

تعمیر شخصیت: چند عملی پہلو

ڈاکٹر بدرالاسلام

ہماری موجودہ حالت ہمارے ماضی کی وجہ سے ہے۔ ہمارا مستقبل وہ ہو گا جس کے لیے ہم اج کوشش کریں گے۔ ماضی جا چکا، مستقبل نامعلوم ہے اور صرف حال ہمارے ہاتھ میں ہے۔ ناکامی کی کچھ عمومی تاویلیں اس طرح ہیں جنہیں ہم حقیقت جان کر اپنی ناکامیوں پر پردہ ڈال دیتے ہیں اور خود کو بری الذمة قرار دیتے ہیں: • میں قابل نہیں ہوں • میری قسمت خراب ہے۔ • میں دوسروں کے لیے قربانیاں دینا گیا مگر بدلتے میں کیا ملا؟ • میں کسی کو نہیں، نہیں کہہ سکتا • میں اپنی کمزوریوں پر قابو پانا چاہتا ہوں مگر محنت کون کرے؟ ان تاویلات کے علی الرغم دیکھیں کہ: میری موجودہ حالت کا ذمہ دار کون ہے؟ قسمت، حالات، رشتہ دار، خاندان، اساتذہ، معاشی حالات یا میں خود! حقیقت واقع یہ ہے کہ: میں آج جو کچھ ہوں، اس کے لیے میں خود ذمہ دار ہوں۔ لہذا اپنی ڈگر گوں حالت پر تاویلات کا پردہ مت ڈالیے۔ جواں ہمت ہنسنے۔ اچھی اور نرمی، ہر طرح کی پاتوں کے لیے اپنی ذمہ داری قبول کیجیے۔ جب ہم اپنے آپ کو ذمہ دار قرار دے کر بتائیں قبول کرتے ہیں تو ہمارا نقطہ نظر بھی تبدیل ہو جاتا ہے۔ ہمیں ذہنی تحفظات کے دائرے سے باہر لکھنا ہو گا۔ انتخاب آپ کو خود کرنا ہے۔ ماضی سے چیزیں رہنا بڑی بھول ہے۔ مستقبل پر نظر رکھ کر حال میں سخت محنت کیجیے۔ اس مضمون میں چند عملی پہلوؤں پر توجہ کی ضرورت ہے۔

• خود اعتمادی: خود اعتمادی سے حیران کن کام انجام دیے جاتے ہیں۔ خود اعتمادی سے محروم، ناکامیوں کا روناروتے ہیں۔ چھوٹے بچے کو چلنے میں مدد کرتے وقت کی مثال پر غور کریں۔ ہم اس کی ہمت افزائی کرتے ہیں۔ اس سے یہ نہیں کہا جاتا کہ تم چل نہیں سکتے بلکہ اس کے گرنے

اور چوتھا نے کے بعد بھی اس کی ہمت بڑھا کر اسے چلنے کے لیے آمادہ کرتے ہیں۔ غلطی کے خوف سے کام نہ کرنا بہت بڑی غلطی ہے۔ ناکامی کے خوف سے ابتداء ہی نہ کرنا، سب سے بڑی ناکامی ہے۔ یہ سوچنا کہ سائیکل سے گرجاؤں گایا تیرنے سے ڈوب جاؤں گا، اس لیے آپ وہ کام ہی نہ کریں۔۔۔ یہ سب سے بڑی غلطی ہو گی۔ کامیابی کا ایک فارمولہ یہ ہے: ۲۵ فنی صد منصوبہ بندی + ۵۷ فنی صد سخت محنت = کامیابی۔ کوئی بھی کام ابتداء میں ہیلی بار ہی ہو گا۔ اس کے بعد ہی آپ کمال کی جانب بڑھیں گے۔ اگر آپ کام ہی نہ کریں تو وہ لمحہ زندگی میں کبھی نہیں آئے گا جب آپ کوئی کام اچھی طرح انجام دیں گے۔ مشق اور تجربے سے ہی کمال کی طرف سفر ہو گا اور منزل ہاتھ آئے گی۔ مشق، مہارت میں اضافہ کرتی ہے۔

• عمل کا آغاز: حسن البناء شہید عوامی خطابات سے پہلے اس دعا کا اہتمام کرتے تھے: خدا یا! ہمارے منصوبوں اور عمل کے درمیان فاصلہ گھٹا دے۔ گویا منصوبے اور اس پر عمل درآمد کے درمیان وقت کی دیوار حائل نہ ہونے پائے۔ کام کے انجام (ناکامی) سے خوف زدہ ہو کر ہم کام چھوڑ دیتے ہیں۔ انجام کا خیال ضروری ہے مگر اسے منفی نہیں ہونا چاہیے۔ فیصلہ کبھی اور اقدام کبھی۔ کسی بھی شخص کو وہی کچھ حاصل ہوتا ہے جس کی وہ کوشش کرتا ہے۔

• دوسروں کے بجائے خود کو بدلتیے: یہ سب سے مشکل کام ہے۔ دنیا کا سب سے آسان کام دوسروں کو نصیحت کرنا ہے۔ دوسرے کے بدلتے یا اصلاح سے اپنی ترقی کو مت جوڑیے۔ یہ سوچنا کہ میں دوسروں کے فائدے کے لیے ان میں تبدیلی لانا چاہتا ہوں۔۔۔ بجا ہے لیکن کیا یہ آپ کے اختیار میں ہے؟ جو آپ کے اختیار میں ہے، یعنی آپ کی ذات، اسے بدلتے۔ تبدیلی یک لخت نہیں ہو گی۔ اس کے لیے وقت درکار ہو گا۔ مایوسی کی کوئی گنجائش نہیں۔ اگر آپ نے درخت جڑ سمیت دوسری جگہ لگادیا تب بھی کچھ بنیادی خصوصیات تبدیل نہیں ہوں گی۔ اس حقیقت کا ادراک کریں۔ ابھی، اسی وقت، میرے سامنے میں جیسا چاہتا ہوں ویسا۔۔۔ اس طرح کی انتہا پسندانہ سوچ سے تبدیلی نہیں آئے گی۔ جہاں تک ممکن ہو اپنے اندر تبدیلی لائیے۔ کچھ باقی چھوڑ دیجیے جو آپ کے دائرہ اختیار میں نہیں ہیں، مثلاً رنگ، قدر، وزن وغیرہ نہیں بدل سکتا۔ وہاں تبدیلی لائیے جو آپ کے بس میں ہے، مثلاً انداز گفتگو، اخلاق، کردار وغیرہ۔

‘ضد’ اور انہا پسندی کو حکمت سے ڈور کریں۔ آپ اپنے دائرہ اختیار کے اندر باہر کے معاملات کا بے لگ جائزہ لیجیے۔ اپنی ذات اور جذبات اور احساسات و خیالات کی نفی مت کیجیے۔ انھیں بھی احترام اور عزت دیجیے۔ ذاتی فیصلوں کے اچھے نہ مے یا مشتبہ و منفی اثرات کا تعین کیجیے۔

صدقی صد کا میابی یا مکمل کا میابی ناممکن ہے۔ کمال کا حصول بھی نہ ختم ہونے والا سفر ہے، لہذا ترقی کے لیے محنت کیجیئے نہ کمال کے حصول کے لیے۔ واقعہ یہ ہے کہ اس دنیا میں کوئی چیز کامل نہیں ہے۔ ہم ترقی کی منزل کے راہی ہو سکتے ہیں مگر منزل ہر بار دور ہوتی جاتی ہے۔ اس لیے اس کی فکر میں دبلا ہونا فضول ہے۔ ترقی پر نظر رکھیے۔ شاہراہ ترقی پر گامزن رہنا ہی کامیابی ہے۔

● کیا نہیں کرنا یہ: خود کو اور دوسروں کو مطعون نہ کریں۔ اپنے آپ اور دوسروں سے شاکی ہونا اور ان پر الزام دھرنا چھوڑ دیں۔ خود کو اور دوسروں کو دلبلی نہ لگائیں (میں--- ہوں، فلاں--- ایسا ہے)۔ اپنے دائرہ اختیار سے باہر کے معاملات پر محصر نہ رہیں۔ دل ہی دل میں کڑھیے مت۔ مسائل کے حل میں نئے مسائل کو جنم مت دیجیے (مشاذ صحت سے متعلق مسائل کے حل میں عدم صحت کے نقصانات کا خوف طاری کر لینا)۔ فیصلوں پر جلد بازی میں نظر ٹانی کرنا مناسب نہیں ہے۔ وقت دیجیے، صبر سے کام لیجیے اور ناگزیر ہو تو تبدیلی کیجیے۔ اپنی ذات سے ضرورت سے زیادہ پیار نہ کریں۔ حقائق سے منہ مت موڑیے بلکہ ان کا سامنا کیجیے۔ سب چنان ہے انداز مت انگیار کیجیے۔ وہ افراد جو نا امیدی کا شکار ہیں، ان کے قریب بھی مت جائیے۔ کسی بھی بات کو بہل انداز میں قبول مت کیجیے۔ کسی دوسرے شخص کو اپنے نفس کا قبضہ مت دیجیے۔

● زبانِ حال (body language): جھکی کمر، مایوس چہرہ، بے نور آنکھیں، سلوٹیں بھری پیشانی، بیکے بیکے قدم، بے دگنگو۔ اس طرح کے کئی افراد سے آپ کا سابقہ پیش آتا ہے۔ ایسے افراد مقابلے سے قبل ہی اپنی لکھست تسلیم کر لیتے ہیں۔ میدان میں اترنے سے قبل ہی ہار مان لیتے ہیں، اور مقابلے سے دست بردار ہو جاتے ہیں۔ ہر کام میں ‘نہیں’، احساس کمتری کے ہشکار اور قسمت کے شاکی۔ یاد رکھیے مایوسی متعدد ہوتی ہے۔ اسی طرح عزم و استقلال اور جوش بھی معدودی ہوتا ہے۔ ایسے مایوس افراد سے مایوسی اور کم ہمتی ہی فروغ پائے گی۔ ان سے ہوشیار رہیے۔

ایک دوسری تصویر دیکھیں: پر عزم، روشن آنکھیں، چال میں وقار، گفتگو میں جان اور

بجیشت مجموعی ایک فاتح ہونے کا احساس۔۔۔ وجہ صاف ظاہر ہے۔ ایسے اشخاص زبان حال، یعنی اپنے ظاہر سے آدھا مقابلہ پہلے ہی جیت پکھتے ہوتے ہیں۔ ان کے ظاہر سے ان کی قابلیت اور صلاحیت گویا چھپلتی ہے، ہاں میں یہ کہا سکتا ہوں، میں یہ ضرور کروں گا، میں جیت سکتا ہوں، میں ضرور فتح پاؤں گا، میں قابل ہوں، مزید قابل بن سکتا ہوں۔۔۔ اللہ بھی ایسے ہی بندوں کی مدد کرتا ہے۔ تقدیر پر ایمان کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ہاتھ پاؤں نہ ہلائیں اور تقدیر پر تنکیہ کیے رہیں، بلکہ اس کا صحیح مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی پوری توانائی اور قابلیت لگادیں اور نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیں۔ ہتھیلی کی لکیریں آپ کے مستقبل کا تعین نہیں کریں گی، بلکہ آپ کی منزل کا تعین آپ کے مضبوط بازوؤں سے ہو گا۔ تقدیر کو اپنی کم عملی یا بے عملی کے لیے جواز مت بنایے۔ اللہ بھی ان کی حالت بدلتا ہے جو خود اپنی حالت بدلا چاہتے ہیں۔

● غلطی معاف کرنا: غلطیاں کس سے نہیں ہوتی ہیں؟ جو لوگ کام نہیں کرتے صرف ان سے ہی غلطیاں نہیں ہوتی ہیں۔ غلطیاں ہی آدمی کو سدھارتی ہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم غلطیوں پر غلطیاں کریں اور اپنے آپ کو معاف کرتے چلے جائیں۔ اپنی غلطیوں سے سیکھتے ہوئے ہم معاملات میں بہتری لانے کی کوشش کرتے ہیں، اور ہمارا یہ بہتری اور ارتقا کا سفر ہمیں نقطہ کمال کے قریب لے جاتا ہے۔ غلطیوں کے ذریعے ہی ہم صحیح سمت سفر کا تعین کرتے ہیں تاکہ خطرات سے نجیگی سلامت منزل مقصد تک پہنچ سکیں۔ غلطی کا خمیازہ بھگتنے کے بعد ہم دوبارہ اس غلطی کا اعادہ نہیں کرتے اور معاملات کو زیادہ چوکتے ہو کر انجام دیتے ہیں۔ دوسروں کی غلطیوں پر ناراض ہونا، فطری امر ہے۔ ہم اپنی ناکامی کا سہرا بھی دوسروں کے سر جا کر بری الذمہ ہو جاتے ہیں۔ کیا ہم یہی رویہ اپنی ذاتی غلطیوں پر بھی اپناتے ہیں؟ بسا اوقات ہم دوسروں کی غلطیوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں مگر اپنی ذاتی غلطیوں کی سزا خود کو مسلسل دیتے رہتے ہیں۔ اس سے ہماری کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ خود کو بھی معاف کیجیے۔ غلطیوں سے سبق حاصل کیجیے اور اپنارویہ بہتر بنایے۔

● اپنی ذات سے باہر نکل کر دیکھیے: ہم اکثر میں، 'میرا'، 'مجھے' ہی تک محدود ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمیں کچھ نظر نہیں آتا۔ اس کے باہر کی دنیا میں جھاک کر تو دیکھیے۔ اس کائنات میں بے شمار چھوٹی بڑی خوشیاں آپ کے استقبال کو تیار ہیں۔ کچھ لوگ دوسروں کی خوشی

میں اپنا غم، دوسروں کی کامیابی میں اپنی ناکامی، اور دوسروں کی ترقی میں اپنی ترقی دیکھتے ہیں: اسے یہ سب مل گیا مجھے کیوں نہیں ملا؟ مجھ میں کیا کی ہے؟ اُس کے بجائے اس سب کا میں زیادہ حق دار تھا، وغیرہ۔ اس طرزِ عمل کے بجائے اگر دوسروں کی خوشی میں اپنی خوشی تلاش کریں، ان کی کامیابی میں اپنی کامیابی کو دیکھیں تو یہ ثابت انداز فکر ہے۔ یہ کامیابی کا اہم زینہ ہے۔

● کامیابی جدوجہد میں ہے اکھا جاتا ہے کہم ہمت، فتح نہیں پاتے۔ کیا آپ نے کسی میدان سے راہ فرار اختیار کرنے والے کھلاڑی کو مقابلہ جیتتے ہوئے دیکھا؟ ہرگز نہیں۔ جب آپ میدان ہی چھوڑ دیں گے تو ہمار کا سوال پیدا ہو گا نہ جیت ہی کا۔ ناکامی کے خوف سے فی الفور نجات پایئے۔ ہمیشہ میدان میں فتح کا مرانی کے عزم کے ساتھ قدم رکھیے۔ ان شاء اللہ جیت آپ ہی کی ہو گی۔ اگر کسی وجہ سے متوقع کامیابی نہ ملے تو جائزہ اور بھرپور تیاری کے ساتھ دوبارہ مقابلہ کیجیے
گرتے ہیں شہسوار ہی میدان جنگ میں
وہ طفل کیا گرے جو گھنٹوں کے مل چلے

جو شخص چیلنج کا سامنا کرتا ہے، حالات و واقعات سے دو، دو ہاتھ کرتا ہے اور تجربات سے گزرتا ہے وہی کامیاب ہوتا ہے۔ میدان کا رزار میں اترنے سے گریز ہی سب سے بڑی کمزوری اور ناکامی ہے۔ فاتح یا کامیاب شخص کسی بھی حالت میں میدان سے بھاگنا نہیں۔ حالات کتنے ہی کٹھن ہوں، کتنی ہی مصیبتیں آئیں وہ میدان عمل میں ڈثارہتا ہے۔ یہ تاریخ کی بہت بڑی سچائی ہے۔ ایک وقت آتا ہے جب آزمائشیں، حالات اور مشکلات اس مرد آہن سے نکلا کر پاش پاش ہو جاتی ہیں۔ آئیے مقابلہ کیجیے! کامیابی نظر نہ بھی آئے تب بھی میدان سے پیٹھ پھیر کر مت بھاگیے۔ ہو سکتا ہے کہ مقابلے میں آپ تھک کر چور ہو جائیں، لہو لہاں ہو جائیں مگر اسی جدوجہد میں آپ کی کامیابی پوشیدہ ہے۔ کامیابی ضرور آپ کے قدم چوئے گی۔ عزم راسخ ہو، ارادہ مضبوط ہو اور ساتھ میں عملی کوششیں ہوں تو اللہ کی رحمت بھی دست گیری کرتی ہے اور بالآخر منزل مراد ہاتھ آتی ہے۔