مسلسل مشق نہیں، شعوری مشق کامیابی کی اصل کنجی ہے۔

زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے محنت اور مشق کو ہمیشہ اہم سمجھا جاتا ہے۔ ہم اکثر سنتے ہیں کہ مشق انسان کو کامل بنا دیتی ہے، لیکن کیا صرف کسی کام کو بار بار دہراتے رہنے سے ہم اس میں ماہر ہو سکتے ہیں؟ حقیقت یہ ہے کہ ہر روز ایک ہی کام کرتے رہنا اور ہر روز اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کی کوشش کرنا دو مختلف باتیں ہیں۔ کامیابی کے لیے صرف مسلسل مشق کافی نہیں، بلکہ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ ہم کیا کر رہے ہیں، کہاں غلطی ہو رہی ہے اور خود کو پہلے سے بہتر کیسے بنا سکتے ہیں۔

فرض کریں ایک شخص کئی سالوں سے ٹینس کھیل رہا ہے۔ وہ ہر ہفتے باقاعدگی سے کھیلتا ہے، لیکن اس کی کارکردگی میں کوئی خاص بہتری نہیں آتی۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ وہ صرف کھیلنے پر توجہ دیتا ہے، اپنی غلطیوں کو درست کرنے کی کوشش نہیں کرتا۔ اس کے برعکس ایک دوسرا کھلاڑی کھیلنے سے پہلے اپنا مقصد طے کرتا ہے۔ وہ سوچتا ہے کہ آج اسے اپنی ایک خاص کمزوری دور کرنی ہے، مثلاً گیند کو بہتر انداز میں مارنا ہے یا اپنی رفتار اور توازن پر کام کرنا ہے۔ وہ پوری توجہ کے ساتھ اسی پہلو کی مشق کرتا ہے۔ یہی فرق عام مشق اور شعوری مشق میں ہے۔

شعوری مشق (Deliberate Practice) کا مطلب ہے کہ انسان کسی کام کو صرف دہرانے کے بجائے اسے بہتر بنانے کے لیے سوچ سمجھ کر کوشش کرے۔ اس میں اپنی غلطیوں کو تسلیم کرنا، کمزوریوں کی نشاندہی کرنا اور انہیں دور کرنے کے لیے خاص توجہ دینا شامل ہے۔ جب ہم اپنی غلطیوں سے سیکھتے ہیں تو ہماری کارکردگی میں حقیقی بہتری آتی ہے۔

یہ اصول صرف کھیلوں یا کسی خاص ہنر تک محدود نہیں، بلکہ زندگی کے ہر شعبے میں کام آتا ہے۔ اگر کوئی شخص بہتر لکھنا چاہتا ہے تو اسے صرف روزانہ لکھنے پر اکتفا نہیں کرنا چاہیے، بلکہ اپنی تحریر دوبارہ پڑھنی چاہیے، غلطیوں کو سمجھنا چاہیے اور الفاظ کے انتخاب اور جملوں کی ترتیب کو بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اسی طرح اگر کوئی نئی زبان سیکھ رہا ہے تو اسے صرف الفاظ یاد کرنے کے بجائے بولنے، سننے اور درست تلفظ کی مشق بھی کرنی چاہیے۔

ہم اپنی شخصیت کو بہتر بنانے کے لیے بھی یہی طریقہ اپنا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ہمیں غصہ جلد آتا ہے تو صرف یہ سوچنا کافی نہیں کہ آئندہ غصہ نہیں کریں گے۔ ہمیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ کن حالات میں ہمارا غصہ بڑھتا ہے اور ہم ایسے موقع پر اپنے ردِعمل کو کیسے قابو میں رکھ سکتے ہیں۔ اگر ہم روزانہ اپنے رویے کا جائزہ لیں تو آہستہ آہستہ خود میں مثبت تبدیلی پیدا کر سکتے ہیں۔

اس مقصد کے لیے ایک چھوٹی سی ڈائری بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ صبح اپنے دن کے لیے ایک اچھا مقصد طے کریں اور رات کو سوچیں کہ آپ اس میں کتنے کامیاب رہے۔ خود سے پوچھیں کہ آج میں نے کیا اچھا کیا؟ کہاں غلطی ہوئی؟ اور کل میں کیا بہتر کر سکتا ہوں؟ اس طرح اپنی روزمرہ زندگی کا جائزہ لینا خود کو سمجھنے اور بہتر بنانے کا ایک مؤثر طریقہ بن سکتا ہے۔

مسلسل مشق کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ وقت کے ساتھ نئی عادتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ انسانی دماغ بار بار دہرائے جانے والے کاموں کا عادی ہوتا جاتا ہے۔ جب ہم کسی اچھے عمل کو باقاعدگی سے دہراتے ہیں تو اسے انجام دینا بتدریج آسان ہونے لگتا ہے۔ مثال کے طور پر

اگر کوئی شخص صبح جلد اٹھنے کی عادت اپنانا چاہتا ہے تو ابتدا میں اسے مشکل محسوس ہوسکتی ہے۔ نیند پوری نہ ہونے کا احساس اور بستر چھوڑنے میں سستی اس کے ارادے کو کمزور کرسکتی ہے۔ لیکن اگر وہ مناسب وقت پر سونے اور روزانہ مقررہ وقت پر اٹھنے کی کوشش جاری رکھے تو رفتہ رفتہ یہ اس کے معمول کا حصہ بن سکتا ہے۔

البتہ نئی عادت اپنانے کے لیے ہر شخص کو ایک جیسا وقت درکار نہیں ہوتا۔ بعض عادتیں چند ہفتوں میں بہتر ہونے لگتی ہیں، جبکہ بعض کے لیے کئی ماہ کی کوشش درکار ہوتی ہے۔ اس دوران سب سے بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ انسان محنت تو کر رہا ہوتا ہے، لیکن اسے فوری نتائج دکھائی نہیں دیتے۔ ایسے وقت میں بہت سے لوگ مایوس ہوکر کوشش چھوڑ دیتے ہیں۔

یاد رکھیے، ہر تبدیلی فوراً نظر نہیں آتی۔ جس طرح ایک پودے کو درخت بننے کے لیے وقت، پانی اور مسلسل دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح ہماری صلاحیتوں اور عادتوں کو بہتر ہونے کے لیے بھی وقت اور مستقل مزاجی درکار ہوتی ہے۔ بظاہر چھوٹی چھوٹی کوششیں ایک دن بڑے نتائج کی بنیاد بن جاتی ہیں۔

ہمیں یہ بھی سمجھنا چاہیے کہ مہارت حاصل کرنے کے بعد بھی مشق ختم نہیں ہوجاتی۔ کسی بھی فن، ہنر یا علم میں اپنی صلاحیت برقرار رکھنے کے لیے مسلسل سیکھتے رہنا ضروری ہے۔ جو شخص اپنی کامیابی پر مطمئن ہوکر کوشش چھوڑ دیتا ہے، اس کی ترقی رک سکتی ہے۔ اس کے برعکس جو شخص ہر روز کچھ نیا سیکھنے اور خود کو بہتر بنانے کے لیے تیار رہتا ہے، وہ آگے بڑھتا رہتا ہے۔

آخر میں یاد رکھیے کہ صرف مصروف رہنا ترقی نہیں، بلکہ اپنی غلطیوں کو پہچان کر انہیں درست کرنا حقیقی ترقی ہے۔ چاہے آپ کوئی نئی زبان سیکھ رہے ہوں، اپنے رویے میں بہتری لانا چاہتے ہوں یا کسی شعبے میں مہارت حاصل کرنے کے خواہش مند ہوں، ہر روز ایک چھوٹا سا قدم اپنی بہتری کے لیے ضرور اٹھائیں۔ کامیابی اس بات میں نہیں کہ ہم کوئی کام کتنی مرتبہ کرتے ہیں، بلکہ اصل کامیابی یہ ہے کہ ہر بار اس کام کو پہلے سے بہتر کرنے کی کتنی کوشش کرتے ہیں۔ یہی شعوری مشق ہمیں مہارت، خود اعتمادی اور کامیابی کی منزل تک پہنچانے میں مدد دیتی ہے۔