے ہیں، منہ سے نکلی باتیں اکثر پوری ہونے لگ پڑتی ہیں۔ اکثر محسوس ہوتا ہے کہ کوئی بندہ ساتھ موجود ہے مگر دائیں بائیں دیکھنے پر پتہ چلتا ہے کہ کوئی نہیں ہے۔ یہاں پر وجودِ مثالی اور انسانی اورا کے ایکٹو ہونے کی وجہ سے گھر میں چیزیں ہلنے، گرنے، گھر کی چٹھنیاں خود بخود کھلنے، بند ہونے، چیزیں ہوا تک میں اڑنے لگ پڑتی ہیں۔ یہاں کچھ چھوٹی موٹی چیزیں (مثلاً چابیاں وغیرہ) گم بھی ہونے لگ پڑتی ہیں۔ پھر وہ ایک دو دن کے بعد وہاں پاس ہی پڑی مل جاتی ہیں۔ (اکثر لوگ ان چیزوں کو جنوں، بھوتوں کی کارروائی سمجھ کر ڈر جاتے ہیں اور عاملوں کے پاس مدد کے لیے پہنچ جاتے ہیں حالانکہ یہ سب چیزیں اللہ نے مدد کے لیے بنائی ہیں) پھر جسم سے نکلنے کے واقعات (آؤٹ آف باڈی ایکسپیرنس) بھی ہونے لگ پڑتے ہیں۔ یہاں پر لوگ ایسے شخص کو اکثر ایک وقت میں دو مقامات پر بھی دیکھتے ہیں گو شخص خود شعوری طور پر دوسری جگہ پر نہیں جا پاتا۔ یہاں پر انسان کو مختلف قسم کے تجربات کے ذریعے اپنی روحانی طاقت کو آزمانا چاہئے کہ یہاں سے بڑے لیول کی روحانیت شروع ہو جاتی ہے۔

یقین، ونریالوزر

جیتنا یا ہارنا دماغی کیفیت کے سوا کچھ نہیں Winning or Loosing is a state of Mind۔ اگر آپ خود کو مضبوط اور کامیاب تصور کرتے ہیں تو آپ ہر چیز میں کامیاب ہوں گے اور اگر آپ خود کو ہارا ہوا تصور کرتے ہیں تو آپ ناکام ہی رہیں گے۔ اس میں اہم بات یہ ہے کہ آپ کے سوچنے اور اندر سے ماننے میں فرق ہوتا ہے۔ جو اندر سے مانیں اور یقین کریں وہی ہوتا ہے۔ کھیل یا کسی بھی مقابلے میں بھی کامیابی یا ناکامی کی وجہ یہی سوچ ہوتی ہے Winning or Loosing Mentality، جو بھی آپ بنا لیں گے وہی ہوگا۔

آپ کی کامیابی میں آپ کی ذہانت کی رہنمائی آپ کی مثبت سوچ اور خصوصاً کامیابی کا یقین ہی کرتا ہے اگر یہ یقین نہ ہو تو آپ شاذ ہی اپنے کام میں کامیاب ہوں گے۔ یہ نہ ہو تو ذہین ترین انسان بھی ناکام ہو جاتا ہے۔ تمام مذاہب کا پیغام یہ ہے اور دین اسلام نے اسے بالکل واضح طور پر بتا دیا ہے کہ خدا پر پختہ یقین (ایمان) رکھنے اور اپنے خلیفۃ العرض ہونے پر پختہ یقین رکھنے سے آپ میں دنیا کے بڑے سے بڑے کام کو بھی بہترین طریقے سے سرانجام دینے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

فلاسفی، مائینڈ سائنس، نفسیات، نیوروسائنس، NLP اور روحانیت پر میں نے پرانے اور موجودہ دور کی سینکڑوں کتابیں پڑھیں ان میں سے پچانوے فیصد مغربی ماہرین کی لکھی ہوئی ہیں۔ ان میں کامیابی حاصل کرنے کے ہزاروں طریقے لکھے گئے ہیں۔ مگر ان سب کو پڑھنے اور ”سالوں کے غور و فکر“ کے بعد میں واضح طور پر اس نتیجے پر پہنچ چکا ہوں کہ ان سب ترکیبوں کا سب سے اہم مقصد ذہن میں یہ بات، یہ یقین بٹھانا ہوتا ہے کہ ہم کامیاب (اپنے مقصد، اپنے کام، اپنے گول میں) ہو سکتے ہیں۔ ہم میں سے کچھ لوگ بڑی

جلدی اس بات کو ذہن میں بٹھا لیتے ہیں کچھ تھوڑا وقت لیتے ہیں۔ کچھ کو شروع میں ہی کامیابی کا یقین ہو جاتا ہے کچھ کو ”آدھے راستے“ میں ہوتا ہے لیکن اگر آپ ایک واضح مقصد ذہن میں رکھ کر اس کی طرف ثابت قدمی سے چل پڑیں اور اس سے متعلقہ معلومات بھی اکٹھی کرتے چلے جائیں تو تھوڑے ہی عرصے میں آپ کے پاس کسی بھی شخص سے زیادہ معلومات ہوں گی۔ یہ آپ کے کامیابی کے یقین کو مزید مضبوط کریں گی۔ اور جب تک آپ کو یہ یقین نہ ہو آپ کامیابی کے آس پاس تو گھومتے رہیں گے مگر ”آپ کبھی کامیابی“ کو نہ پاسکیں گے۔

اہم بات یہ ہے کہ ”یقین ہر شخص پاسکتا ہے، یہ آپ کے اندر ہی سویا ہے“ اس سلسلے میں ایک (دلچسپ تمثیل) بیان کی جاتی ہے۔ اس میں ایک شخص مرشد کامل (گرو) کی تلاش میں ہوتا ہے۔ وہ اس تلاش میں بے شمار لوگوں کے پاس جاتا ہے۔ کافی تلاش کے بعد آخر کار ایک بزرگ اسے ایک ویرانے میں جانے کا بتاتے ہیں۔ وہ شخص جب وہاں پہنچتا ہے تو اسے ایک درخت کے نیچے ایک فقیر ملتا ہے۔ وہ اس فقیر سے پوچھتا ہے ”مجھے کسی نے آپ کے پاس بھیجا ہے اور کہا ہے کہ آپ مجھے میرے مرشد کا پتہ بتا سکتے ہیں۔“

وہ فقیر کہنے لگا ”ہاں! تمہیں تمہارا مرشد مل جائے گا۔“
اس پر وہ شخص پوچھنے لگا ”مجھے میرا مرشد کہاں پر ملے گا؟“
وہ فقیر کہنے لگا ”تمہیں تمہارا مرشد ایک صحرا میں ملے گا، ایک کیکر کے درخت تلے۔“
وہ شخص یہ سن کر بے حد خوش ہوا اور اس کا شکر یہ ادا کر کے خوشی سے ناچتا گاتا مرشد کی تلاش میں چل پڑا۔ مگر پھر اس تلاش میں اسے کوئی دس گیارہ برس گزر گئے۔ اس نے ہندوستان کے سارے صحرا چھان مارے۔ اُسے مرشد نہ ملا۔ آخر تھک ہار کر واپس اُسی فقیر کے پاس آیا اور بڑے غصے میں اسے کہنے لگا ”تم نے مجھے جھوٹی بات بتائی تھی“

وہ فقیر کہنے لگا ”میں نے تو اپنی زندگی میں کبھی جھوٹ نہیں بولا“

وہ شخص کہنے لگا ”مگر تم نے مجھے تو بالکل غلط بتایا تھا۔ تم نے مجھے کہا تھا کہ مجھے

مرشد کامل مل جائے گا مگر دس برس سے زیادہ گزر گئے ہیں مجھے مرشد نہیں ملا“

اس پر وہ فقیر کہنے لگا ”میں نے تمہیں کیا بتایا تھا کہ تمہیں مرشد کہاں پر ملے گا؟“

وہ شخص کہنے لگا ”وہ صحرا میں، ایک کیکر کے درخت کے نیچے ملے گا“

اس پر وہ فقیر کہنے لگا ”اس وقت تم کہاں پر کھڑے ہو؟“

اس شخص نے جو دیکھا تو وہ درخت کیکر کا ہی تھا اور وہ صحرا میں ہی کھڑا تھا۔

وہ فقیر اسے کہنے لگا ”جب میں نے تمہیں یہ بات بتائی تھی اسے سمجھنے کا وہ تمہارا

وقت نہیں تھا۔ تمہارے شعور و ادراک کی سطح اتنی نہیں تھی کہ تم اس بات کو سمجھ پاتے۔ اسی کمی کی

وجہ سے تم دس سال دھکے کھاتے رہے ہو۔ اب تم اندرونی طور پر تیار ہو چکے ہو، تمہارا وقت آ

چکا ہے، آ جاؤ میں ہی تمہارا مرشد ہوں۔“

اس کہانی سے آپ کو یہ سمجھ آ جانا چاہیے کہ ہم خود ہی اپنے آپ کو بہت سے

معاملوں میں مختلف چکروں اور پھندوں میں پھنسائے رکھتے ہیں۔

آخر اس کی وجہ کیا ہے؟ بات دراصل یہ ہے کہ یہ سب آپ کے لاشعور کا کھیل

ہے۔ ”آپ کا لاشعور یقین (Believing) کے اصول پر کام کرتا ہے جو چیز بھی یہ مان لیتا

ہے وہ اسے تخلیق کر لیتا ہے“ جو نہ مانے وہ آپ کو اس کے پاس کبھی نہیں پہنچنے دے گا وہ آپ

کو اس سے روکنے کے سینکڑوں طریقے جانتا ہے اس کی طاقت بے پناہ ہے آپ اس کی

طاقت کے سامنے جیسے بے بس ہوتے ہیں۔ جب کہ کامیابی کا یقین ہونے کے بعد یہ آپ کو

باسانی کامیابی تک پہنچا دیتا ہے۔ ”جو خیال لاشعور میں بیٹھ جاتا ہے لاشعور اس پر کمپیوٹر

پروگرام کی طرح آٹومیٹک عمل شروع کر دیتا ہے لیکن آپ کا ہر ایک خیال آپ کے لاشعور

میں منتقل نہیں ہوتا ورنہ ہم ہر طرح کے اٹے سیدھے خیال اور وہم بھی لاشعور میں ڈال کر

پاگل ہو جائیں۔ ”شعور خیال اور لاشعور کے درمیان ان کے چوکیدار کا کام کرتا ہے۔“ یہ اسی خیال کو لاشعور کے پروگرام میں منتقل ہونے دیتا ہے جو اسے مسلسل دیا جائے یا اس کے پیچھے کوئی شدید جذبہ موجود ہے۔“

شعور سے لاشعور کی طرف وہ چیز بڑی جلدی منتقل ہوتی ہے جس کے پیچھے کوئی شدید جذبہ ہو۔ یہ شدید جذبے یقین، خوف، مذہبی جذبہ، جوش و ولولہ یا اپنے مقصد کے حصول پر مبنی خواہشوں کے ہوتے ہیں۔ ان جذبات سے متاثر خیال بڑی جلدی لاشعور میں منتقل ہو جاتا ہے۔ خوف یعنی جس چیز یا خیال سے آپ ڈریں آپ لاشعور کو اس کی فلم دکھا دکھا کر دراصل اس ڈر کو اپنی طرف کھینچ رہے ہوتے ہیں اور وہی خوف حقیقت میں رونما بھی ہو جاتا ہے۔ نیولین نے اسی بارے میں کہا تھا ”جو شکست سے ڈرتا ہے اسے ضرور شکست ہوتی ہے۔“

میں نے اپنے تجربات میں اکثر یہ دیکھا ہے کہ اگر کسی شخص نے اپنے پیسہ کمانے کی حدود (limit یا شیل) چھوٹی رکھی ہو تو پھر اس کے دوسرے کام بھی کامیابی حاصل نہیں کرتے مثلاً کوئی شخص اچھا رائٹر ہو اور وہ اس پر مالی طور پر بھی انحصار کرتا ہو تو اس کی ذہن میں تخلیق کردہ چھوٹی مالی حدود اس کی تحریروں میں کچھ نہ کچھ ایسی کمی چھوڑ دیں گی جن کی وجہ سے اس کی کتابیں مقبولیت کا درجہ کم ہی حاصل کر پائیں گی۔ یہی مسئلہ کئی اچھے حکیموں، آرٹسٹوں، اداکاروں اور موجدوں کے ساتھ میں نے اکثر دیکھا ہے۔ کم مالی صلاحیت کی حدود دوسری سب کامیابیوں کو بھی روک لیا کرتی ہیں۔ ہم نے اپنے ذہن میں اپنے مالی، اپنی ذہنی اور اپنی روحانی صلاحیت سے متعلقہ علیحدہ علیحدہ حدود اور دائرے بنائے ہوتے ہیں جو کہ ایک دوسرے پر خاصے اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ ”ان دائروں کو سمجھ کر انہیں بڑا کرنا ہماری مادی، ذہنی اور روحانی ترقی کے لیے اشد ضروری ہوتا ہے۔“

میری رائے ان لوگوں (اوپر بیان کردہ) کے بارے میں یہ ہے کہ انہیں پہلے اپنے مالی مسائل حل کر کے پھر روحانیت میں آنا چاہیے۔ کہ اپنے فن میں اچھے لیول کی

مہارت حاصل کرنے کے بعد اکثر دوسری طرف توجہ کرنا (جیسے کاروبار وغیرہ کرنا) بہت ہی مشکل ہوتا ہے۔ اچھے لیول پر کوئی بھی کام زیادہ تر لوگ صرف ایک ہی شعبے میں کر سکتے ہیں۔ ویسے بھی توجہ پیسے پر ہی ہو تو روحانی کام خالص (pure) نہیں رہتے۔ پاکستان میں روحانیت میں مصروف 95 فیصد لوگ اسی پیسے کی وجہ سے پھسل جاتے ہیں اور پھر اسی میں پھنسے رہتے ہیں۔

لاشعور ایک بچے کی طرح ہے اسے صحیح یا غلط، جھوٹ یا سچ کی کوئی تمیز نہیں ہے آپ جو بھی خیال اسے مسلسل دکھاتے ہیں وہ اسے تخلیق کر لیتا ہے۔ یہ اس کی بے پناہ طاقتور اور وسیع قسم کی بے شمار صلاحیتوں اور عظیم ذہانت کے لیے بالکل آسان ہے۔ اسی طرح مثبت سوچ اور فائدے پڑنی جو خیال بھی آپ کے لاشعور میں چلا جائے یہ اسے باسانی تخلیق کر لیتا ہے۔

”بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ نے اس خیال یا سوچ (یعنی اپنے مقصد میں کامیابی کا خیال) کی فلم اسے مسلسل اس طرح دکھانی ہے جس طرح خوف کی دکھاتے ہیں۔“ اور اگر یہ چیز آپ کے رویے میں آجائے تو پھر سمجھ لیں کہ آپ کا کام ہو گیا۔

جب آپ مسلسل اس مقصد کی طرف بڑھ رہے ہوتے ہیں اور اس بارے میں چھوٹی موٹی معلومات اور کامیابیاں بھی حاصل کر رہے ہوتے ہیں تو پھر اس کا کام بڑا آسان ہو جاتا ہے، لاشعور کامیاب عملی تجربات کے ذریعے اس مخصوص شعبے کے بارے میں اپنا شک و شبہ اور ڈر و خوف دور کر کے اس میں کامیاب ہونے کا یقین اندر بٹھا لیتا ہے۔ پھر لاشعور اسے بڑی جلدی مان اور تخلیق کر لیا کرتا ہے اور اگر آپ کی خواہش شدید اور طاقتور ہے تو یہ اسے مزید جلدی تخلیق کرے گا۔

اس لیے یہ اصول بھی یاد رکھیں کہ اگر آپ غربت سے خوف زدہ رہتے ہیں تو آپ لازمی غریب ہوں گے کہ آپ اپنے لاشعور کو لگا تار اس کی فلم دکھا دکھا کر اسے غربت تخلیق کرنے پر مجبور کر رہے ہیں اسی طرح اگر آپ امارت کی لگا تار فلم دکھائیں گے تو پھر یہ

آپ کو امارت میں ہی لے جائے گا بہر حال یہ مت بھولیں کہ دراصل لاشعور وہ چیزیں (امارت یا غربت وغیرہ) ڈائریکٹ تخلیق نہیں کرتا بلکہ یہ آپ کو ان معلومات اور ان حالات تک لے جاتا ہے جو یہ چیزیں تخلیق کرتی ہیں۔

نفسیات دان سچ ہی کہتے ہیں کہ پہلے ”کوئی بھی چیز آپ کے ذہن میں تخلیق پاتی ہے پھر وہ حقیقت کی دنیا میں تخلیق ہو جاتی ہے۔“ دولت مند بننے کے اصول پر مبنی جدید مغرب کی کتابوں کے سب سے اہم، بہترین اور کامیاب مصنف نیولین ہل نے بھی دولت مندی اور کسی بھی بڑے کام کو کامیابی سے کرنے کے لیے لاشعور کی عظیم طاقت پر ہی زور دیا ہے۔ خود میں بھی اس کی اس بات سے پوری طرح متفق ہوں۔

مزید یہ کہ نفسیات دان یہ کہتے ہیں کہ کوئی چیز بھی اتفاق سے نہیں ہوتی ہم اسی چیز کو اتفاق کہتے ہیں جس کی بظاہر کوئی وجہ ہمیں معلوم نہیں ہوتی۔ حالانکہ ہر واقعہ کی ”کافی ساری وجوہات“ ہوتی ہیں۔

دین اسلام بھی اسی طرف اشارہ کرتا ہے کہ اللہ کے بنائے ہوئے دنیا میں لاگو ازلی وابدی اٹل قوانین کی بنیاد پر ہی ہر واقعہ رونما ہوتا ہے۔ (باب ”اسلام اور روحانیت“ میں اس بات کی وضاحت کی گئی ہے)۔

ایک بات آپ یاد رکھیں کہ آپ صرف اور صرف اس صورت میں باہر کی غربت سے نجات حاصل کر سکتے ہیں جب آپ اپنے اندر لاشعور میں گہری بیٹھی غربت کو وہاں سے نکال کر کہیں دفن کر دیں۔

اپنے اندر سے ناممکن نہیں کیا جاسکتا، کوشش نہ کریں جیسے لفظ پکے ہی نکال دیں اور اللہ کی دنیا میں ہر چیز ہونی ممکن ہے، انشاء اللہ ضرور ہوگی، قسم کے الفاظ استعمال کریں۔ آپ کی کامیابی کا دائرہ اتنا ہی بڑا ہوگا جتنا آپ کا یقین بڑا ہوگا جتنی آپ کی سوچ چھوٹی ہوگی اتنے ہی آپ کی کامیابی کے امکان کم ہوں گے۔ بڑی سوچ اور بڑے

منصوبے رکھیں بڑی کامیابیاں حاصل کریں۔

قرآن پاک میں ہے:

”تم میں سے بڑا وہ ہے جسے اللہ پر زیادہ تقویٰ (بھروسہ اور یقین) ہو۔“

حضرت عیسیٰ کا بائبل میں فرمان ہے:

”یقین (Faith) پہاڑوں کو الٹ سکتا ہے۔“

روحانیت والے یہ بالکل درست کہتے ہیں کہ وہ یقین جو پہاڑوں کو الٹ

(ثال) سکتا ہے انسان کا اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ ہے۔

ہم اللہ کے قرآن پاک میں موجود توحید کے پیغام اور اس کی طاقت کو بھول چکے

ہیں۔ اقبالؒ نے اسی بارے میں کہا ہے

لا الہ کے وارث باقی نہیں ہیں تجھ میں

اندازِ دلبرانہ، نہ کردارِ قاہرانہ

تیری نظر سے دل سینوں میں کانپتے تھے

کھویا گیا ہے تجھ سے تیرا جذبِ قلندرانہ

درحقیقت ہر ڈر و خوف سے آزاد اور خدا پر پختہ طریقے سے یقین و تقویٰ رکھنے

والا مردِ مومن ایسا ہی ہوتا ہے۔

جو شخص کسی چیز کے بارے میں یہ یقین کر لیتا ہے کہ یہ ناممکن ہے تو اس کا ذہن

اس کام میں ناکام رہنے کے لیے کام شروع کر دیتا ہے۔ اب انسان کی یہ بھی فطرت ہے کہ

اگر کسی کام کو کرتے وقت اسے ناکامی کا یقین ہو تو وہ اس میں پوری کوشش ہی نہیں کرتا کہ

جب ناکام ہی ہونا ہے تو کوششیں اور جدوجہد کیوں ضائع کی جائے؟ اور اسی وجہ سے اگر کسی

کام میں اس کے کامیابی کے امکانات اسی فیصد ہوں تو ناکامی کی سوچ اور ایفٹس نہ کر کے وہ

انہیں بیس فی صد پر ہی لے آئے گا اور اگر اسے کامیابی کا یقین ہو تو وہ اس میں پوری امید

کے ساتھ کوشش کرے گا اور سو فی صد کوشش کرے گا اس سے معلوم ہوا کہ اس کے ایف ٹس ضائع نہیں ہوں گے۔ اور اس کام میں چاہے کامیابی کے بیس فی صد امکانات ہوں وہ انہیں 80 فیصد تک لے آئے گا اور اس میں کامیاب رہے گا۔

جو بھی پروفیشنل یا کاروباری لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ وہ مقابلے میں کامیاب ہو جائیں گے تو ان کی تخلیقی قوتیں ان کے لیے کامیابی کے کئی راستے بنا لیتی ہیں یقین آپ کے اندر ایک تعمیری سوچ پیدا کر دیتا ہے پھر آپ کا ذہن آپ کو کامیابی تک لے جاتا ہے۔ احساسِ کمتری میں کبھی مبتلا نہ ہوں۔ دوسروں کو کوئی ایڈوائز دیتے وقت، اپنے مسائل حل کرتے وقت، کسی کو مشورہ دیتے وقت یہ سوچیں کہ آپ حالات و واقعات پر حاوی ہیں اور انہیں با آسانی تبدیل کر سکتے ہیں تو پھر آپ انشاء اللہ ان پر ہمیشہ حاوی ہی رہیں گے۔ دنیا میں ہر مسئلے، ہر بیماری اور ہر پریشانی کا حل موجود ہے، لاشعور آپ کو با آسانی اس حل تک لے جاسکتا ہے مگر اپنے آپ کو اس قابل تصور کر کے ہی آپ اپنے لاشعور کو اسے حل کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

کچھ نفسیات دان یہ سچ ہی کہتے ہیں کہ یقین کی طاقت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ یقین ہی لوگوں کے لیے حقائق پیدا کرتا ہے سچ ہی تو کہتے ہیں

We see things as they are, we see them as we are.

don't

ایک آپٹامسٹک (وِز) شخص ہر ایک مشکل میں کوئی نہ کوئی بہتر موقع پنہاں پاتا ہے ہر ایک فنوٹیت پسند (لوزر) ہر ایک موقعے میں کوئی نہ کوئی مشکل پنہاں پاتا ہے۔ وِز ہمیشہ آدھا بھرا ہوا گلاس دیکھتا ہے اور لوزر ہمیشہ آدھا خالی گلاس دیکھ کر افسوس کر رہا ہوتا ہے۔

”لوگ اپنے اعتقادات (Beliefs) کو اپنی ماضی کے تجربات سے حاصل

کرتے ہیں۔ ماضی کے کامیاب تجربات آپ کو کانفیڈنس دیتے ہیں، کانفیڈنس کی اگلی منزل یقین کی ہوتی ہے اس وقت آپ کی مضبوط قوت ارادی کی وجہ سے کانفیڈنس آپ کے اندر رچ بس چکا ہوتا ہے گو شروع میں ہر نیا کام کرتے وقت ہمیں اپنی قوت ارادی کو استعمال کر کے اس وقت کامیابی ذہن میں رکھنے کی پریکٹس کچھ عرصہ ضرور کرنی پڑتی ہے۔“

ایک بہت اہم بات یہ ہے اور میں یہ بات پورے دعویٰ کے ساتھ کہہ رہا ہوں کہ اگر آپ کو اپنے مقصد میں کامیابی کا یقین ہے تو ”آج ہی“ آپ اپنی آدھی کامیابی ہوئی سمجھ لیں۔ اسی ایک چیز پر ”سب سے زیادہ زور دیں۔“

دُنیا کا کوئی بھی کام ہو، چاہے مادی کام ہو، کوئی مجلسی زندگی کا حصہ ہو، فنون لطیفہ سے لے کر کھیل کود کے میدان تک، یہ دُنیا دو قسم کے لوگوں میں بٹی ہوئی ہے۔ Winner جیتنے والا اور Looser ہارنے والا۔ Winner ہر کام میں جیت کا ہی تصور رکھتے ہیں اور جیتتے ہیں۔ Looser ہر کام میں ہار کا ہی تصور رکھتے ہیں اور نا کام ہی رہتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آپ کے اندر ہی یہ دونوں شخصیات چھپی ہوئی ہیں۔ آپ ان میں سے جس کو بھی موقع دیں گے وہ کام شروع کر دے گی اور یہ آپ کے اپنے بس میں ہے کہ آپ اپنی شخصیت کو کس میں ڈھالتے ہیں۔ شروع شروع میں جب آپ Winner کا تصور رکھیں گے تو آپ کو تھوڑی کوشش کرنی پڑے گی۔ مگر کچھ عرصے اور تھوڑے کامیاب تجربات کے بعد یہ آپ کی شخصیت کا پختہ حصہ بن جائے گی۔ پھر آپ کو یہ تصور کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ آپ کی شخصیت ہی ایسی ہے۔ ہر انسان کو اس کا اصول سمجھنا نہایت ضروری ہے۔

دراصل ہم شیر اور بھیڑ، وزیر اور لوزر، حالات تخلیق کرنے والے ہیں یا حالات کے غلام ہم ان دونوں کا مجموعہ ہیں، اس میں سے جس شخصیت کو بھی سوچ کے ذریعے طاقت دیتے رہیں گے وہی بن جائیں گے۔ اس میں کامیاب عملی تجربات کی واضح دلیلیں ہوتی ہیں۔ پھر یہی چیز ہماری شخصیت، ہماری عادت کا پکا حصہ بن جاتی ہے اور ہمیں کوشش کر کے ایسا نہیں

بننا پڑتا۔ ”یاد رکھیں جو آدمی خود کو وزن سمجھتا ہے وہ ہی دنیا میں آگے جاسکتا ہے۔“

ایلا دی ہن نے کہا ”آگے بڑھو سا تھیو! ہم راستہ پالیں گے ورنہ ہم ضرور راستہ بنالیں گے“

ہر چیز کو وزن کی طرح face کریں، آپ ہر چیز کو بوجھ کے طور پر بھی لے سکتے ہیں اور opportunity کے طور پر بھی۔ بوجھ کے طور پر لینے والا ہر وقت اپنی ہی انرجی کھا رہا ہوتا ہے۔ مثلاً آپ نے آٹھ لاکھ کی کار خریدی (آج کل متوسط طبقے کی ضرورت کی ایک اہم چیز)، اب آپ آٹھ لاکھ کو ضائع اور بندھا ہوا بھی تصور کر سکتے ہیں اور ہر وقت بوجھ میں مبتلا بھی رہ سکتے ہیں اور اسے اپنی بچت میں بھی جمع کر سکتے ہیں اور ہر وقت اسے دیکھ کر خوش بھی ہو سکتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ اس سے آپ کی اہمیت، سیلف ورثہ اور وزن میں کتنا اضافہ ہو گیا ہے۔ اسی طرح اگر آپ زندگی کو بوجھ مانتے ہیں تو یہ بوجھ ہی بنتی چلی جاتی ہے، اگر اللہ کا تحفہ مانیں تو یہ تحفہ ہی بنتی چلی جاتی ہے، دوزخ مان لیں تو دوزخ، جنت مان لیں تو جنت بنتی چلی جاتی ہے۔ اگر آپ کسی بھی چیز کو بوجھ سمجھتے ہیں مثلاً بچوں کو پالنا، انہیں کالج میں پڑھانا، بچیوں کی شادی کرنا تو پھر یہ معاملات روز بروز مشکل ہی ہوتے چلے جائیں گے۔ ”ہمارے معاشرے میں 98 فیصد لوگ ہر وقت اسی طرح کے بوجھ اٹھا کر چل رہے ہوتے ہیں۔“ حالانکہ یہ بوجھ حقیقت میں اللہ کی طرف سے نعمت اور اپر چوٹی بھی ہو سکتے ہیں۔ ہر چیز ہر معاملے میں اس چیز کا خصوصی خیال رکھیں۔

آپ کی دعا بھی اسی وقت قبول ہوتی ہے۔ جب آپ کو اس کے قبول ہونے کا یقین ہو۔ جو شخص کوئی بھی روحانی مشق (ورد و وظائف، مراقبہ، چلے وغیرہ) کرتا ہے تو اسے اسی وقت کامیابی ہوتی ہے جب اسے اپنی کامیابی کا یقین ہو یا یقین آجائے۔ گو میں نے اپنے روحانی تجربات میں ہر بار یہ بھی دیکھا کہ جس شخص کو بھی کوئی ورد یا ذکر کسی مقصد کے لیے بھی دیا وہ اسی وقت پورا ہوا۔ جب مجھے (یعنی ورد دینے والے کو) اس کی تاثیر پر

یقین تھا۔ چاہے ورد کرنے والے کو اس کا یقین نہ بھی ہو۔ (گو عام حالات میں ورد و وظائف کرنے والے کا ان کی تاثیر پر یقین ہونا بہت ضروری خیال کیا جاتا ہے)۔

آپ کے پاس اپنی دنیا میں کسی بھی قسم کی، کسی بھی لیول کی کامیابی کے لیے دنیا کا ایک بہترین، طاقتور اور انتہائی خطرناک ہتھیار موجود ہے، یہ ہتھیار آپ کا ذہن ہے اور ساری روحانیت کی بنیاد بھی ذہن ہی ہے، اسے مثبت سوچ، کامیابی، شعور اور پختہ یقین کی خوراک دیجیے۔ مضبوط اور پختہ یقین (Faith) اس کی چابی ہوتا ہے۔ فیتھ کو سمجھے بغیر آپ انسانی ذہن کی اہم اور اونچے درجے کی بے شمار طاقتور ترین صلاحیتوں کو استعمال کرنا ناممکن ہی سمجھیں۔ ایک بڑی سچی بات یہ ہے کہ اگر آپ نے یقین کامل (فیتھ) کا اصول سمجھ لیا ہے اور اسے استعمال کرنا سیکھ لیا ہے تو پھر آپ کے پاس ”ایٹم بم سے بھی زیادہ خطرناک ہتھیار“ آچکا ہے۔ ”یہ دنیا کا قیمتی ترین اور ہر جگہ، ہر دفعہ اور ہر لیول پر کام کرنے والا ہتھیار اب مغرب کے ہاتھ سے نکل چکا ہے“۔

یقین کامل ”Faith“ کی مدد سے آپ بظاہر ہر ناممکن قسم کے کاموں کو کامیابی سے کر سکتے ہیں، اس میں آپ اپنی اور دوسروں کی ہر طرح کی بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں، اپنے بچوں اور دوسروں کی عادتیں (بلکہ قسمت تک بذریعہ دعاء وغیرہ) صحیح کر سکتے ہیں، ہر قسم کی مالی اور مادی مشکلات بھی دور کر سکتے ہیں۔ اپنی عمر بہت لمبی کر سکتے ہیں بلکہ اپنا حلیہ اپنے چہرے، آنکھوں کے رنگ اور DNA تک تبدیل کر سکتے ہیں۔ آپ درحقیقت اس کی مدد سے دنیا کے بظاہر بڑے ہی مشکل اور بہت بڑے لیول کے نظر آنے والے کام بھی کامیابی کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ آپ اس کی مدد سے دنیا میں انتہائی بھرپور، کامیاب، پر آسائش اور سکون بھری زندگی بڑی آسانی کے ساتھ گزار سکتے ہیں۔ یہ اس کے لیے بالکل معمولی کام ہے۔ اس کے سینکڑوں دوسرے فوائد بھی ہیں۔

روحانیت کا مختصر ترین پیغام

اسلامی روحانیت (اور قرآن پاک کا بھی) مختصر اور اہم ترین روحانی پیغام یہ ہے کہ اپنے اندر سوئے ہوئے اللہ کے نور کو جگائیں، جو اللہ نے انسان کو خلیفۃ الارض ہونے کی حیثیت سے عنایت کیا ہے۔ دراصل روحانیت میں کامیابی کے لیے اتنا ہی علم کافی ہے جو آپ کو اس بے شمار صلاحیتوں، بے حساب انرجی اور عظیم ترین ذہانت کے ذخیرے تک لے جائے اور اسے پوری طرح جگا کر استعمال کریں۔ یہ صرف مثبت سوچ، یقین، انصاف اور تقویٰ کے راستے میں ہی ممکن ہے۔ ہر طرح کی انرجی، صلاحیتیں اور ذہانت آپ کے اپنے وجود کے اندر اسی ذخیرے میں سوئی ہوئی ہیں۔ آج کل کی دنیا میں موجود زیادہ تر علم تو آپ کو الٹا کنفیوز اور بزدل بنا سکتا ہے۔ غلط اور کمزور علم سے بچیں۔

ہاتھ ہے اللہ کا بندہ مومن کا ہاتھ
 غالب ہو کار آفریں کار کشا و کار ساز
 اس کی امنگیں قلیل اس کے مقاصد جلیل
 اس کی ادائیں دلفریب اس کا سخن دلنواز
 نقطہ ۽ پرکار حق مرد خدا کا یقین
 باقی یہ عالم تمام طلسم و ہم و مجاز
 (اقبال)

میرے تجربات و مشاہدات میں یہ بھی واضح ہو کر سامنے آیا ہے کہ اپنے آپ پر بھروسہ کرنے والا خود اعتماد بندہ ہی روحانیت میں بڑی جلدی ترقی کرتا ہے۔ غیر اعتماد

بندے پر جتنی بھی محنت کریں وہ اٹھ کر پھر بیٹھ جاتا ہے اور اکثر بیٹھا ہی رہتا ہے۔

فیتھ کے بارے میں یاد رکھیں اپنے آپ پر فیتھ رکھنا بھی انتہائی فائدے مند اور طاقتور اثرات رکھتا ہے لیکن اگر آپ اپنے فیتھ کو اللہ کے ساتھ ایچ (مضبوط، پختہ ایمان کی صورت میں) کر دیں تو پھر یہ بے پناہ طاقتور اور بے حد پر اثر ہو جاتی ہے اور انسان بے حد خوش اور پرسکون بھی ہو جاتا ہے۔ قرآن پاک میں ہے ”تم میں بڑا وہ ہے جسے اللہ پر زیادہ تقویٰ (بھروسہ، فیتھ اور ایمان) ہے“ (الحجرات-۱۳)

روحانیت میں کامیابی کا کلیہ

اس میں ایک چیز یقینِ کامل ہے۔ دوسری ڈر و خوف سے بچنا ہے پھر روحانی مشقوں (ورد و وظائف، نوافل، قرآنِ پاک پڑھنا، مراقبات وغیرہ) کی مدد سے نوری وجود جگانا ہوتا ہے۔ صحیح جاگا ہوا نوری وجود اور یقینِ کامل دونوں مل کر آپ کو با آسانی سپر نیچرل پاورز اور کرامات تک لے جاتے ہیں گو اس کے بعد ہر قسم کی منفی سوچ سے بچ کر مثبت سوچ کو ذہن میں رکھنا ہوتا ہے پھر انسان میں جتنی ہمت ہوتی ہے انسان اتنی ہی روحانی ترقی کر لیتا ہے۔ ان چار چیزوں پر عمل کرنا ہی ہر لیول کی روحانی ترقی کے لیے کافی ہے۔

یقین کا اصول ہمیں یہ بتاتا ہے کہ مضبوط پختہ یقین ہم جس چیز پر رکھیں گے وہ چیز ہو جائے گی۔ یہ جس کام پر رکھیں گے وہ کام ہو جائے گا۔

یہ یقین اگر پتھر پر بھی رکھا جائے تو پتھر سے بھی فائدہ ملتا ہے اسی وجہ سے بت پرست بتوں سے دور نہیں ہتے۔

یہی یقین ہمیں اللہ پر اور اپنے اس کے خلیفۃ العرض ہونے (یعنی اس کی عطا کردہ اس کی تمام صلاحیتوں) پر رکھنا ہے۔ قرآن و سنت کو اپنا رہبر ماننا ہے۔ انسان پہلے اپنے کامیاب تجربات (Achievements) کی مدد سے پہلے اعتماد پر پہنچتا ہے مگر اعتماد (Self Confidence) سے آگے یقینِ کامل (Faith) میں

داخل ہوتا ہے۔ ”یہاں بہت مضبوط قوتِ ارادی کی ضرورت ہوتی ہے“۔ ہر کام کرتے وقت جب آپ کے ذہن میں کامیابی پختہ طریقے سے بیٹھ جائے تو آپ اسے پختہ یقین (یقینِ کامل) بحق الیقین کہیں گے اور یہاں سے ہی کرامات کی شروعات ہوتی ہیں۔ کامیاب عملی تجربات کے بغیر یہ کبھی پختہ نہیں ہوا کرتا، بار بار کے کامیاب روحانی عملی تجربات ان معاملوں میں ہمارا شک و شبہ اس صلاحیت پر سے دور کر کے انسان کو کرامات

میں پختہ کر دیتا ہے۔ ”یاد رکھیں کہ مضبوط یقین کے بغیر مضبوط پختہ ایمان تک پہنچنا ناممکن ہے۔“ اوپر بیان کردہ یہ سب چیزیں میرے برسوں کے روحانی تجربات و مشاہدات میں ہر دفعہ صحیح ثابت ہوئی ہیں۔ میں خود ان سے گذرا ہوں۔

جب اس انگارہِ خاکی میں ہو جاتا ہے یقین پیدا

تو پھر یہ کر لیتا ہے بال و پر روح الامین پیدا

(اقبال)

روحانیت میں مصروف لوگ صرف و رد و وظائف پر ہی زور دیتے ہیں جبکہ میرے تجربات اور مشاہدات میں یہ بالکل واضح ہو کر سامنے آیا ہے کہ ان سے کئی گنا زیادہ (تقریباً دس گنا) اثر مثبت، پرسکون اور ڈر و خوف سے آزاد ذہن کا ہوتا ہے۔ اس پر خصوصی توجہ دیں۔

☆ قرآن پاک میں لکھا ہے ”ہم نے اپنی امانت زمینوں، پہاڑوں اور آسمانوں کو پیش کی، وہ ڈر گئے اور نہ مانے، انسان نے اسے اٹھا لیا بے شک وہ نادان اور خود پر ظلم کرنے والا ہے“ (الاحزاب-۷۲) پھر لکھا ہے ”ہم اس قرآن کو پہاڑوں پر نازل کرتے تو وہ اللہ کے خوف سے ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتے“ (الحشر-۲۱)

قرآن پاک میں حضرت سلیمانؑ اور تختِ بلقیس کا واقعہ بیان ہوا ہے، اس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ تخت ہزاروں میل کی دوری سے پلک جھپکنے میں وہاں آ موجود ہوا تھا۔ اور جو آدمی اس تخت کو لایا تھا اس کے بارے میں لکھا ہوا ہے کہ اس کے پاس کتاب کا ”چھوٹے سے ڈرے کے برابر علم“ تھا۔ من ایک لاکھویں کروڑویں حصے کو کہتے ہیں۔ تصور کریں کہ کتاب کا زیادہ علم کیا کچھ کر سکتا ہے۔ قرآن پاک میں لکھا ہے ”آج میں نے اپنا وعدہ پورا کر دیا اور اپنا دین اکمل کر دیا اور اسلام کو تمہارا دین پسند کیا“۔ (المائدہ-۳)

(روحانیت پر میری ایک بڑی اور جامع کتاب ”روحانیت، دانش اور حقیقتیں“

موجود ہے جو جاسم پبلیکیشنز اردو بازار، لاہور نے چھاپی ہے آپ اسے ضرور پڑھیں۔)

اللہ کے ہونے اور قرآن پاک کے منجانب اللہ ہونے کی

ایک بہت پختہ دلیل

آج کل لوگ خدا کو بھی سائنسی طریقے سے تلاش کرنے اور اسی طریقے پر دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس غلط سوچ کو کلیئر کرنے کے لیے میں مہا تما بدھ کا ایک دلچسپ واقعہ آپ کو سناتا ہوں۔ ایک دفعہ مہا تما بدھ اپنے حواریوں کے ساتھ سفر پر جا رہے تھے۔ ان کا گزر ایک گاؤں سے ہوا۔ گاؤں کے لوگ ان کے پاس ایک شکایت لے کر آئے اور کہنے لگے کہ ہمارے گاؤں میں ایک اندھا ہے جس نے اپنی باتوں سے ہمیں لا جواب کر رکھا ہے۔ ہم اسے کہتے ہیں، باہر روشنی موجود ہے۔ اس پر وہ کہتا ہے ”تم جھوٹ بولتے ہو، مجھے روشنی سناؤ“

اب ہم اُسے روشنی کس طرح سنائیں؟ ہم پھر کہتے ہیں باہر روشنی ہے تو وہ کہتا ہے ”جھوٹو! مجھے روشنی چکھاؤ“ اب ہم اسے کس طرح روشنی چکھائیں؟

ہم پھر کہتے ہیں کہ باہر روشنی ہے تو وہ کہتا ہے کہ مجھے ”روشنی چھواؤ (محسوس کرواؤ)“ اب ہم اُسے کیسے محسوس کروائیں؟ ہم لوگ تو اس سے عاجز آچکے ہیں۔ اس پر مہا تما بدھ نے ان سے کہا کہ تم لوگ غلط ڈائریکشن میں لگے ہوئے ہو۔ تم اس کی آنکھوں کا علاج کراؤ پھر وہ خود ہی روشنی دیکھ لے گا۔

یہ سن کر لوگوں نے اس اندھے کا علاج کروایا تو خوش قسمتی سے وہ اندھا بینا ہو گیا اور خود ہی روشنی کو دیکھنے لگ پڑا۔ بعد میں وہ اندھا مہا تما بدھ کو ملنے اور اس کا شکر یہ ادا کرنے آیا تھا۔ ہم لوگ اللہ کو بھی اسی طرح اپنی پانچ حسوں کی مدد سے محسوس کرنا چاہتے ہیں جبکہ یہ ممکن نہیں ہے۔ اگر لوگ اللہ کو دیکھ لیتے تو ساری دنیا ہی مسلمان ہو جاتی اور شیطان کا کارخانہ مکمل طور پر بند ہو جاتا، دنیا امتحان گاہ ہی نہ رہتی۔

گو قرآن پاک میں اللہ کے بارے میں لکھا ہوا ہے ”تم اللہ کو اپنی آنکھوں سے

نہیں دیکھ سکتے گواپنے دل کی (یعنی اندر کی) آنکھ سے دیکھ سکتے ہو۔

ڈاکٹر ذاکر نائیک نے قرآن پاک کی سچائی اور دین اسلام کے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہونے کی ایک بہت ہی خوبصورت مثال دی ہے۔ وہ اس طرح ہے کہ انہوں نے کہا ”آپ مذہب کو چھوڑ دیں، سائنس اور لاجک کی زبان میں بات کریں کہ آج تک جو بھی کتابیں آئی ہیں کچھ ہی عرصے کے بعد وہ غلط ثابت ہوئیں یا کم از کم ان میں سے کچھ غلطیاں نکالی گئیں بلکہ کوئی بھی سائنسی نظریہ آج تک اس سے نہیں بچ سکا (ڈاکٹر ذاکر نائیک نے یہاں تمام پرانی الہامی کتابوں کا ذکر کیا ہے) لیکن قرآن پاک اپنے آنے کے بعد سے آج تک سائنسی طور پر کہیں بھی غلط ثابت نہیں کیا جاسکا، آج تک اس کا ایک ایک لفظ سچ ہی نکلا ہے“ (اور انشاء اللہ قیامت تک ایسے ہی ہوتا رہے گا۔)

ڈاکٹر نائیک نے یہ بھی کہا ”قرآن نے جو باتیں کہی ہیں وہ کوئی 80 فیصد سائنس صحیح ثابت کر چکی ہے، بقایا 20 فیصد کو بھی سائنس غلط ثابت نہ کر سکی اور سائنس بھی ابھی اپنے ابتدائی مراحل میں ہے۔ اپنی ترقی کے بعد انشاء اللہ بقایا 20 فیصد کو بھی سائنس صحیح تسلیم کر لے گی۔“

میں (یعنی رائٹر) اس کے ساتھ ہی یہ بات بھی شامل کرتا ہوں کہ ایک بچہ جو پیدا ہوتے ہی یتیم تھا، کبھی سکول نہ گیا۔ اس وقت اس کے آس پاس بھی کوئی بڑا عالم نہیں تھا (نہ اس وقت کوئی قابل ذکر عالم حجاز میں موجود تھا) وہ ایک ایسی کتاب لایا ہے جس کے علم، جس کی دانش، جس کی زبان کو آج تک چیلنج نہیں کیا جاسکا۔

میرے خیال میں تو تمام عینکیں اتار کر انصاف کی نظر سے دیکھا جائے اور اوپر بیان کردہ تمام دلیلوں پر بغیر تعصب کے نظر ڈالی جائے تو پھر ان میں نہ صرف اللہ کا ہونا یقینی ماننا پڑتا ہے بلکہ قرآن پاک اور اسلام کا بھی اللہ کی طرف سے اور مکمل اور آخری دین ماننا پڑتا ہے۔

ایک بالکل سچی اور کھری بات یہ ہے کہ پاکستان میں کوئی صرف ایک فیصد مسلمان ہی قرآن پاک پر اندرونی طور پر پختہ یقین رکھتے ہیں۔ یعنی وہ بیرونی طور پر تو اسے اللہ کی سچی اور مکمل کتاب سمجھتے ہیں لیکن اندرونی طور پر نہیں۔ اگر وہ اسے آخری اور مکمل کتاب سمجھتے تو پھر وہ دوسروں (خصوصاً اپنے بیوی بچوں اور کمزور رشتہ داروں سے) سے ظلم و زیادتیاں کیوں کرتے اور اچھے، سچے اور ایماندار مسلمان کیوں نہ بن جاتے۔

چند آخری ہدایات:

☆ آپ ایک نوٹ بک لیں اس میں یہ سب ہیڈنگز (headings) لکھ

لیں۔

☆ ان سبھی موضوعات کو دیکھیں اور چیک کریں کہ کیا آپ نے ان کو سمجھ لیا ہے یا نہیں؟ اگر نہیں تو اس موضوع کو دوبارہ پڑھیں۔ جب آپ اسے سمجھ لیں تو اس پر عمل ضرور کریں اور ایک بہت بڑی نیکی سمجھ کر اسے دوسروں کو بتائیں۔

☆ اس کتاب کو بار بار پڑھنے کا ایک فائدہ آپ کو یہ ہوگا کہ جوں جوں آپ کے شعور و ادراک کی سطح اوپر جائے گی، آپ کو اس میں موجود باتیں اور پیغام کی اصلی طاقت بھی سمجھ میں آتی چلی جائے گی۔

☆ اپنے علم کو نالج میں تبدیل کرنے کے لیے اس پر دوسروں سے بات چیت کر کے اسے پالش کریں پھر یہ سب کچھ آپ کو یاد بھی ہو جائے گا۔

ہر لحظہ ہے مومن کی نئی آن، نئی شان
گفتار میں کردار میں، اللہ کی برہان
قہاری و غفاری و قدوسی و جبروت
یہ چار عناصر ہوں تو بنتا ہے مسلمان
گل و لالہ کو جس سے ٹھنڈک ملے وہ شبنم
دریاؤں کے دل جس سے دہل جائیں وہ طوفان
یہ راز کسی کو معلوم نہیں کہ مومن
قاری نظر آتا ہے، حقیقت میں ہے قرآن

(اقبال)

(میں نے اپنے آپ کو کبھی عقلِ کل نہیں مانا، نہ ہی کوئی انسان ایسا ہو سکتا ہے۔

اپنی تحریر کی خامیوں، کمزوریوں اور غلطیوں کے لیے آپ سے معافی کا طلب گار ہوں)

(قمر اقبال صوفی)

کتاب کا مختصر جائزہ

تعارف = کیا سیکھنا، کیسے سیکھنا۔ اہم، کم اہم حصہ، ریلیکس رہ کر سیکھنا، خود اعتمادی، کریڈیوٹی، پرابلم سالونگ اہیلٹی، ماحول سمجھ کر اڈجیسٹ ہو جانا۔ بلند کرداری کا فقدان۔ آسان یا مشکل = یہ ذہن میں ہی ہوتا ہے۔

یادداشت کی پروگرامنگ = تمام دوسری پروگرامنگ کا یہ ہی اصول ہے۔

زندگی کا شعور ہونا = اچھے برے کی پہچان، اپنی پرارٹی پہچاننا۔

حوصلہ اور سچائی = ہمت، بڑا حوصلہ، بڑا گول، بڑا ویژن

بچوں کا خود کو ذہن یا بے وقوف ماننا

خود اعتمادی = اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرنا، ہارورڈ اور ٹاٹ پر بیٹھ کر پڑھے ہوئے میں 90

فیصد فرق صرف خود اعتمادی کا ہی ہے۔

ہر وقت ریلیکس رہیں۔

زندگی میں واحد اور واضح مقصد ہونا = یہ نہ ہو تو جینیئس ترین بھی ناکام ہو تو سادہ اور احمق بھی

کامیاب، خوشی کے لیے ضروری ہے

لکھنے کی عادت اور مقصد زندگی = یہ لازم ہے

اپنی کمزوریاں سمجھ کر انہیں دور کریں = اپنی تین کمزوریاں لکھیں۔

دوسرے کے قدموں میں کھڑا ہو کر دیکھیں = ہر معاملے میں اسی طرح دیکھنا چاہیے۔

دین اور اپنی تعلیم کا مقصد سمجھیں = دین کا مقصد آئیدیل معاشرے اور آئیڈیل انسان کی تیاری

تعلیم کا مقصد لازمی سمجھیں۔

ذہانت کی قسمیں = پیدائشی، سیکھی گئی اور روح کی ذہانت۔

I.Q اور E.Q

اسی لمحے میں رہنا = Be There, Where You Are

ٹائم مینجمنٹ =، نیولین نے کہا کہ میں جنگ تو ہار سکتا ہوں وقت ضائع نہیں کر سکتا

سچا، پختہ اور باضمیر انسان

انسان کی بے پناہ طاقتور ذہنی و روحانی صلاحیتیں =۔ انسانی روح میں چھپی بے شمار صلاحیتیں، عظیم انرجی اور بہت ہی اونچے لیول کی ذہانت

روح کی دو بنیادی اہم ترین صلاحیتیں

کچھ اہم ذہنی اور روحانی اصول (خود کو اہم سمجھنا، خوش رہنا، اچھا سننے یا بولنے والا بنیں)

=۔ جان کی حفاظت اور ضرورت کی ہر چیز کا باسانی مل جانا، خود کو اہم سمجھنا، خوش رہنا، فیملی کو خوش

رکھنا، اچھا سننے یا بولنے والا، رزقِ حلال

اچھے مسلمان کی مختصر تشریح =۔ اچھا انسان بننا پھر ہی اچھے مسلمان بنو گے۔ افلاطون، غیر مسلموں کو

نہ سمجھا پانا، برنارڈ شا۔ مسلمان ہی اپنے دشمن

مقافاتِ عمل =۔ ہم سب اپنے اپنے اعمال کی پکڑ میں ہیں۔

میکناٹیزم (مثبت اور منفی سوچ کی پہچان، نوجوانوں کے لیے ایک اہم پیغام، مسئلے کا حل، پر

امیدی، انرجی کا اصول) = ہر نوجوان کو مثبت سوچ اور منفی سوچ کا سمجھانا ہے۔

سیاست اور انصاف۔ سسٹم کی تبدیلی، منضبوط ذہنی رویا

بغیر محنت کے پیسہ ملنا =۔ اس نشے سے لازمی بچیں۔

صحت کا شعور۔

نفرت اور معافی

غصہ

شکر گزاری کرنا، حسد سے بچنا

تصورات کی مشق (visualization)

حصہ دوم

بچوں کی تعلیم کے بارے میں ماہرین کی رائے

بچوں کی تعلیم و تربیت کے بارے میں مصنف کی کچھ رائے

والدین کے نام ایک خاص پیغام۔ ٹیچرز کے لیے پیغام، تجزیاتی صلاحیت، تخلیقی صلاحیت، بلٹ ان علم، ڈائری ساتھ رکھنا، انگلش بولنا، سیکھنے کا اصول، عشق اور ٹیچنگ، ذہن سے بوجھ اتاریں امارت اور غربت، دولت کی طاقت، دو قسم کے آدمی، ایک ٹیچر بنیں دوسرا کاروبار کرتے کاروبار اور پیسہ، کامیابی کا مطلب، اچھا حلقہ احباب، اندرونی منظبوطی، محنت کرنا، ہماری قسمت، صرف پیسہ ہی ہونا، آئیڈیل پروفیشن اور تخلیقی صلاحیت

کتابیں پڑھنے کا شعور، ادراک و شعور کی سطح، ہماری ID، سماجی شعور، نیکی کی کچھ قسمیں، بحث و مباحثہ، عام جھگڑوں کی وجہ، نفس، تعریف اور حسد، فیتھ کا غلط استعمال، نیت، ٹی وی دیکھنا، سماجی شعور کی عدم موجودگی میں بندر

انسان کی فطرت۔ دو کامیاب طریقے۔ تین قسم کی جنگیں۔ میدان، معاشیات اور کلچر کی جنگ، انسان فطری طور پر اچھا ہے، علمی غرور، شکوہ نہ کریں۔ اپنا مستقبل معلوم کرنا، لاجک اور فیتھ، محنت اور توکل اللہ

حصہ سوم

روحانی علوم، بیرونی اندرونی علم، لاجک اور فیتھ، محنت اور توکل اللہ ہر خرقہ سالوس کے اندر ہے مہاجن، صحیح روحانی استاد، روحانیت اور غربت، وردوظائف، سائنس اور مذہب۔ کشف والہام۔

معاشرے کو کنٹرول کرنے کے طریقے =۔ پولیس، پریشر اور ضمیر کا کلچر۔

ڈر و خوف =۔ اس سے بچنا لازم ہے، زندگی اور روحانیت میں ناکامی کی سب سے بڑی وجہ یہی ہوتی ہے۔

قرآن پاک کو سمجھنے کے کچھ اصول

علم ہی نیکی ہے۔ شیر اور بھیڑ =۔ مولانا روم کی تمثیل

دنیا میں روحانی ترقی کے تین طریقے =۔ میڈیٹیشن، وردوظائف، پیریاگرو

اسلام اور روحانیت =۔ شریعت اور طریقت اکٹھے ہیں، قرآن پاک کے روحانی پیغام، آپ کے

اندر اللہ کا نور سویا ہے اسے جگانا ہے، مضبوط پختہ یقین کا قانون
راضی بہ رضا کی مشق، روحانی سفر کے کچھ مراحل، دنیا میں ہر چیز آپ کی مدد کو ہی آرہی ہے۔
یقین و نریا لوزر، ہرنا کامی کی وجہ یقین کی کمی، ہر کامیابی کی وجہ یقین، ہر کام و نر کی حالت میں
کریں۔

روحانیت کا مختصر ترین پیغام

روحانیت میں کامیابی کا کلیہ =۔۔ یقین کامل، نوری وجود جگانا، ڈر و خوف سے آزادی، ہمت ہونا۔
اللہ کے ہونے اور قرآن پاک کے منجانب اللہ ہونے کی ایک بہت پختہ دلیل =۔۔ مہا تمابدھ والی
مثال، ڈاکٹر ذاکر نائیک کی دلیل۔

دعا گو:۔۔ قمر اقبال صوفی

Finde Me On Facebook

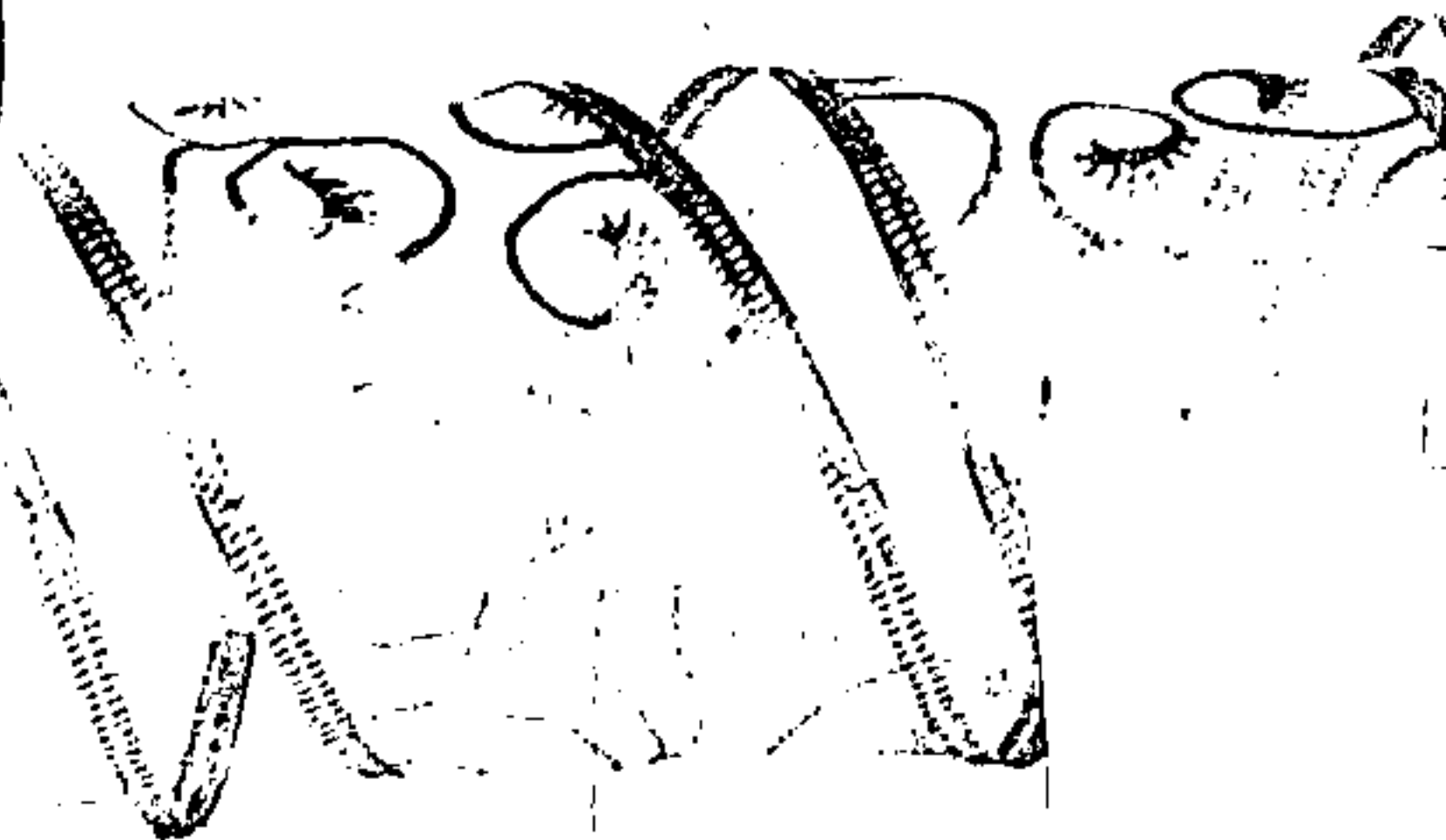
Qamariqbalsufi@gmail.com

ای بک پبلشر:۔۔ محمد حسین کھوکھر

Muhamadhussain55@gmail.com

مصنف کی بک لٹ انڈر ایڈسٹور پر مفت دستیاب ہیں۔ اپنی رائے سے ضرور اگاہ کریں

خود کشاکی اور روحانی علوم



قمر اقبال صوفی (ہالینڈ)