© rasailojaraid.com

64

منفی سوچ

دنیا کی سب سے زیادہ عام بیماری منفی سوچ ہے۔ یہ بیماری زندگی کو تباہ کر دیتی ہے۔ انسان ذہنی، نفسیاتی، جذباتی، نظری وفکری لحاظ سے بانجھ ہو جاتا ہے۔ ایسا انسان دوسرے انسانوں کے لیے خطرہ بن جاتا ہے۔ جدید دنیا میں یہ بیماری تیزی سے پھیلتی جا رہی ہے۔ ٹکنالوجی کی چکاچوند اور ترقی کی معراج پر دستک دینے کے باوجود انسان اور معاشرے اس بیماری کی وجہ سے کھنڈر بن جاتے ہیں۔

اسلامی نقطۂ نظر سے مایوسی، بدگمانی، سوءِ ظن، حوصلہ شکنی، پست ہمتی، تذبذب، ضعفِ ارادہ، اضمحلال، شک، تردّد، فرار جیسے رویے بالآخر منافقت اور کفر کی طرف لے جاتے ہیں۔ ایمان ویقین کے چراغ جس دل میں روشن ہوں وہاں ان مفاسد کا گزر نہیں ہو سکتا۔ منفی سوچ کے ہزاروں مظاہر ہیں لیکن اخلاقی طور پر کنجوسی، کینہ، شقی القلبی، طمع، بے وفائی، غرور جیسے رویے اس کا مظہر ہیں۔ منفی سوچ سے اجتناب اور اس کی بیخ کنی کرنا ضروری ہے۔ اس کو مثبت سوچ سے تبدیل کرنا چاہیے۔ اس سلسلے میں درج ذیل باتیں رہنمائی فراہم کر سکتی ہیں:

۱- ایمان کی نشوونما کے ذریعے سے منفی سوچ کو منقطع کیا جا سکتا ہے۔ ایمان زندگی کو عبادت سمجھ کر گزارنے کی دعوت دیتا ہے۔ ایسا ولولہ، اضطراب، جنون اور لطف دیتا ہے جو ہر قسم کی منفی سوچ اور عمل کے گرد حصار قائم کر دیتا ہے۔

۲- اخلاص کے نتیجے میں انسان برائی کرنے اور برائی کے مضر اثرات سے بچنے کا سامان کر سکتا ہے۔ اخلاص کی تعمیر ایمان کی بنیاد پر ہوتی ہے۔

۴- اعلیٰ مقاصد، بلند عزائم اور پختہ ارادے سے منصوبہ بنانے اور حصول کے لیے کام کرنے سے منفی سوچ کو پنپنے کی گنجایش نہیں ملتی ہے۔ عمل سے کنارہ کشی منفی سوچ کا پہلا زینہ ہے۔

۵- ماضی اور حال کی بحثوں میں زیادہ الجھنے کے بجائے مستقبل کی طرف نگاہیں جما کر چلنا چاہیے۔ نہ ہونے کی حسرت اور غلط پر افسوس کو طاری نہیں کرنا چاہیے۔ ہر آن ایک نیا آغاز ہو سکتا ہے۔

۶- اچھی صحبت اور اچھی گفتگو، صحت مند تفریح اور خوراک، یہ سب چیزیں خوش کن نتائج پیدا کرتی ہیں۔ ذاتی سوچ کو اچھا رُخ دینے کا باعث بنتی ہیں۔

سنابل العلم

© rasailojaraid.com