

اپنی سلطنت کے بادشاہ خود بنیں

ایک آدمی کے پاس قیمتی گھڑی تھی جو اس سے کہیں کھوگئی۔ وہ اس کو تلاش کرنے لگا، بیڈ، الماری، دراز، ڈرائنگ روم اور کچن تک اس نے کھنگال مارا لیکن گھڑی نہ ملی۔ جب وہ تھک ہار کر بیٹھا تو اس کے ذہن میں ایک ترکیب آئی۔ وہ گھر سے باہر نکلا اور محلے کے بچوں کو بلا کر لایا اور بولا: ”میری گھڑی گم ہوگئی ہے جو بھی بچہ مجھے ڈھونڈ کر دے گا اس کو میری طرف سے انعام ملے گا۔“ انعام کا سن کر بچے خوش ہو گئے اور تجسس کے ساتھ گھر میں داخل ہو کر گھڑی تلاش کرنے لگے۔ انہوں نے بھی پورا گھر چھان مارا لیکن گھڑی نہ مل سکی۔ اچانک ایک بچہ بولا: ”انکل! میں آپ کو آپ کی گھڑی ڈھونڈ کر دے سکتا ہوں مگر شرط یہ ہے کہ آپ ان تمام بچوں کو خاموشی کے ساتھ کہیں بٹھادیں۔“ چنانچہ تمام بچوں کو الگ کمرے میں بٹھادیا گیا اور وہ بچہ اکیلے گھڑی تلاش کرنے لگا۔

انسان جب اپنے من میں ڈوبتا ہے تو اُسے وہ نادر چیزیں ملتی ہیں جو زندگی کو شاندار بنا دیتی ہیں گوشہ نشینی آپ کو موقع دیتی ہے کہ آپ اپنے خیالات کا جائزہ لیں۔ اس طرح آپ جان سکیں گے کہ آپ حقیقت میں کیا ہیں اور کیا چاہتے ہیں۔ آپ اپنی کمزوریوں، خوبیوں اور اہداف پر بھرپور انداز میں فوکس کر سکیں گے۔ آپ کیا چاہتے ہیں؟ اگر آپ کو اس چیز کا علم ہو جائے تو آپ زیادہ آسانی کے ساتھ اپنی منزل تک پہنچ سکتے ہیں اور اسے پاسکتے ہیں۔ ایک دفعہ جب آپ خود کو جان لیں اور اپنے آپ کو قبول کر لیں تو پھر آپ خود اعتمادی کے ساتھ خود کو بہتر کرتے جائیں گے۔ کچھ ہی دیر گزری تھی کہ اس بچے نے چلا کر آدمی کو آواز دی، وہ کمرے میں گیا تو گھڑی بچے کے ہاتھ میں تھی۔ آدمی بڑا حیران ہوا کہ جو کام دس بچوں سے نہ ہو سکا وہ اس ایک بچے نے کر دکھایا۔ اس نے بچے سے گھڑی ڈھونڈ پانے کی وجہ پوچھی تو وہ بولا: ”میں کمرے میں گیا اور خاموشی کے ساتھ بیٹھ گیا۔ میں نے گھڑی کی آواز پر دھیان دینا شروع کیا۔ کچھ ہی دیر میں الماری کے نیچے سے ہلکی ہلکی آواز آنا شروع ہوگئی، میں نے جا کر دیکھا تو واقعی اس جگہ پہ گھڑی موجود تھی۔“ آدمی بچے کی اس عقل مندی پر بہت خوش ہوا اور اس کو انعام کے ساتھ ساتھ شاباشی بھی دی۔ یہی مثال انسان کی بھی ہے۔

وہ جب خاموشی کے ماحول میں بیٹھتا ہے اور اپنے من میں ڈوبتا ہے تو اس کو ایسی قیمتی اور نادر چیزیں ملتی ہیں جو اس کی زندگی کو شاندار بنا دیتی ہیں۔ ہم ایک تیز رفتار دور میں جی رہے ہیں جس میں ہمیں روزانہ کئی طرح کے لوگوں سے ملنا پڑتا ہے۔ ہم ان سے صرف ملتے ہی نہیں بلکہ ان کی باتیں سنتے، ان کے خیالات سمجھتے اور ان کے حالات سے واقفیت حاصل کرتے ہیں۔ اس سب کے ساتھ ساتھ ہمارے اپنے اندر بھی کئی طرح کے انتشار چل رہے ہوتے ہیں اور اس سارے شور میں ہر انسان اپنے آپ سے بہت ڈور چلا جاتا ہے۔ اس کے پاس موقع ہی نہیں ہوتا کہ وہ اپنے ساتھ بیٹھے، کچھ وقت گزارے، اپنے آپ پر غور کرے اور سوچے کہ میں اصل میں کیا ہوں، میرا مقصد حیات کیا ہے؟ اور میں جس سمت پر گامزن ہوں وہ مجھے میری منزل تک پہنچا رہی ہے یا نہیں؟

اپنے ساتھ رابطہ قائم نہ کرنے کا ایک بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ انسان اندر سے کھوکھلا ہو جاتا ہے۔ وہ اپنا پورا زور لگا کر اور بڑی محنت سے ایک ہدف تو حاصل کر لیتا ہے لیکن اس کے بعد جا کر اُس کو احساس ہوتا ہے کہ کامیابی ملنے کے بعد بھی وہ خوش نہیں۔ دراصل اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ لوگوں کی کامیابی اور اس کی چکا چوند دیکھ کر ان سے متاثر ہو جاتا ہے۔ وہ بھی ان کی طرح کامیاب ہونا چاہتا ہے، وہ اس کے حصول میں اس قدر مصروف ہو جاتا ہے کہ اس کو اپنے دل کی بات سننے کی فرصت نہیں ملتی۔ وہ کوشش اور محنت کر کے ایک بڑے مقام تک تو پہنچ جاتا ہے لیکن اس سارے مرحلے میں اپنے آپ سے بھی دور ہو جاتا ہے۔ جسم و روح کے اسی خلا کی وجہ سے وہ کامیابی پا کر بھی خوشی محسوس نہیں کرتا اور اس کا دل بے چین رہتا ہے۔

انسان کی زندگی میں ”گوشہ نشینی“ کی بڑی اہمیت ہے اور جس سے انسان فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ یہ اہمیت درج ذیل نکات میں بیان ہے:

ذہنی آرام:

اپنے جسم کی طرح اپنے دماغ کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہمیں ہزاروں نئے خیالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ان کو اپنے ذہن میں ترتیب دینے کے لیے کافی ذہنی توانائی صرف کرنا پڑتی ہے۔ ایسے میں خود کے ساتھ وقت گزارنا آپ کے ذہن کو ”ری چارج“ کر دیتا ہے اور اس کے بعد جب آپ اپنی زندگی کے میدان میں قدم رکھتے ہیں تو ہر طرح کے حالات و واقعات اور درپیش مسائل کا مقابلہ بخوبی کر سکتے ہیں۔

بہتر تعلقات:

حقیقت یہ ہے کہ خود کے ساتھ وقت گزارنا، انسان کی ایک بنیادی ضرورت ہے اور اسی کی بدولت وہ ایک متاثر کن شخصیت بن سکتا ہے۔ جب وہ ذہنی اور جسمانی طور پر مضبوط ہوگا تو وہ اپنی فیملی اور دوسرے رشتوں کا بھی خیال رکھ سکے گا اور اس کے تعلقات بہترین ہوں گے۔

خود شناسی میں اضافہ:

گوشہ نشینی آپ کو یہ موقع دیتی ہے کہ آپ اپنے خیالات کا جائزہ لیں۔ اس طرح آپ جان سکیں گے کہ آپ حقیقت میں کیا ہیں؟ اور آپ کیا چاہتے ہیں؟ اگر آپ کو اس چیز کا علم ہو جائے تو آپ زیادہ آسانی کے ساتھ اپنی منزل تک پہنچ سکتے ہیں۔

خود کے اصول بنائیے:

اپنی زندگی گزارنے کے لیے آپ کو دوسروں کے نقش قدم پر چلنے کی ضرورت نہیں بلکہ آپ اپنا الگ راستہ اختیار کر سکتے ہیں۔ اپنی زندگی کے لیے کچھ اصول بنائیں اور ان اصولوں پر چلتے ہوئے خود کو دوسروں کیلئے ایک مثال بنا کر دکھائیں۔

اپنے جذبات سے منسلک ہونا:

دوسروں کے جذبات کو سمجھنا اچھی بات ہے لیکن اس پر بہت زیادہ فوکس کرنے کا نقصان یہ ہے کہ آپ اپنے جذبات سے لاعلم رہ جاتے ہیں۔ یاد رکھیں جو منفی خیالات کے حامل لوگ ہوتے ہیں وہ اپنے جذبات سمجھنے سے گھبراتے ہیں اور اس وجہ سے وہ اپنے ساتھ وقت نہیں گزارتے۔ آج کے سوشل میڈیا نے اس کام کو مزید آسان کر دیا ہے۔ یہ فرار کا وہ راستہ ہے جہاں بہت سارے لوگ اپنے منفی خیالات سے بھاگتے ہوئے اس کو اختیار کرتے اور اپنی زندگی کا قیمتی وقت برباد کر دیتے ہیں لہذا اپنے جذبات سے منسلک رہیں تاکہ جہاں کہیں کوئی منفی خیال آئے تو اس کو فوری طور پر پکڑ سکیں اور آپ کو اپنی ذات سے بھاگنے کی ضرورت نہ پڑے۔

تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ:

دنیا میں جتنے بھی بڑے تخلیق کار ہیں وہ سب اپنا شاہکار بنانے کے لیے تنہائی کی تلاش میں رہتے ہیں۔ سائنسی شواہد بھی اس بات پر گواہی دیتے ہیں کہ جب انسان خلوت میں ہو تو اس کی تخلیقی صلاحیت عروج پر ہوتی ہے۔ نیوروسائنٹسٹ کا کہنا ہے کہ جب دماغ بیرونی خلفشار کے بغیر ہو یعنی پرسکون حالت میں ہو تب اس میں بہترین خیالات جنم لیتے ہیں، کیوں کہ ایسے میں دماغ کو آزادی مل جاتی ہے اور وہ بہترین خیالات پیدا کر سکتا ہے۔

خود مختاری میں اضافہ:

جب آپ اپنے ساتھ زیادہ وقت گزارنا شروع کریں گے تو آپ کا مائنڈ سیٹ بدلنا شروع ہو جائے گا۔ کچھ وقت کے بعد آپ اپنی گوشہ نشینی سے لطف اندوز ہونا شروع ہو جائیں گے اور آپ کو احساس ہو جائے گا کہ اپنے آپ سے لطف اندوز ہونے کے لیے دوسروں کے ساتھ نہیں بلکہ اپنے ساتھ رہنا ضروری ہے۔ پھر آپ دوسروں کی تصدیق کے محتاج نہیں رہیں گے، پھر آپ فیصلہ کرنے میں بڑے پُر اعتماد ہوں گے۔ ”خود مختار“ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی ذہنی آسودگی کے لیے دوسروں کی طرف نہیں دیکھتے۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ دوسرے لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات مجبوری کی بناء پر نہیں بلکہ اس وجہ سے ہیں کہ آپ یہ تعلقات خود قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ یاد رکھیں! جب آپ اپنی ذات پر توجہ دیں گے، اپنی کمزوریوں کو جانیں اور انھیں درست کرنے کی کوشش کریں گے تو آپ خود بخود ایک قابل اعتماد شخصیت بن کر سامنے آئیں گے۔ تنہائی میں خود کے ساتھ گزارا وقت کبھی ضائع نہیں جاتا۔ آپ کا اپنے آپ کے ساتھ رشتہ دنیا کا سب سے قیمتی رشتہ ہے اور خلوت کی بدولت آپ اس رشتے کو مضبوط سے مضبوط بنا سکتے ہیں۔ اس لئے ان رہنما اصولوں کو اپنائیں اور اپنی سلطنت کے بادشاہ خود بنیں۔