# اپنی قدر دوسروں کی رائے سے مت طے کریں۔

ہم اکثر اپنی خوشی، اعتماد اور ذہنی سکون کو دوسروں کی رائے کے ساتھ وابستہ کر لیتے ہیں۔ کوئی ہماری تعریف کرے تو ہم خود کو قابل محسوس کرتے ہیں، لیکن اگر کوئی تنقید کرے، نظر انداز کرے یا ہمارے کام کو اہمیت نہ دے تو ہم اپنے اندر موجود صلاحیتوں پر شک کرنے لگتے ہیں۔ آہستہ آہستہ ہم اپنی زندگی دوسروں کی پسند، ناپسند اور توقعات کے مطابق گزارنے لگتے ہیں، یہاں تک کہ اپنی اصل پہچان بھی کہیں کھو بیٹھتے ہیں۔

لیکن کیا واقعی ہماری قدر دوسروں کے رویّوں سے طے ہوتی ہے؟ کیا کسی کی تنقید ہماری صلاحیتوں کو کم کر سکتی ہے؟ اور کیا کسی کی تعریف ہی اس بات کا ثبوت ہے کہ ہم اچھے، قابل یا کامیاب ہیں؟ حقیقت یہ ہے کہ ہر انسان کی اپنی سوچ، تجربات، پسند اور ناپسند ہوتی ہے۔ کوئی آپ کے کام کو پسند کرے گا، کوئی اس میں خامیاں تلاش کرے گا، اور کوئی ایسا بھی ہوگا جو آپ کی کوششوں کو سمجھنے کی زحمت ہی نہیں کرے گا۔ یہ سب زندگی کا حصہ ہے، مگر ان رویّوں کو اپنی شخصیت کا پیمانہ بنا لینا ہمارے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اپنی قدر پہچاننے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ خود کو دوسروں سے بہتر سمجھیں، بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی صلاحیتوں، احساسات، کوششوں اور وجود کا احترام کرنا سیکھیں۔

زندگی میں بہت سے لوگ ایسے ملتے ہیں جو ہمیں ہماری کمزوریوں کی یاد دلاتے رہتے ہیں۔ کبھی ہمارے خوابوں کو غیر حقیقی قرار دیا جاتا ہے، کبھی ہماری کوششوں کو معمولی سمجھا جاتا ہے اور کبھی ہمیں دوسروں سے موازنہ کر کے احساسِ کمتری میں مبتلا کر دیا جاتا ہے۔ اگر ہم ہر بات کو دل پر لے کر اپنی ذات کے بارے میں فیصلے کرنے لگیں تو ہمارے اندر کا اعتماد کمزور پڑنے لگتا ہے۔

اس لیے ضروری ہے کہ ہم دوسروں کی رائے سننے اور اپنی ذات کے بارے میں فیصلہ کرنے کے درمیان فرق سمجھیں۔ تنقید اگر ہمیں بہتر بننے میں مدد دے تو اسے قبول کرنا چاہیے، لیکن ایسی باتوں کو اپنے وجود پر حاوی نہیں ہونے دینا چاہیے جو صرف ہمیں مایوس، خوف زدہ یا بے اعتماد بناتی ہوں۔

خود اعتمادی کا مطلب یہ نہیں کہ ہم کبھی غلطی نہیں کرتے۔ خود اعتمادی کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنی غلطیوں کو تسلیم کرتے ہوئے بھی خود سے نفرت نہیں کرتے۔ ہم جانتے ہیں کہ سیکھنے، بدلنے اور بہتر بننے کا حق ہر انسان کو حاصل ہے۔ کوئی بھی شخص مکمل نہیں، لیکن ہر شخص اپنی زندگی میں بہتری لانے کی کوشش کر سکتا ہے۔ ہمیں یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ ہر کسی کو خوش رکھنا ممکن نہیں۔

اگر ہم ہر فیصلے سے پہلے یہ سوچیں کہ لوگ کیا کہیں گے، تو شاید ہم اپنے بہت سے خوابوں کو کبھی حقیقت میں بدل ہی نہ سکیں۔ دوسروں کی توقعات کا بوجھ اٹھاتے اٹھاتے ہم اپنے دل کی آواز سننا بھول جاتے ہیں۔

زندگی ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ بعض اوقات اپنے لیے کھڑا ہونا، اپنی حدود متعین کرنا اور غیر ضروری تنقید سے فاصلہ اختیار کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ یہ خودغرضی نہیں بلکہ اپنی ذہنی اور جذباتی صحت کا احترام ہے۔ اپنی قدر پہچاننے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ دنیا کو اپنی کامیابیوں کا ثبوت دیں۔ کبھی خاموشی سے اپنی منزل کی طرف بڑھتے رہنا بھی کافی ہوتا ہے۔ اپنے چھوٹے قدموں کو اہمیت دیں، اپنی محنت کو تسلیم کریں، اپنے اندر موجود خوبیوں کو پہچانیں اور جہاں کمی محسوس ہو وہاں خود کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

یاد رکھیے، آپ کی زندگی کسی دوسرے شخص کی رائے کے مطابق چلنے کے لیے نہیں ہے۔ آپ کی قدر کسی کے الفاظ، رویّے یا عارضی فیصلوں سے کم یا زیادہ نہیں ہوتی۔ آپ ایک ایسے سفر پر ہیں جس میں سیکھنا، گرنا، اٹھنا اور آگے بڑھنا شامل ہے۔ اپنی قدر پہچانیے، اپنے خوابوں کا احترام کیجیے اور اپنی زندگی کو دوسروں کی رائے کے بجائے اپنے شعور، اصولوں اور امید کے ساتھ آگے بڑھائیے۔