

قوت ارادی کو مضبوط بنائیے!

131 اکتوبر 2003ء کو تیرہ سالہ Bethany Hamilton حسب معمول کوئی جزیرے سے منسلک ساحل سمندر پر سرفنگ کے لئے نکلی۔ ہملٹن کی بہترین سہیلی آلانہ بھی اس کے ساتھ تھی۔ کوئی جزیرہ امریکہ کی ریاست ہوائی میں واقع ہے۔ ہملٹن کو اوائل عمری سے سرفنگ کا شوق تھا۔ عرض کرتا چلوں کہ سرفنگ ایک ایسا کھیل ہے جس میں انسان پلاسٹک کے ایک ٹکڑے پر توازن قائم کر کے سمندری لہروں کے زور پر بغیر گرے ہوئے ساحل تک پہنچتا ہے۔ پانی کی طاقتور لہروں کے ساتھ سفر کرنے کے لئے بہت زیادہ مشق درکار ہوتی ہے۔ ہملٹن پلاسٹک بورڈ پر لیٹی ہوئی، سمندری لہروں کا انتظار کر رہی تھی۔ اچانک چودہ فٹ لمبی ٹائیکر شارک نے اس پر حملہ کیا اور اس کا بایاں بازو اکھاڑ دیا۔ یہ ایک ہولناک منظر تھا۔ ہملٹن کے بچنے کی کوئی امید نہیں تھی۔ آلانہ نے اس کی مدد کی اور آہستہ آہستہ پلاسٹک بورڈ کو ساحل تک لے آئی۔ جب ہملٹن ولکس میڈیکل سینٹر پہنچی تو مرنے کے قریب تھی۔ ساٹھ فیصد خون بہہ چکا تھا۔ وہ بے ہوش تھی۔ اسے فوراً آپریشن تھیرمنٹل کیا گیا اور حد درجہ ماہر سرجن نے اس کی سرجری کی۔ اس حادثے کی بدولت اس کا بایاں بازو مکمل طور پر ختم ہو گیا۔ ہملٹن کے سامنے اب دو راستے تھے۔ ایک تو یہ کہ معذوری کو اپنی قسمت سمجھ کر تمام عمر صدمے میں گزار دے۔ دوسرا راستہ یہ تھا کہ اپنے شوق یعنی سرفنگ کی تکمیل کرتی رہے جو ناممکن نظر آتا تھا۔ دو ہفتے کے قلیل عرصے میں ہملٹن کے سارے زخم بھر گئے۔ اس نے اب ایک ایسا پلاسٹک بورڈ بنوایا جس کو اپنے دائیں ہاتھ سے پانی میں چلا سکتی تھی۔ اور صرف ایک بازو کے ساتھ اپنا توازن برقرار رکھ سکتی تھی۔ تمام لوگوں کا خیال تھا کہ ہملٹن اب کبھی سمندری لہروں کے مقابلے میں سرفنگ نہیں کر سکے گی۔ مگر وہ اس تیرہ سالہ بچی کی خود اعتمادی کی انتہا کو نہیں سمجھتے تھے۔ 26 نومبر یعنی شارک کے زخم کے صرف چھبیس دن بعد ہملٹن نے دوبارہ ساحل سمندر پر سرفنگ شروع کر دی۔ 10 جنوری 2004ء کو اس نے سرفنگ کا پہلا مقابلہ جیتا۔ کیلیفورنیا کے سرف میوزیم میں پلاسٹک کا وہ بورڈ آج تک موجود ہے جس پر لیٹے ہوئے شارک نے ہملٹن کا بازو علیحدہ کر دیا تھا۔ اس چھوٹی سی بچی کی خود اعتمادی اپنے آپ پر بھروسہ، مضبوط قوت ارادی اب ایک مثال بن چکی تھی۔ ہملٹن آج زندہ ہے۔ اس پر Soul surfer نام کی ایک فلم بن چکی ہے۔ پوری دنیا میں وہ ایک رول ماڈل سمجھی جاتی ہے۔ امریکہ کے تمام ٹی وی پروگرامز پر اس بچی نے آ کر لوگوں کو بتایا ہے کہ مضبوط قوت ارادی کیا چیز ہے۔ اور اس سے ناممکن کو ممکن کیسے بنایا جاسکتا ہے۔ ہملٹن نے ایک کتاب بھی لکھی ہے جس کا عنوان Soul Surfer: A True Story of Faith, Family and Fighting ہے۔ اس بچی نے 2007ء میں ایک ڈاکومنٹری بھی بنائی ہے جس میں ہمت اور جرأت کو مجسم طریقے سے بیان کیا ہے۔ قوت ارادی پر آج تک ہملٹن گیارہ کتابیں لکھ چکی ہے۔ موضوع صرف ذہنی کمزوری اور خوف پر قابو پا کر اپنی زندگی اپنے مطابق گزارنے کا چلن بتایا گیا ہے۔

ہملٹن آج قوت ارادی کی وہ تصویر ہے جس سے تمام دنیا سبق سیکھ سکتی ہے۔ ارد گرد دیکھتا ہوں تو مجھے لوگ صرف اور صرف شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔ کوئی حالات کا رونارو رہا ہوتا ہے۔ کوئی کسی ذہنی یا جسمانی معذوری کو کوستا رہتا ہے۔ اور کوئی بد قسمتی اور تقدیر کو لتاڑتا رہتا ہے۔ بہت کم لوگ ایسے نظر آتے ہیں جو قوت ارادی کو مضبوط کر کے اپنے مسائل حل کرنے کی جدوجہد کرتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں حد درجے منفی رویے پنپ چکے ہیں۔ ضعیف العقائدی کا عالم دیکھئے کہ آج بھی ہم اپنے مسائل کو تعویذ دھاگوں اور جادو کے زیر اثر سمجھتے ہیں۔ لوگوں کی کثیر تعداد اپنی کوتاہیاں چھپانے کی بجائے یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ ان کے گھر کو تو بری نظر لگ گئی ہے۔ اس وقت ہر لحاظ سے ہمارے ہاں سطح پر خود اعتمادی کا فقدان نظر آتا ہے۔ ہمارے کئی وزراء، اعظم اور صدر ایسے بھی گزرے ہیں جنہوں نے نجومیوں اور موکلوں پر قابض پیروں کو ہر دم اپنے ساتھ رکھا ہوا تھا۔ مجھے ایک سابقہ وفاقی وزیر نے بتایا کہ پنجاب سے تعلق رکھنے والے ایک وزیر اعظم نے بنگالی جادوگر کو بنگلہ دیش سے بلوایا اور اس سے جادو ٹونے کروائے تاکہ ان کی وزارت عظمیٰ طویل ہو جائے۔ آج بھی ہمارے اکابرین کا یہی حال ہے۔ فکری شکستگی، جہالت اور ان کی ذاتی کمزوریاں ان کے بقول ان کے مخالفین کے جادو ٹونے کے بدولت ہے۔ ذرا اسلام آباد کے قصر صدارت اور وزیر اعظم ہاؤس کے ملازمین سے پوچھیں کہ انہوں نے ہمارے اکابرین کی کیسی کیسی احمقانہ حرکات دیکھی ہیں؟ جب ملک کی قسمت کے مالک خود اعتمادی سے محروم ہوں تو لازم ہے کہ عوام بھی اسی طرح کے ہو جائیں گے۔ اوپر سے نیچے تک یہ معاملات مکمل طور پر یکساں ہیں۔

سوال یہ ہے کہ دوسروں کو اپنی ناکامیوں کا ذمہ دار ٹھہرانے کے بجائے اپنی قسمت کو کیسے بدلا جائے۔ قسمت کا لفظ اگر پسندیدہ نہیں ہے تو یہ کہہ لیجئے کہ مستقبل کو اپنے ہاتھ سے کیسے سنوارا جائے۔ جواب صرف اور صرف ایک ہے۔ اپنی قوت ارادی کو مضبوط سے مضبوط تر کریں۔ خود اعتمادی کو بڑھانے کے لئے بے شمار کتابیں اور طریقے موجود ہیں۔ کیونکہ ہم اپنے مسائل کو حل نہیں کرنا چاہتے۔ اور ہمارے اندر پڑھنے لکھنے کا رجحان تشویشناک حد تک کم ہے لہذا یہ معاملات دیمک کی طرح عوام اور خواص کو کھاتے چلے جا رہے ہیں۔ خود اعتمادی کے فقدان نے، جعلی فقیروں، من گھڑت بابوں اور عالموں کی چاندی کروادی ہے۔ وہ دونوں ہاتھوں سے لوگوں کی توہم پرستی کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتے ہیں۔ اور خوب دولت کماتے ہیں۔ بلکہ یوں کہیے کہ وہ ہمارے مسائل کی ایسی ایسی بے تکی توجیہات پیش کرتے ہیں۔ جن سے مسئلے کا کسی قسم کا کوئی حل نہیں برآمد ہوتا۔ ہمارے ہاں اکثر خواتین ضعیف العقائدی کا شکار ہیں۔ مسئلہ صرف ایک ہے کہ ہمیں اپنے اوپر اعتماد نہیں ہے۔ اب میں تحقیق اور سائنس کی روشنی میں قوت ارادی کو مضبوط کرنے کے مختلف طریقوں پر آتا ہوں۔ پہلی بات یہ کہ آپ جہاں بھی ہیں اور جس حالت میں بھی ہیں ورزش کرنا شروع کریں۔ بات صرف اتنی ہی ہے کہ اپنی عمر کے حساب سے ورزش کو زندگی کا لازمی جزو بنا لیجئے۔ اگر گھر کے نزدیک کوئی پارک ہے تو اس میں جاگنگ یا واک کرنا اپنے اوپر فرض سمجھ لیجئے۔ اگر گنجان آبادی میں رہتے ہیں تو اپنے چھوٹے سے صحن یا چھت پر چکر لگانے شروع کر دیں۔ یہی آپ کی ورزش ہے۔ ورزش سے آپ کو بے انتہا ذہنی فائدہ ہوگا۔ دوسرا نکتہ یہ ہے کہ اپنی نیند کو سات سے نو گھنٹے کر لیجئے۔ قدرت نے نیند کے دوران انسانی جسم میں ہر طرح کی ہیملنگ پراسس مقید کیا ہوا ہے۔ نیند پر توجہ دیجئے اور کوشش کیجئے کہ آپ کی نیند بھر پور ہو اور حالات کے حساب سے سات سے نو گھنٹے تک طویل ہو۔ تیسرا نکتہ حد درجے اہم ہے۔ ذہنی دباؤ کو کم کرنا سیکھئے۔ آج تک مجھے ایک بھی ایسا مرد اور عورت ایسے نہیں ملا جو کسی نہ کسی طرح کے ذہنی دباؤ کا شکار نہ ہو۔ ذہنی دباؤ سے لڑنا سیکھئے۔ ورزش اور معقول نیند ذہنی دباؤ کو کم کر سکتی ہے۔ یاد رکھیے کہ دنیا میں کوئی ایسی دوائی نہیں ہے۔ جو ذہنی دباؤ کم کرنے کی تربیت دے سکے۔ یہ کام آپ نے خود کرنا ہے۔ اور اس کا واحد طریقہ ذہنی دباؤ کے سامنے کھڑا ہو کر اسے حل کرنا، کم کرنا، اور پھر اسے ختم کرنا ہے۔ ہاں ایک اور نکتہ۔ اپنے اوپر بھروسہ کرنا سیکھئے۔ آپ بذات خود اپنے سب سے بڑے دوست یا دشمن ہو سکتے ہیں۔ قوت ارادی کو بڑھاتے ہوئے اپنے اوپر بھروسہ کیجئے۔ علاوہ ازیں اپنے ہدف حاصل کرنے کے لئے منطقی دورانیہ ترتیب دیجئے۔ ہر انسان کے ذہن میں ایک ٹائم لائن ہوتی ہے۔ اپنی ٹائم لائن کو پہچانتے ہوئے ذاتی مسائل کو حل کرنے کے لئے ایک منصوبہ خود ترتیب دیجئے۔ کسی مدد کا انتظار نہ کیجئے۔ آپ کی مضبوط قوت ارادی ہر مسئلے کا فطری جواب ہے۔ یاد رکھیے کہ یہ قوت صرف اور صرف آپ کے پاس ہے۔ کوئی دوسرا عنصر یا شخص آپ کے ذاتی مسائل حل نہیں کر سکتا۔ اس کے لئے قدرت نے صرف اور صرف آپ ہی کا انتخاب کیا ہے۔ لہذا اپنی قوت ارادی کو مضبوط تر سطح پر لے کر جائیے۔ اگر تیرہ سال کی بچی ہملٹن شارک کے جان لیوا حملے کے بعد زندہ رہ سکتی ہے اور ساتھ ساتھ اپنے کھیل میں نئے ریکارڈ قائم کر سکتی ہے۔ تو یقین فرمائیے کہ یہ فکری اور ذہنی مضبوطی آپ کے پاس بھی موجود ہے۔ ارد گرد دیکھنے کی بجائے، مستقبل کو اپنی مضبوط قوت ارادی سے منسلک کر دیجئے۔ اور پھر دیکھئے قدرت آپ کے ساتھ کس مضبوطی سے آن کھڑی ہوتی ہے!