دوسروں کو بدلنے کی بجائے خود کو آزاد کرنے کا فن

Let Them Theory

انسان کی زندگی میں پریشانیوں کی ایک بڑی وجہ دوسروں کے رویوں، باتوں اور فیصلوں سے ضرورت سے زیادہ متاثر ہونا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ لوگ ہماری بات سمجھیں، ہماری قدر کریں، ہماری توقعات پر پورا اُتریں اور ہمارے ساتھ ویسا ہی سلوک کریں جیسا ہم ان کے ساتھ کرتے ہیں۔ لیکن جب حقیقت ہماری خواہشات کے برعکس سامنے آتی ہے تو ہم مایوسی، غصے، دکھ اور بے چینی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کبھی کسی کی خاموشی ہمیں پریشان کرتی ہے، کبھی کسی کا بدلتا ہوا رویہ ہمارے ذہن میں سوالات پیدا کرتا ہے اور کبھی کسی کی بے رخی ہمیں اپنی اہمیت پر شک کرنے پر مجبور کر دیتی ہے۔ ایسے میں ایک اہم سوال یہ ہے کہ کیا ہم اپنی خوشی اور ذہنی سکون کا اختیار دوسروں کے ہاتھ میں دے چکے ہیں؟ میلی رابنز کی کتاب The Let Them Theory اسی سوال پر غور کرنے اور زندگی کو ایک مختلف زاویے سے دیکھنے کی دعوت دیتی ہے۔ اس کتاب کا بنیادی تصور یہ ہے کہ ہم دوسروں کے خیالات، فیصلوں اور رویوں کو اپنی مرضی کے مطابق بنانے کی کوشش چھوڑ دیں۔ اس کے بجائے انہیں اپنے فیصلے کرنے دیں اور اپنی توجہ ان چیزوں پر مرکوز کریں جو حقیقتاً ہمارے اختیار میں ہیں۔

ہم اکثر دوسروں کے رویوں کو کنٹرول کرنے کی کوشش میں اپنی توانائی ضائع کرتے رہتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ دوست ہماری توقعات کے مطابق برتاؤ کریں، رشتے دار ہماری بات کو اہمیت دیں، ساتھی ہماری کوششوں کو تسلیم کریں اور ہمارے قریبی لوگ کبھی ہمیں مایوس نہ کریں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہر انسان کی اپنی سوچ، ترجیحات، جذبات اور فیصلے ہوتے ہیں۔ اگر کوئی شخص آپ کو سمجھنے کے لیے تیار نہیں، تو بار بار وضاحتیں دینا ضروری نہیں۔ اگر کوئی آپ کی قدر نہیں کرتا، تو ہر وقت اپنی اہمیت ثابت کرنے کی کوشش آپ کو مزید تھکا سکتی ہے۔ اگر کوئی آپ سے دور ہونا چاہتا ہے، تو اسے زبردستی اپنے قریب رکھنے کی کوشش دونوں کے لیے تکلیف کا باعث بن سکتی ہے۔

یہیں ’’Let Them‘‘ کا اصول ہماری مدد کرتا ہے۔ یعنی لوگوں کو وہ کرنے دیں جو وہ کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں اپنی رائے رکھنے دیں، اپنے فیصلے کرنے دیں اور اپنی ترجیحات منتخب کرنے دیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ دوسروں کے غلط رویوں کو درست سمجھنے لگیں، بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ہر صورتِ حال کو اپنے قابو میں رکھنے کی کوشش ترک کر دیں۔ کسی کی تنقید، بے توجہی یا اختلاف کو اکثر ہم اپنی ذات کے خلاف سمجھ لیتے ہیں۔ اگر کوئی ہماری بات سے اتفاق نہ کرے تو ہمیں لگتا ہے کہ وہ ہماری ذہانت کو تسلیم نہیں کرتا۔ اگر کوئی ہماری دعوت قبول نہ کرے تو ہم اسے اپنی بے قدری سمجھنے لگتے ہیں۔ حالانکہ دوسروں کے فیصلوں کے پیچھے ان کی اپنی مصروفیات، ترجیحات، تجربات اور مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔

ضروری نہیں کہ ہر شخص آپ کو پسند کرے، آپ کی سوچ سے اتفاق کرے یا آپ کی صلاحیتوں کو پہچانے۔ دنیا میں مختلف مزاج اور نظریات رکھنے والے لوگ موجود ہیں، اس لیے سب کی منظوری حاصل کرنا نہ ممکن ہے اور نہ ہی ضروری۔ آپ کی قدر کا تعین صرف اس بات سے نہیں ہوتا کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ اپنی صلاحیتوں، کردار اور اقدار کو پہچاننا سیکھیں۔ جب آپ اپنی ذات کو دوسروں کی رائے سے الگ دیکھنے لگتے ہیں تو غیر ضروری تنقید اور بے توجہی کا اثر بھی کم ہونے لگتا ہے۔

زندگی میں ہر شخص کو کبھی نہ کبھی انکار، ناکامی یا مسترد کیے جانے کا تجربہ ہوتا ہے۔ کوئی ملازمت نہیں ملتی، کوئی رشتہ توقع کے مطابق آگے نہیں بڑھتا، کوئی دوست ساتھ چھوڑ دیتا ہے یا کسی موقع پر ہماری صلاحیتوں کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ ایسے حالات میں ہم اکثر خود کو ناکام سمجھنے لگتے ہیں۔ لیکن ہر انکار آپ کی قابلیت کا فیصلہ نہیں ہوتا۔ بعض اوقات کوئی موقع آپ کے لیے موزوں نہیں ہوتا، کسی شخص کی ترجیحات آپ سے مختلف ہوتی ہیں یا حالات آپ کے حق میں نہیں ہوتے۔

اگر کوئی آپ کو منتخب نہیں کرتا تو اپنی پوری زندگی اس کے فیصلے کو بدلنے میں صرف نہ کریں۔ اپنے تجربے سے سیکھیں، اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنائیں اور آگے بڑھنے کا راستہ تلاش کریں۔ دوسروں کے انکار کو اپنی ذات کی نفی سمجھنے کے بجائے اسے نئی سمت اختیار کرنے کا موقع بنائیں۔ یاد رکھیں، ہر بند دروازہ آپ کی ناکامی کی علامت نہیں ہوتا۔ بعض اوقات آگے بڑھنے کے لیے کسی ایک راستے کو چھوڑنا ضروری ہوتا ہے۔ محبت، دوستی اور خاندانی تعلقات انسانی زندگی کا اہم حصہ ہیں، لیکن جب کسی رشتے میں ہماری خوشی مکمل طور پر دوسرے شخص کے رویے سے وابستہ ہو جائے تو ہم جذباتی طور پر کمزور محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ہم بار بار پیغامات چیک کرتے ہیں، جواب کا انتظار کرتے ہیں، دوسروں کے لہجے میں تبدیلی تلاش کرتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی باتوں سے بڑے نتائج اخذ کرنے لگتے ہیں۔

صحت مند تعلقات میں محبت اور توجہ کے ساتھ آزادی، اعتماد اور باہمی احترام بھی ضروری ہیں۔ کسی سے محبت کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اس کے ہر فیصلے کو کنٹرول کریں یا اپنی ضروریات کو مسلسل نظر انداز کرتے رہیں۔ اپنی حدود متعین کریں۔ اگر کوئی بار بار آپ کی بے عزتی کرتا ہے تو مناسب انداز میں اپنی بات کہیں۔ اگر کوئی رشتہ مسلسل ذہنی اذیت کا باعث بن رہا ہے تو اس پر سنجیدگی سے غور کریں۔ دوسروں کو اپنی مرضی سے جینے دینے کے ساتھ ساتھ خود کو بھی ایسے فیصلے کرنے کا حق دیں جو آپ کے وقار اور سکون کی حفاظت کریں۔

”Let Them“ کے بعد ”Let Me“ اس تصور کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ دوسروں کو ان کی مرضی سے جینے دینے کے بعد ہمیں اپنی ذمہ داریوں کی طرف واپس آنا چاہیے۔ اسے یوں سمجھا جا سکتا ہے۔

”Let Them“ انہیں اپنی مرضی سے فیصلہ کرنے دیں۔

”Let Me“ اب مجھے اپنے لیے درست فیصلہ کرنے دیں۔

اگر کوئی آپ کو نظر انداز کرتا ہے تو اسے ایسا کرنے دیں، اور خود اپنی توجہ ان لوگوں پر مرکوز کریں جو آپ کے ساتھ خلوص سے پیش آتے ہیں۔ اگر کوئی آپ کی صلاحیتوں پر شک کرتا ہے تو اسے اپنی رائے رکھنے دیں، اور خود محنت جاری رکھیں۔ اگر کوئی آپ کی زندگی سے دور جانا چاہتا ہے تو اسے جانے دیں، اور خود اپنی زندگی کو بہتر بنانے کی ذمہ داری قبول کریں۔ آپ دوسروں کے الفاظ، جذبات یا فیصلوں کے مالک نہیں ہیں، لیکن آپ اپنے ردِعمل، اپنی ترجیحات اور اپنے اگلے قدم کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ یہی وہ مقام ہے جہاں بے بسی کی جگہ خود اعتمادی جنم لیتی ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ کسی معاملے کو چھوڑ دینا شکست تسلیم کرنے کے برابر ہے۔ حقیقت میں ہر معاملے پر اصرار کرنا ضروری نہیں ہوتا۔ کچھ بحثیں ایسی ہوتی ہیں جن کا کوئی نتیجہ نہیں نکلتا، کچھ رشتے ایسے ہوتے ہیں جنہیں یک طرفہ کوشش سے نہیں بچایا جا سکتا اور کچھ حالات ایسے

ہوتے ہیں جنہیں قبول کرنا ہی ذہنی سکون کی طرف پہلا قدم بنتا ہے۔ چھوڑ دینے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کوشش کرنا بند کر دیں یا اپنے حقوق کے لیے آواز نہ اٹھائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی توانائی کو وہاں استعمال کریں جہاں آپ کی کوشش واقعی فرق پیدا کر سکتی ہے۔ جب آپ ہر شخص کو خوش رکھنے، ہر اختلاف کو ختم کرنے اور ہر صورتِ حال کو قابو میں رکھنے کی کوشش چھوڑ دیتے ہیں تو آپ کے پاس اپنی ذات، اپنے مقاصد اور اپنے حقیقی رشتوں کے لیے زیادہ وقت اور توانائی باقی رہتی ہے۔ زندگی میں سکون اس وقت پیدا ہونا شروع ہوتا ہے جب ہم یہ سمجھ لیتے ہیں کہ ہر انسان کو اپنی مرضی سے سوچنے اور فیصلہ کرنے کا حق حاصل ہے۔ ہم کسی کو زبردستی اپنا ہمدرد، دوست یا خیر خواہ نہیں بنا سکتے۔ ہم صرف اپنے کردار، اپنے رویے اور اپنے انتخاب کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

اس لیے اگلی بار جب کسی کا رویہ آپ کو پریشان کرے تو ایک لمحے کے لیے رکیں اور خود سے پوچھیں: کیا یہ معاملہ واقعی میرے اختیار میں ہے؟ اگر نہیں، تو کیا میں اپنی توانائی کسی ایسی چیز پر خرچ کر رہا ہوں جسے میں بدل نہیں سکتا؟ لوگوں کو ان کے فیصلے کرنے دیں، لیکن اپنی زندگی کے فیصلے ان کے ہاتھ میں نہ دیں۔ دوسروں کی منظوری کے انتظار میں اپنی خوشی مؤخر نہ کریں اور کسی کی بے رخی کو اپنی ذات کی قدر کا پیمانہ نہ بنائیں۔ زندگی کا اصل سکون دوسروں کو اپنی مرضی کے مطابق چلانے میں نہیں، بلکہ خود کو ہر انسان کے رویے سے متاثر ہونے کی مجبوری سے آزاد کرنے میں ہے۔ لوگوں کو اپنی زندگی جینے دیں، اور خود بھی سکون، خودداری اور اعتماد کے ساتھ جینے کا حق اپنائیں۔ یہی ''Let Them'' کے تصور کا بنیادی پیغام ہے: دوسروں کو بدلنے کی کوشش کم کریں اور اپنی زندگی کو بہتر بنانے پر زیادہ توجہ دیں۔