

زندہ رہنا سکھئے! (دوسرا اور آخری حصہ)

گزشتہ کالم کے اہم نکات، توجہ کے لیے پیش کر کے آگے بڑھتا ہوں۔ معمولی سی ورزش، معتدل غذا اور وقت کے بہتر استعمال کو ذہن میں رکھیے۔ تھوڑی دیر کے لیے مکمل اکیلے خاموشی سے مبیٹھ جائیے۔ سوچیے کہ کون سی ایسی چیزیں ہیں جو آپ کے چہرے پر خوشی کے آثار لاتی ہیں۔ اس کے بالکل متفاہد وہ کون سے عناصر ہیں جن سے رنج پہنچا ہے۔ اب ان تمام کی فہرست بنائیے۔ یہ سٹ صرف اور صرف آپ کی ذات کے لیے ہے۔ اسے کسی کو بھی نہ دکھائیے۔ جو معمولات آزار کا باعث بنتے ہیں، ان پر لکیر لگائیے اور ساتھ ہی انھیں زندگی سے نکال دیجیے۔ مت سوچیے کہ یہ کتنے قربت کے واسطے ہیں۔ ان میں تلخ انسان اور مشکل رشتے دونوں شامل ہیں۔ بالکل گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ جیسے ہی ترش عناصر راستے سے ہٹ جائیں گے پچاس فیصد مسائل و یہی حل ہو جائیں گے۔

ہاں رشتوں کو ترک کرتے وقت، حد درجہ عزت و احترام کا دامن پکڑیے۔ آخری ملاقات، مسکراہٹ پر ختم ہونی چاہیے۔ نوٹ فرمائیے گا کہ فوراً ذہن نہیں بلکہ روح ہلکی ہو جائے گی۔ اب ذرا سکے کے دوسرے رنج پر غور کیجیے۔ خوشی فراہم کرنے والے معمولات کو تو ان فرمائیے۔ اگر ایک دوست سے مل کر بے ساختہ قہقہے لگاتے تھے اور وہ آپ سے فالے یا کسی بھی اور وجہ سے ذرا سادو رہو گیا ہے تو اسے خود جا کر ملیے۔ خوب ہنسیے۔ اس سے کہیں کہ آؤ؟، کہیں باہر جا کر کسی کیفیت میں کافی پیٹے ہیں۔ یا کسی تھڑے پر برا جہاں ہو کر، پوکڑی بھر کر عام سی پیالیوں میں شرمند کر کے چائے پیتے ہیں۔ دوچار گھنٹے، اپنے دوست کے ساتھ گزار کر گھر واپس آئیں گے۔ تو اپنے آپ کو ہلاکا چھلاکا محسوس کریں گے۔ مگر یہ تو صرف اور صرف ابتداء ہے۔ یاد رکھیے! کہ زندگی آپ کی سب سے بڑی جائیداد ہے۔ اسے ضائع مت ہونے دیں۔ اکثر لوگ جوانی یا عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ قتوطیت پسند ہو جاتے ہیں۔ بہترین معاملے میں بھی منفی رنگ نکالنا ان کے لیے معمولی سا کام ہے۔ ان سے تو خیر اجتناب ہی فرمائیے۔ یاد رکھیے زندگی کا ریبوٹ کنٹرول آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ اگر کسی اور کو دے رکھا ہے تو فوراً واپس لیجیے۔ دن اور رات، اپنی سوچ کے مطابق صرف کریں۔ کوئی بڑی بات نہیں کر رہا۔ بالکل سادہ سی باتیں ہیں جو آپ کو مکمل طور پر تبدیل کر کے رکھ دیں گی۔ گھر کے نزدیک کسی میدان میں وقت گزاریے۔ درختوں، پودوں، پتوں اور پرندوں کے رنگوں پر غور فرمائیے۔ ہوا کے جھونکوں کی سرسر اہٹ کو اپنے اندر سمو لیجیے۔ خود کو اس کیفیت کے حوالے کر دیجیے۔ پندرہ بیس منٹ کے قیل وقت میں روح ہری ہو جائے گی۔

اب ذرا بیرونی معاملات پر بھی نظر دوڑائیے۔ ہرگلی محلہ یا پوش علاقے میں ایسے کئی ضعیف افراد جائیں گے جو شدید تنہائی کا شکار ہیں۔ ان سے گفتگو کرنی شروع کر دیجیے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ شروع میں قدرے حیران ہوں۔ پر پیچھے مت بیٹھے۔ میل جوں جاری رکھیں۔ اگر بازار جا رہے ہیں تو ان سے پوچھ لیں کہ کیا کوئی چیز تو نہیں منگوانی؟ دیکھئے گا کہ تھوڑے سے عرصے میں وہ آپ کو دون میں تلاش کر کے مانا شروع کر دیں گے۔ یہ تو میں ذرا پہنچتے عمر کے مردا اور خواتین کی بات کر رہا ہوں۔ اگر اوائل عمری میں ہیں تو ایک نیا کام کریں۔ اکثر گھروں میں ماں کھانا بناتی ہیں۔ ویسے ماں سے بہتر کوئی کھانا بنانی نہیں سکتا۔ اس لیے کہ ان کی بنائی ہوئی اشیاء میں محبت اور خلوص کی آمیزش ہوتی ہے جو بازار سے کبھی حاصل نہیں ہو سکتی۔

ایک دن اسکول یا کالج یا دفتر سے واپس آ کر بارپی خانے میں کھانا بنانے میں والدہ کی مدد کرنی شروع کر دیں۔ سبزی کاٹنے کی کوشش کریں۔ اگر پوری زندگی کچھ میں نہیں گئے تو پھر بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ مصالوں کے ڈبوں سے مصالحہ جات نکالنے میں ماں کی مدد کریں۔ پھر ڈبے ترتیب سے واپس رکھیں۔ ہفتے میں کم از کم دو چار بار یہ کرنے کی ضرورت ہمت کریں، گھر کا ماحول بدل جائے گا۔ دعا نہیں ملنی تو خیل لازم ہیں۔ چہروں پر خوشی کا رنگ بکھر جائے گا۔ اور جناب شخصیت میں مسرت کا وہ نور بکھرے گا کہ اندر سے خوبصورت رہو جائیں گے۔

والدین، اپنے بچوں سے محبت تو کرتے ہیں مگر ان کو ہر دم ٹوکتے بھی رہتے ہیں۔ اکثر اوقات، والد یا والدہ کو علم نہیں ہوتا کہ اس

سے بچوں کے ذہن پر کتنا برا اثر پڑتا ہے۔ ان میں سے متعدد بچے تو احساسِ مکتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کہ پتہ نہیں ان کی شخصیت میں کیا کمی ہے کہ عزیز ترین رشتے بھی بس خامیاں ہی نکالتے رہتے ہیں۔ اپنے بچوں پر نکتہ چینی کرنا چھوڑ دیں۔ ان کو ہر بات پر بار بار نہ

ٹوکیں۔ اگر کسی بچے یا بچی کے امتحان کا نتیجہ، موقع پر پورا نہیں اترتا۔ تو اپنے غصے کو باہر نہ نکلنے دیں۔

صرف یہ کہیں کہ آپ کو ان سے ہر حال میں محبت ہے۔ بس آنے والے امتحان میں تھوڑی اور محنت کرلوں۔ حیران رہ جائیں گے۔

جب آپ کی اولاد اگلے امتحان کے لیے خود بخود اپنے شدید محنت شروع کر دے گی جس کی توقع نہیں کی جاسکتی تھی۔ بچوں کا حوصلہ بڑھائیے۔ باقی

خدا پر چھوڑ دیجیے۔ اس عمل سے آپ کی اپنی شخصیت پر جتنے ثابت اثرات پڑیں گے۔ اس کا تصور نہیں کیا جا سکتا۔ ہر ذی روح کو حوصلہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کو اپنا وظیرہ بنا لیجیے کہ دوسروں کا حوصلہ بن جائیں۔ ثابت جملہ کہنے سے آپ کے اندر انتقالی تبدیلی آئے گی جو کہ بہتر ہو گی۔

پاکستان کے تقریباً اسی لاکھ سے ایک کروڑ لوگ، ملک سے باہر زندگی گزار رہے ہیں۔ ملک کو چھوڑنا قطعاً آسان بات نہیں ہے۔ مصروفیت اور کوئی

مزید وجوہات کی بنا پر باہمی رابطہ کمزور پڑتا جاتا ہے۔ اگر آپ، صرف ایک فون کر کے دوسروں کی خیریت معلوم کرنا شروع کر دیں۔ اس کو اپنی

عادت میں شامل کر لیں۔ دو تین دن یا کسی بھی متعین وقت سے، فالوں کو سمیئنے کی کوشش کریں تو ہر چیز بدل جائے گی۔ خوشی کسی پیڑ پر نہیں آتی۔

کسی درخت کے ساتھ بھی لٹکی نہیں ہوتی۔ یہ تو آپ کے ارد گرد ہر وقت موجود ہوتی ہے۔

بس کوشش کر کے اسے واپس لانا ہے۔ پھر اپنی شخصیت کے پنجرے میں اسے قید کر لینا ہے۔ اس واپسی کا کوئی ایک لگابندھا کا یہ یا طریقہ

نہیں ہے۔ دنیا میں کوئی ایک مستند اصول موجود نہیں ہے۔ جس سے آپ خوشی کی وادی کے دروازے کو عبور کر کے پر سکون مقام پر پہنچ جائیں۔

در اصل یہ تو تلاش کرنے سے فوراً خود بخود دروازے پر دستک دینی شروع کر دے گی۔ جس کا لوٹی میں رہتے ہوں۔ ہو سکتا ہے، وہاں ہمسایگی کا کوئی

رواج نہ ہو۔ پر راویت کو توڑیے۔ ایک دن کھانا بنا کر ساتھ والوں کے گھر بھجواد پیجیے۔ ان کی طرف سے شکریہ کا پیغام ضرور آئے گا۔ تھوڑے دن بعد

حیران رہ جائیں گے کہ وہ بھی قاب میں، آپ کی طرف، سویٹ ڈش یا کھانا ضرور بھجوائیں گے۔ قطعاً یہ عرض نہیں کر رہا کہ اپنے نزدیک رہنے والوں

کے معمولات میں خل دیں مگر بہتر طرز عمل سے دلوں میں آؤ یہ دیواروں کو ختم کر سکتے ہیں۔ اس کو بھی رہنے دیجیے۔ آپ گاڑی میں جا رہے ہیں۔

سرک پر اینٹیں پڑی نظر آرہی ہیں۔ گاڑی سے اترے۔ اینٹوں کو اٹھا کر راہ گزر سے دور کر دیجیے۔ دل کے اندر ایک ثابت جذبہ آئے گا۔ ایک

اطمینان حاصل ہو گا جو اجنبی سا ہو گا۔ بہتر محسوس کریں گے، عام لوگوں کی مدد کرنا شروع کر دیں۔ بلا کسی صلدے کے موقع کے تو قع کے، کسی بزرگ یا بچے کو ٹریفک سے

اٹی ہوئی شاہراہ سہارا دے کر پار کر وادیں۔ یہ فل شاید معمولی سا لگے۔ مگر یہ غیر معمولی اچھائی ہے۔ گھر میں وہ تمام کپڑے جو آپ نہیں پہنچتے۔

انھیں ڈرانی کلین کروالیں یا گھر پر ہی صاف کرو۔ اسیں اور جہاں بھی سمجھتے ہیں کہ اس جگہ پر لوگوں کو کپڑوں کی ضرورت ہے۔ وہاں خاموشی

سے تقسیم کر آئیں۔ کوئی تشویہ نہ کریں۔ یہ چھوٹا سا عمل زندگی میں خاموش بہار لے آئے گا، اپنے اوپر اعتماد کیجیے۔ خود اپنی زندگی کو بہتر بناسکتے ہیں۔ کسی

قسم کے مصنوعی پن یا بناوٹ کے بغیر، اپنے ارد گرد کی خوشیوں کو تلاش کر کے اپنی روح کے اندر موجود لا کر میں ڈالتے جائیں۔ تھوڑے عرصے بعد

اندازہ ہو گا کہ آپ نے اب دوبارہ زندہ رہنا شروع کر دیا ہے! یا شاید زندہ ہی اب ہوئے ہیں۔ پہلے صرف سانس لینے کی مشق کر رہے تھے۔