

# سینا علیہ السلام

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## امام حسن عسکریؑ کا مختصر تعارف

نام: امام حسن عسکریؑ

کنیت: ابو محمد

القاب: صامت، ہادی، رفیق، زکی، نقی

ولادت: 10 ربیع الثانی سنہ 232ھ

جائے ولادت: مدینہ

سکونت: سامرا

والد: امام علی نقی ہادیؑ

والدہ: سلیم یا حدیثہ

زوجہ: نرجس بانو

اولاد: امام مہدیؑ

جائے دفن: سامرا، عراق

عمر: 28 سال

01

## آج کا کام کل پر مت ٹالو (Procrastination)

مؤلف: مہدی عباسی آنسوئی مترجم: اخلاق حسین پکھنا روئی

روز بروز کاموں کا ڈھیر لگتا جانا، کسی چیز کا اپنی جگہ پر نہ ہونا، ذہن کا ایک جگہ نہ ہونا، اکثر اپنے کاموں میں تاخیر کر دینا، وعدوں میں کوئی نظم نہ رہنا، بہت سے کاموں کو ادھورا چھوڑ دینا، نماز جماعت میں شرکت نہ کر سکرنا، نال مشول کرنا اور آج کا کام کل پر چھوڑ ڈال دینا، سستی، کاہلی، بے نظمی، سہل انگاری ہماری زندگی کا حصہ بن چکی ہے۔ اس کے نتیجے میں ہم حسرت اور غم میں ڈوبے ہوئے ہیں۔

02

اکسی اور کاہلی کسے کہتے ہیں؟  
جس کام کو کرنے کا عزم و ارادہ کیا ہے اس کو بلا وجہ اور بے دلیل تاخیر میں ڈالنے کو اکسی اور کاہلی کہتے ہیں۔

اکسی اور سہل انگاری کرنے والوں کی قسمیں:  
اکسی اور سہل انگاری کرنے والوں کی تین قسمیں ہیں:  
۱۔ ان میں سے بعض افراد اپنی رفتار و روش کی طرف متوجہ نہیں ہیں اور حقیقت میں ایک طرح کی غفلت کا شکار ہیں۔

۲۔ اکسی کرنے والوں کے ایک گروہ کو اپنی روش کا اعتراف ہے لیکن چونکہ اس صفت کے مذموم ہونے کی طرف متوجہ نہیں ہیں تو اپنی اصلاح کی فکر بھی نہیں کرتے۔ اس گروہ کا علاج تھوڑا سا مشکل ہے۔

۳۔ بعض ایسے ہیں جو اپنی روش کو غلط مانتے ہیں اور خود کو اس کیلئے تصور وار بھی سمجھتے ہیں لیکن اس کے علاج سے ناواقف ہیں ایسے لوگوں کا علاج بہت آسان ہے۔

اکسی اور سہل انگاری کرنے کے نقصانات:  
انفرادی نقصانات: زخم معده (ulcer)، سردرد (Headache)، تھکن، نیند کا نہ آنا، اضطراب، قوت ارادی کی کمزوری، بیوقوف ہونے کا احساس، ناکامی، ندامت، پشیمانی، خود اعتمادی کی کمی، عزم و ارادہ کی کمزوری۔  
اجتماعی نقصانات: سہل انگاری کی روش دھیرے دھیرے دوستوں میں

منتقل ہو سکتی ہے، انسان کی روحانی اور مادی ترقی کا عمل سست پڑ جاتا ہے۔  
سہل انگاری کے اسباب و علل:  
۱۔ شکست کا خوف، ۲۔ خود کو حقیر اور معمولی سمجھنا، ۳۔ خود سے زیادہ توقع رکھنا، ۴۔ انجام عمل کے لئے معلومات اور اطلاعات کا کافی ہونا، ۵۔ ترجیحات کا مبینہ نہ ہونا، ۶۔ تردد، ۷۔ مشکلات حل کرنے کی طریقوں سے ناواقف ہونا، ۸۔ اپنی ذمہ داریوں کا پتہ نہ ہونا، ۹۔ حد سے زیادہ کام کا بوجھ اور ان سے پیدا ہونے والی تھکن، ۱۰۔ ایک وقت میں بہت سارے کاموں میں مصروف رہنا، ۱۱۔ کام کے لئے ضروری ساز و سامان کا نہ ہونا، ۱۲۔ جسمانی بیماری، ۱۳۔ بہت زیادہ سونا اور تن آسانی۔

سہل انگاری اور اکسی اور کی عادت چھوڑنے کے طریقے:  
۱۔ وقت کی قدر کرنا اور موقع کو ہاتھ سے جانے نہ دینا پڑھنے کے لئے بہترین زمانہ جوانی کا ہے۔ اگر یہ موقع ہاتھ سے نکل جائے تو بعد میں افسوس ہوتا ہے۔ وقت سے پورا پورا فائدہ اٹھا لیں۔

۲۔ ہر کام کے لئے ایک وقت مہین کرنا کوئی کام کرنے سے پہلے اس کا وقت پہلے سے طے کر لیں کہ کب کیا کرنا ہے؟

۳۔ شوق پیدا کریں جو کام کر رہے ہوں اس کے تعلق سے ایک مثبت نظریہ (positive opinion) اپنے ذہن میں رکھیں۔ کام کا اچھا تصور اچھے نتائج دے سکتا ہے۔ مثبت سوچ اس کے اندر جوش و جذبہ پیدا کر دے گی جو اس کام کو مکمل کرنے کے لئے ضروری ہے۔

۴۔ کام کی تقسیم اپنے کام کو کئی چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں۔

۵۔ ترجیح بندی الف۔ ضروری اور فوری: وہ کام جو سب سے پہلے کرنے کے ہیں۔ اگر فوری نہیں کرے گا تو اچھے نتیجے نہیں نکلیں گے۔  
ب۔ ضروری لیکن غیر فوری: وہ کام جو ضروری ہے لیکن ان کا فوراً انجام پانا ضروری نہیں ہے۔  
ج۔ اہم اور غیر ضروری: وہ کام جن کو ٹالنا جاسکتا ہے لیکن اتنا نہ ٹالاجائے

۶۔ اپنی طاقت (potential) سے واقف ہونا کبھی انسان ایسا کام شروع کر دیتا ہے جو اس کے بس میں نہیں ہوتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ انسان کو اپنی طاقت (potential) کا اندازہ ہو کہ وہ کیا کر سکتا ہے اور کیا نہیں؟

۷۔ ماحول بدلنا کبھی ماحول ہی اکسی اور سہل انگاری کا ہوتا ہے۔ ایسے میں ماحول کا بدلنا ضروری ہوتا ہے۔

۸۔ وعدے چھمانا انسان کوئی کام شروع کرنے سے پہلے اپنے آپ سے وعدہ کرے کہ اس کام میں کسی قسم کی سستی اور کاہلی نہیں کرے گا۔ اگر وعدہ پورا نہ کر سکے تو اپنے آپ کو معمولی سزا دے۔ مثلاً اگر فلاں کام وقت پر نہ کر سکا تو ایک دن روزہ رکھوں گا۔

۹۔ کل کا کام آج کر، آج کا ابھی کام کرنے کے لئے بہترین وقت کی تلاش میں نہ رہیں بلکہ جیسے ہی کام سپرد کیا جائے ویسے ہی کام کا آغاز کر دیں۔ نال مشول سے کام نہ لیں۔

۱۰۔ ادھورے اور نامکمل کاموں کے لئے خاکہ تیار کرنا ادھورے کاموں کو انجام دینے کے لئے ایک خاص وقت مہین کریں۔

۱۱۔ وقت کی تقسیم اپنے وقت کو تقسیم کریں۔ ہر کام کے لئے ایک خاص وقت مقرر کریں۔ ٹائم ٹیبل بنائیں۔

۱۲۔ ہمیشہ نمبرون ہونا ضروری نہیں عربی کہاوت ہے: آج کا انڈا کل کی مرغی سے بہتر ہے۔ کام کو وقت پر کرنا اس کو بہتر بنانے میں تاخیر کرنے سے بہتر ہے۔

۱۳۔ بعض الفاظ کی تبدیلی انسان اپنی زندگی سے لفظ ”کل“، ”بعد میں“، ”تھوڑی دیر سے“ کو حذف (delete) کر دے۔ ایسے الفاظ کاموں میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں اور

کاموں میں تاخیر کا سبب بنتے ہیں۔ انسان کو ایسے الفاظ استعمال کرنے سے بچنا چاہیے جو انسان کو کسالت، سستی اور سہل انگاری کی دعوت کی طرف دیتے ہیں۔

۱۴۔ خوف پر غلبہ اگر ہم کسی کام کے انجام سے خوف محسوس کرتے ہیں ڈرتے ہیں تو ذہن میں موجود اس خوف کو باہر نکال ڈالیں، خوف کی وجہ تلاش کریں۔ خوف اس وقت تک ایک بڑی مشکل ہے جب تک ہم اس سے فرار کر رہے ہیں اور اس کا سامنا کرنے تیار نہیں ہے لیکن اس کا سامنا کرنے کی صورت میں دھیرے دھیرے ہم سے خوف رخصت ہو جائے گا۔ آج کے کام کو کرنے کی کوشش کیجیے کل پیش آنے والی مشکل کو نظر انداز کر دیجیے۔ کام نہ کرنے اور اس میں تاخیر کرنے سے ڈریں نہ کہ کام انجام دینے سے۔ جس کام کے کرنے سے ڈر محسوس کر رہے ہیں اسی میں بے خوف و خطر کود پڑیں اور خوف کی وجہ معلوم کر کے اصل اس وجہ کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔

۱۵۔ ان چیزوں سے بچیں جو وقت کو بے کار کر دیتی ہیں ایک دن میں، ایک ہفتہ میں، ایک مہینے میں انجام دیے جانے والے کاموں کی فہرست تیار کر کے ایک ساتھ یہ دیکھا جائے کہ کن کاموں میں وقت بے کار گیا اور کن کاموں کی وجہ سے تاخیر ہوئی۔ جن کاموں سے اصل کام وقت پر نہیں ہو سکا ان کاموں کو اپنی فہرست سے کاٹ دیا جائے۔ اس طرح ہر دن کے آخر میں اپنے کاموں کی فہرست پر نظر ڈالیں اور دیکھیں، ورنہ ادھورے اور عقب ماندہ کاموں کا انبار لگ گیا تو پھر انکی تلافی اور انہیں انجام دینا اتنا آسان نہ ہوگا۔

۱۶۔ دوسروں سے مدد لینا یہ ضروری نہیں کہ انسان سارے کام خود کرے۔ بعض کام دوسرے باصلاحیت دوستوں کے حوالے کر دے تو کوئی بری بات نہیں ہے۔

۱۷۔ بہانہ بازی نہ کرنا لوگ بعض اوقات کام نہ کرنے یا دیر سے کرنے کے لئے بہانے بازی کرنے لگتے ہیں اور معمولی بہانہ ملتے ہی اس کام سے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ سہل انگاری سے جنگ کریں تو بہانے بازی نہ کریں اور بغیر کسی سستی اور کاہلی کے اپنا کام شروع کریں۔

۱۸۔ غیر ضروری کاموں سے بچنا انسان کو چاہیے کہ اصل کام پر دھیان دے اور غیر ضروری کاموں سے بچے کیونکہ سہل انگاری انسان سے اس کا اصلی کام چھڑا کر غیر ضروری کاموں پر لگا دیتی ہے۔

05

۱۹۔ ”نہ“ کہنے کی عادت ڈالیں انسان کو چاہیے کہ لوگوں کی کوئی بات ماننے سے پہلے اپنی مصروفیت، توانائی پر نظر کر لے اور جو کام اس سے واقعی نہیں ہو سکتا، ”نہ“ کہہ کر اس سے انکار کر دے۔ دوسروں کا کام کرنے کے لئے کافی وقت نہ ہو تو کوئی نئی ذمہ داری قبول نہ کرے کیونکہ ایک پر ایک نئی ذمہ داری قبول کرنے سے پہلے والے کام کی انجام دہی میں تاخیر اور رکاوٹ ہوگی۔

حرف آخر کسالت اور سہل انگاری کا مرض نزلہ و زکام کی طرح نہیں ہے کہ چند گولیاں کھا کر آرام کر لے تو ٹھیک ہو جائے گا بلکہ اس کا شکار sinus کی طرح کے مشکل مرض ہے اس کے لئے سخت احتیاط کی ضرورت ہے ورنہ دوبارہ پلٹ کر آئے گا اور اس کا علاج طے منصوصہ بندی کے ساتھ ہمیشہ کے لئے کرنا ہوگا۔

☆☆☆

حضرت امام حسن عسکریؑ فرماتے ہیں:

۱۔ جو شخص دنیا میں اپنے من بھائیوں کے ساتھ تواضع و اعساری کے ساتھ پیش آئے گا، خدا کے نزدیک اس کا شمار صدیقین اور علی ابن ابی طالب کے شیعوں میں سے ہوگا۔

۲۔ لوگوں سے بے جا بحث مت کرو کہ تمہاری آبرو و عزت ختم ہو جائے گی، اور زیادہ مذاق بھی نہ کرو کہ لوگوں کو تم سے بات کرنے کی جرأت پیدا ہو جائے گی۔

”نیان“ کے مقالات کے سدرجات سے ادارہ کا متن ہونا ضروری نہیں۔

06