محبت ❤

کے دھوکے اور جینے کا طریقہ

کاشف علی شاہ

مزمل مصطفی

Ketabton.com

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

بسم اللہ الرحمن الرحیم

فہرست

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

حصہ دوم

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 اوران جیسے تمام تصورات حقیقت پر مبنی نہیں ہیں۔
محبت کی اصل تعریف اصل معنوں میں ذمہ داری (**Responsibilty**) 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 پیار 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 نا کہ 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

شخص ہی کامیاب ہوسکتا 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 ھوتے ھیں وہ دعویٰ نھیں کرتے اور جو اخلاص سے خالی ھوتے ھیں انکی زبانوں پر ھزار دعوے ھوتے ھیں ایك مدت لگی مجھے یه بات سمجھتے ھوئے"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 ہوسکتا کہ ایک یونیورسٹی کی لڑکی کو اوندھے مونچھوں والے مکینک سے پیار ہو جائے ، کبھی ایسا نہیں ہوسکتا 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 ہوسکتی ہے۔

محبت کے درجے ہوتے ہیں یہ کبھی ایک درجے سے دوسرے درجے میں نہیں جاتی ہاں حالات کا فرق ہوسکتا 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 ہوسکتا 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،

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

" خوابوں میں رہنے والے لوگوں کو اکثر حقیقتیں رولا دیتی ھیں "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

محبت کب سے ھے

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 زیرِ غور ہے وہ یہ ہے کہ کیا محبت آج بھی وہ ہے جو پہلے تھی یا اس نے بھی ساری دُنیا کیطرح 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 اُنہوں 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 ہوجاتا 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 اُسکو تو نہیں بلکہ اسکی ماں بہن، بیوی یا بیٹی کو ادا کرنا پڑتا ہے۔
انسان محبت ایسی کر کے جائے کے مرتے وقت بھی وہ سکون میں ہو کیونکہ بقول اقبال اصل رونا تب ہی ہے جب پیچھے رونے والا بھی کوئی نہ ہو۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

'' محبت تو ایسی ہونی چاہیئے 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 ''

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 سردمہری 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 ردعمل کیا ہوتا ہے،

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

اچھل کر کونے میں جا بیٹھا۔

میرے دوست نے کہا

کہ کچھ لوگ شیر کی طرح ہی ہوتے ہیں،

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 ظاھراً بھت محبت جتاتے ھیں
لیکن وقت آنے پر یوں آنکھیں پھیر لیتے ھیں جیسے
کہ جانتے ھی نہ ھوں "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 اُترتا 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 ہوس 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 خودداری 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 محرم 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 پیار اور محبت عشق کے دو درجے ہیں اور عشق ایک منزل ہے۔

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

لیکن اب یہاں پیار اور محبت سے پہلے بھی ایک چیز ہے جسکے بارے میں جاننا ہر نوجوان کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس کے نام سے ہم نُصرت 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 جارہے 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 کے 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 اُسکا 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 ہوجاتی ہے اور

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

اب اُسکی جو باتیں سنتے کان نہیں تھکتے تھے وہ عجیب اور بدلی بدلی لگتی ہیں۔اور اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بریک اپس کے سپیل شروع ہوجاتے ہیں جنکا شروع میں تو دورانیہ 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 بیوفا تھی، وہ بیوفا تھا وغیرہ وغیرہ۔

90 % قصے تو یہاں تک ختم ہوجاتے ہیں لیکن اگر کوئی ایسے لوگ موجود ہیں جو اس سب سے بچے رہتے ہیں تو یہ مانا جاسکتا ہے کو اُسکو 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 وکھرے رنگ جو رنگیا جاوے اوھو 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 اُڑانے 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 نا کہ ناجائز طریقے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

زندگی میں اچھا انسان کسے نہیں ملتا

میں اکثر لوگوں کو یہ کہتے سُنا ہے۔ کہ ہمیں کبھی کوئی اچھا انسان ملا ہی نہیں جو بھی مِلا 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 اُنہیں 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، تھوڑ 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 اُنہیں گلے لگائیں اور اُنکا شُکریہ ادا کریں۔

کیونکہ یہی حقیقی محسن ہیں۔

اور ان میں آپکے والدین سرِ فہرست ہیں۔

''ہر تعلق احساس سے شروع ہوتا ہے اور خودغرضی پر ختم ہوتا ہے۔ اور ہمیشہ یاد رکھیں شُکریہ احساس کا دوسرا نام ہے''۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

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

تو اس پر حضرت علی 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 علیؓ وہ دو وجہ کیا ہیں۔

تو آپؓ 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 تمھیں دور کرتا جائے گا۔

اور ایسے ہی جس سے تم محبت کرو تو اُسکی خوشی میں طعنے 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 آ کر 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 آنسووں کا پانی

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

چاہیے ہوتا ہے۔اُن کوسانسوں کی تپش چاہیے ہوتی ہے۔اُن کونئی فکر کی ہوا چاہیے ہوتی ہے پھر وہ پورا پروان چڑھتا ہے۔

اوراگر کبھی آ پکو لگے کہ آپ مرجھا چکے ہو آپ تھک چکے ہو تو سمجھ لیجئے کہ دوسرے نے بڑی بے دردی سے آ پکے اندر اپنی جڑوں کو کھینچ لیا ہے۔اور اسکی زمین بنجر ہو چکی ہے۔

''آ پکو پتہ لگ جائے گا کہ محبت ختم ہوگئی ہے''

" آنسووں کا ھر قطرہ دنیا کی ھر چیز سے مھنگا ھے لیکن کوئی اسکی قیمت اس وقت تك نھیں جان سکتا جب تك وہ آنسو اس کی اپنی آنکھ سے نہ نکلے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

نقلی محبت کیسے پهچانتے هیں

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 جسطرح 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 کونسے وٹامن کھاتی ہو مجھے بھی کوئی ایسا طریقہ بتاو میں بھی موٹا ہو جاو۔

اُنکا مقصد ہوتا ہے کہ تعریف کرنی ہے بس تا کہ 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 ہو گا 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"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 کرلوں گا یا کرلوں 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 اُترے۔

لیکن آج کے اس جدید دور میں اصلی خون کی بجائے مُرغی 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 کُھلا 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 ہوسکتا۔

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 کرسکتے تو اللہ بروزِ حشر ہماری کس چیز کی بنا پر قدر کرے گا۔

اب یہ Dialogue ہے بھی ایسا جس کو سُن کر لڑکیاں بہت جلدی باتوں میں آکر

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ایسے ایسے گناہ کر بیٹھتی ہیں جو اُنکی ساری زندگی کے روگ بن جاتے ہیں۔
اب اگر کوئی لڑکی ایسا Dialougue سُنتی ہے تو اُسے کیا کرنا چاہیے؟
تو یہ بات یاد رکھ لیں اگر آپکو کوئی ایسی بات کر کے کسی غلط کام پر اُکسا تا ہے تو اُسے جواب دیں کہ اگر وہ جان دے ہی سکتا ہے تو سیدھے راستے سے سُنت کیمطابق پیغام بھیجے اگر اللہ کو یہ منظور ہوا تو یہ ہوجائے 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 ھوگیا
کہ جو کرتا ھے اللہ کرتا ھے اور بھتر کرتا ھے
اُس ڈپریشن ، پچھتاوا اور
ایسی سب بیماریاں ختم ھوجائے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 تمھارے منہ پر رکھوں۔اس نے بھی کہا کہ میں بھی یہی چاہتا ہوں۔لڑکی نے کہا کہ میں چاہتی ہوں کہ اپنا سینہ تمھارے سینے سے لگاؤں اور اپنا پیٹ تمھارے پیٹ سے لگاؤں۔اس نے کہا کہ میں بھی یہی چاہتا ہوں۔

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

اَلۡاَخِلَّآءُ یَوۡمَئِ ?ذٍ ? بَعۡضُہُمۡ لِبَعۡضٍ عَدُوٌّ اِلَّا الۡمُتَّقِیۡنَ ??(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 تمھاری 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 آ جائے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 تمھیں کسی سے پیار ہوا ہے اور تمھارا پیار سچا ہے تو کیا تم یہ پسند کرو گے کہ چند دنوں کی دنیا کے بعد قیامت میں تمھارا محبوب تمھارا دشمن ہو جائے؟ کیا یہ اچھا ہوگا کہ آج تم اسے حاصل کر لو لیکن ہمیشہ کے لیے کھو دو؟ نہیں ہر گز 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 تقوی 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 تقوی 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 تعالی ہر شے پر قادر ہے، وہ آپ کے دامن کو آپ کی مرادوں سے بھر دے۔"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

محبت یا ضرورت

سائنس کہتی ھے 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 نارملائزھو چکا ھے یعنی توازن کی حالت میں آچکا ہے۔ جو عاشق چاند ستاروں 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 ھے؟

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

دوسری محبت ایک مرد کی عورت کیلیئے اور عورت کی مرد کیلیئے مگر یہ بھی ایک قدرتی مائنڈ سیٹنگ ھے کہ حلال رشتوں کیلیئے محبت کا دائرہ نظر سوچ مختلف ھوتی ھے دل میں پیار ھوتا ھے مگر وہ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

پیار عزت واحترام پرواہ خدمت کا روپ دھار لیتا ھے۔ دوسری طرف کسی غیر مرد عورت کا پیار اس میں قدرتی مائنڈ سیٹنگ سیکس تک جاتی ھے۔ کیونکہ غیروں کے ساتھ حلال رشتے کے نام کی تختی نہیں لگی ھوتی اس لئے جنسی کشش محسوس ھوتی ھے سوچ خود با خود جنسیت کے گھوڑے پہ سوار ھوتی چلی جاتی ھے۔ بطور مسلمان حلال رشتوں کیلئے جو مقام ھمارے دین نے ہمیں سمجھایا ھے وہ شرم وحیا اور تقدس پہ مبنی ھے پاک ھے جبکہ غیر مرد عورت کا پیار نظروں سے شروع ھوتا ھوا جسم تک ختم ھوتا ھے حلال اور پاک تب بنتا ھے جب نکاح ھوتا ھے۔
پیار محبت کی حد ھوتی ھے دل کرتا ھے ساتھ رھنے کو زندگی گزارنے کو باتیں کرنا وقت گزارنا معاملات شیئر کرنا شادی کرنا بچے پیدا ھونے تک محبت کو مکمل سمجھ لیا جاتا ھے بلکہ بے شمار محبت کی شادیاں اس وقت ایک دوسرے پہ انگلیاں اٹھا لیتی ہیں جب انکی ضروریات زندگی اچھی طرح پوری نہ کی جا رہی ھوں۔ محبت کی شادی اس وقت رلتی ھے جب محبت روٹی، کپڑا، مکان، وقت، پرواہ اور عزت کے نام پہ دہائیاں دے رہی ھو۔ جب محبت دور ھوتی ھے تو جان جاتی ھے جب محبت بغل میں آ جائے تو ذلیل وخوار ھوتی نظر آتی ھے کیونکہ زمہ داری پوری کرنا ھوتی ھے محبت کیلئے جب محنت کرنی پر جائے خود کو باندھنا پر جائے تو محبت زلالت پہ اتر آتی ھے۔ ایسا کیوں؟
یہ کیسی محبت تھی جسکو دوری چلا رہی تھی نزدیکی محبت بڑھاتی ھے نا کہ طلاق تک پہنچا دیتی ھے۔ تم نہ ملے یا ملی تو ہم مر مک 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 ھے محبوب کی خوشی کا خیال زمہ داریوں کی شکل میں سامنے آجائے تب جان جسم سے نکلتی کیوں دکھائی دیتی ھے؟

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

معاملات طلاق اور خلا تک پہنچتے ہیں اس وقت وہ جوش جذبہ محبت کس مٹی میں دفن ھو چکا ھوتا ھے جس شخص کے بغیر دومنٹ گزارنا مشکل تھے آج اسکے ساتھ دومنٹ گزارنا عذاب نظر آتا ھے کیا اسی کا نام "محبت" تھا؟

نتیجہ! ایسی محبت محبت نہیں بس ایک وقتی ضرورت تھی ہارمونز کے بے ہنگم ھونے کی بدولت تھی جوش تھا جوانی کا اور جوش میں جو کام ھوتے ہیں وہ ناکام ھوتے ہیں اکیلے پن اور جوش میں ہر مرد عورت کو قدرتی طور پر بات چیت کرنے ساتھ رہنے سے محبت محسوس ھونا شروع ھو جاتی ھے کیونکہ مرد عورت میں کشش پائی جاتی ھے۔ یہ قدرتی کشش ھے جو دونوں کو ایک دوسرے کی طرف کھینچتی ھے جسکا نام محبت رکھ دیا جاتا ھے چند باتوں ملاقاتوں کے بعد جس میں صرف خوبصورت لفظوں نظروں لمس اور کشش کا تبادلہ ھوتا ھے۔ اتنی آسان محبت تو کوئی احمق بھی نبھا سکتا ھے 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 ھے ڈائیلوگ اور جسم کے ساتھ گزرا ٹائم بھی قیمتی لگتا ھے۔ بات بڑھتی بڑھتی شادی تک پہنچ جاتی ھے چند ایک نکاح تک پہنچ جاتے ہیں زیادہ تر شادی کا نام سنتے جسم بدل لیتے ہیں۔ کیا یہ محبت کہلاتی ھے؟

ارے احمق بننے والو اسے پاگلوں کی خیالی جنت کہتے ہیں جس تک پہنچ کر بے وقوف لوگ خوار اور برباد ھوتے 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 ھے خیالی دنیا کی رونقیں اصلی دنیا میں جسے زمہ داریاں اٹھانے والی

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

لائف کہتے ہیں جب زمہ داریوں کا چہرہ دیکھایا جائے تو محبت بھاگ جاتی ھے اس وقت محبت سڑی ھوئی روٹی کی طرح نظر آتی ہیں، بھوک میں نہ کھائی جائے نہ منہ موڑا جائے۔ جناب اصل محبت وہ ھے 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 احتمام کیا جائے۔اصل محبت عشق وہ ھے کہ محبوب کی خوشی میں خوش اور غم میں شریک ھوا جائے اصل محبت وہ ھے 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 رھنے کا نام بھی ھے۔اور رومانس اسی سے ھوتا ھے جس سے بے حد محبت ھو ورنہ ضرورت کے تحت دو چار چھیاں پپیاں کر لینا کوئی معنی نہیں رکھتا اس سے زیادہ تو جسم فروش مردوں عورتوں سے بغل غیر ھو لینا پسند کیا جاتا ھے جن کو محبوب کا درجہ دینا خود کو ذلیل سمجھنے کے مترادف سمجھا جاتا ھے۔

اصل محبت کی شکل وہ ھے 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 ھے اگر پریشانی آئی ھے تو ایک دوسرے کا ایک جان ھو کر ساتھ دیا جائے نا کہ ایک دوسرے کو طعنے ٹھڈے مار مار اپنی الگ مسجد قائم کر لی جائے۔عشق اسی کا نام ھے جس میں خود کا نام محبوب کے بعد آتا ھے اور یہ لفظوں میں نہیں بلکہ خوشی سے مکمل ذمہ داریاں اٹھائی جائیں تو عشق بنتا ھے اگر آپ اس قابل نہیں تو عشق کتابوں میں بہت گہرا ملتا ھے پڑھا کیجئے مزہ لیجئے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

اماں بابا کی مرضی سے شادی کیجئے عشق محبت کے نام پہ خودکار جوشیلی فلم کے ہیرو ہیروئن مت بنئیے خود کے ساتھ ساتھ دوسروں کی سوچ کا جنازہ مت نکالئے کیونکہ ایک احمق اپنے ساتھ 10 احمقوں کی کشتی ضرور ڈبوتا ھے۔

" سوچ رکھتے ھیں تو حقیقی دنیا میں محبت کا
سامنا کیجئے ورنہ آج احمقوں کی لنکا میں
ھر کوئی اپنی خیالی محبت کی فلم چلائے بیٹھا ھے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 ''رُسوائی'' کا مطلب جاننا انتہائی اہم ہے۔

عام طور پر اسکو بدقسمتی، بےعزتی، اور کامیابی حاصل نہ ہونے سے تشبیح دی جاتی ہے۔ جو کہ عام معنوں میں بالکل ٹھیک ہے لیکن اب یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ محبت میں رُسوائی 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 کیوجہ 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 اُونچی اُڑان اس سے اظہار کروالیتی ہے جو انسان تو محبت سمجھ رہا ہوتا ہے لیکن اُسے بعد میں احساس ہوتا ہے کہ اِسکا محبت سے تو دور دور تک کوئی تعلق نہیں اور جب تعلق آگے بڑھتا جاتا ہے تو اُسے یہ احساس ہونا شروع ہوجاتا ہے کہ میں غلط بندے کا انتخاب کرلیا یا مجھے محبت کرنی ہی نہیں چاہیے تھی اور وہ انسان پچھتاوے کا شکار ہوجاتا 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 کہ پچھتاوا تو تب ہوگا جب آپکو اپنا پیار یا محبت ملے اگر

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

مل جائے تو اس میں پھر جو بھی ہو جائے اس پر پچھتانے کی کوئی ضرورت ہیں 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 ذیادہ پیار کرتا ہوں اور میں تمھاری شہہ رگ سے ذیادہ تمھارے قریب ہوں'' وہ ہمارے حق میں کبھی کچھ غلط نہیں کرے گا ''

**" کامیاب هیں وہ انسان جو اپنے
رب کی حکمت پر صبر کر جائیں"**

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

بے وفائی ملنے کے بعد کیا کریں

عام طور پر کہا جاتے ہے 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۔ بقولِ شاعر:

عشق کیا ھے تو اب درد بھی سھنا سیکھو

ورنہ ایسا کرو اوقات میں رھنا سیکھو

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

بے وفائی ھونے 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

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

❁ صرف اپنے دماغ میں ان دو باتوں کو جگہ دو پھر دیکھو انسان تمھارے سامنے آ کر کھڑا ہو جائے

گا تب بھی تمہیں کوئی فرق نہیں پڑے گا۔

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

آپ دُکھی اسلیے 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 آپکو 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 جاو اور ان سے پوچھو کہ مجھے یہاں تک پہچانے کے لیے آپکو کتنی محنت کرنا پڑی مجھے ہر واقعہ سننا ہے۔اور جب وہ آپکو اپنی زندگی کی کہانی سنائے گے تو آپکے 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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۔

''ھمیشه یاد رکھو جس نے آپکا سکون برباد کیا
وہ خوش رھنے کی جتنی بھی اداکاری کرے
وہ کبھی بھی خوش نھیں رہ سکتا''

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 کیطرف سے ملنے والا سب سے بڑا اور نایاب تحفہ ہے اور جو انسان کسی کے جانے کیوجہ 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 یا دنیا 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 انکے 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 فوتگی کا اعلان ہوا تو مجھے لگا شاید تم فوت ہو گئے ہو تو وہ دوست کہنے لگا اگر میں فوت ہوتا تو دوکانیں اور بازار اس طرح کُھلا نہ ہوتا۔

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

دوکان بند ہونا تو دور کی بات ہے اسکے سگے بھائی کی بھی دکان کُھلی ہوئی تھی جب اس کے بھائی سے پوچھا تو کہنے لگا کہ جنازہ لیٹ ہے اور دہی 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 کرسکتا 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 آپکی قدر اور عزت کرنا شروع کر دیں گے۔

"زندگی رُک تو نہیں جاتی پر ھاں بدل ضرور جاتی ھے"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

ا: 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۔ لہٰذا بے صبر آدمی کے لیے ہر گز ممکن نہیں کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر سکے۔

یہ سچ ہے کہ صبر کا پھل بھی ملتا ہے اور اسکا اجر روز 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

" حساس لوگ ہمیشہ تکلیف اُٹھاتے ہیں
زندگی کے ہر موڑ پر ارادہ کرتے ہیں
اب کہ لاپرواہ ہو جائیں گے، کسی کی فکر نہیں کریں گے
اور ہر دفعہ پہلے سے زیادہ تکلیف "
لیکن ان میں سے سُرخرو وہی ہوتا ہے
جو ان تکلیفوں میں مُسکراتا ہے کیونکہ مسکراہٹ کو صبر
کہتے ہیں "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

گندے عشق میں قصور کس کا ھوتا ھے

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

اور اس سارے معاملے میں قصور تین لوگوں کا ہے۔

جسمیں پہلا قصور اُس بندے کا ہے جس کے ساتھ دھوکہ ہوا 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 ہوسکتا ہے۔ جو خود رو رہا ہے اُسکا 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 ہنستی کھیلتی 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 اسطرح کے قصے صرف اور صرف ماحول کے زیرِ سایہ پروان چڑھتے ہیں۔ بچوں کی تربیت میں ایک اہم حصہ یہ بھی ہونا چاہیے جس میں ماں باپ اس چیز کو لازم سمجھیں کے باقی سب چیزوں کے ساتھ ساتھ اُنکے بچوں کا جذباتی اور احساساتی طور پر مضبوط ہونا بھی بہت اہم ہے تا کہ عشق پیار اور محبت کے نام پر عزتیں لُٹنے اور زندگیاں 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ناکارہ اور فرسودہ ہو چکا ہے جو ایک بچے کو تعلیم تو دے رہا ہے لیکن اُسکو شاید تربیت نہیں دے پر ہاں 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 ھے جس کے بغیر ایسے کاموں
کا تھمنا ناممکن ھے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

پھلی محبت کو بُھلانے کے لیے دوسری محبت لازمی ھے

ایک سوال جو مجھ سے بہت بار پوچھا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ کیا محبت دوبارہ ہوسکتی ہے؟
اور کیا صرف پہلی محبت ہی سچی ہوتی ہے؟
اسطرح کے سوالوں کا دوطرفہ 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 آپکی پہلی محبت کامیاب ہے تو واقعی ہی آپکو 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 آپکی 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 آپکو کچھ بڑا اور قیمتی دینے سے پہلے چھوٹے چھوٹے دکھوں سے گزارتی ہے تاکہ آپ قیمتی چیز کے لئے تیار ہوسکیں۔

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 گھاٹے کا سودا نہیں۔

''زندگی کا سفر ایک ٹرین کے سفر جیسا ہے جس میں آپکو ہزاروں لوگ ملیں گے جو اپنی اپنی منزل پر اُتر 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 ناشکری ہے ''

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کیا دھوکے باز کو دوبارہ موقع دینا چاھئے

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 آ وایک بار میں بچ گیا ہوں دوبارہ کوشش کرلو۔

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 وہ ہی 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''

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 آ پکی 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 وفادار 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 آنیوالے 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''

ketabton.com - The Digital Library

کیا کسی بیوفا کیساتھ کی ہوئی سچی محبت ختم ہوسکتی ہے؟؟

تقریباسارے انسان پیدائشی طور پرسلیم 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-اگرانکومناسب ماحول مہیا کی جائے-تو یہ کافی حدتک ڈیولپ ہوجاتا ہے-

اس کےعلاوہ قدرت نےتغیر کےفلسفہ پراس دنیا کا نظام قائم فرمایاہے-جس طرح وقت کیساتھ ساتھ ہم خود , اور ہمارے گردوپیش ایک جیسانہیں رہتاٹھیک اسی طرح وقت کیساتھ ساتھ جذبہ کی شدت اورنوعیت بھی ایک جیسی نہیں رہتی-

ایک انسان جوعام ہوخاص ہوجاتا ہے-اس کے برعکس جوخاص ہو , وہ ہمارے لئے عام ہو جاتاہے-

کوئی انسان زیادہ برالگتا تھا ,

اب تھوڑا ساکم برالگتاہے-وغیرہ وغیرہ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

یہ ہر انسان کی روٹین لائف میں ہوتا ہے-اسکا مطلب ہے کہ

جذبہ ایک شکل سے دوسری شکل میں تبدیل ہوسکتا 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 بنجر ہوجاتا ہے اندرونی فضاء بالکل ناخوشگوار بن جاتی ہے-اداسیوں کے بادل چھاجاتے 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 ھی جائے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ہم روتے کیوں ہیں؟

آنسوؤں کی سائنس...!!
آیئے 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 بہہ جاتے ہیں
اور بہتی ناک کی اصل وجہ یہ ہی بیزل آنسو ہوتے ہیں

. ✪ ریفلیکس اضطراری آنسو

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

دوسری قسم کے یہ آنسو ریفلیکس 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 آجاتے 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

یہ دونوں قدرتی کیمکل درد کم کرنے
غم دور کرنے ،سکون پہنچانے میں بیحد 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
کو ڈانٹ 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
طبیب بقراط نے کہا تھا
بیمار کسی قسم کا ہو ذہنی یا جسمانی
اس کا سب سے پہلا علاج تسلی ہے..!

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 مرھم رکھنا
دراصل اپنے مستقبل کی انشورنس کرانے جیسا ھے
آج ھم دینگے
تو کل کوئی ھمارے دکھ میں تکلیف میں
ھمارا غم گسار ھوگا "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 لاعلمی نہیں ہوتے۔ 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 بھیانک قسم ہے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

تیسری قسم کی تنہائی بالکل خودساختہ 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 قطعا 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۔ اولیاءاللہ 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 ہوسکتی،
اگر آپ شب وروز 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 ہوسکتے ہیں ''

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 انڈر اسٹینڈنگ 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 بنتے 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 ہوتیں 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 لیئے ضروری ہے۔ شروع شروع میں سب اچھا لگتا ہے

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 کیئے 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 آرہے 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 پہ 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 دبتا ہوا ہوتا ہے یا بال کم گھنے ہوتے ہیں تو کبھی لڑکے کی تنخواہ کم ہوتی ہے یا ذات اعلٰی نہیں ہوتی۔ ایسے ہی بہت سے مسائل ارینج میریجز 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 ٹھونک بجا 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 اوّلیت 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

،لوگوں کا کہنا ہے کہ ایک کروڑ لڑکیوں کو اسی چکر نے انتظار میں بیٹھا دیا، بوڑھی ہوگئیں،
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 کہلائیگا مگر اپنی زندگی اس کی بن جائیگی، اور جھوٹے خوابوں کو
دل سے لگانے والا یا والی ہی تباہ برد باد ہو جائیگی، خود پر سچے پیار کا لیبل لگا کر لوگوں کی
توجہ حاصل کریگا/یا کریگی، خودترسی کا شکار ہو کر دوسرے لوگوں پر بوجھ اور لوگوں کی بھی زندگی
برد باد کریگا کریگی، جو اس سے وابسطہ ہیں۔

" دھوکے ہوتے رہتے ہیں
لوگ بھی بے نقاب ہوتے رہتے ہیں
مگر
ہر چیز کو جان کا روگ نہیں بنا لینا چاہیے
مسکراو اور آگے بڑھ جاو "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

محبت کی شادیاں

محبت کی شادیاں عام طور پر چند''ڈیٹس''، کچھ فلموں اور تھوڑے بہت تحفے تحائف کا نتیجہ ہوتی ہیں۔لڑکیاں اور لڑکے سمجھتے ہیں کہ ہماری باقی زندگی بھی ویسے ہی گذرے 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 بستیوں 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 آئسکریم 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 پر اسٹیٹس اپ لوڈ ہو گیا۔ اور اس کے بعد یہ سوشل میڈیا کا جادو وہ وہ گل کھلاتا ہے کہ پورے کا پورا خاندان تباہ و برباد ہو جاتا ہے یا نتیجہ خودکشیوں کی صورت میں نکلتا ہے۔

مائیں لڑکیوں کو سمجھائیں کہ خدارا! اپنے شوہر کا مقابلہ اپنے باپوں سے نہ کریں۔ ہوسکتا ہے آپکا 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 درگذر کرنا سیکھیں۔

زندگی میں معافی کو عادت بنالیں۔

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

پھاڑ" ایسا نہ کریں۔
جتنی دفعہ ممکن ہو محبت کا اظہار کریں کبھی تحفے 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 ھے اور باھر کتے انتظار مین کھڑے ھیں کہ۔۔۔۔
آج عورت کے پھٹے کپڑے سے اسکی غربت کا احساس نہیں ھوتا بلکہ جسم دیکھنے کی سوچ ھوتی ھے۔۔۔
اِسلام نے عَورت کو عِزَّت دِی ہے یا آج کے جَدِید و تَرَقّی یافتہ مُعاشرے نے؟ آج اگر ایک پاؤ گوشت لیں تو شاپنگ بیگ میں بَند کر کے لے جاتے ہیں، اور پَچاس کِلو کی عَورت بغیر پَردے کے بازاروں میں گھومتی ہے.
جَدِید مُعاشرے کا عَجِیب فلسَفہ
لوگ اپنی گاڑیوں کو تو ڈھانپ کرر کھتے ہیں تا کہ اُنہیں دُھول مٹّی سے بَچا سکیں، مگر اپنی عَورتوں کو بے پَردہ گُھومنے دیتے ہیں چاہے اُن پر کِتنی ہی گندی نظریں کیوں نہ پڑیں؟
دَورِ جَدِید کی جاہِلیَّت:
عَورت کی تَصاوِیر اِستعمال کر کے چھوٹی بڑی تمام کمپنیاں اپنی تجارت کو فَروغ دیتی ہیں، یہاں تک کہ شَیوِنگ کَرِیم میں بھی اِس کی تَصاوِیر ہوتی ہیں. فَرانس و اَمرِیکہ میں جِسم فَروشی

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کاشُمار نَفع بَخش تجارت کے زُمرے میں آتا ہے ۔ اُن لوگوں نے اِسلامی مُمالِک میں بھی ڈورے ڈال لِئے ہیں ۔ مُسلمان عَورت کو بھی جَہنَّم کی طرف لے جارہے ہیں ۔ چُنانچہ مُسلمان عَورت تہذِیبِ جَدِید کے نام پر بے پَردہ پھرنے لگی ہے۔

ماسٹر پلان کے ذریعے نئی نَسل کو تَباہ کِیا جارہا ہے

غَور کیجئے! ہر اِشتہار میں لڑکا لڑکی کے عِشق کی کہانی مِلے گی۔

ذرا سوچیئے! سَیون اَپ کے اِشتہار میں مُحَبَّت کا کیا کام؟

تَرَنگ چائے کے اِشتہار میں گلے لگنے اور ناچنے کا کیا کام؟

موبائل کے اِشتہار میں لڑکے لڑکیوں کی مُحَبَّت کا کیا کام؟

دیکھیئے! آج کوئی نوجوان اِس فحاشی سے بَچ نہیں پایا ۔ سِکھایا جارہا ہے کہ آپ بھی شیطان کی پَیروی کریں، فحاشی کریں، مَوج کریں۔

آج عَورت خُود اِتنی بے حِس ہو چُکی ہے کہ جو بھی پَردے کی بات کرے اُس کے خِلاف سَڑکوں پر نکل آتی ہے ۔ جبکہ ایک ایک روپے کی ٹافیوں، جُوتوں، حتّٰی کہ مَردوں کی شَیو کرنے کے سامان تک کے ساتھ بِکنے پر کوئی اِحتجاج نہیں کرتی، بلکہ اِسے رَوشن خیالی کی علامَت سمجھتی ہے۔

"آج ہر بِکنے والی چِیز کے ساتھ عَورت کی حَیاء
اور مَرد کی غَیرت بھی بِک رہی ھے۔"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

محبوب کے ساتھ بھاگنے والی لڑکیاں

مرد کی کُل 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 کے 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 جو اب آپکو نہ ملے۔

پہننے کے لیے اچھا کچھ نہ ہو۔

تو عاشقی کا بھوت اُتر جاتا ہے جب وہ آپکو سسرال کے رحم و کرم پر چھوڑ دے گا اولا دیُرل جائے گی تو محبت کا سیاپا شادی کے چند دن بعد ہی اُتر 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 آ جائے۔

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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، اُسکا اُونچا بولنا اور اُسکی بداخلاقی اور اسی طرح لڑکی کی تیز زبان کھل کر سامنے آجاتی ہے۔ اور اسطرح 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 ہیں 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 چھا چکی ہے کہ Love Marriage میں لڑکا لڑکی شادی سے پہلے ملتے ہیں باتیں کرتے ہیں۔ حالانکہ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں اسکا مطلب کہیں نہ کہیں ایک بار دیکھ کر پھر نکاح کا پیغام بھیجنا بھی ہے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 بتا تا جاو بہت سے نو جوان 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 کے ماں باپ کو بالکل پسند نہیں آتا اور والدین آپکی اس حرکت کی وجہ سے insecurity محسوس کرتے ہیں اور اُنکو ڈر ہوتا ہے کہ وہ آپکو کھو دیں گے۔

❁ پہلے راستے کے فیل ہونے کے بعد بہت سے نو جوان 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۔خودکُشی ، بھاگ کر شادی، رونا دھونا، خود کو کمرے میں بند کرنا؟

نہیں بالکل نہیں!

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

سب سے پہلے اُٹھیں وُضو 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۔

''یارب 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۔

تا کہ 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 آپکے نصیب میں ہوگا خدا آپکو دکھادے گا اور اللہ جو بھی عطا کرے گا وہ بے مثال ہوگا۔

''کیونکہ جو کہانی اللہ کے سپرد کردی 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 تمھیں 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 ''

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

محبت خوبصورت بناتی ھے

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 اِس خوبصورتی میں نہ صرف انسان کا چہرہ بلکہ اُسکا 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 مِلتا 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 کھو دیتا ہے اور اصلی معنوں میں اندھا ہونا شروع ہو جاتا ہے جسمیں پہلے لڑائیاں پھر جدائیاں اور اُسکے بعد بے وفائیاں آ کر سب کچھ برباد کر دیتی ہیں اور اسکا اثر زیادہ تر ایک طرف ہی پڑتا ہے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

لڑکی اور موبائل

کچھ دن پہلے سوال وجواب 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 نا ہو، 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 وسوشل میڈیا پر سرگرم رہتی ہیں لیکن عزت، شرم وحیا کی پل پل حفاظت کرتی ہیں، بعض ایسی بھی ہیں جو سات پردوں میں رہنے کے باوجود داغدار 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 کہہ دینا ہے کہ نکاح واسطے دوسری لڑکی بہترین انتخاب ہے۔ اسکا 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

اسکی مختصر مثال ایسے لیجیے؛

کہ اگر عورت کے پاس موبائل ہے تو جو وقت اسے اولاد کی تربیت پر گذارنا تھا اسکا آدھے سے زیادہ وقت اب موبائل کے ساتھ گذرتا ہے، جو وقت گھر کے ماحول خوب صورت بنانے میں لگانا تھا وہ وقت موبائل کے ساتھ گذرتا ہے، جو وقت ساس سسر نندوں کے ساتھ گذارنا تھا وہ وقت اب بند کمرے میں موبائل کے ساتھ گذرتا ہے۔ جو وقت شوہر کی خدمت، سکون و آرام واسطے گذارنا تھا وہ اب موبائل کے ساتھ گذرتا 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 کہہ رہے ہیں ہم اپنے گھروں میں ذرا جھانک کر دیکھیں تو میری لکھی یہ تمام باتوں سے انکار نا کرسکیں 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 بلکل ہی موبائل چلانا چھوڑ دے تو یہ بلکل 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

منع ہے۔
مرد گھر آ جائے
اپنے موبائل سے الگ ہو جائے
اپنا وقت ماں باپ بیوی بچوں کے ساتھ گذارے، 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 آ سکے، 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 "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

عیاش لڑکے لڑکیاں

عیاشی دل ودماغ پہ لگی پابندیوں سے خلاصی کا نام بھی ھے 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 ھوتی ھے ۔ عیاشی کا تعلق عمر دوست احباب، ماحول، کردار، تربیت اور خاندان سے شروع ھوتا ھوا انسان کی سوچ بناتا ھے عیاشی ہر سوچ کی کھیتی ھے بچہ جوان بوڑھا مرد ھو یا عورت سب اپنے اپنے لیول کی عیاشی کو پسند کرتے ہیں۔ عیاشی کی حدود بھی انسان خود اپنے لئے تجویز کرتا ھے ایک انسان کی عیاشی کسی کے درخت سے آم امرود توڑ کر اسے کھانے سے لے کر سیر و تفریح تک محدود رہتی ھے، دوسرے انسان کی عیاشی بوٹیوں سے بھری بریانی کی پلیٹ مل جانے سے لے کر اچھے کپڑے پہننے تک بھی ھوتی ھے

کسی کی عیاشی گاجر کے حلوے سے شروع ھو کر سگریٹ کے سوٹے اور بدکاری تک محدود رہتی ھے تو کسی کی عیاشی مال چوری کر کے ڈاکہ فراڈ کر کے پوری ھوتی ھے

اسی طرح کسی حیوانی سوچ کی عیاشی قتل و غارت کے ساتھ عورت اور معصوم بچوں سے زیادتی سے لے کر نشہ شراب جوا کھیل کر پوری ھوتی ھے اس سے آگے دیکھیں تو کوئی قبر کے مردوں سے عیاشی پوری کرتا ھے۔ استغفر اللہ۔۔

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ناڈرھوکر گناہ کرتا ھے۔یہی سوچتا ھے کوئی بات نہیں دیکھی جائے گی۔دولت طاقت کا نشہ ایک کمزورسوچ کیلئے عیاشی کوفروغ دیتا ھے اس نشے میں مبتلا سوچ مرتے دم تک اللہ کے فضل سے دورشر کا شکار رہتی ھے۔ارے آخر کب تک، ہرشر اور گناہگار کا آخری دن لکھا جاچکا ھے۔

انسان غلطی کر بیٹھتا ھے یہ انسانی خصلت ھے مگر غلطی کو سدھار لینا بھی مومن مرد وعورت کا مزاج رہا ھے۔

اللہ پاک فرماتا ھے مجھ سے معافی مانگ میں معاف کرنے ہی بیٹھا ھوں 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 آنچ پہ تجھے گال دیا جائے گا۔حیوانی عیاش سوچ تب پھلتی پھولتی ھے جب انسان حالات کردار اور کمیوں سے مار کھاتا ھے عقل کچی سوچ کمزور ھوتی ھے ضرورت خواہش کو سنبھال سکنے کی ہمت صلاحیت نہیں ھوتی وہاں سے سوچ میں بغاوت شروع ھوتی ھے۔

بغاوت کی بارش اتنی منہ زور ھوتی ھے جب تک باغی رج کے اس کے پانی میں ڈوب نہ جائے غوطے لگالگا تھک نہ جائے کچھ سنائی کچھ دیکھائی نہیں دیتا۔جب کمیوں کا جگ بھرا ھوا محسوس ھوتا ھے تب باغی سوچ گھر کو واپس لوٹتی ھے عرصہ لمبا بھی ھوتا ھے اور مختصر بھی۔گھر واپس آنا بھی اللہ پاک کے فضل پہ مبنی ھے ورنہ بدکاروں ظالموں حیوانوں عیاشوں کی لاشوں کو گٹر نائٹ کلبوں جوے عیاشی کے اڈوں سڑکوں وغیرہ سے اٹھایا جاتا رہا ھے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

وجوہات

- گھر سے ملنے والی حد سے زیادہ آزادی اور اندھا بھروسہ 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 ھے جب حیا ایمان ذات اور سوچ میں موجود نہ ھو۔ ایمان رکھنے والی سوچ کبھی اللہ کے فضل سے خالی نہیں رہتی اور اللہ کا فضل نفس کی غلامی سے بچاتا رہتا ھے۔

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

- ماں باپ کی آپس میں نا اتفاقی، ڈپریس 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 ھوسکتا ھے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

’’غافل کی آنکھ تب کھلتی ھے جب آنکھ بند ھو رھی ھو
کوشش کیجئے آپ پہ یہ وقت نہ آئے
کیونکہ آنکھ بند ھونے کے بعد صرف سزا باقی رہ جاتی ھے
سزا جزا حقیقت ھے اسے
خواب سمجھنے والوں کی تعبیر بہت درد ناک ھے ‘‘

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

تین فطری قوانین جو فطری لیکن حق ہیں

پہلا قانون:

اگر کھیت میں بیج نہ بویا جائے تو قدرت اسمیں 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 اسمیں صرف الٹے 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 اسے ہضم کرنا سیکھیں اس لیے کہ کھانا
ہضم نہ ہونے پر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔
مال وثروت ہضم نہ ہونے کی صورت میں ریاکاری بڑھتی ہے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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)

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

حصہ دوم

جینے کا طریقہ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 تمنائیں 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 ورسوخ کو استعمال کرتے ہوئے یہاں تک کہ میرج بیورو کا رخ بھی کرتے ہیں۔

چونکہ شادی کسی بھی شخص کی زندگی کا ایک نہائت 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 دکھاوا نہ ہونے کے برابر تھا جب کسی کی

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

اولاد بلوغت کی عمر کو پہنچتی اوران 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 منفی 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، خوبرو، 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 وسامان 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 وسامان مانگنے کی بجائے آپکو گہرائی میں اترنا چاہیے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

یعنی دیگر خوبیوں کا جائزہ لینا چاہیئے۔

- ایمان
- اچھا اخلاق
- افہام و تفہیم
- 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 آکر آپکو شادی سے متعلق اسلامی تعلیمات کا رخ ضرور کرنا چاہیے اسلام کے نزدیک شادی ایک معاشرتی معاہدہ 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 چاہیئے

کہ وہ اپنے حصے کا معاہدہ ہر طرح سے

پورا کریں۔

ketabton.com - The Digital Library

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کامیاب بیوی

میں بذات خود اس بات کا قائل ہوں کہ بیوی اس دنیا کی سب سے بڑی موٹیویٹر 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 کوالٹیز نظر آنا بند ہوگئی 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 گہوارہ 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

❁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 خارند 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 نا قابل 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

❁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 تا کہ تیری اجنبیت جلد از جلد مانوسیت میں بدل جائے۔

"حدیث کا مفہوم ھے کہ ایک لڑکے کی تربیت
ایک فرد کی تربیت ھوتی ھے
اور ایک لڑکی کی تربیت پورے خاندان کی تربیت ھوتی ھے"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ہمیشہ ہمیشہ خوش رہنے کے 3 فارمولے

آپ ہمیشہ ہمیشہ خوش رہو گے صرف ایک بات پر عمل کرلو۔ 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 مسلہ ہوگا
کسی کو آپکے رونے سے مسلہ ہوگا
کسی کو آپکے چپ رہنے سے مسلہ ہوگا
کسی کو آپکے بولنے سے مسلہ ہوگا
کسی کو آپکے باہر جانے سے مسلہ ہوگا
کسی کو آپکے گھر بیٹھنے سے مسلہ ہوگا
کسی کو آپکی ناکامی سے مسلہ ہوگا
تو کسی کو آپکی کامیابی سے مسلہ ہوگا

ان لوگوں کو ہر بات سے مسلہ 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 شائد یہ بات بھول

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 اسے 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 اسے 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 آپکے بارے میں بہت کچھ سوچیں گے ان لوگوں کے لیے جو آپ پر بے جا تنقید کرتے ہیں میرا مشورہ یہ ہے کہ آپکو عقاب کی ایک خصلت اپنانی چاہیے،
کوا وہ 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 پَر 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 بلآخر وہ 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ہیں آپکی 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)

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

اور میرا یقین دنیا میں کوئی بھی انسان آپکو اتنا نہیں جانتا جتنا کہ وہ انسان جس سے آپ روز آئینے میں ملتے ہیں جب آپکو 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 آپکی آدھی 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 آپکو "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 ناشکرا بنا دیتی ہیں ہمیشہ یقین رکھیں کہ ستر ماؤں سے زیادہ پیار کرنے والا یہ بہتر جانتا ہے کہ آپکو کیا ملنا چاہئے اور اس ملنے کا اصل وقت کیا ہے کیونکہ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

''اللہ کی مرضی اور اپنی مرضی کے درمیان فرق کا نام غم ہے''

(3)

ایک صبح میں جوگنگ 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 دوڑ 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 دوڑنا شروع کر دیا کچھ ہی منٹوں میں میں دھیرے دھیرے اس کے قریب آ گیا اور جب میں اس سے سوفٹ 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 ہرا سکتا 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

پرندوں کی خوبصورت آوزیں، میں اس سب سے محروم رہ گیا،
میری سانس پھول رہی تھی اعضا میں درد ہونے لگا میرا فوکس میرا گھر کا راستہ تھا اوراب
میں اس سے بھی بہت دور آ چکا تھا تب مجھے یہ بات سمجھ آئی ؟

کہ ہماری زندگی میں ہم خوامخواہ 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 اوراسی چکر میں ہم اپنا سکون، اپنے اطراف کی خوبصورتی اورخوشیوں سے لطف اندوز
نہیں ہو پاتے،
اس بیکار کے **Competition** کا سب سے بڑا پرابلم 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 جاب ملی ہوگی؟
کسی کو آپ سے زیادہ اچھی بیوی؟
آپ سے زیادہ تعلیم؟
آپ سے زیادہ ہینڈسم شوہر؟
فرمانبرداراولاد، 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 آپکو 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 کرسکتا سب کی اپنی تقدیر ہوتی ہے تو صرف اپنے مقدر پر فوکس کیجئے

' دوڑیئے ضرور مگر اپنی اندرونی خوشی اور سکون کیلئے نہ کہ دوسروں کو پیچھے چھوڑنے کے لئے'

"انسان کی خوشی کے لئے
تو بس یهی با ت کافی که وه
واحد هے جس کو الله کی محبت میسر آتی هے"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ڈپریشن کیا ھے
اور
اسکا سادہ علاج

آج دنیا میں جہاں بہت ترقی اور خوشحالی آ رہی ہے وہی ایک بیماری نے سر اُٹھا لیا ہے جسے ڈپریشن کہتے ہیں اور آج ایک تحقیق کے مطابق ہر **3** میں سے ایک انسان اس بیماری کا شکار ہے،

اس مسلے کی گہرائی میں جانے سے پہلے میں یہ بھی بتانا چاہتا ہوں کہ بہت سے لوگ اس مسلے 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 آپکا 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 کشمکس 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 آپنے 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 آپکے پاس کوئی سننے 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 آپکو سُن لے اور میرے نزدیک آپکے لئے سب سے اچھا ساتھی، ایسا ساتھی جو آپکے راز کو کبھی بھی ظاہر نہیں کرے گا وہ اور کوئی نہیں بلکہ آپکا اپنا آپ ہے

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

"آپکے لئے سب سے بڑا دلاسه،سب سے اهم
تهپکی،اور سب سے
مضبوط حوصله آپ خودهیں"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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:

پہلا راستہ: کچھ بیویاں کمزور ہمت کی مالک ہوتی ہیں اور ساتھ انکا ایمان بھی کمزور ہوتا ہے جب انکا ایسے مسلے سے یا شوہر کے خراب رویے سے واسطہ پڑتا ہے تو وہ ایمان کی کمزوری کی وجہ سے کسی غیر محرم کی ہمدردی میں مبتلا 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

دوسرا راستہ: کچھ بیویاں ایمان کی تو مضبوط ہوتی ہیں لیکن ہمت ہار جاتی 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 با کمال 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 بلآخر ایک 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"

ketabton.com - The Digital Library

جب یقین ٹوٹ جائے اور آپکو سمجھ 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 سکھایا تھا وہ دوست جو کبھی تیرے بغیر رہ نہیں سکتا تھا وہ ساتھی جس کو تم نے کیچڑ سے نکال کر کچھ بنایا تھا وہ بھی ایک دن تیرے مدِ 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 سرزمین 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 کہی 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 اسکے ساتھ دھوکہ ہوا ہے پھر اسی دھوکے باز کے لئے آنسو بہائیں **آگ لگا دو ایسے جذباتوں کو جو تمیں کسی دھوکے باز کے پیچھے رونے پر مجبور کرتے ہیں۔**

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 ھو،اور اکیلے ھی رھو گے"

جب تک کہ تم کامیاب نہیں ہو جاتے ہاں کامیابی کے بعد تمہارے گرد ہجوم 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 سیلفی 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"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

دوسری عورتوں میں ملوث شوہر

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

ابھی غصہ، بے یقینی، بے اعتباری کے ملے جلے جذبات کی بھرمار ہوگی
آپکا دل چاہے گا کہ آپ اسکے سامنے اسکا کچھا چٹھا 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% آپکے سارے جذبات اور خدشات بہت جائز اور وقت کی ضرورت کے عین مطابق ہیں۔
البتہ فوری ردِعمل حکمت کے خلاف ہے فوری ردِعمل بہت شدید ہوتا ہے اور اس سے کوئی خاطر خواہ نتیجہ نہیں برآمد ہوتا،

- آپ گہرا سانس لیں
- چند دنوں اپنا خیال رکھیں

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

- 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 کرسکی؟

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

پوچھیں کہ آپ ایسا کیا کرسکتی ہیں کہ وہ اپکا وفادار رہے؟

اب یقیناوہ بات کو ٹالے گا

یہ بھی ممکن ہے کہ وہ آپے سے باہر ہوجائے

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 صورتحال سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 کہیں نہ کہیں 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کوکھانا، کپڑا، پیسے اور ایسی ہی زندگی کے لیے ضروری اشیا دلوایا 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 حکاتیں 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 دکھاو کیونکہ آپ کا بچہ آپکی باتوں کو نہیں بلکہ جو آپ کرتے ہیں اسکو اپنائے گا"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 بلکل 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 ہنس 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**''

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

جس بندے میں جتنی شکرگزاری کم ہوگی وہ بندہ اتناہی 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 آ رہی 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 ''

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 نوک ٹوک 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 بلکل 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

میں آپکو 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 ہے؟
- **Nagative** لوگوں کے ساتھ رہ رہ کر کہیں ہمارے اندر بھی تو دوسروں کے **Standards** تو نہیں آ گئے؟
- کیا ہم بے ہنگم 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؟

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 پہچاننا 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

3) مسئلے 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 بھتر پیارے نبی کے اخلاق کو پڑھیں"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 اداسی 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: آپکا 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

میرا حوصلہ بڑھا سکتے ہیں؟ پلان بنانا ہے اور پھر بیٹھنا نہیں ہے رب پر
بھروسہ کر کے خود کو خود ہی دلاسہ دینا ہے۔

چوتھی بات: اچھے اخلاق کا دامن کبھی نہ چھوڑیں، اپنے غصے اور چڑ چڑے 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 بُرے اخلاق سے کیئے 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 پریشانیاں 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 پکا ناتا 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"**

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 سَر 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 فرما دیں؛

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

خوراک 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،

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 شائد 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 سَر 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 ابتک اشک بار ہو چکا تھا۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

"والدین کا دل جیتنے والے کام"

- والدین کو وقت دینا
- والدین کو ہر کام میں مرکزی حیثیت دینا
- اکتاہٹ اور بیزاری کا کبھی اظہار نہ کرنا
- ان کے سامنے وہ چیز نہ کھانا جو ڈاکٹر نے اُنہیں 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 دُکھتا 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 "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ہمارے دکھ ختم کیوں نہیں ہوتے؟

کوئی عورت ساری رات اپنے شوہر سے مار کھا کر صبح پھر کسی کے گھر کام کرنے جاتی ہے اور اسکا مالک اسے بُری 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 گھر یاد آ رہا ہے اور اسکی ہچکیاں سمٹ نہیں رہی **اسے کہتے ہیں دکھ۔**

کہی 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 سرہانے کھڑے ہو کر اپنی شفقت کو خود سے دور ہوتا دیکھ رہا ہوگا **اسے کہتے ہیں دکھ۔**

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کوئی کہی آج بھی بھوک سے درد سے موت کو یاد کرر ہا ہوگا **اسے کہتے ہیں دکھ۔**
اگر آج آپکے پاس برگر یا پیزا کی پیسے نہیں ہیں، آج اگر پنکھے کے نیچے بیٹھے ہیں، آج اگر گھر چھوٹا ہے، غریبی ہے، ساس تنگ کرتی ہے، گھر والے زیادہ سپوڑت نہیں کرتے تو معزرت 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 بزنس 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 آپکو راحت نہیں ملتی۔

ہمیشہ یاد رکھو اس دنیا میں جو بھی ہور ہا ہے وہ سب کے لئے ہور ہا 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 ھوگی اور پھر ایک نئی شروعات بھی "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 آپکی نگاہ پڑتے ہی اپنی چادر درست کرنے پر مجبور نہ ہو،

مردانگی یہ ہے کہ آپکے 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 رولاتے 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 منا تا 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 منا نہیں سکتا:

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

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 آ جائے 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 نہائت ہی مشکل کام ہے مگر ہم سوچوں کو کنٹرول کیئے بغیر صرف ان سوچوں کے ردِعمل 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 اسکا ردِعمل بدل دیں"

مثال کے طور پر جب کوئی کام مرضی کے مطابق ہو اور پھر اسکے بارے میں سوچ آئے تو **الحمداللہ** 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،

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

اوراگر بار بار مستقبل کے خدشات پریشان کررہے ہیں تو دعا کریں۔

" اداسی چینختی ھے قھقوں میں
که همارا درد سب سے مختلف ھے
اسی لئے ھر وقت کا سوچنا انسان کو
اداس،بے بس ،لاچار اور نا خوش بنا دیتا ھے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ٹینشن فری زندگی کیسے ممکن ہے؟

اس ٹینشن پریشانی میں زندگی بڑی مشکل ہوچکی ہے کہ بھائی بہت مسلے ہیں، مہنگائی بدامنی، سیاسی عدم استحکام اور بےیقینی، ملکی سالمیت پر لہراتے خطرات، روپے کی گرتی قیمت، اسٹاک ایکسچینج کی بگڑتی صورتحال، وکلاء 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 فاقے ہیں؟

بدامنی سے بھی انکار نہیں مگر کیا آپکی جان اور اعضا 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 کردوں 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

مثال لیں اگر آپکے بھائی یا بیٹے کی جان کو خطرہ لاحق ہو جائے تو آپ کیا نہیں کریں گے؟
اگر آپ سے آپکی آنکھوں کی روشنی چھین لی جائے تو ان تاریکیوں سے نکلنے
کے لئے آپ کیا قیمت ادا کریں گے؟
اگر آپکی آبرو پر کوئی داغ لگ جائے تو اسے مٹانے لے لئے آپ کیا کچھ قربان کر
سکتے ہیں؟
اب شاید آپکو نظر آ رہا ہے کہ آپ کتنی نعمتوں کے ساتھ جی رہے ہیں اور پھر یہ سب
نعمتیں صرف آپ تنہا نہیں پوری قوم کے پاس ہیں ان سب مہربانیوں کو دیکھنے کے ساتھ
ساتھ ایک بار ذرا تاریخ اٹھائیں اور دیکھیں کے لوگوں کے ساتھ کیا کیا ہوا ہے کتنا ظلم،
کتنی سسکیاں، کتنی چیخیں دفن ہیں اور پھر آپکو احساس ہوگا کہ آپنے تو اسکا 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 انکا شکر دلوائیں۔

" شکر کیجئے اور نعمت بنیے، ٹینشن لے کر عذاب نهیں، مت کهیں ٹینشن هے بلکه کهیں بڑا کرم هے کیونکه اسی سے آپ پر مزید کرم هو گا "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

بیوی کو مُٹھی میں رکھنے کے راز

آپ سوچ رہے ہوں گے اس تحریر میں کسی وظیفے کا ذکر ہوگا یا کوئی حکیمی نسخہ ہوگا ؟
مگر یہاں ایسا کچھ نہیں ہے مگر ہاں بیوی کو مُٹھی 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 والائتی، 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 لعزت کی نشانیوں میں سے ایک نشانی ہے اللہ نے ہر جاندار کے جوڑے بنائیں 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 کرلے گا اور یہی اس کی سب سے بڑی بھول ہوتی ہے **عورت کی چند ایک خواہشات ہیں اگر مرد ان کو پورا کردے تو وہ عورت**

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 بلا وجہ 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 پڑ جاتا ہے خاص کر جب بچے پیدا ہو جاتے ہیں تو وہ بھی ماں کے ساتھ زیادہ ہمدردی رکھتے ہیں اور باپ کو قصوروار 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 دوریاں 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 جوائنٹ فیملی میں دیکھا گیا ہے کہ مرد ساری کمائی گھر میں لگا دیتا ہے حالانکہ وہ بیوی کو ضروریات زندگی کی تما 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 بدد لی سے کرے گی جس سے کہ ازدواجی زندگی کا حسن ختم ہو جاتا ہے۔

" سب باتوں نچوڑیه که عزت کیجئے،اور عزت لیجئے
اور عزت کا ایك مطلب یه بهی هے که آپ اپنی
ذمه داریوں سے راه فرار اختیار نه کریں "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 خوشی محسوس ہوئی میں نے سوچا کہ کیوں نہ اسے ہرایا جائے،

اور تقریباً ایک **کلومیٹر** بعد مجھے اپنے گھر کی جانب ایک موڑ پر مڑنا 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 ہرادیا**'' 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 موڑ 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 ہریالی، اس پر پڑنے والی سورج کی نرم شعاعوں کا مزہ، چڑیوں کی خوبصورت 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 آ چکا تھا۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

تم مجھے ایک بات سمجھ آئی جو شائد میں کبھی ویسے سمجھ نہ پاتا،
کہ ہماری زندگی میں ہم اکثر ہی خوامخواہ خود کو کسی **Compitition** کا حصہ بنا لیتے ہیں
اپنے **co-workers** کے ساتھ، پڑوسیوں، دوستوں، رشتے داروں کے ساتھ ہم بس
اُنہیں یہ بتانا یا دکھانا 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 جاب ملی 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 ہینڈسم شوہر ہوگا؟
کسی کا گھر آپکے گھر سے بہتر ہوگا؟
کسی کی اولاد آپکی اُولاد سے زیادہ فرمانبردار ہوگی؟
یہ سب ایک حقیقت ہے آپ خود اپنے آپ میں بہتر اور زبردست ہیں لیکن اس کا احساس
آپکو 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کی وجہ سے بہت **Insecure** محسوس کرتے ہیں،
لہذا اللہ نے جو نعمتیں دی ہیں اُن پر **Focus** کیجئے،
آپکی **Hight,Personality,weight** جو کچھ بھی آپکو حاصل ہے بس اسی
سے لطف اٹھائیں اس حقیقت کو قبول کریں کہ اللہ نے آپکو بھی بہت کچھ دیا ہے،
مقابلہ بازی اور تقابل ہمیشہ زندگی کے لطف پر ڈاکہ ڈالتے ہیں یہ آپکی زندگی کے مزے
کو کرکرا کردیتے ہیں،
تقدیر سے کوئی بھی مقابلہ نہیں کرسکتا سب کی اپنی اپنی تقدیر ہوتی ہے تو اس ہمیں صرف اپنے
مقدر کا ملے گا ہاں اگر ہم اپنی تقدیر پر خوش ہوجائیں 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 "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

وہ بھی کبھی جوان لڑکی تھی ؟

ماں ہمیشہ پرانے زمانے میں زندہ رہتی ہے،
اسے اپنی اولاد دنیا کی سب سے معصوم اُلاد لگتی ہے،
اسے ہمیشہ یہ لگتا ہے کہ میرا بچہ بچہ ہی رہے گا،
اُسے ہمیشہ یہ ڈر رہتا ہے کہ دُنیا کی چالا کیاں میرے بچے کو کھا نہ 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؟

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ہم میں سے بہت کم کو یہ بات پتہ ہوگی کہ جب اسے بے وقت بھوک لگتی ہے تو وہ کیا کھانا پسند کرتی ہے؟

ہم میں سے زیادہ کا تعلق متوسط گھرانے سے ہے کیا آپکو 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 للچاتے 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 آپکو پتہ ہے کہ ہم سب ہی یہ سمجھتے ہیں کہ ہماری ماں شروع سے ہی ایسی تھی نہیں:

" وہ بھی کبھی جوان لڑکی تھی "

" اسکے بھی کچھ خواب تھے لیکن ہمارے لئے اور صرف ہمارے لئے اس نے اپنے خوابوں اور خواہشاتوں سے منہ موڑ لیا "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 ہو گا اُسے آپ پر یقین ہو گا،

'' زندگی میں کبھی بھی ایسے شخصکو 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 پیار اور غصہ ہیں یہ دنیا کے دو بڑے constructive/destructive emotions ہیں کیونکہ پیار 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 ریموٹ اپنے ہاتھ میں رکھو کبھی بھی اپنے جذبات کا ریموٹ کسی اور کے ہاتھوں میں مت دینا نہیں تو آپ استعمال ہونا شروع ہو جاؤ گے۔

" آپکو آگے بڑھنے کے لئے، کامیاب ھونے کے لئے،
ترقی کرنے کے لئے،اپنا نام پیدا کرنے کے لئے،
کسی کی ضرورت نھیں سوائے اپنے آپ کے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 جنکی شادیاں اسکے بعد ہوئیں وہ بھی اب صاحب اولاد ہو چکے تھے۔
جہاں ہر وقت اسے لوگوں کی اور سسرال والوں کی چبھتی نظروں اور چبھتے 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 پا رہا 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 ہمسائیوں کی باتیں جلتی پہ تیل کا کام کرتیں۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 رو رو 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 آ گئی۔

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 کسی نے کہا کہ اپنے شوہر کے ٹیسٹ بھی کرواؤ۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 آ گیا 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 بولا نہ جائے۔ پھر سجدے میں گر کر اللہ سے فریاد کی۔ !

یا اللہ اگر تو نے مجھے بے اولاد رکھنا تھا تو تُو 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

یااللہ تُو تو ہر چیز پہ قادر ہے۔
تُو نے حضرت مریم علیہ اسلام کو بنا مرد کے شوہر کے ماں کے مقام پہ کھڑا کر دیا۔
اوران سے اپنے محترم نبی کو بنا باپ کے پیدا فرمایا۔
یااللہ تجھے حضرت مریم کا واسطہ مجھے صالح اولاد کی نعمت عطا فرما۔
یااللہ اولاد کے بنا میں ایک ادھوری عورت ہوں۔
یااللہ مجھے پورا کر دے۔
یااللہ 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۔اوراللہ پہ اسکا بھروسہ جیت گیا۔
اور چند ہفتوں بعد وہ ہوا جسکی کسی کو امید بھی نہ تھی۔
ڈاکٹر بار باراسکی رپورٹس دیکھ رہے تھے۔پھراسکو زندگی 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 ہوگئی۔
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۔
اوراللہ پاک پر ہمیشہ بھروسہ رکھیں۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

" عورت بڑی مضبوط ھوتی ھے ٹوٹتے ٹوٹتے عمر لگا
دیتی ھے لیکن اگر اسی عورت کو تم بے اُلادی کا
طعنه دے دو تو وہ پل میں بکھر جائے گی مگر یاد رکھو
یه نعمت خدا دیتا ہے اور کبھی کبھی چھین بھی لیتا ھے"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ٹھرکی سوچ

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

اوچھے سے اوچھے کام میں خوشی محسوس کرتی ھے کیونکہ جن پودوں کی Trimming کانٹ چھانٹ نہ کی جائے وہ بے ڈھنگے بد شکل، لاپرواہ، جنگلی اور مرضی کے مالک بنتے ہیں۔

ٹھرکی پن یعنی ایک بیمار سوچ کو سنورنے میں بہت وقت لگتا ھے بہت محنت درکار ھے اسکے ساتھ اس انسان کی خود کو بدلنے کی اپنی مرضی بھی بہت اہمیت رکھتی ھے۔

ننے پودے کو مالی جس ساخت میں ڈھالے ڈھل جاتا ھے وقت کے ساتھ ساتھ مٹی کی گوڈی کرتا ھے غیر ضروری جڑی بوٹیوں جنگلی گھاس وغیرہ کو صاف کرتا جاتا ھے روز محبت سے پانی لگاتا ھے دھوپ چھاوں سردی گرمی دوائی اور کھاد کا حساب رکھتا ھے محنت کرتا ھے شیر کی نظر رکھتا ھے 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 ھے

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

اور طاقت بھی! پودے کی ایک خوبصورت شکل نکل آتی ھے۔ بڑھتے بڑھتے وہ ایک خوشنما درخت میں تبدیل ھو جاتا ھے جس پہ پھل بھی میٹھے اور معیاری لگتے ہیں چھاوں بھی گنی دیتا ھے محنت کی ہوئی نظر آتی ھے۔ مگر جب ایک پودا بغیر مالی کے پروان چڑھتا ھے 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 چھاوں 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 لاپرواہ 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 کیلیئے حسرت بنا دیا چلو جی والدین کی ذمہ داری پوری ھوگئی یہ نہیں سوچا نہ ہی نظر رکھی کہ بچہ سکول میں کن بچوں کے ساتھ اٹھتا بیٹھتا ھے گھر سے باہر گیا ھے تو کہاں گیا ھے 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 پہ کیا کچھ دیکھا جا رھا ھے۔

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

دوست کس عمر کے ہیں انکا ماحول کس طرح کا ھے بچہ بچی گھر دیر سے آئے تو تحقیق کئے بغیر جوانہوں نے کہا مان لیا وغیرہ وغیرہ وغیرہ اس صورت میں پودے کی اپنی خوبصورتی بھی داغ دار ھوتی ھے اسکی جڑوں میں کیڑا بھی لگتا ھے کیڑا پودے کو اندر ہی اندر کھوکھلا کرتا جاتا ھے 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 بدشکل بناتی ہیں۔ایسا پودہ جب درخت بنتا ھے تنا مضبوط تو ھو جاتا ھے مگر اسکی کوئی کل سیدھی نہیں رھتی آسمان کی طرف پروان چڑھنے کی بجائے کسی گھر کی دیوار یا کھڑکی توڑ کر اس میں بھی چڑھ پڑتا ھے۔ایسے درخت سیدھے نہیں کئے جاسکتے بلکہ دیوار کھڑکی کو ٹوٹنے سے بچانے کیلئے درخت کے کچھ حصوں کو کاٹنا پڑتا ھے کیونکہ بہت دیر ھو چکی ھوتی ھے۔

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

والدین کی زمہ داری اس سے زیادہ ھوتی ھے کانٹ چھانٹ گوڈی سپرے وغیرہ ہوتی رھے تو وقت کے ساتھ ساتھ مثبت رزلٹ ملتے ہیں۔جن گھروں میں بچوں کو بے لگام تربیت کے بغیر چھوڑ دیا جاتا ھے یا پھر بلا وجہ بلا ضرورت ہر وقت ہنٹر مارے جاتے ہیں۔صرف کھانا پانی تعلیم جیب خرچ کو تربیت سمجھ لیا جاتا ھے وہاں بچوں کی سوچ کے کسی حصے میں کوئی نہ کوئی کسی نہ کسی شکل میں بیماری شامل ھو ہی جاتی ھے۔ہمارے بچے ہی ھماری شان ھمارا مان ہماری پہچان ہیں اپنے بچوں کو اپنا معیاری وقت دیجئے بے جا لاڈ پیار نہیں بلکہ پیار دیجئے اپنے پیار

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

بھرے الفاظ دیجئے انکی چھوٹی چھوٹی سی باتوں کونوٹ کیجئے اچھی ہیں تو تعریف کیجئے بری ہیں تو ڈانٹ کے یا پیار سے سمجھا کرمنع کیجئے۔ کیسے اٹھنا بیٹھنا۔ کھانا پینا۔ مہمان سے کیسے بات کرنی ھے۔ پاوں اٹھا کے چلتے ہیں یا گسیٹ کے۔ کس لہجے میں بڑوں چھوٹوں سے بات کرنی ھے وغیرہ وغیرہ سب تربیت کے بیج ہیں جو عمر کے ساتھ مضبوط ھوتے جائینگے۔ اسکے علاوہ جس گھر میں والدین یا بڑے بزرگ گالی دیئے بغیر بات نہیں کرتے اس گھر کے بچوں کی تعلیم وتربیت ھمیشہ زوال پر رھتی ھے۔ ایسے والدین جن کے گھر گالیاں کھانے کے ساتھ کھائی جائیں پانی کے ساتھ پینے کا رواج ھو 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 ذائع کرنے کے برابر ھے 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 بھترین تعلیم و تربیت کے ساتھ
پالے گئے لڑکے لڑکیوں کی پھچان انکے ساتھ کھانا کھانے،
بات چیت کرنے، اٹھنے بیٹھنے لبو لھجے،
انکے لباس اور انکی نظروں کا مطالعہ کرنے سے
با آسانی ظاھر ھو جاتی ھیں "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

سیکس کی حقیقت

میں یہ دیکھ کر پریشان ھوں 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 ھم بہت پریشان ہیں اپنی بیگم کو مطمعن نہیں کر سکتے کیا کریں ٹائمنگ نہیں ھے 2 سے 3 منٹ لگتے ھیں کوئی میڈیسن کوئی ٹریٹمنٹ بتائیں اسکے علاوہ بھی بہت سے ایسے سوالات تھے جن کو مدنظر رکھتے ھوئے میں نے آج یہ پوسٹ کی ھے.. یہ مرد اور عورت دونوں کیلئے ھے.. میری سیکس سے متعلق جتنی بھی پوسٹ ھیں انکا مطلب یہی ھے کہ لوگوں کو آ گاہی ملے میرے لئے یہ ایک ٹو پک کی حیثیت رکھتا ھے

سیکس ھے 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 ھمارے پورے جسم کی مشینری کو چلانے اور اسکی ضرورت کو سمجھنے کیلئے ھمیں آٹومیٹک کام کرنے والا ایک مین یونٹ دیا ھے جسکو دماغ کہتے ھیں مشینری کے کسی پرزے میں کوئی مسلہ ھو مین یونٹ تک فورا اطلاع جاتی ھے جیسے ھی اطلاع ملتی ھے جسم کا ایک ایک پرزہ ایکٹو ھو جاتا ھے اسکو ٹھیک کرنے کیلئے کیا کچھ درکار ھے اس کوشش میں لگ جاتے ہیں

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

جب بھوک لگتی ھے تو ھمارے دماغ کی بتی جلتی ھے جس چیز کی جسم کو ضرورت ھو ھمیں اسی کی خواہش پیدا ھوتی ھے یہ نظام قدرت ھے پیاس لگتی ھے تو پانی پیتے ہیں

بھوک لگتی ھے تو کھانا کھاتے ہیں کیا ھم اپنی بھوک پیاس کو ناپنے تو لنے کیلئے دوسروں سے رابطہ قائم کرتے ہیں؟ کیا ھم کسی سے پوچھتے ھیں ھمیں کتنا اور کیسے اور کیا کیا کھانا ھے، جو دل چاہتا ھے ھم کھاتے ہیں جتنا دل چاہتا ھے اتنا کھاتے ہیں یہ نشاندھی ھماری اپنی ذات ھمارا اپنا دماغ کرتا ھے ھمیں سگنل ملتا ھے کہ ھمیں کھانا کھانا ھے ہمیں پانی پینا ھے جسم میں موجود کسی چیز کی کمی قدرتی طور پر ھمارے ذہن میں اس چیز کی ضرورت پیدا کر دیتی ھے ہماری سوچ ہمیں اس چیز کی طرف کھینچتی ھے جس چیز کی کمی جسم کی مشینری محسوس کر رھی ھوتی ھے

اسی طرح جسم میں سیکس کی کمی ھمارے دماغ کی بتی جلاتی ھے ہماری ذہنی اور جسمانی حالت ہمیں نشاندھی کرواتی ھے اگر ھم دھان دیں تو،

سیکس ہمارے پورے جسم کو smoothly چلانے والا تیل ھے ھماری سوچ کو تازہ دم، مطمعن، پرسکون اور سوچ میں جمع شدہ گرد وغبار کو فلٹر کرتا ھے ھماری سوچ کے معیار کو واضع کرتا ھے ہماری قابلیت پہ پڑی مٹی ہٹا دیتا ھے ھمیں سیکس کی ضرورت کب ھوتی ھے، کتنی ھوتی ھے، کس وجہ سے ھوتی ھے، یہ سب ھمیں سوچنا ھے یہ ھمارا ذاتی معاملہ ھے اور ھم دوسروں سے اسکے بارے میں رائے لیتے پھرتے ھیں کتنے بڑے بے وقوف ھیں

دوسری اہم بات ھم جب اپنے پارٹنر کے ساتھ ھوتے ھیں اس وقت بہت سے لوگ یہ سوچ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کرھی کچھ نہی کر پاتے کہ اگر پرفارمینس بہتر نہ ھوئی تو بیگم کیا سوچے گی مذاق اڑائے گی
دوسری بڑی احمکانہ سوچ اسی جگہ سے شروع ھوتی ھے
کیا شوہر خود کو سیکس ورکر سمجھتا ھے سیکس میاں بیوی کے درمیان پیار محبت کی ایک علامت ھے
نا کہ خود کو گھوڑا منوانے کا ایک زریعہ
نکاح کا رشتہ رب نے اسی لئے رکھا ھے تا کہ 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 رھنے اور انسانی مشینری کی خود کار مرمت کرنے کا ایک بہت بہترین ذریعہ بنایا گیا ھے
جس طرح ھم گاڑی کی حالت دیکھ کر سمجھ جاتے ہیں اب اسکو ٹیوننگ کی ضرورت ھے ھم اسکی اچھی پرفارمینس کیلئے اسکی مکمل ٹیوننگ کرواتے ہیں اسی طرح انسان کی زندگی کی گاڑی بہت پُرسکون چلتی ھے جب اسکی ٹیوننگ دل سے کی جائے اور وہ کیسے ھوگی جب ھم اپنا پیار اپنے جذبات اپنے احساسات کو پرجوش طریقے سے اپنے پارٹنر کے ساتھ شیئر کریں گے چاہے وہ زبان سے ھو یا جسمانی طور پہ
سیکس کوئی کام نہیں ھے ایک احساس ھے جذبہ ھے جسکو میاں بیوی ایک دوسرے کے ساتھ شیئر کرتے ہیں قدرت نے مرد اور عورت میں یہی جسمانی attrection رکھی ھے ایک دوسرے کو ٹوٹ کر چاہو، اپنی چاہت اپنی مرضی اپنے ساتھی کے ساتھ شیئر کرو تم آزاد ھو جو چاہتے ھو جیسے چاہتے ھو نڈر رھو کر بے شرم ھو کر ذہن کو پرسکون رکھو اور اپنی کھیتیوں میں اپنی مرضی کا ہل چلاؤ دانہ ڈالو کھیلو سرگوشیاں کرو، بچوں کی طرح شیطانیاں کرو، چھیڑ خانیاں کرو

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

نشہ جان کے آہستہ آہستہ ہلکے ہلکے محسوس کرواور اپنے پورے جسم کو محسوس ھونے دوخود کو بھول

جاؤ تم کیا ھو کون ھو کہاں ھو کس حالت میں ھو دیکھنے والا پارٹنر کیا کہے گا آپ کو اپنی محبت اپنے پارٹنر کو دینی ھے اور اسکا ذریعہ اسکا جسم ھے اور بس

جسم کا ھر 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 ھے نرمی اور سکون سے کیے گئے رومانس میں ہی دلکشی دل اور دماغ کا سکون چھپا ھے اسکو دو لوگوں کی خوبصورت محبت ہی کہیں گے نا کہ اسکو ایک دوسرے پہ سبقت حاصل کرنے کا ہنر سمجھا جائے ، پُر اعتماد طریقے سے کیا گیا ھر کام ٹائم بھی زیادہ لیتا ھے اور نتائج بھی اچھے دیتا ھے

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

بوریت کو طاقت بنائیں

بوریت ایک کیفیت ہے جو ہر کسی پر طاری ہوسکتی 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 گنواء ہیں جو آپس میں گڈ مڈ ہیں۔

ان کے بقول

1-کسی کی جانب سے دھتکارے جانے کے بعد بھی فرد بور ہوسکتا 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 لیئے 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

بوریت کے نقصانات

بوریت کا شکار انسان کو ڈرائیونگ نہیں کرنا چاہئے، ایسے میں دماغ میں کھچڑی پکی ہوتی ہے، حادثے کا اندیشہ ہوسکتا ہے۔ بور افراد 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 بور 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 لیجیئے !

بور انسان کو توجہ درکار ہے اسے تنہا مت 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 تحرک 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 بنالیں 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 وجنند وون ٹلبرگ (Wijnand van Tilburg) متفق

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ہیں کہ "ماضی میں بوریت کے حوالے سے کافی کچھ منفی کہا جا چکا ہے اسے اب یک دم بدلا نہیں جا سکتا لیکن تخلیقی کام اور بوریت کے مابین گم شدہ تعلق کی تلاش وقت کا تقاضاء ہے''۔اپریل 2017ء میں پولینڈ کے دارالحکومت وارسا میں "عالمی انٹرڈسلپنری بوریت کانفرنس'' منعقد ہوئی۔ یہ بوریت 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 بور کر دینے والی آوازوں اور ذہنی کیفیات کا بھی جائزہ لیا۔ ایک نکتہ پر مقررین متفق تھے۔ وہ یہ کہ بوریت دراصل ایک طاقت ہے، انرجی ہے، اسے طاقت بنا لیا جائے تو بوریت ترقی کا زینہ بن سکتی ہے۔ ایک تجربے کے دوران سائنس دانوں نے بور اور غیر بور 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 بور افراد میں تخلیقی صلاحیت دوسرے گروپ کی بہ نسبت زیادہ تھیں۔ بوریت میں انسان خوابوں کی دنیا میں بھی جا سکتا ہے اور انہی خوابوں کو وہ تخلیقی صورت میں ڈھال کر زیادہ طاقت کے ساتھ آگے بڑھ سکتا ہے۔

بور شخص چاھے تو خود بھی اپنی بوریت کو
طاقت بنا سکتا ھے اور اگر کوئی
اس کا ساتھ دے تو بھی وہ بوریت سے
انرجی حاصل کر سکتا ھے'

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کیا ہم چوھے ھیں؟

آپ نے کبھی چوہوں کو دیکھا' چوہوں کا پنجرہ کھول دیں یہ پوری طاقت کے ساتھ سرپٹ
دوڑیں گے لیکن دوڑتے ہوئے انھیں یہ پتا نہیں ہوتا
''ہم نے جانا کہاں ہے''
چوہے ہمیشہ منزل کا تعین کیے بغیر دوڑتے ہیں

دوسرا
اگر کوئی چوہا خوراک کے لالچ میں کسی پنجرے میں گر جائے یا ٹکٹکی میں پھنس جائے تو
دوسرے چوہے اس کا حشر دیکھنے کے باوجود باز نہیں آتے۔
وہ بھی اس کے باوجود ٹکٹکی میں پھنستے اور پنجرے میں گرتے چلے جاتے ہیں اور آخر میں
سارے مارے جاتے ہیں۔
نفسیات دان چوہوں کی اس حرکت کو ریٹ ریس 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 ہوجائیں تو کئی فسادات ختم ہوسکتے ہیں۔

ہر اخلاقی برائی نقصان دہ ہے۔کبھی یہ نقصان دنیا ہی میں نظر آجاتا اور کبھی آخرت تک موقوف ہوجاتا 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 وجسمانی امراض میں مبتلاء ہوجاتا ہے۔یعنی حاسد کی سزا کا عمل اس دنیا ہی سے شروع ہوجاتا 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 کھاجاتا ہے جیسے سوکھی لکڑی کو آگ۔لہٰذا 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 چھن کر مجھے مل جائے یا اگر مجھے نہ بھی ملے تو کم ازکم اس سے تو چھن 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 چھن کر میرے پاس آجائے، یا کم ازکم اس کے پاس

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

حسد کے لوازمات:-

حسد ثابت ہونے کو لئے مندرجہ ذیل لوازمات کا پورا ہونا ضروری ہے۔

ا۔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 چھن کر مجھے مل جائے۔

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

حسد کیا نہیں ہے؟

ایک جملہء 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 بذاتِ خود برا 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 غیرارادی طور پر آپ کے دل میں آ جائیں البتہ ان خیالات کو پختہ ارادے کے ساتھ پروان چڑھانا قابلِ نکیر ہے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 وصورت 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 نرینہ 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 گذاری 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 حاسد اچھی طرح سمجھ سکتا ہے۔

حسد کے اسباب اور انکا تدارک:-

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

1۔ محرومی یا احساسِ کمتری

2۔ خدا کے فلسفہءآزمائش سے لاعلمی

3۔ نفرت وکینہ

4۔ غرور وتکبر

5۔ منفی سوچ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

6۔دیگراسباب

ا۔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 ائیر 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 پختگی نہ آجائے اس وقت تک زیادہ وقت ان لوگوں میں گذاریں جو آپ جیسے ہیں۔مزید یہ کہ خدا کی آزمائش کی اسکیم پر غور کریں جسکا بیان آگے آرہا ہے۔

۲۔فلسفہءآزمائش سے لاعلمی اور دنیاوی نعمتوں کو دائمی سمجھ لینا بھی حسد کرنے کی ایک بڑی وجہ ہے۔اللہ نے جو شکل وصورت، دولت، گاڑی، مکان، اولاد اور دیگر سامانِ 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 وسامان 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کی مخالفت بھی گوارا کر لیتا ہے۔ اسکا 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 لہٰذا 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 انکا 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 جا سکتا اور جنت کی ابدی نعمتوں سے محروم کر سکتا ہے۔ لہٰذا 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 براہِ 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۔ اسکا 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 طرزِ عمل کی تطہیر کی جائے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 اسکا سبب معلوم کرلیں پھر اس سبب کے مطابق اسکا 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

۷۔اگر پھر بھی افاقہ نہ ہوتو ہوتو محسود 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 ذهر هے
جسے انسان پیتا خود هے
اور توقع دوسروں کے مرنے کی کرتا هے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 نا کیا ہو ۔ آپ کا دماغ وہ سگنل رسیو کرے گا اور مان جائے گا آپ ماہر ہیں اور خود با خود 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 با صلاحیت 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 نا 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 کرو نا ہمت نا ہارو مجھے پتا ہے تم چند کوششوں میں ہی کامیاب ہو جاؤ گے."

معاشرے کا پریشر نا 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کے انسان کو پیار اور اعتماد سے عاری رکھتے ہیں ۔ اسے اچھے کام پر داد 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"

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 مکمّل وجود ہوتا ہے۔ جب سے میں نے لفظوں کو پڑھنے کے ساتھ ساتھ سمجھنا شروع کیا،

تو سمجھ آیا۔۔۔۔!!

لفظ صرف معنی نہیں رکھتے،

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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۔۔۔

اوران 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"محتاط" ہو جاؤ،
انہیں ادا کرنے سے پہلے سوچ لو کہ یہ کسی کے "وجود' کو سمیٹیں گے
یا کرچی کرچی بکھیر دیں گے۔۔۔

کیونکہ

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

" زبر نہ بن زیر بن
کیونکہ
کل پیش بھی ھونا ھے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

غلطی

زندگی میں ہر غلطی کی گنجائش رکھنا بالکل اسی طرح اہم ہے جس طرح پیسہ کمانے کیلیے نوکری کی تلاش، کامیابی کے لیے محنت اور رشتوں کو بہتر بنانے کیلیے 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 ہوسکتی 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 ہوسکتی ہیں۔
روزمرہ زندگی میں ہمیں ضرور اپنی کامیابی کیلیے 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۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 ہاتھا 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 جا سکتا۔ یہ جانی نقصان ہے اور اس قاتل نے وہ جان بوجھ کر کیا ہے۔
اتفاقیہ گولی نہیں لگی بلکہ اس میں اس کی بری نیت کا دخل ہے۔ یہ غلطی بالکل سدھاری نہیں جا سکتی 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 جا سکتا 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 مہا بے وقوف ہی ہیں۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 رسوائی کے کچھ نہیں دے گا۔

جو شخص زندگی کے اس سفر میں جتنی غلطیاں کرے گا وہ اتنا ہی سمجھدار 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 وفکر 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 پروفائل میں کام کرنا ہوتا ہے پیسے کیلیے۔اس لیے اپنے شوق کے ساتھ اپنی معاشی ضروریات کو بھی اہمیت دیں۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

" همیشه مثبت سوچیے که اگر کوئی بهی غلطی
هوگئی هے
تو وه اتنی بڑی نهیں که وه آپ کی زندگی کو هی
خدانخواسته ختم کردے
اپنی خطاؤں سے سیکھیے۔
سمجهدار بنیے لیکن خدارا انهیں روگ مت بنائیے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ذہنی دباؤ سے محفوظ رہنے کے ساتِ آسان طریقے

اچانک غصہ آ جانا اور کچھ سیکنڈ میں ہی غصہ ٹھنڈا ہو جانا، بے وجہ کسی پر چلاّ نا 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 کررہے ہیں، جنہیں اپنا کر آپ اپنا ذہنی دباؤ کم کر سکتے ہیں اور غصے پر قابو پا سکتے 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 آکسیٹین اور کچھ خاص کیمیکل کا اخراج کرتا ہے، جس سے اپنے اندر خوشی کی لہر یا سکون کی کیفیت محسوس کرتے ہیں۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

اپنے ہاتھوں کو گرم رکھیں

جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو غصہ آ رہا 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 ہو گا 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 پُرسکون 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 کر پاتے 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 ایکوریم کی دیکھ بھال کر کے بھی حاصل کر سکتے ہیں

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 آ رہا 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 ضرورتمند کی مدد کرتے

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ہیں، بلکہ خود پر بھی احسان کرتے ہیں۔

ہنستے 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 "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 ہوا قد 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 سپنوں 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 خوبرو 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 از بر ہو نہ صرف شوہر نامدار ہر تاریخ مع سیاق و سباق کے یاد رکھیں بلکہ انہیں سرپرائز پارٹی دے کر حیران بھی کر دیں۔ حقیقت سے ماورا اس تصوراتی 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 چپڑی 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 برا یا کسی مذموم مقصد کے لیے موجود نہیں ہے لیکن احتیاط لازم ہے،

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 نتیجتاً یا تو ماں باپ کی دہلیز پر ہی اس مکمل زندگی کا انتظار کرتے کرتے بوڑھی ہو جاتی ہیں یا پھر اپنی خوب صورت گھرستی 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 دعا یا 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 گر اور 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 بددعا، 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 آجاتے ہیں، ہماری زندگی بے رنگ ہو جاتی ہے، ہم الجھنوں، وسوسوں اور وہم کا شکار ہو جاتے ہیں، جگہ جگہ ہار ہمارا مقدر بنتی ہے، ہر وقت کی اداسی، بیزاری اور اکتاہٹ ہمارا دردِ 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 .

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

ہماری
زندگی کا سٹیرنگ کسی اور کے ہاتھ کیسے ہوسکتا ہے کہ وہ جب چاہے اس گاڑی کو گہری کھائی میں گرادے 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 جڑے 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، کرگزریں، آپ کر سکتے ہیں، آپ یقیناً کر سکتے ہیں،
سب کچھ ممکن ہے
ناممکن بس وہ ہے جو آپ کرنا نہیں چاہتے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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۔ لہٰذا 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 ظاہر کرتے ہیں مگر اندر سے ان کی وہی حالت ہوتی ہے جو آپ کی ہے۔

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

(5)دن میں دس مرتبہ یہ ہمہ گیر الفاظ ضرور دہرائیں کہ اگر رب کریم ہمارے ساتھ ہے تو پھر کون ہمارے خلاف ہوسکتا 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 بڑھا دیں۔ 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 لہٰذا دنیا کی کوئی طاقت آپ کو شکست نہیں دے سکتی۔ جایئے 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 پُر وقار بنائے گی۔

" ایک کامیاب زندگی

وہ ھے

جو آپ خود بناتے ھیں "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

کیا خود کو کھو دینا درست ہے؟
کیا آپکی 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 کھو دینا 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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

آپ کی پسند ناپسند سے فرق پڑنا چاہئے،

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۔ لہٰذا آج ہی سے اپنی پسند اور ناپسند کو ظاہر کرنا شروع کریں۔ ساتھی کو بھی معلوم ہونا چاہئے کہ آپ کو کیا پسند ہے اور کیا ناپسند تاکہ وہ بھی آپ کی ترجیحات کا خیال رکھ سکیں۔ کیونکہ جب تک اپنی پسند اور ناپسند 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 ظاہر سی 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،

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

رشتے کو بچانے کے لئے ہم میں سے زیادہ تر لوگ جھگڑے کو جتنا ممکن ہوا تنا روکنے کی کوشش کرتے ہیں۔خواتین جھگڑا روکنے کے لئے کبھی کبھی خاموش ہوجاتی 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 برتاو کریں گے۔کبھی کبھی کے جھگڑے آپ دونوں کو ایک دوسرے سے قریب لے آتے ہیں۔

اختلاف ہونا کوئی بری بات نہیں ہے،

اختلاف والا معاملہ تھوڑا عجیب ہوجاتا ہے۔مگر یہ ظاہر سی بات ہے کہ چیزوں کو دیکھنے کے دو لوگوں کے نظریے میں فرق تو ہوگا 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 جا سکتی ہیں۔کبھی کبھی اکیلے یا سہیلیوں

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

کے ساتھ گھومنے جانے کا خیال برا 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۔ لہٰذا 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 کرلیا جائے؟ کیا آپ کوئی زبان سیکھنا چاہتی ہیں؟ یا کیک کلاسیز جوائن کرنا چاہتی ہیں؟ مگر گھریلو ذمہ داریوں کے سبب ان شوق کو پورا کرنے کا وقت نہیں نکال پا رہی 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 نکھا 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 کرسکیں گی
جب آپ اپنا اعتماد قائم رکھ سکیں گی
اور یہ آپ کے رشتے کی مضبوطی کے لئے ضروری ہے "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

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 رکیں، 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 کیویں 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؟

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

☆ کیا یہی سب کچھ پانا تھا جواب 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 معصوم 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 ہو گی۔ 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، کو سنگ مرمر کی طرح صاف ستھرا نکھرا ہوا رکھیں گے تب ہی مثالی شخصیت بنیں گے۔ یہ تب ہی ہو گا 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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

عادتیں اپنائی جاتی ہیں۔ساری دنیا سوئے 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 دعوی 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؟

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

معاون کردار؟

یا پھر ایکسٹرا......جو سکرین 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 ھے،
بہت زبردست شے ھے،
اسے ھیرو بن کر گزاریں!
ولن، معاون کردار، یا پھر "ایکسٹرا" بن کر نھیں "

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ketabton.com - The Digital Library

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English