





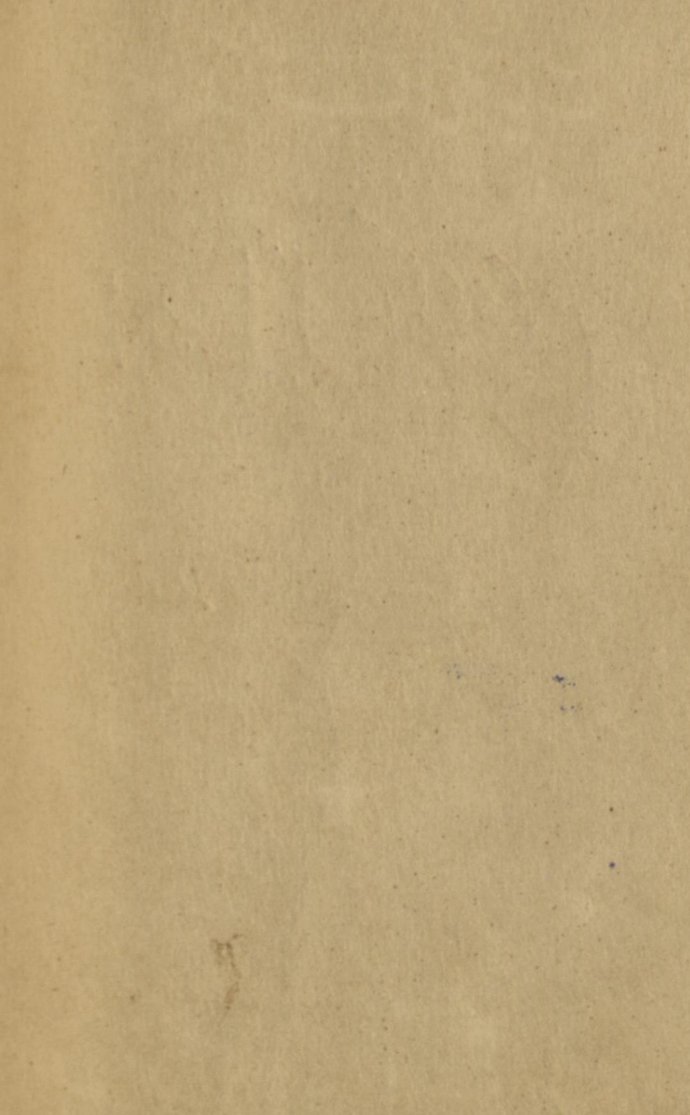
سلسلہ کتب عملی نفعیات

# احساس کمتری

(اس کی ماہیت اور علاج)

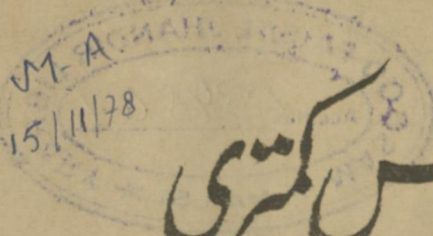


ٹریڈر ڈیاپی ، انارکلی لاہور





15/11/78



# احساسِ کتبی

(اس کی ماہیت اور علاج)

مصنف: ڈبلیو۔ جے۔ میکبرائڈ

مترجم: پروفیسر غلام محی الدین علوی ایم۔ اے

ناشر

سینڈروڈیک اکیڈمی الف انارکلی، لاہور

قیمت ایک روپیہ

جمہ حقون محفوظ

Prince



۱۹۵۹ء

: بار اول

~~کتاب~~

: قیمت

ایم۔ اے۔ خان

: طابع

سینٹر ڈبک ایجنسی

: ناشر

استقلال پریس لاہور

: مطبوعہ

SPORT BY



CHUGHTAI  
PUBLIC LIBRARY

# آپ

احساس کمتری کو نہ اپنائیں

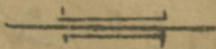
دیکھیں کہ آپ میں کونسی خرابی ہے

- ۱۔ کیا معمولی سی حرکت کے بعد آپ تھکن محسوس کرتے ہیں ؟
- ۲۔ کیا آپ میں خود اعتمادی اور ذاتی تحریک کا فقدان ہے ؟
- ۳۔ کیا آپ زودحسی اور خاص اعصابی طور و طریق کا شکار ہیں ؟
- ۴۔ کیا آپ صفر ہیں اور کمزور ارادہ کے مالک ہیں ؟
- ۵۔ کیا آپ اجنبیوں کی موجودگی میں شرمیلان کا اظہار کرتے ہیں ؟
- ۶۔ کیا آپ زندگی کی مشکلات سے متہ موڑتے ہیں ؟
- ۷۔ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہے ؟

ان تمام امور اور احساس کمتری کی دوسری

علامات کے اسباب اور علاج پر اس کتاب

میں بحث کی گئی ہے۔



مندرجہ ذیل کتابوں کا مطالعہ  
بھی بے حد مفید ہوگا

۱ - علم النفس - ۱-۲-۰

کیسے اور کس طرح آپ کی مدد کر سکتا ہے

۲ - فکر مندی - ۱-۲-۰

اس کے اسباب اور علاج

۳ - گہری نیند - ۱-۲-۰

اسے حاصل کرنے کے مجرب نسخے

سٹینڈرڈ بک ایجنسی ۱۷۲ الف انارکلی لاہور



# تعارف

احساسِ کمتری کی اصطلاح ہمارے عہد کے زبانِ زدِ خلق جملوں میں سے ایک جملہ کی حیثیت رکھتی ہے۔ اکثر اسے اس کے حقیقی معنوں کے واضح تصور کے بغیر استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن آزادانہ رنگ میں اس سے اُس فرد کے نقطہ نظر کا بیان مقصود ہوتا ہے جو مشیت ہونے کی بجائے منفی ہے جس نے زندگی کو تعمیر کی بجائے تخریب سے روشناس کیا ہے۔ اس نقطہ نظر سے ترکیب عام نفسیات بالکل صحیح ہے کیونکہ اس اصطلاح سے بالکل یہی مراد ہے۔ اس کے دائرہ عمل میں شخصیت کی وہ تمام علامات شامل ہیں جن سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ انسان کو اپنے متعلق یقینی طور پر کچھ معلوم نہیں۔ وہ نقص۔ کمی یا پست ہمتی کے احساس میں مبتلا ہے وائٹا کے ڈاکٹر فرائڈ نے جو اس اصطلاح کا موجد ہے اسے ان معنی جذبات کی تعریف میں استعمال کیا ہے جو جنسیاتی اعضا یا قوتوں کے خیالی یا قریب الوقوع نقص سے پیدا ہوتے ہیں۔

فرائڈ کا قول ہے کہ زندگی کی بنیاد جنسیات پر ہے۔ اس تجربہ سے وابستہ  
ناخوش گوار جذبہ اشہور میں دب جاتا ہے اور اس احساس کو قیام پذیر  
کر دیتا ہے جسے احساس کمتری کا نام دیا جاتا ہے۔

مگر فرائڈ کے ایک شاگرد ڈاکٹر ایڈلر نے ثابت کیا ہے کہ کمتری کے  
احساس کو انسانی پیدائش اور نشوونما کی حالتوں میں بڑا عمل دخل ہے  
یہ احساسات ان ہیبتکروں طریقوں سے بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ جن کا  
جنسیات سے کوئی تعلق نہیں۔ مثلاً ایک بھینگالڑکا اس احساس میں  
عیتلا ہو سکتا ہے جو اس کے جوانی کے زمانہ تک بھی قائم رہ سکتا ہے  
اگر اس کے ہم جماعت بیرحمی سے لے تنگ کرتے رہے۔ یہ لڑکا بڑا  
ہو کر اپنے ہم عمر لڑکوں سے دور دور رہے گا کیونکہ اپنے گذشتہ تجربہ کی  
ردشمنی میں وہ ان سے عیب جوئی اور نکتہ چینی کے سوا کسی چیز کی توقع  
نہیں رکھ سکتا۔ وہ تارک الدنیا یا وہ فرد جو اپنے اپنے جنس سے  
علیحدگی اختیار کر لیتا ہے۔ کسی مضر رساں تجربہ کے ذریعہ احساس  
کمتری کے بوجھ سے دب جاتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ وہ دوسروں سے  
تہا رہتا ہے۔ چنانچہ انفرادی نفسیات کی رُو سے ہر تجربہ جو انسان  
کو اس کی عزت نفس سے محروم کرنے کا رجحان رکھتا ہے اس احساس کمتری  
کے پیدا کرنے کا ذمہ دار ہے اور اسے ذہنی طور پر معاشرہ کا ایک



غیر صحت مند رکن بنا دیتا ہے۔

احساس کمتری کا بنیادی سبب خوف ہے۔ اگر کوئی انسان کسی

سخت گیر یا خراب تجربہ کے ذریعہ ڈر کی کیفیت پیدا کر لیتا ہے تو اس

کے نظریہ زندگی پر نفی کا رنگ غالب آجاتا ہے۔ دوسرے لفظوں

میں فرد بجائے اس کے کہ خود اعتمادی اور پختگی کو پائیہ تکمیل تک

پہنچانے کے لئے دتوق کے ساتھ آگے بڑھے وہ بچپن کے لادیا

اور تحفظ کی طرف لوٹنے کی کوشش کرے گا۔ اس بچپن کی حالت میں

نہ اسے کسی فیصلہ تک پہنچنا ہوتا تھا اور نہ کوئی ذمہ داری قبول کرنا

پڑتی تھی اور اب جب کہ خوف اس پر غالب آ گیا ہے وہ ذہنی طور

پر بچپن کے اسی تحفظ اور امن کی طرف لوٹتا ہے۔ کئی بالغوں کی طفلانہ

روش اور ہمارے عہد کی بچوں کی اسی کیفیت کی یہی توجیہ ہے۔

اس کیفیت میں مبتلا انسان بچپن کی آرام دہ حالت کی طرف لوٹنا

ہی نہیں چاہے گا بلکہ وقت پڑنے پر ڈگمگائے گا اور ڈانوا ڈول ہو

جائے گا۔ نصب العین یا مقصد کا عدم تعین اور عدم استحکام۔

اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ نہ ہونا۔ زندگی سے مکمل بیزاری جس

میں حقیقت سے انکجیت۔ قمار بازی۔ طغیبت کی طرف

گریز اور فرار شامل ہے ایسے انسان کی شخصیت کی تشکیل کی

نمایاں خصوصیتیں ہونگی۔

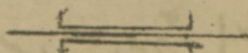
بخلاف اس کے اگر اس کیفیت میں بتلا انسان جا رہا نہ قسم کا ہے تو وہ اس احساس کا مقابلہ کرنے میں بڑی تعلق۔ تحکم۔ مبالغہ اور ان تمام خصائص کو استعمال کرنے کی کوشش کرے گا جو عرف عام میں ”شیخت“ کے نام سے مشہور ہیں۔ تعلق۔ مبالغہ۔ اور تلون اپنی خامی و کمی کے احساس کا اظہار ہیں۔

اس کتاب کے ابواب میں ہم نے توضیح کی خاطر احساس کمتری اور کمتری گروہ کا فرق بیان کیا ہے۔ یہ فرق حتی الامکان محض اختصار۔ موضوع کی خاطر سہولت کے پیش نظر جائز رکھا گیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بعض لوگ اس منفی جذبہ سے معمولی درجہ متاثر ہوتے ہیں۔ بعض ایسے ہیں جو زیادہ گہرے اور طویل تجربہ کے ذریعہ اس احساس کو اپنے فکر و عمل پر حاوی کر لیتے ہیں۔

اس ضمن میں یہ جاننا ضروری ہے کہ کمی یا خامی کا احساس عالمگیر ہے۔ کوئی اس کے بغیر نہیں۔ ہر شخص کبھی نہ کبھی اس سے دوچار ہوتا ہے۔ یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ کمی یا خامی کا احساس اعلیٰ مقاصد کی طرف ترغیب کا ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔ زندگی کے ہر شعبہ میں یہ ایک حقیقت صادقہ ہے۔ اگر ہم میں احساس کمتری نہ ہو تو ہم کوئی

زرقی نہیں کر سکتے اور نہ ہی مفسانہ دارکار ناموں کے لئے ہماری ستش  
شوق بھڑک سکتی ہے

مشکل اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ہم ہمت اور شوق سے  
عاری ہو کر ان احساسات کو اپنے اوپر حاوی اور غالب کر لیتے ہیں \*



# فہرست مضامین

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۱۵	تعارف .. .. .	۱
۱۱	احساس کمتری کا بنیادی اصول	۲
۲۸	احساس کمتری کے ادنیٰ خصائص	۳
۴۳	احساس کمتری کے بڑے خصائص	۴
۵۵	احساس کمتری کا تجزیہ اور اس کا علاج	۵



# احساس کمتری کا بنیادی اصول

اس حقیقت کا بیش از پیش اعتراف ہونے لگ گیا ہے کہ بچپن کے ذہنی تجربات کو فرد کے آئندہ چال چلن اور اس کی سیرت کی تعمیر میں بڑا دخل ہے۔ یہ کہنا صداقت سے خالی نہ ہوگا کہ بچپن کے ذہنی تجربات آئندہ زندگی میں صحت یا بیماری صحتِ عقل یا جنون کا ایک بڑی حد تک تعین کرتے ہیں۔

طقلویت کے ابتدائی سالوں میں بچہ اپنی زندگی کا سا نچہ تیار کر لیتا ہے۔ گہوارہ چھوڑنے سے پہلے انسان کے بننے یا بگڑنے کا کام ہو جاتا ہے۔ یہ ناقابل تردید حقیقت اس قانون کے تابع ہے کہ نقصا پیرا جھکنے کے ساتھ بڑھتا ہے۔ تم کو کا یہ قانون انسانی قلب و ذہن کے ساتھ بھی یہی تعلق رکھتا ہے۔ شیر خوارگی کے ابتدائی دنوں میں بچے کی جذباتی زندگی کی تشکیل ہوتی ہے۔ اسے یا ایک ذی شعور محبت کے ثبات یا ایک مشفقانہ محبت کے عدم ثبات کا احساس ہو جاتا

ہے۔ اسے پتہ چل جاتا ہے کہ ماحول مشفقانہ ہے یا معاندانہ۔ وہ جان لیتا ہے کہ بھیجنے چلانے سے وہ ماحول پر حاوی ہو سکتا ہے یا کوئی اس کی حرکت کو سمجھ کر اس پر قابو پا لیتا ہے۔ یہ تمام اور کئی اور امور ایک امٹ نقش کے ساتھ نعتیے اور سادہ دل پر مرسوم ہوتے رہتے ہیں جو بچپن۔ لڑکپن اور بلوغت تک قائم رہتا ہے۔ کمتری کا احساس جو ان انسان کی خاص حالت اور اس کی ابتدائی تربیت کی نوعیت سے پیدا ہوتا ہے۔ ایسے ہم ان حالات و واقعات کا ایک ایک کر کے جائزہ لیں کیونکہ جوانوں کے احساس کمتری کی بنیاد یہی واقعات ہیں۔

بے بسی اور محتاجی طفولیت کا خاصہ ہے۔ بچہ اپنی پیدائش اور وجود کے اعتبار سے توراہک۔ امن۔ حفاظت اور ہم نشینی کے لئے دوسروں کا محتاج ہے۔ اس حالت احتیاج میں اسے اپنی بے بسی کا احساس ہو جاتا ہے۔ وہ دیکھتا ہے کہ وہ خود اپنا کچھ نہیں کر سکتا۔ اس کی ہر ضرورت دوسرے پوری کرتے ہیں۔ اس لئے اس نقش پذیر دل میں اپنے محدود ذرائع اور دوسروں کی محتاجی کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔

بڑا ہونے میں بچے کو جو طویل وقت لگتا ہے اس سے محتاجی



کا یہ احساس بڑھ جاتا ہے۔ دوسری انواع کے مقابلہ میں انسان کے بچے کو غیر محتاج ہونے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ دوسری انواع کے بچے چند مہینوں کے اندر بلوغت کو پہنچ جاتے ہیں مثلاً چند مہینوں میں بلی کا بچہ یا پتہ اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کر لیتا ہے اور اپنی خوراک اور حفاظت کا خود انتظام کرنے لگتا ہے۔ بخلاف اس کے انسان کا بچہ کئی سالوں کے بعد اس قابل ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کا محتاج نہ رہے اور خود لکتھی ہو دوسرے لفظوں میں کئی جوان محتاج ہی رہتے ہیں جب تک اچھی خاصی عمر کے نہ ہو جائیں۔ قدرتاً اس کا یہ مطلب ہوا کہ دوسروں کے محتاج ہونے کا احساس جو اقتصادی اور معاشرتی کمتری کا احساس ہے ان کے تمام فکری اور جذباتی پس منظر پر چھا جاتا ہے۔

کئی ترقی پسند مصنفین کا کہنا ہے کہ ہماری جدید دنیا کی نصف بیماریاں اس وجہ سے ہیں کہ مرد اور عورتیں سن تیز کو نہیں پہنچیں ان میں ایسی از خود کوئی قدم اٹھانے کا بلکہ پیدا نہیں ہوا اور وہ ڈھوروں کی طرح مانکا جانا پسند کرتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم پر ڈکٹیٹر مسلط ہیں۔ ایک تاکام یا شکستہ بلوغت گویا زندگی اور اس کے مسائل کا طفلانہ نقطہ نظر سے اور معاشرتی

ذمہ داری سے گریز کا راستہ دکھاتی ہے۔ زندگی کا یہ طفلانہ نقطہ نظر روزانہ اخباروں کے سنسنی خیز عنوانات، سینما، ٹیلیوژن اور کھیل کے میدانوں کے روشن ستاروں کی پرستش اور آئے دن کی طلاقوں میں منظر عام پر آتا ہے جس سے جذباتی اور اخلاقی کمزوری کا پتہ چلتا ہے۔ معاشرتی ذمہ داری کا فقدان ڈکٹیٹروں کی اس کثیر تعداد میں متعکس ہونا ہے جو ہماری جدید دنیا کے اندر معرض وجود میں آئے ہیں جن کی وہیہ بیان کی جاتی ہے کہ لوگ جمہوری حکومت کو کام میں لانے میں ناکام رہے ہیں۔

مِنْ حَبِثِ الْقَوْمِ لِرَطْبِیْ - توپوں اور جگجگ جہازوں کے شوق سے ہمارے اندر طفلانہ خامی کے آثار پائے جاتے ہیں۔ بندوق تما کھانے رکھنے والے بچوں کی طرح لوگ ان توپوں کی جسامت، ان کی حیرت انگیز قوت اور ان کے ایک نشانہ میں ہزاروں لاکھوں کے پرچے اڑانے کے تصور سے خیالی تسکین اور فخر محسوس کرتے ہیں۔ جدید انسان کے ہلکے کھلونوں کی شہادت اذوت کے نشہ میں اُس انسانی المیہ کو کیسے بھلا دیا جاتا ہے جو ان زخم خوردہ جسموں کی صورت میں ظہور پذیر ہے۔ مگر جب دنیا اپنے سن تیز کو پہنچے گی تو اسے حیرت انگیز مشین کی نسبت انسانی

المیہ کا زیادہ پاس ہوگا۔

بچپن کا طویل دور ہی تنہا احساس کمتری یعنی دوسروں کی  
 محتاجی کا باعث نہیں ہے بلکہ بچے کی تربیت کی نوعیت بھی  
 اس پہلو میں بڑی اثر انداز ہوتی ہے۔ تین قسم کے بچے حاصل ہو  
 سکتے ہیں۔ ان میں سرفہرست وہ لڑکا ہے جس میں کوئی جسمانی  
 نقص ہو۔ جسمانی نقص کی ترکیب جسم کی کسی ایسی قابل ذکر حالت  
 کو ظاہر کرنے کے لئے استعمال کی گئی ہے جو عام حالت سے مختلف  
 معلوم ہوتی ہو۔ جسمانی نقص میں کئی قسم کی باتیں شامل ہیں۔ ایک  
 حسین و جمیل لڑکی کے چہرہ کے تل سے لے کر ایک ٹوٹے پھوٹے  
 جسم اور اعضا کی بدقرینہ ساخت تک۔ جسمانی نقص کی ان دو  
 انتہائی صورتوں کے درمیان والے تمام ممکن جسمانی عجیب اور  
 اور بگاڑ ایسے اسباب ہیں جو کمتری کے احساس کو جنم دیتے ہیں۔  
 ڈاکٹر ولف نے ایسے بڑے بڑے اسباب کی مندرجہ ذیل  
 فہرست تیار کی ہے۔ غیر معمولی قسم کا موٹاپا یا لاغرگی۔ ایک  
 عجیب و غریب قسم کی ناک۔ پیدائشی نشانات۔ سرخ یا  
 بھوراہن جسم پر بالوں کی فراوانی۔ آنکھوں کے رنگ کا اختلاف



اگے نکلے ہوئے دانت۔ چیری ہوئی یا دھسی ہوئی ٹھوڑی۔ حد سے زیادہ موٹی گردن۔ گرے ہوئے شانے پھیلی ہوئی چھاتیاں یا ان کی جسامت کا اختلاف۔ موٹی کمر۔ چوڑے یا پرلے درجے کے تنگ کولے۔ زیادہ لمبی یا زیادہ چھوٹی ٹانگیں۔ بہت بڑے یا بہت چھوٹے پاؤں۔ گنجا پن۔ چہرے کی جھجھکیاں۔ مردوں کے عورت نما جسم اور عورتوں کے مرد نما جسم۔ یہ اور اسی قسم کے دوسرے جسمانی اختلافات احساس کمتری کی بنیاد بن سکتے ہیں جس سے مردم بیزاری۔ تنہائی پسندی اور خوف کی کیفیت طبعی اہمیت کے لحاظ سے نہیں بلکہ معاشری اعتبار سے پیدا ہو جاتی ہے۔

جسمانی طور سے کمزور بچہ عام طور پر اپنے سے زیادہ طاقتور ساتھیوں کا تختہ ریشق بن جاتا ہے جس کی صرف یہی ایک وجہ ہے کہ وہ اپنی حفاظت کرنے میں بے بس ہوتا ہے۔ وہ اپنے مجروح احساسات کے ساتھ ہی کچھ کر سکتا ہے کہ غصے کو پی جائے۔ اپنی ذلت کے احساس سے متعلقہ جذبہ کو روکنے ہی سے اس کی آئندہ ذہنی تکالیف کے رونما ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے اس مجروح احساس کو دل سے نکالنا چاہئے

اگر ایسا نہیں ہوگا تو یہ لاشعور میں سما جائیگا اور دبی ہوئی چنگاری  
کی طرح قلب و ذہن کو آذیت دیتا رہے گا

جب ہم یہ کہتے ہیں کہ بجز روح احساس کو دل سے نکالنا چاہیے  
تو اس سے ہمارا مطلب یہ ہے کہ ایسے بچے کی نفسیاتی نجات  
کے سلسلہ میں کسی ذمی شعور بالغ انسان مثلاً استاد والد  
یا دوست سے مشورہ کرنا قرین دانش ہوگا رطاق تو رنجھے  
مقابلہ میں ڈٹ کر کھڑے ہو جانے سے عام طور پر اس  
احساس کو دل سے نکال دیتے ہیں۔

ایک کالج کے ایک پروفیسر نے جو تجزیہ کیا اس سے  
معلوم ہوا کہ اس کے احساس کمتری کی ابتداء اس وقت  
سے ہوئی جب اس نے محسوس کیا کہ وہ دوسرے لڑکوں سے  
اس قدر زیادہ لمبا ہے کہ لڑکوں کے ہجوم میں اسے دیکھ لینا  
زیادہ آسان تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ جماعت میں جب کوئی  
شرارت ہوتی تو انضباطی کارروائی کے لئے اسے آگے دھریا  
جاتا۔ کالج کے ایک طالب علم نے جب تجزیہ کیا تو اسے  
اپنے احساس کمتری کا سراغ اس وقت سے ملا جب سے  
اس نے یہ محسوس کرنا شروع کیا تھا کہ وہ غیر معمولی طور

پر کوٹاہ قامت ہے۔ اپنے ہم جماعتوں اور کھیل گود کی سرگرمیوں کے متعلق اس کے نقطہ نظر میں بڑی تبدیلی واقع ہوئی اور یہ نقطہ نظر اس کے اپنے لئے کوئی پیشہ اختیار کرنے پر بھی اثر انداز ہوا۔

دوسری وجہ پگڑے بوسے کجی کی انتہائی بُری حالت ہے۔ یہ بات اچنبہ معلوم ہوگی لیکن جدید معاشرہ کی المٹاک حقیقتوں میں سے یہ ایک حقیقت ہے۔ خود اعتمادی اور جرات مندی بیسویں صدی کا ایک اہم تقاضا ہے۔ ان خوبیوں کے بغیر جدید دنیا کی دعوت مبارزت کا خاطر خواہ جواب نہیں دیا جاسکتا۔ مگر خود اعتمادی اور جرات مندی کے یہی اوصاف ہیں جن کی تربیت سے بگڑا ہوا بچہ محروم رہتا ہے۔ بچپن سے وہ یہی دیکھتا چلا آتا ہے کہ اسے لاد پیار سے رکھا جاتا ہے۔ اپنے گھر میں وہ بادشاہ۔ صدر اور ڈکٹیٹر سبھی کچھ ہے۔ مشکلات۔ مقابلہ۔ جفاکشی۔ تنہائی کا اسے کبھی تجربہ ہی نہیں ہوا جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جب باقی طور پر وہ ان مشکلات کا مقابلہ کرنے سے قاصر ہوتا ہے اور ان کے پیش آنے پر وہ ان کا سامنا نہیں کر سکتا۔

اس صداقت کی تائید میں دو مثالیں کافی ہونگی۔ پہلی مثال گھر میں دوسرے بچے کی پیدائش کی ہے۔ ایسے گھر میں جہاں



پہلے بچے کو بڑے لاڈ پیار سے بالائیگا ہو دوسرے بچے کا آجانا سنگین  
 قسم کے نفسیاتی خطروں کا حامل ہے۔ اگر پہلے بچے کو بڑی حکمت  
 سے اس حادثہ کے لئے تیار نہ کیا جائے تو اسے بڑا ذہنی صدمہ ہوگا  
 دوران تربیت میں یہ یقین دلائے جانے کے بعد کہ گھر میں وہی سب  
 سے اعلیٰ ہے اب اسے ایسے ہمسر کا مقابلہ کرنا پڑ جاتا ہے جو  
 نہ صرف اس کے تخت کا دشمن ہو جاتا ہے بلکہ خود تخت پر بیٹھ  
 جاتا ہے۔ تجربہ سے اسے معلوم ہو جاتا ہے کہ اب وہ ایک ماتحت  
 درجہ میں ہے اور تخت سے اتر گیا ہے۔

پہلا بچہ یہ سمجھنے سے قاصر ہوتا ہے کہ اسے نئی صورت حال  
 میں کیا کرنا چاہئے اور وہ خود بخود اپنی مایوسی کے جذبہ کو دبا دیتا  
 ہے۔ ایسا بچہ کبھی بستر پر پیشاب کرنے لگتا ہے کبھی رُک  
 رُک کر باتیں کرنے لگتا ہے اور کبھی توجہ مبذول کرنے لئے راتوں  
 کو ڈر کر اٹھ بیٹھتا ہے۔ لیکن یہ اس کا ایک عارضی حربہ ہوتا ہے  
 اور اس سے اسے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔ سمجھنے کی یہ تدریل اور ضبط  
 احساس دو ایسے امور ہیں جو آئندہ زندگی میں ذہنی کوفت کا ایک  
 بڑا سبب ہوتے ہیں۔

دوسری مثال وہ ہے جب بگڑے ہوئے بچے کو جوان ہو کر

دنیا کے دھندوں میں پڑنا پڑتا ہے۔ اگر جوان ہونے پر قسمت اس کا  
 ساتھ دے تو اسے روزی کمانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔ ایسی  
 صورت میں اسے کسی نفسیاتی مشکل کا سامنا نہیں ہوگا۔ دوسری  
 صورتوں میں بگڑا ہوا بچہ کسی آسان پیشہ کو اختیار کرے گا یا کسی  
 محفوظ کاروبار میں پڑے گا۔ اگر اس قسم کا بچہ رعایت اور توجیح  
 کا مطالبہ کرے جیسا کہ وہ عام طور پر کرتا ہے تو معلوم ہو جائیگا  
 کہ وہ بگڑا ہوا ہے۔ ایسے بچے یہ توقع رکھتے ہیں کہ جوانی میں بھی ان  
 کا ماحول ایسا ہی مشفقانہ اور لاڈ پیار کا ہو جیسا کہ بچپن میں تھا۔  
 اگر یہ چیز انہیں میسر نہ آئے تو وہ خیال کرتے ہیں کہ ہر آدمی انہیں  
 نفرت کی نظر سے دیکھتا ہے۔

لیکن جب بد قسمتی سے کسی بگڑے ہوئے بچے کو ماسوائے اپنی  
 ہمت اور کوشش کے کسی دوسرے کی مدد سے اپنا راستہ خود بنانا  
 پڑے تو وہ مایوسی اور کم ہمتی کی طاقتوں کے آگے ہتھیار ڈال دیتا  
 ہے۔ اسے معلوم ہو جاتا ہے کہ اسے ایسی دنیا کے لئے جس میں  
 مقابلہ اور کس پرسی کی کیفیت پائی جاتی ہے تیار نہیں کیا گیا اور  
 چونکہ وہ اپنے پاؤں پر کھڑا نہیں ہو سکتا اور اپنی راہ نہیں بنا سکتا  
 وہ سب کچھ ترک کر دیتا ہے۔ خود اعتمادی اور آزاد روی کے

حاصل کرنے کی کئی ناکام کوششوں کے بعد وہ اپنے آپ کو ان شکست خوردہ لوگوں کی ناخوش جماعت کا ایک فرد پاتا ہے جو ہمارے شہروں کا معاشرتی مسد کھڑا کر دیتے ہیں۔ مثلاً معاشرہ میں مفت پلٹنے والے ڈاکو۔ قمار باز۔ کھٹنے۔ زندگیوں۔ نشہ باز اور عادی شرابخوار۔ یہ زندگی گزارنے کی آسان راہیں ہیں۔ مایوس اور شکست خوردہ لوگ محنت طلب اور مشکل کاموں سے جن میں مردانہ پن کی اخلاقی قوت درکار ہوتی ہے گریز کر کے ان راہوں میں پناہ لیتے ہیں۔ شہری زندگی کا رطب و یابس ان بد قسمت اچھے مردوں اور عورتوں پر مشتمل ہوتا ہے جو غلط یا بُری تربیت سے زندگی کے محاذ جنگ سے دامن بچا کر بھاگتے ہیں۔

حال ہی میں اس کتاب کے مصنف نے خاص لندن میں ایک سیاسی تقریر باز کو جو بظاہر خوب توانا اور تندرست تھا یہ کہتے ہوئے سنا: "جب وہ بچہ تھا سب اسے چاہتے تھے لیکن اب جبکہ وہ جوان ہو گیا ہے کوئی اس کے پاس بھی نہیں آتا۔" وہ اپنی روزی زر گھسیٹ طریقوں سے کماتا تھا اگر وہ اتنی ہی ہمت اور زور تعمیری مقاصد میں صرف کرتا تو وہ روٹی بھی کمالیتا اور دوست بھی بنا لیتا مگر وہ دل شکستہ ہو چکا

تھا اور جیسا کہ اس کی تمکایت سے معلوم ہوتا ہے اس کی یہی خواہش تھی کہ جوانی کی خود اعتمادی اور توانائی کی بجائے اس کی بچپن کی محتاجی اور آسائش عود کر آئے جس طرح حور ت خانہ کا پودا شمالی منطوق کی تیخ ہو گا اور برداشت نہیں کر سکتا اسی طرح لاڈ پیار سے پلا بچہ ایک مکمل اور بہت آزما معاشرہ کے شدید تقاضوں کی تاب نہیں لاسکتا

احساس کمتری کی ایک اور وجہ وہ سلوک ہے جو نفرت زدہ اور بے ضرورت بچے سے روا رکھا جاتا ہے۔ روزمرہ کی زندگی پر معمولی سی نظر ڈالنے یا روزانہ اخباروں کے پڑھنے سے یہ حقیقت ظہر من الشمس ہے کہ بچے نفرت کا شکار بھی ہیں اور بے ضرورت بھی۔ یہ امر بھی واضح ہے کہ اچھی سے اچھی تہذیب کو انسدادیہ رجحان اطفال کی سوسائٹی درکار ہے۔

نفرت زدہ اور بے ضرورت ہونے کا المیہ سزا کی جسمانی اذیت سے کہیں زیادہ قلب و روح کو نقصان پہنچاتا ہے۔ وہ بچے جو ایسے ماحول میں پرورش پائیں اور جو اس قسم کے سزا کا شکار ہوں ان کا زاویہ نگاہ ایسا مفلوج ہو جاتا ہے کہ وہ معاشرہ کے دشمن ہو جاتے ہیں۔ نفرت ہمیشہ سے سماج دشمن



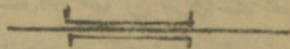
رہی ہے۔ محبت زندگی کا بندھن ہے اور انسانی رفاقت کا ایک  
 ابدی چشمہ۔ جس نچے کو یہ احساس ڈلایا گیا ہو کہ اسے سب نفرت  
 سے دیکھتے ہیں یا اس کی معاشرہ کو ضرورت نہیں اس کا ایمان ہو  
 جاتا ہے کہ اس کے ہم جنس اس کے دشمن ہیں اور معاشرہ میں اس  
 کے لئے کوئی جگہ نہیں۔ اس قسم کا عقیدہ اور احساس باغیوں۔  
 مجرموں اور نفرت خوروں کی پرورش گاہ ہے۔

مگر تمام سخت گیر تجربات یہی نتائج پیدا کرتے ہیں۔ ہو سکتا  
 ہے کہ ایک ہوشیار بچہ اپنے ہم جماعتوں کے حسد کا شکار ہو اور  
 وقت گزرنے پر ان کی رفاقت اور تعاون سے محرومی نچے میں احساس  
 کمتری پیدا کر دے۔ یہ بچہ اگرچہ نفرت زدہ ہے اور نہ بے ضرورت  
 وہ عیب داری کی بے عزتی کو محسوس کرتا ہے۔ لیکن عورت نفس اور  
 اپنی ناست کو در سرفل سے چھپانے کی خاطر وہ اپنے جذبہ کو دبائے  
 رکھتا ہے۔ اسی طرح ایک بچہ ضرورت سے زیادہ قسم کی سخت مذہبی  
 تربیت سے دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔ گھر کے اندر۔ بدرستہ میں  
 یا سوسائٹی میں پیش آنے والے تمام جذبات کش تجربات خواہ  
 ان کی وجہ کچھ ہی ہو شخصیت کو بگاڑنے اور باطل کر دینے کا رجحان  
 رکھتے ہیں جس کی تنہا وجہ یہ ہے کہ اس جذبہ کو جسے تعمیر شخصیت

غور و تفسیر کو ذرا سا صدمہ پہنچنے سے اس کے دلی جذبات ایک ناقابل حد تک مجروح ہو جائیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر وہ شخص جو اخلاقاً گرا ہوا نہیں ہے کسی نہ کسی قسم کی فضیلت کے حصول کی کوشش کرتا ہے اور جب کوئی محبوب عنصر یا کمزوری خواہ مخواہ دخل انداز ہوتی ہے تو وہ سخت بے عزتی محسوس کرنا ہے۔ بخلاف اس کے وہ شخص جس نے مذہبی ماحول میں پرورش پائی ہو اگر وہ ترقیب و تخریب کے لمحات میں گمراہ ہو جاتا ہے تو اس کی ضمیر گناہ آلود ہو جاتی ہے جس سے اس کے دل میں اپنی کمزوری کے احساسات پیدا ہوتے رہتے ہیں اور اسے پریشان کرتے ہیں۔ ایک مذہبی آدمی کا یہ احساس اس قدر عالمگیر اور مؤثر ہوتا ہے کہ بعض ماہر نفسیات مذہب کو معاشرہ کے اسباب و ہرشت میں سے ایک تصور کرتے ہیں۔ یہ رائے ایسی ہی معلوم ہوتی ہے۔ جیسے گاڑی کو گھوڑے کے آگے بوت دیا جائے۔ اگر ہم مذہب کو خیر یا د بھی کہہ دیں پھر بھی ہمیں مذہب کی بنیادی حقیقتوں سے نبٹنا ہے مثلاً ضمیر۔ حق گوئی۔ اور اپنے ہم جنسوں کے ساتھ صحت مند انسانی رشتہ قائم رکھنے کی آرزو۔ اس اندرونی خلفشار اور بے چینی



کہا حل یہ نہیں ہے کہ مذہب کو ماضی کی داستان بنایا جائے  
بلکہ یہ کہ مذہب کی آواز پر صحیح معنوں میں لٹیکہ کہا  
جائے :



# ۲۔ احساسِ کمتری کے ادنیٰ خصائص

سہولت کے لئے ہم احساسِ کمتری کے خصائص کو دو حصوں میں تقسیم کرتے ہیں یعنی چھوٹے اور بڑے۔

- اس فرق کی مزید وضاحت کی غرض سے ہم کہہ سکتے ہیں کہ عام طور پر ادنیٰ علامتیں بچپن کی تربیت کے غلط طریقوں کا نتیجہ ہوتی ہیں اور اعلیٰ کسی خاص بڑے یا سخت گیر تجربہ کار۔
- چھوٹے خصائص کو ہم ذیل کے حصوں میں یکجا درج کرتے

ہیں :-

۱۔ بے قرار عمل جو کسی یا معنی غرض کے لئے نہ ہو۔

۲۔ جماعت سے جھینپ اور دوسروں سے الگ تھداگ ہونا۔

۳۔ نمایاں زُرد حسی اور کسرِ نفسی۔

۴۔ سطحیت

۵۔ کم سخنی کے طویل لمحات جن کے ساتھ پُرگوئی کے لمحات بھی ہوں۔

۶۔ ایک خشک مزاجوں کا سا خردہ گیرانہ طرزِ عمل۔

بے قرار عمل سے ہمیشہ یہ ظاہر ہوتا ہے کہ فرد یہ محسوس کرتا ہے کہ اسے کچھ اور زیادہ کام کرتے رہنا چاہئے۔

اگر وہ یہ محسوس نہ کرے کہ اسے ابھی اور زیادہ کام کرنا ہے تو وہ بے قرار نہیں ہوگا۔ تمام قسم کا بے مقصد عمل۔ تجربہ اور تگ و دو اس بنیادی صداقت کے منظر ہیں۔ بنیادی کی بھی یہی حقیقت ہے۔ اگر اس آدمی کے دل کو جو بنیادی کام ریاض ہو، قرار نصیب ہو جائے تو اسے نیند آجائیگی۔ لیکن اس کے عدم تحفظ کا تحت الشعوری احساس اسے دن پارات میں قرار نہیں پکڑنے دے گا۔

یہ بے قراری ایک پوشیدہ خوف سے جنم لیتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ فرد یہ محسوس کرتا ہو کہ وہ کاروبار میں اپنے پیشہ ورانہ کام میں یا اپنے امکانات ترقی میں ناکامی کا منہ دیکھے گا۔ علاوہ ازیں ہو سکتا ہے کہ تحت الشعور میں صحت کے متعلق کوئی خوف یا دو سنتوں کا کوئی غم فکر ہو۔ کسی قصور وغیرہ کے معلوم ہو جانے کا خوف بھی بے قراری کا باعث ہو سکتا ہے بنیادی وجہ کچھ ہی ہو جکتیں اس چوہے کی حرکتوں کے مشابہ ہونگی جو پنجرے میں پھنسا ہو۔ اس حالت سے خوف کا واضح

احساس ظاہر ہوتا ہے۔ جب ہم اپنے گھر کے اندر اپنے ماحول میں ہوں تو ہمارے دلوں میں کسی قسم کے بوجھ یا بے قراری یا بے مقصد تنگ و دو کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ جہاں اس قسم کی علامتیں پائی جائیں ان سے ظاہر ہوتا ہے کہ فرد کو نفسیاتی طور پر کسی عیب یا کسی بیماری کا اندیشہ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ اندیشہ کسی عنقریب واقع ہونے والی بات کے متعلق نہ ہو۔ یہ تحریک کسی ایسے گذشتہ تجربہ کی وجہ سے پیدا ہوئی ہو جسے شعوری ذہن قطعی طور پر بھلا چکا ہو۔ چونکہ گزشتہ تجربہ سے وابستہ خوف پوری طرح دل سے نہیں نکلا۔ یہی وجہ ہے کہ ہم میں اندیشہ۔ فکر۔ بے چواری۔ بے مقصد تنگ و دو وغیرہ کی علامتیں پائی جاتی ہیں۔ احساس کمتری کی وجہ سے دوسرے تمام خصائص کے متعلق یہ صورتِ حالات صداقت پر مبنی ہے۔

معاشرتی جھینپ اور اس سے وابستہ علامات مثلاً شرمیلہ پن حجاب وغیرہ احساس کمتری کی ایک اور خصوصیت ہے۔ یہ بے چواری یا جوانی کے تجربہ کے ذریعہ نفرت کئے جانے یا بے ضرورت تصور کئے جانے کے واضح احساس کا نتیجہ ہے۔

معاشرتی جھینپ اور دوسروں سے الگ تنہاگ رہنے کی



اور کوئی حقیقت نہیں ہے۔ کسی نہ کسی موقع پر فرد کو دھنکارا گیا ہے یا معاشرتی طور پر اسے ملامت کا ٹٹا نہ بنایا گیا ہے اس طرز سلوک نے خود اعتمادی کو متزلزل کر دیا ہے جس سے دوسروں اور خاص کر اجنبیوں کی موجودگی میں اسے خود شعوری کا احساس ہونے لگا ہے۔ جب دوسروں کی زلف قدم آگے بڑھانا ناممکن یا مشکل ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ باطنی دوستوں یا اہل بیتوں کا ایسا تجربہ ہوا ہے جس سے جذباتی گھٹن کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اور یہ کیفیت اب آگے بڑھ کر ملنے کے معاملہ میں احساس کمتری اور جھجک کی شکل میں ابھر آتی ہے

معاشرتی جھینپ کے ساتھ نمایاں زود حسی اور کسر نفسی کا گہرا تعلق ہے۔ لیکن انسان بے بضاعتی کے متعلق کیوں زود حس اور خود آگاہ ہو؟ اپنے متعلق ایسا محسوس کرنے سے پہلے وہ یا تو کسی تصور کے گہرے احساس میں مبتلا رہا ہوگا یا اسے کوئی ایسا تجربہ ہوا ہوگا جس میں نفرت، تحقیر، ملامت، معاشرتی مقاطعہ کا بڑا عمل دخل رہا ہو۔ یہ احساس کا پس منظر ہے۔ جب لاشعور میں کسر نفسی کی جذباتی کیفیت سما جائیگی تو فرد دوسروں کے ساتھ اپنے تمام میل جول میں اور اپنی ذات کے

متعلق اپنی رائے میں اس کا اظہار کریگا۔

مرد کے اندر تقریر۔ لباس۔ پاپوش۔ خوراک وغیرہ اور دوسروں سے متعلقہ رائے سے زودحسی کی کیفیت پیدا ہو جائیگی اور عورت میں کس قسم کے موڑے اسے پہننے چاہئیں۔ بالوں اور ہاتھوں وغیرہ کو کس طرح آراستہ کرنا چاہئے اور اپنی جنس کو حقیر سمجھنے اور ان میں بین میخ نکالنے کے مبالغہ آمیز رجحان کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ ہر چیز بُری ہے یا جیسی اچھی ہوتی چاہئے ویسی نہیں ہے۔ یہ طرز عمل ذاتی احساس کمتری کے ازالہ کی حیثیت رکھتا ہے۔

سطحیت ایک اور علامت ہے۔ یہ ہم اس فرد میں پاتے ہیں جو ہمیشہ بیزار ہو کوئی چیز مفید مطلب نہیں ہے اور جو کچھ ہے پر لے درجہ کی سردرد ہے۔ جہاں ایک نوجوان مرد بڑی بے فکری اور لاابالیانہ پن سے کرسی پر پاؤں پسا رہے بیٹھتا ہے وہاں ایک نوجوان عورت برابر یہی رٹ لگاتی ہے ”جناب۔ میں تو سب باتوں سے بے نیاز ہوں“ کمال اور یکتائی کا یہ بڑا دعوے حقیقت میں کمتری کا ایک معکوس احساس ہے۔

کم سخن کے طویل لمحات اور ہسیار گوئی کے طویل لمحوں سے احساس کمتری کے دوسرے خصائص ہیں۔ ایک وقت فرد پر

افسردگی۔ مشاہدہ نفس اور نیمِ مردگی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور ایک وقت وہ کھکھلا کر ہنستا ہے اور پیرا پیرا دھم مچانا چلا جاتا ہے۔ افراط و تفریط کے درمیان کی یہ کیفیت جذباتی ناستواری کی مظہر ہے جو احساس کمتری کے اظہار کا ایک اور ذریعہ ہے اگر فرد جذباتی اختیار سے استوار ہو تو وہ افسردگی و شادمانی کے میعاد میں دروں کا فنکار نہیں ہوگا۔ کہیں نہ کہیں اس کی داخلی زندگی میں کسی جذباتی تجربہ سے روکا فہر پیدا ہو گیا ہے جو اسے پختہ احساس کے استخراج کی طرف بڑھتے نہیں دیتا۔

خشک مزاجوں کا ساختہ گیرانہ طرز عمل احساس کمتری کی ایک اور نفسی علامت ہے۔ بد خوئی چڑھا انسان وہی ہے جس کے خیالی قلعے مسمار ہو چکے ہوں۔ ضرورت سے زیادہ عجیب گیر انسان کی جنسہ سی کیفیت ہے۔ جو شخص اپنے متعلق یہ احساس رکھتا ہے کہ وہ معاشرہ کا ایک باہمی میل جول رکھنے والا انسان ہے وہ نہ کبھی تک چڑھوں کی سی باتیں کرتا ہے اور نہ ضرورت سے زیادہ عجیب جوئی میں پڑتا ہے۔

حقیقت کو بے نقاب کرنے اور غلطی کی تہ تک پہنچنے کیلئے تنقید کا ہونا ضروری ہے۔ لیکن صحیح تنقید ہمیشہ تحسیری اور

مثبت پہلو لئے ہوتی ہے اور اس میں کبھی براہ راست ذاتیات کا رنگ نہیں جھلکتا۔ جو تنقید خالصتاً تخریبی نوعیت کی ہو وہ ہمیشہ منفی حیثیت رکھتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ احساسِ کمتری کا نتیجہ ہے۔

یہ منفی پہلوؤں میں سے چند ہیں جو احساسِ کمتری کے ایک گوشے کو اجاگر کرتے ہیں۔ قاری نے دیکھ لیا ہو گا کہ یہ سب دور انداز ہیں یا یوں سمجھیں کہ ان سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ یہ انسان کو ناکارہ اور لاچار بنا دیتے ہیں۔

بخلاف ان کے احساسِ کمتری کے خواص کا ایک اور مجموعہ ہے جو اس کے مثبت پہلو میں شامل ہے۔ انسان محسوس کرتا ہے کہ اس میں احساسِ کمتری ہے اور وہ اس بارے میں کچھ نہ کچھ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کے کچھ نہ کچھ کرنے کی یہ کوشش ”ازالہ“ کے نام سے تعبیر کی جاتی ہے لیکن ان صورتوں میں یہ غلط ازالہ ہے اسلئے کہ معاشرتی لحاظ سے یہ مفید نہیں ہے۔ داخلی احساسِ کمتری کو چھپانے کے لئے اس ازالہ سے کام لیا جاتا ہے۔ ہم ان خصائص کو مندرجہ ذیل عنوانات میں ایک جگہ درج کرتے ہیں :-



- ۱۔ چھوٹا آدمی جو اپنے آپ کو بڑا سمجھتا ہے۔
  - ۲۔ وہ آدمی جو ریسا سے انداز میں باتیں کرتا ہے۔
  - ۳۔ وہ آدمی جو حیثیت سے بڑھ کر بلبوسات پہنتے ہیں۔
  - ۴۔ وہ عورت جو مرد کی سی حرکتیں کرتی ہے اور وہ مرد جو عورت کی سی حرکتیں کرتا ہے۔
  - ۵۔ وہ انسان جو اپنے آپ کو یکتا سمجھتا ہے۔
  - ۶۔ وہ انسان جو دھونسیا اور مردم آزار ہو۔
- چھوٹے قد کے آدمی کی نر دماغی ضرب المثل ہے ساس کا اپنے آپ کو بڑا سمجھنے کا یہ اندازہ اس حقیقت کو ظاہر کرتا ہے کہ وہ اپنی جسمانی کمزوری کے تحت شعوری احساس کا ازالہ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ چھوٹے قد کا آدمی اگر منفی یا خاموش طرز عمل اختیار کرے اور کوشش کرنا اور ادعا کرنا چھوڑ دے تو اسے ایک طرف دھکیل دیا جائے۔ لیکن حفاظتِ نفس چونکہ قدرت کا پہلا قانون ہے چھوٹا آدمی اپنے اندر ایک جارحانہ طرز عمل پیدا کر لیتا ہے تاکہ اپنے ماحول پر چھا جائے اور ذاتی حفاظت کر سکے۔
- لیکن یہ ایک غلط ازالہ ہے جب تک کہ اس کی پشت

پر صحیح طاقت نہ ہو ساگر چھوٹے قد کا آدمی جو حفاظت کے لئے  
 جارحانہ طرز عمل پر انحصار رکھتا ہے اپنے آپ کو ایسے ماحول میں  
 پاتا ہے جہاں اس کی جارحیت کو اس کے بالاتر ہونے کی علامت  
 تسلیم کرنے کی بجائے اس کا مضحکہ اڑایا جاتا ہے تو وہ اپنا کس بل  
 اور ہمت کھو بیٹھے گا۔ ایک دفعہ جب اس کے باطل دعوے  
 کی قلعی کھل جائیگی تو وہ ہمت شکنی اور بے قدری کے گڑھے میں  
 گر جائیگا۔ صحیح ازالہ استوار بنیاد کے بغیر ظاہری قابلیت کا نام  
 نہیں ہے بلکہ اس قابلیت و صلاحیت کا نام ہے جو انسان کے  
 وجود کو اس قدر اہم بنا دے کہ اس کے بھائی بند اسے ناگہر خیال  
 کریں۔ صرف یہی حقیقی حفاظت ہے اور صحیح معنوں میں عزت  
 نفس کی بنیاد ہے۔ صحیح قابلیت انخواہ کتنی ہی تھوڑی  
 ہو اور سچی ہمدردی کھوئی ہوئی عزت نفس کے احساس کے  
 خلاف بڑے بڑے تحفظات ہیں۔

وہ آدمی جو ایک بڑے متکبرانہ انداز میں بات کرتا ہے وہ  
 بھی غلط ازالے کا مرتکب ہے۔ غریب خاندانوں کے لوگوں  
 اور محدود تعلیم والے انسانوں میں ہمیں اس کی علامتیں ملتی ہیں  
 یہ لوگ اپنی کمزوری کے باوجود یہ تاثر پیدا کرنا چاہتے ہیں کہ

کم از کم وہ بڑے اعلیٰ دل و دماغ کے مالک ہیں۔ دوران گفتگو میں وہ ادبی امثال و اقوال کو بلا ضرورت پیش کرتے رہتے ہیں یا کسی غیر زبان کے فقرہ یا عبارت پر گفتگو ختم کرتے ہیں۔ یہ لوگ آپ کو یہ بھی جتائیں گے کہ وہ غیر ملکی زبان بولتے ہیں بلکہ دوسری زبان میں ناول بھی پڑھ سکتے ہیں۔ ضرورت سے زیادہ لباس کا شوق بسیار کوئی کی طرح ایک مبالغہ آمیز فعل ہے اور مبالغہ خواہ وہ کسی قسم کا ہو احساس کمتری کی ایک مکمل علامت ہے ہو سکتا ہے کہ ایک عورت جسے قدرت نے حسن و جمال کی نعمت سے محروم رکھا ہو بڑھ چڑھ کر لباس پہننے تاکہ اس کے چہرہ کی عدم دلکشی یا اس کی شکل صورت کی نازیبائی کا ازالہ ہو جائے۔ یہ چال ڈھال اس بگڑے ہوئے بچے کی کوشش کے مانند ہے جو اس لئے چیختا چلاتا ہے کہ کوئی اس کی طرف توجہ کرے۔

ہماری تہذیب کے فاسد نقطہ نظر کی واضح ترین علامتوں میں سے ایک یہ ہے کہ عورتوں کی اکثریت اپنے آپ کو اور اپنی ساری جنس کو کم تر سمجھتی ہے۔ مردوں کے مشیخت آب طبقہ کے تسلط اور برتری نے اس پہلو میں ایک نسوانی احساس کمتری

کر دیا ہے۔ اس صورتِ حال کا ردِ عمل یہ ہے کہ صنغِ ناؤگ میں سے اکثر اس درپردہ تحقیر کے خلاف بغاوت کرتی ہیں اور مردوں یا شادی سے کچھ سروکار نہیں رکھتیں کچھ ہیں جو اس فرضی تحقیر کے آگے سر تسلیم خم کرتی ہیں اور بوجہ احسن اس سے عمدہ برا ہوتی ہیں۔ دونو جنسوں کے ٹکراؤ کی اس نفسیاتی کیفیت کا نتیجہ ہے کہ ہمارے آج کے کئی عمرانی اور جنسیاتی مسائل پیدا ہو گئے ہیں۔

یہ احساس کمتری کئی عورتوں کے اس طرزِ عمل کی بڑی واضح توجیہ پیش کرتا ہے۔ جو وہ آج لباس۔ تقریر اور عادات میں مردوں کی ریس کر کے اختیار کرتی ہیں۔ اسی طرح کئی مرد ہیں جو کسی جسمانی مماثلت یا دماغی خامی کی وجہ سے محسوس کرتے ہیں کہ ان میں مردانہ اوصاف نہیں ہیں۔ اس لئے وہ لباس۔ تقریر اور عادات میں عورتوں کی تقلید کرتے ہیں۔

اگر مردوں اور عورتوں کی دماغی سطح صحیح معنوں میں بلند ہو تو دونو جنسوں کے درمیان برتری و کمتری کا سوال ہی پیدا نہ ہو۔ مرد اور عورت کے باہمی تضاد کا منشا تکمیل و تعمیل ہے نہ کہ مخالفت و برتری۔



احساس کمتری ہی یکتائی کے اُس احساس کا ذمہ دار ہے  
 جو اکثر لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ نقطہ نظر بالکل بگڑے ہوئے  
 بچے کے نقطہ نظر سے مشابہ ہے۔ بگڑے ہوئے بچے کی پرورش  
 میں ہی اسے یہ یقین دلایا جاتا ہے کہ وہ یکتا ہے۔ یہ بچہ جسمانی  
 لحاظ سے جب بڑا ہوتا ہے (اکثر جذباتی اعتبار سے وہ کچھ  
 ترقی نہیں کرتا) تو دنیا کے متعلق اس کا جذباتی طرز عمل وہی ہوتا  
 ہے جو اس نے اپنی ماں کے ساتھ اختیار کیا تھا۔ چنانچہ ہلکے  
 معاشرہ میں ایسے افراد پائے جاتے ہیں جو یہی چاہتے ہیں کہ  
وہ شخصیت میں یکتا اور کردار میں نمایاں ہوں۔ ان کی نظر اپنے  
کامل اور برتر ہونے پر رہتی ہے۔ ماہرین نفسیات انہیں شدید  
احساس کمتری کا مریض سمجھتے ہیں۔ اپنی یکتائی کے نشہ  
میں وہ مخالفت کو برداشت ہی نہیں کر سکتے اور جب ان  
کا سر نیچا ہوتا ہے یا وہ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ دوسروں  
سے اب انہیں خدمت کی توقع نہیں رہی تو وہ دیوانہ ہو  
جاتے ہیں۔ خودکشی کر لیتے ہیں۔ ساری قوم کو چلی کٹی  
سنانے لگتے ہیں۔ ہر وہ احساس جو انسانوں کو ایک  
دوسرے سے الگ، قدامت ہے وہ کمتری کا

احساس ہے اس لئے کہ مرد اور عورتیں رفاقت اور بل جمل کر رہنے کے لئے پیدا کی گئی ہیں۔

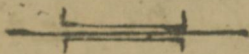
یکتائی اور اختلافات کا یہ احساس جدید دنیا کی لعنتوں میں سے ایک ہے یہ فرقے فرقے کی اجنبیت کی ذمہ دار ہے اور کئی قوموں کے امراتہ طرز عمل کی براہ راست ذمہ داری اسی پر عائد ہوتی ہے۔ کسی ایک شخص کی یکتائی سے مراد چونکہ دوسرے کی کمتری ہے اس لئے یہ طرز عمل ہمیشہ نفرت، دشمنی اور جنگ و جلال کا باعث ہوتا ہے۔ اصل میں درپردہ یہ احساس کمتری کے ازالہ کی ایک کوشش ہوتی ہے کیونکہ واقعی شریف النفس انسان اپنے اور قوم کے ایک ادنیٰ فرد کے درمیان کوئی تمیز روا نہیں رکھتا۔

ہم اس قسم کو دھونسے اور جارحانہ طرز کے فرد کے ذکر سے ختم کرتے ہیں۔ ہتمام قسم کا غلبہ اور تعلیٰ عدم تحفظ کے ایک گہرے احساس کی منظر ہے۔ وہ مالک جو اپنے کارندوں کو ڈرانا دھمکاتا ہے وہ اس اندرونی خوف کی وجہ سے ایسا کرتا ہے کہ اس میں ضبط و تنظیم قائم رکھنے اور احکام کی فوری تعمیل کروانے کی کافی طاقت نہیں ہے۔ وہ دل ہی

دل میں محسوس کرتا ہے کہ اس کے ذاتی ذرائع صفر کے برابر ہیں۔  
 اس حقیقت کا اطلاق اس خاوند پر بھی ہوتا ہے جو بیوی کو ڈراتا  
 دھمکاتا ہے اور اُس باپ پر بھی جو اپنے بچوں کو ڈراتا دھمکاتا ہے  
 ظلم و ستم۔ مناقشت۔ بددماغی۔ سوگند خوردی۔ کبر و ناز  
 جہاں بھی یہ پائے جائیں یہ سب خود اہتمامی کے فقدان کے  
آئینہ دار ہیں۔

اس احساس کمتری کے ماخذ و منبع کا پتہ لگانے کے لئے  
 دانشمندانہ تجزیہ نفس یا تجربہ کار ماہر نفسیات کی مدد کی ضرورت  
 ہے۔ لیکن اگر ہم اپنے گذشتہ تجربہ پر نظر دوڑائیں تو ہم خاصی  
 صحت کے ساتھ یہ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم بچوں کی کونسی شق  
 میں آسکتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں آیا ہم لادھیلا سے بگڑے  
 ہوئے تھے۔ ہمیں نفرت کی نظر سے دیکھا جاتا تھا اور ہم  
 بلا ضرورت سمجھے جاتے تھے یا ہم کسی فطری یا جسمانی  
 کمزوری کا شکار تھے۔ اس شق کو معلوم کرنے کے بعد ہم  
 علامات کے تجزیہ کا کام شروع کر سکتے ہیں اور کسی خاص تجربہ  
 یا تجربات سے ان کے تعلق کا کھوج لگا سکتے ہیں۔ جب ہم  
 ایسا کر لیں گے اور اپنے متعلق صحیح واقعات سے آگاہ ہو

ہو جائیں گے اور اُس غلط نقطہ نظر سے روشناس ہو جائیں گے  
 جس سے ہم زندگی کو دیکھتے رہے ہیں تو ہم اپنی مصیبت و  
 دکھ کے استیصال کے راستے پر چل پڑیں گے ۔





# ۳۔ احساس کمتری کے بڑے خصائص

پہلے باب میں ہم نے احساس کمتری کے ادنیٰ خواص پر غور کیا تھا۔ اس باب میں ہم اس کے بڑے خواص پر غور کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

اس امر کا یاد رکھنا ضروری ہے کہ احساس کمتری ایک ناسد جذباتی عارضہ ہے جو شخصیت کے مرکز میں سمایا ہوا ہے احساس کمتری جذباتی رنگ میں رنگے ہوئے خیالات کا جو شخصیت سے جدا بھی ہیں اور پیوستہ بھی) ایک مجموعہ ہے جنہیں شخصیت نے قبول نہیں کیا ہے اور نہ وہ شخصیت میں داخل کئے گئے ہیں کیونکہ وہ یا مضرت رساں ہیں یا انہیں گوارا نہیں کیا جاتا۔ ممکن ہے کہ یہ جذباتی رنگ میں رنگے ہوئے خیالات و احساسات کئی ایسے حالات و واقعات کا نتیجہ ہوں جن میں فرد گھرا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ اس تجربہ سے متعلقہ جذبہ کا اظہار کرنے کی بجائے فرد اسے دل میں دبائے رکھے اور اس کی یاد اور اس کا احساس اس کی شخصیت کو ستانے اور

بگاڑنے کے لئے دل میں جگہ بنائے۔ اگر فرد اس تجربہ کا کسی دوست کے ساتھ ذکر کر کے یا قصود، شرم یا تحقیر کو محسوس کئے بغیر صاف صاف اس کا اعتراف کر کے اس کا اظہار کر دیتا

تو ذہنی لحاظ سے وہ صحت مند رہتا۔ دوسرے لفظوں میں اس کے قلب یا روح میں کوئی ایسی چیز نہ رہتی جو اس کی شخصیت کا حصہ نہ ہوتی۔ لیکن غصہ، غضب، شرم، تحقیر، کا دبا ہوا جذبہ کسی کی شخصیت کا حصہ نہیں ہوتا۔ چنانچہ متعلقہ انسان اس جذبہ پر غالب آنے کی کوشش میں ہمیشہ برسرِ مقابلہ یا آمادہ جنگ ہوتا ہے۔ اس جذبہ کے سطح پر آنے اور متعلقہ شخص کے اسے مغلوب رکھنے کی باہمی آویزش سے ہی ذہنی ٹکراؤ، کشیدگی اور شخصیت کی غیر معمولی خصوصیتیں معرض وجود میں آتی ہیں۔

ان خصوصیتوں کو ہم مندرجہ ذیل حصوں میں درج کرتے

ہیں :-

- ۱۔ خوف اپنی نفی کی ادنیٰ حالت سے لے کر ضعفِ اعصاب اور اعصابی شکستہ حالی کی زیادہ بڑی صورت تک
- ۲۔ زندگی سے بیزارگی جیسا کہ شراب خوردگی، نشہ بازی اور

غیروں کی محتاجی میں دیکھا گیا ہے۔

۳۔ عام محبت سے محرومی

۴۔ وہم کا دورہ۔

شدید جذباتی اضطراب کی ایک یقینی علامت، انتہا درجہ کی کسل مندی اور تھکن کا احساس ہے۔ کئی لوگ بالکل معمولی

سی محنت سے اس احساس کا شکار ہو جاتے ہیں ہم یہاں ان صورتوں کو لے رہے ہیں جن میں کسی عضوی یا جسمانی بیماری

کا دخل نہ ہو۔ جب کوئی فرد دیکھتا ہے کہ وہ جسمانی طور پر

بالکل توانا ہے اور پھر بھی تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرتا

ہے تو سمجھ لینا چاہئے کہ اس شکایت کا سرچشمہ قلب و

دماغ ہے۔ ایسا شخص کسی جذباتی الجھن کا شکار ہے جو

اعصابی طاقت کو بیکار خرچ کر رہی ہے۔

ایسی حالت کی بہترین مثال اس موٹر کار کی ہے جس کی

برکیں لگی ہوں اور اسے چلایا جائے۔ برکیں لگنے سے پہلوں

پر مسلسل دباؤ پڑتا ہے جس سے نہ صرف کار کی رفتار ہلکی

ہو جاتی ہے بلکہ مشین کے کل پُرزے وقت سے پہلے گھس

جاتے ہیں۔ بعینہ یہی کیفیت پیش آتی ہے جب دماغ کسی

جذبانی الجھن میں گرفتار ہوتا ہے۔ یہ الجھن شخصیت کے ساتھ  
 بریک کا سا سلوک کرتی ہے۔ اعصابی طاقت کو خرچ کر دیتی  
 ہے اور جسمانی قوت کو کھا جاتی ہے۔ بریک کو ہٹالیں۔  
 گاڑی اور فرد دونوں اپنی اصلی حالت پر آجائیں۔

جب یہ دماغی الجھن اور دباؤ دیر تک قائم رہنے دیا جائے  
 تو تکان اور کمزوری ضعفِ اعصاب میں تبدیل ہو جاتے ہیں  
 لیکن ضعفِ اعصاب حقیقت میں اعصابی کھچاؤ کی ایک  
 شکل ہے جس کی وجہ اعصابی کمزوری نہیں بلکہ دماغی دباؤ  
 یا الجھن ہے۔ یہ اعصابی یا جسمانی بیماری کی بجائے ایک  
 روحانی بیماری ہے اور اس لحاظ سے کوئی دوا یا تبدیلی آجایا  
 اس میں افاقہ نہیں کر سکتی۔ ان دو علاجوں میں سے اگر کسی  
 ایک سے کوئی فائدہ ہو تو اسے عارضی سمجھنا چاہئے جب  
 تک کہ بیماری کے دماغی سبب کو نہ روکا جائے۔

ضعفِ اعصاب کی آخری شکل اعصابی شکستہ حالی ہے  
 اس تکلیف دہ حالت میں جذبانی الجھن اس حد تک بڑھ  
 جاتی ہے کہ اعصابی اور جسمانی نظام کی قوتیں ختم ہو جاتی ہیں  
 اس حالت کے قبل یا بعد ہم سب قسم کے خوف اور وہم سے



دوچار ہوتے ہیں مثلاً اونچی جگہوں - کاروں - اجتماعوں کا ڈر - تنہا  
 رہ جانے کا ڈر - کسی نامعلوم خطرے کا ڈر - جو ایشیم - گندگی -  
 موت اور دیوانگی کا ڈر اور بے قابو مریض اور تخیل کے سینکڑوں  
 قسم کے ڈر - جسمانی علامتوں میں تشنجی حرکت - بھوک  
 کی کمی - بے خوابی اور انتہائی کمزوری شامل ہیں - اگر ہم ان تمام  
 علامتوں کی تہ کو پہنچیں تو ہمیں معلوم ہو گا کہ بچپن کے زمانہ  
 کا کوئی گہرا ڈر یا کسی تازہ واقعہ کا ڈر موجود ہے - کسی خاص  
 سبب کا اندازہ لگانا مشکل ہے کیونکہ یہ انفرادی تجربہ سے  
 ہی معلوم ہو سکتا ہے - بعض دفعہ کسی بے آبروی کے خلاف  
 درپردہ غیض و غضب اس کا سبب ہو سکتا ہے اور یہ  
 خوف بھی کہ کہیں اس بے آبروی کا دوبارہ اعادہ نہ ہو -  
کبھی اس کی بنیاد ناکامی یا عزت نفس کے کھوئے جانے  
کے خوف پر ہوتی ہے - پھر اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے  
کہ انسان محسوس کرے کہ وہ بلا ضرورت زندہ ہے یا  
ایک اور نقطہ نظر سے کسی چھپے ہوئے عیب یا ناکامی کے  
ظاہر ہونے کا خوف - اس قسم کی حالت اور ایسی کسی اور  
 حالتوں سے وابستہ خوف ذہن و قلب پر چھایا رہتا ہے

یہاں تک کہ انسان اپنے مسخ شدہ تخیل اور بے قابو جذبات کے آگے ہتھیار ڈال دیتا ہے۔

تھوڑے دنوں کی بات ہے کہ انگلستان کے چوٹی کے ججوں میں سے ایک نے اپنے ہاتھوں اپنی جان لی جس کی بظاہر کوئی معاشرتی۔ اخلاقی یا اقتصادی وجہ نہ تھی۔ ایک دوست نے جو اس جج کا بڑا واقف تھا بتایا کہ اس کے ایسا کرنے کی وجہ یہ تھی کہ اس نے اپنی بعض تقریروں سے متعلقہ نکتہ چینی کو بہت بُری طرح محسوس کیا جو اس نے بحیثیت جج مسائل حاضرہ کے موضوعات پر کی تھیں۔ داخلی الجھن اور اس کے ساتھ سخت قسم کی دو بیماریوں کی تھکن اور باپوسانہ حالت نے ہمارے عہد کا ایک سب سے بڑا المیہ پیش کیا۔

جب کوئی انسان خواہ وہ جج ہو۔ ڈاکٹر ہو۔ وزیر ہو

یا ایکٹر ہو قابلیت یا وقار کا کوئی ایسا معیار قائم کر لیتا ہے جسے وہ سچی طور پر اپنی زندگی کا ماحصل سمجھتا ہے اور جب وہ انسان اپنے خواب کے محل کو مہار ہوتا ہو محسوس کرتا ہے یا اپنے وقار کی دولت کو ہاتھ سے جاتا ہو اور کچھتا

ہے تو تحقیر اور شکست کا احساس ایک جذباتی الجھن اور کشیدگی کو بروئے کار لے آتا ہے۔ جس سے اعصابی اور جسمانی قوتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ اور کشیدگی اور الجھن کبھی اتنی شدت اختیار کر لیتی ہے کہ انسان جنوں یا خودکشی کے ذریعہ حقیقت سے گریز کرتا ہے۔

یہ حقیقت ہمیں احساس کمتری کی دوسری بڑی امتیازی خصوصیت تک لے آتی ہے یعنی زندگی سے بیزاری۔ ہر شخص جدید سوسائٹی کے ان طبقوں سے واقف ہے جو ایک معاشرتی مسئلہ ہیں۔ لیکن ہر شخص اس سے واقف نہیں کہ اس قسم کے طبقے اتنی زیادہ تعداد میں کیوں پائے جاتے ہیں۔ کوئی مرد یا عورت اپنی مرضی سے شدید الکحالیٹ۔ دو خوری۔ معاشرتی عدم افادیت وغیرہ کا رخ نہیں کرتی۔ ان افراد میں ہمیں شکستہ ہمت آدمیوں کی ایک بھاری تعداد نظر آتی ہے۔ اس قسم کے تمام لوگ اپنی شخصیت میں اس بات کا اظہار کرتے ہیں کہ اپنی ذات پر ان کا یقین نہیں رہا۔ کوئی شخص جو صحیح معنوں میں اپنی ذات پر یقین رکھتا ہو یا جسے اپنی قدر و قیمت کی پوری شناسائی ہو ایسے لوگوں کی تعداد میں اضافہ نہیں کریگا۔ زندگی کے کسی موڑ

پران لوگوں کو کسی مایوسی یا ناکامی کا سامنا ہوا ہے اور ان کا موجودہ  
 طرز عمل اس بدترین صورت حال سے خلاصی پانے کا آسان طریقہ ہے  
 قصہ کوتاہ یہ گویا مجاذ جنگ سے ایک قسم کا فرار ہے۔

مایوسی کی وجہ بگڑے نچے کی غلط فہمی کے دور ہونے کا نتیجہ  
 ہو سکتی ہے جو محسوس کرتا ہے کہ معاشرہ اس کی اس قدر قیمت  
 کو تسلیم نہیں کرتا جو بڑے مبالغہ کے ساتھ اس کے ذہن میں  
 سمجائی ہوئی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ مایوسی سختی اور ظلم والی برسی  
 تربیت سے پیدا ہوئی ہو یہ بھی ممکن ہے کہ یہ کاروبار یا عشق  
 و محبت میں ناکامی کی وجہ سے واقع ہوئی ہو بہر حال اصل وجہ  
 خواہ کچھ بھی ہو وہ لوگ جن کی ایک بڑی بیماری تعداد معاشرہ  
 کے لئے ایک مسئلہ ہے۔ انہیں اپنے خیالات کے فضول  
 ہونے۔ غلط فہمی کے طلسم کے ٹوٹنے اور مایوس ہونے کا  
 احساس اکساتا ہے۔

احساس کمتری کا ایک اور انکشاف رسمی محبت میں  
 ناکامی ہے۔ یہ ناکامی بیماری بچییدہ۔ مصنوعی اور سقیمہ روح  
 تہذیب کا روز افزوں طرہ امتیاز ہے۔ آج کئی لوگ خیال  
 کرتے ہیں کہ محبت اور شامی پیرائے فیشن کی اور مشرک



باتیں ہیں۔ مگر ایسا خیال کرنے والے اس بات سے آگاہ نہیں ہیں  
 کہ وہ جدید خیالات رکھنے والے رہبروں کی بجائے بچپن کی غلط  
 یا خراب تربیت کا شکار ہیں۔ یہ بات بالکل واضح ہے کہ اگر  
 ان نابالغ ذہنی غازیوں کے ترقی یافتہ خیالات کو جیسا کہ وہ  
 اس نام سے موسوم ہیں صحیح مانا جائے اور ان پر عمل درآمد کیا  
 جائے تو ایک ہی پشت میں نوع انسانی خود کشی کر لے گی  
 امر واقع یہ ہے کہ محبت اور شادی محض ایک عیش و  
 تفریح کی اندرونی تحریک یا خوبصورت شکل اور معاشرتی سلیقہ  
 کے لوازمات کا نام ہی نہیں ہے۔ یہ حفظ نفس کی حیاتیاتی ضرورت  
 سے وابستہ ہے۔ اگر نوع انسانی میں رتناشونی کے تحفقات نہ  
 ہوں تو نسل ناپود ہو جائے۔ لہذا ہماری شادی کی رسم و عادت  
 کے زمانہ یا ازمینہ وسطیٰ کی یادگار ہمیں ہے بلکہ نسلی تجربہ عقل  
 اور عام سمجھ کا تقاضا ہے۔ اس پیمانہ محبت سے جن کے اولاد  
 ہوتی ہے وہ نفسیاتی بے اعتدالی سے محفوظ رہنے ہیں معاشرہ  
 ایک بنیادی اتحاد پر قیام پذیر ہوتا ہے اور معاشرتی نظام  
 استواری اور عظمت حاصل کرتا ہے۔ ان حقیقتوں سے عالمگیر  
 انحراف اس عمارت کی بنیاد کو کھوکھلا کر دیگا جو ماضی میں

بڑے مشاہدات اور تجربہ پر کھڑی کی گئی ہے اور نسل انسانی کو پھر اس کی جنگی حالت پر لوٹا دے گا۔ اپنے عیوب اور نقائص کے باوجود منضبط معاشرہ کے اس واحد طریق کے سوا کوئی دوسرا طریق ذاتی ترقی کے لئے معاشرتی ابتری اور نسلی تباہی کا باعث ہوگا۔ جو لوگ عام محبت میں ناکام رہتے ہیں ہم انہیں ذیل کے عنوانات میں شامل کرتے ہیں :-

- ۱ - وہ عورتیں جو اپنی جنس کو کمتر محسوس کرتی ہیں۔
- ۲ - وہ عورتیں جنہیں بچپن میں جنس مقابل سے نفرت کرنا سکھایا گیا ہو۔
- ۳ - زن نامرد۔
- ۴ - وہ مرد جنہیں عورتوں سے نفرت کرنا سکھایا گیا ہو۔
- ۵ - وہ مرد جو بچپن کے کسی خراب یا سخت گیر بچہ کی وجہ سے عورتوں سے دور دور رہتے ہیں

ان شقوں میں سے ہر ایک عام محبت کے راستہ سے ہٹتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ عام محبت میں ناکامی گویا کمتری کا ایک چھپا ہوا احساس ہے۔ اپنی آزادی اور برتر علم میں یہ لوگ خواہ کتنے ہی بلند بانگ دعوے کریں لیکن باطن

میں وہ کمتری کا احساس رکھتے ہیں۔ اگر وہ ایسا احساس نہ رکھتے ہوں تو وہ اپنی ضرورت۔ اپنی حیثیت۔ معاشرتی تقاضوں اور حفظِ نسل کے شایانِ شان۔ دھائے زندگی کو پورا کرنے کے لئے جراتِ مندی کے ساتھ آگے بڑھیں۔

خیالی منصوبہ بندی احساس کمتری کی آخری علامت ہے۔ یہ حقیقی دنیا کی ذمہ داریوں۔ مشکلات اور تکالیف سے فح و کامرانی کی ایک ذہنی دنیا کی طرف فرار ہے۔ ابتدائے عالم سے مرد۔ عورتیں اور توہیں تازک حالات و واقعات سے بچنے کے لئے اس ذہنی ترکیب سے ہمیشہ کا سہ لیتی آئی ہیں۔

ایک ملازم لڑکی جو سارا دن اپنے دفتر یا کارخانہ میں کام کرتی رہتی ہے۔ اپنے فلمی ہیرو کی پرستش میں اپنی اکٹائیٹ اور مفلسی کے بوجھ سے نجات پاتی ہے۔ اس نقطہ خیال سے سینہ بھر تھیٹر اور اعلیٰ لٹریچر ایک نفسیاتی ضرورت کو پورا کرتے ہیں۔ اس میں خطرہ یہ ہے کہ انسان اپنی اس خیالی منصوبہ بندی میں پڑ کر خوابوں اور خیالوں میں ایسا نہ کھو جائے کہ کہیں وہ حقیقی دنیا میں کوشش اور ہمت کی ضرورت کی طرف سے خالی الذہن ہو جائے۔

حقیقت سے یہ ترار جب غیر معمولی حد تک بڑھ جاتا  
 سے تو اس سے عظمت و جلال کا ایک غلط تصور پیدا ہو  
 جاتا ہے۔ جس کے نتائج افتداری و اعلیٰ مناسب والے انساظ  
 کے حق میں بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔ اب یہ بات عام مشہور ہے  
 کہ ۱۹۱۴-۱۵ء کی جنگ عظیم کے بعد جرمن قوم کا یہ احساس کمتری  
 ہی تھا جس سے وہ اس خیالی منصوبہ بندی میں مبتلا ہوئی کہ جرمن  
 قوم یکتا سے سب سے برتر ہے اور اسے بقائے دوام حاصل  
 سے ۱۹۳۹-۴۵ء کی دوسری جنگ عظیم اسی احساس کمتری  
 کا نتیجہ تھی۔

احساس کمتری کی یہ بڑی بڑی امتیازی خصوصیتیں ہیں جن کا  
 ہم نے ذکر کیا ہے۔ صاف ظاہر ہے کہ یہ احساس دراصل  
 جہاں ایک طرف زندگی کے غلط نظریہ سے پیدا ہوتا ہے وہاں  
 دوسری طرف ذہنی جذباتی نشوونما سے ابھرتا ہے۔  
 اس صورت حال سے کس طرح نبٹا جائے اس کا ذکر ہم  
 آئندہ باب میں کریں گے۔



# ۴۔ احساس کمتری کا تجزیہ اور اس کا علاج

سب سے پہلے اس امر کو تسلیم کر لینا چاہئے کہ کسی انسان میں احساس کمتری کا ہونا کوئی اچھی بات نہیں ہے بہت کم لوگ ہیں جو اس سے محفوظ ہیں کیونکہ اکثر لوگ کبھی نہ کبھی اس احساس سے دوچار ہوتے ہیں۔ یہ جاننا موجب اطمینان ہوگا کہ دنیا کی بعض مشہور ترین عورتیں اور مرد جسمانی عیوب پر غالب آگئے جو زندگی کی جنگ میں انہیں پست حوصلہ کر دیتے اگر وہ جرات مندی سے ان کا مقابلہ نہ کرتے مثلاً جیولین سیز جسم کا بڑا کمزور تھا اور اسے مرگی کے دورے پڑا کرتے تھے مگر اس نے اپنی جسمانی بیماری کو اپنی کمزوری پر قابو پانے اور مقصد حیات کو پورا کرنے کے راستہ میں حائل نہ ہونے دیا۔ بی تھوون عجیب قسم کے مہرہ پن کا مریض تھا۔ اور توت سماعت کی اس کمی پر اس کے غالب آتے کی کوشش

ہی تھی جس نے اس کی داخلی قوت اور مرض کو سمجھنے میں اضافہ کیا۔ اگر وہ اپنی گونٹ سنوڈن کو ۲۲ برس کی عمر میں سائیکل کا تباہ کن حادثہ پیش نہ آتا تو وہ اپنے آپ کو معاشرتی اصلاح کے کام کے لئے اس قدر تن دہی اور مستقل مزاجی سے وقف نہ کرتا۔ صدر روز ولٹ لڑکپن میں بڑے کمزور جسم والا تھا اور اس کا اس کی ابتدائی زندگی اور شخصیت پر بڑا اثر پڑا۔ اس جسمانی نقص اور اس پر قابو پانے کی جدوجہد میں اس کی نزاع پسندی اور خود اعتمادی کا راز مضمر ہے۔

احساس کمتری کا ہونا کچھ اہم نہیں ہے بلکہ اہم بات یہ ہے کہ ہم اس احساس کو کس نظر سے دیکھتے ہیں اور اس پر کیسے قابو پاسکتے ہیں۔ اگر اس احساس کا جو اثر مندی اور ہمت سے مقابلہ کیا جائے تو یہ انسان کو اورج کمال پر پہنچا سکتا ہے۔ اگر بخلاف اس کے ہم اسے شخصیت پر مسلط ہونے دیں تو یہ کردار کو پست اور صحت کو برباد کر سکتا ہے۔

احساس کمتری کے بڑے اسباب میں سے ایک سبب جسمانی نقص ہے۔ ایک ذوق جس نیچے ہیں جسمانی نقص یا کمزوری کا احساس۔ خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔

احساس اس قدر شدت اختیار کر لیتا ہے کہ بچہ رلٹ کا یا  
بالغ انسان زندگی سے بالکل بیزار ہو جاتا ہے۔ سابقہ ابواب  
میں ہم نے اس داخلی پست ہمتی کے کئی خواص کا ذکر کیا ہے  
اسلئے اب یہاں ان کے تفصیلی ذکر کی ضرورت نہیں۔

بچہ یا بالغ جو اس مرض کا شکار ہوا ہے اس نقص کے  
ازالہ کرنے کا کر سکا جانا چاہئے۔ دوسرے نقطوں میں اگر  
اس کا جسمانی نقص اسے کمزری کا احساس دلاتا ہے تو  
اُسے کسی ایسے ہنر کی تربیت دی جانی چاہئے یا وہ خود اپنے  
آپ کو تربیت دے جو اسے اپنی نظروں میں اور اپنی قوم  
کی نظروں میں ایسی قدر و منزلت کا مالک بنا دے جس کے  
آگے اس کا جسمانی نقص ماند پڑ جائے۔

اگر جسمانی نقص دور نہ ہو سکے یا اس کا ازالہ نہ ہو سکے  
تو اسے ہمت اور سمجھ بوجھ سے قبول کر لینا چاہئے۔ آخر نقص  
والا اپنی کمزوری کے معاملہ میں بے بس ہے اور اکثر لوگ  
صورت یا بناوٹ کے ایسے نقص کی طرف جس پر کوئی اختیار  
حاصل نہ ہو کوئی توجہ نہیں دیتے اور نہ ہی اسے کسی قسم کی  
تحقیر یا شرم کا باعث سمجھتے ہیں۔ اگر کسی انسان کی ٹانگ

یا ہاتھ یا آنکھ میں بدنمائی کا کوئی عجیب پیدا ہو جائے۔ اگر کسی کے بالوں کا رنگ وقت کے فیشن کے مطابق نہ ہو یا وہ قیل از وقت اڑ جائے تو دوسرے لوگ اس کا کوئی خاص خیال نہیں کرتے۔ وہ آدمی کے سپرٹ اور اس کی خدمت تو می کو زیادہ اہم سمجھتے ہیں۔ انسان کی قدر اس کی ظاہری شکل صورت کی اچھائی سے نہیں ہوتی بلکہ اس کے وجود کے معاشرہ کے حق میں مفید ہونے سے ہوتی ہے۔

جو چیزیں ہمیں اپنے ابتائے جنس سے جدا رکھتی ہیں۔ وہ ہماری انفرادیت۔ ہمارا خاص ہنر۔ قابلیت اور صلاحیت ہے۔ یہ چیزیں ہیں جو ہم میں فرق پیدا کرتی ہیں جو چیزیں ہمیں اپنے ابتائے جنس کے ساتھ ایک سطح پر رکھتی ہیں وہ ہماری بشری بے ثباتی۔ بے بسی۔ عام کمزوری اور دکھ درد ہے۔ پس کوئی بھی محذوری ہو اسے ہمیں اخوت کی لڑی میں پرونا چاہئے نہ کہ جدا کرنا چاہئے۔ لاڈ پیار سے یگڑا ہوا بچہ اس دوسرے گروہ میں شامل ہے جس میں احساس کمتری پیدا ہوتا ہے۔ ایسے بچے کی بچپن سے ہی اس یقین کے ساتھ تربیت کی جاتی ہے



کہ ساری دنیا اس کی ذات میں مجتمع ہے۔ کسی حد تک وہ اپنے یقین میں صحیح ہے کیونکہ اپنے گھر اور اپنے ماحول میں وہ مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔ لیکن اگر اسی چیز کی توقع وہ بیرونی دنیا سے رکھے گا تو اسے سخت مایوسی کا سامنا ہوگا اور یہی صورت ہے جو اکثر پیش آتی ہے۔ مرد اور عورتیں بگڑے بچے کی یکتا حیثیت کا کچھ خیال نہیں کرتیں اور غالباً وہ اپنی یکتا حیثیت اور برتری میں محو رہتی ہیں۔ اگر بگڑا بچہ نئی صورت حالات سے نمٹنے کی جرات یا سوجھ بوجھ نہیں رکھتا تو وہ قطعی طور پر زندگی سے فرار کی راہ اختیار کرے گا یا کسی نہ کسی قسم کی اعصابی تکلیف سے سخت نقصان اٹھائے گا۔

ہم اس صورت حال کو ایک دو مثالوں سے واضح کرتے ہیں۔ پروفیسر میکینٹری اپنی کتاب میں بیان کرتے ہیں کہ کس طرح ایک انڈرگریجویٹ اپنے سال دوئم کی جماعت میں نکلنا ہو کر رہ گیا۔ اسے اپنے کام میں کوئی دلچسپی نہ رہی اور اس میں ضعف اعصاب کی نمایاں علامتیں ظاہر ہو گئیں پروفیسر موصوف لکھتے ہیں ”مجھے معلوم ہوا کہ یہ طالب علم اس پبلک سکول میں جہاں وہ جایا کرتا تھا چوٹی کا طالب علم تھا۔

جیب میں اس کی سکول کی زندگی کے حالات معلوم کرنے لگا تو پتہ چلا کہ اس کے کام کرنے کی وجہ حصولِ شہرت کی خواہش تھی نہ کہ ان مضامین میں اس کی حقیقی دلچسپی جن میں وہ اس قدر ہوشیار تھا۔ مزید جستجو سے مجھے یہ بھی معلوم ہوا کہ اس کے باپ نے ادھیڑ عمر میں دوسری شادی کی تھی اور وہ اس کا اکلوتا بیٹا تھا اور پہلی بیوی کے اس سے بڑے بچوں کے سامنے اسے گھر کا چھوٹا سا روشن چراغ سمجھا جاتا تھا۔ جہاں میں وہ صفتِ اول میں پہلی جگہ لینے پر مقرر ہوتا مگر یونیورسٹی میں ایسا نہیں ہو سکتا تھا اس ذہنی وقت سے وہ شکستہ حال ہو گیا۔ جیب اس نے ان تمام واقعات وحوال کو جو اس کے بچپن اور سکول کی زندگی پر حاوی تھے اپنے اصلی رنگ میں دیکھ لیا تو اس کی دلچسپی اور صحت بحال ہو گئی اور آج وہ حسبِ مقدور بڑا اچھا کام کر رہا ہے۔

ایک اور مثال اس لڑکے کی ہے جو اپنے ماں باپ کی آنکھوں کا نور تھا۔ وہ اکلوتا بیٹا تھا اور بچپن ہی میں ماں باپ اس سے انتہا درجہ کالا ڈیپار کرتے تھے۔ تین برس کا تھا کہ وہ سخت بیمار پڑا۔ ماں باپ کو ہر وقت اس کی موت کا ڈر

رہتا۔ مگر ماں باپ کی انتہائی کوشش اور نیا رکاری سے وہ  
 لڑکا صحت یاب ہو گیا۔ لیکن ایسے وقت پر جب بچہ عام طور  
 پر تھوڑا بہت دوسروں سے ملنے جلنے لگ جاتا ہے اس کے  
 ماں باپ اسے اپنے آپ کو بھول جاتے ہیں مدد دینے کی بجائے  
 کھلم کھلا اس کی تعریف کرتے رہے اور اس کے حسن اور توانائی  
 کا ذکر اس کے سامنے کرتے رہے۔ انہوں نے ساری عمر اس  
 قسم کی تعریف کو جاری رکھا اور یہ تعریف اپنی ذات تک محدود  
 دنیا میں رہنے کے بارے میں اس کی مدد کرتی رہی۔ ماں باپ  
 اس کی ہر ضرورت کو پورا کرنے اور اس کی ہر بات ماننے میں بھی  
 ذرا کوتاہی نہ کرتے۔ آخر جب وہ کالج میں گیا تو وہ اپنے ماحول  
 سے موافقت نہ کر سکا۔ اس کے ہم جماعتوں نے اسے اپنے  
 جیسے لڑکوں کی سرح سمجھا اور اس سے اس کی خود پستی کو  
 دھکا لگا۔ دوسرے لڑکوں میں اسے کوئی خوبی نظر نہیں آتی تھی۔  
 تمام خوبیوں اور کمالات کا مجموعہ اس کی اپنی ذات تھی۔ کالج  
 میں کئی سال گزار کر آخروہ گریجویٹ ہوا اور یہ یقین سائے کی  
 طرح اس کے ساتھ لگا رہا کہ کائنات کا مرکز اسی کی ذات ہے  
 اسے ایک تجارتی ادارے میں کیمسٹ کی جگہ مل گئی جہاں عام



ملازموں کی طرح یومیہ تنخواہ پر اس سے کام لیا جانے لگا۔ ایسے  
 اداروں میں مقررہ کام کرنے پر تعریف کی اتنی توقع نہیں ہوتی  
 جتنی غلطی کرنے پر سزائش کی۔ کسی نے اس کا خاص خیال  
 نہ کیا اور اسے افسوس ہوا کہ اس نے اپنا پرائیویٹ دفتر  
 کیوں نہ کھول لیا۔ اس کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کئی ہفتہ  
 کام کرنے پر بھی اسے کوئی ترقی نہیں ملی۔ کیونکہ وہ اپنے  
 آپ کو زیادہ حق الخدمت کے قابل سمجھتا تھا۔ کارخانہ  
 کے دوسرے لوگ خیال کرنے لگے کہ یہ عجیب قسم کا  
 آدمی ہے اصل میں اس کی اس طرح ناز برداری نہیں  
 ہوتی تھی جیسے گھر میں ہوا کرتی تھی۔ ایک دن غصے میں آکر  
 اس نے بیجر سے کہا کہ اگر میرے ساتھ زیادہ رعایت نہ  
 کی گئی تو میں نہیں ٹھہروں گا۔ بیجر نے کہا کہ ہم بخوشی تمہیں  
 زیادہ تنخواہ دیں گے جب تم زیادہ کے مستحق ہو گے۔  
 چنانچہ اس نے نوکری چھوڑ دی اور آج تک وہ نوجوان بیکار  
 ہے۔ وہ گھر پر رہتا ہے جہاں اس کے کانوں میں تعریف  
 و توصیف کی آوازیں پڑتی رہتی ہیں جو اسے اس ظالم دنیا  
 میں دوسروں کی طرف سے نصیب نہیں ہوتیں۔ دنیا تو



ہمیشہ کامیاب زندگی پر ہی اپنی تعریف اور ہمدردی کا اظہار کرتی ہے۔

بگڑا بچہ جب وہ بالغ ہو جائے تو اسے محسوس کرنا چاہئے کہ وہ کسی یکتا شخصیت کا مالک نہیں ہے۔ اسے یہ توقع نہیں رکھنی چاہئے کہ دنیا اسے اسی لاڈ پیار سے دیکھے گی جس سے اس کے ماں باپ اسے دیکھا کرتے تھے۔ اُسے پختہ ارادے اور جرات مندی سے زندگی کا مقابلہ کرتا چاہئے اور اپنی قابلیت اور تعاون سے اپنے آپ کو نوع انسانی کی عظیم برادری کا ایک صحت مند معاشرتی رکن بنانا چاہئے۔ صرف یہی نقطہ نظر ہے جس کے ذریعہ وہ ذہنی الجھاؤ اور ذاتی تباہی سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

اسی حقیقت کا اطلاق اُس نفرت سے دیکھے جانے والے اور بے ضرورت بچے پر ہوتا ہے جو بلوغت کو پہنچ چکا ہو۔ اکثر سمجھدار لوگ اس بات سے کوئی سروکار نہیں رکھتے کہ کوئی آدمی کہاں پیدا ہوا تھا یا اس کے ماں باپ کون تھے۔ وہ صرف یہ جاننا چاہتے ہیں کہ اس میں کیا صلاحیتیں ہیں اور وہ اپنے متعلق کیا سوچتا ہے۔ اگر وہ

نعاون اور خدمت کے جذبہ سے دوسروں کی طرف قدم بڑھاتا ہے تو وہ دیکھے گا کہ دنیا اس کے ساتھ دوستی اور اور اعانت کا اظہار کرے گی۔

اس نصیحت کے سچے اور مفید ہونے کے باوجود ایسے مرد اور عورتیں موجود ہیں جو بچپن کے کسی خراب تجربہ کی بنا پر اس نصیحت پر عمل پیرا نہیں ہو سکتیں۔ وہ اپنے گہرے احساس کمتری کو نیچا نہیں دکھا سکتے۔

ایک چالیس برس کے آدمی کی کہانی ہے جس کی یکے بعد دیگرے کئی نوکریاں جاتی رہیں۔ اسے لندن ایک نئی نوکری کے لئے بھیجا گیا۔ اور جب مینجر کے سامنے اسے پیش کیا گیا تو وہ سخت کاپٹنے اور ہکلائے لگا اور جہاں جواب ”ہاں“ میں دیتا ہوتا تھا وہاں ”نہیں“ کہہ دیتا۔ اس نے اپنی قابلیت کا ایسا ناگفتہ بہ اظہار کیا کہ اسے ملازم نہ رکھا گیا۔ وہ ایک اور ملازمت کے سلسلہ میں ایک دوسرے شہر میں گیا۔ جب مینجر نے اسے اپنے کمرے میں بلایا تو وہ بد قسمت آدمی سرگٹھنوں میں دے کر سسکیاں بھرنے لگا۔ وہ اس کی کوئی

وجہ نہ بتا سکا۔ اور بتاتا بھی کیا۔ اس احساس کمتری کے  
 سبب کا سراغ اس کے بچپن میں جا ملتا ہے۔ وہ کئی بچوں  
 کے بعد سب سے اخیر میں پیدا ہوا۔ اس کی ماں باپ کو ضرورت  
 نہیں تھی۔ اس نے اپنے ماں باپ کی زبانی یہ بات سنی تھی  
 کہ اس کی پیدائش ایک اتفاقہ امر تھی۔ اس کی تعلیم میں  
 کسی قسم کی دلچسپی کا اظہار نہ کیا گیا اس کی موجودگی میں  
 برابر دوسرے بھائی بیہنوں کی بڑی تعریف کی جاتی۔ تعریف  
 کی آواز سے تو اس کے کان کبھی آشنا ہی نہیں ہوئے تھے  
 اس کا باپ اس کو اکثر کہا کرتا تھا ”میں نہیں جانتا زندگی میں  
 تم کیا کرو گے۔ ایک کام بھی تو ایسا نہیں جسے تم اچھی طرح  
 کر سکو۔ کون تمہیں ملازم رکھے گا؟“ ایک رات انہوں نے  
 اسے کمرے میں سسکیاں بھرتے دیکھا اور نرمی سے کہا۔  
 ”تمہیں کیا ہو گیا ہے؟“ اس نے جواب دیا کسی کو میری ضرورت  
 نہیں“ اور بات بھی صحیح تھی۔ کسی کو اس کی ضرورت نہیں  
 تھی۔ اس لئے کوئی تعجب کی بات نہیں کہ چونکہ کوئی اس  
 کی مانند نہیں تھا وہ اپنی ذات پر اعتماد کھو بیٹھا تھا۔  
 نفرت سے دیکھے جانے والے اور بے ضرورت بچے کا یہ



بڑا اہمیت ہے۔ دل میں ایک ایسا احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے  
 جو لڑکپن اور بلوغت میں برابر قائم رہتا ہے اور انسان کو دنیا میں  
 جرات مندی۔ امید اور تعاون کے ساتھ اپنا مقام حاصل کرنے  
 کے ناقابل بنا دیتا ہے۔ نفرت سے دیکھا جائے والا اور بیضرورت  
 بچے اس یقین کے ساتھ پالا پوسا جاتا ہے کہ وہ معاشرہ کے  
 لئے غیر مفید ہے اور اسے زندہ رہنے کا قریب قریب کوئی  
 حق حاصل نہیں۔ ایسے بد قسمت فرد کی فلاح ایک شاندار  
 کارنامہ ہوگا جو اس کے دل میں دوسروں کی عورت اور دوستی  
 کا جذبہ پیدا کریگا اور اس کے بدلے میں اس کی اپنی عزت  
 نفس کو محفوظ رکھے گا۔ اگر بچپن میں وہ بے ضرورت تھا  
 تو بلوغت میں اسے اپنے آپ کو مفید بنانا چاہئے۔ ایسا  
 کرنے کے لئے اسے زندگی کا جرات مندی۔ استقلال اور  
 بڑی سعی سے مقابلہ کرنا چاہئے۔ اپنے اہلئے جنس کی  
 محبت اور خدمت ضرور خیر اندیشی اور دوستی کا پھل لائیگی  
 خواہ اس میں تاخیر ہو جائے۔ ایک قدیم دانشور کا قول  
 ہے یہ خود شناسی اپنے آپ کو کھونے سے ہی حاصل  
ہوتی ہے، احساس کمتری سے بچنے کے لئے یہ نہایت



ضروری ہے کہ ہم اس مقصد کا جائزہ لیں جس پر ہماری نظریں  
 لگی ہوئی ہیں۔ کیا اس مقصد کا حصول ناممکن تو نہیں یا یہ مقصد  
 ہماری پہنچ سے بہت باہر سے ہے کیا یہ مقصد محض ذاتی حصول  
 افتدار کے لئے ہے یا معاشرتی بہبودی و نفع کے لئے ہے  
 انسان کے اپنے سامنے ایک ناممکن الحاصل۔ خود غرضانہ  
 یا بیگار مقصد رکھنے سے ہی اسے سخت ناکامی کا سامنا ہوتا  
 ہے اور پھر اسے معلوم ہوتا ہے کہ اس کی تمام محنت و کوشش  
 رائیگاں گئی ہے۔ صحیح مقصد کی جستجو کبھی باپوسی کا منہ نہیں  
 دیکھنے دیتی خواہ وہ مقصد حاصل ہو یا نہ ہو کیونکہ یہ جستجو  
 اپنا انعام آپ ہے۔ جب ہماری منزل مقصود ہی غلط  
 ہو اور جب ہم بے کار ذاتی افتدار کے پیچھے پڑیں تو  
 ہماری ناکامی ہمارے اندر لیست ہمتی اور بیزاری پیدا کر  
 دیتی ہے یا ہماری صحت کو بگاڑ دیتی ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ جب انسان اس خود غرضانہ طریق پر  
 غور کرتا ہے جس پر وہ زندگی میں چل رہا ہوتا ہے اور  
 اپنے نقطہ نظر کو زیادہ معاشرتی اور صحتمند نقطہ نظر میں  
 تبدیل کر لیتا ہے تو احساس کمتری جاتا رہتا ہے۔ ذہنی

تندرستی کے دو دشمن ہیں جن پر غالب آنا ضروری ہے یعنی خود غرضی اور بھالت۔ اور یہ صرف اسی صورت میں مطلوب ہو سکتے ہیں جب انسان دوسروں کے مفاد کا زیادہ خیال رکھے اور اپنی ذات کو پہچانے۔ اس نقطہ خیال سے یہ بات بڑھی مفید ہے کہ انسان اطمینان سے بیہوش نہ ہو کہ نقطہ خیال کی ممکن غلطیوں اور غلط احساس کے اسباب کو کاٹنے پر قلمبند کرے۔ ذیل کی فہرست بطور گائیڈ کے کام دی گئی۔

### جسمانی نقص :

کیا میں اپنے جسمانی نقص کو مبالغہ کے رنگ میں دیکھتا ہوں ؟  
 کیا میں دوسرے لوگوں کی رائے کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دے رہا ہوں ؟  
 کیا میں نے حصول بہرہ و کمال سے اپنے نقص کے ازالہ کی کوشش کی ہے ؟  
 بگڑا بچہ :

کیا میں اب بھی بچپن کے احساسات و جذبات کو زندگی میں جگہ دے رہا ہوں ؟  
 کیا میں دنیا سے یہ توقع رکھتا ہوں کہ وہ میرے ساتھ وہی سلوک کرے جو میرے ماں باپ کیا کرتے تھے ؟  
 کیا میں اپنے آپ کو یکتا اور بہتر سمجھتا ہوں اور دوسروں سے خود غرضانہ مطالبے کرتا ہوں ؟

کیا میں بدیدل ہو جاتا ہوں جب لوگ میری طرف توہم نہیں کرتے اور مجھے حسین و آفریں نہیں کہتے ؟  
 کس آدمی سے میں ارفع و علئے ہونے کی کوشش کر رہا ہوں اور کیوں ؟

کیا میں زندگی کا ہمت اور امید سے مقابلہ کر رہا ہوں ؟  
 نفرت سے دیکھا جانے والا اور غیر ضروری بچہ :-  
 کیا میں یا عورت طور پر غریب سمجھا جانے سے ڈرتا ہوں ؟  
 میں اپنے آپ کو کس سے کمتر محسوس کرتا ہوں اور کیوں ؟  
 کیا بچپن کے تجربات نے مجھے اپنے ایتنے جنس سے نفرت کرتا سیکھا یا ہے ؟

کیا میں معاشرتی طور پر بزدل ہوں ؟  
 کیا میں زندگی سے فرار اختیار کر رہا ہوں ؟  
 کیا ڈر کے مارے میں اپنی جذباتی زندگی کا گلا گھونٹ رہا ہوں ؟

جب ان سوالوں کو یا اس قسم کے سوالوں کو آپ اس طرح حل کر لیں کہ آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ حقیقت میں کس قسم کے مرد یا عورت ہیں تو پھر آپ اپنی کٹھوس



صلاحیتوں کو دیکھیں۔ کوئی انسان اچھی خوبیوں سے خالی  
 نہیں۔ نہ ہی وہ دوسروں سے بڑھ چڑھ کر کام کرنے کی فطری  
 صلاحیت سے عاری ہے۔ احساس کمتری کے مریض انسان  
 کو چاہئے کہ وہ ان صلاحیتوں کا ٹھنڈے دل سے جائزہ  
 لے اور ان پر اپنی عمارت کو کھڑا کرے۔ اپنی صلاحیت  
 اور قابلیت کو جیسی بھی کہ وہ ہو ان فرضی نقائص کی اصلاح  
 سے بروئے کار لاؤ جو آپ میں احساس کمتری پیدا کرنے ہیں  
 حال ہی میں ہم نے ایک نوجوان دایہ کی کہانی سنی جو  
 سخت قسم کے احساس کمتری کی مریض تھی۔ کوئی ڈاکٹر  
 ایک دن لکچر دے رہا تھا اور لکچر ختم کرتے کے بعد اس  
 نے لڑکیوں سے سوال پوچھے۔ پہلی دایہ نے سوال کا  
 مکمل سا جواب دیا۔ دوسری لڑکی کے جواب پر وہ چہرے  
 پر جبین ہٹوا تیسری لڑکی جب جواب دے کر بیٹھ گئی تو  
 اس نے اس کے جواب کا مستحضر اڑایا۔ وہ دایہ جو احساس  
 کمتری کی مریض تھی اس باختم ہو گئی جب اس کی سوال  
 پوچھنے جانے کی باری آئی تو اس نے جواب میں گڈ گڈ کر دی  
 اس واقعہ نے اسے افسردہ کر دیا اور اس میں اپنے



خلاف سخت غصہ کی کیفیت پیدا کی۔ وہ رات اس نے لیٹر میں تالے  
 کتنے گزارے اور سوچتی رہی کہ وہ اپنی کمزور پر کس طرح قابو پاسکتی ہے  
 اسے یاد آیا کہ کچھ دن ہوئے اس نے ایک مضمون لکھا تھا جس  
 پر لکچر دینے والے ڈاکٹر نے یہ لفظ تحریر کئے تھے "اپنی خوبی کے  
 اعتبار سے قابل ذکر ہے" اس واقعہ نے اسے سوچ میں  
 ڈال دیا اور رات کو جب وہ لیٹی ہوئی تھی اس نے اپنے دل میں  
 کہا "واقعی اگر میرا پرچہ اتنا اچھا ہے تو مجھے اللہ نے بڑا عمدہ  
 دماغ عطا کیا ہے" اس لیے اپنی اس واقعی خوبی کا صحیح جائزہ  
 لیا اور وہ اپنے احساس کمتری پر غالب آگئی۔ احساس کمتری  
 ہم سب میں ہوتا ہے۔ کوئی اس سے بچ نہیں سکتا۔ لیکن  
 ہمارے اندر مثبت احساس بھی ہے جس کا تعلق ہماری اپنی اپنی  
 قابلیت اور صلاحیت سے ہے۔ ہمیں ان مثبت خوبیوں پر قابو  
 پانا چاہئے تاکہ ہم زندگی کے متعلق اپنا نظریہ اور طرز عمل قائم  
 کر سکیں اور نمایاں شان ہنر و کمال سے عزت نفس کا جوہر پیدا کر سکیں  
 گہرے احساس کمتری بچپن یا لڑکپن کے کسی خواب تجربہ کا  
 نتیجہ ہوتے ہیں۔ اس تجربہ سے متعلقہ جذبہ لاشعور میں دبا دیا گیا  
 تھا اور اس واقعہ کی یاد دہانی دل سے محو ہو گئی ہے۔ ان گہرے

احساسات کی ترائی کیفیت اسی میں مضمر ہے۔ جہاں ان احساسات سے متعلقہ واقعہ بظاہر بچھل گیا ہے وہاں جذبہ لاشعور میں باقی رہا ہے اور ہر کی طرح پھیل رہا ہے۔ جب تک یہ زہر دور نہ ہو تو قلب در روح صحت مند نہیں ہو سکتے اس واقعہ یا تجربہ کا جو اس مصیبت کا باعث ہے یاد کرنا ہی مشکل امر ہے ایسی تمام صورتوں میں کسی ماہر عالم نفسیات اور اگر ممکن ہو تو کسی میڈیکل ماہر نفسیات کی مدد لیتا یا اس سے علاج کروانا قرین مصلحت ہے۔ اگر ہم کسی سخت قسم کے جسمانی عارضہ میں مبتلا ہوں تو ہمیں فوراً کسی ماہر طبیب کے پاس جانا چاہئے۔ نفسیاتی علم بصیرت اور تکنیک میں اس قدر ترقی کر گیا ہے کہ کسی کو ایسی زندگی نہیں گزارنی چاہئے جو ذہنی طور پر مفلوج ہو۔ نفسیات کے ماہر طبیب کی مدد سے مریض کو ایسی نشا پراہ پر ڈالا جاسکتا ہے جو اس کی رہنمائی ذاتی آسودگی۔ مکمل زندگی اور معاشرتی منفعت بخشگی کی طرف کرے گی۔

ختم شد

کتابخانہ محمد ہارون موٹی

100

