

وہ آزادی جسے کوئی چھین نہیں سکتا

وکنر فرینکل (Viktor Frankl)، آسٹریا کے ایک ماہرِ اعصاب (Neurologist) اور ماہرِ نفسیات تھے جنہوں نے نازی قیدی کیمپوں (Concentration Camps) کی ہولناکیوں کا سامنا کیا۔ انہوں نے ایک لازوال حقیقت بیان کی: انسان سے سب کچھ چھینا جاسکتا ہے—صحت، دولت، رشتے، مال و اسباب—مگر ایک آزادی ہمیشہ باقی رہتی ہے: صورتِ حال پر اپنے جواب (response) کو منتخب کرنے کی آزادی۔

اس بصیرت کا تعلق کسی آرام دہ کرسی پر بیٹھ کر بنائی گئی فلسفیانہ سوچ سے نہیں تھا؛ یہ انتہائی سخت انسانی تجربات سے آشکار ہوئی۔ فرینکل نے تین سال حراستی کیمپوں میں گزارے، جہاں بھوک، ذلت، جبری مشقت اور موت کا خوف ہر وقت منڈلاتا رہتا تھا۔ وہ ہر صبح اس غیر یقینی کیفیت میں اٹھتے کہ آیا وہ آج کادان جی پائیں گے یا نہیں، اور ہر رات یہ جانے بغیر سوتے کہ وہ اگلی صبح کا سورج دیکھ سکیں گے یا نہیں۔ پھر بھی، موت کے ساتھ اس روزانہ کی جنگ کے درمیان، انہوں نے سیکھا کہ جب سب کچھ چھین لیا جائے، تب بھی ایک چیز ایسی تھی جسے ان کے قید کرنے والے ان سے نہیں چھین سکتے تھے—ان کی باطنی آزادی۔

مصائب کے لمحات میں آزادی کی دریافت

فرینکل نے نوٹ کیا کہ قیدی ایک جیسے وحشیانہ حالات پر مختلف ردِ عمل ظاہر کرتے تھے۔ کچھ مایوسی کا شکار ہو گئے، کچھ کے لہجے تلخ ہو گئے، جبکہ کچھ نے اپنا وقار اور ہمدردی قائم رکھی۔ فرق حالات میں نہیں تھا—جو سب کے لیے یکساں سخت تھے—بلکہ فرق اس بات میں تھا کہ انہوں نے مخصوص صورتِ حال پر کیسا جواب دیا۔ یہیں فرینکل کی دریافت نمایاں ہوتی ہے:

- آپ شاید اس پر قابو نہ پاسکیں کہ آپ کے ساتھ کیا ہوتا ہے۔

- آپ شاید اس بات کو کنٹرول نہ کرسکیں کہ دوسرے آپ کے ساتھ کیسا سلوک کرتے ہیں۔

- آپ بیماری، نقصان یا لیے کو کنٹرول نہیں کرسکتے۔

لیکن آپ ہمیشہ اس بات کو کنٹرول کرسکتے ہیں کہ آپ مخصوص صورتِ حال پر کیسا جواب دیتے ہیں۔

دو ایسے افراد کے بارے میں سوچیں جن کی نوکری اچانک ختم ہو جاتی ہے۔

- پہلا شخص مایوسی میں ڈوب جاتا ہے، دوسروں کو الزام دیتا ہے اور ناامیدی کی گہرائیوں میں چلا جاتا ہے۔

- دوسرا شخص وہی درد محسوس کرتا ہے مگر اسے زندگی کا دوبارہ جائزہ لینے، اپنی صلاحیتوں (skills) کو بہتر بنانے، یا کسی پرانے شوق کو پورا کرنے کا موقع سمجھتا ہے۔

واقعہ وہی ہے—نوکری کا جانا۔ مگر نتیجہ مختلف ہے کیونکہ مخصوص صورتِ حال پر کیسا جواب مختلف ہے۔

روزمرہ زندگی کے لیے چھوٹی مثالیں

یہ اصول صرف حراستی کیمپوں یا بڑے نقصانات جیسے انتہائی حالات تک محدود نہیں ہے۔ اس کا اطلاق ہماری روزمرہ زندگی پر بھی ہوتا ہے۔

- جب ٹریفک میں کوئی غلط طریقے سے ہماری گاڑی کے آگے آجائے، تو کیا ہم غصہ کرتے ہیں یا گہرا سانس لے کر آگے بڑھ جاتے ہیں؟

- جب خاندان کا کوئی فرد سختی سے بات کرے، تو کیا ہمیں فوراً بدلہ لینا چاہیے یا رک کر پرسکون انداز میں جواب دینا چاہیے؟

- جب منصوبے بکھر جائیں، تو کیا ہم اپنی بے بسی پر روتے رہیں یا اس ناکامی کو ایک سبق سمجھیں؟

ہر صورتِ حال میں، ہماری ذہنی صحت اور سکون کا انحصار اس بات پر زیادہ ہوتا ہے کہ ہم اس مخصوص صورتِ حال پر کیسا جواب دیتے ہیں، بہ نسبت اس کے کہ اصل میں ہوا کیا ہے۔

زادیہ نگاہ کی ایک مثال

ایک استاد نے کلاس میں پانی کا گلاس آدھا بھرا اور پوچھا، "آپ کو کیا نظر آرہا ہے؟" کچھ نے کہا، "آدھا خالی۔" کچھ نے کہا، "آدھا بھرا ہوا۔" استاد مسکرائے اور کہا، "دونوں صحیح ہیں۔ مگر یاد رکھیں، آپ جس زاویے کا انتخاب کرتے ہیں وہ نہ صرف آج آپ کے موڈ کا فیصلہ کرتا ہے بلکہ آپ کے آنے والے کل کو بھی طے کرتا ہے۔" فرینکل کا سبق بھی یہی ہے: ہم حقائق کو نہیں بدل سکتے، مگر ہم ہمیشہ یہ بدل سکتے ہیں کہ ہم انہیں کیسے دیکھتے ہیں اور ان مخصوص حالات میں کیسا جواب دیتے ہیں۔

یاد رکھیں

1. جواب طاقت ہے۔ یہ آزادی کا وہ واحد میدان ہے جس میں کوئی مداخلت نہیں کر سکتا۔
2. جواب ذمہ داری ہے۔ اس آزادی کے ساتھ جوابدہی بھی آتی ہے؛ ہم ہمیشہ حالات یا دوسروں کو الزام نہیں دے سکتے۔
3. جواب کردار بناتا ہے۔ ہر بار جب ہم مخصوص حالات کے مطابق اپنا جواب منتخب کرتے ہیں، ہم طے کر رہے ہوتے ہیں کہ ہمیں کیسا انسان بننا ہے۔

زندگی کے لیے سبق

دنیا ہم سے بہت کچھ چھین سکتی ہے۔ ہمیں بیماری، مسترد کیے جانے، ناکامی، یا شدید نا انصافی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ لیکن جب تک ہم زندہ ہیں، ہمارے اندر انتخاب کی مقدس گنجائش موجود ہے۔ وہ گنجائش — یعنی اپنا جواب منتخب کرنے کا اختیار — ہماری عزت، استقامت، اور مقصد کا سرچشمہ ہے۔ جیسا کہ فرینکل نے تاریک ترین لمحات میں سمجھا تھا: "وہ مجھ سے سب کچھ چھین سکتے ہیں، مگر میرا جواب منتخب کرنے کا اختیار نہیں چھین سکتے۔ یہ صرف اور صرف میرا ہی رہے گا۔"

غور و فکر کے لیے:

کسی حالیہ واقعے کو یاد کریں جہاں آپ نے جذباتی ہو کر (impulsively) جواب دیا ہو۔ اگر آپ ایک لمحہ رک کر سوچتے، تو آپ کیا مختلف جواب دے سکتے تھے؟ اس سے آپ کے اور دوسروں کے لیے نتیجہ کیسے بدل سکتا تھا؟