

خود اعتمادی

محمد عظیم سبحانی

خود اعتمادی

محمد عظیم سبحانی

ASSAS INSTITUTE

خود اعتمادی
اپنی صلاحیت کو پہچانیے

مصنف: محمد عظیم سبحانی

نظر ثانی: محمد عثمان عارف

ڈیزائن: مولانا محمد کفیل

پروجیکٹ: اساس انسٹیٹیوٹ

اشاعت: ۲۰۲۶

خود اعتمادی

۱) غلط تصور (Myth)

۲) خود اعتمادی کیا ہے؟

۳) کم خود اعتمادی کی علامات

۴) کم خود اعتمادی کی بنیادی وجوہات

۵) حد سے زیادہ خود اعتمادی کی علامات

۶) حد سے زیادہ خود اعتمادی کی بنیادی وجوہات

۷) خود اعتمادی کے اجزاء

۸) خود اعتمادی کیسے پیدا کریں؟

ASSAS INSTITUTE

خوداعتمادی

Myth(غلط تصور) کیا ہے؟

Myth سے مراد ایسی روایتی کہانی، عقیدہ یا یقین ہوتا ہے جو کسی چیز کی وضاحت تو کرتا ہے، لیکن اس کی کوئی ٹھوس اور ثابت شدہ حقیقت موجود نہیں ہوتی، یعنی اس کی کسی معتبر ذریعے سے تصدیق نہیں ہوئی ہوتی۔ اس کی بنیاد مذہبی، معاشرتی یا ثقافتی خیالات پر ہوسکتی ہے، یا پھر یہ محض کسی شخص کا تصور بھی ہوسکتا ہے۔

مثال کے طور پر:

- کالی بلی کا راستہ کاٹ جانا
- سفر کے مہینے میں نیا کاروبار شروع نہ کرنا

دراصل کسی myth کو اتنا زیادہ دہرایا اور پھیلایا جاتا ہے کہ وہ عام لوگوں میں رائج ہوجاتا ہے، اور لوگ اسے حقیقت سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے برعکس Fact حقیقت وہ سچ ہوتا ہے جسے جانچا، پرکھا اور کسی معتبر ذریعے یا درست طریقے سے ثابت کیا گیا ہو۔

غلط تصور#1: اعتماد آپ میں ہوگا یا نہیں ہوگا

حقیقت:

یہ یاد رکھیں کہ اعتماد کوئی پیدائشی خوبی نہیں بلکہ ایک مہارت ہے، جو کوئی بھی جب چاہے سیکھ سکتا ہے۔ جیسے تیرنا، لکھنا اور پڑھنا مہارتیں ہیں، ویسے ہی خود اعتمادی بھی ایک مہارت ہے جسے آپ سیکھ سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر ایک لڑکا ہے جس کا نام علی ہے۔ وہ لوگوں کے سامنے جانے سے ڈرتا ہے، اور جب لوگ اس کے سامنے آتے ہیں تو وہ گھبرا جاتا ہے۔ لیکن جب وہ پبلک اسپیکنگ سیکھتا ہے تو آہستہ آہستہ وہ اس پر قابو پالیتا

ہے۔

حضرت حسان بن ثابت رضی اللہ عنہ اسلام کے عظیم شاعر تھے، لیکن شروع میں وہ بہت شرمیلے تھے۔ جب کفارِ مکہ نے نبی کریم ﷺ اور اسلام کے خلاف شعروشاعری کے ذریعے پروپیگنڈا شروع کیا تو مسلمانوں کو بھی ایک شاعر کی ضرورت تھی جو ان کا جواب دے سکے۔ حضرت حسانؓ میں یہ قابلیت تھی، لیکن اپنی طبیعت کی وجہ سے وہ آگے نہیں بڑھ پا رہے تھے۔

رسول اللہ ﷺ نے ان کی صلاحیت کو پہچانا اور ان کی حوصلہ افزائی فرمائی۔ آپ ﷺ نے ان سے فرمایا:

"تم ان (کفار) کو جواب دو، جبرائیل علیہ السلام تمہارے ساتھ ہیں۔" (صحیح بخاری، حدیث: 3212)

نبی کریم ﷺ کی اس حوصلہ افزائی نے حضرت حسان رضی اللہ عنہ وہ اعتماد بخشا جس کی انہیں ضرورت تھی۔ اس کے بعد انہوں نے اپنی شاعری کو اسلام کے دفاع کے لیے ایک تلوار کی طرح استعمال کیا اور "شاعرِ رسول" کے لقب سے مشہور ہوئے۔

غلط تصور#2: اعتماد کرنے کے لیے دوسروں کی تعریف یا تائید کی ضرورت ہوتی ہے۔

حقیقت:

اس میں کوئی شک نہیں کہ جب کوئی آپ کے کام کی یا آپ کی تعریف کرتا ہے، آپ کو سراہتا ہے تو آپ کو اچھا لگتا ہے اور آپ خود کو پُر اعتماد محسوس کرتے ہیں۔ لیکن اصل خود اعتمادی کوئی بیرونی چیز نہیں ہوتی، بلکہ یہ ایک اندرونی کیفیت ہوتی ہے۔ آپ کی خود اعتمادی کی بنیاد باہر کے لوگوں پر نہیں بلکہ آپ کے اپنے اندر ہونی چاہیے، ورنہ آپ زیادہ آگے بڑھ نہیں پائیں گے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ لوگ ہر وقت آپ کی حوصلہ افزائی کے لیے موجود نہیں ہوں گے، اس لیے جو آپ حقیقت میں ہیں، اسی پر اعتماد کرنا چاہیے۔

لوگ اکثر یہ سمجھتے ہیں کہ اگر دوسرے ہماری تعریف کریں گے، تبھی ہم پُر اعتماد رہ سکتے ہیں۔ اگر لوگ ہماری واہ واہ کریں گے تو ہم مضبوط ہوں گے، اور اگر لوگ ہمیں برا کہیں گے تو ہم ٹوٹ جائیں گے۔ لیکن اسلام کی سیرت ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ اصل خود اعتمادی لوگوں کی تعریف پر نہیں بلکہ اللہ کی رضا پر ہے۔ رسول اکرم ﷺ کی زندگی اس بات کی سب سے بڑی دلیل ہے۔ جب آپ ﷺ نے توحید کی دعوت دی تو مکہ کے لوگ، جو پہلے آپ کو صادق اور امین کہا کرتے تھے، اچانک آپ کو جادوگر، شاعر اور مجنون کہنے لگے۔ طنز اور طعنوں کی بوچھاڑ کر دی گئی۔ لیکن ان سب الزامات کے باوجود آپ ﷺ کے قدم ذرا بھی نہ ڈگمگائے۔ آپ ﷺ نے کبھی یہ انتظار نہ کیا کہ لوگ تعریف

کریں تو میں حوصلہ رکھوں، بلکہ آپ ﷺ نے صرف اللہ کی رضا کو دیکھتے ہوئے اپنے مشن کو جاری رکھا۔ یہی اصل خوداعتمادی ہے۔

غلط تصور#3: خوداعتمادی کا مطلب دوسروں سے بہتر ہونا ہے

حقیقت:

یہ بالکل غلط تصور ہے کہ آپ کو دوسروں سے بہتر ہونا ہے۔ اگر آپ لوگوں کی نقل کریں گے تو اپنی شخصیت کی انفرادیت کھو بیٹھیں گے، اور اگر دوسروں سے مقابلے میں پڑے رہیں گے تو مستقل خوشی سے بہت دور ہو جائیں گے۔ آپ کا اصل مقابلہ کسی اور سے نہیں بلکہ خود اپنی ذات سے ہے۔ آپ کو ہر لمحہ، ہر پل، اپنے پچھلے کل سے بہتر بننے کی کوشش کرنی چاہیے۔

عربی متن:

مَنِ اسْتَوَى يَوْمَاهُ فَهُوَ مَغْبُونٌ، وَمَنْ كَانَ يَوْمُهُ شَرًّا مِنْ أَمْسِهِ فَهُوَ مَلْعُونٌ، وَمَنْ لَمْ يَكُنْ فِي زِيَادَةٍ فَهُوَ فِي نُقْصَانٍ، وَمَنْ كَانَ فِي نُقْصَانٍ فَالْمَوْتُ خَيْرٌ لَهُ

ترجمہ: جس شخص کے دو دن برابر ہوں وہ نقصان میں ہے، اور جس کا آج اس کے کل سے بدتر ہو وہ ملعون ہے، اور جو شخص ترقی (بہتری) میں نہیں ہے وہ دراصل زوال میں ہے، اور جو زوال میں ہو اس کے لیے موت بہتر ہے۔

حوالہ/وضاحت:

یہ قول عموماً حدیث کے طور پر بیان کیا جاتا ہے یا بعض روایات میں حضرت عمر رضی اللہ عنہ یا حضرت علی رضی اللہ عنہ کی طرف منسوب کیا جاتا ہے، لیکن محدثین کے نزدیک یہ باقاعدہ، مستند حدیث کے طور پر ثابت نہیں۔ البتہ اس کا مفہوم بالکل درست اور اسلامی تعلیمات (خود احتسابی اور مسلسل بہتری) کے عین مطابق ہے۔

غلط تصور#4: خوداعتمادی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو کبھی شک یا خوف محسوس نہیں ہوتا

حقیقت:

ایسا نہیں ہے کہ خوداعتماد لوگ خوف یا شک کا شکار نہیں ہوتے۔ یہ ایک فطری بات ہے کہ جب بھی آپ کوئی نیا کام کرتے ہیں تو آپ کو ناکامی کا خوف محسوس ہوتا ہے۔ لیکن جو لوگ خوداعتمادی رکھتے ہیں وہ اس خوف یا شک کو خود پر حاوی نہیں ہونے دیتے بلکہ اس کے باوجود آگے بڑھتے ہیں اور عمل کرتے ہیں۔

اس کی سب سے عظیم مثال ہمیں ہجرتِ مدینہ کے سفر میں غارِ ثور میں ملتی ہے۔ جب رسول اللہ ﷺ اور حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ کفارِ مکہ سے بچنے کے لیے غارِ ثور میں پناہ لیے ہوئے تھے، تو مشرکین آپ کو تلاش کرتے ہوئے غار کے بالکل دہانے پر پہنچ گئے۔ اس لمحے حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ نے فطری طور پر خوف محسوس کیا۔ لیکن یہ خوف اپنی جان کا نہیں تھا، بلکہ اپنے محبوب نبی، رسول اللہ ﷺ کی حفاظت کے لیے تھا۔ انہوں نے پریشانی کے عالم میں رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا:

"اے اللہ کے رسول! اگر ان میں سے کسی نے اپنے قدموں کی طرف بھی دیکھ لیا تو وہ ہمیں دیکھ لیں گے۔"

اس لمحے، جو ایمان اور اعتماد کا پہاڑ تھے، رسول اللہ ﷺ نے جو جواب دیا وہ رہتی دنیا تک خود اعتمادی اور توکل کی بہترین مثال ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا"

"غم نہ کرو، بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے۔"

حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ کا خوف محسوس کرنا ان کی کمزوری نہیں، بلکہ رسول اللہ ﷺ سے بے پناہ محبت کی علامت تھی۔

غلط تصور#5: خود اعتمادی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو ہمیشہ کامیابی ملے گی

حقیقت:

ایسا نہیں ہے کہ خود اعتماد لوگ کبھی ناکام نہیں ہوتے۔ وہ ناکام ضرور ہوتے ہیں، لیکن ان کی ناکامی انہیں مفلوج کرنے کے بجائے اتنی ہمت دیتی ہے کہ وہ نئی حکمتِ عملی کے ساتھ دوبارہ میدان میں اُترتے ہیں اور پھر کوشش کرتے ہیں۔

درحقیقت اس دنیا میں کوئی بھی ایسا شخص نہیں گزرا جسے ناکامی کے مرحلے سے گزرے بغیر کامیابی ملی ہو۔ آپ تھامس ایڈیسن کی مثال لے لیں، جس نے پوری دنیا کو روشن کر دیا۔ بلب بناتے وقت وہ تقریباً 999 دفعہ ناکام ہوا، لیکن اس نے ہار نہیں مانی۔ وہ نئی نئی حکمتِ عملی اختیار کرتا رہا اور بالآخر اس نے بلب ایجاد کر لیا۔

اس کی سب سے واضح اور سبق آموز مثال غزوہ اُحد کے واقعے سے ملتی ہے۔ غزوہ بدر میں شاندار کامیابی کے بعد مسلمانوں کے حوصلے بلند تھے۔ غزوہ اُحد کے شروع میں بھی مسلمانوں کو فتح حاصل ہو رہی تھی۔ لیکن جب تیر

اندازوں کے دستے نے رسول اللہ ﷺ کے حکم کو پوری طرح نہ سمجھا اور اپنی جگہ چھوڑ دی تو جنگ کا پانسہ پلٹ گیا۔ مسلمانوں کو شدید نقصان اٹھانا پڑا، 70 جلیل القدر صحابہ رضی اللہ عنہم شہید ہوئے اور خود رسول اللہ ﷺ بھی زخمی ہوئے۔

یہ ایک بہت بڑی ناکامی اور آزمائش تھی۔ اس واقعے سے مسلمانوں کو شدید صدمہ پہنچا۔ لیکن کیا اس ناکامی نے ان کے اعتماد کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دیا؟ نہیں، بلکہ اس نے ان کے ایمان اور اعتماد کو اور بھی مضبوط اور گہرا بنا دیا۔

اس ایک ناکامی نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی جماعت کو پہلے سے زیادہ منظم، محتاط اور اللہ پر بھروسہ کرنے والا بنا دیا۔ ان کا اعتماد ٹوٹا نہیں، بلکہ حقیقت کی ٹھوس بنیادوں پر استوار ہوا۔ اسی تربیت اور سیکھنے کے عمل نے انہیں مستقبل میں مکہ فتح کرنے اور روم و فارس جیسی سپر پاورز کو شکست دینے کے قابل بنایا۔

غلط تصور#6: خوداعتمادی کے لیے آپ کو کامل ہونا ضروری ہے

حقیقت:

کامل تو صرف انبیاء کرام علیہم السلام کی ذاتِ مبارکہ تھیں، باقی ہم عام انسان ہیں، ہم سے غلطیاں بھی ہوں گی اور ہمارے اندر کمزوریاں (خامیاں) بھی ہوں گی۔ لیکن جو لوگ خود اعتمادی رکھتے ہیں وہ ناکامیوں کو مایوسی کے بجائے سیکھنے اور بڑھنے کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ ان کے نزدیک ناکامیاں ترقی کے مواقع ہوتی ہیں۔ وہ اپنی کمزوریوں پر غور کرتے ہیں، ان پر کام کرتے ہیں، اور یوں آہستہ آہستہ کامیابی ان کے قدم چوم لیتی ہے۔

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ...
وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا

ور جو لوگ کوئی بے راہ روی کر بیٹھیں یا اپنی جانوں پر ظلم کر لیں تو فوراً اللہ کو یاد کرتے ہیں اور اپنے گناہوں کی معافی چاہتے ہیں... اور وہ اپنے کیے پر اڑتے نہیں" (آلِ عمران 3: 135–136)

اور یہ بھی سن لیں: اللہ کا در کھلا ہے۔

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

(اے نبی ﷺ! کہہ دیجیے) اے میرے بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے! اللہ کی رحمت سے ناامید مت ہو" (الزمر 39:53)

یہ آیت امید کی ریڑھ کی ہڈی ہے: جو پلٹ آئے وہ ناکام نہیں؛ اصل ناکامی تو یہ ہے کہ آدمی اپنی غلطی پر اڑ جائے۔ اسی معنی کو رسولِ اکرم ﷺ نے اور صاف کر دیا:

اللہ ایسے بندوں کو پسند فرماتا ہے جو گناہ کے بعد توبہ کر کے پاکیزہ ہوجائیں (معنی: مسلم کی روایت کہ "اگر تم گناہ نہ کرتے تو اللہ ایسی قوم لاتا جو گناہ کرتی اور پھر توبہ کرتی تو اللہ انہیں بخش دیتا" (صحیح مسلم)۔

پیغام واضح ہے: رب کو محبوب وہ بندہ ہے جو ٹوٹ کر لوٹ آتا ہے۔

غلط تصور#7: جب آپ میں خود اعتمادی آجائے تو وہ ہمیشہ رہے گی

حقیقت:

خود اعتمادی کوئی مستقل کیفیت نہیں ہے؛ یہ کم زیادہ ہوتی رہتی ہے۔ اسے مسلسل برقرار رکھنے، خود احتسابی، اور مسلسل کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔

حضرت حنظلہ رضی اللہ عنہ کا واقعہ:

یہ واقعہ اس حقیقت کی بہترین مثال ہے۔ ایک مرتبہ حضرت حنظلہ رضی اللہ عنہ، حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ سے ملے تو رو رہے تھے۔ حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے وجہ پوچھی تو انہوں نے فرمایا:

"حنظلہ منافق ہو گیا!"۔ وجہ یہ بتائی کہ جب ہم رسول اللہ ﷺ کی مجلس میں ہوتے ہیں تو جنت اور دوزخ گویا آنکھوں کے سامنے ہوتی ہے (ایمان بلند ہوتا ہے)، لیکن جب گھر جا کر بیوی بچوں اور دنیا کے کاموں میں لگتے ہیں تو وہ کیفیت باقی نہیں رہتی (ایمان کم ہوجاتا ہے)۔ حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ یہی حال میرا بھی ہے۔ پھر دونوں نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور سارا ماجرا سنایا۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں میری جان ہے! اگر تم ہمیشہ اسی کیفیت میں رہو جس میں میرے پاس ہوتے ہو اور ذکر میں مشغول رہو تو فرشتے تم سے تمہارے بستروں اور راستوں میں مصافحہ کریں۔ لیکن اے حنظلہ! کبھی ایسا ہوتا ہے اور کبھی ویسا (یعنی ایمان کی کیفیت میں کمی بیشی ایک فطری عمل ہے)۔" (صحیح مسلم)

یہ حدیث واضح طور پر بتاتی ہے کہ ایمان اور اس سے پیدا ہونے والی روحانی خود اعتمادی ایک جیسی نہیں رہتی، بلکہ اس میں اتار چڑھاؤ آتا ہے اور اسے ذکر اور نیکی کے ذریعے تازہ رکھنا پڑتا ہے۔

خود اعتمادی:

خود اعتمادی کی بہت سی تعریفیں ہیں، مگر میرے نزدیک اس کا سادہ مطلب یہ ہے کہ اللہ پاک نے آپ کو جو

خوبیاں اور صلاحیتیں دی ہیں، ان پر یقین رکھنا اور یہ ماننا کہ آپ کچھ کر سکتے ہیں اور بہترین کر سکتے ہیں۔ اسی احساس پر مضبوط یقین رکھنے کا نام خود اعتمادی ہے۔

خود اعتمادی کے درجے:

درحقیقت خود اعتمادی پوری زندگی کا ایک سفر ہے جس کے مختلف درجے ہوتے ہیں۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہم کم اعتمادی اور حد سے زیادہ اعتمادی سے نکل کر متوازن (اصل) اعتماد حاصل کریں۔

1. کم اعتمادی (Low Confidence):

اس درجے میں انسان کو اپنی صلاحیتوں پر شک ہوتا ہے کہ میں یہ کام نہیں کر سکوں گا۔ وہ خود کو کم اہم اور دوسروں کو زیادہ اہم سمجھتا ہے۔ ایسے لوگ جلدی دوسروں سے متاثر ہو جاتے ہیں اور احساسِ کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔

بعض اوقات ایک شخص میں قابلیت اور صلاحیت تو ہوتی ہے، لیکن وہ اسے استعمال کرنے میں ہچکچاتا ہے۔ اس کی بہترین مثال حضرت حسان بن ثابت رضی اللہ عنہ کی ہے۔ حضرت حسان بن ثابت رضی اللہ عنہ اسلام کے عظیم شاعر تھے، لیکن شروع میں وہ بہت شرمیلے تھے۔ جب کفارِ مکہ نے نبی کریم ﷺ اور اسلام کے خلاف شعر و شاعری کے ذریعے پروپیگنڈا شروع کیا تو مسلمانوں کو بھی ایک شاعر کی ضرورت تھی جو ان کا جواب دے سکے۔ حضرت حسان رضی اللہ عنہ میں یہ قابلیت تھی، لیکن اپنی طبیعت کی وجہ سے وہ آگے نہیں بڑھ پا رہے تھے۔

رسول اللہ ﷺ نے ان کی صلاحیت کو پہچانا اور ان کی حوصلہ افزائی فرمائی۔ آپ ﷺ نے ان سے فرمایا:

"تم ان (کفار) کو جواب دو، جبرائیلؑ تمہارے ساتھ ہیں۔" (صحیح بخاری، حدیث: 3212)

نبی کریم ﷺ کی اس حوصلہ افزائی نے حضرت حسانؓ کو وہ اعتماد بخشا جس کی انہیں ضرورت تھی۔ اس کے بعد انہوں نے اپنی شاعری کو اسلام کے دفاع کے لیے ایک تلوار کی طرح استعمال کیا اور "شاعرِ رسول" کے لقب سے مشہور ہوئے۔

2. حد سے زیادہ اعتمادی (Over Confidence):

اس درجے میں انسان کو اپنی صلاحیتوں پر ضرورت سے زیادہ بھروسا ہوتا ہے اور وہ سمجھتا ہے کہ صرف وہی یہ کام کر سکتا ہے۔ وہ خود کو دوسروں سے بہتر اور دوسروں کو کم تر سمجھتا ہے۔ ایسے لوگ دوسروں کو متاثر کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں اور احساسِ برتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ وہ کیفیت ہے جب انسان اپنی قابلیت یا تعداد پر اللہ کی مدد سے زیادہ بھروسہ کرنے لگتا ہے، جس کا نتیجہ

اکثر نقصان کی صورت میں نکلتا ہے۔ اس کی واضح مثال غزوۂ حنین کے موقع پر ملتی ہے۔

فتح مکہ کے بعد مسلمانوں کی تعداد تقریباً 12,000 تھی (10,000 پرانے + 2,000 نومسلم اہل مکہ)، جو اس سے پہلے کسی بھی جنگ میں نہیں تھی۔ لشکر کی کثرت دیکھ کر بعض مسلمانوں کے دل میں یہ خیال آیا کہ آج ہم پر کون غالب آسکتا ہے۔ یہ خیال اللہ تعالیٰ پر توکل میں کمی اور اپنی تعداد پر غرور کی علامت تھا۔ قرآن مجید میں اس واقعے کا ذکر یوں آیا ہے:

"اور حنین کے دن کو یاد کرو جب تمہاری کثرت نے تمہیں خوش کر دیا، مگر وہ تمہارے کسی کام نہ آئی۔" (سورۃ التوبہ: 25)

نتیجہ یہ ہوا کہ جب جنگ شروع ہوئی تو دشمن نے گھاٹیوں میں چھپ کر اس زور کا حملہ کیا کہ مسلمانوں کے قدم اکھڑ گئے اور بھگدڑ مچ گئی۔ اس نازک موقع پر نبی کریم ﷺ اور چند صحابہ کرامؓ میدان میں ثابت قدم رہے۔ پھر آپ ﷺ کی پکار پر مسلمان دوبارہ اکٹھے ہوئے اور اللہ کی مدد سے فتح حاصل کی۔

3. متوازن حقیقی اور مضبوط اعتماد (Optimal Confidence):

یہی وہ درجہ ہے جسے حاصل کرنا ہمارا مقصد ہونا چاہیے۔ اس درجے میں انسان کو اپنی صلاحیتوں پر بھی بھروسا ہوتا ہے اور دوسروں کی صلاحیتوں کا بھی احترام کرتا ہے۔ وہ کسی کو متاثر کرنے یا کسی سے متاثر ہونے کے چکر میں نہیں رہتا۔ یہی لوگ حقیقی معنوں میں پر اعتماد ہوتے ہیں۔

یہ اعتماد کی سب سے بہترین قسم ہے، جہاں انسان اپنی پوری قابلیت اور صلاحیت کو استعمال کرتا ہے لیکن اس کا بھروسہ صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات پر ہوتا ہے۔

اس کی ایک اور روشن مثال حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ کی زندگی سے ملتی ہے، خاص طور پر جنگِ یرموک کے موقع پر۔ اس جنگ میں مسلمانوں کی تعداد رومیوں کے مقابلے میں بہت کم تھی۔ حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ نے اپنی بے مثال جنگی حکمت عملی اور ذہانت کا بھرپور استعمال کیا۔ انہوں نے لشکر کو ایسی ترتیب دی جو پہلے کبھی عربوں میں نہیں دیکھی گئی تھی، اور میدانِ جنگ میں ناقابلِ یقین جرات اور قیادت کا مظاہرہ کیا۔ تاہم، اپنی تمام تر قابلیت اور منصوبہ بندی کے باوجود ان کا توکل صرف اللہ کی مدد پر تھا۔ وہ جانتے تھے کہ عددی برتری کے بغیر یہ جنگ صرف اللہ کی نصرت سے ہی جیتی جا سکتی ہے۔ یہ حقیقی خود اعتمادی کی معراج ہے کہ اپنی صلاحیت کو آخری حد تک استعمال کیا جائے لیکن کامیابی کے لیے نگاہیں آسمان کی طرف ہوں۔ اسی توکل اور صلاحیت کے امتزاج نے مسلمانوں کو ایک تاریخی فتح سے ہمکنار کیا۔

اب ہم سیکھیں گے کہ کم خود اعتمادی اور حد سے زیادہ خود اعتمادی کو ختم کر کے صحیح اور متوازن خود اعتمادی کیسے حاصل کی جائے۔ سب سے پہلے ہم کم خود اعتمادی کی نشانیاں سمجھیں گے۔

کم خود اعتمادی کی علامات:

1. اپنی صلاحیتوں اور خوبیوں پر شک کرنا

جو شخص کم خود اعتمادی کا شکار ہوتا ہے، اسے اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں کا صحیح احساس نہیں ہوتا۔ اگر احساس ہو بھی جائے تو وہ یہ سوچتا رہتا ہے کہ شاید میں یہ کام نہ کر سکوں۔ ایسے لوگ اپنے تقریباً ہر کام کو بار بار چیک کرتے رہتے ہیں۔

انسان جب کسی بڑی ذمہ داری کے سامنے آتا ہے تو اس کے دل میں یہ خیال آ سکتا ہے کہ "کیا میں اس کے قابل ہوں؟" یہی کیفیت حضرت اسامہ بن زید رضی اللہ عنہ کے ساتھ بھی ہو سکتی تھی جب نبی کریم ﷺ نے اپنی وفات سے کچھ عرصہ قبل انہیں ایک بڑے لشکر کا امیر مقرر کیا۔ یہ لشکر چھوٹا نہیں تھا بلکہ اس میں حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ اور حضرت عمر رضی اللہ عنہ جیسے جلیل القدر صحابہ شامل تھے۔ لوگوں نے ان کی کم عمری پر اعتراض کیا، اور خود حضرت اسامہ رضی اللہ عنہ کے دل میں بھی ذمہ داری کا بوجھ محسوس ہوا ہو گا۔ لیکن نبی کریم ﷺ کا ان پر اعتماد غیر متزلزل تھا۔ آپ ﷺ کی وفات کے بعد حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے بھی تمام دباؤ کے باوجود حضرت اسامہ رضی اللہ عنہ ہی کو لشکر کا امیر رکھا اور فرمایا: "میں رسول اللہ ﷺ کے فیصلے کو نہیں بدل سکتا۔" نتیجہ یہ ہوا کہ اسامہ رضی اللہ عنہ نے وہ مہم کامیابی سے مکمل کی۔ اس سے سبق ملتا ہے کہ جب ہم اپنی صلاحیتوں پر شک کریں تو ہمیں اللہ پر توکل اور بڑوں کے اعتماد کو سہارا بنانا چاہیے۔

2. چھوٹی خامیوں پر حد سے زیادہ توجہ دینا

کم خود اعتمادی والے لوگ اپنی معمولی غلطیوں کو بہت بڑا بنا کر دیکھتے ہیں۔ روزانہ انسان کے ذہن میں ہزاروں خیالات آتے ہیں، کچھ مثبت اور کچھ منفی۔ لیکن ایسے لوگ مثبت باتوں پر یقین نہیں کرتے اور منفی باتوں پر زیادہ توجہ دیتے ہیں۔

3. دوسروں کو اپنے فیصلے کرنے دینا

ایسے لوگوں میں خود فیصلہ کرنے کی صلاحیت کم ہوتی ہے۔ مشورہ لینا اچھی بات ہے، مگر یہ لوگ چھوٹی چھوٹی باتوں پر بھی دوسروں سے پوچھتے ہیں۔ اگر فیصلہ غلط ہو جائے تو دوسروں کو قصوروار ٹھہراتے ہیں۔ یاد رکھیں، اگر آپ اپنے فیصلے خود نہیں کریں گے تو دوسرے لوگ آپ کی زندگی کے اہم فیصلے کریں گے۔

زندگی میں دباؤ بہت آتا ہے۔ کبھی دوستوں کا، کبھی دشمنوں کا۔ لیکن صحابہ کرام نے یہ سبق دیا کہ اپنے ضمیر اور ایمان کے فیصلے کسی اور کو نہیں کرنے دینا۔ حضرت عبداللہ بن حذافہ رضی اللہ عنہ رومیوں کی قید میں تھے۔ بادشاہ نے کہا: "اسلام چھوڑو، میں تمہیں آدھی سلطنت دوں گا"۔ انہوں نے انکار کیا۔ پھر کہا گیا کہ کھولتے تیل میں ڈال دیا جائے گا، تب بھی نہ مانے۔ آخر بادشاہ نے کہا کہ اگر میرے سر کا بوسہ لو تو میں تمہیں اور سب قیدیوں کو چھوڑ دوں گا۔ انہوں نے امت کے فائدے کو دیکھتے ہوئے یہ قربانی قبول کی۔ یہ واقعہ ہمیں سکھاتا ہے کہ دباؤ میں بھی اپنے ایمان پر قائم رہنا ضروری ہے، اور فیصلے ایمان وضمیر کی بنیاد پر کرنے چاہییں، نہ کہ دوسروں کے کہنے پر۔

4. ہر بات پر "نہیں کرسکتا" کہنا

مشکل کام کو دیکھ کر اکثر لوگ کہتے ہیں: "یہ تو ممکن ہی نہیں! میں یہ کام نہیں کرسکتا، مجھ میں صلاحیت نہیں ہے، پہلے بھی کوشش کی تھی تو ناکام ہوگیا تھا وغیرہ۔" لیکن صحابہ کرام کے لیے کچھ ناممکن نہیں تھا کیونکہ ان کا بھروسہ اللہ پر تھا۔

جنگ خندق کے موقع پر جب ہزاروں کفار مدینہ پر حملہ آور ہوئے تو مسلمان تعداد میں بہت کم تھے۔ حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ نے خندق کھودنے کا مشورہ دیا۔ یہ عرب کے لیے ایک بالکل نئی حکمت عملی تھی۔ یہ کام انتہائی مشکل اور تھکا دینے والا تھا، لیکن سب صحابہ نے مل کر بھوک پیاس برداشت کی اور یہ خندق کھود ڈالی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ مدینہ دشمنوں سے محفوظ رہا۔ یہ ہمیں یہ رویہ سکھاتا ہے کہ مشکلات سے گھبرانا نہیں بلکہ "ہم کر سکتے ہیں" کی سوچ اپنانا چاہیے۔

5. اپنی منفی باتوں پر یقین کرنا

ایسے لوگ اپنے بارے میں مثبت باتوں کے بجائے منفی خیالات پر یقین کرتے ہیں۔ یاد رکھیں، جو آپ سوچتے، بولتے اور کرتے ہیں، وہی آپ کی شخصیت بن جاتی ہے۔

بعض اوقات دل میں یہ خیال آتا ہے کہ "میں تو اتنا گناہگار ہوں، اللہ مجھے کبھی معاف نہیں کرے گا۔" حضرت وحشی بن حرب رضی اللہ عنہ کے دل میں بھی ایسا آسکتا تھا، کیونکہ وہ اسلام لانے سے پہلے حضرت حمزہ رضی اللہ عنہ کے قاتل تھے۔ لیکن انہوں نے مایوسی کو خود پر حاوی نہ ہونے دیا۔ اسلام قبول کیا، اور پھر جنگ یمامہ میں جھوٹے نبی مسیلمہ کذاب کو قتل کیا۔ انہوں نے کہا: "اسلام سے پہلے میں نے بہترین انسان کو قتل کیا تھا، اور اسلام کے بعد بدترین انسان کو قتل کر دیا۔" یہ ہمیں سبق دیتا ہے کہ مایوسی میں ڈوبنے کے بجائے، مثبت عمل سے اپنی زندگی کو نیا رخ دیا جاسکتا ہے۔

6. ماضی میں الجھے رہنا:

ایسے لوگ حال میں جینے کے بجائے زیادہ وقت ماضی کو یاد کرتے رہتے ہیں۔ پچھلی ناکامیاں انہیں آگے بڑھنے نہیں دیتیں اور وہ سوچتے ہیں کہ جیسے پہلے ناکام ہوا تھا، ویسے ہی دوبارہ ہو جاؤں گا۔

انسان کے ماضی میں اگر غلطیاں ہوں تو وہ بار بار انہیں یاد کر کے خود کو روک لیتا ہے۔ لیکن صحابہ کرام نے یہ رویہ اختیار نہیں کیا۔ حضرت وحشی رضی اللہ عنہ کی مثال دوبارہ لیجیے: وہ اپنے ماضی کے بوجھ تلے دبے رہ سکتے تھے، لیکن انہوں نے اپنی غلطی کا کفارہ ایک عظیم کارنامے سے دیا۔ یہی حال دیگر صحابہ کا بھی تھا، جنہوں نے اسلام قبول کر کے جاہلیت کو پیچھے چھوڑا اور ایک نئی زندگی کا آغاز کیا۔ یہ ہمیں سکھاتا ہے کہ ماضی کو یاد کر کے بیٹھنے کے بجائے توبہ کے ساتھ آگے بڑھنا ہی اصل کامیابی ہے۔

7. اپنے معیار کم کر لینا:

انہیں لگتا ہے کہ وہ کسی بہت اچھی چیز کے حق دار نہیں۔ اگر کوئی تعریف کرے تو خوش ہونے کے بجائے شک میں پڑ جاتے ہیں یا مذاق میں ٹال دیتے ہیں۔

دنیاوی لحاظ سے اکثر لوگ سمجھوتہ کر لیتے ہیں اور کہتے ہیں "چلو خیر ہے، گزارا کر لو"۔ لیکن صحابہ کرام نے ہمیشہ دین اور اخلاق کے اعلیٰ معیار کو اپنایا۔ حضرت ابو ذر غفاری رضی اللہ عنہ اس کی روشن مثال ہیں۔ وہ نہایت سادہ زندگی گزارتے تھے اور حکمرانوں کو بھی سختی سے نصیحت کرتے کہ دولت جمع کرنے کے بجائے اسے اللہ کی راہ میں خرچ کرو۔ وہ اپنی زندگی میں کسی بھی اصول پر سمجھوتہ نہیں کرتے تھے۔

8. سماجی کنارہ کشی:

محفل، پارٹی یا شادی میں یہ لوگ اکثر الگ تھلگ کھڑے نظر آتے ہیں۔ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ لوگ ان سے ان کی پڑھائی، نوکری یا زندگی کے بارے میں سوال نہ کریں۔

9. خود کو نظر انداز کرنا:

کم خود اعتمادی والے لوگ اپنی ذات پر توجہ کم دیتے ہیں۔ لباس، بال یا حلیہ مناسب نہیں رکھتے۔ یعنی اپنی شخصیت کو بہتر بنانے کی کوشش کم کرتے ہیں۔

عبادت اہم ہے لیکن اپنے جسم اور دنیاوی حقوق کو نظر انداز کر دینا بھی درست نہیں۔ حضرت عبد اللہ بن عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ بہت زیادہ عبادت کرتے تھے۔ روزے رکھتے، رات بھر نماز پڑھتے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں سمجھایا کہ

تمہارے جسم کا تم پر حق ہے، آنکھوں کا حق ہے، اور بیوی بچوں کا بھی حق ہے۔ اس سے ہمیں توازن کا سبق ملتا ہے کہ دین کا مطلب یہ نہیں کہ ہم صرف عبادت کریں اور باقی ذمہ داریوں کو بھول جائیں، بلکہ سب حقوق کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

10. خود کو بے وقعت سمجھنا:

ایسے لوگ اکثر سمجھتے ہیں کہ وہ کسی کام کے نہیں۔ ناکامی کا احساس ان پر حاوی رہتا ہے اور وہ نئی چیزیں آزمانے سے گھبراتے ہیں۔ بیکار ہونے کے احساس میں مبتلا ہوتے ہیں- یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی کوئی اہمیت نہیں۔ لیکن اسلام ہر انسان کو عزت اور مقصد دیتا ہے۔

حضرت جُلیبیب رضی اللہ عنہ کی مثال لیجیے: نہ وہ خوبصورت تھے، نہ مالدار، نہ بڑا خاندان تھا۔ لیکن نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کی شادی کروائی اور ان سے بہت محبت فرمائی۔ ایک جنگ میں وہ شہید ہو گئے اور سات کافروں کو قتل کیا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کے بارے میں فرمایا: ”یہ مجھ سے ہے اور میں اس سے ہوں۔“ یہ ہمیں سکھاتا ہے کہ کسی کی قدر دنیاوی معیار سے نہیں بلکہ اللہ کے نزدیک تقویٰ اور اخلاص سے ہے۔

11. زیادہ موازنہ کرنا:

ہر بات پر دوسروں سے اپنا موازنہ کرتے ہیں۔ اگر کسی کی تعریف ہو تو خوش ہونے کے بجائے حسد یا مقابلے میں آجاتے ہیں، چاہے ضرورت نہ بھی ہو۔

ہم میں سے اکثر لوگ دوسروں سے موازنہ کر کے حسد کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن صحابہ کا موازنہ نیکیوں میں تھا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے سوچا کہ آج آدھا مال لا کر حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ سے آگے بڑھ جاؤں گا۔ لیکن حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ سارا مال لے آئے۔ یہ مقابلہ ایک دوسرے کو نیچا دکھانے کے لیے نہیں بلکہ نیکی میں آگے بڑھنے کے لیے تھا۔ یہ ہمیں سکھاتا ہے کہ اگر موازنہ کرنا ہے تو نیکیوں میں کرو، نہ کہ دنیاوی چیزوں میں۔

12. بہت زیادہ حساس ہونا:

یہ لوگ جذباتی طور پر کمزور ہوتے ہیں۔ کسی کی ایک منفی بات بھی ان کا پورا دن خراب کر دیتی ہے اور وہ زیادہ دکھی ہو جاتے ہیں۔

بعض لوگ ذاتی تنقید برداشت نہیں کرتے اور فوراً ناراض ہو جاتے ہیں۔ لیکن صحابہ کرام نے اس کا الٹ رویہ اختیار کیا۔ ایک شخص حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ کو برا بھلا کہہ رہا تھا، اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم پاس بیٹھے مسکرا رہے تھے۔

حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ خاموش رہے، لیکن جب انہوں نے بھی جواب دینا شروع کیا تو نبی کریم ﷺ وہاں سے اٹھ گئے۔ وجہ پوچھی تو فرمایا: "جب تم خاموش تھے تو فرشتہ تمہاری طرف سے جواب دے رہا تھا، لیکن جب تم نے جواب دیا تو شیطان آ گیا، اور میں ایسی محفل میں نہیں بیٹھتا۔" یہ ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ ذاتی حملوں پر صبر کرنا مضبوط شخصیت کی علامت ہے۔

اب ہم یہ بات کریں گے کہ کون سی وجوہات اور بنیادیں انسان کو کم خود اعتمادی کا شکار بناتی ہیں۔

1. اپنی صلاحیتوں سے ناواقف ہونا:

جب انسان اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں کو نہیں پہچانتا تو وہ کم اعتماد ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں، خود کو پہچاننا دراصل اللہ کو پہچاننے کا ذریعہ بنتا ہے۔ جب تک انسان اپنے آپ کو نہیں سمجھتا، وہ صحیح پہچان حاصل نہیں کر سکتا۔ انسان کی سب سے بڑی کمزوری یہ ہے کہ وہ اپنی صلاحیتوں کو پہچان نہیں پاتا اور خود کو کمتر سمجھنے لگتا ہے۔ لیکن صحابہ کرام نے ہمیں سکھایا کہ اللہ نے ہر انسان کو کوئی نہ کوئی خاص ہنر دیا ہے، اور اگر اسے اللہ کی رضا کے لیے استعمال کیا جائے تو یہی اصل خود اعتمادی ہے۔

حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ کی مثال لیجیے۔ اسلام لانے سے پہلے وہ قریش کے عظیم سپاہی تھے اور اپنی جنگی مہارت کی وجہ سے مشہور تھے۔ جنگِ احد میں مسلمانوں کو نقصان پہنچانے میں ان کا بڑا ہاتھ تھا۔ لیکن جب وہ اسلام کے دامن میں آئے تو اپنی اسی صلاحیت کو اللہ کے دین کے لیے وقف کر دیا۔ اس کے بعد انہوں نے یرموک، موتہ اور کئی دوسری بڑی جنگوں میں ایسی فتوحات حاصل کیں کہ دنیا انہیں "سیف اللہ" یعنی اللہ کی تلوار کے لقب سے یاد کرنے لگی۔ یہ وہی شخص تھے جو پہلے مسلمانوں کے خلاف لڑتے تھے، لیکن صلاحیت کو صحیح سمت میں استعمال کیا تو دنیا کے سب سے بڑے فاتحین میں شامل ہو گئے۔

2. مایوسی اور نا اُمیدی:

کم محنت کے بعد زیادہ نتیجہ چاہنا انسان کو مایوس کر دیتا ہے۔ اس دنیا میں ہر چیز کا ایک وقت ہوتا ہے۔ انسان کا کام مسلسل کوشش کرنا ہے، جبکہ نتائج اللہ کے ہاتھ میں ہوتے ہیں۔

مایوسی دراصل ایمان کی کمزوری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا: "لا تیأسوا من روح اللہ" یعنی اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔ صحابہ کرام کی زندگیوں میں ہمیں یہ یقین صاف نظر آتا ہے۔

ہجرت کے موقع پر جب نبی کریم ﷺ اور حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ مکہ سے نکلے تو کفار ان کے پیچھے

لگ گئے۔ دونوں حضرات غارِ ثور میں چھپے۔ دشمن اتنا قریب آ گیا کہ اگر وہ ذرا سا اندر جھانک لیتے تو سب کچھ ختم ہو جاتا۔ حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے عرض کیا: "یارسول اللہ! اگر ان میں سے کوئی نیچے دیکھ لے تو ہمیں دیکھ لے گا۔" اس نازک موقع پر نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا (التوبہ: 40)

غم نہ کرو، بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے۔

سوچیے، جان کا خطرہ ہے، دشمن سر پر کھڑا ہے، لیکن دل میں ذرا سا خوف یا مایوسی نہیں۔ اس لیے کہ یقین تھا کہ اللہ ساتھ ہے۔ یہ ایمان ہی تھا جس نے انہیں سب سے بڑی مشکل گھڑی میں بھی پر امید رکھا۔

3. ناکامی / یا رد کیے جانے کا ڈر:

ناکام ہونے یا لوگوں کی طرف سے رد کیے جانے کا خوف انسان کو نئی چیز آزمانے نہیں دیتا۔ حقیقت یہ ہے کہ ناکامی اسی کو ملتی ہے جو کچھ نیا کرنے کی ہمت کرتا ہے۔ اگر ڈر کو خود پر غالب کر لیں گے تو کم اعتماد رہیں گے۔ صحابہ کرام نے ہمیں دکھایا کہ اصل مقصد اللہ کو راضی کرنا ہے، نہ کہ لوگوں کو۔

حضرت بلال رضی اللہ عنہ کو لیجیے۔ وہ مکہ کے ایک غلام تھے۔ جب انہوں نے اسلام قبول کیا تو ان پر ظلم وستم کے پہاڑ توڑ دیے گئے۔ انہیں تپتی ریت پر لٹایا جاتا، سینے پر بھاری پتھر رکھا جاتا، لیکن ان کی زبان پر صرف یہ الفاظ ہوتے: "احد، احد"۔ انہیں اس بات کی پرواہ نہیں تھی کہ لوگ کیا کہیں گے یا ان کے ساتھ کیا سلوک کریں گے، وہ جانتے تھے کہ ان کا رب ان سے راضی ہے، بس یہی کافی ہے۔

اسی طرح جنگِ اُحد کا واقعہ ہے۔ مسلمانوں کو اس جنگ میں وقتی ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ بہت سے صحابہ زخمی ہوئے اور دشمن نے خوشی منائی۔ لیکن اس ناکامی نے انہیں توڑا نہیں۔ بلکہ انہوں نے اپنی غلطیوں سے سبق سیکھا اور ایمان کے ساتھ دوبارہ کھڑے ہو گئے۔ اس سے ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ ناکامی مستقل نہیں ہوتی، یہ صرف سیکھنے کا موقع ہے۔ اصل کامیابی یہ ہے کہ انسان اللہ کے دین پر ثابت قدم رہے۔

4. احساسِ کمتری:

احساسِ کمتری بھی کم خود اعتمادی کی ایک بڑی وجہ ہے، جس کی کئی صورتیں ہو سکتی ہیں۔

احساسِ کمتری اکثر انسان کو کمزور بنا دیتا ہے۔ کبھی خاندان، کبھی نسل، کبھی رنگ اور کبھی جسمانی معذوری کی وجہ سے انسان خود کو کم تر سمجھنے لگتا ہے۔ لیکن اسلام نے یہ سارے معیار ختم کر دیے۔ قرآن میں اعلان ہوا:

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ (الحجرات: 13)

یعنی اللہ کے نزدیک سب سے زیادہ عزت والا وہ ہے جو سب سے زیادہ پرہیز گار ہے۔

5. بچپن کا ماحول اور حالات:

اگر بچے کو مثبت اور اچھا ماحول نہ ملے، اس کی تربیت سختی یا منفی رویے سے ہو، تو وہ احساسِ کمتری میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اسی طرح جسمانی کمزوری، معاشرتی مسائل، تعریف اور توجہ کی کمی بھی کم خود اعتمادی کا سبب بن سکتی ہے۔ اگر ایسے شخص کو کوئی سمجھانے والا استاد یا رہنمائی دینے والا نہ ملے تو مسئلہ بڑھ سکتا ہے۔

حضرت بلال رضی اللہ عنہ اس کی سب سے بڑی مثال ہیں۔ وہ حبشہ کے ایک سیاہ فام غلام تھے، عرب کے معاشرے میں ان کی کوئی حیثیت نہیں تھی۔ لیکن اسلام نے انہیں وہ عزت دی کہ کعبہ کی چھت پر اذان دینے کا شرف ملا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ فرمایا کرتے تھے: "ابو بکر ہمارے سردار ہیں اور انہوں نے ہمارے سردار بلال کو آزاد کیا۔" یہ ہے اسلام کا عدل، جس نے غلام کو سردار بنا دیا۔

اسی طرح حضرت عبد اللہ بن ام مکتوم رضی اللہ عنہ تھے۔ وہ نابینا صحابی تھے۔ ایک دن وہ نبی کریم ﷺ کے پاس آئے جبکہ آپ ﷺ قریش کے سرداروں کو اسلام کی دعوت دے رہے تھے۔ اس موقع پر سورہ "عبس" نازل ہوئی اور اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی کو متوجہ کیا کہ ایک نابینا مؤمن کی اہمیت اللہ کے نزدیک بڑی ہے۔ یہی عبد اللہ بن ام مکتوم تھے جنہیں نبی کریم ﷺ اکثر مدینہ کا نگران بنا کر جاتے۔ اس سے معلوم ہوا کہ اسلام میں جسمانی معذوری کوئی کمتری نہیں۔

اب ہم بات کریں گے حد سے زیادہ خود اعتمادی (اوور کانفیڈنس) کی۔ ہم اس کی نشانیاں اور وجوہات سمجھیں گے، اور آخر میں اسے کم کرنے کا طریقہ بھی سیکھیں گے۔

حد سے زیادہ خود اعتمادی (اوور کانفیڈنس) کی نشانیاں:

1. سب کچھ جاننے والا رویہ

ایسے لوگ سمجھتے ہیں کہ انہیں سب کچھ آتا ہے۔ گفتگو میں دوسروں کی رائے کو اہمیت نہیں دیتے اور اپنی بات کو ہی آخری سچ سمجھتے ہیں۔ صحابہ کا طرزِ عمل اس کے برعکس تھا، وہ مشاورت اور دوسروں کی رائے کو اہمیت دیتے تھے۔

واقعہ: جنگِ بدر کے موقع پر رسول اللہ ﷺ نے ایک جگہ پڑاؤ کا حکم دیا۔ ایک صحابی حضرت حباب بن منذر رضی اللہ عنہ نے عرض کیا، "یا رسول اللہ! کیا یہ فیصلہ اللہ کی وحی کے مطابق ہے یا یہ آپ کی اپنی جنگی حکمتِ عملی

ہے؟'' آپ ﷺ نے فرمایا کہ یہ میری اپنی رائے ہے۔ اس پر حضرت حباب رضی اللہ عنہ نے مشورہ دیا کہ ہمیں اس جگہ پڑاؤ ڈالنا چاہیے جو پانی کے چشموں کے قریب ہو، تاکہ ہم پانی استعمال کر سکیں اور دشمن محروم رہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فوراً اس بہترین مشورے کو قبول فرمایا اور اپنی رائے پر اصرار نہیں کیا۔ یہ واقعہ ظاہر کرتا ہے کہ سب سے افضل ہونے کے باوجود آپ ﷺ اور آپ کے صحابہ دوسروں کی رائے کو اہمیت دیتے تھے۔

2. صرف اپنی ذات پر توجہ:

ایسے لوگ ہر بات میں اپنی کامیابیوں کا ذکر کرتے ہیں۔ ''میں، مجھے، میرا'' کی باتیں زیادہ کرتے ہیں اور چھوٹی کامیابیوں کو بھی بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں۔ صحابہ اپنی کامیابیوں کا سہرا اللہ کے سر باندھتے تھے، نہ کہ اپنی ذات کے۔

واقعہ: حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے اپنے دورِ خلافت میں حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ کو اسلامی فوج کے سپہ سالار کے عہدے سے معزول کر دیا تھا، جبکہ وہ مسلسل فتوحات حاصل کر رہے تھے۔ حضرت عمرؓ کو اندیشہ ہوا کہ کہیں لوگ یہ نہ سمجھنے لگیں کہ فتح خالد بن ولیدؓ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ حضرت خالد بن ولیدؓ نے بغیر کسی انا کے اس فیصلے کو قبول کیا اور ایک عام سپاہی کی حیثیت سے لڑتے رہے | ان کا مقصد صرف اللہ کی رضا تھی، ذاتی شہرت یا عہدہ نہیں۔

3. تنقید برداشت نہ کرنا:

انہیں تعمیری تنقید بھی بری لگتی ہے۔ جب تک آپ ان کی تعریف کرتے رہیں، وہ خوش رہتے ہیں، لیکن جیسے ہی آپ مشورہ یا تنقید کریں، وہ ناراض ہو جاتے ہیں۔ جبکہ صحابہ اپنی غلطی تسلیم کرتے اور تنقید کو اصلاح کا ذریعہ سمجھتے تھے۔

واقعہ: خلیفہ دوم حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ ایک مرتبہ مسجد میں خطبہ دے رہے تھے اور انہوں نے حقِ مہر کی ایک حد مقرر کرنے کی تجویز دی۔ اس پر ایک بوڑھی خاتون کھڑی ہوئیں اور کہا،

''اے عمر! آپ کو یہ حق کس نے دیا جبکہ اللہ قرآن میں فرماتا ہے کہ اگر تم نے ان (عورتوں) میں سے کسی کو ڈھیروں مال بھی دیا ہو تو اس میں سے کچھ واپس نہ لو۔'' (سورۃ النساء: 20)

حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے اپنی غلطی کا فوراً اعتراف کیا اور بھرے مجمع میں فرمایا، ''ایک عورت نے سچ کہا اور عمر نے غلطی کی۔

4. دوسروں کو قصوروار ٹھہرانا:

ایسے لوگ کامیابی کا سارا کریڈٹ خود لے لیتے ہیں، اور ناکامی کی صورت میں دوسروں کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ جبکہ صحابہ اپنی غلطیوں کی ذمہ داری خود قبول کرتے تھے۔

واقعہ: جنگِ اُحد میں تیر اندازوں کی ایک جماعت نے رسول اللہ ﷺ کے حکم کو پوری طرح نہیں مانا اور اپنی جگہ چھوڑ دی، جس کی وجہ سے مسلمانوں کو شدید نقصان اٹھانا پڑا۔ اس کے بعد کسی صحابی نے ایک دوسرے پر الزام تراشی نہیں کی بلکہ سب نے اسے ایک اجتماعی غلطی تسلیم کیا، اللہ سے معافی مانگی اور اس سے سبق سیکھا۔ قرآن نے بھی اس واقعے پر تبصرہ کرتے ہوئے ان کی توبہ کا ذکر کیا اور انہیں معاف کر دیا۔

5. بے صبری

ایسے لوگوں میں صبر کم ہوتا ہے۔ وہ فوراً نتائج چاہتے ہیں، اور اگر نتیجہ دیر سے ملے تو ناراض ہو جاتے ہیں۔ جبکہ صحابہ نے مشکلات اور آزمائشوں پر صبر کا بہترین نمونہ پیش کیا۔

واقعہ: حضرت خباب بن ارت رضی اللہ عنہ اسلام کے ابتدائی دور میں مسلمان ہوئے اور ان کے مشرک آقا ان پر شدید ظلم کرتے تھے۔ انہیں دہکتے ہوئے کوئلوں پر لٹایا جاتا تھا یہاں تک کہ ان کی چربی سے کوئلے بجھ جاتے تھے۔ ایک دن انہوں نے تکلیف کی شدت سے رسول اللہ ﷺ سے دعا کی درخواست کی تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم سے پہلے لوگوں کو لوہے کی کنگھیوں سے نوچا گیا لیکن وہ اپنے دین سے نہیں پھرے۔ آپ ﷺ نے انہیں صبر کی تلقین فرمائی۔ یہ صحابہ کی مشکلات پر صبر کی ایک عظیم مثال ہے۔

6. گفتگو پر غلبہ پانا

ایسے لوگ عام گفتگو کو بھی بحث بنا دیتے ہیں۔ دوسروں کی بات سننے کا حوصلہ کم ہوتا ہے اور ہر حال میں اپنی برتری ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ جبکہ صحابہ کرام دوسروں کو بولنے کا موقع دیتے اور ان کی بات غور سے سنتے تھے۔

واقعہ: حضرت عبد اللہ بن ام مکتوم رضی اللہ عنہ ایک نابینا صحابی تھے۔ ایک بار وہ رسول اللہ ﷺ کے پاس آئے جب آپ ﷺ قریش کے کچھ سرداروں کو دین کی دعوت دے رہے تھے۔ انہوں نے آپ ﷺ کو پکارا، لیکن آپ ﷺ اپنی گفتگو میں مصروف رہے۔ اس پر اللہ تعالیٰ نے سورۃ عبس نازل فرمائی جس میں آپ ﷺ کو توجہ دلائی گئی کہ اللہ کے نزدیک اس نابینا صحابی کی قدر زیادہ ہے۔ اس واقعے کے بعد رسول اللہ ﷺ حضرت عبد اللہ بن ام مکتوم رضی اللہ عنہ کا خاص خیال رکھتے اور جب بھی وہ آتے تو فرماتے، "خوش آمدید اس شخص کو جس کے معاملے میں میرے رب نے مجھ پر عتاب فرمایا۔" یہ دوسروں کی بات سننے اور انہیں اہمیت دینے کا اعلیٰ ترین معیار ہے۔

7. مدد مانگنے سے گریز کرنا

ایسے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ سب کچھ اکیلے کر سکتے ہیں۔ کسی سے مدد لینا اپنی کمزوری سمجھتے ہیں۔ جبکہ صحابہ ایک دوسرے کے مددگار اور بھائی تھے۔

واقعہ: جب مہاجرین مکہ سے ہجرت کر کے مدینہ آئے تو رسول اللہ ﷺ نے انصار اور مہاجرین میں بھائی چارے کا رشتہ قائم فرمایا۔ انصارِ مدینہ نے اپنے مہاجر بھائیوں کو اپنی ہر چیز میں آدھا حصہ دینے کی پیشکش کی، یہاں تک کہ اپنے باغات اور کاروبار میں بھی۔ مہاجرین نے بھی ان کی مدد کو قبول کیا اور پھر خود محنت کر کے اپنے پیروں پر کھڑے ہوئے۔ یہ واقعہ ایک دوسرے سے مدد لینے اور کرنے کی بہترین مثال ہے۔

8. ہر جگہ مقابلہ بازی:

ایسے لوگ ہر بات کو مقابلہ بنا لیتے ہیں، چاہے ضرورت نہ ہو۔ دوسروں کی تعریف برداشت نہیں کر پاتے۔ ہر حال میں مقابلہ بازی ہر حال میں مقابلہ بازی- جبکہ صحابہ کی مقابلہ بازی نیکی اور خیر کے کاموں میں ہوتی تھی، دنیاوی معاملات میں نہیں۔

واقعہ: ایک بار رسول اللہ ﷺ نے غزوہ تبوک کے موقع پر صحابہ کو صدقہ کرنے کا حکم دیا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ اس دن میرے پاس کافی مال تھا اور میں نے سوچا کہ آج میں نیکی میں ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ سے آگے نکل جاؤں گا۔ میں اپنا آدھا مال لے کر حاضر ہوا۔ آپ ﷺ نے پوچھا، "گھر والوں کے لیے کیا چھوڑا؟" میں نے کہا، "آدھا مال۔" کچھ دیر بعد حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ اپنا سارا مال لے کر حاضر ہوئے۔ جب آپ ﷺ نے ان سے پوچھا کہ "گھر والوں کے لیے کیا چھوڑا؟" تو انہوں نے جواب دیا، "ان کے لیے اللہ اور اس کا رسول ہی کافی ہے۔" یہ دیکھ کر حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں ابو بکر رضی اللہ عنہ سے کبھی آگے نہیں بڑھ سکتا۔

9. حد سے زیادہ خطرہ مول لینا

ایسے لوگ بغیر مکمل سوچ بچار کے بڑے فیصلے کر لیتے ہیں اور بعد میں اگر مسئلہ ہو جائے تو دوسروں یا حالات کو قصوروار ٹھہراتے ہیں۔ جبکہ صحابہ نے سیکھا کہ اپنی تعداد یا طاقت پر بھروسہ کرنا خطرناک ہو سکتا ہے۔

واقعہ: جنگِ حنین کے موقع پر مسلمانوں کی تعداد 12,000 تھی جو اس سے پہلے کسی جنگ میں نہ تھی۔ بعض مسلمانوں کے دل میں یہ خیال آیا کہ آج ہم اپنی کثرت کی وجہ سے ہرگز شکست نہیں کھائیں گے۔ یہی سوچ اللہ کو ناپسند آئی۔ جنگ کے آغاز میں مسلمانوں کو شکست کا سامنا کرنا پڑا اور افراتفری پھیل گئی۔ پھر رسول اللہ ﷺ کی ثابت

قدمی اور اللہ کی مدد سے مسلمانوں کو فتح نصیب ہوئی۔ قرآن نے اس واقعے کا ذکر کرتے ہوئے مسلمانوں کو اپنی تعداد پر غرور کرنے سے منع فرمایا۔

10. جلد بازی میں فیصلے کرنا

ایسے لوگ سوچے سمجھے بغیر فوری فیصلہ کر لیتے ہیں جس سے اکثر اچھے نتائج نہیں ملتے۔ جبکہ صحابہ نے سیکھا کہ بعض اوقات ظاہری طور پر کمزور نظر آنے والے فیصلوں میں بڑی حکمت ہوتی ہے۔

واقعہ: صلح حدیبیہ کے موقع پر رسول اللہ ﷺ نے مشرکینِ مکہ سے ایک معاہدہ کیا جس کی شرائط بظاہر مسلمانوں کے خلاف نظر آ رہی تھیں۔ کئی بڑے صحابہ، بشمول حضرت عمر رضی اللہ عنہ، ان شرائط پر بے چین تھے اور اسے مسلمانوں کی کمزوری سمجھ رہے تھے۔ لیکن رسول اللہ ﷺ نے اللہ کے حکم سے یہ معاہدہ کیا۔ بعد میں یہی معاہدہ "فتح مبین"، یعنی کھلی فتح کا پیش خیمہ ثابت ہوا۔ اس سے جلد بازی میں اور صرف ظاہری حالات دیکھ کر فیصلہ کرنے سے گریز کا سبق ملتا ہے۔

11. خود احتسابی کی کمی:

ایسے لوگ اپنی خامیوں پر غور نہیں کرتے، بلکہ صرف خوبیوں کو دیکھتے ہیں۔ غلطی ماننے سے گریز کرتے ہیں۔ جبکہ صحابہ خاص طور پر حضرت عمر رضی اللہ عنہ، خود احتسابی کا بہترین نمونہ تھے۔

واقعہ: حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کا قول مشہور ہے کہ "اپنا محاسبہ کرو قبل اس کے کہ تمہارا محاسبہ کیا جائے۔" وہ راتوں کو گشت کرتے اور اپنی رعایا کی خبر رکھتے تھے۔ ایک بار انہوں نے ایک بچے کو روتے سنا تو اس کی ماں سے وجہ پوچھی۔ اس نے بتایا کہ میں اس کا دودھ چھڑوا رہی ہوں تاکہ اس کا وظیفہ لگ جائے (کیونکہ وظیفہ دودھ چھڑانے کے بعد ملتا تھا)۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ یہ سن کر بہت پریشان ہوئے اور فوراً حکم جاری کیا کہ بچے کی پیدائش پر ہی اس کا وظیفہ مقرر کر دیا جائے، اور اپنی اس کوتاہی پر اللہ سے معافی مانگتے رہے۔

12. دوسروں کو کمتر محسوس کروانا:

ایسے لوگ اپنی باتوں اور رویے سے دوسروں کو کم تر دکھاتے ہیں۔ اکثر اپنی چیزوں یا کامیابیوں کا دکھاوا کرتے ہیں۔ جبکہ صحابہ کو سکھایا گیا کہ تقویٰ کے علاوہ کسی کو کسی پر کوئی برتری حاصل نہیں۔

واقعہ: ایک مرتبہ حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ کا حضرت بلال حبشی رضی اللہ عنہ سے کسی بات پر جھگڑا ہو گیا۔ غصے میں حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ نے انہیں کہہ دیا، "اے کالی ماں کے بیٹے!" حضرت بلال رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے شکایت

کی۔ آپ ﷺ یہ سن کر سخت ناراض ہوئے اور حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ سے فرمایا، ”تمہارے اندر ابھی تک جاہلیت کی ایک نشانی باقی ہے۔“ حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ اپنی اس بات پر اتنے شرمندہ ہوئے کہ انہوں نے اپنا گال زمین پر رکھ دیا اور حضرت بلال رضی اللہ عنہ سے کہا کہ جب تک تم اس پر اپنا پاؤں نہیں رکھو گے، میں اسے نہیں اٹھاؤں گا۔ حضرت بلال رضی اللہ عنہ نے انہیں اٹھا کر گلے لگالیا اور معاف کر دیا۔

قارئینِ کرام، اب ہم بات کریں گے کہ وہ کون سی وجوہات ہیں جن کی بنا پر انسان اوور کانفیڈنس کا شکار ہوجاتا ہے، اور پھر آخر میں اسے کم کرنے کے طریقے بھی سمجھیں گے۔

حد سے زیادہ خود اعتمادی (اوور کانفیڈنس) کی وجوہات:

1. بچپن کے تجربات اور پرورش:

اگر بچے کی تربیت میں حد سے زیادہ تعریف کی جائے اور تعمیری تنقید نہ کی جائے تو وہ خود کو ہر حال میں درست سمجھنے لگتا ہے، جو آگے چل کر اوور کانفیڈنس بن جاتا ہے۔ جدید نفسیات کے مطابق بے جا تعریف، تعمیری تنقید کا فقدان اور والدین کی حد سے زیادہ توقعات انسان کو حد سے زیادہ خود اعتمادی کی طرف لے جاتی ہیں۔ انسان یہ سمجھنے لگتا ہے کہ وہ کبھی غلطی نہیں کرسکتا۔ لیکن صحابہ کرام کی تربیت اس کے بالکل برعکس تھی۔ ان کی پرورش ”تزکیہ نفس“ اور ”خشیتِ الٰہی“ پر مبنی تھی۔

نبی اکرم ﷺ صحابہ کی تعریف فرماتے تھے لیکن ہمیشہ کسی حقیقی خوبی پر، جیسے حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ کو ”صدیق“ اور حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو ”فاروق“ کہنا۔ یہ تعریف ان کی ذمہ داریوں کو بڑھاتی تھی نہ کہ ان میں غرور پیدا کرتی تھی۔ اسی طرح غلطی پر فوراً اور حکمت سے اصلاح فرمائی جاتی تھی۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کا دورِ خلافت اس کی بہترین مثال ہے کہ وہ برملا اپنی اصلاح کرواتے اور اس پر خوش ہوتے تھے۔ ان سے توقعات وابستہ کی جاتی تھیں لیکن دنیاوی کامیابی کی نہیں بلکہ اللہ کی رضا اور آخرت کی کامیابی کی۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ (الحجرات: 13)

یعنی اللہ کے نزدیک تم میں سب سے زیادہ عزت والا وہ ہے جو سب سے زیادہ متقی ہے۔

2. ابتدائی کامیابی:

جدید نفسیات کے مطابق شروع میں جلد اور بڑی کامیابیاں ملنے سے انسان یہ سمجھ سکتا ہے کہ وہ ناقابلِ شکست

ہے اور مستقبل میں بھی ہر چیز آسانی سے حاصل کر لے گا۔ لیکن صحابہ کرام نے عظیم کامیابیاں حاصل کرنے کے باوجود ہر کامیابی کو اللہ کی مدد اور نصرت کا نتیجہ سمجھا، اپنی ذاتی قابلیت کا نہیں۔ قرآن مجید میں ہے:

وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِندِ اللَّهِ (آل عمران: 126)

یعنی مدد تو صرف اللہ ہی کی طرف سے ہے۔

حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ جنہیں "سیف اللہ" کہا گیا اور جنہوں نے بے شمار جنگوں میں فتح حاصل کی، جب حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے انہیں معزول کیا تو انہوں نے بغیر کسی شکایت کے فیصلے کو قبول کیا اور فرمایا: "میں اللہ کے لیے لڑتا ہوں، عمر کے لیے نہیں"۔ ایک حد سے زیادہ خود اعتمادی رکھنے والا شخص کبھی بھی اتنی بڑی کامیابیوں کے بعد اپنے عہدے سے ہٹائے جانے کو اتنی آسانی سے قبول نہ کرتا۔

3. اپنے آپ کو حد سے زیادہ اہم سمجھنا:

اپنے آپ کو سب سے بہتر سمجھنا، یہ خیال کرنا کہ میرے جیسا کوئی نہیں۔ اپنی خوبیوں کو بڑھا چڑھا کر دیکھنا اور خامیوں کو نظر انداز کرنا بھی اوور کانفیڈنس کی بڑی وجہ ہے۔ جدید نفسیات کے مطابق اپنی صلاحیتوں اور قدر و قیمت کے بارے میں بہت اعلیٰ رائے رکھنا اگر حقیقت پر مبنی نہ ہو تو یہ غرور اور خود فریبی بن جاتا ہے۔ لیکن صحابہ کرام اپنی صلاحیتوں سے واقف تھے، تاہم ان کا اصل تصور یہ تھا کہ وہ اللہ کے عاجز بندے ہیں جو ہر لمحہ اس کے محتاج ہیں۔ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ نے خلافت ملنے کے بعد پہلے خطبے میں فرمایا: "لوگو! مجھے تم پر حاکم بنایا گیا ہے، حالانکہ میں تم میں سے بہترین نہیں ہوں۔ اگر میں اچھا کام کروں تو میری مدد کرنا اور اگر غلطی کروں تو مجھے سیدھا کر دینا"۔ یہ کلمات اس بات کی بہترین مثال ہیں کہ طاقت اور اختیار ملنے کے باوجود عاجزی ہی اصل زینت ہے۔

اب ہم بات کریں گے کہ وہ کون سے اجزاء ہیں جن سے مل کر کانفیڈنس بنتا ہے۔

کانفیڈنس کے اجزاء

خود آگاہی (Self-awareness):

اپنے بارے میں جاننا اور سمجھنا خود آگاہی کہلاتا ہے۔ انسان جتنا اپنی ذات کو پہچانتا ہے، اتنا ہی اسے احساس ہوتا ہے کہ اللہ پاک نے اسے کتنی خوبیاں اور صلاحیتیں دی ہیں۔ وہ کسی سے کم نہیں ہے۔

حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ اپنی ذمہ داریوں اور اپنے مزاج سے بخوبی واقف تھے۔ وہ خلیفہ بننے سے پہلے اور بعد میں مسلسل اپنا محاسبہ کرتے تھے۔ اُن کا مشہور قول ہے کہ "اپنا محاسبہ کرو قبل اس کے کہ تمہارا محاسبہ کیا جائے"۔ یہ

گہری خود آگاہی کی بہترین مثال ہے، جس کی وجہ سے وہ اپنی کمزوریوں پر قابو پانے اور اپنی خوبیوں کو اسلام کے لیے استعمال کرنے میں کامیاب رہے۔

اس کے لیے ایک سرگرمی (Activity) ہے جو آپ کو اپنے بارے میں جاننے میں مدد دے گی۔

سرگرمی:

نیچے دیے گئے جملوں کو 20،20 مرتبہ مکمل کریں:

میں ہوں۔۔۔۔۔(I am.....)

میرے پاس ہے۔۔۔۔۔۔(I have.....)

میں کرسکتا/سکتی ہوں۔۔۔۔۔۔(I can .....)

مثبت تخیل

ہر انسان کے ذہن میں ایک دن میں ہزاروں خیالات آتے ہیں۔ ان میں کچھ مثبت ہوتے ہیں اور کچھ منفی۔ اگر ہم منفی سوچوں کی بجائے مثبت سوچوں پر زیادہ توجہ دیں تو ہم بہتر اور مضبوط کانفیڈنس حاصل کر سکتے ہیں۔

اصل میں کانفیڈنس ایک یا دو دن میں حاصل نہیں ہوتا۔ یہ ایک طرزِ زندگی (Lifestyle) ہے جسے انسان کو پوری زندگی اپنانا اور برقرار رکھنا ہوتا ہے۔

صحابہ کرام جنت کے حسین تصور اور اللہ تعالیٰ کے وعدوں پر کامل یقین رکھتے تھے۔ یہ مثبت تخیل انہیں ہر مشکل میں ثابت قدم رکھتا تھا۔ حضرت ابو الدحداح رضی اللہ عنہ کا واقعہ اس کی عمدہ مثال ہے جب انہوں نے جنت میں کھجور کے ایک درخت کے بدلے اپنا سب سے قیمتی اور خوبصورت باغ اللہ کی راہ میں دے دیا، کیونکہ ان کا تخیل دنیا کے باغ سے کہیں زیادہ خوبصورت جنت کے باغ کو دیکھ رہا تھا۔

اپنے آپ پر اور اللہ تعالیٰ پر مضبوط یقین

اس کے دو حصے ہیں:

پہلا حصہ:

اپنی ذات پر یقین رکھنا کہ آپ کو بے مقصد پیدا نہیں کیا گیا، بلکہ آپ ایک خاص مقصد کے تحت پیدا ہوئے ہیں۔ جیسا کہ سورۃ الزیتون (التین) آیت نمبر 4 میں ہے:

لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم

یعنی: اللہ نے انسان کو بہترین ساخت پر پیدا کیا ہے۔

دوسرا حصہ:

اللہ پاک پر یقین رکھنا کہ وہ:

آپ کو کبھی اکیلا نہیں چھوڑتا۔

اس نے آپ کو اپنا نائب (خلیفہ) بنایا ہے۔

وہ آپ کی شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہے۔

وہ ہر حال میں آپ کے ساتھ ہے۔

جب یہ یقین مضبوط ہو جاتا ہے تو انسان کبھی مایوس نہیں ہوتا۔

یاد رکھیں! آپ جب بھی گریں گے، یا تو اللہ آپ کو اُڑنے کے لیے پر عطا کر دے گا، یا پھر وہ آپ کو تھام لے گا۔

ہجرت کے موقع پر جب نبی اکرم ﷺ اور حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ غارِ ثور میں پناہ لیے ہوئے تھے اور کفار بالکل غار کے دہانے پر پہنچ گئے، تو اس موقع پر حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ نے گھبراہٹ کا اظہار کیا۔ نبی اکرم ﷺ نے ان سے فرمایا: ''غم نہ کرو، بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے''۔ یہ اللہ کی ذات پر پختہ یقین کی انتہا تھی جس نے انہیں ہر خوف سے بے نیاز کر دیا تھا۔

گہرا غور و فکر

پونڈر (Ponder) کا مطلب ہے کسی چیز کو بہت گہرائی سے دیکھنا اور اس پر سنجیدگی سے غور کرنا۔

قرآنِ مجید میں مختلف انداز سے بار بار غور و فکر کرنے کا حکم دیا گیا ہے، تاکہ انسان کائنات، اپنی تخلیق اور زندگی کے مقصد کو سمجھے۔ جب انسان کائنات پر غور و فکر کرتا ہے تو اسے احساس ہوتا ہے کہ وہ بے مقصد پیدا نہیں کیا گیا، بلکہ ایک خاص مقصد کے لیے پیدا کیا گیا ہے۔ یہ احساس اس کے اندر مضبوط اور حقیقی کانفیڈنس پیدا کرتا ہے۔

حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ کا قبولِ اسلام کا واقعہ گہرے غور و فکر کی بہترین مثال ہے۔ وہ حق کی تلاش میں اپنے آبائی دین (مجوسیت) سے غیر مطمئن ہو کر نکلے، مختلف علاقوں کا سفر کیا، عیسائی علماء سے علم حاصل کیا اور ہر مرحلے پر گہرائی سے سوچ بچار کرتے رہے، یہاں تک کہ غور و فکر کی یہی جستجو انہیں نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں لے آئی اور وہ مسلمان ہو گئے۔

فیصلہ سازی

کانفیڈنس کے لیے خود فیصلے کرنا بہت ضروری ہے۔ آپ لوگوں سے مشورہ ضرور لیں، لیکن آخری فیصلہ خود کریں۔ جب آپ اپنے فیصلے خود لیتے ہیں اور پھر ان کے نتائج (چاہے اچھے ہوں یا برے) قبول کرتے ہیں، تو آپ کے اندر ذمہ داری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہی رویہ آہستہ آہستہ آپ کو مضبوط اور حقیقی کانفیڈنس کی طرف لے جاتا ہے۔

نبی اکرم ﷺ کے وصال کے بعد جب منکرینِ زکوٰۃ کا فتنہ اٹھا تو بہت سے صحابہ ان کے خلاف فوری جنگ کے حق میں نہیں تھے۔ لیکن خلیفۂ اول حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ نے کمال جرات اور دور اندیشی سے فیصلہ کرتے ہوئے فرمایا: ”خدا کی قسم! جو شخص نماز اور زکوٰۃ میں فرق کرے گا، میں اس سے ضرور جنگ کروں گا“۔ ان کے اس بروقت اور فیصلہ کن قدم نے اسلام کی بنیادوں کو مضبوط کر دیا۔

عمل

صرف خیالی منصوبے بنانا اچھی بات ہے، لیکن جب تک آپ عملی قدم نہیں اٹھائیں گے، آپ کہیں نہیں پہنچ سکیں گے۔ مثال کے طور پر، آپ نے پورا منصوبہ بنالیا کہ کل اسلام آباد جانا ہے، لیکن جب تک آپ گاڑی یا بس میں سوار نہیں ہوں گے، آپ کبھی اسلام آباد نہیں پہنچ پائیں گے۔

اسی بارے میں شاعرِ مشرق علامہ محمد اقبال رحمۃ اللہ علیہ کا مشہور شعر ہے:

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی
یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے

صحابہ کرام علم حاصل کرنے کے بعد اس پر فوراً عمل کرنے والے تھے۔ مواخاتِ مدینہ کے موقع پر جب نبی اکرم ﷺ نے ایک مہاجر اور ایک انصاری کو بھائی بھائی بنایا تو انصار نے صرف زبانی کلامی نہیں بلکہ عملی طور پر اپنی جائیداد، گھر اور کاروبار تک اپنے مہاجر بھائیوں کے ساتھ تقسیم کر دیا۔ یہ فوری اور بے لوث عمل کی اعلیٰ مثال ہے۔

صبر

جیسا کہ میں پہلے عرض کر چکا ہوں کہ بہترین اور مضبوط کانفیڈنس ایک یا دو دن میں حاصل نہیں ہوتا، بلکہ یہ پوری زندگی کا سفر ہے۔ اس لیے ہمیں اس پر مستقل مزاجی اور شعوری کوشش کے ساتھ کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صبر کے بعد ہی انسان کامیابی حاصل کرتا ہے۔ اس کائنات میں ایک بھی ایسا شخص نہیں جو فوراً کامیاب ہو گیا ہو۔

ہر کامیابی وقت مانگتی ہے، کبھی مہینے اور کبھی سال لگ جاتے ہیں۔ جو شخص صبر کے ساتھ مسلسل کوشش کرتا رہتا ہے، آخر کار وہی کامیابی اور مضبوط کانفیڈنس حاصل کرتا ہے۔

حضرت بلال حبشی رضی اللہ عنہ کا صبر تاریخ میں ضرب المثل ہے۔ اسلام قبول کرنے کی پاداش میں ان کا مالک انہیں مکہ کی تپتی ریت پر لٹا کر سینے پر بھاری پتھر رکھ دیتا تھا، لیکن ان کی زبان سے "اَحد، اَحد" (اللہ ایک ہے) کے سوا کچھ نہ نکلتا۔ اسی طرح حضرت سمیّہ رضی اللہ عنہا اور ان کے خاندان نے شدید تکالیف پر صبر کیا اور جان دے دی لیکن اسلام نہ چھوڑا۔

مستقل مزاجی

مستقل مزاجی کامیابی کی وہ کنجی ہے جس سے آخر کار کامیابی ضرور ملتی ہے۔ یہ عادت انسان کو نظم وضبط کا پابند بناتی ہے۔ کبھی آپ کا دل نہیں چاہتا، موڈ نہیں ہوتا یا جسم تھکا ہوا ہوتا ہے، لیکن اگر مستقل مزاجی کی عادت ہو تو وہ آپ کو عمل کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ جب باقی لوگ رک جاتے ہیں اور اپنے بہانوں کی وجہ سے ہار مان لیتے ہیں، تب بھی آپ ڈٹے رہتے ہیں، ثابت قدمی دکھاتے ہیں اور کام مکمل کر گزرتے ہیں۔ یہی رویہ آپ کے اندر مضبوط اور حقیقی کانفیڈنس پیدا کرتا ہے۔

صحابہ کرام نیکی کے کاموں اور عبادات میں ثابت قدم رہتے تھے۔ حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ عبادت میں اس قدر استقامت رکھتے تھے کہ روزانہ روزہ رکھتے اور رات بھر عبادت کرتے، یہاں تک کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں اعتدال کا راستہ اختیار کرنے کی نصیحت فرمائی۔ یہ ان کے اعمال میں استقامت اور پابندی کو ظاہر کرتا ہے۔

احساسِ ذمہ داری

احساسِ ذمہ داری انسان کو یقینی کامیابی کی طرف لے جاتا ہے۔ جب تک آپ اپنی زندگی کی ذمہ داری خود قبول نہیں کریں گے، آپ اعلیٰ کارکردگی حاصل نہیں کر سکتے۔ یاد رکھیں، مضبوط اور غیر متزلزل کانفیڈنس آپ کو خود ہی حاصل کرنا ہوتا ہے۔ لوگ یا مینٹور آپ کی رہنمائی ضرور کر سکتے ہیں، لیکن اس سفر کو طے آپ نے خود ہی کرنا ہوتا ہے۔ جب انسان اپنی کامیابی اور ناکامی دونوں کی ذمہ داری قبول کر لیتا ہے، تب اس کے اندر حقیقی اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

خلیفہ دوم حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کا یہ قول ان کے احساسِ ذمہ داری کو ظاہر کرنے کے لیے کافی ہے کہ "اگر

دریائے فرات کے کنارے ایک بکری کا بچہ بھی بھوک سے مر گیا تو مجھے ڈر ہے کہ قیامت کے دن عمر سے اس کے بارے میں پوچھا جائے گا۔" یہ ایک حکمران کے طور پر ان کی اپنی ذمہ داری کے گہرے احساس کی عکاسی کرتا ہے۔

چھوٹی کامیابیاں

اپنی چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کو ضرور منائیں۔ یہی چھوٹی کامیابیاں آپ کو بڑی کامیابی کے لیے تیار کرتی ہیں۔ یاد رکھیں! کامیابی یا ناکامی ایک دن میں حاصل نہیں ہوتی۔ ایک بڑی ناکامی کئی چھوٹی چھوٹی ناکامیوں کا نتیجہ ہوتی ہے، اور اسی طرح ایک بڑی کامیابی بھی کئی چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ جب آپ اپنی چھوٹی کامیابیوں کو سراہتے ہیں تو یہ آپ کے اندر کانفیڈنس پیدا کرتی ہیں۔ اگر آپ یہ کر سکتے ہیں، تو ان شاء اللہ بڑی کامیابیاں بھی حاصل کر لیں گے۔

غزوہ بدر سے پہلے مسلمانوں نے کئی چھوٹے چھوٹے سریے (فوجی مہمات) بھیجے تھے۔ ان مہمات میں ملنے والی کامیابیاں بظاہر چھوٹی تھیں، لیکن انہوں نے مسلمانوں کے حوصلے بلند کیے اور انہیں بڑی جنگ کے لیے تیار کیا۔ ان چھوٹی کامیابیوں نے ان کی خود اعتمادی میں بے پناہ اضافہ کیا۔

کیسے منائیں؟

اس کے مختلف طریقے ہو سکتے ہیں۔ سب سے آسان اور سادہ طریقہ یہ ہے کہ جب آپ کوئی کام مکمل کریں تو خود کو شاباش دیں، اپنے کندھے پر ہلکی سی تھپکی دے کر کہیں: "Well done!"

سرگرمی: کامیابیوں کا جار

ایک جار یا ڈبہ لیں اور اسے اپنے کمرے میں رکھ دیں۔

دن بھر میں جو بھی کام مکمل کریں، ہر کام کو ایک چھوٹے کاغذ (Sticky Note) پر لکھ کر اس جار میں ڈال دیں۔

یہ عمل مسلسل 15 دن تک کریں۔

دو ہفتوں بعد جب آپ اس جار کو دیکھیں گے تو آپ حیران رہ جائیں گے کہ آپ نے کتنے کام مکمل کر لیے۔ یہ طریقہ آپ کے اندر مثبت احساس اور مضبوط کانفیڈنس پیدا کرے گا۔

مثبت اور پیداواری ماحو:

آپ کی کمپنی (ساتھی افراد) اور ماحول آپ کی ذات پر بہت اثر انداز ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

اگر آپ کسی کوئلے کی دکان پر جائیں اور کچھ نہ خریدیں، تب بھی آپ کے کپڑوں پر کہیں نہ کہیں کوئلے کی میل لگ جاتی ہے۔ اسی طرح، اگر آپ کسی پرفیوم کی دکان پر جائیں اور کچھ نہ خریدیں، تب بھی آپ کے کپڑوں سے خوشبو آنے لگتی ہے یعنی، اگر آپ مثبت اور خود اعتماد لوگوں کے ساتھ رہیں گے، تو یہ اثر آپ پر بھی ظاہر ہوگا اور آپ خود بھی زیادہ کانفیڈینٹ محسوس کریں گے۔

مسجدِ نبوی کا ماحول بہترین اور مثبت ماحول کی مثال ہے۔ یہ صرف نماز کی جگہ نہیں تھی بلکہ ایک تعلیمی مرکز (اصحابِ صفّہ کا چبوترہ)، ایک پارلیمنٹ، ایک کمیونٹی سینٹر اور مشاورت کا مقام بھی تھی۔ اس مثبت اور روحانی ماحول نے صحابہ کرام کی ایسی تربیت کی جس کی مثال نہیں ملتی۔

اچھا کردار

ہماری باڈی لینگویج بذات خود مثبت رویے کے ساتھ جڑتی ہے۔

جیسا واصف علی واصف رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

"بدنیت ہونے کی فوری سزا خوف ہے"

آپ نے خود بھی محسوس کیا ہوگا کہ جب کوئی آپ کو دھوکہ دیتا ہے یا آپ خود کوئی برا کام کرتے ہیں تو دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور چہرے کے تاثرات بدل جاتے ہیں۔ اس لیے اپنی شخصیت اور کردار کو جتنا ممکن ہو مثبت بنائیں۔ اس طرح آپ حقیقی اور مضبوط کانفیڈنس کے مستحق بن جائیں گے۔

حضرت عثمانِ غنی رضی اللہ عنہ اپنی حیا، سخاوت اور اعلیٰ اخلاق کی وجہ سے مشہور تھے۔ انہوں نے "بئر رومہ" نامی کنواں خرید کر مسلمانوں کے لیے وقف کر دیا اور جیش العسرۃ (غزوہ تبوک کے لشکر) کو کثیر مال سے تیار کیا۔ ان کا کردار اتنا بلند تھا کہ فرشتے بھی ان سے حیا کرتے تھے۔ یہ مثال بتاتی ہے کہ اچھا کردار خود اعتمادی کی بنیاد ہے۔

امید ہے کہ اب تک کا سفر آپ کے لیے مفید اور دلچسپ رہا ہوگا۔

اب ہم بات کریں گے کہ حقیقی اور مضبوط (Optimal) کانفیڈنس کیسے پیدا ہوتا ہے۔

How to build self-confidence?

خود اعتمادی کیسے پیدا کریں؟

1. احساسِ کمتری پر قابو پانا

اس میں سب سے پہلے یہ معلوم کرنا ہوتا ہے کہ ہم خود کو کمتر کیوں سمجھتے ہیں؟ ہم کن چیزوں کی وجہ سے اور کن لوگوں کے سامنے ایسا محسوس کرتے ہیں؟ اگر ہم ان چیزوں اور لوگوں کی پہچان کر لیں، تو اس پر قابو پانا بہت آسان ہو جاتا ہے۔

وجوہات:

سواری (Transport):

جب کوئی CD-70 والا بندہ CD-125 والے کو دیکھتا ہے، تو وہ احساسِ کمتری محسوس کرتا ہے۔ اسی طرح چھوٹی گاڑی والا جب بڑی گاڑی والے کو دیکھتا ہے تو خود کو کمتر سمجھتا ہے۔ چلیں، سواری کے مقصد کو سمجھتے ہیں۔ CD-70 اور چھوٹی گاڑی کا کام کیا ہے؟ ایک جگہ سے دوسری جگہ سفر کرنا۔ اسی طرح بڑی گاڑی کا مقصد بھی وہی سفر ہے۔ جب دونوں کا مقصد ایک ہی ہے، تو پھر احساسِ کمتری کی کوئی منطق نہیں بنتی۔

انگریزی بولنا:

جب کوئی اردو یا پنجابی بولنے والا شخص کسی کو انگریزی میں بات کرتے دیکھتا ہے، تو وہ دب جاتا ہے۔ انگریزی میں بھی آپ گفتگو ہی کرتے ہیں اور اردو یا پنجابی میں بھی وہی گفتگو۔ اصل چیز اپنی بات صحیح طرح سمجھانا ہے۔ انگریزی صرف ایک زبان ہے جو سیکھی جا سکتی ہے، اس لیے اسے دیکھ کر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

بڑا گھر:

جب کرائے پر رہنے والا یا چھوٹے گھر والا کسی بڑے گھر والے کو دیکھتا ہے تو احساسِ کمتری کا شکار ہو جاتا ہے۔ گھر کا اصل مقصد رہنا اور آرام و سکون کرنا ہے۔ آرام کے لیے ایک بستر کی جگہ چاہیے جو چھوٹے گھر میں بھی مل سکتی ہے۔ اصل چیز دل کا سکون ہے، گھر کا سائز نہیں۔

جب آپ چیزوں اور لوگوں کو ان کی اصل اہمیت کے حساب سے دیکھیں گے، تو یہ احساسِ کمتری والا عنصر ختم ہو جائے گا۔

مزید کچھ تجاویز:

آپ منفرد ہیں: یاد رکھیں کہ پوری دنیا میں آپ جیسا کوئی دوسرا نہیں۔ نہ کوئی آپ کی جگہ لے سکتا ہے اور نہ آپ کسی کی نقل کر کے ان جیسا بن سکتے ہیں۔

اپنی خوبیاں دیکھیں: اپنی خامیوں کو عارضی طور پر بھول جائیں اور اپنی صلاحیتوں کو بڑھا کر دیکھیں۔
مہارت حاصل کریں: کسی بھی ایک شعبے کے ماہر بن جائیں تا کہ وہ آپ کی پہچان بن جائے۔
معاشرے کے لیے فائدہ مند بنیں: لوگوں کو فائدہ پہنچانے والے بنیں۔
ان باتوں پر مسلسل عمل کرنے سے آپ انشاءاللہ احساسِ کمتری پر قابو پالیں گے۔

سرگرمی: کچھ نیا کرنے کا چیلنج

ہر روز کچھ نہ کچھ ایسا مثبت اور فائدہ مند کام کریں جو آپ نے پہلے کبھی نہ کیا ہو۔ اس سے آپ کے اندر سے "میں نہیں کرسکتا" والی سوچ ختم ہو گی اور آپ کو یہ اعتماد ملے گا کہ «ہاں، میں کرسکتا ہوں»۔
نوٹ: یہ عمل مسلسل 21 دن تک جاری رکھیں۔

حضرت بلال حبشی رضی اللہ عنہ ایک غلام تھے اور ان کا تعلق حبشہ سے تھا۔ اس زمانے میں جب حسب نسب اور سماجی حیثیت کو بہت اہمیت دی جاتی تھی، وہ احساسِ کمتری کا شکار ہو سکتے تھے۔ لیکن اسلام نے انہیں وہ عزت دی کہ وہ "مؤذنِ رسول" کے عظیم مرتبے پر فائز ہوئے۔ ان کی خود اعتمادی کا عالم یہ تھا کہ شدید ترین تکالیف کے باوجود وہ "اَحد، اَحد" (اللہ ایک ہے) کہتے رہے اور اپنے ایمان پر ڈٹے رہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ حقیقی عزت اللہ کی طرف سے ملتی ہے، دنیاوی حیثیت سے نہیں۔

2. احساسِ برتری پر قابو پانا

اس عمل میں سب سے پہلے ہمیں یہ جاننا ہوتا ہے کہ آپ خود کو دوسروں سے بہتر کیوں سمجھتے ہیں۔ اگر اس کی بنیاد مادی چیزیں (پیسہ، عہدہ یا جائیداد) ہیں، تو پھر ان کی حقیقت کو بھی واضح کرنا ہو گا۔
اس کے بعد ہم درج ذیل تجاویز پر عمل کر سکتے ہیں:

- **دوسروں کا نکتہ نظر بھی سمجھیں**

یاد رکھیں کہ اس پوری کائنات میں آپ اکیلے ہی سب سے زیادہ باصلاحیت یا عقل مند نہیں ہیں۔ اللہ پاک نے دوسرے لوگوں کو بھی ذہانت اور صلاحیتوں سے نوازا ہے۔ اس لیے دوسروں کی رائے کو بھی اہمیت دیں اور اسے درست تسلیم کرنا سیکھیں۔

- **اپنا درست تجزیہ کریں**

جہاں آپ اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں پر حد سے زیادہ توجہ دیتے ہیں، وہاں کچھ وقت اپنی خامیوں اور

کوتاہیوں پر غور کرنے کے لیے بھی نکالیں۔ اس سے آپ کو احساس ہوگا کہ ابھی آپ کو خود میں بہت سی اصلاح اور بہتری کی ضرورت ہے۔

- **حقیقت کو تسلیم کریں**

اس سچائی کو مانیں کہ دوسرے لوگ بھی کامیاب ہو سکتے ہیں اور وہ بھی غیر معمولی کارکردگی دکھا سکتے ہیں۔ بلکہ دوسروں کی کامیابیوں کو محض ماننا ہی کافی نہیں، ان کا اعتراف بھی کریں (یعنی کھلے دل سے ان کی تعریف کریں)۔ اس کی مشق کرنے سے آپ کے اندر عاجزی پیدا ہوگی اور آپ کا ظرف بھی بڑھے گا۔

خلیفہ بننے کے بعد، حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ راتوں کو گشت کرتے تاکہ رعایا کی خبر رکھ سکیں۔ ایک دفعہ انہوں نے ایک ضرورت مند خاندان کے لیے اپنے کندھوں پر راشن کی بوری اٹھالی۔ جب ان کے خادم نے بوری اٹھانے کی پیشکش کی تو آپ نے فرمایا: ''کیا قیامت کے دن تم میرا بوجھ اٹھاؤ گے؟'' اتنی بڑی سلطنت کا حاکم ہونے کے باوجود تکبر اور احساسِ برتری سے اس قدر بچنا خود اعتمادی کی اعلیٰ ترین مثال ہے، کیونکہ جسے اپنی ذمہ داری کا احساس ہو، اسے تکبر نہیں ہوتا

3. شرمیلے پن پر قابو پانا

اکثر لوگوں کو ایک الجھن ہوتی ہے کہ شاید ''حیا'' اور ''شرمیلا پن'' ایک ہی چیز ہے۔ جی نہیں! شرمیلا پن یہ ہے کہ آپ لوگوں کا سامنا کرنے میں گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں، جبکہ حیا یہ ہے کہ آپ لوگوں سے پورے اعتماد کے ساتھ بات چیت تو کر سکتے ہیں لیکن آپ کے اخلاق میں ایک وقار اور لحاظ ہوتا ہے۔ یہ دونوں بالکل الگ چیزیں ہیں۔

اب اس مسئلے کے حل کے لیے چند تجاویز یہ ہیں:

- **خود کو ''شرمیلا'' کہنا چھوڑ دیں**

یاد رکھیں! ہم جو سوچتے ہیں اور جو زبان سے ادا کرتے ہیں، وہ ہمارے عمل پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ اس لیے خود پر شرمیلے پن کا لیبل نہ لگائیں۔

- **لوگوں کی فہرست تیار کریں**

ان لوگوں کی ایک لسٹ بنائیں جن کے سامنے آپ گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں اور اس کی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کریں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔

- **رابطے کا آغاز کریں**

اب آپ کو ان لوگوں سے بات چیت شروع کرنی ہوگی، کیونکہ یہ مسئلہ بار بار کوشش کرنے اور لوگوں میں اٹھنے

بیٹھنے سے ہی حل ہو گا۔

- **جملوں کی مشق کریں**

بات چیت شروع کرنے کے لیے چند ابتدائی جملے یاد کرلیں اور آئینے کے سامنے ان کی مشق کریں۔ اپنی آواز ریکارڈ کریں اور اسے سن کر اپنی کمی بیشی دور کریں۔

- **بات چیت کا سلسلہ شروع کریں**

لوگوں سے گفتگو شروع کر دیں۔ شروع میں مختصر بات کریں اور پھر آہستہ آہستہ اسے طویل گفتگو کی طرف لے جائیں۔ لیجیے، آپ کا یہ مسئلہ بھی الحمد للہ حل ہو گیا۔

خود اعتمادی پیدا کرنے کے لیے یہ ایک بہت اہم قدم ہے۔ شرم یا جھجک ایک ایسا احساس ہے جو انسان کو اپنی صلاحیتوں کا اظہار کرنے، نئے لوگوں سے ملنے، اور اپنے حقوق کے لیے بات کرنے سے روکتا ہے۔ اس پر قابو پانے کا مطلب بے باک یا گستاخ ہونا نہیں، بلکہ اپنی بات کو پُر اعتماد اور مہذب طریقے سے دوسروں کے سامنے رکھنے کی ہمت پیدا کرنا ہے۔

جب انسان شرم کی وجہ سے خاموش رہتا ہے تو اس کی قابلیت اور علم چھپے رہتے ہیں اور وہ زندگی میں آگے بڑھنے کے کئی مواقع کھو دیتا ہے۔

صحابہ کی زندگی سے مثال: حضرت علی المرتضیٰ (رضی اللہ عنہ)

حضرت علی رضی اللہ عنہ، جو اپنی بہادری، علم اور حکمت کی وجہ سے مشہور ہیں، کی زندگی میں ہمیں شرم پر قابو پانے کی ایک بہترین مثال ملتی ہے۔

واقعہ: جب حضرت علی رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ کی صاحبزادی، جنت کی عورتوں کی سردار، حضرت فاطمہ الزہراء رضی اللہ عنہا سے نکاح کا ارادہ کیا تو وہ اپنے مالی حالات کی وجہ سے بہت جھجک اور شرم محسوس کر رہے تھے۔ وہ رسول اللہ ﷺ کے سامنے اپنی خواہش کا اظہار کرنے کی ہمت نہیں کر پا رہے تھے۔

روایات میں آتا ہے کہ وہ اسی ارادے سے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے، لیکن آپ کے سامنے پہنچ کر ادب اور رعب کی وجہ سے ان پر خاموشی طاری ہو گئی اور وہ کچھ نہ کہہ سکے۔ رسول اللہ ﷺ جو بہترین نفسیات دان تھے، نے ان کی خاموشی اور جھجک کو بھانپ لیا اور خود ان سے پوچھا، "اے علی! کیسے آنا ہوا؟ کیا کوئی کام ہے؟"

اس پر حضرت علی رضی اللہ عنہ نے ہمت جمع کی اور اپنی خواہش کا اظہار کیا۔

4. ناکامی اور مسترد کیے جانے کے خوف پر قابو پانا

سب سے پہلے آپ نے یہ تلاش کرنا ہے کہ آپ کو کسی بھی چیز کا خوف کیوں ہے۔ جب انسان اس دنیا میں آتا ہے تو اس کے ساتھ صرف دو قدرتی خوف ہوتے ہیں: ایک اونچائی کا خوف اور دوسرا اونچی آواز کا خوف۔ باقی تمام خوف ہم خود پیدا کرتے ہیں اور پھر انہیں پالتے ہیں۔ یاد رکھیں، جو خوف آپ نے خود پیدا کیا ہے، اسے ختم بھی آپ خود ہی کر سکتے ہیں۔

اس خوف پر قابو پانے کے لیے چند تجاویز درج ذیل ہیں:

- **خوف کی وجہ پر سوال اٹھائیں**

جب آپ کو خوف کی وجہ پتہ چل جائے، تو اگلا قدم اس پر سوال اٹھانا ہے۔ آپ جتنے زیادہ سوال کریں گے، خوف اتنا ہی چھوٹا ہوتا جائے گا۔ مثلاً: ناکامی کا خوف کیوں ہے؟ کیا دنیا میں لوگ ناکام نہیں ہوتے؟ کیا جب آپ نے بچپن میں چلنا شروع کیا تھا تو پہلے دن سے ہی اتنی تیز چلتے تھے؟ کیا لکھنا شروع کرتے ہی آپ کی لکھائی اور رفتار ایسی تھی جیسی آج ہے؟ یاد رکھیں، پوری کائنات میں آپ کو ایک بھی ایسا شخص نہیں ملے گا جو ناکامی کا ذائقہ چکھے بغیر کامیاب ہوا ہو۔ ناکامی اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ کچھ نیا کر رہے ہیں۔ اس لیے ناکامی کو خود پر حاوی نہ ہونے دیں۔

- **تکلیف اور فائدے کا اصول (Pain and Pleasure Principle)**

یہ تصور کریں کہ جس کام کو کرنے سے آپ ڈر رہے ہیں، اگر وہ آپ نے ابھی نہ کیا تو مستقبل میں آپ کو کتنا بڑا نقصان اٹھانا پڑے گا۔ اس نقصان کا تصور کریں! انسان کبھی بھی گھاٹے کا سودا نہیں کرنا چاہتا، اس لیے اس نقصان کے بارے میں بار بار سوچنا آپ کو عمل کرنے پر مجبور کر دے گا۔

- **آغاز کریں**

یاد رکھیں! یہ آپ کی زندگی ہے اور صرف آپ ہی اسے بہتر بنا سکتے ہیں۔ آپ کو رہنمائی کرنے والے تو مل جائیں گے لیکن عملی قدم آپ کو خود ہی اٹھانا ہوگا۔ زندگی مواقع سے بھری پڑی ہے، اس لیے وقت ضائع نہ کریں اور آج ہی آغاز کریں۔ یقین مانیں، جب آپ ڈر کے سامنے سینہ تان کر کھڑے ہو جائیں گے، تو وہ بہت چھوٹا بلکہ بونا (معمولی) ہو جائے گا۔ اللہ کا نام لیں اور کر گزریں!

مکہ کے ابتدائی دور میں مسلمانوں کو ہر طرح سے مسترد کیا گیا، ان کا مذاق اڑایا گیا اور ان پر ظلم کیا گیا۔ لیکن صحابہ نے لوگوں کے رد کرنے کے خوف کو اپنے دل سے نکال دیا کیونکہ انہیں اللہ کی رضا مقصود تھی۔ حضرت سمیّہ رضی اللہ عنہا اسلام کی پہلی شہید ہیں، انہوں نے جان دے دی لیکن باطل کے سامنے جھکنے اور مسترد ہونے کے خوف سے ایمان نہیں

چھوڑا۔

5. اپنا موازنہ دوسروں سے کرنا چھوڑ دیں

جب آپ اپنی ذات کا موازنہ کسی دوسرے شخص سے کرتے ہیں، تو درحقیقت آپ اپنی توہین کر رہے ہوتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کا اصل مقابلہ اور موازنہ صرف آپ کی اپنی ذات سے ہے۔ ہمیں ہر گزرتے دن کے ساتھ خود میں بہتری لانی ہے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ یا حضرت علی رضی اللہ عنہ کا قول ہے کہ: "ہلاک ہے وہ شخص جس کا آج اس کے گزرے ہوئے کل سے بہتر نہ ہو۔"

اگر پھر بھی موازنہ کرنے کا خیال آئے تو ہمیں اسلام کی تعلیمات کی طرف دیکھنا چاہیے:

مادی چیزوں میں موازنہ: اسلام کہتا ہے کہ اگر آپ نے مال و دولت اور دنیاوی نعمتوں کا موازنہ کرنا ہے، تو اس شخص کو دیکھیں جس کے پاس آپ سے کم نعمتیں ہیں۔ جب آپ اپنے سے نیچے والوں کو دیکھیں گے تو بلاشبہ آپ کے دل اور زبان سے "الحمدللہ" نکلے گا۔

نیکیوں اور ترقی میں موازنہ: اگر آپ نے نیکیوں، مثبت سوچ یا اپنی صلاحیتوں کو بڑھانے میں موازنہ کرنا ہے، تو اسے دیکھیں جو آپ سے بہتر اور زیادہ نیک ہو۔ اس موازنے سے آپ کے اندر آگے بڑھنے کا شوق اور تحریک پیدا ہوگی کہ آپ مزید مثبت اور تعمیری کام کریں۔

ہجرت کے بعد جب انصار نے مہاجرین کو اپنا سب کچھ پیش کیا تو حضرت سعد بن ربیع رضی اللہ عنہ نے حضرت عبدالرحمٰن بن عوف رضی اللہ عنہ کو اپنی آدھی جائیداد اور ایک بیوی کی پیشکش کی۔ حضرت عبدالرحمٰن بن عوف رضی اللہ عنہ نے ان کا شکریہ ادا کیا اور یہ کہنے کے بجائے کہ میرے پاس کچھ نہیں، پورے اعتماد سے فرمایا: "اللہ آپ کے مال اور گھر والوں میں برکت دے، آپ بس مجھے بازار کا راستہ دکھا دیں۔" انہوں نے کسی سے اپنا موازنہ نہیں کیا بلکہ اپنی صلاحیت پر بھروسہ کیا اور تجارت شروع کر کے مدینہ کے امیر ترین لوگوں میں شمار ہوئے۔

6. ماضی کی کامیابیوں کی فہرست بنائیں اور انہیں سراہیں

جب آپ اپنی چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کا اعتراف کرتے ہیں کہ اللہ پاک نے ہمیں وہ صلاحیتیں عطا کی ہیں جن سے ہم نے کچھ حاصل کیا، تو ہمارے اندر مزید کام کرنے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور ہمارا اعتماد بڑھتا ہے۔

غزوہ بدر میں مسلمانوں کی فتح ایک عظیم کامیابی تھی۔ اس فتح کو ہمیشہ یاد رکھا جاتا تھا اور اس میں شریک صحابہ "بدری صحابہ" کہلاتے تھے جن کا ایک خاص مقام تھا۔ اپنی پرانی کامیابیوں (جو اللہ کی مدد سے ملیں) کو یاد کرنا

مستقبل کے لیے حوصلہ اور خود اعتمادی دیتا ہے۔

7. چھوٹے اہداف مقرر کریں اور انہیں حاصل کریں

جب آپ کو یہ محسوس ہونے لگے کہ آپ بے کار ہیں یا آپ کوئی بڑا کام نہیں کر سکتے، تو ایسی صورت میں چھوٹے چھوٹے اہداف مقرر کریں اور انہیں حاصل کرنے کے لیے عملی قدم اٹھائیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی کامیابیاں ہی آپ کو بڑی کامیابیوں کے لیے تیار کرتی ہیں۔

اسلام میں احکامات بتدریج نازل ہوئے۔ شراب کی حرمت کا حکم بھی تین مراحل میں آیا۔ اس سے صحابہ کو اپنی زندگیوں کو آہستہ آہستہ تبدیل کرنے میں مدد ملی۔ وہ چھوٹے چھوٹے اہداف (جیسے نشے میں نماز نہ پڑھنا، پھر مکمل پرہیز) حاصل کرتے گئے اور ان کا ایمان اور خود اعتمادی مضبوط ہوتی گئی۔

8. ہر اچھے کام کو "ہاں" کہیں

جب انسان کم اعتمادی کے دور سے گزر رہا ہوتا ہے، تو وہ تقریباً ہر فائدہ مند اور تعمیری کام کو «نا» کہہ دیتا ہے۔ آپ ہر مثبت اور تعمیری کام کو "ہاں" کہیں۔ اپنی ترجیحات طے کریں اور ان کے مطابق کام کریں۔ آپ اس کا آغاز چھوٹے اور بہت ضروری کاموں سے لے سکتے ہیں۔

جب حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ نے نوجوان صحابی حضرت زید بن ثابت رضی اللہ عنہ کو قرآن جمع کرنے کا عظیم کام سونپا تو پہلے تو وہ اس کی سنگینی کی وجہ سے ہچکچائے، لیکن پھر انہوں "ہاں" کہا اور اس ذمہ داری کو قبول کیا۔ اسی طرح، نبی کریم ﷺ نے اپنی وفات سے کچھ عرصہ قبل ایک لشکر کا امیر نوجوان حضرت اسامہ بن زید رضی اللہ عنہ کو بنایا، جس میں بڑے بڑے صحابہ بھی شامل تھے۔ انہوں نے اس ذمہ داری کو قبول کیا اور اپنی قائدانہ صلاحیتوں کو ثابت کیا۔

9. نیک کام کریں

جیسا کہ ہم پہلے بات کر چکے ہیں کہ ہماری جسمانی زبان (Body Language) صرف مثبت کاموں پر ہی صحیح ردِ عمل دیتی ہے، منفی کاموں پر یہ ٹھیک سے کام نہیں کرتی۔ اس لیے جب آپ اپنی زندگی سے منفی چیزیں نکال کر اچھے اور تعمیری کام کرتے ہیں، تو اس سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے اور آپ خود میں زیادہ خود اعتمادی محسوس کرتے ہیں۔

صحابہ کی پوری زندگی اچھے کاموں سے بھری ہوئی ہے۔ حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ کا غلاموں کو آزاد کرانا، حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کا اللہ کی راہ میں بے تحاشا خرچ کرنا، یہ سب اعمال ان کے دلوں کو سکون اور مقصدیت کا احساس دیتے تھے، جو

خود اعتمادی کا ایک بڑا ذریعہ ہے۔

10. لچکدار بنیں

بہترین خود اعتمادی رکھنے والے لوگ صبر سے بھرپور ہوتے ہیں اور ان میں لچک کوٹ کوٹ کر بھری ہوتی ہے۔ اس لیے اپنے اندر لچک پیدا کرنا سیکھیں۔ یاد رکھیں، آپ جہاں کہیں بھی جائیں، چاہے آپ نوکری کر رہے ہوں، کاروبار کر رہے ہوں یا طالب علم ہوں، آپ کے ماحول میں ایک بڑی تعداد ایسے لوگوں کی ہوگی جن کی شخصیت اور مزاج آپ سے بالکل نہیں ملتا ہوگا۔ ایسی صورتحال میں آپ کی اپنی لچک ہی آپ کو حالات کا مقابلہ کرنے اور کامیاب ہونے میں مدد دے گی۔

طائف کے سفر میں جب اہل طائف نے نبی کریم ﷺ کو لہولہان کر دیا تو پہاڑوں کا فرشتہ حاضر ہوا اور عرض کی کہ اگر آپ حکم دیں تو ان لوگوں کو دو پہاڑوں کے بیچ پیس دوں۔ لیکن آپ ﷺ نے کمال لچک اور صبر کا مظاہرہ کرتے ہوئے انہیں معاف کر دیا اور ان کی آنے والی نسلوں کے ایمان لانے کی دعا کی۔ مشکلات پر غصہ کرنے کے بجائے صبر اور حکمت سے کام لینا ہی اصل خود اعتمادی ہے۔

11. خود کو کسی سے کم تر نہ سمجھیں

یاد رکھیں کہ اللہ پاک نے آپ کو اپنا خلیفہ بنا کر بھیجا ہے۔ اس بات کو ایک مثال سے سمجھتے ہیں: فرض کر لیں پاکستان کے وزیر اعظم (جو کہ ابھی شہباز شریف ہیں) کسی غیر ملکی دورے پر جاتے ہیں، تو کیا وہ پاکستان میں اپنا نائب کسی چپراسی یا کسی نااہل شخص کو بنا کر جائیں گے یا کسی اہل اور قابل بندے کو؟ جی ہاں، وہ کسی قابل انسان کو ہی اپنا قائم مقام بنائیں گے۔ بالکل اسی طرح، اللہ نے آپ کو اپنا نائب بنایا ہے تو آپ خود کو کم تر نہ سمجھیں۔ یقین مانیں، آپ کسی سے بھی کم نہیں ہیں۔

حضرت مصعب بن عمیر رضی اللہ عنہ ایک نوجوان تھے جنہیں نبی کریم ﷺ نے ہجرت سے پہلے مدینہ میں اسلام کا پہلا سفیر بنا کر بھیجا۔ انہوں نے اپنی کم عمری کے باوجود خود کو اس عظیم کام کے لیے کم نہیں سمجھا اور اپنی حکمت سے مدینہ کے اکثر گھروں میں اسلام کا پیغام پہنچا دیا۔

12. اپنی نعمتوں کو شمار کریں

جب آپ اپنی نعمتوں کو گننا شروع کرتے ہیں، تو بلاشبہ آپ کے منہ سے ایک ہی لفظ نکلتا ہے اور وہ ہے "الحمد للہ"۔ زندگی کے مختلف مراحل ہوتے ہیں، جیسے شیر خوارگی (بچپن)، لڑکپن اور نوجوانی وغیرہ۔ کبھی آپ غور کریں

کہ ہر مرحلے میں کچھ آسانیاں تھیں، کچھ مشکلات تھیں، کچھ چیلنجز تھے اور کچھ نعمتیں تھیں۔ اگر آپ پوری ایمانداری کے ساتھ تجزیہ کریں تو آپ حیران رہ جائیں گے کہ ہر مرحلے میں نعمتیں ہمیشہ چیلنجز سے زیادہ تھیں۔ پس شکر گزاری ایک ایسا مثبت احساس ہے جو آپ کے اندر تحفظ کا احساس پیدا کرتا ہے اور آپ خود کو پر اعتماد محسوس کرتے ہیں۔

صحابہ کرام ہر حال میں اللہ کا شکر (شکر الحمد للہ) ادا کرتے تھے۔ غربت، بھوک اور مشکلات کے باوجود وہ ایمان کی نعمت کو سب سے بڑی دولت سمجھتے تھے۔ جب انسان اللہ کی دی ہوئی نعمتوں پر غور کرتا ہے تو اس کے اندر مایوسی ختم ہوتی ہے اور خود اعتمادی بڑھتی ہے۔

13. اثباتی اقرار

کسی بھی چیز کے متعلق مثبت اقرار کرنے کو "Affirmation" کہتے ہیں۔ جیسا کہ ہم پہلے بھی ذکر کر چکے ہیں کہ جو ہم سوچتے اور بولتے ہیں، وہی ہمیں عمل پر اکساتا ہے۔ دراصل بار بار کا مثبت اقرار ہمارے دماغ کی اس طرح پروگرامنگ کرتا ہے کہ ہمیں وہ مخصوص چیز یا مہارت حاصل کرنی ہے۔ اب یہ کیسے اور کب کرنا ہے، اسے ہم ایک مشق سے سیکھتے ہیں؛

مشق: آئینے کے سامنے اثباتی اقرار اور پر اعتماد انداز (Power Posing)

آپ نے "سپر مین" کے انداز میں آئینے کے سامنے کھڑے ہو جانا ہے اور مناسب آواز میں 5 سے 10 بار کہنا ہے: "اللہ کے کرم سے، میں یہ کر سکتا ہوں"۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ مشق کس وقت کی جائے؟ تو اسے رات کو سونے سے بالکل پہلے اور صبح اٹھنے کے فوراً بعد کریں۔ یہ عمل 21 دن تک لگاتار کرنے سے آپ محسوس کریں گے کہ آپ پہلے سے کافی پر اعتماد ہیں۔

صحابہ کرام کے لیے سب سے بڑی تصدیق "لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ، مُحَمَّدٌ رَّسُولُ اللّٰهِ" کا اقرار تھا۔ اس کلمے کو بار بار دہرانا انہیں ان کے مقصدِ حیات اور اللہ سے تعلق کی یاد دلاتا تھا، جو ان کی خود اعتمادی کا سب سے مضبوط ستون تھا۔

14. کامیابی کا پکا عہد کریں

اس بات کا پکا عہد کریں کہ جب تک آپ کو بہترین خود اعتمادی حاصل نہیں ہو جاتی، آپ کوشش نہیں چھوڑیں گے اور ہار نہیں مانیں گے۔ تاریخ سے ایک مثال لیتے ہیں؛ طارق بن زیاد رحمۃ اللہ علیہ جب ایک جزیرے پر کافروں سے لڑنے گئے تو انہوں نے دیکھا کہ دشمنوں کی تعداد ان کے لشکر سے کہیں زیادہ ہے۔ انہوں نے اپنے لشکر کی کشتیوں کو آگ لگا دی۔ اب واپسی کا کوئی راستہ یا بہانہ باقی نہیں بچا تھا، چنانچہ مسلمانوں نے ڈٹ کر مقابلہ کیا اور اپنے سے دگنی

بڑی فوج کے خلاف فتح حاصل کی۔ یاد رکھیں، جب تک آپ پختہ ارادہ نہیں کریں گے، خود اعتمادی یا کوئی بھی کامیابی آپ سے دور ہی رہے گی۔

صلح حدیبیہ کے موقع پر جب حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کی شہادت کی افواہ پھیلی تو نبی کریم ﷺ نے تمام صحابہ سے موت پر بیعت لی۔ اسے "بیعتِ رضوان" کہتے ہیں۔ تمام صحابہ نے دین کی کامیابی کے لیے اپنی جان تک قربان کرنے کا عہد کیا، جو ان کے پختہ ارادے اور خود اعتمادی کو ظاہر کرتا ہے۔

15. اپنا تجزیہ کریں

جب تک آپ روزانہ کی بنیاد پر اپنا محاسبہ نہیں کریں گے، تب تک ترقی ہونا بہت مشکل ہے۔ روزانہ اپنے بارے میں لکھنا یا پورے دن کی سرگرمیوں کو ایک دفعہ دماغ میں دہرا لینے سے انسان کو یہ احساس رہتا ہے کہ وہ آگے بڑھ رہا ہے یا نہیں۔ اسے ہم ایک مشق کے ذریعے سمجھتے ہیں؛

مشق: پورے دن کی روٹین کا ۱۰ منٹ کا جائزہ

آپ ایک ڈائری رکھ لیں یا پھر لیپ ٹاپ یا موبائل میں کوئی فائل بنالیں۔ رات کو سونے سے پہلے آپ نے جلدی سے یہ باتیں نوٹ کر لینی ہیں کہ آج:

- **کتنے کام مکمل کیے؟**
- **کتنے کام ادھورے چھوڑے؟**
- **تعمیری یا فائدہ مند کام کتنے تھے؟**
- **غیر ضروری کام کتنے تھے؟**
- **ہر کام کو کرنے میں آپ کو کتنا وقت لگا؟**
- **کیا یہ سارے کام آپ کے طے شدہ مقاصد کے مطابق تھے؟**

ان سب سوالات کے جوابات کے بعد آپ بہتر طور پر جان پائیں گے کہ آیا آپ کو بہترین خود اعتمادی حاصل ہو رہی ہے یا نہیں، آپ کی زندگی اپنے مقاصد کے مطابق گزر رہی ہے یا نہیں، اور یہ کہ آپ کامیابی کی طرف جا رہے ہیں یا ناکامی کی طرف۔

صحابہ کرام "محاسبہ نفس"، یعنی اپنا تجزیہ کرنے کے عادی تھے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کا قول مشہور ہے: "اس سے پہلے کہ تمہارا حساب لیا جائے، اپنا حساب خود کر لو۔" وہ روز اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں پر نظر رکھتے اور اصلاح کرتے۔ یہ عمل انسان کو اپنی خامیوں کو سمجھنے اور انہیں دور کرنے میں مدد دیتا ہے، جس سے حقیقی خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

16. گفتگو کی مہارت (Communication Skills) سیکھیں

یہاں ایک اور بات واضح کر دوں کہ لوگوں کو لگتا ہے کہ جو شخص سب کے سامنے بات نہیں کر سکتا، وہ بااعتماد نہیں ہے۔ ایسا بالکل نہیں ہے؛ خود اعتمادی الگ چیز ہے اور پبلک اسپیکنگ الگ۔ یہ ایک ایسی مہارت ہے جو سب کو آنی چاہیے، اسے "کنگ اسکل" (مہارتوں کی بادشاہ) کہا جاتا ہے۔ آپ چاہے طالب علم ہوں، نوکری پیشہ ہوں، کاروباری ہوں یا سرمایہ کار، آپ کو گفتگو کی مہارت کی ضرورت لازمی پڑے گی اور یہ جتنی اچھی ہو گی، آپ پیشہ ورانہ طور پر اتنا ہی نکھریں گے۔

جب صحابہ نے حبشہ کی طرف ہجرت کی تو قریش نے انہیں واپس لانے کے لیے اپنا وفد بادشاہ نجاشی کے دربار میں بھیجا۔ مسلمانوں کی طرف سے حضرت جعفر بن ابی طالب رضی اللہ عنہ نے نمائندگی کی۔ انہوں نے انتہائی فصاحت و بلاغت اور پر اعتماد انداز میں اسلام کا تعارف پیش کیا اور سورہ مریم کی تلاوت کی، جسے سن کر نجاشی اور اس کے درباری رو پڑے۔ ان کی بہترین ابلاغی مہارت نے مسلمانوں کو ایک بڑے خطرے سے بچا لیا۔

مشق: بات چیت کا آغاز کرنا (Small Talk Initiator)

گفتگو کا آغاز خود کریں۔ ابتدائی جملے یاد کر لیں جیسا کہ» شرمیلے پن پر قابو پانے «کے ذکر میں بات ہو چکی ہے۔ آغاز کسی جاننے والے سے کریں اور پھر آہستہ آہستہ اجنبیوں سے بات کرنے کی طرف بڑھیں۔ چونکہ گفتگو کی مہارت بات کرنے سے ہی آتی ہے، اس لیے یہ مشق آپ کی اس صلاحیت کو مزید بہتر بنائے گی۔ اسے تب تک جاری رکھیں جب تک آپ کی گفتگو بہتر نہ ہو جائے۔

نبی ﷺ خود سلام میں پہل کرتے تھے، چاہے بچے ہوں یا خادم۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: "میں نے رسول اللہ ﷺ کے بعد سب سے زیادہ سلام میں پہل کرنے والا کوئی نہیں دیکھا۔"

مشق: آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنا (Eye Contact Practice)

جب ہم مناسب طریقے سے نظریں ملا کر بات کرتے ہیں، تو سامنے والے کو لگتا ہے کہ ہم اس کی بات میں پوری طرح شامل ہیں اور اس پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ نظریں کیسے ملائی جائیں؟ اگر آپ کسی انجان شخص سے بات کر رہے ہیں، تو اس کی پیشانی کے نچلے حصے (بھنوؤں کے درمیان) پر دیکھیں، اسے یہی لگے گا کہ آپ اس کی آنکھوں میں دیکھ رہے ہیں اور آپ خود بھی گھبراہٹ کا شکار نہیں ہوں گے۔ اور جسے آپ جانتے ہیں، اس کی آنکھوں میں دیکھ کر بات کر سکتے ہیں، اس سے آپ گھبراہٹ محسوس نہیں کریں گے۔

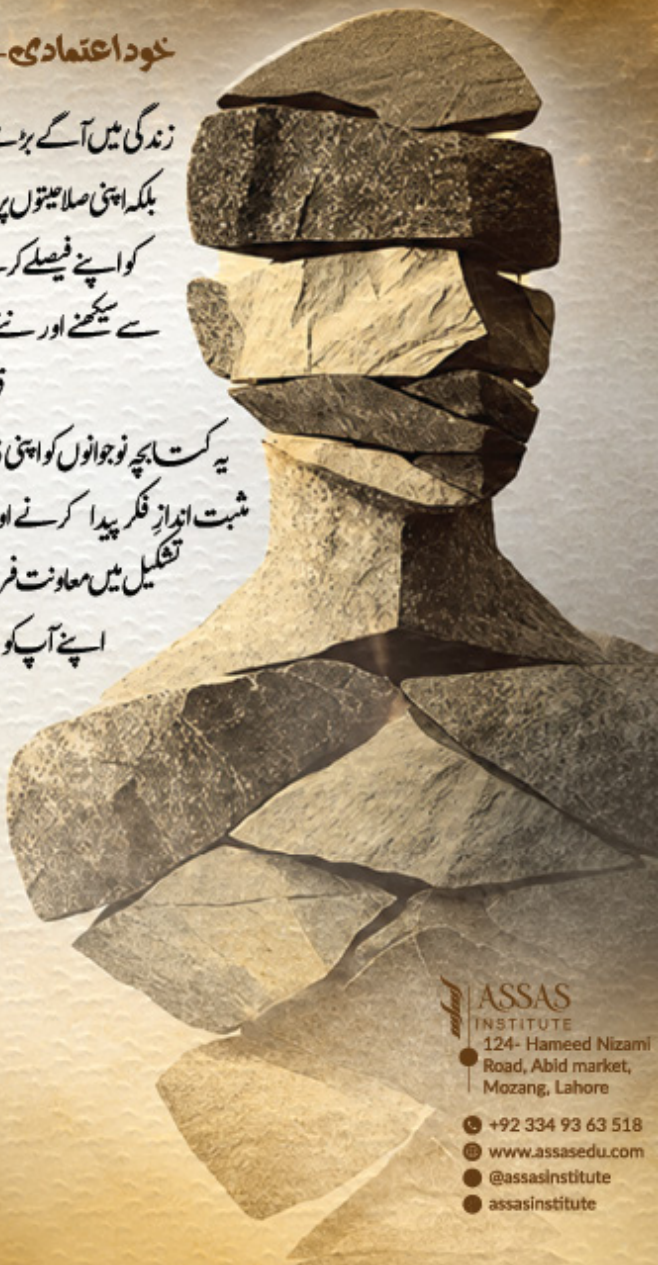
حضرت علی رضی اللہ عنہ جب گفتگو کرتے تو پوری توجہ سے سامنے والے کی طرف دیکھتے۔ لوگ کہتے تھے: ”جب علی رضی اللہ عنہ بات کرتے تو لگتا تھا کہ وہ تمہارے دل میں جھانک رہے ہیں۔“

خود اعتمادی — اپنی صلاحیت کو پہچانیے

زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے صرف صلاحیت کافی نہیں، بلکہ اپنی صلاحیتوں پر یقین بھی ضروری ہے۔ خود اعتمادی انسان کو اپنے فیصلے کرنے، مشکلات کا سامنا کرنے، ناکامیوں سے سیکھنے اور نئے مواقع کو اعتماد کے ساتھ قبول کرنے کی قوت دیتی ہے۔

یہ کتابچہ نوجوانوں کو اپنی ذات کو سمجھنے، اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے، مثبت اندازِ فکر پیدا کرنے اور ایک متوازن و بااعتماد شخصیت کی تشکیل میں معاونت فراہم کرنے کے لیے مرتب کیا گیا ہے۔

اپنے آپ کو جانیے، اپنی صلاحیت پر یقین رکھیے اور اپنے امکانات کو حقیقت میں بدلیے۔



ASSAS
INSTITUTE
124- Hameed Nizami Road, Abid market, Mozang, Lahore
+92 334 93 63 518
www.assasedu.com
@assasinstitute
assasinstitute