گهڙي پل

صِرفُ هِڪُ پَلُ، هِڪَ گهڙيِ !

ايڪ گهڙي آڌهي گهڙي آڌهي ڪي ڀي آڌه !

گارفيلڊ ڪنگ

ڊاڪٽر اي ڪي پنجواڻي

مفت پڙهڻ ، سي ڊي يا اي ميل ذريعي ڪتاب گهرائڻ لاءِ

esaakhi@gmail.com

ويچار

1. تبديلي تبديلي تبديلي
2. اٻهرائي ايڏي ڇو؟
3. صبر ڳڻ يا اوڳڻ
4. خيالن کان خوف ڇو؟
5. ماٺ مِٺي ڪڏهن مُٺي
6. هم آهنگي
7. رد ڪد جو ڪارڻ
8. سوچ سبب عمل
9. ڪاغذ جي ڪشتي
10. زندگي جا لاها چاڙها
11. سهائتا جو هٿ وڌايو
12. ڳولهيو تہ چڱائي ڳولهيو
13. خوشي جو بڻ بٽياد
14. ماڻهو سڀ نہ ساڳيا
15. گهٻرايو نہ _ همٿ ڪريو
16. جيون جوت
17. ٺاهڻ ڏکيو ڊاهڻ سولو
18. واعدو نہ وساريو
19. لڳائي ٻجهائي کان بچو
20. آڪہ جيان هي جڳ
21. بدلو نہ وٺو تہ ڀلو
22. ڇوٽڪارو
23. پاڻ کي تہ بدلايو
24. نوڙت جون نوازشون
25. عزم عمل حاصل

26. جهڙا ڪانءُ تهڙا ٻچا
27. سراب
28. ٽڏو ٽانئرو
29. فراريت
30. اندر جو آنند
31. ڇا اها زندگي آ؟
32. سنگ جو پرسنگ
33. ابدي حقيقت
34. جهڙي ڪرڻي تهڙي ڀرڻي
35. سهن شڪتي
36. جوڳي نہ ڪنهن جا مِتَ
37. سوچ ۽ لوچ
38. حرص ۽ حسد
39. اڻکٽ خواهشون
40. خاص الخاص
41. مان منهنجو
42. ٻچڙاين جو نتيجو
43. خود اعتمادي
44. اندازِ فڪر
45. درگذر
46. اک اندر جي ڳڙکي
47. آدرش اوچا جيوت سادي
48. مهل مند
49. روز هڪ چڱو خيال
50. اڪراندر جو اولڙو

51. ڳالھيون گھٽيون ٿيون
52. عمل ٻولين ٿا
53. ڪٿي ڪانوَ ڪٿي هنج
54. ٻارن سار سنڀار
55. ويچار چڱا عمل ڀلا
56. رنگيءَ جا رنگ اڪيچار
57. اڪ نہ ڪڏھن انب
58. پنھنجو مٽ پاڻ
59. ڪينو ڪدورت
60. خوشي جھڙي نہ خوراڪ
61. صبر جن جو سير
62. اختيار
63. اڳرائي
64. ترقي قدر قيمت
65. ماٺيپي جا ماڻ ماپا
66. اڄاٽپ جي اوندھ
67. تيلي کي ٿنبو
68. پرتو پريڻ جو
69. اندر جي اوجر
70. ڏاھ ڏوھ
71. برو ڳالھائجي نہ ٻڌجي
72.نئون ڏينھن نئين حيات
73. پاڻ سچو سنسار سچو
74. بي صبري ـ بد مزاجي
75. ٻڏي بلندي ـ قوت پستي

76.عقل عقيدو ۽ عمل
77. ڪنڊن ۾ گلاب
78. ابدي نيم
79. لوڪ آ ڀوڪ
80. مهربان سان نامهربان
81. اڳ نڪرڻ جي چو
82. سهڪار ۾ سونهن
83. مسئلي کي مسئلو نہ بڻايو
84. ڏک سکن جي سونهن
85. ذهني سڪون
86. توهان کي ڇا جڳائي ؟
87. روحاني رمز
88. توري تڪي ڳالهايو
89. ونڊ ورهاءِ
90. آئيندي جو انحصار اڄ
91. وڏي ۾ وڏي ڀل
92. ڪير ڪٿان آيو آهيان ؟
93. اعتراف
94. تجربو_ ڏاهپ جو ڏاڪو
95. سوچ جهڙو نہ هٿيار
96.ڏکِ ڏيکاوءُ
97. توانائي جو زيان
98. مسئلي جي جڙ
99. سرهائي قائم رکو
100.ڪاميابي جا رنگ

مهاڳ

هن ڪتڪي پڙهڻ بعد مون آڏو الائجي ڇو سنسڪرت ٻولي جي مشهور شاعر "راجا ڀرتري هري" جي شاعري ۽ شخصيت يادن جي جهروڪي مان نڪري نروار ٿي بيٺي.

شايد ٿي سگهي ٿو تہ جيئن هيءَ ڪتڪو "هڪ سوّ" نثري ويچارن تي مشتمل آهي تيئن " ڀرتري هري " جي شاعري بہ پنهنجي دوُر –– ۽ زندگي جي ٽن جدا جدا روپن، رنگن ۽ مقصدن جي نہ صرف ڄاڻ ڏئي ٿي بلڪہ ويدن،اُپنيشدن ـ گيتا جي گيان جيان " ميل ميلاپ" (Synthesis) جي فڪري ڌارا کي اپنائڻ تي زور بہ ڏئي ٿي.

برصغير جي طبقاتي سماج اندر ان ميل ميلاپ جي اُتم فڪر کي،بعد ۾صوفي ۽ سنت شاعرن جهڙوڪ چيتنيہ، ڪبير، ميرا، گرونانڪ، فريد، شاهہ لطيف، بلهي شاهہ وغيرهہ مزيد هم آهنگي (Harmony) پيدا ڪرڻ، نااتفاقي جي وڏنڌڙ زهريلي ٻجن جي بيخ ڪُنيءَ لاءِ پنهنجي نظمي ويچار ڌارائن کي ملڪ گير، بلڪہ عالمگير تحريڪ جو روپ بخشيو جنهن جا مثبت اثر اڄان سوڌو قائم آهن.

مستند تحقيق مطابق ڀرتري هري عيسوي سن جي پهرين ۽ ڇهين صدين ۾، ڪنهن مهل جنم ورتو. سندس شاعري سوَ سوَ نظمن جي ٽن ڪتڪن ۾ ورهايل آهي جيڪي جيون جي ٽن زاوين يا پهلوئن تي روشني وجهن ٿا:

1. ڀرپور پريم جو مزو چکڻ (Shringara Shatakam)
2. جيون کي پويترتا ۽ اخلاق جو جامو پهرائڻ (Niti Shatakam)
3. نرموهہ ۽ وئراڳ جو رستو اپنائڻ (Vairaga Shatakam)

سندس شاعري جو هڪ حصو" گارفيلڊڪنگ " جي ويچارن وانگر حياتيءَ کي اُتم انساني قدرن جي ويس پهرائڻ ڏانهن اشارا ڏيندو رهي ٿو، جنهن ذريعي

انسان ذات جي شخصيت اُتمتا حاصل ڪري ڪامل بڻجي سگهي ٿي. پرٿري هري جي ياد جو اهوئي ڪارڻ ٿي سگهي ٿو.

هيءَ " ويچارن مـُـٺِ " اڄوڪي مشيني دوُر جي گڙگڙاهٽ ۾ من مٿان ڪام، ڪروڌ، لوڀ، موهہ ۽ اهنڪار جي چڙهيل ڪـَـٽُ جي انيڪ تهن هيٺ رهندڙ انسان کي، گهٽي پاڳي، شانتي ۽ سڪون ميسر ڪرڻ جو سبب بڻجي سگهي ٿي.

هيءُ زهريلو ۽ موتمار "مايا ڄار" جيڪو جديد دوُر جي انسان تشدد، مذهبي جنون، عدم رواداري، رياڪاري، نسل پرستي، طبقاتي ڀيدڀاءُ، صنفي فرق، نفرت جهڙن بدبودار ۽ گهاتڪ جُزن مان جوڙيو آهي اڄ پاڻ ان جو شڪار ٿيندو پيو وڃي.

قدرت ڪان تحفي طور مليل هن سونهن ڀرئي سنسار ۾ پنهنجي ذات کي ان " مايا ڄار" مان ڇوٽڪارو ڏيارڻ لاءِ، ظاهري طور، اڻ ٿڪ جتن ڪندو ڏيکاري ڏئي ٿو، پر، انيڪ واٽن جي باوجود اڃا تائين سندس قدم ڪٿي ڄمي ڪون سگهيا آهن، ساگر ۾ ٻڏل جهاز مان هٿ آيل ترهي تي ترڳندو نظر اچي ٿو پر، ساحل اڃان نظرن ڪان گهڻو گهڻو ڏور آهي!

ان گورک "مايا ڄار" ڪان پاڻ آجو ڪرائڻ لاءِ جيون جي جسماني ڍانچي اندر موجود "باطني دڳ" اختيار ڪرڻ جي بہ تلقين ٿيندي رهي آهي. هيءَ "ويچارن مـُـٺِ" بہ هڪ نئين ۽ انوکي انداز ۾ ان راهہ کي روشن ڪرڻ جي پياري جستجو آهي ـــ صرف مادي ۽ جسماني ترپتي"ڄار" ۾ وڏيڪ جڪڙيندي ويندي. آجڪائي لاءِ ، ڌرتي جي سوڀيا برقرار رکڻ خاطر، انسان ۽ سرشٽي اندر شانتي جو واتاورڻ (ماحول) قائم ڪرڻ واسطي مٿي ڄاڻايل "باطني دڳ" ــــ ۽ صرف ۽ صرف ماده پرستي جي درميان، ديرپا ۽ جٽادار توازن قائم رکڻ جي، اڄُ جي عهد ۾ سڀ ڪان وڏيڪ ضرورت آهي.

" ويچارن مـُـتِ " برهما ڪماري ورلڊ آتمڪ يونيورسٽي (راج يوگا مرڪز، باربدوس، ويسٽ انڊيز) جي ذهين، انسان دوست گياني پرش " گارفيلڊ ڪنگ " جي سوَ ريڊيائي تقريرن جو سنڌي ترجمو آهي. ان سنڌي روپ بخشڻ جي جَس، جو ڀاڳي ڊاڪٽر آنند ڪمار پنجواڻي آهي جنهن نهايت سرل، ساڌي ـ ٻهڪٽي ٻولي ۾ اهي خيال اوهان آڏو رکيا آهن.

برهما ڪماري آشرم ـــ ۽ بعد ۾ متي چاٽايل يونيورسٽي سن 1937ع ۾ هندستان اندر قائم ڪئي وئي ـــــ ۽ هن وقت اهي غير سياسي ۽ غير مذهبي آشرم دنيا جي تقريبن 125 ملڪن ۾ ڪم ڪن ٿا ۽ سندن مرڪزن جو تعداد 1200 جي لڳ ڀڳ آهي. سندن بنيادي مقصد سماج اندر اقداري تبديلي آڻڻ آهي. ان خاطر انسان ذات ڪي روحاني ۽ اخلاقي سکيا ڏيڻ جي وسيع پروگرام تي عمل پيرا آهن. ان پروگرام ذريعي هر فرد ڪي پنهنجي باطني تعميري صلاحيتن ڪي ڀرپور انداز ۾ اجاگر ڪرڻ جي ڪوشش ڏانهن مائل ڪيو وڃي ٿو تہ جيئن موٽ ۾ هو سماج اندر مثبت سوچ ۽ عمل ڪي لاڳو ڪري "مها چار" جي خاتمي ۾ پنهنجو پورو پورو ڪردار ادا ڪري سگهي.

شيام ڪمار ڪوئٽہ

1_ تبديلي تبديلي تبديلي

"هي نظام وچي ٻن پوي. " انقلابيءَ دانهن ڪئي.
" تبديلي جي ضرورت آهي. " پرچارڪ اعلان ڪيو.
"تبديلي اچڻي ئي آهي. " ڳائڻي ورجايو.
هرهنڌ اهڙن سوالن جي ڀرمار آهي.
ڪهڙو فرق ٿو پوي، مون کي ڇا ڪرڻو آهي.

ها مون کي خبر آهي، مان انسان جي وجود جي نازڪ دوَر ۾ جئي رهيو آهيان. مان ڄاڻان ٿو تہ ساري ڌرتيءَ کي قيامت وارو ماحول وڪوڙي ورتو آهي، تنهن ڪري تبديليءَ جي ضرورت آهي.هرطرف مون کي ڪوڪلائپ نظر اچي رهي آهي. پرمون کي ڇا ڪرڻو آهي؟ مون کي تہ اها بہ پڪ آهي تہ مان هن محل ڇا آهيان، منهنجي اندر ۾ ڪيترو ڊپ، حسد، نفرت، موهہ ۽ گھمنڊ ڀريو پيوآهي ۽ اها بہ خبر اٿم تہ مون کي پنهنجي سچي سجاڳيءَ لاءِ انهن سڀني کان جند ڇڏائڻي پوندي، پر ڪيئن؟

مون تہ پنهنجي سچي زندگيءَ جو بنياد ڪاوڙ تي رکيو آهي.

اهڙي دنيا جو ڇا ٿيندو؟

" تبديلي " لفظ مون کي ڇرڪائي ٿو! جيتوڻيڪ مون کي تبديليءَ جا اهڃاڻ هر طرف صاف نظر اچن ٿا.پراڻي نئين کي جنم ڏي تي ۽ نئي پراڻي ٿئي ٿي. ڇا اهو بهتر نہ ٿيندو تہ مان پاڻ ئي ان تبديلي جو سرواڻ ٿيان بنسبت جي ڏسندو رهان نتائيندو رهان . تبديلي تہ اڻ ٽر آهي . تبديلي ئي تہ زندگي آهي. جي تبديلي نہ آهي تہ مطلب زندگي ناهي .

تبديلي جو موزون ترين طريقو پنهنجو رويو تبديل ڪرڻ آهي پنهنجي سوچ جو انداز بدلائڻو آهي . ان کي بدلايو . توهان جو انداز فکر پاڻ مرادو توهان جي عملن ۾ تبديل آڻيندو ۽ توهان جا عمل نيڪ ۽ ڀلارا ٿيندا. اهو ممڪن ئي ناهي جو توهان جا ويچار سانتيڪا سنتوشڪ هجن ۽ توهان ڪاوڙ ڪروڌ ڪريو. ڀلن نيڪ ويچارن سان حقيقت کي واضح طور تي ڏسي سگھجي ٿو . حق سچ کي آنا لوڀ موهہ ۽ ٻين ناڪاري زاوين واري ڪاون سان صحيح طرح سان ڏسي نہ ٿو سگھجي.

2_ اٻهرائي ايڏي ڇو؟

اسان ترت ترديدي طرزعمل جا عادي ٿي پيا آهيون. ٻٽڻ تي هلڪي ڇهاءَ يا هٿ ڦيرائڻ سان ڪيئي ڪم ٿيو پون ٿا. جيڪڏهن ڪا مشن يا اوزار صحيح طرح سان ڪم نہ ٿو ڪري تہ ڏمرجي پئون ٿا. ڪڏهن تہ ڪروڌ ۾ ايترو ڀرجي وڃون ٿا جو ان شيءِ مثال ريڊيو، ٽي وي، ٽيپ، ٽيليفون وغيره کي ڌڪ هڻي اڇان وڏيڪ خراب ڪري يا ڀڃي ڇڏيون ٿا. ڪالهوڪي ڳالهہ آهي تہ مون هڪ شخص کي قطار ۾ انتظار ڪندي ڏٺو. ٿوري ئي دير کان پوءِ اوچتو هو ايڏو تہ بي آرام ۽ بي چين ٿي پيو جو زور زور سان ڏند ڪرٽيندو ٻڙٻڙ ڪندو قطار مان نڪري ٻاهر هليو ويو!

اسان ڇو انتظار نہ ٿا ڪري سگهون؟ ڇو جلد ئي ۽ آسانيءَ سان پنهنجي اندر جي شانتي وڃائي ويهون ٿا ؟ ۽ ان بي صبريءَ جي ڪري زندگيءَ جي پوري حاصلات وڃائي ڇڏيون ٿا. ڪاوڙ ۽ ڪروڌ ۾ ڀرجي زندگيءَ کان ئي ناخوش غيرمطمئن ۽ بيزار ٿي پئون ٿا.

اسان جو صبر ڪيڏانهن غائب ٿي ويو آهي؟ اسان لاءِ صبر ڪرڻ ايترو مشڪل ڇو ٿي پيو آهي؟ ڇا ان جو سبب اسان جو اجايو هوڙ هٺ يا وڏائي تہ نہ آهي، جو اسان پنهنجو صبر وڃائي ويهون ٿا يا وري اسان جون حد کان وڏيڪ حاصل ڪرڻ جون اڻ کٽ خواهشون تہ نہ آهن جيڪي اسان کي بي قرار ڪري، بي صبرو بڻائي، اندر ۾ وڳوڙ پيدا ڪرين ٿيون؟

صبرمانيٽي ذهن جو پرلاءُ آهي. مانيٽو ذهن مشتعل ٿيڻ بنا ڪنهن بہ مشڪل صورتحال کي منهن ڏيڻ جي صلاحيت رکي ٿو. صبر وارو شخص هرحال حاصل کي صبر، شڪر ڪري قبول ڪري ٿو. صبر سبب هر صورتحال جو مقابلو ڪرڻ جي سگهہ ۽ صلاحيت حاصل ٿئي ٿي .

3_ صبر گڻ يا اوگڻ

گهڻن ماڻهن جي سوچ مطابق صابر ٿيڻ جو مطلب آهي حليم،حڪم جو ٻڌندڙ يا گهٽ درجي وارو!

اڄ جي برق رفتار ماده پرست دنيا ۾ صبر ڪرڻ وارن کي گهٽ نگاهه سان ڏٺو وڃي ٿو. ان ڪري ئي اوائلي چوڻي " صبرجن جو سير تيرنہ گسي تن جو" جو غلط مطلب ڪڍيو وڃي ٿو. انتظار ڪرڻ کي غيرضروري ۽ غلط سمجهيو وڃي ٿو. وٺ سٽ ڪري پنهنجو ڪم ڪار جلدي پورو ڪرڻ کي درست مڃيو وڃي ٿو.

گهڻن ماڻهن جو اهو ويچار آهي تہ پنهنجي مقصد کي حاصل ڪرڻ لاءِ جي دڳ بدلائڻو پوي تہ بدلائجي. اڳتي وڌڻ لاءِ جهڙو بہ طور طريقو اختيار ڪرڻو پوي ڪجي. ڪوڙ کي سچ، ناجائز کي جائز، پرائي کي پنهنجو ڪرڻو پوي، ڪجي. مفاد خاطر مائٽ مٽائڻا پون، مٽائجن.

اهڙي روش اپنائڻ سان اسان نہ صرف پنهنجي صبر ڪرڻ جي صلاحيت وڃائي ويهون ٿا پر پنهنجيون ضابطي واريون قوتون جهڙوڪ برداشت، مفاهمت، باهمي ڀلائي، سهڪار جي سگهہ ۽ ڀلي بري جي سڃاڻپ وغيره پڻ وڃائي ڇڏيون ٿا. جنهن جي ڪري نہ صرف اسان جو ٻاهر جو واتا ورن پر اندر جو سڪون بہ متاثر ٿئي ٿو.

جڏهن پاڻ صبر نہ ٿا ڪريون تڏهن پنهنجو ضبط وڃائي ڇڏيون ٿا . ان زاويي کان جي ڏسبو تہ صبر هڪ اهڙو مضبوط هٿيار محسوس ٿيندوجنهن جي ذريعي زندگيءَ جي گردشن جو برد باري ۽ خوش اصلوبي سان مقابلو ڪري سگهجي ٿو.

صبر گڻ آهي يا اوگڻ؟ ان جو فيصلو توهان پاڻ ئي ڪريو.

4_ خيالن کان خوف ڇو؟

" آواز" ۽ ان جي اثر جي باري ۾ ته توهان کي ڪافي ڄاڻ آهي پرخاموشيءَ جي باري ۾ توهان ڇا ٿا ڄاڻون؟ پنهنجي اصل حالت ۾ آتما شفاف ۽ شانت آهي . اسان کي جڏهن ڪا پريشاني در پيش هوندي آهي يا ڪنهن معاملي تي گهري سوچ جي ضرورت هوندي آهي ته اڪثر ماڻهن کي اهو چوندي ٻڌو ويو آهي ، " ٿورڙي گهڙيءَ پل لاءِ ماٺ ته ڪريو ڪجهه سوچڻ ته ڏيو . "

بهرحال اڄ ڪالهه گهڻا ماڻهو خاموشيءَ کان گهٻرائن ٿا _ جيڪڏهن هو ڪن پل خاموش ويهن ٿا ته سندن ذهن دنيا جي چرخي ۾ هيڏانهن هوڏانهن پيو ڊوڙي ڊڪي ٿو _ خاموش ويهي نه ٿا سگهن _ ڪين خاموشيءَ کان ڊپ لڳي ٿو _ پنهنجي ئي خيالن کان خوف ٿئين ٿو _ ۽ " آواز" جهڙي کوکلي وجود جو سهارو وٺن ٿا !

اسان پنهنجي آس پاس هي سمورو لقاءُ ڏسي رهيا آهيون. اهڙا گهڻائي ماڻهو آهن، جيڪي ڪنهن نه ڪنهن قسم جي آواز جهڙوڪ ريڊيو، ٽي وي، ٽيپ رڪارڊر وغيره جي آواز کان سواءِ رهي نه ٿاسگهن_ رڳو پنهنجي خيالن سان گڏ واري " اڪيلائي" کان بچڻ لاءِ ڪين ڪنهن به قسم جو آواز گهرجين .

گهڻا ماڻهو خاموشي کان ان ڪري به ڊڄندا آهن جو هو پنهنجي خيالن تي ضابطو نه ٿا آڻي سگهن . خيال ئي خوف پيدا ڪندا آهن. سندن ذهني وڳوڙ ۽ مونجهارو هر اها ممڪن راهه ڳولهڻ جي ڪوشش ڪري ٿو، جيڪا ڪين سانت کان پري ٿيڙي ٻاهر جي گوڙ گمسان واري آوازن ۾گم ڪري ڇڏي .

سوچيو.

پاڻ پرکيو.

ڪٿي توهان ته پنهنجن " خيالن" کان خوف زده نه آهيو؟

5_ ماٺ مِٺي ڪڏهن مُٺي

ماٺ مثبت بہ ٿي سگهي ٿي ۽ منفي بہ. جيڪڏهن اسان ان قوت جي فطرت کي سمجهي وٺون تہ ان کي ڪافي موثر ۽ لاڀائتي انداز ۾ استعمال ڪري سگهجي ٿو. ماٺ جا ٻہ قسم آهن ، جسماني ۽ ذهني .

جسماني ماٺ آواز جي " نہ" هئڻ کي سڏجي ٿو. ماڻهو اڪثر ان ماٺ کان ڊڄن ٿا ڇو جو سندن خيال موجب ماٺ جو مطلب زندگي ڪان پري يا ڪنهن جو ساٿ نہ هجڻ آهي _ جيئن ڪو مري وڃي ۽ ان ڪان پوءِ ماحول تي مڪمل خاموشي ڇائنجي وڃي !

ذهني ّماٺ "بيڪار سوچن" جي غير موجودگيءَ کي چيو وڃي ٿو ۽ بيڪار سوچ " منفي خيالن " کي چيو وڃي ٿو. ان جي پيٽ ۾ مثبت سوچ اهڙي سوچ کي چيو وڃي ٿو جيڪا نہ صرف پنهنجي لاءِ پر ٻين جي لاءِ پڻ فائدي مند ۽ ڀلائي واري ثئي ٿي .

لاڳيتي مثبت سوچ " ماٺائي " وارو گُڻ پيدا ڪري ٿي، جيڪو نہ صرف پاڻ کي پرسنگت ساٿ ۽ ساري انسان ذات کي هٿي ۽ لاڀ بخشي ٿو.

ماٺ واري " قوت " خوشبوءِ جيان سموري ماحول کي سڳنڌ بخشيو ڇڏي!

ماٺ هڪ خاموش زبان آهي. جنهن جي ڪا سيما ناهي .

هيءَ " ماٺ " رڳو خام خيال يا ڪاوڙ واري چپ نہ آهي پر اندر جي گهرائي وارو اهڙو سڪون ۽ خوشي آهي جيڪا ڪنهن بوجهہ يا بار جي هلڪي ٿيڻ وقت محسوس ٿئي ٿي .

ضرورت رڳو ان ڳالهہ جي آهي تہ " منفي سوچ کي گهٽائجي ۽ مثبت سوچ کي وڌائجي . "

6_ هم آهنگي

بيڪار خيالن کي ڇڏڻ جي عادت، ذهن، سوچن ۽ خواهشن جي وچ ۾ توازن ۽ هم آهنگي پيدا ڪري ٿي . اهڙي پُرسڪون ذهني ڪيفيت "ڌيان" جي فطري شڪتي بخشي ٿي، جنهن ذريعي چڱي لنگي جي امتياز، تفاوت سمجهڻ ۽ پرکڻ جي صحيح صلاحيت پيدا ٿئي ٿي.

اندر جو سڪون برقرار رکڻ جو هنر روحاني جاڳرتا ذريعي حاصل ٿئي ٿو . پنهنجي خيالن کي هن رواجي مادي وجود کان مٿي کڻڻ جي مشق ڪرڻ سان، مالڪ کي ياد ڪرڻ سان ۽ آ تما جي نج مانائتي فطرت کي نہ وسارڻ سان ذهني ٿڪاوٽ واري ڪيفيت ختم ٿئي ٿي .

اها عادت آساني سان وڌائي سگهجي ٿي .ڪنهن بہ عمل ۾ مبصرجي حيثيت ۾ شامل ٿجي تہ پوءِ آهستي آهستي فرض جي ادائيگي ۽ نرموهي ڪيفيت ۾ توازن وڌي سگهي ٿو . اهڙي ريت اسان اڄ جي جديد دور ۾ دٻاءُ ۽ ڇڪتاڻ واري هاجيڪار اثرن کان متاثر ٿيڻ بنا پنهنجون ذميواريون خوش اصلوبي سان نڀائي سگهون ٿا.

نرموهي سياءُ ڇڪتاڻ جي وڳوڙ کي ختم ڪري من جي شانتي پيدا ڪري ٿو .

سانت واري سگهہ سان ڪيل عمل سنوت ۽ سرهائي وارا ٿين ٿا. ان ڏس ۾ ورتل اُپاءُ صحيح مناسب خرچ ۽ گهٽ محنت طلب ٿين ٿا. وقت گهٽ لڳي ٿو ۽ حاصلات جهجهي ٿئي ٿي.

اڄ جي برق رفتار، ڪن جا پردا ڦاڙيندڙ گوڙ گهمسان مونجهاري ۽ ڇڪ تاڻ واري دنيا ۾ استحڪام حاصل ڪرڻ لاءِ هي هم آهنگي، هڪ اهم ۽ بي بها هٿيار آهي .

7_ رد ڪد جو ڪارڻ

اڪثر ڏٺو ويو آهي تہ ٻين تي نڪتہ چيني جو ڪارڻ مخالفت ڪرڻ واري جي پنهنجي " انا " آهي .هو پاڻ کي وڏيڪ هوشيار، هنرمند ۽ دانشور سمجهي ٿو. ٿي سگهي ٿو هو هجي بہ ۽ جيڪي ڪجهہ هو چوي ٿو سو سچ هجي پر اڪثر ان سچ ۾ غرور سمايل هجي ٿو ۽ ڪنهن ويل ان ۾ حسد جي بوءِ بہ شامل هجي ٿي . هو ٻئي ڪنهن جي تعريف ٻڌي ئي نہ ٿو سگهي . جيڪڏهن ڪو ٻئي ڪنهن جي ساراهہ ڪري ٿو تہ ڪيس اها ڪين وڻي ٿي ۽ جلد ئي وراڻي ٿو ، " توهان کي ڄاڻ آهي تہ هن ۾ هي هي خاميون ۽ برائيون آهن . "

اهڙي طرح هو ٻين جي نظر ۾ هن جي ساک وڃائڻ جي ڪوشش ڪري ٿو. نفرت جي غلبي تحت ٻين کي غلط سلط ٻڌائي بدظن ڪري ٿو. ايئن چوندي بہ ٻڌو ويو آهي تہ " منهنجي هن سان ڪا رنجش ناهي _ مان تہ رڳو حقيقت بيان ڪريان ٿو. مان هن کي ڏڪاريان نہ ٿو _ مان تہ محض هن جي اصلاح چاهيان ٿو. " اهڙو ماڻهو پنهنجي اندر ۾غرور سان گڏ نفرت، بغض ۽ دشمني رکي ٿو. لڳي ٿو تہ ان طرح پنهنجو وقت وڃائڻ مان کيس خوشي محسوس ٿئي ٿي .

جيڪو شخص غرور، بغض ،نفرت ، ڪيني کان آجو آهي سو مختلف انداز، سوچ ۽ سمجهہ سان ڳالهائي ٿو. ٻين انسانن کي هاجيڪار عادتن کان بچڻ ۾ مدد ڪرڻ لاءِ نماڻائيءَ ۽ نوڙت سان پيش اچي ٿو. هو نهايت پيار ۽ پنهنجائپ واري طريقي سان راءِ ڏئي ٿو تہ جيئن خراب عادتن کان ڪين مڪمل نجات ملي سگهي .

8_ سوچ سبب عمل

جڏهن ڪا سالم ٻيڙي پاڻيءَ مٿان ترندي رهندي تہ ضرور ندي پار پوندي پرجي ٻيڙيءَ ۾ سوراخ هوندو تہ ان ۾ پاڻي ڀرجي ويندو ۽ اها ٻڏي ويندي.

اسان جيون جي بہ ساڳئي حالت آهي .

جيڪڏهن اسان جي ٻيڙي هن مها ساگر جي سطح تي چڱي طرح سان هلندي رهي تي تہ يقينن تري پار پوي ٿي.

پر جي هن جهان جي " چاهت " جو رس اسان جي ذهن ۾ گهڙي اچي گهرڪري ٿو تہ ٻيڙي ٻڏي وڃي ٿي .

هر شيءِ پنهنجي اکين آڏو ئي ختم ٿي وڃي ٿي. ڪا اميد نٿي رهي. هرشيءِ وس کان ٻاهر گنڀريل لڳي ٿي.

بيشڪ اسان کي پنهنجي چوڌاري موجود شين شڪلين کي ڪتب آڻڻ گهرجي پرصحيح جائز مقصد مصرف ۽ طور طريقي سان. ائين نہ جو ان جي ڪڍ ڪري ڪنا ٿي پئون.

پنهنجي جوابداري پوري ڪرڻ هرهڪ لاءِ لازمي آهي پر اهو پڻ ضروري آهي تہ ماحول جي منفي اثرن کان متاثر نہ ٿجي ۽ ماده پرستي کان بچجي.

جيڪڏهن اسان جا ويچار ڀلا ۽ نيڪ آهن تہ هرو ڀرو ٻُرن خيالن جو اثر نٿو ٿئي.

برا خيال ئي اڪثر اسان جي اندر جي وڳوڙ ۽ ڪمزوريءَ جو باعث بڻجن ٿا.

جيڪڏهن خيال صحيح ۽ پُختا هجن ٿا تہ پوءِ عمل بہ نيڪ ۽ وڻندڙ ٿين ٿا .

9 _ ڪاغذ جي ڪشتي

ڇا اڄ جو ڏينهن توهان لاءِ ڀلارو آهي؟ جيڪڏهن توهان جي ڏينهن جي شروعات مختلف رخن ۾ وکريل خيالن سان ٿئي ٿي يا اڳتي هلي باقي ڏينهن ۾ پيدا ٿيڻ واري حالت جي باري ۾ تشويش سان ٿئي ٿي ته ان صورت حال ۾ سارو ڏينهن مثبت خيالن جو پيدا ٿيڻ ڏکئي ڳالهہ آهي. اهو ان ڪري آهي جو توهان پهريائين ذهن ۾ ساري ڏينهن جي ڪمن ڪارين جو سٺاءُ سوچي ڇڏيو ٿا. جيڪڏهن صبح سوير توهان پنهنجي خيالن جي ڇنڊ ڇاڻ نہ ڪندوِ تہ پوءِ ڀلا ان ڪم لاءِ توهان ڪي ٻيو ڪهڙو وقت ملندو؟

خيالن جي سٺاءَ لاءِ صاف ۽ چٽي سوچ جو هجڻ ضروري آهي. اسان کي اهو ڏسڻو آهي تہ اسان جي ذهن ۾ ڪٿي ڪي غلط ۽ غليظ ويچار تہ نہ ڀريا پيا آهن. جيڪڏهن ائين آهي تہ انهن کي مثبت ۽ واضع ويچارن سان بدلائڻ گهرجي. جيڪڏهن برن ويچارن کي ڀري نٿو ڪجي تہ انهن کي سگهہ ۽ بقا حاصل ٿئي ٿي. برا ۽ منفي ويچارڪمزور ذهن جي پيداوار آهن. انهن کي ڪو حقيقي ۽ مضبوط بنياد ڪونہ آهي. ڪاغذ جي ڪشتي جيان آهن جنهنجو انت ٻڏڻ کان سواءِ ٻيو ڪجهہ ڪين آهي. انهن جي آسري هلڻ کان بهتر آهي تہ پاڻ ۾ صاف سٿرا خيال پيدا ڪجن جيڪي پاڻ ئي ٻُرن ۽ بيهوده ويچارن کي ڀري ڪري ڇڏين ٿا. " مون کي ڪاوڙ نہ ڪرڻ گهرجي" جي بجاءِ بهتر آهي تہ ائين سوچجي تہ " مون کي سانت رهڻ گهرجي. "

منهنجي خيال ۾ ان سوچ جي انداز سان توهان کي پاڻ ئي فرق محسوس ٿيندو.

10 _ زندگيءَ جا لاها چاڙها

ڪنهن بہ سنگين صورتحال ڪي زندگي جي ابدي ۽ ازلي عالمي ناٽڪ جو هڪ حصو سمجهڻ گهرجي. جت هرمنظرجي پنهنجي هڪ خاص اهميت آهي. جيڪڏهن اها ڳالهہ سمجهہ ۾ نہ ايندي تہ زندگيءَ ۾ ڪافي مونجهارا ۽ اشانتي رهندي.

اها ڳالهہ پلي پت سمجهڻ گهرجي تہ هرصورتحال ۾ ڪجهہ نہ ڪجهہ پلائي آهي. پل پوءِ اها تجربي جي حد تائين ئي ڪٿي چونہ هجي. جا اهودرست نہ آهي تہ تجربي جو مطلب چاڻ حاصل ڪرڻ آهي ۽ جا ائين نہ چيو ويندو آهي تہ "چاڻ دولت آهيِ؟ "

زندگي جا لاها چاڙها پيا اچن وڃن. ڪو بہ انهن کان بچيل ڪونہ آهي. جيڪڏهن ڪنهن غير متوقع صورتحال جا محظ منفي پهلو ڏسبا تہ رڳو ڏک ۽ رنج ئي حاصل ٿيندو.

مسلسل رنج ۽ غم جو روئڻو انسان کي اهڙي تہ چار ۾ جڪڙي ڇڏي ٿو جو هو ڪنهن بہ منظر جي پٺيان لڪل ڪنهن فائدي جي باري ۾ نہ صرف سوچي ئي نہ ٿو پرچاڻڻ جي ڪوشش بہ ڪين ڪري ٿو. جيڪو اڪثر اوقات آساني سان ظاهر ٿئي ٿو.

ان ڪري ضرورت جنهن ڳالهہ جي آهي سا آهي مثبت رويو. روئڻ رڙڻ مان ڪجهہ ڪين ورندو. فضول آهي.

مثبت پهلو تي واضح نظر رکڻ گهرجي. ان سان يقيني طور تي نہ صرف وقت ۽ توانائيءَ جي بچت ٿيندي بلڪ طبيعت تي ۽ اردگرد ماحول تي بہ لاپدائڪ اثر ٿيندو.

11 _ سهائتا جو هٿ وڌايو

گهڻن ماڻهن جي اها خواهش هوندي آهي تہ جيڪڏهن اهي ڪنهن مقصد لاءِ ڪنهن سان تعاون ڪن ٿا تہ کين بہ حصو ملڻ گهرجي. مدد نہ ڪرڻ جو هڪڙو سبب سندن لوڀ ۽ لالچ بہ آهي. جيڪڏهن اسان سهائتا جو هٿ وڌائڻ جي اهميت کي صحيح معني ۾ سمجهون تہ اها هڪ وڏي ۽ سچي خوشي آهي. توهان اڪثر ماڻهن کي اهو چوندي ٻڌو هوندو تہ "مان تہ پنهنجي پاران ڪوشش ڪئي پر هن پاڻ ئي تعاون نہ ڪيو. پوءِ ڀلا مون کي ڪهڙو مٿي ۾ سور آهي؟ "

هڪ ڳالهہ واضع طور تي سمجهڻ گهرجي تہ جيڪڏهن ٻيو ڪوئي تعاون نہ بہ ڪري ٿو تہ بہ اسان کي پنهنجي پاران تعاون ڪرڻ گهرجي. بنا ڪجهہ ڪرڻ جي هميشہ ائين ويهي نٿو سگهجي. ڪجهہ نہ ڪجهہ ڪرڻو پوندو. دير يا سوير. مان جي شروعات ڪندس تہ يقينن ٻيا بہ اڳتي وڌندا. جيڪڏهن مان پاڻ ويهي ٻين لاءِ انتظار ڪرڻ جي عادت اختيار ڪندس تہ پوءِ مان ويٺو ئي رهجي ويندس. جي پاڻ ڪجهہ ڪريون تہ ان ۾ "انا"جو عنصر هرگز شامل نہ هئڻ گهرجي. رڳو پيار محبت ۽ باهمي ڀلائي جو پهلو هئڻ گهرجي ۽ اها ڳالهہ ئي ٻين کي سهائتا جو هٿ وڌائڻ لاءِ آماده ڪندي.

هڪ قصو آهي تہ ڪنهن ڳوٺ جي ماڻهن گڏجي پنهنجي چيچ جو استعمال ڪري پهاڙ ڪٽي ورتو. هاڻ توهان پاڻ ئي سوچي سگهو ٿا تہ جيڪڏهن اسان سڀ پاڻ ۾ تعاون ڪرڻ جي جذبي کي وڌايون تہ ڪيترو نہ لاڀ حاصل ٿي سگهي ٿو. توهان ان ڳالهہ تي غور ڪريو. ائين نہ سوچيو تہ توهان جو ڪنهن سان ڪو مقابلو آهي پر اهو سوچيو تہ توهان کي پنهنجي سر سيني ڏانهن سهائتا جو هٿ وڌائڻ لاءِ اڳ اڳرو ٿيڻو آهي نہ پوئتي رهي ٻئي ڪنهنجو انتظار ڪرڻو آهي.

12 ـ ڳولهيو ته چڱائي ڳولهيو

اچو ته اڄ هڪ تجربو ڪريون، جنهن ۾ ماڻهو سان ملون ته سچي دل سان ان ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ خوبي ڳولهڻ جي ڪوشش ڪريون. اسان کي خبر آهي ته هر ڪنهن ۾ بلاشڪ ڪا نه ڪا ڪمي آهي ئي پر اسان کي ان جي نشاندهي ناهي ڪرڻي.

جيڪڏهن اسان کي ٻين ۾ ڪجهه ڳولهڻو ئي آهي ته چڱائي ڳولهيون جيڪا ضرور ملندي. اهڙو ڪو به انسان ڪونه آهي جنهن ۾ ڪا هڪ خوبي ناهي البته اهڙن ماڻهن جو تعداد گهٽ ضرور آهي جن ۾ ڪا خوبي آهي پر اسان پنهنجي پاران گهٽ ۾ گهٽ ڪوشش ته ڪريون ـ ان کي ڳولهيون ته سهي ـ پوءِ وري ان شخص کي انهي خاص خوبي جي حوالي سان ڏسون ـ ان ڳالهه جو جوڳو اثر پوي ٿو.

جيڪڏهن اسان رڳو ٻين جي برائين ڪمزورين ۽ اوڻاين لاءِ ئي سوچيندا رهندا سي ته فلاڻو ائين ڇو آهي ـ هر وقت اهڙيون حرڪتون ڇو ٿو ڪندو رهي ـ ته اسان پاڻ ئي بي چين ۽ بيزار ٿي پونداسين. پر جي اسان ڪنهن اهڙي شخص لاءِ سوچيندا سي جنهن ۾ ڪجهه خوبيون آهن ته اسان پاڻ کي هلڪو ۽ پرسڪون محسوس ڪندا سين ـ سندس قربت کان متاثر ۽ مستفيض ٿيندا سين.

هي جڳ هڪ منچ آهي ۽ هر ڪنهن کي پنهنجو پنهنجو ڪردار مليل آهي. ڪنهن بندي بشر کان محظ ان لاءِ نفرت ڪرڻ ته هن جا ويچار توهان کان مختلف آهن درست ناهي. ٻئي ڪنهن ڏانهن حقارت سان آڱر کڻڻ وقت توهان کي اهو هرگز نه وسارڻ گهرجي ته باقي چار ته توهان جي طرف اٿيل آهن.پنهنجي اندر ۾ ته جهاتي پائي ڏسو ـ ڇا توهان جا پنهنجا هٿ صاف آهن؟

13_ خوشي جو بڻ بڻياد

ٻوجھ واري سوچ تشويشناڪ ۽ چنتا جوڪارڻ آهي. ماڻهوءَ جي چهري مان نمايان نظر اچي ٿي. ايئن لڳي ٿو تہ ڄڻ ڪل ۽ مرڪ ڪوغيرقانوني عمل آهي. ڇا اسان تي پنهنجي لاءِ ، مٽن مائٽن، ڪٽنب قبيلي، ملڪ وملت ۽ عالمي برادري لاءِ اها جوابداري ناهي تہ زندگي جوبهترين مصرف حاصل ڪريون؟ جيڪڏهن اسان پنهنجو سمورو وقت روئڻ پٽڻ، ڪنجهڻ ڪرڪڻ، ٻين ڪي برو چوڻ ۽ حالات ڪي هميشہ ناموافق سمجهڻ ۾ ئي گذاري ڇڏينداسين تہ تعميري ڪم ڪار ۽ پنهنجي صورتحال ڪي تبديل ڪرڻ لاءِ ڪهڙو وقت ملندو؟

ٻئي تي ياڙڻ بيڪار آهي. پاڻ ڪي ئي ڪجھ ڪرڻو پوندو. ان سلسلي ۾ پهريون قدم اهو آهي تہ پنهنجي سوچ ڌارا ڪي واضع بڻائي ٻوجھ کان آجو رکجي. ٿورو ڪي گهڻو اسان سڀيئي غلط ڪارين جو شڪار ٿيندا رهيا آهيون. پرجي هر وقت اسان ان گند جي ٽوڪريءَ ڪي مٿي تي کڻي پياگهمائينداسين تہ ڪڏهن بہ سچ سامهون منهن نہ ڪري سگهنداسين. ان جي تپش ۽ روشني مان توانائي حاصل ڪري نہ سگهنداسين. مالڪ ديال ۽ مهروان آهي اسان جي اندر جي غلاظت ڌوئڻ ۽ انڌيرو دور ڪرڻ ۾ اسان جي راه نمائي ۽ مدد ڪندو.

ڪي ماڻهو پنهنجي فڪرمنديءَ ڪي ضروري سمجهن ٿا پر جيڪڏهن اهڙي ئي ڳالھ آهي تہ پوءِ عارضي دنيوي شين _ جيڪي محدود مدت لاءِ رهن ٿيون _ جي باري ۾ فڪرمند ٿيڻ جي بجاءِ ڇو نہ پنهنجي فڪرمندي، پنهنجي شخصيت، پنهنجي صلاحيت، پنهنجي ماحول ۽ دنيا ڪي بهتربڻائڻ ۾ صرف ڪجي. اهڙوعمل خوشيءَ جو باعث بڻبو ۽ ان عمل ڪي لاڳيتي طور تي اختيار ڪرڻ سان شانتي پلئہ پوندي ڇو جو خوشي جو بڻ بنياد شانتي تي ٻڌل آهي!

14 _ ماڻهو سڀ نہ ساڳيا

جڏهن توهان گٽار هلائڻ جي ڪوشش ڪريو ٿا تہ توهان کي ٻن هٿن جي ضرورت پوي ٿي. هڪ هٿ سان توهان تارن کي جهليو ٿا ۽ ٻئي هٿ سان ٽڻٽڻو هلائي تارن کي ڇيڙيو ٿا. هرآگرهر تار تي هڪ مخصوص وزن سان رهي ٿي ان مان مختلف سُر نڪرن ٿا. سڀئي تارون پنهنجي خاص رهڙڪي سان ارتعاش پيدا ڪن ٿيون ۽ خاص سر پيدا ڪن ٿيون. تارن جو اهو مختلف تڙڪاوٌ ئي آهي جيڪو وڻندڙ سريلو آواز پيدا ڪري ٿو ۽ اهي موهيندڙ آواز ڪنن ۾ رقص ڪندا ۽ گونجندا رهن ٿا.

جيتوڻيڪ اسان زنده رهون ٿا، پر لڳي ٿو زندگيءَ جي سُرن کي ٿلانجلي ڏيڻ چاهيون ٿا. اسان کي ماڻهن ۾ تفاوت قبول ڪرڻ ڏکيو لڳي ٿو. اسان چاهيون ٿا تہ هر هڪ اسان جيان هجي، اسان جيان ڪم ڪارڪري، اسان جيان ئي سوچي ۽ ويساهہ ڪري. ڇا ائين ممڪن آهي؟ قطعي نہ. ڪڏهن توهان اهڙي ڪنهن گٽار يا ٻئي ڪنهن ساز وڄائڻ واري کي ڀڏو آهي، جنهن پنهنجي سموري موسيقيءَ جي ڄمار ۾ صرف هڪڙي ئي ڌن وڄائي هجي؟

ٻين جي آزاديءَ جو پرچار ڪرڻ وارا تہ توهان کي گهٽائي ملندا پر پنهنجي خيالن جي مخالفت ڪرڻ وارا ورلي ماڻهو ملندا. جيڪڏهن اسان سڀئي بلڪل هڪجهڙا هجون تہ پوءِ واڌ ويجهہ جو امڪان ئي نہ رهي. ڪا نئين شيءِ نہ هوندي جيڪا اسان جي سوچ سمجهہ کي ترغيب ڏي ۽ ڪنهن جديد تعميري، گهري اندر جي سوچ لاءِ آماده ڪري. ڪجهہ نہ رهندو جنهن مان گيان حاصل ٿي سگهي يا ڀيٽ ڪري سگهجي. جيئن اڪيلائپ جي سزا ڀوڳيندڙ قيدي! هڪ مشهور قول آهي “انسان ٻيٽ نہ آهي!” ڪڏهن توهان ان قول جي باري ۾ سوچيو آهي؟

15 - گھٻرايو نہ - همٿ ڪريو

توهان پنهنجي مسئلن ۽ مشڪلاتن کان ڪيترو بہ فڪرمند يا پريشان ڇونہ ٿيو پر توهان ڪڏهن سوچيو آهي تہ ڇا پريشان ذهن ڪڏهن ڪنهن حل جي ڳولها ۾ ڪامياب ٿي سگهندو؟

لڳي نہ ٿو. ممڪن ئي ناهي. توهان اٿل پُٿل ڪندا، نااميد ٿيندا، هانءَ ڳورو ڳورو ۽ دماغ ڀاري ڀاري محسوس ڪندا، بک ختم، اُٻاٿيون اوڪارا، چڙچڙ، اڻ تڻ، بي چيني بي آرامي، سڀ ڪجهہ وڃائجي ويندو. ملندو، ڇا!؟ السر، منهن جا گهنج ۽ ذهني دٻاءُ.

گهڻا ماڻهو اهو سوچن ٿا تہ ساري جڳ جو بوجهہ سندن ڪلهن تي آهي. ڪين ٻين سڀني کان وڌيڪ ڪجهہ ڪرڻو آهي. درحقيقت جيوت جون پنهنجيون تقاضائون آهن. زنده رهڻ لاءِ هر ڪنهن کي ڪجهہ نہ ڪجهہ ضرور ڪرڻو پوندو آهي.

ڪي ماڻهو پاڻ ۾ پريشان ٿيڻ واري عادت پيدا ڪري وٺن ٿا. ڪي گوڙگمسان کان پريشان ٿين ٿا تہ ڪي خاموشي کان گهٻرائن ٿا. ڪي تتل خشڪ ڏينهن جي دانهن ڪن ٿا تہ ڪي مينهوڳيءَ جي شڪايت ڪن ٿا. وري ڪي اهڙا بہ آهن جيڪي گهڻ رخي غير واضع سوچن کان پريشان رهن ٿا.

اسان کي ايتري تہ ڄاڻ آهي تہ اسان کي پنهنجي اوسي پاسي وهندڙ واپرنجندڙ حالتن کي صحيح طرح سان سمجهڻ لاءِ چڱيءَ طرح سان ڏيان ڏيڻ گهرجي ۽ علقمندي ان ۾ آهي تہ صورتحال جو جائزو وٺي، ضروري قدم کڻجن تہ جيئن پاڻ کي منفي اثر هيٺ اچڻ کان بچائي سگهجي.

جيئن جيئن توانائي جي کوٽ ٿئي ٿي تيئن تيئن جيون جوت بہ ڍري ۽ ختم ٿي وڃي ٿي. اڄ اسان اهڙي ئي صورتحال سان دوچار آهيون. موجوده توانائيءَ جا ذخيرا کٽي رهيا آهن، خشڪ ٿي رهيا آهن. وسيلا غير مستحڪم ٿي رهيا آهن ۽ گهرج هر گهڙي وڌي رهي آهي. لوڊ شيڊنگ ۽ بليڪ آئوٽ توانائي جي اٺاٺ ڪري ئي آهن. ان توانائي جي بحران جي حل لاءِ توانائي جا متبادل وسيلا ڳولهڻ جون انتهائي سنجيده ڪوششون ٿي رهيون آهن. هن توانائيءَ جي بحران ۾ توانائي ڪي صحيح طرح سان استعمال نہ ڪرڻ ۾ ڪنهن حد تائين اسان جي پنهنجي ڪوتاهي ۽ ناسمجهي شامل آهي. گهڻو ڪري اسان جي وڌيڪ گهرج يا ساڳئي وقت تي زياده جي ضرورت هوندي آهي. ڇا اهي سڀ گهرجون واقعي ضروري آهن؟

جيون جي جيوت لاءِ بہ توانائي درڪار آهي. جياپي جي سمورن ڪمن ڪارين ۾ توانائي جي ضرورت آهي. توانائي جي گهرج ۽ استعمال جون ساڳيون ئي مشڪلا تون درپيش آهن. ڪن پل ۾ بنا سوچي سمجهي اسان بي تهاشا توانائي وڃائي ڇڏيون ٿا. جلدي نا اميد ٿي ڪومائجي وڃون ٿا ۽ اهو سلسلو باربار پيو دهرائجي ٿو.

توانائي ڪيترن ئي منفي غيرضروري ڪمن ڪارين ۽ طور طريقن سان ضايع پئي ٿئي ٿي. مثال طور ذهني پريشاني اعصابي دٻاوءَ اجائي ابهرائپ، بي صبري، اڳتي نڪرڻ، اڳ اڳرائي، حرص حسد، ڪاوڙ ڪروڌ، ڪينو ڪدورت وغيره. توانائي جي استعمال تي اک رکڻ بحران جي حل جو اهم حصو آهي. هتي ضرورت جي تناسب سان پيداوار گهٽ ۽ استعمال وڌيڪ آهي، ائين ٿيڻ نہ جڳائي.

ٺاهڻ جي ڀيٽ ۾ ڊاهڻ سولو آهي.

توهان ڪنهن وڏي عمارت کي هڪ بلڊوزر ذريعي ڊهندي ڏٺو هوندو. هڪ عمارت جنهن جي جوڙڻ ۾ ڪيئي مهينا سال لڳن ٿا ڪيئن ٽوري ئي وقت ۾ ڊهي ڍير ٿي پوي ٿي.

ساڳيو اصول اسان جي زندگيءَ سان به لاڳو آهي. اسان کي پاڻ کي ٺاهڻ لاءِ ڪافي وقت لڳي ٿو. اسان کي پاڻ مان برين عادتن جهڙوڪ ڪاوڙ، ڪروڌ، لوڀ، حسد، انانيت وغيره کي ڪيڍڻ ۽ چڱين عادتن جهڙوڪ پيار، محبت ۽ برداشت کي وڌائڻ لاءِ ڪافي حد تائين محنت ڪرڻي پوي ٿي.

ان مد ۾ بي حد احتياط جي ضرورت آهي. اسان کي نه صرف بري صحبت کان بچڻو آهي پر پنهنجي ماضيءَ سان جڙيل عادتن جي باري ۾ به چوڪس رهڻ جي ضرورت آهي. اهي عادتون اڪثر اسان کي مٿي وٺي وڃڻ بجاءِ هيٺ ڪيرائن ٿيون.

اهي اهڙي ڳجهڙي نموني سان ڪم ڪنديون رهن ٿيون جو گهڻو ڪري اسان پاڻ کي انهن جي هاڃيڪار اثرن کان بچائڻ ۾ ناڪام ڏسجون ٿا. انهن جي چنگل ۾ اٽڪي پئون ٿا ۽ نتيجو اهو ٿو نڪري جو اسان جي مثبت اڏاوت جو سمورو پورهيو اجائي پٽ پوي ٿو.

اسان مان گهڻا ئي ماڻهو اهڙا آهن جن ۾ ماضي کي چنبڙي پوڻ جو رجحان آهي جيڪو نه صرف اسانجي حال کي بي حال بڻائي ٿو بلڪ مستقبل جي راهه ۾ به رنڊڪون ۽ روڙا اٽڪائڻ جو سبب بڻجي ٿو.

ناهن هٿ حالات ته ڇا سوچ ته پنهنجي وس ۾ آ

اسان سچائيءَ ۽ نيڪ نيتي سان واعدو ڪريون ٿا _ ڪڏهن پنهنجو پاڻ سان ڪڏهن ٻين سان ڪڏهن پنهنجي ملڪ سان تہ ڪڏهن وري پنهنجي مالڪ سان. ڪجھہ واعدا پاڙيون ٿا تہ ڪجھہ وري وقت گذرڻ سان وساري ڇڏيون ٿا.

جڏهن اسان ان باري ۾ غور ڪري ڏسون ٿا تہ پاڻ کي ان جا ٻہ سبب سمجھہ ۾ اچن ٿا _ هڪ تہ اسان جا حالات بدلجي وڃن ٿا ٻيو وري اسان جي نيت ڦري وڃي ٿي. جيڪي ڪجھہ ڪالھہ ضروري هيو سو اڄ ضروري نہ ٿو رهي،ڪيل واعدو وسرڻ لڳي ٿو جنهنجي ڪري واعدي نہ پاڙڻ جي پيچيدگي ٿئي ٿي .

ڪيل واعدو پورو ڪرڻ سان اسان قابل اعتبار بڻجون ٿا ۽ اسان جي چوڌاري ماحول بهتر ٿي وڃي ٿو . اسان کي پنهنجو ڪيل قول ڪنهن بہ حالت ۾ نہ وسارڻ گهرجي. هر روز واعدو وفا ڪرڻ جو سوچڻ گهرجي. ان جي پورائي لاءِ جاکوڙ ۽ هر ممڪن ڪوشش ڪرڻ گهرجي. اهو وقت ۽ حالات هرگز نہ وسارڻ گهرجن جڏهن اسان منٿون ميڙون ڪري، عاجزي نيازي ڪري، دکي دل سان لڙڪ وهائي ٻئي سان واعدو ڪريون ٿا.

مالڪ جي راه تي هلڻ جو مطلب دراصل ڌيان لڳائي خيال کي ايڪاگرڪري روحاني منزلون پارڪرڻ آهي. ان مقصد کي حاصل ڪرڻ لاءِ ضروري آهي تہ اسان هر وقت مالڪ ڪل ڪائنات جي فڪر ۽ ذڪر ۾ رڌل رهون. هر دم رضا تي راضي رهون. جيترو مالڪ جي پاٺي ۾ رهنداسين اوترو هو اسان جي ويجهو رهندو، دوست بڻجندو، مددگار ٿيندو، بچاءُ ڪندو ۽ نجات بخشيندو. شال توهان جو ڪيل عهد، روحاني راه ڏانهن وڌايل وک ۽ مسلسل پنڌ، توهان کي منزل مقصود تي پهچائي _ سرت شبد ملائي.

19 _ لڳائي ٻجھائي کان بچو

اسان پاڻ تي پونڌڙ ٻين جيون جاندارن ۽ ماحول جي اثر کي نظرانداز نہ ٿا ڪري سگھون. اسان کي ڪيترن ئي اھڙن واقعن جي باري ۾ ڄاڻ آھي تہ ڪيئن نہ ماڻھو ٻين جي اجاين چڻتي چپڙتي ڳالھين جي اثر ھيٺ اچي ويڙھہ جھيڙو، چوري چڪاري، لٽ مار، قتل وغارت ۽ ٻين آتنڪوادي واقعن ۾ ملوث ٿين ٿا. اسان کي سوچڻ سمجھڻ ۽ اُچت رھڻ گھرجي تہ جئين اسان بلا وجہ ٻئي ڪنھن جي غيرضروري اثر ھيٺ نہ اچون ۽ نہ ڪنھن کي پنھنجي زير اثر آڻيون.

منفي خيال زھر مثل آھن. منفي خيال برن عملن لاءِ ٻج آھن. منھنجو ھڪ دوست روزانو رازداريءَ واري انداز ۾ مون کي ٻڌائيندو آھي تہ فلاڻي شخص ھي ھي ڪيو، ھيئن ڪيو، ھونئن ڪيو. مان بغير ڪنھن شڪ شُبھہ جي ٻڌندو ۽ مڃيندو آھيان، ڇو جو ھو منھنجو دوست آھي. پوءِ منھنجي روش ۽ عمل ھن جي ڳالھين جي زيراثر ٿي پون ٿا. مان ٻين سان ٻڌايل ڳالھين سبب عمل ۽ ردعمل جو مظاھرو ڪريان ٿو.

اجايون ڳالھيون لڳائي ٻجھائي ۽ قياس آرايون، ڏک رنج ۽ بي اعتمادي پيدا ڪن ٿيون. اڄ اسان ھٿ ھن ڪوڙڪوڙاڻ سان پيريل پرڪٽي دنيا ۾ انھن ئي ڪمزوين کي دور ڪرڻ جي ڪوشش ڪري رھيا آھيون.

ڪھڙي ئي شڪل شبيھہ ۾ ڇو نہ ھجي _ زھر زھر آھي _ دوست طرفان ڏنل ھجي يا دشمن پاران. جيڪڏھن ڪو دشمن زھر ڏيندو تہ ان جو اثر بہ ھاڃيڪار ۽ موتمار ٿيندو ۽ جي وري ڪوئي دوست زھر پيآريندو تہ ان جو اثر بہ ھاڃيڪار ۽ موتمار ٿيندو!

اسان کي ڄاڻ آهي ته ڪنهن ڪٽنب جي ڪن ڀاتين ۾ جي ڪي ڪمزوريون يا خاميون هجن ٿيون ته رت جي رشتي ، گڏ گهارڻ يا مصلحيت سبب نظرانداز ڪيون وڃن ٿيون. پر ڪٽنب پريوار يا دائري کان ٻاهر ٻئي ڪنهن ۾ جي اهڙي ڪا اوڻائي ڏيکاري ڏئي ٿي ته ان کي قطعي ڪين بخشيو وڃي ٿو.

گهڙي پل لاءِ سوچيو ته سهي _ توهان کي ائين محسوس نه ٿو ٿئي ته اسان سڀ هڪ وسيع آڪھ جي لڙيءَ ۾ هڪ ٻئي سان جڙيل آهيون_ انسان ذات جي مهان آڪھ ۾ سڀ هڪ آهيون ۽ اصل سان تعلق به ساڳيو آهي. هڪ وک اڳتي وڌايو، توهان کي نظر ايندو ته اسان جو هڪ مشترڪ ۽ گڏيل "اصل" آهي. عظيم، اپار " ايشور! " سنسار اندر سيني آتمائن جي ان"پرم آتما"لاءِ اسان کي اپار پريم آهي _ ڪيس به اسان سيني سنساري ٻالڪن لاءِ بي حد پيار آهي _ ان پيار جي ڀاونا، رنگ، نسل، ذات پات جي سيني بتن کي پيچي پورا ڪري ڇڏيو آهي!

ڪجھ ماڻهن جي سوچ ۾ اهڙا ويچار " واريءَ جي گهرن"جيان ٿين ٿا، غيرحقيقي، خيالي! پراهو هڪ سچ آهي _ اهو هڪ اوچو آدرش آهي. ٻيو ته سيني "ڪرمن " جو ٻج، ٻڻ بڻياد "ويچار ڌارا" ۾ سمايل ٿئي ٿو. سڀيئي ادارا وڏا ڇاهي ننڍا جيڪي سماجي واڌاري واري سرگرمين ۾ جٽيل آهن، ڪنهن " بشر " جي ذهن ۾ پيدا ٿيل " ويچار" ذريعي وجود ۾آيا! سوچيو اگر هن ملڪ جو هر هڪ رهواسي روزانو هڪ نئون سگهارو ۽ "مثبت "ويچار" آڏو رکي ته ڇا سماج ۽ ملڪ جي ڪايا پلٽجي ڪين سگهندي؟ يقينن ان سوچ جو اثرچمتڪاري ثابت ٿيندو. اچوڪا سپنا ۽ ويچار، اڪثر ايندڙ گهڙين ۾ حقيقي روپ اختيار ڪندا آهن. ويچار ئي سماج ۾ ڦيرو آڻڻ جو ڪارڻ بڻبا آهن.

21. بدلو نہ وڻو تہ ڀلو

"هن ائين ڇو ڪيو؟ مان نہ ڇڏيندس. ڀل منهنجو ؛سرُ وڃي مان ُهن، کي ڏسي رهندس. " اهڙي قسم جا لفظ ڪاوڙ ۾ ڀريل شخص جي واتان ٻڌڻ ۾ اچن ٿا. هو بدلي جي ڀاونا سان ڀريو پيو آهي. اندر ۾ انتقام جي باھ ٻري رهي اٿس. ڪيڏي نہ افسوس جي ڳالھ آهي جو هڪ معمولي واقعو اهڙو ڪاوڙ وارو رويو پيدا ڪري ٿو. دراصل اهڙو رويو اسان جي اندر جي نراسائي جو اظهار آهي. اسان جو اندر جيترو بي قابو هجي ٿو اوترو جلد اسان مڃرجي بدلي وٺڻ جي ڪوشش ڪريون ٿا.

ان مان ملي ڇا ٿو؟ مشڪلا تون اجان وڌن ٿيون ۽ اندر ۾انتشار مزيد وڌي ٿو. جيڪڏهن اسان پنهنجي اتاولپ ۾ مورڪتائي واري فيصلي جي پورائي ڪريون ٿا تہ نتيجي طور اسان پنهنجي ڇڙهت،ڪاوڙ ۽ بدلي جي ڀاونا کي اجان بہ هٿي ڏيون ٿا. ڪي ماڻهو تہ بدلي وٺڻ کان پوءِ بہ بس نہ ٿا ڪن. دل ۾ ساڙ ۽ بغض رکن ٿا، جنهنڪري سندن ذهني سڪون وڃائجي وڃي ٿو ۽ جيون ۾ نااميدي ،مايوسي ۽ ڪوڙاڻ ڀرجي وڃي ٿي.

اها حقيقت واضع طور تي سمجهڻ گهرجي تہ ڪو بہ شخص پنهنجي اعمالن جوحساب ڏيڻ کان بچي نٿوسگهي ، دير يا سوير هر ڪنهن جو ليکو چوکو ٿيڻو آهي. ان جو مطلب اهو هرگز نہ آهي تہ ماڻهن کي پاڻ کي لتاڙي وڃڻ جي اجازت ڏني وڃي. پرڏيان طلب ڳالھ اها آهي تہ غلطين جي اهڙي پيار ڀري ۽ همدردانہ طريقي سان نشاندهي ڪجي ۽ سڌاري جي تجويز ڏجي جو انڪار ڪرڻ ممڪن ئي نہ رهي. اها ڳالھ ڌيان ۾ رکڻ گهرجي تہ دل ۾ نفرت جو جذبو يا بدلي جي ڀاونا هرگز نہ رکڻ گهرجي ، ڇو جو اهو نہ صرف ٻئي کي رنج پهچائي ٿو پر توهان لاءِ ئي هاڃيڪار آهي ۽ جلدئي توهان کي ئي ساڙي بصم ڪري ڇڏيندو. بدلو نہ وٺو تہ ڀلو.

اڄ ڪالهه اها بي چيني ڪافي حد تائين وڌي رهي آهي تہ "مان ڪير آهيان. ڪٿان آيو آهيان. " دنيا جي شروعات جي ڇپ ڇپان لڳي پئي آهي.

هن افراتفري ۽ پڄُ پور جي دور ۾ اسان سڀئي حقيقي حاصلات لاءِ واجهائي رهيا آهيون. گهٽائي پوڻتي مڙي ڏسن ٿا تہ من ڪا واپسيءَ جي واٽ نظر اچي. آسرو سهارو ملي.

پنهنجي اصل ڏانهن واپس ورڻ جا گهٽائي مطلب آهن. گهٽن لاءِ اصلي گهر ـ حاصلات جو مقام، قرار ۽ ان جي قائم دائم رهڻ ۾ آهي. ڪن لاءِ وري هر شيءِ ـ ٻاهرين چاهي اندرئين جي بهترءِ شاندار موٽ ملڻ آهي. پرم آنند جي تلاش آهي. ڪيترن لاءِ اندر جو سفر آهي. لافنائيت جي حصول جي ڪوشش آهي. پنهنجي جڙ پنهنجي اصل ڏانهن موٽ آهي.

جاکوڙ، جستجو يا اتساهہ جا سبب ڪهڙا بہ هجن، اُڪير سڀني جي ساڳئي آهي.

پنهنجي اصل تي پهچي هر ڪنهن کي ازليت جي مڌ چکڻي آهي. اصل تي رسي ڪري اسان اميد ڪريون ٿا تہ نئين سر وري جوان ٿيڻداسين چاهي اڄوڪي حالت ڪهڙي بہ هجي. اصل کي پهچڻ جي صحيح شناخت هئڻ ضروري آهي. جنهنجي لاءِ مڪمل سجاڳي کپي، پنهنجي عملن تي واضع نظر هجي. ان طريقي سان اسان جي چوڌاري اسان جي خيالي تاريڪيءَ ۽ وسوسا ختم ٿي وڃن ٿا ۽ تصوراتي حد بنديون ختم ٿيو وڃن!

اصل وٽ پهچڻ سان جاکوڙ ختم ٿي وڃي ٿي. اصل وٽ پهچڻ سان وڏيڪ اُڪير نہ ٿي رهي. ابدي چوٽڪارو ملي وڃي ٿو!

گهڙي پل لاءِ تحمل ڏاري ڏسو تہ توهان جي چوڌاري ڪيترونہ پاڪنڊي ڦهلاءَ آهي. ڪوڙ ڪپٽ وڪريل آهي. توهان رڳو نظر ڦيرايو تہ توهان کي بنا ڪنهن ڏکيائيءَ جي برائي جي پرمار ڏسڻ ۾ ايندي. جيتوڻيڪ توهان شيطان کي ڏسي نہ ٿا سگهو پر ان جي اثر کي بلڪل محسوس ڪري سگهو ٿا. مصيبتون ، مشڪلاتون ، پيڙا، دک درد، ٻک ، بد حالي،آ فت، تباهي بربادي سيئي برائيءَ جي پيداوار آهن.

اسان جا عمل اجايو سجايوڪُڌي عادتن سان ويڙهياسيڙهيا پيا آهن. هرهنڌ ڏڦيڙ ڦهليو پيوآهي. نوجوان نسل بہ ان کان بچيل نہ آهي چو جو هو بہ هن بچڙي روش جا ڏيک ڏسي رهيو آهي. لڳي ٿو تہ اڄ هرڪوڪوڙين ترغيبن ۾ وڪوڙيو پيوآهي ۽ اخلاقي اقدر جو فقدان آهي. اسان جي عام رواجي وهنوار ۾ذاتي رشتن ۾ ڪاروباري تعلقات ۾ يا وري نويڪلائي ۾ قدرت بہ جادو جنتر ۾رُڌل لڳي ٿي.زلزلا، طوفان، ٻوڏون،هميشہ ڪان تباهي ۽ بربادي پکيڙي رهيا آهن. هرطرف برائي ئي برائي نظراچي ٿي. هر هنڌ پيڙا، نااُميدي ۽ نراسائي وسي رهي آهي. غريب بيزار آهي تہ مالدار بہ خوش ناهي. بيمار ڪنجهي رهيوآهي تہ صحتمند منجهيل آهي. ڪمزور خوف ۾ غلطان آهي تہ طاقتور انڌ جي گهوڙي تي سوار آهي . ڪو بہ ان هر هنڌ موجود ۽ هميشہ حاضر برائيءَ کان بچيل ڪو نہ ٿو لڳي.

اسان ۾ ڳالهيون وساري ڇڏيون آهن _ هڪ پاڻ کي ٻيو مالڪ کي. خود شناسي ۽ مالڪ جي ياد سان برا عمل ميسارجي وڃن ٿا. سوچ جي تبديلي جي ضرورت آهي جنهنجي ذريعي هن دنيا کي بدلائي سگهجي ٿو. اها تبديلي اسان کي ئي آڻڻي آهي سو ان لاءِ ضروري آهي تہ اسان پهريائين پاڻ کي بدلايون.

مهانتا! جياپي جو اڪسير آهي. مان نٿو سمجهان تہ اهڙو ڪو شخص هوندو جيڪو پنهنجي قدر قيمت ظاهر ڪرڻ نہ چاهيندو يا اهڙين خوبين جو ڏيکاءُ نہ ڪندو جيڪي ڪيس ٻين کان نمايان بڻائن. هرڪو شخص وڏڻ ويجهڻ ۽ ماڻڻ چاهيندو آهي.

اهوئي سبب آهي جو اسان مقام، مال، اختيار،اقتدار، نالي ، ناموس جي خواهش ۾ ڪوشش ڪريون ٿا، اسان جيڪو بہ عمل ڪريون ٿا سو ان ڪري تہ اسان "مهان" ٿيون.

اڪثر مهان ٿيڻ جي ڪوشش ۾ اسان ڪجھ اهڙيون حرڪتون ڪريون ٿا _ ٻين کي پنهنجي مقصد جي حصول جي راه ۾ رڪاوٽ سمجهي ويري ۽ حاسد ٿي پئون ٿا__ انهن کان بي انتها نفرت ڪريون ٿا. هيسائي ڌمڪائي، للچائي، ليائي، ليلائي، لتاڙي، ماري پنهنجو مقصد حاصل ڪريون ٿا ۽ پنهنجي خيال ۾ خواهشن جي مهاويرتا حاصل ڪريون ٿا. ڦونڊ ۾ اچي وڃون ٿا. اسان ڏاڙون، لٻاڙون هڻي، فضول خرچ ڪري گهمنڊي بڻجي پئون ٿا. اسان پنهنجي ان اهنڪاري انداز ڪري مهانتا کي ازالو نہ ٿيندڙ نقصان رسايون ٿا. اسان پنهنجي لطيف احساس مهانتا ۽ ماڻپي جي مٺيا وڃائي ڇڏيون ٿا جنهن جا اسان اصل معني ۾ مستحق آهيون.

جيتوڻيڪ اسان اڻ ڳڻت حاصلات جا مالڪ آهيون مثال طور ڌن دولت، مال ،ملڪيت، شان شوڪت، رشتا، ناتا، تعلقات ، اثر رسوخ وغيره پراسان جو ماڻهپو ۽ مهانتا اسان جي سادگيءَ ۽ نوڙت ۾ سمايل آهي. نوڙت وارو انسان سيني جي دل موهي سندن نوازشون حاصل ڪرڻ جوڳو ٿئي ٿو.

25- عزم عمل حاصل

هرشخص ان ويچارسان متفق آهي تہ ڄاڻ کي سڌارڻ جي ضرورت آهي پر رڳو لفظ تہ تبديلي نہ آڻي سگهندا. لفظ تہ محض معلومات ميسر ڪن ٿا. ان ڄاڻ جو عملي مصرف ئي آهي جيڪو تبديلي آڻي ٿو.

جيڪڏهن ڄاڻ کي بهتر بڻائڻ جي خواهش آهي تہ سڀ کان اڳ ان جي ضرورت کي سمجهڻ گهرجي. مثال طور تي جيڪڏهن مان چوان ٿو تہ مان سگريٽ ڇڪڻ ڇڏڻ چاهيان ٿو تہ اها منهنجي نيت ٿي، نيت ٻڌڻ سان ئي اڌ مسئلو حل ٿي ويجي ٿو. پوءِ ان جي لاءِ موزون حل تلاش ڪجي. صدق دل سان ان کي لاڳو ڪبو تہ سوڀ ڄاڻ مرادو حاصل ٿيندي. ٻي طرف جيڪڏهن رڳو خواهش آهي پر پڪو ارادو ناهي تہ پوءِ ڪيترا بہ طور طريقا اختيار ڪبا ڪاميابي ڪدا ڇت حاصل نہ ٿيندي. اهو توهان جو خام خيال هوندو ۽ توهان کي سگريٽ نوشي جي عادت ترڪ ڪرڻ ٽڪر ٽڪڻ جيان مشڪل ڪم لڳندو.

ان ڪري پهريائين پنهنجو ارادو پختو ڪريو ۽ پوءِ ان مد ۾ مسلسل ڪوشش ڪريو. ضرورت ۽ اهميت محسوس ڪريو پوءِ طور طريقا ۽ رستا وسيلا ڄاڻ مرادو توهان جي سامهون اچي ويندا.

ڪي ماڻهو اهڙا بہ آهن، جن جي دعوي آهي تہ اداس ۽ بي چين ٿيڻ بلڪل فطري ضروري عمل آهي. جيڪڏهن ائين هجي ها تہ دنيا جا سڀئي ماڻهو مالڪ کان دعا گهرن ها تہ " اي مالڪ اسان کي بي چين، غيرمطمئن ۽ غمگين بڻاءِ." بهرحال ائين ڪو نہ آهي. اڪثر سڀ سڪون سک شانتي ۽ خوشحالي گهرندا آهن، ڇو جو اهائي روح جي بنيادي ضرورت آهي. انهيءَ ڪري ئي جڏهن روح کي پنهنجي فطرتي پيار محبت ۽ سک شانتي واري ڪيفيت حاصل ٿئي ٿي تہ گهري تسڪين جو احساس محسوس ٿئي ٿو.

ننڍا پنهنجي وڏن کان سکن ٿا. "مثال" سکيا جو بهترين ذريعو آهن. اهااسان کي سمجهہ نہ ٿي پئي. پنهنجي روزمره جا ڪم بنا ان سوچ جي ڪندا رهندا آهيون تہ اسان جون نوجوانن ڏانهن بہ ڪي جوابداريون آهن _ جيڪي اسان ڏانهن رهنمائي لاءِ واجهائيندا رهن ٿا. ٻارن کي ٻڌايو وڃي ٿو تہ چڱا ٿين، وڏن کي مڃتا ۽ مان ڏين پرجيڪڏهن ٻار وڏن جي ڏني ڏنائي سندن کن اڻ وڻندڙ عملن جي پيروي ڪن ٿا تہ اڪثر کين سزا ڏني وڃي ٿي.

نوجوان ٿهي اسان جي ڳالهين،طور طريقن ۽ ڪرتوتن کي ڏاڍي غور سان ٻڌي ڏسي ۽ ويچاري ٿي. اسان جي هلت چلت جو سندن ذهنن تي جوڳو اثر ٿئي ٿو. ان کان علاوه اخبار، ريڊيو، ٽي وي، سئنيما ۽ ماحول جوننڍڙن توڙي وڏڙن تي گهرو اثر ٿئي ٿو جيڪو ذهنن کي بنهہ جهنجوڙي ڇڏي ٿو.اڳي ٻڌبو هو تہ"معصوم جهڙو ٻار"پرچا اچ اها ڳالهہ صحيح آهي؟ ممڪن ئي ناهي. نہ ئي وري ان کي پسند ڪيو وڃي ٿوتہ ٻارن کي اهڙن معاملن کان ڪو پري رکجي يا وري گهٽ اهڙن معاملن ۾ جنجو مٿن منفي ۽ بڇڙواثر ٿئي سو آئڙي ئي نہ ٿو. پراهو ممڪن آهي تہ اسان پنهنجي زندگي کي صاف سٿري گهاريون.

جي زندگي سنئين سدي گذري ٿي تہ پوءِ ٻارن کان لڪ ڇپ ۽ لڄي ٿيڻ جي ضرورت نہ ٿي رهي. ٻار وڏن کان متاثر هوندا تہ انهن جهڙو بڻجڻ جي ڪوشش ڪندا.جيڪڏهن اسان پرماتما سان واقعي پيار ڪريون ٿا تہ پوءِ ٻاڻ ۾ چڱيون صفتون ڇٽي طرح نظر اچڻ گهرجن. جيڪي عمل اسان ڪريون ٿا تن کي ڏسي هرڪجي يا متاثر ٿي ٻيا پڻ ڪن ٿا. جيڪڏهن اسان صحيح طور پنهنجيون جوابداريون نڀائيندا سي تہ يقينن هي لاپرواهي ۽ بي روا روي وارو ماحول مٽجي ويندو.

اڄ جي دوَر ۾ انسان مادي پرستيءَ ۾ گھڻو يقين رکي ٿو. ڏينهن رات ڪائنات جي ڳجھن بابت ڄاڻڻ جي ڪوشش ۾ رڌل رهڻ جي باوجود ڪيس پنهنجي باري ۾ ايتري ڄاڻ نہ آهي تہ آخرهو ڇاڻ ڪير آهي؟ ڪٿان آيو آهي؟ ڪيڏانهن وڃڻو آهي؟ زندگي جو ڪهڙومقصد آهي؟ ايٽم جي ذرڙن اليڪٽران، پروٽران ۽ نيوٽران کان وٺي آسمانن، سيارن ستارن ۽ دنياوي ڄاڻ جي مهارت حاصل ڪرڻ لاءِ جاکوڙي رهيو آهي.

فرصت ئي ڪونهيس جو هو پنهنجي منتشر ذهن کي قابو ڪريءَ وکريل حواسن کي هٿ وس ڪري. من جي شانتي يا سچو سڪون ڪين آهي. هيڏي ساري سهولتن ۽ آسائشن هئڻ جي باوجود بہ ناخوش بي چين بي سڪون آهي. ننڊآورگوريون کائڻ سان بہ ننڊ نصيب ناهي. وڏي رحم جوڳي حالت آهي. تن تي زرق برق لباس تہ اوڙيل آهي پر اندر زخمن مان رت رسي رهيو آهي.

دائمي سڪون حاصل ڪرڻ جي خواهش خاطرگهٽ جٽادار شين لاءِ هيڏانهن هوڏانهن ديوانہ وار ڊڪ ڊوڙ ڪري رهيو آهي. مايا جي موهہ ۾ منجهي اصل کان پري ٿي ويو آهي.

جيڪڏهن جيءَ منجهہ جهاتي پائي ڏسي ٿو تہ ڪيس سونهن، ست، سک ۽ شانتي جي بجاءِ ڪن، ڪوڙ، ڪروڌ ۽ ڪوڙائڻ نظر اچيس ٿي پنهنجي غم زده حالت کان پري پيو ڀڄي ٿو پر اهڙو ڀڄڻ خطري کان خالي ڪونہ آهي. سراب جيئان آهي.

نفسيات جي ماهرن جو مڃڻ آهي تہ انسان اندر بي تهاشا ڳجهي شڪتي موجودآهي، جنهنکي ڌيان لڳائڻ ذريعي ٻاهرين ڦهلاڪان اندر يڪجاءِ ڪري اجاگر ڪري سگهجي ٿو.

مشهور چوڻي آهي " پاڻ کي هميشه ٽڏو ٿائنرو رکو." پر اڪثر ماڻهو ڪاوڙ ۾ ڪروڌ ۾ پريل ملن ٿا. چڙ ۾ چڙهت وارو رويو اشانتي جو باعث بڻجن ٿا.ڪي بظاهرصبرائتا ڏيکارجن ٿا پراندر پيو ٽوپيچرين.

شانت هئڻ جو مطلب اندر ۾ضابطي واري قوت جي موجودگي آهي. پاڻ کي هن رچنا جو محظ هڪ ڪردار سمجهي زندگيءَ جي نظارن کي پسڻ آهي. واضح نموني سان هن ناٽڪ سان گڏوگڏ مختلف مناظر ۾ پنهنجي ڪردار کي سمجهڻ آهي. وڏيڪ ته پس منظرڪٽي کهڙو به نيارو پيارو لپائيندڙ يا للچائيندڙ هيبتناڪ موتمار ڇونه هجي پاڻ کي پنهنجي جاءِ تي اٽل رهڻوآهي.

پاڻ تي مسلسل ضابطو برقراررکڻوآهي. لاڳيتي ڪوشش سان حاصل ٿيل ضابطي ذريعي ئي پنهنجي اندر منجهه انوکي تبديلي آڻي سگهجي ٿي. زندگي جي گوناگون مناظر کي ذاتي جذباتي يا اجتماعي تقاضائن پٽاندڙ _ـ يا وري ڏکوئيندڙ گهڙين جي مناسبت موجب سيبائتي سولي انداز ۾ نيائڻ جي صلاحيت ان ضابطي واري قوت ۾ سمايل آهي!

اڪثرجيڪو رد عمل ڏسڻ ۾ اچي ٿو سو شانائتو ۽ تعريف جوڳو نه آهي. اها ضبط واري قوت،اسانجي مسلسل طور تي ان عظيم قوت سان لاڳاپيل رهڻ سان ئي برقرار رهي ٿي. ان لنئو ذريعي دنيا جي ناٽڪ جي مختلف مناظرن سان بنامايامو‌هه جي برد باري سان منهن ڏيڻ لاءِ غيردلچسپ پرپيار پريو رويوحاصل ٿئي ٿو. ضابطي واري قوت اسان کي هڪ منفرد سڃاڻ ۽ سگهه بخشي ٿي جنهن ذريعي اسان عظيم هستيءَ جي ضابطي هيٺ هلندڙ مناظر کي محظ مبصر جي حيثيت سان ڏسي سگهون ٿا. رب جي رضا مڃي بنا ڪنهن خوشي يا غم جي واه واه ڪريون ٿا. ان ڪي ئي "صبر" ڪرڻ ۽ ٽڏو ٿائنرو رهڻ چئجي.

جنهن معاشري ۾ پاڻ رهون ٿا ان ۾ گهٽائي ڪم ڪار ۽ مختلف ڪردار ادا ڪرڻا پون ٿا. اسان ايترو تہ منجهيل ۽ منتشر آهيون جو واندڪائي ۾ ڪتاب پڙهڻ، ريڊيو ٻڌڻ، ٽي وي ڏسڻ وقت اسان پاڻ کي انهن ڏانهن ڇڪبا محسوس ڪيون ٿا ۽ ان جو حصو سمجهڻ لڳون ٿا. عام رواجي پروگرام بہ ائين حقيقي لڳي ٿو جو ڀلجي وڃون ٿا تہ اهو بناوٽ آهي ناٽڪ آهي محض وندر ۽ تفريح لاءِ بڻايو ويو آهي. پردي تي نظر اچڻ وارن مناظرن ۽ ڪردارن ۾ پاڻ کي ڏسڻ شروع ڪريون ٿا. ان حد تائين جو ڪرڪيٽ جي ڪامينٽري ڪندڙ کي ٻرو ٻلو چئون ٿا ۽ ضبط وڃائي ويهون ٿا ۽ سمجهون ٿا تہ ڇوٽڪارو حاصل ٿي ويو.

ڏاڍوڏکيو جهان آهي،گهڻا ئي مسئلا ۽ مصيبتون آڏو اچن ٿيون. ان ڪري شايد ٿورڙي موقعي ملڻ سان ئي اڏامي سوچن ۽ سپنن جي ديش ۾ پڄي، پناهہ ڳولهين ٿا. ڪي وري شراب ڀين نشي آوردوائن ۽ براين جو سهارو وٺن ٿا _ فراري راه اختيار ڪرن ٿا. جڏهن ٽي وي يا فلم ختم ٿئي ٿي يا داروءَ دوا جو اثر پورو ٿئي ٿو تہ پاڻ اتي جو اتي ساڳي بلڪہ ان کان بد تر حالت ۾ محسوس ڪن ٿا.

راه فرار اپنائڻ واري عمل جي نتيجي ۾ اهڙي منفي عادت پيدا ٿي وڃي ٿي جيڪا نہ صرف جسماني ۽ ذهني صحت تي ڪافي مضرّ اثر وجهي ٿي پرمٿن مائٽن دوستن عزيزن ۽ آس پاس ماڻهن لاءِ پڻ پريشاني جو باعث بڻجي ٿي.

ضروري آهي تہ اهڙو طريقو اپنايو وڃي جيڪو ماده پرستيءَ جي علت کان دور ڪري ۽ هڪ جٽادار آسودگيءَ جي انيوِّ سان همڪنار ڪري. اها حالت ذات جو اڻ ٽٽ حصو بڻجي تہ جيئن پاڻ کي ۽ پنهنجي ماحول کي هميشہ لاءِ انهن منفي اثرن کان محفوظ رکي سگهجي.

پاڻ جيان ٻين کي آتما ڄاڻي سموري انسان ذات کي هڪ سمان ۽ هڪ ئي اپائڻهار جا ٻار سمجهي پرم آتما پرميشور پرم پتا جي ڏسيل نام جو سمرڻ ڪرڻ ۽ سندس اڻ ڳڻت نعمتن نوازشن کي ساراهائڻ سان سوچ ڌارا ۾ مثبت تبديلي رونما ٿئي ٿي.

اسان کي خبر آهي ته خيال ڏاڍا زورآور آهن ۽ خواهشن جي جڙ آهن. خيالن جي ذريعي ئي ڪنهن جڳهه جو ماحول بڻجي بگرجي ۽ ڀلو برو ٿئي ٿو. ان جو دارومدار محفل ۾ موجود ماڻهن جي خيالن تي منحصرآهي.

جيڪڏهن اسانجي خيالن تي اسانجو ضابطوآهي ته مثبت خيال پيدا ٿيندا ۽ اسان ماحول کي وڻندڙ ۽ خوشگوار بڻائڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندا سين نه ڪي چوڌاري موجود ماحول جي منفي اثرن کان متاثر ٿي اڳ ئي آلوده ماحول کي اڃان وڌيڪ آلوده بڻائڻ جو سبب بڻجندا سين. ان طرح اسان جو ٻين ماڻهن ۽ شين تي ڀاڙڻ گهٽجي ويندو آتمڪ آنند ۽ من جي شانتي پراپت ٿيندي _ جنهن ۾ ٻي تها شڪتي آهي.

پراڻي فلم جو هڪ راڳ آهي اگر مان مڪمل طور پنهنجي پالڻهار تي ڀاڙيان ته پوءِ سنسار تي انحصار کان پوري طور آجڪاري ملي ويندي. ان صورتحال ۾ ڪا مشڪل پيش نه ايندي ۽ سماج يا انجي نظام کان " فرار" جي ڪا ضرورت نه رهندي ڇو جو معاشري ۾گهارڻ باوجود پنهنجا " ويچار" انجي هاڃيڪار اثرن جي پهچ کان پري رهندا ۽ پاڻ کي هر وقت پنهنجي منزل بابت بيداري آگاهي ۽ اڻ تڻ رهندي!

31 ـ ڇا اهائي زندگي آ؟

ڇا اهائي زندگي آ جيڪا اسان گهاري رهيا آهيون؟ جيڪڏهن اسان جا ويچار رڳو جسماني لذ تن ۽ آسائشن جي گگهہ اوندانهين ڪن ۾ بند رهندا تہ حقيقي خوشيءَ جو مزو ڪيئن ماڻي سگهندا سين. لفظي طور تي ڇئي سگهجي ٿو تہ اسان موج ۾ آهيون، پر ڇا اسان جا عمل صحيح طور تي ان جو اظهار ڪن ٿا؟

ڇا اسان صحيح معنيٰ ۾ مذهب جي ٻڌايل رستي تي هلي رهيا آهيون ـ ڀل جي اهو عيسائيت، هندومت، اسلام، سک مت، ٻڌمت يا يهوديت ئي ڇو نہ هجي.

ڇا ٻين سان رتيءَ برابر بہ روحانيت وارو ورتاءُ ورتايون ٿا؟

روحانيت جو مطلب اهو بلڪل ناهي تہ چوويهہ ڪلاڪ مندر يا مسجد ۾ ويٺا هجون. روحانيت جو مطلب آهي تہ اسان روحاني طور هروقت بيدار رهون. پاڻ کي مالڪ؛ ڪل ڪائنات جو جز سمجهون ۽ ان جي سموري مخلوق کي هڪ سمان ۽ پاڻ سمجهون. پاڻ کي گهرجي اهڙي زندگي گهاريون جنهن جو بنياد حقيقي قدرن تي هجي نہ مادي شين جي حاصلات تي.

اهڙي زندگي جنهن ۾ حقيقي خصوصيتن کي وڌائڻ جي اهميت تي ڌيان ڏجي جهڙوڪ پيار، محبت، تعاون ۽ برداشت.

اهڙي زندگي جنهن ۾ ڇهري تي مرڪ ۽ اکين ۾ نور هجي. اهڙي زندگي جنهن جو مطلب مال ماڙي موٽر نہ هجي، پر پاڪ صاف خدا ترس ۽ پروسي جوڳي هجي. انهيءَ ريت زندگي سرل ۽ سهنجي گذري ٿي. بي ايمان ماڻهوءَ جي زندگي جلدي دشوار ٿي پوي ٿي. هروقت هرقدم محتاط رهي ٿو تہ متان ڪنهن ُڀل سبب سندس پول نہ کلي پوي.

اسان پنهنجي جسم کي چمڙ، چنڻ، مچلائڻ ۽ گهٽين اهڙين ٻين شين جي سواد ۽ سوارٿ ڪارڻ خراب ڪريون ٿا. آهستي آهستي روح کي سڪائي روحاني طورڪمزور بڻايون ٿا. اسان جي شخصيت،ارادي جي قوت ۽ اخلاقي قدر پست ٿيئجي وڃن ٿا. جيئن تہ اسان هن معاشري ۽ ڪائنات جو حصو آهيون انڪري اِهي ڪمزوريون بہ عام ملن ٿيون. جيترو اسان روحانيت کان پري ٿيندا وڃون ٿا اوترو مونجهارو وڌندو وڃي ٿو ۽ اسان دلدل ۾ ڦاسندا وڃون ٿا.

پوءِ ڪئين ڀلا اسان پنهنجي اوڻاين کي دور ڪريون ۽ روحاني قوت کي وڌايون؟ اسان ماڻهن کان متاثر ٿي انهن ۾ اميدون رکون ٿا. انسان تہ محدود آهي اوتروئي ڏئي سگهي ٿو جيترو سندس هٿ وس آهي. ان لاءِ اسان کي پنهنجوڏيان لامحدود قوت جي سرچشمي، سمورين صفتن جي مالڪ ڪل ڪائنات ڌانهن لڳائڻ گهرجي.

ان مان پاڻ تي ڪهڙو اثر پوندو ۽ سوچ کي بدلائڻ ۾ ڪئين مدد ملندي؟ سڌي سنئين ڳالهہ آهي _ عام طور چيو ويندو آهي تہ سنگ جو پرسنگ. انسان تي صحبت جو اثر ٿئي ٿو. جيڪڏهن اسان ڪوشش ڪريون ۽ ڏيان مالڪ جي ياد ۾ لڳايون ، جنهن کان وڌيڪ ٻيو ڪو اسان جو سنگي ساٿي ٿي ئي نہ ٿو سگهي، تہ يقينن انهي جي صحبت مان بي انتها لاڀ ملندو.

ويچارعمل جو ٻج آهن ۽ واڌ ويجهہ جو مواد مهيا ڪن ٿا.

پاڻ کي جڳائي تہ بيڪار ۽ بيهوده خيالن کان ذهن کي آجو ڪري ايشوري ويچار اپنايون جنهن مان پاڻ کي هڪ نئين قسم جي سگهہ ملندي.

ويجهڙائيءَ ۾ مون کي هڪ بل مليو، مون سوچيو تہ رنڌڻي جي مرمت ڪرائجي، سمورن نلڪن ۾ڪن ڪچرو اچي گڏ ٿيو هو جنهنڪري پاڻي جي نيڪال ۾ رنڊڪ پئي ٿي ۽ بد بوءِ پڻ اچڻ لڳي هئي. پلمبرايتروخرچ ٻڌايو جو پريشان ڪري ڇڏيائين. مون اهو ڪم تہ ڪرايو پر مون پرن ڪيو تہ اهڙي صورتحال ٻيهر پيدا ٿيڻ نہ ڏيندس. هي تہ هڪ عام رواجي واقعو آهي ان جو روحاني جيوت سان ڪهڙو سنبند .

ڪيترائي ماڻهو اهڙيءَ ريت بند ۽ منجهيل روحاني روش سان اسان جي اردگرد ڦري رهيا آهن. انهن جي ناقص انداز فڪر ۽ عملن مان انهن جي ناڪامي، مايوسي ۽ نااميدي نمايان ٿئي ٿي. پاڻي جي پائيپن ۾ رنڊڪ جو سبب تہ ڪٽ ۽ جمع ٿيل گند آهي، پر ڇا اسان پنهنجي روحاني راهہ جي رنڊڪ جي باري ۾ ڪجهہ ڄاڻون ٿا؟

اسان جي روحاني راهہ جا روڙا آهن _ ڪام ڪرودہ لوڀ، موهہ اهنڪار _ جن جي چنبي ۾ اسان ايتروتہ جڪڙجي وڃون ٿا جو انهن کان سواءِ پاڻ کي نامڪمل سمجهڻ لڳون ٿا. ابدي حقيقت کان پري ٿي وڃون ٿا. ڪجهہ ماڻهن جي خيال مطابق نفرت،حسد ۽ گهمنڊ فطري آهن. ڇا واقعي ائين آهي؟ ڇا اهي برايون فطري آهن؟ ڇا نلڪن جي صفائي جيان اسان اندر جي صفائي ۽ پاڪائي حاصل نہ ٿا ڪري سگهون؟

اسانجومستقل رتوڪتو روح آهي، جنهنجي اصل فطرت ۽ صفت پاڪائي ۽ امن آهي.

جيڪڏهن اسان پاڻ کي غلاظت ۽ بي چيني واري حالت ۾ محسوس ڪريون ٿا تہ سمجهڻ گهرجي تہ ڪا گڙٻڙ آهي، جنهن سبب اسان پنهنجي ڪامل حالت کان پري ٿي ويا آهيون. سو پاڻ کي جڳائي تہ رنڊڪون دور ڪري اصليت ڏانهن ورڻ جي ڪوشش ڪجي.

34 ـ جهڙي ڪرڻي تهڙي ڀرڻي

ڪنهن شخص توهان جي مرضيءَ مطابق ڪم نہ ڪيو، ڪن لاڻارڪئي صحيح جواب نہ ڏنو يا سرد مهري سان پيش آيو تہ توهان کي ائين لڳي ٿو تہ توهان کي مانُ نہ ڏنو ويو. توهان کي سٺو نہ لڳو.

توهانجي پنهنجي باري ۾ڪهڙي راءِ آهي ۽ روِش ڪهڙي آهي؟ ڇا توهان هميشہ پاڻ کي مٿانهون، اوچو، قابل احترام، پاڪ صاف نہ ٿا سمجهو؟ ڇا توهان جا عمل واقعي هميشہ پيارا ۽ بنا ڪنهن غرض يا مطلب وارا هجن ٿا؟ ڇا توهان جون ڳالهيون هر وقت قربائتيون ۽ سڌارڪ آهن يا ٻين کي خراب خوار ڪرڻ ۽ نيچو نوائڻ واريون آهن؟

پنهنجي آڏو اوهانجي پنهنجي ڪهڙي عزت آهي؟

هميشہ ٻين کان عزت جي اميد رکڻ ۽ طلب ڪرڻ سولو آهي. عام طور تي اسان ٻين تي نڪتہ چيني ڪريون ٿا، تہ هو احترام ڪونہ ٿا ڪن، مغرور آهن، ٻين کي ڪجهہ سمجهن ئي نہ ٿا. پر پاڻ کي ڪڏهن نہ ٿا چئون تہ اسان ٻين سان ڪيئن ٿا پيش اچون.

ساک بنا ٻين کان ڪڏهن بہ عزت نٿي حاصل ڪري سگهجي.

ساک کان سواءِ هميشہ اسان کي پشيماني ٿيندي.

ساک بنا اسان هميشہ ٻين جي رحم ڪرم تي رهون ٿا.

پنهنجي عزت سان اسان مٿانهان بڻجون ٿااسان جي روش وڻندڙ ٿئي ٿي ۽ اسان پنهنجي سوچ ۽ عمل سان پنهنجي معاشري ۾ بنيادي حيثيت حاصل ڪرڻ جوڳا بڻجون ٿا.

عزت ڪڏهن گهرڻ سان نہ ملندي آهي. عزت توهان کي تڏهن ملندي جڏهن توهان پاڻ پنهنجي ۽ ٻين جي عزت ڪندا.

اسانجي اندر ڪيتري سهن شڪتي ، برداشت جي قوت هئڻ گهرجي؟ گهڻائي ماڻهو اهڙو سوال ڪن ٿا. ڪافي وقت کان برداشت ڪندو رهيو آهيان وڏيڪ برداشت جي سڪت ڪونہ آهي. هاڻ ڪجهہ ڪرڻو ئي پوندو. ان جومطلب برداشت جي ڪمي آهي _ ممڪن آهي ڪنهن حد تائين طبيعت ۾ برداشت جي سگهہ هجي ان کان پوءِ پاڻ تي اختيار نہ رهي. اختيار جو مطلب مڪمل ضابطو، جو بي حد هئڻ گهرجي. اڄ جي دور ۾ اهائي هڪ اهڙي اهم ترين قوت آهي جنهن کي وڌائڻ جي ضرورت آهي .

هميشہ توهان سان اهڙو ڪو نہ ڪو ماڻهو ٽڪرائي ٿو جيڪو توهان کي تڪليف رنج رسائي ٿو. برداشت جو مطلب آهي تہ سيني ڏکيائين کي نهٺائيءَ ۽ نرميءَ سانُ منهن ڏيڻ. هرڪنهن کي مختلف قسمن جون ڏکيائيون آڏو اچن ٿيون، پراڻهن کي منهن ڏيڻ جو هر ڪنهن جو طور طريقو پنهنجو آهي. جيئن تہ هر صورت حال کي منهن ڏيڻو آهي تہ ڇو نہ پوءِ سوچ سمجهہ ۽ صبر شڪرسان منهن ڏجي.

جيڪڏهن ڪوئي ان چڪر ۾ اڙجي وڃي ٿو تہ ڇو؟ ڇا جي لاءِ؟ تہ پوءِ برداشت واري قوت وڃائجي وڃي ٿي. واضع طور تي سمجهڻ گهرجي تہ هر شخص مختلف آهي ڪيس پنهنجو تشخص ۽ خصلتون آهن. جيڪڏهن ان ڳالهہ جي سمجهہ اچي وڃي ٿي تہ پوءِ برداشت جي قوت وڌي وڃي ٿي ۽ هڪ ٻئي جو نقطہ نظر سمجهڻ ۾ آساني ٿئي ٿي. توهان جو مشورو مدد ۽ تعاون قابل قبول ٿين ٿا. برداشت جا نتيجا ڀلا ۽ دور رس ٿين ٿا _ ڀل جي ڪٿي حالات ناسازگارۦ مسئلا بيشمار ڇو نہ هجن تہ بہ پاڻ کي ضبط جو دامن نہ ڇڏڻ گهرجي ۽ برداشت جي سگهہ وڌائڻ گهرجي. جي ڪٿي توهان برداشت ڪرڻ جو سوچيو بہ تہ سمجهو توهان گهڻو ڪجهہ ڪيو.

هڪ سٺي منتظم جي حيثيت ۾ توهان پنهنجي ڏينهن کي ترتيب ڏيو ٿا. توهان ايندڙ 24 ڪلاڪن لاءِ سيني ڪمن ڪارين کي ڌيان ۾ رکو ٿا. توهان کي گهٽو ڪجهہ ڪرڻو آهي. ائين نہ ٿئي جو توهان مونجهاري ۾ ڦاسي پئو، توهان پنهنجي وقت کي بهتر طريقي سان استعمال ڪرڻ چاهيو ٿا.

چونہ پلاء، وقت بي بها شيءِ آهي. ان کي سمجهداري سان ئي استعمال ڪرڻ گهرجي. توهان وقت کي لاپائتي طور تي صرف ڪرڻ جا خاڪا ٺاهيو ٿا پرلڳي ٿو تہ صبح سويري کان ئي هر هڪ شيءِ توهان جي رٿيل خاڪي ۾ صلاحيت جي ٺٺوليءَ ۾ رڌل آهي. توهان کي گهٽين ئي غيرمتوقع حالتن کي منهن ڏيڻو پوي ٿوجنهن ۾ ڪافي وقت ۽ توانائي صرف ٿيو وڃي، ان جي ڪري رٿيل سوچ مطابق اصلي ڪمن کان پري ٿي وڃو ٿا. ڪڏهن موسم موافق ناهي تہ ڪڏهن ماحول مناسب ناهي رٿا پوري اڻ پوري رهجيو وڃي. زندگي غيريقينيءَ واري صورتحال ۾ جڪڙي پئي آهي. اسان جون بهتر رٿائون بہ ڪڏهن ڪڏهن بي سود، بيڪار ثابت ٿين ٿيون.

پنهنجي اعتدال کي برقرار رکڻ جو بهترين دڳ اهو آهي تہ پاڻ کي مانيٽو رکجي ۽ پٺ پيرو تي دنيا جي ناٽڪ کي رڳو ڏسندو وائسندو رهجي. توهان کي شعوري لاتعلقي واري ڪيفيت قائم ڪرڻي آهي تہ جيئن چڱيءَ ريت صورتحال کي منهن ڏئي سگهجي. وڌيڪ ويجهو وڃڻ سان ان کي حقيقي سمجهڻ لڳو ٿا. منجهي پئو ٿا ۽ داٻ ۾ اچي صبر ۽ اعتدال وڃائي ڇڏيو ٿا. توهان پنهنجي ڏينهن جي گذارڻ جي رٿا بندي پل ڪريو پرپوءِ بہ پاڻ کي ٿورو پرانهون رکو. حالات کي پنهنجي سر هلڻ ڏيو. ڏورانهون ٿي ڏس ڏيک هن جهان جو. جوڳي نہ ڪنهن جا مٽ.

اسان سڀ چڱيءَ طرح ڄاڻون ٿا تہ خيال تمام اهم آهن. خيال ئي اهو مرڪز آهن جتان هرعمل جي لهر اڀري ٿي. خيال ئي اسان جي جيوت ۽ جهان کي رنگ روپ ڏين ٿا. ڄاڻ مطابق ئي خيال اڀرن ٿين ٿا ۽ ڄاڻ ئي خيالن کي نپائي ٿي. ڄاڻ دانائي آهي. بنا ڄاڻ جي انسان جاهل آهي. جهالت ۽ اڻ ڄاڻائي جو جيئڻ موت برابر آهي.

غلط ڄاڻ جي آڌار تي جيو مردي مثل آهي. انسان کي جڏهن صحيح خبر نہ هئي تڏهن سوچ مطابق زمين سڌي سنئين هئي. ذرا سوچو تہ هن غلط ڄاڻ زندگي تي ڪيڏو تہ اثر وڌو آهي ۽ ڪيترن نہ ڪل جوڳن، عقل کان عاري، غير منتقي ۽ چمتڪاري ويساهن، وسوسن، رِوشن ۽ روين کي جنم ڏنو آهي. مزي جي ڳالهہ تہ اهڙا غلط ويچار رڳو هڪ شخص يا جماعت جا نہ پر هر خاص و عام جا هئا ۽ آهن جنهن کي اجتماعي جهالت کان سواءِ ٻيو ڇا ٿو چئي سگهجي.

اڄ جنهن دور دنيا ۾ اسان رهون پيا ان ۾ بہ اسان جي ڄاڻ ڪافي غلط ۽ اڌوري آهي. گهڻن ماڻهن کي تہ پنهنجي باري ۾ ئي پوري ڄاڻ نہ آهي. نہ ئي وري پنهنجي منزل، مقصدِ زندگي ۽ خدا جي ڄاڻ آهي. ان اڻڄاڻائيءَ ڪارڻ ناقص خيالن جي بنياد تي نامڪمل زندگي گذارڻ تي مجبور آهن.

ان کان وڌيڪ ستم ظريفي ٻيءَ ڇا ٿيندي تہ اسان کي پنهنجي باري ۾ پوري ڄاڻ ڪونہ آهي. پاڻ کي محض جسماني طور تي ڄاڻڻ کي ئي ڄاڻ نٿو چئي سگهجي. اها ڪيڏي نہ وڏي غلطي آهي جو سڀ ڇماراسان پاڻ کي رڳو ان مادي ڄاڻ جي حوالي سان ئي پئي ڄاتو آهي. سچاڳي لاءِ سوچ ۽ لوچ درڪار آهي.

اسان ڇنا پيئيءَ واري دنيا ۾ رهون ٿا. ڇاڪاڻ ته جم کان ئي اسان کي مقابلي لاءِ سيکاريو اُتساهيو ۽ همٿايو ويو. فلاڻي ماڻهوءَ کان اڳتي وڌو آهي ،مٿانهون مقام حاصل ڪرڻو آهي يا آسائشون ۽ عيش عشرت ماڻڻا آهن. چيو ويو ته اسين ڇناپيئيءَ مقابلي ۽ چڙهت واري جهان ۾ جئي رهيا آهيون _ شايد ان ڪري ان ئي انداز سان سوچون ٿا ۽ هر وقت هر هنڌ چڙهت واري رويي تي عمل پيرا نظر اچون ٿا. ان طرح زندگيءَ جي هر پهلو لاءِ مقابلي ۽ حسد واري سوچ ۽ انداز اپنايون ٿا.

زندگيءَ ۾ هر ڪم لاءِ مقابلي واري رويي جي ضرورت نه آهي. اسان مان هرهڪ هڪ خاص ممڪن قوت سان پيدا ٿيو آهي جيڪا بلڪل منفرد ۽ پنهنجي مٿ پاڻ آهي. اها ممڪن واري صلاحيت ۽ منفرد ورثو هر ڪنهن جو پيدائشي حق آهي. ان تي ٻيو ڪوئي دعوي نٿو جتائي سگهي.

ان طرح جيڪڏهن اسان پاڻ ۾ ان " ممڪن " سگهه کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪريون ۽ پنهنجي توانائي ان صلاحيت کي وڌائڻ ۾ لڳايون ته سمجهه ۾ ايندو ته اسان کي نه ئي ٻئي ڪنهن جي ورثي ڏانهن ڏسڻ تڪڻ ڇنڻ، نه ئي وقت جي گهٽتائي واري شڪايت ۽ نه ئي ان غير ضروري مقابلي واري رويي جي ضرورت آهي.

پنهنجي اندر جي تسڪين ايتري ته وڌندڙ لڳي ٿي جو ٻئي ڪنهن طرف تڪڻ جي فرصت ئي نه ٿي رهي. اسان مطمئن، ملنسار، صبر ۽ هٿ ونڊائڻ وارا بڻجي پئون ٿا. پوءِ شعور ۾ حسد ۽ حرص جي گنجائش نه ٿي رهي، جيڪي هن چڙهت جي رويي واري ماحول جي جڙ آهن.

توهان ڪنهن ڪم ڪار خاص شيءِ يا واقعي لاءِ وياڪل ٿيو ٿا. توهان جي دل چاهي ٿي ته جيڪر هئين ٿي پوي ته پوءِ زندگي ڀرپور ۽ پُررونق گذرندي. توهان کي لڳي ٿو ته توهان جا سڀ يار دوست ڪيترا نه خوش و خرم موّج مستيءَ ۽ نعمتن سان مالا مال آهن. مالڪ مٿان مهربان اٿن،وڏن ويجهن ٿا. اڳي کان اڳرا ٿيندا وڃن ٿا. پرتوهان توهان ته سندن ڀيٽ ۾ ڪافي پٺتي پيل آهيو. ڪجهه ڪين آهيو؟ توهان جون به خوشيون آهن جن لاءِ توهان پاڻ پتوڙي رهيا آهيو ۽ ان حد تي اچي پهتاآهيو جت نه صرف توهان پنهنجي حالت کان غيرمطمئن آهيو پر ٻين جي ڪاميابي ۽ ترقيءَ جا حاسد ٿي پيا آهيو. جڏهن اسان جون خواهشون ۽ اميدون پوريون ٿين ٿيون ته ڳالهه اُوچو ٿي وڃي ٿو. وري نئيون اٿپن ٿين ٿيون ۽ ڪڏهن نه ڪٽندڙ خواهشن جو سلسلو ايئن ئي هلندورهي ٿو.

ليڪن اڳتي هلي اهي پوريون ٿيل خواهشون اسان لاءِ ڳورو پٿربڻجي پون ٿيون. اسان کي پنهنجي ناعاقبت انديشي جو احساس ٿئي ٿو. ڪاش اسان صبر سان پنهنجي توانائي استعمال ڪريون ها ته اڄ هٿ مهٽڻ وارا ڏينهن نه پسون ها!

جيڪڏهن اسان جي حالت هڪ حاسد جي هوندي ته پوءِ ڪيئن اسان زندگيءَ جا مزا ماڻيندا سين؟ جيڪڏهن هر وقت ان ڳالهه ۾ رڌل هونداسين ته اسان جو پاڙيسري ڇا ڪري رهيو آهي ته پوءِ اسان پنهنجي سکون لاءِ ڪيئن ڌيان لڳائي سگهنداسين ۽ جيڪي ڪجهه اسان وٽ آهي ان جي قدر قيمت ڪيئن لڳائي سگهنداسين. ان ڪري زندگيءَ جو مزوءِ حاصل اسان کان ڏور ٿي ويندو. حسد واري غيرموافق ماحول ۾ منفي خيال پيدا ٿين ٿا ۽ اهڙي ماحول ۾ منفي نتيجي کان سواءِ ٻيو ٿي به ڇا ٿو سگهي؟

ڇا توهان ڪڏهن سوچيو آهي تہ توهان ڪيترا نہ اهم آهيو؟

ڇا توهان صبح دل ۾ پڪو پهہ ڪيو تہ توهان زندگيءَ مان اڄ جي ڏينهن بهترحاصلات لاءِ ڪوشش ڪندؤ؟ جيڪڏهن غور ڪريون ۽ ان ڳالهہ کي سمجهي وٺون تہ هي سارو جهان هڪ بي انت ناٽڪ آهي ۽ هر هڪ کي پنهنجو پنهنجوڪردار ادا ڪرڻو آهي تہ پوءِ بغض يا حسد اجايو لڳي ٿو.

عام رواجي ڊرامي ۾ تہ ردوبدل ٿي سگهي ٿي پر زندگيءَ جي هن ناٽڪ ۾ جتي ساڍن ڇئن ارب کان مٿي ڪردارموجود آهن توهان جو ڪردار توهان کان بهتر طورتي ٻيو ڪوئي ادا نہ ٿو ڪري سگهي.

توهان خاص الخاص آهيو. شايد ٻئي ڪنهن جو ڪردار توهان کي وڌيڪ اهم لڳي پر هر ڪردار جي پنهنجي اهميت ۽ انفراديت آهي.

موٽرڪارجو ئي مثال وٺو _ ڪيتري ئي رقم واري ۽ عاليشان ڇو نہ هجي پرجيڪڏهن اسپارڪ پلگ جن جي معمولي قيمت هجي ٿي جي صحيح ناهن تہ توهانجي هيڏي ساري رقم واري ڪارڏڪي ڏيڻ بنا هڪ انچ بہ اڳتي نہ وڌندي.

ٻئي ياد رکڻ جوڳي ڳالهہ اها آهي تہ اسپارڪ پلگ واٽرپمپ جي جاءِ تي استعمال نہ ٿي سگهندا ۽ گيئر باڪس ريڊيئيٽر جي جڳهہ تي ڪم نہ اچي سگهندو. هر ڪنهن کي پنهنجي خصوصيت ۽ اهميت آهي ۽ هئڻ بہ گهرجي.

جيڪڏهن اسان کي پنهنجي سڃاڻپ ٿي وڃي تہ پوءِ اسان پنهنجو وقت اجائي سجائي جي ڪڍ لڳڻ کان بچائي سگهون ٿا.

جڏهن اسان کي پنهنجي ڪردار جي سمجهہ اچي وڃي ٿي تہ اسان ڏيان سان صحيح ۽ سرل طريقي سان پنهنجو ڪردار ادا ڪري سگهون ٿا ،تڏهن اندر جو آنند ۽ جيون ۾ سک شانتي حاصل ٿئي ٿي .

41 _ مان منهنجو

"مان" وڏو حرفتي آهي. ٻين سمورين براين لاءِ ته ٻئي ڪنهن شيءَ جي ضرورت پوي ٿي پر" مان " ڪي سواءِ پنهنجي ذات جي ٻئي ڪنهن جي ضرورت نه آهي. سولائي سان پنهنجي ئي ذات ۾ جڪڙجي وڃي ٿو. پاڻ کي سڀ کان مٿانهون سمجهڻ لڳي ٿو. ٻئي ڪنهن تي نظر ئي نٿي ڪپيس. ايڏو ٻيڪي وارو بڻجي وڃي ٿوجو ڪنهنجي خيال ويچار کي ڌيان ۾ ئي نٿو آڻي. ٻئي ڪنهن کي مان سمان جوڳو سمجهي ئي نٿو.

اهڙي حالت ۾ ظاهر آهي ته اندر ۾ اڻ بڻت ٿيندي _ تضاد ۽ انتشار پيدا ٿيندو. جيڪڏهن مان ٻين جي ويچارن کي ڪو ماڻ نه ٿو ڏيان ته اهي منهنجي رويي ڪري خفا ٿين ٿا ۽ ردعمل جي طور تي عدم تعاون واري روش اپنائن ٿا ۽ ناموافق ماحول پيدا ڪن ٿا. مان ته "مان" ۽ "منهنجو"۾ ئي ورتو پيو آهيان. ڪڏهن پاڻ کان ٻاهر ئي نه ٿو نڪران. پاڻ کان پڇان ٿو ته مون ڪنهن سان ڪهڙي برا ئي ڪئي آهي. مون ته سندن ڪجھ ڪين بگاڙيو آهي. اجان مدد ئي ڪئي اٿم.

جيتوڻيڪ "مان " ۽ "منهنجو" وارو رويو اسان تي سڌيءَ طرح سان ڪواثرنه ٿو وجهي پر پنهنجو هٺ ٻين کي ايذاءُ رسائي ٿو، تڪليف پهچائي ٿو ۽ مشڪلاتون وڌائي ٿو. موٽ ۾ ٻيا پڻ ساڳئي روش اپنائن ٿا ۽ اسان لاءِ رنڊڪون ۽ رڪاوٽون آڏو آڻي مصيبتون ۽ مسئلا وڌائن ٿا. جڏهن اسان "مان "۽"منهنجو" کي پنهنجو بنياد ۽ محور بڻايون ٿا ته پاڻ ئي ٻين کي ان جي اکيڙڻ جي دعوت به ڏيون ٿا.

جيڪرمان پاڪائي جو چٽ چٽي سگهان ها تہ ڪنواس ڪُورو هجي ها يا رنگ ايترا تہ وٽندڙ هجن ها جو دل لپائن ها يا تجريدي خاڪا مت منجهائن ها. دراصل ڪنهن بہ ڪلاڪار ۾ ايتري صلاحيت نہ آهي ۽ نہ ئي ان جي رنگن ۽ برشن ۾ اُها سگهہ آهي جو پاڪائي جي تصوير چٽي سگهن. ان باري ۾ڪنهن خوش فهمي يا غلط فهمي ۾ نہ رهو. پاڪيزگي هڪ عظيم قوت آهي. ڇا ڪو سائنسدان ڪنهن غلط نظريي يا غلط ڪيميائي مرڪبن جي ملاوٽ سان ڪامياب تجربو ڪري سگهي ٿو يا ڪومعالج ڪنهن غلط تشخيص جي بنياد تي يا غلط دوائن وسيلي ڪنهن کي فيض پهچائي سگهي ٿو؟ قطعي نہ . ٻنهي حالتن ۾ نتيجو تباهہ ڪن ثابت ٿيندو.

ڇواسان پنهنجي روزمره جي ڪرت ۾ناپاڪائي پريون ٿا؟ ڇو بريون محفلون سجايون ٿا؟ ڇو برن خيالن کي پناهہ ڏيون ٿا ۽ ڪڏا ڪرتوت ڪندي راحت محسوس ڪريون ٿا؟ اسان جي تعلقات ۾ ڪوڙ ۽ ملاوٽ آهي _ بري سوچ، بدعمل، ناپاڪ خواهشون،غرضي روش ۽ رويا_ جنهنجي ذريعي هي سڀ ڪجهہ حاصل ڪريون ٿا _ سو ئي اڄ اسانجي ڏهرائي ۽ بيمارين جو سبب آهن. بڇڙاين جو نتيجو بڇڙو ئي ٿئي ٿو.

جبلن مان نڪرندڙ نديءَ کي ڏسو ڪيئن تہ صاف شفاف ٽرندڙ لڳي ٿي. هرشيءِ مٿان پئي لهرائي ٿي. بناملاوٽ ڪيتري نہ صاف ۽ سگهاري لڳي ٿي. وري انهيءَ ندي کي ميدانن ۾ پنهنجي اصل ڪان ٿورڙو ڏور ڏسندؤ تہ گند مٽي پريل وڙ وڪڙ نہل نظر ايندي. ہل لاءِ پاڪائي ۽ صفائي ضروري آهي. ساڳئي حالت اسان جي بہ آهي. جيترو وقت اسان مالڪ جي ذڪرءِ فڪر ۾ رهيون ٿا ان جي ويجهو رهون ٿا هردم مرڪندا مهڪندا پاڪ صاف رهون ٿا. پاڪيزگي سگهہ آهي .

توهان جي خود اعتمادي جي ڪهڙي حالت آهي؟ روزمره جي معاملن کي برداشت سان منهن ڏيڻ ۽ خير خوبي سان نپٽائڻ لاءِ پُرهمت ۽ تيار آهيو يا جيت ڪا ڏل پن جيان ليڙون ليڙون محسوس ڪريو ٿا؟ ڪنهن بہ ڪم کي شروع ڪرڻ کان ئي گهبرايو ٿا _ توهان کي ايندڙ واقعو جان جوکم وارو ۽ سولي لاءِ سڏ لڳي ٿو؟

اڄ جي دور ۾ اسان ڏاڍو جلدي نہ صرف پاڻ، پرماڻهن،ادارن ۽ نظام مان اعتماد وڃائي ويهون ٿا. آهستي آهستي بي چيني ۽ بيزاري واري ڪيفيت پيدا ٿيندي وڃي ٿي. مستقبل ۾ روشني جي ڪا ڪرن نظر نٿي اچي ۽ ان غيريقينيءَ واري حالت سبب زندگيءَ مان اتساه ۽ چاه ڪجي وڃي ٿو. ڏاڍي مونجهاري واري صورتحال آهي!

ممڪن آهي تہ موجوده مصيبتن ۽ مشڪلاتن واري نظام جنهن ۾ توهان پاڻ کي جڪڙيل محسوس ڪيو ٿا ۽ حالتن کي بدلائڻ جي سڪت نہ سمجهو ٿا _ پرشايد توهانکي خبر ڪونہ آهي تہ توهانجي سوچ هڪ عظيم قوت آهي جنهن ذريعي توهان پنهنجي ذات _ جيڪا جداگانہ ۽ منفرد حيثيت جي مالڪ آهي _ کي موڙي ۽ بدلائي سگهو ٿا ۽ پنهنجو آئيندو روشن بڻائي سگهو ٿا. جڏهن اسان پنهنجي اندر ڏسون ٿا تہ پنهنجي اصليت جي خبر پوي ٿي. زندگيءَ جو اصل مقصد سمجهہ ۾ اچي ٿو. چاڻ ۽ تجربو اسان کي اهڙو اعتماد بخشي ٿو جيڪو حالات جي سپن ۽ وڇن کان اسان کي محفوظ رکي ٿو. اهو اعتماد ئي آهي جيڪو مصيبتن ۽ مشڪلاتن جي واسينگن کان نٿو ڊڄي. جيڪڏهن بندي جو پاڻ ۾ اعتماد ۽ مالڪ جي ذات ۾ يقين آهي لنئون لڳل آهي تہ هوهر وقت ڪامياب وڪامران آهي. توهان جي خود اعتمادي توهان کي اڳتي وڌائي ٿي ۽ مالڪ ۾ يقين توهان کي ڪامياب بڻائي ٿو.

اڄ صبح کان توهان خوش آهيو يا غمگين؟ جيڪڏهن من ملول يا ذهن ۾ڪو ڪروڙي ويچار آهي ته جلد ئي ڪوشش ڪري ان کان جند ڇڏايو نه ته مينهوڳي ۾ ڏاک ول جيان پيو وڌندو. جي منجهند تائين ڇوٽڪارو نه مليو ته ذهن منجهيل ۽ معاملات گنجريل رهندا. اجان جي شام تائين به ساڳئي صورت حال رهي ته ذهن بيڪار منفي ۽ منتشر ويچارن واري ٻوٽن سان ڀريل جهنگل بڻجي پوندو. نتيجو ؟؟ ڪڏهن ته اسان ان حد تائين پهچي وڃون ٿا جو چئون ٿا ته "مان اداس رهان ٿو ته ڇا ٿي پيو. منهنجي زندگي آهي منهنجي مرضي مان ڪيئن به جيئان ٻئي ڪنهن جو ڇا؟"

پهرئين ڳالهه ته توهان جيترو وڌيڪ وقت اداس رهندا اوتروگهٽ وقت خوش و خرم رهندا. عجيب لڳي ٿو. توهان کي شايد احساس نه آهي ته اڄ جي دنيا ۾ خوشيءَ جي ڪيتري نه قدر قيمت ۽ اهميت آهي؟ خوشي اڻ لڀ ٿي پئي آهي. جيڪڏهن ڪا شيءِ گهٽ هجي ٿي ته ان جي قيمت وڌي وڃي ٿي.
ٻئي ڳالهه ته زندگي توهانجي آهي ۽ توهان گذاري ئي رهيا آهيو پرڇا توهان هن ڪل ڪٽنب جا فرد نه آهيو؟ هن معاشري جو حصو نه آهيو؟ جيڪڏهن ائين آهي ته پوءِ ڇا توهان ٻين جا ساٿي نه آهيو؟ ڇا توهان جي عمل جو اثر ٻين تي نه پوندو ۽ ان جو ردعمل نه ٿيندو؟ يقيناً ٿيندو. جيڪڏهن تنبوري جي تارن کي ڇيڙجي ٿو ته ان مان آواز نڪري ٿو جيڪوساري ڪمري ۾ ڦهلجي وڃي ٿو. هم آهنگي راحت رسائي ٿي. لرزش تي ڏيان ڏيڻ گهرجي. جيڪڏهن بيٺل پاڻي ۾ پٿر اڇلائجي ٿو ته لهرون پيدا ٿين ٿيون نه صرف پٿراڇلائڻ واري جڳهه تي پر ان کان پرڀرو به گهمسان پيدا ٿئي.

ڪجھ ڏينھن اڳ ھڪ عجيب واقعو پيش آيو جنھن مون کي سوچ ۾ وجھي ڇڏيو. جيئن مان موٽر ڪار ذريعي گھر ڏانھن وڃي رهيو هوس تہ مون ڏٺو تہ هڪ سائيڪل سوار ۽ تيز رفتار ڪار جي وچ ۾ حادثو ٿيندي ٿيندي بچي ويو. ڪار وارو سائيڪل واري کان اٽڪل فٽ ڪن جي فاصلي تي اچي بيٺو ۽ جلد ئي هليو ويو.

سائيڪل واري کي ڪو ڌڪ نہ لڳو پر تيز ڪار کي اوچتو بريڪ لڳڻ جي چيڪاٽ ۽ خوف سبب سائيڪل وارو گھٻرائجي ويو ۽ تيز تيز ڪار واري جي ڪڍ وجڻ لڳو. ڪيس گنديون گنديون گاريون ڏيڻ لڳو. اهڙيون گاريون جيڪي مون پنھنجي زندگي ۾ ڪڏھن ڪونہ ٻڌيون هيون!

ڇوڪرو نہ صرف مرڻ،ڪنھن جسماني نقصان رسڻ، سخت ڌڪ لڳڻ کان بچي ويو پر کيس معمولي خراش تڪ ڪونہ آئي ان جي باوجود بہ سندس رويوڏسي مون کي ڏاڍو تعجب ٿيو. هن جو تپرس ۽ ڪاوڙ اچرج جوڳي ڳالھ ڪونہ هئي. پر پريشان ڪن سندس رويو آهي _ نہ صرف هو پاڻ بچي ويو پرسندس سائيڪل کي بہ ڪو نقصان نہ رسيو، تنھن هوندي بہ هو مالڪ جا شڪرانا ادا ڪرڻ جي بجاءِ ڪار جي ڊرائيور کي گارگند ڪندو ۽ ان جي ڪڍ ويندو رهيو. دل ۾ هن جي خلاف نفرت ۽ بدلي جي ڀاونا هئي.

اسان درگذر ۽ بخش ڇونہ ٿا ڪريون؟ ڪيترو نہ جلدي اسان مالڪ جي نعمتن کي وساري ڇڏيون ٿا جيوٽيڪ اسان کي اها بہ ڄاڻ آهي تہ مالڪ جي ياد ۽ پروسي سان اسان کي گھڻو ڪجھ ملي ٿو.

توهان کي ياد آهي تہ توهان ڪڏهن ڪنهن جي اکين ۾ اکيون وجهي ڏٺو هجي؟ اڄ جي دور ۾ اها هڪ وڏي ڳالھ آهي. ماڻهن لاءِ اکين ۾ اکيون وجهي ڳالهائڻ جي ناممکن نہ تہ مشڪل ضرور ٿي پيو آهي. ائين ڇو آهي؟ شايد ان ڪري جو اک کي اندر جي ڳڙکي چاتو ويجي ٿو. توهان ڪيترين بہ ڪٽي لڪائڻ جي ڪوشش ڇو نہ ڪريو توهان جي اندر جي حالت توهان جي اکين مان بکي پوندي.

بظاهر توهان ڪيترا بہ منڙا ۽ نماڻا ٿيڻ جي ڪوشش ڇونہ ڪريو پر توهان جي اندروني ڪيفيت لکي نہ ٿي. اکين مان ظاهر ٿي پوي ٿي. اهڙي ريت جيڪڏهن توهان جي دل ۾ ڪنهن جي لاءِ چاه آهي تہ سا بہ آساني سان نمايان ٿي وڃي ٿي. صدين کان اهو مڃيو ويندو آهي تہ صورت اندر جو آئينو ۽ اک اندر جي ڳڙکي آهي جنهن ذريعي انسان جي اندر لڪل ڳجھ نظر اچن ٿا. ٿي سگهي ٿو ماڻهو توهان جي سوچ نہ سمجهي سگهن پر گهڻا ماڻهو توهان جون اکيون پڙهي سگهن ٿا. شايد اهو ئي سبب آهي جو ماڻهو ٽيڏي اک ۽ ڦڙڪندڙ اک واري ماڻهن تي ويساھ ڪرڻ کان گهبرائيندا آهن. ائين لڳندو آهي تہ يا تہ هو ڪجھ لڪائڻ چاهن ٿا يا تہ وري سچ نٿا ٻڌائن.

ٻئي طرف صاف سڌو ماڻهو توهان سان نظر ملائي بنا لڳ لڳاوَ جي ڳالھ ڪري ٿو. رنگ برنگي عينڪن پائڻ جو رواج بہ شايد اکين مان نمايان ٿيندڙ سچ کي لڪائڻ جي ڪوشش آهي.

جيڪڏهن ڪجھ لڪائڻ مقصد ناهي تہ پوءِ اکيون اکين ۾ وجهي ڇو نہ ڳالهايون. ڇو نظرون چرايون.

47 _ آدرش ا وچا جيوت سادي

توهان اها ڳالهہ مجيندا تہ جنهن معاشري ۾ اسين گهاري رهيا آهيون سوانتهائي ڪاروباري ۽ مطلبي آهي. اسان تي گهڻائي دٻاءُ پون ٿا. ريڊيو، ٽي وي ۽ اخبارن ۾اشتهارن جي يلغار آهي. اسان کي گهڻين شين خريدڪرڻ لاءِ ان ريت آماده ڪيو وڃي ٿو تہ اهي اسان جي شخصيت کي اپارن ۽ نکارن ٿيون. فلمون جيڪي ڏسون ٿا يا رسالا جيڪي پڙهون ٿا سي سڀ اسان کي اهو ٻڌائين ٿا تہ زندگي جو هڪ خاص مقصدآهي معيارآهي جيڪوچئاپيتي ۽ چڙهت واري رويي سان ئي حاصل ڪري سگهجي ٿو. ڪامياب شخصيت لاءِ ڌن دولت مال ملڪيت عهدو رتبو ۽ اختيار کي ئي سڀ ڪجهہ ڄاتو وڃي ٿو. ٻنا انهن مادي حاصلات جي انسان کي ناڪارا ناڪام ۽ ڪجهہ نہ سمجهيو وڃي ٿو.

ڪجهہ نہ هئڻ ڪير چاهيندو؟ انڪري هر ڪوئي ان گورک ڌنڌي ۾ڦاسي پوي ٿو۽ جنهن کي اسان معيار زندگي مڃون ٿا اسان کي محض هڪ ناٽڪي ڪردار ٻڌائي ڇڏي   ٿو جيئن   ٽي وي ڪمرشل ۾ هڪ سنوريل سينگاريل خوبصورت عورت. ان طرح اسان انهن ماڻهن ۽ انهن شين کان پري وڃون ٿا جيڪي ان سانچي ۾پورا نہ ٿا پون. هرهڪ چمڪ ڌمڪ ڏانهن ئي لڙي ٿو ۽ ورلي ڪو ڪنهن ڪاري ڪوجهي هيٺي مسڪين ڏانهن ڏسي ٿو.

اسان پنهنجي زندگي جي معيار کي وڌائڻ ۽ برقرار رکڻ لاءِ گهڻو ڪجهہ چاهيون سوچون ۽ ڪريون ٿا. اها هڪ سٺي ڳالهہ آهي پر اسان کي اهو هرگز نہ وسارڻ گهرجي تہ اسان جي معياري زندگي جو بڻ بنياد صحيح ۽ چڱن اصولن تي ٻڌل هئڻ گهرجي.

ان ڪري ڌيان ڏيڻ جوڳي ڳالهہ اها آهي تہ اسانکي زندگي ۾ آدرش اوچا ۽ جيوت ساده اپنائڻ گهرجي.

هڪ ڳالهه بلڪل واضح آهي ته جيڪڏهن اسان ڪنهن مشڪل گهڙيءَ ۾ صبر وجائي ويهون ٿا ته پوءِ صحيح ۽ مثبت فيصلي ۽ عمل جي قوت به وڃائي ڇڏيون ٿا. فوري نتيجا حاصل ڪرڻ جي چڪر ۾ اجان مشڪلاتون وڌائي ڇڏيون ٿا. ضابطو وڃائي ويهون ٿا. معاملا سنورجڻ بجاءِ مزيد الجهي وڃن ٿا.

جيڪڏهن ڪا مصيبت اچي ڪڙڪي ٿي ته وري الوپ به ٿي وڃي ٿي. اها ڳالهه چڱيءَ طرح ذهن نشين ڪرڻ گهرجي ته دنيا ۾ڪا به شيءِ ڪو به واقعو هميشه لاءِ نه ٿو رهي. اڄ جي ڪوئي شخص بي رحم آهي ته ٿي سگهي ٿو سڀاڻي رحمدل ٿي وڃي. پاڻ ۾ سهن شڪتي پيدا ڪرڻ سان غلطي ورجائڻ کان بچي وڃجي ٿو. نتيجو ڪيڻ ۾ زياده ئي اتاولپ ايئن آهي جيئن ڪچو ميوو کائڻ جي ڪوشش ڪرڻ. ان جو نتيجو پڇيءَ پات سمجهي سگهجي ٿو.

اها هڪ اڻ ٽرحقيقت آهي ته وقت هرشيءِ کي بدلائي ڇڏي ٿو پراسان وقت کي بدلائي نٿا سگهون. پوءِ ڇو پريشان ۽ دکي ٿجي؟ هر ڪم پنهنجي مهل ۽ مند تي ٿئي ٿو. بنا مند جي ڪوئي ڦل نٿو ڦٽي سگهي. مند جي ميوي جو مزوئي اورآهي. پرانسان هٺ ڪري ٿو چاهي ٿو ته هر شيءِ هر ڳالهه ذهني رٿا مطابق ٿئي ۽ هلي؟ واقعي اهڙو ڳميلو آهي جو صرف پنهنجي زندگي ۽ پنهنجي من ۾ ويهاريل ڍانچي کي صحيح تصورڪري ٿو ۽ هرشيءِ ۽ هربئي شخص کي ان ماپي مطابق تورڻ تڪڻ گهري ٿو؟ پاڻ کي اها ڳالهه چڱي طرح سمجهڻ گهرجي ته اسان مان هرهڪ مختلف آهي ۽ زندگيءَ جي بدلجندڙ حالتن سان مقابلو ڪرڻ جو طور طريقو پڻ مختلف آهي. اسانکي ٻين جي نقطه نظر ۽ رويي کي سمجهڻ گهرجي ۽ پاڻ کي ان مطابق بدلائڻ گهرجي.

توهان اهو ڪجهہ ڪريو ٿا جيڪو ڪجهہ توهان سوچو ٿا. ذهن مستقل طور تي سوچ جي سلسلي ۾ رڌل رهي ٿو. ممڪن ئي ناهي تہ بنا سوچ جي زنده رهي سگهجي. توهان جي سموري دنيا توهان جي خيالن جي مطابق جڙيل آهي. توهان جي سوچ جو نتيجو ڪڏهن تہ جلدي نڪري اچي ٿو تہ ڪڏهن وري هڪ ڊگهي عرصي جي انتظار ڪان پوءِ. درحقيقت خيالن جي پورائي لاءِ جڏهن مستقل طور تي توجهہ ۽ محنت ڪجي ٿي تڏهن ئي ڪجهہ حاصل ٿئي ٿو.

خيال ئي انسان جي عمل جو بنياد آهن. خيال چڱا عمل ڀلا، خيال مندا عمل برا. پنهنجا خيال ۽ عمل چڱا هئڻ گهرجن تہ جيئن دنيا بہ چڱي پاڪ صاف بڻجي.

سٺا خيال ڪهڙا آهن؟ سڀ خيال سٺا ڪيئن ٿا ٿي سگهن؟ پاڪ خيال ڪام ڪروڌ لوڀ موهہ اهنڪار ڪان پري هجن ٿا ۽ عمل ۾ آڻڻ سان ان جو لاڀ نہ صرف خيال جي خالق پر ٻين کي بہ رسي ٿو.

مثبت ۽ معياري سوچ اهڙي قوت آهي، جيڪا انسان کي مٿانهون بڻائي ٿي. پرافسوس جي ڳالهہ آهي تہ پاڪ صاف خيال اٿلپ ٿيندا وڃن ٿا. ماحول جي آلودگي ۽ هر ميدان ۾ گدلاڻ اسان جي سوچ جي سلسلي کي ملاوٽي بڻائي ڇڏيو آهي.

اجائي هڙادڙ مصروف ۽ ٿڪائيندڙ روزمره جي زندگي سبب ذهن ۾ مفادي منفي ۽ ڦهري خيال بالا جي تيز رفتاريءَ سان اتپن ٿين ٿا. ان حد تائين جو انهن ۾ تفريق ڪرڻ مشڪل ٿيو پوي. پر جيڪڏهن هر ڪنهن کي صرف هڪ چڱو خيال روز اچي تہ جيوت ڪيتري نہ حسين ۽ وڻندڙ ٿي پوي. فرسوده ملاوٽي هي جڳ جيڪر پيار محبت، عزت، احترام، احساس، همدردي ۽ ڀائيچاري وارو مثالي جهان بڻجي پوي.

جڏهن لفظ ڳالهائجن ٿا تہ ان جو ردعمل ظاهر ٿئي ٿو. چڱو يا مندو. ماڻهو جذبات سان ڀريا پيا آهن. دل ڀڙڪي اٿين ٿي ۽ رد عمل ٿئي ٿو. لفظ اسان جي رويي جو رنگ آهن. لفظن سان ُپر روزمره جي زندگي ڪيتري نہ ڀلي لڳي ٿي جڏهن اسان جا لفظ مانيٽا بغض ڪيني ۽ اڱرائيءَ کان آجا هجن ٿا. لفظ جيڪي روح ريجهائن، همٿ وڌائن ۽ پاڪائيءَ جو مظهر هجن.

ڏيان ۾ رکڻ جوڳي ڳالهہ اها آهي تہ اسان جيڪي ڪجهہ ڳالهايون ٿا، سو اسان جي ذهنيت جي نشاندهي ڪري ٿو. جهڙا ويچار تهڙا گفتار. ذهني مانائپ اسان جي ڳالهہ ٻول کي مانيٽو بڻائي ٿي. پاڪ ذهن پاڪ ٻول. چيو ويندو آهي تہ اها ئي زبان تخت تي ويهاري اها ئي زبان ڦاهي چاڙهي. اسان کي تلخ ۽ بي لغام نہ ڳالهائڻ گهرجي.

اسان جا لفظ اسان جي اندر جي سچائي، صفائي، سڪون ۽ تسڪين جو اظهار هئڻ گهرجن. زبان مان نڪتل لفظ وري نٿا ورن. هوا ۾ ملي سڄي جهان ۾ ڦهلجي وڃن ٿا. پوءِ توهان جو مٿن ڪو وس نہ ٿو هلي.

جڏهن بہ ڳالهايو تہ ڏسو تہ توهان جولب ولهجو ڪهڙو آهي؟ توهان جي ڳالهين جو توهان جي اردگرد ٻڌڻ وارن تي ڪهڙو اثر پوندو. اهي زهر ڀريا نشتر نما چڀندڙ ڏکوئيندڙ ۽ اذيت رسائيندڙ آهن يا ڪوئل جي سريلي ٻولن جيان ڪنن کي وڻندڙ مٺڙا دل لڀائيندڙ مدهوش ڪندڙ گيت آهن؟ اکر اندر جو اولڙو آهن.

51_ ڳالهيون گهٽيون ٿيون

اسان مان گهڻائي ماڻهو ڏينهن جو ڪافي حصو فضول ڳالهائڻ ۾ زيان ڪري ڇڏين ٿا. جيڪڏهن اسان ڪم جي سلسلي ۾ ڳالهائڻ کي پاسيرو ڪريون ته به اسان ڪافي وقت ڳالهه ٻولهه ۾گذاريون ٿا.

صحيح معنيٰ ۾گهڻو سيڪڙو اسان جا لفظ ضروري هوندا آهن؟ يا ڪٿي ڇنڊڇاڻ ڪجي ته اسان جو ڳالهائڻ ڪيترو ضروري هجي ٿو ۽ ڪيترو فضول؟
اسان اڪثراجائي يٽ شٽ کي پنهنجي گفتگوءَ جو اهم ۽ بنيادي نڪتو ميڙون ٿا. اجايو سجايو ڳالهائڻ يا گلا گپت ڪرڻ تمام هاڃيڪار آهي. ان جو اثر ٻين جي رويي ۽ روش تي پوي ٿو.
ان ڳالهه ۾ ٻنهه ڪو وڏائ ناهي ته اجائي يٽ شٽ ۾ گهٽيون ئي اوٽ پٽانگ ۽ غلط سلط ڳالهيون ٿين ٿيون جيڪي اجايو بدمزگي، دلين ۾ بغض وير ۽ ويڇا پيدا ڪن ٿيون. چيو ويو آهي ته دنيا ۾ سو مان پنجهتر سيڪڙو مسئلا اجايو ڳالهائڻ جي ڪري پيدا ٿين ٿا.
ٻئي جي ننڊا ڪرڻ يا ٻڌڻ وقت اهو هرگز نه وسارڻ گهرجي ته جلد ئي توهان جي به ننڊا ٿيندي. ٻين جي ننڊا ڪرڻ ڪبوترن کي داڻو ڏيڻ جيان آهي جيڪي جلدي توهان جي گهرموٽي ايندا. ٻين جي ڳالهين سان ها ۾ ها ملائڻ سان ڪو لاڀ نٿو ملي.

اها ڳالهه ڪڏا چت نه وسارڻ گهرجي ته اڄ جيڪڏهن توهان پنهنجو سمورو وقت ۽ توانائي اجايو ڳالهين ۾ وڃايو ٿا ته پوءِ توهان ۾ چڱي ۽ مثبت ڳالهه جي سگهه ئي نه ٿي رهي.

ان تفصيل ۾ وڃڻ جي ضرورت ناهي تہ انسان جا عمل ڪيترا نہ اهم آهن ۽ زندگي تي ڪيترو تہ اثر انداز ٿين ٿا.

بنا عمل انسان مردي مثل آهي. زندگي معنيٰ عمل _ عمل سوچ جو نتيجو آهي ۽ سوچ جو اظهار عمل جي ذريعي ٿئي ٿو. عمل ذريعي دنيا اسان کي سڃاڻي ٿي.

اسان جي عمل کي ڏسي ئي اسان جي باري راءِ قائم ڪئي وڃي ٿي تہ آيا اسان ذميوار آهيون يا غير جوابدار، بردبار يا ڇڇورا، رحمدل يا ڪٺور، سخي يا شوم.

اسان جي عمل کي ڏسي ئي ٻين جو ردعمل سامهون اچي ٿو. جيڪڏهن اسان جو عمل ڪروڌ ۽ ڪاوڙ وارو آهي تہ ٻين جو ردعمل بہ ان طرح جو ٿيندو ۽ جيڪڏهن اسان جو عمل سانتيڪو آهي تہ ردعمل بہ اهڙو ئي ٿيندو.

اسان پنهنجي اعمالن ذريعي پنهنجي مستقبل لاءِ ٻج ڇٽيون ٿا. چوٽي آهي تہ جي ڪنڊا پوکبا تہ گلاب ڪو نہ ڦٽندا. اسان کي جيڪي ڪجهہ ملي ٿو پنهنجي ڪيئي جو ئي ڦل ملي ٿو.

اها هڪ حقيقت آهي تہ اسان کي پنهنجي ڪرڻي جو ڦل ملندو ضرور جلد يا دير چڱو يا مندو _ هوندا جهڙا ڪرتوت. تنهن ڪري پنهنجي عمل تي ڌيان ڏجي تہ جيئڻ حاصل بهتر ٿئي.

عمل چڱا هئڻ گهرجن ۽ برائيءَ کان پري رهڻ گهرجي. اسان جا عمل مثبت ۽ تعميري هئڻ گهرجن نہ منفي ۽ تخريبي. ڀل پوءِ نتيجو ترت نڪري يا سالن کان پوءِ. اسان کي صبر شڪر سان رهڻ گهرجي تہ مستقبل ۾ دائمي خوشي ۽ سڪون حاصل ٿيندو.

ڪتي ڪانءَ ڪتي هنج .

ڪانءَ کي ڏسو. رڳو گند ڪچرو ڏسي ٿو. ڪان هميشہ اڙ ۾ ڊوندڙ تي نظر اچي ٿو. جت بہ گند ڪچرو هوندو ڪانو، ڪاٿين ڪاٿين ڪندو ملندو.

ٻئي طرف وري هنج کي ڏسو.

رڳو چڱائي ۾ هيرا موتي تڪي ٿو. جيڪڏهن سامهون روڙي ۾ سپون هونديون تہ هو رڳو سپون چونڊيندو. ڪير ۾ پاڻي مان ڪير پسند ڪندو.

ٻن پکين ۾ ڪيترو نہ فرق آهي، هڪڙو گند ڪچري تي جيئرو رهي ٿو ٻيو چڱائي ۾ صفائي پسند ڪري ٿو.

اڄوڪي دنيا ۾ ڪانو ۽ هنج جهڙي خصلتن جيان ماڻهو بہ ٻن قسمن جا ملن ٿا. گهڻا ڪانو جهڙي خصلتن _ ڪوڙ ڳالهائڻ، بد ڳالهائڻ، گلا گپت وارا انسان، تہ ڪي ٿورا وري هنج جهڙي خصلتن _ سچ ڳالهائڻ، چڱو ڳالهائڻ، سٺي سوچ رکڻ ۽ سوچ ٻڌڻ وارا انسان.

چڱي مثبت سوچ سان روح کي آٿت رسي ٿو. مثبت سوچ سان زندگي جي هر معاملي کي موافقت سان ڏسجي ٿو. ان حد تائين جو ڊينگ بہ وٽي ٿو.

ڪيتري نہ شان سان هنج هلي ٿو. برائي ڏي نهاري بہ نہ ٿو. صرف چڱائي ڏسي ٿو ۽ شان شوڪت جي مورت لڳي ٿو.

اسان آڏو ڪان، ڪراهت پيدا ڪندڙ پکي آهي. اسان مان ڊوندڙ ڪائڻ ڪوئي پسند نہ ڪندو پر ڇا اسان پنهنجي ذات مان اهڙين اڻ وڻندڙ براين ٻيڙاين کي ڪيڻ لاءِ ڪڏهن ڪوشش ڪريون ٿا؟

باغباني منهنجي لاءِ سٺي وندر آهي. ڪالهه جڏهن مان ٻوٽن جي وٿاڻ ڪري رهيو هوس تڏهن مون ڏٺو تہ جن ٻوٽن کي صحيح طرح سان پاڻي اس نہ ملي هئي سي گهڻ اُسريل هئا ۽ گل بہ گهڻ لڳل هئا.

اسان پنهنجي ٻارن کي برائي ۽ خراب عادتن کان بچائيندا آهيون. اسان انهن کي خراب شين کان پري رکڻ جي ڪوشش ڪندا آهيون. اسان انهن تي نگاهہ رکندا آهيون. پر ڇا واقعي اسان انهن کي بري عادتن ۽ صحبت کان بچائڻ ۾ڪامياب ٿيون ٿا؟ هن جهان ۾ منفي رجحان وڌي رهيا آهن. ان ڪري اسان کي مثبت ۽ موّثر طور تي ڪم ڪرڻ گهرجي.

جيئن تہ اسان ٻوٽن جي بهتر پرورش لاءِ پاڻ استعمال ڪندا آهيون جيڪو ڀل ڪٽي جي بد بودار ڇو نہ هجي پر ٻوٽا ان مان صرف ضروري ۽ ڪارائتا جز ئي پنهنجي ڪم آڻيندا آهن. تيئن ئي هن ملاوٽي جڳ ۾ پنهنجي واڌ ۽ جياپي لاءِ اسان کي چڱين مٿانهون بڻائڻ وارين خوبين ۽ برين هيٺ ڪرائڻ وارين عادتن ۾امتيازڪرڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي. تفريق ۽ فيصلي جي قوت پيدا ڪرڻ گهرجي _ جيڪا جيڪڏهن اسان استعمال نہ ڪندا سي تہ وڃائجي ويندا سي.

جيترو اسان جي زندگي ۾ چڱين خصلتن جو واپرو وڌيڪ ٿيندو اوترو ئي انهن ۾ واڌارو ٿيندو رهندو. جن کي ڏسي اسان جي ٻارن ۾ چڱا سنسڪار پيدا ٿيندا ۽ اهڙي ريت سندن بهتر سار سنڀار ٿي سگهي ٿي.

ڪنهن واضح ۽ صاف سوچ واري انسان جي ڳالهين ٻڌڻ سان دماغ کي چڻ تراوت ملي ٿي. ڪي شخص ّخيالن جي هم آهنگي، لفظن جي ادائيگي، ٻوليءَ جي سادگي، بحث جي سگهہ ۽ صلاحيت ڪارڻ ٻين لاءِ باعث مسرت هجن ٿا.

اهڙو تجربو اثرائتو ۽ تازگي بخشيندڙ ٿئي ٿو.

اسان جي بہ دل چوندي آهي تہ ڪاش! اسان ۾ بہ ساڳيون خوبيون پيدا ٿي پون؟

ڇا اها خدا ٺي بخشش آهي؟ جي نہ تہ پوءِ ڇا ان خـُو کي حاصل ڪرڻ يا وڌائڻ مشڪل آهي؟

اچو تہ ان تي غور ڪريون . ٻـُڌي انسان جي ٻين عضون جيان ڪو چاٺو يا ڍير ناهي پر جيوت آهي. جنهن ۾ واڌ، حد کان وڌيڪ وڌاءُ، ملاوٽ، سسڻ ۽ سڪڙجڻ جون خصوصيتون آهن.

جيئن اسان پنهنجي جسم، پنهنجي وارن، پنهنجي ڏندن ۽ ٻين عضون جو خيال ڪريون ٿا تيئن ئي اسان کي ٻڌي جي واڌ ويجهہ لاءِ بہ ڌيان ڏيڻ گهرجي.

ڏاڍو دک دائڪ منظر آهي تہ اسان مسلسل طور تي پنهنجي ذهن کي غيرضروري، فضول، بيهوده خيالن سان ڀريون ٿا جيڪي اسان جي ذهن کي مونجهيل،سست رفتار ۽ مفلوج بڻائن ٿا.

ذهن صاف رکڻ لاءِ صاف شفاف ۽ صحتمند خيال روپي خوراڪ هئڻ ضروري آهي.

ويچار چڱا اعمال پلا.

ڪنهن هڪ شيءِ لاءِ انيڪ نطريا گهڙيا وڃن ٿا. ائين پاسيندو آهي ته هر هڪ شيءِ " انيڪ واد جي قاعدي" هيٺ هلي رهي آهي. ڪنهن به ٻن انسانن ۾مڪمل هڪجهڙائي ڪونهي بلڪه هڪ ئي وڻ جي پنن ۾ پڻ فرق رکيو ويو آهي! بلڪل هڪجهڙا مهانڊا يا عمل ڪنهن انسان ۾ ڪونهن.

وڻ جون ڪيئي شاخون ۽ پن ٽين ٽا ۽ر ٻج ٽڙ ٽاري هڪ هوندا آهن. اڪثرهن دنيا جي ڀيٽ وڻ سان ڪئي ويندي آهي _ جنهن اندر خالق جي حيثيت وڻ جي ٻج جيان ڇئي ويندي آهي. جيڪڏهن اسان اهڙن ويچارن کي پنهنجي روزمره جي زندگي ۾ جڳهه ڏيون ته ڪيڏو نه لاڀدائڪ فرق پئجي ويندو. ڪڏهن ان ڳالهه تي ويچاريو اٿو ته اگر سموري مخلوق جون عادتون شخصيت ۽ سياءُ هڪجهڙا ٿي وڃن ته پوءِ هن سنسار جي ڪهڙي حالت ٿي ويندي.

اهو ممڪن ئي ناهي! تقريبن هر قابل ۽ ناميا ري مفڪر دنيا کي هڪ لامحدود منڊل منچ سان تشبيهه ڏيندي اسان مان هرهڪ کي جدا جدا ڪردار نڀائڻ وارو اداڪار ڄاڻايو آهي. ذرا سوچيو! ڪڏهن اهڙو ڊرامو يا فلم ڏسڻ جو موقعو مليو اٿو، جنهن ۾ هرڪردار ساڳيو پارٽ يا رول هڪ ئي اداڪار ادا ڪيو هجي؟

قطعي نه اها ڳالهه وسهڻ جي قابل ئي ڪونهي.

وسيع پس منظر ۾ ان حقيقت جو لاڳاپو دنيا سان به ڪري سگهجي ٿو. سڀ ڪان اڳ ڇڏيو ته مان پنهنجي ڪردار جو مزو ماڻيان پوءِ ٻين انسانن جي ڪردارن جو سواد وٺان ۽ ان بعد انيڪ واد جي سونهن جون سرڪيون ڀريان!

ٽپو ڏيڻ کان اڳ تڪيو. هر عمل جو ردعمل ٿئي ٿو. جيڪي ڪجھ اسان ڪريون ٿا يا ڳالهايون ٿا اسان جي پنهنجي لاءِ ئي آهي، ڪنهن بہ ڪم ڪرڻ کان اڳ سوچو چو تہ جيڪي ڪجھ توهان ڪندا سوئي توهان کي واپس ملندو، جهڙي پوک تهڙو فصل،انب تہ انب اک تہ اک . انب ڪڏهن اک نہ ٿيندو اک ڪڏهن انب نہ ٿيندو. پر ڪڏهن بنا يا گهٽ پورهئي جي اضافي بہ ملندو آهي.

اسان وٽ غلط ۽ صحيح جي پرک جو ڪهڙو پيمانو آهي؟ ڇا ڪو مخصوص ۽ سڦل معيار آهي؟ يا اسان ضرورتن آهر معيار مٽائيندا رهون ٿا؟ اڪثراسان جي سوچ تي ڪام ڪروڌ لوڀ موهہ ۽ اهنڪارجوڌند ڇائنجي وڃي ٿو. اسان ٻئي کي صحيح معيار تي صحيح طرح سان پرکي نہ ٿا سگهون.

ڪڏهن تہ وري اسان کي ڄاڻ بہ هوندي آهي تہ اسان جيڪي ڪجھ ڪريون ٿا سو صحيح نہ آهي پر اسان کي ايتري جرئت نہ هوندي آهي جو اسان پنهنجي ان ڪمي يا ڪوتائي جو اعتراف ڪري سگهون تہ اسان ۾ صحيح طرح سان صحيح معيار تي پرک جي صلاحيت ڪونہ آهي. اسان جي پرک ۾ڪينو ڪدورت حسد حرص غرض نہ سهپ " مان ۽ منهنجو" شامل هجي ٿو. پر تنهن هوندي بہ اسان بار بارساڳئي غلطي دهرائيندا رهون ٿا.

ان ڪري ضرورت ان ڳالھ جي آهي تہ ڪا اهڙي قوت هجي جيڪا اسان ۾ نہ صرف صحيح ڏسڻ جي صلاحيت پيدا ڪري پر ان تي عمل ڪرڻ جي سگھ بہ ڏئي. اها قوت ڪهڙي آهي؟ بلاشڪ اها قوت خالق ڪل ڪائنات جي آهي.

جڏهن توهان پاڻ کي ٻين سان ڀيٽيو ٿا تہ توهان ۾ يا تہ حسد ڀرجي ويجي ٿو يا انا وچ ۾ اچي ٿي. جڏهن توهان ڪنهن کي پاڻ کان مٿانهون ڏسو ٿا تہ توهان جي اندر ايتري تہ خفتگي پيدا ٿئي ٿي جو توهان هر وقت ڪنهن موقعي جي تاڙ ۾ رهو ٿا تہ هو ڪا غلطي ڪري تہ جيئن توهان ان جون ڪمزوريون ٻين کي ٻڌائڻ شروع ڪريو يا تہ وري توهان پاڻ کي ايترو ڪمتر سمجهڻ لڳو ٿا جو توهان پاڻ کي جهڪيل محسوس ڪريو ٿا. جڏهن توهان پنهنجي ٻين سان ڀيٽ ڪريو ٿا ۽ پاڻ کي ٻين کان بهتر سمجهو ٿا توهان ۾"مان " پيدا ٿئي ٿي. جيڪا ساري منفي ويچارن جي فوج کڻي ڪري ٿي.

تصور ڪريو ويچاريو تہ آتمائن جو سنسار وڻ جيان آهي، جنهن ۾ هرڪنهن کي پنهنجي ڪردار جي ادائيگي ڪرڻي آهي . ڪنهن ناٽڪ ۾ تہ ٻيو ڪوئي ڪنهنجو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو پر ان جي برعڪس جيون جي رچنا ۾ ٻيو ڪوئي ناهي، جنهن کي منهنجو ڪردار نڀائڻ جي جاڻ ۽ صلاحيت هجي. منهنجو ڪردار بلڪل ئي خاص ۽ منفرد آهي. ان ريت توهان چڱيءَ طرح سان سمجهي سگهو ٿا تہ وسيع پئماني تي هن دنيا ۾ ڪيترا نہ مختلف ماڻهو آهن، جن کي پنهنجو پنهنجو خاص ۽ منفرد ڪردار مليل آهي.

59_ ڪينو ۽ ڪدورت

اڄوڪي دوِّر ۾ اجتماعي جياپي وارو جذبو خاصي مقبوليت حاصل ڪري رهيو آهي. پر گهٽائي ماڻهو يڪجهتي ايڪتا ۽ هڪ جهڙائيءَ جون ڳالهيون ڪرڻ جي باوجود جڏهن هڪ ٿيڻ يا ايڪتا جي ضرورت پوي ٿي ته پوئتي پئجي وڃن ٿا. تعجب جي ڳالهہ آهي جو ڪيترائي ماڻهو هڪ ٻئي سان هٿ ملائڻ بہ نٿا چاهين. لڳي ٿو تہ جيوت جو بنياد ئي نفرت ۽ بغض بڻجي ويو آهي.

نفرت جو ڪارڻ اندر ۾ پريل ڪينو ڪدورت. رنگ، نسل، مذهب، سماجي مقام جو فرق وغيره هجي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن تہ هن مرد جي غلبي واري معاشري ۾عورت سان عورت هٺڻ ڪري ، ڪمزور ۽ ڪمتر سمجهي نفرت ۽ زوراوري جو ورتاءُ ڪيو ٿو وڃي.

بعض اوقات تہ معاشري ۾ هڪجهڙائي ۽ ساڳئي سوچ هجڻ جي باوجود بہ ٻئي کان نفرت ڪئي وڃي ٿي. ڪارڻ ڪيئي ٿي سگهن ٿا. ڪنهن جا ننهن وڏا تہ ڪنهن جا وار ننڍا ڪنهن جا ڪن ڪيٽا تہ ڪنهن جون اکيون ڪوجهيون يا وري ٻيو ڪوئي اهڙو خوامخواه جوخود ساختہ سبب هجي ٿو. گهرن ۾ بہ ايڪتا ڪونہ آهي. سارو ڏينهن مايوسي ۾ گذري وڃي ٿو. مختلف ويچارن ڪري هڪ ٻئي سان گڏ ويهي نہ ٿا سگهن. هڪ ڇت هيٺ رهندي بہ زمين آسمان جيڏا ويڇا لڳن ٿا.

جيڪڏهن ڪوئي مالڪ سان چاهت رکي ٿو تہ هو آسانيءَ سان هن جي مخلوق سان بہ پيار ڪري ٿو، انسان ذات سان پيار ۽ همدرديءَ وارو رويو خدا لڳ انسان جي خوبي آهي.

اسان کي برداشت واري حد کان مٿي ٽپي فرق ۽ تفاوت کي قبول ڪرڻ ۽ رهڻ گهرجي، فرق ۽ تفاوت اسان کي هڪ ٻئي سان پيار محبت ۽ عزت احترام ڪرڻ کان نہ ٿو روڪي.

60 _ خوشيءَ جهڙي نہ خوراڪ

نوڪري جي سلسلي ۾ مون کي روزانو ڪافي، مختلف ماڻهن سان واسطو پئي ٿو. ويجهڙائي ۾ هڪ شخص مون وٽ آيو ۽ پڇيائين تہ " توهان هميشہ مرڪندا رهندا آهيو، ڪا بہ مصيبت مشڪل مسئلو توهان کي پريشان نہ ٿو ڪري، ان جي پٺيان ڪهڙو راز آهي؟ ڪنهنجو هر وقت ايترو مرڪندو ۽ پراطمينان رهڻ ورلي نظراچي ٿو. توهان تہ چمتڪاري ماڻهو لڳو ٿا. "

مون هن کي سمجهائڻ جو ڪوشش ڪئي تہ اها رڳو ماڻهوءَ جي سوچ ۽ رويو تي منصر آهي. ڪوئي بہ شخص جيڪو پنهنجي ذهني ڪيفيت متوازن رکي سگهي ٿو ڪهڙي بہ صورت حال درپيش هجيس هو پاڻ کي مرڪندوۓ پرسڪون رکي سگهي ٿو. رڳو پنهنجي ذهني ڪيفيت متوازن رکو، ان کي منفي سوچ جي اثر کان پري رکو ۽ مالڪ ۾ ڀروسو رکو. منهن جي ڳالهہ کان هو مطمئن نہ ٿيو ۽ چڙي چيو،" چريا چرپٽ. "

دراصل اسانجي ذهني ڪيفيت اهڙي اچي ٿي آهي جو ڪن پل لاۓ بہ خوش نہ ٿا رهي سگهون، ڇو جو هر وقت ڪجهہ نہ ڪجهہ اهڙو ٿيو پوي ٿو جو اسان کي پريشان ۽ مايوس ڪريو ڇڏي _ خوشي ڪسيو ڇڏي.

ڪن ماڻهن جي سوچ مطابق تہ ڏکن جو ڏسڻ ضروري آهي تہ جيئن خوشي جو پورو مزو وٺي سگهجي. اهو ڇوڻ ڪنهن حد تائين صحيح آهي پر ڇا اسان اجان ڪافي ڪجهہ سہنو نہ آهي؟

جڏهن من ۾سڪون ۽ اندر ۾آنند هجي ٿو تڏهن مشڪل ڪم بہ آسان بڻجي پوي ٿو، پر رنج ۽ افسردگي جي حالت ۾ ڪڏ ڪوهہِ جيان لڳندي آهي. ايشور ۾ وشواس رکو. اندر ۾ اطمنان رکو. کلندا رهو. خوش رهو. "خوشي جهڙي نہ خوراڪ ڪا. "

ڪجھ ڏينهن اڳ مون تي ڪنهن اهڙي ڪم جي تهمت هڻي وئي جيڪومون ڪونہ ڪيو هو. هن مون کي ڏاڍو گھڻ وڏ ۽ برو ڳالهايو. جيڪڏهن هو سيڪريٽري نہ هجي ها تہ مان ڪيس ٺونشان هنڻانس ها. هن ايڏو تہ غصو ڪيو جو مان بہ تپي ويس ٿوري دير لاءِ تہ مان بہ پسرڻ لڳس پرمون کي اوچتو هڪ خيال آيو ۽ مان ماٺ ٿي ويس.

مان آتما آهيان،ڪاوڙ منهنجي فطرت ناهي. آتما جي اصليت ۽ سچائي ماٺ ۽ شانتي آهي. چاائين ناهي تہ نہ رڳو مان ان پرم آتما جو انس آهيان، پرجيڪو مون کي برو ڀلو چئي رهيو آهي سو بہ ان ئي پرم آتما جو انس آهي ۽ هو منهنجو ڀاءُ آهي؟ ٿي سگھي ٿو تہ هن کي منهنجي پاران ڪا غلط فهمي ڪا تڪليف پهتي هجي يا ٻيو ڪو مسئلو هجيس. ڇا اهو بهتر نہ ٿيندو تہ مان هن جي لاءِ چڱائي ۽ ڀلائي وارا ويچار رکان بجاءِ ان جي جو مان ٻرندڙ باهہ مٿان تيل ڇڙڪيان؟

ان طرح منهنجي ان مثبت سوچ ۽ رويئي جلدي ماحول کي مثائڻ ۾ڪارائتو ڪم ڪيو ۽ جڏهن ڪجھ وقت کان پوءِ مان سيڪريٽري کي ٻڌايو تہ هو هرويرو ٻئي جي بجاءِ مون تي ڪاوڙ ڪري رهيو هو ڪيس منهن لڪائڻ ڏکيو ٿي پيو. ڪيس پنهنجي غلطي جو احساس ٿيس ۽ پنهنجي برتاءُ جي معذرت ڪيائين. هن جي ان روش جي ڪري مونکي پنهنجو ماٺ ۽ صبر وارو رويو ڏاڍو چڱو لڳو.

ممڪن هو جو هن جي ان عمل جي ردعمل ۾ جي مان بہ ڪجھ چئي ڏيان ها تہ هو وڌيڪ چڙي مچرجي پوي ها ۽ حالت اجان وڌيڪ بدترٿي وڃي ها. صبرجن جو سير تير نہ گسي تن جو.

62_ اختيار

اڪثرڏٺو ويو آهي تہ اختيار شايد ماڻھن ڪي پنھنجي عام روش يا رويي ڪي برقرار رکڻ ۾ رڪاوٽ جو سبب بڻجي ٿو.

هڪ شخص مون سان گڏ هڪ جهڙي عهدي تي ڪم ڪندو هو. اچانڪ هن جي ترقي ٿي ۽ هن کي ڪرسيءَ جو نشو چڙهي ويو. روش ئي بدلجي وئي. محظ نئي عهدي تي پنھنجي تقررکي جائز سمجھڻ ان تي فائز رهڻ ۽ ذاتي مفاد خاطر پنھنجي زيردستن جي حقن جي لحاظ بنا انهن سان سندس رويو نا زيبا ٿي ويو.

جيڪڏهن توهان ڪنهن سان صحيح طرح نہ ڳالهائيندا تہ ظاهر آهي تہ ان جو ردعمل بہ اطمينان بخش نہ هوندو. هو بہ پنھنجي دفاع ۾ چڙهت يا اڳرائي ڪري سگهي ٿو. ٻنهي حالتن ۾ لک پڙهہ يا خبر پهچائڻ يا ٻڌائڻ واري توهان جي ڪوشش ۾ رخنو پوندو، هر ڪنهن ڪي هڪ لٺ سان نٿو هڪلي سگهجي. ڪن ڪي ساراهڻ ۽ همٿائڻ جي ضرورت پئي ٿي، ڪن ڪي ان باري ۾ تسلي هئڻ ضروري آهي تہ توهان جو مٿن اعتماد آهي.

جيڪڏهن توهان وٽ اختيار آهي تہ اهو بہ لازمي آهي تہ توهان ڪي ٻئي جي نبض جي پرک هجي اظهار جو طريقو هجي. ننڍڙو فون جو ئي مثال وٺو جيستائين توهان صحيح نمبر نہ ملائيندا توهان جي ڳالهہ ٻولهہ نہ ٿيندي، پوءِ ڀل اها ڪهڙي بہ هجي، اهو اسان ڪي سمجهڻ گهرجي تہ هر شخص جا پنھنجا جذبات، معيار ۽ اعتقاد آهن. تنهن جي ڪري موافق تعلقات برقرار رکڻ واسطي اسان ڪي ٻين جي سوچ جو لحاظ ۽ احترام ڪرڻ گهرجي.

توهان جو اڄ جو ڏينهن ڪيئن گذريو؟ ڪڙو تڙو توانو يا ٿڪين ۾مريل سڙيل. روزانو ڪافي حد تائين توانائي صرف ٿئي ٿي. گهڻو ڪري ٻين جي ڏيکاءَ خاطر اسان جي توانائي ضايع ٿي وڃي ٿي.

ڪنهن بابو صاحب جو مثال وٺو جنهن وٽ اختيار ته آهي پر پاڻ تي اعتماد نه اٿس. هن ۾ ڪا کوٽ يا ڪمزوري آهي، جنهن سبب پنهنجي چوڌاري هر ڪنهن کي ٻڌائي ٿو ته هو انچارج آهي. هو رڙيون ڪندو رهي ٿو برو ڀلو چوي ٿو، رعب وجهي ٿو حڪم هلائي ٿو. ٻين لفظن ۾ هو دهمان ڪري ٿو، جيڪڏهن توهان اهڙي شخص کان ان جي چڙهت واري رويي جي باري ۾ پڇندا ته هو توهان کي ٻڌائيندو ته هن چريٽ جهان ۾ زنده رهڻ جو اهو ئي واحد طريقو آهي، جيستائين توهان رڙيون نه ٿا ڪريو توهان جي ڪو ئي نه ٿو ٻڌي.

ڇا اها ڳالهه درست آهي؟ توهان ڏسندا ته اهڙي ماڻهوءَ جي ڳالهه ٻڌي وڃي ٿي ۽ ان تي عمل به ٿئي ٿو، پر ڪهڙي طرح؟ جيڪڏهن توهان ڪنهن جي ٻانهن مروٽيندا ته هو ائين ڪندو، جيئن توهان چوندا پر ڇا اهو بهتر نه آهي ته عزت ۽ احترام سبب توهان جي ڳالهه ٻڌي ۽ ان تي عمل ڪري؟ اڪثر اسان چاهيندا آهيون ته ترت اسان جو ڪم ڪن. ان ڪري اسان کهرو،سخت ۽ چڙهت وارو رويو اپنايون ٿا ته جيئن ڪم ٿئي. پر ڪڏهن اسان اهو سوچيو آهي ته اسان جي ان کهري رويي جو ڪهڙو اثر ٿيندو؟ جيڪڏهن اسان ڪنهن ڏنگي ۽ ڳجهڙي دڳ سان دولت ۽ شهرت حاصل ڪريون ٿا ته ساڳئي طرح برباد به ٿي سگهون ٿا.

چڙهت ۽ اڳرائي ڪڏهن به هم آهنگي پيدا نه ڪندي محض نفرت کي جنم ڏيندي.

ٻين تي ضابطو وقتي آهي پاڻ تي ضابطو درحقيقت اصل عظمت آهي. هن پراچين چوٽي تي ٿورڙو ڌيان ڏيڻ گهرجي.

اسان زندگيءَ ۾ ڪاميابيءَ لاءِ ڏاڍي محنت ۽ جاکوڙ ڪريون ٿا ۽ ڪاميابيءَ جو ثبوت ان ڳالهه کي مڃون ٿا ته اسان ڪيترو مٿانهون آهيون،گهرّ ۾ يا ڪم جي جاءِ تي ٻين ماڻهن تي اسان جو ڪيترو اختيار آهي. ننڍي هوندي کان ئي اسان کي اهڙي ئي سکيا ڏني وڃي ٿي. سڀ کان اڳتي وڌڻ جي ۽ اول اچڻ جي. اسان کي هيٺائين، نوڙت، نمرتا جي ڪيتري سکيا ڏني وڃي ٿي؟ ڪاميابي ۽ ترقي جي لاءِ "اتساهه" ضروري آهي، پر جيستائين ان ۾ نمر تا شامل نه هوندي ته اهو محض ٻاهريون ڏيکاءُ، وڏين وڏين ڳالهين کان سواءِ ڪجهه نه هوندو ۽ اندر کوکلو هوندو.

ٻين تي حڪم هلائڻ لاءِ ته ڪنهن به ماڻهو کي سکيا ڏئي سگهجي ٿي پر پاڻ تي ضابطو ڪرڻ ڪيترا ماڻهو چاهن ٿا؟ گهٽا ماڻهو اهڙي دعوي ڪري سگهن ٿا؟

اڄ ڪالهه دنيوي ترقي جو ڏاڍو چرچو ٿي رهيو آهي پر پنهنجي اندر جي ترقي کي نظرانداز ڪيو پيو وڃي . انسان پنهنجي اندر جي هر گهڙي وڌندڙ وڳوڙ پيدا ڪندڙ سمنڊ کي روحاني رمز سمجهڻ کان سواءِ ڪيئن ٿو مانيٽو ڪري سگهي . اندر جي ترقي پاڻ تي ضابطو آڻي ٿي . جنهن کي پاڻ تي ضبط نه آهي سو اختيار جو غلط استعمال ڪري ٿو .

اسان ترقي ڪندڙ قومن جي باري ۾ اڻ ڳڻت رپورٽون اخبارن ۽ ٽي وي ذريعي پڙهون ٻڌون ڏسون ٿا پر انسان جي اندروني ترقي جي باري ۾ ڪيترو ڪجهه ڄاڻون ٿا ؟

چيو ويندو آهي تہ انسان جي سچي دولت ان جي ماڻهن سان ڪيل چڱائي آهي.

اڄ مهذب سڄندڙ دنيا ۾ وقت ۾ هي خيال ڏاريو آهي. اڪثر اسان جون توانائيون گهڻ جتادار مادي آسائشن کي حاصل ڪرڻ ۾ صرف ٿين ٿيون ۽ اسان مال دولت، ڪار، بنگلن کي ئي خوشي سمجهون ٿا بنسبت اخلاقي چڱائيءَ ۽ روحاني رسائيءَ جي. خوشي جا پئمانا مال ملڪيت مجون ٿا. جنهن ڪري اسان جو توازن بگڙي وڃي ٿو. ساڳئي ڳالهہ قدرت ۾ بہ نظر اچي ٿي، جيڪڏهن توازن بگڙجي وڃي ٿو تہ عجيب ڳالهيون ٿين ٿيون. اسان کي پنهنجي جياپي لاءِ خاص متوازن غذا جي ضرورت آهي نہ تہ ڪنهن نہ ڪنهن قسم جي کوٽ رهجي ويندي.

ان ۾ ڪا تعجب جهڙي ڳالهہ ناهي تہ جيڪڏهن ڪوئي پنهنجي آدرش دولت ۽ مال ملڪيت گڏ ڪرڻ کي ئي بنائي ٿو تہ پنهنجي هم ذات ڏانهن ان جو رويو ڪافي بدلجي وڃي ٿو.

اسان کي قدم بہ قدم اڳتي وڌڻ گهرجي، ترقي ڪرڻ گهرجي. پر احتياط لازمي آهي. ترقي بلڪل ضروري آهي، پر اهو بہ ڏسڻو آهي تہ ترقي ڪهڙي قيمت تي حاصل ڪجي.

مون کي يقين آهي تہ توهان کي ڪچون ۽ سيمڙ واري ڳالهہ ياد هوندي.

هڪ بزرگ شخص جيڪو منهنجي ويجهو رهندو آهي، ٿورا ڏينهن اڳ ڪائنات جي موضوع تي مان ساڻس ڳالهائي رهيو هوس. اسان ڪائنات ۾ وسندڙ مختلف مخلوقات جي باري ۾ ڳالهائي رهيا هئاسين. هن چيو تہ هن جي خيال ۾ ماڻهن کي ڪوريئڙو ان ڪري نہ وڻندو آهي جو اهو ڪافي مختلف آهي، ان کي اٺ ٽنگون آهن ۽ وات هيٺ مٿي جي بجاءِ هيڏي هوڏي هلندو اٿس. هن جو چوڻ هو تہ اسان ڏٺل وائٺل شيءِ کان جيترو مختلف ڪاشيءِ ڏسون ٿا اوترو اسان ان جي برخلاف ٿيون ٿا.

سندس ڳالهہ ۾ ڪافي وزن هو،سندس چوڻ مطابق پنهنجي چوڌاري نظر ڊوڙايو ۽ ڏسو تہ اسان هر نئي مختلف يا پاڻ کي سمجهہ نہ اچڻ واري شئي کي رد ڪندا آهيون ،ان تي ٺٺوليون ڪندا آهيون، ان جي ڪڍ پئجي ويندا آهيون ۽ انهن جي خلاف فتوائون جاري ڪندا آهيون . ڇو؟ اڪثر ان ڪري جو اسان انهن جي باري ۾ ڄاڻڻ جي ڪوشش ئي نہ ڪندا آهيون. اڻ ڄاڻائي، ڊپ کي جنم ڏئي ٿي جنهن شيءِ کي اسان نٿا سمجهي سگهون، سا اسان کي ڀوَ ۾ مبتلا ڪري ٿي ۽ اسان جو ترت ردعمل انهن کي ناس ڪرڻ لاءِ اڀاري ٿو اگر اها اسان کان ننڍي ڪمزور آهي، پر جيڪڏهن اها وڏي آهي زور آهي تہ اسان ان جي مخالفت ڪريون ٿا.

سوال اهو آهي تہ اسان ڪيترو وقت پاڻ کي اڻڄاڻائيءَ جي انڌيري ۾ رکنداسين؟ اوندهہ ۾ ڊپ جلدي لڳندو آهي .

جيڪڏهن اسان هڪبئي جي ويجهو اچڻ چاهيون ٿا (اسان کي ويجهو اچڻ گهرجي، تيز رفتار آمدرفت، جي وسيلن ڪري دنيا ننڍڙي ڳوٺڙي کان ٿوري وڏڙي ٿي پئي آهي) اسان کي ٻين سان وهنوار وارو پنهنجو نظريو بدلائڻ گهرجي. اسان جون اکيون رڳو رنگ روپ ڏسن ٿيون. پر اسان کي اندر جي اکين سان هر روح کي مالڪ ڪل جو جزو سمجهڻ گهرجي.

اڪثر چيو ويندو آهي تہ انسان جي سڀ کان وڏي دولت ان جو ذهني سڪون آهي. توهان کي ڪيترو ذهني سڪون آهي؟ ڇا ننڍڙيون ڳالهيون توهان کي پريشان ڪن ٿيون؟ ايئن تہ نہ آهي جو توهان تيليءَ کي ٽنيو بنائي پاڻ کي بيحد پريشان ڪريو ٿا.

زندگيءَ ۾ مسلسل تبديليون پيون اچن ٿيون. ڪڏهن غم ڪڏهن خوشي، ڪڏهن ڏک ڪڏهن سُک، ڪڏهن چڱائي ڪڏهن مندائي، ڇيڪلي جيان ڪڏهن هيٺ ڪڏهن مٿي.

توازن جي اشد ضرورت آهي.

قدرتي نظام پڻ بگڙيل آهي. ڌرتي پڻ صحيح طرح پنهنجي مدار ۾ نٿي گهمي، ان جو سبب اهو آهي تہ اسان پنهنجي گهڻي قدر توانائي دنياوي شين ۾ وڃايون ٿا.

انسان جي باري ۾ هڪ ڳالهہ يقيني آهي تہ هر وقت هن ۾ تبديلي پئي اچي ٿي. اڄ ڪجهہ آهي تہ سڀاڻي ڪجهہ ٻيو هجي ٿو. انسان کي پنهنجي اندر توازن قائم رکڻ ضروري آهي.

مالڪ ۾ يقين ۽ چاهہ ئي رڳو توهانجي اندر جو توازن برقرار رکي سگهي ٿو.

جيڪڏهن توهان جي اندر توازن هجي ٿو تہ توهان پاڻ کي قدرت جو جز مڃو ٿا ۽ توهان جي سوچ بلند ۽ وسيع ٿئي ٿي. توهان جي زندگي فطرت سان موافقت رکندي ڏيکاري ڏئي ٿي.

اڄ بہ هيڏي ساري گونا گونيءَ هوندي بہ متوازن ، گڏ سڏ ۽ هڪ ٻئي جي ڀلائي چنگائي لاءِ زندگي گهارڻ ممڪن آهي.

ڇا توهان کي دکي ۽ غمگين ٿيڻ وڻندو آهي؟ ڇا توهان کي ٻين جي برائي ڪندي سٺو لڳندو آهي؟

اسان جون اکيون اسان جا ڪن، دراصل اسان جو سمورو ڏيان سارو ڏينهن پاڻ کان پري دنيا طرف ٻين ماڻهن ڏانهن لڳل آهي.

ڪيتري دير بعد توهان پنهنجي اندر ۾ تڪي ڏسندا آهيو تہ توهان جي اندر ڇا ٿي رهيو آهي؟ اهو ڏٺو ويو آهي تہ توهان اهو ڪجھ نٿا ڏٺي سگهو جيڪي ڪجھ توهان وٽ نہ آهي ۽ جيڪڏهن توهان وٽ آهي پر توهان ڏيو نہ ٿا تہ اهو توهان وٽ گهڻو وقت نہ رهندو.

اسان جي اندر ۾ چاهت آهي، اسان ڪائنات جو پيار پاڻ لاءِ چاهيون ٿا توهان سارنگيءَ جي بي ُسري ڌن ٻڌي هوندي، توهان کي ڪڏهن بہ چڱي نہ لڳندي، جيڪڏهن توهان چاهيو ٿا تہ توهان جا تعلقات ٻين سان صحيح رهن تہ ان جي لاءِ ضروري آهي تہ توهان پهريان ئي پنهنجي اندر ڏسو، پنهنجي روح جي ڄاڻ حاصل ڪريو، پاڻ تي سوڀ حاصل ڪريو، مالڪ سان ناتو جوڙيو. جيڪڏهن توهان جو مالڪ سان صحيح رشتو قائم ٿيندو تہ ٻين سان بہ تعلق صحيح رهندو.

ٻين جي ڳالهہ ٻڌڻ ان کي صحيح مانُ ڏيڻ نهايت ضروري آهي، خيالن جي جهيڙي ۾ باهمي تعلقات ان جو" بک" ٿين ٿا.

بهرحال هڪجهڙائي، يڪجهتي ۽ مالڪ جي تعلق جي باري ۾ ڳالهين کان بهتر آهي تہ زندگيءَ ۾ انهن کي اپنايو وڃي ٿو، ان جو فائدو ڪنهن کي ملندو؟ توهان کي ئي ملندو.

جيڪڏهن انسان پاڻ ڦيٽاري ۽ مونجهاري واري ڪيفيت ۾ هوندو ته ڪيئن هو امن ۽ ڀائيچاري واري دنيا ٺاهي سگهندو؟ هو پنهنجي گهٽتائي ڪيئن برداشت ڪندو ۽ ٻين انسانن تائين رسائي ڪيئن حاصل ڪندو؟ ان جي لاءِ ڪنهن عقيدي جي پرچار جي ضرورت ناهي.نه ئي ڪنهن کي ڪاوڙ ڪري نظرانداز ڪرڻ ذريعي ڪنهن مسئلي جو حل نڪرندو ۽ نه ئي وري تيز جديد هٿيار گڏ ڪري ڪنهن کي ديڄاري مسئلوحل ڪري سگهبو.

ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته پنهنجو اندر اُجرو ڪجي ۽ اهو سمجهڻ جي ڪجي ته مالڪ سڀني جو آهي ۽ اسان سڀ ڀائر آهيون. اسان جي منزل ساڳئي آهي. اسان ۾ ايتري سمجهه ۽ سگهه هئڻ گهرجي جو اسان سنساري فرق وساري يڪجهتي حاصل ڪري سگهون .

ڪجهه ماڻهن جو خيال آهي ته امن امان ۽ ڀائيچاري جون ڳالهيون بي سود آهن، ڇو جو انسان ان حد تائين پهچي چڪو آهي، جتان موٽڻ مشڪل آهي، ٺيڪ ائين ئي سهي پر ڇا ڪو شخص اگر رڻ ۾ اڃ جي ڪري مري رهيو هجي ۽ ڪوئي ان کي پاڻيءَ جي گلاس جي آڇ ڪري جنهن جي ڪري وقتي طور سندس تڪليف دور ٿئي ته هو آخر پساهن هجڻ ڪري اهو قبول نه ڪندو؟

اسان زندگيءَ جي جنهن دوِرّمان گذري رهيا آهيون، سو ڳاتي ڀيج دوِر آهي، ڇا اسان تي هي فرض نه آهي ته اسان مان هر هڪ سماج جي ڀلائيءَ لاءِ ڪوشش ڪري؟

اها چڱي ڳالهه آهي ته ماڻهو معاشري ۾ ڀائيچاري جي فضا قائم ڪرڻ لاءِ فڪرمند آهن، پر اسان کي اهو ڪڏهن نه وسارڻ گهرجي ته اسان سڀ مالڪ جا بندا پاڻ ۾ ڀائر آهيون.

اڄ انسان پنهنجي ڪروڌ، بغض، ڪيني ۽ انا ۾ ايترو جڪڙيو پيو آهي جو هو پيار، محبت، امن ۽ شانتي لاءِ تڙپي رهيو آهي. پر ڪيس اٿبٺت، ڏاهه ڏوهه ۽ بربادي پلئه پئي ٿي. هو پنهنجي ئي زندگي کي مرڪز بڻائي پنهنجا مقصد طئي ڪري ٿو ۽ انهن کي ئي حاصل ڪرڻ جي جاکوڙ ۾ خوار آهي. راهه ۾ رنڊڪ پيدا ڪري امن جي حصول کان پري رهي ٿو. هي دنياوي عدم موافقت سندس اندر جي انتشار جو پڙلاءُ آهي. هن اها چابي وڃائي ڇڏي آهي. جنهن ذريعي هو پنهنجي اندر جي اصل تاريخ ۽ جاگرافي معلوم ڪري سگهي. هن کي پنهنجي راهه صاف نظر نه ٿي اچي.

اهڙي حالت ۾ جڏهن به ڪو مسئلو پيدا ٿئي ٿو ته هو اٺ پکيءَ جيان اکيون بند ڪري ڇڏي ٿو ۽ سمجهي ٿو ته ڪيس ڪو ئي ڏسندو ئي ڪونه ته مسئلو ئي نه رهندو. شايد اهو ئي سبب آهي جو اسان اڄ جي مسئلن کي حل ڪرڻ جي ڪوشش ۾ پوئتي رهجي ويا آهيون. اسان جي اندر جي وڳوڙ سبب اسان لاءِ پنهنجي عملن ۾ امتياز ڪرڻ ناممڪن ٿي پيو آهي.

صحيح آهن يا غلط، اخلاق جي دائري ۾ آهن يا ٻاهر، مثبت آهن يا منفي اسان رڳو جهٽ پائي ٻين کي بروچوڻ لاءِ تيار ويٺا آهيون. باقي پنهنجي اصلاح لاءِ اذيت ناڪ حد تائين سست آهيون. اڪثر ائين چيو ويندو آهي ته "جيڪڏهن توهان پاڻ پنهنجي باري ۾ فيصلا ڏيو ته توهان کي ڪڏهن ڪنهن ڪورٽ ڪچهريءَ ۾ وڃڻ جي ضرورت نه پوندي."

71 _ برو نہ ڳالھائجي نہ ٻڌجي نہ ڏسجي

پنھنجي چوڌاري نظر وجھي ڏسو ھر طرف توھان کي برائي ئي برائي نظر ايندي، پوءِ اھو ڪيئن ممڪن آھي تہ ٻين جون ڪمزوريون نظر نہ اچن؟ "پيار انڌو آھي." ڪيس ھن ۾ ڇا نظر آيو؟ اھڙيون ڳالھيون ماڻھن واتان توھان ضرور ٻڌيون ھونديون. ڇا توھان ڪڏھن انھن تي غور ڪيو آھي؟ توھان پنھنجي پيار جي باري ۾ برو نہ ٿا سوچيو ۽ نہ ئي ورِي برو ٻڌڻ چاھيو ٿا.

جڏھن اسان ڪنھن کي چاھيون ٿا تہ ان جي باري ۾ اسان کي ڪجھہ برو نظر نہ ٿو اچي نہ ان لاءِ برو ٻڌڻ پسند ڪريون ٿا نہ برو ڳالھايون ٿا، پيار جھيڙن کي مٽائي ٿو.

اسان جڏھن ماڻھن کي قربت، رنگ، روپ، جنس، مذھب وغيره جي حوالي سان تڪيون ٿا تہ سياويڪ گھٽيون ئي بدگمانيون پيدا ٿين ٿيون.پر جڏھن اسان کي اھا سمجھہ اچي وڃي ٿي تہ ھر شخص جي اندر ھڪ اصل انسان وسي ٿو، جنھن کي اسان روح، زندگي جي جوت يا قوت يا ڪل جو جز مڃون ٿا تہ پوءِ ئي ٻين سان ونڊڻ ورھائڻ آسان ٿئي ٿو.

ٻئي ڳالھہ اھا تہ جڏھن مان ڪنھن ماڻھو ۾ موجود صرف چڱائي کي ڏسان ۽ ڌيان ڏيان تہ جيڪر ان عادت کي وڌائڻ ۾ مددگار ٿيان، ان طرح سان باھمي اعتماد ۽ عزت ۾ واڌارو ٿئي ٿو. ڀل ڪٽي ڪو ماڻھو ڪيترو بہ خراب ڇو نہ ھجي، پر گھٽ ۾ گھٽ ھڪ خوبيءَ چڱائي تہ ھن ۾ ضرور ھوندي.

اڄ ئي ڇو نہ اھڙو تجربو ڪريو، توھان سان جيڪو ماڻھو بہ ملي تہ ان ۾ ڪا ھڪ چڱي خوبي ڏسڻ جي ڪوشش ڪريو.

ڇا اڄ جو ڏينهن توهان کي نئون لڳي ٿو يا روز جي معمول جيان ساڳئي طرح، ننڊ مان اٿڻ، ڪم تي وڃڻ، ماني کائڻ، ٽي وي ڏسڻ ۽ سمهڻ؟
اسان سڀني ڪڏهن نه ڪڏهن ڪو راڳ ٻڌو هوندو، جيڪو ڪجهه وقت تائين اسان گنگنائيندا ۽ ڳائيندا رهندا آهيون. اهو هر هر اسان جي ذهن ۾ ڦرندو رهندو آهي. ڇڻ ته ٻيو ڪو راڳ ئي نه آهي. شروع شروع ۾ ذهن کي اهو راڳ وڻندو ۽ دل لڀائيندڙ لڳندو آهي ۽ ڪجهه وقت کان پوءِ ٻڌڻ سان بوريت محسوس ٿيڻ لڳندي آهي ۽ دل چاهيندي آهي ته ان کان جند ڇڏائجي.

اهڙيءَ طرح زندگيءَ جا ڪي واقعا اسان جي ذهن ۾ اٽڪي پون ٿا، پر حقيقت اها آهي ته انهن کي دوهرائڻ ۾ اسان کي فائدو يا لاڀ نٿو رسي.
جيون جي هن ناٽڪ ۾ هر روز اسان کي نواڻ ڏسڻ گهرجي، جيڪڏهن اسان روز روز پراڻا منظر ڏسندا رهنداسين ته اسان کي نون منظرن کي ڏسڻ جو موقعو نه ملندو.
اسان کي پراڻن تجربن مان بلاشڪ پرائڻ گهرجي، پر ماضيءَ کي ماضي سمجهڻ گهرجي ۽ اڄ ۾ زنده رهڻ گهرجي.

نئون ڏينهن نئين حيات،زندگي رڳو گهارڻ لاءِ ئي ناهي، پر سکڻ لاءِ به ، هر روز اسان کي بهتر ۽ پلائي واري پهلوئن کي به ڏسڻ گهرجي. ان ڳالهه ۾ ڪا برائي ناهي ته ڪجهه وقت کان پوءِ گذريل جي باري ۾ ويهي سوچجي، جاچجي ته اڄ جو ڏينهن ڪيترو پيارو گذريو ۽ سڀاڻي جو ڏينهن ڪيئن اڄ کان وڌيڪ سٺو ۽ سود مند گذارجي.

ُبرن ويچارن کي هنڌائڻ ۽ انهن تي عمل ڪرڻ نهايت سولولڳندو آهي.
ڪنهن انسان جي ماضيءَ ۾ پيدا ٿيل واقعا سندس ڪردار ۽ شخصيت سازيءَ ۾ اهم جڳهه والارين ٿا. اڪثر زندگي جا ڏکوئيندڙ واقعا انسان جي جيون ۾ ڪوڙاڻ ،نراشاۓ ٿڪاوٽ پيدا ڪن ٿا. اسان جو الميو اهو آهي تہ اسين صرف "ڏک" جو راڳ آلاپائيندا رهون ٿا، پر ان مان پرايل املهہ تجربي کي وساري حقيقي فائدو وچائي ويهون ٿا. اسان جي زندگي ۾ ڪيئي اڻ وڻندڙ آزمودا ۽ تجربا اتپن ٿيندا رهن ٿا ۽ انهن جو اثر اسان جي ويچارن تي پوندو رهي ٿو ۽ اهي ويچار پنهنجي ذات ۾شڪ، خوف، نفرت ۽ ڪروڌ جي هاڃيڪار اثرن ۾ رچيل هوندا آهن .

مجموعي طور اسان مان هر هڪ اڪيچار منفي لاڙن ۾ بيهوده ويچارن کي اپنائي سماجي ماحول کي گندو ڪندو رهي ٿو ۽ موٽ ۾ اهو ٻوساٽيندڙماحول معاشري جي هر فرد کي متاثر ڪري ٿو. اهو سڻائۓ انسان ذات لاۓ هڪ گهاتڪ شيطاني مهاڄار جيان آهي. ان مان نجات حاصل ڪرڻ لاۓ پختو ارادو ۽ بي انتها سگهہ درڪار آهي. هن ٻوساٽيندڙ، منفي ۽ بدبودار سنسار جي برن اثرن کان فطري طور، ڪو بہ محفوظ رهي نٿو سگهي. اگر اوهين انهن برن هاڃيڪار عنصرن جي خلاف اٿي بيهندو تہ يقيني طور سخت مخالفت کي منهن ڏيڻو پوندو. پر يقين رکو تہ جنهن خيال،عمل يا شيءِ جو بنياد ڪوڙ،"رياڪاري" ۾ ڪُتل آهي، اها نيٺ ڍهي رک ٿي ويندي، صرف"سچ،حق" تي قائم بقا ۽ جٽا سان همڪنار ٿيندو. ان مان پڌرو ٿيو تہ "سچ" کان وڌيڪ مضبوط ڪو ٻيو بنياد وجود نٿو رکي، ڪڏهن، وقتي طور، سچ پوشيده هوندو آهي پر مناسب موقعي ۽ وقت تي پرگهٽ ٿي پنهنجي ڌاڪ قائم ڪندو آهي .

"ڪيئن مزن ۾ آهيو ؟" "موج مستي ۾ آهيو ؟" "بهاريون لڳيون پيون آهن نہ ؟ "

ماڻهن جي اڪثريت انهن سوالن جي جواب ۾ مايوسيءَ جو اظهار ڪندي آهي. ڪي چوندا آهن "زندگي مي گزرد" "مڙريوئي گذارو پيو ٿيئي." يا "ڏکن ڏاڍن ۾ اڳتي پيو وڃي." پرڪجھ اهڙا بہ جيو، آهن جن جا جواب مثبت، اُميد ڀريا هوندا آهن. " واھ واھ" "ڏاڍو مزو آهي" "واھ واھ ، ڳالھ نہ پڇ."

اڄ نئون ڏينهن اڀريو آهي جنهن ۾ نيون آشائون ۽ منظر پاڻ پڌرو ڪرڻ لاءِ اُتاولا آهن.ڪالهوڪو ڏينهن تاريخ جو حصو بڻجي ويو.اڄوڪي ڏينهن جي آجيان اتساھ ۽ همت سان ڪرڻ جڳائي، پرصبر جي خوبي کي پنهنجي سمورين سرگرمين جو لازمي جز بڻائڻو پوندو. پوءِ نتيجا ڏسو! ان سان گڏ پنهنجو پاڻ تي نظر رکڻ بہ ضروري آهي!

ڇاڪارهلائيندي وقت ڊرائيور جي ڪجھ ڍلائپ ۽ سائي بتي ٻرڻ جو انتظارڪرڻ ۾اسان ڌيرج ڌاريون ٿا؟ يا ڇا رستي جي مرامت ڪارڻ گاڏي ۾ ويهي پنهنجي واري لاءِ اُتاولا تہ ڪو نہ ٿا ٿيون؟ يا ٻارن جي روڊ پارڪرڻ واري عمل جو اسانجي سهن شڪتي تي برواثر تہ ڪونہ ٿو پوي؟ ان کان علاوه جن سان اسان جو ڳانڍاپو ۽ ذميداريون آهن جهڙوڪ اسان جا ٻار، زيردست ۽ جانورن جي دنيا جا ساهوارا، ڇا انهن سان ڌيرج وارو رويو برقرار آهي؟

اڇو تہ جرئت ۽ اُتساھ سان "ڌيرج" اپنائڻ جو قول ڪريون ۽ پوءِ ان جي وڻندڙ اثرن جو لاڀ وٺون. اگر اوهان ڪڏهن بہ "ڌيرج" جو دامن ڇڏيندوَ تہ "بدمزاجي" جي ٻوساٽ پلئہ پوندوَ.

اڄوڪي دوَر ۾هم آهنگي ۽ سوجهہ ٻوجهہ جو ماحول پيدا ڪرڻ نهايت ئي مشڪل ٿيندو پيو وڃي. اڪثر چيو ويندوآهي تہ مشڪل جي گهڙيءَ ۾ انسان گڏجي پنهنجا مسئلا حل ڪندا آهن. هڪ پراڻو قول آهي تہ "ايڪتا مٿي بيهاري ٿي ڦوٽ هيٺ ڪيرائي ٿي." پر اهو ڏسي دل ڏاڍي دکي ٿئي ٿي تہ هرهڪ "اڪيلائي پسند" ٿيندو پيو وڃي. پنهنجو پنهنجو بي سرو راڳ پرپاسي واري جو ڪو خيال نہ ڪندي، بلند آواز سان الاپيندو رهي ٿو. ان مان لڳي ٿو تہ جيون جي اپار سنگيت نگر ۾ هر ماڻهو پنهنجي الڳ راڳڻي جوخواهان آهي_ ان جو نتيجو "گڏيل سرتال" بجاءِ "اڪيلي بي سري راڳ " جي صورت ۾ نڪرندو.

هي ڌرتي جنهن تي اسين رهون پيا هن مانڊاڻ ۾ خصوصي اهميت رکي ٿي. اسان کي قدرت جي طرفان هن سرزمين ۽ پاڻ کي سکيو ستابو بڻائڻ لاءِ"جهجهائپ" سان نوازيو آهي پراسين پنهنجي وچ ۾ ڳالهہ ٻولهہ ۽ ميل جول وڌائڻ لاءِ پلين جي تعمير بجاءِ جدائي ۽ ڏڦيڙ پيدا ڪرڻ لاءِ ديوارون کڙيون ڪرڻ تي زور ڏيئي رهيا آهيون!

منهنجي پرپاسي موجود جيڪو ماڻهو ڪنهن راءِ جو اظهار ڪري رهيو آهي، شايد، مان ساڻس اتفاق نہ ڪريان پر مون کي ڪو حق ڪونہ آهي تہ مان ڏانهس اڳرائي وارو" هنسڪ" رويو اپنايان. جيڪڏهن ايشور ۾ منهنجو ٿورڙو بہ وشواس آهي تہ اسان کي قطعي اهڙي سکيا ڪو نہ ڏني ويئي هئي تہ جيڪي اسان سان سهمت ڪونہ آهن، انهن سان نفرت ڪئي وڃي. پرصاف طور تي تلقين ڪئي وئي آهي تہ پنهنجي پاڙيسريءَ سان اهڙي محبت ڪريو جهڙي پنهنجي ذات سان ڪندا هجو! اهڙو اظهار بہ ڪيو ويوآهي تہ اسين پنهنجي تقدير جا معمار آهيون_ ان ڪري پاڻ کي جدائي جي اوچي ديوارن بجاءِ ميلاپ جون پلون تعمير ڪرڻ جڳائن.

چاڻڻ، مڃڻ ۽ عمل ڪرڻ ٽي جدا جدا ڳالهيون آهن.

اسان پنهنجي معلومات وڌائڻ لاءِ مختلف قسم جي ڄاڻ حاصل ڪندا آهيون، اسان کي جڏهن ڪجهه ڄاڻ پوي ٿي ته اسان ان جي صداقت جاچيون ٿا ۽ اهو ڏسون ٿا ته اسان جي لاءِ ڪيتري سودمند آهي.

هڪ دفعو جڏهن اسان کي ان جي فائدي جي تصديق ٿئي ٿي پوءِ اسان ان کي قبول ڪريون ٿا. ان کان پوءِ ان کي اسان پنهنجي زندگيءَ ۾ شامل ڪيون ٿا. ان تي عمل ڪريون ٿا ۽ فائدو وٺون ٿا.

اهو آخري مرحلو ئي آهي جيڪو گهڻن جي لاءِ مصيبتون پيدا ڪري ٿو پنهنجي ڄاڻ ۽ ان جي صداقت جي باري ۾ اٽي بيهڻ لاءِ همٿ ۽ جرئت جي ضرورت آهي. پر ائين ڇو آهي؟

خاص طور ان ڪري جو زندگي جي چرخي جي باري ۾ اسان جي سوچ ۽ ويچار محدود آهن، اسان محض فل وقتي فائدي کي نظر ۾ رکون ٿا ان جي دور رس نتيجن تي ڌيان نه ٿا ڏيون . جيڪڏهن اسان کي ڪنهن ڳالهه جي ڄاڻ پوي ٿي ۽ اسان ان کي مڃون ٿا ته اسان کي ان تي عمل به ڪرڻ گهرجي . ڄاڻ، مڃڻ ۽ ان جي باري ۾ رڳو ڳالهيون ڪرڻ ڪافي نه آهي، نه ته جلد ئي اسان کي پنهنجي قول ۽ فعل ۾ فرق محسوس ٿئي ٿو.

گهڻا ماڻهو گفتار جا غازي آهن، باقي عمل جي معاملي ۾ڪافي پٺتي پيل آهن.

ڪنهن خوبيءَ کي وڌائڻ لاءِ هميشہ ان جي مخالفت جي ضرورت هوندي آهي. گلن ڀرئي باغ ۾ گلاب تہ گلاب آهي، پر ڪنڊن ڀري جهنگل ۾ گلاب جي موجودگي وڌيڪ موهيندڙ ٿئي ٿي. دماغ چڪرائجي وڃي ٿو اڪيون ڦاٽي پون ٿيون ۽ گلن جي خوبصورتي اجا وڌيڪ سٺي لڳي ٿي. اچو تہ پنهنجي خوبين کي گلن سان ڀيٽيون، پنهنجي باغ کي ڏسون تہ ان ۾ ڪهڙا ڪهڙا گل آهن. ڪنهن باغ ۾ "رحم" جا گل کلن ٿا. هي هڪ خاص قسم جو گل آهي، جنهن جي ٻجن مان ڪيئي گل ٽڙن ٿا. اهي گل رحمدلي سان ڪيل ڪم آهن. رحمدلي جي رويي ۽ روش جي هر وقت ضرورت رهي ٿي.اها سعادت انهن کي نصيب نہ ٿي ٿئي. جيڪي پنهنجو وقت ۽ توانائي عيش ۽ آسائش ۾گذارن ٿا. اهو مهاڳ انهن خوش نصيبن کي ملي ٿو، جيڪي گهٽ حيثيت هئڻ جي باوجود ٻين سان ونڊن ورهائن ٿا.

اهڙي باغ جو "عقيدو" ٻيو گل آهي، جيڪو مختلف ڏيل جو ٿئي ٿو. ان جي نمايان خصوصيت اها آهي تہ جڏهن اُهو پوريءَ طرح نکري نروار ٿئي ٿو مشڪلات جي باوجود پنهنجو رنگ روپ برقرار رکي ٿو. ناموافق حالات، عقيدي جي گل کي نکار بخشن ٿا ۽ ايترو ٻور جهلن ٿا جو پراڻي عقيدي جي گلن جا سُڪل پن ٻين گلن جي واڌاري لاءِ سٺي ڀاڻ جو ڪم ڏين ٿا.

مخالف حالتون انسان اندر ان کي منهن ڏيڻ جي صلاحيت کي اڀارن ٿيون.

تند بادِ مخالف سي نہ گهبرا اي عقاب!

يہ چلتي هي تجهي اونچا اڙاني کي ليئي.

هر نئين کي پراڻو ٿيڻو آهي، هر ڪنهن کي هن رنگ ۾ومي؟ مان گذرڻو آهي.

اهو پهرين جيان نہ آهي. شروع شروع ۾ صورتحال بلڪل مختلف هئي. پر هاڻي اسان ماضيءَ ۾ مڙي ڏسون ٿا، ڪن پل ۾ اسان جا خيال اسان کي زمان ۽ مڪان جا اڻ مٽ ويڇا پار ڪرائي راحت ڏيندڙ منظر ڏيکارن ٿا. پاڻ تڙي پئون ٿا. ليڪن جلدئي ڪل خوشي ختم ٿي وڃي ٿي ۽ روئڻ لڳون ٿا، جيئن ئي ماضيءَ مان اڄ ۾ موٽي ڏسون ٿا، اڄ ڪيترو نہ ڦريل آهي، آخر ڇا ٿيو آهي؟ اڄوڪو ڏينهن ڪالهہ جهڙو ڇو نہ آهي؟

عام رواجي ريت آهي، " نئين کي پراڻو ٿيڻو آهي ."

ريت ڇاڻڻ ضروري آهي. ان سان متفق هجڻ ضروري ناهي. ڪجهہ نيم بدلائي نٿا سگهجن. اسان کي انهن سان رهڻو آهي، انهن کي مڃڻو آهي. ڇو ڪيئن ڪاٿي ڪڏهن ڇا جي لاءِ اهڙا سوال ڪرڻ جي ڪا ضرورت ناهي. ڪا اهميت ناهي. ضرورت ان ڳالهہ جي آهي تہ اسان کي جياپي جا نيم سمجهڻا آهن ۽ انهن مان لاڀ پرائڻو آهي.

ٽي نيم جيڪي ڪڏهن نہ بدلجن ٿا سي ياد رکڻ جوڳا آهن.

جيڪي ڪجهہ پوکبو سو ئي لڻبو.

جيڪو چوٽ چڙهي ٿو سو پٽ پئي ٿو.

واپرائبو نہ وڃائجي ويندو.

اسان کي اها ڳالهه سمجھڻ جي ضرورت آهي تہ اسان مڪمل ڪُل جو حصو آهيون. جنهن سان اسان ڪم ڪريون ٿا ان جو اڪثر دارو مدار ٻين ماڻهن جي زير اثر آهي. اسان کي پنهنجي فيصلن ڪرڻ جي اندروني سگهہ ۽ همٿ ناهي، پنهنجي رخ جو تعين ڪرڻ جي بجاءِ اسان کي ٻين پٺيان هلڻ آسان لڳي ٿو. ڇا هميشہ لوڪ جي پٺيان هلڻ درست آهي؟ ڇا اسان ڪنهن غلط عمل کي ان ڪري صحيح چئي سگهو ٿا تہ ماڻهن جو وڏو تعداد ساڳيو ڪم ڪري ٿو؟

اسان کي ماڻهن ۾ گهٽي حد تائين ڀيائي نظر اچي ٿي. اسان پوئتي نٿا پئجڻ چاهيون جيتوڻيڪ اسان ڪافي ڳالهين سان متفق ناهيون. اُهي اسان جي فطرت سان موافقت نٿيون رکن. اسان کي امن جي اهميت جي خبر آهي، تنهن هوندي بہ اسان بدامني ۽ تشدد واري ڪارروايين جي حوصلہ افزائي ڪريون ٿا. اسان کي خوشي جي قدر قيمت جي خبر آهي، پر پوءِ بہ اسان بنا سوچ سمجھہ جي اهڙي ڪمن کي چنبڙيا رهون ٿا، جنهن مان ڏک رنج پيدا ٿئي ٿو. بهرحال اهڙو ڪير هوندو، جيڪو جڳ ڪان عجب حيرت انگيز ڏسجڻ پسند ڪندو ؟

اهو ڏسندي تہ ڪو ڪم صحيح آهي، پر پوءِ بہ نہ ڪجي اها بزدلي آهي. ڇا توهان ذهني طور تي پاڻ کي مطمئن محسوس ڪريو ٿاجڏهن توهان جا ويچار ڪجھہ چون ٿا ۽ توهان ڪريو انهن جي برعڪس ٿا ؟ سوچي ڏسو نيڪيءَ ۾ ڪيتري نہ سگهہ آهي ۽ توهان جي سوچ صلاحيتن ۾ ڪيتري چڱائي آهي.

آخر توهان چاهيو ڇا ٿا، جٽادار چڱائي يا ناپائيدار خوشي؟ انهن مان پسند توهان کي ڪرڻو آهي.

امن جي چاهنا تہ هر ڪوئي ڪري ٿو، پر ٿورا ماڻهو آهن، جيڪي امن لاءِ ضروري عناصرن جي حاصل لاءِ جاکوڙن ٿا.

"اسان سيني کي ڪنهن نہ ڪنهن سهاري جي ضرورت آهي." اِها چوڻي توهان اڪثر ٻڌي هوندي. جيڪا درست آهي. ٻي هڪ چوڻي آهي تہ " حال اورڻ سان هانوءَ هلڪو ٿئي ٿو."

تعجب جي ڳالھہ آ بعض اوقات اسان ايترو ٻئي تي ڀاڙڻ لڳندا آهيون جو اسان کي ان ڳالھہ جو احساس ئي نہ رهندو آهي تہ اسان ان کي ڪيترو تہ نقصان پهچائي رهيا آهيون. جيڪڏهن توهان جو وزن ٻہ سو پائونڊ آهي توهان ڪنهن ٽٽل ڪرسيءَ تي ويهندا تہ اها ڀڄي پوندي. گھڻن ماڻهن کي پنهنجا ئي ڪافي سارا مسئلا هوندا آهن، پر دوستيءَ خاطر هو توهان جي مشڪلات کي ٻڌن ٿا، نتيجو اهو نڪري ٿو تہ تعلقات سرد مهريءَ جو شڪار ٿي وڃن ٿا.ڪنهن سان حال اورڻ چڱي ڳالھہ آهي پر ان ڳالھہ جو خيال رکڻ گھرجي تہ جنهن سان حال ڪجي ٿو سو ايترو مضبوط آهي جو توهان جو بوجھہ سهي سگھندو. ائين نہ ٿئي جو توهان جو حال ڪيس بي حال ڪري ڇڏي.

جيڪڏهن توهان ڪنهن ڏانهن جھڪو ئي ٿا تہ پوءِ مالڪ ڏانهن جھڪو جيڪو توهان جي لاءِ مضبوط سهارو آهي.

اسان يارن دوستن سان ڳالهيون چرچا ڪندي لطف اندوز ٿيون ٿا. اسان کي اهو نہ وسارڻ گھرجي تہ اسان کي مهربانن سان نامهربان نہ ٿيڻ گھرجي.ٻئي طرف اسان کي پنهنجو بوجھہ هلڪو ڪري ٻئي تي وجهي ان جي چيلھہ ڀڃڻ نامناسب آهي ۽ وري ٻئي ڪنهن سان مدد ڪرڻ وقت اهو بہ ياد رکڻ گھرجي تہ اسان بہ ڪنهن حد تائين ٻئي ڪنهن جي مدد ڪري سگھون ٿا. بندي لاءِ مالڪ جي پرورش بهتر آهي، جنهن جي پاران بي حد مدد ملي ٿي.

81 _ اڳ نڪرڻ جي چو؟

اڪثر چيو ويندو آهي تہ انسان سڀ برابر آهن، پوءِ اسان هميشہ ڏسون ٿا هڪ ٻئي سان وڙهون پيا، هڪ ٻئي کان اڳتي نڪري برتري حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪريون پيا.

اها اڪثر بي سمجهي ، پنهنجي باري ۾ اڻڄاڻائي ۽ بي سلامتي چئجي. جيئن ڪين پنهنجي ڪردار ۽ مقام جي باري ۾ غير يقيني هجي. ڪين ڪوڪٽڪو لڳل هجي تہ ڪو سندن مقام کسڻ جي لاءِ مسلسل ڪڍ لڳو پيو آهي. تنهن ڪري هو اهو ثابت ڪرڻ جي ڪوشش ۾ رڌل آهن تہ هو ٻين کان بهتر آهن. پل ان جي لاءِ هنن کي ڪوڙ ڳالهائڻو پوي، ڊوهہ ڪرڻو پوي يا وري ٻيو ڪجهہ. ان ڪري توهان ڏٺو هوندو تہ گڏ رهندڙ ۽ گڏ ڪم ڪندڙ ماڻهن ۾ ڳالهہ ٻولهہ جو رستو بہ بند ٿو هجي. ٻار مائٽن کي ڏسي سندن روش تي هلن ٿا. توهان اسڪولن ۾ بہ ڏٺو هوندو تہ ٻارن ۾ برايون، لالچ،نفرت ۽ گهمنڊ واريون عادتون وڏن ۽ نپجن ٿيون.

اسان سڀني کي احساس تحفظ جي ضرورت آهي. اهم ۽ خودمختيار ٿيڻ جي بہ چاهت آهي. انهيءَ ٻنهي ۾ توازن رکڻ جي بہ ضرورت آهي نہ تہ مسلسل ان ڪمزوريءَ ۾ سگهہ جي وچ ۾ ڦٽڪندا رهنداسين. نتيجي طور اتساهہ ختم ٿي ويندو ۽ اسان بهانا پيا ڳولهينداسين. اسان اٺ پکي جيان بڻجي پونداسين. اڏامڻ لاءِ چئجي تہ هو چوي ٿو تہ هو اٺ پکي آهي ۽ جڏهن وزن کڻڻ لاءِ چئجي ٿوتہ هو چوي ٿو تہ هو پکي آهي. هو وزن ڪئين ٿو کڻي سگهي؟

ٻين جي مدد ڪرڻ ڪيترو نہ چڱو آهي؟ اڄ دنيا جي حالت ڏسبي تہ پتو پوندو تہ تعاون لفظ استعمال تہ عام جام ٿئي ٿو پر واپرائبو ورلي نظر اچي.

ان جا گهڻيئي سبب آهن. هڪ ماڻهو جي پنهنجي غير يقيني واري صورتحال ڇو جو ماڻهن کي پاڻ تي پختو يقين نٿو هجي. ان ڪري انهن ۾ اضافت وارو رويو پيدا ٿي وڃي ٿو. نہ صرف هو ٻين جي مدد ۽ تعاون ڪرڻ کان پري ڀڄن ٿا، پر جيڪڏهن ڪو وڏيڪ قابل ۽ هوشيار سندن مدد ڪرڻ چاهي ٿو تہ اهو بہ قبول نہ ٿا ڪن.

ڪي ماڻهو ٻين سان تعاون ڪرڻ ۾ ان ڪري گهٻرائن ٿا جو هو ٻين سان گڏجي ڪم نٿا ڪري سگهن. تعجب جي ڳالهہ آهي جو هڪ ئي مالڪ جي مخلوق کي هڪ ٻئي سان گڏجي ڪم ڪرڻ ۾ مشڪل درپيش آهي. جڏهن اسان کي پنهنجو ڪردار جي صلاحيت ۽ حدبندين جي ڄاڻ ٿي وڃي ٿي تہ پوءِ اسان کي پنهنجي چوڌاري ماڻهن سان گڏجي ڪم ڪرڻ ۾ هڪ جهڙائي پيدا ڪرڻ ۾ مشڪل نہ ٿي ٿئي.اسان کي اها ڄاڻ آهي تہ ڪنهن ڪم کي صحيح طريقي سان ڪرڻ لاءِ صحيح ۽ ماهر ماڻهن جو ساٿ هجڻ ضروري آهي. ڪو بہ شخص ٻيٽ نہ آهي.

ڪنهن سريلي ۽ مڌر ڌن کي ٻڌو ۽ ڏسو تہ ڪيئن ڏاتو جي تارن مان پيدا ٿئي ٿي، پر جيڪڏهن سازن مان ڪو هڪ بہ ٺيڪ ناهي تہ بي ُسري ڌن پيدا ٿئي ٿي جيڪا اڻ وڻندڙ ۽ تڪليف ڏيندڙ محسوس ٿئي ٿي.

83_ مسئلي کي مسئلو نہ بڻايو

جڏهن توهان جي سامهون ڪو مسئلو اچي ٿو تہ توهان ڇا ڪندا آهيو؟ توهان پريشان ٿي وڃون ٿا يا ان کي للڪار سمجهي منهن ڏيو ٿا. گهڻن ماڻهن لاءِ هيءَ دنيا ئي هڪ مسئلو آهي ٻيا وري پاڻ کي رڌل رکڻ خاطر مسئلا پيدا ڪندا رهن ٿا. مسئلو، مسئلو تڏهن آهي جڏهن توهان ان کي مسئلو بڻايو ٿا. صورتحال ان ڪري ايتري مشڪل لڳي ٿي جو توهان ان کي اويترو مشڪل سمجهو ٿا. مشڪلات ۽ مصيبتون توهان کي پڪي متي وارا بڻائن ٿيون. ضروري ناهي عمر سان ڏاهپ اچي ڏاهپ تجربي جو تحفو آهي.

مشڪل اها آهي تہ اسان مان گهڻن ماڻهن ۾ اهو لاڙو آهي تہ هو پنهنجي مسئلي کي ٻين جي مسئلن کان وڌو ۽ اهم سمجهن ٿا. اها عجيب انانيت آهي. اها سوچ تہ توهانجو مسئلو ٻين جي مسئلي کان وڌيڪ مشڪل آهي. تنهن ڪري ٻين سيني کي توهان جو لحاظ ڪرڻ گهرجي. اڪثر توهان منجهي پئو ٿا. توهان کي پنهنجي مسئلي جو ڪو صاف حل نظر نٿو اچي، ان ڪري ڊپ ۽ دٻاءَ وڌي وڃي ٿو ۽ توهان چيڙاڪ ٿي پئو ٿا. پاڻ تي قياس ۽ ڪمل ڪرڻ لڳو ٿا. اهڙي ذهني ڪيفيت ۾ معمولي رنڊڪ بہ پهاڙ لڳي ٿي.

ٻيا وري کي اهڙا آهن، جيڪي ناموافق حالتن کان اڪثر پري ڀڄندا رهندا آهن، بهرحال مسئلي کان توهان جيترو پري ڀڄندا اوترو ان جي حل ڪرڻ ۾ تڪليف درپيش ايندي.

" جيترو سخت مقابلو، اوترو جيت ۾ مزو." اوائلي چوڻي ۾ صداقت آهي، انسان اندر اهو لاڙو آهي تہ هو هر شيءِ کي پنهنجي سوچ مطابق ڏسڻ گهري ٿو ۽ جيڪڏهن سندس سوچ مطابق نٿو ٿئي تہ مشڪل پيدا ٿئي ٿي. لڳي ٿو تہ اسان جو طرزعمل ان ريت ٻٽيل آهي، جو اسان هر شيءِ بلڪل ترت چاهيون ٿا منٽ جي دير نہ ٿئي. اسان ڪنهن ڳالھ لاءِ بہ صبر نٿا ڪري سگهون هر شيءِ کي ترت ۽ جهٽ پٽ ٿيڻ گهرون ٿا. اسان کي مٿانهون مقام گهرجي پر اسان ان جي لاءِ ڪاميابي جي ڏاڪڻ مٿي چڙهڻ جي تڪليف بہ برداشت ڪرڻ نٿا گهرون، ان لاءِ ڪنهن لفٽ ڏانهن واجهايون ٿا. اسان چاهيون ٿا تہ اسان جي ڳالھ مڃي وڃي عزت ٿئي پر پاڻ اسان کي ٻين جو احترام ڪرڻ ۽ انهن جي خيالن کي مڃڻ ڏکيو لڳي ٿو.

هڪ مجسما ساز کي هڪ مجسمي تراشڻ ۾ ڏسو تہ ڪيتري نہ محنت ۽ مشقت ڪرڻي پوي ٿي. هر ڪم لاءِ محنت درڪار آهي ۽ اها محنت ئي آهي جيڪا توهان کي ان مقام جو اهل بڻائي ٿي، جنهن مقام کي توهان طلبيو ٿا يا ڪٽي وڃڻ جي سگهہ ۽ ڪاميابيءَ جو اعتماد بخشن ٿيون. مشڪلات کان سواءِ حالات جي قدر و قيمت ڪيئن ڪري سگهندا؟ جيڪڏهن ڦل پاڻ وڻ مان ڪري ٿو تہ توهان کي سڙيل لڳي ٿو. جڏهن توهان پٽيو ٿا تہ مٺو لڳي ٿو، بهرحال مشڪل کي منهن ڏيڻ ئي انسان کي مهان بڻائي ٿو، نہ سوڀ جو جشن!

85_ ذهني سڪون

ڇا اهو ممڪن آهي تہ ڪو توهان جي دولت وڃائي ۽ توهان سُڪون ۾ هجو؟

غور ڪري ڏسو تہ سڪون وڃائڻ ۾ ڇا ٿو حاصل ٿئي ۽ نهني ۽ مانيٽي رويي سان ڪهڙو فائدو ٿئي ٿو. ظاهر آهي تہ منطقي ۽ مثبت قوت ڪاوڙ واري طاقت کان ڪافي بهتر آهي، جيڪڏهن توهان وٽ مال، دولت، نانءُ، شهرت، رتبو، مقام آهي پر صحت خوشي ۽ ذهني سڪون نہ آهي، ڇا توهان ان صورت ۾ پنهنجي گڏ ڪيل "دولت"جو مزو ماڻي سگهندوۜ؟ تہ پوءِ ان جي ڪا اهميت رهي ٿي؟ ذهني سڪون ئي اصل دولت آهي، ملڪيت آهي، گهڻا ماڻهو ان کي حاصل ڪرڻ لاءِ پنهنجي پوري عمر گذاري ڇڏين ٿا ۽ وري ڪنهن معمولي ڳالهہ سبب ٿورو گهڻو حاصل ذهني سڪون وڃائي ڇڏين ٿا.

جيڪڏهن اسان ڪاوڙ ڪريون ٿا تہ ڪافي توانائي ضايع ٿي وڃي ٿي. پوءِ ڇو نہ توانائي کي تخليقي طرح استعمال ڪجي. جيڪڏهن توهان کان ڪا شيءِ کسي وئي آهي تہ ان مان سبق حاصل ڪريو ۽ اڳتي وڌو، روئڻ ۽ ڪاوڙ ڪرڻ سان صورتحال ڪو نہ بدلبي.

پيار ۽ رحمدلي ۾ وڏي سگهہ آهي. هر ڪنهن سان پيار محبت سان پيش اچڻ سان توهان کي لاڀ ملي ٿو اڪثر توهان مستحق روح کي پنهنجو پيار محبت نہ ٿا ڏيو. هر ڪنهن سان پيار محبت ورهايو، پر ڪنهن بہ شيءِ لاءِ ڪنهن بہ صورتحال ۾ پنهنجي ذهني سڪون کي وڃائڻ نہ ڏيو.

86 ـ توهان ڪي ڇا جڳائي؟

توهان ڪڏهن سوچيو آهي تہ توهان ڪي روزانو ڪيترا مختلف ڪردار ادا ڪرڻا پون ٿا ۽ ڪڏهن اهو بہ سوچيو آهي تہ انهن مان توهان جو اصل ڪردار ڪهڙو آهي؟ صبح سويري اک کلڻ سان ڪرت شروع ڪريون ٿا ۽ ايڪٽر جيان ڪندا رهون ٿا. گھر ۾ پھريان بہ ٿي ڪلاڪ گھوٽ، زال، ماءُ ۽ ٻار، ڪم جي جڳھ تي ڪلارڪ، ڊرائيور، ڊاڪٽر، استاد وغيره. شام جو اوطاق ۾ واٺهڙو واچيندڙ رانديگر وغيره وري رات جو موٽي گھر ۾ گھر وارا ڪردار انهن مان ڪهڙو اصلي آهي؟

جيڪڏهن ڪو اهو سمجهي وٺي تہ بندو روح آهي، هي جسم هن جو لبادو آهي، جنهنجي اندر هو زندگيءَ جي هن اڻ کٽ ناٽڪ ۾ پنهجو ڪردار ادا ڪري ٿو تہ معاملات ڪي ٿورو چٽي طرح ڏسي سگھي ٿو. وقت سان هي جسم هي لبادو بدلجندو رهي ٿو، مختلف ڪردارن سبب پر، اندر آتما پنهنجي پاڪ صاف اصل سان پرسڪون رهي ٿي. جي ڪٿي هن وقت ڪوئي پرسڪون نہ هجي پر اهو ممڪن آهي تہ هو پنهنجي سوچ پنهنجي عمل جي سچائي ۽ پاڪائيءَ جي ذريعي دائمي سڪون حاصل ڪري سگھي تڏهن ئي هن ڪي پنهنجي اصليت جي خبر پئي ٿي.

هر صبح سوير جاڳي پنهنجي مالڪ، مالڪ ڪل ڪائنات جي پراٿنا ڪري اهو ياد ڪجي تہ بندو جيڪو بنيادي طور تي روح آهي، ايڪٽر هئڻ جي باوجود اصل ۾ صاف ۽ پرسڪون آهي. اهڙي سچيتائي سان ڪيل هر ڏينهن جي شروعات هن ڪي ٻين ڪي پنهنجو پاڻ سمجهي ڪين ۽ڪائڻ مدد ملي ٿي.

اسان مان هر ڪنهن ڪي روح آهي، جيڪو جسماني لباس اندر رهي ٿو.

انسان اوائل ۾ پاڪ صاف ۽ سگهارو هو، هاڻ هو بلڪل بي اختيار ۽ ڪمزور ٿي پيو آهي. اها ڳالهه اسان کي ماڻهن جي اختيار جي بک مان خبر پئي ٿي. اختيار جا گهڻا روپ آهن،جن جي لاءِ اڄ جي دوڙ جو انسان بکيو آهي، جيئن تہ ٻين ماڻهن تي اختيار ڪارو علم، يا غيب جي ڄاڻ يا روحاني رمزون وغيره. پر ڪيترا ماڻهو آهن جيڪي پاڻ تي سوڀ حاصل ڪرڻ چاهين ٿا؟

ٻين تي اختيار مصنوعي ۽ عارضي ٿئي ٿو.

جيستائين پنهنجو پاڻ تي ضابطو نہ آهي تہ ڪيئن پاڻ کي يا ٻين کي ڪوئي فائدو رسائي سگهجي ٿو؟ دراصل ڪنهن جادوئي اختيار جي ضرورت ئي ڪهڙي آهي، جيستائين ٻين کي برداشت ڪرڻ جي سگهہ نہ آهي؟ ان جسماني ٻل جي ڪهڙي اهميت آهي، جيڪڏهن ڪوئي پنهنجي پاڻ سان تعاون نٿو ڪري؟

اسان کي پنهنجي روپ تي ناز نہ ڪرڻ گهرجي، ڀل ڪٿي اڄ ڪيترو ئي خوبصورت ڇو نہ هجي، وقت سان يا ڪنهن حادثي ڪارڻ اهو بدلجي پوائتو ٿي سگهي ٿو. چڱين خوبين جي باعث جيڪا سونهن سگهہ ۽ شخصيت آهي، سا اڻ مٽ آهي. اڳي پوءِ هي جسم هي شيون ناس ٿيڻ واريون ۽ وقتي آهن، پر روح اڻ مٽ لافاني آهي، جسم کي سگهارو بڻائڻ لاءِ گهڻيون ئي شيون بازار ۾ موجود آهن، پر ڇا اسان اهڙي ڳالهين ڌانهن ڌيان ڏيون ٿا، جيڪي روح کي رب سان ملائن؟

اسان پنهنجي چوڌاري روزانو ڪيئي آواز ٻڌون ٿا، جيئن تہ اسان هن معاشري جو حصو آهيون اسان کي هڪ ٻئي سان ڳالهہ ٻولهہ لاءِ لفظن جي استعمال جي ضرورت ٿئي ٿي. اسان جا ڪن اجاين ڳالهين سان ڀرجي وڃن ٿا. هرڀرو جي فضول ڳالهين مان اسان جي روحاني ترقي نہ ٿي ٿئي. سمجهہ ۾ نٿو اچي ان طرح جي اظهار جي ضرورت ڪهڙي آهي، شايد ان جو سبب اهو تہ نہ آهي ڪنهن توهان کي ايترو تہ ڪاوڙائي ڇڏيو آهي، جو توهان هن لاءِ بدبودار زبان استعمال ڪري ڪيس اڇرچ ۾ وجهڻ جي ڪيو ٿا؟ يا ڇا وري توهان اهو ثابت ڪرڻ چاهيو ٿا تہ توهان وڏي اهم اختيار وارا آهيو ۽ توهان جو ڳالهائڻ ان طرح جو آهي يا وري توهان ۾ ايتري سمجهہ نہ آهي جو توهان موزون لفظن جو استعمال ڪريو؟

ڪنهن ماڻهوءَ جو چوڻ آهي تہ برو ۽ بي جا ڳالهائڻ ۾ ڪهڙي خرابي آهي، اڪثر هر ڪو ماڻهو ساڳيون ئي ڳالهيون ورجائي ٿو، جيڪڏهن ان ڳالهائڻ ۾ ڪا خرابي نہ آهي تہ پوءِ اسان پنهنجي ٻارن سان ساڳيو ڪجهہ ڳالهائڻ تي ناراض ڇو ٿا ٿيون؟ ڇو اسان اهڙي ڳالهين ٻڌڻ ۽ ڏسڻ تي ريڊيو ۽ ٽي وي وارن ڏانهن ناراضگيءَ جا خط لکون ٿا؟ ظاهر آ اسان سمجهون ٿا تہ اهو صحيح ناهي، پر اسان کي ان ڳالهہ جو شايد احساس ڪو نہ آهي تہ جيترو وڌ اسان بي مانو ڳالهائيندا سين اوترو ئي اسان جو ذهن ان طرف ويندو ۽ آلوده بڻجي ويندو. جيئن اسان ڳالهائڻ شروع ڪريون ٿا تہ ساڳئي ئي قسم جا لفظ لعاب جيان اسان جي واتان نڪرڻ شروع ڪن ٿا، اسان جيڪي ڪجهہ چئون ٿا اسان کي ان تي ڪو بہ ضبط نہ آهي يا وري چوڻ جو طريقو ڪونہ آهي.

آخر ڇو اسان ڳالهائڻ وقت پنهنجو ضبط وڃايون؟

زبان ئي تخت ويهاري ۽ زبان ئي سولي چاڙهي!

ماڻهن جو چوڻ آهي تہ غريب بيمار ضرورتمند جي مدد ڪرڻ اسان جو فرض آهي، اها ڳالھہ سچي ۽ سٺي آهي، پر اسان ڪٽي ڪيتري بہ ڪوشش ڪريون غريب لاچار ۽ ضرورتمندن جو تعداد وڌي ئي ٿو. ڪجھہ ماڻهن جو چوڻ آهي تہ هيڏي ساري ڪاوشن ۽ سائنسي ترقين جي باوجود هن جهان ۾ رهڻ ڏاڍو ڏکيو ٿي ويو آهي. آسانيءَ سان چئي سگهجي ٿو تہ شين جا رنگ روپ تہ بدلجن پيا ٿا پر معيار نہ.

انسان ڪي روحاني تعليم ۽ رياضت جي ضرورت آهي تہ جيئن هو ايشوري چاڻ حاصل ڪري صحيح ۽ غلط ۾ فرق ڪري سگهي ۽ وڌيڪ محنتي، لائق ۽ صبر شڪر وارو بڻجي سگهي.

دنيوي شين جي بجاءِ روحاني رمز ڏانهن ڌيان ڏيڻ سان توازن حاصل ٿي سگهي ٿو ۽ بعد ۾ وري معيارن جو تجزيو ڪري سگهجي ٿو، جيئن تہ اسان جو قبلو صحيح رُخ ۾ ناهي ان ڪري اسان پاڻ ڪي صحيح وقت تي صحيح صورتحال سان ٺيڪ طرح منهن ڏيڻ ڪان قاصرآهيون. اسان ڪي خبر آهي تہ صحيح معنيٰ ۾ ڏيڻ جو مطلب آهي حاصل ڪرڻ، جيڪڏهن اسان وٽ جيڪي ڪجھہ آهي سو اسان دل سان ٻين سان ونڊيون ورهايون ٿا تہ نہ صرف وٺڻ واري ڪي فائدو ٿئي ٿو پر اسان ڪي بہ لاڀ ملي ٿو.

لڳي ٿو تہ هن دنيا ۾ واقعہ ڪشي جو سبب لالچ آهي، ڪجھہ ماڻهن جي لالچ ڪري ڪافي ماڻهو بي مايارهجيو وڃن. چيو ويندو آهي تہ زندگي جي وڏي ۾ وڏي خوشي ورهائڻ ۾ آهي، جيڪڏهن مال ملڪيت ناهي تہ پيار، محبت بہ ڪنهن دولت کان گهٽ نہ آهي. بعض اوقات تہ همدردي ۽ تعاون ئي اصلي دان ثابت ٿئي ٿو.

90 – آئيندي جو انحصار اڄ

اڄ انسان جيڪي ڪجهہ آهي سو پنهنجي ڪيل ڪرمن بري يا ڀلي جي ڪارڻ ٿي آهي. اها هڪ اٽل حقيقت آهي، ان کي سمجهڻ لاءِ ڪنهن وڏي ليکي چوکي جي ضرورت ڪو نہ آهي. چڱن توڙي مندن سڀني اعمالن جو حساب ٿيٽو آهي. گذريل ڏيهن جي تہ ڄاڻ آهي پر اچڻ واري جي خبر ناهي، ٻنهي کي جدا ڪرڻ وارو رڳو اڄ آهي ۽ اسان کي خبر آهي تہ اڄ ڇا ٿي رهيو آهي.

اڄ جي چڱي طرح خبر هئڻ گهرجي. ماضي ماضي آهي. ماضيءَ جي تجربي مان بهتر ۽ مثبت مستقبل بنائي سگهجي ٿو. اڄ غلطين کي دور ڪجي تہ جيئن مستقبل کي بهتر بڻائڻ ممڪن ٿي سگهي.

ڪڏهن توهان سوچيو آهي تہ هيئنر واري گهڙي ايندڙ گهڙيءَ جو بنياد آهي، جنهن طريقي سان اسان هن گهڙي کو عمل ڪنداسين سو اها ڳالهہ تعين ڪندو تہ اسان جو ڪهڙي طرح جو مستقبل ۾ ردعمل هوندو.

جيڪڏهن ڪا ڳالهہ اڄ اسان کي چيڙائي ٿي تہ ٿي سگهي ٿو تہ سڀاڻي اسان پنهنجو صبر وڃائي ويهون ۽ ٻئي ڏينهن ڏک هٿي ڪين نقصان رسايون. بهرحال جيڪڏهن اسان اڄ کي چڱي طرح پيار ۽ ڀرپور طرح سان گذاريون تہ سڀاڻي صورتحال کي يقينا بهتر طور تي منهن ڏئي ڪامياب بڻائي سگهجي ٿو.

91- وڏي ۾ وڏي ڀل

ڪٿي غلطي نہ ٿي پوي، ان ڊپ ڪري اڪثر غلطيون ٿين ٿيون. اسان مونجهاري ۾ هجون ٿا پڪ نہ ٿي هجي تہ ڪهڙي پاسي وڃجي. اسان ٻين ڪان پڇي صلاح مشورو تہ ڪري سگهون ٿا پر فيصلو تہ آخر پاڻ کي ئي ڪرڻو پوي ٿو.

سموري صورتحال جو جائزو وٺي حقيقت کي سامهون رکي پوءِ سمجهڻ بعد ئي ڪوئي فيصلو ڪري سگهون ٿا. هاڻ وري ججهڪ اڏما ۽ آئيندي جي چنتا ٿئي ٿي، جنهن ڪارڻ وقت هٿان نڪري وڃي ٿو. جيئن وقت گذرندو وڃي ٿو تئين فيصلو ڪرڻ ڏکيو ٿيندو وڃي ٿو. ذهن ۾ گهڻيون ڳالهيون اچن ٿيون.اسان منجهي پئون ٿا ۽ ڊپ پيدا ٿئي ٿو.

ڊپ ۽ مونجهارو ٻئي موتمار آهن. اسان جي همٿ، اعتماد ۽ واضح نظر جي لاءِ زهر پڙي آهن. جيڪڏهن اسان کي وقت جو احساس ٿي وڃي تہ اسان جيڪر هڪ سيڪنڊ بہ ضايع نہ ڪريون ۽ اڳتي ڀُل ڪرڻ ڪان بچي وڃون.

اسان کي پنهنجي ڪيل فيصلي جي نتيجي کي قبول ڪرڻ گهرجي ۽ پنهنجو ڪئيو سمجهي منهن ڏيڻ گهرجي. ڀل جيڪي ڪجهہ بہ هجي. جيڪڏهن اسان جو ڪيل فيصلو درست هجي ٿو تہ نتيجو جوڳو نڪري ٿو، پر جيڪڏهن فيصلو درست ناهي تہ اسان کي هڪدم ان کي بدلائي ڪري همٿ سان وري منزل مقصود طرف اڳتي وڌڻ گهرجي.

اهو ڊپ تہ متان ڪا غلطي نہ ٿي وڃي اهو ئي اسان جي وڏي ۾ وڏي ڀل آهي.

ويجهڙائيءَ ۾ مون ڪنهن کي اهو چوندي ٻڌو ته "ڪڏهن مان پنهنجي گهر وارن کي ڏسي اوپرو محسوس ڪندو آهيان" منهنجي دل ۾ خيال ايندو آهي ته مان ڪير آهيان ؟ ڪٿان آيو آهيان ؟ ڪيڏانهن وڃڻو اٿم؟ هتڙي ڇاجي ڪري رهيو پيو آهيان؟ هي ماڻهو ڪير آهن؟ ڪڏهن مان وري اهڙن ويچارن سبب پاڻ کي ڏوهي محسوس ڪندو آهيان " گهڻائي اهڙا ماڻهو آهن ، جيڪي هن شخص جيان محسوس ڪندا آهن.

جيڪڏهن زندگي جو ڪو مطلب ناهي اسان کي خبر ناهي اسان ڪير آهيون. هتڙي ڇا ڪري رهيا آهيون ته مونجهارو ٿئي ٿو ۽ سوين سوال پيدا ٿين ٿا ۽ اهي سوال ئي مونجهارو مٽائي سگهن ٿا جيڪڏهن اسان جواب طرف ڌيان ڏيون ، پر اسان ته سوالن کي ئي چنبڙي پئون ٿا ۽ هڪ سوال مان سو سوال پيدا ٿين ٿا.
"

"مان ڪير آهيان؟" ان سوال جو جواب حاصل ڪرڻ هڪ ڳالهه آهي پر ان جواب کي مڃڻ ۽ اپنائڻ بلڪل ئي ٻئي ڳالهه آهي ۽ جڏهن هن سوال جي جواب کي سمجهي ۽ مڃي ڪري زندگي ۾ اپنائجي ٿو ته مونجهارو گهٽجي وڃي ٿو. اهو ڳجهه تڏهن نمايان ٿئي ٿو،جڏهن اسان پنهنجي زندگي، پاڻ کي ، پنهنجي اصل مالڪ ڪل ڪائنات، روح عظيم جو جز سمجهي پر سڪون روح جيان گهاريون ٿا. اهڙي سمجهه ان احساس کان بعد ۾ وڌي ٿي ته اسان سيئي هن انساني وڻ جي پنن جيان آهيون. ناٽڪي آهيون، جن کي مختلف ڪردار ادا ڪرڻا آهن. اهڙي سمجهه انسان جي ذهني سڪون حاصل ڪرڻ ۾ وڏي مددگار ثابت ٿئي ٿي.

غلطي جو اعتراف ڏوهہ قبول ڪرڻ جيان آهي. اها چڱي ڳالهہ آهي. اڪثر جڏهن اسان سانتيڪي گهڙين ۾ پنهنجي گذريل اعمالن ڪي جاچيون ٿا لڳي ٿو تہ ڪجهہ ڪم اسان اڻ وڻندڙ ڪيا آهن. ٿي سگهي ٿو اسان ڪنهن کي تڪليف ڏني هجي، ڪنهن جي باري ۾ برو سوچيو هجي، غلط سلط ڳالهايو هجي يا ٻيو ڪو برو ڪم ڪيو هجي، ڪنهن کي دوري تي رکيو هجي، ڪنهن سان سرد مهري وارو ورتاءُ ڪيو هجي. پنهنجي خواهشن جي پورائي خاطر ٻين جي جذبات کي ٺيس پهچائي هجي، رنج رسايو هجي نقصان ڏنو هجي. جنهنجي ڪري ئي اڄ اسان دولاب واري زندگي گذاري رهياآهيون. اسان کي پڇتاءُ ۽ پشيماني ٿئي ٿي. پاڻ کي بهتر بڻائڻ جو ۽ تبديلي جو عهد ڪريون ٿا.

پر ماضيءَ جي ڪرتوتن جو ڇا ٿيندو؟ اهي اسان جي مٿي جو بار آهن، جيترو اسان انهن جي باري ۾ سوچون ٿا اوترو وڌيڪ پريشان ٿيون ٿا. اهڙن ئي موقعن تي اسان کي پنهنجي سچي ساٿي مالڪ مددگار جي ياداچي ٿي، جنهن سان اسان پنهنجي دل جو حال اوري سگهون ٿا، جيڪو بخشڻهار آهي ۽ راهنمائي ڪرڻ وارو آهي. هن سان هر ڪلام ٿيڻ لاءِ ڪنهن وقت مقرر ڪرڻ جي ضرورت نہ ٿي هجي يا پنهنجا ڳجها راز ظاهر ڪرڻ ۾ ڪو مونجهارو نہ ٿو ٿئي.

اهو درست آهي تہ اسان کي پنهنجي ئي ڪِيئي جو ڦل ملي ٿو، جيڪڏهن اها حقيقت سمجهہ ۾ اچي وڃي تہ پوءِ الاهي مدد، سگهہ ۽ همٿ وڌي وڃي ٿي. هو اسان جو اهڙو ساٿي آهي جيڪو نہ صرف پريشانيءَ ۽ پشيمانيءَ ۾ اسان سان گڏ آهي پر خوشي جي گهڙي ۾ بہ اسان سان ساڻ آهي.

ويجهڙائي ۾ مون کان هڪ دوست پڇيو جيڪڏهن مون کي ٻيهر زندگي گذارڻ جوموقعوملي ته ڇا مان ڪنهن شيءِ کي بدلائڻ چاهيندس؟ منهنجوجواب هيو ته مان ڇاجي ڪارڻ ڪجهه بدلائڻ گهرندس؟ اسان کي خبرآهي ته اسان زندگي ۾ ڪجهه غلط فيصلا ڪيا ۽ انهن جي لاءِ اسان کي پوڇتو ئي پوندو. پنهنجي ماضيءَ جي تجربن کي ڏسي اڄ گذارڻو آهي ۽ مستقبل سوارڻو آهي. مون کي لڳي ٿو ته وڌڻ ۽ ترقي لاءِ مستقبل کي ذهن ۾ رکي اڄ جي حالتن سان مقابلو ڪرڻ جي لاءِ اسان کي رنڊڪن کي پار ڪرڻ سکڻو پوندو. ائين ناهي ته هرڪوئي پهرئين دفعي ۾ ڪاميابي سان هر رنڊڪ پار ڪري وڃي. بعض اوقات رنڊڪ کي دور ڪرڻ لاءِ ڪيئي ڀيرا ڪوشش ڪرڻي پوي ٿي. جڏهن اسان هڪ وار منهن ڀرڪرون ٿا، ڌڪ لڳي ٿو، تڪليف ٿئي ٿي ته ٻئي دفعي چڱي طرح ٽپو ڏيڻ سکون ٿا.

جڏهن زندگي جي هن رچنا يا ناٽڪ کي مثبت انداز ۾ ڏسون ٿا ته اهو واضح ٿئي ٿو ته اسان مرضيءَ سان پنهنجي ڪردار ۽ منظر جي چونڊ نه ٿا ڪري سگهون. انڪري پاڻ کي پنهنجي رول کي ڏکين حالتن ۾ بهترطرح سان نڀائڻ جي همٿ ۽ صلاحيت هئڻ گهرجي. جيئن ڪردار نڀائيندا ويندا سين تيئن خبر پوندي ته ان کي ڪيئن بهتر بڻائجي. مختلف منظراسان کي لچڪدار ۽ هر فن مولا بڻائڻ جو موقعو فراهم ڪن ٿا جن مان اسانکي آزمائش سبب سگهه ڏاهپ حاصل ٿئي ٿي. اڳتي وڌڻ لاءِ اتساهه ۽ اعتماد پيدا ٿئي ٿو. مليل موقعي کي بهتر تبديليءَ لاءِ استعمال ڪرڻ نهايت سولو۽لاڀدائڪ عمل آهي. ليڪن ڪنهن، حد تائين ناممڪن فعل ثابت ٿيندو! حالتن کي بدلائڻ جي ڪوشش ڪرڻ کان اهو وڌيڪ آسان ۽ مثبت آهي ته اسان موقعي جي مناسبت سان لچڪ پيدا ڪريون.

95_ سوچ جهڙو نہ هٿيار

انسان جو وڏي ۾ وڏو هٿيار سندس سوچڻ جي صلاحيت آهي. اسان دنيا ۾ ايٽمي،ڪيميائي ۽ حياتياتي تباهہ ڪاريون ٻڌي ڏسي رهيا آهيون. ڪرڪيٽ جي بال جيترو نيوڪليئر گولو پوري شهر کي تباهہ ڪري سگهي ٿو. اجان بہ پوري ملڪ کي تباهہ ڪري سگهي ٿو.

هي ايٽم بم۽ وسيع تر تباهي ڦهلائيندڙ هٿيار ڪنهن ٺاهيا؟ انهيءَ انسان جي "ذهن". وڌيڪ طاقتور ڪير آهي، خالق يا تخليق؟ دراصل پيدا ڪرڻ واري کي وڏي سگهہ آهي. ڪجهہ ماڻهن جو خيال آهي تہ سوچ هلاڪت خيز نيو ڪليئر هٿيارن کان وڌيڪ طاقتور آهي. اسان کي ويچارڻ گهرجي تہ خرابي آخر ڪنهن ۾آهي. اسان سوچ واري سگهہ کي پنهنجي بهتري ۽ ٻين جي ڀلائيءَ لاءِ ڇو استعمال نہ ٿا ڪري سگهون؟ ڳالهہ اها آهي تہ اسان ان قوت کي وساري ويٺا آهيون ۽ ٻيئي ڳالهہ تہ قوت کي چڱائي لاءِ استعمال ڪرڻ ۽ چڱيءَ ريت ورتائڻ کان بہ جڻ محروم ٿي ويا آهيون.

اسان وري ان ئي نقطي تي موٽي اچون ٿا تہ، اسان اهو وساري ڇڏيو آهي تہ اسان سڀ آتما آهيون ۽ ان خام خيال ۾ مبتلا آهيون تہ اسان رڳو جسم آهيون ۽ ان طرح اسان پاڻ کي صرف ان مادي حيثيت تائين محدود ڪري رکيو آهي. بهرحال زندگي جسماني حد تائين محدود ناهي. مثال طور منهنجي سوچ، ياداشت، فيصلي ڪرڻ جي سگهہ تجويز راءِ سکڻ جي صلاحيت ۽ گهڻيون ئي ٻيون شيون آهن، جيڪي رڳو جسم سبب ڪونہ آهن. ڇا جسم کي سوچڻ ۽ فيصلي ڪرڻ جي صلاحيت آهي؟ ۽ جسم جي ڪهڙي حصي کي ياد رکڻ ۽ فيصلي ڪرڻ جي صلاحيت آهي؟ ڇا ٽنگ، ڻوٽ يا نڪ؟ نہ اها آتما آهي جيڪا اهي سڀ ڪم ڪري ٿي.

اڪثر ماڻهو پنهنجي وقت ۽ توانائي کي رڳو پنهنجي جسم جي سجاوٽ ۽ ڏيک ڏيکاءُ ۾ صرف ڪن ٿا. ڪير آهي جنهن روحاني رمز سمجهي پاڻ کي مالڪ کي وڻائڻ جي ڪوشش ڪئي آهي؟

اسان کي واضح طور تي سمجهڻ گهرجي تہ اسان جو جسم تبديل ٿيندڙ آهي ۽ مرڻ وارو آهي. هي خوبصورت جسم ڪجهہ وقت لاءِ آهي ۽ ڪنهن حادثي ڪارڻ جسم جو ڪو حصو وڃائجي بہ سگهي ٿو. جسم يا چهري تي مستقل بدنما نشان نمايان ٿي سگهن ٿا. خوبصورتي بدشڪلي ۾ تبديل ٿي سگهي ٿي، جسماني جان جي هڪ حد آهي. جسم کي انت ختم ٿيڻو آهي.

روح ازلي وابدي آهي، لافاني نور آهي، روح مري نٿو.

روح جا پوشيده اثرات شخصيت کي سنوارين ٿا، جيڪڏهن پنهنجي شخصيت کي روحاني چاڻ ذريعي سنوارڻ جي ڪوشش ڪجي تہ ڪردار اعليٰ ۽ شخصيت دلڪش بڻجيو پوي ٿي.

انسان ذات جي ڀلائي ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿي.

اسان سيني اندر اهڙي حيرت انگيز سوچ جي قوت موجود آهي.

اسان جي سوچ جو انداز ئي اسان جي خوشي جي حد جو تعين ڪري ٿو.

اڄ پنهنجي سمورن ڪمن ڪارين ۾ ڏسو تہ توهان جا خيال ڪهڙيءَ رخ پيا ڦرن ٿا، ڪيترو پري پهچن ٿا. ڇا توهان ۾ صلاحيت آهي جو توهان انهن جو رخ پنهنجي مرضيءَ مطابق طئي ڪري سگهو؟ وڏي تعجب جي ڳالهہ آهي تہ، عام طرح تي، اسان پنهنجي هر هڪ خيال ۾ سمايل بي انتها قوت کان ناواقف آهيون. جيڪڏهن اسان کي ان جي سمجهہ اچي وڃي تہ جيڪر اسان هن توانائي کي بچائي بهتر اپائتي طريقي سان استعمال ڪريون.

جڏهن توهان بس اسٽاپ يا ٽريفڪ سگنل تي انتظار ڪريو ٿا تہ توهان جي دماغ ۾ ڇا هلي ٿو؟ جڏهن توهان وهنجي رهيا آهيو يا گهر ۾ رڌ پچاءَ ۾ مصروف آهيو تہ توهان جي ذهن ۾ ڪهڙا خيال اچن ٿا؟ ڪڏهن توهان ان طرف ڌيان ڏنو آهي تہ توهان ڇا سوچيندا آهيو؟ حقيقت اها آهي تہ هن وقت جڏهن توانائي جا ذخيرا ڪافي تيزي سان ڪٽي رهيا آهن، توانائي کي بچائڻ جي سخت ضرورت آهي. اسان هرسيڪنڊ ۾ بي انتها توانائيءَ اجايو زيان ڪري رهيا آهيون.

جڏهن توهان ڪوسخت مشقت وارو جسماني ڪم ڪريو ٿا تہ توهانجي ڪهڙي حالت هجي ٿي؟ توهان جو جسم ٿڪجي ساٽو ٿي پوي ٿو. ساڳئي طرح ڪم ڪار جو مسلسل ذهني بوجهہ بہ انسان کي ٿڪائي ٿو. نااميدي ۽ دٻاءُ واري ڪيفيت پيدا ٿئي ٿي. ڌيان ۾ رکڻ گهرجي تہ جڏهن ذهن ٿڪل هجي ٿو تہ هر ڪم مشڪل لڳي ٿو. اڄ توهان کي پاڻ پرکڻ جو وقت آهي تہ ڪٿي توهان جي توانائي تہ نہ بلا وجہ ضايع ٿي رهي آهي. جيڪڏهن توهان پنهنجي ذهني قوت صحيح طرح سان استعمال نہ ٿا ڪريو تہ پل ڪٽي توهان ۾ ڪاڏ خوراڪ جي ڪمي نہ هجي پر پوءِ بہ توهان ٿڪل ٽٽل نپل ۽ نسچت محسوس ڪندو.

98_ مسئلي جي جڙ

ڪڏهن ڪڏهن اسان جلدي نراس ۽ نااميد ٿي وڃون ٿا. جيئن چاهيون ٿا تيئن حالتون ڪونہ هجن ٿيون . اسان پنهنجي منشا موجب مقصد حاصل ڪرڻ خاطر واقعات ۽ حالات ڪي ڏسڻ ۽ بدلائڻ جي ڪوشش ڪريون ٿا ۽ اها ئي مسئلي جي جڙ آهي. اسان جي سمجهہ موجب تہ اسان جي سوچ ۽ فيصلو درست آهن پر الائي ڇو ماڻهو اسان جي ڳالهہ نہ ٿا سمجهن. ڪجهہ ماڻهو تہ اهڙا آهن جيڪڏهن حالتون سندن سوچ ويچار آهر صحيح وڻندڙ ۽ نهڪندڙ نٿيون هجن تہ انهن کي رد ڪن ٿا ۽ مخالفت ڪن ٿا.

دانشمندي جي ڳالهہ اها آهي، اسان کي سمجهڻ گهرجي تہ زندگي پئي هلندي وقت پيو گذرندو پل ڪٽي اسان هجون يا نہ هجون. وقت اسان کي بدلائي ٿو. اسان وقت کي نٿا بدلائي سگهون. انجو مطلب اهو هرگز ناهي تہ اسان ڍڄي همٿ هاري هٿيار ڦٽو ڪري پاڻکي سهڻ ۽ برداشت ڪرڻ لاءِ حالتن جي طوفانن ۽ آندهين جي حوالي ڇڏي ڏيون. پر اسان تي لازم آهي تہ حالات جي مناسبت سان پنهنجي پاران هر ممڪن ڪوشش ڪريون تہ جئين بعد ۾ پڇتاءُ يا پشيماني پلئہ نہ پوي تہ هئين نہ ڪيوسي يا هونيئن ڪيون ها!

اڪثراسان ماڻهن کي پاڻ ۾ تبديلي آڻڻ لاءِ همٿائيندا آهيون ان ڪري نہ تہ کين ڪو فائدو رسندو، پرانڪري جو اسان ان طرح چاهيون ٿا. اسانجي گهر ۽ ڪم جي جاءِ تي اٽبڻت جو اهو هڪ وڏو ڪارڻ آهي. جيتوڻيڪ اڄ جون حالتون کي گهڻ مايوس ڪن نہ آهن، تنهن هوندي بہ اهوذهن نشين ڪرڻ گهرجي تہ دنيا جي مسئلا اڃا وڌندا، جنڪي منهن ڏيڻ لاءِ اسان کي پنهنجي صلاحيتن کي وڌائڻ گهرجي.

99 _ سرهائي قائم رکو

سرهائي هر ڪنهن ڪي وڻندي آهي. جنهن شخص ۾ اها خوبي هجي ٿي سو خير خواهي جو مقناطيس هجي ٿو. ڇا اسان ڪي اهڙي چڱائي حاصل ڪرڻ لاءِ ڪوشش نہ ڪرڻ گهرجي؟

سرهائي احساس، خوشحالي ۽ قناعت مان پيدا ٿئي ٿي. اها ڏاڍي وڏي خوبي آهي. پر افسوس اسان ان کي برقرار نہ ٿا رکي سگهون. گهٽائي حالات ۽ واقعات اهڙا پيش اچن ٿا جيڪي اسان جي سرهائي خوشي کسي وٺن ٿا. اسان غلطي ڪريون ٿا غمگين، ڏکي ۽ مشڪل ۾ مبتلا ٿي وڃون ٿا. ڪاوڙ، نفرت، بغض ۽ ڪيني وارا خيال ذهن ۾ اچن ٿا ۽ سرهائي غائب ٿي وڃي ٿي.

درحقيقت سدائين سرهائي چهري تي مرڪ ۽ اندر جوآنند حاصل ڪرڻ جي راه ڪافي آسان آهي.

اسانکي رڳو پنهنجي چوڌاري چڱين ڳالهين تي ڌيان ڏيڻو آهي. براين کي هڪ پاسي ڪري ڇڏڻو آهي. جڏهن اسان براين کي ڏسون ٿا ٻين جون اوڻايون تڪيون ٿا، پنهنجي زندگي هن گند سان ڀريون ٿا تہ اسان جو ذهن زهرآلوده ٿي وڃي ٿو. منفي خيال اچن ٿا. اهي خيال ئي اسان جي عملن جو باعث بڻجن ٿا، جنهن ڪري غير ضروري غم ۽ مايوسي پيداٿئي ٿي ۽ خوشي وڃائجي وڃي ٿي.

جڏهن اسان صرف چڱي ڳالهين کي ڏسون ٿا تہ پوءِ اسان جي سوچ منفي سوچ جي زهريلي اثر کان بچي وڃي ٿي. اسان جا خيال پاڪ، صاف ۽ عمل چڱا ٿين ٿا، جنهن جي نتيجي ۾ خوشي سرهائي ۽ قناعت پسندي حاصل ٿئي ٿي.

ڪاميابي جا هي ٻہ مختلف رنگ ڏسو، هڪ شخص ٿوري ڪاميابي حاصل ڪئي آهي. هو پنهنجي حاصلات ڪان متاثر آهي ۽ ان جو اظهار بہ ڪري ٿو ۽ آڪڙ بہ ڏيکاري ٿو. هن جي ڏک ڏکاوَ مان هر هڪ شخص محسوس ڪري ٿو تہ هن ڪجھ ڪاميابي حاصل ڪئي آهي، ڪو هٽ هنيو آهي. هن جي هر ڳالھ پنهنجي ڪارنامن ۽ حاصلات جي ذڪر سان ڀريل آهي. هو مان مان ۾ ئي لڳو پيو آهي. هر وقت مان ۽ منهنجو!

هو سمجهي ٿو تہ دنيا هن جي ماتحت آهي. هو چاهي ٿو تہ ٻيا هن جي واه واه ڪن هن کي عزت ڏين احترام ڪن ۽ هن جي اشاري ۽ سڏ تي هجن ۽ هلن. هو خود غرض ۽ خوشامدڙن کي هٿ ڪري ٿو ۽ کين ورسائي ٿو. هو پنهنجي سوچ ۽ عمل ۾ هڪ جابر انسان جيان هجي ٿو. هن کي رڳو سندس عهدي يا مقام خاطر قبول ڪيو وڃي ٿو.

وري ٻيو رنگ ڏسو. هڪ ٻيو ڪامياب شخص. ممڪن آ تہ پهرئين نظر ۾ توهان اها ڳالھ محسوس ئي نہ ڪري سگهو. هنجي هلت چلت ۾ ڪا وڏيائي ڪونہ هجي ٿي. هن ّجي روش نماڻي ۽ بنا چڙهت واري هجي ٿي. هو پنهنجي چوڌاري ماحول ۽ ماڻهن سان موافقت سان هلي ٿو. هو ٻين جي ڳالھ غور ۽ ڌيان سان ٻڌي ٿو. هردم ماٺيڻو ۽ صبراٽتو رهي ٿو. بنا گهرڻ جي عزت ۽ احترام ملي ٿو. هنجي خود شناسائي، جاڳرتا ۽ نمرتا ڀري ڪاميابي ڪارڻ هر ڪوئي هن کي ڀانئي ٿو ۽ سندس ساراھ ڪري ٿو. هڪ ڳالھ واضع طور تي سمجھڻ گهرجي تہ اڪثرڪري گھمنڊ ڪارڻ انسان پنهنجي عزت وڃائي ويهي ٿو.

آءُ، اسين، مان، مون، چارئي چڱان لاھ،

تہ سندي دوزخ باھ، تو اوڏيائي نہ اچي.

ساکي سنگت

- توهان ٻه ڪتاب ڇپرائڻ چاهيو ٿا
- توهان جي ڳوٺ شهر ۾ اها سهولت ڪونهه آهي
- توهان کي فرصت ڪونهه آهي
- توهان کي ڄاڻ نه آهي
- توهان وٽ رقم نه آهي
- توهان جو مسودو مڪمل نه آهي
- توهان جي خيال ۾ ان تي نظر ثاني جي ضرورت آهي
- توهان چاهيو ٿا ته ان جي لاءِ مهاڳ لکرائڻ جي ضرورت آهي

ترت برقي رابطو ڪريو

saakhisangat@gmail.com

سي ڊي تي موجود ڪتاب

• ڪالم	ڊاڪٽر درمحمد پٺاڻ
• مضمون ۽ مقالا	ڊاڪٽر درمحمد پٺاڻ
• ڪهاڻيون	ڊاڪٽر درمحمد پٺاڻ
• غير مسلم شاعر	ڊاڪٽر درمحمد پٺاڻ
• چٽ	ستار پيرزادو
• سورن سانپاهو	ستار پيرزادو
• در ڪلف ڪنجي	ع ش ق
• ذهني بيماريون	ڊاڪٽر ڪرتار لال
• گهڙي پل	ڊاڪٽر ا ڪ پنجواڻي
• انسان ديوتا دئيت	ڊاڪٽر ا ڪ پنجواڻي
• انوراگ ساگر	پرم آنند آڏواڻي
• آڪاڻي	مختلف ڪهاڻيڪار