

THE FATHER FACTOR

15-14
بچے کی شخصیت پر باپ کے اثرات

باپ کی شخصیت اور رویوں کا آپ کے کریئر پر اثر



مترجم: ریاض محمود نجم

مصنف: سٹیفن بی پولٹر، پی ایچ ڈی

THE FATHER FACTOR

بچے کی شخصیت پر باپ کے اثرات

How Your Father's Legacy Impacts Your Career

مصنف: سٹیفن بی۔ پولٹز پی ایچ ڈی
مترجم: ریاض محمود انجم



علی پلازہ 3 مزنگ روڈ لاہور۔ فون: 7238014

ویب سائٹ: <http://www.takhleeqat.com>

ای میل: takhleeqat@yahoo.com

84688

جملہ حقوق بحق تخلیقات محفوظ ہیں

نام کتاب :	بچے کی شخصیت پر باپ کے اثرات
ناشر :	”تخلیقات“ لاہور
اہتمام :	لیاقت علی
تاریخ اشاعت :	2008ء
کمپوزنگ :	
ٹائٹل :	سہیل احمد
پرنٹر :	محمد سید شاہ پرنٹنگ پریس نزد دربار آئی ہسپتال
ضخامت :	344 صفحات
قیمت :	260 روپے

مندرجات

5 پیش لفظ

7 اظہار تشکر

8 دیباچہ

حصہ اول: باپ کی اہمیت اور کردار..... بنیادی عناصر

پہلا باب:

باپ کی اہمیت، ایک مسلمہ حقیقت: آپ کے عمل اور طریقہ کار پر

14 اس عنصر کے اثرات

دوسرا باب:

تعلقات اور روابط: آپ کے ساتھ آپ کے والد کی وابستگی اور لگاؤ

45 کا انداز آپ کے دفتری تعلقات پر کیوں کر اثر انداز ہوتا ہے

تیسرا باب:

آپ کا طرز عمل اور رویہ: علم اور بصیرت کیونکر آپ کو اپنی
پیشہ وارانہ زندگی کے انتخاب اور کام کے سلسلے میں کارکردگی کے

79 ضمن میں فہم اور توانائی مہیا کرتے ہیں

حصہ دوم: مختلف پدرانہ انداز

چوتھا باب:

بہترین بیٹا، بہترین بیٹی: پدرانہ انداز ”ہر قیمت پر کامیابی“

116 ہر لحاظ سے کامیاب“

پانچواں باب:

قلمدانہ اور جارحانہ اسلوب پر پدرانہ انداز: ڈر، خوف اور اجتنابی
روئے سے نجات..... 150

چھٹا باب:

بے اختیار خاموش / غافل خواتین و مرد..... 184

ساتواں باب:

بن باپ بیٹیاں اور بیٹے: اپنی پیشہ دارانہ صلاحیت اور منصب کی تلاش..... 211

آٹھواں باب:

شفیق، مربی اور ہمدرد باپ اور ان کے بیٹے اور بیٹیاں: باپ کی اہمیت و
کردار اور پدرانہ کردار..... 241

حصہ سوم: باپ کی اہمیت اور کردار..... عملی نوعیت

نواں باب:

دور بچپن میں رائج پدرانہ اصول و قوانین: بیٹوں اور بیٹیوں پر
طویل المدتی اثرات..... 260

دسواں باب:

آپ کا سابقہ انداز: آپ کے اسلوب کی خصوصیات..... 281

گیارہواں باب:

آپ کی پیشہ دارانہ زندگی میں تیز پیش رفت: آئندہ منزل..... 303

بارہواں باب:

اپنے باپ کے اثرات سے نجات: ایک بھرپور کوشش..... 331

پیش لفظ

ان تمام خواتین و حضرات کے نام جنہوں نے اپنی ذات اور اس دنیا میں جہاں وہ رہ رہے ہیں میں تبدیلی لانے کے لیے خاندان میں باپ کے کردار اور اہمیت کو مثبت انداز میں تلاش کرنے سے سمجھنے اور اس سے مستفید ہونے کی کوشش اور جدوجہد کی ہے۔ یہ کتاب ان افراد کے لیے ہے جنہیں یہ معلوم ہے کہ اگر ایک طرف باپ رحمتوں کا باعث ہو سکتے ہیں تو دوسری طرف عظیم مایوسیوں اور ناامیدیوں کا سبب بھی ہو سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میں یہ کتاب ان بڑوں کے نام معنون کرتا ہوں جنہوں نے باپ/بچے کے متعلق ابھرنے والے خوفناک و خطرناک مسائل و معاملات پر قابو پالیا ہے اور اس ضمن میں پیش آنے والے حالات و واقعات سے ہم سب کو آگاہ کر دیا ہے۔ مختلف افراد کی جانب سے مجھے دل کی گہرائیوں میں اترنے والی سچی کہانیوں کو سننے کا موقع ملا جنہوں نے مجھے از حد متاثر کیا اور اب میں ان سچی کہانیوں کو آپ کے لیے اس کتاب میں پیش کر رہا ہوں۔

میں سمجھتا ہوں کہ اس مرحلے پر ذاتی حوالے سے مجھے ”باپ کا کردار اور اہمیت“ جیسے اہم ترین موضوع پر اپنے خیالات و احساسات کو تحریری شکل میں ڈھالنے کا بہترین اور شاندار موقع میسر ہو چکا ہے۔

اپنی بیٹی میڈلسن (Madison) کے نام: مجھے معلوم ہے کہ تم ابھی تک باپوں کی قدر و قیمت اور اہمیت سے لاعلم ہو لیکن تم نے مجھے ضرور اس حقیقت سے آشنا کر دیا ہے کہ باپوں کے لیے ان کی بیٹیوں کی کس قدر اہمیت ہے۔ تمہاری دانش، محبت اور بصیرت کے

بغیر باپ/ بیٹی کے متعلق مسائل و معاملات کا احسن حل میرے بس کی بات نہیں تھی۔ تم میرے لیے مہکتا گلاب، خوب سیرت ملکہ اور چمکتے دکتے ہیرے جواہرات، سبھی کچھ ہو۔

اپنے بیٹے، جو نا تھن بریٹ (Jonathan Brett) کے نام: اس چھوٹی عمر میں ہی تم نے باپوں کے کردار اور ان کے ساتھ کام کرنے کے ضمن میں میرے کردار کی حمایت کی ہے۔ تم میرے وہ بیٹے ہو جس نے ہمیشہ یہ بتایا کہ ایک شفیق مڑبی اور باپ کا کردار بیک وقت کیسے نبھایا جاتا ہے۔ تمہارے باپ کی حیثیت سے میں اپنی خوش قسمتی پر ناز کرتا ہوں۔

اپنے باپ پیٹر بریٹ (Peter Brett) کے نام: آپ نے مجھے یہ بتلا دیا کہ غنود درگزر کی کنجی ہمیشہ ہی میرے ہاتھ میں تھی اور میں اس امر سے لاعلم تھا۔ آپ ہمیشہ ہی سے میرے دل و دماغ میں بستے ہیں اور میرے ہر کام میں آپ کا عکس نظر آتا ہے۔ میں آپ کا انتہائی مشکور ہوں۔

اظہار تشکر!

میں ان تمام اصحاب کا انتہائی مشکور ہوں جنہوں نے بلا واسطہ اور بالواسطہ اس کتاب کی تخلیق میں حصہ لیا۔ میں ان چند افراد کا خصوصی طور پر شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے اس مرحلے کے دوران اپنی قیمتی معاونت سے مجھے سرفراز کیا۔

1- سیلیا راکس (Celia Rocks) جس نے میرے دل و دماغ میں ”باپ کا کردار اور اہمیت“ کے تصور کا خاکہ ابھارنے اور اسے تحریری شکل میں ڈھالنے کے لیے میری حوصلہ افزائی کی۔

2- میری ایڈیٹر لنڈا گرینسپین ریگن (Linda Greenspan Regan) جس نے مجھے یہ کتاب تخلیق کرنے کا موقع فراہم کیا۔

3- جولیا وولف (Julia Wolf) جس نے میرے پیشہ وارانہ اور روحانی استاد کا کردار ادا کیا۔

4- کائی ہلمرز (Kye Hellmers) جس نے میری کتاب کا دیباچہ لکھا اور بچوں کی زندگیوں کے حوالے سے ان کے باپوں کے کردار کی اہمیت پر زور دیا۔

اور آخر میں میرا خاندان جس نے مجھے ہر قدم پر اپنی معاونت مہیا کی۔

اس کے علاوہ میں ان تمام افراد کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں جنہوں نے اس کتاب کی تصنیف کے ضمن میں مجھے اپنی قیمتی تعریفی و تنقیدی آراء سے نوازا۔ میں اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ (ماضی اور حال) زندگی میں ان لوگوں کے بغیر کوئی بھی اہم پیشہ وارانہ مہم اور منصوبہ شروع نہ کر سکتا تھا اور نہ ہی ان کی معاونت اور مدد کے بغیر اس اہم ترین اور زندگی میں تبدیلی برپا کر دینے والے موضوع کے متعلق لب کشائی کر سکتا تھا۔ ان تمام افراد کی خدمات کے بغیر یہ کتاب اس شکل میں آپ کے سامنے پیش نہیں کی جاسکتی تھی۔ میں ان تمام افراد کا انتہائی مشکور ہوں۔

دیباچہ

اُن سنسنی خیز لمحات و احساسات کا تصور کریں جب آپ کے والد صاحب آپ کو یہ بتا رہے تھے کہ موٹر سائیکل کیسے چلائی جاتی ہے۔ کیا یہ ممکن ہے کہ اسی کے ساتھ ساتھ آپ کو وہ مفید اور اہم معلومات بھی حاصل ہو چکی ہوں جو آپ کے دفتر میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ باہمی تعلقات استوار کرنے کے ضمن میں مددگار ثابت ہوئی ہوں؟ ڈاکٹر سٹیفن بی پولٹر (Dr. Stephan B. Poulter) کے مطابق اس کا جواب ”ایک“ بامعنی اور زوردار ”ہاں“ پر مشتمل ہے۔ اس سے پہلے شائع ہونے والی اپنی کتاب میں ڈاکٹر پولٹر آپ کو اپنے اس تعلق پر گہری نظر ڈالنے کی دعوت دیتا ہے، وہ تعلق جو ہم سب کا اپنے والد کے ساتھ ابتدائی بچپن ہی سے قائم ہو گیا تھا، نیز اس تعلق کے باعث ہمارے پیشوں پر مرتب ہونے والے اثرات کو معلوم کرنے کی طرف بھی توجہ دلاتا ہے۔ تمہیں یہ معلوم ہو جائے گا کہ جب وہ ہمیں ہمارے باپ کی شخصیت کی ”قسم“ کے متعلق ایماندارانہ اور غیر لچکدارانہ انداز میں عمیق جائزے کے ذریعے کہتا ہے تو اس کا یہ رویہ گھونسہ بازی کے مترادف نہیں ہوتا، نیز ہم یہ محسوس کرنے کے ساتھ ساتھ یہ سمجھ بھی لیتے ہیں کہ اس ”قسم“ کے ذریعے ہم کس طرح دوسروں کے ساتھ باہمی روابط استوار کرتے ہیں۔

ڈاکٹر پولٹر (Dr. Poulter) کی طرف سے دیا جانے والا یہ اہم پیغام بہت ہی واضح ہے کہ ”باپ کی اہمیت مسلم ہے“۔ خواہ یہ تعلق اچھا تھا یا بُرا، اور یا کوئی تیسری صورت موجود تھی مگر بہر حال باپ کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ باپ کی اہمیت انتہائی طور پر مسلم ہے اور اس کا مطلب یہ ہے کہ باپ ہماری زندگیوں پر از حد اثر انداز ہوتے ہیں۔

بنیادی طور پر باپ کی طرف سے پدرانہ رویے کے اظہار کو پانچ پہلوؤں کے لحاظ

سے دیکھا جاسکتا ہے۔ ان میں سے سب سے زیادہ قابلِ تعریف پہلو باپ کا وہ کردار ہے جس میں وہ ایک شفیق مربی کی حیثیت سے بھی نظر آتا ہے اور سب سے قابلِ نفرت وہ پہلو ہے جس میں باپ نہایت ہی تلخ مزاج، ترش زبان اور دشنام آمیز رویے کا مظاہرہ کرتا ہے اور کچھ باپ ایسے بھی ہوتے ہیں جو قسود اور جارحانہ رویے کا اظہار کرتے ہیں۔ کیا ایک باپ میں یہ تمام پہلو بیک وقت موجود ہو سکتے ہیں؟ یقیناً موجود ہو سکتے ہیں۔ سیدھی اور سچی بات یہ ہے کہ ان تمام پہلوؤں کا کسی ایک باپ میں غیر موجودگی کا تصور نہایت ہی مشکل ہوگا لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ کوئی نہ کوئی ایک بنیادی پہلو ہر باپ کی شخصیت کا خاصہ ہوتا ہے اور ڈاکٹر پولٹر کے کہنے کے مطابق یہ پہلو انتہائی مستقل اور متواتر نوعیت کا حامل ہے۔

میرے لیے یہ تمام عمل ”باپ کا کردار اور اہمیت“ ہی کا شاخسانہ ہے۔ ہم میں سے ہر ایک ہمارے باپ کے کسی نہ کسی پہلو کے سبب پیدا ہونے والے رویوں کی زد میں ہوتا ہے۔ یہ تمام رویے پہلے پر جوش معانقے سے لے کر ربط کے مکمل اختتام یا غیر موجودگی کے ضمن میں ایک دوسرے کے تجربات سے آگاہی کے باعث پیدا ہوئے۔ خواہ ہم انہیں پسند کریں یا نہ کریں یہ تجربات اور وارداتیں اب ہماری زندگی کا حصہ بن چکی ہیں۔ ان تجربات کی نوعیت ہمارے قد یا ہماری جلد کے رنگ کی مانند سخت اور شدید نہیں ہے بلکہ یہ تجربات ایک نفیس بُنے ہوئے جال کی مانند ہیں اور یہ بہت زیادہ حد تک ایک سافٹ ویئر پروگرام کی طرح ہیں جو بہت پہلے تیار کیا گیا تھا اور جسے اب بھی ہر وقت نئی نئی معلومات سے مزین کیا جاتا ہے۔ یہ کوئی بڑی حیرانی کی بات نہیں کہ اس تعلق کے باعث ایسے نتائج پیدا ہوتے ہیں۔

آج کے عہدِ جدید میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ زیادہ سے زیادہ لوگ اپنے اپنے پیشوں کے ضمن میں نئی دلچسپ اور کافی حد تک غیر مالی اصطلاحیں اختیار کر رہے ہیں جو زیادہ سے زیادہ مختصر اور انسانی حوالوں سے متعلق ہیں اور ان کا مفہوم ان معنوں میں ہے جہاں کامیابی رقم کے استعمال کے ذریعے کم اور زیادہ اقدار کے باعث ممکن ہو۔ لیکن یہ نظر یہ اس قدر بھی صحیح نہیں ہے۔ بہر حال آپ نے کبھی کسی کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے ”میں اپنے پاس کو پسند نہیں کرتا اور میرے خیال کے مطابق میرے دفتری ساتھی احمقوں کا ٹولہ ہیں، لیکن مجھے تنخواہ اچھی ملتی ہے لہذا مجھے اپنا کام واقعی پسند ہے؟“ اس کے باوجود بھی ایسا

نہیں ہے۔ آپ جس پٹھے میں ہیں اور جس قسم کا کام کر رہے ہیں، کے علاوہ ممکن ہے کہ آپ اس ادارے کو بھی بہت زیادہ پسند کرتے ہوں۔ اور ہمیں یہ امید رکھنی چاہیے کہ آپ مالی طور پر مطمئن ہیں۔ لیکن اگر دفتری معاملات کے ہر پہلو کے ضمن میں آپ کے اپنے ساتھیوں کے ساتھ باہمی تعلقات مثبت انداز میں بہتر طور پر استوار نہیں ہیں جن کے ذریعے آپ کو مناسب اور صحیح رد عمل اور آپ کی قدر شناسی کا موقع فراہم ہو تو آپ ممکنہ طور پر اپنے کام سے محبت کرنے کا دعویٰ نہیں کر سکتے۔ علاوہ ازیں آپ امکانی طور پر نادانستہ طور پر خود کو ناکامی کے عالم میں پارہے ہیں۔

پہلے سے کہیں زیادہ طور پر اب لوگ اس تیز رفتار ماحول میں بہت زیادہ پھنستے جا رہے ہیں جہاں انہیں اس قسم کے حالات سے مسلسل اور مستقل طور پر ہم آہنگ ہونا پڑ رہا ہے جو واقعی ان کی بساط سے باہر ہیں، مثلاً طویل اوقات کار، مختصر تعطیلات، ناکافی سہولیات اور کام کا اضافی اور زیادہ بوجھ وغیرہ۔ ان مسائل و مشکلات سے عہدہ برآ ہونے (اور وہ ان مسائل و مشکلات کا سامنا کرتے ہیں) کا انحصار کافی حد تک دفتر میں اپنے ساتھیوں سے میل ملاقات اور باہمی تعلقات پر ہے۔

ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ اس قسم کے ان گنت مسائل و مشکلات روزانہ دفتری مقام پر نمودار ہوتے ہیں جن سے لازمی طور پر اس طریقے کے مطابق نمٹنا چاہیے۔ یہ تعلقات اپنی نوعیت میں عارضی، ناقابل بھروسہ اور اکثر ایک دوسرے پر اثر انداز ہونے والے (یا تقریباً) ہیں اور شاید اس سے زیادہ اہم ہیں کیونکہ ہمارا رد عمل، باہمی تعلقات اور میل ملاقات کو استوار کرنے اور اس سلسلے کو مستقل و متواتر بنانے کے ضمن میں ایک بندھن کی حیثیت رکھتا ہے۔ غور کیجئے، ابھی دفتری کار کا آغاز ہی ہوا ہے اور آپ ابھی ابھی اپنے باس کے کمرے سے باہر آئے ہیں جہاں سے کام اچھا کرنے کے سلسلے میں آپ کو شاباش ملی (میں ایک کامیاب شخص ہوں) اور پھر جون آپ کا دفتری ساتھی، وقت مقررہ پر کام مکمل نہ کرنے کے باعث آپ سے غصے کا اظہار کرتا ہے (میں ایک ناکام شخص ہوں) اور اس وقت آپ اپنے دفتری کام کے تجزیے کے ضمن میں ایک متضاد اور نزاعی دورا ہے پر پہنچ چکے ہیں۔ اس حوالے سے آپ اپنا رد عمل ظاہر کریں گے۔ علاوہ ازیں سب سے پہلے آپ اپنی بے شمار دیگر کامیابیوں، ناکامیوں، پریشانیوں، خوشیوں اور مایوسیوں کے متعلق اپنا

رڈ عمل ظاہر کریں گے جن کے متعلق آپ کو یقین ہے کہ آپ دن کے باقی ماندہ حصے میں شاید لٹچ سے پہلے ہی ان کا سامنا کریں گے۔

”باپ کا کردار اور اہمیت“ یہ وہ نکتہ راہنمائی ہے جس کے ذریعے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ ان مسائل و مشکلات کو کس طرح حل کیا جائے اور ان کے جواب میں کیا رویہ اختیار کیا جائے تاکہ ان کے باعث کمزور قوت فیصلہ اور اپنی ذات پر طعن و تشنیع اور ناکامی کا احساس جاگزیں نہ ہو جائے بلکہ اس کی بجائے ایک ایسا رویہ اور انداز فکر اپنایا جائے جس کے نتیجے میں مناسب اور بہتر باہمی تعلقات و میل ملاقات استوار ہو سکیں اور ان میں تسلسل اور تواتر کا عنصر پایا جائے اور پھر بلا آخر اپنے پیشے میں مثبت پیش رفت اور اپنے کام کے متعلق طمانیت و تسکین حاصل کی جائے۔

لہذا یہی وہ بنیادی وجہ ہے جس کے باعث میں ”باپ کے کردار اور اہمیت“ کو اس قدر اہم سمجھتا ہوں۔ اس کے ذریعے وہ راہیں کھل جاتی ہیں جو آپ کے لیے اپنی ذات کے اسرار کو ممکنہ طور پر واضح اور بہتر طور پر دریافت کرنے میں مدد ثابت ہوتی ہیں اور ہمیں یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ باہمی تعلقات اور میل ملاقات کے ضمن میں مثبت اور موثر تبدیلی لانے کے لیے ہمیں کیسے اور کیونکر دوسروں کے ساتھ تعلقات استوار کرنے چاہئیں۔

”باپ کا کردار اور اہمیت“ کے ضمن میں مجھے سب سے زیادہ لطف اور خوشی اس وقت محسوس ہوئی جب میرے ذہن میں میرے باپ کی بہت سی حسین اور خوبصورت یادیں پلک جھپکتے تازہ ہو گئیں۔ اس سلسلے میں مختصر پس منظر یوں ہے: ”میں تین بچوں میں سے سب سے بڑا ہوں، میری بہن اور میں لے پالک تھے۔ میرا چھوٹا بھائی، میرے والدین کا سگا بیٹا تھا۔ میرے والد 1983ء میں اللہ کو پیارے ہو گئے اور اگلے ہی سال میری والدہ بھی اس دنیائے فانی سے کوچ کر گئیں۔ اپنی بہت سی خصوصیات کے باعث میرے والد مجھے بہت یاد آتے ہیں۔ ایک نہایت ہی سخت کوش شخص جس کا تعلق بروکلین، نیویارک کے ایک غریب علاقے سے تھا، جنگِ عظیم دوم کا ایک مرد جبری، جس نے ٹینک پر بیٹھ کر یورپ کا سفر کیا، ہائی سکول کا ایک گریجویٹ، ایک ٹرک / بس ڈرائیور، ایک شخص جسے ”ولندیزی“ کہا جاتا ہے (کم حساس زمانے میں یہ عرفیت بہت پیاری تصور کی جاتی تھی)۔ وہ ایک ایسے شخص تھے جن کی شرافت ان کے اکھڑ پن میں چھپی ہوئی تھی، ان کے پاس دوسروں کے لیے وقت

ہی وقت ہوتا تھا ان کے لیے ان کا خاندان ہی قابلِ ترجیح تھا، ان کی بیوی اور بچے کبھی بھوکے نہ رہے تھے نہ کبھی ان پر مشکل حالات آئے تھے اور نہ ہی کبھی بے یار و مددگار رہے تھے۔ ان میں خامیاں بھی تھیں۔ اور میں یہ بھی جانتا ہوں کہ ان کی خامیوں کا میرے بچپن اور میری ذاتی اور کاروباری زندگیوں پر اثر مرتب ہوا، مگر جہاں تک ان کی خوبیوں کا تعلق ہے، میں ان سے نہایت ہی محبت کرتا ہوں اور ان کی یاد ہمیشہ اپنے دل میں پاتا ہوں۔

مختصر یہ کہ زیرِ نظر موضوع کے حوالے سے میرے اپنے واقفِ حالِ تعلیم یافتہ اور ماہر لوگوں میں سے ایک ڈاکٹر پولٹر (Dr. Poulter) تھے۔ وہ والدین اور بچوں کے درمیان تعلقات کے حوالے سے ایک معتبر اور مصدقہ سند کی حیثیت رکھتے تھے۔ اپنی تعلیم، تربیت، تجربے اور تحمل و برداشت پر مبنی مزاج کے باعث وہ اس موضوع کے ضمن میں انتہائی مددگار اور معاون تھے۔ اور شاید اس سے بھی زیادہ اہم امر یہ ہے کہ وہ ایک محبت کرنے والے باپ تھے اور انہوں نے اپنی زندگی (ایک ہمدرد استاد کی حیثیت سے) اپنے بچوں جو ناٹھن (Jonathan) اور میڈیسن (Madison) کے لیے وقف کر رکھی ہے۔ وہ میرے دوست بھی ہیں۔

میں سمجھتا ہوں کہ کسی معاملے کو سمجھنے کی اہلیت، میرے لیے خدا کا سب سے عظیم تحفہ ہے۔ اس تناظر میں ”باپ کا کردار اور اہمیت“ کے باعث ہم اپنے طور پر کوئی طریقہ اپنانے کی بجائے، ہم اپنی ذات اور دوسروں کے متعلق آئندہ طور پر فہم و ادراک حاصل کرنے کی کامل اور وثیق امید کر سکتے ہیں۔ سٹیفن، تمہارا شکریہ۔
اور ڈیڈ (Dad) ’آپ کا بھی شکریہ۔

کے ہیلمرز

ایک باپ اور ایک بیٹا

اکتوبر 2005ء

حصہ اول

باپ کی اہمیت و کردار: بنیادی عناصر

باپ کی اہمیت، ایک مسلمہ حقیقت

آپ کے عمل اور طریقہ کار پر اس عنصر کے اثرات

”دفتر میں اپنی ملازمت کے چھ ماہ کے اندر اندر میرے ساتھ ایک ایسی تکلیف دہ اور اذیت ناک صورت حال پیش آئی جب میرا اپنے مرد سپروائزر کے ساتھ تیسرے ذاتی جھگڑے کا واقعہ رونما ہوا۔ تب اسی وقت مجھے یہ احساس ہو گیا تھا کہ شاید میرا اپنے باپ کے ساتھ تعلق، میرے پیشہ وارانہ مسائل کے حل کے ضمن میں معاون ثابت ہو سکتا ہو۔“

(لنڈا، عمر انتیس برس)

”میں نے ہمیشہ ہی اپنے والد کی رضا کو مد نظر رکھا ہے لیکن شاید ہی کبھی انہوں نے مجھے شفقتوں سے نوازا ہو۔ میں ابھی بھی گاہے بگاہے اپنے ساتھیوں اور گاہکوں کے ساتھ تعلقات کے حوالے سے اپنے والد کی طرف سے نصیحت اور مشورے کا متلاشی رہتا ہوں۔ یہ ایک عجیب و غریب نسلہ ہے: میں اپنے والد کی محبت اور مدد کا طلبگار ہوں اور مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ میں اپنی خواہش کے مطابق باپ کی شفقت اور ان کا تعاون کبھی نہیں حاصل کر سکوں گا، میرے والد کے دل میں میرے لیے اس قسم کا ترحم نہیں ہے۔“

(مائیک، عمر سینتیس برس)

بعض لوگ اپنے پیشوں اور ملازمتوں پر اپنے والد کی طرف سے مرتب ہونے

والے اثرات کو نہایت تنقیدی نگاہ سے دیکھتے ہیں، خاص طور پر اس وقت جب انہوں نے اپنے والد صاحبان کے پیشوں سے مختلف پیشے اختیار کیے ہوں۔ جب ہم کسی فرد سے یہ پوچھیں کہ کیا اس کے پیشے پر اس کے والد کے اثرات مرتب ہوئے تو عام طور پر سب افراد کی طرف سے ایک روایتی قسم کا جواب سامنے آتا ہے، مثلاً ”میں ایک وکیل ہوں اور میرا باپ ایک الیکٹریشن تھا، ظاہر ہے کہ میرے باپ کے پیشے نے میرے پیشے پر کیا اثر چھوڑنا تھا۔“

باپ کے کردار اور اہمیت کا اثر محض اس وجہ سے آپ پر مرتب نہیں ہوتا کہ آپ نے اپنے والد کے پیشے کو نہیں اپنایا بلکہ باپ کے کردار اور اہمیت کا تاثر کئی پہلوؤں کے لحاظ سے قائم ہوتا ہے۔ مزید برآں باپ کے کردار اور اہمیت کے باعث اگر ایک طرف آپ کے پیشے اور ملازمت پر انتہائی منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں تو دوسری طرف آپ کی ملازمت اور پیشے پر انتہائی زبردست اور مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے پیشے اور زندگی کے حوالے سے اپنی صلاحیت اور قابلیت میں مزید نکھار لانا چاہ رہے ہیں تو آپ کو اس ابدی تاثر کے متعلق لازمی طور پر سمجھنا ہوگا۔ آپ کے پیشے کی ٹھوس بنیاد متعین کرنے کے تناظر میں باپ کے کردار اور اہمیت کے باعث لاشعوری اور غیر شعوری طور پر آپ کو اپنے پیشے کے انتخاب اور اس میں مزید ترقی کے حوالے سے رہنمائی میسر ہوتی ہے، یعنی آپ کی اہلیت و قابلیت کو جلا بخشنے اور اس میں نکھار لانے کے علاوہ آپ کے با مقصد پیشہ وارانہ تعلقات کی استواری کے ضمن میں آپ کی اہلیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کو ابھی بھی باپ کے کردار اور اہمیت کے اثرات کے متعلق کوئی شک و شبہ ہے تو پھر ایک تجربہ کیجئے: اپنے باس یا اپنے ماتحت کے ساتھ ہونے والے حالیہ جھگڑے کے متعلق ذرا غور کیجئے۔ یا شاید آپ کے باس نے آپ کو تفویض کردہ حالیہ منصوبے کے حوالے سے آپ کی ناقص کارکردگی کے سلسلے میں آپ کی سرزنش اور فہمائش کرنے کے لیے آپ کو اپنے دفتر بلایا تھا، یا شاید آپ نے اپنے ماتحت کو سزا کے طور پر آزمائشی مدت (Probation) پر لگا دیا تھا۔ بہر حال، جو بھی صورت حال رہی ہو، اس خاص وقت کے الفاظ اور احساسات کو مد نظر رکھتے ہوئے اسے مختصر طور پر ایک پیرے میں بیان

کیجئے۔ مثلاً:

”میں نے جون (Joan) کو یہ بتایا کہ میں اپنے ادارے کے ایک اہم گاہک کے ساتھ اس کی تلخ اور ترش گفتگو برداشت نہیں کر سکا۔ میں نے وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ یہ گاہک ہمارے لیے تکلیف کا باعث بن سکتا ہے مگر اس (جون) کا رویہ بھی ناقابلِ معافی تھا۔ میں پندرہ منٹ سے زیادہ وقت بولتا رہا اور وہ سنتی رہی۔ اپنے گاہکوں کے ساتھ معاملات طے کرنے اور ان سے نمٹنے کے ضمن میں میں نے اسے اچھا خاصا لیکچر دے دیا۔ میں نے کہا: ”مجھے معلوم ہے کہ تمہاری نظر میں گاہک ایک بے وقوف اور احمق شخص ہوتا ہے لیکن اتنی عقل اور سمجھ بوجھ تم میں ہونی چاہیے کہ اتنا بُرا سلوک جو تم نے اس کے ساتھ کیا ”قطعاً اچھا نہیں تھا۔“ اپنے وعظ و نصیحت کے دوران میں نے قدرے شرمندگی محسوس کی کیونکہ جون ایک اچھی انسان اور ایک تجربہ کار و بہترین ملازم ہے اور گاہک واقعی ایک بے وقوف اور احمق شخص تھا۔“

یہ عبارت لکھنے کے بعد مندرجہ ذیل سوالات کے جواب دیجئے:

- 1- جون کے ساتھ گفتگو میں جو کچھ تم نے کہا، ذرا یاد کرو کہ کیا کبھی تمہارے والد نے تمہارے بچپن کے زمانے میں تمہارے ساتھ کسی بھی قسم کی ایسی گفتگو کی تھی؟
- 2- کیا تم نے جو کچھ لور جس لب و لہجے میں کہا، وہ تمہارے باپ کی تمہارے ساتھ گفتگو کے لب و لہجے کے عین متضاد یا بالکل اسی ہی کی مانند تھا؟
- 3- جون کے ساتھ اس گفتگو میں آپ کے تاثرات و احساسات عین اس صورت حال کے متضاد تھے یا اس کے مطابق تھے، جب کبھی بچپن میں اپنے والد کے ساتھ جھگڑے کی صورت میں تاثرات و احساسات آپ پر وارد ہوئے تھے؟

صورتِ حال کیسی ہی عجیب و غریب کیوں نہ ہو اور خواہ آپ نے یہ روایتی قسم کا تجربہ نہ بھی کیا ہو، پھر بھی دفتر میں کچھ الفاظ یا تاثرات و احساسات آپ کے ساتھ پیش آئے ہیں، جنہوں نے آپ کو اپنے والد کے ساتھ جھگڑے پر مبنی صورتِ حال یاد دلا دی

ہو۔ عام طور پر لوگ اپنے ماتحتوں سے بات کرتے ہوئے انہیں یہ بتاتے ہیں کہ بچپن میں ان کے والد بھی ان سے اسی طرح کی گفتگو کیا کرتے تھے حالانکہ یہ لوگ ابھی بھی اسی طرح کے تاثرات و احساسات کا اظہار کرتے ہیں۔ وہ اکثر اپنے باپ کے متعلق اسی طرح ذکر کرتے ہیں جس طرح وہ اپنے باپ کے متعلق ذکر کرتے تھے۔ بہر حال دوسرے تمام حالات میں ایک باپ کی طرف سے اپنے بچے کے رویے پر مرتب ہونے والا اثر دوسرے تمام لوگوں کی توقعات کے برعکس بہت ہی کم ہے۔ یہ تاثر اس تمام کتاب کا مرکزی خیال ہے اور اس تاثر کا مختلف قسم کے پس منظر اور حالات کے تناظر میں تجزیہ کیا جائے گا۔

بہر حال اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ اس حقیقت کا اعتراف کر لیا جائے کہ باپ کا کردار اور اہمیت ایک مسلم حیثیت رکھتی ہے۔ آپ کے پیشے کے انتخاب کے حوالے سے آپ کے باپ کا کردار اور اہمیت اس وقت منفی اثرات کی حامل ہے جب اسے نہ تو تسلیم کیا جائے اور نہ ہی اسے دریافت کیا جائے۔ جب آپ باپ کے کردار اور اہمیت سے بخوبی واقف ہو جاتے ہیں اور اس سے متعلقہ مسائل و مشکلات پر قابو پا لیتے ہیں تو باپ کا کردار اور اہمیت مثبت حیثیت کی حامل ہوگی۔ لہذا آئیے اب ہم ان چند مسائل و معاملات پر نظر ڈالیں جن کے باعث آپ کی زندگی اور پیشے پر آپ کے باپ کے بے اندازہ اثرات کے ضمن میں آپ کے علم و فہم میں اضافہ ہونا چاہیے۔

وہ تاثر / اثر جو موت، نسل اور گہری رفاقت سے ماورا ہے

”باپ کے کردار اور اہمیت“ کے وسیع اور مفید اثرات سے مستفید ہونے میں صرف ایک رکاوٹ یعنی ”منطقی توجیہ“ حامل ہے مثلاً:

○ میرے والد کو فوت ہوئے پندرہ برس ہو چکے ہیں اور اس وقت میری ملازمت / پیشے پر میرے والد کے اثرات کیسے مرتب ہو سکتے ہیں؟

○ میں ایک خاتون ہوں لہذا یہ ایک عام فہم حقیقت ہے کہ میرے پیشے کے انتخاب اور میری ملازمت کی کارکردگی پر میرے باپ کی بجائے میری والدہ کا اثر مرتب ہوا۔

○ میں کبھی بھی خاص طور پر اپنے والد کے قریب کبھی نہیں رہا لہذا میرے خیال میں مجھ پر میرے باپ کے اثرات کبھی نہیں رہے۔

○ میرے والد نے اپنی زندگی میں ہمیشہ ایک ہی پیشہ اپنایا اور یہی ملازمت کرتے کرتے بیالیس برس بعد وہ ریٹائر ہو گئے۔ لیکن میں پہلے ہی دو پیشے تبدیل کر چکا ہوں اور میں نے کسی ایک ادارے میں چار برس سے زائد کام نہیں کیا۔

○ میں نے کبھی بھی اپنے باپ کی ملازمت کی اخلاقیات یا پس منظر کو باعث افتخار نہیں سمجھا۔ میں ایک بالکل مختلف شخص ہوں۔

آئیے اب ہم ان منطقی توجیہات کا تجزیہ کریں کہ یہ کس لحاظ سے گمراہ کن ہیں۔ اگر آپ کے والد وفات پا چکے ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ ان کے ساتھ ہی اس رشتے کے تمام اثرات اور احساسات بھی مردہ ہو چکے ہیں۔ ہماری موجودہ اور آئندہ زندگیوں کے اہم رشتے اکثر ابدی اور لازوال ہوتے ہیں۔ ہم ان رشتوں کے اثرات کو اپنے دل و دماغ میں بسا لیتے ہیں۔ جب خواتین اور مرد اپنی عمر کی تخصیص کے بغیر، مجھ سے اپنے باپ کی موت کے متعلق گفتگو کرتے ہیں تو ان میں سے وہ لوگ جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے باپ کے اتنے قریب نہیں تھے وہ بھی یہ محسوس کر کے حیران ہو جاتے ہیں کہ ان کی زندگیوں پر ان کے باپ کے کس قدر زیادہ اثرات مرتب ہوئے۔ لوگ اپنا رد عمل ظاہر کرنے کے لیے ”زبردست اور تباہ کن نقصان“ کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ اگر بیٹیاں اور بیٹے مایوسی اور بے بسی کا شکار ہو جاتے ہیں اور/یا زندگی کا مفہوم تلاش کرنے لگتے ہیں تو یہ ان کے لیے کوئی غیر معمولی یا انہونی بات نہیں ہے۔ مزید برآں نوجوان بچے اپنے باپ کی وفات کے بعد اپنے پیشوں کے انتخاب میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ باپ کی وفات کے بعد جو ملازمت پہلے بہت اچھی اور پسندیدہ معلوم ہوتی تھی، دفعتاً ادنیٰ اور بے معنی محسوس ہونے لگتی ہے۔

برسوں بعد بھی اس موت کے زبردست اثرات زائل نہیں ہوتے۔ جب کچھ لوگ اپنے باپ کی وفات کے طویل عرصے بعد ملازمت چھوڑنا چاہتے ہیں ان میں سے کئی ایک کو اپنے باپ کی آواز اپنے دماغ میں آتی ہوئی محسوس ہوتی ہے: ”میں نے اپنے بچے کی پرورش اس لیے نہیں کی کہ وہ ملازمت چھوڑ دے۔“ اور یہ لوگ ملازمت چھوڑنے کا ارادہ ترک کر دیتے ہیں۔ اسی طرح جب کچھ لوگ اپنے پیشے اور ملازمت میں اہم تبدیلی کے خواہاں ہوتے ہیں تو وہ اپنے فیصلے کے ضمن میں یہ وضاحت پیش کرتے ہیں: ”میں نہیں

چاہتا کہ میری ملازمت کا اختتام بھی میرے باپ کی طرح مرتے ہوئے ہو اور مجھے واقعی اپنی مرضی کے مطابق ملازمت یا پیشہ اختیار کرنے کا کبھی موقع نہیں ملا۔ اگر آپ کے والد فوت ہو چکے ہیں تو ان کی موت کے وقت خود پر طاری ہونے والے انتہائی زیادہ جذبات و احساسات کا تصور تو کیجئے۔ اگر وہ زندہ ہیں تو اپنے ان قابل اعتماد ساتھیوں اور دوستوں سے بات کیجئے جن کے والد فوت ہو چکے ہیں اور ان سے یہ بھی پوچھئے کہ کیا آپ اپنے پیشوں کے انتخاب کے وقت اپنے باپ کی یادوں کے اثرات کے زیر اثر تھے۔

بہت سی خواتین درحقیقت کچھ مرد یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی پیشہ وارانہ اور ذمہ دارانہ زندگیوں میں ان کے باپ کی نسبت ان کی ماؤں کے اثرات کہیں زیادہ تھے۔ بچوں کی نشوونما اور پرورش کے ضمن میں ماؤں کے قابل قدر کردار اور اہمیت سے کسی کو انکار نہیں۔ درحقیقت اس زمانے میں جہاں مائیں زیادہ تر وقت گھر میں گزارتیں ہیں اور باپ جذباتی یا جسمانی طور پر زیادہ تر گھر سے باہر رہتے ہیں، ہم میں سے اکثر افراد اس ماحول میں پرورش پاتے ہیں تو پھر فطری طور پر محض اس وجہ سے ماؤں کا اثر ہم پر زیادہ ہوتا ہے کہ وہ زیادہ وقت گھر پر ہی ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بیٹیوں کے لیے یقیناً اپنی مائیں ان کے لیے مثالی نمونہ ہوتی ہیں، لیکن اسی اصول کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ نظریہ کچھ مہمل محسوس ہوتا ہے کہ باپ بھی اپنی بیٹیوں کے لیے ماؤں کی مانند مثالی نمونہ ہیں۔ اور چونکہ اکثر اوقات باپ اور بیٹی کے درمیان قریبی رفاقت نہیں ہوتی، اس لیے اہمیت کے لحاظ سے بیٹیوں کی طویل پیشہ وارانہ زندگیوں پر پدرانہ اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

بہر حال ان تمام حالات کے باوجود آپ میں سے اکثر مردوں کی بچپن ہی میں پرورش اور تربیت اس نہج پر ہوتی ہے کہ وہ اپنے خاندان کے لیے روزی روٹی کی فراہمی کے لحاظ سے بنیادی ذریعہ بن سکیں۔ آج کے اس ایٹمی دور کے ایک روایتی خاندان یا اس قسم کے دیگر خاندان میں باپ کا کردار ایک کاریگر اور مزدور کا سا تھا جو روزانہ سوٹ پہن کر گھر سے نکلتا پھر کام کرنے کے لیے مخصوص لباس یا یونیفارم پہن کر اپنا کام شروع کر دیتا تھا جبکہ ماں گھر کا انتظام سنبھالتی تھی۔ مزید برآں اگرچہ ماں بھی ملازمت پیشہ ہوتی تھی لیکن پھر بھی شاید ملازمت اور مالی وسائل کی فراہمی کے لحاظ سے اس کی حیثیت نہایت ہی کم تر سمجھی جاتی تھی۔

روایتی طور پر زیادہ سے زیادہ رقم کمانے کی ذمہ داری مرد کی ہی تھی۔ ان کے پاس بچوں کی پرورش اور تربیت کے لیے بھی وقت نہ تھا اور ان کے پیشے حقیقی معنوں میں پیشے (ڈاکٹر، وکیل، کاروباری افراد) تھے جبکہ اس کے برعکس خواتین بنیادی طور پر معاون و مددگار پیشوں (ٹیچرز، سوشل ورکر) میں تھیں۔ اس امر کا احساس و ادراک بھی انتہائی اہم ہے کہ ٹیچرز اور سوشل ورکر جیسے پیشے کسی بھی طرح دیگر روایتی مردانہ پیشوں کی نسبت کم محنت طلب اور کم اہمیت کے حامل ہیں۔ اس ضمن میں پہلے بھی خواتین کے خلاف تہذیبی و تمدنی اعتبار سے تعصب موجود تھا اور اب بھی گا ہے بگا ہے کئی برسوں سے اس تعصب کا مظاہرہ کیا جاتا رہا ہے۔ اگرچہ اس صورت حال کے حوالے سے حالیہ برسوں میں قدرے تبدیلی رونما ہو چکی ہے لیکن پھر بھی روایتی طور پر مردوں کو خواتین کی نسبت اس قسم کے پیشوں مثلاً میڈیسن، انجینئرنگ اور کاروبار (خاص طور پر تجارتی اداروں کے سربراہان کی حیثیت سے) میں زیادہ معاوضہ دیا جاتا ہے۔ مردوں کے متعلق ابھی تک یہی سمجھا جاتا ہے وہ خواتین کی نسبت گھر میں وقت صرف کرنے اور بچوں کی پرورش اور تربیت کے فرض سے بری الذمہ ہیں۔ اپنے پیشوں میں اعلیٰ سطحی معیار رکھنے کے باوجود خواتین کو ابھی بچوں کی پرورش اور تربیت کے ضمن میں بنیادی اور حقیقی والدین سمجھا جاتا ہے۔ جن خواتین نے روایتی گھریلو ماحول میں پرورش پائی ہے، انہیں اپنے گھر میں اپنی مادرانہ اہمیت اور کاروباری دنیا میں اپنے والد کی اہمیت کے متعلق، فہم و ادراک حاصل کرنے کی ضرورت ہے جبکہ بیٹیوں کے لیے ان کے پیشوں کے لحاظ سے یہ کیفیت ان پر دو دھاری تلوار کی طرح لٹک رہی ہے۔ ایک طرف تو انہیں باپ کے کردار اور باپ کے پیشے کی اخلاقی اقدار کا سامنا ہے اور دوسری طرف ملازمت پیشہ خواتین کے ضمن میں ان کی اپنی ماؤں کا رویہ اور اندازِ فکر پیش نظر ہے۔ گھر اور دفتر کے ضمن میں ان پر ہر والدین کے نقطہ نظر کا فہم و ادراک تمام بیٹیوں کے لیے مشکل ہے۔ ایک بیٹی کے لیے اس کی اپنی پیشہ ور قابلیت و اہلیت اور پھر اپنے والد کی پیشہ وارانہ کامیابیوں اور خواتین کے کام کرنے کے ضمن میں اس کی اپنی ماں کے اندازِ فکر کے مابین ہم آہنگی کی تخلیق نہایت ہی مشکل ہے۔

ہزاروں برس پر محیط انسانی تاریخی پس منظر کے تناظر میں انہی وجوہات کی بناء پر ماؤں کی نسبت بچے کی طرف سے پیشے کے انتخاب اور ملازمت کے ضمن میں اپنائی جانے

والی عادت پر عمومی طور پر باپ کے اثرات کہیں زیادہ مرتب ہوتے تھے۔ دفتری مقام اور ماحول پر ہمیشہ مردانہ اثرات کی چھاپ ہوتی تھی، نیز کام اور کامیابی کو صرف مردوں ہی کا خاصا سمجھا جاتا تھا۔ ابھی تک اکثر مرد اپنی پیشہ وارانہ ناکامی کو اپنی ذاتی ناکامی گردانتے ہیں اور جو مرد اپنے پیشوں میں کامیاب نہیں ہوتے ان کے متعلق اکثر خواتین کا بھی یہی نظریہ ہوتا ہے۔ اس کے برعکس گھریلو ماحول پر نسوانی اثرات غالب تھے۔ نیز بچوں کی بہترین دیکھ بھال و نگہداشت اور گھریلو فرائض کی انجام دہی کو خواتین ہی کا خاصا سمجھا جاتا تھا۔

یہ صورت حال صحیح ہو یا غلط یا پھر کسی اور نہج پر ہو یہ تہذیبی و تمدنی روایات نہایت ہی مضبوط بنیادوں پر قائم ہیں اور ہزاروں برس سے جاری و ساری ہیں۔ لوگ ہمیشہ سے ہی باپ کو کھیتوں میں کام کرتا دیکھنا چاہتے ہیں اور یا پھر صنعتی انقلاب کے بعد گھر سے باہر کسی دفتری کارخانے میں انہیں دیکھنے کے خواہشمند ہیں۔ نیز ان سے یہ توقع بھی کی جاتی ہے کہ وہ خاندان کی مادی اور مالی ضروریات اور خواہشات کی بھی تکمیل کریں۔ بہر حال خاندانی مسائل کے حل کے لیے قائم کی جانے والی عدالت میں بچوں کو تحویل اور نگرانی میں لینے کے متعلق زیادہ تر واقعات میں ماں کے حق میں فیصلہ ہونے کے بعد قانونی اور حقیقی طور پر بچوں کو ان کی ماؤں کی تحویل اور نگرانی میں دے دیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ باپ کی جذباتی اور ذہنی مستعدی اور توجہ کے باوجود ماؤں کو بہتر اور بنیادی والدین گردانا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ مرد اور خواتین اس قسم کے تہذیبی و تمدنی ماحول کو تبدیل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں لیکن ایک بیٹی اور بیٹے کے لیے ان کی اپنی پیشہ وارانہ زندگیوں کی اقدار اور اعتقادات کے ضمن میں اپنے باپ کے پیشے اور کام کی اخلاقی اقدار اپنانے کی ایک نہایت ہی معقول وجہ موجود ہے۔

اس ضمن میں تیسرا اعتراض یہ ہے کہ چونکہ بچے کا کسی نہ کسی وجہ سے باپ کے ساتھ زیادہ تعلق نہیں رہا اور شاید اس وجہ سے بچے پر باپ کے اثرات کچھ زیادہ طور پر مرتب نہیں ہوئے، لیکن ہمیشہ کی طرح سے یہ نظریہ بھی سچ نہیں ہے۔ ہم ایک ایسے معاشرتی ماحول میں رہتے ہیں جہاں گھر میں باپ احساسات و جذبات کے حوالے سے اکثر اوقات موجود نہیں ہوتے اور باپ کی ذمہ داری بھی زیادہ تر ماؤں کو سنبھالنی پڑتی ہے۔ بچے چاہتے ہیں کہ ان کی فطری نفسیاتی و جذباتی ضرورت اور خواہش کی تسکین و تکمیل کے لیے

ان کے دونوں والدین گھر پر رہیں، لیکن جب ان میں سے کوئی ایک گھر سے غیر حاضر ہوتا ہے تو پھر منفی اثرات نمودار ہو سکتے ہیں۔ جب گھروں میں باپ موجود نہیں ہوتے تو عام طور پر باپ کی اس غیر جاضری کے اثرات بچوں پر ان کے پیشے/کام کی اخلاقی اقدار، ضروریات و خواہشات اور حاکمانہ شخصیت کے حوالے سے نہایت شدید طور پر محسوس ہوتے ہیں۔ بچوں کے لیے ان کے باپوں کی اہمیت و حیثیت مسلم ہے اور بچے فطری طور پر اپنی زندگیوں کو پدرانہ اثرات کے مطابق ڈھالنے کے شائق اور خواہاں ہوتے ہیں۔ درحقیقت، بچے کی نظر میں اس کے پیشے اور ملازمت کے حوالے سے درپیش مسائل کی واحد وجہ باپ کی رفاقت سے محرومی نہیں ہے۔ باپ اور بچے کے مابین مسائل، کھچاؤ، ناراضگی اور مایوسی و دل گرفتگی پر مبنی تعلقات، بچے کی زندگی کے ہر پہلو، اس کے پیشے کے انتخاب سے لے کر اس کے دفتری ساتھیوں کے ساتھ ربط و میل ملاقات تک، پر گہرا اثر مرتب کرتے ہیں۔ ممکن ہے کہ یہ تمام صورت حال ظاہری طور پر منفی نوعیت کی محسوس ہوتی ہو، لیکن اس کا ایک مثبت پہلو بھی ہے۔ اگر آپ کے اپنے والد (سوتیلے یا باپ کی طرح کوئی اور مرد) کے ساتھ تعلقات اچھے نہیں ہیں تو پھر بھی محض پدرانہ اثرات اور احساسات، آپ کے لیے علم و معلومات کا خزانہ اور بصیرت افروز ثابت ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنی زندگی کو صحیح راستے پر واپس لانے یا اپنی کارکردگی کو مزید بہتر بنانے کے لیے علم اور معلومات کے اس خزانے اور بصیرت افروزی سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ باہمی تعلقات، پیشے، ملازمت اور مالی معاملات کے ضمن میں آپ کے باپ کی اہم نوعیت و حیثیت، آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے لیے ایک زبردست معاون اور مہینز ثابت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ یہ سمجھ رہے ہیں کہ آپ کی زندگی آپ کے والد کے اثرات سے خالی ہے، تو آپ کا یہ انداز فکر کوتاہ بین رویے پر مبنی ہے اور آپ کا یہ رویہ خطرناک نتائج کا حامل ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہم یہ کہیں کہ آپ کے والد نے جنگ ختم ہونے کے فوراً بعد جنرل الیکٹرک (General Electric) میں اپنی ملازمت کا آغاز کیا اور اس ادارے کے ساتھ غیر انتظامی حیثیت سے اڑتالیس برس تک منسلک رہے۔ اس کے بعد وہ ریٹائر ہو گئے۔ اس دوران آپ نے اپنی کالج کی تعلیم مکمل کی، اعلیٰ تعلیم میں ڈگری حاصل کی، بے شمار انتظامی عہدوں پر کام کیا اور مختلف اداروں کے ادغام کے باعث آپ کو دو دفعہ ملازمت

84688

سے ہاتھ دھونا پڑا۔ اس تقابلی جائزے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ اور آپ کے والد کی زندگیوں میں کوئی قدر مشترک نہیں۔ ایک منٹ کے لیے اپنے والد کے تعین مقصد مختلف پیشوں کے انتخاب اپنے کام کے ساتھ استقامت اور گہری وابستگی اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ تعلقات کے انداز پر غور کیجئے۔ آپ کے والد کی ان عملی عادات اور انداز و اطوار نے آپ میں موجود ”باپ کے کردار اور اہمیت“ کو وجود میں لانے اور اسے قائم رکھنے کے لیے ٹھوس بنیاد مہیا کی۔ بہر حال اگر آپ خاتون ہیں تو پھر بھی آپ میں ”باپ کا کردار اور اہمیت“ پر مبنی عنصر موجود ہے جو آپ کے پیشہ وارانہ رویے اور دیگر پہلوؤں پر مبنی ہے اور آپ کے ان رویوں پر آپ کے والد کی چھاپ موجود تھی۔ آپ نے اپنے والد کو ان کی ملازمت کے دوران دیکھا اور ان کے رویے اور انداز کو محسوس کیا اور اڑتالیس برس پر مشتمل ایک ہی ملازمت کے دوران ان کی جدوجہد اور کوشش کا بھی مشاہدہ کیا۔ آپ کے والد کی ملازمت کے دوران اپنے کام کے متعلق رویے کے باعث آپ کو بھی اپنے پیشے کے حوالے سے اپنے رویے کا رخ متعین کرنے میں معاونت حاصل ہوئی۔ آپ کے والد نے اپنے دفتر میں دلجمعی سے کام کرنے، غیر معاون سپروائزرزوں سے کام لینے اور اڑتالیس برس تک ایک ہی ملازمت سے منسلک رہنے کے لیے جس جدوجہد محنت اور کاوش کا مظاہرہ کیا، اس میں آپ کے لیے قیمتی اور قابل قدر معلومات کے علاوہ حکمت و دانش کا خزانہ چھپا ہوا ہے۔ اپنے والد کی پیشہ وارانہ زندگی کو صرف اس لیے نظر انداز مت کیجئے کہ یہ زندگی آپ کی پیشہ وارانہ زندگی سے مختلف ہے۔ جس اصول یا ترکیب کے ذریعے آپ کے والد نے سالہا سال تک کامیاب پیشہ وارانہ زندگی گزاری، وہی اصول اور ترکیب آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے استحکام کے لیے مفید اور کارگر ہو سکتی ہے۔

اور پھر آخر میں یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ ممکن ہے کہ آپ کے والد آپ کے لیے مثالی کردار یا اس قسم کے شخص ثابت نہ ہو سکے ہوں جن کی آپ کو تقلید کرنی چاہیے تھی۔ مختلف عمر کی بیٹیاں اور بیٹے اپنی پیشہ وارانہ زندگیوں میں اپنے باپ جیسا مقام حاصل کرنے کی آخری اور مایوسانہ کوشش کے دوران باہمی تعلقات کے ضمن میں غصہ رنجیدگی، طیش اور بد مزاجی پر مبنی لغزش کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اپنی ملازمت اور پیشے کے ضمن میں آپ کا یہ رویہ ان مصائب و صدمات کا نتیجہ ہے جن میں آپ اپنے بچپن کے دوران گرفتار رہے۔ وہ

پیشہ ور افراد جنہوں نے کبھی یہ نہ سوچا کہ ان کے والد کی شخصیت کیسی تھی اور ان کے والد نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی کیسے گزاری ان افراد کے خلاف جارحانہ اور سرد مہر رویہ اختیار کیا جاتا ہے۔ اپنے والد کی شخصیت اور کام کے علاوہ خاندان کے لیے روزی روٹی کمانے والے فرد پر اور پھر اپنی ماں کے شریک حیات کی حیثیت سے مکمل انکار و استرداد بیٹوں یا بیٹیوں کی پیشہ وارانہ زندگیوں میں ”تحریکی قوت“ کی حیثیت رکھتی ہے۔ انسان کی مایوسی اور ”واہموں سے نجات“ جیسے رویوں پر پیشہ وارانہ زندگی کے اثرات غالب آتے جا رہے ہیں۔ ان پیشہ وارانہ افراد کے لیے باختیار شخصیات پر اعتماد مشکل امر محسوس ہوتا ہے جن کے اپنے باپ کے ساتھ اس قسم کے تعلقات قائم تھے۔

پدرانہ عنصر کیسے اثر انداز ہوتا ہے:

اس عنصر کی قوت کے ماخذ

باپ کے کردار اور اہمیت کی افادیت اور نقصان کا انحصار آپ کے اس رویے پر ہے کہ آپ اسے اپنے لیے مفید سمجھتے ہیں یا اپنے لیے نقصان کا باعث گردانتے ہیں۔ آئیے ہم فرض کرتے ہیں کہ آپ اول الذکر کے حق میں ہیں۔ باپ کے کردار اور اہمیت کو اپنے لیے مفید اور بہتر سمجھنے کا انحصار مندرجہ ذیل پس منظر کے حوالے سے باپ اور بچے کے درمیان تعلقات پر ہے۔

1- وابستگی اور لگاؤ کی چار اقسام (آپ کا اپنے والد کے ساتھ جذباتی لگاؤ اور بندھن)۔ ان چاروں اقسام غیر مسلسل اجتنابی مایوسانہ اور محفوظ کے باعث یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ اپنے ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلقات کے ضمن میں جذباتی ہم آہنگی کیسے پیدا کرتے ہیں۔ (دوسرے باب میں ان چاروں اقسام کے متعلق تفصیل مہیا کی گئی ہے)۔ یہ امر باعث حیرانی نہیں ہونا چاہیے کہ جن لوگوں نے اپنے والد کے ساتھ محفوظ لگاؤ اور وابستگی اختیار کی جو انہوں نے پر وہ عام طور پر مضبوط، توانا، مفید پیشے/ملازمت اور گہرے و بے تکلفانہ تعلقات سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ محفوظ لگاؤ اور وابستگی کا مطلب یہ ہے کہ بچے اور اس کے والد کے مابین تعلقات کے حوالے سے بندھن اور لگاؤ بہت پہلے ہی قائم ہو گیا اور بچے کو

اس کی سلامتی کے بہتر اور خوشگوار احساس اور محبت کیے جانے کا تاثر فراہم کرنے کے باعث یہ بندھن مستحکم اور پائیدار حیثیت اختیار کر گیا۔ وابستگی اور لگاؤ کے اس عمل نے بچے کے رویے میں اس کے آئندہ تمام تعلقات کے حوالے سے وسیع النظری، باہمی میل جول و ملاقات اور دیگر افراد پر اعتماد جیسے معاملات کے لیے ایک بنیاد و اساس مہیا کر دی۔ بے شک ہر لگاؤ اور وابستگی اپنے مثبت اثرات کے حوالے سے یکسانیت سے محروم ہے۔ بدترین حالات میں بھی آپ اس بندھن کے متعلق فہم و ادراک کے ذریعے دیگر افراد کے ساتھ محفوظ، مضبوط اور توانا جذباتی لگاؤ اور بندھن استوار کر سکتے ہیں۔

-2

اصول و قوانین پر مشتمل آپ کے والد کی کتاب: پیشے/ ملازمت، باہمی تعلقات، اخلاقی اقدار و روایات اور مالی معاملات کے متعلق آپ کے باپ دادا کے کہے اور ان کہے اصول و قوانین: سخت محنت، آگے بڑھنے کی امنگ اور کامیابی، ایسے اعلیٰ اور معیاری رویے ہیں جو کسی بھی خاندان کا طرہ امتیاز ہو سکتے ہیں۔ اس ضمن میں عجیب بات یہ ہو سکتی ہے کہ آپ اپنی زندگی میں بہت زیادہ کامیاب ہیں تو پھر اس سے پہلے آپ کے والد اور دادا بھی نہایت کامیاب گزار چکے تھے۔ حالانکہ یہ اصول اکثر اوقات اپنے حقیقی معنوں میں لاگو نہیں ہوتا، پھر بھی عمومی لحاظ سے بیٹے اور بیٹیاں اپنی ملازمت اور پیشے کے حوالے سے اپنے باپ اور دادا کے نقش قدم پر چلتی ہیں۔ دیگر افراد کے ساتھ تعلقات قائم کرنے کے متعلق اصول و قوانین کا دیگر معاملات کے برعکس زیادہ بہتر طور پر اندازہ لگایا جاسکتا ہے اور یہ تمام اصول و قوانین آپ کی جبلی کتاب (برائے اصول و قوانین) سے اخذ کیے گئے ہیں۔ یہ کتاب نہایت ہی اعلیٰ اور معیاری اصول و قوانین پر مبنی ہے اور آپ کے رویوں، خیالات و احساسات اور اعتقادات کے ضمن میں آپ کو راہنمائی مہیا کرتی ہے۔ جب آپ ایک دفعہ اپنے والد کی کتاب برائے قوانین سے بخوبی آگاہ ہو جاتے ہیں تو پھر آپ کو چاہیے کہ آپ اس کتاب کو تازہ ترین معلومات و قوانین سے مزین کریں، اس پر نظر ثانی کریں اور اسے اپنے مطابق بنائیں۔ اکثر افراد اس کتاب کو اپنے سینے سے تو لگائے رکھتے ہیں لیکن وہ اس میں شامل دقیقانوسی

اور غیر تعمیری رویوں کو تبدیل کرنے کی زحمت کبھی کبھار ہی گوارا کرتے ہیں۔ اصول و قوانین پر مبنی یہ کتاب آپ کے والد نے آپ کے حوالے کر دی لیکن اگر آپ نے اپنے پیشے اور ملازمت میں مزید کامیابیاں حاصل کرنا ہیں تو پھر لازمی طور پر آپ کو یہ کتاب دوبارہ پڑھنی ہوگی، دوبارہ لکھنی ہوگی اور اس کا دوبارہ جائزہ لینا ہوگا۔

-3

پدرانہ انداز (اپنے والد کے ساتھ باہمی انداز کا رویے اور روابط) پدرانہ انداز کے پانچ بنیادی پہلو مندرجہ ذیل ہیں:

i- ہر لحاظ سے کامیاب۔

ii- مستردانہ اور جارحانہ انداز۔

iii- بے اختیار خاموش/عافل۔

iv- غائب/غیر حاضر۔

v- شفیق مرتبی۔

(ان تمام پہلوؤں کو تین سے لے کر آٹھویں ابواب میں تفصیلاً بیان کیا گیا ہے)۔ ان پہلوؤں کا آپ کی اپنی ملازمت/پیشے کے انداز و اطوار باہمی تعلقات استوار کرنے کے طرائق اور آپ کی زندگی میں مزاج اصول و قوانین پر نہایت ہی گہرا اثر مرتب ہوتا ہے۔ اگر آپ تلخ مزاج یا ڈانٹ ڈپٹ کرنے والے باس ہیں اور یا پھر آپ نہایت حلیم الطبع باس ہیں تو آپ کا یہ انداز بہت حد تک آپ کے والد کے پدرانہ انداز کے مطابق ہے۔ آپ کے ساتھ آپ کے والد کا سلوک آپ کے لیے اہم ذاتی معلومات کا خزانہ ہے جس کے ذریعے آپ کو اپنے حالیہ پیشے/ملازمت کے لیے مختلف امکانات کے انتخاب، پیشہ وارانہ تعلقات کی استواری اور ملازمت میں مزید کامیابی حاصل کرنے کے ضمن میں معاونت اور مدد حاصل ہوتی۔ پدرانہ انداز کے متعلق آگہی اور فہم کے باعث باپ کے کردار اور اہمیت کے علاوہ آپ کی اپنی ملازمت و پیشے اور ذاتی زندگی کے ضمن میں بصیرت افروز بنیاد مہیا ہوتی ہے۔

سام (Sam) کی کہانی:

آپ کو یہ بتانے کے لیے کہ آپ کی روزمرہ زندگی کے یہ تین پہلو اپنے باپ کے ساتھ آپ کا انداز کاروبار اور روابط، کس طرح آپ کی ملازمت اور پیشے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ آپ کو ایک اڑتیس سالہ شخص سام کی کہانی سناتے ہیں جو ایک چھوٹی سی قانونی فرم کے ساتھ منسلک تھا۔ سام کا باپ ٹیڈی (Teddy) ایک سیلز مین تھا جس کا کام ہی سڑکیں ناپنا تھا۔ سام کو یاد ہے کہ اپنے باپ کو دیکھے یا اس کی آواز سنے بغیر ہی ہفتوں گزر جاتے۔ اس کا باپ مختلف کارخانوں میں مشینوں کے پرزوں کی فروخت کا کام کرتا تھا اور اپنے اس طویل سفر کے لیے گاڑی استعمال کرتا تھا۔ ٹیڈی جب گھر پر بھی ہوتا تو پھر بھی وہ سام کے کسی معاملے میں دخل نہ دیتا لیکن جب سام کھیلوں میں مصروف ہوتا تو ٹیڈی خاص طور پر سام کو اپنی نظروں میں رکھتا۔ ٹیڈی کھیلوں کا بہت شائق اور ایک نہایت ہی مشتاق پرستار تھا اور اس کے علاوہ سابقہ کھلاڑی بھی رہ چکا تھا۔ سام کو اپنے والد ٹیڈی کی توجہ اس وقت حاصل ہوتی جب وہ کسی کھیل میں حصہ لے رہا ہوتا، ٹیڈی بذات خود تمام کھیلیں دیکھنے جاتا، لیکن اگر کبھی اپنے کام کے سلسلے میں سفر میں ہوتا تو وہ فون کے ذریعے سام سے کھیلوں/کھیل کی صورت حال کے متعلق استفسار کرتا۔

چونکہ ٹیڈی اپنے کام کے سلسلے میں اکثر گھر سے باہر ہوتا تھا، خاص طور پر وہ مشکل کام میں ہاتھ ڈالنے سے گریز کرتا تھا اور یا پھر کم از کم سام کو ایسا ہی معلوم ہوتا تھا۔ درحقیقت ٹیڈی مشینی پرزے بنانے والے ایک کارخانے میں ملازم تھا جہاں سے اسے اس وجہ سے نکال دیا گیا تھا کہ وہ مشینی پرزوں کی فروخت کے ذریعے اپنے معادضے کی رقم بھی کما نہیں سکتا تھا۔ اس ضمن میں اپنے والدین کے درمیان ہونے والی گفتگو سام کو ابھی تک یاد تھی۔ آئندہ دس برس کے دوران ایک ملازمت چھوڑ کر دوسری ملازمت کرتا رہا، اس دوران نہ تو وہ کوئی بڑی رقم کما سکا اور نہ ہی اپنے کام سے مطمئن ہو سکا۔ جب وہ کوئی ملازمت چھوڑ دیتا یا اسے کسی ملازمت سے نکال دیا جاتا تو وہ اکثر یہی کہتا: ”یہ ایک محض ملازمت ہی تو ہے۔“

سام ایک اچھا طالب علم تھا اور ہائی سکول میں تعلیم کے دوران ہی اس نے اپنے

دل میں یہ ٹھان لیا تھا کہ وہ ایک وکیل بنے گا۔ وہ ایک انتہائی منطقی اور شاندار مقرر تھا۔ ہائی سکول کے زمانے میں اس نے سکول کے لیے تقریری مقابلوں میں بہت سے انعامات جیتے تھے اور پھر آخر کار اس نے ملک کے ایک مشہور سکول میں داخلہ لے لیا جو قانون کی تعلیم کے لیے اپنے ہم عصر اسکولوں میں سے سرفہرست تھا۔ گریجویشن کے بعد اسے ایک مشہور قانونی فرم نے بہت ہی اچھے معاوضے پر ملازمت کی پیش کش کی۔ ملازمت کے آغاز سے تھوڑے ہی عرصے بعد اس کی شادی ہو گئی اور وہ دو بچوں کا باپ بن گیا۔

بد قسمتی کہیں کہیں کہ سام کی یہ شاندار ملازمت توقعات کے برعکس زیادہ دیر تک نہ چل سکی۔ شروع ہی سے اس نے اپنی بیوی کو بتا دیا تھا کہ فرم میں اس کی حیثیت ”کولہو کے بیل“ جیسی ہے۔ وہ فرم کے مالکان کی جانب سے اپنے ساتھ روار کھے گئے تحقیر آمیز سلوک سے نفرت کرتا تھا اور جب وہ دو بچوں کا باپ بن گیا تو اس نے فرم کے کام کے سلسلے میں مہینے میں ایک بار سے زیادہ باہر جانے سے واضح طور پر انکار کر دیا حالانکہ سام ہی کی مانند اس کے دیگر ساتھی بھی ایک ماہ میں کم از کم دو مرتبہ باہر کا سفر اختیار کرتے تھے۔ ایک سے زیادہ مواقع پر سام کی اپنے مالکان کے ساتھ ”شخصیتی ٹکراؤ“ جیسی صورتحال پیدا ہو گئی تھی ان حالات کا ”کام“ کے ساتھ قطعی کوئی تعلق نہ تھا اور یہ حالات صرف اور صرف مالکان کے رویوں کے باعث رونما ہوئے تھے۔ ایک مرتبہ جب فرم کے سربراہ نے سام کے ساتھ توہین آمیز رویہ اختیار کیا تو اس نے استعفیٰ دے دیا اور اپنی بیوی کو یہ بتایا کہ وہ ایک ایسی چھوٹی سی فرم میں کام کرنا چاہتا ہے جہاں کا ماحول زیادہ مہذب اور شائستہ ہے نیز وہاں کے اوقاتِ کار بھی کافی حد تک مناسب ہیں۔ اس کے علاوہ فرم میں اس کا باس کاہل اور نااہل ہے۔ ایک اور فرم میں کام اس کی صلاحیتوں کے مطابق نہیں تھا۔ اگرچہ اس نے اپنے والد کی مانند اس قدر تیزی سے اپنی ملازمتیں تبدیل نہیں کی تھیں لیکن پھر بھی وہ بارہ برس کی مدت کے دوران پانچ مختلف اداروں میں کام کر چکا تھا لیکن وہ کسی بھی فرم میں مستقل حصے دار کی حیثیت نہیں اختیار کر سکا تھا۔

سام کی طرف سے اپنے پیشوں کے انتخاب، کارکردگی اور کام کے حوالے سے طمانیت کے ضمن میں اس پر ٹیڈی کے اثرات کیونکر مرتب ہوئے؟ پہلے تو یہ کہ ایک باپ کی حیثیت سے ٹیڈی کا رویہ اور انداز جذباتی طور پر غیر مستقل اور اجتنابی نوعیت کا تھا۔ حالانکہ

یہ دونوں باپ بیٹا اکٹھے رہتے تھے لیکن پھر بھی بنیادی طور پر سام کے حوالے سے ٹیڈی کا رویہ ”غائب / غیر حاضر“ نوعیت کا تھا۔ پھر اس سے بڑھ کر ٹیڈی سام کے معاملے میں ایک ”بے اختیار خاموش اور غافل“ باپ ثابت ہوا۔ اس کا نتیجہ یہ برآمد ہوا کہ سام کی پرورش اور نشوونما ایک ایسے ماحول میں ہوئی جہاں اس کا اپنے باپ کے ساتھ کوئی محفوظ اور گہری وابستگی اور لگاؤ کا رشتہ استوار نہ ہوا۔ اسی وجہ سے وہ اکثر افراد خاص طور پر اپنے ادارے کے مالکوں سے بے تکلف نہ ہوتا اور ان سے محتاط رہتا۔ سام نے کبھی بھی ان پر اعتماد نہیں کیا اور نہ ہی کبھی ”غائب / غیر حاضر“ باپ کے متعلق ان کی باتوں پر یقین کیا۔ سام تمام قانونی فرموں کو اپنی مدت ملازمت ختم ہونے سے پہلے ہی چھوڑنا چاہتا تھا شاید اس لیے کہ غیر شعوری طور پر ملازمت سے نکالے جانے کا خواہاں نہیں تھا جیسا کہ اس کا باپ اس کے ساتھ یہی سلوک کرنے والا تھا۔ دوسرے رقم کمانے اور خرچ کرنے یا ترقی کرنے کی امنگ کے ضمن میں اس کا باپ کبھی بھی بالخصوص مثالی کردار نہیں رہا، اس نے کبھی بھی بہت زیادہ رقم نہیں کمائی اور نہ ہی کبھی اس نے اپنی کامیابی اور ترقی کے حوالے سے فکر و تردد کا مظاہرہ کیا تھا۔ اس کے برعکس، سام واضح طور پر اپنے پیشے میں مکمل اور بھرپور کامیابی چاہتا تھا نیز وہ اپنے باپ کی ملازمت کے لحاظ سے اپنائے گئے طور طریقوں سے اجتناب کرنا چاہتا تھا۔ اسی لیے اس نے قانون کا بطور پیشہ انتخاب کیا کیونکہ اس پیشے کے ضمن میں نہ صرف اس میں صلاحیتیں موجود تھیں بلکہ اس نے یہ اندازہ بھی کر لیا تھا کہ وہ اس پیشے کی بدولت رقم بھی زیادہ کما سکتا ہے اور دیگر پیشوں کی نسبت سفر بھی کم کرنا پڑتا ہے، لیکن بہر حال ایسا دکھائی دیتا تھا کہ سام ہمیشہ سے ہی پیشہ وارانہ اعتبار سے اپنی تباہی پر تلا ہوا ہے۔

تقریباً ہر فرم کے مالک نے سام کی صلاحیتوں کا اعتراف کیا لیکن صرف اپنے رویے ہی کے باعث سام غیر معمولی کامیابی حاصل نہ کر سکا اور معمولی سطح تک ہی محدود رہا۔ سام ہمیشہ ہی کسی نہ کسی چیز کے متعلق شکایت کرتا نظر آتا اور اس کے اس رویے نے سام کے اپنے گاہکوں کے ساتھ تعلقات پر منفی اثرات ثبت کیے۔ ایک سے زیادہ مواقع پر گاہکوں نے اس کے ساتھیوں یا مالکوں کو بتایا کہ ایسا معلوم ہوتا ہے سام کام میں دلچسپی نہیں لیتا یا کم از کم اپنا کام مکمل نہیں کرتا۔ سام کا یہ رویہ اس کے باپ ٹیڈی کے ”غائب / غیر

حاضر“ انداز کا نتیجہ تھا۔ اور اس وقت بھی جب سام بیس بال کھیلا کرتا تو پھر بھی ٹیڈی نے کبھی کبھار ہی اپنے بیٹے کے ضمن میں جوش و جذبے یا دلچسپی کا اظہار کیا۔ اگرچہ اپنے باپ کی نسبت سام اپنے بچوں کے ساتھ جذباتی طور پر زیادہ منسلک تھا اور اپنے بچوں کے ساتھ وقت بھی زیادہ صرف کرتا تھا، اس کے کام کا طریقہ کار مختلف تھا کیونکہ اس نے اپنے اور دوسرے لوگوں کے مابین رکاوٹیں کھڑی کر لی تھیں۔ قانونی معاملات کے حوالے سے اس کا ذہن بہت مستعد اور فعال تھا اور اس نے کام بھی بہت اچھا کیا تھا، لیکن وہ اپنے گاہکوں یا ساتھیوں کے ساتھ روابط استوار نہیں کر سکا۔ سام اپنے پیشے/ملازمت کے معاملے میں اپنے تصور، خواہش یا اندازے کے لحاظ سے اپنے باپ سے کہیں زیادہ ان کی مانند تھا۔

سام کے مسائل کے ضمن میں غور کرتے ہوئے آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ سکول میں قانونی تعلیم کے ایک ہونہار طالب علم کی حیثیت سے امتحان پاس کرنے کے بعد اپنے پیشے میں اعلیٰ سطح حاصل کرنے میں ناگامی کے بعد وہ انتہائی پریشان اور مایوس ہو گیا تھا۔ محض بارہ برس بعد ہی اپنی ملازمت کے دوران پیش آنے والے نشیب و فراز کے علاوہ مشکلات و مصائب کے ذریعے حاصل ہونے والے تجربات اور دانائی، سوچ بچار اور نفسیاتی طرائق سے مستفید ہوتے ہوئے سام نے یہ مشاہدہ کرنا شروع کیا کہ ”باپ کے کردار اور اہمیت“ کے عنصر نے کس حد تک اور کیسے اس کی شخصیت کو متاثر کیا۔ جب سام نے اپنے پیشوں کے انتخاب اور رویوں پر اپنے باپ کے انتہائی اثر کو محسوس کیا تو وہ بالآخر ایک درمیانی قسم کی قانونی فرم میں ایک پارٹنر کی حیثیت سے مقام حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ اپنے باپ کے کردار اور اہمیت کے ضمن میں گہرے فہم و ادراک کے ذریعے سام نے اپنے باپ کے اثرات کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیا اور انہیں ایک مثبت تاثر میں تبدیل کر دیا۔ سام نے اپنے پیشے اور ملازمت کے ضمن میں کسی بھی محرومی کے حوالے سے اپنے باپ یا اپنے باپ کے ساتھ کشیدہ تعلقات کو کبھی مورد الزام نہیں ٹھہرایا۔

باپ کے وجود کے حقائق اور معاشرے میں موجود غلط تصورات:

اپنے پیشے کے متعلق منفی اثرات تحلیل اور زائل کرنے کے ضمن میں لوگوں کو بہت

حد تک مشکل پیش آتی ہے کیونکہ وہ یہ نہیں دیکھتے کہ برسوں پہلے گھر میں واقع ہونے والے حالات ان کے حالیہ پیشہ وارانہ انتخاب پر ممکنہ طور پر اثر انداز ہو سکتے تھے۔ پیشوں کے انتخاب کے ضمن میں یہ ایک ایسی حقیقت ہے جس سے اکثر صرف نظر کر دیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر سام نے نہ صرف اپنے والد اور ان کا اپنے پیشے پر اثر بلکہ باپ اور بیٹے کے مابین طویل رکاوٹوں کے ضمن میں بہت سی غلط فہمیوں اور غلط تصورات کے زیر اثر شدید محنت و جدوجہد کی۔ ان غلط تصورات کے باعث ہمیں اپنی پرورش کے دوران اپنے باپ کی طرف سے کہے گئے الفاظ اور کہے گئے کاموں کی اہمیت کم کرنے یا اس کو معدوم کرنے کے ضمن میں مدد حاصل ہوتی ہے۔ ہم میں سے اکثر یہ تسلیم کر لیتے ہیں کہ اب ہم صرف حال کے زمانے میں زندہ ہیں اور ماضی کا جو زمانہ گزر گیا، اس کا تذکرہ فضول ہے۔ اگر ہم استہزائی نظر سے دیکھیں تو یہ رویہ ماضی کے کم اہم واقعات و حالات کو زیادہ اہمیت فراہم کرتا ہے۔ جب ہم یہ ظاہر کرتے ہیں کہ باپ کی طرف سے حکمانہ، تحقیر آمیز اور سخت گیر رویے یا تلخ مزاجی اور دشنام طرازی کا آج کے زمانے میں ہم پر اثر مرتب نہیں ہو سکتا ہے تو پھر ہم غیر ارادی طور پر ترقی کے بے پناہ مواقع کے باوجود اور ”کیوں“ کو درمیان میں لائے بغیر اس ملازمت کو خیر باد کہہ دیتے ہیں جہاں کا باس شدید تنقیدی اور غیر دوستانہ رویے کا مالک ہوتا ہے۔

بہر حال جب آپ حقائق اور غلط تصورات سے واقف ہو جاتے ہیں تو آپ زیادہ بہتر طور پر فہم و ادراک حاصل کر لیتے ہیں اور تعمیری رویے کا اظہار کرتے ہیں کہ کیونکر آپ کے غیر شعوری رویے آپ کے پیشے کے امکان اور انتخاب پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ آئندہ صفحات میں ہماری طرف سے زیر بحث آنے والے نظریات و خیالات طرائق و تراکیب سے مستفید ہونے کے ضمن میں بھی یہ آگاہی آپ کے لیے مفید ثابت ہوگی۔ باپ کے کردار اور اہمیت کے بارے آگہی کے ذریعے آپ اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ طمانیت و تسکین کے معیار میں اضافہ کرنا شروع کر دیں گے اور پھر آپ خود میں وہ صلاحیتیں بھی پیدا کر سکیں گے جن کے ذریعے آپ اپنے پیشے میں مزید کامیابیاں حاصل کر سکیں۔

مندرجہ ذیل صحیح/غلط بیانات باپ اور بیٹیوں و بیٹوں کے مابین غلط فہمیوں کا ازالہ

کرنے کے ضمن میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ہر بیان کے سامنے ”ص“ یا ”غ“ لکھ دیجئے۔ پھر آپ منتخب جواب دیکھئے کہ آپ نے کس حد تک کامیابی حاصل کی ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ اس معمر کو امتیازی اور شوخ رنگوں سے واضح کریں بلکہ اہم امر یہ ہے کہ آپ اپنے باپ اور بچے کے درمیان تعلقات کی مرکزی نوعیت سمجھنے کا آغاز کریں جس کے باعث آپ کو اپنے والد کے ان الفاظ اور کاموں کے متعلق بہتر طرز پر علم ہو جائے گا جو آپ کے پیشے کے انتخاب اور کارکردگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

1- بچوں کی نشوونما اور پرورش کے ضمن میں باپ اور ماں کا کردار یکساں نوعیت کا ہوتا ہے۔

2- بیٹے اپنے باپ سے اپنے حقوق منوانے کے لیے جدوجہد اور خود اعتمادی۔ جب کہ بیٹیاں اپنی ماؤں سے جذباتی سمجھ بوجھ سیکھتی ہیں۔ (جذباتی سمجھ بوجھ وہ صلاحیت ہے جس کے تحت آپ کے دوسرے افراد کے ساتھ انداز کار اور دوسروں پر اثر کے ضمن میں دوسروں کے احساسات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت، فہم و ادراک اور بصیرت حاصل ہوتی ہے)۔

3- سوتیلے یا دیگر قسم کے غیر حقیقی باپ کی نسبت حقیقی باپ کا اپنے بیٹوں پر کچھ زیادہ اثر مرتب نہیں ہوتا۔

4- خواتین اور مرد ماضی میں باپ کی عدم موجودگی کو نظر انداز کر کے ”باپ کے کردار اور اہمیت“ پر مبنی ایک مثبت مثالی نمونہ پیش کر سکتے ہیں۔

5- بیٹیوں اور بیٹوں پر تمام زندگی ان کے باپ کے اثرات قائم رہتے ہیں۔

6- خواتین اور مردوں کے لیے اپنے ان باپوں سے کوئی اچھی اور قیمتی بات سیکھنا ناممکن ہے جن سے وہ نفرت کرتے ہیں یا جن سے انہوں نے پہلے کبھی نفرت کی۔

7- اکثر لڑکیوں اور لڑکوں کو اپنے باپ کے ساتھ اچھے اور بہترین تعلقات قائم کرنے کا شوق ہوتا ہے اور نہ ہی انہیں اس امر کی ضرورت و خواہش ہوتی ہے۔

8- جب مرد اور خواتین ایک خاص عمر تک پہنچتے ہیں انہیں اپنے باپ کی رضامندی اور راہنمائی کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔

9- جب بچے انہیں اپنے پیشوں میں کامیابی حاصل کرنے سے روکتے ہیں تو انہیں

جذبائی و ذہنی صدموں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

10- جب بچے ابھی نو عمر ہی ہوتے ہیں تو وہ کام اور دولت کی اہمیت و قدر کے اعتبار سے

اپنے باپ کے رویے اور سلوک کا گہری نظر سے جائزہ لیتے ہیں۔

11- باپ کی طرف سے جسمانی تشدد کی نسبت زبانی تشدد اور تلخ مزاجی بہت ہی کم

نقصان دہ اور مہلک ہوتی ہے۔

12- جو لوگ باپ اور بیٹے کے درمیان تعلقات کے ضمن میں منفی رویہ اختیار کرتے ہیں

وہ اپنے دفتر میں چپ چاپ کام کیے جاتے ہیں، درحقیقت ان کی کیفیت ایسی ہوتی

ہے جیسے زیر زمین بھونچال آنے کو ہو۔

جوابات:

1- غلط: کام / پیشے اور ان کے انتخاب کے ضمن میں باپ اپنے بیٹوں اور بیٹیوں کے

لیے مثالی کردار ادا کرتے ہیں، اپنی صلاحیتوں کے ذریعے مسائل کا حل ڈھونڈتے

ہیں اور اپنے بچوں کے کام / پیشوں کے انتخاب کے حوالے سے اپنی کوششیں

بروئے کار لاتے ہیں۔ علاوہ ازیں مائیں بھی اپنے بچوں کے لیے مثالی کردار کی

حیثیت رکھتی ہیں۔ بنیادی طور پر ماؤں کا کردار اقدار اور باہمی تعلقات کے حوالے

سے ہوتا ہے، نیز بیٹیوں کے لیے باپ کی شفقت کی کمی ماں کی ممتا پوری کرتی

ہے۔ بچے کی نشوونما اور بچے کی پرورش کے ضمن میں ماں / باپ کا کردار انتہائی

ناگزیر لیکن مختلف نوعیت کا ہوتا ہے۔ اپنے کام اور پیشے میں ترقی کے ضمن میں اپنے

باپ کی مدد اور تعاون کے حوالے سے فہم و ادراک کا حصول آپ کے لیے نہایت

ہی اہم ہے۔

2- غلط: محبت / پیار / ڈر / خوف اور غصہ / ناراضگی، جذبات کی تین بنیادی کیفیات ہیں۔

اور ان جذباتی کیفیات کو جس قدر زیادہ ایک باپ مثبت صحت مند اور تعمیری

طریقے کے ذریعے اپنے بچوں کو منتقل کرتا ہے، یہ بچے بڑے ہونے پر اپنے دفتروں

میں اپنی ذات کے حوالے سے اس قدر ہی زیادہ جذباتی ذہانت پیدا کر لیں گے۔

ان تین بنیادی جذباتی کیفیات کے اظہار اور فہم و ادراک میں ناکامی میں اپنے

دفتری ساتھیوں کے ساتھ شخصی ٹکراؤ کے اثرات اور علامات تلاش کی جاسکتی ہیں۔
 صحیح: پدرانہ شفقت کا اظہار صرف اصل اور حقیقی باپ کا خاصا نہیں ہے۔ ”سوتیلے
 -3 باپ“ کی اصطلاح ایک قانونی اصطلاح ہے مگر رشتوں کے تناظر میں ”سوتیلے پن“
 باپ کی طرف سے سچی محبت کے اظہار میں قدرے رکاوٹ ہے۔ کام اور پیشے کے
 ضمن میں آپ کے انتخاب اور دفتر میں آپ کی شخصیت اس شخص سے متاثر ہو سکتی
 ہے جو آپ کا حقیقی اور اصلی باپ نہیں تھا لیکن اس نے آپ کی پرورش اور نشوونما
 کے لیے اہم کردار ادا کیا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ایک سے زیادہ اشخاص ایک حقیقی اور
 ایک سوتیلے باپ آپ کے کام اور پیشے کے انتخابات اور رویوں کو بہت زیادہ متاثر
 کر سکتے ہوں۔

صحیح: اگر کسی بچے کا باپ نہیں ہے یا بچے اور باپ کے درمیان تعلقات کی نوعیت
 -4 بہت ہی مہلک اور خوفناک ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ ماضی کو دہرانے کی
 اذیت میں مبتلا رہے اور یا پھر باپ کی طرف سے اپنائے جانے والے منفی رویے کو
 ترک نہ کرے۔ آپ اپنے پیشے اور کام کے علاوہ اپنی ذاتی زندگی اور باہمی
 تعلقات میں کامیابی کی رفتار کو تیز کرنے کے لیے ضروری تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔
 اپنے باپ کو مورد الزام ٹھہرانے کی بجائے اپنے باپ کے متعلق فہم و ادراک حاصل
 کرنے کی صلاحیت آپ کی کامیابیوں کے رازوں میں سے ایک راز ہے اور یہ
 صلاحیت باپ کے مثالی کردار اور اہمیت کی بنیاد ہے۔ چونکہ غصہ اور نفرت جیسی
 جذباتی کیفیات صرف عارضی طور پر انسانی ذات کو مغلوب کر لیتی ہیں لہذا یہ دونوں
 کیفیات آپ کے پیشے کے لیے مددگار ثابت نہیں ہو سکتیں اور نہ ہی یہ کیفیات
 آپ کی پیشہ وارانہ ذاتی زندگی کی ارتقاء اور ترقی کے لیے درکار تقاضوں کی تسکین کر
 سکتی ہیں۔

صحیح: باپ کی وفات کے بعد بھی اس کی ذات کے اثرات آپ کے پیشہ وارانہ
 -5 تعلقات اور پیشے میں کامیابی کے حوالے سے اثر پذیر ہوں گے۔ قطع نظر اس کے
 کہ بچے اور بچیاں اپنے باپ سے ناراضگی کا اظہار کرتے ہیں، مثلاً ”میں آپ کی
 مانند کبھی نہیں بن سکوں گا۔“..... یا وہ بڑے ہونے کے ناطے اپنے باپ سے کس

قدر دوری اختیار کرتے ہیں پھر بھی بچوں پر ان کے باپ کے گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ عام طور پر جب تک بچوں کے باپ فوت نہیں ہو جاتے بچے اپنی زندگیوں پر باپ کے اثرات کو چنداں اہمیت نہیں دیتے۔ اپنے کام اور پیشے کے متعلق جو اقدار آپ اپنی زندگی میں اپناتے ہیں وہ باپ اور بیٹے یا باپ اور بیٹی کے برسوں پہلے قائم تعلقات کے پس منظر اور تناظر میں تشکیل پانے چاہئیں۔

-6 غلط: تمام بیٹیوں اور بیٹوں نے اپنے اپنے باپ سے لاتعداد چیزوں کے متعلق معلومات حاصل کیں۔ یہ عین ممکن ہے کہ آپ باپ کی ناراضگی اور نفرت کے باوجود جذباتی تعلقات کے حوالے سے پیش قدمی کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ باپ اور بچے کے درمیان تعلقات کے تجزیے اور جائزے کے ذریعے بہت ہی قیمتی اور بصیرت افروز نتائج اور معلومات حاصل ہو سکتی ہیں جو آپ کو ایک بہتر منتظم، نگران اور والد/ والدہ بننے میں مدد ثابت ہوں گی۔ آپ ان قیمتی اور بصیرت افروز معلومات کے ذریعے اپنے پیشہ وارانہ تعلقات میں ضروری مطابقت پیدا کرنے اور اپنے پیشے میں مزید ترقی کے ضمن میں مدد حاصل کر سکیں گے۔

-7 غلط: بعض اوقات کچھ نوعمر لڑکوں کے بارے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے انہیں اپنے باپ کی ضرورت ہی نہیں ہے۔ خصوصاً اس وقت جب والدین کے درمیان تلخی پر مبنی طلاق واقع ہو چکی ہو اور یا پھر باپ نے اچانک دوسری شادی کر لی ہو۔ لڑکے باپ کی ضرورت کو محسوس نہیں کرتے۔ بعض لڑکیاں اس قدر زیادہ خود مختار اور اپنی مرضی کی مالک ہو جاتی ہیں اور یا پھر اپنی ماؤں کے اتنا قریب ہو جاتی ہیں کہ ان کے نزدیک باپ کے ساتھ تعلقات بے وقعت و بے اہمیت ہو جاتے ہیں۔ درحقیقت ہر بیٹا یا بیٹی اپنے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات قائم کرنا چاہتا/ چاہتی ہے اور اس ضرورت کو محسوس بھی کرتا/ کرتی ہے۔ جذباتی پدرانہ بندھن اور لگاؤ قائم کرنے کے شوق کی اہمیت کو جذباتی لحاظ سے لازمی طور پر تسلیم کیا جانا چاہیے۔ اس فطری ہیجان اور امنگ کی اہمیت کو تسلیم نہ کرنے کے باعث ایک قسم کا خلا پیدا ہو جاتا ہے جو کام/ پیشے کے معاملات پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ جو لوگ اس نظریے کو قبول نہیں کرتے وہ اپنے گاہکوں، ماتحتوں اور دیگر افراد کے ساتھ مضبوط تعلقات قائم

کرنے کی ضرورت کو بھی تسلیم نہیں کرتے۔

8- غلط: عمر کی تخصیص کے باوجود ہم سب اپنے باپ کی رضامندی حاصل کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ باپ کی رضامندی ہماری نفسیاتی تربیت کا ایک حصہ ہوتی ہے اور باپ و بچے کے درمیان متحرک تعلقات کا فطری رد عمل ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے بہت سے بچوں کی مانند اپنی پرورش کے دوران آپ نے اپنے باپ کا تعاون اور رضامندی کبھی بھی حاصل نہیں کی اور اگر کبھی یہ رضامندی اور تعاون حاصل بھی ہوا تو اس کا موقع کبھی کبھار میسر آیا۔ اپنی رضامندی اپنی ذات کی پہچان اور اپنی محبت کی دوسروں کو منتقلی ہی اس مسئلے کا حل ہے لیکن لوگ اس حل کو قبول کرنے کی بجائے اپنے اپنے دفتروں میں ان خصوصیات کو دوسروں سے حاصل کرنے پر ترجیح دیتے ہیں۔ اکثر اوقات یہ بچے اپنے باپ سے پدرانہ تعاون اور رضامندی حاصل کرنا چاہتے ہیں اور جیسا کہ ہم آئندہ ابواب میں دیکھیں گے اور اس طور ان کے پیشے اور ذاتی مسائل کی مختلف بلکہ تمام اقسام پیدا ہوتی ہیں۔ غائب/غیر حاضر باپ کے باعث ابھرنے والے مسائل و معاملات دفتروں میں کبھی بھی مناسب طور پر حل نہیں کیے جاسکتے ہیں۔

9- غلط: غیر معاون، تلخ مزاج اور دشنام طراز والد کے زیر سایہ پرورش ماضی کے گناہوں کو دہرانے یا اپنے پیشہ دارانہ انتخاب کے ضمن میں خود کو مسلسل سزا دینے کی وجہ نہیں ہے۔ آپ کو اپنے ان مالکان سے دور نہیں رہنا چاہیے جو تعمیری تنقید کا اظہار کرتے ہیں یا آپ کو اپنے ان مالکان سے بھی دور نہیں رہنا چاہیے جو کمزور ہیں اور غیر مفید ہیں۔ اور نہ ہی بچپن میں باپ کی طرف سے تشددانہ سلوک کے باعث آپ کو اپنے ماتحتوں کے ساتھ تشدد اور دشنام طرازی اختیار کرنی چاہیے۔ اپنی پرورش اور اپنے بچپن کو ایک مخصوص شکل میں ڈھالنے کے ضمن میں پدرانہ انداز کے متعلق بصیرت اور ادراک کے ذریعے آپ اپنے پیشہ دارانہ انتخاب کو اپنے بس میں لاسکتے ہیں۔

10- صحیح: جب مالی اور پیشہ دارانہ معاملات بچوں کے سامنے پیش آتے ہیں تو بیٹے اور بیٹیاں عقاب کی طرح اپنے باپ کی نگرانی کرتی ہیں۔ اکثر بچوں نے غیر

محسوس طور پر پیشہ دارانہ رویوں کا ایک مخصوص فاصلے پر رہ کر مشاہدہ کرنے کی مہارت حاصل کر لی۔ کچھ لوگوں کا موقف یہ ہے کہ انہوں نے واقعی کبھی بھی اپنی پرورش کے دوران ان مسائل و معاملات پر زیادہ توجہ نہیں دی۔ لیکن عام طور پر وہ ناخوشگوار تجربات سے صرف پرہیز ہی کرتے رہے ہیں۔ باپ والدہ پر اس لیے چیخ رہا ہے کہ اس نے اس کی محنت سے کمائی ہوئی رقم خرچ کر دی ہے یا باپ اپنے باس کے متعلق شکایت کر رہا ہے کہ جس نے اس پر بہت زیادہ کام کا بوجھ لا دیا ہے اور وہ ملازمت سے استعفیٰ دینے کے متعلق سوچ رہا ہے۔ مالی اور پیشہ دارانہ معاملات کے متعلق آپ کا اندازِ فکر ان دونوں پہلوؤں کے ضمن میں پدرانہ رویوں افعال اور اعتقادات کے ذریعے تشکیل پاتا ہے۔

11- غلط: آپ کے پیشہ دارانہ نقطہ نظر کے لحاظ سے جس طرح جسمانی تشدد اور جارحیت پر پرہیز رو یہ انتہائی خوفناک اور مہلک ہے بالکل اسی طرح زبانی تلخ مزاجی اور دشنام طرازی پرہیز رو یہ تباہ کن ہے۔ سخت شدید اور ظالمانہ الفاظ کے استعمال اور مسلسل غیر ضروری طور پر پریشانی پیدا کرنے کے باعث بچے کی عزت نفس اور خود اعتمادی مجروح ہوتی ہے اور وہ قوت فیصلہ اور قوت ارادی سے محروم ہو جاتا ہے۔ وہ مالکان جو اپنے ملازموں کی تحقیر اور توہین کرتے ہیں اکثر ان گھرانوں سے تعلق رکھتے ہیں جہاں ان کے والد تشددانہ جارحانہ اور دشنام آمیز رو یہ اپناتے تھے۔ اس قسم کے افراد دوسرے افراد کو نیچے گرا کر یا دھکا دے کر آگے بڑھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ (یہ جارحیت اور تشدد کا ایک مستقل سلسلہ ہوتا ہے)۔ زبانی تلخ گوئی، دشنام طرازی بظاہر محسوس نہیں ہوتی۔ جو بچے جسمانی تشدد اور جارحیت کا شکار ہوتے ہیں ان کے برعکس زبانی تلخ گوئی اور دشنام طرازی کا شکار بزرگ خود لڑکیاں ایک صحت مند بچپن کے ماحول میں پرورش پاتی ہیں۔ اس قسم کے تشدد جارحیت اور دشنام طرازی کے باعث پہنچنے والے نقصان اور محرومی کے اثرات سے لاعلمی اور بے خبری کے باعث یہ لڑکیاں اپنے دفتروں میں اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ گہرے تعلقات قائم کرنے کے ضمن میں انتہائی ناخوشگوار صورت حال کا سامنا کرتی ہیں۔ لیکن یہ لڑکیاں اپنی عزت نفس اور خود اعتمادی کو نقصان پہنچنے کے ضمن

میں پیشہ وارانہ مدد اور تعاون طلب نہیں کرتیں اور یہ بھی تسلیم نہیں کرتیں کہ ماضی اور حال میں ان کے والد کا سلوک ان کے ساتھ کس قدر بہیمانہ اور ظالمانہ تھا۔ جسمانی تشدد اور جارحیت (ٹوٹے ہوئے بازو، سیاہ اور نیلی خراشیں، سوجے ہوئے چہرے) کے واضح ثبوت مہیا کرنے کی اہلیت سے محرومی کے ذریعے لڑکیاں زبانی تشدد، جارحیت، تلخ نوائی، دشنام طرازی کے ذریعے پہنچنے والے طویل المدت نقصان کو کم سے کم ظاہر کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ یہ جذباتی نقصان دکھ، تکلیف، ان کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگیوں کو بھی متاثر کرتا ہے۔

12- صحیح: انتظامی عہدوں پر کام کرنے والے افراد اکثر اپنے اندر اٹھنے والے غصے، ناراضگی اور جذباتی طوفان کو ظاہری اطمینان اور سکون کے پردے میں چھپا لینے کے فن میں مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔ ان علامات کے باعث یہ افراد بے خوابی کے عارضے، مختلف اقسام کے السر اور بے چینی و پریشانی کے علاوہ مختلف جسمانی امراض میں مبتلا ہو سکتے ہیں جن کے باعث ان افراد کی قوت فیصلہ پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور بعض اوقات یہ افراد ملازمت چھوڑ دینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ جذباتی طور پر معاون و مددگار اور ہوشیار و محتاط باپ، پیشہ وارانہ دباؤ اور مسائل سمیت ہر قسم کی پریشانیوں کا مقابلہ اور سامنا کرنے کے ضمن میں بچے میں اندرونی صلاحیتیں پیدا کر سکتا ہے۔ یہ باپ اپنے بچے میں عزت نفس اور خود اعتمادی پیدا کرنے میں اس کی معاونت کرتا ہے تاکہ بچہ اپنے سکول، اپنے دفتر اور بڑے (بالغ) افراد کے ساتھ تعلقات میں پیش رفت کے ضمن میں مہارت حاصل کر لے۔ ممکن ہے کہ کچھ بچے بظاہر ڈہنی دباؤ اور پریشانی کے باعث غصے، مایوسی، افسردگی یا بے چینی کا شکار ہو جائیں لیکن اندرونی طور پر یہ بچے اس ڈہنی دباؤ اور پریشانی کا مقابلہ کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں اور موثر طریقے سے اپنا کام جاری رکھتے ہیں۔

بالغ اولاد کے رویے اور عمل کے تناظر میں باپ کا کردار:

لگاؤ اور وابستگی کی قسم پدرانہ انداز اور اس کے اصول و قوانین کو مد نظر رکھتے ہوئے

ایک باپ اپنے بچوں کے پیشہ وارانہ انتخاب اور ملازمت/کام کے متعلق رویوں کے حوالے سے ان پر مختلف جہتوں کے لحاظ سے اثر انداز ہو سکتا ہے۔ بہر حال یہ اثرات بیٹوں اور بیٹیوں کے سامنے یکسانیت نہیں لیے ہوتے یا ان کے سامنے واضح نہیں ہوتے۔ اگر آپ کے دو باپ ہیں (آپ کی والدہ کی طلاق یا دوسری شادی کے باعث) اور ان کے ساتھ لگاؤ اور وابستگی بھی ایک ہی قسم کی ہے تو پھر اس صورت میں پدرانہ انداز اور طریقہ بچے پر مختلف جہتوں کے لحاظ سے اثر انداز ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک سویتلا باپ، اصلی اور حقیقی باپ کی نسبت پدرانہ انداز کے حوالے سے جذباتی طور پر زیادہ فعال ہو سکتا ہے۔ اس ضمن میں نسلی اور پیشہ وارانہ ماحول (مالکان، ماحول وغیرہ) بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تو پھر اس طور پر ہم باپ کی طرف سے اپنے بچوں کی پرورش کے طرائق اور پیشہ ور ماہرین کی حیثیت سے اپنی توانائیوں اور کمزوریوں کے اظہار کے درمیان ایک واضح تعلق قائم کر سکتے ہیں۔

ان وابستگیوں اور لگاؤ کی نوعیت پر ایک تجزیاتی نظر ڈالنے کے لیے میں نے ذیل میں ایک ”سوالنامہ“ مرتب کیا ہے۔ آپ ایک ایسا منظر دیکھ سکیں گے جس میں ایک بچے اور اس بچے کی پرورش کے لیے باپ کی طرف سے اٹھائے جانے والے طرائق دکھائے گئے ہیں۔ نیز اس منظر میں ان تین ممکنہ نتائج کا بھی ذکر کیا گیا ہے جو اس بچے کے بڑے ہونے پر اس کے پیشے/کام کے ضمن میں برآمد ہو سکتے ہیں۔ یہ دیکھ لیں کہ کیا آپ بچے اور باپ کی طرف سے بچے کی پرورش کے ضمن میں اٹھائے گئے طرائق اور ممکنہ نتائج کے درمیان تعلق قائم کر سکتے ہیں۔

1- اینڈریو ایک کمپنی میں اعلیٰ اختیاراتی افسر تھا جس نے اپنے پیشہ وارانہ فرائض نہایت تندہی، محنت اور خوش اسلوبی سے نبھائے۔ اپنی بیٹی ایلین کی پرورش کے دوران اس نے اپنی بیٹی کی تقریباً ہر خواہش پوری کی۔ وہ اپنی بیٹی کو اپنی مکمل توجہ اور شفقت مکمل طور پر اس لیے فراہم نہ کر سکا کیونکہ اسے اپنی ملازمت کے ضمن میں بہت زیادہ سفر کرنا ہوتا تھا اور اس حوالے سے وہ اکثر شرمندگی محسوس کیا کرتا کہ وہ اپنی بیٹی کے لیے زیادہ وقت نہیں نکال سکتا۔ اسی لیے وہ جب بھی کبھی کاروباری سفر سے واپس آتا تو وہ ایلین کے لیے تحفہ لاتا۔ درحقیقت اینڈریو نے اپنی بیٹی کی

سولہویں سالگرہ پر اسے ایک بالکل نئی بی ایم ڈبلیو سپورٹس کار لے کر دی، اس کے علاوہ اسے پرائیویٹ طور پر ٹینس اور گولف کی تربیت بھی لے کر دی اور اسے اپنے دوستوں کے ساتھ موسم گرما کی تعطیلات میں یورپ میں سیر و تفریح کے لیے بھیجا۔ اینڈریو کو یہ کامل یقین تھا کہ اخلاقی اور دیگر اقدار کے حوالے سے ایلی سن بہت ہی سمجھدار اور باشعور لڑکی ہے اور مزید یہ کہ ایک باپ کی حیثیت سے اپنی اولاد کے لیے وہ جو کچھ بھی بہترین عمل کر سکتا ہے وہ یہ ہے کہ اپنی بیٹی پر اعتماد اور بھروسہ رکھے۔ اس نے جذباتی اور دیگر نوعیت کے رویوں کے حوالے سے نہ تو اپنی بیٹی پر کسی قسم کی کوئی پابندی عائد کی اور نہ ہی اس ضمن میں اس کے لیے کسی قسم کی حدود و قیود مقرر کیں۔ اینڈریو کی خواہش تھی کہ وہ ایلی سن کا دوست بن کر رہے پہلا اور آخری دوست اور اس دوستی میں کوئی تیسرا فرد شامل نہ ہو۔

(ا) اپنے باپ ہی کی مانند ایلی سن ایک کامیاب افسر ثابت ہوئی۔ اس نے اپنے والد کے نقش قدم پر اس لیے چلنے کا فیصلہ کیا کیونکہ اس کے باپ نے اس کے ساتھ بے تعصبی اور فیاضی کا سلوک روا رکھا اور اپنی ملازمت کے دوران حاصل ہونے والی خوشی و مسرت اور کامیابی کا احساس اپنی بیٹی کو منتقل کر دیا۔ اپنے والد کی مانند وہ بھی ایک اعلیٰ اختیاراتی افسر تھی جسے بے تحاشا سفر کے علاوہ طویل اوقات کار میں بھی کام کرنا پڑتا تھا۔ وہ اپنے اس اعلیٰ عہدے سے حاصل ہونے والے فوائد و سہولیات اور اچھی اور بہترین تنخواہ سے مطمئن تھی۔

(ب) ایلی سن نے اپنی عملی ذمہ دارانہ روایتی دور کے برعکس عمومی مادی زندگی ترک کرتے ہوئے اعلیٰ اختیاراتی ملازمت کو ٹھوکر مار دی اور شہر کے ایک اندرونی علاقے میں واقع ابتدائی تعلیم مہیا کرنے والے ایک سکول میں بطور استاد ملازمت اختیار کر لی۔

(ج) ایلی سن نے یکے بعد دیگرے بہت سی ملازمتیں اور پیشے تبدیل کیے اور کسی ایک بھی ملازمت یا پیشے کے ساتھ طویل عرصے تک منسلک نہ رہی جس کے باعث نہ تو وہ اپنے پیشے/ملازمت میں حقیقی کامیابی حاصل کر سکی اور نہ ہی اسے ملازمت/پیشے کے حوالے سے حقیقی تحفظ کا احساس حاصل ہو سکا۔ اگرچہ وہ اپنی نئی ملازمت یا پیشہ جوش و خروش سے شروع کرتی لیکن جلد ہی وہ اپنے اس پیشے یا ملازمت سے بیزار

ہو جاتی اور پھر ایک نئی ملازمت کی تلاش میں نہایت ہی اشتیاق سے سرگرداں ہو جاتی۔ ایلی ہمیشہ مالی مشکلات اور مسائل کا شکار رہی، نیز وہ زیادہ بچت کرنے میں بھی کامیاب نہ ہو سکی۔ ان مالی مسائل اور مشکلات پر قابو پانے کے لیے اس کو اپنے باپ کی جانب سے مالی امداد کی ضرورت محسوس ہوتی رہی۔

ج' صحیح جواب ہے۔ ایک غیر حاضر/غائب اور اولاد کی غلطیوں سے درگزر کرنے والا نہایت ہی شفیق اور مہربان باپ اپنے بچے کی پرورش ایسے انداز میں کرتا ہے کہ یہ بچی اپنی عملی زندگی میں اس قسم کا رویہ اپنے دفتر یا دفتر کے مالک کی طرف سے حاصل نہیں کر پاتی۔ اپنی ملازمت یا پیشے کے دوران اس کی کارکردگی کبھی بھی قابلِ تعریف نہیں رہتی اور نہ ہی کبھی اس کی تنخواہ اس کی ضروریات کے مطابق کافی رہتی ہے۔ اس کا کام اس قدر آسان نہیں ہوتا کہ یہ بچی اپنے دفتری کام کو دلچسپی کے ساتھ انجام دے سکے۔

نتیجہ: یہ بچی مسلسل اور مستقل طور پر اپنی پسندیدہ ملازمت یا پیشے کی تلاش میں رہتی ہے لیکن اس کی یہ کوشش بے سود ثابت ہوتی ہے۔ اس قسم کا باپ خاموشی اور غفلت پر مبنی اپنے رویے اولاد کی غلطیوں سے قطعی درگزر کرنے والے انتہائی مہربان اور شفیق انداز اور پھر شرمندگی کے احساس پر مشتمل پدرانہ انداز کے ذریعے پرورش کے بعد اپنے بیٹے یا بیٹی کو ایک ایسی عملی زندگی میں دھکیل دیتا ہے جہاں اسے قدم قدم پر لوگوں کا محتاج اور ان پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔

2- مائیکل کا پلمنگ کا اپنا کاروبار تھا۔ وہ اپنے بیٹے ایلکس کے ساتھ انتہائی تلخ اور کڑوے انداز سے پیش آتا تھا اور ہر وقت اسے ڈانٹ ڈپٹ کرتا رہتا تھا، نیز اس کا غصہ ہر وقت ناک پر دھرا رہتا تھا۔ کھیل کے میدان میں مائیکل اس قسم کا باپ ثابت ہوا، جو کھیل میں اپنے بیٹے کے غلطی کرنے پر کھڑا ہو کر چلانے لگتا تھا اور کھیل کے دوران مسلسل اپنے بیٹے کو مفید تراکیب سے آگاہ کر رہتا تھا۔ جب کبھی ایلکس سکول سے اپنی رپورٹ گھراتا تو بے شمار "A" حاصل کرنے کے باوجود وہ اپنے باپ کی طرف سے ایک چھوٹی سی تعریف سے بھی محروم رہتا۔ گھر میں چھوٹی چھوٹی غلطیوں پر مائیکل اپنے بیٹے پر پھٹ پڑتا اور دوستوں اور دیگر اہل خانہ کے

سامنے اسے شدید لعنت ملامت کرتا۔ مائیکل کا اپنے بیٹے کے ساتھ یہ رویہ جزوی طور پر اپنی پرورش کے انداز کا نتیجہ تھا۔ اس کے اپنے والد نے اسے واضح طور پر بتا دیا تھا کہ بیٹوں کی تربیت کے لیے سخت گیر باپ چاہیے بصورت دیگر وہ خوفناک مسائل و مشکلات کا شکار ہو سکتے ہیں۔

(ا) ایلکس نے اپنا ایک چھوٹا سا کاروبار شروع کیا اور اس نے اپنے گھر کو ہی کارخانے کے طور پر استعمال کیا۔ اس میں کاروبار کو مزید ترقی دینے کی صلاحیت موجود تھی، لیکن کاروبار کو مزید پھیلانے اور اپنی زندگی میں مزید خوشحالی لانے کے کئی مواقعوں کو صرف اس لیے ضائع کر دیا، کیونکہ اس کے کہنے کے مطابق وہ غیر ضروری خطرات مول لینے کا قائل نہ تھا۔ ایلکس کو اپنی ذات اور صلاحیتوں پر ذرہ بھر بھی اعتماد نہیں تھا اور اس طرح وہ زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے تیار نہ تھا۔

(ب) ایلکس نہایت ظالم باس ثابت ہوا۔ اس کا انداز قدیم وضع کے اس کمانڈر نمالیڈر سے ملتا جلتا تھا جو چیخ چیخ کر غراہٹ کے ساتھ احکامات جاری کرتا تھا اور ماتحتوں کی بری کارکردگی کے باعث ان پر بگڑتا رہتا تھا۔

(ج) ایلکس ایک ایسے سٹاک بروکر کی حیثیت سے سامنے آیا جو جوئے کے ذریعے رقم جیتنے اور ہارنے میں خوشی اور لطف محسوس کرتا تھا۔ ایک کامیاب سٹاک بروکر کی حیثیت سے اس نے دنیا (اور اپنے والد کو بھی) کو یہ بتلا دیا کہ وہ اتنا گزرا نہیں ہے کہ اسے تنقید کے نشانے پر رکھ لیا جائے۔

اصحیح جواب ہے۔ ایلکس کی پرورش جس انداز اور جس ماحول میں ہوئی تھی، اس کے نتیجے میں ایک تو وہ خطرات مول لینے سے بہت زیادہ خوف زدہ رہتا تھا اور ناکامی کے خوف سے تنقید برداشت کرنے کا بھی اس میں حوصلہ نہ تھا۔ گھر میں قائم کردہ ایک چھوٹا اور خطرات سے عاری کاروبار اس امر کا ضامن تھا کہ وہ زیادہ لوگوں کو ناراض نہیں کرنا چاہتا، اور انہیں اپنی غلطیوں سے بھی آگاہ نہیں کرنا چاہتا۔ ایلکس یہ قطعاً برداشت نہیں کر سکتا تھا کہ لوگ اسے پریشان کریں۔ زندگی کے تمام معاملات کو پرسکون انداز میں چلانے کے ضمن میں وہ نہایت ہوشیاری اور مستعدی کا مظاہرہ کرتا تھا۔ اپنے کاروبار کا خود مالک ہونے کی حیثیت سے وہ حاکمانہ قسم کے افراد کے ساتھ میل ملاقات سے اجتناب کرتا تھا۔

3- کارل ایک دندان ساز تھا اور اس نے پہلے ہی اپنی زندگی کے معمولات اور معاملات کو ایک ایسی نہج پر رکھا تھا کہ وہ اپنے بیٹے لوئیس کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت صرف کر سکے۔ اس کا دفتر گھر سے نسبتاً قریب تھا اور جیسے ہی وہ مالی طور پر اس قابل ہوا تو اس نے اپنے دفتر میں دو معاون دندان سازوں کو رکھ لیا تاکہ وہ لوئیس کے تمام معاملات اس کی خواہشات اور موسیقی کے پروگراموں (لوئیس پیانو بجاتا تھا) میں شرکت کر سکے۔ نہ صرف وہ اپنے بیٹے لوئیس کے ساتھ وقت گزارتا تھا بلکہ کارل جذباتی طور پر بھی لوئیس کے بہت قریب تھا۔ وہ اپنے بیٹے کے سامنے اپنے جذبات و احساسات کے اظہار سے خوفزدہ نہیں تھا اور نہ ہی اپنے دکھوں کو اپنے بیٹے سے چھپاتا تھا۔ وہ اس امر میں بھی قطعی ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتا تھا کہ وہ اپنے بیٹے کو بتائے کہ وہ اس کی امیدوں اور توقعات پر پورا نہیں اتر رہا۔ اس معاملے میں کارل کو اتنی سمجھ بوجھ نہ تھی کیونکہ وہ لوئیس کے وہ کام بھی کرنا چاہتا تھا جو اسے خود کرنے چاہئیں تھے اس کے باوجود کارل کا رویہ مستقل اور مسلسل طور پر مہربانی اور شفقت پر مبنی تھا اور وہ ہر وقت اپنے بیٹے کے احساسات اور خواہشات سے آگاہ رہتا تھا۔

(ا) لوئیس اپنی ملازمت / پیشے میں کچھ زیادہ کامیابی نہ حاصل کر سکا۔ جزوی طور پر اس کی وجہ یہ تھی کہ اس کے باپ نے اسے بہت زیادہ اور غیر ضروری طور پر مدد اور معاونت مہیا کی تھی اور کسی بھی کام کو اپنے طور پر شروع کرنے کی صلاحیت سے محروم رکھا تھا۔ لوئیس نے بھی دندان سازی کا پیشہ اختیار کرنا چاہا لیکن اپنے اس کاروبار کے آغاز کرنے کے لیے درکار سمجھ بوجھ اور شعور کی کمی تھی۔ اپنے پیشے میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے اسے باپ کی طرف سے جذباتی حمایت اور معاونت کی ضرورت تھی جس کے بغیر وہ کسی بھی کام کا نہ تھا۔

(ب) لوئیس نے اپنے باپ کے برعکس ایک بالکل ہی مختلف پیشہ اختیار کیا۔ وہ موسیقی کے پروگرام پیش کرنے والے ایک بڑے ادارے کا جنرل منیجر بن گیا۔ یہ اس کا پسندیدہ کام تھا۔ اس نے ایک ایسے پیشے کا انتخاب کیا جس میں نسبتاً عہدوں کی تعداد بہت کم تھی لیکن اسے خود پر یہ اعتماد حاصل تھا کسی بھی اپنے پسندیدہ کام اور

اس کے متعلق گہرا علم رکھنے کے باعث اسے اس ضمن میں کامیابی حاصل کرنے کی صلاحیت حاصل ہے۔ وہ ایک متحرک، مستعد اور تخلیقی افسر تھا اور اس نے اپنی ان خصوصیات کی بناء پر اپنے ادارے کو بے تحاشا کامیابیاں دلائیں جب کہ اس طرح کے دیگر ادارے ناکامیوں کا شکار ہو رہے تھے۔

(ج) لوئیس نے ایک سٹوڈیو میں موسیقار کی حیثیت سے ملازمت اختیار کر لی۔ اگرچہ وہ اپنے اس پیشے میں بہت زیادہ کامیابیاں حاصل کرنے کا خواہاں تھا لیکن پھر بھی اس کی کارکردگی بس ٹھیک ہی رہی۔ اس کے باپ ”کارل“ کا رویہ اس قدر زیادہ ہمدردانہ اور امدادی تھا کہ اس کے باعث وہ اپنے پیشے میں بہت زیادہ آگے بڑھنے اور مسابقت کے لیے درکار صلاحیتوں سے وہ محروم ہو چکا تھا۔

ب، صحیح جواب ہے۔ جیسا کہ میں نے محسوس کیا تھا، ایک باپ کی حیثیت سے کارل اپنا کردار اور کام صحیح طور پر نبھانہ پایا تھا۔ لیکن بوقت ضرورت اس نے ہمیشہ ہی اپنے بیٹے کو جذباتی رفاقت مہیا کی، اسی لیے باپ اور بیٹے کے درمیان ایک پائیدار اور محفوظ تعلق قائم رہا۔ باپ کے اس رویے کے باعث نہ صرف لوئیس کا اعتماد منتشر ہو گیا، بلکہ اس کے لیے ناکامیوں کا راستہ بھی کھول دیا۔ اس نے اپنے پسندیدہ پیشے کا انتخاب کیا اور حالانکہ اس کی کامیابی کے امکانات زیادہ واضح نہ تھے لیکن پھر بھی اپنے پسندیدہ پیشے اور مقصد کے حصول کے لیے درکار اعتماد اس کی شخصیت میں موجود تھا۔ کارل میں اپنے اور اپنے بیٹے کے مابین اختلافی احساسات و خیالات سے نمٹنے کے لیے درکار اندرونی اعتماد اور صلاحیت موجود تھی۔

حقیقی زندگی کے پس منظر میں یہ تینوں صورتِ احوال بلا شک و شبہ بہت زیادہ پیچیدہ نوعیت کی حامل ہیں، لیکن پھر بھی کافی حد تک یہ تینوں منظر نامے، تصویر کا سچا اور صحیح رخ پیش کرتے ہیں۔ اس صورتِ حال کو ایک مخصوص معاملے کا رنگ دینے کے لیے میں نے حقیقی وجوہات اور اثرات کو ایک سادہ اور مختصر شکل میں ڈھال دیا ہے۔

غالباً آپ نے بعض اوقات پدرانہ انداز اور جوان بچے کے اپنے پیشوں کے متعلق فیصلوں اور کام کے متعلق رویوں کے درمیان ایک پوشیدہ، ان دیکھی اور یا پھر مکمل طور پر ناقابلِ فہم تعلق کا مشاہدہ کیا ہوگا۔

دوسرا باب**تعلقات اور روابط**

آپ کے ساتھ آپ کے والد کی وابستگی اور لگاؤ کا انداز آپ کے دفتری تعلقات پر کیونکر اثر انداز ہوتا ہے

اپنی زندگی کے ابتدائی واقعات میں سے ایک واقعہ مجھے یہ یاد پڑتا ہے کہ میں اپنے پنگھوڑے میں کھڑی ہو کر اپنے والد کو بلانے کے لیے چیخ و پکار کیا کرتی تھی۔ درحقیقت میں اپنے اس احساس کو الفاظ میں بیان کرنے سے قاصر ہوں، لیکن یہ احساس بہت ہی تکلیف دہ اذیت ناک اور خوفناک تھا۔ جب بھی مجھے اپنے بچپن اور باپ کے متعلق کچھ سوچنے کا موقع ملتا، خوف کے مارے مجھ پر لرزہ طاری ہو جاتا اور میرا یہ رونا دھونا، مردوں کے حوالے سے، غصے اور رنج میں تبدیل ہو جاتا۔ میرا باپ کہاں تھا؟ مجھے معلوم ہے کہ اپنے باپ کے ساتھ میرے تعلقات آج بھی مجھ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

(ڈی بی، عمر باون سال - ٹیجر ماں اور دو بار طلاق یافتہ)

اپنی پرورش کے دوران مجھے یہ فہم و شعور حاصل ہو چکا تھا کہ میرا باپ میرے لیے تحفظ و سلامتی کا ایک سایہ ہے۔ اس وقت تو مجھے یہ شعور نہیں تھا لیکن میرا باپ میری دیکھ بھال اور نگہداشت کے لیے ہمیشہ کمر بستہ رہتا تھا۔ میرا ہمیشہ سے ہی یہ خیال تھا کہ میرے تمام کام خود بخود ہو جائیں گے اور میں اپنے پاؤں پر کھڑا ہو جاؤں گا۔ مجھے معلوم ہے کہ میرا ذاتی اور پیشہ وارانہ اعتماد اور کامیابی میرے باپ کی طرف سے ہمیشہ میری معاونت اور

حفاظت و نگہداشت کا نتیجہ ہے۔ اپنے باپ کی طرف سے جذباتی معاونت اور حمایت کے بغیر میں کسی صورت بھی پیشہ وارانہ طور پر کامیابی سے ہمکنار نہیں ہو سکتا ہوں۔ (چارلس، عمر اڑتیس سال، پرچون فروشی کے کاروبار کا مالک، باپ پانچ برس سے شادی شدہ)

لوگ اکثر مجھ سے یہ سوال کرتے ہیں، کاروباری دنیا میں کامیابی کا نفسیاتی راز کیا ہے؟ وہ ایک واحد گراں اور ترکیبی جزو کیا ہے جس کے ذریعے وہ اپنے پیشوں میں تیز ترین کامیابی حاصل کر سکتے ہیں اور اپنے مطلوبہ مقاصد کے حصول میں بھی کامیاب ہو سکتے ہیں؟ میں ہمیشہ یہ بتاتا ہوں کہ میری کاروباری، قانونی، معاشرتی، ذاتی اور نفسیاتی رائے کے تناظر میں تعلقات اور روابط کے بارے میں فہم حاصل کرنے کی بھرپور قوت اور تعلقات اور روابط کی اہمیت ہی کامیابی کا راز اور گڑ ہے۔ اگر آپ اس طاقت کے متعلق آگہی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو وابستگی اور لگاؤ، خاص طور پر باپ کے متعلق، کے تصور کے ضمن میں گہرا ادراک اور فہم حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

اور پھر نہایت ہی خاص طور پر آپ کو ان باہمی رویوں کے متعلق بھی واقفیت حاصل کرنا ہوگی جو وابستگی اور لگاؤ کے ابتدائی مرحلے میں آپ اور آپ کے والد کے درمیان وقوع پذیر ہوئے۔ جیسا کہ یہ الفاظ وابستگی اور لگاؤ ظاہر کرتے ہیں کہ یہ ایک ایسا طریقہ ہے کہ جس کے ذریعے آپ کے بچپن اور پرورش کے زمانے کے دوران آپ اور آپ کے والد کے درمیان لگاؤ اور بندھن قائم ہوا..... لغت میں ”وابستگی اور لگاؤ“ کی تعریف یوں بیان کی گئی ہے ”ایک ایسا احساس جو ایک شخص کو دوسرے شخص کے ساتھ منسلک کرتا ہے۔“ ”شدید الفت و چاہت“ اس تصور کو مختصر طور پر بیان کرنے کا کوئی بُرا طریقہ نہیں ہے۔ وابستگی، لگاؤ، محبت، الفت کی عدم موجودگی میں با مقصد اور مضبوط تعلقات اور رشتے استوار نہیں ہوتے۔ دنیا، مستقبل کے ساتھیوں، بچوں، دفتر کے ساتھیوں، گاہکوں، سپروائزر اور اپنی ذات کے ساتھ روابط اور تعلقات کی بنیاد وابستگی اور لگاؤ ہے۔ اس امر کی یاد دہانی بہت اہم ہے کہ ہم پیدائشی طور پر باہمی تعلقات استوار کرنے کے پابند ہیں۔ جذباتی اور ذہنی صحت کو جانچنے کے بے شمار طریقوں میں سے ایک طریقہ یہ ہے کہ وہ

صلاحیت حاصل کی جائے جس کے ذریعے زندگی کے تمام پہلوؤں کے حوالے سے باہمی تعلقات استوار کر کے انہیں برقرار بھی رکھا جاسکے۔ وابستگی اور لگاؤ کے اس تصور کو میں بہت زیادہ آسان اور سادہ مفہوم نہیں دینا چاہتا اور نہ ہی میں آپ کو غیر ضروری تعلق، نظریے اور الفاظ کی بھرمار کے بوجھ تلے لا دینا چاہتا ہوں۔ اس لیے آئیے ہم انسان کی پرورش اور نشوونما کے حوالے سے وابستگی اور لگاؤ کی اہمیت اور کردار کے موضوع پر اپنی توجہ مرکوز کریں۔

ایک فطری رد عمل

ہم کیوں غیر شعوری طور پر وابستگی اور لگاؤ میں گرفتار ہو جاتے ہیں

وابستگی اور لگاؤ کے متعلق تحقیق اور نظریے و تصور کے بانی ایک برطانوی ماہر نفسیات ڈاکٹر جان باولبائی (Dr. John Bowlby) نے یہ محسوس اور مشاہدہ کیا کہ کسی بھی طرح کے تجربات، بچے کی شخصیت کی نشوونما پر دوسری اثرات کے حوالے سے بچے کو اپنے خاندان کے درمیان حاصل ہونے والے تجربے سے زیادہ پُر اثر نہیں ہوتے۔ اپنے والد کے ساتھ ابتدائی بندھن اور لگاؤ وہ پہلا مرحلہ ہے جہاں ہم خاص طور پر دوسروں کے ساتھ تعلقات کے حوالے سے اپنی شخصیت کا ادراک کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ماں اور باپ دونوں وابستگی اور بندھن کے عمل کو تنقیدی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ ننھے بچے کو اٹھانا، اس کو گلے لگانا اور اس کو خوراک مہیا کرنا، یہ ایسے افعال ہیں جو اس دنیا میں بچے کو احساسِ تحفظ اور احساسِ اطمینان کا شعور حاصل کرنے کی صلاحیت پیدا کرنے سے روکتے ہیں۔ ہم، جبلی اور فطری طور پر اپنی اس دنیا میں دوسرے افراد کے ساتھ روابط و وابستگی اور تعلقات قائم کرنا چاہتے ہیں۔ ہماری زندگی کے آخری سانس تک وابستگی اور لگاؤ کی یہ خواہش اور ضرورت کبھی کم یا ختم نہیں ہوتی۔ حتیٰ کہ جب ہم بڑے بھی ہو جاتے ہیں تو پھر بھی ہماری ذہنی اور جذباتی صحت کی کیفیت اور نوعیت کا انحصار ہماری اس صلاحیت اور خوبی پر ہوتا ہے جس کے ذریعے ہم با مقصد وابستگیوں اور لگاؤ کا تعلق استوار کرتے ہیں۔

باولبائی کے مطابق ہمارے اولین پدرانہ (باپ اور بچے کے درمیان تعلق) اور لگاؤ کے جذبے میں اس قدر توانائی اور طاقت ہے کہ جس کے ذریعے دوسرے تمام تعلقات

قائم کرنے کی توقعات اور امیدیں تخلیق کی جاسکتی ہیں۔ اس کا مفہوم یہ ہے کہ اگر ہمارا شریک حیات یا محبوب قابلِ اعتماد ہے یا ناقابلِ بھروسہ ہمارا باس نرم دل ہے کہ سخت گیر ہمارے کاروباری ساتھی مددگار ہیں یا ناقابلِ اعتماد روزمرہ کے ان تعلقات اور معمولات کا انحصار باپ اور بیٹے کے درمیان، تعلق اور وابستگی و لگاؤ پر ہے۔ روزمرہ کے ان تعلقات اور معمولات کا خاص طور پر بہت زیادہ انحصار ہمارے اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کے طریقہ کار پر ہے اور یہ طریقہ کار ہمارے موجودہ تعلقات اور روابط پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس امر کا احساس بھی انتہائی اہمیت کا حامل ہے کہ اپنی ماں کے ساتھ ہماری وابستگی اور لگاؤ کا عمل اتنا ہی اہم اور پیچیدہ ہے۔ ان ابتدائی تعلقات کے تاثر کی اہمیت کو نہ تو کم کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی اس کی اہمیت کو قطعی طور پر ختم کیا جاسکتا ہے۔ بہر حال پدرانہ وابستگی و لگاؤ کا یہ عمل نظر انداز بھی ہو سکتا ہے اسے کم بھی کیا جاسکتا ہے یا اسے بہت ہی کم طور پر سمجھا جاسکتا ہے۔ پدرانہ انداز کے موضوع پر مبنی کتاب کے اس حصے میں اس ماحولیاتی تعصب اور جانبداری کی وجہ کو مفصل طور پر بیان کیا جائے گا۔ آپ کے والد کی آپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کا انداز کیونکر آپ پر اثر انداز ہوا اور اب بھی آپ کے پیشے کے انتخاب پر کیونکر اثر انداز ہو رہا ہے اس ضمن میں بہتر فہم و ادراک اور شعور کا حصول اس وقت ہماری توجہ کا مرکز ہے۔ وابستگی اور لگاؤ کی نوعیت کے متعلق فہم و ادراک اور شعور کے حصول پر مبنی مرحلہ ہمارے دفتری رویوں اور امکانات کے متعلق حیران کن بصیرت اور ادراک مہیا کرتا ہے۔ اگر آپ مختلف اداروں کے سربراہان پر نظر ڈالیں تو آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ ان میں سے زیادہ تر کا تعلق ان گھروں سے تھا جن میں ان کے اپنے سخت گیر والد سے گہرا اور قریبی تعلق تھا۔ بے شک آپ کو کچھ سربراہان ایسے بھی نظر آئیں گے جن کا اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کچھ زیادہ نہ تھا۔ جذباتی گرم جوشی، محبت اور لگاؤ کی عدم موجودگی کے باعث موخر الذکر قسم کے سربراہان نے سرد مہر، جارحانہ قیادت پر مبنی انداز اپنایا۔ یہ لوگ غیر شعوری طور پر یہ سمجھتے ہیں کہ ماتحتوں کے ساتھ مثبت جذبے کا اظہار ایک غیر فطری عمل ہوگا۔ اسی طرح جن افراد کی لگاؤ اور وابستگیاں اپنے باپ کے ساتھ زیادہ گہری اور بہتر نہیں ہوتیں وہ اپنے ان مالکان کے ساتھ کام کرنا چاہتے ہیں جنہیں وہ اپنے باپ کا متبادل سمجھتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو اپنے ماتحتوں کو اپنی تمام تر توجہ دیتے ہیں اور ان کے

احساسات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ مزید برآں، ایسے لوگ بھی ہیں جن کی اپنے باپ کے ساتھ لگاؤ اور وابستگی اس قدر کمزور نوعیت کی ہوتی ہے کہ اس کے باعث وہ اپنی ذات اور اپنی صلاحیتوں کے بہتر طور پر اور تخلیقی انداز میں اعتماد کے لیے درکار خود اعتمادی سے محروم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ اپنی ملازمت اور پیشہ وارانہ زندگی میں نقصان اٹھاتے ہیں۔

یہ چند طرائق ان بے شمار طرائق کا ایک حصہ ہیں جن کے ذریعے وابستگی اور لگاؤ کی کیفیت پیشہ وارانہ زندگی پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ آئیے ہم یہ دیکھیں کہ وابستگی اور لگاؤ کی کیفیت کیونکر اس قدر زیادہ طاقتور تاثر کی حامل ہے۔ اس کی وضاحت کے لیے دو مثالیں ملاحظہ کیجئے۔

”فارچون 500“ (Fortune 500) کمپنی میں نیشنل ڈائریکٹر (National Director) کے عہدے کے لیے 36 سالہ میری انٹرویو دینے کی تیاری میں مصروف تھی۔ وہ ایڈوانس بزنس ڈگری کی حامل تھی اس کی سابقہ کارکردگی نہایت ہی شاندار تھی اس منصب پر کام کرنے کے لیے معیاری تجربہ بھی اس کے پاس تھا، مزید برآں اپنے موجودہ عہدے میں ترقی حاصل کرنے کے لیے اسے اپنے باس کی حمایت اور معاونت بھی میسر تھی۔ انٹرویو کا مرحلہ دو ایام پر مشتمل تھا لیکن میری کو انٹرویو کمیٹی کے ارکان سے براہ راست آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر گفتگو کرنے میں مشکل پیش آرہی تھی۔ اگرچہ وہ اپنے دل کو تسلی دینے کی خاطر انٹرویو کمیٹی کی نظروں میں خود کو پسندیدہ قرار دینا چاہتی تھی اور تعلیمی قابلیت کے لحاظ سے خود کو ترقی کی مستحق سمجھنا چاہ رہی تھی، لیکن درحقیقت وہ ہار مان چکی تھی اور ذہنی طور پر تنہائی کا شکار ہو چکی تھی۔ میری کا خیال ہے کہ بھرتی کرنے والی کمیٹی پہلے ہی کسی دوسرے امیدوار کے انتخاب کا فیصلہ کر چکی ہے اور کمیٹی محض رسمی کارروائی مکمل کر رہی ہے۔ دوسرے افراد کے ساتھ تعلقات کے ضمن میں ممکنہ تبدیلیوں اور غیر متوقع حالات کا سامنا کرنے کے حوالے سے کیا بھرتی کرنے والی کمیٹی میری کی عادت سے آگاہ نہیں تھی۔ اپنے پرانے منصب کے متعلقہ تعلقات سے محرومی کا سامنا کرنے اور نئے تعلقات قائم کرنے کے تناظر میں وہ معمول سے زیادہ تحفظات کا شکار ہے۔ بہر حال، میری کو اندرونی طور پر یہ گہرا احساس ہو چکا تھا کہ اس کمپنی میں ملازم دوسرے لوگ نہ تو اسے پسند کرتے ہیں اور نہ ہی

اسے کسی قابل سمجھتے ہیں۔ ان حالات کے رد عمل کے طور پر ان حالات میں جب کہ اسے کسی ایسی صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ کچھ لوگ اس کے متعلق جاننا چاہتے ہوں، مثلاً بھرتی کرنے والی کمیٹی کے روبرو انٹرویو کے دوران وہ اپنے جذبات و احساسات کا اظہار نہیں کرتی۔ اپنی سابقہ کامیابیوں کے باوجود میری اپنے کارناموں کو منطقی رنگ دیتے ہوئے خود کو یہ یقین دلاتی ہے کہ اس کی کامیابیاں اور کارنامے خوش قسمتی اور سخت محنت کرنے پر آمادگی کا استزاج ہیں۔

جب میری میرے پاس ملاقات کے لیے آئی تو ہم نے تمام حالات کا تجزیہ کرنا شروع کیا۔ ہمیں معلوم ہوا کہ میری کے بچپن کے زیادہ تر عرصے میں اس کا والد انتہائی طور پر دباؤ کا شکار اور مایوسی میں گرفتار رہا۔ اس کا والد اپنے کام پر جاتا، چھٹی ہونے پر واپس گھر آ جاتا، بستر پر لیٹ جاتا اور گھر کے کسی بھی فرد یا اس کے ساتھ بات چیت اور گفتگو کیے بغیر شام کا اخبار پڑھنے میں منہمک ہو جاتا۔ اپنی پرورش کے دوران میری کبھی بھی اپنے باپ کے لیے اہم نہ رہی اور نہ ہی اس کے باپ نے سچے دل سے اپنی بیٹی کی پرواہ کی اور نہ ہی حقیقت میں میری کا خیال رکھا، اس کے علاوہ میری کا اپنے والد کے ساتھ جذباتی اور ذہنی تعلق برائے نام تھا۔ انتہائی تعجب خیز امر یہ ہے کہ بڑے ہو کر کالج میں اعلیٰ تعلیم کے لیے داخل ہونے تک میری اپنے باپ سے نہ تو کسی مادی ضرورت کا اظہار کرتی ہے نہ ہی ذہنی اور جذباتی طور پر اس کا اپنے باپ کے ساتھ لگاؤ ہے۔ حتیٰ کہ بالغ ہونے پر بھی میری اپنے باپ سے اس وقت بات کرتی ہے جب اس کا والد اسے بلاتا ہے اور یہ موقع عام طور پر سال میں ایک یا دو دفعہ (اس کی سالگرہ یا یوم تشکر پر) آتا ہے۔

پیارے شفقت، خواہشات کی تسکین اور احساس تحفظ جیسے فطری تقاضوں کی تسکین کے ضمن میں اسے اپنے باپ کی توجہ کبھی بھی حاصل نہ ہو سکی۔ اسی وجہ سے اپنی ملازمت کے دوران اس کے اپنے ساتھیوں اور دیگر افراد کے ساتھ تعلقات نہایت ہی کمزور اور شکستہ رہے۔ اپنی پرورش کے دوران وہ دلی طور پر باپ سے جو جذباتی احساس تحفظ طلب کرنے کا نہ تو تقاضا کر سکی اور نہ ہی وہ اپنے باپ سے مدد و معاونت طلب کرنے کی خود میں ہمت و جرأت پیدا کر سکی۔ اپنے باپ کی طرف سے اپنی زندگی سے جذباتی طور پر دانستہ دوری اور علیحدگی نے اسے یہ محسوس کرنے پر مجبور کر دیا کہ اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی مسئلہ ضرور درپیش

ہے۔ اپنی ذہانت، مہارت اور ملازمت کی اقدار و اخلاقیات کے باوجود جب وہ کسی ممکنہ اہم تبدیلی، مثلاً نیشنل ڈائریکٹر کے نئے عہدے پر تعیناتی کا سامنا کرتی ہے تو ابھی تک وہ اپنی ذات اور شخصیت میں بے اعتمادی کا شکار ہو جاتی ہے۔ جب بھی میری اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کے علاوہ اپنے والد کے پدرانہ انداز کو اپنے فہم و شعور کی نگاہ سے دیکھتی اور پرکھتی ہے تو وہ اپنی ملازمت کے حوالے سے محرومی اور معذوری کا شکار ہو جاتی ہے اور اپنی صلاحیتوں کا بھرپور اظہار بھی نہیں کر پاتی۔ ممکن ہے کہ آپ کو یہ توقع ہو کہ اپنی خواہش کے مطابق وہ ترقی نہ حاصل کر سکی لیکن وہ اپنے والد کے ساتھ وابستگی و لگاؤ اور تعلقات کے حوالے سے فہم و شعور حاصل کرنے کے ضمن میں پیش رفت کر رہی ہے۔ اسے حاصل ہونے والی اہم بصیرت یہ ظاہر کرے گی کہ وہ اپنے دفتر میں خود کو کیسا محسوس کرتی ہے اور وہ اپنے دفتری ساتھیوں کے ساتھ کیسا تعلق قائم کرتی ہے۔

باون سالہ مائیک (Mike) کا اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کا انداز میری کی نسبت مختلف ہے۔ بلکہ اس کے پیشے پر اس انداز کا اثر اتنا ہی اہم نوعیت کا حامل ہے۔ مائیک ایک بڑے فلمی سٹوڈیو میں کمپیوٹر اینی میشن (Animation) ڈائریکٹر ہے اور فلموں کے لیے اینی میشن (Animation) پر مبنی مناظر تیار کرتا ہے۔ یہ ایک انتہائی تکنیکی اور بیزار کن کام ہے۔ سٹوڈیو میں دوسرے پروڈیوسروں کے ساتھ شخصی ٹکراؤ کے باعث حال ہی میں اس کی یہ ملازمت ختم ہو گئی۔ سٹوڈیو کے افسران جن کے ساتھ مائیک نے کام کیا تھا، نے محسوس کیا کہ مائیک باصلاحیت تو ہے لیکن اس کے ساتھ کام کرنا بہت مشکل ہے۔ ملازمت سے نکالے جانے سے قبل اس کے پاس سے اس سے کہا کہ وہ سٹوڈیو کے ایک عام کارکن کی حیثیت سے کام کرے اور محض اپنا کام مکمل کرے۔ جب مائیک کو ملازمت سے نکالا گیا تو اسے یقین ہو گیا کہ اسے حسد اور عمر کے امتیاز کا شکار بنایا گیا ہے اور کسی نے بھی اس کی کمپیوٹر اینی میشن (Computer Animation) کے متعلق تخلیقی صلاحیت کی نہ تو تعریف کی اور نہ ہی اس کے کام کو سراہا۔

جب مائیک میرے پاس ملاقات کے لیے آیا تو میں نے اس سے اس کے ابتدائی بچپن کے دوران اس کی اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کی نوعیت کے متعلق سوال کیا۔ مائیک نے جواب دیا: ”اپنے بچپن کے دور میں میں نے اپنے باپ کو اپنے گھر

کے آس پاس کبھی کبھار ہی دیکھا کیونکہ میرے والدین کے درمیان طلاق ہو چکی تھی۔ کچھ وقفوں کے بعد میری اپنے باپ کے ساتھ ملاقات ہوتی اور ہم دونوں کافی وقت اکٹھا گزارتے اور لطف اندوز ہوتے اور پھر مجھے اپنا باپ ایک طویل مدت تک نظر نہ آتا۔“ مائیک نے یہ بھی بتایا کہ وہ اپنے باپ کی موجودگی میں خود کو نہایت ہی محفوظ، خوش اور مطمئن محسوس کرتا۔ جب اس کی ملاقات اپنے باپ سے ہفتوں بلکہ مہینوں نہ ہوتی، وہ مایوس اور دل گرفتہ ہو جاتا اور اپنے دوستوں اور افراد خانہ سے بھی قطع تعلق کر لیتا۔ اپنے باپ کی گاہے بگاہے غیر حاضری کے باعث مائیک نہایت رنجیدہ ہو جاتا اور اس نوعمری میں ان طاقتور، متذبذب اور الجھن پر مبنی جذبات نے اس کو احساسِ تحفظ و سلامتی سے محروم کر دیا۔ مائیک کا کہنا تھا: ”میں ہمیشہ باپ کو دوبارہ دیکھ کر حیران بھی ہوتا اور خوش بھی کیونکہ میں ہمیشہ سوچا کرتا تھا کہ میرا باپ کبھی واپس نہیں آئے گا۔“

اپنے باپ سے ان ابتدائی وابستگیوں اور دوریوں کی بنیاد پر مائیک نے اپنے سپروائزر اور ملازمین سے جذباتی فاصلہ رکھنے کو ترجیح دی۔ اس کی خود ساختہ تنہائی، اس کی اپنے باپ کے ساتھ بیک وقت وابستگی، لگاؤ اور دوری و علیحدگی اور رنجیدگی پر مبنی تعلقات کا نتیجہ تھی۔ چونکہ اپنے باپ کے ساتھ گزارا ہوا وقت اسے بہت ہی بھلا محسوس ہوتا تھا، اس لیے جب اس کا باپ اس سے طویل وقفوں کے لیے غائب ہو جاتا تو وہ نہایت اذیت اور دکھ محسوس کرتا۔ اس افسوسناک صورت حال سے خود کو محفوظ رکھنے کے لیے وہ اپنے خول میں سمٹ گیا اور اپنے دفتر میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ ”سرد مہر“ رویہ (جس طرح اس کے ساتھی اسے کہتے تھے) اپنانے کا فیصلہ کیا۔ بہر حال اس نے اپنے والد سے جو کچھ سیکھا تھا وہ کچھ ایسا برانہ تھا، اس کے باپ نے جو وقت مائیک کے ساتھ صرف کیا تھا، وہ نہایت ہی اعلیٰ اور معیاری لمحات تھے۔ اس کے باپ نے مائیک کو تعلقات اور روابط کے حوالے سے گہری رفاقت اور ربط کی اہمیت کے متعلق کافی کچھ سمجھا دیا تھا۔ اپنے دفتری ساتھیوں کے ساتھ تعلقات کے حوالے سے انسانی فطرت کے اس رخ کے اظہار کے لیے اسے لازمی طور پر ان جذباتی روابط و عدم روابط کا سامنا اور مقابلہ کرنے کی فہم حاصل کرنے کی اشد ضرورت ہونی چاہیے جو روزمرہ دفتری/کاروباری معمولات کے دوران قدرتی طور پر واقع ہوتے ہیں۔ اس دفتری/کاروباری معمولات کے دوران ملازمین استغفے دے دیتے ہیں یا

انہیں ملازمت سے فارغ کر دیا جاتا ہے، باس ترقی حاصل کرتے ہیں اور ان کی ٹرانسفر کر دی جاتی ہے، گا ہک آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں، دفتری ساتھیوں کے ساتھ اختلافات رونما ہوتے ہیں، فلمیں تیار کرنے کے منصوبے شروع ہوتے ہیں اور ختم ہو جاتے ہیں، وغیرہ وغیرہ۔ مائیک کو لازمی طور پر چاہیے کہ وہ اپنی ابتدائی پدرانہ وابستگی اور لگاؤ کے معمول کو موجودہ زمانے کے دفتری تعلقات سے علیحدہ کر لے۔ میں اس کی اس حوالے سے راہنمائی کر رہا ہوں کہ اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کی دوہری نوعیت، اس کے ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلقات کے تناظر میں کس طرح نظر آتی ہے۔ اسے اپنے تعلقات استوار کرنے اور پھر ان کو ختم کرنے کے ضمن میں قدرتی تجربات کا احاطہ کرنے کی ضرورت ہے۔ جس طریقے کے ذریعے مائیک اپنے باپ کے ساتھ اس وقت بہترین تعلقات سے لطف اندوز ہوا جب باپ اس کے پاس تھا، اس طریقے کے ذریعے وہ اپنی ذاتی زندگی میں بھی بہترین تعلقات سے لطف اندوز ہوا۔ اسی طرح، جب اس کا باپ اس کے قریب نہ تھا، وہ تنہا اور مایوس و افسردہ ہو جاتا تھا، اور وہ دفتری تعلقات میں تبدیلیوں کا سامنا کرتے ہوئے اسی منفی رد عمل کا اظہار کرتا تھا۔ اس امر کی آگاہی کے لیے کہ وہ کیسے دوسروں کے ساتھ سرد مہری کا سلوک کرتا ہے، اس ضمن میں اس دوہری نوعیت کو تسلیم کرتے ہوئے اور ایک سنجیدہ اور بہترین کوشش کے ذریعے تعلقات کے حوالے سے پیش آنے والے مسائل جنہوں نے اسے کسی کام کا نہیں چھوڑا اور اس کی تمام پیشہ وارانہ زندگی تباہ کر کے رکھ دی، پر قابو پانے میں حاصل ہوگی۔

وابستگی اور لگاؤ سے منسلک کون سے معاملات آپ کی پیشہ وارانہ زندگی

کے لیے مسائل پیدا کرنے کا سبب ہیں؟

یہ ممکن ہے کہ آپ کے اپنے والد کے ساتھ مضبوط اور مثبت نوعیت کی وابستگی اور لگاؤ پر مبنی تعلقات قائم تھے جن کے باعث شاید آپ کو اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں فائدہ حاصل ہوا ہے۔ بہر حال اس سے مختلف حالات کی موجودگی میں آپ کے تعلقات کی نوعیت بھی مختلف ہو سکتی ہے۔ ایک دو نسلیں قبل بہت سے باپ آج کے زمانے کی نسبت یہ نہیں جانتے تھے کہ باپ کا کردار کیسے نبھایا جاتا ہے، اور اپنی اس بے خبری اور لاعلمی کے

باعث ان باپوں نے آج کے باپوں کی نسبت اپنے بچوں کے ساتھ اکثر قریبی تعلقات قائم نہیں کیے۔

آپ کے لیے خوش خبری یہ ہے کہ اپنے باپ کے ساتھ قائم شدہ وابستگی اور لگاؤ کی نوعیت کے قطع نظر آپ اس کے منفی اثر اور تاثر پر قابو پا سکتے ہیں۔ اس نقصان کو فائدے میں بدلنے کے ضمن میں سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی کے کمزور پہلوؤں کا تعین کریں۔ اس مقصد کے حصول کے لیے ان رویوں کی جانچ کریں جو آپ پر لاگو ہوتے ہیں۔ پہلی قسم کے رویوں کا تعلق آپ کے پیشے/کام سے ہے جبکہ دوسرے قسم کے رویوں کا تعلق آپ کے والد سے ہے۔ جب آپ ذیل میں دی ہوئی فہرست دیکھیں گے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ کی زندگی میں بار بار نمودار ہونے والے مخصوص رویے کی جانچ کی ضرورت ہے: تو پھر آپ کو بھی ہمیشہ اس رویے کے اظہار کی ضرورت نہیں ہے اور آپ کے والد کو بھی روزمرہ معمول کے تحت ایک مخصوص طریقے کے مطابق عمل نہیں کرنا چاہیے۔

وابستگی اور لگاؤ سے منسلک معاملات و مسائل

- اپنے دفتری ساتھیوں، سپروائزرز اور گاہکوں کے ساتھ جذباتی انداز میں اعتماد کرنے اور ان کے ساتھ تعلق استوار کرنے کے ضمن میں مشکل پیش آتی ہے۔
- کیا دفتر میں اپنے ساتھیوں سے جذباتی طور پر تنہا اور علیحدہ کر دیا جاتا ہے۔
- مثبت رویہ اپنانے اور اس میں مہارت حاصل کرنے کے ضمن میں مسائل و مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
- دفتر میں جذباتی طور پر کسی کام کو ختم کرنے یا اس میں تبدیلی لانے (الوداعی تقریبات، ملازمت سے برخاستگیاں، ٹرانسفر کے معاملات، کاروباری منصوبوں میں تبدیلی) کے ضمن میں مشکل پیش آتی ہے۔
- اپنے دفتری ساتھیوں، مالکان، گاہکوں کے احساسات و خیالات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کے ضمن میں مشکل پیش آتی ہے۔
- جب کام کے بوجھ کے باعث ذہن پر پریشانی لاحق ہو جاتی ہے تو پھر یا تو ثابت

قدمی اور مثبت رویے کا مظاہرہ کیجئے اور یا پھر جارحانہ اور منفی رویے کا مظاہرہ کیجئے۔

○ اپنے دفتری ساتھیوں کے ساتھ اس حد تک مسابقت کا مظاہرہ جو آپ کے پیشے اور ملازمت کے لیے نقصان اور تباہی کا باعث بن جائے۔

○ اپنے دفتری اعلیٰ افسران اور ساتھیوں کے ساتھ شخصی ٹکراؤ کے متعلقہ مسائل و مشکلات (موروثی کام یا پیشہ)۔

○ اپنے کام/ملازمت کام کے متعلق کارکردگی اور یا دوسرے ساتھیوں کے ضمن میں خطرات کا احساس۔

○ دفتر میں ان کاموں یا ذمہ داریوں کا انتخاب کیجئے جو آپ کے لیے مشکل نہیں ہیں۔

○ اپنے دفتر میں ساتھیوں، اعلیٰ افسران یا گاہکوں کے ساتھ جذباتی طور پر مثبت رویے کے اظہار سے اجتناب کیجئے۔

باپ سے منسلک معاملات و مسائل

○ آپ کے بچپن کے دوران باپ جذباتی طور پر اکثر دستیاب نہیں ہوتا تھا۔

○ آپ کے بچپن کے دوران باپ جسمانی یا ظاہر طور پر اکثر غیر حاضر/غائب ہوتا تھا۔

○ صرف پریشانی اور مایوسی ہی کی صورت میں باپ ناراضگی کا اظہار کرتا تھا؛ وگرنہ دیگر قسم کے جذبات و احساسات کا اظہار باپ کی طرف سے نہیں ہوتا تھا۔

○ باپ کبھی کبھار ہی اپنے مثبت جذبات کا اظہار خاص طور پر آپ کے ساتھ کیا کرتا تھا۔

○ آپ کے ساتھ آپ کے تعلقات میں پائیداری اور تسلسل نہیں تھا (جذباتی اور ظاہری طور پر باپ کبھی تو اچھے جذبات کا اظہار کرتا تھا اور کبھی نہیں کرتا تھا)۔

○ جب آپ اپنے باپ کے پاس ہوتے ہیں تو آپ کا والد اکثر غمگین اور افسردہ ہو جاتا ہے۔

○ باپ میں اس قدر طاقت اور توانائی نہیں ہوتی اور وہ عام طور پر آپ کے ساتھ کسی

قسم کی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتا۔

○ آپ کے بچپن اور پرورش کے دوران آپ کے ساتھ رویہ خاموش اور غافل قسم کا رہا۔ اسے آپ کی ذات اور شخصیت، آپ کی دلچسپیوں اور مشاغل اور آپ کے دوستوں کے متعلق کچھ زیادہ معلوم نہ تھا۔

○ باپ نے اپنے پیشے یا ملازمت کے ضمن میں کبھی ذاتی طور پر اطمینان اور فخر محسوس نہیں کیا۔

اگر مندرجہ بالا حصوں میں دی گئی کسی بھی شق پر آپ کو اعتراض نہیں ہے تو غالباً آپ کے اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ پر مبنی تعلقات پائیدار اور محفوظ بنیادوں پر مبنی تھے اور مزید یہ کہ وابستگی اور لگاؤ سے منسلک معاملات و مسائل آپ کے پیشے پر ممکنہ طور پر منفی اثرات کے حامل نہیں ہیں (اگرچہ پدرانہ انداز کے دیگر پہلو آپ کے پیشے/ملازمت پر منفی انداز میں اثر انداز ہو سکتے ہیں جن کے متعلق میں چار سے لے کر آٹھویں باب تک تفصیل سے گفتگو کروں گا)۔ اگر مندرجہ بالا دونوں حصوں میں سے صرف چند ایک شقوں پر آپ کو اعتراض تھا تو پھر وابستگی اور لگاؤ سے منسلک مسائل و معاملات آپ کے پیشے پر تو اثر انداز ہو سکتے ہیں لیکن اس ضمن میں کسی مشکل یا مسئلے کے ابھرنے کا کوئی امکان نہیں۔ مزید برآں اگر مندرجہ بالا دونوں حصوں میں سے ہر ایک میں سے آپ کو تین یا چار شقوں پر اعتراض ہے تو مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے کہ آپ کے وابستگی اور لگاؤ سے منسلک مسائل و معاملات انتہائی گھمبیر نوعیت کے حامل ہیں جو موجودہ طور پر آپ کے پیشے کے ضمن میں کافی سے زیادہ مسائل کا باعث بن رہے ہیں۔ آپ کے پیشے میں رکاوٹ کی ایک وجہ آپ کی وابستگی اور لگاؤ سے منسلک مسائل و معاملات ممکنہ طور پر ہو سکتے ہیں۔ بہر حال آپ کی اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں نئے انداز سے فہم و شعور کے حصول کے ذریعے آپ کے پیشے کے متعلق معاملات و مسائل حل بھی ہو سکتے ہیں اور اچھے رخ پر بھی جاسکتے ہیں۔

واضح طور پر ان تحفظات کے اثرات باپ کی اہمیت اور کردار کے علاوہ دیگر عناصر کی اہمیت اور کردار کا نتیجہ بھی ہو سکتے ہیں۔ لیکن آپ کے پیشے سے منسلک اہم مسائل و معاملات کے متعلق آپ کی رائے کے ضمن میں ایک حتمی تحقیقی جائزے کا اظہار اس وقت

میرا مقصد نہیں ہے۔ ہم میں سے اکثر افراد اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کی نوعیت کو نہیں سمجھتے اور اگر ہم سمجھ بھی لیں تو ہمارا رویہ ہمارے دفتر یا پیشے سے منسلک مشکلات و مسائل کے ضمن میں ہمارے اپنے اندازِ وابستگی و لگاؤ سے مطابقت نہیں رکھتا۔ تحفظات پر مبنی یہ جو فہرستیں دی گئی ہیں وہ تو محض اس لیے ہیں کہ ذہنی روابط استوار کرنے کا کام شروع کیا جائے اور ظاہری طور پر نظر آنے والے علیحدگی پسند رویوں کو سمجھا جائے اور ان کے متعلق فہم و شعور حاصل کیا جائے۔ آپ کی کامیابی و ناکامی اور آپ کے باپ کے اپنی بیٹی کے ساتھ تعلقات یا آپ کے باپ کے اپنے بیٹے کے ساتھ تعلقات کے درمیان براہِ راست تعلق ہے۔

اگر مندرجہ بالا دونوں فہرستوں میں ہر ایک میں سے آپ کو بے شمار شقوں پر اعتراض ہے تو نہ تو مایوس ہوں اور نہ ہی یہ سمجھیں کہ آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات بے قدر و قیمت ہیں اور ان کے قابل قدر ہونے کی امید بھی نہیں ہے۔ اس امر کے قوی امکانات موجود ہیں کہ اکثر لوگوں کی مانند آپ کے اپنے باپ کے ساتھ لگاؤ اور وابستگی پر مبنی کامیاب تعلقات قائم ہو جائیں۔ ”وابستگی اور لگاؤ“ کا یہ انداز ایک مسلسل عمل ہے جو ناپائیداری سے لے کر خطرے سے بے نیاز اور مستحکم انداز تک پھیلا ہوا ہے اور غالباً آپ کہیں درمیان ہی میں موجود ہیں۔ اگر آپ کے اپنے باپ کے تعلقات میں دراڑ نمودار ہو چکی ہے لیکن ممکن ہے کہ کسی زمانے میں آپ کے اپنے باپ کے ساتھ جذباتی، جسمانی/ ظاہری اور ذہنی تعلقات موجود ہوں۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ ماضی میں جو کچھ ہوا وہ ماضی کا ایک حصہ ہے۔ آپ کی موجودہ زندگی اب آپ کے سامنے ہے ماضی کا حصہ نہیں ہے۔ اب آپ کو یہ فکر ہونی چاہیے کہ آپ اپنے پیشے کے امکانات اور کام کرنے کی صلاحیت کو کیسے بہتر بنا سکتے ہیں۔ خوش قسمتی یہ ہے کہ آپ اس ضمن میں بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ کے اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کی کیفیت اور نوعیت خواہ کچھ بھی رہی ہو آپ اس وابستگی اور لگاؤ کو آج اور مستقبل میں اپنے کام اور پیشے کے متعلق بہترین امکانات اور انتخاب پیدا کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے آپ کی مدد کے طور پر ہم آپ کی وابستگی اور لگاؤ کی مخصوص قسم کی مندرجہ ذیل چار اسالیب کی بنیاد پر تعریف و وضاحت کر سکتے ہیں۔

1- غیر مسلسل

2- اجتنابی

3- مایوسانہ

4- محفوظ بے خطر

ہر اسلوب اور ہر انداز کی اپنی مخصوص خوبیاں اور خاصیتیں ہیں اور ہر اسلوب اور ہر انداز کا اپنا خاص طریقہ کار ہے جو ایک بچے کے زمانہ بچپن اور دورِ بلوغت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ آپ کو اس سوال کا جواب دینے کی ضرورت ہے: میرا اپنے باپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کا جو انداز قائم تھا، کیا وہ انداز ابھی بھی میرے پیشے کی راہ میں رکاوٹ ہے؟ یہ امر آپ کے لیے اہم ہے کہ قیمتی اور قابلِ قدر پیشہ وارانہ بصیرت حاصل کریں اور اسے اپنی ذات میں داخل کریں اور اسے اپنے موجودہ اور آئندہ پیشہ وارانہ راستوں میں تبدیلی کے لیے استعمال کریں۔

غیر مسلسل اسلوب:

جس طرح نام سے ظاہر ہے، تعلقات کے ضمن میں غیر مسلسل اسلوب ایک ایسے رویے کا غماز ہے جس کے تحت باپ اور بیٹے کے درمیان کبھی تو تعلقات قائم ہو جاتے ہیں، کبھی نہیں ہوتے یا یہ تعلقات کبھی کبھار ہی قائم ہوتے ہیں اور یا پھر یہ تعلقات ناپائیدار اور غیر مستحکم ہوتے ہیں۔ بعض اوقات بچوں کی جذباتی (محبت/ پیار/ تعاون/ حمایت/ فکر و تردد) جسمانی (خوراک، مکان/ گھر) اور ذہنی (باپ کے ساتھ نظری و بصری/ ربط، گفتگو) ضروریات اور خواہشات کی تسکین ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات بچوں کے باپ اپنے بچوں کی ان بنیادی ضروریات کی تکمیل نہیں کرتے۔ بچے کی پیدائش سے لے کر دس برس تک کی عمر تک بچے کی زندگی میں موجود خامیاں اور کمزوریاں، دنیا کے متعلق بچے کے تجربات کو ایک مخصوص رخ عطا کرتی ہیں۔ اگر ایک لڑکی/ بچی سکول سے روتی دھوتی گھر آتی ہے اور اس کا باپ بیٹی کی اس حالت پر توجہ نہیں دیتا، اور یا کم از کم توجہ تو دیتا ہے لیکن یہ نہیں پوچھتا کہ اسے مسئلہ کیا درپیش ہے۔ لہذا اس صورت حال کے باعث یہ بچی خود کو غیر اہم سمجھنا شروع کر دے گی۔ اگر باپ کی طرف سے عدم توجہگی جاری رہتی ہے تو یہ بچی نہ صرف خود کو غیر

اہم محسوس کرے گی بلکہ یہ بھی سمجھنا شروع کر دے گی کہ اس کا ہر فعل غیر اہم اور بے نتیجہ ہے۔

اگر آپ کا باپ کبھی کبھار آپ کے اس رونے دھونے پر توجہ دیتا ہے اور آپ کو تسلی و تشفی دیتا ہے تو پھر ایک بچے کی حیثیت سے باپ کا یہ انداز حقیقی طور پر کیا اثر مرتب کرتا ہے؟ جب باپ آپ سے مناسب رویے کا اظہار کرتا ہے اور آپ کو اپنی مکمل توجہ سے نوازتا ہے تو پھر آپ باپ کی محبت و شفقت کی چاشنی محسوس کرتے ہیں یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی دیکھ بھال اور نگہداشت کی جا رہی ہے علاوہ ازیں آپ احساس تحفظ بھی محسوس کرتے ہیں۔ بد قسمتی سے جب آئندہ تین دفعہ باپ اس طرح کے مثبت رویے کا اظہار نہیں کرتا تو آپ ڈر اور خوف کی کیفیت محسوس کرتے ہیں مایوس ہو جاتے ہیں اور یا پھر بے چینی و پریشانی محسوس کرتے ہیں۔ باپ کی طرف سے غیر یقینی اور غیر مستحکم تعلقاتی رویے کے باعث بچے کے دل میں یہ ڈر اور خوف گھر کر جاتا ہے کہ دنیا اس کے لیے ایک محفوظ مقام نہیں ہے۔ جذباتی طور پر مستحکم اور پائیدار رویے کا اظہار اور جذباتی طور پر بچے کے لیے پیشگی احساس تحفظ کا اظہار بچے میں اعتماد پیدا کرتا ہے اور یہ بھروسہ اور اعتماد بچے اور بڑے کی زندگی میں ہر قسم کی وابستگیوں و لگاؤ اور تعلقات کی بنیاد اور اساس ثابت ہوتا ہے۔ اس اعتماد اور بھروسے کے بغیر کسی بھی قسم کے عملی پیشہ وارانہ تعلقات کا قیام تقریباً تقریباً ناممکن ہے۔ اس وابستگی اور لگاؤ کے انداز کی آخری حد انتہائی وہمی اور خبطی شخصیت کی پیدائش کا باعث ہے۔ یہ وہی بیٹے اور بیٹیاں ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ ہر کوئی ان کو ٹھکرا دیتا ہے اور کسی پر بھی بھروسہ نہیں کیا جاسکتا ہے۔ آپ کی شخصیت میں کسی بھی حد تک موجود مایوسگی اور خبط دفتر میں آپ کی پیشہ وارانہ کامیابیوں، پیشہ وارانہ طمانیت و تسکین اور پیشہ وارانہ ترقی کی راہ میں حقیقی رکاوٹ ہے۔

کچھ باپ کبھی کبھار ہی غیر مستقل اور غیر مستحکم وابستگی و لگاؤ کا اظہار کرتے ہیں جبکہ کچھ باپ ہمیشہ اور اکثر اس قسم کے رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ جن بچوں کے ساتھ ان کے باپ غیر مستحکم اور غیر مستقل وابستگی و لگاؤ کا اظہار کرتے ہیں اس قسم کے بچے نہ صرف دوسروں پر بھروسہ نہیں کرتے بلکہ انہیں یہ بھی شک ہوتا ہے کہ ان کے ساتھ اچھی صورت حال کبھی پیش نہیں آئے گی۔ اس کے برعکس ہمارے والد کی طرف سے وابستگی اور

لگاؤ کے مستقل اور پائیدار رویے کے اظہار کے باعث ہمیں احساسِ تحفظ کا احساس ہوتا ہے اور ہم میں دوسروں پر بھروسہ اور اعتماد کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہمارے احساس و خیالات کے اظہار سے بخوبی واقف ہونے کا عندیہ ظاہر کرتے ہیں؛ لہذا ہم بھی اپنے والد سے اس قسم کے رویے کی توقع رکھتے ہیں۔ ان کی طرف سے ہمارے لیے حساسیت اور نگہداشت پر مبنی رویے کے باعث ہم عملی دنیا میں اعتماد کے ساتھ قدم رکھ سکتے ہیں۔

ایک باپ کی طرف سے لگاؤ اور وابستگی کے ضمن میں غیر مستحکم اور ناپائیدار رویہ کیونکر اس نوجوان بچے کی پیشہ وارانہ زندگی اور دفتری معاملات پر اثر انداز ہوتا ہے؟

باپ کی طرف سے مندرجہ بالا رویے کے اظہار کے باعث پہلے ردِ عمل کے طور پر دوسرے لوگوں سے ہوشیار اور محتاط رہنے کا رویہ اپنالیتا ہے۔ اگر وہ ایک اعلیٰ افسر ہے تو وہ عام طور پر اپنے ماتحتوں سے گھلتا ملتا نہیں ہے؛ کیونکہ اس کی رائے کے مطابق اس کے ماتحتوں کو اس سے ہر بات پوچھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جب یہ نوجوان بچہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے تو اپنے ذہن میں ابھرنے والی تجاویز اپنی ذات تک ہی محدود رکھتا ہے اور اپنی تجویز اور ترکیب کے ذریعے کامیابیاں حاصل کرنے کی صورت میں بھی اس تجویز اور ترکیب کو اپنے ساتھیوں تک پہنچانا پسند نہیں کرتا۔ دوسرا ردِ عمل یہ ہو سکتا ہے کہ یہ نوجوان بچہ مختلف اوقات میں مختلف رویوں کا مظاہرہ کرتا ہے؛ کبھی تو اس کا رویہ نہایت ہی دوستانہ ہوتا ہے اور وہ سخت محنت بھی کرتا ہے جبکہ بعض اوقات وہ اپنے ساتھیوں سے بیزاری اور اکتاہٹ کا اظہار کرتا ہے اور اپنا کام بھی نہایت تساہل پسندی سے کرتا ہے۔ تیسرے ردِ عمل کے طور پر یہ نوجوان بچہ انتہائی مایوسانہ اور خبطی پن کا مظاہرہ کرتا ہے اور معاملات کے صرف تاریک پہلوؤں پر نظر رکھتا ہے۔ اس کے مالکان اسے دوسروں کے لیے مثال بنا کر نہیں پیش کر سکتے اور نہ ہی وہ اپنے دفتر میں قائدانہ کردار ادا کر سکتا ہے۔

جون (Joan) کی اپنے والد کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کا انداز غیر مستحکم اور ناپائیدار نوعیت کا حامل تھا۔ نیز جون ایک نہایت ہی باصلاحیت سافٹ ویئر انجینئر تھی؛ جس نے اپنا کاروبار شروع کرنے کے لیے ایک بہت بڑے سافٹ ویئر ادارے کی ملازمت چھوڑ دی تھی۔ اس کی سافٹ ویئر مصنوعات بہت ہی اعلیٰ معیار کی حامل تھیں اور سرمایہ

فراہم کرنے والے ادارے کی نظر میں ان مصنوعات کی بہت اہمیت تھی۔ چونکہ جون میں تجربہ کار اور ذہین افراد رکھنے کی صلاحیت نہ تھی اور نہ ہی وہ ٹھوس بنیادوں پر گاہکوں کے ساتھ کاروباری تعلقات قائم کر سکی تھی، اس لیے اس کا ادارہ قابل ذکر کامیابی حاصل نہ کر سکا۔ اس نے اپنے پہلے ادارے میں کاروباری امور کی طرف مناسب توجہ نہ دینے کے باعث ان سے علیحدگی اختیار کر لی اور دوسرے ادارے میں اپنے منفی رویے کے باعث کامیابی حاصل نہ کر سکی۔ جون یہ نہیں سمجھتی تھی اس کے اپنے ادارے کے آگے بڑھنے کے لیے جدوجہد کے ضمن میں اس کا اپنا کوئی کردار ہے۔ درحقیقت اس کے اپنے ادارے کی آمدنی بہت زیادہ تھی لیکن ساتھ ہی ساتھ گاہکوں کی تعداد بھی بہت حد تک کم ہو چکی تھی جس کے باعث اس کا دنیا کے بارے میں رویہ نہایت ہی مایوسانہ اور غیر محفوظ ہو گیا تھا۔

یہ تجزیہ کرنے کے لیے کہ جون کی مانند آپ بھی اپنے باپ کے گزشتہ غیر مستحکم اور ناپائیدار رویے سے متاثر ہو رہے ہیں، مندرجہ ذیل سوالات پر غور کیجئے۔

1- کیا آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں دوسروں پر بھروسہ اور اعتماد کرنے میں مشکل محسوس کرتی ہیں؟

2- آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کون شخص ہے جس پر آپ بھروسہ اور اعتماد کرتی ہیں اور آپ اس کے ساتھ جذباتی طور پر منسلک ہیں (اپنی ذات کے علاوہ)؟

3- کیا آپ کو معلوم ہے اور آپ کو شبہ ہے کہ جس شخص پر آپ کو اعتماد اور بھروسہ ہے اسے یہ خیال ہے کہ وہ (مونٹ) آپ کی اہم راز دار ہے؟

4- کیا آپ یہ محسوس کرتی ہیں کہ اپنے دفتری ساتھیوں کے ساتھ آپ کا رویہ آپ کے مزاج کے لحاظ سے بہت حد تک بدلتا رہتا ہے، اگر انہوں نے کبھی آپ سے آپ کے بالکل الٹ رویہ اپنایا، تو کیا انہیں معلوم ہوا کہ انہیں کبھی نہیں معلوم ہوگا کہ آپ کا رویہ کیا ہوگا؟

5- کیا آپ سمجھتی ہیں کہ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے اہداف و مقاصد حاصل نہیں کر سکتیں اور آپ ہر ناکامی کو بلائے ناگہانی سمجھتی ہیں؟

6- جب آپ پریشان، غمگین، ذہنی دباؤ کا شکار یا مشتعل ہوتی ہیں تو کیا اپنے دفتر میں ساتھیوں سے جذباتی و ذہنی طور پر لا تعلقی اختیار کر لیتی ہیں؟

7- کیا آپ اپنے دفتری ساتھیوں سے کسی بھی قسم کے جذباتی تعلقات استوار کرنے سے اجتناب کرتی ہیں؟

8- جب آپ اپنے کام کے ساتھ جذباتی لگاؤ یا تعلق قائم کر لیتی ہیں تو کیا آپ اسے مکمل کرنے کے لیے فکر و تردد کا شکار ہو جاتی ہیں یا پھر اس کام کو بعد میں کرنے کا معذرت خواہانہ رویہ اپناتی ہیں؟

جس قدر زیادہ جوابات اثبات میں ہوں گے اس قدر ہی زیادہ آپ اپنے والد کی طرف سے غیر مستقل اور متغیر وابستگی اور لگاؤ پر مبنی انداز کا شکار ہوں گی۔

آپ کی حسن بصیرت اور دانشمندی کا تقاضا ہے کہ آپ اس بصیرت کو اپنے روزمرہ تفکرات اور رویوں کے علاوہ بہتر امکانات کے حصول کے لیے استعمال کریں۔

اجتنابی اسلوب:

جب آپ کا والد آپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں اجتنابی اسلوب اپناتا ہے تو آپ کا باپ نہ ہی آپ کے ساتھ جذباتی احساسات و خیالات کا اظہار کر سکتا ہے اور نہ ہی ظاہری طور پر وہ آپ سے میل ملاپ کر سکتا ہے اور پھر آپ کا باپ آپ کے ساتھ قوی روابط قائم کرنے سے بھی محروم رہتا ہے۔ بچے کو گلے لگانا، اس کا ہاتھ پکڑنا، اس کو چومنا اور بچے کو خوش کرنے اور اس کا دل بہلانے کے دیگر رویے اور طریقے اس اسلوب اور انداز کا حصہ نہیں ہیں۔ بڑے بچے اس قسم کے باپ کو سرد مہر، علیحدگی پسند، جذباتی طور پر دور اور محبت و شفقت کے اظہار سے محروم کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس امر میں کوئی شک نہیں کہ تقریباً تمام باپ اپنے بیٹوں اور بیٹیوں سے محبت و پیار کرتے ہیں لیکن وہ اپنی محبت و شفقت کا زبانی، تاکید/قوی اور یا پھر پیار و شفقت کا کسی قسم کا اظہار کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر بچے جذباتی تنہائی کا مستقل شکار ہو جاتے ہیں اور زندگی کے نشیب و فراز میں اپنے احساسات و خیالات سے دوسروں کو آگاہ کرنے کی بجائے ان مشکلات سے خود نبرد آزما ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ جب وہ خوفزدہ، ذہنی دباؤ کا شکار یا پریشان ہوتے ہیں تو وہ اپنے افرادِ خانہ اور دوستوں سے ان پریشانیوں کا حل تلاش کرنے میں مدد حاصل کرنے کی بجائے اپنے خیالات و احساسات کو اپنے دل میں

چھپا لیتے ہیں۔ اس قسم کے مشکل حالات اور بحران میں بیٹی یا بیٹے کے لیے سب سے محفوظ جگہ اس کی تنہائی ہوتی ہے۔

بڑوں کی مانند اجتنابی اسلوب کے حامل باپ کے بچے بھی اسی طرح اپنے دفتروں میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ علیحدگی یا دوری کا رویہ اپناتے ہیں۔ کبھی بھی اپنے جذبات کا اظہار نہیں بے چین کر دیتا ہے، لہذا اگر ان کا کوئی ساتھی یا ماتحت اپنے افسرِ اعلیٰ یا ساتھی کے متعلق کسی ناراضگی کا اظہار کرتا ہے تو وہ شاذ ہی اس کے ساتھ ناراضگی کا اظہار کرتے ہیں اور گفتگو کا موضوع تبدیل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جذباتی اظہار و تعلق پر مبنی تعلقات استوار کرنے کے ضمن میں انہیں مشکل پیش آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اکثر گاہکوں کے ساتھ اچھا رویہ نہیں اپناتے اور انہیں ”کاغذی گھوڑے“ ”افسر شاہی“ اور ”کام کے کیڑے“ کہا جاتا ہے اور ان کی جذباتی معتدلی اور توازن کے سبب بعض اوقات غلط فہمی کی بنا پر انہیں کام میں عدم دلچسپی کا ذمہ دار ٹھہرا لیا جاتا ہے، نیز دوسروں کے ساتھ ان کے تعلقات کو بھی سرد مہری کی نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ منتظمین کی حیثیت سے وہ مسائل سے اپنے طور پر نمٹنے کی بجائے ان مسائل کے حل کے لیے دیگر انسانی ذرائع استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ ایسے میں کہ جب یہ افراد نہایت شاندار نتائج پیدا کر سکتے ہیں اور کام کے ضمن میں ان کی خدمات بھی اعلیٰ نوعیت کی ہوتی ہیں۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات قائم کرنے میں عدم مہارت کے باعث ان کی پیشہ وارانہ زندگی پر مصنوعی جمود طاری ہو جاتا ہے۔ ان بیٹوں اور بیٹیوں کو انسانی تعلقات اور جذباتی روابط کی کسی بھی سطح کی گہرائی کے ضمن میں شدید مشکل پیش آتی ہے۔ اور اس قسم کا رویہ ان کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی اور ترقی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔

وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں باپ کے اجتنابی اسلوب کا ایک اور تکلیف دہ پہلو یہ ہے کہ بیٹی یا بیٹے کو دفتر کے جذباتی ماحول میں تنہا اور اجنبی سمجھا جاتا ہے۔ جذباتی ربط کی عدم موجودگی اور جذباتی طور پر معتدل اور نرم رویہ اپنانے میں ہچکچاہٹ، پیشہ وارانہ زندگی میں اہم کامیابی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ لوگ اس گاہک، ساتھی یا سپروائزر کی طرف توجہ نہیں دیتے جو جذباتی طور پر تنہا اور علیحدہ ہوتا ہے۔ اعتماد، بھروسہ اور پیشہ وارانہ کامیابی گہرے و قریبی انسانی تعلقات کی بنیاد پر قائم ہوتی ہیں اور باپ کی طرف سے

دائستگی اور لگاؤ کے ضمن میں اجتنابی اسلوب کا شکار بچے اس قسم کا ماحول پسند نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر جو (Joe) کی پرورش ایک ایسے باپ کے سائے تلے ہوئی تھی جو پیشے کے لحاظ سے ایک اکاؤنٹنٹ تھا۔ جو کا کہنا تھا کہ جس طرح اس کا باپ آڈٹ کے سلسلے میں اپنے گاہکوں کے ساتھ سرد مہری اور کڑی نظر کا رویہ اپناتا تھا، اسی طرح اس کا سلوک وہ اس کے ساتھ بھی روا رکھتا تھا۔ جو (Joe) کو یاد ہے کہ اس کے والد نے ایک بچے کی حیثیت سے اسے ایک دفعہ تب گلے لگایا تھا جب جو (Joe) کا اپنا باپ فوت ہو گیا تھا۔ اس نے اپنے باپ کا سا طرز عمل نہیں اپنایا ہے اور وہ بچوں کے ساتھ باقاعدگی سے ہم آغوش ہونے اور اپنی محبت کا اظہار کو اپنی انا کا مسئلہ بنا دیتا ہے۔ لیکن وہ دفتر میں لوگوں کو کام کے لیے تیار کرنے میں بہت ہی مشکل کا سامنا کرتا ہے۔ جو نیویارک میں عوامی رابطوں اور تعلقات کے ایک بہت بڑے ادارے میں کام کرتا ہے لیکن اس کے فرائض میں وہ کام شامل ہیں جو منظر عام پر آ کر نہیں بلکہ عقبی کمرے میں بیٹھ کر کیے جاتے ہیں۔ مثلاً اخبارات کے لیے بیانات کی تیاری، ای میل کے ذریعے خطوط کی ترسیل، تقاریر کی تحریر اور تیاری، ابلاغی اور مواصلاتی حکمت عملیوں کی تخلیق و تشکیل وغیرہ وغیرہ۔ اس کا ادارہ اس کی مہارت کا معترف اور قدردان ہے لیکن انہیں یہ معلوم ہے کہ وہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ زیادہ گھلتا ملتا نہیں اور نہ ہی گاہکوں اور اطلاعات فراہم کرنے والے عملے کے ساتھ زیادہ میل ملاقات رکھتا ہے لہذا اپنی اس کمزوری اور خامی کے باعث وہ اپنے پیشے میں معمولی سی کامیابی حاصل کر سکا ہے۔ کافی برسوں سے جو اس امر کا قائل ہو چکا تھا، نیز اسے یہ بھی ادراک ہو چکا تھا کہ اس کی ترقی نہ ہونے کا سبب اس کی شاندار تحریری قوت اور ابلاغ و اطلاعات کے ضمن میں تجزیاتی مہارت ہے۔ اس نے یہ بھی اندازہ لگایا کہ اس کا ادارہ اسے کسی انتظامی عہدے پر اس لیے ترقی نہیں دینا چاہتا کیونکہ ایسی صورت میں اس کا ادارہ اس کی مہارت سے کل وقتی طور پر مستفید نہیں ہو سکے گا۔ حال ہی میں اسے یہ فہم و ادراک حاصل ہونا شروع ہو گیا تھا کہ اصل مسئلہ یہ ہے کہ جب لوگ اس کے قریب ہونے کی کوشش کرتے ہیں تو وہ کیسے غیر شعوری طور پر انہیں اپنے سے دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اور خاص طور پر وہ کیسے لوگوں کے ساتھ بات چیت اور گفتگو کا سلسلہ بند کر دیتا ہے، جب لوگ پریشان ہوتے ہیں یا کسی کامیابی کے باعث خوشی سے بے قابو ہو جاتے ہیں۔ دائستگی اور لگاؤ کے

ضمن میں آپ کے ساتھ آپ کے باپ کے اجتنابی اسلوب نے کیا آپ کی ملازمت کے حوالے سے اٹھنے والے مسائل میں اضافہ کیا ہے یا ان مسائل کے حل ہونے میں مدد حاصل ہوئی ہے؟ ان معاملات و مسائل کا مزید تجزیہ کرنے کے ضمن میں مندرجہ ذیل سوالات آپ کے لیے معاون ثابت ہوں گے۔

1- کیا آپ اپنا کام آزادانہ طور پر کرنے کو ترجیح دیتے ہیں؟ آپ کے خیال میں کیا آپ کے کام کے ضمن میں دوسروں کی مدد اور معاونت آپ کے لیے مشکلات کا باعث ہے یا محض وقت کا ضیاع ہے؟

2- کیا آپ کے دفتر میں کوئی ایسا شخص موجود ہے جس کے ساتھ آپ جذباتی طور پر کھلے دل سے اپنے کام کے متعلق پیدا ہونے والے مسائل یا پیشہ وارانہ پریشانیوں یا تفکرات کے بارے گفتگو کر سکیں؟

3- جب آپ اپنی ملازمت کے ضمن میں ذہنی دباؤ اور پریشانی کا شکار ہوتے ہیں تو کیا آپ اس پریشان کن صورتحال کے متعلق گفتگو کرنے کا اظہار کرنے سے اجتناب کرتے ہیں۔ (مثلاً متوقع چھانٹی کے حوالے سے اپنے تفکرات سے دوسرے لوگوں کو آگاہ کرتے ہیں، نیز کام مکمل کرنے کی مقررہ مدت گزر جانے مگر کام مکمل نہ ہونے اور یا پھر ایک منفی شخصی ٹکراؤ کے متعلق اپنے ساتھیوں سے گفتگو کرتے ہیں)۔

4- کیا آپ سمجھتے ہیں کہ دفتر میں کوئی بھی آپ سے بخوبی واقف نہیں ہے؟

5- جب آپ کا کوئی دفتری ساتھی آپ کے پاس رنجیدگی یا غصے کے عالم میں آتا ہے تو کیا آپ فوری طور پر اس کے جذبات کے آگے بند باندھ دیتے ہیں اور صرف حقائق پر ہی اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں؟

6- جب آپ ان لوگوں کے پاس ہوتے ہیں جو ان لوگوں کے احساسات میں شریک ہوتے ہیں جنہیں ملازمت سے نکال دیا جاتا ہے یا جن کی ترقی ہو چکی ہے تو آپ اس بات چیت کا موضوع بدل کر زیادہ جذباتی معتدل موضوع منتخب کر لیتے ہیں؟

7- اگر آپ کی ملازمت بہت اچھی ہے اور آپ نے اپنے فرائض بھی بخوبی نبھائے ہیں تو کیا آپ ابھی کسی قسم کی تشنگی اور نا آسودگی محسوس کرتے ہیں؟

8- کیا آپ اپنے سب سے گہرے دوست کے ساتھ بھی اپنے پیشے کے متعلق کسی بھی سطح کا جذباتی اظہار کرنے سے اجتناب کرتے ہیں؟

9- کیا آپ خود کو ایک ایسا فرد سمجھتے ہیں جس کو اپنے جذبات و احساسات کے علاوہ دوسروں کے جذبات و احساسات کے متعلق بھی اطمینان ہو؟

اور پھر دوبارہ جس قدر زیادہ جوابات اثبات میں ہوں گے اتنا ہی زیادہ وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں آپ کے باپ کا اجتنابی اسلوب آپ پر اثر انداز ہوگا۔

مایوسانہ اسلوب:

ہو سکتا ہے کہ جب آپ کا باپ طبی طور پر مایوس اور افسردہ نہ ہو (زندگی کے تمام پہلوؤں کے متعلق روزمرہ معلومات انجام نہ دے سکے) تو ممکن ہے کہ اس میں قدرے توانائی موجود ہو سکتی تھی یا اس کا رویہ بالکل الگ تھلگ جیسا تھا اور یا پھر خاص طور پر وہ آپ کی ضرورتوں کی تسکین و تکمیل سے بے نیاز تھا۔ ہر وقت وہ ایسا رویہ تو اختیار نہیں کر سکتا لیکن آپ کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں اس کا مایوسانہ اسلوب ممکن ہے اس کے بے روزگار ہونے پر یا کسی مالی نقصان یا صدمے میں سے گزرنے کے باعث بہت زیادہ ہو جائے۔ مزید برآں وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں آپ کے باپ کا مایوسانہ اسلوب بیماری یا اس کے اپنے باپ کی جانب سے تلخ مزاجی اور دشنام طرازی و وابستگی اور لگاؤ کے حوالے سے مسائل پر مبنی انداز کے باعث بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں آپ کے باپ کا آپ کے ساتھ اجتنابی سلوک خارجی اثرات کا نتیجہ ہو یا آپ کے باپ کی پرانی عادت کا نتیجہ ہو یہ اسلوب آپ کے ساتھ عدم دلچسپی کی علامت ہے۔ بچوں کو یہ کبھی نہیں محسوس ہوتا کہ ان کے باپ پر طاری رنجیدگی اور مایوسی کا ان سے کوئی تعلق نہیں۔ اگر بچوں کی نگاہوں سے دیکھا جائے تو باپ اپنے بچوں کے باعث ہی ان کے ساتھ عدم دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ اسی طرح بچے اپنے افعال اور الفاظ کے باعث اپنے باپ کے رویے کا تعین کر لیں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی ذات کے احترام سے منسلک مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں اور اپنے رویے کے عدم اظہار کے لیے خود پر خاموشی کا خول چڑھا سکتے ہیں (کیونکہ ان کا عدم اظہار ہی اہمیت کا حامل ہوتا ہے)۔

وابستگی اور لگاؤ کے اس قسم کے اسلوب کی ایک معیاری مثال یوں ہے۔ ایک چھوٹی بیٹی جب سکول سے گھر واپس آتی ہے تو اس کی انگلی پر رنگ لگا ہوتا ہے اور وہ بیٹی اپنے باپ کو اپنی رنگین انگلی دکھاتی ہے۔ باپ اپنی بیٹی کی انگلی دیکھتا ہے اسے اپنے پاس بٹھاتا ہے غالباً اپنا سر بھی ہلاتا ہے لیکن اپنی بیٹی کے مصوّرانہ کام کے ضمن میں نہ تو اپنی بیٹی کی تعریف کرتا ہے نہ اس سے اس کے متعلق کسی قسم کی بات چیت یا گفتگو کرتا ہے۔ یہ چھوٹی بیٹی اپنے بچپن کے اوائل ہی میں یہ سیکھ لیتی ہے کہ اس کی شخصیت اپنے باپ کی نظر میں اہم نہیں ہے اور اس کی کسی بھی قسم کی کوئی کوشش قابلِ قدر نہیں ہے۔ اس قسم کا رویہ اور رجحان نہایت ہی نامناسب، خطرناک اور نشوونما اور پرورش کے لحاظ سے غیر مفید ہے۔ نتیجے کے طور پر بچہ ایک ایسے ماحول میں پرورش پائے گا جہاں وہ جذباتی طور پر اپنی ذات کو کم تر اور کم اہم محسوس کرے گا۔ اگر بچہ اپنی بلوغت کے زمانے تک ان مسائل سے چھٹکارا نہیں پالیتا تو وہ اپنے دفتر میں بھی مستقل طور پر غیر متوقع نتائج کا سامنا کرتا رہے گا۔

خواہ ہم اپنے تعلیمی میدان یا پیشہ وارانہ زندگی میں کتنی ہی کامیابیاں حاصل کر لیں، ہمیں اپنے والدین کی جانب سے اپنی قدر و قیمت اور تعریف و توصیف کی اشد ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اگر آپ کا باپ مایوس اور افسردہ تھا، دو متضاد رویوں کا حامل تھا اور آپ کی نوعمری کے زمانے میں آپ سے ذہنی و جسمانی طور پر آپ سے دور تھا، آپ اپنے آپ کو نہ چاہنے کے باعث پیدا ہونے والے رویے کو اپنے دل میں چھپا لیتے ہیں اور اس کا اظہار نہیں کرتے۔ اور پھر بعد میں آپ کی ذات کے احترام اور قدر کے ضمن میں بہت سے اعتراضات اور شکوک و شبہات ابھر سکتے ہیں، ایک ایسی کیفیت یا احساس کے باعث دوسرے لوگ آپ کو پسند نہیں کرتے اور آپ کے کام زیادہ اہمیت حاصل نہیں کر سکتے۔ بڑے ہونے کے ناطے یہ بچے اپنے آپ کی ناقدری کے باعث شرمندگی بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے ضمن میں صحیح راستے کے انتخاب کے لیے زیادہ اچھا نہ ہونے کا تنقیدی رویہ، شدید رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔

ملازمت کے ضمن میں وابستگی اور لگاؤ کے اس مخصوص اسلوب کے باعث لوگ اپنی خدمات کی تسکین باہمی تعلقات کی بجائے تنخواہ میں اضافے، عہدے کے نام اور کام کے اہداف کے ذریعے کرتے ہیں۔ ستم تو یہ ہے کہ اس قسم کی توجہ کے باعث وہ اپنے پیشہ

وارانہ مقاصد میں کامیاب نہیں ہوتے کیونکہ نہ تو ان میں اعتماد پیدا ہوتا ہے اور نہ ہی ان میں قوتِ فیصلہ پیدا ہوتی ہے۔ اپنی ذات کے متعلق احترام کے متعلق، شکوک و شبہات، شرمندگی (نالائق اور نا اہل ہونے کا بہت زیادہ احساس) اور صحیح فیصلہ کرنے کے حوالے سے احساسِ عدم تحفظ ان کی پیشہ وارانہ زندگی میں رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر ”اینی“ نے اپنی کمپنی میں ایک اعلیٰ انتظامی عہدے کے لیے دو دفعہ انٹرویو دیا؛ لیکن انفرادی طور پر دفتر میں اپنی شاندار کارکردگی کے باوجود وہ دونوں دفعہ انٹرویو میں ناکام رہی۔ اینی ”قائدانہ اثاثے“ کے طور پر اپنی کمپنی کی انتظامی کمیٹی کو متاثر نہ کر سکی۔ اس کی وجہ یہ نہیں تھی کہ وہ ایک عورت تھی کیونکہ کمپنی کی چیف ایگزیکٹو آفیسر بھی ایک خاتون تھی۔ اس کی بجائے انتظامی کمیٹی کا اینی کے بارے میں یہ خیال تھا کہ اینی میں قوتِ فیصلہ کی کمی ہے اور اس میں ذاتی طور پر کام میں دلچسپی لینے کی تحریکی قوت نہیں ہے۔ اسے اپنے دفتری ساتھیوں اور اعلیٰ عہدیداران کی طرف سے اپنے لیے یہ تبصرہ سننے کو ملا:

”جب اس کے پاس ایک شاندار تجویز ہوتی تھی یا جب وہ ایک نہایت ہی عظیم منصوبہ پیش کرتی تھی تو اس کا رویہ تقریباً معذرت خواہانہ ہوتا تھا۔ یعنی وہ اس منصوبے کو پیش کرتے وقت دوسرے لوگوں کو اس کے متعلق قائل کرنے کی بجائے اس منصوبے میں موجود نقائص کا ذکر لے بیٹھتی تھی۔“

اگر وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں ایک مایوسانہ اسلوب آپ کو مانوس محسوس ہوتا ہے تو پھر دیکھئے کہ دفتر میں پیش آنے والے مندرجہ ذیل رد عمل کا آپ پر اطلاق ہوتا ہے یا نہیں:

- 1- اپنے کام کے دوران ذہنی دباؤ اور پریشانی کے باعث، کیا آپ بغیر کسی خاص اور ظاہری وجہ کے شرمندگی محسوس کرتے ہیں؟
- 2- اگر آپ نے اپنی ملازمت یا پیشے میں ایک خاص حد تک کامیابی حاصل کر لی ہے تو کیا آپ ابھی بھی اپنی اس کامیابی کو جعلی اور دھوکہ بازی سمجھتے ہیں کیونکہ آپ نے ہر شخص کو اس دھوکے میں الجھا لیا ہے کہ آپ باصلاحیت اور اہل ہیں؟
- 3- کیا آپ اپنی ناکامی یا نا اہل نظر آنے کے خدشے کے پیش نظر پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے لیے خطرات مول نہیں لیتے؟

4- کیا آپ دوسروں کی طرف سے اپنے لیے تعریفی و توصیفی کلمات سننے میں صرف اس لیے مشکل محسوس کرتے ہیں کیونکہ آپ کو شک ہے کہ وہ آپ کے عہدے کے باعث آپ کی تعریف کر رہے ہیں یا پھر اس لیے کیونکہ وہ آپ سے کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

5- کیا آپ کبھی دفتری اجلاس اور کام پر اپنی نشست پر بیٹھے ہوئے بغیر کسی خاص وجہ کے بہت زیادہ رنجیدہ اور غمگین ہو جاتے ہیں؟

6- کیا آپ دفتر میں اپنے دوسرے ساتھیوں کی نسبت خود کو کمتر، نا اہل اور کم موثر سمجھتے ہیں؟

7- کیا آپ کبھی جاگتے میں یہ خواب دیکھتے ہیں کہ آپ واقعی اتنے اہم اور کامیاب ہو گئے ہیں کہ کام کے ضمن میں ہر کوئی آپ کے کام کو سراہے؟

یہ سوالنامہ اس لیے مرتب کیا گیا ہے کہ تاکہ یہ ظاہر ہو سکے کہ اپنی ذات اور اپنے پیشے سے منسلک افراد سے تعلق کے ضمن میں آپ کا رویہ مایوسانہ اسلوب پر مبنی ہو سکتا ہے۔ وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں باپ کی طرف سے مایوسانہ اسلوب بیٹے یا بیٹی میں ذاتی مایوسی پیدا کر سکتا ہے۔ آپ کی ذات میں موجود مایوسانہ اسلوب آپ کی اپنے پیشے میں کامیابی کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہو سکتا ہے۔ (باپ کی طرف سے مایوسانہ اسلوب کے متعلق مزید تفصیل چھٹے باب میں ملاحظہ فرمائیے)۔

محفوظ اسلوب:

وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں یہ اسلوب ایک مثالی اسلوب ہے جس کے ذریعے ایک باپ اپنے بیٹے کے جذبات و احساسات سمجھتا ہے ان سے واقف ہوتا ہے اور بچے کی ضروریات اور خواہشات کے متعلق اسے مکمل آگاہی ہوتی ہے۔ اس قسم کے اسلوب کا حامل باپ اپنے بچے کی ابتدائی ضروریات و خواہش (جسمانی، جذباتی اور ذہنی) کی تسکین کے لیے نہایت مستعدی اور مستقل مزاجی کا مظاہرہ اس طور کرتا ہے کہ بچے اس پر بھروسہ اور اعتماد کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ اعتماد بھروسے اور احساس تحفظ کا ابتدائی بندھن اور وابستگی بچے کی آئندہ شخصی نشوونما، ذہنی اٹھان اور پیشہ وارانہ انتخابات کے لیے اساس اور بنیاد ثابت

ہوتی ہے۔

وابستگی اور لگاؤ کے اس محفوظ اسلوب کے باعث بچوں کے ذہن میں یہ امر نقش ہو جاتا ہے کہ وہ باپ کی طرف سے حاصل ہونے والی مستقل توجہ، تفکر اور محبت آمیز سلوک کے باعث دنیا کے لیے نہایت اہمیت کے حامل ہیں۔ وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں اپنے باپ کی طرف سے اپنائے جانے والے کسی بھی اسلوب کے باوجود بچوں کی بہت زیادہ اکثریت ان میں سے کچھ مثبت رویوں سے مستفید ہوتی ہے، لیکن یہ اسلوب عام طور پر اتفاقہ امر کی حیثیت سے سامنے آتا ہے۔ باپ کی طرف سے مستقل اور مسلسل پدرانہ محبت اور شفقت کا اظہار بہت ہی اہم ہے تاکہ بچے یہ سمجھ لیں انہیں اپنے باپ کی طرف سے محبت اور معاونت حاصل ہو سکتی ہے۔ لڑائی جھگڑا اور مختلف مسائل باپ اور بیٹے کے درمیان تعلقات کا ایک حصہ ہیں لیکن پھر بھی جب ذہنی پریشانی اور اختلاف ہوتے ہیں تو بیٹی یہ سمجھ لیتی ہے کہ باپ اس کے ساتھ یقینی طور پر محبت کرتا ہے اور اگر کبھی باپ بیٹی کے امتحان میں کم نمبروں کے باعث اس کی ڈانٹ ڈپٹ کرتا ہے تو پھر اس صورت میں بھی بیٹی اپنے باپ پر بھروسہ اور اعتماد قائم رکھتی ہے، لہذا یہ بچہ فطری طور پر اپنی اندرونی طاقت و توانائی اور جذباتی مضبوطی کے ساتھ پرورش پاتا ہے۔

وابستگی اور لگاؤ کے اس انداز اور اسلوب کے ذریعے بچوں کی پرورش اور نشوونما اس نہج پر ہوتی ہے کہ وہ اپنی ملازمت میں بھی ترقی کرتے ہیں اور اپنے پسندیدہ پیشے بھی اپنا لیتے ہیں۔ ان میں جذباتی ربط قائم کرنے، خطرات مول لینے، دوسروں کے احساسات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے، اپنے ساتھی کارکنوں پر اعتماد اور بھروسہ کرنے اور اپنی ذات پر اعتماد کرنے کی صلاحیت اور اہلیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کی شخصیت میں اعتماد اور قوت فیصلہ پیدا ہو جاتی ہے جس کے ذریعے وہ انتظامی اور قائدانہ مناصب کے لیے بھی موزوں اور معقول اور منطقی امیدوار کی حیثیت سے سامنے آتے ہیں۔ وہ افراتفری کے عالم میں خود کو پرسکون رکھنے کی فہم کے ساتھ بحران اور پریشانی کے مواقع پر بھی کامیابی کے ساتھ حالات کا مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ یہ بھی دیکھتے ہیں کہ ان کے دفتری ساتھی، ملازمین اور گاہک کس طرح اپنے ساتھ منسلک لوگوں کے ساتھ محفوظ اسلوب پر مبنی وابستگی، لگاؤ اور تعلقات استوار کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں اور وہ لوگوں کے لیے اس قسم کے تعلقات استوار

کرنے کے ضمن میں مدد و معاونت اور آسانی مہیا کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر، بل کا والد وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں محفوظ اسلوب کا حامل ہے۔ اگرچہ بل کا باپ خاص طور پر دولت مند نہیں تھا اور نہ ہی وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اتنا زیادہ کامیاب تھا، اس کے باپ کا انداز اور اسلوب کسی بھی طرح کم از کم طور پر بھی مل کے ایک بڑے تجارتی تعمیراتی ادارے کے چیف ایگزیکٹو آفیسر بننے میں مددگار اور ذمہ دار نہ تھا۔ بل ایک سرکاری سکول میں داخل ہو گیا تھا، وہ ایک درمیانہ درجے کا طالب علم تھا اور مستقبل میں بننے والے کئی چیف ایگزیکٹو افسران کے برعکس اس میں پیشہ وارانہ تعلقات اور روابط استوار کرنے کی صلاحیت کی کمی تھی۔ لیکن اپنی ملازمت کے حوالے سے اسے مسلسل ترقی ملتی گئی اور اس کو اعلیٰ عہدے کے لیے اس منتخب کر لیا گیا کیونکہ ادارے کے لیے امیدواروں کا انتخاب کرنے والی کمیٹی کے سربراہ کے الفاظ کے مطابق: ”وہ اپنے اس عہدے کی ذمہ داریاں بخوبی نبھاسکتا ہے۔“ بل نے اپنی ملازمت کے تمام عرصے میں کام کھل کروانے کی مہارت کا مظاہرہ کیا، لیکن اس سے بھی بڑھ کر اس نے اپنے ادارے کے ماحول کے مطابق مضبوط اقدار بھی اپنائے رکھیں۔ مالی معاملات اور مسائل کے حوالے سے بھی اس نے دانائی کا مظاہرہ کیا، لیکن اس نے اپنے ادارے کے تمام افراد اپنے گاہکوں اور سامان فراہم کرنے والے افراد کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کی خاطر اپنی توجہ اور وقت صرف کیا۔ اس کے ادارے نے سرمائے اور اثاثوں میں اضافہ کرنے کی خاطر اور اچھے و شاندار مواقع سے فائدہ اٹھانے کے لیے وہ ”معقول خطرات“ بھی مول لیے جن کے متعلق کوئی قدامت پسند آفیسر سوچ بھی نہیں سکتا۔ اور اسی کے ساتھ ساتھ بل نے فضول اور احمقانہ خطرات سے کھیلنے کی کبھی کوشش نہیں کی۔ مختصر یہ کہ وہ ایک ایسا شخص تھا جس کی اپنے کام پر توجہ بھر پور تھی، اسے اپنی ذات اور صلاحیت پر اعتماد اور بھروسہ تھا اور ایک ایسا قابل اور باصلاحیت قائد تھا جس کی خواہش تمام اداروں کو ہوتی ہے لیکن عام طور پر وہ ڈھونڈ نہیں پاتے۔

کیا آپ کے باپ نے وابستگی اور لگاؤ کے حوالے سے آپ کے ساتھ محفوظ اسلوب اپنایا؟ دیکھئے کہ اپنے کام کے متعلقہ مندرجہ ذیل سوالات کا آپ کیسے جواب دیتے ہیں:

1- کیا آپ دفتر میں اپنے ساتھیوں کو جذباتی معاونت مسلسل اور متواتر مہیا کرتے ہیں؟

2- کیا آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے ساتھی آپ پر اعتماد اور بھروسہ کرتے ہیں؟ کیا وہ آپ کو اپنے ان خدشات، شکوک و شبہات اور گلے شکوے سے آگاہ کر دیتے ہیں جو وہ کسی کم بھروسہ شخص کو نہیں بتا سکتے؟

3- کیا آپ اپنے ادارے کی کامیابی کے لیے مختلف مواقع سے فائدہ اٹھانے کے لیے معقول خطرات مول لینے پر تیار ہیں؟ کیا آپ ان دو تین خطرات کا نام لے سکتے ہیں جن کو مول لینے کے باعث آپ کے ادارے کو کامیابی حاصل ہوئی؟

4- اپنی کارکردگی کے حوالے سے اپنے ساتھیوں کی نظروں میں اور اپنے سپروائزرزوں سے حاصل ہونے والی معلومات کے مطابق کیا آپ کو قوت فیصلہ کا حامل شخص سمجھا جاتا ہے؟

5- کیا آپ اپنے ساتھیوں اور دیگر افراد کے ساتھ اچھے تعلقات اسوار کر لیتے ہیں؟ کیا آپ اپنے ادارے کے اندر اور باہر لوگوں کے ساتھ مضبوط تعلقات و روابط قائم کر لیتے ہیں جو ادارے کے مطلوبہ مقاصد کی تکمیل میں مددگار ثابت ہوں؟

6- کیا آپ اپنے دفتر میں استوار تعلقات اور روابط کو اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ کامیابی سمجھتے ہیں؟

آپ کے جس قدر زیادہ جوابات اثبات میں ہیں، اسی قدر آپ کی شخصیت میں بہتری پائی جاتی ہے۔ اگر آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات اچھے نہیں بھی رہے تو آپ کے لیے پھر بھی ممکن ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات کے حوالے سے اپنے انتظامی اور تعلقاتی اسلوب کو زیادہ بہتر رخ دے سکیں۔ اس ضمن میں نیچے اور تمام کتاب میں دیئے ہوئے اقدامات ظاہر کرتے ہیں کہ آپ اپنے باپ کی اہمیت و کردار کو کس طرح اپنے پیشے کے اعتبار سے ایک مثبت قوت میں تبدیل کر کے اپنی صلاحیتوں میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ پہلا اقدام یہ ہے کہ آپ وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں اپنے باپ کے مخصوص اسلوب کے متعلق فہم و ادراک حاصل کریں (ابواب 4-8) اور ان اصول و قوانین کے متعلق شعور حاصل کر لیں جو آپ نے اپنے باپ کی ذات میں سے اخذ کیے ہیں (نواں

باب)۔ جب آپ ایک دفعہ ان دونوں اقدام کے متعلق بصیرت اور ادراک حاصل کر لیتے ہیں، تو نہ صرف آپ کی ذات میں تبدیلی ممکن ہے بلکہ ایک طمانیت بخش سکون و آرام کا حصول بھی متوقع ہے۔

وابستگی و لگاؤ کے متعلق فہم و شعور کیونکر آپ کے پیشے کے لیے مددگار

ثابت ہوتا ہے؟

وابستگی اور لگاؤ کے مختلف اسلوب باپ کی کثیر الجہتی شخصیت اور کردار کا محض ایک حصہ ہیں، لیکن یہ ایک حصہ بھی نہایت اہم ہے۔ اپنے باپ کے وابستگی اور لگاؤ کے مختلف اسالیب کے متعلق واقفیت اور ان کا آپ کے دفتر میں آپ کے رویے پر اثر کے باعث آپ کے پیشے کے متعلقہ تمام مسائل تو حل نہیں ہو جاتے لیکن اس کے باعث آپ کو وہ قیمتی بصیرت اور فہم حاصل ہو سکتا ہے جس کے باعث آپ کو ان مسائل کے ممکنہ حل میں مدد مل سکتی ہے۔ مجھے یہ آگہی حاصل ہو چکی ہے کہ لوگ یہ معلوم کر کے عادتاً حیران ہو جاتے ہیں ان کی ہر ملازمت میں پیش آنے والی رکاوٹیں اس وقت نہایت تیزی سے ختم اور دور ہو سکتی ہیں جب وہ وابستگی اور لگاؤ کے اس اصول اور نوعیت کے متعلق فہم و ادراک حاصل کر لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں اپنے باپ کے غیر مسلسل اور غیر مستقل اسلوب کے باعث اپنی ذات میں پیدا ہونے والی خامیوں اور کمزوریوں سے آگاہی کے سبب آپ اس مسئلے کو مثالی طور پر حل کر سکتے ہیں۔

اب یہ امکانات پیدا ہو چکے ہیں کہ آپ نے وابستگی اور لگاؤ کے جس اسلوب کے تحت پرورش پائی ہے اسے شناخت کر سکیں۔ اس قسم کے اسلوب کی موجودگی میں اس کے منفی اثرات کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل میں چند طرائق اور تراکیب درج کی گئی ہیں:

غیر مسلسل اسلوب:

1- اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے حوالے سے پانچ نئے رویوں کی فہرست یہ مقصد مد نظر رکھ کر تیار کیجئے کہ آپ ان پر مستقل مزاجی سے عمل پیرا ہوں گے:

- (i) لوگوں سے ملاقات کے لیے پہلے سے وقت طے کر لیں۔
 (ii) ٹیلیفون پر وصول ہونے والے پیغامات کا بروقت جواب دیں۔
 (iii) کاروباری ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لیے کوشش اور جستجو جاری رکھیں۔

(iv) ایک دفتری ساتھی کے ساتھ کھانے کا وقت طے کر لیں۔

(v) دفتر میں ذمہ داریوں کی تکمیل مقررہ وقت سے پہلے کریں۔

2- خواہ یہ عادت بُری ہی محسوس ہوتی ہو، لیکن دفتر میں اپنے ساتھیوں کے کام کی تعریف و ستائش اپنی عادت بنا لیجئے۔ ہر ہفتے کسی خاص بات کو ذہن میں رکھ کر اپنے ماتحت، ساتھی یا گاہک کے لیے اپنی رضامندی کا اظہار کیجئے۔ ہر قسم کے خدشات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اپنے ساتھیوں کی زبانی طور پر تعریف کیجئے۔

3- ان افراد کی ایک فہرست تیار کر لیجئے جن کی آپ مدد کرنا چاہتے ہیں، خصوصاً ان لوگوں کو اس فہرست میں شامل کیجئے جنہوں نے آپ کے ساتھ اپنی پریشانی کا اظہار کیا ہو یا جنہوں نے آپ سے مدد کے لیے کہا ہو۔ ان مسائل و معاملات کو اس لیے نظر انداز نہ کیجئے کہ یہ خود بخود حل ہو جائیں گے۔ آپ پر ہر ایک شخص کے مسائل حل کرنے کی ذمہ داری عائد نہیں ہوتی لیکن آپ کا یہ فرض ہے کہ آپ ان کے کام کا معائنہ کریں، انہیں تازہ ترین معلومات مہیا کریں، ان کی مدد کریں اور ان کے سوالوں کے جواب دیں۔ کسی شخص کی مدد اور ضروریات کو اپنے ذہن میں رکھ کر اس کا خیال رکھنا ایک ایسا طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ ان لوگوں کو یہ پیغام پہنچا سکتے ہیں کہ آپ ان کی پریشانیوں اور کوششوں سے واقف اور آگاہ ہیں۔

اجتنابی اسلوب:

1- آپ اپنی ان صلاحیتوں کی فہرست تیار کیجئے جس کے ذریعے آپ نے جذباتی احساسات و خیالات کا تبادلہ کیا ہو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ان موقعوں کو تحریر کر لیں کہ جب کبھی آپ اپنے ساتھیوں کے ساتھ ہنسی مذاق میں شریک ہوئے ہوں، کام کی صورت حال کے ضمن میں اپنے غصے یا اندیشے کا اظہار کیا ہو اور یا پھر

کام میں کامیابی یا پیشے میں ترقی کے باعث آپ نے خوشی اور طمانیت کا اظہار کیا ہو۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہوں کہ آپ کے یہ جذباتی تبادلے چند ایک ہیں یا بالکل نہیں ہیں تو پھر شعوری طور پر ایک جذباتی تبادلہ کرنے کی کوشش کریں۔ ابتدا میں ایک ہفتے یا ایک ماہ میں ایک دفعہ جذباتی تبادلے سے آغاز کریں۔ آہستہ آہستہ اس عمل کے ذریعے آپ لوگوں کے ساتھ مضبوط تعلقات استوار کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

2- کام کے دوران اپنے دل و دماغ میں پیدا ہونے والے خیالات و احساسات کی ایک فہرست تیار کر لیجئے۔ اس مخصوص کاہم کی متعلقہ صورت حال کے متعلق تفصیل سے بیان کیجئے اور یہ بھی بتائیے کہ آپ نے ایسا کر کے کیا محسوس کیا اور آپ نے اپنے رد عمل کے متعلق کیا محسوس کیا۔ ہر ایک واقعہ کا احوال کم از کم ایک صفحے پر محیط ہونا چاہیے۔ اس مشق کے ذریعے آپ اپنے جذبات سے آگاہ ہو سکیں گے اور انہیں ”مثبت“ انداز سے محسوس کر سکیں گے۔ جب ایک دفعہ آپ ان کا کاغذ پر اظہار کرنے میں کامیاب ہو گئے تو آپ زبانی بھی ان کا اظہار کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

3- جب آپ کا کوئی ساتھی، گاہک یا سپروائزر آپ کے ساتھ جذباتی طور پر کسی نہ کسی طور پر اظہار کرتا ہے تو اس کے جذبات و احساسات میں شریک ہوئیے اور اس کے ساتھ بھی اسی طرح کا رویہ اختیار کرنے کی کوشش کیجئے۔ اپنے دفتر میں جذباتی طور پر دوسروں کے احساسات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے۔ اس طریقے کے ذریعے آپ ان سوالات کو ابھار سکیں گے جس کے باعث کسی دوسرے شخص کے جذبات و احساسات میں شریک ہو جا سکتا ہے۔

4- اپنے کام، گاہکوں اور ذاتی تعلقات اور روابط کے لحاظ سے ایک دن میں کم از کم ایک مرتبہ یہ فقرہ کہنے کی عادت ڈال لیجئے کہ ”میں محسوس کرتا ہوں“۔ آپ کے احساسات و خیالات کا یہ دانستہ اظہار آپ کی جذباتی صلاحیت اور اہلیت کے اظہار کا آغاز ثابت ہو سکتا ہے۔

مایوسانہ اسلوب:

1- اپنے کام کے دوران ایک بامقصد سطح پر لوگوں سے روابط کے لیے اپنے وقت میں اضافہ کر لیجئے۔ لوگوں سے میل ملاقات کے لیے لہجے کے ذریعے کوشش کیجئے، اس کے علاوہ لوگوں کے ساتھ نجی گفتگو کے ذریعے روابط بڑھانے کی کوشش کیجئے، اس کے ساتھ ساتھ دفتر کے اوقات کے بعد اپنے ساتھیوں کے ساتھ میل ملاقات میں وقت صرف کرنے کی کوشش کیجئے۔ کوشش کیجئے کہ یہ روابط اور تعلقات محض معلومات کی حد تک نہ ہوں۔ اس کے علاوہ ای میل اور فون کے ذریعے بھی اپنے روابط بڑھانے کی کوشش کیجئے۔

2- اپنی کامیابیوں کی فہرست تیار کیجئے۔ اور اپنی اس فہرست میں وہ چھوٹے بڑے مقاصد بھی درج کیجئے جو آپ نے اپنی کوششوں کے ذریعے حاصل کیے ہیں۔ یہ بھی دیکھئے کہ آپ نے اپنے افسرانِ اعلیٰ، ماتحتوں، گاہکوں، سامان فراہم کرنے والے اداروں اور افراد کی جانب سے تعریفی کلمات وصول کیے ہیں اور آپ کی کن مہارتوں اور صلاحیتوں کی انہوں نے تعریف کی ہے۔

3- اپنے باپ کو اپنے ساتھیوں سے الگ کرنے کی کبھی کوشش نہ کیجئے۔ دانستہ طور پر اپنے گاہکوں اور ساتھیوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ بالمشافہ گفتگو کرنے کی کوشش کیجئے۔ اس کا مفہوم یہ ہو سکتا ہے کہ آپ دوسرے دفتر جانے کے لیے بیٹھیاں چڑھتے اور اترتے ہوئے اپنے کسی ساتھی کے کسی سوال کا جواب دیں یا اس کے ساتھ گفتگو کریں۔

4- جب آپ یہ سمجھیں کہ آپ دفتر میں اپنے ساتھیوں سے اکیلا اور تنہا ہو رہے ہیں تو کسی بھی شخص کے ساتھ پیشگی ملاقات طے کر کے ملاقات کے دوران اسے اپنی پریشان اور مایوسی سے آگاہ کریں۔ آپ کے اس قدم کے ذریعے آپ کو اپنے ساتھیوں کے ساتھ تعلقات قائم کرنے میں آسانی ہو جائے گی۔ جب ایک جذباتی سطح پر لوگ ایک دوسرے کے ساتھ گفتگو کرتے ہیں تو ان کے درمیان تعلق اور بندھن قائم ہو جاتا ہے۔ اپنے جذباتی خول سے باہر نکلنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ

آپ لوگوں کے ساتھ روابط قائم کریں۔

آپ اپنے دفتر میں دوسروں کے ساتھ اپنے تعلقات جانچنے کے لیے وابستگی اور لگاؤ کی نوعیت سے آگاہ ہونے کے لیے ان معلومات کو استعمال کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی وابستگی اور لگاؤ کا اسلوب ان کے باپ جیسا ہے اور بعض لوگوں کا یہ خیال ہے کہ ان کی وابستگی اور لگاؤ کا اسلوب ان کے باپ کے اسلوب سے بالکل متضاد ہے۔ اس امر میں شک کی گنجائش نہیں کہ اپنے دفتری ساتھیوں کے ساتھ محفوظ اسلوب کے قیام کے لیے آپ کی کوشش قابل فہم ہے لیکن ہم میں سے اکثر محفوظ اور غیر محفوظ دونوں اسالیب کو ملا کر اپنے رویے کا اظہار کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ممکن ہے کہ اپنے ماتحتوں کے ساتھ ہمارا اسلوب محفوظ نوعیت کا ہو جبکہ اپنے افسران کے ساتھ ہمارا اسلوب اجتنابی نوعیت کا ہو۔ ایک لمحہ سوچئے اور مندرجہ ذیل اشخاص کے ساتھ وابستگی اور لگاؤ کے اپنے اسلوب کا تعین کیجئے۔

1- افسران

2- ماتحت

3- گاہک

4- مال فراہم کرنے والے افراد

ممکن ہے کہ مندرجہ بالا افراد میں سے کوئی بھی مخصوص شخص آپ کو وابستگی اور لگاؤ کے غیر تعمیری اسلوب کی طرف دھکیل دیتا ہو۔ خاص طور پر بہت سے افراد کے لیے ان کے افسران ان کے باپ کی ترجمانی کرتے ہیں اور ان کا یہ رویہ منفی رویوں کو جنم دے سکتا ہے۔ میں ایسے کئی افراد سے مل چکا ہوں جن کے مندرجہ بالا چار دیگر افراد کے ساتھ بہترین تعلقات تھے لیکن وہ غیر شعوری طور پر اپنے افسران سے منسلک تھے جیسا کہ انہوں نے اپنے باپ کے ساتھ رویہ اپنائے رکھا۔ میں ان لوگوں کو بھی جانتا ہوں جن کے اپنے افسران کے ساتھ مضبوط اور محفوظ روابط استوار تھے لیکن اپنے ماتحتوں، ساتھیوں یا گاہکوں کے ساتھ ان کے تعلقات کشیدہ تھے۔ انسانی تعلقات بہت ہی پیچیدگی کے حامل ہیں اور اپنے دفتر میں کسی شخص کا اسلوب وابستگی اور لگاؤ اس پیچیدہ نوعیت کو ظاہر کر دیتا ہے۔ اس ضمن میں اس پیچیدگی کے دو افسانوی پہلو موجود ہیں: ایک تو یہ کہ دفتری تعلقات کی کوئی

اہمیت نہیں ہے (صرف منافعوں کی اہمیت ہے) اور دوسرے یہ کہ ہمارے پیشہ وارانہ تعلقات پر ہمارے باپ کے اثرات مرتب نہیں ہوتے (میرے اپنے والد کے ساتھ بالکل بھی تعلقات نہیں ہیں)۔

میں آپ سے بالکل توقع نہیں رکھتا کہ آپ اپنے رویے میں فوراً تبدیلی لے آئیں گے اور وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں اپنا اسلوب راتوں رات بدل ڈالیں گے لیکن میں آپ سے یہ امید ضرور رکھتا ہوں کہ آپ وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں اس وقت پیدا ہونے والے مسائل سے خود کو باخبر رکھیں گے اور آپ اپنی ذات میں تبدیلی لانے کے لیے کھلے دل سے تیار ہوں گے۔ ذہن میں یہ بھی رکھیں کہ آپ کی وابستگی اور لگاؤ کے اسلوب کے ضمن میں چھوٹی چھوٹی مگر مثبت تبدیلیاں بہت ہی مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ اپنے ماتحتوں کے ساتھ گفتگو کے وقت اپنے افسران کی طرف سے ظاہر کیے گئے احساسات و خیالات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کے ضمن میں قدرے زیادہ اعتماد کا مظاہرہ کرنے کے ذریعے اپنے کام کی کارکردگی اور پیشہ وارانہ توقعات پر مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

وابستگی اور لگاؤ کے ضمن میں محفوظ اسلوب کے لیے جستجو کرتے ہوئے یہ یاد رکھیں کہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ہر شخص (اور آپ کی ذاتی زندگی میں بھی) کو تعلق کے انہی پانچ عناصر کی ضرورت ہے یعنی بھروسہ، اپنائیت کا احساس، فکر/ پریشانی، احساس تحفظ اور محبت/ پیار۔ یہ بھی یاد رکھیے کہ تعلقات تمام پیشہ وارانہ کامیابیوں کے لیے بنیاد مہیا کرتے ہیں۔ آپ اپنے وقت تو انائی اور اپنی ذات میں تبدیلی کی جتنی بھی مقدار اپنے تعلقات اور وابستگی و لگاؤ میں معیاری بہتری کے لیے استعمال کرتے ہیں، یہ ان تمام چیزوں کا بہترین استعمال ہوگا اور اس کے باعث عہد حاضر اور مستقبل میں آپ کو بے شمار فوائد حاصل ہوں گے۔

تیسرا باب

آپ کا طرزِ عمل اور رویہ

علم اور بصیرت کیونکر آپ کو اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے انتخاب اور کام کے سلسلے میں کارکردگی کے ضمن میں فہم اور توانائی مہیا کرتے ہیں

”میں جس ترقی اور تعریف و کامیابی کی مستحق ہوں مجھے کبھی بھی اس کی امید نہیں رہی۔ ہمیشہ یہی محسوس ہوتا ہے کہ کوئی اور شخص یہ سب کچھ حاصل کر لیتا ہے۔ اپنے دفتر میں اپنے کام پر مجھے ہمیشہ نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور مجھے کوئی اہمیت بھی نہیں دی جاتی۔ یہ سب کچھ نہایت منصفانہ معلوم ہوتا ہے لیکن بہر حال مجھے انہی حالات میں کسی نہ کسی طرح گزارا کرنا ہی ہے۔“ (جین..... عمر پینتالیس سال)

”میرا والد انتہائی محنتی تھا اور کام کرنے کی عادت اس میں گھوٹ گھوٹ کر بھری ہوئی تھی۔ وہ ہفتے میں چھ دن کام کرتا تھا اور سال میں چھ ماہ سفر میں رہتا تھا۔ میری عادت بھی یہی ہے اپنی اس عادت کے باعث میں اپنی ذاتی زندگی میں پیش رفت نہیں کر سکتا۔ میرے افسر کو کام کے ضمن میں میرا عزم بہت پسند ہے لیکن میں اس کے باعث اندر ہی اندر گھلتا جا رہا ہوں اور مجھے سمجھ نہیں آ رہی کہ میں خود میں کس قسم کی تبدیلی لاؤں۔“ (مائیک..... عمر چھتیس برس)

ہم یہ گفتگو کر چکے ہیں کہ اپنے باپ کی اہمیت و کردار کے متعلق فہم و ادراک کیونکر آپ کے دفتر میں آپ کے لیے انتہائی اہمیت کا باعث ہو سکتا ہے۔ یہ تصور جسے کم ہی سمجھا گیا ہے اور اس کا اطلاق بھی کم کم ہوا ہے اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی مقاصد حاصل کرنے کے لیے آپ میں صلاحیت پیدا کرنے کے حوالے سے ایک اہم راز کی حیثیت رکھتا ہے۔ اپنے باپ کے تعلق کے انداز کے ضمن میں فہم و ادراک کے حصول کے ذریعے آپ وہ عملی معلومات اور تجربہ حاصل کر سکتے ہیں جسے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی اور پیش رفت کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ وہ طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ اپنے باپ کے مختلف انداز کے متعلق آگہی حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں کسی بھی نوعیت کی تبدیلی کو اپنے فائدے کے لیے حاصل کرنے کے لیے آپ اپنے باپ کی اہمیت اور کردار سے بھی فہم حاصل کر سکتے ہیں۔ اکثر اوقات مسئلہ یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے ضمن میں چھوٹے چھوٹے مسائل اور رویے وہ رکاوٹیں ہیں جو آپ کو آپ کی ترقی اور آپ کی مطلوبہ کامیابی سے پرے دھکیل دیتی ہیں۔ اسی حوالے سے آپ کے مطلوبہ مسائل اور تبدیلیاں آپ کے ہاتھ سے نکلتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اب صرف کوئی معجزہ یا خدا کی قدرت ہی آپ کے کام اور پیشہ وارانہ زندگی کے حالات میں تبدیلی لاسکتی ہے۔ اور پھر وہی پرانے مسائل اور پریشانیاں اور مایوسیاں دوبارہ دوبارہ سامنے آتی رہتی ہیں۔ ایک پرانی کہاوت ہے کہ کمرے میں وہ کیا چیز سفید ہاتھی ہے جسے آپ نظر انداز کر رہے ہیں؟ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے حوالے سے خوفناک اور افسوسناک حالات کے تناظر میں آپ کے باپ کا کردار ایک نہایت ہی عظیم الجثہ سفید ہاتھی ہے۔

اپنے ان حالات کے باوجود آپ محسوس کریں گے کہ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش رفت کے ضمن میں بہت سی مناسب تبدیلیوں کو عملی جامہ پہنا سکتے ہیں۔ سب سے پہلے ہمیں ان مسائل کو سمجھنا ہوگا ان کی شناخت کرنی ہوگی اور پیشگی تبدیلی کو زیر غور لانا ہوگا۔ پھر بظاہر پیشہ وارانہ زندگی کے غیر متعلقہ معاملات کے ضمن میں ہم اپنے باپ کی اہمیت کے باعث پیش آنے والے نہایت ہی قیمتی شاندار کردار کو سمجھنا شروع کر سکتے ہیں۔ خاص طور پر جب آپ کے اپنے باپ کے ساتھ قریبی تعلقات نہیں تھے یا آپ کا باپ

نہیں تھا تو یہ ایک نہایت عام سی بات ہوگی، آپ آگے بڑھیں اور اپنے باپ کے ساتھ اپنے تعلقات کو نظر انداز کر دیں۔

آئندہ پانچ ابواب میں میں مختلف پدرانہ انداز اور اسالیب کے متعلق تفصیلی گفتگو کروں گا اور یہ بھی بتاؤں گا کہ دفتر میں کام کرنے والے شخص کے حوالے سے ان اسالیب کے فائدے اور نقصان کیا ہیں۔ اس باب کا آغاز اس لحاظ سے اہم ہے کہ سب سے پہلے ان چند جذباتی اور ذہنی روابط کا ذکر کیا جا رہا ہے جو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش رفت، حقیقی طور پر پیش آنے والی رکاوٹوں، آپ کے مقاصد و اہداف اور آپ کے باپ کے درمیان موجود ہیں۔

گزشتہ دو ابواب میں ہم پہلے ہی یہ تجزیہ کر چکے ہیں کہ آپ کے دونوں ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلقات کے حوالے سے وابستگی اور لگاؤ، کیونکر آپ کے باپ کے کردار کا عکس ہے۔ اس باب میں میں براہ راست تعلقات اور اپنے کام کے ضمن میں پیش آنے والے بے شمار مسائل اور ان کی باپ بیٹی اور باپ بیٹے کے درمیان تعلقات میں موجود بنیادوں کے درمیان تعلق، کو نہایت تفصیل کے ساتھ بیان کر رہا ہوں۔ بظاہر ان نہ حل ہونے والے معاملات یا چھوٹے چھوٹے تنازعات کے حوالے سے ان کے متعلق مناسب سمجھ بوجھ اور فہم حاصل کر کے ان میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ اس تمام کتاب کا مقصد ”تبدیلی کا حصول“ ہے اور ساتھ یہ بھی کہ آپ کے باپ کی شخصیت و کردار کو کس طرح اپنی پیشہ وارانہ کامیابی اور طمانیت میں اضافے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ہم یہاں آپ کے دفتر میں آپ کے کام کے دوران پیش آنے والے سات عمومی مسائل کے متعلق معلومات مہیا کر رہے ہیں جو غالباً آپ کے باپ کے کردار اور اہمیت سے لا تعلق ہیں، لیکن درحقیقت یہ سات عمومی مسائل آپ کے باپ کے کردار اور اہمیت سے ہی متعلق ہیں۔ آپ کے باپ کے کردار اور شخصیت کے ضمن میں بے شمار جذباتی، ذہنی اور غیر شعوری روابط موجود ہیں جو اکثر پیشہ وارانہ اختلافات، رکاوٹوں اور اپنی شخصیت کے متعلق تنقیدی شکوک و شبہات کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ جب آپ شعوری طور پر ایک دفعہ یہ سمجھ لیں اور تسلیم کر لیں کہ ان مسائل کو حل کیا جاسکتا ہے اور ان میں تبدیلی بھی لائی جاسکتی ہے تو پھر ان مسائل کے عملی حل کو ڈھونڈا جاسکتا ہے اور ان میں

تبدیلی بھی لائی جاسکتی ہے اور پھر ان مسائل کے عملی حل کے متعلق بہتر فہم و ادراک حاصل کیا جاسکتا ہے۔

ایک ماہر نفسیات کی حیثیت سے مجھے اکثر اپنے پیشہ وارانہ تجربات کے ذریعے معلوم ہوا ہے کہ پیشہ وارانہ زندگی کے ضمن میں 30 فیصد مسائل کا حل صرف ان کی پہچان اور شناخت میں ہے اور پھر بقایا مکمل اور بھرپور حل ممکنہ تبدیلی میں مضمر ہے۔ اجتنابی رویوں کا باعث جذباتی رکاوٹیں اور نفسیاتی تضاد وہ اہم نشیب و فراز ہیں جو غیر معمولی اور بہت زیادہ شعوری اور فہم و ادراک کے مالک پیشہ وارانہ افراد پر بھی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ موثر تبدیلی آپ کی صلاحیتوں کو محدود کرنے اور آپ کے پیشہ وارانہ اہداف و مقاصد کو خطرے میں ڈالنے کے ضمن میں یہ نہایت ہی نفیس مگر اہم جذباتی مزاحمتی نظام کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔ اس باب کا مقصد یہ ہے کہ غیر شعوری طور پر پیدا ہونے والے ذاتی احساسِ شکست اور محدود رویوں کو شعوری انداز عطا کیا جائے۔ ایک دفعہ جب یہ رویے عیاں ہو جائیں اور ان کی شناخت بھی ہو جائے تو پھر تبدیلیوں کو عملی طور پر نافذ کیا جاسکتا ہے۔ بصیرت اور فہم و ادراک کے باعث انسانی نفسیات اور تمام انسانی رویوں میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ بصیرت و فہم و ادراک کو نہ اپنانے اور ان اہم شعوری روابط کی غیر موجودگی میں آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ممکنہ رکاوٹیں برقرار رہیں گی۔

ممکن ہے کہ تبدیلی کا یہ مقصد نئے آہنگ کا حامل نہ ہو لیکن اپنے دفتر میں تبدیلی سے مطابقت پیدا کرنے کا یہ تصور پہلے سے کہیں زیادہ اہم ہے۔ آپ کے باپ کی اہمیت و کردار..... یعنی آپ کے باپ کی شخصیت و کردار کا وہ خاص اثر جو آپ کی ذات پر مرتب ہوا اور جس کا عکس اب آپ کے رویے اور اسلوب پر مرتب ہوا ہے کامیابی حاصل کرنے کے ضمن میں ممکنہ طور پر اس لٹر سے مطابقت درکار ہو سکتی ہے۔ مسائل حل کرنے کے ضمن میں مستعدی اور پھرتی کا مظاہرہ کرنے کے لیے ایک شخص کو لازمی طور پر ادراک کی جذباتی اور ذہنی صلاحیتیں پیدا کرنا چاہئیں تاکہ مسائل کی اصل حقیقت تک پہنچا جاسکے۔ اکثر اوقات دفتر یا ماحول میں ایک تنقیدی رویہ منفی اعتقاد و موقف یا ایک خاص رجحان مسائل کی جڑ اور بنیاد ثابت ہوتا ہے۔ عام طور پر ان منفی اعتقادات کی جڑیں گہرے طور پر ماضی میں پیوستہ ہوتی ہیں اور انہیں کبھی بھی نقصان دہ نہیں سمجھا گیا۔ اپنے والد کی اہمیت و کردار یا اپنے

خاندانی پس منظر کو مورد الزام ٹھہرائے بغیر ان پرانے اور قدیم اعتقادات کے متعلق بصیرت افروز رویے کے باعث آپ کے پیشے اور آپ کی زندگی میں تبدیلی کے لیے آپ جملہ نفسیاتی طرائق سے آگاہ ہو جائیں گے۔

آپ کی زندگی کے تمام پہلوؤں کے ضمن میں باپ کی اہمیت و کردار

کے متعلق سات اہم مسائل

آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں سے چند انتہائی اہم مسائل مندرجہ ذیل

ہیں:

- 1- شرم
- 2- اپنی ذات پر شکوک و شبہات
- 3- عدم ارتکاز
- 4- ترغیبی و تحریکی فقدان
- 5- ذاتی ذمہ داری کا فقدان
- 6- جذباتی ناچنگلی
- 7- ناکامی کا خوف

آپ کے دفتر میں پیش آنے والے یہ سات اہم مسائل، نجی اور عوامی کاروبار کے حوالے سے تمام سطحوں پر پائے جاتے ہیں۔ یہ ساتوں مسائل مندرجہ ذیل شعبوں میں بھی گہری سطح تک موجود ہیں۔

- 1- خاندانی کاروبار
- 2- تجارتی ادارے
- 3- سرکاری سکول
- 4- فوج
- 5- پیشہ وارانہ کھیل
- 6- حکومتی اور مقامی دفاتر
- 7- شعبہ فروخت

8- تفریحی صنعت

9- طبی اور قانونی شعبہ جات

کوئی بھی پیشہ ایسا نہیں جس میں کچھ نہ کچھ مسائل کامیابی کی راہ میں رکاوٹ ثابت نہیں ہوتے۔ اور پھر دوبارہ وہی اہم سوال یہ ہے: ”کیا آپ اپنے دفتر میں پیش آنے والی مشکلات اور رکاوٹوں کے متعلق فہم و ادراک حاصل کر سکتے ہیں؟“

بے شمار نفسیاتی طریقوں اور تراکیب کے ذریعے ان مسائل کی نوعیت اور شدت معلوم کرنے کی کوشش کی گئی ہے لیکن عام طور پر کامیابی نصیب نہیں ہوتی۔ کاغذ پینسل کے ذریعے سوال و جواب پر مبنی جانچ عام طور پر ہر فرد کے اپنے پیشے کے لحاظ سے مطلوبہ ضروری معلومات فراہم کرنے میں ناکام رہتی ہے۔ اس کے برعکس معلوماتی سوالات اور بصیرت و ادراک سے ظاہر ہونے والے اپنی ذات کی شکست پر مبنی رویے اور اعتقادات کے حوالے سے جذباتی اور ذہنی ادراک ایک شخص کے پیشے اور زندگی کو بدل سکتے ہیں۔ آئیے اب ہم اس حقیقی زندگی میں اپنے اپنے پیشوں کے لحاظ سے اعلیٰ اختیاراتی اور کامیاب کرداروں کی داستانوں پر نظر ڈالتے ہیں یہ دونوں کردار اپنی ذات پر اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے اثرات سے ناواقف ہیں۔

جین اور مائیک کی داستانیں:

مثال کے طور پر جین (Jane) جس کی کہانی کے ایک اقتباس سے پہلے باب کا آغاز ہوا تھا، اپنے خاندان میں چار بچوں میں سے سب سے چھوٹی تھی۔ اپنی پرورش کے دوران وہ اپنے کامیاب کاروباری افسر باپ کی طرف سے اکثر بے توجہگی کا شکار رہی۔ ایک بالغ فرد کی حیثیت سے اس نے اپنے ادارے میں مختلف کام انجام دیئے لیکن نہ تو کبھی اس کے کام کو سراہا گیا اور نہ ہی اس کو کوئی اہمیت دی گئی۔ اس کی ذات میں موجود شکوک و شبہات اور شرمندگی اسے ہمیشہ کچھ کے ہی لگاتے رہے۔ بد قسمتی سے اس نے ایک ایسے پیشے کا انتخاب کیا جس کے تحت اس کے لاشعوری اقدام اور افعال اس کی ذات میں موجود احساس کمتری، شکوک و شبہات اور اپنی ذات پر بے اعتمادی کا مظہر ہیں۔ بہر حال اس نے یہ محسوس کرنا شروع کیا کہ وہ اپنے دفتر میں اس انداز سے بات چیت کرتی ہے اور ایسے

انداز سے کام کرتی ہے جس کے ذریعے اس کی شخصیت کی بے قدری ظاہر ہو جاتی ہے۔ اپنے کام کے معیار، اپنی قائدانہ صلاحیتوں اور اپنے ساتھیوں اور افسروں کے سامنے اپنی شخصیت کے اظہار کے ضمن میں 'جین' مستقل طور پر اپنی ذات کی بے قدری اور عدم توجہی پر مبنی خیالات کا اظہار کرے گی۔ اس کی حسِ ظرافت انتہائی ناقص ہے، اس کی شخصیت بھی عام سی ہے اور وہ اپنی شخصیت کے متعلق احساس کمتری کا شکار بھی ہے۔ اس کے ساتھیوں کا خیال ہے کہ اس میں حسِ ظرافت گٹ گٹ کر بھری ہوئی ہے اور وہ نہایت اعلیٰ سمجھ بوجھ کی مالک ہے۔ 'جین' نہایت شدت کے ساتھ یہ اعتراف کرتی ہے کہ دفتر کے معاملات کے ضمن میں وہ مضبوط پیشہ وارانہ صلاحیت کی مالک نہیں ہے جس کے باعث وہ مستقل طور پر پیشہ وارانہ طور پر خدشات کا شکار رہتی ہے۔ وہ کسی بھی ایسے نئے کام کو رضا کارانہ طور پر انجام نہیں دے گی جو اس کے لیے اجنبی اور نامانوس ہے۔ وہ محسوس کرتی ہے کہ وہ اپنے موجودہ پیشے کے سبب اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں تنہائی کا شکار ہو چکی ہے۔ 'جین' مختلف طریقوں اور اس کتاب کے باقی ماندہ نصف حصے میں دیئے گئے اقدامات کے باعث باپ اور بیٹی کے درمیان تعلقات میں موجود تغیرات کو معلوم کرنے کا آغاز کر رہی ہے۔ اس نے اپنے بچپن کے دوران اپنے باپ کی طرف سے اپنی ذات کو نظر انداز کیے جانے اور اس کے باعث پیدا ہونے والی شدید تکلیف، جس کا اثر آج اس کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی پر مرتب ہوا ہے کے مطابق تعلق کو محسوس کرنا شروع کر دیا ہے۔ اپنی ذاتی زندگی کے لحاظ سے 'جین' کی شادی ہو چکی ہے اور اسے دو مرتبہ طلاق بھی ہو چکی ہے اور وہ ہمیشہ اپنے سے بیس برس بڑی عمر کے مردوں کے ساتھ اپنی ملاقات طے کرتی ہے۔ شرمندگی، اپنی ذات پر شکوک و شبہات اور جذباتی ناچنگلی جیسے واضح رویوں کا اپنی پرورش کے دوران اپنے باپ کے پدرانہ رویے کے ساتھ براہ راست تعلق ہے۔

'جین' کی داستان ایک مسئلے کی وضاحت کے لیے بنیادی حیثیت کی حامل ہے لیکن آپ دھوکہ نہ کھائیے۔ یاد رکھنے کی لازمی چیز یہ ہے کہ 'جین' اپنے باپ کی طرف سے گزشتہ پچیس برس کے دوران اس کی اہمیت و کردار جیسے پیچیدہ مسئلے کی بنیاد پر قائم اپنے پیشے کے متعلقہ گھمبیر اور الجھے ہوئے مسائل کے زیر اثر زندگی گزار رہی ہے۔ وہ ان تمام مسائل کی عادی ہو چکی ہے اور یہ مسائل اس کی شخصیت کا ایک حصہ محسوس ہوتے ہیں اور

اس کی یہ شخصیت، تبدیلی سے کہیں ماوراء ہو چکی ہے اور نہ اس کی شخصیت میں تبدیلی کا کوئی امکان باقی رہا ہے۔ درحقیقت، جین، پیشہ وارانہ طور پر ایک کامیاب خاتون ہے اور ایک ایسی ماں ہے جو خود ہی اپنے اخراجات اٹھا رہی ہے، نیز وہ جسمانی لحاظ سے بھی نہایت مستعد ہے۔ جین کو اپنے لاشعور میں اپنی ذات کو نظر انداز کیے جانے کے احساس کے علاوہ مزید کچھ محسوس نہیں ہوتا ہے۔ اس کے باپ کا پدرانہ انداز ”بے اختیار اور خاموش اور غافل“ نوعیت کا تھا لیکن اب ایسا نہیں ہے۔ (چھٹے باب میں اس انداز کے متعلق تفصیلی گفتگو اور بحث کی جائے گی)۔ اب جین پہلی بار اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والے تین بڑے مسائل شرم، اپنی ذات پر شکوک و شبہات اور جذباتی ناچخشگی اور اس کے ساتھ اپنے باپ کے پدرانہ انداز کا مقابلہ کرنے اور انہیں دور کرنے کے لیے سوچنا اور غور و فکر کرنا شروع کر رہی ہے، علاوہ ازیں، جین کی پیشہ وارانہ زندگی اور اپنی ذات کی شناخت کا احساس، مثبت رخ میں تبدیلی کے عمل سے گزر رہا ہے۔

جین حیران ہے کہ وہ کیوں پرسوں تک اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنے سپروائزروں، گاہکوں اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ اپنی کامیابی کے ضمن میں پیش رفت کے حوالے سے عین وقت پر غفلت اور خاموشی کا سارویہ اپنا کر اپنی پیشہ وارانہ زندگی کو تباہ کرتی رہی۔ مثال کے طور پر وہ نادانستہ طور پر کسی نئے گاہک سے دوبارہ رابطہ کرنا بھول جاتی، اپنے کام کو مقررہ وقت پر ختم بھی نہ کر پاتی اور پھر ایک امکانی ترقی پر مبنی اجلاس سے فوراً پہلے منصوبہ بندی کے متعلق اہم اجلاس میں شرکت کرنا بھول جاتی۔ اپنے ان رویوں کے باعث وہ اپنی ذات میں شرمندگی، شکوک و شبہات اور جذباتی ناچخشگی کے جذبات و احساسات کو مزید ہوا دے رہی تھی۔ اب وہ بالآخر اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے تناظر میں اپنی ذات میں موجود نقائص اور خامیوں کو دور کرنے کی کوششوں کے متعلق سوچنا شروع ہو گئی تھی، اور اب اسے ایسا معلوم ہو رہا تھا کہ اس کی پیشہ وارانہ زندگی ایک مثبت رخ کی جانب گامزن ہو رہی ہے۔ جین کو نہیں معلوم کہ اس کی پیشہ وارانہ زندگی، مسلسل اس کی زندگی میں زہر اور تلخیاں گھولتی رہے گی۔ شیشے کے گھر میں بیٹھنے کا غلط فیصلہ اس کی اپنی پسند اور باپ کی اہمیت و کردار کے متعلق غیر طے شدہ معاملات و مسائل کا نتیجہ تھا۔

مائیک کی اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے حوالے سے داستان، جین کی داستان کی مانند

دلچسپ ہے، لیکن مائیک کے معاملات و مسائل قدرے مختلف انداز کے ہیں۔ میری ملاقات مائیک سے اس لیے ہوئی کیونکہ مائیک ہر دم کام میں غرق رہتا تھا اور اس کی بیوی نے اسے آخری بار خبردار کر دیا تھا کہ اگر اس نے اپنے خاندان کے لیے مزید وقت نہ نکالا تو وہ اور بچے اسے چھوڑ دیں گے۔ مائیک کو اپنی بیوی مرلہ (Marla) کی بات پر اس وقت تک یقین نہ آیا جب وہ بغیر اطلاع دیئے اپنے دو بیٹوں کے ساتھ گھر سے چلی گئی۔ یہ دس ایام پر مشتمل ایک کاروباری دورہ تھا اور اس نے اپنی بیوی سے وعدہ کیا تھا کہ اب ایسا نہیں ہوگا۔ جب وہ اس کاروباری دورے سے واپس آیا تو اسے باورچی خانے کی میز پر ایک رقعہ پڑا ہوا ملا جس پر تحریر تھا کہ اگر اس نے باپ کے اثر سے آزاد ہونے کی کوشش نہ کی اور اپنے گھر کے معاملات میں زیادہ وقت صرف نہ کیا تو سب اس کو چھوڑ کر چلے جائیں گے۔ بہر حال اس بحران اور افسوسناک حالات کے متعلق اسے پہلے سے ہی کچھ کچھ اندازہ ہو رہا تھا جس کے باعث اسے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ناکامی کا احساس ہونے لگا تھا۔ مائیک کو معلوم تھا کہ جذباتی و ذہنی طور پر اس کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات صحیح نہیں تھے جس کے باعث اس کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی بحران کی طرف بڑھ رہی تھی۔ وہ تسلیم کرتا ہے کہ اسے معلوم تھا کہ اپنے ساتھیوں اور بورڈ آف ڈائریکٹرز کی نسبت اس پر کام کا بوجھ بہت زیادہ تھا اور اس کی کامیابی بھی غیر معمولی تھی اور اسے تھکاوٹ بھی بہت زیادہ ہو جاتی تھی۔

جہاں تک مائیک کو یاد ہے، اسے ہر وقت کامیابی حاصل کرنے کی فکر لگی رہتی تھی۔ مائیک کے بیان کے مطابق اس کا باپ شان (Stan) چوبیس گھنٹے کام کرتا تھا اور دوران ہفتہ گھر میں کبھی کبھار ہی نظر آتا تھا۔ مائیک کی ماں اسے اور اس کے دو بھائیوں کو ہمیشہ یہی بتاتی رہتی تھی کہ اس کے باپ کا پیشہ نہایت ہی اہم ہے جس کے لیے اسے باپ کی گہری توجہ کی ضرورت ہے۔ لیکن ابھی تک وہ اپنے باپ کی محبت و شفقت اور ہمدردی سے محروم تھا اور متلاشی بھی تھا اور اسے کبھی بھی یہ یاد نہیں اس کے باپ نے کبھی اس کے تعلیمی دور کے دوران کبھی کسی تقریب (بشمول کھیلیں) میں شرکت کی ہو۔ مائیک کو یہ بھی معلوم تھا کہ اس کا باپ پیشہ وارانہ اور مالی طور پر بہت کامیاب ہے یہی وجہ تھی کہ ان کے خاندان کو جگہ جگہ نقل مکانی کرنا پڑتی تھی۔ ہر دفعہ جب وہ گھر تبدیل کرتے تو ہر دفعہ انہیں ایسے ہمسائے میسر

آتے جن کے پاس بڑے بڑے گھر ہوتے اور مہنگی مہنگی کاریں ہوتیں۔ شان، ہمیشہ مائیک کو یہ بتاتا کہ زندگی میں ایسی اچھی اور بہترین اشیاء، سخت محنت یا بہت زیادہ قیمت کے بغیر حاصل نہیں ہوتیں۔ مائیک کو یہ بھی یاد آتا ہے کہ اس کی ماں کہا کرتی تھی کہ اس کے باپ کا گھر سے غائب رہنا ہی اس کی پیشہ وارانہ کامیابی کی دلیل ہے۔ مائیک کو نہایت افسوس کے عالم میں یہ بھی معلوم تھا کہ اس کا باپ اس سے کہا کرتا تھا کہ جب تک تم کسی ادارے میں اچھا عہدہ نہیں حاصل کر لیتے یا کسی ادارے کے مالک نہیں بن جاتے، تم خالی ہاتھ ہی رہو گے۔

مائیک اور اس کے بھائی سکول میں جس گریڈ میں بھی امتحان پاس کرتے ان کا باپ بی خوش نہ ہوتا اور ہمیشہ انہیں اپنی تنقید کا نشانہ بناتا۔ اور جب کبھی وہ اے (A) گریڈ حاصل نہ کر پاتے تو شان کی واپسی پر ان کے لیے جہنم کا دروازہ کھل جاتا۔ شان، سکول میں اپنے بچوں کی نالائقی اور اعلیٰ گریڈ سے محرومی قطعی برداشت نہیں کرتا تھا۔ مائیک نے اپنے بچپن کے دوران اپنے باپ کو کبھی کبھار ہی دیکھا تھا اور اس کے باپ کی کڑی اور تنقیدی نظریں اس کے خاندان پر سیاہ بادلوں کی بارش کی مانند وارد ہوتی تھیں۔ ایک دفعہ موسم گرما کے دوران سکول میں اس نے انگریزی کے مضمون میں ”بی“ گریڈ حاصل کیا تو اس کا باپ غیض و غضب کے عالم میں اس پر پھٹ پڑا، اسے بے وقوف اور نالائق کے لقب سے نوازا اور سکول کی بقیہ مدت پوری کیے بغیر سکول سے اٹھوا لیا۔ سزا کے طور پر اسے اس کے باپ نے یکم ستمبر تک امریکہ کے سات بہترین ناول پڑھنے کو کہے، حکم عدولی کی صورت میں اسے اپنے باپ کی ناراضگی اور غیض و غضب کا سامنا کرنا پڑتا۔ لہذا مائیک نے اپنے باپ کی توجہ اور محبت و شفقت حاصل کرنے کے لیے سکول میں تعلیمی اور کھیلوں کے میدان میں کسی نہ کسی طور کامیابی حاصل کرنے کے لیے از حد کوشش کی۔ اپنے باپ کی طرف سے محبت و شفقت اپنے لیے تفکر کا حقیقی اظہار پر مشتمل یہ مختصر لمحات کبھی کبھار ہی اس کی زندگی میں آئے۔ جب مائیک نے ایک نہایت ہی اچھے سکول سے ایم بی اے کی ڈگری حاصل کی تو اس کے باپ نے صرف یہی کہا: ”اور اب وہ موقع بالآخر تمہیں حاصل ہو ہی گیا ہے کہ تم کچھ بن سکو اور میری طرح اچھی خاصی رقم کما سکو۔“ اب جبکہ شان ریٹائر ہو کر فلوریڈا جا چکا ہے، وہ مائیک سے ہمیشہ اس کے پیشے اور کاروبار کے متعلق پہلے پوچھتا اور پھر کبھی کبھار ہی

اپنے پوتوں یا اپنی بہو کی خیریت دریافت کرتا۔

اپنے بھائیوں کے برعکس مائیک نے ”فرمانبردار بیٹا“ بننے کو ترجیح دی اور پیشہ وارانہ کامیابیوں کے ذریعے اپنے باپ کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش کی۔ مائیک کے دیگر دو بھائی مثالی کام چور تھے اور انہیں ہمیشہ اپنے دفتر میں شدید مشکل درپیش رہی۔ شان کے اپنے دوسرے دو بیٹوں کے ساتھ ان کی نااہلی و کام چوری اور پیشہ وارانہ زندگی میں اوسط سے بھی کم کامیابی حاصل کرنے کے باعث تعلقات نہ ہونے کے برابر تھے۔ مائیک نے اپنے پیٹے میں کامیابی کے حوالے سے ہمیشہ اپنے باپ سے معاونت چاہی ہے اور اس معاونت کو اپنے پیٹے میں کامیابی کے لیے استعمال کیا ہے۔ وہ اپنی کمپنی کے ابلاغی و اطلاعیاتی فنی مہارت کے شعبے میں کام کرتا ہے جہاں وہ بطور نائب صدر تعینات ہے اور ایک ہفتے میں زیادہ سے زیادہ ایک تعطیل سمیت پینسٹھ گھنٹے کام کرتا ہے۔ مائیک اپنے ان ساتھیوں پر انتہائی کڑی نگاہ رکھتا ہے جو اپنے کام کو سنجیدگی سے انجام نہیں دیتے یا اپنا کام وقت مقررہ پر ختم نہیں کرتے۔ وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں قدرے جلد باز ہے کسی نہ کسی طرح دوسروں سے آگے نکل جانا چاہتا ہے دولت کمانے کا بھوت ہر وقت اس کے سر پر سوار رہتا ہے اور دفتر میں کسی قسم کے جذباتی اظہار کو برداشت نہیں کرتا۔ کئی دفعہ اس کے ساتھی دفتر میں اس کے غیر ہمدردانہ اور دوسرے کے احساسات کو سمجھنے اور ان میں شریک نہ ہونے پر مبنی رویے کے باعث اسے اپنی تنقید کا نشانہ بھی بنا چکے ہیں۔ کافی حد تک اپنے باپ کی مانند مائیک اپنے ساتھیوں سے جذباتی طور پر الگ تھلگ رہتا ہے اور لوگوں کے ساتھ گہرے میل ملاپ کے ضمن میں فہم و بصیرت سے عاری ہے اور زندگی کی حقیقتوں اور پیچیدگیوں کو دانستہ یا نادانستہ طور پر بھی نہیں سمجھتا۔

مائیک کو معلوم ہے کہ ”ایک مناسب اور اچھا انسان“ بننے کے حوالے سے اس کے اندر کے خطرے ناکامی کے خوف اور احساسِ شرم اسے ایک ایسے موڑ کی طرف دھکیل رہے ہیں جہاں وہ اپنے ان پریشان کن مسائل و معاملات سے نجات حاصل کرنے کے لیے زائد وقت کام بھی نہیں کر سکتا۔ بالآخر اپنے باپ کی اہمیت و کردار کے حوالے سے اپنے تشنہ مسائل و معاملات کو حل کرنا ہوگا اور ان کا تجزیہ کرنا ہوگا۔ اپنی زندگی میں ایک حقیقی صدمہ اٹھانے اور اپنے خاندان سے واقعی محروم ہونے اور ایک تکلیف دہ اور اذیت ناک

طلاق (کسی قسم کے حالات کے باوجود طلاق ہمیشہ تکلیف دہ اور اذیت ناک ہوتی ہے) برداشت کرنے کے بعد اب وہ اپنی ذات کے حوالے سے بطور ایک باپ کی اہمیت اور کردار سے منسلک مسائل و معاملات کے ضمن سے واقف ہو رہا ہے اور اپنے آپ کو بدل رہا ہے۔ اب مائیک کو یہ احساس ہو چکا ہے کہ وہ ایک ”مناسب اور اچھا انسان“ اس حوالے سے ہے کہ وہ اب نہیں سمجھتا کہ دفتر میں باپ اور بیٹے کے درمیان موجود تنازعات یا اختلاف حل ہو سکتے ہیں۔ جس قدر زیادہ وہ اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے اثر کو اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی تعلقات پر مرتب ہوتا دیکھے گا، اپنی زندگی میں تبدیلی لانے کے لیے اتنی ہی زیادہ توانائی اور قوت میسر آتی جائے گی۔ مائیک اب ایک نئی بصیرت نئے فہم اور نئے عمل کے ذریعے اپنے باپ کے سرپرستانہ انداز سے نجات حاصل کر رہا ہے۔

مائیک اور جین دونوں کو اپنے دفتر میں اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے حوالے سے سات بڑے معاملات و مسائل کا سامنا کرنا پڑا تھا اور انہیں یہ بھی معلوم ہو گیا تھا کہ ان کی پیشہ وارانہ اور ذاتی طمانیت و تسکین کا لگن مسائل و معاملات کے نتیجے سے براہ راست تعلق ہے۔ آئیے اب ہم اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے حوالے سے باپ کی اہمیت و کردار سے منسلک ان مسائل و معاملات کے متعلق تجزیہ و تحقیق کریں، جن کے متعلق یا تو تجزیہ کیا ہی نہیں گیا تھا اور یا انہیں مناسب طور پر سمجھا ہی نہیں گیا۔ ان سات بڑے مسائل و معاملات کا تجزیہ اس لیے کیا جا رہا ہے کہ آپ کو اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں پیش آنے والے مسائل کی نوعیت سے آگاہی ہو جائے۔ اگر آپ اپنی زندگی میں کوئی اہم اور دیرپا تبدیلی لانا چاہ رہے ہیں تو اس ضمن میں پہلا قدم یہ ہے کہ آپ ان مسائل سے آگاہ ہو جائیں اور واقعی یہ سمجھ لیں کہ ان کی جڑیں آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات میں ہیں۔ بد قسمتی یہ ہے کہ اکثر لوگ اس مسئلے سے صرف نظر کر لیتے ہیں کہ باپ کی اہمیت و کردار ایک بے معنی چیز ہے۔ میرا مشورہ ہے کہ آپ دوبارہ اس مسئلے پر سنجیدگی سے غور کریں۔

باپ کی اہمیت اور کردار کا تجزیہ:

آپ پر کیا اثرات مرتب ہو رہے ہیں؟

باپ کی اہمیت اور کردار کے حوالے سے مندرجہ ذیل سات اہم مسائل و معاملات

کی فہرست اس لیے تیار کی گئی ہے کہ ہر نفسیاتی مسئلے کے متعلق مثالی رویہ جات کے ضمن میں آپ کو ایک معیاری قابل عمل طریقہ مہیا کیا جائے۔ جب تک آپ ان مسائل و معاملات پر جذباتی، ذہنی اور نفسیاتی انداز سے غور کرنا شروع نہیں کرتے، اس وقت تک آپ کے لیے اپنی زندگی میں پیشہ وارانہ ذاتی تبدیلی لانا نہایت ہی مشکل ہے۔ سچے دل سے دیکھئے کہ آیا ان میں سے کوئی مسئلہ آپ کے متعلق ہے اور کیا آپ ممکنہ طور پر بتا سکتے ہیں کہ آپ اپنے کام، گاہکوں اور افسران سے منسلک بعض معاملات و مسائل سے کیسے عہدہ برآ ہوتے ہیں۔ اس امر کا ادراک نہایت ہی اہم ہے کہ ان میں سے کوئی بھی مسئلہ یا معاملہ مستقل نہیں ہے اور نہ ہی ان میں سے کوئی مسئلہ یا معاملہ ہمیشہ موجود ہوتا ہے۔ اس ”نفسیاتی بصیرت افروز ادراک“ تک پہنچنے کا سب سے آسان اور بہترین طریقہ یہ ہے کہ بے حد پریشانی کے عالم میں دباؤ یا تناؤ کے زیر اثر آپ بعض مخصوص حالات کا سامنا اور مقابلہ کیسے کرتے ہیں۔ پریشانی ان مسائل و معاملات میں اضافہ کر سکتی ہے۔ جب آپ پرسکون اور مطمئن ہوتے ہیں تو آپ میں یہ علامات اس حد تک ظاہر نہیں ہوتیں جو آپ کے پیشے کے لیے نقصان دہ ہوں۔

شرم: اپنے پیشے کے ضمن میں سات اہم مسائل میں سے سب سے زیادہ تباہ کن تکلیف دہ مسئلہ ہے جس کے متعلق آگاہی بھی نہایت کم ہے۔ شرم، اپنی ذات کے متعلق، ایک ایسا ناگزیر احساس، خیال، اعتقاد اور یقین ہے کہ آپ نا اہل، نالائق، بُرے، ناکام، خوف زدہ، بے وقعت اور فریبی انسان ہیں۔ آپ دوسرے لوگوں کو بے وقوف بنا رہے ہیں کہ آپ اندرونی خوفناک احساسات سے مبرا ہیں۔ خواہ آپ کچھ بھی کرتے رہیں، شرم کی ان کیفیات سے چھٹکارہ حاصل کرنا اس قدر آسان نہیں ہے۔ اگر حالات صحیح ہوں تو شرم کی یہ کیفیات احساسات ایک لمحے میں آپ کے دل و دماغ پر چھا جائیں گے۔ اس دنیا میں حاصل ہونے والی تمام دولت، ترقیاں، پیشہ وارانہ تعلقات، تیز رفتار کاریں، نئے گھر، تعطیلات، کاروباری منصوبے، جنسی طمانیت، تعریف و توصیف، کسی بھی شخص کے دل و دماغ پر طاری شرم کی ان کیفیات اور احساسات کو ختم نہیں کر سکیں گے۔

جب شرم اپنا مکروہ چہرہ دکھاتی ہے تو اگر اسے مناسب طور پر سمجھا جائے اور اس کا علاج کیا جائے تو شرم سے منسلک مفلوج کردینے والے جذبات کسی بھی شخص کو ایک لمحے

کے اندر اندر بھٹکا سکتے ہیں۔ شرمِ ندامت کی مانند نہیں ہے۔ ندامت کا تعلق ہمیشہ کسی عمل یا رویے سے ہوتا ہے۔ کسی شخص کے اخلاقی رویے کا تعین کرنے کے لیے ندامت نہایت ہی مثبت، تعمیری اور مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ ندامت ایک ایسی کیفیت ہے جسے خود سے معذرت خواہی کا رویہ اپنا کر اور اپنے بیرونی رویے میں علاج کے ذریعے دور اور ختم کیا جا سکتا ہے۔ ندامت کے ذریعے مقصد کو مثبت نوعیت اور حیثیت دی جا سکتی ہے۔ اکثر اوقات ندامت ایک شخص کے اخلاقی رویے کو جانچنے کا پیمانہ ثابت ہوتی ہے۔

کسی شخص کی پیشہ وارانہ یا ذاتی زندگی کے حوالے سے شرم کا کوئی عملی کردار نہیں ہے۔ کسی بھی طرح کی ذہنی صحت کے پس منظر یا نظریے کے حوالے سے شرم کی کیفیت غیر مفید، غیر ضروری اور مسائل پیدا کرنے کا باعث ہے۔ کسی بھی غلط اندرونی سوچ کا انحصار کسی بھی قسم کے رویے واقعے، حقیقت یا عمل پر نہیں ہے جبکہ شرم ایک ایسی جذباتی کیفیت ہے جو نہایت آسانی سے اور کسی بھی لمحے انسانی ذات پر غالب آ سکتی ہے۔ شرم بے چینی و پریشانی کے ایک حملے کی صورت اس وقت اختیار کر سکتی ہے جب یہ شتر بے مہار کی طرح انسانی ذات میں سرایت کر جاتی ہے اور یا پھر شرم کی یہ کیفیت جلد بازی یا اشتعال پر مبنی فیصلے کرنے پر مجبور کرتی ہے اور یا پھر قوتِ فیصلہ بالکل ہی سلب کر لیتی ہے۔ اور اس سے بھی بدترین حالت یہ ہے کہ شرم کے باعث ایک شخص اپنے ساتھیوں اور گاہکوں کے ساتھ انتہائی غیر منطقی اور غیر استدلالی رویہ اختیار کر سکتا ہے۔ شرم اپنے شکار کو جذباتی، ذہنی، نفسیاتی اور پیشہ وارانہ طور پر مضحکم اور کمزور کر دیتی ہے۔

ہم پدرانہ انداز پر مشتمل باب میں یہ گفتگو کریں گے کہ شرم انسان کی بلوغت کی عمر اور دفتر میں کیسے پیدا ہوتی ہے۔ اس ضمن میں ایک عملی فہم کا ادراک بے حد اہم ہے کہ جسے بہت سے نفسیاتی ماہرین ”جذباتی کینسر“ کا نام دیتے ہیں۔ اگر شرم کی ان جڑوں کو ختم نہ کیا جائے تو شرم انسان ذات اور زندگی میں اس قدر قوت سے مسلسل اور متواتر طور پر اس حد تک ابھرے گی کہ انسان کی ذہنی جذباتی اور جسمانی صحت بری طرح متاثر ہو سکتی ہے۔ بچپن میں اپنے والدین کے ساتھ تعلقات کے دوران ہی شرم اپنی جڑیں قائم کر لیتی ہے اور ضروری ہے کہ اس کے حملے کے وقت ہی اس کا تدارک کیا جائے۔ جب آپ دفتر میں بہت زیادہ پریشانی محسوس کرتے ہیں تو پھر ان پریشان کن اور تکلیف دہ لمحات میں اپنی

ذات پر حاوی شرم کی نوعیت اور کیفیت کو مندرجہ ذیل سوالات کے ذریعے (اگر ان کا اطلاق آپ پر ہوتا ہے) جانچ لیجئے:

شرم..... جانچ کا معیار:

..... 0 کیا آپ کبھی کبھار بغیر کسی ظاہری وجہ کے خود کو اپنے ساتھیوں سے کمتر محسوس کرتے ہیں؟

..... 0 کیا آپ اس فکر میں مبتلا ہیں کہ آپ اپنے ظاہری رویے اور اپنے ساتھیوں کی رائے کے برعکس کم صلاحیت کے مالک بلکہ نااہل ہیں؟

..... 0 کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ایک ناکارہ شخص ہیں اور کسی شاندار ملازمت اور ترقی کے قابل اور اہل نہیں ہیں؟

..... 0 کیا آپ کا خیال ہے کہ آپ نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اب تک ایک شاندار ”قائم مقام“ کی حیثیت سے کام کیا ہے؟

..... 0 جب کبھی آپ ہراساں اور خوف زدہ ہوتے ہیں یا جب آپ کی ممکنہ پیشہ وارانہ یا ذاتی زندگی کی کمزوریاں یا خامیاں ظاہر ہو جاتی ہیں تو کیا آپ وقفے وقفے سے انتہائی شرمساری محسوس کرتے ہیں؟

..... 0 کیا آپ احساسِ شرم سے محفوظ رہنے کے لیے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں مشکلات، مواقع اور گاہکوں کا سامنا کرنے سے اجتناب کرتے ہیں؟

..... 0 کیا آپ نے کبھی اپنی ذات اور اپنی پیشہ وارانہ کارکردگی کے ضمن میں احساساتِ شرمساری کا اظہار کیا ہے یا کسی کو اس کے بارے میں آگاہ کیا ہے؟

..... 0 کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر آپ نے اپنے احساسِ شرمساری، مسائل و مشکلات اور رویے کو درست کر لیا ہوتا تو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی بہت ہی مختلف ہوتی؟

..... 0 وہ کون سی ایسی چیز ہے جس کے باعث آپ بہت زیادہ شرمساری محسوس کرتے ہیں (یہ وہ چیز ہو سکتی ہے جس کا اعتراف کرنے کے ضمن میں آپ میں کبھی جرأت پیدا ہو ہی نہیں سکتی)؟

..... 0 کیا آپ اپنے دفتر میں کچھ وقت یہ سوچنے میں صرف کر دیتے ہیں کہ کوئی بھی شخص

آپ کی حقیقی شخصیت سے باخبر نہیں ہو سکتا۔

اپنی روزمرہ ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے تناظر میں مندرجہ بالا سوالات اور ان کے اپنی ذات کے ساتھ تعلق پر سنجیدگی سے غور کیجئے۔ اگر آپ نے ان سوالات کے جواب اثبات میں دیئے تو پھر امکانی طور پر شرم پر مبنی احساسات، آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں رکاوٹ کی حیثیت سے سامنے آ رہے ہیں۔ یہ سب کچھ محض بہت ہی غیر دلچسپ یا محض سادہ معلوم ہو سکتا ہے لیکن شرم کو اپنی ذات پر اس قدر حاوی نہ ہونے دیجئے کہ آپ اپنی اصلاح بھی نہ کر سکیں۔ آپ کی زندگی میں ”شرم“ کا کردار کم از کم قوت کے طور پر ہونا چاہیے۔

اپنی ذات پر شکوک و شبہات:

اپنی ذات پر شک اور عدم اعتماد شرم جیسی ہی ایک کیفیت ہے جو غیر شعوری طور پر آپ کو یاد دلاتی ہے کہ آپ نا اہل ہیں یا لائق نہیں ہیں اور/یا عہدے، فیصلہ سازی کے مراحل یا اپنے پیشے میں ترقی کے حوالے سے مطلوبہ صلاحیت و اہلیت سے محروم ہیں۔ جو بھی فیصلہ آپ کرتے ہیں اس کے متعلق آپ بہت ہی زیادہ غیر یقینیت کا شکار ہوتے ہیں۔ دفتر میں اپنے کردار اور اپنے منصب کے ضمن میں عزت و وقار اور خود اعتمادی سے محروم ہوتے ہیں۔ جب آپ کو کسی قسم کا فیصلہ کرنا پڑتا ہے یا آپ پر کوئی ذمہ داری عائد ہوتی ہے اور یا پھر کسی ملازم یا گاہک کے ساتھ کچھ معاملات طے کرنے پڑتے ہیں تو اس وقت بھی غیر یقینی کیفیت آپ کا احاطہ کیے ہوئے ہوتی ہے۔ اپنی ذات پر شکوک و شبہات اور عدم اعتماد شرم سے اس طور مختلف ہے کہ آپ اپنی پیشہ وارانہ کارکردگی اور کردار کے لحاظ سے خود کو جذباتی طور پر محفوظ نہیں سمجھتے۔ جب آپ کو اپنی ذات پر شکوک و شبہات ہیں تو پھر کسی بھی معاملے میں ایک قطعی موقف اختیار کرنے میں آپ کو مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جب آپ کو کوئی فیصلہ کرنا ہوتا ہے کسی ملازم کو کسی معاملے میں انکار کرنا ہوتا ہے اپنی رائے کا اظہار کرنا ہوتا ہے اور یا پھر کسی منصوبے کے ضمن میں اپنی حتمی رائے کا اظہار کرنا ہوتا ہے تو آپ اس حد تک بے یقینی کی کیفیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ آپ صورت حال سے نمٹ نہیں پاتے۔ جس طرح شرم کی کیفیت میں گرفتار آپ کے ساتھی دفتر میں اپنے کردار

اور منصب کے حوالے سے اپنی رائے کا اظہار نہیں کرتے، آپ بھی انہی کی مانند رویہ اختیار کرتے ہیں۔ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنے اقدامات اور افعال کے حوالے سے بے یقینی، احساس کمتری اور اپنی ذات پر عدم اعتماد جیسی کیفیات کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ جب آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ آپ صحیح وقت پر ضروری فیصلے کرنے سے قاصر ہیں تو آپ اپنے غلط فیصلوں کے حوالے سے غیر ضروری طور پر تفکرات میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اپنی ذہنی جذباتی اور پیشہ وارانہ صلاحیتوں کی حوالے سے شکوک و شبہات اور عدم اعتماد کے باعث آپ مستقل طور پر تفکرات اور پریشانیوں میں گھرے رہتے ہیں۔ ان جذباتی رکاوٹوں اور تفکرات کے باعث آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کی طرف پیش رفت نہیں کر سکتے۔

اپنی ذات میں موجود شکوک و شبہات اور عدم اعتماد کی کار فرمایوں اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اس کے کردار کے ضمن میں مندرجہ ذیل سوالات پر غور کیجئے۔ ہر انسان میں فطری طور پر اپنی ذات کے متعلق شکوک اور بے اعتمادی کسی نہ کسی حد تک ضرور موجود ہوتی ہے۔ اپنی ذات پر شک اور بے اعتمادی کے ضمن میں یہاں جو ذکر کیا جا رہا ہے وہ اس شک اور بے اعتمادی کی وافر مقدار کے متعلق ہے جو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہوتی ہے اور بعض اوقات اپنی بدترین حالت میں آپ کی روزمرہ کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ اپنی ذات پر شک اور بے اعتمادی ایک قسم کی پریشانی ہے جو ہر وقت لاحق نہیں ہوتی۔ اپنی ذات پر شکوک و شبہات اور بے اعتمادی کے مفہوم کو زیادہ واضح طور پر سمجھنے کے لیے شرم کی اس کیفیت کو اپنے ذہن میں تازہ کیجئے جو کافی حد تک آپ کی ذات اور کارکردگی کا احاطہ کیے رکھتی ہے۔ اپنی ذات پر شک اور عدم اعتماد کی کیفیت کے متعلق فہم حاصل کرنا مشکل ہے کیونکہ یہ آپ کی ذات کو شکوک اور بے اعتمادی پر مبنی کیفیات سے نجات حاصل کرنے کے ضمن میں ”حسب معمول سب اچھا ہے“ کی غلط فہمی اور فریب میں مبتلا کر دیتا ہے۔

اپنی ذات پر شکوک و شبہات جانچ کا معیار:

..... کیا آپ کسی کاروباری فیصلے کے متعلق قطعی موقف اختیار نہیں کرتے اور اس کے

حوالے سے اپنی رائے مسلسل تبدیل کرتے رہتے ہیں؟

-○ کیا آپ فیصلہ کرتے ہوئے بہت زیادہ اذیت کا شکار ہو جاتے ہیں؟
-○ کیا آپ اپنی ذات میں موجود شکوک و شبہات کے باعث پریشانی کو کم کرنے کے لیے لوگوں کو خوش کرنے کی حکمت عملی اپنا لیتے ہیں؟
-○ کیا آپ کسی گاہک، ملازم یا افسر کو انکار کرنے یا کسی قسم کا فیصلہ کرنے یا اپنی پسند متعین کرنے سے اجتناب کرتے ہیں؟
-○ کیا آپ اپنی رائے یا خیالات کے عدم اظہار کے ذریعے کسی ناخوشگوار معاملے سے کبھی کبھار کنارہ کشی اختیار کر لیتے ہیں؟
-○ اپنے دفتر میں کسی بھی معاملے کے حوالے سے اپنی ذات یا اپنے منصب پر استفسار کی صورت میں کیا آپ اثبات میں جواب دیتے ہیں؟
-○ جب آپ کو اپنی ذات پر شک اور بے اعتمادی محسوس ہوتی ہے تو اپنی پریشانی کم کرنے کے لیے آپ نتائج کو خاطر میں لائے بغیر اپنا فیصلہ بدل لیں گے؟
-○ کوئی بھی فیصلہ کرتے وقت کیا آپ اپنی فہم، اپنی ذاتی بصیرت اور پیشہ دارانہ تجربے کو نظر انداز کر دیتے ہیں؟
-○ کیا آپ اپنی ذات پر شکوک و شبہات اور بے اعتمادی کے اظہار سے اجتناب کے لیے دانستہ طور پر کسی بھی صورت حال، گاہک یا ذاتی مسئلے کو نظر انداز کر دیں گے؟
-○ کیا آپ کبھی حیران ہوتے ہیں کہ مشکل اوقات میں اپنی ذات پر شکوک اور عدم اعتماد کے بغیر آپ کی پیشہ دارانہ زندگی کی کیفیت کیا ہوگی؟
- مندرجہ بالا سوالات میں سے اگر کئی ایک سوالوں کے جواب آپ کی طرف سے اثبات میں ہیں یا یہ سوالات دفتر میں آپ کی کیفیات سے نزدیک تر ہیں تو پھر اپنی پیشہ دارانہ زندگی میں اپنی ذات پر شک اور بے اعتمادی کے کردار پر غور کیجئے۔
- عدم ارتکاز: اپنے دفتر میں مندرجہ بالا دو مسائل کی موجودگی کے باعث یہ صورت حال نمودار ہوتی ہے۔ جب آپ بے حد پریشان ہوں (اپنی ذات پر شک اور عدم اعتماد) یا شرم کا شکار ہوں یا کسی بھی قسم کے نقصان دہ جذباتی احساسات (مایوسی، افسردگی، تبدیلی کا خوف، افراتفری) میں گرفتار ہوں تو پھر آپ کے لیے اپنی پیشہ دارانہ زندگی کی

طرف توجہ مرکوز کرنے میں بہت مشکل پیش آتی ہے۔ عام طور پر عدم ارتکاز ان دیگر جذباتی مسائل و معاملات کے باعث پیدا ہوتا ہے جنہیں آپ اپنی زندگی میں یا تو حل نہیں کر سکتے یا انہیں آپ مناسب طور پر سمجھ نہیں سکتے۔ عدم ارتکاز کی اس کیفیت کی علامت یہ ہے کہ آپ کسی کام، کسی منصوبے یا کاروباری تجویز کی طرف اپنی توجہ مرکوز کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ دراصل عدم ارتکاز اصل مسئلہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسی چیز ہے جو آپ کے لاشعور میں کہیں پوشیدہ ہے اور آپ کو وقت کے ساتھ چلنے سے روکتی ہے۔ آپ کا عدم ارتکاز آپ کی ذہنی یا نفسیاتی پریشانیوں یا مسائل کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ آپ کے شعور یا لاشعور میں کہیں ناکامی کا خوف چھپا ہوا ہے جو مسلسل طور پر آپ کو اپنے پٹھے میں قدم جمانے سے روکتا رہتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو کسی بھی قسم کی جذباتی محرومی لاحق ہو جس کا اظہار آپ کے دفتر میں یا اپنے گاہکوں کے ساتھ بات چیت کے ضمن میں ہوتا ہو۔

بے شمار مواقع پر عدم ارتکاز کی یہ کیفیت آپ کی زندگی میں تبدیلی کی ضرورت کا ایک پیمانہ ثابت ہو سکتی ہے۔ بہت سے پیشہ دارانہ افراد عدم ارتکاز کی عادت میں مبتلا ہونے کے باعث اپنے کام اور زندگی کے معاملے میں بیزار کن رویے کا مظاہرہ کریں گے، عدم دلچسپی کا اظہار کریں گے یا انہیں ضروری تبدیلیاں کرنے کے حوالے سے مشکلات پیش آئیں گی۔ اس قسم کے احساسات اور خیالات پر ایک ایسی تنبیہ کے طور پر غور کرنا چاہیے کہ اب آپ کے لیے آپ کے پٹھے میں تبدیلی ضروری ہو چکی ہے۔ کسی بھی کام یا پھر محض معلومات کے ایک ذریعے کے ضمن میں اپنے عدم ارتکاز کی اس صلاحیت پر غور کیجئے۔ آپ کا رویہ آپ کو کچھ بتا رہا ہے۔ عدم ارتکاز کی یہ کیفیت ہمیشہ عدم دلچسپی یا پریشانی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اس قسم کا رویہ ایک شخص کے ارتکاز توجہ میں انتشار کے حوالے سے واضح تشخیص کی علامت نہیں ہے بلکہ یہ تو ایک طبی مسئلہ ہے اور عمومی طور پر اس کا علاج ادویات کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ اس کے برعکس عدم ارتکاز اس کیفیت کا نام ہے جس کے باعث آپ اپنے دفتر میں آنے والی فون کالز کا جواب دنیا بھول جاتے ہیں، کسی گاہک کے ساتھ دوبارہ رابطہ نہیں کرتے یا کسی بھی منصوبے پر غور کا معاملہ آپ کے ذہن سے غائب ہو جاتا ہے۔ لہذا آپ کی پیشہ دارانہ زندگی میں کہیں نہ کہیں کوئی خامی یا کمزوری ضرور موجود ہے۔ آپ کے کام کے دوران آپ کا رویہ اور آپ کی کیفیت آپ کے لیے مشکلات کا باعث بن رہی

ہے کیونکہ یہ تو آپ کو معلوم ہے کہ آپ زیادہ کام کر سکتے ہیں اور آپ میں کہیں زیادہ صلاحیتیں موجود ہیں۔

مندرجہ ذیل سوالات پر غور کیجئے کہ اپنے کام کے حوالے سے آپ کا موجودہ رویہ کس طرح آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے دیگر معاملات کی پیش رفت میں رکاوٹ ثابت ہو سکتا ہے۔ بے شمار بیٹیوں اور بیٹوں کو یہ ادراک ہو چکا ہے کہ اگر وہ اپنی زندگی کے متعلق اپنے لاشعور میں پوشیدہ مسائل، فکرو پریشانیوں اور ضروریات کی تسکین کا سامان مہیا کر لیتے ہیں تو پھر ارتکاز توجہ کی ان کی صلاحیت غیر معلوم طور پر بہتر ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات فوری طور پر لاحق ہونے والی عدم ارتکاز کی یہ کیفیت گزشتہ مہینوں یا دو تین برس سے عدم ارتکاز کی بتدریجی نوعیت کی بدترین حالت کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ عدم ارتکاز ایک ایسا مسئلہ نہیں ہے جو اکثر افراد کے لیے مشکلات کا باعث بنتا ہے بلکہ یہ آپ کی زندگی کے اہم مراحل پر پیدا ہونے والے کسی مسئلے کی موجودگی سے آپ کو آگاہ کرتا ہے۔

• عدم ارتکاز..... جانچ کا معیار:

○ کیا کام کے دوران آپ کو اپنی عدم ارتکاز کی صلاحیت کے متعلق معلوم ہونا شروع ہو چکا ہے؟

○ کیا آپ نے گزشتہ چند ماہ یا برس میں اپنے چند خیالات و احساسات اور خواہشات کو نظر انداز کر دیا ہے؟

○ کیا آپ اپنے موجودہ پیشے، کام اور منصب کی بجائے کسی مختلف پیشے، کام یا منصب کے متعلق خواب دیکھتے ہیں۔ وہ پیشہ یا کام کیسا ہوگا اور اس کے اثرات کیا ہوں گے؟

○ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اپنے موجودہ پیشے یا منصب پر بہ امر مجبوری کام کر رہے ہیں؟

○ کیا عدم ارتکاز پر مبنی آپ کا رویہ آپ کے افسران، گاہکوں اور ساتھیوں کے لیے پریشانی کا باعث ہے؟

○ کیا آپ کام سے گریز کے بہانے ڈھونڈتے رہتے ہیں؟

..... کیا آپ اکثر اوقات اپنے کام کو مقررہ وقت پر کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں؟

..... کیا آپ دفتر میں کام کرنے اور پیشہ وارانہ زندگی کی ذمہ داریوں کو قبول کرنے سے فرار کے طریقے تلاش کرتے رہتے ہیں؟

..... کام کے دوران کیا اور چیزیں بھی موجود ہوتی ہیں جو آپ کو اپنی طرف متوجہ کر لیتی ہیں؟

..... کیا آپ سمجھتے ہیں کہ ”ارتکاز توجہ“ کے ذریعے آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ایک نئی تبدیلی لا سکتے ہیں؟

..... کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ایک ایسا پیشہ اختیار کر سکتے ہیں جس میں آپ مکمل اور بھرپور توجہ کے ساتھ کام کر سکتے ہیں؟

..... وہ جذباتی مسائل و معاملات کیا ہیں جو آپ کی ذاتی زندگی میں آپ کے لیے مشکلات کا باعث ثابت ہوتے ہیں؟

یہ بھی غور کیجئے کہ آپ ان چیزوں پر اپنی توجہ مرکوز کرنے کا آغاز کیسے کر سکتے ہیں جو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے لیے اہم اور ضروری ہیں۔ مندرجہ بالا سوالات اس لیے مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ اپنی زندگی میں پوشیدہ ان مسائل کو حل کر سکیں جو آپ کے پیشے اور آپ کی خواہشات کی تکمیل میں رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ عمومی طور پر ارتکاز توجہ اس عمل کا نام ہے جس کے ذریعے ہم اپنی ذات، اپنے پیشے اور اپنی صلاحیتوں کے متعلق غور کرتے ہیں۔ آپ کی عدم ارتکاز کی کیفیت کو آپ کی اس پریشانی میں سے تلاش کیا جا سکتا ہے جو بعض اوقات نہایت ہی نحیف و ضعیف ثابت ہوتی ہے۔ اپنی پریشانیوں کو ختم کرنے اور اپنے باپ کے انداز و اطوار کے فہم کے ذریعے آپ اپنے پیشے میں اپنی عدم ارتکاز کی کیفیت کو ارتکاز توجہ میں بدل سکتے ہیں۔

ترغیب / تحریک: کسی ملازم کی اعلیٰ صلاحیتوں اور اس کی بہترین خوبیوں کو بیان کرنے کے لیے لفظ ”ترغیب / تحریک“ سے زیادہ کوئی بامعنی لفظ موجود نہیں ہے۔ کام کے دوران کسی شخص میں موجود ترغیب / تحریک کی موجودگی یا عدم موجودگی کے باعث پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی یا ناکامی حاصل ہوتی ہے۔ اصل لفظ ”ترغیب / تحریک“ کا مطلب

یہ ہے کہ کسی شخص میں کوئی کام کرنے کے ضمن میں خواہش، ضرورت یا ترغیب پائی جائے۔ جب لوگ ہر روز اپنی ملازمت پر جاتے ہیں، ایک مخصوص پیشے کا انتخاب کرتے ہیں، جملہ فیصلے کرتے ہیں اور اپنا ایک خاص رویہ اپناتے ہیں، تو وہ شخص سب کام اپنی اندرونی ترغیب اور تحریک کے ذریعے سرانجام دیتا ہے۔ اگر کوئی شخص اپنے دل میں کسی بھی کام کے لیے ایک واضح خواہش رکھتا ہے، خواہ یہ واضح مقصد کسی نئے عہدے یا ملازمت کو حاصل کرنے کے لیے ہے یا پھر کسی طویل المدت ہدف کے حصول کے لیے ہے، تو یہ خواہش صرف اور صرف ترغیب اور تحریک کے سبب وجود میں آتی ہے۔

ترغیب/تحریک کے محرکات کے ضمن میں کافی تحقیق ہو چکی ہے جس کے ذریعے معلوم ہوا کہ آپ کی خواہش ہی ترغیبی اور تحریکی قوت کی حیثیت رکھتی ہے۔ انسانی زندگی کے بے شمار پہلو (ذاتی، پیشہ وارانہ، تعلقاتی اور مالی) ہیں اور ان میں سے ہر ایک پہلو کا انحصار اس کی اپنی ترغیب، خواہش اور ضرورت پر ہے۔ اس امر کی آگاہی آپ کے لیے بہت ہی اہم ہے کہ اپنے آپ کو بااختیار بنانے کے لیے روزانہ کی بنیاد پر حتیٰ کہ سالوں کی بنیاد پر آپ کی خواہش کیا ہے۔ جب ایک دفعہ آپ کو یہ آگاہی اور فہم حاصل ہو جاتا ہے تو آپ اپنی خواہش اور ضرورت کی تکمیل کر سکتے ہیں۔

مشہور نفسیاتی محقق، کارل روجرز (Carl Rogers) کا کہنا ہے کہ ایک شخص کی زندگی میں ایک بہت ہی اعلیٰ مقصد حاصل کرنے یعنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی، مالی لحاظ سے مستحکم حالات اور اپنی اندرونی ذاتی اور پیشہ وارانہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے بعض خواہشات کی تکمیل ناگزیر ہے۔ اکثر پیشہ ور افراد کو یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے کہ ان میں ترغیب اور تحریک کا عنصر موجود نہیں ہوتا اور یا پھر وہ اپنے پیشے کے ضمن میں صحیح سمت کی طرف اپنی گہری توجہ بکھو بیٹھتے ہیں جس کے باعث ان میں پیشہ وارانہ زندگی کے معمول کا فقدان نمودار ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ترغیب اور تحریک اور توجہ کے فقدان میں بہت حد تک مشابہت پائی جاتی ہے، لیکن ان میں کافی حد تک فرق بھی موجود ہے۔ آپ کے پیشے کے ضمن میں موجود ان دونوں رکاوٹوں اور مشکلات کو اس بحث کے حوالے سے علیحدہ علیحدہ طور پر دیکھنا چاہیے تاکہ باپ کے کردار اور اہمیت کے لحاظ سے ان کی گہری اہمیت کو بہتر طور پر سمجھا جاسکے۔ اپنے اہداف و مقاصد کے حصول کے ضمن میں آپ کو ترغیب اور تحریک تو

مہیا کی جاسکتی ہے لیکن پھر بھی آپ ارتکازِ توجہ سے محروم ہیں۔ ایک واضح ترغیب، تحریک کے بغیر کسی بھی چیز پر ارتکازِ توجہ کرنا نہایت ہی مشکل ہے۔

خواہ آپ کسی چھوٹے سے خاندانی کاروبار سے منسلک ہیں یا آپ کسی بڑے ادارے میں کام کرتے ہیں یا پھر آپ گھر میں کوئی کام کرتے ہیں تو پھر ترغیب اور تحریک سے مالا مال لوگ ہی بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس بحث کا مقصد اس اخلاقی نتیجے پر پہنچنا نہیں ہے کہ کون سی قسم کی ترغیب اور تحریک صحیح ہے، کون سی غلط ہے، کون سی اچھی ہے یا کون سی بُری ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ترغیب/تحریک کے متعلق کوئی بھی سنجیدہ گفتگو اور بحث ایک شخص کی زندگی میں بہتری اور کامیابی اور اس شخص کے آس پاس کے لوگوں کو فوائد پہنچنے کے تناظر میں کی جاتی ہے۔ بہت سے پیشہ ور افراد اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے علاوہ بہت سی تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں گے ان تبدیلیوں میں شادی شدہ زندگی کا آغاز یا بچے ہونے یا بچوں کی بہترین پرورش کرنے کا عمل شامل ہے۔ زندگی میں برپا ہونے والی ان اہم تبدیلیوں کو اس شخص کی اپنی ترغیب و تحریک اور پیشہ وارانہ زندگی کے اہداف سے دوبارہ ہم آہنگ کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنی زندگی میں موجود مختلف پہلوؤں کی بنیاد پر قائم اپنی دفتری ترغیب و تحریک کے متعلق تازہ آگاہی اور نظر ثانی ایک نہایت ہی معقول اور عقلمندانہ فیصلہ ہے۔ چوالیس سال کی عمر میں آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے ضمن میں ترغیب و تحریک کا عنصر آپ کی تیس برس کی عمر کے لحاظ سے مختلف ہوگا۔ اسی اصول کا اطلاق اٹھائیس سال کی عمر اور پھر چون برس کی عمر کے تقابل کے ضمن میں بھی اسی طرح ہوگا۔

اگر آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ترغیب و تحریک کا فقدان ہے تو اپنے پیشے میں ارتکازِ توجہ حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سوالات پر غور کیجئے۔

○ کیا آپ جانتے ہیں کہ بطور خاص آج دفتر میں کام کے لیے آپ کو کون سی چیز ترغیب/تحریک مہیا کرتی ہے؟

○ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں اس وقت بہت ہی اہم تین چیزیں کون سی ہیں؟

○ کیا آپ کے پاس اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے ایک سال، تین سال اور پانچ سال

اہداف و مقاصد کی تکمیل کے لیے کوئی منصوبہ یا تجویز موجود ہے؟

○ کیا آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنی سب سے زیادہ اندرونی اور پوشیدہ خواہش

سے واقف ہیں؟

-○ کیا آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ترغیب و تحریک کا کوئی عنصر اور کردار موجود ہے؟
-○ کیا آپ زیادہ دنوں تک اپنی ملازمت پر جانے سے بہت زیادہ خوفزدہ ہیں؟
-○ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے گزشتہ پانچ برس کی نسبت اب کتنی کوشش کرتے ہیں؟
-○ کیا آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنے دفتری ساتھیوں کی نسبت خود میں زیادہ حوصلہ مندی، ترغیب اور تحریک پاتے ہیں؟
-○ کیا آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کے ساتھی، آپ کے افسران اور گاہک آپ کو ایک حوصلہ مند شخص سمجھتے ہیں؟
-○ کیا آپ اپنے پیشوں میں تبدیلی کے خواہش مند ہیں؟
-○ کیا آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں جوش و جذبے سے محروم ہیں؟
-○ کیا آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ترغیب/تحریک، پیشہ وارانہ خواہش اور ارتکاز توجہ کا ایک مخصوص کردار ہے۔

یہ سوالات آپ کی ذاتی زندگی میں آپ کے کام (ملازمت/کاروبار) کے حوالے سے آپ کی ترغیبی اور تحریکی پریشانیوں اور خواہشات پر غور و فکر کے لیے مرتب کیے گئے ہیں۔ یہ عین ممکن ہے کہ آپ اپنی زندگی کے کسی ایک پہلو کے ضمن میں ترغیب اور تحریک اور حوصلہ مندی پائیں اور اپنی زندگی کے دیگر مختلف پہلوؤں کو اس ترغیب، تحریک اور حوصلہ مندی سے خالی پائیں۔ اگر آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ترغیب، تحریک اور حوصلہ مندی موجود ہے تو آپ کامیابی کی طرف بڑھ سکتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ترغیب، تحریک اور حوصلہ مندی موجود نہیں ہے تو آپ کی کامیابی کا راستہ مسدود ہو سکتا ہے۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ترغیب/تحریک اور حوصلہ مندی کا فقدان ایک خامی اور کمزوری ہے جس کے وقوع کو کسی بھی طرح روکا نہیں جاسکتا۔ اپنی زندگی میں اعلیٰ معیار کی ترغیب، تحریک اور حوصلہ مندی اپنے باپ کے اثرات کے فہم کے ذریعے پیدا ہونے والی بصیرت کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔

ذالی ذمہ داری: باپ کی اہمیت اور کردار کے حوالے سے یہ نہایت ہی

طاقت و رخصت کسی شخص کی زندگی کے حوالے سے مؤثر اہمیت کا حامل ہے۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ذاتی ذمہ داری کو داخل کرنے اور اسے اپنانے کے ذریعے ایک شخص کے پیشے میں ترقی کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہونے والے بے شمار عام جذباتی اور ذہنی مشکلات و مسائل دور ہو جاتے ہیں۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ذاتی ذمہ داری داخل اور اپنانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اپنے باپ کو مورد الزام ٹھہرائیں، ملازمت حاصل نہ کر سکنے کے باعث دوسروں پر انگلی اٹھائیں، یا کام کے دوران مشکل حالات میں ذاتی طور پر ملوث ہونے سے گریز کریں۔ اس کے برعکس، ذاتی ذمہ داری کو اپنانے کا مقصد یہ ہے کہ کسی بھی اچھی یا بری صورت حال میں اپنے کردار کا تجزیہ اور فہم حاصل کیا جائے۔ جو شخص اپنے دفتر میں دوسرے افراد کو مورد الزام ٹھہراتا، اس شخص میں زبردست قوت اور توانائی موجود ہوتی ہے۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ذاتی ذمہ داری اپنانے اور داخل کرنے کے باعث کسی بھی قسم کی فیصلہ سازی اور کسی بھی قسم کی سرگرمی انجام دینے کے ضمن میں اخلاقی سوچ، اخلاقی رویہ، مسئلہ حل کرنے کی تحقیقی قوت اور پیشی بنی کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ کسی بھی مخصوص صورت حال میں اپنے افعال یا منصب کا دفاع کرنے یا لوگوں کو اپنی بے گناہی کا یقین دلانے میں آپ کی جذباتی اور ذہنی توانائی ضائع نہیں ہوتی۔

ذاتی ذمہ داری کے متعلق سمجھ بوجھ حاصل کرنے اور اس کو عملی طور پر اپنائے بغیر آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کسی بھی سطح پر کامیابی اور ہم آہنگی حاصل نہیں کر سکتے۔ کسی شخص کی ذاتی زندگی میں ان اندرونی خوبیوں اور فہم و شعور کی موجودگی کے بغیر آپ کے لیے اپنے پیشے میں کوئی قابل ذکر کامیابی حاصل کرنا ممکن نہیں ہے۔ گزشتہ چند برسوں کے دوران پیشہ وارانہ نامعقول واقعات، ان تکلیف دہ یادوں کو تازہ کرتے ہیں کہ اس وقت کیسے حالات پیش آتے ہیں جب دفتر میں لوگ یہ سوچتے ہیں کہ وہ بغیر کسی حصہ کے اپنا کوئی بھی کام انجام دے رہے ہیں۔ اسی طرح کے لوگ دوسرے لاکھوں افراد کے لیے بے انتہا مشکلات و مسائل پیدا کرتے ہیں کیونکہ وہ اپنے خیالات، احساسات اور افعال کے ضمن میں اپنی ذاتی ذمہ داری کو محسوس نہیں کرتے۔

پیشہ وارانہ عدم تحفظ، خود اعتمادی میں کمی، شرم، ارتکاز توجہ کا فقدان اور اپنی ذات پر شکوک و شبہات جیسے تمام عناصر و عوامل مجموعی طور پر آپ کو اپنے افعال کی سرانجام دہی میں

کھل ذمہ داری اپنانے اور داخل کرنے سے روکتے ہیں۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں بے چینی، پریشانی و تناؤ کو کم کرنے اور اپنے دفتر میں اپنے لیے عزت و احترام حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے افعال کو سرانجام دینے کے ضمن میں زیادہ ذمہ داری کا مظاہرہ کریں۔ جب آپ یکے بعد دیگرے مختلف پیشوں میں کامیابی حاصل نہیں کر سکتے تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ذمہ داری کی عدم موجودگی جیسے مسئلے کو مناسب اہمیت نہیں دیتے۔ اسی طرح اپنی تمام پیشہ وارانہ زندگی میں کھل اور بھرپور ذمہ داری کے باعث آپ اپنے پیشوں کے انتخاب کے ضمن میں نہایت جوش و خروش اور خود کو نہایت پرسکون اور مطمئن محسوس کر سکتے ہیں۔ اس حقیقت کے ادراک کے ذریعے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنی مرضی اور خواہش کے مطابق کامیابی اور ترقی حاصل کر سکتے ہیں۔ ذاتی ذمہ داری آپ کی شخصیت میں توانائی اور قوت پیدا کرتی ہے۔

جب لوگ یہ تسلیم کر لیتے ہیں کہ ان کی پیشہ وارانہ زندگی میں ناکامی کا ذمہ دار کوئی اور شخص نہیں ہے تو پھر یہ اعتراف انہیں ذاتی طور پر با اختیار توانا اور مضبوط بناتا ہے۔ ہم نے کتنی دفعہ لوگوں کو اپنے کام کے معاملے میں یہ کہتے سنا ہے کہ انہیں اپنی ملازمت سے فراغت یا اپنی کامیابی کے احساس کی ہرگز پرواہ نہیں ہے؟ اس ضمن میں ہمیشہ کوئی نہ کوئی دوسرا شخص قصور وار ہوتا ہے اور یا پھر ایسے حالات ذمہ دار ہوتے ہیں جو اس کے بس میں نہیں ہوتے۔ اس قسم کے حقائق کبھی کبھار ہی سامنے آتے ہیں اور اگر کبھی سامنے آتے ہیں تو وہ صحیح اور سچ ہوتے ہیں اور لوگوں کی سادہ لوحی پر مبنی ہوتے ہیں۔ کسی بھی مخصوص معاملے میں ایک کاروباری معاملے میں یا کسی بھی منصوبے کے ضمن میں ابتدائی اور اختتامی اقدامات کے حوالے سے فہم و ادراک اور شعور آپ کو آپ کے ساتھیوں کو اپنی صلاحیت اور اہلیت کے مطابق کام کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ جب لوگ اپنے کام اور اپنی پسند اور خواہشات کے حوالے سے اپنی ذمہ داری اپنانے اور محسوس کرنے کے ضمن میں ایک ہی موقف اختیار کرتے ہیں تو یہ عمل ان کی اعلیٰ کارکردگی کو ظاہر کرتا ہے۔

اگر آپ کی زندگی کے معمولات میں ذاتی ذمہ داری اپنانے اور داخل کرنے کے حوالے سے مندرجہ ذیل سوالات آپ کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں تو پھر یہ غور کیجئے کہ آپ اپنی طرز زندگی کیسے تبدیل کر سکتے ہیں۔ اس قسم کا قدم یا عمل اس شخص کے لیے

اپنے طرز زندگی میں تبدیلی کے آغاز کے ضمن میں کبھی بھی تاخیر کا باعث نہیں ہوتا جو اپنے فیصلوں اور اپنی تمام سرگرمیوں کے لیے خود کو ذمہ دار سمجھتا ہے۔

ذاتی ذمہ داری..... جانچ کا معیار:

○..... جب دفتری معاملات میں کوئی بھی مسئلہ اٹھ کھڑا ہوتا ہے تو کیا آپ خود بخود معذرت خواہانہ رویہ اپنالیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اس مسئلے کا ذمہ دار کوئی دوسرا شخص ہے؟

○..... کیا آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کس مسئلے یا کسی بھی قسم کا موقع ہاتھ سے گنوانے کی ذمہ داری کسی دوسرے شخص پر ڈال دیتے ہیں یا کسی دوسرے شخص کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں؟

○..... کیا آپ اپنی کارکردگی کے حوالے سے تنقید برداشت کر سکتے ہیں؟

○..... کیا آپ خود کو ایک ایسا شخص سمجھتے ہیں جو اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں میں ذاتی ذمہ داری کا مظاہرہ کر سکتا ہے؟

○..... جب کسی معاملے میں گاہک کا موقف صحیح ہوتا ہے اور آپ کا موقف غلط تو کیا آپ اپنی غلطی کا اعتراف کر لیں گے یا اپنی غلطی کے لیے مختلف بہانے بنانے کی کوشش کریں گے؟

○..... کیا آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں دوسروں پر الزام تراشی اور دوسروں کے ساتھ ناراضگی کا کوئی کردار ہے؟

○..... کیا آپ اپنے کسی افسر یا ماتحت سے اپنے موقف کی وضاحت کے لیے گفتگو کرتے ہیں؟

○..... کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اخلاقی اقدار کا پاس کرتے ہیں؟

○..... کیا آپ کا باپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنی پسند حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ ذاتی ذمہ داری محسوس کرتا ہے؟

○..... کیا آپ سمجھتے ہیں یا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کا باپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں

اخلاقی اقدار کا پاسدار تھا؟

○ کیا آپ اپنے موقف یا منصوبہ کو بہتر انداز میں پیش کرنے کے لیے حقائق کو توڑ موڑ کر بیان کرتے ہیں؟

○ آپ کی موجودہ اور آئندہ پیشہ وارانہ کامیابی اور ترقی کے حوالے سے آپ کی ذاتی ذمہ داری کا کیا کردار ہے؟

اگر آپ اپنی گزشتہ پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والی رکاوٹوں کو دور کرنا چاہتے ہیں اور اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے متعلق معلومات اور علم میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں تو اس ضمن میں تحقیق و جستجو کی خاطر یہ سوالات بہت ہی اہم ہیں۔ اپنے افعال اور اپنے فیصلوں کے بارے ذمہ داری محسوس کرنے کی صلاحیت ایک ایسا طریقہ اور راستہ ہے جس کے ذریعے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی بلکہ اپنی ذاتی زندگی کی خواہشات کی تکمیل کر سکتے ہیں۔

جذبائی ناچنگگی: یہ عنصر بظاہر تو لا تعلق محسوس ہوتا ہے لیکن اپنے دفتر میں کسی دوسرے زیر غور عنصر کی نسبت یہ عنصر نہایت ہی اہمیت کا حامل ہے۔ جذبائی طور پر پختہ ایک خاتون اور دفتر میں صنف مخالف کے مقابلے میں اس کے رویے کو نسبتاً زیادہ آسانی سے بیان کیا جا سکتا ہے۔ یعنی کبھی دوسرے شخص کے جذبات، رویے اور خیالات کے متعلق رد عمل ظاہر کیے بغیر ان کے ادراک اور ان کو سمجھنے کی صلاحیت۔ مزید برآں آپ میں اپنی شخصیت کے پس منظر سے علیحدہ ہو کر دوسرے شخص کے پس منظر، اعتقادات اور رویوں کو سمجھنے کی صلاحیت موجود ہونی چاہیے۔ آپ اپنے خیالات و احساسات دوسروں پر مسلط نہیں کرتے۔ آپ یہ نہیں سمجھتے کہ مشکل صورت حال میں ہر شخص آپ ہی کی طرح سوچتا اور رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ ایک ذاتی معاملے کے حوالے سے اپنی ذات کے لیے طمانیت اور سکون حاصل کرنے کے لیے آپ کو دوسروں کی منظوری درکار نہیں ہے۔

دوسرے یہ کہ جذبائی ناچنگگی ایک ایسی صلاحیت ہے جس کے ذریعے آپ اپنے احساسات، جذبات اور ضروریات و خواہشات کو تعمیری اور مثبت انداز میں دیکھ سکتے ہیں، انہیں سمجھ سکتے ہیں اور ان کا اظہار بھی کر سکتے ہیں۔ جذبائی ناچنگگی اپنے دفتر میں اپنے خیالات کو دوسروں پر مسلط کیے بغیر ان کے اظہار اور ادراک کے ضمن میں عدم صلاحیت کا

نام ہے۔ مستقل اور مسلسل غصہ جذباتی ناچٹنگی کی علامت ہے۔ جذباتی ناچٹنگی، کسی دوسرے فرد کے نقطہ نظر کو سمجھنے اور کسی خاص واقعے کے ضمن میں اپنے غصے اور مایوسی کے اظہار کی عدم صلاحیت کا نام ہے۔ جب آپ اپنے خیالات و احساسات کا اظہار صرف غصے ہی کے ذریعے کرتے ہیں تو اس صورت میں یہ غصہ آپ کے لیے ایک مشکل صورتِ حال اختیار کر لیتا ہے۔

جذباتی ناچٹنگی کا ایک اور عنصر ”تحمل و برداشت کی کم صلاحیت“ ہے۔ جو لوگ ”تحمل و برداشت کی کم صلاحیت“ کا شکار ہوتے ہیں انہیں عام طور پر اس صورتِ حال میں گرفتار کہا جاتا ہے کہ جب وہ کسی بھی معاملے میں اپنی توقعات کے برعکس صورتِ حال کا سامنا کرتے ہیں تو وہ بے صبری اور عدم تحمل و برداشت کے سبب ”بھڑک“ اٹھتے ہیں۔ تحمل و برداشت کی عدم صلاحیت کے باعث آپ کسی بھی معاملے کو گہری نظر سے دیکھنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ تحمل و برداشت اور صبر کی بہت زیادہ صلاحیت کی موجودگی کے باعث آپ اپنے دفتر میں گرم مزاجی کی نسبت صبر اور فہم و شعور کا مظاہرہ کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ کسی بھی مشکل یا پریشانی کا سامنا اور مقابلہ کرنے کے ضمن میں جذباتی عدم صلاحیت کے باعث انسان میں ہر طرح کی مستقل عادات اور رویے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان پریشان کن احساسات سے نجات حاصل کرنے کے لیے وہ ذہنی صلاحیتوں کی بیداری و ذہنی سکون پہنچانے والی ادویات یا قانونی یا غیر قانونی اشیاء (الکوحل یا میری حوانا یا دردر رفع کرنے والی ادویات) استعمال کرتے ہیں۔ نشہ آور ادویات کے بے تحاشا استعمال کا مقصد یہ ہے کہ مایوسی، ناامیدی اور جذباتی اذیت کے احساس کو ختم کیا جائے۔ اکثر مستقل عادات اور رویے جذباتی طور پر گزشتہ پندرہ برس سے مسلسل طور پر موجود ہوتے ہیں۔ جذباتی طور پر یہ مشکلات اور مسائل ایک شخص کو بلوغت کی عمر میں ظاہر ہونے والی سوچ اور اندازِ فکر میں گرفتار رکھتے ہیں اور زندگی میں پیش آنے والی مشکلات اور مسائل کا سامنا اور مقابلہ کرنے سے روکتے ہیں۔ اس طرح دفتر، ایک شخص کے لیے مسلسل پریشانی اور اذیت کا باعث بن جاتے ہیں۔ جذباتی طور پر ناچٹنے والا اپنے دفتری معاملات میں کسی بھی پریشان اور مایوس کن صورتِ حال سے گریز کرنے کی کوشش کریں گے۔ وہ اپنی زندگی اپنے دفتر اور دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات و روابط کے معاملات کو سنبھالنے میں قطعاً

کامیاب نہیں ہو سکتے۔

صاف اور واضح سوچ اور اندازِ فکر اور پرسکون و مطمئن رہنے کا عمل، اس ذاتی ایمان و ایقان کو ظاہر کرتا ہے کہ دنیا ایک ایسا محفوظ و بے خطر مقام ہے جہاں دفتر، گاہکوں اور افسروں کے حوالے سے پیش آنے والے غیر متوقع حالات سے نمٹنے کے لیے جذباتی تحمل و برداشت کا عنصر وجود میں آتا ہے۔ غیر یقینی کیفیت، خطرہ/اندیشہ اور توقعات، یہ سب باپ کی اہمیت اور کردار کے متعلقہ عوامل و عناصر ہیں اور ان سب کا تعلق جذباتی پختگی سے ہے۔ ذیل میں درج سوالات کے ذریعے اپنے دفتر میں کام کے دوران بے چینی و پریشانی، مایوسی اور اذیت کا سامنا کرنے کی اپنی صلاحیت پر غور کیجئے۔ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں پیش رفت اور کامیابی حاصل کرنے کی صلاحیت کے لیے آپ کی جذباتی پختگی نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ یہ تمام معاملات و مسائل، آپ کی روزمرہ زندگی میں آپ کے باپ کے کردار اور اہمیت کے عملی نفاذ سے منسلک ہیں۔

جذباتی نا پختگی..... جانچ کا معیار:

- کیا آپ کو اپنے دفتر میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ اپنی مایوسی و پریشانی کے اظہار میں مشکل پیش آتی ہے؟
- کیا آپ اپنے دفتر میں کام کے دوران معمولی سے اختلاف کے باعث بھڑک اٹھتے ہیں؟
- کیا آپ کو آپ کے کسی دفتری ساتھی، افسر یا گاہک نے یہ بتایا ہے کہ آپ ایک ”غصیلے“ اور ”گرم مزاج“ شخص ہیں؟
- کیا آپ کو یہ معلوم ہے کہ دفتری معاملات میں آپ کے رویے کے باعث آپ کے ساتھی آپ سے بات کرتے ہوئے خوف زدہ ہو جاتے ہیں یا آپ سے بات کرنے میں ہچکچاتے ہیں؟
- کیا آپ اکثر اس فکر اور پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں مشکلات و مسائل سے جذباتی طور پر کس طرح نمٹیں؟
- کیا آپ اپنے دفتر میں مختلف رونما ہونے والی تبدیلیوں کے باعث جذباتی اور ذہنی

طور پر مشکلات، مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں؟

○ آپ اپنے کام کے دوران اپنے پر طاری ہونے والی مایوسی سے جذباتی طور پر کس طرح نمٹتے ہیں؟

○ کیا آپ نے کبھی کسی دفتری کام میں پریشان کن صورت حال کے باعث ملازمت سے استعفیٰ دیا یا دفتر سے غیر حاضری کے باعث چھٹی کی؟

○ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اپنے دفتر میں جذباتی طور پر پختگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو پھر آپ کسی اختلاف یا تنازعے کی صورت میں کیا رد عمل ظاہر کرتے ہیں؟

○ اس وقت دفتر میں آپ کی مایوسی اور پریشانی کی سب سے بڑی وجہ کیا ہے؟ آپ اس صورت حال کو ایک مثبت اور تعمیری انداز میں کیسے سنبھال رہے ہیں؟

اپنی صحت اور خوشی کی نفسیاتی و جذباتی حالت کے تجزیے کے لیے مندرجہ بالا سوالات پر غور کیجئے۔ ہر شخص کو پریشانیوں، مایوسیوں اور نا کامیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ آپ ان بظاہر لا محدود مشکلات و مسائل سے کس طرح عہدہ برآ ہوتے ہیں۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کا انحصار آپ کے دفتر میں آپ کے کام کے دوران پیش آنے والی مشکلات و مسائل کے ضمن میں آپ کے رد عمل اور جذباتی اثرات پر ہے۔ آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے متعلق فہم و ادراک اور آپ کی موجودہ پیشہ وارانہ زندگی کے لیے جذباتی طور پر وضع کردہ راستے کے درمیان باہمی تعلقات ہی وہ راستہ اور طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ اپنی ذات میں جذباتی پختگی داخل کر سکتے ہیں۔

نا کامی کا خوف: آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کو پیش آنے والے چھ مسائل جن پر پہلے ہی سیر حاصل گفتگو اور بحث ہو چکی ہے۔ ”نا کامی کا خوف“ ایک نہایت بلکہ سب سے زیادہ اہم مسئلہ ہے۔ بہت سے پیشہ وارانہ افراد کھلے دل سے یہ اعتراف کریں گے کہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں انہیں ”نا کامی کے خوف“ پر مبنی لمحات کا سامنا کرنا پڑا اور یا تو انہوں نے ان لمحات کے مطابق عمل کیا، یا انہیں نظر انداز کیا، یا کسی بھی طرح ان پر عمل کیا۔ ہر شخص نا کامی کے خوف کے متعلق فہم و ادراک تو رکھتا ہے، مگر چند ہی لوگ کھلے دل سے اور ایمانداری سے اس کا سامنا اور مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ پیشہ ور افراد جو یہ بصیرت

اور ادراک حاصل کر لیتے ہیں کہ یہ ناکامی ان کی پیشہ وارانہ زندگی کے لیے کس قدر مفید ثابت ہو سکتی ہے وہ لوگ ہوتے ہیں جو کامیابی اور ذاتی طمانیت و تسکین کا نہایت اعلیٰ معیار حاصل کرتے ہیں۔

اس امر کا ادراک و شعور انتہائی اہم ہے کہ ”ناکامی“ ایک ایسی اصطلاح ہے جس کا تعلق کسی خاص شخص کے ساتھ ہوتا ہے۔ پیشہ وارانہ یا ذاتی ناکامی کو جانچنے کے لیے درحقیقت کوئی حقیقی رہنما اندازِ فکر یا معیار مقرر نہیں ہے۔ مثال کے طور پر ایک خاتون کی کامیابی بغیر کسی شک و شبہ کے دوسری خاتون کی ناکامی تصور کی جا سکتی ہے۔ کسی شخص کے ”ناکامی کے خوف“ کو اس شخص کے انفرادی تاریخی پس منظر کو سامنے رکھ کر ہی سمجھا جا سکتا ہے۔ باپ کی اہمیت و کردار کے جملہ پہلوؤں و مسائل کے لحاظ سے کامیابی اور ناکامی اہم مرکزی حیثیت رکھتی ہے۔ ایک باپ بیٹی اور باپ بیٹے کے درمیان تعلق ناکامی یا کامیابی کے حوالے سے ایک مخصوص فہم و ادراک کا حاصل ہوتا ہے آپ کے دفتر میں آپ کی پیشہ وارانہ کامیابی اور پیش رفت، خطرہ مول لینے پر مبنی رویہ، پیشہ وارانہ زندگی کے انتخابات اور جذباتی صحت ان تمام عناصر کا تعین ”خوف کی موجودگی“ کے تحت ہوتا ہے۔

آپ نے زندگی میں ناکامی اور کامیابی کے متعلق جو کچھ بھی سیکھا، اس کا آغاز آپ اور آپ کے والد کی طرف سے ہوا۔ اس امر کا ادراک اور انتخابات کی ترجمانی جو یہ ظاہر کرتے ہیں کہ آپ ایک کامیاب اور ناکام انسان کی حیثیت سے اپنی زندگی کو کیسے دیکھتے ہیں، آپ کے لیے نہایت ہی اہم ہے۔ جو مرد اور خواتین اپنے ناکامی کے خوف کے باعث مشکلات و اذیت کا شکار ہو جاتے ہیں، بد قسمتی سے وہ اپنے مسئلے کی علامات کا سامنا کرتے ہیں۔ ناکامی کا خوف مختلف گہرے غیر تشخیص شدہ مسائل مثلاً مایوسی، افسردگی، پریشانی، شرم، تنہائی اور محبت سے محرومی کی علامت ہے۔ ناکامی خالصتاً ایک ذاتی معاملہ اور مسئلہ ہے جسے آپ اپنے متعلق خود ہی سمجھ سکتے ہیں۔ اس ضمن میں لوگ جس غلطی کے مرتکب ہوتے ہیں وہ یہ ہے کہ وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش رفت اور کامیابی کا تعین کسی دوسرے شخص کی ترقی و کامیابی کے ذریعے کرتے ہیں۔ کامیابی اور ترقی کے اصول و قوانین عقائد و اعتقادات اور مقاصد و اہداف خاص طور پر ذاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ دوسرے یہ عقائد و اعتقادات وہ معاملات و مسائل ہیں جنہیں آپ نے اپنے والد کے

ساتھ یا والد کے بغیر پرورش کے دوران سیکھا۔ ان اعتقادات اور عقائد کی زیادہ تر تعداد غیر شعوری ہوتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے دفتر میں بھی ان کا کردار اور اہمیت ختم ہو جاتی ہے۔ آپ شعوری طور پر جس قدر زیادہ ناکامی اور کامیابی کے متعلق معلومات اور علم حاصل کرتے ہیں، آپ اپنے پیشے کے متعلق اتنے ہی زیادہ انتخابات اور قوت حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ جس قدر زیادہ طور پر یہ تسلیم و اعتراف کر لیتے ہیں کہ ناکامی کا خوف، کاروباری خطرات مول لینے اور اپنے خوابوں و تصورات کے لیے کوشش و جستجو کرنے، ان سب چیزوں کا آغاز آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے آغاز کے ساتھ ہوا، تو آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں آزادی اور خود مختاری کے اتنا ہی قریب ہو جائیں گے۔ آپ کے لیے یہ امر بہت اہم ہے کہ خوف کے عنصر پر مبنی اس قسم کے مسائل و مشکلات کو ایسے معاملات کے طور پر دیکھنے کا آغاز کریں، جنہیں حل کیا جاسکتا ہے اور جنہیں اپنی کامیابی کے راستے سے دور کیا جاسکتا ہے۔ جب ایک مرد یا عورت ان معلوم شدہ احساساتِ خوف کو اپنی ذات پر طاری کر لیتی ہے تو یہ عمل ایک ایسے سے کسی طور کم نہیں۔ دوبارہ ذہن نشین کر لیں کہ ناکامی کا خوف ایک تعلقاتی اصطلاح ہے جسے صرف آپ اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے تناظر میں سمجھ سکتے ہیں۔ آپ نے اپنے باپ کی اہمیت و کردار کا مشاہدہ کرنے، باپ کی طرف سے کچھ باتیں سننے اور باپ کے متعلق آگہی حاصل کرنے کے متعلق جو چیزیں آپ نے خوف، ناکامی اور کامیابی کے متعلق سیکھی ہیں، مندرجہ ذیل سوالات انہی کے متعلق ہیں۔ اپنی روزمرہ ”پیشہ وارانہ“ زندگی میں پیش آنے والی مشکلات کے متعلق مشاہدات کی اس قوت کی اہمیت کم نہ کیجئے۔ خواہ آپ نے اپنے باپ کے متعلق کبھی کچھ نہیں سنا یا آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کبھی نہیں رہے، تو آپ نے پھر بھی اپنے باپ کے متعلق باتیں اپنے افراد خانہ کی وساطت سے سنیں۔ آپ کی ماں، رشتہ دار اور خاندانی دوست، یہ سب لوگ آپ کے والد کے متعلق جانتے تھے اور انہوں نے آپ کے باپ کے متعلق یہ تمام معلومات آپ کو منتقل کیں۔

ناکامی کا خوف..... جانچ کا معیار:

○ ان لوگوں کے متعلق آپ کے باپ کی کہی یا ان کہی کیا رائے ہے جو کچھ کرنے کی

○ کوشش کرتے ہیں اور ان کی توقعات کے مطابق نتائج برآمد نہیں ہوتے؟
○ کیا آپ کو کبھی معلوم ہوا کہ آپ کے باپ نے کبھی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے لحاظ سے خطرہ مول لیا؟

○ آپ نے اپنے باپ کی ناکامی اور کامیابی کے ذریعے کیا سبق حاصل کیا؟
○ آپ کے اپنے خاندان میں کامیابی اور ناکامی کے ضمن میں آپ کے باپ کا کیا کردار ہے؟

○ کیا آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کے اپنے مقصد کے ساتھ وابستگی کا بہت زیادہ کردار ہے؟

○ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کی کامیابی اور ناکامی کے ضمن میں رقم کا کوئی کردار ہے؟
○ آپ کے باپ نے اپنی ناکامی کے ضمن میں کیا رویہ اختیار کیا؟
○ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں وہ کون سی چیز ہے جس کے متعلق آپ بہت زیادہ خوف زدہ یا فکر مند ہیں؟

○ آپ اپنی کامیابی اور ناکامی کا کیا مفہوم لیتے ہیں؟

○ آپ اپنی ناکامی کے خوف کے متعلق کیا رویہ اختیار کرتے ہیں؟

○ آپ اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں ناکامی کے خوف کے متعلق کیا رویہ اختیار کرتے ہیں؟

○ آپ کی زندگی میں وہ واحد چیز کیا ہے جس کے باعث آپ نے کامیابی حاصل کی؟

مندرجہ بالا سوالات پر غور کیجئے کیونکہ ان کے جوابات آپ کی سابقہ پیشہ وارانہ

زندگی میں کیے گئے آپ کے فیصلوں کے متعلق غیر شعوری طور پر راہنمائی کریں گے۔ آپ

دفتر، کامیابی، ناکامی اور خطرہ مول لینے پر مبنی رویے کے ضمن میں اپنے باپ کی اہمیت اور

کردار کے تناظر میں جتنا زیادہ فہم و ادراک حاصل کریں گے، آپ اس قدر زیادہ آسانی

سے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش رفت کے ضمن میں فیصلے کر سکیں گے۔ یہ سوالات باپ

کے متحرک کردار اور اہمیت کے مرکزی پہلو کا احاطہ کرتے ہیں۔ زندگی کے ایک حصے میں

آپ پر اپنے باپ کی طرف سے کیا اثرات مرتب ہوئے اور اپنی زندگی کے دوسرے حصے

میں آپ نے اپنے باپ کے رویے سے کیا سیکھا اور آپ نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی کی

پچیدہ بھول بھلیوں اور بھنور میں کیسے اپنے لیے محفوظ راستہ تلاش کیا۔ ہم آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار کے اندرونی پہلوؤں کا مکمل طور پر احاطہ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ بہت سے لوگوں کی زندگی کے مشکل اور اہم اوقات میں ناکامی کا خوف ان کے پاؤں کی سب سے مضبوط زنجیر بن جاتا ہے۔ کہنے کی حد تک اس کا حل یہ ہے کہ پاؤں کی اس زنجیر کو کھول دیا جائے اور اس زنجیر کو کھولنے کے لیے ناکامی اور کامیابی کے متعلقہ اسباب و وجوہات پر دیانتدارانہ انداز میں غور و فکر کیا جائے۔

خلاصہ:

ذرا سوچئے اور غور کیجئے کہ باپ کی اہمیت اور کردار کے متعلق سات مسائل و معاملات میں سے کون سے مسائل آپ کی موجودہ پیشہ وارانہ زندگی پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔ اگر آپ نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کبھی کسی قسم کے غیر تعمیری اور منفی رویے کا مظاہرہ کیا ہو تو اسے محسوس کر کے نہ تو حوصلہ ہاریئے اور نہ ہی دل شکنی محسوس کیجئے۔ اس باب کا مقصد یہ تھا کہ آپ کو آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے کچھ پوشیدہ معاملات، مسائل اور پریشانیوں سے آگاہ کیا جائے۔ مندرجہ بالا مسائل میں سے بہت سے مسائل ایسے ہیں جن کا آپ کافی عرصے سے شکار ہیں اور ضروری ہے کہ ان مسائل کی تشخیص و شناخت کے بعد انہیں حل کرنے کی طرف توجہ مرکوز کی جائے۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اہم تبدیلی لانے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ کہ اپنی بہترین صلاحیتوں کے ذریعے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والی ان رکاوٹوں کے متعلق مکمل اور بھرپور فہم حاصل کیا جائے جو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کبھی نہ کبھی آپ کے راستے میں موجود رہی تھیں اور آپ نے ان کا مقابلہ اور سامنا کرنے کی کوشش بھی کی تھی۔

اس کتاب کے آئندہ پانچ ابواب میں ہم آپ کے باپ کے ان مخصوص پدرانہ انداز کے متعلق گفتگو اور غور کریں گے جن کے تحت آپ کی پرورش ہوئی۔ ہر پدرانہ انداز باہمی طور پر منسلک ہے اور ان کے ذریعے آپ کو معلوم ہونا شروع ہو جائے گا کہ باپ کی اہمیت اور کردار سے متعلقہ سات اہم معاملات ابتدائی طور پر کیونکر آپ کی زندگی میں داخل ہوئے۔ اس کتاب کے آئندہ ابواب میں ہم آپ کو یہ بھی بتائیں گے کہ اپنی پسندیدہ پیشہ

وارانہ زندگی کا انتخاب کرنے کے لیے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں درپیش مسائل کو حل کرنے، انہیں درست کرنے اور تبدیل کرنے کے لیے کون کون سے طریقے اپنائے اور اختیار کیا جا سکتے ہیں۔ آپ اپنے باپ کے کردار اور اہمیت کے متعلق جس قدر زیادہ واقفیت حاصل کرتے جائیں گے، اس صورت میں باپ کی اہمیت اور کردار اتنا ہی زیادہ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی پر مثبت اور تعمیری انداز میں اثر انداز ہوگا۔

حصہ دوم:

مختلف پدرانہ انداز

چوتھا باب

بہترین بیٹا بہترین بیٹی

پدرانہ انداز ”ہر قیمت پر کامیابی“

”میں ہمیشہ سے ہی دھوکے اور فریب کے ذریعے کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہا ہوں لیکن میں کبھی بھی اپنی بہترین کوششوں کے مطابق حقیقی کامیابی نہیں حاصل کر سکا۔ جو کچھ میں نے اپنی زندگی میں کیا ہے، میرے والد نے کبھی اس کی تعریف نہیں کی اور ہمیشہ مجھے تنقید کا نشانہ بنایا ہے۔ بد قسمتی تو یہ ہے کہ میں نے بھی یہی رویہ اپنے ملازمین اور افرادِ خانہ کے ساتھ اپنا رکھا ہے۔ کبھی کوئی کامیابی میرے نصیب میں نہیں ہوئی۔“ (جوئیل، عمر انتیس برس)

”مجھے برسوں سے ہی ایک نسوانی ”جارج“ کے الزام سے نوازا جا رہا ہے۔ کاروباری معاملات کے ضمن میں میری سوچ مردوں جیسی ہے لیکن درحقیقت میں لڑکیوں جیسی ایک لڑکی ہوں۔ کام کے سلسلے میں میرا دو ٹوک اور واضح موقف کبھی بھی میرا مددگار ثابت نہیں ہوا۔ لوگ مجھ سے حساس اور ہمدردانہ رویے کی توقع رکھتے ہیں۔ اس قسم کی ہمدردانہ اور معاونت پر مبنی خصوصیات دیگر منتظمین ہی کو زیب دیتی ہیں۔“

(ڈور تھی، عمر بتیس برس)

مختلف پدرانہ انداز.....تعارف:

اس کتاب کے آئندہ پانچ ابواب میں ان مختلف بہت ہی عام اور روایتی پدرانہ انداز کے متعلق تفصیلات مہیا کی جائیں گی جن کے سائے تلے بچوں کا بچپن گزرتا ہے اور ان کی پرورش ہوتی ہے۔ ہر پدرانہ انداز ایک دوسرے سے الگ اور مختلف ہونے کے باوجود ایک دوسرے پر اپنے اثرات مرتب کر سکتا ہے۔ درحقیقت ممکن ہے آپ کو یہ معلوم ہو سکے آپ کے باپ کا انداز، سات مختلف اندازوں کا امتزاج ہے جو کہ ایک عمومی انداز اور مزاج ہے۔ مختلف پانچ انداز جن میں سے ہر ایک کی زندگی کے حوالے سے اپنی اپنی علیحدہ خصوصیات رویہ جاتی انداز اور قوانین ہیں اور یہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی پُر اثر انداز آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار کا بنیادی اور اہم جوہر اور خلاصہ ثابت ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ اپنے لیے جس پیشے کا انتخاب کرتے ہیں اور اس میں اپنی بہترین کوششوں کے ذریعے کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں یہ دونوں عنصر آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار سے براہ راست جڑے ہوئے ہیں۔ آپ اور آپ کے باپ کے ارد گرد کے حالات (مثلاً طلاق، موت، ہم آہنگی، دوبارہ شادی، تشدد) سے قطع نظر آپ اور آپ کے باپ کے درمیان ابتدائی تعلقات قائم ہونے کے حوالے سے پیش آنے والی رکاوٹیں اس بنیاد کی حیثیت سے سامنے آئیں جس پر آپ نے اپنے پیشے کی عمارت تعمیر کی۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے علاوہ آپ کی رومان انگیز اور رومان پرور زندگی بھی اکثر باپ کے تعلقات کی اہمیت سے متاثر ہوتی ہے کیونکہ مرد اور عورت اپنی رومان پرور زندگی کے لیے اکثر ان ساتھیوں کا انتخاب کرتے ہیں جن میں ان کے باپ کی مانند خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ باب کے اس حصے کا مطالعہ کرتے ہوئے آپ ان باہمی روابط، مخفی جذباتی بندھن، رویہ جاتی انداز، پیشہ وارانہ زندگی کی رکاوٹیں اور پیشہ وارانہ زندگی میں مزید کامیابی کے مراحل ان تمام عناصر کو اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے تناظر میں دیکھنا شروع کر دیں گے۔

باپ کے ہر انداز کا بغور مطالعہ اور تجزیہ کیجئے۔ آپ اپنے اور اپنے باپ کے درمیان لافانی تعلقات کا مشاہدہ کرنا شروع کر دیں گے۔ بھولی ہوئی یادیں، پوشیدہ جذباتی

روابط، اہم وابستگیاں اور آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے والے طرائق، یہ سب آپ کے والد کے مختلف انداز کا پرتو ہیں۔ باب کے اس حصے میں آپ کے لیے یہ مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے باپ کے متعلق بعض واقعات، خیالات و احساسات کو اپنے ذہن میں تازہ کر سکیں۔ لیکن ان یادوں کو اپنے ذہن میں تازہ کرنے کی کوشش آپ کے لیے بہت مفید ہوگی کیونکہ آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار ان تلخ سوالات کے جوابات آپ کو مہیا کرے گا کہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں بعض واقعات کیوں واقع ہوتے ہیں اور بعض اوقات کیوں رونما نہیں ہوتے۔ اپنے باپ کے ہر انداز کا مطالعہ اور تجزیہ کرتے ہوئے آپ یہ بھی محسوس کریں گے کہ ان میں سے ہر ایک انداز آپ کی پیشہ وارانہ زندگی پر مثبت اور تعمیری اثرات مرتب کر سکتا ہے۔

اس ضمن میں مشکل کام یہ ہوگا کہ آپ یہ فہم و ادراک حاصل کر لیں کہ ان میں سے ہر ایک انداز کیونکر آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں رکاوٹیں پیدا کر سکتا ہے۔ ہر باب کے آخر پر ہم ان پیشگی قابل عمل طریقوں کے استعمال کے ضمن میں گفتگو کریں گے اور ان تجاویز سے بھی آپ کو آگاہ کریں گے جن کے ذریعے آپ ان پیشگی اور اکثر مایوس کن رکاوٹوں سے نجات حاصل کر سکیں گے۔ اپنے باپ کے پدرانہ انداز کو نہ سمجھنے کے باعث آپ کو یہ نقصان اٹھانا پڑتا ہے کہ ہمیں اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے متعلق صرف نصف معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ اگر ہم غیر ضروری جذباتی اذیت، مایوسی اور پریشانی اور غیر ضروری دکھ، مصیبت پیدا کیے بغیر اپنے دورِ بلوغت کو کامیابی کی طرف لے جانا چاہتے ہیں تو پھر ہمیں ان قیمتی معلومات کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

میں نے یہ محسوس کیا ہے کہ مردوں اور عورتوں کے درمیان ہونے والی گفتگو کو فوری طور پر ختم کرنے کے لیے اس گفتگو سے بہتر کوئی اور بات چیت نہیں جس میں مرد اور عورت بچپن میں اپنی پرورش کے ضمن میں اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کا ذکر کرتے ہیں۔ مرد وزن کے پیشہ وارانہ مرتبے کے قطع نظر ان سب کے پیش نظر موضوع بحث ان کے باپ کا کردار اور اہمیت ہوتا ہے۔ کوئی بھی شخص ایسا نہیں ہے جس کی اپنے باپ کے بارے میں کسی بھی قسم کی کوئی رائے نہ ہو۔ ایک سیمینار کے موقع پر ایک خاتون نے مجھے بتایا: ”میرا باپ بہت تلخ مزاج اور غیر معاون تھا اور اس کے اسی رویے کے باعث مردوں کے

بارے میرے دل میں ایسا منفی تاثر بس گیا کہ میں اس تاثر سے کبھی باہر نہ نکل سکی۔“ میں نے اس سے پوچھا کہ اس کے باپ کا انداز اور رویہ کیسا تھا تو اس نے ایک لمحہ توقف کیے بغیر جواب دیا: ”کامیابی کے ضمن میں میرے باپ کی توقعات بہت ہی زیادہ بلند تھیں اور اسے میری طرف سے کسی کام کے ضمن میں بھرپور اور مکمل کامیابی سے کم تر کوئی چیز قبول نہیں تھی۔ میں نے بہت زیادہ محنت کی اور میں اس وقت ایک قسم کی بوڑھی حرامی بچی کی طرح ہوں۔“ وہ عورت چلی گئی اور میں اسے کچھ کہہ بھی نہ سکا کیونکہ وہ اس سیمینار کی رابطہ افسر تھی اور اس کا انداز بہت ہی شائستہ اور نفیس تھا۔ مختلف پدرانہ انداز کے متعلق اس کے رد عمل نے اس کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے حوالے سے اس کے باپ کے رویے کے ضمن میں اس کے تلخ احساسات کا برملا اظہار کر دیا۔

پدرانہ انداز ”ہر قیمت پر کامیابی“ موثر اور پرکشش شخصیت اور

کامیابی کی تمنا:

ایک باپ کی دو خصوصیات ”موثر اور پرکشش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ اس پدرانہ انداز کے کردار کی بنیاد ہے جسے عام طور پر ”ہر قیمت پر کامیابی“ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ اس انداز کے تعلق اور اس میں پیش رفت کی بنیاد موثر اور پرکشش شخصیت کی قوت عمل، کامیابی کی تمنا اور کامیابی ہے لیکن اس ضمن میں مخفی اور پوشیدہ جذباتی کیفیت کو ”عزت نفس کا فقدان“ کہا جاتا ہے۔ جو بچے اس قسم کے ماحول میں پروان چڑھتے ہیں، انہیں ہر وقت اچھا دکھائی دینے، شعوری طور پر اپنا پرست ہونے اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے بے انتہا اہمیت سے آگاہ کیا جاتا ہے اور انہیں اس کا مشاہدہ بھی کرایا جاتا ہے۔ اس قسم کے پدرانہ انداز کی مثالیں ہمارے سامنے بکھری پڑی ہیں۔

پیٹ کونرائے (Pat Conroy) کے ناول (The Great Santins) میں ایک باپ جذباتی طور پر اس حقیقت کو تسلیم کرنے سے قاصر ہے کہ اس کا بیٹا، جسمانی، ذہنی اور فہم کے لحاظ سے اس سے سبقت لے جائے گا۔ اس بچے کو ہمیشہ سے ہی ایک مستقل زبانی پیغام دیا جاتا رہتا ہے کہ اس نے اپنی کوششیں تیز کرنی ہیں، سخت محنت کرنی ہے اور ہر قیمت پر کامیابی حاصل کرنی ہے۔ بصورت دیگر اس کی وقعت صفر سے بھی کم ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ

ایک نزاعی، اختلافی اور یکساں اہم عملی پیغام یہ ہے: ”لیکن مجھ سے آگے نکلنے کی کوشش مت کرو۔“ باپ اور بیٹے کے درمیان یہ اختلاف اور تنازعہ باپ اور بیٹے کے درمیان جاری طاقت کی جدوجہد اور جنگ کے لیے ایندھن کا سامان مہیا کرتا ہے۔ اس پدرانہ انداز کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بیٹے کی روح زخمی ہو جاتی ہے اور اس کی پیشہ وارانہ زندگی پر منفی اور غیر تعمیری اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر کونوائے (Conroy) اس کے بعد بھی کوئی ناول لکھتا تو اس کا موضوع بیٹا یا بیٹی ہوتے جن کی پیشہ وارانہ زندگی ایسی ہوتی کہ وہ اپنے دفتر میں اپنے افسروں، ساتھیوں اور ان کی صلاحیتوں کے آگے مسائل کھڑے کرنے والے افراد سے مسلسل لڑتے جھگڑتے رہتے۔

اس پدرانہ انداز کے تحت پرورش پانے والے ایک بیٹے یا بیٹی کی پُرکشش شخصیت کی اہمیت کو کم نہیں کیا جاسکتا کیونکہ پُرکشش شخصیت اور کامیابی کی تمنا ہی سب کچھ ہے۔ ”ہر قیمت پر کامیابی حاصل کرنے کا خواہشمند باپ“ صرف اس وقت اپنی بیٹی کی طرف دھیان دے گا اور اس کے متعلق ردِ عمل ظاہر کرے گا جب اس کی بیٹی تھرڈ گریڈ میں اوسطا سے کچھ زیادہ نمبر حاصل کرنے گی۔ بچے کی پرورش کے ابتدائی دس برس میں باپ کی طرف سے اس کی اس کامیابی پر بہت زیادہ زور احساسِ کامیابی اور دنیا میں پیش رفت کے ضمن میں منفی اثرات مثبت کرنا شروع کر دیتا ہے۔ والد کی یہ خواہش کہ اس کا بچہ ہر لحاظ سے کامیاب نظر آئے اور اپنے بچے پر اپنی مرضی مسلط کرنے کی خواہش بچے کی شخصیت پر ایک مضبوط نقش مرتب کرتی ہے۔ جب ایک بچہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اس کے باپ کی اہمیت اور کامیابی صرف اس کی پُرکشش شخصیت (دنیا کی نظروں میں پُرکشش دکھائی دینا) کے باعث ہے تو پھر یہ عنصر بہت جلد بیٹی کے پیشہ وارانہ زندگی میں پیش رفت کے لیے ایک متحرک قوت کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس طور یہ بچی اپنے لیے اپنی سوچ کو اہم سمجھنے کی بجائے اپنے لیے دوسروں کی سوچ کو اہم سمجھنے لگتی ہے۔ اس ضمن میں بیرونی خصوصیات (ایمانداری، پیارا امید، ہمدردی، دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کا ہنر) کی بجائے اندرونی خصوصیات کا اہمیت کے تناظر میں مشاہدہ زندگی میں کسی بھی عمر کے لحاظ سے بہت مشکل ہے۔

مثال کے طور پر میگی کے سکول میں سینئر طالب علموں کے ایک پروگرام میں

شرکت کے لیے میگی اپنی خواب گاہ سے اس حلیے میں برآمد ہوتی ہے کہ خوشبو کا ایک بادل اس کے ارد گرد تھا، اس کے بال پیچھے کی طرف لٹک رہے تھے اس نے ایک نہایت ہی چست سیاہ لباس پہنا ہوا تھا لیکن کمر پر لباس کے نام پر کپڑے کی ایک دھجی تک نہ تھی۔ اس کا باپ سٹین (Stan) اس پر ایک تفکر آمیز نظر ڈالتا ہے اور پھر پھٹ پڑنے والے انداز میں کہتا ہے: ”اور میری پیاری بیٹی اس لباس میں تم بہت موٹی نظر آ رہی ہو اور میں تمہیں اس حلیے میں نہیں دیکھنا چاہتا۔“ باپ کے اس تلخ اور بے مہر تبصرے کے باعث میگی کا دل ٹوٹ گیا۔ جب ایک باپ اپنی بیٹی کی شخصیت اور حلیے سے اس قدر اذیت ناک طور پر ناراض ہو تو پھر وہ لڑکی کیسے اپنے لیے خوشگوار انداز سے سوچ سکتی ہے؟ تیزی سے گزرنے والی اس کی پیشہ وارانہ زندگی کے بعد بھی میگی لوگوں کے ذریعے اپنے بارے میں حاصل ہونے والی اس معلومات کا کس طرح سامنا اور مقابلہ کر سکتی جس سے ظاہر ہوتا ہو کہ پیشہ وارانہ زندگی میں اس کی کارکردگی نہایت ہی اوسط درجے کی ہے۔ میگی کو اس کے بچپن کے زمانے سے یہی سکھایا گیا کہ شخصیت کے لحاظ سے اس کا انحصار صرف اس کی شخصیت کی پیشہ وارانہ کامیابیوں پر ہے۔

اگر آپ کے اپنے باپ نے آپ کی شخصیت کی ظاہر دلکشی اور کشش پر زور دیا اور ہمیشہ پرکشش نظر آنے کے انداز میں اپنا کردار ادا کیا تو اس کے ذریعے آپ کو یہ محسوس ہوا کہ اندرونی خوبصورتی کی نسبت بیرونی خوبصورتی زیادہ اہم ہے۔ ممکن ہے کہ آپ نے اپنے اندرونی خیالات و احساسات کو نظر انداز کرنے کا دوطیرہ اپنا لیا ہو، خصوصاً اس وقت جب یہ ایک پرکشش شخصیت کے لوازمات کی راہ میں رکاوٹ ہوں۔ اپنی شخصیت کو اختیار کرنے کا یہ انداز آپ کے دفتر میں مستقبل کے تعلقات کی بنیاد بن جاتا ہے۔ آپ کے باپ کی ان توقعات کہ آپ ہر قیمت پر دلکش اور پرکشش نظر آئیں، کے لیے آپ کے باپ کے افعال، تبصروں اور احساسات کے باعث آپ کے باپ کی یہ توقعات آپ کی پیشہ وارانہ کامیابی کے لحاظ سے آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار کا ایک حصہ بن جائیں گی۔

باپ کا یہ انداز ان کے بیٹوں اور بیٹیوں کے لیے نہایت ہی اہمیت کا حامل ہے کہ ان کے متعلق اپنی رائے کی نسبت دوسروں کی رائے زیادہ اہم ہے۔ یہ ایک نہایت ہی نازک اور اہم مرحلہ اور معاملہ ہے کیونکہ کامیابی یا ناکامی کا انحصار لوگوں کی رضامندی اور

نارضا مندی پر ہوتا ہے۔ ”ہر قیمت پر کامیابی“ کے پدرانہ انداز کے حامل باپ کے بچے بڑے ہونے پر اپنی شخصیت اور اپنے کام کے متعلق شدید قسم کے احساس عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کی اندرونی شخصیت یعنی ان کے احساسات خیالات اور ان کی ضروریات کی نشوونما نہیں ہوتی اور وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اکثر محرومیوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بد قسمتی یہ ہے کہ شاید آپ اور آپ کے باپ کے درمیان آپ کے رویے افعال کامیابیوں پیشے یا شخصیت کے حوالے سے ہمسایوں کی رائے کے حوالے سے شدید تلخ اور گرما گرم جھگڑے ہوئے تھے۔ نام نہاد ہمسایوں یا باپ کے ساتھیوں کی طرف سے آپ کے زندگی گزارنے کے طور طریقوں اور شخصیت کے حوالے سے آپ پر بہت زیادہ اثرات مرتب ہوئے تھے۔ اس قسم کے جھگڑے اور اختلافات ابتدا ہی سے شروع ہو سکتے ہیں اور دورِ بلوغت اور دفتر میں بھی جاری رہ سکتے ہیں۔

ایک تین سالہ معصوم بچہ پارک میں جانے کے لیے کون سا لباس پہنتا ہے اس نے اپنے بال کیسے بنائے ہوئے ہیں پڑے ہونے پر اس نے کس کالج میں داخلہ لینا ہے اس نے اپنے لیے کس پیشے کا انتخاب کیا ہے وغیرہ۔ یہ سب ”ہر قیمت پر کامیابی“ کا انداز اپنانے والے باپ کے کردار کے مختصر پہلو اور عناصر ہیں۔ اس امر کا ذکر بہت اہم ہے کہ نفسیاتی طور پر یہ باپ اپنی ذات اور اپنے بچوں کے لیے صحیح شخصیت اور کامیابی کے ضمن میں عظیم خدشے کا شکار ہے۔ اس کی تمام کوششیں اپنی ناکام شخصیت کے حوالے سے پیدا ہونے والی جذباتی اذیت سے نجات حاصل کرنے کے لیے ہیں تاکہ اس کا اپنا احساس شرمندگی کسی دوسرے پر ظاہر نہ ہونے پائے۔ اگر ہر چیز صحیح اور اچھی ہو جاتی ہے اور صحیح اور مناسب تناظر میں کامیابی ہمیں نصیب ہو جاتی ہے تب وہ اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے حوالے سے موجود اختلاف سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔

”دلکش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کی آزمائش

اکیس (21) سوالات:

اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کو زیادہ بہتر طور پر سمجھنے میں معاونت کے لیے ”دلکش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کی آزمائش کے لیے ذیل میں اکیس (21) سوالات دیئے جا

رہے ہیں۔ آپ ”دلکش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کو اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے حوالے سے کس قدر اہمیت دیتے ہیں، اس ضمن میں یہ سوالات ایک نہایت ہی سادہ خود آزمائش طریقے کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ہر سوال کا جواب ذہن میں فوری طور پر پیدا ہونے والے خیال کے ذریعے دینے کی کوشش کیجئے اور اپنے جواب کو تبدیل مت کیجئے۔ ان سوالات کے کوئی غلط جواب نہیں ہیں۔ ان سوالات کے ذریعے صرف اور صرف فہم و ادراک اور بصیرت حاصل کرنا مقصود ہے۔ یہ سوالات محض اس لیے مرتب کیے گئے ہیں تاکہ دیکھا جاسکے کہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی، ذاتی زندگی اور دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کے ضمن میں ”دلکش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کا کس حد تک کردار ہے۔

- 1- دفتر میں اپنے متعلق اپنے ساتھیوں کی رائے کے ضمن میں کیا آپ مسلسل فکر اور پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں؟
- 2- آپ کے جذباتی ٹھہراؤ پر آپ کے دفتری ساتھیوں، گاہکوں کی رائے کس حد تک اپنا اثر مرتب کرتی ہے (کیا ان کی رائے آپ کے لیے تباہ کن ثابت ہوتی ہے یا فائدہ مند؟)
- 3- اپنے متعلق دوسروں کی رائے کے ضمن میں فکر و تردد کرنے کے حوالے سے توانائی اور وقت صرف کرتے ہیں؟
- 4- کیا آپ اپنے متعلق سوچنے کی بجائے پہلے اپنے متعلق دوسروں کی رائے کے ضمن میں سوچتے ہیں؟
- 5- صبح دفتر جانے سے قبل، آپ اپنی شخصیت کو دلکش اور پرکشش بنانے کے لیے کس قدر اپنا وقت اور توانائی صرف کرتے ہیں؟
- 6- ہمیشہ اپنی شخصیت کو پرکشش اور دلکش رکھنے کی اہمیت کے ضمن میں آپ کے باپ کی طرف سے زوردار پیغام کیا تھا؟
- 7- ”دلکش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کے نظریے نے آپ کے بچپن میں کیا کردار ادا کیا؟
- 8- آپ نے اپنی نوعمری کے زمانے میں اپنے باپ کی توجہ کیونکر حاصل کی؟

- 9- اب آپ اپنے دفتر میں اپنے کسی دوسرے ساتھی کی توجہ کیونکر حاصل کرتے ہیں؟
- 10- کس مخصوص معاملے/صورت حال میں آپ کا پہلا سوال کیا ہوتا ہے؟ کسی بھی معاملے کے متعلق آپ کی شخصیت یا آپ کے اندرونی احساسات اور خیالات کے ذریعے فہم و بصیرت؟
- 11- آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ”ہر قیمت پر کامیابی“ کا کردار ہے؟
- 12- کیا آپ لوگوں کو اشیاء اور معاملہ ختم کرنے کا ذریعہ سمجھتے ہیں؟
- 13- آج آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ”دلکش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کا کیا کردار ہے؟
- 14- کیا آپ اپنے دفتر میں اپنی شخصیت اور کامیابی کے حوالے سے شرمندگی محسوس کرتے ہیں؟
- 15- دفتر میں کام کے دوران دوسروں کے سامنے اپنی ناکامی اور بد وضع شخصیت کے ضمن میں آپ کس قدر شرمندگی محسوس کرتے ہیں؟
- 16- دفتر میں کام کے دوران اہم معاملات یا اپنی پسند کے معاملات کے ضمن میں کیا آپ اکثر اپنے متعلق شکوک و شبہات محسوس کرتے ہیں؟
- 17- کیا آپ کبھی کبھار حیران ہوتے ہیں کہ آپ کی مکمل عوامی شخصیت کی بجائے دراصل کون آپ کا کردار ادا کرتا ہے؟
- 18- آپ کی ذاتی زندگی، ذاتی تعلقات اور پیشہ وارانہ زندگی کے حوالے سے ”دلکش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کا کیا کردار ہے؟
- 19- اپنے بچپن کے دوران اپنی شخصیت کے متعلق دوسروں اور اپنے افراد خانہ کی طرف سے رائے کے ضمن میں آپ نے اپنے باپ کی جانب سے سب سے زیادہ اہم کیا پیغام وصول کیا؟
- 20- آج آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے ضمن میں ”دلکش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کے حوالے سے آپ کے احساسات کیا ہیں؟
- 21- ”دلکش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کے حوالے سے آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے حوالے سے نفسیاتی اثر کے متعلق آپ کیا سمجھتے ہیں؟

اس امر کی تفصیل مہیا کرنے کے لیے کہ کس قدر زیادہ سے زیادہ یا کم سے کم پدرانہ انداز آپ نے اپنی زندگی میں داخل کیے ہیں یہ سوالات صرف اس سطحی تاثر کو بے نقاب کر کے عمل کا آغاز کرتے ہیں جو ”ہر قیمت پر کامیابی“ کا رویہ اپنانے والے باپ کی طرف سے اپنے بچے کو ہر وقت پرکشش دیکھنے کے ضمن میں پیدا ہوتے ہیں۔ پدرانہ انداز کا دوسرا عنصر جو آپ کے دور بچپن اور نشوونما میں غالب اور نمایاں رہا، ہر قیمت پر کامیابی اور اپنے مقصد کے حصول کے ضمن میں ایک مضبوط کردار اور عنصر کی حیثیت رکھتا ہے۔ مختلف قسم کے حالات کے قطع نظر ایک مخصوص طریقے کے ذریعے اپنی شخصیت کے اظہار کی مستقل ضرورت کے باعث یہ رویہ درست سمجھا جاتا ہے۔ بہر حال اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ”پرکشش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کے ضمن میں مسلسل اور مستقل خواہش اور اندرونی دباؤ شدید لا حاصل جذباتی مسائل و معاملات سے نجات حاصل کرنے کی ایک کوشش ہے۔ ”پرکشش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ ایک ایسا مسئلہ ہے جو اپنی شخصیت کے ضمن میں احساس کمتری غالب آجانے کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ اس پدرانہ انداز کا خوفناک اور مہلک پہلو یہ ہے کہ آپ اپنی شخصیت کو پرکشش بنانے کے ضمن میں ہمیشہ کسی نہ کسی کمزوری کا شکار رہتے ہیں۔ یہ صورت حال آپ کے دفتر کے حوالے سے اس لیے مسائل کا باعث بن جاتی ہے کیونکہ ”پرکشش نظر آنے کی خواہش اور تمنا“ باپ کی خواہش اور اس کی توقعات پر پورا نہ اترنے کے خدشے کے پیش نظر شکوک و شبہات کا شکار ہو جاتی ہے۔

باپ کی طرف سے ہر قیمت پر کامیابی پر مبنی رویہ..... دباؤ کا باعث کیوں

ہے؟

آپ کی طرف سے کامیابی حاصل کرنے کی تمنا اور ایک مکمل شخصیت میں ڈھلنے کی خواہش کے ضمن میں آپ کے باپ کی طرف سے مسلسل دباؤ پر مبنی رویے کی جڑیں آپ کے باپ کے دور بچپن میں پوشیدہ ہیں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں (اگر میں مبالغہ آرائی کر رہا ہوں تو مجھے معاف کر دیجئے) کہ اگر آپ کے باپ کو اپنے باپ کی طرف سے کبھی کسی قسم کی محبت، چاہت، ہمدردی اور معاونت نصیب ہوئی ہو تو صرف اس کے باپ (آپ کے دادا) کی کامیابیوں کے باعث تھیں۔ اس امر کا ادراک بھی نہایت اہم ہے کہ

اس حقیقت کے باوجود کہ ممکن ہے کہ آپ اپنے دادا سے نہ ملے ہوں، ان کا آپ کے بچپن پر گہرا اثر مرتب ہوا تھا۔ اگر یہ افراد جن کا بچپن 1930ء اور 1950ء کی دہائیوں کے درمیان گزرا، ان سے توقع یہ تھی کہ وہ اپنے باپ کی مانند عمومی کساد بازاری کے زمانے (1929-39) اور جنگِ عظیم دوم (1939-45) کے واقعات اور حالات پر قابو حاصل کر کے کامیابی کی طرف رواں دواں ہو جائیں گے۔

اس تکلیف دہ اور اذیت ناک عرصے نے دنیا بھر میں موجود لوگوں کی اکثریت کو یہ یقین دلا دیا کہ صحت مند اور اعلیٰ کارکردگی کے حامل بچوں کی پرورش اور نشوونما، ان کی ذاتی اور پیشہ وارانہ عروج کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔ یہ اعتقاد نہ تو بے بنیاد ہے اور نہ ہی منطقی طور پر غیر معقول ہے بلکہ بہت ہی شاندار اور مفید ہے۔ جب یہ عناصر اس پدرانہ انداز کے ایک مسئلے کی حیثیت سے سامنے آتے ہیں تو بہر حال، ایک بیٹی یا بیٹے کی پرورش اور نشوونما کے ذمہ دار دیگر عناصر کو نظر انداز کیا جاسکتا ہے۔

مثلاً، ماں کے ساتھ روایتی طور پر بچے جذباتی لحاظ سے منسلک ہوتے ہیں اور یہ تعلق زیادہ سے زیادہ بچوں کی پچاس فیصد جذباتی ضرورتوں کی تکمیل کا ذریعہ ثابت ہوتا ہے۔ چونکہ یہ پدرانہ انداز نہایت ہی غیر متوازن تعلق کو جنم دیتا ہے اس لیے ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی رویہ رکھنے والے باپ صرف کامیابی ہی کو بہترین معیار سمجھتے ہیں جس کے تحت زندگی کے صرف ذاتی اور تین پہلوؤں، دولت، منصب اور طاقت ہی کے متعلق زیادہ تر فکر اور پریشانی کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔ کاروباری دنیا میں بچوں کی کامیابی کے اعتبار سے صرف ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی پدرانہ انداز کو ایک مقررہ معیار کی حیثیت دی جاتی ہے۔ لہذا بنیادی طور پر یہ پدرانہ انداز، صرف معاشی میدان اور پیشہ وارانہ زندگی میں عظیم کامیابی کے حصول تک ہی محدود رہتا ہے۔ باپ کی نظر میں اہمیت کے لحاظ سے بچے کی زندگی کے دیگر پہلو، ثانوی حیثیت رکھتے ہیں۔

بنیادی طور پر باپ کی توقعات اس امر کی طرف مرکز تھیں کہ ایک نہ ایک دن اس کا بیٹا اپنی تعلیم اور پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی حاصل کر لے گا۔ جن لڑکوں کی شادی 1950ء اور 1970ء کی دہائیوں کے درمیان ہوئی اور ان کے ہاں اولاد بھی پیدا ہوگئی، انہیں ان کے ان والد اور دادا کی طرف سے زندگی بخش پیغام ملا جنہیں ہر شخص کی طرح عظیم

مصیبت کے دور میں مصیبتیں اور پریشانیاں اٹھانی پڑیں۔ اس سماجی اور معاشی تغیر و تبدل کے نتیجے میں اگلی چار دہائیوں میں اپنے بچوں کو معاونت اور مدد فراہم کرنے کی ضرورت ان کے باپ کے لیے اعلیٰ ترین ترجیح کی حیثیت اختیار کر گئی۔

پچاس برس بعد بیٹیاں اور بیٹے اس امر پہ حیران ہو رہے ہیں کہ کامیابی کے لیے وضع کردہ یہ طریقہ کیونکر جذباتی اذیت پیشہ وارانہ زندگی کی پریشانی، ذاتی مسائل اور تعلقاتی ناکامی کا باعث بن رہا ہے۔ اس قسم کے پدرانہ انداز کے تحت پرورش پانے والے بچے اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں مختلف رکاوٹوں اور مسائل کا شکار ہو چکے ہیں۔ کامیابی، دولت، منصب اور طاقت و قوت سے کہیں بڑھ کر ہے۔ مکمل اور بھرپور کامیابی میں نشوونما، جذباتی روابط، محفوظ وابستگی اور بندھن، باہمی تعلقات، مدد، معاونت، رضامندی اور ایک دوسرے کے جذبات کا احساس اور ان میں شرکت پر مبنی عوامل و عناصر شامل ہیں۔ تیس برس قبل یہ جذبات و احساسات زیادہ تر باپوں کے لیے فکر و تردد کا باعث نہ تھے بلکہ وہ ان جذبات و احساسات کو تعیشت میں شامل کرتے تھے جن کے وہ متحمل نہ ہو سکتے تھے۔ آج کے اس دور میں آپ کو یہ انسانی پہلو اور عنصر زیر غور رکھنا چاہیے بصورت دیگر یہی مسائل، مصائب اور رکاوٹیں آپ کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں بدستور موجود رہیں گی۔ خاص طور پر سطحی مسائل مثلاً دولت پر اپنی توجہ مرکوز کرنے کے ذریعے آپ نہ تو قدرتی طور پر نشوونما پاسکتے ہیں نہ ہی پیشہ وارانہ اور ذاتی طور پر مہارت حاصل کر سکتے ہیں اور نہ ہی وہ جذباتی طور پر احساس تحفظ محسوس کر سکتے ہیں۔ ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی رویے کے مالک باپ کی تنگ نظری کے باعث بچے کی کامیابی کے ضمن میں منفی اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس صورت حال کے باعث اپنے دفتر میں ایک مضبوط حیثیت اور اہلیت حاصل کرنے کی بجائے وہ اپنی شخصیت میں شک اور احساس عدم تحفظ محسوس کرتے ہیں۔ لوگ ادھار لینے اور دینے کے معاملات، خالص قدر و قیمت یا پیشہ وارانہ اہمیت سے کہیں زیادہ پیچیدہ اوصاف اور خاصیتوں کے مالک ہیں۔ نشوونما، رضامندی، جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت اور ذہنی معاونت کے متعلق بصیرت اور فہم کے بغیر اپنی زندگی، پیشہ وارانہ زندگی اور ذاتی تعلقات کے متعلق غور و فکر غیر قدرتی اور غیر فطری ہے۔ پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں توازن کی تخلیق کے ذریعے یہ عناصر اپنے باپ کی اقدار سے ماورا، زیادہ کامیابی کے ضمن

میں اجزائے ترکیبی کی حیثیت رکھتے ہیں جو آپ کی ذاتی زندگی میں کامیابی میں ڈھل جائیں گے۔ جذباتی زندگی میں توازن کی آمد کے باعث ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی رویے کے مالک باپ کے بچے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں مطلوبہ کامیابی کے حصول کے ضمن میں زیادہ تیز رفتاری کا مظاہرہ کر سکیں گے۔ آپ کے باپ کے پدرانہ انداز اور حوصلہ افزائی کے باعث عملی طور پر ذہین اور قابل بچے وجود میں آتے ہیں۔ اب آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ اپنی عملی کارکردگی اور اپنے مسائل کے حل میں زیادہ سے زیادہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے آپ اپنے باپ کے پدرانہ انداز کو اپنانے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ آپ کے باپ اور دادا کی پرورش اس زمانے میں ہوئی جب احساسِ طمانیت اور احساسِ تحفظ کی ضمانت نہیں دی جاسکتی تھی۔ تغیر پذیر دنیا اور گھر میں دباؤ (ملازمت پیشہ والد اور والدہ بچوں کی پرورش ڈگمگاتی ہوئی پیشہ وارانہ زندگی، خاندان اور تعلقات) کے باعث بحیثیت مجموعی انسان کے متعلق فہم و ادراک حاصل کرنا چاہیے۔ جذباتی اور نفسیاتی پہلوؤں کے علاوہ زندگی کے ضمن میں ادراک کی سوچ کی مزید گنجائش نہیں ہے۔ کوئی بھی پیشہ ایک شخص کی جذباتی اور احساساتی طور پر سوچنے اور سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت کی فہم اور پذیرائی کے بغیر پنپ نہیں سکتا۔ پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی و تعلقات کے ضمن میں غیر انسانی سوچ اب دقیانوسی حیثیت اختیار کر چکی ہے۔

”کامیابی کی تمنا اور پرکشش شخصیت“ توازن کا معیار:

جو بیٹیاں اور بیٹے ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی رویے کے مالک باپ کے زیر سایہ پرورش پاتے ہیں وہ اس پدرانہ انداز کے نتیجے میں اپنی حفاظت و دیکھ بھال، کامیابی کے ضمن میں کچھ حد تک خود کو اپنے باپ کی خواہشات اور مطالبات کے مطابق ڈھالنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہی بچے بڑے ہو کر محرومیوں، احساسِ عدم تحفظ اور عزتِ نفس کے فقدان کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اکثر اوقات یہ پیشہ ور افراد اپنے دل میں ”خلا“ کا احساس محسوس کرتے ہیں اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں مسلسل اور متواتر احساسِ عدم تحفظ میں گرفتار رہتے ہیں۔

اس امر کے قطع نظر کہ حالات بیرونی طور پر آپ کے سامنے کیسے نظر آتے ہیں

آپ کو اپنے اندرونی احساسات اور گہری پوشیدہ خواہشات اور ضروریات کے حوالے سے معاونت، رضامندی اور ایک دوسرے کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی اب اجتماعی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار کا انحصار باہمی جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت کے متعلق فہم و ادراک پر ہے۔ بہت سے نوجوان بچے اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ایک یا دو متبادلات استعمال کرتے ہیں۔ پہلے تو یہ کہ وہ اپنے باپ کے مشورے پر عمل کرتے ہیں جو اس کے خواب اور خواہشات سے کہیں ماورا ہوتا ہے۔ لیکن پھر بھی باپ کی طرف سے زیادہ سے زیادہ معاونت اور رضامندی کا عنصر ابھی بھی موجود نہیں ہے، لیکن کچھ حد تک وہ ان کے باپ بن چکے ہیں۔ بد قسمتی یہ ہے کہ دنیا، اس قسم کے رویے کو کھلے دل سے خوش آمدید نہیں کہتی۔ درحقیقت دوسروں کا استرداد اور کاروبار و لوگوں کے ضمن میں جارحانہ انداز فکر کے باعث ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی رویے کے مالک باپ کے بچے نامعلوم خدشات میں گھر جاتے ہیں۔

دوسرا انداز فکر باپ کی اقدار کے مکمل استرداد پر مبنی ہے۔ اس کی بجائے آپ ایک ایسے ملازم، ساتھی یا افسر ہیں جن سے نمٹنا بہت مشکل ہوتا ہے یا جن کا رویہ غیر معاونت پر مبنی ہوتا ہے۔ کامیابی نہ حاصل کرنے پر یہی دانستہ اور اطاعت سے عاری رویہ آپ کے باپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے لیے نہیں بلکہ آپ کی اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے لیے مشکلات کا باعث ہے۔ اپنے باپ کے خلاف آپ کا باغیانہ رویہ آپ کے بچپن ہی سے جاری ہے۔ باپ اور بیٹے کے درمیان یہ اندرونی اقتدار کی جنگ، مسلسل اور مستقل طور پر آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کو متاثر کرتی ہے۔ آپ اپنی عمر کے فرق کے باوجود اپنے باپ کے ساتھ خانہ جنگی جیسی صورت حال میں ملوث ہو جاتے ہیں اور آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے معمولات آپ کی اس اندرونی پریشانی کا عکاس ہیں۔ اپنے افسر کے ساتھ اختلافات ان کی حکم عدولی اور ان کے ساتھ ناراضگی، ان مختلف رویوں کی مثالیں ہیں جس کا ایک بیٹا یا بیٹی اپنے دفتر میں مظاہرہ کرتا ہے۔

جب تمام بچے اپنی بلوغت کی عمر کو پہنچتے ہیں، ممکن ہے کہ انہیں اس وقت یہ احساس نہ ہو کہ وہ اپنے دفتر میں اپنے کاروباری یا ذاتی شریک کار افسر یا کسی دیگر اعلیٰ اختیاراتی افسر کو اس لیے ڈھونڈتے اور تلاش کرتے ہیں تاکہ ان کی منظوری اور رضامندی

حاصل کی جائے۔ جب آپ کو ان میں سے کسی فرد کی معاونت یا مدد حاصل نہیں ہوتی یا اس سے بھی بدترین صورت حال ہوتی ہے تو اس وقت یا تو آپ کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور یا آپ کو چنداں اہمیت نہیں دی جاتی، تو اس وقت ممکن ہے کہ آپ شرمندگی کے احساس تلے دب جائیں۔ جب ایک بچہ اپنی شخصیت کے متعلق ”مناسب“ ہونے یا نہ ہونے اور یا پھر ہمیشہ کامیابی حاصل کرنے یا نہ کرنے کے چکر میں مبتلا ہو جاتا ہے تو اس کے نتیجے میں برسوں کے لیے اندرونی طور پر نظر انداز ہونے کی کیفیت کے باعث اسے ہمیشہ اور ہر حال میں اپنی ذات کے لیے پسندیدگی اور دوسروں کی طرف سے رضامندی کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اور پھر یہ بچہ بڑا ہونے پر اپنی ذات میں خلا، نقص یا تباہی و بربادی محسوس کرتا ہے۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں مسلسل یہ اندرونی خوف کچھ کے لگاتا رہتا ہے کہ کس طرح بعض حالات، معاملات اور مواقع غلط صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ آپ کے باپ کی طرف سے آپ کی ذات میں نشوونما کے فقدان اور جذباتی تعاون اور معاونت کی عدم موجودگی کے باعث آپ میں اپنی صلاحیتوں، قوتوں اور پیشہ وارانہ اہداف کے بارے میں شکوک و شبہات پیدا ہو چکے ہیں۔

اگر آپ کو کامیابی کے حصول کے ضمن میں صحیح طریقہ اور ترکیب معلوم بھی ہے لیکن اس کے باوجود آپ سمجھتے ہیں، محسوس کرتے ہیں یا آپ کو کامل یقین ہے کہ آپ میں کامیابی حاصل کرنے کی صلاحیت و قابلیت موجود نہیں تو آپ کے لیے زندگی میں آگے بڑھنا بہت ہی مشکل ہے۔ لیکن یہ بھی تو ہے کہ بچپن ہی سے آپ کے دل و دماغ میں کامیابی کی اہمیت و افادیت گھٹ گھٹ کر بھردی گئی ہوتی ہے۔ اس ضمن میں ممکن ہے کہ آپ اپنے کاروباری عناصر، دولت، طاقت اور عہدہ کے متعلق سب کچھ جانتے ہوں۔ لیکن اسی کے ساتھ ساتھ ممکن ہے کہ آپ کچھ واقعی اور حقیقتاً اندرونی ذاتی کامیابی کے ضمن میں صحیح طریقہ یا ترکیب نہ جانتے ہوں۔ آپ کی ”پُرکَشش شخصیت اور کامیابی کی تمنا“ کے بغیر آپ کی شخصیت کے اندرونی پہلو کبھی بھی ارتقائی منزل نہیں حاصل کر سکتے اور نہ ان سے آگاہی یا فہم حاصل کیا جاسکا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو اپنے ادارے کی اخراجات کی تفصیل تیار کرنا آتی ہو، آپ کمپیوٹر پر ایک عمدہ اطلاعیاتی تفصیل تیار کر سکتے ہوں اور نیویارک سٹاک ایکسچینج پر اپنے ادارے کے حصص خرید و فروخت کے لیے پیش کر سکتے ہوں۔ ان شاندار اور

حیرت انگیز کامیابیوں کے باوجود ممکن ہے کہ آپ ابھی تک حیران ہوں کہ آپ اندرونی طور پر تشنگی محسوس کرتے ہیں۔ خواہ آپ ایک فرمانبردار شخص یا ایک باغیانہ طبیعت کے حامل ہیں اس کے باوجود بھی ان تمام شدید احساسات کی بنیاد صرف ایک ہی مشترکہ مسئلہ ہے جسے شرم/شرمندگی کہتے ہیں۔

آپ کے دفتر میں آپ کی شرم/شرمندگی آپ پر حاوی ہو جاتی ہے اور اب یہ آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار کے حوالے سے آپ پر ایک اہم منفی تاثر اور اثر کی حیثیت سے موجود ہے۔ دفتر میں آپ کے ساتھی اس کے تحت آپ کو ایک نسوانی یا مردانہ سخت گیر شخص کی حیثیت سے دیکھ سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے باپ کی طرف سے ملے ہوئے کام اور تعلقات کے ضمن میں دقیانوسی پس منظر کی بدولت مور و التزام بھی ٹھہرایا جاسکتا ہے اور آپ کا مذاق بھی اڑایا جاسکتا ہے۔ مختلف معاملات اور مسائل کے ضمن میں آپ کے غیر لچکدار اور غیر انسانی رویے کے باعث لوگ آپ سے واقعتاً کسی قسم کا اختلاف کرنے سے اجتناب کرتے ہیں۔ کسی کو یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ آپ ناکامی کے عظیم بوجھ تلے دبے ہیں اور آپ کے دل و دماغ میں شرم پر مبنی مفلوج کر دینے والی کشمکش جاری رہتی ہے۔ آپ اپنی اندرونی کشمکش سے نجات حاصل کرنے کے لیے کوئی طریقہ بھی نہیں جانتے اور اسی حیرانی ہی میں مبتلا رہتے ہیں کہ آپ اپنے مسئلے کو کیونکر حل کریں۔ اس ضمن میں آپ اپنا پیشہ بھی ساتھی اور حدود اربعہ بھی تبدیل کرتے ہیں لیکن اس کے باوجود بار بار سامنے آنے والے مسائل آپ کا گھیراؤ کیے رکھتے ہیں۔

اس ضمن میں آپ کی پیشہ وارانہ عادت اور ذاتی جدوجہد بہترین حل کی صورت ہو سکتی ہے۔ جب تکلیف اذیت اور مصیبت برداشت کی عمومی حد سے باہر اور زیادہ ہو جاتی ہے تو پھر لوگ اپنی زندگی کا انداز اور مقصد تبدیل کر لیتے ہیں۔ جبلی طور پر ہم اپنی زندگی میں اس وقت کوئی بڑی اور اہم تبدیلی لاتے ہیں جب ہماری جذباتی تکلیف اور اذیت ہمارے بس سے باہر ہو جاتی ہے۔ یہ بھی ذہن نشین کر لیجئے کہ مسلسل اور متواتر مایوسانہ اور جذباتی اذیت تبدیلی کے ضمن میں دو بہترین اور مضبوط ترین محرکات ہیں۔

جہم کی داستان:

جہم کی عمر سینتالیس برس تھی۔ پہلے تو اس کی بیوی میرے پاس آئی جس کی عمر اٹھارہ

برس تھی اور اس نے طلاق حاصل کرنے کے لیے مقدمہ دائر کیا ہوا تھا۔ اسی ہفتے جم میرے پاس آیا۔ پہلی نظر میں یوں محسوس ہوتا تھا کہ جم کو اس دنیا میں کسی قسم کا کوئی مسئلہ درپیش نہیں ہے۔ وہ ایک ذہین، باصلاحیت اور تعلیم یافتہ پیشہ ور شخص تھا۔ وہ پچاس برس کی عمر سے پہلے پہلے اپنے پیشے میں ایک زبردست تبدیلی لانا چاہتا تھا۔ اس نے مجھے اپنی موجودہ شادی کے پس منظر کے متعلق اور اپنی زندگی میں موجود انتشار اور پریشانی کے متعلق بھی بتایا۔ جم نے کیتھی کے ساتھ شادی کی لیکن وہ نہیں چاہتا تھا کہ اس کے ہاں اولاد ہو۔ وہ اولاد کی ذمہ داریوں کے باعث تکلیف اور پریشانی محسوس کرتا تھا۔ کیتھی کو اولاد کا بہت شوق تھا اور وہ اس ضمن میں جم کی ضد کے باعث نہایت پریشانی اور غصہ محسوس کرتی تھی۔ مجھ سے بات کرنے سے پہلے گریجوایشن کرنے کے پچیس برس بعد تک اس نے ہر اٹھارہ سے چوبیس ماہ بعد اپنی ملازمت تبدیل کی تھی۔ اپنے پیشے کے ضمن میں پیش آنے والی بے شمار رکاوٹوں کے متعلق جب اس نے میرے ساتھ گفتگو شروع کی تو اس کی آواز سے پریشانی اور تکلیف ہوید ا تھی۔ جم نے انکشاف کیا کہ اس کا باپ ہر قیمت اور ہر حال میں کامیابی کا خواہشمند تھا اور اس سے معاملات طے کرنا بہت ہی مشکل تھا۔ جم جو کچھ بھی اپنی زندگی میں کرتا اس کا باپ ہمیشہ ہی اس پر تنقید کرتا۔ خواہ اس نے اپنی زندگی میں انگلی سے مصوری کرنا سیکھا ہو اور یا پھر اس نے وہ ملازمتیں کی ہوں جن میں ترقی کی گنجائش بالکل نہ تھی، اس کے باپ نے ہمیشہ سے ہمیشہ ہی اسے تنقید کا نشانہ بنایا۔ جم کا کہنا تھا:

”میں نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں بہت سے کام کیے ہیں۔ میں

نے ترکھان، بڑھئی، فلمی ہدایت کار، باورچی اور ایک بینک میں کمپیوٹر

پروگرامر کی حیثیت سے کام کیا ہے۔ اس وقت میں ایک یوگا انسٹرکٹر کی

حیثیت سے کام کر رہا ہوں۔ گزشتہ پندرہ برس کے دوران میں نے پندرہ

مختلف ملازمتوں پر کام کیا ہے۔ پانچویں گریڈ تک میں مسلسل اول پوزیشن

حاصل کرتا رہا۔ اس پر میرا باپ ہنسنے لگا اور کہنے لگا کہ یہ کوئی بڑا کارنامہ نہیں

ہے۔ میرے باپ نے میری سکول کی تعلیم کے دوران یہی رویہ اپنائے

رکھا۔ جب میں گیارہ برس کی عمر کو پہنچا تو میں نے خود سے کہا: ”اپنے باپ

کو حد سے زیادہ نہ بڑھنے دو، میں اس سے کہیں زیادہ ذہین ہوں اور یہ

بات ثابت بھی ہو چکی ہے، سکول کی تعلیم کے بعد محض ملازمت کرنے کا وقت بچا تھا۔ اس کے ذریعے وہ باپ مجھ سے جدا ہو گیا جس سے میں محبت کرتا تھا۔ ہائی سکول میں مجھے دو اہم دوائیں ملیں، یعنی سرفنگ اور میری جو آنا۔ پانچویں گریڈ کے بعد میں اپنی زندگی میں تقریباً رینگتا ہی رہا اور اب میں تقریباً پچاس برس کا ہو چکا ہوں۔ مجھے ان چیزوں کے متعلق علم ہے جن کے ذریعے میری زندگی میں تبدیلی واقع ہو سکتی ہے اور میں اپنی زندگی میں زیادہ تر خود کو ایک ناکام انسان محسوس کرتا ہوں۔ میری پرورش کے دوران میرے باپ کا رویہ میرے ساتھ بہت سخت تھا کیونکہ اسے معلوم تھا کہ میں اس سے زیادہ ذہین اور باصلاحیت ہوں اور میرا باپ اس حقیقت کو تسلیم کرنے سے قاصر تھا۔ میرے باپ کی عمر اس وقت بیاسی برس ہے اور وہ اس وقت کروڑ پتی ہے اور وہ ابھی بھی مجھے گدھا اور احمق سمجھتا ہے۔ میری سابقہ بیوی مجھے ایک فضول انسان سمجھتی ہے لیکن میں ایسا نہیں ہوں، صرف یہی ہے کہ میں اس جیسا نہیں بننا چاہتا۔ یہی وجہ ہے کہ میں نہ تو اولاد چاہتا ہوں اور نہ ہی سنجیدگی سے کوئی ملازمت کرنا چاہتا ہوں۔“

اب جم نے میرے ساتھ اپنی میری جو آنا (Marijuana) کی نشے کی عادت سے چھٹکارہ پانے اپنی ناکام شادی کے باعث پیدا ہونے والی پریشانی اور مایوسی سے نجات حاصل کرنے اور ملازمت میں مستقل ناکامی کے ضمن میں کامیابی حاصل کرنے کے طریقوں کے متعلق گفتگو اور بات چیت کا سلسلہ شروع کر دیا۔ اسے یہ محسوس ہونا شروع ہو گیا کہ اس نے اپنے باپ کے قدیم اور مستقل تنقیدانہ رویے اور لامحدود کامیابیوں کے اثرات کے باعث اپنی بالغ زندگی کا ایک قابل قدر حصہ اپنی ذمہ داریوں سے پہلو تہی میں گزار دیا۔ جم کو یہ بھی معلوم ہو چکا تھا کہ اپنے پیشے/ملازمت میں مستقل کامیابی حاصل کرنے، بہتر اور مستقل آمدنی کے حصول اور اولاد کی پیدائش کے بارے میں مثبت رویہ اختیار کرنے کے لیے بطور باپ اسے اپنا منہ اور غیر تعمیری رویہ اور انداز ترک کر دینا چاہیے تھا۔ اسے اب یہ بھی معلوم ہونا شروع ہو چکا تھا کہ اس کے باپ کی طرف سے دولت کمانے اور پرکشش شخصیت اختیار کرنے پر مبنی رویے کے متعلق فہم و ادراک کے علاوہ اپنی ذات اور

شخصیت کی نشوونما اور دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کا عمل نہایت ہی قابل قدر تھا۔ اب اس نے ایک بیٹے کی حیثیت سے باپ کی اہمیت و کردار کے حوالے سے اپنے پیشے اور ملازمت میں شدید ناکامی پر مبنی رجحان اور باغیانہ انداز پر مبنی رویے کو بدل کر ایک نہایت ہی ذمہ دار اور ہمدرد شخص کا سا طرز عمل اختیار کرنے پر اپنی توجہ مرکوز کرنا شروع کر دی (اس ضمن میں جم نے جو طریقہ کار اور لائحہ عمل اختیار کیا، اسے اس باب کے آخر میں بیان کیا گیا ہے)۔

پام کی داستان:

پام کی پرورش ایک ایسے باپ کے زیر سایہ ہوئی تھی جو اس کے بچپن کے تمام عرصے کے دوران چار میں سے تین ہفتے سفر میں رہتا تھا۔ پام کا والد پال جنوبی علاقے کا ایک سخت کوش اور بہت ہی کامیاب کاروباری شخص تھا۔ پال ایک نہایت ہی شائستہ اور نفیس شخص تھا جس کا خیال تھا کہ گاہک کی خوشنودی اس کی اولین ترجیح ہے اور پھر افرادِ خانہ اور ذاتی خوشی و اطمینان کی حیثیت ثانوی ہے۔ اپنے کسی گاہک افسر یا ملازمین کے سامنے اس نے کبھی انکار نہیں کیا تھا اور نہ ہی ان کی کسی بات کو ٹھکرایا تھا کیونکہ اسے معلوم تھا کہ سخت محنت کے لیے قربانی درکار ہوتی ہے۔ پام کی عمر بتیس سال تھی اور وہ پیشے کے لحاظ سے ”انٹیریئر ڈیزائنر (Interior Designer) تھی۔ اس کے پیشے کے طریقہ کار میں اس کے باپ کی پیشہ دارانہ اقدار اور جذبہ و شوق کی جھلک نہایت نمایاں تھی۔ اپنے باپ کے برعکس پام دوستانہ اور خوشگوار شخصیت کی مالک نہ تھی اور قدرے سرد مہر مزاج رکھنے کے علاوہ اس کی گفتگو میں جذباتی عنصر مفقود تھا۔ پام کے دوسرے دو بڑے بھائی اس کے باپ کے قریب ہی رہتے تھے اور مالی طور پر اپنے باپ کے محتاج تھے۔ پام اپنے باپ کی خوبیوں اور خصوصیات کا ہو بہو نمونہ تھی۔ وہ اکثر یہ کہا کرتی تھی کہ کاروباری معاملات اور گاہکوں کے ساتھ روابط کی استواری کے تناظر میں اندازِ فکر اور لائحہ عمل اپنانے کے اعتبار سے اس کے نسوانی بدن میں ایک مرد پوشیدہ ہے۔ پام اس لیے مجھ سے ملنے آئی کیونکہ وہ ملازمت سے برخواستگی کے بعد اپنے ان بے شمار گاہکوں کے ساتھ جھگڑے کے باعث مسلسل پریشانی کا شکار ہو رہی تھی جنہوں نے اسے رقم کی ادائیگی سے انکار کر دیا تھا۔ پام نے اپنی تمام پیشہ

وارانہ زندگی میں ہمیشہ ہی کوشش کی تھی کہ وہ زیادہ سے زیادہ دوسرے لوگوں کو ہر قیمت پر خوش رکھے، انہیں ناراضگی کا موقع مہیا نہ کرنے، اپنی شخصیت کو پرکشش رکھے اور زیادہ سے زیادہ کامیابی حاصل کرے۔ اس کی پیشہ وارانہ اور کاروباری زندگی کا یہی انداز اس وقت تک قائم رہا جب تک ایک ماہ میں اس کے ہاتھ سے تین گاہک جاتے رہے۔ پام کے مطابق:

”ایک ماہ کے اندر اندر ہی میرے ہاتھ سے تین گاہک اس لیے جاتے رہے کیونکہ منصوبے میں شامل لوگوں کی بجائے میری توجہ صرف اور صرف منصوبے کی جانب تھی۔ میرے دو گاہکوں نے مجھے بتایا کہ منصوبے کی مختلف جزیات اور تعمیر نو کے متعلق گفتگو کرتے ہوئے میرا رویہ ٹھیکیدار کے ساتھ انتہائی جارحانہ ہو جاتا تھا۔ تیسرے گاہک نے مجھ سے گفتگو کرنے سے بھی اس لیے انکار کر دیا کہ میرا رویہ انتہائی درشت اور حاکمانہ تھا۔ اس کی بات سن کر مجھے بہت حیرانی ہوئی کیونکہ گاہک کی خوشنودی اور کام کی تکمیل ہمیشہ ہی میری اولین ترجیح رہی تھی۔ میں نے شادی بھی نہیں کی اور میں اپنی ملازمت / پیشے پر ایک سو دس فیصد توجہ دیتی ہوں۔ سخت محنت کے ضمن میں اپنے باپ کی ہو بہو نقل ہوں اور اب مجھے یہ معلوم ہوتا ہے میرا یہ انداز یکسر بدل چکا ہے۔ اب میرا کام صرف یہ ہے کہ میں آنے والی ٹیلی فون کالز کے جواب دے رہی ہوں اور پھر سو جاتی ہوں۔ میری سماجی زندگی بالکل ختم ہو چکی ہے کیونکہ اس کے لیے میرے پاس وقت ہی نہیں ہے۔ اپنے ان گاہکوں کے ہاتھ سے نکل جانے کے باعث میں اپنی 60 فیصد آمدنی سے محروم ہو چکی ہوں کیونکہ انہوں نے کسی دیگر انٹیریئر ڈیزائنرز (Interior Designers) کے ساتھ رابطہ قائم کر لیا ہے۔ اس واقعے کے باعث مجھے اس قدر صدمہ ہوا کہ میں ٹوٹ پھوٹ کر رہ گئی۔ میں نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اس قسم کی ناکامی کا سامنا کبھی نہیں کیا تھا۔ اس سے پہلے بھی بعض چھوٹے چھوٹے نقصانات مجھے اٹھانے پڑے تھے لیکن اس قدر مالی نقصان کا شکار میں پہلے کبھی نہ ہوئی تھی۔ اگرچہ

کاروبار میں اتار چڑھاؤ ایک معمول کا عمل ہے لیکن مجھے نہیں معلوم کہ اس دفعہ کیا معاملہ پیش آیا کہ حالات اس قدر خراب ہو گئے۔“

جب پام اپنے اس مسئلے کے حل کے لیے میرے پاس آنا شروع ہوئی تو اسے یہ احساس ہو گیا کہ اس کا باپ اپنی اہمیت اور کردار کے لحاظ سے ایک نہایت ہی غیر متوازن رویے کا عکاس تھا جس کے باعث اسے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں بہت ہی زیادہ مشکلات پیش آئیں۔ پام نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے انسانی ہمدردانہ اور جذباتی پہلوؤں کو کبھی مد نظر نہیں رکھا تھا اور نہ ان کی طرف اپنی توجہ مبذول کی تھی۔ مشکلات اور مسائل پر مبنی اس دور سے پہلے اس کے پیش نظر یہ مقصد ہوتا تھا کہ ایک گھر کو کس طرح صحیح طور پر ڈیزائن کیا جائے، اسکے لیے مناسب فرنیچر کیسا ہونا چاہیے اور اس گھر کی تعمیر کس طرح مناسب انداز میں کی جائے۔ لیکن اب پام نے ایک ایسا انداز فکر اور طرز عمل اپنانا شروع کر دیا تھا کہ کیسے وہ اپنی ذات اور شخصیت کو جذباتی طور پر سہارا دے سکتی ہے، اپنی شخصیت و ذات کو کیسے مضبوط کر سکتی ہے اور کیسے وہ اپنے احساسات اور جذبات کے ذریعے خود فہمی حاصل کر سکتی ہے اور اس قسم کا رویہ اور انداز اب اس نے اپنی زندگی میں داخل کیا تھا۔ اور اب تو پام نے ہفتے میں ایک دن اپنی کسی ایک غیر کاروباری دوست کے ساتھ لنچ پر جانا بھی شروع کر دیا تھا۔ اس قسم کے لنچ کے مواقع تلاش معاش کے لیے نہیں بلکہ صرف اور صرف خوشی اطمینان اور سکون کے حصول کے لیے تھے۔ حالانکہ اس سے قبل بھی پام دولت اور رقم حاصل کرنے کے ضمن میں اپنی شدید خواہش کے باعث متعدد بار پریشانی کا شکار ہو چکی تھی لیکن اس بار اسے معلوم نہ تھا اس پر دولت حاصل کرنے کا بھوت سوار ہو جائے گا اور اپنے اس رویے کو محسوس کر کے اسے واقعی بہت صدمہ ہوا۔ اس نے یہ اعتراف کر لیا کہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اس نے ہمیشہ ایک متعین مالی سطح قائم رکھنے پر ہی اپنی توجہ مرکوز رکھی اور اپنے دیگر کاروباری ساتھیوں کے ساتھ جذباتی تعلق یا وابستگی قائم کرنے کی طرف اس نے چنداں توجہ نہ کی۔ اور پھر ستم ظریفی تو یہ ہوئی کہ جس قدر زیادہ توجہ اس نے دولت حاصل کرنے پر مرکوز کی اتنی ہی جلد دولت اس کے ہاتھوں سے پھسل گئی۔ بہر حال دولت و امارت کے چنگل سے آزاد ہونے کے بعد ایک جذباتی اور دوستانہ ماحول کی اپنائیت کی طرف پیش رفت پام کے لیے باعث اطمینان تھی۔

”ہر قیمت پر دولت کے حصول“ پر مبنی غیر متوازن رویے سے نجات اور

متوازن رویے کی اپنائیت:

”ہر قیمت پر دولت کے حصول“ پر مبنی غیر متوازن رویے سے نجات حاصل کرنے کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنی ذات میں پوشیدہ شرم/شرمندگی سے چھٹکارا حاصل کیا جائے۔ اپنی ذات اور شخصیت کو کشش اور دلکشی عطا کرنے، انہیں بہترین کارکردگی کا اظہار کرنے کے علاوہ خود کو ایک اچھے، خوش اخلاق، مستعد، مضبوط، امیر، کامیاب اور ہر طرح سے مکمل شخص کے طور پر پیش کرنے کے ضمن میں موجود فکر و تردد کے متعلق مندرجہ بالا گفتگو اور بحث کے نتائج، ایک بیٹے یا بیٹی کو مایوسی، شکستگی یا شرم/شرمندگی کے عالم میں دھکیل سکتے ہیں۔ شرم/شرمندگی کی طاقت و قوت کو اس مرکزی شاہراہ پر بنی ہوئی ان دس قطاروں سے تشبیہ دی جا سکتی ہے جو شدید بارش کے ایک ریلے کے باعث غائب ہو جاتی ہیں۔ بارش کے اس طوفان کے بعد مرکزی شاہراہ کے یہ راستے اور ان کے نام زمین پر کہیں بھی نظر نہیں آتے۔ اور پھر کسی بالغ شخص میں شرم/شرمندگی اسی انداز میں کارفرما ہوتی ہے، اس کا شکار ہونے والا شخص اپنی منزل سے بھٹک جاتا ہے۔ اکثر لوگ اپنے دفتروں میں، اپنی ذات اور شخصیت میں موجود شرم/شرمندگی سے گھنٹوں، دنوں، ہفتوں نہیں بلکہ مہینوں میں کہیں جا کر نجات حاصل کرتے ہیں۔ اس شرم/شرمندگی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے بعد بھی یہ لوگ اس شرم/شرمندگی کا دوبارہ شکار ہونے کے خدشے میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور پھر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دفتروں میں کام کرنے والے لوگ، روزانہ ہفتہ واری یا سالانہ کی بنیاد پر شرم/شرمندگی کے اثرات سے نجات حاصل کرنے اور چھٹکارا پانے کی ہر ممکن کوشش کریں گے۔ اور پھر اس شرم اور شرمندگی سے نجات اور چھٹکارا پانے پر مبنی رویہ ان کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے راستے میں ایک بہت بڑی رکاوٹ کے طور پر سامنے آتا ہے اور پھر اپنے پیشے اور ملازمت کے ضمن میں اپنی پسند و ناپسند کا اختیار ان کے شرم/شرمندگی پر مبنی رویے اور طرز عمل کے زیر اثر طے پاتا ہے۔

ایک باپ کی طرف سے ”ہر قیمت پر دولت کے حصول“ پر مبنی رویہ، آپ کی ذات اور شخصیت میں شرم/شرمندگی کے عنصر کے موجودگی کی جذباتی بنیاد ثابت ہوتا ہے۔ آپ کی

ذات اور شخصیت میں شرم اور شرمندگی کے عنصر کی پیدائش، آپ کی طرف سے اپنی پرکشش شخصیت اور ہر قیمت پر کامیابی پر مبنی مستقل اور متواتر رویے کے باعث ممکن ہوئی تھی۔ مزید برآں، اپنی ذات اور شخصیت کو زیادہ سے زیادہ کامیابی سے ہمکنار کرنے اور اسے دلکشی عطا کرنے کے رویے کی اپنائیت کے باعث آپ کی شخصیت کے زیادہ تر پہلو، آپ کا اعتماد اور آپ کی جذباتی آزادی و خود مختاری کی نشوونما اور پرورش میں کمی رہ گئی تھی یا مکمل طور پر نظر انداز ہو چکی تھی۔ دفتر میں کسی بھی عہدے یا منصب پر کام کرتے ہوئے یکدم آپ کی شخصیت اور ذات، شرم اور شرمندگی کے ایک ایسے ریلے کے زیر اثر آ جاتی ہے جہاں آپ خود کو ایک نہایت ہی بے قدر و قیمت، احمق اور دھوکہ باز شخص سمجھنے لگتے ہیں۔ علاوہ ازیں آپ کے ذہن میں یہ تصور سرایت کر جاتا ہے کہ آپ ایک نہایت ہی خوفناک اور مہلک شخص ہیں اور آپ کو فوراً ہی اس ملازمت سے الگ ہو جانا چاہیے۔ آپ کے ان احساسات کی جڑیں آپ کے باپ کی طرف سے گزشتہ کئی برس سے اختیار کیے جانے والے ”ہر قیمت پر دولت کے حصول“ پر مبنی رویے اور طرز عمل کے باعث ان دیکھے معیار کے مطابق زندگی بسر کرنے کی کوشش میں پوشیدہ ہیں۔ جب تک آپ اپنی ذات اور شخصیت میں موجود شرم اور شرمندگی سے چھٹکارا نہیں حاصل کر لیتے، اس کے متعلق فہم و ادراک حاصل نہیں کر لیتے اور اسے واقعی اپنی ذات اور شخصیت میں سے نکال باہر نہیں پھینکتے، اس وقت تک آپ کے لیے مشکلات کے اس پہاڑ کو سر کرنا انتہائی ناممکن ہوگا۔

شرم/شرمندگی کی ”عملی“ تعریف:

کسی شخص کو لاحق بے شمار خطرناک اور مہلک جذباتی مسائل میں سے شرم/شرمندگی ایک ایسا مسئلہ ہے جس سے نجات اور چھٹکارے کے ذریعے ہی وہ شخص اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں اطمینان اور سکون محسوس کر سکتا ہے۔ اپنے دفتر میں ایک مثبت تعمیری اور فعال کردار ادا کرنے کے لیے اپنی شرم/شرمندگی اور کم مائیگی سے نجات کے علاوہ کوئی فوری اور تیر بہدف طریقہ موجود اور میسر نہیں ہے۔ بے شمار پیشہ ور طبی ماہرین (ماہرین نفسیات، سماجی کارکن اور انسانی ذرائع و وسائل سے متعلق افراد) کے خیال کے مطابق شرم/شرمندگی ایک ایسے جذباتی کینسر کی حیثیت رکھتی ہے جو پہلے تو اس کے بچپن

میں اس کو اپنا شکار بناتی ہے اور پھر اس کی ذمہ دارانہ اور بلوغت پر مبنی زندگی میں بھی اپنے اثرات مثبت اور مرتب کر سکتی ہے۔ ذیل میں درج فہرست کے ذریعے آپ اس نقصان دہ اور اہم مسئلے کے متعلق تفصیل سے آگاہ ہو سکیں گے اور آپ کی پیشہ دارانہ اور ذاتی زندگی میں اس کے غیر شعوری کردار اور کارفرمائی کے متعلق آگاہ ہو سکیں گے۔ آپ کی پیشہ دارانہ زندگی میں شرم اور شرمندگی کے منفی اور غیر تعمیری اثرات اس وقت تک موجود رہتے ہیں جب تک آپ ان اثرات سے نجات نہیں حاصل کر لیتے۔ آپ کے لیے یہ آگاہی بہت ہی اہم ہے کہ خواہ آپ شرم/شرمندگی کے لاحق ہونے کے خطرے سے آگاہ بھی ہوں تو پھر بھی آپ اپنی پیشہ دارانہ زندگی کو ایک مثبت سمت اور رخ کی طرف لے جانے کی خاطر اس سے نجات آپ کے ہمیشہ سے ہی ممکنات میں سے ہے۔ اگر آپ کی ذات اور شخصیت میں منفی غیر تعمیری اور خود شکستگی پر مبنی رویے موجود ہیں تو پھر بھی اپنی شخصیت میں مثبت تبدیلی لانے کے لیے آپ کو ہمیشہ موقع اور وقت میسر رہتا ہے اور آپ کی طرف سے اس مثبت عمل کے اظہار میں نہ تو کبھی تاخیر ہو سکتی ہے اور نہ ہی یہ عمل قبل از وقت ہو سکتا ہے۔

○ آپ کبھی کبھار اور کبھی بے تحاشا طور پر ”بغیر کسی ظاہری اور خاص وجہ کے“ احساسِ کمتری اور احساسِ جرم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جب آپ لوگوں کے سامنے اپنی شخصیت کے اظہار کے تناظر میں فکر و تردد یا ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں تو کمتری اور جرم پر مبنی یہ احساسات نمایاں ہو جاتے ہیں۔

○ یہ صرف آپ کو ہی معلوم ہے کہ آپ ایک ”ناکارہ سامان“ ہیں اور کوئی بھی شخص آپ کی اس حقیقت سے واقف نہیں ہے۔ آپ اپنی پیشہ دارانہ صلاحیتوں، ذہانت اور قابلیت کے ضمن میں عالمگیر اور آفاقی کمزوریوں اور خامیوں سے لوگوں کو بے خبر رکھنے کے لیے اپنا زیادہ سے زیادہ وقت اور توانائی صرف کر دیتے ہیں۔

○ آپ اپنے ارد گرد کے لوگوں اور اپنے ان پیشہ دارانہ ساتھیوں کی نظر میں خود کو دھوکہ باز اور فریب کار سمجھتے ہیں جن کے نزدیک آپ نہایت قابل عزت و احترام ہو سکتے ہیں۔ اپنی پیشہ دارانہ اور ذاتی زندگی میں اس حیثیت کے مالک نہیں جیسا وہ لوگ آپ کو سمجھتے ہیں۔

○ آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ اپنی پیشہ دارانہ اور ذاتی زندگی میں کوئی کام کرنے کے

قابل نہیں اور آپ کا یہ یقین اور اعتقاد آپ کے متعلق آپ کے دفتری ساتھیوں کی رائے کے برعکس ہے۔ مزید برآں ہر قسم کی کامیابیوں اور فتوحات کے باوجود آپ ابھی تک خود کو ”شکست خوردہ“ سمجھتے ہیں۔ آپ کے اندر سے اٹھنے والی تنقیدی آواز کو روکنا کسی کے بس کی بات نہیں۔

○ آپ اس احساسِ کمتری میں مبتلا ہیں کہ اپنی بہترین کوششوں اور صلاحیتوں کے باوجود آپ کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ آپ اپنی ذاتی زندگی اور اس کے مقصد کے ضمن میں فکر و تردد اور پریشانی سے نجات حاصل کرنے کی مسلسل کوشش میں ہر وقت مصروفِ عمل رہتے ہیں۔

○ جب آپ اپنے دل میں گہرے انداز میں جھانکتے ہیں تو آپ خود کو ایک ”شکست خوردہ“ کی حیثیت سے محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی کامیابیاں اور فتوحات بھی بچپن سے آپ کو لاحق اس بنیادی اعتقاد سے آپ کو نجات نہیں دلا سکتیں۔

○ آپ اس پریشانی اور فکر و تردد میں مبتلا رہتے ہیں کہ آپ کے دفتری ساتھی دفتر میں آپ کے موجودہ کردار کے متعلق واقف نہیں ہو سکیں گے۔

○ درحقیقت آپ کے دفتری ساتھی آپ کے متعلق جانتے ہیں کہ آپ ایک اچھے انسان نہیں ہیں لیکن آپ کے ساتھ ان کا رویہ شائستہ اور مہذب اس لیے ہے کیونکہ وہ پیشہ ور ہونے کے علاوہ خوش اخلاق اور شائستہ مزاج ہیں۔

○ آپ کے قریبی دوست بھی آپ کی پوشیدہ پیشہ وارانہ کمزوریوں یا خامیوں اور یا پھر آپ کی ناکامی اور خوف کی وجوہات سے واقف نہیں ہیں۔ آپ اپنے پیشہ وارانہ اور ذاتی احساسِ عدم تحفظ اور کمزوریوں و خامیوں کے متعلق کسی بھی شخص (بشمول اپنی ذات) سے گفتگو یا بات چیت کرنے سے انتہائی خوفزدہ ہیں۔

○ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے ”ناکارہ“ پہلو کا دوسرے لوگوں کی طرف سے مشاہدہ کرنے یا انہیں اس کے متعلق معلوم ہونے سے روکنے کی از حد کوشش کرتے ہیں۔

○ آپ دوسروں کے ساتھ پیشہ وارانہ یا ذاتی قریبی تعلقات استوار کرنے سے اس لیے خوفزدہ ہیں تاکہ انہیں آپ کے منفی پہلو کے متعلق علم نہ ہو جائے۔

○ آپ بخوبی جانتے ہیں کہ آپ کے پاس الکوحل، نشہ آور ادویات، جنسی تعلقات یا

رقم اس قدر موجود نہیں جن کے باعث آپ اپنے ذہن و دل سے شرم/شرمندگی کے احساسات کو مٹا سکیں۔

.....○ شرم/شرمندگی کے متعلق مندرجہ بالا بارہ عناصر آپ کے جذباتی خوف و دہشت کے محض ایک نمونے اور مثال کی حیثیت رکھتے ہیں جو ہر شخص کی زندگی میں اس وقت پیش آسکتے ہیں جب وہ ان خون آشام خیالات کے متعلق محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔

اپنے آپ کو ایک ناکارہ ناکام اور شکست خوردہ شخص سمجھنے پر مبنی رویے سے نجات پانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ سب سے یہ معلوم کرنے میں کامیاب ہو سکیں کہ اس قسم کے احساس کی پیدائش کی وجوہات کیا ہیں؟ وہ کیا حالات ہیں جن کے باعث آپ کے دل و دماغ میں یہ آگ سی بھڑک اٹھتی ہے؟ آپ یہ تو محسوس کر سکتے ہیں کہ اس قسم کے احساسات خیالات اور تصورات آپ پر حاوی اور مسلط ہو رہے ہیں لیکن شرم/شرمندگی کے احساسات اور اثرات کے آغاز اور بڑھانے کی وجہ بھی آپ کو لازمی طور پر معلوم ہونی چاہیے۔ بد قسمتی اور ستم ظریفی تو یہ ہے کہ برس ہا برس سے آپ کو یہی ذہن نشین کرایا گیا ہے کہ اس قسم کے احساسات آپ کی زندگی کا ایک حصہ ہیں اور انہیں آپ کی زندگی سے ہرگز خارج نہیں کیا جاسکتا۔ اور یہی ایک بڑی غلط فہمی ہے جس کا آپ شرمندگی پر مبنی اپنے رویے کے باعث شکار ہو چکے ہیں۔ اگر آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں بہتری لانا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو اپنی سوچ کے اس انداز میں تبدیلی لانا ہوگی۔

اپنی پیشہ وارانہ زندگی کی اس بارودی سرنگ کو آشکار اور منکشف کرنے کا ایک دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی ذات اور شخصیت میں موجود شرم کو اپنے اندر سے اٹھنے والی ایک ایسی تنقیدی آواز سمجھیں جو بعض اوقات چیخ و پکار بھی کرنے لگتی ہے۔ جب آپ اپنے ذہن میں اس آواز کی بازگشت سنتے ہیں تو پھر آپ کا رویہ جاتی چکر شروع ہو جاتا ہے مثلاً آپ میں فیصلہ سازی کی فوری اہلیت و صلاحیت ناپید ہو جاتی ہے آپ دفتری اور ذاتی طور پر واضح اور بہتر غور و فکر کرنے اور سوچنے سمجھنے سے محروم ہو جاتے ہیں آپ میں معاملات کو بہتر طور پر سمجھنے کی فہم و فراست غائب ہو جاتی ہے آپ ناخوشگوار غیر مقبول لیکن ضروری فیصلے نہایت آسانی سے کر سکتے ہیں علاوہ ازیں آپ اپنے ملازمین اور گاہکوں سے بھی بہتر

طور پر معاملات طے کرنے میں کسی بھی قسم کی مشکل اور رکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ جب آپ کی ذات اور شخصیت میں احساسِ شرم اور شرمندگی پر مبنی یہ احساسات خیالات اور جذبات اکٹھا ہو کر آپ پر غالب ہونا شروع ہوتے ہیں تو پھر آپ کی اندرونی قوتِ ارادی اور احساسِ ذمہ داری مکمل طور پر غائب اور مٹ جاتی ہے۔

یہی وہ اہم لمحات ہیں، یہی وہ اہم مراحل اور موڑ ہیں جب کسی شخص کی پیشہ وارانہ زندگی میں مزید پیش رفت ممکن ہوتی ہے یا اس کی پیشہ وارانہ زندگی میں جمود پیدا ہو جاتا ہے کیونکہ ان مواقع، ان مراحل، ان لمحات میں آپ کے لیے بیشتر پیشہ وارانہ مواقع نظر انداز ہو جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ جب آپ زیادہ سے زیادہ وقت صرف کر کے اپنے کام میں سو فیصد کارکردگی کا ہدف حاصل کر لیتے ہیں تو پھر آپ کو کبھی کبھار ہی ان ناخوشگوار اور منفی حالات سے واسطہ پڑے گا جو شرم پر مبنی آپ کے رویے کا آغاز ثابت ہوں گے۔ ان حالات اور لمحات میں آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے والد کے اثرات کے متعلق اپنے رویے میں توازن اور اعتدال پیدا کریں۔

اس افسوسناک اور مایوس کن صورت حال اور مسئلے کا حل یہ ہے کہ آپ یہ تسلیم کر لیں کہ آپ کی ذات میں شرم اور شرمندگی کے اس عنصر کی موجودگی کی وجہ صرف یہ ہے کہ آپ اپنے باپ کی توجہ سے محروم رہے ہیں۔ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں موجود شرم اور شرمندگی کے اس سلسلے کے اثرات سے نجات حاصل کرنے کے لیے آپ کو اپنے اندر موجود توانائی پر مبنی شقائی قوت و صلاحیت کا ادراک حاصل کرنا ہوگا۔ خواہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کیسی ہی ہو، آپ کو ناگزیر طور پر اور لامحالہ لوگوں سے تعلقات قائم کرنے پڑتے ہیں۔ دفتر میں آپ کا اپنے ساتھیوں، گاہکوں یا افراد کے ساتھ باہمی تعلقاتی تعامل، شرم/شرمندگی کے اس سلسلے کا آغاز ثابت ہو سکتا ہے۔ بہت ہی کم لوگ اپنے آپ کو اس قسم کی صورت حال سے الگ رکھ سکتے ہیں اور شرم و شرمندگی کے اس مہلک اور خطرناک احساس کے غلبے سے خود کو محفوظ کر سکتے ہیں۔ اپنے خوف کے نمایاں ہونے کے باعث اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کبھی غلط راستہ اختیار نہ کیجئے اور نہ ایسے حالات پیدا ہونے دیجئے کہ آپ اپنے پیشہ وارانہ زندگی کے صحیح راستے سے ہٹک جائیں۔

شرم / شرمندگی سے نجات:

شرم / شرمندگی اور شکوک و شبہات کے احساس سے نجات حاصل کرنے یا نہ کرنے اور پھر اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنے یا نہ کرنے کا انحصار صرف اور صرف آپ کے اوپر ہے۔ یہی نکتہ آپ کے لیے ایک خوش خبری کی حیثیت رکھتا ہے اور اس کتاب کا سب سے اہم پہلو بھی یہی ہے، یعنی آپ کا مستقبل آپ کے اپنے ہاتھوں میں ہے۔ یاد رہے کہ ایک متغیر عمل کے کسی بھی قسم کے کمزور پہلو نہیں ہیں۔ یہ ایک مثبت اور یقینی عمل ہے! آپ کے اندر سے اٹھنے والی تنقیدی آواز منفی خیالات، زمانہ بچپن کے دقیانوسی اعتقادات اور احساس کمتری سے نجات پانے کا عمل اس وقت شروع ہو جاتا ہے جب آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ان عناصر کے کردار اور اثرات کو تسلیم کر لیتے ہیں۔

اس تناظر میں ممکن ہے کہ پہلا قدم آپ کو بہتر اور مناسب نظر آئے لیکن آپ کو اس پر دوبارہ نظر ڈال لینی چاہیے۔ اگلے دو ہفتوں کے دوران اپنی اندر سے اٹھنے اور پیدا ہونے والے خود تنقیدی خیالات کی ایک فہرست مرتب کرنے کا آغاز کر دیجئے۔ آپ ان منفی خیالات کو کاغذ کے ایک طرف تحریر کر دیجئے اور کاغذ کی دوسری طرف وہ طرائق و تراکیب درج کیجئے جن کے ذریعے آپ ان دقیانوسی خیالات و اعتقادات کو مسترد کر سکتے ہیں اور ان سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ہر مرحلہ اور عمل آپ کو مصنوعی معلوم ہو لیکن یہ مرحلہ اور عمل ایک ادراکی تبدیلی کا نقطہ آغاز ہے۔ آپ کی ذات اور شخصیت میں موجود تقریباً تمام احساساتِ شرم اور شرمندگی کی بنیاد آپ کے خیالات و اعتقاد پر ہے۔ اپنی ذات اور شخصیت میں شرم اور شرمندگی کے احساسات اور اعتقادات دور کرنے کا سب سے بہترین اور پائیدار طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی شخصیت اور کردار میں موجود بنیادی اعتقادات اور رویوں میں تبدیلی لائیں اور اپنی ذات اور اپنی شخصیت کے متعلق خود تنقیدی و خود اذیتی رویہ ترک کر کے خود اعتمادی اور اپنے لیے عزت و احترام پیدا کریں اور اپنی صلاحیتوں کو تسلیم کریں۔ اپنی ذات اور شخصیت کی نفی کے ذریعے ہی احساسِ شرم / شرمندگی اور خود کو ہر پہلو سے مکمل کرنے کی خواہش و ضرورت جنم لیتی ہے۔ آپ ان بنیادی غلط اور منفی قسم کے اعتقادات اور خیالات کو ایک کاغذ پر قلمبند کر کے ان کا اظہار کر سکتے ہیں۔

جب آپ ان خیالات و احساسات کو ایک دفعہ کاغذ پر تحریر کر لیتے ہیں تو وہ آپ کو اس قدر غالب اور جذباتی ضیاع اور کمزوری کا باعث نہیں معلوم ہوں گے۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ ان اندرونی منفی اور تنقیدی خیالات اور اعتقادات کو دور کرنے اور انہیں مسترد کرنے کے لیے اندرونی طور پر ان منفی اور تنقیدی خیالات اور اعتقادات کو زائل کرنے کی ایک نئی کوشش کا آغاز کریں۔

پھر دوسرا قدم یہ ہے کہ دفتر میں لوگ اپنے پیشوں اور ملازمت میں آگے بڑھنے کے لیے اپنے آپ کو مزید بہتر بنانے کی مستقل کوشش میں مصروف رہتے ہیں۔ اپنے آپ کو بدلنے اور اپنے آپ کو مزید بہتر بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی ذات، شخصیت اور کردار کے متعلق کیونکر غور و فکر کرتے ہیں اور کس طرح محسوس کرتے ہیں۔ اپنی ذات، اپنی شخصیت، اپنے کردار اور دنیا میں اپنے مقام کے تعین کے ضمن میں آپ کے اندرونی بنیادی اعتقادات اور خیالات کے علاوہ کوئی دوسری مضبوط اور اہم قوت و طاقت موجود نہیں ہے۔ جو لوگ اپنے دور بچپن کے دقیانوسی اعتقادات سے نجات حاصل کر کے مثبت اور تعمیری اعتقادات اور خیالات اپنا لیتے ہیں وہی لوگ ہیں جو اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے تناظر میں اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ دے دیتے ہیں اور ایک حقیقی و سچی کامیابی و فتح سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے اندرونی منفی اور تنقیدی خیالات و احساسات کو دور کرنے اور ان سے نجات حاصل کرنے پر مبنی مثبت احساسات و خیالات کو ایک کاغذ پر تحریر کر لیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کے خیالات آپ کے احساسات کا پیش خیمہ ہیں اور ان پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ چونکہ آپ کے اعتقادات آپ کے خیالات میں سے جنم لیتے ہیں اس لیے ان کا فہم و ادراک آپ کے لیے نہایت ہی اہم ہے۔ بہت ہی کم پیشہ ور افراد اس اندرونی واردات کے لیے وقت مختص کرتے ہیں لیکن اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے یہ عمل نہایت ضروری ہے۔

تیسرا قدم یہ ہے کہ آپ اپنے لیے ایک ایسا طریقہ کار، لائحہ عمل، مقصد یا مقولہ تخلیق و متعین کر لیں جو آپ کو اپنے بنیادی احساسات، خیالات اور افعال سے آگاہ کرتا رہے۔ یہ طریقہ کار، لائحہ عمل، مقصد یا مقولہ مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی ہو سکتا ہے:

”میں یہ کام کر سکتا ہوں۔“

”مجھ میں یہ کام کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔“

تمام حالات ٹھیک ہیں اور کوئی بھی چیز میرے کام میں رکاوٹ نہیں ہوتی۔“

”جب میں پریشان اور فکر مند ہوتا ہوں تو پھر بھی مجھے کوئی مسئلہ یا رکاوٹ درپیش

نہیں ہوتی۔“

اپنے اس مقصد اور لائحہ عمل پر نہایت ثابت قدمی سے قائم رہیے کیونکہ آپ کا یہ عمل، آپ کے اپنے باپ کے آپ پر اثرات کو تبدیل کرنے کے ضمن میں اپنی ذات اور شخصیت کے متعلق زیادہ سے زیادہ متوازن اور معتدل رویے کی اپنائیت کے حوالے سے غیر شعوری طور پر مددگار اور مدد ثابت ہوگا۔ اس لائحہ عمل، مقصد یا طریقہ کار کو ایک کاغذ پر تحریر کر لیجئے اور ہمیشہ اپنے پاس رکھیے۔ چند ہفتوں کے اندر اندر اس پر ایک دن میں کئی مرتبہ نظر دوڑائیے اور پھر آپ حیران ہو جائیں گے کہ آپ کس قدر جلد اپنا منفی انداز فکر تبدیل کر لیتے ہیں۔

چوتھا قدم یہ ہے کہ اپنی ذات، اپنی شخصیت اور اپنے کردار میں مضبوطی پیدا کرنے، اس کی نشوونما کرنے کی اہمیت پر غور کریں۔ اس کا مطلب اور مفہوم یہ ہے کہ اپنی ذات، شخصیت اور کردار میں موجود خداداد صلاحیتوں اور اپنے خوابوں کو اپنے لیے مدد اور مددگار حیثیت سے تسلیم کرنے کے لیے اپنے ساتھ ہمدردانہ اور شفیق طرز عمل اختیار کریں۔ اپنی ذات، شخصیت اور کردار کی مضبوطی اور نشوونما کے عمل کو بہت زیادہ طور پر غلط سمجھا گیا ہے۔ اپنی ذات، شخصیت اور کردار میں مضبوطی لانے اور نشوونما کرنے کا عمل، کوئی ایسا منفی، غیر تعمیری اور فضول قسم کا تصور نہیں ہے کہ جس کے مطابق آپ اندرونی طمانیت حاصل کرنے کی خاطر ایک صحرا میں ایک چٹان کے نیچے برس ہا برس گیان دھیان میں گزار دیں۔ اس کے برعکس، اپنی ذات، شخصیت اور کردار میں مضبوطی اور اس کی نشوونما کا عمل، آپ کی ذات میں نئے اعتقادات کی پرداخت اور پیدائش کے ضمن میں ایک بہت ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر آپ اپنے آپ میں اس احساس کو سمجھنے کا آغاز کر لیتے ہیں تو آپ اپنی ذات کو تسلیم پسند اور برداشت کر رہے ہیں تو اس کے ذریعے آپ اپنی اندرونی تنقیدی آواز کو بھی بدلنے کا آغاز کر رہے ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کے باپ کی طرف سے ”ہر قیمت پر دولت کے حصول“ پر مبنی رویے میں سے ایک گم گشتہ عنصر یہ ہے کہ آپ اپنی ذات، شخصیت اور

کردار کو نہ تو مضبوط کر سکے اور نہ ہی اسے توانائی عطا کر سکے۔ اپنی ذات، شخصیت اور کردار کو مضبوط اور توانا کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ وہ طریقہ سمجھ اور اختیار کر لیں جس کے ذریعے آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ کی پسند و ناپسند کیا ہے، آپ حقیقتاً کیا سوچتے اور محسوس کرتے ہیں اور آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں پیش رفت اور کامیابی کے لیے کیا قدم اٹھا سکتے ہیں۔

آپ اپنی ذات اور شخصیت کو کیونکر مضبوط بنا سکتے ہیں، آپ اپنی شخصیت میں اعتماد کس طرح پیدا کر سکتے ہیں۔ اس ضمن میں ایسی بیس چیزوں اور امور کی فہرست تیار کیجئے جو آپ کے لیے واقعی لطف کا باعث ہوں اور یا جن کے متعلق آپ غور و فکر اور سوچنا پسند کرتے ہوں۔ ان چیزوں اور امور میں لوگ افراد مقامات، سرگرمیاں (ڈرائیونگ، سیر و تفریح، اپنے گھر سے یا شہر سے باہر مختلف امور کی انجام دہی) اور واقعات، تقریبات، تہوار شامل ہیں۔ ان میں سے کسی ایسی چیز کا انتخاب کیجئے جو آپ کی قوت ارادی میں اضافہ کرتی ہو، آپ کی توانائی کو تازہ کرتی ہو اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کی بصیرت اور فہم میں بھی اضافہ ہوتا ہو۔ آپ کو اپنی پسندیدہ چیزوں اور امور کے حصول کے لیے ہوائی (Hawai) تعطیلات گزارنے نہیں جانا پڑے گا بلکہ ان چیزوں اور امور کو اپنی روزمرہ زندگی کے معمولات ہی میں تلاش کیجئے۔ اپنی ذات اور شخصیت کو مضبوط بنانے اور اسے اعتماد بخشنے کے باعث آپ کو ان چیزوں اور امور سے مستفید ہونے کا موقع میسر ہوگا جن کے ذریعے آپ اپنی ذات اور شخصیت کو بہتر بنا سکیں گے۔ لطف اندوز ہونے کے لیے آپ جس قدر زیادہ سے زیادہ چیزیں اور امور تلاش کریں گے، آپ اس قدر ہی زیادہ اپنی ذات اور شخصیت کے متعلق ہمدردانہ اور شفیق انداز میں سوچیں گے۔ آپ کے علاوہ کسی دیگر شخص کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ یہ فیصلہ کرے کہ اپنی ذات اور شخصیت کو مضبوط بنانے اور اعتماد بخشنے کا عمل مناسب یا صحیح ہے، یہ عمل اپنے ان اندرونی حصوں کے متعلق آگاہی حاصل کرنے، ان کے متعلق سمجھنے اور ان کی اہمیت کو تسلیم کرنے کے ذریعے ہی انجام پا سکتا ہے۔ جن پر اس سے پہلے نہ تو مناسب توجہ دی گئی اور نہ ہی ان کی دیکھ بھال اور نگہداشت کی گئی۔

کچھ ہی عرصے کے بعد آپ کو یہ محسوس ہونا شروع ہو جائے گا کہ آیا آپ اپنی ذات اور شخصیت کو مضبوط اور توانا بنا رہے یا آپ اپنی ذات سے ہمدردانہ اور شفیق سلوک کر

رہے ہیں۔ اپنی شخصیت اور ذات کو مضبوط بنانے اور اسے توانائی بخشنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنا پرست اور خود غرض ہو جائیں بلکہ یہ ہے کہ آپ بے لوٹ اور مخلص بن جائیں۔ جب آپ اپنی ذات اور شخصیت کے متعلق ہمدردانہ اور شفیق رویہ اختیار کرتے ہیں، اپنی ذات میں موجود صلاحیتوں اور خوبیوں کا فہم و ادراک حاصل کر لیتے ہیں تو آپ اپنے پیشہ وارانہ ساتھیوں کے ساتھ زیادہ فیاضی اور مہربانی سے پیش آئیں گے۔ ان کے جذبات و احساسات کو زیادہ سے زیادہ سمجھ پائیں گے اور ان کے متعلق خود میں زیادہ سے زیادہ خود اعتمادی اور قوتِ ارادی اختیار کر پائیں گے۔ جو لوگ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنا پرستی اور خود غرضی کا مظاہرہ کرتے ہیں ان کو وہ طریقے اور تراکیب میسر نہیں ہوتیں جس کے ذریعے وہ اپنی جذباتی اور ذہنی ضروریات کی تعمیر اور مثبت انداز میں دیکھ بھال اور نگہداشت کر سکیں۔ خود غرضی اور اپنا پرستی پر مبنی رویہ ذاتی اور پیشہ وارانہ کمزوری و خامی کی حیثیت رکھتا ہے۔ اپنی ذات اور شخصیت کو مضبوط اور توانا کرنے کا عمل، ایک طاقت و قوت کی حیثیت رکھتا ہے کیونکہ اس کی بنیاد اور اساس وہ بصیرت اور معاملہ فہمی و سمجھ بوجھ ہے جس کے ذریعے آپ اپنی ذات اور شخصیت شناخت کر سکتے ہیں اور اپنی ضروریات سے بھی آگاہ ہو سکتے ہیں۔ اپنی ذات اور شخصیت میں موجود ایک باپ کی اہمیت اور کردار کو مضبوطی، توانائی اور اعتماد بخشنے کا عمل، حقیقی اور سچی ذاتی اور پیشہ وارانہ کامیابی اور جیت کے حصول کا ایک ذریعہ اور راستہ ہے۔ اپنی ذات اور شخصیت میں مضبوطی، توانائی اور اعتماد کے اثرات اور علامات پر مبنی فعال اور عملی عنصر کی موجودگی کے بغیر کوئی بھی شخص اپنی شخصیت اور کردار کو جذباتی، ذہنی یا جسمانی طور پر ترقی دینے کے لیے جدوجہد نہیں کر سکتا۔ طبی تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ نومولود بچوں کو جب تک روزانہ کی بنیاد پر کچھ نہ کچھ توانائی اور مضبوطی فراہم نہیں کی جائے گی وہ ہلاک ہو جائیں گے۔ کیا دفتر میں ہمارا رویہ یا ہمارے حالات ان بچوں سے مختلف ہیں؟ یقیناً، ہم ان بچوں سے مختلف نہیں ہیں اور یہی وجہ ہے کہ اپنی ذات، شخصیت اور کردار کو مضبوطی، توانائی اور اعتماد بخشنے کا عمل ان بے شمار طرائق و تراکیب میں سے ایک طریقہ اور ترکیب ہے جس کے ذریعے آپ اپنے باپ کے اثر اور عکس کو اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ایک مثبت قوت میں تبدیل کر سکتے ہیں۔

خلاصہ:

ہم نے باپ کے ”ہر قیمت پر دولت کا حصول“ پر مبنی انداز اور اسلوب کے چند مثبت اور منفی اثرات کا تجزیہ اور معائنہ کیا ہے۔ آپ کا مقصد اور ہدف یہ ہے کہ آپ اپنی خواہشات اور اپنی ذات اور شخصیت کی مضبوطی اور توانائی کے درمیان توازن اور اعتدال کو تلاش کریں اور اس سے آگاہ ہو جائیں۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ترقی کے حوالے سے ”ہر قیمت پر دولت کے حصول“ پر مبنی آپ کے والد کا انداز اور اسلوب مثبت اور منفی پہلوؤں پر مشتمل ہے۔ مثبت پہلو وہ صلاحیت ہے جس کے لیے آپ اپنی مطلوبہ خواہشات اور ضرورت کے حصول کے ضمن میں منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ آپ کا مقصد یہ نہیں ہونا چاہیے کہ اپنی شخصیت کو دلکش و پرکشش بنانے اور کامیابی حاصل کرنے کے مراحل کے دوران اپنی شناخت کو گم کر دیا جائے۔ ہماری پیش کردہ مثالوں میں پام اور جم دو ایسے افراد ہیں جنہوں نے اپنے باپ کی طرف سے انہیں منتقل ہونے والی شرم/شرمندگی پر مبنی تعلقات کو مضبوطی اور توانائی بخشنے کی اہمیت کا ادراک اور بصیرت حاصل کر لی ہے۔ اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے اثرات سے ہمیشہ صرف نظر کرتے ہوئے انہوں نے اس امر کے متعلق فہم اور سمجھ بوجھ و معلومات حاصل کرنے کا آغاز کر دیا کہ ان کی پیشہ وارانہ زندگی میں ان کی پسند و ناپسند اور حالات پر ان کے باپ کے اثرات کیونکر مرتب اور اثر انداز ہوئے۔ انہوں نے اپنے باپ کے منفی اثرات کو دور کرنے اور ان اثرات کو ایک مثبت قوت و صلاحیت میں تبدیل کرنے کے لیے پہلے پانچ اقدامات کو عملی طور پر اختیار اور نافذ کیا ہے۔ آپ کے باپ کی طرف سے ”ہر قیمت پر دولت اور کامیابی کے حصول“ پر مبنی آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار کو آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے حوالے سے مثبت نوعیت عطا کرنے کے لیے پہلے پانچ اقدامات آپ کے لیے مدد و معاون اور مددگار ثابت ہوں گے۔ اپنی ذات اور شخصیت میں موجود شرم اور شرمندگی کو پہچاننے اور اس سے نجات حاصل کرنے کے ذریعے آپ اپنی ذات اور شخصیت کے لیے مطلوب تبدیلی بہتری اور خود آگاہی حاصل کرنے کا آغاز کرتے ہیں۔ مکمل کامیابی فتح و جیت حاصل کرنے کی انتہائی کوشش، انتہائی سادہ اور سہل تو ہے لیکن یہ کوشش کسی بھی طرح کی بصیرت اور فہم و ادراک سے محروم اور

عاری ہے۔ آپ کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی، ایک نہایت ہی پیچیدہ اور سنجیدہ معاملہ ہے جس کے متعلق آپ کو اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے متعلق وسیع معلومات اور علم کے ذریعہ سمجھ بوجھ حاصل کرنا ہوگی۔ اس مقصد کے حصول کے ضمن میں پہلا قدم یہ ہے کہ آپ اپنے ذہن میں موجود خیالات کو ایک کاغذ پر تحریر کر لیں۔ اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں موجود کمزوریوں، خامیوں، نقائص اور رکاوٹوں کے متعلق اپنے نامناسب، غلط اعتقادات کی شناخت اور تلاش، ایک ایسے بڑے اہم اور عظیم اقدامات کی حیثیت رکھتے ہیں جن کے ذریعے آپ اپنی ذات اور شخصیت میں موجود پوشیدہ صلاحیتوں اور خزانوں کو عیاں اور منکشف کر سکتے ہیں۔ اب آپ کے لیے یہ امر بہت اور نہایت اہم ہے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ممکنہ کامیابیوں اور فتوحات کے حصول پر اپنی توجہ مرکوز کریں، اور اپنی مصنوعی، دانستہ اور غلط کمزوریوں اور خامیوں کے حوالے سے بہانے نہ تراشیں اور نہ ان کی حقیقت تسلیم کریں۔ اپنی اس اچھی کوشش کو جاری رکھیں۔

پانچواں باب

تمشددانہ اور جارحانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز

ڈر، خوف اور اجتنابی رویے سے نجات

”میرے بچپن کے دوران میرے باپ نے ہمیشہ میرے ساتھ تمشددانہ اور جارحانہ اسلوب اور انداز اپنایا اور میں نے اپنے دور بچپن میں ہمیشہ اپنے باپ کے غیض و غضب کا سامنا کیا۔ میں نے ہمیشہ اپنے باپ کے ساتھ کسی بھی قسم کے اختلاف اور جھگڑے سے بچنے کی کوشش کی۔ لوگوں کو پریشان کرنے کے خوف کے باعث میں اپنے پیشے میں بھی خاطر خواہ کامیابی اور ترقی حاصل نہ کر سکی۔ اور پھر اس وقت میرے پیشہ دارانہ حالات بُرے ہو گئے کہ میرے چند نالائق ترین افسران کو ترقی کے لیے مجھ پر ترجیح دے دی گئی۔ میرے لیے بہت ہی آسان ہے کہ امن و سکون اور طمانیت برقرار رکھوں۔ مجھے جھگڑے اور فساد سے سخت نفرت ہے اور میں ہمیشہ حالات پر سکون رکھوں گی۔“ (بلیٹی ٹو، عمر اڑتیس برس)

”میرے خیال کے مطابق ہر شخص کا بچپن اسی طرح نہیں گزرا، جس طرح میرا دور بچپن گزرا۔ میرا باپ جب بھی گھر آتا، شراب کے نشے میں چور ہوتا، غیض و غضب اور غصے کا عالم اس پر سوار ہوتا اور وہ ہر وقت مجھے جسمانی طور پر مارتا پیتا رہتا۔ میرا نہیں خیال کہ دوسرے بچوں کے والدین میرے والد کی طرح ظالم اور تمشددار اور جارحانہ رویے کے مالک تھے۔ بعض

اوقات کام کے دوران مجھے بھی اپنے باپ کی طرح شدید غصہ آ جاتا اور غیض و غضب مجھ پر سوار ہو جاتا۔ اس عالم میں میں چیخنا چلانا شروع کر دیتا اور یہ منظر کوئی اچھا منظر نہیں ہے۔“ (مائیکل، عمر انتیس برس)

ایک باپ کی طرف سے تشددانہ اور جارحانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز انتہائی طور پر مسائل کا باعث ثابت ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس قسم کا رویہ اور انداز ایک بیٹی یا بیٹے کے لیے مثبت اور تعمیری ثابت ہو سکتا ہے۔ اصل بلکہ بڑا مسئلہ یہ ہے کہ اس انداز اور اسلوب کی بنیاد ڈر خوف، دہشت اور جذباتی عدم تحفظ پر ہے۔ اس قسم کا باپ بغیر کسی پس و پیش کے اپنے بچوں، ساتھیوں اور مجموعی طور پر دنیا کو اپنے غصے اور غیض و غضب کا نشانہ بناتا ہے۔ اس قسم کے باپ کو ”شور شرابہ کرنے والا اور چیخنے چلانے والا“ کہتے ہیں اور کبھی کبھار اس غصے کے باعث بھڑک اٹھتا ہے جس کی اس بچے کو توقع بھی نہیں ہوتی اور وہ اس بچے کے لیے خوفناک اور مہلک ثابت ہوتا ہے جو جذباتی طور پر مستقل ایک متلون اور غیر یقینی صورت کا شکار ہوتا ہے اور اس کا اظہار بھی کرتا ہے۔ ایک طریقہ تو یہ ہے کہ اس پدرانہ اسلوب کا حامل باپ اپنے نہایت غیر لچکدار رویے کے باعث اپنے سخت رویے اور احکامات کے ذریعے ان کی نگرانی کرتا ہے ان کو مارنے پینے کی دھمکی دیتا ہے ان کے ساتھ دشنام طرازی کرتا ہے انہیں گالیاں نکالتا ہے اور بعض اوقات باپ یہ تمام کارروائی شراب اور نشہ آور ادویات کے نشے میں ڈھت ہو کر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنے افراد خانہ کے ساتھ وسیع پیمانے پر جذباتی، ذہنی، جسمانی اور جنسی، ظلم و ستم، تشدد اور دشنام طرازی کا بھی مظاہرہ کر سکتا ہے۔ اس وقت جب کہ یہ باپ روسی تباہ شدہ اسٹیشن سے روانہ ہونے والی تیز رفتار ٹرین کی مانند معلوم ہو سکتا ہے اس باپ کے اس انداز کے اس طرح کے پختہ اور انٹ اثرات اور خصوصیات ناگزیر طور پر بچوں میں بھی نفوذ اور سرایت کر سکتی ہیں۔

تشدد اور جارحانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے مالک باپوں کے اکثر بیٹے اور بیٹیاں اپنے اوائل بچپن ہی میں خود میں لوگوں کے متعلق اندازہ لگانے اور ان کے مزاج اور خیالات معلوم کرنے کی اہم اور بنیادی خصوصیت اور مہارت پیدا کر سکتے ہیں۔ اپنے دور بچپن کو ہر قسم کے نقصانات اور منفی اثرات سے محفوظ رکھنے اور اپنے والد کے غیض و غضب

سے بچنے کی خاطر ان بچوں نے صرف اور صرف اپنے دور بچپن کو کسی بھی قسم کے نقصان سے محفوظ رکھنے پر مبنی رویے کی خاطر یہ علم حاصل کر لیا کہ دوسرے لوگوں کے مزاج اور افعال کے متعلق کس طرح فوری طور پر اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اپنے باپ کے مزاج اور خیالات کا جذباتی طور پر اندازہ لگانے ان کے خیالات معلوم کرنے کے علاوہ اپنے باپ کے اس تشددانہ اور غیض و غضب پر مبنی رویے کو تحلیل اور زائل کرنے کا عمل کا تقابل ہوائی (Hawai) میں موجود بحری بیڑے کی حفاظت پر مامور راڈار سے کیا جاسکتا ہے۔ راڈار کا یہ حفاظتی نظام اس قدر اعلیٰ اور جدید ہے کہ پرل ہاربر کے پانچ ہزار میل کے قطر پر مشتمل وسیع سمندر میں ہوتے والی کسی بھی نقل و حرکت کا سراغ لگایا جاسکتا ہے۔ چونکہ کچھ بچوں نے اپنی پرورش کے دوران اس قسم کا جذباتی حفاظتی نظام (راڈار) حاصل کر لیا تھا اور گھر میں کسی بھی قسم کی صورت حال کے متعلق اندازہ لگانے معلوم کرنے اور اس صورت حال سے نجات حاصل کرنے کی صلاحیت بھی اپنے اندر پیدا کر لی تھی اس لیے جن بچوں کو اپنے دور بچپن میں اکثر تشددانہ اور جارحانہ رویے کا سامنا کرنا پڑا یہ بچے بڑے ہو کر شاندار اور کامیاب مقرر کاروباری مشیر ڈاکٹر لوگوں کے جذبات کو محسوس کرنے اور ان میں شریک ہونے کے ضمن میں ماہرین سماجی کارکن ماہرین ذہنی امراض اور ٹیچر/پروفیسر بن جاتے ہیں۔ اور جو بچے جذباتی طور پر ان خوفناک اور افسوسناک حالات میں سے بچ نکلے اور انہوں نے خود کو اپنے باپ کے تشددانہ اور جارحانہ اسلوب کے مضر اثرات سے محفوظ رکھا یہ بچے نہایت ہی ذہین قابل اور سماجی طور پر میل ملاقات کی مہارت سے مالا مال تھے۔ ان افراد کے پاس اپنے ارد گرد موجود ایک مخصوص فرد یا صورت حال کے متعلق مسائل اور معاملات سے نمٹنے کے لیے ایک نہایت ہی شاندار بصیرتی اور ادراکی صلاحیتیں موجود ہیں۔ وہ اس پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں موجود ان کہی اور ان دیکھی پریشانی اور مصیبت سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

اس پدرانہ انداز اور اسلوب کا غیر شعوری اور مخفی پہلو یہ ہے کہ بچہ مستقل اور متواتر طور پر کسی میں اختلاف اور جھگڑے سے بچنے اور اپنے باپ کے مزاج کا اندازہ لگانے اور اس کے خیالات جاننے کی کوشش میں مصروف رہتا ہے۔ اختلاف جھگڑے اور فساد سے محفوظ رہنے اور بچاؤ کرنے پر مبنی اپنے رویے کے باعث بچہ اپنی پرورش کے دوران بے

شمار عمومی اور فطری مراحل پرورش کو ایک ہی جست میں پھلانگ سکتا ہے۔ ان میں سے اکثر بچوں میں عمومی طور پر اپنے والدین کی خصوصیات اور اثرات سرایت کر جاتے ہیں۔ ”بچوں میں والدین کی خصوصیات اور سرایت“ ایک ایسی اصطلاح ہے جس کے ذریعے بچے کا وہ غیر فطری کردار ظاہر اور عیاں ہو جاتا ہے جس کے ذریعے یہ بچہ اپنے خاندان میں جذباتی اور ذہنی طور پر ایک ذمہ دار انسان کی حیثیت اختیار کر جاتا ہے۔ اور ایک ذمہ دار انسان کا سا کردار ادا کرتا ہے۔ اس قسم کے بچوں کا دور بچپن اور دور بلوغت دونوں ادوار کی خاص اہمیت کے حامل نہیں ہوتے وہ نہ تو سکول میں کسی قسم کے باغیانہ رویے کا اظہار کرتے ہیں اور نہ ہی سکول سے بھاگتے ہیں مزید برآں وہ اپنے ٹیچر سے بھی تلخ اور ترش رویہ اختیار نہیں کرتے۔ یہ بچے اپنے آپ کو اچھا اور ذمہ دار سمجھنے اور ظاہر کرنے کے احساس تلے اس قدر مغلوب ہو جاتے ہیں کہ ان کی پرورش اور نشوونما کے حوالے سے نوعمری کے علاوہ جوانی اور بلوغت کا دور انہیں چھوئے اور ان پر اثر انداز ہوئے بغیر گزر جاتا ہے۔ اس قسم کے بچے اس قدر حساس ہو جاتے ہیں کہ سکول پہنچنے میں پانچ منٹ کی تاخیر یا کسی دن سکول کا کام نہ کر سکنے کے باعث وہ خود پر ذہنی دباؤ اور تناؤ سوار کر لیتے ہیں۔

ان کے اس انتہائی نفسیاتی رد عمل کی وجہ وہ خوف اور ڈر ہے جس کا انہوں نے اپنے دور بچپن میں روزمرہ معمول کی حیثیت سے مشاہدہ کیا ہوتا ہے۔ لیکن جب یہ بچے نو جوانی اور جوانی کے دور عبور کر کے بڑے ہوتے ہیں تو پھر ان بچوں کے لیے اپنی پرورش اور بچپن کے دوران ان کو لاحق ہونے والے خوف و دہشت کی شدت کو واضح انداز میں دوبارہ یاد کرنا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔ یہ بچے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ہر سطح پر کسی بھی اختلاف اور جھگڑے میں ملوث نہیں ہوتے، چینتے، چلاتے یا شور شرابا نہیں کرتے اور نہ کسی قسم کے غصے، خفگی، پریشانی، مایوسی، جذباتی تناؤ کا اظہار کرتے ہیں، کسی بھی قسم کے غیر حل شدہ اختلاف اور جھگڑے کی موجودگی میں بھی اطمینان اور سکون کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان کی پیشہ وارانہ زندگی کی بنیاد باہمی تعلقات و معاملات کے حوالے سے شدید پریشانی، دباؤ و تناؤ سے اجتناب کی ضرورت پر ہوتی ہے۔ لیکن ان میں سے اکثر افراد اپنی ملازمت یا اپنے ذاتی کاروبار کے حوالے سے انتہائی مستعد اور فعال ہوتے ہیں۔ بد قسمتی اور ستم ظریفی تو یہ ہے کہ جب وہ کسی کو انکار کرتے ہیں یا اپنے کسی عمل سے کسی کو خوش نہیں کر سکتے تو وہ جذباتی

طور پر شدید طور پر احساسِ جرم اور احساسِ شرمندگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ سراسر احساسِ تحفظ کا معاملہ ہے:

جو بچے، تشدد اور جارحانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے تحت پرورش پاتے ہیں اور اپنے دورِ بچپن میں سے گزرتے ہیں، فسادِ اختلاف اور جھگڑے سے اجتناب اور امن و سکون کی فضا کی بحالی اور برقراری کے علاوہ جذباتی طور پر احساسِ تحفظ کی اپنائیت ان کی سب سے بڑی اور اہم خصوصیت و خوبی ہوتی ہے۔ بچے اپنے بچپن کے اوائل میں اس وقت احساسِ عدم تحفظ محسوس کرتے ہیں جب ان کے والدین یا بڑے افراد بغیر کسی وجہ کے ان پر چیختے چلاتے ہیں یا آپس میں مار کٹائی کرتے ہیں اور یا پھر ان بچوں کی بھی پٹائی کرتے ہیں۔ بچوں کو یہ فہم و ادراک حاصل ہو جاتا ہے کہ اس قسم کے ”بس سے باہر“ کے وقوع کو روکنے، امن، سکون اور طمانیت پر مبنی رویے کا قیام بہت ضروری ہے۔

اگر آپ بھی اس قسم کے بچوں میں شامل تھے تو پھر آپ کا بچپن صرف اس خواہش سے مغلوب تھا کہ باپ کی رضا مندی اور خوشنودی کیسے حاصل کی جائے۔ آپ کی زندگی کا انحصار آپ کی باپ کے مزاج کے مختلف پہلوؤں اور اپنے باپ کے غیض و غضب اور غصے کا مقابلہ کرنے اور اس غصے کو تحلیل کرنے کی مہارت پر تھا۔

اپنے باپ کے ساتھ امن و اطمینان کی فضا قائم کرنے کی فطری خواہش و ضرورت کے نتیجے میں آپ خود میں ”ضبطِ نفس“ کا احساس پیدا کر سکتے ہیں۔ آپ کی طرف سے اس قسم کے طرز عمل اور رویے کو دوسرے لوگ ”احتمالاً ضبطِ نفس“ کا نام دیتے ہیں۔ اپنے دفتر میں آپ کے بے شمار مسائل میں سے ایک مسئلہ اپنے آپ پر ”ضبطِ نفس“ ”دوسروں پر بھروسہ و اعتماد“ اور ”اختلاف و جھگڑے سے اجتناب“ جیسے مسائل و معاملات سے نمٹنے اور انہیں حل کرنے پر مبنی ہے۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے ان تمام رویوں کا آغاز بچپن سے ہی خود پر غالب بے چینی و پریشانی میں پوشیدہ ہے اور پھر بڑے ہونے پر آپ ان خوفناک تجربات و احساسات سے ہر ممکن طور پر محفوظ رہنے اور بچنے کی کوشش کریں گے۔

عام طور پر بچوں میں مختلف قسم کے نقائص اور کمزوریاں پدرانہ اسلوب کے ذریعے پیدا ہوتی ہیں۔ جب پدرانہ انداز کی بنیاد جذباتی متلون مزاجی ہوتی ہے تو پھر بچے میں

مختلف قسم کے نقائص، کمزوریاں اور خامیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر مستقبل کے متعلق غیر یقینی حالات اس وقت پیدا ہو سکتے تھے جب آپ کے باپ کے گھر آنے کا وقت ہوتا اور یا پھر جب آپ کے امتحان کے نتائج ڈاک کے ذریعے گھر آنے ہوتے۔ اس قسم کے واقعات اور حالات نے آپ کے ذہن و دل کو مسلسل خوف اور دہشت کے پنجے میں جکڑے رکھا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ خوف اور دہشت آپ کے ذہن اور جذبات میں مستقل طور پر رچ گئے اور پھر آپ مستقل طور پر بے چینی، پریشانی، دباؤ اور تناؤ کا شکار ہو گئے۔ مستقبل کے بارے اس قسم کے قبیح ردعمل کی شدت کا انحصار اور بنیاد دور بچپن میں آپ کے والد کے رویے اور انداز پر ہے۔ آپ کی ذات اور شخصیت میں موجود بے چینی اور پریشانی، کبھی تو نامعلوم حد تک کم ہو جاتی ہے اور کبھی انتہائی شدید سطح تک پہنچ جاتی ہے۔ ہر شخص بے یقینی کے حوالے سے کسی نہ کسی حد تک پریشانی اور فکر مندی کا شکار ہوتا ہے لیکن میں اس وقت ایک مناسب، جائز اور معقول بے چینی و پریشانی کا حوالہ نہیں دے رہا۔ جس قسم کی پریشانی کا میں یہاں ذکر کر رہا ہوں وہ نہایت ہی نقصان دہ ہے اور وہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے روزمرہ معمولات کو بہت زیادہ حد تک متاثر کر سکتی ہے۔ آپ کی زندگی میں موجود بے چینی و پریشانی، ضبط نفس کے متعلق مسائل اور اجتنابی رویہ یہ سب آپ کے باپ کے رویے اور اسلوب کے باعث جنم لیتے ہیں۔

قتشدانہ اور جارحانہ اسلوب کے حامل باپ کے انداز و اطوار:

پانچ مختصر داستانیں:

ممکن ہے کہ ذیل میں درج پانچ منظر ناموں کے ذریعے آپ کو اس قسم کے باپ کے اسلوب اور انداز کے متعلق علم ہو جائے کہ اس پدرانہ انداز کے باعث گھر اور دفتر میں کس قسم کے عملی اثرات مرتب ہوئے۔ اس قسم کے پدرانہ اسلوب اور انداز کے ممکنہ طور پر آپ پر مثبت ہونے والے اثرات کو محسوس کرنے اور دیکھنے کی کوشش کیجئے۔ اپنی ذات اور کردار پر اپنے باپ کے انداز و اطوار کے مرتب ہونے والے اثرات کے ضمن میں سچائی اور حقیقت کا سامنا کرنے کی عدم صلاحیت سے انکار کی نوعیت کے حوالے سے حیران مت ہوں۔ یاد رہے کہ ہمارا مقصد یہ ہے کہ بصیرت اور فہم و ادراک حاصل کیا جائے جس کے

باعث آپ کی پیشہ وارانہ صلاحیتیں اور مستقبل کی پیشہ وارانہ پسند و ناپسند براہ راست طور پر تقویت حاصل کر لے گی۔ آپ کے باپ کے ان تمام انداز و اطوار کے باعث آپ کی موجودہ پیشہ وارانہ زندگی پر بھی اثرات مرتب ہوئے۔

پہلا منظر نامہ:

آپ کے باپ نے دفتر سے واپس گھر آتے ہی صحن میں بکھرے ہوئے سامان کے باعث آپ پر چیخنا چلانا شروع کر دیا۔ آپ کا باپ غصے کے باعث اس قدر پاگل ہو رہا تھا کہ جونہی آپ اس کے پہلو سے ہو کر گزرنے لگے اس نے اس طرف سے آپ کے سر پر ضرب لگائی۔ ساتھ ہی باپ نے آپ کو یہ تنبیہ بھی کی کہ اگر روئے تو مزید پٹائی ہوگی۔ صحن میں کیا چیز پڑی تھی؟ صرف آپ کی موٹر سائیکل کھڑی تھی اور کچھ نہیں۔ آپ کے باپ نے رات کا بقیہ حصہ آپ کی ماں اور دوسرے بچوں کے ساتھ لڑنے جھگڑنے میں گزار دیا۔ آپ اپنے باپ کے غصے اور غیض و غضب سے محفوظ رہنے کے لیے یا تو گھر سے باہر چلے گئے یا بیڈروم میں خود کو بند کر لیا۔ اگلے دن آپ کا باپ صبح سویرے اپنے دفتر چلا گیا اور گھر میں اس لڑائی جھگڑے اور مار کٹائی کا ذکر تک نہ ہوا۔ تمام دن سکول میں آپ اس فکر میں مبتلا رہے کہ گزشتہ روز باپ کی گھر واپسی پر کیا کچھ ہو سکتا تھا۔ آپ کے باپ کی متکون مزاجی اور وحشیانہ سلوک کے باعث جو اتھل پتھل آپ کے اندر برپا تھی سکول میں کوئی بھی شخص اس سے واقف نہ تھا۔ باپ کے اس وحشیانہ پن اور مار کٹائی کے رویے میں اس وقت مزید شدت پیدا ہو جاتی جب آپ کا باپ شراب اور دیگر نشہ آور ادویات (میری جو آنا وغیرہ) کے نشے میں دھت ہوتا جس کے باعث باپ کے غیض و غضب اور غصے کے عالم میں مزید اضافہ ہو جاتا۔ جب تک آپ کا باپ گھر ہوتا آپ کی گھریلو زندگی جذباتی، ذہنی اور جسمانی طور پر غیر محفوظ ہوتی۔ آپ کے دور بچپن میں آپ کا مقصد صرف یہ ہوتا کہ باپ کے سائے سے کیسے بچا جائے اور اس کے غیض و غضب سے کیسے محفوظ رہا جائے۔ دور بچپن میں آپ کے باپ کے اس قسم کے اسلوب اور انداز کے باعث آپ پر مرتب ہونے والے خوف اور ڈر آپ کی ذاتی اور پیشہ وارانہ باہمی تعلقات میں بے چینی اور اختلاف کی بنیاد اور اساس ہیں۔

دوسرا منظر نامہ:

آپ کا باپ جب دفتر سے گھر واپس آیا تو شراب کے نشے میں ڈھت تھا۔ آپ کی ماں کو اپنے خاوند کی اس حالت سے سخت کراہت اور نفرت محسوس ہوئی اور اسے کہا کہ وہ فوراً گھر سے چلا جائے۔ اسی اثناء میں آپ کے باپ نے آپ کو دیکھ لیا اور ایک زنانے دار تھپڑ آپ کے چہرے پر رسید کیا کہ آپ زمین پر گر گئے۔ باپ کا خیال تھا کہ آپ نے اس کی بے عزتی اور توہین کی لیکن آپ کے خیال کے مطابق آپ نے کوئی ایسا عمل نہیں کیا تھا بلکہ آپ تو صرف اپنے والدین کی لڑائی ہی دیکھ رہے تھے۔ آپ اپنے باپ کے غیض و غضب اور غصے کا مسلسل نشانہ بنے ہوئے تھے۔ آپ تقریباً ہر رات اپنے والدین کو لڑتے جھگڑتے دیکھتے تھے۔ پھر اگلے ہی دن آپ کا باپ یہ سب لڑائی جھگڑا اور مار کٹائی بھول جاتا اور اس سے ظاہر ہوتا کہ وہ کس قدر مشکل سے اپنے خاندان کی پرورش کر رہا ہے۔ بد قسمتی تو یہ ہے آپ کی یادداشت بہت اچھی تھی اور آپ کو ہر رات کا واقعہ بخوبی یاد رہتا تھا، درحقیقت ہر رات پیش آنے والے خوفناک واقعہ آپ کی یادداشت میں نہایت اچھی طرح محفوظ رہتا تھا۔ لیکن اب معلوم ہوتا تھا کہ آپ کے علاوہ گھر میں اور کسی کو ہر رات ہونے والا یہ ڈرامہ یاد نہیں رہتا تھا۔

اور پھر ایک رات لڑائی جھگڑے اور مار کٹائی کے بعد جب صبح ہوئی تو آپ کا باپ آپ کے کپڑے خریدنے کے لیے آپ کو بازار لے گیا اور بہت اچھا اور نفیس کھانا بھی کھلایا۔ آپ اور آپ کے باپ کے دوران اس موضوع پر بات چیت ہوئی کہ آپ کے سکول کے حالات کیسے جا رہے ہیں اور آپ کے دوستوں کے ساتھ آپ کے تعلقات کیسے ہیں۔ باپ کے رویے اور انداز میں اس مکمل اور یکسر تبدیلی نے جذباتی اور ذہنی طور پر آپ کو منتشر کر دیا اور الجھن میں مبتلا ہو گئے۔ آپ کو سابقہ تجربات کے باعث علم ہو چکا تھا کہ آپ کے باپ کا یہ شائستہ مہذب اور بردبار اسلوب اور انداز صرف چند لمحوں پر محیط وقتی نوعیت کا حامل ہے اور آپ کو اپنے باپ کے اس انداز اور اسلوب پر بھروسہ و اعتماد نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس کے بعد پھر دوبارہ لڑائی مار کٹائی اور جھگڑے کا سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ گھر کے کسی فرد کو اتنی ہمت اور جرأت نہیں ہوتی تھی کہ وہ اس لڑائی جھگڑے اور جارحانہ

انداز و وحشیانہ طرزِ عمل کے متعلق لب کشائی کرے۔ آپ کے افرادِ خانہ آپ کے باپ کے جارحانہ مقصدانہ اسلوب اور انداز سے دانستہ طور پر گریز اور اجتناب کرتے تھے۔ آپ کے باپ کے علاوہ سب افرادِ خانہ کے سامنے صرف ایک ہی مقصد تھا اور وہ یہ کہ گھر میں سکون، اطمینان اور معمول کی حالت برقرار رکھی جائے۔ آپ کی والدہ کا کہنا تھا کہ آپ کے باپ کی ملازمت بہت اچھی تھی اور اس کا یہ رویہ صرف گھر تک ہی محدود تھا۔ آپ کی والدہ کا یہ بھی کہنا تھا اس کے باپ پر اس کی ملازمت کے باعث بہت دباؤ اور تناؤ ہے اور صرف کام سے فارغ ہونے کے بعد دماغ اور جسم کو سکون دینے کے لیے وہ شراب کے چند گھونٹ پی لیتا ہے۔

اگلے تین منظر ناموں کا تعلق آپ کے باپ کے آپ کی پیشہ وارانہ گھریلو اور ذاتی زندگی پر مرتب ہونے والے اثرات سے ہے۔ یہ منظر نامے بیٹوں اور بیٹیوں کی طرف سے آپ کے باپ کے کردار اور اہمیت کے اندرونی اثرات کو دور کرنے کی جدوجہد پر مبنی حقیقی زندگی کے عملی واقعات ہیں۔ آپ یہ دیکھیں کہ آپ کے باپ کے جو اثرات آپ کی زندگی میں موجود ہیں ان کی منفی نوعیت کا ادراک نہ کر سکنے کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کیونکر متاثر ہوتی ہے۔

تیسرا منظر نامہ:

موجودہ حالات کے واقعات پر مشتمل ہے۔ آپ اپنے دفتر سے واپس گھر آتے ہیں تو آپ کے بچے اور آپ کی بیوی آپ کے ارد گرد ہو جاتے ہیں اور قسم قسم کی فرمائشیں کرنے لگتے ہیں۔ آپ اپنے بچوں کی گفتگو اور استدلال سنتے رہتے ہیں اور آپ کی بیوی چلا چلا کر آپ سے مدد کی طالب ہوتی ہے۔ آپ یکدم غصے سے لال پیلے ہو کر بچوں اور بیوی پر اس لیے چلانا اور چیخ و پکار کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ گھر بہت ہی گندا معلوم ہو رہا ہے۔ اور پھر اس سے پہلے دفتر میں افسران کی میٹنگ میں ایک شخص کی طرف سے اپنے لیے توہین آمیز الفاظ کہنے کے باعث اس کے ساتھ زبانی طور پر الجھ بیٹھے تھے۔ آپ اپنی اس توہین پر اس قدر غصے میں تھے آپ نے میل روم کے ایک کلوک کے ساتھ انتہائی غصے اور غیض و غضب کا اظہار صرف اس لیے کیا کہ اس نے آپ کو آپ کی ڈاک نہیں پہنچائی

تھی۔ گاڑی میں گھر واپس آتے ہوئے آپ ان لوگوں کے لیے اپنے غصے اور ناراضگی کا اظہار کرتے رہے جو ٹریفک کے اس ہجوم میں ٹریفک کے اصولوں کی پابندی نہیں کر رہے تھے۔ اور کار میں بیٹھے بیٹھے آپ دوسرے ڈرائیوروں پر چیخ چلا رہے تھے اور آپ نے شیشہ اس لیے اوپر کیا ہوا تھا کہ کوئی بھی شخص آپ کے ذہنی ابال کو سن نہ سکے۔ جب آپ گاڑی سے اتر کر گھر میں داخل ہوئے تو آپ کو بے چینی پریشانی اور غصے کی بے اندازہ لہر محسوس ہوئی۔ اور پھر اپنے باپ ہی کی مانند آپ نے اپنے افرادِ خانہ پر چیخنا چلانا شروع کر دیا۔ بد قسمتی سے آپ کے بچے آپ سے خوفزدہ تو تھے لیکن ان کا یہ خوف آپ کو متاثر نہیں کرتا ہے لہذا آپ بدستور چیختے چلاتے رہتے ہیں۔ پھر آپ شام کا بقایا حصہ کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے ای میلز دیکھتے اور دفتری کام کرتے گزار دیتے ہیں جس کے باعث صرف اور صرف آپ کے غصہ اور ناراضگی میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

چوتھا منظر نامہ:

چوتھا منظر نامہ بھی موجودہ دفتری حالات پر مشتمل ہے۔ جمعے کے پچھلے پہر دفتر سے روانہ ہونے سے پیشتر آپ کے گرانڈیل اور حاکم قسم کے باس نے آپ سے کہا کہ ایک اہم کام کو پیر تک مکمل کرنا بہت ہی ضروری ہے۔ لیکن آپ کی نظر میں یہ کام ایک ہفتے سے پہلے مکمل نہیں ہو سکتا۔ آپ کا باس نہایت دوستانہ انداز میں آپ سے مطالبہ کرتا ہے کہ آپ ویک اینڈ پر چھٹی نہ کریں اور اس کام کو مکمل کر دیں۔ آپ اپنے باس کو یہ نہیں بتاتے کہ آپ نے اس ویک اینڈ پر اپنے دوستوں کے ساتھ شہر سے باہر جانے کا پروگرام بنا رکھا ہے اور پیشگی طور پر ہوٹل کے اخراجات اور ہوائی جہاز کا کرایہ بھی ادا کر دیا گیا ہے۔ اپنے باس کے غصے اور غیظ و غضب اور ناراضگی سے ڈرتے ہوئے آپ نہ چاہتے ہوئے اس کے حکم کی تعمیل کرتے ہیں اور سیر و تفریح کا پروگرام منسوخ کر دیتے ہیں۔ آپ نے اپنے باس کو خوش کرنے کے لیے جو ذاتی قربانی دی آپ کے باس کو قطعاً اس کی خبر نہیں ہوتی۔ آپ کو اس قسم کے حالات سے اکثر واسطہ پڑتا رہتا ہے اور اپنے انکار کے ذریعے کسی کو بھی مایوس اور ناراض نہیں کرنا چاہیے۔ آپ کی زندگی صرف اس نظریے کے گرد گھومتی ہے کہ دوسرے لوگ 'گاہک' 'ساکھی' اور افسران آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں

یہ نہیں کہ آپ ان کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں شاذ ہی کسی کو انکار کریں گے۔ اپنے دفتر میں اپنے کام کے متعلق واضح حدود کے یقین کے ضمن میں آپ کی عدم صلاحیت کے باعث آپ کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور آپ کے ساتھی اور افسران فائدہ اٹھا جاتے ہیں۔

پانچواں اور آخری منظر نامہ:

یہ منظر آپ کے گاہکوں، دفتری ساتھیوں اور افسران کے ساتھ آپ کے غصے کے اظہار کے متعلق ہے۔ بظاہر آپ ان کے ساتھ نفرت و حقارت اور زبانی تنقید پر مبنی رویہ نہیں اپناتے لیکن درحقیقت آپ ایسا ہی کرتے ہیں۔ آپ کی طرف سے آپ کے دفتری ساتھیوں کے ساتھ جارحانہ رویے کی شکایتیں آپ کے باس کو مسلسل موصول ہوتی رہتی ہیں۔ آپ ایک محنتی شخص ہیں اور آپ کو نا اہل اور سست الوجود کارکنوں کے ساتھ زیادہ ہمدردی بھی نہیں ہے اور نہ آپ ان کے جذبات سمجھنا چاہتے ہیں۔ آج کام کے دوران آپ کا ایک ملازم کے ساتھ جھگڑا ہو گیا اور آپ کے ادارے کی نائب صدر نے آپ کو گھر جانے کو کہا تا کہ معاملہ طول نہ پکڑ جائے۔ یہ پہلا موقع نہیں ہے کہ جب آپ کے شدید جذباتی رد عمل کے باعث آپ کو دفتر میں سرزنش کی گئی ہو۔ درحقیقت کئی مرتبہ آپ کو اپنی ترقی کے حوالے سے ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا کیونکہ آپ کے دفتر کی انتظامیہ آپ کے اپنے ساتھیوں کے ساتھ جارحانہ اور تشددانہ رویے کے باعث بالکل صحیح طور پر فکر و تردد میں مبتلا ہے۔ آپ اپنے رویے کو جدید انتظامی اسلوب و انداز کا شاخسانہ قرار دیتے ہیں۔ آپ کے اندر موجود پدرانہ انداز اس جنگجو جنرل کی طرح ہے جو ذہنی طور پر سخت گیر جارحانہ بے خوف رویے کا مالک ہے اور ہر قیمت پر جنگ جیتنا چاہتا ہے۔ آپ کے اس طرز عمل کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ دفتر میدان جنگ نہیں ہے اور کوئی بھی شخص آپ کا سامنا نہیں کرنا چاہتا۔ آپ کا ادارہ آپ کے شاندار کام کارکردگی کو پسند کرتا ہے۔ لیکن اپنے ساتھیوں اور گاہکوں کے ساتھ آپ کے یہ جذباتی جھگڑے آپ کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ ہیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ آپ میں صبر و تحمل اور برداشت کا مادہ نہیں ہے لیکن مخصوص حالات میں آپ اپنے آپ سے بھی باہر ہو جاتے ہیں۔

تشددانہ اور جارحانہ اسلوب و انداز پر مشتمل پہلے دو منظر نامے 'عمومی نوعیت کے ہیں اور آپ کے بچپن میں آپ پر مرتب ہونے والے پدرانہ اثرات کا ایک حصہ ہیں۔ کسی نے آپ سے نہیں پوچھا یا سوچا کہ آپ کے باپ کا رویہ صحیح تھا یا غلط۔ دراصل آپ اپنی دانست میں خود کو پاگل اور پریشان سمجھ رہے ہیں کیونکہ راتوں کو ہونے والے لڑائی جھگڑے صرف آپ ہی کو یاد ہیں اور آپ کے افرادِ خانہ میں سے کوئی بھی راتوں کو ہونے والے ان لڑائی جھگڑوں کو کسی مسئلے کی نظر سے نہیں دیکھتا۔ 1990ء کی دہائی کے وسط تک جنسی تشدد کے سوا باپ کی طرف سے تمام قسم کے تشددانہ اور جارحانہ اسلوب کو عمومی پدرانہ انداز تصور کیا جاتا تھا۔ اب آپ اس فکر میں مبتلا ہیں اور حیران ہیں کہ آپ اپنے محسوسات کو مثبت رخ میں کیسے ڈھالیں کیونکہ آپ اپنی پیشہ وارانہ اور گھریلو زندگی میں اپنے باپ کے نقش قدم پر نہیں چلنا چاہیے۔ آپ کے اندر یہ خوف موجود ہے کہ انہی طرح کے حالات کی موجودگی میں کام/ملازمت کے دوران ذہنی پریشانی و دباؤ کے باعث آپ کا رویہ بھی آپ کے باپ جیسا ہو سکتا ہے۔ آپ کی خواہش یہ ہے کہ آپ خود میں موجود پدرانہ اسلوب کو ایک مثبت تاثر کا روپ دے دیں۔ لیکن آپ سے غیض و غضب پر مبنی واقعات و حالات پیش آتے رہتے ہیں اور آپ کی پیشہ وارانہ زندگی مسلسل اور متواتر داؤ پر لگی رہتی ہے۔

آپ کے موجودہ حالات پر مشتمل بقیہ تین منظر نامے بھی آپ کے دورِ بچپن میں آپ پر آپ کے باپ کے جارحانہ اور تشددانہ اسلوب و انداز کے اثرات کے عکاس ہیں۔ عام طور پر باپ کے اس اسلوب اور انداز کے زیر اثر پرورش پانے والے بچے بڑے ہو کر یا تو عاجز، منکسر المزاج اور مایوسانہ رویے کا مظہر ہوتے ہیں اور یا پھر وہ اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں غیض و غضب کا اظہار کرتے ہیں۔ اس قسم کے افراد غصیلی انتظامیہ کے باعث پیدا ہونے والے مسائل و معاملات، مصائب و پریشانی کی وجہ سے سامنے آنے والے مسائل و معاملات اور روزمرہ عادی رویوں (کثرتِ شراب نوشی اور سخت محنت کی عادت) سے نجات پانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس پدرانہ اسلوب اور انداز کے باعث دو قسم کے عمومی ردِ عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ وہ لوگوں میں گھلتے ملتے نہیں ہیں، لوگوں کا سامنا کرنے یا انہیں انکار کرنے کے باعث خوف محسوس کرتے ہیں اور کسی بھی نئی چیز یا مخفی طور پر خوفزدہ کر دینے والی چیز سے گریز اور اجتناب کرتے ہیں۔ دوسرے یہ کہ

بعض بچے بڑے ہو کر اپنے باپ سے بھی زیادہ متشددانہ اور جارحانہ رویہ اپناتے ہیں۔ اس قسم کا پدرانہ انداز نہ تو معتدل ہے اور نہ ہی عاجزانہ ہے اور اس قسم کے ماحول اور رویے کے زیر اثر پرورش پانے والا کوئی بھی بچہ جذباتی طور پر ڈر اور خوف سے ماورا ہے۔ بہر حال اکثر افراد اپنے دور بچپن میں اپنے باپ کے جارحانہ اور متشددانہ رویے کے باعث اپنے اوپر گزرنے والی وارداتوں اور تجربات کو یاد کرنے یا ان کے متعلق گفتگو کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ لیکن ان تبدیلیوں کے اثرات کو مستقل طور پر قائم رکھنے کے لیے اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں مثبت تبدیلی کے مرحلے کا آغاز کرنے سے پہلے دور بچپن کے حالات و واقعات اور تجربات کا بھرپور تجزیہ کرنے اور انہیں سمجھنے کی لازمی طور پر ضرورت ہے۔

آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں متشددانہ اور جارحانہ اسلوب و انداز کا کردار:

جارحانہ اور متشددانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے زیر اثر پرورش پانے والے بچوں میں بڑے ہونے پر مختلف قسم کی خصوصیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ خطرے اور خوف (جذباتی، ذہنی، جسمانی یا جنسی) کے مستقل خدشے یا باپ کی طرف سے حقیقی اور واقعتاً جارحانہ اور متشددانہ رویے کے باعث بچوں میں مختلف قسم کے رویے جاتی اثرات ظاہر ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ اس قسم کے خطرناک اور خوف پر مبنی ماحول میں پرورش پاتے ہیں وہ جب اپنے دفتروں میں داخل ہوتے ہیں تو ان کے دل و دماغ ان خطرناک واقعات و حالات کے رد عمل سے بھرپور ہوتے ہیں۔ متشددانہ اور جارحانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے باعث پیدا ہونے اور مرتب ہونے والے تمام قسم کے اثرات، رویوں، اعتقادات اور احساسات کا مشترک نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس قسم کے بچے سا لہا سال تک ایک تکلون اور منتشر گھریلو زندگی کا شکار رہتے ہیں۔ اور آپ کے لیے یہ امر ذہن نشین کر لینا بھی بہت اہم ہے کہ اگر آپ کے والدین میں طلاق ہو چکی تھی اور آپ نے ہر دوسرے ویک اینڈ پر صرف اپنے باپ کو ہی اپنے گھر میں دیکھا تو پھر بھی آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی پر آپ کے باپ کے نہایت گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ نہ سمجھئے کہ اگر آپ ہر روز اپنے باپ کے ساتھ نہیں رہتے یا اسے نہیں دیکھتے تو آپ پر آپ کے باپ کے اثرات مثبت نہیں ہوئے۔ خواہ کچھ بھی ہو آپ اپنے باپ کے متشددانہ اور جارحانہ اسلوب کا شکار

رہے تھے اور آج بھی وہ اثرات آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی پر موجود ہیں۔
مندرجہ ذیل فہرست میں وہ بہت زیادہ عمومی رویے دیئے گئے ہیں جو مختلف افراد اپنے دفاتر میں اپنے بچپن کے دور میں تشددانہ اور جارحانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کا نشانہ بننے کے باعث اپناتے ہیں۔ ہر بیان کا تجزیہ کیجئے اور اس کے متعلق غور و فکر کیجئے کیونکہ ہر بیان آپ کے مخصوص دفتری رویے کو ظاہر کرتا ہے۔

تشددانہ اور جارحانہ اسلوب و انداز: جانچ کا معیار:

- 1- اپنے دفتر سے خوف اور افسروں کے حاکمانہ انداز کے باعث آپ اپنے دفتر میں ہر کسی سے لاتعلقی اور تنہائی محسوس کرتے ہیں۔
- 2- آپ دفتر میں کسی بھی قسم کے جھگڑے اور تنازعے سے گریز کی خاطر جذباتی طور پر اپنے ساتھیوں سے الگ تھلگ ہو جاتے ہیں۔ ان افراد میں آپ کے دفتری ساتھی، گاہک اور افسران شامل ہیں۔
- 3- آپ اپنے دفتری عہدے کے قطع نظر ہمیشہ دوسرے افراد کی جی حضوری میں مصروف رہتے ہیں۔ آپ کے اس رویے کے باعث آپ کو اپنی پیشہ وارانہ شناخت کا مسئلہ درپیش رہتا ہے۔ آپ ہر قیمت پر دوسروں کی خوشنودی کے منتظر رہتے ہیں۔
- 4- آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ہر قسم کے جھگڑے اور اختلاف سے گریز اور اجتناب کرتے ہیں۔ غیض و غضب میں ڈوبے ہوئے لوگ اور آپ کی ذات پر تنقید آپ کو باطنی طور پر خوف زدہ کر دیتی ہے۔ کسی بحث و مباحثے میں ملوث ہونے یا اس کا مشاہدہ آپ کے لیے خوف کا باعث ہوتا ہے۔
- 5- آپ آپ کی بیوی یا دونوں افراد تشددانہ اور جارحانہ اسلوب اور انداز اپنالیتے ہیں اس رویے کے باعث آپ آپ کی بیوی یا دونوں سخت محنت یا شراب نوشی کی عادت میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔
- 6- آپ اپنے حقوق کے تحفظ کے ضمن میں شدید احساس جرم محسوس کرتے ہیں۔ اپنی رائے یا خواہشات ظاہر کرنے کی بجائے آپ دوسروں کے مطالبات پر کان

دھرنے میں آسانی محسوس کرتے ہیں۔ کسی بھی شخص، خاص طور پر اپنے افسر کی کسی بات سے انکار کرنے میں آپ نہایت مشکل محسوس کرتے ہیں۔ جب آپ کسی شخص کو انکار کرتے ہیں تو آپ بے تحاشا بے چینی اور پریشانی محسوس کرتے ہیں۔

7- آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں خود کو جارح محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں احساس کمتری اور اپنی ذات کی ناقدری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنے کام اور اپنی خواہشات کی اہمیت کے ضمن میں مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔

8- آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں موجود آپ کے قریبی ساتھی اور دوست آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ ”غیض و غضب“ کا منبع ہیں۔ آپ اپنے اس انداز اور رویے کو غلط فہمی پر محمول کرتے ہیں۔ آپ کی بیوی اور بچے سمجھتے ہیں کہ آپ گھر میں بغیر کسی وجہ کے چیخنے چلاتے لگتے ہیں۔

9- آپ کے دفتری ساتھی آپ کو بہت اچھا اور متوازن مزاج اور یا پھر غصیلا اور تحکم مزاج سمجھتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ آپ کے ساتھ کام کرنا بہت مشکل ہے۔

ایک متعدد اور جارحانہ اسلوب کے مالک باپ کے بچوں میں اس قسم کے باپ کے اثرات اور عمومی رویوں کے متعلق مندرجہ بالا دس بیانات اس ضمن میں بہت اہم ہیں کہ ان کے متعلق فہم و ادراک حاصل کرنے کے ذریعے تبدیلی کے عمل کا آغاز کیا جاسکتا ہے۔ لوگوں کی خوشنودی حاصل کرنے، جھگڑے اور اختلاف سے گریز اور اجتناب کرنے، مشتعل رویے اپنانے، احساس کمتری میں مبتلا ہونے اور ذاتی پابندیوں اور حدود کا تعین کرنے میں اضافی احساس جرم میں مبتلا ہونے پر یہ تمام رویے آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے حوالے سے فہم و ادراک اور تبدیلی کے لیے بہت ہی اہم ہیں۔ کسی بھی پیشے میں متعدد اور جارحانہ اسلوب و انداز پر مبنی خصوصیات، پیشہ وارانہ زندگی کے اختتام تک قائم نہیں رہ سکتیں۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے حالات اور معاملات کے باوجود اس قسم کے رویے آپ کی زندگی اور خوشحالی کے لیے تخریبی اور منفی اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ اس تبدیلی کی وجہ یہ ہے کہ اس قسم کے رویے باہمی طور پر اور ہر ذاتی مشکل کے ضمن میں بہت ہی زیادہ شدید ہو جاتے ہیں۔ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں آپ کی شخصیت

اور کردار کے حوالے سے کیا۔ مندرجہ بالا بیانات آپ کے دل کے لیے قابل قبول ہوتے ہیں؟

جب آپ اپنے بچپن کے دور میں اپنے باپ کے جارحانہ اور تشددانہ رویے کے باعث خوف زدہ ہوتے ہیں تو پھر یہ خوف اور ڈر کئی پہلوؤں کے لحاظ سے آپ کی موجودہ پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں موجود رہتا ہے۔ مثال کے طور پر مختلف اقسام کے جارحانہ تشددانہ رویوں اور دشنام طرازی سے محفوظ رہنے اور بچنے کا خوف آپ کی اندرونی شخصیت کے لیے سخت نقصان دہ ہے اور یہ نقصان بعض اوقات کم یا زیادہ بھی ہو سکتا ہے لیکن اگر مثالی لحاظ سے دیکھا جائے تو یہ زیادہ متوازن اور متعادل ہونا چاہیے۔ اس کتاب کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ آپ کی شخصیت کی اندرونی تصویر اور آپ کے عقائد کو تبدیل کیا جائے تاکہ آپ اپنے باپ کے ساتھ قائم شدہ جذباتی، ذہنی اور جسمانی اختلافات اور جھگڑوں کے باعث اپنا رد عمل ظاہر نہ کریں اور نہ ہی ان اثرات کو اپنے اوپر مرتب ہونے دیں۔ ہر پدرانہ انداز اور اسلوب کے اپنے مخصوص اثرات ہوتے ہیں۔ یہ مخصوص انداز بے چینی اور پریشانی کی پیدائش کے ضمن میں ایک ان دیکھا اور جذباتی طریقے کی حیثیت سے موجود ہوتا ہے۔ اپنی ذات اور شخصیت میں موجود بے تحاشا پریشانی اور بے چینی آپ کے لیے قابل غور اور قابل تفکر ہے۔ جب آپ اپنے دفتر میں اپنی ذاتی صلاحیت و طاقت سے محروم ہو جاتے ہیں یا اپنے غصے اور غیظ و غضب کی وجہ سے اپنے دفتری ساتھیوں کو خوف زدہ کیے رکھتے ہیں تو اس صورت میں آپ کے یہ رویے آپ میں موجود مستقل اور متواتر بے چینی و پریشانی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔

پریشانی کی بڑی اور اہم وجہ:

اس کتاب کے پہلے چار ابواب میں ہم نے کچھ ایسی نفسیاتی اہم رکاوٹوں کے ضمن میں گفتگو اور بات چیت کی اور ان پر غور و خوض کیا جو پدرانہ انداز اور اسلوب کے باعث پیدا ہوئیں۔ اگر ہم ان رکاوٹوں اور مسائل کو دور نہیں کریں گے تو ان کے باعث کسی بھی شخص کی پیشہ وارانہ کامیابی ناکامی میں بدل سکتی ہے آپ کی ذاتی طمانیت بے چینی میں تبدیل ہو سکتی ہے اور آپ کی پیشہ وارانہ صلاحیتیں ماند پڑ سکتی ہیں۔ تیسرے باب میں ہم

نے ایک کامیاب اور مستحکم پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والی سات اہم اور بڑی رکاوٹوں (شرم/ شرمندگی، اپنی ذات پر شکوک و شبہات، عدم ارتکاز توجہ، عدم تحریک و ترغیب، ذاتی ذمہ داری، جذباتی ناپختگی اور غصہ، ناکامی کا خوف) کے متعلق بحث اور گفتگو کی۔ اپنی ذات پر شکوک و شبہات اور عدم ارتکاز توجہ بے چینی اور پریشانی کے حوالے سے دو بڑی رکاوٹیں اور نفسیاتی خصوصیات ہیں۔ بے چینی و پریشانی کے ضمن میں کسی بھی قسم کی بحث اور گفتگو کو جارحانہ اور تشددانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے تناظر میں سمجھا جا سکتا ہے۔ اس سے پیشتر کہ ہم بے چینی اور پریشانی اور اس کے آپ کے بچپن سے ربط کے ضمن میں گفتگو اور بحث کے حوالے سے پیش رفت کریں، اہم امر یہ ہے کہ ہم اس دہشت اور خوف کی کیفیت اور نوعیت کو کم نہ کریں، جس کا آپ اپنے بچپن میں اس قسم کے باپ کے رویے کے باعث شکار ہوئے۔

کرسٹائن (Christine) ایک چھبیس سالہ غیر شادی شدہ خاتون ہے اور ایک تشددانہ اور جارحانہ اسلوب اور انداز کے حامل باپ کی بیٹی ہے۔ کرسٹائن اس لیے میرے پاس آئی کیونکہ وہ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے حوالے سے بے چینی/ پریشانی، اپنی شخصیت اور ذات پر شدید شکوک و شبہات اور عدم ارتکاز توجہ کا شکار تھی۔ اسے خبر تھی کہ کوئی نہ کوئی مسئلہ ضرور ہے اور اب وقت ہے کہ اسے حل کر لیا جائے۔ ساتویں گریڈ کے بعد ہی سے کرسٹائن نے ہمیشہ دوسروں کو خوش کرنے کا انداز اپنا لیا تھا۔ ہر ایک کے مسائل کے حل کی طرف اس کی توجہ رہتی تھی اور اپنے متعلق دوسروں کے خیالات کے ضمن میں بہت ہی زیادہ متفکر رہتی تھی۔ کرسٹائن سالانہ تعطیلات اور ان میں کی گئی تمام قسم کی سرگرمیوں کے باعث بہت مصروف تھی۔ اس نے ایک ہیئر سیلون (Hair salon) کی مالکہ/ منتظم کی حیثیت سے ایک ہفتے میں کم از کم پچاس گھنٹے کل وقتی کام کیا اور دیگر دس (10) خاتون ملازماؤں کی ”ماں“ کی حیثیت سے اپنا کردار ادا کیا۔ اگرچہ اس کی عمر صرف 26 سال تھی، کرسٹائن اپنی ساتھی کارکنوں کی نگہداشت اور دیکھ بھال کرنے کے ضمن میں ذاتی طور پر بہت ہی خوشی اور راحت محسوس کرتی تھی۔ مزید برآں، گاہکوں کے ساتھ معاملات طے کرنے کے حوالے سے اس کا مردانہ رویہ اس کے کام کے حوالے سے بہت ہی خوشگواریت کا حامل تھا اور اس کی ساتھی خاتون دوست بھی اس کے رویے سے بہت خوش

اور مطمئن تھیں۔

کرشائن کے ہیئر سیلون (Hair Salon) میں ایک ملازم بل (Bill) تھا اور کرشائن کو شک تھا کہ وہ چوری کا مرتکب ہو رہا ہے۔ کرشائن نے بل سے اس کے متعلق استفسار کیا لیکن بل نے اس الزام کی صحت سے انکار کر دیا۔ درحقیقت بل یہ سمجھ رہا تھا کہ وہ اسے جنسی طور پر ہراساں کر رہی ہے کیونکہ وہ اس کے سیلون میں کام کرنے والا واحد مرد تھا۔ کرشائن کے مطابق:

”میں نے کبھی کسی کو اپنی ذات پر یہ الزام دھرنے کا موقع فراہم نہیں کیا کہ میں ان کے ساتھ ایمانداری یا صاف گوئی سے کام نہیں لیتی۔ جب بل (Bill) مجھ پر یکدم چیخنے چلانے لگا تو میں نے محسوس کیا جیسے میں ایک ننھی سی بچی ہوں۔ حالانکہ مجھے معلوم تھا کہ وہ ایسی حرکت کرے گا لیکن پھر بھی میں نے یہی صحیح سمجھا کہ میں اس سے معافی مانگ لوں۔ بل نے اپنی بے گناہی اور معصومیت کے ضمن میں اس قدر اصرار کیا کہ میں سوچنے لگی کہ کہیں میں تو غلط نہیں ہوں۔ اس نے مجھ سے اس طرح توہین آمیز سلوک کیا جیسے میرا باپ ہمیشہ میری ماں اور میرے ساتھ کیا کرتا تھا۔ میں اندرونی طور پر اتنی کمزور ہو چکی تھی کہ میں نے بل کو ملازمت سے فارغ نہیں کیا۔ اور اس سے بھی بڑھ کر میں نے بل سے کہا کہ یقیناً مجھ سے ہی غلطی ہوئی ہے۔ خوش قسمتی تو یہ ہوئی کہ چند ہفتے پہلے بل ملازمت چھوڑ کر چلا گیا۔ مجھے تو اب فکر یہ ہے کہ جب لوگ مجھ سے ناراض ہو جاتے ہیں تو میں خود کو بہت کمزور محسوس کرتی ہوں۔ جب مجھے اگلے گاہک کے کام کے سلسلے میں تاخیر ہو جاتی ہے تو اگر اسے دس منٹ سے زیادہ انتظار کرنا پڑے تو میں اس سے معاوضہ نہیں لیتی۔“

میں نے کرشائن سے کہا کہ وہ اپنے باپ کے پدرانہ انداز اور اسلوب کی وضاحت کرے۔ اس نے جواب میں کہا:

”میرا باپ ایک خوفناک اور دہشتناک خواب سے کم نہیں تھا۔ وہ جب بھی دفتر سے گھر آتا یا تو شراب پیئے ہوئے ہوتا یا اس کا مزاج بگڑا

ہوا ہوتا۔ پھر وہ میری ماں کے ساتھ جھگڑا کرتا۔ مجھے ہمیشہ یہی ڈر اور فکر رہتی کہ اب میرے والدین کے درمیان لڑائی شروع ہوگی۔

جب میری عمر تیرہ سال کی تھی تو ان دونوں کے درمیان طلاق ہو گئی اور میری ماں جذباتی طور پر تنہا اور الگ تھلک رہ گئی۔ میں نے اپنے باپ کے رخصت ہو جانے کے بعد اپنی ماں کی دیکھ بھال اور نگہداشت کی اور ابھی بھی کر رہی ہوں۔ میں گھر کا سارا کام کرتی تھی، چیک لکھتی تھی اور مختلف اخراجات کی ادائیگی کرتی تھی۔ میرے دوستوں میں سے کسی کو خبر نہ تھی کہ میں گھر میں کس قدر کام کرتی ہوں۔ میری ماں ایک سال تک اپنی خواب گاہ سے باہر نہیں نکلی۔ ہر ہفتے میں اپنے باپ کی خبر گیری کے لیے جاتی اور وہ مجھ پر ناراض ہوتا اور چیختا چلاتا کہ میں اس کی دیکھ بھال اور نگہداشت نہیں کرتی۔ جب وہ واقعی پاگل ہو جاتا تو مجھے عجیب عجیب ناموں سے پکارتا۔ میرا باپ نہ تو کبھی مجھ سے خوش ہوا اور نہ ہی کبھی میرا کام اسے پسند آیا۔ اب وہ مجھ سے اس لیے ناراض ہے کہ میں اپنا کاروبار کیسے چلاتی ہوں۔ میں نے ہمیشہ اپنے دونوں والدین کو خوش رکھنے کی کوشش کی۔ لیکن وہ کبھی بھی مجھ سے خوش نہ ہوئے۔“

اپنے باپ کے اسلوب اور انداز اور اپنے خاندان کے لیے جذباتی بوجھ کو بیان کرنے کے بعد اس نے روابط کو موجودہ حالات کے تناظر میں اپنے اسلوب اور انداز کے ساتھ دیکھنا شروع کر دیا۔

اگلے چند ماہ کے دوران کرسٹائن نے اپنی ذات میں موجود عدم ارتکاز، شکوک و شبہات اور اپنی مخفی بے چینی و پریشانی کو اپنی رائے کے عدم اظہار کی علامت کے طور پر موجود ہونے کے حوالے سے ان تمام مسائل سے نجات حاصل کرنے کی کوشش شروع کر دی۔ اس نے اپنے ”باپ بیٹی“ کے درمیان پیدا ہونے والے مسائل کو حل کرنے کے لیے کچھ عملی اقدامات اٹھائے۔ اس ضمن میں سب سے اہم قدم یہ اٹھایا کہ اس نے شعوری طور پر یہ آگاہی حاصل کرنا شروع کی کہ دفتری معاملات میں اس کا رد عمل اس کے باپ کے تشددانہ اور جارحانہ طرز عمل کی وجہ سے تھا۔ زندگی میں پہلی بار اسے یہ ادراک ہوا کہ اس کی

پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی سے متعلق بے شمار سرگرمیاں اس میں موجود بے چینی کی مستقل سوچوں کا نتیجہ تھیں۔ اس نے یہ محسوس کیا کہ لڑائی جھگڑے سے اس ناگزیر ہر وقت امن و امان قائم رکھنے کی خواہش اپنی رائے پر نظر ثانی کرنے پر رضامندی انا پرستی سے اجتناب اور دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے کی ضرورت ان سب معاملات و مسائل کا تعلق اس کے باپ کی اہمیت اور کردار سے تھا۔ جب کرسٹائن نے اس ربط کو محسوس کر لیا تو پھر وہ اپنے سیلون اپنے والدین اور سب سے زیادہ اہم کہ اپنی ذات کے متعلق بہتر طور پر سمجھنے کے قابل ہو گئی۔

ایک تشددانہ اور جارحانہ اسلوب اور انداز کے مالک باپ کے ایک بچے کی حیثیت سے کرسٹائن کا رویہ بہت زیادہ طور پر عمومی تھا۔ بہت سے لوگ بچپن میں لاحق ہونے والی بے چینی کو ختم کرنے کے لیے سخت محنت کرتے ہیں۔

پریشانی کے رویے پر مبنی ذیل میں درج تفصیل پر نظر ڈالیے اور اندازہ لگائیے کہ اپنے دفتر میں آپ کس قدر بے چینی کا شکار ہیں۔

کیا آپ پریشان اور مضطرب ہیں؟ پریشانی اور اضطراب پر مبنی سلسلہ اور مضطرب سوچ:

اگر آپ واقعی کسی حقیقی خطرے سے دوچار ہیں تو پھر پریشانی و اضطراب ایک عمومی رد عمل کی حیثیت سے سامنے آتا ہے اور جب خطرہ ٹل جاتا ہے تو یہ رد عمل اور اثر غائب ہو جاتا ہے۔ اگر پریشانی، اضطراب اور بے چینی ممکنہ خطرے کی شدت کے لحاظ سے کافی زیادہ حد تک غیر متوازن ہے اور یہ غیر متوازن کیفیت ظاہری خطرے کی موجودگی کے بغیر بھی قائم اور برقرار رہتی ہے تو پھر اس غیر متوازن کیفیت کے باعث ظاہر ہونے والا رد عمل اور اثر غیر مناسب اور نامعقول ہوگا۔ ذیل میں دی گئی تفصیل کے ذریعے آپ یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ آپ میں موجود بے چینی، پریشانی اور اضطراب کی جڑوں کو آپ کے باپ کے تشددانہ اور جارحانہ اسلوب و انداز میں سے تلاش کیا جاسکتا ہے۔

مندرجہ ذیل سوالنامہ اور تفصیل اس لیے مرتب کی گئی ہے تاکہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی اور خیالات میں موجود پریشانی، اضطراب اور بے چینی کی شرح معلوم کی جاسکے۔ یہ

معلوم کرنے کی کوشش کیجئے کہ یہ پریشانی، اضطراب اور بے چینی، آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کو کیونکر متاثر کرتی ہے۔

○..... احساس کمتری و کم مائیگی:

یہ ایک ایسا اندازِ فکر ہے جس کے تحت ہم اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں اپنی صلاحیتوں کو کم تر اور کم نایہ محسوس کرتے اور سمجھتے ہیں۔ ہم اپنی ذاتی صلاحیتوں، خوبیوں اور پیشہ وارانہ اہلیتوں اور قابلیتوں کو نہایت کم قیمت اور ارزاں تصور کرتے ہیں۔ ہم خود کو یقین دلا دیتے ہیں کہ ہم واقعی نا اہل اور کام چور ہیں اور یا پھر کسی مخصوص کام کو سرانجام دینے یا پھر کسی صورت حال سے نمٹنے یا معاملات سنبھالنے کے ضمن میں مناسب اور بہتر علم یا تجربہ سے محروم ہیں۔ جب بھی کوئی معاملہ یا مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو ہم اس مسئلے کو حل کرنے یا اس سے نجات حاصل کرنے کے لیے درکار مناسب اور معقول قوتِ فیصلہ اور قوتِ ارادی سے محروم ہوتے ہیں۔ کمتری اور کم مائیگی کا احساس، ایک ایسا اندرونی اضطراب، بے چینی و پریشانی ہے جو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ایک مستقل رکاوٹ کی حیثیت سے موجود اور برقرار رہتی ہے۔

○..... مخصوص محویت:

یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ہم اپنی ذات میں موجود پیشہ وارانہ کمزوریوں اور خامیوں کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتے ہیں۔ کوئی بھی نیا کام شروع کرنے کے ضمن میں بے چینی اور اضطراب کا احساس ایک مناسب اور معقول اثر اور ردِ عمل ہے۔ مسئلہ یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم اپنی صلاحیتوں اور اہلیتوں کے متعلق شدید غلط فہمی میں مبتلا ہو کر کسی بھی نئی مشکل صورت حال، ملازمت یا پھر ملازمت میں ترقی کے ضمن میں مستقل طور پر گریز اور اجتناب پر مبنی رویہ اپناتے اور اختیار کرتے ہیں۔ آپ اپنی صلاحیتوں، قابلیتوں کی بجائے اپنی کمزوریوں اور خامیوں کے ضمن میں زیادہ توانائی اور قوت صرف کرتے ہیں۔ آپ جو کام کر سکتے ہیں اس کی نسبت، آپ ان کاموں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جو آپ نہیں کر سکتے۔ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی

میں موجود کامیابیوں کی بجائے رکاوٹوں پر بحث کرنے کو اپنے لیے زیادہ آسان سمجھتے ہیں۔ اس قسم کا اندازِ فکر ایسا ہی قدرتی اور فطری ہے جیسا عملِ تنفس فطری اور قدرتی عمل ہے۔ آپ غیر منطقی استدلال کو زیرِ غور بھی نہیں لاتے۔

○.....مبالغہ آرائی:

یہ عمل ”رائی کا پہاڑ بنانے“ یا ”بات کا بنگلہ بنانے“ کے مترادف ہے۔ جب آپ کی مخصوص محویت کا مرکز اور ارتکاز آپ کی ذات میں موجود خامیوں اور کمزوریوں پر ہوتا ہے تو اس کے ذریعے آپ کی ان کمزوریوں، خامیوں یا مسائل و معاملات کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہو جاتی ہے۔ آپ ہمیشہ اس تفکر اور پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں کہ آپ کے دفتری ساتھی آپ کی کمزوریوں اور خامیوں کو آپ کی ذاتی ناکامیاں یا اخلاقی کمزوریاں تصور کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ عوامی طور پر یا کھلے عام تقریر کرنے سے خوفزدہ ہیں تو پھر آپ کسی بھی ایسی صورت حال سے ممکنہ طور پر اجتناب اور گریز کریں گے جہاں آپ کو عوامی طور پر یا کھلے عام تقریر کرنا پڑے۔ آپ اپنے اس رویے اور رجحان کے ذریعے تقریر کرنے کے خوف میں مبتلا ہونے کی اہمیت کو بڑھا دیا عطا کر دیں گے کیونکہ لوگ آپ کو بے وقوف اور نااہل منیجر (منتظم) سمجھیں گے۔ یہ حقیقت کہ آپ پیدائشی طور پر مقرر نہیں ہیں اس کا مفہوم یہ ہوگا کہ لوگ آپ کی صلاحیتوں کو کمتر سمجھیں گے یا آپ کی کم عزت کریں گے۔ یہ خیال کہ آپ کسی سے مدد حاصل کر کے ایک اچھا مقرر بن سکتے ہیں کبھی بھی آپ کے ذہن میں وارد نہیں ہوگا۔ آپ یہ تسلیم کر لیتے ہیں کہ آپ کا رویہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں رکاوٹ ہے۔ اصل مسئلہ اس کے متعلق آپ کا اندازِ فکر اور اس ذہنی اور جذباتی رکاوٹ کو دور کرنے کی عدم صلاحیت ہے۔

○.....آفتِ بلائے ناگہانی:

یہ عمل ”رائی کا پہاڑ بنانے“ یا ”بات کا بنگلہ بنانے“ سے بھی زیادہ خطرناک اور مہلک عمل ہے۔ یہ ایک ایسا اضطرابی بے قابو رجحان ہے جس کے باعث کسی مخصوص عمل، معاملہ، حالات اور/یا ذاتی اختلاف میں اضافہ ہو سکتا ہے اور پھر فوراً ہی

تصور ہی تصور میں ایک بہت ہی خوفناک اور خطرناک نتیجہ ممکنہ طور پر سامنے آنے کا خدشہ سامنے آ گیا۔ اس قسم کے رد عمل کے حوالے سے پریشانی اور بے چینی پیدا کرنے والا ہر شخص ایک ”بحران“ کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ آپ کی روزمرہ زندگی ایک کے بعد دوسرے بحران اور آفت کا شکار ہو جاتی ہے۔ کسی بھی معاملے کا صحیح پس منظر تلاش کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ہمیشہ ہی غیر معمولی اور ڈرامائی (حقیقی یا تصوراتی) کیفیت موجود ہوتی ہے۔ اس قسم کا رد عمل آپ اور دوسرے لوگوں کی ذاتی زندگیوں کے حوالے سے جذباتی اور ذہنی طور پر بہت زیادہ ٹوٹ پھوٹ کا باعث ہوتا ہے۔ طویل المدت مسائل میں سے ایک مسئلہ یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ کے دفتری ساتھی آپ کو ”دہشت گرد“ اور ”افواہ ساز“ کے نام سے پکارتے ہیں۔ کئی ایک غلط افواہیں پھیلانے کے بعد آپ کی طرف سے کسی صحیح مسئلے کے پھیلاؤ کو اس لیے سنجیدگی کی نظر سے نہیں دیکھا جاتا کیونکہ آپ کے دفتری ساتھی آپ کے متعلق یہ جانتے ہیں کہ آپ کسی بھی معاملے یا مسئلے کے حوالے سے غیر معمولی اور اضافی رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔

ذیل میں درج گوشوارہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کے باپ کے اثرات کے حوالے سے اندرونی سلسلے کی مزید وضاحت کرتا ہے۔ ادراکی رویہ جاتی طریقے کے بانی البرٹ ایلیس (Albert Ellis) نے رد عمل کے اظہار کے ضمن میں چار مراحل پر مشتمل ایک سلسلہ وضع کیا۔ انداز فکر کے اظہار کے ضمن میں یہ غور کیجئے کہ کس طرح یہ چار معاملات آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ایک قدرتی رد عمل کی حیثیت سے سامنے آتے ہیں۔ اس قسم کا انداز فکر اور سوچ کا یہ مرحلہ پریشانی، اضطراب اور غیر معمولی اور اضافی رد عمل کے لیے مسئلہ ثابت ہوتا ہے۔

واقعہ/ صورت حال ← خیال ← احساس ← رویہ

ہمیں اپنی زندگی میں جس قسم کی صورت حال سے واسطہ پڑتا ہے اسے ”واقعہ“ کہتے ہیں۔ دن کا آغاز ”بیدار“ ہونے کے واقعے سے ہوتا ہے۔ اگلا مرحلہ یہ ہے کہ ہم اس

واقعے کے متعلق کیسے سوچتے ہیں اور کیسا اندازِ فکر اختیار کرتے ہیں؟ بد قسمتی یہ ہے کہ ایک جارحانہ اور تشددانہ اسلوب اور انداز کے مالک باپ کی ایک اور علامت اور خصوصیت ”منفی اندازِ فکر“ ہے جس کے باعث منفی غیر تعمیری اور خود شکستہ احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ بے چینی، اضطراب اور پریشانی کے ضمن میں میں نے ایک دفعہ ایک انوکھی اور منفرد مثال سنی۔ یعنی:

”جذباتِ خیالات کا اس طرح پیچھا کرتے ہیں جس طرح بطخوں کے بچے اپنی ماؤں کے پیچھے لپکتے ہیں۔ لیکن اس سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ ماؤں کی منزل کون سی ہے۔“

چونکہ ہم ہر وقت سوچ کے عمل میں مصروف و مشغول رہتے ہیں، ہمارے تمام احساسات اور رویوں کا انحصار واقعات کے متعلق ہمارے ردِ عمل کے ضمن میں ہماری سوچ پر ہوتا ہے۔ چار مراحل پر مبنی سوچ کا یہ سلسلہ ایک عالمگیر حیثیت کا حامل ہے اور آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں روزمرہ معمول کی حیثیت رکھتا ہے۔ بے چینی، مضطرب اور پریشان افراد، منفی خیالات و تصورات کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں اور عام طور پر کسی دیگر متبادل یا مثبت نتیجے کے امکان کو پیش نظر نہیں رکھتے۔ اس قسم کی سوچ کا نتیجہ ایک ایسے رویے کی حیثیت سے ظاہر ہوتا ہے جو ہماری پیشہ وارانہ زندگی، روزمرہ کے کاروباری فیصلوں اور پیشہ وارانہ عملی کارکردگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

بہر حال، نچوڑ اور نتیجہ یہ ہے کہ بے چینی، اضطراب اور پریشانی پر مبنی احساسات، رویہ اور ردِ عمل، ہماری پیشہ وارانہ زندگی کے متعلق کامیابیوں، دنیا، اور اس دنیا میں ہمارے مقام کے ضمن میں ہمارے دورِ بچپن میں سرایت ہونے والے منفی خیالات کے باعث ظاہر ہوا۔ ہماری سوچ اور احساس کے منفی سلسلے کو اپنے دورِ بچپن میں تلاش کرنے کے لیے اپنے والد کے ساتھ قائم ابتدائی جذباتی واقعات کو سمجھنا بہت ہی ضروری اور قابلِ قدر ہے۔ اور پھر اس امر کی نشاندہی بہت ہی اہم ہے کہ اپنے باپوں کے متعلق ہماری گفتگو اور بات چیت کا مقصد باپ کو موردِ الزام ٹھہرانا نہیں ہے۔ اس کی بجائے اہم اور قابلِ قدر مقصد اور ہدف یہ ہے کہ ایسی بصیرت اور فہم حاصل کی جائے تاکہ ہم اپنے دفتر میں باپ کی اہمیت اور کردار کے متعلق اندرونی تبدیلی کے لیے ہمت اور جرأت حاصل کر سکیں۔ کسی پر الزام

تراشی کا راستہ بہت ہی خوش کن اور خوشگوار ہے، لیکن یہ ایک نہایت ہی خطرناک شاہراہ ہے اور اس شاہراہ پر گامزن ہونے کے بعد اس سے نجات نہایت ہی مشکل ہے۔ ہم کتنے ایسے لوگوں سے واقف ہیں جو اپنے ناکام تعلقات و روابط، ناکام ملازمتوں اور کم آمدنیوں کے حوالے سے، مستقل طور پر اپنے والدین، خاص طور پر اپنے باپوں کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں؟

ایک مضطرب، پریشان کن اور رد عمل کے فوری اظہار پر مبنی انداز زندگی، ایک ایسا طریقہ کار ہے جس کے ذریعے آپ یہ فہم حاصل کر سکتے ہیں کہ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی، اپنی اور اپنی ذات کے متعلق خیالات میں تبدیلی لا سکتے ہیں، ان میں وسعت پیدا کر سکتے ہیں اور نئے خیالات تخلیق کر سکتے ہیں۔ افراد کے رویوں میں دنیا کے متعلق مستقل منفی سوچ اور مضطرب نگاہ میں راتوں رات تبدیلی واقع نہیں ہوتی۔ غیض و غضب کا اظہار، شراب نوشی کی عادت، لوگوں کی خوشنودی اور لڑائی جھگڑے سے اجتناب اور گریز، سب معاملات و مسائل کی بنیاد انداز فکر کے سادہ سلسلے میں مضمر ہے۔ اپنے رویے میں تبدیلی، جس کے ذریعے واضح طور پر آپ کی پیشہ وارانہ زندگی، آمدنی، ذمہ داری کی نوعیت اور اپنی ذات کی قدر و قیمت کا رخ تبدیل ہو جاتا ہے، ان سب کا آغاز سوچ کے ذریعے ہو جاتا ہے۔ ایک متشددانہ اور جارحانہ انداز اور اسلوب کا حامل باپ، جس سے نمٹنا بہت ہی مشکل تھا، اس کی خوشنودی کا حصول بھی آپ کے لیے ناممکن تھا، اور یا پھر بیمار/مریض تھا، اس کے اثرات کے باعث آپ کے متعلق مضطرب اور بے چینی پر مشتمل عقائد اور رویے پیدا ہو گئے، جو آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں سرایت کر گئے۔ آپ کے خیالات، آپ کی زندگی کی بنیاد ہیں، اور آپ کے احساسات، آپ کے خیالات کے باعث پیدا ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ اور کوئی طریقہ کار نہیں۔ بعض اوقات ہمارے خیالات اس قدر تیزی اور غیر شعوری طور پر ہمارے ذہن میں داخل ہوتے ہیں کہ ہم انہیں پہچان نہیں سکتے، ہم صرف ان کے باعث رد عمل ظاہر کرتے ہیں اور انہیں محسوس کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا محنت اور مشقت طلب کام ہے جس کے باعث خیالات میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور خیالات کو ایک نئی جہت حاصل ہوتی ہے۔

خیالات میں رکاوٹ اور خیالات کی نئی جہتیں

مارلہ (Marla) اور گارتھ (Garth) کی داستانیں:

سالہا سال کے بعد واقعات کے حوالے سے خیالات میں رکاوٹ اور خیالات کی نئی جہتوں کے طاقت ور اور مضبوط تصور کی وضاحت کرنے کا بہترین طریقہ مارلہ (Marla) اور گارتھ (Garth) کے متعلق گفتگو اور بات چیت ہے۔ پہلی داستان مارلہ کے متعلق ہے جو مستقل طور پر ایک جارحانہ اور تشددانہ اندازِ فکر کی حامل تھی۔ گارتھ (Garth) ایک ایسی شخصیت کا مالک تھا جو تمام دن ”پریشان اور الجھا ہوا“ رہتا تھا۔ ان دونوں پیشہ ور افراد نے ایک ایسا طریقہ دریافت کیا جس کے ذریعے وہ اپنی سوچ کا انداز اور اپنی ذات میں موجود باپ کے اثرات کو تبدیل کر کے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ایک مثبت قوت و طاقت پیدا کر سکتے ہیں۔

مارلہ (Marla) کی عمر چونتیس سال تھی اور لاس اینجلس، کیلیفورنیا کاؤنٹی کے ساتھ ایک سماجی کارکن کی حیثیت سے منسلک تھی۔ اس نے UCLA سے گریجوایشن کی اور کاؤنٹی کے ساتھ دس برس سے کام کر رہی ہے۔ مارلہ نے شادی نہیں کی کیونکہ وہ تعلقات پر مبنی اضافی رشتوں کا بوجھ برداشت نہیں کر سکتی تھی اور اپنی ملازمت پر زیادہ توجہ دینا چاہتی تھی۔ وہ اپنے ساتھیوں، گاہکوں اور افسروں کے ساتھ تیز مزاج اور جلد بازی پر مبنی رویے کو مستقل طور پر اختیار کرنے کے باعث اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے عروج پر پہنچی۔ حال ہی میں اسے اپنی کارکردگی کے سالانہ جائزے کے متعلق اطلاع موصول ہوئی جس میں اسے نسوانی ”جارج“ کا خطاب دیا گیا تھا۔ اس کے نسوانی افسرانہ اندازِ فکر پر شدید تنقید اس لیے کی جاتی تھی کہ وہ کاروباری گاہکوں اور دفتر میں ساتھیوں کے ساتھ نامعقول اور نامناسب رویہ اپناتی تھی۔ مارلہ پیش آنے والے مسائل کے ضمن میں بہت کم پریشان ہوتی تھی اور وہ ایک ایسی عورت نہیں سمجھی جاتی تھی جو دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کے ضمن میں گرم جوشی کا اظہار کرتی۔ گزشتہ سالوں میں اس کو مستقل طور پر یہی بتایا جاتا کہ وہ اپنی زبان کے حوالے سے بہت ہی جارحانہ، مشکل، غیر لچکدار پیشہ وارانہ اختلافات میں بے صبر اور بے قابو حیثیت کی مالک تھی۔ مارلہ اپنے افسر کی ہدایت پر مجھ سے ملاقات کے لیے

آئی۔

میں نے مارلہ سے اس کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے بارے پوچھا اور اس نے مندرجہ ذیل جواب دیا:

”میرے بچپن کے زمانے کے تمام عرصے میں میرا باپ ہمیشہ پاگلوں کی سی حرکتیں کرتا۔ دفتر میں وہ کوئی نہ کوئی مصیبت کھڑی کیے رکھتا یا گھر میں بھی وہ کہرام مچائے رکھتا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کوئی بھی چیز صحیح نہیں ہے۔ جب میرا باپ پریشان ہوتا وہ گھر میں چیختا چلاتا اور میری ماں اور میرے ساتھ غلیظ اور بے ہودہ زبان استعمال کرتا۔ بعض اوقات میرا باپ واقعی پاگل ہو جاتا اور میری ماں کی پٹائی شروع کر دیتا۔ گھر کا ماحول اس وقت تک ہمیشہ کشیدہ رہا، لیکن اس وقت یہ صورت حال ختم ہو گئی، جب میری عمر 6 سال ہوئی اور میرا باپ مر گیا۔ لیکن میرے باپ کے مرنے تک ہمارا گھر پہلے ہی تباہ ہو چکا تھا کیونکہ میری ماں اور میں باپ کی بے ہودہ گوئی اور غیض و غضب کے باعث سخت خوفزدہ اور مضطرب تھے۔ اور اب بیس سال بعد بھی جب مجھ سے کوئی غلط کام سرزد ہو جاتا ہے تو مجھے سر کے عقب میں اپنے باپ کی آواز سنائی دیتی ہے۔ جب میں اپنے باپ کی مانند اپنے دفتر میں اپنے گاہکوں اور ساتھیوں پر چیختی چلاتی ہوں تو مجھے واقعی بہت عجیب محسوس ہوتا ہے۔“

میں نے مارلہ سے پوچھا کہ حالانکہ اس کا باپ بیس سال قبل مر چکا ہے لیکن اب بھی اسے اپنی پیشہ وارانہ ذاتی اور اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے درمیان کوئی تعلق یا ربط محسوس ہوتا ہے۔ مارلہ نے کہا:

”میں ہمیشہ ہی حیران ہوتی تھی کہ راتوں کو باپ کے ہم پر چیخنے چلانے کا ہماری نفسیات پر کس قسم کا اثر مرتب ہوا۔ میری ماں ابھی تک پریشان اور افسردہ ہے اور وہ ابھی تک باپ کے مرنے کے صدمے اور اس کے غصے کے اثرات سے پیچھا نہیں چھڑا سکی۔ میں نے بھی اپنے باپ کی مانند جارحانہ انداز اپنا لیا ہے کیونکہ میں ایک عورت ہوں جو مردوں کی دنیا

میں رہتی ہوں۔ مردوں کی اس دنیا میں عورت ہو کر مردوں کا انداز اختیار کر لینا بہت ہی مشکل ہے۔ میرا یہ رویہ اور طرز عمل ان وجوہات میں سے ایک وجہ ہے کہ میں اپنے دفتر میں اور اپنے گاہکوں کے ساتھ جارحانہ رویہ اپناتی ہوں۔“

اضطراب، پریشانی اور بے چینی پر مبنی سوچ اور اندازِ فکر کے سلسلے جو مستقل ہیں، پر تفصیلی گفتگو کرنے کے بعد مارلہ کو جارحانہ اور تشددانہ اسلوب کے حامل اپنے باپ کے اپنے دورِ بچپن پر مرتب ہونے والے اثرات کا اندازہ ہو گیا اور اسے یہ بھی محسوس ہو گیا کہ اس کی پیشہ وارانہ زندگی ان اثرات کے باعث کیسے متاثر ہوئی۔ اسے یہ بھی معلوم ہونا شروع ہو گیا کہ اس کا اپنا جارحانہ اور تشددانہ اسلوب و انداز اس کی زندگی میں اس قدر متاثر کن نہ تھا اور نہ ہی یہ کوئی مثبت قوت کا حامل تھا۔ درحقیقت دفتر میں اپنی بُری کارکردگی کے باعث تکلیف اور احساسِ تحقیر ایک ایسی بنیاد تھی جس کے باعث وہ اپنے رویے اور موقف میں تبدیلی لانا چاہتی ہے۔ اس کے علاوہ اسے اپنی ذات میں موجود مسلسل اور مستقل غصیلے پن، عدم تحمل و برداشت، شکوک و شبہات اور اپنی ملازمت کے متعلق عدم ارتکاز توجہ کا بھی سامنا تھا اور یہ تمام عناصر اس کی ذات میں اس لیے پیدا ہو گئے تھے کہ وہ اپنے حالات کے متعلق بہت زیادہ فکر مندی میں مبتلا رہتی تھی۔ اس کی ذات اور شخصیت میں موجود اضطراب اور پریشانی کی بنیاد اس کے دورِ بچپن میں موجود باپ کا تلخ، ترش اور بیہودہ رویہ تھا۔ اس نے کبھی بھی اس امر پر غور نہیں کیا تھا کہ اس کی پیشہ وارانہ زندگی میں موجود بہت سے اثرات کی بنیاد اس کے دورِ بچپن کے واقعات تھے کہ جنہوں نے اس کی پیشہ وارانہ زندگی کے حوالے سے تعلقات اور کارکردگی کو اس کے گمان سے زیادہ متاثر کیا تھا۔

اگلے چند ماہ کے دوران مارلہ نے ایک مختلف اندازِ فکر اپنانے کی کوشش کی اور اپنے گاہکوں اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ تعاون پر مبنی رویہ اپنایا، ان کے جذبات کو سمجھنے اور ان کے جذبات میں شریک ہونے پر مبنی طرزِ عمل اپنایا اور پھر تحمل و برداشت کا سا انداز اپنایا۔ اس نے یہ محسوس کر لیا کہ اب اس میں اضطراب اور پریشانی کم ہو چکی ہے اور اس کی کارکردگی اب زیادہ موثر اور تعمیری ہو چکی ہے۔ مارلہ کو یہ بھی معلوم ہوا کہ جن مردوں کو وہ کبھی پُرکشش سمجھتی تھی، اب وہ اس سے ملاقات کے لیے خواہاں رہتے

تھے۔ اس کی ذات میں موجود بے چینی پریشانی اور اضطراب اب کسی قدر کم ہو چکا تھا اور لوگوں کی جانب اس کا جارحانہ رویہ نہایت ہی کم ہو چکا تھا۔

گارٹھ (Garth) کی داستان:

42 سالہ گارٹھ شکاگو کی ایک قانونی فرم میں وکیل ہے۔ ہائی اسکول کے زمانے سے ہی اس کو شدید اور مفلوج کرنے والی پریشانی اور بے چینی لاحق تھی۔ اس کا ذہن منتشر ہو جاتا تھا اور اکثر اوقات پریشانی و الجھن میں مبتلا رہتا تھا۔ (ان علامات میں نبض کی زیادہ مقدار سانس میں رکاوٹ، نظر میں کمی اور موت کا خوف شامل تھا)۔ اس کے علاوہ وہ معاشرتی طور پر وہم اور خبط میں گرفتار رہتا تھا (لوگوں سے میل ملاقات میں خوف اور کھلے مقامات پر جانے کا خوف)۔ مزید برآں اس میں شرم اور ہچکچاہٹ بہت زیادہ ہو چکی تھی اور اپنی ذات و شخصیت کو مسترد کیے جانے کا خوف تو اسے ہمیشہ سے ہی لاحق تھا۔ جب کبھی اسے قانونی کاغذات کے ضمن میں آخری تاریخوں کا سامنا کرنا پڑتا، بینک سے رقم نکلوانا پڑتی، ساتھیوں سے میل ملاقات کرنا پڑتی اور یا پھر کسی مخالف وکیل کا سامنا کرنا پڑتا، اس کی مندرجہ بالا کیفیات میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا۔

گارٹھ اپنے تین بھائیوں میں سے بڑا تھا اور اس کا بچپن شمالی کیلیفورنیا کے ایک چھوٹے سے ساحلی علاقے میں گزرا تھا۔ اس کا باپ ڈیوڈ ایک خلائی ادارے میں انجینئر تھا اور اس کا دور ملازمت 1950ء تا 1980ء کی دہائیوں تک محیط تھا۔ 1988ء میں وہ ریٹائر ہو گیا۔ ڈیوڈ ایک مثالی قسم کا جارحانہ اور تشددانہ اسلوب و انداز کا حامل باپ تھا جس نے اپنے بچوں کو اونچی اور بلند آواز سے چیخنے چلانے کے ذریعے نظم و ضبط کا پابند رکھا۔ گارٹھ کے بچپن کے دور میں اس کا باپ روزانہ رات کو ان پر چیختا چلاتا اور دشنام طرازی کا انداز اپناتا، اس کے بھائی ماں اور وہ بذات خود باپ کے اس خوفناک رویے کا شکار ہوتا۔ سب بھائیوں میں سے بڑا ہونے کے باعث وہ عام طور پر اپنے باپ کی شدید بدزبانی اور یا وہ گوئی کا نشانہ بنتا۔ گارٹھ کی داستان میں غیر متوقع اور غیر معمولی بات یہ تھی کہ گارٹھ اپنے باپ کے جارحانہ اور تشددانہ اسلوب اور انداز کے ضمن میں بچوں کی تربیت کے لحاظ سے سب سے آخری کنارے پر تھا۔ مارلہ ایک جارحانہ اور طاقت و غرور کی حامل قسم کی ایک

عورت تھی جبکہ گارتھ ایک فرمانبردار اور خاموش قسم کا انسان تھا۔ ممکن ہے کہ ان کی پیشہ وارانہ زندگی میں فرق ان کے باپوں کے مختلف انداز اور اسلوب کے تحت ہوتا، مگر ایسی بات نہیں ہے۔ حالانکہ مارلہ اور گارتھ دونوں کے باپ جارحانہ اور متشددانہ اسلوب اور انداز کے مالک تھے، لیکن دونوں افراد کے رد عمل مختلف تھے۔

گارتھ ایک نہایت ہی ذہین، برجستہ گفتگو کا حامل اور بہترین قسم کا مصنف تھا اور بات چیت میں بھی ماہر تھا۔ حال ہی میں اسے اپنی فرم میں بطور حصہ دار شامل کرنے سے اس لیے نظر انداز کر دیا گیا کیونکہ وہ لوگوں کو خوش کرنے کی صلاحیتوں سے مالا مال تھا۔ (وہ لڑائی جھگڑے سے اجتناب کرتا تھا، کسی کو انکار کرنے کی صلاحیت سے محروم تھا، بہت خاموش طبع تھا اور دوسروں کی خوشنودی ہمیشہ اس کے پیش نظر رہتی تھی)۔ اپنی فرم کا حصہ دار بننے کے لیے اس نے گزشتہ سال مسلسل محنت کی تھی۔ اس کی اوسط سالانہ آمدنی 2500 سے لے کر 2600 گاہک فی گھنٹہ تھی جو سال کے ہر ہفتے کے حساب سے 50 فیصد فی گاہک فی گھنٹہ زیادہ تھی جو کسی بھی وکیل کے لیے ایک اعلیٰ اور بہترین کامیابی کی حیثیت رکھتی تھی۔ اپنی فرم کا حصہ دار بننے سے نظر انداز ہونے کے باعث اس کو شدید تکلیف کے دورے محسوس ہونے لگے اور دفتر میں جاتے ہوئے سڑک پر اور پھر گاہکوں کے ساتھ بات کرتے ہوئے اس کا رویہ نہایت تلخ اور ٹرش ہو گیا تھا۔ جب گارتھ اس اینجلس میں کام کر رہا تھا، تو وہ میرے پاس آیا تا کہ اپنے ساتھ پیش آنے والی صورت حال اور حالات کو سمجھ سکے اور اس ضمن میں کوئی حل نکال سکے۔

میں نے گارتھ سے پوچھا کہ دو ماہ پہلے جب اسے اپنی فرم میں حصہ دار بنانے سے انکار کر دیا تھا تو پھر وہ کیوں پریشان اور خوفزدہ ہو گیا۔ اس ضمن میں گارتھ نے بتایا:

”میں زندگی بھر اس فکر میں مبتلا رہا ہوں کہ میں اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں کامیاب نہیں ہو سکا۔ میری تمام ذات اور شخصیت اپنی اس ملازمت اور حصہ دار بننے کی کوشش ہی میں ضائع ہو گئی۔ میرا باپ میری ناکامی پر میری ہنسی اڑایا کرتا تھا اور مجھ سے کہا کرتا تھا کہ میں وکیل نہ بنوں۔ میری بیوی بھی مجھ پر بہت تنقید کرتی تھی اور کہتی تھی کہ اگلی مرتبہ بطور حصہ دار نظر انداز نہ ہونے کے لیے مجھے مزید تربیتی کلاسوں میں حصہ لینا

چاہیے۔ میری بیوی کا یہ رویہ میرے لیے بہت ہی مایوسی اور پریشانی کا باعث تھا۔ میں نے اپنی اس ملازمت میں ترقی حاصل کرنے کے لیے اوسطاً ہفتے میں چھ دن کام کیا تھا۔ اور مجھے یہ خوف ہے کہ اب میں اپنی اس کوشش میں کامیاب نہیں ہو سکوں گا۔ شکاگو میں متعین سینٹر مینجنگ پارٹنر نے مجھے بتایا کہ لوگوں کو خوش کرنے پر مبنی رویے کے باعث دو دوٹوں سے مجھے حصہ دار بننے سے روک دیا گیا۔ جن دو حصہ داروں نے میرے خلاف ووٹ دیا، وہ نہیں جانتے تھے کہ میں ایک بین الاقوامی قانونی فرم کے ایک حصے دار کی حیثیت سے دباؤ کا مقابلہ نہایت آسانی سے کر سکتا ہوں۔ یہ حقیقت ہے کہ میری شخصیت نہایت ہی نفیس، شائستہ اور مہذب ہے اور ابھی تک میں نے اپنی اس شخصیت کو اپنے لیے مفید ہی پایا ہے۔ میں اپنے دفتر اپنے گھر اور اپنے باپ کے ساتھ ہمیشہ ہی لڑائی جھگڑے سے اجتناب پر مبنی رویہ اپناتا ہوں۔“

میں نے گارتھ سے پوچھا کہ آیا مستقل اور مسلسل اضطرابی منفی کیفیت اور شدید قسم کی سوچ اس کا تبدیل شدہ رویہ ہے۔ اس کا جواب تھا:

”نہیں بالکل نہیں، کچھ عرصہ تک میرا یہ رویہ نہیں تھا لیکن اگر میں فرم کا حصہ دار بننے میں کامیاب ہو جاتا تو پھر یہ کیفیات ابھر کر عیاں نہ ہو سکتیں۔ اب مجھے خطرہ یہ ہے کہ میرے ساتھی، گاہک اور میری فرم کے حصہ دار میری عزت نہیں کرتے یا مجھے ایک قابل اور ذہین وکیل نہیں سمجھتے۔ میں اب وکالت کے پیشے کو چھوڑ رہا ہوں اور مونٹا (Montoua) میں فلانی فٹنگ (Fly Fishing) کے ایک انسٹرکٹر کی حیثیت سے کام شروع کر رہا ہوں۔ مجھے معلوم ہے کہ یہ امر نہایت ہی عجیب و غریب اور انوکھا محسوس ہوتا ہے لیکن میں لوگوں کے متعلق یہ سوچ سوچ کر کہ وہ میرے متعلق کیا سوچتے ہیں اور اس امر میں کامیاب ہو رہے ہیں کہ میں ناکام ہو چکا ہوں، میں بہت زیادہ تھک چکا ہوں۔ اپنی فرم کا ایک حصہ دار بننے میں ناکامی پر میری بیوی میرے ساتھ ایسا سلوک کر رہی ہے اور ایک ایسا رویہ اختیار کر رہی

جیسا میرے باپ نے میرے دور بچپن میں میرے ساتھ سلوک کیا تھا۔ وہ سمجھتی ہے کہ میں اس قدر احمق اور بزدل ہوں کہ اپنے خلاف ووٹ دینے والے حصہ داروں کا مقابلہ بھی نہیں کر سکا۔“

اور پھر اگلے بارہ ماہ کے دوران اس شہر میں اپنے کاروبار کے سلسلے میں موجود ہونے کے باعث گارتھ مجھ سے ملاقات کے لیے آیا اور اس نے اضطراب بے چینی و پریشانی پر مبنی سوچ سے نجات حاصل کرنے کی کوششیں شروع کر دیں۔ پہلی دفعہ اسے یہ احساس ہوا کہ اس کا انداز کار اس کی پیشہ وارانہ زندگی میں ناکامی کا باعث ہے اور اسے چاہیے کہ اپنے اس انداز کو فوراً تبدیل کرے۔ زندگی میں پہلی مرتبہ اسے معلوم ہوا کہ اس پر اپنے باپ کے اثر اور اس میں موجود مستقل اور دائمی اضطراب پریشانی اور بے چینی کے درمیان ایک ادراکی تعلق اور رشتہ موجود ہے۔ اس مرحلے پر گارتھ نے زیادہ سے زیادہ اثباتی اور مثبت رویہ اپنا لیا اور اپنے متعلق اپنے ساتھیوں کی رائے کے ضمن میں فکر مند ہونا ترک کر دیا اور اپنے دور بچپن میں پیدا ہونے والی منفی سوچ کے سلسلے سے بھی نجات حاصل کر لی۔ اس نے اپنی ذات، شخصیت، پیشے اور ذاتی زندگی کے حوالے سے اپنے رویے اور نقطہ نظر میں تبدیلی پنا کر لی۔ گارتھ کا باپ اور اس کی بیوی اس کی اس تبدیلی اور ذاتی قوت ارادی کے متعلق ادراک نہ کر سکے اور پھر اگلی دفعہ حصہ دار بننے کے لیے منعقد ہونے والے اجلاس کے دوران وہ بالآخر اپنی فرم کا حصہ دار مقرر ہو ہی گیا۔

خلاصہ:

اپنی ذات اور شخصیت پر اپنے باپ کے اثرات سے نجات اور تبدیلی کے ضمن میں پہلا قدم یہ ہے کہ آپ روزمرہ واقعات و حالات کے حوالے سے ایک عمومی اور بالغ نظر فرد کے احساسات سے آگاہ ہو جائیں۔ جسے البرٹ ایلس (Albert Ellis) کے مندرجہ ذیل گوشوارے کے ذریعے ظاہر کیا گیا ہے: واقعہ ← خیال ← احساس ← رویہ۔ ہمارے ذہن کے کام کرنے کے اس سادہ طریقہ کار کے ذریعے ہماری پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں معیار تخلیق ہوتا ہے اور معیار عدم وجود بھی ہو سکتا ہے۔ یہ امر اور حقیقت بہت ہی سادہ معلوم ہوتی ہے لیکن اپنے انداز فکر اور سوچ کے اسلوب کو سمجھنے اور اس میں تبدیلی

لانے کا عمل بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ جب آپ مضطرب، پریشان، بے چین اور دباؤ و تناؤ سے مغلوب ہوتے ہیں تو اس وقت یہ خیالات اس قدر تیزی سے آپ کے ذہن میں وارد ہوتے ہیں کہ ان پر قابو اور تبدیلی ناممکن ہو جاتی ہے۔ جب آپ ایک دفعہ ان منفی خیالات و احساسات کا ادراک کر لیتے ہیں اور انہیں اپنے قریب بھی نہیں پھٹکنے دیتے تو آپ وقتی طور پر پریشان اور بے سکون تو ہو جاتے ہیں، لیکن پھر آپ کے نئے مثبت احساسات (بدنی یا جذباتی) تبدیلی کے ضمن میں ایک مفید اطلاع اور ترکیب ثابت ہوں گے۔ مندرجہ بالا گوشوارہ اس امر کی وضاحت کے لیے ایک ابتدائی قدم ثابت ہوتا ہے کہ آپ بعض اقدامات کیوں اٹھاتے ہیں، مختلف رد عمل کیوں ظاہر کرتے ہیں اور مخصوص قسم کے رویے کیوں اپناتے ہیں؟ جب آپ اس امر کا ادراک حاصل کر لیتے ہیں کہ آپ کی اندرونی کیفیات اور سوچ، آپ کے ادراک پر مبنی سوچ کے نظام میں کس طرح کارفرما ہوتی ہے تو پھر اس وقت یہ پراسرار کیفیت بہت حد تک کم ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ایک اور اہم کلیہ اور کلید یہ ہے کہ آپ اپنے خیالات اور اعتقادات کے متعلق فہم و سمجھ بوجھ حاصل کریں۔ ایک کاغذ پر اپنے وہ اعتقادات تحریر کیجئے جن کے ذریعے آپ کا رویہ وجود میں آتا ہے۔ مثال کے طور پر، ممکن ہے کہ آپ یہ سمجھیں کہ اگر آپ اچھی شخصیت کے مالک نہیں ہیں تو لوگ آپ کو پسند نہیں کریں گے۔ آپ یہ بھی سمجھ سکتے ہیں کہ آپ کو اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی بغیر کسی خارجی مدد یا تعاون کے حاصل کر لینی چاہیے۔ اس قسم کے اعتقادات کے ذریعے وہ مواد اور خیالات تشکیل پاتے ہیں جو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی اور کارکردگی کی راہ میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ جب آپ ایک کاغذ پر اپنے ذاتی اعتقادات تحریر کرتے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ اس سے پہلے بیان کردہ اصطلاحات مثلاً احساس کمتری و کم مائیگی، مخصوص محویت، مبالغہ آرائی اور آفت بلائے ناگہانی کو استعمال کرنا چاہیں تاکہ آپ پیشہ وارانہ طور پر سوچنے اور عمل کرنے کے اپنے طریقے کو درست اور اصلاحی اور شناخت کر سکیں۔

اب جبکہ اپنے باپ کے انداز اور اسلوب کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں، اس معلومات اور علم کا ادراک کریں اور ان معلومات و علم کا اپنی موجودہ روزمرہ زندگی پر اطلاق کریں۔ آپ کے اندر موجود پدرانہ انداز اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی کا رخ تبدیل کرنے کے ضمن میں آپ

کا انداز فکر ایک کارگر طریقے اور ترکیب کی حیثیت رکھتا ہے۔ آپ اپنے ذہنی اور جذباتی مراحل کے طریقہ کار کو دریافت کرنے کے ذریعے اپنی زندگی کا رخ خود متعین کر سکتے ہیں۔ اکثر لوگ بالآخر اس قسم کے ضبط اور ذاتی قوت کے خواہاں ہوتے ہیں۔ کیا آپ بھی اس قسم کے ضبط اور ذاتی قوت کے مالک ہیں؟ اگر آپ کا جواب اثبات میں ہے تو پھر مطالعہ جاری رکھیے۔ اگر یہ تصور آپ کے لیے گھبراہٹ اور خوف کا باعث ہے تو پھر اس باب کا دوبارہ مطالعہ کیجئے اور دیکھئے کہ کون کون سی ذہنی اور جذباتی رکاوٹیں موجود ہو سکتی ہیں۔

بے اختیار خاموش / غافل خواتین و مرد

اختلافات سے نجات

”مجھے اپنے والد کو دیکھ کر ہمیشہ ہی حیرت ہوتی تھی۔ میں نے نہ کبھی اسے زیادہ خوش دیکھا نہ ہی کبھی زیادہ افسردہ دیکھا۔ اس کے چہرے سے کبھی اس کے احساسات کا اندازہ نہیں ہوتا تھا۔ میری خواہش تھی کہ میرا والد کسی بھی قسم کے جذبے اور احساس کا اظہار کرتا جس کے ذریعے مجھے اپنے باپ کے مزاج کو سمجھنے میں مدد مل سکتی۔ وہ بہت مستقل مزاج ثابت قدم اور مستحکم رویے کا مالک تھا۔ زندگی کے متعلق اس کے سادہ اور واضح انداز فکر کے باعث میں بہت پریشان تھی۔ میرے والد نے میرے خاندان اور میری موجودہ پیشہ وارانہ زندگی کے متعلق عام ضروریات اور خواہشات کو کبھی سمجھنے کی کوشش ہی نہیں کی۔“ (ڈیوڈ، عمر پینتیس سال)

”میرا والد ہمیشہ دفتر سے واپس گھر آ کر اپنے کمرے میں بچھے کاؤچ پر دراز ہو جاتا۔ اور پھر شام کا تمام وقت اخبار پڑھتے اور ٹی وی دیکھتے گزار دیتا۔ ہم سب آپس میں مذاق کرتے کہ ہمارا باپ یا تو مر چکا ہے یا پھر کاؤچ پر سو رہا ہے۔ مجھے اپنے باپ کی یہی کیفیت یاد ہے۔ میری خواہش تھی کہ میرا باپ مجھے اپنی شفقت اور توجہ سے زیادہ سے زیادہ نوازتا۔ اگر ایسا ہو جاتا تو میرا خیال ہے کہ میری زندگی یکسر مختلف ہوتی۔“ (برنڈا، عمر تینتالیس سال)

ایک بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک پدرانہ انداز، پہلے دو پدرانہ اسالیب سے واضح طور پر مختلف ہے۔ اپنے خاندان، اپنی پیشہ وارانہ زندگی یا ذاتی معاملات کے ضمن میں اس قسم کا باپ کبھی بھی جارحانہ یا بہت ہی زیادہ منہ پھٹ رویے کا مالک نہیں رہا تھا۔ 1950ء کی دہائی میں ذرائع ابلاغ و اطلاعات اور سماجی و معاشرتی اقدار کے مطابق اس قسم کا باپ بہت مقبول و مشہور تھا۔ اس قسم کے باپ کی شخصیت ایک مستقل مزاج، ثابت قدم، محنتی، کم گو اور جذبات کے عدم اظہار کے مالک ایک انسان کی سی تھی۔ اس شخص نے نہ تو کبھی اپنے بیٹے، بیٹی، دفتری ساتھیوں اور دوستوں کے ساتھ منفی اور تخریبی رویہ اپنایا تھا اور نہ ہی ان کے ساتھ غلیظ اور بے ہودہ زبان استعمال کی تھی۔ اس قسم کا باپ زندگی کے مظاہر کا مشاہدہ کرتا تھا، اپنے کام سے کام رکھتا تھا اور فرد خانہ کے لحاظ سے ایک مبہم رویے کا مالک تھا۔ اپنے احساسات کے اظہار پر مبنی آپ کا حالیہ انداز اس کے لیے اجنبی تھا اور دنیا بھر میں موجود مجموعی پدرانہ انداز کا حصہ نہ تھا۔

بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک باپ، جذباتی طور پر اپنے بچوں سے الگ تھلگ تھا۔ 1960ء کی دہائی کے آخر سے ہی باپ اور اس کے بچوں کے درمیان جذباتی ربط اور تعلق پر مبنی بنیادی انسانی ضرورت نے بالآخر، محبت، پیار، تعلق اور بے تکلفی کے ضمن میں ایک ثقافتی اور معاشرتی انقلاب برپا کر دیا۔ لیکن اکثر باپ اس راستے کے راہی نہ بنے۔ جذباتی طور پر بچوں سے الگ تھلگ باپ کے رویے کے باعث بچوں کو اپنی جذباتی ضرورت و خواہشات کی تکمیل اس بنیادی تعلق سے ہٹ کر کرنا پڑی۔ اس قسم کے باپ کے بچوں کو دوسروں کے ساتھ رابطہ اور تعلق قائم کرنے کے علاوہ بامقصد پیشہ وارانہ اور ذاتی تعلقات استوار کرنے کے ضمن میں ہمیشہ اپنی صلاحیت پر شک ہی رہا۔ اس قسم کے باپ کے بچوں میں بہت سی خصوصیات موجود ہوتی ہیں، مثلاً وہ ہر کام اچھے طریقے کے ذریعے کرتے ہیں، پیشہ وارانہ زندگی میں ایماندارانہ تقاضے ملحوظ خاطر رکھتے ہیں، اخلاقی اور دیگر اقدار کی پاسداری کرتے ہیں لیکن پھر بھی باپ سے جذباتی طور پر الگ تھلگ ہونے کا عمل ایک ایسا اہم معاملہ ہے جسے ہر حال میں حل ہونا چاہیے۔

بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک باپ..... کون؟

ایک مثالی بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک باپ وہ شخص ہے جس نے جنگ کے فوراً بعد ایک کمپنی میں ملازمت اختیار کی اور اپنی ریٹائرمنٹ تک چالیس سال یہ عرصہ ملازمت اسی کمپنی میں صرف کر دیا۔ اس کی پیشہ وارانہ زندگی کی اقدار اور اخلاقیات کی بنیاد اپنے کام سے دلی وابستگی، ایمانداری اور ذمہ داری سے فرائض کی انجام دہی تھی۔ یہ ٹھوس بنیادی اقدار آپ نے بھی اپنائی ہیں۔ اس قسم کے باپ نے اپنے مستحکم رویے اور ثابت قدمی کے لحاظ سے اپنی پیشہ وارانہ زندگی کو اہمیت دی اور اسے اپنی پہلی ترجیح سمجھا۔ اس کے نزدیک اپنے بچوں کی پرورش کا مطلب یہ تھا کہ انہیں بہترین مالی امداد اور معاونت مہیا کی جائے تاکہ وہ اپنے طور پر زندگی کی مشکلات کا سامنا کرنے میں کامیاب ہو سکیں۔ خاندان میں ماں ایک جذباتی واسطے کا کردار ادا کر رہی تھی جبکہ باپ ماں کے تمام منصوبوں اور فیصلوں کے لیے مالی معاونت مہیا کرتا تھا۔ اس قسم کے خاندان میں ایک ان کہا معاہدہ موجود تھا کہ ماں کا کام اور ذمہ داری بچوں کی پرورش ہے جبکہ باپ گھر سے باہر تمام امور کا نگران ہے۔ ماں اور باپ کا یہ طرز عمل ایک معیاری خاندان کا خاصا تھا۔

بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک باپ نہ تو بچوں کو دندان ساز کے پاس لے کر جاتا، نہ ہی والدین اور اساتذہ کے درمیان ہونے والی ملاقاتوں میں شریک ہوتا، اور نہ سالگرہ کی تقریبات کا اہتمام کرتا۔ گھریلو معاملات میں اس کی یہ لا تعلقی خاندان کے ساتھ نہ تو محبت اور دلچسپی میں کمی کا نتیجہ تھی اور نہ ہی باپ کا یہ رویہ اس کا اپنے یا اپنے جیسے دیگر افراد کے لحاظ سے ایک عمومی پس منظر کی وجہ سے تھا۔ اس قسم کے گھرانوں میں افراد خانہ کی جذباتی فلاح و بہبود جیسے ضروری پہلوؤں پر باپ کم ہی توجہ دیتا تھا، اور یہ ذمہ داری واضح طور پر ماں کی مہارت اور اس کی جاکیت کے زیر اثر تھی۔ اس قسم کا مثالی باپ خاندان سے لا تعلق ہو کر اپنی پیشہ وارانہ زندگی پر توجہ دیتا تھا، اور خاندان سے اس کی لا تعلقی کم و بیش اس طرح ہی کی تھی جس طرح باپ مذہب اور ملک کے معاملات سے لا تعلق تھا۔ خاندان کے دونوں مرکزی کردار اپنے اپنے کردار ادا کرنے میں لگن تھے۔ آپ کے باپ نے اپنی تمام تر صلاحیتیں اپنے گھر کے لیے نہیں بلکہ اپنے دفتر کے لیے وقف اور مختص کر رکھی تھیں۔

اس مدت کو عام طور پر ”بچگانہ بھونچال“ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے (1946ء سے لے کر 1964ء تک) جس کے دوران غیر متوقع اور غیر معمولی معاشی ترقی ہوئی اور ایٹمی خاندان 2.2 بچے فی خاندان کی تعداد میں اضافہ ہوا اور دوسری جنگ عظیم میں فتح کے فوائد میں بھی ان خاندانوں کو حصہ ملا۔ بہر حال 1960ء کی دہائی کے اواخر اور 1970ء کی دہائی کے اوائل میں دفتروں، گھروں اور سماجی زندگی میں مردوں اور عورتوں نے روایتی کرداروں کے خلاف آہستہ آہستہ اپنا لاوا نکالنا شروع کیا۔ ماؤں اور بچوں نے اس قسم کے باپوں کو ایک ظالمانہ و جابرانہ قوت کے علاوہ صحت مند اور مثبت جذباتی ترقی کے راستے کی دیوار سمجھنا شروع کر دیا۔ لیکن اس قسم کے باپ عام طور پر دانستہ یا نادانستہ اس امر سے قطعی بے خبر تھے کہ ان کا یہ رویہ خاندان میں بہت زیادہ جذباتی تکلیف، انتشار اور جھگڑے کا باعث بن رہا ہے۔ اکثر باپ اس حقیقت سے لاعلم تھے کہ خاندان کی بہتر فلاح و بہبود کا مطلب یہ ہے کہ افراد خانہ کی جذباتی طور پر پرورش بہتر انداز میں کی جائے اور بچوں کے ساتھ فعال تعلقات قائم کیے جائیں۔

تنبیہ: اس قسم کے پدرانہ انداز کے ضمن میں کسی کو بھی مورد الزام نہیں ٹھہرایا جا سکتا تھا اور یہ انداز تہذیبی اور ثقافتی طور پر تسلیم شدہ تھا اور مرد اور عورت دونوں اسے یکساں طور پر پسند کرتے تھے۔ اپنے باپوں اور خاندان کے تاریخی پس منظر پر نظر ڈالنے کے دوران اس قسم کی نشان دہی سے اجتناب ہی بہتر اور اہم ہے۔ اس قسم کا رویہ آپ کی ترقی میں رکاوٹ ثابت ہوتا ہے اور زیادہ سے زیادہ اختلافات کو جنم دیتا ہے۔

”بچگانہ بھونچال“ کی مدت میں موجود باپ..... وہ کون ہے؟

گھریلو معاملات کے ضمن میں اولین محقق، ماہر اور اصول دان ڈاکٹر مرے باؤن (Dr. Murray Bowen) کے مطابق 1945ء سے لے کر 1980ء کے درمیانی عرصے میں بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز 50 فیصد سے زائد ان گھرانوں میں موجود تھا جہاں فی گھرانہ 2.2 بچے موجود تھے۔ جب آپ کو یہ معلوم ہے کہ اس قسم کے اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے علاوہ کم از کم چار قسم (مثلاً ہر قیمت پر کامیابی، جارحانہ اور مستبدانہ، غیر حاضر/ غافل اور شفیق مرئی) بھی موجود ہیں (مجموعی شرح فیصد

صرف 40) تو یہ شرح فیصد بے حد زیادہ ہے۔ ہماری قومی سماجی تاریخ کے لحاظ سے اس وقت سے پہلے باپ اپنے خاندان سے اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے سبب بہت زیادہ لا تعلق تھے اور انہیں معاشی پریشانی (مثلاً عظیم سماجی معاشی تنزل) کا بھی سامنا تھا۔ ”بچگانہ بھونچال“ پر مبنی یہ عرصہ مردوں کی پیشہ وارانہ زندگی میں ایک شاندار اور بہترین موقع تھا لیکن اس مدت کے دوران خواتین بھی وہ پیشے اپنانے لگیں جو صرف مردوں ہی کے لیے مخصوص تھے (مثلاً قانون، طب، پولیس، عوامی خدمات)۔ پہلی مرتبہ خواہ کم مقدار میں ہی سہی خواتین اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے روایتی کردار سے باہر نکل کر دیگر پیشوں مثلاً سکول ٹیچر، نرس اور سوشل ورک کی طرف اپنی توجہ مرکوز کر سکتی تھیں۔ اس عرصہ کی خصوصیت یہ تھی کہ اس زمانے میں پیشہ ور افراد کے اوقات کار بہت زیادہ طویل تھے۔ کاروباری امور انجام دینے کی خاطر زیادہ سے زیادہ سفر کرنا پڑتا تھا، ایک ہی شادی پر اکتفا کرنا پڑتا تھا اور اپنے خاندان کی رہائش کے لیے ایک ہی گھر کافی تھا۔ ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے علاوہ بحیثیت والدین یہ ایک نہایت مستحکم اور سیدھا سادا اندازِ فکر اور طرزِ عمل تھا۔

اس زمانے میں ایک گھرانے میں جذباتی مسائل و معاملات کے حوالے سے تمام ذمہ داری اور بوجھ ماؤں نے اٹھایا ہوا تھا۔ خواتین کی ایک قلیل تعداد کے قطع نظر خاندان کے لیے مالی امداد اور معاونت باپوں کی ذمہ داری تھی۔ ایک طویل عرصے تک ذمہ داریوں کی اس تقسیم پر مبنی نظام پر کسی نے اعتراض کی جرأت نہ کی تھی لیکن پھر خواتین نے یہ مطالبہ شروع کر دیا کہ وہ بھی پیشہ وارانہ زندگی اختیار کرنا چاہتی ہیں اور مزید یہ کہ وہ ایک گھرانے کے حوالے سے جذباتی صحت اور بچوں کی پرورش کے ضمن میں اکیلے ذمہ داریاں نہیں نبھا سکتیں۔ حتیٰ کہ ”بچگانہ بھونچال“ کے والدین جو ادھیڑ عمری (ستر سال اور زیادہ) کی طرف بڑھ رہے ہیں ان کے روایتی کردار ابھی تک ان کے خاندانی قواعد و ضوابط اور انداز و اطوار کے مطابق ہیں۔ بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے حامل باپوں کے بچے ابھی تک گھروں ہی میں تھے تو اس وقت اس قسم کے باپوں کا تعلق عام طور پر چرچ اور دیگر عبادت گاہوں سے تھا اور وہ معاشرے میں اپنی ہفتہ واری تعطیلات پر فعال کردار ادا کرتے تھے۔

بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے حامل باپوں

کی تمام قسم کی سرگرمیوں اور تہذیبی عقائد کے باعث باپ اور بچوں کے درمیان ناروا اور ناگوار خلیج پیدا ہوئی۔ آج کل کے ماحول کے مطابق اوزی (Ozzie) 'ہیریٹ (Harriet) کے لیے خوشی کا سامان مہیا نہیں کرتی۔ اوزی کو ہیریٹ سے یہ توقع تھی کہ وہ ریکی (Ricky) اور ڈیوڈ (David) کے معاملات زندگی میں جذباتی طور پر زیادہ سے زیادہ شریک ہوتی۔ بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب کے حامل پدرانہ انداز کے حامل باپ کی ایک اہم خصوصیت یہ تھی کہ اس قسم کے باپ نے اپنے بچوں کے لیے محبت کا اظہار الفاظ کی بجائے اپنے عمل کے ذریعے کیا۔ اس رویہ جاتی طرز عمل نے پیشہ ور نسل کے تمام افراد کے لیے ایک طریقہ کار متعین کر دیا کہ دفتر اور گھروں کے حوالے سے انداز عمل کیا ہو اور لوگوں کے ساتھ کس طرح کا رویہ اپنایا جائے۔

اس قسم کے باپوں کے بیٹوں اور بیٹیوں کے لیے بحران اور پریشان کن حالت یہ ہے کہ پیشہ وارانہ افراد والدین اور ایک دوسرے کے ساتھیوں کی حیثیت سے ان کے باپوں کے پدرانہ انداز پر مبنی اقدار ان کی زندگیوں میں داخل ہو جاتی ہیں۔ اپنی اقدار خیالات اور احساسات کے اظہار اور جذباتی زبان میں منتقلی کی مستند عدم صلاحیت بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے حامل باپ کی ایک خصوصیت کی حیثیت رکھتی ہے۔ بہر حال یہ اشد مطلوبہ خوبیاں اور خصوصیات اس قسم کے پدرانہ انداز کی خوبیاں اور خصوصیات نہیں ہیں۔ جذباتی لحاظ سے لا تعلقی پر مبنی عادی طرز عمل ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ آج کے اس عہد جدید میں اکثر پیشہ ور افراد جن جذباتی مطالبات کا سامنا کرتے ہیں بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے حامل باپ نے کبھی بھی ایسے جذباتی مطالبات کا سامنا نہیں کیا ہوگا۔ پیشہ وارانہ زندگی میں مختلف تبدیلیوں اور ہم عصری شادیوں اور گھریلو کام کے سلسلے میں ذمہ داریوں کی تقسیم جیسے مسائل کا سامنا کرنے اور اس کے ساتھ ساتھ پیشہ وارانہ اور ذاتی طور پر زیادہ سے زیادہ جذباتی اظہار اور تعلقات کی ضرورت کے ضمن میں بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے حامل باپ کے کئی ایک بیٹے اور بیٹیاں ہیں۔ ان کے باپوں کی پیشہ وارانہ اقدار اور زندگی کے حالات و تجربات سکون اور اطمینان کا ایک ذریعہ نہیں معلوم ہوتے۔ ان پیشہ ور افراد کی زندگیوں کے دفتروں، کاروباری ملاقاتوں اور

دیگر پہلوؤں میں گہری مایوسی کا تاثر پایا جاتا ہے۔ اس وقت جو سوال اہم محسوس ہوتا ہے وہ یہ ہے: میں دوسروں کے خیالات اور احساسات میں جذباتی طور پر کیسے ربط قائم کر سکتا ہوں؟ ان کا اظہار کیسے کر سکتا ہوں اور ان کی ترجمانی کیسے کر سکتا ہوں؟ بہت سی ایسی چیزیں جو ان بیٹوں اور بیٹیوں نے اپنے باپوں سے حاصل کیں۔ لیکن اس ضمن میں ایک بہت ہی بڑا غیر متوقع خطرہ جذباتی لا تعلقی ہے جس کے ذریعے ان کے تعلق کے انداز کی وضاحت ہو جاتی ہے۔

پیٹ (PAT) مارک (MARK) لارا (LAURA)

باپ کی اہمیت اور کردار کے حوالے سے تین نسلیں:

ایک بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے تحت پرورش کے اثرات کو مکمل طور پر سمجھنے کے لیے ایک ریٹائر شدہ شخص اور دادا پیٹ (Pat) (عمر 65 سال) اس کے بیٹے مارک (Mark) (عمر چھپن سال) ایک پیشہ ور شخص اور ماضی قریب میں گریجوایشن پاس کرنے والی ایک لڑکی اور پوتی لارا (عمر تیس سال) کے درمیان تعلق پر نظر ڈالتے ہیں۔ ایک بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے حامل باپ پیٹ Pat نے ایک نہایت ہی قابل تعریف پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی بسر کی۔ اس نے ایک ہی عورت کے ساتھ چھپن برس سے زائد عرصے تک شادی شدہ زندگی بسر کی۔ اس نے ایک خلائی ادارے میں بہت ہی شاندار اور بھرپور پیشہ وارانہ زندگی گزاری اور اس کے اپنے تینوں بچوں کے ساتھ بہت ہی اچھے تعلقات تھے۔ درحقیقت، مارک کے مطابق کبھی کوئی ایسا لمحہ نہیں آیا جب اس کے باپ نے کسی بھی معاملہ زندگی کے بارے شکایت کی ہو یا اس نے کسی بھی فرد خانہ کے ساتھ سنجیدگی سے ناراضگی کا اظہار کیا ہو۔ اپنی پرورش کے دوران مارک نے یہ تسلیم کر لیا کہ اس کی زندگی کا ہر پہلو اس کے باپ کے اثرات سے متاثر ہے۔ لیکن پھر بھی مارک کی زندگی کے مجموعی حالات اس کے باپ سے قطعی اور یکسر مختلف تھے اور یہی بات اس کے لیے شدید پریشانی اور تکلیف کا باعث تھی۔

مارک کی پیشہ وارانہ ذاتی زندگی اپنے باپ کی نسبت کہیں زیادہ مشکل تھی۔ پیشے

کے لحاظ سے مارک ایک سرمایہ کارانہ ایجنٹ تھا اور حال ہی میں اسے اس کی پسندیدہ کمپنی نے ملازمت سے فارغ کر دیا تھا۔ وہ اپنے پیشے میں ناکامی اور نقصان سے سنبھلنے کے لیے جذباتی طور پر کوشش کر رہا تھا۔ اور سب سے بڑھ کر چند سال پہلے لارا کی ماں نے اسے طلاق دے دی تھی۔ اگرچہ اس نے دوسری شادی کر لی تھی لیکن ابھی وہ طلاق کے بعد پیدا ہونے والے روایتی مسائل ہی میں الجھا ہوا تھا۔ مثلاً اسے اپنی دوسری بیوی کی طرف سے کسی قسم کا تعاون حاصل نہیں تھا نیز لارا کے ساتھ پیار و محبت و شفقت اور اسے زیادہ سے زیادہ وقت دینے کے ضمن میں بھی الجھن کا شکار تھا۔ مارک کو مشورے کی اس لیے ضرورت محسوس ہوئی کیونکہ اسے معلوم تھا کہ اسے اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں مثبت پیش رفت کے لیے سنجیدہ نوعیت کی تبدیلیوں کی ضرورت ہے۔ مارک نے مجھے بتایا کہ وہ اکثر خود کو ایک ناکام انسان تصور کرتا ہے اور وہ ہمیشہ افسردہ اور مایوس رہتا ہے۔ وہ اکثر اپنی زندگی کا اپنے باپ کی زندگی کے ساتھ تقابل کرتا اور اسے معلوم ہو جاتا کہ وہ اپنے باپ سے کہیں پیچھے ہے۔ باپ اور بیٹی کی زندگیوں کے درمیان تقابل نہایت مایوسی اور افسردگی کا باعث ہے اور اس میں احساسِ ناامیدی پیدا کرتا ہے۔

اس کی بیٹی اور اس کی سابقہ بیوی نے اسے کئی بار جتلیا ہے کہ وہ جذباتی طور پر الگ تھلگ تنہا اور سرد مہر ہے۔ لارا اسے بار بار یہی بتاتی ہے کہ وہ اس کے ساتھ کام نہیں کر سکتی کیونکہ اس میں میل ملاقات اور روابط استوار کرنے کی صلاحیت کا فقدان ہے۔ اپنے بارے میں میل ملاقات اور روابط استوار کرنے میں صلاحیت سے عاری ہونے کے متعلق یہ تبصرہ اس کے لیے کوئی نئی یا حیران کن بات نہیں تھی۔ درحقیقت ملازمت سے نکالے جانے سے قبل اس کے کاروباری حصہ دار نے مارک کو بتا دیا تھا کہ اس کے دفتری ساتھی یہ محسوس کرتے ہیں کہ اس کا رویہ دوستانہ نہیں ہے یا خاص طور پر وہ اپنے دفتری کاموں میں دلچسپی نہیں لیتا۔ مارک کا کہنا ہے کہ وہ واقعی دوسروں کے ساتھ میل ملاقات کا خواہشمند ہے لیکن مارک کی رائے میں شرم کے باعث وہ دوسروں کے لیے اپنے دل میں موجود حقیقی جذبات رکھنے کے باوجود ان سے اپنے مثبت خیالات زبانی ہمدردی و حمایت اور ان کے لیے پسندیدگی پر مبنی جذبات کا اظہار نہیں کر سکتا۔

مارک نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں دوسروں کے ساتھ ربط اور میل ملاقات میں

فقدان کے مسئلے پر اپنے باپ پیٹ (Pat) کے ساتھ گفتگو کرنے کی کوشش کی۔ مارک نے جب بھی اپنے باپ کے ساتھ سنجیدگی اور ولی طور پر بات چیت کرنے کی کوشش کی، پیٹ نے ہمیشہ وہی کیا جو اس کی عادت تھی۔ وہ اپنی پیشانی پر ہاتھ ایسے رگڑتا ہے جیسے اس کے سر میں درد ہے اور مارک کو بتاتا ہے کہ فکر اور پریشانی کی کوئی بات نہیں اور حالات بالکل صحیح ہو جائیں گے۔ اس قسم کی جذباتی پیچیدگی کے باعث مارک کو یہ معلوم ہو گیا کہ وہ کسی بھی جذباتی مسئلے یا معاملے کے ضمن میں کسی کو اپنے خیالات یا احساسات سے آگاہ نہ کرے۔ مارک کو یاد ہے کہ ایک دفعہ جب اس کی عمر دس سال تھی، تو اس وقت وہ لٹل لیگ آل سٹار ٹیم (Little League All Star Team) بنانے میں ناکام ہو گیا تھا تو اسے شدید مایوسی ہوئی تھی۔ وہ آنسو بہاتا ہوا گھر آیا اور باپ کی طرف لپکا۔ بجائے اس کے اس کا باپ اپنے بیٹے کو تسلی دیتا یا اپنی مایوسی کے اظہار کا موقع دیتا، اور یا پھر رونے پر اس کو ڈانٹتا، پیٹ نے اس کے آنسوؤں کو نظر انداز کر کے اس کے ساتھ یکسر مختلف موضوع پر گفتگو شروع کر دی۔ اس قسم کا جذباتی طرز عمل اپنے بچوں، بیوی اور ساتھیوں کے ساتھ پیٹ کا عمومی وطیرہ تھا۔

اوائل عمری ہی میں اس قسم کی جذباتی مایوسیوں اور جذباتی خلا کے باعث اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے بارے میں اس کا اندازِ فکر متعین ہو گیا تھا۔ مارک اس ضمن میں نہایت پریشان اور فکر مند تھا کہ اس کی بیٹی نے بھی اپنے دادا اور بذاتِ خود اس کا انداز اپنا لیا ہے۔ جب بھی اس مسئلے پر لارا سے گفتگو کی جاتی، وہ زبانی طور پر باپ کے خلاف جارحانہ رویہ اختیار کرتی اور باپ پر الزام عائد کرتی کہ اس میں میل ملاقات دوسروں کے جذبات و احساسات سے آگاہی جیسے معاملات کے ضمن میں کسی قسم کی صلاحیت نہیں ہے۔ مارک لارا کو اس لیے لایا ہے تاکہ اپنے باپ یعنی خود میں میل ملاقات اور ربط و روابط کے فقدان اور لوگوں سے جذباتی لا تعلقی کے معاملے کے ضمن میں لارا کے دل میں موجود خدشات دور کیے جائیں۔ اب انہوں نے طلاق اپنے پیشوں اور اپنے درمیان تعلق کے بارے میں اپنے خیالات و احساسات سے ایک دوسرے کو آگاہ کرنا شروع کر دیا ہے۔ وہ آپس میں اس امر پر رضامند ہیں کہ بے اختیار خاموش، غافل اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز میں بے شمار خوبیاں (کام/ ملازمت کے ضمن میں اقدار کی پابندی اور ثابت قدمی) موجود ہیں۔ لیکن جذباتی لا تعلقی، میل ملاقات اور ربط میں فقدان، ایسے مشکل مسائل

ہیں جس سے نمٹنا بہت ہی مشکل ہے۔

اپنے طریقے کے ذریعے مارک نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی اور بیٹی کے حوالے سے اپنے انداز اور اسلوب میں تبدیلی کا آغاز کر دیا ہے۔ مارک دوسروں کے جذبات و احساسات سے مکمل طور پر آگاہ ہے اور اسے دوسروں کے جذبات سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی اہمیت کی قدر بھی معلوم ہے۔ اب جبکہ اسے نئی ملازمت مل چکی ہے اسے یہ محسوس ہوا ہے کہ پیشہ وارانہ طور پر اس کے احساس طمانیت میں ایک کمپنی میں منیجر کی حیثیت سے اضافہ ہو چکا ہے۔ اس نے اپنے انٹرویو کے دوران بتایا تھا کہ وہ میل ملاقات ربط دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کے ضمن میں اپنے احساس ذمہ داری کے حوالے سے اپنی کمزوریوں کو دور کر رہا ہے۔ اس کے ادارے نے مارک کے اس قسم کے انکشاف کو اس کا سب سے قابل قدر اثاثہ قرار دیا۔ اس جذباتی بصیرت آمیز رویے کے باعث وہ دیگر امیدواروں کے مقابلے میں ایک نہایت ہی شاندار ملازمت اور پیشہ وارانہ کامیابی حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا۔

ایک باپ اور بیٹی کے درمیان تعلقات اور ربط کے حوالے سے پہلی دفعہ لارا اور مارک ہفتے میں ایک بار اکٹھے لہج کرتے ہیں اور ذاتی و خاندانی معاملات پر ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں۔ انہوں نے سطحی اور کم اہم معاملات کے علاوہ کسی دیگر معاملے یا موضوع پر کبھی گفتگو کی زحمت گوارا نہیں کی۔ لارا بتاتی ہے کہ اپنے دفتر میں ساتھیوں اور افسروں کے بارے اس کے رویے میں بہتری واقع ہو گئی ہے۔ مزید برآں اسے یہ بھی معلوم ہو چکا ہے کہ وہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ تعلقات کے علاوہ اپنے ذاتی اور عشق و محبت پر مبنی تعلقات کے ضمن میں بھی جذباتی لا تعلقی کا شکار ہو چکی ہے۔ لارا اپنے دور بلوغت اور اپنی عمر کا اکیسواں سال شروع ہوتے ہی مسلسل زیادہ تر وقت اپنے باپ کو مورد الزام ٹھہراتی رہی کہ وہ اس کے ساتھ تعلقات اور روابط کے استواری کے ضمن میں لا تعلق رہا اور جذباتی طور پر بھی اس سے الگ تھلگ رہا۔ اب جبکہ مارک اپنی بیٹی کے ساتھ اپنے تعلقات مضبوط کرنے کی کوشش کر رہا ہے تو اب لارا کو بھی چاہیے کہ وہ اپنی جذباتی ہچکچاہٹ اور ربط و میل ملاقات کے حوالے سے اپنے پریشان کن انداز میں بہتری لائے۔ چونکہ اس وقت مارک اور لارا کو اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی تعلقات کے حوالے سے ایک

دوسرے کے ساتھ جذباتی وابستگی کی اہمیت کا ادراک ہو چلا ہے لہذا دونوں اپنے رویوں میں تبدیلی لارہے ہیں۔

باپ کے اثرات میں تبدیلی..... احساسِ کمتری سے نجات:

خاموش، بے اختیار، غافل اور متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے حامل باپ کے بچے اپنے دورِ بچپن میں حیرت ہی میں مبتلا رہ جاتے ہیں کہ وہ کیونکر اپنے اندرونی خیالات و احساسات سے نجات حاصل کریں، ان کا ادراک حاصل کریں اور ان کا دوسرے افراد کے سامنے اظہار کریں۔ دوسرے افراد کی جانب سے ہماری ذات کو نظر انداز کرنے، آپ کی ذات کے متعلق بے توقیری پر مبنی رویہ اختیار کرنے اور جذبات و احساسات سے لا تعلقی کا اظہار کرنے کے باعث ہماری ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگیوں میں طویل المدتی احساسِ کمتری اور نظر انداز کیے جانے کا احساس جنم لے لیتا ہے۔ ہر قسم کی ذہنی اور جذباتی صحت کا اظہار کسی بھی شخص کی مندرجہ ذیل صلاحیتوں پر ہے۔

1- اپنے ذاتی خیالات و احساسات کے متعلق واضح اور بصیرت پر مبنی اظہار کی صلاحیت۔ (اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں مسلسل اور مستقل کامیابی کے لیے درکار واضح موقف اور رجحان کے اظہار کے ضمن میں نظر انداز کیے جانے کا احساس واضح موقف اور رجحان کے اظہار کی صلاحیت سلب کر لیتا ہے۔)

2- جوش و جذبے اور دوسروں کے جذبات سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کے احساس کی انتہائی بلند سطح کے ذریعے ان خیالات و احساسات کے اظہار کی صلاحیت۔

البرٹ ایلس (Elbert Ellis) کے وضع کردہ ادراک کی سلسلے کے متعلق ہم پانچویں باب میں یہ بحث کر چکے ہیں کہ ہم واقعات..... خیالات..... احساسات..... رویہ کے ضمن میں کس قسم کے رویے کا اظہار کرتے ہیں۔ اس ادراک کی سلسلے کے متعلق فہم اور سمجھ بوجھ ہماری وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے ہم اپنے خیالات اور احساسات دونوں کو سمجھ بھی سکتے ہیں اور ان پر عملی کارروائی بھی کر سکتے ہیں۔

ہم اس وقت اس امر پر ایک سنجیدہ نگاہ ڈال رہے ہیں کہ بہت سے افراد کے لیے اپنے والد کے خاموش، بے اختیار، غافل اور غیر متحرک اسلوب کے اثرات سے نجات کا

حصول اس قدر مشکل کیوں ہے، جس کے باعث ایک خود کار طریقے کے تحت آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والی سات بڑی اور اہم رکاوٹوں میں سے دو رکاوٹیں، تحریک و ترغیب کا فقدان اور ناکامی کا خوف، پیدا ہو جاتی ہیں، جو ذاتی اور جذباتی طور پر نظر انداز کیے جانے کے احساس کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

ایک بچے کی حیثیت سے جب آپ ذہنی، جذباتی یا جسمانی طور پر اپنے باپ سے منسلک نہیں ہوتے تو پھر آپ کی ذاتی ضروریات اور خواہشات کے حوالے سے آپ میں نظر انداز کیے جانے کا احساس پیدا ہو جائے گا۔ آپ اپنے دفتر میں، اپنے ساتھیوں کے ساتھ میل ملاقات، ربط اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے ضمن میں مناسب رویہ اپنانے سے قاصر رہتے ہیں۔ نظر انداز کر دیئے جانے کے احساس کو سمجھنے اور اس میں تبدیلی لانے کا عمل، ایک نہایت ہی نازک اور لطیف نفسیاتی واردات ہے۔ ظاہری طور پر آپ کی زندگی پرسکون اور خوشحال دکھائی دیتی ہے، لیکن اندرونی طور پر آپ کی زندگی جذباتی طور پر محرومیوں کا شکار ہوتی ہے اور مزید یہ کہ آپ کی زندگی میں آپ کے ذہن میں مثبت اور تعمیری خیالات ابھرتے ہی نہیں ہیں۔ اور پھر آپ کی ملازمت اور ملازمت میں ترقی کے اہم لمحات کے موقع پر تحریک و ترغیب کے فقدان اور ناکامی کے خوف پر مبنی احساس پیدا ہو سکتا ہے۔

نظر انداز کیے جانے کے احساس پر مبنی تصور کو لعاب سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔ جس طرح لعاب کو دیوار سے چپکانا بہت ہی مشکل ہے، اسی طرح احساس بے توجہگی کے جذباتی تغیر کو سمجھنا مشکل ہے۔ جذباتی طور پر احساس بے توجہگی کے متعلق فہم و ادراک حاصل کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ اس امر کی چھان بین اور تجزیہ کیا جائے کہ آپ ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں اپنی ضروریات و خواہشات کے متعلق کیا محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے اندرونی خیالات، خواب اور خواہشات کی اہمیت کے تعین کے ذریعے اپنی زندگی میں موجود احساس بے توجہگی کے عالم سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کا آغاز کرتے ہیں۔ اپنے بچپن میں احساس عدم توجہگی کا شکار اکثر لوگ، اس مسئلے کی بجائے دیگر مسائل کی جانب اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

والدین کی طرف سے جذباتی عدم توجہگی کے ضمن میں ایک شاہکار مثال میری

موکلہ جینا (Gina) کی ہے (عمر بیالیس سال) جو شکاگو کے مضافاتی علاقے میں پیدا ہوئی اور اس کی پرورش بھی وہیں ہوئی۔ اپنی عمر کے 6 سال سے 13 سال کے دوران وہ موسم سرما میں ہر بدھ کی شام کو برف پر پھسلنے (Ice Skating) سیکھنے کے لیے جاتی۔ عام طور پر چار دنوں میں دو دن ایسے ہوتے اس کا باپ اس کو اس وقت لینے آتا جب تمام بچے چلے گئے ہوتے اور سبق ختم ہوئے تیس سے پینتالیس منٹ گزر چکے ہوتے۔ مہینے میں ایک دن تو جینا کا باپ اسے گھر لے جانا بالکل ہی بھول جاتا۔ اس موقع پر سبق ختم ہونے کے ایک گھنٹہ بعد وہ اپنے باپ کو یاد دلانے کے لیے اپنے گھر فون کرتی۔ جینا نے بتایا کہ اسے ابھی تک یاد ہے کہ وہ گہری شام کو برفیلے ماحول میں اپنے باپ کا انتظار کیا کرتی تاکہ وہ اسے گھر لے جائے۔ اس وقت وہ بہت خوفزدہ ہوتی کیونکہ سبق ختم ہونے کے فوراً بعد تمام بچے اپنے گھر جا چکے ہوتے۔ بڑے ہونے پر جینا کو اپنے دفتر میں ساتھیوں اور دوستوں کے ساتھ قریبی جذباتی تعلقات قائم کرنے اور انہیں برقرار رکھنے میں مشکل پیش آرہی ہے۔ اس کے دل میں یہ خیال جاگزیں ہو چکا ہے کسی کو بھی اس کی ضروریات، خواہشات اور اس کی ملازمت کے ضمن میں واقعی کسی قسم کی کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ اس نے اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں موجود عدم توجہگی کے گہرے احساس سے نجات حاصل کرنے کے لیے اس باب کے آخر پر دی گئیں مشقوں پر عمل کرنا شروع کر دیا ہے۔ جینا اعتراف کرتی ہے کہ ابھی تک اسے یوں محسوس ہوتا ہے کہ وہ ایک نو سالہ بچی ہے اور گہری شام کو برف میں کھڑی اپنے باپ کا انتظار کر رہی ہے۔

احساس عدم توجہگی، فطری اور قدرتی طور پر بے اختیار غافل، خاموش اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے مالک باپ کے رویے کے باعث جنم لیتا ہے۔ جب والدین اپنی زندگیوں میں اپنے بچوں کی ہر قسم کی ضروریات و خواہشات کا مکمل خیال رکھتے ہیں تو بچے سمجھتے ہیں کہ والدین ان سے محبت کرتے ہیں ان کی دیکھ بھال و نگہداشت کرتے ہیں اور ان کی مدد اور معاونت کرنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ جینا کو کبھی بھی یہ احساس نہیں ہوا کہ اس کے باپ کے دل میں اس کے لیے پیار و محبت موجود ہے اور اسے یہ بھی کبھی محسوس نہیں ہوا کہ باپ کی طرف سے اس کی دیکھ بھال اور نگہداشت کی جارہی ہے۔ جینا کو محسوس ہوتا تھا کہ اس کا باپ اس کی بنیادی ضروریات پوری کرنے کے علاوہ اس پر مزید

کسی قسم کی توجہ نہیں دیتا۔ احساسِ بے توجہگی کے باعث پیدا ہونے والا ایک مسئلہ ”افسردگی/ مایوسی“ ہے جو ہماری پیشہ وارانہ زندگی میں آگے بڑھنے کے عمل پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے اور کام کے دوران ہمیں ناکامی کے خوف سے دوچار کرتا ہے۔ اکثر اوقات احساسِ عدم توجہگی، مایوسی، افسردگی اور پریشانی کے مفہوم کو ظاہر کرتا ہے۔ جذباتی عدم توجہگی کے احساس پر قابو پانے کے لیے ہمیں اپنی ذات کے متعلق احساسِ بے توجہگی اور افسردگی و مایوسی کے احساس سے نجات حاصل کرنا ہوگی۔ ذیل میں دیئے گئے احساسات کے اس ترتیب وار سلسلے پر غور کیجئے جو ایک فرد میں موجود احساسِ مایوسی و افسردگی سے متعلق ہے۔

احساسِ عدم توجہگی ← تحریک و ترغیب کا فقدان ← ناکامی کا خوف ← مایوسی/ افسردگی/ پریشانی

افسردگی/ پریشانی کے احساس کا ادراک:

جذباتی عدم توجہگی کے احساس کے باعث افسردگی/ پریشانی جنم لیتی ہے۔ جو لوگ افسردگی اور پریشانی کا بے اندازہ شکار ہوتے ہیں وہ اپنی زندگیوں میں اپنے محبوب افراد کی جانب سے عدم توجہگی کا نشانہ بنتے ہیں۔ دیگر افراد کی طرف سے پیار و محبت کے علاوہ دیکھ بھال و نگہداشت کے احساسات کے فقدان جو مسلسل جذباتی اور ذہنی خیالات کے ایک سلسلے کے باعث جنم لیتا ہے، افسردگی و پریشانی کا احساس کہلاتا ہے اور یہ ایک قسم کی جذباتی محرومیت کی حیثیت رکھتا ہے۔ آپ کے ان احساسات کا محور آپ کا یہ بنیادی یقین اور اعتقاد ہے کہ جس کے تحت آپ خود کو اس قدر بے قدر و قیمت سمجھتے ہیں کہ آپ کو اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں کسی قسم کی کوئی خوشی اور کامیابی حاصل ہو ہی نہیں سکتی۔ جب ایک لڑکی یا خاتون افسردگی یا پریشانی میں گرفتار ہوتی ہے تو پھر اس کے لیے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کسی خطرے کو مول لینے، نئی ملازمت تلاش کرنے یا پیشہ وارانہ طور پر تخلیقیت سے مزین ہونے کے ضمن میں حوصلے، ہمت اور جرأت پر مبنی طرز عمل، تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ افسردگی، مایوسی اور پریشانی کا شکار لوگوں کے علاوہ ان کی زندگیوں میں موجود دیگر لوگوں کی بھی توانائی اور قوت زائل اور ضائع ہو جاتی ہے۔ افسردگی اور پریشانی کا احساس بے شمار مراحل پر مبنی ہے اور ہر ایک مرحلے کا ادراک اور اس کے متعلق فہم نہایت

ہی اہم ہے۔

اس امر کا مشاہدہ نہایت ہی اہمیت کا حامل ہے۔ جو لوگ اپنے خاندان یا گھرانے میں کسی موت کے واقعے کا سامنا کرتے ہیں یا طلاق کے مرحلے میں سے گزرتے ہیں یا اچانک وہ ملازمت سے فارغ کر دیئے جاتے ہیں تو وہ قدرتی اور فطری طور پر افسردگی اور پریشانی محسوس کریں گے۔ عام طور پر یہ صورت حال عارضی اور وقتی ہوتی ہے اور رنجیدگی اور بے ہمتی کے موجودہ اس احساس سے مختلف ہوتی ہے جس کے باعث افراد میں مایوسی پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ رنج و غم، افسردگی و پریشانی کی ایک اور اہم صورت ہے جو کسی خارجی المیہ یا واقعے سے براہ راست متعلق ہوتی ہے۔ اس وقت ہمارے زیر بحث افسردگی پریشانی کی وہ قسم ہے جس کا براہ راست کسی خارجی واقعے سے نہیں اور اس کی کوئی براہ راست اور واضح وجہ بھی نہیں ہے۔

امریکی سائیکیاٹرک ایسوسی ایشن (American Psychiatric Association) کی طرف سے شائع کی جانے والی ”دی ڈایاگنوسٹک اینڈ سٹیسٹیکل مینوئل آف مینٹل ڈس آرڈرز“ (The Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders) کے مطابق افسردگی/پریشانی ایک مستقل اور دائمی طبعی بیماری ہے جو ایک یا دو دن سے نہیں بلکہ کم از کم دو سال سے موجود ہوتی ہے۔ اس قسم کی کیفیت میں گرفتار افراد اپنے محسوسات کو ”افسردہ“ یا ”افسردگی کی حالت“ یا ”اداسی کا دورہ“ کا نام دیتے ہیں۔ ”افسردگی کی حالت“ یا ”اداسی کے دورے“ کے ان دو راستوں کے دوران مندرجہ ذیل میں سے کم از کم پانچ علامات موجود ہوتی ہیں۔ ”افسردگی کی حالت“ یا ”اداسی کے دورے“ کی حالیہ واردات کے دوران ظاہر ہونے والی (مندرجہ ذیل علامات کے لحاظ سے) ہر علامت کے آگے نشان لگائیے:

- 1- بھوک میں کمی یا ضرورت سے زائد خوراک کا استعمال۔ چھٹے اور تیار شدہ کھانے کھانے کا شوق (مثلاً پیزا، چاکلیٹ، ہر قسم کے فضول قسم کے مشروبات)
- 2- بے خوابی یا شدید بے خوابی
- 3- توانائی میں کمی یا دائمی پڑمردنی
- 4- مزاج میں تیز رفتار تلون، بہت زیادہ خوشی کا احساس، پھر اچانک افسردگی کا احساس

- 5- روتے دھونے اور چیخ و پکار کرنے کی بے اختیار حالت
موجودہ پیشہ دارانہ اور ذاتی زندگی میں کامیابی اور ترقی کے باوجود خود اعتمادی اور خود
پرستی میں کمی
- 6- فیصلہ سازی کے ضمن میں ارتکاز توجہ میں کمی یا مشکل کا سامنا
- 7- احساسِ ناامیدی
- 8- شدید خود تنقیدی رویہ
- 9- دفتر میں کام کرنے کے لحاظ سے عدم مطابقت اور عدم دلچسپی کا اظہار
- 10- کثرت شراب نوشی، قانونی یا غیر قانونی نشہ آور ادویات کے استعمال میں اضافہ
(درد اور تکلیف رفع کرنے والی ادویات، میری جو آنا، ویلم وغیرہ)
- 11- شخصی مسائل، بدن کے وزن میں زیادتی یا کمی کے باعث پریشانی اور فکر و تردد
- 12- اپنے کام (پیشہ دارانہ ذمہ داریاں) مشاغل، دوستوں اور افراد خانہ کے ساتھ
تعلقات کے ضمن میں عدم دلچسپی
- 13- قریبی دوستوں اور افراد خانہ کے علاوہ دفتر میں ساتھیوں اور گاہکوں سے اجتناب
- 14- خودکشی پر مبنی سہانے خواب
- 15- موجودہ زندگی (صورتِ حال) سے فرار اور نئی تہا زندگی کا آغاز کرنے پر مبنی سہانے
خواب
- 16- روزمرہ معمول میں کسی ظاہری یا منطقی وجہ کے بغیر تبدیلی
- 17- کسی بھی دیگر ذاتی معاملے یا مسئلے کی نسبت اپنی پیشہ دارانہ اور مالی معاملات پر بے
حد توجہ
- 18- آپ کے قریبی ساتھی اور عزیز نے آپ کے مزاج میں تبدیلی محسوس کر لی ہے
(خاص طور پر دیگر افراد آپ کے ساتھی اور بچے)
- 19- کام کے دوران توانائی میں کمی۔ فون کا جواب دینے اور اپنے معمول کی دفتری
سرگرمیاں انجام دینے میں مشکلات
- ان انیس میں سے کتنی علامات آپ میں موجود ہیں؟ اپنے کام کے دوران یا دفتر
میں جس طرح آپ اپنے آپ کو سمجھتے ہیں، کیا آپ کے ساتھیوں کا بھی آپ کے متعلق

یہی نقطہ نظر ہے؟ اگر گزشتہ دو سالوں کے دوران زیادہ سے زیادہ عرصے میں مندرجہ بالا علامات میں سے کم از کم پانچ علامات آپ میں موجود رہی ہیں تو پھر آپ ”حالتِ افسردگی“ یا ”اداسی کے دورے“ کا شکار ہیں اور اس سے نجات حاصل کرنے کی کوششوں میں مصروف ہیں۔ آپ کے مزاج کی اس حالت کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی براہِ راست متاثر ہوتی ہے۔ آپ کی زندگی میں کسے معلوم ہے کہ آپ ”حالتِ افسردگی“ یا ”اداسی کے دورے“ میں سے گزر رہے ہیں۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ اس باب کے مطالعے کے بعد آپ اپنی موجودہ جذباتی حالت کے متعلق اپنے کسی قریبی دوست یا اہم فرد کو مطلع کر دیں گے۔ اپنی اس اندرونی پوشیدہ حالت (عام طور پر حالتِ افسردگی، ایک مخفی اور خوابیدہ نوعیت ہوتی ہے) کے متعلق دوسرے فرد کے ساتھ گفتگو اور غور و خوض کی اصل قوت افسردگی اور اداسی و پریشانی کی اس حالت سے نجات پانے کے ضمن میں ایک جزوی کوشش کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس ضمن میں افسردگی و اداسی سے نجات کے حوالے سے کسی حل سے صرف نظر اور جذباتی عدم توجہ کے باعث صرف اور صرف ”حالتِ افسردگی“ یا ”اداسی کے دورے“ کے منفی اثرات میں اضافہ ہی ہوگا۔

بے اختیار غافل، خاموش اور غیر متحرک اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے مالک باپوں کے بے شمار بچوں کے لیے افسردگی، پریشانی و اداسی ان میں کسی قسم کی کمزوری یا گریز کی علامت ہے۔ افسردگی، مایوسی اور پریشانی کی یہ وارداتیں نہایت ہی قدیم اور متروک ہیں اور اپنی ذات میں خوشی اور خوشحالی لانے کے ضمن میں انکار کی شاہکار مثالیں ہیں۔ آپ کی زندگی میں ”حالتِ افسردگی“ اور ”اداسی کے دورے“ آپ کو انتباہ کر رہے ہیں کہ اپنی زندگی میں تبدیلی برپا کرنے اور مختلف اقدام اٹھانے کا یہی بہترین اور مناسب وقت ہے۔ اکثر لوگ اس نظریے پر ابھی بھی یقین نہیں رکھتے کہ ”حالتِ افسردگی“ اور ”اداسی کا دورہ“ ایک واردات اور مسئلہ ہے جسے نظر انداز کرنے کی بجائے حل کیا جانا چاہیے۔

1950ء کی دہائی میں موجود باپ افسردگی اور پریشانی کو ایک قدرتی اور فطری واردات یا جذباتی محرومی یا عدم توجہگی تصور نہیں کرتے۔

ان علامات کی شدت اور دورانیے کی نوعیت کے ذریعے ہی ایک افسردہ اداس اور پریشان شخصیت تشکیل پاتی ہے۔ اس حالت کے تحت بعض اوقات طبیعت اور مزاج میں

کمزوری اور بعض اوقات طبیعت اور مزاج میں بہتری، ایک فطری اور طبعی عمل ہے، لیکن متلون مزاجی کے یہ دونوں دورانیے، ایک دوسرے کے بالکل مطابق ہونے چاہئیں۔ اگر افسردگی کی حالتیں اور اداسی کے یہ دورے ایک مستقل نوعیت اختیار کر جائیں تو یہ کیفیت ایک مسئلے کی حیثیت اختیار کر جاتی ہے۔ اس امر کا ادراک نہایت ہی اہم ہے کہ منفی اور تغافل پر مبنی سوچ اور احساس کا امتزاج، جو آپ کے لیے بے حد اہم ہے (مندرجہ بالا علامات) اور پھر زندگی میں آپ کا باغیانہ مقام کے باعث حالت افسردگی اور اداسی کے دورے میں جنم لیں گے۔ افسردگی پریشانی اور اداسی کا شکار افراد عام طور پر اپنی ملازمت اور اپنے پیشے سے لطف اندوز نہیں ہوتے، اس میں دلچسپی نہیں لیتے اور وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کسی تبدیلی یا کامیابی کے ضمن میں عدم برداشت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہ افراد یہ محسوس نہیں کر سکتے کہ انہیں اپنی پیشہ وارانہ زندگی کا رخ تبدیل کرنے کے ضمن میں کسی قسم کی قوت و صلاحیت حاصل ہے۔ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں کامیابی کے لیے سب سے اہم طریقہ اور گریہ ہے: ”اپنی زندگی کا رخ تبدیل کرنے کے لیے آپ میں مطلوبہ تمام قوت و صلاحیت موجود ہے۔“ موجودہ حالات میں آپ کے احساسات کے قطع نظر، ہر حال اور ہر قیمت پر اس سچائی سے انکار ممکن نہیں کہ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں تبدیلی کے ضمن میں قوت و صلاحیت آپ میں بدرجہ اتم موجود ہے۔

ہم میں اپنی ذات کے متعلق معلومات معلوم کرنے پر مبنی ایک ایسی صلاحیت موجود ہے جس کے ذریعے ہمیں یہ معلوم ہو سکتا ہے کہ ہمارے مزاج اور طبیعت میں گراؤٹ اور گرانی کا احساس کب واقع ہو رہا ہے۔ اپنی پیشہ وارانہ کارکردگی کے ضمن میں ہمارے پیشہ وارانہ اور ذاتی تعلقات اور روابط ہمارے مزاج میں واقع ہونے والی تبدیلیوں سے بہت زیادہ طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ جب ہم مایوسی اور افسردگی کی حالت میں گرفتار ہوتے ہیں تو اس وقت نہ تو ہمیں اپنی ملازمت تبدیل کرنی چاہئے اور نہ ہی اپنے پیشہ وارانہ تعلقات منقطع کرنے چاہئیں بلکہ اس کے بجائے ہمیں ان خیالات اور حالات کو تبدیل کرنے کی کوشش کرنا چاہیے جو آپ کے مزاج میں تبدیلی کا باعث بنتے ہیں اور آپ کو احساس کمتری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

اپنے پیشہ وارانہ تجربات کی بنیاد پر مجھے یہ معلوم ہے کہ تحریک و ترغیب کے فقدان

اور ناکامی کا خوف وہ سطحی مسائل ہیں جو خاموش بے اختیار غافل اور غیر متحرک پدرانہ انداز کے مالک باپوں کے بچوں میں موجود ہوتے ہیں۔ آپ کے گہرے احساسِ عدم توجہگی سے نجات اس فہم و ادراک کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہے کہ یہ آپ کے احساسِ تنہائی اور متکون مزاجی کی بنیادنی وجہ ہے۔ اس عمل کے باعث پیدا ہونے والے احساسِ شکست پر مبنی خیالات آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں تحریک و ترغیب کی پیدائش اور خطرہ مول لینے کے اندازِ فکر کی اپنائیت میں رکاوٹ ہیں۔

آپ کے مزاج اور منزل میں تبدیلی:

اس کتاب کے تیسرے حصے میں ان تمام طریقوں اور تراکیب کے متعلق گفتگو کروں گا کہ کیسے وہ ضروری تبدیلیاں لائی جائیں جن کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی نہایت تیزی سے کامیابی کی طرف رواں دواں ہو سکے۔ خاموش بے اختیار غافل اور غیر متحرک پدرانہ اسلوب کے حامل شخص میں موجود تغافل اور افسردگی پر مبنی خصوصیات سے مناسب طور پر نمٹنے کے لیے دور کاوٹوں یعنی تحریک و ترغیب کے فقدان اور ناکامی کے خوف کو دور کیا جانا ضروری ہے۔ اگر کبھی آپ نے سڑک پر سے برف ہٹانے والے ہل کے ساتھ 40 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے برف ہٹتے ہوئے دیکھی ہو تو پھر آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ یہ طرزِ عمل آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں موجود رکاوٹوں کے لیے کس قدر سچا ثابت ہو سکتا ہے۔ ان رکاوٹوں کو لازمی طور پر دور کیا جانا چاہیے اور ان کا نشان بھی باقی نہیں رہنا چاہیے۔

کسی شخص کے بے اختیار خاموش غافل اور غیر متحرک اسلوب کے حامل باپ ہونے کی حیثیت سے ہم نے اس کے انداز و اطوار اور نتائج کے متعلق مشاہداتی تجزیہ کیا ہے۔ جذباتی تعلق کے فقدان کے باعث جذباتی محرومی پیدا ہو جاتی ہے جس کا اظہار آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں جوش و جذبے اور تحریک و ترغیب کے فقدان کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اندرونی تحریکی قوتوں کا جائزہ آپ کے اور آپ کے جذباتی منصب کے ذریعے شروع ہوتا ہے۔ جب آپ اس امر کا ادراک کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ تغافل اور افسردگی/ پریشانی آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کا رخ متعین کرتی ہے تو آپ اس فطری اور

قدرتی نتیجے پر پہنچیں گے کہ کون سی تبدیلی درکار ہے۔ منتظمین، سربراہان اعلیٰ، افسران، سکولوں کے اساتذہ والدین، کوچ اور محققین سب اس امر پر حیران ہیں کہ کیونکر کچھ لوگ تحریک و ترغیب حاصل کرتے ہیں اور بعض لوگ تحریک و ترغیب حاصل نہیں کر سکتے اور پھر کیونکر کچھ پیشہ ور افراد خطرہ مول لیتے ہیں اور کچھ ان خطروں کو چھوت کی بیماری سمجھ کر ان سے دور بھاگتے ہیں۔

جب آپ اپنے مزاج اور طبع میں تبدیلی کا سفر شروع کرتے ہیں تو بہت سے واقعات وقوع پذیر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ایک صورت حال یہ واقع ہوتی ہے کہ آپ اپنی ذات کا مشاہدہ مثبت اندازِ فکر اور نقطہ نظر کے تحت کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اپنی زندگی کے ضمن میں اپنی ذات پر شکوک و شبہات اور منفی سوچ ایک ایسے تیز رفتار طریقے کی حیثیت رکھتی ہیں جس کے ذریعے ایک شخص اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں افسردہ اور پریشان رہتا ہے اور ناامید ہو جاتا ہے۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں تحریک و ترغیب کا اپنی ذات اور جذبات کا احساس کے ساتھ براہ راست تعلق ہے۔ اگر آپ جذباتی طور پر اپنے ساتھیوں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ منسلک نہیں ہوتے تو پھر آپ کے لیے اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں اپنے آپ کو ہمت، جرأت اور حوصلہ مندی عطا کرنے اور اپنی خواہشات کی تکمیل کرنے کا کام نہایت ہی مشکل ہو جاتا ہے۔ جو پیشہ ور ماہرین خوش باش ہوتے ہیں اور افسردہ و پریشان نہیں ہوتے یہ لوگ مناسب اور معقول خطرہ مول لینے کو تیار ہو جاتے ہیں، اپنے خوابوں کی تعبیر کے لیے کوشش کرتے ہیں اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں جوش و جذبے کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ جذباتی تعلق کا فقدان وہ رکاوٹ ہے جو آپ کی ذات میں تحریک و ترغیب، ہمت و حوصلے کی پیدائش کو روک دیتا ہے۔

اپنی ذات اور پیشہ وارانہ زندگی میں تحریک و ترغیب، حوصلہ، ہمت، جرأت کی رونمائی اور ناکامی کے شدید خوف سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ خاموش، بے اختیار، غافل اور غیر متحرک اسلوب کے مالک باپ کے ایک نوعمر بچے کی حیثیت سے آپ کو یہ ادراک ہو جانا چاہیے کہ آپ کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں تمام تبدیلیوں کا آغاز آپ ہی کی ذات سے ہوتا ہے۔ اپنی ذات میں موجود صلاحیتوں کو منکشف کرنے کی پیشگی قیمتی شرط اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے حصول اور بصیرت و ادراک کی مخصوص سطح کے متعلق غیر

جانبدارانہ اور وسیع متجسس حالت ہے اور اس تمام عمل پر نہ تو انگلی اٹھائی جاسکتی ہے نہ اسے مورد الزام ٹھہرایا جاسکتا ہے اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے متعلق پسند و ناپسند کے مسئلے پر نہ ہی افسردہ اور پریشان ہوا جاسکتا ہے۔ اور اب اس مرحلے پر مارک (Mark) اور لارا (Laura) کے لیے انتہائی آسان ہو جاتا کہ بچپن میں پیش آنے والی تمام مشکلات کے لیے وہ اپنے باپ کو مورد الزام ٹھہراتے۔ جینا (Gina) اپنی زندگی کے بقایا حصے کو اپنے بچپن میں خود کو نظر انداز کرنے کی شدید نوعیت اور تشنہ جذباتی ضروریات کے ضمن میں اپنے باپ کو مورد الزام ٹھہرانے میں صرف کر سکتی تھی۔ لیکن مارک اور جینا دونوں آگہی کی ایک نئی لہر سے بہرہ ور ہو رہے ہیں جس کے باعث انہوں نے اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ایک نئی جہت حاصل کر لی ہے جس کے باعث ان کی طرف توجہ زیادہ ہو جاتی ہے۔

اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں افسردگی و پریشانی سے نجات:

لارا (Laura) مارک (Mark) اور پیٹ (Pat) افسردگی پریشانی اور متلون مزاجی سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کر چکے ہیں۔ انہوں نے اپنے جذبات کو عیاں کرنے اور یہ دیکھنے کے لیے کہ جذباتی ذہنی اور پیشہ وارانہ طور پر دوسروں کے ساتھ تعلقات اور روابط قائم کرنے کے ضمن میں ان میں صلاحیت موجود ہے ان میں سے ہر ایک فرد نے مندرجہ ذیل اقدامات اٹھائے ہیں۔ مارک اور جینا کے لیے بصیرت کے ذریعے حاصل کیا جانے والا زیادہ تر پس منظر اور تناظر کے ذریعے ان کے دفتر میں ناکامی کے خوف اور بہت جرات و حوصلے میں کمی جیسے عوامل عناصر دور ہو چکے ہیں۔ بجائے اس کے کہ لوگ اور مواقع ان کو سدھاریں، جینا اور مارک نے اب لوگوں کو سدھارنے پر مبنی رویہ اختیار کر لیا ہے۔

اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں سے افسردگی پریشانی اور اپنی ذات سے تغافل کا احساس دور کرنے کے ضمن میں ذہن تبدیل کرنے کے حوالے سے مختصر نکات نیچے دیئے گئے ہیں۔ ان نکات میں سے وہ نکات اپنی کاپی پر دوبارہ تحریر کریں جن پر آپ آئندہ چودہ دنوں میں عمل کرنا چاہتے ہیں:

○ ہر تبدیلی کا نقطہ آغاز آپ کی ذات ہے۔ آپ کی نظر میں جو بھی تبدیلی ممکن ہے وہ تبدیلی آپ کے ذریعے ہی رونما ہو سکتی ہے۔ اپنی سوچ کو وسیع کیجئے۔

○ اپنے ماضی، حال اور مستقبل کے متعلق غیر جانبدارانہ رویہ اختیار کیجئے۔ افسردگی اور پریشانی پر مبنی رویے اور سوچ، مثبت تناظر میں ہمیشہ جدید نوعیت کی بجائے فرسودہ اور متروک دکھائی دیتی ہے۔

○ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کی زندگی آپ کے سامنے (عمر، حالات، ماضی کی ناکامیوں سے قطع نظر) ہے، یہ آپ کو کیسی معلوم ہوتی ہے؟

○ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے تناظر میں اپنی اس پسندیدہ ملازمت کو حاصل کرنے کی کوشش کریں جو اس سے قبل آپ کی پہنچ سے باہر تھی۔

○ اب آپ بچپن کی حدود سے باہر نکل کر بلوغت کی حدود میں داخل ہو چکے ہیں، اب ایک دوسرے پر الزام دھرنے کا کھیل ختم کر دیجئے۔

○ اپنی ذات کے حوالے سے ایک مختلف ذہنی تصور اور منظر کے متعلق غور کیجئے، اپنی ذات کے متعلق دوسروں کے نقطہ نظر کی بجائے اپنی ذات میں موجود صلاحیتوں کے متعلق سوچئے۔

○ موقع کو ہاتھ سے گنوانے کی بجائے موقع کی طرف پیش قدمی کریں (آپ کو معلوم ہے کہ آپ نے کیا کرنا ہے)۔ کامیابی کے دباؤ کو برداشت کرنے کی عادت ڈالیے۔

○ جب آپ متلون مزاجی کا شکار ہو جاتے ہیں تو سوچئے کہ اب کیوں ہو رہا ہے۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کی خاطر اپنے مزاج کے متعلق فہم و ادراک نہایت ضروری ہے۔ کبھی تسلیم نہ کیجئے کہ ایک مخصوص انداز فکر اپنانے کی وجہ آپ کو معلوم نہیں ہے۔ ایک مسئلے اور اس کے حل کے ضمن میں ہمیشہ کوئی نہ کوئی سراغ یا خیال یا ترکیب موجود ہوتی ہے۔

مندرجہ بالا نکات یا اقدام، عملی لحاظ سے مشکل محسوس ہوتے ہیں کیونکہ ان کے ذریعے آپ کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ اپنی ذات کے متعلق کیا محسوس کرتے ہیں اور کیا سوچتے ہیں۔ اپنی ذات اور شخصیت کے متعلق مثبت احساس رکھنے کے باعث، آپ اپنے باپ کے پدرانہ اسلوب کے ذریعے پیدا ہونے والے تغافل، افسردگی اور تکلیف کے احساس کو دور کرنے کا آغاز کر لیں گے۔ اس کے علاوہ ایک دوسرا قدم یہ ہے کہ آپ اپنی

ذات میں اندرونی اعتماد پیدا کرنے کا عمل شروع کر دیں۔ چونکہ آپ کا دور بچپن ایک غافل، بے اختیار، خاموش اور غیر متحرک باپ کے زیر اثر گزرا، جہاں آپ کو اس انداز اور اسلوب سے نجات حاصل کرنے کے ضمن میں کسی قسم کی معلومات حاصل نہ ہو سکی تھیں، یہ عمل ناممکن دکھائی دے سکتا ہے۔ جب آپ اس حقیقت کا ادراک کر لیتے ہیں کہ دوسروں کی نسبت اپنے متعلق آپ کی رائے ہی اہم ہو سکتی ہے، آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ایک مزید قدم پیش رفت کے برابر ہے۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کے خیال کے مطابق آئندہ دو سال میں کس قسم کی تبدیلی رونما ہونی چاہیے۔ اور آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کا رخ کیا ہونا چاہیے؟ اور پھر یہ بھی کہ آپ کی موجودہ اور آئندہ پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کے باپ کے اثرات کیونکر مثبت نوعیت اختیار کر سکتے ہیں؟ آپ کو کس قسم کے جذباتی اور عملی امور سے اجتناب اور گریز کرنا چاہیے۔ اپنی زندگی میں پیش آنے والے حالات کو اپنی مرضی کے متعلق ڈھالنے کے لیے آپ کو اس قسم کے سوالات پر اپنی توجہ مرکوز کرنا ہوگی۔ یاد رکھیں، کہ اپنے باپ کے آپ کی اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی پر اثرات کو صرف آپ ہی تبدیل کر سکتے ہیں اور انہیں اپنی مرضی کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر یہ امر نہایت دلچسپی کا باعث ہے کہ عام طور پر مرد اور خواتین یہ کہتے ہیں کہ ان کی اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے متعلق وہ اپنے باپ کے خیالات کی قطعاً پرواہ نہیں کرتے۔ اکثر اوقات یہ اندازِ فکر حقیقت پر مبنی نہیں ہوتا۔ بے شک یہ مرد و خواتین اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں اپنے باپ کے اثرات کو کمال احتیاط کے ساتھ لاگو کرتے ہیں لیکن ایک غافل، بے اختیار، خاموش اور غیر متحرک باپ کے اثرات کے باعث انہیں نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ اس ضمن میں آپ کے لیے یہ ادراک اور فہم بہت ہی اہم ہے کہ آپ کی اندرونی ذاتی صلاحیت و قوت آپ کے اندر ہی موجود ہے۔ آپ کے متعلق کسی دوسرے شخص (بشمول آپ کے باپ) کے خیالات و رائے آپ کے اپنے خیالات و رائے سے زیادہ اہم اور قابلِ قدر نہیں ہیں۔ اگر آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کشیدہ نہیں بھی ہیں تو پھر بھی آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں کسی دوسرے فرد کی نسبت خود اپنے لیے پسند و ناپسند کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

مختلف تجارتی اداروں میں مختلف عہدوں پر فائز مختلف پیشہ ور افراد جب اپنی ذات میں موجود تغافل اور افسردگی رما یوسی پر مبنی مسائل کے حل کے ضمن میں اپنی آئندہ کامیابی، تحریک و ترغیب میں کمی اور ناکامی کے خوف کے متعلق نہایت سنجیدگی سے سوچنا اور محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں، تو ان کے یہ مسائل مزید موجود نہیں رہتے۔ جب ایک شخص اپنے ماضی، حال اور مستقبل کے حالات کا تجزیہ کرتا ہے تو اس تجزیے کے باعث وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کا بہتر اور مناسب طور پر انتخاب کر سکتا ہے۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کسی بھی قسم کے خوف اور تحریک و ترغیب کے فقدان اور کمی کے مسئلے کے مناسب اور بہترین حل کا واحد طریقہ یہ ہے کہ تغافل اور افسردگی و پریشانی پر مبنی مسائل و معاملات کو بہترین انداز میں حل کیا جائے۔ اس مرحلے پر یہ اطلاع نہایت ہی دلچسپ ہے کہ 35 سے 60 سال کی عمر کے زیادہ تر افراد کو افسردگی اور پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

جب لوگوں کی اس قدر کثیر تعداد افسردگی اور پریشانی کا شکار ہو جاتی ہے تو ان کی اس افسردگی اور پریشانی کو ان کے باپ کے غافل، خاموش اور غیر متحرک اسلوب سے منسلک کیا جاسکتا ہے، کہ اس قسم کے زیادہ تر بچوں نے 1950ء اور 1970ء کی دہائیوں کے دوران پرورش پائی۔

آپ کے باپ کے اس طرح کے پدرانہ انداز میں کوئی ایسی قوت موجود نہیں ہے جو آپ کے راستے کی رکاوٹ ثابت ہو سکے۔ اگر آپ پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں پہلے ہی کامیابی کے راستے پر گامزن ہو چکے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ اس کتاب کا مطالعہ نہ کرتے۔ جب لوگ اپنی اندرونی اور جذباتی ضروریات کی تکمیل کے لیے اپنی توانائی صرف کرنے پر توجہ صرف کرتے ہیں تو اس طرح ناکامی اور کامیابی کے ضمن میں لاحق بنیادی خوف تحلیل ہو جاتے ہیں۔ یہ انداز فکر ان کے اندر موجود افسردگی اور رما یوسی پر مبنی احساسات اور خیالات کے علاج کے لیے نہیں بلکہ ترغیبی اور تحریکی مسائل کے حل کے لیے ایک سکہ بند اور مسلمہ طریقہ کار ہے۔ ذیل میں درج جم (Jim) کی داستان سے بخوبی واضح ہو جاتا ہے کہ ترغیب و تحریک میں کمی اور ناکامی کے خوف نے کیونکر اس کی پیشہ وارانہ زندگی کی راہ میں کانٹے بوئے۔

جیم کی داستانِ حیات:

جیم (Jim) کی داستان کا آغاز ہائی سکول سے ہوتا ہے۔ ذہنی و جسمانی طور پر مسائل سے دوچار بچوں کے لیے قائم ایک چھوٹے سے پرائیویٹ سکول سے جیم نے 2.0 گریڈ کے ساتھ گریجویٹیشن کی ڈگری حاصل کی۔ اس کے بعد جیم نے ایک ریاستی یونیورسٹی میں داخلہ لے لیا لیکن پہلے سمسٹر کے بعد اسے یونیورسٹی سے فارغ کر دیا گیا۔ جیم کے باپ ہاروے (Harvey) نے اسے ایک مرکزِ علاج میں بھیجا تا کہ معلوم ہو سکے کہ اس میں جو صلع، تحریک اور پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے لیے خواہش کیوں موجود نہیں ہے۔ جب میری جیم سے ملاقات ہوئی تو اس وقت اس کی عمر انیس سال تھی اور اپنے کالج میں پہلے سمسٹر میں 1.5 گریڈ حاصل کرنے کے بعد اسے اپنے پیروں پر کھڑا ہونا تھا۔ وہ لاس اینجلس کے مرکزی علاقے میں واقع ایک بہت ہی بڑے سپر سٹور (Supet Store) میں تنگ بستہ خوراک (Frozen Food) لانے لیجانے پر مامور ہو گیا۔ اس سپر سٹور میں جیم وہ واحد شخص تھا جس کی عمر تیس سال سے کم تھی اور نہ ہی وہ کسی جرم میں ملوث ہوا تھا اور نہ ہی کبھی اس نے جیل کا منہ دیکھا تھا۔ جیم کو یہ معلوم ہو گیا کہ اگر وہ اپنے پیروں پر کھڑا نہ ہوا، اس نے اپنی زندگی کا راستہ خود متعین نہ کیا تو وہ کولہو کے بیل کی طرح اسی طرح تمام عمر ایک معمولی زندگی بسر کرتا رہے گا۔ ہاروے ایک نہایت ہی شفیق اور غافل خاموش بے اختیار اور غیر متحرک پدرانہ اسلوب کا مالک تھا جو کبھی کبھار ہی اپنے شدید غصے کا اظہار کرتا تھا لیکن اسے یہ نہیں معلوم تھا کہ وہ اپنے بیٹے کی مالی امداد روکنے کے علاوہ کیونکر اس کی مدد کرے۔

جیم نے ایک مقامی شہری کالج میں داخلہ لے لیا اور شبینہ کلاسوں میں شرکت کے ذریعے اس کا نفسیاتی علاج شروع ہو گیا۔ علاج کے دوران اسے یہ معلوم ہوا کہ بچپن میں اپنے باپ سے جذباتی لا تعلقی پر مبنی رویہ کے باعث وہ اپنے باپ کی توجہ کبھی بھی حاصل نہ کر سکا۔ اپنی افسردگی پریشانی اور ناکامی کے خوف کو دور کرنے کے ضمن میں جیم 'سگریٹ' کے ذریعے میری جوانا استعمال کرنے کی عادت میں مبتلا ہو گیا تھا۔ جیم نے اپنی ذات میں موجود افسردگی اور پریشانی جس کے باعث کامیاب پیشہ وارانہ زندگی کے حصول کا عمل متاثر ہو چکا تھا، کا علاج کرنے اور اس کے متعلق فہم و ادراک حاصل کرنا شروع کر دیا۔ جیم کو یہ

بھی احساس ہو گیا کہ اپنی افسردگی پریشانی اور مستقبل کے خوف کے علاج کے لیے سگریٹ میں میری جوانا کا استعمال اپنے طور پر طبی علاج کی حیثیت رکھتا تھا۔ اگرچہ میری جوانا کا استعمال سماجی طور پر اس کے حلقہ احباب میں نہایت مقبول تھا لیکن پھر بھی اس نے میری جوانا کا استعمال ترک کر دیا۔ جم نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے ضمن میں احساس کمتری اور شکست خوردگی پر مبنی رویے کو ترک کر کے احساس برتری اور فتح پر مبنی رویے کو اپنا لیا۔ اس ذہنی تبدیلی کے باعث اپنے مستقبل کے ضمن میں جم نے پیش آنے والی جذباتی رکاوٹوں اور تحریک و ترغیب میں فقدان جیسے مسائل پر قابو پالیا۔

اس سے قبل جذباتی اور ذہنی راہنمائی کے لیے جم ہمیشہ اپنے باپ کی طرف دیکھتا تھا، لیکن اس نے اہم قدم یہ اٹھایا کہ اس نے جذباتی اور ذہنی راہنمائی کے لیے اپنے باپ سے راہنمائی حاصل کرنا ترک کر دی۔ اس کی بجائے جم نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے حصول کے لیے اپنی ذمہ داری محسوس کرنی شروع کر دی اور اس ضمن میں اس نے شوق و ذوق کے ساتھ آگے بڑھنا شروع کر دیا۔ زندگی میں یہ پہلا موقع تھا کہ جب جم نے کسی بھی کام کے لیے اپنے دل میں جذبہ و شوق محسوس کیا۔ اس سے قبل وہ کسی بھی نئے یا مشکل کام کو انجام دینے کے ضمن میں کسی بھی جذبے یا شوق اور اشتیاق سے یکسر محروم رہا تھا۔ اگرچہ اس نے ہمیشہ ہی فلمی دنیا کو اپنے پیشے کے طور پر اپنانا چاہا تھا لیکن دوسری طرف اسے اپنی تخلیقی قائدانہ صلاحیت اور ذہانت پر ہمیشہ سے ہی شکوک و شبہات تھے۔ دو سال کے اندر ہی اس نے نیویارک یونیورسٹی سے منسلک فلمی امور سکھانے والے سکول میں انتہائی کامیابی سے داخلہ لے لیا اور پھر دو سال بعد ہی اس نے اپنی کلاس میں سب سے زیادہ نمبر حاصل کرتے ہوئے گریجوایشن کی ڈگری حاصل کی۔

اس وقت جم ہالی وڈ کے ایک بہت ہی بڑے سٹوڈیو میں کام کر رہا ہے اور اس نے گزشتہ دو سال کے دوران بہت سی کامیاب فلمیں بنائیں۔ اس کی عمر اب اکیس سال ہے اور اس نے اپنے باپ کے منفی اثرات کو مثبت قوت میں تبدیل کر لیا ہے۔ اس ضمن میں جم کا کہنا ہے اس مرحلے پر مجھے ”ناکامی“ کی سخت ضرورت اس لیے تھی تاکہ مجھے واقعی یقین ہو جائے کہ نہ تو میرا باپ میری مدد کو آئے گا اور نہ ہی میرے لیے جذباتی رکاوٹ ثابت ہوگا۔ کوئی بھی میری مدد کو تیار نہیں ہے۔ اپنی زندگی میں کامیابی حاصل کرنے یا اپنی زندگی کو

آگے بڑھانے کا فرض صرف اور صرف میری ہی ذمہ داری ہے اور دیگر کوئی شخص نہ تو یہ ذمہ داری سنبھال سکتا ہے اور نہ وہ یہ ذمہ داری سنبھالنے کے لیے تیار ہے اور میں ابھی تک اپنے آپ میں ہمت، حوصلہ پیدا کرنے اور اعتماد حاصل کرنے کی کوشش میں مصروف ہوں۔ میں اپنی قسمت خود بنا رہا ہوں۔ کسی بھی شخص کی اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ریگننے کی بجائے کامیابی حاصل کرنے کے لیے جدوجہد و کوشش کے ذریعے میرا باپ مجھے ایک ”کامیاب کردار“ کی حیثیت سے دیکھتا ہے۔

بظاہر، جرم کے رویے میں یہ تبدیلی نہایت سادہ اور آسان معلوم ہو رہی تھی، لیکن ایسا ہرگز نہیں تھا۔ یہ وہ شخص تھا جسے بیس سال کی عمر ہی میں احساس ہو چکا تھا کہ وہ اپنے باپ کے اسلوب اور انداز کے مطابق زندگی بسر نہیں کر سکتا اور اسے اپنی زندگی کا راستہ اور رخ تبدیل کرنے کے لیے سنجیدگی سے سوچنا چاہیے۔ جرم نے اپنی ذات کو لاحق افسردگی و پریشانی کی حقیقت محسوس کرتے ہوئے اسی کے مطابق اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں تبدیلی پر مبنی رویہ اپنا لیا۔ اسے یہ بھی احساس ہو چکا تھا کہ اگر ایک دفعہ اپنے ماضی اور مستقبل کے حوالے سے وہ افسردگی و پریشانی یا ناکامی کے خوف میں مبتلا ہو گیا تو اس کا مستقبل تاریک ہو جائے گا۔

آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کیا کیا رکاوٹیں ہیں۔ اگر آپ اپنے مستقبل کے متعلق غفلت یا خوف میں مبتلا نہیں تھے تو کون سا خطرہ آپ مول لیتے؟ یاد رکھیں، اگر آپ اپنے باپ کے اثرات سے نجات حاصل کر لیتے ہیں اور پھر اپنی پیشہ وارانہ زندگی کا رخ بھی تبدیل کرتے ہیں تو آپ کا یہ قدم نہ تو قبل از وقت ہے اور نہ ہی تاخیر پر مبنی ہے۔ حتیٰ کہ بیس سال کی عمر میں بھی جرم کو معلوم تھا کہ زندگی کے متعلق اپنے نقطہ نظر میں تبدیلی کا یہی وقت ہے اور اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں وہ زیادہ سے زیادہ بہتر انتخاب اسی وقت کر سکتا ہے۔

تغافل، غفلت، جذباتی لا تعلقی اور جوش و جذبے میں فقدان پر مبنی اثرات آپ کی ذات کا حصہ نہیں ہونے چاہئیں۔ اس کی بجائے آپ کو اپنی ذاتی زندگی میں کامیابی کے لیے جذبہ و شوق زیادہ سے زیادہ جذباتی روابط و تعلقات اعلیٰ پیمانے پر تحریک و ترغیب ذاتی خود اعتمادی اور دنیا کے متعلق مثبت نقطہ نظر پر مبنی اثرات مرتب کرنے چاہئیں۔

بن باپ بیٹیاں اور بیٹے

اپنی پیشہ وارانہ صلاحیت اور منصب کی تلاش

”میں اپنے باپ اور اپنی ذات کے متعلق منفی انداز میں سوچتے سوچتے ہلکان ہو چکا ہوں۔ اپنے بچپن کے دوران جب بچے اپنے باپ کو نہیں دیکھتے یا ان کے باپ نہیں ہوتے تو وہ پہلے سے زیادہ پریشانی اور الجھن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جس طرح میرے باپ کی میری زندگی میں فعال موجودگی اہم تھی، اسی طرح اس کی غیر موجودگی میری زندگی کا ایک نہایت اہم پہلو ہے۔ بہر حال خواہ میرا باپ میری زندگی میں موجود تھا یا نہیں تھا، لیکن میرے باپ کے میری زندگی پر واقعتاً اثرات مرتب ہوئے۔ میں کبھی بھی اپنے باپ سے نہیں ملا اور یہ میرے لیے نہایت ہی شرم کا مقام ہے۔“ (گرٹس، عمر انچاس برس)

”نو سال کی عمر تک میرے والد ہمارے ساتھ موجود رہے، پھر میرے والدین کے درمیان طلاق ہو گئی۔ طلاق سے پہلے یا بعد میں میری کبھی کبھار ہی اپنے والد سے گفتگو ہوئی تھی یا میں اس کے متعلق کچھ جانتی تھی۔ طلاق کے بعد میرا باپ مشرقی ساحلی علاقے کی طرف چلا گیا اور مجھے اس امر پر بہت غصہ آتا تھا کہ میرا باپ میرے پاس نہیں ہے۔ میرے باپ نے مجھ سے میری ضروریات اور خواہشات کے متعلق کبھی بھی نہیں پوچھا تھا

اور اس نے اپنے گھرانے کی دیکھ بھال اور نگہداشت کے ضمن میں کبھی بھی اپنی دلچسپی کا اظہار نہیں کیا تھا۔ میرے والد نے دوسری شادی کر لی۔ سالہا سال سے ہماری اس سے بول چال بند ہے اب جبکہ میں بڑی بھی ہو چکی ہوں پھر بھی مجھے اپنے باپ کی کمی محسوس ہوتی ہے۔“

(میلنڈا، عمر تینیس سال)

اگر آپ ایک غیر حاضر خاموش اسلوب کے حامل باپ کے بیٹے یا بیٹی ہیں تو آپ کو پہلے ہی سے یہ حقیقت معلوم ہے اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنے باپ کے ان اثرات سے نجات کے لیے کوشش کرتے رہے ہیں۔ جیسا کہ ہم پہلے بھی یہ امر زیر بحث لا چکے ہیں کہ غیر حاضر خاموش اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کم از کم طور پر 1950ء کی دہائی میں موجود ایک بے اختیار اور غیر متحرک باپ کی مانند ہے جو جذباتی طور پر اپنے بچوں کے ساتھ وابستہ نہ تھا۔ بہر حال بے اختیار اور غیر متحرک باپ کے برعکس ایک غیر حاضر غافل باپ اپنے افراد خانہ کے ساتھ جذباتی اور ذہنی طور پر نہ تو وابستگی اختیار کرتا ہے اور نہ ہی خاندانی ذمہ داریاں نبھاتا ہے۔ وہ نہ صرف اپنے گھرانے کے ساتھ جذباتی طور پر لا تعلق ہے بلکہ وہ اپنے گھرانے کے ساتھ اس قسم کے تعلقات قائم ہی نہیں کرنا چاہتا۔ مزید یہ کہ کم از کم بنیادی ذہنی اور جذباتی طور پر اسے اپنے بیٹے یا بیٹی کے ساتھ روابط قائم کرنے میں قطعی کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ عام طور پر اس قسم کا باپ اپنے بچوں کی زندگی سے ”خارج“ ہی سمجھا جاتا ہے۔

”ہر قیمت پر کامیابی“ ”مشدد یا جارحانہ انداز“ اور ”بے اختیار غافل اور متحرک“ اسالیب پر مبنی پدرانہ ہائے انداز کے برعکس غافل اور غیر حاضر قسم کا باپ پدرانہ انداز کی پہلی تین اقسام سے بھی ایک قدم آگے ہے اور اپنے بیٹے یا بیٹی کے ساتھ ظاہر طور پر روابط قائم کرنے سے گریز پر مبنی رویہ اپناتا ہے۔ والدین کے درمیان طلاق پر مبنی افسوسناک صورت حال درپیش ہو یا والدین کے درمیان طلاق کے بعد بچے کو اپنی تحویل میں لینے پر مبنی مسئلہ موجود ہو اور یا پھر شادی میں پریشانیاں یا الجھنیں موجود ہوں تو ان تمام معاملات کے ضمن میں ذہنی موافقت اور ہم آہنگی پیدا کی جاسکتی ہے یا ان معاملات کو استدلالی سہارا مہیا کیا جا

سکتا ہے لیکن ایک بیٹے یا بیٹی کو جذباتی، ذہنی یا ظاہری طور پر نظر انداز اور مسترد کرنے کا عمل، پاگل پن کے سوا کچھ نہیں ہے۔ اس قسم کے پدرانہ انداز کا مالک باپ طلاق کے بعد بھی اپنے بچوں کی خبر گیری نہیں کرتا کیونکہ عام طور پر طلاق کے بعد اکثر باپ ”واقعتاً“ اپنے بچوں کی دیکھ بھال اور نگہداشت کرتے ہیں۔ ایک غیر حاضر غافل باپ اپنے بچوں کے لیے اپنی ذات میں موجود پدرانہ عدم توجہگی اور لا تعلقی کے باعث ان میں جذباتی، ذہنی اور ظاہری طور پر احساس کمتری پیدا کر دیتا ہے۔ آپ کی عمر کے قطع نظر، آپ کے باپ کی طرف سے آپ کی دلچسپی کا مستقل اور مسلسل فقدان، آپ سے لا تعلقی اور آپ کی زندگی کے مکمل استرداد پر مبنی یہ تمام رویہ اور عمل، کسی عمارت سے ٹکرانے والے ایک میزائل کی مانند ہو سکتا ہے۔ یہ تمام عمل، دور رس نفسیاتی اثرات کا حامل ہے اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے تدریجی مراحل کے دوران اس کے متعلق فہم و ادراک آپ کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ افسوسناک بلکہ ایک باپ اور بیٹی یا ایک باپ اور بیٹے کے درمیان یہ رویہ ایک عمومی رجحان اور واردات ہے جس کے سبب لوگ اپنے باپ کے اثرات کے باعث پیدا ہونے والے مسائل و معاملات کے متعلق گفتگو یا بات چیت پسند نہیں کرتے۔ اور یہ تمام واردات نہایت ہی تکلیف دہ اور جذباتی طور پر غالب اثرات کی حامل ہے۔

غیر حاضر غافل اسلوب کے حامل پدرانہ انداز کے حامل باپ کی ایک بڑی مثال یہ ہے کہ وہ عام طور پر تلاش ہوتا ہے۔ 1990ء کی دہائی میں وفاقی حکومت نے ایک قانون تیار کیا جس کے ذریعے اس قسم کے باپ کے بچوں کو 18 سال کی عمر تک مالی امداد کا مستحق ٹھہرایا گیا تھا۔ وفاقی حکومت کا یہ طرز عمل، ایک ایسے سماجی رجحان کی طرف اشارہ کرتا ہے جس کا تعلق زیادہ تر غیر حاضر غافل قسم کے باپ کے ساتھ ہے۔ جو باپ اپنے بچوں کو ظاہری اور مالی طور پر اپنی بے توجہگی اور بیگانگی کا نشانہ بناتے ہیں وہ ان بچوں کی نفسیاتی تباہی کا سامان کرتے ہیں، یعنی وہ ان کی آئندہ ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے لیے درکار ضروری سہولیات، مثلاً تعلیمی، تہذیبی اور دیگر مواقع انہیں بہم پہنچانے سے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں۔ جذباتی تعلق اور معاونت کے بغیر مالی امداد و معاونت، بیٹے یا بیٹی کے لیے بہت زیادہ نقصان کا باعث ثابت ہوتی ہے۔ مزید برآں اگر ایک باپ جسمانی طور پر تو بچے کے ساتھ ہوتا ہے (ایک ہی گھر میں رہتا ہے) لیکن وہ جذباتی اور ذہنی طور پر بچے سے جب لا تعلقی

اختیار کر لیتا ہے تو یہ رجحان اور رویہ بچے کے لیے مزید مضر اور نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اس قسم کے باپوں کو کچھ معلوم نہیں ہوتا کہ ان کے بچوں کی زندگیاں کیسے گزر رہی ہیں۔ اس قسم کے باپ ایک ایسے منفی پہلو کو نظر انداز کر دیتے ہیں یا اسے سمجھ نہیں سکتے یا اس کی پرواہ نہیں کرتے کہ ان کے اس طرز عمل کے باعث بچوں کے اذہان میں یہ منفی تاثر اجاگر ہو رہا ہے کہ ان کے بچے ان کے لیے قطعی کوئی اہمیت نہیں رکھتے۔

جیسا کہ اس باب کی ابتداء میں مذکور اقتباس میں گرتس نے بتایا کہ اس کے باپ کی غیر حاضری اور لا تعلقی اس کی زندگی کے لیے اس قدر ہی اہم رہی ہے جس قدر کہ اس کے باپ کی موجودگی اور وابستگی اس کی زندگی کے لیے اہم رہی ہے۔ یہ ایک نہایت ہی بصیرت افروز بیان اور نہایت صحیح مشاہدہ ہے۔ جو بچے اپنے دور بچپن میں اپنے والدین کی طرف سے مستقل طور پر جذباتی، ذہنی اور ظاہری لا تعلقی پر مبنی خوفناک رویے کا شکار رہتے ہیں انہیں بے شمار مسائل لاحق ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ جذباتی، ذہنی اور ظاہری لا تعلقی کے باعث ناراضگی پیدا ہوتی ہے جس کے ذریعے غصہ اور طیش وجود میں آتا ہے۔ یہ امر نہایت دلچسپی کا باعث ہے کہ جارح اور تشدد پسند گروہوں کے وجود میں آنے کی سب سے اہم اور عمومی وجہ ان کے باپوں کی غیر موجودگی یا عدم موجودگی ہے۔ یہ نوعمر بچے 12 سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد معاشرے اور پھر ایک دوسرے کے ساتھ غیض و غضب اور طیش و تشدد پر مبنی رویہ اپنائیں گے۔ بچے کی زندگی میں باپ کی عدم موجودگی یا غیر موجودگی خود بخود بچے کی زندگی کو ایک شدید نقصان سے دوچار کرتی ہے اگر اس نقصان کا علاج نہ کیا جائے یا اس کے متعلق کامل سمجھ بوجھ حاصل نہ کی جائے تو یہ نقصان ایک گہرے گھاٹے اور ناسور کا باعث بن جائے گا۔ بن باپ کے بچے بڑے ہو کر اپنی ذات میں موجود غصے اور ناراضگی جیسے مسائل و معاملات سے نجات حاصل کرنے میں نہایت مشکل محسوس کریں گے اور اگر وہ اپنے بنیادی تعلق کی اہمیت کو سمجھنے میں ناکام ہو جائیں گے تو ان کی شخصیت میں تشدد اور جارحیت پر مبنی رجحانات پیدا ہو جائیں گے۔

غائب / غیر حاضر اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کا مالک باپ چونکہ اپنے بچوں اور مجموعی طور پر اپنے گھرانے کے ساتھ جذباتی، ذہنی اور ظاہری طور پر لا تعلق اور الگ تھلگ رہتا ہے اس لیے اس کے بچوں اور دیگر افراد خانہ میں انتہائی افسردگی، پریشانی اور یا پھر غصہ

ناراضگی (تشدد مجرمانہ رجحان، چھوٹے موٹے جرائم) پیدا ہونے کی توقع ہے۔ اس قسم کے باپ کے اپنے بیٹی یا بیٹے کے ساتھ تعلقات کے باعث جذباتی اور ذہنی نقصان سے نجات حاصل کرنے کی خاطر نفسیاتی رد عمل کے طور پر ڈر، خوف، تکلیف اور پھر غصہ، ناراضگی پر مبنی جذبات پیدا ہو سکتے ہیں۔ ہر عمر کے بچے جو اپنے باپ کی غیر موجودگی یا عدم موجودگی کا نشانہ بنتے ہیں، فطری طور پر انہیں رنجیدگی کے اس مرحلے میں سے گزرنا پڑتا ہے۔ اس مرحلے پر فطری نقصان اور دانستہ غیر فطری نقصان میں امتیاز ایک نہایت ہی اہم امر ہے۔ اگر ایک باپ فوت ہو جاتا ہے تو یہ ایک قدرتی اور فطری نقصان ہے۔ جب ایک باپ نادانستہ یا دانستہ طور پر اپنے بچوں سے دور ہو جاتا ہے تو اس کے باعث بچے مختلف قسم کے حالات و اثرات کا شکار ہو جاتے ہیں۔

باپ کی اہمیت و کردار..... دو کہانیاں:

ایلن (Allan) کی عمر اس وقت اڑتیس سال ہے اور اسے حال ہی میں ترقی دے کر شعبہ ریکارڈ کا انچارج مقرر کیا گیا ہے لیکن اس نئی ذمہ داری کے باعث وہ انتہائی دباؤ محسوس کر رہا ہے، نیز اس کے فرائض میں بھی بہت زیادہ اضافہ ہو گیا ہے جس کے باعث ایلن اپنے نئے عہدے سے منسلک فرائض اور ذمہ داریوں کی ادائیگی میں مشکل محسوس کر رہا ہے۔ اور اسے اس کے لیے کوئی حل نہیں سوجھ رہا ہے، لہذا اس ضمن میں ایلن میرے پاس آیا تاکہ میں اس کی مشکل حل کرنے کے حوالے سے اسے مشورہ، تجویز دے سکوں۔ ایلن نہایت ہی شریف النفس انسان تھا، وہ اپنے موقف کا اظہار نہایت واضح طور پر کر دیتا تھا، جارحیت اور شدت پسندی اس میں نام کو نہ تھی لیکن انتظامی لحاظ سے اس کا انداز نہایت ہی بہترین تھا۔ ایلن کو اپنے شعبے میں نئے افراد بھرتی کرنے اور پرانے ملازمین فارغ کرنے کے ضمن میں سخت مشکل پیش آرہی تھی۔ میں نے ایلن سے اس کی باپ کے متعلق تفصیلات معلوم کیں تو اس نے جواب دیا ”جب میں گیارہ برس کا تھا تو میرا باپ قتل کر دیا گیا۔ میرے والدین اوکلینڈ، کیلیفورنیا میں ایک جنرل اسٹور کے مالک تھے۔ مئی 1977ء میں ایک جمعے کی صبح کو دو آدمی اسٹور میں آئے، میرے والد کو پکڑا اور انہیں گولی مار دی۔ میں اپنے باپ کی موت کے باعث پہنچنے والے نقصان سے نجات حاصل کرنے کے لیے ابھی

تک کوشش میں مصروف ہوں اور مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ اس نقصان کے باعث واقعتاً میری زندگی میں تبدیلی واقع ہو چکی ہے۔ سکول میں پانچویں گریڈ کے فوراً بعد ہر بچہ میرا دوست بن گیا اور ہائی سکول میں تعلیم کے دوران کسی بچے نے کبھی بھی میرے خلاف بات نہیں کی۔ میں کام پر لگے ہوئے بلازمین کو نہ تو ملازمت سے فارغ کر سکتا ہوں اور نہ ایسے دوسرے لوگوں کو اپنے شعبے میں ملازمت دے سکتا ہوں ان کو ہونے والے نقصان اور مایوسی کو میں محسوس کر رہا ہوں اور یہی عنصر میرے فیصلے کی راہ میں رکاوٹ ہے۔ عشق و محبت کے معاملے میں بھی صرف ایک ہی لڑکی میری منظور نظر ہے اور سالہا سال سے میرے اس لڑکی کے ساتھ تعلقات ہیں لیکن مجھ میں ان تعلقات کو ختم کرنے کا حوصلہ نہیں۔ کسی بھی معاملے کا یوں اختتام میرے لیے قابلِ نفرت ہے اور اسی لیے عام طور پر میں کسی قسم کا عملی قدم نہیں اٹھا سکتا۔“

جس طرح ایلن، گیارہ سال کی عمر میں پہنچنے والے کسی نقصان سے رنجیدہ ہو جاتا تھا اور یا پھر کسی الجھن یا مایوسی کا شکار ہو جاتا تھا اس وقت بھی اس کی جذباتی حالت ایسی ہی تھی۔ نہ تو اسے اپنے باپ پر غصہ یا ناراضگی تھی اور نہ ہی اپنے باپ کے لیے اس کے دل میں نفرت کے جذبات تھے۔ بلکہ ایلن تو کہتا ہے کہ تیس سال بعد بھی جب اسے اپنے باپ کی یاد آتی ہے تو اس کے دل میں اک ہوک سی اٹھتی ہے۔ ایلن کے دل میں اپنے دوستوں، ساتھیوں اور عزیزوں کے لیے بہت ہمدردی ہے وہ ان کے جذبات و احساسات سمجھتا ہے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے اور ان کی زندگی میں پیش آنے والی مشکلات کا بھی اسے احساس ہے۔ وہ دوسرے لوگوں کو مایوس کیے بغیر اپنا کام بہت اچھی طرح انجام دیتا ہے نیز وہ دوسروں کو پہنچنے والے نقصان کے ضمن میں ہمیشہ ذمہ داری محسوس کرتا ہے۔ خود اسے پہنچنے والے نقصان کے باعث اس کی قوتِ فیصلہ اور پیشہ وارانہ کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اپنے باپ کے ساتھ افسوسناک حالات پیش آنے کے سبب پیدا ہونے والے شدید نقصان کی نسبت وہ دوسروں کی زندگیوں میں برپا ہونے والے نقصان اور مایوسیوں سے زیادہ دل گرفتہ اور رنجیدہ ہو جاتا ہے۔

میں نے ایلن سے پوچھا کہ اپنے باپ کی موت سے پہنچنے والے نقصان اور صدے سے وہ اور اس کا گھرانہ کس طرح عہدہ برآ ہوا۔ اس کا جواب تھا ”میں اس وقت

بچہ تھا اور میں اپنے باپ کی جدائی کے متعلق کسی اور شخص سے بات بھی نہیں کر سکتا تھا۔ حالانکہ میں اپنے باپ کی کمی کو بہت زیادہ محسوس کرتا تھا لیکن اپنے باپ کی تجھیز و تکفین کے بعد میری والدہ نے مجھے چیخنے چلانے یا آہ وزاری کرنے کی قطعی اجازت نہیں دی۔ مجھے یاد ہے کہ باپ کے بعد ہمارا گھر کیسے خالی خالی اور تنہا نظر آتا تھا۔ ہر اتوار کی رات کو ہم (Mutual of Omahas Wild) دیکھتے اور ہمیں بہت ڈر لگتا۔ اپنے باپ کی جدائی کے باعث پیدا ہونے والا خلاء اور محرومی میرے لیے انتہائی قابلِ نفرت تھی۔ جب بھی میں بیس بال کے کسی مقابلے میں حصہ لیتا، میرا باپ اور میری ماں دونوں دیکھنے آتے۔ سکول جانے تک اپنے باپ سے جدائی کا یہ واقعہ میرے لیے اور میری ماں کے لیے جذباتی طور پر انتہائی صبر آزما اور مشکل وقت تھا۔ باپ کی موت کے بعد گزر اوقات کے لیے میری ماں کو مقامی بینک میں کل وقتی ملازمت کرنا پڑی۔ ایلن نے اپنے باپ کی جدائی اور غیر موجودگی کے باعث پیدا ہونے والے مسائل و معاملات کے حل کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات اپنانے کا آغاز کر دیا۔ اگرچہ ایلن کے ساتھ پیش آنے والے حالات و واقعات ہم میں سے بہت سے لوگوں سے مختلف تھے لیکن ہم دیکھ سکتے ہیں کہ اس کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں کیسے خلاء اور محرومیاں پیدا ہو گئیں۔

ملنڈا مجھ سے اس لیے ملنے آئی کیونکہ اس کا اپنے مرد دوست اور افسر کے ساتھ جھگڑا ہو گیا تھا اور دونوں فریقین اور اس کے درمیان غصے اور ناراضگی کے جذبات پیدا ہو چکے تھے۔ وہ ایک سوئٹ ویئر کمپنی کے شعبہ فروخت سے منسلک تھی۔ ملنڈا کا خیال تھا کہ اس کے ادارے کا مرد سربراہ ایک نا اہل، ناقابلِ بھروسہ اور احمق شخص تھا۔ اس نے اپنے افسر کے لیے کبھی بھی پیشہ وارانہ عزت و توقیر محسوس نہیں کی تھی۔ جب میں نے ملنڈا سے اس کے باپ کے ساتھ تعلقات کے ضمن میں استفسار کیا تو وہ انتہائی پریشان ہو گئی۔ (اس کا چہرہ سرخ ہو گیا اور اس کی آنکھیں آنسوؤں سے بھر گئیں۔)

”9 برس کی عمر میں میرا باپ ہمیں چھوڑ کر چلا گیا۔ 15 سے 16 سال کی عمر تک میں نے اپنے باپ کو سال میں صرف ایک دفعہ دیکھا۔ پھر ہمارے تمام تعلقات منقطع ہو گئے۔ اس کی نئی بیوی ایک فضول قسم کی کتیا، مجھے یا میرے بھائی کو پسند نہیں کرتی تھی۔ اپنے وعدے کے برعکس، میرے

والد نے ہر سال موسم گرما میں اپنے گھر آنے اور چند ہفتے ٹھہرنے کے لیے ہمیں کبھی رقم نہیں دی۔ کالج سے گریجوایشن کرنے تک میری اپنے باپ سے کبھی بھی ملاقات نہیں ہوئی۔ چونکہ میرے باپ نے میرے کالج کے اخراجات اٹھانے سے انکار کر دیا تھا، اس لیے میری والدہ نے یہ تمام اخراجات برداشت کیے۔ پچیس سال کی عمر میں میری ماں بھی اس دنیا سے کوچ کر گئی کیونکہ وہ دو بچوں کی پرورش کے باعث پیدا ہونے والی پریشانی کا مقابلہ نہیں کر سکی تھی۔ آٹھ سال قبل اپنی ماں کی تجھنر و تکلفین کے موقع کے علاوہ میں نے اپنے باپ کو کبھی بھی نہیں دیکھا۔ نہ میں نے اسے کبھی بلایا اور نہ اس نے کبھی مجھے بلایا۔ اپنے باپ کے اس طرح مجھے چھوڑ جانے اور بات نہ کرنے کے سبب مجھے اپنے باپ پر شدید غصہ تھا۔ مجھے یہ بھی معلوم تھا کہ طلاق کے بعد کیسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں لیکن اس ضمن میں میرے لیے کسی بھی قسم کی کوئی گفتگو اور رابطہ میرے لیے ناقابل قبول تھا۔ مجھے معلوم ہے کہ مردوں پر سے میرا اعتماد اٹھ چکا ہے۔ تمام مرد ایک ہی طرح کے ہوتے ہیں، دھوکہ باز اور فریبی، میرا دل اس قدر ٹوٹ چکا تھا کہ مردوں کا نام سننا بھی مجھے گوارا نہیں۔“

میں نے ملنڈا سے پوچھا کہ اس کے باپ کا غیر حاضر/ غائب اسلوب اس کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی پر کیونکر اثر انداز ہوا تو ملنڈا نے جواب میں کہا: ”یہ ایک نہایت آسان اور سہل معاملہ اور بات ہے۔ میں اب صرف ان مردوں کے ساتھ راہ و رسم اور میل ملاقات رکھتی ہوں جو عمر میں مجھ سے پندرہ سے بیس برس بڑے ہیں۔ میں نے ابھی تک شادی نہیں کی ہے اور مجھے اولاد کی خواہش بھی نہیں ہے۔ میں نہیں چاہتی کہ میرے بچے بھی انہی حالات سے گزریں جن میں سے میں گزر چکی ہوں۔ عمر میں بڑے جن مردوں کے ساتھ میں راہ و رسم رکھتی ہوں، وہ میری پیشہ وارانہ زندگی اور ذاتی زندگی کے لیے انتہائی مہذب، نفیس، شفیق اور انتہائی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اپنے فرائض اور ذمہ داریوں کی انجام دہی کے ضمن میں، میں بہت سخت مزاج ہوں اور میں سمجھتی ہوں کہ کام کے دوران اکثر اوقات میں اپنے غصے پر قابو رکھتی ہوں۔ مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ کام کے دوران لوگ

میرے رویے کے باعث مجھ سے گریز کرتے ہیں جو ایک اچھا رویہ نہیں ہے لیکن اندر سے میرا دل بہت نرم اور گداز ہے۔ "ملنڈا اعتراف کرتی ہے کہ اپنے باپ کے چھوڑ جانے کے باعث اسے اپنے غصے اور ناراضگی پر قابو پالینا چاہیے اور کام کے ضمن میں اس قدر زیادہ سخت رویہ نہیں اپنانا چاہیے۔ ملنڈا کو یہ بھی معلوم ہے کہ کام کے دوران اس کا ساتھیوں کے ساتھ جارحانہ اور غصے و ناراضگی پر مبنی رویہ اس کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کا شاخسانہ ہے۔

اب یہ امر نہایت ہی واضح ہے کہ اپنی اپنی زندگیوں سے اپنے باپوں کے اخراج کے باعث ایلن اور ملنڈا کی زندگیوں پر گہرے اثرات مرتب ہوئے ہیں لیکن وجوہات الگ الگ ہونے کے باوجود وہ ابھی تک اپنے اپنے باپوں کی غیر موجودگی کے باعث پیدا ہونے والے نقصان کے باعث احساسِ محرومی اور احساسِ کمتری میں گرفتار ہیں۔ ایلن کے برعکس، ملنڈا اپنے باپ کی محبت، چاہت اور شفقت سے محرومی کے باعث بہت زیادہ غصے اور ناراضگی کا شکار ہے۔ غیر حاضر اور غائب اسلوب کے حامل باپ اپنے بچوں میں ناقابلِ فہم اور نامعقول قسم کے احساسات پیدا کر دیتے ہیں جن کے متعلق فہم و ادراک کے حصول اور ان سے نجات نہایت ہی مشکل ہوتا ہے۔ اپنے باپ یا ماں کی جدائی یا غیر موجودگی پر مبنی غیر معقول اور اہم نقصان کے باعث پیدا ہونے والا قدرتی اور فطری نفسیاتی ردِ عمل اور اثرات پہلے تو خوف، تکلیف کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں اور پھر اس زخم، نقصان یا محرومی سے نجات حاصل کرنے کا احساس غصہ اور ناراضگی پیدا کر دیتا ہے۔ ہر قسم کی عمر کے بچے جو اس قسم کی محرومی اور نقصان کا شکار ہو جاتے ہیں ان تمام پر اس قسم کی واردات پنا ہوتی ہے۔

قدرتی اور فطری طور پر بیٹے اور بیٹیاں حیران و پریشان ہیں کہ ان کے والد کی ان کی زندگی میں سے اخراج کے باعث رونما ہونے والے غیر معمولی اور غیر متوقع واقعات اور حالات ان کی زندگیوں میں دوبارہ ظہور پذیر ہو سکتے ہیں۔ وہ تحت الشعوری طور پر ابھی تک حیرانی کے اس عالم میں مبتلا ہوتے ہیں کہ "جو کچھ میرے باپ نے کیا، کیا میں وہی کروں گا رگی۔" انہوں نے اپنی ماؤں کی اپنے باپ کے ضمن میں وہ غصہ اور ناراضگی بھی دیکھی ہوتی ہے کیونکہ وہ ان کی ماؤں کو اپنے بچوں کی پرورش کرنے کے لیے اکیلا چھوڑ کر

چلے جاتے ہیں۔ اکثر اوقات اکیلی رہ جانے والی بیوی ماں اپنے خاوند کے چلے جانے کے باعث اس قدر غصہ ناراضگی اور صدمہ محسوس کرتی ہے کہ وہ دنیا میں موجود دیگر مردوں کے لیے بھی اپنے دل میں نفرت محسوس کرنا شروع کر دیتی ہے۔ چونکہ اس دنیا میں نصف تعداد مردوں کی ہے اس لیے بچوں کو چاہیے کہ وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے اور باپ کے درمیان ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کریں۔

اس قسم کے پدرانہ اثرات کے باعث بچے پریشان اور الجھن میں مبتلا ہو جاتے ہیں کیونکہ ان بچوں کی نصف تعداد اس قسم کے باپوں کی وجہ سے ہی ظہور پذیر ہوئی ہوتی ہے جنہوں نے بطور باپ اپنی ذمہ داریوں اور فرائض سے عدم توجہگی اور پہلو تہی کا مظاہرہ کیا اور ایک شریک حیات کی حیثیت سے بھی اپنی ذمہ داریاں اور فرائض نبھانے میں ناکام رہے۔ لڑکے اس لحاظ سے پریشان اور الجھن کا شکار ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ بیٹے ہیں اور ان کی مائیں ان سے پیار و محبت کرتی ہیں اور وہ اپنے آپ سے یہ سوال کرتے ہیں کہ کیا وہ ایسے مردوں کی حیثیت سے بڑے ہوں گے جن سے ان کی مائیں نفرت کرتی ہیں۔ بیٹیاں بھی اس لحاظ سے پریشان اور الجھن کا شکار ہو جاتی ہیں کہ کیا مرد ان سے محبت کرنے کے بعد ان کو چھوڑ جائیں گے۔ بہر حال جیسا بھی ہے غیر حاضر غائب باپوں کے بچے اپنے باپوں کی طرف سے ان کی غیر موجودگی اور تغافل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ازراہ کرم یہ امر ذہن نشین کر لیجئے کہ اس تمام بحث کا حاصل یہ نہیں کہ بن باپ کے بچوں کو الزام کا نشانہ بنایا جائے بلکہ اصل مقصد یہ ہے کہ باپوں کی طرف سے ان کے بچوں پر مرتب ہونے والے گہرے اثرات کا جائزہ لیا جائے ان کے متعلق فہم و ادراک حاصل کیا جائے اور اس امر کو ان کی زندگیوں میں ایک غالب قوت کی حیثیت سے تسلیم کیا جائے۔

بن باپ بچوں کی طرف سے ظاہر ہونے والے اثرات:

اپنی عمر سے قطع نظر ہر قسم کے بچے اپنے باپوں کی غیر موجودگی یا زندگیوں میں باپوں کے اخراج کے باعث پیدا ہونے والے جذباتی دکھ اور تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لیے کئی قسم کے طریقے اپناتے ہیں۔ پہلے تو یہ کہ وہ ”ہر قیمت پر کامیابی“ حاصل

کرنے پر مبنی رویہ اپنانے کی کوشش کر سکتے ہیں اور اپنے باپوں کے بالکل برعکس اپنی زندگی کا رخ متعین کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس طریقے کے مطابق وہ اپنی ماؤں اور گھرانے کو ہر قیمت پر خوش کرنے ان سے محبت و پیار کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ (بیٹیاں) اکثر اوقات اپنے باپوں کے منفی اثرات کو زائل کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہیں۔ دوسرے یہ کہ بیٹے اور بیٹیاں اپنے باپوں کی طرف سے بے اعتنائی اور استرداد کے لیے اپنی ہی ذات کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں اور یہ سمجھتے اور محسوس کرتے ہیں کہ اپنی زندگیوں سے اپنے باپ کے اخراج اور غیر موجودگی کے لیے وہی قصور وار ہیں۔ تیسرا یہ کہ وہ معاشرے اور اپنے قریبی افراد کو اپنے غصے اور ناراضگی کا نشانہ بناتے ہیں۔

چوتھا یہ کہ غیر حاضر غائب اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے حامل باپ کے بچوں کے لیے قابل اعتماد ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلقات کی استواری ایک مشکل امر ثابت ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ بچے جن کے باپ نہیں ہوتے بڑے ہو کر پیشہ وارانہ زندگی میں صرف اپنی ہی ذات اور مقصد کو پیش نظر رکھتے ہیں یا ان کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ کاش وہ ایسا کر سکتے۔ جب آپ کے اپنے افسر کے ساتھ بنیادی طور پر تعلقات اس قدر پوشیدہ اور مایوسانہ تھے تو پھر اس صورت میں اپنے افسروں یا کسی بھی قسم کے اعلیٰ اور اختیاراتی افراد پر بھروسہ اور یقین مشکل معلوم ہوتا ہے۔ اس قسم کے افراد عام طور پر اپنے ذاتی کاروبار یا کام کی طرف اس لیے ملتفت ہوتے ہیں کہ وہ نہیں چاہتے کہ ان کا سامنا ایسے اعلیٰ اختیاراتی مرد سے ہو جو انہیں اپنے باپ کی مانند ٹھیس اور دکھ نہ پہنچائے۔ اکثر اوقات یہ پیشہ ور افراد یہ نہیں سمجھ پائیں گے کہ وہ کسی بھی اعلیٰ اختیاراتی فرد سے کس لیے خوف زدہ ہیں اور انہیں کیوں پسند نہیں کرتے۔ ان کا یہ رویہ ان کے اپنے باپ کے کردار اور اہمیت کے ضمن میں بے بصیرتی کا غماز ہے۔ اپنے کام کے دوران ہمیشہ اپنے افسروں سے لڑنے جھگڑنے پر مبنی رویہ آپ کے ساتھیوں کو آپ کے پاگل پن کا ثبوت مہیا کر دیتا ہے۔ حالانکہ غائب اور غیر حاضر باپوں کے بچوں کی حیثیت سے ان افراد کا یہ رویہ اپنی زندگی کے لیے جدوجہد اور انتقام پر مبنی ہوتا ہے۔

غیر حاضر غائب اور غیر موجود باپ کے اسلوب کے باعث بچوں کی طرف سے ظاہر ہونے والے چار قسم کے اثرات (ہر قیمت پر کامیابی اپنی شخصیت کو مسائل کے لیے

مورد الزام ٹھہرانے پر مبنی رویہ جارحانہ اور تشددانہ انداز اور افسر پر عدم اعتماد) بچے کی ذاتی زندگی میں بڑے ہونے پر اس کی شخصیت میں غصے اور ناراضگی کے جذبات بھر دیتے ہیں اور پیشہ وارانہ طور پر اس کی شخصیت میں جارحانہ اور تشدد عنصر داخل ہو جاتا ہے۔ غصے اور ناراضگی پر مبنی یہ معاملہ باپ کی عدم موجودگی اور باپ کی طرف سے عدم شفقت و محبت کے اظہار کے متعلق چاروں قسم کے اثرات کو زائل کرنے کی کلید ہے۔ غصہ اور ناراضگی اپنی وسعت پذیری کے اعتبار سے حالیہ اور آئندہ پیشہ وارانہ کامیاب زندگی کے لیے شدید رکاوٹ ہے۔ جس طرح شرم و شرمندگی ایک اندرونی کیفیت ہے جو غیر حاضر غائب قسم کے پدرانہ اسلوب کے باعث پیدا ہوتی ہے جبکہ غصہ اور ناراضگی اپنی ذات میں موجود عدم صلاحیت کا کھلم کھلا اظہار ہے۔ غصے اور ناراضگی میں مبتلا لوگ نہ تو اپنے بارے میں اچھا اور بہترین طور پر محسوس کرتے ہیں بلکہ دوسروں کے متعلق ان کے خیالات و احساسات غلط اثرات پر مبنی ہوتے ہیں۔

آپ کی ذات میں موجود غصے اور تکلیف کی شناخت:

نیچے دی ہوئی فہرست میں شامل مندرجات کے ذریعے ظاہر ہو جاتا ہے کہ ”بن باپ“ (باپ کی غیر موجودگی، غیر حاضری) اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کی متعلقہ چار علامات کیونکر غصہ و ناراضگی کو تحلیل کرنے پر مبنی مسائل اور ناامیدی کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ اپنے باپ کی غیر موجودگی اور غیر حاضری کے باعث پیدا ہونے والی رنجیدگی اور افسردگی کی موجودگی کو تسلیم کرنے کا عمل اس لیے نہایت ضروری ہے تاکہ آپ اپنے باپ کی طرف سے لا تعلقی اور استرداد کے گہرے احساس سے نجات حاصل کر سکیں۔ اس عمل کے ذریعے اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے لحاظ سے کوئی بھی شخص اپنے افسوسناک ماضی سے دامن چھڑانا نہیں چاہتا۔ بعض مخصوص اوقات میں اپنے دفتر، اپنے گھر اور دوسرے لوگوں کے ساتھ میل ملاقات کے ضمن میں اپنا ردعمل، احساسات اور خیالات کے اظہار کے حوالے سے ذیل میں درج ہر سوال کے آگے نشان لگا دیجئے۔ ان سوالات کے متعلق غور کیجئے اور یہ بھی دیکھئے کہ آپ اپنے غیر حاضر غائب باپ کے اثرات کے باعث کیونکر اپنا ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

غیر حاضر/ غائب باپ: معیار کی جانچ

-○ کیا آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ جو کچھ بھی کرتے ہیں، کافی نہیں ہے؟
-○ کیا آپ کو اس امر کا خدشہ ہے کہ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیاب نہیں ہیں؟
-○ باپ کی غیر موجودگی یا لا تعلقی کے باعث پیدا ہونے والے خوف نے آپ کو کس قدر متاثر کیا کہ آپ یہ محسوس کرنے لگے کہ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اعلیٰ مقام نہیں حاصل کر سکیں گے اور اپنے مطلوبہ مقاصد حاصل نہیں کر سکیں گے؟
-○ کیا لوگوں نے آپ کو بتایا ہے کہ آپ کام کے دوران ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی رویہ اپناتے ہیں؟
-○ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کا سب سے بڑا ”خوف“ کیا ہے؟
-○ کیا آپ دوسروں کے مسائل، مایوسیوں، افسردگیوں اور پریشانیوں کے لیے خود کو ذمہ دار اور قصور وار سمجھتے ہیں؟
-○ کیا آپ ان امور کے لیے بھی معافی طلب کر لیتے ہیں جن کی ذمہ داری آپ پر نہیں ہوتی؟
-○ کیا آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں اکیلا رہ جانے کے باعث خود کو غیر معمولی طور پر غیر محفوظ تصور کرتے ہیں؟
-○ کیا آپ کو اپنے دفتری ساتھیوں اور افسروں کے ساتھ قریبی روابط قائم کرنے میں خوف محسوس ہوتا ہے؟
-○ اپنے کام کے دوران آپ اپنے افسروں کے خلاف کس قدر غصہ اور ناراضگی محسوس کرتے ہیں؟
-○ جب آپ پاگل پن میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو کیا آپ لوگوں پر چیختے چلاتے اور ان سے ڈرتے ہیں؟
-○ کیا آپ کے دفتری ساتھی نے آپ کو یہ بتایا کہ آپ کو اپنے غصے پر قابو پانے میں مشکل پیش آتی ہے؟

.....○ کیا آپ کو اپنے غصے، ناراضگی یا مایوسی، افسردگی کا اپنے دوستوں کے سامنے اظہار کرنے میں مشکل پیش آتی ہے؟

.....○ آپ یہ الفاظ کس قدر زیادہ کہتے ہیں ”مجھے اپنے باپ سے نفرت ہے؟“

.....○ کیا آپ اس امر پر حیرانی محسوس کرتے ہیں کہ اب جبکہ آپ نوعمری کی حدود سے باہر نکل چکے ہیں کہ کیا آپ اپنے باپ کے مشابہ تو نہیں ہیں؟

.....○ کیا آپ کام کے دوران کسی جسمانی لڑائی جھگڑے میں ملوث رہے ہیں؟

.....○ کیا آپ نے اپنے دفتری ساتھیوں کے ساتھ کبھی اس قدر شدید مکالمہ بازی کی ہے کہ وہ آپ کے متعلق پریشانی میں مبتلا ہو گئے؟

.....○ کیا آپ میں افسردگی، پریشانی اور تبدیلی کے باعث پیدا ہونے والے غصے اور ناراضگی کے باعث آپ کے دفتری ساتھی، گاہک اور افسر آپ کے متعلق فکر و تردد میں مبتلا ہو جاتے ہیں؟

.....○ کیا آپ کام کے دوران دانستہ طور پر نظم و ضبط کی خلاف ورزی کرتے ہیں؟

.....○ کیا کبھی آپ کے افسران نے آپ کے رویے کی تحریری شکایت کی ہے؟ آپ کو کسی قصور کا ذمہ دار ٹھہرایا ہے اور یا پھر آپ نے کبھی دانستہ طور پر اپنے افسروں کے احکام کی خلاف ورزی کی ہے؟

.....○ کیا آپ کام کے دوران اپنے افسروں کے لیے جان بوجھ کر مسائل پیدا کرتے ہیں؟

.....○ کیا آپ کو کبھی ”مشکل“ ملازم کا نام دیا گیا ہے؟

.....○ کیا آپ کو آپ کے غصے، ناراضگی یا جارحانہ رویے کے باعث کبھی ملازمت سے فارغ کیا گیا؟

.....○ کیا آپ خود کو ایک ”چکدار“ ملازم افسر اور/یا ایک پیشہ ور فرد محسوس کرتے ہیں؟

مندرجہ بالا چوبیس سوال اسی لیے مرتب کیے گئے ہیں کہ باپ کی عدم موجودگی اور غیر موجودگی کے باعث پیدا ہونے والے ان مخفی معاملات کو سامنے لایا جائے جو آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نے مندرجہ بالا سوالات میں سے نصف سے زائد جواب اثبات میں دیئے ہیں تو پھر اس باب کا مطالعہ جاری رکھیے۔ آپ

دوسرے افراد اور اپنی ذات کے ضمن میں غصے، ناراضگی یا جارحیت پر مبنی رویے کو ترک کر کے ہی اپنے مطلوبہ مقاصد حاصل کر سکتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ غصے اور ناراضگی پر مبنی رویہ آپ کی زندگی میں ایک ایسی علامت کی حیثیت رکھتا ہے جو آپ کی زندگی کے لیے کارآمد نہیں ہے یا زندگی میں موجود توازن کی کیفیت کو ختم کر دیتا ہے۔ اپنے غصے، طیش یا ناراضگی کا ایک معلوماتی عنصر کے لحاظ سے جائزہ لینے کی کوشش کیجئے کہ آپ کی زندگی کی گہرائیوں میں اس پر آپ کی توجہ ہے اور اس کے لیے فکر مند ہونے کی ضرورت ہے۔

واضح طور پر غصے اور ناراضگی کا اظہار بے شمار طریقوں کے ذریعے کیا جاسکتا ہے مثلاً احکام کی خلاف ورزی، نظم و ضبط کی خلاف ورزی، بحث و مباحثہ کی پرانی عادت، دوسروں کے لیے جارحانہ رویے کا اظہار اور مسابقت سے نفرت۔ اس قسم کے رویے سے پیدا ہونے والا جذباتی بوجھ آپ کی ذات میں موجود وہ غصہ ہے جو باپ کی غیر موجودگی یا بن باپ کے احساس کے ذریعے جذباتی مایوسی اور افسردگی کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ جب آپ بلوغت کی عمر میں داخل ہو جاتے ہیں تو پھر بھی باپ کی غیر موجودگی کے باعث پہنچنے والا نقصان ایک اہم اور شدید نقصان کی حیثیت سے موجود رہتا ہے جسے ہم واقعے کی حیثیت نہ دینے کے باوجود اس سے انکار نہیں کر سکتے۔ دوسرے لوگ بھی آپ کو یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہمارا بھی کوئی باپ نہیں یا ہمارے اپنے باپ کے ساتھ قریبی تعلقات نہیں ہیں، ممکن ہے کہ یہ امر اکثر لوگوں کے نزدیک سچ ہو، لیکن اس کے باعث آپ کے دل کو پہنچنے والی ٹھیس یا زخم کا علاج نہیں ہو سکتا۔

اس وقت مقصد تو یہ ہے کہ اپنے غصے اور ناراضگی کو تعمیری اور مثبت انداز میں تحلیل کیا جائے کیونکہ اس عمل کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی مثبت رخ کی طرف گامزن ہو جائے گی۔ اس وقت ایک غصہ ور اور ناراض شخصیت کے باعث پیدا ہونے والے مضر اثرات اور اس کے نتیجے میں آپ اور آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کو پہنچنے والے طویل المدتی نقصان کو بیان کرنے کے لیے کاغذ اور وقت دونوں ناکافی ہیں۔ ہمیں ان پیشہ ور کھلاڑیوں، کاروباری افراد اپنے ساتھیوں، دوستوں اور سیاستدانوں کے متعلق بخوبی علم ہے کہ جن کی ذات اور شخصیت میں موجود غصے اور ناراضگی کے باعث ان کی پیشہ وارانہ زندگی قبل از وقت ختم ہو گئی۔

ہر ہفتے ہم اخبار میں خبر پڑھتے ہیں کہ ایک شخص نے جھگڑے کے دوران مشتعل ہو کر انتقام لینے کی خاطر مخالف فریق پر بندوق تان لی۔ بد قسمتی کا عالم یہ ہے کہ طیش اور غصے کا حملہ اس قدر شدید ہوتا ہے کہ اس کے باعث کوئی نہ کوئی فرد موت کے گھاٹ اتر جاتا ہے۔ ہم میں سے کوئی بھی اس نتیجے کا خواہش مند نہیں۔ اس باب کے بقیہ حصے میں وہ طرائق بتائے گئے ہیں کہ جن کے باعث آپ اپنے غصے پر قابو پان سکتے ہیں، غصے کو اپنی ذات اور شخصیت میں بے خارج کر سکتے ہیں۔ کسی بھی شخص کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں غصے اور ناراضگی کے باعث پیدا ہونے والے مسائل و معاملات سب سے بڑی رکاوٹ ہیں۔

اپنی پیشہ وارانہ زندگی سے غصے اور ناراضگی کا اخراج:

اگرچہ ظاہری طور پر اس امر میں کوئی سچائی محسوس نہیں ہوتی لیکن آپ کے دور بچپن، دور بلوغت اور دور نو عمری میں آپ کے باپ کی غیر موجودگی، آپ کی پیشہ وارانہ ذاتی زندگی پر شدید طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ نظریہ اس وقت زیادہ قابل عمل اور قابل محسوس ہوتا ہے جب آپ کے اپنے والد کے ساتھ تعلقات اس قدر تلخ اور لاتعلقی پر مبنی نہ تھے اور کچھ لوگوں کے نزدیک اس قسم کے تلخ اور ناخوشگوار تعلقات موجود ہی نہ تھے۔ لیکن اگر آپ شعوری طور پر اپنے والد کی غیر موجودگی کے اثرات سے انکار بھی کر دیتے ہیں لیکن پھر بھی آپ اپنے والد کی غیر موجودگی کے باعث پیدا ہونے والے اثرات سے متاثر ہوتے ہیں۔ دور بچپن میں باپ کی غیر موجودگی اور بن باپ ہونے کے احساس کے باعث ظاہر ہونے والے اثرات کی وجہ سے آپ کی ذات میں بے تحاشا غصہ اور طیش در آتا ہے جس سے نجات نہ حاصل کرنے کے سبب بد قسمتی سے لوگوں، آپ کے ساتھیوں، دوستوں، افراد خانہ اور بذات خود آپ کی ذات کو بھی آپ کے غصے اور ناراضگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اس موقع پر فہم و فراست اور عقلمندی کا تقاضا یہ ہے کہ موروثی طور پر آپ کی ذات میں موجود غصے اور ناراضگی کو تحلیل اور زائل کرنے کا سامان اور تدبیر کی جائے تاکہ آپ کی زندگی میں پیش آنے والی جذباتی، ذہنی اور پیشہ وارانہ رکاوٹوں سے نجات حاصل کی جا سکے۔ ان جذباتی مسائل و معاملات کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی براہ راست متاثر

ہوتی ہے اور ایک خاص شکل میں ڈھل جاتی ہے۔ آپ کے غیر حاضر، غیر موجود باپ کے رویے کے باعث پیدا ہونے والی لا تعلقی، استرداد اور تغافل کی پردہ پوشی کے لیے غصہ اور ناراضگی، محض دھوئیں کی ایک تہہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ ذیل میں دی گئی فہرست کے مندرجات کے ذریعے آپ کے باپ سے منسلک ان غیر حل شدہ جذباتی مسائل و معاملات کو تحلیل کرنے اور پھر ان کی وضاحت کے ضمن میں مدد ملے گی جو آپ کی ذاتی اور پیشہ وارانہ کارکردگی پر منفی طور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

آپ کی ذات میں موجود غصے اور ناراضگی کی کیفیت و نوعیت کی پہچان اور اس پر غور و فکر کے ضمن میں یہ فہرست اس لحاظ سے کارآمد اور مفید ہے کہ اس کے باعث آپ کے اندر گہرے طور پر مخفی وہ احساسات، خیالات اور یادیں عیاں ہو جائیں گی جو ابھی بھی آپ کی روزمرہ پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی پر اثر انداز ہو رہی ہیں۔ اب دیکھئے کہ ذیل کی فہرست کے کتنے مندرجات آپ کی ذات کے تجزیے کے اعتبار سے صحیح اور درست ہیں۔

باپ کی طرف سے لا تعلقی کے متعلق مسائل:

○ آپ کے والدین کے درمیان طلاق یا دیگر ازدواجی مسائل کے باعث آپ کا باپ آپ کو چھوڑ کر جا رہا ہے۔

○ آپ کا باپ اپنے دفتر یا دیگر معاشی کاموں میں غیر مناسب وقت صرف کر رہا ہے۔

○ آپ کا باپ آپ کے ساتھ وقت گزارنے کی بجائے اپنے گھرانے سے لا تعلق رہتے ہوئے ذاتی دلچسپی کے امور کی خاطر بے تحاشا وقت اور توانائی صرف کر رہا ہے۔

○ آپ اپنے باپ سے نہ کبھی ملے ہیں اور نہ ہی اسے جانتے ہیں۔

○ آپ کے باپ نے دوسری شادی کر لی ہے، اپنی نئی زندگی نئے گھرانے کے ساتھ شروع کر لی، اور اس نئے گھرانے میں آپ شامل نہیں ہیں۔

○ آپ کا باپ آپ کا سامنا کرنے یا آپ کے ساتھ میل ملاقات اور تعلقات کے ضمن میں گریز پر مبنی رویہ اپنا رہا ہے۔

○ آپ کے اپنے باپ کے ساتھ برائے نام جذباتی، ذہنی یا ظاہری تعلقات قائم

ہیں۔

○ آپ کا باپ آپ کے لیے ”پدرانہ کردار“ نبھانے سے انکاری ہے اور اس ذمہ داری سے پہلو تہی کر رہا ہے۔

باپ کی طرف سے تغافل کے متعلق مسائل:

○ جب آپ نے اپنے باپ سے کوئی اہم بات کہنی تھی یا کر کے دکھانی تھی تو پھر آپ کے باپ نے آپ کے اس فعل پر برائے نام توجہ دی تھی اور یا پھر بالکل ہی نظر انداز کر دیا تھا۔

○ آپ کا باپ آپ کی ذاتی پریشانیوں، خیالات اور زندگی کے متعلق فیصلوں کے ضمن میں معلومات مہیا کرنے کے حوالے سے آپ کی استدعا نظر انداز کر دیتا ہے یا اس کی طرف توجہ نہیں دیتا۔

○ آپ کے والد نے آپ کی سکول میں کارکردگی، کھیلوں میں شرکت کے ضمن میں نہ تو کبھی توجہ صرف کی اور نہ ہی ان کے متعلق معلوم کیا اور نہ ہی کسی قسم کی دلچسپی ظاہر کی۔

○ آپ کا باپ آپ کی ناکامیوں، کامیابیوں یا روزمرہ سرگرمیوں سے قطعی بے خبر تھا۔

○ آپ کا باپ آپ کے دوست، بہترین دوست یا عشق و محبت پر مبنی تعلقات کے متعلق کچھ بھی نہیں جانتا۔

○ آپ کا باپ کسی بھی خطرناک صورت حال یا نقصان دہ خطرات سے محفوظ رکھنے کے لیے کسی قسم کا کوئی قدم نہیں اٹھاتا۔

○ آپ کے والد نے آپ کی زندگی میں وقوع ہونے والے اہم واقعات (سالگرہ، تقریبات، گریجویشن، تقریب تقسیم انعامات) میں کبھی شرکت نہیں کی۔

○ آپ نے اپنے باپ کی توجہ اور محبت حاصل کرنے کے لیے خود شکستگی پر مبنی رویہ (نشہ آور ادویات کا استعمال، امتحان میں کم نمبر، ناجائز جنسی تعلقات کے ذریعے لڑکیوں کو حمل، گھر سے فرار، مجرمانہ رویہ) اپنایا، لیکن آپ کے باپ نے پھر بھی آپ پر کسی قسم کی توجہ مرکوز نہیں کی۔

○ آپ جو کچھ بھی اچھے یا برے کام کرتے تھے، آپ کا مقصد اپنے باپ کی توجہ، محبت حاصل کرنا ہوتا تھا۔

آپ کے باپ کی طرف سے آپ کے جذبات کو ٹھکرانے کے متعلق مسائل:

○ آپ کے باپ کی طرف سے عملی یا لفظی طور پر اپنی محبت کے اظہار سے انکار۔

○ آپ کا باپ آپ کو کہتا ہے کہ مجھ سے دور ہو جاؤ اور میری پرواہ نہ کرو۔ (آپ کے جذبات و احساسات کو مسترد کرنے پر مبنی رویہ)

○ آپ کے باپ کی طرف سے آپ کے خیالات، احساسات اور تجاویز کو مسترد کرنے کا اظہار۔

○ ازدواجی صورت حال (شادی شدہ، طلاق یا دوسری شادی) کے باوجود آپ کے باپ کی طرف سے آپ کے ساتھ تعلقات قائم کرنے سے انکار۔

○ آپ کے دور بچپن یا آپ کی تعلیم کے دوران آپ کے باپ کا آپ کو مالی مدد مہیا کرنے سے انکار۔

○ آپ کے والد کا آپ کے دور بچپن اور پھر دور بلوغت میں آپ کے ساتھ کسی بھی قسم کا تعاون کرنے سے انکار۔

○ آپ کے باپ کی طرف سے دانستہ طور پر آپ کے ساتھ تعلقات قائم کرنے سے انکار۔

○ آپ کی ماں کی ہزار کوششوں کے باوجود آپ کے زندگی کے ہر پہلو میں دلچسپی ظاہر کرنے سے انکار۔

○ آپ کی اپنے باپ کے ساتھ کبھی بھی ملاقات نہیں ہوئی۔

یہ کچھ ایسے چند حقائق، عناصر، خوفناک و خطرناک حالات و واقعات ہیں جو سب اکٹھے مل کر ایک غصیلے اور ناراض بیٹے یا بیٹی کے ظہور کا باعث بنتے ہیں۔ احساس لائق، تغافل اور استرداد کے باہم امتزاج کے باعث ایک بچے کی زندگی آگ کے ایک گولے میں تبدیل ہو جاتی ہے سالہا سال تک ان تکلیف دہ واقعات کے مسلسل وقوع کے باعث بچے کے دل میں غصہ اور ناراضگی کے جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اپنی ذاتی، پیشہ وارانہ اور

گھریلو زندگی میں ان تین عناصر کی مسلسل موجودگی کو روکنے کے لیے بے تحاشا جذباتی پختگی، بصیرت اور حوصلے کی ضرورت ہے۔

اپنے دور بچپن میں اپنے باپ کے باعث اپنی ذات میں وجود پذیر غصے اور ناراضگی پر مبنی یادوں کو ابھارنے کے لیے ان مثالوں کو استعمال کیجئے۔ اور پھر ان یادوں کے متعلق غور و فکر کرنے اور ان کے متعلق گفتگو ان یادوں سے نجات کے لیے ایک کلید کی حیثیت رکھتی ہے۔ اگر آپ ان یادوں کے متعلق اپنے کسی قابل بھروسہ ساتھی، ذاتی قریبی دوست، شریک حیات، فرد خانہ کے ساتھ گفتگو کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں تو پھر مندرجہ ذیل ترکیب آزمانے کی کوشش کیجئے۔

پہلا عملی قدم..... غصے، ناراضگی کا علاج:

فرض یہ کیجئے کہ آپ کا باپ کمرے میں آپ کے ساتھ موجود ہے اور اس وقت آپ کو یہ موقع میسر ہے کہ آپ اپنے باپ کو یہ بتا سکیں کہ اپنے بچپن اور نوعمری کے دور میں آپ اپنے باپ سے کس قدر زیادہ ناراض تھے۔ اس موقع پر نہ تو اپنے باپ کو مورد الزام ٹھہرائیے اور نہ ہی اپنے غصے اور ناراضگی کا اظہار کیجئے بلکہ آپ کا مقصد تو یہ ہونا چاہیے کہ آپ اپنے باپ کو واضح اور دو ٹوک انداز میں اپنے احساسات اور خیالات سے آگاہ کریں، یعنی آپ کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ آپ کے باپ کو اس امر کا بھرپور فہم و ادراک حاصل ہو جائے کہ اس نے اپنے بچے کے ساتھ کس طرح کا رویہ اپنایا کہ آپ کا دل زخمی ہو گیا اور اس نے کیسے آپ کے ساتھ لا تعلقی، تغافل یا سرد مہری پر مبنی سلوک کیا۔ اپنے باپ کو یہ بھی بتائیے کہ دور بچپن میں آپ کے احساسات کیا تھے اور آپ میں یہ احساسات کیونکر پیدا ہوئے۔ اپنے احساسات کے اظہار کے لیے چند مخصوص واقعات بھی بیان کر دیجئے۔ اس ضمن میں آپ کی اداکاری پر مشتمل ایک مثال درج ذیل ہے:

”جب میں ایک بچہ تھی تو تم نے مجھے یہ احساس دلا دیا کہ میں تمہاری توجہ کی مستحق ہی نہیں ہوں، کیونکہ جب تم دفتر میں یا گھر میں ہوتے تو تم ہر وقت دولت کمانے کے متعلق ہی سوچتے رہتے۔ مجھے یہ محسوس ہوتا کہ جیسے تمہارے لیے میری کوئی اہمیت ہی نہیں ہے۔ میں نے ہمیشہ اپنے آپ

کو تمہارے لیے ایک بوجھ ہی محسوس کیا۔ سات سال کی عمر میں جب تم نے میری ماں کو طلاق دی تو مجھے ایسے محسوس ہوا کہ جیسے تم نے مجھے بھی طلاق دے دی۔ اس کے بعد میں نے کبھی کبھار ہی تمہیں دیکھا یا تم سے بات کی۔ آٹھویں گریڈ میں جب میرے اپنے دوست کے ساتھ تعلقات ختم ہو گئے تو مجھے یاد ہے کہ میں تم سے بات کرنے کے لیے تمہارے پاس گئی لیکن تم نے کہا کہ میں تمہیں دس منٹ بعد بلاتا ہوں۔ لیکن تم نے کبھی بھی مجھے بلانے یا بات کرنے کی کوشش نہیں کی۔ میری ہمیشہ یہ خواہش رہی کہ تم مجھ سے پیار و شفقت کا اظہار کرو تا کہ میں بھی فخر محسوس کر سکوں۔ مجھے ایسا معلوم ہو رہا تھا کہ میں جو کچھ بھی کروں میں تمہیں متاثر نہیں کر سکتی۔ میں اپنی زندگی کے آئندہ تیس سال تم سے ناراض نہیں رہنا چاہتی میں نے پہلے ہی اس ناراضگی میں بہت سا وقت گزار دیا ہے۔ ڈیڈ میں تمہیں بتانا چاہتی ہوں کہ اپنے دور بچپن میں میں نے واقعی تمہاری کمی ہمیشہ محسوس کی۔ میں اپنی ان دوستوں کے بارے ہمیشہ رشک میں مبتلا رہی ہوں جن کے اپنے باپوں کے ساتھ خوشگوار تعلقات قائم ہیں۔ مجھے معلوم ہے کہ ہم بھی ایسا کر سکتے ہیں۔“

سارہ ایک اڑتیس سالہ طلاق یافتہ ماں ہے جس کی چھ سال کی دو جڑواں بیٹیاں ہیں۔ سارہ کے حاملہ ہونے کے بعد اس کے خاوند فرینک نے اسے طلاق دے دی۔ نان و نفقے کے نام پر فرینک ہر ماہ سارہ کو ایک معمولی رقم بھیج دیتا ہے جو بچیوں کی دیکھ بھال اور نگہداشت کے لیے بمشکل کافی ہوتی ہے۔ فرینک اپنی بیٹیوں سے کوئی تعلق نہیں رکھنا چاہتا اور اب وہ کسی دوسری ریاست منتقل ہو چکا ہے۔ سارہ اپنے آپ کو کوستی ہے اور اپنے آپ سے سخت ناراض ہے کہ اس نے اپنے باپ سے مشابہہ شخص کے ساتھ شادی کی۔ بہر حال وہ اپنی دو پیاری اور خوبصورت بیٹیوں املینیدا اور ایللی بن کے لیے قدرت کا بہت بہت شکر ادا کرتی ہے۔

اپنے دفتر میں مندرجہ بالا تمثیلی اداکاری بار بار کرنے کے بعد سارہ نے اپنے غیر موجود باپ کے بارے قدرے اطمینان سکون اور تسلی محسوس کرنا شروع کر دی۔ سارہ نے

یہ محسوس کیا کہ جب اس نے اپنے دور بچپن کے حالات و واقعات کے متعلق اپنے احساسات اور خیالات کا واضح اور دو ٹوک انداز میں اظہار کیا تو اس کے باعث ماضی میں اپنے احساسات کو ٹھکرائے جانے کا احساس تحلیل اور زائل کرنے کے ضمن میں کافی مدد اور معاونت میسر ہوئی۔

دوسرا عملی قدم..... اپنے غصے اور ناراضگی کو تحریری شکل میں ڈھال دیجئے:

مندرجہ بالا تمثیلی کردار ادا کرنے کے بعد اور اپنے باپ کے متعلق شدید قسم کی بحث اور غور و فکر کے بعد سارہ نے سوچا کہ اپنے محسوسات و خیالات اور دل کو ٹھیس پہنچانے والی پریشانیوں و فکر و تردد کو تحریری شکل میں ڈھالنے کا عمل ایک تعمیری اور مثبت قدم ہوگا۔ اس نے اپنے خیالات، محسوسات اور دیگر پریشانیوں کو تحریری شکل میں ڈھالنے کے اس قدم کو اپنے باپ کی طرف سے اسے اپنی زندگی کی سب سے بڑی مایوسی، پریشانی ملنے کے باعث اپنے باپ کو لعنت ملامت کرنے یا مورد الزام ٹھہرانے کے ایک موقع کی حیثیت نہیں دی۔ سارہ اپنے باپ کے ساتھ ہمیشہ ناراضگی، غصے اور طیش کے عالم میں رہنے کے باعث پڑمردگی کا شکار ہو چکی تھی اور اب اس کی خواہش یہ تھی کہ اپنے باپ کی طرف سے اس کے جذبات و احساسات کو ٹھکرائے جانے کے باعث پیدا ہونے والی تکلیف اور ٹیس سے نجات حاصل کرنے کے لیے کچھ مختلف راستہ اختیار کرے۔ پھر اس نے کمال احتیاط کے ساتھ وہ تمام احساسات و خیالات ایک کاغذ پر تحریر کر دیئے جو چار سال کی عمر سے ہی اس کے دل میں بے ہوئے تھے۔

سارہ نے کسی مرد یا اپنے باپ کی جانب سے لا تعلقی، جذباتی تغافل اور استرداد کے احساس سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کی۔ اس نے ایک خط لکھنے ہی میں چند ہفتے صرف کر دیئے۔ خط لکھنے کے بعد اس نے یہ خط اپنی ماں، زندگی بھر سے اس کی گہری سہیلی، ایک قابل اعتماد مرد ساتھی اور مجھے پڑھنے کے لیے دیا۔ اس نے یہ خط ہم چاروں افراد کو پڑھنے کے لیے دینے کے بعد اسے ایک طرف رکھ دیا اور دو ہفتے یونہی پڑا رہنے دیا۔ پھر اس نے خط دوبارہ پڑھا اور اسے اپنے باپ کو بھیجنے کا ارادہ کر لیا۔

سارہ کو یہ بھرپور احساس تھا کہ شاید وہ اس خط کے بھیجنے کے ذریعے اپنے باپ

کے ساتھ اپنے تعلقات کے نئے باب کا آغاز کرنا چاہتی ہے۔ اسے یہ بھی معلوم تھا کہ اس نے ایک مناسب اور معقول خطرہ مول لیا ہے جس کے سوا کچھ چارہ نہیں۔ اس کے باپ نے کبھی اپنی نواسیوں کو نہیں دیکھا تھا اور نہ ہی کبھی ان سے بات چیت کی تھی۔

ایک غیر حاضر، تعلق اور غائب باپ کو خط لکھنے کے ضمن میں کچھ تجاویز اور اہم

نکات ذیل میں درج ہیں:

○ اس خط کے بے شمار سودے اپنے پڑھنے کے لیے تحریر کریں۔

○ جب آپ اپنے خط کو حتمی شکل دے دیں تو یہ خط اپنی زندگی میں موجود کم از کم تین

اہم افراد کو پڑھنے کے لیے دیں۔ ان میں سے ایک شخص ایسا ہونا چاہیے جو ذاتی

طور پر آپ کے باپ کو جانتا ہو (مثلاً آپ کی ماں، آپ کا کوئی دوست، آپ کا چچا،

ماموں یا چچی، ممانی، دادا، دادی، چچا یا ماموں زاد کوئی بھائی، سویلا بھائی/سوتیلی

بہن)۔

○ اس خط کو پڑھنے کے لیے اس شخص کو دیجئے جس پر آپ کو اعتماد ہو، لیکن وہ آپ

کے باپ کو نہ جانتا ہو لیکن یہ شخص آپ کا قریبی دوست ہو اور آپ کا پرستار ہو۔

○ یہ خط اپنی زندگی میں شامل کم از کم ایک بالغ مرد کو پڑھنے کے لیے دیں۔ اس کی وجہ

یہ ہے کہ آپ کے اس عمل کے باعث آپ کے باپ کے متعلق معاملات نہایت

ہی محفوظ انداز میں آپ کے کسی مرد دوست، ساتھی یا عزیز رشتہ دار کے علم میں آ

جائیں گے۔ (آپ کے تمام بیٹے اور بیٹیاں بھی اس میں شامل ہیں)۔

○ ضروری نہیں کہ آپ اس اچھے اور بہترین خط کو اپنے باپ کی طرف روانہ کر ہی دیں

یا اسے اپنے باپ سے رابطہ کرنے کا ایک ذریعہ تصور کریں۔ یہ تو ایک ایسا حل اور

طریقہ ہے جس کے باعث آپ ناراضگی اور غصے پر مبنی اپنے باپ کے لیے اپنے

دل میں موجود تکلیف وہ جذبات و احساسات کو دور کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اس

خط کو تحریر کرنے کے ہفتوں یا مہینوں بعد روانہ کرنے کے متعلق سوچیں۔

○ آپ کو اپنے باپ کے خلاف کسی بھی قسم کا کوئی قدم اٹھانے کا کوئی حق نہیں ہے اس

خط کے لکھنے کا مقصد صرف یہ ہے کہ آپ اس تعلق کے باعث متبلا ہونے والی

تکلیف اور رنج کو دور کرنے کا سامان کر سکیں۔

..... 0 اگر آپ کا باپ اس دنیا میں موجود نہیں ہے تو پھر بھی اس کے نام خط لکھیے اور مندرجہ بالا اقدامات پر عمل کیجئے کیونکہ اس کے باعث سالہا سال سے آپ کو لاحق تکلیف رنج اور غم سے آپ نفسیاتی، جذباتی اور تعلقاتی طور پر نمٹ سکیں گے۔

سارہ نے یہ سارا عمل دہرایا اور اپنے باپ کو خط روانہ کر دیا۔ اس نے نہایت جذباتی اور آنسوؤں بھرا خط (جو پہلے ہی ہم آپ کو دکھا چکے ہیں) اپنے باپ کو لکھا اور اس کے باپ نے فوراً ہی اس خط کا جواب دیا۔ (میں اور سارہ کے تمام افراد خانہ یہ سمجھ رہے تھے کہ سارہ کو کبھی بھی اپنے باپ کی طرف سے خط کا جواب نہیں ملے گا)۔ سارہ کا باپ، پیٹی (Pete) اپنی نواسیوں کو قبول کرنے کے لیے تیار تھا لیکن وہ ماضی کو کریدنا نہیں چاہتا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ سارہ کا خط ان دونوں کے مشترکہ ماضی کے متعلق کافی سے زیادہ اظہار ہے۔ سارہ جب بھی مشرقی علاقے کے سفر پر جاتی اور اپنی ناراضگی اور غصے سے نجات حاصل کرنے کی مسلسل کوشش میں مصروف ہوتی تو اس نے اپنے باپ سے ملاقاتوں کا سلسلہ شروع کر دیا۔ وہ ایک بہت بڑے تجارتی ادارے کے ساتھ ایک کاروباری فرد کے طور پر منسلک ہے اور اس نے اپنے باپ کی طرف سے گہرے احساسِ لائقیت، تغافل اور استرداد کو اپنے دور بچپن کی تکلیف دہ یادوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے استعمال کرنا شروع کر دیا ہے۔

سارہ اپنے ادارے میں نسوانی ”جارجیت پسند“ کی حیثیت سے ایک بندگلی میں پہنچ چکی ہے۔ وہ اپنی اس شخصیت کے متعلق انتہائی فکر مند ہے کیونکہ وہ سمجھتی ہے کہ اپنے اس رویے کے باعث اسے اس ادارے سے نکالا بھی جاسکتا ہے۔ اسے یہ بھی محسوس ہوتا ہے کہ وہ ہمدردی، شفقت اور صبر کا مظاہرہ کرنے سے قاصر ہے اور وہ اپنے دور بچپن میں باپ کی غیر موجودگی یا بن باپ کے تکلیف دہ احساس کے رد عمل کا اظہار کیے بغیر نہیں رہ سکتی۔ چونکہ سارہ نے اپنے باپ کے رویے کے باعث پیدا ہونے والے غصے اور ناراضگی کا واقعی ادراک کر لیا ہے لہذا کام کے دوران اپنے ساتھیوں کے ساتھ رویے میں قدرے بہتری پیدا ہو گئی ہے۔ درحقیقت ادارے کے افسران کی ایک ملاقات کے دوران اس سے براہ راست منسلک اس کے افسر نے اس کے کاروباری رویے کی تعریف کی جبکہ اس کے ایک افسر نے ایک اہم گاہک کے ساتھ عدم توجہگی پر مبنی رویہ ٹھہرانے پر اسے قصور وار

ٹھہرایا۔ ان تمام تبدیلیوں کا ظہور ایک جذباتی اذیت کے بغیر ممکن نہ تھا لیکن نتائج بہت بہتر برآمد ہوئے۔

تیسرا عملی قدم..... ایک مختلف اور دوسرا اندازِ فکر اپنائیے:

اپنے غصے اور ناراضگی کو تحلیل، زائل اور اس سے نجات حاصل کرنے کے لیے ایک بہت ہی مثبت اور تعمیری طریقہ یہ ہے کہ اپنے آپ کو دوبارہ یاد دلایا جائے کہ آپ کے باپ کی طرف سے نمودار ہونے والے اثرات تمام کے تمام منفی نوعیت کے نہیں ہیں۔ آپ کے دور بچپن میں باپ کی عدم موجودگی اور ”بن باپ“ کے ہونے کے احساس کے باعث پیدا ہونے والا طیش، آپ کی یادوں پر حاوی اور غالب ہونے لگتا ہے تو پھر اس اہم اور غیر جذباتی معاملے کو بھلانا بہت ہی آسان ثابت ہوتا ہے۔ آپ کے باپ کے آپ کے ساتھ لفظی اور عملی بُرے سلوک کے باعث اگر آپ اپنے باپ کو موردِ الزام ٹھہرائیں گے، اس کے ساتھ نفرت کریں گے اور اس کے ساتھ غصیلہ رویہ اپنائیں گے تو آپ نہ تو اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی حاصل کر سکیں گے اور نہ ہی دوسرے لوگوں کے ساتھ قابل بھروسہ تعلقات قائم کر سکیں گے۔ بہر حال، آپ کے باپ کی شخصیت جیسی بھی تھی، صرف مثبت اور تعمیری رویہ اپنانے کے باعث ہی غصے اور ناراضگی کو تحلیل کیا جاسکتا ہے۔ دور بچپن سے آپ کے دل میں بسنے والی آپ کے باپ کی تصویر اور اثرات کو صرف آپ ہی تبدیل کر سکتے ہیں۔ اگر یہ سب کچھ آپ تبدیل نہیں کریں گے تو پھر کون اس فرض اور ذمہ داری کو نبھائے گا۔ اس مرحلے پر اپنے باپ کے متعلق مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات دیجئے:

○ لوگوں کے نزدیک آپ کا وہ کون سا فعل اور عمل قابلِ تعریف ہے جس کے ذریعے ظاہر ہوتا ہو کہ آپ کی ذات پر آپ کے باپ کی طرف سے مثبت اثرات مرتب ہوئے؟

○ آپ کے باپ کی طرف سے آپ کو دیا جانے والا کون سا مشورہ آپ کے لیے قیمتی اور قابلِ قدر ثابت ہوا؟

○ اپنے دور بچپن میں اپنے باپ کی اپنے پاس موجودگی کے لحاظ سے آپ کس دن کو اپنے لیے بہترین سمجھتے ہیں؟ اس دن آپ کے باپ کے کس فعل یا رویے کے

باعث آپ اس دن کو ”عظیم دن“ تصور کرتے ہیں؟

○ ذاتی زندگی/شخصیت کے لحاظ سے آپ کے باپ کا سب سے مضبوط پہلو کون سا

تھا؟ نیز اس کی پیشہ وارانہ زندگی کی بہترین خصوصیات کیا تھیں؟

○ آپ نے اپنے دور بچپن میں باپ کی تعریف کرنے کے لیے کیا فعل سرانجام دیا؟

○ آپ کے باپ نے کون سا ایسا تعمیری اور مثبت قدم اٹھایا جس کے اثرات آپ کی

ذات پر مرتب ہوئے؟

چند مرد و خواتین کے باپ ایسے تھے جو سرتاپا منفی اور غیر تعمیری رویے کا اشتہار

تھے اور یا پھر جن کی شخصیت اور رویہ انتہائی ہولناک تھا۔ اگرچہ وہ اصطلاحی لحاظ سے منفی

بُرائے غیر حاضر اور تغافل پر مبنی پدرانہ اسالیب کے مالک تھے پھر بھی شاید وہ کم از کم چند

مثبت اور تعمیری خصوصیات کے حامل ہو سکتے تھے اور ممکن ہے کہ ان مثبت اور تعمیری

خصوصیات کے اثرات آپ پر بھی مرتب ہوئے ہوں۔ ان خوشگوار یادوں کی تازہ آمد کے

سبب اپنے باپ کے متعلق کچھ تلخ اور ناخوشگوار اثرات آپ کے ذہن و دل سے تحلیل و

زائل ہو سکتے ہیں۔ میں اس امر پر مصر نہیں ہوں کہ آپ اپنے ماضی کو یکسر فراموش کر دیں یا

اپنے باپ کے متعلق اپنے آپ سے جھوٹ بولیں۔ اس کی بجائے آپ کو شعوری طور پر

کامل یقین کر لینا چاہیے کہ آپ اپنے باپ کی اچھی اور بُری دونوں خصوصیات سے باخبر

اور واقف ہیں۔ آپ یہ توقع نہ رکھیں آپ کو یہ آگاہی راتوں رات حاصل ہو جاتی ہے لیکن

اس عمل کو اکثر انجام دینے کے باعث آپ اپنی ذات میں موجود منفی جذبات اور ان کے

اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی پر مرتب ہونے والے اثرات کو بتدریج دور کرنے میں آپ

کو مدد مہیا ہوگی۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ اپنے باپ کو ایک ”بُرائے شخص“ کی حیثیت دے دینے

سے آپ کی زندگی میں نہ تو بہتری آئے گی اور نہ ہی آپ کو کسی قسم کی خوشی حاصل ہوگی۔

ایک قدیم چینی کہاوت کے مطابق:

”اگر آپ کسی سے (اپنے باپ سے) نفرت کرتے ہیں تو آپ کے

لیے بہتر یہی ہے کہ آپ دو قبریں کھودیں ایک اس شخص (جس سے آپ

نفرت کرتے ہیں) کے لیے اور ایک اپنے لیے۔“

عملی قدم نمبر 4..... آپ کو غصہ دلانے والے عناصر کی تحلیل

اگر آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کا غصہ اور ناراضگی کم از کم ایک مسئلے کی حیثیت اختیار کر لیتا ہے تو پھر آپ کو اس معاملے میں پہلے ہی سے فعال ہو جانا چاہیے اور یہ معلوم کرنا چاہیے کہ کس وجہ کے باعث آپ کی ذات میں غصہ در آتا ہے۔ جب آپ اپنے غصے اور ناراضگی کے باعث اپنے دفتر میں ساتھیوں، اپنے گاہکوں اور دیگر لوگوں کے ساتھ غلط اور منفی رویہ اپناتے ہیں تو پھر آپ کے غصے اور ناراضگی کا آغاز کرنے والے عناصر سے باخبر ہونے کا عمل، پیشہ وارانہ زندگی میں تبدیلی کی کلید ہے۔ جذباتی ابال لانے والے عناصر سے باخبر ہونے کے ذریعے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والے مختلف حالات کے رد عمل کے طور پر غصے اور ناراضگی کا اظہار نہیں کرتے تو سمجھ لیجئے کہ آپ نے اپنی زندگی کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھال لیا ہے۔ اگر آپ اپنی زندگی کے جذباتی پہلو کو اپنے زیر اثر لے آئے ہیں تو پھر آپ اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں میں اپنی پسند و ناپسند کے مطابق بہتر فیصلے کر سکتے ہیں۔

ایک کاغذ پر وہ تین یا چار عناصر و عوامل تحریر کیجئے جو کام کے دوران آپ کے غصے کی شروعات کا باعث بنتے ہیں۔ ان عناصر و عوامل میں کام کے دوران مدد، معاونت اور تنخواہ کی عدم موجودگی، گاہکوں کی طرف سے فون کالز کا عدم جواب، ایک اہم اجلاس میں عدم شرکت، کسی شخص کا شدید سیاسی رویہ، استرداد یا لاتعلقی کا خوف، کسی مخصوص کام/منصوبے کے ضمن میں مناسب پذیرائی کی عدم موجودگی یا پھر ایک مخصوص ساتھی جو آپ کو صحیح راستے سے بھٹکا دیتا ہے وغیرہ شامل ہیں۔ وہ تمام عوامل و عناصر بھی تحریر کیجئے جن کے باعث آپ کے غصے میں اضافہ ہو جاتا ہے اور عام طور پر کس لیے ان کے غصے کی شروعات ہوتی ہے۔ اور پھر ذیل میں دیئے ہوئے غصے کی جانچ کے معیار پر نظر ڈالیں کہ آپ ان معاملات و مسائل کو کس حد تک کم کر سکتے ہیں کہ آپ میں غصے یا غیض و غضب کا کوئی عالم باقی اور موجود نہ رہے۔ اکثر پیشہ ور افراد بجا طور پر حیران ہوتے ہیں کہ اگر وہ غصے اور ناراضگی سے نجات حاصل کر لیتے تو ان کے رویے میں بہتری آ جاتی۔ غصے اور ناراضگی کی جانچ کے معیار کو اس لحاظ سے استعمال کیجئے کہ گزشتہ ادوار میں جذباتی ابال لانے والے عناصر و

عوامل کا رخ کس طرح موڑا جا سکتا ہے اور ان کے متعلق کس طرح آگاہی حاصل کی جا سکتی ہے۔

غصے اور ناراضگی سے نجات کے ضمن میں جانچ کا معیار

○ غصے اور ناراضگی کی عدم موجودگی: آپ کسی بھی معاملے، شخص یا حالات کے ضمن میں غیر جانبدار رویہ اختیار کرتے ہیں۔ اس معاملے، شخص یا حالات کے ضمن میں آپ کی رائے یا رد عمل تو ہو سکتا ہے لیکن آپ اپنی رائے یا رد عمل کا اعلانیہ اظہار نہیں کرتے۔ غصے اور ناراضگی کی مقدار اور نوعیت کے لحاظ سے آپ اپنی بہترین صلاحیتوں کے مطابق اپنی کارکردگی اور احساسات کا اظہار کرتے ہیں اس مرحلے پر کوئی ایسا معاملہ یا ذاتی مسئلہ سامنے نہیں آتا جسے آپ حل نہ کر سکتے ہوں۔ ممکن ہے کہ زندگی کے تمام پہلو درست سمت میں نہ ہوں لیکن ان پہلوؤں کو بخوبی طور پر اپنی مرضی کے مطابق ڈھالا جا سکتا ہے۔

○ ہلکے پھلکے غصے اور ناراضگی کی موجودگی: آپ کسی بھی معاملے یا مسئلے کے ضمن میں ایک پیشہ دارانہ اور ذاتی طور پر ایک مخصوص رائے رکھتے ہیں۔ اس مرحلے پر اپنے باپ کی طرف سے استرداد یا بن باپ ہونے کے احساس کا کوئی کردار نہیں۔ آپ کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ آپ اس معاملے کے دونوں پہلوؤں پر غور کریں اور اس معاملے کے ضمن میں اپنے موقف کے لحاظ سے محفوظ راستہ اختیار کریں۔ آپ کو اس معاملے کے ضمن میں بہت زیادہ یا غیر معمولی رد عمل ظاہر نہیں کرنا چاہیے لیکن اگر آپ اس معاملے کے صحیح تناظر کو نہیں سمجھتے تو آپ اپنی طرف سے غیر معمولی رد عمل کا اظہار کر سکتے ہیں۔

○ معتدل اور متوازن غصے اور ناراضگی کی موجودگی: آپ کی رائے بہت ہی دو ٹوک اور واضح ہے۔ جب آپ کے سامنے آپ کا مقصد واضح طور پر موجود ہے تو اس معاملے پر آپ کا احساس تحفظ کم سے کم ہوتا جا رہا ہے۔ اور آپ کے احساس عدم تحفظ میں اضافہ ہی ہوتا جاتا ہے۔ اس معاملے یا مسئلے کے ضمن میں آپ اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھ رہے ہیں اور یہ بھی محسوس کر رہے ہیں کہ نہ آپ کی بات کوئی

سن رہا ہے اور نہ ہی کوئی آپ کے جذبات سمجھنے کی کوشش کر رہا ہے۔

.....O شدید اور غیر معمولی غصے اور ناراضگی کی موجودگی: جذباتی طور پر آپ اپنے مقصد کو حاصل کرنے کی صلاحیت سے محروم ہیں۔ آپ کی مقصدیت عملی طور پر کام نہیں کر رہی۔ دور بچپن میں آپ اپنی ذات میں موجود استرداد اور لا تعلقی کے جذبات سے ابھی تک مغلوب ہیں۔ آپ اس متلون اور غیر یقینی چکر اور حالات و معاملات کے دام میں آجاتے ہیں۔ بد قسمتی کا عالم یہ ہے کہ آپ کو نہیں معلوم کہ موجودہ حالات کے باعث آپ کے پرانے زخم تازہ ہو رہے ہیں۔ کچھ اور نہیں بلکہ آپ کا غصہ اور ناراضگی 80 فیصد ماضی سے متعلق ہے اور 20 فیصد حال کے متعلق ہے۔ غصے اور ناراضگی کی ان سطحوں کو یاد رکھنے کے لیے آپ کے لیے اپنے اس غصے اور ناراضگی سے نجات بہت ضروری ہے۔

ناراضگی اور غصے پر مشتمل چار مندرجات پر مبنی یہ فہرست اس لیے مرتب کی گئی ہے کہ آپ کے ساتھ آپ کے باپ کے تعلقات کے باعث پیشہ وارانہ طور پر آپ کی بھرپور صلاحیت کس طرح ختم ہو سکتی ہے۔ جب اس قسم کے پرانے جذبات و احساسات دور بچپن ہی سے آپ کے ذہن میں راسخ ہو جاتے ہیں تو پھر آپ پیشہ وارانہ طور پر اپنی بھرپور صلاحیت کے اظہار سے محروم ہو جاتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ آپ میں اچھا فیصلہ کرنے کی صلاحیت و قدرت بھی موجود نہیں رہتی۔ غصے اور ناراضگی میں اضافہ کا باعث بننے والے ان عوامل و عناصر کے فہم و ادراک کے ذریعے جو آپ احتیاطی تدبیر اختیار کرتے ہیں یہی چیز آپ کے باپ کی اہمیت و کردار کو ایک مثبت حیثیت دینے کے علاوہ انہیں پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ایک نہایت ہی طاقت بخش قوت حاصل کرنے کے ضمن میں ایک نہایت ہی کارگر اور مفید طریقے کی حیثیت رکھتی ہے۔

پدرانہ اسالیب کے متعلق اگلے باب میں کارکردگی کی اس سطح کے متعلق بحث کی جائے گی جو ہم میں سے اکثر لوگ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کی زندگی آپ کے باپ کے ساتھ تعلقات کے باعث پیدا ہونے والے طیش اور غیض و غضب سے کہیں ماورا اور اعلیٰ ہے۔ آپ کی زندگی تبدیل ہونے کو ہے اور یہ بھی کہ زندگی میں تبدیلی لانے کے لیے جذباتی تکلیف و اذیت کیونکر ایک مفید اور موثر طریقے کی حیثیت رکھتی ہے۔ بن باپ

ہونے کا احساس ان ذاتی پیچیدگیوں اور جدوجہد کو سمجھنے کے لیے نہایت ہی طاقتور ثابت ہو سکتا ہے جو کسی بھی شخص کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں کسی بھی موڑ پر پیش آ سکتی ہیں۔ غصے اور ناراضگی کا غیر مقبول پہلو ہمدردی اور محبت/پیار ہے جس کے باعث دنیا ایک بہترین مقام کی حیثیت اختیار کر لیتی ہے اور پھر اس کے ساتھ ساتھ آپ کی اپنی دنیا بھی ایک بہترین حیثیت اختیار کر جائے گی۔

آٹھواں باب

شفیق، مربی اور ہمدرد باپ اور ان کے بیٹے اور بیٹیاں

باپ کی اہمیت و کردار اور پدرانہ انداز

”میرا باپ ہمیشہ کسی نہ کسی طرح مجھے یہ احساس دلاتا رہتا تھا کہ وہ مجھے اہمیت دیتا ہے اور مجھ سے محبت کرتا ہے۔ وہ ہمیشہ ایک ایسا رویہ اپناتا جس کے ذریعے لوگ ہمیشہ اپنی ذات کے متعلق احساس برتری کا شکار ہو جاتے۔ میں اپنے آپ کو بہت خوش قسمت سمجھتی ہوں کہ میرے والد نے میری پرورش کی۔ وہ ایک بہترین اور حقیقی معنوں میں ایک عظیم شخص تھا۔ میں اب بھی اپنی زندگی میں اپنے باپ کی محبت، پیار، معاونت اور شفقت کے اثرات اور آثار محسوس کرتی ہوں۔“ (لارین، عمر چونتیس سال)

”میرے باپ کے والدین اس وقت انتقال کر گئے جب اس کی عمر 16 سال تھی۔ وہ ایک ایسا باپ تھا جو ہر وقت اور ہمیشہ مجھے اور میرے بھائی کو اپنے پیار اور شفقت کے سائے تلے رکھنا چاہتا تھا۔ میں اپنے باپ کی محبت، پیار اور شفقت کے بغیر اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کسی قسم کا کام کرنے اور خطرہ مول لینے کا سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔ اسے مجھ پر ہمیشہ سے ہی اعتماد اور بھروسہ تھا۔ میں آپ کو بتاتا ہوں کہ میرے باپ جیسا کوئی شخص اس روئے زمین پر موجود نہیں ہے۔“ (جیف، عمر اڑتالیس سال)

شفیق، مربی، ہمدرد پدرانہ انداز:

یہ ایک ایسا باپ ہے جس کے متعلق اس روئے زمین پر موجود تمام بچے چاہتے ہیں کہ ان کے والد بھی اسی طرح کے ہی ہوں۔ اس قسم کے والد نے بچوں کے ساتھ اس قسم کا رویہ اپنایا جو دوسرے باپوں کی نظر میں غیر ضروری اور وقت کا ضیاع تھا۔ جب اس کا بیٹا ایک کھلونا کار بنا رہا تھا تو اس کے باپ نے اس کے ساتھ مل کر کام کیا، اپنی بیٹی کو کالج میں آسان مضامین کا انتخاب کرنے میں مدد دی۔ طالب علموں اور اساتذہ کے درمیان ہونے والی ملاقاتوں میں شرکت کی۔ وہ اپنے بچوں کی زندگیوں کی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے اور ان کی صلاحیتوں کو جلا بخشنے کے معاملے میں اپنے کردار کو صحیح طور پر نبھانے کے ضمن میں وقت سے پہلے سوچ لیا کرتا تھا۔ اپنے پیشہ وارانہ تجربے کے ذریعے مجھے یہ معلوم ہوتا ہے 60 فیصد باپوں کا تعلق باپوں کی ایسی ہی قسم سے ہوتا ہے۔ باپ اور بیٹی اور باپ اور بیٹی کے درمیان دیگر 90 فیصد تعلقات کے ضمن میں گزشتہ چار ابواب میں بحث ہو چکی ہے۔ اس قسم کے چاروں پدرانہ اسالیب ”شفیق، مربی اور ہمدردانہ“ پدرانہ انداز کے مختلف اجزاء ہیں۔ ”شفیق، مربی اور ہمدردانہ“ پدرانہ انداز کے مالک باپ ان چاروں پدرانہ اسالیب میں موجود خوبیوں کو یکجا کر کے ایک ہی قسم کے پدرانہ انداز میں ڈھل جاتے ہیں۔ شفیق، مربی اور ہمدرد قسم کے باپ بہت ہی باصلاحیت اور ذہین افسر بن جاتے ہیں، بہت ہی ہمدرد اور شفیق منتظم ثابت ہوتے ہیں، بہت ہی خوشحال قسم کے مالکان بن جاتے ہیں اور ایسے شخص کی حیثیت سے سامنے آتے ہیں جن کے احکام کی ہر شخص پیروی کرنا چاہتا ہے۔ حالانکہ اس شخص میں بھی خامیاں اور نقائص موجود ہوتے ہیں لیکن وہ پھر بھی کسی نہ کسی طرح جذباتی طور پر اپنے ساتھیوں، ملازمین اور اپنی زندگی میں موجود دوسرے لوگوں کے ساتھ روابط قائم کرنے کے لیے راستہ ڈھونڈ لیتا ہے۔ لوگ اپنے آپ کو اہم سمجھنے اور جذباتی طور پر دوسروں کی ساتھ منسلک ہونے کے شائق ہوتے ہیں اور پھر شفیق، مربی اور ہمدرد باپ ان مفید اور قابل قدر ضروریات کے متعلق فہم و ادراک رکھتا ہے۔

اس قسم کا پدرانہ انداز بے شمار وجوہات کی بناء پر شفیق، مربی اور ہمدرد انداز کہلاتا ہے۔ اس قسم کا باپ اپنی بیٹیوں اور بیٹوں کو یہ اختیار دے دیتا ہے کہ وہ اپنے خوابوں، اپنے

مقاصد اور اپنی امیدوں و توقعات کو مثبت، تعمیری اور صحت مندانہ انداز میں حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ اس قسم کے باپ نے اپنے بچوں کی زندگیوں میں اپنے کردار کو بے بدل سمجھ لیا اور ان کے مستقبل کے لیے اپنے کردار کو بے حد اہم قرار دے لیا۔ ازدواجی حیثیت (شادی شدہ، طلاق یافتہ، سویتلا باپ، دیگر حیثیت) یا پیشہ وارانہ مرتبے کے قطع نظر، اس قسم کے باپ نے ایک باپ کی حیثیت سے اپنے بچوں کے ساتھ جذباتی وابستگی قائم رکھی، جس کے باعث بچوں میں احساس تحفظ، احساس معاونت پیدا ہو گیا اور ان کے دل میں یہ احساس بھی جاگزیں ہو گیا کہ ان کا باپ ان کے مسائل کے لیے ہمیشہ ان کے ساتھ ہے۔ اپنے باپ کی طرف سے مستقل طور پر جذباتی، ذہنی اور نفسیاتی تعلق کے باعث ان بچوں میں بے شمار مفید اور اہم خوبیاں اور مہارتیں پیدا ہو گئیں۔ اس قسم کا باپ فطری اور قدرتی طور پر دوسروں کے لیے ایک شفیق، مہربان اور ہمدرد کی حیثیت رکھتا ہے کیونکہ یہ باپ اپنے میں موجود صلاحیتوں کی بناء پر دوسروں کو اپنے مقاصد اور خوابوں کی تکمیل میں مدد دیتا ہے۔

شفیق، مہربان اور ہمدرد باپ کی خصوصیات:

- 1- شفیق، مہربان اور ہمدرد شخص میں وہ نفسیاتی صلاحیت، بصیرت اور فہم و فراست موجود ہوتی ہے جس کے باعث وہ اپنے ملازمین، ساتھیوں اور گاہکوں کے ساتھ عزت سے پیش آتا ہے اور ان کا عزت و احترام ملحوظ خاطر رکھتا ہے۔
- 2- ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے حوالے سے ان میں قوت برداشت موجود ہوتی ہے۔ ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے درمیان فرق میں مذہبی، نسلی، تعلقاتی اور پیشہ وارانہ اختلافات شامل ہیں۔
- 3- اس طرح کے لوگ جذباتی طور پر اس قابل ہوتے ہیں کہ دوسرے لوگوں کے احساسات، خیالات اور پریشانیوں و تفکرات کو نہایت غیر جانبداری کے ساتھ سمجھ سکتے ہیں۔ انہیں جذباتی وابستگیوں (جذباتی صلاحیتوں) آپ کی طرف سے دوسروں کے جذباتی مراحل کا ادراک کے مقصد اور کردار کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔
- 4- ان لوگوں میں قائدانہ صلاحیتیں بدرجہ اتم موجود ہوتی ہیں جس کے باعث اپنے ساتھیوں کی جانب سے دباؤ کے باوجود ان میں انکار کرنے کا حوصلہ موجود ہوتا ہے

لیکن اس ضمن میں یہ لوگ سماجی اور پیشہ وارانہ نتائج کی پرواہ نہیں کرتے (کردار کی مضبوطی)۔

5- انہیں اپنے ذاتی مقاصد پر پختہ یقین ہوتا ہے اور انہیں اپنی ذاتی قدر و قیمت کا بھی بخوبی اندازہ ہوتا ہے۔

6- وہ اپنے خوابوں اور مقاصد کی تکمیل کے لیے خود ہی کوشش کرتے ہیں اور ذاتی و پیشہ وارانہ خطرات مول لیتے ہیں (حوصلہ دکھاتے ہیں)۔

7- اس قسم کے باپ کے بیٹے اور بیٹیاں اپنے آپ کو خوش قسمت محسوس کرتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے اپنے باپ کے ساتھ تعلق کے ذریعے وہ اپنے باپ کی شفقت اور محبت سے سرفراز ہو رہے ہیں۔ دفتر میں وہ دوسرے لوگوں کے جذبات کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں (ہمدردی اور دردمندی)۔ انہیں یہ بخوبی خبر ہے کہ ہر شخص کو اس قسم کے باپ نصیب نہیں ہوتے۔

اس قسم کے باپ کی بیٹیاں اور بیٹے جب سے ذمہ داری کی حدود میں قدم رکھتے ہیں ان کے باپ کی طرف سے ان میں اندرونی اعتماد سرایت کر جاتا ہے۔ اس قسم کے باپ کی اہم خصوصیات میں سے ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ ان کے مزاج میں غصہ ناراضگی، تغافل، عناد جیسا کوئی عنصر موجود نہیں ہوتا۔ جذباتی کمزوریوں اور توانائی طلب معاملات کی عدم موجودگی کے باعث اس قسم کے باپ میں مثبت اور زندگی بخش خصوصیات پیدا ہو جاتی ہیں جن میں مندرجہ بالا کے علاوہ خود اعتمادی، دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت، حوصلہ جذباتی تحفظ اور مستقل مزاجی، مضبوط ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلقات اور پھر ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کے معاملے میں ایک واضح سوچ اور انداز فکر شامل ہیں۔

آپ کی پیشہ وارانہ زندگی اور ذاتی زندگی میں ایک مثبت انداز اور اسلوب پیدا کرنے کے ضمن میں شفیق، مربی اور ہمدرد شخص، آپ کے لیے ایک مثالی کردار کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس شخص کے انداز فکر اور انداز کار کی بنیاد یہ نظریہ ہے کہ دنیا ایک محفوظ اور بے خطر مقام ہے، نیز آپ کی ذاتی ضروریات کی کسی نہ کسی طرح تکمیل ہو جاتی ہے یا ہو جائے گی اور ہر کام بالکل صحیح طریقے کے مطابق ہو جائے گا۔ اپنے اپنے پیشوں کے باوجود یہ

بیٹے اور بیٹیاں اپنے متعلق بہت بہتر محسوس کرتے ہیں اور ان کی یہ خوشی اور خوش مزاجی ان کے ارد گرد موجود دیگر لوگوں کو بھی منتقل ہو جاتی ہے۔ شفیق، مربی اور ہمدرد باپ کے بچوں میں وہ بصیرت اور ہمدردی پیدا ہو جاتی ہے جس کے ذریعے وہ دوسروں کے جذبات سمجھ سکتے ہیں، دوسروں کی اختلافی باتیں برداشت کر سکتے ہیں اور وہ اپنی باتوں کو دوسروں تک مثبت اور تعمیری انداز میں پہنچا سکتے ہیں۔ وہ یہ تمام عمل اس لیے کرنے کے قابل ہوتے ہیں کہ تمام زندگی ان کے پاس مثال موجود ہوتی ہے۔

ایک دوسرے کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت

میں نکھار..... ایک درست مرکز توجہ:

جب ایک باپ اپنے بچوں کو ان کی نئی ذمہ داریوں کے سلسلے میں اپنی علیحدہ زندگیاں شروع کرنے میں مدد اور معاونت مہیا کرتا ہے تو اچھی چیزوں کی ابتدا ہو جاتی ہے اور عام طور پر اس ابتدا کا سلسلہ آئندہ بھی جاری رہتا ہے۔ ایک بچے کے لیے اس کے باپ کی توجہ کے باعث اس کے اپنے دل میں بھی محبت، خود اعتمادی اور قابلیت کے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں (خطرہ مول لینے کے لیے قابل اور تیار)۔

اگر باپ کی توجہ اور مدد میسر ہو تو اکثر اوقات بچہ سکول سے بھاگنے کی کوشش ترک کر دیتا ہے، منشیات کا استعمال چھوڑ دیتا ہے، وہ ایک قابل اعتماد ملازم بن جاتا ہے، کام کے سلسلے میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اگر باپ کی توجہ اور مدد میسر نہ ہو تو پھر بچہ مندرجہ بالا خوبیوں کے برعکس اس قسم کے نقائص میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ ہم نے پیشہ دارانہ زندگی کے ضمن میں ان سات بڑی رکاوٹوں کے متعلق تفصیلی گفتگو اور بحث کی ہے جو اس لیے پیدا ہوتی ہیں کہ انہیں اپنی زندگی میں اپنے باپ کی طرف سے مدد اور معاونت میسر نہیں ہوتی۔ اب ہم اس امر کو اپنی بحث کا مرکز بنائیں گے کہ اگر باپ اور اس کے بچے کے درمیان یہ اہم عناصر (محبت، مدد، معاونت، ایک دوسرے کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت اور راہنمائی) موجود ہوں تو پھر کیا حالات پیش آتے ہیں۔ اس کے بعد ہم یہ تجزیہ کریں گے کہ باپ اور بچے کے درمیان موجود یہ عناصر کیونکر آپ کی ذاتی اور پیشہ دارانہ زندگی کے لحاظ سے آپ میں بطور باپ پیدا ہو سکتے ہیں۔

ایک اچھے پیشہ ور فرد اور ایک اچھا باپ بننے کے لیے سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ آپ نے ہمیشہ ہی جذباتی طور پر نکھار لانے کے لیے (ایک شخص کی جذباتی حالت کو سمجھنے کی صلاحیت اور اس پر اپنے مناسب رد عمل کا اظہار کرنے کے لیے) اور دوسرے کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کے لیے اپنے کردار کو سمجھا ہے۔ ایک شفیق، مربی اور ہمدرد باپ فطری طور پر ایک وجدانی کیفیت کا مالک ہوتا ہے اور اس کو یہ آگاہی حاصل ہوتی ہے کہ اپنے بچوں کی روزمرہ زندگی میں انہیں کیسے مدد اور معاونت مہیا کی جائے۔ جیسا کہ پہلے بھی بیان کیا جا چکا ہے، اس قسم کی سمجھ بوجھ اور فہم و ادراک بچے کے دل میں یہ احساس پیدا کر دیتی ہے کہ اس کا باپ اس سے محبت کرتا ہے، اس کی قدر کرتا ہے اور اس کی قابلیت اور اہلیت کو تسلیم کرتا ہے۔ یہ امر یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ایک بچے کا یہ احساس کہ اس کا باپ اس سے کس قدر محبت کرتا ہے، اس احساس سے بہت ہی اہم ہے کہ درحقیقت کس قدر اس کا باپ اس سے محبت کرتا ہے اور کس قدر اس کی دیکھ بھال اور نگہداشت کرتا ہے تو اس بچی کے دل میں فطری قدرتی اور جذباتی طور پر احساس تحفظ پیدا ہو جائے گا۔ بچے اس امر کا بھی احساس کرتے ہیں اور اس کے متعلق حساسیت کا شکار ہو جاتے ہیں کہ جب پہلے گریڈ میں کم نمبر آنے کے سبب تفریح کے وقفے میں اس کے دل کو کیسے ٹھیس پہنچی یا ایک تفریحی دورے پر جانے سے وہ کس قدر خوفزدہ ہے، ان سب چیزوں کے متعلق ان کا باپ ان کی باتیں کس انداز سے سنتا ہے۔

حالانکہ شفیق، مربی اور ہمدرد باپ ایک مکمل انسان نہیں ہے لیکن پھر بھی اسے اپنی بیٹی یا بیٹے کی مختلف جذباتی حالتوں اور مزاج میں تبدیلیوں کے متعلق آگاہی حاصل ہوتی ہے۔ اس قسم کا باپ یہ جاننے کی کوشش کرتا ہے کہ اس کے بچوں کی ذہنی صحت کے لیے کیا چیز بہتر اور اہم ہے اور جب اسے اپنے بچوں کے متعلق اس قسم کی معلومات حاصل ہو جاتی ہیں تو پھر ان کے لیے جذباتی مدد اور معاونت کے ضمن میں ایک بہتر نظام تشکیل دیتا ہے۔ نام موثر پدرانہ اسالیب کے لیے اہم بنیاد ہے جسے انتظامی صلاحیتیں بھی کہا جاسکتا ہے، وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے ایک مخصوص رویے کی بجائے بطور فرد اپنے بیٹے یا بیٹی پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ اپنے بچے کے منفی رویے پر توجہ دینے کی بجائے اس کے ساتھ جذباتی بندھن اور وابستگی پر مبنی رویے اسے مستقل طور پر یہ احساس دلاتا رہتا ہے کہ وہ آپ کے لیے

اہم حیثیت رکھتا ہے۔ جب باپ اور بچے دونوں ایک دوسرے کی مناسب توجہ حاصل کر جاتے ہیں تو پھر ان کے درمیان جاری تعلق کے ساتھ ایک مستقل جذباتی تعلق قائم ہو جاتا ہے۔ اور یہی عمل آپ کے بچے میں اس دنیا کے متعلق اور اس کا اس دنیا کے متعلق ایک مثبت اور تعمیری احساس پیدا ہو جاتا ہے۔

دوسرے لوگوں کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی ایک اعلیٰ مثال یہ ہے کہ آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ کسی دوسرے شخص سے اختلاف رائے ہونے کے باوجود آپ اس کی خوشی میں برابر کے شریک ہوں۔ جب یہ دونوں لارن اور جیف (باب کے شروع میں ان دونوں کا ذکر ہے) سکول سے گھر واپس اس حالت میں آتے کہ ان میں سے ایک نے امتحان میں اچھے نمبر لیے ہوتے اور دوسرے نے کھیل میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہوتا تو ان کے باپ ان کی خوشی میں ان کے ساتھ شریک ہوتے۔ اپنے بچوں کے جذبات سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کے باعث ان کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے اور انہیں اپنی اہمیت اور قدر و منزلت کا احساس بھی ہو جاتا ہے۔ اپنی اہمیت اور قدر و منزلت کے احساس کے باعث ان کے اندرونی اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے اور اعتماد میں اضافے کے ذریعے بچے مستقبل میں پیش آنے والی مشکلات کا بہتر طور پر سامنا کر سکتا ہے نیز بچے میں وہ صلاحیت بھی پیدا ہو جاتی ہے جس کے ذریعے اپنے مددگار اور معاون افراد پر بھروسہ اور اعتماد کر سکے گا۔

چونکہ شفیق مربی اور ہمدرد باپ اپنے بچوں کے ساتھ مستقل طور پر وابستہ رہا اپنے بچوں کے ساتھ اس کا ربط ہمیشہ قائم رہا اس نے اپنی ذات میں موجود انمول احساس تحفظ اور محبت و پیار ان بچوں میں منتقل کر دیا۔ ہم سب جانتے ہیں جب ہماری زندگی میں موجود کوئی اہم شخص (باپ شریک حیات ساتھی) کسی بھی مخصوص کام واقعے یا کامیابی کے ضمن میں ہمارے دکھ سکھ میں شریک نہیں ہے تو ہمیں کس قدر تکلیف اور مایوسی ہوتی ہے۔ جذباتی لاتعلقی ہمارے لیے اذیت کا باعث ہوتی ہے اور اس کے باعث ہم یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ ہمیں اپنی خوشیوں میں اس شخص کو دوبارہ شامل کرنا چاہیے۔ جو بچے مستقل طور پر اپنے باپ کے ساتھ ایک قسم کی جذباتی مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں بالآخر ان کے دل میں اپنے باپ کے لیے مثبت جذبات ختم ہو جاتے ہیں۔ بچے کے لیے جذباتی لاتعلقی بہت ہی

زیادہ تکلیف دہ اور اذیت ناک ہوتی ہے لہذا ہر قیمت پر اس سے اجتناب کیا جانا چاہیے۔ شفیق، مربی اور ہمدرد باپ کے بچے اس قسم کے جذباتی زخموں کا شکار نہیں ہوتے۔

ہمیں یہ امر ذہن میں رکھنا چاہیے کہ مربی، شفیق اور ہمدرد باپ مکمل طور پر عیبوں اور نقائص سے پاک نہیں ہوتا۔ وہ بھی بعض اوقات جذباتی طور پر بھڑک اٹھتا ہے یا اس میں منفی اور تخریبی جذبات و احساسات پیدا ہو جاتے ہیں۔ لیکن ابتداء ہی سے اس کے بچوں کو یہ ادراک ہو جاتا ہے کہ ان کا باپ ان کا خیال رکھتا ہے، حالانکہ بعض اوقات ان کا باپ کسی بھی صورت حال کو مکمل طور پر سمجھ نہیں پاتا، خاص طور پر اگر وہ 13 برس سے 22 برس کی عمر کے درمیان ان کا خیال ان کے مزاج میں تبدیلی اور جذباتی ضروریات کے ذریعے رکھتا ہے۔ یہ بیٹے اور بیٹیاں جانتے ہیں کہ مشکلات کے عظیم دور میں اور ان میں ذاتی تبدیلیوں کے وقت وہ اپنے باپ کی راہنمائی اور محبت سے مستفید ہوں گے۔ مستقل اور ان کبھی مدد اور معاونت کے ذریعے بچے اپنے باپ کے ساتھ جذباتی طور پر وابستہ اور منسلک محسوس کرتے ہیں۔ جذباتی طور پر وابستگی اور بندھن کے باعث ان میں گہرا احساس تحفظ پیدا ہو جاتا ہے جس کے باعث آئندہ زندگی میں وہ مہم جوئیانہ قدم اٹھا سکتے ہیں، اہم فیصلے کر سکتے ہیں اور پیشہ وارانہ مشکلات کا مقابلہ و سامنا کر سکتے ہیں۔ اس قسم کی تمام حوصلہ افزاء تحریکات، صرف اور صرف ان کے باپ کی عملی مدد اور معاونت کے ذریعے ہی ممکن ہیں۔

اس امر کی یاد دہانی آپ کے لیے بہت اہم ہے کہ اگر آپ کے والد کا انداز اور آپ کا دور بچپن اس قسم کی مثبت واردات کا ترجمان یا عکاس نہیں ہے تو پھر حوصلہ مت ہاریے اور ناامید بھی مت ہوں۔ آپ اس قسم کا پیشہ وارانہ اور ذاتی ماحول تخلیق کر سکتے ہیں جس کے باعث آپ اور آپ کے بچوں میں اعتماد اور اندرونی طاقت پیدا ہو جائے گی۔ ہم اس باب کے آخر میں اس کے متعلق بحث اور گفتگو کریں گے کہ ایسا کیونکر ممکن ہے۔

”زود حسن“ پدرانہ انداز:

شفیق، مربی اور ہمدرد قسم کا باپ ہمیشہ سے ہی خاص طور پر ایک مثبت رویے کا مالک ہوتا ہے۔ ایک باپ میں جذباتی غصے اور ناراضگی کی عدم موجودگی جو اس کے اپنے والد کے ساتھ تعلقات کے باعث ظہور پذیر ہوتی ہے، اس کے ذریعے وہ اپنے بچوں کو

واضح اور بامقصد تناظر میں دیکھتا ہے۔ یہ وضاحت اس لیے ضروری ہے تاکہ باپ اپنے بچوں کی طرف سے علیحدہ ہونے پر مبنی ضروریات، انفرادیت اور اپنی پسندیدہ پیشہ وارانہ زندگی کے انتخاب سمیت اپنی پسند کی زندگی گزارنے کے ضمن میں ان کی مناسب دیکھ بھال، ان کے جذبات کی تسکین کے متعلق مناسب ہمدردانہ رویہ اپنائے۔ یہ باپ کے لیے باعثِ خوشی اور اس کی عادت ہے کہ وہ اپنے ہر بچے کو کہی اور ان کہی مدد اور معاونت مہیا کرے، ان کی ابھرتی ہوئی شخصیت اور ان کی اپنی ذات کے متعلق، فہم و ادراک حاصل کرنے کے ضمن میں انہیں شعور اور سمجھ عطا کرے۔ یہ وہ شخص ہے جو زندگی کے ہر مرحلے پر اپنے بچوں کے جذباتی، ذہنی اور نفسیاتی جذبات کے متعلق ان کا خیال رکھنے کی اہمیت کو سمجھتا ہے۔

میرے ایک قریبی دوست مائیک (Mike) نے اپنی بیٹی کے متعلق مجھے مندرجہ ذیل کہانی سنائی۔ مائیک نے دوبارہ کالج میں داخلہ لیا ہوا ہے۔ ”جینیفر“ اپنے سکول سے پہلے سمسٹر کے اختتام پر واپس گھر لوٹی (سکول گھر سے 5 سو میل کے فاصلے پر تھا) مجھ سے ملنے کے لیے آئی اور فوراً ہی چیخنا چلانا شروع کر دیا۔ میں جینیفر کی خواب گاہ میں مزید دو گھنٹے بیٹھا رہا اور وہ گھر میں ایک محفوظ مقام کے کھو جانے اور اپنے ہائی سکول میں اپنے دوستوں کے وسیع حلقے کے چھن جانے کے باعث رورہی تھی۔ رات کو گھر واپس آنے کے لیے مجھے بہت سے فون موصول ہو رہے تھے لیکن مجھے معلوم تھا کہ اس وقت مجھے صرف اس کی ضرورت ہے کہ میں اس کے کمرے میں موجود رہوں اور اس کی باتیں توجہ کے ساتھ سنتا رہوں۔ میں خوش ہوں کہ میں نے ایسے ہی کیا اور جینیفر کو یہ جاننے کی ضرورت تھی کہ ہمارے تعلقات میں کسی قسم کا تغیر رونما نہیں ہوا ہے۔ ”مائیک“ ایک شفیق، مہربان اور ہمدرد قسم کا باپ ہے اور سالہا سال سے اس نے اپنے بچوں کے ساتھ اس قسم کا رویہ اپنا رکھا ہے۔ یہ مثال غیر اہم ہو سکتی ہے لیکن اس کے ذریعے یہ وضاحت ہو جاتی ہے کہ جب بچوں کو ہماری ضرورت ہو، ہمیں مثبت رد عمل کا اظہار کرنا چاہیے اور ان کی ضرورتوں کی تکمیل کر دینی چاہیے۔ یہ جذباتی ہم آہنگی، فہم و ادراک اور بچوں کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت، بہت ہی اہم خصوصیات ہیں جو ایک نوجوان بچہ اختیار کرتا ہے اور ان خصوصیات کو اپنے ساتھیوں، گاہکوں اور افسروں کے ساتھ کامیابی کے ضمن میں اپنا لیتا ہے۔

اس مثال کے متعلق حقیقی دلچسپ امر یہ ہے کہ مائیک کی پرورش ایک شفیق، مربی اور ہمدرد قسم کے باپ کے زیر سایہ نہیں ہوئی تھی بلکہ اس کا باپ ایک غیر حاضر غائب قسم کا باپ تھا۔ مائیک کے تمام دور بچپن کے دوران مائیک کا باپ سکون اور نشہ آور ادویات استعمال کرتا رہا تھا۔ نشہ آور ادویات کے مسلسل استعمال کے باعث مائیک اور اس کے باپ کے درمیان قریبی جذباتی تعلق پیدا نہ ہو سکا۔ اگرچہ مائیک اپنے باپ کے پاس رہتا تھا اور اسے ہر روز دیکھتا بھی تھا لیکن مائیک نے ماضی میں موجود اپنے عدم پدرانہ انداز پر قابو پانے کے لیے سرتوڑ کوشش کی۔ مائیک کا باپ نشہ آور ادویات استعمال کرتا تھا، اس کے علاوہ اپنی دفتری مصروفیات کے باعث وہ اپنے خاندان سے لاتعلق ہی رہا۔ مائیک نے اس ضمن میں حوصلہ نہیں ہارا ہے اور اپنے تکلیف دہ اور اذیت ناک بچپن کے باوجود اس نے خود میں ایک شفیق، مربی اور ہمدردانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز پیدا کیا ہے۔ اس نے اس کتاب میں درج بے شمار تراکیب استعمال کی ہیں اور اس باب کے اختتام پر وہ اپنی بیٹی اور بیٹے کے لیے ایک شفیق، مربی اور ہمدرد باپ کے روپ میں سامنے آیا ہے۔ اس نے اپنے اندر جو پدرانہ اہمیت اور کردار پیدا کیا ہے وہ اس کی اس جذباتی اور ذہنی صلاحیت کا آئینہ دار ہے جس کے ذریعے وہ لوگوں کے جذبات سمجھ لیتا ہے اور ان کے جذبات میں شریک بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن ہم میں سے اکثر افراد کی مانند مائیک ابتدا میں ایک شفیق مربی اور ہمدرد باپ نہیں تھا۔ لیکن اس نے اپنی پیشہ وارانہ ذاتی زندگی میں ایک مہربان اور شفیق شخص بن جانے کا فیصلہ کر لیا تھا۔

شفیق، مربی اور ہمدرد باپ ایک ایسا شخص ہوتا ہے جو اپنے ماضی کے متعلق کسی قسم کی خواہشات اور خوابوں کو ایک طویل عرصے تک تشنہ نہیں رکھتا اور نہ ہی وہ اپنے ماضی کے ضمن میں ناراضگی اور غصے کو اپنے دل میں جگہ دیتا ہے، اگر اس نے ایسا کیا بھی تو اس نے ان پر قابو پانے کے لیے بہت محنت کی ہے۔ شفیق، مربی اور ہمدرد باپ میں موجود حوصلہ مندی اور اہلیت کا احساس اس کے بچے میں منتقل ہو گیا ہے جو ایک ایسی بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے جو بیک وقت اس بچے کو آزاد اور دوسرے پر انحصار پر مبنی رویہ اپنانے میں مدد دیتی ہے۔ ان میں ایک دوسرے سے علیحدہ ہونے کی صلاحیت موجود ہے لیکن پھر بھی ان میں باہمی طور پر گہرا تعلق نبھانے کی اہلیت و صلاحیت بھی موجود ہے۔ شفیق، مربی اور ہمدرد باپ

کے بچے اپنے باپ کے تشنہ خوابوں اور خواہشات کا اثر قبول نہیں کرتے۔ جو بچے اپنے باپ کی محرومیوں، مایوسیوں، ناکامیوں کو اپنے اوپر سوار کر لیتے ہیں، انہیں معلوم ہے کہ یہ سب کچھ ان کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگیوں کے لیے ایک بوجھ کی حیثیت رکھتا ہے۔

اگر آپ کو اپنی پیشہ وارانہ کامیابی اور ذاتی ترقی کے ضمن میں اپنے باپ کے حسد اور ناراضگی کے متعلق علم ہو جاتا ہے تو آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش رفت نہیں کر سکتے۔ شفیق، مربی اور ہمدرد باپ اپنے افعال اور الفاظ کے ذریعے اپنے بچوں کو احساس دلاتا ہے کہ وہ اپنے باپ کی حمایت، مدد اور محبت کے ذریعے اور سہارے اپنی زندگی کا انتخاب کرنے میں آزاد ہیں۔ اس سے یہ مراد نہیں کہ اس قسم کے باپ اور اس کے بچے کے درمیان اختلاف پیدا نہیں ہو سکتا لیکن ان دونوں کے درمیان تعلقات کی نوعیت ایسی لچکدار ہوتی ہے کہ دونوں ایک دوسرے کے موقف سے اختلاف کا اظہار کر سکتے ہیں۔ بچے کو باپ کی طرف اختلاف ظاہر کرنے کی اجازت کے ذریعے (عمر کے قطع نظر) 'استرداد' مایوسیوں، ناکامیوں اور پریشانیوں کو برداشت کرنے کے لیے اعتماد پیدا ہوتا ہے اور اس ضمن میں وہ اپنی اہمیت اور قدر و قیمت سے واقف ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا باپ 'بٹی اور بیٹے کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ اہم معاملات مثلاً جنسی تعلقات، مالی معاملات، کردار بطور والدین، پیشہ وارانہ زندگی کا انتخاب، پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے متعلق اپنی رائے، خیالات اور احساسات کا دفاع کیے بغیر آپس میں بات چیت کر سکتے ہیں۔

جب ان کے لیے کوئی معاملہ ذاتی ترجیح کے متعلق نہ بھی ہو تو پھر بھی انہیں معلوم ہوتا ہے کہ وہ ایک دوسرے کی بات سن بھی سکتے ہیں اور ایک دوسرے کی مدد اور معاونت بھی کر سکتے ہیں۔ اپنے بچوں کی ترقی اور کامیابی کے لیے تسلیم و رضا پر مبنی ایک ان کہا ماحول ان کے لیے ایک بنیاد کی حیثیت رکھتا ہے۔

جب یہ بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو پھر ان کی پیشہ وارانہ زندگیوں میں جذباتی "بحرانوں" کے چھوٹے چھوٹے سلسلے نہیں شروع ہو جاتے اور نہ ہی انہیں اپنی پیشہ وارانہ کارکردگی کے مکمل استعداد کار کے ساتھ اظہار کے ضمن میں انہیں اپنی ذات پر کسی قسم کے شکوک و شبہات محسوس ہوتے ہیں۔ ان کی ذات کے اندر موجود اعتماد ان کے لیے دوسروں کے ساتھ محبت و پیار پر مبنی تعلقات اور دیگر جذباتی روابط فراہم کرتا ہے۔

اپنی ذات میں موجود باپ کے کردار میں شفیق، مربی اور ہمدردانہ

پدرانہ انداز کی آمیزش:

ایک شفیق، مربی اور ہمدرد باپ اپنے بچوں کو جو خصوصیات اور جذباتی تحائف منتقل کرتا ہے ان کی فہرست لامحدود ہے۔ اس امر کا فہم بہت ہی اہم ہے کہ بلا شک و شبہ آپ میں اگر شفیق، مربی اور ہمدرد پدرانہ انداز موجود تھا تو اس امر کا امکان بہت زیادہ ہے کہ آپ کے دفتری ساتھی، گاہک، افسر اور دوست اپنے بچپن کے دوران اس قسم کے باپ کے پدرانہ انداز سے محروم رہے ہوں۔ درحقیقت لوگ آپ سے محض اس لیے ناراض ہو جاتے ہیں یا یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان پر گزری ہوئی تکلیف، اذیت اور کسی حد تک خوف سے آپ واقف نہیں ہیں۔ کسی عملی تجربے یا واردات کے حوالے سے اس نقطہ نظر کو صحیح سمجھا جاسکتا ہے۔ بہر حال باپ اور بچے کے درمیان تعلقات کے باعث تکلیف اور اذیت کی عدم موجودگی میں بھی آپ میں ہمدردانہ جذبات کی پرورش اور ایک اچھے اور موثر طریقے کے ذریعے اپنے ساتھیوں کو سمجھنے اور ان کے ساتھ جذباتی طور پر ربط قائم کرنے کی صلاحیت معدوم نہیں ہونی چاہیے۔ جذباتی طور پر ایک دوسرے کو سمجھنے کے لیے کسی تجربے یا واردات کی ضرورت نہیں ہے۔ مزید برآں بصیرت اور ایک دوسرے کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کی صلاحیت اکثر قیمتی اور انمول اثاثے ثابت ہوتے ہیں۔

آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں جس چیز کے مرد اور خواتین طلبگار ہوتی ہیں اس ضمن میں آپ کو پیش آنے والے تجربات اور وارداتوں کے حوالے سے مدد و معاونت، فہم و ادراک، جذباتی رضامندی اور محبت، ایک ہی قسم کی چیزیں ہیں۔ ان جذباتی ضروریات، خواہشات اور توقعات کے ردعمل کے لحاظ سے اور اپنی زندگی میں انہیں بھرپور طور پر پیدا کرنے کے لیے ہم سب کا ڈی این اے DNA پر مشتمل نظام یکساں نوعیت کا حامل ہے۔ ان دفتری ساتھیوں کی قیادت آسان نہیں ہے جو یہ سمجھتے ہیں کہ ان کا قائد واقعی ان کا خیال نہیں رکھتا۔ آپ کو یہ ذاتی تجربہ ہونا چاہیے کہ آپ یہ جان سکیں کہ دفتر میں معاونت اور دوسرے لوگوں کی رضامندی بہت ہی عظیم تحریکی عناصر ہیں اور بہت زیادہ اہم بھی ہیں۔ آپ اپنے تجربے کے ذریعے یہ معلوم کر لیتے ہیں۔ دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان

میں شریک ہونے کی صلاحیت کا اظہار آپ کی اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں موجود لوگوں کے زخموں پر مرہم رکھنے اور انہیں با اختیار بنانے کا تیز ترین طریقہ ہے۔ یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ اکثر لوگ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے متعلق پسند و ناپسند ترقی اور کامیابی یا اپنے ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلقات پر اپنے باپ کے اثرات اثر انداز نہیں ہونے دیتے۔ باپ کے پدرانہ انداز موجودہ طور پر زیر بحث شفیق مربی اور ہمدرد انداز سے لے کر گزشتہ چار ابواب میں مذکور انتہائی تکلیف دہ اور اذیت ناک انداز پر مشتمل ہو سکتے ہیں۔ ظاہری طور پر بصیرت آموز انداز کا فقدان اس حوالے سے مکمل طور پر قابل فہم ہے کہ اکثر افراد کے اپنے باپ کے ساتھ مایوسانہ تکلیف دہ اور اذیت ناک تعلقات قائم تھے۔ مزید برآں اکثر لوگوں کے لیے باپ کے کردار اور اہمیت کے متعلق تمام موضوع سے اجتناب نہایت ہی آسان ہوتا ہے، لیکن یہ ایک نہایت ہی غلط فیصلہ ہے۔

اس کتاب بلکہ اس باب کا حتمی مقصد یہ ہے کہ آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات سے منسلک لامحدود اور بے جوڑ روابط رویوں اور اعتقادات کو آشکار اور منکشف کیا جائے۔ اپنی عمر سے قطع نظر کوئی بھی بچہ اپنے باپ کے متعلق یا اپنے دور بچپن میں بنتی ہوئی وارداتوں کے متعلق غیر جانب دار رویے کا اظہار نہیں کرتا۔ شفیق مربی اور ہمدرد باپ اور باپ کی اہمیت و کردار کے متعلق غور و فکر کرنے اور بحث کرنے میں ایک غیر متوقع خطرہ اور نقصان ناامیدی، الزام تراشی اور غصہ ناراضگی ہے جن میں اس بحث کے باعث اضافہ ہو سکتا ہے۔ ذہن نشین کر لینے کا یہ عمل بہت ہی اہم اور قیمتی ثابت ہوتا ہے کہ باپ کی طرف الزام تراشی اور باپ کے متعلق ناروا سلوک اور رویہ گہرے جذباتی زخموں کے رد عمل کے طور پر ایک منفی اور غیر تعمیری طرز عمل ہے۔ اس مرحلے پر اس قدیم چینی کہاوت کو ہمیشہ یاد رکھنے کی اشد ضرورت ہے کہ:

”اگر آپ کسی سے ناراض ہوتے ہیں تو آپ کے لیے بہتر ہے کہ آپ دو قبریں کھودیں، ایک اس شخص کے لیے جس سے آپ ناراض ہیں اور ایک اپنے لیے۔“

جب اپنے باپ کے متعلق الزام تراشی، غصہ، ناراضگی اور غیض و غضب پر مبنی رویہ اپناتے ہیں تو آپ اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات اپنی ذات میں باپ کا کردار پیدا کرنے کے ضمن میں نقطہ اختتام نہیں بلکہ نقطہ آغاز ہیں۔ آپ اس امر کے مکمل طور پر ذمہ دار ہیں کہ آپ کی ذات میں پدرانہ انداز کیونکر پیدا ہوتا ہے کیسے کام کرتا ہے اور آپ کی پیشہ وارانہ زندگی پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ آپ کے لیے خوش خبری ہے کیونکہ کوئی بھی پدرانہ انداز آپ کو وہ شخص بننے سے نہیں روک سکتا جس کے متعلق آپ نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں خواہش ظاہر کی ہو۔ آپ میں اس قدر قوت و صلاحیت اور اس قدر بصیرت موجود ہے کہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کو رنگ آلود کر دینے والے خود شکستگی پر مبنی رویے و ہمیں اعتقادات اور منفی طرز عمل کو تبدیل کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کی چند صلاحیتوں کے لیے ایک دو ٹوک اور واضح موقف کا اظہار ہے جو آپ اور آپ کے باپ کے متعلق ایک قطعی اور مکمل سچ ہے۔ مجھے واقعی یقین ہے کہ اکثر افراد کسی نہ کسی حد تک یہ جانتے ہیں کہ اگر وہ چند امور میں تبدیلی کر لیں یا انہیں قدرے ہم آہنگی اور مطابقت عطا کر دیں تو وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں مزید کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

اس مرحلے تک ہم نے باپ کے کردار کے متعلق ان بے شمار مسائل، بحرانوں اور تغافل و تکلیف دہ انداز کے ضمن میں گفتگو اور بحث کے حوالے سے کافی وقت صرف کیا ہے جن کا بے شمار افراد شکار رہ چکے ہیں۔ یہ باب آپ کو بتا چکا ہے کہ آپ اپنے گمان سے بھی زیادہ اپنے مقصد کے نزدیک ہیں۔ آپ جس قدر زیادہ شفیق، مہربان اور ہمدرد پدرانہ انداز اور اس ضمن میں مختلف خصوصیات و خوبیوں کے متعلق فہم حاصل کرتے ہیں اور انہیں اپنی زندگی میں داخل کرتے ہیں، آپ اس قدر ہی زیادہ اور جلد اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش رفت کے قابل ہو جاتے ہیں۔ شفیق، مہربان اور ہمدرد پدرانہ انداز کے متعلق بہتر طور پر فہم حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سوالات پر غور کیجئے اور فوری طور پر بغیر نظر ثانی کیے جواب دیجئے۔

شفیق، مہربان اور ہمدردانہ پدرانہ انداز کی اہمیت اور کردار کے

متعلق سوالات:

..... ان پانچ امور/ چیزوں کے نام بتائیے جو آپ کی اسکول سے گریجوایشن کرنے سے قبل اپنے باپ کے ساتھ مل کر انجام دینا چاہیے تھے؟

○ اب جبکہ آپ بلوغت کی حدود میں داخل ہو چکے ہیں (قطع نظر اس کے کہ آپ کا باپ زندہ ہے یا نہیں ہے) ان دو چیزوں / امور کا نام لیجئے جو آپ اپنے باپ کے ساتھ مل کر انجام دیتے۔

○ ان پانچ چیزوں / امور کے نام لیجئے جو آپ اپنے باپ سے لینا پسند کرتے (تنگ نظری کی بجائے کھلے دل سے سوچیں اور جذباتی تکلیف و اذیت یا باپ کی طرف سے پابندیوں کو ذہن میں نہ رکھیں)۔

○ ایک بالغ فرد کی حیثیت سے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے ضمن میں آپ کے لیے سب سے زیادہ اہم بات کون سی ہے؟

○ آپ کی اپنی درخواست کی حقیقت کے قطع نظر کیا آپ اپنے باپ سے کوئی چیز چاہتے ہیں وہ کیا چیز ہے؟ ("انکار" ایک دفاعی غیر رد عمل ہے)۔

○ آپ میں کون سی کمزوری خامی موجود ہے جو آپ کے باپ کے ساتھ براہ راست منسلک ہے؟

○ آپ کی وہ ایک ذاتی اور پیشہ وارانہ خصوصیت اور خوبی کون سی ہے جو آپ کے باپ کے اثرات سے تعلق رکھتی ہے؟

○ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں شفیق، مہربان اور ہمدرد باپ کی کون سی خوبی، اکثر استعمال کرنا چاہتے ہیں؟

○ آپ کا وہ ایک کون سا طرز عمل رویہ یا اعتقاد ہے جس کے متعلق آپ کو یہ معلوم ہے کہ آپ کو اسے اپنے پیشہ وارانہ تعلقات کے ضمن میں تبدیل کر دینا چاہیے۔

○ آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے انتخابات میں اپنے باپ سے کیا چاہتے ہیں؟

○ ایک دن کے دوران اہم لمحات میں اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے اہم انتخاب اور اپنی ذاتی زندگی میں آپ اکثر اپنے باپ کے متعلق کیا اور کیسا سوچتے ہیں؟

○ اس چیز یا عنصر کا نام بتائیے جو آپ نے اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے ضمن میں اپنے باپ سے سیکھی ہے (مثبت یا منفی)۔

یہ بہت اہم سوالات ہیں جو اس لیے مرتب کیے گئے ہیں تاکہ آپ اپنے ساتھ اپنی زندگی پر اپنے باپ کے اثرات کے متعلق ایک ذاتی بحث کا آغاز کریں۔ یہ بحث اس

ایک پیاز کا چھلکا اتارنے کے مشابہ ہے جس پر چھلکوں کی کئی تہیں موجود ہوتی ہیں۔ اس کتاب میں موجود ہر باب اور سوالات کی فہرست اس لیے مذکور ہے کہ آپ اپنے باپ کے ساتھ تعلقات اور اس مرحلے پر اپنی زندگی پر بقایا اثرات کی تہہ تک پہنچیں۔ آپ کی زندگی لاتعداد واقعات لاکھوں تجربات اور زندگی پر اثر انداز ہو کر اسے تبدیل کرنے والی اہم وارداتوں کا مرکب ہے۔

یہی تو آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار ہے:

آپ کا باپ آپ کے ماضی، حال اور مستقبل، یعنی ہمیشہ کے لیے ایک بہت ہی طاقت ور قوت کی حیثیت سے موجود ہے۔ لوگ تو یہ جانتے ہیں کہ یہ سب کچھ ہے لیکن انہیں یہ نہیں معلوم کہ وہ اپنے دل میں اپنے باپ کے لیے پائی جانے والی خالی جگہ کے متعلق کیا کریں۔ تکلیف، اذیت، جذباتی دہشت و خوف، تغافل اور دیگر باپ سے متعلقہ مسائل و معاملات کو کافی حد تک حل کیا جاسکتا ہے قطع نظر اس کے کہ اس سے پہلے آپ دونوں کے درمیان کیا واقعات پیش آئے۔ آپ کو اپنے باپ کے ساتھ اپنے رویے کو باپ کی رضامندی اور خوشنودی کے مطابق بنانا چاہیے۔ یہ تمام عمل ایک کھلی بحث اور ایک جاری و مسلسل مرحلے میں کیے سرانجام پاتا ہے۔ بہر حال ”حتمی طور پر“ اپنے باپ کے ساتھ کسی بھی قسم کی رضامندی، ہم آہنگی، عفو درگزر اور فہم و ادراک کی ابتدا اور انتہا کا انحصار آپ پر ہے۔ اس امر کی واقعی کوئی اہمیت نہیں کہ آپ کے باپ کی سوچ اور عمل کیا ہے، اہمیت تو اس امر کی ہے کہ آپ اپنے باپ کی جانب اپنے دل، ذہن اور عملی قدم کے لحاظ سے کیا رویہ اختیار کرتے ہیں۔ اختلاف اور تضاد پر مبنی اس صورت حال کو رضامندی اور خوشنودی کی سطح پر لانے کے لیے آپ کو اپنی ذات کے اندر حوصلہ پیدا کرنا ہوگا۔ جب ایک بچہ دوڑ بچپن کے بعد بلوغت کی حدود میں داخل ہوتا ہے تو اس کے ساتھ ذمہ داریاں بھی منسلک ہو جاتی ہیں اور یہ ذمہ داریاں اپنے فوائد، مواقع اور اختیاریت کے ساتھ ظاہر ہوتی ہیں۔ آپ کا باپ آپ کی زندگی نہیں بچا سکتا اور نہ ہی آپ کی قسمت بدل سکتا ہے، بلکہ سچ تو یہ ہے کہ آپ ہی اپنی زندگی بچا سکتے ہیں اور اپنی قسمت بدل سکتے ہیں۔ اور عام طور پر یہی بہتر محسوس ہوتا ہے کہ آپ اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں کئی تبدیلیوں کے ضمن میں اپنے

باپ سے بات چیت ہی نہ کریں۔ اس ضمن میں میں آپ کو اپنے پیشہ وارانہ تجربے کی بنا پر خبردار کر رہا ہوں کہ لوگ تو تبدیلی چاہتے ہیں لیکن ان کے باپ ان میں تبدیلی لانے کی ضرورت کو نہیں سمجھتے اور نہ ہی اس کے متعلق فہم و ادراک رکھتے ہیں۔

وہی پرانی، گھسی پٹی اور عام غلطی نہ دہرائیے اور یہ نہ سمجھئے کہ آپ کے ذاتی اور خاندانی تعلقات پر باپ اور بچے کے درمیان موجود فطری تعلقات گہرا اثر مرتب نہیں کرتے۔ آپ کا باپ ایک ایسی قوت و طاقت ہے جس کے ساتھ آپ کو نبھا کرنا لازمی ہے اور آپ کی اپنی زندگی میں یہ کام کرنے کے لیے آپ کے پاس یہی وقت ہے۔ (آپ کی ماں وہ دوسرا شخص ہے جو آپ کے وقت اور توجہ کی مستحق ہے)

شفیق، مربی اور ہمدرد باپ ہمارے لیے ایک ایسا مثالی کردار ہے جس کے لیے ہم تمام لوگ سرگرداں رہتے ہیں۔ اس کو حاصل کرتے ہیں اور اسے مثبت انداز میں اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں استعمال کرتے ہیں۔ اس مقصد کے حصول کے لیے آپ کو اپنی زندگی پر اپنے باپ کے مرتب شدہ اثرات کے مطابق عمل کرنا ہوگا۔ اس حوالے سے بصیرت، عزم و ارادہ اور تبدیل شدہ رویے اور طرز عمل، صرف اور صرف آپ ہی کی طرف سے ظاہر ہونے چاہئیں۔ آپ کے احساسات، خیالات اور یادیں آپ کے خاندان کے رویے یا آپ کے باپ کے ضمن میں آپ کی ماں کے نقطہ نظر یا رائے پر مبنی نہیں ہونے چاہئیں یہ تمام اہم عناصر تو ہیں لیکن یہ آپ کی طرف سے سامنے نہیں آئے ہیں۔ اگر آپ اپنے باپ کے متعلق غور و فکر کے لیے کچھ وقت صرف کریں تو آپ کو وہ تمام مسائل و معاملات معلوم ہو جائیں گے جنہیں حل کرنے کے ذریعے آپ اپنی زندگی میں پیش رفت کر سکتے ہیں۔ اپنے باپ کے متعلق کبھی بھاری عیاں ہونے والے ان خیالات یا چیزوں کو کبھی نہ جھٹکنے جن کے متعلق آپ نے کبھی غور نہیں کیا۔ اب وقت ہے کہ دور بچپن میں پیدا ہونے والے باپ اور بچے کے درمیان مسائل و معاملات کو حل کر لیا جائے۔

سچی بات تو یہ ہے کہ اگر آپ اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کو واقعی بدلنے کے خواہاں ہیں تو آپ کو اپنے باپ اور اپنے متعلق اپنے ذہن و دل میں پائی جانے والی مکمل اور حقیقی سچائی کے ساتھ اس عمل کی ابتدا کرنا ہوگی۔ کیا یہ ایک بیٹی یا بیٹے کے لیے آسان ہے کہ آخر کار وہ یہ تسلیم کر لے کہ اس کے دور بچپن میں کیا واقعات پیش آئے اور یہ

واقعات، اس حالیہ پیشہ وارانہ زندگی میں ممکنہ طور پر ایک عنصر کی حیثیت سے موجود ہو سکتے ہیں۔ کوئی بھی شخص اس سچ کا سامنا کرنے کے لیے تیار نہیں ہے کہ اس کی پیشہ وارانہ زندگی، اپنے والد کے ساتھ تعلقات کے رد عمل کے طور پر تباہ ہو چکی ہے۔ آپ اس سچ کو تسلیم کرنے سے پہلے کتنی بار اپنی ترقی روکنا چاہتے ہیں؟ اپنی تنخواہ میں کس قدر کمی چاہتے ہیں؟ اپنے کام کے معمول میں کس قدر پریشانی چاہتے ہیں؟ بہر حال یہ امر ابھی بھی ضروری اور بروقت ہے کہ ماضی کے ان اختلافات کو بھلا دیا جائے اور زندگی کے تمام پہلوؤں میں حوصلے، قوت اور احساس سکون و طاقت کے ساتھ آگے بڑھا جائے۔

اس سے قبل کہ ہم اس باب کو ختم کریں، آج مندرجہ ذیل تین سوالات پر غور کریں:

○..... میرا باپ کون تھا؟

○..... میرے باپ کے ساتھ میرا رشتہ کیا تھا؟

○..... میں اپنی پیشہ وارانہ زندگی، اپنی ذاتی زندگی، اپنے دوستوں، خاندان اور

بچوں کے ساتھ کس کو رکھنا چاہتا تھا؟

ان سوالات پر اس لیے غور کیجئے کہ اس کتاب کے آئندہ باب میں شفیق، مربی اور

ہمدرد باپ کے ضمن میں سات رکاوٹوں اور سات خصوصیات کے متعلق بحث کریں گے۔

آئندہ باب، گزشتہ آٹھ ابواب سے قدرے مختلف ہے۔ اس باب میں ان کہے

اصول و قوانین کو مرکز توجہ بنایا گیا ہے جو آپ نے اپنے باپ سے اس لیے سیکھے کہ اس دنیا

میں کیونکر زندگی گزارنی جاسکتی ہے۔ اس کتاب کے عملی مرحلے میں داخل ہونے سے قبل

اصول و قوانین پر مشتمل باب کے متعلق بہتر طور پر فہم و ادراک کا حصول نہایت ہی اہم

ہے۔ ہم سب لوگ اصول و قوانین کے تحت زندگی گزارتے ہیں۔ کیا آپ کو علم ہے کہ آپ

کی ذات کے اندر موجود باپ کی اہمیت اور کردار کے متعلق اصول و قوانین کیا ہیں؟

حصہ سوم

باپ کی اہمیت و کردار..... عملی نوعیت

نواں باب

دورِ بچپن میں رائج پدرانہ اصول و قوانین

بیٹوں اور بیٹیوں پر طویل المدتی اثرات

”میں نے ہمیشہ اپنے باپ کے وضع کردہ اصول و قوانین کے تحت زندگی گزاری ہے۔ مجھے نہیں معلوم کہ اپنے پیشہ وارانہ مالی اور ذاتی معاملات کے ضمن میں میں نے کس قدر اصول و قوانین، اعتقادات اور تجاوزات اپنے باپ سے مستعار لیے ہیں۔ جب میں ان اصول و قوانین کی خلاف ورزی کرتی ہوں تو میں واقعی حیرت زدہ رہ جاتی ہوں، لیکن مجھے یہ بھی نہیں معلوم کہ یہ تمام اصول و قوانین کیا ہیں۔“

(باربرا، عمر چوالیس سال)

”میرے باپ کی طرف سے وضع اور نافذ کردہ تمام اصول و قوانین کے باعث میری پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں مشکلات اور مسائل ہی نمودار ہوئے ہیں۔ میرا باپ فوج میں تھا اور میرا دور بچپن اسی سنگ و دو میں گزرا کہ میں اصول و قوانین کی پابندی کروں اور ایک اچھا لڑکا کہلاؤں۔ بہر حال اپنی تمام بالغانہ زندگی میں میں نے اپنے باپ کے وضع کردہ اصولوں کی پرواہ نہیں کی۔“

(بریڈ، عمر تیس سال)

اصول و قوانین کی پابندی، عملِ تنفس کے مشابہ ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جو ہم انجام تو دے لیتے ہیں لیکن اس کے متعلق ہمیں اس وقت تک محسوس نہیں ہوتا جب تک کوئی مسئلہ نہیں اٹھ کھڑا ہوتا اور اکثر اوقات یہ عمل ایک ان کے قانون کی خلاف ورزی پر مبنی ہوتا ہے، مثلاً ایک اختیاراتی شخصیت کے سامنے ہمیشہ سر تسلیم خم کر دینے کا عمل۔ مثال کے طور پر آپ کام کے دوران اپنے افسر کی درخواست (حکم) ماننے سے انکار کر دیتے ہیں اور پھر آپ کو اچانک پانچ دفعہ رفع حاجت کے لیے جانا پڑ جاتا ہے۔ آپ محض ”ہاں“ یا ”ناں“ کے سوال پر انہیں اندرونی پریشانی کی بناء پر الجھن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور آپ پھر آئندہ ایک گھنٹے تک اس فکر میں مبتلا رہتے ہیں کہ ممکن ہے کہ آپ نے اپنے غیر معمولی رویے کے باعث اپنے افسر کے ساتھ جارحانہ طرزِ عمل اختیار کیا ہو۔ آپ اپنی پریشانی اور الجھن کو اس طرح ختم کرتے ہیں کہ آپ اپنے افسر کے پاس واپس جاتے ہیں اور اپنے افسر کو یہ بتاتے ہیں کہ آپ نے اپنا ذہن اور رویہ تبدیل کر لیا ہے اور آپ یہ کام سرانجام دے لیں گے۔

جس قسم کے پدرانہ انداز کے متعلق ہم بحث کر چکے ہیں، اصول و قوانین ان اسالیب کا لازمی اور اشد حصہ ہیں۔ تمام پانچوں پدرانہ ہائے انداز (ہر قیمت پر کامیابی کے خواہاں، جارحانہ اور تشددِ عاقل، غیر حاضر/غائب اور شفیق، مربی اور ہمدرد) کے اپنے اپنے کہے اور ان کہے اصول و قوانین ہیں۔ اس ضمن میں دلچسپ امر یہ ہے کہ اکثر بیٹے اور بیٹیاں اس وقت تک اپنے دور بچپن میں اصول و قوانین سیکھنے پر مبنی طرزِ عمل کے اثر کو محسوس نہیں کرتے جب تک وہ کسی ایک اصول و قانون کی خلاف ورزی کے مرتکب نہیں ہوتے۔ اس مرحلے پر ہم ان اصول و قوانین کے متعلق توجہ مرکوز کر رہے ہیں جن میں پیشہ وارانہ، ذاتی، مالی، اخلاقی اور بطور والدین، رویے اور طرزِ ہائے عمل شامل ہیں۔ آپ کی زندگی کے روزمرہ معمولات کے یہ پانچ پہلو بہت زیادہ حد تک آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے تحت وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

اس سے قبل کہ ہم اس باب کے اس حصے کی طرف پیش رفت کریں کہ کیسے شفیق، مربی اور ہمدرد باپ پر مبنی پدرانہ انداز، آپ اپنے اندر موجود باپ میں سرایت کر سکتے ہیں، ہمیں اصول و قوانین پر مبنی اس کتاب کا معائنہ کر لینا چاہیے اور اس کا جائزہ لے لینا چاہیے

جس کے مطابق آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ اصول و قوانین اس طرح ہیں جیسے مہمانوں والے کمرے میں فرنیچر پڑا ہو، فرنیچر کے ہر حصے کا اپنا ایک مقام اور کام ہے۔ اسے آپ کی ذات کی اندرونی ”اصول و قوانین کی کتاب“ کہتے ہیں۔ اس کتاب کا آپ کی زندگی میں ایک عملی فعل، صحیح مقام اور ایک مخصوص مقصد ہے۔ اس امر کا ادراک اور فہم کہ آپ کے اصول و قوانین کیا ہیں اور کس طرح کام کرتے ہیں اس حوالے سے ضروری ہیں کہ آپ کے اندر موجود باپ کے کردار اور اہمیت میں کوئی تبدیلی واقع ہو رہی ہے۔

آپ کے والد کی کتاب اصول و قوانین

ہر پدرانہ انداز کے ساتھ چند مخصوص قسم کے اصول و قوانین منسلک ہوتے ہیں جس کے تحت ہر فرد خانہ بشمول باپ خود زندگی کے معمولات میں حصہ لیتے ہیں۔ کچھ اصول و قوانین ایسے ہوتے ہیں جو اس کے پدرانہ انداز کے اجزائے ترکیبی میں شامل ہوتے ہیں، آپ کی زندگی کے روزمرہ معمولات اپنے گہرے اور بے تکلف انتخاب اور آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے ضمن میں آپ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ اصول و قوانین لامحالہ طور پر اس حوالے سے اپنے اثرات مرتب کرتے ہیں کہ آپ اس دنیا میں کیسا رویہ اپناتے ہیں، اس دنیا کو کس نظر سے دیکھتے ہیں اور اپنا مقام اس دنیا میں کیا پاتے ہیں۔ اپنی ذات کے متعلق حقیقی طور پر فہم و ادراک حاصل کرنے کے لیے اپنی زندگی میں نافذ شدہ اصول و قوانین کے متعلق آپ کو فہم و سمجھ بوجھ حاصل کرنا ہوگی۔ اس ضمن میں آپ کو جو مشکل کام درپیش ہے وہ یہ ہے کہ آپ واقعی اور بہتر طور پر اس امر سے باخبر ہو جائیں کہ آپ کی اس موجودہ حیثیت تک پہنچنے میں کن کن اصولوں و قوانین کا کیا کردار ہے اور یہ کس حد تک اثر انداز ہوتے ہیں۔

دنیا میں موجود ہر شخص کی زندگی میں مخصوص اصول و قوانین موجود ہوتے ہیں جن کے تحت لوگ زندگی بسر کرتے ہیں، کوئی بھی شخص باپ کے اثرات سے منسلک اصول و قوانین سے مستثنیٰ نہیں ہے اور ہر شخص بشمول نوجوانوں اور بالغ افراد پر یہ اصول و قوانین لاگو ہوتے ہیں۔ ہم نے کئی دفعہ اس باغی اور ناراض نوجوان بچے کو اپنے باپ سے تلخ انداز

میں یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ ”میں اب مزید تمہارے اصول و قوانین کے تحت زندگی بسر نہیں کر سکتا“۔ اس صورت حال میں باپ کھڑا کا کھڑا رہ جاتا ہے اور نو عمر بچہ (بالغ یا 3 سالہ بچہ) غیض و غضب کے عالم میں بکتا جھکتا کمرے سے باہر چلا جاتا ہے۔ درحقیقت اصل معاملہ یہ ہے کہ ہم سب کافی حد تک اپنے باپ کے وضع کردہ اصول و قوانین کے تحت زندگی بسر کرتے ہیں اور یہ عمل باپ اور بچے کے درمیان تعلقات کے ضمن میں ایک فطری نتیجے کی حیثیت رکھتا ہے۔

اس ضمن میں باپ کی طرف سے سب سے زیادہ اہم ادا کیے جانے والا کردار ”اصول و قوانین کا تیار کنندہ“ ہے۔ بچوں کو اپنے والدین سے لازمی طور پر یہ سیکھنا چاہیے کہ روزمرہ معمولات کیسے انجام دیے جاسکتے ہیں اور زندگی کی فطری حدود کہاں تک ہیں۔ اس کے علاوہ باپ کا ایک فرض یہ بھی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو بالغانہ ذمے داریوں کے لیے تیار کرے جن میں پیشہ وارانہ تعلقاتی، مالی اور اخلاقی معاملات شامل ہیں۔ اس ضمن میں زندگی کے ان معاملات اور پہلوؤں کے ضمن میں باپ کو اصول و قوانین نافذ کرنا چاہئیں اور پھر یہ بھی کہ اپنی کارکردگی اور مزید کہ معاملات دنیا کے ضمن میں بچے کیسے مستعدی سے اپنے فرائض سرانجام دے سکتے ہیں۔ بچے اپنے بچپن ہی میں ان اصول و قوانین کے متعلق سیکھ جاتے ہیں مثلاً یہ کہ گرم چولہے کو ہاتھ لگانے کا عمل صحیح نہیں ہے۔ آپ اپنی حالیہ زندگی میں شعوری اور غیر شعوری طور پر جتنے بھی اصول و قوانین اپناتے ہیں وہ نہایت ہی معقول، مناسب اور عملی ہوتے ہیں اور عام طور پر انہیں ”فہم و فراست“ اور ”عقل سلیم“ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

اس وقت کو یاد کرنے کی کوشش کیجئے جب آپ نے اپنے باپ سے اس بنا پر سوال کیا کہ آپ رات آٹھ بجے سونا نہیں چاہتے تھے سکول جانے سے قبل دانت صاف نہیں کرنا چاہتے تھے اور یا پھر موسم سرما میں باہر جاتے ہوئے جیکٹ نہیں پہننا چاہتے تھے۔ ان اصول و قوانین کے رد عمل کے طور پر روایتی ”کیوں“ ایک فطری جواب ہے۔ اصول و قوانین کے متعلق سوالات حیران ہونے کا عمل اور ان کی آزمائش ایک عمومی عمل ہے جو دور بالغیت میں بھی جاری رہتا ہے۔ آپ نے اپنے دور بچپن ہی میں یہ معلوم کر لیا تھا کہ کون سے اصول و قوانین آپ کے لیے اہمیت رکھتے ہیں اور باپ کی وضع کردہ حدود میں کس

طرح امن و سکون کے ساتھ رہا جا سکتا ہے۔ ان اصول و قوانین کے اپنانے کے باعث آپ کو اپنے باپ اپنے ساتھ اور تمام گھرانے کے ساتھ احساسِ تحفظ کا احساس ہو۔ اور پھر ان اصول و قوانین کو اپنانے کے باعث پہلے بھی اور اب بھی ممکنہ طور پر آپ کو اپنی گھریلو زندگی، سکول اور پیشہ وارانہ زندگی میں بے شمار جذباتی اور نفسیاتی فوائد حاصل تھے اور ہیں۔ لوگ ان افراد کی عزت کرتے ہیں جو ان اصول و قوانین پر عمل کرتے ہیں کیونکہ ان کا یہ عمل ان کے مضبوط کردار کی علامت ہے اور جس کے باعث بعض اوقات ان اصول و قوانین کی خلاف ورزی ناگزیر ہو جاتی ہے۔ اس ضمن میں آپ کے لیے بہتر یہ ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کی زندگی میں کون سے اصول قابلِ تغیر ہیں اور کون سے نہیں ہیں۔

تمام باپ، مخصوص اصول و قوانین کے تحت خود بھی زندگی گزارتے ہیں اور اپنے خاندان کو بھی انہی اصول و قوانین پر عمل کرنے کی تلقین کرتے ہیں۔ آپ کے باپ کی ذہنی حالت اور پیشہ وارانہ زندگی کے قطع نظر یہ ایک مسلمہ اور مستند حقیقت ہے۔ مثال کے طور پر پیشہ وارانہ اور جارحانہ رویے کے حامل پدرانہ انداز کے تحت جب کوئی شخص پریشان ہوتا ہے تو پھر اس وقت ان کہے اور غیر محسوس قانون کے تحت ”فوری طور پر کسی کو بھی مورد الزام ٹھہرا دیجئے“ کوئی نہ کوئی ہمیشہ قصور وار ہوتا ہے۔ اس سے متعلقہ قانون یہ ہو سکتا ہے ”کسی دوسرے پر چیخنا چلانا اور اسے مورد الزام ٹھہرانا ایک عمومی فعل ہے“۔ اور پھر ایک خاموش بے اختیار/ غافل والد کی طرف سے ایک ان کہا قانون یہ ہو سکتا ہے ”اپنے جذبات کا اظہار مت کرو“ یا ”بڑے بچے روتے اور چیختے چلاتے نہیں ہیں، جذبات کے متعلق کسی قسم کی بات نہ کرو، مرد نہیں روتے۔“ ہر لحاظ سے کامیاب اور ہر قیمت پر کامیابی کے اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کے حامل باپ کی طرف سے ایک قانون یہ ہو سکتا ہے۔ ”کسی بھی معاملے میں کبھی ناکام نہ ہو“ یا ”زندگی کا دارومدار کامیابی پر ہے“۔ غائب اور غیر حاضر باپ کی طرف سے ان کہا قانون یہ ہو سکتا ہے ”تعلقات اس قدر اہمیت کے حامل نہیں ہیں“ یا ”غصے اور ناراضگی پر مبنی احساسات کی پرداخت اور اظہار اچھی بات نہیں ہے“۔ ممکن ہے کہ ان اصول و قوانین کو اکثر اپنایا نہ جاتا ہو، بہر حال یہ ایسے اصول و قوانین ہیں، ممکن ہے کہ ان کے تحت آپ کی پرورش ہوئی ہو۔

ان چند اصول و قوانین کے متعلق غور کیجئے جنہیں آپ نے اپنے باپ کے رویے

اور طرز عمل سے اخذ کیا ہو۔ خواہ یہ اصول و قوانین الفاظ کی صورت میں ہوں یا ان کہے ہوں۔ اپنی زندگی کے کسی بھی پہلو کے متعلق ان پانچ اصول و قوانین کی فہرست مرتب کیجیے جنہیں آپ نے اپنے باپ کے رویے اور طرز عمل کے ذریعے اخذ کیا ہو اور جو ابھی آپ کی زندگی میں فعال حالت میں موجود ہیں۔ اگر آپ ان اصول و قوانین کو اس کتاب میں لکھ لیں تو اس میں چنداں مضائقہ نہیں ہے (میرے ابتدائی سکول میں ایک قدیم اصول یہ تھا ”کبھی کسی کتاب میں نہ لکھو“)

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-9

-10

ان کہے اصول و قوانین..... ایک خاموش قوت

مندرجہ بالا فہرست میں درج آپ کے یہ اصول آپ کی ذات میں موجود باپ کے کردار اور اہمیت کے حوالے سے بہت ہی طاقت ور اور مضبوط عناصر و عوامل ہیں۔ الفاظ کی صورت میں ادا ہونے والے اصول آپ کی زندگی پر تو اثر انداز ہوتے ہی ہیں لیکن ان کی افادیت ان ان کہے اصول و قوانین کے مقابلے میں ماند پڑ جاتی ہے جو تمام بچوں (عمر سے قطع نظر) کے دل و دماغ میں موجود اور کار فرما ہوتے ہیں۔ آپ کی روزمرہ زندگی میں ان کہے اصول و قوانین بہت ہی مضبوط حیثیت کے حامل ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ یہ ان کہے اصول و قوانین آپ کی روزمرہ زندگی میں موجود آپ کے افعال رویوں اور طرز ہائے عمل کا

تعیین کرتے ہیں اور یہ اصول و قوانین آپ کے شعوری آگاہی سے ماورا ہوتے ہیں۔ الفاظ کی صورت میں موجود اصول و قوانین میں مختلف قانون، معاشرتی قواعد و ضوابط، تجارتی اداروں کی حکمت عملیاں اور ضابطہ اخلاق شامل ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر لوگ شعوری طور پر اس امر سے باخبر ہیں کہ شراب نوشی اور گاڑی چلانے کا عمل بہت ہی خطرناک ہیں۔ حتیٰ کہ ان کے باعث موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ یہ ایک نہایت ہی غیر منطقی جواز ہے کہ شراب کے نشے میں مخمور ہو کر گاڑی چلانے کے نتائج کے متعلق آپ کو معلوم نہیں ہے۔ اس کے برعکس ایک ان کہا اصول/قانون (حالانکہ اس کے متعلق بھی سوال اٹھایا جاسکتا ہے) یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اگر آپ مرلٹ Merlot (سرخ شراب) کے پانچ گلاس روزانہ 4 بجے دوپہر تک نہیں نوش کرتے تو پھر آپ ایک تکلیف دہ اور اذیت ناک شراب نوش نہیں ہو سکتے۔ ان کہے اصول و قوانین بہت ہی ذاتی قسم کے ہوتے ہیں اور آپ کو نہایت ہی غیر محسوس انداز میں راہنمائی مہیا کرتے ہیں کہ آپ اپنے دفتر میں ساتھیوں، گاہکوں اور اپنی ذات کے ساتھ کیسا رویہ اور طرز عمل اختیار کریں۔

اپنی زندگی کے ہر پہلو کے متعلق اپنی کارکردگی کے ضمن میں یہ ان کہے اصول و قوانین آپ کے بنیادی اور اہم اعتقادی نظام کا ایک لازمی حصہ ہیں۔ آپ نے اپنے دور بچپن میں یہ ان کہے اصول و قوانین اپنے باپ کے رویے اور طرز عمل کے مشاہدے کے ذریعے یا اس کی غیر موجودگی میں سیکھے۔ بچوں کے ذہن میں ایک ایسا کیمرہ نصب ہوتا ہے جو 24 گھنٹے بغیر ر کے کام کرتا ہے اور اپنے والدین کے تمام رویوں، طرز ہائے عمل اور سرگرمیوں کو محفوظ کر لیتا ہے۔ والدین بلکہ باپ اس قسم کے فطری طریقے اور اس کے اثر کو بے معنی سمجھتے ہیں۔ اگر آپ کی پرورش غائب/غیر حاضر باپ کے سائے تلے ہوئی تھی تو ابھی بھی آپ کے دوسروں کے ساتھ تعلقات، بچوں، مردوں، کام اور جذبات کے ضمن میں باپ سے سیکھے ہوئے بے شمار ان کہے اصول و قوانین موجود ہیں۔

ذیل میں چند ایسی مثالیں درج کی جا رہی ہیں جن کے ذریعے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ بچوں نے اپنے باپوں سے کیسا طرز عمل اور رویہ روارکھا اور ان کے طرز ہائے عمل اور رویوں سے ان کہے اصول و قوانین اخذ کیے۔ یہ اصول و قوانین آپ میں سرایت کرتے چلے گئے اور آپ کی موجودہ ذاتی اور پیشہ دارانہ زندگی میں ان کا عمل دخل بہت حد تک

موجود ہے۔

مرد و خواتین ایک دوسرے سے کیسا رویہ اور طرز عمل اختیار کرتے ہیں؟

کیا آپ اثباتی، دو ٹوک، غیر مزاحمتی، غیر متحرک یا محکومانہ رویہ اختیار کرتے ہیں؟ کیا آپ اپنی مطلوبہ چیز کے لیے خواہش کا اظہار کرتے ہیں؟ یا آپ انتظار کرتے ہیں کہ دوسرا شخص آپ کی خواہش کی نشاندہی کرے؟ کیا آپ اپنی خواہشات کا دوسروں کے سامنے اظہار کرتے ہیں یا پھر آپ اس اظہار کو خود غرضانہ رویے سے تعبیر کرتے ہیں؟ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ خواتین اور مردوں کے درمیان ظاہری تعلق رومان پرور جذبات کی موجودگی یا تکلیف دہ جنسی رویے کے بغیر بھی دوستی کا رشتہ قائم ہو سکتا ہے؟ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ پیشہ وارانہ کارکردگی کے لحاظ سے خواتین اور مردوں کی ہیئت ترکیبی مختلف ہے؟ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ مرد اور خواتین اکٹھے مل کر ایک جگہ پر سکون انداز میں کبھی بھی کام نہیں کر سکتے؟

خواتین دوسری خواتین کے ساتھ کیسا رویہ اور طرز عمل اختیار کرتی ہیں؟

مردوں کی توجہ اور محبت حاصل کرنے کے لیے کیا آپ کو دیگر عورتوں کے ساتھ مسابقتی رویہ اختیار کرنا پڑتا ہے (غائب/غیر حاضر باپ کے اثرات)؟ کیا خواتین اپنی مطلوبہ چیز کے لیے اپنی خواہشات کا اظہار کرتی ہیں اور اس ضمن میں جارحیت پسند یا "ناخوشگوار" تصور نہیں کیا جاتا؟ کیا یہ خواتین کے لیے مناسب اور معقول رویہ ہے کہ وہ کاروباری زندگی میں کامیاب ہو جائیں اور مردوں سے زیادہ کامیاب ہوں؟ کیا آپ دوسری خواتین پر بھروسہ اور اعتماد کرتی ہیں؟ کیا خواتین آپ کی مدد و معاونت کریں گی؟ کیا "اچھی لڑکیاں" زندگی سے لطف اندوز ہوتی ہیں یا پھر کیا وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے ضمن میں ہمیشہ سنجیدگی کا اظہار کرتی ہیں؟ کیا ایک خاتون کے لیے مردوں کے متعلق گفتگو اور ان کے ساتھ تعلقات بہت ہی اہم امر ہے؟

مرد دوسرے مردوں کے ساتھ کیسا رویہ اور طرز عمل اختیار کرتے ہیں؟

کیا آپ کو اپنی ملازمت، آمدنی، پیشہ وارانہ زندگی اور کھلاڑیوں جیسی خصوصیات

پیدا کرنے کے لیے مردوں کی رضامندی اور خوشنودی حاصل کرنے کے لیے شیخی بگھارنا پڑتی ہے؟ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ مرد ہمیشہ ہی ایک مسابقتی اور جارحانہ رویہ اختیار کرتے ہیں؟ کیا مرد دوسرے مردوں کے سامنے چیخنے چلانے یا ”نرم روی“ پر مبنی رویہ اپناتے ہیں؟ کیا آپ کو کبھی بھی ایک خاتون کو یہ نہیں بتانا چاہیے کہ وہ اس (عورت) کی نسبت اس (عورت) کا زیادہ خیال رکھتا ہے؟ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کے دفتری ساتھی کو آپ کے تمام رازوں، صلاحیتوں اور پیشہ وارانہ تعلقات اور روابط کے متعلق علم ہونا چاہیے؟ کیا ”کامیابی“ سے مراد کثیر دولت اور بلند سماجی مرتبہ ہے؟ کیا یہ شخص صرف دولت اور طاقت ہی کو باعثِ عزت سمجھے گا؟ مردوں کی اکثریت قابلِ بھروسہ ہوتی ہے اور انہیں اپنی رسائی میں رکھنا چاہیے؟

آپ کو اپنے کام/ملازمت، پیشے اور دفتری ساتھیوں کے بارے میں کیا محسوس کرنا چاہیے؟

کیا آپ اپنے کام سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں اور اپنے کام کی اہمیت کا اندازہ کر سکتے ہیں؟ کیا انتظامی اعلیٰ اختیاراتی عہدیداران آپ کی صلاحیتوں اور اہلیتوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں (بے اختیار/خاموش/غافل باپ کے اثرات)؟ کیا آپ کی زندگی میں کام/ملازمت/پیشہ ہی آپ کے لیے نہایت اہم ہے (ہر قیمت پر کامیاب باپ کے اثرات)؟ کیا خواتین کو اپنی پیشہ وارانہ زندگی کی بجائے بحیثیت ماں اپنے کردار کو پسند کرنا چاہیے؟ کیا مردوں کی پہچان صرف ان کی کامیابی یا ناکام پیشہ وارانہ زندگی ہے؟ کیا افراد کو اپنی پیشہ وارانہ زندگی سے لطف اندوز ہونا چاہیے؟ کیا آپ اپنے کام کو ہلسی خوشی سرانجام دیتے ہیں یا محض تنخواہ کی خاطر وقت گزارتے ہیں؟

آپ دولت کے متعلق کیسا محسوس کرتے ہیں؟

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ کام/ملازمت کا سب سے اہم مقصد دولت کا حصول ہے؟ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ دولت تمام برائیوں اور بدعنوانیوں کی جڑ ہے؟ لوگوں کو ان کی کمپنی کی طرف سے ان کے کام، نت نئی تجاویز اور اہمیت کے ضمن میں مناسب معاوضہ ملنا چاہیے

(مرہبی شفیق اور ہمدرد باپ کے اثرات)؟ کسی کو اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں صرف دولت ہی کو اپنا مطمع نظر نہیں بنا لینا چاہیے؟ مردوں کو خواتین کی نسبت زیادہ دولت حاصل کرنا چاہیے کیونکہ انہوں نے اپنے گھرانے کے لیے مالی امداد اور معاونت مہیا کرنا ہوتی ہے؟ خواتین کو کبھی بھی تنخواہ میں اضافے کا مطالبہ نہیں کرنا چاہیے یا پھر انہیں دولت زیادہ نہیں کمانا چاہیے؟ خواتین کو دولت، طاقت یا حقوق کے حوالے سے مردوں کا مقابلہ نہیں کرنا چاہیے (بے اختیار/ خاموش/ غافل باپ کے اثرات)؟ آپ کی زندگی میں دولت کمانے کا عمل ایک قابلِ مقبول اور قابلِ قدر رویہ ہے (شفیق، مرہبی اور ہمدرد باپ کے اثرات)؟ دولت کے حصول کے معاملات کے متعلق فکر و تردد ایک معمول کا معاملہ ہے؟

آپ کو اپنی جنسی خصوصیات کے ضمن میں کیسے محسوس اور سوچنا چاہیے؟

کیا آپ اپنی جنسی خصوصیات کے حوالے سے خوشی اور سکون محسوس کرتے ہیں؟ کیا خواتین کو جنسی تعلقات کے ضمن میں اثباتی اور دو ٹوک رویہ اختیار نہیں کرنا چاہیے؟ کیا مردوں کو ہمیشہ جنسی ساتھی کی تلاش کرنی چاہیے (ہر قیمت پر کامیابی کے حامل پدرانہ اثرات)؟ کیا آپ کے جنسی ساتھی کو یہ علم ہے کہ اس معاملے پر باہم گفتگو کے بغیر بھی آپ اس سے جنسی تعلقات قائم کر سکتے ہیں یا پھر نہیں کر سکتے؟ کیا آپ اپنی جنسی خواہش کی ابتدا کرنے کے ضمن میں آسانی محسوس کرتے ہیں؟ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ جنسی معاملات کے ضمن میں آپس میں ربط اس لیے زیادہ اہم یا ضروری نہیں ہے کیونکہ کوئی بھی شخص جنسی معاملات کے متعلق گفتگو نہیں کرتا؟

خواہ ایک باپ کو یہ خبر ہو یا نہ ہو اس کے بچے ہمیشہ اپنی تمام زندگی اپنے باپ کے رویے اور طرزِ عمل کا مشاہدہ کرتے رہتے ہیں۔ ایک باپ کا رویہ اور طرزِ عمل ایک شخص کی روزمرہ زندگی کے حوالے سے اس اعتبار سے ایک بنیادی ہدایت نامے کی شکل اختیار کر لیتا ہے کہ اسے اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کس طرح بسر کرنا چاہیے۔

اگر آپ ایک اجنبی کی حیثیت سے اپنے افراد خانہ پر اپنے باپ کی طرف سے ان کے اصولوں کے مرتب ہونے والے اثرات کا مشاہدہ کرتے رہے تھے تو ممکن ہے کہ آپ یہ سوچیں کہ آپ ایک ایسا مفصل ڈرامہ دیکھ رہے تھے جسے ایک ان دیکھے ہدایت کار

نے نہایت بہتر انداز میں تیار کیا تھا۔ یہ اصول و قوانین جو آپ کے باپ کی طرف سے آپ اور آپ کے خاندان کو منتقل ہوئے خود بخود آپ کی زندگی کے معمولات کا حصہ بن گئے۔

ان ان کہے اصول و قوانین کے ضمن میں ایک بڑی مشکل اور اہم مسئلہ یہ ہے کہ یہ اصول و قوانین وہ ان کہے اعتقادات ہیں جو آپ کی زندگی کے لیے راہنمائی مہیا کرتے ہیں۔ ان ان کہے اصول و قوانین میں سے زیادہ تر آپ کی زندگی کے معمولات کو قائم اور برقرار رکھتے ہیں، بہتر مثبت اور اہم حیثیت کے مالک ہیں۔ آئیے اب ہم ان بنیادی اور اہم کہے اور ان کہے اصول و قوانین پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں جو آپ کے اندر موجود باپ کی اہمیت اور کردار بشمول آپ کی پیشہ وارانہ زندگی، تعلقات مالی اور اخلاقی معاملات کے ضمن میں اس وقت آپ کو راہنمائی مہیا کرتے ہیں اور پھر دوبارہ اس کتاب میں اپنے کچھ شعوری اور غیر شعوری اصول و قوانین، رویے اور طرز ہائے عمل کو تحریر کر دیں جو آپ زندگی کے ان پہلوؤں میں اپناتے ہیں۔

پیشہ/کام/ملازمت..... آپ کے اپنے موجودہ کام/پیشے کے ضمن میں آپ کے احساسات اور خیالات کیا ہیں؟ وہ ایک ایسا اصول/قانون کیا ہے جو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں آپ کی راہنمائی کرتا ہے؟ آپ کا وہ رویہ اور طرز عمل کیا ہے جسے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے لیے ”خاص“ محسوس کرتے ہیں۔ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ نے اپنے لیے صحیح پیشے کا انتخاب کیا ہے؟ اگر ایسا نہیں ہے تو کون سا پیشہ آپ اور آپ کی صلاحیتوں کے لیے مناسب اور معاون ہے؟ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ اپنے پیشے میں کامیابی حاصل کرنے کا طریقہ صرف سخت محنت ہے؟ اپنے کام/پیشے کے حوالے سے مندرجہ ذیل میں سے کون سی ایک اصطلاح بہتر مفہوم کی حامل ہے: ثابت قدم/مستقل مزاج، باعزم، سست رو، بیزار کن یا حوصلہ مند؟

تعلقات..... آپ کے لیے ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلقات، دوستیاں اور ساتھی، آپ کے لیے کس قدر اہم ہیں؟ ایک اچھے پیشہ وارانہ تعلق کی

تعریف کیا ہے؟ کیا آپ اپنے دفتری ساتھیوں کے ساتھ اپنے جیسا سلوک کرتے ہیں؟ آپ کی زندگی میں آپ کے ذاتی تعلقات کا مقصد کیا ہے؟ اس وقت آپ کا بہترین دوست کون ہے؟ جس طرح آپ کے باپ کے آپ کے ساتھ تعلقات تھے، کیا اسی طرح کے تعلقات آپ نے اپنے ساتھیوں یا ماتحتوں کے ساتھ قائم کر رکھے ہیں؟ آپ کے اپنے دور بچپن میں آپ کے باپ کا سب سے بہترین دوست کون تھا؟ آپ نے اس رشتے سے کیا سبق سیکھا؟

مالی معاملات..... مالی معاملات کے ضمن میں آپ نے اپنے باپ سے کیا سبق سیکھا؟ اور دوسرے یہ کہ آپ نے اپنے دور بچپن میں رقم خرچ کرنے اور دولت کمانے کے ضمن میں کیا سبق سیکھا؟ کیا مالی معاملات کے ضمن میں جذباتی مسائل، مثلاً احساسِ جرم/شرمندگی، خوف، احساسِ محرومی اور پریشانی و اذیت پیدا ہوتے ہیں؟ کیا کافی دولت کے حصول کے ضمن میں آپ فکر و تردد میں مبتلا ہو جاتے ہیں؟ کیا مالی معاملات ایک ایسے موضوع کی حیثیت رکھتے ہیں جن کے متعلق گفتگو کی جا سکے۔ مالی معاملات کے ضمن میں آپ کے دور بچپن میں کیسا رویہ اختیار کیا جاتا تھا (والدین کی طرف سے پریشانی، بحث و مباحثہ وغیرہ)؟ کیا آپ اپنی رقم، وقت اور جذبات کے حوالے سے فیاضانہ رویہ اختیار کرتے ہیں؟ کیا آپ ان میں اضافے کا مطالبہ کر سکتے ہیں؟

اخلاقی اقدار..... اپنے باپ، اپنے خاندان اور خود اپنے متعلق آپ کے پاس کیا راز ہیں؟ کیا آپ کا باپ ایک ایماندار شخص تھا؟ کیا آپ ذاتی طور پر خود کو ایک ایماندار شخص تصور کرتے ہیں؟ آپ نے اپنی ملازمت/پیشے کے ضمن میں اخلاقی اقدار کے حوالے سے اپنے باپ سے کیا سبق سیکھا ہے؟ آپ مختلف کاموں کے لیے کتنی زیادہ دفعہ ”مختصر راستہ اور طریقہ“ اختیار کرتے ہیں یا اپنے ساتھیوں، گاہکوں یا افسروں کے ساتھ ”سفید جھوٹ“ بولتے ہیں؟ کیا آپ اپنی زندگی میں اخلاقیات کی اہمیت کی قدر

کرتے ہیں؟

ہم ان پدرانہ اصول و قوانین کی بے شمار اقسام کے متعلق گفتگو کر چکے ہیں جو آپ کے باپ اور بیٹی یا باپ اور بیٹے کے درمیان تعلقات سے منسلک ہیں۔ اس باب کا بنیادی مقصد مندرجہ ذیل ہے:

”آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے کن اصول و قوانین کو لازمی

طور پر تبدیل کرنا چاہتے ہیں؟“

جب ایک دفعہ آپ کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ ایک مخصوص اصول/قانون بے کار ہے یا آپ کی رسائی سے باہر ہے تو پھر آپ کے لیے اس میں تبدیلی آسان ہو جاتی ہے۔ عام طور پر مسئلہ یہ نہیں ہوتا کہ اس اصول/قانون کو تبدیل کیا جائے یا نہیں بلکہ مسئلے کا تعلق آپ کے اپنے باپ کے ساتھ جذباتی ربط کے متعلق ہے۔ آپ کے دور بچپن میں مروج بے شمار کہے یا ان کہے اصول و قوانین کو اس وقت تبدیل کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے جب آپ کو یہ محسوس ہو جاتا ہے کہ یہ اصول و قوانین اب آپ کی زندگی میں مزید کارآمد نہیں رہے۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ ان ان کہے اصول و قوانین کو تلاش کیا جائے جو آپ کی ذات میں موجود باپ کی اہمیت اور کردار کو متعین کرتے ہیں اور اس سلسلے میں راہنمائی مہیا کرتے ہیں۔ ان اصول و قوانین کے متعلق تحقیق و تفتیش جو شعوری یا غیر شعوری طور پر آپ کی زندگی کا راستہ متعین کر رہے ہیں، اس تحقیق و تفتیش کے متعلق کوشش اور اس کے ذریعے پیدا ہونے والی جذباتی اذیت قابل قدر ہے۔

تیسرا مسئلہ (پہلا مسئلہ آپ کے باپ کے اصول و قوانین اور دوسرا مسئلہ ان کہے اصول و قوانین کے متعلق ہے) ان جذبات پر مشتمل ہے جن کا تعلق ان فرسودہ اصول و قوانین کی خلاف ورزی یا ان کو اپنانے سے انکار سے ہے۔ یہ مسئلہ بے شمار پیشہ ور افراد کے لیے مشکل کا باعث ہوتا ہے کیونکہ عمل تغیر کے باعث پریشانی، اذیت اور دیگر بے قابو احساسات اور خیالات پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر اس تبدیلی کے لیے حوصلہ پیدا ہو جاتا ہے کہ اگر آپ کے دور بچپن میں آپ کے باپ کا رویہ آپ کے ساتھ تلخ یا وہ گوئی پر مبنی تھا (جارحانہ اور تشدد اور پدرانہ انداز کے حامل باپ کے اثرات) تو اس ضمن میں آپ اپنے افسران کے ساتھ کیسے تعلقات قائم کرتے ہیں۔ لوگوں کو خوش نہ کرنے کا

خوشہ اور خوف ایک اور عام اور عمومی اصول و قانون ہے جن کے باعث بے شمار ملازمتیں جامد ہو جاتی ہیں اور یا پھر ان میں ناکامیاں حاصل ہوتی ہیں (ہر قیمت پر کامیابی کے حامل پدرانہ انداز کے حامل باپ کے اثرات)۔ آپ ہر شخص کو خوش نہیں کر سکتے اور اس ضمن میں تبدیلی کے احساسات کو برداشت کرنے کے لیے ایک نئی صلاحیت درکار ہے۔

اصول و قوانین میں تبدیلی..... کیوں اور کیسے؟

اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں عظیم کامیابی کے لیے اصول و قوانین کی کتاب کی خلاف ورزی اور اس میں تبدیلی ایک اہم امر ہے۔ اپنی ذات اپنے دفتری ساتھیوں اور اپنے پیشے کے متعلق آپ کیا رویہ اپناتے ہیں اس کے متعلق چند اہم تبدیلیوں کے نفاذ کے بغیر اپنی ذات میں موجود باپ کی اہمیت و کردار میں تبدیلی لانے کا چنداں فائدہ نہیں ہے۔ یہ شعور فہم، ادراک، طرز ہائے عمل، رویے یہ سب آپ کی ذاتی اصول و قوانین پر مبنی کتاب سے منسلک ہیں۔ یہ کتاب اصول و قوانین آپ کے انداز ہائے وابستگی و بندھن آپ کے اپنے ذاتی انداز و اطوار کے تمام پہلوؤں آپ کے پیشہ وارانہ طرز ہائے عمل اور بلاشبہ آپ کے باپ کے اصول و قوانین پر مشتمل ہے۔ ان میں سے ہر ایک پہلو اہم ہے اور اس کا تعلق اس امر سے ہے کہ آپ ہر روز اپنے کام کے ضمن میں کیسا طرز عمل سوچ، رویے اور احساسات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہم سب بعض اوقات جزوی طور پر اپنی یادداشت کھو بیٹھتے ہیں، جب ہم ٹریفک کے اژدھام میں پھنس جاتے ہیں، دفتری ملاقات کے سلسلے میں تاخیر کا شکار ہو جاتے ہیں، نئے گاہکوں کی تلاش میں ہوتے ہیں، بطور والدین اپنے کردار پر بحث و مباحثہ کرتے ہیں یا ایک کاروباری معاہدے کے ضمن میں آخری تاریخ کا سامنا کرتے ہیں، تو اس وقت ہم مندرجہ بالا تمام عناصر کا مجموعہ ہوتے ہیں۔ ہماری ذاتی کتاب اصول و قوانین ان تمام روزمرہ کے واقعات اور فیصلوں کو راہنمائی مہیا کرتی ہے۔

علم عضویات کی رو سے تبدیلی ایک ایسا عمل ہے جسے ایک فرد نہایت مشکل ہی سے سرانجام دیتا ہے۔ اپنی ذاتی کتاب اصول و قوانین میں تبدیلی کرنے اور اس میں تازہ ترین مواد شامل کرنے کے باعث آپ افراتفری کا شکار ہو سکتے ہیں، آپ یکا یک پسینے میں شرابور ہو سکتے ہیں، آپ کے دل کی دھڑکن کی رفتار میں اضافہ ہو سکتا ہے، آپ کا سانس

اکٹھر سکتا ہے، آپ کے خیالات اور احساسات منتشر ہو سکتے ہیں اور پھر آپ موت کے خدشے میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔ افراتفری کا شکار ہونے کی بنیادی پوشیدہ وجہ یہ ہے کہ اس تبدیلی کے باعث اپنی ذات پر آپ کی گرفت کمزور ہو سکتی ہے۔ تبدیلی کے اس عمل کی دیگر ظاہری اور جذباتی علامتوں میں افسردگی، پریشانی، وزن کی کمی، وزن میں زیادتی، بے خوابی، ارتکاز توجہ کا فقدان، غصہ، نادمگی اور خوف کے مختلف ادوار کی موجودگی شامل ہیں۔ اپنی زندگی میں روزمرہ معلومات کو تبدیل کرنے کے ضمن میں اپنے خیالات میں تغیر و تبدیلی کے ان خطرناک اور بے قابو جذباتی اور ظاہری اثرات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

اس قسم کے شدید جذباتی اور ظاہری اثرات کی وجہ یہ ہے کہ آپ اپنے لیے مقرر شدہ مقام سلامتی (آسانی اور سہولیات) لاشعور کے دل تک پہنچ رہے ہیں اور اپنے خیالات میں تغیر و تبدل میں مصروف ہیں اور پرانا سامان (خیالات) باہر پھینک رہے ہیں اور پھر نیا سامان (خیالات) اندر لا رہے ہیں۔ آپ نے اس معاملے کو فرضی اور علامتی تصور کیا لیکن اس معاملے کی حقیقت اور سچائی تبدیل نہیں ہوئی۔ اپنی کتاب اصول و قوانین میں نئے علم اور معلوماتی مواد کا اندراج بہت ضروری ہے۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں بھی یہ قدم اختیار کیا جانا چاہیے۔ کاروبار کے متعلق ایک قدیم کہاوت یہ ہے کہ راتوں رات تبدیلی پندرہ سال میں واقع ہو سکتی ہے حالانکہ اضافے پر مبنی تبدیلیاں اس سے کہیں جلد رونما ہو سکتی ہیں۔

عمل تغیر اور اپنے پیشے ہی تبدیلی کے ضمن میں اپنے طور پر تحمل و برداشت کا مظاہرہ کیجئے۔ تبدیلی کے حوالے سے اٹھائے جانے والے اقدام کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کامیاب بھی ہو سکتی ہے اور ناکامی سے بھی دوچار ہو سکتی ہے۔ آپ کی طرف سے اٹھایا جانے والا سب سے پہلا قدم لازمی طور پر یہ ہونا چاہیے کہ آپ خطی پن کو نظر انداز کر دیں۔ مجہول رویے، منفی سوچ، تبدیلی کے خوف اور آپ کا موجود مقام سلامتی (آسانی اور سہولیات) کتاب اصول و قوانین کے لحاظ سے تبدیلی کے عمل کے مخالفین میں شامل ہیں۔ اپنے پیشے، اپنی زندگی اور دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات کے ضمن میں تبدیلی کا عمل نہ تو قبل از وقت ہے اور نہ ہی بعد از وقت ہے۔ عمر، جنس، ماضی کی پیشہ وارانہ زندگی کی ناکامیاں اور پھر پیشہ وارانہ اور ذاتی تعلقات کے حوالے سے مایوسیاں اور پریشانیاں، تبدیلی کے اس

عمل کے محرکات میں شامل ہیں۔ ماضی میں اختیار شدہ آپ کا رویہ، موت کی سزا یا اس امر کا ضامن نہیں ہے کہ آپ وہ فیصلے نہیں کر سکتے جن کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش رفت ہو جائے گی۔ آپ کی گزشتہ پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی، آپ کے مستقبل کی کامیابی یا ناکامی کی ضامن نہیں ہے۔ اس کی بجائے آپ اپنے نئے انتخاب اور خیالات کے ذریعے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں بہتر طور پر کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل اقدامات پر مشتمل اپنی کتاب اصول و قوانین کے سنجیدہ اور گہرے تجزیے اور آپ کی ذات کے اندر موجود باپ کی اہمیت اور کردار پر اس کے اثرات معلوم کرنے کے ضمن میں ابتدا کرنے کے لیے بطور رہنما اصول سمجھئے۔ اگر ان اصول و قوانین میں تبدیلی کے ضمن میں آپ کو احساسِ جرم یا شرمندگی محسوس ہوتی ہو تو حیران مت ہوئے۔

اصلی کتاب اصول و قوانین

اپنی مرضی اور خواہش کے مطابق اپنے اندر موجود باپ کے کردار کی ایک واضح، بڑا تصور اور نقش ابھارنے کے لیے یہ اقدام معاون و مددگار کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس ارتقاء کا محور آپ کی زندگی اور اس سے منسلک تمام پہلو..... پیشہ ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلقات، وابستگیوں، مالی معاملات، خاندان اور اپنی خوشحالی کا احساس ہیں۔ ایک لمحے میں مندرجہ ذیل اقدامات کے متعلق تصور کیجئے۔ (بہتر ہے کہ آپ انہیں اپنی کتاب میں تحریر کر لیں۔ یہ آپ کی نئی کتاب اصول و قوانین کا ایک حصہ ہے)

○ کیا اس وقت یہ کتاب اصول و قوانین آپ کے ہاتھ میں موجود تھی، یہ کیسے دکھائی دیتی تھی (بڑی، جیبی سائز، چمڑے کی جلد، عام کاغذ، پھٹی پرانی، استعمال شدہ، تالے میں پڑی ہوئی)؟

○ اس کا رنگ کیا ہے؟

○ کام کے دوران کیا تمام وقت یہ آپ کے پاس ہوتی ہے؟

○ کیا آپ کے ساتھی نے اسے کبھی پڑھا ہے؟

○ آپ نے آخری بار اس کتاب میں کب کچھ لکھا؟

○ اس کتاب کے صفحات کتنے ہیں؟

- اس کے کور (غلاف) پر کیا لکھا ہے یا اس پر کچھ بھی نہیں لکھا؟
- کیا آپ اپنے دفتری ساتھیوں کو اس کتاب کے متعلق بتاتے ہیں؟
- عنوان والے صفحے پر کیا تحریر ہے؟
- اس کتاب میں پہلا اصول کیا لکھا ہوا ہے؟ کیا آپ اس پر عمل کرتے ہیں؟ کیا آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں یہ اصول / قانون ابھی تک کارآمد ہے؟
- کیا اس کتاب میں خالی صفحات موجود ہیں؟
- آپ نے یہ کتاب کس کے نام معنون کی ہے اور کیوں؟
- وہ کون سا ایسا اہم قانون / اصول ہے جسے آپ تبدیل یا ختم کرنا چاہتے ہیں؟
- ایک ایسے اصول / قانون کا نام لیجئے جسے آپ برقرار رکھنا چاہتے ہیں اور اس پر عمل کرنا چاہتے ہیں؟
- اس کتاب میں آپ کون سے اصول / قانون شامل کرنا پسند کرتے؟
- اس کتاب میں موجود تحریر شدہ اصول و قوانین کو آپ کس قدر سنجیدگی سے اپناتے ہیں؟
- اس کتاب میں ان کہے کون سے ایسے اصول / قانون موجود ہیں جن کے متعلق آپ کو معلوم ہے کہ یہ آج کے زمانے میں آپ کے لیے مفید نہیں ہیں؟
- کن ان کہے اصولوں کے خوف کے باعث آپ اپنے ذاتی تعلقات میں تبدیلی نہیں لاتے؟
- وہ کون سا ایک ایسا اصول / قانون ہے جو آپ کے خیال کے مطابق آپ کے باپ کی کتاب اصول و قوانین میں موجود ہونا چاہیے تھا؟

نئے اصول و قوانین کا نفاذ و اطلاق

یہ ایک نہایت اہم امر ہے کہ اپنی کتاب اصول و قوانین کو اپنے تصور و تخیل میں لائیے۔ بہت سے افراد اس خیال اور نظریے کی پذیرائی کرتے ہیں کہ وہ ان چند اصول و قوانین کو تبدیل کر سکتے ہیں جو ان کی کامیابی اور مواقعوں کے حصول میں رکاوٹ ہیں۔ اب جبکہ آپ نے اپنی زندگی میں موجود ایٹمی توانائی پر مبنی طاقت کو اپنے تخیل و تصور میں

لانے کا آغاز کر دیا ہے تو پھر اپنی اس کتاب اصول و قوانین پر نظر ثانی کے لیے مندرجہ ذیل دس اقدامات کو زیر غور رکھیے:

ان اقدامات کو غیر ضروری یا بعد میں کیے جانے والے ایک کام کی حیثیت سے نظر انداز مت کیجئے۔ یہ کام کرنے کا یہی وقت ہے۔ اگر آپ اپنی ذات میں موجود باپ کی اہمیت اور کردار کو تبدیل کرنے پر رضامند نہ ہوتے تو اس وقت یہ کتاب نہ پڑھ رہے ہوتے۔ آپ کی ذاتی کامیابیوں (روایتی تعلیم، پیشہ وارانہ منصب، کاروباری روابط) اور فطری صلاحیتوں سے زیادہ اہم آپ کی ذاتی کتاب اصول و قوانین ہے۔ ان اصول و قوانین کی بدولت آپ کو یہ راہنمائی حاصل ہو جاتی ہے کہ آپ نے اپنی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کیسے بسر کرنی ہے؟ اپنے محبوب لوگوں کے ساتھ آپ کا رویہ کیسا ہوگا؟ اور آپ اپنے بچوں کی پرورش کیسے کریں گے؟ جو کام آپ نے شروع کیا، اسے ختم کر لیجئے، یہ کتاب اب آپ کی اپنی کتاب ہے!

پہلا قدم: پانچ ایسے اصول و قوانین کے نام لیجئے جنہیں آپ تبدیل کرنا چاہتے ہیں (آپ اپنی خواہش کے مطابق جس قدر چاہیں، اصول و قوانین بدل سکتے ہیں لیکن یہ نہ ہو کہ آپ کتاب میں موجود تمام اصول و قوانین کو بدل ڈالیں اور ایک نئی کتاب وجود میں آجائے)؟ اپنے رویے اور طرز عمل میں تبدیلی لانے کے لیے آپ کو وقت صرف کرنا پڑے گا، صبر و تحمل، اعادے اور ثابت قدمی کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ وہ کون سے اصول ہیں جنہیں سب سے پہلے تبدیل کر دینا چاہیے؟ ایک لمحے کے لیے غور کیجئے کہ آپ کس حد تک اپنی زندگی کا راستہ تبدیل کر رہے ہیں۔ مختلف تبدیلیوں کے ضمن میں سوچ و بچار اور غور و فکر کا عمل آپ کے لیے اختیاریت اور ترغیب کا باعث ہے۔ تبدیل شدہ اصول و قوانین کا نفاذ کرنے کے لیے ثابت قدمی کا مظاہرہ کیجئے۔

دوسرا قدم: اپنے اندازِ فکر میں تبدیلی کے عمل کے متعلق نظر ڈالنے اور تنقیدی سوچ کے ذریعے آپ سالہا سال سے پیش آنے والی رکاوٹوں کو ختم کر رہے ہیں۔ یہ عمل آپ کے پیشہ ملازمت اور آپ کی عمومی زندگی میں عملی کارکردگی سے متعلق ہے۔ یہ عمل صرف اور صرف آپ ہی کے متعلق ہے، حتیٰ کہ آپ کے متعلق بھی نہیں

ہے۔ یہ عمل ان چند اصولوں میں تبدیلی کے متعلق ہے جس کے باعث آپ کی زندگی میں پیش رفت ممکن ہو سکے گی۔ ایک مخصوص طرز عمل اور رویے کو ترک کر دینے اور ایک مخصوص طرز عمل اور رویے کے آغاز کے حوالے سے احساسِ زیاں اور تکلیف سے پریشان مت ہوں۔ اگر اس عملِ تغیر کے دوران آپ میں حوصلے و ہمت کی کمی ہو جاتی ہے تو بھی فکر مت کیجئے، آپ کی توانائی واپس لوٹ آئے گی۔

تیسرا قدم: اپنے کسی ہمدرد، معاون، مددگار جو آپ کے لیے قابلِ بھروسہ ہے، کو بتائیں کہ آج آپ کن پانچ اصول و قوانین کو تبدیل کر رہے ہیں۔ ان کی نوعیت کے متعلق خاص خیال رکھیے۔ اپنے دوست کو وضاحت کے ساتھ بتائیے کہ یہ تبدیلیاں کیوں ضروری ہیں، یہ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے لیے انتہائی اہم ہیں۔

چوتھا قدم: نہایت سنجیدگی سے یہ غور کیجئے کہ ان تبدیلیوں کے نتائج کیونکر آپ کے پیشے پر مثبت انداز میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان تبدیلیوں میں تمام مختلف قسم کے تعلقات، پیشہ وارانہ اور ذاتی شامل ہیں۔ اس ضمن میں زیادہ سے زیادہ فعال ہونے کے باعث یہ تصور کیجئے کہ آپ کی زندگی میں تبدیلی کیسے ممکن ہو سکتی ہے۔

پانچواں قدم: ان اصول و قوانین میں تبدیلی اور ان کے مناسب اور معقول نفاذ اور اطلاق کے لیے ایک نظامِ الاوقات اور جانچ کا معیار مقرر کیجئے۔ آپ اس ضمن میں جس قدر دو ٹوک اور واضح رویہ اختیار کریں گے، اس قدر ہی آپ کے لیے بہتر ہوگا۔ نئے اصول و قوانین کی تخلیق اور نفاذ کے لیے روزانہ، ہفتہ وار یا ماہانہ طور پر نئی معلومات مواد کا اندراج بہت ہی بہتر ہے۔ ان رویے جاتی اور طرزِ عمل پر مبنی تبدیلیوں کا نفاذ اور اطلاق کرنے کے لیے صبر و تحمل کا مظاہرہ کریں۔

چھٹا قدم: آپ جو نئی اصلی کتابِ اصول و قوانین تخلیق کر رہے ہیں، اس میں تمام تبدیلیاں درج کر لیجئے۔ یہ کتاب ایک روز نامچہ، ایک رنگ (Ring) نوٹ بک بھی ہو سکتی ہے۔ برائے مہربانی یہ یقین کر لیجئے کہ یہ ایک ایسی کتاب ہو جس میں آپ اپنے پیشے میں پیش رفت پر مبنی تبدیلیوں کو درج کریں۔ یاد رکھیں کہ منصوبہ بندی کے ضمن میں مناسب وقت صرف کرنے کے ذریعے آپ کامیابی حاصل کر

سکتے ہیں۔

ساتواں قدم: آئندہ چند ماہ کے لیے اس اصلی کتاب کو کام کے دوران اپنے بریف کیس یا کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں یہ محفوظ ہو اور آپ کو باسانی دستیاب ہو سکے۔ اب جبکہ آپ ان کہے اصول و قوانین پر مشتمل نئی کتاب کھول چکے ہیں تو آپ حیران ہوں گے کہ کس قدر زیادہ خیالات، احساسات اور نظریات آپ کے ذہن میں ابھرنا شروع ہو جائیں گے۔ آئندہ چند ماہ میں آپ کا لاشعوری ذہن بے شمار نئے خیالات اور نظریات آپ کے سامنے عیاں کرے گا۔

آٹھواں قدم: ہر قیمت اور ہر حال میں صبر و تحمل اور برداشت کا مظاہرہ کیجئے۔ اس کتاب میں موجود صفحات سے زیادہ وہ وجوہات موجود ہیں جن کے باعث آپ کو ان ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی میں تبدیلیوں کے عمل کے دوران صبر و تحمل اور برداشت اپنانے کی ضرورت ہے۔ جب آپ کا گھر وسیع اور بڑا ہو جاتا ہے تو ہر چیز گندی، گرد آلود ہو جانے کے علاوہ ادھر ادھر بکھر بھی جاتی ہے۔ آپ کی اندرونی زندگی میں کوئی فرق نہیں ہے۔ اس ضمن میں تبدیلی، تکلیف دہ اور اذیت ناک ہو سکتی ہے لیکن بالآخر آپ کی زندگی معتدل اور بہتر ہو جائے گی۔

نواں قدم: اس امر پر نظر رکھیے کہ آپ کے چند موجودہ اصول و قوانین آپ کی زندگی کے لیے کس طرح زیادہ کارآمد اور مثبت ثابت ہو سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو صرف اپنے پیشے تک ہی محدود نہ رکھیں بلکہ اپنی محبت بھری زندگی، خاندان، مال، معاملات، مشاغل کو اپنی ہفتہ واری تعطیلات اور بدن کو صرف کرنے کے طریقوں کی حیثیت سے استعمال کریں۔

دسواں قدم: اگر آپ صرف چند اصول و قوانین کو بدلنے کے خواہاں ہیں تو پھر بھی کسی نہ کسی طرح ان اقدامات کو ضرور اپنائیے۔ یہ عمل صرف اور صرف تبدیلی کے متعلق ہے اور کسی دوسرے شخص سے مسابقت یا اس کو شکست دینے کے ضمن میں اس کا کوئی تعلق نہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ اپنے پیشے، ملازمت میں خود شریک ہیں، آپ کسی قسم کا کوئی شکار نہیں ہیں، آپ کو کوئی بھی نہیں بچائے گا، حتیٰ کہ آپ کا باپ بھی آپ کو بچانے کے لیے آگے نہیں بڑھے گا۔ کیا یہ آپ کے باپ کی ذمہ

داری ہے؟ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنے پہلے کئے ہوئے فیصلوں کے مطابق پیش رفت کریں گے۔ یہ تمام آپ ہی کے متعلق ہے۔ یہ ایک ایسی سرمایہ کاری ہے جسے آپ ملتوی نہیں کر سکتے اور نہ کوئی دوسرا شخص اس ذمہ داری کو نبھا سکتا ہے۔

ایک لمحے کے لیے غور کیجئے کہ آپ کی زندگی میں موجود اصول و قوانین کے سخت گیر تضاد اور پابندی کے باعث کئی خوشگوار واقعات کے نتائج کس طرح متاثر ہوئے۔ پیشہ وارانہ کھلاڑی اور ٹیمیں ریفری کی ایک آواز پر زندہ رہتی ہیں اور جان بھی قربان کر دیتی ہیں۔ گولف کے کھیل میں کتنے ان کہے اور غیر تحریر شدہ اصول و قوانین استعمال ہوتے ہیں؟ بظاہر ہر سادہ کھیل کے لیے سالہا سال کی مشق کے بعد مختلف قسم کی اصول و قوانین اور آداب سمجھ میں آتے ہیں۔ کام کے دوران خاص طور پر خواتین کے لیے اچھے یا بُرے ہزاروں ان کہے اصول و قوانین ایسے ہوتے ہیں جن کے تحت خواتین کو اپنے دفتر میں ایک مخصوص رویے اور طرز عمل کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ ان تمام کہے اور ان کہے اصول و قوانین پر غور کیجئے جو ایک شادی کی رسومات کے ضمن میں اپنائے جاتے ہیں۔ یہ ایسے اصول و قوانین ہیں جنہیں ہر شخص جانتا ہے اور کم از کم وہ ان کی موجودگی کو ان سے متفق ہونے یا نہ ہونے کے باوجود انہیں تسلیم کرتا ہے۔

دو سوال:

- 1- آپ کی روزمرہ زندگی کے اصول و قوانین کیا ہیں؟
- 2- کیا یہ اصول و قوانین اس وقت بھی آپ کی زندگی میں کارفرما ہیں؟

دسواں باب

آپ کا مسابقتی انداز

آپ کے اسلوب کی خصوصیات

”میں نے اپنے پیشے کے ضمن میں ہمیشہ ہچکچاہٹ اور بہت زیادہ ”خاموش رعاقل“ کے اسلوب پر مبنی رویہ اپنایا۔ میرا باپ قسمد اور جارحانہ انداز کا مالک تھا اور میں ان لوگوں جیسا نہیں بننا چاہتا تھا۔ اس ضمن میں میں نے بالکل ہی الٹ راستہ اپنایا لیکن ان میں کسی کا کوئی انداز بھی میری پیشہ وارانہ زندگی میں موجود نہیں اور اب میں اسے تبدیل کرنا چاہتا ہوں۔“
(جین، عمر تینتیس سال)

”اپنے والد کی غیر موجودگی کے باعث اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیدا ہونے والے خلا کو پُر کرنے کا معاملہ صرف وقت کی دستیابی کا منتظر تھا۔ میرا والد میری زندگی سے غائب اور غیر حاضر تھا اور اس کے باعث میں نے اپنے والد کے اپنے اور خاندان کے ضمن میں اپنائے گئے رویے اور طرز عمل سے اجتناب کی کوشش کی۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ اب میں اپنے دفتر اور حلقہ احباب میں موجود ہر شخص کے ساتھ شدید مسابقتی رویہ اپنائے رکھتی ہوں۔“
(کائل، عمر چوالیس برس)

ہم نے بہت سے ایسے طریقوں کے متعلق گفتگو کی ہے ان کا تجزیہ کیا ہے اور ان کے متعلق علم اور معلومات حاصل کی ہیں جس کے باعث آپ کی ذات میں موجود باپ کی

اہمیت اور کردار آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کا ایک حصہ بن چکا ہے۔ اگر ہمیں تمام حقائق، انداز و اسالیب، اصول و قوانین، فہم و فراست اور بصیرت افروز نکات کو مختصر الفاظ میں بیان کرنا ہوتا تو ہم انہیں ”باپ..... ایک ناگزیر ضرورت“ کا نام دیتے۔ آپ کا باپ ایک ناگزیر ضرورت کی حیثیت سے اس طور موجود ہے کہ آپ نے اس کے متعلق سوچا اور تصور بھی نہ کیا ہوگا۔ اس تمام کتاب کا مقصد یہ ہے کہ آپ کو پیشہ ور یا غیر پیشہ ور فرد کی حیثیت سے ان راستوں کی طرف گامزن کیا جائے جس کے آپ اپنے پٹھے ذاتی زندگی، مالی معاملات اور تعلقات کے ضمن میں خواہاں تھے۔ اپنی زندگی میں پیش رفت کے لیے آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی ذات کے اندر موجود اپنے باپ اور اس کے اپنی زندگی، ماضی، حال اور مستقبل پر مثبت ہونے والے انتہائی موثر اثرات کی پراسرار نوعیت کو منکشف کریں۔ ایک پرانی کہادت ہے کہ بے شمار لکڑی کے تختوں سے بھر پور دریا کو سہارا دینے کے لیے صرف تین یا چند لکڑی کے تختوں کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اب وقت ہے کہ ان تختوں پر توجہ مرکوز کی جائے، یعنی آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار کے متعلق ان مسائل و معاملات پر گہری نظر ڈالی جائے جو آپ کی زندگی کا تعین کرتے ہیں، یا جو آپ کی زندگی میں ایک مددگار کی حیثیت سے موجود ہیں۔

اب وقت ہے کہ ان مسائل و معاملات آپ کے انداز و اسلوب اور زندگی کے متعلق آپ کے اندازِ فکر اور سوچ کا تجزیہ کیا جائے اور اسے تبدیل کیا جائے۔ کتاب کا یہ حصہ اپنی مدد آپ کے کسی منصوبے کے متعلق نہیں ہے بلکہ کتاب کا یہ حصہ گہری نفسیاتی، جذباتی، ذہنی اور ذاتی تبدیلیوں کے متعلق ہے جو سالہا سال سے متوقع تھیں لیکن اس مقصد کے ضمن میں آپ قطعی بے خبر اور ناواقف تھے۔ اپنے باپ کی اہمیت و کردار کو تبدیل کرنے کے لیے ابتدائی طور پر آپ کو اپنے ذہن و دل اور اندرونی زندگی میں تبدیلی اور بعد میں اپنے بیرونی ماحول میں تبدیلی کے لیے اقدامات اٹھانے تھے۔ تبدیلی کے اس عمل کے دوران بہت تھوڑے امور ایسے ہوں گے جنہیں زیر بحث لے جایا نہیں جاسکے گا۔ آئیے اب ہم آپ کے باپ کے انداز و اسلوب آپ کے اندازِ فکر پر اس کے اثرات اور آپ کے اندازِ فکر کی خوبیوں اور خامیوں کے متعلق مندرجہ ذیل سوالات پر غور کریں۔ اب دوبارہ اس معاملے کا ذکر ہمیشہ ہی بہتر اور مفید ہوتا ہے کہ باپ کے پانچوں انداز و اسالیب کی اپنی

اپنی خوبیاں اور خامیاں ہیں۔

پدرانہ انداز و اسالیب پر مبنی مشکلات

جب آپ نے پانچ مختلف پدرانہ انداز اسالیب کے متعلق گزشتہ ابواب کا مطالعہ کیا تو ان میں سے کون سے باپ نے واقعی آپ کو متاثر کیا اور آپ کے بچپن میں گزرنے والے حالات و واقعات کو بیان کیا؟ پدرانہ انداز کے پانچوں اسالیب 'تشدد جارحانہ' ہر قیمت پر کامیابی بے اختیار، خاموش، رفاقت، غیر حاضر اور شفیق، مربی و ہمدرد پر غور کیجئے۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ ان سوالات کے جواب دینے سے پہلے اس باب کا دوبارہ جائزہ لیں جس نے باپ اور بیٹے کے درمیان تعلقات کو سب سے بہتر انداز میں بیان کیا، تو پھر ہر قیمت اور ہر حال میں یہ تجزیہ کرنا ہے۔ مندرجہ ذیل سوالات پر غور کیجئے اور دیکھئے کہ کیسے ان سوالوں کے جواب آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے متعلق قیمتی معلومات اور عملی بصیرت مہیا کرتے ہیں:

- آپ کے دور بچپن میں آپ کا باپ کا بنیادی اور ابتدائی انداز کیا تھا؟
- آپ کے موجودہ رویے طرز عمل اور تعلقات کے ضمن میں آپ کے باپ کے اثرات کیسے مثبت ہوئے ہیں؟
- آپ کے باپ کے انداز کے ذریعے پیدا ہونے والی سات مشکلات (شرم، شرمندگی، اپنی ذات پر شکوک و شبہات، اجتناب، تحریک و ترغیب، ذاتی ذمہ داری، اخلاقی انداز، غصہ، ناکامی کا خوف) میں سے کون سی مشکل آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں عملی طور پر فعال ہے؟
- آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں سب سے بنیادی اور ابتدائی خوبی اور خاصیت کیا ہے؟
- آپ کے باپ کے انداز کے ساتھ منسلک وہ کون سے اصول و قوانین ہیں جو آپ اپنی زندگی میں اپناتے ہیں؟
- آپ کے باپ کا وہ کون سا انداز اور رویہ ہے جو عمر بھر آپ کی زندگی میں جاری و ساری رہتا ہے (یاد رکھیے کہ بے شمار رویے موجود ہیں)؟

○ وابستگی اور بندھن کا کون سا انداز (بے تکلفانہ، گہرا، اجتنابی، مایوسانہ یا محفوظ) آپ کے قریب تر ہے۔ کیا آپ کے ہاں وابستگی اور بندھن کے بے شمار انداز موجود ہیں جو آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں استعمال کرتے ہیں؟

○ خود شکستگی پر مبنی کون سا رویہ، مسئلہ یا بار بار سر اٹھانے والے مسائل، آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کو نقصان پہنچاتے ہیں؟

○ وہ کون سی ایسی کمزوری و خامی ہے جو آپ اپنی ذات میں موجود باپ کی اہمیت و کردار کے حوالے سے تبدیل کرنا چاہتے ہیں؟

○ اپنے باپ کی طرف سے اپنائے جانے والے اس انداز و اسلوب کا نام لیجئے جسے آپ نے اپنی ذاتی، پیشہ وارانہ اور رومان پرور تعلقات کے ضمن میں استعمال کیا ہے؟

○ آپ کے باپ کا کون سا انداز، آپ کے پیشہ وارانہ تعلقات نبھانے کے ضمن میں بہترین ثابت ہوتا ہے؟

یہ گیارہ سوالات اس لیے مرتب کیے گئے ہیں کہ ان عام رویوں کی وضاحت ہو سکے جو آپ کی پیشہ وارانہ ذاتی اور رومانی تعلقات میں بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں۔ آپ کی اپنی ملازمت کی کارکردگی کے حوالے سے ہر پدرانہ انداز زبردست اثر کا حامل ہے۔ آپ کے حلقہ احباب کی نوعیت سے قطع نظر، آپ کے ماتحت دو ہزار افراد آپ کا انتظامی یا دیگر منصب اور آپ کی پیشہ وارانہ کارکردگی پر آپ کے دور بچپن میں آپ پر مثبت ہونے والے اثرات آج بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان پانچوں پدرانہ اسالیب میں سے ہر ایک انداز کے اپنے اپنے تکلیف دہ پہلو ہیں اور ان کے منفی اور مثبت اثرات سے باخبر ہو کر اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ان علامات و مسائل کو کافی حد تک کام کیا جاسکتا ہے۔ آئیے سب سے پہلے ان پانچوں پدرانہ اسالیب ان میں پوشیدہ منفی مضر اثرات اور ان کی غیر منکشف خوبیوں پر نظر ڈالتے ہیں۔ اور پھر دوسرے یہ کہ ان خوبیوں اور مشکلات، جنہیں ایک دفعہ کامیابی سے دور کر لیا گیا، آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کو زیادہ توانائی کے ساتھ صحیح منزل کی طرف کس طرح لے جاسکتی ہیں؟

آپ کے باپ کی اہمیت و کردار کا انداز و اسلوب کیا ہے؟

”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی پدرانہ انداز اس ظاہر شکل و صورت، شخصیت، کامیابیوں اور رویوں پر زور دیتا ہے جو ہمیشہ اچھے پرکشش اور دلکش دکھائی دیتے ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے دباؤ، نہایت ہی زبردست ہوتا ہے۔ اپنے والد کے ضمن میں آپ نے اپنے باپ کے معیار کے لحاظ سے ہمیشہ احساس کمتری محسوس کیا یا پھر آپ نے اپنے باپ کی اہم ناکامی کو محسوس کر لیا۔ کوئی بھی بچے اپنے باپ کو مایوس نہیں کرنا چاہتے۔ کارکردگی کی بنیاد پر تعلقات کے باعث شرم کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ جو ایک بالغ فرد کی زندگی میں سب سے زیادہ منفی قوت کے طور پر سمجھا جاتا ہے۔ اس کے باعث عہدے مرتبے، طاقت و قوت اور مالی حالت کے باوجود کسی بھی شخص کی زندگی مفلوج ہو سکتی ہے۔ جب آپ کبھی بھی خود کو باصلاحیت محسوس نہیں کرتے یا اپنے کاموں کو محض ”اچھا“ سمجھ لیتے ہیں تو پھر شرم کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اپنے ناکارہ پن، نا اہل ہونے کا یہ احساس آپ کی ابتدائی تعلیم کے زمانے میں آپ پر حاوی ہو جاتا ہے اور آپ کی زندگی کے ساتھ ساتھ اس میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور پھر بالآخر ناکامی کے خوف میں ظاہر ہو جاتا ہے۔ متوقع پریشانی اور شکست کے باعث پیدا ہونے والی جذباتی اذیت تقریباً ناقابل برداشت ہوتی ہے کیونکہ احساس شرم/شرمندگی آپ کے بیرونی ماحول میں بھی سرایت کر جاتا ہے۔ اور پھر جبلی طور پر اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کی کوشش کے حوالے سے آپ کسی بھی قسم کا خطرہ مول لینے کے لیے تیار نہیں ہوتے اور نہ ہی کسی مشکل کا سامنا کرنا چاہتے ہیں۔

شرم اور خوف بمقابلہ بصیرت اور فہم و ادراک

آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں سے شرم/شرمندگی اور ناکامی کے خوف کو دور کرنے کے لیے بصیرت اور فہم و ادراک کے اطلاق و نفاذ کی ضرورت ہے۔ بصیرت اور فہم و ادراک کی باہمی ذاتی خوبیاں، شفیق، مربی اور ہمدرد باپ کے پدرانہ انداز کا طرہ امتیاز ہے۔ اپنے ماتحتوں، ساتھیوں اور گاہکوں کے ضمن میں بصیرت اور فہم و ادراک کی صلاحیت، شرم کے باعث معدوم ہو جاتی ہے۔ دوسرے یہ کہ اپنے افعال، اپنی پسند و ناپسند اور خیالات کو عملی شکل میں ڈھالنے اور ان کا مشاہدہ کرنے کی صلاحیت کو شرم ختم کر دیتی ہے۔ مشکل اوقات

میں آپ اس قسم کے احساسات کے ذریعے خود کو ناکارہ محسوس کریں گے اور آپ کسی معاملے میں شاید یہ سوچیں کہ ”میں اس قدر خوش، خوشحال نہیں ہوں“ وغیرہ وغیرہ۔ شرم/شرمندگی ہمیشہ آپ میں یہ گہرا اذیت ناک اور تکلیف دہ احساس پیدا کر دیتی ہے کہ میں کسی قابل نہیں ہوں۔ اور پھر یہ کیفیت آپ کی ذہنی پیشہ وارانہ صلاحیتوں، باہمی تعلقات، شخصیت اور مالی معاملات پر بھی منطبق ہوتی ہے اور اس کے علاوہ دیگر پہلوؤں پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ بد قسمتی یہ ہے کہ شرم/شرمندگی آپ کے تمام افعال، احساسات اور خیالات کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔

”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی پدرانہ انداز کی حامل بیٹی جس نے اپنی زندگی تبدیل کر لی، کی ایک بہترین مثال ”ویرا Vera“ ہے۔ والدین کے درمیان جب طلاق ہوئی تو ویرا کی عمر سات سال تھی۔ پھر اس نے اپنے باپ کے ساتھ رہنا شروع کر دیا۔ اس کا باپ رینڈل Randall، مشرقی ساحلی علاقے میں واقع ایک مشہور و ممتاز پرائیویٹ یونیورسٹی میں پروفیسر تھا۔ ویرا کی عمر اس وقت نو سال تھی جب رینڈل نے دوسری شادی کی۔ ویرا کے نزدیک اس کی سوتیلی ماں، جینیٹ Janet، سینڈریلا Sandrella کی داستان کے اعتبار سے ایک روایتی مکار سوتیلی ماں کی مانند تھی۔ جب ویرا ہائی سکول میں داخل ہوئی تو اس وقت ویرا، اس کے باپ اور جینیٹ کے درمیان اختلافات نہایت شدت اختیار کر گئے۔ اپنے امتحان میں سی گریڈ بھی حاصل کرنے کے باعث ویرا کا باپ اس سے شدید خفا اور ناراض تھا۔ اپنی تعلیم، شخصیت میں دلچسپی نہ لینے اور مزید کامیابیوں کے تگ و دو کرنے کے سبب اس کا باپ غضب ناک ہو گیا۔ موسم گرما 1990ء میں اسے اپنے باپ نے یہ کہہ کر نکال دیا کہ اب وہ واپس نہیں آ سکتی۔ رینڈل نے اپنی بیٹی کے ساتھ آٹھ سال تک بات نہیں کی اور نہ اس کے احوال کے متعلق پوچھا۔

گر بجوایٹ سکول جانے تک بمشکل ویرا، اپنے باپ کی محبت، چاہت اور شفقت سے محرومی کے جذباتی صدمے سے سنبھل سکی۔ اس کا سبب یہ تھا کہ اس نے نوعمری میں باپ کی طرف سے ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی اقدار، اصول و قوانین اور رویے و طرز عمل کو نہیں اپنایا تھا۔ لیکن سان فرانسسکو کی سٹیٹ یونیورسٹی میں اپنے دوسرے سال کے اختتام پر اس نے اپنے دل میں یہ محسوس کیا کہ اس کے اندر موجود احساسِ شرمندگی اور اپنے نا اہل و

ناکارہ ہونے کا احساس بہر حال اس کا اپنا مسئلہ ہے اور اس کے باپ کے اثرات کا نتیجہ نہیں ہے۔ اس فہم و ادراک اور بصیرت کے سبب فوری طور پر اس کے گریڈ میں بھی تبدیلی واقع ہوگئی، اپنی ذات کے متعلق بھی اس کے خیالات بدل گئے اور اس کی ذاتی اور پیشہ وارانہ زندگی کا رخ بھی تبدیل ہو گیا۔ ویرا نے محسوس کیا کہ اس کا احساسِ شرمندگی، ناکامی کے خوف پر مبنی رویہ اور اپنے آپ کو ہمیشہ ایک ناکارہ انسان کی حیثیت سے پہچان، منصفانہ رویہ اور طرز عمل نہیں تھا۔ ویرا نے اپنے باپ کو مایوس کرنے پر خود کو نہایت ہی برا محسوس کیا لیکن اس کا یہ مطلب نہیں تھا کہ وہ باصلاحیت، قابلِ اہمیت نہیں تھی اور نہ ہی وہ ایک اچھی طالب علم یا بیٹی تھی۔

انڈر گریجویٹ سکول میں اپنے آئندہ دو سالوں میں ویرا نے سخت محنت کی اور اے گریڈ حاصل کر لیا۔ اور اسی کوشش کے باعث اسے مغربی ساحلی علاقے میں واقع ایک بہت ہی اچھے سکول میں داخلہ مل گیا جہاں قانون کی تعلیم دی جاتی تھی۔ ویرا کو یہ محسوس ہو گیا کہ کارکردگی، کامیابی اور ہمیشہ پرکشش اور دلکش نظر آنے پر مبنی رویہ یہ سب اصول و قوانین اس کے باپ کے وضع کردہ تھے اس (ویرا) کے نہیں۔ اگرچہ اس نے اے گریڈ حاصل کرنے کی کوشش کی اور یہ کوشش صرف اس کے اپنے لیے تھی تاکہ وہ اپنا پسندیدہ پیشہ اختیار کر سکے۔ ویرا کو یہ بھی معلوم ہوا کہ یا تو وہ اپنی باقی ماندہ زندگی اپنے باپ اور سوتیلی ماں سے نفرت کرتے ہوئے گزار دے یا وہ زندگی کے بارے میں اپنے اندازِ فکر اور سوچ کے ضمن میں بصیرت افروز اور فہم و ادراک پر مبنی رویہ اپنائے۔ آج، ویرا کا رویہ اور طرز عمل، شفیق، مہربانی اور ہمدرد باپ کا زیادہ سے زیادہ نمونہ ہے۔ باہمی تعلقات اور اپنے دفتر کے حوالے سے ویرا جذباتی تعاون اور فہم کی اہمیت کو آج بہت بہتر طور پر جانتی ہے۔ اور اب جبکہ اسے قانون کے پیشے کو اپنائے ہوئے چار سال گزر چکے ہیں، اس نے اپنی اس ذمہ دارانہ زندگی میں سے احساسِ شرم/ شرمندگی اور ناکامی کے خوف پر مبنی رکاوٹوں کو نکال باہر کیا ہے۔ اگرچہ ویرا نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی پدرانہ اسلوب کی یہ خوبیاں داخل کی ہیں لیکن اس نے ان خوبیوں کو اپناتے ہوئے مسائل، گاہک، ساتھیوں اور دوستوں کے رویہ اور طرز عمل اپنانے کے حوالے سے نہایت شفیق، مہربانی اور ہمدردانہ اسلوب اپنایا ہے۔

”ہر قیمت پر کامیابی“ پدرانہ اسلوب کے حامل باپ کے بچوں کی خصوصیات

○ اپنے کام / ملازمت کے ضمن میں نہایت سختی سے اصول و قوانین کی پابندی کرتے ہیں اور پھر اپنے پیشہ وارانہ انداز کار کے حوالے سے وعدے اور ذمہ داری کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔

○ وہ سخت محنت کی اہمیت کو سمجھتے ہیں اور وہ نئی مشکلات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ مزید برآں اپنی ملازمت / پیشے میں تبدیلی اور اپنی ملازمت / پیشے میں پیش رفت کے لیے بھی ہر دم تیار رہتے ہیں۔

○ وہ کامیابی اور پیشہ وارانہ و ذاتی اہداف کے تعین کے کردار کو سمجھتے ہیں۔

○ وہ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ثابت قدمی اور مستقل مزاجی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور آسانی سے اپنے راستے سے پیچھے نہیں ہٹتے۔

○ وہ اپنی کامیابی اور ترقی کے حوالے سے سخت گیر قوانین و اصول اپناتے ہیں لیکن وہ دوسروں کی بھی حوصلہ اور ہمت افزائی کر سکتے ہیں۔

○ وہ یہ جانتے ہیں کہ دفتر میں ان کے اصول و قوانین کیسے نافذ ہوتے ہیں اور انہیں وہ کامیابی سے اپنا بھی سکتے ہیں۔

○ اپنے کام اور کاروبار کے ضمن میں وہ ایک بے خوف اور واضح، دو ٹوک رویہ اور انداز فکر اپناتے ہیں۔

○ کامیابی، شخصیت اور ترقی کے ضمن میں وہ قائدانہ کردار بھی ادا کر سکتے ہیں۔

○ ان میں کاروباری جذبہ و شوق موجود ہوتا ہے اور اپنے اس جذبہ و شوق کے ذریعے ایک نیا ادارہ بھی قائم کر سکتے ہیں اس ادارے کے لیے رقم کا بندوبست بھی کر سکتے ہیں اور مختلف قسم کی سرمایہ کاری بھی کر سکتے ہیں۔

جارحانہ اور تشدد پدرانہ اسلوب کے تحت پرورش پانے والے بچے ایسے ہوتے ہیں جنہیں اپنے خوف، اجتنابی اور اختلافی احساسات پر قابو پانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اس قسم کے پدرانہ انداز کے تحت بچے مستقل طور پر اپنے باپ کی متلون مزاجی کا شکار رہنے کے باعث صدمے اور خوف میں گرفتار رہے۔ آپ کے باپ کے غیر یقینی مزاج

رڈ عمل، اثرات اور وقت بے وقت غضب ناکی کے باعث ہر رات تمام خاندان پریشان رہتا۔ اس قسم کے اسلوب کے بچوں نے بہت جلد یہ سیکھ لیا کہ ایک مخصوص وقت میں لوگوں کے خیالات اور جذباتی حالت کا کیسے اندازہ لگایا جاتا ہے۔ ان کے باپ کی غیر معمولی متلون مزاجی، مستقل طور پر چیخ و پکار اور تلخ و ترش رویے کے باعث ان کی یہ صلاحیت زندگی بخش تحفے کی حیثیت رکھتی تھی۔ اگر آپ ایک چیخ و پکار کرنے والے باپ کے بیٹے ہیں اور بلوغت کی عمر کو پہنچ چکے ہیں تو سمجھئے کہ آپ بے شمار اقسام کے تلخ و ترش رویوں ان میں سے بدترین جذباتی اور ذہنی رویوں سے محفوظ ہو چکے ہیں۔ آپ پریشانی، اجتناب اور مستقبل کے خوف کے خلاف ہی جدوجہد کرتے رہتے ہیں۔ اور پھر بعض اوقات اپنی صلاحیتوں، فطری خوبیوں اور پیشہ دارانہ قابلیتوں کے ضمن میں پر اعتماد نظر آتے ہیں۔

اجتناب بمقابلہ خود اعتمادی

اپنی ذمہ دارانہ زندگی میں آپ کو پیش آنے والی مشکل یہ نہیں ہے کہ آپ ہر وقت تحفظ، سلامتی اور پناہ تلاش کریں۔ آپ کے تمام باہمی تعلقات رومانی ساٹھی، کاروباری فیصلے اور پیشہ دارانہ پسند و ناپسند بغیر کسی وجہ کے آپ کی محفوظ خطرے سے خالی اور غیر معمولی حفاظتی تدابیر اختیار کرنے پر مبنی رویے کی ترجمانی کرتے ہیں۔ اور پھر سالہا سال کے بعد آپ غیر شعوری طور پر زیادہ خطرات پر مبنی کام کرنے سے گھبراتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ آپ زندگی میں ہر چیز کو ایک خطرے کے طور پر محسوس کرتے ہیں اور اس سے اجتناب کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ کی پریشانی اس قدر زیادہ ہو چکی ہے کہ کسی بھی غیر متوقع معاملے کے ضمن میں آپ کا پہلا رڈ عمل کچھ بھی نہیں ہوتا۔ آپ ان حالات میں ایک غیر یقینی ملازمت، ایک بد وضع تعلق اور ہر اس چیز کو ترجیح دیتے ہیں جو آپ کو آرام دہ، پرسکون، مانوس اور محفوظ محسوس ہوتی ہے۔

جب سے آپ کے دل میں یہ خوف پیدا ہوا ہے کہ اگر آپ کوئی بھی کام کریں گے تو اس کا نتیجہ بُرا نکلے گا، تو اس وقت سے آپ نے لڑائی جھگڑے اور اپنے خیالات کے اظہار سے اجتناب کرنے کا طریقہ سیکھ لیا ہے۔ آپ کے حقیقی خیالات کے اظہار پر مبنی رویہ اور طرز عمل بہت ہی تکلیف دہ ہے اور کبھی کبھار ہی اختیار کیا جاتا ہے۔ اس رویے اور

طرز عمل کے اظہار سے کہیں زیادہ آسان وہ رویہ اور طرز عمل ہے جس کے باعث لوگ خوش ہو جاتے ہیں اور آپ وہی کرتے ہیں جو لوگوں کی خواہش ہوتی ہے۔ اس قسم کے رویے اور طرز عمل کے باعث آپ حیران ہوتے ہیں کہ آپ زندگی میں حقیقتاً کیا چاہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دور بچپن میں اپنے باپ کے خوفناک اثرات کے باعث یہ رویہ اور طرز عمل آپ میں پیدا ہو گیا۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ عہد و پیمان اور وعدوں کا عمل بھی آپ کے لیے اذیت ناک اور تکلیف دہ ہے کیونکہ آپ اس کے باعث جذباتی طور پر کمزور ہو سکتے ہیں۔ اس کی بجائے آپ تنہا اور محفوظ رہنا قابل ترجیح سمجھتے ہیں اور یہی طرز عمل اور رویہ آپ نے اپنے بچپن سے لے کر آج تک اپنا رکھا ہے۔

ماریو Mario ایک مشہور اور جارحانہ انداز کے مالک باپ لو Lou کا بالغ بیٹا ہے۔ اب ماریو نے اپنی زندگی کا انداز تبدیل کر لیا ہے۔ ماریو کے بچپن کے دوران جب لو دفتر سے گھر آتا تو گھر میں صفائی نہ پا کر اپنے بچوں کو مارتا پیٹتا۔ لو کا بڑا بیٹا ماریو قینچی لے کر لان کے داخلی راستے میں لگے ہوئے فالتو پتوں اور ٹھنیوں کو کاٹ دیتا تاکہ یہ منظر خوبصورت محسوس ہو۔ لو عادی شراب نوش تھا اور ماریو اور اس کے چھوٹے بہن بھائیوں کے ساتھ کبھی کبھار مشہور رویہ اختیار کرتا تھا۔ ماریو نے اپنے باپ کے رویے کے باعث سیکھ لیا تھا کہ ہر رات باپ کے غصے کو تحلیل کرنے کی خاطر اس نے کس طرح گھر کو صاف ستھرا رکھنا ہے اور اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کو بستر میں لٹا دینا ہے۔ ماریو اپنے باپ کا چہرہ پڑھ لیتا تھا اور اسے معلوم ہو جاتا تھا کہ اس شام کیا واقعات پیش آنے والے ہیں۔ وہ تمام دن سکول میں اپنے باپ کی رات کی آمد اور افراد خانہ کے ساتھ سلوک کے ضمن میں پریشان رہتا تھا۔ مستقل طور پر پریشان رہنے کے باعث وہ پڑھائی میں کمزور ہو گیا تھا اور اپنی کامیابیوں اور صلاحیتوں کے ضمن میں احساس کمتری کا شکار ہو گیا تھا۔

ماریو نے ہائی سکول سے بہت کم نمبروں سے گریجوایشن پاس کی۔ ایک لائق اور محنتی طالب علم بننے کی نسبت اسے زیادہ فکر یہ کھائے جا رہی تھی کہ گھر میں امن اور سلامتی کی فضا کیسے قائم رکھی جائے۔ سکول کی پڑھائی اس کے لیے قابل ترجیح نہ تھی کیونکہ گھر کے کام کاج بہت زیادہ تھے اور تمام افراد خانہ کے لیے ایک ڈراؤنے خواب سے کم نہ تھے۔ 25 سال کی عمر میں ماریو کی شادی ہو گئی اور اس نے ایک شبینہ کالج میں داخلہ لے لیا۔ 25

سال بعد ماریو ایک عضویاتی معالج ہے اور وہ کئی شفا خانوں کا مالک ہے۔ ابھی بھی ماریو اپنی بیوی اور اپنے ماتحتوں کے ساتھ بہتر تعلقات قائم نہیں کر سکا۔ وہ ابھی بھی کسی دوسرے شخص کے ساتھ جذباتی اختلاف اور جھگڑے میں ملوث ہونے کی بجائے علیحدہ رہنا پسند کرتا ہے۔ جب کوئی شخص ماریو سے ناراض ہو جاتا تو وہ ان غیر تحریر شدہ اصول و قوانین کو محسوس کر کے پریشان ہو جاتا جو اس کو اپنے والد سے ورثے میں ملے تھے۔ ماریو کے پاس کتاب اصول و قوانین میں لکھا تھا کہ جب تمہیں کوئی شخص پریشان کرتا ہے تو سمجھو کہ تمہاری زندگی خطرے میں ہے اور پھر لامحالہ طور پر تمہارے ساتھ برے حالات و واقعات پیش آئیں گے۔ لہذا ماریو نے اس اصول کو یوں دوبارہ تحریر کر لیا ہے: ”جب لوگ پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں میری زندگی کو کسی بھی قسم کا کوئی خطرہ لاحق نہیں ہوتا اور اس مسئلے کا حل میری ذمہ داری نہیں ہے۔ غصہ اور ناراضگی ایک فطری جذبہ ہے اور اس سے خوفزدہ ہونے کی چنداں ضرورت نہیں۔“

ماریو نشہ آور اشیاء کا بھی عادی تھا لیکن گزشتہ دس سال سے وہ اپنی اس عادت کو ترک کر چکا ہے۔ اپنے دور بچپن میں اپنے باپ کی طرف سے تلخ یادیں بھلانے کی خاطر اس نے نشہ آور اشیاء کا استعمال شروع کیا۔ اپنے بچپن میں پیش آنے والی مشکلات اور پریشانیوں کے باوجود ماریو نے ایک نہایت ہی مختلف زندگی اپنانے کا طریقہ سیکھ لیا اور اس نے دونوں اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگیوں میں ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند رہنے کا طریقہ معلوم بھی کر لیا اور اپنا بھی لیا۔

جارحانہ اور تشدد انداز کے حامل باپ کے بچوں کی خصوصیات

○ لوگوں کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کے ضمن میں وہ زبردست اور شاندار مہارت کے مالک ہوتے ہیں (اپنے خیالات کا بہتر طور پر اظہار کرتے ہیں) بہترین انتظامی صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں اپنے عملے کے ساتھ بہترین رویہ اور طرز عمل اختیار کرتے ہیں۔

○ وہ اپنے دفتری ماحول کو بخوبی طور پر جانتے ہیں اور ان کو یہ بھی علم ہوتا ہے کہ ایک انفرادی شخص کی ذہنی اور جذباتی لحاظ سے پیشہ وارانہ ضروریات کیا ہیں؟

- اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ذاتی جدوجہد اور تبدیلی کے لحاظ سے وہ انتہائی طور پر اعلیٰ شعور و ادراک کے مالک ہوتے ہیں۔
- وہ غصے کے اظہار یا متفرق جذبات کی موجودگی کے بغیر بھی وہ مناسب اور معقول تعلقات کی اہمیت سے باخبر ہوتے ہیں۔
- وہ دوسروں کے ساتھ اپنے رویے اور طرزِ عمل کے حوالے سے غلیظ زبان کے استعمال سے گریز کرتے ہیں، دفتر میں منفی رویہ نہیں اپناتے، تیز جارحانہ رویے سے بھی اجتناب کرتے ہیں۔ انہیں یہ بھی معلوم ہے کہ اپنے دفتر میں جذباتی طور پر پیدا ہونے والے اختلاف کو مصلحت آمیز انداز میں تحلیل کیسے کرنا ہے۔
- اپنے ملازمین، گاہکوں، افسروں یا افرادِ خانہ کے ضمن میں پیدا ہونے والے مسائل و مشکلات کو وہ بہترین طور پر حل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔
- وہ انسانی صلاحیتوں کی پہچان اور ذاتی طور پر تحریک و ترغیب کے ضمن میں بے انتہا مہارتوں اور صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔
- زیادہ سے زیادہ کارکردگی اور کامیابی کے لیے پائیدار، محفوظ اور معقول حالات کار حاصل کرنے کے لیے وہ جذباتی ضروریات سے باخبر ہیں۔
- اپنے ساتھیوں، گاہکوں اور ملازمین کے ساتھ معقول اور عزت و افتخار پر مبنی رویہ اپنانے کی اہمیت سے وہ بخوبی واقف ہیں۔
- ایک ادارے میں پیشہ وارانہ اقدار اور ہر منصب سے منسلک ذمہ داریوں کے متعلق اصول و قوانین کو بہت اچھی طرح سمجھتے ہیں۔
- اپنے دفتر میں وہ ہر قسم کے لوگوں کے ساتھ بہت ہی بصیرت افروز اور ادراکی رویہ اختیار کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہوتے ہیں۔
- دفتری ماحول میں جارحانہ اختیاراتی رویے کے ”شکار“ کو وہ بہت بہتر طور پر جانتے ہیں اور اس قسم کے حالات میں اس ”شکار“ کے ساتھ ہمدردانہ رویہ رکھتے ہیں۔
- آئیے اب ہم ”بے اختیار خاموش/ غافل“ پدرانہ انداز کی طرف دوبارہ نظر دوڑائیں۔ یہ اس قسم کا باپ تھا جس نے پینتالیس برس تک اپنا ایک ہی معمول رکھا۔ صبح دفتر چلا گیا، دفتر میں کام کیا، گھر واپس آیا۔ اور پھر اگلے دن پھر دفتر چلا گیا۔ اپنے دفتر میں

اس نے نہ تو اپنے موجودہ عہدے میں ترقی کے لیے اپنے اندر تحریک و ترغیب پیدا کی اور نہ ہی اسے اپنے کام کے معمولات کے ضمن میں کبھی کوئی مسئلہ پیش آیا۔ درحقیقت یہ باپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی، پدرانہ انداز اور پیشہ وارانہ و ذاتی تعلقات کے ضمن میں مستقل مزاجی اور ثابت قدمی کا ایک نہایت ہی اعلیٰ نمونہ تھا۔ اس نے جو کچھ بھی کیا یا کرنے کی کوشش کی، اس نے وعدہ نبھانے اور اپنا کام مقررہ وقت پر کرنے کی اہمیت اور مقصد کو سامنے رکھا اور اس کے مطابق عمل کیا۔ اس کے پدرانہ انداز کی سب سے اہم علامت یہ ہے کہ اس نے اپنے بچوں کے لیے اپنی محبت، چاہت کا اظہار الفاظ کے ذریعے نہیں بلکہ اپنے رویے اور طرز عمل کے ذریعے کیا۔ اس قسم کے باپ کے بیٹے اور بیٹیاں جانتے ہیں کہ ان کا باپ ان سے محبت کرتا ہے لیکن پھر بھی انہیں باپ کی طرف سے محبت و چاہت کے الفاظ کے ذریعے اظہار پر مبنی جذباتی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ ”مجھے تم سے پیار ہے اور میں تمہارا خیال رکھتا ہوں۔“ جو کبھی کبھار ہی اس کی زبان سے ادا ہوتے ہیں۔ جب عام طور پر وہ اپنے باپ کی طرف سے اس قسم کے محبت آمیز اور ہمدردانہ الفاظ نہیں سنتے تو انہیں سخت دکھ محسوس ہوتا ہے۔ ایک بے اختیار خاموش/عافل باپ اور اس کے بچوں کے درمیان جذباتی خلیج کے باعث بچوں کے لیے بہت سی مخفی مشکلات اور رکاوٹیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس قسم کی عمومی مشکلات اور رکاوٹوں میں احساس تغافل (ذاتی اور پیشہ وارانہ) افسردگی/پریشانی، باہمی روابط کے ضمن میں مسائل، اپنی ذاتی پر شک و شبہات اور تحریک و ترغیب/جذبہ و شوق کا فقدان شامل ہیں۔

1950ء کی دہائی میں منظر عام پر آنے والا یہ پدرانہ انداز باپ اور بیٹے کے درمیان جذباتی لا تعلقی پر مبنی پدرانہ اسلوب آج بھی ایک مشہور و مقبول پدرانہ انداز کی حیثیت سے موجود ہے۔ درحقیقت افراد خانہ کے ساتھ ان کے خیالات و احساسات میں عدم شرکت یا ان سے عدم آگاہی، گزشتہ ایک سو پچاس برس سے ایک زبردست اور غالب پدرانہ انداز کی حیثیت سے سامنے آئی ہے۔ باپ کی طرف سے جذباتی، ذہنی اور نفسیاتی لا تعلقی کے باعث بچے یہ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ جیسے ان کا باپ ان سے محبت نہیں کرتا، انہیں نظر انداز کیا جاتا ہے اور ان کے جذبات و احساسات کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ ان بچوں کا خیال ہے ”ہمارے باپ کو چاہیے کہ وہ اپنی محبت و چاہت کا اظہار زبانی اور عملی طریقے

سے کرتے تاکہ ہمیں یہ معلوم ہو سکے کہ ہم اس کے لیے اور اس دنیا کے لیے اہم حیثیت رکھتے ہیں، اس قسم کی مدد و معاونت کے بغیر اکثر لوگوں کو اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں مسائل و مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ان افراد کے لیے ان کے دور بچپن میں ان کے باپ کی طرف سے جذباتی، ذہنی اور نفسیاتی طور پر لا تعلقی، ان کے لیے بڑے اور اہم مسائل کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس قسم کے احساسات کی غیر موجودگی کے باعث اپنی ذات پر شکوک و شبہات اور ترغیب و تحریک میں کمی جیسے مسائل جنم لیتے ہیں۔ اپنے پیشے اپنی ذات اور باہمی تعلقات کے حوالے سے جذباتی لگاؤ اور جذبہ و شوق کی غیر موجودگی میں اپنی زندگی کے اہم پہلوؤں کے لحاظ سے کامیابی اور ترقی کا حصول مشکل محسوس ہوتا ہے۔ آپ کی زندگی ممکن ہے اچھی گزر رہی ہو لیکن آپ ایک قسم کی تشنگی محسوس کرتے ہیں، یعنی جذباتی تعلق موجود نہیں ہوتا۔

تحریک و ترغیب کا فقدان بمقابلہ ہمت، حوصلہ اور کردار کی خوبیاں

ہم نے اس کتاب کے ابتدائی حصے میں ایک شخص کی زندگی کے تمام پہلوؤں کے حوالے سے تعلقات اور روابط کے اہم اور نہایت ہی قیمتی کردار کے حوالے سے غور کیا۔ اس مرحلے پر آپ کے کرنے کے لیے کوئی ایسا کام بھی نہیں ہے جس کے لیے تعلقاتی مہارت اور اس کے نفاذ کے متعلق علم کے استعمال کی ضرورت بھی محسوس نہ ہو۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کی بقا اور اختتام کا انحصار بالترتیب جذبہ و شوق پر مبنی رویے یا بے اختیار غافل/ خاموش انداز پر ہے۔ آپ کے اپنے باپ کے ساتھ جذباتی خلا یا خلیج کے اثرات بعض اوقات دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات کے حوالے سے بھی محسوس کیے جاسکتے ہیں۔ ان اثرات میں جذبہ و شوق کا فقدان، عدم دلچسپی، ہمت، حوصلے اور کامیابی کی خواہش میں کمی شامل ہیں۔ بہر حال پھر بھی آپ کے ساتھیوں، دوستوں اور ملازمین کی طرف سے ان کیفیات کا برملا اظہار کچھ حد تک غیر مناسب دکھائی دیتا ہے۔ مختلف لوگوں کی موجودگی میں آپ کا رویہ اور طرز عمل، آپ کی حقیقی خواہشات اور پوشیدہ خواہشات کی ترجمانی نہیں کرتا۔

آپ کی ظاہری شخصیت میں محض اس لیے تبدیلی واقع ہو سکتی ہے کہ ابھی آپ میں بنیادی اور اہم خوبیاں اور صلاحیتیں خوابیدہ ہیں۔ آپ کی روزمرہ پیشہ وارانہ زندگی میں

جذبہ و شوق کے فقدان، اختلاف، اپنی ذات پر شکوک و شبہات، احساسِ تغافل اور مایوسی/ افسردگی کا سب سے کمزور پہلو حوصلے، ہمت اور کردار کی مضبوطی و خوبی پر مشتمل ہے۔ موخر الذکر وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے کسی شخص، کسی چیز یا اپنی ذات کے ساتھ جذباتی و ذہنی عہد و پیمان قائم کیا جاسکتا ہے اور پھر یہ عہد و پیمان برقرار بھی رکھا جاسکتا ہے۔ ہمت اور حوصلے کے باعث نہ صرف وعدے اور عہد و پیمان قائم رکھنے میں مدد حاصل ہوتی ہے بلکہ کسی خاص طرز عمل کی خاطر جذبہ و شوق بھی پیدا ہوتا ہے۔ آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار کے ضمن میں ذیل میں درج دیگر خوبیوں کے ساتھ یہ دونوں خوبیاں بھی مرکزی اور بنیادی حیثیت رکھتی ہیں۔

چھٹے باب میں ہم نے جینا Gina سے ملاقات کی۔ اس کے دور بچپن میں اس کے باپ نے ”بے اختیار خاموش/ غافل“ انداز اپنائے رکھا جس کے باعث جینا Gina میں پدرانہ تغافل پر مبنی احساسات پیدا ہو گئے۔ جینا کو اپنی ذمہ دارانہ زندگی میں مایوسی/ افسردگی کے علاوہ اپنی ذات پر شکوک جیسی کیفیات کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی، رومانی تعلقات اور اپنی ذات کے ساتھ ربط کے حوالے سے اس نے ”بے اختیار غافل/ خاموش“ جیسے انداز سے نجات حاصل کرنے کی از حد اور سخت کوشش کی۔ چار برس قبل جینا کی شادی ہو گئی اور اس وقت اسے یہ بھی علم تھا اگر اس نے اپنے ساتھی کے ساتھ کوئی بھی عہد و پیمان کیا، اس ساتھی کے ساتھ جس سے اسے بہت محبت ہے، تو اس کا اپنی ذات پر شکوک پر مبنی رجحان کافی حد تک کم ہو جاتا۔ جینا اس وقت ایک پیاری سی دو سالہ بیٹی کی ماں ہے۔ جینا اب تسلیم کرتی ہے کہ اس کے وجود میں موجود مامتا نے اپنے بچے اور خاوند کے ساتھ عملی اور فعال طور پر شرکت کے بارے سے اسے بہت کچھ بتا دیا ہے۔ اب وہ ایک کل وقتی ماں اور ہمہ وقتی پیشہ ور فرد کے درمیان بٹ کر رہ گئی ہے۔ اسے اب یہ فکر کھائے جا رہی ہے کہ ممکن ہے اب اس کی بیٹی کبیر لے Kimberly بھی والدین کی طرف سے اسی قسم کے احساسِ تغافل کا شکار ہو جائے جس طرح اس نے اپنے دو پیشوں (ماں اور کاروباری فرد) کے باعث کیا۔ جینا اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں بہت مستعد اور فعال ہے، ایک ہفتے میں تین یا چار دن اپنے گھر سے باہر کام کرتی ہے اور ہر رات اپنے گھر پر کام کرتی ہیں۔ وہ کوشش کر رہی ہے کہ اس کے کام کے اوقات اس طرح مقرر ہو جائیں کہ وہ کل

وقتی ماں کی حیثیت سے کام کر سکے جو اس کی پہلی ترجیح ہے۔ اپنی خواہش کے مطابق اپنی زندگی گزارنے کے لیے اسے اپنے اندر موجود وثوق، اعتماد اور مثبت طرزِ عمل کو استعمال کرنا ہوگا۔

جینا نے اپنے خاوند اور دفتری ساتھیوں کے ساتھ اپنے احساسات، خیالات اور خواہشات کے براہ راست اظہار کی خاطر سخت محنت کی ہے۔ وہ اپنے باپ کے پدرانہ انداز یعنی ”بے اختیار خاموش/ غافل“ کے ذریعے اپنی بیٹی یا خاوند کے ساتھ لا تعلقی پر مبنی رویے کو اختیار نہیں کر رہی۔ اسے یہ بھی معلوم ہے کہ اس کا خاوند اس سے بھی بڑھ کر کبر لے Kimberly کو محبت، چاہت اور شفقت دینے کو تیار ہے لیکن وہ ایسا نہیں چاہتی۔ جینا کی اپنی ذاتی زندگی کے حوالے سے نئی ذمہ داریوں (شادی اور پھر ماں) نے استہزائی طور پر اس کے پیشے میں مزید کامیابی کی راہ ہموار کی ہے۔ اس ضمن میں پیدا ہونے والے جذبہ و شوق اور تحریک و ترغیب اس کے پیشے کے لیے بھی مفید ثابت ہوئی ہے۔ اس کی مثال ایک بے اختیار خاموش/ غافل باپ کے ایک بچے میں موجود اندرونی صلاحیت کو دریافت کرنے والے ایک بچے کی سی ہے۔ یہ اندرونی خوبیاں اور صلاحیتیں باپ کے اس انداز اور اسلوب کے ردعمل کے طور پر پیدا ہوتی ہیں۔

بے اختیار غافل/ خاموش پدرانہ انداز کے حامل بچوں کی خوبیاں

○ ایک پائیدار اور مستقل پیشہ دارانہ اور ذاتی زندگی اور با مقصد طویل المدتی تعلقات میں کامیابی اور ترقی کے لیے وعدے کی پابندی کی اہمیت سے یہ بچے باخبر ہوتے ہیں۔

○ غیر متوقع صورتِ حال، نئی مشکلات اور تبدیلیوں کے ضمن میں یہ بچے ایک متوازن ذہنی انداز فکر اختیار کرتے ہیں۔

○ کس معاملے میں جذباتی طور پر ملوث ہونے کے دوران وہ شاندار طور پر اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

○ اپنی پیشہ دارانہ اور ذاتی زندگی میں وہ فطری قائدانہ صلاحیتوں کا اظہار کرتے ہیں۔ وہ عہد و پیمان کی پابندی کرتے ہیں، ان کا اپنا مخصوص اندازِ فکر اور اہداف و مقاصد

ہوتے ہیں۔ یہ بچے مستقل مزاج، ثابت قدم اور صابر ہوتے ہیں۔

..... وہ مختلف افراد کو محض ملازمین یا ساتھیوں سے کہیں زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔

..... وہ مسائل اور مشکلات کے حل کے ضمن میں پرسکون اور مطمئن رویہ اپناتے ہیں اور

اپنے پرسکون رویے اور طرز عمل کے باعث وہ دوسروں کو احساس تحفظ اور مدد و

معاون فراہم کرتے ہیں۔

..... انہیں آسانی سے جھنجھلاہٹ اور الجھن میں مبتلا نہیں کیا جاسکتا۔ وہ پریشان کن

صورت حال اور بحرانی حالات میں فوری طور پر اور جلدی پریشان نہیں ہوتے۔

..... وہ اپنے دفتر میں مثبت رویہ اپناتے ہیں اور اس کا اظہار بھی کرتے ہیں۔

..... وہ اپنے دفتری ساتھیوں، دوستوں اور افراد خانہ کے لیے قابل اعتماد ثابت ہوتے

ہیں۔

..... مسائل حل کرنے اور ذاتی معاملات کے ضمن میں وہ ایک سنجیدہ اور ایماندارانہ رویہ

اپناتے ہیں۔

مختلف پدرانہ اسالیب میں سے سب سے تکلیف دہ اور اذیت ناک انداز و

اسلوب، غائب / غیر حاضر پدرانہ انداز ہے۔ اس قسم کا باپ اپنے بچوں کے لیے بے شمار

مسائل پیدا کر دیتا ہے۔ آٹھویں باب میں ہم نے تفصیل کے ساتھ ان بے شمار نفسیاتی

مسائل (غصہ، ناراضگی، نفرت، جارحانہ انداز) کا احاطہ کیا جو ایک غائب / غیر حاضر قسم کے

باپ کے رویے کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ ان سب مسائل میں سے سب سے زیادہ

تکلیف دہ اور اذیت ناک، غصہ اور ناراضگی ہے جس کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی،

شادی، بطور والدین کردار، دوستی اور زندگی کے نشیب و فراز، بہت تیزی کے ساتھ زوال پذیر

ہو جاتے ہیں۔ لوگ اپنے دفتر، گھر اور گھر سے باہر ایک ”ناراض ملازم“ کے سے حالات

کے باعث خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے راستے کو روکنے کا

یقینی طریقہ یہ ہے کہ غیض و غضب اور طیش کی حالت اختیار کی جائے اور جارحانہ انداز اپنایا

جائے۔

بن باپ کے بچوں میں جذباتی دکھوں اور زخموں کا علاج نہ کرنے کے باعث

فطری رد عمل کے طور پر غصہ پیدا ہوتا ہے۔ غفلت کا شکار یہ بچے اپنے اندر موجود ناراضگی

اور غصے کو ”بالغ ہونے تک“ اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں بھی اپنے اندر چھپا کر رکھ سکتے ہیں۔ اس قسم کے باپ کے باوجود خواہ کچھ بھی ہو، آپ پر آپ کے باپ کے اثرات اور اس کے باعث ضمنی طور پر پہنچنے والے نقصان، کو کبھی بھی ٹالا نہیں جاسکتا۔ آپ تبدیلی کے ضمن میں اپنی مزاحمت پر قابو پاسکتے ہیں اور غصے کے باعث پیدا ہونے والے نقطہ ازیت اور مشکلات سے ماورا رویہ اور طرز عمل اختیار کر سکتے ہیں۔

منتظمین، دفتری ساتھی، ماتحت عملہ، شریک حیات، بچے، سکول ٹیچر اور ہمسائے، ایک ناراض ملازم، گاہک یا دوست کے ساتھ وحشت ناک رویہ اختیار کرتے ہیں۔ غصہ گہرے تشنہ جذباتی مسائل و معاملات کی ایک علامت ہے۔ اگر غصہ اور ناراضگی ختم نہ ہو سکے تو اس کا اظہار احکامات کی خلاف ورزی، باغیانہ طرز عمل، اعلیٰ اختیاراتی عہدیداران کے خلاف رویے اور دوسروں کے خلاف ناراضگی کی شکل میں ہوتا ہے۔

غصہ / ناراضگی بمقابلہ ہمدردی اور ثابت قدمی

بن باپ ہونے کے باعث بچوں میں غصہ اور ناراضگی ان کے دور بچپن ہی سے ان کی زندگی کا حصہ بن جاتا ہے۔ اس ضمن میں بے شمار مثالیں موجود ہیں لیکن کیتھی Kathy کی مثال ایک شاہکار کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کی عمر اس وقت 54 سال ہے اس نے شادی نہیں کی اور وہ ایک سٹاک بروکر Stock Broker ہے۔ وہ اب اپنے باپ یا دنیا سے مزید ناراض نہیں ہے۔ اس کی پیدائش اور پرورش مینہٹن Manhatton کے بالائی مشرقی علاقے میں ہوئی۔ جب اس کی عمر پانچ سال تھی تو اس کے والدین کے درمیان طلاق ہو گئی۔ کیتھی نے پانچ سال کی عمر سے لے کر اپنے باپ کو سال میں صرف ایک دفعہ لچ پر دیکھا تھا۔ اسے اپنے باپ سے ملنے کے لیے ایک مخصوص ریستورنٹ میں آنے کی اجازت تھی اور اسے اپنے باپ کے گھر یا دفتر آنے سے منع کر دیا گیا تھا۔ اسے اپنے باپ سے ملنے کے لیے ملبوسات تیار کرنے کی کمپنی میں آنے کی اجازت تھی۔ جب اس کی عمر دس سال تھی تو اس کے باپ نے دوسری شادی کر لی لیکن وہ اپنے سوتیلے تین بہن بھائیوں سے کبھی نہیں ملی تھی۔ کیتھی کے نزدیک اس کے والدین کے درمیان طلاق کے بعد اس کا اپنے باپ کی زندگی میں کبھی کوئی کردار نہ رہا۔ نوعمری سے ہی اس کے اپنے باپ کے ساتھ

ہر قسم کے تعلقات منقطع ہو چکے تھے۔ اور گزشتہ 40 سال سے زائد عرصے اس کے اپنے باپ سے بات تک نہ ہوئی تھی۔ کیتھی نے اپنی عمر کی بیسویں اور تیسویں صدی زیادہ تر کثرتِ شراب نوشی اور اپنی ذات سے جذباتی لا تعلقی و سرد مہری میں گزار دی۔ بالآخر اس پر یہ حقیقت منکشف ہو گئی کہ اس کی زندگی میں اس کے باپ کی غیر موجودگی، اسکے راستے کی بنیادی اور اہم رکاوٹ ہے۔ اور اس کی زندگی کو مایوسیوں اور پریشانیوں میں دھکیل رہی ہے۔ باپ کی لا تعلقی کے باعث پیدا ہونے والے غیض و غضب کے سبب وہ اپنے دفتر میں بھی لڑائی جھگڑے سے باز نہیں آتی تھی، کئی بار اسے ملازمت سے ہاتھ دھونے پڑے اور لوگوں کے ساتھ اس کے تعلقات خراب ہوتے گئے (دو بار اسے طلاق ہوئی)۔ پھر اس نے اپنے باپ کی طرف سے گہرے احساسِ لا تعلقی سے نجات حاصل کر لی (ساتواں باب) اور اس نے ایک ایسی خاتون بننے کا آغاز کر دیا کہ جیسی وہ پیشہ وارانہ ذاتی اور گھریلو زندگی میں بننا چاہتی تھی۔ اس نے اپنے آپ کو اس حد تک بدل لیا کہ اسے اپنے باپ اور خود سے ہمدردی محسوس ہونے لگی۔ غصے کی بجائے احساسِ ہمدردی اپنا لینے کے باعث اس کی زندگی میں بھی ایک ٹھہراؤ اور استقلال پیدا ہو گیا نیز اس کی پیشہ وارانہ زندگی بھی کامیابیوں سے ہمکنار ہونے لگی۔

آج، کیتھی بن باپ ہونے کے احساس سے دامن چھڑا چکی ہے۔ 12 سال قبل وہ نیویارک سے کیلیفورنیا منتقل ہو گئی تھی تاکہ اپنے باپ کی طرف سے لا تعلقی اور سرد مہری سے منسلک خیالات اور اثرات سے نجات حاصل کر سکے۔ اب اس نے اپنی توجہ جذباتی اور غصیلے جذبات و خیالات کا رخ تبدیل کر لیا ہے جس کے باعث اب وہ اپنے اور دوسروں کے بارے میں ہمدردانہ طور پر سوچنے کے قابل ہو چکی ہے۔ کیتھی کو اپنے باپ، اپنے باپ کی اہمیت و کردار اور اپنے متعلق اپنے رویے اور طرزِ عمل میں تبدیلی پر حیرت ہوتی ہے۔ اب وہ اپنے باپ یا اپنے آپ سے نفرت کرنے کی کیفیت میں مزید مبتلا نہیں ہے۔

اب میں نہایت سنجیدگی کے عالم میں کہہ سکتا ہوں کہ آپ کو اس بارے ایک یقینی مشاہداتی ثبوت یا صحیح غلط پر مبنی سوالات کی ایک فہرست کی ضرورت نہیں کہ آپ بن باپ کے بچے تھے یا نہیں۔ آپ اپنے اس پس منظر کے متعلق خود بہتر جانتے ہیں۔ بن باپ کے بچوں کو جو سوال ابھی بھی بہت پریشان کرتا ہے وہ یہ ہے کہ دور بچپن میں لاحق ہونے والی

جذباتی لاتعلقی مایوسی اور پریشانی سے کس طرح نجات حاصل کی جائے۔ مزید برآں، آپ یہ بھی استفسار کر سکتے ہیں کہ کام کے دوران غصہ بھڑکانے والی اس قسم کی جذباتی صورت حال سے آپ کس طرح گریز اور اجتناب کر سکتے ہیں؟ جب جذباتی طور پر آپ کو ٹھیس پہنچتی ہے تو آپ میں غصہ یوں پیدا ہوتا ہے کہ جیسے موسم بہار میں دریا ٹھاٹھیں مارتا ہوا بہتا ہے۔ اس مشکل اوقات میں جذبات کے بہاؤ کو بھی نہیں روکا جاسکتا اور نہ ہی پہنچنے والے نقصان سے گریز کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ابھی بھی کچھ زیادہ نقصان نہیں ہوا۔ ان امور مسائل اور معاملات پر غور و فکر کے ذریعے اپنے باپ کی اہمیت و کردار کے متعلق آپ کی سوچ میں تبدیلی کے لیے آغاز تو کیا جاسکتا ہے۔

جب آپ کی زندگی میں آپ کے دور بچپن میں آپ کا باپ حقیقی طور پر موجود نہیں ہوتا، تو اس کے باعث بچوں میں لازمی طور پر کچھ خوبیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان خوبیوں پر غور کیجئے اور دیکھئے کہ ان کے علاوہ مزید کیا خوبیاں آپ میں موجود ہو سکتی ہیں۔

”غائب / غیر حاضر“ باپ کے بچوں کی خوبیاں

○ اپنے دفتر میں کسی دوسرے شخص کی درخواست / حکم کے جواب میں انکار کرنے کی اہمیت سے وہ واقف ہیں۔

○ دفتری ساتھیوں کے درمیان پیدا ہونے والے جھگڑے اور پریشانی کو تحلیل کرنے اور سمجھنے کے لیے ان میں جذباتی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔

○ جو لوگ ان کے لیے ہمدردی، مدد اور معاونت پر مبنی رویے کا اظہار کرتے ہیں، وہ ان کے لیے وفاداری پر مبنی رویہ اور طرز عمل اختیار کرتے ہیں، اور وہ ان لوگوں کو ہر قسم کے مواقع اور پیشہ وارانہ مدد اور معاونت مہیا کرتے ہیں۔

○ وہ اس امر کا گہرا ادراک اور بصیرت رکھتے ہیں کہ نتیجے کے بارے بہت زیادہ حد تک جذباتی طور پر منسلک ہوئے بغیر گاہک، کاروبار اور پیشہ وارانہ مقاصد کے متعلق مسائل و معاملات کو کیسے حل کیا جاسکتا ہے۔

○ وہ کام کے دوران اور ذاتی تعلقات اور روابط کے ضمن میں شدید جذبے کے اظہار کی اہمیت اور خطرے و خدشے سے بخوبی واقف اور باخبر ہیں۔

.....○ کام کے دوران اور دفتر میں پیدا ہونے والے غصے اور غیض و غضب کی محدود اہمیت سے یہ واقف ہوتے ہیں۔ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں پیدا ہونے والے طویل المدتی مسائل کے لیے مختصر المدتی غصہ ایک بہترین حل ہے۔

.....○ کام کے دوران روزمرہ معمول کی حیثیت سے سخت محنت اور مستقل کاروبار میں اصولوں کو وہ قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔

.....○ اپنی پیشہ وارانہ زندگی اپنے کاروبار اور اپنے ساتھیوں کے کاروبار میں ترقی کے ضمن میں وہ ایک نہایت ہی بامقصد، منطقی اور واضح موقف اور طرز عمل اختیار کر سکتے ہیں۔

.....○ بن باپ کے بچے ہونے کی حیثیت سے وہ قائدانہ صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ وہ دوسروں کے لیے اپنی طرف سے مدد اور معاونت کی اہمیت اور قدر سے واقف ہوتے ہیں۔

.....○ ان کے دفتر میں ساتھی اور ان کے ماتحت ان کے موقف کے حق میں کھڑے ہونے کے لیے ان کے ہمدردانہ رویے کو پسند کرتے ہیں۔

.....○ اپنے دفتر میں اور دیگر تعلقات کے ضمن میں عہد کی پاسداری اور ثابت قدمی و مستقل مزاجی کے ضمن میں وہ تمام اصول و قوانین سے واقف ہیں (وہ اپنی ذمہ داریوں سے غافل نہیں ہوتے)۔

اپنے دور بچپن میں اپنے باپ کی طرف سے وصول ہونے والی اچھی اقدار کے مثبت پہلوؤں پر توجہ نہ دینے یا ان کے متعلق غور کرنے کے ضمن میں ہم بعض اوقات خود کو مجرم محسوس کرتے ہیں۔ بد قسمتی تو یہ ہے کہ کسی شخص کے مرنے کے بعد ہی اور یا پھر کسی شدید حادثے کے بعد ہی ہم اس شخص کے بارے غصے اور ناراضگی پر مبنی اپنا رویہ تبدیل کرتے ہیں اور پرانے زخموں و دکھوں اور تکلیف دہ غلط فہمیوں سے صرف نظر کرتے ہیں۔

آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات خواہ کتنے ہی اذیت ناک اور تکلیف دہ ہوں، انفرادی طور پر ہر بچہ ان تعلقات کے باعث کچھ نہ کچھ خوبیاں اور فوائد ضرور حاصل کرتا ہے۔

آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں موجود باپ کی اہمیت اور کردار

اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں اپنے انداز فکر، سوچ اور رویے پر غور کیجئے اور اپنے آپ سے استفسار کیجئے کہ اس انداز فکر، سوچ اور رویے کی خوبیاں کیا ہیں؟ یہ مرتب اور غیر مرتب شدہ خوبیاں، ایک ایسی بنیاد کی حیثیت رکھتی ہیں جس کے ذریعے آپ اپنے اندر موجود باپ کی نئی اہمیت اور کردار پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں 'آج' کون سی خوبیاں موجود نہیں ہیں؟ ہر بنیاد کی اس کی اپنی بنیادی اور اہم خوبی ہوتی ہے، آپ کی بنیاد کی بنیادی اور اہم خوبی کون سی ہے؟

دوسرے یہ کہ آپ کے باپ کے اثرات کے باعث پیدا ہونے والے فطری مسائل اور مشکلات، کس طرح آپ کی زندگی، آپ کی پیشہ وارانہ زندگی اور آپ کی گھریلو زندگی سے خارج اور تحلیل ہو سکتی ہیں۔ ان مسائل و مشکلات سے نجات حاصل کرنے کے لیے آپ کو کون سے اقدامات اپنانے کی ضرورت ہے؟

تیسرے یہ کہ آپ کے باپ کے وضع کردہ وہ مخصوص اصول و قوانین کون سے ہیں جن کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کوئی ایک اہم رکاوٹ اور مشکل پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ اپنی موجودہ پیشہ وارانہ زندگی کے لیے ان اصولوں میں کیا تبدیلی لاتے؟ چوتھے یہ کہ آپ اپنے باپ کے کون سے اثرات اپنے اپنے دفتر میں ساتھیوں، گاہکوں، قریبی افراد خانہ اور خود اپنے آپ تک منتقل کرنے کے خواہاں ہیں؟ غور کریں کہ آپ اپنی شخصیت کو کس شکل میں ڈھالنا چاہتے ہیں اور آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنی اس شخصیت کے اثرات کیسے داخل کریں گے۔

جیسا کہ ہم دیکھ چکے ہیں اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کی نوعیت کے باوجود اور بعض معاملات میں ان تعلقات کے باعث آپ نے وہ خوبیاں حاصل کر لی ہیں جو آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں مفید ثابت ہوئی ہیں۔ آئیے اب یہ بھی دیکھیں کہ ہم اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے ان موجودہ خوبیوں سے کس طرح مستفید ہو سکتے ہیں اور کون سی نئی خوبیاں اپنا سکتے ہیں۔

گیارہواں باب

اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں تیز پیش رفت

آئندہ منزل

”اپنی زندگی میں میں نے سب سے زیادہ جو اہم کام کیا وہ یہ تھا کہ میں نے اپنے باپ کے پیشے اور کامیابی سے ماوراء اور مختلف رویہ اور طرز عمل اختیار کیا اور واقعی میں ایک ایسے شخص کی حیثیت سے سامنے آیا جیسے ہمیشہ اپنے دفتر اپنے گھر اور باہمی تعلقات کے ضمن میں اپنی شخصیت کو ڈھالنا چاہتا ہوں۔ اپنے والد کے اثرات کے حوالے سے کامیابی حاصل کرنے اور کامیابی کی وجہ بتانے کے ضمن میں میں ابھی بھی قدرے خوفزدہ ہوں۔“ (بینک، عمر سینتالیس سال)

”میں اپنے دور بچپن میں اپنے باپ سے بمشکل واقف تھی۔ وہ جو بیس گھنٹے اپنے دفتری کاموں میں مصروف رہتا اور پھر میرے والدین کے درمیان طلاق ہو گئی۔ میرے والد اور والدہ دونوں مقامی کارخانے میں محنتی کارکن گردانے جاتے تھے۔ کسی کو بھی یہ توقع نہ تھی کہ میں پیشے کے طور پر کاروباری سرگرمیوں کو اختیار کر لوں گی اور اپنی کمپنی قائم کر لوں گی۔ مجھے وہم و گمان بھی نہیں تھا کہ میں ایسا کروں گی۔ میں اپنے اس کارنامے پر بہت خوش ہوں۔“ (مارگریٹ، عمر انتالیس سال)

کامیابی کی کلید کس کے پاس ہے؟

اس کتاب کے مطالعے کا ایک مقصد یہ بھی ہے آپ اپنی پیشہ وارانہ و ذاتی زندگی اور اپنے گہرے اور بے تکلفانہ پیشہ وارانہ تعلقات کو کارکردگی کے لحاظ سے اگلی اور آئندہ منزل تک کیسے پہنچائیں۔ یہ منزل یہ سطح کیا اور کون سی ہے؟ آئندہ منزل اور سطح کو ہم اس طرح محسوس اور دیکھ سکتے ہیں: کامیابی کو حاصل کرنے کے لیے بے شمار عناصر درکار ہیں اور اس ضمن میں آپ اپنی صلاحیت تک پہنچ جاتے ہیں۔ (یا اس کے نہایت قریب پہنچ جاتے ہیں) اور ہر چیز یا پھر تقریباً ہر چیز آپ کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔ لہذا اب اہم سوال یہ ہے کہ ”پیشہ وارانہ ذاتی اور مالی معاملات کے ضمن میں ترقی اور تبدیلی کے حوالے سے آپ کی آئندہ منزل اور سطح کیا ہے؟

اس مرحلے تک ہم اپنی گفتگو اور غور و فکر کے ذریعے آپ کو یہ علم ہو چکا ہے کہ اپنے باپ کے اثرات، عادات، اصول و قوانین اور رویوں اور آپ کی ذات پر مرتب ہونے والے اثرات کے باعث پیدا ہونے والی مشکلات، مسائل کو حل کیے بغیر اپنی خواہش کے مطابق اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں میں اپنا راستہ اختیار نہیں کر سکتے۔ ہم نے اس موضوع پر بھی سوچ بچار کیا ہے کہ آپ کے سامنے موجود تمام پیشے علامتی طور پر اس گھر سے ہی شروع ہوتے ہیں جہاں آپ اپنے دور بچپن میں رہتے تھے۔ اپنی ذاتی کامیابیوں اور پیشہ وارانہ ترقیوں کا راستہ کھولنے کے لیے آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات، اہم اور قیمتی معلومات کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس تعلق کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے ضمن میں پیدا ہونے والے مسائل و معاملات کے باعث آپ کے لیے کامیابی کا راستہ کھل بھی سکتا ہے اور آپ کا مستقبل تباہ بھی ہو سکتا ہے۔ بالغ ہونے پر یہ افراد اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگیوں، شادی، دوستی اور اپنے بچوں کے ساتھ تعلقات کے ضمن میں خود کو اس دورا ہے پہ کھڑا محسوس کرتے ہیں۔

اب آپ کا مقصد یہ ہے اور ہونا بھی چاہیے کہ آپ اپنے باپ سے وہ کلید (معلومات) حاصل کر لیں اور اپنے مستقبل میں کامیابی کی راہیں کھول لیں۔ جب لوگ مکمل طور پر اپنی زندگی کے مالک بن جاتے ہیں اپنی زندگی کی مکمل ذمہ داری اٹھالیتے ہیں

اور اپنی زندگی کو مکمل طور پر اپنی مرضی کے مطابق ڈھال لیتے ہیں، تو وہ مکمل طور پر اپنی زندگی کے مختار بن جاتے ہیں۔ آپ اپنے اور اپنے باپ کے درمیان تعلقات کے متعلق جتنا جلد جس قدر زیادہ معلومات، بصیرت اور علم حاصل کرتے ہیں، آپ اتنا ہی جلد کامیابی کی کلید اپنے ہاتھ میں لے کر مستقبل کے دروازے کھول سکتے ہیں۔ اس کتاب کے ذریعے حاصل ہونے والے بے شمار اسباق میں سے سب سے اہم سبق یہ ہے کہ ”مستقبل میں کامیابی کی کلید آپ کے باپ کے پاس نہیں، بلکہ آپ کے پاس ہے۔“ اگر کسی وجہ کے باعث یہ کلید آپ کے ہاتھ نہیں لگ سکی، تو اب وقت ہے کہ آپ اس کلید کو اپنے قبضے میں کر لیں۔ جب آپ کے پاس اپنے گھر، اپنی کار یا دفتر کی چابی ہوتی ہے تو پھر آپ اس وقت کیا محسوس کرتے ہیں۔ اس وقت آپ کو ایک غیر شعوری طاقت و قوت اور اندرونی طور پر اعتماد محسوس ہوتا ہے جو صرف احساسِ ملکیت ہی کا خاصا ہے۔ آپ 16 سال پرانے خواب کی تعبیر کے طور پر اپنی سالگرہ پر کون سا تحفہ پسند کریں گے؟ اندازہ ہے کہ یہ تحفہ کپڑوں کی خریداری نہیں ہے، اور نہ ہی ایک تفریحی دورے کے اخراجات کی ادائیگی، بلکہ یہ تحفہ یقینی طور پر اپنی کار کی چابی ہو سکتا ہے، بلکہ یقینی طور پر ہے۔ یہ چابی زندگی میں ذاتی خود مختاری اور آئندہ منزل اور سطح کی علامت ہے۔ جس طرح نو عمری میں اس طرح کی آزادی و خود مختاری کا شوق ہوتا ہے، اسی طرح دورِ بلوغت میں بھی افراد اس آزادی اور خود مختاری کی تمنا کرتے ہیں۔

یہی سچائی اور حقیقت، آپ کی زندگی اور آپ کی ذات کے اندر ابھرنے والی باپ کی اہمیت اور کردار پر منطبق ہوتی ہے۔ جب آپ اپنے ہاتھ میں اپنی کار، گھر، دفتر یا ہوٹل کے کمرے کی چابی تھامتے ہیں تو اس سے بہتر احساس کوئی ہو ہی نہیں سکتا، اور یہ ایک نہایت عظیم احساس ہے۔ جب ہم سے چابی گم ہو جاتی ہے تو اس کے مضر اثرات سے ہم سب واقف ہوتے ہیں، اور ہم اس چابی کو اپنے گھر میں کہیں بھی اپنے بٹوے میں یا اپنی میز کی دراز میں تلاش کر سکتے ہیں۔ چابی گم ہونے کی صورت میں افراتفری اور پریشانی کا گہرا احساس اس قسم کا ہوتا ہے جب ہم اپنے مستقبل کی چابی کھو بیٹھتے ہیں۔ یہ کوئی اس قدر پریشان کن مسئلہ نہیں ہے کہ ہم اپنے مستقبل اور کامیابی کی چابی اپنے باپ سے کیسے حاصل کریں، اور یا پھر مختصر طور پر اپنی ذات کی ملکیت کیسے حاصل کی جائے اور اپنی زندگیوں کو اپنی مرضی کے مطابق کیسے ڈھالا جائے۔ افراتفری اور پریشانی کا یہ عالم ہم پر اس وقت

طاری ہوتا ہے جب ہم اپنی زندگی میں بے بسی محسوس کرتے ہیں اور یہ ایک ایسا احساس ہے جس میں کوئی بھی شخص کبھی بھی مبتلا نہیں ہونا چاہتا۔ اپنی زندگی میں تبدیلی لانے یا پیش رفت کرنے کے ضمن میں کوئی بھی شخص بے بسی کے احساس میں مبتلا نہیں ہونا چاہتا۔ یہ پیشہ وارانہ اور ذاتی بحرانی حالت اس وقت واقع ہوتی ہے جب ہمارے پاس اپنے مستقبل اور کامیابی کی چابی نہیں ہوتی۔

ہم سب ابن اپنے دفتری ساتھیوں، ماتحتوں اور دوستوں سے واقف ہیں جو نہایت برملا طور پر اعتراف کریں گے کہ اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے اثرات کسی بھی طریقے کے ذریعے ان کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگیوں پر اثر انداز نہیں ہوئے۔ یہ لوگ اسی قسم کے افراد کی مانند ہیں جو اس طاقت (مثبت یا منفی) کو اہمیت نہیں دیتے جس کے باعث ان کی ابتدائی زندگی پر اثرات مرتب ہوئے اور انہوں نے آج یہ مقام حاصل کیا۔ یہ آپ کے لیے نہایت ہی خوشی کی بات ہے کہ آپ اس کے متعلق بہتر جانتے ہیں۔ اب آپ مکمل اور بہتر طور پر جانتے ہیں کہ اگلی منزل کی طرف پیش رفت کرنے کے لیے یہ چابی کس کے ہاتھ میں ہونی چاہیے صرف آپ جانتے ہیں اور یہ صرف آپ ہی کی ذات ہے جس کے ہاتھ میں یہ چابی ہونا چاہیے۔ جب یہ حقیقت آپ تسلیم کر لیتے ہیں تو پھر آپ اپنے والد کے تمام اثرات ایک جگہ جمع کر کے اپنے حال اور مستقبل میں کامیابی کی طرف گامزن ہو سکتے ہیں۔

اپنی کامیابی اور مستقبل کی کلید کیسے حاصل کی جائے

بہت سی کہانیاں اور داستانیں ایسی موجود ہیں جن میں اس طاقت کے متعلق بتایا گیا ہے کہ جس کے ذریعے اپنے مستقبل اور کامیابی کی چابی باپ سے چھین لی جاتی ہے اور ان کہانیوں اور داستانوں میں یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ اپنے باپ سے اپنے مستقبل اور کامیابی کی چابی حاصل کرنے کے لیے جدوجہد کیسے کی جائے۔ اس موضوع کے متعلق مزید تفصیل جاننے کے لیے اس وقت ہم یہ تصور کر لیتے ہیں کہ آپ اپنے باپ سے جھگڑا کیے بغیر اپنی یہ چابی حاصل کر لیتے ہیں۔ دور بچپن ہی سے شفیق، مربی اور ہمدرد باپ اپنے بچوں کو یہ دکھا دیتا ہے کہ ان کی یہ چابیاں کیسے کام کرتی ہیں اپنی کامیابی کے دروازے کھولے جاتے ہیں

اور مستقبل کے خزانے کیسے دریافت کیے جاتے ہیں۔ اس باپ کے پاس اس کی اپنی ہی چابیاں ہوتی ہیں اور وہ اپنے بچوں کے ساتھ گزرنے والی اس واردات اور تجزیے کو خوب جانتا ہے جس کے ذریعے وہ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے مختار بن جاتے ہیں۔ شفیق، مربی اور ہمدرد باپ کے بیٹے اور بیٹیاں اُس دن ہی سے بالغ ہو جاتے ہیں اور ذمہ دارانہ روش اختیار کر لیتے ہیں جب وہ جذباتی، ذہنی اور نفسیاتی طور پر اپنی کامیابی اور مستقبل کی چابی تھامنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ چار دیگر اقسام کے پدرانہ انداز کے حامل باپ اپنے بچوں کو اپنے کام اور ذاتی زندگی میں کامیابی کے لیے چابی سے کام لینے کی اہمیت سے واقف نہیں۔ درحقیقت بہت سے باپ اپنے بچوں کو یہ چابی نہیں تھماتے کیونکہ یا تو وہ اپنے بچوں پر مکمل طور پر اعتماد نہیں کرتے اور یا پھر انہیں اس قدر آزادی اور ذاتی قوت و طاقت دینے کو ضروری نہیں سمجھتے۔

اگر ہم اپنی چابیاں واپس لینا چاہتے ہیں تو پھر ہمیں غنود درگزر کے تصور کو بھی مد نظر رکھنا ہوگا۔ ایک قدیم دانشورانہ قول کے مطابق: ”جس دن آپ اپنے والد کو معاف کر دیتے ہیں اس دن آپ دورِ بلوغت میں داخل ہو جاتے ہیں۔“ عالمِ بلوغت میں داخل ہونے سے مراد یہ ہے کہ آپ نے اپنے باپ سے اپنی چابیاں لے کر اپنے قبضے میں کر لی ہیں۔ ساتویں باب میں ہم نے ایک ایسے خط کا ذکر کیا تھا جو آپ اپنے باپ کو یہ بتانے کے لیے لکھتے ہیں کہ آپ نے اپنے غصے اور ناراضگی کو ختم کرتے ہوئے اسے معاف کر دیا ہے۔ دنیا میں موجود بہت سے لوگوں کو معاف کر دینے کے بے شمار طریقے موجود ہیں۔ درگزر اور غنود کے کسی بھی درجے کا آپ کے لیے یہ نتیجہ برآمد ہوتا ہے کہ آپ اپنے باپ کو تمام الزامات سے بری کرنے کے بہانے ڈھونڈ لیتے ہیں۔ اس طریقے کے ذریعے وہ تمام جذباتی اور ذہنی بوجھ ختم ہو جاتا ہے جو آپ کا باپ کسی وجہ کے باعث اتار نہیں سکتا۔ ہم میں سے اکثر افراد شاید اور ممکنہ طور پر اس چیز کو بہت اچھی طرح جانتے ہیں جس کا اظہار ہم اپنے قریبی اور گہرے دوست سے کرتے ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے باپ کے متعلق نفرت اور غصہ اپنے دل میں قائم رکھیں اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے دورِ بچپن میں باپ کی طرف سے وصول ہونے والی اذیت، تکلیف، مایوسی، پریشانی کو اپنے ذہن سے نکال باہر پھینکیں۔ اس غنود درگزر کے باعث معاف کر دینے والے شخص (آپ) کے دل

سے دور بچپن میں لاحق احساسِ شرمندگی اور احساسِ کمتری دور ہو جاتا ہے۔ اپنے باپ کو معاف کر دینے کے ذریعے آپ کی جذباتی ذہانت اور ذہنی رویے کا اظہار ہوتا ہے۔ اپنے والد کو معاف کر دینے کا دوسرا فائدہ یہ ہے کہ آپ ماضی اور حال کے درمیان نہیں لٹکے رہتے۔ آپ کے اس طرز عمل اور رویے کے ذریعے آپ کی یہ تمام توانائی، جذبات اور خیالات آپ کے روزمرہ معمولات اور زندگی کے حالات میں سرایت کر جاتے ہیں۔

غفور و درگزر کے باعث ہمیشہ معاف کر دینے والا شخص فائدے میں رہتا ہے۔ اپنے باپ کی طرف سے محبت و چاہت پانے کے لیے اپنی اندرونی ضروریات و خواہشات سے لاتعلقی اور اس کی خوشنودی حاصل کرنے کی خواہش آپ کی جذباتی زندگی میں ایک بھاری پتھر اور مشکل کی حیثیت رکھتی ہے جس کے باعث آپ ترقی نہیں کر سکتے۔ اور پھر یہ جذباتی وزن اور مشکل جو مستقل اور متواتر آپ کی زندگی میں موجود رہی آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں بھرپور طور پر سرایت کر جاتی ہے۔ آپ اپنے پیٹھے اپنے باہمی تعلقات اور گھریلو معاملات کے حوالے سے اپنی ذات اور کام کی پہچان کے ذریعے اپنے احساس کمتری سے نجات حاصل کر لیتے ہیں۔ اپنی زندگی میں سب سے بااثر اور بارسوخ شخص سے یہ کہنا کہ آپ نے اسے معاف کر دیا ہے اور اس کے اثرات کے باعث پہنچنے والے نقصان کو بھی نظر انداز کر دیا ہے آپ کو احساسِ مختاری عطا کر دیتا ہے۔ اگر آپ سچے دل سے اپنے باپ کو معاف کر دیتے ہیں تو آپ کا یہ عمل اور رویہ اپنے اور اپنے باپ کے لیے حوصلے، ہمت اور ہمدردی کا باعث ثابت ہوتا ہے۔

جب آپ کا باپ اپنے اثرات کے باعث آپ کو لاحق ہونے والی تکالیف اور اذیتوں کا حساب دینے سے قاصر رہتا ہے اور آپ باپ کی طرف سے اس بوجھ کو اپنے غفور و درگزر کے لیے تحلیل اور ختم کر دیتے ہیں تو آپ کی اس ذہنی تبدیلی کے باعث آپ کے معیارِ زندگی میں فوری طور پر بہتری واقع ہو جاتی ہے۔ آپ کا باپ جذباتی طور پر ٹوٹا پھوٹا شخص ہوتا ہے۔ آپ اپنے باپ کو اس مسئلے یا مشکل سے باہر نکالنے کے لیے کچھ نہیں کر سکتے۔ اس ضمن میں آپ کی خواہشات آپ کی ذاتی زندگی میں کامیابی اور ذاتی ترقی کے راستے میں تاخیر کا باعث بنتی ہیں۔ اکثر باپ اگر ان کے پاس جذباتی وسائل و ذرائع موجود ہیں تو وہ اپنے جذباتی بوجھ سے آپ کو آزاد کر دے گا اور زخم مندمل ہو جائیں گے۔

آپ کے مذہبی یا غیر مذہبی اعتقادات یا روحانی میلان یا رجحان سے قطع نظر، غنود درگزر ایک عالمگیر اور آفاقی سچائی اور صداقت ہے جسے زندگی میں تبدیلی کے لحاظ سے ایک عظیم رویہ اور طرز عمل تسلیم کیا جاتا ہے۔ وہ شخص جس کی زندگی عمر بھر کے لیے تبدیل ہو چکی ہے وہ آپ ہی ہیں۔ یاد رکھیے کہ اپنے باپ کے ہاتھوں سے اپنی کامیابی اور مستقبل کی چابیاں حاصل کر لینے کا عمل ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے آپ کی زندگی تبدیل ہو جاتی ہے لیکن اپنی زندگی میں تبدیلی، غنود درگزر کی مرہون منت ہے۔

اس منظر کا تصور کیجئے

مندرجہ ذیل منظر کا تصور کیجئے۔ آپ اپنے باپ سے اپنے بچپن کے مکان یا پھر ایک خاص ریسٹورنٹ، ساحل سمندر، پہاڑی علاقے یا کسی ایسی جگہ ملتے ہیں جہاں آپ یہ سمجھتے ہیں کہ یہ ایک ایسی محفوظ جگہ ہے جہاں آپ اپنے باپ سے چابیاں لے سکتے ہیں۔ آپ کو تو یہ علم ہے کہ آپ کے باپ کے پاس ایک چابی وہ ہے جو آپ کے خزانے والی تجوری کو کھول سکتی ہے جس میں آپ کی صلاحیتیں، ذاتی دولت، باہمی تعلقات کے حوالے سے کامیابیاں اور مستقبل کی کامیابیاں محفوظ ہیں۔ جب آپ اپنے والد سے ملتے ہیں تو آپ اپنی بالغ اور ذمہ دارانہ زندگی کے سب سے اہم الفاظ کے ساتھ گفتگو کا آغاز اس طرح کرتے ہیں: ”ڈیڈ! میں تمہیں معاف کرتا ہوں۔“ یہ گفتگو آپ کے وہم و گمان سے بھی زیادہ طویل ہو جاتی ہے۔ دورانِ گفتگو یہ کہتے ہوئے کہ آپ ہمیشہ اپنے باپ سے کیا کہنا چاہتے تھے آپ کو اپنے اندازے سے بھی زیادہ حیرانی ہوئی کہ آپ کی اپنے باپ کے ساتھ یوں ملاقات ممکن تھی۔ اس صورت میں بھی کہ ممکن ہے کہ آپ کا باپ مر چکا ہو یا آپ کی اس سے کبھی ملاقات نہ ہوئی ہو تو پھر بھی آپ اس طرح کی زبردست اور اہم مشق کر سکتے ہیں۔ آپ ان تشنہ معاملات و مسائل کو حل کرنے کا آغاز کر دیتے ہیں جو آپ کو برسوں سے پریشان کر رہے ہیں۔ دورانِ گفتگو آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے احساسات بے قابو نہیں ہیں، آپ کے خیالات واضح اور دو ٹوک ہیں اور وقت بہت آہستہ آہستہ گزر رہا ہے۔ آپ کی باتیں آپ کے دل میں سے نکل رہی ہیں اور آپ کی گفتگو ایک ایسی اچھی سچی اور بے لاگ گفتگو ہے جو آپ نے اپنے والد سے کبھی کی ہوگی۔

آپ آگے کی طرف جھکتے ہوئے اپنے والد سے کہتے ہیں آپ کو اس چابی کی ضرورت ہے جس کے ذریعے اس نے آپ کی زندگی اور دیگر عام چیزوں کو بند کر رکھا ہے۔ آپ کی آواز میں تلخی اور دشمنی نمایاں ہو جاتی ہے اور آپ کا غصہ ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ آپ کا باپ خوشگوار انداز اور لمحات میں جواب دیتا ہے اور کہتا ہے ”میرے پاس تو چابیاں نہیں ہیں یہ تو ہمیشہ سے تمہارے پاس تھیں تمہیں ان کے متعلق علم نہیں ہے۔“ آپ ایک لمحے کے توقف کے بعد کہتے ہیں ”تو پھر میری آزادی خود مختاری اطمینان اور کامیابی کی کنجی کس کے پاس ہے؟“ آپ کا والد آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کہتا ہے ”عفو و درگزر اپنی زندگی کو اپنے اوپر منکشف کرنے کی کنجی ہے اور یہ صلاحیت ہمیشہ سے ہی تمہارے پاس موجود تھی۔“ آپ پیچھے ہو کر بیٹھ جاتے ہیں آپ کو اپنے کانوں پر یقین نہیں آتا اور آپ یہ بھی سمجھتے ہیں کہ آپ کا والد ایک بے وقوف اور عجیب و غریب شخص ہے۔ باپ کی طرف سے کیے گئے تبصرے پر غور کرنے کے بعد آپ یہ تسلیم کر لیتے ہیں کہ محبت، پیار، چاہت، اپنے باپ کو معاف کرنے کے لیے یہ سب دروازے کھولنے چاہئیں تھے۔ آپ کی طرف سے عفو و درگزر پر مبنی رویہ وہ دوسرے تمام دروازے بھی کھول دیتا ہے جو آپ کے خیال کے مطابق آپ کے والد نے بند کر رکھے تھے۔ جس کلید چابی اور کنجی کے حصول کے آپ ہمیشہ سے ہی خواہاں تھے وہ ہمیشہ ہی آپ کی رسائی میں تھی۔ یہ چابی، کلید اور کنجی عفو و درگزر ہے اور عفو و درگزر کی ابتداء اپنے والد کو معاف کر دینے کے عمل سے ہوتی ہے۔ ”میں نے یہ کام پہلے کیوں نہیں کیا؟“ آپ کے پاس اس کا جواب صرف یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی میں موجود تمام دروازے، صلاحیتیں اور خزانے کھولنے کے لیے تیار ہیں۔ آپ درگزر و عفو کے اس تحفے کے لیے اپنے والد کا شکر یہ ادا کرتے ہیں اٹھ کھڑے ہوتے ہیں اور رخصت ہو جاتے ہیں۔ آپ باہر جاتے ہوئے یہ محسوس کرتے ہیں کہ آج ”باپ اور بچے کے درمیان ملاقات“ کے بعد آپ کی زندگی پہلے کی طرح نہیں ہوگی۔ اب آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ آپ نے اپنی زندگی میں تبدیلی کیسے لانا ہے اور اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے علاوہ دیگر پہلوؤں کو آئندہ منزل تک کیسے لے کر جانا ہے۔

اصل بات

معلوم اور محسوس یہ ہوتا ہے کہ آپ کی ذاتی صلاحیت و قوت پیشہ وارانہ آزادی و مختاری اور آئندہ منزل تک پہنچنے کی خواہش اور تمنا، بخوبی طور پر آپ کی رسائی میں ہے۔ اس سے مراد یہ نہیں ہے کہ آپ سخت محنت کریں اور اپنے دوسرے پیشے اپنے خاندان سمیت بیک وقت دس چیزوں کے ساتھ الجھتے رہیں۔

اپنے باپ کے ساتھ اس قسم کی گفتگو کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات وضع کیے گئے ہیں۔ کیا یہ اہم ہے کہ اس کے ساتھ واقعی بات کریں یا پھر اسے باہمی طور پر گفتگو برائے امن کے متعلق بتائیں۔ آپ اس گفتگو کو ایک آئینہ کا سامنا کرتے اور اسے اپنے پاس رکھتے ہوئے اس گفتگو کا انعقاد کر رہے ہیں۔ اس قسم کی باتیں ان سب سے زبردست اور اہم باتیں ہوں گی جو کبھی ہم نے کلاس کے انداز میں کی ہوں:

○ ایک ایسے کمرے میں چلے جائیے جہاں آئینہ لگا ہو۔ اس ضمن میں کسی قسم کا بھی کمرہ استعمال ہو سکتا ہے لیکن یقین کر لیجئے کہ یہ کمرہ تھلے میں ہو اور اتنا بڑا ہو کہ آپ اس میں چل پھر سکیں۔

○ کم از کم ان تین امور کی فہرست بنا لیجئے (اس سے زیادہ نہ ہوں بصورت دیگر آپ الجھن میں گرفتار ہو جائیں گے) جو آپ اپنے باپ کے ساتھ گفتگو کے لیے استعمال کر سکیں جن سے آپ برسوں سے اجتناب کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اپنے باپ کی طرف سے متوقع رد عمل سے مت گھبرائیے، نیز بعض موضوعات کو مزید شامل کرنے کے ضمن میں اپنی ہچکچاہٹ سے بھی خوفزدہ نہ ہوں۔ اس گفتگو کے موضوع میں آپ کے والدین کے درمیان دائمی جھگڑا، آپ کے دور بچپن میں آپ کے ساتھ زبانی مار پیٹ اور یا پھر آپ کے والد نے آپ کی خواہش کی تکمیل کے سلسلے میں کبھی کچھ نہیں کہا، شامل ہیں۔

○ اس آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں یا بیٹھ جائیں اور بات چیت کی ابتدا اس ایک فقرے سے کریں جس کی آپ کو ضرورت ہے: ”ڈیڈ میں آپ کو..... کے لیے معاف کرتا ہوں۔“ اس وقت تک بولتے رہیں جب تک آپ کے مسائل و

معاملات، فکر و پریشانیاں، موضوعات یا احساسات کے متعلق مزید جذبہ یا توانائی باقی نہیں رہ جاتی۔

○..... اس قسم کے الفاظ استعمال نہ کریں: ”ہمیشہ“ ”یہ آپ کا قصور ہے“ ”کبھی بھی نہیں“ ”ہر وقت۔“ بلانے کے لیے نام استعمال نہ کریں، انگلی کا اشارہ بھی نہ کریں، الزام تراشی پر مبنی الفاظ مت استعمال کریں وغیرہ وغیرہ۔ اپنے والد کو زبانی طور پر قتل کرنے کی کوشش کیے بغیر اپنے خیالات و احساسات کا اظہار کریں۔ لڑائی ختم کرنے کے لیے آخری حربے کے طور پر جارحانہ رویہ اختیار نہ کیجئے۔ اس میں آپ دونوں کی جیت ہے۔ اپنے باپ کی ہر قسم کی کمزوریوں اور خامیوں کے لیے اسے مورد الزام نہ ٹھہرائیے، کیونکہ اگر آپ اپنے باپ کو مورد الزام ٹھہرائیں گے تو پھر آپ کی ذات میں عمل تغیر اور تبدیلی کا عمل منجمد اور زنگ آلود ہو جائے گا۔ اپنے باپ پر مسلسل الزام تراشی کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کا معیار بہتر نہیں ہوگا۔ یہ مت بھولئے کہ آپ کا والد ممکنہ طور پر اپنی کمزوریوں اور خامیوں سے بخوبی طور پر باخبر ہے۔

○..... اب ان نفرتوں، ناراضگیوں اور مایوسیوں کو اپنے دل و دماغ میں مدت تک بسانے کے لیے اپنے آپ کو معاف کر دیں۔ اس حقیقت کو تسلیم کر لیں کہ آپ آج کے دن تک پیش رفت کرنے کے لیے تیار نہ تھے۔

○..... اپنی بات سننے کے لیے اپنے والد کا شکریہ ادا کیجئے اور اس امر کے لیے اپنے والد کا شکریہ ادا کیجئے کہ اس نے آپ کو یہ بتایا کہ درحقیقت آپ کے مستقبل کی چابی کس کے پاس ہے، یعنی صرف آپ کے پاس ہے۔

○..... اس مشق کو انجام دینے کے بعد اس کے متعلق اپنے کسی دوست، ساتھی یا معالج کے ساتھ اسے مختصر طور پر بیان کریں، اس کے متعلق گفتگو کریں اور اس کا معائنہ و تجزیہ کریں۔

یہ ایک نہایت ہی تلخ اور پریشان کن مشق ہے جسے بہت ہلکے انداز یا مجہول طریقے کے ذریعے محسوس کرنا چاہیے۔ اپنے باپ کی ماضی کی زیادتیوں اور لغزشوں کے لیے اس کے ساتھ درگزر و عفو پر مبنی رویے اور طرز عمل کا اظہار ایک ایسا شاندار نفسیاتی قدم ہے

جو اکثر افراد نہیں اٹھاتے، عمومی طور پر اس سے اجتناب کرتے ہیں اور اکثر اوقات اس پر غور کرنا بھی گوارا نہیں کرتے۔ وہ اس اذیت اور تکلیف کو محض اپنے سینے میں دفن کر دیتے ہیں اور زندگی بھر اپنے اور اپنے باپ کے درمیان تعلقات کے ضمن میں اپنے دل میں کسک محسوس کرتے رہتے ہیں۔ باپ کی یاد ان کے لیے مضر ثابت ہوتی ہے اور جب یہ یاد ان کے لیے ناقابل برداشت ہو جاتی ہے تو پھر وہ انہیں غیر ضروری قرار دے کر اسے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ان کی اذیت اور تکلیف کا زمانہ ان کے لیے بہت ہی مشکل اور پریشانی کا باعث ہوتا ہے اور بعض اوقات تو اس کے متعلق بات کرتے ہوئے بھی تکلیف و اذیت محسوس ہوتی ہے۔

کوئی بھی شخص ایسی حالت میں زندگی بسر کرنا پسند نہیں کرتا۔ اب آپ کے پاس عفو و درگزر پر مبنی اہم اور عظیم کلیہ یہ ہے کہ کوئی بھی شخص یا کسی بھی قسم کے حالات آپ کو عفو و درگزر سے منہ موڑنے پر مجبور نہیں کر سکتے۔ عفو و درگزر پر مبنی رویہ اور طرز عمل آپ کے دل، ذہن اور خیالات میں بسا ہوا ہے۔ آپ کے اپنے باپ کے ساتھ باہمی تعلقات پہلے کی مانند کبھی بھی نہیں ہو سکتے کیونکہ آپ نے اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کے ضمن میں اپنا نقطہ نظر تبدیل کر لیا ہے۔

عفو و درگزر پر مبنی رویے اور طرز عمل کے ذریعے آپ ایک ایسا طریقہ اختیار کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں جس کے ذریعے آپ اپنے باپ کے ترمیم شدہ اہمیت و کردار کے تعلق کے تمام حصوں کو اکٹھے کر لیتے ہیں۔ اپنے اس عمل اور رویے کے ذریعے وہ شفیق، مربی اور ہمدرد پدرانہ انداز کے عناصر آپ اپنی زندگی میں شامل کرتے ہیں۔ مختلف علوم و معلومات (نفسیات، عمرانیات، کاروبار و بائو بسنگی اور بندھن پر مبنی رویہ) کے ماہرین ذیل میں درج عناصر کو اس طرح قیمتی اور ضروری قرار دیتے ہیں جس طرح انسانی ترقی اور ارتقاء کے لیے عمل تنفس اور صحت مند تعلقات ضروری اور اہم ہیں۔ ایک شفیق، مربی اور ہمدرد پدرانہ انداز کے مالک باپ کی حیثیت سے ایک منظم، ساتھی یا والد/ والدہ ایک ایسی زبردست قوت ہے جس کے ذریعے آپ کی زندگی کے ہر پہلو اور باہمی تعلقات میں تبدیلی واقع ہو جائے گی۔

اندرونی مشکلات کا ادراک اور ان مشکلات کی خوبیوں میں تبدیلی

آپ کا اپنے باپ کے ساتھ تعلق اس کتاب میں درج تمام دس مثبت متغیرات کے عناصر پر مشتمل ہے۔ آپ پر آپ کے باپ کے اثرات کے ذریعے آپ کو وہ خوبیاں عطا ہوتی ہیں جن کے باعث آپ کے لیے ترقی کا عمل ضروری ہو جاتا ہے۔ آپ اس وقت ان اہم رکاوٹوں اور مشکلات میں تبدیلی کے عمل میں سے گزر رہے ہیں جو ہم پدرانہ انداز کی قیمتی خوبیوں میں موجود ہیں۔

- احساسِ شرم/شرمندگی، بصیرت اور فہم و ادراک میں تبدیلی ہو جاتی ہے۔
- خوف اور اجتنابی احساس، خود اعتمادی اور احساسِ تحفظ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔
- تحریک و ترغیب میں فقدان اور اپنی ذات پر شکوک و شبہات، حوصلے، ہمت اور کردار کی خوبی میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

- غصہ اور ناراضگی، ہمدردی اور ثابت قدمی و مستقل مزاجی میں بدل جاتی ہے۔
- بے بسی اور پریشانی قیادت اور سوچ، اندازِ فکر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

آپ کی نئی زندگی کے ان بے شمار حصوں، غنوں و درگزر سمیت باہمی تعامل اور امتزاج کے باعث آپ کے اندر ایک تبدیل شدہ باپ ظہور پذیر ہوتا ہے۔ غنوں و درگزر اور اپنے غصے اور ناراضگی سے صرف نظر کرنے کے ذریعے آپ اپنی شرم/شرمندگی کو بصیرت اور فہم و ادراک، خوف اور اجتنابی احساس کو خود اعتمادی، تحریک و ترغیب میں فقدان اور اپنی ذاتی پر شکوک و شبہات کو حوصلے، ہمت اور کردار کی خوبی، غصے اور ناراضگی کو ہمدردی اور ثابت قدمی، بے بسی کو قیادت اور اندازِ فکر و سوچ میں تبدیل کرنے کا آغاز کر دیتے ہیں۔ ہر شخص اپنے باپ کے تعلقات کے حوالے سے کچھ حصے اور تراکیب اپنے پاس رکھتا ہے مگر ہر کوئی شخص انہیں استعمال نہیں کرتا یا پھر ان کی اہمیت و مقصد کو بخوبی طور پر سمجھتا ہے۔ مربی، شفیق اور ہمدرد اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز مندرجہ بالا خوبیوں کے ضمن میں ایک بالکل صحیح توازن، امتزاج اور اطلاق و نفاذ کی حیثیت رکھتا ہے۔ شفیق، مربی اور ہمدردانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز آپ کی پیشہ وارانہ زندگی اور آپ کی ذاتی زندگی کے مختلف پہلوؤں کے ضمن میں آپ کی انفرادیت اور ذاتی اندازِ فکر کو پنپنے کی مدد اور معاونت مہیا کرتا ہے۔

لیکن آپ اقدار رویوں اور خوبیوں و مہارتوں کو اپنی زندگی میں نافذ کیسے کرتے ہیں؟ مثال کے طور پر آپ تمام زندگی ایک بیٹی کی حیثیت سے ”ہر قیمت پر کامیابی“ پر مبنی رویے کو اپنانے کے بعد اسے کیسے ترک کر سکتے ہیں؟ اس سوال کا جواب بہت ہی مشکل ہے۔ بہر حال مختصر جواب یہ ہے کہ آپ مندرجہ بالا مثبت خوبیوں پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور ان خود شکستگی پر مبنی رویوں کا اظہار ترک کر دیں جن کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی ناکامی کا شکار ہو جاتی ہے۔ لیکن اس سوال کا تفصیلی جواب یہ ہے کہ ان میں سے کچھ رویوں کو آپ تبدیل کر لیں، اپنے خیالات پر نظر ثانی کریں اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والی رکاوٹوں سے ہوشیار رہیں۔ دونوں جواب صحیح ہیں اور آپ کو چاہیے کہ ان دونوں جوابات کو اپنی زندگی میں نافذ کریں۔

آئیے اب ہم یہ دیکھیں کہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کی ایک مخصوص خوبی کے ضمن میں آپ کا شفیق، مربی اور ہمدردانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کس طرح براہ راست منطبق ہوتا ہے۔ اپنی عمر، عہدے، پیشہ ور تجربے، اصول و قوانین، تعلیم اور اپنے باپ کے ساتھ تعلقات کے معمول سے قطع نظر، آپ شفیق، مربی اور ہمدردانہ پدرانہ انداز کی دس خوبیوں کو اپنی زندگی میں شامل کر سکتے ہیں۔ ایک لمحے کے لیے ہم اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ ہماری زندگی ہمارے پٹے ہمارے پیشہ وارانہ عہدے، آمدنی کی حقیقت اور دفتر میں اختیار سے کہیں زیادہ ماورا ہے۔ آپ کی زندگی میں ابھی تک یہ تمام عناصر شامل ہیں اور یہ بھی کہ آپ اپنے ماحول اور دنیا سے کس طرح تعلقات استوار اور قائم کرتے ہیں: یعنی آپ اپنے گھرانے، بچوں، دوستوں اور دیگر افراد (انسان دوست رویوں) کے ساتھ کس طرح کاروبار اور طرز عمل اختیار کرتے ہیں۔ یہ مختلف حصے اور آپ کے ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلق کا انداز، آپ کی زندگی کی ماہیت کی تشکیل کرتا ہے۔

مندرجہ ذیل فہرست کے مندرجات آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے علاوہ آپ کی ذاتی زندگی کے روزمرہ معمولات میں براہ راست نفاذ کی علامت ہیں۔ یہ صلاحیتیں وہ مسابقتی رویے ہیں جن کی تلاش میں لوگ ہمیشہ رہتے ہیں لیکن انہیں اپنے اندر کبھی کبھار ہی موجود پاتے ہیں۔ یہ صلاحیتیں اثرات اور رویے جو آپ کی حالیہ پیشہ وارانہ زندگی کی ابتدا کی بنیاد ہیں، 60 سال پہلے لکھی جانے والی شاندار اور شاہکار کتاب (How to Win

(Friends and Influence) میں بہت اچھی طرح بیان کی گئیں۔ اس کتاب کے مصنف ڈیل کارنیگی (Dale Carnegie) نے اپنی کتاب میں دوستیوں کی اہمیت کے متعلق بتایا اور ساتھ ہی یہ بھی بتا دیا کہ زندگی کے تمام پہلوؤں اور شعبہ ہائے زندگی میں لوگوں کے ساتھ ان سے کام لینے کے لیے ان کے ساتھ کیسا رویہ اور طرز عمل اختیار کیا جائے۔ یہ ایک حیران کن امر ہے یہ کتاب عظیم کساد بازاری کے دور میں لکھی گئی جب بیروزگاری کی شرح 33 فیصد تھی اور جب دفتروں میں لوگوں کے اذہان میں باہمی تعلقات قابل تریح نہیں تھے۔ لیکن کارنیگی کو یہ علم تھا کہ تعلقات مال و دولت اور روزمرہ پیشہ وارانہ دباؤ سے کہیں زیادہ اہم اور ماورا ہیں۔ وہ بے شمار مصنفین میں سے پہلا شخص تھا جس نے لوگوں کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگیوں میں ایک ہمدرد انسان کی اہمیت کو تسلیم کیا۔ یہ ایک ایسا آفاقی انداز فکر ہے جس کا لوگوں کی زندگیوں اور ترقی و ارتقاء پر پائیدار اور مستقل اثر مرتب ہوتا ہے۔ کارنیگی کے اندر ایک شفیق، مہربان اور ہمدرد باپ موجود تھا اور اس کا یہ پیغام 70 سال گزرنے کے بعد بھی اسی طرح آفاقی اور ہمہ گیر ہے۔

ہر قسم کے پیشوں کے لیے مسابقتی شفیق، مہربان اور ہمدرد پدرانہ انداز

مندرجہ ذیل فہرست ان دس خوبیوں کی براہ راست نفاذ کی حیثیت رکھتی ہے جو آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے رویوں، کاروباری مذاکروں، صبح کے وقت منعقد ہونے والی مختصر ملاقاتوں، کاروباری ملاقاتوں، عملے کی ترقی و کامیابی کے لیے غور و فکر، اجتماعی کارکردگی میں اضافے، گاہکوں کی خاطر مدارت، فروخت میں اضافے کے ضمن میں ملاقاتوں اور رات کے وقت گہرے اور بے تکلفانہ تعلقات میں داخل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ خوبیاں وہ زبردست اور مضبوط عناصر ہیں جو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کی بنیاد بن جائیں گی۔ دوسرے یہ کہ کوئی بھی ایسا تعلق یا صورت حال نہیں ہے جو آپ کو تمام دن کے اندر پیش آتی ہے جس کے لیے شفیق، مہربان اور ہمدرد باپ کے اسالیب اور افعال میں سے کسی ایک کی بھی ضرورت محسوس نہیں ہوگی۔ تیسرے یہ کہ آپ کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی مخصوص خوبیوں کو اپنے شفیق، مہربان اور ہمدرد باپ کے ان اثرات کے ساتھ شامل کر لیں جو آپ کی شخصیت اور کاروباری خوبیوں کو اجاگر کریں گے اور پرانی رکاوٹوں اور مشکلات کو آپ کو واپس پلٹنے کے

لیے مجبور کرنے سے روکیں گے۔

شخصیاتی ٹکراؤ، ذاتی مسائل و معاملات اور ساتھیوں کے غلط فہمی پر مبنی رویے، کچھ ایسے اہم اور ممتاز مسائل ہیں جو ایک تجارتی ادارے کی روزمرہ کارکردگی کو زنگ آلود کر دیتے ہیں۔ عام طور پر یہ مسائل کارکنوں کی طرف سے بیماری کی تعطیلات یا معاوضوں میں مطالبوں کی صورت میں اس لیے ظاہر ہوتے ہیں کیونکہ یہ کارکن مایوسی اور پریشانی کا شکار ہو گئے ہوتے ہیں۔ کوئی ایک شخص بمشکل ان مسائل کے حل سے واقف ہوتا ہے لیکن اکثر افراد کے نزدیک ان مسائل کا حل یہ ہے کہ ان مسائل سے گریز کرنے کے لیے چند دنوں کے لیے کام سے رخصت لے لی جائے۔ صرف چند لوگ عملے کے ان پیچیدہ مسائل کو حل کرنے اور ان سے نمٹنے کی اہلیت و صلاحیت رکھتے ہیں۔

ہر جگہ دفاتر میں یا کام کرنے کی جگہوں اور ماحول میں پیدا ہونے والے مختلف تعلقاتی مسائل کو حل کرنے اور ان سے نمٹنے سے کہیں آسان اصلی کام کی انجام دہی ہے۔ آپ جہاں کہیں بھی کام کرتے ہوں وہاں اس لیے شخصیتی مسائل پیدا ہوتے ہیں ”سیاسی مسائل“ ابھرتے ہیں اور افرادی قوت کے متعلق فکر و پریشانی سامنے آتی ہے کیونکہ ہر وقت ہمارا سامنا لوگوں سے ہوتا ہے۔ یہ انسانی تجربے اور واردات کا ایک حصہ ہے جس سے گریز ممکن نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شفیق، مربی اور ہمدرد انسان کے اثرات اس لیے زیادہ اہم ہیں کہ انہیں سمجھا جائے اور انہیں اپنی زندگی میں شامل کیا جائے۔

مندرجہ ذیل فہرست اس لیے مرتب کی گئی ہے کہ شفیق، مربی اور ہمدرد اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز پر مبنی پیشگی حفاظتی اقدامات کے ذریعے آپ کو خود شکستگی پر مبنی افرادی قوت کے متعلق مسائل سے نجات دلائی جائے۔

ترکیب نمبر ایک: اپنے انتظامی طریقہ کار و دفتری ساتھیوں کے ساتھ تعلقات اور گاہکوں کے ساتھ تعلقات پر مبنی اپنے رویے اور طرز عمل کو موثر بنانے کے لیے چکدار، درگزر اور ہمدردانہ اسلوب اور انداز اختیار کیجئے۔ یہ تینوں خوبیاں اور صلاحیتیں آپ اور آپ کے مخاطب کے درمیان رابطے کے لیے بے تکلفی کی فضا اور ماحول پیدا کر دیتی ہیں۔ اگر ان تینوں خوبیوں کو اپنایا جائے تو مشکل سے مشکل صورت حال خود بخود تحلیل اور زائل ہو جاتی ہے۔ شفیق، مربی اور ہمدرد اسلوب و انداز، بصیرت اور فہم و ادراک بمقابلہ شرم/

شرمندگی اور اس کے تباہ کن اثر کے سلسلے میں مثبت اثرات کا حامل ہے۔ شرم/شرمندگی کے باعث آپ کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت اور قوتِ فیصلہ منقود ہو کر رہ جاتی ہے۔ کسی بھی صورتِ حال اور معاملے میں سمجھ بوجھ درگزر اور مقصدیت کے استعمال کی جذباتی صلاحیت کے راستے میں شرم/شرمندگی رکاوٹ ثابت ہوتی ہے۔

شفیق، مہربانی اور ہمدردانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کا نفاذ اور اطلاق:

ہر لحاظ سے کامیاب/ ہر قیمت پر کامیابی..... آپ اپنے موقف کو صحیح تسلیم کرنے یا کسی بھی معاملے پر آخری فیصلے کے اظہار پر اصرار نہیں کرتے۔ ہر لحاظ سے کامیاب اور درست ہونے پر اپنی توجہ مرکوز نہ کیجئے۔ آپ ”ہر فن مولا“ کے کردار کو ترک کر دیتے ہیں۔ آپ دوسرے شخص کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مشددانہ اور جارحانہ انداز..... کسی بھی مسئلے یا کام کے ضمن میں ناکامی کے حوالے سے آپ غیر معمولی ردِ عمل کا مظاہرہ نہیں کرتے۔ آپ اس حقیقت کو تسلیم کر لیتے ہیں کہ ہر کام آپ کی مرضی کے مطابق نہیں ہو سکتا۔ کسی بھی مسئلے یا معاملے کے ضمن میں آپ اپنے ساتھیوں، افسروں یا ملازمین پر چیخنے چلانے، جارحانہ انداز اختیار کرنے کی خواہش کی مزاحمت کرتے ہیں۔ آپ اپنے دفتری ساتھیوں کی کوششوں اور محنت کو اہمیت دیتے ہیں اور ان کے ساتھ لچکدار رویہ اختیار کرتے ہیں۔

بے اختیار خاموش/ غافل..... آپ کسی معاملے پر غور و فکر یا مسئلے کے ضمن میں ذہنی اور جذباتی طور پر اپنے آپ کو منسلک کر لیتے ہیں۔ آپ مسئلے اور معاملے کو سلجھانے میں مدد اور معاونت مہیا کرتے ہیں۔ کس بھی خاص سوال یا لوگوں کے ضمن میں پیدا ہونے والے مسئلے یا معاملے سے آپ جذباتی طور پر باخبر ہوتے ہیں۔ آپ اپنے ساتھیوں کے ساتھ بصیرت آمیز اور فہم و ادراک پر مبنی رویہ اپناتے ہیں۔

غائب/ غیر حاضر..... آپ کسی بھی مسئلے یا معاملے کو غیر معقول یا احمقانہ سمجھ کر اس

سے اجتناب یا گریز نہیں کرتے۔ کوئی بھی موضوع اہم ہوتا ہے کیونکہ اس میں آپ کے ساتھی یا گاہک شامل ہوتے ہیں۔ آپ اس موضوع یا منصوبے کی اہمیت کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے اپنا لچکدار رویہ اور طرز عمل استعمال کرتے ہیں۔ آپ اپنے کام کے سلسلے میں جذباتی اور ذہنی طور پر غیر معمولی احساسِ ذمہ داری کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

ترکیب نمبر دو: غصے اور ناراضگی کے بغیر واضح، دو ٹوک اور براہ راست طریقے کے ذریعے اپنے خیالات دوسروں پر پہنچانے کی صلاحیت آپ کے لیے ایک لامحدود ذاتی اور پیشہ وارانہ اہمیت کی حامل ہے۔ دوسروں کے لیے آپ کے احساسات (ہمدردی اور دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے) ایک علم اور معلومات کی حیثیت سے استعمال ہونے چاہئیں اور ماتحت عملے، گاہک یا کاروباری صورتِ حال یا معاملے میں سمجھنے میں مددگار اور مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ کام کے دوران ”انسانی عنصر“ اور روزمرہ معمول کے دوران آپ سے ملنے والے افراد سے آپ بہت زیادہ حد تک باخبر ہیں۔

ایک دوسرے کے خیالات کو سمجھنے اور ایک دوسرے تک پہنچانے کے ضمن میں شفیق، مربی اور ہمدردانہ اسلوب پر مبنی پدرانہ انداز کا نفاذ و اطلاق:

ہر لحاظ سے کامیاب / ہر قیمت پر کامیابی..... آپ اپنے ساتھیوں کو اپنی رائے، موقف بیان کرنے کا موقع دیتے ہیں۔ آپ اپنے دفتری ساتھیوں اور ماتحتوں کو کارکردگی اور کام کرنے کی مشین سے کہیں ماورا سمجھتے ہیں۔ آپ اپنے ساتھیوں کے ساتھ ہمدردانہ رویہ اپناتے ہیں جو آپ اور آپ کی ملازمت کے لیے پائیداری اور سلامتی پیدا کرتا ہے۔ آپ کو چاہیے کہ آپ ان کے موقف اور تجاویز کو سنیں اور سمجھیں۔ آپ ان سے کچھ نہ کچھ مزید سیکھیں گے۔

متشدد اور جارحانہ انداز..... آپ کسی کے ساتھ تبادلہ خیالات کے ضمن میں چیخنے یا چلانے یا تکبرانہ رویہ اختیار کرنے کی خواہش کی مزاحمت کرتے ہیں۔ اپنے غصے اور مایوسی / پریشانی پر قابو پانے کی خاطر دوسرے افراد کے حقوق اور خیالات کا احترام کرتے ہیں۔

بے اختیار خاموش / غافل..... آپ اپنے دفتری ساتھیوں کے احساسات اور

خیالات میں شریک ہوتے ہیں۔ آپ اپنے دفتری ماحول میں شامل لوگوں کے ساتھ کام کے سلسلے میں مضبوط روابط اور تعلقات قائم کرنے کی ابتداء کرتے ہیں۔ آپ اپنے تمام متعلقہ تعلقات کے ضمن میں ہمدردی اور جذباتی پختگی کا اظہار کرنے کا آغاز کرتے ہیں۔

غائب / غیر حاضر..... محبت، پیار، چاہت، شفقت، خوشنودی کے حوالے سے تمام لوگوں کے لیے بنیادی جذباتی ضرورت سے آپ باخبر ہیں۔ اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں کے حوالے سے لوگوں کے ساتھ باہمی تعلقات کے ضمن میں یہ خوبیاں فعال اور عملی طور پر موجود ہیں۔ اپنے دفتر میں اور اپنے گھر میں اپنے خاندان کے ساتھ ہمدردانہ اور ان کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کے ضمن میں آپ اپنے رویے اور طرز عمل کے ذریعے شفیق، مہربانی اور ہمدردانہ انداز کے جذباتی عناصر کا اظہار کرتے ہیں۔

ترکیب نمبر تین: تعلقات بہت ہی اہمیت کے حامل ہیں! دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطہ کرنے، انہیں سمجھنے اور ان کے جذبات کو سمجھنے اور ان میں شریک ہونے کے ضمن میں آپ کی صلاحیت خود بخود آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کا عنصر شامل کر دے گی۔ اپنے دفتر میں مل جل کر کام کرنے والے ایک فرد کی حیثیت سے آپ اپنے کام میں خود اعتمادی اور احساس تحفظ محسوس کرتے ہیں۔ ایک شفیق، مہربانی اور ہمدرد انسان کی خوبیاں اپنانے کے ذریعے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں اپنے تعلقات کو اولین ترجیح کی حیثیت دے دیتے ہیں۔ لوگوں کی ضروریات کی تکمیل کرنے اور ان کے احساس ملکیت کے ضمن میں آپ ان کی پائیدار اور مستقل اہمیت و قدر و قیمت سے باخبر ہیں۔ اس ذہنی تبدیلی کے باعث آپ ان لوگوں کے لیے ایک قائد اور معلم کی حیثیت اختیار کر لیتے ہیں جنہیں آپ جذباتی و ذہنی طور پر مدد اور معاونت مہیا کرتے ہیں۔

اپنے پیشہ ور تعلقات کے حوالے سے شفیق مہربانی اور ہمدردانہ انداز کے اطلاق و نفاذ کے ضمن میں ”ہر قیمت پر کامیابی / ہر لحاظ سے کامیاب“ ”جارحانہ اور تشدد انداز“ ”بے اختیار خاموش / غافل“ ”غائب / غیر حاضر“ ”پر مبنی اسالیب“ ”عمر، جنس، عہدے / مرتبے یا مالی حالت سے قطع نظر لوگوں کے لیے مثبت، پائیدار اور مستقل تعلقات کو ضرورت کے ضمن

میں ایک عظیم فہم و ادراک پیدا کر دیں گے۔ آپ اپنے اندر موجود کاروباری عنصر کی بجائے اپنے اندر موجود انسانی عنصر کے لیے گہرے احترام پر مبنی رویہ اپنائیں گے۔ آپ کے دفتری ساتھی آپ کی ان کے اور ان کے کاموں کے ساتھ آپ کی رفاقت کا احترام کریں گے۔ لوگ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ترقی کے لیے آپ کی مدد اور معاونت کے لیے زیادہ سے زیادہ تیار اور آمادہ ہوں گے۔ آپ کی ان کے لیے مدد اور معاونت کے اظہار کے ذریعے ان کی زندگی میں موجود افراد کے ساتھ تعلقات کے ضمن میں خود اعتمادی پیدا کر دیں گے۔

ترکیب نمبر چار: آپ اس امر سے باخبر اور واقف ہیں کہ دفتر اور زندگی میں ہر شخص کے اندر ایک متحرک ”باپ“ ہوتا ہے۔ آپ پر مرتب ہونے والے آپ کے باپ کے اثرات کو آپ سمجھتے ہیں اور ان کی اہمیت کو بھی آپ جانتے ہیں اور آپ نے اپنے باپ کے اثرات کو مزید ارتقائی شکل عطا کی ہے اور اس میں تبدیلی بھی کی ہے۔ اب آپ اپنے دفتر کی اندرونی سیاست کو بھی اس لیے بخوبی طور پر سمجھ سکتے ہیں کیونکہ ہر ایک شخص کی زندگی پر پوشیدہ اور مخفی طور پر اس کے باپ کا اثر ضرور مرتب ہوتا ہے۔ اپنے ساتھیوں کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگیوں میں ان کے باپ کی اہمیت اور کردار کے باعث موجود مشکلات اور رکاوٹیں دور کرنے کے لیے اور ان کی زندگیوں میں لانے کے لیے آپ کے پاس بصیرت، فہم و فراست اور عملی مشورے و تجاویز موجود ہیں۔ آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلق کے باعث حاصل ہونے والے تجربے کے ذریعے اپنے ساتھ منسلک مرد و خواتین کے لیے بغیر تبلیغی انداز اختیار کیے فطری طور پر آپ ان کے لیے ایک اتالیق اور معلم کا کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ایک اتالیق اور معلم کا کردار ہمیشہ زندگی کے تجربے اور بصیرت پر مبنی ہوتا ہے اور آپ کو یہ دونوں چیزیں اپنے خاندان، دوستوں اور ساتھیوں کو عطا کرنی چاہئیں۔ آپ کو مختلف پدرانہ اسالیب کے متعلق عملی تجربہ حاصل ہوگا اور یہ بھی کہ آپ کے زندگی کے مختلف پہلوؤں میں یہ اسالیب اپنا کردار کیسے ادا کرتے ہیں۔

آپ کے تبدیل شدہ شفیق، مہربان اور ہمدرد پدرانہ کردار کے ضمن میں ایک اتالیق و معلم کی حیثیت سے نفاذ و اطلاق:

ہر لحاظ سے کامیاب / ہر قیمت پر کامیابی آپ لوگوں کو ان کی غلطیوں اور

ان کو پیش آنے والی مشکلات کے ذریعے ترقی کرنے اور سبق حاصل کرنے کا موقع مہیا کرتے ہیں۔ کسی نتیجے کو خاطر میں لائے بغیر آپ انہیں مدد اور تعاون کی پیش کش کرتے ہیں۔ آپ نتائج اور مفادات پر توجہ دینے کی بجائے ان لوگوں کے لیے ایک اتالیق اور معلم کا کردار ادا کرتے ہیں۔ لوگوں کی ظاہری شخصیت کی بجائے ان کی اندرونی قدردانی اور اہمیت آپ کے لیے زیادہ اہم اور با مقصد ہے۔

مشدد اور جارحانہ انداز..... کامیابیوں کے ذریعے اہلیت اور اپنی ذات کی قدردانی قیمت کا احساس پیدا کرنے کا احساس ابھارنے کی لوگوں کی خواہش و تمنا کو آپ اہمیت دیتے ہیں۔ آپ مسائل کے حل کے ضمن میں صرف نتائج کے حصول ہی کو حتمی طریقہ اور راستہ نہیں سمجھتے۔ آپ ہر معاملے میں اثر انداز ہونے کی اپنی خواہش اور ضرورت کو ترک کر دیتے ہیں۔ آپ کام کے دوران دوسرے لوگوں میں موجود باپ کی اہمیت اور کردار کو اپنے زہ اثر لانے کی کوشش کرنے یا اس کی مزاحمت نہیں کرتے۔

بے اختیار خاموش / غافل..... آپ کو یہ علم اور ادراک ہے کہ کام کے دوران اور آپ کی زندگی سے منسلک ہر شخص کو ترقی کرنے اور اپنے آپ کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ اپنے ساتھیوں اور دوسروں کے ساتھ جذباتی طور پر لا تعلقی اختیار نہیں کرتے یا ان کے لیے ایک معلم و اتالیق کی حیثیت سے دستیاب نہیں ہوتے۔

غائب / غیر حاضر..... آپ اپنے خاندان، دوستوں اور ساتھیوں کے لیے ایک اتالیق یا معلم کا کردار ادا کرنے کی اہمیت سے واقف ہیں۔ آپ اپنے باہمی تعلقات کے ضمن میں لوگوں کے ساتھ موجود ہوتے ہیں اور فعال کردار ادا کرتے ہیں۔ باپ یا سرپرست کی عدم موجودگی کے باعث پیدا ہونے والے غیض و غضب کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ آپ اس قسم کے اتالیق اور معلم بن چکے ہیں جیسے آپ کی ہمیشہ خواہش رہی ہے۔

ترکیب نمبر پانچ: ایک شخص کے ساتھ منسلک اصول و قوانین کی کتاب اور اس

کے عملی طریقہ کار کے متعلق باخبر ہونے کے ذریعے اس شخص کی پیشہ وارانہ خوبیوں اور کمزوریوں کو بہتر اور بخوبی طور پر سمجھا جاسکتا ہے۔ اس بصیرت اور فہم کا ادراک کہ ہر شخص اپنے والد کے کہے اور ان کہے اصول و قوانین سے راہنمائی حاصل کرتا ہے، ایک شاندار اور بہترین ترکیب ہے۔ اگر ایک شخص اپنے باپ کے وضع کردہ اصول و قوانین پر عمل کرتا ہے تو اس کی وجہ کے متعلق مثبت طرز عمل اور رویے کا اظہار کسی بھی تعلق کے لیے ناگزیر ہے۔ لوگوں کی طرف سے اپنے اصول و قوانین میں تبدیلی کے لیے کوشش اور جدوجہد کے لیے بصیرت، فہم، ادراک اور پذیرائی کی یہ سطح انمول اور بے حد قیمتی ہے۔ اس عمل کے ذریعے شفیق، مربی اور ہمدرد فیجر اپنے ساتھ منسلک افراد میں صلاحیت پیدا کر دیتا ہے جس کے ذریعے وہ اپنے اندر موجود احساس شرم/ شرمندگی اور اپنی ذات پر شک و شبہات کرنے کے احساس سے نجات حاصل کر لیتے ہیں۔

فہم و ادراک کے ایک نئے احساس کے لیے شفیق، مربی اور ہمدرد پدرانہ انداز کا

نفاذ و اطلاق:

ہر لحاظ سے کامیاب/ ہر قیمت پر کامیابی..... لوگوں کی طرف سے اپنے باپ کے ان کہے اصول و قوانین کو ترک کرنے پر مبنی جذباتی کوشش کو آپ سراہتے ہیں۔ آپ کو یہ بھی علم ہے کہ ایک شخص کی اہمیت اور قدر و قیمت اس کی کامیابیوں، عہدے اور دولت سے کہیں زیادہ ہے۔ اس عمل کے ذریعے یہ شخص اپنے دفتر اور اپنی ذاتی زندگی میں ایک مثبت قوت کی حیثیت سے سامنے آتا ہے جو واقعی قابل اہمیت ہے۔

تشدد اور جارحانہ انداز..... آپ کی زندگی میں اور دوسرے لوگوں کی اپنے اصول و قوانین کے خلاف جدوجہد اور کوشش کے ضمن میں ہر حال میں صبر و تحمل کا مظاہرہ کرنے کی تاکید ان کے لیے آپ کا تحفہ ہے۔ آپ کے پاس یہ سمجھنے کے لیے بصیرت موجود ہے کہ کیا یہ لوگوں کے لیے قابل اہمیت ہے کہ انہیں آپ کی مرضی کے مطابق کام کرنا چاہیے۔ آپ کو یہ بھی علم ہے کہ لوگ اکثر اوقات اپنے باپ کے وضع کردہ اصول و قوانین کے اپنے دورِ بلوغت میں مرتب ہونے والے اثرات کے ضمن میں گہرے نفسیاتی اثر سے بے خبر ہوتے ہیں۔

بے اختیار خاموش / غافل آپ نہایت خاموشی سے اور چپکے چپکے لوگوں کو اپنی کتاب اصول و قوانین کو دوبارہ تحریر کرنے میں مدد دینے اور اپنی رائے تبدیل کیے بغیر انہیں ان کی پیشہ وارانہ زندگی کی اگلی منزل اور سطح تک پہنچنے کے ضمن میں عملی مدد اور تعاون مہیا کرتے ہیں۔ آپ کو یہ بھی علم ہے کہ آپ کا جذباتی عزم و ارادہ آپ کے دفتری ساتھیوں، خاندان اور دوستوں کے لیے بہت ہی اہم ہے۔ آپ کی اپنی زندگی سے منسلک افراد میں ایک بہتر اور مثبت تبدیلی کی شمع روشن کرنے کے ضمن میں آپ کی شرکت اور عملی معاونت ایک زبردست قوت کی حیثیت رکھتی ہے۔

غائب / غیر حاضر اگر وہ (خاتون) ان لوگوں کی زندگیوں میں عملی طور پر شریک ہونے سے انکار کر دیتی ہے جو اس (خاتون) کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کا ایک حصہ ہیں، تو کوئی بھی شخص کامیاب نہیں ہو سکتا۔ آپ اپنے ساتھیوں کی ضروریات اور خواہشات سے پہلو تہی کرنے کی خواہش کی مزاحمت کرتے ہیں۔ جو لوگ اپنے اصول و قوانین کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں اور ان تبدیل شدہ اصول و قوانین پر عمل کرنا چاہتے ہیں، آپ ان کی مدد اور معاونت کی اہمیت سے بخوبی طور پر باخبر ہیں۔

ترکیب نمبر چھ: مربی، شفیق اور ہمدرد قسم کے انسان کی طرف سے اختیار کردہ رویے اور طرز عمل کے جواب میں لوگ، دفتری ساتھی، شریک حیات افراد، خانہ اور افسران، ہمیشہ مثبت رویے اور طرز عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ آپ کو یہ بھی علم ہے کہ اگر آپ کی پیشہ وارانہ یا ذاتی زندگی کامیابی کی طرف گامزن ہوا چاہتی ہے تو یہ عناصر مددگار اور معاون ثابت ہوں گے۔ اپنی خواہش اور تمنا کے مطابق ایک پیشہ ور فرد بننے کے راستے میں کوئی بھی اندرونی استدلال، وجہ یا جذباتی رکاوٹ موجود نہیں ہے۔ آپ کو یہ بھی علم ہے کہ مربی، شفیق اور ہمدردانہ انداز، آپ کے سامنے موجود کسی بھی جذباتی یا نفسیاتی رکاوٹوں کو ختم کر دے گا۔

شفیق، مربی اور ہمدرد پدرانہ انداز کا اپنی قوت، توانائی، خوبی، محفوظ رویے اور طرز عمل پر نفاذ اور اطلاق:

ہر لحاظ سے کامیاب / ہر قیمت پر کامیابی..... کسی شخص کے پیشہ وارانہ مرتبے کے تعین کے لیے استعمال ہونے والی فرسودہ روایات اور اعتقادات کو مزید اپنانے سے آپ انکار کر دیتے ہیں۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہے کہ ایک شخص کی ذاتی زندگی اس کی کامیابی اور ظاہری شخصیت سے کہیں زیادہ اہم ہے۔

مشددانہ اور جارحانہ انداز..... ایک بچے کی حیثیت سے ایک شخص شریک حیات، والد / والدہ اور پیشہ ور فرد بننے کی خواہش کے مطابق آپ اپنی شخصیت ان پہلوؤں کے مطابق ڈھال لیتے ہیں۔ آپ اختلافات اور مخالفانہ تجاویز کو برداشت کرنے کے لیے جذباتی صلاحیت و اہلیت پیدا کر لیتے ہیں۔

بے اختیار خاموش / غافل..... آپ اپنی پیشہ وارانہ ذاتی معاملات اور تعلقات کے ضمن میں قدیم اور فرسودہ روایات کے اندھے کنویں میں گر نہیں پڑتے۔ آپ شفیق، مہربانی اور ہمدرد انسان کی خوبیوں کو زندگی کے تمام پہلوؤں میں نافذ کرتے ہیں اور زندگی کے تمام معاملات میں عملی طور پر حصہ لیتے ہیں۔ آپ لوگوں کی جذباتی ضروریات و خواہشات کو غیر متعلقہ اور غیر ضروری قرار دے کر انہیں نظر انداز نہیں کرتے۔

غیر حاضر / غائب..... آپ کو علم ہے کہ آپ کی طرف سے آپ کی سابقہ پیشہ وارانہ اور ذاتی ذمہ داریوں کو ترک کرنے کے باعث آپ کو جذباتی نقصان سے دوچار ہونا پڑا۔ آپ شفیق، مہربانی اور ہمدرد انسان کی خوبیوں کو عملی طور پر اپنا لیتے ہیں اور لوگوں کے ساتھ لائق کے باعث پہنچنے والے نقصان سے گریز اور اجتناب کرتے ہیں۔

ترکیب نمبر سات: آپ ”جارحانہ انداز“ اور ”بے اختیار خاموش / غافل“ انداز کے درمیان شفیق، مہربانی اور ہمدرد کردار کے ذریعے دو ٹوک اور پروتوق توازن کی حالت پیدا کر دیتے ہیں۔ اپنے اور اپنے باپ کے درمیان تعلقات کے باعث تمام بچوں کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ اپنے دفتر میں یا تو جارحانہ رویہ اختیار کریں اور پھر انتہائی خاموش، بے اختیار اور غافل بن کر رہیں۔ ان دو انتہاؤں کے درمیان سب سے بہترین راستہ اور طرز عمل درمیانہ اور معتدل راستہ ہے یعنی مثبت، دو ٹوک اور جرأت مند انداز۔ غیر مبہم، باوثوق اور

دو ٹوک انداز، ایک ایسی صلاحیت ہے جس کے ذریعے آپ اپنی خواہشات، تمناؤں اور اپنی تجاویز کا مثبت اور تعمیری انداز میں اظہار کر سکتے ہیں۔ ایک شفیق، مربی اور ہمدرد منتظم، اپنے ملازمین اور ساتھیوں سے لاطعلقہ اختیار کیے بغیر دو ٹوک اور باوثوق رویہ اور طرز عمل اختیار کر سکتا ہے۔

حوصلے، جرأت اور احساس تحفظ کے ضمن میں شفیق، مربی اور ہمدرد انسان کی خوبیوں کا نفاذ و اطلاق:

ہر لحاظ سے کامیاب / ہر قیمت پر کامیابی..... آپ اپنے تجربات کے ذریعے یہ سبق حاصل کر رہے ہیں کہ دوسرے لوگوں پر اثر انداز ہونے اور ان پر اپنی رائے ٹھونسنے پر مبنی آپ کا رویہ اور طرز عمل، اپنے مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے ضمن میں سب سے کم مثبت طریقہ ہے۔ اپنے دفتر میں حوصلے، ہمت اور احساس تحفظ کے اظہار کے ذریعے دو ٹوک اور باوثوق رویہ ہی ایک مناسب اور معقول طرز عمل ہے۔

مشددانہ اور جارحانہ انداز..... آپ کو یہ علم ہے کہ لوگ آپ کے باوثوق اور دو ٹوک و مثبت رویے کے جواب میں بہتر رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ اپنی درخواست یا حکم کو ایک جنگجویانہ یا جارحانہ انداز کی بجائے مثبت اور دو ٹوک و باوثوق طریقے کے ذریعے پیش کرنے کے باعث لوگ آپ کے حوصلے اور جذباتی طور پر احساس تحفظ کو پسند کرتے ہیں۔

بے اختیار خاموش / غافل..... آپ اپنے رویوں، خواہشات اور انداز ہائے فکر کے متعلق بہت مثبت اور زبردست انداز میں سوچتے ہیں۔ آپ اپنے تجربات کے ذریعے یہ بھی سیکھ رہے ہیں کہ زندگی کے تمام پہلوؤں کے ضمن میں اظہار خیال کے بہترین طریقے کی حیثیت سے دو ٹوک اور باوثوق رویہ ہی اختیار کرنا چاہیے۔ آپ اپنے اور دوسرے لوگوں کے خیالات اور احساسات کو مزید نظر انداز نہیں کرتے۔

غائب / غیر حاضر..... آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے تمام پہلوؤں کے حوالے سے جذباتی طور پر زیادہ فعال ہو رہے ہیں۔ دو ٹوک اور باوثوق رویے پر

مبنی متوازن اور متعادل طرز عمل اپنانے کے باعث آپ کو چاہیے کہ آپ لوگوں کے ساتھ مستقل رابطہ اور تعلق رکھیں۔ آپ کی فعال اور عملی موجودگی، آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں ہمت، حوصلہ اور احساس تحفظ پیدا کرتی ہے۔

ترکیب نمبر آٹھ: آپ اپنے فیصلوں یا عملی اقدامات کے ضمن میں دوسروں کی خوشنودی اور رضامندی ملحوظ خاطر نہیں رکھتے۔ آپ میں وہ جذباتی بصیرت، فہم و ادراک موجود ہے جس کے باعث آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ دوسروں کی خوشنودی اور رضامندی، آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کی کامیابی کے لیے منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور پھر یہ کہ آپ اپنے متعلق کیا محسوس کرتے ہیں۔ آپ نے اپنے اندر ایک ایسا مثبت اور تعمیری احساس و انداز پیدا کر لیا ہے کہ جس کے ذریعے آپ کو اپنی جذباتی، ذہنی اور پیشہ وارانہ ضروریات اور خواہشات کا علم ہو جاتا ہے اور یہ بھی آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ ان کی تکمیل کیسے ممکن ہے۔

دوسروں کی خوشنودی و رضامندی کے تناظر میں شفیق، مہربانی اور ہمدرد انسان کی بصیرت اور فہم و ادراک کا نفاذ اور اطلاق:

ہر لحاظ سے کامیاب / ہر قیمت پر کامیابی..... آپ نے اپنے تجربات کے ذریعے یہ سیکھ لیا ہے کہ دوسرے لوگوں کی کوششوں اور جدوجہد کی پذیرائی ایک نہایت ہی مثبت قوت ہے (اگرچہ آپ بذات خود اس رویے کے قائل نہیں)۔ اس قسم کے ہمدردانہ مثبت اور معاون رویے کے باعث دوسروں کی زندگی کا رخ تبدیل ہو سکتا ہے اور ان کی پیشہ وارانہ زندگی ترقی کے لحاظ سے تیز تر ہو سکتی ہے۔

مشہد دانہ اور جارحانہ انداز..... آپ کے اثباتی رویوں اور بیانات، بصیرت اور معاون طرز عمل کے باعث آپ کی زندگی (پیشہ وارانہ اور ذاتی) میں موجود لوگوں میں تبدیلی واقع ہو سکتی ہے۔ اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے حوالے سے لوگوں کے ضمن میں آپ کا مثبت انداز فکر، مثبت اور تعمیری حالات کار کی تخلیق کا باعث ہوگا۔

بے اختیار خاموش / غافل..... اپنے دفتری ساتھیوں کے لیے آپ کی عملی ان کہی اور کہی مدد اور تعاون، ان کی ترقی اور تبدیلی کے لیے ایک بنیاد مہیا کر دیتی ہے۔ آپ اپنی طرف سے دوسروں کے ساتھ مثبت اور معاونت پر مبنی رویے کی

افادیت اور طاقت سے واقف ہیں۔ ایک شفیق مربی اور ہمدردانہ انداز، آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کو لامحدود صلاحیتوں کی حامل ایک زبردست قوت میں تبدیل کر دیتا ہے۔

غیر حاضر/ غائب..... آپ اس نفسیاتی بصیرت سے واقف ہیں اور اسے اپناتے بھی ہیں کہ عمر اور پیشہ وارانہ مرتبے اور عہدے کے باوجود تمام لوگوں کو بنیادی طور پر محبت، تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ شفیق، مربی اور ہمدردانہ سچے انداز سے باخبر ہیں اور اسے اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں اپناتے بھی ہیں۔

ترکیب نمبر نو: آپ کو علم ہے کہ ایک شخص کی اپنی صلاحیت، اہلیت اور ذاتی خواہشات کی موجودگی کا احساس سب سے پہلے اپنے دورِ بچپن میں اپنے والد کے ساتھ تعلقات کے ذریعے ہوا۔ یہ فہم اس لحاظ سے اہم ہے کہ آپ اپنے دفتری ساتھیوں کو محض نظر انداز کرنے کے پس منظر میں نہ دیکھیں بلکہ ان کی بھرپور ترقی کے تناظر میں ان کو دیکھیں۔ ایک شفیق، مربی اور ہمدرد انسان کو یہ معلوم ہے کہ ایک شخص کے طرزِ عمل، تحریک و ترغیب، پیشہ وارانہ زندگی میں ترقی کی خواہش اور خود اعتمادی پر مبنی رویہ، دورِ بچپن میں اس پر حاوی پدرانہ انداز سے منسلک ہے۔ لوگوں کے متعلق، ایک ہمدرد رویہ اپنانے کے ذریعے آپ زندگی کے ان تغیرات کو زیادہ ثابت قدمی اور مستقل مزاجی کے ساتھ اپنالیتے ہیں جو ایک شخص کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کی تشکیل کا باعث بنتے ہیں۔ آپ اپنے دفتری ساتھیوں کے متعلق اپنی رائے زنی ترک کر دیتے ہیں اور اس کی بجائے ایک مثبت طریقے کے ذریعے ان کے متعلق علم اور معلومات حاصل کرنے پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

ایک شفیق، مربی اور ہمدرد انسان کے ذریعے ہمدردی اور ثابت قدمی کا نفاذ اور

اطلاق:

تمام قسم کے پدرانہ انداز کے تحت دورِ بچپن سے گزرنے والے بچے وہ صلاحیت حاصل کر لیتے ہیں جس کے ذریعے وہ دوسروں کا مشاہدہ اور ان کے متعلق اپنا رویہ اور طرزِ عمل، اپنے باپ کی اہمیت و کردار کے تناظر میں اپناتے ہیں۔ ان کا یہ بصیرت افروز اور ادراکی رویہ ان مختلف تحریک، خواہشات، اصول و قوانین اور رویوں کو وضاحت سے بیان کر دیتا ہے جو لوگ اپنے دفتروں میں اپناتے ہیں اور پھر اس کے باعث اس کا جامع نقطہ

نظریہ بھی سامنے آتا ہے کہ لوگوں کی روزمرہ کی زندگی میں مختلف زاویوں، اظہار (کیوں اور کیسے) ایک ایسی حکمت عملی ہے جس کے ذریعے وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ترقی کر سکتے ہیں۔ لوگوں کے اس ہمدردانہ اور معلمانہ و شفیقانہ نقطہ نظر کی عدم موجودگی میں آپ کی اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے حوالے سے آپ کا رسوخ، اثر اور اندرونی صلاحیتیں کافی حد تک کم ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک نہایت ہی پیچیدہ سوال ہے کہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں لوگ کس طرح کا طرز عمل اپناتے ہیں جب کہ ذاتی ترقی کی خواہش، تیزی سے آگے بڑھنے کی اہلیت اور اپنے مفادات کا تحفظ، ان سب احساسات کا آغاز دور بچپن میں اپنے باپ کے ساتھ تعلقات استوار ہونے کے ساتھ ہی ہو جاتا ہے اور بقیہ تمام زندگی مستقل طور پر موجود رہتا ہے۔ آپ جس قدر زیادہ اس محرک کے متعلق باخبر ہوں گے تو آپ اس قدر ہی زیادہ اپنے دفتری ساتھیوں پر ایک معلم اور اتالیق کی حیثیت سے اثر مرتب کر سکیں گے۔

ترکیب نمبر دس: ہر قسم کے تجارتی اداروں، کاروباری مراکز یا دیگر سرگرمیوں میں شامل لوگوں کو اپنی زندگیوں میں انہی تین عناصر، مدد و تعاون، دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان کے شریک ہونے کی صلاحیت اور خوشنودی و رضامندی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک شفیق، مربی اور ہمدرد انسان ان تین اہم اقدار کی اہمیت اور قدر سے واقف ہوتا ہے جو ایک فرد کی زندگی کی بنیاد ہیں۔ ان تینوں عناصر کی تلاش میں لوگ اپنی زندگیاں گنوا دیں گے۔ باپ اپنے بچوں کو یہ تین عناصر، اپنی انداز و بستگی، بندھن، پدرانہ انداز اور اصول و قوانین کے ذریعے رہنمائی کے لحاظ سے مختلف درجوں (سطحوں) کی بنیاد پر فراہم کرتے ہیں۔ ایک شفیق، مربی اور ہمدرد انسان اپنے جنسی امتیاز کے باوجود ایک اچھا باپ ثابت ہو سکتا ہے، ایک ایسا باپ جس کے زیر سایہ اکثر بچے اپنے دور بچپن میں پرورش نہیں پاتے۔ اگر آپ نے ایک شفیق، مربی اور ہمدرد باپ کے زیر سایہ اپنا بچپن گزارا، تو پھر آپ کو جلد ہی دوسرے لوگوں کے لیے اس قسم کے ایک منتظم یا دفتری ساتھی کی حیثیت سے اپنی جبلی اہمیت اور قدر و قیمت کا احساس ہو جاتا ہے۔ شفیق، مربی اور ہمدرد انسان، ہر شخص کی زندگی اور اس کے معمولات میں ایک مثبت طاقت و قوت داخل کر دیتا ہے۔ لوگ اس شفیق، مربی اور ہمدرد انسان کی اس لیے پیروی کریں گے کہ اس شخص میں لوگوں کے احساسات اور خیالات کو سمجھنے کی مہارت اور علم بدرجہ اتم موجود ہوتا ہے۔ ہر بچہ، محبت، مدد اور تعاون کا خواہشمند ہوتا

ہے اور یہ بھی چاہتا ہے کہ اس کے احساسات کو سمجھا جائے اور اس کی خواہشات کی تکمیل کی جائے تو پھر بالغ افراد اس قسم کی خواہش کیوں نہیں کر سکتے؟ اس کا واضح جواب یہ ہے کہ ہم سب لوگ ایک ہی جیسے ہیں اور یہ اقدار زماں کے تقاضوں سے ماورا ہیں۔ اگرچہ شفیق، مربی اور ہمدرد منتظم اپنے افسروں کی جانب سے اس قسم کے ہمدردانہ اور معاون رویے کی پذیرائی کرتا ہے لیکن وہ اس پر انحصار نہیں کرتا ہے اور اسے یہ بھی معلوم ہے کہ اس کی اپنی قدر و قیمت کیا ہے۔

ترکیب نیردس کا نفاذ و اطلاق آپ میں موجود نئی نئی تبدیلیاں شدہ باپ کی اہمیت و کردار کے ذریعے کامیابی کے طریقوں کا ایک خلاصہ ہے۔ آپ کی زندگی کا کوئی پہلو بھی ایسا نہیں ہے جو ان اہم اور بنیادی اقدار کے نفاذ و اطلاق کے ذریعے فوری طور پر مستفید ہو سکے۔ اس انداز فکر اور سوچ کے ذریعے آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی آپ کی سوچ اور وہم و گمان سے بھی بڑھ کر ہوگی اور زندگی کے ہر پہلو میں آپ کے لوگوں کے ساتھ تعلقات مزید گہرے اور مضبوط ہو جائیں گے۔

اپنے باپ کے اثرات سے نجات

ایک بھر پور کوشش

”میرے والد نے مجھے بتایا کہ دوا کی کون سی مخصوص قسم استعمال کرنی چاہیے۔ مجھے معلوم تھا کہ میرے باپ کو اس وقت یہ سب کچھ مجھے نہیں بتانا چاہیے تھا۔ میرے باپ کی خواہش تھی کہ میں سرجن بنوں۔ لیکن میری خواہش تھی کہ میں ایک دایہ بنوں اور بچے پیدا کرواؤں۔ میں بہت خوش ہوں کہ اس معاملے میں میں نے اپنے باپ کی بات نہیں مانی۔“
(ایلی سن، عمر چوالیس سال)

”میں آج ایک ریسٹورنٹ میں بیٹھی ہوئی ہوں اور میں نے اپنے وہ تمام انداز و اطوار تحریر کیے جو میرے باپ کی مانند ہیں۔ یہ ایک حیرت انگیز امر ہے کہ میں اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں کیسے ”بے اختیار خاموش/ غافل“ ہوں اور اپنی ذمہ داری اور فرائض سے بھی پہلو تہی کر جاتی ہوں۔ میں بالکل اپنے باپ کی مانند ہوں۔ اب میرا طرز زندگی یہ ہے کہ اب مجھے زیادہ فعال ہونا پڑے گا اور اپنی ذمہ داری اور فرض سے بھی خوفزدہ نہیں ہوں گی۔“
(لوئی، عمر تینتالیس سال)

فرض کریں کہ بدھ کے روز دوپہر کے بعد آپ اپنے دفتر میں مطمئن اور خوش بیٹھے ہیں یا ایک گاہک کے ساتھ ملاقات کر رہے ہیں اور بڑے بڑے چارٹوں کے ذریعے اسے معلومات فراہم کر رہے ہیں اور آپ اپنے اس کام کے ضمن میں احساسِ طمانیت اور گہرا دبھرپورا اعتماد محسوس کر رہے ہیں۔ آپ اپنی زندگی میں باپ کی اہمیت اور کردار کے ضمن میں ساتوں پدرانہ اسالیب کے حوالے سے کسی ایک انداز کے بوجھ کے باعث نمودار ہونے والی مشکلات کو مزید اپنی زندگی میں داخل نہیں کیے رکھتے۔ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں آپ کے باپ کے منفی اثرات مزید کارفرما نہیں رہے۔ ایک شفیق، مربی اور ہمدرد انسان کی خوبیوں اور صلاحیتوں کے ذریعے آپ پیشہ وارانہ طور پر اپنی بھرپور کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ آپ اپنے دفتر میں اپنی تمام صلاحیتیں اور ذاتی قوت و طاقت استعمال کرتے ہیں۔ یہ کوئی خواب نہیں ہے۔ یہ آپ کی زندگی ہے اور اسی طرح آپ کی آئندہ زندگی بھی ہوگی۔ جب لوگوں کے سامنے ان کی پیشہ وارانہ زندگی کی یہ تصویر آتی ہے تو پھر وقت سے ماورا ہر سوال ہر شخص سے پوچھا جاتا ہے: لیکن یہ سب کچھ کیسے ہوا؟

اس سوال کا جواب اس کتاب کے ہر صفحے پر موجود ہے، یعنی آپ۔ اس سوال کا جواب ”آپ“ ہیں اور اگر آپ سمجھیں تو ”سوال اور مسئلہ“ بھی آپ ہی ہیں۔ اکثر افراد اس جواب کو سنتے ہیں اور غیر شعوری اور اضطرابی طور پر حیران ہوتے ہیں کہ وہ ماضی کی پریشانیوں، مایوسیوں، عادی ناکامیوں اور پیشہ وارانہ زندگی میں لامحدود نقل مکانیوں کے باوجود کامیابی کی آئندہ منزل حاصل کر لیتے ہیں اور یہ فرق صرف اور صرف ”آپ“ ہیں۔ اب جبکہ آپ نے غیر متوقع مشکلات اور رکاوٹوں کو محسوس کر لیا ہے۔ ٹوٹے ہوئے حصے جوڑ لیے ہیں، اپنے اصول و قوانین کو تبدیل کر لیا ہے، لہذا اب آپ اپنی مرضی اور خواہش کے مطابق اپنی زندگی کا رخ تبدیل کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ یہ اکیلے تین متغیرات اس شخص کی گزشتہ یا حالیہ ناکامیوں کے باوجود کسی بھی شخص کی پیشہ وارانہ زندگی کے مواقعوں میں بہتری پیدا کر دیں گے۔ اب آپ اپنی زندگی کے ایسے دور میں داخل ہو رہے ہیں جہاں آپ کو ذاتی طور پر ایک ایسی خود مختاری اور ذاتی ذمہ داریوں کی تکمیل کے ضمن میں ایک ایسی طمانیت حاصل ہوگی جس کا آپ نے صرف خواب ہی دیکھا ہے۔ آپ اپنے دفتری ساتھیوں اور دوستوں کی طرف پلٹ کر نہیں دیکھتے اور حیران ہوتے ہیں کہ معاملات

آپ کی مرضی اور خواہش کے مطابق طے نہیں پاتے۔ اب یہ آپ کے لیے پیش رفت کا وقت ہے۔ اس ضمن میں متعلقہ تراکیب آپ کے استعمال اور مخصوص کام کی صورت حال کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کے لیے موجود ہیں۔

آپ کے اپنے باپ کے ساتھ تعلق کچھ اس طرح کے ہیں کہ عمر بھر آپ کی زندگی میں ارتقاء پاتے رہیں گے۔ اپنی ذات کے گہرے احساس اور ترقی کا یہ عمل ایک مسلسل اور متواتر سلسلہ ہے جس کا اب کوئی اختتام نہیں ہے۔ اب اصل بات یاد رکھنے کی یہ ہے کہ آپ کے ساتھ کیا کچھ پیش آیا ہے یا نہیں آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں ترقی اور کامیابی حاصل ہونی چاہیے۔ دن کے اختتام تک آپ نے جو کام نہیں کیے وہ ہونے سے رہ گئے۔ اپنی زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے درکار تمام قسم کی تراکیب، بصیرت اور عفو و درگزر کا جذبہ و احساس موجود ہے۔

باپ کی اہمیت اور کردار میں تبدیلی کا اب یہی وقت ہے

بہر حال اس موقع پر یہ سوال پھر پیدا ہوتا ہے کہ آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار کیا ہے؟ آپ کے باپ کے اہم کردار کے متعلق یہ ایک ایسی شعوری فہم اور آگاہی ہے جس کے اثرات آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کے راستے، پیشہ وارانہ رویے اور پیشہ وارانہ اور ذاتی تعلقات کے تعین کے ضمن میں مرتب ہوئے۔ یہ فہم اور آگاہی نہ صرف آپ کی پیشہ وارانہ زندگی بلکہ زندگی کے ہر پہلو (بشمول آپ کی روحانی زندگی، شریک حیات کا انتخاب، بطور والدین مہارتیں، صلاحیتیں اور شخصیت) پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ کی زندگی کا کوئی ایک پہلو بھی ایسا نہیں ہے جو آپ کے باپ کے اثرات سے محفوظ نہ ہو۔ آپ کے دور بچپن میں آپ کے باپ کے ساتھ تعلقات کی سطح اور معیار کے باوجود اس تعلق کے باعث آپ نے بہت زیادہ فوائد اٹھائے ہیں۔ آپ ان فوائد کے متعلق جس قدر زیادہ علم اور معلومات حاصل کریں گے، آپ کی زندگی اس قدر ہی بہتر اور کامیاب ہوگی۔

ہماری گفتگو کے اس مرحلے پر آپ بخوبی طور پر واقف ہو چکے ہیں کہ بنیادی طور پر پانچ پدرانہ انداز و اسلوب موجود ہیں جن میں سے ہر ایک کی اپنی اپنی خوبیاں اور خامیاں ہیں۔ ان میں سے سب سے زیادہ مثبت اور تعمیری پدرانہ انداز، شفیق، مربی اور

ہمدرد پدرانہ انداز و اسلوب ہے جو ایک مثالی منتظم، بااختیار ملازم اور قابل اعتماد اور متحرک کاروباری فرد میں دیکھا جاسکتا ہے اور یہ لوگ اس فہم کے انداز اور اسلوب کے رویے اور طرز عمل کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ زبردست انداز فکر اور سوچ ایک مثبت اور تعمیری پدرانہ انداز پر مشتمل ہے جس کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں نہایت تیزی کے ساتھ پیش رفت ممکن ہے۔ شفیق، مہربانی اور ہمدرد انداز کی آٹھ خصوصیات وہ نہایت شاندار طریقے اور گروہ ہیں جن کے بار بار استعمال کے ذریعے آپ اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں کامیابی کے لیے اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کو آشکارا اور ابھار سکتے ہیں۔ آپ ان خوبیوں کو اپنی پسند کا کوئی بھی نام دے سکتے ہیں لیکن آپ کو چاہیے کہ کسی نہ کسی طرح ان خوبیوں کو اپنی روزمرہ پیشہ وارانہ تراکیب کے زمرے میں شمار اور شامل کر لیں۔

آپ کے باپ کے کردار اور اہمیت کی خوبیاں

- بصیرت اور فہم و ادراک
- اپنی ذات پر اعتماد اور احساس تحفظ
- ہمت، حوصلہ اور کردار کی خوبی
- ہمدردی اور ثابت قدمی و مستقل مزاجی

آپ اس کتاب کا مطالعہ تقریباً مکمل کر چکے ہیں اور اب آپ یہ جان چکے ہیں کہ آپ کا حالیہ مستقبل فوری تبدیلی کا متقاضی ہے۔ آپ کو یہ بھی علم ہے کہ آپ کی مشکلات اور رکاوٹیں کیا کیا ہیں (مثلاً شرم، شرمندگی، خوف یا گریز/اجتناب، تحریک و ترغیب کا فقدان، اپنی ذات پر شکوک و شبہات، غصہ، ناراضگی اور اخلاقی ذمہ داری سے محرومی) اور آپ اپنی زندگی میں آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔ درحقیقت آج آپ نے ان تبدیلیوں کو رو بہ عمل لانے کا فیصلہ کر لیا ہے۔ گزشتہ گیارہ ابواب میں بہترین اور نادر قسم کے نظریات، تجاویز اور آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں تبدیلی پر مبنی تراکیب و طریقے شامل کیے گئے ہیں۔ آپ کے اپنے انداز اور اسلوب کے لحاظ سے پیش آنے والی مشکلات اور رکاوٹوں پر قابو پانے کے لیے مختلف طرائق و تراکیب کو ہر باب میں بار بار بیان کیا گیا

ہے۔

اپنے مستقبل کے دروازے کو کھولنے کے لیے کلید اور چابی آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ ماضی میں موجود رویوں اور اصول و قوانین سے قطع نظر آپ میں کامیابی حاصل کرنے کی صلاحیت و طاقت موجود ہے۔ ایک بالغ فرد ہونے کی حیثیت سے ہماری ذات کا ایک سب سے پریشان کن پہلو یہ ہے کہ ہم اپنی زندگیوں اور کیے جانے والے فیصلوں کے ضمن میں سو فیصد ذمہ دار ہیں۔ اب ہماری زندگی ہمارے اپنے اختیار میں ہے اور ہمارے باپ کے زندہ ہونے یا نہ ہونے کے باوجود اس کے کسی بھی قسم کے اثرات ہماری زندگی پر موجود نہیں ہیں۔ اب ہماری زندگی مکمل طور پر ہماری ہے۔ اس کتاب کا ایک بنیادی مقصد یہ بھی ہے کہ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ اب اپنے باپ کو مورد الزام ٹھہرانے کا وقت گزر چکا ہے اور اب یہ الزام تراشی ایک بہانے کے طور پر بھی بے معنی اور غیر ضروری ہے۔ درحقیقت اب شاید آپ یہ نہیں برداشت کر سکتے کہ آپ کے دوست اور آپ کے دفتری ساتھی ابھی بھی اپنے باپ کو مورد الزام ٹھہرائیں۔ جو خوفناک اور دہشت ناک احساسات ہم اپنے باپ کے متعلق محسوس کرتے ہیں اب ان کو ختم کرنے کی کوششوں کا کوئی مقصد نہیں ہے۔ آپ کے باپ کے اثرات کو ختم کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے وہ یہ ہے کہ اپنے باپ کی اہمیت اور کردار اور اس سے منسلک مختلف عناصر میں از سر نو تبدیلی لائی جائے۔ اپنا مستقبل سنوارنے کا گزرا طریقہ اور ترکیب یہ ہے کہ اپنے باپ کے اثرات کو نظر انداز کر دیا جائے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ اب آپ کے باپ کے پاس آپ کے حوالے سے اپنا قرض اور بوجھ واپس کرنے کے لیے جذباتی ذرائع اور طریقے موجود نہیں ہیں۔ آپ کے باپ کے قرضے اور بوجھ کی ادائیگی اب آپ کی ذمہ داری ہے اور اب آپ کو یہ علم ہو چکا ہے اس بوجھ اور قرض کو اپنی زندگی میں سے کیسے تحلیل اور زائل کرنا ہے۔ اب اپنے آپ کو وہ آزادی اور خود مختاری عطا کر دیجئے جس کے ذریعے اس قرض اور بوجھ کو اپنی زندگی میں سے تحلیل کر سکیں کہ کوئی دوسرا شخص یہ بوجھ اور قرض اتارنے کے قابل نہیں ہے۔

ذیل میں درج سات اقدامات ایک ایسے عملی طریقہ کار اور واضح منصوبے کی حیثیت رکھتے ہیں جس کے ذریعے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں موجود مشکلات اور رکاوٹیں دور کر سکتے ہیں۔ اب کوئی بھی کامیابی اور مقصد ایسا نہیں کہ جسے آپ براہ راست

بنیادی منصوبے کے ذریعے حاصل نہ کر سکیں۔

کامیابی کے حصول کے لیے سات اقدام

1- تبدیلی لانے کے ضمن میں پختہ عزم و ارادہ کیجئے

علم نفسیات کے حوالے سے ایک قدیم حکمت اور دانش پر مبنی قول کچھ اس طرح

ہے:

”آپ جتنے طاقت ور ہیں آپ کا عزم و ارادہ اتنا ہی کمزور ہے۔“

اگر دنیا میں کوئی ایسی چیز موجود ہے جس کے ذریعے آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کا رخ تبدیل ہو جائے گا تو وہ صرف ”تبدیلی کے لیے پختہ عزم و ارادہ“ ہے۔ آپ کا پختہ عزم و ارادہ ایک ایسی مجرب دوا ہے جس کے استعمال کے ذریعے آپ پریشانی، غیر یقینی اور خوف پر مبنی مشکل حالات میں سے باسانی گزر جائیں گے۔ آپ کو تو یہ علم ہے کہ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی کی خامیاں اور کمزوریاں کیا ہیں اور انہیں تبدیل کرنے کی کیوں ضرورت ہے۔ آپ کو یہ بھی علم ہے کہ یہ رویے اصول و قوانین اور بندھن کیونکر آپ کے انداز اور اسلوب کے ساتھ منسلک ہیں۔

ابھی اور اسی وقت اپنی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی کے لیے پانچ اہداف متعین کیجئے۔ اپنی سوچ کو وسیع کیجئے۔ دوسرے یہ کہ اپنے ہر مقصد و ہدف کی تکمیل کے لیے ایک حقیقی اور واضح نظام الاوقات مقرر کیجئے۔ اپنے پاس یہ تحریر کیجئے کہ ان مقاصد کو کیونکر حاصل کیا جاسکتا ہے۔ تیسرے یہ کہ ان رویوں کو تحریر کر لیجئے جو آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں حقیقی ترقی کے راستے کی رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ قدم اٹھانے میں مشکلات پیش آرہی ہیں تو پھر اپنے شریک حیات، اپنے قریبی دوست یا قابل اعتماد دفتر یا ساتھی سے گفتگو کیجئے۔ یہ سب افراد بھی آپ کی خوبیوں اور خامیوں سے باخبر ہیں۔

2- اپنی ذات کے متعلق آگاہی میں بہتری لائیے

اپنے جذبات و احساسات کو ایک نوٹ بک میں درج کرتے جائیے۔ اپنے وہ رویے تحریر کیجئے جو آپ کو اپنے غیر شعوری احساسات اور خیالات کے ادراک اور شعور سے

روکتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے آپ اپنے آپ کو تباہ کرنے والے عوامل کے ساتھ ساتھ تنقیدی خیالات اور منفی احساسات کو بھی ڈھونڈ نکالیں گے۔ احتیاط کے ساتھ نہایت ترتیب وار انداز میں کام کے دوران پیش آنے والے وہ مستقل حالات بھی تحریر کیجئے جنہیں آپ تبدیل کرنا چاہتے ہیں اور ان میں اپنے ساتھ پیش آنے والے اچھے یا بُرے حالات و واقعات احساسات اور عمومی امور شامل کیجئے جنہیں آپ انجام دینا چاہتے تھے۔ چند منٹ صرف کر کے یہ لکھیے کہ آپ اگلی دفعہ ایک خاص صورت حال اور معاملے کو کس طرح حل کرنا چاہتے ہیں۔ اس عمل کی بار بار مشق کے ذریعے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ کسی بھی مسئلے یا مشکل کو مثبت طریقے کے ذریعے کیسے حل کیا جاسکتا ہے۔ آہستہ آہستہ آپ نہایت خود کار طریقے کے ذریعے اپنے خیالات، رویے اور طرز ہائے عمل اپنے شعور میں واپس لیتے آئیں گے اور پھر اس طرح مسائل اور معاملات کے حل کے لیے ایک شفیق، مربی اور ہمدردانہ انداز پر مبنی انداز تک اپنا سکیں گے۔ شعوری طور پر ایک نئی بصیرت ایک زیادہ سے زیادہ پیشہ وارانہ اور ذاتی رویے پر مبنی طریقہ کار اپنے اندر پیدا کر لیں گے۔ اپنے وہ تمام رویے تحریر کر لیجئے جو آپ کو اپنے غیر شعوری خیالات و احساسات کے ادراک سے روکتے ہیں۔

یہ روزنامہ (نوٹ بک) اپنے والد کی کتاب اصول و قوانین (نواں باب) کو دوبارہ لکھنے کے لیے بھی استعمال کی جاسکتی ہے جو آپ کی ذات کے متعلق آگاہی میں بہتری لانے کے ضمن میں نہایت ہی ضروری حیثیت رکھتی ہے۔ آپ کے باپ کے وضع کردہ ان کہے اصول و قوانین عام طور پر آپ کی کامیابی کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ آپ جس قدر جلد ان اصول و قوانین کے متعلق جان پائیں گے، آپ اس قدر جلد اپنے لیے وہ اصول و قوانین وضع کر پائیں گے جن کے مطابق آپ ایسی زندگی گزار سکیں۔

3- کامیابی کے لیے محرکات کی نشان دہی کیجئے

ان دس امور کی فہرست مرتب کیجئے جن کے باعث آپ بغیر نشانے کے چلائے ہوئے میزائل کی مانند تیزی سے اپنی زندگی میں پیش رفت کر سکیں۔ جب آپ کو یہ علم ہو جائے گا کہ دفتر، گھر اور باہمی تعلقات کے ضمن میں آپ کی مشکلات کیا ہیں تو پھر خود بخود

ہی آپ کے غصے اور مایوسی میں کمی واقع ہو جائے گی۔ مثال کے طور پر اگر آپ کو یہ علم ہے کہ اگر کچھ مخصوص رویے مثلاً ایک براہ راست سوال کا عدم جواب آپ کو پریشان کر دیتا ہے تو پھر آپ ایک بالکل ہی مختلف مقصد کے لیے پیشگی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ نہ صرف اپنا رویہ اور طرزِ عمل تبدیل کر لیں گے، لیکن آپ کو یہ بھی معلوم ہو گا کہ آپ کی زندگی میں لوگ بھی مختلف رویے اور طرزِ عمل کا مظاہرہ کریں گے۔ ان اثرات کو کم اہمیت نہ دیجئے جو آپ کے تبدیل شدہ رویے کے ذریعے ظاہر ہوں گے کہ لوگ آپ کے متعلق کس طرح سوچتے ہیں اور کس طرح آپ سے تعلق قائم کرنا چاہتے ہیں۔ اپنی کامیابی کے لیے محرکات کی نشان دہی کے ذریعے آپ اس امر سے بخوبی طور پر باخبر ہو سکیں گے کہ اپنے غصے/ناراضگی، خود شکستگی پر مبنی رویے اور احساسات کو کیسے کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ فہرست اس لیے بہت ہی اہم ہے کہ آپ احساسِ شرم/شرمندگی پر مبنی اپنے رویوں کے متعلق ذمہ داری بھی اٹھا رہے ہیں انہیں اپنے زیر اثر بھی لارے ہیں اور اس احساس کو دور کرنے کے لیے حفاظتی اقدام بھی اٹھا رہے ہیں۔ اگر آپ صبر و تحمل و برداشت کا مظاہرہ نہیں کرتے تو پھر منفی خود شکستگی پر مبنی احساسات و خیالات آپ پر حاوی ہو جائیں گے۔ تنقیدی رویے کے مالک باپ اس قسم کے حالات کو ہماری ترقی روکنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ تبدیل شدہ باپ کی اہمیت اور کردار کے اثرات پر مبنی بصیرت اور علم و معلومات کو مستقبل میں پیش آنے والے حالات کی خبر رکھنے اور انہیں کامیابی سے تحلیل کرنے کے لیے استعمال کریں۔

4- اپنی غلطیوں یا پیشہ وارانہ ناکامیوں کے ذریعے تبدیلی کے لیے پختہ عزم

وارادے کو ناکامی کا شکار نہ ہونے دیجئے

جب آپ کے مستقبل میں کسی قسم کی مشکل یا مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو پھر آپ کیا کریں گے؟ کسی بھی قسم کی رویہ جاتی تبدیلی کے ضمن میں پہلے چند ہفتے مشکل میں گزریں گے۔ عام طور پر اس نئے پروگرام کے آغاز میں مایوسانہ اور پریشان کن حالات پیدا ہوتے ہیں۔ جواب یہ ہے کہ مشکلات اور مسائل پر مبنی ان حالات کو تحلیل اور زائل کرنے کے لیے پیشگی منصوبہ بندی کریں۔ آپ جس قدر جلد غیر متوقع یا غیر معمولی مسئلے کے سامنے کے

لیے خود کو تیار کریں گے، آپ اس قدر جلد اپنی زندگی کے نئے راستے اور کارکردگی کو دوبارہ اختیار کر لینے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ آپ کے اندر موجود باپ کی اہمیت و کردار میں تبدیلی کا تعلق، پیشہ وارانہ زندگی میں موجود پرانے مسائل کے حل کے لیے ایک نئے پس منظر اور اندازِ فکر کی اپنائیت سے ہے۔

مثال کے طور پر جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کا غصہ آپ کی برداشت سے باہر ہو رہا ہے تو پھر تین منٹ کے لیے توقف کیجئے۔ ہمیشہ یہ سوچئے کہ آپ دباؤ پر مبنی صورتِ حال میں اپنے ظاہری حالات کو تبدیل کر رہے ہیں۔ اس ظاہری تبدیلی کے باعث آپ کی جنگجو یا نہ کیفیت اور رویہ عملی طور پر ختم ہو جاتا ہے اور پھر ہم اور آپ کی طور پر اپنی ذات پر دوبارہ قابو حاصل کر لیتے ہیں۔ ایک دوسرا طریقہ یہ ہے کہ پانی کا ایک گھونٹ لیجئے اور اپنے ذہن اور خیالات میں جاری جذباتی سلسلے کو توڑ دیجئے۔ وقت کے اس وقفے کے پیچھے یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ ذرا سی دیر توقف کے ذریعے آپ زیادہ شعوری اور دانستہ طور پر عمل کرنے اور سوچنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے آپ کے ذہن میں موجود پرانے رویے اور خیالات ختم ہو جاتے ہیں اور آپ غصے سے مغلوب ہونے سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ اپنے اس منصوبے کو لکھ کر کسی بھی جگہ چسپاں کر لیجئے تاکہ آپ روزانہ اسے باقاعدگی سے دیکھ سکیں۔ مثلاً اسے آپ اپنے کمپیوٹر پر لگالیں۔ مقصد تو صرف یہ ہے کہ آپ اپنے نئے شفیق، مربی اور ہمدرد انداز کو اپنے ذہن پر نقش کر سکیں۔

5- باپ کی اہمیت اور کردار سے منسلک قدیم عادات سے ہوشیار رہئے

آپ ایک انسان ہی تو ہیں لہذا اپنے آپ سے ہمدردانہ رویہ اختیار کرنے کی کوشش کیجئے۔ بعض اوقات کامیابی کے لیے مندرجہ بالا محرکات پر مبنی فہرست میں سے بعض امور کی کارکردگی صحیح نہیں ہوتی۔ یہ قدم آپ کی ان غیر شعوری عادات سے بہت حد تک متعلق ہے جو آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں کامیابی کے لیے رکاوٹ ثابت ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ ہر وقت لوگوں کی خوشنودی کے لیے کوشاں رہتے ہیں اور یا پھر اپنے اعتماد میں کمی محسوس کرتے ہیں تو پھر ایک ایسا منصوبہ تیار کیجئے جس کے ذریعے ان ممکنہ طور پر واقع ہونے والے رویوں اور حالات سے نمٹا جاسکے۔ کام کے

دوران ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں جن کے باعث آپ خود شکستگی پر مبنی رویے اور طرزِ عمل کا شکار ہو جاتے ہیں لہذا کچھ وقت صرف کیجئے تاکہ آپ ان سے پیشگی طور پر باخبر اور واقف ہو سکیں۔ یہ احتیاطی تدابیر تبدیلی کے ضمن میں بہت اہم حیثیت رکھتی ہیں۔ کاغذ کے ایک طرف اپنے باپ کی ان اہم عادات کی فہرست مرتب کیجئے جو آپ کے لیے زبردست مسائل، مشکل، مایوسی، پریشانی اور جذباتی تکلیف و اذیت کا باعث بنتی ہیں۔ یہ فہرست ایک ایسی کلید کی حیثیت رکھتی ہے جس کے ذریعے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں آئندہ منزل/ سطح تک پیش قدمی کر سکتے ہیں۔ اس کاغذ کے دوسرے نصف حصے پر اپنی پیشہ وارانہ زندگی کی خوبیاں اور خصوصیات تحریر کریں۔ ان دونوں تحریرات میں فرق کو دیکھیں۔ اپنی ان خوبیوں کو محض اس لیے نظر انداز اور مسترد نہ کیجئے کہ آپ کا اندازِ فکر ”بے اختیار خاموش/ غافل“ پر مبنی رہا ہے اور آپ شفیق، مہربان اور ہمدرد انسان سے بھی کہیں ماورا رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں۔ آپ ہر روز پہلے سے موجود صلاحیتوں اور خوبیوں میں مزید تراکیب شامل کرتے رہتے ہیں۔

آپ کو یہ تو معلوم ہے کہ آپ نے دورِ بچپن میں اپنے باپ کے کس انداز اور اسلوب کے تحت زندگی گزاری اور آپ اس انداز سے منسلک خوبیوں اور کمزوریوں سے بھی واقف ہیں۔ ان امور سے ہوشیار اور خبردار رہیے جن کے باعث آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش رفت کرتے ہیں اور جن کے باعث آپ کی پیشہ وارانہ زندگی ناکامی کا شکار ہو جاتی ہے۔ جس باب میں آپ کے باپ کی اہمیت اور کردار سے منسلک خوبیاں بیان کی گئی ہیں یہ خوبیاں ہی آپ کی بہتری کے لیے تراکیب کی حیثیت رکھتی ہیں۔ جب بھی آپ یہ محسوس کریں کہ آپ اپنی پرانی عادات کی طرف واپس لوٹ رہے ہیں ان عادات میں اضافے سے پہلے ہی انہیں اپنے قابو میں کر لیجئے۔ آپ کی بحالی پر مبنی منصوبہ نہایت ہی سادہ ہے کہ جب بھی آپ تکلیف محسوس کریں یا خود کو غیر محفوظ سمجھیں انہیں اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیجئے۔ ایک اور مثال یہ ہے کہ جب آپ کو اپنے دفتری ساتھیوں یا گاہکوں کی جانب سے تکلیف یا اذیت پہنچے تو پھر آپ زبانی طور پر جارحانہ یا جنگجویانہ رویہ اختیار نہ کیجئے۔ جب اس قسم کے احساسات آپ کے دل میں پیدا ہوتے ہیں تو آپ کا کام یہ ہے کہ آپ اثباتی اور دو ٹوک رویہ اختیار کریں اور اپنی بہترین صلاحیتوں کے مطابق اپنے

احساسات کا اظہار کریں لیکن نہایت پرسکون اور واضح طریقہ اپنائیں۔

6- مدد اور تعاون طلب کیجئے

آپ اس عمل کو مدد اور تعاون کے بغیر انجام نہیں دے سکتے۔ یہ ایک ایسا قدم ہے جہاں اکثر لوگ ناکامی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہر حال وجہ کچھ بھی ہو ایک فرد دوسرے فرد کے سامنے اپنی ضروریات کے اظہار سے گھبراتا ہے۔ یہ ایک ایسا امر ہے جس کے باعث ذہن الجھن میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ لوگ یہ سارا اور تمام کام اپنے باپ کی اہمیت اور کردار کو بدلنے اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں آئندہ منزل / سطح تک پہنچنے کے لیے انجام دیتے ہیں لیکن وہ کسی کو اپنے اس کام کی خبر تک نہیں ہونے دیتے۔ اگر یہ نکتہ آپ کے لیے مشکل کا باعث بن جاتا ہے تو پھر اس مسئلے کو حل کر لینا چاہیے۔ اگر آپ اپنی زندگی کے خوابوں اور مقاصد کے متعلق کسی دوسرے شخص کے ساتھ تبادلہ خیال نہیں کر سکتے تو پھر آپ کا یہ رویہ آپ کی پیشہ وارانہ اور ذاتی زندگی میں پیش رفت کے ضمن میں ایک شدید اور سنجیدہ رکاوٹ اور مشکل ثابت ہوتا ہے۔ آپ کا وہ رویہ اور طرز عمل جس کے تحت آپ لوگوں کو جذباتی طور پر اپنے قریب کرنا چاہتے ہیں وہ رویہ ایک شفیق مربی اور ہمدرد انسان کی خوبیوں کے مترادف ہے اور آپ کے مستقبل کے لیے ایک عظیم کلید ثابت ہوتا ہے۔

جذباتی اور نفسیاتی مدد اور تعاون کے ذریعے آپ کی مسلسل اور متواتر کامیابی کے امکانات بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ایک ایسا دوست شریک حیات یا ایک اتالیق اور معلم تلاش کیجئے جس کے ساتھ آپ کھلے دل کے ساتھ اپنے باپ کی اہمیت و کردار میں تبدیلی کے منصوبے کے متعلق گفتگو کر سکیں۔ اس ضمن میں آپ کے دفتر میں موجود ایک قابل اعتماد اور وفادار دوست قابل ترجیح ہو سکتا ہے۔ آپ کے مددگار اور معاون کو یہ علم ہونا چاہیے کہ آپ کے مقاصد و اہداف کیا ہیں اور آپ انہیں کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔ مدد اور معاونت پر مبنی نظام اس لحاظ سے آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی ذمہ داریوں کے حوالے سے اپنے آپ کو جواب دہ محسوس کرتے ہیں اور آپ حوصلہ و ہمت پاتے ہیں۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ اپنی مشکلات پر قابو پانے کے لیے آپ کو زیادہ مدد اور تعاون کی ضرورت ہے تو پھر ایک ماہر نفسیات کی خدمات حاصل کیجئے۔

7- اپنی کامیابی کا تعین کیجئے اور اس کامیابی کو حاصل کرنے کے لیے اپنے

اہداف و مقاصد مقرر کیجئے

اگر آپ کو یہ علم ہے کہ آپ تبدیلی لارہے ہیں یا کامیابی کی طرف پیش رفت کر رہے ہیں اور اگر آپ کے پاس اپنی اس کامیابی کے تعین کا کوئی پیمانہ نہیں ہے تو آپ اپنے آپ کو جواب دہ کیسے ٹھہرا سکتے ہیں؟ اپنے اہداف و مقاصد کے لیے ایک تجرباتی نظام الاوقات مقرر کیجئے اور جس حد تک ممکن ہو سکے اس پر سختی سے کاربند ہوں۔ آپ کے مددگار اور معاون کو آپ کے اس آلہ پیمائش کے متعلق علم ہونا چاہیے۔ مثال کے طور پر آپ اس امر کا حساب رکھ سکتے ہیں کہ آپ ایک ہفتے میں کتنی بار غصے اور ناراضگی کا شکار ہوتے ہیں۔ اور پھر آئندہ دو ہفتے کے دوران اسے 50 فیصد تک کم کرنے کی کوشش کیجئے۔ شاید آپ اپنے قریبی دوست / دوستوں کے ساتھ مل کر اپنی رفتار ترقی کا دو ماہ تک جائزہ لیں اور پھر اپنے اس دوست / دوستوں سے معلومات حاصل کیجئے۔ آپ اپنے / اپنی شریک حیات سے ہر وقت اس ترقی اور تبدیلی کے ضمن میں گہری نظر رکھنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ جو لوگ ہمارے ساتھ رہتے ہیں اور ہماری مدد کرنا چاہتے ہیں وہ اس تمام معاملے کو دیکھنا چاہتے ہیں خواہ ہم اسے پسند کریں یا نہ کریں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو جلد ہی معلوم ہو جائے گا کہ آپ کے باپ کی اہمیت و کردار میں تبدیلی پر مبنی اندازِ فکر اور سوچ جیسا کہ آپ کے نئے تخلیق کردہ شعوری رویوں کے ذریعے معلوم ہو جاتا ہے آپ کی عادت میں ڈھل رہی ہے۔

اس امر کے متعلق آگہی کہ آپ اپنی کامیابی کو کس نظر سے دیکھتے ہیں اور اسے کیسے محسوس کرتے ہیں ایک ایسا فوری طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں ترقی کر سکتے ہیں۔ کامیابی کو دیکھنے اور اسے محسوس کرنے کے ضمن میں ہر شخص کا اپنا اپنا خیال اور نظریہ ہوتا ہے۔ اپنی کامیابی کو محض معاشی مفادات تک محدود نہ کیجئے۔ کامیابی بہت سے طریقوں کے ذریعے ارتقائی تعلقات کے مختلف واقعات و حالات اور اقسام کے باعث حاصل ہوتی ہے۔

خلاصہ

میں آپ کو اپنا ایک پسندیدہ قول سنانا چاہتا ہوں۔ اس کا کوئی متبادل نہیں:
مستقل مزاجی/ ثابت قدمی

”اس دنیا میں مستقل مزاجی/ ثابت قدمی کا کوئی متبادل نہیں ہے۔ حتیٰ کہ صلاحیت بھی ثابت قدمی/ مستقل مزاجی کی جگہ نہیں لے سکتی۔ اس دنیا میں صلاحیت رکھنے کے باوجود نا کام افراد سے زیادہ عام چیز کوئی نہیں ہے، غیر معمولی ذہانت بھی نہیں۔ انعام و اکرام سے محروم ایک غیر معمولی ذہین شخص، تقریباً ایک کہاوت اور ضرب المثل کی حیثیت رکھتا ہے، تعلیم بھی اس کا متبادل نہیں ہے۔ یہ دنیا تعلیم یافتہ، غفلت شعاروں سے بھری پڑی ہے، اس دنیا میں صرف ثابت قدمی/ مستقل مزاجی اور پختہ عزم و ارادے کا ہی راج ہے۔“ (کیلون کولج)

کیلون کولج (Calvin Coolidge) کا یہ شاندار قول نہایت ہی انمول، ابدی، ہمہ گیر اور نہایت ہی سچا ہے۔ آپ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں کوئی ایسا کام نہیں کر سکتے جس کے لیے ثابت قدمی/ مستقل مزاجی اور پختہ عزم و ارادہ درکار نہ ہو۔ آپ کے تبدیل شدہ باپ کی اہمیت اور کردار کے ستونوں کی یہ دونوں خوبیاں بعض اوقات بنیادی حیثیت رکھتی ہیں اور بعض اوقات سطحی حیثیت رکھتی ہیں۔ آپ کی تعلیم، صلاحیتوں، خوبیوں، متوقع خدشات یا باپ اور بچے کے درمیان تکلیف دہ تعلقات سے قطع نظر، کامیابی صرف اور صرف ثابت قدمی اور مستقل مزاجی ہی کے ذریعے ممکن ہے۔ دنیا کا یہ نظام ثابت قدمی اور مستقل مزاجی کی ایک بہترین مثال ہے کیونکہ یہ دنیا تقریباً ایک ابدی دنیا ہے۔

میں سمجھتا ہوں کہ جو شخص کامیابی کے ضمن میں مندرجہ بالا سات اقدام اپنا لیتا ہے اور انہیں اپنے باپ کی اہمیت و کردار کے وسیع تناظر اور پختہ عزم و ارادے اور ثابت قدمی و مستقل مزاجی کے ساتھ شامل کر دیتا ہے، تو نہ صرف وہ اپنے مقاصد حاصل کر لے گا بلکہ دنیا میں اپنا مقام بھی بنا لے گا۔ اپنی پیشہ وارانہ ذاتی، تعلقاتی اور مالی زندگی میں پیش رفت کے حوالے سے بہت سے طریقے موجود ہیں، اور یہ سب طریقے، ثابت قدمی و مستقل مزاجی اور

پختہ عزم و ارادے سے مشروط اور مرہون منت ہیں۔ اگر آپ اپنی زندگی میں پیش رفت کرنے کے خواہاں نہ ہوتے تو آپ اس آخری صفحے کو نہ پڑھ رہے ہوتے۔ اب آپ کو ان مسائل و حالات کے ضمن میں گہرا ادراک حاصل ہو چکا ہے جن کے باعث آپ کی زندگی ناکامیوں کا شکار ہوئی اور یہ کہ ان پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے۔ میں آپ کو جو چیز نہیں دے سکتا، وہ ثابت قدمی و مستقل مزاجی ہے جو اس منصوبے کو جسے زندگی کہتے ہیں، کو مکمل کرنے کے لیے ضروری ہے۔ آپ کی ذات آپ کے اندر ہے اور صرف آپ ہی اپنی کامیابی کے لیے کوشش کر سکتے ہیں۔ آپ جو تبدیلیاں ہمیشہ سے چاہتے تھے انہیں عملی صورت میں ڈھالنے کے لیے آپ کے پاس تمام چابیاں، علم و معلومات، بصیرت اور حوصلہ و ہمت موجود ہے۔

اور پھر آخر میں آپ جو کچھ بھی کریں، درست اور صحیح کریں۔ ناکام شادی سے اجتناب کریں، ناکام کاروباری تعلق سے گریز کریں، ذاتی اختلاف سے بچیں، اپنے آپ کو دیوالیہ نہ ہونے دیں، کسی جرم کے حوالے سے گرفتار نہ ہوں، پیشہ وارانہ زندگی کے لحاظ سے ناکام انتخاب نہ کریں، ملازمت سے نہ نکالے جائیں۔ اب آپ کے پاس وقت ہے کہ اپنی زندگی میں کامیابیاں حاصل کریں۔ دنیا، اس قسم کے لوگوں سے بھری پڑی ہے جنہوں نے کامیابی کے لیے کوششیں ترک کر دی ہیں اور وہ نہایت ذہانت سے یہ استدلال پیش کرتے ہیں کہ آپ کو بھی یہی کچھ کرنا چاہیے۔ اگر آپ اپنے بہترین مفاد کے لیے کام نہیں کرتے تو پھر اس ضمن میں افسوس، معذرت اور پریشانی کے علاج کے لیے کوئی دوا میسر نہیں۔ میرا آپ کو مشورہ اور نصیحت ہے کہ اپنی زندگی پر نظر ثانی کریں اور پیش قدمی کا سفر جاری رکھیں۔ یاد رکھیں کہ عملی قدم کا کوئی مزید متبادل نہیں ہے۔ آپ کے پاس چابیاں ہیں، اگر ایک دفعہ آپ چابیاں اپنے ہاتھوں میں تھام لیتے ہیں تو اپنی مرضی اور خواہش کے مطابق تمام دروازے کھول سکتے ہیں۔

تخلیقات کی سیلف ہیلمپ بکس

کامیابی سے عظیم کامیابی کا سفر
اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے
اپنی سوچ کو بہتر بنائیں
گریٹ فارمولا
ڈیجیٹل عہد میں کاروبار
کامیاب مینجمنٹ
تھکنگ کورس
جنس کی سیاست
کامیاب اور دولت مند بنیں
خوف سے جرات تک
ایک سو سالہ صدی کے مینجمنٹ چینلز
دولت مند بننے کے آسان اور اچھوتے اصول
میٹنگ کے آداب
آپ کی شخصیت
امیر باپ غریب باپ
ذہنی دباؤ دکھ کے بغیر
ذاتی بحرانوں پر قابو پانے کا فن
انٹرویو میں کامیابی
اپنا گھر سنبھالنے
مسائل کی بنیادوں تک رسائی

مترجم ریاض محمود انجم
مارکس بلنگھم ڈونالڈ۔ او۔ کلفٹن
ایڈورڈ ڈی بوٹو/محمد اختر
مارک جوائز/پروفیسر زاہد راس
بل گیش/محمد عمران ساجد
جیک ویلچ/طاہر منصور فاروقی
ایڈورڈ ڈی بوٹو/قاضی ذوالفقار احمد
اینڈریا ڈوارکن/قاضی ذوالفقار احمد
نیولین ہل، ای، ہیرالڈ کیون/ظہیر احمد انجم
ڈاکٹر سوزی لنڈر پیلز/احسن بٹ
پیٹریف ڈر کر/محمد عامر عسکری
نیولین ہل/اعجاز احمد رانا
ایچ ایم ٹیلر/محمد ناصر عسکری
جیوفرے اے ڈیوڈلے/غفران الجلیلی
رابرٹ ٹی۔ کیوساکی/ڈاکٹر امان اللہ قریشی
ڈاکٹر ہینز سیلے/اعجاز احمد رانا
این قیصر شیئرمن/پروفیسر اعجاز احمد محمود
اے کے مترا/قاضی ذوالفقار احمد
میلیا ہل/طاہر منصور فاروقی
برائن ٹریسی/قاضی ذوالفقار احمد



تخلیقات: علی پلازا، چوک مزنگ اڈا، لاہور، فون 042-7238014

Email: takhleeqat@yahoo.com www.takhleeqat.com