

خود سے محبت کرنا سیکھیں

ہمیں ہمیشہ اپنے آپ سے محبت کرنے کا کہا جاتا ہے۔ لیکن کیا ہم واقعی اس جملے کے معنی کو سمجھتے ہیں؟ اپنے آپ سے پیار کرنے کا مطلب ہے اپنے آپ کو سب سے قیمتی سمجھنا۔ خود کے ساتھ ویسا سلوک کریں جیسا آپ کسی خاص کے ساتھ کرتے ہیں۔ آپ جیسے بھی ہیں اپنے آپ کو قبول کریں۔ کسی بھی قسم کی تنقید سے گریز کریں اور یقین رکھیں کہ آپ کو خدا نے بہت خوبصورت بنایا ہے۔ درحقیقت، وہ لوگ جو دوسروں پر مسلسل تنقید کرتے ہیں انہیں اس بات کا علم ہی نہیں ہوتا کہ وہ کون ہیں؟ وہ اپنے آپ کو ناکام سمجھتے ہیں، اور اس احساس کمتری کو چھپانے کیلئے اور دوسروں پہ اپنا رعب جمانے کیلئے وہ دوسروں پر تنقید کرتے ہیں۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ آپ کو کبھی بھی آپ سے بہتر شخص تنقید کا نشانہ نہیں بنائے گا۔ بلکہ وہ شخص آپ پر تنقید کرے گا جو خود کو کمتر سمجھتا ہوگا۔ اس لئے، جو لوگ آپ کو نیچا دکھانا چاہتے ہیں سمجھ لیں وہ خود سے مطمئن نہیں ہیں اور احساس کمتری کا شکار ہیں۔ اس لیے ایسے لوگوں کو اور ان کی باتوں کو دل پر نہیں لینا چاہیے۔ یاد رکھیں آپ واحد شخص ہیں جو دن کے اختتام پر اپنے آپ کے ساتھ ہوں گے، اس لیے یہ مکمل طور پر آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں۔

اگر ہم اس دنیا میں کامیاب لوگوں کا مشاہدہ کریں تو ہم دیکھیں گے کہ وہ اپنے ہر کام میں خود کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس کے برعکس جو لوگ خود سے نفرت کرتے ہیں اور صرف دوسروں پر تنقید کرتے ہیں تو پھر وہ خوشحال نہیں رہ سکتے۔ اسی سلسلے میں کسی نے خوب کہا کہ اگر آپ دوسروں سے محبت کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کو پہلے خود سے پیار کرنا چاہیے۔ کیونکہ اگر ہم خود سے محبت نہیں کرتے تو ہم کسی اور سے حقیقی طور پر محبت نہیں کر سکتے۔ حتیٰ کہ اگر ہم ایسا کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں تو یہ محبت نہیں محض لگاؤ ہوگا۔

ہم میں سے ہر ایک خوشگوار اور بھرپور زندگی گزارنے کی خواہش رکھتا ہے، لیکن ہم میں سے بہت سے لوگوں کو معلوم نہیں ہے کہ اسے حاصل کیسے کیا جائے۔

آپ کو یہ سمجھنا ہے کہ خوشی اور مسرت کی کلید آپ کے اندر ہے۔ اپنی ذاتی نشوونما اور ترقی پر توجہ دیں، اپنی غلطیوں کو قبول کریں کیونکہ وہ سیکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

ہر روز آئینے کے سامنے باقاعدگی سے کھڑے ہوں اور اپنے آپ سے کہیں میں عظیم ہوں میں رک نہیں سکتا۔ یہ سادہ لیکن طاقتور طریقہ آپ کے لاشعوری ذہن پر زبردست اثر ڈالے گا۔ اس پر عمل کرنے کے بعد، آپ کو اپنے الفاظ کی طاقت کا اندازہ ہو جائے گا۔

کیونکہ یہ تلخ حقیقت ہے کہ ہم دوسروں کو پیار کرنے میں انہیں خوش کرنے میں لگے رہتے ہیں اور اپنی ذات کو بھول جاتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں خوش رہنا اور خود سے محبت کرنا آپ کا بھی حق ہے۔