

مدد طلب کرنے کا حوصلہ

بہت سے لوگ مدد مانگنے سے کتراتے ہیں، اس خوف سے کہ کہیں وہ کمزور یا دوسروں پر بوجھ معلوم نہ ہوں۔ نفسیاتی نقطہ نظر سے اس ہچکچاہٹ کی تین بنیادی وجوہات ہوتی ہیں: انا (Ego)، جہاں مدد مانگنا توہینِ نفس محسوس ہوتا ہے؛ دوسروں کا بے جا خیال، جہاں ہم دوسروں پر بوجھ بننے سے بچنے کے لیے خود کو غیر ضروری تکلیف میں مبتلا کر لیتے ہیں؛ اور دوسروں کے بارے میں مفروضے، یعنی یہ یقین کر لینا کہ وہ ہماری ضرورت کو پہلے سے ہی سمجھتے ہیں مگر یا تو مدد کرنے کے قابل نہیں یا مدد کرنا نہیں چاہتے۔ اخلاقی اور روحانی طور پر انسان ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں؛ محض انا کی خاطر مدد سے انکار 'تکبر' ہے، ضرورت سے زیادہ فکر مندی کی بنیاد پر اس سے بچنا خود کو ناحق اذیت دینے کے مترادف ہے، اور اپنی ضروریات کو واضح طور پر بیان نہ کرنا غلط فہمیوں کا باعث بنتا ہے۔ یہ تحریر بتاتی ہے کہ اس خاموشی کو توڑ کر سچائی کے ساتھ مدد کیسے مانگی جائے۔

ہم سچھے کیوں ہٹتے ہیں

حل تلاش کرنے سے پہلے ان وجوہات کو پہچاننا ضروری ہے جو ہمیں دوسروں سے رجوع کرنے سے روکتی ہیں۔ لوگ اکثر اس لیے سچھے نہیں ہٹتے کہ انہیں واقعی مدد کی ضرورت نہیں ہوتی، بلکہ اس کی وجہ وہ اندرونی رکاوٹیں ہوتی ہیں جو ان کی راہ میں حائل ہوتی ہیں:

- انا پر مبنی تامل (Egocentric reluctance): "میں تکلیف سہہ لوں گا لیکن کسی سے کہوں گا نہیں"۔ اس کا تعلق خود پسندی سے ہے۔

- دوسروں کا ضرورت سے زیادہ لحاظ: دوسروں کو شرمندگی یا مشکل سے بچانے کے لیے مدد کی درخواست سے گریز کرنا۔

- مفروضوں کا جال (Assumption trap): یہ گمان کر لینا کہ "میری حالت تو بالکل واضح ہے، اگر وہ مدد نہیں کر رہے تو اس کا مطلب ہے انہیں میری پروا ہی نہیں"۔

رسمی خاموشی: ساکھ بچانے کے لیے مدد سے گریز

جس طرح معذرت محض ایک رسم بن سکتی ہے، اسی طرح خاموشی بھی رسم ہو سکتی ہے۔ رسمی خاموشی (Ritualistic silence) سے مراد وہ کیفیت ہے جب انسان واقعی دوسروں کا لحاظ کرنے کے بجائے محض اپنی طاقت یا خود مختاری کا بھرم قائم رکھنے کے لیے مدد طلب کرنے سے کتراتا ہے۔

- مقصد دوسروں کی حدود کا احترام کرنا نہیں بلکہ اپنی انا کا تحفظ کرنا ہوتا ہے۔
- رویہ بظاہر صبر معلوم ہوتا ہے لیکن درحقیقت یہ صبر کے لبادے میں چھپا ہوا تکبر ہے: "میں اپنی کمزوری تسلیم کرنے کے بجائے خاموشی سے دکھ سہنے کو ترجیح دوں گا۔"

نتیجہ نقصان دہ ہوتا ہے: ضروریات ادھوری رہ جاتی ہیں، تعلقات میں ہمدردی کے مواقع ضائع ہو جاتے ہیں اور دلوں میں تلخی پیدا ہوتی ہے۔

مثال: ایک طالب علم اپنی اسائنمنٹ میں مشکل کا سامنا کر رہا ہے لیکن وہ اپنے استاد سے مدد لینے سے محض اس لیے انکار کر دیتا ہے کہ "اگر میں نے پوچھا تو میں کمزور لگوں گا۔" بظاہر یہ خود مختاری نظر آتی ہے، لیکن باطن میں یہ خود کو دوسروں کے سامنے بے بس ظاہر کرنے کا خوف ہے۔

ایک متوازن انداز

درست راستہ عاجزی کا ہے۔ ایک متوازن سوچ یہ ہے کہ مدد طلب کرنا انسان کی فطری ضرورت ہے، کوئی نقص نہیں۔ اپنی انا کی خاطر خاموش رہنے کے جال سے نکلنے کے لیے ہم درج ذیل طریقے اپنا سکتے ہیں:

- اپنی ضرورت کا اظہار تحمل اور احترام کے ساتھ کریں: "مجھے لگا شاید یہ بات واضح ہے، لیکن ممکن ہے آپ کو یہ لگا ہو کہ مجھے مدد مل چکی ہے۔ اگر کوئی آسانی سے میرا ساتھ دے سکے تو میں اس کا مشکور ہوں گا۔"

- دوسروں کو یقین دلائیں کہ انکار کی صورت میں دل میں کوئی میل نہیں آئے گا: "اگر آپ کے لیے ممکن نہیں تو کوئی بات نہیں؛ میں اس کا بالکل برا نہیں مانوں گا۔"

عملی مثالیں

یہ عملی مثالیں ظاہر کرتی ہیں کہ انکساری اپنا کر انسان کیسے عزتِ نفس برقرار رکھ سکتا ہے:

- دفتر میں: خاموشی سے دل ہی دل میں کڑھنے کے بجائے یہ کہیں، "اگر کسی کے پاس چند منٹ ہوں تو مجھے اس معاملے میں آپ کی رائے کی ضرورت ہے۔"

- گھر یلو زندگی: ایک ماں کہہ سکتی ہے، "اگر کوئی مصروف نہیں تو کیا کھانا لگانے میں کوئی میری مدد کر سکتا ہے؟"

محض انا کی خاطر مدد طلب نہ کرنا اتنا ہی بے فائدہ ہے جتنا کہ کھوکھلی معذرت کرنا۔ رسمی خاموشی مختصر مدت کے لیے انا کی تسکین تو کر سکتی ہے، لیکن یہ چیز اسے آگے بڑھنے اور دوسروں کے قریب آنے سے روکتی ہے۔ عاجزی کے ساتھ مدد مانگنا نہ صرف تعلقات کو مضبوط بناتا ہے بلکہ ہمیں باہمی انحصار (Interdependence) کے اس خدائی نظام سے ہم آہنگ کرتا ہے جو خالق کائنات نے انسانوں کے لیے بنایا ہے۔ ضرورت کے وقت دوسروں سے رجوع کرنا کمزوری نہیں بلکہ دانشمندی کی علامت ہے۔