

زندہ رہنا سیکھئے! (حصہ اول)

اکثر لوگوں سے ملتے وقت محسوس ہوتا ہے کہ خوش نہیں ہیں۔ ماننا یا نہ تسلیم کرنا تو خیر ذاتی جذبہ ہے۔ اپنے ارد گرد انسانوں کے رویوں کو غور سے پڑھیے۔ فوری طور پر معلوم پڑ جائے گا کہ خوشی کے ساتھ وقت کے دریا میں تیر رہے ہیں یا مجبوری میں صرف وقت گزار رہے ہیں۔ پختہ عمر کے مرد اور عورتوں میں تو خیر یہ الم زیادہ دیکھنے کو ملتا ہے۔ سنجیدہ عمر میں ہوں، اور اس عمر میں زندگی اور رشتوں کی اصلیت بھی کھل کر سامنے آچکی ہے۔ یقین فرمائیے کہ میں نے دکھ اور رنج کو اپنی زندگی سے باہر نکال پھینکا ہے۔

یہ کس طرح ممکن ہوا ہے اس پر بعد میں عرض کرتا ہوں۔ جوانی میں پر مسرت رہنا بہت آسان ہے۔ آپ کام کر رہے ہوتے ہیں۔ شادی ہوتی ہے جو بنیادی طور پر ذمے داری کی ایک اہم قسم ہے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت میں وقت گزرتا ہے۔ قطعاً یہ نہیں کہہ رہا کہ نو جوان لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ بالکل ہوتے ہیں مگر اس کی وجوہات، سنجیدہ عمر کے مقابلے میں یکسر مختلف ہوتی ہیں۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے انسان کی سوچنے کی قوت حیرت انگیز حد تک بڑھ جاتی ہے۔ اس وقت کو ”گیان“ کی عمر کہا جاتا ہے۔ جب مرد اور عورت لاتعداد بہاریں دیکھ چکا ہوتا ہے تو اس کی اپنی زندگی میں خزاں ہی خزاں رہ جاتی ہے۔ اپنے آپ کو اکیلا محسوس کرتا ہے۔ اور یہ اکلا پا، اسے کھا جاتا ہے۔ پر یہاں یہ سوال ضرور پیدا ہوتا ہے کہ اس سخت کوش کیفیت کو کسی طرح بدلا جائے؟ کون سا ایسا طرز زندگی اختیار کیا جائے کہ آپ کا ذہن بٹ جائے اور مزاج اور فہم مثبت طرز پر چلنا شروع کر دے۔ طالب علم کی نظر میں یہ بہت ہی آسان کام ہے۔ تمہید کے طور پر عرض کروں گا کہ جب ایم بی بی ایس کر رہا تھا تو میرا پسندیدہ شعبہ سائیکٹری تھا۔ میرے ذہن میں کبھی یہ نہیں آیا کہ میں سرجن بنوں یا میڈیسن کا کامیاب اور نامور طبیب بنوں۔ پوری کوشش تھی کہ انسانی ذہن کو سمجھ سکوں اور اس کے لیے میں نے بہت کچھ پڑھا۔

سائیکٹری وارڈ میں جا کر مریضوں سے ان کی ذہنی کیفیت معلوم کرنے کے لیے گھنٹوں بلکہ کئی بار دنوں پر مبنی گفتگو کرتا رہا۔ ان کے مرض کو جاننے کے بعد اس کا علاج بھی کرتا رہا۔ مگر مجھے یہ احساس ضرور ہوا کہ ہمارے ملک میں انسانوں کا بہت بڑا مسئلہ ان کی زندگی میں خوشی کے عنصر کا بہت کم ہونا ہے۔ حوادث زمانہ کے تھپیڑے ان کے ذہنوں کو اس طرح جکڑے ہوتے ہیں کہ ان کے قیدی بن جاتے ہیں۔

ان منفی عناصر سے باہر نکلنے کا سوچتے تک نہیں ہیں۔ اس طرز عمل کی بدولت، مزید ذہنی پیچیدگیوں کا شکار ہوتے چلے جاتے ہیں۔ دراصل انسانی ذہن کو آج تک مکمل طور پر کوئی بھی نہیں سمجھ پایا۔ شواہد صرف یہی ہیں کہ پانچ سے دس فیصد سے زیادہ سائنس کو ادراک ہی نہیں ہے کہ انسانی فکر اور جذبات کی ہیئت کیا ہے۔ عظیم ترین فلسفی بھی اس نازک جگہ پر خاموش نظر آتے ہیں۔ ویسے کیا یہ بذات خود ایک سانحہ نہیں ہے کہ انسان کے سب سے اہم ترین جزو زندگی کے متعلق ہم بہت ہی کم جانتے اور اس سے بھی کم سمجھتے ہیں۔

یہاں سے یہ سوال اٹھتا ہے کہ کیا انسان کو ہمارے جیسے تضادات سے بھرے سماج میں اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے۔ اس کی کیفیت کے متعلق کوئی بات ہی نہ کی جائے۔ نہیں صاحب! ایسی کوئی مجبوری نہیں کہ ہم بہتری کی کوشش ہی ترک کر دیں۔ کوئی حتمی بات نہیں کر رہا، صرف یہ گزارش کر رہا ہوں کہ دکھوں کی پر خار وادی کو مضبوطی سے عبور کر کے آگے نکلیے۔ خوشبوئیں اور رنگوں کا میدان آپ کا منتظر ہوگا۔ انسانی ذہن کو پڑھنے کی کوشش ضرور کرتا رہا ہوں۔ مگر، کبھی بھی عام لکھاریوں کی طرح یہ بیانیہ نہیں بنایا کہ Speaker Motivational یا motivator بنوں۔ مجھے ان دونوں الفاظ سے اتنی ہی الجھن ہے جتنا کہ ان لوگوں سے، جو ہر جگہ جاہلانہ باتیں کر کے لوگوں کو مرعوب کرتے نظر آتے ہیں۔ داد کے ساتھ ساتھ پیسے بھی سمیٹتے ہیں۔ چلیے چھوڑیے۔ آپ زندگی کے کسی بھی حصے میں ہیں، دنیا کے کسی بھی ملک میں ہیں۔

سب سے پہلے یقین محکم کیجیے کہ آپ اس دنیا کے اہم ترین جزو ہیں۔ کائنات کی ہر چیز آپ اور صرف آپ ہی کی خدمت پر مامور ہے۔ اپنی اہمیت کو پہچانیے اور اس کی قدر کیجیے۔ بھول جائیے کہ مختلف عزیزوں یا دوستوں یا نظام نے آپ کے ساتھ کیا سلوک کیا ہے۔ عمر کو بالائے طاق رکھیے، بغیر کسی سہارے اور ساتھ کے معمولی سی ورزش کی جانب فیصلہ فرمائیے۔ خدا نخواستہ اگر کوئی ایسی بیماری ہے جس کی وجہ سے آپ چل پھر نہیں سکتے۔

اس کے باوجود بستر سے اٹھنے کی کوشش ضرور کیجیے۔ تھوڑے سے قدم اٹھائیے۔ اگر یہ بھی نہیں کر سکتے تو ایک ایسا نکتہ عرض کرتا ہوں جس سے آپ کا وقت بھر پور طریقے سے گزرے گا۔ رنگین مچھلیوں کا چھوٹا سا اکویریم Aquarium اپنے کمرے میں ایسی جگہ رکھ لیجیے جہاں آپ انھیں ہر وقت دیکھ سکیں۔ اس کی چھوٹی چھوٹی رنگین مچھلیوں کو پانی میں گھومتے پھرتے دیکھ کر وقتی طور پر آپ کے دماغ میں منفی خیالات کم سے کم ہوتے چلے جائیں گے۔ اس مشورہ کو بالکل ناقدری کی نگاہ سے نہ دیکھیے۔ کیونکہ جدید تحقیق کے لحاظ سے، مچھلیوں کو دیکھنے کی یہ عادت Stress اور Monotony کو ختم کرنے کے لیے بہترین عمل ہے۔

آئیے، اب اپنی عمر کے حساب سے ہلکی پھلکی ورزش شروع کیجیے۔ جو مرضی ہو جائے، کیسا بھی موسم ہو۔ اپنی جسمانی ورزش کو ہفتے میں چھ دن مسلسل کرتے رہیں۔ صرف ایک دن چھٹی کیجیے۔ واک، ہر عمر کے لیے ایک کمال ورزش ہے۔ پیدل چلنے سے جو ذہنی اور جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ وہ بیان سے باہر ہیں۔ معاملہ کو آگے بڑھائیے۔ اگر جو گنگ کر سکتے ہیں تو ضرور کیجیے۔

تیز دوڑیے، پسینہ نکالیے، اپنے آپ کو تھکا دیجیے۔ دنوں میں اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے لگیں گے۔ جسمانی ورزش کو بالکل اس طرح سمجھیے جیسے یہ ایک مقصد حیات ہے۔ کسی بھی طرح کی جسمانی حرکت، ذہن کو سکون بخشنے گی۔ نیند بہتر ہو جائے گی۔ نیند کی گولیوں کا سہارا لینے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ صرف یہ سوچیے کہ کسی کے لیے نہیں۔ اپنے لیے، صرف اپنی ذات کے لیے بہتری کے کام کر رہے ہیں۔

آگے بڑھیے۔ اپنی غذا کی مقدار پر خود قابو حاصل کیجیے۔ کھانے کی زیادتی یا کمی، دونوں خطرناک عوامل ہیں۔ بہت سی ذہنی الجھنیں ایسی ہیں جن میں انسان کا اپنے کھانے پر کنٹرول مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔ انسان ہر وقت کھاتا رہتا ہے۔ اس کی بھوک ختم ہی نہیں ہوتی۔ متضاد رویہ یہ بھی ہے کہ انسان کھانا بہت ہی کم کر دیتا ہے۔ کئی بار تو اسے یاد ہی نہیں رہتا کہ اسے غذا کی ضرورت ہے بھی یا نہیں؟ یہ دونوں علامات صرف ایک امر کی ہیں کہ آپ شدید ذہنی دباؤ میں ہیں۔ صحت کی کنجی یہ ہے کہ اپنے کھانے کی مقدار کو ترتیب دے دیں۔ قطعاً یہ عرض نہیں کر رہا کہ ہر وقت مٹن، فٹ اور مہنگی اشیاء کھائیے۔ دالیں، سبزیاں اور سلاڈ کو فوٹ دیں۔ Carbohydrates جیسے روٹی، چاول اور اس قماش کی چیزوں کو کم سے کم کر دیں۔ پانی زیادہ استعمال کریں۔ ہاں اگر آپ اتنی قوت رکھتے ہیں تو ایک دن بالکل کھانا نہ کھائیں۔ صرف پانی پیئیں۔ Interimittent Fasting کی طرف اشارہ کر رہا ہوں۔ یہ فاقہ کشی اندر سے اتنا مضبوط کر دے گی کہ آپ خود حیران رہ جائیں گے۔

ہاں، پھلوں کو اپنی غذا بنا لیجیے۔ مہنگائی کے اس دور میں، امرد، کینو، تربوز اور اس طرح کے سستے پھلوں کی طرف متوجہ ہوں۔ بلکہ دن رات میں ایک کھانا ترک کر کے صرف اور صرف پھل استعمال کیجیے۔ اپنی ذات کے مالک آپ خود ہیں۔ کھانا اپنے اختیار میں ہے۔ پوری ذہنی طاقت سے اسے قابو میں لائیے۔ جو کھا رہے ہیں اسے ایک ڈائری پر لکھنا شروع کر دیں۔ تھوڑے ہی عرصے میں، ایک حیرت انگیز تبدیلی آئے گی۔ احساس ہو جائے گا کہ کتنی غیر ضروری اشیاء کھاتے چلے جا رہے ہیں۔ کوئی لیکچر نہیں دے رہا، عام سی باتیں کر رہا ہوں۔ یہ ہر ایک کے علم میں ہیں۔ مگر اکثریت ان کی اہمیت کو نظر انداز کر دیتی ہے۔

بات کو آگے بڑھاتے ہوئے عرض کروں گا کہ اپنے پورے دن اور رات پر غور کیجیے۔ دنیا میں اربوں لوگ رہتے ہیں۔ ہر ایک کے پاس صرف چوبیس گھنٹے ہی ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اس محدود وقت میں اتنے بڑے بڑے کارنامے سرانجام دے ڈالتے ہیں کہ ان کا نام امر ہو جاتا ہے۔ صدیاں گزر جاتی ہیں مگر وہ زندہ رہتے ہیں۔ مگر اکثریت ان چوبیس گھنٹوں کو اس بے دردی سے ضائع کرتی ہے کہ رزق خاک بننے کے بعد ان کا نام تک کسی کو یاد نہیں رہتا۔ اپنے دن اور رات کے اوقات احتیاط سے ترتیب کریں۔ اس روٹین میں بالکل نئے شوق شامل کریں۔ انھیں بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ اپنی عمر اور استطاعت کے حساب سے کوئی نیا ہنر سیکھیے۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو کوشش کر کے ایک نئی ہابی کو زندگی میں استوار کیجیے۔ پرندے جانوروں اور سبزے پر توجہ دیجیے۔ مگر جو چیز مناسب نہیں لگتی اس سے مکمل اجتناب کیجیے۔ (جاری ہے)