

# محبت

کے دھوکے اور جینے کا طریقہ

کاشف علی شاہ

مزمل مصطفیٰ

Ketabton.com

## آپ کے نام

دعا ہے کہ یہ کتاب آپ کے لئے نئی دنیا کے دروازے کھولے،  
اور آپ کے تمام وجود کت لئے مسرتوں کا پیغام ثابت ہو،  
یہی میری آپ کے لئے اور پوری دنیا کے لئے خواہش ہے۔

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

### فہرست

6	●	محبت کی حقیقت
8	●	محبت اندھی ہوتی ہے
10	●	محبت کب سے ہے
12	●	محبت کی پہچان
14	●	نامحرم سے محبت
15	●	پیار، محبت، عشق میں فرق
18	●	اچھا انسان کس کو نہیں ملتا
19	●	کیسے پتہ چلے محبت ختم ہوگئی
21	●	نقلی محبت کی پہچان
23	●	محبت میں جان دینا حقیقت یا ڈرامہ
25	●	گرل فرینڈ بوائے فرینڈ
27	●	محبت یا ضرورت
32	●	محبت اور رسوائی
34	●	بے وفائی ملنے کے بعد کیا کریں

- 37 ● زندگی رک نہیں جاتی
- 39 ● صبر
- 41 ● گندے عشق میں قصور کس کا ہوتا ہے
- 43 ● پہلی محبت کو بھلانے کے لئے دوسری محبت
- 45 ● کیا دھوکے باز کو دوبارہ موقع دینا چاہیے
- 47 ● کیا کسی بے وفا کے ساتھ ہوئی سچی محبت ختم ہو سکتی ہے
- 49 ● ہم روتے کیوں ہیں
- 53 ● تنہائی نعمت بھی عذاب بھی
- 55 ● کوئی بھی بے وفا نہیں ہوتا
- 58 ● محبت کی شادیاں
- 62 ● محبوب کے ساتھ بھاگنے والی لڑکیاں
- 64 ● گھر والے پسند کی شادی کے لئے نہ مانیں تو کیا کریں
- 66 ● محبت خوبصورت بناتی ہے
- 68 ● لڑکی اور موبائل
- 71 ● عیاش لڑکے لڑکیاں
- 75 ● وہ قانون جو بدل نہیں سکتے

## حصہ دوم

- 79 ● جیون ساتھی کی تلاش میں کن باتوں کا خیال رکھیں
- 83 ● کامیاب بیوی
- 86 ● ہمیشہ ہمیشہ خوش رہنے کا فارمولا
- 92 ● ڈپریشن اور اس کا سادہ علاج
- 95 ● شوہر کا خراب رویہ بیوی کیا کرے
- 97 ● جب یقین ٹوٹ جائے اور کوئی آپکو سمجھے نہ
- 99 ● دوسری عورت میں ملوث شوہر
- 102 ● بچوں کی نفسیات
- 104 ● مایوسی اور ناامیدی
- 106 ● ساس اور بہو کے تعلقات
- 110 ● پریشانی میں 5 کام مت کریں
- 111 ● والدین کی ناراضگی کیسے ختم کریں
- 115 ● ہمارے دکھ ختم کیوں نہیں ہوتے
- 117 ● مردانگی کی تعریف
- 119 ● بے وجہ کی اداسی کیوں

- 122 ٹیشن فری زندگی کیسے ممکن ہے ●
- 124 بیوی کو ٹھھی میں رکھنے کے راز ●
- 127 مقابلہ بازی ●
- 130 وہ بھی کبھی جوان لڑکی تھی ●
- 132 زندگی کی حقیقت ●
- 134 بے اولاد لڑکی ●
- 139 ٹھر کی سوچ ●
- 143 سیکس کی حقیقت ●
- 147 بوریت کو طاقت بنائیں ●
- 150 کیا ہم چوہے ہیں ●
- 158 میں بہترین ہوں ●
- 160 الفاظ ●
- 163 غلطی ●
- 167 ذہنی دباؤ سے محفوظ رہنے کے طریقے ●
- 171 آئیڈلزم کا شکار لڑکیاں ●
- 175 لا حاصل سے حاصل تک ●
- 177 خود اعتمادی کو بڑھانے کا طریقہ ●
- 179 رشتوں کی خاطر خود کو فراموش نہ کریں ●
- 183 کیا آپ اپنی زندگی کے ہیرو ہیں ●

## محبت کی حقیقت

کچھ غلط تصورات جو آج تک محبت کے بارے میں ہمیں معاشرہ دیتا ہے جیسا کہ محبت کا مطلب ہے جدائی، موت، غم دریا، عمر بھر کا پچھتاوا۔  
یہ سب اور ان جیسے تمام تصورات حقیقت پر مبنی نہیں ہیں۔  
محبت کی اصل تعریف اصل معنوں میں ذمہ داری (Responsibility) کے ہیں۔  
پیار، محبت یہ سب ایک ذمہ داری کا نام ہے۔ چاہے محبت پھر انسان سے ہو یا خدا سے۔  
اگر کوئی شخص کہتا ہے کہ **I love Allah** تو پھر اس پر ذمہ داری عائد ہو جاتی ہے کہ اسے وہ سب کرنا پڑے گا جو رب سے منسلک ہے جس میں نہ صرف نماز، روزہ، حج زکوٰۃ شامل ہیں بلکہ اس میں  
لوگوں سے اچھا اخلاق اپنانا، لوگوں سے پیارا اور محبت سے پیش آنا اور بھی بہت سے وصف اس میں شامل ہیں۔  
پیار و محبت کا پہلا اصول ہی یہ ہے کہ یا تو معشوق کے رنگ میں رنگ جاو یا اسکو اپنے رنگ میں ڈھال لو۔ لیکن یہاں یہ بات واضح کرتا چلوں کہ اس میں قربانی ہمیشہ پیار، محبت، عشق کرنے والے کو دینا ہوتی ہے ناکہ جس سے عشق کیا جائے۔  
اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ محبت بہت سے امتحان مانگتی ہے اور اس میں کامیاب ہونا بہت ضروری اور لازم ہے اسکے علاوہ محبت کو پانا ناممکن سی بات ہے اور ان امتحانوں میں ہمیشہ ایک ذمہ دار

شخص ہی کامیاب ہو سکتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر کسی بچے کو Bike چلانے سے پیار ہے تو اس سے کہا جاتا ہے کہ پہلے اسکو چلانا سیکھو اور پھر ہمیں چلا کر دکھاؤ تو تمہیں bike دے دی جائے گی، اب وہ بچہ پوری ذمہ داری کیساتھ اسے بہتر طریقے سے چلانے کی کوشش کرتا ہے بلکہ نہ صرف کوشش بلکہ اس میں کامیاب بھی ہو جاتا ہے۔ اس طرح ہی محبت کے امتحان میں کامیاب ہونے کے لیے احساسِ ذمہ داری کا ہونا بھت ضروری ہے۔

”جو لوگ مخلص ہوتے ہیں وہ دعویٰ نہیں کرتے  
اور جو اخلاص سے خالی ہوتے ہیں انکی زبانوں  
پر ہزار دعوے ہوتے ہیں ایک مدت لگی مجھے یہ  
بات سمجھتے ہوئے“



## محبت اندھی ہوتی ہے

یہ سراسر غلط بات ہے میں سمجھتا ہوں کہ محبت سے چالاک چیز آپکو دنیا میں کہیں نہیں ملے گی بلکہ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ محبت بہت سیانی اور دور اندیش ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر کبھی ایسا ہو سکتا کہ ایک یونیورسٹی کی لڑکی کو اوندھے مونچھوں والے مکینک سے پیار ہو جائے، کبھی ایسا نہیں ہو سکتا کہ ایک Luxury Car میں گھومنے والے کو ایک بھکارن سے پیار ہو جائے اور یہ ایک اٹل حقیقت ہے جو حقیقی زندگی میں تو نہیں البتہ فلموں اور ڈراموں میں ضرور ہو سکتی ہے۔

محبت کے درجے ہوتے ہیں یہ کبھی ایک درجے سے دوسرے درجے میں نہیں جاتی ہاں حالات کا فرق ہو سکتا ہے کیسے!؟

ایک Luxury Car والے کو ایک بھکارن سے دو نمبر محبت ہو جائے کبھی کسی کے لہجے اور آواز سے بھی پیار ہو جاتا ہے۔

لیکن جب پڑدے اٹھتے ہیں تو ایسے معاملات میں 90% محبت ختم ہونے کے چانسز ہوتے ہیں۔

اور آج کل کے زمانے میں زیادہ تر پیار دیکھا دیکھی ہو رہے ہیں لیکن یاد رکھیں نقل کر کے بندہ پاس تو ہو سکتا ہے پر Top نہیں کر سکتا۔

ایک ماہر احساسات ہونے کے ناطے میرا ذاتی طور پر یہ تجربہ سے یہاں پر جو میری ذاتی رائے ہے،

وہ یہ ہے کہ نکاح سے ایک منٹ پہلے بھی کسی بندے یا بندہ پر یقین نہ کریں۔

”خوابوں میں رہنے والے لوگوں کو اکثر حقیقتیں رولا  
دیتی ہیں“

## محبت کب سے ہے

کہا جاتا ہے کہ محبت ازل سے ہے اور ابد تک رہے گی بلکہ اگر ہم اسلام کو پڑھیں تو یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ یہ کائنات بھی اللہ اور اسکے پیارے محبوب ﷺ کی محبت کا نتیجہ ہے۔  
تو جب یہ کائنات ہی محبت سے وجود میں آئی تو یہاں سے یہ بات تو بالکل ٹھیک ہے کہ محبت ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گی۔

لیکن اب یہاں جو بات زیر غور ہے وہ یہ ہے کہ کیا محبت آج بھی وہ ہے جو پہلے تھی یا اس نے بھی ساری دنیا کی طرح اپنے رنگ بدلے کیا اس نے بھی لوگوں کی طرح اپنے طریقے بدلے۔

تو جان لیجئے محبت آج بھی ویسا ہی ایک احساس ہے جو انسان کو انسان بناتا ہے لیکن ہاں لوگ ضرور بدل گئے ہیں اور انہوں نے محبت کے مطلب کو بھی بدل دیا ہے اب جو مطلب یا نام محبت کو دیا جاتا ہے وہ ہے حوس وہ ہے کال پر لمبی لمبی باتوں میں ایک لمبے وقت تک ایک دوسرے کی تعریف بلکہ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ آج کی محبت کی اصل تعریف Lust یعنی شہوت ہے۔ جسمیں انسان کچھ وقت کے لئے ایسا جنونی ہو جاتا ہے کہ اُسے گناہ کی بھی فکر نہیں رہتی اور وہ اپنے گناہ کو محبت کی نشانی کہہ کر ایسا ایسا کام کر جاتا ہے جو اسکو تو نہیں بلکہ اسکی ماں بہن، بیوی یا بیٹی کو ادا کرنا پڑتا ہے۔

انسان محبت ایسی کر کے جائے کہ مرتے وقت بھی وہ سکون میں ہو کیونکہ بقول اقبال اصل رونا تب ہی ہے جب پیچھے رونے والا بھی کوئی نہ ہو۔

یہ کفن، یہ قبر، یہ جنازے، یہ سیمیں شریعت ہے اقبال  
مر تو انسان تب ہی جاتا ہے، جب یاد کرنے والا کوئی نہ ہو

” محبت تو ایسی ہونی چاہیے کہ جب انسان مر بھی جائے تو محبت میں  
اُسکی مثال اچھے الفاظ میں دی جائے  
نا کہ اُس شخص کی وجہ سے محبت کو ہی گالی دی جائے “

## محبت کی پہچان

ایک دفعہ میں ایک دوست کے ساتھ چڑیا گھر گیا بندر کے پنجرے میں دیکھا کہ وہ اپنی بندریا سے چمٹا محبت کی اعلیٰ تفسیر بنا بیٹھا تھا۔ تھوڑا آگے جا کر شیر کے پنجرے کے پاس سے گزر ہوا تو معاملہ الٹ تھا، شیر اپنی شیرنی سے منہ دوسری طرف کیئے خاموش بیٹھا تھا۔ میں نے دوست سے کہا کہ بندر کو اپنی مادہ سے کتنا پیار ہے اور یہاں کیسی سرد مہری ہے؟

دوست نے مسکرا کر میری طرف دیکھا اور کہا؛

اپنی خالی بوتل شیرنی کو مارو۔ میں نے بوتل پھینکی

تو شیر اچھل کر درمیان میں آ گیا،

شیرنی کے دفاع میں اسکی دھاڑتی ہوئی آواز کسی تفسیر کی

طالب نہ تھی۔

میں نے ایک بوتل جا کر بندریا کو بھی ماری یہ دیکھنے کو کہ بندر کا رد عمل کیا ہوتا ہے،

بوتل اپنی طرف آتے دیکھ کر بندر اپنی مادہ کو چھوڑ کر اپنی حفاظت کیلئے

اچھل کر کونے میں جا بیٹھا۔

میرے دوست نے کہا

کہ کچھ لوگ شیر کی طرح ہی ہوتے ہیں،

ان کی ظاہری حالت پر نہ جانا، ان کے پیاروں پر  
بن پڑے تو اپنی جان لڑا دیا کرتے ہیں،  
مگر ان پر آنچ نہیں آنے دیتے۔

اور

” کچھ لوگ جو ظاہراً بہت محبت جتاتے ہیں  
لیکن وقت آنے پر یوں آنکھیں پھیر لیتے ہیں جیسے  
کہ جانتے ہی نہ ہوں “

## نامحرم سے محبت کی مثال

نامحرم کی محبت کی مثال ایک نشے کے انجیکشن جیسی ہے جس کے نشے میں ہمیں سب رنگین نظر آتا ہے لیکن جیسے ہی ہمارا نشہ اترتا ہے تو ہم اپنی دنیا برباد کر چکے ہوتے ہیں۔ اور اسی طرح نامحرم کی محبت آپکے ایمان کی تجارت ہے جس میں آپ روز تھوڑا ایمان بیچتے ہیں اور بدلے میں محبت خریدتے ہیں لیکن اس محبت کا نام محبت نہیں بلکہ حوس ہے جو آپکے سکون کو برباد کر دیتی ہے آپکے اعمال ضائع کرتی ہے اور آپکو بے حیائی پر بے باک بنا دیتی ہے۔

آپکے اخلاق میں نرمی کی بجائے غصہ رہتا ہے۔ اور ایک دن آپ کے وقار اور خوداری کو چھوڑ کر ندامت کی زندگی جینی پڑتی ہے۔ جو زندگی بھر آپکے ساتھ رہتی ہے۔ انسان کی زندگی کی بڑی غلطیوں میں ایک غلطی یہ بھی ہے کہ کسی نہ مہرم سے اپنے دل کی باتیں اور اپنے ذاتی معاملات پر باتیں کرنا اسکی ابتدا کتنے ہی خلوص پر مبنی کیوں نہ ہو اس کی انتہا ہمیشہ پچھتاوے اور برائی پر ہوتی ہے۔ یہ کہنا غلط نہیں ہوگا کہ محبت سے زیادہ وفادار تو ندامت اور پچھتاوا ہے کہ جو کم از کم عمر بھر ساتھ تو دیتا ہے۔

## پیار، محبت، عشق میں فرق

پیار محبت عشق وہ احساسات ہیں جن کے بارے میں ہر کوئی اپنی ایک خاص رائے رکھتا ہے۔ کچھ لوگ اس کی تعریف اچھے الفاظ میں کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اس کو بے حیائی اور بُرے کاموں سے تشبیح دیتے ہیں۔ کچھ لوگ ان تین الگ الگ الفاظوں کو مطلب میں ایک ہی جانتے ہیں۔ المختصر ہر کوئی اسکی اپنی ہی تعریف ذہن میں بٹھائے ہوئے ہے۔

اب یہاں یہ سوال بہت اہم ہے کہ آخر ان میں کوئی فرق ہے بھی یا نہیں تو اسکو جاننے سے پہلے اس سے پہلے کی کچھ باتیں جاننا بہت اہم اور ضروری ہے۔

پیار، محبت یہ دو علیحدہ چیزیں ہیں لیکن انکا تعلق خالصتاً عشق سے ہے یعنی ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ پیارا اور محبت عشق کے دو درجے ہیں اور عشق ایک منزل ہے۔

اب عشق کو جاننے سے پہلے پیارا اور محبت کو جاننا بہت ضروری ہے۔

لیکن اب یہاں پیارا اور محبت سے پہلے بھی ایک چیز ہے جسکے بارے میں جاننا ہر نوجوان کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس کے نام سے ہم نصرت کی غزلوں سے سُن کے ضرور واقف ہیں۔ لیکن اسکا اصلی مطلب شاید ہم آج تک نہیں جان سکے۔

وہ چیز جسکا ذکر ہم یہاں کرنے جا رہے ہیں اسے دل لگی کہا جاتا ہے۔ جو نصرت فتح علی خان کے مطابق ہمیں بھول جانی پڑے گی۔

یہ وہ احساس ہے جو انسان کو تقریباً ہر ایک کو ابتدائی طور پر ہوتا ہے۔ یہاں یہ کہنا غلط نہیں ہوگا



کہ دل لگی ایک جنون ہے جو کہ صرف چھ ہفتے تک رہتا ہے اس جنون کی خصوصیات یہ ہیں کہ  
اسمیں آپکو اپنا محبوب دنیا کا سب سے خوبصورت ترین شخص لگتا ہے۔ اس کی باتیں بہت  
خوبصورت لگتی ہیں۔ ذہن پر اُسکی زُلفوں کے وار چل رہے ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ  
جنون آپکو اس حد تک لے جاتا ہے کہ آپ اظہار تک پہنچ جاتے ہیں اصل میں اسے اظہار  
سے زیادہ اختتام کہنا بہتر ہوگا۔

اختتام کہنے کی وجہ یہ ہے کہ جب آپ اپنے محبوب کو اپنی سوچ اور اپنے خیالات کا اظہار  
کرتے ہیں تو اگر اُس کا جواب ہاں میں ہو تو اُسکی امیدیں آپ سے بڑھ جاتی ہیں اور یہ  
امیدیں ہی آپکے تعلق ٹوٹنے کی سب سے بڑی وجہ بنتی ہیں۔  
یہاں یہ بات بھی جاننا ضروری انسان کی فطرت میں ایک یہ بھی عنصر پایا جاتا ہے کہ انسان  
ہمیشہ ذمہ داریوں سے بھاگتا ہے۔ جب وہ اظہار کر بیٹھتا ہے تو اس پر بہت سی ذمہ داریاں  
آن پڑتی ہے جو کہ آج کے جدید اظہار کے بعد کچھ یوں ہیں۔  
﴿سونے سے پہلے محبوب کو بتانا نہ صرف بتانا بلکہ اجازت لیتا۔  
﴿کھانا کھانے سے پہلے محبوب کی خبر لینا کہیں وہ بھوکھا تو نہیں (میرے سونو نے کھانا کھایا)  
﴿سالگرہ پر سب سے انوکھے طریقے سے محبوب کو مبارکباد دینا۔  
یہاں اور بھی بہت سی ذمہ داریاں بتائی جاسکتی ہیں لیکن قارئین اسکو اور بہتر انداز سے جانتے  
ہیں۔

اب انسان پر یہ سب ذمہ داریاں آن پڑتی ہیں تو وہ ان سے بھاگنا شروع کرتا ہے (یاد رہے  
یہ بات دل لگی والوں کے لیے ہے) اور جب بھاگتا ہے تو بھاگنے کے انداز نرالے ہوتے  
ہیں۔ کوئی اپنے مستقبل کا بہانہ بناتا کوئی لڑنے کے موقعے ڈھونڈھتا اور چھوٹی چھوٹی باتیں  
جو کہ اسے پہلے اپنے محبوب جیسی کسی اور کی نظر نہیں آتی وہ اب بُری لگنا شروع ہو جاتی ہے اور

اب اسکی جو باتیں سنتے کان نہیں تھکے تھے وہ عجیب اور بدلی بدلی لگتی ہیں۔ اور اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بریک اپس کے سہیل شروع ہو جاتے ہیں جنکا شروع میں تو دورانہ ایک سے دو دن ہوتا ہے لیکن بعد میں یہ ہفتوں، مہینوں اور سالوں میں بدل جاتا ہے۔ اور اسکا اصل اختتام اس بات پر ہوتا ہے کہ ایک دوسرے کو کہا جاتا ہے کہ وہ بیوفاتھی، وہ بیوفاتھا وغیرہ وغیرہ۔

90 % قصے تو یہاں تک ختم ہو جاتے ہیں لیکن اگر کوئی ایسے لوگ موجود ہیں جو اس سب سے بچے رہتے ہیں تو یہ مانا جاسکتا ہے کہ اسکو پیار یا محبت میں سے کوئی بیماری تو ضرور ہے۔

اب یہ جو آگے کی منازل اور انکے درجے ہیں یہ اتنے تفصیل طلب ہیں کہ ان پر علیحدہ سے کتاب بھی لکھی جائے تو سمجھنا اور سمجھانا پھر بھی بہت مشکل ہوگا کیوں کہ

”عشق دے و کھرے رنگ جو رنگیا جاوے اوہو ای جانے“

عشق کو دیکھنے کا ہر عاشق کا نظریہ اپنا ہی ہے اور اسکی مخالفت کرنا یا اسکے نظریے کو غلط کہنا اس کے احساسات کا مذاق اڑانے کے برابر ہے جو کہ ایک گناہ کے زمرے میں آتا ہے۔

ان سب میں یہ خیال رکھا جائے کہ پیار، محبت، عشق کبھی بھی جسم کی پیاس نہیں رکھتا ہاں اگر رکھتا بھی ہے تو جائز راستہ اپناتا ہے نہ کہ ناجائز طریقے۔

## زندگی میں اچھا انسان کسے نہیں ملتا

میں اکثر لوگوں کو یہ کہتے سنا ہے۔ کہ ہمیں کبھی کوئی اچھا انسان ملا ہی نہیں جو بھی ملا جھوٹا مکار، بے وفا ملا ہے۔ اور کچھ لوگ تو دوش سیدھا سیدھا دنیا کو دیتے ہوئے کہتے ہیں کی یہ دُنیا مطلبی اور اس میں رہنے والا ہر شخص مطلبی۔ حالانکہ حقیقت بالکل اس کے برعکس ہے۔ جو لوگ کہتے ہیں کہ ہمیں کبھی کوئی اچھا انسان نہیں ملا دراصل جب انہیں کوئی اچھا انسان ملا ہوتا ہے تو تب انہوں نے اُسکی قدر نہیں کی ہوتی اور بے قدرے کے حصے میں ہمیشہ کانٹے ہی آتے ہیں۔

اپنے قریب دیکھئے تھوڑا رُک کر تھوڑا آرام سے بہت سے لوگ ملیں گے آپکو جو بن مطلب آپکے دُکھ میں درد میں شریک ہونے کو تیار ہونگے جو آپکی ہمت بڑھاتے ہیں۔ آپکو حوصلہ دیتے ہیں آج ہی اُنکے پاس جائے انہیں گلے لگائیں اور اُنکا شکر یہ ادا کریں۔ کیونکہ یہی حقیقی محسن ہیں۔ اور ان میں آپکے والدین سر فہرست ہیں۔

”ہر تعلق احساس سے شروع ہوتا ہے اور خود غرضی پر ختم ہوتا ہے۔ اور ہمیشہ یاد رکھیں شکر یہ احساس کا دوسرا نام ہے۔“

## محبت ختم کیوں ہوتی ہے کیسے پتہ چلے کہ محبت ختم ہو گئی

ایک دفعہ ایک شخص حضرت علیؑ کے پاس آیا اور عرض کی کہ یا علیؑ لوگوں کے دلوں سے ایک دوسرے کے لیے پیار محبت کیوں ہو جاتا ہے۔

تو اس پر حضرت علیؑ نے جواب دیا کہ اے شخص یاد رکھوں دو وجہ سے دو لوگوں کے درمیان موجود محبت ختم ہو جاتی ہے۔ تو اس شخص نے پوچھا یا علیؑ وہ دو وجہ کیا ہیں۔

تو آپؑ نے فرمایا اے شخص ہمیشہ یاد رکھو کہ پریشانی میں مذاق اور خوشی میں طعنہ دینے سے محبت ختم ہو جاتی ہے۔ تو یاد رکھو جس سے تم پیار کرتے ہو کبھی بھی اُسکی پریشانی میں اُسکا مذاق اُڑانا وگرنہ وہ یہ سمجھے گا کہ میرے پریشان ہونے سے اسے خوشی ملتی ہے، اور یہی گمان اُسی سے تمہیں دور کرتا جائے گا۔

اور ایسے ہی جس سے تم محبت کرو تو اُسکی خوشی میں طعنہ نہ مارنا ورنہ اُسے احساس ہوگا کہ یہ میری خوشی دیکھ کر حسد کرتا ہے۔

انسان پر ہر پل کسی نہ کسی احساس کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور اُسی احساس میں آکر بعض دفعہ وہ غلط فیصلے کر بیٹھتا ہے۔

محبت کا مطلب ہے ایک دوسرے میں اُگنا جیسے ایک بیج ہوتا ہے خود میں فنا ہو کر کسی میں اُگن اور جب محبت شدید ہوتی ہے تو دونوں میں جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں ان کو آنسوؤں کا پانی

چاہیے ہوتا ہے۔ اُن کو سانسوں کی تپش چاہیے ہوتی ہے۔ اُن کو نئی فکر کی ہوا چاہیے ہوتی ہے  
پھر وہ پورا پروان چڑھتا ہے۔  
اور اگر کبھی آپکو لگے کہ آپ مرجھا چکے ہو آپ تھک چکے ہو تو سمجھ لیجئے کہ دوسرے نے بڑی  
بے دردی سے آپکے اندر اپنی جڑوں کو کھینچ لیا ہے۔ اور اسکی زمین بخر ہو چکی ہے۔  
”آپکو پتہ لگ جائے گا کہ محبت ختم ہو گئی ہے“

” آنسوؤں کا ہر قطرہ دنیا کی ہر چیز سے مہنگا ہے  
لیکن کوئی اسکی قیمت اس وقت تک نہیں جان  
سکتا جب تک وہ آنسو اس کی اپنی آنکھ سے نہ نکلے “

## نقلی محبت کیسے پہچانتے ہیں

لڑکیوں کی زندگی کی سب سے بڑی غلطی کسی نامحرم سے اپنی ذاتی باتیں شیئر کرنا ہوتی ہے۔ ایسی چیز شروع میں جتنی چاہے اچھی کیوں نہ ہو مگر اُسکا اختتام ہمیشہ بُرا اور ہولناک ہوتا ہے۔ ان کے کچھ Steps ہوتے ہیں۔

۱: لڑکے سب سے پہلے جو کام کرتے ہیں وہ ہوتی ہے لڑکی کی تعریف۔ جس طرح مرضی ہو سکے۔  
 ﴿ اگر لڑکی نماز پڑھنے والی ہے تو اسے کہیں گے کہ تم نے مجھے نمازی بنا دیا ہے۔  
 ﴿ اگر لڑکی شوخ ہے تو اسکے کپڑوں کی تعریف کرتے ہیں۔  
 ﴿ اور اگر لڑکی موٹی بھی ہے تو بھی اسے کہیں گے کہ آپ کو نئے وٹامن کھاتی ہو مجھے بھی کوئی ایسا طریقہ بتاؤ میں بھی موٹا ہو جاؤ۔

اُنکا مقصد ہوتا ہے کہ تعریف کرنی ہے بس تاکہ جال میں مضبوطی سے پھنسا سکیں۔  
 اگر لڑکی کی DOB پتہ لگ جائے تو وہ نوٹ کر کے رکھیں گے اور پھر اُس دن ایسے ایسے شعر لکھ کر بھیجے گے کہ سوچ دنگ رہ جاتی ہے۔

۲: دوسرے Step میں لڑکی کو اس بات کا یقین دلایا جاتا ہے کہ تم دوسروں سے بہت مختلف ہو اور میری نیت خراب نہیں مجھے بس تم سے پیار ہو گیا ہے اور کہہ دیتے ہیں I love you اور ساتھ ہی اپنے کسی فرضی عشق کی داستان بھی سُنا دیتے ہیں۔

۳: تیسرا مرحلہ Imagination کا ہوتا ہے  
 اگر گرمی کے دن ہیں تو کہیں گے کہ میں اور تم سمندر کے ساحل پر اکیلے چلتے رہیں اگر سردی

ہے تو Imagine کروائیں گے کہ آگ جلتی ہو اور ہم ارد گرد بیٹھے ہو یہاں تک لڑکی کی جھجک ختم ہو چکی ہوتی ہے۔

۴: چوتھے Step میں یہ ضد کی جاتی ہے کہ ہم نے اکیلے ملنا ہے جب اکیلے میں ملاقات ہوتی ہے تو Insist کیا جاتا ہے کہ میرا گلے لگنے کو دل کر رہا ہے میں قسم کھاتا ہوں میں آج کہ بعد ایسا نہیں کروں گا لیکن جب ایک بار ہو گیا تو تب بار بار ہوگا اور آخر میں دونوں کے درمیان ناجائز تعلقات قائم ہو جاتے ہیں۔

”جو عورت مرد کو نکاح کے بغیر میسر ہوتی ہے  
وہ کبھی بھی اس سے نکاح نہیں کرتا“

## محبت میں جان دینا حقیقت یا ڈرامہ

محبت کے مشہور Dialogue میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اگر تم مجھے نہ مل سکے یا نہ مل سکی تو میں خودکشی کر لوں گا یا کر لوں گی۔

اب ایسا کیا حقیقت میں ہوتا ہے اور کیا ایسا کرنا بہتر حل ہے؟ تاریخ میں ہمیں ایسے بہت سے واقعات دیکھنے کو ملتے ہیں کہ جس میں بہت سے مردوں اور عورتوں نے اپنی محبت نہ ملنے خودکشی کی اور کچھ ایسی چیزیں بھی ہیں جس میں محبت مل تو گئی لیکن پھر بھی دونوں موت کے گھاٹ اترے۔

لیکن آج کے اس جدید دور میں اصلی خون کی بجائے مرغی کا خون بہانے والے زیادہ عاشق ملتے ہیں جو میرے خیال میں اصلی خون بہانے سے بہتر ہے۔

ایسا لکھنے کی وجہ یہ ہے کہ میرے خیال میں ایک سچی محبت کرنے والا شخص اتنا کمزور نہیں ہوتا کہ وہ محبت نہ ملنے پر زندگی کی بجائے موت کو ترجیح دے کیونکہ یہ اللہ کی رضا کی کھلم کھلا خلاف ورزی ہے۔ یہاں ایسے لوگوں سے یہ سوال ہے کیا موت اس چیز کا حل ہے کیا جب آپ مرجائیں گے تو کیا آپکو آپکی محبت مل جائے گی؟ تو ایسا بالکل نہیں ہو سکتا۔ یاد رکھیں آپ کے پاس اللہ کی سب سے بڑی نعمت زندگی ہے باقی آپکا عشق پیار محبت یہ سب چیزیں بعد میں ہیں اگر ہم اللہ کی اتنی بڑی نعمت کی قدر نہیں کر سکتے تو اللہ بروز حشر ہماری کس چیز کی بنا پر قدر کرے گا۔

اب یہ Dialogue ہے بھی ایسا جس کو سن کر لڑکیاں بہت جلدی باتوں میں آ کر



ایسے ایسے گناہ کر بیٹھتی ہیں جو انکی ساری زندگی کے روگ بن جاتے ہیں۔  
 اب اگر کوئی لڑکی ایسا Dialouge سنتی ہے تو اُسے کیا کرنا چاہیے؟  
 تو یہ بات یاد رکھ لیں اگر آپ کو کوئی ایسی بات کر کے کسی غلط کام پر اُکساتا ہے تو اُسے جواب  
 دیں کہ اگر وہ جان دے ہی سکتا ہے تو سیدھے راستے سے سُنّت کی مطابقت پیغام بھیجے اگر  
 اللہ کو یہ منظور ہو تو یہ ہو جائے گا اگر اللہ اسکے علاوہ کچھ کرتا ہے تو بیشک میرے خُدا کی تدبیر  
 انسان کی تدبیر سے بہت بہتر ہے۔

”انسان کا جس دن اس بات پُختہ یقین ہو گیا  
 کہ جو کرتا ہے اللہ کرتا ہے اور بہتر کرتا ہے  
 اُس ڈپریشن ، پچھتاوا اور  
 ایسی سب بیماریاں ختم ہو جائے“

## گرل فرینڈ اور بوائے فرینڈ

قیامت میں ایک دوسرے کے دشمن ہوں گے۔۔۔!!!

علامہ ابن جوزی لکھتے ہیں کہ ایک عبادت گزار شخص کو ایک لڑکی سے عشق ہو گیا۔ ان کے عشق کا پورے شہر میں چرچا ہو گیا۔ ایک دن لڑکی نے کہا کہ اللہ کی قسم میں آپ سے محبت کرتی ہوں۔ لڑکے نے کہا کہ اللہ کی قسم میں بھی تم سے محبت کرتا ہوں۔ لڑکی نے کہا کہ میں چاہتی ہوں کہ اپنا منہ تمہارے منہ پر رکھوں۔ اس نے بھی کہا کہ میں بھی یہی چاہتا ہوں۔ لڑکی نے کہا کہ میں چاہتی ہوں کہ اپنا سینہ تمہارے سینے سے لگاؤں اور اپنا پیٹ تمہارے پیٹ سے لگاؤں۔ اس نے کہا کہ میں بھی یہی چاہتا ہوں۔

لڑکی نے کہا کہ پھر تمہیں کس نے روکا ہے؟ اللہ کی قسم یہی تو محبت کا موقع ہے تو اس نے جواب دیا کہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

اَلَا خَلَاءُ يَوْمِي؟ زِي؟ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ اِلَّا الْمُتَّقِينَ?? (43:67)

اس (قیامت کے) دن گہرے دوست ایک دوسرے کے دشمن ہو جائیں گے سوائے پرہیزگاروں کے۔

پھر وہ کہنے لگا کہ میں اس کو پسند نہیں کرتا کہ تمہاری اور میری دوستی قیامت کے دن دشمنی میں بدل جائے۔ لڑکی نے کہا کہ ہمارا رب ہماری توبہ قبول کر لے گا لہذا ہم توبہ کر لیں گے۔ اس نے کہا کہ کیوں نہیں لیکن مجھے اس کا اطمینان نہیں ہے کہ مجھے اچانک موت نہ آجائے۔

پھر وہ اٹھا اور اس کی آنکھوں میں آنسو تھے اور پھر دوبارہ کبھی اس لڑکی کے پاس نہ گیا اور اپنی عبادت میں مصروف ہو گیا۔

(ذم الھوی لابن جوزی ملخصاً)

نو جوانو! اگر تمہیں کسی سے پیار ہوا ہے اور تمہارا پیار سچا ہے تو کیا تم یہ پسند کرو گے کہ چند دنوں کی دنیا کے بعد قیامت میں تمہارا محبوب تمہارا دشمن ہو جائے؟ کیا یہ اچھا ہوگا کہ آج تم اسے حاصل کر لو لیکن ہمیشہ کے لیے کھودو؟ نہیں ہرگز نہیں!

ایک سچا عاشق تو یہ چاہے گا کہ میں اپنے محبوب کو ہمیشہ کے لیے حاصل کر لوں اور اس کا ایک ہی طریقہ ہے کہ تقویٰ کو نہ چھوڑا جائے اور گناہوں سے بچا جائے۔ آپ کو جس سے محبت ہوئی ہے اس سے نکاح کر لیجیے، یہی سب سے بہترین حل ہے۔ اس سے آپ کو یہاں بھی فائدہ ہوگا کہ آپ کا محبوب آپ کی نظروں کے سامنے ہوگا اور آپ کا تقویٰ بھی سلامت رہے گا اور وہاں بھی آپ اپنے محبوب کو محبوب ہی پائیں گے نہ کہ دشمن!

” اگر نکاح نہ ہو پائے تو کوئی ایسا کام نہ کریں جو آپ کے محبوب کو آپ سے ہمیشہ کے لیے دور کر دے۔ اگر آپ نے اپنا دامن گناہوں سے خالی رکھا تو یقین جانیے کہ اللہ تعالیٰ ہر شے پر قادر ہے، وہ آپ کے دامن کو آپ کی مرادوں سے بھر دے۔“

## محبت یا ضرورت

سائنس کہتی ہے محبت ہارمونز کے غیر متوازن ہونے کا نتیجہ ہے، جب ہم کسی خوش شکل غیر مرد عورت کی طرف دیکھتے ہیں اس وقت لڑکی میں ایسٹروجن اور لڑکے میں اینڈروجن ہارمونز متحرک ہوتے ہیں، ہم اس حالت کو محبت سمجھتے ہیں، جبکہ یہ ایک قسم کا "کیمیائی عمل" ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہماری محبت کی شدت میں اتار چڑھاؤ بھی نظر آتا ہے کیونکہ ہارمونز عمر کے ساتھ ساتھ اتار چڑھاؤ میں رہتے ہیں، ایسے میں ہر محبوب اپنے محبوب سے شکایت کرتا ہے کہ اب وہ پہلے کی طرح محبت نہیں کرتا۔

جب آپ محسوس کریں کہ آپ کا عاشق اب پہلے جیسا نہیں رہا تو سمجھ لینا چاہئے کہ اس کا عاشق نارملانز ہو چکا ہے یعنی توازن کی حالت میں آچکا ہے۔ جو عاشق چاندستاروں کو توڑنے کا وعدہ کرتے ہیں، خیالی ہرن روسٹ کرتے اور کرواتے ہیں یعنی انکے "ہارمونل عدم توازن" کا شکار ہیں۔ گھوم چکے ہیں اور گھما بھی رہے ہیں انکی باتوں کو سیریس مت لیجئے اسی میں بھلائی ہے؟

پیار محبت عشق چاہت کے تین درجے ہیں انسان پیار محبت اپنے والدین سے بھی کرتا ہے بہن بھائیوں سے بھی رکھتا ہے اور اپنی اولاد کو بھی دیتا ہے یہ پاک محبت ہے جو حلال رشتوں کے ساتھ بھائی جاتی ہے۔

دوسری محبت ایک مرد کی عورت کیلئے اور عورت کی مرد کیلئے مگر یہ بھی ایک قدرتی مائنڈ سیٹنگ ہے کہ حلال رشتوں کیلئے محبت کا دائرہ نظر سوچ مختلف ہوتی ہے دل میں پیار ہوتا ہے مگر وہ

پیار عزت و احترام پر واہ خدمت کا روپ دھار لیتا ہے۔ دوسری طرف کسی غیر مرد عورت کا پیارا اس میں قدرتی مائنڈ سیٹنگ سیکس تک جاتی ہے۔ کیونکہ غیروں کے ساتھ حلال رشتے کے نام کی تختی نہیں لگی ہوتی اس لئے جنسی کشش محسوس ہوتی ہے سوچ خود با خود جنسیت کے گھوڑے پہ سوار ہوتی چلی جاتی ہے۔ بطور مسلمان حلال رشتوں کیلئے جو مقام ہمارے دین نے ہمیں سمجھایا ہے وہ شرم و حیا اور تقدس پہ مبنی ہے پاک ہے جبکہ غیر مرد عورت کا پیار نظروں سے شروع ہوتا ہوا جسم تک ختم ہوتا ہے حلال اور پاک تب بنتا ہے جب نکاح ہوتا ہے۔

پیار محبت کی حد ہوتی ہے دل کرتا ہے ساتھ رہنے کو زندگی گزارنے کو باتیں کرنا وقت گزارنا معاملات شیئر کرنا شادی کرنا بچے پیدا ہونے تک محبت کو مکمل سمجھ لیا جاتا ہے بلکہ بے شمار محبت کی شادیاں اس وقت ایک دوسرے پہ انگلیاں اٹھالیتی ہیں جب انکی ضروریات زندگی اچھی طرح پوری نہ کی جا رہی ہوں۔ محبت کی شادی اس وقت رلتی ہے جب محبت روٹی، کپڑا، مکان، وقت، پرواہ اور عزت کے نام پہ دہائیاں دے رہی ہو۔ جب محبت دور ہوتی ہے تو جان جاتی ہے جب محبت بغل میں آجائے تو ذلیل و خوار ہوتی نظر آتی ہے کیونکہ ذمہ داری پوری کرنا ہوتی ہے محبت کیلئے جب محنت کرنی پر جائے خود کو باندھنا پر جائے تو محبت زلالت پہ اتر آتی ہے۔ ایسا کیوں؟

یہ کیسی محبت تھی جسکو دوری چلا رہی تھی نزدیکی محبت بڑھاتی ہے نا کہ طلاق تک پہنچا دیتی ہے۔ تم نہ ملے یا ملی تو ہم مرگ جائیں گے ساری زندگی کنوارے درخت کے تنے پہ بیٹھے سوکھتے نظر آئیں گے شادی کے بعد ایک دوسرے کی سننے کی بجائے ایک دوسرے کو سنائی جاتی ہے محبوب کی خوشی کا خیال ذمہ دار یوں کی شکل میں سامنے آجائے تب جان جسم سے نکلتی کیوں دکھائی دیتی ہے؟

معاملات طلاق اور خلات تک پہنچتے ہیں اس وقت وہ جوش جذبہ محبت کس مٹی میں دفن ہو چکا ہوتا ہے جس شخص کے بغیر دو منٹ گزارنا مشکل تھے آج اسکے ساتھ دو منٹ گزارنا عذاب نظر آتا ہے کیا اسی کا نام "محبت" تھا؟

نتیجہ! ایسی محبت محبت نہیں بس ایک وقتی ضرورت تھی ہارمونی کے بے ہنگم ہونے کی بدولت تھی جوش تھا جوانی کا اور جوش میں جو کام ہوتے ہیں وہ ناکام ہوتے ہیں اکیلے پن اور جوش میں ہر مرد عورت کو قدرتی طور پر بات چیت کرنے ساتھ رہنے سے محبت محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے کیونکہ مرد عورت میں کشش پائی جاتی ہے۔ یہ قدرتی کشش ہے جو دونوں کو ایک دوسرے کی طرف کھینچتی ہے جس کا نام محبت رکھ دیا جاتا ہے چند باتوں ملاقاتوں کے بعد جس میں صرف خوبصورت لفظوں نظروں لمس اور کشش کا تبادلہ ہوتا ہے۔ اتنی آسان محبت تو کوئی احمق بھی نبھا سکتا ہے ایسی دل فریب ڈرامہ رچانے کیلئے کچھ دن کے بعد دوسرا چہرہ بھی ڈھونڈ لیا جائے تو کوئی بڑی بات نہیں جناب ڈرامائی محبت میں سوائے لفظوں کی لذت اور کچھ ٹکوں کے جیب سے جاتا ہی کیا ہے ڈائیلوگ اور جسم کے ساتھ گزارنا تم بھی قیمتی لگتا ہے۔ بات بڑھتی بڑھتی شادی تک پہنچ جاتی ہے چند ایک نکاح تک پہنچ جاتے ہیں زیادہ تر شادی کا نام سنتے جسم بدل لیتے ہیں۔ کیا یہ محبت کہلاتی ہے؟

ارے احمق بننے والو اسے پاگلوں کی خیالی جنت کہتے ہیں جس تک پہنچ کر بے وقوف لوگ خوار اور برباد ہوتے ہیں مستقبل خراب کرتے ہیں زندگی ویران کرتے ہیں اپنا جینا حرام کرتے ہیں کیونکہ بے وقوف خیالی دنیا میں خوش رہتے ہیں اور خیالی دنیا سجا کے دینے والا آپ کے جذبات سے کھیل جاتا ہے خیالی دنیا کی رونقیں اصلی دنیا میں جسے ذمہ داریاں اٹھانے والی

لائف کہتے ہیں جب ذمہ داریوں کا چہرہ دیکھا جائے تو محبت بھاگ جاتی ہے اس وقت محبت سڑی ہوئی روٹی کی طرح نظر آتی ہے، بھوک میں نہ کھائی جائے نہ منہ موڑا جائے۔ جناب اصل محبت وہ ہے جس میں جسم تک پہنچنے سے پہلے اس شخص اور جسم کو نکاح سے عزت دی جائے اسکے بعد محبوب کی ضرورتوں کا خیال کیا جائے جس میں اسکے آرام سکون کا اختتام کیا جائے۔ اصل محبت عشق وہ ہے کہ محبوب کی خوشی میں خوش اور غم میں شریک ہو جائے اصل محبت وہ ہے محبوب کی بیماری تکلیف کو ختم کرنے میں دن رات ایک کر دیئے جائیں محبت عشق تو محبوب کی سینکڑوں غلطیوں اور خامیوں کو پس پشت ڈال کر اسکے ساتھ رومانس میں مشغول رہنے کا نام بھی ہے۔ اور رومانس اسی سے ہوتا ہے جس سے بے حد محبت ہو ورنہ ضرورت کے تحت دو چار جھپیاں پھینک کر لینا کوئی معنی نہیں رکھتا اس سے زیادہ تو جسم فروش مردوں عورتوں سے بغل غیر ہولینا پسند کیا جاتا ہے جن کو محبوب کا درجہ دینا خود کو ذلیل سمجھنے کے مترادف سمجھا جاتا ہے۔

اصل محبت کی شکل وہ ہے جس میں اپنی مرضی کے خلاف بھی محبوب کی مانی جائے اصل محبت عشق میں اپنی ضرورت سے آگے محبوب کی ضرورت کو اہم سمجھا جائے اصل محبت یہ ہے اگر پریشانی آئی ہے تو ایک دوسرے کا ایک جان ہو کر ساتھ دیا جائے تاکہ ایک دوسرے کو طعنے ٹھڈے مار مارا اپنی الگ مسجد قائم کر لی جائے۔ عشق اسی کا نام ہے جس میں خود کا نام محبوب کے بعد آتا ہے اور یہ لفظوں میں نہیں بلکہ خوشی سے مکمل ذمہ داریاں اٹھائی جائیں تو عشق بنتا ہے اگر آپ اس قابل نہیں تو عشق کتابوں میں بہت گہرا ملتا ہے پڑھا کیجئے مزہ لیجئے۔

اماں بابا کی مرضی سے شادی کیجئے، عشقِ محبت کے نام پہ خود کار جو شیلی فلم کے ہیرو ہیروئن مت  
بیٹھے خود کے ساتھ ساتھ دوسروں کی سوچ کا جنازہ مت نکالئے کیونکہ ایک احمق اپنے ساتھ 10  
احمقوں کی کشتی ضرور ڈبو تا ہے۔

”سوچ رکھتے ہیں تو حقیقی دنیا میں محبت کا  
سامنا کیجئے ورنہ آج احمقوں کی لنکا میں  
ہر کوئی اپنی خیالی محبت کی فلم چلائے بیٹھا ہے“



## محبت اور رسوائی

اس عنوان اس طرح لکھنا زیادہ بہتر ہوگا کہ آج کی محبت اور رسوائی لیکن اس پر مکمل گفتگو سے پہلے لفظ ”رسوائی“ کا مطلب جاننا انتہائی اہم ہے۔

عام طور پر اسکو بد قسمتی، بے عزتی، اور کامیابی حاصل نہ ہونے سے یخ دی جاتی ہے۔ جو کہ عام معنوں میں بالکل ٹھیک ہے لیکن اب یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ محبت میں رسوائی کیا ہے؟ اس میں ہم اسکی تعریف کچھ یوں سمجھتے ہیں کہ محبت کرنے کے بعد رسوائی ہونا یعنی محبت کا نہ ملنا یا محبت کا آپکے معیار پر پورا نہ اُترنا جو کہ بالکل ٹھیک تعریفیں ہیں۔

رسوائی کا ایک مطلب پچھتاوا بھی جانا جاتا ہے جو کہ آج کے دور میں رسوائی کا اصل مطلب اور تعریف اگر کی جائے تو وہ پچھتاوا ہی بنتی ہے۔

ایسا لکھنے کی وجہ یہ ہے کہ آج کل کی محبت ایک جنون کی طرح ہے ایک ایسا جنون جو شروع میں تو بہت اونچا اُڑتا ہے اور یہ اونچی اُڑان اس سے اظہار کروالیتی ہے جو انسان تو محبت سمجھ رہا ہوتا ہے لیکن اُسے بعد میں احساس ہوتا ہے کہ اسکا محبت سے تو دور دور تک کوئی تعلق نہیں اور جب تعلق آگے بڑھتا جاتا ہے تو اُسے یہ احساس ہونا شروع ہو جاتا ہے کہ میں غلط بندے کا انتخاب کر لیا یا مجھے محبت کرنی ہی نہیں چاہیے تھی اور وہ انسان پچھتاوے کا شکار ہو جاتا ہے۔ اب اگر انسان محبت کر ہی لیتا ہے تو یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ انسان پچھتاوے سے کیسے بچے؟

یاد رکھیں یہاں سب سے پہلی چیز تو یہ ہے کہ پچھتاوا تو تب ہوگا جب آپکو اپنا پیارا یا محبت ملے اگر

مل جائے تو اس میں پھر جو بھی ہو جائے اس پر پچھتانے کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ ہماری Planning سے بڑی Planning کرنے والی ایک ذات جو ہماری کائنات کی خالق و مالک ہے موجود ہے اور کبھی ہمارے حق میں کچھ غلط نہیں کرگی کیونکہ جو کہتا ہے ”اے انسان میں تجھے ستر ماوں سے زیادہ پیار کرتا ہوں اور میں تمہاری شہہ رگ سے زیادہ تمہارے قریب ہوں“ وہ ہمارے حق میں کبھی کچھ غلط نہیں کرے گا“

”کامیاب ہیں وہ انسان جو اپنے  
رب کی حکمت پر صبر کر جائیں“

## بے وفائی ملنے کے بعد کیا کریں

عام طور پر کہا جاتے ہیں کہ جب میدان میں جائے تو دو چیزیں اپنے ساتھ لے کر جائے ایک چیز جیت کے بعد جیت منانے کا طریقہ اور ہار کے بعد ہار کو برداشت کرنے کا طریقہ اسکے بغیر آپ ایک اچھے کھلاڑی نہیں بن سکتے۔

اسی طرح پیار، محبت اور عشق کے میدان میں جدائی، غم اور بے وفائی کا حوصلہ ایک عاشق کے پاس ہونا بہت ضروری ہے۔ بقول شاعر:

عشق کیا ہے تو اب درد بھی سہنا سیکھو

ورنہ ایسا کرو اوقات میں رہنا سیکھو

لیکن اب یہاں بے وفائی کے بعد ہونے والی چیزوں اور اُن سے بچنے کے لیے کچھ چیزیں جاننا ضروری ہے۔

بے وفائی ہونے کے بعد کی چند تبدیلیاں:

❖ بے وفائی کے بعد زندگی رُک گئی

❖ ساری ساری رات رونا

❖ کوئی کام نہ کرنا

❖ اپنے گھر والوں کو بھول جانا

❖ اپنے مستقبل کو بھول جانا

اب یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے اسکے بعد کیا آپ کو کسی ڈاکٹر کی ضرورت ہے؟

تو یہ جان لیجئے اس سب کے بعد آپ کو کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہے۔

﴿ صرف اپنے دماغ میں ان دو باتوں کو جگہ دو پھر دیکھو انسان تمہارے سامنے آکر کھڑا

ہو جائے

گاتب بھی تمہیں کوئی فرق نہیں پڑے گا۔

ا: جو آپ سے سچا پیار کرتا ہے وہ کبھی بھی آپ کو کسی اور کے لیے نہیں چھوڑے گا۔ آپ تاریخ اٹھائیں اور دیکھیں جس نے بھی کبھی کسی سے سچا پیار کیا ہوا ہے پانے کے لیے اُس نے اپنا عزت، مال، جان تک پرواہ کیے بغیر قربان کر دیا۔

آپ دکھی اسیلے ہوتے ہو کیونکہ اُسکی یادیں آتی ہیں اُسکے ساتھ گزارے ہوئے لمحات یاد آتے ہیں۔ لیکن آپ نے کبھی اگر کسی سینما میں جا کر **Movie** دیکھی ہے تو آپ کو پتہ ہے کہ **Movie** کے کسی جذباتی سین کو دیکھ کر ہم آبدیدہ ہو جاتے ہیں۔ لیکن پھر کچھ وقت بعد ہمارا دماغ سنبھلنے کی تحریک شروع کر دیتا ہے۔ اور اس چیز کو سمجھنا شروع کر دیتا ہے کہ آخر وہ ایک فلم تھی۔ اور ہم نارمل ہو جاتے ہیں۔

ب: اپنا مستقبل خراب کرنے سے پہلے صرف دس منٹ اپنے والدین کے پاس جا اور ان سے پوچھو کہ مجھے یہاں تک پہنچانے کے لیے آپ کو کتنی محنت کرنا پڑی مجھے ہر واقعہ سننا ہے۔ اور جب وہ آپ کو اپنی زندگی کی کہانی سنائے گے تو آپ کے لیے اُس سے بڑی

**Motivation** کوئی نہ ہوگی۔

حقیقی زندگی اور فلمی زندگی میں بہت فرق ہے۔ انسان اپنی مشکلات کا حل بجائے کہ فلمی

طریقوں سے ڈھونڈھے بلکہ ہمیں چاہیے کہ اُسکا حل اپنے بڑوں سے سیکھیں اور اُن کے تجربات اور مشاہدات سے اپنی زندگی بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

”ہمیشہ یاد رکھو جس نے آپکا سکون برباد کیا  
وہ خوش رہنے کی جتنی بھی اداکاری کرے  
وہ کبھی بھی خوش نہیں رہ سکتا“

## زندگی رک نہیں جاتی

یہ بات سچ ہے کہ کسی انسان کی کمی کو کوئی پورا نہیں کر سکتا لیکن یہ سمجھ لینا کہ انسان کے جانے سے ہماری زندگی بھی چلی گئی ہے یہ بیوقوفی کے سوا اور کچھ نہیں کیونکہ زندگی قدرت کی طرف سے ملنے والا سب سے بڑا اور نایاب تحفہ ہے اور جو انسان کسی کے جانے کی وجہ سے اپنی زندگی کو روگ لگا کے بیٹھے ہیں وہ اللہ کی دی گئی نعمت کی ناشکری کر رہے ہیں۔

زندگی اصل میں چلتے رہنے کا نام ہے۔ اور دوسری طرف لوگ یہ سمجھ لیتے ہیں کہ ان کے جانے سے کام یاد نیا رک جائے گی تو ایسا سوچنا فضول ہے دنیا میں بہت سے مایہ ناز لوگ آئے جنہوں نے دنیا پر حکمرانی کی بہت سی ایجادات کی بہت سی فتوحات کی لیکن آج ان کے جانے کے بعد دنیا میں سب کچھ ہو رہا ہے ایجادات ہو رہی ہیں حکمران موجود ہیں۔ حقیقت میں اللہ نے ہر چیز کا نعم البدل پیدا کیا ہے جو ایک چیز کے جانے پر ہمیں مل جاتا ہے اور وہ ہمیشہ اُس سے بہتر ہوتا ہے کیونکہ میرے رب کی حکمت ہماری حکمت سے کہیں بڑی ہے۔

ایک دوست بتا رہا تھا اس نے بازار میں اپنے دوست سے کہا کہ آج فونگی کا اعلان ہوا تو مجھے لگا شاید تم فون ہو گئے ہو تو وہ دوست کہنے لگا اگر میں فون ہوتا تو دوکانیں اور بازار اس طرح گھلا نہ ہوتا۔

ایک دن حقیقت میں اسکے اُسی دوست کا انتقال ہو گیا اور بتانے والا بتاتا ہے کہ بازار میں کوئی

دوکان بند ہونا تو دور کی بات ہے اسکے سگے بھائی کی بھی دکان کھلی ہوئی تھی جب اس کے بھائی سے پوچھا تو کہنے لگا کہ جنازہ لیٹ ہے اور وہی خراب نہ ہو جائے میں جلدی سے دوکان بند کر کے آتا ہوں۔

”یقین مانیں قبرستان ایسے لوگوں سے بھرا پڑا ہے جو سمجھتے تھے کہ ان کے بغیر دنیا رُک جائے گی“

کبھی کبھی ہم اتنے اہم ہوتے نہیں کسی کی زندگی میں جتنا ہم خود کو سمجھ لیتے ہیں کیونکہ انسان خود سے زیادہ کسی سے پیار نہیں کر سکتا ہاں وہ انسان ماں باپ کے عہدے پر فائز نہ ہو۔ ہم اکثر لوگوں کی زندگی میں بس ایک Option ہوتے ہیں جنہیں ہمارے آنے یا جانے سے کوئی فرق نہیں پڑتا لیکن ہم انہیں اپنے جینے کی وجہ بنا لیتے ہیں یقین کریں جس دن خود سے پیار کرنا شروع کر دیا لوگ آپ کی قدر اور عزت کرنا شروع کر دیں گے۔

”زندگی رُک تو نہیں جاتی پر ہاں بدل ضرور جاتی ہے“

## صبر

لفظ صبر ہمیں اپنی زندگی میں لوگوں کے منہ سے اور اپنے منہ سے بیشتر بار سننے کو ملتا ہے۔

﴿ میں صبر کر رہا ہوں، اور کتنا صبر کروں۔ ﴾

﴿ میرا صبر ختم ہو گیا ہے، میں ساری زندگی صبر کرتا یا کرتی رہی ہو۔ وغیرہ وغیرہ

لیکن اب یہاں سوال پیدا ہوتا ہے اصل میں صبر کیا چیز ہے؟

”جب تک پھیپھڑوں میں سانس اور دل میں ڈھڑکن اور جسم میں روح ہے تب

تک ہر مشکل پر آمین کہنا اور اپنے رب کی حکمت سمجھنا صبر ہے۔“

### صبر کی قسمیں

۱: اللہ تعالیٰ کی اطاعت پر

ب: تکلیف پر بھی اپنے رب کا شکر ادا کرنا۔

صبر کرنے سے ہر کام میں زبردست کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ لہذا بے صبر آدمی کے لیے ہرگز ممکن نہیں کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر سکے۔

یہ سچ ہے کہ صبر کا پھل بھی ملتا ہے اور اسکا اجر روزِ محشر بھی ملتا ہے لیکن ہمارے صبر سے بھی

مشکلیں حل نہیں ہوتی کیونکہ ہم صبر کم کرتے ہیں اور اسکا ڈھنڈھورا زیادہ پیٹتے ہیں۔

ہم مصیبت برداشت بھی کرتے ہیں اور ساتھ شکوہ بھی صبر وہ کہ جس میں آنسو صرف سجدے

میں گرے کسی کی تصویر پر نہیں۔



اور اللہ کی طرف سے پھر جو ہمیں ملتا ہے وہ بے مثال ملتا ہے۔

” حساس لوگ ہمیشہ تکلیف اٹھاتے ہیں  
زندگی کے ہر موڑ پر ارادہ کرتے ہیں  
اب کہ لا پرواہ ہو جائیں گے، کسی کی فکر نہیں کریں گے  
اور ہر دفعہ پہلے سے زیادہ تکلیف “  
لیکن ان میں سے سُرخ روہ ہی ہوتا ہے  
جو ان تکلیفوں میں مُسکراتا ہے کیونکہ مسکراہٹ کو صبر  
کہتے ہیں “

## گندے عشق میں قصور کس کا ہوتا ہے

گندہ عشق میں اُس عشق محبت پیار کو کہا جاتا ہے جس میں ایک بندہ پہلے دن سے ہی جھوٹا ہوتا ہے جس کا مقصد بس کسی کے جسم یا جذبہ باتوں سے کھیلنا ہے۔

اور اس سارے معاملے میں قصور تین لوگوں کا ہے۔

جسمیں پہلا قصور اُس بندے کا ہے جس کے ساتھ دھوکہ ہو یا جس کی زندگی برباد ہوئی میں یہاں یہ بھی بات واضح کر دوں کہ وہ انسان لڑکا یا لڑکی دونوں میں سے کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ جو خود رو رہا ہے اُس کا قصور اس لیے ہے کیونکہ اُسکی ذاتی ہاں یا مرضی کے بغیر کچھ ممکن نہیں تھا۔ دوسرا قصور اُس دھوکہ باز کا ہے جس نے کسی کی ہستی کھیتی زندگی کو برباد کیا لیکن اُسے ہم کچھ نہیں کہیں تو بہتر ہے کیونکہ دھوکے باز کو زندگی کی سب سے انمول چیز سے محروم ہوتا ہے۔ تیسرا قصور اور جو سب سے اہم قصور مانا جائے گا وہ والدین کا ہے ایسے والدین کا جو اس طرح کا ماحول مہیا کرتے ہیں۔ کیونکہ اس طرح کے قصے صرف اور صرف ماحول کے زیر سایہ پروان چڑھتے ہیں۔ بچوں کی تربیت میں ایک اہم حصہ یہ بھی ہونا چاہیے جس میں ماں باپ اس چیز کو لازم سمجھیں کہ باقی سب چیزوں کے ساتھ ساتھ اُنکے بچوں کا جذباتی اور احساساتی طور پر مضبوط ہونا بھی بہت اہم ہے تاکہ عشق پیار اور محبت کے نام پر عزتیں لٹنے اور زندگیوں برباد ہونے کا سلسلہ رُک سکے۔

یہ اس دور کی سب سے اہم ضرورت ہے۔

یہاں ایک اور اہم قصور جو کہ پھر ماحول ہی کی وجہ سے ہے وہ ہمارا تعلیمی ماحول ہے جو کہ بالکل

ناکارہ اور فرسودہ ہو چکا ہے جو ایک بچے کو تعلیم تو دے رہا ہے لیکن اُسکو شاید تربیت نہیں دے  
پرہاں اگر تربیت دے بھی رہا ہے تو وہ تربیت شاید مکمل نہیں یا پھر تربیت صرف بات کرنے کے  
سلیقے کو جان لیا گیا ہے

” اس لیے تعلیم کے نظام کو تربیتی لحاظ سے  
بہتر کرنا بھی بہت ضروری  
ہو گیا ہے جس کے بغیر ایسے کاموں  
کا تھمنا ناممکن ہے “

## پہلی محبت کو بھلانے کے لیے دوسری محبت لازمی ہے

ایک سوال جو مجھ سے بہت بار پوچھا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ کیا محبت دوبارہ ہو سکتی ہے؟  
اور کیا صرف پہلی محبت ہی سچی ہوتی ہے؟  
اس طرح کے سوالوں کا دوسرا جواب ہوتا ہے ایک ہوتا ہے جذباتی جواب کہ نہیں صرف محبت  
ایک ہی بار ہوتی ہے بار بار یا دوسری محبت کو محبت نہیں کہتے حالانکہ حقیقت اسکے بالکل برعکس  
ہے۔

اگر تو آپ کی پہلی محبت کامیاب ہے تو واقعی ہی آپ کو دوبارہ کبھی محبت نہیں ہوتی کیونکہ پیاس  
لگنے پر ہی پانی پیا جاتا ہے اور اگر کوئی سیراب ہونے کے بعد پھر پانی کی تمنا کرے تو وہ  
انسان نہیں کوئی اور مخلوق ہے۔

اور اگر آپ کی پہلی محبت کامیاب نہیں ہوئی تو خود کو ایک لاش بنانے سے اچھا ہے کہ زندگی کے  
رنگوں کو دوبارہ ایک الگ نظر سے دیکھا جائے کیونکہ اکثر قدرت آپ کو کچھ بڑا اور قیمتی دینے  
سے پہلے چھوٹے چھوٹے دکھوں سے گزارتی ہے تاکہ آپ قیمتی چیز کے لئے تیار ہو سکیں۔  
میں اس معاملے میں اکثر Romeo اور Juliet کی مثال دیتا ہوں کہ کہا جاتا ہے  
Romeo کو Juliet سے پیار ہونے سے پہلے ایک اور لڑکی سے پیار تھا اور ایسا پیار  
تھا کہ Romeo اُسکی یادوں میں دن کو رات اور رات کو دن شمار کرتا ہے لیکن وہ تو اُسے

نہیں ملی مگر اُسکی محبت کی داستان Juliet کیساتھ آج بھی زندہ ہے۔  
اور یہ بھی قطعاً ضروری نہیں ہے کہ آپکو دوسری محبت کسی انسان سے ہی ہو اور محبت اپنے کام  
سے اپنے مستقبل سے رہنے Passion سے بھی کر سکتے ہیں اور یقین مانیں یہ گھائے  
کا سودا نہیں۔

”زندگی کا سفر ایک ٹرین کے سفر جیسا ہے جس میں آپکو ہزاروں لوگ ملیں گے جو اپنی اپنی  
منزل پر اتر جائیں گے اور یہ بھی عین ممکن ہے کہ آپکی منزل تک ٹرین خالی ہو۔  
اور اس دنیا میں اللہ کی سب سے بڑی نعمت زندگی ہے  
اور کسی ایک غلط فیصلے، غلط انسان، غلط  
Turn کی وجہ سے اپنی ساری زندگی ہی برباد کر لینا  
اللہ کی سب سے بڑی نعمت کی ناگھمری ہے“

## کیا دھوکے باز کو دوبارہ موقع دینا چاہئے

اس سوال پر ہر انسان کی اپنی ایک الگ رائے ہے۔ میں یہاں اپنی ذاتی رائے اور تجربے کی بنا پر بات کرنا چاہوں گا۔

میرا ماننا ہے کہ کبھی بھی موقع دینے والے کو دھوکہ اور دھوکہ دینے والے کو موقع نہ دو۔ کیونکہ اس سے آپ دھوکے باز کو ایک اور موقع دے رہے ہوتے ہیں کہ بھائی آو ایک بار میں بچ گیا ہوں دوبارہ کوشش کر لو۔

یہاں پر بہت سے لوگ یہ کہتے ہیں کہ سر معاف کرنے والا افضل ہوتا ہے۔ تو میرا تعلق ہرگز اس بات کی نفی کرنا نہیں ہے بالکل معاف کرنا چاہیے لیکن معاف کرنا اور دوبارہ وہی مقام دینا اس میں بہت فرق ہے۔

میری ذاتی رائے کے مطابق کسی کو معاف کر دینا چاہیے لیکن پھر اس سے محتاط رہیں۔  
”کیونکہ عادت بدل سکتی ہے فطرت نہیں“

اور دھوکہ دینے والے زیادہ تر فطرتاً دھوکے باز ہوتے ہیں۔

اور سب سے بڑھ کر ہمارے دین اسلام میں بھی یہ ہے کہ

”مومن ایک جگہ سے دوبارہ ڈنگ نہیں کھاتا“

لیکن ہاں دھوکہ کھانے کے بعد کبھی بھی یہ نہ سمجھیں کہ دنیا میں ہر بندہ ہی بُرا ہے نہیں ایسا

بالکل نہیں ہے ہر انسان غلط نہیں آپکی Choice غلط ہے۔ آپ نے غلط انسان کو موقع دیا اور اُس نے اپنا کام بخوبی سرانجام دیا۔

اب سوال یہ بھی پیدا ہوتا ہے کہ کیسے پتہ چلے گا کہ کوئی بندہ دھوکے باز ہے یا وفا دار تو میں سمجھتا ہوں کہ اسکا جواب دینا مشکل یا ناممکن ہے کیونکہ دھوکے باز کے پاس پہلے سے منافقت کی پی۔ ایچ۔ ڈی کی ڈگری حاصل موجود ہوتی ہے اسی لئے کوشش کریں کہ اپنے Circle کو کم سے کم رکھیں اور سب اُمیدیں اُس ذات سے لگائیں ہمیشہ آپکا ساتھ دیتا ہے۔ جب آپ ہر آئیو الے سے اُمیدیں لگا لیتے ہیں تو دراصل آپ خود ہی خود کو دھوکہ دے رہے ہوتے ہیں۔

”انسان کتنا ہی زیرک نگاہ معاملہ فہم کیوں نہ ہو زندگی میں کچھ نہ کچھ پچھتاوے اسکے حصے میں ضرور آتے ہیں اگر انسان جان سکے کہ آج سے چند سال بعد کیا ہونا ہے کس نے اسے دھوکہ دیا ہے۔ تو یقیناً وہ ایک بہتر فیصلہ کرے اسی لئے زندگی کی کتاب کو زیادہ تر اس پر چھوڑ دینا چاہیے جس نے اسے لکھا ہو“

## کیا کسی بیوفا کیساتھ کی ہوئی سچی محبت ختم ہو سکتی ہے؟؟

تقریباً سارے انسان پیدائشی طور پر سلیم الفطرت ہیں۔ یعنی کہ قدرت نے انسان کی پروگرامنگ ہی ایسے کی ہے۔ کہ ان میں یہ محبت کا جذبہ بائے ڈیفالٹ موجود ہے۔ یوں سمجھ لیجئے کہ محبت ایک بیج کی صورت انسان کے دل میں موجود ہوتی ہے۔ اگر انا کو مناسب ماحول مہیا کی جائے۔ تو یہ کافی حد تک ڈیولپ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ قدرت نے تغیر کے فلسفہ پر اس دنیا کا نظام قائم فرمایا ہے۔ جس طرح وقت کیساتھ ساتھ ہم خود، اور ہمارے گرد و پیش ایک جیسا نہیں رہتا ٹھیک اسی طرح وقت کیساتھ ساتھ جذبہ کی شدت اور نوعیت بھی ایک جیسی نہیں رہتی۔ ایک انسان جو عام ہو خاص ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس جو خاص ہو، وہ ہمارے لئے عام ہو جاتا ہے۔

کوئی انسان زیادہ برا لگتا تھا،  
اب تھوڑا سا کم برا لگتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ



یہ ہر انسان کی روٹین لائف میں ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ

جذبہ ایک شکل سے دوسری شکل میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ جسکو آپ

Law of conservation of emotion

کہہ سکتے ہوں،

جذبات ایک قسم سے دوسری قسم میں تبدیل ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

اسلئے میں سمجھتا ہوں کہ جیسے مناسب ماحول ملنے کی صورت میں محبت کی بیج ایک تناور درخت بن سکتی ہے ٹھیک اسی طرح غیر مناسب ماحول (شدید آندھی اور طوفان) کی صورت میں یہ درخت گر بھی سکتی ہے جس سے انسان کا دل بخر ہو جاتا ہے اندرونی فضاء بالکل ناخوشگوار بن جاتی ہے۔ ادا سیوں کے بادل چھا جاتے ہیں۔ کافی تکلیف دہ مرحلہ ہوتا ہے مگر یہ عارضی ہے۔ مستقل تو کچھ بھی نہیں۔

بس خزاں میں رہنے والے یہ بھول جاتے ہیں

کہ

ہر خزاں , بہار آنے کی نوید لیکر آتی ہے۔۔

مگر جب تک خزاں رہتی ہے , تب تک بہار آنے کا یقین دھندلا سا ہوتا ہے۔

اسلئے:

” خود میں جھانک کر دیکھنا مت بھولیے

شائد شکستہ دل کے کسی کونے میں زندگی کے

کچھ اثار مل ہی جائے “

## ہم روتے کیوں ہیں؟

آنسوؤں کی سائنس...!!

آئیے دیکھتے ہیں سائنس کیا کہتی ہے

سارے آنسو جذباتی نہیں ہوتے...!

آنسو تین قسم کے ہوتے ہیں

• بیزل آنسو

یہ آنسو ہر وقت آنکھوں میں رہتے ہیں

اور آنکھ کو خشک ہونے سے بچا کر رکھتے ہیں

دن بھر میں یہ بیزل آنسو 150 سے 300 ایم ایل تک بن جاتے ہیں جو اندازاً ایک سے دو

چائے والے

کپ کے برابر ہوتے ہیں

اگر یہ آنسو قدرتی طور پر نہ بنیں

تو مصنوعی آنسو ڈراپر سے آنکھ میں ڈالنے پڑتے ہیں

یہ آنسو ناک کے راستے بہ جاتے ہیں

اور بہتی ناک کی اصل وجہ یہ ہی بیزل آنسو ہوتے ہیں

• ریفلیکس اضطراری آنسو

دوسری قسم کے یہ آنسو بفلیکس آنسو کہلاتے ہیں  
یہ پیاز کاٹنے، تیز ہوا، آندھی، دھوپ، دھواں  
میں آنکھ کے کورنیا کو  
انفیکشن، جلن اور نقصان سے بچانے کے لیے  
پیدا ہوتے ہیں

### ﴿ جذباتی آنسو ﴾

تیسری قسم کے یہ آنسو  
غم، غصہ، ضد، خوف، پریشانی، گھبراہٹ،  
اداسی، مایوسی، مسترد کئے جانے اور خوشی کے موقع پر خود بخود انسانی آنکھ میں پیدا ہو جاتے ہیں  
﴿ بچوں اور خواتین کی آنکھوں میں ﴾  
جلد آ جاتے ہیں، مرد اپنی مردانگی کے متاثر ہونے کے خوف سے روک کر رکھنے کی صلاحیت کو  
بڑھا لیتے ہیں  
لیکن

کیا رونا انسان کے لئے اچھا ہے..؟

جی ہاں ماہرین کا کہنا ہے  
رونا ہمیں جسمانی اور جذباتی طور پر بہتر بناتا ہے  
ریسرچ کہتی ہے

رونے اور آنسو بہا دینے سے قدرتی طور پر  
دو ہارمون اوکسیٹوسن اور اینڈروفن پیدا ہوتا ہے

یہ دونوں قدرتی کیمیکل درد کم کرنے  
غم دور کرنے، سکون پہنچانے میں سید مددگار ہوتے ہیں  
اسٹریس، خوف، اداسی کی کیفیت میں  
کہیں چھپ چھپا کر رو لینا  
جسمانی اور جذباتی ٹوٹ پھوٹ سے بچاتا ہے  
یہ نیچرل سکون بخش دوا ہے  
روتے ہوئے بچوں  
کوڈائٹ ڈپٹ کر، شرمندہ کر کے یا کسی بھی طرح خوفزدہ کر کے چپ کرانا ان کی شخصیت کو  
مزید نقصان پہنچا سکتا ہے  
روتے ہوئے بچے کو  
کچھ وقت کم از کم پانچ منٹ رونے دیا جائے  
پھر دیکھا جائے رونے کی کیا وجہ ہے  
کوشش کیجئے اصل وجہ کو دور کر دیں  
یا محبت سے سمجھا دیں  
لیکن ان سب سے پہلے  
تسلی دیں  
طیب بقراط نے کہا تھا  
بیمار کسی قسم کا ہوؤ ذہنی یا جسمانی  
اس کا سب سے پہلا علاج تسلی ہے!..

حوصلہ دینا ہے  
رونے والا  
دراصل آپ کو متوجہ کرتا ہے  
اپنے کسی دکھ درد پریشانی کا اظہار کرتا ہے  
آپ سے ہمدردی چاہتا ہے  
دکھ کی اس گھڑی میں  
ان ویسٹ کیجئے

” ایسے وقت میں کسی کے زخم پر مرہم رکھنا  
دراصل اپنے مستقبل کی انشورنس کرانے جیسا ہے  
آج ہم دینگے  
تو کل کوئی ہمارے دکھ میں تکلیف میں  
ہمارا غم گسار ہوگا“

## تنہائی

نعمت بھی، عذاب بھی مجبوری بھی۔

تنہائی کی کئی قسمیں ہیں۔ ہمارے معاشرے میں اکثریت ان تنہا لوگوں کی ہے۔ جن کو مجبورا لوگوں سے الگ ہونا پڑتا ہے۔

ایسے لوگ "شرمیلی پن" کا شکار ہوتے ہیں۔ اس قسم کے لوگ، لوگوں سے الگ رہنے کی زیادہ سے زیادہ کوشش کرتے ہیں۔ یہ لوگ اگر مجبورا کسی مجلس، محفل میں شریک بھی ہو جائے تو بالکل خاموش رہتے ہیں۔ لیکن یہ خاموشی قطعاً علمی نہیں ہوتی۔ یہ لوگ محفل میں شریک فرد فرد پر نظر رکھے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ خوشی، غم اور غصے کا اظہار کسی کے سامنے بالکل بھی نہیں کرتے بلکہ ناخوشگوار واقعہ دیکھ کر ذہن میں حل تیار رکھے ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کا حلقہ احباب بہت مختصر ہوتا ہے۔ چار پانچ سو جانے پہچانے افراد میں بمشکل دو تین لوگ ان کے قریبی دوست ہو سکتے ہیں،

کیونکہ تنہائی ان کی مجبوری ہوتی ہے۔

دوسری قسم کی تنہائی کسی کو سزا کے طور پر تنہا کر دیا جاتا ہے۔ یہ تنہائی کی بہت پرانی سوچ ہے۔ جیل میں جب کسی قیدی کو اذیت دینی ہو تو اسے باقی قیدیوں سے الگ رکھنا ہوتا ہے۔ یہ تنہائی کی سب سے بھیا تک قسم ہے۔

تیسری قسم کی تنہائی بالکل خود ساختہ ہے۔ کسی قریبی اور بڑے تعلق کا ختم ہونا یا کسی کے " کرائے کی محبت "

چلے جانے سے بندہ تنہائی پسند بن جاتا ہے۔ لیکن یہ حالت احساس تنہائی کی بھی بہت قریب ہے۔

کیونکہ اکثر ایسے لوگ، لوگوں میں ہوتے ہوئے خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں۔  
تنہائی کے فائدے:

بامقصد تنہائی قطعاً بری نہیں ہے۔ انسان کی تخلیقی صلاحیتوں کو بڑھانے میں معاون بھی تنہائی ہی ہے ورنہ لوگوں میں رہنے سے تو انسان خود کو بھول ہی جاتا ہے۔ اولیاء اللہ بھی تنہائی میں عبادت کرتے ہیں۔ لیکن یہ تنہائی رہبانیت سے تعبیر نہیں کی جاسکتی۔ کیونکہ رہبانیت میں انسان تمام تر تعلقات چھوڑ دیتا ہے۔ یاد رہے کہ یہ تنہائی مختصر اور بامقصد ہونی چاہئے۔ ایسی تنہائی یقیناً رحمت ہے۔  
تنہائی کے نقصانات:

” طویل تنہائی بالکل بھی انسان کیلئے فائدہ مند نہیں ہو سکتی،

اگر آپ شب و روز میں زیادہ سے زیادہ وقت تنہائی میں گزارنا شروع کریں  
تو مجھے پکا یقین ہے کہ آپ پاگل ہونے کے پل صراط پار کرنے کے قریب ہے،  
وگرنہ ڈپریشن تو آپ کا مقدر ہے اور آپ جلد بیمار ہو سکتے ہیں “

## کوئی بھی بے وفا نہیں ہوتا؛

جسمانی کشش سے محبت کی ابتداء ہوتی ہے، کسی کی خوبصورتی یا پھر بات کرنے کا انداز یا دل ملنا، خیالات ملنا ہمیں متاثر کرتا ہے یہ انڈرا سٹینڈنگ دراصل اسی کا نام ہے پیار محبت کی دنیا میں پہلا قدم جسمانی کشش کا ہے جو کہ کچھ کیمیکل ری ایکشن ہمیں محبت کے جذبے کا احساس دلاتے ہیں، یوں ہمیں کسی سے پیار ہوتا ہے، شروع میں جب ہم کوئی نیا رشتہ بناتے ہیں تو ہماری سب سے پہلی کوشش یہ ہوتی ہے کہ نیا بننے والا رشتہ مضبوط ہو۔ چاہے وہ نئے دوست ہوں یا محبوب و محبوبہ۔ ہمارا دماغ رشتہ کو حتی الامکان حد تک لڑائی جھگڑے سے پاک رکھنے کی کوشش کرتا ہے، چنانچہ محبت کی ابتداء میں چھوٹی موٹی غلطیاں ہم نظر انداز کرتے ہیں۔ یا ان سے الجھن محسوس نہیں کرتے، دوران محبت ہمیں محبوب یا محبوبہ تمام عیبوں سے پاک لگتے ہیں اور رشتہ ختم ہوتے ہی یا کوئی سوشلی مضبوط رشتہ بننے ہی اندازہ ہوتا ہے کہ دوسرا شخص اتنا اعلیٰ اور بہترین نہیں جتنا ہم سمجھتے ہیں، یہی وہ بنیادی نفسیاتی پہلو ہے۔

محبت کی ابتداء میں ہمیں وہ خامیاں یا خرابیاں (جو کہ کسی میں موجود ہوتی ہیں) اس لئے بھی نظر نہیں آتیں، ہم ایک ایسے معاشرے میں رہتے ہیں جہاں کچھ رشتوں کا ایک دوسرے پہ انحصار انسان کی بقا کے لئے ضروری ہے۔ شروع شروع میں سب اچھا لگتا ہے



اس کی وجہ بھی ایک مضبوط تعلق بنانے کی کوشش ہے جیسا کہ پوسٹ میں ذکر کیا گیا مگر یہ اچھی اور معیاری کوشش ثابت نہیں ہوتی، اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہم سامنے والے سے خود جھوٹ بولتے ہیں اور اس سے سچ کی توقع کرتے ہیں اور جوں ہی رشتہ ٹوٹ جائے یا مزید مضبوط ہو جائے اور ٹوٹنے کا خوف نہ رہے تو ہم جھوٹ کے خول سے باہر نکل آتے ہیں، اور اپنی غلطی تسلیم کیے بغیر فوراً سامنے والے پہ الزام لگاتے ہیں،

کہ تم برے ہو تم نے مجھے دھوکہ دیا۔ اس کی بنیادی وجہ ہمارے معاشرتی حقائق ہیں جہاں بچپن سے ہم یہ دیکھتے چلے آ رہے ہیں کہ اہمیت یا تو پیسے کی ہے یا ذہانت کی یا ظاہری شخصیت کی اور ہم صرف اپنے لئے کی گئی محبت کو معاشرے میں میڈل کے طور پر استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اور جب سچی محبت معاشرے کے معیاروں پہ پرکھی جاتی ہے تو غیر معیاری لگتی ہے۔ کبھی لڑکی کا رنگ دہتا ہوا ہوتا ہے یا بال کم گھنے ہوتے ہیں تو کبھی لڑکے کی تنخواہ کم ہوتی ہے یا ذات اعلیٰ نہیں ہوتی۔ ایسے ہی بہت سے مسائل اریخ میر بیجز میں بھی سامنے آتے ہیں اور شادی کرتے وقت جو برائیاں نظر انداز کی جاتی ہیں وہ ہاتھی بن کے نظر آتی ہیں، معاشرتی پہلو کے مرحلے تک ہر محبت سچی ہوتی ہے اس کے بعد ہمارے معاشرتی اصول اور اقدار محبت کی پائیداری کو چیک کرتے ہیں۔ اچھی طرح پٹخ پٹخ کر اس کی مضبوطی دیکھتے ہیں۔ یعنی جیسا کہ نتیجاً یا تو رشتے کا اختتام ہو جاتا ہے یا پھر اگر کوئی سوشلی مضبوط رشتہ ہو تو ہم رشتے سے الجھن محسوس کرتے ہیں، سچی محبت کی مثالیں بہت کم ملتی ہیں اگر دونوں فریق محبت کو اولیت دیں ایک طویل مضبوط اور پر مسرت رشتہ وجود میں آتا ہے،

محبت کے دوران بھی اگر ہم معاشرتی اصول اور اقدار محبت کی پائیداری کو چیک کرتے ہیں۔ تو خوب سے خوب تر ڈھونڈنے کا چکر سامنے آتا ہے جس کا آجکل بہت چرچہ ہے

لوگوں کا کہنا ہے کہ ایک کروڑ لڑکیوں کو اسی چکر نے انتظار میں بیٹھا دیا، بوڑھی ہو گئیں، دراصل محبت میں اگر لڑکی، لڑکے کو لگے کہ اس کو اس سے بہتر کوئی لڑکی، یا لڑکا مل سکتا ہے جو معاشرتی اصول اور اقدار کے لحاظ سے بھی پرفیکٹ ہو تو وہ پیچھے ہٹ جاتا ہے یا ہٹ جاتی ہے،

لوگوں کو نظروں میں وہ بیوفا کہلائی مگر اپنی زندگی اس کی بن جائیگی، اور جھوٹے خوابوں کو دل سے لگانے والا یا والی ہی تباہ بردباد ہو جائیگی، خود پر سچے پیار کا لیبل لگا کر لوگوں کی توجہ حاصل کریگا/یا کریگی، خود ترسی کا شکار ہو کر دوسرے لوگوں پر بوجھ اور لوگوں کی بھی زندگی بردباد کریگا کریگی، جو اس سے وابستہ ہیں۔

” دھوکے ہوتے رہتے ہیں  
لوگ بھی بے نقاب ہوتے رہتے ہیں  
مگر  
ہر چیز کو جان کا روگ نہیں بنا لینا چاہیے  
مسکراؤ اور آگے بڑھ جاؤ“

## محبت کی شادیاں

محبت کی شادیاں عام طور پر چند ”ڈٹس“، کچھ فلموں اور تھوڑے بہت تختے تحائف کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ لڑکیاں اور لڑکے سمجھتے ہیں کہ ہماری باقی زندگی بھی ویسے ہی گزرے گی جیسا فلموں میں دکھاتے ہیں، لیکن فلموں میں کبھی شادی کے بعد کی کہانی دکھائی ہی نہیں جاتی ہے۔ اس سے فلم فلاپ ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ الیکٹرانک میڈیا نے گوٹھ گاؤں اور کچی بستوں میں رہنے والی لڑکیوں تک کے دل میں ”شاہ رخ خان“ جیسا آئیڈیل پیدا کر دیا ہے۔

آپ ہماری جینے مرنے کی قسمیں کھانے والی نسل کی سچی محبت کا اندازہ اس بات سے کریں کہ 2017 میں 50000 خلع کے کیسز آئے جن میں سے 30000 ”لومیرجز“ تھیں۔

آپ حیران ہونگے صرف گجرانوالہ شہر میں 2005 سے 2008 تک طلاق کے 75000 مقدمات درج ہوئے ہیں۔

آپ کراچی کی مثال لے لیں جہاں 2010 میں طلاق کے 40410 کیسز رجسٹرڈ ہوئے۔ 2015 میں صرف خلع کے 13433 سے زیادہ کیسز نمٹائے گئے۔

گھریلو زندگی کی تباہی میں سب سے بڑا عنصر ناشکری بھی ہے۔ کم ہو یا زیادہ، ملے یا نہ ملے یا کبھی کم ملے پھر بھی ہر حال میں اپنے شوہر کی شکر گزار رہیں۔

سب سے بڑی تباہی اس واٹس ایپ اور فیس بک سوشل میڈیا نے مچائی ہے۔

پہلے لڑکیاں غصے میں ہوتی تھیں یا ناراض ہوتی تھیں تو ان کے پاس اماں ابا اور دیگر لوگوں تک رسائی کا کوئی ذریعہ نہیں ہوتا تھا۔ شوہر شام میں گھر آتا، بیوی کا ہاتھ تھام کر محبت کے چار جملے بولتا، کبھی آنسو کریم کھلانے لے جاتا اور کبھی ٹہلنے کے بہانے کچھ دیر کا ساتھ مل جاتا اور اس طرح دن بھر کا غصہ اور شکایات رفع ہو جایا کرتی تھیں۔

لیکن ابھی ادھر غصہ آیا نہیں اور ادھر واٹس ایپ پر سارے گھر والوں تک پہنچا نہیں۔ یہاں میڈم صاحبہ کا ”موڈ آف“ ہوا اور ادھر فیس بک پرائیویٹس اپ لوڈ ہو گیا۔ اور اس کے بعد یہ سوشل میڈیا کا جادو وہ گل کھلاتا ہے کہ پورے کا پورا خاندان تباہ و برباد ہو جاتا ہے یا نتیجہ خود کشیوں کی صورت میں نکلتا ہے۔

مائیں لڑکیوں کو سمجھائیں کہ خدا را! اپنے شوہر کا مقابلہ اپنے باپوں سے نہ کریں۔ ہو سکتا ہے آپ کا شوہر آپ کو وہ سب نہ دے سکے جو آپ کو باپ کے گھر میں میسر تھا۔ لیکن یاد رکھیں آپ کے والد کی زندگی کے پچاس، ساٹھ سال اس دشت کی سیاحی میں گذر چکے ہیں اور آپ کے شوہر نے ابھی اس دشت میں قدم رکھا ہے۔ آپ کو سب ملے گا اور انشاء اللہ اپنی ماں سے زیادہ بہتر ملے گا اگر نہ بھی ملے تو بھی شکر گذاری کی عادت ڈالیں سکون اور اطمینان ضرور ملے گا۔

بیویاں شوہروں کی اور شوہر بیویوں کی چھوٹی چھوٹی باتوں پر تعریف کرنا اور درگزر کرنا سیکھیں۔

زندگی میں معافی کو عادت بنا لیں۔

خدا کے لیے باہر والوں سے زیادہ اپنے شوہر کے لیے تیار ہونے اور رہنے کی عادت ڈالیں۔ ساری دنیا کو دکھانے کے لیے تو خوب ”میک اپ“ لیکن شوہر کے لیے ”سر جھاڑ منہ

پھاڑا ایسا نہ کریں۔

جتنی دفعہ ممکن ہو محبت کا اظہار کریں کبھی تجھے تحائف دے کر بھی کیا کریں۔

یاد رکھیں

مرد کی گھر میں وہی حیثیت ہے جو سربراہ حکومت کی ریاست میں ہوتی ہے۔ اگر آپ ریاست کی بہتری کی بجائے ہر وقت سربراہ سے بغاوت پر آمادہ رہینگے تو ریاست کا قائم رہنا مشکل ہو جائیگا۔ جس کو اللہ نے جو عزت اور مقام دیا ہے اس کو وہی عزت اور مقام دینا سیکھیں چاہے آپ مرد ہیں یا عورت۔

آج عورت گوشت کی دکان لگتی ہے اور باہر کتے انتظار میں کھڑے ہیں کہ۔۔۔۔

آج عورت کے پھٹے کپڑے سے اسکی غربت کا احساس نہیں ہوتا بلکہ جسم دیکھنے کی سوچ ہوتی ہے۔۔۔

اسلام نے عورت کو عزت دی ہے یا آج کے جدید و ترقی یافتہ معاشرے نے؟ آج اگر ایک پاؤ گوشت لیں تو شاپنگ بیگ میں بند کر کے لے جاتے ہیں، اور پچاس کلو کی عورت بغیر پردے کے بازاروں میں گھومتی ہے۔

جدید معاشرے کا عجیب فلسفہ

لوگ اپنی گاڑیوں کو تو ڈھانپ کر رکھتے ہیں تاکہ انہیں دُہول مٹی سے بچا سکیں، مگر اپنی عورتوں کو بے پردہ گھومنے دیتے ہیں چاہے ان پر کتنی ہی گندی نظریں رکھیں نہ پڑیں؟  
دور جدید کی جاہلیت:

عورت کی تصاویر استعمال کر کے چھوٹی بڑی تمام کمپنیاں اپنی تجارت کو فروغ دیتی ہیں، یہاں تک کہ شیپنگ کریم میں بھی اس کی تصاویر ہوتی ہیں۔ فرانس و امریکہ میں جسم فروشی

کاشماری نفع بخش تجارت کے زمرے میں آتا ہے۔ اُن لوگوں نے اسلامی ممالک میں بھی  
 دُورے ڈال لئے ہیں۔ مسلمان عورت کو بھی جہنم کی طرف لے جا رہے ہیں۔ چنانچہ  
 مسلمان عورت تہذیبِ جدید کے نام پر بے پردہ پہرنے لگی ہے۔  
 ماسٹر پلان کے ذریعے نئی نسل کو تباہ کیا جا رہا ہے  
 غور کیجئے! ہر اشتہار میں لڑکا لڑکی کے عشق کی کہانی ملے گی۔  
 ذرا سوچئے! سیون آپ کے اشتہار میں حُجّت کا کیا کام؟  
 ترنگ چائے کے اشتہار میں گلے لگنے اور ناپنے کا کیا کام؟  
 موبائل کے اشتہار میں لڑکے لڑکیوں کی حُجّت کا کیا کام؟  
 دیکھیئے! آج کوئی نوجوان اس فحاشی سے بچ نہیں پایا۔ سکھا یا جا رہا ہے کہ آپ بھی شیطان کی  
 پیروی کریں، فحاشی کریں، مومن کریں۔

آج عورت خود اتنی بے حس ہو چکی ہے کہ جو بھی پردے کی بات کرے اُس کے خلاف  
 سڑکوں پر نکل آتی ہے۔ جبکہ ایک ایک روپے کی ٹافیوں، جوتوں، کتّی کہ مردوں کی شہیو  
 کرنے کے سامان تک کے ساتھ پکنے پر کوئی احتجاج نہیں کرتی، بلکہ اسے روشن خیالی کی  
 علامت سمجھتی ہے۔

” آج ہر بکنے والی چیز کے ساتھ عورت کی حیا

اور مرد کی غیرت بھی بک رہی ہے۔“

## محبوب کے ساتھ بھاگنے والی لڑکیاں

مرد کی کل اوقات وہ بیوی ہوتی ہے جس کے ہاتھ میں وہ اپنا وقار عزت اپنی وفا اور اپنی آبرو اس کے بھروسے پہ چھوڑ کر چلا جاتا ہے کہ وہ اسکی حفاظت کرے گی۔ اور لڑکیاں جو سمجھتی ہیں کہ بس محبوب مل جائے تو جیسے مرضی گزارہ کر لیں گے۔

﴿جب پیٹ میں کچھ نہ ہو۔

رہنے کے لیے ایک چھت نہ ہو۔

برسوں سے پسند والا کھانا جواب آپکو نہ ملے۔

پہننے کے لیے اچھا کچھ نہ ہو۔

تو عاشقی کا بھوت اتر جاتا ہے جب وہ آپکو سسرال کے رحم و کرم پر چھوڑ دے گا اولاد رُل جائے گی تو محبت کا سیاہا شادی کے چند دن بعد ہی اتر جاتا ہے اسکے بعد اصلی Reality شروع ہو جاتی ہے۔

ہمیشہ یاد رکھنا محبوب بدل سکتا ہے لیکن اچھا انسان کبھی نہیں بدل سکتا اس لئے نکاح کے لئے ایک اچھا شریف کمانے والا مرد ڈھونڈھو کوئی محبوب نہیں۔ ہاں لیکن ایک بات ضرور ہے کہ اگر آپکو محبوب بنانا ہی ہے تو پھر اُسکو بنائے جو آپکے نکاح میں آجائے۔

”جو مرد آپکو عزت دے اور آپکو اچھا کما کر دے اُس سے محبت ہو ہی جاتی ہے“

## گھر والے پسند کی شادی کے لئے نہ مانیں تو

~ آج کل سننے میں یہ ہی آتا ہے کہ پسند کی شادی کامیاب نہیں ہوتی یہ بات کسی حد تک تو ٹھیک ہے۔ پر ہر جگہ پر نہیں کئی جگہوں پر اسے بہت کامیاب بھی دیکھا گیا ہے۔

Love Marriage کی ناکامی کی سب سے بڑی وجہ لڑکا اور لڑکی کے ایک دوسرے کے بارے میں illusion (دھوکے) ہوتے ہیں شادی سے پہلے لڑکا دنیا کا حسین ترین نفیس ترین، خوش اخلاق اور خیال رکھنے والا ہوتا اور اسی طرح لڑکی بھی پری اور شہزادی کا خطاب حاصل کر لیتی ہے۔ لیکن شادی کے بعد illusions حقیقت میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اور اب لڑکے کے خراٹے، اُس کا اُونچا بولنا اور اُسکی بداخلاق اور اسی طرح لڑکی کی تیز زبان کھل کر سامنے آ جاتی ہے۔ اور اس طرح شادی ناکام ہو جاتی ہے۔

چونکہ شادی پسند کی ہوتی تو پھر دونوں خاندانوں میں بھی سپورٹ کم ہی ملتی ہے۔ مگر اس سب کے باوجود بھی بہت سی ایسی جگہیں جہاں لڑکا اور لڑکی کی شادی سے پہلے کم یا بالکل ہی باتیں نہیں کرتے ملتے نہیں وہاں اس شادی کو بہت اچھا دیکھا گیا ہے۔

آج ہمارے ذہنوں میں ایک چیز چھانچکی ہے کہ Love Marriage میں لڑکا لڑکی شادی سے پہلے ملتے ہیں باتیں کرتے ہیں۔ حالانکہ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں اس کا مطلب کہیں نہ کہیں ایک بار دیکھ کر پھر نکاح کا پیغام بھیجنا بھی ہے۔



اب چلتے ہیں اگر گھر والے پسند کی شادی کے لئے نہ مانیں تو ہمارے پاس دو ہی ممکنہ اور جائز طریقے ہوتے ہیں یہاں میں ایک بات صاف طور پر بتاتا جاؤ بہت سے نوجوان یہ کہتے ہیں کہ اسلام پسند کی شادی کی اجازت دیتا ہے تو میں یہ بتا دوں کہ اسلام پسند کی شادی کی اجازت ضرور دیتا ہے لیکن گھٹیا حرکتوں کی اجازت بالکل نہیں دیتا کہ آپ کسی کو بھگانے کا سوچیں یا ناجائز راستے استعمال کریں۔

اب ہم ان راستوں کا ذکر کرتے ہیں جنکے ذریعے سے ہم پسند کی شادی کر سکتے ہیں۔ ﴿ پہلا ممکنہ راستہ یہ ہوتا ہے کہ ہر طرح گھر والوں سے بات کی جائے اور انکو قائل کرنے کی کوشش کی جائے اور قائل کرتے وقت گھر یا خاندان کے کسی بڑے کو اعتماد میں لیا جائے۔ تو بات بننے کے کافی حد تک چانسز ہو سکتے ہیں۔ لیکن یہاں پر ہم لوگ غلطی کر جاتے ہیں کہ اپنے ماں باپ کے سامنے اُس لڑکی یا لڑکے سے باتیں کرتے ہیں۔ جو کہ ماں باپ کو بالکل پسند نہیں آتا اور والدین آپکی اس حرکت کی وجہ سے insecurity محسوس کرتے ہیں اور اُٹکھوڑ ہوتا ہے کہ وہ آپکو کھودیں گے۔

﴿ پہلے راستے کے فیصل ہونے کے بعد بہت سے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بھاگ کر شادی کرنے کو ترجیح دیتے ہیں جو کہ سو فیصد اسلام اور انسانیت کے اصولوں کی خلاف ورزی اور اپنی زندگیاں برباد کرنے کے مترادف ہے۔ تو پھر اب حل کیا ہے۔ خودکشی، بھاگ کر شادی، رونا دھونا، خود کو کمرے میں بند کرنا؟  
نہیں بالکل نہیں!

سب سے پہلے اٹھیں وضو کریں اور دو رکعت نفل ادا کرنے کے بعد اپنے رب کے سامنے ہاتھ پھلائیں اور اپنے رب سے عرض کریں جو سب جانتا ہے۔  
 ”یا رب اگر وہ میرے حق میں بہتر ہے تو مجھے عطا کر دے نہیں تو اپنے پیارے محبوب کے صدقے میں مجھے صبر عطاء کر دے“  
 اور اپنی محبت کو اللہ کی رضا سمجھ کر قربان کرنے کی نیت کر لیں۔  
 تاکہ روزِ محشر جب رب پوچھے کہ ہاں بندے میرے لیے اپنی کونسی پسندیدہ چیز قربان کی ہے تو میرے پاس کہنے کو کچھ ہو“  
 اور پھر یقین مانیں جو آپ کے نصیب میں ہو گا خدا آپ کو دکھا دے گا اور اللہ جو بھی عطا کرے گا وہ بے مثال ہوگا۔

”کیونکہ جو کہانی اللہ کے سپرد کر دی جاتی ہے اسکا اختتام کبھی اداس نہیں ہوتا۔  
 ہر چیز انسان کے بس میں نہیں ہوتی اور نہ ہی حالات ہمیشہ انسان کی مرضی کے مطابق ہوتے ہیں  
 کبھی کبھی تمہیں اُن لوگوں سے بھی ملنا پڑتا ہے جن سے تم ملنا نہیں چاہتے  
 اور اُن لوگوں سے بچھڑنا بھی  
 پڑتا ہے جن سے تم بچھڑنا نہیں چاہتے“

## محبت خوبصورت بناتی ہے

محبت پیار دل لگی، عشق ان کے اصولوں میں سے ایک اصول خوبصورتی بھی ہے یہاں اس سے مراد صرف شکلی خوبصورتی ہیں کیونکہ کہا جاتا ہے کہ عشق چہرے دیکھ کے نہیں ہوتا بلکہ یہ تو بس ہو جاتا ہے۔

محبت کے مثبت پہلوؤں میں سے ایک یہ ہے کہ محبت ہمیشہ دونوں (مرد اور عورت) کو خوبصورت بناتی ہے۔ اب اس خوبصورتی میں نہ صرف انسان کا چہرہ بلکہ اُس کا بولنے کا انداز کھانے کا انداز چلنے کا طریقہ سب کچھ نکھر جاتا ہے جو انسان کبھی اپنے بننے سنورنے کا خیال نہیں کر رہا ہوتا اُسے خود کو نکھارنے کی فکر رہتی ہے۔

عشق وہ چیز ہے جو اگر سچا ہو تو وہ انسان کو اصلی معنوں میں انسان بنا دیتا ہے۔ عشق ایک ایسا احساس ہے جو کہ اگر سچا ہو تو انسان کو ولی بنا دیتا ہے۔

اب یہاں اس بات کو جاننا بہت ضروری ہے کہ کیا آج بھی ایسا پیار عشق محبت پایا جاتا ہے جو ایسا اثر رکھتا ہو؟

تو جان لیجئے اس دور میں ایسا عشق بہت جگہ دیکھنے میں ملتا ہے جو انسان کو کچھ دیر کے لیے نہ صرف خوبصورت اور اچھا انسان بنا دیتا ہے بلکہ اُس میں ایسی تبدیلیاں لاتا ہے کہ جو خود اُس عاشق کے ماننے میں بھی نہیں آ رہی ہوتی۔ لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ یہ عشق اصل میں اتنی دیر چلتا نہیں اور جلد ہی دم توڑنا شروع ہو جاتا ہے کیونکہ یہ عشق ہوتا ہی نہیں یہ تو کچھ دیر کی دل لگی ہوتی ہے جو ایک وقت کے بعد اپنی بینائی کھونا شروع ہو جاتی ہے جس میں سب

کچھ وقتی طور پر تو بہت روشن نظر آتا ہے۔

لیکن جب حقیقتیں اور مقصد کھلتے ہیں تو وہ اس روشنی کو دھندلا کر رکھ دیتے ہیں اور آہستہ آہستہ یہ بینائی بالکل ہی کھودیتا ہے اور اصلی معنوں میں اندھا ہونا شروع ہو جاتا ہے جسمیں پہلے لڑائیاں پھر جدائیاں اور اُسکے بعد بے وفائیاں آکر سب کچھ برباد کر دیتی ہیں اور اسکا اثر زیادہ تر ایک طرف ہی پڑتا ہے۔

## لڑکی اور موبائل

کچھ دن پہلے سوال و جواب کے سیشن میں ایک بھائی نے پوچھا تھا کہ نکاح کے لیے لڑکی کا انتخاب کیا دیکھ کر کیا جائے؟ اسکے مکمل جواب میں سے چند الفاظ یہ بھی تھے کہ موبائل کا استعمال

زیادہ ناہو، فیس بک سوشل میڈیا انٹرنیٹ سے بے خبر ہو، بس اتنا ہی لکھا تھا کہ بہن نے خود ہی موبائل استعمال کرنے والیوں کے لیے آوارہ لوفر، خراب، بے حیا پتہ نہیں کیا کیا القابات استعمال کر لی؟

میں موبائل استعمال کرنے والی کو غلط نہیں کہتا، موبائل کے استعمال کو غلط کہتا ہوں، انسان کو غلط نہیں کہتا، عمل کو غلط کہتا ہوں۔ بعض ایسی خواتین بھی ہیں جو دن رات موبائل و سوشل میڈیا پر سرگرم رہتی ہیں لیکن عزت، شرم و حیا کی پل پل حفاظت کرتی ہیں، بعض ایسی بھی ہیں جو سات پردوں میں رہنے کے باوجود انداز ہو چکی ہوتی ہیں، لہذا پورے انسان کے لیے ہم نہیں کہہ سکتے کون اچھا ہے کون خراب ہے، البتہ اچھے اعمال مددگار ثابت ہوتے ہیں۔  
مختصر مثال لیجیے؛

کہ دو لڑکیاں ہیں دونوں پاک دامن ہیں لیکن ایک لڑکی کا موبائل کا استعمال بہت زیادہ ہے، جبکہ دوسری لڑکی موبائل کے فضول استعمال سے اجتناب کرتی ہے تو اب یہاں لاشعور شخص نے بھی کہ دینا ہے کہ نکاح واسطے دوسری لڑکی بہترین انتخاب ہے۔ اس کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ پہلی لڑکی خراب ہے۔ لیکن دوسری والی بہتر چوائس ہے۔

وجہ یہ ہے کہ موبائل فون عورت کی ذمہ داریوں کی ادائیگی میں ایک بڑی رکاوٹ ہے، اولاد کی

تر بیت، گھریلو ذمہ داریاں، شوہر کے فرائض کی ادائیگی میں بڑی بے احتیاطیوں کی وجہ بنتا ہے

اسکی مختصر مثال ایسے لیجئے؛

کہ اگر عورت کے پاس موبائل ہے تو جو وقت اسے اولاد کی تربیت پر گزارنا تھا اسکا آدھے سے زیادہ وقت اب موبائل کے ساتھ گزرتا ہے، جو وقت گھر کے ماحول خوب صورت بنانے میں لگانا تھا وہ وقت موبائل کے ساتھ گزرتا ہے، جو وقت ساس سسرندوں کے ساتھ گزارنا تھا وہ وقت اب بند کمرے میں موبائل کے ساتھ گزرتا ہے۔ جو وقت شوہر کی خدمت، سکون و آرام واسطے گزارنا تھا وہ اب موبائل کے ساتھ گزرتا ہے۔

گھر کو خوبصورت بنانے میں عورت کی بڑی ذمہ داریاں ہوتی ہیں اور وہ تمام ذمہ داریاں اس موبائل کی وجہ سے درہم برہم ہو جاتی ہیں، خود بچے رات کو دیر تک ماں کے موبائل میں گیم کھیل رہے ہوتے ہیں، بچے سو جائیں تو خود مائیں رات دو دو بجے تک فیس بک انٹرنیٹ چلا رہی ہیں، مجھے چھوڑیں سالک شفیق یہ آپ کیا کہ رہے ہیں ہم اپنے گھروں میں ذرا جھانک کر دیکھیں تو میری لکھی یہ تمام باتوں سے انکارنا کر سکیں گے۔

اچھا مجھے دلیل دی جاتی ہے کہ مرد بھی پورا دن موبائل استعمال کرتا ہے، آپ ہمارے بھائی بہنیں میری ایک ایسی تحریر پڑھ چکے ہونگے جس میں متعدد بار مردوں کے بے جا موبائل استعمال کی شدید مذمت کرتا نظر آیا ہوں، لیکن یہ کہنا کہ مرد بالکل ہی موبائل چلانا چھوڑ دے تو یہ بالکل غلط ہوگا، مرد چونکہ کاروباری ہوتا ہے، روزگاری ہوتا ہے، دنیا سے میل ملاپ چلتا ہے، روابط قائم رکھنے پڑتے ہیں، حال حالات دنیا کی خبر رکھنی پڑتی ہے یہ مرد کے لیے ضروری ہے۔ البتہ غیر ضروری استعمال جتنا عورت کے لیے منع ہے اتنا ہی مرد کے لیے بھی

منع ہے۔  
مرد گھر آ جائے  
اپنے موبائل سے الگ ہو جائے  
اپنا وقت ماں باپ بیوی بچوں کے ساتھ گزارے، بیوی موبائل کا استعمال نہیں کرتی تو مرد بھی  
موبائل کا غیر ضروری استعمال ترک کر دے۔

میرا مشورہ ہے کہ گھر میں ایک موبائل رکھ دیا جائے  
جو ضرورت کے وقت سب کے استعمال میں آسکے، ماں نے فون کر لیا، بیوی نے کر لیا، بیٹی  
بہو، دیورانی جیٹھانی جس کو کہیں کسی سے بات کرنی ہو اسی کو استعمال کریں، گویا ضرورت کے  
تحت استعمال ہونا چاہیے لیکن ہر عورت کا انفرادی موبائل استعمال کرنا، معاف کرنا میری  
بہنوں میں اس حق میں نہیں ہوں۔

” مفتی تقی عثمانی صاحب اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ جو عورت  
دنیا سے بلکل بے خبر ہو تو یہ اس  
عورت میں خوبی ہے، اور جو مرد دنیا سے بلکل بے خبر ہو یہ اس مرد میں خامی ہے “

## عیاش لڑکے لڑکیاں

عیاشی دل و دماغ پہ لگی پابندیوں سے خلاصی کا نام بھی ہے اور عیاشی اپنی پسند خوشی کے مطابق کام کرنے کو بھی کہتے ہیں۔ مطلب ہر قسم کے ضابطہ حیات کی نافرمانی اور بغاوت بھی عیاشی میں شمار ہوتی ہے۔ عیاشی کا تعلق عمر دوست احباب، ماحول، کردار، تربیت اور خاندان سے شروع ہوتا ہوا انسان کی سوچ بناتا ہے عیاشی ہر سوچ کی کھیتی ہے بچہ جوان بوڑھا مردھو یا عورت سب اپنے اپنے لیول کی عیاشی کو پسند کرتے ہیں۔ عیاشی کی حد وہ بھی انسان خود اپنے لئے تجویز کرتا ہے ایک انسان کی عیاشی کسی کے درخت سے آم امرود توڑ کر اسے کھانے سے لے کر سیر و تفریح تک محدود رہتی ہے، دوسرے انسان کی عیاشی بوٹیوں سے بھری بریانی کی پلیٹ مل جانے سے لے کر اچھے کپڑے پہننے تک بھی ہوتی ہے کسی کی عیاشی گاجر کے حلوے سے شروع ہو کر سگریٹ کے سوٹے اور بدکاری تک محدود رہتی ہے تو کسی کی عیاشی مال چوری کر کے ڈاکہ فراڈ کر کے پوری ہوتی ہے اسی طرح کسی حیوانی سوچ کی عیاشی قتل و غارت کے ساتھ عورت اور معصوم بچوں سے زیادتی سے لے کر نشہ شراب جو اکیل کر پوری ہوتی ہے اس سے آگے دیکھیں تو کوئی قبر کے مردوں سے عیاشی پوری کرتا ہے۔ استغفر اللہ۔۔

جب عیاش سوچ حد سے تجاوز کرتی ہے سوچ کو آگے سے آگے بڑھاتی چلی جاتی ہے سوچ اور بے لگام گھوڑا اگر لگام میں نہ رہیں تو اسکی کوئی حد مقصود نہیں ہوتی وہ بہکتا ہی چلا جاتا ہے انسان انسان نہیں حیوان درندہ بن جاتا ہے۔ اللہ کا ڈر انسان سے کوسوں دور چلا جاتا ہے



ناڈرھو کر گناہ کرتا ہے۔ یہی سوچتا ہے کوئی بات نہیں دیکھی جائے گی۔ دولت طاقت کا نشہ ایک کمزور سوچ کیلئے عیاشی کو فروغ دیتا ہے اس نشے میں مبتلا سوچ مرتے دم تک اللہ کے فضل سے دور شرکاء کا شکار رہتی ہے۔ ارے آخر کب تک، ہر شر اور گناہ کا آخری دن لکھا جا چکا ہے۔

انسان غلطی کر بیٹھتا ہے یہ انسانی خصلت ہے مگر غلطی کو سدھار لینا بھی مومن مرد و عورت کا مزاج رہا ہے۔

اللہ پاک فرماتا ہے مجھ سے معافی مانگ میں معاف کرنے ہی بیٹھا ہوں لیکن اے بندے اپنا گناہ شر اپنی ذات تک محدود رکھ میرے بندے کو نقصان مت پہنچا ورنہ فنا کر دیا جائے گا تیرے ہی گناہ کی دھیمی آج یہ تجھے گال دیا جائے گا۔ حیوانی عیاش سوچ تب پھلتی پھولتی ہے جب انسان حالات کردار اور کمیوں سے مارکھاتا ہے عقل کچی سوچ کمزور ہوتی ہے ضرورت خواہش کو سنبھال سکنے کی ہمت صلاحیت نہیں ہوتی وہاں سے سوچ میں بغاوت شروع ہوتی ہے۔

بغاوت کی بارش اتنی منہ زور ہوتی ہے جب تک باغی رنج کے اس کے پانی میں ڈوب نہ جائے غوطے لگا لگا تھک نہ جائے کچھ سنائی کچھ دیکھائی نہیں دیتا۔ جب کمیوں کا جگ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے تب باغی سوچ گھر کو واپس لوٹی ہے عرصہ لمبا بھی ہوتا ہے اور مختصر بھی۔ گھر واپس آنا بھی اللہ پاک کے فضل پہنی ہے ورنہ بدکاروں ظالموں حیوانوں عیاشوں کی لاشوں کو گٹر نائٹ کلبوں جوئے عیاشی کے اڈوں سڑکوں وغیرہ سے اٹھایا جاتا رہا ہے۔

## وجوہات

﴿ گھر سے ملنے والی حد سے زیادہ آزادی اور اندھا بھر وسہ اعتماد۔

﴿ سوچ کو حد اور پابندی میں نہ رکھنا۔ جو دل کیا کرتے چلے گئے بغیر سوچے سمجھے اپنے نفس کی غلامی کرتے رہنا یہ سب تب ہی ممکن ہے جب حیا ایمان ذات اور سوچ میں موجود نہ ہو۔ ایمان رکھنے والی سوچ کبھی اللہ کے فضل سے خالی نہیں رہتی اور اللہ کا فضل نفس کی غلامی سے بچاتا رہتا ہے۔

﴿ اپنے جسم اور ظاہر کو گندہ رکھنا۔ جس انسان کے رہن سہن میں ترتیب اور صفائی نہیں اسکی سوچ بے ڈھنگی ہی رہتی ہے باہر کی صفائی اور ترتیب باطن کو بھی صاف کرتی جاتی ہے۔

﴿ ماں باپ کی آپس میں نا اتفاقی، ڈپریشن ماحول، لڑائی جھگڑا، حد سے زیادہ سختی اور بچوں پہ تشدد۔

﴿ میاں بیوی کی عیاشی کی بڑی وجہ ایک دوسرے کو دل سے قبول نہ کرنا زبردستی کی شادی، کو سر پہ سوار رکھنا، لاپرواہی جنسی غیر تسلی بخش رویہ جو مرد یا عورت دونوں کی طرف سے ہو سکتا ہے۔

﴿ حرام اور جھوٹ کی کمائی سے کھایا گیا رزق اچھائی برائی کی تمیز ہضم کر جاتا ہے۔

” غافل کی آنکھ تب کھلتی ہے جب آنکھ بند ہو رہی ہو  
کوشش کیجئے آپ پہ یہ وقت نہ آئے  
کیونکہ آنکھ بند ہونے کے بعد صرف سزا باقی رہ جاتی ہے  
سزا جزا حقیقت ہے اسے  
خواب سمجھنے والوں کی تعبیر بہت درد ناک ہے “

## تین فطری قوانین جو فطری لیکن حق ہیں

### پہلا قانون:

اگر کھیت میں بیج نہ بویا جائے تو قدرت آسمیں گھاس پھوس بھر دیتی ہے۔  
اس طرح اگر دماغ اچھی فکروں سے نہ بھرا ہوا ہو تو ”کج فکری“ اسے اپنا مسکن بنا لیتی ہے۔  
یعنی آسمیں صرف اٹے سیدھے خیالات آتے ہیں اور وہ شیطان کا گھر بن جاتا ہے۔

### دوسرا قانون:

جس کے پاس جو کچھ ہوتا ہے وہ وہی کچھ بانٹتا ہے۔ جیسا کہ

خوش مزاج شخص خوشیاں

غمزدہ انسان غم

دیندار انسان دین

خوف رکھنے والا انسان خوف

### تیسرا قانون:

آپکو زندگی میں جو کچھ بھی حاصل ہوا ہے ہضم کرنا سیکھیں اس لیے کہ کھانا

ہضم نہ ہونے پر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

مال و ثروت ہضم نہ ہونے کی صورت میں ریاکاری بڑھتی ہے۔

بات ہضم نہ ہونے پر چغلی اور غیبت۔  
تعریف ہضم نہ ہونے پر غرور۔  
مذمت ہضم نہ ہونے کی صورت میں دشمنی۔  
غم ہضم نہ ہونے کی صورت میں مایوسی۔  
اقتدار اور طاقت ہضم نہ ہونے کی صورت میں خطرات۔

”اپنی زندگی کو آسان بنائیں اور ایک بامقصد اور بااخلاق زندگی گزاریں لوگوں کے لیے  
آسانیاں پیدا کریں“  
(خوش رہیں اور خوشیاں بانٹیں)

تصددوم  
جذبہ کا طریقہ



## جیون ساتھی کی تلاش میں کن باتوں کا خیال رکھیں

تمام والدین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنی زندگی میں ہی اپنے بچوں کو شادی کے بندھن میں بندھتا ہوا دیکھیں اس لیے جب ان کے بچے بالغ اور شادی کے لائق ہو جاتے ہیں تو بس پھر وہ اس حوالے سے سوچتے ہیں۔

ہمارے معاشرے میں والدین اپنے بچوں کے جیون ساتھی کے انتخاب میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں والدین کے کچھ اپنے خواب، اپنی خواہشات، اور تمنا میں ہوتی ہیں اکثر اوقات تو وہ اپنے بیٹے یا بیٹی کے کئے آئیڈیل جیون ساتھی کا خاکہ بھی ذہن میں بنا لیتے ہیں۔

اپنے بیٹے یا بیٹی کے لئے اچھے رشتوں کی تلاش کی خاطر وہ وساطت، روابط اور اثر و رسوخ کو استعمال کرتے ہوئے یہاں تک کہ میرج بیورو کا رخ بھی کرتے ہیں۔ چونکہ شادی کسی بھی شخص کی زندگی کا ایک نہایت اہم موقع ہوتا ہے اس لئے آخری فیصلہ لینے سے قبل سنجیدگی سے سوچ بچار کرنا بہت ضروری ہے

نصف صدی قبل زندگی کافی زیادہ سادی تھی جس میں دکھاوانہ ہونے کے برابر تھا جب کسی کی



اولاد بلوغت کی عمر کو پہنچتی اور ان میں ذمہ داری سنبھالنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی تو خاندان والے اس کی شادی خود اپنی مرضی سے اپنے طور پر کر دیتے تھے۔  
جسے عام فہم میں **ARRANGE MARRIAGE** کہا جاتا ہے۔

اس شادی میں دولہا اور دلہن کا انتخاب گھر کے بڑے کرتے ہیں یہی اس دور میں ہوتا تھا اور چند ہی جگہوں پر لوگ اپنے جیون ساتھی کا انتخاب خود کیا کرتے تھے۔

لیکن آج صورتحال بدل چکی ہے اب لڑکے والے ہوں یا لڑکی والے دونوں طرف کے مطالبات کٹھن سے کٹھن ہوتے جا رہے ہیں بعض اوقات تو لڑکے اور لڑکی والوں کے درمیان ہونے والی ابتدائی روابط اور ملاقات ہی کسی ایک پر مبنی چھاپ چھوڑ جاتی ہے، حال ہی میں ایک خاندان اپنے بیٹے کے لئے جیون ساتھی کی تلاش میں تھا تو اس سلسلے میں انہوں نے کئی رشتے دیکھے لیکن انہیں ایک بھی لڑکی اپنے لڑکے کے لئے پسند نہ آئی کیونکہ انہوں نے تمام رشتے جلد کی رنگت، قد یا عمر کے فرق کے معیار کو سامنے رکھتے ہوئے دیکھے تھے۔

عام طور پر والدین چاہتے ہیں کہ ان کا ہونے والا داماد یا بہو تعلیم یافتہ، اچھی آمدنی والا، خوب رو، پتلا یا پتلی، اور بہت سی ایسی ہی قابلیتوں اور خوبیوں کے مالک ہوں، چند والدین تو جہز کی صورت میں زیورات، گاڑی، گھر وغیرہ جیسے مادی ساز و سامان کی شدید خواہش کا اظہار کرتے ہیں لیکن یہ بات سمجھ لی جائے کی مادی چیزیں زیادہ دیر تک باقی نہیں رہتی اس لئے مادی ساز و سامان مانگنے کی بجائے آپکو گہرائی میں اترنا چاہیے۔

یعنی دیگر خوبیوں کا جائزہ لینا چاہئے۔

﴿ ایمان ﴾

﴿ اچھا اخلاق ﴾

﴿ افہام و فہم ﴾

﴿ عادات ﴾

﴿ تعلیم ﴾

﴿ رشتوں میں محبت ﴾

اور اس سب سے بڑھ کر ہر قسم کے حالات میں صبر کے ساتھ خود کو ڈھالنے کی صلاحیت پر پورا اترنا کیونکہ یہی وہ ساری خوبیاں ہے جو ایک کامیاب شادی شدہ زندگی کے لئے ضروری ہیں۔

یہاں آ کر آپ کو شادی سے متعلق اسلامی تعلیمات کا رخ ضرور کرنا چاہیے اسلام کے نزدیک شادی ایک معاشرتی ماہدہ ہے جس میں 2 افراد اپنی مرضی سے زندگی بھر شراکت داری کے لئے رشتہ قائم کرتے ہیں وہ اللہ تعالیٰ کی تجویز کردہ حدود کے اندر رہتے ہوئے شوہر اور بیوی کے طور پر زندگی ساتھ گزارنے کا خود سے عزم کرتے ہیں ذمہ داریوں کو بانٹنے کے لئے باہمی عزم درکار ہوتا ہے اس لئے انہیں احترام، اعتماد اور اس پختہ یقین کے ساتھ رشتہ ازواج میں منسلک ہونا چاہئے کہ وہ اپنے حصے کا ماہدہ ہر طرح سے پورا کریں۔

”جیون ساتھی کی تلاش کا مطلب ایک ایسا ساتھی تلاش کرنا ہے  
جو زندگی کے ہر مرحلے میں آخر تک مضبوط اور ساتھ دینے والا  
ساتھی ثابت ہو“

## کامیاب بیوی

میں بذات خود اس بات کا قائل ہوں کہ بیوی اس دنیا کی سب سے بڑی موٹیوٹیٹر ہوتی ہے جو ایک عام MAN کو بھی SUPER MAN بنا سکتی ہے۔

آج ہماری بیٹی، بہن کو اچھی انگلش، کمپیوٹر، سائنس تو آتی ہے لیکن کہی نہ کہی اس میں اچھی بیوی ہونے کی کوالٹی: نظر آنا بند ہو گئی ہیں۔

جس کے ذمہ دار تربیت کے بہت سارے فیکٹر ہیں لیکن یہاں میں اس بات پر بحث نہیں کرنا چاہتا یہاں بات ہوگی کہ ایک لڑکی، بیٹی، بہن کس طرح ایک کامیاب بیوی بن سکتی ہے،

”ایک سمجھدار عورت نے اپنی بیٹی کو رخصت کرتے وقت کچھ مفید نصیحتیں کی تھی جو میں سمجھتا ہوں ہر رخصت ہونے والی لڑکی کے نئے گھر کو امن کا گوارہ بنا سکتی ہیں“

پہلی بات: اپنے شوہر کے ساتھ قناعت اور سادگی سے زندگی گزارنا اس کی بات غور سے سے سننا اور اطاعت کرنا کیونکہ قناعت میں دل کو راحت پہنچتی ہے اور اطاعت سے خاوند خوش ہوتا ہے۔

﴿ دوسری بات: کوشش کرنا کی تجھ سے خاوند کی مرضی کے خلاف کوئی بات سرزد نہ ہو اور اگر غلطی سے ہو بھی جائے تو تلافی کی بھرپور کوشش کرنا۔

﴿ تیسری بات: خوب بناؤ سنگھار کرنا مگر صرف اپنے خاوند کے لئے تیرا خاوند تجھے صاف ستھرا اور مہکتے لباس میں ہی ملبوس دیکھے۔

﴿ چوتھی بات: اس کے کھانے کے وقت کا خیال رکھنا، سونے کے وقت کا بھی کیونکہ بھوک کی شدت ناقابل برداشت ہوتی ہے اور نیند سے اچانک جگانا غصے کا سبب ہوتا ہے۔

﴿ پانچویں بات: ہمیشہ اس کے مال کی حفاظت کرنا یعنی اس کے مال کو اپنا مال سمجھنا اور درست جگہ اس کا انتخاب کرنا۔

﴿ چھٹی بات: اس کے رشتے داروں اور خاندان کا لحاظ رکھنا، کیونکہ رشتے داروں اور خاندان کی رعایت حسن انتظام کی علامت ہے۔

﴿ ساتویں بات: اس کے رازوں کی ظاہر نہ کرنا یعنی گھر کی بات گھر تک رکھنا باہر کسی غیر سے مت کرنا کیونکہ یہ بات تم دونوں میں جدائی کا سبب بن سکتی ہے۔

﴿آٹھویں بات: اس کے حکم کی نافرمانی نہ کرنا اگر نافرمانی کی تو پھر اسکے بعد شوہر کے غصے کو بھڑکانا مت۔﴾

﴿نویں بات: اس کے گھر کو اپنا گھر سمجھنا اس کے ماں باپ کو اپنے ماں باپ تاکہ تیری اجنبیت جلد از جلد مانوسیت میں بدل جائے۔﴾

”حدیث کا مفہوم ہے کہ ایک لڑکے کی تربیت  
ایک فرد کی تربیت ہوتی ہے  
اور ایک لڑکی کی تربیت پورے خاندان کی تربیت ہوتی ہے“

## ہمیشہ ہمیشہ خوش رہنے کے 3 فارمولے

آپ ہمیشہ ہمیشہ خوش رہو گے صرف ایک بات پر عمل کر لو۔ کہ کبھی بھی JEALOUS

ہونے والے لوگوں کے اوپر بے جا تنقید کرنے والے لوگوں کے اوپر توجہ نہیں دینی۔

کسی کو آپکے ہنسنے سے مسئلہ ہوگا

کسی کو آپکے رونے سے مسئلہ ہوگا

کسی کو آپکے چپ رہنے سے مسئلہ ہوگا

کسی کو آپکے بولنے سے مسئلہ ہوگا

کسی کو آپکے باہر جانے سے مسئلہ ہوگا

کسی کو آپکے گھر بیٹھنے سے مسئلہ ہوگا

کسی کو آپکی ناکامی سے مسئلہ ہوگا

تو کسی کو آپکی کامیابی سے مسئلہ ہوگا

ان لوگوں کو ہر بات سے مسئلہ ہوگا کیونکہ حسد کرنے والے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ جس مقام پر

آپ ہیں یا جو مقام اللہ نے آپکو بخشا ہے یہ انکو ملنا چاہیے تھا لیکن وہ شاید یہ بات بھول

جاتے ہیں کہ عزت اور ذلت میرا اللہ دیتا ہے،  
اس لئے اللہ پاک فرماتے ہیں ”کہ پوری دنیا ایک بندے کو عزت دے مگر میں اللہ نے اگر  
اسے ذلیل کرنا ہے تو میں اللہ سے ذلیل کر کے دکھاؤں گا اور اگر ساری دنیا ایک بندے کو  
ذلیل کرنے پر آجائے میں اللہ نے اگر اسے عزت دینی ہے تو میں اللہ سے عزت دے کر  
دکھاؤں گا“

اگر اللہ کسی انسان کو عزت دے رہا ہے تو میں کون ہوتا ہوں جو اس انسان کو یہ کہے کہ تم اس  
مقام کے قابل نہیں ہو۔

ہم میں سے بہت سے لوگ آج صرف اس وجہ سے خوش نہیں ہیں کہ لوگ ان کے بارے  
میں کیا سوچتے ہیں یا کیا سوچیں گے تا میرا یقین مانیں آپ کچھ بھی نہ کریں تو لوگ پھر بھی  
آپ کے بارے میں بہت کچھ سوچیں گے ان لوگوں کے لیے جو آپ پر بے جا تنقید کرتے ہیں  
میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ کو عقاب کی ایک خصلت اپنانی چاہیے،

کوادہ واحد پرندہ ہے جو عقاب کو تنگ کر سکتا ہے یہ پرندوں کے بادشاہ عقاب کی پشت پر  
بیٹھ جاتا اور اپنی چانچ سے اسکی گردن پر ضرب لگانا شروع کر دیتا ہے دوسری طرف کوے  
سے زیادہ طاقتور عقاب کوے کا مقابلہ کرنے میں اپنی طاقت اور وقت صرف نہیں کرتا  
بلکہ وہ اپنے پر کھولتا ہے اور آسمان کی طرف اُنچی اڑان بھرنا شروع کر دیتا ہے عقاب کی  
پرواز جتنی بلند ہوتی جاتی ہے کوے کی ضرب اتنی ہی کم ہوتی جاتی ہے اور بلا خروہ آکسیجن  
کی کمی کی وجہ سے گر جاتا ہے۔

آج سے آپ ان لوگوں کی وجہ سے پریشان ہونا چھوڑ دیں جو آپکی پیٹھ پیچھے باتیں کرتے



ہیں آپ کی پرواز کے سامنے آسمان کھولا ہے اپنی زندگی کی اڑان میں ان گھٹیا ذہنیت لوگوں

کے وجود کو نظر انداز کر کے اپنی طاقت عقاب کی مانند مثبت کاموں میں لگائیں۔

## (2)

آپ کی خوشی کا تعلق صرف آپ کے اپنے آپ سے ہیں کبھی بھی کسی معجزے کا انتظار نہ کریں کہ کوئی آئے گا اور آپ کو خوشی دے گا ہمیشہ یاد رکھیں آپ کو خوشی بس وہ انسان دے سکتا ہے جو آپ کو سب سے اچھا اور بہترین جانتا ہوں،

اور میرا یقین دنیا میں کوئی بھی انسان آپ کو اتنا نہیں جانتا جتنا کہ وہ انسان جس سے آپ روز آئینے میں ملتے ہیں جب آپ کو خود سے پیار کرنا اور خوش رہنا آجائے گا تو پھر آپ دوسروں سے اُمیدیں لگانا کم کر دیں گے اور جب آپ ایسا کریں گے تو آپ کی آدمی تکالیف ویسے ہیں حل ہو جائیں گی۔

اور جب آپ خود سے اُمید لگائیں گے تو دراصل آپ خدا سے اُمید لگانے والے بن جائیں گے اور پھر وہ اُمید آپ کو ”شکرگزاری تک لے جائے گی“

”میں نے زندگی میں کسی ایسے انسان کو نہیں دیکھا جو شکرگزار بھی ہو اور ناخوش بھی“

میں جب بھی پریشان ناخوش انسان کو دیکھا ہے مجھے کہی نہ کہی اس میں ناشکری ضرور نظر آئی ہے انسان کی ختم نہ ہونے والی خواہشات اسکی ناشکرانہ دیتی ہیں ہمیشہ یقین رکھیں کہ ستر ماؤں سے زیادہ پیار کرنے والا یہ بہتر جانتا ہے کہ آپ کو کیا ملنا چاہئے اور اس ملنے کا اصل وقت کیا ہے کیونکہ

”اللہ کہ مرضی اور اپنی مرضی کے درمیان فرق کا نام غم ہے“

(3)

ایک صبح میں جو گنگ کر رہا تھا میں نے ایک شخص کو دیکھا جو مجھ سے آدھا کلومیٹر آگے دوڑ رہا تھا میں نے اندازہ لگایا کہ وہ مجھ سے تھوڑا آہستہ دور رہا تھا، مجھے بڑی خوشی محسوس ہوئی میں نے سوچا کہ اسے ہرانا چاہئے مگر اور ایک کلومیٹر دور مجھے اپنے گھر کی جانب موڑ پر مڑنا تھا میں نے تیز دورنا شروع کر دیا کچھ ہی منٹوں میں میں دھیرے دھیرے اس کے قریب آ گیا اور جب میں اس سے سو فٹ دور رہ گیا تو مجھے مزید خوشی ہوئی اور میں جوش اور ولولے کے ساتھ دوڑنے لگا۔

میں نے اپنے آپ سے کہا yes میں اسے ہر اسکتا ہوں  
حالانکہ اس دوسرے آدمی کو معلوم ہی نہیں تھا کہ کوئی Race بھی لگی ہوئی ہے  
اب اچانک مجھے احساس ہوا کہ اسے پیچھے کرنے کی دھن میں میں اپنے گھر کے موڑ سے کافی دور آ گیا ہوں پھر مجھے احساس ہوا کہ نے اپنے اندرونی سکون کو غارت کر دیا ہے،  
راستے کی ہریالی، اس پر پڑنے والی سورج کی نرم شعاعوں کا مزہ، چڑیوں اور دوسرے

پرنڈوں کی خوبصورت آوزیں، میں اس سب سے محروم رہ گیا،  
میری سانس پھول رہی تھی اعضا میں درد ہونے لگا میرا فونکس میرا گھر کا راستہ تھا اور اب  
میں اس سے بھی بہت دور آچکا تھا تب مجھے یہ بات سمجھ آئی؟

کہ ہماری زندگی میں ہم خواہ مخواہ ہر کسی کے ساتھ **Competition** کرتے ہیں اپنے  
**Co-Workers** کے ساتھ، پڑوسیوں کے ساتھ، دوستوں، رشتے داروں کے ساتھ  
کیونکہ ہم انہیں یہ بتانا چاہتے ہیں کہ ہم ان سے بھاری ہیں زیادہ کامیاب ہیں یا زیادہ اہم

ہیں اور اسی چکر میں ہم اپنا سکون، اپنے اطراف کی خوبصورتی اور خوشیوں سے لطف اندوز  
نہیں ہو پاتے،

اس بیکار کے **Competition** کا سب سے بڑا پرالیم یہ ہے کہ یہ کبھی بھی ختم نہ ہونے  
والا ایک چکر ہے ہر جگہ کوئی نہ کوئی آپ سے آگے ہوگا،

کسی کو آپ سے اچھی جا بلی ہوگی؟

کسی کو آپ سے زیادہ اچھی بیوی؟

آپ سے زیادہ تعلیم؟

آپ سے زیادہ پیئڈ سم شوہر؟

فرمانبردار اولاد، اچھا ماحول یا اچھا گھر وغیرہ،

یہ ایک حقیقت ہے کہ آپ خود اپنے آپ میں بہت ہی زبردست ہیں لیکن اس کا احساس  
تب تک نہیں ہوتا جب تک کہ آپ اپنے آپ کو دوسروں سے **Compare** کرنا چھوڑ

نہیں دیتے،

بعض لوگ دوسروں پر بہت زیادہ توجہ دینے کی وجہ سے بہت Nervous محسوس کرتے ہیں لہذا اللہ نے جو نعمتیں دی ہیں ان پر Focus کریں اپنی

**Hight ,Personality,Weight,Color,Looks,voice**

جو کچھ بھی حاصل ہے اس سے لطف اٹھائیں اس حقیقت کو قبول کریں اللہ نے آپ کو بہت کچھ دیا ہے مقابلہ بازی یا تقابل ہمیشہ زندگی کے لطف اور خوشیوں پر ڈاکہ ڈالتے ہیں ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھیں کہ تقدیر سے کوئی بھی مقابلہ نہیں کر سکتا سب کی اپنی تقدیر ہوتی ہے تو صرف اپنے مقدر پر نوکس کیجئے

’ دوڑیے ضرور مگر اپنی اندرونی خوشی اور سکون کیلئے نہ کہ دوسروں کو پیچھے چھوڑنے کے لئے‘

”انسان کی خوشی کے لئے

تو بس یہی بات کافی کہ وہ

واحد ہے جس کو اللہ کی محبت میسر آتی ہے“

# ڈپریشن کیا ہے اور اسکا سادہ علاج

آج دنیا میں جہاں بہت ترقی اور خوشحالی آرہی ہے وہی ایک بیماری نے سر اٹھالیا ہے جسے ڈپریشن کہتے ہیں اور آج ایک تحقیق کے مطابق ہر 3 میں سے ایک انسان اس بیماری کا شکار ہے، اس مسئلے کی گہرائی میں جانے سے پہلے میں یہ بھی بتانا چاہتا ہوں کہ بہت سے لوگ اس مسئلے کو مسلہ نہیں سمجھتے اور کسی ڈاکٹر (ماہر نفسیات) سے رابطہ نہیں کرتے جس کی وجہ سے نہ صرف مریض بلکہ ان کے ساتھ جڑے جتنے بھی رشتے ہوتے ہیں وہ بھی ساری زندگی کے لئے ایک اذیت میں قید ہو کر رہ جاتے ہیں۔

(ڈپریشن کی پہچان)

ڈپریشن کو لے کر ہم لوگوں کے پاس کوئی خاص قسم کا علم نہیں ہوتا جسکی بدولت ہم اسے سمجھ

نہیں پاتے،

ڈپریشن یہ نہیں ہوتا کہ آپ ایک کونے میں جا کر بیٹھ جاتے ہیں اسے بیزاری کہتے ہیں  
ڈپریشن یہ نہیں ہوتا کہ آپ کا کوئی بھی کام کرنے کو دل نہیں کرتا اسے اداسی کہتے ہیں  
ڈپریشن یہ نہیں ہوتا کہ آپ کو اپنے اندر کے حالاتوں کا نہیں پتہ اسے کشمکش کہتے ہیں

”بلکہ ڈپریشن ایسی حالت کا نام ہے کہ آپ اندر سے ٹوٹ چکے ہو اور آپ اتنا ہنستے ہو اتنا  
ہنستے ہوں کہ آپ کے ساتھ بیٹھے لوگوں کو یہ محسوس ہی نہیں ہوتا کہ اس ہنسی کا درد کیا ہے  
انکو کبھی بھی محسوس ہی نہیں ہوتا کہ آپ اپنے اپنے ہاتھوں کے ساتھ کس نمکین پانی کو صاف  
کیا ہے اور آپ رسمی مسکراہٹ رکھتے ہوئے درد کو چھپاتے ہیں“

### (ڈپریشن کا سادہ علاج)

اس بیماری کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے کہ آپ کے پاس کوئی سنے والا نہیں ہوتا، کوئی ایسا ساتھی  
یا دوست نہیں ہوتا جسکو آپ اپنے دل کی بات، اندر کا درد، روح کا خالی پن، بتا سکو تو اسکے  
علاج کے لئے بس ایک پکا اور سچا ساتھی تلاش کر لیں جو بس آپ کو سُن لے اور میرے نزدیک  
آپ کے لئے سب سے اچھا ساتھی، ایسا ساتھی جو آپ کے راز کو کبھی بھی ظاہر نہیں کرے گا وہ اور  
کوئی نہیں بلکہ آپ کا اپنا آپ ہے

خود سے بات کر کے دیکھیں اپنا درد سینے سے نکالیں اور خود کو ہی سنائیں اور پھر اپنا معاملہ

اللہ کے سپرد کر دیں اس یقین کے ساتھ کہ اس سے بہتر کوئی انصاف کرنے والا نہیں۔

”آپکے لئے سب سے بڑا دلا سہ، سب سے اہم  
تھپکی، اور سب سے  
مضبوط حوصلہ آپ خود ہیں“

## شوہر کا خراب رویہ

کسی بھی گھر میں اگر شوہر کا رویہ بیوی کے ساتھ ٹھیک نہیں ہے تو اس بیوی کے سامنے  
3 ممکنہ راستے ہوتے ہیں؟

لیکن سب سے پہلے سمجھنے کی بات یہ ہے کہ ہم خراب رویہ کہتے کسے ہیں  
بیوی کو وقت نہ دینا، اسکی عزت نہ کرنا، اسے مارنا، غیر اخلاقی حرکات کرنا، باہر کی عورتوں  
میں ملوث ہونا ان چیزوں کو خراب رویہ کہتے ہیں۔

جب بھی کسی شوہر کا رویہ بیوی کے ساتھ خراب ہوتا ہے

تو اسکے پاس تین ہی راستے ہوتے ہیں:

**پھلدار استہ:** کچھ بیویاں کمزور ہمت کی مالک ہوتی ہیں اور ساتھ انکا ایمان بھی کمزور

ہوتا ہے جب انکا ایسے مسئلے سے یا شوہر کے خراب رویے سے واسطہ

پڑتا ہے تو وہ ایمان کی کمزوری کی وجہ سے کسی غیر محرم کی ہمدردی میں

بتلا ہو جاتی ہیں غیر محرم شروع میں تو ہمدردی سے اسکی دلجوئی کرتا ہے

مگر آخر میں اپنا کام نکلوانے کے بعد اپنی اور اسکی دنیا آخرت برباد کر

دیتا ہے۔



**دوسرا راستہ:** کچھ بیویاں ایمان کی تو مضبوط ہوتی ہیں لیکن ہمت ہارجاتی ہیں وہ

کسی غیر محرم کی طرف تو مائل نہیں ہوتی البتہ انکی ہنسی رسمی ہو جاتی ہے انکا پہننا، زندگی کو جینا، سب کچھ رسمی ہو جاتا ہے وہ راتوں کو تکیوں پر آنسو بہاتی ہیں اور ساری زندگی اس اذیت کا شکار رہتی ہیں لیکن ان کے اس صبر کا صلہ انہیں آخرت میں ضرور ملے گا۔

**تیسرا راستہ:** کچھ بیویاں ایسی بھی ہوتی ہیں کہ جن کا ایمان بھی بہت پکا ہوتا ہے اور انکی

ہمت بھی باکمال ہوتی ہے نہ تو وہ کسی غیر محرم کی طرف مائل ہوتی ہیں اور نہ ہی تکیوں پر آنسو بہاتی ہیں بلکہ وہ اس بندے کو راہ راست پر لانے کی قسم کھاتی ہیں جن کے ساتھ انکا رشتہ بندھا ہے اسکی ہزار غلطیاں زیادتیاں بھی برداشت کرتی ہیں اور صلے کی اُمید بس اپنے رب سے رکھتی ہیں اور بلا خرابی دن ایسا ضرور آتا ہے جب اس بندے کو اپنی غلطی کا احساس ہو جاتا ہے کیونکہ پیر اللہ کبھی بھی اپنے بندے کی محنت ضائع نہیں کرتا۔

**”بہت سے لوگوں کا ماننا ہوتا ہے کہ ہم بہت  
کوشش کر چکے ہیں لیکن یقین مانیں کچھ نہ کچھ کمی  
باقی ہے“**

## جب یقین ٹوٹ جائے اور آپکو سمجھے بھی نہ

تیرا یقین بھی ٹوٹے گا تجھے تیرا سب سے عزیز سب سے اپنا دھوکا بھی دے گا وہ عزیز وہ اپنا کہ جس کو تم نے انگلی پکڑ کر چلنا سکھا یا تھا وہ دوست جو کبھی تیرے بغیر رہ نہیں سکتا تھا وہ ساتھی جس کو تم نے کچھڑ سے نکال کر کچھ بنایا تھا وہ بھی ایک دن تیرے مد مقابل کے ساتھ جا کر کھڑا ہو جائے گا،

تو اکیلا رہ جائے گا، کوئی نہیں ہوگا تیرے ساتھ

لیکن اس وقت کرنا کیا ہے ایک **Enjoy** کرنے والی مسکراہٹ لبوں پر لے کر آنی ہے وہ شیر والی مسکراہٹ جو ہزاروں گیدڑوں کی سر زمین میں زلزلے پیدا کر دے پھر ان دھوکے بازوں کو بتانا ہے کہ شیر اکیلا ہی سب ہی گیدڑوں پر بھاری ہوتا ہے اگر ہار کر بھی تیرا دشمن تجھ سے ڈرتا ہے کہ کبھی تو آنکھیں نہ کھول دے تو پھر تم عام بندے نہیں ہو اور نہ تمہیں رونے کا کوئی حق ہے، وہ بھی کوئی انسان ہے کہ جو یہ جان کر کہ اس کے ساتھ دھوکہ ہوا ہے پھر اسی دھوکے باز کے لئے آنسو بہائیں آگ لگا دو ایسے جذباتوں کو جو تمہیں کسی دھوکے باز کے پیچھے رونے پر مجبور کرتے ہیں۔

شکایت کس سے کر رہے ہو اگر تمہیں درست نسلی بندوں کی پرکھ نہیں ہے تو یہ تیری غلطی ہے

اگر تمہیں کوئی رستہ نظر نہیں آ رہا تو اس میں بھی تمہارا ہی قصور ہے،  
اور یہ کیا تم نے شور ڈالا ہوتا ہے کہ مجھے کوئی سمجھتا نہیں ہے تم مجھے بس ایک سوال کا جواب  
دے دو کہ کوئی تمہیں کیوں سمجھے گا کسی کو کیوں intrest ہوگا تمہیں سمجھنے میں اس کا کیا  
فائدہ ہے کسی کو بھی تمہیں سمجھنے سے کوئی سروکار نہیں ہے۔

**” تم اکیلے تھے، اکیلے ہو، اور اکیلے ہی رہو گے “**

جب تک کہ تم کامیاب نہیں ہو جاتے ہاں کامیابی کے بعد تمہارے گرد، جوم لگے گا لیکن ابھی  
خواب تمہارے ہیں تو محنت بھی تمہیں ہی کرنا پڑے گی،  
اور یہ جو Haters ہیں جو تمہارے ہر کام پر انگلی اٹھاتے ہیں یہ خوف زدہ ہیں کہی تم کچھ  
بڑا نہ کر دو اور تم یہ چاہتے ہو کہ ہر بندہ تمہیں سلام کرے تمہارے ساتھ سیلٹی اتارے تو یاد  
رکھو لوگ کبھی بھی کسی رونے والے کو اپنا Ideal نہیں بناتے چپ کر کے کھڑے ہو جاؤ  
تمہیں کسی سے لڑائی نہیں کرنی تمہیں جنگ لڑنی ہے تو بس اپنے آپ سے۔

**” فضول کام، فضول سوچیں، فضول لوگوں کو چھوڑ دو  
خود کو دیکھو، خود کو جانو، خود کو وقت دو “**

## دوسری عورتوں میں ملوث شوہر

اگر آپ کے شوہر کا تعلق دوسری عورتوں کے ساتھ ہے تو پھر آپ کو کیا کرنا چاہیے  
اگر آپ کو شک یا یقین ہے کہ آپ کا شوہر دوسری عورتوں میں ملوث ہے یا پھر آپ نے اس کے  
فون پر نامناسب پیغامات یا ناجائز تصاویر دیکھی ہیں تو یقیناً آپ کے لئے یہ ایک مشکل وقت  
ہے،

**ابھی** غصہ، بے یقینی، بے اعتباری کے ملے جلے جذبات کی بھرمار ہوگی  
آپ کا دل چاہے گا کہ آپ اسکے سامنے اس کا کچھ اچھا کھول کر اس سے جوابدہی طلب کریں اس  
سے پوچھیں کہ اگر ایک وفا شعار بیوی گھر میں موجود ہے تو حرام کی ضرورت کیوں پڑی،  
100% آپ کے سارے جذبات اور خدشات بہت جائز اور وقت کی ضرورت کے عین  
مطابق ہیں۔

البتہ فوری رد عمل حکمت کے خلاف ہے فوری رد عمل بہت شدید ہوتا ہے اور اس سے کوئی  
خاطر خواہ نتیجہ نہیں برآمد ہوتا،

﴿ آپ گہرا سانس لیں ﴾  
﴿ چند دنوں اپنا خیال رکھیں ﴾

✦ اپنے شوہر کا مشاہدہ کریں  
✦ اپنے روزمرہ کے معمولات جاری رکھیں  
پھر چند دنوں بعد آپکے جذبات قابو میں آجائیں گے تو بہت سکون سے الزام دہی کے بغیر  
بات شروع کریں، دھمکی یا شرم دلانے سے گریز کریں، رونے دھونے سے بھی حتی الامکان  
گریز کریں۔

التجا بھی ہرگز نہ کریں،

بچوں کا واسطہ بھی نہ دیں،

پہلے اپنی محبت کا اظہار کریں اس سے پوچھیں کہ اسکی آپ سے کیا توقعات ہیں؟

آپ اب تک اسکی کونسی ضرورت پوری نہیں کر سکی؟

اس سے پوچھیں کہ عام طور پر مرد غیر عورتوں کی طرف کیوں راغب ہوتے ہیں؟

پوچھیں کہ آپ ایسا کیا کر سکتی ہیں کہ وہ اپکا وفادار رہے؟

### اب یقیناً وہ بات کو ٹالے گا

یہ بھی ممکن ہے کہ وہ آپ سے باہر ہو جائے

لیکن آپکو پرسکون رہنا ہے،

آپکا غصہ آپکے حق میں نقصان دہ ثابت ہوگا،

اور اگر وہ ابھی تک آپکے سامنے آپکی بات سن رہا ہے تو پھر اسکو بتائیں کہ آپ کیوں غیر محفوظ

محسوس کر رہی ہیں اور اگر وہ اٹھ کر جا چکا ہے تو چند دنوں بعد دوبارہ اس موضوع پر آئیں بہت

”حکمت اور تحمل مزاجی“ کے ساتھ۔

”یاد رکھیں آپکی تحمل آمیز گفتگو آپکو کربناک  
صورت حال سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے“

## بچوں کی نفسیات

آج ہر 3 میں سے ایک **Parents** کی یہ شکایت ہوتی ہے کہ انکا بچہ بہت سی غلط عادات کا شکار ہو چکا ہے، اور اب وہ ہمارے کنٹرول سے باہر ہوتا جا رہا ہے۔ اس سلسلے میں ہمیں دیکھنا چاہیے کہ ہم نے اپنے بچے کی تربیت کس طرح کی ہے کیونکہ اسکے اندر جو **Empty Space** ہے وہ کبھی نہ کبھی ہماری ہی وجہ سے ہے یہاں مین کچھ باتیں **Points** کی صورت میں ترتیب دینا چاہوں گا، جو کہ ہر والدین کو اپنے پر اپلائی کرنی چاہیئے،

- ✦ عورتوں میں عادت ہے کہ بچوں کو جن بھوت اور دوسری ڈراؤنی چیزوں سے ڈرانے کی جو کہ سراسر غلط ہے اس سے بچے کا دل کمزور ہو جاتا ہے اس کی نسبت ایک ماں کو چاہیے کہ اپنے بچے کو اسکے باپ سے ڈراتی رہے۔
- ✦ اگر لڑکا ہو تو اس کے سر پر بال مت بڑھاؤ اور اگر لڑکی ہو تو جب تک وہ پردے میں بیٹھنے کے قابل نہ ہو جائے اسے زیور مت پہننے دیں۔
- ✦ کوشش کریں اگر آپ صاحب استطاعت ہیں تو اپنے بچوں کے ہاتھوں سے غریبوں

کو کھانا، کپڑا، پیسے اور ایسی ہی زندگی کے لیے ضروری اشیاء لوایا کریں۔

﴿ کبھی بھی اپنے بچے کو چلا کر اونچا مت بولنے دیں اور لڑکی ہے تو اونچا بولنے پر خوب ڈانٹیں۔ ﴾

﴿ ان باتوں سے نفرت دلاتے رہیں غصہ، جھوٹ، کسی کو دیکھ کر جلنا، چغلی، چوری، دھوکہ دینا، اور اگر ان میں سے کوئی بات ہو جائے تو فوراً اس پر ایکشن لیں۔ ﴾

﴿ بچہ جب سات سال کا ہو جائے تو نماز کی عادت ڈالیں اور اسے شرعی اصول سکھائیں اور بچوں کو نیک لوگوں کی حکایتیں سنائیں۔ ﴾

﴿ بہت سویرے تک مت سونے دیں جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ ﴾

﴿ اپنے بچوں کو ایسی کتابیں اور ایسے ٹی وی پروگرام مت دیکھنے دیں جن میں عاشقی معشوقی کی باتیں ہوں۔ ﴾

﴿ بچوں کو اپنے کام اپنے ہاتھ سے کرنے کی عادت ڈالیں۔ ﴾

﴿ جب بچے سے کوئی اچھی بات ظاہر ہو تو لازمی اسے شاباش دو، پیار کرو، اور کچھ انعام دو ﴾

﴿ بچے کو عاجزی اختیار کرنے کی عادت ڈالو، زبان سے، چال سے، اور برتاؤ سے۔ ﴾

﴿ اپنے بچے کو کچھ پیسے دیا کرو جسے وہ اپنی مرضی کے مطابق خرچ کیا کرے مگر اسکو یہ عادت ڈالیں کہ آپ سے چھپا کر کچھ نہ کرے۔ ﴾

”اپنے بچوں کو اچھی نصیحت نہیں بلکہ اچھے عمل کر کے دکھاؤ کیونکہ آپ کا بچہ آپکی باتوں کو نہیں بلکہ جو آپ کرتے ہیں اسکو اپنائے گا“



# مایوسی اور نا اُمیدی کا علاج

ہمیں یہ یقین ہے کہ جو کرتا ہے اللہ کرتا ہے ہمیں پکا یقین ہے اس بات پر مگر اب شاید میں بہت بڑا جملہ لکھنے جا رہا ہوں:

ہمیں یہ یقین ہے کہ جو کرتا ہے اللہ کرتا ہے مگر ہمیں یہ یقین بالکل نہیں ہے کہ اللہ جو کرتا ہے بہتر کرتا ہے اگر میں غلط ہوں تو پھر آپ کیوں مایوس ہیں کیوں نا اُمید ہیں اگر تو آپ کو یقین ہے کہ اللہ جو کرتا ہے بہتر اور ہمارے حق میں اچھا کرتا ہے تو کس بات کی مایوسی ”جس دن آپ اس بات پر یقین پکا کر لو گے نہ کہ اللہ ہی سب کرتا ہے اور سب سے بہتر کرتا ہے اور بے شک ہم اسکی حکمت کو سمجھ نہیں سکتے“

اس دن کے بعد آپ دوسروں کے لئے اُمید بنو گے اور کبھی مایوسی جیسے گناہ میں نہیں جاؤ گے کیونکہ قدرت کے پاس ہماری پلاننگ سے بڑی ایک پلاننگ موجود ہوتی ہے اکثر قدرت ہم پر نرس رہی ہوتی ہے کیونکہ ہم بہت ہی کم اور چھوٹی چیز کے پیچھے آنسو بہا رہے ہوتے ہیں مگر قدرت نے ہمارے نصیب میں بہت عمدہ اور اچھا سب رکھا ہوتا ہے۔ جس طرح ہر شے کی مخالف شے موجود ہے جیسے دن کی رات، پانی کی آگ بلکل اسی طرح

نا اُمیدی اور مایوسی کی مخالف شے ہے ”شکر گزاری“

جس بندے میں جتنی شکرگزاری کم ہوگی وہ بندہ اتنا ہی مایوس ہوگا اور نا اُمید ملے گا اس کے برعکس جس بندے میں شکرگزاری زیادہ ہوگی وہ آپکو کم پیسوں، چھوٹے گھر، بنا گاڑی، اور مشکلات میں بھی پُر اُمید اور خوش ملے گا۔

کیونکہ ہمیں بس وہ چیزیں نظر آرہی ہیں جو ہمارے ساتھ بُری ہوئی ہیں مگر یاد رکھو ”قدرت کچھ بڑا دینے سے پہلے انسان کو چھوٹی چھوٹی تکلیفوں سے ضرور گزارتی ہے“ میں جب بھی زندگی میں کبھی مایوس ہوتا ہوں تو اپنے Past میں دیکھتا ہوں آپ ابھی یہ تحریر پڑھتے پڑھتے اپنے ماضی میں نظر ڈالیں ایسی کتنی ہی چیزیں تھی جو آپکو لگتا تھا کہ اب تو یہ حل ہو ہی نہیں سکتی اللہ نے ایسی مشکلات سے بھی آپکو نکالا اور آج اس مقام پر پہنچایا تو میرا ایک مشورہ مانیں پریشان مت ہوں جس نے تب مشکل سے نکالا تھا وہ بے شک آج بھی نکالنے کی طاقت رکھتا ہے

اس لئے خود کو اسکے حوالے کر دو وہ جانے اور اسکی حکمتیں تمہیں بس فکر ہونی چاہیے اپنے اچھے انسان ہونے کی، ہمیشہ اپنے ماضی سے سیکھو کیونکہ جو اپنے ماضی سے سیکھتا ہے وہ کبھی مایوس نہیں ہوتا۔

”مایوس وہ ہوتا ہے جو اللہ پر یقین نہیں رکھتا اور محروم وہ ہوتا ہے جو اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا نہیں کرتا“

## ساس اور بہو کے تعلقات

آج کے وقت میں مانا جاتا ہے کہ بہت خوش قسمت ہوتی ہیں وہ بہو جن کی ساس اپنے بیٹے کے سامنے یہ کہے کہ بیٹا تمہاری بیوی بہت اچھی ہے میں اسے پیار کرتی ہوں اور محبت سے پیش آتی ہوں اس کے بدلے وہ میری بہت عزت اور خدمت کرتی ہے، اسکو کبھی کبھار باہر گھمانے لے جایا کرو اور اسکی اور عزت کیا کرو اور چھوٹی موٹی کوتاہیوں اور غلطیوں کو نظر انداز کر دیا کرو،

ایسے ہی بہت خوش قسمت ہوتی ہیں وہ ساس جس کی بہو اپنے شوہر سے یہ کہے کہ آپکی امی جان بہت اچھی ہیں وہ مجھ سے بہت پیار کرتی ہیں مجھ سے کبھی سخت لہجے میں بات نہیں کرتی نہ ہی کسی قسم کی نوکاٹو کی کرتی ہیں۔

اگر آپ ساس ہیں یا بہو تو یہ تحریر آپکے لئے بہت ضروری ہے؟ اور میں آپسے یہ توقع بھی کرتا ہوں کہ آپ ان چیزوں کو خود پر اپلائی ضرور کرے گی، یہ بھی ممکن ہے کہ اس تحریر کو پڑھتے ہوئے آپکو ایسا لگے کہ میں ہی بُری ہوں، میرا ہی قصور ہے تو میں آپکو بتا دوں کہ ایسا بالکل بھی نہیں ہے

” آپ ایک اچھی انسان ہیں “

لیکن ہاں ہم سب انسان ہیں اور انسان کی نفسیات میں کچھ بُری چیزیں آجانا نارمل ہے

لیکن اچھا انسان وہ ہوتا ہے جو ساری زندگی اسکو صاف کرنے کی فکر میں لگا رہتا ہے،

میں آپ کو آج ایک چیک لسٹ بنا دیتا ہوں جس کے مطابق ہمیں دوسروں کا نہیں خود کا جائزہ لینا ہے کہ ان میں سے کونسی بُرائی ہمارے اندر موجود ہے؟

﴿ ہمیں اللہ نے اگر مزاج، رتبے، عمر یا کسی بھی صورت میں ایک کنٹرول دیا ہے یا پاور دی ہے تو کیا ہم اسکا غلط استعمال تو نہیں کر رہے؟

﴿ **Negative** لوگوں کے ساتھ رہ رہ کر کہیں ہمارے اندر بھی تو دوسروں کے **Standards** تو نہیں آگئے؟

﴿ کیا ہم بے تنگم طریقے سے ڈیمانڈ کرتے ہیں؟

مثال کے طور پر ایسے جملے جیسے مجھے الگ گھر لے کر دو

تمہاری بیوی مجھ سے پوچھے بغیر کہیں نہ جائے

﴿ ہم اپنی ذات کو سب سے زیادہ اہم تو نہیں سمجھ رہے مثال کے طور پر ساس ہے تو وہ کہے کہ میرا بیٹا بس میرے پاس ہو

بہو ہے تو وہ کہے میرا شوہر ہے اسے بس میں قابو کروں گی؟

﴿ کیا ہم بہت زیادہ تنقید یا طنز کرتے ہیں؟

﴿ ہم ایک دوسرے سے معاملہ کرنے میں سچے ہیں یا نہیں؟

﴿ کیا ہم حسد کر رہے ہیں؟

اب آپ مانیں یا نہ مانیں ان میں سے بہت سی عادات ہم میں پائی جاتی ہیں

اگر ہاں تو پھر ہم نارمل نہیں ہیں،

دل کرتا ہے کہ بس یہاں سے چلے جائیں یا پھر جھگڑا کریں؟

اب اس سب سے نکلنے کے لئے ہمیں اپنا مزاج پہچانا ہوگا:

انتہا کا جارحانہ..... اسکی نشانیاں

پھٹ پڑنا، منہ پر سنا دینا، طنز، تنقید، سب کو ڈرانا، ایکدم ری ایکشن اور غصے والا تلخ انداز  
اپنی ہر بات درست سمجھنا اور حقیقت سمجھ کر کہہ دینا، دوسروں کے حقوق اور قربانیاں نظر  
نہ آنا، اس complex اور پریشانی میں رہنا کہ اسکی بات کا مطلب غلط ہی ہے،  
ایسے مزاج کی ساس کو اگر بہو بھی جارحانہ مزاج والی مل جائے تو گھر سے کبھی جھگڑے  
فساد ختم نہیں ہوتے،

اور اگر ایسی ساس کو برداشت کرنے والی بہو مل جائے تو وہ بیچاری چپ تو رہے گی مگر

سچے دل سے کبھی اپنی ساس کی عزت نہیں کرے گی،

اور اسی طرح بہو کے لئے بھی ہے۔

اگر ہمیں احساس ہوا کہ یہ ہمارا مزاج ہے اور اسے ٹھیک کرنا چاہیے تو وہ کیسے ممکن ہے؟

(1) یہ سوچنا چھوڑ دیں کہ میرا دل صاف ہے اس لئے میں جو کہوں گی وہ ٹھیک ہی ہوگا۔

(2) آپ جتنی نظر اپنے حقوق پر رکھتے ہیں اتنی ہی اپنے فرائض پر دیں۔

- (3) مسئلہ حل کرنے والی بنیں اور جب آپ ایسا بننے کی کوشش کریں گی تو ہر بات پر ری ایکشن دینا بند ہو جائے گا۔
- (4) کچھ باتوں پر آپ بھی سمجھوتہ کر لیں اگر دوسری ساس یا بہو نہیں کر رہی تو آپ بڑے ظرف کا مظاہرہ کریں۔
- (5) ذرا ڈپلومیٹک بن جائیں تو بات ٹھیک نہ لگے اسے بنا سنوار کر ٹھیک کروائیں۔

”اپنی عبادتوں کو اچھا کریں اللہ کو یاد کریں اور  
نماز میں دل لگائیں اور سب سے بہتر پیارے نبی کے  
اخلاق کو پڑھیں“

## پریشانی میں 5 کام کبھی مت کریں

آپ جتنے بھی پریشان ہوں اور مشکل حالات سے گزر رہے ہوں  
بے شک رو لیں، خود پر ادسی طاری کر لیں، لوگوں سے ملنا چھوڑ دیں، خود کو تنہا کر لیں  
اس سب کے باوجود اپنے دل و دماغ کے کسی کونے میں ان پانچ باتوں کو یاد کرتے رہیں؟

**پہلی بات:** کسی بھی صورت میں خود پر ترس نہ کھائیں اور نہ ہی اپنی شکل، صورت  
یا لہجے سے کبھی بھی کسی دوسرے انسان کو مجبور کریں کہ وہ تم پر ترس کھائے۔

**دوسری بات:** آپ کا رونا، اداس ہونا، پریشانی کو بار بار سوچنا سب وقتی ہونا چاہیے نہ کہ  
زندگی کے لئے اور اس بات کو ہر گھنٹے، میں 5 بار خود سے کریں۔

**تیسری بات:** اپنے دماغ کو راستہ تلاش کرنے میں لگانا ہے خود کو باہر کیسے ہے؟  
میں اپنے محدود وسائل کا کیسے بہتر استعمال کر سکتا ہوں؟ کون سے لوگ

میرا حوصلہ بڑھا سکتے ہیں؟ پلان بنانا ہے اور پھر بیٹھنا نہیں ہے رب پر  
 بھروسہ کر کے خود کو خود ہی دلا سہ دینا ہے۔  
**چوتھی بات:** اچھے اخلاق کا دامن کبھی نہ چھوڑیں، اپنے غصے اور چڑچڑے پن پر قابو رکھ  
 کر تحمل اور پیار سے سب سے ساتھ پیش آئیں پریشانی یا مشکل میں یہ  
 غلطی شاید ہم سب کرتے ہیں کہ ہر پوچھنے والے پر پھٹ پڑتے ہیں،  
 جس کا بعد میں ہمیں پچھتاوا تو ضرور ہوتا ہے لیکن وہ پچھتاوا ہمارے لفظوں  
 اور برے اخلاق سے کئے گئے برتاؤ کو صاف نہیں کر پاتا۔

**پانچویں بات:** صبر اور مثبت سوچ کو اپنے پلو سے باندھ کر رکھ لیں کیونکہ پریشانی سے باہر  
 آنے کے لئے اور آسانی لانے کے لئے کچھ وقت ضرور لگتا ہے خود کو  
 بے صبری اور جلد بازی سے دور رکھیں۔  
 حرف آخر یہ کہ اکثر پریشانیوں رب کی طرف سے آزمائش کے علاوہ ہماری غلطیوں،  
 گناہوں، مکافات، حرام آمدن کی وجہ سے بھی ہمارے سامنے آتی ہیں اس لئے ایسی  
 حالت میں رب سے اپنا پکارتا جوڑنا بہت ضروری ہے

”اور اگر آپ مشکلات سے باہر آ چکے ہیں تو پھر  
 خود کو دوسروں کی مشکلیں دور کرنے والا بنا دیں“



# والدین کی ناراضگی کیسے ختم کریں

ایک عالم دین سے ایک نوجوان نے شکایت کی کہ میرے والدین اڈھیر عمر ہیں اور اکثر ہی مجھ سے خفا رہتے ہیں حالانکہ میں انکو ہر وہ چیز مہیا کرتا ہوں جسکا وہ مطالبہ کرتے ہیں، عالم دین نے نوجوان شخص کو سر سے پاؤں تک دیکھا اور فرمانے لگے:

بیٹا یہی تو انکی ناراضگی کا سبب ہے کہ وہ جو مانگتے ہیں تم انکو لا کر دیتے ہو۔

نوجوان کہنے لگا میں آپکی بات سمجھا نہیں مہربانی کر کے تھوڑی وضاحت فرمادیں؛

عالم دین فرمانے لگے بیٹا کبھی تم نے غور کیا ہے کہ جب تم دنیا میں نہیں آئے تھے تو تمہارے آنے سے پہلے تمہارے والدین نے تمہارے لئے ہر چیز تیار کر رکھی تھی،

تمہارے لئے کپڑے

خواراک کا انتظام

حفاظت کا سامان

تمہیں سردی نہ لگے اور اگر گرمی ہے تو اس کا بھی بندوبست، تمہاری قضائے حاجت تک

کا انتظام یہ سب تمہارے دنیا میں آنے سے پہلے وہ کر چکے تھے،

پھر آگے چلو:

کیا تمہارے والدین نے کبھی تم سے پوچھا تھا کہ تم کو کس سکول میں داخل کروائیں؟

تمہارے یونیفارم کے لیے پوچھا تھا؟

سکول کی ٹرانسپورٹ کے لئے؟

کبھی تم سے ان چیزوں کے بارے میں نہیں پوچھا گیا ہوگا بلکہ اپنی استطاعت کے مطابق

بہتر سے بہتر شے تمہارے مانگے بغیر لا کر دی تمہیں تو شاید اس بات کا اندازہ بھی نہیں ہوگا

کہ جب تم نے جوانی میں قدم رکھا تھا تو تمہارے لئے تمہارے والدین نے ایک اچھی لڑکی

بھی ڈھونڈنا شروع کر دی ہوگی،

اور آج تم کہتے ہو کہ جو کچھ وہ مجھ سے مانگتے ہیں میں انکو لا کر دیتا ہوں:

جاؤ اور والدین کو بن مانگے دینا شروع کرو انکی ضروریات کا کہے بغیر خیال رکھنا اپنے

بچوں کی طرح رکھو اور اگر انکی مالی مدد نہیں کر سکتے تو انکو اپنا وقت دیں۔

اپنے آپ کو اس قابل بناؤ کہ انکو تم سے مانگنے کی ضرورت نہ پڑے،

کیا کبھی ماں باپ کے پاؤں کی پھٹی ہوئی ایڑیاں دیکھی ہیں؟

کیا کبھی ان کے سر میں تیل لگایا ہے؟

کیا کبھی ان کے لئے ہاتھ میں پانی یا تولیہ لئے کھڑے ہو؟

کچھ کرو تو سہی، انکے مانگے یا کہے بغیر انکی ذمہ داریاں اٹھا کر تو دیکھو،

اور پھر جس طرح انہوں نے تمہیں کبھی خود پر بوجھ نہیں سمجھا تھا تم بھی کبھی انکو بوجھ نہ سمجھنا

بلکہ ایک نعمت خیال کرنا۔

عالم دین کی باتیں سن کر نوجوان اب تک اشک بار ہو چکا تھا۔

## ”والدین کا دل جیتنے والے کام“

﴿ والدین کو وقت دینا ﴾  
﴿ والدین کو ہر کام میں مرکزی حیثیت دینا ﴾  
﴿ اکتاہٹ اور بیزارگی کا کبھی اظہار نہ کرنا ﴾  
﴿ ان کے سامنے وہ چیز نہ کھانا جو ڈاکٹر نے انہیں منع کی ہے ﴾  
﴿ گھر میں کچھ بھی لے کر جائیں تو تقسیم والدین سے ہی کروائیں ﴾  
﴿ اگر آپ بیرون ملک ہیں تو جب بھی گھر کال کریں تو سب سے پہلے والدین سے بات کریں ﴾  
﴿ جب بھی فیملی کو کہیں گھمانے لے کر جائیں تو والدین کو پیچھے نہ چھوڑیں ﴾  
﴿ بہن بھائیوں میں نفرت والی باتوں سے اجتناب کریں کیونکہ اس سے والدین کا دل دکھتا ہے۔ ﴾

” اللہ ہر انسان کو یہ توفیق اور خوش نصیبی عطا کرے کہ وہ اپنے والدین کی ڈیمانڈ سے پہلے انکی ہر ضرورت اور خواہش کو تکمیل تک پہنچائے “

## ہمارے دکھ ختم کیوں نہیں ہوتے؟

کوئی عورت ساری رات اپنے شوہر سے مارکھا کر صبح پھر کسی کے گھر کام کرنے جاتی ہے اور اسکا مالک اسے بڑی نظروں سے گھور رہا ہوتا ہے اسے کہتے ہیں دکھ۔

کوئی بچہ مدرسے کی کسی سیڑھی کے ساتھ لگ کر رو رہا ہے اسے اپنا گھریا آ رہا ہے اور اسکی ہچکیاں سمٹ نہیں رہی اسے کہتے ہیں دکھ۔

کبھی کوئی اپنے پیارے کا جنازہ صحن میں رکھ کے بیٹھا ہے اور اس سے لپٹ کر رو رہا ہے اور خود کو یقین دلا رہا ہے کہ یہ خواب ہے اسے کہتے ہیں دکھ۔

کوئی لڑکی آج بھی اپنے سکول کی فیس ادا نہ کرنے کی وجہ سے آنسو بہا رہی ہوگی اور آنسو اس لئے کے کہی اسکی پڑھائی نہ چھوٹ جائے اسے کہتے ہیں دکھ۔

کوئی پردیسی آج بھی کسی ملک کی جیل میں کسی ایسے جرم کی سزا کاٹ رہا ہوگا کہ جو اسنے کیا ہی نہیں اور اسکے گھر والے یہ سمجھ رہے ہونگے کہ وہ مر گیا ہے اسے کہتے ہیں دکھ۔

کسی ہسپتال کی ایمرجنسی میں آج بھی کوئی بچہ اپنے باپ کے سر ہانے کھڑے ہو کر اپنی شفقت کو خود سے دور ہوتا دیکھ رہا ہوگا اسے کہتے ہیں دکھ۔

کوئی کہی آج بھی بھوک سے درد سے موت کو یاد کر رہا ہوگا اسے کہتے ہیں دکھ۔  
 اگر آج آپکے پاس برگر یا پیزا کی پیسے نہیں ہیں، آج اگر سچکھے کے نیچے بیٹھے ہیں،  
 آج اگر گھر چھوٹا ہے، غریبی ہے، ساس تنگ کرتی ہے، گھر والے زیادہ سپورٹ  
 نہیں کرتے تو معذرت کے ساتھ اسے دکھ نہیں کہتے۔  
 اور آج ہمارے دکھ حقیقی دکھ ختم کیوں نہیں ہوتے کیونکہ ہم سمجھتے ہیں کہ اس دنیا میں صرف  
 ہمارا دل ٹوٹا ہے، صرف ہمیں برنس میں نقصان ہوا ہے، بس ہمیں ہی لوگ دھوکا دیتے ہیں،  
 صرف ہمیں ہی لوگ تنقید کا نشانہ بناتے ہیں، ہم ہی ہیں جس میں خود اعتمادی کی کمی ہے۔  
 اور یہی وجہ ہے کہ آپکے یہ دکھ ہمیشہ دکھ ہی رہتے ہیں اور کبھی آپ کو راحت نہیں ملتی۔  
 ہمیشہ یاد رکھو اس دنیا میں جو بھی ہو رہا ہے وہ سب کے لئے ہو رہا ہے آپ اکیلے کے لئے  
 نہیں جس دن آپ اپنے اوپر سے اس مظلومیت کی چادر کو اتاریں گے اور اس حقیقت  
 کو قبول کریں گے دکھ زندگی کا ایک حصہ ہیں اور یہ دکھ صرف مجھے ہی نہیں ملے دنیا کے  
 ہر انسان کو کسی نہ کسی تکلیف دکھ سے گزرنا پڑتا ہے دنیا میں ہر انسان کے ساتھ کوئی نہ کوئی  
 حادثہ ضرور ہوتا ہے اس دن آپ اپنے دکھ تکالیف کو بھی Enjoy کرے گے۔

” جس دن دکھ کو نعمتوں کی طرح قبول کرنا  
 شروع کر دو گے اس دن آپکی ایک نئی  
 پیدائش ہوگی اور پھر ایک نئی شروعات بھی “

## مردانگی کی تعریف

مردانگی کسی جسمانی صلاحیت کا نام تو نہیں ہے مردانگی ایک رویے کا نام ہے جو آپ کو ایک مرد سے برتر بنا دیتا ہے،  
 مردانگی یہ ہے کہ کوئی عورت آپ کی موجودگی میں خود کو غیر محفوظ نہ سمجھے اور آپ کی نگاہ پڑتے ہی اپنی چادر درست کرنے پر مجبور نہ ہو،  
 مردانگی یہ ہے کہ آپ کے جذبات پر عقل ہمیشہ حاوی ہو،  
 مردانگی یہ ہے کہ آپ عورت پر ہاتھ اٹھائیں بغیر یہ ثابت کرے کہ آپ میں اپنی بات سمجھانے اور اس پر عمل کروانے کی صلاحیت ہے،  
 لیکن افسوس ہمارے معاشرے میں مردانگی یا تو ایک جنسی صلاحیت کا نام ہے یا پھر سخت لہجے اور بے حسی کا، ہم اپنے بچے کو بچپن سے ہی یہ بتاتے ہیں کہ مرد روتے ہوئے اچھا نہیں لگتا لیکن اسے یہ نہیں بتاتے کہ مرد رولتے ہوئے بھی اچھا نہیں لگتا۔  
 اور ایسا کرتے کرتے ہم اپنے بچے کی شخصیت کا حساس پہلو اپنے ہاتھوں سے مسخ کر دیتے ہیں اور بڑا ہو کر وہی بچہ عورت پر ہونے والے تشدد کی وجہ بنتا ہے۔

”اپنی زندگی میں مردانگی کی تعریف بدلیں اور  
اپنے اندر مزکورہ بالا خصائل پیدا کریں  
وگرنہ مرد کھلانے اور خود کو عورت سے برتر  
کھلانے کے قابل نہیں“

## بے وجہ کی اداسی

کبھی کبھی انسان خود سے ہی اداس ہو جاتا ہے اور اسے اس اداسی کی وجہ بھی معلوم نہیں ہوتی حالانکہ کسی نے اسے کچھ کہا نہیں ہوتا کسی نے اسے تھپڑ نہیں مارا ہوتا، کسی نے بھی اسے ڈانٹا نہیں ہوتا لیکن وہ پھر بھی اداس ہوتا ہے، پھر یہ اداسی اسکی آنکھوں میں نمی لے آتی ہے،

مگر تھوڑا سوچیں تو پتہ چلتا ہے کہ وہ انسان خود سے ہی ناراض ہے اور اس نے کبھی بھی خود کو منانے کی کوشش بھی نہیں کی کیونکہ وہ ہمیشہ دنیا کو مناتا رہا اسکی عمر 20,40,60 جتنی بھی ہے اسکی وہ ساری عمر لوگوں کو منانے میں گزر گئی، اس نے ہمیشہ سوچا کہ لوگ کیا سوچیں گے؟

لوگ کیا سمجھیں گے؟

لوگ کیا کہیں گے؟

اور آج جب وہ پیچھے دیکھتا ہے تو اس کو پتہ چلتا ہے کہ وہ خود کو بہت پیچھے چھوڑ آیا ہے جہاں جا کر وہ خود کو منانا نہیں سکتا:

اگر آپ آج ایسی کسی حالت میں ہیں تو خدا را تھوڑی فکر اپنی بھی کر لیں آج اپنی چاہت کو

بھی دیکھ لیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ کیا چاہتے تھے؟



جب آپ یہ سوچیں گے تو پھر آپکو وہ جواب ملیں گے کی جس کے بعد سکون ممکن ہے اور بے ساختہ آپکے چہرے پر ایک مسکراہٹ سی آجائے گی۔  
دوستوں ہر وقت کا سوچتے رہنا بھی انسان کو اداس کر دیتا ہے یہ بھی سچ ہے کہ اپنی سوچوں کو کنٹرول کرنا ایک نہایت ہی مشکل کام ہے مگر ہم سوچوں کو کنٹرول کئے بغیر صرف ان سوچوں کے رد عمل بدل کر سکون حاصل کر سکتے ہیں،  
دنیا میں کسی بھی انسان کو 4 طرح کی سوچیں یا چار طرح کے حالاتوں سے گزرنا پڑ سکتا ہے؟

- 1) جب کوئی کام ہماری مرضی کے مطابق ہو جائے اس کے متعلق سوچیں
  - 2) جب کوئی مرضی کے خلاف ہو اسکے بارے میں سوچیں
  - 3) ماضی کی سوچیں یا ماضی کا پچھتاوا
  - 4) مستقبل کے بارے میں سوچیں
- ” اگر آپ ان سب قسم کی سوچوں کو کنٹرول نہیں کر سکتے تو پھر جب اس میں سے کسی بھی طرح کی سوچ آئے تو اس کا رد عمل بدل دیں“
- مثال کے طور پر جب کوئی کام مرضی کے مطابق ہو اور پھر اسکے بارے میں سوچ آئے تو
- الحمد للہ کہیں
- کسی ایسے کام کے بارے میں خیال آئے جو مرضی کے مطابق نہیں ہو رہا تو خود کو بار بار صبر کی تلقین کریں
- اگر بُرا ماضی اور اسکی سوچیں تنگ کر رہی ہیں تو استغفار پڑھیں،

اور اگر بار بار مستقبل کے خدشات پریشان کر رہے ہیں تو دعا کریں۔

” اداسی چینختی ہے قہقوں میں  
کہ ہمارا درد سب سے مختلف ہے  
اسی لئے ہر وقت کا سوچنا انسان کو  
اداس، بے بس، لاچار اور ناخوش بنا دیتا ہے“

# ٹینشن فری زندگی کیسے ممکن ہے؟

اس ٹینشن پریشانی میں زندگی بڑی مشکل ہو چکی ہے کہ بھائی بہت مسئلے ہیں، مہنگائی بدامنی، سیاسی عدم استحکام اور بے یقینی، ملکی سالمیت پر لہراتے خطرات، روپے کی گرتی قیمت، اسٹاک ایکسچینج کی بگڑتی صورتحال، دکلائے تحریک، ان سب چیزوں کا رونا اگر کوئی شخص روتا ہے تو وہ سچا ہے۔

لیکن میں کہتا ہوں مانا مہنگائی بہت ہے، مگر کیا آپ پر فائق ہیں؟  
بدامنی سے بھی انکار نہیں مگر کیا آپ کی جان اور اعضاء کو کوئی نقصان پہنچا؟  
ملک کی معاشی صورتحال نازک ہے مگر کیا آپ کا کاروبار بند ہے؟  
اگر ایسا کچھ نہیں ہے تو پھر ٹینشن کیسی پھر سوچئے کہ ان سارے حالات کے باوجود آپ کتنی نعمتوں کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں اولاد، گھر، عزت، عافیت، اور ان جیسی نہ جانے کتنی ہی نعمتیں جو اگر میں لکھنا شروع کر دوں تو شاید میں بھی اس سے قاصر ہوں،  
اور پھر نعمتیں بھی ایسی کہ ایک ایک کے پیچھے آپ دنیا دینے کے لئے تیار ہو جائیں۔

مثال لیں اگر آپ کے بھائی یا بیٹے کی جان کو خطرہ لاحق ہو جائے تو آپ کیا نہیں کریں گے؟  
 اگر آپ سے آپ کی آنکھوں کی روشنی چھین لی جائے تو ان تاریکیوں سے نکلنے  
 کے لئے آپ کیا قیمت ادا کریں گے؟  
 اگر آپ کی آبرو پر کوئی داغ لگ جائے تو اسے مٹانے کے لئے آپ کیا کچھ قربان کر  
 سکتے ہیں؟

اب شاید آپ کو نظر آ رہا ہے کہ آپ کتنی نعمتوں کے ساتھ جی رہے ہیں اور پھر یہ سب  
 نعمتیں صرف آپ تہا نہیں پوری قوم کے پاس ہیں ان سب مہربانیوں کو دیکھنے کے ساتھ  
 ساتھ ایک بار ذرا تاریخ اٹھائیں اور دیکھیں کہ لوگوں کے ساتھ کیا کیا ہوا ہے کتنا ظلم،  
 کتنی سسکیاں، کتنی چیخیں فُرن ہیں اور پھر آپ کو احساس ہوگا کہ آپ نے تو اس کا ایک فیصد بھی  
 برداشت نہیں کیا ابھی۔

اور پھر بھی اگر آپ ٹینشن لینا چاہتے ہیں ضرور لیں لیکن پہلے ان نعمتوں کا شکر ادا کریں  
 اپنی آنکھوں کو دماغ کو وہ نعمتیں دکھائیں اور ان کا شکر دلوائیں۔

” شکر کی جتنے اور نعمت بنیے، ٹینشن لے کر عذاب  
 نہیں، مت کہیں ٹینشن ہے بلکہ کہیں بڑا کرم ہے  
 کیونکہ اسی سے آپ پر مزید کرم ہوگا “

# بیوی کو مٹھی میں رکھنے کے راز

آپ سوچ رہے ہوں گے اس تحریر میں کسی وظیفے کا ذکر ہو گا یا کوئی حکیمی نسخہ ہو گا؟  
مگر یہاں ایسا کچھ نہیں ہے مگر ہاں بیوی کو مٹھی میں رکھنے کے لئے ان چیزوں کی  
ضرورت بھی نہیں،

بیوی کو آرام کرنا ہر خاوند کا خواب ہوتا ہے وہ کبھی بھی بیوی کا غلام بننا پسند نہیں کرتا چاہے وہ  
والاقتی، انگریز ہو یا دیسی، انڈین، یا پاکستانی،

میاں بیوی کا رشتہ بہت ہی خوبصورت اور دنیا میں بننے والے رشتوں میں سے پہلا رشتہ  
ہے کائنات کی ابتدا میں بننے والا یہ رشتہ اللہ رب عزت کی نشانیوں میں سے ایک نشانی  
ہے اللہ نے ہر جاندار کے جوڑے بنائے ہیں نکاح سے پہلے یہ کوئی نہیں جانتا کہ اسکی  
زندگی کا ساتھی کون ہے، کہاں ہے؟

یہ سب اس مالک کے علم میں ہوتا ہے وہی دو دلوں کو ملاتا ہے مگر اس بندھن میں بندھ جانے  
بعد زندگی افسانوی دنیا کی طرح حسین نہیں ہوتی بلکہ اکثر بہت سی مشکلات کا سامنا بھی کرنا  
پڑ جاتا ہے،

مرد سمجھتا ہے وہ طاقت کے زور پر عورت کو قابو میں کر لے گا اور یہی اس کی سب سے بڑی  
بھول ہوتی ہے عورت کی چند ایک خواہشات ہیں اگر مرد ان کو پورا کر دے تو وہ عورت

ہمیشہ اس کی مٹھی میں رہتی ہے،

﴿ عورت کی بھرپور خواہشات میں سے پہلی خواہش عزت ہوتی ہے، کیونکہ عزت کے بغیر محبت ہو ہی نہیں سکتی، عزت محبت کی پہلی سیڑھی ہوتی ہے اگر مردانا کے مارے عورت پر بلاوجہ کا رعب ڈالے گا کہ بیوی اس سے دب جائے تو ایسا ضرور ہوگا بیوی دب جائے گی مگر کچھ عرصہ بعد یہ فارمولا الٹا پرتا ہے خاص کر جب بچے پیدا ہو جاتے ہیں تو وہ بھی ماں کے ساتھ زیادہ ہمدردی رکھتے ہیں اور باپ کو قصور وار سمجھنے لگ جاتے ہیں اور پھر اس طرح گھر کا ماحول خراب ہو جاتا ہے برابری کی لڑائی شروع ہو جاتی ہے جو کہ بہت ہی خطرناک بات ہے، اس لئے ناجائز رعب رکھنے سے پرہیز کریں مگر جائز بات پر روک ٹوک آپکا حق ہے۔

﴿ اکثر دیکھا گیا ہے کہ شوہر حضرات اپنے سسرالی رشتے داروں کو طنز کا نشانہ بناتے ہیں اور جواب میں بیوی بھی یہ کرتی ہے جس سے آپس میں دل کھٹے ہو جاتے ہیں، اور دریاں بڑھتی ہیں اگر مرد عورت کے رشتے داروں کو عزت دے گا تو اُمید ہے کہ بیوی بھی ایسا ہی کرے گی۔

﴿ بیوی کے خرچ کا باعزت بندوبست کرنا بھی بہت ضروری ہے کہ عورت مرد کی کمائی پر حق رکھتی ہے مگر جو انٹ فیملی میں دیکھا گیا ہے کہ مرد ساری کمائی گھر میں لگا دیتا ہے حالانکہ وہ بیوی کو ضروریات زندگی کی تمام اشیا بھی لا کر دیتا ہے مگر پیسے نہیں دیتا اس وجہ بھی بیوی کا دل خراب ہوتا ہے کوشش کریں کہ تھوڑے بہت پیسے بیوی کو بھی ضرور دیں

جنہیں وہ اپنی کواہش کے مطابق خرچ کر سکے۔

﴿ مرد کی سب سے بڑی بھول یہ بھی ہوتی ہے کہ وہ اُنچی آواز سے عورت کی آواز کو دبانا چاہتا ہے کہ عورت سہم کر چپ کر کے بیٹھ جائے گی مگر یہ غلط بات ہے ایسے کرنے نتیجے میں وہ آپ سے دور ہو جائے گی وہ اپنی ضروریات کی باتیں بھی آپ سے چھپائے گی ہر کام بددلی سے کرے گی جس سے کہ ازدواجی زندگی کا حسن ختم ہو جاتا ہے۔

”سب باتوں نچوڑیہ کہ عزت کیجئے، اور عزت لیجئے  
اور عزت کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ آپ اپنی  
ذمہ داریوں سے راہ فرار اختیار نہ کریں“

## مقابلہ بازی

ایک دن جب میں جوگنگ کر رہا تھا تو میں نے ایک شخص کو دیکھا جو مجھ سے آدھا کلومیٹر آگے تھا میں نے اندازہ لگایا کہ وہ مجھ سے تھوڑا آہستہ بھاگ رہا ہے مجھے بڑی خوش محسوس ہوئی میں نے سوچا کہ کیوں نہ اسے ہرایا جائے، اور تقریباً ایک کلومیٹر بعد مجھے اپنے گھر کی جانب ایک موٹر پمڑنا تھا اب میں نے تیز دورنا شروع کر دیا کچھ ہی منٹوں میں میں دھیرے دھیرے اس کے قریب آ گیا اور جب اس سے میرا فاصلہ 100 فٹ رہ گیا تو مجھے بہت خوشی ہوئی، اور اسی خوشی اور جوش کے ساتھ میں نے اسے پیچھے چھوڑ دیا۔

میں نے اپنے آپ سے کہا ”Yes میں نے اسے ہرایا“ حالانکہ اس دوسرے شخص کو معلوم ہی نہیں تھا کہ ریس لگی ہوئی ہے، اور پھر اچانک مجھے احساس ہوا کہ اسے پیچھے چھوڑنے کی دُھن میں میں اپنے گھر کے موٹر سے کافی دور نکل آیا ہوں اور پھر مجھے یہ بھی احساس ہونے لگا کہ میں نے اپنے اندرونی سکون کو غارت کر دیا ہے، راستے کی ہر ہالی، اس پر پڑنے والی سورج کی نرم شعاعوں کا مزہ، چڑیوں کی کوبصورت آوازیں سننے کا سرور یہ سب میں نے آج MISS کر دیا تھا اسکے ساتھ ساتھ میری سانس بھی پھول رہی تھی میرے جسم کے اعضاء میں درد بھی ہونے لگا اور میرا فوکس میرا گھر کا راستہ تھا اور اب میں اس سے بہت دور آچکا تھا۔



تم مجھے ایک بات سمجھ آئی جو شاید میں کبھی ویسے سمجھ نہ پاتا،  
 کہ ہماری زندگی میں ہم اکثر ہی خواہنا خود کو کسی **Competition** کا حصہ بنا لیتے ہیں  
 اپنے **co-workers** کے ساتھ، پڑوسیوں، دوستوں، رشتے داروں کے ساتھ ہم بس  
 انہیں یہ بتانا یاد رکھنا چاہتے ہیں کہ ہم ان سے بہتر ہیں زیادہ کامیاب ہیں یا زیادہ اہم ہیں،  
 اور اسی چکر میں ہم اپنا سکون، اپنے اطراف کی خوبصورتی، اور خوشیاں سب **ENJOY**  
 کرنا بھول جاتے ہیں،

”اب اس بیکار کے مقابلے کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ یہ کبھی ختم نہ ہونے والا چکر ہے“

کیونکہ ہر جگہ کوئی نہ کوئی آپ سے آگے ہوگا،

کسی کو آپ سے اچھی جا بلی ہوگی؟

کسی کو آپ سے اچھی بیوی ملی ہوگی؟

کسی کے پاس آپ سے اچھی کار ہوگی؟

کہیں کوئی آپ سے زیادہ تعلیم یافتہ ہوگا؟

کسی کے پاس آپ سے زیادہ بینڈ سم شو ہر ہوگا؟

کسی کا گھر آپ کے گھر سے بہتر ہوگا؟

کسی کی اولاد آپ کی اولاد سے زیادہ فرمانبردار ہوگی؟

یہ سب ایک حقیقت ہے آپ خود اپنے آپ میں بہتر اور زبردست ہیں لیکن اس کا احساس

آپ کو تب تک نہیں ہوتا جب تک کہ آپ اپنے آپ کو دوسروں سے **Compare** کرنا

چھوڑ نہ دیں۔

بعض لوگ دوسروں پر توجہ دینے کی وجہ سے ہر وقت خود کا موازنہ کسی دوسرے سے کرنے

کی وجہ سے بہت Insecure محسوس کرتے ہیں،  
 لہذا اللہ نے جو نعمتیں دی ہیں اُن پر Focus کیجئے،  
 آپ کی Hight, Personality, weight جو کچھ بھی آپ کو حاصل ہے بس اسی  
 سے لطف اٹھائیں اس حقیقت کو قبول کریں کہ اللہ نے آپ کو بھی بہت کچھ دیا ہے،  
 مقابلہ بازی اور تقابل ہمیشہ زندگی کے لطف پر ڈاکہ ڈالتے ہیں یہ آپ کی زندگی کے مزے  
 کو کرا کر دیتے ہیں،  
 تقدیر سے کوئی بھی مقابلہ نہیں کر سکتا سب کی اپنی اپنی تقدیر ہوتی ہے تو اس ہمیں صرف اپنے  
 مقدر کا ملے گا ہاں اگر ہم اپنی تقدیر پر خوش ہو جائیں تو ہمیں وہ سب بھی ضرور ملے گا کہ جس  
 کی ہم خواہش کرتے ہیں۔

” دوڑیئے ضرور : مگر اپنی اندرونی خوشی اور کے لئے  
 نہ کہ دوسروں کو پیچھے چھوڑنے کے لئے“

# وہ بھی کبھی جوان لڑکی تھی؟

ماں ہمیشہ پرانے زمانے میں زندہ رہتی ہے،  
اسے اپنی اولاد دنیا کی سب سے معصوم اُلا دگتی ہے،  
اسے ہمیشہ یہ لگتا ہے کہ میرا بچہ بچہ ہی رہے گا،  
اُسے ہمیشہ یہ ڈر رہتا ہے کہ دُنیا کی چالاکیاں میرے بچے کو کھانہ جائیں،  
اُسکو دلائل سمجھ نہیں آتے،  
اُسکو حقائق سمجھ نہیں آتے،  
اُسکو موبائل کا نہیں پتہ،  
وہ فیسبک نہیں چلاتی،  
اسے **Twitter** چلانا نہیں آتا،  
وہ ہر بات پر جلدی سے یقین کر لیتی ہے،  
آپ میں سے شاید ہی کسی کو پتہ ہو کہ آپکی ماں کا **Favourite colour** کونسا  
ہے؟  
آپ میں سے شاید ہی کوئی یہ جانتا ہو کہ اُسے سب سے زیادہ کیا کھانا پسند ہے؟

ہم میں سے بہت کم کو یہ بات پتہ ہوگی کہ جب اسے بے وقت بھوک لگتی ہے تو وہ کیا کھانہ پسند کرتی ہے؟  
ہم میں سے زیادہ کا تعلق متوسط گھرانے سے ہے کیا آپ کو یاد ہے کہ بچپن میں اکثر جب ہم پیٹ بھر کر کھانا کھاتے تھے اور ہماری ماں ہانڈی پونچھ کر؟  
آپ میں سے کسی نے بھی اپنی ماں کو کبھی برگر، پیزا کے لئے لپچاتے ہوئے نہیں دیکھا ہوگا؟  
ماں بیمار ہوتی ہے تو ڈاکٹر کے پاس بھی نہیں جاتی خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے،  
اپنی جہیز کی چیزوں کو بھی سنبھال سنبھال کر رکھتی ہے کہ میری بیٹی کے کام آئیں گی،

لیکن آپ کو پتہ ہے کہ ہم سب ہی یہ سمجھتے ہیں کہ ہماری ماں شروع سے ہی ایسی تھی  
نہیں:

” وہ بھی کبھی جوان لڑکی تھی “

” اس کے بھی کچھ خواب تھے لیکن ہمارے لئے اور صرف  
ہمارے لئے اس نے اپنے خوابوں اور خواہشاتوں  
سے منہ موڑ لیا “

## زندگی کی حقیقت

No body can real in your life except your parents

آپکے ماں باپ کے علاوہ کوئی بھی سچا نہیں ہے۔

People respect money not the person

لوگ پیسے کی عزت کرتے ہیں انسان کی نہیں۔

The person you love most will hurt you most

جس انسان سے سب سے زیادہ پیار کرو گے دکھ بھی سب سے زیادہ وہی دے گا۔

The poor person has no friend

غریب کا کوئی بھی دوست نہیں ہوتا

Dont compare yourself with others

اپنا موازنہ کسی سے مت کرو کیونکہ آپکو بنانے والی ذات کا کائی بھی ثانی نہیں ہے۔

Be careful with your words once they are out

they can only forgiven not forgotten

ایک بار آپکی زبان سے جو نکل گیا وہ معافی کے قابل تو ہوگا لیکن

بھلانے کے قابل نہیں

Dont waste your time trying to explain who are you?

اس چیز میں وقت ضائع نہ کرو کہ آپ کون ہو؟ کسی کو بھی سمجھانے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ کیا ہو جو آپ ہوگا اُسے آپ پر یقین ہوگا،

” زندگی میں کبھی بھی ایسے شخص کو وضاحتیں نہ دیں کہ جسکو آپکے کردار پر شک ہو “

میرا ماننا ہے کہ جس انسان کو رونا آتا ہے اس سے پاورفل انسان کوئی نہیں ہے آپ feel کر لیجیے گا کہ جس انسان کو رونا نہیں آتا وہ اندر سے ختم ہو جاتا ہے،

اپنے جذباتوں کو باہر نکالنا سیکھو،

ان جذباتوں میں سے سب سے قیمتی جذبات پیارا اور غصہ ہیں یہ دنیا کے دو بڑے

constructive/destructive emotions ہیں کیونکہ پیارا اور غصے میں

انسان وہ کام کر جاتا ہے جو نارمل حالت میں انسان کرنے کی سوچ بھی نہیں سکتا،

مگر ہاں ہمیشہ اپنے جذبات کا ریپورٹ اپنے ہاتھ میں رکھو کبھی بھی اپنے جذبات کا

ریپورٹ کسی اور کے ہاتھوں میں مت دینا نہیں تو آپ استعمال ہونا شروع ہو جاؤ گے۔

” آپکو آگے بڑھنے کے لئے، کامیاب ہونے کے لئے،

ترقی کرنے کے لئے، اپنا نام پیدا کرنے کے لئے،

کسی کی ضرورت نہیں سوائے اپنے آپ کے “

## بے اولاد لڑکی

ایک لڑکی کی شادی کو 7 سال کا عرصہ بیت گیا۔ مگر وہ اولاد کی نعمت سے محروم تھی۔ اسکے خاندان، دوستوں میں، جتنی بھی اسکے ساتھ کی لڑکیاں تھیں سب کوئی 2 کوئی 3 اور کوئی 4 بچوں کی ماں بن چکی تھیں۔

حتیٰ کہ اسکے سسرال میں اسکی نند، دیور جتنکی شادیاں اسکے بعد ہوئیں وہ بھی اب صاحب اولاد ہو چکے تھے۔

جہاں ہر وقت اسے لوگوں کی اور سسرال والوں کی چھتی نظروں اور چھتے سوالوں کا سامنا کرنا پڑتا۔ وہیں وہ خود بھی ہر پل اپنی سونی گود کی وجہ سے دکھی اور پریشان رہتی۔

اسکی رپورٹس میں بھی ڈاکٹروں نے تقریباً ناامیدی ظاہر کی۔ جس پر ہر وقت وہ دکھی رہنے لگی۔ مگر دل میں ایک امید بھی رہتی کہ اللہ سے بڑا کوئی ڈاکٹر نہیں۔

وہ چاہے تو کچھ بھی ناممکن نہیں۔

کبھی بہت زیادہ دل اداس ہوتا تو چھپ کر اپنے کمرے میں جی بھر کر رو لیتی۔

کوئی بھی اسکی تکلیف کو نہیں سمجھ پارہا تھا کہ وہ اولاد نہ ہونے کی وجہ سے خود کتنی تکلیف اور اذیت سے گزر رہی ہے۔۔

سسرال والے تو باتیں کرتے ہی تھے مگر سسرالی رشتہ دار ہمسایوں کی باتیں جلتی پھلتی کا کام کرتیں۔

اور اسکی ساس وہ باتیں بعد میں کر دیتیں کہ دل چاہتا وہ مر جائے۔ یا کہیں دور چلی جائے  
ان لوگوں سے۔

پھر وہ ہر نماز میں رور و کر بس اللہ سے ایک ہی فریاد کرنے لگ گئی کہ وہ اسے اولاد کی نعمت  
سے نواز دے۔

وقت گزرنے کے ساتھ جب اسکی دیورانی کے ہاں چوتھے بچے نے جنم لیا تو ساس کے  
طعنوں میں اور شدت آگئی۔

کہ یہ تو بانجھ ہے۔ میرا بیٹا بے اولاد رہے گا۔

پھر وہ وقت آیا کہ گھر میں اسکے شوہر کی دوسری شادی کی بات ہونے لگی۔

ایک دن وہ اپنے دیور کے بچے کو گود میں لے کر پیار کر رہی تھی کہ نہ جانے اسکے دل کو  
کیا ہوا۔ وہ بچے کو وہیں لٹا کر اپنے کمرے میں آئی اور ایسا روئی کہ سب گھر والے جمع ہو گئے،  
اسکے دل کی حالت سمجھے بنا سب یہ سوچنے لگے کہ یہ دیور کے بچوں سے جلتی ہے۔  
حسد کرتی ہے۔

مگر ان جاہلوں کو کون سمجھاتا کہ اللہ نے تو اسکو ایسا دل دیا ہی نہیں جو کسی سے جلنے والا ہو۔

وہ تو ان لوگوں میں سے تھی جو اپنی خوشیاں بھی کسی اور کی جھولی میں ڈال دیں۔

جو اپنے منہ کا نوالا دوسروں کے منہ میں ڈال دیں۔

وہ تو بچے کو پیار کرتے وقت اپنی سونی گود سے اس قدر دلگرفتہ ہوئی تھی کہ خود پہ قابو نہ رکھ سکی  
کہ آج اسکے آنسو بھی سب بند توڑ کر بہنے لگے۔

واحد ایک اسکے شوہر تھے جنہوں نے اسکو کبھی طعنہ نہیں مارا تھا۔

ایک دن کس نے کہا کہ اپنے شوہر کے ٹیسٹ بھی کرواؤ۔



پہلے تو اس بات پہ بہت ہنگامہ ہوا بٹ پھر اسکے شوہر نے ہی کہا کہ کروانے میں کیا حرج ہے۔ اللہ کی کرنی کہ جب رپورٹ آئی تو وہ ٹھیک تھی۔ پھر تو گھر میں ایک طوفان آگیا کہ بس اب اسکو فارغ کرو۔ ہم تمہاری دوسری شادی کریں گے۔ لیکن میرے شوہر کسی صورت مجھے طلاق دینے کو تیار نہ ہوئے۔

اس نے اپنے شوہر سے کہا کہ آپ شادی کر لیں۔ مگر وہ اپنی بیوی سے بہت پیار کرتا تھا۔ سو کسی صورت نہ مانا۔

ایک دن کسی نے ایک پیر کا کہا کہ وہ بڑا پہنچا ہوا پیر ہے۔

اس سے اپنی بہو کو اللہ اللہ کرواؤ۔ جب اسکی ساس نے بات کی تو اس نے صاف انکار کر دیا کہ چاہے آپ جو مرضی کر لیں۔ بے شک گھر سے نکال دیں لیکن کسی پیر کے پاس نہ جائے گی۔

اس پر اسکی ساس نے بہت لعن طعن کی۔

اس نے وضو کیا اور نماز کے لیے کھڑی ہو گئی۔ جب دعا کے لیے ہاتھ اٹھائے تو ایسی رقت طاری ہوئی کہ کچھ بولنا نہ جائے۔ پھر سجدے میں گر کر اللہ سے فریاد کی۔! یا اللہ اگر تو نے مجھے بے اولاد رکھنا تھا تو تو نے مجھے اس دنیا میں عورت کے روپ میں کیوں بھیجا۔

عورت تو پوری ہی اولاد سے ہوتی ہے

پھر میرے وجود کو ادھورا کیوں رکھا۔

یا اللہ ساری دنیا کے ڈاکٹر چاہے جو مرضی کہتے رہیں، مجھے بس تیرا ہی آسرا ہے۔

یا اللہ میری وجہ سے میرے شوہر کو اس تکلیف اس محرومی سے نہ گزار۔

یا اللہ تو تو ہر چیز پہ قادر ہے۔

تُو نے حضرت مریم علیہ السلام کو بنا مرد کے شوہر کے ماں کے مقام پہ کھڑا کر دیا۔

اور ان سے اپنے محترم نبی کو بنا باپ کے پیدا فرمایا۔

یا اللہ تجھے حضرت مریم کا واسطہ مجھے صالح اولاد کی نعمت عطا فرما۔

یا اللہ اولاد کے بنا میں ایک ادھوری عورت ہوں۔

یا اللہ مجھے پورا کر دے۔

یا اللہ مجھے پورا کر دے۔

اس رات سجدے میں رو رو کر اس نے ایسی فریاد کی کہ اسکی آہ و بکا سن کر کائنات کی ہر

چیز اسکی شاید سفارشی بن گئی۔ اور اللہ پہ اسکا بھروسہ جیت گیا۔

اور چند ہفتوں بعد وہ ہوا جسکی کسی کو امید بھی نہ تھی۔

ڈاکٹر بار بار اسکی رپورٹس دیکھ رہے تھے۔ پھر اسکوزندگی کی نوید سنائی گئی کہ وہ ماں بننے

والی ہے۔ بنا کسی کی پرواہ کیے وہ یہ سنتے ہی ہسپتال کے فرش پہ ہی سجدہ ریز ہو گئی۔

اس لیے چاہے کچھ بھی ہو جائے کبھی بھی کسی بھی حالات میں مایوس مت ہوں۔

اللہ بڑا کارساز ہے۔ لوگ کچھ بھی کہیں۔ بس اللہ پہ بھروسہ رکھیں۔ نہ کبھی کسی کا برا سوچیں

نہ برا کریں۔ دل کی زمین کو ہمیشہ پاک صاف رکھیں۔

اور اللہ پاک پر ہمیشہ بھروسہ رکھیں۔

”عورت بڑی مضبوط ہوتی ہے ٹوٹتے ٹوٹتے عمر لگا  
دیتی ہے لیکن اگر اسی عورت کو تم بے اُلا دی کا  
طعنہ دے دو تو وہ پل میں بکھر جائے گی مگر یاد رکھو  
یہ نعمت خدا دیتا ہے اور کبھی کبھی چہین بھی لیتا ہے“

## ٹھر کی سوچ

ٹھر کی پن ایک بیمار سوچ ہے جو ایک مکمل سوچ میں موجود کافی بیمار حصوں کی نشاندہی کرتی ہے جو مردوں میں بھی ملتی ہے اور عورتوں میں بھی! ایسی سوچ رکھنے والے مرد و خواتین گھر کے بے ڈھنگے، افسردہ، بے لگام یا بے حدت کے ماحول کی نشاندہی کرتے ہیں جس سوچ اور نظر نے اعلیٰ ظرفی، پختگی، معیار، ادب و آداب، طور طریقے نہ دیکھے ہوں ایسی خود ساختہ پروان چڑھی سوچ بیماری کی طرف چل پرتی ہے ہر کسی کے رنگ میں رنگ جاتی ہے۔ لیکر کی فقیر بنتی ہے۔ بغیر سوچے سمجھے react کرتی ہے۔

اوپچھے سے اوچھے کام میں خوشی محسوس کرتی ہے کیونکہ جن پودوں کی Trimming کانٹ چھانٹ نہ کی جائے وہ بے ڈھنگے بد شکل، لاپرواہ، جنگلی اور مرضی کے مالک بنتے ہیں۔ ٹھر کی پن یعنی ایک بیمار سوچ کو سنورنے میں بہت وقت لگتا ہے بہت محنت درکار ہے اسکے ساتھ اس انسان کی خود کو بد لسنے کی اپنی مرضی بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔

نئے پودے کو مالی جس ساخت میں ڈھالے ڈھل جاتا ہے وقت کے ساتھ ساتھ مٹی کی گوڈی کرتا ہے غیر ضروری جڑی بوٹیوں جنگلی گھاس وغیرہ کو صاف کرتا جاتا ہے روز محبت سے پانی لگاتا ہے دھوپ چھاواں سردی گرمی دوائی اور کھاد کا حساب رکھتا ہے محنت کرتا ہے شیر کی نظر رکھتا ہے تاکہ اس میں کیڑا نہ لگے کہیں سڑ نہ جائے بلکہ خوبصورتی

بڑھتی جائے شان نکلتی آئے جس سے پودے کو مکمل زمین سے خوراک بھی ملتی ہے

اور طاقت بھی! پودے کی ایک خوبصورت شکل نکل آتی ہے۔ بڑھتے بڑھتے وہ ایک خوشنما درخت میں تبدیل ہو جاتا ہے جس پہ پھل بھی میٹھے اور معیاری لگتے ہیں چھاؤں بھی گنی دیتا ہے محنت کی ہوئی نظر آتی ہے۔ مگر جب ایک پودا بغیر مالی کے پروان چڑھتا ہے اسکے ساتھ نکلنے والی جنگلی جڑی بوٹیاں بھی اسی کے ساتھ پروان چڑھتی ہیں نہ کوئی پانی دینے والا نہ گوڈی کرنے والا نہ گندے پتے نکالنے والا مطلب کوئی اچھا مالی پودے کو دستیاب نہیں گھر والوں نے کچھ دن بعد پانی یاد آیا تو پانی لگا دیا دھوپ چھاؤں میں حالت خراب ہوتی رہی جب فارغ ٹائم ملا گھر والوں کو اس پہ ایک عارضی نظر ڈال لی وہ عارضی نظر اس پودے کو ارد گرد پھلتی پھولتی نقصان دہ جڑی بوٹیوں سے پہنچنے والے نقصان سے ہی قاصر رہی

کیونکہ وہ عارضی نظر لا پرواہ تھی جیسے بچوں کو کھانا دے دیا سکول ٹیوشن کی فیسیں دے دیں پیسے مانگے پیسے دے دیئے انکی مرضی کی ہر بات سوچے سمجھے بغیر پوری کر دی یا پھر انکی جائز بنیادی ضروریات زندگی کو بھی بچوں کیلئے حسرت بنا دیا چلو جی والدین کی ذمہ داری پوری ہوگئی یہ نہیں سوچا نہ ہی نظر رکھی کہ بچہ سکول میں کن بچوں کے ساتھ اٹھتا بیٹھتا ہے گھر سے باہر گیا ہے تو کہاں گیا ہے کس وقت گیا کس وقت آیا اسکے دوست سہیلیاں کن خیالات کی ہیں پیسے بچہ بچی کن چیزوں میں خرچ کرتے ہیں ٹی وی موبائل کمپوٹر یہ کیا کچھ دیکھا جا رہا ہے۔

چھت پہ بچے بچیاں کیا کچھ کر رہے ہیں گھر میں آئے مہمانوں بہن بھائیوں رشتے داروں ہمسائیوں کے ساتھ کیسا رویہ اختیار کرتے ہیں بچوں کے بیگ جیب الماریوں میں موجود پیسے چیزیں گفٹ کہاں سے آئے کیوں آئے کہیں کسی کی چوری کی ہوئی تو نہیں ہیں بچے کے

دوست کس عمر کے ہیں انکا ماحول کس طرح کا ہے بچہ بچی گھر دیر سے آئے تو تحقیق کئے بغیر جو انہوں نے کہا مان لیا وغیرہ وغیرہ اس صورت میں پودے کی اپنی خوبصورتی بھی داغ دار ہوتی ہے اسکی جڑوں میں کیڑا بھی لگتا ہے کیڑا پودے کو اندر ہی اندر کھوکھلا کرتا جاتا ہے پودے کو ملنے والی خوراک بھی اسے طاقت اور معیار نہیں دے پاتی ادھر ادھر کی بیکار جنگلی جڑی بوٹیاں اسکی طاقت یعنی سوچ کے معیار کو چوس لیتی ہیں اندر سے کمزور لاغر باہر سے بدنما بد شکل بناتی ہیں۔ ایسا پودہ جب درخت بنتا ہے تنا مضبوط تو ہو جاتا ہے مگر اسکی کوئی کل سیدھی نہیں رہتی آسمان کی طرف پروان چڑھنے کی بجائے کسی گھر کی دیوار یا کھڑکی توڑ کر اس میں بھی چڑھ پڑتا ہے۔ ایسے درخت سیدھے نہیں کئے جاسکتے بلکہ دیوار کھڑکی کو ٹوٹنے سے بچانے کیلئے درخت کے کچھ حصوں کو کاٹنا پڑتا ہے کیونکہ بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔

اپنے بچوں کو کھلانے پلانے سکول کالج بھیجنے سے والدین یا گھر کے لوگوں کی ذمہ داری پوری نہیں ہو جاتی یہ سب تو ان اداروں میں بھی دیکھنے کو مل جاتا ہے جو یتیم بچوں کے کھانے پینے رکھنے اور تعلیم کا بندوبست کرتے ہیں۔

والدین کی ذمہ داری اس سے زیادہ ہوتی ہے کانٹ چھانٹ گوڈی سپرے وغیرہ ہوتی رہے تو وقت کے ساتھ ساتھ مثبت رزلٹ ملتے ہیں۔ جن گھروں میں بچوں کو بے لگام تربیت کے بغیر چھوڑ دیا جاتا ہے یا پھر بلاوجہ بلا ضرورت ہر وقت ہنٹر مارے جاتے ہیں۔ صرف کھانا پانی تعلیم جیب خرچ کو تربیت سمجھ لیا جاتا ہے وہاں بچوں کی سوچ کے کسی حصے میں کوئی نہ کوئی کسی نہ کسی شکل میں بیماری شامل ہو ہی جاتی ہے۔ ہمارے بچے ہی ہماری شان ہمارا مان ہماری پہچان ہیں اپنے بچوں کو اپنا معیاری وقت دیجئے بے جالا ڈیپارٹمنٹس بلکہ پیار دیجئے اپنے پیار

بھرے الفاظ دیجئے انکی چھوٹی چھوٹی سی باتوں کو نوٹ کیجئے اچھی ہیں تو تعریف کیجئے بری ہیں تو ڈانٹ کے یا پیار سے سمجھا کر منع کیجئے۔ کیسے اٹھنا بیٹھنا۔ کھانا پینا۔ مہمان سے کیسے بات کرنی ہے۔ پاؤں اٹھا کے چلتے ہیں یا گسیٹ کے۔ کس لہجے میں بڑوں چھوٹوں سے بات کرنی ہے وغیرہ وغیرہ سب تربیت کے بیج ہیں جو عمر کے ساتھ مضبوط ہوتے جائینگے۔ اسکے علاوہ جس گھر میں والدین یا بڑے بزرگ گالی دیئے بغیر بات نہیں کرتے اس گھر کے بچوں کی تعلیم و تربیت ہمیشہ زوال پر رہتی ہے۔ ایسے والدین جن کے گھر گالیاں کھانے کے ساتھ کھائی جائیں پانی کے ساتھ پینے کا رواج ہو ماں کو بچوں کے سامنے ذلیل کیا جائے مارا جائے چھوٹے بڑے کی عزت ایک کی جائے ایسے گھرانوں کے بچوں کی تعلیم پہ ایک روپیہ بھی خرچ کرنا ذائقہ کرنے کے برابر ہے ایسے جنگلی گھرانوں کے بچے ہی پڑھ لکھ کر جنگلی گوار نفسیاتی مریض یا مجرمانہ شخصیت کے مالک نظر آتے ہیں۔

” پڑھی لکھی جہالت اور بہترین تعلیم و تربیت کے ساتھ  
 پالے گئے لڑکے لڑکیوں کی پہچان انکے ساتھ کھانا کھانے،  
 بات چیت کرنے، اٹھنے بیٹھنے لبو لہجے،  
 انکے لباس اور انکی نظروں کا مطالعہ کرنے سے  
 با آسانی ظاہر ہو جاتی ہیں “

## سیکس کی حقیقت

میں یہ دیکھ کر پریشان ہوں اتنے پڑھے لکھے لوگ اور انکے بچوں جیسے سوال اور وہ بھی ایک دو نہیں سینکڑوں کے حساب سے ایسے میسجز پڑھنے کو ملے جس میں لکھا تھا ہم بہت پریشان ہیں اپنی بیگم کو مطمئن نہیں کر سکتے کیا کریں ٹائمنگ نہیں ہے 2 سے 3 منٹ لگتے ہیں کوئی میڈیسن کوئی ٹریٹمنٹ بتائیں اسکے علاوہ بھی بہت سے ایسے سوالات تھے جن کو مد نظر رکھتے ہوئے میں نے آج یہ پوسٹ کی ہے.. یہ مرد اور عورت دونوں کیلئے ہے.. میری سیکس سے متعلق جتنی بھی پوسٹ ہیں انکا مطلب یہی ہے کہ لوگوں کو آگاہی ملے میرے لئے یہ ایک ٹوپک کی حیثیت رکھتا ہے

سیکس ہے کیا بلا؟

کچھ لوگ سیکس کو ایک کام سمجھتے ہیں، کچھ لوگ مزہ سمجھتے ہیں، کچھ لوگ سب کچھ سیکس کو ہی سمجھتے ہیں..

قدرت نے ہمارے پورے جسم کی مشینری کو چلانے اور اسکی ضرورت کو سمجھنے کیلئے ہمیں آٹومیٹک کام کرنے والا ایک مین یونٹ دیا ہے جسکو دماغ کہتے ہیں مشینری کے کسی پرزے میں کوئی مسئلہ ہو مین یونٹ تک فوراً اطلاع جاتی ہے جیسے ہی اطلاع ملتی ہے جسم کا ایک ایک پرزہ ایکٹو ہو جاتا ہے اسکو ٹھیک کرنے کیلئے کیا کچھ درکار ہے اس کوشش میں لگ جاتے ہیں



جب بھوک لگتی ہے تو ہمارے دماغ کی بتی جلتی ہے جس چیز کی جسم کو ضرورت ہو ہمیں اسی کی خواہش پیدا ہوتی ہے یہ نظام قدرت ہے پیاس لگتی ہے تو پانی پیتے ہیں

بھوک لگتی ہے تو کھانا کھاتے ہیں کیا ہم اپنی بھوک پیاس کو ناپنے تو لے کیلئے دوسروں سے رابطہ قائم کرتے ہیں؟ کیا ہم کسی سے پوچھتے ہیں ہمیں کتنا اور کیسے اور کیا کیا کھانا ہے، جو دل چاہتا ہے ہم کھاتے ہیں جتنا دل چاہتا ہے اتنا کھاتے ہیں یہ نشاندہی ہماری اپنی ذات ہمارا اپنا دماغ کرتا ہے ہمیں سگنل ملتا ہے کہ ہمیں کھانا کھانا ہے ہمیں پانی پینا ہے جسم میں موجود کسی چیز کی کمی قدرتی طور پر ہمارے ذہن میں اس چیز کی ضرورت پیدا کر دیتی ہے ہماری سوچ ہمیں اس چیز کی طرف کھینچتی ہے جس چیز کی کمی جسم کی مشینری محسوس کر رہی ہوتی ہے

اسی طرح جسم میں سیکس کی کمی ہمارے دماغ کی بتی جلاتی ہے ہماری ذہنی اور جسمانی حالت ہمیں نشاندہی کرواتی ہے اگر ہم دھان دیں تو،

سیکس ہمارے پورے جسم کو smoothly چلانے والا تیل ہے ہماری سوچ کو تازہ دم، مطمئن، پرسکون اور سوچ میں جمع شدہ گرد و غبار کو فلٹو کرتا ہے ہماری سوچ کے معیار کو واضح کرتا ہے ہماری قابلیت پہ پڑی مٹی ہٹا دیتا ہے ہمیں سیکس کی ضرورت کب ہوتی ہے، کتنی ہوتی ہے، کس وجہ سے ہوتی ہے، یہ سب ہمیں سوچنا ہے یہ ہمارا ذاتی معاملہ ہے اور ہم دوسروں سے اسکے بارے میں رائے لیتے پھرتے تھیں کتنے بڑے بے وقوف ہیں

دوسری اہم بات ہم جب اپنے پارٹنر کے ساتھ ہوتے ہیں اس وقت بہت سے لوگ یہ سوچ

کرھی کچھ نبی کر پاتے کہ اگر پرفارمنس بہتر نہ ہوئی تو بیگم کیا سوچے گی مذاق اڑائے گی  
 دوسری بڑی احمکانہ سوچ اسی جگہ سے شروع ہوتی ہے  
 کیا شوہر خود کو سیکس ور کر سمجھتا ہے سیکس میاں بیوی کے درمیان پیار محبت کی ایک علامت ہے  
 ناکہ خود کو گھوڑا منوانے کا ایک ذریعہ  
 نکاح کا رشتہ رب نے اسی لئے رکھا ہے تاکہ انسان حلال طریقے سے اپنی جسمانی خواہشات  
 کو پورا کرے اور زندگی کے معاملات کو بہتر طریقے سے سرانجام دے سکے کیونکہ سیکس  
 عورت اور مرد دونوں کے دماغ کو پرسکون رکھنے اور انسانی مشینری کی خود کار مرمت کرنے کا  
 ایک بہت بہترین ذریعہ بنایا گیا ہے  
 جس طرح ہم گاڑی کی حالت دیکھ کر سمجھ جاتے ہیں اب اسکو ٹیوننگ کی ضرورت ہے ہم اسکی  
 اچھی پرفارمنس کیلئے اسکی مکمل ٹیوننگ کرواتے ہیں اسی طرح انسان کی زندگی کی گاڑی بہت  
 پرسکون چلتی ہے جب اسکی ٹیوننگ دل سے کی جائے اور وہ کیسے ہوگی جب ہم اپنا پیارا اپنے  
 جذبات اپنے احساسات کو پر جوش طریقے سے اپنے پارٹنر کے ساتھ شیئر کریں گے چاہے وہ  
 زبان سے ہو یا جسمانی طور پہ  
 سیکس کوئی کام نہیں ہے ایک احساس ہے جذبہ ہے جسکو میاں بیوی ایک دوسرے کے ساتھ  
 شیئر کرتے ہیں قدرت نے مرد اور عورت میں یہی جسمانی attraction رکھی ہے ایک  
 دوسرے کو ٹوٹ کر چاہو، اپنی چاہت اپنی مرضی اپنے ساتھی کے ساتھ شیئر کرو تم آزاد ہو جو  
 چاہتے ہو جیسے چاہتے ہو نڈر ہو کر بے شرم ہو کر ذہن کو پرسکون رکھو اور اپنی کھینچوں میں اپنی  
 مرضی کا ہل چلاؤ دانہ ڈالو کھیلو سرگوشیاں کرو، بچوں کی طرح شیطانیاں کرو، چھیڑ خانیاں کرو

نشہ جان کے آہستہ آہستہ ہلکے ہلکے محسوس کرو اور اپنے پورے جسم کو محسوس ہونے دو خود کو بھول جاؤ تم کیا ہو کون ہو کہاں ہو کس حالت میں ہو دیکھنے والا پارٹنر کیا کہے گا آپ کو اپنی محبت اپنے پارٹنر کو دینی ہے اور اس کا ذریعہ اس کا جسم ہے اور بس جسم کا ہر حصہ اس احساس اور مزے کا لطف اٹھائے جیسے یہ موقع دوبارہ نہیں ملے گا یہ جسم دوبارہ نہیں ملنے والا یہ عمل جتنا آہستہ آہستہ اور ہلکے ہلکے پروان چڑھے نازک طریقے سے جانور بن کے پیار نہیں بلکہ ظلم کیا جاتا ہے نرمی اور سکون سے کیے گئے رومانس میں ہی دکشی دل اور دماغ کا سکون چھپا ہے اسکو دو لوگوں کی خوبصورت محبت ہی کہیں گے ناکہ اسکو ایک دوسرے پہ سبقت حاصل کرنے کا ہنر سمجھا جائے، پُر اعتماد طریقے سے کیا گیا ہر کام ٹائم بھی زیادہ لیتا ہے اور نتائج بھی اچھے دیتا ہے

”سیکس دو لوگوں کی زندگی کا سب سے خوبصورت لمحہ ہے جسکو بے وقوف مردوں اور عورتوں نے گھر کے دوسرے کاموں کی طرح ایک مشکل کام کا نام دے رکھا ہے ..  
کچھ تو سوچئے رب نے سوچ سوچنے کیلئے دی ہے ہم بیچ بیٹھے ہیں“

## بوریت کو طاقت بنائیں

بوریت ایک کیفیت ہے جو ہر کسی پر طاری ہو سکتی ہے، یہ اس حالت کا نام ہے جس میں فرد اطمینان بخش سرگرمی سرانجام دینے سے قاصر رہتا ہے، اس پر منفی خیالات طاری ہو سکتے ہیں۔ ماہرین نے بوریت کی پانچ اقسام گنوائے ہیں جو آپس میں گڈڈ ہیں۔  
ان کے بقول

1- کسی کی جانب سے دھتکارے جانے کے بعد بھی فرد بور ہو سکتا ہے۔

2- کسی مقصد کی تکمیل یا تلاش میں ناکامی بھی بوریت کا سبب بنتی ہے۔

3- دوسروں کا رویہ بھی بور کر سکتا ہے۔

4- بوریت کا تعلق نفسیات سے بھی ہے،

5- بوریت کا تعلق عادات سے بھی ہے، کچھ لوگ زیادہ اور کچھ کم بور ہوتے ہیں۔

یہ کیسے پتہ چلایا جائے کہ کون کتنا بور ہے؟

1986ء میں سائنسدانوں نے بوریت کی شدت جاننے کے لیے بوریت کی شدت کا پیمانہ

جاری کیا جسے

(Boredom Proneness Scale) کہتے ہیں۔ 2008ء میں بوریت کی

شدت جاننے کا نیا اور جامع پیمانہ جاری کیا گیا۔

## بوریت کے نقصانات

بوریت کا شکار انسان کو ڈرائیونگ نہیں کرنا چاہئے، ایسے میں دماغ میں کچھروی پکی ہوتی ہے، حادثے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ بورا فرد برائی کی جانب جلدی مائل ہو سکتے ہیں جیسا کہ جوا وغیرہ۔ ماہرین نفسیات کی ایک ٹیم کو دوران سروے معلوم ہوا کہ تنہائی کا شکار بورا افراد میں سے 66 فیصد نے خود کو بجلی کا جھٹکا لگا لیا۔ 25 فیصد بور عورتوں نے بھی یہی حرکت کی۔ ایک اور تجربے سے بھی ان نتائج کی تصدیق ہوئی۔

جان لیجئے!

بور انسان کو توجہ درکار ہے اسے تنہامت چھوڑیئے۔ بور لوگوں کو باتوں میں لگانے کی کوشش کرنا چاہئے۔

بوریت کے فائدے

ماہرین نے جوں جوں

بوریت کے پس پردہ راز جاننا شروع کیے تو اس کے فوائد بھی سامنے آنے لگے۔ یہ راز کھلا کہ بوریت اچھی چیز ہے، یہ انسان کو آگے بڑھنے کا راستہ دکھا سکتی ہے،

ایک تحریک ہے مگر کیسے؟

ایک سائنس دان کا کہنا ہے کہ

بور آدمی دنیا میں خود کو بے معنی اور بے کار آدمی سمجھنے لگتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ انہوں نے جو کام کیئے ہیں وہ درست نہیں، وہ اب کسی کام کے نہیں رہے، لیکن اگر اسی بات کو وہ اپنی طاقت بنا لیں اور یہ سوچنا شروع کر دیں کہ میں کسی کام کا کیوں نہیں ہوں؟ تو وہ زیادہ توانائی کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔

مغربی ماہر نفسیات پروفیسر وینڈون ٹلمبرگ (Wijnand van Tilburg) متفق

ہیں کہ "ماضی میں بوریٹ کے حوالے سے کافی کچھ منفی کہا جا چکا ہے اسے اب ایک دم بدلا نہیں جاسکتا لیکن تخلیقی کام اور بوریٹ کے مابین گم شدہ تعلق کی تلاش وقت کا تقاضا ہے۔" اپریل 2017ء میں پولینڈ کے دارالحکومت وارسا میں "عالمی انٹرنیشنل بوریٹ کانفرنس" منعقد ہوئی۔ یہ بوریٹ پر تحقیقی کام کو سامنے لانے والی پانچویں کانفرنس تھی۔ بڑھتی ہوئی اہمیت کے پیش نظر مئی میں "لندن بورنگ کانفرنس" بھی منعقد ہوئی۔ ماہرین نے انسان کو بوریٹ کرنے والی آوازوں اور ذہنی کیفیات کا بھی جائزہ لیا۔ ایک نکتہ پر مقررین متفق تھے۔ وہ یہ کہ بوریٹ دراصل ایک طاقت ہے، انرجی ہے، اسے طاقت بنا لیا جائے تو بوریٹ ترقی کا زینہ بن سکتی ہے۔ ایک تجربے کے دوران سائنس دانوں نے بوریٹ پر غیر بوریٹ افراد میں کچھ مشقیں تقسیم کیں۔ پھر ان سے کہا گیا کہ وہ کوئی چیلنجنگ کام کریں، کوئی پیچیدہ معاملہ حل کریں۔ انہیں معلوم ہوا کہ بوریٹ افراد میں تخلیقی صلاحیت دوسرے گروپ کی بہ نسبت زیادہ تھیں۔ بوریٹ میں انسان خوابوں کی دنیا میں بھی جاسکتا ہے اور انہی خوابوں کو وہ تخلیقی صورت میں ڈھال کر زیادہ طاقت کے ساتھ آگے بڑھ سکتا ہے۔

بور شخص چاہے تو خود بھی اپنی بوریٹ کو  
طاقت بنا سکتا ہے اور اگر کوئی  
اس کا ساتھ دے تو بھی وہ بوریٹ سے  
انرجی حاصل کر سکتا ہے

## کیا ہم چوہے ہیں؟

آپ نے کبھی چوہوں کو دیکھا، چوہوں کا پنجرہ کھول دیں یہ پوری طاقت کے ساتھ سرپٹ

دوڑیں گے لیکن دوڑتے ہوئے انہیں یہ پتا نہیں ہوتا

”ہم نے جانا کہا ہے“

چوہے ہمیشہ منزل کا تعین کیے بغیر دوڑتے ہیں

دوسرا

اگر کوئی چوہا خوراک کے لالچ میں کسی پنجرے میں گر جائے یا ٹکلی میں پھنس جائے تو

دوسرے چوہے اس کا حشر دیکھنے کے باوجود باز نہیں آتے۔

وہ بھی اس کے باوجود ٹکلی میں پھنستے اور پنجرے میں گرتے چلے جاتے ہیں اور آخر میں

سارے مارے جاتے ہیں۔

نفسیات دان چوہوں کی اس حرکت کو ریٹریس یا چوہا دوڑ کہتے ہیں۔

کیا ہماری حرکات چوہوں جیسی نہیں ہیں۔۔۔۔۔!!!!

ہم بھی منزل کا تعین کیے بغیر سرپٹ بھاگتے چلے جاتے ہیں،

ہم بھی دوسروں کے گرنے اور پھنسنے سے سبق نہیں سیکھتے اور ہم بھی گڑھوں میں گرتے اور

مرتے چلے جاتے ہیں۔

ہم ایسا کیوں کرتے ہیں؟

ماہرین حسد کو اس کی بڑی وجہ قرار دیتے ہیں

**حسد کیا کرتا ہے؟**

ہماری کافی بیماریاں حسد سے جنم لیتی ہیں۔ اگر قناعت اختیار کی جائے اور ہم خدا کی تقسیم پر راضی ہو جائیں تو کئی فسادات ختم ہو سکتے ہیں۔

ہر اخلاقی برائی نقصان دہ ہے۔ کبھی یہ نقصان دنیا ہی میں نظر آ جاتا اور کبھی آخرت تک موقوف ہو جاتا ہے۔ حسد ایک ایسی ہی بیماری ہے جس کا شکار شخص دنیا ہی میں نفسیاتی اذیت اٹھاتا اور دل ہی دل میں گھٹ کر مختلف ذہنی و جسمانی امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یعنی حاسد کی سزا کا عمل اس دنیا ہی سے شروع ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے قرآن میں حسد کرنے والے کے شر سے اللہ کی پناہ مانگی گئی ہے کیونکہ وہ اس باؤلے پن میں کسی بھی حد تک جاسکتا ہے۔ اسی طرح حدیث میں آتا ہے کہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جیسے سوکھی لکڑی کو آگ۔ لہذا دنیا اور آخرت کی بھلائی کے لئے اس بیماری کو جاننا اور اس سے بچنے کی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔

**حسد کی نوعیت:**

حسد کی حقیقت یہ ہے کہ کسی دوسرے شخص کی نعمت اور کامیابی کا ناگوار گذرنا اور یہ آرزو کرنا کہ یہ سب کچھ اس سے چھین کر مجھے مل جائے یا اگر مجھے نہ بھی ملے تو کم از کم اس سے تو چھین ہی جائے۔ مثال کے طور پر ایک شخص جب دیکھتا ہے کہ اسکے بھائی کے پاس کار آگئی ہے تو وہ آرزو کرتا ہے کہ کاش یہ کار اس سے چھین کر میرے پاس آجائے، یا کم از کم اس کے پاس



نہ رہے یا اس کی کار کو کوئی نقصان پہنچ جائے تاکہ اس حاسد کی راحت میں اضافہ ہو۔

### حسد کے لوازمات :-

- حسد ثابت ہونے کو لئے مندرجہ ذیل لوازمات کا پورا ہونا ضروری ہے۔
- ۱۔ کسی کی ترقی سے دل میں گھٹن محسوس ہونا اور ناخوش ہونا
- ۲۔ اسکے نقصان کی تمنا کرنا یا نقصان ہو جانے پر خوش ہونا
- ۳۔ یہ آرزو کرنا کہ محسود (جس سے حسد کیا جائے) سے نعمت چھین کر مجھے مل جائے۔

پہلے مرحلے میں یہ معلوم کریں کہ آپ حسد کا شکار ہیں یا نہیں۔ اس کا ٹیسٹ یہ ہے کہ اگر آپ کو دوسروں کی تکلیف پر خوشی اور ان کی کامیابی پر دکھ ہوتا ہے یا آپ اس کے نقصان کے متمنی اور اسکی نعمت چھیننے کے منتظر ہیں تو آپ حسد میں مبتلا ہیں۔

### حسد کیا نہیں ہے؟

ایک جملہ معترضہ کے طور پر یہ بات بھی سمجھ لیں کہ محض کسی کی کوئی چیز (مکان، کپڑے وغیرہ) اچھی لگنا حسد نہیں۔ مزید یہ کہ اس شے کو جائز حدود میں حاصل کرنے کی کوشش کرنا بھی بذات خود بر عمل نہیں بلکہ اس سے مقابلے کی فضا پروان چڑھتی اور ترقی کی راہیں کھلتی ہیں۔ اسی طرح وہ وسوسے بھی حسد کے زمرے میں نہیں آتے جو اچانک غیر ارادی طور پر آپ کے دل میں آجائیں البتہ ان خیالات کو پختہ ارادے کے ساتھ پروان چڑھانا قابلِ نکیر ہے۔

## حسد کی مختلف شکلیں:

- ہماری سوسائٹی میں حسد عام طور پر مندرجہ ذیل صورتوں میں پایا جاتا ہے:
- 1- کسی کے اچھے کپڑوں یا زیورات سے حسد۔ (اس کا شکار عام طور پر عورتیں ہوتی ہیں)
  - 2- کسی کی اچھی شکل و صورت یا شخصیت سے حسد
  - 3- کسی کے کاروبار، تعلیم یا ملازمت میں ترقی سے حسد (یہ عام طور پر مردوں میں ہوتا ہے)
  - 4- کسی کی اولاد بالخصوص اولادِ زرینہ سے حسد
  - 5- کسی کے مکان، جائیداد، کار اور دیگر سامانِ تعیش سے حسد
  - 6- کسی کی شہرت، عزت، قابلیت یا عہدے سے حسد
  - 7- کسی کے تقویٰ اور عبادت گزاری سے حسد کہ یہ سب کچھ اس سے چھن جائے
  - 8- کسی کی صحت سے حسد
  - 9- اسکے علاوہ بھی حسد کرنے کی لامحدود صورتیں ہیں جو ایک حاسداچھی طرح سمجھ سکتا ہے۔

## حسد کے اسباب اور انکا تذکرہ:-

حسد کرنے کے عام طور پر مندرجہ ذیل اسباب ہو سکتے ہیں۔

- 1- محرومی یا احساس کمتری
- 2- خدا کے فلسفہ آزمائش سے لاعلمی
- 3- نفرت و کینہ
- 4- غرور و تکبر
- 5- منفی سوچ

## 6۔ دیگر اسباب

۱۔ حسد کا بنیادی سبب تو یہی ہے کہ حاسد اس نعمت سے محروم ہے جو دوسرے کو مل گئی ہے (لیکن کبھی کبھی نعمت کی موجودگی میں بھی حسد ہو جاتا ہے)۔ مثال کے طور پر جب ایک بس کا مسافر ایئر کنڈیشن کار میں بیٹھے لوگوں کو دیکھتا ہے تو فطری طور پر اسے اپنی محرومی کا شدت سے احساس ہوتا ہے۔ اس احساس کا ہونا غیر اختیاری ہے لیکن کار والوں کی برائی چاہنا اختیاری اور گناہ کا عمل ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ حتی الامکان ان لوگوں کے بارے میں سوچنے سے گریز کریں جو آپ سے کسی معاملے میں بہتر پوزیشن میں ہیں اور اگر کوئی خیال آجائے تو اپنے سے نیچے کے لوگوں پر تفکر کریں۔ دوسرا تدارک یہ ہے کہ جب تک چٹنگی نہ آجائے اس وقت تک زیادہ وقت ان لوگوں میں گزاریں جو آپ جیسے ہیں۔ مزید یہ کہ خدا کی آزمائش کی اسکیم پر غور کریں جس کا بیان آگے آرہا ہے۔

۲۔ فلسفہء آزمائش سے لاعلمی اور دنیاوی نعمتوں کو دائمی سمجھ لینا بھی حسد کرنے کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اللہ نے جو شکل و صورت، دولت، گاڑی، مکان، اولاد اور دیگر سامان زندگی عطا کیا ہے یا عطا نہیں کیا ہے اسکی بنیادی وجہ آزمائش ہے۔ وہ کسی کو دے کر آزماتا ہے اور کسی سے لے کر۔ اسکے نزدیک اس دنیاوی ساز و سامان کی حیثیت ایک مردہ بکری کے بچے سے بھی کم ہے۔ ایک حاسد شخص ان نعمتوں کو حقیقی اور مقصود سمجھ کر ان کے حصول کو کامیابی اور ان سے محرومی کو ناکامی گردانتا ہے۔ وہ دنیا کی محبت اور حرص میں پاگل ہو جاتا اور دوسروں کی نعمتوں کو دیکھ کر جل اٹھتا ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو حسد کرنے والے کا معترض ہونا بالواسطہ طور پر خدا کی تقسیم اور اسکی حکمت پر اعتراض کرنا ہے۔ لیکن یہ شخص حسد کی آگ میں جلتے جلتے خدا

کی مخالفت بھی گوارا کر لیتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ خدا کی آزمائشی اسکیم کو سمجھا جائے، دنیا کی حرص و محبت کو کم کیا جائے اور خدا کی حکمت اور تقسیم پر ہر حال میں راضی رہا جائے کیونکہ یہاں کا ملنا ملنا نہیں اور یہاں کی محرومی محرومی نہیں۔

۳۔ کسی کے خلاف نفرت بھی آپ کو مجبور کر سکتی ہے کہ آپ اس شخص کے نقصان کے متمنی ہوں۔ حسد نفرت کو اور نفرت حسد کو جنم دے سکتی ہے۔ چونکہ اس حسد کی بنیادی وجہ نفرت اور کینہ ہے لہذا نفرت کے اسباب اور اس کے تدارک کا علاج کیجئے جب نفرت ختم ہو جائے گی تو اسکی بنا پر پیدا ہونے والا حسد خود بخود دور ہو جائے گا۔

۴۔ بعض اوقات غرور اور تکبر بھی حسد کا سبب ہوتا ہے بالخصوص ان لوگوں کے لئے جو سب کچھ ہوتے ہوئے بھی دوسروں کی کامیابیوں سے جلتے ہیں، وہ یہ سمجھتے ہیں کہ دنیا کی ہر نعمت اور کامیابی پر انکی اجارہ داری اور ان کا حق ہے۔ اس سے نمٹنے کے لئے تکبر سے نجات ضروری ہے کہ استکبار صرف اللہ ہی کو زیبا ہے اور انسان کا تکبر اسے جہنم میں لے جاسکتا اور جنت کی ابدی نعمتوں سے محروم کر سکتا ہے۔ لہذا عافیت اسی میں ہے کہ دنیاوی نعمتوں کی قربانی پر اکتفا کر لیا جائے۔ مزید یہ کہ تمام خزانوں کا مالک اللہ ہی ہے وہ جس کو چاہے اور جس طرح چاہے نوازے۔ اس پر کسی قسم کا اعتراض براہ راست خدا کی حکمت پر اعتراض کے مترادف ہے۔

۵۔ کچھ لوگوں کی سوچ منفی خیالات پر ہی مشتمل ہوتی ہے۔ یہ لوگ ہر مثبت یا نیوٹرل بات میں منفی پہلو نکالنے اور نکتہ چینی کے ماہر ہوتے ہیں۔ اسی بنا پر یہ کسی کی کامیابی پر ناخوش اور اسکی نعمتوں میں کیڑے نکالتے ہیں۔ اس کا حل یہی ہے کہ زندگی کے بارے میں مثبت رویہ اختیار کر کے لوگوں کی کامیابیوں کو سراہا جائے اور انکی خوشیوں میں شریک ہو کر اپنے حسد اور منفی طرز عمل کی تطہیر کی جائے۔

۶۔ اسکے علاوہ بھی حسد کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں مثلاً کسی قدرتی آفت سے اپنی نعمتوں کا چھن جانا، استحقاق کے باوجود مادی کامیابیوں سے محروم رہنا، ہم عصروں کا کامیابی کے جھنڈے گاڑنا، کسی کا طنزیہ گفتگو سے محرومی کا احساس دلانا وغیرہ۔ ان تمام اسباب کا تدارک مندرجہ بالا بحث اور مندرجہ ذیل ہدایات میں موجود ہے۔

حسد سے گریز کے لئے عمومی ہدایات:-

پہلے مرحلے میں آپ حسد کی نوعیت اور اس کا سبب معلوم کر لیں پھر اس سبب کے مطابق اس کا تجویز کردہ علاج آزمائیں۔ اسکے ساتھ ہی ذیل میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

۱۔ جن نعمتوں پر حسد ہے ان پر اللہ سے دعا کریں کہ وہ آپ کو بھی مل جائیں اگر وہ اسباب و علل کے قانون کے تحت ممکن ہیں یعنی ناممکن چیزوں کی خواہش سے ذہن مزید پراگندگی کا شکار ہو سکتا ہے۔

۲۔ وہ مادی چیزیں جو آپ کو حسد پر مجبور کرتی ہیں انہیں عارضی اور کمتر سمجھتے ہوئے جنت کی نعمتوں کو یاد کریں۔

۳۔ نفس کو جبراً غیر کی نعمتوں کی جانب التفات سے روکیں اور ان وسوسوں پر خاص نظر رکھیں۔

۴۔ محسود (جس سے حسد کیا جائے) کے لئے دعا کریں کہ اللہ اس کو ان تمام امور میں مزید کامیابیاں دے جن پر آپ کو حسد ہے۔

۵۔ محسود سے محبت کا اظہار کیجئے اور اس سے مل کر دل سے خوشی کا اظہار کریں۔

۶۔ ممکن ہو تو محسود کے لئے کچھ تحفے تحائف کا بندوبست بھی کریں۔

۷۔ اگر پھر بھی افاقہ نہ ہو تو ہوتو محسوس سے مل کر اپنی کیفیت کا کھل کر اظہار کر دیں اور اس سے اپنے حق میں دعا کے لئے کہیں۔ لیکن اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ کہیں بات بگڑ نہ جائے۔

”حسد ایک ذہر ہے  
جسے انسان پیتا خود ہے  
اور توقع دوسروں کے مرنے کی کرتا ہے“

## میں بہترین ہوں

### I AM BEST

جب آپ کسی کام کا آغاز کرنے لگیں تو خود سے ہمکلام ہوں اور خود کو باور کرائیں کہ آپ اس کے ماہر ہیں چاہے آپ نے کبھی وہ کام نہ کیا ہو۔ آپ کا دماغ وہ سگنل رسیو کرے گا اور مان جائے گا آپ ماہر ہیں اور خود باخود اس کام میں مہارت آتی جائے گی۔ اگر آپ کسی چھوٹے سے کام کو کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں تو خود کو داد دیں کہ "واہ مجھے پتا تھا تم یہ کر سکتے ہو، اللہ نے تمہیں باصلاحیت بنایا ہے"

ہمارا دماغ وہ سگنل رسیو کریگا اور پھر مزید بہتری سے کام کریگا۔

اسی طرح جب کوئی کام غلط ہو یا کسی چیز میں ناکامی ہو تو قدرت سے گلہ نہ کریں اور ناشکری کا مظاہرہ کریں۔ نہ خود کو برا کہیں اور روئیں پیٹیں یا چلائیں یا خود کو نقصان دیں بلکہ خود کو اکیلے میں بیٹھ کر پیار سے سمجھائیں، منت سماجت کریں کہ "تم تو ایسے نہیں ہو پھر کیا ہوا ہے تم پھر سے کرونا ہمت ناہارو مجھے پتا ہے تم چند کوششوں میں ہی کامیاب ہو جاؤ گے۔"

معاشرے کا پریشنا لیں۔ اپنے کام میں لگے رہیں۔ یہ مت سوچیں وہ کیا کہے گا۔ لوگ کیا سمجھیں گے۔ پھر کیا ہوگا.....

بلکہ خود کو زیادہ اہم مانیں۔ معاشرے میں آدھا ڈپریشن اس لیے بھی ہوتا ہے کہ ہم اپنے اندر

کے انسان کو پیارا اور اعتماد سے عاری رکھتے ہیں۔ اسے اچھے کام پر داند نہیں دیتے اور  
”برے کام پر کوستے ہیں، برا بھلا کہتے ہیں تو وہ اداس اور سہم سہم کر رہتا ہے۔ جس سے وہ خود کو  
نالائق سمجھ بیٹھتا ہے  
دنیا میں انسان کے آدھے ذاتی مسائل اور ڈپریشن کے مسائل تب ہی ختم ہو جائیں اگر وہ خود  
کو بار بار باور کرائے“

”آئی ایم دی بیسٹ“



## الفاظ

"الفاظ" کی اپنی ہی ایک دنیا ہوتی ہے۔ ہر "لفظ" اپنی ذمہ داری نبھاتا ہے،  
کچھ لفظ "حکومت" کرتے ہیں۔۔۔

کچھ "غلامی"

کچھ لفظ "حفاظت" کرتے ہیں۔۔۔

اور کچھ "وار"۔

ہر لفظ کا اپنا ایک مکمل وجود ہوتا ہے۔ جب سے میں نے لفظوں کو پڑھنے کے ساتھ ساتھ سمجھنا  
شروع کیا،

تو سمجھ آیا۔۔۔!!

لفظ صرف معنی نہیں رکھتے،

یہ تو دانت رکھتے ہیں۔۔۔ جو کاٹ لیتے ہیں۔۔۔

یہ ہاتھ رکھتے ہیں،

جو "گریبان" کو پھاڑ دیتے ہیں۔۔۔

یہ پاؤں رکھتے ہیں،

جو "ٹھوکر" لگا دیتے ہیں۔۔۔

اور ان لفظوں کے ہاتھوں میں "لہجہ" کا اسلحہ تھما دیا جائے،

تو یہ وجود کو "چھلنی" کرنے پر بھی قدرت رکھتے ہیں۔۔۔

اپنے الفاظ کے بارے میں 'مخاطب' ہو جاؤ،

انہیں ادا کرنے سے پہلے سوچ لو کہ یہ کسی کے "وجود" کو میٹیں گے

یا کرچی کرچی بکھیر دیں گے۔۔۔

کیونکہ

یہ تمہاری "ادائیگی" کے غلام ہیں اور تم ان کے بادشاہ۔۔۔

اور "بادشاہ" اپنی رعایا کا ذمہ دار ہوتا ہے اور اپنے سے "بڑے بادشاہ" کو جواب دہ بھی....  
اور ہم نے جواب دینا ہے  
سب سے بڑے شہنشاہ کو... اس سے اور اس دن سے ڈر جائیے.. یہ زبان کے الفاظ ہی  
ہیں جو رشتے بناتے بھی ہیں اور رشتوں کو توڑ بھی دیتے ہیں  
اللہ پاک ہمیں اپنی زبان کو اور اس سے نکلنے والے الفاظ کو صحیح استعمال کرنے کی توفیق عطا  
فرمائے آمین۔

” زبرنہ بن زیر بن ”

کیونکہ

کل پیش بھی ہونا ہے “

## غلطی

زندگی میں ہر غلطی کی گنجائش رکھنا بالکل اسی طرح اہم ہے جس طرح پیسہ کمانے کیلئے نوکری کی تلاش، کامیابی کے لیے محنت اور رشتوں کو بہتر بنانے کیلئے محبت اور ایثار۔ ہم میں سے ہر کوئی غلطی کرتا ہے لیکن وہ شخص اور بھی زیادہ غلطی کرتا ہے جو زندگی میں غلطیوں کی گنجائش نہیں رکھتا۔ جو کبھی اس حقیقت کو قبول نہیں کرتا کہ وہ نامکمل ہے یا اس کے اندر بھی خامیاں ہو سکتی ہیں۔ جو لوگ ہر معاملے میں کاملیت پسندی کا ہدف حاصل کرنا چاہتے ہیں، وہ نہ صرف خود اذیتی میں مبتلا ہوتے ہیں بلکہ کسی بھی غلطی کے رونما ہو جانے پر دوسروں کو بھی اپنی وجہ سے خفت میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

کیونکہ نہ صرف وہ دوسروں سے بلکہ خود سے بھی بہت زیادہ توقعات یا امیدیں وابستہ کر لیتے ہیں۔ یہی سوچتے رہتے ہیں کہ مجھ سے ایسا ہوا کیوں؟ اور میرا فلاں دوست ایسا کیسے کر سکتا ہے۔ جبکہ حقائق اس کے برعکس ہوتے ہیں، جیسے آپ نامکمل ہیں اس طرح آپ کے رشتوں میں بھی تو خامیاں ہو سکتی ہیں۔

روزمرہ زندگی میں ہمیں ضرور اپنی کامیابی کیلئے ہدف مقرر کرنے چاہئیں، لیکن وہ حرف آخر نہیں ہونے چاہئیں کہ بس یہ نہ ہوا تو ہم مر ہی جائیں گے یا زندگی ہم پر بوجھ بن جائے گی۔ ایسا ہرگز نہیں۔ تاہم غلطی ہونے کا ڈر ہمیشہ ہمارے ذہن میں ہونا چاہیے، ورنہ ہم ہر چیز کو بہت ہی غیر اہم گردانتے ہوئے اپنی غلطیوں سے کچھ نہیں سیکھ سکتے اور بار بار اسی کو دہرا کر اپنا ہی نقصان کر لیں گے۔

سب سے پہلے یہ سمجھیے کہ غلطی کی نوعیت کیا ہے؟ اور کیا یہ واقعہ قدرتی ہے یا کسی نے جان بوجھ کر کیا ہے؟ ہم سڑکوں پر لڑتے جھگڑتے ہیں۔ جب دو گاڑیوں کا حادثہ ہوتا ہے تو ہم آپے سے باہر ہو کر ہاتھ پائی تک آجاتے ہیں کہ مقابل نے جان بوجھ کر ہماری گاڑی کا نقصان کیا ہے۔ جبکہ اصل میں ایسا نہیں ہوتا۔ آپ اس وقت بھی بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کیا یہ سامنے والے نے جان بوجھ کر کیا ہے یا یہ سچ کہہ رہا ہے؟ لیکن ہم اس غلطی کو کبھی معاف نہیں کرتے اور سڑک پر تماشا بنانے میں ایک پل نہیں لگاتے۔ لیکن دوسری طرف ایک شخص نے کسی پر گولی چلا کر اس کا قتل کر دیا تو اس کو ہم لائٹ نہیں لے سکتے، کیونکہ یہ ایک ایسی غلطی ہے جس کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ یہ جانی نقصان ہے اور اس قاتل نے وہ جان بوجھ کر کیا ہے۔

اتفاق یہ گولی نہیں لگی بلکہ اس میں اس کی بری نیت کا دخل ہے۔ یہ غلطی بالکل سدھاری نہیں جاسکتی اور اس کی سزا بھی ملنی چاہیے، ورنہ پورا معاشرہ بدعنوانی کی طرف راغب ہوگا۔ اب اس پر آجاتے ہیں کہ غلطیوں کا تدارک کیسے کیا جاسکتا ہے؟ سب سے پہلے تو یہ ذہن میں رکھیے کہ غلطی ہر انسان سے ہوگی کیونکہ مکمل ذات صرف اللہ تعالیٰ کی ہے۔ دوسری بات کسی بھی غلطی کو لے کر بیٹھ نہیں جانا اور اس پر روتے نہیں رہنا، کیونکہ ماضی میں جینا آپ کو ذہنی مریض بنا دے گا۔

آپ کو دنیا کے ساتھ چلنا ہے تو اپنی غلطیوں سے سیکھیں اور اس طرح کی غلطی دوبارہ نہ کریں جو آپ پہلے کر چکے ہیں۔ اگر آپ نے ایک ہی نوعیت کی غلطی سے کچھ نہیں سیکھا تو پھر آپ مہما بے وقوف ہی ہیں۔

چلیے آج کے دور کی مثال لیتے ہیں۔ فیس بک اور دیگر سوشل میڈیا ز، جہاں پر کی گئی معمولی سی غلطی، چند دن کی دوستی آپ کی نیک نامی کو داؤ پر لگا سکتی ہے۔ رشتے بنانے کے چکر میں آپ موجودہ حقیقی رشتوں سے بھی دور ہوتے ہیں۔ عشق، محبت کے چکر میں اپنی زندگی کے اصل مقصد پر بھی آپ کی توجہ مرکوز نہیں رہتی اور ظاہر ہے کہ دن رات بریک اپ ہوتے ہیں۔ اس غلطی سے یہ سیکھنا چاہیے کہ سوشل میڈیا کی دنیا زیادہ تر جھوٹ ہے۔ خبریں ہیں تو وہ سنسنی خیز۔ عشق ہے تو وہ طوفانی۔ محبت کا تو خیر کوئی وجود ہی نہیں۔ چند ایک اچھے لوگوں کے سوا اچھا کیا ہے؟

تو اب آئندہ اس پلیٹ فارم کو اچھے طریقے سے استعمال کرنا یقیناً آپ کو کامیابی کی طرف لے جائے گا، جبکہ انہی غلطیوں پر ہٹ دھرمی سے ڈٹے رہنا پھر سوائے ذلت اور سوائی کے کچھ نہیں دے گا۔

جو شخص زندگی کے اس سفر میں جتنی غلطیاں کرے گا وہ اتنا ہی سمجھ دار ہوگا۔ اب ایسے ہی تو نہیں کہتے کہ ہم نے اپنے بال دھوپ میں سفید نہیں کیے۔

یعنی غلطیاں کر کے ہمیں اتنا تجربہ حاصل ہوا ہے

کئی فیصلے ایسے ہیں جن پر غور و فکر کرنا ہوگا۔ جیسے شادی یا کیریئر کا فیصلہ، کیونکہ یہ کوئی لباس خریدنے کا معاملہ نہیں، بلکہ اس کا تعلق آپ کی تمام عمر اور زندگی سے ہے۔ خاص طور پر جب آپ کسی بھی رشتے کے ساتھ مخلص ہیں۔

اسی طرح کیریئر کا انتخاب بھی بہت اہم ہے۔

بعض مرتبہ انسان کو لو پر وفائل میں کام کرنا ہوتا ہے پیسے کیلئے۔ اس لیے اپنے شوق کے ساتھ اپنی معاشی ضروریات کو بھی اہمیت دیں۔

” ہمیشہ مثبت سوچے کہ اگر کوئی بھی غلطی  
ہوگئی ہے  
تو وہ اتنی بڑی نہیں کہ وہ آپ کی زندگی کو بھی  
خدا نخواستہ ختم کر دے  
اپنی خطاؤں سے سیکھیے۔  
سمجھدار بنیے لیکن خدا را انہیں روگ مت بنائیے “

## ذہنی دباؤ سے محفوظ رہنے کے سات آسان طریقے

اچانک غصہ آجانا اور کچھ سیکنڈ میں ہی غصہ ٹھنڈا ہو جانا، بے وجہ کسی پر چلانا اور اپنی بھڑاس کسی اور پر نکال دینا، لیکن بعد میں پچھتانا۔ یہ علامتیں ظاہر کرتی ہیں کہ آپ ذہنی دباؤ میں مبتلا ہیں۔

یہاں ہم آپ کے سامنے سات ایسے آسان طریقے پیش کر رہے ہیں، جنہیں اپنا کر آپ اپنا ذہنی دباؤ کم کر سکتے ہیں اور غصے پر قابو پاسکتے ہیں۔

خود سے محبت کریں

غصہ اسی وقت آتا ہے جب آپ کو کوئی بات بُری لگتی ہے، اور ایسی کیفیت اسی وقت طاری ہوتی ہے جب ذہن پر منفی خیالات کا غلبہ ہو جاتا ہے۔

اس کیفیت سے بچنے کے لیے اپنے آپ سے محبت کریں، اپنے مثبت انداز سے سوچیں۔ یاد رکھیں کہ منفی سوچ ہمیشہ آپ کے بلڈ پریشر میں اضافہ کر دیتی ہے، جس سے غصہ آتا ہے۔ ایسی صورتحال میں آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے چہرے پر نظریں جما کر خود کو محسوس کریں، اپنی تصاویر دیکھیں، اور ایک ریسرچ بتاتی ہے کہ خود سے رابطے کا یہ عمل آکسپٹین اور کچھ خاص کیمیکل کا اخراج کرتا ہے، جس سے اپنے اندر خوشی کی لہر یا سکون کی کیفیت محسوس کرتے ہیں۔



اپنے ہاتھوں کو گرم رکھیں  
 جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو غصہ آرہا ہے، تو اپنے ہاتھوں کو ایک دوسرے کے ساتھ  
 رگڑیں۔  
 ایسا کرنے سے آپ کے ہاتھ گرم ہوں گے اور غصے کے وقت نروس سسٹم میں تیزی سے بڑھتا  
 خون کا بہاؤ سست ہو جائے گا۔  
 آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ جب آپ کو اچانک غصہ آتا ہے تو آپ کا پورا جسم گرم ہو جاتا ہے۔  
 دراصل اس دوران پورے جسم میں خون کا بہاؤ بہت تیز ہونے لگتا ہے۔ اسی کیفیت کو کنٹرول  
 کرنے کے لیے جب بھی آپ کو غصہ آتا محسوس ہو تو ہاتھوں کو رگڑنا شروع کر دیجیے۔  
 پودے لگائیے

ہالینڈ میں کی گئی ایک ریسرچ کے نتائج کے مطابق پودوں کی دیکھ بھال میں آدھا گھنٹہ صرف  
 کرنے سے ذہنی دباؤ سے اسی قدر نجات ملتی ہے، جس قدر ایک پرسکون کمرے میں کسی  
 دلچسپ کتاب کا مطالعہ کرنے سے راحت ملتی ہے۔  
 ایک دوسری ریسرچ سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ پودوں کی دیکھ بھال کے دوران مٹی میں  
 موجود ایسے عناصر سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے، جس سے ذہنی دباؤ میں کمی آتی ہے اور آپ کو  
 بہتر طریقے سے توجہ مرکوز کرتے ہیں۔  
 روزانہ گھر میں پودوں کی دیکھ بھال پر آدھا گھنٹہ صرف کیجیے، اگر آپ کے گھر میں جگہ کم ہے، تو  
 آپ گملوں اور بوتلوں میں بھی پودے لگا سکتے ہیں۔  
 یہی فوائد آپ مچھلی کے ایکوریئم کی دیکھ بھال کر کے بھی حاصل کر سکتے ہیں

گہری سانس لیں،

سائنسدانوں کے مطابق غصے کو کنٹرول کرنے کے لیے ضروری ہے کہ گہری سانس لیں اور پھر باہر خارج کر دیجیے۔

اس عمل سے نروس سسٹم فعال ہو جاتا ہے، جس سے دل کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ اس سے ذہنی دباؤ اور غصہ کم ہونے لگتا ہے۔ اسی لیے جب بھی غصہ آئے تو تین مرتبہ زور سے سانس لیجیے اور باہر چھوڑ دیں۔

ثابت اناج کھائیں،

اگر آپ کو بہت زیادہ غصہ آرہا ہے، تو اسے دور کرنے کا بہترین طریقہ ہے کہ آپ ثابت اناج کھائیں۔ اس کے کھانے کے آدھے گھنٹے بعد آپ خود کو بہتر محسوس کریں گے۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ کاربوہائیڈریٹ خون میں شوگر کی مقدار میں اضافہ کر دیتے ہیں، جس سے دماغ کو مثبت پیغام دینے والے نیوروٹرانسمیٹر سے سیروٹونن کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ذہنی دباؤ اور غصہ کم کرنے کے لیے دن بھر میں کم از کم کاربوہائیڈریٹ کی 30 گرام مقدار ضرور لینی چاہیے۔

لوگوں کی مدد کریں

اپنے کسی ایثار سے دوسروں کے چہرے پر خوشی دیکھنا، دنیا کا سب سے انمول احساس ہے۔ کسی غریب کو اپنی چیزیں صدقہ میں دے کر یہ احساس آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا۔ اگر نہیں کیا تو آج سے ہی یہ کام شروع کر دیں۔ ایسا کر کے آپ نا صرف کسی ضرورت مند کی مدد کرتے

ہیں، بلکہ خود پر بھی احسان کرتے ہیں۔

### ہنٹے مسکراتے رہیں

آپ ہمیشہ مسکراتے رہیں، کیونکہ ہنسی ہی واحد ایسی چیز ہے جو آپ کے سارے دکھ دور کر سکتی ہے۔

اگر آپ کسی مشکل مرحلے سے گزر رہے ہیں تو اس صورتحال میں آپ کی ایک مسکراہٹ آپ کے سارے غم بھلا دے گی۔ اس سے آپ کو غصہ کم آئے گا اور آپ کو ہمیشہ مثبت سوچنے کی عادت پڑ جائے گی۔

” اسی لیے ہمیشہ مسکراتے رہیں  
اور خوشیاں پھیلاتے رہیں “

## آئیڈلزم کا شکار لڑکیاں

یہ اس کا آٹھواں رشتہ تھا جسے اس نے یہ کہہ کر انکار کر دیا کہ لڑکے کا قد چھوٹا ہے۔ اسے کہانیوں میں بیان کردہ چھ فٹ ہائیٹ والے کسی ہیرو کی تلاش تھی جو ہر طرح سے مکمل ہو۔ چھ فیٹ سے نکلتا ہو، گوری سپید رنگت ہو، گاڑی بنگلہ بینک بیلنس ہو، وہ لڑکا جو اسے کسی ناول کی ہیروئن کی طرح پلکوں کی چلمن پر بٹھا کر رکھے۔ جو وقتاً فوقتاً اس سے اظہار محبت کرے۔

آس پاس دوڑتی ہوئی نوکروں کی فوج ہو اور کبھی نہ ختم ہونے والے پیسے کی ریل پیل۔ بس یہی چند شرائط تھیں،

اس کی جو اس نے والدین کے سامنے واضح کر دی تھیں کہ اس کے علاوہ وہ کسی کے ساتھ شادی کا تصور بھی نہیں کر سکتی۔ جب کہانیوں میں مظلوم، غریب ہیروئن کو اس کے پسپوں کا من چاہا شہزادہ مل سکتا ہے تو حقیقی زندگی میں ایسا کیونکر ممکن نہیں۔ متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والے اس کے بوڑھے والدین اس کی شرائط کی لمبی سی فہرست سن کر دم بخود رہ گئے۔

یہ کہانی آج کے دور کی ہر دوسری تیسری لڑکی ہے جس نے کہانیوں کے ہیرو اور ڈراموں میں نظر آنے والے خوب اداکاروں کو خوابوں میں بسا رکھا ہے۔ اپنی افسانوی دنیا کے شہزادوں کو وہ تخیل کے پردے سے نکل کر حقیقت کے روپ میں دیکھنے کی خواہشمند ہیں اور اسی خواہش کے سبب ان کی عمر ریت کی مانند ہاتھ سے پھسلتی جا رہی ہے۔ آئیڈلزم کا شکار یہ لڑکیاں

افسانوی دنیا کی باسی ہیں جنہیں شادی کے بعد وہی مکمل زندگی چاہیے کہ شوہر انہیں دنیا بھر کی سیر کروائے،

ساس گھر کے کام کے لیے نہ کہیں۔

شوہر کو اینیورسری، سالگرہ اور ہر خاص تہوار ازبر ہونہ صرف شوہر نامدار ہر تاریخ منع سیاق و سباق کے یاد رکھیں بلکہ انہیں سر پر انز پارٹی دے کر حیران بھی کر دیں۔ حقیقت سے ماورا اس تصور اتنی دنیا سے باہر آنے کا خیال ہی ان کے لیے سوہان روح ہے۔ شادی کے بعد جب حقیقت سے واسطہ پڑتا ہے

اور ایسی لڑکیوں کے خواب چکنا چور ہوتے ہیں تو اکثر گھروں میں نتیجہ شکایتوں اور لڑائی جھگڑوں کی صورت میں نکلتا ہے۔ اس آئیڈلزم کے چکر میں کئی لڑکیاں اپنے گھر خراب کر لیتی ہیں۔

اکثر لڑکیاں اپنے آئیڈیل ہیرو کی تلاش میں سوشل میڈیا پر موجود گھاک لوگوں کا نشانہ بنتی ہے جو کسی نہ کسی گروہ کی صورت میں اپنے مذموم مقاصد کے لیے ان کا استعمال کرنے کے لیے موجود ہوتے ہیں۔

اندھا کیا چاہے دو آنکھیں کی مصداق یہ خود ان کے جال میں جا پھنستی ہیں اور وہ اس موقع سے بھرپور فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنی چکنی چٹری باتوں سے ان کے گرد دائرہ تنگ کر دیتے ہیں۔ یہی لڑکیاں اکثر و بیشتر ان کے ہاتھوں استعمال ہو کر بلیک میل بھی ہوتی ہیں۔ جب یہی آئیڈلزم کا بت ٹوٹتا ہے تو نتیجہ بدنامی، خودکشی یا زندگی بھر کے روگ کی صورت میں ملتا ہے۔ سوشل میڈیا پر موجود ہر شخص برایا کسی مذموم مقصد کے لیے موجود نہیں ہے لیکن احتیاط لازم ہے،

سکرین کے پیچھے بیٹھے شخص کو آپ نہیں جانتیں۔ ضروری نہیں کہ بہن یا دوست کہنے والا شخص آپ کو بہن یا دوست سمجھتا بھی ہو نہ ہی اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر شخص کی ہی نیت خراب ہے۔ سامنے والا شخص کیسا ہے یا اس کے دل میں کیا ہے اس بات سے آپ لاعلم ہیں لیکن اپنی حدود سے تجاوز نہ کرنا آپ کے اختیار میں ہے۔

اگر آپ افسانوی کرداروں سے متاثر ہیں یا کسی اداکار کی اداکاری کی فین ہیں تو اس پسندیدگی کو اس کردار تک ہی محدود رکھیے انہیں حقیقی زندگی میں تلاش کرنے کی کوشش نہ کیجیے ایسا کر کے آپ اس سے کہیں بہتر انسان گنوا دیتی ہیں۔

کسی کی خوبیوں کا معترف ہونا برا نہیں ہے برا ہے حدود سے تجاوز کرنا اور اس تخیلاتی کردار کے لیے اپنی زندگی کے حقیقی رشتوں کی دل آزاری کرنا یا اپنی خواہشوں کی تکمیل کے لیے زندگی کی سچی خوشیوں سے منہ موڑ لینا یہ بھی کفرانِ نعمت ہے۔ یاد رکھیے زندگی اس تصوراتی و تخیلاتی دنیا سے بے حد مختلف اور تلخ ہے جو ناولوں میں اور ڈراموں میں دکھائی جاتی ہے۔ چھوٹی عمر اور کچے ذہن کی لڑکیاں اکثر اسے ہی حقیقت تسلیم کر کے ایسی ہی زندگی کی خواہش کرتی ہیں اور ٹیچٹا یا تو ماں باپ کی دہلیز پر ہی اس مکمل زندگی کا انتظار کرتے کرتے بوڑھی ہو جاتی ہیں یا پھر اپنی خوب صورت گھرسی کو صرف اپنے آئیڈلزم کے چکر میں برباد کر لیتی ہیں۔

دونوں صورت میں نقصان خود ہی اٹھاتی ہیں۔ کہانیوں کو صرف کہانیاں سمجھ کر ہی پڑھا جائے اور ڈراموں کو صرف تفریح حاصل کرنے کے لیے دیکھا جائے تو مسئلہ اتنا بھی سنگین نہیں

ہے۔

ہر عورت اپنے خوابوں کا محل بنا سکتی ہے اگر وہ اس گھر کو محبت، چاہت اور خلوص سے تعمیر کرے۔ حقیقی زندگی کے حقیقی کرداروں سے محبت کیجیے یہی ہیں جو ہماری زندگی کا اہم جزو ہیں اگرچہ یہ افسانوی کرداروں کی طرح مکمل نہیں ہیں لیکن ان کی خامیوں سے ہی زندگی کا حسن ہے۔

” رنگین خواب دیکھنے سے کہیں بہتر ہے  
کہ انسان زندگی کی  
بلیک اینڈ وائٹ حقیقتوں  
کا سامنا کرے “

## لا حاصل سے حاصل تک

میری نظر میں ہر لا حاصل شخص ہماری زندگی میں ایک خاص مدت یا دورانیے کیلئے آتا ہے اور اس دوران وہ اپنے حصے کا کام کرتا ہے جیسے کچھ لوگ ہماری زندگی میں کسی دعایا نیکی کے بدلے شامل ہوتے ہیں وہ ہمیں جینا سکھاتے ہیں، ہمیں گرتے وقت تھام لیتے ہیں، ہماری بے رنگ زندگی میں رنگ بھر دیتے ہیں، ہماری اداسیوں کو ختم کرتے ہیں، ہمیں جینے کے سارے گراور ہنر سکھاتے ہیں، مشکل سے نکلنے کے طریقے بتاتے ہیں، ہر حال میں آگے بڑھنے کا درس دیتے ہیں، راستے کی رکاوٹ یا پتھر کو قدموں کے نیچے کا پل بنا کر گزرنے کے طریقے بتاتے ہیں اور پھر اپنا دورانیہ مکمل کرنے کے بعد ہماری زندگی سے چلے جاتے ہیں کیونکہ وہ ہمارا لا حاصل ہوتے ہیں۔

جبکہ دوسری جانب کچھ لوگ کسی بد دعا، کسی آہ یا ہمارے کسی گناہ کے بدلے ہماری زندگی میں شامل ہوتے ہیں اور یوں ان کے شامل ہونے سے ہماری اچھی خاصی زندگی تباہ ہو جاتی ہے، ہم آسماں سے زمیں پر آ جاتے ہیں، ہماری زندگی بے رنگ ہو جاتی ہے، ہم الجھنوں، وسوسوں اور وہم کا شکار ہو جاتے ہیں، جگہ جگہ ہمارا مقدر بنتی ہے، ہر وقت کی اداسی، بیزاری اور اکتاہٹ ہمارا در و سر بن جاتی ہے اور ہم تباہ حال ہو کر رہ جاتے ہیں اور پھر یہ لوگ بھی ہماری زندگی سے واپس چلے جاتے ہیں۔

مگر ایک بات جو ہمارے لئے سمجھنا نہایت ضروری ہے وہ یہ کہ کوئی بھی شخص حرفِ آخر نہیں ہوتا، کسی کی جھوٹی محبت یا بھیک میں ملی محبت کو لے کر ہم کبھی بھی خوش نہیں رہ سکتے۔



ہماری  
زندگی کا سٹیئرنگ کسی اور کے ہاتھ کیسے ہو سکتا ہے کہ وہ جب چاہے اس گاڑی کو گہری کھائی میں  
گرا دے اور جب چاہے اس گاڑی کو سڑک پر لے نکلے۔  
اپنی زندگی کو اپنے مطابق جینا سیکھیں۔  
ہم سب سے بڑی نادانی یہ کرتے ہیں کہ کسی ایک غلط شخص کی وجہ سے ہم ان لوگوں کو دھتکار  
دیتے ہیں جو ہماری زندگی میں رنگ بھرنا چاہتے ہیں۔  
ہماری زندگی میں کتنے لوگ ہوتے ہیں، ہم سے بڑے رشتے ہوتے ہیں جو ہمیں خوش اور  
مسکراتا دیکھنا چاہتے ہیں۔  
اللہ تعالیٰ نے شرعی رشتوں میں قدرتی طور پر محبت، جاذبیت اور انسیت رکھی ہے، ہماری بھول  
ہے جو ہمیں لگتا ہے کہ کسی ایک کہ بعد ہم اور ہماری زندگی ختم ہو چکے ہیں اور اب کچھ بھی باقی  
نہیں رہا۔  
زندگی آگے چلنے اور قدم بڑھانے کا نام ہے خود کو اس حالت میں کبھی مت رکھیں کہ آپ کو  
چھوڑنے والے زندگی کے کسی موڑ پر آپ کو دیکھ کر سوچیں کہ آپ کو چھوڑنے کا فیصلہ درست تھا  
بلکہ خود کو اس مقام تک لے جائیں جہاں آپ کو دیکھ کر آپ کو چھوڑنے والے سوچیں کہ کاش  
وہ آج آپ کے ساتھ ہوتے۔

”چلتے رہیں، گر گزریں، آپ کر سکتے ہیں، آپ یقیناً کر سکتے ہیں،“

سب کچھ ممکن ہے

ناممکن بس وہ ہے جو آپ کرنا نہیں چاہتے“

# خود اعتمادی کو بڑھانے کے دس طریقے

- (1) آپ اپنے ذہن اور خیالات کے آئینے میں اپنے آپ کو ہمیشہ ایک کامیاب شخص کی حیثیت سے دیکھیں۔ اس تصویر کو کبھی اوجھل نہ ہونے دیں۔ کبھی اپنی ناکامی کے بارے میں کوئی خیال اپنے ذہن میں نہ لائیں۔ اپنی ذاتی تصویر کی حقیقت پر کبھی شبہ نہ کریں۔ ورنہ یہ چیز آپ کیلئے بڑی خطرناک ثابت ہوگی۔ لہذا آپ ہمیشہ خود کو ایک کامیاب شخص کی حیثیت سے دیکھیں، خواہ حالات کتنے ہی غیر موافق کیوں نہ ہوں
- (2) جب کبھی آپ کی صلاحیتوں سے متعلق کوئی تخریبی خیال آپ کے دماغ میں آئے تو فوراً اس کی مقابلے میں ایک تعمیری خیال لاکر اسے ذہن سے ختم کر دیں
- (3) خیالوں ہی خیالوں میں مت سوچیں کہ فلاں کام کرنے کے راستے میں یہ دشواریاں ہوں گی۔ ان خیالی دشواریوں سے بچیں۔ اصلی دشواریوں کا بغور مطالعہ کریں اور ان پر قابو پانے کی کوشش کریں
- (4) دوسرے لوگوں کے غم سے زیادہ متاثر نہ ہوں اور ان کے نقش قدم پر چلنے کی کوشش مت کریں۔ یاد رکھیں کہ بعض لوگ بظاہر تو خود کو پُر اعتماد نظر کرتے ہیں مگر اندر سے ان کی وہی حالت ہوتی ہے جو آپ کی ہے۔

- (5) دن میں دس مرتبہ یہ ہمہ گیر الفاظ ضرور دہرائیں کہ اگر رب کریم ہمارے ساتھ ہے تو پھر کون ہمارے خلاف ہو سکتا ہے۔
- (6) اپنے اندر احساس کمتری اور خود اعتمادی کے فقدان کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ یہ چیزیں اکثر اوقات بچپن میں انسان کے ذہن پر سوار ہو جاتی ہیں۔ اپنے آپ کو پہچاننے سے بہت سی تکالیف کا علاج خود بخود ہو جاتا ہے۔
- (7) اگر ہو سکے تو اونچی آواز میں ان الفاظ کو ہر روز دن میں دس بار دہرائیں کہ میں اللہ کی مدد سے ہر کام کر سکتا ہوں۔
- (8) اپنی صلاحیتوں کا صحیح اندازہ لگانے کی کوشش کریں پھر انہیں دس فیصد بڑھادیں۔ خود پسند بننے کی کوشش مت کریں بلکہ اپنی عزت کرنا سیکھیں۔
- (9) خود کو اللہ کی رضا پر چھوڑ دیں۔ پھر یقین کر لیں کہ اب وہ آپ کے اندر کی تعمیری قوتوں کا محرک بن رہا ہے۔
- (10) اپنے آپ کو ہر وقت یہ یاد دلاتے رہیں کہ اللہ کی ذات آپ کے ساتھ ہے لہذا دنیا کی کوئی طاقت آپ کو شکست نہیں دے سکتی۔ جائے اب خود اعتمادی کا ہتھیار آپ کے ساتھ ہے۔ آپ زندگی کے کسی میدان میں کبھی ناکام نہیں رہیں گے۔ خود اعتمادی ہی وہ خوبی ہے جو آپ کو پروقاہ بنا دے گی۔

” ایک کامیاب زندگی  
وہ ہے  
جو آپ خود بناتے ہیں “

# رشتوں کی خاطر اپنے آپ کو فراموش نہ کریں!۔۔!

کیا خود کو کھودینا درست ہے؟

کیا آپ کی پسند اور ناپسند کی کوئی اہمیت نہیں ہے؟

ذمہ داری اور رشتے نبھانا ضروری ہے مگر خود کو کھونے کی شرط پر نہیں کیونکہ آپ بھلے ہی اپنے آپ کو فراموش کر دیں مگر ایک وقت ایسا آتا ہے جب اپنے آپ کی تلاش شروع ہو جاتی ہے جو رشتوں میں انتشار پیدا کر دیتا ہے۔ کئی بار خواتین شریک حیات کی خواہش کے سامنے اپنی پسند اور ناپسند کو فراموش کر دیتی ہیں۔ اپنی پسند اور ناپسند کو انجانے میں دبا کر آپ دل میں غبار بھر رہی ہیں، جو صد فیصد آگے چل کر کہیں نہ کہیں کسی نہ کسی شکل میں باہر آ ہی جائے گا۔ خود کو اچھا ظاہر کرنے کی چکر میں آپ رشتوں کا توازن بگاڑ دیتی ہیں۔

اکثر ہم رشتوں اور ذمہ داریوں کی خاطر اپنے آپ کو فراموش کر دیتے ہیں اور پھر دھیرے دھیرے اپنے آپ کو ہی بھول جاتے ہیں۔ مگر کیا خود کو کھودینا صحیح ہوتا ہے؟ کیا آپ کی پسند اور ناپسند کی کوئی اہمیت نہیں ہونی چاہئے؟ ذمہ داری اور رشتے نبھانا ضروری ہے مگر خود کو کھونے کی شرط پر نہیں کیونکہ آپ بھلے ہی اپنے آپ کو فراموش کر دیں مگر ایک وقت ایسا آتا ہے جب اپنے آپ کی تلاش شروع ہو جاتی ہے۔ ہمارا ماننا ہے کہ ایسی نوبت ہی کیوں آنے

دیں کہ اپنے آپ کو تلاش کرنا پڑے۔ آئیے جانیں، ایسے چند طریقے جن کی مدد سے آپ رشتے نبھاتے ہوئے اپنی اہمیت کو بھی برقرار رکھ سکیں۔

آپ کی پسندنا پسند سے فرق پڑنا چاہئے،

کئی بار خواتین شریک حیات کی خواہش کے سامنے اپنی پسند اور نا پسند کو فراموش کر دیتی ہیں۔ اپنی پسند اور نا پسند کو انجامانے میں دبا کر آپ دل میں غبار بھر رہی ہیں، جو صد فیصد آگے چل کر کہیں نہ کہیں کسی نہ کسی شکل میں باہر آ ہی جائے گا۔ خود کو اچھا ظاہر کرنے کی چکر میں آپ رشتوں کا توازن بگاڑ دیتی ہیں۔ لہذا آج ہی سے اپنی پسند اور نا پسند کو ظاہر کرنا شروع کریں۔ ساتھی کو بھی معلوم ہونا چاہئے کہ آپ کو کیا پسند ہے اور کیا نا پسند تا کہ وہ بھی آپ کی ترجیحات کا خیال رکھ سکیں۔ کیونکہ جب تک اپنی پسند اور نا پسند بتائیں گی نہیں تب تک سامنے والے کو معلوم کیسے ہوگا۔

آپ کا وقت بھی اتنا ہی اہم ہے،

رشتہ بہتر رہے اور لمبے عرصے تک قائم رہے اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے وقت کی اہمیت کو سمجھیں اور اس بارے میں اپنے ساتھی کو بھی آگاہ کریں۔ اگر اپنے ساتھی کے وقت کے حساب سے اپنا ٹائم مینجمنٹ کرنا شروع کریں گی تو یہ اچھا نہیں ہوگا۔ ظاہر ہے، ایک عرصے بعد آپ خود کو غیر اہم محسوس کرنا شروع کر دیں گی۔ تب اپنی اہمیت کو دوبارہ پانے کے لئے لڑائی، جھگڑا بھی کریں گی تو آپ ہی رشتہ بگاڑنے کے لئے ذمہ دار کہلائیں گی اور ظاہری بات ہے، اس کی ذمہ داری آپ ہی ہوں گی۔ اس لئے معاملہ یہاں پہنچنے ہی نہ دیں بلکہ ابتدائی ہی سے اپنے وقت کی اہمیت کو واضح کر دیں۔

کبھی کبھی جھگڑا بھی فائدہ مند ہو جاتا ہے،

رشتے کو بچانے کے لئے ہم میں سے زیادہ تر لوگ جھگڑے کو جتنا ممکن ہو اتنا روکنے کی کوشش کرتے ہیں۔ خواتین جھگڑا روکنے کے لئے کبھی کبھی خاموش ہو جاتی ہیں تو کبھی کبھی بات چیت کے موضوع کو ہی بدل دیتی ہیں مگر ہر بار ایسا کرنا صحیح نہیں ہے۔ اپنی اہمیت جتا کر آپ اپنے شریک حیات کو یہ بتاتی ہیں کہ آپ ان کی ساری باتوں سے اتفاق نہیں رکھتیں۔ کسی بھی کامیاب رشتے کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ شریک حیات کو بتاتی رہیں کہ آپ اصل میں کون ہیں؟ آپ کن باتوں کو صحیح کن کو نہایت غلط سمجھتی ہیں؟ اس سے وہ آپ کے ساتھ اسی طرح برتاؤ کریں گے۔ کبھی کبھی جھگڑے آپ دونوں کو ایک دوسرے سے قریب لے آتے ہیں۔

اختلاف ہونا کوئی بری بات نہیں ہے،

اختلاف والا معاملہ تھوڑا عجیب ہو جاتا ہے۔ مگر یہ ظاہری بات ہے کہ چیزوں کو دیکھنے کے دو لوگوں کے نظریے میں فرق تو ہو گا ہی۔ آخر آپ دونوں کے زندگی سے متعلق الگ الگ تجربے ہوں گے۔ اختلاف کا اظہار کرنا اس حساب سے درست ہے کہ آپ دونوں کو ہی الگ نظریے سے دنیا دیکھنے کا موقع ملے گا۔ دوسرے کے تجربے سے آپ بھی کچھ نیا سیکھ سکیں گی۔ تو آپسی اختلاف کو قبول کریں۔ اختلاف کو انا کا مسئلہ نہ بنائیں بلکہ ایک دوسرے کی رائے کا احترام کریں۔

تھوڑی سی دوری ہے بہت ضروری،

کئی بات ہم ایک دوسرے میں اتنا کھو جاتے ہیں کہ اس جانب توجہ ہی نہیں دیتے کہ ساتھی کا یا خود ہمارا ہی اس رشتے میں دم گھٹ رہا ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ ہر بار ساتھی کے ساتھ ہی کہیں بھی جایا جائے۔ آپ اپنی سہیلیوں کے ساتھ بھی جاسکتی ہیں۔ کبھی کبھی اکیلے یا سہیلیوں

کے ساتھ گھومنے جانے کا خیال برائے نہیں ہے۔ اس سے آپ کے رشتے کو ضروری 'بانڈنگ ٹائم' مل جاتا ہے۔ یہ کہاوت تو معلوم ہی ہوگی کہ دوریاں رشتوں کو قریب لاتی ہیں۔ لہذا ہر بار اپنے ساتھی کے ساتھ جانے کی ضد ہرگز نہ کریں۔

اپنے شوق سے سمجھوتہ کبھی نہ کریں،

رشتوں سے جڑے ہونا کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اپنے شوق سے سمجھوتہ کر لیا جائے؟ کیا آپ کوئی زبان سیکھنا چاہتی ہیں؟ یا ایک کلاس سیز جوائن کرنا چاہتی ہیں؟ مگر گھریلو ذمہ داریوں کے سبب ان شوق کو پورا کرنے کا وقت نہیں نکال پارہی ہے تو دوبارہ غور و فکر کریں اور اپنی ترجیحات طے کریں۔ اگر آپ اس بارے میں کھل کر اپنے شریک حیات سے بات کریں گی تو وہ شاید ہی آپ کو اس کے لئے منع کرے۔ اپنا شوق پورا کر کے آپ اپنی شخصیت نکھال سکتی ہیں۔

اعتماد کو کبھی کھونے نہ دیں،

” اعتماد ہی واحد چیز ہے جو ہماری شخصیت کو ظاہر کرتا ہے۔

آپ کو شریک حیات سے کیا چاہئے، اس رشتے سے کیا چاہئے،

زندگی سے کیا چاہئے ان سبھی باتوں پر آپ تبھی کھل کر بات کر سکیں گی

جب آپ اپنا اعتماد قائم رکھ سکیں گی

اور یہ آپ کے رشتے کی مضبوطی کے لئے ضروری ہے “

# کیا آپ اپنی زندگی کے ہیرو ہیں؟

آپ اپنی زندگی کی فلم میں کون سا کردار ادا کر رہے ہیں؟ اگر آپ یہ پوسٹ پڑھ رہے ہیں تو تھوڑی دیر کے لیے رکھیں، اور اپنی اب تک کی زندگی کو فلم کی طرح آنکھوں کے سامنے چلائیں، سمجھیں کہ آپ اسکرین پر اپنی زندگی کی مووی دیکھ رہے ہیں۔ اب اس فلم میں خود کو دیکھیں کہ آپ کون سا کردار ادا کر رہے ہیں۔ آپ کی پرسنالٹی کیا ہے؟ اور پھر خود سے پوچھیں کہ کیا فلم اچھی ہے؟ اس میں آپ کا رول اسٹرونگ ہے؟ ہیرو کا ہے یا ولن کا؟ آپ کمزور والے ایویں کیوں سے ہیرو ہیں، یا پھر زبردست قسم کے ہیرو؟

آپ جلد ہار مان لیتے ہیں، بددل ہو جاتے ہیں، اور لڑنا چھوڑ دیتے ہیں، یا پھر آپ کی کوئی جنگ ہے ہی نہیں۔ کوئی مقصد، کوئی منزل کہیں موجود ہی نہیں۔ خود سے پوچھیں کہ جو ہو رہا ہے، جو آپ کر رہے تھے، آپ کو یہی کرنا تھا؟ اپنے آس پاس یہی سب چاہیے تھے؟

☆ کیا آپ ہمیشہ سے یہی ”بننا“ چاہتے تھے، جو اس وقت ہیں؟  
☆ کیا آپ کی روٹین یہی ہونی تھی جو آج کل ہے، جو ایک عرصے سے ہے؟



☆ کیا یہی سب کچھ پانا تھا جو اب تک پا چکے ہیں؟

اگر ان سب سوالوں کے جواب ”نہیں“ میں ملیں، تو پھر ایک ایک کر کے ہر سوال کو پکڑیں اور خود کو بدلنا شروع کر دیں۔ اگر وہ نہیں بنے جو بننا چاہتے تھے، تو ابھی سے وہ بننے لگیں جو چاہتے تھے۔ وہ انسان جس کے خواب تھے، جو محنت کرنا چاہتا تھا، جسے وقت کی قدر تھی، جو پڑھنا اور سیکھنا چاہتا تھا۔ جو کم بولنا اور زیادہ سننا چاہتا ہے۔ جسے شعور چاہیے۔ جو معاف کر کے آگے بڑھ جانا چاہتا تھا لیکن اب اس کے الٹ جا رہا ہے۔ جسے علم کی تلاش ہے یا جو کوئی ہنر سیکھنا چاہتا ہے۔ جسے خاندانی سیاست، لوگوں کے معاملات سے کچھ لینا دینا نہیں ہے۔ جس کی زندگی گوسپ، فیشن، کھانے پینے کے گرد نہیں گھومتی، وہ تو ایک ”مقصد“ رکھتا ہے۔ اسے ”زندگی“ جینی ہے، گزارنی نہیں۔ جسے خود کو فتح کرنا ہے۔ جسے زندگی کو فتح کرنا ہے۔ جو بچپن میں محسوس تھا، خواب دیکھتا تھا، اب چالاک ہے، اور خوابوں کو بھول چکا ہے۔ جو دنیا داری کے منفی جال میں پھنس چکا ہے۔ وہ اپنی شخصیت کو مسخ کر چکا ہے۔

یہ جو کچھ اوپر لکھا ہے ایسا بننے کے لیے آپ کو روٹین بدلنی ہوگی۔ اینٹ سے اینٹ جڑے تو عمارت بنتی ہے، لیکن سنگ مرمر سے سنگ مرمر جڑے تو ”تاج محل“ بنتا ہے۔ زندگی کا مقصد کتنا بھی بلند ہو، اس کا حصول بلند شخصیت کے بغیر ممکن نہیں۔ پہلے شخصیت کی تعمیر ہوتی ہے۔ مثال کے لیے نبیوں کی زندگیوں کا مطالعہ کر لیں۔ اپنی اپنی ایک عادت، روٹین، عمل، کوسنگ مرمر کی طرح صاف ستھرا، نکھرا ہوا رکھیں گے تب ہی مثالی شخصیت بنیں گے۔ یہ تب ہی ہوگا جب آپ صبح دیر سے اٹھنے والے 96% میں سے نہیں بلکہ 4% صبح خیز لوگوں میں سے ہوں گے۔ دنیا میں مٹھی بھر لوگ کامیاب ہوتے ہیں! کیوں؟ کیونکہ وہ مٹھی بھر لوگ ہی یہ جرات کرتے ہیں کہ ہجوم سے الگ ہو جائیں۔ ہجوم سے الگ ہونے کے لیے ہجوم سے الگ

عادتیں اپنائی جاتی ہیں۔ ساری دنیا سوائے تو یہ لوگ جاگیں۔ ساری دنیا وقت ضائع کرے یہ لوگ وقت کا استعمال کریں۔ سب لوگ جاہل رہنا پسند کریں، لیکن یہ شعور حاصل کرنا چاہیں۔ جب آپ ان مٹھی بھر لوگوں میں سے ہو جائیں گے جن کی تعمیر اینٹوں سے نہیں سنگ مرمر سے ہو رہی ہے تو آپ بلند شخصیت کے مالک ہو جائیں گے۔ جس کی شخصیت کو بلندی نصیب ہو جائے، اس کی زندگی کو بلندی نصیب ہو جاتی ہے۔ وہ لوگ جو سوشل میڈیا پر اپنا وقت ضائع نہیں کرتے، بے کار باتوں کو اہمیت نہیں دیتے، نہ کسی کی سنتے ہیں، نہ سناتے ہیں اور رات کو جلدی سوتے ہیں (اور میں دعویٰ کر رہی ہوں کہ آج کل یہ بہت بڑا معرکہ ہے، بہت سے لوگ صبح جلدی اٹھ جاتے ہیں لیکن رات کو جلدی نہیں سوتے)، وہ کامیاب ہو جاتے ہیں۔

یہ چھوٹے چھوٹے پتے ہی ہوتے ہیں جو مل کر ایک سرسبز درخت بناتے ہیں۔ ایک پھول سے گلستان نہیں بنتا، کئی پھول مل کر ”باغ“ بناتے ہیں۔ یہ ناممکن ہے کہ انسان خود کو بدلے بغیر دنیا کو بدل دے یا زندگی بدل دے۔ اسے روٹین اور عادات بدلنی ہی ہوں گی۔

ہر وقت سونے والے، کھانے والے، بے کار بیٹھ کر باتیں بنانے والے، نہ خود کو بدل سکتے ہیں، نہ اپنی زندگی کو اور دنیا بدلنے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

اب جب آپ یہ ساری پوسٹ پڑھ چکے ہیں تو خود سے یہ آخری سوال کریں۔  
زندگی کی فلم میں آپ کیا ہیں؟

ہیرو؟

ولن؟

معاون کردار؟

یا پھر ایکسٹرا..... جو سکریں پر آتا ہے، اور گزر بھی جاتا ہے اور دیکھنے والوں کو احساس بھی نہیں ہوتا کہ کوئی آیا تھا، اور چلا بھی گیا۔  
اگر کوئی جواب نہ ملے تو یہ سوچ لیں کہ

” زندگی بہت بڑی چیز ہے،

بہت زبردست شے ہے،

اسے ہیرو بن کر گزاریں!

ولن، معاون کردار، یا پھر ”ایکسٹرا“ بن کر نہیں“



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**