

ہماری ویب ڈیجیٹل بک

ثناء رحمان

SANA REHMAN

ہماری ویب پر شائع شدہ تحریروں کا مجموعہ



LITERATURE
&
HUMOR



E-BOOK SERVICES

Collection of Published Articles

By "Sana Rehman"

at Hamariweb.com

آج کی دنیا میں انسان کی خواہشات، خیالات، ترجیحات بدل رہی ہیں بلکہ بہت سی تو بدل بھی چکی ہیں۔ مثال کے طور پر آج کا انسان موبائل کو تھامے بغیر دن سے رات کر دینا ناممکن خیال کرتا ہے۔ فیس بک سٹیٹس اپ ڈیٹ کیے بغیر دن کا باقاعدہ آغاز ناممکن۔ ٹیکسٹنگ بغیر مسئلہ سلجھانا ناممکن۔ ہینڈ فری میں مختلف سسر (میوزک) سنے بغیر کام پورے کرنا ناممکن۔ موبائل پہ انگلیاں چلائے بغیر توجہ سے دوسرے کی بات سُننا ناممکن۔ بغیر ریموٹ ٹی وی دیکھنا ناممکن۔ بغیر بار بار ان باکس چیک کیے وقت گزارنا ناممکن۔ بغیر ٹی وی کھانا کھانا ناممکن۔ ایک منٹ آخری جملے پہ زرا غور ہو آج انسان کا بس جن چیزوں کے بغیر نہیں رہ سکتا وہ ایک طرف مگر ان میں ایک چیز ایسی بھی ہے جس کے بغیر نا تو کل کا انسان رہ سکتا تھا اور آج کا بھی نہیں۔ وہ ہے کھانا کھانا اور صرف کھانا۔

اسی طرح انسان جب جنگلوں میں رہتا تھا اور آج جب محلوں میں رہنے لگا ہے تب بھی اور آج بھی ایک ہی بات کا من ہے کہ زندگی میں ہلچل پھلے پیٹ بھرنے کے لیے ہوتی ہے اور اُس کے بعد پھر باقی کاموں میں ہلچل مچانے کا خیال آتا ہے۔

یقین نہ آئے تو بھوک کے دوران فیس بک جم کر یوزر کر کے دیکھ لیں پیٹ نہیں بھرنے کا اور جانا آخر کار کچن میں ہی فریج کی تلاش میں پڑے گا۔ اگر فریج میں کچھ نہ ہو تو شدت کے مارے وہی کمپیوٹر کھا جانے کا دل کرے گا جس کے ذریعے فیس بک یوزر کرتے رہتے ہیں۔ یاد رکھیے گا اچھے اچھے کمنٹ اور پوسٹس بھی اسی وقت لکھے جا سکتے ہیں جب دماغ بھوک کے غم میں نڈھال نہ ہو۔

کھانا پکانا ایک آرٹ ہے اور اس آرٹ میں ہر لڑکی کا تاکہ ہونا ہر لڑکی کے لیے لازمی خیال کیا جاتا ہے۔ پکانا تو ایک آرٹ ہے ہی مگر کھانا اُس سے بھی بڑا آرٹ ہے۔ تجربے کے لیے شدید بھوک کی حالت میں اپنا کھانے کا طریقہ ملاحظہ کر لیں۔ اس چیز کا زیادہ بہتر مشاہدہ کیا جا سکتا ہے جب آپ کسی ایسی جگہ پہ جائیں جہاں کھانا مفت میں دستیاب ہو۔ اب ساتھ لفظ "مفت" لگ گیا ہے اس لیے میرا خیال ہے کہ آپ سمجھ بہت آرام سے گئے ہوں گے کہ پھر کھانے کے ساتھ کیا سلوک ہوگا۔

کھانا، کھانا بہت اچھی بات ہے اگر دوسروں کے پیسوں سے کھانے کا موقع ملے تو اور بھی اچھی بات ہے۔ سائنس تو یہ کہتی ہے کہ ہر انسان کا پیٹ اور پلیٹ کا سائز اس کی انفرادی ضرورت کے مطابق ہوتا ہے۔ یہ بے حد ضروری ہے کہ اپنی پلیٹ کو دوسروں کی دیکھا دیکھی بھرنے کی بجائے یا مال مفت دل بے رحم کا

اظہار کرنے کی بجائے اپنا خیال رکھ کر کھانا چاہیے کیونکہ کھانا خواہ مفت کا مگر پیٹ تو آخر

اپنا ہے۔

ٹی وی ڈرامے اور زندگی کے ہنگامے

زندگی میں کام کرتے کرتے آپ اکثر تھک جاتے ہیں۔ تھکن اُتارنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ مثلاً آپ سوتے

ہیں، کھاتے ہیں، لڑتے ہیں، فیس بک یوز کرتے ہیں، گاتے ہیں، ٹیکسٹنگ کرتے ہیں، کوئی بک بھی پڑھ سکتے ہیں۔ مقصد یہ کی ایک لمبی لسٹ ہوتی ہے اُن کاموں کی جو کر کے آپ خود کو فریش کر سکتے ہیں۔ ایک کام ایسا ہے جو عمر کی قید سے آزاد ہو کر ہر ایک کر لیتا ہے اور وہ ہے "ٹی۔وی دیکھنا"۔ ویسے اس کو دیکھنے کے لیے یہ ضروری نہیں کہ آپ تھکے ہوں یا فارغ ہوں۔ بس ٹی۔وی ہونا ضروری ہے۔

ٹی۔وی کو دیکھنا آج کل اکثر زندگی اور موت کا مسئلہ بن جاتا ہے۔ جب آپ کے فیورٹ پروگرام کا ٹائم ہو اور ریموٹ آپ کی پہنچ سے دور ہو۔ پھر تو بہن بھائیوں کے درمیان نوبت اکثر لڑائی کی آ جاتی ہے۔ ریموٹ کا حصول جان کا وبال بن جاتا ہے۔ مگر ریموٹ چھین لینا بھی ایک گُر ہے جو ہر ایک کو نہیں آتا۔ میں اکثر یہ سوچتی ہوں کہ جب ریموٹ نہیں تھا تو لوگ ٹی وی کیسے دیکھتے تھے؟؟؟؟ ریموٹ کے لیے لڑے، جھپٹے، چھینے، پیٹے بغیر بھی دیکھنے کا کیا مزہ آتا ہوگا۔ اب تو ٹی وی اتنا عام میم نہیں دیکھا جاتا جتنی ریموٹ پہ اُنگلیاں چلائی جاتی ہیں۔

جو لوگ ڈرامے بہت شوق سے دیکھتے ہیں وہ ڈراموں کے کرداروں میں اداکاروں کے ساتھ ساتھ خود بھی ڈوب جاتے ہیں۔ خاص طور پر پھر اُن اداکاروں کے ساتھ روتے ہیں ہنستے ہیں اگر کوئی مر جائے تو جانے والے کا غم اپنے دل پر محسوس کرتے ہیں۔ اگر کسی کی شادی ہو جائے تو اُس کی خوشی میں خود بھی خوش ہوتے ہیں۔ ڈراموں کا میڈیم خواتین کے لئے مختص سمجھا جاتا ہے۔ اور ان کو کسی بھی کردار سے ہمدردی کروانے کے لئے اُس کردار کے ہاتھوں زیادہ سے زیادہ جذباتی بلیک میل کرا لیا جائے یعنی کردار کو بھیبھوی غم لاحق ہوں جو کہ آڈیننس کو درپیش ہو سکتے ہیں۔ مثلاً ساس کے ظلم، شوہر کے ظلم، بچوں کے مسائل، خاندانی مسائل، مالی مسائل، معاشرتی مسائل وغیرہ وغیرہ ایک لمبی لسٹ ہے کجنت مسائل کی۔

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ عورتوں کو "بگاڑنے" میں ان ڈراموں کا خاص طور پر بڑا ہاتھ ہے۔ اب وہ کیسے؟؟؟ (ان مسائل کی شکایت مرد طبقے کو ہے) سب سے پہلے تو اچھے اچھے ڈراموں کو دیکھ کر خواہ پہننے والی کتنی غریب ہی کیوں نہ ہو۔ رول میں مگر عورتیں پھر بھی ان کے کپڑوں سے امپریس ہو کر مردوں کو ڈپریس ضرور کرتی ہیں۔ پھر آج کل جس قسم کے ڈرامے بن رہے ہیں وہ بھی عورتوں کو "احساس تحفظ مرد" کا بھی شکار کر رہے ہیں۔ ہر عورت کو اپنے انہوں "بریڈ

پٹ " لگنے لگے ہیں اور ہر عورت جو تھوڑی سی بھی مشکوک دکھائی دے وہ "انجیلینا جولی" لگنے لگی ہے۔ خواہ حقیقت میں اب اپنے انہوں ہی "ہمایوں سعید" والی حرکتیں کرتے پھر رہے ہوں۔ ویسے ڈراموں میں ایک عام سے تنخواہ دار بندے کو جتنی آسانی سے دوکشتیوں کا سوار دکھایا جاتا ہے۔ عملی طور پر ایسا ہونا مشکل ہی نہیں ناممکن ہے۔ اب دو گھر کون افورڈ کرے جبکہ آج کے دور میں تو ایک گھر چلانا مشکل ہوتا جا رہا ہے۔

اسی طرح آج کل تمام چینلز کے درمیان "مقابلہ" بازی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے۔ ہر چینل یہی چاہتا ہے کہ اس کے ڈراموں کو ہی سب سے زیادہ زیرانی ملے اور اس ریٹنگ کی دوڑ میں شامل ہونے کے لیے جس "طرح" کے ڈرامے اکثر چینلز نے دکھانے شروع کر دیے ہیں کہ تعریف کے لیے الفاظ نہیں ڈھونڈ سکتے آپ۔ بعض مزاحیہ ڈرامے دیکھ کر تو انسان کا دل چاہتا ہے کہ رونے لگے اور بعض سنجیدہ ڈرامے دیکھ کر سوچنا پڑتا ہے کہ رونا ہے یا ہنسنا۔ کچھ کرداروں کو یورنظام کرداروں کی مار پیٹ سے بچانے کا سوچنے لگتا ہے تاکہ مظلوم کردار سکھ کا سانس لے سکے۔ کچھ ڈرامے دیکھتے ہوئے دیکھنے والے کا دل اتنا بھرتا ہے کہ بس نہیں چلتا اندر جا کر اس غریب کے آنسو صاف کر دیے جائیں۔ کچھ کرداروں کو کچھ ڈرامائی کرداروں کی مالی بے بسی دیکھتے ہوئے بس نہیں چلتا کہ انسان انکی مالی امداد کے لیے اپنے خزانے کے منہ کھول دے۔ کچھ کرداروں کی آپسی

غلط فہمیاں دیکھتے ہوئے بس نہیں چلتا کہ "کال" مار کے ان کی مس انڈر سٹینڈنگ دور کر دی جائے۔

پھر یہ ایشو بھی بہت زیادہ بڑھتے جا رہے ہیں کہ انہوں سچا پیار نہیں کرتے۔ اب انہوں آپ کی خاطر ہی تو سارا دن گھر سے باہر مغز ماری کر کے آتے ہیں۔ اگر سارا دن آپ کی تعریفیں کرنے میں لگے رہے گے تو گھر کا خرچا کون اٹھائے گا؟؟؟ ڈراموں میں تو پروڈیوسر صاحب اٹھاتے ہیں اس لیے ہیرو تلسی سے پیار جتا اور بڑھا لیتا ہے اب حقیقی زندگی میں تو سب کچھ خود ہی کرنا ہوتا ہے۔ اوپر سے ڈرامہ نما خبریں دیکھ دیکھ کر ہر کوئی اپنے ہمسایوں کے بارے میں بھی بہت مشکوک رہنے لگا ہے۔ اس لیے اب تفریح اور دل لگی کا سامان بس ٹی وی سے ہی دستیاب ہوگا۔ اسی لیے انسانی دماغ پر اس کا منفی اثر بھی بڑھ رہا ہے۔

اگر صرف ڈراموں میں ڈرامے کرنے والے افراد اور حقیقی لوگوں کی پرسیٹیوٹنگ کا ایک دوسرے پر اثر دیکھا جائے تو ہر لڑکی صبا قمر یا ماہرہ جیسی خوبصورت، خوب سیرت اور اللہ میاں کی گایے بننا چاہتی ہے۔

ہر لڑکی سکریں پر نظر آنے والی ماہ نور بلوچ یا ثروت گیلانی جیسی معصومیت کا پیکر بننا چاہتی ہے۔

ہر لڑکی شہ عسکری یا نیلم منیر جتنی سارٹ نظر آنا چاہتی ہے۔

ہر آنٹی حنا بیات جیسی "ایور گرین" بننا چاہتی ہے۔

ہر دادی ماں آپا جہاں آراہ جتنی "ینگ" نظر آنا چاہتی ہے۔

ہر ہاوس وایف آپا زبیدہ کی طرح "سگھڑ" بننا چاہتی ہے۔

ایک حد تک تو ان کرداروں کو ٹی وی پر دیکھنا اور ریلیکس ہونا جائز ہے۔ مگر ان

کرداروں کے اندر ضرورت سے زیادہ ڈوب جانا، ہر ہر انداز اپنانے کی کوشش کرنا

خود کو بالکل ان کے جیسا بنانے کی کوشش کرنا کچھ ٹھیک نہیں۔ ہر انسان کے پاس ایک

انفرادی صلاحیت ہوتی ہے اور انسان اس سے ہی پہچانا جاتا ہے۔ اسی لیے ایک سکرین پر

نظر آنے والے لوگوں کو سکرین تک ہی محدود رکھنا چاہیے۔ سکرین سے نکال کر اپنے

آئینے میں لانے کی کوشش کرنا مضر صحت ہے۔

خواتین کی باتیں، باتیں اور ملاقاتیں

انسان کو جانوروں پہ فضیلت اس لیے ملی ہے کہ انسان کے پاس کمیونیکٹ کرنے کی صلاحیت ہے۔ باتیں کرنا انسان کی زندگی کا بہت اہم کام ہے کیوں کہ ان کو کیے بغیر باقی کام نہیں ہو سکتے اور اکثر ان کو ہی کرتے رہنے کی وجہ سے بہت سے کام رہ جاتے ہیں۔ آج کے دور میں سب ہی کی کوشش یہ ہے کہ کام ہوتا جائے اور اس کو کرنے کے لیے بس باتیں ہی بنانی پڑیں۔ اس صورتحال کا شکار سیاستدان خاص طور پہ دکھائی دیتے ہیں۔ ٹی وی لگا کر دیکھ لیں یقین آ جائے گا۔ مگر افسوس ایسا ہوتا نہیں ورنہ سب سے خوشحال قوم ہماری ہوتی۔ آخر کو ہمارے سیاستدان اتنی "محنت" بھی تو کرتے ہیں باتیں بنانے میں۔

عام طور پر کہا جاتا ہے کہ عورتیں باتیں دوسری مخلوقات (آدمیوں) کی نسبت زیادہ کرتی ہیں۔ ایک ریسرچ بھی کی گئی جس سے پتہ چلا کہ عورتیں آدمیوں سے پلکیں دوگنا جھپکاتی ہیں۔ اس بات کو بھی عورتوں کی زبان کے ساتھ جوڑ دیا گیا کہ یہ بولتی زیادہ ہیں اس لیے جھپکاتی بھی زیادہ ہیں۔ عورتیں اگر بولنا چھوڑ دیں تو آپ خود سوچیں کہ کائنات میں خاموشی کتنی ہو جائے گی۔۔

یہ تو عورتوں کی زبان ہے جس نے ہر طرف رونق لگا رکھی ہے۔
 تصدیق کے لیے آپ اپنے گھر سے باہر جھانک کر دیکھ لیں۔ کوئی نہ کوئی خاتون آپ کو
 دوسری خاتون کا حال،، چال پوچھتی نظر آ جائے گی۔ اب یہ حال خاتون سے ہوتا ہوا
 اس کے بچوں، بہن، بھائیوں، ساس، نند، دیورانی، جیٹھانی، کھیلی تک کے حال تک بھی
 پہنچ سکتا ہے۔ اب اس میں خواتین کو تنقید کا نشانہ بنانے کی کیا ضرورت ہے۔ اگر
 بات چیت تھوڑی سی "لمبی" ہو گئی تو۔ اسی طرح مارننگ شو میں خواتین میزبان کو
 دیکھ لیں سارے پروگرامز کی ریٹنگز کا انحصار ان کی زبان کے جوہر دکھانے پر ہی تو ہوتا
 ہے۔ اسی طرح پرائم ٹائم کے شو دیکھ لیں خواتین والے شو زیادہ مقبول ہیں وجہ زبا
 ن جو آدمیوں کے پاس ایسی زبردست نہیں ہے۔

ویسے میرا ذاتی مشاہدہ یہی ہے کہ آدمی اتنا بھی کم نہیں بولتے جتنا کہ خیال کیا جاتا ہے۔
 بولتے یہ بھی عورتوں کے مقابلے پر ہیں مگر خواتین زرا تیز تیز بولتی ہیں اس لیے بد
 نام بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ جہاں چار آدمی جمع ہوں ان کو بولتے ہوئے دیکھ لیں۔ مان
 لیں گے میری بات۔ اس کے لیے پھر سیاسی ٹاک شو میری بات میں وزن پیدا کرنے
 کے لیے کافی ہیں۔ ویسے آدمی اتنا مزے کا نہیں بول سکتے جیسا خواتین بول سکتی ہیں پھر
 یہ بھی دیکھ لیں عورتوں

کی آواز زیادہ مترنم ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ عورتیں ہاتھ بھی زیادہ ہلاتی ہیں۔ اس لیے بھی بولتے ہوئے زیادہ خطرناک لگتی ہیں۔ مگر اب اس کا مطلب یہ تو نہیں کہ آپ ان کے بولنے پر ناراض ہونا شروع ہو جائیں۔ ویسے بھی ایک ریسرچ کے مطابق جب عورتیں پریشان ہوتی ہیں تو گروپ میں بیٹھ کر گپیں مارنے لگتی ہیں۔ جبکہ آدمی خاموشی سے مسئلے حل کرنے کا سوچتے ہیں۔ اب یہ فطری طور پر ایسا ہے کہ عورتیں اس طرح حل نکالتی ہیں اور آدمی اس طرح۔ دونوں کو ان کی فطرت کے مطابق کام کرنے دیں۔ یعنی آدمی سوچیں اور عورتیں بولیں

ناشکر انسان کبھی بھی خوش نہیں رہ سکتا

اس دنیا میں ہر انسان کے پاس ہر چیز دوسرے سے منفرد اور الگ ہے۔ ہر انسان اپنی قسمت لے کر دُنیا میں آتا ہے اور اُس کے مطابق ہی نعمتیں اُس کو ملتی ہیں اور پھر دُنیا سے چلا جاتا ہے۔ آج کے مادیت پرستی کے دور میں ہر شخص کو اپنا حصہ تھوڑا لگنے لگا ہے ہر شخص کو اپنے سامنے والا شخص اپنے سے زیادہ خوش قسمت اور خوش حال لگنے لگا ہے۔ خوش قسمتی اور خوشحالی کو جانچنے کے لیے کبھی بھی کوئی پیمانہ موجود نہیں رہا کیونکہ ہر شخص کے لیے الگ چیز کا حصول الگ معنی رکھتا ہے۔ ہر چیز جس کی خواہش کی جائے اگر پالی جائے تب بھی ضروری نہیں کہ خوشی مل جائے گی۔ خاص طور پر اگر خواتین کی خوشی کی بات کی جائے تو یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ان کا جلدی خوش ہونا بھی آسان ہے اور ناخوش ہونا اُس سے بھی زیادہ آسان ہے۔

آسانی سے مل جانے والی چیز خوشی کو پانے سے زیادہ محسوس کرنے اور بانٹنے پر زور دیا جاتا ہے۔ نفسیات دانوں کی اگر خوشی محسوس کرنے کے حوالے سے رائے دیکھی جائے تو انکا بھی یہی کہنا ہے ایک خوش عورت اپنے پورے گھرانے کو خوش کر سکتی ہے جبکہ ایک ناراض عورت خود ناراض ہونے کے ساتھ ساتھ سب کو بھی

نا خوش اور ناراض ہی کرتی ہے۔

جس گھر میں مائیں بہت زیادہ چیخنے چلانے اور بات بات پر شکایت کریں وہاں پر بچے بھی بے حد ناخوش اور ڈرے ہوئے ہی رہتے ہیں۔ آج کے دور کے سب مسلوں کا حل شکر ہی ہے۔ صرف خدا کا شکر کرنا اور اُس کے بندوں کو شکر یہ کہنا سیکھ لیا جائے۔ بندوں کا شکر گزار ہونا مشکل ہی نہیں ناممکن لگتا ہے خاص طور پر جب بندے باعث آزار بھی بنیں۔ مگر اگر زندگی میں آہستہ آہستہ یہ سیکھ لیا جائے کہ سب کچھ "پرفیکٹ" نہیں ملے گا اور دوسروں کو پرفیکٹ بنانے کی بجائے خود کو ایڈجسٹ کرنا ہوگا اور ایڈجسٹ بھی رو دھو کر اور شکایات کر کے نہیں بلکہ شکرگزاری اور احسان مندی کے ساتھ کیونکہ زندگی میں شکر گزار ہونا کوشماتی اثر رکھتا ہے کیونکہ یہ نا صرف انسان کی تکلیف کی شدت کو کم کرتا ہے بلکہ چیزوں کو بہتر بھی کرتا ہے۔ شکر کرنے پر زندگی میں مزید ملنے بھی لگتا ہے اور پہلے سے اچھا بھی۔ ضرورت صرف اس امر کی ہوتی ہے کہ آپ شکر کر سکیں اور دل سے کر سکیں۔

جس سے بھی خواہ کتنی چھوٹی مدد کیوں نہ لیں اُس کا شکر یہ ادا کر کے دیکھیں سامنے والے کے ساتھ ساتھ خود کو بھی خوشی محسوس ہوگی۔ اب ہم سب نے ہی مل کر شکر کرنا کم کر دیا ہے۔ شکر گزار ہونے کی روایت کو کم کر دیا ہے۔ ہو وقت

یہ سوچنا شروع کر دیا ہے کہ شکریہ کس بات پر ادا کروں؟ ہے ہی کہیا جس پر شکریہ ادا کروں؟ جبکہ ہر ایک کے پاس بہت کچھ ہوتا ہے کسی دوسرے سے بہت زیادہ اور بہت اچھا، اگر کسی کے پاس آپ سے زیادہ اور اچھا ہے تو آپ کے پاس بھی تو کسی دوسرے سے زیادہ اچھا ہے۔ بات ہونے یا نہ ہونے سے زیادہ سوچ کی ہے۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ خدا کی نعمتیں کھا کھا کر دانت ٹوٹ گئے ہیں پر زبان ناشکری کر کے نہیں تھکتی۔

کیلیئم صحت مند بڑھاپے کے لیے اہم جزو

جوں جوں انسان کی عمر میں اضافہ ہوتا جاتا ہے انسان کے لیے پہلے کی طرح پُھرتیلا اور چست رہنا مشکل ہوتا جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بلاشبہ بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ پہلے جیسی پھرتی کا مظاہرہ کرنا مشکل ضرور ہے مگر ناممکن ہرگز نہیں ہوتا مگر دوسری حقیقت یہ بھی ہے کہ دنیا میں ترقی صرف ایجادات کے حوالے سے ہی نہیں ہوئی بلکہ انسانی صحت اور نفسیات کے حوالے سے بھی خاصی پیش رفت ہوئی ہے اور جدید تحقیق نے انسانی زندگی کو بہتر اور صحتمند بنانے میں بھی اہم کردار ادا کیا ہے۔ اسی طرح بڑھاپا جو کہ پہلے باقاعدہ ایک بذات خود بیماریوں کی وجہ سمجھا جاتا تھا اس کو بھی شکست دینے کے لیے ریسرچ اور کام کیا جا رہا ہے اور اس کام کو اگر سمجھ لیا جائے اس پر عمل کیا جائے تو زندگی کا آخری دور بھی بے حد سہل اور صحتمندانہ ہوگا۔

سب سے پہلے تو یہ جاننے اور سمجھنے کی ضرورت ہے کہ صحتمندی اور ترقی ایک دن میں نہیں آسکتی اس کے لیے پہلے سے پلاننگ اور مشقت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

خواتین کو بالخصوص متاثر کرنے والی بیماری اوٹیوپورس کی اگر بات کی جائے جس میں ہڈیاں بے حد کمزور ہو جاتی ہیں اور اتنی کمزور ہو جاتی ہیں کہ

حرکت کرنا تکلیف دہ ہونے کے ساتھ ساتھ معمولی سی موج یا چوٹ بھی کسی بڑے فریکچر یا ہڈی توڑ کا باعث بن جاتی ہے اس قسم کی صورت حال کے بعد صحت مند ہو پانا بھی خاص طور پر اگر عمر زیادہ ہو تو بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر میں اس وقت بوڑھے افراد کی ایک کثیر تعداد موجود ہے جو کہ او سٹیوپورس کی وجہ سے ڈپریشن اور احساس محرومی کا شکار بن کر زندگی سے بے زار ہے۔ پھر ایک طویل عرصے تک اس مسئلے کو صرف خواتین سے ہی منسوب سمجھا جاتا تھا مگر وقت اور ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ مرد بھی بڑھتی عمر کے ساتھ اس مسئلے سے اسی طرح دوچار ہوتے ہیں جس طرح خواتین ہوتی ہیں۔

اس کے علاوہ او سٹیوپورس میں مبتلا شخص کی ہڈیوں کا اگر مائیکروسکوپ میں معائنہ کیا جائے تو ان پر بالکل اس طرح کے سوراخ نظر آتے ہیں جس طرح کے شہد کی مکھیوں کے چھتے پر ہوتے ہیں درحقیقت یہ سوراخ ہڈیوں کی کمزوری اور ٹکست و ریخت کے عمل کو ظاہر کرتے ہیں ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ اس ٹکست و ریخت کو شروع ہی نہ ہونے دیا جائے۔ کیلشیم کا اپنی عمر اور صحت کے حساب سے اگر استعمال کیا جائے تو یہ بے حد کارآمد اور آرمودہ سب سے بڑھ کر مستند نسخہ ہے۔ انسان کو زندگی میں صحت مند رہنے کے لیے دودھ جیسی اہم غذا کی اہمیت کو سمجھنا ہو گا اور عملی طور پر اگر دودھ کے روزانہ تین گلاس پیے جائیں تو کیلشیم کا بہترین اور آسان حصول ممکن ہے مگر کیلشیم کے استعمال

میں دو باتیں بہت اہم ہیں کہ ایک تو اگر کیلشیم والی اشیاء بہت زیادہ مقدار میں لی جائیں تو کیلشیم کا فائدہ اتنا نہیں ہوگا بلکہ زائد کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہوتا اور دوسری بات یہ ہے کہ کیلشیم کو وٹامن ڈی کے ساتھ استعمال کرنا بے حد ضروری ہے کیونکہ وٹامن ڈی کی وجہ سے ہی کیلشیم جسم میں جذب ہو کر فائدہ دے گا صرف کیلشیم ہی نہیں وٹامن ڈی بھی جسم کے لیے اتنا ہی ضروری ہے۔ دھوپ وٹامن ڈی کے حصول کا سب سے اہم، ستار اور آسان ذریعہ ہے اس کے علاوہ پاکستان میں دودھ کی فراہمی میں معاشی فرق کی وجہ سے اختیار آسکتا ہے مگر دھوپ کی فراہمی میں کوئی اختیار نہیں۔ اس کے علاوہ وہی بھی کیلشیم کی فراہمی کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے اور یہ ذریعہ انسان کے جسم کو کیلشیم کی خاصی مقدار بہت آسانی سے فراہم کر سکتا ہے۔

اس کے علاوہ ہلکی پھلکی ورزش اس بیماری سے لڑنے کا سب سے اچھا طریقہ ہے کیونکہ ورزش جسم کے پٹھوں کو متحرک کرنے کے ساتھ ساتھ مضبوط بھی کرتی ہے۔ جب پٹھے مضبوط ہوں گے تو ٹوٹ پھوٹ کا عمل مشکل ہونے کے ساتھ ساتھ تعطل کا شکار بھی ہوگا۔ کم عمری میں تو ورزش آسانی سے کی جاسکتی ہے اور کوئی بھی کی جاسکتی ہے مگر اگر عمر زیادہ ہو تو اس کے لیے ضروری ہے کہ ڈاکٹر یا سپیشلسٹ کی مدد سے ہی شروع کی جائے اور یکدم بہت مشکل اور سخت قسم کی ورزش بھی نہ کی جائے۔ ورزش نا صرف مدافعتی نظام کو مضبوط کرتی ہے بلکہ سب سے

بڑی آسانی یہ ہے کہ انسانی مشینری کو رواں بنانے کے لیے ورزش سے زیادہ اچھا نعم و
البدل کوئی ہو ہی نہیں سکتا اس لیے یہ ضروری ہے کہ ورزش کی عادت اپنے ساتھ
ساتھ بچوں کو بھی ڈالی جائے۔

پاکستان میں ترقی پذیر ملک ہونے اور خوراک کی بنیادی سہولیات کا فقدان ہونے کی وجہ
سے بھی بہت زیادہ اوسٹیوپورس کا مسئلہ درپیش ہے مگر افسوس کی بات یہ ہے کہ
پڑھی لکھی اور معاشی اعتبار سے محفوظ خاندانوں کی خواتین میں بھی یہ مسئلہ موجود ہے
اور بڑھتی عمر کے ساتھ جب اس مسئلے کا علم ہوتا ہے و وقت ہاتھ سے نکل چکا ہوتا ہے
سو ضرورت اس بات کی ہے کہ آگاہی بڑھائی جائے صحتمندی کی جانب سب سے پہلا قدم
علم اور دوسرا قدم کم عمری سے احتیاطی تدابیر پر عمل سے شروع ہوتا ہے۔

کھانے کے بارے میں کہا جاتا ہے یہ ایسی چیز ہے جو انسان بھوک مٹانے کے لئے خواہ کتنا ہی کیوں نہ کھالے مگر یہ ناممکن ہے کہ انسان بس کھاتا ہی چلا جائے کبھی نہ کبھی ایک وقت آتا ضرور ہے کہ انسان کو اس سے ہاتھ روکنا پڑتا ہے۔ جب رمضان میں ہاتھ رکھتا ہے تو امراء کو احساس ہوتا ہے کہ غربا کو بھی اپنی نعمتوں میں شریک کرنا چاہئے۔ ان نعمتوں کی اگر بات کی جائے تو رفتہ رفتہ پاکستانی کی پہنچ سے دور ہوتی جا رہی ہیں۔ اس پاکستانی کو بھی اب روکھی سوکھی کھا کر ٹھنڈا پانی پی کر رہنے کی عادت ڈال لینی چاہئے کیونکہ جب سالن ٹماٹر کے بغیر پک سکتا ہے تو کیا یہ ممکن نہیں کہ آئندہ وقتوں میں روٹی آٹے کے بغیر پکنے لگے، بریانی چاول کے بغیر پکنے لگے، فروٹ چاٹ کو فروٹس کے بغیر بنایا جاسکے اور حکومت باقاعدہ ایک کوکنگ چینل لانچ کرے جو کہ اوپر بیان کی گئی سب چیزوں کو بنانے اور پکانے کے طریقے سکھائے اب تو جو کوکنگ چینلز دیکھنے میں آتے ہیں وہ تو صرف خرچا ہی کراتے ہیں جبکہ حکومتی کوکنگ چینل بے حد آسانی سے " دستیاب اجزاء " کو مد نظر رکھتے ہوئے آسانی سے کچھ بھی پکانا سکھا دے۔

عوام بلاوجہ ہی بلبلا رہی ہے شکایات کر رہی ہے اب اگر قیمت کنٹرول کرنے

میں مسئلہ ہے تو یہ بھی تو دیکھے کہ حکومتی اہلکار روزانہ کی بنیاد پر اس شدید گرمی میں بغیر کسی چھاتے کہ دکانوں اور سٹالز پر جا جا کر باقاعدہ چیزوں کی کوالٹی چیک کرتے ہیں بلکہ باقاعدہ ہاتھ میں پکڑ کر چیک کرتے ہیں روزہ ہوتا ہے ورنہ ہم عوام کی خاطر تو کھا کر بھی دیکھ لیں کہ عوامی اشیاء کا ذائقہ کیسا ہے۔ اس لئے عوام کو اتنی گرمی میں پھر روزہ بھی اس حالت میں کی جانے والی حکومتی مشقت کو لائٹ نہیں لینا چاہئے قدر کی نگاہ سے دیکھنا چاہئے آخر مشقت مشقت ہوتی ہے چاہے دکھائے کے لئے کی جائے یا حقیقت میں کی جائے۔

آج کے دور میں عورت یا لڑکیاں جو بھی آپ کہنا چاہیں بہت آگے نکل گئی ہیں اور نکل رہی ہیں ترقی کرتے کرتے سیاروں تک پہنچنے والی ہیں جیسے حالات جا رہے ہیں ڈال بھی لیں گی۔ آج کی عورت کو آپ روک نہیں سکتے ٹوک نہیں سکتے ورنہ آپ کو حقوق نسواں کی تنظیمیں ایسا ٹوکیں گی کہ دوبارہ روکنے کی ہمت نہیں رہے گی۔ آج کی عورت صبح سے لے کر شام تک زندگی تمام کرنے تک پل پل محنت کر رہی ہے اور آدمیوں کے شانہ بشانہ کام کر رہی ہے اور اگر عورت کا شانہ کسی آدمی سے نکلا جائے تو کیا برا ہے اس میں آخر ایسا تو ہوتا ہی رہتا ہے اگر لین دین میں ہاتھ سے ہاتھ صنف نازک اور صنف کرخت کا کھرا جاتا ہے تو کیا ہوا۔ ایسی چھوٹی چھوٹی باتوں کو محسوس نہیں کرنا چاہیے دل پہ نہیں لینا چاہیے اگر آفس میں، سکول میں، یونیورسٹی میں کوئی بھی ادارہ ہے عورت ہو یا لڑکی اس کو میل سٹاف کھا جانے والی نظروں سے دیکھے اور بلا تخصیص دوپٹے اور بغیر دوپٹے کی لڑکی کو ایک ہی نظر سے دیکھا جائے کبھی کبھار کوئی فقرہ کس دیا چھیڑ چھاڑ کر دی پورے سٹاف نے مل کر بیوقوف بنایا باس نے باس ہونے کی وجہ سے سب سے زیادہ گنگنی کا ناچ نچایا۔ آج کی آزاد عورت سے ساتھ یہ سلوک اسی لئے اسبلی میں باقاعدہ قانون بنائے

گئے ارکان خواتین کی انتھک محنت اور چیخ و پکار کے بعد آخر کو عورت کو تحفظ دینا انکی ذمہ داری ہے۔

ٹھیک قوانین بنا دیئے گئے ہیں اب چنگی بجاتے ہی عورت خود مختار ہو گئی کیونکہ قانون نے تو اتنی آزادی دے دی ہے کہ عورت جا کر کورٹ میں شکایت کر سکتی ہے حتیٰ کہ کوئی گھور کر دیکھ لے کوئی تعریف کر جائے کوئی ہاتھ لگا جائے فوراً جا کر شکایت کریں۔ اب معاشرے میں فوراً سے بیشتر عورت محفوظ و مامون ہو گئی ہے اب عورت کو کوئی خطرہ نہیں رہا۔ عورت کو گھر سے نکلنے سے لے کر اپنی ورک پلیس تک پہنچنے تک بس میں سوار ہونے سے لے کر سٹاپ پر انتظار کرنے تک نہ کوئی بری نظر دیکھتی ہے نہ کوئی فقرہ کہنے کی جرات کرتا ہے آخر کو ہاتھ لگانا تو بہت دور کی بات ہے۔

دور کے ڈھول سہانے ہوتے ہیں میں نہیں کہ رہی بزرگ کہہ گئے ہیں کسی عورت کو معاشی بوجھ کی وجہ سے اور کسی عورت کو شوق کی وجہ سے جب گھر سے نکلنا پڑتا ہے تب اسے اندازہ ہوتا ہے کہ عورت اس معاشرے میں کتنی آزاد ہے اور کتنی خود مختار ہے اور کتنی لاچار ہے۔ آپ چادر لے کر نکلیں یا بغیر چادر کے ایک عورت کے گھر سے نکلتے ہی ایک ایسی جگہ پہنچتے ہی جہاں باس ایک مرد ہے اکثریتی کو لیگ مرد ہیں اس عورت کو اندازہ ہونے لگتا ہے کہ اس کی حیثیت مال مفت دل

بے رحم کی سی ہوتی ہے۔ یہ سچ ہے کہ بہت سی لڑکیاں خود اپنے آپ کو مفت کا مال بنا کر پیش کرتی ہیں۔ جو نہیں کرنا چاہتیں ان کو لائن پر لانے کے لئے اوجھے ہتھکنڈے یا چھوٹے چھوٹے کام اس طرح کے ضرور کئے جاتے ہیں جو کہ ٹارگٹ کو اچھو کرنا آسان بنا دیں۔

اس قسم کی صورت حال صرف ورک پلمیسز پر ہی نہیں یونیورسٹیز تک میں بھی ہے اور سب سے دل دکھانے یا دل کو جلانے والی بات یہ ہے کہ کسی بھی خاتون یا لڑکی کو ہر اسان کہیں پہ بھی کیا جا رہا ہو سب آس پاس جانتے بھی ہیں کہ یہ مظلوم مخلوق کس حد تک راضی برضا ہے اور کس حد تک نہیں۔ اب جو راضی نہیں اس کو بھی بہر حال ظالم کا آلہ کار بننا پڑے گا اور سہنا پڑے گا۔ دس لوگ تماشا ضرور دیکھ لیں گے مگر آگے کوئی نہیں آئے گا پھر سب عورت کو بد کردار کہیں گے بھی اور ایسی نظروں سے دیکھیں گے بھی۔ آج لڑکیوں نے کیا عورتوں نے بھی اپنی ذات میں سے وہ اقدار وہ وصف نکال دیا ہے جس کو عورت کا گہنا کہا گیا ہے اب کچھ نے ضرورت و مجبوری میں کچھ نے شوخی و شرارت میں خود کو اس مخلوق کے سامنے بخوشی پیش کرنا شروع کر دیا ہے کہ اب ہر آدمی ہر عورت جب بھی جہاں بھی جس حد تک بھی موقع ملے ایک دوسرے کا فائدہ اٹھانے میں ضرور مگن ہیں۔ پھر ہمیں یہ شکایت نہیں کرنی چاہئے کہ آخر

وَعَالَمِينَ كَيْدًا وَسُبُوًا
وَعَالَمِينَ كَيْدًا وَسُبُوًا

وَعَالَمِينَ كَيْدًا وَسُبُوًا
وَعَالَمِينَ كَيْدًا وَسُبُوًا

دنیا میں اس وقت آٹھ ارب کی آبادی بستی ہے۔ اس بستی آبادی میں سے جو لوگ زندگی میں کمال کرتے ہیں ان کی تعداد خاصی کم ہے۔ اس تعداد کے کم ہونے کی وجہ بے حد سادہ ہے۔ سادہ وجہ یہ ہے کہ ہم انسان کمال کرنا نہیں چاہتے۔ زندگی میں کمال کا چکر چاہ سے ہی شروع ہوتا ہے۔ چاہ وہ طاقت ہے جو آپ کو سب کچھ دے سکتی ہے۔ سکت ہو نہ ہو جو بھی کرنا چاہیں اس کی چاہ ضرور رکھیں۔ چاہ رکھتے ہوئے اپنے دماغ کو "پرا" تو "اگر" مگر "جیسے خیالات سے آزادی دے دیں۔ آزادی سب سے پہلے خیالات کی آزادی"۔

آزادی بڑی نعمت ہے معاشی طور پر سماجی طور پر روایتی طور پر آپ کتنے ہی جکڑے ہوئے کیوں نہ ہوں مگر یاد رکھئے گا کہ آپ پر سوچنے کی پابندی کوئی نہیں لگا سکتا۔ اگر کوئی پابندی لگاتا ہے تو وہ آپ خود ہی ہیں۔ آپ خود اپنی راہ میں رکاوٹ نہ بنیں کیونکہ رکاوٹوں کو ختم کرنے کا سب سے آسان نسخہ یہی ہے کہ سوچنا شروع کر دیں۔ اس سوچنے کی طاقت کو بہت سے تاریخ کے کامیاب لوگ استعمال کرتے آئے ہیں اور کامیاب ہونے کے لئے کامیاب لوگوں کی نقل کرنا شروع کر دیں۔

یہ نقل بے حد آسان ہے۔ تمام کامیاب لوگ اپنی کامیابی کو حاصل کرنے سے پہلے دن رات اس کے بارے میں دماغی طور پر سوچتے ضرور تھے۔ سوچتے اس حد تک تھے کہ کامیابی ان کو مجسم نظر آنے لگتی ان کو حقیقی معنوں میں کامیابی اپنے ہمقدم نظر آتی ان کو کامیابی اپنے اوپر طاری ہوتی ہوئی محسوس ہوتی۔ اس محسوس کرنے کو ہی مثبت سوچ کہتے ہیں۔ جب آپ خود پر تخیلاتی طور پر کامیابی طاری کر لیں گے آپ کی ہمقدم کامیابی خود بخود ہونے لگے گی۔ اس کو ہمقدم کرنے کے لئے اپنی اس نعمت کا استعمال شروع کریں جو کہ آپ کو حقیقی معنوں میں کامیاب کر سکتی ہے۔ کامیابی کے لئے آغاز سوچنے سے ہی ہوتا ہے۔ سب سے آسان کام یہی ہے۔

آسان کام ہے سوچنا، مگر کیا سوچنا یہ مشکل کام ہے۔ کیونکہ اچھا سوچنا مشکل کام ہے۔ مشکل کام اس لئے کہ اچھی سوچ ریشم کی مانند ہوتی ہے اس کی موجودگی دماغ کو محسوس نہیں ہوتی جبکہ بری سوچ کانٹے کی مانند دماغ کو چبھتی رہتی ہے۔ اسی لئے تو بری سوچ کی موجودگی دماغ کو محسوس ہوتی ہے۔ دماغ کا کامیابی یا ناکامی بڑا عمل دخل ہے۔ کیونکہ کامیاب لوگ اپنے دماغ میں کامیابی کو تصویری شکل میں دیکھنے کا گُر جانتے ہیں اُن کو معلوم ہوتا ہے کہ جو چاہو گے پالو گے۔

پانے کے لئے حالات قدرت آپ کو خود فراہم کرتی ہے۔ آپ کو فراہمی والی نیت کرنا ہوتی ہے۔ دن میں خواب دیکھنا ہوتے ہیں۔ خواب دیکھتے دیکھتے قدرت سچ کر دکھانے کے راستے پر آپ کو خود لے کہ جاتی ہے۔ اس راستے پہ جانے سے پہلے یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ سوچ سچی اور کھری ہو۔ کھری سوچ راستے خود دیتی ہے۔ آپ خود جان سکتے ہیں کہ آپ کی کون سی خواہش شیخ چلی کے خواب پہ مبنی ہے اور کون سی حقیقت پہ مبنی ہے۔ جو خواہش حقیقت پہ مبنی ہو قدرت بھی اسی خواہش کو کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے۔

قدرت آپ کے دل کا بھید جانتی ہے۔ آپ کے اسی بھید کو پاتے ہوئے وہ آپ کو آگے لے جاتی ہے۔ آگے لے جانے کے لئے قدرت خود آپ کو پل دے گی مگر اپنی پل پل کی نیت کو اچھا سچا اور مستحکم رکھنا ضروری ہے۔

خیالات کو مستحکم کرنے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ جان لیں کہ محنت کرنا پڑے گی مگر اس محنت سے پہلے یہ ضرور سوچ لیں کہ آپ کو جانا کہاں ہے؟ کہاں سے مراد آپ کا مقصد ہے اپنا مقصد لکھ لیں اپنا مقصد واضح طور پر لکھیں۔ ابھی لکھ کر دیکھیں آپ کو اندازہ ہوگا کہ آپ کتنا اچھا اور پر جوش محسوس کریں گے۔ جوش کو پر جوش رکھنے کے لئے سب سے آزر مودہ نسخہ یہی ہے کہ اپنے مقصد کا لکھ کے تعین اور یقین کر لیں پھر ہی آپ کو کامیابی کا مزہ چکھنے کی آس اور یقین زیادہ دل سے اور جوش سے محسوس ہوگا۔ مثلاً اگر آپ امیر بننا چاہتے ہیں تو

سوچ لیں کہ کتنی رقم کمائی ہے۔ اس رقم کو باقاعدہ کاغذ پر لکھ کر یقین کر لیں کہ آپ کو اتنی رقم کمائی ہے۔

جتنا جادو آج کے دور میں رقم دکھا رہی ہے اس سے کہیں زیادہ جادو قدرت نے اس کائنات میں رکھا ہے اگر آپ دل سے سوچیں کہ آپ کو کیا پانا ہے تو اس دنیا میں پائی جانے والی قوتیں آپ کو اس چیز سے آپ کے اس مقصد سے ملانے کے لئے سرگم عمل ہو جائیں گی۔ آپ کو صرف نیک نیتی کے ساتھ سرگرم ہونا ضروری ہے۔

اگر آپ کو سرگرم ہوتے ہوئے بھی یہ لگ رہا ہے کہ آپ کو منزل نہیں مل رہی یا منزل تک پہنچنا ناممکن لگے تو اپنی نیت اور دل کو ایک دفع ٹٹول کر دیکھنا ضروری ہوتا ہے کہ آیا سوچ صبح ہے سمت صبح ہے لگن سچی ہے۔ کیونکہ صبح سوچ، سمت، لگن سے ہی آج تک دنیا کے کامیاب ترین انسان کامیاب ہوتے آ رہے ہیں۔

موبائل سنگ زندگی

موبائل فون آج کی وہ ایجاد ہے کہ اس سے ہر خاص و عام بلا تفریق مستفید ہوتے ہیں۔ مستفید ہونے کے لئے موبائل فون ہونا ضروری ہے۔ ضروری تو آج کے دور میں اور بھی بہت کچھ ہے مگر اس کچھ میں موبائل سب سے ضروری ہے۔ ضروری کو استعمال آج ہر کوئی کر رہا ہے اور اندھا دھند کر رہا ہے۔ اندھا دھند کرنے میں اکثر راہ جاتا پینا بھی ناپینا کی مانند نکر جاتا ہے۔ نکر جانے میں اگر میسج ریپلائی ذمہ دار ہو تو دونوں فریقین سکرین سے نظریں ہٹا کر ایک دوسرے کو گھورنے کا رسک لے ہی لیتے ہیں۔ رسک لینے میں خیال رکھا جاتا ہے میسج ٹائپنگ ہاتھ سے نہ چھوٹے۔ اگر چھوٹ جائے تو فون کے دوسری طرف والا روٹھ نہ جائے فون کے اس طرف والے کی پرواہ کسے ہے؟

پرواہ تو خیر سب سے زیادہ اس کی کی جاتی ہے جو مفت لوڈ کرا دے۔ اک موبائل کالوڈ دوسرا لائف کالوڈ دونوں بہت مہنگے ہوتے جا رہے ہیں۔ مہنگے ہونے پر بھی اٹھا ہر کوئی دل و جان سے رہا ہے۔ جان ہر ایک کی رہتی اُس کے موبائل میں ہے۔ موبائل خواہ کتنے کا ہی کیوں نہ ہو آپ کی جان پھنسی اسی میں رہتی ہے۔ آپ خود اسی میں دھنسے رہتے ہیں۔ دھنستے دھنستے ہنستے بھی رہتے ہیں اور

مزے کی بات یہ ہے کہ اگر کوئی ہنستا ہوا دیکھ لے بطور خاص جب موبائل ہو ساتھ تو آس پاس کے لوگ ایک مشکوک اور بھرپور نظر آپ پر ضرور ڈالتے ہیں۔ عمر، رنگ، نسل، کی تفریق کے بغیر۔ بغیر تفریق کی وجہ بھی یہ ہے کہ حالات اور خیالات ایسے ہو گئے ہیں کہ آپ اور موبائل جتنے پاس پاس ہوں گے آس پاس افراد کے خیالات اُٹنے ہی خراب ہوں گے۔

خراب ہوا موبائل تو بالکل ہی ناقابل برداشت ہے جبکہ کچھ خراب انسان کے ساتھ تو پھر بھی آپ گزارہ کر ہی سکتے ہیں۔ گزارہ روٹی، کپڑا، مکان اور موبائل کے بغیر ناممکن ہے۔ ناممکن تو بہت کچھ ہے مگر سب سے مشکل ہے موبائل کے بغیر گزارہ کرنا اسی لئے تو نئی حکومت نے اور کچھ کیا یا نہیں مگر موبائل سروس کو دوبارہ کبھی بھی عارضی معطل نہ کرنے کا فیصلہ سب سے عمدہ کیا ہے۔

عمدہ فیصلے کرنے کے لئے مشاورت کرنا بے حد ضروری ہوتی ہے اسی ضرورت کو مد نظر رکھتے ہوئے موبائل پیکیجنگ متعارف کروائے گئے ہیں اور اگر تو دیکھا جائے تو یہ جو فیصلہ کیا گیا ہے نائنٹ پیکیجنگ بند کرنے کا یہ کچھ ٹھیک نہیں ہے کیونکہ جتنے دل دکھ اور ٹوٹ جائیں گے اس فیصلے سے ان کا وبال کس پر ہوگا۔۔۔ ذرا سوچئے

عام سی کہادت ہے آپ سب نے سُن رکھی ہے۔ میاں بیوی گاڑی کے دوپیسے ہیں آج کل بہت سی نوجوان نسل اپنے والدین سے سوال کرتی پائی جاتی ہے کہ آخر کب تک ان سے "ون ویلنگ" کروائی جائے گی۔ مگر گاڑی کے پیسے چار ہوتے ہیں اور جب چار پیہوں والی گاڑی کے پیسے چھ ہونے لگیں تو ساتھ ہی ساتھ گاڑی پر سکرپچر اور ڈینٹ بھی پڑنے لگتے ہیں حتیٰ کہ بعض اوقات ڈرائیور تک تبدیل کرنے کی نوبت بھی آ جاتی ہے۔ گاڑی چلانے کے لئے دھکے تک بھی کبھی کبھار مکمل ناکام ہو جاتے ہیں اور کبھی تو اتنی بُری حالت کر دی جاتی ہے کہ سکرپچر ہو جاتی ہے۔ جیسے جیسے شادی پرانی ہوتی جاتی ہے اُس کے ساتھ سلوک پُرانی گاڑی سے بھی بدتر ہوتا جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ دو پیہوں کے درمیان فاصلہ دو فٹ سے دو میل تک کا ہوتا جاتا ہے۔

عام خیال یہ ہے کہ مغرب میں شادی اگر ہو جائے تو اتنی پائیدار نہیں رہتی جتنی کہ مشرق کی رہتی ہے سچ بھی ہے کیونکہ پائیدار ہونے کے لئے سب سے پہلے تو اس کا ہونا ضروری ہے۔ شادی ضروری کام سمجھ کر مشرق میں ضرور کیا جاتا ہے کر کے نبھے گی کیسے یا نبھ بھی رہی ہے یا نہیں اس سوال کا جواب

سوچنے کی زحمت نہیں کی جاتی۔ امریکہ کے چھیانوے سالہ فریڈ سٹوبانے شادی کی زحمت کی مگر سب سے بڑی زحمت انہوں نے تازندگی ایک ہی خاتون کے ساتھ نبھا کرنے کی کی۔ نا صرف یہ کہ اپنی شریک زندگی کی زندگی میں ان کا ساتھ نبھایا بلکہ ان کے گزر جانے کے بعد بھی ان کو یاد رکھا اور یہاں پر ہی کمال آتا ہے اندر سے دل سے محسوس کی جانے والی محبت کا کہ انہیوں نے اپنی اکلوتی اور مرحومہ بیگم کی یاد میں گیت لکھ ڈالا اور نا صرف یہ کہ لکھ ڈالا بلکہ ایسا لکھا کہ امریکہ کی آئی ٹیوں میں لیڈی گاگا اور کیٹی پیری کے گانوں کے ہمراہ ٹاپ ٹین میں جگہ بنا لی۔

الفاظ کی طاقت بطور خاص محبت کے الفاظ کا اندازہ اس بات سے لگھیں کہ فریڈ نے اپنی چھیانوے سالہ زندگی میں اس سے پہلے کبھی کوئی گیت نہیں لکھا مگر جب لکھا تو اپنی بیوی کی یاد میں لکھا اور اس درد اور احساس تنہائی کو ختم کرنے کے لئے لکھا کہ اس گیت نے پسندیدگی کی سند حاصل کر لی اور "اوسویٹ لورین" کے نام سے لکھے جانے والے اس گیت نے یوٹیوب پر تہلکہ مچا دیا اور انیس لاکھ مرتبہ دیکھا گیا۔

شادی کا بندھن یا محبت کا بندھن ہمارے ہاں ہو یا مغرب میں باندھا بھی محنت و محبت سے جاتا ہے اور نبھایا بھی ان ہی خصوصیات کے ساتھ جاتا ہے۔ خصوصیات جو کچھ وقت پہلے تک خوبیاں ہوتی تھیں بعد میں خرابیاں لگنے لگتی ہیں اور

خرابیاں تو ہر انسان میں ہوتی ہیں۔

جس طرح وقت گزرتا جاتا ہے گاڑی کی ٹیوننگ کی ضرورت بڑھتی جاتی ہے اسی طرح یہ بھی بہت ضروری ہے کہ شادی کی گاڑی کو بھی صاف کیا جاتا رہے ذرا اچھی سی پینٹنگ اور تزیین و آرائش سے سنوارا اور نکھارا جائے کیونکہ اس گاڑی نے ہی ایک خاندان کو چلانا ہوتا ہے اگر دونوں پیسے اس خاندانی گاڑی کو بہتر طور پر چلا سکیں تو باقی کے پہلے بھی عمدہ اور مضبوط ہوں گے۔ آہستہ آہستہ اگر ملک و ملت کو ٹھیک کرنا ہے تو سب سے پہلے اسی بنیاد کو ٹھیک کرنا ہے کیونکہ اپنے روشن کل کے لئے ہمیں اس مسئلے پر توجہ دینے کی اشد ضرورت ہے۔

سٹوڈنٹس متوجہ ہوں

سکول کا دور ہر انسان کی زندگی میں بہت مزے کا ہوتا ہے کہ ہر شخص جو اس دور سے گزر رہا ہوتا ہے اُسے یہ دور مشکل اور جو گزر چکا ہوتا ہے اُسے سب سے مزے کا یہی دور لگتا ہے۔ اس دور سے گزرنے کے بعد جب کالج ٹائم شروع ہوتا ہے تو سب سے اہم مرحلہ کیا اور کیوں پڑھنے کا آتا ہے۔ اس لئے اس مقام پر پہنچ کر سنجیدگی کے ساتھ یہ سوچنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ 'میں کیا پڑھنا چاہتا ہوں اور کیا بننا چاہتا ہوں'۔

کچھ عرصہ پہلے مجھے ایک صاحب سے ملاقات کا اتفاق ہوا جو کہ تین ایم۔ اے کر چکے تھے اور چوتھا ایم۔ اے کرتے کرتے چھوڑ چکے تھے کیونکہ اتنے ایم۔ اے کرنے پر لوگ انکا مذاق اُڑاتے تھے۔ تینوں ایم۔ اے تین الگ الگ مضامین میں پھر جن دو فیلڈ میں کام کر رہے تھے وہ دونوں فیلڈز بھی بالکل الگ اور جدا جدا۔

سو ہر انسان کے اندر فطرت نے جو خاص صلاحیت اور جو خاص وصف کسی کام کو کرنے کے لئے رکھا ہوتا ہے اس کو جانچنے اور اس کے مطابق کام کرنے کے لئے اس صلاحیت کو پہچاننے اور اس کے مطابق چلنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کچھ گائیڈ لائنز دی جا رہی ہیں جو آپ کو منزل کا انتخاب کرنے کے لئے مدد مہیا کرے گی۔۔۔

شوق اور وصف کو جاننے کی اہمیت: یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اندر کی صلاحیت کو پہچانیں اور اس کے مطابق مضمون کا انتخاب کریں کیونکہ جب آپ صلاحیت کو جان لیں گے اور اس کے مطابق پڑھنے کے لئے انتخاب کریں گے تو آپ کو پڑھنے میں مزہ آئے گا اور آپ کو پڑھنا، پڑھنا نہیں ایک مزے کا کام لگنے لگے گا۔ میری ایک سہیلی تھی اس نے کامرس کے مضمون میں دلچسپی ہونے کے باوجود ماس کمیونیکیشن میں داخلہ لے لیا اور نتیجتاً چار سال کا آرزو دو سال میں چھوڑ کر چلی گئی۔۔۔

دوستوں کی اہمیت: بہت سے بچے شوق سے زیادہ دوستوں کو اہمیت دیتے ہیں۔ جو فیلڈ پڑھنے کا شوق ہوتا ہے اس شوق کی قربانی دوست کے لئے دے دی جاتی ہے۔ جہاں میرا دوست وہاں میں جبکہ یہ یقیناً غلط ہے ضرورت اس بات کی ہے کہ اس چیز کو سمجھا جائے کہ دوست کے ساتھ اگر آپ اسی فیلڈ میں پڑھ بھی لیں گے تب بھی آپ کی دوستی تا زندگی رہے گی یا نہیں آپ کو فائدہ دے گی یا نہیں۔۔۔ فیلڈ اگر آپ کی پسند کی ہوگی تو آپ کو فائدہ ضرور ضرور دے گی۔

بھیڑ چال: ہمارے معاشرے میں جس طرح فیشن ٹرینڈ کو اہم سمجھ کر ہر کوئی یہ سمجھنا شروع کر دیتا ہے کہ جو " ان ہے وہ ہٹ ہے " اسی طرح بد قسمتی سے پڑھائی کے معاملے میں بھی یہ ہی سمجھا جاتا ہے کہ جو سب کے بچے پڑھ رہے ہیں ہمارے بچے کو بھی وہی پڑھنا چاہئے جو کہ بالکل غلط ہے۔ مثلاً جب ایک زمانہ تھا کہ کمپیوٹر سائنس ہر کوئی یہی پڑھ رہا تھا پھر ہر کوئی ایم۔ بی۔ اے ہی کر رہا تھا پھر ہر ایک کے لئے ماس کمیونیکیشن ضروری ہو گیا۔۔۔ اسی لئے اس بات کی اہمیت کو جاننے اور سمجھنے کی ضرورت ہے کہ جس طرح بچے اپنے اچھے لگتے ہیں اسی طرح شوق بھی ان کے ہی اچھے لگنے چاہئیں۔۔۔ یونیورسٹیز یا کالجز کا انتخاب: وقت کے ساتھ ساتھ آبادی میں اضافے کے ساتھ ساتھ کالجز کی تعداد اس تناسب سے نہیں بڑھ رہی جس طرح سے بڑھانا وقت کی ضرورت ہے اس لئے بھی مشہور و تاریخی کالجز میں داخلہ ملنا مشکل ہوتا جا رہا ہے۔ اس بات کو سمجھیں کہ داخلہ اچھی جگہ ملنا اچھی بات ہے اگر کسی وجہ سے کم اچھی جگہ لینا پڑے تو بھی گھبرانے کی ضرورت نہیں کیونکہ آخر میں جو چیز آپ کو عملی میدان میں جا کر کامیاب کرتی ہے وہ آپ کی محنت اور آپ کا رویہ ہے۔۔۔ اچھے مشورے کی اہمیت: ہر ایک سے مشورہ کرنے کی ضرورت نہیں جس ماموں کے

بیٹے

نے کیا صرف ایف۔ اے ہو اور وہ آپ کو مشورے دے کہ آنرز کس مضمون میں کریں
تو سوچ سمجھ لیں کہ اس قسم کے انسان کا مشورہ ماننا ہے کہ نہیں کیونکہ سٹوڈنٹس اکثر
غلط مشورہ لینے کی غلطی کرتے ہیں اور عمل کرنے کے بعد پھر سر پکڑ لیتے ہیں۔۔۔ اگر
کنفیوژن زیادہ ہو تو بہتر یہ ہے کہ کسی کوچ یا ایکسپرٹ کی ہیلپ لے لیں۔ کیونکہ اس
ٹائم پر تھوڑی سی سوچ بچار زیادہ کرنے سے آپ کا بھلا اور فائدہ بھی زیادہ ہوگا
نوٹ: ہر کوئی آپ کو انتخاب کیا کرنا ہے یہ مدد دے سکتا ہے مگر آخری فیصلہ آپ کا اپنا
اور تسلی بخش ہونا چاہیے۔

آنٹی روزی میری بے حد پسندیدہ اور پیاری آنٹی ہیں۔ یہ آنٹی اکثر واک کے لئے جاتے ہوئے میرے ساتھ ہی ہوتی ہیں۔ جب ساتھ ہوتی ہیں تو باتیں بھی ہوتی ہیں۔ اب باتیں ہوتی ہیں تو آپ ان کے خیالات اور حوالات سے بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔ آخر کو مستفید کرنے کے لئے ان کے پاس خیالات کے ذخائر ہیں۔ ان ذخائر سے علم کے موتی ٹریک پر چلتے چلتے مجھے بھی سوچتی رہتی ہیں۔ یہ رہتی تو اکثر اپنے خول میں بند ہیں مگر اس بند سے باہر آتے آتے کبھی کبھار بڑے پتے کی بات کر جاتی ہیں۔ اس پتے کی بات میں اکثر ایسی باتیں کرتی ہیں کہ ان کے نارمل ہونے میں شک ہونے لگتا ہے۔ اس شک میں اکثر یقین بھی شامل ہو جاتا ہے۔ یہ تو یقین کے ساتھ ایسی ایسی باتیں کر جاتی ہیں کہ بس۔۔۔۔

ایک دن جب سورج ڈھلنے کو تھا نیلا آسمان مغرب کی جانب ہلکا گلابی اور نارنجی ہو رہا تھا پرندے ست روی سے غول بنائے گھونسلوں کی طرف جارہے تھے ہوا بہت دھیرے دھیرے چل رہی تھی ٹریک کے ساتھ ساتھ لگائے گئے سرو کے پودے سر جھکائے کھڑے خاموش جبکہ چنبیلی کے پھولوں کے غنچے سب کچھ اداس اور ست

رفقار لگ رہا تھا جیسے آس پاس کا ماحول اور ٹریک پر چلتے لمبے، پتلے، موٹے پیارے لوگ بھی چل چل کر تھک سے گئے تھے تو جیسے سب کچھ بہت اچھا مگر خاموش لگ رہا تھا۔
 آنٹی کو چلتے چلتے خیال آیا تو ایک دم سے واگ کے لئے ہلانے والے ہاتھ روک کر آگے بڑھتے پاؤں زمین پر جما کر نظر آسمان کی طرف کر کے کہنے لگیں کہ پتہ ہے شام کے وقت ماحول میں ایک عجیب سی اداسی اور تسکین کیوں محسوس ہوتی ہے دل کی دھڑکن مدہم اور دماغ ست اور پورا جسم تسلی سے کسی کو نے میں بیٹھنے کسی سے بات نہ کرنے لوگوں سے ہٹ جانے اپنے آپ کے ساتھ وقت گزارنے کا کیوں چاہتا ہے؟ کبھی سوچا۔۔۔۔۔؟

خیر آنٹی کا دل رکھنے کو ان کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اپنا دماغ ان کی عنقریب پیش آنے والی خشک فلاسفی کی طرف کر کے اپنے ہاتھ اور پاؤں ساکت کر کے ان کی منطق سننے کے لئے اپنے کان کو منایا کہ آخر کو اب آنٹی کے نارمل ہونے یا نہ ہونے کا شک ہو گیا۔۔۔۔۔ یقین۔۔۔۔۔ خیر آنٹی نے اپنی فریم لیس گلاسز سے ابرو چڑھا کر ہاتھ باندھ کر آسمان کی طرف دیکھنے کا سلسلہ جاری رکھا پھر میرے "جی آنٹی جی" کہنے پر میری آنکھوں میں آنکھیں ڈالیں میں نے آنکھیں جھکا لیں تو آنٹی نے آنکھیں دوبارہ آسمان کی جانب اٹھالیں جب میں

نے چند سیکنڈ بعد نظر سے نظر ملالی پھر آئی کی دوبارہ وہی بے خیالی۔۔۔ آخر کو آ ہی گئی
- ان کی آواز جلالی اور فرمانے لگیں

اختتام کی طرف پہنچنا، اپنے اصل کی طرف جانا، اپنے ٹھکانے کو پہنچنا، کسی کام کا تکمیل "
تک پہنچنا، ختم شد۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ہر چیز کا ایک اینڈ ہے اور اگر انسان بھی اپنے اینڈ کو
" ذہن میں رکھ کر تیاری کرے تو ہی سکون اور اطمینان سے اسکا " دی اینڈ " ممکن ہے
یہ کلمہ کر پھر چڑھی لبرو نیچے اتاری اور ٹریک پر جو گزر گھسیٹنے لگیں اور مجھے پھر آئی
مشکوٰۃ لگنے لگیں اور میں نے ان کے مخالف واپسی کے لئے قدم اٹھائے۔۔۔۔۔

جب کہ حقیقت یہ ہے جہاں چاہ ہو راہ وہیں ہوتی ہے اس راہ پہ جانے کے لئے محنت اپنانا پڑتی ہے اور پہلے بتایا نا کہ عوام ہماری بہر حال "ست" ہے۔ اس سستی نے ہی آج تک ان دکانداروں کو فائدہ دیا ہے۔

جس ملک میں حال یہ ہو کہ جوان کام نہ کریں، بوڑھے، عمر رسیدہ لوگ آخری عمر تک کام کریں۔ جو جوان کام کریں وہ بھی لگن کے جذبے کے ساتھ نہ کریں، پہلی نوکری ہی اچھی کھاتی کھاتی کھلاتی مانگیں وہ کبھی نوکری نہ ملنے پہ شکوہ کریں پھر نوکری کے لئے جائیں تو بھی کام یوں کریں کہ باپ کے دفتر آئیں ہیں پھر اگر نکال دیے جائیں تو شکوہ یوں کریں کہ مالکان نے ہمیشہ سر آنکھوں پہ بٹھائے رکھنے کا بیان لیا تھا۔ تمام لوگ جو ناکام ہیں کام نہیں کرتے ابھی سیاستدانوں کی نہیں عوام کی بات چل رہی ہے۔ ان میں عادات ایک سی ہوں گی۔

مجھے کام مل نہیں رہا

کام مشکل ہے

تنخواہ تھوڑی ہے

باس مشکل ہے

یہاں پہ میرا گزارا نہیں

سب میرے دشمن ہیں یہاں

وائے ناٹ چائے

چائے ایک ایسی چیز ہے جس کا نام سنتے ہی زیادہ تر لوگ اس کو پینا پلانا ضرور چاہتے ہیں۔ اس چاہنے کی وجہ بہت آسان سی ہے کہ ہر گاڑی پٹرول کے بغیر اور انسانوں کی بڑی آبادی چائے کے بغیر نہیں چل سکتی۔ سکتا جمع رکھنے کے لئے سردی میں چائے ہر کوئی پیتا ہے۔ پیتا تو ہر کوئی ہے مگر اپنے خاص انداز اور ذوق کے مطابق ہے۔

کچھ کا ذوق اس کو آنکھ کھولنے کے لئے مانگتا ہے۔ کچھ کو کتاب کھولنے کے لئے۔ کچھ کو ٹی وی کھولنے کے لئے، کچھ کو بولنے کے لئے، کچھ کو دماغ جگانے کو تو کچھ کو دل بہلانے کو تو کچھ کو آفس کے گھنٹے گننے کے لئے ہر گھنٹے میں چائے کی پیالی خالی کرنی ہوتی ہے۔ کچھ کو دوستوں میں وقت گزارنے تو کچھ کو تبصرات اور اخبارات گزارنے کے لئے چائے کی ضرورت، کچھ کو کچھ نہیں کرنا تب بھی چائے ضرور چاہئے ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چائے پیتا تو ہر کوئی ہے۔ چائے پینا بطور خاص سردیوں میں ایسا ہے کہ آپ کچھ کرتے نہیں مگر پھر بھی کسی کو کہ ضرور سکتے ہیں کہ 'کیا کام کر رہے ہو؟' جی چائے پی رہا ہوں۔

چائے بہر حال ایک بہت بڑی نعمت ہے اور اگر تو دیکھا جائے تو وہ واحد مشروب ہے جو کہ خواص و عوام میں یکساں طور پر مقبول اور منظور ہے۔ کبھی کسی کو چائے کی آفر کر کے دیکھیں کوئی بھی انکار کرنے کا گناہ نہیں کرے گا۔ پھر چائے خاصی مہذب کسی کی مشروب سمجھ جاتی ہے کہ کبھی بھی کوئی بھی آپ کو یہ کہتا نظر نہیں آئے گا کہ آپ کو کولڈ ڈرنک پہ انوائٹ کیا جاتا ہے ہر ایک چائے پہ ہی انوائٹ کرتا ہے درحقیقت یہ چائے کی ہی محبت ہوتی ہے جو کہ انسان کو کسی دوسرے سے ملنے پہ مجبور کرتی ہے پھر اگر انوائٹ بھی ہائی ٹی پہ کیا جائے تو کوئی بھی انکار کی جرات نہیں کر سکتا یہ ہی وجہ ہے کہ ہمیشہ تعلقات بڑھانے اور فروغ دینے کے لئے چائے کو ہی اہمیت حاصل رہی ہے۔

چائے اگر بیٹی پڑے تو ہر ایک چاہتا ہے کہ ساتھ میں کچھ ہلکا پھلکا بھی لے ہی لیا جائے کیونکہ چائے کی شان میں اضافہ بھی تو ضروری ہے۔ پھر یہ بھی ہے کہ چائے کی شان میں چار چاند لگانا بھی چائے کے ساتھ پیش کردہ اشیاء خورد و نوش ہی کا کام ہوتا ہے۔ اگر کبھی چائے لیٹ ہو اور موسم بھی خاصا دلفریب کم اور جاہر ہو جیسا کہ آج کل چل رہا ہے تو چائے کا انتظار آپ کے صبر اور استقامت کا بے حد اعلیٰ اظہار ہوتا ہے سو اس لئے ایک چائے میں موجود چاشنی اس موسم میں چائے کے ساتھ ساتھ رویوں میں بھی ہونی چاہئے۔

دروازہ بند تو کھڑکی کھولیں

آج کے انسان کا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ سب کچھ فائنٹ مانگتا ہے جبکہ حقیقت میں آج کے دور میں فاسٹ فوڈ اور فاسٹ انٹرنیٹ لینا جتنا آسان ہے کامیابی کی سیڑھی چڑھنا اتنا فاسٹ نہیں ہے۔ کامیابی کے لئے تو ہر دور میں ہی فاسٹنس نہیں کنسنسنسی یا مستقل مزاجی زیادہ ضروری رہی ہے۔

پھر ہر بڑی کامیابی سے پہلے یہ بھی بے حد ضروری ہے کہ آپ کو کسی ناکامی کا سامنا کرنا پڑے۔ ناکامی جتنی بڑی آتی ہے آگے اتنی ہی بڑی کامیابی آپ کی منتظر ہوتی ہے۔ بہت سے لوگوں کا اس سے متفق نہ ہونا یقینی ہے۔ اصل میں بات یا گھر کی بات ناکامی کے ساتھ ڈیلنگ میں ہے۔

جس طرح آج کل پبلک ڈیلنگ بھی ایک آرٹ بن گیا ہے اسی طرح ناکامی ڈیلنگ بھی ایک آرٹ ہی ہے اور اس کی سب سے خاص بات یہ ہی ہے کہ ہر چھوٹی مشکل درمیانی مشکل اور بڑی مشکل ہر ایک کو ہی ڈیل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ڈیلنگ کا فن ہی آپ کو کسی بھی لیول کی ناکامیابی یا ٹھوکر یا پریشانی سے نجات کے لئے اپنانا

ہوتا ہے اگرچہ ایسے لوگ بہت کم ہیں مگر تا حال ایسے لوگ بستے ہیں جن کو ہر مشکل وقت میں کامیابی کے لئے راستہ بنانا آتا ہے۔

آپ ہم میں سے ہی ایسے انسان ہوتے ہیں جو کہ یہ راستہ ڈھونڈنا جانتے ہیں۔ ان ہی راستوں پہ چل کر کامیابی آپ کو آگے کھڑی ملتی ہے مگر اس راستے پہ جانا ہے کہ نہیں یا کس راستے پہ جانا ہے یہ ناکام انسان پر منحصر ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر صورت حال میں راستے آپ کے پاس دو ہوتے ہیں مزید ناکام ہونے کا راستہ یا کامیاب ہونے کا راستہ۔ پہلے والے تک جانا آسان ہے اور عموماً اس کے لئے کچھ کرنا بھی نہیں پڑتا مگر دوسرے والے پر جانے کے لئے مسئلہ یہ ہے کہ کام اور کام، محنت اور محنت، مستقل مزاجی اور جی داری دکھانی پڑتی ہے۔

ہم میں سے ہر ایک ہر ناکامی کی صورت حال میں کچھ نہ کچھ کر سکتا ہے۔ سب سے پہلے تو یہ ضروری ہوتا ہے کہ آپ اپنی ناکامی کا غم دل بھر کر منالیں اور یہ یاد رکھیں کہ ناکامی کسی موبائل کے گم ہونے سے لے کر مکمل کاروباری زوال تک کی یعنی کسی بھی درجہ کی ہو سکتی ہے۔

غم منانے کے بعد نقصان کا حساب کتاب یا حسابی نقصان نہ بھی ہو تو زندگی میں اس چیز کے چلے جانے سے کیا نقصان ہوا ہے یہ جانچ پڑتال کر لیں۔ اکثر بہت سی

چیزوں کے جانے سے اتنا فرق نہیں پڑتا جتنا ہم اپنی جان ہلکان کر لیتے ہیں۔
نقصان کوئی نہیں ہوا تو خوشی کی بات ہے اگر ہوا ہے تو اس کو کس طرح پورا کیا جاسکتا
ہے۔ ناکامی آگئی اب جائے گی کیسے اس کے لئے سوچ بچار شروع کر دیں۔ اکثر ہی ایسا
ہوتا ہے کہ آپ کو لگتا ہے کہ راستہ نہیں ہے مگر کوئی دوسرا دروازہ یا کھڑکی آپ کے
لئے کہیں ہوتی ضرور ہے۔

اپنی معلومات جس بھی فیلڈ میں ہیں اس کے متعلق بڑھانا شروع کر دیں۔۔۔ معلومات
عامہ آپ کو نئی راہیں دکھانے یا بھانے میں اپنا اہم کردار رکھتی ہے۔ آپ خواہ دنیا کے
کسی بھی شعبے سے ہوں ڈاکٹری، کاروبار سے لے کر گھرداری تک ہر روز کی بنیاد پر
آپ کو نیا جاننا یا نئی معلومات لینا ضروری ہوتا ہے۔

ہم لوگ بہت آسانی سے دوسرے لوگوں سے مل جل کر کچھ نہ کچھ سیکھ ضرور سکتے ہیں
ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ آپ کے لوگ ڈھونڈیں جو آپ کو مشورہ اور
راستہ دکھانے کے کام آسکیں اپنے آس پاس اس طرح کے لوگ آپ کو عمدہ اور کام کی
باتوں سے نواز سکتے ہیں بس ان کو ڈھونڈنا اور برتنا شرط ہے۔ مالی معاونت سے زیادہ
مشاورتی معاونت آپ کے زیادہ کام آتی ہے۔

سب سے آخر میں ہر انسان کو خواہ عمر رنگ ذات پات مزاج کیسا ہی کیوں نہ ہو کوئی نہ کوئی مشغلہ اور سرگرمی ضرور رکھنی چاہئے ایسی سرگرمی جو آپ کو اپنے ساتھ وقت گزارنے اپنے آپ کو خوش کرنے کے لئے ہو اس طرح کا کوئی بھی اپنی پسند کا کام خوشی عطا کرتا ہے اور خوشی لینا خوشحالی سے زیادہ ضروری ہے۔ پھر خوشی آتے آتے خوشحالی آپ کے لئے آتی ہے۔

سوچیں ضرور مگر ذرا غور سے

زندگی میں اکثر آپ کو لوگ پریشان حیران اور نادان نظر آتے ہیں جبکہ فی الحقیقت بہت سی پریشانیاں اس قابل ہوتی ہیں کہ ان کے لئے پریشان ہوا جائے جبکہ زیادہ تر پریشانیاں ہوتی ہی اس لئے ہیں کہ ان کو چھوڑ دیا جائے وقت اور حالات پر۔۔۔۔۔ اب بہت سے لوگ یہ کہتے بھی پائے جاتے ہیں کہ یہ کہنا آسان ہے مگر عمل کرنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہے۔ سب سے پہلے بات وہیں آ جاتی ہے کہ زندگی میں سب کچھ پلیٹ میں رکھ کر دینے کا وعدہ نہیں کیا گیا پھر یہ بھی ہے کہ بہت کچھ آپ تبدیل نہیں کر سکتے اور اس کے لئے کتنا ہی جل کڑھ پریشان کیوں نہ ہوں لیں زندگی کی صحت جیسی اعمول نعمت ہی کیوں نہ آپ پریشانوں میں غرق ہو کر برباد کر لیں پھر بھی آپ کو ان مسئلوں کا حل نہیں ملے گا۔ کیونکہ کچھ چیزیں بہر حال لاعلاج ہوتی ہیں۔

آج کے دور میں پریشانی اگر بڑھ گئی ہے تو اس کی سب سے اہم وجہ بھی یہی ہے کہ ہم نے طرز زندگی اور طرز فکر ہی ایسا بنا لیا ہے کہ پریشان رہنا از حد ضروری اور ایک لائف سٹائل ہے سو اس کو جاری رکھنے میں کوئی قباحت نہیں البتہ کوئی کرامت ضرور ہو سکتی ہے۔

تھوڑا سا غور فرمائیں

جو مسئلے پریشان کر رہے ہیں ان کو تسلی اور سکون کے ساتھ بیٹھ کر پہلے لکھ لیا جائے۔ پھر ان مسائل کی درجہ بندی کر لیں کہ کون سا مسئلہ زیادہ تنگ کر رہا ہے اور کس کو آپ سوچ سوچ کر محض خود کو تنگ کر رہے ہیں۔ لکھ کر غور کرنے پر بہت آسانی سے پتہ چل جائے گا۔

فطرت کا قانون ہے ہر اچھی چیز کے ساتھ اس کا الٹ بھی بنایا ہے سو اس لئے اگر آپ ڈھونڈیں گے تو بے حد آرام سے ہر مسئلے کا ایک حل بھی ساتھ ہی ملے گا۔ حل در حقیقت ہوتا ہے مگر اوجھل ہوتا ہے۔ لکھ کر دیکھنے سے مل جاتا ہے۔ مسئلے کا حل لکھنے کے بعد اگر دیکھا جائے کہ کون کون سے چھوٹے چھوٹے کام کسی مسئلے کو حل کرنے کے لئے کئی جا سکتے ہیں جس طرح مجھے بہت سے لوگ مٹاپے کے مسئلے کے لئے پریشان ملتے ہیں اور ہاتھ میں ان کے چاکلیٹ ہوتی ہے جبکہ بیٹھا موٹا پاسب سے پہلے دیتا ہے۔

بہت سے لوگ نوکری نہ ہونے کے لئے پریشان ملیں گے وہ اگر جاب مارکیٹ کے

حالات اور مارکیٹ ٹرینڈز پر ریسرچ کر لیں تو نوکری کا حصول آسان ہو سکتا ہے جس طرح کھانا پکانے سے پہلے ترکیب جاننا ضروری ہے۔

پھر ہم نے دل سے تہیہ کر رکھا ہوتا ہے کہ ہمیشہ اپنے سے زیادہ پریشان لوگوں میں رہنا ہے جبکہ خوش مزاج اور خوش اخلاق لوگوں کے ساتھ رہنے سے ٹینشن کم ضرور ہوتی ہے۔

سب سے بڑھ کر آپ کو جو چیز تنگ کر رہی ہے اس کے لئے ایک ماہر سے مشورہ کر لینا بھی زندگی کا وقت اور دماغ کی ٹینشن بچاتا ہے۔

سب سے آخر میں وہ آئینہ جس کو دیکھتے ہوئے آپ ہمیشہ خود کو بہت مایوس اور دلگرفتہ اور بد قسمت سمجھتے ہیں اس کو دیکھتے ہوئے اپنے بارے میں کچھ اچھا اپنے سامنے اپنے لئے کہنا جادو اثر دوا ہے۔۔۔ آزمائش شرط ہے

تھوڑی توجہ۔۔۔۔۔ اس اہم جانب بھی

آج کے دور میں جتنا زور دے کر خواتین اور ان کے شانہ بشانہ مرد حضرات لگے ہوئے ہیں "حقوق نسواں" کے لئے کام کرنے لدا تا ہے جلد ہی "حقوق مرداں" کے لئے کام کرنا پڑ جائے گا کوئی اخبار، سائٹ، میگزین اٹھالیں آپ خود دیکھ لیں گے کہ ہر وقت ان خواتین کو کوئی مسئلہ ضرور لاحق ہو گا اور ساتھ ہی ان کے مسئلے کے حل کے لئے کوئی نہ کوئی کام ضرور جاری ہوگا۔ ہم جتنا اس مسئلے پر بات، بحث، ڈیلاگ کر لیں اس میں نت نئی شکایات اور حکایات آپ کو ضرور ملیں گی مگر مسئلہ یہ ہے کہ ان سب کا کوئی حل نظر نہیں آتا جہاں سے چلتے ہیں وہی پر واپس پہنچتے ہمیں اور مسئلہ، مسئلہ ہی بنا رہتا ہے۔

ہر مسئلہ کی ایک وجہ ہوتی ہے اور وہ وجہ ہی اس مسئلے کو پیدا کرتی ہے۔ یعنی جہاں وجہ ہوگی وہاں مسئلہ ضرور ہوگا۔ اب اس جملے کو پڑھ کر شاید یہ لگے کہ خواتین ہیں اس لئے یہ مسئلہ ہے اور اگر خواتین نہیں ہوں گی تو دنیا کے تمام مسئلے ختم ہو جائیں گے۔ کیونکہ ایک لطیفہ بھی ہے کہ اگر لڑکیاں نہ ہوتیں تو کتنا اچھا ہوتا کوئی لڑکا چوکٹ میں کھڑا ہوتا نہ کوئی چھیڑ چھاڑ کرتا اور صوم و صلوت کا پابند ہوتا اور سیدھا جنت میں جاتا۔

ہمارے ہاں مسئلے کو جڑ سے اکھاڑنے کی جگہ اس کی جڑ کو لگا کر اس پہ مسئلے کا حل بونا شروع کیا جاتا ہے۔ یہ جو قوانین بنائے گئے ہیں خواتین کو ہر اسماں پونے سے بچانے اور کام کی جملگوں پر صحت مند ماحول کی فراہمی کے لئے آپ کو شکایت کے لئے جن لوگوں کے پاس جانا ہوتا ہے اکثر وہ خود ہی ایسے ہوتے ہیں کہ آؤ کو سوچنا پڑتا ہے کہ میں ان کی شکایت کس کو کہوں۔ بہت پڑھے لکھے اور سمجھ بوجھ والے افراد سے جب میری اس حوالے سے بات چیت ہوئی تو ان کا بھی یہی موقف تھا کہ اس قسم کے مسائل کے تدارک کے لئے قانونی چارہ جوئی سب سے فالتو اور نامناسب حل ہے۔

ہر بچہ اپنی ایک فطرت لے کر دنیا میں آتا ہے اور اس کے بعد نشوونما کے حالات اور دیگر اس طرح کی چیزیں آپ کو یہ بتاتی ہیں کہ آپ اگر بچے ہیں تو اس طرح پالے جائیں گے اگر آپ لڑکی ہیں تو اس طرح کا رویہ رکھا جائے گا اور ہمارے معاشرے میں بہت عام سی بات سمجھی جاتی ہے ایک بھائی کو واہ واہ اور ٹھاٹھ باٹھ کے ساتھ پالنے کی اگر بھائی اکلوتا ہو تو پھر تو لاڈ پیار اور اس کے راج کی کوئی حد نہیں ہوتی اکثر جملگوں پر بھائی کو مارنے کا حق تک دے دیا جاتا ہے۔ اکثر جب ان کو موقع ملے ساتھ والے گھر کی بہن چھیڑنے کا تب بھی ان کا یہ کام چھپانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اور ٹالنے کی اور حمایت کے لئے کام

کیا جاتا ہے۔

یہی ایک ایک بچہ آگے چل کر معاشرے کو چلانے کے لئے کام آتا ہے اور پھر جب یہ معاشرے میں فتور بھرتے ہیں تو ہم یہ کہتے پائے جاتے ہیں کہ پتہ نہیں زمانے کو کیا ہو گیا ہے۔ میری کچھ پرائیوٹ سکول کی ٹیچرز سے بات چیت ہوئی اور ان کا کہنا تھا کہ ماؤں کا رویہ اتنا نامناسب اور بالکل بھی توجہ نہ دینے والا ہے ایک ٹیچر کے پاس بچہ صرف چھ گھنٹوں کے لئے ہوگا اور تب بھی صرف ایک نہیں ایک کلاس میں بیس سے پچاس بچے ہو سکتے ہیں اب ٹیچر کس کو دیکھے اور کس کو نہیں۔

یہ ماں کا کردار تاریخی طور پر تسلیم شدہ ہے اور آض بھی آپ اس کردار کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتے آپ کو بہر حال اپنے بچوں کو خود ہی پالنا ہوتا ہے میڈیا یا ٹیچر نے نہیں۔ اسی طرح جب آپ بھائی کو منع نہیں کر رہے اپنی بہن پر ہاتھ اٹھانے سے توکل کو وہ اپنی بیوی پر بھی ہاتھ اٹھائے گا۔ اسی طرح آج کو ایک معمولی سی چھچھوری حرکت کرنے پر اپنے بچے کو نہیں ڈانٹ رہے توکل کو وہ کچھ بھی کر دے گا اور برا نہیں سمجھے گا۔

آج کو جو ہمارے پاس ٹین ایج نسل ہے اس کو دیکھ لیں آج سے دس سال بعد اس نے

معاشرے میں اپنا فعال کردار ادا کرنا ہے کیا ہم اس نسل کو اس قابل بنا رہے ہیں کہ یہ نسل ہمیں مشالی معاشرہ دے سکے۔۔۔۔۔؟

ہم سب کو نہیں سنوار سکتے ہم سے سوال ہر بچے کے بارے میں نہیں ہوگا ماں باپ سے سوال صرف ان کی اولاد اور اس اولاد کے افعال کے لئے ہوگا۔ ذمہ داری کے بارے میں ماں باپ کل کو یہ جواب دے سکیں گے انہوں نے اپنے بچوں کی تربیت بہت عمدہ اور خوب کی ہے اور وہ اس سے مطمئن بھی ہیں کیا یہ ممکن ہوگا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔؟

لیٹ نائٹ جاگیں ضرور۔۔۔۔۔ ضرور اس لئے کہ وہ دوست وہ سنگی ساتھی جن کہ
آپ کے ساتھ یارانی ہیں سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس پہ وہ آپ سے ناراض اور دور
ہو جائیں گے سو ضروری یہ ہے کہ ہر دم ورچوئل ورلڈ پہ ساتھ چپک کے رہا
جائے۔۔۔۔۔ ادگر ایسا نہ کیا تو پر کیا جیا

پھر ہر ایک کو اپنے کارناموں اور ارادوں حتی کہ وہ کام جو ابھی نہیں کئے ان کے بارے
میں اپ ڈیٹ ضرور کیا جائے کیا پتہ کہ بعد میں وہ کام کر بھی سکیں یا
نہیں۔۔۔۔۔ بس عوام کو آگاہی ضرور دے دی جائے۔۔۔۔۔ ضروری یہ ہے کہ آپ
ان سائٹس پر ہٹ رہیں اور اس کے لئے اگر رات کی نیند برباد کرنی پڑ جائے تو اس میں
مضائقہ کیا ہے۔۔۔۔۔

پھر ایک بہت بڑا مسئلہ یہ بھی ہوتا ہے کہ اگر آجلدی سو جائیں تو آپ کے لئے بہت
شرم کی بات گردانی جاتی ہے کہ آپ اتنی جلدی سو گئے مطلب آپ کے پاس بات
کرنے کو کوئی خاص الخاص ہستی نہیں ہے۔۔۔۔۔ آپ اب بھر پور زندہ دل انسان نہیں
رہے اسی لئے آپ کا ارادہ جلدی سونے اور جلدی اٹھنے کا ہے۔۔۔۔۔ جلدی سونا اور
جلدی اٹھنا تو بس اب سورج کو ہی زیب دیتا ہے کسی دوسرے کو ایسا کرنے کی بھلا کیا
تمک ہے۔۔۔۔۔

ڈھونڈنا شروع کر دیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ تو آپ کو عادت چھوڑنے میں مدد ملے گی مگر پتا نہیں کیا
بات ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ نفسیات دان سائنسدان اپنی تحقیقات بتاتا کرتا کرتا کہ رات کو جو
ساتا ہے وہ کھوتا نہیں صحت پاتا ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ مگر ہمیں سمجھ نہیں آتی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

پر آپ کو اپنی جان مارنی پڑتی ہے کیونکہ یہاں مقابلہ خاصا سخت اور عوام کی خاصی تعداد موجود ہوتی ہے اسی لئے خواص کو اپنا خیال کرنا پڑتا ہے۔

حواس بحال ہوتے ہی آپ کو سب سے پہلے یہی یاد آتا ہے کہ نوٹیفیکیشنز چیک کر لینے چاہئیں اور اللہ کا شکر ہے کہ اب تو موبائل میں بھی یہ سہولت مل جاتی ہے۔ اپ ڈیٹس چیک کر کے دل کو تسلی ہوتی ہے کہ ایک اہم کام ہوا مکمل۔۔۔۔۔ پھر کام مکمل آپ کا تب ہی ہوتا ہے جب کہ آپ لیٹسٹس اپ ڈیٹس ضرور دیکھ لیں۔۔۔۔۔

پھر خاص طور پر اگر فیس بک کی بات کریں تو یہ ناممکنات میں سے ہے کہ آپ سٹیٹس اپ ڈیٹ نہ کریں۔۔۔۔۔ اپ ڈیٹ ابھی اب تک کے دن کی یہی ہے کہ آپ اٹھ گئے ہیں تو پھر ضروری ہوتا ہے کہ آپ سب اٹھنے والوں کو صبح بخیر کہہ لیں اور یہ کہنے کے لئے ضروری نہیں ہوتا کہ صبح اعلیٰ الصبح ہو، وقت کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ مگر آپ کی صبح ہے اسی لئے ایمانداری سے صبح کا سلام ہی پیش کرنا چاہئے۔

پھر آفس جائیں یا کالج ہو یا سکول مکان ہو یا دکان ہر جگہ پر کام کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہوتا ہے کہ آپ فیس بک پہ بنگلہ جاری و ساری رکھیں۔ ساری کی ساری اہم معلومات دوسروں کے بارے میں آپ کو ضرور رکھنی ہوتی ہیں اور اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ بک کو فیس کرتے رہیں۔ کر آپ جو بھی رہے ہوں یہ بھی آگاہی عوام کو ضرور دیں۔ ضروری کام مکمل کر کے پھر غیر ضروری کام شروع

اس سے آدھے بھی یہاں بولوں تو۔۔۔۔۔ یہاں فرینڈ بنا کے ملنے والی سچی خوشی
محسوس کی جا سکتی ہے۔

ٹی وی لگائیں تو آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ بہت سے ایسے حساس معاملات جن کا ابھی
کورٹ میں کیس ہو اس تک کے بارے میں عوامی نمائندے لائننگ پر سنزیا کا لم ٹگار تک
خود بھی گیرے تجزیے اور تبصرے پیش کر رہے ہوتے ہیں۔ اس قسم کی جلدی کہ سپریم
اتھارٹی کے فیصلہ دینے سے پہلے ہی خود بتانا شروع کر دیا جائے کہ کیا ٹھیک جا رہا ہے اور
کیا نہیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ اس قسم کا تحمل شاید صرف یہاں کے حکمران ہی پیش کر سکتے
ہیں۔

پیش پیش تو ہم عوام کوئی بھی ریلی یا جلسہ نکالنے اور معیشت کو نقصان پہنچانے کے لئے
تیار رہتے ہیں جانتے بھی ہیں کہ فائدہ کوئی نہیں مگر یہ اقدام خوشی خاصی دیتا ہے اسی
لئے اس کو کرنا بہت آسان اور غصہ نکالنے کا آسان ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ ذرائع تو اور
بھی بہت سے ہوتے ہیں بات منوانے کے مگر عدم برائیت کا مظاہرہ ہمارے ہاں کے
لوگوں کا پسندیدہ و طیرہ ہے۔ اس و طیرے کو اب ہم زندگی کے ہر شعبے میں لاگو کرتے
جا رہے ہیں۔

لاگو کرنے کی وجہ بھی تو یہی ہے کہ سب کچھ ہو ہی اتنا خراب گیا ہے کہ اس قسم کی عدم
برداشت کے کاموں کے بغیر اب گزارہ نہیں ہمارا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ اب گزارہ نہیں سو ہم نے
ایسے ہی گزارنی ہے۔ اچانک ایک دن ڈرائیو کرتے ہوئے مال روڈ پر ایک چار سال کے
بچے نے واپس سے سکرین کو صاف کرنا شروع کر دیا

----- بہت غصہ آیا اس کو چلا چلا کر منع بھی کیا مگر مانی اس نے ایکٹ بھی نہیں پھر
حد ہے ڈھٹائی کی ----- کام مکمل کر کے پیسے مانگنے شروع کر دیے اور ابھی منہ
دوبارہ کھول کے چلانے والی تھی ککہ یاد آیا تحمل اور برداشت انہی چھوٹی چھوٹی باتوں
پر دکھانے سے شروعات کرنی ہوتی ہے اور دوسروں کو کہنے کی بجائے خود برشت کا عملی
مظاہرہ پہلے کرنا ہوتا ہے ----- انفرادی اور چھوٹی سطح پر کی جانے والی پریکٹس ہی
مجموعی قوم کے رویے میں نظر آنے لگتی ہے۔

انسان کی فطرت خدا نے کچھ اس طرح کی بنائی ہے کہ مختلف محسوسات اور خیالات خواہ اچھے ہوں یا برے ہوں اس کے ذہن میں چلتے رہتے ہیں اور ان کے مطابق انسان کی شخصیت اچھی یا بری بنتی یا بگڑتی رہتی ہے۔ ہمارے ہاں یہ بہت عام سی روایت ہے کہ لوگ سارا دن ہر ملنے والے کے حال چال کیسا ہے کے جواب میں دو پیرا گراف پر مشتمل شکایات کا پلندہ ضرور سناتے ہیں۔ اب اگر تو دیکھا جائے اس پلندے کو آپ صرف سنتے یا سناتے نہیں بلکہ اپنے ذہن کو حفظ کرواتے رہتے ہیں اور پھر یہی وجہ ہے کہ آپ کو یہ بے حد مشکل لگتا ہے کہ تکلیف دہ سوچیں آپ کو چھوڑتی نہیں جبکہ درحقیقت آپ خود ان کو کس کر پکڑے رکھتے ہیں۔

دماغ جو کہ خدا کا ایک کرشمہ ہے اور ترقی ایجادات کے باوجود بھی ابھی تک اس دماغ کو مکمل طور پر دریافت نہیں کیا جاسکا تا حال اس کے کرشمے دریافت کئے جا رہے ہیں۔ پھر سب سے بڑھ کر یہ بھی ہے کہ یہ انسان کا دماغ ہی ہے جس کی بدولت انسان جنگلوں سے نکل کر شہر میں رونقیں لگائے بیٹھا ہے مگر ہمارے ہاں مسئلہ یہ ہے کہ دماغ کی طاقت کو اور زبان سے نکلے الفاظ جو دماغ پر کتنی

طاقت کے ساتھ حاوی ہوتے ہیں۔ ہم اتنی گہرائی کے ساتھ جانتے نہیں اور اگر تھوڑا بہت جانیں بھی تو نظر انداز کر دیتے ہیں۔

عام طور پر اس طرح کی باتوں کو کتابی باتیں کہہ کر ماننے سے اور ان پر عمل کرنے کو فالتو سمجھا جاتا ہے۔ اگر کامیاب لوگوں کا جائزہ لیا جائے کہ قطع نظر وہ کس فیلڈ سے تعلق رکھتے ہیں وہ سب ہی اپنے دماغ میں پینپنے والے خیالات کو بہتر طور پر استعمال کرنا خوب جانتے تھے۔ انھوں نے محض دماغ کو سوچنے کے لئے نہیں بلکہ اچھا مثبت اور تعمیری سوچنے کے لئے کارگر بنایا۔

کامیابی کا تعلق آپ کبھی بھی بینک بیلنس سے نہیں جوڑ سکتے۔ کامیابی ہر انسان کے لئے ایک الگ مطلب اور الگ معنی رکھتی ہے۔ وہ انسان کامیاب ہوگا جو کہ کروڑوں روپے اپنے اکاؤنٹ میں رکھتا ہو تو شاید کوئی شاعر یا ادیب اپنی کتابوں کے ذخیرے کو ان کروڑوں سے زیادہ اہم سمجھتا ہوگا۔ آپ کو کامیابی کی جانچ دوسروں کو دیکھ کر نہیں اپنے خیالات اور حالات کے مطابق طے کرنا ہوتی ہے۔ اگر آپ ڈاکٹر بننا یا سپیشلائز کرنا چاہ رہے ہیں اور کوئی دوسرا شخص کاروبار کرنا چاہ رہا ہے تو آپ دونوں ہی کامیاب ہونا چاہ رہے ہیں مگر آخر میں جو کامیابی سے نتیجہ لینا ہے وہ آپ دونوں کا ہی ایک دوسرے سے جدا

ہوگا۔

کامیابی کے لئے سب سے مشکل جنگ ہر انسان کی ہی اپنے دماغ کے ساتھ ہوتی ہے۔
کیونکہ ہر بڑے شخص کی زندگی میں جدوجہد کی ابتداء میں حالات اس طرح کے تھے کہ
اس کے لئے اپنی خواہش کردہ کامیابی تک پہنچنا دیوانے کا خواب تھا۔ مگر اگر دیکھا جائے تو
حالات نے نہیں آپ کے دماغ نے آپ کو آگے بڑھنے والے حالات پیدا کرنے کے قابل بنانا
ہوتا ہے۔ حالات آپ خود بناتے ہیں اور زیادہ تر کوشش والے وقت میں آپ کے ارد
گرد کی دنیا جتنے آپ کے حالات خراب کرنے کی کوشش کر سکتی ہے وہ کرتی رہتی ہے۔

اس مرحلے پر آپ کے خیالات وہ واحد سہارا ہوتے ہیں جو آپ کو سب طوفانوں سے
نکلنے کا راستہ بنانے پر اکساتے ہیں۔ خیالات کی طاقت کا اندازہ اس بات سے لگا لیجئے کہ
کسی دوسرے سے ملیں اور وہ آپ کو شکایات کا پلندہ سنائے تو آپ کا ذہن بھی اپنے
وہی حالات کھنگالتا ہے جو کہ آپ کے لئے تکلیف دہ ہوں۔ جب آپ کسی ایسے شخص سے
ملیں جو اپنے اچھے حالات سنائے ویسے تو ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ مگر آپ جتنی جلدی اپنے
برے حالات کو خیال میں لانے کے لئے کرتے ہیں اتنی جلدی اچھے خیالات نہیں لا
سکتے۔ کیونکہ اچھے خیالات اور سوچ نرم پھولوں کی مانند ہوتے ہیں اور برے خیالات
کانٹوں کی مانند ہوتے ہیں جو بہت

جلد آپ کے دماغ پر حاوی ہونے لگتے ہیں کیونکہ وہ آپ کو چھیننے اتنی زور سے ہیں۔ اسی طرح خبریں سن کر دیکھ لیں آپ کو کبھی بھی اچھی خبریں یاد نہیں رہتیں ایک تو یہ کہ وہ ہوتی بہت کم ہیں پھر یہ بھی ہے کہ اچھی ہوتی ہیں اسی لئے اچھی یادیں اور خیالات ذہن میں ہوں بھی تو موجودگی کا پتا نہیں دیتے جتنی جلدی آپ کو برے خیالات یہ بتا دیتے ہیں کہ وہ موجود ہیں۔ اسی لئے اچھے خیالات کو دماغ میں ڈالنا تو ایک طرف کی محنت ہے مگر دوسری طرف ان کو اپنے دماغ میں روکے رکھنا مزید دقت طلب کام ہے۔ جس طرح ہمارے جسم کو روزانہ کی بنیاد پر کیلشیم اور منرلز کی ضرورت پڑتی رہتی ہے بالکل اسی طرح ہمارے دماغ کو بھی روزانہ کی بنیاد پر اچھے خیالات کی دوا درکار ہوتی ہے۔

اس دوا کو ہم اچھے لوگوں اور اچھی کتابوں اور اچھی باتوں سے اپنے اندر منتقل کر سکتے ہیں مگر اس کے لئے بھی ایک رویہ اپنانا پڑتا ہے ہم لوگ اتنی زیادہ آلودگی کو جسم و دماغ میں داخل کرتے رہنے کے عادی ہیں کہ کوئی تازگی بھرا خیال دماغ کی پکڑ میں لانا بہت مشکل ہوتا جاتا ہے۔ اچھا خیال خیال کر لے لانا مشکل ہے مگر ناممکن نہیں۔ دنیا کے سب کامیاب لوگ خیال کے زور پر ہی کامیابی تک پہنچے۔

"وقت سے بڑا کوئی استاد نہیں اور وقت اچھے اچھوں کی اکثر ختم کر دیتا ہے۔"

پتہ نہیں یہ خیال کس نے کہا مگر کہا سو فیصد سچ کیونکہ زندگی میں وقت ہی ایک ایسی چیز ہے جو کہ مستقل تبدیلی کے عمل سے گزر رہا ہے۔ وقت کی سب سے اچھی بات یہ ہے کہ آپ کو اس کے گزرنے کا انتظار نہیں کرنا پڑتا اور یہ بھاگ بھاگ نکل جاتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ آج کے دور کی ہر دل عزیز شکایت سب کو یہی درپیش ہے کہ وقت سکھ کا سانس نہیں لینے دیتا۔ اگر دیکھا جائے تو واقعی میں وقت نے سب کا سانس پھلا رکھا ہے اور سب کچھ بھلا رکھا ہے۔

ہر ایک اس بے چارے سے نالاں اور ناراض ہے بات بھی سچ ہے اگر آپ یہی ذرا ٹی وی پر چینل سرچنگ کرنے بیٹھیں تو اتنی جلدی گزرتا چلا جاتا ہے کہ حد نہیں اور آپ اگر آدھے گھنٹے کے لئے سوچ کر بیٹھیں تو بہت آرام سے دو گھنٹے گزرنے کا پتہ ہی نہیں لگتا اس طرح چوبیس گھنٹوں میں سے دو گھنٹے تو آرام سے نکل گئے۔ وقت کی رفتار کیا کیا جائے۔

وقت سے ساتھ ساتھ چلنے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ آج کے دور کی جدید

ٹیکنالوجی کے استعمال سے آراستہ و پیراستہ ہوں اور آپ کو ان کا استعمال بخوبی آتا ہو اور آپ ان پر باقاعدگی کے ساتھ اپنے ٹیلنٹ کے جوہر دکھاتے رہیں یہی وجہ ہے کہ فیس بک پر جب آپ جاتے ہیں تو آنے صرف جدید معلومات سے ہم آہنگ ہی تو ہونا ہوتا ہے لیسٹ ٹرینڈز کو ہی تو آدھے گھنٹے میں جاننا ہوتا ہے جب آپ ابھی پتہ کر رہے ہوتے ہیں تو اچانک سے ڈیڑھ گھنٹے گزر جاتے ہیں اسی طرح اگر اب دیکھا جائے تو جب آپ فیس بک پر موجود ہیں تو دوستوں کے بارے میں جاننا اور خیر خبر رکھنا اور بھی ضروری ہو جاتا ہے تو پندرہ منٹ کے لئے ان کی ایکٹیویٹی کے بارے میں نہ جان لیا جائے۔

جانتے جانتے آپ کو اچانک سے احساس ہوتا ہے کہ آپ ڈیڑھ گھنٹہ پھر یہیں گزار چکے ہیں اور دن کے مزید تین گھنٹے پھر یہیں پر نکل گئے اس طرح چوبیس گھنٹوں میں سے پانچ گھنٹے تو آرام سے گزر گئے۔ یہ تو مسئلہ ہے کچھ وقت رکھنے والے نوجوانوں یا فارغ البال ذمہ داریوں سے فارغ افراد کا۔

اگر آفس کے لوگوں کی بات کی جائے تو یہ لوگ بہت کمال ہوتے ہیں کیونکہ ان کو بخوبی آتا ہے کہ کس طرح آرام سے آپ اپنے کمپیوٹر کو استعمال کرتے ہوئے کام کرنے کے ساتھ ساتھ فیس بک یا ٹوئٹرنائپ کی چیز استعمال کر سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کبھی کبھار ایسا ہو جاتا ہے کہ آپ کو ایک گھنٹے کا کام دو

گھنٹوں میں کرنے کا مسئلہ درپیش آجائے مگر یہ ہے کہ آ بے حد آرام سے ایک وقت میں دو کام ڈبل وقت خرچ کر کے کر سکتے ہیں۔

اسی طرح اگر خواتین کا مسئلہ دیکھا جائے تو وقت ان کو سب سے زیادہ تنگ کرتا ہے مثلاً سونے کا وقت ہی اتنا تھوڑا اور ناکافی ہوتا ہے کہ دن بھر میں جب جب موقع ملے سونے کا موقع نکال لیا جاتا ہے۔ اسی لئے اکثر ہی آٹھ کے بجائے کچھ وقتاً فوقتاً وقت نکال کے آٹھ سے زیادہ گھنٹے سونے میں لگا دئے جاتے ہیں۔

وقت کا کیا کیا جائے فون پیسکجز پر بات کرتے ہوئے بھی گھنٹوں گزرنے کا پتہ نہیں چلتا یہ وقت نے ہی تنگ کر رکھا ہے۔۔

نفرت جرم سے انسان سے نہیں

قانون کا نفاذ یقینی بنانا پولیس کا فرض اول ہے۔ قانون کے نفاذ کو خراب کرنے والوں کو پکڑنا پولیس کا فرض دوم ہے۔ ان دونوں فرائض کو ڈھنگ سے ادا کرنا پولیس کا فرض سوم ہے۔ ڈھنگ اور طریقہ اس ملک میں چھوٹے سے چھوٹے افسر کا بھی جس طرح کا ہے سب ہی جانتے ہیں اور کسی نہ کسی حد تک بھگت بھی چکے ہیں۔ اور جن کی وجہ سے بھگتتے ہیں وہ بھی ہم میں سے ہی ہیں۔ قانون اندھا ہوتا ہے تاکہ اپنے پرانے کی تفریق کے بغیر انصاف کر سکے۔ مگر قانون اندھا اس لئے بھی ہوتا ہے کہ چھوٹے بڑے کی تمیز کے بغیر بھی انصاف کر سکے۔

عمر رنگ نسل قد کاٹھ کی تفریق کے بغیر پکڑا اور سزا دی جائے۔ اسی لئے اگر نو ماہ کا بچہ بھی اگر پولیس پر پتھراؤ کرتا ہے تو سزا کا اہل اور مستحق ٹھہرے گا ہی۔ میڈیا بلا وجہ اپنے میڈیم سے اس بات اقدام کو 'میڈیا' ثابت کرنے پر تولا بیٹھا ہے۔ آخر کو ہماری پولیس کی حسن کارکردگی جانچنے کا اس سے اچھا اور کیا طریقہ ہو سکتا ہے۔ یہ مجرم کو کسی سم کی رعایت نہیں دیتی۔ خواہ جرم کتنا 'گھناؤنا' اور مجرم کتنا ہی 'گھنا' چھوٹا کیوں نہ ہو۔ اس سے کارکردگی کے بارے میں ایک اور نقطہ بھی پتہ لگتا ہے کہ اتنی مساوات

پسندی، صرف پاکستانی پولیس میں ہی ہو سکتی ہے۔

کچھ عرصہ پہلے ایک طالبہ نے اپنے ساتھ ہوئی زیادتی پر انصاف نہ ملنے پر خود کو آگ لگا لی تھی۔ پھر واقعے کا نوٹس بھی لیا گیا مجرموں کو پھر سے پکڑا بھی گیا بلکہ گھر والوں کو باقاعدہ مالی معاوضہ بھی دیا گیا۔ خود سوزی سے پہلے کی کہانی کا ایک نقطہ یہ بھی ہے کہ مجرموں کو جب الزام سے بری کر دیا گیا تو انہوں نے باقاعدہ متاثرہ کے گھر کے سامنے بھنگڑے ڈالے اور مٹھائی بھی تقسیم کی۔

جب آپ معاشرے میں انصاف کا یہ عالم ہوگا کہ کیسز باقاعدہ نسلوں کو وراثت کے طور پر منتقل کئے جانے لگیں جب لوگ خوف خدا سے اتنے بے بہرہ ہوں کہ جوان شاہ زیب کو مار کر بھی اکثر کراس طرح جیل میں بیٹھے ہوں جیسے اپنے سسرال میں تشریف رکھے ہوئے ہوں جب جرم کے بعد بھنگڑے ڈال کر خوشی کا اظہار کیا جائے جب مردہ ضمیر لوگ معاشرے میں کثرت سے ہونے لگیں تو معاشرے میں کتنے ہی فنڈ جاری کر لئے جائیں نظام بہتر کر لیا جائے کوئی 'آؤٹ پیٹ' اور 'ریلیف' مظلوم تک نہیں پہنچتا کیونکہ لوگوں کو پہلے بدلنا ہوتا ہے نظام لوگوں کا مروجہ ہی ہوتا ہے۔

کائنات میں ہر ایک کے پاس جس طرح آنکھ ناک اور ناک نقشہ ایک سا نہیں اسی طرح ہر انسان کے پاس دل بھی الگ احساسات اور محسوسات کے حامل ہیں۔ دل کے اندر موجود دوسروں کے لئے ہمدردانہ احساس وہ چیز ہے جو ہر ایک کے پاس نہیں ہوتا یقین نہ آئے تو اپنے آس پاس نظر دوڑائیے ہر کوئی اپنی فکر میں نظر آئے گا اور اپنی فکر میں غرق اگر کسی کو کسی دوسرے کا نقصان بھی کرنا پڑ جائے تو اُس کسی کو کوئی پروا اور پریشانی نہیں ہوگی۔ آج کے دور میں یہ عام سی بات اور قابل قبول سمجھا جانے لگا ہے کہ اگر آگے جانا ہے تو کچھ کو بے وقوف بنا کر ان کا فائدہ اٹھالیا جائے اور اگر ضرورت پڑے تو کسی کو ٹانگ سے کھینچ کر پیچھے کھڑا کر دیا جائے یا ٹانگ اڑا کر گرا دیا جائے۔

کائنات میں خدا نے کچھ اصول بنائے ہیں ان میں سے ایک اصول جو کہ ہر جگہ لاگو ہوتا ہے وہ ہے کہ ہر عمل کا ایک رد عمل ہوتا ہے مطلب جو کچھ بھی آپ عمل کر رہے ہیں ایکشن لے رہے ہیں اس کا کوئی نہ کوئی جواب، بدلہ یا ری ایکشن ضرور آئے گا اور مزے کی بات یہ ہے کہ ری ایکشن کا انتظام کوئی انسان نہیں کائنات میں موجود قوتیں خود کار طریقے سے کر دیتی ہیں۔

کائنات میں ہر شے جو کہ موجود ہے کسی نہ کسی قانون پر یا فطرت کے بتائے طریقے پر عمل ضرور کر رہی ہے کبھی بھی انسان کے علاوہ باقی کوئی شے ان اصولوں سے منحرف نہیں ہو سکتی۔

اسی لئے تو کہا جاتا ہے کہ آپ کا چھوٹے سے چھوٹا نیک عمل ہو یا بد عمل بھی رائیگاں نہیں جانے دیا جاتا کیونکہ کائنات میں آپ اپنے عمل کے ذریعے جو بھی حصہ ادا کر رہے ہیں اس نے آپ کے پاس واپس ضرور آنا ہے اور آپ کو بدلہ ضرور دلانا ہے۔ اکثر بدلہ دیر سویر سے آسکتا ہے مگر آتا ضرور ہے۔ اسی طرح مختلف اشکال میں آتا ہے اکثر آپ کو پتہ نہیں ہوتا کہ کب کہیں پر آپ کے لئے کوئی انجانی مدد آگئی اکثر غیر متوقع نقصان کی صورت آگئی یہ سب چیزیں اکثر اعمال سے آتی ہیں یا ان مواقع پر آپ کیا کر رہے ہیں آگے زندگی کے پڑاؤ میں آپ کو یہ عمل مدد یا صلہ دے گا۔ اکثریت کو لگتا ہے کہ اگر وہ بے وقوف بنا کر یا توڑ مروڑ کر دوسروں کو نقصان دے کر اپنا کام نکال رہی ہے اور خود صرف فائدے میں جا رہی ہے اور باقی سب کو نقصان دے رہی تو اس سے بڑی حماقت کوئی نہیں کیونکہ آپ انسانوں کو دھوکا ضرور دے سکتے ہیں مگر کیا کائنات کے اصول و ضوابط کو بھی دھوکا دیا

جاءتني

کیا آپ ماہر بننا چاہتے ہیں

انسان کو اللہ نے جتنی صلاحیتیں دی ہیں ان کا بہت تھوڑا حصہ ہی ہم زندگی بھر استعمال کر پاتے ہیں۔ پھر ہمارے معاشرے میں افراد میں خود کو پہچاننے سے زیادہ بھیڑ چال کے پیچھے چلنے کی عادت ہے۔ اپنی فطری ذہانت کو جاننے اور اس کے مطابق اپنی صلاحیتوں کو پالش کرنا انسان کو درحقیقت صحیح معنوں میں ذہنی اور مادی کامیابی بخش سکتا ہے۔

کامیابی کو عام طور پر ذہانت، تعلیم اور قسمت سے جوڑا جاتا ہے درحقیقت ہر ایک کے پاس دماغ ہے اور اگر تعلیم کا موقع نہ بھی مل سکا تو محنت اور مستقل مزاجی مہارت اور کامیابی کی طرف ضرور لے جاتی ہے قسمت وہی ہے جو انسان کے ہر روز کئے جانے والے کام جمع ہو کر اس کو صلہ اور بدلہ دیتے ہیں جو کہ کامیابی یا ناکامی کی شکل میں ہوتا ہے۔

اب مہارت جو اپنی دلچسپی کے کام میں ہم پیدا کرنا چاہتے ہیں وقت اور محنت کے ساتھ حاصل کرنا ممکن ہے صرف کام کا آغاز کرنے کی بات ہوتی ہے کیونکہ جدید تحقیق اور مائنڈ سائنس اس بات کو ثابت کر رہی ہے کہ انسان کا دماغ

وہی ہے جو کچھ آپ اس میں ڈالتے ہیں اور وہی اس میں سے نکلتا ہے سو ڈالتے ہوئے احتیاط کا دامن پکڑنا ضروری ہے۔

شیف، پیئٹر، ڈریس ڈیزائنر، اچھا ٹیچر، کاروباری شخصیت، لکھاری، پبلک سیکر، ٹرینر، اس طرح کے اور بھی بہت سے کام ہیں جس میں سے کسی ایک کام جس میں آپ کی دلچسپی ہو اس میں ماہر بننا بے حد آسان ہے۔

سب سے پہلے منتخب کر لیں کہ آپ خود کو دیکھنا یا بنانا کس کام کا ماہر چاہتے ہیں۔ اس کا @ انتخاب کریں۔

اس کام سے متعلقہ معلومات کے ذرائع جانیں وہ لوگ، کتابیں، لیکچرز کچھ بھی ہو سکتا @ ہے۔

اپنی منتخب کردہ فیلڈ میں اپنی معلومات کے لئے جمع شدہ ذرائع سے استفادہ کرنے @ کے لئے ہر روز تھوڑا سا وقت منتخب کریں۔ ہر روز کی بنیاد پر معلومات میں اضافہ آپ کی صلاحیت کو عہدگی کے ساتھ دھیرے دھیرے نکھارتا ہے۔

اپنے آس پاس وہ لوگ ڈھونڈیں جو کہ آپ کی ہی فیلڈ میں دلچسپی رکھتے ہوں اور @ ماہر بننے کی جستجو کر رہے ہوں۔ ان سے میل جول بڑھانا آپ کے اپنے جوش و ولولے کو زندہ رکھتا ہے۔

جو بھی علم یا تجربہ یا معلومات حاصل کی جائیں ان کو دوسروں تک پہنچانا @

ضروری ہے اپنے سے فیلڈ میں جو تنصیر لوگوں کو اپنی جمع شدہ معلومات بتا کر آپ کا اپنا تجربے میں اضافہ ہوتا ہے۔

ثبت سوچ اور دئے گئے سب کاموں کو کرنے میں سب سے زیادہ مددگار ہے۔ مثبت @
سوچ کیا ہے۔ اس چیز پر نگاہ رکھنا کہ آپ کیا کوشش کر رہے ہیں۔ اس کو مزید بہتر
کرنے کی کوشش کرنا اور جتنی مہارت حاصل کر چکے اس پر شکر گزار ہونا اور سب سے
بڑھ کر اپنے آپ کا دوسروں کے ساتھ موازنہ کرنے سے پرہیز کرنا۔
زندگی ایک ہی بار ملتی ہے اور آپ کے ہاتھ میں ہوتا ہے کہ آپ کچھتاوے کے ساتھ
مرنا چاہتے ہیں یا کامیابی کی خوشی کو محسوس کر کے اس دنیا سے جانا چاہتے ہیں۔ وقت
دوبارہ ملتا نہیں۔ یہ وقت ہی درحقیقت زندگی ہے۔

آپ کا آئیڈل

گانا اور رونا وہ کام ہیں جس کے متعلق کہا جاتا ہے یہ کام ہر کوئی کر سکتا ہے اور سچ بھی یہی ہے بہت سے سنگرز کو دیکھ کر یقین آ جاتا ہے کہ ایک وقت میں انسان دونوں ٹیمیلنٹ بھی دکھا سکتا ہے۔ انسان کو دیے گئے ٹیلنٹ کی پہچان اور پھر انسان اگر پریکٹس سے اس میں نکھار پیدا کر لے تو یہ ایک شاندار کامیابی کا نسخہ ہے۔ کچھ لوگوں کا گانا سن کر آنکھوں کا حال وہی ہوتا ہے جو کہ پیاز کاٹنے پر ہوتا ہے اور کانوں کا حال بھی وہی ہوتا ہے جو کہ مرچیں کھانے پر ہوتا ہے

ہمارے ہاں بچوں کو اگر نظر لگ جائے تو ان کے گرد مرچیں گھما کر ان کو نظر بد سے بچانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس بات سے قطع نظر کہ یہ طریقہ کام کرتا ہے یا نہیں یہ ضرور ہے کہ بچے کو اپنی اہمیت کا احساس ضرور ہو جاتا ہے کیونکہ جس کی اہمیت ہوگی اسی کو نظر لگنے سے بچایا جائے گا۔ نظر کا ہوتا ہے اثر اسی لئے کہا جاتا ہے کہ ہمیشہ بری نظر ڈالنے سے بچو اور نظر جھکا کر چلو ایسا ہی ہے ہماری عوام نظر پہلے ڈال کر پھر جھکا ضرور لیتی ہے۔

سائنس ثابت کرتی ہے کہ انسان کی آنکھ ایک کیمرہ ہے اور کیمرہ صرف چیز پر فوکس کر کے ایک آبجیکٹ دکھاتا ہے اور دماغ میں موجود جزبات نظر آنے والی چیز کو پھر اپنی سوچ اور جذبوں کے مطابق معنی پہناتے ہیں۔ اسی لئے ایک رنگ جو کسی ایک کو بہت من بھارہا ہوتا ہے کسی دوسرے کو بالکل پسند نہیں آ رہا ہوتا کسی کو کوئی آنکھیں ہرنی کی سی اور کسی دوسرے کو بھیگی نظر آ رہی ہوتی ہیں۔

شعوری لاشعوری طور پر ارد گرد سے دماغ جو کچھ بھی اپنے اندر ڈالتا ہے اس کے مطابق ہی اپنے فیصلے اور کارکردگی بنانے لگتا ہے۔ اگر کسی پر نیلا رنگ چھتے ہوئے دیکھا تو لاشعوری طور پر دماغ نے آپ کو نیلا رنگ حسین دکھا دیا تو آپ اپنے لئے نیلا رنگ ہی ڈھونڈیں گے۔ کسی کی انگریزی زبان دانی متاثر کن حد تک اچھی لگی تو آپ بھی انگریزی کو اپنانا ضرور چاہیں گے۔ یہ سب اپنانے یا نہ اپنانے کے روئے آپ کے دماغ کی موجودہ سوچ اور آپ کے حالات اور آپ کے لوگوں سے میل جول کی وجہ سے غیر محسوس حد میں اس طرح متاثر ہو رہے ہوتے ہیں کہ آپ کو خود بھی علم نہیں ہوتا۔ اور یہی وجہ ہے کہ دوست و کتابیں ہمیشہ احتیاط سے چننے اور فارغ وقت کو اچھے کام میں لگانے کا کہا گیا ہے کیونکہ آپ کو خود کو بھی نہیں پتہ ہوتا کہ آپ کی سوچ عادات اور روئے ان سب عوامل کی وجہ سے ہی آہستہ آہستہ تشکیل پارہے ہوتے ہیں۔

موجودہ دور کے بچوں کو ہم نے کھانے پر لگایا ہوا ہے انگریزی فوڈ سنسنے پر لگایا ہوا ہے
یو یو شہد سنگھ پہننے پر لگایا ہوا ہے ڈی، جی، ای، ایف گھمانے پر لگایا ہے بدیسی اور برقی
رائڈز پڑھنے کے لئے بھی پر ایسا مواد ہی دیا ہے اب ان کو اگر یہ لگے کہ بس اُچھل کود کر
رو اور گا کر ہی اپنا نام کمانا اور ملک کا نام روشن کرنا کامیابی ہے زیادہ عوام کا خواب
آوار کا جادو جگانا ہی ہو تو حیرانی کی بات نہیں بس سوال یہ ہے کہ جب ہمارے بڑے
افراد مزید پرانے ہو جائیں گے جب ان نئے لوگوں کو ان پرانے لوگوں کی جگہ سنبھالنی
ہوگی تو ہم اب اپنی ساٹھ فیصد سے زائد تیس سال سے کم عمر کی آبادی کو اتنا قابل بنا
سکتے ہیں کہ وہ کل کو مثالی ادارے اور نظام بہترین بنا کر چلا سکیں؟؟؟

آپ اچھے ہیں بس۔۔۔

عزت نفس کیا چیز ہے بس آپ اپنے آپ کو جس نظر سے دیکھتے ہیں یہی عزت نفس ہے۔

آپ گاڑی میں سفر کر رہے تھے آپ نے چپس کھائے کاغذ کو آپ نے سڑک پر پھینکنے کے لئے ہاتھ باہر نکالا

آپ کو خیال آیا سڑک گندی ہو جائے گی آپ نے سوچا خالی ایک میرے صفائی کا خیال کر لینے سے بھلا کیا ہو جائے گا آپ کا ہاتھ اٹھ گیا پھر سے باہر پھینکنے کے لئے مگر ایک خیال آیا کہ میں تو میں ہوں مجھے دوسروں کی پیروی نہیں کرنی مجھے اپنی شناخت بنانی ہے مجھے یہ بتانا ہے کہ میں اچھا کر سکتا ہوں چاہے کتنا ہی چھوٹا کام کیوں نہ ہو ہاتھ روک لیا اور ڈسٹ بن میں ڈال دیا جب کچھ اچھا کیا تو احساس ہوا ہاں میں اچھا کر سکتا ہوں ہاں میں اچھا ہوں تو کر سکتا ہوں نا چھوٹے بھائی نے اگلی دفعہ چپس کھاتے ہوئے آپ کے ہی اقدام کی پیروی کی میں اتنا اچھا ہوں کہ میں دوسروں کو اچھا کرنے پر مجبور کر سکتا ہوں یہ جو طاقت ہے اندر اچھا کرنے کی کچھ برا کرنے کی یہی طاقت انسان کی عزت نفس بناتی ہے جن کی عزت نفس اچھی ہوتی ہے ان کو کبھی یہ خیال نہیں آتا کہ میں ہی کیوں ایک 'فالتو' سا کام کروں بظاہر 'فالتو' اور چھوٹے کام ہی آپ

کو اندر سے بٹرا اور اچھا بناتے ہیں اگر اندر ٹھیک ہو جائے تو آپ خود ایک دنیا بن جاتے
ہیں دوسروں کو اچھائی کی ترغیب دینے والی ایسی ہی دنیا آج سب کو اپنے اندر آباد
- کرنے کی اشد ضرورت ہے۔

آپکو روکتا ہے

اپنے بھائی کو کہا جائے اور وہ لوڈ کرانا بھول جائے، کسی اور کے بھائی کو کہا جائے تو لوڈ فوراً آجائے اور اسی کے ساتھ دیگر بہت سے دوسرے بھائی بھی لوڈ بھیجنے لگیں یہ وہ تجربہ ہے جو ہر لڑکی کو ضرور ہوا ہے۔

راہ جاتے آپکو کسی کا 'بھائی' تنگ کرتا ہو اور آپ آس پاس سے گزرنے والے دوسرے بھائیوں کو لفظ 'بھائی' کی پکار سے روک سکیں اور وہ اُس بھائی کو پیٹ دیں یہ تجربہ بھی بہت سی لڑکیوں کو ہوا ہوگا۔

آپ ورک پلیس پر کسی ایک بھائی یا پائی کو کوئی کام کہیں اور نصف درجن پائی آپ کے کام کو کرنے کے لئے موجود ہوں یہ تجربہ بھی آپ کو ضرور ہوا ہوگا۔ پھر کس کی مدد قبول اور کس کی مدد نا قبول کی جائے یہ بھی ایک مشکل مرحلہ کھڑا ہو جاتا ہے۔ آپ پڑوس کے کسی سرگزیدہ بھائی کو اپنا سودا منگوانے کے لئے پیسے دینا چاہیں

اور وہ اپنا دست شفقت آپ کے ہاتھ سے چھوتے ہوئے پیسے آپ سے پکڑ لیں یہ تجربہ بھی بہت سی لڑکیوں کو ہوا ہوگا۔

آپ کسی سٹور کے 'انگل' کو سامان نکالنے کا کہیں اور وہ انکل آپ کے آس پاس سے ہوا کی طرح سرسراتے ہوئے گزرا باد صبا کے جھونکے کی مانند یہ تجربہ بھی بہت سی لڑکیوں کو ہوا ہوگا۔

کسی ڈینٹ اور مہذب شخص تک نے آپ کی گفتگو اور بات چیت کو آپ کی طرف سے دعوت نامہ برائے ڈیٹ سمجھا ہو اور موقعہ ملتے ہی اوپر بیان کی گئی تمام مثالوں جیسا طرز عمل دکھایا ہو تو یہ تجربہ بھی بہت سی خواتین کا ہوگا۔

اگر آپ اس طرح کے تجربات میں حصے دار نہیں بننا چاہتیں اپنا تحفظ چاہتی ہیں تو کتنے ہی بل پاس ہوئے ہوں وہ آپ کو اس طرح کی حرکتوں سے تحفظ نہیں دلا سکتے اس طرح کی چیزوں سے بچنا صرف ایک ہی صورت ممکن ہے کہ آپ خود سمجھدار اور حاضر دماغی سے ڈیل کرنا جانتی ہوں کیونکہ اس طرح کے مسائل آج بھی تنگ کر رہے ہیں کل بھی کرتے تھے اور آنے والے کل تک بھی تنگ کرتے رہیں گے۔

آپ کو فیصلہ کرنا ہے کہ آپ نے خود ان چیزوں میں کتنے فیصد حصہ دار بننا

ہے۔ آپ پر زور اس لئے ہی دیا جا رہا ہے کہ آپ اتنی کمزور بھی نہیں کہ اس طرح کی چیزوں کا نشانہ بنتے رہیں اور چپ رہیں۔ بہر حال اس معاشرے میں ہر طرح کے مرد و عورت موجود ہیں۔

میرے درد کو جو زباں ملے، زبان لکی دوہائی

آپ کو اکثر ہی منہ تھوڑا سا معمول سے زیادہ کھول کر اور تھوڑا سا دائیں یا بائیں طرف غیر معمولی زیادہ گھما کر بولی جانے والی انگریزی سننے کا ضرور اتفاق ہوا ہوگا۔ اس انگریزی کی سب سے خاص بات یہ ہوتی ہے کہ کانوں پر گراں تو گزرتی ہے مگر آپ کان دبانے کی بجائے منہ کھول کھول کر ہنسنے لگتے ہیں۔

اکثر ایسی اُردو بھی سننے میں آتی ہے جس میں الفاظ کا تلفظ اتنا انگریزی زدہ سا ہوتا ہے کہ آپ کو اُردو کے بارے میں بھی غیر مقامی ہونے کا شک سا ہونے لگتا ہے اردو کے بارے میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ دھوم جہاں میں ہماری زبان کی ہے۔ مگر حالات دیکھ کر تو لگتا ہے کہ اس زبان کی دھوم پتہ نہیں کس سیارے پر ہوگی۔

کیونکہ یہاں تو جس کو بھی کھانے کو بدیسی فوڈ اور پہننے کو غیر مشرقی لباس نصیب ہو جائے وہ اپنی مادری زبان کے ساتھ سوتیلی ماں والا سلوک کرنے میں لُحظہ بھر کو نہیں سوچتا اور جڑے خواہ بدیسی زبان کو بول بول کر دکھنے لگیں مگر رہو مقامی پہنو اور بولو پرائی کی تفسیر بنتے دیر نہیں لگاتا کہ آپ

اعلیٰ تعلیم یافتہ ضرور دکھ سکیں۔

معمولی، غیر معمولی اور اعلیٰ ہر اعتبار سے بات کی جائے تو اگر آپ تعلیم یافتہ ہونے کے دعوے دار ہیں تو آپ کو رج کرا چھی سی انگمرزی ضرور بولنی آنی چاہئے آخر کو یہ ایجوکیشن یافتہ ہونے کی سب سے اول نشانی ہے اور خاص طور پر اگر آپ کے آس پاس کے افراد انگمرزی سے اتنے ہی نابلد ہوں جتنے نئے انگمرزی زدہ عوام انگمرزی کی سپیلنگز تک سے نا آشنا ہو سکتے ہیں تو سونے پر سہاگہ۔

مسئلہ انگمرزی یا اردو بولنے سے زیادہ ہماری سماعت کا ہوتا ہے کیونکہ جو کچھ بھی منہ سے نکل رہا ہے کان سے ہو کر دماغ میں چل رہا ہے۔ اپنے بچوں کے ساتھ حتیٰ کہ بڑوں کے ساتھ بھی بات کرت ہوئے اگر یہ خیال ہی نہ رہا کہ کس طرح کی بات کس طرح کرنی ہے تو ایسی زبان سے بے زبان ہونا زیادہ اچھا۔۔۔

آپ کو آخر کیا چاہئے

آپ گھر سے روز مرہ سامان کی شاپنگ کے لئے نکلے اور سامنے سے ہی آپ کے برابر والے گھر کو چھوڑ کر رہنے والے رشید صاحب آپ کو مل گئے عمومی حال چال کے بعد روز مرہ کی گفتگو ہونے لگی تو جناب آپ کو پتہ چلا کہ رشید صاحب کی ٹانگ کا آپریشن ہونا ہے اور پیسوں کا مسئلہ ہے اسی مسئلے کو ڈسکس کرتے کرتے وہ اپنی راہ ہو لئے اور آپ اپنی۔

گھر سے شاپنگ کے لئے آپ اپنی گاڑی میں اپنی پرانی دوست کے ہمراہ نکلیں اور راستے بھر میں سلام دُعا بچوں، میاں اور ساس سر کے بعد آپ کے درمیان لان کی نئی مارکیٹ قیمتوں کے حوالے سے بات چیت چھڑ گئی اور مسئلہ وہی ہے کہ مقابلہ نئے پرنٹس اور لان ڈیزائننگ کا شعور عوام میں آنے کے بعد اپنا آپ منفرد اور نیا اُسی پرانی لان کو نئے انداز سے لے کر بنانا بہت محنت طلب کام ہو گیا ہے۔ پھر لان کی قیمتیں بھی تو انموابائل ٹیکسز نے بے حد سہولت کر دی ہے اور آرام سے آپ گھنٹے دو یا اس سے بھی زیادہ ہر وقت مصروف عمل رہ سکتے ہیں جس کے بھی ساتھ رہنا چاہیں المیہ یہ ہے کہ اگر کوئی اپنی بہن یا سزن کے ساتھ بھی مصروف گفتگو ہو تب بھی لگتا یہی ہے کہ کسی کے بھائی کے

ساتھ گفتگو کی جا رہی ہے۔ اب انسان اپنے دکھ درد مہنگائی و لڑائی کے مسائل کسی سے تو کہنا چاہتا ہے آخر بچوں کو پالنا دنیا کا مشکل ترین کام ہے اور یہ بے حد ضروری ہے کہ پلنے چھوڑ نہ دیا جائے بلکہ محنت کر کے اچھے سے پالیں جائیں مگر مسئلہ یہ ہے کہ بچے سنتے کہاں ہیں انہیں کرنا وہی ہوتا ہے جو کہ یہ کرنا چاہتے ہیں اور جس کام سے منع کیا جائے۔ وہ کام تو ضرور کرتے ہیں۔

آج کے نوجوانوں کا سب سے بڑا مسئلہ یہ کہ ان کے پاس ایک عدد نوکری نہیں اور جس سے بھی سنیں وہ بھی یہی کہے گا کہ ہاں ملتی نہیں سو کیا کیا جائے کہ ایک طرف نوکریوں کو کوسیں اور دوسری طرف گھر والے ان کو گھر آنے سے روکیں بغیر نوکری کے اگر یہ کہا جاتا ہے کہ انسان کی قسمت انسان خود بتاتا ہے تو درست بات ہے بس ضرورت یہ ہے کہ سوچنا شروع کر دیا جائے کہ اگر ایک ٹانگہ میں مسئلہ ہے تو دوسری ہے اس پر شکر کیا جائے اگر مہنگا سوٹ نہیں تو درمیانے درجے کا تو نصیب ہے اس پر شکر کر لیا جائے تو کیا حرج ہے اگر دوسروں کو اپنے سکھ سنانے کی کوشش کی جائے تو بھی کیا بات ہے ہر ایک کی زندگی میں ہی کوئی نہ کوئی سکھ تو ضرور ہوتا ہی ہے بچوں کو کبھی بھی بتایا نہیں جاتا کہ کرنا کیا ہے اچھلومت کی جگی یہ کہا جائے کہ آرام سے بیٹھو تو کم سے کم ان کو پتہ تو ہوگا کہ آخر ان کو کیا کرنا ہے اسی طرح نوکری ہو یا بزنس ہو آغاز میں تو نفع اور آمدنی بہت کم یا نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے خواہ کتنی

چھوٹی نوکری ملی یا کتنا چھوٹا کام کرنے کا موقع ملا اس پر شکر کر لیا جائے تو کیا بات ہے۔
در حقیقت جب آپ شکر کرتے ہیں اور ان چیزوں کا ذکر کرتے ہیں جو آپ کو نصیب
ہوئیں تو آپ اپنی خوش قسمتی کو آواز دے رہے ہوتے ہیں اسی لئے کہا جاتا ہے کہ
قسمت اپنے ہاتھ میں ہے کیونکہ شکر اور اچھا سوچنا آپ کے وہ اختیار ہیں جو کم اچھے
حالات میں بھی آپ کے لئے آسان ہے۔

آج دنیا میں ہر ایجاد میں بہت تیز رفتاری سے تبدیلی آرہی ہے آپ ابھی سوچتے ہی ہیں کہ اس ماڈل کا سیل فون خریدنا ہے اور اس سے پہلے ہی اسی ماڈل کا جدید ورژن آچکا ہوتا ہے۔ ٹی وی، اے سی، فریج، گاڑیاں اور سائیکل فاریاں سب ہی نے تیز رفتاری کو ایک سو چالیس کی سپیڈ سے پکڑ رکھا ہے۔

اب تو اگر ہم صرف یہ سمجھیں کہ ترقی اور برق رفتاری صرف اشیاء تک ہی محدود ہے تو یہ خیال بالکل غلط ہے کیونکہ بدلتی دنیا نے سوچ کو بھی بدل ڈالا ہے اب جو پہلے ہائے ناممکن اور نامناسب تھا آج وہ سب ممکن اور متناسب ہوتا جا رہا ہے۔

اگر بات کی جائے کسی بھی خاندان کے سب سے عزیز سرمائے کی تو یقیناً بچے ہی کسی بھی خاندان کا ایسا اثاثہ ہیں جن کو بنانے اور پروان چڑھانے پر شدید محنت کرنی پڑتی ہے۔ آج کے بچوں کے بارے میں بھی یہی کہا جاتا ہے کہ وہ اب بہت بدل گئے ہیں اب ویسے نہیں رہے جیسے کبھی کے اچھے بچے ہوا کرتے تھے اب

کے بچوں کو آپ جتنا روک لیں ٹوک لیں آپ تھک سکتے ہیں وہ کبھی نہیں ٹھکتے اسی لئے یہ ضروری ہے کہ بدلتے زمانے کے ساتھ بدلتے بچوں کے انداز کو بھی سمجھا جائے۔

جب آپ بچوں کے منہ پر یہی کہتے رہیں گے کہ تم کبھی بات نہیں مانتے کبھی سنتے نہیں تو بچوں نے بالکل یہی کرنا ہے اور بات پر عمل تو دور کی بات ٹھیک سے سننا بھی نہیں کہ آپ کیا کہہ رہے ہیں کیونکہ کمیونیکیشن میں بچوں کے دماغ میں جاتا وہ ہتے جو آپ بول رہے ہیں کیونکہ وہ الفاظ سنتے ہیں۔ "اپنے بھائی کو مت مارو" بچہ سنتا صرف یہ ہے کہ آپ نے "مارو" اسے مت نہیں سنائی پڑتا۔ اسی لئے "بھائی کے ساتھ پیار سے رہو" بچے کے دماغ میں لفظ پیار جا رہا ہے اور آپ بتا رہے ہیں کہ اُسے کیا کرنا ہے سو اُسے سمجھ آرہی ہے کہ اُس کو کیا کرنا ہے۔

بات بات پر جب بچے کو یہ دیکھا جا رہا ہے کہ ایسا کیوں کیا اور پھر مار پڑی دوبارہ مار پڑی ایک دفعہ پھر مار پڑی تو ایسے میں بچہ سمجھے گا تو یہی کہ وہ کوئی اچھی مخلوق نہیں ہے اور دوسرے اس سے ناخوش ہیں تو وہ دل و دماغ جلانے والی حرکتیں اور باتیں مزید سے مزید تر کرے گا۔ یہی وجہ ہے کہ جو بچے پٹتے زیادہ ہیں وہ شرارت بھی زیادہ کرتے ہیں۔

بچوں کو ہر وقت اگر بتایا جائے کہ کیا کرنا ہے کیا نہیں کرنا ہر حرکت پر ہر وقت کے اٹھنے بیٹھنے پر نظر رکھی جائے اور بتایا جائے کہ کیا کیسے کب کیوں اور کس طرح کرنا ہے تو ایسا بچہ سدھرے یا نہیں باغی یا حد سے زیادہ دبو ضرور بن جاتا ہے اسی لئے یہ ضروری ہے کہ دن بھر میں کسی ایک وقت میں لپکڑیا نصیحت کا وقت رکھ لیا جائے اور باقی وقت اپنے آپ کو لپکڑ سے دور رکھا جائے یہ کامیابی کی کنجی ہے۔

بچوں کو سب سے زیادہ ضرورت اپنے ماں باپ سے بات چیت کی ہوتی ہے دن بھر کی چھوٹی چھوٹی باتوں کو ششیر کرنے کی دن کے چوبیس گھنٹے تو ناممکن ہے اور اگر ٹی وی کے سامنے اور موبائل ہاتھ میں رکھ کر یہ سمجھا جائے کہ آپ بچوں کو سن رہے ہیں اور -وقت دے رہے ہیں تو یہ غلط فہمی ہے

کرنا صرف اتنا ہے کہ دن بھر میں کسی وقت آدھا گھنٹہ نکال کر انکو بولنے دیا جائے اور موبائل اور ٹی وی اپنے ہاتھ اور کان ہاں سب سے ضروری نظر کی پہنچ سے بھی دور رکھا جائے تو یہ کام بچوں کے لئے بے حد مددگار اور اچھا ہوگا کیونکہ یہ جو کمیونیکیشن گیپ ہے یہ اس سنے اور ناسننے کے عمل کی وجہ سے ہے جب آپ سن کر دیہان سے سنیں گے چاہیں باتیں کتنی ہی بچکانہ اور غیر اہم کیوں نہ ہوں مگر آپ کے بچوں کے لئے تو اہم ہیں اور آپ ان کے لئے۔

کہا جاتا ہے جس نے لاہور نہیں دیکھا وہ پیدا ہی نہیں ہوا۔ لاہور وہ شہر ہے جہاں آنے اور بسنے کو دور دراز دیہات کے لوگ کراچی کے بعد آئیڈیل سمجھتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ لاہوریوں کی بڑھتی تعداد کو دیکھ آس پاس کی چھوٹی جگہوں کو بھی لاہور میں ہی شامل کیا جا رہا ہے تاکہ لاہور کی کشادگی عوام کی تعداد کے لحاظ سے فلیکیسیبل رہے۔ یہ وہی بات ہے کہ چھاپھ میں کتنا ہی پانی کیوں نہ شامل کر لیا جائے چھاپھ، چھاپھ ہی رہتی ہے۔

لاہور کی رونقیں اور سجاوٹیں جیسی ہیں ویسی نہیں بھی ہیں اگر مال روڈ والا لاہور بالخصوص گورنر ہاؤس کے آس پاس والا اور اندرون علاقہ حتیٰ کہ سمن آباد والا لاہور دیکھا جائے تو دونوں حصوں میں فرق لاہور کو مشکوک کر دیتا ہے کیونکہ لاہور کے ایک حصے کو اگر اتنا پیارا اور صاف ستھر بنایا گیا ہے تو اُس کی وجہ صرف یہ ہی ہے کہ غیر لاہوریوں نے بھی اُس حصے پر سفر کرنا ہے اور عوام کے حکمرانوں کو بھی لاہور، اگر ایک عام لاہوری جیسا ہی ملتا ہے تو پھر حکمران ہونے کا فائدہ۔۔۔۔

لاہور کے کھانے اور مہمان نوازی دنیا بھر میں مشہور ہے اگر لاہوری دوسرے شہر والوں کے مقابلے میں اتنے نگڑے نظر آتے ہیں تو اس کی وجہ یہی مہمان نوازی اور کھابے ہیں کیونکہ اگر مہمان نوازی میں بھرپور ساتھ دینا ہے تو یہ بھی تو ضروری ہے کہ اتنا ساتھ دیا جائے کہ لاہوری کھلایا گیا پکوان خود بھی اُتتا ہی کھایا جائے۔

لاہور میں بسنت کا تہوار تو کچھ مخصوص لوگوں کی حد سے بڑی سنجیدگی اور پھر انسانی جانوں کے لئے بننے والی رنجیدگی کی نظر ہو گیا اسی وجہ سے تو اب یہ تہوار بھی کاٹ دیا گیا ہے ورنہ لاہوریوں کی بسنت تو یہاں پر سیر و سیاحت کو فروغ دینے کے لئے خاصا اہم کردار ادا کر رہی تھی۔

لاہور کی مشہور جہنگیں اتنی مشہور ہیں کہ اگر ان کے بارے میں بات کی جائے تو یہ جہنگیں صاف ستھری تب ہی نظر آتی ہیں جب کسی حکومتی شخصیت کے ہمراہ غیر ملکی وفد نے یہاں کا دورہ ضرور کرنا ہوتا ہے کیونکہ باقی سارا سال مقامی لاہوریوں نے ہی تو ان جہگوں پر آنا ہوتا ہے اور خود وہ صاف رکھنے کی کوشش کرتے نہیں اور حکومت بھی یہی پالیسی اپنائے ہوئے ہے۔

ایل۔ ڈی۔ اے ایک ایسا ادارہ ہے جسکو ایک بچے کے منہ سے لاہور ڈسٹرکشن

اتھارٹی سن کر اس کے لئے یہ نام ہی زیادہ مناسب لگا۔ آخر کو جس طرح کے اقدامات اکثر و بیشتر اٹھائے جاتے ہیں مثلاً سڑک کنارے کاروبار چلانے والوں کا سامان اٹھانے کے اقدامات اور سڑک کے اطراف میں بنائے گئی تجاوزات کی توڑ پھوڑ جیسے اقدامات ایل ڈی اے کو اسی نام کا اہل ثابت کرتے ہیں پھر عوام اُس سے بھی زیادہ ہشیار جب خبر پہنچتی ہے کہ ایل ڈی اے کی ریڈ ہے تو تجاوزات ہٹالیں پھر دوبارہ لگالیں اس طرح کی چیزوں کی وجہ سے ہی جتنی کوشش دونوں سٹیک ہولڈرز عوام اور ایل ڈی اے لاہور کو مزید بہتر بنانے کے لئے کر سکتے ہیں وہ نہیں کر پا رہے۔

جینا اور کھل کے جینا اور جی بھر کے من مرضی کے مطابق جینا ہی ہے، اصل جینا اگر سب کو دیکھ کے سب کی سن کے سب کا سوچ سوچ کے اگر جینا پڑا تو یہ جینا بھی بھلا کیا جینا ہوا۔ جینا ہے تو اس طرح جیا جائے جیسا ہر کوئی چاہتا ہے آزاد، خوش، پر جوش اور من موجی بن کر۔ زندگی ایک ہی دفعہ ملی ہے اگر ایک دفعہ بھی اس کو دل بھر کر اور رج کر نہ جیا تو پھر آخر اس ایک دفعہ کی ملی، زندگی کو برباد ہی تو کیا۔

برباد کرنے کے واسطے انسان کے پاس بہت کچھ ہوتا ہے پیسہ، صحت، دولت اور وقت ان سب چیزوں کی قلت و فراوانی ہو بھی اگر تو ان میں سے کچھ نہ کچھ ایک تناسب سے فطرت ہر انسان کو ہی عطا کئے ہوئے ہے۔ اسی لئے انسان کے پاس اگر تو کچھ ہے تو انسان کو حق ہے کہ رج کر استعمال کرے۔ انسان کو زندگی ملی ہی تو مستی کرنے کے لئے ہے۔

اکثریت کو ہی آزادی و خود مختاری کام سے آزادی والی زندگی بے حد روشن اور پر سکون نظر آتی ہے آخر کو دن بھر جل جل کر کون کام کرے اور سر کھپائے اسی لئے وہ تمام زندگیاں جو بغیر پابندی اور من موجی کیفیات میں گزاری جا رہی

ہیں دوسروں کو بے حد آئیڈیل اور اعلیٰ نظر آتی ہیں۔

ہم نے آزاد زندگی کا مطلب وہ نہیں سمجھا جو کہ اصل میں ہے آزادی یا زندگی کو جینے سے مراد صرف یہ ہے کہ اپنی زندگی میں جو کام کرنے کی صلاحیت فطرت نے ودیعت کی ہے اس کو کھوجا، پرکھا، نکھارا، سنوارا اور پھر استعمال میں لایا جائے۔ جب آپ کام خواہ کوئی بھی کام ہو اپنے ٹیلنٹ اور صلاحیت کو مد نظر رکھ کر کرتے ہیں تو خود ہی کام آپ کے لئے آسان اور دلچسپ ہو جاتا ہے۔ آپ زندگی کو کام کو بوجھ سمجھنا چھوڑ دیتے ہیں آپ اپنے کام کو کرتے ہوئے جو خوشی اور سکون محسوس کرتے ہیں درحقیقت یہ ہی سکون اور آزادی ہی تو زندگی کو جی بھر کر من موحی بن کر جینا ہے۔

خواہ ڈاکٹر ہو پینٹر ہو ٹیچر ہو جو کوئی بھی اپنی زندگی میں جو بھی کام کرنے کی تڑپ محسوس کرتا ہو اور پھر اسی کام کو اپنائے اور پھر اُس زندگی کو اس کام کے لئے وقف کر کے جئے بس زندگی گل و گلزار ہو گئی۔ انسان اشرف المخلوقات ہے اسی وجہ سے کہ وہ سوچ سکتا ہے اور انسان کا مقصد تخلیق یہی ہے کہ انسان دوسروں کی خدمت کرتے ہوئے جئے کوئی بھی کام کرے بس ضروری یہ ہے کہ نیت اور مقصد یہ سمجھا جائے کہ مخلوق کی خدمت کرنی ہے اور خدا اپنی رحمتیں اور برکتیں اس انسان پر نچھاور کرنے لگتا ہے۔

تہائی انسان کے لئے اتنی مضر صحت شے ہے کہ انسان کے اپنے تصور میں بھی نہیں ہے۔ انسان جب تنہا ہو تو دماغی خیالات اور خاص طور پر تکلیف دہ خیالات ہی انسان کو گھیرنے لگتے ہیں۔ جب انسان اپنوں یا اپنے جیسے لوگوں سے ملتا جلتا ہے بات چیت کرتا ہے تو دماغ کے اندر وہ کیمیکل جو انسان کے اندر اچھائی اور خوشی کا احساس بڑھاتے ہیں وہ پرورش پاتے ہیں اسی لئے وہ لوگ جو نت نئے لوگوں سے ملتے ہیں یا سوشل ہوتے ہیں۔ قنوطیت یا ڈپریشن ٹائپ کی چیزوں سے کوسوں دور رہتے ہیں۔

آج جب ہم اخبار اٹھاتے ہیں اور واردات قتل کی ہیبت ناک اور افسوس ناک خبریں پڑھتے ہیں تو اس کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ جرم کرنے والوں کے ساتھ سب سے اہم مسئلہ نفسیات میں پیدا ہو گیا ہوتا ہے اور ان کو پتہ بھی نہیں ہوتا اور جرم کا ارتکاب کر چکے ہوتے ہیں۔ انسان کی نفسیات میں چھپی درندگی جو تہائی اور ڈپریشن سے پروان چڑھتی ہے پھر انسان کو قاتل اور احساس سے عاری انسان بنانے میں دیر نہیں لگاتی۔

جب ایک شخص افراد کے ساتھ مل کر رہتا ہے میل ملاپ نفسیات کو اچھی جانب رغبت ملتی ہے اور سب سے بڑھ کر میل ملاپ رکھنا ہی آپ کو اچھائی کی جانب رکھتا ہے جو کہ انسان کی ذہنی اور اخلاقی نشوونما کے لئے ضروری ہے اگر غور کیا جائے تو مزہب اسلام کی ساری تعلیمات بھی انسان کو جس طرح سے عمل کرنے اور اپنانے

کی ترغیب دیتی ہیں ان سب میں ہی ملنا جلنا اور دوسروں کے لئے بھلائی کرنا سب سے
اہم جزو ہے۔ اگر دیکھا جائے آج ہم نے ایجادات کے ساتھ کود کو مصروف اور تہا کر لیا
ہے اسی لئے ترقی ایجادات کے باوجود ہم سب میں ہی تنزلی سکون پیدا ہو رہا ہے۔

صرف ایک تجزیہ ہے

کچھ دن پہلے فیس بک پر ایک دل جلے کا بیان نظر سے گزرا کہ لڑکیاں ایسی مخلوق ہیں کہ ان کو حضرات کی شکل دیکھتے ساتھ ہی آخر کوئی نہ کوئی کام ہی کیوں یاد آجاتا ہے اور خاصی خود غرض بھی ہوتی ہیں اور بے چارے صنف کرخت کے ساتھ آخر کو ہمیشہ ایسا سلوک ہی کیوں کیا جاتا ہے جیسا کہ یہ ملازمین ہوں۔

اب سب سے پہلے تو ان دونوں مخلوقات کے اگر رولز یا کردار کی بات کر لی جائے جو کہ فطری طور پر بھی ہیں اور تاریخی طور پر بھی چلے آ رہے ہیں۔ حضرات کو جنگل کے زمانے سے ہی بچانے والا، پہنچانے والا، مدد دینے والا، ٹائپ کا کردار ہی دیا گیا ہے اب اگر تو دیکھا جائے تو یہ کردار زمانہ کی ترقی کے ساتھ ساتھ مختلف اشکال اختیار کرتا آیا ہے مگر یہ کردار آج بھی موجود ہے اور نفسیاتی طور پر بھی تحقیق جو بتاتی ہے کہ حضرات کے دماغ میں سبچاؤ اور خاص طور پر صنف نازک کی طرف سے سبچاؤ کی پکار سن کر تو ضرور دماغی حالت میں ہونے والی تبدیلی مدد کو پہنچنے کے لئے تحریک دیتی ہے۔

تحقیق سے بھی یہ ثابت ہوا ہے کہ حضرات کے لئے مدد پہنچانا اور بچانا اپنی

عزت نفس اور جزباتی تسکین کے لئے بھی بے حد ضروری ہے۔

اب اگر تو دوسری طرف دیکھا جائے صنف نازک کو تو تاریخی طور پر ہر دور میں ہی ان کا کردار بچاؤ کے لئے کوئی محافظ ڈھونڈنے والا اور کسی شیزادے کے انتظار میں مگن دکھائی دیتا ہے۔ نفسیاتی طور پر بھی خواتین کو ٹینشن یا بحران کی صورتحال میں بچاؤ کی ترکیب سے پہلے شور مچانے کی تحریک ہی ملتی ہے۔ اس سے یہ بات سمجھنے میں آسانی ہو جائے گی کہ دونوں اصناف کے کردار بیلنس میں آگئے۔

اب اگر محرم رشتوں میں دیکھا جائے جو کہ ہمارے لئے ایم بہت بڑی نعمت اور سہولت اور یہ فائدہ دونوں اصناف کے لئے ہے۔ کیونکہ زندگی گزارنے کے لئے اور ضروریات کو پورا کرنے کے لئے جب لین دین اور ایک دوسرے کی باہمی مدد سے زندگی کی گاڑی آگے چلتی رہتی ہے تو معاشرہ بیلنس میں رہتا ہے اس ضمن میں بھائیوں کی تو خاص طور پر اپنی بہنوں کے لئے مدد کسی تعارف کی محتاج نہیں کیونکہ خاص طور پر ہم لوگ جس کلچر میں رہتے ہیں وہاں پر تو بھائیوں کو خاصا ذمہ دار اور سمجھدار سمجھا جاتا ہے اور ہر بھائی ہی یہ سمجھداری اور ذمہ داری ثابت کرنے کے لئے تیار بھی رہتا ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قسمت کا سسٹم

ایک قسمت اور دوسرا سسٹم ان سے ہمیشہ ہی عوام کو شکایتوں اور آزمائشیوں کا سامنا رہا ہے۔ ان کو بدلنے کی جرات اور ہمت ہر ایک میں نہیں اور ہر دوسرے میں بھی کم ہی ہے۔ ان دونوں کے بارے میں خیال یہ کیا جاتا ہے کہ پرانے ظالم و جاہل باپ و استاد جیسے اوصاف و خصوصیات کی حامل ہیں اس لئے ان پر سر کھپانے اور لڑانے کی ضرورت نہیں جیسی یہ چل رہی ہیں ان کو چلنے اور مچلنے دو۔ ان کی مرضی اور خود ترسی کے علاوہ یہ دونوں تغیر و تبدل سے نا آشنا بھی ہیں۔

قسمت اور سسٹم ہر ایک کو اسکی پیدائش سے لے کر آزمائش سے گزارتے ہوئے موت کی طرف لے جاتے ہیں اس لئے اب ان کے ہمقدم جینا اور سب کچھ سیکھنا لازم و ملزوم ہے۔

قسمت اور سسٹم سب کو سب کچھ دینے پر کبھی مانی اور پہچانی نہیں اسی لئے ان کو وقت بے وقت بس کو سا اور ٹوکا جائے کیونکہ اس کام کے کرنے کو ٹیکس و ٹکٹ جو نہیں۔

قسمت اور سسٹم جو بدلنا چاہے پھر وہ چلنا بھی چاہے اب جو چلنا چاہے تو محنت بھی کرنا چاہے اب محنت ہے جان جلاوے اسی لئے اب تک اس سسٹم اور قسمت میں تغیر و تبدل صرف چند محنتی اور جان جلانے والے ہی دریافت کر سکے ہیں۔

پاکستان میں ڈاکٹر رضوان نصیر جو کہ ریسکیو ۱۱۲۲ کے بانی ہیں اس کی بہترین مثال ہیں کیونکہ انھوں نے سسٹم کو بدلنا چاہا اور بدلنے کے لئے محنت کا دروازہ کھٹکھٹایا آج انھوں نے جو سسٹم بنا ڈالا ہے وہ سب کے سامنے اور تجربے میں بھی ہے۔

منیر بھٹی نے نہ کالج تعلیم لی نہ فارن ڈگری لی اسی سسٹم میں محنت اور ہمت کا دروازہ کھٹکھٹایا اور آج اپنا نام ہے کمایا اب ان کو سسٹم سے جو شکوہ تھا انھوں نے اپنا نام اور محنت کر کے اس کو اگر بدلانا بھی مگر یہ ہے کہ اس کو نیارنگ ضرور دیا اس میں سے اپنی کامیابی کا حصہ نکالا اور سب کو کر کے دکھایا کہ ناپیمہ نہ ہنر نہ تعلیم مگر پھر بھی محنت کرنا اور کامیاب ہونا انھوں نے عوام کو سکھایا۔

قسمت اور سسٹم دنیا کے ہر کامیاب شخص کے لئے ویسے ہی تھے جس طرح کے ہم سب کے لئے بھی ہیں مگر پھر بھی یہ کمال ہے ان کا کہ پہلے کو بدلنے کے لئے محنت

کی اور دوسرے کو بدلنے کے لئے اپنا حصہ ڈالا اور حقیقت یہ ہم سب کے لئے ہی ممکن

ج

میڈیا کی اخلاقیات

ایک بچہ جب ابھی نیا نیا چلنا سیکھتا ہے تو چلتے پھرتے گرنا اور ٹکرانا اس کے لئے ایک معمول کی بات ہوتی ہے اور اس کو آہستہ آہستہ کرتے کرتے چلنا آتا ہے۔ میڈیا اس وقت اس بچے کی طرح ہو چکا ہے جو کہ بلوغت کی عمر کو پہنچ چکا ہے مگر پھر بھی اس کی مچھوڑی اپنی عمر سے کم ہی ہے۔ میڈیا کے نگران اور نگہبان ہیمر کے آرڈیننس میں اس بچے کے لئے قواعد و ضوابط اور اصول کا بیان موجود ہے مگر اگر ان کا جائزہ لیا جائے اور میڈیا کے عملی کردار کا تو لکھتے کچھ اور کرتے کچھ کو اکب والا حال ہے۔

دنیا بھر میں آپ کے ملک کو دوسرے ممالک سے روشناس کروانے کا ٹھیکہ میڈیا کے پاس ہی ہوتا ہے اسی لئے میڈیا کی تاریخ میں اکثر بہت سے ممالک میں میڈیا کو اپنی حکومتوں کے کرتوت کھولنے پر وارننگ دی گئی یا سزا و جزا کے عمل سے بھی گزارا گیا۔ حتیٰ کہ صرف ۲۰۰۲ کے بعد ہی کچھ بطنوی اخبارات جاسوسی اور خفیہ والوں کی تحقیقات اور کھوج کا الزام عائد کر کے بند بھی کر دئے گئے ہیں۔۔

اگر ہمسایہ ملک بھارت سے ہی مثال لی جائے تو انھوں نے میڈیا کو بھرپور اپنے ملک کے اچھے منج کو دکھانے کے لئے استعمال کیا ہے۔ وہاں آج غربت ہے

مگر سیاحت کے شعبے میں کئی گنا آگے ہیں وجہ انہوں نے اس شعبے کو تو جو فروغ دیا میڈیا کو بھی اس مقصد کے لئے خوب استعمال کیا۔ انڈین نیوز چینلز پاکستان کے بارے میں اتنا زہر اگلتے ہیں اس وجہ سے یہاں پر انڈین نیوز چینلز دکھانے کی اجازت نہیں۔ انڈیا میں پاکستان کا کوئی بھی چینل نہیں دکھایا جاتا۔ خود پاکستانی میڈیا نے انڈین پراڈکٹ اشتہارات کو لیوں کے عوض آنے دیا تو آج ہر دوسرا انڈین اشتہار آواز کے ردو بدل کے ساتھ دیکھا جاسکتا ہے

پیسمر کے آرڈیننس میں یہ بات لکھی تو ہے کہ میڈیا کا مقصد عوام کو باشعور اور تعلیم یافتہ بنانا ہے مگر درحقیقت دیکھا جائے تو میڈیا اپنے یہ مقاصد کس حد تک اور کس طرح سے پورے کر رہا ہے وہ ایک الگ بحث ہے۔ مگر میڈیا کو سمجھا صرف ایک بزنس گیا ہے اور بزنس میں آرگنائزیشن کا نفع زیادہ معنی رکھتا ہے اسی لئے جو کچھ بھی کیا جائے اور نفع دو گنا تین گنا ضرور کیا جائے۔ اس کے لئے حدود و قیود توڑنا اور معاشرتی اقدار کا پاس نہ رکھتے ہوئے جو بھی زیادہ نامناسب لگے دکھا دینا ایک عام سی بات ہے۔ کیونکہ جو نامناسب اور ابھی تک معاشرے میں جس کے بارے میں کھلے عام تذکرہ کرنا کچھ اچھا نہیں سمجھا جاتا وہ دکھانا مزید ریٹنگ لینے اور اپنا نام بنانے والا کام ہے۔

میڈیا کو اپنے ملک میں بیٹھے دیکھ کر ہمیں اندازہ نہیں ہوتا کہ میڈیا کی خبریں اور سرگرمیاں کس قدر منفی جزبات کو گرما رہی ہیں جب اپنے ملک سے باہر ہوتے ہیں تو اندازہ ہوتا ہے کہ اس سب کو دیکھ کر اپنے ملک کے بارے میں جب برائے کو ملتا ہے۔ تو نفسیاتی طور پر اور معاشرتی طور پر جس جگہ پر آپ ہوتے ہیں تو کو قدر بے چینی اور خفت محسوس ہوتی ہے۔ کچھ تو اچھا ہوگا اس ملک میں جو فخر کے ساتھ دکھایا جاسکے۔ بہت کچھ اچھا ہوتا بھی تو رہتا ہے جس کو اتنا ہائی لائٹ نہیں کیا جاتا جتنا کچھ بھی براہائی لائٹ کر دیا جاتا ہے۔

جس طرح پاکستان میں اور ادارے بھی اچھا کام بھی کر رہے ہیں اور کچھ ادارے تو کرپشن اور مال بنانے میں مصروف ہیں اسی طرح میڈیا بھی ایک ادارہ ہی ہے جس کا مقصد صرف پیسہ کمانا اور کمیشن بنانا اور ریٹنگ لینا ہے۔ اور بدنامی ہمیشہ ہی نیک نامی کی نسبت زیادہ شہرت دیتی ہے۔ ایک کے بعد ایک واقعہ وہ بھی ایسا کہ جس پر قوم کی نظریں ضرور نکلیں کبھی کسی اہم صحافی پر حملہ اور کبھی ملک کی فوج کے بارے میں پروپیگنڈہ اور کبھی توہین رسالت جیسے اقدامات۔

ان سب کا مقصد کہیں عوام کو اور حکمران کو چیک کرنا کہ ہر صورت حال میں رد عمل

کس طرح کا اور کتنا شدید آتا ہے اور یہ ملک ابھی ابھی کس لحاظ سے کتنی مضبوط بنیادوں

پر کھڑا ہے۔

ٹی وی اور بیوی یہ دو ایسی چیزیں ہیں جن کے بغیر کسی ذی روح کا گزارہ بھی ممکن نہیں ہے مزے کی بات یہ ہے کہ دونوں کا بولنا عجیب تر اور چپ رہنا عجیب ترین ہے۔ دونوں کو بلانے سے خوف اور ان کے بولنے پر خوف کد یاد آئے۔ اگر آج تک کوئی بھی تاریخ کی حیران کن پریشان کن دریافت و ایجاد ہے تو وہ یہ دونوں ہی ہیں۔ ان دونوں کے بنا گھر سونا اور ان دونوں کے سنگ ڈراؤنا۔ صبح سے جو بولنا شروع کریں رات گئے تک بھی تھکے بغیر نان سٹاپ بول سکتے ہیں دونوں۔ دونوں کو لانے سے پہلے ان کے فوائد نضر آتے ہیں اور آنے کے بعد وہ فوائد ڈھونڈے سے بھی نہیں یاد آتے۔ شاید ہی کوئی گھر ہو جو ان دونوں کے بنا ہوا ان دونوں نے ہی حضرت انسان کو جتنا تنگ کر رکھا ہے اس کی مثال آج سے پہلے تاریخ میں نہیں ملتی دونوں کی ہی سب سے مشترکہ خصوصیت یہ ہے کہ دونوں ہی ہر چیز کے منفی پہلو اجاگر کرنے میں کمال رکھتے ہیں اگر زندگی میں رنگینی بھی اور سنگینی زیادہ ان دونوں کے وجود سے ہی ہے۔ اگر ان دونوں کو زندگی سے باہر کر دیا جائے تو دونوں ہی کی غیر موجودگی کی خوشی زیادہ دن برداشت نہیں ہو سکتی اور تھوڑے دن بعد پھر گھر میں موجود ہوں گے مگر مسئلہ یہ ہے کہ دونوں کو نکالنا اتنا بھی آسان

- نہیں ہے جتنا کہ لانا

ٹی وی کی ایجاد اور بی وی کے وجود کے معرض وجود میں آنے تک کے وقت کو دیکھا جائے تو آج تک دونوں ہی نے رائے کی تشکیل اور بچوں کی پرورش میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ جب بھی بچہ بگڑ جائے تو ان دونوں کے سر ہی سہارا باندھا جاتا ہے۔ اگر یہ دونوں سدھر جائیں تو ان دونوں کے 'اوزار' کو کریڈٹ دیا جاتا ہے۔ کوئی کام برا ہو اگر کوئی کام لیٹ ہو اگر تو ان دونوں پر ہی الزام دھرا جاتا ہے۔ ان دونوں کا غلام جو بھی بن جائے ان کے سحر سے چھٹکارا مشکل ہی نہیں ناممکن ہو جاتا ہے آخر کو ان دونوں کا ہی کام اپنے جال میں بھنساکت زلف گرہ گیر سے باندھ کر رکھنا ہوتا ہے۔

اگر آج کے دور میں بات کی جائے تو ان دونوں کا اختیار ہی معاشرے میں بڑھتا جا رہا ہے اور ان دونوں کا ہی مقصد یہ ہوتا ہے کہ صرف ان کی سنی جائے اور ان کے نقطہ نظر کو ہی سمجھا جائے اور ان کی ہاں میں ہاں ملائی جائے اگر عملی طور پر دیکھا جائے تو اکثریت کی ہی مانی جاتی ہے تو جیسے جیسے ان کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے ان کی رائے ٹھیک یا غلط کے تناظر سے ہٹ کر جگہ بنانے میں کامیاب نظر آئی ہے پھر اگر تو دیکھا جائے تو ان دونوں کا ہی کام تو آخر رائے دہی ہی تو ہے۔

کچھ جیالے ایسے بھی ہیں جو کہ ان کی گھر میں تعداد ایک سے زیادہ رکھتے ہیں اور پھر ان کے گھر جو حالات ہو جاتے ہیں خرچے کے اور امن و امان کے اس کا اندازہ کرنا کوئی مشکل نہیں مگر یہ بات طے ہے کہ ان کو ایک سے زیادہ افورڈ کر پانا کسی کمزور دل و جگر والے کا کام نہیں ہے اور ہر ایک کا کپ آف ٹی بھی نہیں ہے۔

یہ بات درست ہے کہ آج کے دور میں معاشرتی اور معاشی مسائل نے بچوں اور ان کے والدین کے درمیان فاصلے بہت بڑھا دئے ہیں اب اگر بچے اپنے آلات میں مگن والدین کو در خواستاء نہیں سمجھتے تو کیا جو والدین ہیں وہ اپنی ذمہ داری کو اس طرح سے انجام سے رہے ہیں جس طرح سے انجام دیا جانا چاہئے۔ بچے کہیں یا نہ کہیں اور عمر کے کسی بھی حصے میں ہوں سب سے زیادہ طلب گار وہ آپ کے وقت کے ہی ہوتے ہیں۔ ہر روز اگر آپ دن کے چوبیس گھنٹے میں سے صرف تیس منٹ نکال کر اگر اپنے بچوں کی بات کے وہ کیا کہتے ہیں اور کیا دن بھر کی روداد سنانا چاہ رہے ہیں سن لیں تو بچے کبھی بھی یہ شکایت نہیں کریں گے کہ ان کو توجہ نہیں دی جا رہی یا ان سے پیار نہیں کیا جا رہا۔

آج کے دور میں آپ بچوں سے پوچھ کر دیکھ لیں ہاتھ میں مہنگا ترین فون پکڑ کر بھی ان کی شکایت ہوگی یہی کہ ان سے پیار نہیں کیا جا رہا ان کا خیال نہیں کیا جا رہا۔ اب جو ماں باپ تو افرڈ کر سکتے ہیں ان کو چھوڑ کر اگر ان لوگوں کو بھی دیکھا جائے جن کو یہ چیزیں دلوانے کے لئے بہت محنت کرنی پڑی انکے بچے بھی ماں باپ کی محبت نہ ملنے کا طعنہ دیتے نظر آئیں گے۔

سب سے قیمتی سرمایہ کسی شخص کا بھی اس کی اولاد ہی ہوتی ہے اور انسان جس

بھی سرمائے کو قابل قدر بنانے کے واسطے محنت کرتا ہے وہی سرمایہ کل کو اسے خوشی اور یقین عطا کرتا ہے۔ جب سب سے قیمتی وقت کا تھوڑا سا حصہ بھی اس سرمائے پر خرچ کرنا فضول سمجھا جائے کیونکہ بہت سے والدین کی عادت ہوتی ہے کہ وہ ٹی وی دیکھتے ہوئے اپنے بچوں کو جھڑک دیتے ہیں فالتو سے مارننگ شو یا ایوننگ شو پر نہیں بلکہ ماں باپ کے لئے اولاد کے اوپر وقت نچھاور کرنا بھی ایک اہم ذمہ داری ہے خواہ زمانہ کتنی ہی ترقی کیوں نہ کر جائے۔

اچھا اشتہار وہ ہوتا ہے جو ایک انتہائی گوری رنگت والے کو گوارا رنگ کرنے والی کریم، ایک چھ فٹ کے انسان کو قد لمبا کرنے والی دوا ایک گھنچے کو شیمپو، ایک ماں کو مضر صحت گھا، کسی سر پھرے کو گھلانے کا سودا کر کے کے یکمشت چھ آٹھ انعامی سکیمز، کسی بے روزگار کو نیا موبائل، کسی گونگے کو موبائل سم، کسی ڈائٹ کا نشئس کو دو گنا کیلو رنز والی 'ڈائٹ' کوک، کسی ڈائٹنگ کو بیٹھے بسکٹس، کسی کو گھر بیٹھے اچھا بھلا فرنیچر بیچنے پر بھی مجبور کر دے۔

اشتہارات اور انسان کا آج کے دور میں سم اور موبائل جتنا ساتھ ہے کیونکہ اگر دیکھا جائے تو موبائل سم کے بغیر نہیں چل سکتا اور انسان بھی آج کا اشتہارات کے زیر اثر آئے بغیر دو قدم نہیں بڑھا سکتا ان اشتہارات بازی نے انسان کو جتنا ستایا اور نچایا اشتہار کے اندر بھی اور اشتہار کے باہر بھی اتنا تو بیویاں اپنے مجازی خدا کو نہیں نچا سکتیں جتنا یہ اشتہارات شدید گرمی میں وہ بھی چھت پر اوپر سے چائے پیتے ہوئے ناچنے پر لگا سکتے ہیں۔ جس حساب سے اشتہارات میں ناچ کا اضافہ ہوا ہے اس حساب سے اگر ڈانس پر ٹیکس

و صولی شروع کر دی جائے تو حکومت کو خاطر خواہ آمدنی اور خوشحالی مل سکتی ہے۔
 اشتہارات اور بیوی کی قابلیت اگر پرکھنی ہو تو وہ اس بات سے پرکھی جاسکتی ہے کہ
 دونوں ہی کس عہدگی سے اپنا خیال آپ کے دماغ میں ڈال سکتے ہیں کہ آپ جہاں بھی
 جائیں ان کا فٹ کردہ خیال آپ کے سنگ سنگ چلے اور جب بھی اس سے متعلقہ کچھ سننے
 اور جاننے کا موقع ملے تو فوراً سے ہی ان دونوں کے فٹ کردہ خیال کے ساتھ ہم آہنگ
 ہو جائے اب یہ خیال جو تا خریدنے سے لیکر گھر فروخت کرنے تک کوئی بھی ہو سکتا
 ہے۔ آخر کو دونوں پر اپنا خیال پیش کرنے اور فٹ بٹھانے کی کوئی روک ٹوک لگائی
 جاسکتی ہے۔

انسان کا دماغ اتنا پیچیدہ ہے کہ آپ اس میں کچھ بھی فٹ کریں وقتی طور پر زبان قبول
 کرے یا نہ کرے مگر کچھ وقت بعد یہ خیال لپک کر دماغ کے پاس واپس ضرور آتا ہے
 اور خاص طور پر تب جب آپ کوئی پرانے خیال سے متعلقہ کوئی نئی چیز دیکھتے ہیں تو پرانا
 خیال اور نیا خیال دونوں ہی مل کر ہم آہنگ ہو جاتے ہیں اور دماغ میں ہوئے خیال کی
 تشکیل آپ کے سامنے حقیقت بن جاتی ہے تو اس وقت محتاط رہتے ہوئے بھی آپ
 احتیاط کو کہیں چھوڑے جاتے ہیں۔ اشتہارات اور پراڈکٹس کا انتخاب اس سلسلے کی اہم
 کڑی اور مثال ہے۔ کیونکہ ہم جب بھی

خریداری کر رہے ہوتے ہیں تو دماغ ان اشتہارات کی یاد کو تازہ ضرور کرتا رہتا ہے جو کہ ہم نے جان بوجھ کر دیکھ رکھے ہوتے ہیں یا ہمیں زبردستی سکرین کے نیچے نچا نچا کر دکھائے گئے ہوتے ہیں۔

اشتہارات کا شعبہ صرف آج کے دور میں ہی نہیں بلکہ بیسویں صدی سے ہی خاصی اہمیت کا حامل ہے اور اربوں روپے کی انڈسٹری بن چکا ہے صارف کا ایکٹ پراڈکٹ کے انتخاب کے لئے نفسیاتی رویہ، اشتہار کو قبول کرنے کا رجحان، اشتہار کی جانب پسندیدگی، پراڈکٹس کے درمیان موازنہ، اشتہار یا پراڈکٹ کے بارے میں اظہار خیال، اپنے آس پاس کے لوگوں سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت یہ سب باتیں ایک کمپنی کو اشتہار بنانے اور چلانے سے پہلے بت زیادہ تحقیقی جستجو اور غور و خوض پر مجبور کرتی ہیں اور وہ کمپنی بعد میں خرچ ہونے والا پیسہ ہم سے وصول بھی کر لیتی ہے۔

آج جب ہم ہاتھ تنگ ہونے کا رونا روتے ہیں اور ایسی کمپنیوں کی آمدنی کا موقع بھی ہاتھ سے جانے نہیں دیتے اور شیمپو، صابن، بسکٹ، بوتل، چاکلیٹ، مواسلز، پیکیجز، فالٹو میگزینز، فریج، اے سی، ایسی بہت سی چیزوں پر سرمایہ خرچ کرتے ہیں جس پر لگائے بغیر اور جن چیزوں کے بغیر اور سب سے بڑھ کر جن برانڈز کے بغیر گزارہ کرنا ممکن کے ساتھ ساتھ سہل بھی ہے۔ اشتہارات نے اپنا

کام کرتے رہنا ہے، دماغ نے بھی اپنی ڈگر پر چلتے رہنا ہے ہمارے لئے یہ ضروری ہے کہ ہم خود شعوری طور پر فیصلہ لینا اور عمل کرنے سے پہلے اقاویت اور اپنی چادر کا جائزہ لینا شروع کریں۔

لاہور میں اکثر بریانی ہاؤسز کی بریانی کی بات کی جائے تو وہ بہت سپانسی ہوتی اور اس کو کھا پانا تھوڑا مشکل ہی ہوتا ہے آپ کھاتے جاتے ہیں سوں سوں کرتے جاتے ہیں اور پانی کے گلاس پر گلاس چڑھائے جاتے ہیں اور اس کو نکلنے کی کوشش کرتے ہیں اکثر جگہوں پر اس کے ساتھ آپ کو ایک آفر دی جاتی ہے کہ ساتھ میں تھوڑا سا زردہ بھی مہیا کیا جاتا ہے اور آپ بیٹھے چاولوں کے ساتھ ساتھ مرچ والی بریانی بھی کھاتے جاتے ہیں۔ بیچنے والے کی کمائیاں اور آپ کے لئے بھی سہولت ہو جاتی ہے۔ بہت کچھ کھا کر نیند کا آنا اور پھر گہری نیند سو جانا وہ بھی خاص طور پر ان گرمیوں کی دوپہروں میں ایک بہت عام سی بات ہے اور ہر ایک کے ساتھ ایسا ہو جانا بھی کوئی خاص بات نہیں ہے اور جہاں کام کی تھکاوٹ ہے اور زندگی میں اتنا کچھ تھکانے والا اور کھپانے والا ہے اسی کے ساتھ ساتھ نیند ایک ایسی چیز ہے جو کہ آپ کو ہر غم سے بیگانہ کر دیتی ہے اور اگر زندگی کا لائف سٹائل تھکا دینے والا ہے تو نیند کا آنا اور بھی آسان اور زبردست ہے۔

جہاں سانس کی بات آتی ہے تو ایک کی موجودگی دوسرے کو معنی دیتی ہے جو نیند نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں اکثر وہ کچھ کرتے نہیں زیادہ تر دوسروں سے کرواتے ہی ہیں۔ جہاں اندھیرا ہے اس کے ساتھ اجالا ہی بتاتا ہے کہ یہ دو الگ چیزیں ہیں جہاں گورا ہو وہاں کالے کی موجودگی ان دونوں میں فرق کرنے پر مجبور کرتی ہے کبھی خوشی کبھی غم کبھی بکلی کبھی لوڈ شیڈنگ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ایک کے ساتھ دوسرے کے موجود ہونے نے ہی زندگی کو دلچسپ و عجیب اور سنگین و رنگین ہی بنا رکھا ہے۔

کوئی بھی امیر ہو یا غریب زندگی میں سے مکمل طور پر غم کا پہلو نکال کر نکلی طور پر خوشی کو شامل نہیں کر سکتا کیونکہ یہ فطرت کا طریقہ ہے کہ اس نے دونوں پہلوؤں کو ساتھ لے کر چلانا ہوتا ہے کبھی بھی کسی سے وعدہ کر کے نہیں بھیجا گیا کہ اس کو سب کچھ میٹھا ہی ملے گا اور کبھی کچھ ترش نہیں چکھنا پڑے گا یہ درحقیقت زندگی میں موجود مٹھاس اور کھٹاس ہی ہے جس کو ہم نے اپنے ٹیسٹ اور حالات کے مطابق چکھ چکھ کر اپنی زندگی کو بہتری اور خوشی کی جانب لے جانا ہوتا ہے تناسب دونوں کا چاہے جو بھی ہو مگر کبھی کم اور کبھی زیادہ موجود دونوں رہیں گے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

ٹائم مینجمنٹ کے اصول

- @ دن کا آغاز ہمیشہ اللہ کے نام سے کرنا دن میں برکت کا باعث بنتا ہے۔ دن بھر کے کاموں کو بھی خیر کے ساتھ مکمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- @ ہر روز رات سونے سے پہلے منصوبہ بندی کر لیں کہ کل صبح اٹھ کر آپ نے کون کون سے کام ضروری کل مکمل کرنا کرنا ہیں۔
- @ کون کون سے کام زیادہ ضروری ہیں جن کو پہلے ترجیحی بنیادوں پر مکمل کرنا ضروری ہے۔ ان کو چین کر ایکٹ طرف لکھ لیں۔
- @ کام لکھ لینے سے یہ سوچنا کہ دن کے کون سے حصے میں کون سا کام کرنا آسان ہے یہ جانچنا زیادہ آسان ہے۔
- @ کس کام کو کرنا زیادہ مشکل معلوم ہوتا ہے اس کو سب سے پہلے مکمل کر لیا جائے تو باقی کا دن زیادہ سیل اور پر لطف لگتا ہے۔
- @ جس کام کو کافی دنوں سے کرنا چاہ رہے ہوں اس کو مکمل کرنے میں کیا دقت یا رکاوٹ آ جاتی اس کو جانیں اور پھر اس کو پہلے ہٹائیں
- @ آپ کو کوئی بھی ملنے والا یا کوئی فون یا دوسر ڈیوائس کا استعمال کرتے ہوئے جانچنا چاہئے کہ اس کے ساتھ کیا کام ایسا کر رہے ہیں جو کہ ضروری ہے اور کون سا بالکل فالتو ہے جس کو کئے بغیر گزارہ ہو سکتا ہے فالتو کو چھوڑ

کرم پر دھیان دیں۔

کام کو کرنے سے پہلے اس کے متعلق اندازہ لگالیں کہ کتنے وقت میں مکمل ہو جائے @
گا۔ اس سوچے گئے وقت میں اس کو مکمل کرنے کی پوری کوشش کریں۔

کھانا کھانا یا پودوں کو پانی دینا یہ ایسے کام ہیں ان کو کرنے میں بھی بہت سا وقت @
لگا دیتے ہیں اور خیال نہیں کرتے تو ان کو کرتے ہوئے بھی اس بات کا خیال رکھیں کہ
بیس منٹ درکار ہیں ان کو نمٹانے کو یا ساٹھ منٹ۔

روز مرہ کے کام جیسا کہ کپڑے استری کرنا یا ٹیبل یا فائلز کو سیٹ کرنا ایسے کاموں @
کو پھرتی سے کرنے کے ساتھ ساتھ روز کی بنیاد پر کرنا بعد کی بہت سی پریشانیوں سے بچا
لیتا ہے۔

دو منٹ خرچ کر کے اگر کاموں کی فیرست بنالینے کی عادت ڈال لی جائے تو کام کو @
حیرت انگیز طور پر جلد مکمل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

رات کو جلد سونے کی عادت ڈالنا سب عادات میں اہم ہے کیونکہ جلد سونا اور @
مناسب آرام کرنا ہی کامیابی کی کنجی ہے کیونکہ خوب آرام کرنا انسان کو ہشاش بشاش
اور پھرتیلا بنانے میں مدد دیتا ہے اس کے علاوہ چڑچڑے پن اور بھوجل پن کی وجہ بھی
مناسب آرام کی کمی ہی ہوتی ہے اور یہ ایک کمی باقی کے بہت سے کاموں کو بھی متاثر
کرتی ہے۔

صبح ہوتی ہے شام ہوتی ہے یونہی زندگی تمام ہوتی ہے نہ جانے کب شروع ہوا اور کب
انہر کو پہنچا اور صبح پینچ کا ہفتہ اپنے اختتام کو پہنچا اور پھر صاحب پتہ بھی نہ چلا اور مہینے
بعد فون کا بل ہاتھ میں پہنچا، اب کوئی بتلاؤ کہ ہم بتلائیں کیا اور خود کو سمجھائیں کیا
، کہ کس شے کا خرچ اٹھائیں اور کس کس سے دل نہ بہلائیں۔ دل کے بلانے کو
خیال اچھا مگر آج بہت سی چیزوں کے بغیر رہنا محال اب مشکل کے ساتھ ساتھ ناممکن
بنتا جا رہا ہے۔ جیسا کہ ہر امی کی زبان میں ایک موبائل اور ہر استاد کی نظر میں
فیس کی کتاب اور ہر ابا کی نظر میں ٹیلیویشن کا چوکھٹا۔

مغربی دنیا میں جہاں کے سائنسدانوں کو تحقیق کا خط ہے وہاں بیسویں صدی میں ہی
تسلیم کیا جانے لگا تھا کہ ٹیلیویشن عوام سے سوچنے کی کھینچنے کی اور پرکھنے کی صلاحیت
چھین رہا ہے ٹی وی چوں کہ ذہن کو آرام دینے کا اور صرف آرام کے قابل ہی چھوڑ
دینے جو گانا بنا جا رہا ہے کیونکہ اب کے انساں کو ٹی وی کے سامنے بیٹھ کر دماغ کو اپنے
آ سے زیادہ آرام دینا نصیب ہو گیا ہے اور جب ایک دفعہ آرام نصیب ہو جائے تو بے
آرامی کی عادت واپس ڈالنا ممکن

نہیں رہتا۔

اسی طرح اکیسویں صدی میں ایک تحقیق نے یہ بتایا اور سمجھایا کہ آج کے بچے گوگل سے پوچھ پوچھ کر گوگل سے کریدنے کے بعد خود یاد رکھنے کے قابل نہیں رہے بلکہ اب یہ خطرہ ہے کہ ایک وقت آئے گا کہ دنیا میں ایجادات کا سلسلہ بند ہونے کو ہے کیونکہ آج کی نسل گوگل کی ذہنی غلام ہو گئی ہے اور اسی لئے اس نسل کو واپس کھوج اور سوچ کی طرف لانا خاصا مشکل ہے۔

ایک اور تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کھانا کھانا اور دیگر جسمانی خصوصیات کا جس طرح خیال رکھنا ضروری ہے اسی طرح بڑھتے بچوں کے لئے یہ ضروری ہے کہ انکو کہانیاں سنائی جائیں جو کہ انکی ذہنی نشوونما اور سوچ بچار کی صلاحیت کو بڑھانے کے لئے اکثر کا درجہ رکھتی ہے۔ جو بچے کہانیاں سنتے ہیں انکو چیزوں کو بیان کرنے اور جانچنے کے لئے اپنی دماغ میں انفارمیشن ڈالنے کی صلاحیت خاصی مختلف اور باکمال ہوتی ہے۔

ایم اور ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ ہر وقت آئی پیڈز اور فونز پر جھکے رہنے سے گردن کی جھریوں میں اضافہ اور گردن ڈھلکنے کا وہ بھی درزی عمر سے پہلے امکانات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اور خواتین کی بیوٹی میں گردن خاصی اہمیت کی

حال ہے جسکا کہ یہ فونز بیڑا غرق کرنے پر تیلے ہیں۔

کبھی بھی کسی بھی چیز میں اتنی صلاحیت نہیں ہوتی کہ وہ انسان کو پکڑے اور مجبور کرے کہ مجھے استعمال کرو اور اتنا کرو کہ اپنا نقصان کرنے لگو۔ اختیار بیسویں صدی میں بھی اور اکیسویں صدی میں بھی انسانوں کے اختیار میں ہی ہے۔

ان تینوں کے آخر میں موجود پانے ان کو ہم آواز اور ہم خصائل بنا دیا ہے۔ ظاہر ہے جس بھی انسان کو پہلے دو لائق ہو چکے ہوں اس کو آخر والا لائق ہونا۔ یقینی بات ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ پہلے دو پا کوئی لینا نہیں چاہتا مگر یہ دونوں پھر بھی ہر ایک کی جان کو چھٹنے میں رہتے ہیں۔ انسان نے آج کتنی ترقی کر لی ہے مگر پھر بھی بڑھاپے سے نجات پانے کا کوئی حل نہیں ڈھونڈ سکا۔ اسی طرح مٹاپا بھی آج کے دور میں پہلے سے زیادہ تنگ کئے ہوئے ہے اور وجہ تو سب جانتے ہیں مانتے ہیں بس چھوڑتے نہیں۔

انسان کو ملنے والے مٹاپے نے آج بہت سے لوگوں کو روزگار فراہم کر دیا ہے۔ جی ہاں ان لوگوں کو جو کہ اس سے نجات دلانے کا لارا دیتے ہیں اور وعدہ بھی کرتے ہیں مگر بات پھر وہیں آ جاتی ہے کہ صارف کو مٹاپے سے نجات ملے یا نہ ملے مگر ان لوگوں کے ہاتھوں اپنی جیب سے ہاتھ ضرور دھونا پڑ جاتے ہیں جبکہ احساس جیب کمزور ہونے اور جسم کے مزید پھولنے رہی ہوتا ہے۔ وجہ بظاہر سیدھی اور سامنے نظر آرہی ہے کہ مٹاپے سے نجات حاصل کرنے کے لئے ہر ایک کو جو بھی سستا اور پہنچ میں آنے والا طریقہ نظر آئے وہ بخوشی اپنا لیا جاتا

ہے۔ بغیر طریتی کی صداقت اور معیار کو جانچے۔ یہی وجہ ہے کہ آج اس 'بیماری' سے شفا یاب کرنے کے ادارے یا سنٹرز کہہ لیں ہر جگہ کھلے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے باہر درد مند بھی ان سے شفا لینے کو بہت سارے تیار نظر آتے ہیں۔

بڑھاپا ہمارے ہاں خود ایک بیماری سمجھا جاتا ہے اور درحقیقت اس بات میں صداقت ہے بھی کیونکہ پاکستان کا شمار ان ممالک میں بہت آرام سے کیا جاتا ہے جہاں لوگ ایام جوانی میں صحت کا خیال رکھنا ایک فالتو خیال سمجھتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ بڑھاپا دردنا اور یہبت ناک اور وحشتناک ثابت ہوتا ہے۔ اس سے نجات کے لئے نہیں البتہ اس عمر کے حصے میں لاحق ہونے والی بیماریوں سے نجات پانے کا بندوبست کرنا ضروری ہوتا ہے۔ جبکہ بد قسمتی سے نجات نہیں صرف شدت میں کمی اس دور میں ممکن ہوتی ہے۔ ہمارا ملک وہ ملک ہے جہاں لوگ چالیس کی عمر میں خود کو بوڑھا سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور ساٹھ سال کی عمر میں ملک الموت کا انتظار کرنے لگتے ہیں جبکہ اوسط عمر ستر سال تک تو ضرور ہے۔

بڑھاپا آنا بہر حال ایک حقیقت ہے اور اس سے انکار ممکن نہیں کیونکہ بڑھاپا اور شادی کے بعد زندگی میں سیاہ لازم و ملزوم ہیں۔ آج جدید تحقیق یہ بات ثابت کر رہی ہے کہ انسان کے جسم کا ہر عضو گیارہ ماہ میں مکمل طور پر بدل جاتا ہے اور نیا ہو جاتا ہماری آنکھ وہ آنکھ نہیں رہتی جو گیارہ ماہ پہلے

تھی۔

ہمارے ملک میں ایک تو حکومتی اقدامات کے حوالے سے صحت کے حوالے سے اقدامات انتہائی غیر تسلی بخش ہیں اور دوسری طرف جو کام انفرادی سطح پر کئے جاسکتے ہیں ان کے حوالے سے بھی کوئی کوشش نہیں کی جاتی۔ زرگر کھانا یا نا کھانا اُٹ کے اپنے اختیار میں ہے سلاد کھانا یا نہ کھانا آپ کے اپنے اختیار میں ہے۔ اپنے جسم کے بارے میں اچھا سوچنا یا نہ سوچنا آپ کے اپنے اختیار میں ہے کیونکہ اس کے بعد ہی آپ کے جسم کے لئے ممکن ہوتا ہے کہ وہ جب گیارہ ماہ میں نئے سلیز بنائے تو اچھی سوچ کی وجہ سے وہ آپ کی صحت اور پرسنالٹی کا ستیاناس نہ کرے بلکہ بہترین کرے کیونکہ بہر حال شعوری کوشش سے بہتر سوچنا آپ کے اپنے اختیار میں تو ہے۔

کچھ عرصہ پہلے ایک اشتہار آن اُتر آتا تھا جس میں ایک خاتون آئل کا پیکٹ کاٹنے کی کوشش کرتی ہیں اور وہ ہاتھ میں پکڑے آئل کے پیکٹ اور قینچی کے درمیان توازن نہیں رکھ پاتیں اور تیل بوتل میں جانے کی بجائے گر جاتا ہے اور وہ خاتون اداسی سے منہ بنا کر کہتی ہیں کہ اگر تیسرا ہاتھ ہوتا تو بچا لیتی۔ انسانوں کے عمومی روئے پر غور کیا جائے انسان خواہ کسی طبقے، جنس، رنگ، نسل، قومیت عمر کا ہو خواہش فریاد اور تمنا کہیں نہ کہیں تیسرا ہاتھ رکھنے کی ضرور کرتا ہے۔

اگر تیسرا ہاتھ (من مرضی یا ہر شے پر اختیار) مل جاتا تو آج اپنی تعلیم و علم، کاروبار، رشتہ دار، گھر بار، رہن سہن، لین دین، رہنے سہنے، کھانے پینے، ہاتھ بٹانے، جذبات، تعلقات، اختیارات، میں ایک انقلاب کا سیلاب لانا ممکن اور یقین محکم عمل بیہم تھا۔ یہ خواہش انسان کبھی بھی کہیں بھی کسی بھی رنگ ڈھنگ میں کرتا رہتا ہے۔ کتنا ہی

بااختیار، باعلم، باعمل اور باشعور فرد ہو اس کو ایک Supernatural

سا ہاتھ رکھنے کا خیال ضرور آتا ہے۔

آج اگر انسان واقعی میں اتنا صاحب اختیار ہو کہ قدرت کی مرضی نہ ہوتی اور ہر زندگی کے پہلو پر اپنی عرضی ہوتی تو انسان نے معاشرے کا ستیاناس اور سواستیاناس ہونا یقینی تھا۔ نہ کوئی فلم سنوری میں رکاوٹ آتی اور ظالم سماج کا دور دور تکٹ نام و نشان نہ ہوتا۔ نہ امتحانات ہوتے نہ ٹیوٹرز کا نام و مقام ہوتا۔ نہ کمانے کا جھمیلا ہوتا نہ لٹنے کا خطرہ دھیلا ہوتا۔ نہ بیماری کا وجود ہوتا نہ عطائیوں کا کلینک کرنا عبور ہوتا۔ نہ انسان عمر رسیدہ ہوتا نہ زندگی کا ملیدہ ہوتا۔ ہونے کو تو بہت سے کام نہ ہوتے ہیں مگر کیا کیجئے کہ کرنا سبھی کچھ پڑے رواں زندگی کے لئے۔

انسان کو بے اختیار زندگی کے بہت سے پہلوؤں پر رکھا گیا ہے انسان کبھی بھی اپنے ماں باپ اپنا گھرانہ اپنا چہرہ اپنا شجرہ نسب خود نہیں چن سکتا مگر ہاں انسان کو با اختیار رکھا گیا ہے کہ انسان اپنا رویہ تعلیم صحت کام کاج اور لائف پارٹنر کو دین سکتا ہے اور خود بنا اور بگاڑ سکتا ہے۔ مگر انسان کا زور عموماً تیسرے ہاتھ کی خواہش کرنے پر ہی لگا رہتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ آج تک دنیا میں جتنے لوگ ہوئے ان میں سے بہت تھوڑے دو ہاتھوں کا اس طرح استعمال کر کے کہ آج وہ دو ہاتھ سو ہاتھوں جتنا فائدہ دے رہے ہیں۔

، مار دھاڑ، جلاؤ گھیراؤ، احتجاج دھرنے، چوری چکاری، گالم گلوچ، کام چور

زبانِ ورازمی، نکما پن، شلوے شکایات، چیلج و پکار، بے جا امیدیں، توقعات، خوشامد،

جھوٹ، دو نمبری آج و وطنیوں کو بھی ناکارہ کئے ہیں۔

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک اباجی نے اپنے پاس بیٹھے دو عدد ٹی وی دیکھنے میں مصروف بچوں میں سے چھوٹے بیٹے کو کہا کہ "بیٹا مجھے پانی تو پلاؤ" مگر وہ ٹس سے مس نہ ہوا دوبارہ اور سہ بارہ کہنے پر بھی اس بچے کی پوزیشن میں کوئی فرق نہیں آیا۔ تو پاس بیٹھے بڑے بچے نے اپنے اباجی سے فرمایا "ابا یہ تو ہے ہی بد تمیز آپ ایسا کریں خود ہی جا کر پی لیں۔"

کسی بھی کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے بیش بہا طریقے موجود ہیں۔ کچھ ارل سے چلے آ رہے ہیں کچھ انسان وقت کے ساتھ ساتھ ایجاد کر رہا ہے اور بدلتے زمانے کے ساتھ انداز اور کام، اور ان کے طریقوں میں بھی بدلاؤ اور کھنچاؤ آ رہا ہے۔ کام کرنا ہے تو ہاتھ بڑھا کر دونوں پاتھوں کو استعمال میں لا کر خود بھی کیا جاسکتا ہے۔ کام کرنا ہے تو کسی کو حکم دے کر بھی کیا جاسکتا ہے۔ کام کرنا ہے تو کسی کی منتیں سمجھیں کر کے بھی کروایا جاسکتا ہے۔ کام کرنا ہے تو کسی کو جیب دکھا کر بھی کیا جاسکتا ہے۔ کام کرنا ہے تو کسی اوپر بیٹھے کو کملا کے بھی کرایا جاسکتا ہے۔ کام کرنا ہے تو بہت سوں کو آگے لگا کر بھی کیا جاسکتا ہے۔ کام کرنا ہے تو کسی کو دھمکا کر بھی کرایا جا

سکتا ہے۔ کام کرنا ہے تو کسی کو سر پر بٹھا کر بھی کرایا جاسکتا ہے۔ مروجہ وقت کے ساتھ ساتھ کام کرنے کا جو طریقہ سب سے زیادہ پرانا اور بے کار سمجھا جانے لگا ہے وہ سب سے پہلے والا طریقہ ہے اور کام کرنے کے جو طریقے سب کا آمد سمجھے جانے لگے ہیں وہ پہلے کے بعد والے سے لے کر آخر میں بتائے گئے طریقے ہیں۔

اگر مشرق اور مغرب کا موازنہ کیا جائے تو مشرق والوں کے لئے جو عطا یا نعمت سب سے اہم اور اچھی سمجھی جاتی ہے وہ یہی ہے کہ مشرق والوں کو الیس ماں بہن میسر ہیں جو کاموں کو بخوشی انجام دیتی ہیں اور مغرب میں کتنا ہی چھوٹا یا بڑا کام کیوں نہ ہو انسان کو اپنے دو ہاتھوں کو زحمت دینی ہی پڑتی ہے۔ حتیٰ کہ جائزہ لیا جائے تو ہمارے ہاں بچوں کو بھی بچپن میں خود کام کرنے کی تربیت ایسی دی جاتی ہے کہ بچپن سے بچپن آ جاتا ہے اور بہت سے کام ان کی زندگی اور روٹین میں جگہ لینے میں ناکام رہتے ہیں اور بہت چھوٹے چھوٹے کاموں کے لئے بھی وہ کسی نہ کسی کے دست نگر ضرور نضر آتے ہیں۔ خود کام نہ کرنے کے بہت سے فوائد ہیں جیسے کہ آپ کے ہاتھوں کو خاصا آرام اور سکون میسر ہوتا ہے۔ ہاتھوں کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہاتھوں کے تھکنے کا مکان نہیں ہوتا۔ ہاتھوں کو دوسرے کئی کاموں کے لئے استعمال کیا

جاسکتا ہے۔ جیسے کہ سوشل میڈیا کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہاتھوں کو انگلیوں کو حکم چلانے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہاتھ کو ضرورت پڑنے پر کسی چیز پر صاف کرنا پرے تو بھی صاف ستھرے ہاتھ با آسانی میسر آجاتے ہیں۔ ہاتھ کہیں دکھانا پڑ جائے تب بھی آپ ایک زبردست ہاتھ پیش خدمت کر سکتے ہیں۔ کسی کو اُلٹا ہاتھ دینا پڑ جائے تو اس وقت بھی ہاتھ با آسانی دستیاب ہوتا ہے۔ مٹھی گرم کرنی ہو تو بھی ہاتھ میسر ہوتا ہے۔

انسان کا ہاتھ سب سے باکمال اور زبردست چیز ہے کہ انسان کا یہی ہاتھ ہے جو دماغ کے بعد کسی کمال کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ محنت کرنے والے ہاتھ کو پسندیدہ ہاتھ قرار دیا گیا ہے۔ آج ہم دیکھیں تو کسی اپنے ہی چھوٹے سے کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانا مشکل اور شان گھٹانے کا سبب بہت سے لوگوں کو محسوس ہوتا ہے۔ درحقیقت دیکھا جائے تو اللہ کے آخری نبی اپنا ہر کام اپنے ہاتھ سے کرتے تھے۔ جس قوم کے لوگوں میں اس طرح چھوٹی چھوٹی مغرور اور اکثر والی عادات پر وان چڑھ جائیں وہاں انقلاب لانا مشکل نہیں ناممکن ہو جاتا ہے۔

ایک پڑوسی نے اپنے دوسرے پڑوسی سے پوچھا کہ کیا وجہ ہے ہر وقت آپ کے گھر سے ہنسنے ہنسانے کی آوازیں آتی رہتی ہیں لگتا ہے آپ کی اور آپ کی بیگم میں مثالی محبت ہے۔ ان صاحب نے جواب دیا اجی محبت کی کیا بات کرتے ہو اصل میں جب بھی میری بیوی مجھے بیلن مارتی ہے اور وہ مجھے سنہین لگتا تو میں ہنستا ہوں اور جب میں بیوی کو چپل مارتا ہوں اور وہ اسے نہیں لگتا تو وہ ہنسنے لگتی ہے۔ کہا جاتا ہے ہنسی ایک بہترین دوا ہے مگر اگر تو آپ بغیر کسی وجہ کے ہنس رہے ہیں تو آپ کو یقینی دوا کی ضرورت ہے۔ انسان خواہ کتنی ہی ترقی کیوں نہ کر لے مگر ایک کام ہمیشہ ہی مشکل بلکہ ناممکن رہے گا اور وہ یہ کام ہے کہ ایک وقت میں سب کو ہی کود سے راضی کر لیا جائے۔ نہ صرف یہ کہ راضی کر لیا جائے بلکہ اپنے سے باغیوں کو بھی قریبی کر لیا جائے اگر آپ ایک شخص کو قریبی کرنا چاہتے ہیں تو اس کے کام آئیے اور اتنا کام آتے رہئے کہ آپ کا اپنا کام تمام ہو جائے اگر کسی دوسرے کے ماتھے کے بل دیکھ کر آپ کے اپنے دل میں بل پڑنا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کا مطلب ہوا کہ واقعی میں آپ کا دل دوسروں کے لئے بہت غم خوار اور ہم درد ہے۔ مگر بعض اوقات یہ درد، درد دل تک بھی لے جاتا ہے۔

انسان ساری زندگی ہی خواہ کسی بھی رنگ و نسل، جنس و قبیلے سے ہو کسی نہ کسی کو خوش کرنے اور مسکرانے پر ہی تیار بیٹھا رہتا ہے پیدا ہوتے سے ہی ماں باہ کو خوش کرنے میں جی حضوری کے لئے کمر بستہ رہتا ہے۔ ان کو کسی طرح راضی کر لیا جائے بس ہر بات اور ہر حکم پر بلا چوں چرا عمل کیا جائے اور کوئی شکوہ شکایت نہ پیش آنے دیں۔ پھر بہن بھائیوں کے ساتھ بھی یہی سلوک کرنے کے کوششیں ہمہ وقت جاری رکھی جاتیں ہیں۔

اس کے علاوہ خاص طور پر اگر مشرقی معاشرے میں دیکھا جائے تو فیملی بونڈنگ خاص مضبوط ہوتی ہے تو سب کو عام طور پر خوش رکھنے کی ذمہ داری کوئی دو تین فرد اٹھالیتے ہیں جو دوسروں کی پیشانی پر آلہہ والے بل کو قربانیوں کی استری سے اور کبھی فرمائشوں کے ڈھیر کو پورا کرنے کے چکر میں پورا کرنے میں ہی لگے رہتے ہیں۔ خاص طور پر رشتہ دار کہ کبھی کبھار ان کو شریکا بھی کہہ کر مخاطب کر لیا جاتا ہے۔ ان کو خوش کرنا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن زیادہ ہے مگر ان کو بھی خوش کرنے کا ٹھیکہ بخوشی اٹھالیا جاتا ہے اور پھر سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب کسی کو یہ پتہ لگ جائے کہ کوئی اس کو خوش کرنے کے چکر میں ہے تو اس غریب کو لمبا چکر لگوانا بھی ضروری سمجھ لیا جاتا ہے۔

عام طور پر اپنے بارے میں سوچنے کو ہمارے ہاں ایک خود غرضی شمار کیا جاتا ہے۔
 درحقیقت ایک انسان کی فطرت ہے کہ جب تک وہ خود خوش نہ ہو اسکو کوئی دوسرا کتنا
 ہی خوش کرنے میں کیوں نہ لگے رہے وہ خوش نہیں ہو سکتا ہے۔
 اسکی مثال ہم آجکل کسی بہو، باس یا ہمیشہ ناخوش شریک حیات کی شکل میں دیکھ سکتے
 ہیں۔ اور جو لوگ اپنا آپ مٹا کر دوسروں کو خوش کرنا چاہتے ہیں یا، اگر دوسروں کا
 وجود بھلا کر خود کو خوش کرنا چاہیں تو دونوں روئے ہی انتہا پر ہیں اور انتہا پسندی کے
 روئے کبھی بھی توازن کی طرف نہیں لے کر جاتے زندگی میں توازن کے لئے انتہا پسندی
 کی بجائے ایک درمیانی رویہ رکھنا بے حد ضروری ہوتا ہے ورنہ حال اوپر بیان کی ہوئی
 مثال جیسا ہوتا ہے کہ آپ کو دوسروں سے کچھ نہ کچھ پڑتا رہتا ہے اور آپ کتنا ہی
 خوش کیوں نہ کرنا چاہیں پر دوسروں کو خوشی بھی تب ہی ہوتی ہے جب وہ آپ پر حملہ
 کر سکیں اور بغیر وجہ کے آپ کو تنگ کر سکیں اور خود ہنس سکیں۔ مگر وجہ آپکو بے آرام
 کرنا بھی ہو سکتی ہے۔

کسی نے کہا کہ یہ نہ دیکھو کہ پانی کا گلاس آدھا خالی ہے اور پھر اسی نے کہا کہ یہ دیکھو کہ پانی کا گلاس آدھا تو بھرا ہوا ہے اور کسی دوسرے نے کچھ کہا نہیں بلکہ کیا اور یوں کیا کہ پانی دیکھنے کی بجائے پانی کا گلاس اٹھا کر منہ سے لگایا اور غٹا غٹ پانی پی لیا اس سب کا فائدہ یہ ہوا کہ گلاس پھر پانی ڈالنے کے قابل ہو گیا اور بحث کرنے والے میں سے ایک شخص کی پیاس بجھ گئی۔ اور پھر دوبارہ سے بحث کرنے کی تیاری پکڑ لی گئی۔

خدا نے انسان کو تیار کیا تو آنکھوں دو سے نوازا اور اور دماغ ایک سے نوازا شاید حکمت یہ تھی کہ آنکھوں ہی آنکھوں میں کیا قیامت ڈھائی جاتی ہے اور دو آنکھیں دس افراد کو زیر کر سکتی ہیں اسی لئے دماغ ایک ہی ہونا چاہئے کہ انسان اچھی طرح سے سوچ بچار کر سکے اور ایک یکسوئی کے ساتھ سوچ سکے اور کنفیوژن اور الزام تراشی سے بچا جاسکے۔ لیکن اگر دیکھا جائے تو چاند دور سے چاہے کتنا ہی روشن کیوں نہ لگے مگر یہ حقیقت ہے کہ اسکی روشنی جو ہے وہ سورج سے ادھار لی روشنی ہے۔

روشنی اور اجالا جب انسان کے دماغ کی اندرونی سطحوں تک پہنچنے لگے تو انسان میں اور کچھ نہ سہی مگر دوسروں کا دوسرا نقطہ نظر برداشت کرنے کی صلاحیت آ جاتی ہے۔ جس طرح دوسروں کو ہم بحیثیت ایک دوسرا انسان دیکھتے ہیں بالکل اسی طرح ایک دوسرے انسان کی رائے بھی دوسری ہی ہوگی اور ہر معاملے میں ہر ایک کی رائے الگ ہونا بالکل نیچرل سی بات ہے۔

بات یہی ہے کہ آج تک یہ کنفیوژن ہے کہ ٹماٹر سبزی ہے یا پھل اسی طرح بہت سے معاملات میں کوئی بھی فریق غلط یا درست یا بالکل ہی غلط اور بالکل ہی درست نہیں کہا جاسکتا اس کی وجہ چھوٹی سی یہ ہے کہ ہر انسان کے سوچنے اور غور و فکر کرنے کا انداز الگ ہوتا ہے اور یہ سوچنے کا الگ انداز اس بات سے متاثر ہوتا ہے کہ آپکی علمی سطح اور آپکی میل ملاپ کی سطح بھی کس حد تک اور کس کس سے ہے کیونکہ یہ سب چیزیں اور پہلو ہی آہستہ آہستہ زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور آپکی زندگی اور اس پر اثر انداز ہونے والی سوچ بناتے ہیں۔

زندگی اور زندگی کے حالات خاص طور پر سیاسی گرما گرمی کے ساتھ جڑے ہیں سیاسی قائد کی کال پہ جانثار کچھ بھی کرنے کو تیار رہتے ہیں۔ افراد کی سوچ کہ وہ کس پارٹی یا کس شخصیت کے ساتھ خود کو وابستہ کرتے ہیں بلاشبہ ایک فرد کا ذاتی معاملہ ہے اور اس رائے اور جذبات کو کسی ایک شخصیت کے ساتھ منسلک

ایک صاحب سے کسی نے پوچھا کہ " تمہیں شرم نہیں آتی اپنی بیوی کے ساتھ مل کر برتن دھوتے ہو " ان صاحب نے آگے سے کہا " اس میں شرم کی کون سی بات ہے وہ بھی تو میرے ساتھ مل کر کپڑے دھلواتی ہے۔ " بیگمات کی اقسام اور ورائٹرز اس دنیا میں اتنی ہی ہیں جتنی کہ اس دنیا میں بیگمات ہیں۔ بہت سے لوگ ان اقسام کو جاننے اور ٹھیک سے پہچاننے کے لئے اکثر ایک سے زیادہ بیگم بھی رکھ لیتے ہیں اپنی زندگی کو جہنم بنانے کے واسطے جو کہ ایک کی موجودگی میں تو ویسے ہی جہنم ہوتی ہے۔ بے گم کو اکثر افراد بے غم لکھنے کے چکر میں بھی رہتے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ جب تک انسان بے بیگم ہوتا ہے اس وقت تک خود کو با غم سمجھ رہا ہوتا ہے مگر جیسے ہی با بیگم ہوتا ہے تو اندازہ ہوتا ہے کہ زندگی میں وہ درحقیقت پہلے بے غم تھا۔ یہ با غم ہونے کا چکر انسان کے ازل سے اس دنیا میں ہونے سے جاری و ساری ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ دوسروں کی غم و اندوہ کی صورت حال دیکھ لینے کے باوجود بھی انسان کو عقل نہیں آتی اور تجربہ کرنے میں ہی پیش پیش رہتا ہے۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ عقل مند انسان وہ ہے جو کہ دوسروں کی حالت سے سبق حاصل کرے اور دیکھ کر ہی نتیجہ اخذ کر لے ناکہ تجربہ کرنے کے

لئے ہی کود پڑے۔

بیگمات کی یوں تو بہت سی اقسام ہیں ان میں سب سے معروف جو قسم کہی جاسکتی ہے جو کہ بیمار اور اکثر ہی آواز ر رہتی ہے اور آکس وقت بھی گھر داخل کیوں نہ ہو آپ کو یقین ہوتا ہے کہ اب طویل شکوے شکایات اور آہ وزاری اور اقسام بیماری سننی ہی پڑے گی اس کی وجہ صاف ظاہر ہے کہ جب گھر سے باہر ایک آوارہ گرد پورا دن آوارہ گردیاں نائن ٹو فائیو کر کے آ رہا ہو تو اس کو یہ سمجھانا کہ بھئی گھر میں رہنے والی سے زیادہ مظلوم اور بیمار کوئی نہیں ہے اور اب دن بھر کی جاب کے بعد یہ ضروری ہے کہ اس کی تیمارداری اور مزاج پر سی میں فائیو ٹو نائن کا وقت بتایا جائے۔

ایک اور قسم بیوی جو کہ ہر جگہ دیکھی جاسکتی ہے وہ ہے شاپنگ فوبیا میں مبتلا قسم جس کو اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ چاہے کیڑے رکھنے کو جگہ نہ ہو پر اس کے پاس پہننے کے لئے کوئی بھی کیڑا ہرگز موجود نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگر آپ جائزہ لیں تو آپ کو شاپنگ مخلوق میں اس طرح کی بیگمات اکثر نا صرف ویکٹ ہو لیڈ نر پر بلکہ ورکنگ ڈیزر میں بھی نظر آئیں گی اسکی وجہ یہ ہی ہے کہ جب اپنی جیب سے خرچا نہ کرنا پڑ رہا ہو تو کتنا خرچا کیا جا رہا ہے اس بات کی پروا کرنا اور حساب رکھنا مشکل ہی نہیں ناممکن بھی ہوتا ہے۔ اس طرح

کی کو تین کے پیچھے آپ کو اکثر ایک دو پیروں اور دو ٹانگوں والی تھکی تھکی اور پریشان مخلوق ضرور نظر آئے گی۔

کچھ اقسام اس طرح کی بھی ہوتی ہیں بیگمات کی جو کہ ہمیشہ ماتھے پر بل ڈالے اور منہ اٹکائے ہی نظر آئیں گی اس کی وجہ سرالیوں سے شکوے شکایت سے لے کر درزی کے سوٹ ٹھیک نہ سینے تک کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ کیونکہ رونا روتے رہنا اور کسی نہ کسی کو دکھڑے سناٹے رہنا ایسا کام ہے جو کہ کسی بھی وقت کرنا آسان اور دل پسند ہے اور جب آہستہ آہستہ یہی کام کیا جائے تو اسی کی عادت پڑ جاتی ہے اور اس کو انجام دینا کوئی مصیبت اور پریشانی نہیں اور پھر خاص طور پر جواب میں لوگوں سے ملنے والی ہمدردیاں اور ترحم کی نگاہ ہی تو کل جواب تسلی بن جاتا ہے۔

کچھ بیگمات آپکو ہمیشہ ہی ٹی وی کے سامنے نظر آئیں گی اور ان کی سب سے اہم خصوصیت یہی ہوگی کہ یہ کوکنگ چینلز کو دیکھیں گی تو بہت ذوق و شوق سے مگر ان میں پکائی جانے والی ریسیپسز سے زیادہ توجہ میزبان یا لک کے کیڑوں پر ہوگی۔ اس سے فائدہ یہ ہوگا کہ نئی ریسیپسز جو کہ ریٹورنٹس میں جا کر ٹرائی کی جاسکتی ہیں ان کے نام پتہ چل جائیں گے اور وقت بھی اچھا گزر جائے گا۔

آپ کے پلے کوئی بھی قسم ہو مگر ایک بات تو طے ہے کہ آپکا گزارا اس مخلوق کے بغیر
ہو نہیں سکتا اور کیوں کہ بنایا پسلی سے گیا ہے اور ٹیڑھی مخلوق ہے اسی لئے اس کو
سیدھا کرنا بھی ناممکن ہے ہاں مگر ٹیڑھ پن کو ہی اپنی عقل کے مطابق استعمال میں لانا
ہی اصل سگر کی بات ہے۔

ایک دفعہ ایک شخص درخت کی ایک شاخ کلہاڑی سے کاٹ رہا تھا کلہاڑی کو زور زور سے چلا چلا کر وہ کئی گھنٹے لگاتار اس کام پہ لگا رہا مگر درخت کی شاخ کو حکومت کی طرح کوئی خاطر خواہ اثر نہیں ہو رہا تھا بلکہ اس دوران کئی نیوز بلیٹنز گزر گئے اور ڈراموں کے ریپیٹ کا ٹائم ہو گیا تو پاس سے ایک زیڈ سے نام رکھنے والے شخص نے کیونکہ اسکو مشورے دینے کا بہت شوق تھا بتایا کہ تم پہلے کلہاڑی تیز کرو کیونکہ تمہارا آلہ کند ہے پھر درخت کا ثنا تمہارا کام آسان ہو جائے گا مگر اس شخص نے جواب دیا میرے پاس کلہاڑا تیز کرنے کا وقت نہیں ہے۔ لو بھلا کیسی عجیب و غریب اور نامعقول و فضول بات کہہ دی کہ دو کام کروں کہ پہلے اس کلہاڑی کو بھی تیز کروں اور پھر جا کر کاٹوں اس سے بھلا یہ نہیں کہ ایک ہی کام کروں ہنہہہ

اکثریتی آبادی ہی اس طرح کے کاموں میں ملوث پائی جاتی ہے کہ وہ اپنی کلہاڑی کو زنگ آلود رکھتے ہوئے کام کرنے کو باعث تسلی اور آرام بنتی ہے خواہ کسی بھی پیشے سے لگے ہوں جو تعلیم دس سال پہلے حاصل کی تھی اسی پر اکتفا کرتے ہوئے اسی تعلیم کو کامیابی کی ضمانت سمجھتے ہوئے پوری زندگی اسی کے سہارے

گزارنا خاصا کافی سمجھ لیا جاتا ہے۔ جوں جوں انسان کی عمر بڑھتی ہے توں توں زمانے کی ترقی بھی بڑھتی ہے اب انسان کے لئے شانہ بشانہ زمانے کے ساتھ چلنا اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے اگر انسان اپنے کا شانہ دماغ میں کچھ نیا ڈالنے کی کوشش ضرور کرے۔

ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ انسان نے آج تک اتنی ترقی پانے کے باوجود دماغ کا صرف ایک دو فیصد ہی استعمال کیا ہے کچھ وقت پہلے تک یہ سمجھا جاتا تھا کہ انسان نے دس فیصد استعمال کیا ہے آج یہ صورتحال ہے کہ انسان نے صرف دو فیصد استعمال کر کے دنیا کی حالت یکسسر تبدیل کر دی ہے تو اگر انسان صبح معنوں میں اپنے دماغ کا استعمال مزید بڑھالے تو ترقی کی رفتار اور شرح کس قدر بڑھ سکتی ہے۔ انسان کے دماغ کے پیدائش کے وقت جتنے خلیے ہوتے ہیں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ وہ خلیے سکڑ جاتے ہیں اور کم ہونے لگتے ہیں۔ جبکہ یکٹھے سکھانے کے عمل میں مصروف رہ کر انسان اپنے دماغی صلاحیت کو بڑھا سکتا ہے۔

صلاحیت انسان کے دماغ کی اگر دیکھی جائے تو ایسی چیز ہے جو وقت، محنت اور یکٹھے کے ساتھ بہتر اور تعمیری سمت میں لے جائی جاسکتی ہے جبکہ انسانوں کا مسئلہ یہ ہے کہ انسان زندگی میں لوگوں کی ان باتوں پر جو کہ انھوں نے کم

علمی کی بناء پر کبھی ہوتی ہیں ان پر زیادہ یقین رکھتے ہیں کہ ہاں کبھی میرے لئے آگے جانا ممکن نہیں کیونکہ میرے اندر یہ صلاحیت ہی نہیں۔ میں یہ کام کر ہی نہیں سکے گا میں تو ہوں ہی نکما میں کچھ کر نہیں سکتا میرے لئے ایسا کرنا خود کو مصیبت میں ڈالنا ہے وغیرہ وغیرہ ان سب خوف سے نکلنے کا ایک ہی تھوڑا چھوٹا راستہ ہے کہ انسان اپنی دماغی ہتھیر کو تیز کرنے کی طرف توجہ دے کیونکہ اس سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ انسان کے خوف کی جگہ اعتماد لینے لگتا ہے خود کو تھوڑی تینشن میں ڈال کر تھوڑا مشکل کام کرنا صرف ایک لمحے کے لئے تو خفزدہ کرتا ہے بعد میں آپکو مضبوط اور قابلیت والا بنا دیتا ہے۔ ویسے بھی زمانی جتنی رفتار سے اڑا جا رہا ہے یہ ضروری ہے کہ انسان بھی اسی رفتار سے ترقی کرے۔

ایک دفعہ اک رشتہ دار نے اپنے دوسرے شہر موجود رشتہ دار کو فون کر کے کہا کہ یہاں سیلاب آ رہا ہے تو کیا یہ ممکن ہے کہ ہم بچوں کو آپ کی طرف بھیج دیں تو ان رشتہ دار کو جواب ملا کہ بچوں کی بجائے آپ ایسا کریں کہ سیلاب ہماری طرف بھیج دیں۔ بچوں کو رہنے دیں۔

کسی بھی ملک کی سلامتی کے لئے ضروری ہے کہ اس ملک میں اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ درپیش آنے والے مسائل سے نمٹنے کے لئے خیر خواہ انتظام موجود ہو مگر بد قسمتی دیکھئے کہ ہم وہ قوم ہیں کہ ہمیشہ ایک ہی سوراخ سے ڈسے جاتے ہیں اور پھر بھی اس سے نمٹنے کا کوئی انتظام نہیں کر سکتے اور پھیلے پیٹ جاتے ہیں اور بعد میں کشکول لے کر نکل کھڑے ہوتے ہیں کہ اپنے اس نقصان سے بچ سکیں۔ پاکستان میں مختلف ادوار میں مختلف ادارے بھی بنائے گئے ہیں جو کہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ملک میں آنے والے سیلابوں سے کس طرح نمٹا جائے اور اس کے بعد ہونے والے نقصانات کو بھی کم سے کم وقت میں کس طرح ریکور کیا جائے اور اور کس طرح ممکن بنایا جائے کہ سیلاب یا آفات کی صورتحال میں ہونے والے نقصان کو کس طرح کم سے کم کیا جاسکتا ہے مختلف

احتیاطی تدابیر اختیار کرے۔

ناصرف یہ کہ یہ ادارے ملکی سطح بلکہ صوبائی سطح پر بھی موجود ہیں اور کام کر رہے ہیں تاکہ ملکی صورتحال کو بہتر سے بہتر بنانے کے اقدامات کئے جاسکیں اور لوگوں کو محفوظ بنایا جاسکے مگر بات پھر وہیں آضاتی ہے کہ جس طرح کرپشن کو ختم کرنے کے لئے کبھی اینٹ کرپشن اور کبھی نیب جیسے اور اسی جیسے دیگر ادارے بنائے گئے ہیں مگر کرپشن کی جڑیں گہری ہوتی جا رہی ہیں یہی حال کچھ ڈینزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی اور پراویڈنشل ڈینزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی جیسے اداروں کا بھی حال ہو رہا ہے کہ اداروں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے مگر کارکردگی بالکل نہ ہونے کے برابر ہے۔

اسی طرح آج ہم پانی کی زیادتی کو جھیل رہے ہیں کل کو ایک وقت آئے گا کہ ہمیں خدا نخواستہ پانی کی کمیابی کے مسئلے کو صہیلنا پڑ سکتا ہے اور اسکی وجہ صرف اور صرف یہ ہوگی کہ جس طرح حکومتی سطح پر آئٹمز مسلوں کی طرف سے آنکھ بند رکھنے کی پالیسی اپنائی گئی ہے یہی حال پانی کو ذخیرہ کرنے کے لئے ڈیم بنانے اور بھارت کو پاکستان کا پانی چرانے سے روکنے کے لئے کوئی اقدامات نہیں کئے جا رہے۔ آج پانی جو اتنی تباہی مچا رہا ہے اگر مناسب منصوبہ بندی کر کے اسی پانی کو ذخیرہ کرنے کے لئے کام کر لیا جائے تو نا صرف

کھیتی باڑی بلکہ بجلی کے بحران کو حل کرنے کے کام بھی آسکتا ہے۔

نقصان کسی بھی طرح کا ہو بس ایک دن یا مخصوص وقت کا نہیں ہوتا نقصان یک لے عرصے کے لئے لوگوں کو متاثر کرتا ہے کیونکہ آج پانی فصلوں کو تباہ کرتا جا رہا ہے کل کو ملک میں اجناس کی کمیابی کا مسئلہ سر اٹھائے گا کیونکہ اپنی بیش قیمت فصل تو ہم اس طرح کے نقصانات میں ہی گنوا چکے ہیں اور وہ کسان جو جانی بھی اور مالی نقصان بھی کرا چکے ہیں انکی حالت پہلے ہی قابل رحم ہوتی ہے تو اس طرح کے حالات کسے پیش نظر یہ حالت مزید خراب سے خراب ترین ہو جاتی ہے اور سب سے بڑھ کر یہ سیلاب کسی ایک سال کی کہانی تھوڑا ہی ہے ہر سال کی ناگہانی ہے پرانی سی کہانی ہے پرنا جانے کیوں ہر برسات کو یہ دہرائی ہے مگر بات پھر وہیں آ جاتی ہے کہ شور مچتا ہے تو مچتا رہے حکومت کو کان لپیٹے سونے سے فرصت کہاں ہے۔

عام طور پر دیکھنے میں آیا ہے کہ ماں باپ کو اپنی اکلوتی اولاد اور سب سے چھوٹی اولاد خاصی عزیز ہوتی ہے بلاشبہ عزیز رکھنے میں کوئی حرج تو نہیں مگر یہ ضرور ہے کہ اس عزیز پن میں یہ اولادیں کچھ اس طرح سے پالی جاتی ہیں کہ پھر یہ معاشرے کے لئے درد سر بن جاتی ہیں اور کچھ تو اتنے اور ایسے لاڈلے ہوتے ہیں کہ ان کی چال ڈھال ہی فٹ سے بتا دیتی ہے کہ لاڈلا پن عروج پر ہے۔ جب اکثر ایسے لوگ ماں باپ کے پروں سے باہر نکلتے ہیں تو کچھ اس طرح کا وہ اپناتے ہیں کہ جیسے سارے معاشرے کے لئے ہی وہ لوگ لاڈلے اور اکلوتے ہو گئے ہیں۔ انکا لاڈلا پن دوسروں کی ناک میں دم کرنے میں بھی کوئی کسر نہیں چھوڑتا اکثر ہی تعلیمی درسگاہوں یا آفسز وغیرہ میں اس طرح کے لاڈلے کھیلنے کو چاند مانگتے دکھائی دیتے ہیں۔

اسی چاند جیسے بیٹے ہی کی مانگ اور اہمیت کسی تعارف کی محتاج نہیں بلکہ بیٹا خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو اس جنس سے متعلق ہونے کی وجہ سے اسکے کردار تعلیم پیشے تک کو بھی پس پشت ڈالنے تک کا رجحان اور سر پر بٹھانے کا شوق آج بھی بہت سنجیدگی کے ساتھ کثیر تعداد کے لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ آج بھی بیٹی کی پیدائش شملہ نیچے کرنے کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ چاہے اب آہستہ

آہستہ کچھ حد تک لوگوں کے روئے میں بیٹی کو اچھا مستقبل دینے کی روایت جنم لے بھی رہی ہے پر پھر بھی ابھی ابھی ایک ان چاہے ہونے کا احساس انکے لئے مضبوطی سے موجود ہے ہی۔ اسکی وجہ یہی ہے کہ اپنے ہی معاشرتی قواعد و ضوابط ہم نے ایسے بنا رکھے ہیں جیسے کہ ان کے ساتھ رہنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہو۔

ممکن ہو تو اکثر ایک بیٹی بھی خدا سے نہ لینا چاہے گر اگر ایک بیٹی ہو تو اس میں فائدہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ ایک ہی بیٹی کو جہیز دینا ہوگا ایک ہی بیٹی کے لئے برڈھونڈنا ہوگا ایک ہی بیٹی کو بیاہنا ہوگا ایک ہی کا گھر بسانا ہوگا اور زندگی میں چین چین ہی ہوگا جبکہ حقیقت حال یہ ہے کہ پھر اس ایک بیٹی کو ایسے لاڈوں سے پال دیا جاتا ہے کہ وہ ناک پر مکھی بھی نہیں بیٹھنے دیتی اور اس میں مسئلہ یہ پیش آتا ہے کہ ہمارے ہاں معاشرے کا جو چلتر ہے اس میں قربانی اور صبر کی امید ایک عورت سے ہی کی جاسکتی ہے جن کو یہ بات سکھائی نہیں جاتی وہ سیکھنا بھی نہ چاہیں پھر جان اپنے ساتھ ساتھ اور بھی لوگوں کی مشکل میں ڈالے دیتی ہیں۔

بہر حال چاہے بیٹا ہو یا بیٹی ان کو اس طرح سے پروان چڑھانا کہ کل جب معاشرے میں وہ قدم نکالیں تو ایک باشعور اور ڈینٹ فرد کی حیثیت سے نکلیں

تا کہ وہ گھر ہو یا کام کسی بھی میدان میں باعث آزار نہ بنیں۔

ہر وقت کی اور ہر قدم کی روک ٹوک اولاد کو ڈر پوک یا باغی بنا دیتی ہے۔ @
اولاد کے لئے چھوٹی سے چھوٹی چیز کا انتخاب خود کرنا بچوں کی اپنی دماغی سوچ کو @
نکھرنے نہیں دیتا۔

اولاد کو ہر کام کرنے کے لئے بتانا کہ کیسے کرو کیسے نہیں کرو کس سے ملو کس سے نہ @
ملو کس سے بولو کس سے نہ بولو دماغی سوچ کو زنگ لگا کر نارمل انسان نہ بننے میں مدد
دیتا ہے۔

بچوں کی تھوڑی سے تھوڑی خواہشات پر بھی ترسانا باغی کر دیتا ہے یا فٹ سے ہر @
خواہش پوری کر دینا اور ڈیمانڈنگ بنا دیتا ہے
بچے پر کوئی ذمہ داری عائد نہ کرنا خواہ کتنی ہی چھوٹی کیوں نہ ہو، اس کے لئے بوجھ سمجھنا @
بچے کی پر سنائی میں اعتماد بھی کم کر دیتا ہے
ہر ایک سے بچے کو کچھ نہ کہنے اور لاڈ کرنے کا حکم بچوں کو اور سینسٹیو کر دیتا ہے @
اولاد کو چوٹ لگنے کے ڈر سے کھیلنے نہ دینا معاشرے کے ڈر سے مناسب حد تک باہر @
نہ جانے دینا بھی اعتماد نہیں آ لہہ دیتا۔

اکلوتی اولاد کو دوسروں پر ہمیشہ فوقیت دینا بھی @

Superiority complex

میں ڈال دیتا ہے۔

اور یہ بھی

Inferiority complex

کی ہی ایک بگڑی ہوئی شکل ہے۔

بچوں کو کسی شرارت پر نہ ڈانٹنا ڈھیٹ بنا دیتا ہے۔ @

ماں باپ کی ذمہ داری صرف اولاد کو اچھی سہولیات اور اچھی اخلاقیات سکھانے کی ہوتی ہے پھر فطرت کی طرف سے انسان کو جس طرح کی طبیعت ملی ہوتی ہے انسان ویسا ہی بن جاتا ہے۔ ماں باپ ذریعہ ہیں اس زمین پر اولاد کو پروں چڑھانے کے لئے۔

جوانی سنوارنے کے بیس بہترین اصول

زندگی ایک ہی بار ملتی ہے اور ہم اس زندگی کے ساتھ بالکل سوتیلی اولاد والا سلوک کرتے ہیں۔

بچپن میں آپ کو ہوش نہیں
جوانی میں جوش میں ہوش نہیں

بڑھاپے میں آکے جوش و ہوش دونوں ہی نہیں

انسان اپنی جوانی سنوار لے تو یہ ممکن بھی ہے کہ بہر حال اس وقت زندگی میں ذمہ داریاں کم اور انتخاب کی آزادی اکثریت کو میسر ہی ہوتی ہے۔

۱۔ سب سے پہلے تو اپنی زندگی میں یہ طے کر لیں کہ پڑھنا کیا ہے اور کیوں ہے۔ کیوں کے پیچھے وجہ یہ ہر گز نہیں ہونی چاہئے کہ ماں باپ نے پڑھنے کو کہا یا فلاں دوست نے پڑھنے کو کہا۔ مقصدیت اور سنجیدگی کے ساتھ سوچنا کہ کیا پڑھنا ہے۔ آگے آنے والی بہت سی کامیابیوں کی ضمانت بن جاتا ہے۔

۲۔ شوق کس چیز کا ہے؟ ہر ایک انسان کے اندر ایک شوق ضرور بسا ہوتا ہے۔ کچھ کو گانا گانے کا، کچھ کو گڈی اڑانے کا، کچھ کو تقریر کرنے کا، کچھ کو ایکننگ کرنے کا۔۔۔ مگر یہ طے ہے کہ اگر ہر شخص ہی دیہان دے تو اسکو اندر سے کسی نہ کسی کام کا شوق ضرور ہوتا ہے۔

اہم بات یہی ہے کہ اس شوق کو ایک حد تک پورا کرنے کا ہر روز کے چوبیس گھنٹوں میں سے انتظام ضرور کیا جائے
چوبیس گھنٹے شوق کو نہیں دینے

صرف آدھا یا ایک گھنٹہ بھی شوق کو دیا جانا کافی ہے

پھر شوق اور ذوق کے مطابق کسی کلب، سوسائٹی، گروپ کا حصہ بننا بھی ضروری ہے ۳
کیونکہ جب انسان کا شوق مثبت طرح پورا ہونے لگتا ہے تو انسان کی نشوونما ہونے لگتی ہے اور نشوونما کا یہی عمل انسان کو اندرونی اور بیرونی ترقیوں کی سیڑھی پہ آہستہ آہستہ لے جانے لگتا ہے۔

۴۔ ذمہ داری اٹھانا ایام جوانی اور خاص طور پر اگر انسان نے ابھی ابھی ہی ٹین ایج کی حد پہنچا لگی ہو تو بہت عجیب اور ناقابل ہضم سی بات لگتی ہے جبکہ ذمہ داری اٹھانا آپکے اندر کے بے ترتیب انسان کو ایک نظم اور احساس سے روشناس کراتا ہے جو کہ آپکو

شروع میں تھوڑا مشکل لگتا ہے مگر ایک لمبی عمر کے لئے تیار ہونے میں مدد دیتا ہے۔
ذمہ داری بچہ پارٹی کو باقاعدگی سے سکول لے جانے اور لانے سے لے کر بزرگوں تک
کو مسجد لے جانے تک سے کسی بھی کام کی ہو سکتی ہے۔ اور لٹریاں تو برتن کی دھلائی
اور فرش کی رگڑائی سے آگاہ ہیں ہی۔

۵۔ ہر دن منصوبہ بنا کر چلنا بہت اہم ہے پچھلی رات کو سونے سے پہلے اگلے دن کے لئے
منصوبہ بندی کرنا ایک ایک دن کی اہمیت کا احساس آہستہ آہستہ جگانا شروع کر دیتا ہے
اور انسان کو زندگی کا ہر دن پیارا اور انوکھا لگنے لگتا ہے کیونکہ جو ایک دن گزر گیا اس کو
واپس لاپانا سو فیصد ناممکن ہے۔ اسی لئے ہر دن کو ملنے سے پہلے ایک کرنسی نوٹ کی
طرح خرچ کرنا ہی عقلمندی ہے۔

۶۔ ہر دن میں کچھ کام ایسے ہوتے ہیں جن کو کیا جائے تو فرق پڑتا ہے جن کو نہ کیا
جائے تو فرق بھی نہیں پڑتا ہر انسان کی زندگی میں ان کاموں کی ترجیح مختلف ہوتی ہے سو
بہتر یہی ہے کہ کیا ان کاموں کو ہی جائے جو کہ کرنے سے فرق بھی پڑے اور زندگی میں
اثر بھی ہو جن کاموں کو کرنے سے صرف منہ ہی گزر رہے ہیں اور فرق نہیں پڑ رہا
انکو تو چھوڑ دینا ہی سب سے اچھا طریقہ ہے۔ ہزار کے نوٹ میں سے پانچ سو بے خیالی
میں گرا دینا سب سے بڑی بے وقوفی ہے۔

شروع کر دیں ایک وقت آجائے گا کہ جھجک لفظ بھی یاد نہیں رہے گا۔ کیونکہ اچھے تعلقات بنانے کے لئے یہ جوانی کی عمر بہترین ہے کیونکہ آنے آنے زنگی میں مزید لوگ ملتے رہتے ہیں اور پریکٹس ہونے کی وجہ سے پائیدار لوگ ملتے رہتے ہیں۔

۱۱۔ سمجھدار، سنجیدہ، فکر کرنے والے اور ایک سوچ رکھنے والے لوگوں کو جاننا اور انکی بیٹھکوں میں شریک ہونا آپکو بھی ایک سمجھدار یا ور عمر سے پہلے بہت سی چیزوں کے بارے میں رہنمائی کرنے میں مدد دیتا ہے اسکی وجہ یہ ہے کہ انسان زیادہ سیکھتا اور ترقی کرتا بڑی عمر کے لوگوں سے ملنے سے ہی ہے۔

آجکل شہر کے مختلف حصوں میں آڈیو ریمز میں اس طرح کی نشستوں کا اہتمام کیا جاتا ہے یا اور اسکے بارے میں باقاعدہ طور پر تشہیر بھی کی جاتی ہے اگر ان نشستوں کو اٹینڈ نہ بھی کیا جاسکے تو بہت سی اسی طرح کی نشستیں اور پروگرام ریکارڈ کر کے انٹرنیٹ پر ڈال دی جاتی ہیں ان سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

۱۲۔ من پسند کام کرنا جو کہ خود کو ریلیکس کرنے کے لئے کیا جائے،، وہ بھی اتنا پی ضروری ہے جتنا ضروری یہ ہے کہ آپ سنجیدہ اور مفکر افراد سے ملیں۔ گانے سننا، فلم دیکھنا، ناول پڑھنا، واک پر جانا

ان سب میں سے کوئی بھی کام جو پسند کا ہو کرنا آپکی زندگی کو یادگار اور دلچسپ بناتا ہے۔ سب سے بڑھ کر دماغ کو سنجیدہ اور غیر سنجیدہ دونوں طرح کے کاموں کے لئے

قابل بنانا ہے اور اچھی زندگی کے لئے دونوں طرح کے کام کر سکتا ہی کامیابی کی کنجی ہے۔

۱۳۔ شخصیت کا بناؤ سنگھا کرنا آج کے دور کی تو خاص طور پر اہم ضرورت ہے کیونکہ آپ گھر دفتر سکول یونیورسٹی کسی بھی جگہ ہوں آپ کے ادب و آداب ہی آپ کو دوسروں سے ممتاز بناتے ہیں۔

باڈی لینگویج اور زبانی لینگویج کے لئے بھی انٹرنیٹ پر آج اتنی رہنمائی موجود ہے کہ آرام سے اپنے مسئلے کی نشاندہی کی جاسکتی ہے اور اسکے تدارک کے لئے بھی حل ڈھونڈا جاسکتا ہے۔ کیونکہ مختلف اقسام کے پسنالٹی سے متعلق ٹیسٹس بھی آپ کو ملتے رہتے ہیں۔ انٹرنیٹ پر انکو حل کر کے اپنے بارے میں خوبی اور خامی جاننا اور بھی آسان ہے۔ جوانی میں کوئی عادت ڈالنا بھی زیادہ آسان ہوتا ہے۔

یاد رکھئے گا عمر کے کسی بھی حصے میں شخصیت سب سے اہم ہے باقی مسائل ثانوی حیثیت رکھتے ہیں اگر آپ کی شخصیت میں وقار اور میچورٹی ہو۔

۱۴۔ گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنا یقینی طور پر آس کے دور کا وہ کام ہے جو کہ کرنا فالتو ترین سمجھا جاتا ہے کیونکہ انسان کو لگتا ہے گھر والے ابھی موجود ہیں ذرا سوشل

شائیں یا گھر کی آؤٹ سائڈ موجود لوگوں کو زیادہ اور ہر وقت کی توجہ دی جائے یہ حرکت ٹھیک ٹھاک مضر زندگی ہے کیونکہ ریسرچ بتاتی ہے کہ ہر بستر مرگٹ پر پڑے انسان کی سب سے اہم خواہش یہی تھی کہ کاش اس نے گھر والوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارا ہوتا۔ سو جا ب لگنے یا تمیں کے ہو کر گھر والوں کو وقت دینے کا انتظار کرنے کی بجائے وقت جب ہاتھ میں ہو اس وقت اس ہی اچھا گزار لیا جائے۔

۱۵۔ توازن زندگی میں اہم ترین خوبیوں میں سے ایک خوبی ہے توازن وقت تفریح میں گزارنے کے لئے بھی اور توازن وقت کو من پسند مشاغل کے لئے توازن وقت کو دوستوں گھر والوں کے ساتھ توازن وقت کو کام کرتے ہوئے بھی توازن سے استعمال کرنا ہی اصل کام ہے۔ کیونکہ ایک دن میں بہت سے کام کئے جاسکتے ہیں۔ مگر ہر کام کو ایک خاص تناسب سے وقت دے کر صرف منصوبے میں موجود کاموں کو کر کے۔

۱۶۔ اب جبکہ زندگی میں توازن اور ذات میں بھی بہتری اور توازن آ گیا ہے تو شریک حیات کے بارے میں سوچا جاسکتا ہے اور اس کے انتخاب کے لئے جانے سے پہلے صرف 'یہ سوچنا کہ 'مجھ جیسا انسان سامنے والے کی پسند ہوگا آپکو بہتری، حقیقت پسندی اور تلاش میں آسانی فراہم کر دے گا۔

۱۷۔ ہر سالگرہ پر غور کرنا کہ زندگی اب پچھلے سال کے مقابلے میں کتنی بہترین ہو گئی ہے اور کیا کھویا اور کیا پایا یا حساب کتاب جاتے سالوں کو بہت کچھ دے کر جانے کے قابل بنا دیتا ہے۔

۱۸۔ خدا کی عبادت وہ کام ہے جس کو لوگ آخری عمر کے لئے اٹھا رکھتے ہیں جبکہ آخری عمر کا کیا بھروسہ ملے نہ ملے اسی لئے جوئی میں ہی وقت نکالنا اور دل لگا کر عبادت کرنا ----- خدا کو بھی بے حد پسند ہے۔

۱۹۔ اللہ کے ہاں ہم اس بات کے لئے بھی جواب دہ ہیں کہ وقت اور خاص طور پر جوئی کہاں اور کس کام میں لگائی سو اسلئے اس جواز دہی کے احساس سے ساتھ زندگی گزارنا آپکو بلندی کی اعلیٰ ترین سطح پر لے جاتا ہے۔

۲۰۔ اوپر بیان کئے گئے سب اصول ہی آزمودہ اور خاصی ریسرچ کے بعد اکٹھے کئے گئے ہیں سو اسی وجہ سے ان پر عمل کرنا اور انکے مطابق زندگی گزارنا زندگی کو بہتری کی طرف یقینی طور پر لے جائے گا کیونکہ ان پر عمل کرنا ایک پڑھنے والے کے اپنے اختیار میں ہے ماں باہ بہن بھائی یا کسی حکومتی کارندے کے ہاتھ میں شاید نہیں۔ ----- جو عمل کا بیج بوئے گا وہی نتیجے کا

- پھل پائے گا

مسائل کے حل پانچ طریقے

ایک صاحب نے اپنی بیوی کا نام شادی کے ابتدائی دنوں میں محفوظ کیا 'ڈئر' کے نام سے پھر کچھ وقت بعد سیو کیا "بیوی" کے نام سے اور پھر مزید کچھ وقت بعد نام کر لیا "غلط نمبر" اور ایک وقت وہ آیا کہ جب نام رکھ دیا "مسئلہ" زندگی میں مسائل آنا اسی طرح لازم و ملزوم ہے جس طرح لازم آپکے ہاں ایک "مسئلہ" کا آنا۔

مسائل انسان کی زندگی میں نہ ہونے نہیں سکتا ہر ایک کو اپنی او وقت و استطاعت کے حساب سے مسائل ملتے ہی رہتے ہیں اور زندگی انھی مسئلوں کو جھیلنے جھیلنے اختتام پذیر ہو جاتی ہے۔

زندگی میں پریکٹیکل اپروچ یہی ہے کہ انسان مسائل کو حل کرنے کی عادت اور سوچ ڈالے مگر اس ضمن میں یہ بات جاننا بھی ضروری ہے کہ انسان کو مسائل کی اقسام اور توجہ طلب شدت کا بھی اندازہ ہو سکے تاکہ انسان اپنی زندگی کے مسائل کے بھنور میں بہہ کر اکلوتی زندگی کھو نہ دے بلکہ اس سے لطف و اندوز ہونا بھی سکھے۔

۱۔ سب سے پہلے تو یہ بات جاننے کی اشد ضرورت ہے کہ مسئلہ کیا ہے؟ جی ہاں اکثر ہی

صرف خدا پر یقین کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ انسان کو بولنا کیلئے کئی لگتے ہیں جبکہ کب کہاں اور کیا اور کیسے بولنا ہے اس کو صحیح طرح سے جاننے کے لئے ایک عمر درکار ہوتی ہے اور انسان غلطی پر غلطی کرتا رہتا ہے پھر بھی سیکھ نہیں پاتا کہ ابھی زبانی لڑائی میں پڑنا واقعی حق میں جاتا ہے کہ نہیں یا کسی نقصان کا باعث تو نہیں ہوگا لیکن انسان کو غلطی کا پتلا اسی لئے کہا جاتا ہے کہ غلطی پر غلطی کئے جانا اور پھر غلطی کی ذمہ داری بھی نہ اٹھانا ہی اصل میں انسان کو نچلے درجے پر لئے جاتی ہے اور انسان جان بھی نہیں پاتا کہ وہ خود اپنی زبانی غلطیوں کی بناء پر ہی پوری زندگی میں غلطیوں کی تاریخ رقم کر رہا ہے۔ اس وقت ملک میں صورتحال کچھ یہی رخ اختیار کرتی جا رہی ہے کہ غلطی پر غلطی کی جا رہی ہے اور سب سے اہم غلطی زبان سے الفاظ کی ادائیگی غیر محتاط ہو کر اور غیر سنجیدہ ہو کر کی جاتی ہے جس وجہ سے ایک دوسرے سے گالم گلوچ اور الزام تراشی کی صورتحال بھی جنم لیتی ہے اور لوگ ایک دوسرے کو بے عزت کرنا بھی برا نہیں سمجھتے اور غیر ملکی میڈیا کسی بھی بات کو کتنا اچھا رہا ہے اور کتنا رسوا کر رہا ہے اس بات کو کوئی اہمیت نہیں دی جاتی بلکہ جب بات ایک بار پھر دوسری بار اور تیسری بار اور لگا

دہرائی جاتی ہے تو کچھ کی کچھ ہی بنا دی جاتی ہے۔

یہ سب زبان اور ایک دوسرے پر زبانی برتری حاصل کرنے کے ہی کمالات ہیں کہ انسان ایک دوسرے کو استقدر رسوا کر رہا ہے اور غلطی ماننے کے لئے بھی تیار نہیں ہے بلکہ غلطیوں پر اکثر اکر کر فخر کا اظہار کیا جا رہا ہے سنجیدہ طبقے منت کر کر تھک گئے کہ ملک کو تاریخی طور پر نقصان جو ہو رہا ہے دہشت گردی کے حوالے سے وہ ماضی کی غلطیوں سے سبق نہ سیکھنے کی وجہ سے ہی ہو رہا ہے کیونکہ آج جو صورتحال جنم لے چکی ہے اس کے بارے میں بجا طور پر کہا جاسکتا ہے کہ یہ بھی ایک تاریخ ساز سٹیجیشن ہے اور دور رس اثرات وقت کے ساتھ ساتھ نظر آئیں گے۔

بات کے ساتھ ساتھ کس انداز میں اور کن الفاظ میں ایک بات کہی جا رہی ہے بات کا کل مطلب ہی بدل دیتی ہے آخر کو انسان کوئی ربوٹ تو ہے نہیں کہ ہمیشہ ایک ہی طرح سے بات کہے گا اور اس کا کوئی اثر نہیں ہوگا بلکہ ایک سادہ سی بات کو بھی خطرناک انداز میں کہہ کر اسی بات کو مزید خطرناک بنا یا جاسکتا ہے۔ اس خطرناک باتوںی گولہ باری نے ہی ملک کو بدنامی اور سیاسی کشمکش میں لاکھڑا کیا ہے کہ انسان نہ چاہ کر بھی خود کو پوری دنیا کے سامنے بدنام محسوس کرنے لگے۔

جب انفرادی سوچ کے ساتھ کوئی کام کرنے کی ٹھان لی جائے چاہے وہ دوسروں کو بدنام

کرنے سے متعلق ہی کیوں نہ ہو انسان ملک کو بھول جائے اور صرف سر عام بدلہ لینے اور ضد کرنے کی ٹھان لے تو نقصانات نسل در نسل منتقل ہوتے آتے ہیں آخر کو ایک انسان آکیلا نہیں ہوتا اسکے ساتھ ایک پوری قوم ایک پورا کنہہ اور ایم ملک ہوتا ہے کسی بھی بیرون ملک میں ایک پاکستانی کچھ برا کرے تو وہ ایک پورے پاکستان کو نیچا کرنے اور مشکوک کرنے کا سبب ضرور بنتا ہے اسی لئے یہ سوچنے کی ضرورت ہے کہ آج جو زبانی دھماچو کٹری مچائی جا رہی ہے یہ ہمیں کہاں لے کے جا رہی ہے۔

ایک دفعہ کسی سے پوچھا گیا کہ تمہاری خواہش کیا ہے اس نے کہا بیوی شکل میں کترینا اور خصوصیات میں ماسی سیکنہ کی طرح کام کر کے تاکہ زندگی آسان اور روشن گزرے سننے والے نے کہا یہ خواہش نہیں ہاں حسرت ضرور ہے۔

حسرت درحقیقت وہی خواہش ہے جو کہ کبھی پوری نہ ہو سکے بلکہ انسان حسرت کو دل میں دبائے اور اسکے پورے ہونے کی امید میں ٹسوسے بہاتا دارفانی سے کوچ کر جائے مگر حسرت کا کبھی بھی خ سے خواہش نہیں بن پاتا۔ انسانی نفسیات بھی اگر دیکھی جائے تو اس میں خواہشات کچھ ایسے ہی کام کرتی ہیں کہ آپ جتنا انہی خواہشات کو آسودہ کرنے میں رہتے ہیں یہ آسودگی جلد ہی کسی اور خواہش کی خواہش کرنے لگتی ہے۔

خواہش کے بارے میں اسی لئے کہا جاتا ہے کہ یہ بالکل پیار کی پر توں کی طرح ہیں اور جب ایک پر ت اترتی ہے تو اگلی پر ت نکل آتی ہے اور ایک کے بعد ایک پر ت آپکی منتظر رہتی ہے۔ کچھ خواہشات ایسی ہوتی ہیں جو کہ انسان کے دل میں دوسروں کو دیکھ کر پیدا ہوتی ہیں مثال کے طور پر دوسروں کی طرح لینڈ

کروڑر میں اڑے اڑے پھرنے کا شوق ہر ایک کو ہی بڑا دلفریب اور پرکشش نظر آتا ہے۔

جو کچھ نظر آتا جائے بچے بھی لینے کو بے تاب رہتے ہیں کسی بھی مال میں جائیں آپکو منزل مقصود تک پہنچنے تک ہر نظر آلہہ والی چیز سے نظر بچانی ہوگی اگر آپ تو کامیاب ہو ہی جائیں گے مگر کیا یہ ممکن ہے کہ جو آپکے ساتھ بچے ہیں جن کو لپکانے کے لئے ہی یہ سب انتظام کیا گیا ہے انکو روکا جاسکے بہت مشکل اوپر سے آجکل کے بچوں کے پاس تو حربے بھی اس طرح کے موجود ہیں کہ الامان،،،،، کبھی زمین پر لیٹ جائیں گے، لڑیاں رگڑیں گے، رونے لگیں گے، مارا ماری کریں گے۔ اور آپکی آخر کار میں ہاری پیا والی صورت حال ہی ہوگی۔ اب آخر کو تنگ آکر ایک چیز لے کر دی تو ساتھ ہی دوسری چیز جو چند گام دور ہوگی اسکے لئے ضد شروع ہو جائے گی اور یہ سلسلہ تب تک چلتا ہی رہے گا جب تک کہ آپ اس مال میں پھنس رہیں۔

کچھ یہی حال آجکی بیگمات کا بھی ہے کہ دیدہ زیب اشتہارات کی چکا چوند اور اشتہارات کی مانند حسین نظر آلہہ کی خواہش بھی بہت سی ضدوں پر مجبور کرتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جو حسین ہوتا ہے نظر صرف وہی شخص حسین آتا ہے اسی لئے بیگم کی فضول سی خواہش ایک چھوٹی سی جیب کا بٹاڑہ کرنے کے لئے تیار ہی رتی

ہے اسی لئے جب بھی سفر کرنا ہو تو زبردست اور حسرتوں کو جنم دینے والے اشتہارات پر نظر پڑنے سے روکنے کے لئے ضروری ہے کہ ایسی خواتین کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر انہیں سفر کے لئے ہمراہ لے جائیں۔

بچے تو بچے بڑے بھی اکثر ایسی خواہشات کے پیچھے پڑے رہتے ہیں اور مانگوں کے لئے تڑپتے رہتے ہیں کہ انسان کو انکے بڑے ہونے میں شک ہونے لگتا ہے۔ جو بچے ضدی ہوتے ہیں انکا کیا کیا جائے کہ جب وہ بڑے بن جاتے ہیں تب بھی وہ اسی طرح ضد اور ہٹ دھرمی جاری رکھتے ہیں کہ اپنے آس پاس والوں کی اندگی اجیرن کرنے میں کوئی کسر نہیں چھوڑتے ایک شخص کے اچھی عادت کا ہونے سے اتنا فائدہ نہیں ہوتا جتنا کہ ایک شخص کے ضدی ہونے کی وجہ سے نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔

استخارے کے لئے رابطہ کریں

"باجی کلیاں والی، آج ہی اپنے مسئلے کے لئے مفت کال کریں ساس کی جمنجھٹ، مندا کا جنجال پورہ، چڑیل بہو، سڑیل محبوب، مشکل سکول کے امتحانات ان سب کے بارے میں باجی کا تعویذ اور دعا آپکو یقینی چھٹکارا دلائے گا آزمائش شرط ہے کال کیجئے اور خوش ہو جائیے"

" استخارہ کروائیں اور حقیقت جانیں باباجی عامل کو آج ہی فون کھڑکائیں اور نقد ادائیگی پر استخارہ کروائیں انشاء اللہ مایوسی نہیں ہوگی "

اگر اس طرح کے اشتہارات آپکو اخبارات اور شہر میں کہیں بورڈز پر نظر نہ آئیں تو آپکو دنیا پھینکی پھینکی ضرور نظر آئے کیونکہ اس طرح کے اشتہارات کو پر ہننے کی اور سب سے بڑھ کر دیکھنے کی عادت اتنی زیادہ پڑ گئی ہے کہ انسان اب انکے بغیر رہ نہیں سکتا اور پڑھ کر چٹارے لینا بھی ضروری ہے۔ اگر کبھی اس طرح کی چیزوں کے خلاف کریکٹ ڈاؤن شروع کر دیا جائے تو شہری ان اشتہارات کی صورت میں حاصل ہونے والی ایک بہت بڑی خوشی سے محروم ہو سکتے ہیں۔

خوشی کس انسان کو کس بات سے ہوتی ہے اسکے بارے میں حتمی طور پر کچھ نہیں

کہا جاسکتا مگر یہ بات حتمی ہے کہ انسان خوشی حاصل کرنے کے لئے سر دھڑکی بازی ضرور لگانے میں رہتا ہے۔۔۔ اب کچھ لوگوں کو دوسروں کو نیچا دکھا کر خوشی ملتی ہے اور کچھ کو دوسروں کو مدد دے کر خوشی ملتی ہے۔

خوشی ملنے کی نفسیات کو اگر دیکھا جائے تو انسان خوشی پانے کے لئے خود غرض ہے دنیا میں جو لوگ دوسروں کی مدد بے غرض ہو کر کرتے ہیں انکو خوشی درحقیقت اسی بات سے ہوتی ہے اسی طرح اپنے لئے خوشی ڈھونڈنے کے سوسز تلاش کرنا اور زندگی کے مقاصد سے حاصل ہونے وال خوشی کو محسوس کرنا ایک انسان کا خالص اپنا معاملہ ہے۔

مقاصد کے حصول میں رکاوٹوں کے دور ہونے کی دعا کرنا بھی آپکا اپنا معاملہ ہے۔ جب انسان اپنا معاملہ لوگوں پر چھوڑنے کی کرتا ہے کہ لوگ اس کے لئے دعا کریں لوگ اس کے لئے مسائل کا حل تلاش کریں تو یہ انسان کی سب سے بڑی حماقت ہے ایک انسان اپنے مسئلے کے حل کے لئے جتنے خلوص کے ساتھ جتنے دل کے ساتھ دعا کر سکتا ہے ایک انسان جتنے خلوص اور خالص دلی کیفیت کے ساتھ اللہ لے سامنے اپنا مسئلہ رکھ سکتا ہے ایک انسان جتنی اپنائیت کے ساتھ اللہ سے دل لگا کر مانگ سکتا ہے وہ کیفیت، خلوص اور جذبہ کسی اور کے دل میں آپکے لئے آنا مشکل ہی نہیں ناممکن بھی ہے۔

ناممکن اسلئے کہ دوسروں کی زبان سے صرف الفاظ کی ادائیگی کا فریضہ انجام

پائے گا جبکہ آپ کے اپنے دل سے اخلاص کے ساتھ جزبات اور نیت پہنچے گی اور اللہ کے
ہاں سب سے اہم اور قدر کی نگاہ سے اسی کو دیکھا جاتا ہے۔
ہاں یہ ضرور ہے کہ دعا قبول ہونے میں وقت ضرور لگتا ہے کیونکہ اللہ نے بندے کو
دنیا میں بھیجا ہی آزمانے کے لئے ہے۔

ایک دفعہ ایک صاحب کو ایک الہ دین کا چراغ ملا اور تاریخی کہانیوں کی طرح اس میں سے ایک جن نکلا اور خواہش پوری کرنے کے بارے میں پوچھا جن کو حکم دیا گیا کہ میرے گھر سے دفتر تک روڈ بنا دو جن نے کہا کہ کوئی اور کام بتا دو جن کو کہا گیا کہ ٹھیک ہے کہ بیوی کی زبان ذرا چھوٹی کر دو تو جن نے کہا کہ روڈ ون وے بنانی ہے یا ٹو وے۔

ایک ریسرچ یہ بتاتی ہے کہ لوگوں میں سب سے بڑی وجہ بے چینی کی اور ناشکری کی یہی ہے کہ وہ، وہ مانگنے کو روتے ہیں جو کہ انکو مل نہیں سکتا اور اس پر خوش نہیں ہوتے جو مل چکا ہوتا ہے۔

ایک حکایت ہے کہ کسی ایک جانور نے نام یاد نہیں آ رہا اللہ سے شکایت کی کہ فلاں جانور کو آخر کیوں بنایا تو آگے سے جواب آیا کہ کمال بات ہے کہ ابھی وہ بھی تیرے بارے میں یہی کہہ رہا تھا کہ اسکو کیوں بنایا ہے۔

کا جاتا ہے کہ امیر روٹی ہضم کرنے کو ترستا ہے اور غریب روٹی کھانے کو

ترستا ہے۔ جو آٹے کا تھیلا اٹھا نہیں سکتا وہ کھا سکتا ہے اور جو کمر پر لا د سکتا ہے وہ کھا نہیں سکتا۔

ایشیائی خطے میں گوری رنگت کو بہت ہی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے اور شاید یہی وجہ ہے کہ یہاں اندسٹری میں بھی بہت سے چہرے چڑی کے رنگ کی وجہ سے زیادہ قابل ترجیح سمجھے جاتے ہیں جو مغرب ہے وہاں گندمی رنگت کے لئے اٹریکشن محسوس کی جاتی ہے۔

قریب قریب ہر ایک پلاسٹک سرجن کے مطابق ان سے جو بہت سے لوگ رابطہ کرتے ہیں ٹھیک ٹھاک شکل میں بھی رد و بدل کروانے کے لئے وہ بے حد حسین ہوتے ہیں اور شاید انکے جیسا حسن پانے کے لئے بہت سے لوگ تڑپتے بھی ہوں مگر بھی وہ حسین شکل پانا چاہتے ہیں۔ بہت سوں کے مطابق شکل کی تبدیلی بھی بہت سے حسن والوں کا مزاج اور خیال تبدیل کرنے میں ناکام ہی رہی۔ اسکی وجہ یہی ہے کہ جب دماغ نہ ہو راضی تو خالی خولی باہر تبدیل کرنے کا فائدہ زیر و ہے۔

دنیا میں انسان کو دنیا میں ایک مقام فطرت کی طرف سے ملتا ہے اور بہت سے لوگ اس سٹیٹس کو تبدیل بھی کر لیتے ہیں خواہ زندگی کے کسی بھی پہلو سے متعلق ہو۔ مگر بہت سے لوگ ساری زندگی اس سٹیٹس سے شکایت تو کرتے ہیں مگر کبھی بھی

اس سٹیٹس کو تبدیل کرنے کی جرات اور ہمت نہیں پاتے اور روتے چلاتے رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ جس سٹیٹس کے ساتھ دنیا میں موجود تھے شروعات سے اسی اسی سال کی عمر گزار کر بھی اسی سٹیٹس میں رہتے ہوئے مر جاتے ہیں۔

گر کی بات یہ ہے کہ انسان کو جس جگہ پر خدا نے زمین پر بھیجا اس کے لئے بہترین وہی تھی انسان کے پاس دو آپشنز ہوتے ہیں کہ وہ یو تو ساری اندگی شکوہ کرتا رہے ساری زندگی ماں باپ غربت اور کم شکلی جیسی وجوہات کا رونا روتا رہے یا کام کرنا شروع کر دے اور سٹیٹس کو بدل دے اور بہترین بنالے کیونکہ زندگی میں بہت کم چیزیں نہ بدلنے کا اختیار ہونے کے بعد بے شمار چیزیں بدلنے کا اختیار ہمارے پاس موجود ہوتا ہے۔

ناقدری کارونا روتے بہت سے لوگ نظر آتے ہیں۔ مندرجہ بالا کام کر کے دیکھ لیں۔
۱۔ سب سے پہلے آئینے میں خود کو روز دیکھ کر مسکرا دیا کریں سننے میں احمقانہ اور اگر
کسی نے دیکھ لیا تو احمقانہ ترین کام لگے گا مگر بہر حال تیوریاں چڑھانے سے بہتر ہے کہ
انسان مسکرائے۔

۲۔ پھر دوسروں پہ بھی کبھی کبھار مسکراہٹ نچھاور کر دیں اس سے ہوگا یہ کہ دوسرے
کو بھی اور آپکو بھی شگفتگی کا احساس ضرور ہوگا۔ اسکے علاوہ یہ یاد رکھئے گا کہ صنف
مخالف کی طرف دیکھ کر مسکراتے ہوئے احتیاط برتنے گا ورنہ یہ نا ہو کہ نتائج کی صورت
میں راقم کو مورد الزام ٹھہرایا جائے۔

۳۔ ہر روز کوئی زیادہ نہیں پانچ چھ چیزوں کے لئے شکر ادا کر لیں ناک، آنکھ، سانس کا
نظام، کان، پانی، زندگی کا ایک اور دن لو پانچ نعمتیں ہو بھی گئیں۔

۴۔ کسی ایک انسان کی مدد کر دیں

کسی ایک بچے کو ثانی لے کر دینا

کسی ایک محلے کی آٹی کا سودا اٹھا دینا

راستے میں کسی ایکٹ باباجی کو سہارا دینا
بس چند منٹ بھی نہیں لگیں گے مگر اگر یہ کام روز کر لئے تو نتیجہ خود ہی پتہ لگ جائے
گا۔

۵۔ جو بھی کام کیا جائے تھوڑا سا زیادہ سوچ کر دیکھ کر اور اچھے سے کر لیا جائے
اساء نمٹ بنائی تھوڑی سوچ کر بنالی اچھی بنالی
کھانا پکایا تھوڑا سوچ کر پکا لیا اور تھوڑا اچھا پکا لیا
آفس ورک کیا تھوڑا بہتر کرنے کی کوشش کر لی
یہ سب ہی کرنا ممکن ہے
حکومت کسی کی ہو

مالی حیثیت ذات پات جنس عمر رنگت سے بالاتر ہو کر یہ کام کئے جاسکتے ہیں
مگر
ابھی انکی پریکٹس کر کے تو دیکھیں فائدہ صرف پریکٹس کرنے والے کو ہی ہوتا ہے
اور

یہ پانچ کام صرف شروعات ہیں
ایک بہتر اور اچھی مسکراتی مارننگز اینڈ ایوننگز کے لئے

فیس بک پر ایک پوسٹ پڑھنے کا اتفاق ہوا
لکھا تھا

I don't have a failed marriage

I have a successful divorce

شاید اسی لئے ہمارے معاشرے میں بات بات پر طلاق کی دھمکی دینے کی روایت بھی
اسی لئے زور پکڑ چکی ہے کہ جی شادی کامیاب ہو یا نہ ہو طلاق تو یقینی طور پر کامیابی سے
ہو ہی ہو جائے گی۔ مگر یہاں بات آج طلاق کی نہیں بلکہ زندگی کے ناکامی کے سفر کی کی
جانی ہے۔ جس طرح یہ ناممکن ہے کہ دیاں پاؤں اٹھالیا جائے اور بایاں نہ اٹھانا
پڑے بالکل یہی صورت حال ہوگی اگر ہر شخص یہی سوچے بیٹھا رہے کہ اسے ناکام نہیں
ہونا غلط فیصلہ نہیں لینا بلکہ کامیاب ہی ہونا ہے اور ہر دفعہ سوپر کامیاب ہونا ہے۔
دنیا کی تاریخ اٹھا کر دیکھ لی جائے جو لوگ حقیقی معنوں میں کامیاب اور ترقی کی چوٹی پر
کھڑے نظر آئیں گے ان کی زندگی میں کامیابی سے پہلے ناکامی ضرور آئی ہوگی اور
ضروری نہیں کہ کوئی جنگی شکست ہی ہو بلکہ یہ محبت میں

ناکامی کسی محبوبہ سے علیحدگی اور کسی پیادے سے جدائی کا صدمہ بھی ہو سکتا ہے مگر ہر ایک کی زندگی میں یہ کہیں نہ کہیں موجود ضرور نظر آئے گا اس کی ایک مثال مادام کیوری ہیں جنہوں نے ریڈی ایشن کے حوالے سے کیمسٹری میں نام کمایا مگر جس سے محبت کی اسکی والدہ نے پکڑ کر گھر سے باہر نکال دیا۔

سٹیو جابز جس کمپنی کی بنیاد ڈالی وہاں سے ہی انکو نکلنا پڑا۔ رابرٹ بل گئیس تعلیم میں ناکام ہوئے اور پھر آگے بلندی کے سفر کا آغاز ہوا اگر نکالے نہ جاتے تو سوفٹ ویئر کا کیا بنتا۔

جے کے رولنگ ناول ہیری پوٹر کی مصنفہ کامیابی سے پہلے زندگی میں سات دفعہ خود کشی کی کوشش کر چکی تھیں۔

پاکستان میں قیصر عباس بہترین مثال ہیں ناکامی کو کامیابی کا ذریعہ بنا ڈالا۔ ناکامی کے بعد صرف دو باتیں ذہن نشین کرنے کی ہیں کہ ناکامی کا دکھ ضائع ہونے میں وقت لگتا ہے اور اس سے بڑھ کر ناکامی وقتی ہوتی ہے اسکے بعد آگے کہیں بہترین موقع -انتظار میں ہوتا ہے

مسئلہ یہاں سے شروع ہوتا ہے کہ لوگ ناکامی کو اتنا دل سے لگاتے ہیں کہ پھر دوبارہ کبھی کوشش کرنے کو ہی قدم نہیں بڑھاتے اور زخموں کو بھرنے کا وقت دینے کی بجائے انکا اتنا درد مناتے ہیں کہ انکو کبھی بھی بھرنے اور خود کو آغے جانے کا موقع نہیں دیتے۔

نیوٹن کا قانون ہے کہ جو چیز جتنی شدت سے مخالف سمت میں ماری جاتی ہے تو اتنی ہی شدت سے واپس بھی آتی ہے۔ اگر شدید محنت اور کامیابی کے قریب پہنچ کر بھی اگر ناکامی کا منہ دیکھنا پڑ جائے تو دل زیادہ دلبرداشتہ ہو جاتا ہے تو اسکا بہترین حل یہی ہے کہ کچھ وقت کے لئے دکھ منالیا جائے اور بعد میں یقین رکھا جائے کہ زندگی میں شاندار کامیابی دستک دینے والی ہے اور یہ دستک مزید تیز رفتاری سے آئے گی اگر تو سوچ اور امید اس کامیابی سے ملنے کی مزید مضبوط کر لی جائے۔

ایک گرل فرینڈ نے اپنے بوائے فرینڈس سے بہت چاؤ سے پوچھا کہ آج میرے لئے کیا لائے ہو؟

اس نے جواب دیا کہ وہ جو سامنے لال رنگ کی کاڑی کھڑی ہے لال رنگ کی توڑکی نے خوش ہوتے ہوئے کہا کہ ہاں ہاں تو اس نے کہا کہ اس رنگ کی پونی لایا ہوں اپنی شہزادی کے لئے۔

حکمران اور عوام کا حساب بھی کچھ یہی ہے کہ حکمرانوں کے وعدے و دعوے، بیانات و تقریرات اہل نظر اور برج الخلیفہ کی بلندی کے آس پاس ہی ہوتے ہیں مگر جب عمل کرنے کا وقت آتا ہے تو وہ بھی بالکل اس ڈرام کی طرح ہوتے ہیں جو کہ خالی ہونے کی وجہ سے بہت زیادہ بچتا ہے۔ سچے تو حکمران الیکشن سے پہلے بے تحاشا ہیں اور بالکل قائلین کی مانند بچھ جاتے ہیں مگر جب الیکشن کا کارپٹ لپٹ جاتا ہے تو اسی کارپٹ کے نیچے یہ حکمران اپنے وعدے چھپاتے نظر آتے ہیں۔

نظر تو حکمرانوں کو لگنے کا خدشہ خاص طور پر میڈیا کی آزادی کے بعد سے تو اور بھی زیادہ ہو گیا ہے وجہ صاف ظاہر ہے کہ چوبیس گھنٹے توئی وی کے سامنے

موجود ہوتے ہیں اور کوئی نہ کوئی بیان داغ رہے ہوتے ہیں یا سیاسی شوز میں مخالفین پہ جملے تاک رہے ہوتے ہیں۔ اس تاک جھانک میں سب سے زیادہ نقصان بے چاری عوام کا ہی ہوتا ہے۔ عوام کو رہتا ہے کہ یہ لوگ یقینی طور پر کوئی خوشی کی خبر سنائیں اور ایسا کبھی کبھار پوتا بھی ہے پر یہ کبھی کبھار پھر دوبارہ الیکشنز کے دنوں میں ہی نازل ہوتا ہے کیونکہ حکمرانوں کو عوام تب ہی نظر آنے لگتے ہیں۔

آنے اور جانے میں حکمرانوں کی باریوں کے الزامات تو ہر ایک لگائے جاتا ہے آخر کو جس کی باری جانے کی ہوگی وہ شور تو مچائے گا اور مثل مشہور ہے کہ چور مچائے شور۔ آنے والا شور اسلئے نہیں مچاتا کہ اسکو امید ہوتی ہے کہ جانے والا کچھ تو چھوڑ کر جا ہی رہا ہوگا جس پر ہاتھ صاف کیا جاسکے۔ ہاتھ تو عوام اور قانون کے بہت لمبے ہیں جبکہ قانون کے لمبے ہاتھ تو نظر نہیں آٹے جبکہ عوام کے ہاتھ کسی چور لٹیرے کو پٹتے ہوئے دیکھے جاسکتے ہیں۔

دیکھا جائے تو کرپشن جتنی برسر اقتدار طبقے نے مچا رکھی ہے اتنی ہی اس طبقے نے مچا رکھ ہے جو برسر اقتدار کبھی آنہیں سکتا اور وزیر اعظم ہاؤس جیسی جگہ پر جانہیں سکتا مطلب عوام۔ اسی عوام میں سے تو آپکے دکاندار پلمبر، ٹیکنیشنز، ریڑھی بان، ورکرز، ڈاکٹرز، ٹیچرز، ہیں۔ مگر آج حکمرانوں

کی بددیانتی کا گلہ ت وپنی جگہ مگر ان سب کی بددیانتی کا گلہ کس سے کیا جائے۔
آپ کسی بھی دکان پر جائیں وہ زائد ریٹ وصول کرنے میں رہے گا چیز کی کوالٹی کی
کوئی گارنٹی بھی نہیں

آپ کسی پلمبر کو بلائیں وہ اک جگہ سے کام ٹھیک کر کے کسی دوسری جگہ سے گٹز بٹ
- ضرور دکھائی جائے گا کہ آپ اسکو واپس ضرور بلائیں
آپ کسی ڈاکٹر کی بات کریں اسکی چھری تو بکرے کاٹنے کو سال کے تین سو پینسٹھ دن
- تیز رہے گی

آپ کسی مزدور کو بلا لیں اگر کام چوری کرنے کا موقع ملے ڈیوٹی آرز میں فراغت کا
وقت ضرور نکالے گا

آپ سبزی کپڑا گوشت پھل ریڈی میڈ کھانا اس تشویش کے ساتھ ہی خریدتے ہیں کہ
- اس میں سے کتنے فیصد کوالٹی میں اچھا ہوگا

آپ آفس آرز میں ورکرز تکٹ کو دیکھ لیں وہ کام کرنے کو شایان شان ضرور سمجھتے ہیں

- محنت ایمانداری لگن شوق تسکین ذات خوشی سنجیدگی تجتس بہتری
یہ سب وہ خصوصیات ہیں جنکے بغیر آپ کام نہیں کر سکتے مگر ہم اسکے بغیر ہی کام کرنا
- چاہتے ہیں

آج ہم سب کام اسی طرح کر رہے ہیں اسی لئے ہمیں حکمران بھی ایسے ہی مل رہے ہیں
- جو گاڑی کا وعدہ دکھاتے ہیں اور پقنی تھماتے ہیں

پڑھائی یا سکھائی

ایک دفعہ کسی کشتی میں دو لوگ سوار تھے ایک ملاح تھا اور ایک عالم تھا۔ عالم نے بے حد حقارت سے ملاح سے کہا کہ کبھی کوئی علم حاصل کیا ہے کچھ کیا ہے زنگی میں؟ ملاح نے کہا صرف کشتی چلانے کا ہنر جانتا ہوں اور یہی روزی روٹی کا ذریعہ ہے۔ عالم نے کہا کہ تم نے تو اپنی پوری زندگی برباد کر دی۔ تھوڑی دیر بعد اچانک سے کشتی میں سوراخ ہونے لگا اور پانی بھرنے کی وجہ سے کشتی ڈوبنے لگی۔ تو ملاح نے اس عالم سے پوچھا کہ آپ نے زندگی میں اتنا سفر کیا تو کبھی تیرنے کا ہنر بھی سیکھا تو عالم نے جواب دیا کہ نہیں یہ نہیں سیکھا تو ملاح نے جواب دیا سوا ب آپ کی پوری زندگی کی محنت غارت گئی اور زندگی بچانے کو کچھ کام نہ آئی۔

کام اگر آپ کوئی بھی کام کرنا آتا ہو تو ایک فائدہ ہوتا ہے کہ کام خود کیا جاسکتا ہے اور نقصان یہ ہوتا ہے کہ خاندان اور رشتہ دار پھر یہ کام مفت میں ہی کروانا چاہتے ہیں۔ کام ٹونٹی ٹھیک کرنے سے لے کر کمپیوٹر ونڈو کرنے تک کوئی بھی ہو سکتا ہے آخر کو اپنے گھر والے تو اس وقت تک انجمنر نہیں مانتے جب تک کہ فریج یا کمپیوٹر ٹھیک کر کے نہ دکھا دیا جائے۔۔۔ کام کے بارے

میں مشہور ہے کہ قائد نے کام کام اور صرف کام کا کہا کہ کسی بھی ملک کی ترقی کے لئے کام از حد ضروری ہے مگر جو عوام ہے اس نے یہ سمجھا کہ کچھ بھی کر لیا جائے وہ کام کے زمرے میں ہی آئے گا۔ آج کل تو خاص طور پر الیکٹرونک آلات نے آپکواتنا مصروف بنا دیا ہے کہ لگتا ہے ہر گھنٹے میں سے چالیس منٹ ہاتھ میں ہے تو کام ہی تو کر رہے ہیں۔

کام کرنے سے زیادہ کیسے اور کس طرح کے کام کئے جا رہے ہیں یہ بھی طے کرنا سود مند اور نتیجہ خیز ثابت ہوتا ہے۔ آخر کو آپ عام طور پر زندگی کے سولہ سال کسی نہ کسی طرح گھیٹ گھساٹ کر پڑھنے کے لئے لگا لیتے ہیں مگر اگر آپ ان سالوں کی بنیاد پر یہ سمجھیں کہ بہت فٹ فٹ اور ٹپ ٹاپ سی نوکری مل جائے گی تو یہ مشکل ہی نہیں ناممکن ہے۔ کیونکہ آجکل زمانہ پڑھائی سے زیادہ سکھائی پر زور دیتا ہے کہ آخر آپ نے کچھ سیکھا یا نہیں اور اکثر معاشرے میں بہت سے سیکھے ہوئے پڑھے ہوؤں سے زیادہ فعال اور کارآمد نظر آتے ہیں۔ اسی وجہ سے تو صفائی کرنے والے صاحب یونیورسٹی ڈگری ہولڈر کو فخر سے کہہ سکتے ہیں کہ جی میرے پاس نوکری ہے تمہارے پاس کیا ہے؟

نوکری کا تصور یہ ہے کہ بس ڈگری ہاتھ میں پکڑی اور باہر نکلے تو نوکری آپکی ہوئی تو سفارش اور رشوت کے بارے میں تو سب جانتے ہیں اسی لئے اس پر بات

کرنے کی کوئی خاص ضرورت تو ہے نہیں۔ اسی طرح اگر آپ کسی نوکری کے لئے سلیکٹ ہو بھی جائیں اور ایک بنیادی سا سوفٹ ویئر جیسا کہ مائیکروسوفٹ آفس تک بھی مکمل مہارت اور پروفیشنل طور طریقے کے ساتھ نہ استعمال کرنا آتا ہو تو نوکری پہ رکھنے والے بہت جلد نکالنے والے بھی بن جاتے ہیں کیونکہ ایک بوجھ ور کر آج مہنگائی کے دور میں کوئی نہیں برداشت کر سکتا۔ اسی طرح ایک لیچرار سیٹ کا خواہشمند جو وہ کبھی پرنٹیشنرز دینے میں گھبراتا رہا ہو اور کبھی معمولی سی ٹیچنگ بھی نہ کی ہو تو اسکو تو رکھنے کا فائدہ۔ کیونکہ آگے اسکی ہمت کا یقین بے یقین کا ہی شکار رہے گا۔

یقین نہ آئے تو مختلف کمپنیز کے مینجرز کے انٹرویوز پڑھ لیں انکے پاس بس ایک ہی شکایت ہے کہ جو بھی ایمپلائز رکھیں جائیں انٹر میں ہی سنجیدگی اور پروفیشنلزم کی اتنی کمی ہوتی ہے کہ ان سے نجات حاصل کرنا زیادہ آسان لگتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ نے پڑھنے کے ساتھ ہی کچھ سیکھنے اور چھوٹے موٹے کاموں کا آغاز کر دیا ہو اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ چھوٹے کام آپکو بڑے کاموں کے لئے مہارت دیں گے اور موٹے کام آپکو دماغی طور پر توانا بنائیں گے۔

، آجکل ہارڈ ویئر کے کورسز ہیں، موبائل ریپیئرنگ، سولر اینڈ امپلانٹ، ٹیچنگ

کوکنگ، نرسنگ اسطرح کے دیگر بہت سے کام اور کورسز دستیاب ہیں جنکو آپ سٹوڈنٹ
ہوتے ہوئے بھی باآسانی سیکھ سکتے ہیں۔ اسکا فائدہ یہ ہوگا کہ ایک مہارت والا شخص کم
ہی بے روزگار رہتا ہے۔ آخر کو مہارت پوری زندگی ساتھ نبھاتی ہے۔

تشدد کا عالمی دن

کہا جاتا ہے اقوام متحدہ ایک ایسی جگہ ہے جہاں جب بھی کوئی مسئلہ جاتا ہے تو اگر ایک ملک کمزور ہو اور دوسرا طاقتور تو کمزور ہار جاتا ہے اگر دونوں طاقتور ہوں تو مسئلہ غائب ہو جاتا ہے یا پھر اقوام متحدہ ہی غائب ہو جاتا ہے۔

اقوام متحدہ نے دو اکتوبر کو عدم تشدد کے دن کے طور منائے جانے کا اعلان کر رکھا ہے۔ تشدد لفظ سے سب ہی واقف ہیں اور اسکی اقسام بھی بے تحاشا اور صورت حال کے حوالے سے الگ الگ ہیں۔ تشدد ہر سطح پر کہیں نہ کہیں دنیا میں ہمیشہ سے موجود رہا ہے اور شاید رہتی دنیا تک یہ رہے گا بھی۔

اسکا سدباب صرف انسانوں کے ہاتھوں میں ہی ہے اور ان لوگوں کے ہاتھوں میں جو کہ اسکو کرتے ہیں۔ تشدد ایک چھوٹے پر جو کہ دکانوں و رکشاپوں پر معمولی اجرت کے عوض کام کرتا ہے اس پر بھی کیا جاتا ہے اکثر زبانی بھی اور ہاتھ پائی کے ذریعے بھی اس پر تشدد کیا جانا ایک عام سی بات ہے۔ اسی طرح گھر میں کام کرنے والے ملازم لوگ ان پر بھی تشدد کے واقعات اکثر ہی سننے میں آتے

رہتے ہیں۔ بعض واقعات میں تو تشدد اتنے برے چریقے سے کیا جاتا ہے کہ تشدد کا شکار جان سے بھی چلا جاتا ہے۔ اگر سکول کی سطح پر بات کی جائے تو سرکاری سکولوں میں اساتذہ کا تشدد کسی تعارف کا محتاج نہیں ہے بلکہ اب تو یہ حال ہے کہ کسی سرکاری سکول کا نام لیتے ساتھ ہی سب سے پہلا لفظ جو ذہن میں آتا ہے وہ تشدد کا ہی ہے۔

پاکستان اس لحاظ سے کوش قسمت ہے کہ یہاں ابھی یہ صورتحال نہیں کیونکہ مغربی ممالک میں تو باقاعدہ سٹوڈنٹس اسلحہ ساتھ لے کر جاتے ہیں اور اس کا استعمال ساتھی سٹوڈنٹس کو توڑانے سوڑانے بلکہ اساتذہ تک پر فائرنگ کرنے کے لئے تک بھی استعمال کرتے ہیں۔ اگر یہی صورتحال پیش رہی تو آگے آنے والی نسل مزید پر تشدد اور خطرناک روئے کی حامل ہوگی۔

اگر رشتے میں بات کی جائے تو خاوند اور بیوی کا رشتہ ایسا ہے جس میں بت سے لوگ مار پیٹ کے قائل بہت خوبی کے ساتھ ہوتے ہیں۔ اور انکو اپنی نگرانی میں موجود عورت پر ہاتھ اٹھانا باقاعدہ شایان شان لگتا ہے۔ اور مسئلہ یہ ہے کہ اس طرح کے رشتے میں تشدد سے منع کرنا اکثر آس پاس کے لوگوں کے لئے ممکن نہیں ہوتا یا پٹنے والا فریق رپورٹ کر نہیں سکتا۔ اس حوالے سے بہت سے کیسز آخری حدوں تک پہنچ جاتے ہیں جن میں چولہا پھننا یا تیزاب سے جھلسا دینا جیسے واقعات اہم ہیں۔ بعض اوقات اس طرح کی حرکات بہت چھوٹی چھوٹی باتوں پر کی

جاتی ہیں کہ جنگی اتنی اہمیت بھی نہیں ہوتی۔

اسی طرح پولیس کی طرف سے بیہمانہ تشدد اور خاص طور پر پاکستانی پولیس کا مشہور تشدد تو کسی سے ڈھکا چھپا نہیں ہے۔ یہاں پر بھی دوران تفتیش تشدد کی وجہ سے جان سے گزر جانے کے حوالے سے خبریں سننے میں آتی ہی رہتی ہیں۔ اسی طرح عوام پولیس کی ٹریننگ اور امپروومنٹ نہ ہونے اور ورک لوڈ میں اضافہ جیسے عوامل بھی پر تشدد کاروائیوں کو جنم دیتے ہیں کہ ایک شریف شہری تو پولیس تھانے کے نام سے بھی خوف کھاتا ہے اور جو چھوٹی موٹی واردتوں تک کی تو رپورٹ بھی نہیں کی جاتی تاکہ پولیس کے ساتھ نہ کھینا پڑا۔

دنیا میں ہمیشہ سے ہی طاقتور اپنی برتری قائم کرنے کا خواہشمند رہا ہے اور اسی لئے طاقتور ممالک کمزور ممالک پر حملہ کرنے اور جدید ترین ہتھیاروں سے کمزور قوم کا سدباب کرنے کے لئے کمر کس کے رکھتے ہی ہیں۔ اسی حوالے سے ویتنام اور روس کی جنگ، امریکا اور افغانستان کی جنگ، امریکا اور عراق کی جنگ سب ہی جاتے ہیں۔ مہلک ترین ہتھیاروں کا استعمال اور برتری دکھانے کا شوق انسانوں کو چین سے نہیں بیٹھنے دیتا اور اقوام کی اقوام کو تباہی کے دہانے پر لے آتا ہے۔

پاکستان اور انڈیا بھی غربت اور ترقی پزیر ہونے کے باوجود صرف ایک دوسرے پر جنگی برتری کو دکھانے کے واسطے ہی آج تک ہتھیاروں کی ریس میں اپنا سرمایہ لگائے ہوئے ہیں۔

انسان کو جنگل کے دور میں اپنے تحفظ کے لئے طاقت اور تشدد کا سہارا لینا پڑتا تھا مگر آج جبکہ زمانی اتنی ترقی کر چکا ہے تو قابل افسوس بات ہے کہ آج بھی زبان کا استعمال کرنے کی جگہ ابھی بھی انسان اپنی کمیونیکیشن سکلز کو بہتر کرنے کی بجائے اپنی فائٹنگ سکلز پر ہی بھروسہ رکھتے ہوئے ہے۔ بحیثیت انفرادی اور مجموعی بھی یہ ضروری ہے کہ کمیونیکٹ کس طرح کیا جائے کہ تشدد کی نوبت نہ آئے سیکھنا ضروری ہے۔

کسی سے پوچھا گیا کہ اچھے دوست کی نشانی کیا ہے اسنے جواب دیا کہ کھانا کھلائے تو مگر کھلوانے کی ضد نہ کرے۔

کھانے کی صلاح وہ چیز ہے جس کے لئے نہ کہنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہے کیونکہ انسان کا پیٹ ہی وہ چیز ہے جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اسی نے زندگی کا چکر چلایا ہوا ہے اگر یہ پانی ہر وقت طلب نہ کرتا تو زندگی کی گاڑی اسطرح نہ چلتی جس طرح آج چل رہی ہے۔ کیونکہ اسکی طلب اور اسکے لئے رسد نے ہی ہر ایک کی زندگی میں بکھیرے ڈال رکھے ہیں اور یہ رسد تادم قبر جاری رکھنی ہی پڑتی ہے۔ بات شروع ہوئی تھی کھانے کی صلاح سے آج کے مہنگائی کے دور میں صلاح مارنا اور یہ سوچنا کہ سامنے والا ہاں نہیں کر دے گا بے وقوفی ہے کیونکہ کھانے کے لئے ہاں تو منہ میں ہی ہوتی ہے اور یہ بات بھی ہے کہ ناں جیسی بے وقوفی کرنی بھی نہیں چاہئے۔

کھانے کی جب بات آئے اور لاہوریوں کا ذکر نہ آئے یہ ہو نہیں سکتا اور بطور خاص لاہور والوں کو ہی چٹورا اور کھانے کا شوقین کہا جاتا ہے جبکہ حقیقت یہ

ہے کہ دنیا کہ کسی بھی کونے میں چلے جائیں آپکو مختلف ذائقوں کے مداح ضرور ملیں گے۔ کہیں سوشی تو کہیں برگر، کہیں چائینز تو کہیں تھائی کوئی نہ کوئی آکٹم کسی نہ کسی کا پسندیدہ ضرور ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے لئے صرف دو چیزوں کا ہونا ضروری ہے ایک کھانا اور دوسرا کھانا کھانے والا۔ پہلے والے کو بھی آج کے دور میں سلامتی کا اتنا ہی خطرہ لاحق رہتا ہے جتنا کم دوسرے والے کی جان کو خطرہ لگا رہتا ہے۔ اصل بات تو یہ ہے کہ جو بھی قیمتی چیز ہوگی اسکو خطرہ تو درپیش ہوگا ہی۔

کھانا اگر نہ ہوتا تو آج بہت سے پیشے بھی نہ ہوتے ڈاکٹروں کا کاروبار زندگی اکثریت کی خوش خوراک کی وجہ سے ہی تو چل رہا ہے اسی طرح شیفس کا وجود بھی تو خوراک کے دلدادہ لوگوں کی وجہ سے ہی ممکنہ طور پر وجود میں ہے۔ ریسٹورانٹس کے مالکان ہوں یا بہت چھوٹے درجے پر کھانا بنانے والے انکو اس بات کا یقین ہے کہ اگر انسان اتنا نہ کھاتے تو وہ کاروبار کیسے کرتے۔ اسی طرح بے شمار ڈبہ بند یا بیکنڈ بند پراڈکٹس اسی وجہ سے تو چل رہی ہیں کہ انکی شکار بھی تو بہت سی عوام موجود ہے اسی وجہ سے تو انکا دال دلیہ چل رہا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ منافع کی وجہ سے دال دلیہ خاصا شاہانہ قسم کا چل رہا ہے۔

گھر والی کی ضرورت بھی تو کھانے کی وجہ سے ہی پڑتی ہے روز روز نہ تو باہر

کا کھانا کھایا جاتا ہے نہ تو پیٹ اتنا بوجھ اٹھا سکتا ہے نہ بیوی۔ آخر کو بیوی وہ واحد باورچی ہے جس کے کھانے کی برائی جتنی بھی کیوں نہ کر لی جائے وہ برتن اٹھا کر منہ پر مار دینے کی پوزیشن میں نہیں ہوتی اسی لئے تو اسکو خواہ کھانا بنانے پر کچھ بھی کہہ لیا جائے اور آس پاس سے کوئی خطرناک ہتھیار جیسے کہ چھری وغیرہ بھی نہ ہٹائی جائے تو فرق کوئی نہیں پڑتا اور ٹینشن لینے کی تو کوئی بات ہی نہیں۔ کیونکہ یہ باورچی کہیں بھاگ بھی نہیں سکتا۔

کھانے کی لذت اسوقت مزید بڑھ جاتی ہے جب کھانا خود نہ کھنا پڑے بلکہ کسی کی طرف سے کھلانے کو مل جائے تو کھنا کی قدر اور مقدار میں اضافہ کرنے کا جی ضرور چاہتا ہے۔ اب یہ موقع محل اور کھلانے والے کی جیب پر منحصر ہے کہ اضافہ کس حد تک کیا جاسکتا ہے۔ آخر کو دل گردہ جیب کا سائز سبکایا نہیں ہوتا اسی لئے اس بات کو ملحوظ خاطر رکھنا بھی یقینی ہے۔

ویسے تو خوشی کا کوئی بھی تموار ہو اسوقت یہ تو ضرور ہوگا کہ کھانے کا ذکر اور وجود ضرور ہو اور اب تو خاص طور پر جو موقع سر پر بس آیا ہی چاہتا ہے اسوقت تو کھانا کھانا اور مزید کھانا ہی ہوگا اور قصاب اور پڑھے لکھے قصاب - ڈاکٹر - کاسینر تو اس وقت عروج پر ہونے والا ہے۔ مگر عید یہ تو خاص طور پر

انکو کھانے کے لئے ہے جو پورا سال کھا نہیں سکتے۔

سو اس مقصد سے منہ موڑنا اس کو ناراض کرنے کا باعث ہو گا جو کہ سبکو کھانا دیتا ہے۔

کچھ ڈینگی کی بات

مچھروں کو بھگانے کا اک آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک مچھر کو مار دیا جائے تو باقی مچھروں کے جنازے میں شرکت کرنے چلے جائیں گے سو اسطر مچھروں سے نجات با آسانی مل پائے گی۔ مچھر وہ قوم ہے جو کہ دنیا کی ننھی ترین مگر مہلک ترین مخلوق بھی ہے۔ اس ننھے سے مچھر نے دنیا میں بے حد تباہیاں اور بیماریاں پھیلانے کا اعزاز بھی پایا ہوا ہے۔

مچھر اور مچھیرے میں بولنے میں تو فرق صرف ایک 'ی' کا آتا ہے جبکہ مچھیرا مچھلیاں پکڑتا ہے اور مچھر انسانوں کی کھال۔ مچھر کے بتیس دانت ہوتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ جب یہ کاٹتا ہے تو انسان بلبلا اٹھتا ہے۔ اور کچھ دیر تک چین سے بیٹھے رہنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہے۔

پنجاب میں ڈینگی مچھر نام کا ایک مچھر خطرناک بھی اور شرانگیز بھی کچھ سالوں سے اوور ایکٹو ہوا ہوا ہے اور اسکا سدباب کرنے کا ارادہ اور اشتہارات ہر سال دکھائے جاتے ہیں مگر مسئلہ یہ ہے کہ یہ بھی ایسا ضدی ہے کہ ہر سال اسی برسات کے موسم میں وار کرنے نکل پڑتا ہے اور کئیوں کو مار کر ہی یہ خود

مرتا ہے۔ جب تین سال پہلے اسکے شر پھیلانے کا زمانہ عروج پر تھا تو کچھ لوگوں کا کہنا تھا کہ یہ یقینی طور پر امریکہ کی پنجاب حکومت کو بدنام کرنے کے لئے سازش ہے اب یہ تو پتہ نہیں کہ امریکی حکومت اتنی فارغ ہے کہ نہیں کہ اسلیول کی شرارتیں کرتی رہی۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ پنجاب حکومت خاصی فارغ دکھائی دیتی ہے جو ہر سال پوری شد و مد اسی کو مارنے پر تُل جاتی ہے۔ یہ بھی اپنے نام کا ایک ہے کیونکہ چین سے ہٹھنا تو اس نے بھی نہیں سیکھا ہے اور جان بوجھ کر لوگوں کو کاٹ کاٹ کر مار مار کر حکومت کی کارکردگی اور مورال ڈاؤن کرنے کے لئے تیار رہتا ہے۔

اس وقت اشتہارات دیکھ دیکھ کر احتیاطی تدابیر کہ کہاں کہاں پانی نہیں کھڑے ہونے دینا جیسی ہدایات تو سب کو زبانی ازبر ہو چکی ہیں جبکہ ان پر عمل کتنا کیا جا رہا ہے یہ سوچنے کی بات ہے کچھ اس بات کا ہی خیال کر لیا جائے کہ حکومت ہمارے ٹیکسز سے لی گئی رقم سے اتنے مہنگے فنکار کاٹ کر کے ہمیں اتنے بڑھیا اشتہارات دکھاتی ہے تو آخر ہمیں ہی کچھ خیال کر لینا چاہئے کہ آخر کو ہمارے گھر کے اندر اور گھر کے آگے موجود سڑک کی صفائی تو ہماری اپنی ہی ذمہ داری ہونی چاہئے اگر یہ کام بھی آ کر حکومت کو ہی کرنا ہے تو پھر تو یہ

وہوشنگی ہمارا ہوشنگی سہا تھنھی اسی طرح رہے گا جس طرح کہ آج ہے۔

کہا جاتا ہے کہ ہنسنا اچھی بات ہے یہ انسانی صحت کے لئے ایدک دوا کی طرح فائدہ مند ہے اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اگر آپ بغیر کسی وجہ کے ہنس رہے ہیں تو آپ کو یقینی طور پر کسی دوا کی ضرورت ہے۔

ایک خبر نظر سے گزری کہ دنیا بھر میں مسکراہٹ کا عالمی دن منایا گیا۔ اب حد یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ مسکراہٹ تک کا بھی عالمی دن منایا جائے گا یا تو انسان اتنا مصروف و کجس ہو گیا ہے کہ مسکرانا بھی صرف ایک دن تک محدود کر دیا ہے یا مسکراہٹ ہوائی مہنگی گئی ہے کہ انسان کو ٹیکس سے بچنے کی وجہ سے مسکرانا صرف ایک مخصوص دن ہی چاہئے۔

کہا جاتا ہے کہ مسکراہٹ ایک عالمی زبان ہے مطلب یہ ہے کہ مسکراہٹ کا مطلب کسی بھی خطے، نسل، رنگ، مذہب میں گرم جوشی اور ولیم کرنے کا ہی ہوگا۔ اس کے لئے یہ ضروری نہیں ہے کہ انسان کسی خاص وقت یا خاص فرد کے سامنے ہی مسکرائے۔ اب یہ ہے کہ جو بچے ہیں وہ کسی کو بھی دیکھ کر کبھی بھی راخ دلی سے مسکراہٹ نچھاور کرتے ہیں جبکہ جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے انسان کے اندر

اونچے سنج اور سوچ سوچ کر مسکرانے کی عادت پر وان چڑھنے لگتی ہے۔

ریسرچ بھی یہی بتاتی ہے کہ ایک بچہ دن میں ساٹھ دفعہ مسکرا سکتا ہے جبکہ ایک جوان انسان تو دن میں محض سات دفعہ بھی مشکل سے ہی مسکراتا ہے۔ ویسے مسکراہٹ کی پریکٹس کرنی تو سال کے تین سو پینسٹھ دن ہی چاہئے اور کسی ایک مخصوص دن کا انتظار کرنا بے وقوفی ہے کیونکہ یقینی طور پر جب روز مسکرائیں گے نہیں تو چہرے کے مسلز اتنے کھچاؤ کا شکار ہو جائیں گے کہ انسان کو جب سال بعد مسکرانے کا موقع ملے گا تو یہ کام خاصا مشکل لگے گا اسی لئے یہ سوچنا کہ ایک دن مسکرا لیا کافی ہے درحقیقت کافی نہیں ہے۔ پھر مسکراہٹ کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ وہ واحد ایکٹیویٹی ہے جس سے بیک وقت چہرے کے سارے مسلز حرکت میں آتے ہیں اور سب سے بڑھ کر جھریوں کی آد بھی لیٹ ہوتی ہے صرف ایک اس ننھی سی مسکراہٹ کی وجہ سے۔

مسکرانے میں ایک چیز کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ اگر لڑکیاں راہ چلتیوں کو دیکھ کر مسکرائیں گی تو وہ کنفیوژن کا شکار ضرور ہوں گے کہ یہ دیکھ کر مسکرائی یا مسکرا کے دیکھ رہی ہے۔ اسی طرح لڑکوں کو بھی مسکراہٹ اچھالتے ہوئے اس چیز کو مد نظر رکھنا چاہئے کہ آخر کوئی بھائی وائی تو پاس نہیں

ورنہ یہ نہ ہو مسکرانے کے واسطے دانت ہی نہ رہیں۔

مسکراہٹ ویسے تو چہرے پر سجا کر رکھنا اچھی بات ہے اور سب سے بڑھ کر جب آپ گھر میں داخل ہوں اور آپکا تعلق مظلوم قسم کے شوہروں کی قسم سے ہو مگر اس بات کا خیال رکھا جانا ضروری ہے کہ اگر خاتون خانہ کو غصہ ہو اور آگے سے بے وجہ کی مسکراہٹیں ہی اچھالی جائیں تو دوسری جانب سے جو تیاں اچھالنے کا خدشہ بھی موجود رہتا ہے۔

مسلمان ہوتے ہوئے مسکرانا تو اور بھی فائدہ مند ہے اگر اسکو سنت سمجھ کر کیا جائے اور صدقہ جاریہ ہے انسان کے نامہ اعمال میں اضافے کا موجب بھی ہے آج کے انسان نے ماتھے پر بلوں کو اپنی شان سمجھ کر ایسے چہرے پر سجا لیا ہے کہ اسکو مسکرانا بھی یاد کرانا پڑ رہا ہے۔

الہ دین کے جن کی بدحواسی

ایک آدمی ڈاکٹر کے کلینک میں داخل ہوا اور اسکے دونوں کان جلے ہوئے تھے۔ ڈاکٹر نے وجہ پوچھی تو اس نے کہا کہ میں بیگم کے کپڑے استری کر رہا تھا جب فون آیا تو جلدی میں بغیر سوچے کان پر استری رکھ لی۔ ڈاکٹر نے کہا ٹھیک ہے مگر یہ دوسرا کان کیوں جلا ہوا ہے تو آدمی نے جواب دیا فون دو بارہ بجا تھا۔

بچنے بچانے کی بات کی جائے تو عقل مشکل میں اور دانت سردی میں ایسے بچتے ہیں کہ آپکو کام کرنے جوگا نہیں چھوڑتے چھوڑ چھاڑ کر سب کچھ بیٹھ جانا اور کچھ نہ کرنے کا جو ٹرینڈ ہے اسکو عرف عام میں دھرنا کہا جاتا ہے۔ دھرنے میں مرنے کے دعوے اسی طرح کئے جاتے ہیں جیسے عاشق و معشوق یہ دعوے کرتے دکھائی دیتے ہیں جبکہ حقیقت حال یہ ہے کہ دھرنے میں مرنے کے وقت آگے آگے لیڈ کرنے والے مرنے والا سبکیٹ کسی اور کو سمجھتے ہوئے خود محفوظ اور محصور ہو جاتے ہیں۔

انسان کی عقل بھی محصور ہو جائے تو کسی کام کا نہیں چھوڑتی خواہ عمر کوئی بھی ہو اگر آپ نے عقل کی عمر نہیں بڑھائی تو کوئی فائدہ نہیں کہ آپکی عمر کتنی ہی کیوں نہ ہو جائے آپ خود کو نظریات اور خیالات جو کہ فرسودہ ہوں گے

ان میں محصور سمجھیں گے۔ سمجھ اور عقل کے بارے میں یہی کہا جاتا ہے کہ ایک ہی وقت میں یہ کم خوش نصیب انسانوں کو ہی ملتے ہیں کیونکہ جب وقت ہوتا ہے تو عقل نہیں ہوتی اور جب عقل ہوتی ہے تو وقت ہاتھ سے نکل چکا ہوتا ہے۔

دو دو ہاتھ کرنا ہر دور میں ہی ایسا طریقہ سمجھا جاتا ہے جو کہ آپکو آگے اور بلندی تک لے جائے گا جبکہ حقیقت یہ ہے کہ وہ ہاتھ جو پتھراؤ اور زبان کے الجھاؤ کے کام زیادہ آئیں کبھی بھی ترقی یافتہ نہیں بنا سکتے۔ ترقی یافتہ انسان تب ہی بنتا ہے جب خود پر تجسس اور شعور کے دروازے کھولے جائیں اور یہ دروازے کھولنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان کچھ پڑھے لکھے یہ ضروری نہیں کہ ہمیشہ ہی سکول و کالج ہی علم کے در تک لے جاتے ہیں آج جب علم سٹ کر انٹرنیٹ سے ایک کلک پر ہے۔

جب ایک کلک کر کے آپ ان لوگوں تک سے ملنے کا شرف پاسکتے ہیں جو کہ اپنی فیلڈ کے خاصے پڑھے لکھے اور زبردست لوگ مانے جاتے ہوں جو کہ شعور اور ادارک کے لحاظ سے بلند تر سطح پر ہوں مگر ان تک جانے کی بجائے انتخاب انکا کیا جائے جنکی اپنی ہی حالت بے حد تپلی ہو یہی وجہ ہے کہ چوک پر بیٹھ کر دوسروں کو قسمت کا حال بتانے والے زندگی چوک میں ہی گزار جاتے ہیں کیونکہ زندگی کا طریقہ بدلنے کی جستجو سے زیادہ انکو کسی الہ دین کے چراغ کی ضرورت ہوتی ہے۔

آج اگر الہ دین کے چراغ ہوتے تو دحرنا ٹرینڈ کو فروغ دینے والے دھرنے کی جگہ اس چراغ کو رگڑ کر ہی اس مقام و جگہ تک پہنچ گئے ہوتے جہاں تک پہنچنے کے لئے دھرنے دئے جاتے ہیں اب بھلا بتاؤ کہ ہر شخص دحرنے کو زندگی کی وہ فون کال سمجھ رہا ہے جو زندگی میں انقلاب لے آئے گی۔ انقلاب دھرنے لائے مگر اس طرح کے دھرنے نہیں۔ نہیں کرنا کچھ تو سو موقع اور ذرائع بھی فارغ۔ اگر نہیں رہنا فارغ تو صفر موقع اور ذریعہ میں بھی انسان طریقہ نکال لاتا ہے۔

طریقہ ترقی کا یہ ن کر کے بھی سبق نہ سیکھا جائے اور بہت شوق سے دوسرا کان بھی دوسری کال پر لال کر لیا جائے ورنہ یہ نہ ہو کہ انسان کو آخر میں بے سرو ساماں یہی سوچنا پڑے کہ کاش صبح کال پر الرٹ ہوا ہوتا۔ یہ کال قدرت دے رہی ہے مگر اس کال کو ملانے کے لئے پہلے خود ہاتھ پیر چلانا پڑتے ہیں۔ خدا بھی انکی ہی مدد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں۔ دھرنے میں بیٹھ کر نہیں۔ زور بازو سے جدوجہد کر کے۔

ایک صاحبہ کی کار حادثے سے ٹکر کے بعد تفتیشی افسر نے پوچھا کیا آپ کو ٹکرانے والی کار کا رنگ ماڈل یا نمبر کچھ یاد ہے۔ تو اس خاتون نے جواب دیا کہ یہ تو کچھ یاد نہیں ہاں یہ یاد ہے کہ اس کار کی ڈرائیونگ سیٹ پر بیٹھی ڈرائیور عورت نے زمرہ کی انگوٹھی بائیں ہاتھ کی تیسری انگلی میں پہن رکھی تھی۔ کالے گلینے جڑے ٹاپس پہن رکھے تھے۔ ایک سو ساٹھ روپے گز والا کپڑا سوٹ کا تھا اور ہاں سرخ رنگ کی لپسٹک لگا رکھی تھی جو اسکی سکن ٹون سے بالکل میچ نہیں کر رہی تھی۔

اگر برینڈز کے لئے مرنے والوں اور تڑپنے والوں کی بات کی جائے تو کسی ایک شخص پر ہی کیا یا مرد و خواتین پر ہی کیا ہر عمر رنگ نسل اور جنس کا شخص اس برینڈز کے بخار میں مبتلا نظر آتا ہے۔ آخر کو برینڈز لینے بھی چاہئیں اگر آپ لیں گے نہیں تو بنانے والوں اور بیچنے والوں کا کتنا نقصان ہوگا کہ آخر کو وہ آپ کے لئے ہی تو بناتے ہیں۔ برینڈز کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ آپکی معاشرتی برتری ثابت کرنے اور خود کو احساس برتری اور دوسروں کو احساس کمتری میں مبتلا کرنے کا آسان اور تیز رفتار طریقہ ہے۔ طریقے تو بہت سارے ہیں مگر یہ سب سے آسان ہے وہ اس طرح کہ ادھر آپ خود کو

برینڈز میں فٹ کر کے نکلے ادھر آپکو دیکھنے والے سڑ سڑ کے سوا ہونا شروع ہو گئے آخر کو یہی مقصد تھا ناجی۔ چلو جی پورا ہوا۔ انسان کو اتنا برینڈز نے نہیں تھکایا ہوگا جتنا کہ برینڈز کی چاہ نے تھکانے میں کردار ادا کیا ہے۔ صرف ایک ٹی شرٹ جس پہ ایک لوگو نہیں لگا ہوا اور ایک شرٹ جس پر لوگو لگا ہوا ہے باآسانی مقابل کو چت کر دے گی۔

برینڈز پہننے والا شکل کے معاملے میں کیسا ہی کیوں نہ ہو مگر یہ ضرور ہے کہ برینڈز کے پیچھے چھپ کر وہ کیوٹ ضرور نظر آ لے لگتا ہے اگر دوسروں کے سامنے نہ بھی سہی تو بھی اپنے آئینے کے سامنے تو انسان ضرور ہو جاتا ہے۔

برینڈز بیچنے والوں کا منافع ڈبل بھی نہیں سو فیصد اس سے بھی زیادہ ہوتا ہے اسکی سب سے بڑی وجہ کہ چیز وہی ہے ایک ٹھپے نے آپکی عقل ایسی سلب کی ہے کہ آپ محنت سے کمائی ہوئی رقم کو لٹانے میں کوئی عار اور اسکو اپنی ذات سے پیار سمجھ رہے ہیں۔

در حقیقت ایک برینڈ کو جب کوئی دوسرا پہن کر آپکے سامنے آئے گا جس کا برینڈ آپکے برینڈ سے بڑا ہوگا تو آپکی ساری محنت اور پیسہ پل دوپل میں زمین بوس ہوتا لگے گا وجہ صرف اتنی ہے کہ خوشی اور وہ بھی دل کی برینڈز سے نہیں انسان کے اندر کی مضبوطی سے ہوتی ہے آج ہم نے دوسروں کو نیچا دکھانا خود کو بڑا کرنے کے لئے اہم سمجھ لیا ہے اسلئے بڑے سے بڑا برینڈ رکھ کر بھی اداس و تنہا ہیں۔۔

لوگوں کو پٹے بغیر آگے جانا مشکل ترین ہی دکھائی پڑتا ہے۔ دکھائی اپنے بچے سب سے
 معصوم اور دوسروں کی بیوی سب سے حسین دینا ایک عام سی بات ہے۔ عام سی محبوبہ
 اور عجبہ مگر خوبصورت بیوی بھی عام ہی لگتی ہے۔ اب خود چاہے آم سے بھی زیادہ
 عام ہوں مگر بیگم ضرور خاص ہی چھانی جاتی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ بعد میں پھر جان
 مشکلوں میں پڑ جاتی ہے کیونکہ مشاہدہ یہی ہے کہ خدا جب حسن دیتا ہے تو نزاکت آ ہی
 جاتی ہے اب اس نزاکت کو انجام دہی امور گھریلو میں بڑی رکاوٹ بھی سمجھا جاتا ہے۔
 سمجھنے والے تو یہ بھی کہتے ہیں کہ کسی کڑی کا سلیقہ دیکھنا ہو تو اسکی ماں کا سلیقہ دیکھنا چاہئے
 اب یہ اور بات ہے کہ اب ماں کو دیکھنے کی زحمت کی جاتی ہے تو وہ بھی اس چکر میں کی
 جاتی ہے کہ جی آخر کو بعد میں اس والدہ کی بیٹی کا ڈیل ڈول ماں کی عمر کو پہنچ کر کتنا
 پھیل جائے گا۔ کیونکہ لڑکے والا ہو کر انسان پھیلے نہ تو بات نہیں بنتی۔ منتی بات کو جو
 بگاڑے اس مخلوق کو بھی بیوی ہی کہتے ہیں کیونکہ جو سنے آدھی، سنائے دو گنا تو بیوی تو نہ
 ہوئی نا اور یہ کام ایسا ہے جو کہ ایک بے چارہ شوہر کے قبیلے سے تعلق رکھنے والا شخص
 جتنا ہی نہ کرنے کا کہے پھر بھی کیا جانا بیوی اپنا بناؤ بتائے فریضہ سمجھتی ہے۔
 فریضہ تو دونوں لوگوں کا ہی الگ الگ ہے اب یہ اور بات ہے کہ اب زمانہ جیسا

چل رہا ہے دونوں نے ہی ایک دوسرے کا بوجھ اٹھانا شروع کر دیا ہے۔ بوجھ اٹھانے اور بے جا اٹھانے کے لئے گدھا مشہور ہے مگر گدھے اور دو پیروں والے گدھے میں فرق یہ ہے کہ ایک ذہنی بوجھ کچھ زیادہ ہی اٹھاتا ہے اور نتیجے کے طور پر ہر ایک سے معاملہ بگاڑنے میں اکثر ہی پیش پیش نظر آتا ہے۔

پیش نظر اگر زندگی گزارتے ہوئے صنف کرخت یہ بات رکھے کہ صنف نازک نام کی بھی اور عقل کی بھی تھوڑی کمزور ہے سو ہر وقت چلانا، طعنے دینا، طنز کے تیر بتانا جو کام نہیں کیا وہ جتلانا، دل دکھانا اور منہ بنانا اور پھر بنا دینا ایک پر سکون زندگی میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے آخر کونزراکت کی وجہ سے غلطی کا امکان بھی زیادہ ہی ہے۔

آج کے دور کا سب سے شاندار لطیفہ یہی کہا جاتا ہے کہ انسان کے وقت کی بچت کے لئے موبائل اور انٹرنیٹ بنائے گئے۔

موبائل اور انٹرنیٹ کو آج کے دور کی بہترین اور بدترین ایجادات بھی کہا جاسکتا ہے۔ اول الزکر خیال کے بارے میں بہت سے لوگ اتفاق کرتے ہیں اور تعریف بھی کرتے ہیں جبکہ جو بعد والا خیال ہے اسکے بارے میں بہت سے لوگوں کو تحفظات بھی ہوں گے اور اعتراضات بھی۔ مگر کیا کیا جائے کہ ان ایجادات نے انسانی زندگی میں جو ہلچل اور مشکل پھیلار کھی ہے اسکی بناء پر یہی کہا جاسکتا ہے بعد والا خیال بھی اتنا جھوٹا نہیں ہے۔ آپ کو اگر یقین نہ آئے تو اپنے دل کا احوال دیکھ لیں۔ آغاز و اختتام دیکھ لیں اس موبائل نامی بلا کو چیکٹ کئے بغیر آنکھ کھلانا اور پھر بند ہونا بھی ناممکن ہے۔ بلکہ قریب قریب ناممکن ہے۔

اس ناممکن کو عام طور پر نوجوانان قوم سے منسوب کر دیا جاتا ہے جبکہ سچی بات تو یہ ہے کہ یہ کام تو دونوں اتج گروپ ہی بقاعدگی سے کرتے نظر آتے ہیں۔ مردوزن کی تخصیص کے بغیر ہاں بس یہ ہے کہ ملک میں ذرا جوانوں کا تناسب

زیادہ ہے تو اسی وجہ سے زیادہ نظر میں بھی یہی آتے ہیں۔ حتیٰ کہ ہر ٹیلیکوم کمپنی کے اشتہار میں بھی جوانان کو ہی پیکیجنگ کے لئے لبھایا جاتا ہے۔ کیا صرف انھی کا حق ہے ان پیکیجنگ پر۔ اگر آپ پیکیجنگ کے نام بھی ملاحظہ فرمائیں تو وہ بھی یو تھ پیکیج، جوانی دیوانی پیکیج، متانوں کا پیکیج اسی قسم کے نام کے ہوں گے۔ لو بھلا بتاؤ بس وہی نظر آتے ہیں یا صرف خواتین کے لئے خصوصی مراعات۔

پاکستان ٹیلی کمیونیکیشن کی اتھارٹی کے مطابق ایک شناختی کارڈ پر صرف پانچ سمر ہی نکلوائی جاسکتی ہیں۔ اور سم نکلوانے اور پیکیجنگ سے فائدہ اٹھانے کا علم یہ ہے کہ لوگ پانچ کی پابندی پر پریشان نظر آتے ہیں جبکہ خوش ہونا چاہے کہ پابندی پانچ کی ہے اور یہ پابندی بھی چار کی ہی ہوتی تو کیا کرتے۔ موبائل نے زندگی میں سہولت تو پیدا کی ہے۔ مگر کس کس قسم کی سہولیات اور آزاد خیالیاں تک لوگوں کو فراہم کی ہیں یہ ایک لمحہ فکر یہ ہی ہے۔

خاص طور پر جب کوئی موبائل تھامے اس پر آنکھیں نکائے اور نظر خوب دیہان سے جمائے نظر آتا ہے تو یہ خیال ضرور آتا ہے کہ کیا بنے گا۔ جس قوم کے ان نوجوانوں کو جن کو جاگت جاگت کر ملک کی ترقی کی خاطر پڑھنا ہے لکھنا ہے انکو صرف موبائل پر پڑھائی لکھائی کو اپنا نصب العین بنالیں اور دن کے زیادہ تر منٹ میں موبائل کمپنیز کا بھلا کرتے ہی نظر آئیں انکا کیا کیا جائے۔ ماں

باپ کیا کریں کیا نہ کریں انکا علاج کیسے کریں یہ بھی سمجھ نہیں آتا۔

اوپر سے جو موبائل نے ایکٹ میرا تھن دوڑ کا آغاز کر دیا ہے کہ مہنگا اور بڑا اور سٹائلش اور انوکھا اور بھی جانے کن بلا بلا خصوصیات کا حامل موبائل ہونا آپکو ممتاز بنائے گا اور قدر دلوائے گا یہ تصور بھی انسانوں کی مت مار چکا ہے اور وہ موبائل جس کو بہت خوشی سے سب کو تھمایا گیا اب سب کو جان نکالے دے رہا ہے۔ کبھی خرچوں پہ، کبھی موبائل پہ فلرٹ میں مشغول ہونے پہ، کبھی موبائل کی دوڑ میں۔ قصور موبائل کا نہیں ہر اس ہاتھ کا ہے جو کہ اسکو استعمال کر رہا ہے اور کیسے استعمال کر رہا ہے ورنہ موبائل تو ایک بے جان شے کے سوا کچھ نہیں ہے۔

کچھ عید کی کہانی

ڈارون کا کہنا تھا کہ انسان ابتداء میں بندر تھا اور پھر ارتقاء کے مرحلوں سے گزرنے کے بعد انسان بندر کی شکل سے انسان کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ مگر کچھ کرم فرماؤں کا یہ بھی کہنا ہے کہ انسان پہلے بندر تھا یا نہیں ایک الگ بحث ہے مگر انسان کی جو حکمت ہیں انکی بناء پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ اگلے چند سالوں میں انسان بندر ضرور بن جائے گا۔ انسان کی اصلیت یا تو شدید غم میں پہچانی جاتی ہے یا شدید خوشی کے عالم میں۔ کیونکہ ان دونوں حالات میں ہی انسان آپے سے باہر ہو جاتا ہے اور بناوٹ کا ملمع جو بھی چڑھایا ہو اتر جانے کے چانسز نوے فیصد سے بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ ویسے بھی انسان کی شدید کم ہو جائے تو وہ کچھ بھی کہنے یا سننے سے پہلے سوچنے کا تکلف نہیں کرتا اور لوگ کیا کہیں گے کا خیال بھی نہیں رہتا۔

اسی تھیوری کو آپ قوموں پر بھی لاگو کر سکتے ہیں۔ اگر کسی بھی تہوار پر یہ سوچ کر خوشی منائی جائے کہ جیسے یہ آخری تہوار ہے اور ہر حد ہی پار کر دی جائے تو اسکو سمجھدارانہ باشعور رویہ بالکل بھی نہیں کہا جاسکتا۔ ہاں اگر

یہ سوچ کر خوش ہوا جائے اور روٹھوں کو بھی منالیا جائے کہ خوشی کا موقع ہے اور آج کی زندگی میں خوشی کے موقعے کم ہی ملتے ہیں تو یہ رویہ سمجھدارانہ اور حساس ہونے کی نشاندہی کرتا ہے۔

اگر چودہ اگست کے موقع پر یہ سوچ کر کہ جی جشن آزادی ہے اور اس جشن میں ہر حد ہی پار کردی جائے تو کوئی مضائقہ نہیں سوچا جائے اور موٹر سائیکلوں کے سائیکلسرنگال کر کے شور کی آواز سے بھی سب کو پریشان کیا جائے اور عوام کو چین کی سانس بھی نہ لینے دی جائے اور حد تو یہ ہو کہ اضافی نفری تعینات کرنی پڑے کہ جی لوگوں کو ان جشن منانے والوں سے بچایا جائے اور ان جو شیلوں کی بھی جانوں کا تحفظ وطن کے تحفظ جتنی محنت مانگے جس عمر میں کوشش و قوت ملک کا بھلا کرنے کے لئے لگانی ہو اس کو ان لوگوں پر خرچہ نہ پڑے جن کو ملک کے لئے کام کرنا ہو تو کیا ہی کہنے۔

اسی طرح بکر عید کو بے شک جو مہنگائی کے اور قیمتوں کے حالات دن بہ دن ہو رہے ہیں بہت سے لوگوں کو گوشت نصیب اسی موقع پر ہوتا ہے۔ اگر دیکھا جائے تو ضرور کچھ حد تک ضرورت مندوں میں گوشت بانٹنے کا فریضہ ادا بھی کیا جاتا ہے اب کون سے حصے کا بانٹنا جارہا ہے اور کون سے حصے کا اپنے لئے رکھا جا رہا ہے یہ الگ بات ہے مگر اپنے گھر کے آس پاس جو کچھ جانوروں کی آلائشوں کو پھیلا

کر حال کر دیا جاتا ہے وہ تو سب کے مشاہدے میں ہی آتا رہتا ہے۔ پھر اس دفعہ ضلعی انتظامیہ نے بھی قابل قدر اور قابل تعریف کردار ادا کیا ہے۔

مگر اپنی گلی و محلے کو صاف رکھنے کے لئے بہر حال آپکا تعاون بھی ہر سطح پر اتنا ہی ضروری ہوتا ہے جتنا کہ صفائی کرنے والے عملے کا کام کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اب آپ ڈشز بنا کر جو کچھ بھی سبزیوں کا پکھرا اور دیگر فاضل سامان یہ گیٹ کھول کر باہر اچھال رہے ہیں اس سے بہتر یہ نہیں کہ اسکو جمع کر کے سڑک کنارے جو باقاعدہ ڈرمنز رکھے ہوں وہاں ڈال کر آیا جائے۔

اگلے علاوہ جو باربی کیو کے لئے انتظامات و انصرام کئے جائیں اور پھر خوب شور مچا کر آس پاس سب کو اطلاع دی جائے کہ یہاں کیا کیا جا رہا ہے تو اس میں بھی کرنے والی پارٹی جو کہ عام طور پر بیگ پارٹی ہی ہوتی ہے وہی ذمہ دار ہوتی ہے۔ اب شور کی آلودگی بھی پھیلانی جائے اور بے ہنگم ہلہ گلا کر کے یہ سمجھا جائے کہ یہ نہ کیا تو پھر کیا جیسا۔ باشعور اور باوقار قوم کے لوگ تفریح اور کوشیاں بھی احتیاط اور معاشرے کی تسمزیب کا خیال رکھتے ہوئے مناتے ہیں۔ آپے سے باہر نہیں ہوتے کہ جیسے یہ آخری خوشی ہو۔

اب یہ نہ سمجھا جائے کہ راقم کو کسی باربی کیو میں بلایا نہیں گیا بلکہ وجہ لکھنے کی صرف یہ ہے کہ کچھ معاشرے میں حرکات اور صنف نازک میں سے ہونے کی

وجہ سے کچھ مسائل کا سامنا کرنے کے بعد یہ لکھنے اور نشانہ دہی کرنے پر مجبور ہونا پڑا۔

ایک بے چاری قوم

ایک شیر کی شادی میں ایک چوہا بھی پی کر خوشی سے ناچ رہا تھا تو ایک شیر نے پوچھا چوہے، تو جنگل کے بادشاہ کی شادی میں کیوں ناچ رہا ہے تو چوہے نے جواب دیا کہ میں بھی شادی سے پہلے شیر ہی تھا۔ ویسے تو پاکستان میں سیاسی شیر بھی خاصا مشہور ہے اور آجکل تو خاص طور پر زور و شور سے پٹ رہا ہے۔ مگر آج بات ہے کچھ گھر کے شیر کی جو کہ ہر گھر میں پایا جاتا ہے مگر یہ بات شیر خود ہی جانتا ہے کہ وہ کتنے فیصد چوہا اور کتنے فیصد شیر ہے؟

شیر جو کہ گھروں کے شیر ہیں ان میں اکثریتی کی حالت خاصی نحیف و نزار، کندھے جھکائے، آنکھیں شرمگنی سے جھکائے، آواز بھی لوٹیوں پہ رکھے اور اترتہ حالت میں نظر آتی ہے۔ گھر کی نظر آتی حالت اکثر شیروں کی حالت کے بالکل برعکس ہوتی ہے۔ ہوتی ایسی ہے جیسی کہ اوپر بیان کئے گئے شیر کی ہے اس سے بالکل الٹ۔ الٹ تو اس شیر کی بیگم گھر کا نظام سکتی ہے اگر شیر کسی بھی حکم کی سرتابی کرتا پایا جائے۔ اسی لئے سرہاں میں ہلانے کی پریکٹس ہی شادی کے کچھ وقت بعد سے خاصی پکی ہو جاتی ہے کہ آخر تک آتے آتے گرن آٹو بیک طریقے سے اوپر و نیچے ہی ہلتی رہتی ہے۔

ہل جل تو انسانی زندگی کا ایک حصہ ہی ہے انسان کو ہلتے جلتے رہنا بھی چاہئے کیونکہ بہت سی بیماریوں سے بچنا نصیب ہوتا ہے اور انسان شیرنی کے عتاب سے بھی بچ جاتا ہے کیونکہ شیرنی کود کوئی کام کرے یا نہ کرے مگر شیبیر کو چین سے نہیں بیٹھنے دے گی۔ شاید یہی وجہ ہے کہ شیر اکثر سلم اور شیرنیاں اکثر فریبہ ہی نظر آتی ہیں۔ مگر پھر بھی دنیا سے کوچ کر جانے والوں میں پہلا نمبر عام طور پر شیروں کا ہی لگتا ہے بہت سے لوگوں کی رائے میں ایسا ہونا ہی شیر کے لئے زیادہ بھلے کی بات ہوگی آخر کو کب تک شیرنی کی چنگھاڑ برداشت کی جائے شاید اسی وجہ سے شیرنیوں کی آواز بھی پھٹے ڈھول جیسی ہی ہو جاتی ہے۔

ہونے کو تو دنیا میں کیا کچھ نہیں ہو سکتا مگر شیروں کو انکے حقوق اور گھر میں برابری کی سطح کے حقوق ملنا دنیا کا مشکل ترین قریب قریب ناممکن کام ہے اور یہ بھی ناممکن بات ہے کہ انکے حقوق کے لئے کوئی ان جی اوز یا ادارے کام کرنا شروع کریں آخر کو ایک طویل عرصے سے صرف و صرف شیرنیوں کو ہی حقوق دینے کے لئے انکی خاطر ہی فنڈ ریزنگ اور ظلم و ستم کے خاتمے اور حقوق سے آگاہی کا دن منایا جا رہا ہے جبکہ شیروں کو تو کوئی پوچھتا بھی نہیں کہ آخر کو وجود زن سے ہی ہے تصویر کائنات میں رنگ۔ اس کائنات میں رنگ دونوں اصناف کی وجہ سے ہی ہے اور زندگی کا پہیہ بھی خوشی

و شادمانی و فرحت کی طرف اسی صورت میں دوڑتا ہے جب ایک دوسرے کا خیال اور حقوق و فرائض کی ادائیگی و کچھ دل سے ایک دوسرے کا خیال کرنے کا خیال کیا جائے نہ کہ صرف ایک فریق کو دبانے اور دوسرے کے حقوق کو نظر انداز کر کے کسی پاتا میں ڈالنے اور صرف دوسروں کو فرائض یاد دلانے میں ہی توانائیاں صرف کر دی جائیں تو زندگی ویسی ہی ہو جاتی ہے جیسی کہ نہیں ہونی چاہئے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ تکلیف دہ، مشکل،

نا قابل برداشت، بیزار

وجہ..... خوشی سے خرچ کرنے سے مزید پیسہ آپکی طرف جادوئی طور پر
 کھینچتا چلا آئے گا کیونکہ جس چیز کو بھی آپ خوشی سے دور کرتے ہیں مگر پیار کے ساتھ
 - وہ آپکی طرف پلٹتی ضرور ہے

چوتھا کچھ ایکٹرا کرنے کی کوشش کریں ایک تو غرباء کی مدد خوشی سے کریں یہ سوچ کر
 نہیں کہ آپ برتر ہیں بلکہ یہ سوچ کر کہ آپ کے پاس اتنا کچھ ہے کہ دوسروں کو دینا
 چاہئے خواہ سو روپے میں سے دو روپے دیں پر دیں ضرور..... کچھ ایکٹرا اپنے
 دوستوں کے لئے کریں ہمیشہ ٹریٹ لینے پر نہیں کبھی دینے کے لئے بھی آمادہ ہوں کبھی
 کسی کے چائے کے پیسے دے دے کبھی کسی کو گفٹ دے دیا ضمنوشی اور خوشحالی کے
 - احساس کے ساتھ

وجہ..... دوسروں کی مدد اور خوشی پہنچانے کی کوشش آپکی طرف آئے
 والی مدد اور خوشی کی رفتار بڑھا دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ امیر ترین لوگ چیرٹی ورک
 کے لئے اربوں خرچ کر کے بھی کنگال نہیں ہوتے

پانچواں شکر گزار ہوں سو روپے سے لے کر پانچ لاکھ تک کی رقم بھی ملے تو ایسے خوش
 ہوں اور شکر کریں کہ جس طرح بہت بڑی کامیابی ہے اور باعث شکر ہے شروع شروع
 میں بہت زیادہ شکر گزار ہونا مشکل بھی لگے گا اور بھول بھی سکتا ہے مگر پریکٹس سے
 - آجائے گا

-وجہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ جو شکر کرتا ہے زیادہ پاتا ہے

آخری بات ریسرچ کے مطابق دنیا میں کرشماتی طور پر جن لوگوں کی لاٹری لگ گئی وہ صرف چند سالوں میں ہی دوبارہ کنگال ہو گئے کیونکہ محنت نہیں کی تھی پیسہ کمانے میں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ شکر گزاری کا احساس نہیں تھا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ دوسروں کی مدد کرنا ضروری نہیں سمجھا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ خرچ کرنے میں خوشی نہیں محسوس کی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ دکھاوے کے لئے خرچ کیا

چیننے کے علاوہ کس انداز میں آپ نے بچوں کو بھی مخاطب کیا بہت اثر ڈالتا ہے کہ وہ آپ کو اسی طرح مخاطب کریں گے۔۔۔۔۔۔ یہ امید رکھنا کہ بچوں کی عزت نفس کا خیال کئے بغیر ان کے اوپر چیخا جائے اور ان کو ایک عام بات بھی کہتے ہوئے بد تمیزی سے مخاطب کیا جائے تو ضرور ان بچوں نے زیادہ بد تمیزی ہی کرنی ہے۔ کس قسم کے الفاظ استعمال کر کے بلا یا ان بچوں کو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ بچوں نے وہی واپس لوٹانے ہیں۔

اکثر برسے کچھ ایکٹر ادھونس جمانے والے ہوتے ہیں آپ نے دھونس جمانی بات بات پر ہدایات بات بات پر روک ٹوک بات بات پر نصیحت بات بات پر لپچر بات بات پر غلطی بتائی بات بات پر اپنی مرضی جتائی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ پھر ایک اچھے بچے کے اندر سے بھی باغی ہی نکلے گا جو پھر کبھی سننے پر آمادہ نہیں ہوگا۔ اسی لئے یہ ضروری ہے کہ پہلے ہی ہاتھ ہولا رکھا جائے ایک دن میں ایک نصیحت ہلکے پھلکے انداز میں بالکل کافی ہے ہر بات پر یہ بتانا کہ کیا کرو کیا نہ کرو کیوں نہ کرو ایسا کرو ویسا نہ کرو ضروری نہیں کیونکہ بچے اس قوم سے تعلق رکھتے ہیں کہ جب بڑے ہونے لگتے ہیں تو آپ کے تو بچے ہی ہوتے ہیں پر بچے رہتے نہیں سو انسان سمجھتے ہوئے انکو پھلنے پھولنے اور اپنی مرضی کے مطابق رہنے دیا جائے۔

ایک بات دور کوئی بھی ہو ایک انسان اپنی عزت خود اپنے طرز عمل سے کراتا

جے—————

کہتے ہیں کہ بیگم چوہے سے ڈرتی ہے، چوہا بلی سے ڈرتا ہے، بلی کتے سے ڈرتی ہے، کتا شیر سے ڈرتا ہے، شیر آدمی سے ڈرتا ہے، آدمی بیوی سے ڈرتا ہے یعنی سلسلہ جہاں سے چلا تھا وہیں پر واپس آ گیا۔

واپس تو ہر انسان کو وہیں جانا ہے جس رب کے پاس سے انسان آتا ہے ہاں یہ ضرور ہے کہ دنیا میں اسکو ایک موقع ملتا ہے کہ وہ کیا کرنا چاہتا ہے اور کس طرح سے کرنا چاہتا ہے انسان کی یہ خوشقسمتی بھی ہے کہ زندگی کا موقع ملنے کے ساتھ ساتھ انسان کو ہدایت نامہ بھی تمہا دیا گیا ہے کہ کوئی شکایت اور گلہ نہ رہے کہ زندگی کیسے گزارنی تھی یہ تو علم میں نہ تھا سو غلطی لازمی ٹھہری۔

صرف اسلام کا ہی نہیں کسی بھی مذہب میں دیکھا جائے کہیں پر کرم کا پھل اور کہیں پر کارما کے نام سے آپکو یہ نقطہ ضرور ملے گا کہ انسان کو دنیا میں بھیجا گیا اور یہ لازم ہے کہ دنیا میں جیسا کرتے رہو گے جیسا بوتے رہو گے جیسا بانٹتے رہو گے جیسا دیتے رہو گے ویسا ہی واپس آتا رہے گا زندگی کے اصولوں میں سے یہ اصول ہے کہ آپ نے اپنے چھوٹے سے چھوٹے عمل سے جو فصل بوئی

مگر یہی اچھا سمجھنا اور اچھا سوچنا انسان کا حقیقت میں اپنے لئے ہوتا ہے ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ اچھا یا برا واپس آ لے میں دیر لگا دیتا ہے تو یہ سمجھنا کہ یہ مجھے بھول گیا ہے ناممکن ہے کیونکہ اچھا ہو یا برا اس نے واپس ضرور آنا ہوتا ہے۔ اپنے سبجیکٹ کے پاس اسی اچھائی یا برائی کے ساتھ جس طرح اسکو بھیجا گیا تھا۔

کچھ عقل کے بارے میں

عقل انسان کے پاس ہو تو انسان عقل مند اور اگر نہ ہو تو سیانا کہلاتا ہے۔ سیانا انسان بادام کھانے سے نہیں بلکہ دھوکا کھانے سے بنتا ہے۔ بنتا انسان اپنی محنت سے اور قدرتی عقل سے ہے۔ قدرت کی طرف سے عطا کردہ عقل ایک ایسا تحفہ ہے جو ہر ایک کو یکساں نصیب نہیں ہوتی۔ ہوتی نہیں اسلئے کہ بعض لوگوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ جب عقل بٹ رہی تھی تو یہ چھلنی لے کر کھڑے تھے اور اسی لئے انکو عقل ملی مگر بہہ گئی اب بہہ تو گئی سو گئی مگر انکے آس پاس والوں کی زندگی بھی گہنا گئی۔

گہنا تو زندگی تب بھی جاتی ہے جب نہ کمانے والا مرد یا نہ اچھا پکا سکنے والی عورت پلے پڑ جائے۔ عورت اور عقل دونوں کا نام شروع سے ہوتا ہے اسی لئے ان دونوں کا ساتھ مشکل ہی نہیں ناممکن تک ہی سمجھ لیا جاتا ہے۔ جاتا آتا بہت سوں کو کچھ نہیں اور اسی وجہ سے انکو کوئی اور کام نہیں ملتا تو وہ سیاسیات میں دخل دینا شروع کر دیتے ہیں۔ جب کر دیتے ہیں تو اپنے اکاؤنٹس کا منہ بھر لیتے ہیں اور باقیوں کی عقل کو چاروں شانے چت کر دیتے ہیں۔ چت کرنے کے لئے آج کے دور میں مثبت سے زیادہ منفی عقل کو استعمال کرنے کا رواج

زیادہ ہے۔

رواج تو آج کے دور میں عقل سے زیادہ شکل کو ترجیح دینے کا ہے خاص طور پر رشتہ کرنے لگو تب اور بھر شادی کے بعد جب عقل کے جوہر کھلتے ہیں تب آتی ہے عقل۔ عقل کی زیادتی یا کمی کے لئے کسی ایک کو نہیں بلکہ دونوں فریقین کو ہی خواہ لڑکے والے ہوں یا لڑکی والے دونوں کو ہی مورد الزام یا بری الزام ٹھرا کر قصور عشق کا بنایا جاسکتا ہے۔ عشق نے عقل پر پردے ڈال کر جتنے پھڈے کرائے انکا جواب نہیں کیونکہ اکثر عقل چھٹیوں پر گھاس چرنے بھی چلی جاتی ہے۔

چلتی ہوئی زندگی کی گاڑی اور اس میں بیٹھے سواری کی عقل اکثر گرمی سے جھلس جاتی ہے اور اکثر کی کو کچھ ہوتا ہی نہیں اسکی وجہ یہ ہے کہ بہت سوں کے پاس عقل کی جگہ پر بھوسا ہوتا ہے اسی لئے بھوسے کو آگ سے بچانے کی خاص تلقین بھی کی جاتی ہے۔ تلقین اور تنقید اثر کرتی ہے مگر کسی ایسے پر جو ڈھیٹ ہو اور بے عقل ہو اس پر پڑ کر عقل پر اثر ہونہ ہو تنقید یا تعریف پر اثر ہو جاتا ہے۔ اسی لئے اکثر ہی کہا جاتا ہے اسکو اثر نہیں ہوتا لگتا ہے عقل موٹی ہے۔

موٹی عقل اور موٹی جسامت دونوں ہی ورزش کر کے پتلی کئے جا سکتے ہیں اور اسکا واحد اور آسان حل یہی ہے کہ جسامت کے لئے تو باقاعدہ ورزش کرائی جائے اور دوڑیں لگوائی جائیں اور عقل کے لئے باقاعدہ طور پر بہت سی چیزیں آپکوائٹرنیٹ پر پڑھنے کو مل جائیں گی۔ اسکے علاوہ بہت سے لوگ آپکوائٹرنیٹ پر ایسے ملبس گے جنکے پاس بیٹھ کر دماغ کی گرہیں کھلتی ہیں اور عقل میں روشنی بھرتی ہے اور بھوسا جلتا ہے۔

جدید سائنس یہ ثابت کر رہی ہے کہ عقل بنات خود کوئی چیز نہیں ہے بلکہ انسان کے تجربات مشاہدات اور معلومات ہی انسان کا طور طریقہ بناتی ہے جس کو ہم عقل کہتے ہیں۔

دس کرنے والے کام

زندگی کو ایک برف کا ٹکڑا کہا جاتا ہے۔ جو کہ پگھل رہا ہے کسی بھی شکل میں ڈھال لیا جائے یا کسی بھی شکل میں فطرت کی طرف سے ملا ہو یہ طے ہے کہ دن بہ دن تیزی سے پگھلتے ہوئے اپنے اختتام کی جانب گامزن ہے اور یقین جانئے کہ اگر آپ زندگی میں واقعی کچھ کرنا اور بننا چاہتے ہیں تو آپ کے لئے زندگی کے ایک دن کے چوبیس گھنٹے بھی کم ہی ہوں گے۔ ایک ایک دن کی قدر ہونے لگے گی۔

زندگی میں کوئی مقصد پانا چاہتے ہیں یا زندگی میں آپ خوشی ہی حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ اتنا ہی آسان ہے جتنا کہ فیس بک پر بیٹھنا اور ایک سٹیٹس لائک اور شنیر کرنا مگر صرف ضرورت یہ ہے کہ جس طرح سٹیٹس ریگولر اپ ڈیٹ کیا جاتا ہے زندگی میں یہ کام بھی باقاعدگی سے کئے جائیں کہ چند دن کی پریکٹس ہی ڈھیر ساری کوشی اور سرشاری قدموں میں لادے گی۔

۱۔ مسکرانا صبح سویرے اٹھ کر کسی ایک انسان کو اور شیشے میں خود کو دیکھ کر مسکرا دیں
بس۔

۲۔ دعا۔ خواہ جائے نماز پر بیٹھ کر کی جائے یا دل میں صرف خاموشی سے بیٹھ کر کر لی جائے مقصد پورا ہو جاتا ہے دل سے کرنا شرط ہے۔

۳۔ ورزش۔۔ جس طرح کی بھی پسند پو واک، چہل قدمی، یوگا، جمپنگ، رینگ۔ بس کرنا ضروری ہے۔

۴۔ پریکٹس۔ جس کام کے بھی زندگی میں ماہر بننا چاہتے ہیں۔ کوکنگ، گانا، کمپیوٹر ٹریننگ، پبلک سپیکنگ وغیرہ وغیرہ چوبیس گھنٹے میں سے آدھا گھنٹہ وقت نکال کر کرنا ضروری ہے۔

۵۔ میوزک سننا۔۔۔۔ کوئی بھی علاقائی یا بین الاقوامی میوزک جو دل اور روح کو سرشار کرے

۶۔ کسی ایک انسان کی تعریف یا حوصلہ افزائی کرنا

۷۔ مطالعہ۔۔۔ اپنے ذوق کے مطابق کچھ بھی صرف آدھا گھنٹہ یا اس سے بھی کم وقت کے لئے مگر پڑھنا بیش بہا فائدہ دیتا ہے۔

۸۔ تنہا وقت گزارنا۔۔۔۔۔ صرف دس یا پندرہ منٹ لوگوں دوستوں یا روبرو پیاروں سے چھپ کر اکیلے میں رہ کر خاموشی سے بیٹھنا سٹریس کم اور سوچنے کی طاقت اچھی کرتا ہے

۹۔ سچ بولنا، سچ کی طاقت زندگی کو آسان اور روزی میں برکت ڈالتی ہے۔

۱۰۔ شکر ادا کرنا۔ روز رات کو سونے سے پہلے دب بھر کی دس نعمتوں کے بارے میں سوچ کر شکر ادا کرنا لازم کر لیں۔

یہ دس ٹپس وہ ہیں جو روز کرنے پر زندگی میں خوشی لاتی ہیں

شخصیت میں مثبت تبدیلی لاتی ہیں

زندگی میں ترقی اور بہتری کے پھول کھلاتی ہیں شرط صرف عمل کرنا ہے۔

کچھ کہنے سننے کے بارے میں

سننا اور سنانا وہ کام ہے جو تازندگی جاری رہتے ہیں اور کہا جاتا ہے کہ انسان کے مرنے کے بعد بھی کچھ دیر تک انسان کے کان سب کچھ سن ہی رہے ہوتے ہیں۔ سنانا وہ کام ہے جو کہ کوئی بھی خاندان کا پھپھا کٹنا یا کٹنی قسم کا فرد بغیر کسی موقعے کے لحاظ کے۔۔۔۔۔ یہ کام کر دیتا ہے۔ کوئی بھی کام کرنے سے پہلے ہدایات سننا بے حد ضروری ہے تاکہ کام ٹھیک طرح سے کیا جائے اب یہ اور بات ہے کہ ان ہدایات کو سنانے والے جتنے پر جوش ہوتے ہیں سننے والے اس سے آدھے بھی نہیں ہوتے اور اسی لئے عمل کرتے ہوئے غلطی کا امکان بے حد رزٹن ہوتا ہے۔

روشن زندگی میں انسان کے پاس سب کچھ خود سے تخلیق کرنے کے مواقع ہوتے ہیں مگر جسمانی اعضاء وہ نعمت ہیں جو کہ آپ کو صرف پروردگار ہی دیتا ہے اور یہ وہ تخلیق ہیں کہ انسان کبھی بھی خود نہیں بنا سکتا۔ بنے بنائے کان اور اچھی حس سماعت میں تھوڑا سا فرق ہے۔ کان تو سب کے پاس ہوتے ہیں بس اچھی حس سماعت اور پھر سننے کی اچھ صلاحیت کم ہی لوگوں کے پاس ہوتی ہے۔ پاس والے کی بات سے زیادہ اکثر لوگوں کا دیہان اس بات کی طرف ہوتا ہے کہ دور والا کیا کہہ رہا ہے۔

دور والا کیا کہہ رہا ہے بہت اچھی طرح سے سن پانا بھی ایک خوبی ہے اور اس میں کچھ مکس کر کے اور کرار کر کے آگے کسی کو سنانا ایک اور زبردست آرٹ ہے۔ آرٹ کی قدر ایک قدر دان کو ہی پتا ہوتی ہے اسی لئے اکثر دو سنسنے والے اور پھر چار سنانے والے بہت اچھے دوست بن جاتے ہیں۔ دوست تب تک ہی رہتے ہیں جب تک کہ یہ دونوں ایک دوسرے کی دوا اور دوا اور پھر چار بنا کر نہ سنانے لگ جائیں۔ لگانے والی عادت عام طور پر عورتوں سے نتھی کی جاتی ہے جبکہ عورتیں تو سولگاتی ہیں تو لگاتی ہیں پر مرد حضرات بھی اب اس کام میں شانہ بشانہ کام انجام دینے میں لگے ہوئی ہیں تاکہ کسی بھی شعبہ میں یہ دونوں ایک دوسرے سے پیچھے نہ رہ جائیں۔

پیچھے پیچھے پھرنا اور اپنے بڑوں کی ایک نہ سننا یہ آج کے جوانوں کا کام ہے اب وہ پیچھے کس کے پھرتے ہیں یہ ایک ناری سے لے کر کوئی بھی فیس بک کی انٹری مطلب نقلی لڑکی تک بھی ہو سکتی ہے۔ ہوتی اگر عقل جوانوں میں تو نہ پھرتے وہ لڑکیوں کے پیچھے بیابانوں میں۔ بیابانوں میں پھرتے ہوئے بھی انکی سنسنے کی حس جامد رہتی ہے جب تک لڑکی ٹھیک ٹھاک قسم کا جواب نہ سنا دے۔ سن کر بھی اگر چین نہ آئے تو جوتے کھا کر تو ضرور آجاتا ہے۔ آتا جاتا بہت سوں کو کچھ بھی نہیں مگر وہ کام کرنے والوں تک کو بعض اوقات ایسی سناتے ہیں جیسے

خود انکو بڑا کام کرنا آتا۔

اور یہ تو معاشرے کا چلن ہے کہ جو بھی بڑا کام کرتے ہیں انکو لوگ سنا تے ضرور ہیں۔
اور ایک عظیم ہونے کی یا کامیاب ہونے کی نشانی تک یہی کہی جاتی ہے کہ لوگ آپکو
سنا تے ضرور ہیں۔ سنانے کی وجہ یہ ہے کہ جب لوگ آپکے لیول تک نہیں پہنچ سکتے تو
آپکو اپنے لیول تک لانے میں لگ جاتے ہیں اب یہ آپکو اپنی سمجھ ہے کہ آپ خود کو اس
لیول تک نہ پہنچنے دیں۔ اور اپنا لیول مینٹین رکھیں۔۔

میسرز کے فائدے

ایک شوہر کو شکایت تھی کہ اسکی بیوی میں تمیز و آداب نہیں ہے اور وہ بے حد بد تمیزی سے نام پکارتی ہے۔ اگلے دن ان صاحب کا جب آفس سے آنا ہوا تو انھوں نے اپنی بیگم سے پوچھا کہ کیا پکایا ہے اور بیگم نے جواب دیا جی شریف صاحب ایکٹ ادنی سا مرغ نا چیز کی پکائی کا عمل فرمایا ہے۔

زندگی میں ادب و آداب لانے کے لئے یہ ضروری نہیں کہ بہت بھاری بھر کم الفاظ و آداب کو آپ زندگی میں ڈال لیں اور پھر انھی کے سنگ زندگی مشکل زیادہ اور آسان کم بنالیں۔ یہ حقیقت ہے کہ زندگی ادب و آداب سے آسان ہو جاتی ہے اور اپنی بھی اور دوسروں کی بھی۔

۱۔ ادب و آداب یا مینرز کا خیال کرنے سے سب سے برا فائدہ یہ ہے کہ آپ خود معاشرے میں اچھ نظر سے دیکھے جاتے ہیں۔ جی ہاں انسان کو اپنا سیلف ایج اپنی ہی نظروں میں بہتر بنانے کے لئے دوسروں کی نظر میں اچھا بننا یا دوسروں سے داد وصول کرنا ضروری ہوتا ہے۔ مگر یہ دل سے ہونا ضروری ہوتا ہے اور یہ تب ہی ہوتا ہے جبکہ آپ دل سے دوسروں کو اچھا اخلاق پیش کریں۔

آداب ہمیں انکا گرویدہ بنا دیتا ہے انکا کام کرنے کا سائل ہمیں اتنا پسند آتا ہے کہ ہم ہمیشہ اسی مکینک کے پاس جانے اور اسی کارپینٹر کو بلانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

۵۔ مینرز اچھے ہوں تو آخواہ امارت یا حسن میں سکون نہ لے سکیں مگر آدوسروں کے دلون میں سکون کر جاتے ہیں۔ اور آپکی شخصیت کا جادو ایسا ہو جاتا ہے جو دوسروں کو آپکا گرویدہ بنا دیتا ہے۔ دنیا پر دیر پا حکمرانی کرنے کا راز اچھے عادات و خصائل ہی ہیں۔

۶۔ جو بھی چھوٹی چھوٹی چیزوں اور دوسروں کے ساتھ آداب کا خیال رکھتا ہے وہ اپنے بارے میں ہمیشہ اچھا محسوس کرنا اور زندگی میں کسی برے واقعے کا اثر کم لینا سیکھ جاتا ہے۔ یہ سچ ہے کہ اچھے آداب آپکی زندگی میں مثبت چیزیں اتنی بھر دیتے ہیں کہ منفیت خود ہی ختم ہونے لگتی ہے۔

دوست رکھنے کے فوائد

کہا جاتا ہے دوست وہ ہوتا ہے جو کہ دوست کے ہسپتال میں ہونے کا سن کر آئے اور ناراض ہو کے میں تو سمجھا تھا کہ تیری بریانی کھانے ہی آؤں گا پھر تو پھر بھی بچ گیا۔ دوستی کی بات کی جائے تو زندگی کا وہ رشتہ ہے جو انسان خود بناتا ہے اور اکثر ہی یہ رشتہ، رشتہ داریوں سے زیادہ دیر پا اور سچا ثابت بھی ہوتا ہے۔ دوستی کی ایک خاص بات یہ ہے کہ یہ جادوئی طور پر آپ کے اپنے جیسے لوگوں سے ہی ہوتی ہے اور آپ بالآخر بغیر کسی خاص درد کے اپنے جیسے ہی آکٹمنز کے ساتھ مل کر دوستی کی بنیاد اور عمارت کھڑی کرتے ہیں۔ دس میں سے مشکل سے دو دفعہ ہی ایسا ہوتا ہے کہ آپ کی دوستی کسی ایسے سے ہو جس کے ساتھ آپ اتنے نہ ملتے ہوں اور آپ دونوں ایک دوسرے سے خاصے الگ ہوں مگر پھر بھی بحیثیت اچھے دوست اکٹھے ہوں۔ دوستی کرنا زندگی میں کیوں ضروری ہے۔

۱۔ انسان دنیا میں آتا اور جاتا تو تنہا ہے مگر اسکو رہنا دوسروں کے ساتھ

۶۔ طاقت کا ٹانگہ۔۔۔۔۔ اگر آپ کامیاب بھی ہیں اور ایک اچھی زندگی گزار رہے ہیں تو آپ کے پاس پہلے ہی اچھے دوست اور اچھے تعلقات موجود ہوں گے۔ روز مرہ زندگی میں بہر حال آپ کو کام مکمل کرنے کے لئے بھی ایک توانائی اور پھر روز مرہ زندگی کے سٹریس کو بھگانے کے لئے دوست چاہئے ہی ہوتے ہیں۔ ریسرچ یہ بات بھی کہتی ہے کہ روز مرہ روٹین اور لوگوں سے ہٹ کر اچھے دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا آپ کے دماغ میں وہ کیمیکل پیدا کرتا ہے جو کہ انسان کو خوشی دیتے ہیں۔

۷۔ آپ زندگی میں میں کوئی بھی ایڈوینچر کرنا چاہیں وہ ایڈوینچر وہ ایڈوینچر سنسی خیز بنتا ہی دوستوں کی وجہ سے ہے۔ زندگی میں آپ کہیں بھی چلیں جائیں مگر اچھے دوستوں کا ساتھ آپ کو ایک دلچسپی اور یادوں سے بھرپور وقت دے جاتا ہے جس کا کوئی نعم والبدل ہو ہی نہیں سکتا۔

۸۔ اگر آپ کے مشاغل آپ دوستوں کے ساتھ بھی بانٹتے ہیں تو اس سے زیادہ زبردست بات کوئی ہو ہی نہیں سکتی کیونکہ مشاغل ویسے ہی زندگی میں بہت ضروری ہیں اور انکو دوستوں کے ساتھ بانٹنے کا فائدہ ایک نہیں بے شمار ہیں۔

لوگوں سے آدم بیزار ہونے کی بجائے انکے ساتھ بیٹھنے اور ملنے کو ترجیح دیں اور دوست

بنائیں.....

یکھنا کیوں ضروری

نیا یکھنا زندگی بھر کی ایک ویسی ہی ضرورت ہے جیسے کہ کھانا پینا سونا جاگنا کمانا اور ملنا ملانا انسان کی جسمانی نفسیاتی اور معاشرتی بقاء کی ضرورت ہے۔ عام طور پر کچھ یکھنے یا پڑھنے کو اس طرح سے دیکھا جاتا ہے کہ یہ صرف کم عمر لوگوں کا کام ہے۔ جب آپ بڑے ہو جاتے ہیں تو آپکو یکھنے کی ضرورت نہیں اور یکھنا ضروری نہیں۔

سوال یہ ہے کہ یکھا کیا جائے۔۔۔۔۔۔ بہت سے لوگ پینٹنگ کے شوقین ہوتے ہیں تو کچھ کمپیوٹر سوفٹ وئرز میں دلچسپی اشد رکھتے ہیں۔۔۔۔۔۔ کچھ لوگ کوکنگ کے شوقین ہوتے ہیں کچھ لوگ گٹار یا وائلن بجانا یکھنا چاہتے ہیں۔۔۔۔۔۔ تو کچھ لوگ انٹرنیٹ، ٹیکنالوجی یا ڈریس ڈیزائننگ کی چیزوں میں بے حد دلچسپی رکھتے ہیں۔

زندگی میں شوق کو ہی ساری زندگی پر محیط کر لینا اکثر تعلیم روزگار یا دیگر ذمہ داریوں کی وجہ سے ممکن نہیں ہوتا۔ سو ایک تو یہ کہ زندگی کے باقی کاموں کے ساتھ آپ اپنے شوق کی صلاحیت یکھنے پر محنت کر سکتے ہیں۔ اسکے علاوہ

آجکل کورسز کی وجہ سے یہ بے حد آسان ہے کہ آپ اپنا شوق زندگی کے کسی بھی مقام پر رکھ کر یا اگر شوق پر ہی کام کر رہے ہیں تو اس میں مزید اضافہ کر کے تسکین پا سکتے ہیں۔ ایک چیز یہ بھی ہے کہ آن لائن کورسز کچھ ادائیگی کے بعد سکھاتے ہیں اور کچھ میں تو آپ بغیر ادائیگی کے انٹرنیٹ کی مدد لے کر رکھ سکتے ہیں۔

مگر کچھ وجوہات ایسی ہیں کہ جن کی وجہ سے یہ ضروری ہے کہ آپ کچھ نہ کچھ سیکھتے اور کرتے ضرور رہیں۔

۱۔ انسان کا دماغ فطرت نے بنایا ایسا ہی ہے کہ جب تک اس میں کچھ نہ کچھ ڈالتے رہیں یہ باکمال کام جاری رکھتا ہے اور چستی کا مظاہرہ کرے گا۔

۲۔ انسان کی نفسیاتی تسکین کے لئے اور اعتماد سازی کے لئے کچھ نیا سیکھنا اشد ضروری ہے۔ کچھ نیا سیکھنا انسان کی صلاحیتوں میں ہی اضافہ نہیں کرتا بلکہ یہ آپ کو پر اعتماد بھی بناتا ہے۔

۳۔ انسان کے اندر زندگی کی امنگ اور حرارت اسی صورت میں دوڑتی ہے جب وہ کچھ نہ کچھ نیا سیکھ کر زندگی سے لطف و اندوز ہوتا رہتا ہے۔ کچھ نیا سیکھنا آپ کو تھکا تا نہیں بلکہ زیادہ متحرک بناتا ہے۔ آپ زیادہ خوشی سے کام کرتے ہیں۔ زندگی میں نیا پن رہتا ہے۔

۴۔ امیر بننے کے لئے بھی ضروری ہے اگر آپ کامیاب لوگوں کا جائزہ لیں تو اپنی عمر اور صلاحیتوں سے قطع نظر وہ کچھ نہ کچھ نیا سیکھتے رہتے ہیں اور کسی نہ کسی ٹریننگ کورس میں شامل رہتے ہیں۔ ظاہر ہے جب آپ کام بہتر سے بہترین انداز میں کرنا سیکھ رہے ہوں گے تو آپ کو پیسے بھی زیادہ اچھا کام کرنے کے عوض اچھے ہی ملیں گے۔

۵۔ کامیابی کے مواقع آہستہ آہستہ کچھ نیا سیکھنے کی وجہ سے ہی کھلتے ہیں۔ جب آپ نئی جگہ نئے لوگوں اور نئے ماحول میں ہوں گے تو نئی کامیابیاں آپ کی صلاحیتوں کے مطابق ضرور دستک دیں گی۔

۶۔ بہت سے لوگ معاشرے میں دوسروں سے ملنے اور بات کرنے سے ^{جھجھکتے} ہیں جب آپ نیا سیکھیں گے تو آپ کے پاس نا صرف یہ کہ نئی معلومات اور تجربات ہوں گے دوسروں کو بتانے کے واسطے بلکہ آپ کے لوگوں سے تعلقات بھی اچھے ہوں گے کیوں کہ آپ میں اعتماد اور بہترین عزت نفس آپ کو وہ خوشی اور انرجی سے گی جو لوگوں سے ملنے کے لئے ضروری ہے۔

۷۔ اکثر زندگی میں شوق پر آپ کو روزگار کو ترجیح دینی پڑتی ہے مگر اگر غم روزگار کے ساتھ آپ اپنے شوق کے کام کو سیکھنا شروع کر دیں اور اس پر کام کرنے لگیں تو ہو سکتا ہے شوق و دلچسپی ہونے کی وجہ سے ایک وقت آئے کہ شوق آپ کے لئے روزگار کا انتظام کرنے لگے۔

۸۔ سیکھنے کا عمل زندگی کے دوسرے مصائب کی شدت کو کم کر دیتا ہے کیونکہ جب

آپکے دماغ میں ایک خاص لگن و امنگ اپنے کام کے لئے موجود ہو تو آپ کا دماغ تو ایک وقت میں ایک ہی کام پر فوکس کر سکتا ہے۔

مگر کہنے کی بات صرف یہ ہے کہ سیکھیں ضرور تاکہ زندگی بوجھ نہ لگے کیونکہ کچھ نہ کرنا زیادہ بوجھ ہے۔

تمسزیب یافتہ ہو اب اسکا مطلب یہ نہیں کہ ہر وقت ہی ایسا کریں یہ مسلک ہے اسکا
 آسان حل یہ ہے کہ آپ گھر سے باہر یا لوگوں سے ملتے جلتے وقت ان باتوں کا خیال
 خاص طور پر رکھیں آہستہ آہستہ یہ طریقہ آپ کی شخصیت کا ایک مستقل حصہ بن جائے
 گا۔ اور یاد رکھئے تمسزیب یافتہ ہونا آپکو پسندیدہ بھی بناتا ہے اور آپکو دوسروں کے
 سامنے گھبراہٹ سے بھی بچاتا ہے۔

۳۔ آئیے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کوئی کتاب یا اخبار ہر
 روز دس منٹ کے لئے پڑھیں اس سے مراد یہ نہیں کہ اپنے سامنے کھڑے ہو کر سلطان
 راہی بنیں بلکہ مراد صرف یہ ہے کہ کچھ پڑھا جائے اور بظاہر یہ آسان لگتا ہے مگر جب آ
 پ اس پر عمل کرنے لگیں گے تو آپکو شروعات میں تو اپنی آنکھوں میں دیکھ کر ہی
 بات کرنا بے حد خوفزدہ کر دے گا۔ آپ خود سے بھی گھبرائیں گے اور دل زور زور
 سے دھڑکنے لگے گا۔ ایک وقت آئے گا کہ یہ کیفیت ختم ہو جائے گی اور اپنے ساتھ
 ساتھ لوگوں سے بھی اعتماد کے ساتھ بات کرنا ممکن ہوگا اور دل کا گھبرانا اور خوف
 آنا ختم ہو جائے گا۔

۴۔ کوئی اچھے کام دن میں دو سے پانچ ضرور کریں ان کاموں میں کسی کو اچھی بات
 کہنے سے لے کر کسی کی مالی مدد کرنے کا بھی ہو سکتا ہے۔ بظاہر اعتماد سے اسکا تعلق نظر
 نہیں آتا جبکہ جو لوگ کوئی اچھا کام دل سے کرتے ضرور ہیں

ساتھ زندگی جیتتے ہیں دوسروں سے ملتے ملاتے ہیں دوسروں کے ساتھ اپنی خوشیاں
بانٹتے ہیں۔ یہ بانٹنا آپکو زندگی میں مزید خوشیاں دیتا ہے۔۔۔۔۔ پر اعتماد لوگ خواہ
حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں زندگی میں خوش رہتا ہے اور زندگی سے لطف لیتا ہے کیوں
کہ دکھ سکھ زندگی کا حصہ ہیں۔

مقصد وہ لفظ ہے جس کو سنتے ہی ذہن میں یہی آتا ہے کہ ماؤنٹ ایورسٹ سر کرنا، ریسکیو ۱۱۲۲ جیسا ادارہ بنانا، ٹیکنالوجی کے میدان میں جھنڈا گاڑنا صرف یہی کام ہیں جو کہ مقاصد کے زمرے میں آتے ہیں اور انکو مخصوص انسان ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کوئی بھی کام جو کہ آپ کرنا چاہتے ہیں اور جس سے آپ خود کو ثابت کر سکیں مقصد کے زمرے میں آتا ہے۔ مقصد اسکے سائز اور اہمیت سے ہٹ کر مقصد مقصد ہی ہوتا ہے۔ ہاں مگر یہ ضرور ہے کہ اسکے ساتھ کوئی اچھا کام کرنے یا لوگوں و معاشرے کی خدمت کا پہلو بھی جڑا ہو تو اچھا ہے۔

مقصد بہت چھوٹا سا بھی ہو سکتا ہے جس طرح کراچی میں ہی ایک تنظیم کام کر رہی ہے جو کہ بچا ہوا کھانا پیک کر کے لوگوں میں تقسیم کرتی ہے۔ اسی طرح ذاتی طور پر بہت سے لوگ پودوں اور پرندوں کی نگہداشت کے لئے کام کرنے میں لگے ہوئے ہیں۔ اسی طرح کے اد بہت سے چھوٹے چھوٹے کام ہیں۔

مقصد رکھنے کے زندگی میں فائدے درج ذیل ہیں۔

۱۔ انسان کو تحریک زندگی میں مقصد ہی دیتا ہے۔

انسان کسی بھی رنگ نسل مزہب جنس شعبے کا ہو وہ کوئی بھی اچھا مقصد متعین کر سکتا ہے اور قدرت خود اسکو مدد فراہم کرتی ہے اسی لئے مقصد رکھنا زندگی پر جوش بنانا ہے۔

۲۔ مقصد ہونے کی بناء پر آپکی اپنی عزت نفس کو تقویت ملتی ہے۔ کام اچھا کر رہے ہیں یقین ہے کہ کچھ بن رہے ہیں تو یہ چیز خود بخود آپکی عزت نفس کو بہتر کرتی ہے اور آپ کی کوئی آف لائف بہتر بنانے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

۳۔ آپ کو مقصد کے حصول میں نئے لوگوں سے ملنے کا موقع ملتا ہے۔ آپ کے تعلقات اچھے بنتے ہیں۔

۴۔ آپ زندگی میں چھوٹی چھوٹی چیزوں پر لڑنا اور کڑھنا چھوڑ دیتے ہیں۔ کیونکہ جب آپکی نظر ایک بڑے مقصد پر ہے تو آپ چھوٹے چھوٹے مسلوں کو آرام سے نظر انداز کر پاتے ہیں بلکہ وہ آپکے اندر خود ہی گھس نہیں سکتے۔

۵۔ آپ زندگی جیتتے ہیں صرف دن نہیں گزارتے جی ہاں کوئی مقصد نہ ہو تو آپ صرف اپنا دن گزارتے ہیں اسکو مفید نہیں بناتے مگر جب مقصد ہو سامنے آپ وقت سوچ سمجھ کر خرچ کرتے ہیں اور ہر دن کو بہتر سے بہتر بناتے ہیں۔

۶۔ آروز کچھ نیا سیکھتے ہیں اگر کوئی مقصد سامنے نہ ہو تو آپ کچھ نیا اس تیزی اور دلچسپی سے نہیں سیکھ سکتے جس تیزی سے مقصد ہونے کی بناء پر سیکھ سکتے ہیں۔

رکھیں کہ مشغلہ اگر کوئی نہ اپنایا تو اندگی ایسے ہی گزر جائے گی۔

کھاتے پیتے -----

سوتے جاگتے ----- ہنتے روتے -----

موازنہ کرنے کے نقصانات

مقصد وہ لفظ ہے جس کو سنتے ہی ذہن میں یہی آتا ہے کہ ماؤنٹ ایورسٹ سر کرنا، ریسکیو ۱۱۲۲ جیسا ادارہ بنانا، ٹیکنالوجی کے میدان میں جھنڈا گاڑنا صرف یہی کام ہیں جو کہ مقاصد کے زمرے میں آتے ہیں اور انکو مخصوص انسان ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کوئی بھی کام جو کہ آپ کرنا چاہتے ہیں اور جس سے آپ خود کو ثابت کر سکیں مقصد کے زمرے میں آتا ہے۔ مقصد اسکے سائز اور اہمیت سے ہٹ کر مقصد مقصد ہی ہوتا ہے۔ ہاں مگر یہ ضرور ہے کہ اسکے ساتھ کوئی اچھا کام کرنے یا لوگوں و معاشرے کی خدمت آکا پہلو بھی جڑا ہو تو اچھا ہے۔

مقصد بہت چھوٹا سا بھی ہو سکتا ہے جس طرح کراچی میں ہی ایک تنظیم کام کر رہی ہے جو کہ بچا ہوا کھانا پیک کر کے لوگوں میں تقسیم کرتی ہے۔ اسی طرح ذاتی طور پر بہت سے لوگ پودوں اور پرندوں کی نگہداشت کے لئے کام کرنے میں لگے ہوئے ہیں۔ اسی طرح کے اد بہت سے چھوٹے چھوٹے کام ہیں۔

مقصد رکھنے کے زندگی میں فائدے درج ذیل ہیں۔

۱۔ انسان کو تحریک زندگی میں مقصد ہی دیتا ہے۔

انسان کسی بھی رنگ نسل مزہب جنس شعبے کا ہو وہ کوئی بھی اچھا مقصد متعین کر سکتا ہے اور قدرت خود اسکو مدد فراہم کرتی ہے اسی لئے مقصد رکھنا زندگی پر جوش بنانا ہے۔

۲۔ مقصد ہونے کی بناء پر آپکی اپنی عزت نفس کو تقویت ملتی ہے۔ کام اچھا کر رہے ہیں یقین ہے کہ کچھ بن رہے ہیں تو یہ چیز خود بخود آپکی عزت نفس کو بہتر کرتی ہے اور آپ کی کوئی آف لائف بہتر بنانے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

۳۔ آپ کو مقصد کے حصول میں نئے لوگوں سے ملنے کا موقع ملتا ہے۔ آپ کے تعلقات اچھے بنتے ہیں۔

۴۔ آپ زندگی میں چھوٹی چھوٹی چیزوں پر لڑنا اور کڑھنا چھوڑ دیتے ہیں۔ کیونکہ جب آپکی نظر ایک بڑے مقصد پر ہے تو آپ چھوٹے چھوٹے مسلوں کو آرام سے نظر انداز کر پاتے ہیں بلکہ وہ آپکے اندر خود ہی گھس نہیں سکتے۔

۵۔ آپ زندگی جیتتے ہیں صرف دن نہیں گزارتے جی ہاں کوئی مقصد نہ ہو تو آپ صرف اپنا دن گزارتے ہیں اسکو مفید نہیں بناتے مگر جب مقصد ہو سامنے آپ وقت سوچ سمجھ کر خرچ کرتے ہیں اور ہر دن کو بہتر سے بہتر بناتے ہیں۔

۶۔ آروز کچھ نیا سیکھتے ہیں اگر کوئی مقصد سامنے نہ ہو تو آپ کچھ نیا اس تیزی اور دلچسپی سے نہیں سیکھ سکتے جس تیزی سے مقصد ہونے کی بناء پر سیکھ سکتے ہیں۔

کتاب بینوں کے لئے

دنیا کے ترقی یافتہ لوگوں کی عادات کا جائزہ لیا جائے تو پتہ لگتا ہے کہ یہ لوگ کتاب بہت شوق سے پڑھا کرتے تھے۔ صرف انٹرنیٹ کے آلہ سے پہلے والے لوگ ہی نہیں بلکہ آج انٹرنیٹ کے ترقی یافتہ زمانے میں بھی ترقی یافتہ لوگ کتاب بنی سے وابستہ ہیں۔ کتاب بنی وہ کام ہے جو کہ آج انٹرنیٹ کے دور میں لوگوں کی بہت کم تعداد کا پسندیدہ ہے۔ بہت سے لوگ انفرڈ نہیں کر سکتے اور بہت سے لوگوں کے مطابق یہ کام پسند ہے مگر وقت نہیں ملتا۔

کچھ تکنیکس اور کام ایسے ہیں جنکو کرنے سے یہ امکان موجود ہے کہ آپ بہت آسانی سے کتاب پڑھنے کے لئے وقت نکال سکتے ہیں۔ شرط یہ ہے کہ آپ واقعی میں کتاب پڑھنا چاہتے ہوں۔

۱۔ اپنے آپ پر لازم کر لیں کہ مخصوص وقت میں آپ نے یہ کوئی کتاب مکمل پڑھنی ہی ہے۔ یہ مخصوص وقت آپکی اپنی مصروفیات کے مطابق ایک ہفتے کا وقت یا ایک

مہینے کا یا دس دنوں کا بھی ہو سکتا ہے مگر یہ منحصر آپ پر ہے۔ آپکو کتنا وقت اپنے اس مقصد کے حصول کے لئے سوٹ لہبل ہے۔ آرام سے وقت اور کتاب کو منتخب کریں اور پھر ہر حال میں پورا کریں اس سے فائدہ یہ ہوگا کہ آپ ایک بار اس کام کو کر لینے سے اسکو باقاعدگی سے کرنے کے عادی ہوتے جائیں گے بس خود پر جبر کرنے اور ریس میں لگنے سے پرہیز کریں اور اپنی استطاعت کے مطابق وقت منتخب کر لیں۔

۲۔ آج کل ایک موبائل اور کوئی بھی پورٹ لہبل ڈیوائس ساتھ لے کر پھرنا جس میں آپ کتاب ڈاؤن لوڈ کر کے محفوظ کر سکیں بے حد آسان ہے۔ اس سے آپکو جب بھی جہاں بھی جتنا بھی جہاں بھی موقع ملے کتاب کو پڑھ سکیں گے۔ ایک تو وقت کا ضیاع بھی نہیں ہوگا اور دوسرے دن بھر میں ہمیں بہت سے منٹس وقفے سے ایسے ملتے ہی رہتے ہیں جنکو ہم میوزک سن کر یا لاکھ حاصل سوچوں میں کھو کر بخوشی ضائع کر لیتے ہیں۔ سو اس سے بچیں۔ اور کچھ پڑھیں ایک وقت آئے گا کہ ان چند منٹس کا استعمال ہی آپکو بہت کچھ پڑھا چکا ہوگا۔

۳۔ جو لوگ آپ ہی کی طرح کتب پڑھنے کے شوقین ہوں انکے ساتھ شامل ہو جائیں اور ان سے شیئرنگ کریں۔ کتابوں پر تبادلہ خیال کریں ان سے دوسری کتابوں کو ڈسکس کریں۔ یہ ڈسکشنز آپکو تحریک دیں گی کہ آپ بھی دیگر کتابیں پڑھیں اور

کچھ شاہانہ مزاج لوگوں کے لئے

مزاج تو ویسے ہر انسان کا اپنا ہوتا ہے اور جتنے انسان ہوں اتنے ہی مزاج ملیں گے۔ طرح طرح کے انسانوں کے ساتھ ساتھ طرح طرح کے مزاج بھی ہیں۔ مگر یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ پاکستان میں ہمارے ہاں اس معاشرے میں تو خاص طور پر آپ کو ایک مزاج بکثرت ضرور ملے گا اور وہ مزاج ہے 'شاہانہ مزاج' اس مزاج کے حامل لوگوں کو دیکھنا اور فٹ سے پہچان لینا کوئی مشکل نہیں ہے۔ ماتھے پر بل اور آٹری ہوئی چال اور چلاتی ہوئی زبان بالعموم مرد و خواتین کی تخصیص کے بغیر بہ وہ لوگ ہیں جو کسی بھی وجہ سے تھوڑا بہت فائدہ ملنے کی نسبت سے اپنے مزاج کو شاہانہ اور تکبرانہ ضرور بنائے رکھتے ہیں۔

عین ممکن ہے کہ بچپن و لڑکپن میں ایک انسان کو بہت ڈھیر سارا پیار اکلوتے ہونے کی وجہ سے ملا ہو اور یہ گھر کا اکلوتا پن پھر گھر سے باہر بھی اسی شاہانہ انداز سے جتنا ضروری سمجھا جاتا ہے جس طرح گھر کے اندر بتلایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ بعد میں چاہے اکلوتا پن برقرار نہ بھی رہے مگر اس بات کو اکلوتے صاحب یا صاحبہ کو سمجھانا ناممکن ہوتا ہے کہ اب اکلوتے پن والا شاہانہ مزاج نہ چلے گا مگر نہ جی اکثر کیسوں میں وہ اکلوتا پن ہر جگہ

اٹھوانے کی کوشش کی ہی جاتی ہے اب یہ اور بات ہے کہ اس ایکٹ اکلوتے کے مزاج شاہانہ کی وجہ سے اور کتنوں کو اپنی جگہ اسفر کرنا پڑتا ہے۔

پھر بہت سے لوگ قدرتی طور پر ہی ایسی شخصیت لے کر پیدا ہوتے ہیں کہ انکو آتا جاتا کچھ نہ ہو عقل و ہنر ہونہ ہو مگر مزاج صدر امریکہ والے ہی ہوں گے۔ دوسروں پر رعب کی بارش اور نخوت کی نمائش انکا طرہ امتیاز ہوگا۔ انکو دل کو جلانے میں لوگوں کو ورغلانے اور زلانے میں ملکہ حاصل ہوگا۔ ناک ہر وقت کھڑی رہے گی اور آس پاس والوں کی جان نکلی رہے گی پھر ایسے لوگوں کو قدرت کی طرف سے ایک فائدہ یہ بھی مل جاتا ہے کہ ان کے سامنے انکے آس پاس والوں کو سرپیٹنے ماتھاپیٹنے لکیر پیٹنے سے زیادہ آسان انکو جھیلنے ہوئے اپنا آپ پیٹنا زیادہ آسان لگتا ہے۔

پھر کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں کام وام کوئی نہیں کرتے۔ کولٹی آف لائف بھی اچھا نہ ہو۔ مگر پھر بھی انکو اپنے آپ کو مزاج شہنشاہ بنے رہنا زیادہ سہل لگتا ہے۔ کام وہ یکدم کرنا چاہیں گے اور بہت بڑا ہاتھ مارنا چاہیں گے۔ سب سے بڑی فرمائش انکی یہی ہوگی کہ جی انکو کام کا نہ کہا جائے اور یہ کام کریں گے نہیں مگر انکے نخرے اسی طرح کے جھیلے جائیں جس طرح ایک شاہانہ نواب کے جھیلے جاتے ہیں۔ اب کوئی پوچھے جس کے پلے کچھ ہو اسکے نخرے تو خود ہی سب

جب جذبات کا نام لیا جائے تو اکثریت کے ذہن میں عام طور پر فلم، ڈراموں یا گزرتے کالج کے باہر لگے ہنگاموں کا خیال ہی آتا ہے۔ صرف وہ جذبات نہیں جنہوں نے دنیا کو عجیب و غریب دکھائیوں میں ڈال رکھا ہے بلکہ زندگی میں ہر پہل ہر گھڑی اور ہر دن یہ جذبات کا ہی عمل دخل ہے جو کہ آپ کی کارکردگی کا تعین کرتا ہے یا آپ کو ناکام و کامیاب بناتا ہے۔

درج ذیل کچھ باتیں ہیں جو کہ زندگی میں آپ کی جذباتی ذہانت کا تعین کرتی ہیں۔
۱۔ مثال کے طور پر آپ کے اندر کمیونیکیشن جو چلتی رہتی ہے وہ کس قسم کی ہے اور آپ کے ساتھ بھی اور اس پاس بھی کچھ ہوتا ہے تو آپ اس کے بارے میں سب سے پہلے تو خود اندر کس طرح سے سوچتے ہیں۔۔ پھر سب سے بڑھ کر یہ بات چیت کس حد تک اچھی مثبت اور کس حد تک منفی ہے۔

۲۔ آپ کے ساتھ کوئی بھی دوسروں کے ساتھ تلخ بات چیت کا واقعہ پیش آ رہا ہے تو آپ اس میں رد عمل کس طرح سے دیں گے۔ کیا جلد غصہ کریں گے یا بات کرنے سے

بچیں گے۔ یا ہاتھ پائی وگالم گلوچ پہ اتر آئیں گے یا سلیقے سے صلح صفائی سے معاملہ نمٹانے کی کوشش کریں گے۔

۳۔ آپ کے اندر جرات کتنی ہے آپ مشکل صورتحال میں مشکل سے فرار پانا چاہتے ہیں یا سامنا کرتے ہیں۔

۴۔ آپ مشکل صورتحال میں کسی اور کو آواز دیتے ہیں یا اپنے زور بازو پہ مشکل کا حل تلاش کرنا چاہتے ہیں بلکہ کڑ بھی لیتے ہیں یا نہیں۔ آپ کو خود آگے چلنا اور نمایاں کام کرنا پسند ہے یا کسی اور کے کام کرنے کو کافی سمجھتے ہیں۔

۵۔ اسی طرح آپ کو اپنی روٹین مزاج اور برداشت سے ہٹ کر کوئی کام کرنا پڑے تو کر سکتے ہیں یا اپنی روٹین پر جھے رہنا ہی ہمیشہ آسان اور قابل عمل لگتا ہے۔

۶۔ اسی طرح آپ کے اندر صورتحال کو جلد قبول کرنے اور اسکے مطابق ڈھل جانے کی کتنی صلاحیت ہے۔ آپ نئی اور غیر متوقع صورتحال پر شور مچانے اور ڈھل جانے میں کتنا وقت لیتے ہیں۔

ایسا بنایا کہ جیسا ہونا انکو اور انکے ساتھ کے لوگوں کی زندگی مشکل نہیں بناتا۔

آپ کے پاس وقت ہے اسی لئے کام کریں آج سے ہی۔

اس سے مراد وہ تصور ہے جو کہ ذہن میں رائج کر لیا جائے اور زندگی بھر ان پر پختہ یقین رکھتے ہوئے انکو بدلنے کی جرات اور ضرورت نہ سمجھی جائے۔ جبکہ اس کی درحقیقت کوئی ٹھوس وجہ نہیں ہوتی اور کبھی بھی اس طرح کے خیالات کو جانچنے انکی افادیت کو دیکھنے اور کوالٹی آف لائف بہتر بنانے کے لئے انکو اپنانے یا چھوڑنے کا تصور نہیں کیا جاتا۔

کچھ تصور تو مندرجہ ذیل ہیں جن پر ہم میں سے ہر ایک ہی یقین رکھے ہوئے ہے۔ اور جن لوگوں نے ترقی کی ہے انھوں نے ان تصورات سے پیچھا چھڑا لیا ہے۔
۱۔ غلط۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ہم تب تک خوش نہیں ہو سکتے جب تک دوسرے ہماری توقعات پر پورا نہیں اترتے۔

تجرباتی نتیجہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ دوسروں سے توقعات لگانے سے زیادہ بڑی حماقت کوئی نہیں ہوتی۔ دوسروں سے توقعات

لگانے کی بجائے بے لوث ہو کر خدمت کرنے میں عظمت ہے

۲ غلط۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ دوسروں کی طرف سے ملنے والی تعریف ہی سب کچھ

ہے۔

تجرباتی نتیجہ----- دوسروں کی تعریف سے زیادہ اہم آپکا خود اپنے آپکو
دل سے پسند کرنا ضروری ہے۔ مگر اچھی عادتیں اپنانے کے بعد اور خود کو دل سے
پالش کرنے اور نیک سیرت بنانے کے بعد
غلط----- جب ماں باپ کے پاس پیسہ ہو تو ہی زندگی میں ، ۳
میں امیر بنوں گا۔

تجرباتی نتیجہ----- محنت اور ایمانداری سے کام کر کے اور معاشرے کی
خدمت کر کے سب سے بڑھ کر سرمایہ کاری اچھی طرح سے یکھنے کے بعد انسان کے پیچھے
دولت بھاگنے لگتی ہے۔ چاہے ماں باپ امیر ہوں یا غریب
۴۔ غلط----- صرف حسن ہی کامیابی کی کنجی ہے۔

تجرباتی نتیجہ----- محنت، حسن سیرت، حسن اخلاق،
کیونیکیشن، چال ڈھال انسان کو حسین ترین لوگوں سے زیادہ کامیاب بنا دیتی ہے۔
۵۔ غلط----- کسی کام کے آغاز میں ناکامی ہوئی تو میں
ہیشہ ہی ناکام رہوں گا۔

تجرباتی نتیجہ----- آغاز میں ناکامی بعد میں شاندار
کامیابی کو دعوت دیتی ہے شرط بس اتنی ہے کہ کامیابی کے ساتھ ناکامی کو ڈھال

لیا جائے۔۔۔۔۔ کامیابی میں

۶۔ غلط۔۔۔۔۔ لوگ خود غرض اور کینے ہیں ہر ایک دشمن ہے اسی لئے زیادہ گھلنے ملنے کی ضرورت نہیں۔

تجرباتی نتیجہ۔۔۔۔۔ خود اچھا بنا جائے لوگوں کو ایک مخلص دوست و ہمدرد دیا جائے تو آپکو ایک نہیں بہت سے اچھے دوست ضرور ملتے ہیں۔

۷۔ غلط۔۔۔۔۔ رشتہ داروں کی مدد کے بغیر کچھ بھی ممکن نہیں ہو سکتا۔ رشتہ دار ٹانگ کھینچنے میں رہتے ہیں اسی لئے میں کچھ کر نہیں سکتا تجرباتی نتیجہ۔۔۔۔۔ رشتہ دار صرف باتیں بناتے ہیں ناکام لوگوں کے لئے اور جب آپ کامیابی کی انتہا کو چھو لیتے ہیں وہ آپ سے فخریہ تعلقات بنانے چلے آتے ہیں۔

۸۔ غلط۔۔۔۔۔ آپ ایمانداری سے کام اور نام نہیں بنا سکتے کامیابی کے لئے بے ایمانی آج کے دور کا لازمی جزو ہے

تجرباتی نتیجہ۔۔۔۔۔ ایمانداری اور خدمت کی نیت انسان کو کچھ

اُن ف ف _____ شتہ دار

۱ رشتے دار' یہ وہ لفظ ہے جس کو سنتے ہی اکثریت منہ بناتی اور ناک چڑھاتی ہے۔ کچھ رشتہ داروں کے بقول فلاں رشتہ داروں کی ناک اونچی ہے اس لئے میری ناک بھی اونچی ہی ہونی چاہئے۔ ایک یہ ناک اور دوسرے کان ہیں جنہوں نے رشتہ داریوں میں سب سے زیادہ مسائل کھڑے کر رکھے ہیں۔ کھڑے کھڑے جب دو لوگ ایک دوسرے سے گھنٹہ بھر بات کر سکیں یا کھڑے کھڑے ہی گھنٹہ بھر لڑ بھی سکیں تو یہ دو لوگ اور کچھ ہوں نہ ہوں رشتہ دار ضرور ہوتے ہیں یا رشتہ دار موجود بحث ضرور ہوتے ہیں۔ اب بہت سے لوگ یہ شوچ سکتے ہیں کہ خواتین ہی اس صف میں شامل ہوں گی تو انتہائی معزرت کے ساتھ یہ کہنا پڑے گا کہ صرف خواتین نہیں بلکہ حضرت بھی انکے شانہ بشانہ چلنے کے شوق میں اس صف میں آرام سے شامل کئے جاسکتے ہیں۔

انسان کا اور رشتہ داروں کا ساتھ ہمیشہ کا ہے اور ان سے نجات ممکن نہیں ہے خواہ آپ کتنا ہی سرپنک لیں اور سر جھٹک لیں یا پیر پکڑ لیں۔ پاکستان میں تو خاص طور پر رشتہ داروں کو سر پر سوار کروانے کا رواج عام و خاص سب کے ہاں ہی ہے۔ اسی وجہ سے تو موجودہ وزیر اعظم نے بھی اپنے رشتہ داروں کو ہی

ہر اہم عہدہ دے رکھا ہے۔ اب رشتہ داری کی ہے تو نبھانی تو پڑے گی نا۔ ایک رشتہ دار وہ ہیں جنکا کبھی بھی اچھا ہونا عین ناممکن ہی ہے جی ہاں

سسراالی رشتہ

دار-----خواہ خاتون کے ہوں یا کسی صاحب کے مگر یہ کبھی بھی اچھے نہیں ہوں گے۔ ان کی نظر میں جنگی اور انکی یہ رشتہ داری بنتی ہے۔ ایک بہت دلچسپ چیز مشاہدے میں آئی ہے کہ جس کو بھی رشتہ داروں سے سب سے زیادہ گلہ رہا ہے کہ رشتہ دار بات بہت ادھر کی ادھر کرتے ہیں پتہ نہیں کیوں خود وہ بھی ایسا ہی سب سے زیادہ کرتے ہیں شاید اس لئے کہ وہ خود بھی تو رشتہ دار ہی ہیں اور رشتہ داروں کا تو کام ہی یہی ہے۔ ایک کام اور دوسرا آرام یہ انسان اپنے لئے ہی کرتا ہے۔ مگر پھر بھی ایسے ایسے کام کرتا ہے کہ زندگی کی تباہی کے لئے برے رشتے دار نہیں اکثر انسان خود ہی کافی ہوتا ہے۔

ٹی وی اور آپ

ایک وقت تھا کہ جب کسی کو یقین نہیں تھا کہ ہم تصویر اور آواز ایک ہی ڈبے میں اکٹھے سن سکیں گے۔ ریڈیو کی آمد کے بعد جلد ہی ٹی وی کے آنے سے یہ بات سچ ثابت ہو گئی۔ آج آپ ٹی وی کے آگے بیٹھیں پلکیں جھپکنا اور ریموٹ چھوڑنا بھول جاتے ہیں۔ ویسے ریموٹ پہنچ میں ہو اور ٹی وی کا چینل تبدیل کئے بنا خاصی دیر تک ایک ہی چینل پر اکتفا کیا جائے یہ کام بے حد مشکل ہے اور اکثریت کے لئے تو ناممکن ہے۔ اکثریت کا کہنا یہی ہے کہ وہ بیوی کے بغیر تو کچھ کھا سکتی ہے مگر ٹی وی کے بغیر کچھ نہیں کھا سکتے۔ اسکی وجہ یہی ہے کہ پہلے والی ویسی سناتی ہے جیسی انسان پورے دن کام کے بعد بالکل بھی سنا نہیں چاہتا۔ نسائی رویوں پہ ریسرچ کرنے سے پتہ لگا ہے کہ جو بچے ہیں ان میں چھ میں سے پانچ تو ضرور ٹی وی دیکھ کر ہی رات کو سوتے ہیں اور جو بڑے ہیں ان میں سے بھی چھ میں سے تین تو ضرور ٹی وی دیکھ کر ہی بستر تک جاتے ہیں۔

اب ظاہر ہے رات کو آپ ٹی وی پر کچھ بھی دیکھ کر جائیں گے تو آخر کو آپکو

رات بھر خوابوں میں بھی وہی سب کچھ نظر آنا شروع ہو جائے گا۔ اب آپ ڈریں نہ
ڈریں بہت سی سکریں پر نظر آنے والی چیزیں تو آپکو ڈرانے آئیں گی ہی۔ پھر دماغی
ساخت کا جائزہ لینے سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ جو انسانی آنکھ ہے وہ زیادہ تیزی سے
حرکت کرتی ہے اور انسانی کان کے مقابلے زیادہ دیر تک ایک جگی جمی رہ سکتی ہے یہی وجہ
ہے کہ جب سے ٹی وی آیا ہے ریڈیو کا رجحان بے حد کم ہو گیا ہے۔
پھر ٹی وی کو رات بھر دیکھنے کا جو مزہ ہے وہ اکثریت کو ہی دنیا کے باقی منروں سے زیادہ
سوا لگتا ہے اور رات جس میں نیند اور کو لٹی نیند اس لئے بھی ضروری ہے کہ جدید
ریسرچ یہ بات ثابت کر رہی ہے کہ انسان کے دماغ کی مرمت----- وہ
مرمت نہیں جو اکثر بیگمت کرنے کھڑی ہو جاتی ہیں----- کے لئے رات
بھر کی نیند دنیا کی وہ واحد دوا ہے جو کہ دماغ میں پیدا ہونے والی بہت سی پیچیدگیوں اور
مسائل کو حل کر دیتی ہے۔ مگر رات بھر جاگنا آپکی دماغی صحت کو کم کر دیتا ہے۔
کم تو ایک اور چیز بھی ٹی وی نے کر دی ہے اور وہ یہ ہے کہ آزادانہ خیالات اور رائے کا
اظہار----- جی ہاں ہمیں لگتا ہے کہ ٹی وی سے ہماری ذہنی اور تصوراتی خاصیت
پروان چڑھ رہی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ ٹی وی وہ چیز ہے

جس کی وجہ سے ہماری جو اپنی ایک صلاحیت ہوتی ہے سوچنے کی وہ پالش نہیں ہوتی۔ ٹی وی ہم سب ہی صرف تفریح و طبع کے لئے دیکھتے ہیں سو۔ اکثر بے معنی و بے مقصد پروگرامز دیکھے جاتے ہیں جو کہ ضروری نہیں کہ آپکو واقعی فائدہ دے رہے ہوں صرف وقت کو ضائع کرتے ہیں۔۔۔ کیونکہ تھوڑی دیر کے لئے ایک چیز کو دیکھنا برا نہیں مگر جب گھنٹوں کی پروا کئے بغیر اسی ڈبے کے سامنے وقت بتا دیا جائے تفریح کا مقصد پیچھے اور بربادی زیادہ ہوگی۔

انسانوں کے انفرادی اصول وہ اصول ہیں جس کے بارے میں یہ تحریر ہے۔ عام طور پر اکثریت کو یہ بات بے حد عجیب لگتی ہے کہ آخر ایک انسان کو بھلا خود کے لئے اصول بنانے اور ان پر عمل کرنے کی ضرورت ہی کیا ہے اور آخر اتنا منظم ہو کر زندگی کو اجیرن و مشکل بنانے کی بھی بھلا ضرورت ہی کیا ہے۔

کچھ وجوہات ہیں جس کی بناء پر ایک انسان کو اپنے اصول بنانے ہوتے ہیں اور ان پر قائم رہنا ہوتا ہے۔

کامیاب لوگوں کی زندگی کا جائزہ لیا جائے تو پتہ لگتا ہے کہ انکے کچھ انفرادی اصول @ ضرور ہوتے ہیں۔ مطلب اگر آپ کامیاب ہیں تو ہی آپ اصولوں والے بھی بنیں گے۔ نیک نامی و شہرت کمانے کا ایک طریقہ اور اکیر نسخہ یہی ہے کہ اپنے راست بازی @ کے اصول ضرور بنا کر رکھیں اس سے آپ کی ایک شہرت بن جائے گی آپ کے نام کے ساتھ آپ کے اچھے اصول ذہن میں ضرور آئیں گے۔ اس وجہ سے آپ کی عزت و قدر میں بھی اضافہ ہوگا۔

ہم میں سے پر ایک کو یہ خدشہ رہتا ہے کہ ہمارے بارے میں پیچھے کوئی کیا کہتا ہے۔ @ تو ایک اصول پرست کو پیشہ پیچھے بھی کوئی برا نہیں کہہ سکتا۔

ایک بہترین عزت نفس و سیلف امیج زندگی کے لئے بے حد ضروری ہے بہت سے @ لوگ اچھے کام کر کے بھی اچھا سیلف امیج نہیں رکھتے کیونکہ اصول نہیں رکھتے جیسے ہی زندگی میں اصول آئیں ان پر عمل کرنا آئے ایک شناخت بنے عزت نفس خود ہی

بہتر ہونے لگتی ہے۔

اصولوں پر چلنے والوں کو دوسرے روندتے اور ٹوکتے سوچ سمجھ کر ہیں۔ اگر ان @
دونوں میں سے کچھ کرنا بھی چاہیں تو سوچ سمجھ کر کرتے ہیں کیونکہ انکو پتہ ہے
با اصول پر وہ اثر نہیں ہوگا جیسا اثر ایک ڈانواں ڈول شخص پر دے سکتا ہے۔

آپ اگر اصول بنا سکتے ہیں تو زندگی میں بہترین تعلقات و بہترین معیشت آپکا مقدر @
ضرور بنتی ہے۔ کیونکہ اصول اگر اچھے ہوں تو وہ کچھ اچھا اپنی طرف ضرور لوٹائیں گے۔

نوٹ: ضد، ہٹ دھرمی، بے جانا پہ مبنی اصول کبھی بھی کامیابی نہیں دلاتے اصل
اصول ہوتے ہی وہی ہیں جو کہ آپکو بھی اور آپکے ساتھ والوں کو بھی کوالٹی آف
لائف بہتر کر دیتے ہیں۔ درحقیقت کوالٹی آف لائف بہتر کرنے کے لئے ہی اچھے اصول
اپنانے پر زور دیا جاتا ہے۔

کراٹمنز کیوں اور کیسے

ایک دفعہ ایک شخص کی گاڑی کا ایک ٹائرس پکچر ہو گیا تو اس نے گاڑی کو روکا اور ٹائرس بدلنے لگا۔ جب وہ فالتو ٹائرس لگا چکا اور اس نے ننٹس کی تلاش میں ادھر ادھر نگاہ دوڑائی تو اسے علم ہوا کہ ننٹ تو گھومتے ہوئے پاس ہی ایک گٹر کے اندر گر گئے ہیں۔ اب وہ بے حد پریشانی کے عالم میں یہ سوچتا رہا کہ اس صورتحال سے ننٹس کے لئے کیا کرے۔ ادھر پاس ہی ایک پاگل خانے کی عمارت تھی۔ اس میں سے ایک پاگل نے سر نکال کر سڑک پر موجود اس پریشان شخص کو دیکھنا شروع کر دیا۔ اور پوچھا کہ آخر مسئلہ کیا ہے۔ اس پریشان شخص نے اس پاگل کو مسئلہ بتانے کے بعد کہا کہ تمہیں کسی آس پاس مکینٹک کا پتہ ہے جس سے میں لے جا کر ننٹس لے آؤں۔ پاگل نے کہا تمہارے پاس تین ٹائرس تو موجود ہیں۔ ان میں چار چار ننٹس بھی ہیں۔ تم ان تینوں میں سے ایک ایک ننٹ نکال کر چوتھو والے کو بھی چار سے سہارا دے لو اور گاڑی مکینٹک تک لے جاؤ۔ پریشان شخص نے خوش ہوتے ہوئے کہا ہاں یہ تو میں نے سوچا نہ تھا۔ تم نے کیسے سوچ لیا تم تو پاگل ہو۔ اس پاگل خانے میں موجود پاگل نے کہا ہاں پاگل ضرور ہوں مگر بے وقوف نہیں ہوں۔

بے وقوفی تو یہ ہے کہ آپ دماغ میں کچھ بھی ڈالتے جائیں بغیر سوچے سمجھے اور پھر یقین رکھیں کہ آپکو دماغ میں ڈالا گیا الٹ مواد نتائج سیدھے ہی دے گا۔ آج کا دور ٹیکنالوجی کا وہ دور ہے جس میں بے شمار معلومات، راز، کہانیاں، عجیب و غریب باتیں اور حقائق تک رسائی کچھ مشکل نہیں ہے۔ ہر قسم کا میڈیا ہی آپ تک کچھ نہ کچھ پہنچانے میں ہر وقت لگا ہوا ہے۔ اسی طرح انسان کا دماغ اس ساری مولومات کو عمل میں لانے میں مصروف رہتا ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ ہماری شعوری آگاہی کے بغیر۔ اسی وجہ سے اکثر ہم ایسی بات کہہ جاتے ہیں، ایسا انتخاب کرتے ہیں، اچانک سے ایسا خیال آجاتا ہے، کچھ ایسا انتخاب کر لیتے ہیں جس کے بارے میں شعوری طور پر کچھ سوچا نہیں ہوتا اور ہم بے دھیانی میں مگر آرام سے کچھ انوکھا کرنے والے بن ضرور جاتے ہیں۔

اس انوکھے پن کی وجہ یہ ہے کہ آپ نے کہیں نہ کہیں کبھی نہ کبھی ایسا انوکھا دیکھا یا سنا ضرور تھا۔ آج کے دور کی ضرورت میڈیا بن چکا ہے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ آپ اس میڈیا کا استعمال ہمیشہ ان کرائم شوز کو دیکھنے کے لئے ہی کریں جس میں آپکو کسی کو قتل کس طرح اور کیوں کیا گیا ہی دکھایا جا رہا ہو۔ بے یہ ہمیں دکھایا جاتا ہے تو یہ صرف دیکھ کے بھولتے نہیں بلکہ ہمارا دماغ اپنے پاس کہیں رکھ لیتا ہے۔

اب آپ کے پاس ایک نقصان دہ مواد موجود تو ہے ہی تو ایسا ہو سکتا ہے کہ جب بھی آپکو کسی مجمع میں بات کرنے کا موقع ملے فٹ سے آپکا دماغ آپکو یہ واقعہ دوسروں کے ساتھ شئرنگ کے لئے یاد دلا سکتا ہے۔ خاص طور پر ٹین ایج بچوں میں اس چیز کا رجحان بہت زیادہ ہے۔ اسی طرح بڑوں میں بھی یہ معاملہ کچھ کم شدت کے ساتھ مگر ایسا ہی ہو سکتا ہے۔

اسی طرح بعض اوقات جب ہم کسی سے جھگڑیں یا لڑ پڑیں تو دماغ اس میں موجود وہ کرائم والی دیکھی گئی معلومات اور پیش آراء والی صورتحال کی کڑیاں ملانے لگتا ہے جس کی وجہ سے اس بات کا امکان برہ جاتا ہے کہ شوز دیکھنے والا انسان ایسی صورتحال میں ایسا ہی خطرناک قدم اٹھا سکتا ہے۔ کیونکہ ایک ریسرچ کے مطابق جب وہ قاتل جنھوں نے جنون میں آکر قتل کر دیا تھا ان سے پوچھا گیا کہ وہ کیا بدلنا چاہیں گے تو انکا یہی کہنا تھا کہ وہ یہ لمحہ واپس لانا چاہیں گے جس میں انے غلطی اور جزبات میں قتل ہو گیا۔

معاشرے میں آج جزباتی طور پر کمزور ہونے کی ایک بہت بڑی وجہ یہی ہے کہ ہم اس طرح کا مواد دیکھتے رہتے ہیں اور جب بھی کوئی خبر سنتے ہی تو ہمیں خدشہ اور پریشانی ایسے لاحق ہوتی ہے جیسے یہ ہمارے ساتھ وقوع پزیر ہو جائے گا اور یا ہمارے کسی پیارے کے ساتھ اور دلچسپ بات یہ ہے کہ ریسرچ بتاتی ہے کہ

انسان کے آدھے سے زیادہ خوف اور پریشانیاں بے بنیاد اور محض دماغی ہوتی ہیں وہ کبھی بھی وقوع پزیر نہیں ہوتیں اور انسان انکے بارے میں سوچ کر بلاوجہ کھپتا اور کڑھتا رہتا ہے۔

اسی لئے زندگی کی خوبصورتی میں اضافے کے لئے اس میں اچھی چیزوں کا اضافی کھپتے تاکہ آپکا دماغ آپ کے لئے مزید خوبصورت چیزیں کھینچتا ہو اے آئے۔ کیونکہ دماغ آپ کے لئے کھینچ کر لانے کا توڑمہ دار ہے مگر یہ غلط اور صبح میں تشخیص نہیں کر سکتا یہ تشخیص ہم خود کرتے ہیں۔ یہ صرف وہی لائے گا جیسا ملتا جلتا آپ نے اسے دیا ہوگا۔

تنہائی شنوائی رہائی

آپ اس وقت جس بھی جگہ موجود ہیں اور جہاں کہیں بھی بیٹھے ہیں جو کچھ بھی کر رہے ہیں۔ سب سے پہلے تو اپنے ہاتھ اور پیر پر سکون کر لیں اور پھر صرف تمیں سیکنڈ کے لئے اپنے اندر کی بات چیت کو روک دیں اور اندر سے بھی بالکل خاموش ہو جائیں۔

اب تمیں سیکنڈ خاموش رہ چکے، واپس پرانی حالت میں آئیں اور اپنا سابقہ کام اور انداز وہیں سے شروع کریں جہاں پر روکا تھا۔ انسان کے آس پاس ہمیشہ ہی شور اور کوئی نہ کوئی آواز جاری و ساری رہتی ہے۔ کبھی کسی کے چلانے کی کبھی اپنے بولنے کی، کبھی بچے کے رونے کی، کبھی پانی کا شور اور کبھی ٹی وی کا زور و شور، کبھی باہر کھیلنے بچے کبھی کی بورڈز بیجتے، کبھی ساتھیوں کی چنگھاڑ اور کبھی اپنی ہی عجیب و غریب پکار۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ آپ لاکھ چاہیں ان آوازوں سے بچنا مگر رہائی ناممکن ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق مرد حضرات کا دن کے کچھ حصے میں خاموش رہنا اور تنہا رہنا اڑ حد ضروری ہے سوچنے کے عمل کو پوری طرح بحالی اور فریشننس کی طرف لے جانے کے لئے یہ عمل ناگزیر ہے۔

جب زمانہ آگے آیا اور انسان کے اوپر کی جانے والی تحقیقات نے مزید ترقی کر لی تو پتہ چلا کہ ہر جنس سے متعلقہ شخص کو ہی اس بات کی ضرورت ہے کہ کچھ وقت تنہا رہ کر گزارا جائے۔ صرف تنہا رہنا ضروری نہیں بلکہ اندر کی آوازوں کے شور کو بھی کچھ وقت کے لئے ساہمٹ کرنا ضروری ہے۔

پھر جب مزید تحقیق ہوئی تو پتہ چلا کہ انسان کا دماغ تنہائی میں پر سکون اور خاموش رہ کر ایسی خاص کیفیت میں چلا جاتا ہے جس کیفیت میں جانا انسان کو اپنے مسائل کا حل اور قدرت کے راز کھوج نکالنے تک کا بھی موقع دیتا ہے۔

اصل میں ہوتا یہ ہے کہ انسان جب زندگی کے بکھیڑوں میں ہوتا ہے تو اس کو آس پاس شور اتنا سنائی دیتا ہے کہ اپنے آپ تک سے بھی تعلق قائم نہیں رہتا۔ جب انسان کچھ وقت کے لئے دوسروں سے تنہا ہوتا ہے، خود کو پر سکون کر دیتا ہے اور اپنے اندر مسائل پر مبنی سوالات و جوابات کو بھی خاموش کر دیتا ہے تو آہستہ آہستہ انسان کا خود اپنے آپ سے تعلق بننے لگتا ہے۔ یہ تعلق آپ کو اندر سے بتاتا بھی ہے کہ کیا کیا جائے اور کس طرح کیا جائے اور کیوں کیا جائے۔ یہ تنہائی انسان کے دماغ کو ان پر سکون لہروں کے حوالے کر دیتی ہے جو کہ انسان کے اندر موجود طاقت ہوتی ہے۔ یہ طاقت انسان کو رہنمائی کے ساتھ

ساتھ سکون بھی دیتی ہے۔ انسان کے اندر سے غصہ اور پریشانی تحلیل ہونے لگتی ہے۔ اور اپنا آپ ہلکا محسوس ہونے لگتا ہے۔

آج کے دور میں سٹریس کی بہت بڑی وجہ ہے ہی یہی ہے کہ انسان کا اپنے آپ سے تعلق نہیں انسان کو لگنے لگا ہے تنہائی اچھی شے نہیں۔ اسی لئے کوئی پاس نہ ہو تو وہ سوشل میڈیا اور ٹیلیویشن جیسی چیزوں کو اپنے پاس اور ساتھ رکھ لیتا ہے۔ جبکہ قدرت نے ہمارے اپنے ہی اندر اپنا راستہ جاننے خود کو پر سکون رکھنے کے لئے جو قوت رکھ دی ہے اسکو صرف جگانے اور جاننے کی ضرورت ہے۔

تیز رفتار دور میں جب ہم خود ہی اس قوت کو اہمیت نہیں دیتے تو یہ قوت بھی چھپی رہتی ہے اور اپنا آپ ہمیں نہ تو بتاتی ہے نہ دکھلاتی ہے بس خود کو چھپائے رکھتی ہے۔ بس اس کو کھوجنے کی ضرورت ہوتی ہے پھر یہ اپنے کرشمے آپ پر دکھاتی ہے اور آپ کو کرشماتی بناتی ہے۔

رائٹر بننے کی ریسپی

رائٹر بننا ہر ایک کے بس کی بات ہے یا نہیں۔۔۔۔۔ اس سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ رائٹر بننے کے لئے محنت کرنے کی ہمت اور ارادہ آپ میں موجود ہے کہ نہیں۔ جب ایک خواہش کو چاہ سے آگے عمل کے پراسیس میں ڈال دیں تو مستقل مزاجی اور پالشنگ آپ کو کامیاب بنا دیتی ہے۔

۱۔ سب سے پہلے تو آپکو خود غور کرنا ہے کہ آپ کے اندر آیا رائٹر بننے کی "خواہش" وقتی ہے یا حقیقی طور پر آپ کبھی نہ کبھی وقتاً فوقتاً اپنے اندر اس خواہش کو انگڑائی لیتا محسوس کرتے رہتے ہیں۔۔۔۔۔ اگر آپ میں لکھنے کی صلاحیت قدرتی طور پر ہی ہے اسکا اظہار کبھی نہ کبھی ضرور ہوتا ہوگا۔ آپ کو سبق رٹا مار کر لکھ دینے سے زیادہ خود سے ٹوٹ مروڑ کر لکھنا مزہ دیتا ہوگا۔ آپ کو اپنے رجسٹریا نوٹ بک کے صفحات پر اوپر نیچے بلاوجہ کچھ الفاظ لکھنے کی عادت ہوگی۔ آپ ڈائری لکھنا پسند کرتے ہوں گے۔

۔۔۔۔۔۔۔ ہر شخصیت کے مطابق یہ علامات مختلف طرح سے ہی ظاہر ہوتی ہیں۔ اسی لئے اگر آپ کو لگے کہ آپ میں یہ علامات موجود ہیں تو اچھی بات مگر اگر موجود نہیں بھی ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ اگر آپ میں رائٹر شدید خواہش

ہو اور علا

عمدہ اور ہٹ کر ہونہ لمبانہ چھوٹا ہونے کی کوئی قید بس لکھنا ایک شرط ہے اسلئے اس پر عمل کرتے ہوئے لکھنا شروع کر دیں۔ جب آپ تھوڑا اور غلط لکھتے ہیں۔ تو جس طرح انسان کے مسلز ورزش سے مضبوط ہوتے ہیں۔ دماغ کے مسلز بھی ذہنی کام کرنے سے مضبوط ہوتے ہیں۔ بتدریج لکھتے لکھتے گزرتے دنوں کے ساتھ آپکو خود بھی محسوس ہونے لگے گا کہ آپ کچھ اچھا لکھنے لگے ہیں اب الفاظ کا لکھنا اور تال میل آسان ہو رہا ہے۔ آغاز میں لکھنا زیادہ مشکل اسلئے ہوتا ہے کہ اکثریت کو ہی انجانا خوف ضرور گھیرتا ہے یا لکھنے کے بعد پڑھنے پر اپنا لکھا ہی پڑھنا مشکل لگتا ہے۔ اپنی ہی حوصلہ افزائی کرنا آسان نہیں لگتا۔ مگر ہمت اس مرحلے پر دکھالی جائے تو آگے آسانی خود آتی جاتی ہے۔

۶۔ جب لکھنا شروع کر دیں اور پھر یہ یقین آجائے کہ اب بہتری آنے لگی ہے تو دوسروں سے "گائیڈنس" لینے کا وقت اب آ گیا ہے۔ کیونکہ آپ خود اپنا لکھا پڑھ کر یہ نہیں کہہ سکتے کہ یہ کسی ریڈر کو کیسا لگے گا۔ اسی لئے کسی دوسرے کو جب لکھنے میں بہتری آنے لگے اپنا لکھا پڑھانا شروع کر دیں۔ اس سے آپ کو رہنمائی ملے گی کہ آپ مزید بہتر کس طرح لکھ سکتے ہیں۔ مگر جس کو بھی لکھا پڑھا نہیں اس کو یہ ضرور بتادیں کہ آپ گائیڈنس اور ٹپس کس حوالے سے لینا چاہتے ہیں۔ تاکہ آپ کا سوال واضح ہو تو جواب بھی واضح مل سکے۔

۷۔ جب آپ یہ کر چکے تو اب وقت ہے کہ اس کو دنیا کے سامنے پیش کر سکیں۔ آج تو انٹرنیٹکی وجی سے اتنی آسانی ہے کہ آپ جو بھی لکھ رہے ہیں اسکو متعلقہ " فارم جوآن کر کے وہاں شائع کروالیں۔ یا خود بلاگ بنا کر اس پر ڈال لیں۔ یا سوشل میڈیا سائٹ پر" بھی پلیٹ فارمز ہیں جو آپ کو پبلش کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ وہاں ڈال دیں۔ آپ کو اعتماد اور حوصلہ افزائی ملنے لگے گی۔ ابتدا ہی میں کسی بڑے اخبار یا بلاگ سے منسلک ہونا آسان نہیں ہوتا۔ آپ لکھتے ہیں بہتری لاتے ہیں۔ پڑھنے والوں کو دکھاتے ہیں کہ آپ اتنے قابل ہیں پھر ہی آپکو آہستہ آہستہ کامیابی کی منزل ملنے لگتی ہے۔ آپ چھوٹے قدم اٹھا کر بڑی کامیابی کی طرف جانے لگتے ہیں۔

۸۔ اسی طرح جب آپ سنجیدگی کے ساتھ کام کرنے لگیں تو اب وقت آتا ہے اپنا سائل " وضع کرنے گا۔ کتنے ہی نامور رائٹرز ہوں انکو دیکھا جائے تو انکا ایک خاص انداز" ضرور نظر آئے گا جس طرح جاوید چوہدری منظر نگاری کر کے لکھتے ہیں اس طرح پڑھنے کے شروع میں ہی دماغ میں خاکہ بن جاتا ہے۔ اور یا مقبول جان کے کالموں تاریخی واقعات سے شروعات ہوتی ہے۔ حسن نثار کے کالموں میں الفاظ مترادف الفاظ متضاد ردیف اور ہم قافیہ الفاظ سے ریڈر کو جکڑنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

۹۔ "مقصد" وہ چیز ہے جس کو کچھ بھی لکھتے ہوئے سب سے بڑی وضاحت کے ساتھ ذہن میں رکھنا ہوتا ہے خاص طور پر جبکہ آپ بڑے بڑے قدم اٹھانے لگیں اور کامیابی کی طرف جانے لگیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مقصد جب آپکو پتا ہوگا آپ کا مقصد اس تحریر میں جھلمکنے لگتا ہے۔

Mission and Vision

آپکو فونڈ رکھتا ہے کہ آپ نے یہ کام کیوں کرنا ہے کس خاطر کرنا ہے اور سب سے بڑھ کر کیا نہیں کرنا۔ مثال کے طور پر اکثریتی چیزیں ایسی پڑھنے کو ہی ملتی ہیں جنکی ہیڈ لائن ہی یہ بتا دیتی ہے کہ اس میں مقصد حکومت پر تنقید برائے تنقید ہی تھا۔ بہت کم ایسا کچھ پڑھنے کو ملتا ہے جس سے کہ پتہ لگے یہ حکومت کو حل کے بارے میں بتانے کے لئے لکھا گیا ہے۔ بہت سی شاعری کا پتہ ہوتا ہے کہ یہ تعمیر مقصد کے لئے لکھی گئی ہے لوگوں کا مورال بلند کرنے کے لئے لکھی گئی ہے۔ کچھ چیزیں لوگوں کو صرف مسکراہٹ سے نوازنے کے لئے ہی لکھی جاتی ہیں۔

سواپنے لکھے کا مقصد بھی ڈھونڈ لیں بڑے لیول تک جانے کے لئے مقصد کو واضح اور زبردست بنائیں کہ یہ آپکو تحریک بھی دے اور دوسروں کا بھی بھلا کرے۔

۱۰۔ ہمیشہ "ٹارگٹ" کو ذہن میں رکھیں آپ کس ایجنٹ گروپ کس تعلیمی سطح کے لوگوں کے لئے لکھ رہے ہیں۔ آپ کی زبان بھی آپکا انداز بھی اسی ٹارگٹ آڈینس کے مطابق ہوگا تو ہی آپکو اچھا فیڈ بیک ملے گا۔ آپ لکھنا ٹین ایجنٹ لوگوں کے لئے چاہیں اور زبان خالص اردو ادبی رکھیں تو آپ کا لکھا تو اچھا ہوگا مگر ٹارگٹس کے کسی کام کا نہ ہو۔ سو ٹارگٹ کے حوالے سے معلومات ضرور رکھیں۔ اس طرح آپ محنت سے لکھی چیز کو بہتر ٹھکانے لگا سکیں گے۔

۱۱۔ پھر ایک دفعہ وہی بات کے "مطالعہ" ضرور کریں مگر اب لکھائی میں وسعت آگئی ہے سو وقت ہے کہ اب مطالعہ بھی بڑھایا جائے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ جن کتابوں اور لوگوں کو پہلے پڑھ رہے تھے اب اس سے بہتر اور اوپر کے درجے کی چیزیں پڑھنا شروع کر دیں اس سے ہوگا یہ کہ آپکو اپنی پرفارمنس بھی اوپر جانے لگے گی۔ آپ خود بھی اپنا لکھائی کا معیار بہتر کرنے لگ جائیے۔ لکھائی بہتریں اور پہلے سے کئی گنا اچھی کرنے کا طریقہ یہی ہے کہ پڑھنا بھی مزید اچھا شروع کر دیں۔ آٹومیٹک کچھ بھی بہتر نہیں ہوتا۔ ہمیشہ بہتر کرنے سے ہی ہوتا ہے۔

۱۲۔ میوزک ضرور سنیں اگرچہ یہ بات عجیب لگتی ہے مگر ایک عمدہ اور پرسکون قسم کی موسیقی انسان کے دماغ کے ان خیالات کو ایکٹیویٹ کرنے کے لئے انتہائی

ضروری ہے جو کہ تخلیقی کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ سو میوزک فوٹک قسم کا یا وہ جس سے آپکو انسپیریشن ملے سئیں۔ اس سے دماغ کو سوچنے اور کچھ نیا سوچنے میں آسانی رہتی ہے۔

۱۳۔ اب تک کرتے کرتے ایک وقت آتا ہے کہ آپکو خیالات آسانی سے آ لہہ لگتے ہیں آپ کے پاس خیالات کا ایک ہجوم بھی ہو سکتا ہے اس ہجوم کو لکھنا شروع کر دیں ڈائری میں لکھیں کوئی چھوٹی موٹی ڈائری اپنے پاس رکھیں کہ بوقت ضرورت لکھ سکیں اور بعد میں آپ خیالات کو جوڑ کر مکمل کر لیں۔ ڈائری رکھنے والا کام جب لکھنا شروع کریں کیا تو اسی وقت سے جا سکتا ہے مگر اس لیول تک آتے آتے دماغ اتنا میچور ہو چکا ہوتا ہے کہ یہ آپکو کبھی بھی کوئی خیال پیش کر سکتا ہے اسکو کچھ کرنے کے لئے پورا ہٹس کی شکل میں لکھ لینا آسان ہے۔

۱۴۔ کچھ وقت تنہائی میں ضرور گزاریں۔ اس سے ہوتا یہ ہے کہ آپکو تخلیقی صلاحیت بڑھنے لگتی ہے۔ آج ہاتھ میں موجود فون آپکے ارتقار کو اتانگ کرتے ہیں کہ آپ کے لئے سوچنا اور لکھنا مشکل ہوتا ہے۔ تخلیقی خیالات اسی وقت آتے ہیں جب آپکا دماغ تنہائی میں سکون کی حالت میں ہو۔ اسی لئے کچھ وقت سکون سے نکالنے کا ضرور نکالیں۔ دماغ آپکو خود خیالات پیش کرنے لگے گا۔

میں ہوتا ہے۔ آپ اسکو سچ میں لاتے کس طرح ہیں یہ آپ کو شعوری طور پر کرنا ہوتا ہے۔ فرینکنکس کے نام پر احترام کو نکال دینا یا دوسروں کی عزت نفس کا خیال نہ رکھنا حماقت ہے۔

۴۔ " الفاظ کا انتخاب " آپکی شخصیت کو بھی دوسروں کے سامنے پیش کرتا ہے کہ آپ کس طرح کے الفاظ کا انتخاب اپنی بات سمجھانے کے لئے کرتے ہیں۔ اگر آپکے الفاظ اچھے اور بہتر ہوں گے تو یقینی بات ہے آپ کی بات چیت بھی متاثر کن ہوگی۔ ہم گھر میں جو زبان بولتے ہیں اور جو الفاظ استعمال کرتے ہیں یہ الفاظ ہماری گھر میں بات چیت کی ضروریات کو ہی پورا کرتے ہیں۔ کسی بھی ادارے یا ورکنگ پلیس پر بات چیت کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپکے الفاظ کوالٹی کے اعتبار سے بہترین ہوں اور یہ تب ممکن ہے کہ جب آپ کتابیں بھی پڑھیں اور اخبار بھی پھر شعوری کوشش سے بہتر مواد کو پڑھ کر بات چیت کی کوالٹی کو بہتر بنائیں۔

۵۔ " لہجہ " وہ ہوتا ہے جو آپکی بات کو پر اثر بناتا ہے۔ اگر آپکے پاس ایکٹ اچھا لہجہ نہیں تو آپکی بات اور الفاظ خواہ کتنی ہی اور کیسی ہی پر اثر کیوں نہ ہو آپکو اسکا فائدہ نہیں۔ لہجہ اصل میں وہ انداز ہے جس میں بات چیت پہنچائی جا رہی ہے۔ اچھا لہجہ تمیز والا، درمیانی آواز، شہاستہ انداز پر

مشتعل ہوتا ہے۔ اکثر ہی لڑائیاں لہجے کی بنیاد پر بڑھ جاتی ہیں اور اصل موضوع لڑائی کا کیا تھا وہ ہٹ جاتا ہے۔ " تم سے میرے سے اس انداز میں بات کرنے کی جرات کیسے کی؟ "

وہ جملہ ہے جو اکثر ہی دھوان دار قسم کی لڑائیوں سے پہلے ضرور بولا جاتا ہے۔ اس جملے کے بعد پھر دھواں دار لڑائی بھی خوب لمبی چلتی ہے۔

لہجے کو بہتر کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ اپنی بات چیت کو ریکارڈ کر کے سنا جائے۔ سننا آپکو اپنی بات چیت کی خامیوں کے بارے میں جتنا بہتر بتاتا ہے کوئی دوست بھی نہیں بتا سکتا۔

۶۔ " ہچکچاہٹ " اکثر ہی مدعا پیش کرنے میں بہت سے لوگوں کو ہوتی ہے۔ جس کو دوسرے معنوں میں

کہا جاسکتا ہے۔ اکثر نئے لوگوں سے بات کرتے ہوئے اکثر کوئی مسئلہ Confidence حکام بالا کو بیان کرتے ہوئے اکثر مشکل سی صورت حال کا سامنا کرتے ہوئے ہچکچاہٹ ضرور محسوس ہوتی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اگر تو آپ جھوٹے ہیں اور پھر ہچکچاہٹ ہے تو وہ ضرور محسوس ہوگی۔

اگر سچے ہیں تو پھر شعوری کوشش کر کے ہچکچاہٹ کو بھگانا ہوتا ہے۔ مگر یہ ہچکچاہٹ اور ڈر خواہ بات چیت کتنی ہی پالش کیوں نہ ہو اسکا ستیاناس ضرور کرتی ہے۔ اسی لئے اپنا اعتماد کالیول اس سطح پر لے کر جانا ہوتا ہے جہاں پر ڈر آپکو چھو نہ سکے۔ اپنا اعتماد بڑھانے کے لئے ان لوگوں سے بات ضرور کریں جن سے بات کرتے ہوئے ڈر لگتا ہو ڈر بھاگ جائے گا۔ نئے لوگوں سے ضرور ملیں ڈر خود ڈر کر آپکا ساتھ چھوڑ جائے گا۔ مقابلوں میں حصہ لیں خواہ کسی بھی قسم کا مقابلہ ہو۔ ڈر خود آپکا مقابلہ کر کے ہار جائے گا سب سے بڑھ کر مقابلہ باہری کی ہمت خواہ جیتیں یا ہاریں، آپکے ڈر کو جڑ سے نکال دیتی ہے۔

۷۔ "مطالعہ" وہ چیز ہے جو آپکو ایسے الفاظ اور خیالات کا ذخیرہ دیتا ہے جو کہ آپکو بات چیت میں سپر مین بنا دیتا ہے۔ کیونکہ اکثر ہی جو لوگ بول نہیں پاتے یا ڈرے رہتے ہیں ان میں یہ مسئلہ بھی ہوتا ہے کہ انکو کچھ خاص پتہ نہیں ہوتا جو کہ وہ دوسروں کے ساتھ بانٹ سکیں۔ جب آپکے پاس کہنے کے لئے صرف کچھ نہیں بلکہ بہت کچھ ہوگا۔ آپ اسکو دوسروں کے ساتھ شیئر کریں گے تو آپکی خود اعتمادی اور الفاظ کی کوالٹی بھی بہتر ہو کر آپکی بات چیت کو بہترین کی سطح پر لے جائے گی۔

۸۔ "خاموشی" ایک اچھی بات چیت میں اتنی ہی ضروری ہے جتنا ضروری بولنا ہے۔ جب آپ خاموشی کا وقفہ نہیں لیں گے تو بات چیت آپ کی اپنی خواہ کتنی ہی شاندار اور متن کے حساب سے جاندار ہو وہ مزہ اور تاثیر نہیں دے گی اگر اس میں خاموشی کو شامل نہیں کیا جائے گا۔ خاموشی کا وقفہ آپ کے خیالات کو دوسروں کے لئے قابل ہضم بھی بناتی ہے۔

۹۔ "دوسروں کی سمجھنا" بات چیت کا وہ اصول ہے جو سب سے باکمال ہے۔ اگر آپ دوسروں کی سمجھ نہیں سکتے تو آپ کی بھی کوئی نہیں سمجھے گا خواہ آپ حق پر ہی کیوں نہ ہوں دوسروں کو بھی موقع دینا کہ وہ بول سکیں اور اگر آپ سے پہلے بولنے کا موقع لے سکیں تو یہ کام آپ کے لئے دوسروں کے دل میں پسندیدگی جگا دیتا ہے۔ سو دوسروں کی سنیں بھی اور سمجھیں بھی۔ کیونکہ ہر انسان اپنی سمجھانا ضرور چاہتا ہے۔

۱۰۔ : بات کاٹنا "عام سی بات لگتی ہے مگر کمیونیکیشن کے حسن کو خراب کر دیتی ہے خواہ سامنے والا کتنی ہی فالتو اور بے سرو پا بات کر رہا ہو اسکو اپنی بات مکمل کر لینے دیں۔ اس سے آپکو بھی تقویت ملے گی اور سامنے والے کو بھی۔ پھر آپکی بھی دلجمعی سے سنی جائے گی۔

۱۱۔ اکثر لوگ بات صرف برائے بات کرتے ہیں۔ انکا مقصد جواب یا مشورہ لینا ضروری نہیں ہوتا اور خواتین میں تو خاص طور پر یہ خصوصیت کچھ قدرتی اور دماغ کی ساخت کی وجہ سے ہے کہ وہ بے حد لمبی باتیں صرف باتیں کرنے کے لئے کرتی ہیں۔ سو جہاں پر آپ کو پتا ہو کہ جواب میں آپکا فراہم کردہ مشورہ نہیں چاہئے۔۔۔۔۔۔ مشورہ سنبھال کر ہی رکھیں۔

۱۲۔ آج جب ہم اکثر ہی بہت خوفناک خبریں بھی تو اتر سے پڑھتے ہیں کہ ایک شخص نے اپنے گے اور کون کے رشتہ توں کو ہی جان سے مار دیا اور بے حد دردناک انداز میں مارا تو افسوس ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہئے۔۔۔۔۔ اس کی سب سے بڑی وجہ پس منظر میں ایک دوسرے کی بے عزتی بلکہ توہین کا عنصر کارفرما ہے۔ مسئلہ تو اپنی جگہ کوئی بھی ہے سو ہے۔ مگر اس کے حوالے سے توہین آمیز زبانی رویہ رشتہ بھی خراب کرتا ہے اور فرسٹریشن میں ہی پھر ایسے کو فناک جرائم جنم لیتے ہیں۔

سوزبان کا اچھا استعمال کرنا ضرور سیکھیں۔ ایک دوسرے کو الزام بھی دینا ہو تو نرم الفاظ میں دیا جاسکتا ہے۔

سب سے بڑھ کر کسی بھی کام کی پریکٹس آخر انسان کو ایک دن ماہر بنا دیتی ہے۔

زندگی میں کامیابی کے لئے ماہر زبان ہونا سب سے ضروری ہے۔

موبائل فون کا استعمال اور آپ کی کیٹگری

موبائل کے دس بے مثال-----احوال

موبائل انسان کے ہاتھوں ہونے والی وہ ایجاد ہے جس کی سمجھ نہیں آتی کہ وبال ہے یا بے مثال ہے۔ اسکو بے مثال طریقے سے استعمال کرنے والے بچے تو بچے بڑے بھی ایسے بے حال ہوتے نظر آتے ہیں جیسے اسکے بغیر آکسیجن آنا محال ہے۔ نظریں سکرین پر جمائے اور انگلیاں گردش میں ڈالے استعمال کرنے والا اسکو رکھنا بھولتا ہی نہیں سو اٹھانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ جدید ٹیکنالوجی نے جو سہولیات انسان کو دیں اس میں بلا مبالغہ موبائل کی ایجاد ایک ایسی ایجاد ہے جس کو آپ بغیر کسی تامل کے سب سے زیادہ اثر پذیر ایجاد کہہ سکتے ہیں۔ جس طرح موبائل آپکو مختلف فیچرز دیتا ہے اسی طرح اسکو استعمال کرنے والے انسان بھی مختلف کیٹیگریز میں تقسیم کئے جاسکتے ہیں۔

۱۔ کچھ لوگ تو ایسے ہوتے ہیں انکے ہاتھ سے موبائل چھوٹنا قریب قریب ناممکن ہی ہوتا ہے ہمیشہ ہی کھاتے پیتے چلتے سوتے بات کرتے وقت نظریں موبائل پر ہی رکھے نظر آتے ہیں انکی نظر سے نظر ملا کر بات کرنا قریب قریب ناممکن ہوتا ہے

کیونکہ یہ لوگ نظر کبھی کبھار ہی اٹھاتے ہیں اور چار ہونے سے پہلے ہی واپس موبائل پر جمالیتے ہیں۔

۲۔ کچھ شہزادے لوگ شاہانہ مزاج کے ہوتے ہیں کبھی بھی انکو فون کرو کسی کام سے پیغام بھیجو مگر یہ یقین پھر بھی ہوتا ہے کہ وقت پر جواب انکی طرف سے آنا ایک دم ناممکن ہے۔ یہ لوگ جواب واپس کرتے ہوئے اس بات کا خاص خیال رکھتے ہیں کہ کام کا وقت اور موقع گزر چکا ہو۔ تو یہ وقت کال کرنے کا سنہری موقع ہوگا۔ ایسے لوگ اپنی ضرورت کے وقت خود چلے آتے ہیں۔ انکو خطرہ ہوتا ہے کہ انکا سلوک انھی کے ساتھ دوہرا نہ دیا جائے۔

۳۔ آپ خواہ کتنی ہی جلدی میں ہوں کتنے ہی مصروف اب آپکا جاننے والا چوں کہ پیسج کروا چکا ہے سو اب یہ ضروری ہے کہ آپ اس کے پیسج کو حق حلال کرنے کے لئے اسکا ساتھ اور اپنا وقت اس بندے کو ضرور دیں فون کے ریسیور اینڈ پر موجود ہو کر۔ کبھی اپنا دل بھی بات کرے کو ہوتا ہے اور کبھی کالر کا دل بہت شدت سے بات کرنے کو ہوتا ہے سو بات شروع ہو اور جلد ختم ہونا ممکن ہے۔ ہاں وقت کا کوئی خیال کرنے کی ضرورت نہیں۔ کل کس نے دیکھا ہے سو بات کرنا ضروری ہے۔

۷۔ اب تو صورتحال ایسی بھی ہوتی جا رہی ہے کہ گھر والوں کا رابطہ موبائل کے ذریعے زیادہ جلدی بحال ہوتا ہے بجائے اس بات کے کہ وہ ایکٹ ہی گھر میں رہتے ہوئے طرح طرح کے سیل فونز کے ذریعے بات چیت میں زیادہ آسانی محسوس کرتے ہیں۔
اب یہ تو آپ خود جانتے ہیں کہ آپ کا تعلق کس کیٹگری سے
-----ہے

آپکی زندگی کے چار ستون

زندگی کو ہنس کر رو کر گا کر یا مسکرا کر جس طرح بھی گزاریں یہ گزرتی جائے گی۔ اگر اسکو آپ بہتر اور لطف و اندوز ہو کر سب سے بڑھ کر آسان بنا کر گزارنا چاہتے ہیں تو یہ بھی ممکن ہے۔ ناممکن اسلئے لگتا ہے کہ عام طور پر اسکو آسان بنانے کا خیال ہی نہیں کیا جاتا اور "زندگی ایک کٹھن اور پر آشوب سفر ہے" اس طرح کی باتوں پر یقین کر کے ہی گزاری جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زندگی بھی مزید مشکل ترین شکل ہی آپکے سامنے دکھاتی ہے۔ زندگی سے اگر کچھ اچھا حاصل کرنا ہو تو وہ خود کار طریقے سے یا جادووی طریقے سے نہیں ملتا۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ لوگ غربت میں زیادہ خوش تھے مگر دولت مند ہو کر دکھی اور ڈپریشنڈ رہنے لگے۔ ہو سکتا ہے آپ ایسے گھر میں پیدا ہوئے ہوں جہاں سہولیات تو سب ہوں رشتے بھی سب ہوں مگر زندگی میں مسائل اور ٹینشنز کا تناسب بہت زیادہ ہو کہ زندگی اجیرن لگے۔

اسکی وجہ یہ ہے کہ انسان خواہ کسی بھی طبقے یا علاقے یا قومیت کا ہو اسے اپنی زندگی کو بہتر سے بہترین بنانے اور مکمل طور پر زندگی سے لطف اٹھانے کے لئے کچھ اقدامات کرنے ہوتے ہیں محنت کرنی پڑتی ہے جس کی وجہ سے ہی در

حقیقت آپ کی زندگی کا ہر پہلو نکھرتا اور بڑھتا اور زندگی میں آنے والے مسائل سے نمٹنا آسان بناتا ہے۔

اس طرح سمجھ لیں کہ زندگی کی بہتری چار ستونوں پر کھڑی ہے اور آپ کو ہر ستون کو مضبوط بنانے کی خاطر کام کرنا ہو گا تب ہی آپ اس قابل ہو سکیں گے کہ زندگی سے صحیح لطف اٹھا سکیں جس طرح کا لطف اٹھاتے ہم کامیاب لوگوں کو دیکھتے ہیں۔

پہلا ستون

انسان کا جسم اسکا وہ واحد مکان ہے جس میں اسکو تا عمر رہنا ہوتا ہے۔ مگر حد تو یہ ہے کہ سب سے زیادہ جو بد سلوکی کی جاتی ہے وہ صحت اور جسم کے حوالے سے ہی دکھائی جاتی ہے۔ انسان کی خوش قسمتی یہ ہے کہ اللہ نے جسم کے تمام عضو ہی اس طرح کے بنائے ہیں کہ یہ اعضا خود کو وقت بے ساتھ ساتھ مرمت کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو برارویہ جسمانی صحت کے ساتھ ٹین ایج سے شروع کیا جاتا ہے وہ انسان کو چالیس سال بہت سوں کو پچاس سے ساٹھ تک بھی زندگی کی گاڑی کھینچنے دیتے ہیں مگر آخر عمر میں آکر مستقل بیمار اور کچھ صورتوں میں تا عمر ساتھ دینے والی بیماریوں کے ساتھ گزارا کرنا پڑتا ہے۔ انسان کے پاس اختیار ہے کہ وہ تا عمر صحت مند رہنے کا انتخاب کر سکتا ہے اور

ضروری صرف یہ ہے کہ شروعات زندگی میں محنت صحت مند رہنے کے لئے کرے۔
مالی طور پر سکھی ہونا بھی انسان کی ایک بنیادی ضرورت ہے اور ایسا ممکن بھی ہے سو
اس طرح کے طریقے ڈھونڈے جائیں کہ انسان اپنی آمدنی میں اضافہ کر سکے۔

۱۔ ہر عضو جسمانی کی صحت کا خیال کرنا اور اگر کوئی بھی بیماری یا مسئلہ ہو تو اسکو ابتدائی
سٹیج پر ہی حل کر کے خود کو باقی ماندہ عمر کے لئے صحت مند رکھنے کی گارنٹی رکھی جائے۔
۲۔ ورزش اور کوئی بھی جسمانی مشقت خواہ آپ کتنے ہی فٹ ہوں اسکو تا عمر جاری رکھنا
ضروری ہے۔ جو لوگ بیس سال کی عمر سے ہی ورزش یا واک کی عادت ڈال لیتے ہیں
آئندہ زندگی میں صحت کو یقینی بناتے ہیں۔

۳۔ غزاوہ ایندھن ہے جو جسم کو چاق و چوبند رکھنے کے لئے کتنی ضروری ہے جانتے سب
ہیں مگر اچھی خوراک لینے والی بات مانتا کوئی کوئی ہی ہے۔ ویسے تو باقی اشیاء کے مہنگے
ہونے کی شکایت ہوتی ہے مگر پیسوں کو جسٹک فوڈز اور سوفٹ ڈرنکس پر اڑانے کی
 بجائے بہت سے کم قیمت خوراک کے آپشنز موجود ہیں جو صحت بخش بھی ہیں اور اچھے
بھی

۴۔ پیسہ کمانے کے لئے ایک تو یہ کام ایسا کیا جائے جس میں دلچسپی ہو اور دوسرا یہ کہ
محنت کرنے کی عادت ڈالیں۔ کم وقت اور انرجی دئے بغیر کبھی بھی پیسہ کمانا ممکن نہیں
ہوتا اور حق حلال کا تو بالکل بھی نہیں۔

آسان بھی بہت ہے اور انٹرنیٹ کی وجہ سے مزید آسان ہو گیا ہے۔
۵۔ صاحب علم لوگوں کی کمپنی حاصل کرنے کی کوشش کریں یا انکے ساتھ روابط ضرور رکھیں انسان کو تعلیم یافتہ اور شعور یافتہ اور ہنر یافتہ ہونے کی ترغیب رہتی ہے۔

تیسرا ستون

انسان کبھی بھی تنہا نہیں رہ سکتا اسکو زندگی رہنے کے لئے دوسرے انسانوں کا ساتھ لازم و ملزوم ہے سو اپنے سے وابستہ رشتوں کو احترام کے ساتھ باندھ کر رکھیں اور ہمیشہ ہی رشتوں کے لئے کچھ خاص ضرور کریں رشتوں کے معاملے میں حساس رہنا اور انکے لئے کچھ کرتے رہنا ہی زندگی کو پر لطف بناتا ہے۔

- ۱۔ گھر میں رہنے والے لوگوں سے سب سے زیادہ لڑائی جھگڑا مول لیا جاتا ہے سب سے زیادہ احترام اور اپنائیت اور غلطیاں نظر انداز کرنے کی ضرورت انھی کی ہوتی ہے۔
- ۲۔ دوستی یاری جیسے رشتوں کو پریکٹیکل لائف میں جا کر بھی نبھاتے رہیں اور میل ملاپ ضرور رکھیں۔ سب سے بڑھ کر دوسروں کے ساتھ چلنا سیکھیں۔ صبر برداشت تحمل عفو و درگزر کو اپنے اندر ضرور جمع رکھیں زندگی اور رشتے آسان ہو جائیں گے۔

۳۔ نئے دوست بنانا بھی زندگی کے لئے اتنا ہی ناگزیر ہے لوگوں پر ایک مناسب حد تک اعتبار اور بھروسے کا رشتہ قائم کرنا سیکھیں مگر اعتدال کے ساتھ نہ لوگوں سے اتنا دور رہیں اور نا ہی اتنا قریب کے آپکو لوٹ لیں اور آپ بخوشی اُٹ بھی جائیں۔ ہر کام میں اعتدال اسلام بھی ہمیں سکھاتا ہے

لوگوں سے دھوکا کھائیں بھی تو سب سے بدزن نہ ہو بیٹھے۔ کچھ لوگ اچھے بھی ہوتے ہیں اور کچھ زندگی میں سبق سکھانے آتے ہیں اور کچھ بس آپکو زندگی میں مزید نئے لوگوں سے ملوانے آتے ہیں۔

۵۔ زندگی میں مواقع لوگوں کے ساتھ ہی ہوتے ہیں سو لوگوں سے بھاگ کر آپ زندگی سے بھی دور بھاگتے ہیں قدرت نے بھی انسان ایک دوسرے کا ساتھ نبھانے کے لئے ہی بنائے ہیں۔

چوتھا ستون

زندگی کا چوتھا ستون روحانیت کا ستون ہے کیونکہ انسان کی روح اگر صحت مند نہ ہو تو باقی سب محنتیں بے مقصد اور بے ثمر رہتی ہیں۔
۱۔ زندگی میں مزہب سے لگاؤ ضرور رکھیں۔ مزہب انسان کو دیا ہی سکون کے لئے گیا ہے

-

۲۔ دوسروں کا بھلا کرنا مزہب کی سب سے اہم تلقین ہے سو جب تک سانس میں سانس

ہو تب تک ایسا کام کرنے کی ممکن کو شش کریں جو کہ دوسروں کا بھلا کر سکے۔
۳۔ ایسا کام زندگی میں ضرور کر جائیں جو کہ آپ کے مرنے کے بعد بھی آپ کے حوالے سے
دوسروں کا بھلا ضرور کرے۔

۴۔ اخلاقیات اپنا ناشعور یافتہ یا تمیز یافتہ ہونے سے زیادہ اس لئے بھی ضروری ہے کہ
آپ کی روح کی نشوونما ہی سچائی جیسی اخلاقیات کرتی ہیں جب آپ اخلاقیات کو
چھوڑتے ہیں تو آپ کی روح سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔
زنگی درحقیقت ایک چیلنج ہی ہے مگر آپ اچھی تیاری کے ساتھ اسے چیلنجز سے آسانی
سے نمٹ سکتے ہیں۔ پھر چیلنجز مشکل نہیں لگتے بلکہ بہتری کی جانب لے جانے والا پل
لگنے لگتے ہیں۔

نشانہ بنا کر ہی انکو تسکین ملتی ہے اور وہ مزاح اسی کو سمجھتے ہیں کہ دوسروں کا مزاق اڑا کر سب کو ہنسیا یا جاکے۔ درحقیقت یہ مزاق کیوہ قسم ہے جو کہ اگر نہ پائی جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ پاکستانی قوم حس مزاح کے معاملے میں خاصی نکمٹی ہوتی جا رہی ہے۔ جبکہ دنیا کے بہترین مزاح پر فارمرز میں سے ایک پاکستانی نوجوان کا شمار شہادت کرتا ہے کہ پاکستانی قوم اب ایسی بھی گئی گزری نہیں ہے۔ زندگی میں جس قسم کی بھی صورتحال درپیش آتی رہے اس میں رد عمل کتنا چلا کر یا رو کر دیا جا رہا ہے یہ بہت اہم ہے۔ جیسا کہ بہت سے واقعات میں درحقیقت ہمیں کوئی جسمانی یا جذباتی نقصان تو ہو ہی نہیں رہا ہوتا پھر بھی ہم چیخنا چلانا اپنا فریضہ خیال کرتے ہیں۔ ہر چیز پر رد عمل دینے عموماً ہونے اور دکھی ہونے سے پہلے یہ جاننا اور چیک کرنا ضروری ہے کہ دیکھ لیا جائے اس واقعے سے اگر جسمانی یا جذباتی نقصان نہیں ہو رہا تو بس جانے دیں اور بات کو اڑا دیں۔

جن باتوں کو مذاق میں نہیں اڑانا چاہئے لوگ انکو مزاق میں اڑاتے اکثر دیکھے جاسکتے ہیں۔ اولاد بد تمیزی کرے اسکو اوائل عمری میں تو بہت ہی مزے کی بات خیال کیا جاتا ہے اور ہنس ہنس کر بد تمیزی پر رد عمل دیا جاتا ہے جبکہ بڑے

ہوتے ہوتے اولاد کا عمل تع نہیں بدلتا مگر والدین کا رد عمل بدلنے لگتا ہے اور اب مزاح کی حس پھڑکنے کی جگہ غصے کی حس دھڑکنے لگتی ہے۔

ان شخصیات کو جنکے ماتھے پر ہمیشہ بل پڑے رہیں اور بھویں غصے سے تتی رہیں انکو اگر بتا بھی بدیا جائے کہ یہ لطفہ ہے یا اس بات پر ہنسنا تھا پہلا رد عمل وہ ناک بھوں چڑھا کر اور دوسرا غصے سے آنکھیں دکھا کر ہی دے گیں۔

ایک غلط خیال یہ بھی ہے بہت سے لوگوں کے ذہن میں کہ اگر آپ ہر وقت غصے اور سنجیدگی کا لبادہ اوڑھے رہیں تو آپ خاصے معزز خیال کئے جائیں گے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ہاں یہ خیال ذہنوں میں موجود ضرور ہے مگر عملی طور پر ہم لوگ اس طرح کے لوگوں کو سڑیل کہتے ہیں۔

تحقیق کے مطابق ڈپریشن کا حل یہی ہے کہ انسان ایسی فلم یا ڈرامے دیکھے جنکو دیکھ کر آپکو بے اختیار ہنسی ضرور آئے اس سے یہ ہوگا کہ آپکا ڈپریشن کم ہوگا۔ ہنسنے سے انسان کے اندر ایک خاص قسم کا کیمیکل پیدا ہوتا ہے جو انسان کو ٹینشن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔۔۔

پس اگر آپ ہنسنے ہنسانے والے اور دوسروں کے ساتھ خوش رہنے والے اور دوسروں

کو خوش رکھیں گے تو قطعی طور پر آنکی وجہ سے کسی کا ڈپریشن کم ہوگا اور آپ کے لئے یہ

صدقہ جاریہ ہوگا۔

صنف نازک کے لئے کچھ کرخت باتیں

زن کائنات کا وہ پیکر ہے جو کوئی بھی دور ہو آج تک مظلومیت اور کمزور ہونے کے حوالے سے ہی پہچانی گئی ہے۔ جس کی مظلومیت آج بھی سب سے چمٹتارے دار اور بچنے والا موضوع ہے۔ جتنا اس کی مظلومیت کو ڈسکس کیا جاتا رہا ہے اب امید نظر آرہی ہے کہ شاید مردوں کے مظلوم قوم کہلانے میں اور مردوں کا عالمی دن منانے کا دن دور نہیں رہا۔ مگر دور خواہ کوئی سا بھی ہو آج تک عورت ہی عورت پر ظلم کرتی آئی ہے۔ خواہ کتنا ہی گھسا پنا جملہ لگے مگر یہ سچ ہے۔ عورت نے ہم صنف یعنی اپنی جیسی کو تو جو نہیں چھوڑا سو نہیں چھوڑا مگر خود اپنی ذات کو بھی نہیں چھوڑا۔

۱۔ عزت نفس وہ عزت جو ایک انسان اپنی ذات کو اپنے آپکو دیتا ہے اور دوسروں سے عزت کروانے کا راستہ ایک انسان کی عزت نفس ہی بناتی ہے۔ عورت نے خود بھی آج تک اپنے آپکو کہیں نہ کہیں کمتر سمجھا ہے اور سمجھتی رہتی ہے۔ اسکو اگر کوئی عزت دے اسکو اگر کوئی عزت نہ دے اسکو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اب بلکہ دوسرے تو پھر بھی کچھ حد تک عزت دینے لگے ہیں۔ مگر خود عورت اپنی ذات کو اپنے آپکو آج بھی چھوٹا اور غیر اہم سا ہی سمجھتی رہی ہے۔ اپنے آپکو ایک کم اہم وجود۔ سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ عورت اپنے آپ پر ترس کھانا اور اپنے

آپکو اندر ہی اندر فالتو ار بے کار شے سمجھنا تو چھوڑے۔

۲۔ عورت کی زبان جسکی شان کے بارے میں برائیاں تو شاید جب تک دنیا ہے تب تک ہی کہی جائیں گی۔ شاید ایسا کچھ غلط ہے بھی نہیں۔ وجہ؟۔۔۔ عورت کو بولنا ضرور آتا ہے اچھا بولنا کوئی نہیں سکھاتا۔ جب کہ حقیقت یہی ہے کہ جو اچھا بولنا سکھ لے۔ اپنی بات کو دوسروں تک بخوبی ادب و احترام اور اپنی خواہشات کو بھی ادب و احترام کے دائرے میں رہتے ہوئے دوسروں تک پہنچا سکتا ہی ایک عورت کا کمال ہو سکتا ہے۔ مگر افسوس اس کمال میں کوئی بھی عورت با کمال ہونے کے لئے تیار نظر نہیں آتی۔

عورت کا وجود آنکھ کی ٹھنڈک ہے۔ مگر آج وہ دور ہے اپنی گھر کی عورت کی جگہ ہر، ۳ ایک کو باہر کی عورت کا وجود ہی دیکھنے کے قابل نظر آتا ہے۔ اسکی وجہ؟۔۔۔۔۔۔۔۔۔ عورت کو گھر میں رٹھ کی ہڈی کا درجہ رکھنے کے باوجود بھی آپ کبھی اس کو خود کا خیال کرتے خود کو توجہ دیتے نہیں دیکھیں گے۔ ہاں حسن کا خیال شاید رکھ لیا جائے۔ مگر صحت کا خیال رکھنے والی خال خال ہی نظر آتی ہے۔ بری صحت آپکی عزت نفس اور پھر آپکی بات چیت کو متاثر کرتی ہے۔

۴۔ جلنا کڑھنا ایک وہ وصف ہے جو کہا جاتا ہے ہر عورت میں آپکو ضرور نظر

آئے گا۔ جلنا انسان کو جلا جلا کر اندر سے ایسا راکھ کرتا ہے کہ دھواں آس پاس والوں تک بھی پہنچنے دیر نہیں لگاتا۔ اسی لئے عورت خوش مزاج بننے کی کوشش تک کبھی کرتی نظر نہیں آتی۔ اگر غلطی سے کبھی کوئی کوشش کر بھی لے تو جلد ہی اسکا قلع قمع کرنے کی کوشش کرے گی۔ حالات کی خرابی کو مزاج کی کھولن کا ذمہ دار بناتے ہوئے۔ یقینی بطور پر یہی وجہ ہے کہ اب یہ مزاج کی شگفتگی اور شادابی موبائل اور سوشل میڈیا کے تعلقات سے حاصل کرنے کی کوشش شروع کر دی گئی ہے۔

۵۔ حاکمانہ رویہ کسی ملکی حاکم کا ہو یا گھریلو حاکم کا ناقابل برداشت اور قابل نفرت ہی ہوتا ہے۔ ہر عورت بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ اتنی شدت سے حاکمیت پسند ہو جاتی ہے کہ دوسروں کے لئے اتنی ہی ناقابل برداشت۔ حاکمیت پسندی کی وجہ؟ اسکو یقین ہونے لگتا ہے کہ رعب ہی وہ شے ہے جو بڑے رشتوں کو اسکے ساتھ جوڑ کر رکھے گا۔ حقیقت میں رعب جتنی جلدی رشتوں کو بگاڑتا ہے کوئی دوسری شے نہیں بگاڑ سکتی۔ اسی لئے زندگی کا محور انسانوں پر رعب سے ہٹا کر مشاغل اپنانے اور اچھے تعلقات بنانے اور زندگی کو تعمیر بنانے میں خرچ کریں۔ آخر کو انسان آپکی حکمرانی کے لئے نہیں۔ آپکے پاس پرورش کے لئے کائنات کی عظیم طاقت بھیجتی ہے۔

عزت نفس یعنی اپنا خیال رکھیں اپنے لئے برے الفاظ نہ استعمال کریں خوشی پر اپنا حق
سمجھتے ہوئے خوش رہنے کی کوشش کریں۔ دوسروں کے ساتھ ملکر انکے ساتھ شہسیرنگٹ
کرتے ہوئے زندگی جینا سیکھیں۔ نہ کہ ہمیشہ دوسروں کے معاملات میں گھس کر اور رعب
جما کر خود کو افضل سمجھیں۔

مشاہدہ، مطالعہ اور تجربہ

اکثر ہی ہمیں کچھ لوگ یہ شکایت کرتے ضرور نظر آتے ہیں کہ وہ اُتے ذہین اور قابل نہیں ہیں جتنے کہ وہ لوگ جو انکے آس پاس خاندان یا سکول میں موجود ہیں اور ان سے زیادہ ذہین ہیں اور اسی وجہ سے وہ ترقی کی منزل طے کر رہے ہیں۔ شکایت کرنے والوں کی اسی شکایت کا ازالہ کرنے کے لئے تحقیق دان کافی عرصے سے اس چیز کی تحقیق میں مگن ہیں کہ پتہ لگایا جائے آخر وہ کیا چیز ہے جو ذہین لوگوں کو ذہین و فطین بنا دیتی ہے اور دوسروں کو نہیں بناتی۔

سوائیک بات تو یہ پتہ لگائی گئی کہ ذہانت اپنی جگہ بزات خود کوئی چیز ہے ہی نہیں۔ انسان کا تجربہ مشاہدہ اور علم ہی درحقیقت اسکی ذہانت یا کامیابی کی حامل ذہانت کو تشکیل دیتا ہے۔

مشاہدہ۔۔

آپ اپنے ارد گرد کتنی چیزوں کا مشاہدہ کر سکتے ہیں کیا کچھ دیکھ اور محسوس کر سکتے ہیں کیا کچھ جانچ سکتے ہیں کیا کچھ آپکی سوچ پر حاوی ہوتا ہے دراصل یہی آپکا مشاہدہ ہے۔

آپ زندگی میں کہیں جاتے ہیں آتے ہیں رنگ رنگ کے لوگوں سے ملتے ہیں۔ آپ کو مختلف جگہوں پر جانا پڑے وہ کوئی بہت زیادہ مہنگی جہنگی یا ماڈرن ہونا بھی ضروری نہیں۔ مگر بات ساری صرف آپ کے دیکھ سکنے کی ہے۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ نہیں کہ آخر اس جگہ میں لوگوں کا رویہ یا کام کرنے کا طریقہ کار ایسا ہے تو کیوں ہے؟ یہاں کہ لوگ فلاں جگی سے کتنے مختلف ہیں؟ ایک فرد دوسرے کے ساتھ کیوں اور کیسا رویہ رکھے ہوئے ہے؟ یہ سب مشاہدے کی ہی مخالف سمتیں ہیں۔

مطالعہ۔۔۔

اپنی شخص تعمیر اپنی مزہبی تعلیم اور اپنی فیلڈ سے متعلق چیزوں کا مشاہدہ کرنے کے لئے آپ اپنا علم بڑھانے کے لئے کتنا اور کیسا کام کرتے ہیں یہ مطالعہ ہی کہلاتا ہے۔ مطالعہ کرنا آپ کو دماغی وسعت عطا کرتا ہے۔ جنکا آپکے ساتھ مقابلہ ہوا نکلے لحاظ سے آپکو بہتر پوزیشن پر رکھتا ہے۔ آپ کو اعتماد دیتا ہے۔ آپکو میجور بناتا ہے۔ آپکو وہ علم اور سمجھ دیتا ہے جو آپکے لئے مشعل راہ ثابت ہو۔ اسی لئے ایک مطالعہ کرنے والے اور نہ مطالعہ کرنے والے شخص کو باآسانی

جانچا جا سکتا ہے۔

آپکو ذہنی وسعت اور سوچ کی اڑان بخشتا ہمیشہ مطالعہ ہی ہے۔

تجربہ۔۔۔

ہم سب انسان ہی زندگی میں پر روز ہی حالت تجربہ میں ہوتے ہیں۔ کوئی نہ کوئی تجربہ جاری و ساری رہتا ہے۔ ہم کچھ نہ کچھ کر رہے ہوتے ہیں۔ ہمیں کسی نہ کسی تجربے میں سے گزرنا ہی ہوتا ہے۔ ہم ان تجربات کو کس طرح سے اپنے اوپر اثر انداز ہونے دیتے ہیں اور سب سے بڑھ کر ہم لوگوں کو ان تجربات سے کیا کچھ نیا مل رہا ہوتا ہے۔ درحقیقت یہی چیز ہمیں زندگی میں آگے بڑھنے اور کامیاب ہونے کی تحریک دیتی ہے۔ ان تینوں عناصر کو زندگی میں استعمال میں لانے کا گُر۔۔۔

۱۔ آپ زندگی میں کسی بھی شعبے میں ہوں محض اپنے آس پاس دیکھنا کافی نہیں بلکہ کیا ہو رہا ہے کیا نہیں اپنے آس پاس ہونے والی تبدیلیوں اور چیزوں کو گہرائی کے ساتھ محسوس اور دیکھنے کی عادت ڈالیں۔ ہر وقت موبائل میں کھوئے رہنا اور آس پاس دیہان نہ دینا حقیقت میں آپکو بہت سی چھوٹی وہ باتیں نہیں سکھاتا جو کہ آپ زندگی میں مشاہدہ اچھا کر کے سیکھ سکتے ہیں۔ کامیاب

لوگوں کا مشاہدہ اور چھوٹی چھوٹی چیزوں کو جانچنے کی صلاحیت غضب کی ہوتی ہے۔ اس سے وہ سیکھ کر ہی آگے بڑھتے ہیں۔

۲۔ آپ زندگی میں جس بھی مقام پر ہوں آپ کسی طرح کے حالات اور عمر کے کسی بھی حصے میں ہوں مطالعہ ایک ایسی چیز ہے جو کہ ہر حال و عمر میں آپکو کرنا چاہئے۔ بہت سے پریکٹیکل فیلڈ میں رہنے والے لوگوں کو یقین ہوتا ہے کہ مطالعہ کرنا کم عمری میں کرنے والا کام ہے یا ایک بچکانہ سی چیز ہے اس کا فائدہ کوئی نہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ مطالعہ ہی آپکو وہ کچھ سکھاتا ہے کہ آپ اپنے مشاہدے اور تجربے سے بھی نہیں سیکھ سکتے۔ دماغ کی کھڑکیاں صبح معنوں میں مطالعہ ہی کھولتا ہے پس اپنی دلچسپی کے مطابق پڑھیں ضرور اور خود کو افسردہ اور پرانے زمانے کا بننے سے بچانے کے لئے علم کو اپ ٹو ڈیٹ ضرور کریں۔

۳۔ زندگی میں روز مرہ میں آپ کچھ نہ کچھ گھر آفس یونیورسٹی راستے مارکیٹ میں کر رہے ہوتے ہیں۔ اس بات کی خاص کوشش کریں کہ غلطیاں کریں مگر انکو دوہرا نہیں نہیں۔۔۔ کامیاب لوگوں اور ناکام لوگوں میں سب سے بڑا فرق ہی یہ ہوتا ہے کہ وہ غلطیوں سے سیکھتے ہیں اور دوسے غلطیوں سے نہیں سیکھتے۔ غلطیاں نہ دوہرانا اور وہ سٹیٹجمنٹ سیکھنا جو کہ آپکو کامیابی کی طرف لے جائے درحقیقت ترقی کی ضمانت ہے۔

۴۔ قسمت زندگی میں ضرور چلتی ہے مگر یہ وہ سکہ ہے جسکا رول دس میں سے صرف دو فیصد ہے باقی آٹھ فیصد کردار کو شش کا ہوتا ہے۔ سو کو شش ضرور کریں کو شش کرنے کے طریقے ضرور ڈھونڈیں۔ یہ بات ناممکن ہے کہ آ کو شش کریں اور صلہ نہ ملے۔ دیر سے مل سکتا ہے کسی اور صورت میں مل سکتا ہے ملتا ضرور ہے۔

۵۔ زندگی میں لوگوں کو ڈھونڈیں کچھ کا مشاہدہ ہوگا علم نہیں ہوگا سو تجربہ پرفیکٹ نہیں کر سکیں گے۔ کچھ تجربہ کرنے سے گھبراتے ہیں۔ بہادر بن کر۔ متوازی لیول پر تینوں چیزوں کو ساتھ ساتھ لے کر چلیں جس بھی کام میں اپنائیں گے کامیابی خود آ کے قدموں میں آئے گی۔

ریجیکشن سے نمٹنے کے طریقے

ہم سب کو ہی کبھی نہ کبھی اور اکثر ہی Rejection سے واسطہ ضرور پڑتا ہے۔ اکثر کی یہ یقین ہوتا ہے کہ وہ اس ریجیکشن کے قابل تھے نہیں مگر پھر بھی وہ ریجیکٹ کئے گئے ہیں۔ بہت سے لوگ اس چیز کا دکھ شدید محسوس کرتے ہیں اور اس غم کو اپنے اوپر ٹھیک ٹھاک طاری کرنے کی صلاحیت سے بھی مالا مال ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ ریجیکشن کو اتنی شدت سے محسوس نہیں کرتے مگر پے در پے ریجیکشن انکو اپنا آپ ضرور محسوس کرواتی ہے۔ اور وہ زود رنج رہنے لگتے ہیں۔

ریجیکشن کی اقسام بہت سی ہوتی ہیں مثال کے طور پر جاب کی ریجیکشن، رشتے کی ریجیکشن، دوستی کی ریجیکشن، مدد فراہم کرنے کی ریجیکشن، محبت کا جواب محبت سے نہ ملنے والی ریجیکشن، ادھار نہ ملنے کی ریجیکشن، اعتبار کے قابل نہ سمجھے جانے کی ریجیکشن، اپنائیت کی ریجیکشن وغیرہ وغیرہ

آپ خواہ کتنے ہی قابل کیوں نہ ہوں مگر آپ کو ریجیکشن سے پالا پڑے گا ضرور۔۔۔۔۔ سو اس سے دور بھاگنے کی بجائے اس کے اثرات سے Immune ہونے کے طریقے ڈھونڈنا ہی اصل کمال ہے۔

۱۔ ذاتی تحقیر۔ ریجیکشن کے بعد لوگ ذیابہ تر خود کو حقیر سمجھنا شروع کر دیتے ہیں کہ انکی ذات ہی اتنی بری ہے کہ انکار ریجیکٹ کیا جانا بنتا ہی ہے۔ ریجیکشن کو اس طرح لیں کہ ریجیکشن صرف ایک مرحلے پر محض ایک انکار ہے۔ ذاتی عزت اور ذاتی غرور کی نفی کرنا اور شدت سے کرنا اس مرحلے پر بیوقوفی ہے۔

۲۔ عزت نفس۔ لوگ ریجیکشن سے تنگ آ کر اپنی عزت تک کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ہر وقت خود کو اندر ہی اندر اتنی باتیں سناتے ہیں کہ آپ اپنی نظروں میں عزت ختم ہو جاتی ہے۔

جب آپ اپنی عزت نہیں کریں گے تو دوسرے بھی کبھی آپکی عزت نہیں کریں گے اور آرام سے آپکی خود سے بیزاری بھانپ کر آپکو عزت کبھی بھی نہیں دیں گے۔ سامنے والے کو آپ سے بھی جلد یہ پتہ لگ جاتا ہے کہ آپ اپنی کتنی عزت کرتے ہیں۔

۳۔ شرمندگی۔ معاشرے کے لوگ ریجیکٹ ہونے والوں کو شرمندہ کر کے ناک میں دم ضرور کرتے ہیں۔ سو یاد رکھئے ڈھٹائی اور شرمندگی کے درمیان ایک لائن ہوتی ہے اس کے درمیان توازن کرنا خود سیکھیں۔

خود کو دلاسا دینا سیکھیں۔ دوسروں کی جانب سے دلائی جانے والی عار اور طعنوں کا اثر کم ہو جائے گا۔

۴۔ بات چیت۔ ایک بات چیت اپنے آپ سے ہوتی ہے۔ ایک بات چیت سامنے والے

ایک موٹے آدمی نے انتہائی دبے پتلے آدمی سے کہا کہ تمہیں دیکھ کر لگتا ہے کہ دنیا میں قحط پڑ گیا ہے تو دبے آدمی نے جواب دیا تمہیں دیکھ کر اس کی وجہ بھی سمجھ میں آ جاتی ہے۔

کھانا ایک انسان کی اندگی کا وہ جزو ہے جس کو زندگی سے نکالنا مطلب خود میں سے زندگی نکال دینا ہے۔ اسی لیے کھانے اور انسان کا ساتھ ابد سے ازل تک چلتا رہے گا خواہ کسی دور میں پراٹھا اور آج کے دور میں پراٹھا رول زیادہ مشہور ہے۔ جیسے جیسے دنیا کی ترقی ہو رہی ہے ویسے ویسے کھانے کی شکل بھی بدلتی جا رہی ہے۔

اگر آج سے کچھ ہزار برس پیشتر جائیں تو پتہ لگتا ہے کہ انسان کے پاس جنگل میں کھانا پانا اور جان بچانا ہی دو سب سے اہم کام تھے۔ اسی لئے انسان کو پھل یا میوہ کسی بھی قسم کا جہاں کہیں بھی جیسا بھی مل جاتا انسان اسکو حاصل کر کے کھا لیتا اور پھر بھاگنے کی بھی کرتا۔ خوراک کو ذخیرہ کرنے کے حوالے سے کوئی اہم کام اور ذریعہ موجود نہیں تھا۔ تو انسان کو کام چلاؤ

پالیسی پر ہی چلنا پڑتا تھا۔ خوراک البتہ تازہ دستیاب ہوتی اور انسان کے بھاگ دوڑ کی وجہ سے بھی خوب استعمال میں رہتی اور کیلو نہ زبرن کرنے کا مسئلہ نہیں کھڑا ہوتا تھا۔ زمانہ تھوڑا سا آگے بڑھا تو انسان کو کھانا پکانے اور محفوظ کرنے کے حوالے سے بھی طریقے سیکھنے پڑے۔ گوشت مرغی مچھلی اور انڈے انسان کو ملنے لگے انسان فصلیں کاشت کرنے لگے اور آہستہ آہستہ کھانے کو پکانے کے نئے نئے طریقے بھی ایجاد کرنے لگے۔ ایک وقت وہ تھاجب انسان کے پاس کھانا تھا اور اسی کا لین دین انسان کا ذریعہ ماش بن گیا۔ زندگی میں سہولیات ملیں ضرور مگر ابھی بھی لین دین اور سوچ بچار اور سب سے بڑھ کر اپنے حصے کا کام کرنے اور خوراک حاصل کرنے کا رجحان انسان کے لئے خاصی مستعدی سے کام کرنے کا باعث بنتا رہا اور سب سے بڑی بات ذریعہ معاش اس وقت تک بھی خوراک کی پیداوار جیسے کاموں سے منسلک کافی حد تک تھا سو کیلو نہ زبرن کرنے کا مسئلہ اتنا زیادہ نہیں تھا۔

پھر جب زمانے نے ترقی مزید کر لی اور کام مزید آگے بڑھنے لگا تو اس سے فائدہ یہ ہوا کہ اب انسان کے پاس پیسہ آگیا اور انسان کا لین دین آسان ہونے کی بناء پر یہ فائدہ ہوا کہ بہت سے دوسرے کاموں کے ذریعے پیسہ کمانا آسان اور پر سہولت ہونے لگا اور انسان کو دوسرے کاموں میں ترقی کرنے کا موقع میسر

آیا۔ یہی وہ دور تھا جب پیزا اور برگر جیسی چیزیں متعارف ہونے لگیں کہ انسان کو چلتے پھرتے کھانے میں آسانی ہو اور وقت بھی نہ لگے انسان کا پیٹ بھر جائے۔ وہ کلچر جو امریکا اور یورپ جیسی جہگوں پر شروع ہوا آہستہ آہستہ اسلامی ممالک میں بھی ضرورت کے مطابق پھیلنے لگا۔ اس سے زمانے کو ترقی کرنے اور دیگر کئی کاموں پر توجہ دینے کا موقع ملا۔

جب دنیا میں انٹرنیٹ اور وائرلیس ٹیکنالوجی کا طوفان آیا تو اس سے فائدہ یہ ہوا کہ انسان کے پاس مواقع مزید بڑھ گئے کہ اب وہ دنیا میں نئی نئی منزلوں کو تلاشنے لگا اور نیئے جہانوں کی دریافت میں نکلنے لگا۔ مگر کھانا آج بھی اتنا ہی ضروری تھا جتنا کہ ابتدا میں تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ کھانا بھی ایک بڑی اور ورثائل انڈسٹری کے روپ میں نظر آ رہا۔ انسان کو اب صرف چند ذائقے کی بجائے دنیا بھر سے ذائقے ملنے لگے اور انسان کا ذوق اور شوق مزید بڑھنے لگا اور کھانے کا استعمال بھی زیادہ ہونے لگا کہ ضرورت سے زیادہ چستے کے لئے انسان کھانے کو کھانے لگا۔ سو آج امریکا دنیا میں موٹاپے کے حوالے سے ٹاپ آف دی لسٹ ہے اور پاکستان ان چند ممالک میں سے ایک ہے جہاں موٹاپا بے انتہا تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ سو اب انسان ایک طرف پیسہ کمانے کے لئے بھاگ رہا ہے اور دوسری طرف وزن گھٹانے کے لئے۔

سو یاد رکھئے گا کہ اگر آپ ان دونوں کیٹیگریز میں نہیں آتے تو بھی زندگی مسئلہ ہے اگر
آپ صرف اول کیٹیگری میں آتے ہیں تو بھی زندگی مسئلہ ہے۔ اگر آپ دونوں
کیٹیگریز میں آنے والے انسان ہیں پھر زندگی پیلنس ہے۔

برے خیالات ---- چھوڑ جائیں ساتھ

خیالات وہ چیز ہیں جو کہ ہر ایک کے پاس وافر موجود ہوتے ہیں خواہ آپ کا تعلق کسی بھی رنگ و شعبہ سے کیوں نہ ہو۔۔۔ خیالات کا دماغ میں آنا درحقیقت کوئی بری بات بالکل نہیں ہے۔۔۔ خیالات دو اقسام کے ہوتے ہیں اچھے بھی اور برے بھی۔ بات یہ ہے کہ آپ کے دماغ کو پتہ نہیں ہوتا کہ اچھے و نئے والے ہیں جنکو سنبھال کر رکھنا ہے اور برے کون سے ہیں جنکو آ کر دماغ سے گزر جانے دیں۔ زندگی کی گاڑی چلانے کے لئے بھی خیالات کا ساتھ نبھائے بغیر گزارا ممکن نہیں ہے۔ کیونکہ آج جو بہت سی ایجادات ہیں جن سے ہم فائدہ اٹھا رہے ہیں وہ پہلے کبھی نہ کبھی کسی کا خیال ہی تھیں۔

۱۔ دماغ ایک نیوٹرل فرد ہے یہ کبھی بھی بڑات خود یہ جانچ نہیں سکتا کہ جو خیال اسکے اندر آ رہا ہے یہ اچھا ہے یا برا ہے اسکو سوچنا جاری رکھنا ہے یا نہیں ہے۔ انسان خود جانچتا اور جانتا ہے کہ خیال اچھا ہے یا نہیں ہے اسکو اپنے اندر سے نکالنا ہے یا نہیں۔ سوا گرا ایک خیال آپکو خوشی دے رہا ہے کام کرنے کی ہمت بندھا رہا ہے۔ آپکو زرنگی میں کارآمد بنا رہا ہے تو ظاہر ہے خیال اچھا

ہے اسکو جاری رکھنا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ اسکو مستقل دماغ میں رکھنا آپکے حق میں اچھا اور بہترین رہے گا۔

اگر ایک خیال تکلیف دہ ہے زندگی تنگ اور مسماں بڑھانے کا سبب ہے تو یہ خیال برا ہے اور اسکو دماغ میں نہ رکھنا یقینی طور پر ضروری ہے۔

۲۔ انسان کے دماغ سے خیالات کبھی بھی نکلتے نہیں ہیں۔ یہ خیالات خود بخود ہی دماغ میں وارد ہوتے رہتے ہیں اور بنتے، مٹتے، اٹھتے، سمٹتے رہتے ہیں۔ خیالات کو نہ روکا جا سکتا ہے نہ ٹوکا جا سکتا ہے۔ انکو صرف بدلا جا سکتا ہے۔ خیالات اپنی جگہ موجود رہیں گے اور اپنا کردار نبھاتے رہیں گے۔ خیالات آنا ہی انسان میں زندگی کی علامات میں سے ایک علامت ہے۔

وہ خیالات جو اچھے محسوسات نہیں دیتے انکو بدل کر انکی جگہ نئے خیالات کو بجلی دینے کا وقت ہے جو کہ اپنے ساتھ اچھے محسوسات بھی لائیں۔

۳۔ جس طرح کے خیالات پر آپ فوکس اور دماغی انرجی لگاتے ہیں اسی طرح کے خیالات آپکے دماغ میں آنے لگتے ہیں۔ آپ سوچیں شہر کے حالات کس قدر برے ہیں۔۔۔۔ ایک ایک کر کے شہر کے خراب حالات کے حوالے سے خبریں آپکے دماغ میں قدم رکھنے لگیں گی۔

آپ سوچیں ملک میں کرپشن بڑھتی جا رہی ہے ایک ایک کر کے کرپشن کے واقعات آپکے دماغ میں سامنے لگیں گے۔

آپ سوچیں لوگ کتنے بے وفا ہیں بے وفائیوں کے لاتعداد قصے آپکو سنائی دینے

لگیں گے۔

ایک خیال جب آتا ہے تو اکیلا نہیں آتا اپنے ساتھ خیالات کا ایک جھرمٹ بھی لے کر آتا ہے۔

ہمیشہ یہ سوچیں کہ آج ملک میں کتنے لوگ صبح سلامت اپنے گھروں کو پہنچے مطلب جزوی خراب حالات کے ساتھ امن بھی تو ہے۔ ملک میں کہیں نہ کہیں ترقی کی شرح بھی بڑھ رہی ہے۔

جب اچھا سوچ سکیں گے تو اچھے خیالات کا جھرمٹ چلا آئے گا۔

۴۔ انسان کا دماغ کبھی بھی لفظ نہیں کو پروسیسی نہیں کر سکتا اسکی وجہ یہ ہے کہ دماغ الفاظ پر غور کرتا ہے اور الفاظ کے مطابق عمل کرتا ہے۔

اسی لئے اگر کہا جائے نیلے رنگ کے بارے میں نہ سوچیں تو انسان نیلے رنگ کے بارے میں سب سے پہلے سوچتا ہے۔ اگر کہا جائے جنک فوڈ نہ کھائیں تو سب سے پہلے جنک فوڈ کی تصویر اور اسکے ساتھ جڑا مزہ ذہن میں در آتا ہے۔

وجہ صرف یہی ہے کہ جس بارے میں انسان کو راغب کرنا ہو انٹرکشن بھی وہی دی جانی چاہئیں۔ اب ہم خود کو برا اور منفی سوچنے سے بچانے کے لئے یہی کہتے ہیں کہ برا نہ سوچو جبکہ انسان کو جو خیالات اچھے ہوں انکو سوچنا شروع کر دینا چاہئے برے خیالات خود بخود دم توڑ دیتے ہیں۔

۵۔ مسئلہ یہ ہے کہ آج کی زندگی اتنی افرا تفری سے بھرپور ہے کہ انسان کے لئے یہ سوچنا اب ممکن نہیں رہا کہ وہ سوچ کو ہمیشہ اچھی رکھے۔ اسکا کلیہ یہ ہے کہ تنگی اور ٹینشن دینے والی سوچوں کو سوچنے کے لئے باقاعدہ ایک وقت مقرر کر لیا جائے اور صرف اسی مخصوص وقت پر ٹینشن زدہ سوچوں کو خوب اچھی طرح سے غور و فکر سے ساتھ سوچ لیا جائے اس سے فائدہ یہ ہوگا کہ باقی کام کاج کے اوقات میں یہ سوچیں آپکو تنگ نہیں کریں گی اور آپ کا دماغ دوسری باتوں پر فوکس کرنے کے قابل ہو جائے گا۔ رات کو سونے سے پہلے اچھی طرح ٹہل ٹہل کر، صبح سویرے واگ کے لئے جاتے ہوئے، تنہائی میں کچھ دیر کے لئے لوگوں سے کٹ کر انسان ایک دفعہ تنگ کرنے والی سوچوں کو خوب اچھی طرح تنگ کر لے تو تسلی ہو جاتی ہے۔

۶۔ جو سوچیں بہت زیادہ تنگ کریں انکو کاغذ پر لکھ کر پہلے ایک دفعہ پھر دوسری دفعہ پڑھ لیا جائے تو انسان کو بے حد تسلی ہو جاتی ہے اور انسان کے لئے ان سے جان چھڑانا ممکن ہو جاتا ہے۔ کاغذ پر لکھی سوچ دماغ سے باہر کاغذ پر جو آ جاتی ہے۔ ہمارا معاشرہ اور اس میں رہنے والے لوگ بہت کم اچھے الفاظ اور رویے کی اہمیت - ۷ کو جانتے ہیں سو دوسروں کو تنگ کرنا زیادہ محبوب مشغلہ ٹھہرتا ہے۔ اسی لئے اکثر برے رویوں کو دیکھتے ہوئے اپنا رویہ بھی رد عمل کے طور پر برا ہونے لگتا ہے۔

سب سے پہلے تو اپنا رویہ اچھا رکھنے کے لئے اپنے اندر چلنے والی بات چیت جو کہ اکثر غصیلی اور بہت تنگی دینے والی ہوتی ہے اسکو روکنے اور جب بھی اندر چلتی جنگ شروع

ہو تنہائی میں جا کر اسکو لڑ کر ختم کریں اور بعد میں جب وقفے وقفے سے اندر سر

اُبھارے تو اس کو بطور مشغلہ اور غصہ جاری رکھنے کی بجائے سکون سے کچھ اچھا سوچئے۔

۸۔ ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ دماغ آپکو سوچ کی صورت میں لوٹاتا وہی کچھ ہے جو کہ آپ اسکے اندر ہمیشہ ڈالتے آتے ہیں۔ ہمارے ہاں اب نزرگوں کی صحبت میں بیٹھنے ٹیچرز کے پاس بیٹھنے کا کلچر قریب ختم ہے اسی طرح اب اچھی کتابیں پڑھنے کا لوگوں کے پاس وقت نہیں۔ اچھی سبق آموز ویڈیوز یا لیکچرز کا رواج بھی کم ہو رہا ہے۔

اسی وجہ سے دماغ کے پاس بھی پروسیسنگ کے لئے تکلیف دہ اور تنگی والے خیالات ہی ہوتے ہیں۔ دماغ کو خالی چھوڑا جائے اور کام کاج بھی نہ کیا جائے پھر شکایت کی جائے کہ محسوسات اچھے نہیں وجہ ظاہر ہے کیونکہ خیالات اچھے نہیں۔

۹۔ ایگزرسائز کا سب کو یقین ہوتا ہے کہ جسمانی فٹنس کے لئے بنائی گئی ہے جبکہ ایگزرسائز جسم سے بھی زیادہ دماغی فٹنس کے لئے کام کرتی ہے سو اگزرسائز اور واک ضرور کریں تو آپکو خود بھی اچھا محسوس ہوگا بلکہ دماغ کو آپ سے زیادہ اچھا لگے گا۔

کیونکہ ہمارے دماغ میں نئے خلیات پیدا ہوتے رہتے ہیں انکو استعمال میں لانے اور ایکٹو رکھنے کے لئے ایکسٹریکٹس ضروری ہوتی ہے۔

۱۰۔ برا سوچنا آسان ہے اور ہمارے معاشرے میں عادت بھی اسی کی ڈالی جاتی ہے۔ اچھا سوچنا مشکل کام ہے اور اسکو پریکٹس کرنا بھی چیلنجنگ ہوتا ہے۔ اچھی سوچ کو پریکٹس کے بعد لگاتار کوششوں سے جاری رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ سوچیں اور خیالات مل کر محسوسات کو جنم دیتی ہیں اور محسوسات رویے میں جھلکتے ہیں۔ رویہ آپکے عمل کو اور آپکا عمل آپکی شخصیت کو بناتا ہے اگر سوچ اچھی تو شخصیت بھی یقینی اچھی۔

تفقید کا تقفیدی جائزہ

ایک بے حد موٹے شخص نے ایک بے حد پتلے شخص سے کہا کہ تمہیں دیکھ کر لگتا ہے کہ دنیا میں قحط پڑ گیا ہے تو پتلے شخص نے جواب دیا تمہیں دیکھ کر اسکی وجہ بھی سمجھ میں آتی ہے۔

یہی حال تقفید کا بھی ہوتا ہے انسان خود پر غور نہیں کرتا اور دوسرے کو کوستا ہے اور دل دکھانے والی بات کا نشانہ بناتا ہے اور جواب میں سامنے والا مزید سخت دل جلانے والی بات کرتا ہے اور یہ سلسلہ اسی طرح چلتا رہتا ہے۔

تفقید کا مفہوم

اگر تقفید کا مفہوم دیکھا جائے تو وہ ہے کیا۔۔۔ کوئی بھی بات جو کسی دوسرے کی دل آزاری کر سکے، کوئی جملہ جو دوسرے کو تکلیف دے، کوئی ایسی بات جو حوصلہ کھنی کرے، کوئی ایسا فقرہ جو سامنے والے کو خود اپنے اوپر ہی شک کرنے پر مجبور کر دے، ایسی بات جو آپکو خود سے نفرت بھی دلا سکتی ہے اور انسان خود کو آگے بڑھانے کی بجائے پیچھے لے کر جانے لگتا ہے۔ کوئی ایسا انداز جو آپکی خوشی کو ملیا میٹ ضرور کرے

بھی نہیں ہوتا پھر بھی انکو دوسروں کے فعل پر تنقید کر کے اسکو ڈسکس کر کے ٹھیک ٹھاک خوشی نصیب ہوتی ہے۔ دوسروں کو انکے بعض اوقات اچھے فعل پر ٹوکنا اور تنقید کر دینا بھی ہمارے معاشرے میں ایک عام سا رواج ہے۔

پہلی قسم کی تنقید کر کے لوگوں کا کہنا ہوتا ہے ہم تو صاف گو ہیں جو بھی کہتے ہیں منہ پر کہتے ہیں۔۔۔۔۔۔۔۔ جبکہ یہ بھول جاتے ہیں کہ ہر انسان کی ہی پسند ناپسند بالکل جدا ہوتی ہے۔

تنقید کی نفسیات

تنقید ایک وہ بات ہے جو کہ کسی انسان کے منہ سے جب نکلتی ہے تو پہلے تنقید کرنے والے کی ذہنیت کے بارے میں بتاتی ہے کہ وہ کس سمت میں اور کس طرح کی سوچ رکھتا ہے۔ کہا جاتا ہے ناکہ ہر انسان اپنے ظرف کے مطابق ہی سوچ سکتا ہے۔ ہر انسان جو کہ برا سوچتا ہو وہ کسی بھی واقعے چیز یا حرکت میں برے پہلو کی تلاش ضرور کرے گا۔ جبکہ جو انسان اچھا سوچتا ہو وہ کسی ناگوار بات میں سے بھی ایک اچھا پوائنٹ نکال سکتا ہے۔

تفقید کرنے والا اپنے حالات کے مطابق ہی سوچتا ہے اور حالات کے مطابق ہی برائی نکال سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک انسان کو مالی گھاٹا ہو رہا ہے اور جائز و ناجائز طریقے استعمال کر کے بھی وہ مالی ترقی کے حصول میں ناممکن رہا ہے اور اسکو یہ پتا چلے کہ اسی کے ہم پیشہ و ہم رتبہ شخص کو مالی ترقی ملی ہے یا فائدہ ہوا ہے تو وہ فٹ سے یہی کہے گا کہ اس نے حرام کا پیسہ اکٹھا کیا ہے یا ناجائز طریقے استعمال کئے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ ترقی کمانے والے شخص نے جائز طریقہ ہی اپنایا ہو مگر گھاٹا اٹھانے والے کے لئے اس بات کو ماننا مشکل ہوگا۔

تفقید کرنے والا خود کو کم تر محسوس کرتا ہے۔ یہ ہمارے معاشرے میں تفقید کی سب سے سولڈ وجہ ہے جب کسی کو خود احساس کمتری محسوس ہوتا ہے اور وہ زندگی میں آگے نہیں بڑھ سکتا اور زندگی میں آگے بڑھنے کے لئے محنت بھی نہیں کرتا تو وہ دوسرے جو آگے جا رہے ہوں اس سے زیادہ ترقی کر رہے ہوں انکی ٹانگ کھینچنا شروع کر دیتا ہے۔ ان پر تفقید کر کے انکو آگے بڑھنے سے روکنے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔

تفقید سے بچنے کا طریقہ

سب سے مزے کی بات تنقید سے بچنے کا طریقہ کوئی ہے ہی نہیں۔ جب سے انسان بنا ہے یہ تنقید اور ٹانگ کھینچنے کا سلسلہ تب سے جاری ہے اور لوگوں نے تو انبیاء تک کو نہیں بخشا تھا انکا مزاق اڑایا انکو طعنے دئے تو عام انسان کیسے بچ سکتا ہے۔

تنقید کو زائل کرنے کا حصار

سب سے پہلے تو اس گدھے اور آدمی والی بات یاد رکھیں جو گدھے کو چلا کر لے جا رہا تھا تو لوگوں کو اعتراض تھا جب اس پہ بیٹھ کر چلنے لگا تب بھی اعتراض تھا جب اسکو کاندھے پر اٹھا کر چلنے لگا تب بھی اعتراض تھا۔

آپ زندگی میں جو بھی کر لیں جیسا بھی کر لیں آدمی دنیا کو اس پر اعتراض ضرور ہوگا۔ آپ چاہے کتنا ہی ٹھیک کام بھی کیوں نہ کر لیں لوگ اس میں سے بھی آپ کے لئے کچھ برا ڈھونڈ کر لے آئیں گے۔

صرف تنقید کے اثر کو کم کرنے کے طریقے ہیں۔

سب سے پہلے تو اپنی عزت نفس پر کام کریں خود اپنی نظروں میں اپنی عزت بڑھائیں۔ خود ایسے اچھے کام کریں جو آپکی اپنی نظروں میں آپکو ہی اچھا دکھانا شروع کر دیں وہ دوسروں کی طرف مسکرا کر دیکھنا بھی ہو سکتا ہے۔ یہ

کہنے کو چھوٹا سا کام ہے مگر آپکو اپنے بارے میں اچھا محسوس کرانے میں مدد کرے گا۔
طریقے ڈھونڈیں کہ کس طرح عزت نفس اور اپنی نظروں میں اپنا امیج بہتر کیا جاسکتا
ہے۔

زندگی میں کچھ بھی کام کریں۔ خواہ جا ب کرتے ہیں خواہ بزنس خواہ ٹیچر ہیں خواہ گھر
میں ہیں۔ مگر جب آپ دل سے کام کرتے ہیں۔ جب آپ شوق سے کام کرتے ہیں۔
جب آپ اپنی ازبجی اور ایمانداری اپنے کام میں لگانے لگتے ہیں جب آپکو کام کرنے میں
مزہ آتا ہے۔ تو۔۔۔۔۔ آپکی ایمانداری آپکے اندر ایک ایسی ازبجی ڈال دیتی ہے
کہ آپ کو جو بھی تنقید یا نکتہ چینی ملے وہ بے اثر لگنے لگتی ہے۔

مزرے کی بات یہ ہے آپکے کام میں ایمانداری اور محنت آپکو زندگی میں دولت محنت
عزت دینے لگتی ہے اور اسکے ساتھ آپکو تنقید کرنے والے بھی ملنے لگتے ہیں۔ کیونکہ وہ
جو کام نہیں کرتے کام کرنے والوں پر سب سے زیادہ باتیں کرتے ہیں۔

ہمارا معاشرہ اس قسم کی مثالوں سے بھرا پڑا ہے جو کام کرتے ہیں جو اپنا کردار بھرپور ادا کرتے ہیں طے بھی خوب سمجھتے ہیں۔

دلچسپی پالیں یہ وہ کام ہے جس کو لوگ بچپن کے لئے مختص سمجھتے ہیں آپ کی عمر خواہ کتنی ہی کیوں نہ ہو جائے زندگی میں اپنے پسندیدہ مشاغل کو جگہ اور وقت دیں۔ آپ کا دماغ اچھے مشاغل کی وجہ سے اچھا سوچ سکتا ہے اور آپ کو زندگی میں ملنے والی منفیت اور تنقید بھی اتنی بری نہیں لگتی۔

جو تنقید زیادہ کریں انکی نفسیات کو سمجھ لیں اور اسکے مطابق ان سے توقعات لگائیں آپ کو انکی تنقید کم دکھ دے گی۔ جب آپ کو اندازہ ہو گا کہ سامنے والے کے سوچنے اور غور کرنے کا انداز ہی ایسا ہے تو آپ کو اس سے کوئی خوش فہمی نہیں ہو گی اور دکھ بھی نہیں ہو گا۔

ایک بات یاد رکھیں جب آپ پر تنقید زیادہ ہونے لگے تو رک کر دل سے فتویٰ ضرور لیں کہ آیا جس بات یا کام کے لئے تنقید کی جا رہی ہے وہ واقعی ٹھیک ہے کہ نہیں۔ دل کا فتویٰ ہمیشہ سچ ہوتا ہے۔ جب دل کہے گا کہ یہ کام ٹھیک ہے تو پھر وہ ٹھیک کام کرتے رہیں۔ جو بھی باتیں بنائے اسکو بنانے دیں۔

اچھی سادہ زندگی۔۔۔ سادہ اصول

ایک شخص نے اپنی آنکھیں کسی مریض کو عطیہ کرنی تھیں تو اس نے کہا جس کو بھی یہ آنکھیں لگائی جائیں اسکو بتا دینا کہ یہ آنکھیں دو سوٹے لگائے بغیر نہیں کھلتیں۔

زندگی میں انسان اسی طرح بہت سی چیزوں کو خود پر نشے کی حد تک طاری کر لیتے ہیں۔ کہ ان چیزوں کے بغیر چلنا تو درکنار کبھی کبھار سانس لینا بھی دشوار لگنے لگتا ہے۔ صرف ایک سگریٹ ہی نشے کی ات نہیں کہ جس کا شکار ہونے پر انسان کو اسکے بغیر جینا ناممکن لگنے لگے بلکہ آج کے انسانوں کو تو انٹرنیٹ کے بغیر بھی بالکل ویسای ہی بے چینی محسوس ہونے لگتی ہے جس طرح کی بے زاری انسان کو پسندیدہ چیز ناملنے پر ہونے لگتی ہے۔

انسان کو آج زندگی میں تبدیلیوں کی از حد ضرورت ہے تاکہ انسان کی زندگی کا صحت مندانہ سلسلہ جاری و ساری رہ سکے۔

۱۔ آج ہم پانی کو پیتے تو ہیں مگر اس طرح نہیں اور اتنا نہیں جتنا کہ پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر کوئی اس انتظار میں رہتا ہے کہ کب شدید پیاس سے نڈھال

ہو جائیں تب جا کر پی کر آئیں۔ جبکہ پانی کو تو تھوڑا تھوڑا پیاس لگنے سے پہلے پیتے رہنا چاہئے۔ ہر گھنٹے میں ہر تھوڑی دیر بعد تھوڑا سا پانی آپکی فریشنس کو برقرار رکھتا ہے۔ انسان پانی متناسب پئے تو تھکن تک سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

۲۔ آج ہم نے زندگی کو ہر طرح سے انٹرنیٹ اور آلات کے ہاتھ میں دے دیا ہے۔ ایک آلے سے جان چھوٹی ہے تو ساتھ ہی ہم دوسرے آلے کو پکڑ لیتے ہیں۔ یہ آلات کے ساتھ پکڑن پکڑائی نے ہی ہمیں مزید تھکانا شروع کر دیا ہے۔ کیونکہ صرف آلات آنکھوں کو ہی نہیں آپکے دماغ کو بھی شدید ترین نقصان پہنچا رہے ہیں۔ آپکو وقت سے پہلے بوڑھا کر رہے ہیں۔

خواہ ٹی وی ہو موبائل ہو انٹرنیٹ ہو انکے استعمال کا وقت اور مقصد متعین کریں۔ آپ نے اتنے مخصوص وقت کے لئے اگر استعمال کرنا ہے تو آخر کیوں کرنا ہے آپکے پاس وجہ ہونی چاہئے تاکہ آپ بلا وجہ میں استعمال برائے استعمال کرتے نہ صرف یہ کہ دن کا اچھا خاصا وقت برباد کریں بلکہ کچھ حاصل وصول بھی نہ ہو۔

۳۔ زندگی میں مشاغل کو پروان چڑھائیں کیونکہ ٹی وی اور سوشل میڈیا مشاغل

میں نہیں مگر وقت کو قتل کرنے میں زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ ہاں یہ ہے کہ آپ اچھے مقاصد کے لئے بھی سوشل میڈیا کو ضرور استعمال کر سکتے ہیں مگر یہ یاد رکھیں کہ اگر آپ ہمیشہ ہی اسکے استعمال میں مشغول رہیں گے تو فائدہ کوئی نہیں ہوگا۔ کیونکہ ایک اچھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال بھی نقصان کا ہی باعث بنتا ہے۔

مشاغل وہ ڈھونڈیں جس سے بھلا آپکا بھی ہو اور دوسروں کا بھی۔ ذہنی اور شخصی بہتری بھی حاصل ہو۔ ہر روز بھی اگر اپنے مشغلے کو وقت نہ دے سکیں تب بھی آپ اسکو ہفتے میں دو یا تین دن وقت ضرور دیں۔

۴۔ نیچر کے قریب رہنا سیکھیں کیونکہ نیچر کے اندر طاقت ہے جو کہ انسان کو اندر تک سے صحت مند اور پرسکون کرتی ہے۔ انسانوں کے پاس باغات میں جانے کے مواقع آرام سے موجود ہیں۔ آپ جا سکیں تو مینے میں ایک دفعہ بھی دو گھنٹے سکون سے گزار کر آئیں تو آپکو خود کو بھی اچھا اور بہتر محسوس ہوگا۔ اور خاصے دنوں تک۔

۵۔ صحت مند کھانا سیکھیں۔ ہم لوگ بہت زیادہ مرغن اور تیز مرچ مصالحوں کے عادی ہوتے جا رہے ہیں یہ سوچے سمجھے بغیر کہ آگے زندگی میں یہ چیزیں ہمیں

یائی بلڈ پریشر اور معدے کے السر میں مبتلا کر رہی ہیں۔

صحت آپکی اپنی ہے کبھی بھی کوئی حیلو متی نہ مایندہ آپکی صحت کے لئے آگے نہیں آئے گا
آپکو خود آگے آنا ہوگا اور صحت مند اقدامات کرنے ہوں گے جو کہ آسان ہے۔

ہر صورت کو شش کریں کہ گھر کا بنا کھانا کھائیں۔ مرچ مصالحہ مناسب مقدار میں
استعمال کریں۔ کھانا نہ بہت ٹھنڈا کھائیں نہ بہت زیادہ گرم کھائیں۔ پیٹ مکمل بھر کر نہ
کھائیں۔ کچھ جگہ پیٹ میں رکھ کر کھائیں۔ کھاتے ساتھ سوئیں نہ۔

کھانے کو کم آنچ پر پکائیں بہت تیز آنچ پر پکا ہوا کھانا غزائیت کو ضائع کر دیتا ہے۔

۶۔ سوفٹ ڈرنکس اور جو سسز سے پرہیز کریں اور کو شش کریں کہ گھر کے بنے
مشروبات ہی پیئیں۔ سوفٹ ڈرنکس سے بچنے کا واحد طریقہ یہی ہے کہ انکو گھر میں لا کر
نہ رکھیں اس سے بھی ناپینے میں آسانی رہتی ہے۔

۷۔ جن چیزوں کو آپ کھانا یا پینا نہیں چھوڑ سکتے ان چیزوں کے نقصانات ڈھونڈ کر پڑھنا شروع کر دیں کیونکہ اس طرح آپکو آہستہ آہستہ خود ہی اس طرح کی چیزوں سے نفرت سی ہونے لگے گی۔

۸۔ انسان کا ذوق تبدیل ہوتا رہتا ہے آپ جو برانڈ استعمال کرتے ہیں اور جو چیزیں کھاتے ہیں وہی آپکا ٹیسٹ بناتی ہیں آپ آہستہ آہستہ صحت بخش چیزیں کھانا شروع کریں آپکو وہی اچھی لگنے لگیں گی۔ ایک وقت آئے گا کہ آپکو خود کو بھی غیر صحت بخش چیزوں سے نفرت سی ہونے لگے گی۔

۹۔ تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں ہمارے ملک میں اب بھی بہت سے پھل اور سبزیاں ایسے ملتے ہیں جو کہ کم قیمت ہیں اور صحت بخش بھی ہیں۔ رنگ برنگی فاسٹ فوڈ کی جگہ ان چیزوں کو خرید کر کھائیں آپکو فائدہ بھی پہنچے گا اور صحت بنے گی۔

۱۰۔ صحت کا خیال رکھنا ہم سب پر فرض ہے۔ یہ بھی اللہ کی دی ایک نعمت اور امانت ہے۔

جوانی میں ہی خیال رکھنا سیکھ لیں آپکی زندگی بن جائے گی۔

دواؤں اور بیماریوں کا خرچ بچے گا۔

بڑھاپا اچھا گزرے گا۔

زندگی پر لطف لگے گی۔

صحت ہو تو انسان ہر طرح کے حالات سے مقابلہ کر سکتا ہے۔

اسی لئے تو کہتے ہیں جان ہے تو جہان ہے۔

ایک خور و شخص سے اس کا دوست اسکے سسرال ملنے آیا دونوں میاں بیوی سے ملنے اور کھانے کے بعد جب اسکا خور و دوست اسے چھوڑنے گیٹ تک گیا تو اس نے کہا کہ تم نے اتنی بڑی عمر کی عورت سے شادی اور پھر اوپر سے گھر جوائی بننا کیسے قبول کر لیا۔ اس نے جواب دیا میرے پاس امیر ہونے اور کامیاب بننے کا راستہ بھی تھا۔

کامیاب ہونا کونسا ایسا شخص ہے جو کہ نہیں چاہتا مگر ہم اپنے معاشرے میں دیکھتے ہیں کہ کامیاب ہوتے چند لوگ ہیں۔ یہ چند کامیاب لوگ زندگی کے ہر شعبے میں آپکو ملتے ضرور ہیں۔ خواہ وہ شعبہ ڈاکٹری ہو وکالت ہو، انجینئرنگ ہو، ایکننگ ہو، لکھنا ہو، پبلک ریلیشننگ ہو، پڑھانا ہو، گائیڈ کرنا ہو، لیڈ کرنا ہو۔ کچھ لوگ فیلڈ میں ایسے ضرور ہوتے ہیں جنکی شہرت اور کامیابی کا ڈنکا بجتا ضرور ہے۔ باقی بھی انہی کی طرح کام کر رہے ہوتے ہیں مگر کچھ بازاری مار کے اوپر پہنچتے ضرور ہیں۔

۱

۔ اس طرح کے لوگوں کا جائزہ لیا جائے اور انکی زندگی پر نظر ڈالی جائے تو

آپ کو پتہ لگتا ہے کہ ایک وقت تھا جب زندگی میں انکے ساتھ سلوک بہت برا ہوا ہے۔ ان لوگوں نے مصیبتیں اٹھائیں ان لوگوں نے چھوٹے موٹے کام کئے معاشرے اور لوگوں کے تلخ تجربات بھی سہے اور بد سے بدترین حالات کا سامنا کیا۔ زندگی نے صبح معنوں میں انکو آزمایا بھی اور رلایا بھی۔

۲۔ ان لوگوں نے مستقل مزاجی کو اپنایا۔ کام کے لئے جُستے اور لگے رہے۔ رکاوٹوں نے یہ کہا ضرور کہ تمہیں آگے جانے اور بڑھنے نہیں دیا جائیگا۔ اس کام کو چھوڑ دو۔ اس کام کو کرنے کی ضرورت نہیں کم پر راضی رہا۔ مگر انھوں نے یہ کام چھوڑا نہیں حالات نا موافق تھے پھر بھی وہ اسکو کرتے ضرور رہے۔

۳۔ انھوں نے یہ یقین دماغ میں رکھا کہ ایک دن وہ وقت آئے گا کہ جب کامیابی ملے گی۔ ناکامی کی گنجائش نہیں اور کامیابی بس آیا ہی چاہتی ہے۔ اور ملتا سب کو وہی ہے جس پر وہ یقین رکھتے ہیں۔

۴۔ شارٹ کٹ کبھی نہیں مارا۔ ہمارا المیہ اور بہت بڑا مسئلہ یہی ہے کہ ہم میں سے ہر بندہ جو کام پندرہ دن یا سال کر کے محنت سے ٹھیک طریقے سے کر سکتا ہے۔ اسکو کرنے کے لئے چھوٹا راستہ ڈھونڈتا ہے۔ کسی طرح کوئی چھوٹا راستہ ڈھونڈا جائے جس پر محنت نہ کرنی پڑے کام جلد کر کے سر سے اتارا جائے۔ شارٹ کٹ نے انسانوں کو سب سے زیادہ ترقی کرنے سے محروم رکھا ہے کیونکہ درحقیقت شارٹ کٹ کا طریقہ کبھی بھی شاندار کامیابی کے لئے بنا ہی نہیں۔

کامیابی کے لئے محنت اور لگاتار محنت کے ساتھ ایک عرصہ اور وقت درکار ہوتا ہے جو انسان کو کامیابی تک لے کر جاتا ہے۔

۵۔ ایمانداری آج ہمارے معاشرے میں سب سے ناپید چیز ہے اور ہر ایک کو یقین ہے کہ ایماندار انسان ترقی نہیں کر سکتا۔ ترقی کے لئے دوسرے کی ٹانگ کھینچنا اور کسی کے پیر پکڑنا از حد ضروری ہے۔

ایمانداری وہ صفت ہے جو خواہ کتنی ہی نایاب کیوں نہ ہو مگر اپنا اثر ہر دور میں رکھتی ہے۔

بے ایمانی کر کے انسان ترقی جلدی کرتا ہے مگر یہ یقینی نہیں کہ ترقی حلال ہے یا نہیں سب سے بڑھ کر پائیدار یا نہیں۔

۶۔ خوشی

دائمی کامیابی اور اطمینان انسان کو ہمیشہ وہی کام کرنے پر ملتا ہے جس کام کو کرنے پر اسکو خوشی ملتی ہو جس کام کو کر کے اسکو مزہ آتا ہو جس کام کو کرنے پر کبھی دل چھٹی کرنے یا کام کسی اور کو دینے کا دل نہ چاہا ہو ہم میں سے ہر ایک کے پاس ایسا کوئی کام ہوتا ضرور ہے سو اس کام کو ڈھونڈیں اور اس کام کو کرنا شروع کریں۔

۷۔ ایکٹرا کام کرنے کے لئے تیار رہیں۔ کامیاب ہونے والے لوگوں کی عادات کا اگر جانہ لیا جائے تو ان میں ایکٹرا کام کرنے کی لگن نظر آتی ہے۔ وہ دن کے محض آٹھ یا دس گھنٹوں تک دفتر بیٹھ کر اپنا فرض پورا کرتے کبھی بھی نظر

نہیں آئیں گے۔ وہ چوبیس گھنٹے میں سے اٹھاری گھنٹے بھی بخوشی کام کریں گے۔ صرف آج کا ہی نہیں بلکہ اگلے دن کا کام بھی آج ہی کرنا چاہیں گے۔
کچھ قدم زیادہ اٹھانا کامیابی کا وہ نسخہ ہے جو کہ بہت ہی سادہ اور عام فہم ہے مگر اسکے باوجود بھی بہت کم لوگ ایسے ہیں جو کہ اس پر عمل کرنا اور اسکو اپنی عادت بنانا چاہیں۔

خواہ ہمیں کتنا ہی یقین ہو کہ ایکسٹرا کام کرنا کبھی کام نہیں آتا جبکہ درحقیقت زندگی میں کبھی بھی کہیں بھی کام آسکتا ہے اور آپکو بہت کچھ سکھا بھی سکتا ہے۔
۸۔ معلومات رکھنا خواہ آپکا پیشہ یا کام کوئی بھی ہو آج کے دور میں جتنا آسان ہے پہلے شاید ہی کبھی نہ تھا۔ آج انٹرنیٹ نے کچھ بھی سیکھنا اور جاننا آسان بنا دیا ہے۔ ہمارے ہاں انٹرنیٹ کا زیادہ تر استعمال تفریحی مقاصد کے لئے ہے۔
جبکہ انٹرنیٹ کام کی چیز ہے اور اس سے اسکی استعداد کے مطابق کام نکلوانا ہمارا اپنا کام ہے۔ جہاں پر ایک ہی شعبہ سے تعلق رکھنے والے پانچ لوگ موجود ہوں ان میں سے ایک کو اس پروفیشن کے بارے میں باقی چار کے مقابلے زیادہ علم ہو یقینی طور پر وہ ترقی بخ زیادہ کرے گا اور کام کو بہتر طور پر بھی کرے گا۔

اگر آپ کو زیادہ پتہ ہے اور آپ ایکسٹرا کام کرتے ہیں تو منہ سے بتانے کی ضرورت نہیں پڑتی یہ تو وہ خوبیاں ہیں جو وقت کے ساتھ ساتھ خود اپنا پتہ دیتی ہیں۔

ہم میں سے کامیاب ہر ایک شخص ہونا چاہتا ہے مگر بہت کام لوگ ہیں جو کہ درحقیقت کامیاب ہوتے ہیں کیونکہ بہت کام لوگ ہیں جو خود کے اندر چند ایسی ترقی کرنے والی سادہ عادات پیدا کرنے کے بھی قابل ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کامیابی بھی صرف انہی کو ملتی ہے۔

ان سے بچ کر رہیں پارٹ ون

ایک آفس کے کولیک نے دوسرے سے پوچھا کہ آخر وہ ہمیشہ تنگ سائز کا جوتا کیوں پہن کر رکھتا ہے جبکہ تمہارے کہنے کے مطابق تمہیں یہ جوتا تنگی بھی بہت زیادہ دیتا ہے۔ آخر اسکو پھینک کر نیا کیوں نہیں لے لیتے۔ تو دوسرے شخص نے جواب دیا بات یہ ہے کہ میرے گھر میں دو عدد بیویاں دو سائیس ہیں جو ہر وقت شور مچاتی ہیں ایک عدد شور مچانے والا طوطا بھی پالا ہوا ہے۔ میرے گھر کے قریب ایک سڑک کی تعمیر ہو رہی ہے جس سے ہر وقت شور کی آواز آتی رہتی ہے۔ پڑوسیوں کو ٹی وی اونچی آواز میں دیکھنے کی عادت ہے۔ اسی لئے جب میں گھر پہنچ کر اس تنگ کرنے والے جوتے سے نجات حاصل کرتا ہوں تو میرا دیہان جوتے کی نجات سے حاصل ہونے والے سکون کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ باقی شور برا نہیں لگتا۔

انسان کو آج انسان سے جتنا خطرہ لاحق ہے ایٹم بم اور کسی بھی قسم کے دوسرے آئٹم سے اتنا خطرہ لاحق نہیں۔ کچھ خطرناک لوگوں کو جاننا بے حد آسان ہے جنکو ہم سب ہی نا معلوم افراد کے نا سے جانتے ہیں۔ ان سے صرف آپکو اللہ ہی بچا سکتا ہے۔ کچھ لوگ اس طرح کے ہوتے ہیں جو کہ ہمارے ارد گرد ہوتے ہیں اور ہماری زندگی

کا کھنچنے انکے ساتھ اس طرح سے جکڑا ہوتا ہے کہ ہم انکو جانتے اور حرکتوں سے نجات تو چاہتے ہیں مگر پھر بھی ان سے نجات نہیں پاسکتے۔ اب تو ریسرچ بھی یہ ثابت کرتی ہے کہ انسان جب ایک دوسرے کے ساتھ رہتے ہیں۔ ایک دوسرے کی عادات اور شخصی آثار وصول کرتے اور دیتے رہتے ہیں۔

ست لوگ

یہ لوگوں کی وہ قسم ہے جو ہمارے معاشرے میں سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ زیادہ تر وقت کھانا اور ٹی وی دیکھنا اور پیسج پر باتیں کرنا اس طبقے کا سب سے پسندیدہ کام ہوتا ہے۔ اگر ان خصوصیات کت حامل لوگوں کو کبھی غلطی سے کوئی کام کرنے کا کہہ دیا جائے تو انکے پاس زمانے بھر کے یونیک بہانے آپکو باآسانی مل جائیں گے۔

ان کی ایک ہم خصوصیت یہ بھی ہوتی ہے کہ یہ دوسروں کو بھی سستی کی امت لگانے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔ جو کام کرنے والے ہوتے اس قسم کے لوگوں سے انکو خاص قسم کی چڑ ہوتی ہے۔

کھنچائی کرنے والے لوگ

یہ لوگوں کی وہ قسم ہے جن کے پاس آپ کے ہر کئے گئے کام پر تنقید کرنے کا

مضبوط دلیل کے ساتھ جواب ہوگا۔ یہ لوگ آپ خواہ کچھ بھی کریں اس کام کے لئے آپکو " مجرم " ٹھہرا کر سکون محسوس کریں گے خواہ کام میں کوئی اچھائی ہی ہو مگر پھر بھی انکو دوسروں کے لئے گئے کاموں میں کیڑے اور مکوڑے ضرور نظر آئیں گے۔

مشورہ دینے والے لوگ

یہ وہ لوگ ہیں جنہوں نے مشورے دینے میں پی ایچ ڈی کر رکھی ہوتی ہے۔ جو کام انہوں نے نہیں بھی کیا ہوتا یہ لوگ اس میں بھی کنسلٹنسی کے فرائض ادا کرنا اپنا اولین فرض سمجھتے ہیں۔ انکو ہر کام میں کرنے کی نہیں مشورہ دینے کی مہارت حاصل ہوتی ہے۔ آپ خواہ کتنا ہی سمجھائیں اور بتائیں کہ آپکو مشورہ نہیں چاہئے مگر یہ پھر بھی مشورہ دینا اپنا قومی اور معاشرتی فرض سمجھیں گے۔

یہ تو بتانے کی ضرورت نہیں کہ انکی شخصی خوبیوں سے آگاہ ہونے کے بعد آپ کبھی کبھی انکے مشوروں پر عمل کرنے کا سوچیں گے بھی نہیں۔

جرباتی لوگ

یہ لوگوں کی وہ قسم ہے جو سب سے زیادہ نیوز چینلز اور اسکے بعد ڈرامہ

ہوتا۔

غمگین لوگ

یہ لوگوں کی بطور خاص وہ قسم ہے جنکا غم بھی شاید اتنا بڑا نہیں ہوتا جتنا کہ یہ دوسروں کو بتاتے اور جتاتے پھرتے ہیں کہ انکو کیا غم درپیش ہے اور یہ دنیا سے کتنے تنگ ہیں۔ انکی سب سے اہم خوبی یہ ہے کہ انکو اپنا غم دوسروں میں سرایت کرنا خوب آتا ہے اور ان سے ملنے کے بعد آپ خود کو بھی اتنا ہی غمگین سمجھنے لگتے ہیں۔

یہ تو لوگوں کی کچھ وہ اقسام ہیں جو کہ ارد گرد بے حد آرام سے مل جائیں گی۔ ان سے پچنا کیسے ہے؟ اسکا جواب اگلے آرٹیکل میں۔۔۔۔

۱۔ لوگ مختلف ہوتے ہیں

ہم اکثر یہ بات بھول جاتے ہیں کہ دنیا میں سات ارب سے زیادہ انسان بستے ہیں سو جس طرح سب کے فننگر پرٹس اور اشکال بالکل ایک جیسی نہیں ہوتیں کچھ یہی معاملہ انکے خیالات اور عادات کا بھی ہوتا ہے۔ اکثر ہوتا یہی ہے کہ ہم دوسرے کی اپنے سے مختلف عادت کو وجہ تنازع بنا بیٹھے ہوتے ہیں جبکہ عادتیں و مزاج سب کی اپنی ہوتی ہیں۔ ہر شخص کے پاس حق ہوتا ہے وہ جو چاہے کرے مگر اگر آپ کو پریشان نہ کرے یا پریشان کم کرے تو انکو انکی مختلف خصوصیات کے ساتھ جینے کا مکمل حق حاصل ہے۔

۲۔ عادت بدلنا سب سے مشکل کام ہے

دوسروں کی خاص طور پر دور پرے کے رشتے دار دوست یا جاننے اور ملنے والے ہوں تو انکی عادت پر پریشان حیران اور پشیمان ہونا اکثر غیر ضروری ہوتا ہے کیونکہ عادت بدلنا دنیا کے مشکل ترین کاموں میں سے ایک کام ہے۔

خاص طور پر جب کچھ عادتیں آپکو دوسروں کی پریشان نہ کر رہی ہوں ہمارے ہاں لوگ اس پر بھی پریشان ہوتے ہیں۔ سوچیکے کر لیں کہیں آپ بھی ان عادتوں کے

لئے تو پریشان نہیں ہو رہے جن کا ہونا نہ ہونا آپکی صحت کے لئے انتہائی مضر نہیں ہے۔
۳۔ ہر بات پر رد عمل ضروری نہیں

ہمارے معاشرے میں تو خاص طور پر اینٹ کا جواب پتھر سے دینے کی روایت زور پکڑ گئی ہے جبکہ ہمیں اس بات کی کوئی ضرورت ہی نہیں کہ ہر ایک کے مشورہ دینے تکفید کرنے یا بد تمیزی کرنے پر اینٹ کا جواب پتھر سے دیں۔

چیزوں کو جانے دینا سیکھیں ایک وقت آئے گا کہ آپکے لئے آہستہ آہستہ چھوٹی چھوٹی باتوں کو جانے دینا آسان ہوگا۔ جب تک معاملہ زندگی و موت جتنا سنگین نہ محسوس ہو اس پر رد عمل اور مار کٹائی جانے دیں۔ دوسروں کا تو پتہ نہیں آپ خود ضرور پر سکون ہو جائیں گے۔

۴۔ آپ محسوس کیسا کرتے ہیں

یہ وہ خاص نقطہ ہے جس پر بہت کم لوگوں کا دیہان جاتا ہے۔ جب آپ تھکے بیزار اور اداس ہوں تو آپکو سامنے والے پر غصہ زیادہ آتا ہے۔ جب آپ پر سکون اور خوش ہوں تو آپکو کوئی کچھ کہہ بھی دے تو آپ کے لئے اس پر غصہ کرنا تھوڑا مشکل ہوتا ہے۔

۸۔ تعمیری کام

آج آپ معاشرے پر نظر ڈالیں تو آپکو پتہ لگے گا کہ تعمیری کام کرنے یا اچھا کردار ادا کرنے والے لوگوں کو ہمارے ہاں سب سے زیادہ تنقید کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور وہ پھر بھی کام کرتے رہتے ہیں۔

جب آپ کسی اچھے کام کے لئے وقف ہو جاتے ہیں تو آپ لوگوں کی پرواہ کرنا بھی چھوڑ دیتے ہیں۔ کیونکہ جو کام کرتے ہیں وہ خالی خولی باتوں کی پرواہ نہیں کرتے اور جو صرف باتیں کرتے ہیں وہی اکثر مشورہ دینے والے رعب ڈالنے والے بھڑک مارنے والے اور تنقید کرنے والے ہوتے ہیں۔

ایک خاتون پر جرمانہ عائد کیا گیا کہ انھوں نے میڈیکل لسٹور والوں کی ویٹنگ مشین کیوں توڑ دی؟ ان خاتون نے جواب دیا جب میں وزن کرنے کے لئے مشین پر کھڑی ہوئی تو مشین سے آواز آئی باری باری سوار ہوں دو خواتین ایک وقت میں کیوں سوار ہو رہی ہیں۔۔۔

ہم سب ہی جتنے لوگوں کو بھی ملتے ہیں قطع نظر اس بات کے کہ عمر، وزن اور صنف کیا ہے۔ ہر تین میں سے ایک شخص تو یہی جواب دیتا ہے کہ میں ڈائٹنگ پر ہوں۔ کچھ لوگ حقیقت میں وزن کم کرنا چاہتے ہیں خوشی سے، کچھ مجبوری سے وزن کم کرنا چاہتے ہیں، کچھ بس یوں ہی کہہ دیتے ہیں فیشن کے طور پر۔۔۔

وزن کم کرنے کی کچھ نئی سائنسی دریافتیں ہیں اور بے حد کارآمد بھی ہیں جن پر عمل کر کے انسان بے حد آسانی سے اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔

۱۔ وزن کم کرنا صرف وزن کم کرنا نہیں ہے۔ یہ ایک گمبیر بھی اور سنجیدہ معاملہ ہے کہ اگر آپکو واقعی میں وزن کم کرنا ہے تو جادو کے زور سے چند دنوں میں کچھ بھی نہیں ہوگا آپکو ایک مکمل اپنا لائف سٹائل تبدیل کرنا ہوگا تب ہی آپکا وزن حقیقتاً اور طویل مدتی کم ہوگا۔

۲۔ وزن کم کر بھی لیا جائے اور اسکو برقرار رکھنے کی کوشش نہ کی جائے تو یہ بے حد پھرتی سے واپس آسکتا ہے۔ وزن کم کرنا اگر مشکل تو کم کو برقرار رکھنا مشکل ترین ہے۔
۳۔ وزن کم کرنے کے لئے سب سے پہلے تو اپنے تصور کو بدلنا بھی بے حد ضروری ہے کہ آپ خود کو آنکھیں بند کر کے دہلا تہلا دیکھ سکیں یا جس حد تک بھی آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں۔ جب آپ یہ تصور کرنا سیکھ لیتے ہیں۔ آپکا دماغ آپکے لئے آسانی کے مواقع پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے۔

دماغ میں یہ خاصیت ہے کہ یہ جس بات کا تصور پختہ نیت کے ساتھ کر لے اسکو حاصل کرنے کے لئے بھی جت جاتا ہے۔

۴۔ تصور کرنے کے بعد اگلا مرحلہ تصور کو عملی جامہ دینے کے لئے کوشش کرنے کا ہے۔ سب سے پہلے اپنی سونے کی عادت کو ٹھیک کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ انسان کا جسمانی باڈی کلاک سورج کے ساتھ ایکٹیویٹ ہوتا ہے اور غروب آفتاب کے ساتھ سست ہو جاتا ہے۔

اگر صبح سویرے اٹھ کر کھائیں گے تو ہضم ہونے میں اور خوراک کے جزو بدن ہونے میں آسانی رہتی ہے۔

۵۔ دن میں تین مختلف اقسام کے پھل تھوڑی مقدار میں ضرور کھائیں۔ خاص طور پر دو اقسام کی کچی سبزیاں بھی ضرور کھائیں۔ پھل اور سبزی انسان کو ناصرف وزن کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ بلکہ انسان کو جوان بھی رکھتے ہیں اور سب سے بڑھ

کر ریفریش محسوس ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

۶۔ کچھ مہینے باقاعدگی سے سبزیاں اور پھل کھاتے رہیں اللہ نے انسان کی زبان میں یہ خاصیت رکھی ہے کہ آپ جو بھی کھاتے رہتے ہیں رفتہ رفتہ آپ اسکے عادی ہوتے جاتے ہیں۔

قدرتی غذا کھانے سے آپکو پراسیسڈ چیزیں جیسا کہ چینی اور میٹھی اشیاء کم ذائقہ دار لگنا شروع ہو جاتی ہیں تو وزن کم ہونے لگتا ہے جب آپ میٹھی چیزیں جو کہ وزن بڑھانے میں خاص مقام رکھتی ہیں۔ نہیں کھاتے تو وزن کم ہوگا بھی اور سہے گا بھی۔

۷۔ زندگی میں سرگرمی ضرور ڈھونڈیں۔ اگر آپکے پاس واک کا یا ورزش کا وقت نہیں بھی بے اول تو اسکو ہر حال میں اپنے شیڈول میں جگہ دیں خواہ بیس منٹ کی ہی دیں۔ دوم چلنے پھرنے کے زیادہ سے زیادہ مواقع ڈھونڈیں۔ سیڑھیاں اتریں اور پیدل فاصلہ طے کریں اپنے گھر اور کام کے حساب سے آپکو ایسی چھوٹی چھوٹی تکنیک ڈھونڈنی ہوں گی جو آپکو زیادہ چلنے پھرنے میں مدد دیں۔

۸۔ خوش رہنے یا خوش ہونے کا موقع ضرور ڈھونڈیں۔ اگر آپ خوش کر دینے والے پروگرامز دیکھیں خوب ہنسیں تو سٹریس بھی کم ہوتا ہے اور سٹریس کے کم ہونے سے وزن بھی کم ہوتا ہے۔

۹۔ کھانا کم مقدار میں کھائیں۔ جب آپ مقدار کم کر دیتے ہیں تو ایک وقت آتا

ہے کہ آپ کے لئے زیادہ ٹھونس ٹھونس کر کھانا ممکن نہیں رہتا۔ جب کم کھائیں گے تو کم کیلو۔ نراندر جائیں گی اور وزن بھی کم رہے گا۔

۱۰۔ کسی بھی دعوت یا شادی بیاہ پر جانے سے پہلے چھ کھا کر جائیں۔ اس سے یہ ہوگا آپ وہاں جاتے ہوئے کچھ کم کھائیں گے۔

۱۱۔ ہمیشہ کھانے کے لئے چھٹے سائز کے برتن استعمال کریں انسان اس وجہ سے بھی کم مقدار میں کھاتا ہے۔

۱۲۔ بازاری کھانوں سے ہر ممکن پرہیز کریں کیونکہ انسان کو پتہ و تا ہے پیسے خرچ کر کے منگوا یا ہے تو انسان کھاتا بھی زیادہ ہے۔

۱۳۔ ہمیشہ مل کر کھائیں اور آرام آرام سے کھائیں اس سے شکم سیری بھی جلدی ہوتی ہے اور انسان کھاتا بھی کم ہے۔

۱۴۔ بہت زیادہ دیر بھوکے رہ کر نہ کھائیں ورنہ انسان زیادہ ہی کھاتا ہے۔

۱۵۔ سمارٹ رہنا حسن و صحت کے لئے از حد ضروری ہے۔

کامیابی در حقیقت ہے کیا؟

۱۔ حاصل کردہ کامیابی خواہ چھوٹی ہے یا بڑی۔۔۔۔۔ آپکو کتنا پر جوش بناتی ہے؟ آپکو

بے انتہا خوشی دیتی ہے یا بس آپکو ست سا کر دیتی ہے؟

۲۔ کامیابی حاصل کرنے کے بعد آپ کتنا شکر ادا کرتے ہیں؟

۳۔ کامیابی حاصل کرنے کے بعد آپ مزید کامیابیاں سمیٹنے کے لئے تیار ہوتے ہیں یا

نہیں؟

۴۔ آپ کی لائف کوالٹی کتنی بہتر ہوتی ہے؟ مطلب آپکی ذات میں بہتری پیدا ہوتی ہے

یا نہیں؟

۵۔ کامیابی آپکو مغرور بناتی ہے یا عاجز بناتی ہے؟

اوپر دئے پانچوں سوال ہی کسی بھی قسم کی کامیابی پر لاگو کئے جاسکتے ہیں۔ آپ عمر کے

جس حصے میں ہوں اور جو کام بھی کر رہے ہوں آپ کامیابی کو ان پانچ سوالوں کے

تناظر میں جان سکتے ہیں۔

کامیابی خوشی کیوں نہیں دیتی؟

کامیابی آخر اتنا خوش کیوں نہیں کرتی جتنا کہ خوش آپ ہونا چاہتے ہیں۔ یا اتنا لمبا وقت

خوش کیوں نہیں کرتی جتنا وقت آپ خوش ہونا چاہتے ہیں؟

۱۔ ہمارے ہاں کامیابی کو اور کسی چیز کے حصول کو ایک ہی طرح کی کامیابی کے زمرے

میں کھڑا کر دیا جاتا ہے۔ جبکہ زیادہ تر ہمیں کامیابی نہیں مل رہی

ہوتی جو کہ صبح معنوں میں انسان کی ضرورت ہوتی ہے ہمیں صرف مطلوبہ اور خواہش کردہ چیز چاہئے ہوتی ہے۔ جب وہ مل جاتی ہے ہم اسے کامیابی سمجھ لیتے ہیں۔

۲۔ مادی اشیاء آپ جتنی بھی تعداد اور قیمت کے اعتبار سے حاصل کر لیں وہ کامیابی سے زیادہ اشیاء کے حصول میں شمار ہوں گی۔ آپ کتنی ہی جان مار کر اور محنت کے بعد کوئی بھی شے حاصل کریں ایک وقت آتا ہے جب کچھ عرصے کے بعد اس چیز کی ویلیو وہ نہیں رہتی کیونکہ قدرت کا قانون ہے ہر مادی شے نے وقت کے ساتھ ساتھ اپنی قدر کھوئی ہوتی ہے۔

۳۔ کامیابی آپکو چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کے زینے چڑھنے کے بعد ملتی ہے۔ اگر آپ تھوڑی سی کامیابی پر خوش ہو لیتے ہیں کہ آپ کو کامیابی مل گئی ہے تو درحقیقت آپ بڑی کامیابی کا راستہ خود روک دیتے ہیں۔ کامیابی درحقیقت ہے وہی جو کہ آپ سے ملے تو آپکو پر جوش کر دے اور آپ مزید کام کے لئے تیار اور پر جوش ہو جائیں۔

۴۔ کامیابی یا جو بھی آپکو چاہئے اسکے حصول کے بعد آپ شکر گزار کہتے ہوتے ہیں۔ آپ خوشی میں شکر ادا کرنا اسکی راہ میں اپنی کامیابی کو استعمال کرنے کے لئے تیار ہوتے ہیں یا نہیں؟ جب آپ اپنی کامیابی میں سے اسکے بندوں کی خدمت کرنے اور اسکے بندوں کی مدد کرنے کو اپنا فرض اولین سمجھ لیتے ہیں تو آپ کامیابی کی راہ پر ہیں۔

کیونکہ کام خواہ کوئی بھی کیا جائے اس میں مقصد دوسروں کی خدمت کرنا ہی ہوتا ہے۔
مگر آپ خدمت کرتے کس طرح ہیں۔ یہ آپ کا کام ہے۔ کامیابی کا صحیح حق ادا کرنا بھی یہی
ہے۔

۵۔ جب آپ کامیابی ملنے کے بعد ہاتھ پر ہاتھ دھر کر بیٹھ جائیں اور بس اسی کو کافی
سمجھ لیں تو آپ نے خود ہی اپنے اوپر مزید کامیابیوں کے دروازے بند کر دئے ہیں کیونکہ
کامیابی خواہ وہ کتنی ہی بڑی کیوں نہ ہو وقت کے ساتھ ساتھ وہ اپنی قدر کھوتی ہی جاتی
ہے۔

۶۔ وہی کامیابی درحقیقت کامیابی ہے جو آپ کی ذات میں نکھار بھی لائے جب آپ اپنا
خیال رکھنے کا اور اپنے سے وابستہ رشتوں کا احترام کرنا سیکھنے لگیں۔ جب آپ کا دل خالص
ہونے لگے۔ آپ خود کو نیا بنانے لگیں خود کو پہلے سے زیادہ مثبت اور زبردست سانچے
میں ڈھالنا سیکھ جائیں۔

ایک صحیح کامیابی آپ کو بھی سیکھاتی ہے کہ آپ اپنا خیال کس طرح رکھیں ناکہ آپ کو حال سے
بے حال بناتی ہے۔

۷۔ وہ کامیابی جو آپ کو مغرور اور بے حس بنائے وہ کامیابی درحقیقت ناکامی کی پہلی
سیرھی ہے۔

کامیابی کو آج ہم نے بے حد محدود کر دیا ہے ایک برانڈڈ چیز کے حصول یا ایک من پسند
نوکری یا شادی کے حصول کو کامیابی سمجھنے کی ہی وجہ ہے آج معاشرے

میں سکون نہیں ہے۔

درحقیقت کامیابی ہے وہی کہ جب آپ من پسند مقصد پالیں تو پائیں جائز طریقے سے اور وہ آپ کو ابدی خوشی نہیں دے گا مگر ایک ابدی ذاتی بہتری کی طرف ضرور لے کر جائے۔ آپ مزید آگے بڑھنے اور نکھرنے کے لئے تیار ہوں

(آج کی لڑکی) جوانی آرٹیکل

کچھ روز پہلے عنوان " آج کی لڑکی " کے ٹائٹل کے ساتھ ایک آرٹیکل پڑھنے کا اتفاق ہوا جس کا لب لباب یہ تھا کہ لکھنے والے بھائی صاحب کے دوست نے سوشل میڈیا سے ایک دوست بنائی پھر اسکے ساتھ محبت میں مبتلا ہوئے۔ پھر ایک اور دوست نے مرتج محبت کے ساتھ شرط لگائی کہ لڑکی کو ان سے بھی محبت ہو جائے گی۔ لڑکی کا فون نمبر لیا اور جب بات کی تو لڑکی ایسی نکلی کہ ان نئے صاحب سے بھی محبت کر بیٹھی۔

بات کھلی تو لڑکی نے پہلے والے صاحب کو چھوڑ کر دوسرے والے سے ہی محبت کو جاری رکھا۔ اور آخر میں کچھ اسی قسم کا اختتام تھا کہ آج کل کی لڑکیاں کس قسم کی ہیں محبت کو کیا سمجھ رکھا ہے ہر ایک سے کرنے کو تیار ہیں اور اسی طرح کی دیگر باتیں بھی۔

سب سے پہلے تو جس بات نے مجھے اس آرٹیکل کو اور بھی بہت سے لوگوں کو پڑھنے پر مجبور کیا ہوگا وہ اس کا ٹائٹل تھا جس نے مجبور کیا۔ کہ آج کل کی لڑکی کے بارے میں نہ جانے کون سا نیا نالج اور انوکھا راز بتایا جانے والا ہے۔ تعریفی ہے

کہ-----

ہم لوگ جس معاشرے میں رہتے ہیں یہاں پر بھی اب یوتھ میں بوائے فرینڈ اور گرل فرینڈ باعث افتخار اور سٹیٹس کی نمائندگی سمجھا جا رہا ہے مگر ابھی بھی لڑکیاں تو لڑکیاں لڑکے تک بھی ماں باپ کے سامنے گرل فرینڈز کا تعارف اور نام اور تعلق اس طرح نہیں بتا سکتے جس طرح یار دوستوں میں بھڑک لگا سکتے ہیں۔

بہت سے والدین کی جو تیاں اب بھی عشق کا بخار اتارتے اتارتے ٹوٹی ہیں۔
یعنی چھین چھپائی کا رواج اس حوالے سے ابھی بھی ویسا ہی ہے جیسا خط و کتابت کے زمانے میں تھا۔

پھر آج عورت جب نوکری جیسے غیر گھریلو معاملات میں بھی ساتھ ساتھ ہے مرد کے۔ پر ابھی بھی ہم لوگ وہیں کھڑے ہیں کہ گھر بھی پرفیکٹ ہو اور جاب بھی بہترین ہو۔ اس حوالے سے سوچ قطعی نہیں بدل سکی۔

عورت پر آج بھی اگر کوئی الزام لگ جائے تو اسکو مورد الزام اور گناہ گار ہی سمجھا جائے گا اور کوئی بھی چھوٹ نہیں دی جائے گی۔ ہم مرد کی غلطی کو دور کی نظر سے دیکھتے ہیں عورت کی غلطی کو انتہائی قریب کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ عورت کا گناہ کبھی دھل نہیں سکتا۔

ہیں۔ اس وقت پر ہم لوگ اپنے چھوٹے بھائیوں کو یا اولاد کو سیکھانا اور بتانا چاہتے ہیں۔

کبھی بھی کوئی بھی بتانے سے نہیں سیکھتا جتنا وہ کر کے دکھانے سے سیکھتا ہے۔ جب ایک چھوٹا اپنے بڑے کو ہمیشہ محنت کرتا اور دل لگا کر کام کرتا دیکھے گا تو وہ بھی یقینی طور پر کام ضرور کرنا چاہے گا۔

جب آپ خود محنت اس طرح نہ کریں جس طرح کرنے کا حق ہے تو آپ دوسروں سے اس طرح کی محنت کی امید رکھ بھی نہیں سکتے۔ رکھنی چاہئے بھی نہیں

۶۔ ہر کام میں ہی دنیا کے شارٹ کٹ والا فارمولا نہیں چل سکتا۔ خواہ یہ وزن کم کرنا ہو خواہ یہ نمبر اچھے لینا ہو، خواہ امیر بننا ہو خواہ انسانوں میں ایک لیڈر بننا ہو۔ آپ شارٹ کٹ مارنا چاہیں کہ بس دو ٹیس پر عمل کر کے یا دو اضافی کام کر کے آپ نے حق ادا کر دیا تو یہ ناممکن ہے۔

اگر وزن کم کرنے کی بھی مشال لیں تو آپ کو ایک پوری حکمت عملی پر چلنا ہوتا ہے کہ کیا کھنا پینا ہے کب سونا جائنا ہے یہ سب چیزیں مل کر ہی آپ کی مدد کرتی ہیں اور آپ کا وزن کم کرتی ہیں۔ آپ کو ان ٹیس پو مسلسل عمل کرتے ہوئے انکو مستقل اپنانا ہوتا ہے اور اپنا لائف سٹائل مکمل ڈھالنا ہوتا ہے۔

سو شارٹ کٹ نہیں ایک مکمل کام کرنے کا انداز اور سٹائل ہی آپ کی مدد کرتا ہے۔

۷۔ محنت ایک سدا بہار ہنر ہے۔ محنتی آدمی زندگی میں کبھی ناکامی کے موڑ پر بھی آجائے
پھر بھی وہ دوبارہ ترقی پہلے سے زیادہ کرتا ہے کیونکہ اسکو پتہ ہوتا ہے کہ
شارٹ کٹ زندگی میں ترقی تک نہیں لے جاتا
تو

عارضی ناکامی بھی مسلسل محنت اور حکمت عملی سے ترقی کے مقام تک لے جائی جا سکتی
ہے۔

آخر میں کیا کروں۔۔۔۔

مجھے پچھلے کچھ عرصے میں بہت سے ٹین ایجنٹوں کو کاؤنسل کرنے کا موقع ملا۔ ان سب میں جو ایک بات پسند آئی وہ یہ تھی کہ یہ سب ہی زندگی کے حوالے سے سنجیدہ تھے اور کچھ کرنا چاہتے تھے۔ مگر ان سب کا ایک ہی مسئلہ تھا کہ آخر وہ کرنا کیا چاہتے ہیں یا انکو پڑھنا کیا چاہئے یا کس چیز میں آمدنی اور شہرت موجود ہے یہ بات انکو خود کو بھی ناپتا تھی اور وہ چاہ رہے تھے کہ کوئی دوسرا انکو بتائے۔ اگر کوئی دوسرا انکو کوئی آئیڈیا دے بھی رہا تھا تب بھی انکو یہ آئیڈیا پسند نہیں آتا تھا۔

اسی لئے میں کچھ تجاویز دے رہی ہوں جو یقینی طور پر اس طرح شش و پنج میں موجود بہت سے لوگوں کے کام آئیں گی۔

۱۔ سب سے پہلے تو اس طرح کے لوگوں کو یہ چیک کرنا ہوتا ہے کہ آخر وہ کونسا کام ہے جو انکو خوشی دیتا ہے اور انکو کرنے میں مزہ اور خوشی ملتی ہے۔ پلیز یہ کام ٹی وی دیکھنا یا فیس بک استعمال کرنے جیسا نا ہو۔

۲۔ مس ایک ساڑھے اٹھارہ سال کے لڑکے کو جانتی ہوں جس کو لکڑی کے ساتھ چیزیں بنانے میں کیل پیج اور ہتھوڑی کے ساتھ کام کرنے میں مزہ آتا ہے۔ ایک اور بچے کو جانتی ہوں جسکو جانوروں و پرندوں میں از حد دلچسپی ہے۔

اپنی کوئی اسطرح کی دلچسپی ڈھونڈیں خواہ وہ کتنی ہی چھوٹی اور معمولی کیوں نہ لگے۔
 ۲۔ لوگوں کی نقل مارنا چھوڑ دیں کیونکہ مجھے ایسے بھی بہت سے بچوں سے واسطہ پڑا
 جنہوں نے آئی کام صرف اسلئے پڑھا کہ انکے دوست بھی آئی کام پڑھ رہے تھے۔ مگر اب
 دوستوں جتنی دلچسپی انکو آئی کام میں نہیں محسوس پورہی۔
 سو نقل کے لئے بھی اپنی عقل اور دلچسپی ڈھونڈ کر ہی کوئی قدم اٹھائیں۔
 ۳۔ کچھ وقت تنہائی میں گزاریں آج ہم جس دنیا میں رہ رہے ہیں اس میں ٹیکنالوجی
 نے احسانات کے ساتھ ایک مسئلہ ہمارے لئے یہ کھڑا کیا ہے کہ ہمیں سست بنا دیا ہے
 اور دماغی طور پر ایسا ہائی جیک کیا ہے کہ ہم فالتو ترین گیمز میں سکر کرنے کو ہی زندگی کی
 معراج سمجھ بیٹھتے ہیں۔

جب آپ تنہائی میں جاتے ہیں تو فطرت کی طرف سے ہی وہ طاقت آپکے اندر سے
 پروان چڑھنے لگتی ہے جو آپکو بتاتی ہے کہ زندگی میں آپ نے کونسی راہ کا انتخاب کرنا
 ہے۔

یہ ادارک صرف تنہائی ہی دیتی ہے۔

۴۔ زندگی میں تعلیم کی اہمیت اور کیا پڑھنا ہے کو کبھی بھی غیر سنجیدگی، بھیڑ چال، فٹائم
 پاس سمجھ کر نہ زندگی میں شامل کریں۔ کیونکہ ڈگری ملنے کے بعد ایک وقت آتا ہے کہ
 آپکو سوچنا پڑتا ہے کہ آخر میں نے سوچ سمجھ کر انتخاب کیوں نہ کیا۔

اسی لئے انتخاب کرتے وقت شوق، مشورے اور سوچ بچار کے بعد سنجیدگی سے فیصلہ لیں کہ آپ اپنی زندگی میں ایک اہم سنگ میل کی طرف قدم بڑھا رہے ہیں۔ ایک بنیاد جو آپکی تعلیم اور ڈگری نے رکھنی ہے وہ کم سے کم آپکی تسلی کے بعد ہوتا کہ زندگی میں آگے جاتے ہوئے بھی آپ ثابت قدم رہیں۔

۵۔ زندگی کو پلان کرنے کا صبح وقت میٹرک کے بعد کا ہوتا ہے اور بد قسمتی یہ ہے کہ ہم میٹرک کے بعد بھی کالج موج مستی کے لئے اور پیپلز ماں باپ کی مرضی سے اور ماسٹرز حالات کی مرضی پر چھوڑ دیتے ہیں۔

جب پلاننگ نہیں ہوتی تو زندگی میں ایک وقت آتا ہے کہ جمود اور بے مقصدیت کا احساس جاگنے لگتا ہے۔ حقیقی معنوں میں جب آپ پلان نہیں کریں گے تو آگے بڑھنے میں ٹینشن کا شکار تو رہیں گے۔ سو ٹین اتج میں ہی فیصلہ کر لیں آپ نے جاب کرنی ہے یا کاروبار کس فیلڈ میں کشش محسوس ہوتی ہے کس فیلڈ میں آپ جا کر اپنی سو فیصد محنت دینا چاہیں گے۔

فیصلہ لینے کے بعد وقت ہے کہ آپ اس شعبے کو اپنانے کا، اس شعبے سے متعلقہ لوگوں سے تعلقات بنانے کا، اس شعبے سے متعلقہ تمام معلومات سے اپ ڈیٹ ہونے کا کام شروع کر دیں۔

جب آپ پندرہ سولہ سال کی عمر میں یہ کام نہیں کرتے تو پچیس چھبیس کی عمر تک آتے آتے بھی آپ اتنے تیار نہیں ہوتے کچھ کرنے کے لئے جتنا کہ ہونا چاہئے۔

اگر آپ نے مشاہدہ کیا ہو تو بہت کم لوگ تیار ہوتے ہیں اور وہ یکدم بڑی پوسٹ پر پہنچ بھی جاتے ہیں یا بہت جلد ترقی کے زینے چڑھ جاتے ہیں۔

کیونکہ انکے اندر کامیاب ہونے کی ساری اجزائے ترکیبی موجود ہوتے ہیں۔

۶۔ مشورہ پاکستان میں وہ چیز ہے جو مفت میں سب ہی ایک دوسرے کو بے حد زیادہ دیتے پائے جاتے ہیں۔ مگر مشورے کے بارے میں صرف ایک بات کہ مشورہ لیں اس شخص سے جو واقعی سینئر ہو کام کر چکا ہو اور اس قابل ہو کہ مشورہ دے سکے۔

ہر ایک سے مشورہ لیں نہ ہر ایک کا مشورہ مانیں نہ۔

مشورہ لے کر تنہائی میں جا کر دل سے فتویٰ لینا سیکھیں۔

میں نے بہت سوں کی زندگیاں مشوروں کی وجہ سے ہی ڈسٹرب ہوتے دیکھی ہیں۔

۷۔ اپنی زندگی کو وسیع معنوں میں پرکھیں۔ صرف ڈگری لے کر جاب سے لگ جانا اگر

آپ کا مقصد ہے تو زندگی بس ایویں ہی گزرے گی اور پھر تمہیں کی دہائی میں ہی انسان کو

اپنی زندگی ریٹائر قسم کی لگنے لگتی ہے۔

زندگی میں سوسائٹی اور اس میں موجود لوگوں کے لئے کچھ کرنے کی نیت ضرور کریں۔

جب آپ سچے دل دے نیت کرنے لگیں گے تو آپ کے راستے خود بخود بننے لگیں گے۔

ہم زندگی کو بیت محدود نظر سے دیکھتے ہیں اور اسی لئے پھر ہم لوگوں کو زندگی میں جب

ترقی نہیں ملتی تو ہم دہائی دینے لگتے ہیں ہم ترقی کیوں نہیں

کرتے جبکہ حقیقت میں انسان کو اس دنیا میں بھیجے کا مقصد ہی یہ ہے کہ انسان دوسرے انسانوں کے لئے بھی کچھ کرے۔

اپنی زندگی کے اس پہلو کو ضرور دیکھیں۔

اگر آپ صبح معنوں میں ترقی کرنا چاہتے ہیں تو کام خواہ کوئی بھی ہو اسکا مقصد اور پہلو کہیں نا کہیں پر خدمت خلق ضرور ہوتا ہے آپ بھی اسی نیت کے ساتھ کام کرنا سیکھیں زندگی کا مطلب بدلنے لگے گا۔

۸۔ ہم لوگ اکثر قائد کے قول کام کام اور کام کامزاق اڑاتے ہوئے پائے جاتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ قائد نے ایک بے حد اہم حقیقت بے حد آسانی سے اور بے حد وقت پر ہمیں بتادی ہے اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اس پر عمل کرتے ہیں کہ نہیں۔

اب کے بچوں میں کام کرنے اور کام سے محبت کرنے کا جذبہ ویسا نہیں رہا جیسا کہ ہونا چاہئے تھا اب ہر کوئی کام اور محنت کے بغیر آس پاس سے کوئی راستہ یا طریقہ ڈھونڈنے کی کرتا ہے۔

کام کوئی بھی چھوٹا نہیں ہوتا اور جب آپکے سامنے آپکی منزل ہو کہ آپ نے کیا کر کے کہاں تک جانا ہے تب منزل خود آکے پاس آ لہے لگتی ہے مگر کام کام اور کام اسکی شرط ہے۔

مشال کے طور پر پڑھنے کے دوران خواہ کتنی ہی چھوٹی درجے کی انٹرن شپس آپ کو کرنی پڑیں انکو کریں خواہ پیسوں کے بغیر کچھ وقت کام کرنا پڑے کریں یہ کام

آپکو سکھا اور بتا بہت کچھ دیتا ہے اور آپ بے حد آگے نکل آتے ہیں۔

۹۔ کامیاب ہونا ہر بچہ چاہتا ہے مگر مسئلہ یہ ہے کہ کام کرنے کے لئے ہر بچہ راضی نہیں ہوتا اس چیز سے چھٹکارا پانا ہوگا جب تک آپ خود اپنے راستے پر نہیں چلیں گے کامیابی نہیں ملے گی ہر ایک کو خود اپنے راستے پر جانا ہوتا ہے۔

اتنا غصہ آخر کیوں۔۔۔

ایک آدمی ایک کھانے پینے کی دکان پر گیا اور اس سے کہا کہ ایک بوتل کھول دو لڑائی ہونے والی ہے تو اس نے آگے سے کہا یہ لیں اور بوتل اسے تھما دی اس آدمی نے وہ بوتل غٹا غٹ پی کر کہا ایک اور بوتل دیں لڑائی ہونے والی ہے تو اس آدمی نے دوسری بھی اسے تھما دی۔ پینے کے بعد جب اس نے دکاندار سے تیسری بوتل مانگی تو اس نے کہا کہ یہ تو بتاؤ تمہاری لڑائی کس سے اور کیوں ہونے والی ہے تو اس نے کہا لڑائی تم سے ہونے والی ہے کیونکہ جب تم بوتل کے پیسے مانگو گے تو میرے پاس پیسے ہیں نہیں۔

آج ہم اس دور میں جی رہے ہیں جہاں عمر کی تفریق کے بغیر ہم سب کی ہی برداشت بے حد کم ہو گئی ہے اور غصہ بہت جلدی آ لہ لگتا ہے۔ ہم لوگ اتنے غصیلے ہو گئے ہیں اور اپنے غصے کو کم بھی نہیں کرنے کے لئے تیار ہوتے۔

۱۔ غصہ ور شخص کے حوالے سے ایک تصور لوگوں میں پایا جاتا ہے کہ جی یہ بندہ غصہ شدید کرتا ہے تو پیار بھی شدید کرے گا۔ اس کا دل صاف ہے۔ جو زیادہ پیار کرتا ہے زیادہ غصی بھی وہی کرتا ہے۔

اس طرح کی باتیں کر کے غصے کو حق پر ثابت نہیں کیا جاسکتا کیونکہ غصہ بہر

حال ایک وہ جزبہ ہے جس کو حرام بغیر کسی سبب کے نہیں کیا گیا۔
اور غصہ و انسان جس اپنے پر غصہ انڈیلتا رہتا ہے درحقیقت اس کے دل سے کوئی پوچھے
کہ اسے کتنی محبت محسوس ہوتی ہے۔

سو سب سے پہلے تو اس حقیقت کو دل سے ماننے کی ضرورت ہے کہ غصہ وہ چیز ہے جس
کو قابو کرنا اور علاج کرنا ضروری ہے۔ تب ہی آپ اس کو صحیح طرح سے استعمال اور
قابو میں لانا سیکھ سکیں گے۔

۲۔ اپنے غصے کے لیول کو چیک کریں۔

کیا آپ کو ہر وقت چھوٹی سے چھوٹی بات بھی غصہ دلانے کے لئے کافی ہے؟
کیا آپ کو جب بھی مرضی کے خلاف چھوٹی سی چیز بھی برداشت کرنی پڑے آپ پھٹ
پڑتے ہیں؟

کیا آپ کو اپنا غصے میں آکر چیخنا چلانا نارمل ری ایکشن لگتا ہے؟

کیا دوسرے آپ کے غصے سے خوف اور نفرت کھاتے ہیں؟

کیا آپ کے لئے خود پر قابو پانا جب غصہ آ رہا ہو۔۔۔ ممکن ہے؟

۳۔ غصے کا لیول جتنا شدید ہوگا اسکو کنٹرول کرنا اتنا زیادہ محنت طلب اور پریکٹس والا کام
ہوگا مگر تا حال ممکن ہے۔ سب سے پہلے جس بات پر غصہ آئے چیک کر لیں کہ آپ کو اس
پر واقعی غصی کرنا ہے یا نہیں؟

بات چھوٹی سی ہے چند سیکنڈز پر محیط ہے کوئی ٹکرا گیا، کسی نے بات نہیں سنی، آئی باری
پہلے نہیں آئی۔

اس طرح کی باتوں کو نظر انداز کرنے اور اپنا دیہان کہیں اور لے جانے کا حوصلہ پیدا کریں۔ آغاز مشکل ہوگا مگر آہستہ آہستہ آسانی ہوتی جائے گی۔

پریکٹس سے اپنے آپکو اس قابل کر سکیں گے کہ اس طرح کی بات کو برداشت کر سکیں۔ ایک وقت آئے گا کہ آپکو چھوٹی بات اتنی محسوس بھی نہیں ہوگی۔

۴۔ اگر غصہ شدید آتا ہے تو کوئی بھی ورزش یا جسمانی کھیل جو آپکو تھکائے اسکو آہستہ آہستہ اپنی روٹین کا حصہ بنالیں آپکا غصہ اپنی سمت بدلنے لگے گا۔

۵۔ اپنے آس پاس کے لوگوں سے مدد لیں وہ لوگ جو آپکے خیر خواہ ہوں جب آپ غصے میں آئیں تو وہ آپکو بتادیں کہ آپ غصے میں آرہے ہیں یہ چیز بھی آپکی بے حد مدد کرتی ہے۔ آپ جلد ہی یا تو وہ سچی چھوڑ دیں یا پانی پی لیں۔

۶۔ سٹریس آج کے دور کے لوگوں کو سب سے بڑی غصہ ور بنانے کی وجہ ہے۔ جس چیز حالات شخص کی وجہ سے ٹینشن ہے اسکے لئے چیک کریں کیا کیا جاسکتا ہے۔ کسی انسان کی وجہ سے ٹینشن ہے تو دیکھ لیں کہ اس انسان سے توقع کتنی لگائیں اور اس انسان کا عملی طور پر آپکی زندگی میں عمل دخل کتنا ہے۔

جب انسان اس قابل ہے ہی نہیں کہ توقع لگائی جائے تو اسکو اس کے حال پر چھوڑ دیں۔ خود کو اسکے حوالے سے جزباتی کم کر لیں۔

کسی بے جان چیز کی وجہ سے ٹینشن ہے اسکو جگہ سے ہٹانا یا کوانا مٹانا یا اسکی ٹینشن دینے کی شدت کو کم کر سکتے ہوں آرام سے کر لیں۔

کچھ حالات پر آپ کا نہ اختیار ہے نہ آپ انکو بدلنے کے ذمہ دار ہیں ان پر پریشان ہونا چھوڑ دیں۔

جو بھی چیز سٹریس دے رہی ہے اسکے حل کے لئے کیا حل ممکنہ اپنایا جاسکتا ہے اسکو ڈھونڈتے رہیں۔

۷۔ غصہ صرف سوچنے سے کم نہیں ہوتا اسکے لئے آپکو بہت ساری یاری کرنا پڑتی ہے اور اس میں سے ایک پہلو یہ بھی ہے کہ خود کو جاننا اور اپنے ساتھ وقت گزارنا دیکھنے کے ساتھ ساتھ خود پر ترس کھانا چھوڑ دیں۔

جتنا آپ اندر ہی اندر خود پر ترس کھائیں گے اتنا ہی چھوٹی سی چھوٹی چیز پر آپکا غصہ شدید ہوگا

خود پر ترس کو خود پر فخر سے بدلنا شروع کر دیں۔ تبدیلی چند دن میں ہی آپ کو محسوس ہونے لگے گی۔

چھوٹے چھوٹے اچھے کام ہم اہم نہیں گردانتے جبکہ یہ ہمارے لئے آکسیجن کی حیثیت رکھتے ہیں۔

یہ بات یاد رکھیں حالات کتنے ہی مخالفت میں ہوں آپ اشرف المخلوقات میں سے ہیں اور بہترین مخلوق کا فرد خود پر ترس کھا کر اپنی ازجی کھاتا ہوا چچتا نہیں۔

۸۔ دوسروں کو الزام دینا چھوڑ دیں۔ غصہ کرنے والوں کے پاس سب سے شدید یہ بہانہ ہوتا ہے کہ ہمیں فلاں نے غصہ چڑھایا۔ حقیقت میں اگر آپ ذہنی و

جزباتی اعتبار سے مضبوط ہوں گے تو کوئی بھی آپکو غصہ نہیں دلا سکے گا۔

کوئی کچھ بھی کہتا رہے کرتا رہے آپکے پاس اس دفاع کے لئے طاقت حوصلہ اور خیال ہوگا آپکی پریکٹس آپکے کام آئے گی۔

ہمارے معاشرے میں یہی چکر چل رہا ہے ایک اپنا غصہ دوسرے پر اور دوسرا اپنا غصہ تیسرے پر اتارنے میں لگا ہے سو آپکو خود کو اس عمل کا حصہ بننے سے بچانا ہوگا۔
خود کسی پر غصہ کریں نہ

کوئی غصہ کرے اس سے لڑے نہ

۹۔ صحت کو دوامت بلاوجہ نہیں کہا گیا اچھی صحت آپکے لئے اچھے جزبات کو دل میں جمع رکھنے کا نام بھی ہے۔ جزباتی صحت بھی جسمانی صحت کے ساتھ جڑی ہوئی ہے۔

۱۰۔ زندگی اچھی ہے اسکو بلاوجہ غصہ کر کے کود کو بیمار کر کے اور دوسروں کو ڈرا کر ضا ئع نہ کریں۔ انا تکبر حسد کو کم کریں۔ مثبت تبدیلی سرگرمیوں اور خیالات کو جگہ دیں۔
حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں آپ کے لئے یہ کرنا آسان ہے صرف نیت ہونا شرط ہے۔

مارنگ شوز کا چکر کیا ہے

مارنگ دن کا وہ حصہ ہے جس کے بارے میں آج کے دور کے بہت سے لوگ بتائیں سکتے کہ اس وقت آسمان وزمین کا رنگ کیسا ہوتا ہے اسکی وجہ یہ ہے کہ بہت سے لوگوں کی نائٹ ہی اب تو مارنگ کے وقت ہوتی ہے اور پھر مارنگ آفٹرنون کے بھی بعد جا کر ہوتی ہے۔ مگر خاتون خانہ ایسی خاتون ہے جس کی مارنگ، مارنگ کے وقت ہی ہونی ضروری ہے کیوں کہ انھوں کو کام پہ اور چھوٹوں کو سکول جو بھیجنا ہوتا ہے۔ اتنی صبح اٹھانے کے لئے ویسے تو الارم استعمال ہوتا ہے مگر ایک دور میں چاچا جی کا مارنگ شو بھی ہوا کرتا تھا جو کہ ہر دل عزیز تھا اور چھوٹے بچوں کو آسانی سے اٹھانے کے کام آتا تھا۔

آج کے دور میں موبائل آلارم تو آپکو اٹھاتے ہیں مگر مارنگ شوز تو مرے کو بھی اٹھانے کا کام کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ صبح صبح ہی جو رنگے رنگے سیٹس، سوٹس، ناریاں، پریاں، شہزادیاں، طیبیب، حکیم، ڈاکٹر، فاقہ زدہ خواتین و مرد، مٹاپے سے لڑتے خواتین و مرد، سسرال سے ننگ آئے خواتین و زن، سسرال والوں کو ستاتے خواتین و زن، رشتہ کرانے والے، بھوت بھگانے والے، میاں سدھارنے والے، بیوی دلوانے والے، کھانا بنوانے والے، موبائل دلوانے والے، جڑی بوٹیوں سے

جوان بنانے والے، کاسمیٹکس سے کارتوں بنانے والے، سرجری سے شہزادہ بنانے والے، پھلوں سے ایفل ٹاور بنانے والے، سبزیوں سے تاج محل بنانے والے، دھونی دینے والے، مرادیں پوری کروانے والے، لڑانے والے ملوانے والے، مک مکا کو مکانے والے غرض کس طرح کے لوگ ہیں جو آپکو وہاں دکھتے نہیں۔

ان شوز سے پیچھا چھڑا نہیں سکتے

دیکھنے کی لت سے کود کو بچا نہیں سکتے

ان شوز کو بنانے کا مقصد یہ تھا کہ جی خواتین کا دن کا آغاز اچھا اور زبردست ہو اور انکو کچھ اچھا دیکھنے اور سیکھنے کو ملے۔ اب مارننگ شوز پر اعتراضات کئے جاتے ہیں کہ جی

ہر مارننگ شو میں شادی ہو رہی ہے

ہر مارننگ شو میں برانڈڈ کپڑوں کو ترجیح دی جا رہی ہے

ہر مارننگ شو میں بھوت بھگائے جا رہے ہیں

ہر مارننگ شو میں لائیو سرجری کی جا رہی ہے

ہر مارننگ شو میں خواتین کو سکھانے سے زیادہ ذہنی طور پر پست بنانے کا کام کیا جا رہا ہے

مارننگ شوز معیار کا خیال نہیں رکھتے

میڈیا انڈسٹری میں جو بھی خیال ہٹ ہو جائے وہ پھر سپر ہٹ بھی جلد بن جاتا

یہ کام تو ہمارا معاشرہ کر رہا ہے۔ پیدا ہونے سے لے کر شادی کے دن تک شادی کے حوالے سے ہدایات دی جاتی ہیں اور شادی ہونے کے بعد شادی کو کامیاب بنانے کی ہدایات دی جاتی ہیں۔ پھر ایک گھریلو خاتون کو سکھانے اور تھکانے کو گھریلو سیاست اور انہوں کا وبال ہی اتنا کافی ہے کہ اسکو مزید کسی سکھائی کی عادت نہیں رہتی اور مارنگ شو کا ڈرامہ بھی گھر میں بیٹھی خواتین ہیں جو کہ سیاسیات، اقتصادیات، معاشیات، نفسیات، ادویات، حیاتیات سے زیادہ سعدیہ ناجیہ عرشہ کے بچوں کو جاننے کے حوالے سے جاننے میں دلچسپی رکھتی ہیں۔

کبھی بھی کسی بھی چیز کو سو فیصد کسی بھی غلط حرکت کے لئے مورد الزام نہیں ٹھرایا جاسکتا۔ ہر چیز کے ہونے کی بے شمار وجوہات ہوتی ہیں اور ان وجوہات کے بعد ہی وہ چیز جب وجود میں آتی ہے تو آپ پر یہ منحصر کرتا ہے کہ آپ کس حد تک اسکو اپنی زندگی کو متاثر کرنے دیں گے۔

خدا را اپنے بچے بچائیے

ہم سب ہی آجکل خبریں پڑھتے ہوئے اور ٹی وی پر خبر سنتے ہوئے بے حد غمزدہ ہو جاتے ہیں کہ آجکل نہ جانے کیا کیا اور کیسا کیسا ہو رہا ہے۔ کیوں کیوں ہو رہا ہے۔ انتہائی کم عمر بچے بھی اور انتہائی بڑی عمر کے افراد بھی جنسی ہوس میں کس طرح کے کارنامے سرانجام دینے لگے ہوئے ہیں۔

آئیے جائزہ لیں کہ کچھ اسباب اور انکا سدباب کس طرح ممکن ہے۔
۱۔ سب سے پہلے تو ماں باپ کا کردار اس دور میں جتنا اہم ہے اس بات سے کسی طور پر انکار ممکن نہیں۔ آج ماں باپ کا فرض اور کام بیس سال پہلے کے والدین سے کئی گنا بڑھ گیا ہے۔ آج کے والدین اولاد کو ڈرا دھمکا کر اور اسکے اپنے حال پر چھوڑ کر گزارہ نہیں کر سکتے۔

والدین کو صرف والدین والا نہیں ایک استاد ایک رہنما ایک دوست والا رول بھی ادا کرنا پڑ رہا ہے۔ عملی طور پر بہت کم لوگ ایسے کر رہے ہیں بلکہ اب ماں باپ پہلا جتنا کر لیتے تھے اس سے بھی گئے ہیں اور مزید لاپرواہ ہو گئے ہیں۔

۲۔ ماں ہو یا باپ دونوں کو یاد رکھنا ہوگا اولاد اپنی ہے تو اسکا ذہنی اور جسمانی اور جزباتی تحفظ بھی اپنی ذمہ داری ہے۔ صرف کھلا پلا کر اور سکول

بھیج کر آپ اپنا فرض ادا نہیں کر سکتے۔

آپ کو اپنا بیٹا ہو یا بیٹی اسکو بتانا ہوگا کہ اسکو کوئی کیا کہے کس طرح چھوئے کوئی بات انکو نامناسب لگے کسی بات پر انکو محسوس اچھا نہ ہو تو کس طرح وہ شور مچا کر آس پاس کے لوگوں کو متوجہ کریں اور کس طرح جگہ کو چھوڑ سکتے ہیں کس طرح اپنا تحفظ کر سکتے ہیں۔

اسکے لئے آپ کو اپنی اولاد کو کم عمری میں ہی اس حوالے سے بتانا ہوگا اور مکمل طور پر پرسکون ہوتے ہوئے آگاہ کرنا ہوگا۔

۳۔ خود بھی آپ کو خیال رکھنا ہوگا کہ بچہ کہاں جا رہا ہے کس سے مل رہا ہے کتنی دیر لگا رہا ہے اور کیا روٹین چل رہی ہے۔ بچہ گھر سے کئی کئی گھنٹے غائب رہے اور ٹھیک سے آپ کو بتانہ سکے کہ کہاں کیوں کس کے ساتھ ہے تو یہ ایک خوفناک بات ہے آپ کو اس حوالے سے خیال رکھنا ہوگا اور ایک توازن قائم کرنا ہوگا جو کہ نا تو ظلم ہو نہ شک ہو بلکہ ایک شفقت کے ساتھ پوچھا جانے والا سوال اور دل کے ساتھ رکھا جانے والا خیال ہو۔ جسکے تحت بچے کو یہ احساس ہو کہ آپ اس کا خیال رکھ رہے ہیں۔

جیسے ہی کوئی رد و بدل روٹین میں غیر معمولی سا نظر آئے فوری سوال پوچھیں۔

۴۔ صرف لڑکیوں کے لئے ہی نہیں بلکہ لڑکوں کے لئے بھی پابندی ہونی چاہئے کہ

وہ کب اور کہاں مصروف اور موجود رہتے ہیں۔ اللہ نے صرف لڑکیوں کے لئے ہی نہیں والدین کو ذمہ داری دی بلکہ لڑکوں کے لئے بھی اتنا ہی خیال رکھنے کا حکم دیا ہے۔ روز بروز آلہہ والی خبریں انسان کے لئے ایک الارم ہیں کہ معاشرے میں لوگ کس طرف اور کس طرح سے جا رہے ہیں۔

۵۔ ہم نے آج برائی کو برائی سمجھنا چھوڑ دیا ہے یا دیکھنے کا برائی معمولی ہو یا بڑی ہو برائی برائی ہی ہوتی ہے۔ ہم نے نامحرم کے ساتھ چیٹ کرنے کو برا سمجھنا چھوڑ دیا ہے۔ اپنی تصویر نامناسب انداز میں۔ جہاں پر کوئی بھی دیکھ سکے اپ لوڈ کرنا جاری رکھا ہوا ہے اور اسے برا بھی نہیں سمجھتے۔

صرف ٹین ایگریز ہی نہیں بلکہ بڑی عمر کے مرد و خواتین بھی دل بہلانے کو یا تسلی کی خاطر اس طرح کے شغل میلے میں لگے رہتے ہیں اور یہی تو فساد کی جڑ ہیں۔ خود بھی بچے اور اپنے گھر والوں کو بھی بچائے جب اولاد ماں باپ کو بھی یہی کرتا دیکھے گی وہ خود بھی ایسا ہی کرے گی۔

۶۔ بچہ ہو یا بچی ضرورت سے زیادہ چپ ہو یا خوش ہو اس بات کو چیک کریں کہ خوش کیوں ہے۔ کسی غلط رشتے میں تو نہیں پڑا ہوا جو اسکو خوش کرنے کا موجب ہے۔ کوئی اسکے ساتھ غلط تو نہیں کر رہا جو اتنا چپ ہے۔ فوری پوچھ کر فوری آگے

کا لائحہ عمل بنائیں۔

۷۔ چاہے بچہ ہو بچی کتنی ہی چھوٹی عمر کا کیوں نہ ہو اگر اس حوالے سے کسی بھی قسم کی شکایت کرے اسکو سنجیدہ لیں اور بچے کی شکایت پر ایکشن لیں۔

۸۔ یاد رکھیے گا اس طرح کے لوگ جو اپنی ہوس کا نشانہ بچوں کو بنانا چاہتے ہیں وہ اس بات کو بچے کی شکل سے دیکھ کر جانچ لیتے ہیں کہ اسکے پاس کس چیز کی کمی ہے گھر والوں کی طرف سے پیار کی یا تعریف کی اور وہ بچے کو وہی دے کر اپنی طرف راغب کرتے

ہیں۔ خاص طور پر ٹین ایجر لڑکیوں میں

۹۔ خود کو فحش قسم کی فلمیں اور ڈرامے دیکھنے سے بچائیں خاص طور پر پریگنٹس خواتین تو ہر ممکن اجتناب کریں۔ کیوں کہ جو بچہ دنیا میں نہیں آیا وہ سن ضرور رہا ہے۔ آپ اسکا دماغ دنیا میں لانے سے پہلے ہی انتہائی گندہ کر رہی ہیں۔

باپ کو بچے آئیڈیلائز کرتے ہیں اگر آپ خود عجیب طرح کی فلمیں دیکھ کر اولاد کو روکنا چاہتے ہیں تو یہ بے وقوفی ہے۔

قدرت نے ریفریش ہونے کے اتنے طریقے رکھے ہیں ان میں پناہ ڈھونڈیں۔

فحش مواد دیکھنا سننا اسی لئے حرام ہے یہ آپکی اندر کی ساری سائیکالوجی کو بدل دیتا ہے آپکا دل سخت اور تنگ کر دیتا ہے۔

اسی لئے تو کیبل کے ذریعے ہمارے گھر گھر میں ایسا مواد بھیجا گیا ہے تاکہ ہم خراب ہوں صرف نام کے مسلمان بھی نہ رہیں۔

رہی سہی کسر ماڈرن بننے میں نکل گئی ہے جس میں ہم اپنی اخلاقی اقدار کو دقیانوس کہہ
رہے ہیں۔ بچوں و بڑوں کو خود التاراستہ دکھا رہے ہیں۔

۱۰۔ اللہ نے ہم ماں باپ پر بڑی ذمہ داری ڈالی ہے اسی لئے ہمیں خود کو بھی پہچانا ہوگا
اور اپنے بچوں کو بھی ماں باپ ہونے کا اصل فرض شروع ہی بچے پیدا ہونے کے بعد
ہوتا ہے۔

بچے چھڑائیں چھلکے

ایک ہو لیس والے نے اپنے بیٹے کو ڈانٹتے ہوئے کہا کہ تمہارے نمبر اتنے کم کیوں آئے ہیں؟ تم سکول جا کر کیا کرتے ہو رزلٹ خاک لائے ہو تو بیچے نے آگے سے کہا ابا یہ لے پکڑ سو روپے اور ٹکٹ مٹھا کر لے۔

آجکل کے بچے انسان کو چکرا اور گھما دیتے ہیں کہ انسان خود کو خاصا قابل سمجھتے ہوئے بھی انکے آگے بے بس پاتا ہے۔ پھر آجکل کے بچوں کو جب بات سننے کی ہی عادت نہیں تو انکو سمجھدار اور ذمہ دار کس طرح بنایا جائے یہ بھی اپنی جگہ ایک مسئلہ ہے اور والدین اس سے نبرد آزما نظر آتے ہیں۔ اکثریت کو تشویش لاحق رہتی ہے مگر حل نظر نہیں آتا۔

۱۔ سب سے پہلے تو اس بات کا یقین کر لیں کہ اپنے بچے کو ایک اچھا فرد جو کہ ذمہ دار، سمجھدار، ہونہار، باشعور، تمیزدار وغیرہ وغیرہ والی اچھی خصوصیات کا مالک ہو۔ بنانا سو فیصد آپ کے اپنے اختیار میں ہے۔ خواہ آپ ماں کے کردار میں ہیں یا باپ کے۔

اسکے لئے سب سے پہلے تو آپکو خود وہ سارے اوصاف اپنے اندر پیدا کرنے ہوں گے۔ پھر ہی بات آگے بڑھے گی۔

سو جب آپکے اپنے اندر گہرائی میں یہ اوصاف ہوں گے تو ہی بات آگے بڑھے گی۔
سو خود کو جانچ لیجے اور دیکھ لیں کتنی تبدیلی کی ضرورت ہے۔

اگر خود میں جو صفت نہیں بچوں میں وہ صفت ہونا سو فیصد ناممکن۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

۲۔ اگلا مرحلہ اس چیز کو یقینی بنانے کا ہے کہ آپ جو بھی صفت اپنے بچوں میں دیکھنا چاہتے ہیں وہ ایک بھی دن میں کبھی نہیں آسکتیں انسان کی نشوونما کا ایک مخصوص وقت اور مرحلہ ہے۔ انسان اسکے تحت ہی پروان چڑھ سکتا ہے۔

اسی لئے صبر حوصلے اور ہمت کے ساتھ اس بات کو ذہن نشین کر لیں آپ خواہ چار سال کے بچے میں یا چودہ سال کے بچے میں کوئی صفت دیکھنا چاہتے ہیں تو اسکے پروان چڑھنے کے لئے محنت، وقت اور تربیت درکار ہوگی۔

ایک دن یا ایک سال میں بھی نہیں صفت یا بچے پر منحصر ہوتے ہوئے چند سال بھی لگانے پڑ سکتے ہیں۔

سو برداشت اور مستقل مزاجی سب سے پہلے اپنے ذہن میں رکھیں۔

۳۔ اپنے بچوں کی لمبے لمبے لپکڑ دینے کا شوق قریب قریب ہر والدین میں ہی دیکھا گیا ہے۔

والدین کو یقین ہوتا ہے کہ یہ کام کرے گا جبکہ حقیقت میں سب سے فالتو کام جو کہ آپ اپنے بچوں کے ساتھ کر سکتے ہیں وہ یہی ہے کہ انکو اتنی لمبی نصیحت آموز باتیں کہیں کہ ایک وقت ایسا آئے کہ وہ آپکی سننا ہی چھوڑ دیں۔

یہ حقیقت ہے بچوں کو سننے سے زیادہ عمل دیکھ کر سمجھ آتی ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں آپکا بچہ آرام سے بات کرے لڑائی جھگڑانہ کرے تو سب سے پہلے خود آرام سے بات کرنا اور لڑائی چھوڑنا شروع کر دیں خواہ حالات کتنے ہی پیچیدہ اور مشکل کیوں نہ ہوں۔

اگر نصیحت کرنی بھی پڑے تو دو جملوں پہ مشتمل نصیحت چوبیس گھنٹے میں ایک دفعہ کرنا سیکھیں۔

نصیحت کے لئے لہجہ بالکل تھوڑا سا سخت اور الفاظ نرم استعمال کریں۔

۳۔ بحث سے بچیں۔

بحث بچوں کو منہ پھٹ اور لڑاکا بناتی ہے چاہے بات کتنی ہی چھوٹی یا بڑی ہو بچوں کو بحث کرنے اور اپنی صفائی دینے میں ایک کے بعد ایک دلائل دینا مشکل نہیں۔
سو اگر بحث کی نوبت آئے تو صرف ایک دفعہ بچے کی بات پوری بغیر ایک لفظ بولے اور بغیر کاٹے سن لیں۔

اس سے اسکو یہ تسلی ہوگی کہ کسی نے اسکو سنا تو سہی۔ اسکے بعد جب دو دن بعد ماحول اور موڈ خوشگوار ہو تو اپنا موقف یا بچے کی غلطی چار جملوں میں بتا کر بات سمیٹ لیں۔
نصیحت ہمیشہ تنہائے میں کریں۔

۴۔ ہمیشہ بچوں سے عزت سے مخاطب ہوں

ہمیشہ بچوں کو چھوٹی سے چھوٹی بات کے لئے بھی شاباش دیں۔
یہ دو عمل ایسے شاندار ہیں کہ ان کی وجہ سے بچوں کی عزت نفس بہت بہتر ہوتی ہے اور انکو ساری زندگی کے لئے ایک اچھا احساس اپنے حوالے سے میسر رہتا ہے۔

جس کے ساتھ بھی ملتے جلتے ہیں وہ اسکو بھی اچھا احساس دلا سکتے ہیں کیونکہ جو خود اپنے بارے میں اچھا محسوس کرتے ہیں وہ دوسروں کو بھی اچھا محسوس کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

معاشرے کے کارآمد ترین فرد کی سب سے اہم خصوصیت بھی یہی ہوتی ہے۔
۵۔ بچوں کو کنٹرول نہ کریں۔

ماں باپ بچوں کو پرورش سے زیادہ ٹائم ٹیبل اور اپنے احکامات کے تابع کرنا چاہتے ہیں

جس کی وجہ سے وہ سب سے زیادہ باغی بنتے ہیں۔
اسلئے ہمیشہ اس بات کا خیال رکھیں کہ بچوں کے اگر سونے اور جاگنے کے اوقات مقرر کر رکھے ہیں۔

پڑھنے کا وقت مرر کر رکھا ہے تو کھانا اور ٹی وی اور باقی کے وقت کا فن بھی اپنے احکامات کی نظر نہ کریں۔

اس وقت انکی مرضی چلنے دیں انکو جہاں جس طرح کرنا ہے کرنے دیں۔
بچے آپکے بچے بعد میں اور ایک انسان سب سے پہلے ہوتے ہیں سو انکو بے جا کنٹرول
کرنا اور اپنی مرضی پر ربوٹ کی طرح چلانا بے وقوفی ہے۔
سو انکو اتنی آزادی ضرور دیں کہ اپنے چھوٹے چھوٹے فیصلے اور اختیارات انکے اپنے
ہاتھ میں ہوں۔

جس سے انکو اپنے اندر اعتماد پیدا کرنے میں مدد ملے۔

۶۔ بچوں کے ساتھ تبادلہ خیالات کرنا سیکھیں۔

خواہ کوئی چھوٹا اور کتنا ہی غیر اہم موضوع ہو اگر وہ آٹکے ساتھ اس پر بات چیت کرنا
چاہیں تو نہ صرف یہ کہ بات چیت کریں بلکہ اپنا نقطہ نظر دیں انکا سنیں۔
گفتگو کرنا سیکھنا اور دوسروں کی رائے کا احترام کرنا انکو تب ہی آئے گا۔

۷۔ ایکٹیویٹیز شنئیر کرنا سیکھیں۔

خود کوئی کام کر رہے ہیں تو بچوں کو اپنے ساتھ ملانا اور انکی مدد لینا شروع کریں خواہ بچے کام کتنا ہی غلط کریں مگر اس طرح بچوں کو اپنے اہم اور فعال ہونے کا احساس ہوگا۔ یہ احساس انکو زندگی میں تعاون کرنے والا انسان بناتا ہے۔

بچوں کے اوپر چھوٹی چھوٹی ڈیوٹیز لگانا انکو ذمہ دار بناتا ہے۔

۸۔ بچوں کی ایکٹیویٹیز میں بھی انکا ساتھ دیں۔ پہلے آپ انکو اپنی ایکٹیویٹیز میں شامل کر رہے تھے اب انکی ایکٹیویٹیز میں شامل ہو رہے ہیں۔

اس طرح جو اعتماد اور خوشگوار تعلقات کی فضا بنے گی وہ خود آپ دونوں کو بھی تجربہ کر کے ہی محسوس ہوگی۔

۹۔ ہمارے ہاں بچوں کو اتنا اپنے ساتھ رکھنے کی عادت موجود ہے کہ وہ فیصلہ لینا اور لوگوں سے میل جول رکھنا نہیں سیکھ پاتے۔

سو خود اپنے دوستوں کے ساتھ جانا اور بچوں کو انکے دوستوں کے ساتھ جانے

دیں۔

۱۰۔ ہم جو بھی میچور اور سینسیبل لوگ دیکھتے ہیں ان کے لئے انکے ماں پباپ نے بے حد محنت کی ہوتی ہے اور وقت اور مشقت کر کے انکو اس مقام تک پہنچایا ہوتا ہے۔ سو آپکو بھی اگر بچوں کو اس مقام پر دیکھنے کا شوق ہے تو محنت کریں اور اصولوں پر عمل کریں تاکہ آپ سب ہی زندگی کو صرف گزاریں نہیں انجوائے بھی کریں اور اپنا فرض بھی احسن طریقے سے ادا کریں۔

گرومنگ کے 10 طریقے

سے مراد کیا ہے؟ اسکا مطلب نہ تو بے حد حسین جمیل اور سبھیلا انسان Grooming ہے جو کہ بنانے والے نے بنایا ہو اور انسان اس صورت کو دیکھ کر کہے کیا تعریف کروں اُسکی جس نے اسے بنایا۔

گرومنگ میں آپکے رکھ رکھاؤ بول چال انداز و اطوار اور اٹھنے بیٹھنے چلنے پھرنے کہنے سننے کا اوڑھنے پہننے کا سلیقہ آتا ہے۔

یہاں پر ایک غلط تصور جو کہ عام ہے کہ گرومنگ یا رکھ رکھاؤ صرف لڑکیوں کے لئے ضروری ہے سچ نہیں ہے۔ لڑکوں کے لئے بھی اتنی ہے ضروری ہے جتنی لڑکیوں کے لئے۔ ویسے بھی جب ہم کہتے ہیں کہ زمانہ لڑکے اور لڑکیوں کا شانہ بشانہ کام کرنے کا ہے تو اس معاملے میں بھی اب لڑکوں کا خود کو بہترین بنانے کا وقت ہے۔

گرومنگ کی کچھ بے حد بنیادی باتیں ہیں جو کوئی بھی چاہے تو کل سے ہی اپنا کر اپنے آپ میں چار دن میں ہی فرق محسوس کر سکتا ہے۔ ڈھڑھ دو ماہ لگ کر اچھی پریکٹس آپ میں مزید نکھار لاسکتی ہے۔

1. Smile

مسکراہٹ چہرے کو جتنا پر رونق بناتی ہے اتنا کوئی مہنگے سے مہنگا میک اپ بھی نہیں بنا سکتا۔

سنت نبوی بھی یہی ہے کہ چہرے پر ایک دھیمی سی مسکراہٹ ضرور ہو۔ دن میں کوشش کر کے دس دفعہ کسی سے مخاطب ہوتے ہوئے ذرا مسکرائیں۔

2. Walk straight

انسان کی چال اکثر ہی اسکے دل کا حال بتاتی ہے۔ جھک کر چل رہا ہے تو تھکا یا مایوس لگے گا۔ بے حد ست چل رہا ہے تو زندگی سے بے زاری کی علامت۔ بے حد آکڑ کر چل رہا ہے تو غرور کی۔

سنت نبوی بھی یہی ہے کہ انسان میانہ روی سے چلے۔ درمیانی رفتار مناسب اور متوازن طریقے سے چلنا کہ نہ انسان جھکے نہ انسان تھکا لگے۔ انسان کی پروقار چال ملنے والے پر سب سے بہترین اثر چھوڑتی ہے۔

3. Hand shake/Hand gestures

ہاتھ ملاتے ہوئے ہمیشہ درمیانے انداز میں ہاتھ پکڑیں۔ نہ سختی سے نہ ڈھیلے پن سے۔

ہاتھ ملاتے ہوئے پر جوش رہیں اور پورا ہاتھ ملائیں صرف انگلیوں کو نہ پکڑیں۔
ہاتھ اچھے طریقے سے ملانا آہستہ آہستہ آپکا مشہور انداز بن جائے گا۔ لوگ آپ سے
ہاتھ ملانا چاہیں گے۔
بات کرتے ہوئے ہاتھوں کو ہلانا تمزیب والے طریقے سے سیکھیں۔

4. Iron Clothing

اچھی ڈریسنگ سے مراد صرف صاف ستھری اور استری شدہ ڈریسنگ ہے۔
نہ بہت مہنگی نہ برانڈڈ نہ فینسی۔
لباس کے معاملے میں معاشی اور اخلاقی حد میں رہتے ہوئے نئے تجربات ضرور کریں۔
رنگت یا سلوائی کے حوالے سے پھر آکو اندازہ ہونے لگے گا کہ کونسا انداز آپ پر انتہائی
سوٹ کرتا ہے۔
یوں تجربات کرنے سے اور اپنی ڈریسنگ کو بہتر بنانے کی سوچ آپکو نفیس اور صاف ستھرا
انسان بنائے گی۔
خواہ آپکا پیشہ کوئی بھی ہو۔ لباس کو عمدہ رکھنا ترجیح رکھیں انسان کا اپنے آپکو بہتر محسوس
کرنے کے لئے بھی یہ سب سے بنیادی ضرورت ہے۔

5. Imagine

ہر انسان اپنے آپکو تصور ہی تصور میں کچھ نہ کچھ ضرور دیکھتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ زیادہ تر ہم اپنے آپکو تصور میں چھوٹا یا کمتر سمجھ رہے ہوتے ہیں جتنے ہم حقیقت میں نہیں ہوتے۔

خود کو تصور میں زبردستی بااخلاق باادب باشعور اور انتہائی زبردست قسم کا شخص دیکھنے کی عادت ڈالیں۔ تھوڑے ہی دنوں میں آپکو فرق نظر آنے لگے گا۔
روز رات کو سونے سے پہلے خود کو جتنا باکمال تصور کر سکتے ہیں کر کے سوئیں۔

6. Mirror Mirror

آئینے کے سامنے جب خود کو دیکھیں تو اپنے گال ناک ہونٹ آنکھیں اور جسامت کو کوٹنے کی بجائے خود کو آنکھوں ہی آنکھوں میں دیکھ کر تعریفی جملے سوچیں۔
خیال رکھئے گا کوئی آس پاس نہ ہو ورنہ آپکو مشکوک سمجھے گا۔
خود کو آئینے میں دیکھ کر اچھی بات سوچنا جادووی طور پر کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

7. Record your voice

بولنا بات چیت میں اہم ترین کردار ادا کرتا ہے۔

شیشے کے سامنے بیٹھ جائیں اور اخبار سامنے پھیلا لیں۔ موبائل پاس رکھ کر ریکارڈنگ کا بشن دبا دیں۔

اتنی اونچی آواز میں اخبار پڑھیں کہ آواز ریکارڈر میں ریکارڈ ہو سکے اور آپ ایک نظر اخبار پر بھی اور ایک نظر سامنے خود کو شیشے میں بھی دیکھتے جائیں۔

پانچ منٹ کی ریکارڈنگ کر کے اس ریکارڈنگ کو سنیں۔ آپکو اندازہ ہوگا کہ آپ کو اپنے ادائیگی تلفظ اور لہجے میں کتنی اور کیا تبدیلی کر کے خود کو تمیز دار اور زبردست بنانا ہے۔

خود کو آئینے میں دیکھتے رہنے سے آپکو پہلے پہلے اپنے آپ سے ہی ڈر لگنے لگے گا پر آہستہ آہستہ یہ ڈر اور دھڑکن کا بڑھ جانا ختم ہونے اور آپکا اعتماد بحال ہونے لگے گا۔

8. Meet new Learn new

زیادہ تر لوگ نئے لوگوں سے ملنے سے بے حد زیادہ ہچکچاتے ہیں کہیں بھی کبھی بھی انکو کسی سے بات کرنی پڑ جائے انکی جان کو مصیبت آ جاتی ہے۔
نئے لوگوں سے بات کرنے کا حوصلہ پیدا کرنا شروع کریں۔
نئے لوگوں کے ساتھ ایکٹیویشنز شیئر کرنی پڑیں تو کریں۔

اس طرح آپکو خود کو بھی رگڑ کر گرم کرنے اور دوسروں سے نئی بات یا عادت

پیدا کرنے کا موقع ملے گا۔

9. Be natural

کیونکہ بہت سے لوگ گروم کا مطلب اپنے سے کسی بھی لحاظ سے زیادہ یا اوپر والے شخص کی نقالی کو لینے لگتے ہیں۔

مسکراہٹ، سلام، ہاتھ کا انداز، آپکا بات کرنے کا انداز سب کچھ آپکا اپنا ہی ہوگا صرف اسکو نشر کرنے کا طریقہ بدلنا ہے۔

کسی جیسا نہیں بننا۔ اپنے آپکو بہتر اپنا کر نکھار لینا ہے۔

10. Be courteous

اخلاق وہ چیز ہے وقت دور یا زمانہ کوئی بھی ہو۔ اچھا اخلاق سونے جتنا قیمتی ہے۔ چھوٹے چھوٹے مینسٹرم مسکرا کر ملنا دوسروں کی تعریف کرنا دوسروں کی چھوٹی سی مدد کر دینا دوسروں کو اپنی کرسی دے دینا دوسرے کو پہلے کھانا ڈالنے دینا دوسروں کے ہاں جا کر ادب سے پیش آنا دوسروں کی بات سننا دوسروں کے رویے پر برداشت دکھانا یہ سب وہ اخلاقیات ہیں۔ جو انسان کی خوبصورتی پر بھی بھاری پڑ جاتی ہیں۔

حدیث نبوی بھی ہے بہتر انسان وہ ہے جسکا اخلاق سب سے اچھا ہے۔

سو اس نیت کے ساتھ بھی اچھا اخلاق اپنائیں کہ یہ حدیث نبوی بھی ہے۔

نیا سال نیا مقصد مکمل کرنے کے دس طریقے

جی آگیا نیا سال

نئے سال کے موقع پر ہر انسان ہی اپنے آپ سے سیستدانوں کی طرح کا سلوک کرنے لگتا ہے۔ دسمبر کے شروع ہوتے ہی خود سے بڑے بڑے وعدے کرنے لگتا ہے کہ کیا کیا کچھ نہیں کرے گا اور کیا کیا کر ڈالے گا۔ مگر ہوتا کیا ہے۔ اکتیس دسمبر سے لے کر اکتیس جنوری تک تو کچھ نہ کچھ وعدے یاد رہتے ہیں اور انسان ان پر عمل بھی کرتا ہے مگر پھر آہستہ آہستہ سب ارادے گئے دور کی باتیں لگنے لگتی ہیں اور سب کچھ بھول بھال کر سال گزرنے اور نیا آنے پر پچھلی سال والی کہانی دہرائی جاتی ہے۔ کچھ طریقے ایسے ہیں جن کی مدد سے انسان کے لئے ارادے پورے کرنا بے حد آسان ہے۔

Be honest . 1

ہم سب ہی اندر سے خود کو جانتے ہیں۔ کیا آپ واقعی میں جو ارادے باندھ رہے ہیں انکو دل سے پورا کرنے کی نیت رکھتے ہیں۔ ان ارادوں کو پایہ تکمیل تک پہنچانا چاہتے ہیں۔ اگر دل میں آپ تھوڑا سا بھی اپنے ارادے کے لئے مشکوک ہیں تو ارادے کو چھوڑ دیں۔

ڈگمگاتا ارادہ بنانے سے بہتر ہے ارادہ نہ بنائیں۔

2. Think practical

وجہ کہ ہم ارادہ پورا نہیں کر پاتے کہ ارادہ بناتے وقت ارادہ ڈگمگا رہا تھا اور ہم اسکو پورا کرنے کے لئے سنجیدہ نہیں تھے اور ہم نے اپنی استعداد کے لحاظ سے ارادہ بنا بھی بے حد بڑا بنا لیا۔

اگر وزن اسی سے کم کر کے ساٹھ پر لانا چاہتے ہیں تو انتہائی مشکل سوچ۔

اگر کبھی اخبار بھی باقاعدگی سے نہیں پڑھا اور اب ہر روز دو دو گھنٹے کتاب پڑھنے کی سوچ انتہائی مشکل کام ہے۔

اگر ابھی ہزاروں میں کمار ہے ہیں اور اب اچانک کروڑوں میں کمانے کی نیت کر لیں انتہائی مشکل۔

3. Be positive

اب مطلب یہ نہیں کہ ڈر کر گوئی مقصد بنائیں ہی نہ۔

صرف دو کام کریں ایک تو یہ سوچنا شروع کر دیں ارادوں کے ساتھ کہ میں کروں گا اور دوسرا

اپنے موبائل میں ریکارڈ کر لیں ساتھ ہی ڈائری پر لکھ لیں کہ مجھے یہ مقصد پورا کرنا ہے۔ اسکو سنتے دیکھتے رہیں۔

دماغ کو کام کرنے کی تحریک ملے گی۔

4. Set the targeted goal

اب آپ نے جو بھی مقصد پانا ہے اسکو کاغز پر لکھنا شروع کر دیں۔
صرف ایک دن نہیں چند دن لگاتار لکھتے رہیں۔ جو بھی جیسا بھی خیال اور احساس دماغ
میں آئے لکھ ڈالیں۔

پھر چیک کریں کہ مقصد حقیقت سے کتنا دور ہے۔
وزن کم کرنا ہے تو اسی سے ستر تک لانے کا ارادہ کر لیں۔
اگر کتاب پڑھنی ہے تو ایک دن میں دو صفحے سے پڑھنا شروع کریں۔
زیادہ کمانا ہے تو کروڑوں کی جگہ مزید ہزار بڑھا کر شروع کر لیں۔

5. Set the plan/road map

اب یہ سوچیں کہ اسکو حاصل کس طرح کرنا ہے۔
کس کی مدد کیسے کب لیں گے
کیا حکمت عملی اپنائیں گے
وقت اور نظامت کیسے خرچ کریں گے
سب سوچ کر لکھ لیں۔

6. Write down

اب نئے سال کا دن قریب آ رہا ہے سو کاغز پر اپنے مقاصد لکھنے کا وقت ہے جو کہ پہلے
مکس اپ لکھے تھے اب پلانز اور حکمت عملی صاف ستھرے کاغز پر صاف ستھرے انداز
میں لکھنے کا وقت ہے۔

کاغز کو سنبھلا کر رکھنا ہے اور صرف جنوری کے آغاز میں ہی نہیں ہر مہینے کے آغاز میں
یا اختتام پر اس کاغز پر نظر دوڑانی ہے کہ مقاصد حاصل کتنے اور کس طرح کر رہے ہیں۔

7. Check and balance

مقصد سیٹ ہو گیا

کس طرح حاصل کرنا ہے پتہ لگ گیا

کتنا کام کرنا پڑے گا اندازہ لگایا

اب کام کرنا شروع کر دیں

واک آج سے شروع کر دیں

پڑھنا آج سے شروع کر دیں

روزگار کی تلاش آج سے شروع کر دیں

اب خود پر کڑی نظر رکھیں کہ آپ کام کر رہے ہیں کہ نہیں ہفتے میں ایک بار خود کے

ساتھ نشست ضرور رکھیں جو آپ کو بتائے کہ آپ کام کتنا اور کیسے کر رہے ہیں کہ نہیں۔

صرف لکھنے سے کام نہیں چلتا

کام کرنے سے ہی مقصد حاصل ہوگا

8. Social help

کسی دوست یا سزن یا بہن بھائی کے ساتھ مل کر مقصد سیٹ کرنا آپ کے لئے پر عزم

رہنا آسان بنا دیتا ہے۔

اپنے اپنے مقصد کو پانے کے لئے کام کرتے رہیں۔ ایک دوسرے کو یاد کراتے رہیں
ایک دوسرے کا حوصلہ بڑھاتے اور رہنمائی کرتے رہیں کہ کس طرح اور کتنا کرنا ہے
ایک اگر رکنے لگے تو دوسرا دھکا لگا سکے۔

9. Celebrate

اگر ارادے پایہ تکمیل تک پہنچ رہے ہیں تو خوشی ضرور منائیں
خود کو ٹریٹ دیں خود کو تحفہ دیں خود کو تفریح پہنچائیں جس طرح بھی آپکو سب سے
زیادہ پسند ہے۔

10. Its just begining

زندگی لگاتار چلتی ہے۔ چھوٹے چھوٹے قدم اٹھا کر چلنا کام کرنا اور پھر لگاتار ان کاموں
کو کرنا سیکھیں۔
اگر پہلی دفعہ مقصد بنایا ہے تو چھوٹا بنائیں پورا کریں پھر مزید کی طرف جائیں۔ مگر کام
کرتے رہیں کیونکہ زندگی کا ہر سال ہر دن ہر لمحہ سونے سے زیادہ قیمتی ہے۔ ہم سب کا
ہی آپکا بھی۔۔۔

ساس کے فوائد

کچھ عرصے پہلے انٹرنیٹ پر ایک اشتہار بے حد مقبول ہوا تھا جو کہ ایک دکھی بہونے اپنی ساس کو فروخت کرنے کے لئے لکھا تھا۔ اس سے مجھے خیال آیا کہ ساس کہ کچھ فوائد بھی ضرور ہیں۔ جو کہ ساس ظالم ہونے پر مزید بڑھ جاتے ہیں۔

ساس کا سب سے پہلا فائدہ

انسان کو صبر و شکر کرنا آ جاتا ہے۔ خاص طور پر خواتین کو شکر اور صبر کی اہمیت کا اتنا اندازہ نہیں ہوتا سگی اماں جان کے سمجھانے پر وہ اسکی اہمیت کو مانتی نہیں۔

مگر جب ساس کے ساتھ رہتی ہیں اور ہمارے معاشرے میں تو ویسے بھی وقت خاوند سے زیادہ ساس کے ساتھ ہی گزرتا ہے۔ اور ساس کی عمر کی خاتون کو بدلنے کی نسبت اپنے آپ کو صبر والا بنالینا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

ساس کا دوسرا فائدہ

ایک بہو کا دماغ ساس کے ساتھ ڈیلنگ کر کر کے جتنا تیز اور طرار ہو جاتا ہے اتنا مجال ہے کسی اور کام سے ہو سکے۔ بہو کے خواص چو کس رہنے لگتے ہیں کہ کس وقت کیا ہو سکتا ہے۔ کس وقت ساس کیا کہہ سکتی ہے۔ ساس کا مقابلہ کس طرح ہو۔ ظاہر ہے دماغ کو جتنا زیادہ استعمال کیا جائے اتنا زیادہ ایکنو رہے گا۔

ساس کا تیسرا فائدہ

کسی بھی خاوند کے پاس اتنا وقت تو ہوتا نہیں کہ چو میں گھنٹے بیوی کے گھنٹے سے لگا بیٹھا رہے۔ اب ساس ہی تو ہے جس کے دم قدم سے بہو کا دل لگا رہتا ہے۔ گھر میں رونق رہتی ہے۔ لڑنے کے لئے باہر جانے کی ضرورت نہیں۔ دن بھر لڑ لیا رات میں میاں جی کو شکایات لگالیں۔۔ ایک بھر پور دن گزر گیا۔

ساس کا چوتھا فائدہ

میاں جی کے عادات و اطوار دیکھ کر بہو کو فائدہ ہوتا رہتا ہے کہ ساس صحیحہ نے اپنے بچے کیسے پالے اور بہو کو اپنے بچے کس طرح کے پالنے ہیں۔ کون سی غلطی نہیں کرنی تا کہ ایک اور مستقبل کی بہو میاں کی حرکتوں کو نہ رو رہی ہو اور اسکا میاں آپکا بیٹا ہو۔ اس طرح ساس کی غلطیوں سے سبق سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

ساس کا پانچواں فائدہ

ساس بچوں کو ڈرانے اور دھمکانے کے کام بھی لاء جاسکتی ہے اگر تو " امی جی " ہوں
تھوڑی سی رعب والی تو بچوں کو کہا جاسکتا ہے کہ اب کرو کچھ " امی جی " ہی پوچھیں گی۔
سوامی جی اس کام بھی آتی ہے۔

ساس کا چھٹا فائدہ

یا تو بہو کو کھانا اور اچھا پکانا آ جاتا ہے یا ساس بہو کے برے کھانوں سے تنگ آ کر خود
پکا کر کھلانا شروع کر دیتی ہے دونوں صورتوں میں فائدہ ہی فائدہ
ساس کا ساتواں فائدہ

بہو کو زبان اور ہاتھ کو سنبھال سنبھال کر استعمال کرنا آ جاتے ہیں کہ کہیں کوئی کام غلط
نہ ہو جائے اور شکایت ہو جائے۔ کوئی ایسی بات نہ منہ سے نکل جائے کہ شکایت ہو
جائے اور بس اس طرح کرتے کرتے بہو کو زبان و ہاتھ کے کنٹرول پر عبور حاصل ہو
جاتا ہے۔

ساس کا آٹھواں فائدہ

بہو کو یہ خیال رہتا ہے کہ میں جوان ہوں کم عمر ہوں سو مجھے کم عمر اور

ہائے-----ہار کیوں جاتے ہیں

کچے بعد دیگرے درمیانی عمر اور ٹین ایج کے دو افراد کو کاؤنسلنگ کرتے ہوئے اندازہ ہوا کہ عمر اور مقصد چاہے جو بھی ہو لیکن ناکامی کی وجوہات قریب قریب ایک جیسی ہی تھیں۔ آپ بھی چاہے کسی بھی شعبہ زندگی امرحلہ عمر میں ہوں جائزہ لیجئے گا کہ اگر ناکام ہوئے یا ہو رہے ہیں تو پس منظر میں وجہ انھی میں سے کوئی ایک ہی ہوگی۔

۱۔ ایمان و یقین

اگر آپ کا ایمان و یقین یہ ہے کہ میں ہار جاؤں گا میں اس کام کو نہیں کر سکتا تو بے شک وہ ڈرائونگ سیکھنے سے لے کر پتنگ اڑانا تک ہو آپ کو نہیں آئے گا چاہے آپ ایک درجن سے لے کر پچاس کو ششیں کر چکیں۔

اسکی وجہ یہ ہے کہ انسان کا ہر کام پہلے دماغ میں تخلیق ہوتا ہے اور پھر حقیقت کا روپ دھارتا ہے۔ سو خیالات، بڑے وفادار ہوتے ہیں وہ آپکو اپنی مخالفت نہیں کرنے دیں گے۔ خود کو سچا ثابت کر کے دکھائیں گے۔

سو پہلے آہستہ آہستہ زبردستی سوچیں تو کہ کامیاب ہوں گے۔

۲۔ ناخوش رہنا

آپ آفس سے گھر جاتے ہوئے ناخوش ہوں کہ آپکو آگے منحوس بیوی کا سامنا کرنا پڑے گا یا سکول جاتے ہوئے اُستانی کو منہ لگنا پڑے گا۔ اگر ناخوش ہیں تو آپ شادی شدہ زندگی میں ہوں یا تعلیمی سلسلے میں بھی کامیاب تو نہیں ناکامی کے قریب قریب ہی پھر رہے ہوں گے۔

اسکی سادہ وجہ یہ ہے جس سے بھی ٹینشن ملتی ہے ہمیں جب خوشی نہیں مل رہی تو کامیابی کے لئے کوئی بھی قدم اٹھانا تو ناممکن ہی ہوگا۔ سارا دن کڑھنے لعن طعن میں ضائع کریں گے۔

حل یہ ہے کہ پہلے خود جزباتی طور پر سکون اور خوش رہنے کے طریقے ڈھونڈیں۔
۳۔ نامکمل معلومات

آپ آفس جا ب کریں یا کاروبار کریں۔ آپکو اپنی فیلڈ کے حوالے سے تیزی سے آتی تبدیلیاں اور نئی ایجادات و رجحانات کا نہیں پتا۔ تو ظاہر ہے آپ آگے نہیں جا رہے اور دوسرے آگے جا رہے ہیں۔ سو خود بخود آپ پیچھے ہوتے جا رہے ہیں۔

کام کرنے کا رویہ بنائیں جب تک کامیابی خود بھی آپ کو گلے نہ لگالے۔
۵۔ غلطیوں سے سبق نہ سیکھنا

جب اندازہ ہو گیا ہے ماں باپ کو کہ انکا بچہ اتنا مختی نہیں کہ سائنس جتنا وقت دینے والا مضمون پڑھ سکے۔ پھر بھی زبردستی بچے کو سائنس پڑھانا اور بور کر دینا عقلمندی نہیں۔ بچہ بار بار فیل ہوگا۔

جب آپکو پتا ہو کہ خاوند آفس سے گھر آتے ساتھ شکایات کا دفتر کھولنے پر چیخے گا پھر بھی اسی وقت سر کھانا۔

اسکی وجہ یہ ہے کہ ایک دفعہ جب تجربہ ہو چکے کہ یہ کام کرنے سے نقصان ہے پھر بھی کام کرتے رہنا۔ روش بھی وہی رکھنا۔ نتیجے بھی وہی دے گا۔ سو روش بدلنے سے ہی نتیجہ بدلتا ہے۔

اگر پیٹا شادی کے لئے بھند ہو ہی جائے اور آپ اکثر کرکھڑے ہو جائیں تو ہارنے کا امکان آپکا ہی زیادہ ہے۔ اس ضد کو روکنے کی بجائے راستہ بدل کر کس طرح موزوں بنایا جا سکتا ہے کہ منگنی کروادی جائے یا شادی کر کے رخصتی کروالی جائے اور یوں پیٹا ساتھ ہی رہے گا آپ سے باغی نہیں ہوگا۔

شادی پسند کی نہ کرنے دی جائے کہ جی من پسند بیوی کے آنے پر لڑکا ہماری نہیں سنے گا۔

یہ سب کچھ صرف آپکا اور آپکے بیٹے یا بھائی کا تعلق خراب کرے گا۔ اگر آپکو اپنے تعلقات بچانے ہیں تو بیٹے کو پر اپرٹی یا مشین سے ذیابہ ایک انسان سمجھنا شروع کریں جو کہیں نہیں جا رہا جو صرف آپکا نہیں ہے جس پر حق زندگی اتنا ہی ہے جتنا آپ بیٹی کو اچھے نصیب کی دعا دیتے ہوئے ایک بیٹی کا سمجھتے ہیں۔

کچھ رائٹر ایسے ملک کے لئے بے حد پریشان کچھ کمنٹر ایسے مذاق میں بات لے جانے کو
بے تاب۔ کچھ رائٹر مزاح سے مسکراہٹ بکھیرنے میں مصروف تو کچھ مذاق سے بھی
سنجیدگی کشیدنے میں ماہر کچھ کے لئے معاشرہ موضوع کچھ کے لئے حکومت پر لکھنا محبوب
کچھ لکھیں رہبر نوجوانان قوم واسطے
کچھ بنیں شاعر کچھ بنے تاریخ دان
ہماری ویب انکی اور ہم ہماری ویب کی بڑھائیں شان

ہماری ویب کا شکریہ اور میرا تجربہ

جب مجھے موسٹ لائیکڈ کا سرٹیفیکیٹ ملا تو دل خوشی و تشکر کے جزبات سے لبریز ہو گیا۔ یقین آ گیا کہ آج بھی یہ ممکن ہے بغیر سفارش کے۔۔۔۔۔ کہ انسان کام کرے اور اسکے ٹیلنٹ کو راستہ و موقع بھی ملے اور تسلیم بھی کیا جائے۔ اسکے لئے میں ہماری ویب کی بے حد مشکور ہوں کہ انھوں نے مجھے موقع بھی دیا اور تسلیم بھی کیا سب سے بڑھ کر وہ پڑھنے والے جنھوں نے اتاریٹ کیا اور اتنی پسندیدگی ظاہر کی کہ "موسٹ لائیکڈ" میں ایک نام میرا بھی منتخب ہوا۔

ہر انسان میں کچھ کرنے کے جراثیم ہوتے ہیں مجھے بہت پہلے پتہ لگ گیا تھا کہ میں لکھ سکتی ہوں نہ لکھوں نہ بولوں تو ہاتھ و زبان میں کھلی ہونے لگتی ہے۔ وقت نے ثابت کیا کہ میں ایک کاؤنسلرا چھی بن سکتی ہوں ایک ٹریزر۔۔۔۔۔ ساتھ لکھنے کا دل بھی چاہتا رہا اور یہاں وہاں چھوٹے موٹے اخبارات میں لکھتی رہی۔ کئی جگوں پر مسئلہ یہ ہوا کہ جی میرے پاس کوئی ریفر کرنے کے لئے تعلق نہیں سو لکھا چھپوا نہیں سکتی۔ کہیں پر صرف وعدے بھی ملے کہ آپکا لکھا ضرور جگہ

پائے گا مگر جگہ نہ ملی۔۔

کئی جگہ پر چھپوانے کے لئے لکھنے سے پہلے فون نمبرز کے تبادلے اور ایس ایم ایس لکھنے کی پیشکش ہوتی رہی۔ جب ایس ایم ایس نہ لکھے تو آرٹیکل چھپنے کی تیل بھی منڈھے نہیں چڑھ سکی۔ ایسا تو صرف ایک آدھ نہیں کئی جگہوں پر ہوا۔

لکھنے اور دوسروں کو پڑھانے کی خواہش جب بے چین کرتی رہی تو پھر انٹرنیٹ پر ڈھونڈنا شروع کیا کہ لکھنے کے لئے کیا کیا جائے ایک وقت آیا کہ انٹرنیٹ پر ڈھونڈنا شروع کر دیا۔ ڈھونڈتے ڈھونڈتے آخر کو ہماری ویب مل گئی۔ کچھ لکھی چیزیں جمع کروانے پر فوری چھپ بھی گئیں۔

پھر سلسلہ چل نکلا اور ایک کے بعد ایک جمع کرواتی رہی۔ ہر دفعہ ہوا یہ کہ اپنا ٹریز والا رنگت کہیں نہ کہیں جھلک جاتا۔ آہستہ آہستہ لوگوں نے پڑھنا بھی شروع کیا اور کچھ بہت پسند بھی آئے۔ پھر لکھتے لکھتے اندازہ ہوا کہ ہر ایک کو نصیحت آمیز مواد پڑھنے کے لئے پہنچانا عقلمندی نہیں۔ مگر پھر بھی اندر کا ٹریز نہ رکا۔ حل یہ نکلا کہ مزاح کا ترکا بھی لگانا شروع کر دیا۔

لکھتے لکھتے جب وقت ہو گیا تو ایک دن پتہ لگا کہ ای میل کے ذریعے کہ اب نام فیچر رائٹرز کی لسٹ میں ڈال دیا گیا ہے۔ خوشی کا ٹھکانا نہیں۔ پھر زیادہ باقاعدگی سے لکھنا شروع کر دیا۔ مزید اچھا لکھنے کے لئے پھر اپنا مطالعہ اپنا تجربہ اپنا مشاہدہ اپنے متعلقہ میدانوں میں بڑھانے کا کام بھی جاری رہا۔ جو کچھ سیکھا شنیر بھی کرتی رہی۔

اس سب سلسلے کے دوران دو معاشرتی رویے جو مجھے بے حد دلچسپ لگے جو کہ ہم سب ہی اگر کام کرنے والے ہیں تو انکا سامنا ضرور کرتے ہیں۔ جب کسی نے پوچھا فیچر رائٹر کیسے بنی۔ میں نے بتایا شوق کام اور اللہ کا فضل۔ مگر جواب آتا کہ نہیں ریفرنس کیا ہے یہ پوچھا ہے؟ اب ریفرنس تو تھا کوئی نہیں۔ مستقل مزاجی سے کام کرنے نے کچھ بنا دیا۔ جب کسی نے پوچھا کہ رائٹر بنا کیسے جاتا ہے؟ بتایا کہ پریکٹس اور مزید پریکٹس۔ جب بہت سوں نے پوچھا تو "رائٹر بننے کی ریسیپی" کے نام سے ایک آرٹیکل بھی لکھ ڈالا۔ جس میں محنت اور دیکھنے کی کہانی بیان کی۔ مگر بہت سوں کو یقین نہ آیا۔

تب پتہ چلا کہ ایک تو لوگ ہمارے ہاں ٹیلنٹ سے زیادہ ریفرنس پر یقین رکھتے ہیں۔ اور شارٹ کٹ سے کم کام کر کے زیادہ کامیابی سمیٹنا چاہتے ہیں۔

تب پتہ چلا بلکہ یقین آ گیا کہ واقعی ٹیلنٹ کو سہارا دینے والے ، مل جاتے ہیں ٹیلنٹ اپنا
آپ منوالیتا ہے اور شارٹ کٹ مارنے والے ہی سب سے زیادہ سفارش ڈھونڈتے اور
ٹیلنٹ کی ناقدری کا رونا روتے نظر آتے ہیں۔

ہماری ویب کا شکریہ کہ اس نے بہت سے ٹیلنٹڈ لوگوں کو سہارا دیا۔۔۔۔۔۔

خوبصورت نظر آنے کے بنیادی اصول

یہ سمجھا جاتا ہے کہ حسین و جمیل یا جوان و خوبصورت نظر آنا صرف خواتین کا ہی حق ہے۔ حق خوبصورت نظر آنے کا آدمیوں کو بھی اتنا ہی حاصل ہے جتنا کہ خواتین کو ہے۔ انسان ہیں آخر کو اور اچھا دکھنا سب کے لئے ہی ضروری نہیں اب تو انتہا کا ضروری بنتا جا رہا ہے۔

اللہ نے ہمیں مختلف قوموں قبیلوں میں بنایا تاکہ شناخت کی جاسکے۔ زندگی میں کہاں کب کس خاندان میں پیدا ہونا ہے انسان کے اختیار میں نہیں۔ کس ناک، رنگ، چہرے، شکل کے ساتھ پیدا ہونا ہے یہ بھی انسان کے اختیار میں نہیں۔

ہمارے پاس اپنے حوالے سے بہت سی باتیں ایسی ہیں جنکو اختیار کرنے سے ہم مزید خوبصورت اور اٹریکٹو نظر آسکتے ہیں۔ اس میں گرومنگ اور وئیرنگ اہم ہیں۔ مگر مسئلہ یہ ہے کہ ہم اشتہاری کریموں اور پلاسٹک سرجنری کی مدد سے قدرت کی دی چیزوں کو بدلنا چاہتے ہیں جبکہ ہمیں اپنے دائرہ اختیار میں موجود چیزوں کو انتہا کا بہترین بنانا ہوتا ہے۔

بہت سے ٹین اتج بچے بھی اور ٹھیک ٹھاک بڑے بھی تجربات کر کے اپنی ویرنگ بہتر کر لیتے ہیں بہت سے نہیں بھی کر پاتے۔ اس وقت نے حد بنیادی اور سادہ ٹیس دی جا رہی ہیں جو بے حد چھوٹی ہیں مگر ان پر عمل کرنا یا انکے بارے میں سوچنا بہت سے لوگ نہیں چاہتے یا خیال نہیں کرتے۔

گرومنگ کے حوالے سے پہلے لکھا جا چکا ہے۔ اسی ویب سائٹ پر آپکو آرٹیکل مل بھی جائیگا۔۔

گرومنگ = آپکی شخصیت اچھی محسوس اور سراہے جانے کے قابل بنانے والی اصطلاح ہے۔

ویرنگ = ان چیزوں سے متعلق ہے جن کو دیکھا جاتا ہے اور نظر کو دلکش نظر آتی ہیں۔
کپڑے۔۱

آپ کے کپڑوں کی قیمت اور سلامتی خواہ خاتون ہیں یا صاحب بہت کچھ آپکو بارے میں بتاتی ہے۔ سب سے پہلے تو اپنی حیثیت کے مطابق جتنے بہترین کپڑے آپ بنا سکتے ہیں بنوائیں۔ بالکل بھی چار درجن جوڑے گروسری کے پیسوں کی قربانی دے کر بنانے کے لئے نہیں کہا جا رہا۔ جتنے بھی قیمت اور تعداد کے حساب سے آسانی سے بنا سکتے ہیں بنوائیں۔

اگر آپ خاتوں ہیں تو سلواتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ سلائی قمیص ہونی چاہئے ایک سادہ سے سوٹ کو بھی اچھی سلائی جاندار بناتی ہے۔ مہنگا کپڑا سستی یا خراب سلائی سے اپنی شان کھو دیتا ہے۔ اگر آپ نے حد موٹی ہیں تو اگر بے حد تنگ اور چھوٹے گھیر والی قمیص پہنیں گی تو آپ مزید موٹی دکھیں گی۔

اگر آپ لمبی ہیں اور اوسط لمبائی سے تین چار انچ زیادہ ہیں اور ٹخنوں کو چھوتی قمیص پہنیں گی تو آپ مزید لمبی دکھیں گی۔

اگر آپ بے حد لوز فننگ کپڑے پہنیں گی اور اس قمیص کی کٹائی سینے والے نے اچھی نہ کی ہو یا بہت سے ریڈی میڈ سوٹس میں یہ مسئلہ ہوتا ہے تو کپڑا بے جان ہی رہے گا چاہے کتنا ہی مہنگا ہو۔

اگر فیشن انتہا کی لمبی یا چھوٹی قمیص کا ہو تو اس بات کا خیال رکھتے ہوئے اختیار کریں کہ آپکی جسامت کتنی ہے اسکے مطابق جو سوٹ کرے مروجہ فیشن سے تین چار انچ کم زیادہ کر لیں بس سوٹ بہترین کرے۔

آپ اپنے آس پاس نظر دوڑائیں آپکو جو سوٹ زیادہ اچھے دکھیں گے وہ برینڈ نہیں - سبلے اچھے ہوں گے

۲۔ جوتے

یہ وہ بے چارے ہیں جنکو ہم خوشی سے اگنور کر دیتے ہیں صاف ستھرے اور چمکتے جوتے۔ چاہے وہ عام گھریلو تقریب کے لئے ہوں یا آفس کے لئے۔ آپکے اعتماد کو بڑھا دیتے ہیں۔

ان کو خریدتے وقت بھی اصول وہی رہے گا کہ جتنے بہترین خرید سکتے ہیں خرید لیں۔ یہ مشورہ ملنے پر ایک دفعہ بچے نے کہا تھا اگر فلاں کے لوں تو اس قیمت میں تو چار عام آجائیں۔ جواب ہے چاہے چار کی قیمت کا ایک لیں مگر وہ ایک باکمال لیں۔ ایک باکمال جوتا بھی آپکے اعتماد میں اضافہ کرے گا اگرچہ جوتے سب سے آخر میں نظر آتے ہیں مگر ایک اچھا ترین لینا آپکو اچھا محسوس کروائے گا کہ آپکو لے کر ہی پتہ لگے گا۔ آپ خود غور کر کے دیکھئے گا آپکو کسی کا جوتا اگر اچھا لگا ہو گا تو آپکو تا دیر وہ جوتا اور جوتے کے مالک کی شکل یاد رہی ہوگی۔ اگرچہ ایک شخصیت کے اخیر اور ایک آغاز میں ہوتا ہے۔

نوٹ: خاتون ہوں یا صاحب یہ اصول سب کے لئے ہے۔

۳۔ بیگ / گھڑی

آپ کو انٹرویو دینے جانا ہو آپکو آفس جاب کرنی ہو یونیورسٹی جانا ہو آؤٹنگ منانی ہو گرل فرینڈ کو امپریس کرنا ہو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

بیگ یا وولٹ ہم سب ہی ہاتھ میں رکھتے ہیں۔ اسکے لئے سب سے ضروری ہے کہ اس میں بھی اصول وہی لگانا ہے ایکٹ ہو مگر بے مشال ہو۔

اگر جاب یا یونیورسٹی یعنی کسی فارمل جگہ پر ہوں تو گھڑی ضرور باندھیں۔ موبائل نے گھڑی کے ٹرینڈ کو کم بھی کر دیا ہے۔ مگر گھڑی پہننا آپکو ایکٹ دم پر اعتماد بناتا ہے۔ جب آپ پہنیں گے تب آپکو اندازہ ہوگا۔

۴۔ رنگ

وجود زن سے کائنات میں رنگ

اب تو حضرات میں بھی ایسے رنگ رواج پانچکے ہیں کہ جو شاید کبھی صرف خواتین کے لئے مخصوص سمجھے جاتے تھے۔

بیگ، گھڑی، جوتے انکو تو آپ نے ایک ہی دفعہ بے مثال خریدنا ہے چاہے خاتون ہیں یا صاحب۔۔۔۔۔ ان کے رنگ یا ڈیزائن مدہم اور منفرد خریدیں گے۔ بہت تیز چٹکھڑتا رنگ ہوگا تو اکثر اسکو استعمال کرتے ہوئے سوچنا پڑتا ہے یا پبلک پلمیسز پر وہ بلا وجہ لوگوں کو متوجہ کرتا ہے۔

سرمئی، براؤن، سفید، رائل بلیو، خاکی، نیوی بلیو، بائل گرین، ہاف وائٹ، الیش وائٹ، سی گرین، ٹی پنک، اسٹیل گرے یہ چند وہ رنگ ہیں جو کہ نے حد ڈینٹ اور سوہ نظر آتے ہیں اور ہر طرح کے لباس کے ساتھ قریب قریب فٹج جاتے ہیں۔ اب یہ آپکی چوائس کا امتحان ہے کہ آپ کیسا خریدیں گے کہ آپکو اس کو استعمال میں لاتے ہوئے کمفرٹبل لگے اور وہ آپکا امپریشن اچھا چھوڑے۔

بے افسوس کے ساتھ کہ یونیورسٹی میں کئی لڑکیاں اکثر لباس کا ایسا رنگ پہنے ہوئے نظر آتی ہیں جو کہ فارمل جگہ کے لحاظ سے آنکھوں میں چھتا ہے اور آپکو شوخ سا انسان دکھتا ہے۔

اچھی بات ہے رنگوں کا تجربہ کرنا ضروری ہے مگر موقع محل کے لحاظ سے۔ کچھ رنگ یا ڈیزائن ایسے ہیں تو یونیورسٹی یا پبلک پلمیسز پر سوہ پہن کر جائیں۔

کیونکہ لباس کا رنگ آپکو سب سے پہلے دلکش دکھاتا ہے۔
جو رنگ نہیں پہنے کبھی وہ ٹرائے کریں۔ جس سائل کا لباس پہنتے ہوئے لگے کہ سوٹ
نہیں کرے گا اسکو بھی ٹرائے کر کے دیکھیں اسی طرح انسان کو اپنے اوپر کیا زیادہ اور کیا
کم اچھا لگتا ہے اندازہ ہوتا ہے اور اعتماد بحال ہوتا ہے۔

۵۔ چہرے کے تاثرات

جتنی محنت ہم اپنے لباس پر کرتے ہیں چہرے کے زاوئے بگاڑ کر ہزاروں کی محنت پر چند
منٹوں میں پانی پھیر دیتے ہیں۔ ایک اخبار اٹھائیں اور شیشے کے سامنے پڑھیں تاکہ آپکو
اندازہ ہو کہ بولتے وقت اپنے ہونٹوں اور زبان کو آپ کتنا اور کس طرح بل دے
رہے ہیں۔

فرم، پرسکون، مسکراہٹ آمیز، خوش اخلاق چہرے کا تاثر انسان کا اچھا امپریشن ڈالتا ہے۔
کواہ کتنے ہی عمگین ہوں یا غصے میں ہوں چہرہ کیسا بنا رہے ہیں۔ یہ سب سے ضروری
ہے۔

لباس اور جوتے آپکا تاثر کتنا اچھا بنائیں اور خواہ قدرت نے آپکو رنگ اور روپ کتنا ہی جگمگاتا دیا ہو مگر آپکو چہرے کے تاثرات پر محنت کرنی نہیں آتی تو ساری تیاری پر پانی پھر گیا۔

بہت سے خوبصورت چہرے بھی صرف اپنی شکلوں کے زاویوں کی وجہ سے ویسا تاثر نہیں چھوڑتے یا ایک وقت کے بعد خوبصورت لگنا بند ہو جاتے ہیں کیونکہ انکو زاوے بگاڑنے ہی آتے تھے۔

شیشے کے سامنے پریکٹس کریں اور زاوے درست بنانا اور کیا لفظ کس طرح بولنے پر زاوہ شکل کتنا اچھا لگتا ہے جانیں اور بہتر بنائیں۔

۶۔ مسکراہٹ

چہرے کو اس سے زیادہ خوبصورت یا کم صورت بنانے میں اس سے زیادہ اہم کوئی چیز نہیں کیونکہ مسکراہٹ دل سے ہو پر خلوص ہو یہ آپکو خوش شکل بناتی ہے۔ یہی مسکراہٹ زیادہ تر لوگوں کے چہروں پر خوشامدی اور طنزیہ نظر آتی ہے۔ رفتہ رفتہ وقت آتا ہے کہ آپ جس طرح کا مسکراتے ہیں تو وہ مسکراہٹ آپکے چہرے

کے تاثرات کو ویسا ہی دکھانا شروع کر دیتی ہے۔ بد قسمتی سے مڈل ایج لوگوں کو کیا اپنے ابتدائی تیس سال کی عمر میں موجود لوگوں کو بھی طنز یہ مسکرانے کی عادت ہوتی ہے۔ مزاق اڑانے والی مسکراہٹ چہرے پر رکھتے ہیں۔

اب یہ تو آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ پھر شکل بھی کیسی نظر آتی ہوگی فوری ایک اچھی مسکراہٹ والا اور زہریلی مسکراہٹ والا انسان یاد کریں۔ شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر پریکٹس کریں کہ کس انداز سے مسکرانا آپکو پرکشش دکھاتا ہے اور کس وقت کتنا مسکرانا ہے۔

۷۔ بال اور گال

آپ کا تعلق جس بھی صنف سے ہو خود کو خوبصورت دکھانے کے لئے ہم بالوں پر اور گالوں پر بھی محنت کرتے ہیں۔

اب صرف دو کام کرنے ہیں باہر جاتے وقت چاہے کہیں بھی جا رہے ہوں جو بھی بالوں پر لگائیں اور گالوں پر بھی اس سے مطمئن ہو کر گھر سے نکلنا ہے۔

آپکو کوئی ایسا دوست ضرور یاد آئے گا جو بار بار بال سنوار کر تپ ضرور چڑھاتا ہوگا۔
اگر آپکو تپانے والا کوئی نہیں تو ممکن ہے آپ ہی تپانے والے ہوں۔

۸۔ خوشبو

چاہے تعلق کسی بھی صنف سے ہو ایک خوشبو سستی نہیں لگانی دوسری انتہاء کی تیز نہیں
لگانی کیونکہ صرف اشتہارات میں ہی اچھا لگتا ہے کہ کوئی جارہا ہو اور اس کے چار فٹ
دور دور تک خوشبو آرہی ہو۔ دھیمی اور ہلکی سی خوشبو جو آپکو کھلتا گلاب بنائے۔ نہ کہ
خوشبو کی دکان

۹۔ خود سے چھیڑ چھاڑ

اگر عینک کو بار بار چھیڑتے ہیں

دوپٹہ بار بار ٹھیک کرتی ہیں

ناک کان بال کچھ بھی کچھاتے ہیں

آپ کی تیاری کا اثر اتنا کم ہوتا جائے گا جتنی بار آپ خود کو ہاتھ لگا لگا کر سیٹ کریں
گے۔

اعتماد کی کمی، عدم تحفظ، احساس کمتری، ذہنی خاشار-----سر میں جوئیں

اور اس طرح کی دیگر علامات کا اظہار ان حرکتوں سے ہوتا ہے سو بس حرکتیں یہ والی نہ کریں۔ تاکہ ہزاروں کی تیاری پر پانی نہ پھرے۔

۱۰۔

Carry yourself

مسکراہٹ اور زائے آپ نے آہستہ میں دیکھ دیکھ کر ٹھیک کر لئے۔ لباس، بیگ، جوتے آپ نے بہترین خرید لئے۔ اب ان سب چیزوں کے ساتھ چلنا پھرنا اٹھنا سیکھ لیں۔ کاندھے کتے سیدھے، بال کتے جھے، دوپٹہ کس طرح سیٹ، آنکھیں کتنی کھلی، کتنا آسٹر کر چلنا ہے۔ یہ سب خود کی ویڈیو شوٹ کرا کر دیکھیں۔

آپ کو خود کے بارے میں ہی بہت کچھ پتہ چلے گا۔ چند دن امپروومنٹ کے ساتھ گزار کر چل پھر کر دیکھیں۔ پھر ریکارڈ کروا کر دیکھیں۔ آپ کو اپنا آپ ہی نیا لگے گا۔ اللہ نے سب کو خوبصورت بنایا ہے۔ اللہ قرآن میں کہتا ہے انسان کا چہرہ میں نے اپنے ہاتھ سے بنایا۔

یہ صرف سوچ اور خیال ہے کہ گوارانگ لمبا قد چوڑے شانے بادامی آنکھیں شہابی گال ہی خوبصورتی ہیں۔

یقین نہ آئے تو اپنے آس پاس دیکھ لیں موثر اور خوش اخلاق کامیاب لوگ گرومنگ اور

ورمنگ میں باکمال نظر آئیں گے۔

تکنیک اور شعور نہ رکھنا اور پھر یہ توقع رکھنا کہ کوئی مسئلہ نہیں ہوگا بیوقوفی ہے۔
اب تو اتنی موبائل اپیلیکیشنز بھی دستیاب ہیں جو آپکو اپنے آپکو سیکور کرنے کے کام
کے حوالے سے بھی میرا آرٹیکل Harassment آتی ہیں۔ اسی ویب سائٹ پر آپکو
مل جائیگا جو کہ آپ کے لئے مددگار ہوگا۔

آج کی خاتون -----ورکنگ گرل کے پاس سب سے بڑی آسانی یہ ہے
کہ بے شمار فیلڈز اور جائز خواتین کے لئے ہیں یا انکی کام کی سنجیدگی دیکھتے ہوئے بھی بہت
سی جہگوں پر انکو بھرتی کیا جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ معاشرہ خواتین کے کام کرنے کو قبول
رہا ہے اور اب سیلری بڑھوانے میں بھی مدد مل رہی ہے۔ کیونکہ کام کرنے کا خواتین کا
کلچر ابھی آیا ہے اسی لئے انکے اسٹیبلش ہونے میں اور مردوں جتنی سیلری ملتے ہیں
ابھی کچھ وقت تو لگے گا۔

اور تو اور اب تو خواتین کو بھی سکوٹی چلانے کی اجازت مل رہی ہے پاکستان میں بھی
اور اس سے اچھی بات ہو ہی کیا سکتی ہے ظاہر ہے گاڑ تو ہر خاتون
-----ڈیم اٹ----- لڑکی افورڈ نہیں ر سکتی۔

اسی لئے سکوٹی زندہ باد

میں کیوں آیا

ہم ساروں کے ہی ذہن میں کبھی نہ کبھی یہ کیڑا ضرور کلبلاتا ہے کہ زندگی کا مقصد کیا ہے؟ مجھے کیوں بھیجا گیا؟ انسانوں کی بھیڑ میں اک میں بھی کیوں ہوں؟ میں نہ آتا تو کیا آتا؟ آگیا ہوں تو اب کیا کروں؟ مجھے زندگی کا کیا کرنا ہے۔ زندگی میں کیا کرنا ہے؟

----- کیا صرف فیس بک اور واٹس ایپ استعمال

کرنے کے لئے بھیجا گیا

اگر تو آپ کو اس طرح کے سوالات تنگ کرتے ہیں تو مبارک ہو اگر نہیں کرتے تو پھر مزید مبارک----- کیونکہ۔۔۔ عقل نہیں تے موجاں ہی موجاں

جے عقل ہے تے سوچاں ہی سوچاں

دو چیزوں کو اکثر مکس اپ کر دیا جاتا ہے۔ ایک یہ کہ میری زندگی کا مقصد کیا ہے؟ دوسرا مجھے شوق کس کام کا ہے

ان دونوں کے حوالے سے اکثریت کنفیوژ سی رہتی ہے۔ یہ دونوں الگ الگ سوالات ہیں۔

اگر مقصد حیات والا سوال لیا جائے کہ آپ کا مقصد زندگی کا کیا

ہے؟----- تو آپ چاہیں جج ہوں وکیل ہوں،

استاد ہوں لکھاری ہوں، مکینک ہوں پلمبر ہوں، پینٹر ہوں یا پبلشر ہوں، سوفٹ ویئر

ایک سے زیادہ دلچسپ نظر آتی ہیں تو سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا منتخب کروں کیا نہ۔
تو اسکے لئے مزید غور سے اپنا مشاہدہ کریں تھوڑا وقت دیں۔ کیا چیز کرنے میں مزہ کتنا
زیادہ آرہا ہے؟ روزانہ رات سونے سے پہلے کاغز پین پکڑ کر اپنے کاموں کے حوالے
سے تجربات اور جوش کو لکھ لیں۔ یہ پریکٹس بھی آپکو کچھ دن کرنے سے پتہ لگ جائے گا
کہ آپ کو کیا کرنے میں زیادہ مزہ ملتا ہے۔

آجکل کریئر کاؤنسلنگ کے حوالے سے بھی بہت سارے کوچز کام کر رہے ہیں۔ ان سے
ایک ملاقات میں آپ جان سکتے ہیں۔

Career Aptitude Test, Career Personality Test, Career Quiz

یہ وہ ٹیسٹ ہیں جو آپ انٹرنیٹ پر جا کر حل کریں گے۔ بے حد آرام سے گوگل پر یہ
الفاظ لکھنے سے آپکو ٹیسٹس حل کرنے ہوں گے اور پتہ چل جائے گا
کہ..... آپکے اندر کونسا کیڑا ہے

خود کو کچھ وقت بھی دینا سیکھیں۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ جب آپ جاننے کی ساری کوشش
کر چکے ہوتے ہیں تو بھی بعض اوقات دماغ آپکو ٹھیک نشاندہی کرنے میں وقت لیتا
ہے۔ یا چیزیں پروسیدنگ میں آپکے دماغ کے اندر ہوتی ہیں۔ چند ماہ بعد تک بھی بعض
اوقات وہ آپکو سمجھ آ جاتی ہیں۔

کبھی بھی کچھ بھی پڑھتے یا کرتے ہوئے یہ نہ سوچیں کہ آجکل بس ہر کوئی یہ کر رہا ہے
اب دل کرے نہ کرے میں بھی کروں گا۔ آپ مزید گمراہ ہو جائیں

اجی بات عزت پہ آگئی۔۔۔

بچے ہمارے عہد کے چالاک ہو گئے۔ بچے سیاپے ہو گئے۔ بچے لڑاکے ہو گئے۔ بچے بچے نہ رہے۔۔۔۔۔

بچوں اور بڑوں میں ٹھنی تو ہمیشہ سے ہی رہی ہے۔ مگر اب اتنے ترقی یافتہ اور جدید دور میں مزید ٹھنتی جا رہی ہے کیونکہ رفتار زمانہ بڑھ گئی ہے اور دونوں کے بیچ فاصلے اور بھی بڑھتے جا رہے ہیں۔

بچوں کا بڑوں کی عزت کرنے کا مطلب کیا ہے؟ ہر بات بنا چوں چرامانا، ہر بات پر ہاں جی ہاں جی کہنا، کبھی آواز اونچی نہ کرنا، کبھی ناں جی ناں جی نہ کہنا، کبھی اپنی رائے نہ دینا

ا۔ جیسے ہو ویسا ہی پاؤ گے

آپ جس قابل ہوتے ہیں لوگ آپ کے ساتھ اسی قابل رویہ رکھتے ہیں۔ آپ واقعی میں اتنے باکمال ہوں گے اگر کہ اپنی زندگی میں کوئی کارنامہ انجام دے رہے ہوں شامدار کام انجام دیں۔ دوسروں کو متاثر کرنے کی صلاحیت رکھتے ہوں بچے تو کیا بڑے بھی آپکو عزت و داد دئے بغیر نہیں رہیں گے۔

دنیا کا اصول ہے آپ جس قابل ہوتے ہیں آپکو ویسا ہی صلہ مل جاتا ہے۔ @

اگر واقعی میں عزت لینے کی اتنی تمنا ہے تو اپنے سب کے سامنے نظر آنے والے بھی @ اور چھپے کام بھی صرف وہی کریں جو اچھا محسوس کرائیں۔

۲۔ کر کے دکھاؤ

ہمیں جب کوئی بھی اچھا کام کرتا نظر آتا ہے یا ہمارے ساتھ اتنا اچھا کرتا ہے کہ ہمیں اچھا لگے تو فطرت ہے کہ اسے اچھے کام سے ہم متاثر ضرور ہوتے ہیں۔ اس کام کی نقل ضرور کرنا چاہتے ہیں۔

اپنے بڑوں کو عزت والا رویہ ضرور دیں۔ چھوٹے آپکو بھی ویسا واپس دینا چاہیں @
گے۔

جب دوسروں کو آپ عزت دینے کے اصول پر کاربند محسوس ہوتے ہیں تو لامحالہ @
چاہے وہ دوسروں کے ساتھ عزت والا رویہ رکھے یا نہ آپکے ساتھ رکھے گا۔
۳۔ بچوں کو سمجھانا

یہ وہ کام ہے جو سب کا ہی پسندیدہ ہے۔ موقع ملتے ہی سب یہ کام کرنے کی سوچتے ہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ بچوں کو سمجھانے سے زیادہ دکھانے کا اثر ہوتا ہے۔
اگر سمجھانا ضروری ہے تو چوبیس گھنٹے میں صرف ایک دفعہ سمجھائیں۔ @
سمجھانا مشتمل صرف دو منٹ کا ہونا چاہئے۔ @

سمجھانا طعنوں پر نہیں پلان آف ایکشن کہ سامع کو کیا کرنا چاہئے پر مشتمل ہو۔ @
۴۔ رائے دینا

آپ کا دل چاہتا ہے کہ آپکی رائے آرام سے سنی جائے یقین کریں دل چھوٹوں بھی یہی چاہتا ہے۔

رائے مکمل سنیں۔ بات کاٹیں نہیں۔ @

کتنا ہی اختلاف ہو اسکو بیچ میں نہ پیش کریں۔ @

اختلاف کو اگلی نشست کے لئے بھی بچا کر رکھا جاسکتا ہے۔ بعض اوقات بات @ منوانے سے زیادہ ہم یہ بھی چاہتے ہیں کہ صرف ہماری بت سن لی جائے۔

۵۔ رٹ منوانا

جس طرح حکومتی رٹ ہم نہیں ماننا چاہتے اسی طرح بچے تو ہماری بات بالکل بھی ماننا کیا سننا بھی نہیں چاہتے۔ بڑے ہر بات ہی منوانا چاہتے ہیں اسکے لئے ضروری ہے کہ انکے ساتھ تکنیک سے چلیں۔

چوبیس گھنٹے میں بچے کی تابعداری کا لیول چیک کرتے ہوئے اس حساب سے احکامات @ منوانے کے لئے دیں۔ جیسا کہ انتہائی نافرمان اور نہ ماننے والے بچے سے دن بھر میں صرف دو باتیں ہی منوائیں۔

بچے کو تابعداری کا کیا فائدہ کیا نقصان کیوں ضروری جیسا باتوں پر لپکڑ تو ہر گز نہ @ دیں۔

بات ماننے پر تھینک یو ضرور کہیں @

سب سے اہم بات یہ کہ بڑی بڑی باتیں نہ منوائیں جو کہ ماننا بچے کو انتہائی مشکل @ لگے ابتدائی طور پر انتہائی چھوٹی بات منوائیں۔ جیسا کہ صرف

۱۰۔ قسمت پر چھوڑنا

زندگی ہے ہی یہ کہ آپ اچھے کام کرتے ہیں اچھے عمل بوتے ہیں خواہ کوئی بھی کام کوئی بھی مقصد ہو پھر ایک وقت آتا ہے کہ آپکو صلہ ملنے لگتا ہے مستقل مزاجی سے اچھا عمل کرتے رہیں اور اچھے طریقے سے کرتے رہیں آگے قدرت خود انتظام سنبھال لے گی مگر پہلے اچھا کرنا ضروری ہے۔

پھوپھو " وہ لفظ ہے جس کو سننے کے بعد ہونٹوں پر بھی مسکراہٹ سمٹ جانا ایک یقینی " سی بات ہے۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے کسی نے کوئین کی گولی منہ میں رکھ دی ہو۔ آج تک اتنی خوشیاں اُسیروں نے نہیں لٹی ہوں گی۔ پھوپھو تو وہ شخصیت ہے جسکا ڈسپانی نہ مانگے۔ انسان بھلے جتنا مرضی خوش باش بے فکر ہو آمد پھوپھو انسان کی بے فکری کو ہوا میں تحلیل کرنے میں چند منٹ کیا سیکنڈز بھی نہیں لگاتی۔

جب پھوپھو آئے گھنٹی بجائے انسان گیٹ کھولنے جائے سامنے پھوپھو کو کھڑا پائے نہ چیخ مار پائے نہ ہائے کر پائے نہ بھاگ پائے۔ پس سہا ہوارہ جائے۔ جب پھوپھو اندر آئے اگر سامان بھی ساتھ لائے تو بس پھر رہی سہی جاں بھی چلی جائے۔

پھوپھو کو بٹھایا جائے آؤ بھگت شروع کرائی جائے پھوپھو ناک چڑھائے جائے پسند اسکو کچھ نہ آئے دل سب کا جلاتی جائے خون کے آنسو اندر ہی اندر گروائے۔ سو سو نخرے دکھاتی جائے کیا کھائے کھائے گی کیا پیے گی کچھ بھی نہ بتائے صرف کلیجہ ساڑتی جائے۔

کہہ پاویں۔

پھوپھو کے بچے جو ہوویں سر کھائیں اور ناک میں دم کر جاویں اور ریں ریں کرتے جاویں بے بھیا نکے نخرے اٹھاویں یہ آسان اٹھاتے جاویں۔ انکو کون سمجھائے یہ سراہے کھائیں جیسے سنڈیاں کھڑی فصلیں کھا جاویں۔ جاتے جاتے بھی جاویں نہ جاویں۔ ہر چیز چھیڑنا چاہیں۔ ہر ایک پر منہ بنائیں اور پھوپھو واری صدقے جاویں۔

جب جب آویں فرمائشی لسٹ بھی لاویں۔ تھوڑا کیش تھوڑا پیسہ چاہویں۔ ابو جی دیتے جاویں دادی ماں اور دینا چاہویں۔ پھوپھو اور لینا چاہویں اور پھوپھو پھاجی

اور۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ اور لینا چاہویں۔ ان سے جان نہ چھوٹنی پائے دل انکار ج نہ پائے ان کو کیسے نکالا جائے یہ مجھ کو سمجھ نہ آئے۔ یہ کسی کو سمجھ نہ آئے۔

خدارا اسمبلی میں بل بنائیں پھوپھو آئیں پر فرمائشی لسٹ اور نخرہ اپنے انھوں کے ہاں چھوڑ کر آویں۔ مگر نہ جی پھوپھو جب بھی آویں یہ پلٹن ساتھ میں لاویں جینا اجیرن کر جاویں۔ انسان کو جو دینی ہو سزا پھوپھو کے ساتھ ہی اسکو باندھ جاویں خود ہی سسک سسک کر مر جاویں۔ نہ سانس لے پاویں۔ نہ آرنہ

پار۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ہاے پھوپھو رے پھوپھو کاش تم تھوڑی سی
اچھی

ہوتی زندگی گزار ہوتی

تسی وی تے تئیں-----

پہلی خبر

نویں کلاس کے طالب علم 'ج' نے بورڈ امتحانات میں ٹیچرز کی جانب سے اچھے نمرے لینے کے پریش پر تنگ آ کر چوہے مار گولیاں کھا کر خود کشی کر لی۔

دوسری خبر

ضلع (-----) کے نوجوان 'ب' نے ورکشاپ کے مالک سے پیسوں کا تقاضا کیا جس پر مالک اور نوجوان کے مابین جھگڑا کھڑا ہو گیا کہ نوجوان نے غصے میں آ کر اوزار اٹھا کر مالک کے سر پر دے مارا۔ مالک موقع پر جاں بحق ہو گیا اور نوجوان حراست میں لے لیا گیا۔

تیسری خبر

چوتھی کلاس کے سرکاری سکول میں تعلیم پانے والے طالب علم کو استاد نے بید سے اتنا پیدھا کہ جان لے لی۔ 'مار تئیں پیار' کہ سارے دعوے دھرے کے دھرے رہ گئے۔ چوتھی خبر

نوجوان 'د' سے جو لڑکی پچھلے تین ماہ سے چیٹ کر رہی تھی۔ اس نے اچانک رابطہ توڑ دیا نوجوان نے سٹریس میں آ کر بلج پی لی اب تشویش ناک حالت میں اسپتال داخل۔

پانچویں خبر

ٹین ایچ طالبہ 'ا' کالج کے پہلے دن کئے جانے والے مزاق جسکو ریگنٹک کہا جاتا ہے سے اتنی پریشان ہوئی کہ ٹینشن میں بلیڈ سے کلایاں کاٹ بیٹھی۔ ڈاکٹروں کے مطابق حالت پریشان کن ہے۔

چھٹی خبر

لڑکے 'ج' نے لڑکی بن کر محلے دار لڑکی سے چیٹ شروع کی تصویریں مانگیں بعد میں تصویروں کے ذریعے بلیک میل کرنے لگا۔ لڑکی کے بھائی نے پتہ لگنے پر لڑکے کو بھی لڑکی بھی پستول سے فائر کر کے مار ڈالا اور خود کو پولیس کے حوالے کر دیا۔

ساتویں خبر

خاوند نے بیوی 'ا' کا موٹاپے کا اتنا مزاق بنایا کہ اس نے خود سوزی کی کوشش کی۔ مگر طبی امداد فراہم کر کے بچا لیا گیا۔

ہم لوگ روز مرہ اکثر ہی اس طرح کی خبریں پڑھتے ہیں۔ اتنی زیادہ تعداد میں ایسی خبریں ہوتی ہیں کہ اب معمولی سی بات لگنے لگی ہے۔ جبکہ جب کبھی کسی کا مزاق اڑانے۔ کسی سے دل بہلانے، کسی سے کام نکلوانے، کسی کو ڈرانے، کسی کو لائق بنانے، کسی کا حق چھیننے کے چکر میں کبھی بھی کوئی بھی تھوڑی بہت باتیں ہی کہتا ہے۔

بہانوں کے لئے نہ عمر کی قید ہے نہ وقت کی پابندی کی کیونکہ بہانہ بنانا صرف انسان پر منحصر ہے حالات تک پر بھی نہیں۔ جس کو بہانے بنانے کی امت لگ جائے اس نے پھر بے موقع محل بھی بہانے بنا چھوڑنے ہوتے ہیں۔ اسی لئے بہانوں کا ذخیرہ کہیں سے بھی کسی بھی وقت مل سکتا ہے۔

بہانے بنانے کے لئے پیشے تک کی بھی کوئی قید نہیں ہے۔ دودھ والے سے لے کر ایک مینجر تک ایک مزدور سے لے کر ایوان بالا میں بیٹھا سیاستدان تک بھی بہانے بنا سکتا ہے۔ آخر کو بہانے ان چند چیزوں میں سے ایک ہیں جو کہ انسانوں کو بغیر کسی امتیازی طبقے کے استعمال کرنے کی آزادی ہے۔

بہانوں کی بد قسمتی یہ ہے کہ انکو استعمال کیا جاتا ہے بے حد خوشی سے کیا جاتا ہے مگر انکے بارے میں بتایا نہیں جاتا کہ جی بہانے استعمال کئے جا رہے ہیں۔ لفظ "بہانہ" بولنا انتہا کا برا لفظ سمجھا جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جب بہانہ بنایا جا رہا ہے تو بہانہ رہتا بہانہ ہی ہے خواہ آپ اسکو کتنا ہی گول مروڑ دیں بہانے نے رہنا بہانہ ہی ہے۔ کیونکہ سچ ہی رہتا ہے۔

بہانے بنانے میں صنف کی بھی کوئی قید نہیں خواہ آدمی ہو یا عورت بہانے بنانے میں دونوں ہی اکثر ایک دوسرے کا کانٹے کا مقابلہ کرتے دیکھے جاسکتے

ہیں۔ اسی لئے تو کہا جاتا ہے کہ عورت کا میک اپ کرتے ہوئے پانچ منٹ اور آدمی کا پانچ منٹ میں آنا برابر ہیں۔ ایسے ہی موقعے تو ہوتے ہیں جب کے لئے بہانے استعمال کئے جاتے ہیں بغیر یہ بتائے کہ یہ بہانے ہیں۔

بہانوں کی سب سے بڑی خاصیت یہی تو ہے کہ استعمال کرنے والا بدلتا نہیں کہ جچی وہ بہانہ بنا رہا ہے مگر جس کے سامنے بہانہ بنایا جاتا ہے اسکو یہ علم ہوتا ہے کہ یہ بہانہ ہے۔ اللہ نے انسان کا دماغ اتنا زبردست بنایا ہے کہ اگر آپ کچھ بھی کام کرتے رہیں تو ایک وقت آتا ہے کہ آپ اس کام کے ماہر بن جاتے ہیں۔ یہی حال بہانوں کا بھی ہے کہ ایک وقت آتا ہے کہ آپ کو سوچنا بھی نہیں پڑتا بہانوں کی ایک قطار آپ کے سامنے ہاتھ باندھے کھڑی ہو جاتی ہے۔

بہانوں کی ایک خاص خوبی یہ بھی ہے کہ یہ صرف کام سے بچانے ہی نہیں بہت سے کام نکلوانے کے بھی کام آتے ہیں جیسے کہ ادھار اور سچا پیار۔ ادھار میں انسان ماں یا بیوی کو پیار کروادے اور "سچے پیار" کے لئے انسان ماں یا بیوی کی برائیوں کی فہرست تیار کرالے۔ بہانوں نے آج تک کتنے کام نکلوائے دوسروں سے۔ کتنی ذمہ داریاں اپنی ڈلوائیں دوسروں پہ۔

اسکے بارے میں حتمی طور پر تو کچھ نہیں کہا جاسکتا مگر یہ ضرور ہے کہ

مقابلہ کاٹنے کا ہی ہے دونوں کی طرف ہی ووٹ آدھے آدھے نکلیں گے۔ انسان خاص طور پر ہمارے ہاں تو بہانے دن سہانے بنانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ کبھی چھٹی کے لئے کبھی لوڈ کے لئے کبھی اعتبار و پیار کے لئے۔

بہانوں کے حوالے سے جو بات مجھے سب سے اچھی لگتی ہے کہ کبھی بھی کوئی بھی دوسروں کو نہیں کہہ سکتا کہ بہانے مت بناؤ جی آخر کو ہر ایک ہی تو خود بہانے بنانے میں دل و جان سے بھی تو مصروف ہے۔ مگر کچھ کاموں کے لئے تو کبھی بھی بہانوں کی ضرورت نہیں پڑتی جیسا کہ سُستی کے لئے، سونے کے لئے، گالم گلوچ کے لئے دل توڑنے کے لئے۔

بہانے اس وقت دنیا کا وہ بیچ کس بن چکے ہیں جن کی ہر مسئلے کو کئے میں ضرورت پڑ جاتی ہے۔ انسانوں نے بہانے بنا کر جتنا فیض پایا ہے اگر حقیقت پتہ لگ جائے تو انسان بہانے بنانا حقیقی معنوں میں چھوڑ دے مگر پھر پہلے خود کو فیض پہنچانے والی حرکتیں شروع کرنا ہوں گی۔

چوتھی وجہ

شکریہ کہنا آپکو دوسروں کے جذبات اور کام کی قدر کرنے پر بھی مجبور کرتا ہے۔ دور کیوں جائے گھر گھر کا مسئلہ ہے کہ خاوند و بیوی کو ایک دوسرے سے یہی گلہ رہتا ہے

کہ-----شکریہ مجال ہے جو کبھی کہا ہو بس شکوے ہی کرنے ہیں-----سودن میں صبح دوپہر شام رات ایک ایک بھی شکریے کی خوراک دیں گی تو کم سے کم سامنے والے کو قدر کا احساس تو ہو گا نا

پانچویں وجہ

جب آپ کسی کا شکریہ ادا کریں گے تو سامنے والا بھی آپکا شکریہ ادا کرے گا-----سو اس طرح اچھے الفاظ اور ازجی دوسروں تک پہنچانے سے آپ تک بھی اچھی ازجی پہنچ جائے گی

چھٹی وجہ

ویسے ہم عزت اور مقام پانے کے لئے کتنے پیسے برانڈز پر اور دیگر چیزوں پر خرچ نہیں کر ڈالتے جبکہ حقیقت ہے کہ شکریہ کہنا آپکو دوسروں کی نظر میں جو عزت دلائے گا اسکا کوئی ثانی نہیں۔ آپکو خود کو پتہ لگے گا کہ یہ دو الفاظ کتنے جادوؤں کی اثر کے حامل ہیں

ساتویں وجہ

چاہتے نہ چاہتے ہم اکثر ہی غرور میں مبتلا ضرور ہوتے ہیں۔ اسکا سب سے بہترین علاج یہی ہے کہ انسان دوسروں کا شکریہ ادا کرنا سیکھے۔ شکریہ ادا

شادی خانہ آبادی

گو نجی شہنائیاں، مہکتی فضا، ہنسنکتی ہنسی، خشبو دار کھانے، بجتے ساز، کھڑکتے برتن، گاتے لوگ،----- باتیں بناتے رشتہ دار یہ ہے ایک پاکستانی شادی کا حال۔ زیادہ تر مڈل کلاس پاکستانی ہو----- اور شہنشاہیت سے بھرپور شادی نہ کرے ایسا ہو نہیں سکتا ایسا سوچ نہیں سکتا۔ معاشرے میں ناک انسان کی دو وقتوں پر بنتی ہے جب بورڈ کے پرچوں کا زلٹ آنا ہو گھر کے بچوں کا----- یا شادی ہو گھر کے بچوں کی۔

یہی وجہ ہے کہ گھر کے لوگ شادی خانہ آبادی انتہائی عالیشان بنانے میں اور گھر کے باہر کے لوگ غلطیوں پہ غلطیاں بتانے میں پیش پیش رہتے ہیں۔ شادی کے لئے ویسے تو سب سے ضروری جو چیز ہوتی ہے----- وہ ہوتا ہے ایک عدد دلہا اور ایک عدد دلہن۔ ایک قاضی صاحب تو رہ گئے۔ ویسے تو محاورہ ہے کہ جب میاں بیوی راضی تو کیا کرے گا قاضی جبکہ سچ تو یہ ہے کہ قاضی صاحب رضا مندی نہ دیں تو ہمارے ہاں شادی پایہ تکمیل تک پہنچانا ناممکن ہو جائے۔

جدھر ہم رہتے ہیں مطلب کہ لوگوں کے سچ----- یہ انسان کو دو صورتحال میں

سکون نہیں لینے دیتے۔ ایک جب شادی نہ ہو رہی ہو تب کہ کیوں نہیں ہو رہی دوسرا تب جب ہو جائے تو شکوے کرتے پائے جاتے ہیں کہ بس بیوی اور سسرال کو ہی یہ سارے ہو گئے ہو۔ مطلب کبھی بھی نہیں چین لینے دیتے۔ انسان اور کچھ کرے نہ کرے بس لوگوں کا منہ بند کرنے میں پوری زندگی ہلکان رہتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ----- پوری زندگی بھی ہلکان ہی رہتا ہے اور آخر وقت پہ بھی----- اکثر کسی کی طرف سے کوئی صدمہ ہی انسان کو ہارٹ ایک تک لے کر گیا ہوتا ہے۔

شادی بیاہ پہ تو بیگانی شادی میں عبد اللہ دیوانہ----- چاہے جس بھی عبد اللہ کو دیوانہ ہوتا دیکھ کر کہا گیا ہو مگر یہ حقیقت ہے کہ چوں کہ ہمارے ہاں کام شام تو کوئی خاص لوگوں کو ہوتا نہیں اسی لئے کسی بھی عبد اللہ (اللہ کے بندے) کی شادی ہو اس پاس کے تھوڑے کم قریبی رشتے دار اور ٹھیک ٹھاک دور کے رشتے دار دیوانہ ہونا اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ سب حسب توفیق مشورے دینا، مسئلے حل کرنا، تقریب منعقد کرنا اور سب سے بڑھ کر بھنگڑا ڈالنا اپنی ذمہ داری سمجھتے ہیں۔

دنیا بھر میں شادی کے موقعوں پر خوشیاں منائی جاتی ہیں۔ ہمارے ہاں ناراض پھوپھیاں منائی جاتی ہیں۔ شادی کی خوشی میں اوپر سے غصے کا تڑکا نہ لگایا

برسر اقتدار جماعت کا انتخابی نشان گدھا ہے سو امریکہ کی تقلید کی جاتی ہے اور
----- گدھی والے دب جاتے ہیں اور گدھے والے
اکثر تے پھرتے ہیں۔

کیونکہ ہمارے ہاں یہ روایت ہے کہ شادی بینڈ باجوں اور ڈھول تاشوں کے بغیر ناممکن
سمجھی جاتی ہے سو یہی وجہ ہے کہ اتنے ڈھول پیٹے جاتے ہیں کہ دُلبے میاں کا کان کا پردہ
متاثر ہو جاتا ہے اور ساری زندگی وہ بیوی کے اشاروں پر ناچتا ہے اور کان سے سن نہیں
سکتا اور اسی لئے سب پھر اسکے لئے یہی کہتے پائے جاتے ہیں۔-----
جو روکا غلام ہو گیا ہے

نہننے کے طریقے سوچتا ہے۔ یوں دماغ ہر وقت حرکت اور سوچ میں ڈوبا رہتا ہے۔
- زندگی میں برے لوگ نہ ملیں تو ہمیں کبھی بھی یہ نہ پتہ لگے کہ ہمارے 'مہرباں' 2
اور ہمارے لئے اچھے کون ہیں۔ آخر کو کچھ مہربانوں اور نامہربانوں کا کبھی نیشن ہی ہے
جس کی وجہ سے ہم اچھے اور برے یا برے اور اچھے جانچ پاتے ہیں۔ سب ہی اچھے ملیں
تو زندگی بور ہو جائے۔

- اللہ کہتا ہے وہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔ 'مہربانوں' کے ساتھ گزارا کرنے 3
کے لئے سب سے ضروری صبر چاہئے ہوتا ہے سو آپ اللہ کو اپنے ساتھ پاتے ہیں۔
- اللہ کہتا ہے وہ شکر کرنے والوں کو زیادہ عطا کرتا ہے۔ آپ شکر کرتے ہیں کہ 4
سارے ہی 'مہرباں' نہیں مل گئے۔ کچھ اچھے بھی ہیں زندگی میں۔ سو ایک تو آپ شکر
گزار بن گئے پھر امید بھی رکھی جاسکتی ہے مزید شکر گزار زندگی میں آہیے لگے۔
- آپ زندگی گزارنے کا بہترین ڈھنگ اپنے 'مہربانوں' سے سیکھتے ہیں۔ کیونکہ 5

انکی حرکات آپکو بتاتی ہیں کہ کس طرح کی حرکتیں انسان کو 'مہربان' بنا دیتی ہیں اور اس طرح کی حرکتیں کرنے سے ہر ممکن پہنچنا ہے۔ تاکہ آپ بھی اسی قسم کے مہربان نہ بن جائیں۔

6۔ انسان کو عاجز ہونا چاہئے۔ کبھی کبھی آپکو اس طرح کے 'مہربان' مل جاتے ہیں۔ 6۔ انسان کے غرور کا تیا پانچہ ہو جاتا ہے اور انسان کھپ کھپ کے عاجزی کے لیول تک جا پہنچتا ہے۔

7۔ 'مہربان' جب زندگی میں آپکے ساتھ بے حد عزت سے پیار سے پیش آئے لگیں تو یہ اس بات کی بھی علامت ہے کہ آپ زندگی میں ترقی کرنے لگے ہیں کیونکہ ترقی کرتے انسان کی تو ہر کوئی ہی عزت کرنا چاہتا ہے تاکہ اسکی ترقی کا کچھ فائدہ اسے بھی تو ہو۔ یہی وجہ ہے کہ سب کچھ ہی زندگی میں بہترین ہوتا ہے صرف انسان کے سوچنے کی بات ہوتی ہے کہ انسان کس واقعے کو کس طرح سے استعمال کر سکتا ہے۔ اگر آپ خود کسی کے لئے 'مہربان' بن رہے ہیں تو رک کر سوچنے کی ضرورت ہے اور اگر کوئی اور آپکے لئے 'مہربان' ہے تو پھر آپکو یہ یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ مہربان آکر زندگی سجا بھی دیتے ہیں۔

(تو کلیجہ منہ کو آنے لگتا ہے۔) ویسے تو اس طرح کے ابا اب بہت کم ملتے ہیں بات کرنے کے لئے جانے سے پہلے آپ بیٹھ جائیں کسی ایسے شخص کو لے کر جس سے آپ کی ذہنی آہنگی ہو اور اسکو اباجی کا کردار نبھانے کا کہیں۔ اپنا مدعا فرضی اباجی کو بتائیں اور اتنی دفعہ بتائیں کہ آپکو لگنے لگے کہ اب اصلی اباجی کو بتانے میں مسئلہ نہیں۔

3. Rich vocabulary

ہمیں لگتا ہے کہ الفاظ کی ضرورت بس بی اے کا انگریزی کا پرچہ پاس کرنے کے لئے یا بورڈ کے پرچے میں اردو کا مضمون لکھنے کے لئے ہوتی ہے۔ جبکہ حقیقی زندگی میں بھی بہت شاعرانہ قسم کے الفاظ آپکے ذخیرہ میں بے شک نہ ہوں مگر آپکے پاس روز مرہ گفتگو کو بہتر انداز میں سمیٹنے کے لئے پھر بھی کچھ الفاظ کی ضرورت ہوتی ہی ہے۔ انکو آپ روز اخبار پڑھ کر بھی بے حد آرام سے جان سکتے ہیں۔

4. Body Language

اکثر مدعا بیان کرتے وقت اگر آپ کی آنکھیں ہراس کا شکار ہیں، ہاتھ کانپ رہے ہیں، تھوک آپ نکل رہے ہیں تب بھی آپکے لئے بات کرنا ممکن نہیں ہوگا چاہے کتنی ہی وضاحت و بلاغت کے ساتھ آپکو اپنا مدعا بیان کرنا آتا ہو۔ اسی لئے کسی رازدان کی مدد لے کر جانیں کہ آپ آخر کو غلطی کیا کر رہے ہیں

آنکھ ہاتھ بال کی جنبش میں جو مدعا اچھی طرح بیان نہیں ہونے دے رہی۔

5. Sit in Front of Mirror

یہ مشہور ترین اور سادی ترین پریکٹس ہے کانفیڈنس حاصل کرنے کے لئے کہ شیشے کے سامنے بیٹھیں اور اخبار پکڑ لیں اور ایک آدھ نظر اخبار پر لائن دیکھنے کے لئے ڈالیں اور اپنی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اخبار پڑھ لیں۔
پہلے پہل دل گھبرائے گا ناگلیں لرزیں گی۔ اپنے آپ سے ہی ڈر لگے گا۔ آواز کانپے گی۔ مگر ایک وقت آئے گا کہ آہستہ آہستہ یہ ڈر ختم ہو جائے گا۔
ادھر ڈر ختم ہوگا ادھر آپکی ون آن ون کمیونیکیشن بہتر ہوتی جائے گی۔

6. Record your voice

موبائل میں ریکارڈر ہریاک کے پاس ہوتا ہے۔ اس میں اخبار پڑھتے ہوئے اپنی دودو منٹ کی آواز ریکارڈ کر لیں۔ اور اس کو سنیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ آپکو خود پتہ لگے لگ جائے گا کہ آپ کتنا ممننا کر اور کتنا کھل کر بولتے ہیں۔
آپکو خود پتہ لگے گا کہ سامنے والے کو آپکی کونسی خامیاں بات ٹھیک طرح سے بات سمجھنے نہیں دیتیں۔
جب خود ہی سنتے رہیں گے وہ ختم ہوتی رہیں گی۔

7. Do write write write

اگرچہ بات بولنے کی ہو رہی ہے مگر جب آپ بات چیت بہتر کرنے کی پریکٹس میں

ہوں تو لکھ لیں کہ آج بات چیت کرتے ہوئے کہاں پر کیا مشکل پیش آئی۔ چھوٹی سے چھوٹی تفصیل کہ کسی نے کیا کہا یا آپ کو خود کیا لگا۔
اس کو کچھ عرصے تک لکھتے رہیں اس سے آپ آگاہ ہو جاتے ہیں اور جب انسان مسئلے سے آگاہ ہو جائے تو اسکو حل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

8. Do talk talk talk

جتنے لوگوں سے بات چیت کر سکتے ہوں کرتے رہیں کہ خواہ کتنی ہی چھوٹی موٹی بات چیت ہو۔

عام طور پر جن لوگوں کو بات چیت کرنے میں مسئلہ درپیش ہوتا ہے وہ بات چیت کرنے سے چھپتے پھرتے ہیں۔ جبکہ جو کام نہ آتا ہو اسکو بار بار کرنے سے آپکا 'جھمکا' ختم ہو جاتا ہے۔

آہستہ آہستہ آپکی بات کر کے ڈرنے کی عادت ختم ہو جاتی ہے۔ آپکو خود پر بھی یقین آنے لگتا ہے کہ ہاں میں بات کر سکتا ہوں۔

9. Let him/her complete first

بات چیت کا اہم ترین نقطہ یہ ہے کہ انسان سامنے والے کی بات پوری سن لے۔ بعض اوقات سامنے والا اختلاف یا رخنہ صرف اس وجہ سے ڈال رہا ہوتا ہے کہ اسکو اپنی سنانی ہوتی ہے اور خاص طور پر۔۔۔۔۔ بیوی تو صرف اسی وجہ سے شور کرتی ہے کہ اسکی سن لی جائے۔

بات چیت کا آدھا مسئلہ تو حل ہو گیا اگر آپ نے سامنے والے کی دیہان سے سن لی۔

10. Life is all about communication

آپکو صرف بات چیت اچھے سے کرنی آ جائے تو آپکی زندگی گلزار ہے۔
شعبہ رتبہ رشتہ انسانوں کا سب کچھ رابطے اور بات چیت سے ہی بندھا ہے۔

موسم پاکستان میں دو طرح کے ہوتے ہیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ایک کم لوڈ شیڈنگ والا اور دوسرا زیادہ لوڈ شیڈنگ والا۔

اسی طرح مردوں کے موڈ بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ایک زیادہ غصے والا اور ایک کم غصے والا

خاص طور پر بیویوں کے موڈ بھی دو طرح کے ہی ہوتے ہیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ایک کم شاپنگ والا دوسرا زیادہ شاپنگ والا

ہمارے ہاں بھی دنیا کی تیزی سے ہوتی ترقی اور دن بہ دن رنگ بدلتے زمانے کے اثرات آرہے ہیں۔ کچھ سالوں پہلے تک جوانوں اور بچوں کے رویوں میں بھی اس طرح کے مسائل نہیں تھے۔ مگر اب عمر و جنس کی تفریق کے بغیر چھوٹے موٹے رویوں کے مسائل قریب قریب ہر انسان کے ساتھ درپیش ہیں۔

جو لوگ بے حد شدید قسم کے ذہنی اور رویوں کے مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جنکو ہمارا معاشرہ پاگل سائیں اور اس طرح کے دیگر ناموں سے پکارنا ضروری سمجھتا ہے۔ اس طرح کے لوگوں کو شدید نفسیاتی مسائل کا شکار ہونے کی بنا پر علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ انکو ماہر نفسیات کو دکھانا از حد ضروری ہوتا ہے

خواتین کے ٹاپ ٹین _____ مسئلے

کہا جاتا ہے کہ ایک آدمی کی زندگی میں مسائل ہوتے ہیں کہ بجلی کا بل، گیس کا بل، سی این جی کی ہڑتال، یوٹیلٹی سٹور کا بل، بچوں کی فیسیں، بہنوں کی شادیاں وغیرہ وغیرہ مسائل ہوتے ہیں جبکہ ایک خاتون کی زندگی کا مسئلہ _____ دونوں آنکھوں پر لائنز برابر نہیں لگ رہا۔

خود خاتون ہونے اور کئی درجن خواتین کے ساتھ کام کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچی ہوں کہ خواتین کے کچھ مسائل ایسے ہیں جو کہ کسی بھی قسم کی خاتون کسی بھی معاشی طبقے سے تعلق رکھنے والی ہو اسکو لاحق ضرور ہوتے ہیں۔

- ہائے سسرالی 1

یہ مسئلہ خواہ خاتون بیابہمتا ہو یا نہ ہو، اسکے ساتھ موجود رہتا ہی ہے۔ کچھ کو آ لہے والے وقت میں انکے ہمتے چڑھنے کے خوف سے اور کچھ کو انکے ہتھے چڑھ چکنے کی کوفت سے۔

یہ سچ ہے خاتون شاید لال بیگ سے بھی اتنی خار نہ کھاتی ہو جتنی کہ سرالی رشتے داروں سے کھاتی ہے۔

سرالیوں کی آؤ بھگت اور انکی ہر کام میں ٹانگ اڑانے کی عادت ہر خاتون کی زندگی کا لازم و ملزوم حصہ ہیں۔

-ہائے مٹاپا 2

ہمارے ہاں کھانے کچھ اس طرح کے نوش کئے جاتے ہیں کہ وہ بھی خاصے بھاری ہوتے ہیں اور کچھ ہمارا معاشرہ ان خاتون کو چار بچوں کی اماں نہیں مانتا جنکا پیٹ اور ویٹ خاصا زیادہ نہ ہو۔

یہ بات تو سب ہی جانتے ہیں کہ مٹاپا اور بڑھاپا سیاہا ہی ہوتے ہیں۔ مٹاپا جب ایک دفعہ آجائے پھر جان چھڑانا خاصا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لئے ٹیلیویشن پر خواتین کے لئے ایک طرف کھانے پکانے اور دوسری طرف پتلا کرنے والی ادویات کے اشتہارات برابر برابر چلتے رہتے ہیں کہ جو بھی اپنا نا چاہیں اپنا لیں۔

- ہائے مُسنے 3

انسان کے بچے اب انسانوں سے زیادہ خود کو ٹرزن کے بچے ثابت کرنے کی کوشش میں رہتے ہیں۔ ان مُسنوں کو نہ انکے ابا جی کبھی پکڑنا چاہتے ہیں اور دادی بڑھاپے کے باعث پکڑ نہیں پاتیں۔

پر یہ منے گنتی کا ناچ نچانا جانتے ہیں۔ ان سے بچنا مشکل ہی نہیں ناممکن سا ہے۔ جب ایک دفعہ یہ زندگی میں آجائیں تو انکو کسی نہ کسی طرح خوب لمبا چوڑ محنت کے بعد بنانا پڑتا ہے۔

اس دوران جن مراحل سے یہ گزارتے ہیں اس بات کو صرف وہی سمجھتے ہیں جو ان کو اتنا بڑا کرتے ہیں۔ مگر ہم خواتین کو باہر جانا ہو ڈرامہ دیکھنا ہو کچھ پکانا ہو سیکھ اڑانا ہو۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کسی بھی کام کو تنہا نہیں کرنے دیتے۔ ہر کام میں اپنی پھوپھیوں کی طرح ٹانگ اڑانا ضروری سمجھتے ہیں۔

- ہائے مُسنے کے ابا 4

مُسنے تو جو سیر ہے سو ہے اسکا ابا سوا سیر ہے جب تک بات بات پر آواز دے دے گردن خراب نہ کر لیں چین نہیں لیتے۔ ویسے بھی مُسنے کے ابا کے بارے میں کہا ہی جاتا ہے کہ ساس صاحبہ جب اپنا بڑا بچہ خود نہیں پال سکتیں تو بہو کے

حوالے کر دیتی ہیں۔

- ہائے خرپے 5

خرپے پورے نہ پڑنے کا چرچا دن بہ دن تو بڑھتا جا رہا ہے اور خواتین کا مسئلہ یہ ہے کہ منے کے ابانے خود تو لگا بندھا خرچا دے کر ایک طرف ہو جانا ہوتا ہے اور پورا مہینہ اماں سولی پر لٹکی رہتی ہے۔

شادی بیاہ، دینا دلانا، کھانا کھلانا، ----- یہ سب کام اماں جی نے کرنے ہوتے ہیں۔

اسی لئے اماں جی خرچوں کی کمی کا رونا روتی ہیں پر مجال ہے ابا جی کان دھریں

- ہائے وقت 6

خواتین کے ذمے تو جتنے اور جیسے کام ہوتے ہیں اڑتا الیس گھنٹے کا دن بھی کم پڑ جائے۔ مگر کیا کیجیے یہی تو زندگی ہے کہ صبح کا مارنگ شو اور پرائم ٹائم کے ڈرامے نہ دیکھے جائیں تو زندگی گزرے بھلا کیسے۔

اسی لئے آنے والے سینرن کا آدھا وقت جانے والے سینرن کی شاپنگ اور باقی آدھا
موجودہ سینرن کی شاپنگ میں گزرتا ہے۔

۔ ہائے زندگی 10

یہ جتنی تنگ اور کم خواتین کو لگتی ہے۔۔۔۔۔ یہ ایک خاتون کا دکھ دوسری خاتون ہی سمجھ
سکتی ہے۔

کہا جاتا ہے۔۔۔۔۔۔۔ کسی لڑکے کا دل توڑنے کے لئے کچھ بھی نہیں چاہئے۔۔۔۔۔۔۔
 صرف ایک لفظ "بھائی" کہہ دیا جائے۔ تو دل کے ایک بھی نہیں بے شمار ٹکڑے ہو جانا
 لازمی ہے۔ یا دنیا کی مختصر ترین ڈراؤنی کہانی یہی کہی جاتی ہے کہ کسی کے بھائی نے کسی
 "اور کی بہن سے اظہار کرنا تھا اور اس نے آغاز ہی یوں کیا "جی بھائی

عام طور پر بھائی کون ہوتے ہیں اور کہاں پائے جاتے ہیں۔ تو جناب ماشاء اللہ سے
 پاکستان تو اس معاملے میں خاصا خوش نصیب واقع ہوا ہے کہ ہر گھر میں ہی آپکو " بھائی
 ضرور ملیں گے بلکہ میرے اپنے بھائی کے بقول تو صرف پاکستان میں ہی اتنے بھائی نہ "
 خصوصیات والے بھائی ملتے ہیں۔ بھائی گھر میں موجود ہوں یا نہ ہوں۔۔۔۔۔۔۔ مگر وہ
 صاف چھپتے بھی نہیں سامنے آتے بھی نہیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کی تفسیر بنے گھر
 میں مل ضرور جاتے ہیں۔

وہ اس طرح کہ امی جی کو انکے لئے کوئی کھانے کی چیز بنا کر رکھنی اور بہنوں سے چھپا کر
 رکھنی ہوتی ہے جبکہ آپاؤں کو ان سے جو کام کروانے ہوتے ہیں وہ گن کر رکھنے ہوتے
 ہیں اور چھوٹی آپاؤں کو جو فرمائشیں منوانی ہوتی ہیں وہ

ایک پہلوان ڈاکٹر صاحب کے پاس اپنا ٹوٹا کندھالے کر پہنچا تو ڈاکٹر نے پوچھا پہلوان صاحب آپ تو پہلوان ہیں پھر بھی ایسا کیا اٹھا لیا کہ آپ کا کندھا ہی متاثر ہو گیا۔ پہلوان صاحب نے جواب دیا اپنے بچے کا سکول کا بیگ اٹھا لیا تھا۔

پہلوانی طاقت جتنی اللہ نے ہمارے دماغ میں رکھ چھوڑی ہے ہم تو زندگی بھر بھی تنگ و دود کرنے میں لگے رہیں تب بھی انسان اسکا بے حد چھوٹا سا حصہ ہی بمشکل استعمال کر پاتا ہے۔ دماغ کے اندر اللہ نے کھربوں اسقدر چھوٹے خلیے آپس میں جوڑ رکھے ہیں کہ انسانی ذہن کے لئے اسکے بارے میں تصور کر پانا بھی بے حد مشکل ہے۔ یہ خلیے آپس میں ایک دوسرے سے رابطہ کئے رکھتے ہیں اور انسان جو بھی دیکھتا سنتا سوچتا ہے وہ ان تک منتقل کرتا رہتا ہے۔ دماغ اللہ کا بنایا وہ کرشمہ ہے کہ سائنس اسکے بارے میں جاننے کے باوجود بھی ابھی تک بہت ہی کم جان سکی ہے۔

انسان کے لئے اپنے اندر چھپی طاقت کے خزانوں کے بارے میں جاننا بے حد ضروری ہے جسکو کبھی ہم

Interest area, passion , self-awareness, consciousness,
suitable profession, strength area, Intelligent Quotient,
Emotional Quotient

کے نام سے جانتے ہیں۔

خود کو جاننے اور پہچاننے کے حوالے سے اگر ہم اپنے معاشرے میں نظر دوڑائیں تو ہمیں پتہ لگتا ہے کہ خود کو جاننا ہم چاہتے نہیں۔۔۔۔۔ جبکہ دوسروں کی ٹوہ لینے کے لئے ہم اپنی طاقت جس قدر لگا دیتے ہیں۔۔۔۔۔ شاید خود کو جاننے کے لئے اس سے بھی آدھی طاقت استعمال کریں تو کہاں کہ کہاں ہوں۔

کہیں اور نہ جائیں صرف اپنے آس پاس گردن گھما کر اور نظر دوڑا کر دیکھیں تو آپ کو پتہ لگے گا کہ ہم لوگ بحیثیت انفرادی بھی اور مجموعی بھی۔۔۔۔۔ کس قدر ست اور نکتے ہوتے جا رہے ہیں۔۔۔۔۔ ہمارے معاشرے کا اس وقت سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ آپ کوئی بھی شعبہ لے لیں استاد سے لے کر ڈاکٹر، مکیٹنگ، ایلیکٹرونکس، چیڑا سی تنک اگر آپ سو لوگ لیں تو آپ کو اندر سے ایسا انسان جو مخلص ہو کر کام کرنے والا اور کام کو اپنا سمجھ کر کرنے والا شاید ہی کوئی

ملے۔۔۔۔۔ سو میں سے دو ہی ملیں گے۔ اسکا تجربہ ہم سب کو ہی روز مرہ زندگی میں ہوتا رہتا ہے۔

شبه فخریہ کا نام ہے۔

والی بیٹی ہو اور ان کو بھیجنے یا قبولنے والے لوگ ہوں۔ وہ انسان ہی ہوتے ہیں۔

ہم انسان جن کو آپ

Psychic analysis

میں دیکھیں کہ ہر خاتون ہی خود کو بے بس سا بے ضرر اور لاچار انسان ضرور سمجھ رہی ہوگی۔

Super natural powers

کسی انسان کو خاص طور پر کسی بھی سسرالی کو اللہ نے نہیں دیں کہ جن سے وہ انسان نہ کوئی اور مخلوق بن جائیں۔
- کلچر 2

ہم لوگ مشرقی لوگ ایک روایتی معاشرہ میں رہنے والے ہیں۔ ہمارے ہاں بہت سے

Pre requisites

چلتے ہیں۔ جسکا مطلب ہے کہ ہم نے اپنے دماغ میں کچھ چیزوں کے بارے میں باتیں بٹھا رکھی ہیں اور تعلیم اور خواتین کی بڑھتی ترقی کے باوجود بھی ہم اپنا وہ کلچر نہیں بدل سکے۔ جیسا کہ ساس کو نند کو جیٹھانی دیورانی کو ہمیشہ ہر حال میں ہی بارڈر پار دشمن سمجھنا۔

یہ بات ہماری روایت میں اتنی گہری بیٹھ چکی ہے کہ ہم اس سے انحراف کرنے کو تیار نہیں ہیں۔ ہم نے خاندانی چپقلشوں میں حصہ بقدر جثہ شامل ہونا اتنا اہم مزاج سمجھ لیا ہے کہ ہم اس سے خود کو بچانے کا یا اپنا حصہ نہ ڈالنے کا سوچنے کو تیار ہی نہیں۔

- مسئلے مسئلے اپنے اپنے 3

عورت کے اندر اللہ نے صلاحیت رکھی ہے

Put yourself in someone else shoes

کہ عورت دوسروں کی صورتحال کو جتنا بہتر سمجھ سکتی ہے کہ وہ کس کرب اور تکلیف سے گزر رہے ہیں ایک آڈمی نہیں سمجھ سکتا یہی وجہ ہے کہ کوئی بھی آدمی آج تک ماں نہیں بنایا گیا۔

مگر جب ہم سرالی رشتوں میں دیکھیں تو اس کلچر میں رہنے والے انسان اور خاص طور پر خواتین یہ یاد کرتی ہیں کہ ان پر ظلم کس طرح کیا گیا اور پھر وہ تندہی سے اس ظلم کو اگلی نسل کو منتقل کرنے میں جت جاتی ہیں۔

ہر عورت کتنی ہی ظالم ساس ہو وہ کہیں نہ کہیں مظلوم بیوی یا بہو ضرور رہی ہوتی ہے۔

- خود غرضی 4

انسانوں کے اندر اللہ نے بقا کی حس رکھی ہے صرف اس

Need to survive

میں عورت بھول جاتی ہے کہ خود بھجے اور دوسروں کو بھی جینے دے۔ کیونکہ ہمارے ہاں گھروں میں باقاعدہ قانون نہیں بنائے جاتے کہ پارلیمنٹری سسٹم چلنا ہے یا صدارتی نظام یہی وجہ ہے کہ 'جنگل کا شیر' بننے کی جنگ جاری رہتی ہے۔

- احساس ملکیت 5

یہ معاشرتی المیہ ہے کہ ہمارے ہاں عورتوں کو اگر تو کچھ ملکیت رکھنے کی اجازت دی جاتی ہے تو وہ ایک عدد شوہر نامدار جو کہ پہلے بحیثیت بیٹا بھی ملکیت میں ایک اور خاتون کے ہوتا ہے۔

پھر سب سے زیادہ اسکی شامت آتی ہے کہ کس کے حصے کتنا دیا

جائے-----بیچارہ

- 6-

Emotional Quotient

آج اکیسویں صدی کی خوبصورتی یہ ہے کہ اس میں انسانوں کو انسانوں کے ساتھ چلنے والی سائنس بھی سکھائی جا رہی ہے۔ جسکو جزباتی عقل مندی کہا جاسکتا ہے۔

میرا یقین ہے کہ ہر بہن بیٹی کے لئے اس کو سیکھ کر سسرال جانا ضروری ہے۔ کیونکہ آج

سے تیس سال پہلے کی بہوئیں جو کہ اب سائیس ہیں انکو تو میچور کرنا اور نیا سکھانا یقینی

طور پر ناممکن ہے۔ صرف نئے لوگوں کو سکھانا اور

میچور بنانا آسان ہے۔

7. Bigger picture

آج اگر سسرال میں نندیں دیور بھرے پڑے ہیں اور تکلیف دینے والے بزرگ بھی ہیں تو صرف ایک بات یاد رکھیں مستقل کوئی بھی نہیں موجود رہتا۔ ایک وقت آئے گا انکا آپکی زندگی میں دخل دینا بے حد کم ہوگا۔

Bigger picture

زیادہ اہم پہلو کو ذہن میں رکھنے کو کہا جاتا ہے۔ آپکو یہ لوگ برداشت، صبر اور تحمل سکھاتے ہیں اور آپکو پتہ لگ جاتا ہے کہ آپ نے ایسا ہر گز نہیں کرنا۔ ان جیسا نہیں بننا۔

Small picture

غیر اہم باتوں کو اہمیت دینے سے بچیں۔ اس طرح کے لوگ جنھوں نے زندگی سے نکل جانا ہوانکی ہر بات پر چیخ چیخ کر خود بد مزاج بننے سے بچیں۔ ویسے بھی اگر آپ خود جزباتی طور پر مضبوط ہوں تو یہ لوگ اتنا خاص کچھ بگاڑ نہیں سکتے۔

8. Communication

عورت کا سب سے بہترین ہتھیار اسکی اچھی بات چیت ہے۔ اسکو کرنا سیکھیں۔ عزت کے ساتھ اور اعتماد کے ساتھ۔

یہ جو ہم اخبار میں روز مرہ بہو کو جلانے اور بہو کو چھت سے دھکا دینے والی خبریں پڑھتے ہیں انکا آغاز

بہو کو زبان درازی سے ہی ہوتا ہے۔

کوئی کتنا ہی بد لحاظ ہو جب تک آپ کی بات چیت طیش دلانے والی یا معاملہ نمٹانے والی نہیں ہوگی۔ معاملہ حتمی نہیں ہوگا۔

9. Genetics Programming

سائنس نند خاوند جیٹھانی کی حرکات سے پتہ لگتا رہتا ہے کہ یہ کس حد تک لڑنے جھگڑنے کے قائل لوگ ہیں اسکا اندازہ لگالیں اور پھر ان سے معاملہ کرتے ہوئے انکے اس پہلو کو مد نظر رکھ کر توقعات باندھیں۔

10.

میاں آپکا ہوا

میاں جی جو ہیں انکے لئے پوری زندگی جنگ لڑی جاتی ہے اور وہ جتنا بھی بیچ جائے آخر میں اس نے آپکا ہی ہونا ہوتا ہے۔ اسی لئے اس سے لڑتے ہوئے یاد رکھیں کہ آخر میں یہ آپکا ہی ہے۔

ہیں اب چند سالوں میں آکر ہی ٹرینڈ بدلا ہے۔

پیدائش پر منہ بنانا

کیونکہ ہم لوگ اللہ کو صرف نماز میں ڈھونڈتے ہیں اسکے احکامات پر عمل کرنا ضروری نہیں سمجھتے۔ یہی وجہ ہے کہ رحمت کے گھر آ لہے پر اسکی پیدائش پر منہ بنانا معاشرے کا پسندیدہ فعل ہے۔ انسان کوئی بھی ہو جب اسکو یہ بتایا جاتا رہے کہ اسکی اہمیت کوئی خاص نہیں ہے اسکا آنا 'بوجھ' ہی ہے تو انسان کی عزت نفس اور اپنے اوپر اعتماد خود بخود کم ضرور ہوتا ہے۔

عزت نفس کی کمی

کیونکہ لڑکیوں کے بارے میں 'بوجھ' اور 'تراخرچا' والا تصور ہمیشہ سے موجود رہا ہے اسی وجہ انکی اپنی ہی نظر میں عزت بھی خاصی کم ہی ہوتی ہے۔ کاؤنسلنگ کرتے ہوئے مجھے بارہا لڑکیوں کے چھپ کے میسجز اور ایسے کام کرنے میں یہ عزت نفس کی کمی ہی نظر آئی ہے۔ آخر کو جب آپ کو ایک انسان اتنی اہمیت دے کہ آپکے لئے چاند تارے توڑ لانے پر تیار نظر آئے تو اس سے بات کرنا کسے ناپسند ہوگا۔

ہم انسانوں کے لئے مشاہدہ مطالعہ تجربہ ضروری ہے۔ خواہ کوئی بھی فیلڈ اور کوئی بھی مسئلہ ہو۔ تب ہی ہم اپنے مسئلے کا جائزہ لے اور مسئلہ حل کر سکتے ہیں۔ مطالعے کا رواج تو سوشل میڈیا کی وجہ سے کم ہوتا جا رہا ہے۔ پھر لڑکیوں کو خاص طور پر ہم کوئی تجربہ اور مشاہدہ کرنے سے روکتے ہیں اور تمہارے کس کام کا کہہ کر منع ضرور کرتے ہیں۔

جب ایک انسان کو دنیا کے بارے میں پتہ نہیں ہوگا تو عقل کی تعریف کے مطابق عقل خود ہی کم بھی ہوگی۔
- لوگ کیا کہیں گے

ہمارے معاشرے میں لوگ آپکو وہ وہ روگ دیتے ہیں کہ الامان اگر لڑکی کو باپ اور بھائی کے نہ موجود ہونے کی وجہ سے نوکری کرنی پڑے تو بھی عیاش ہی کہلائے گی۔ اگر باپ یا شوہر کے ہوتے ہوئے خرچ میں ہاتھ بٹانے کے لئے کام کرے تب بھی عیاش ہی کہلائے گی۔
ضرورت کے تحت کرے یا شوقیہ کرے تب بھی " پھلوتر " ہی ہوگی۔

رشتہ کرتے ہوئے اکثر لوگ نوکری پیشہ لڑکی کا سن کر بات یا کوائف مزید سننے سے ہی انکاری ہو جائیں گے۔

آپ کے گھر کا سیٹ اپ کام کرنے والی خاتون نہیں چاہتا تو ٹھیک ہے مگر کام کرنے والی کو برا کہنے کی اجازت کسی کو بھی نہیں۔

Problem dealing

لڑکیوں کی خوش قسمتی کہ انکے پاس مسئلے کے حل کے لئے کوئی نہ کوئی موجود ضرور ہوتا

- ہے ابا بھائی سزن پیٹا خاوند جو انکا مسئلہ اپنے سر لے کر حل کر دیتا ہے

یہی وجہ ہے کہ جب بھی خواتین کو کوئی مسئلہ درپیش آتا ہے تو انکو اسکو حل کرنے کے

لئے درکار اعتماد حاصل نہیں ہوتا اور سمجھ نہیں آرہی ہوتی کہ کریں تو کیا کریں۔

اعتماد کے حصول کے لئے آپکو خود بھی مسئلوں کے لئے قدم اٹھانے کی ضرورت ہوتی ہے

تا کہ آپ انکو حل کر سکیں۔

لڑکیوں کی اپنی غلطی

لڑکیوں کے ذہن میں یہ خیال اتنا پختہ ہے کہ انکو کام کرنے کی یا کبھی بھی کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہیں اور یہ صرف 'شہزادیاں' ہیں صرف کھانے پینے، پہننے اوڑھنے کے لئے دنیا میں آئے ہیں۔

یاد رکھئے اگر تو آپکا خیال ہے کہ آزادی اور خود مختاری یہی ہے کہ پسند کی شاپنگ اور ہوٹلنگ اور نہ کوئی فکر نہ فاقہ ----- تو آپ واقعی بیوقوف ہیں۔

اف یہ بچے۔۔۔۔۔ لگتے اچھے

کہا جاتا ہے ہر آدمی کو بچے صرف اپنے اور بیوی صرف دوسروں کی ہی اچھی لگتی ہے۔ بچے وہ ہیں جن کے آنے کی دعائیں کی جاتی ہیں اور جب آجائیں پھر ان سے ردِ بلا کی دعائیں کی جاتی ہیں۔ ایک دوست کا کہنا ہے کہ اولاد انسان کے کس بل نکال دیتی ہے اور سچ بھی ہے آج کل تو خاص طور پر جیسی اولاد ہے انسان لوہے کے چنے چبا کر انکو پالتا ہے۔ کسی دور کے بچے تھے 'بچے' بھی تھے تو اچھے لگتے 'بچوں والے' ہوتے تب بھی بچے ہی لگتے۔ آج کے بچے تو ذہنی طور پر جتنی رفتار کا مظاہرہ کرتے ہیں تین چار سال میں ہی ماں باپ کو انکے سامنے اپنا سامنہ لے کر یہ سننا پڑ رہا ہوتا ہے کہ آپ کو کچھ نہیں پتہ۔

بچے ایسے ہیں کہ کبھی کبھی لگتا ہے کہ انکے سامنے اپنا ہر طریقہ بھاڑ میں جاتا محسوس ہو۔ خاص طور پر جب ان سے کچھ دور کرنا چاہو اور کچھ چھپانا چاہو تو جس معصومیت سے کہتے ہیں کہ 'پہلے مجھے یہ دیں' تو انسان کو یقین آ جاتا ہے کہ بچوں اور بچوں کی اماں سے کچھ بھی چھپانا مشکل ہی نہیں ناممکن ہے۔ بچوں کی معصومیت سے انسان پوری طرح ابھی امپریس بھی نہیں ہوتا کہ وہ اپنی

شرارتی اداؤں سے ایسا زبر کرتے ہیں کہ انسان کو یقین آ جاتا ہے۔ انکی اماں ٹھیک کہتی ہے۔ کواکب ہیں کچھ اور نظر کچھ اور آتے ہیں۔

بچوں کی مشاہدے کی صلاحیت، بڑوں سے کئی گنا تیز ہوتی ہے۔ بڑے تو جو کام بے آرام ہو کہ بغیر کچھ سوچے سمجھے کر جاتے ہیں بچے اسکو دیکھ کر اچھی طرح سے سمجھ لیتے ہیں کہ آخر کیا کیوں اور کیسے ہو رہا ہے کس لئے ہو رہا ہے اور بچے کو آگے کس طرح سے اس پر عمل کر کے دکھانا ہے۔ آپکو خود بھی نہیں پتہ ہوتا لاکھ کھولنے، موبائل پاس ورڈ کاپی کرنے، بیگ کھولنے، ہینڈل گھمانے اور چابی لگانے میں آپ کس طرح سے نقل ہو چکے ہیں اور آپکو پتہ بھی نہیں چلا۔

بچوں کے سامنے قول قول کر بولنا بھی ایک فن ہے کیونکہ انکو پتہ ہوتا ہے یہ کون سی آئی ہے اسکے بارے میں کیا کہا گیا اور آئی کو بات بتا کر یہ ضرور کہنا ہے کہ آئی آپکو یہ بتانے سے منع کیا گیا ہے۔ بچے اپنی اسی معصومیت سے بڑوں کے بیچ ایسا فساد ڈلوا سکتے ہیں جو کیا کسی پھوپھی نے ڈلویا ہوگا۔ بچے آپکے شریکوں کے سامنے ہی بھانڈا پھوڑ کر ایسا شرمندہ کروا سکتے ہیں کہ نہ جائے ماندن نہ پائے رفتن

بچوں اور مہنگائی کو قابو کرنے کا خیال بھی ذہن میں لانا صرف بیوقوفی نہیں انتہائی بیوقوفی ہے کیونکہ دونوں کو جتنا کنٹرول کرنا چاہیں اتنا یہ آؤٹ آف کنٹرول ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ان کو قابو کرنے کے خیال کو تو انسان کو مکمل ذہن سے نکال کر فنا کر دینا چائے۔ بچوں کو قابو کرنے کا فریضہ کبھی کبھی ہم انکی ٹیوشن والی باجی کو دینا چاہتے ہیں۔ کبھی انکے ابا جی کو کبھی دادا جی کو تو کبھی دادی جان کو مگر جس طرح حکومت بارڈر پار ہمسایوں کو دھمکا دھمکا کر بھی لگام نہیں ڈال سکی اسی طرح بچوں کو بھی قابو کرنا بس خیال ہی ہے۔

انسان موسموں کے بارے میں پیش گوئی کرنے کے قابل ہو گیا ہے جبکہ بچوں کے بارے میں کچھ بھی بتا سکتا کہ یہ کب کیا اور کیوں چاہ سکتے ہیں آج تک ممکن نہیں ہو سکا۔ روتے روتے ہنس پڑنا اور ہنستے ہنستے رو پڑنا کہ سنبھالنے والا سنبھال نہ کے انکی اہم خصوصیت ہے۔ بچوں کا مزاج اس پانی کے بہاؤ جیسا ہے جس کے ساتھ ساتھ آپ اپنا وقت اور طاقت خرچ کر کے بلکہ خوار ہو کے چلنا دیکھتے ہیں مگر گرتے ہی رہتے ہیں کیونکہ اچانک آنے والی آندھی اور انکے اچانک آلہہ والے آنسوؤں کا کچھ پتہ نہیں ہوتا۔ انکو دیکھ دیکھ کر سنبھال سنبھال کر بھی میں نے وت ایک ہی نتیجہ نکالا اور وہ یہ کہ انکو جس جس طرح سے یہ چاہیں سنبھالو انکے ساتھ ساتھ چلو مگر قابو

کی شادی اٹینڈ کرنے کے لئے ضروری ہے موجودہ شادی میں اسلامی ضروری دی جائے۔
بیشک اسلامی بعد میں جو بھی امی جی یا بیوی جی اپنے پاس رکھ لے۔ مگر اسلامی لیتے ہوئے
تو جو عزت ملتی ہے اسکی "فیل" ہی الگ ہے۔

شادی وہ واحد موقع ہے جب حقیقی زندگی میں بھی بیک گراؤنڈ میوزک "بینڈ باجے" بجاتا
ہے اور ایک گدھا خاصے شوق شوق میں گھوڑے پر سوار ہوتا ہے کہ اس گھڑی کا انتظار تو
وہ سکول جانے سے بھی پہلے سے کر رہا ہوتا ہے۔ ایک پورا لاؤ لشکر پیچھے پیچھے چلتا جاتا
ہے کہ اسلامی کے پیسے پورے کرنے کے لئے کھانا بھی تو کھانا ہے۔

شادی سے پہلے بے شک دلہے میاں کا نام بشیر سے بشیرا، نریر سے جیرا، رفیق سے فیقا
وغیرہ وغیرہ ہو مگر شادی کے بعد بشیر صاحب نریر صاحب رفیق صاحب ہی کہلائے سنے
اور پڑھے جاتے ہیں۔

شادی کا شوق لڑکیوں میں زیادہ شدید ہونے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ انکو اپنی
غلطیاں کسی دوسرے کے سر تھوپنے کے لئے بھی تو کوئی درکار ہوتا ہے۔ اب اگر کوئی
میاں جی ہوں تو اس سے زیادہ اچھی بات اور ہو ہی کیا سکتی ہے۔

مسئلہ صرف یہ ہے کہ ہمارے ہاں شہادیوں کو ذمہ داری سے زیادہ ایک تقریب اور پھر دو لوگوں کا ایک دوسرے کو برداشت کرنا سمجھا جاتا ہے۔ شہادی بہت بڑی ذمہ داری ہے اور جب تک آپ خود کو ذمہ داری کے ساتھ جینے کے قابل نہ بنائیں کبھی بھی شہادی کے بندھن میں نہ آئیں۔

رمضان میں انسان کے اندر ذمہ داری کا احساس پیدا کرنے کے لئے ہی تو "شیطان" کو بند کر دیا جاتا ہے تاکہ انسان کچھ غلط کر کے الزام شیطان کو بھی نہ دے سکے۔

Practice

انسان کے ذہن کو سمجھانے کے بعد اسکو اس کام کی "مشق" کروانا ضروری ہوتی ہے کیونکہ

A perfect practice makes a man perfect

تیس دن تک لگاتار کام کرنا انسان کی عادت کو پختہ کر دیتا ہے۔ انسان جتنا کوئی کام کرتا ہے۔ وہ اسکی عادت ثنائیہ بنتا جاتا ہے۔

انسان کو اچھا بننے سچ بولنے کی مشق پورا تیس دن کرنی ہوتی ہے اور ٹھیک طرح سے کرنی ہوتی ہے تاکہ انسان رمضان میں عادت ڈال کر اپنی تیس دن کی مشق کو پورا سال بھی عمل میں لاسکے۔

Social Capital

انسان کے لئے آسیدلا کام کرنا مشکل ہوتا ہے۔ رمضان میں انسان کے پاس یہ ہوتا ہے کہ انسان کو اپنے ارد گرد ہر کوئی ہی روزے سے اور برداشت کرتا ہوا اور کام

Leverage کرتا ہوا نظر آ رہا ہوتا ہے

سواکے لئے بھی کام کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

اللہ نے بھی عبادات جیسے نماز روزہ زکوٰۃ حج کو بھی اجتماعی عبادات بنایا

ہے کیونکہ اجتماعی عبادت کرنا آسان ہوتا ہے۔

Discipline

انسان کو اشرف المخلوقات کہا گیا ہے اسکی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ انسان نظم و ضبط کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ انسان کی زندگی میں جب نظم و ضبط ہو تو ترقی خود ہی آنے لگتی ہے جب ڈسپلن نکل جائے تو ترقی بھی آہستہ آہستہ تنزلی میں بدلنے لگتی ہے۔ انسان کا گزارہ ایک خاص ڈسپلن کے ساتھ زندہ رہ کر ہی ہوگا۔ ورنہ زندہ گیتو ہوگی مگر انسان جانور بن جائیگا کہ جب مرضی سو لیا کھا لیا فیس بک کر لیا پھر سو یا کھایا وقت گزارا اور یوں زندگی نے گزار دیا۔

Incentives

انسان کو ترقی کی طرف راغب کرنے کے لئے انسان کو فائدہ اور انعامات دکھانا بے حد ضروری ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ نے روزے کے حوالے سے انسان کو اتنی ساری نعمتیں اور کامیابیاں دینے کا وعدہ کیا ہے تاکہ انسان جوش و جذبے سے کام کرنے کے لئے تیار رہے۔

Skill + Will

روزہ رکھنا اور اسمیں تمام احکامات کی پیروی کرنا انسان کی بنیاد ہے اور روزے کے بعد بھی تراویح پڑھنا اور رات میں عبادت کرنا انسان کے اندر

will

پیدا کرتا ہے کہ انسان آہستہ آہستہ خود کو نظم و ضبط اور غصے کو قابو کرنے کا ماہر بنائے۔

Skill

انسان خواہش مرضی اور پریکٹس پریکٹس اور مزید پریکٹس سے مل کر ہی بنتا ہے۔

Reinforcement

انسان کو اپنی تربیت کو بار بار دہراتے رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عید کے دن انسان اسی بات کی خوشی مناتا ہے کہ اس نے اپنا ٹریننگ کا ٹائم مکمل کر لیا ہے اب انسان کو اس ٹریننگ پر عمل درآمد پورا سال بھی جاری رکھنا ہے۔

اللہ آپکو مجھے ہم سب کو رمضان کے ثمرات حاصل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

حکمرانوں کی شب و روز ہی جاری رہتی ہیں

6

فلٹر سے تصویر پر اتنا فرق پڑ جاتا ہے

جتنا فائرہ بیوٹی کریم اور

Loreal

کی ماڈل میں ہوتا ہے

7

پہلے زمانے میں غم کا اظہار کرنے کے لئے انسان باغوں کے درخت اور چاک استعمال

کرتے تھے

اب فیس بک اور انٹرنیٹ کنکشن استعمال کیا جاتا ہے

8

ہمارے معاشرے میں

ناک اونچی کرنے کے دو مواقع ہوتے ہیں

آپکے بچے کے بورڈ میں نمبر واوا ہوں

آپکے بچے کی شادی پہ خرچا واوا ہو

9

عشق، مُشَق اور

leadership qualities

چھپائے نہیں چھپتے

10

پاکستان کے موسم کا بھی سیاست کی طرح کوئی اعتبار نہیں

برداشت-----تلاش گمشدہ

آجکل گھنٹہ وار ہیڈ لائنز میں اگر کسی کو زندہ چلانے، فائرنگ کر کے مارنے، دوستوں کے ساتھ مل کر تشدد کر کے مارنے جیسی خبریں نہ ہوں تو زیادہ حیرت ہوتی ہے۔ اس طرح کی خبریں اب معمول بن چکی ہیں۔ دن بہ دن ہمارے معاشرے میں عدم برداشت کا رویہ فروغ پا رہا ہے کہ کوئی کول مائنڈ انسان خلائق مخلوق لگنے لگتا ہے۔ کچھ وجوہات ہیں جنہوں نے ہمیں اس حال تک پہنچا دیا ہے۔

Reflective brain

آج ہمارے آس پاس حالات ایسے ہو گئے ہیں جنہوں نے ہم سے سوچنے والا دماغ چھین لیا ہے ہم سب کچھ رکھتے ہیں سوائے سوچ بچار کرنے والے دماغ کے۔ رُک کر سوچنا اب ہمیں اپنی شان کے خلاف لگنے لگتا ہے۔ بغیر غور و خوج کئے جیتے جانا عادت بنتی جا رہی ہے۔

بہی وجہ ہے کوئی کتنی ہی چھوٹی سے چھوٹی بات کیوں نہ ہو ہم بغیر کچھ دیکھے بھالے رد عمل دینے میں لگ جاتے ہیں۔

Media: a solution machine

ہمیں خود بھی نہیں پتہ ہوتا کہ ہم جو دیکھ رہے ہیں وہ دماغ میں کہیں جاتا

اور بیٹھتا جا رہا ہے۔ آج ہر چینل پر

Reenactment

پر وگرا مز چل رہے ہیں۔ جس چینل کا پروگرام زیادہ دل دہلانے والا ہے وہ زیادہ ریٹنگٹ پارہا ہے۔

جب ہمیں خود خدا نخواستہ اس طرح کی سورتحال کا واسطہ پڑتا ہے تو دماغ ٹھک سے ہمیں حل دیتا ہے جو اسکے اندر کسی پروگرام میں دیکھا ہوا سنور ہوتا ہے۔
غصے میں تو ویسے ہی انسان بغیر سوچے سمجھے کچھ بھی کر گزرنے کو تیار رہتا ہے۔
پھر ایسی آگٹ جل جاتی ہے یا گولی چل جاتی ہے کہ انسان کو ساری عمر کچھتانا پڑتا ہے۔

Food

آج ہم جو کھانا کھا رہے ہیں جو کہ میدہ سے بنا ہوا اور شکر میں لبریز مشروبات ہم پی رہے ہیں۔ یہ انسان کے اندر کے نظام کو اس طرح سے جکڑ لیتے ہیں کہ انسان کے لئے سوچنا محال ہوتا جاتا ہے۔

ہم جتنی زیادہ پروسیسڈ اور مصنوعی چیزیں کھاتے ہیں۔ یہ ہمیں اندر سے اتنا ہی جوش دلاتی اور دماغ کے سوچ سمجھ والے حصے کو نقصان دیتی ہیں۔
اس وجہ سے بھی آج کا انسان اتنا جزباتی اور منفی پھرتیلا نظر آتا ہے۔

Family culture

ہم اگر دیکھیں تو آج خاندان کو ہم نے خود خاندان نہیں رہنے دیا۔ خود ماں بچوں کو
آؤٹ ڈیٹڈ دادا دادی کے پاس نہیں ہونے دیتی اور پھر نانا نانی کے پاس وہ ہوتے نہیں۔
جب تمیز سکھانے والا میڈیا ہی ہوگا تو ایک چھوٹا بچہ جس کا مشاہدہ بڑے کے مشاہدے
سے بھی کئی گنا زیادہ ہوگا وہ میڈیا سے مار دھاڑ اور چیخنا چلانا ہی سیکھے گا۔
آج خاندان کو توڑ کر ہم نے رول ماڈل ختم کر کے

----- میڈیا کو ایک ٹیچر بنا دیا ہے۔

یاد رکھیں اگر خاندانی نظام اور خاندان کے بڑے رول ماڈل ہوں تو میڈیا کی تعلیم
کنزورپڑ جاتی ہے یا بہت زیادہ اثر انداز نہیں ہوتی۔۔۔ جتنی کہ رول ماڈلز کی غیر موجودگی
میں مضبوط ہوتی ہے۔

Role Models

ہم بڑوں کو آج خود یہ سمجھ نہیں آ رہی کہ اپنے جذبات کس طرح سے میج کریں خود کو
ٹھنڈا اور شائستہ انسان کیسے بنائیں۔ جس بھی عمر کا انسان لے لیں اس کے پاس خود کو
گرم رکھنے کا جواز موجود ہوگا۔

ہم خود تو برداشت کا مظاہرہ ایک اتنی سی بات پر نہیں دکھانا چاہتے کہ ہم سے پہلے جگ
سے پانی دوسرا انسان انڈیل لے۔

ہم خود تو لائن میں لگ کر انتظار کرنا گوارا نہیں کرتے۔ ہم خود تو خود کو

برداشت کا نمونہ نہیں دکھاتے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم خود اپنے ہی ہاتھوں چھوٹی چھوٹی باتوں پر برداشت نہ دکھا کر خود کو مزید بے صبر انسان بنا رہے ہیں۔

Crowd psychology

انسانوں کے لئے الگ کر کے دکھانے کی نسبت یہ آسان ہے کہ جس طرح سب کر رہے ہیں میں ویسا کرنے لگوں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم خود کو بھی نمونہ نہیں بناتے اور لوگ ہمیں جتنے بد لحاظ اور ناقابل برداشت نظر آ رہے ہوتے ہیں ہم خود اس سے بھی زیادہ غصیلا خود کو بنانا چاہتے ہیں۔

کیونکہ ایک خود کو ٹھیک رکھنے اور اچھا بنانے میں محنت زیادہ لگتی ہے یہی وجہ ہے اسی لئے ہم شارٹ کٹ مارتے ہوئے خود کو ناقابل برداشت اور ایسا بنا لیتے ہیں کہ لوگ ہم سے ڈرنے لگیں۔

Screen Time

ہم نے آج خود کو مصروفیت کے نام پر سکرین خواہ وہ کمپیوٹر موبائل ٹی وی کی ہو، کے سامنے اتنا مصروف کر لیا ہے کہ ہمیں کوئی پروا نہیں کہ چوبیس میں سے اٹھارہ گھنٹے کے ہر تیسرے منٹ ہم اس سکرین کو ضرور دیکھیں گے۔

سکرین خود بری نہیں، ہمارا حد سے زیادہ استعمال اسکو ہمارے لئے برا بنا رہا ہے۔

Health activities

اب ہماری صحتمندانہ سرگرمی اپنے ٹیب پرفٹ بال کھیلنا ہوتی جا رہی ہے۔ زندگی کا دور اور وقت کوئی بھی ہو ہمیں خود کو صحتمندانہ سرگرمی میں ڈالکر رکھنا اشدترین ضروری ہے، یہ جو ہم کہتے ہیں کہ ٹائم نہیں ملتا یہ ہمارا خود سے بہانہ ہے۔
 صحتمند سرگرمی اتنی باکمال ہوتی ہے کہ ہمارے اندر سے سٹریس / عدم برداشت کے جراثیم مار دیتی ہے۔

Learn the life Management

ہم یہ ضرور کہتے ہیں کہ آج فرصت کا وقت نہیں کوئی میری مدد کرنے کو ساتھ دینے کو تیار نہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ ہمیں آج سب سے زیادہ زندگی کو کس طرح سے جینا ہے یہ سیکھنے کی ضرورت ہے کیونکہ پچھلے دس سے پندرہ سالوں میں تو زندگی خاص طور پر بے حد تیزی سے تبدیل ہوئی ہے۔

اس تبدیلی کا ساتھ دینے کے لئے کس طرح جینا ہے سیکھیں تاکہ جب ہم زندگی کو برداشت کرنے کے قابل ہوں تو اسکے بوجھ کو بھی برداشت کر سکیں۔

انٹرنیٹ پر زندگی مینجمنٹ سیکھنے کے گُر بے حد آسانی سے ملیں گے۔

ہمیں آج تنہائی میں جا کر موبائل کے بغیر بیٹھ کر سوچنے، خود کو برداشت کا ماڈل بنانے، زندگی مینجمنٹ سیکھنا، گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنا، صحتمندانہ کھانا زندگی میں شامل کرنے، سکرین کے استعمال کا وقت مقرر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ تاکہ ہم اپنے اندر برداشت کا مادہ اور ماحول پیدا کر



میں کنفیوژ کیوں ہو جاتا ہوں

ہم سب کے ساتھ ایسا کبھی نہ کبھی ضرور ہوتا ہے۔ ہم دو چیزوں میں سے ایک کے انتخاب میں الجھ ضرور جاتے ہیں۔ کہ میں کیا لوں کیا نہ لوں۔ یہ کروں نہ کروں۔ کس کی مانوں نہ مانوں۔ اسکی سچ مانوں یا جھوٹ ہی مان لوں۔ ہم سب کے ساتھ ہی ایسا کبھی نہ کبھی ضرور ہوتا ہے۔

۔ ہم جس طرح کے معاشرے میں رہتے ہیں۔ یہاں پر امیاں جو ہیں وہ اپنے 1 اختیارات کا استعمال زیادہ بہت زیادہ کرنا چاہتی ہیں۔ انکی کوشش ہوتی ہے اور ساتھ ہی انکو یقین بھی ہوتا ہے کہ جو انکا چھوٹا ہے اس نے ہمیشہ چھوٹا ہی رہنا ہے۔ اسی لئے اسکو مشوروں کی ضرورت تو ہمیشہ ہی رہتی ہے۔

کبھی بھی یہ خود کچھ سوچ نہ سکے گا اسی لئے وہ مشورہ دیتی رہتی ہیں اور پورے دل و جان سے دیتی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں قدم قدم پر ایسے بچے ملیں گے جو امی جی کے بغیر کیا لوں یا کیا کروں کا فیصلہ کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ ان بچوں کی عمریں چار سے چالیس یا اس سے بھی زیادہ ہو سکتی ہیں۔

۔ اکثر یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ امی یا اباجی خود اس طرح کا مزاج رکھنے ہیں اور 2 اولاد ان میں یہ چیز دیکھ کر کہ وہ کتنے کنفیوژ ہیں خود بھی کنفیوژ ہی رہتی ہے۔ اماں اباجی نے سو دفعہ سر کو کھجا کر بار بار چکر

لگا کر کوئی فیصلہ کر کے بھی نہیں کر پانا تو آسان یہی ہے کہ کسی تیسرے سے پوچھ لیا جائے۔

امی ابا کے اسی قسم کے چکروں کی وجہ سے ہی جو تیسرا ہوتا ہے وہ بھی ہمیشہ چھوٹے سے چھوٹا فیصلہ لینے میں بھی امی ابا کی طرح کسی تیسے کی تلاش میں ہی نظر آتا ہے۔
- ایسا ہم سب کے ساتھ ہی ہوتا ہے کہ ہم اکثر ٹی وی لگاتے ہیں اور یہ سمجھ نہیں آتا 3
کہ ہم اس ڈبے پر کیا دیکھیں۔ کچھ بھی فیصلہ لینے میں سمجھ نہیں آتا۔ ہم سو چینلز اول بدل کر کے پھر ریموٹ بٹن دیتے ہیں یہ سوچتے ہوئے کہ کبھی بھی دیکھنے کو کچھ ہوتا ہی نہیں۔

اسی طرح لڑکیاں بس کسی مال میں شاپنگ کرنے پہنچ جائیں انہوں نے جلدی واپس نکلنا تو ہوتا نہیں۔ ہر دکان میں گھس گھس کر اپنے مطلب کی چیز ڈھونڈیں گی اور آخر میں کہیں گی کہ کچھ ڈھنگ کا ملتا ہی نہیں۔ سیلفیاں لے کر گھر کو چلتی بنیں گی۔
جب ہمیں خود بھی نہیں پتا ہوتا کہ ہم نے خود اصل میں کیا لینا ہے یا ہم زندگی سے چاہ کیا رہے ہیں تبھی اصل میں ہم کنفیوژ ہو رہے ہوتے ہیں۔ جب آپ کو وجاحت سے پتہ ہوتا ہے کہ آپ کو کیا چاہئے آپ کبھی بھی ادھر ادھر ٹامک ٹونیاں مارنے کی بجائے وہی چیز منتخب کر لیتے ہیں جو کہ لینی ہوتی ہے۔
- آپ کو بہت سی خواتین نظر آتی ہیں جو کہ اکثر دکاندار حضرات سے ہی مشورہ 4

کہاں کرنی ہے کھانا کہاں کھانا ہے کب کھانا ہے۔ بچے اکثر ٹین اتج میں پہنچ کر بھی اس طرح کے فیصلے لینے میں بھی اپنی مرضی سے زیادہ دوسروں کی کہی پر چلتے ہیں اسی وجہ سے جب کیا پڑھنا جیسا فیصلہ آتا ہے تو خود سے کبھی سوچا نہیں ہوتا سو دوسروں سے پوچھتے رہتے ہیں۔ دوسروں کو آپکا ٹیلنٹ تو نہیں پتا ہوتا یہی وجہ ہے کہ دوسرے، دوسرے کی مرضی نہیں بتا سکتے اور ذاتی مرضی پوری نہیں ہوتی سو انسان کنفیوژ کنفیوژ ہی پھرتا رہتا ہے۔

۔ اپنا مشاہدہ اور تجربہ بڑھائیں۔ نت نئے لوگوں سے ملنا اور نت نئے جہگوں پر جانا 9 آپکے دماغ کے خانے کھول دیتا ہے۔ سو آپکے لئے سوچنا اور اپنے لئے سوچنا اتنا مشکل نہیں رہتا۔

آپ صرف اپنے دماغ کو بہتری کی طرف جانے کا موقع دیتے ہیں۔ دماغ کی یہ کارکردگی آپکو ہر شعبے میں فائدہ دیتی ہے۔

کنفیوژ ترین لوگوں میں سب سے نمایاں بات یہی نظر آتی ہے وہ صبح معنوں میں دماغ کو بہتر بنانے کا کام نہیں کر رہے ہوتے۔ دماغ سے برقی جانے والی بے رُخی انکو زندگی کے ہر معاملے میں سوچنے نہیں دیتی اور کنفیوژ کرتی ہے۔

آپکی تسلی ہو گئی؟؟؟

ہر انسان کے اندر بے چینی اور بے سکونی ضرور ہوتی ہے۔ مگر اسکا لیول اور وجہ الگ الگ ہوتی ہے۔ ہاں یہ کنفرم ہے کہ انسان کو اس بے چینی سے نجات کے لئے کوشش بھی کرنی ہوتی ہے۔ بے چینی بذات خود ہی آپکو کوشش کی راہ پر لگا دیتی ہے۔ تاکہ بے چینی سکون میں ڈھل سکے۔

اگر ہم اپنی زندگی کا باریک بینی سے جائزہ لیں تو ہم سارے کام ہی کسی نہ کسی تسکین اور تسلی کے لئے کر رہے ہوتے ہیں۔ ہر انسان اپنی ذہنی تسکین کے مطابق ہی اپنے لئے ہمیشہ اختیار کرتا ہے۔ ہر شخص اپنی نفسیاتی تسکین کے لئے بھی طریقہ ڈھونڈتا ہے۔ طریقہ کسی بھی تسکین کے لئے کسی بھی طرح کا ہو سکتا ہے۔

ہم لوگ پیشہ ورا نہ کام جو کہ کمانے کے لئے اور شوق سے اپنایا جائے سے واقف ہیں۔ لیکن ہم سب کو نفسیاتی تسلی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم سب ہی اس کے لئے کچھ نہ کچھ کر بھی رہے ہوتے ہیں۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ ہم جانتے ہوں کہ ہم جو کر رہے ہیں یہ ہماری نفسیاتی تسکین کا باعث بھی بن رہا ہے ہم اسی کی خاطر تو کر رہے ہیں۔

بد قسمتی سے یہ اکثر ضروری نہیں ہوتا کہ ہم اپنی نفسیاتی تسکین کے لئے مثبت کام ہی کر رہے ہوں۔ ہمارے معاشرے میں اگر بیس لوگ لئے جائیں تو اس میں سے مشکل سے ایک ہ نکلتا ہے جو کہ نفسیاتی تسکین کے لئے مثبت کام کرتا ملے گا۔ باقی منفی ہی کر رہے ہوں گے۔ بہت بڑے بڑے کام بھی نہیں چھوٹے چھوٹے روز مرہ کے کام جو کہ دیکھنے میں بے ضرر سے لگتے ہیں مگر ہم انکو بغیر سوچے سمجھے اپنی تسکین اور دوسروں کی تنگی کے لئے بخوشی کر رہے ہوتے ہیں۔

جیسا کہ بعض اوقات کسی کی بات کا جواب نہ دینا

کسی کی طرف دیکھ کر بات نہ کرنا

بات کرتے ہوئے منہ بنانا

بات کرتے ہوئے گالی نکالنا

کسی کے سلام کا جواب نہ دینا

دیکھ کر بھی پہلے سلام کرنے سے گہر کرنا

کسی کے بارے میں کسی تیسرے سے اشاروں میں بات کرنا

الگ ہوتے وقت پیرٹچ کر جانا

کسی کی اچھی چیز یا کام کی بھی تعریف نہ کرنا

سب کے سامنے شرمندہ کرنے والی بات کہہ دینا

دوسروں کی غلطی کا مزاق بنانا

ڈھونڈ ڈھونڈ کر دوسروں میں عیب نکالنا

احسان جتاننا

رعب ڈالنا

طعنے دینا

یہ بات پڑھنے میں اور کہنے میں بہت بے ضرر سی لگتی ہیں۔ حقیقت میں ان کا اثر دوسروں پر اور آپ پر خود بھی ہو رہا ہوتا ہے۔ آپ کو خود کو بھی پتہ نہیں ہوتا آپ اپنے غم، تکلیف، انا، ضد، غصہ کو اتارنے کے لئے اس قسم کا رویہ رکھے ہوئے ہیں۔ آپ جب اس طرح کا رویہ دوسرے کو دیتے ہیں تو آپ کی تو تسلی ہو گئی مگر جس کو آپ نے یہ رویہ منتقل کیا اب اسکو بھی اپنی تسکین کے لئے یہ رویہ کسی اور کو دینا ہوگا۔ بے انتہا مشکل ہے کہ کوئی انسان برابر رویہ آگے پہنچانے کی بجائے اچھا رویہ آگے دکھانے کا ارادہ کرے۔

زندگی میں خاص خیال رکھیں کہ آپ کی تفسی کسی بھی نیگٹو رویے سے نہ ہو رہی ہو۔ زبردستی اسکو مثبت بنائیں۔ آپ کو تسلی کسی روتے ہوئے کو خوش کرنے میں

اچھی بات کہنے میں محسوس ہو۔ اس بات کا خیال رکھیں۔

فیس بک کا خط آپکے لئے۔۔۔

مجھے فیس بک اور مختصر ایف بی کہا جاتا ہے۔ سچ ہے لڑکیاں مجھ سے ایسے چپکتی ہیں جیسے میں انکی ایف بی ہوں۔ لڑکے ایسے سارا دن میرے ساتھ مصروف رہتے ہیں کہ جی ایف کو بھی بھولنے لگتے ہیں۔ جی ایف اور بی ایف کو ملوانے کا ذریعہ بھی میں ہی ہوں۔ انکو الگ کروانے کی وجہ بھی میں ہی بنتی ہوں۔

مجھے یونیورسٹی کے چند دوستوں نے یونیورسٹی سے نکلنے کے بعد ایک دوسرے سے رابطے میں رہنے اور ایک دوسرے کی سرگرمیوں کے بارے میں جاننے کے لئے بنایا تھا۔ وہاں سے یہ خیال اتنا مقبول اور آسان بنا کہ آہستہ آہستہ میں پوری دنیا میں سب سے زیادہ استعمال کی جانے والی سوشل ویب سائٹ بن گئی۔ ابتدا سے لے کر آج تک میں نے اپنی خصوصیات بدل بدل کر استعمال کرنے والوں کی زندگی میں خوب رنگ جمانے کی کوشش کی۔

اس کوشش میں اتنی کامیاب رہی کہ جسکے لئے کسی تعارف کی ضرورت ہی نہیں۔ آج انسانوں نے مجھے استعمال کر کے جتنا مقبول بنا دیا ہے۔ اگر اتنی محنت اپنی صلاحیتیں استعمال کرنے پر لگاتے تو آج مجھ سے زیادہ یا کم سے کم مجھ

جتنا تو نام ضرور کھاتے۔ مگر ناجی ایک انگوٹھا، ایک میں اور انٹرنیٹ آج دنیا میں فساد کی جڑ اور ہر سستی کی وجہ سمجھے جاتے ہیں۔

حقیقت میں مجھ جتنی پھرتیلی اور تیز ترار کون ہوگی۔ دو دو سال پرانی حرکتیں جو آپ نے مجھ پر کی انکے بارے میں بھی آپکو ایک کلک کے بعد بتاتی ہوں۔۔۔ نہ کچھ الٹا نہ سیدھا نہ کم نہ زیادہ پورا کا پورا جتنا آپ نے کیا اتنا ہی بتاتی ہوں۔ یہ اور بات ہے کہ آپکی اپنی حرکتیں اس طرح کی ہوتی ہیں کہ اکثر پرانی باتیں یا تو آپ دیکھنا نہیں چاہتے یا دیکھ کے شرمندہ ہوتے رہتے ہیں۔

مجھ جیسی امن پسند کون ہوگی۔ دنیا کے ایک کونے سے لے کر دوسرے کونے تک جو بھی جس سے ملنا چاہے ایک نام لکھ کر ملو ادیتی ہوں۔ اسی لئے جب آپ گھر میں رہنے والوں کی بجائے مجھ سے زیادہ ملتے ہیں تو گالیاں مجھ غریب کو ہی پڑتی ہیں۔ جبکہ حقیقت میں میں نے تو آج تک کسی کو نہیں کہا کہ اتنا وقت اتنی آنکھیں میرے لئے قربان کرو۔

انسانوں نے خاص طور پر پاکستانی نوجوانان نے اپنا جتنا وقت مجھ پر قربان کیا ہے اسکی مثال نہیں ملتی کیونکہ جی انکو لگتا ہے مجھ سے دوری مطلب زندگی

میں مزہ نہیں۔ اسی لئے میرے سامنے بیٹھ کر مجھ پر انگوٹھے کے وار کر کے گیمز کھیل کھیل کر مزہ لوٹتے رہتے ہیں یہ اور بات ہے کہ انکی اس حرکت پر تو مجھے سمجھ نہیں آتی کہ جو بیس گھنٹے میں سے ہر دو گھنٹے بعد میرا دیدار کرنے پر کونسا مزا انکو ملتا ہے۔

زندگی کا اصل مزہ تو زندگی میں ہوتا ہے زندہ دلی میں ہوتا ہے مگر نہ جی آنکھوں کی جان نہیں چھوڑی بہت سے چھوٹوں مولوں نے مجھ پر مصروف رہ رہ کر عینک بھی لگوائی اور چربی بھی چڑھوائی۔ دماغ تو انسانوں کا جی جتنا مجھے استعمال کرنے سے گھومتا ہے شاید ہی اور کسی چیز سے گھومتا ہو۔ اب تو ڈاکٹروں نے بھی کہنا شروع کر دیا ہے جتنا زیادہ مجھے برتیں گے آپکا دماغی ارتکاز متاثر ہوگا۔ یہی توجہ ہے بالکل نئی نوبلی نسل میں توجہ یا ارتکاز کم ہو رہا ہے اور اسکی وجہ میں غریب ہوں۔

نیند میں کمی اور بے چینی کا الزام بھی مجھ پر اب کوئی پوچھے کہ سونے سے پہلے مجھے برتیں گے تو دماغ نیند میں جانے کی بجائے زور زور سے بھاگتے ہی تو لگے گا۔ پھر کیا کریں گے جی۔

صبح اٹھیں گے نہیں اور آپکے ماں باپ خیر سے مجھے کو سیں گے۔

فیس بک کے استعمال کے کچھ قاعدے و آداب

یہ ٹائٹل ہی سرے سے عجیب ہے کہ فیس بک کے آداب۔۔۔۔۔۔ کیوں کہ بڑوں، استادوں، سیاستدانوں کے آداب تو سمجھ میں آتے ہیں مگر یہ فیس بک کے آداب بھلا کیا ہوئے۔ فیس بک کے ساتھ بھی ناطہ اگر ادب و آداب والا ہی رکھنا ہے تو فیس بک کو استعمال کرنے کا فائدہ ہی بھلا کیا ہوا۔

خواہ موبائل ہو یا انٹرنیٹ یا کوئی بھی سوشل ویب سائٹ اسکو استعمال کرنے کے آداب ہوتے ہیں۔ ہم بھلے انکو کھڑے لائن لگائے رکھیں مگر وہ آداب اپنی جگہ ہوتے ہیں۔ اب انسانیت تو یہی ہے کہ انسان ان آداب کا خیال رکھے۔ فیس بک سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سوشل میڈیا ویب سائٹ ہے اسی لئے اسکی ہی آداب کی بات کی جا رہی ہے۔

۔ آپ چاہے کسی بھی عمر اور شعبے کے انسان ہوں مگر فیس بک پر "کیوٹ ہینٹل" "1 پر انس لاڈلی" "پرنس آف ہوم" "کوئین کنگڈم" ٹائپ کے نام رکھنے سے ہر ممکن پر ہیز کریں۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ ایک تو یہ آپکے بارے میں اچھا تاثر نہیں چھوڑتے۔ پھر اگر تو آپکو کچھ پرانے یارانے ملنے بھی ہوں تو وہ اسطرح

کے ناموں کی وجہ سے نہیں ملیں گے۔

اپنا نام اگر تو آپ فیس بک پر اصل رکھنے میں قباحت نہیں سمجھتے تو وہی رکھیں اور اگر اپنی شناخت چھپانا چاہتے ہیں تو ڈیسنٹ نام رکھیں جیسا کہ 'بنت خالد' یا 'زوجہ جاوید' خالد، خالد" رکھ لیں۔ مگر مضحکہ خیز رکھنے سے ہر ممکن گریز کریں۔ "

- فیس بک پر اپنی انتہائی ذاتی قسم کی تصاویر کو پبلک کرنے میں تو خاص طور پر محتاط 2

رہیں۔ ایک تو یہ کہ اس سے دوسرے لوگوں پر آپکا ضروری نہیں کہ کوئی ہیرو یا ہیروئن ٹائپ کا امیج پڑے بلکہ لوگ آپکا مزاق بھی اڑاتے ہیں اور آپکی آن لائن ایکٹیویٹیز محفوظ ہو رہی ہوتی ہیں سو آپکے لئے کل کو کوئی مسئلہ بھی کھڑا ہو سکتا ہے۔

اسکے علاوہ کس کس کے ساتھ کتنی رشتہ داری ہے یہ دکھانے سے بھی گریز ہی کریں۔

اس سلسلے میں ضروری نہیں کہ لڑکا یا لڑکی ہونے کی کوئی تخصیص سمجھی جائے۔

۔ فیس بک پر اپنے اندر کی رومانوی شاعری کو خاص طور پر لڑکیوں کو ان باکس کرنے 3 سے پہلے سوچ لیں کیونکہ جیسا کرو گے ویسا بھرو گے کے اصل کے تحت ایک تو کوئی آپکی بہن کو بھی اسی قسم کی حرکتیں واپس سینڈ کر دے گا۔

خود آنکھوں دیکھے مسئلے ہیں جن میں بھائیوں کو اس طرح کی حرکتیں کرنے کی آزادی تھی اور بہنیں چھپ کر اس طرح کے کام کر رہی تھیں اور ظاہر ہے جب بہنوں کی ایسی حرکتیں پتا لگتی ہیں تو غیرت بھی ضرور جاگتی ہے۔

فیس بک پر محبت محبت کھیلتے ہوئے محتاط رہیں کہ آپ کسی فراڈ کے لئے بھی خود کو پیش کرنے کی طرف پیش قدمی کر سکتے ہیں اور بیوقوف بنایا جانا تو عام سی بات ہے سب سے بڑھ کر یہ آپکی اپنے ساتھ غداری ہے۔ اپنے ساتھ غداری کر کے یہ امید نہ رکھیں کہ کسی کو کچھ پتہ نہیں اور کوئی نقصان بھی نہیں کیونکہ بڑے بڑے نقصانات اسی قسم کی حرکات سے جنم لیتے ہیں۔

بعض اوقات ایسی جگہوں پر چھوٹے چھوٹے مزاق زندگی بھر کا طعنہ اور لڑائی بن جاتے

ہیں۔۔

- فیس بک پر اندھا دھند فرینڈ ریکوئسٹ بھیجنے سے احتراز کریں۔ اندھا دھند لڑکیوں کو 4 فالو کرنے سے خاص طور پر بچیں کیا پتہ وہ لڑکا نکل آئیں۔ اب تو سائبر کرائم بل بھی پاس ہو رہا ہے اسکوزد میں نہ آپ آجائیں اسلئے محتاط رہیں۔

- دوستوں میں اگر آپ کے پاس کسی کی ذاتی تصاویر یا ایسی تصویر ہو جو فریق اپلوڈ کرنا 5 ناپسند کرے اسکو اپلوڈ نہ کریں۔ پرائیویسی سیٹنگ گروپ میں موجود تمام لوگوں کی منشا کے مطابقت رکھیں۔

- آن لائن لوگوں کو دیکھ کر میسجنگ کرنے اور اگر کوئی ضروری بات نہ ہو تو میسجز 6 سینڈ کر کے بات کرنے کی درخواست سے بچیں۔ کیونکہ اگر مروت میں آپکی درخواست قبول کی جاتی بھی رہے تب بھی لوگ آپ سے بچنا شروع ہو سکتے ہیں اور ضروری بات کے وقت بھی آپکی بات ہو سکتا ہے نہ پڑھنا چاہیں۔

- میوچل فرینڈز کو بھی ایڈ کرتے وقت محتاط رہیں کیونکہ اسی طرح جعلی لوگ ایڈ ہو 7 کر بعد میں پریشانی کا موجب بن جاتے ہیں۔

- راہ چلتے جگہ جگہ پبلک وائی فائی سے کنیکٹ کرنے سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اس 8 طرح آپکا پاسورڈ ای میل کا ہو یا کسی بھی سوشل سائٹ کا وہ وائی فائی ہیک کر لیتا ہے جو کہ بعد میں پریشانی کا موجب بنتا ہے۔

آؤمل كر ٲاكسان كى شان بڑھائیں

ملك كوئى بهى هو اسكو چلاتا سنوارتا سسٹم ہے۔ به سسٹم بهى تو ہے جس كى وچه سے ٲاكسان ميں ٲاكسانى كچھ اور، ليكن غير ملك ميں جا كر كچھ اور هو جاتا ہے۔ سسٹم بنانے والا انسان اسكو چلانے والا بهى انسان۔

سسٹم والے انسان اچھے هو جائیں تو، جب اچھے انسان سسٹم كا حصہ بنیں گے سسٹم خود بهى اچھا هو جائے گا۔ انسان كى ذات كى ترقى كے چار ستون هيں جسمانى، روحانى، جزباتى اور دماغى

۔ همیں صحت كے شعبه ميں بهت كام كرنے كى ضرورت ہے۔ به ميں زهريلے لڈو 1 سے ايك بهى خاندان كے كنى افراد هلاك هوئے تو اسكى وچه بهى تھى كه شھروں ميں بهى معده صاف كرنے والى مشينیں نه تھیں۔ حكومت كو جديد خطوط ٲر شعبه صحت كو سنجيدگى كے ساتھ استوار كرنے كى اشد ضرورت ہے۔

ٲاكسان دنيا ميں موٹاپے كے لحاظ سے بلند ترين شرح والا ملك ہے۔ يهاں ٲر عوام كا كام ہے كه وه بازارى كھانووں كو فيشن كے طور ٲر كھانا بهت ٲسند كرتے هيں۔ ذاتى طور ٲر صحت مند طرز زندگى اٲنانے كى اشد ضرورت ہے۔

۔ ٲاكسان ميں دن به دن ڈگرى يا قننه لوگ بڑھ رهے هيں اور نوكرى كے مواقع 2

اس حساب سے نہیں بڑھ رہے۔ اول حکومت کو شدید ریسرچ اور پلاننگ کی ضرورت ہے کہ روزگار کے واقعے بڑھتے ڈگری ہو لڈرز کے ساتھ ساتھ بڑھائے دوم اب زمانہ اپنا کاروبار اپنا روزگار کا ہے۔ لوگوں کو بھی اس سوچ کو اپنانے اور عمل میں لانے کی اشد ضرورت ہے۔

3۔ ہر تھوڑے عرصے بعد حقوق نسواں بل بنائے جانے کے جو نعرے لگائے جاتے ہیں۔ وہ بل حقیقت سے اکثر بہت دور ہوتے ہیں سوائیک تو بل ایسے بنائیں کہ غلط قدم اٹھانے والوں کو سزا ایسی دی جائے کہ کوئی دوسرا ایسا کرنے سے پہلے سوچے ضرور پاکستان میں نصف آبادی خواتین کی ہے مگر ابھی بھی بیشتر حالات اکیلے باہر جانے کام کرنے تک کی اجازت نہیں دیتے۔ اپنے بچوں کو خود ایسا بنائیں کہ وہ تنہا جاتی عورت کی عزت کریں نہ کہ استحصال۔

عورت نے اولاد کی جزباتی نشوونما میں انتہائی اہم کردار ادا کرنا ہوتا ہے جب اسکے اپنی جزباتی حالت انتہا کی خراب ہو تو وہ صحت مند معاشرہ کیسے پروان چڑھائے گی۔

4۔ حکومتی سطح پر فیملی سسٹم کو مضبوط کرنے کے لئے شادی سے پہلے دونوں فریقین کے لئے کاؤنسلنگ اور کوچنگ جو کہ مرد و عورت کی مختلف سوچ اور نفسیات کے بارے میں جاننے سے متعلق ہو، لازم کر دی جائے۔ آج طلاق کی شرح بلند ہوتی جا رہی ہے اور نیوز چینلز پر روتے بچے ہم سبھی دیکھتے ہیں۔ ماں

اور باپ کے سچے جو کہ فٹ بال بن جاتے ہیں۔

ذاتی طور ہم اپنے بچے بیاہتے ہوئے اس بات کو مد نظر رکھیں کہ یہ ذمہ دار ہے کہ نہیں۔۔۔۔۔ ذمہ دار بعد میں نہیں ہوا جاتا جو ذمہ دار ہوتا ہے سو ہوتا ہے۔

۔ ملک میں تعلیم نظام یکساں اور جدید خطوط پر ہم آہنگ ہو جو طالب علم کی جزا بتی 5 ذہانت کو بہتر بنانے میں بھی کام آئے۔

ذاتی طور پر اپنے بچوں کو گھر میں آداب سکھانے پر توجہ دیں۔ سکول کتنا ہی بڑا ہو گھر جیسے آداب اور تمیز کوئی نہیں سکھا سکتا۔ پاکستانی کتابیں پڑھنے کے بھی اتنے شوقین نہیں۔ اس عادت کو خود بھی اپنائیں بچوں کو بھی عادت ڈالیں۔

کتاب ایک انسان کی زندگی کا تجربہ آپکو آرام سے چند صفحات میں بتا دیتی ہے۔ انسان کی دماغی نشوونما جتنی اچھی کتاب کر سکتی ہے کوئی دوسرا میڈیم نہیں کر سکتا۔

۔ ذاتی طور پر بھی اور اجتماعی طور پر بھی ہمیں ایسناداری کا وصف اپنانے کی اشد 6 ضرورت ہے ورنہ جھوٹ بول بول کر دھوکہ دے دے کر انسان کی روح پر اتنے زخم لگ جاتے ہیں کہ صبح اور غلط کا احساس ہی ختم ہو جاتا ہے۔

پاکستانی جھوٹے اور بے ایمان مشہور ہیں ٹیکس چور بھی ہیں۔

اگر ہم خود اپنے اندر اچھے اوصاف پیدا نہیں کریں گے تو ہماری کمزور روح ہمیں

ترقی کا مزہ محسوس کرنے آگے بڑھنے سے روکے گی۔

۔ اپنی ترجیحات طے کرنا سیکھیں۔ حکومتی سطح پر بھی اگر عوام کے پاس سڑکیں تو ہوں 7
مگر پینے کے لئے صاف پانی نہ ہو تو عوام کیا کرے گی۔

اسی طرح لوگوں کو خود بھی آمدنی کا کچھ حصہ بچانا اور پوری آمدنی کو ہو ٹلنگ شاپنگ کی
نظر کرنے کی نسبت کسی اچھی کتاب یا ایکٹوٹی کے لئے خرچ کرنا بھی سیکھنا ہوگا۔

آؤ مل کر ایسا پاکستان بنائیں

جہاں سبزہ اور ہریالی لگائیں

خوشحالی کی فصلیں لگائیں

صاف ستھری گلیاں اور سڑکیں بنائیں

ہر ایک کو پڑھا لکھا بنائیں

آؤ مل کر ایسا پاکستان بنائیں

ہر ذات، برادری والے عزت پائیں

عورتیں تن تنہا بھی عزت پائیں

امن و امن کا دور دورہ چلائیں

مل کر ترقی کے منصوبے چلائیں

آؤ مل كرايسا پاكستان بنائیں
خيبر سے كراچى متحد ہو جائیں
اقلیت و اكثریت متحد ہو جائیں
روٹی كپڑا مكان سب پائیں
انسان بھوكے سونے نہ پائیں
آؤ مل كرايسا پاكستان بنائیں
كسان و مزدور بھی سگھ پائیں
ڈاكٹر و انجینئر باہر نہ جانے پائیں
سب صحت و تندرستی والی زندگی پائیں
سب مل كریاحت كامزہ بھی اٹھائیں
آؤ مل كرايسا پاكستان بنائیں
برداشت مسكراہٹ دیانت كا دور دورہ كرائیں
سب كا حق زندگی بہترین كرائیں
عدلیہ متقنہ میڈیا شفاف بنائیں
سب كا روزگار مضبوط بنائیں

آؤ مل كر ايسا پاكستان بنائیں
میرا تمہارا ہم سب كا پاكستان بناؤں
اس ملك كو دل سے اپنا بناؤں
آؤ مل كر ايسا پاكستان بنائیں

آؤ ایف بی کو بی ایف ایف بنائیں

فیس بک کی شوقین آج کی بڑی دنیا ہے۔ فیس بک بیچاری اپنے استعمال کنندہ کے ہاتھوں کس حد تک بدنام بھی ہو چکی ہے یہ بھی سب کو ہی پتا ہے۔ اس سے پہلے ہم آپ کے لئے فیس بک کی اپیل اور استعمال کے حوالے سے قواعد و آداب کا مضمون شائع کر چکے ہیں آج بات کچھ فیس بک کے ایسے استعمالات کے بارے میں ہے جو کہ آپ کو فیس بک تفریح کے ساتھ ساتھ کام کے لئے استعمال کرنے میں بھی مدد دے گی۔

- فیس بک آپ سے آپ کی ایکٹیویٹیز کے بارے میں بہت سے سوالات پوچھتی ہے 1 اور پھر آپ کے پروفائل میں ان سوالات کے جوابات کو شامل کر دیتی ہے۔ اس لئے یہ آکے پاس ایک اچھا موقع ہوتا ہے کہ آپ اپنے بارے میں کیا بتانا چاہتے ہیں۔ اسکا مطلب یہ نہیں کہ آپ جھوٹ موٹ میں خود کو سکواش کا کھلاڑی ثابت کر دیں اور ایسے کام شامل کر دیں جو کہ آپ سرے سے کرتے ہی نہیں۔

خیال رکھتے ہوئے کہ کون سے ایسے مثبت شوق ہیں جنکو اگر آپ فیس بک پر وفا کُل میں شامل کریں تو لوگ آپ سے دوستی کے خواہاں ہو۔

2۔ آپ کام کیا کرتے ہیں اور اسکے جواب میں لوگوں کی کثیر تعداد لکھتی ہے کہ "ورکس ایٹ فیس بک" اس سے زیادہ بہترین جواب اپنا امپریشن ڈاؤن کرنے کے لئے کوئی نہیں ہو سکتا۔

آپ کام کیا کرتے ہیں اسکو بہترین اور فہم انداز میں پروفائل کا حصہ بنانے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ آپکو آپکے کام سے متعلقہ لوگ اپروچ کر سکتے ہیں اور فیس بک "ریلیڈ سٹڈ سرچز" میں گوگل میں آپکا نام دیگر آپکے ہم نام اور ہم پیشہ لوگوں کے ساتھ بھی دکھاتا ہے۔

3۔ جب کے لئے رکھنے والے لوگ آجکل فیس بک پر بہت زیادہ انحصار کر رہے ہیں۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ فیس بک پروفائل لوگوں کے بارے میں بہت کچھ بتانے میں معاون ہوتا ہے۔

سویکٹ ریسرچ کے مطابق ملٹی نیشنل اور بڑی کمپنیاں آپکے فیس بک اور سوشل

۔ فیس بک انسان کی نفسیات کو بہترین انداز میں آپکے سامنے پیش کرتی ہے۔ انسان 6 جتنا بھی چھپالے کہیں نہ کہیں پر انسان کسی نا کسی عمل سے اپنی نفسیات دکھا رہا ہوتا ہے سو اگر آپ دوسروں کو جاننا چاہیں انکی فیس بک کو تنقیدی نگاہ سے جائزہ لیں ایک آپشن یہ بھی ہے کہ کسی سائیکلوجسٹ سے تجزیہ کرائیں۔

۔ آج فیس بک بزنسز کی پروموشن کے لئے بھی استعمال ہو رہی ہے۔ آپ فیس بک کو 7 پانچ چھ ڈالر ادا کر کے اپنے بزنس کی اشتہار بازی اپنے پیجز کے ذریعے بے حد آرام سے کر سکتے ہیں۔

۔ آپ فیس بک کو اپنا بزنس رن کرنے کے لئے بھ استعمال کر سکتے ہیں جس طرح 8 ایک خاتون فیس بک پر ہی اپنی موم سے بنائی اشیا اور موم بیوں کی تشہیر کرتی ہیں۔ فیس بک کے ذریعے چیزیں فروخت کے لئے پیش اور خریدار بھی اسی طرح سامنے آتے ہیں۔ رابطہ کر کے پسندیدہ چیز خرید لیتے ہیں۔

- فیس بک کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ بہت ساری ریسرچز آپکو ایک ہی جگہ پر فراہم کرتا ہے۔ آپ ایک موضوع کا کوئی صفحہ پسند کر لیں یہ آپکو اس سے متعلقہ بے شمار یونیک صفحہات فراہم کرے گا۔۔۔۔۔ کسی اور میڈیم سے انکو ڈھونڈنا اتنی جلدی اتنا آسان نہیں ہے۔

- آپ فیس بک کو تعلقات اپنے گھر والوں سے ہی بہتر کرنے کے لئے بھی اسکو 10 استعمال کر سکتے ہیں۔ کیونکہ آج کے بچے جب تک آپکو ٹیکنالوجی میں ہم قدم نہ دیکھ لیں آپکی صلاحیت کو صلاحیت مانتے نہیں۔

سو فیس بک کا استعمال آپکو انکے ورچوئل ورلڈ میں بھی قریب کرے گا اور آپ انکے رجحانات کے بارے میں بھی جان سکیں گے۔

میں سو کیوں نہیں پاتا

آنکھوں کے گرد حلقے، بال بکھرے بکھرے، گال پچکے پچکے اور خیال بھٹکے بھٹکے یہ سب ہی نیند کی کمی کی علامات ہیں۔ آج کے دور میں بہت کم عمر بچے بھی نیند کی کمی یا نیند نہ آنے کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔ صبح کو ست سے بھی دکھائی دیتے ہیں۔

جس طرح ہم زندگی میں اپنے کاروبار اور کریئر کو منج کرتے ہیں بالکل اسی طرح ہمیں اپنی نیند کو بھی منج کرنا سیکھنا ہوتا ہے۔ زندگی تو درحقیقت دوسرا نام ہی مینجمنٹ کا ہے۔ کبھی اپنی تو کبھی اپنے سے وابستہ لوگوں کی۔ جو بھی انسان کامیاب ہوتا ہے وہ مینجمنٹ سیکھ چکا ہوتا ہے۔

نیند انسان کے لئے اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ خوراک، جس طرح انسان کھائے 1 بغیر نہیں رہ سکتا اسی طرح سوئے بغیر بھی سروائیو کر پانا ممکن نہیں ہوتا۔ مگر زندگی کی بڑھتی مصروفیات اور زیادہ سے زیادہ کام کر لینے کی چاہ نے ہمیں نیند کو پس پشت ڈال دینے پر مجبور کر دیا ہے اور ہم بھی بے حد خوشی سے اس معاملے میں لاپرواہی برت رہے ہیں۔

- عام طور پر ہر گھر میں ہی رات کے وقت ہی اکثر گھر والے سب اکٹھے ہوتے ہیں 2
اسی لئے پھر دن بھر کی باتیں اسی وقت ڈسکس کی جاتی ہیں اور بد قسمتی سے بچوں والے
گھروں میں خاص طور پر ٹین ایج بچوں کے گھرانوں میں اس وقت مسائل اور لڑائیوں
کی پٹاری کھول لی جاتی ہے۔

مسئلے حل ہوں یا نہ مگر وہ نیند کی کوالٹی کو ضرور متاثر کرتے ہیں۔

- ٹی وی سے لطف اندوز ہونا بے شک ہر آزاد شہری کا حق ہے مگر ہم جب رات کے 3
وقت اور بستر پر لیٹ کر ٹی وی دیکھتے ہیں تو ہمارے دماغ کو سنگل یہی ملتا ہے کہ ابھی
ست نہ ہو سونا نہیں انجوائے کا وقت ہے۔

رات کے وقت خبریں دیکھنے سے تو پرہیز کریں جتنا آپ کر سکتے ہیں۔

- رات کے وقت فراغت ہوتی ہے پورے دن کے بعد تو بہت سے لوگوں کو باہر نکلنا 4
دوستوں کے ساتھ پھرنا اور کھانا پینا یا گھر منگوانا یاد آ جاتا ہے۔

ایک زمانے میں تو یہ ویک اینڈ پر ہی ہوتا تھا اب تو لوگ ہر روز ہی ایسا کام کرنے لگے
ہیں۔ رات کو جتنی لیٹ کھائیں گے اتنی لیٹ کھانا ہضم ہوگا اور اتنی

ہی دیر آپکو سونے میں لگے گی۔

رات کی نیند رات کی ہے۔ انسان ڈنرائن ہی اس طرح سے ہیں کہ یہ رات کو سو 5
سکتے ہیں اور بہترین ریپارچ ہو سکتے ہیں۔ مگر انسان اب رات کو سونے سے زیادہ صبح
کو سونے کو فیشن اور ضرورت سمجھنے لگے ہیں۔ پھر دن بھر انرجی ڈرنگس پی پی کر خود کو
ریپارچ کرنا چاہتے ہیں۔

کچھ شعبوں کی تو مجبوری ہے کہ انسان کو رات کو جاگنا پڑتا ہے مگر ایک بڑی اکثریت تو
اپنا بیڑہ غرق شوقیہ رات کو جاگ کر رہی ہے۔
اگر آپ کو صحت عزیز ہے تو رات کو سونے کی کوشش کریں۔

۔ بہت سے لوگوں کے ساتھ یہ مسئلہ ہوتا ہے کہ وہ رات کو سونے لیٹتے ہیں تو انکو صبح 6
کی ٹینشن اور چیلنج زیاد آنے لگتے ہیں۔

اس سے بچنے کے لئے سونے سے نصف گھنٹا پہلے اپنے تنگ کرنے والے خیالات لکھ
ڈالیں اور ان کے بارے میں بے تماشاً سوچ کر بستر پر سونے کے لئے جائیں۔ جب آپ
پہلے ہی انکو توجہ دے چکے ہوں گے تو یہ کم تنگ کریں گے۔

- رات کو سونے سے دو گھنٹے پہلے انٹرنیٹ کو بائے بائے کہہ دیں۔ انٹرنیٹ آپکا 7
 دماغ ایکٹیویٹ کر دیتا ہے اور آپکو سونے میں مشکل ہوتی ہے۔ اسی لئے دماغ کو سلانے
 والے کام کریں جیسا کہ کتاب پڑھی جاسکتی ہے یا گھر والوں سے پرسکون ماحول میں
 بات چیت کریں۔ لڑائی جھگڑا صبح تک کے لئے ملتوی رکھیں۔

- اس بات کا خیال رکھیں کہ سونے سے سات آٹھ گھنٹے پہلے چائے کافی جیسے 8
 مشروبات پی چکیں جتنی دیر سے پیئیں گے آپکی نیند اتنی ہی دور ہوتی جائے گی۔

- آپکے سونے والے کمرے میں روشنی جتنی زیادہ نیند میں پریشانی اتنی ہی زیادہ سو 9
 روشنی کم سے کم رکھیں اور موبائل کی سکرین کی روشنی سے تو خاص طور پر جو روشنی
 نکلتے ہے چاہے جتنی مرضی چھوٹی سکرین ہے مگر وہ روشنی نیند کو متاثر ضرور کرتی ہے۔

- نیند کی اہمیت کو سمجھیں نیند کی کم انسان کو ہائی بلڈ پریشر وزن کی زیادتی ڈپریشن 10
 جیسے امراض میں مبتلا کرتی ہے کیونکہ نیند کو اللہ نے جسم کا نظام صاف کرنے اور مرمت
 کرنے کے لئے بنایا ہے جب نظام کی مرمت نہیں ہوگی

تو یہ ٹھیک طرح سے چل بھی نہیں سکے گا اور آپکو ڈاکٹروں کے پاس بہت سی دوائیں لینے

جاننا پڑے گا جبکہ نیند ہمارے لئے ایک قدرتی دوا ہے۔

اقسام آف رائٹرز

رائٹرز اور پینٹرز ہمارے ہاں دو ایسی شخصیات سمجھے جاتے ہیں جو کہ سب سے "ویلا" ہو اور وقت کاٹنے کے لئے ان دونوں میں سے کوئی ایک کام اختیار کر لیتا ہے۔ جبکہ یہ دونوں ہی سب سے زیادہ اندر سے اپنے والے لوگ ہیں۔۔۔ جب لاوا پھٹتا ہے تو دیکھنے والے کچھ پڑھتے ہیں یا کچھ دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ سو رائٹنگ اور پینٹنگ "تپے" بغیر کر پانا ممکن نہیں۔ جو زیادہ پتا پے وہ پر اثر بھی زیادہ رہتا ہے۔

ویسے تو رائٹرز بے شمار نیوز چینلز کی طرح بے شمار طرح کے مل جائیں گے لیکن بہت سوں کو پڑھنے کے بعد کچھ کچھ ایسا مشاہدے میں آیا کہ انکو بھی نیوز چینلز کی طرح انواع و اقسام کی کیٹیگریز میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

تنقیدی رائٹرز

یہ ہمارے ہاں سب سے عام اور مشہور قسم کے ہیں۔ خواہ اخبار اردو ہو یا انگلہ نری یہ حکومت کے لئے لیتے اور اپنی رائے دیتے نظر آتے ہیں بعض اوقات تو اتنے نوآموز لوگ بھی اس طرح کی تنقید دہشت گردی، حکومت گردی، صحت، تعلیم، غربت، قانون سازی، آئین سازی پر کرتے نظر آتے ہیں جیسے یہ پیدا

ہونے کے اگلے دن سے سیاست کر رہے ہیں۔ انکی گھر میں بے شک کوئی نہ سنے مگر یہ
اخبارات کے ذریعے اپنی آواز کو پلیٹ فارم دیے ہوتے ہیں۔

ان کی تحاریر پڑھ کر اندازہ ہو جاتا ہے کہ حکومت کی شامت آئی ہے اور یہ حکومت کو
پھانسی کے تختے تک لے جا کر یا عوام کو فاقے سے مار کر ہی تحریر ختم کریں گے۔

تشہیری رائٹرز

یہ رائٹرز کی وہ قسم ہے جو کہ عام طور پر حکومت کے لئے اشتہارات لکھنے اور ہم آواز
الفاظ ڈھونڈنے کے کام آتی ہے۔

جیسا کہ جو اسلحہ لہرائے، سیدھا جیل جائے

اس طرح کے رائٹرز کو نام نہیں ہاں انکم بہت ساری ملتی ہے۔ انکا کام اخبارات پر خاصا
نمایاں ہو کر لکھا ہوا آسانی سے دیکھا جاسکتا ہے۔

انکی تحاریر اکثر ویب سائٹ پر بی نمایاں مل جائیں گی تاکہ ہر خاص و عام ان سے
محفوظ ہونے سے رہ نہ جائیں۔

اس طرح کے رائٹرز بینرز یا فلیکس بھی لکھتے ہیں مگر انکی آمدن اتنی نہیں ہوتی جتنی کہ حکومتی اشتہاری رائٹرز کی ہوتی ہے۔

تعمیری رائٹرز

یہ رائٹرز کی وہ قسم ہے جو ملک و قوم اور ملت اسلامیہ کی تعمیر کا بیڑہ اپنے نازک کاندھوں پر اٹھائے ہوئے ہوتی ہے اور نوجوانوں اور بزرگوں کا حوصلہ بڑھانے والا مواد لکھتی ہے۔ یہ قسم آپکو انجمنوں اور ہسپتالوں کے پبلک ریلیشننگ کے رسالوں میں ملے گی۔

انکا کام حوصلہ بڑھانا تو ہوتا ہی ہے ساتھ ہی ساتھ چندہ اکٹھا کر کے ہسپتال یا انجمن کی تعمیر میں ساتھ دینا بھی ہوتا ہے۔ اس قسم کے رائٹرز بھی اکثر گم نام یا کم نام ہی رہتے ہیں۔ ہاں آمدنی انکی بھی تعمیر پر ہی منحصر ہوتی ہے۔ جتنی بلند تعمیر اتنی اچھی سیلری۔
توصیفی رائٹرز

یہ رائٹرز کی وہ قسم ہے جو کہ کبھی حکومت کی اپوزیشن کی تو کبھی کسی ادارے کی اور کبھی کسی شخصیت کی تعریف کرتے ضرور نظر آجائیں گے۔ یہ قسم ہے بہت نایاب جو کہ مثبت ہی ڈھونڈنا چاہے مگر یہ آپکو کہیں نہ کہیں مل ضرور جائے

گی۔

یہ رائٹرز سوچتے ہیں کہ کسی کو معاشرے میں مثبت رول بھی تو ادا کرنا چاہئے ناکہ ہمیشہ ڈراتے اور دھمکاتے ہی رہیں۔

توجیبی رائٹرز

یہ رائٹرز تاریخی وجوہات تلاش کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں اور اکثر اس بات سے شروع کریں گے کہ اٹھارہ سو ستاون کی جنگ کیوں ہوئی اور نائن الیون کی وجہ کیا ہے؟ خوشی اس بات کی ہے کہ اس کیئرگری میں ایک خاتون رائٹر بھی مجھے اخبار کے اندرونی صفحات میں نظر آگئیں۔ انھوں نے بھی تاریخ کو کھود کھود کر وجوہات کو اپنے کالم کی زینت بنایا ہوتا ہے۔

تمد و تیز رائٹرز

انگے ہاں الفاظ محاورات اور واشگاف طنزیہ القابات کا تذکرہ ضرور ملے گا۔ اکثر یہ پڑھنے والوں کو بھڑکیں لگا کر اور تھیرے کے مخاطبوں کو مزید خطرناک بھڑکیں لگا کر مخاطب کرتے نظر آتے ہیں۔

مخالف یہ حکومت عوام یا کسی بھی ادارے کے ہو سکتے ہیں اور مخالفت بہت معمولی بھی ہو سکتی ہے مگر خود تند و تیز ہونے کی وجہ سے بھڑکیں بھی تیزی والی ہی لگائیں گے۔ انکی تیزی انگریزی میں نظر آئے یا اردو میں نظر آئے مگر تحریر کی تیزی آپکو ابتدائی جملوں میں ہی محسوس ہو جائے گی۔

انکی تحریر بھڑک بھڑک میں ہی شروع بھی اور ختم بھی ایسے ہو گی کہ آپکو پتہ نہیں لگے گا۔

تفتیشی رائٹرز

یہ رائٹرز اکثر ہی امریکہ کے آئین سے لے کر ملکی سا بھر کر ائم بل کا تیا پناہ کرتے نظر آئیں گے۔ انکی تحاریر سمجھنے کے لئے اکثر انسان کو خود بھی ایک چھوٹی موٹی قانون کی ڈگری رکھنی چاہئے۔

انگریزی جو ایسے رائٹرز نظر سے گزرے وہ تو خود بھی ایسا لگا کہ لکھتے لکھتے ڈکشنری سے مشورہ کر کے لکھتے ہیں۔

متنبیہی رائٹرز

یہ رائٹرز نصیحت کرتے نظر آئیں گے۔ خواہ کسی کے بھی کان پر جوں ریٹنگے یا نہ
ریٹنگے۔ ملک و ملت کا بوجھ اپنے کاندھوں اٹھائے ہلکان ہوتے نظر آئیں گے۔ ہر اخبار کے
ہی کسی نہ کسی کو نے میں ننھی منی سی تحریر ایسے رائٹرز کی ضرور ہوگی۔
خواہ مخواہ کے رائٹرز

وہ رائٹرز ایسے ہی ہوتے ہیں جو کہ ایسی تحاریر لکھتے ہیں، جیسی کہ آپ نے اوپر پڑھی
ہے۔

رک جائے تو یوں رکے کہ سانس لینے کو بھی ہوا نہ ملے پھر شروع ہو تو یوں برسے کہ
بکھرے کپڑے اور بچے تک نہ سمیٹنے دے۔

بارش جو کبھی بہت زیادہ برستی ہے کہ شہری انتظامیہ کا پول کھول کر ہر جگہ سونمٹنگ پول
بنادیتی ہے کبھی رکتی ہے تو یوں رکتی ہے کہ تھر کی گرمی انسان کو یاد کرا دیتی ہے۔ ویسے
بھی ہمارے ہاں اگر بجلی نہ جائے اور بارش ہی آئے تو بارش کا موسم ناممکن سا سمجھا جاتا
ہے۔

کہا جاتا ہے گلوبل وارمنگ اور درختوں کی کٹائی نے ہمیں یہ دن دکھایا ہے کہ اب ہمیں
اتنی بے قاعدہ سی بارش کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور سچ بھی ہے کہ آخر درخت ہی تو بارش
برسانے کا موجب بنتے ہیں تو اگر ہم انھی کو نہیں چھوڑیں گے تو یہ بارشیں کہاں سے
دیں گے۔

بارش کے سیزن میں آپ جتنا بھی اپنا غنم ٹیبل بنا لیں چاہے آفس یا سکول جانے کا
وقت ہو یا خالہ جی کے گھر چکر لگانے کا موڈ بارش آپکے تمام پلانز پر پانی ڈالنے کی خوبی
رکھتی ہے پھر راستوں کا بھی وہ حال کہ انسان دس منٹ کا راستہ آدھے گھنٹے میں طے کر
کے بھی خود کو سکندر

کبھی کوئی زمانہ تھا جب برسات کے دنوں میں طرح طرح کے پکوان بنائے جاتے تھے مگر اب وہ وقت ہے کہ صرف کھانا بھی بنا لیا جائے تو غنیمت لگتا ہے طرح طرح کے پکوانوں کے لئے ریستورنٹ آباد کئے جاتے ہیں۔ اس طرح کی جہگوں پر کھانوں میں مچھر بھی باخوبی مکس ہو جاتے ہیں اور کھانوں کا ستیاناس مارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اس طرح کے موسم میں اگر بیماری پیچھالے لے تو پھر اس سے بچنا بھی آسان نہیں ہوتا سو احتیاط لازم ہے ورنہ بستر پکڑ لینا ہی مجبوری ہوگا۔

پوائنٹ محسوس کرنا پریشان کرتا ہے جو کہ اولاد کو ماں سے بدظن کرتا ہے۔
 کہنے سننے میں یہ بات عجیب لگتی ہے کہ ماں کے حوالے سے کوئی ایسا کیسے سوچ سکتا ہے
 حقیقت میں اگر دیکھا جائے تو آج کی اولاد ایسا سمجھ بھی رہی ہے اور اپنے رویے سے یہ
 ثابت بھی کر رہی ہے کہ وہ خود کو فوکل پوائنٹ بنائے جانا پسند نہیں کرتی۔
 - آج کی اولاد خود بھی ماں کے لئے ویسی خدمت گزاری کے لئے وقف نظر نہیں آتی 2
 جس طرح کے کچھ سال پہلے بچے تیار تھے۔ اب تو بچے ٹین ایج کے ہیں اور وہ ماں باپ
 پر کاربند نظر آتے ہیں۔ انکا خیال ہے کہ ماں My life my rules کے ساتھ بھی
 باپ انکو جو پیسہ اور سہولیات دے رہے ہیں وہ تو ماں باپ کا فرض ہے جبکہ خود انکے
 لئے جو کرنا اولاد کا فرض ہے اس طرف آنا یا سوچنا بچے پسند بھی نہیں کرتے۔
 اولاد کا ماں باپ کے لئے خدمت کرنا بالکل مختلف اور ایکسسر اجنبی بھی ہوتا جا رہا ہے
 کہ جہاں انکو سوشل میڈیا پر انکی سالگرہ وش کرنا یا تصاویر لگا دینا زیادہ حق ادا کرنا لگتا
 ہے بجائے اس بات کے کہ وقت ساتھ گزارا جائے۔

۔ پہلے دور کے بچے جو کہ آج سے بیس پچیس سال پہلے تھے انکو ہدایات دیتے ہوئے 3
پورا دن چلانا آسان تھا آج کا بچہ چاہتا ہے اسکو ایک بھی ہدایت نہ دی جائے اور ماں
باپ اپنا کام کریں وہ اپنا کرے۔

ماں باپ کے لئے یہ بات ہضم کرنا کہ وہ اپنی ہی اولاد کو کوئی ہدایت دیں یا نہ دیں
مشکل ہے۔

اولاد کے لئے ماں باپ کی ماننا اور دو کے بعد تیسری مان لینا تو اور بھی مشکل ہے۔
ماں باپ بھی اولاد کی تابعداری کو انکی ہر ہدایت بجالانے سے منسلک سمجھتے ہیں اور انکو
یقین ہے کہ اگر بچہ انکی بات مان رہا ہے اور ہر بات پر ہاں ہی کہہ رہا ہے تو اسکا مطلب
ہے کہ وہ واقعی تابعدار ہے۔

۔ آج کا ماں باپ ہو یا اولاد دونوں ہی لچکدار بننے کے لئے تیار نظر نہیں آتے۔ 4
سبکیٹ کیا رکھنا ہے سے شادی کس سے کرنے تک کا معاملہ جو زندگی بھر کا معاملہ ہے اس
میں دونوں ہی فریق ضد باندھتے اور ایک دوسرے کی نفی کرتے نظر آئیں گے ناکہ
ایک دوسرے کو راستہ دیتے اور سمجھتے ہوئے۔

یہی وجہ ہے کہ آج ہر روز آپکو گھر سے بھاگتے خواہ تعلیم سے ڈر کر بھاگیں یا شادی سے بچکر یا شادی کر کے ----- اس طرح کے نظر آنے والے لوگ بڑھتے جا رہے ہیں۔

۔ ٹیکنالوجی نے آج انسان کو انسان سے الگ کرنے میں بہت اہم کردار ادا کیا ہے اگر 5 آپ دیکھیں تو بچہ ایک سمارٹ فون ہاتھ میں پکڑ کر خود کو بل گیٹس سمجھتا نظر آئے گا جبکہ ماں باپ کے لئے اس رفتار کے ساتھ ساتھ دینا ناممکن سا ہے۔ اسی لئے اولاد کو یہ لگنا لگا ہے کہ ماں باپ کو کچھ پتہ ہی نہیں ہے اور ماں باپ بھی خود کو ٹیکنالوجی کے معاملے میں بے بس سمجھ کر اولاد کے ہاتھوں دبے رہنے پر مجبور سے نظر آتے ہیں۔

۔ ماں باپ ایک عمر کا بڑا حصہ گزار چکے ہوتے ہیں اور اسی بنا پر ایک فطری سارعب 6 آپکو زیادہ تر ماں باپ کی ذات کا حصہ نظر آئے گا اور ماں باپ اولاد سے اسی زور اور عب کی بنیاد پر بات منوانا چاہتے بھی ہیں۔ مجھے تب بے حد افسوس ہوتا ہے جب مجھے ماں باپ کی سرشت میں رعب برائے رعب ہی کا عنصر نظر آتا ہے۔ جب ماں باپ زمانے کی چال سے انجان بنتے ہوئے اپنے

سامنے اولاد کو رعب کے ساتھ کانپتا دیکھنا چاہتے ہیں اور ایسا ناممکن ہوتا ہے تو ماں باپ بھی اور اولاد بھی ایک دوسرے سے ناراض ناراض نظر آتے ہیں۔ اکثر کیسز میں مجھے رعب کی کوئی خاص وجہ بھی نہیں ملی۔ شاید آج سے تیس سال پہلے تو رعب کے سہارے چلنا ممکن تھا مگر آج نہیں۔

- ماں باپ اور اولاد ایک دوسرے سے بات کس انداز میں کر رہے ہیں یہ بھی بہت 7 زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

ماں باپ چاہتے ہیں اولاد ان سے انتہائی ادب و احترام سے بات کرے جبکہ خود وہ اولاد کے احترام و عزت کے قائل نظر نہیں آتے۔ اولاد سے بات چیخ کر کرنا جائز بھی سمجھا جاتا ہے۔

پھر اولاد یہ چاہتی ہے کہ ماں باپ کے ساتھ بات اسی انداز میں کی جائے جس طرح سے بچے اپنے دوستوں سے بات کرتے نظر آتے ہیں۔

اب پھر وہی بات کہ ماں باپ کے ساتھ بات کرتے ہوئے یہی طریقہ بد تمیزی کھلائے گا۔ جب اولاد اس انداز میں مخاطب کرے گی تو ماں باپ کو اختلاف بھی ہوگا ہی۔

8۔ جس وقت بچہ بڑا ہو رہا ہوتا ہے تو اس وقت انسان کا موڈ اور مزاج بہت زیادہ بدل رہا ہوتا ہے ماں باپ کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ اس بات کو سمجھے بغیر اپنی پندرہ سالہ اولاد سے پچیس سالہ سنجیدگی مانگتے ہیں جو کہ یقینی ناممکن ہے۔ جب ایک بچہ بڑا ہو رہا ہے تو آپ اسکو اسکے ماحول اور مزاج کے مطابق مختلف تجربات کرنے سے روکیں اور یکدم بہت بڑا کرنا چاہیں تو یہ ناممکن ہی ہوگا۔

بدلتے مزاج اور ماحول کے ساتھ اولاد سے روزانہ چیخ چلا کر بات کی جائے اور اسکو لا پرواہ ہونے کا ہر روز طعنہ دیا جائے تو حالات اور بچے کی اپنی ذہانت نے جو شخصیت بنانی ہے وہ ناممکن ہوگی۔

9۔ آج کے بچے بھی کالج لائف میں پہنچ جاتے ہیں مگر انکے لئے زندگی کھیل کود ہی ہوتی ہے۔ انسان کے لئے زندگی میں جلد از جلد اپنا کریئر اور شوق منتخب کرنا اور اس میں آگے کیسے بڑھنا ہے منتخب کرنا از حد ضروری ہوتا ہے۔ آپ جتنا زیادہ وقت موبائل پر گزاریں اور زندگی کو بالکل سنجیدہ نہ لیں تو اس پر ڈانٹ پھٹکار تو جائز کہلائے گی۔

کاؤنسلنگ کا یہ حصہ بچوں کو سمجھانا سب سے زیادہ مشکل نظر آتا ہے اور ہے بھی۔

اپنی غلطی ماننا اور ماں کو خود دشمن بنانا بچوں کے لئے ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

اس سب کے حل کے حوالے سے بات چیت اگلے آرٹیکل میں کی جائے گی۔

جو بھی شوق اور دلچسپیاں شادی سے پہلے لاحق تھیں انکو اپنا کر رکھیں۔ چاہے یہ کتنا ہی مشکل اور ناممکن کیوں نہ نظر آتا ہو مگر اگر انسان اپنا وقت ٹیوی انٹرنیٹ جیسی سرگرمیوں میں لگا سکتا ہے تو اپنی دلچسپیوں کے لئے وقف رکھنا کونسا مشکل ہے۔

جب آپ کے پاس لائق توجہ کوئی اور کام ہوگا تو اپنا بچہ جب اس عمر میں بھی چلا جائیگا جب وہ آپکی چوبیس گھنٹے توجہ کے بغیر بھی زندہ رہ سکے تو آپکے لئے بھی اسکو بات بے بات حکم دئے بغیر مصروف رہنا آسان ہوگا۔

2۔ آج کے بچوں کو ہم خود بھی نازک مزاج بنانے پر تل ہوتے ہیں کبھی انکو پانی کا ایک 2 گلاس تک اٹھانے کا نہیں کہنا چاہتے اور پھر کچھ سالوں بعد خیال آتا ہے کہ ہماری ہر ضرورت کو بن کہے پورا کرنا ہمارے بچے کو ضرور آنا چاہئے۔

اگر آپ اولاد سے خدمت کی توقع رکھتے ہیں تو انکو اپنے بزرگوں کی خدمت کر کے دکھائیں اور اپنے چند کام بھی انکے ذمے لگائیں۔

3۔ یہ توقع بالکل غیر حقیقی ہے کہ بچہ یا بچی پورا پورا دن آپکی ماننے پر تیار رہے۔

اول تو چیک کر لیں کہ وہ اس وقت آپکی ہدایت مان سکے گا یا نہیں۔
پھر یہ دیکھ لیں کہ بہت بڑا اور مشکل کام نازک مزاج بچے کو کہنے کی بجائے چھوٹے
- چھوٹے کاموں سے شروعات کریں

سب سے بہترین یہ ہے کہ چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں مستقل سونپیں۔ آقا و غلام کی طرح
بات منوانے کی بجائے ذمہ داریاں سونپیں۔

بچوں کو خود بھی سمجھنا ہو گا کہ بجائے ہمیشہ لینے کے اور اپنی منوانے کے وہ ماں باپ کی
بھی مانیں۔ زندگی میں صرف اپنی منوانے کے لئے نہیں آئے ماں باپ کی خدمت کرنا
بھی اولین فرض ہے۔

آخر کو ماں باپ نے اپنی زندگی کا بہترین وقت ہم پر وارا ہوتا ہے۔

- "پکدار" ہونا بہترین انسانی خوبی ہے۔ 4

ہمیں جو لوگ سب سے اچھے اور جتنکے ساتھ چلنا اور نباہ کرنا آسان ہو ہمیشہ یاد رہ جاتے
ہیں۔

ماں باپ اور اولاد ایک دوسرے کے لئے چکدار نظر نہیں آتے انکا دل چاہتا ہے کہ بس ایک فریق مانے اور دوسرا منوائے
 تعلیم کرئیر سکول چاب شادی ----- ہر مسئلے کو ایک تو ڈائیاگٹ
 اور دوسرا فائدہ و نقصان کو مد نظر رکھ کر فیصلے کی جانب لے جانا سیکھیں ورنہ نتیجہ
 دوریوں کی شکل میں ہی نکلتا ہے۔

- ماں باپ کے لئے آج از حد ضروری ہے کہ وہ ٹیکنالوجی کے بارے میں جانیں۔ 5
 آنے والی ٹیکنالوجی کو مورد الزام دینے کی بجائے ٹیکنالوجی کا استعمال جانتے ہوئے اسکی
 - ساتھ چلنا سیکھیں

یہ ہمارے بہت کام بھی آتی ہے جب بھی کوئی انسان زیادہ یا کم استعمال کر رہا ہے تو ذمہ
 دار تو وہ خود ہے سو ماں باپ خود کو اسکا استعمال سکھائیں اور اولاد اسکا استعمال کنٹرول
 کرنا سیکھے بحیثیت انسان بھی اسکا زیادہ استعمال آپکو تباہ ہی کرتا ہے۔

ٹیکنالوجی کم استعمال کرنے سے کوالٹی آف لائف زیادہ متاثر نہیں ہوتی جبکہ رشتے متاثر ہوں تو زندگی متاثر ہوتی ہے۔

۔ ماں باپ کو یہ یقین ہوتا ہے کہ انکو رعب ڈالنے کا حق ہے اور یہ انکا فرض بھی 6 ہے۔

رعب سے زیادہ آج کی اولاد کے ساتھ ایسا رشتہ بنانا ہوتا ہے کہ وہ ماں باپ سے اپنی بات کہہ سکیں کیونکہ یہ بھی دیکھا ہے کہ ماں باپ اتنا تعلق بناتے ہی نہیں کہ اولاد اپنے دل کی بات یا پریشانی کا سبب بننے والی بات شنیر کرے۔

یہ بھی ایک غلط ٹرینڈ ہے۔ دوستی اتنی ہو کہ بد تمیزی کرنے سے پہلے سوچیں اور مسئلہ بتانے پریشانی کا شکار نہ ہوں۔

۔ ماں باپ اور اولاد کو اپنی ایکٹیویٹیز اور وقت کو ٹریئر کرنا سیکھنا ہوگا یہ ضروری نہیں 7 کہ چوبیس گھنٹے سر پر مسلط رہیں اور نہ ہی یہ ضروری ہے کہ ہر وقت ایک دوسرے کو وقت کی کمی کے طعنے دئے جائیں۔

ہفتے میں چند بار ملکر کھانا کھانا، ایک آدھ دفعہ کسی تفریحی مقام تک جانا، موبائل کو دور رکھ کر ایک دوسرے کی کہنا سننا، حالات حاضرہ یا مشترکہ دلچسپی پیدا کر کے اس حوالے سے بات کرنے کی کوشش کرنا۔

یہ سب سے اہم عنصر ہے جو غائب ہو رہا ہے اور رشتوں کو دیمک لگا رہا ہے۔
- اولاد کو عمر کے مطابق ڈیل کریں ان سے میچورٹی نہ مانگیں اور نہ ہی بدلتے مزاج اور 8 فطرت پر پریشان ہوں۔

آپ ہم جو کچھ بھی بن گئے ایک دن میں نہیں بنے وقت کے ساتھ ساتھ عمر گزار کے بنے ہیں سو اولاد کو بھی مار جن ملنا چاہئے۔
- چودہ اور سولہ سال کی عمر کو پہنچ کر بھی زندگی کو انجوائے ہی کرتے رہنا چاہتے ہیں۔ 9
انجوائے کا مطلب یہ نہیں کہ چپ کی بکل مارنی ہے۔
تفریح کا پہلو رکھیں

مجھ سے نہیں پڑھا جاتا

یہ وہ جملہ ہے جو کہ جو بچہ ہی کبھی نہ کبھی اور اب تو اکثر ہی کہتا سنائی دیتا ہے۔ جو ایسا جملہ نہیں کہتا وہ یقینی طور پر پھر سکول جانے کی عمر گزار چکا ہے۔
کہنے کو تو یہ جملہ بظاہر ایک جملہ ہے مگر اسکے بعد لا تعداد لعن طعن اور پریشانی سے عبارت جملے شروع ہو جاتے ہیں۔

- مجھے یقین ہے کہ اس آرٹیکل کو پڑھ کر آپ کو اس مسئلے کو حل کرنا آسان لگے گا
ہر عمر کے بچوں کے ساتھ یہی ٹونکے کام آسکتے ہیں ضروری نہیں کہ بہت چھوٹے بچوں
یا بہت بڑے بچوں کے لئے ہی ان پر عمل کریں۔ ہر عمر کے بچوں کے لئے کر سکتے ہیں۔

Quick fix

مسئلہ کوئی بھی ہو اس کو آپ ایک دم سے توڑ مروڑ اور پھر جوڑ نہیں سکتے۔

اگر ہم لاہور ہی میں بننے والے بہت سے جدید پلازوں کو لیں تو انکی تعمیر میں سا لہا سال کی جدوجہد نظر آئے گی۔

ایک دم یہی معاملہ انسانوں کے مسائل کے ساتھ بھی ہے۔ بنتے بھی سالوں میں ہیں اور بگڑتے بھی وقت لگا کر ہی ہیں۔

اسی لئے بچہ ایک دن میں ساری تکنیکس لگا کر فٹ پیابن جائیگا اس کی توقع ہرگز نہ کریں۔

مشوروں پر عمل کریں اور وقت کے ساتھ ساتھ نتائج اپنی مرضی کے بنتے دیکھیں۔

Believe Systems

انسان چاہے کسی پل سے خود کشی کر با ہو یا ماؤنٹ ایرسٹ کو سر کر رہا ہو۔ اسکے پیچھے کارفرما خیالات ہی اسکو تحریک دینے کا سبب بنتے ہیں۔

ایدھی کی مشال ہم سب کے سامنے ہے کہ انکی ماں ایک روپیہ خود خرچ کرنے اور دوسرا کسی اور پر خرچ کرنے کے لئے دیتی تھی۔

بچپن سے ہی یہ خیال ذہن میں بیٹھ گیا کہ دوسروں کے لئے کچھ کرنا ہی اصل خدمت انسانی ہے۔

اسی لئے بچے کے سامنے سکول کے بارے میں یا ٹیچرز کے بارے میں منفی کبھی بھی نہ بولیں انکے سامنے ہمیشہ یہ بتائیں کہ سکول جانا اور پڑھنا مزے کا آسان کام ہے۔ اچھے بچے سکول خوشی سے جاتے ہیں۔ اچھے بچے پڑھائی سے لطف لیتے ہیں۔ کتابوں کو پڑھنا اور انجوائے کرنا آسان ہے۔

اچھے خیالات جس حوالے سے دماغ میں ڈالیں گے پھر ہی بتدریج وہ اعمال میں بھی نظر آئیں گے۔

Environment

جس طرح ایکو فرینڈلی کیا جاتا ہے کہ موسم کے لئے فضا کے لئے فلاں فریج اور اے سی بہترین رہے گا۔

جس طرح شاپنگ بیگز کو ایکو فرینڈلی بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے اسی طرح گھر

کے ماحول کو بھی پڑھائی کے لئے اچھا بنانے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔
اگر آپ یہ چاہیں کہ بچہ پڑھنے بیٹھ جائے اور خود آپ کمرے سے نکل کر گھر کے
دوسرے فریق سے لڑنا شروع ہو جائیں تو دیہان لڑائی میں اگلے گا پڑھائی میں نہیں۔
جس طرح سب نماز پڑھ رہے ہوں تو نماز چھوڑنے کا سوچتے سوچتے بھی سست انسان
دیکھا دیکھی نماز پڑھ لیتا ہے۔

خود بچے کے پاس اخبار لے کر بیٹھ جائیں نہیں تو آفس کا یا کوئی بھی متعلقہ پیمبر ورک
ساتھ لے لیں۔ اگر والدہ کے پاس کوئی کام ہو جو بچے کے ساتھ بیٹھ کر سکون سے کرنا
ممکن ہو کر لیں۔

مگر بچے کے سامنے ایک ماحول پیش کیا جائے کہ یہ وقت سکون سے پڑھنے کے لئے
موزوں ہے جبکہ یقین ہے کہ پڑھنا اچھی بات ہے تو اب ماحول بھی سازگار ہے سو پڑھ
لے۔

Focus

انسان کی توجہ نیوز چینلز پر قتل و غارت کے پروگرامز پر مرکوز کروانا بے حد آسان ہے جبکہ مذہبی پروگرامز کو دیکھتے ہوئے نیند کا غلبہ فوری طور پر آجانا بے حد عام سی بات ہے۔

انسان کی توجہ یا ارتکاز اس وقت تو خاص طور پر بہت کم ہو جاتا ہے جبکہ وہ اس کام میں مشغول ہو جو اسکو کرنا مشکل لگتا ہو۔

انسان کی توجہ کا وقت بھی بے حد کم ہوتا ہے۔ انسان کی توجہ بیس منٹ کے بعد تو خاص طور پر دائیں بائیں اور ہمسائے میں مرکوز ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پڑھتے ہوئے سامنے پڑی کتاب کے علاوہ ہر چیز اہم لگتی ہے۔ سو کتاب پر توجہ برقرار رکھنے کے لئے اگر آپکا بچہ ہر پندرہ منٹ بعد پانی پینے جانا چاہے یا کوئی بات کرنا چاہے تو کونسنے کی بجائے اجازت دیں۔

اس سے توجہ مرکوز رکھنے میں بھی بے حد مدد ملے گی۔ خود بھی بچے کی پڑھائی کے دوران ٹی وی یا موبائل نہ استعمال کریں اس سے بچے کی توجہ آپکی سرگرمی کی طرف ہی رہتی ہے۔

آپ نے نوٹ کیا ہوگا ہم سیاسیات میں جو الفاظ اور طرزِ خطاب سن رہے ہوتے ہیں ہمیں وہی الفاظ سوشل میڈیا پر بھی اکثر بہت سے لوگ استعمال کرتے نظر آئیں گے۔ الفاظ کا ٹرینڈ بہت جلدی میڈیا کی وجہ سے ایک سے دوسرے تک پہنچ جاتا ہے۔ ہر جماعت کا حامی اپنے لیڈر والے الفاظ استعمال کرتا دکھائی دیتا بھی ہے۔

آپ خود جیسا بن کر دکھا رہے ہوں گے بچہ لاشعوری طور پر ویسا ہی بن جاتا ہے۔ اسی لئے اگر اب بچہ یہ دیکھ رہا ہو کہ آپ کتابوں کو پینچ کر سکول کی فیسوں کو مسئلہ کہہ کہہ کر اولاد کے سامنے دوہراتے رہیں اور پھر اولاد سے یہ امید بھی رکھیں کہ وہ تعلیم سے محبت کرے تو یہ ناممکن ہے۔

سو خود کو اولاد کے سامنے ایسا بنانا سیکھیں کہ اولاد کو یقین ہو کہ وہ ایک تعلیم دوست انسان کو بچہ ہے سو تعلیم سے محبت کرنا اسکی اپنی ذمہ داری بھی ہے۔

خاص طور پر پڑھاتے وقت بچے کے ساتھ صبر و تحمل کا دامن تھام کر رکھیں۔

چھوٹے چھوٹے کاموں کو کرنے پر بھی شاباش دیں۔

تھوڑی بہت حقیقت پر مبنی تعریف ضرور کریں۔

لجہ دھیما یا درمیانہ رکھیں۔

لفظ نہ کی بجائے۔ مکمل جملہ جیسا کہ پڑھتے وقت کتاب پر دھیان دو دوسری چیزیں ہاتھ سے چھوڑ دو۔ بولیں

مارنے سے ہر صورت پرہیز کریں۔

مار صرف اس وقت ہی نہیں بعد میں بھی متاثر کرتی ہے۔

خود برداشت نہ کر سکیں ٹیوشن سینٹر ڈال دیں۔

Interest

فیس بک پر ہر ایک کو اپنی ٹائم لائن سب سے دلچسپ لگتی ہے۔ اپنی جو ہوتی ہے اپنی مرضی کی چیزیں جو رکھتے ہیں۔

بچے کو مضمون اسکی دلچسپی کے مطابق پڑھنے دیں۔ اگر اس عمر کے بچوں کی بات کی جائے۔ جس میں مضامین کا انتخاب کرنا ہوتا ہے تو بچہ اگر کسی میں اپنی دلچسپی دکھا دے تو اسے وہی منتخب کرنے دیں۔ مجبور نہ کریں۔

Expectations

آج کا سب سے بڑا مسئلہ یہی ہے توقعات چاہے سیاستدانوں سے ہوں، بجلی گیس یا پانی والوں سے ہوں یا ماں باپ سے یا ماں باپ کی بچوں سے۔

اپنے بچوں سے ہمیشہ ٹاپ کی توقع نہ رکھیں ورنہ جو صلاحیت اور ذہانت اللہ نے دی ہوگی اسکو آپ نمبروں کی ریس میں زنگٹ لگا دیں گے۔

سو حوصلہ رکھیں اور اپنی ان پر کی جانے والی محنت بڑھا دیں اور ان سے لگائے جانے والی توقع گھٹا دیں۔

نے ضروری نہیں سمجھا۔

کشمیر میں برہان وانی کی شہادت کے بعد سے کرفیو نافذ کر کے عوام کو اپنے حق آزادی سے روکنے کے لئے جو کوششیں کی جا رہی ہیں وہ پاکستان کا میڈیا کافی بہتر انداز میں ہر نیوز بلیٹن کا حصہ بنا رہا ہے۔ بہت سے نیوز چینلز نے حریت رہنما کی اہلیہ مشعال ملک کو بھی انٹرویو اور اپنے موقف کی وضاحت کے لئے پرائم ٹائم میں مدعو کیا۔ جس میں انھوں نے وہاں کی صورتحال کو بہترین انداز میں دنیا کے سامنے واضح کرنے کی کوشش کی۔

اسکے علاوہ سوشل میڈیا نے بھی بہت اہم کردار ادا کیا۔ کشمیر پر کئے جانے والے مظالم کی تصاویر ایلوڈ کرنے پر کچھ پیجز بھی بلاک کئے گئے مگر ٹویٹس بھی اپنا کام بہت بہترین انداز میں انجام دے رہا ہے۔ کشمیر میں ہر طرح کی پیغام رسانی کی سہولت کو معطل کر کے کشمیر کو دنیا سے کاٹنے اور غلام بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ مگر ایک حقیقت فراموش کر دی گئی کہ آج دنیا گلوبل ویلج بن چکی ہے۔ دنیا بھر میں سیاست اور ریاست کو سنبھالنے کا نظام بدل رہا ہے۔

جب عرب سپرنگ کی وجہ سے تیس تیس سال سے حکمران لوگوں کو اپنا ہی ملک پناہ

جیسا کہ

ٹریڈ نمبر 1

پہلے کبھی بچے بزرگوں کے قدموں میں بیٹھے انکی ٹانگیں دابتے اور انکی حکمت و دانائی سے پُربا تیں سنتے دکھائی دیتے تھے۔ بزرگ جی کا قصہ خواہ کتنا ہی لمبا اور کتنا ہی پُرمغز ہو مگر پھر بھی وہ ادب و احترام کا تقاضا سمجھتے ہوئے سچ سچ میں جی جی کا لقمہ ضرور دیتے تھے۔

اب جی بزرگ و بچہ ہاتھ میں موبائل یا سمارٹ فون لئے بیٹھے ہوتے ہیں اور بچہ اپنے بزرگ کو ٹیکنالوجی کی کلاسز دے رہا ہوتا ہے۔ بزرگ سمجھنے کی کوشش میں ہلکان ہو رہا ہوتا ہے اور بچہ دل و جان سے سمجھانے میں جُبتا ہوا ہوتا ہے۔ چہرے پر سمجھداری بچے پر زیادہ نظر آتی ہے اور بزرگ ہونق ساد دکھائی دے رہا ہوتا ہے۔

کیا کیجئے کہ اب وقت ہی ایسا ہے کہ انسان خود کو بچوں کے سامنے بچہ ہی سمجھنے لگتا ہے جب بچہ انگلیاں کھٹا کھٹ چلا رہا ہو کی پیڈ پر اور بزرگ کو سمارٹ فون ان لاک کرنا بھی نہ آ رہا ہو۔

اس سے ایک یہ کام ضرور ہوا ہے کہ بچہ اور بزرگ اگر دونوں ٹیکنالوجی کا استعمال سیکھ جائیں تو جو بالکل ہی اجنبی سے اور ایک دوسرے کے لئے عجیب سے ہوتے ہیں وہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

ٹریڈ نمبر 2

کبھی کوئی وقت تھا کہ اگر بڑے سامنے ہوتے تھے تو بچے انکے سامنے بیٹھنے کی بجائے دائیں بائیں بیٹھ کر صرف انکی گفتگو پر ہوں اور ہاں کرتے تھے اور انکی بات کو حرف آخر سمجھتے تھے مگر اب ایک تو دونوں کا ساتھ ساتھ بیٹھ جانا معیوب و ممنوع نہیں سمجھا جاتا بلکہ دونوں ہی ایک دوسرے کی آواز سے اونچی آواز میں اپنا نقطہ نظر سمجھانے میں لگے ہوتے ہیں۔۔

اگر ایک دوسرے کو نا بھی سمجھا سکیں تو پھر دلیل اور کبھی کبھی تو گالی تک کا سہارا لینا بھی عجیب نہیں لگتا۔

ہاں اکثر مانتی پڑ جائے تو بڑا ہی مان لیتا ہے چھوٹا ماننے سے احتراز ہی کرتا ہے۔ اسی لئے خوب زبانی کلامی دھینگا مشتی کے بعد بھی اکثر بڑا ہی قدم پیچھے ہٹانے میں تیار نظر آتا ہے۔

کبھی کوئی وقت تھا کہ لوگ ساتھ والے گھر کے لڑکے کو کالج اور وہ بھی زنانہ کالج کے باہر سے گزرتے بھی دیکھ لیتے تو اسکے گھر فوری شکایت لے کر پہنچ جاتے۔ گھر والے بھی آؤ دیکھتے نہ تاؤ صاحب بہادر کی راج کر ٹھکانی کر دیتے۔
شکایت لانے والے کے خاصے شکر گزار بھی ہوتے۔

ایک مسئلہ یہ بھی تھا اس وقت کہ خواتین ایک دوسرے کے گھر میں دخل اندازی کرنے اور ایک گھر کی بات دوسرے گھر میں بتانے کے لئے خاصی بدنام تھیں۔ چاہتے نہ چاہتے گھر کی آدمی خواتین ایسی خاتون کے خلاف اور آدمی حق میں ہوتیں۔
اب یہ عالم ہے اول تو ساتھ والے گھر میں کون ہے علم نہیں ہوتا اگر رشتے دار کا صاحب زادہ بھی سگریٹ یا ایسی کوئی شے کہیں بھگتاتا نظر آ جائے تو اسکے بارے میں بھی شکایت لگانے سے پہلے سوچا جاتا ہے اور اکثر لگائی ہی نہیں جاتی۔

صحت مند شطح پر لے گئے ہیں کہ اولاد ہر مسئلہ بتا سکتی ہے اور انکے لئے اولاد پالنا مصیبت یا مشکل نہیں مگر ایک مزے کی بات ہے۔

اولاد کو اس قابل بھی سمجھا جاتا ہے کہ اس سے مشورہ لے لیا جائے اور اس پر عمل بھی کر لیا جائے۔

مگر پہلے وقتوں میں آج سے محض تیس برس پہلے بھی اس طرح کی بات پر
----- لا حول ولا قوت

ٹریڈ نمبر 5

پہلے کبھی لڑکیاں بولتی تھیں تو سہیلیوں کے سامنے بھی اتنی آواز میں کہ سہیلی بھی مشکل سے سن سکے اب تو اماں ابا کے سامنے بھی آزادانہ اظہار رائے کر سکتی ہیں۔
پہلے کبھی ہر معاملے میں پتہ تھا کہ لڑکیاں اس معاملے میں نہیں بولتیں اب بس چپ سوتے ہوئے بھی مشکل سے ہی کرتی ہیں۔

اب آہستہ آہستہ چلتے چلتے وہ وقت آگیا ہے کہ انکو چپ کروانا میڈیا کی طرح ہی مطلب ناممکن۔

میری سہیلی میری مایوسی

کہا جاتا ہے کہ بیوی اس لئے اتنی خوش رہتی ہے کہ اُسکی کوئی بیوی نہیں ہوتی۔ بیوی ہو یا بیوی کا میاں شادی ہوتے ہی ایک دوسرے سے مایوس ہو جاتے ہیں کہ اب اسکو ایسے ہی بھگتنا ہوگا بدلا نہیں جاسکتا۔

مایوسی کہنے کو بے حد چھوٹا سا لفظ ہے مگر یہ ایک مکمل کہانی بیان کر جاتا ہے۔ کوئی انسان کہہ دے کہ میں مایوس ہوں تو اس کے حوالے سے ذہن میں فوری طور پر آجاتا ہے کہ اس کے ساتھ یقینی کوئی ایسا سانحہ ہوا ہوگا جو کہ اسکو اس درجے پر لے آیا ہے کہ وہ مکمل امید چھوڑ بیٹھا ہے۔

مایوسی کا علاج اور حل تو بعد میں آئیگا پہلے مایوسی کے کچھ عواامل ہیں اگر انکو مکمل کر لیا جائے تو مایوسی کا دل و دماغ پر ڈیرہ ڈالنا فٹ سے ممکن ہے۔

Newspaper / News

آج پاکستان میں صدر مملکت اور وزیراعظم بھی ایک ہی ہے اور قیام پاکستان کے وقت بھی ایک ہی تھے مگر ساٹھ کی دہائی میں ایک ٹیوی چینل تھا اور آج پچاس

سے ستر صرف نیوز چینل ایک تین سے پانچ سو کی کیبل لگا کر آپ آرام سے دیکھ سکتے ہیں۔

پاکستان میں ایک بڑی تعداد ان لوگوں کی ہے جو اخبار کو پہلے لفظ سے پڑھنا شروع کر کے آخری لفظ تک ضرور پڑھیں گے۔ پھر مایوس ہو کر یہ ضرور کہیں گے کہ اس ملک کا کچھ ہو نہیں سکتا۔

اگر کوئی بریکنگ نیوز ہو تو ہر چینل اس خبر کو اپنے رنگ میں کئی کئی بار مختلف زاویوں سے سنسنی خیز میوزک کے ساتھ ضرور نشر کرے گا اور ساتھ یہ ضرور بتائے گا کہ یہ خبر سب سے پہلے ہم نے آپ کو بتائی ہے۔

اب تو جو ایک نیا سلسلہ چل نکلا ہے کہ قتل اور ڈکیتی کی وارداتوں کو پھر سے فلما کر دکھانے کا اسکو دیکھنے والے بے حد پسند کر رہے ہیں اور دیکھ کر آخر میں یہ خیال ضرور آتا ہے کہ اس ملک کا کچھ ہونا ممکن نہیں ہے۔

Attention Focus

اگر کسی کو کہا جائے کہ گلابی ہاتھی کے بارے میں نہ سوچیں تو دماغ کرتے کرتے لامحالہ آپکو گلابی اونٹ کے بارے میں ہی دکھائے گا۔

اسی طرح اگر ہیڈ لائنز میں ہم خبریں سنیں کہ " فلاں جگہ پر فلاں نے اتنے بندے مار دئے " اور " فلاں نے دوسرے انسان کی مدد کے لئے اتنی رقم خیرات کی " ہم لوگوں کی توجہ پہلی ہیڈ لائن کی طرف ہی رہے گی۔

دماغ کا یہ مسئلہ ہے کہ دماغ کو سنسنی خیز اور ایک دم جزباتی کر دینے والی چیزوں پر توجہ کرنے کا خیال بہت جلد آتا ہے۔ بغیر سوچے سمجھے وہ ان چیزوں کی طرف اپنا فوکس لگائے رکھتا ہے جو ظاہری طور پر آپکو ہلا ڈالیں مگر ایسی بات جو آپکو ہلائے نا اور کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو اس پر دیہان ذرا کم کم ہی رہتا ہے۔

اسی لئے پھر ہم سب سے پہلے یہی سوچتے ہیں کہ اس ملک کا کچھ نہیں بننے والا۔

Lacking knowledge

نوجوانان میں تو خاص طور پر ہاتھ میں ہر وقت سمارٹ فون ہونے کے باوجود بھی صبح معنوں میں معلومات بہت کم ہیں۔ کمپیوٹر انجینئر بن رہے ہیں اسلئے کہ امی ابونے کہا، ایم بی اے کر رہے ہیں اسلئے کہ دوست نے کہا۔

یہ ریسرچ کرنا کہ آیا ایم بی اے کی مارکیٹ ڈیمانڈ ہے کہ نہیں اور سب سے بڑھ کر
ماد کیٹ میں ایم بی اے کے ساتھ کس کس قسم کی ایکٹ اور ڈگری اور تجربہ رکھنے والے
لوگ کامیاب ہو رہے ہیں زیادہ تر اپنے جیسے ہی لوگ جو کہ خود بھی بھیڑ چال کا حصہ
ہوں اور وقت گزاری کے لئے ڈگری لے رہے ہوں ان کے ساتھ دوستی ہوگی۔

اسی طرح اگر میڈیا کی بات کر لی جائے تو فیلڈ رنگین لگتی ہے مگر اس کی صرف ڈگری
لینا کافی نہیں اور ساتھ میں علم و تجربے کے حوالے سے کون کونسے لوازمات پورا کرنا
ضروری ہے اس حوالے سے کوئی تحقیق اور عمل ہوگا نہیں اور پھر شکوہ ہوگا کہ میڈیا
والوں کو جاب بالکل نہیں ملتی۔

جب آپکو پتہ کم ہوتا ہے عمل خود بخود کم ہوتا ہے اور سب پر ادھر کسی کو لعن طعن کر
ادھر کسی کو شکایت کر والا کام چلتا رہتا ہے۔

حالات میں جل کر کندن ہوئے بغیر سب کو ہمالیہ سر کرنا ہوتا ہے جب ایسا ہوتا نہیں تو
ماپوسی بڑھا لیتے ہیں۔

Try Try Again

چونٹی والی کہانی بہت سے لوگوں نے سن رکھی ہے جس نے بادشاہ کو یہ طاقت دی کہ وہ ہار ماننے کی بجائے جب تک جیت نہیں جاتا تب تک کوشش جاری رکھے۔

مجھے خود جب ایک زمانے میں ریڈیو کرنے کا شوق ہوا شروع شروع میں اندر نہیں گھسنے دیا گیا کہ میں کچھ نہیں کر سکتی۔ جب اندر گھس ہی گئے تو کبھی بولنے کا موقع نہیں دیا گیا۔ میں نے تنگ آ کر اپنے موبائل کو ریڈیو سمجھ کر بولنے کی پریکٹس شروع کر دی اور صرف اس پریکٹس نے وہ کانفیڈنس دیا کہ مجھے باہر نکلنے والے تین سال بعد بہترین ریڈیو پریزیٹر کا ایوارڈ دینے پر مجبور ہو گئے۔

اللہ نے کائنات اسی طرح بنائی ہے پھل پھولدار درخت بھی اپنا پھل اور کلیاں گرا کر ایک وقت آتا ہے کہ ہرے بھرے اور پھل دار بنتے ہیں۔

انسان کی قسمت میں کیا اور کب ہے یہ نہیں انسان نے دیکھا ہوتا مگر جب انسان بار بار کوشش کو چھوڑ کر صرف شکایت پر آمادہ ہو تو انسان واقعی کچھ نہیں کر سکتا۔ جب آپ کوشش بھی چھوڑ دیں تو کچھ نہ کرنا بالآخر گھر والوں کو اور آپکو ایک دوسرے سے مایوس ہی کر دیتا ہے۔

Childhood memories

بچپن کے حالات کچھ لوگوں کے انکو بنا بھی دیتے ہیں اور انکو بگاڑ بھی دیتے ہیں۔ اب یہ انسان انسان پر منحصر ہوتا ہے یہ اور بات ہے کہ کچھ لوگ بچپن کو اپنے بچپن تک یاد رکھتے ہیں اور اس وقت کی باتیں آپکو بھولتی نہیں اسی لئے آپ پوری زندگی ان چند سالوں کے احساسات کو محسوس کرتے ہوئے ضائع کر کے گزارتے ہیں۔ اسی لئے ہر اچھی چیز میں جو کہ وقوع پزیر ہو کوئی نہ کوئی منفی چیز نکالنا آسان ہوتا ہے۔

Social circle

ایک ریسرچ کے مطابق آپ وہی ہوتے ہیں جیسے کہ آپکے آس پاس کے پانچ لوگ ہوتے ہیں۔

آپ آہستہ آہستہ انکے جیسے ہی بنتے جاتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ اگر ہمارے آس پاس اگر کوئی مثبت سوچ والا ہو تب بھی ہمیں منفی سوچ والا پر کشش زیادہ دکھے گا اسکی بات ہم زیادہ غور سے سنیں گے اسکی طرف ہم توجہ زیادہ دیں گے۔

- ان سے زیادہ مایوس مجھے وہ نظر آئے جو مجھے کتنے کچھ نہیں سوائے شکایاتوں کے

اختیار کی ریس۔۔۔۔۔ آپ کا کونسا ہے کیس

اخبار میں ہر روز ایسی کوئی نہ کوئی خبر ضرور ملتی ہے کہ ملازم پر مالک کی طرف سے اتنا تشدد کیا گیا کہ ہاتھ توڑ دیا یا پھر ساس نے بہو کو چولہے میں جھونک دیا یا پھر استاد نے اپنے سٹوڈنٹ کو اتا مارا کہ وہ بے ہوش ہو گیا۔ یا پھر شوہر نے بیوی کے ناک اور بال کاٹ ڈالے یا پھر ماں نے اپنے تین چھوٹے چھوٹے بچوں کو زہر دے کر موت کی نیند سُلا دیا۔

رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے دنیا سے رخصت ہوتے ہوئے آخری تاکیدی الفاظ کا مفہوم دیکھا جائے تو وہ یہ تھے کہ کبھی نماز نہ چھوڑنا اور ماتحتوں کے ساتھ نرمی اختیار کرنا۔

ان دو نصیحتوں پر اگر غور کیا جائے تو یہ ایک مکمل فلاسفی نظر آئیں گی۔ ماتحت اور نماز کا لفظ ایک استعارہ کی طرح لگے گا اور ایک مکمل نظریہ انکے پیچھے ملے گا۔ نماز اگر دیکھا جائے تو قرآن میں نماز صرف پڑھنے کا نہیں قائم کرنے کا حکم نظر آئے گا۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ انسان نماز تو پڑھے مگر مشکل کے حالات میں اگر اللہ پر یقین نہ رکھے اور کسی کے سامنے سر کو جھکا

دے تو اسکے عقیدے کی کمزوری ہی سمجھی جائے گی۔ انسان جب نماز پڑھتا ہو تو اسکے عقیدے اور امید کا لیول ہی اور ہوتا ہے۔

اگر بات کی جائے ماتحتوں کی تو اس میں صرف ایک ہوٹل پر کام کرنے والا "چھوٹے" کے نام سے پکارا جانے والا ملازم، مکینک کی ورکشاپ پر کام کرنے والا "چھوٹا"، گھروں میں کام کرنے والی "اے لڑکی" کے نام سے بلائے جانے والی ٹین اتچ پچیاں، گلی میں جھاڑو لگانے والے درمیانی عمر کے لوگ، سڑکوں پر کُوڑا پھینسنے والے لوگ ہی نہیں آئیں گے۔

ہر انسان جسکی ذمہ داری آپ اٹھا رہے ہیں اور جو آپ پر منحصر کر رہا ہے ماتحت میں آئے گا۔

سارا مسئلہ اس وقت متحتوں کے ساتھ اختیارات کو استعمال کرنے کا ہے۔ ماتحتوں کے ساتھ اختیارات استعمال کرتے ہوئے اللہ کو یاد رکھنا اور اختیارات کا ناجائز استعمال نہ کرنا ہی اصل خدا خونی ہے۔

اگر ہم سیاسی سطح پر بھی دیکھ لیں تو سینیٹرز وزیر، مشیر، کاؤنسلرز، ایم

پی لہزہ سب کا یہی مسئلہ ہے کہ جسکے پاس اختیارات زیادہ ہیں وہ نیچے والے کو اپنے اختیارات کی طاقت دکھائے بغیر نہیں رہتے۔ اپنے اختیارات بڑھانا چاہتے ہیں اور نیچے والے کو مزید دبانا اور اپنے سے زیادہ اختیارات والے کو رام کر کے رکھنا چاہتے ہیں تاکہ انکے دن پھرے رہیں۔

اسی طرح آفس والوں کو دیکھا جائے سرکاری والے تو الامان۔ بادشاہ ہیں مگر جو پرائیوٹ والے ہیں وہاں بھی آپکو ایک دوسرے کی ٹانگ کھینچنے کا اور کم والے کو دبانے کا رجحان اور اختیارات کو بڑھانے کا لالچ ضرور نظر آئے گا۔

اسی طرح اگر ہمارے ہاں گھروں کی سیاست میں دیکھا جائے تو جس بہن بھائی ساس یا بہو کا اختیار یا زور چل جائے بس باقیوں کو وہ حتی الامکان دبانا ہی نظر آئے گا۔ جتنا عرصہ وہ یہ کام کرے وہ جاری رکھنے کی کوشش ضرور کرے گا۔

ہم ہمیشہ دوسروں کو برا کہنے اپنا مالی اور جزباتی نقصان کرنے پر فیس بک پوسٹس لکھ لکھ کر دل کی بھڑاس نکالنے میں ضرور مصروف رہتے ہیں مگر کیا ہم کبھی یہ سوچتے ہیں کہ ہم خود اپنا جتنا اختیار کا ڈائریہ رکھتے ہیں جو ہمارے ماتحت ہیں کیا ہم انکے ساتھ اچھی طرح سے پیش آ رہے ہیں۔

انکے ساتھ بھلائی کر رہے ہیں یا ایک باس اور وزیر کی طرح انے جتنا پیسہ چھین سکیں
 چھین لیا جتنی تنخواہ روک سکے روک لی جتنا کھانا کم دے سکے کم دیا۔
 ماتحت میں آنے والے انسان کے ساتھ اگر صرف زبان استعمال کرنے کا بھی اختیار ہے
 تو کیا ہم اسکو دیکھ بھال کر استعمال کر رہے ہیں۔ جیسا کہ ایک استاد اور شاگرد کا رشتہ
 کیونکہ اب ----- "مار نہیں پیار" -----
 نے ہاتھ کو روک کر ہاتھ کا اثر زبان پر منتقل کر دیا ہے تاکہ بچہ اندر سے سسک کر مر
 جائے۔

ایک بات یاد رکھئے گا ہر انسان اپنی ذمہ داری اپنے اختیار کے لئے ہی جواب دہ ہے۔ یہ
 نہیں کہ آپکے پاس اختیارات تو ایک عام شہری والے ہوں مگر آپ سے باز پرس ایک
 وزیر والے اختیارات کی ہو۔

ہم اتنے نعرے لگاتے ہیں اتنے جلے جلوس جلاؤ گھیراؤ احتجاج دھرنا سوشل میڈیا وار
 میں مصروف رہتے ہیں تو کیا ہمارے دائرہ اختیار میں چیزوں کو بہتر کرنا آتا ہے یا
 خراب کرنا اگر ہم چیزوں کو خراب کرنے میں لگے رہیں گے تو کبھی بھی ٹھیک نہیں کر
 سکیں گے۔ پھر لاکھ ہم بہانے بنائیں کہ فلاں فلاں ٹھیک نہیں اسلئے ہم نہیں کچھ بھی کر
 سکتے یہ ایک بہانہ ہی ہوگا۔

غلط چیز کو ہوتے ہوئے دیکھ کر زبان سے روک سکو تو زبان سے روکنے کا ہاتھ سے روک سکو تو ہاتھ سے روکنے کا ور نہ دل میں برا سمجھنے کا حکم ہے ہم لوگ اس حکم کو صرف بے حیائی یا عبریانی تک محدود سمجھتے ہیں

جبکہ----- انسان اگر دوسرے کی مدد خواہ وہ کتنی ہی چھوٹی ہو جیسا کہ سودا سلف لادینا یا پانی پلا دینا۔۔۔ وہ بھی کر کے تو نیکی ہے کسی کو غلط اور غلیظ زبان استعمال کرنے سے روکے تو نیکی ہے۔

کسی استاد کو شاگردوں کے ساتھ میٹھی زبان استعمال کرنے کا کبے نیکی ہے۔ وہ اپنا اختیار جتنا استعمال رکتا ہے وہ کرے جتنا نہیں کر سکتا وہ ان پر چھوڑ دے جو اتنے با اختیار ہیں

آپ اپنے ہاتھ سے کوا پھینکتے ہوئے ای ملازم کو مارت ہوئے رک جائیں یا کسی دوسرے کو پھینکتا دیکھ کر روک لیں۔ سرے بازار پٹنے والی عورت کا تماشا دیکھنے کی بجائے لڑائی رکوائیں اور اپنی زبان اور ہاتھ سے خاص طور پر ان لوگوں کو جنکو تکلیف دینا آپ کے لئے ایک دم آسان ہو----- تکلیف نہ دیں تو آپ ماتحت کے ساتھ نرمی اختیار کر رہے ہیں۔

ہم جب ہاتھ نہیں اٹھا سکتے تو زبان کا غلط استعمال کر کے دوسروں سے بدلہ لینے کی
کوشش کے اپنے اختیار کو اتنا اور اس طرح استعمال کرتے ہیں کہ اپنا اختیار بھی برے انداز
میں استعمال کر کے ہی دم لیتے ہیں۔۔۔۔۔۔ کسی کا دم نکلنے یا اپنا نکل جانے پر ہی
چھوڑتے ہیں۔

بہن بھائیوں کے چند فوائد و نقصانات

بہن اور بھائی میرے خیال میں اس فرد کو کہتے ہیں جسکو اللہ کی طرف سے آپکا جینا حرام کرنے کا لائسنس ملا ہوتا ہے۔ یہ سچ ہے انسان کو اگر بہن بھائی نہ ملتے تو دنیا میں بہت سے فسادات ٹل جاتے۔ مگر چین کی ایک بچہ ایک ماں باپ کی پالیسی نے انکی معیشت اور آبادی کے توازن کو جیسا نقصان پہنچایا ہے اسکو دیکھتے ہوئے تو یہ لگتا ہے کہ ایک ماں باپ اور آدھا درجن بچے کی پالیسی شاید ملکی و قومی مفاد میں زیادہ مثبت ثابت ہوتی ہے۔

1۔ بھائی کو بھائی ہونے کا سب سے بڑا فائدہ یہی ملتا ہے کہ اگر بہن کی "گت" یا گال 1 کھینچنا چاہے تو کھلی آزادی ملتی ہے اور لاڈ کرتا ہے کہہ کر ٹال دیا جاتا ہے۔ یہ اور بات ہے بھائی اس لاڈ میں اپنے بہت سے بدلے آرام سے چُکھا لیتا ہے۔

2۔ بہن کے پاس ہمیشہ ہی بھائی کا "میسیئر سٹائل" لاڈ کے نام پر خراب کرنے کا حق 2 ہمیشہ ہوتا ہے اب یہ اور بات ہے کہ بھائی نے کتنے ہی پیسے دے کر وہ سینگ کرائی ہو۔ اگر لڑائی ہو تو ہیر سٹائل کی شامت فوری آئی۔

3۔ بھائی کی شکل میں ایک کل وقت ڈرائیور میسر رہتا ہے۔ سائیکل بائیسکل گاڑی 3

یا چنگھی----- کوئی بھی چیز ہو سواریاں زیادہ تر بہنیں ہی بنتی ہیں۔

4۔ بہنوں کی شکل میں بھائیوں کو ایک کل وقتی ملازمہ ملی رہتی ہے۔ جس سے جھارو

پونچھا، بوٹ پالش، دھلائی سے لے کر دعوت کی پکوائی تک کروائی جاسکتی ہے۔

5۔ بھائیوں کی شکل میں ایک کمپیوٹر انجینئر میسر رہتا ہے جو کہ بہن کا کمپیوٹر پر نٹر لیب

ٹاپ یا اسماء نمٹ خراب ہونے کے وقت کام آتا ہے۔

6۔ بہنوں کی شکل میں بھائیوں کے ہاتھ میں ایک چھاپہ مار مشین رہتی ہے جس سے اپنا

اسائنمنٹ کاپی پیسٹ کروایا جاسکتا ہے۔

7۔ بھائی کا کسی بھی بہن کے لئے سب سے اہم کام اسکی فرمائش لسٹ کو پورا کرنا ہوتا

ہے۔ اگر پڑھنے والا بھائی ہے تو جانتا ہے کہ یہ لسٹ کبھی ختم نہیں ہونے والی اور اگر بہن

ہے تو وہ جانتی ہے کہ کبھی وہ یہ لسٹ ختم کرنے والی نہیں۔

اب وہ شہر کے جنوب مشرقی کونے سے دہی بھلے لانے سے لے کر گلی کے نکل پر بیٹھے

مشین والے سے دوپٹہ پکڑ کر لانے تک کا کام بھی ہو سکتا ہے۔

8۔ بہن وہ سکٹ ہے جو اماں ابا دادا دادی کی نظر میں ماسٹر شیف ہے مگر بھائی کبھی بھی

اس سے مطمئن کیا مطمئن کا میم بھی نہیں ہو سکتا۔

9۔ یہ بھائی ہی ہے جو کہ کھانا پکانے کے الٹے سیدھے مصالحے لاسکتا ہے۔

چاہے وہ چاپانی ہوں یا بٹھانی بھائی کا فریضہ ہے انکو ڈھونڈ کر لائے۔
- دنیا میں شاید ہی کبھی کوئی کسی کے ہاتھ اتنا بلیک میل ہوا ہو جتنا کہ ایک بھائی 10
بہن کے ہاتھوں اکثر ہی کوئی مشکوک سرگرمی جیسا کہ کسی اور کی بہن کو میسج کرنے یا
رات دیر سے آنے پر بلیک میلنگ کا شکار ہوا ہو۔

- دنیا میں ہر بہن اپنی چوڑیاں اور پراندے منگوانے کے لئے بھائی کی منتیں اور 11
سمجھاتیں کرنے میں جتنی جھکتی ہے شاید ہی کبھی ملکوں کو قرض لیتے ہوئے ایسا کرنا پڑا
ہو۔ اگر خدا نخواستہ بہن کو بازار جانا پڑ جائے پھر تو الامان
----- جھک جھک کر بہنیں رکوع میں چلی
جاتی ہیں۔

- بھائیوں کی نظر ہر وقت بہنوں کے خرچوں پر رہتی ہے اور اسکی وجہ یہ بھی ہے کہ 12
وہ اکثر نکلتے بھائی کی جیب سے ہیں۔

- بہنوں کی نظر اکثر بھائیوں کی پلیٹ پر ہی رہتی ہے کیونکہ وہ کھانا بنتا بہن کے 13
ہاتھ سے ہے۔

- ایک قدر مشترک ہے کہ بہن کو بھائی کی پڑھائی اور بھائی کو بہن کی پڑھائی بے 14
فائدہ نظر آتی ہے اور ایک دوسرے پر وقت و پیسے کا ضیاع لگتا ہے۔

- ابو جی سے بہن یا بھائی جو بات سب سے زیادہ کرنے کا شوقین ہوتا ہے وہ ہے 15
دوسرے بہن یا بھائی کی شکایت۔

۔ اگر دادی جس کی سائیڈ زیادہ لیں اسکو کہتے ہیں بھائی 16

اگر دادا جسکی سائیڈ زیادہ لیں اسکو کہتے ہیں بہن

۔ جسکی زبان کو روکنا ناممکن ہو وہ بہن بھی ، بھائی سکے ڈکھ پر زبان کھودیتی ہے 17

۔ وہ بھائی جو گھر نہ پیر رکھ سکے بہن کی مشکل میں بہن کی پٹی نہیں چھوڑتا 18

۔ اگر اللہ بہن بھائی نہ بناتا تو ہمیں بہت سے کاموں کے لئے محلے کے بچوں کی مدد لینی 19

پڑتی بہن

اللہ نے جنت بھی بنائی جہنم بھی، پہاڑ بھی بنائے کھائیاں بھی، دریا بھی بنائے خشکی بھی، جن بھی بنائے انساں بھی، گورے بھی بنائے کالے بھی، شہد بھی بنایا اور زہر بھی، رات بھی بنائی دن بھی، چیونٹی بھی بنائی اونٹنی بھی

جب اللہ نے صرف ایک رنگ اور پہلو نہیں بنایا تو ہم انسان کیوں ایک ہی پہلو پر زندگی دیکھتے ہیں اور دوسرا پہلو بھول جاتے ہیں۔

دنیا میں غاصب بھی ہیں اور بچانے والے بھی، دنیا میں تابکاری سے علاج والے بھی اور تباہی والا بھی ہیں، دنیا میں خوراک چھیننے والے بھی اور بانٹنے والے بھی ہیں، اسی دنیا میں کینسر سے لڑنے والے بھی اور بچنے والے بھی ہیں، اسی دنیا میں انسانوں کو کاٹنے والے اور انسانوں کو بنانے والے بھی ہیں ہم انہیں بھول جاتے ہیں۔

جب ہم زندگی کا ایک ہی تاریک پہلو دیکھنے لگتے ہیں تو ہم خود بھی نا نظر آنے والی تاریکی میں ڈوب جاتے ہیں۔

4 - Addiction

کسی بھی قسم کے پانی، آگ، بلندی، بجلی، موت کا خوف، منفی بولنے کا، دوسروں کو طعنہ مارنے کا، دوسروں کی ٹانگ کھینچنے کا، لڑکیاں چھیڑنے کا، بے حیائی پر مبنی ویب سائٹس، دیکھنے کا، غیر صحتمند کھانا کھانے کا، جھوٹ بولنے کا

قسمیں کھانے کا

یہ سارے کام لگتے چھوٹے ہیں جبکہ انکو کرنے کا نقصان خاصا بڑا ہے۔
انسان کو امت تو لگاتے ہیں ست تو بناتے ہیں مگر ساتھ ہی منفی بھی رج کے کرتے ہیں۔

ترقی vs ہوس 5

لاچ کا پیٹ نہیں بھرتا۔

آج کے وقت میں جان بوجھ کر چیزیں اتنی رنگین اور آسان بنا دی گئیں ہیں جیسا کہ
لون پر گاڑی یا پلاٹ لینا

شوز میں شرکت کرنا اور بڑے بڑے انعامات جیتنا

جب چیزوں کا حصول آسان لگنے لگے تو انسان کو ایک جنون سوار رہتا ہے کہ میں نے
زیادہ اور اس سے بھی زیادہ لینا ہے۔

ترقی جو کہ خوشی اور یکھنے اور سب سے بڑھ کر خدمت کا ہی ایک پہلو ہے۔ وہ بھول
جاتے ہیں ریس مین پڑ کر اور پھر ہائپر ٹینشن کی گولیاں کھاتے رہتے ہیں۔ سوزندگی کو
جب مثبت لیں گے نہیں تو مثبت زندگی بھی نہیں دے گی۔

۔ موازنہ 6

کاروباری موازنہ اور نمبروں کا ہیر پھیر کاروبار کو پروان چڑھانے والوں کے

لئے از حد ضروری تھا۔ جبکہ حقیقت میں آج ہر انسان نے اپنے لباس موبائل گھر گاڑی آفس یونیورسٹی دکان مکان ہر چیز میں موازنہ گھسیٹ لیا ہے۔

اس موازنے نے انسان کے اندر سے خوش ہونے کی حس سب سے پہلے چھیننی ہے کیونکہ اللہ نے سات ارب انسان بنائے ہیں ایک بھی انسان کا کسی دوسرے سے موازنہ نہیں ہو سکتا۔ مگر ہم انسان ----- خود کو موازنے کی آگ میں جلا جلا کر جیتے جی اندر سے راہ کر رہے ہیں۔

- ذمہ داری فویا 7

اللہ نے نظام بہت عمدہ بنایا ہے کہ ہر ایک کو وہ ذمہ داریاں دیں جو انکے اپنے لئے مناسب تھیں۔ سورج کا کام حرارت و روشنی دینا اور چاند کا کام رات کو روشن کرنا ہے۔ ایک ایک پھل اور پھول اپنے اپنے حصے کا کام کر رہا ہے کبھی کسی لیموں نے کسی آم کا کردار ادا کرنے کی کوشش نہیں کی۔

مگر ہم انسان بخوشی دوسروں کی ذمہ داریاں اپنے سر ڈالتے ہیں اور جب وقت کے ساتھ ساتھ ایک اولاد خاوند یا بیوی کوئی بھی رشتہ غیر ذمہ دار ہو جاتا ہے اور بڑھتی عمر ذمہ داری نہیں بڑھاتی۔ تو جو لوگ ایک وقت میں پر جوش انداز میں ذمہ داری کے فویا میں مبتلا تھے تو اب وہ تھکنے لگتے ہیں اور بگڑتے ہوئے سنورنے کا نام نہیں لیتے ہمیں لگتا ہے کہ اب زندگی تھکنے لگی ہے حقیقت میں ہم نے اپنے "ایکسٹرا" جوش میں غلطیاں کر کے خود ہی زندگی کو تھکایا

ہوتا ہے۔

- ضمیر کا سودا 8

دنیا میں سب سے مشکل جنگ وہ ہے جو انسان اپنے آپ سے لڑتا ہے
ترقی کے آغاز میں ہم اپنی اقدار اور ضمیر کا سودا خوب خوشی سے کرتے ہیں مگر جب
وقت کے ساتھ ساتھ ہمارا ضمیر ہمیں لعنت ملامت کرتا رہتا ہے اور ایک وقت آتا ہے
کہ ہم ضمیر سے لڑ کر تھک کر اندر گھل رہے ہوتے ہیں۔

سائیکسٹرسٹ کی آمدنی اس طرح کے لوگوں کی وجہ سے تو بنتی ہے جو اپنا ضمیر کا بوجھ انکے
سامنے حل کرتے ہیں۔ پوری زندگی اپنے ضمیر کو سلایا ہوتا ہے مگر اگر یہ جاگ جائے تو
انسان کے لئے سونا مشکل ہو جاتا ہے۔

سو مثبتیت ہو یا منفیت ہمارے آس پاس ہی پروان چڑھ رہی ہوتی ہے ایک دم سے
نہیں ٹپک پڑتی اسکے بیچ ہم لگاتے آرہے ہوتے ہیں۔

سورت فاتحہ کو دن میں پانچ بار پڑھتے ہوئے ہم ان الفاظ کو دہراتے ہیں کہ یا اللہ ہمیں سیدھی راہ پر رکھنا اور ہم اللہ سے یہ دعا بھی کرتے ہیں کہ آخرت میں ہمیں پل صراط پر سے بھی بچلی کی سی تیزی سے گزار دینا۔

پل صراط پر سے گزرنا تو ہمیں دنیا میں بھی ہوتا ہے۔ پل صراط تو صرف ایک علامت ہے۔ زندگی میں ہر ہر گھڑی ہم ایک پل پر ہی کھڑے ہوتے ہیں جس پر ہم سیدھے چلیں گے کہ نہیں یہ فیصلہ ہم نے کرنا ہوتا ہے۔

جب تک ہم زندگی کا ہر پل سیدھا پار نہیں کریں گے ہم آخرت کا پل بھی ڈگمگائے بغیر پار نہیں کر سکیں گے۔

جب ہم اپنے لئے کچھ خریدتے ہیں اور رشتے دار کو دینے کے لئے کچھ کم درجے کا خریدتے ہیں تو بھول جاتے ہیں ایک حکم یہ بھی ہے کہ تب تک انسان مسلمان نہیں ہو سکتا جب تک اپنے لئے اور بھائی کے لئے ایک ہی چیز پسند نہ کرے

جب ہم ضرورت کے لئے ہاتھ پھیلانے میں اور بعض اوقات ضرورت بھی نہیں آسائش کو لینے کے لئے بھی کسی سے مانگتے ہوئے عار محسوس نہیں کرتے اور بھول جاتے

ہیں کہ مسلمان سوال سے بچتا ہے
جب ہم کسی کے مکان دکان کمراد فتر جھانکیں گے اور بھول جائیں گے کہ تانک جھانک
- کرنے والے کی آنکھ تک پھوڑ دینے کا حکم ہے

جب ہم صرف انٹرنیمنٹ کے لئے ہی ہر میڈیا استعمال کریں گے جب ہم علم حاصل
کرنے کو صرف ٹیکسٹ بک تک محدود رکھیں گے اور بھول جائیں گے کہ گود سے قبر تک
عل حاصل کرنے کی تلقین ہے۔

جب ہم میاں بیوی دوستوں رشتے داروں میں بیٹھ کر شریک زندگی کے عیب ڈھونڈ
ڈھونڈ کر بتائیں گے اور بھول جائیں گے کہ لباس کہا گیا ہے جو ایک دوسرے کے عیب
- ڈھانپ لیتا ہے

جب ہم بچوں کو مہنگے ترین سکول میں ڈال دیں گے مگر اتنا وقت نہیں نکال سکیں گے کہ
اولاد کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھا سکیں اور آداب سکھا سکیں تو یہ حکم تو یاد رہنا چاہئے کہ
- ماں باپ کو اولاد کو آداب سکھانے کا کہا گیا ہے

جب ہم اپنی ماں بہن بیوی کو ہی عزت کے قابل سمجھیں اور یہ بھول جائیں کہ نگاہ نیچے
- رکھنے کا حکم مرد کو بھی دیا گیا ہے

جب ہم اپنے خاوند کو تو دوسری شادی کا سوچنے پر بھی مار ڈالنا چاہیں اور یہ بھول جائیں
 - کہ بیوی کو ایسا رہنے کا حکم دیا گیا ہے کہ خاوند جب بھی دکھے دل خوش ہو
 جب ہم اپنے یار دوستوں پر تو خوب خرچ کرنا چاہیں، گھر والوں کو سستے میں ٹالنا چاہیں
 - اور یہ بھول جائیں کہ بہترین خرچ اسکو قرار دیا گیا ہے جو گھر والوں پر کیا جائے
 جب ہم اولاد کو گالم گلوچ کر کے سکھانا چاہیں اور یہ بھول جائیں کہ نرمی اختیار کرنے کا
 حکم دیا گیا ہے
 جب ہم جھوٹی قسم کھانے میں عار نہ سمجھیں اور بھول جائیں کہ جھوٹی تو کیا قسم تک بھی
 - کھانے کا حکم مذاق میں بھی کھانے کا حکم نہیں ہے
 جب ہم اتنا سب کچھ غلط کر رہے ہوں اور زندگی کا ہر پل غلط پار کر رہے ہوں تب ہمیں
 آخرت کے پل کو آسانی سے پار کرنے سے زیادہ دنیا کے چھوٹے چھوٹے پلوں کو اچھے
 سے پار کرنے کی دعا کرنی ہوگی۔

لفظ "ایک" ، " سینکڑوں " کہانیاں

خاوند: جو تمہیں آمدنی، میرے گھر والوں سے شکایتیں ہیں آج ان بھگڑوں کو ختم کیا، تمہیں طلاق دیتا ہوں طلاق دیتا ہوں طلاق دیتا ہوں۔ حق مہر بھی ترسا ترسا کر دوں گا بیوی: ہمارا بیٹا میں لے کر جا رہی ہوں۔ کورٹ میں نہ لڑوایا تو کہنا

خاوند: خرچے واسطے خوار تو میں بھی کروں گا

بیوی: علی چلو، اب سے تم میرے ساتھ رہو گے

خاوند: علی میرے پاس ہوگا

بیوی: علی چلو

علی: میں ماما کے ساتھ رہوں گا اور پاپا کے ساتھ بھی

ایک ہاتھ بابا کا دوسرا ماما کا تھام لیتا ہے

اللہ ہر ماما بابا کو سوچ سمجھ کر فیصلے کرنے کی توفیق دے

سکول میں استانی کو ہر انتہائی گورا انتہائی شریف اور تمیز دار لگتا ہے حقیقت میں چاہے وہ شیطان سے بھی چار ہاتھ آگے ہو۔

لڑکے اگر گورے رنگ کے حامل ہوں تو باہر پھر پھر کروہ گورے رہتے نہیں اور لڑکیاں اگر گوری رنگ کی نہ ہوں تو کچھ نہ کچھ کر کے وہ خود کو گورا بنا سکتی ہیں۔ ایسا بنا لیتی بھی ہیں کہ انکی پرانی رنگت والی تصویر انکی ہمسایوں کی بہن کی لگتی ہے۔

لڑکیوں کا گورا رنگ تو اس طرح رشتے کی ڈیمانڈ ہے۔ کہ ہر گوری لڑکی کے رشتے لڑکی کے اٹھارہ کر اس کرنے سے پہلے ہی تانتا باندھے ایسے کھڑے ہوتے ہیں جیسے نادرا کے باہر اٹھارہ سے اسی کے بیچ والے کھڑے ہوتے ہیں۔ اب تو گوری کو مزید گورا ہونے اور کم گوریوں کو گوریوں سے زیادہ گوری ہونے کا شوق بیدار ہو گیا ہے۔

کچھ عرصہ پہلے اس دوڑ میں صرف لڑکیاں تھیں جو جتنی گوری وہ اتنی مانگ میں مگر اب تو لڑکوں نے بھی ہر قدم پر شانہ بسانہ چلتے چلتے خود بھی گورا ہونے کا بیڑہ اٹھالیا ہے۔ کوئی نہ کوئی مشہور درمیانی رنگت کا حامل ہیر و آپکو

گوری رنگت والی کریم بیچتاٹی وی اور بل بورڈز پر ضرور نظر آئے گا۔
گورارنگ کرنے والی کریموں نے ایسی میراتھون دوڑ لگا رکھی ہے کہ اخبار ہو یا میگزین
چاہے زراعت کو ہو یا ٹیکنالوجی کا کھیلوں کا ہو یا صنعتوں کا آپکو اندر ایک گورارنگ
کرنے والی کریم کا شہار ضرور ٹیکا ہوا نظر آئے گا۔

گورا ہونے کے ٹوکے شاید انٹرنیٹ پر اور اخبار پر سب سے زیادہ دیکھے جانے والی چیز
ہیں جس مارنگ شو کو اپنے نمبر بنانے ہوتے ہیں وہ گورارنگ کرنے والے ٹوکے
دکھانے پہ لگے ہوتے ہیں۔ ٹوکے بتانے والے خود چاہے کتنے ہی جھریوں بھرے اور
مناسب رنگ کے ہوں مگر ان کو کال کرنے والوں کے سوالات حیران بھی اور پریشان
کرتے ہیں کہ ----- مشورہ لینے والے نابینا ہیں یا ٹوکا بتانے
والے کی رشتے دار آئی سیکنہ

ہمارے ہاں تو یہ حال ہے کہ لڑکا چاہے اماوس کی رات جیسا ہو مگر لڑکی کیٹ مڈلٹن
جیسی ہی چاہئے ہوگی۔ کئی لڑکیاں تو اس خروش اور جوش کے ساتھ اپنی رنگت کو چھیل
چھیل کر اور لپ لپ کر گوری کرتی نظر آتی ہیں کہ شاید رشتے کے لئے آنے والوں کو
رحم آجائے اب یہ اور بات ہے کہ رشتے والے گھر گھر پھر

انکو کاؤنسلنگ میں یہی بات ان پٹ کرانی تھی کہ وہ پریکٹس جاری رکھیں جو بھی مزاق اڑائے اڑانے دیں اپنی پریکٹس جاری رکھیں اب آج یہ وقت ہے کہ وہ شاندار ترین کام کر رہی ہیں اور کثیر تعداد انکی فین ہے اسکی وجہ یہی ہے کہ انھوں نے پریکٹس کو نہیں چھوڑا تھا۔ وہ غلطی سے سیکھ کر، اسکو درست کر کے کام کرتی رہیں تھیں۔ سائنس بھی یہی کہتی ہے کہ انسان جو کام کرتا رہتا ہے اسکے حوالے سے انسان کے دماغ میں نقشے بنے ہوتے ہیں اور اگر ایک کام کو دیکھنے کی کوشش کرتا رہے اور لگاتار انجام دیتا رہے تو ایک وقت آتا ہے کہ انسان کے دماغ میں اسکام کو انجام دینے کے حوالے سے نقشے بن جاتے ہیں۔

ان نقشوں کو جب انسان پریکٹس کر کرے پختہ کر لیتا ہے تو انسان اس کام میں ایکسپرٹ بن جاتا ہے اور ماہر کہلوا یا جاتا ہے۔

ڈرائیوری، پبلک سپیکنگ، کوکنگ، فلاور میکنگ، ٹائپنگ، سرجری، فلائنگ کوئی بھی کام انسان سیکھ کر دنیا میں نہیں آتا سو انسان کو اگر کچھ بھی نہ آتا ہو تو سیکھے اور اگر غلطیاں ہوتی ہوں تو بار بار کرے ایک وقت آتا ہے کہ انسان کو کام کرنا آ جاتا ہے۔ صرف کرنا نہیں بہتر سے بہترین کرنا آ جاتا ہے۔

- سروے 2

ہم جب ہماری ویب کا ہوم پیج کھولتے ہیں تو اکثر ہمیں ایک چھوٹا سا ڈائلاگ

باکس کونے میں نظر آتا ہے جو کہ ہماری ویب کے حوالے سے سروے ہوتا ہے۔
اس کے علاوہ بھی آپکو بہت سی پرنسپلز سیاسی بھی فلمی بھی کے حوالے سے سوالنامہ ای
میلز میں یا ویب سائٹس کو کھولنے پر موصول ہوتا ہے کہ کونسی فلم کھیل یا گیس آپکو
اس پرنسپلٹی کی پسند آئی۔

یہ سارے سروے چیزوں کو بہتر سے بہترین کی طرف لے کر جانے کے کام آتے ہیں۔
آپ جو بھی کام کر رہے ہیں اس میں بہتری کی گنجائش موجود ہوتی ہے۔
آپکو خود سمجھ نہیں آرہی کہ کیا اور کس قسم کی بہتری کرنی ہے تو آپ اپنے خیر خواہ
دوستوں کو لیگز اسٹاد سنسیرز یا کسی ماہر کوچ سے پوچھ سکتے ہیں۔۔۔ مزے کی بات یہ
کہ پاکستان میں تو جو چیز سب سے زیادہ مفت ملتی ہے وہ مشورہ ہی ہے۔
ہر ایک کے مشورے پر آنکھ بند کر کے عمل نہیں کرنا مشورہ لیں اس سے جو دینے کا اہل
ہو اور خود سے تجزیہ کریں کہ مشورہ قابل عمل ہے کہ نہیں۔

- ریسرچ 3

آپکو ڈرائیوری کا شوق ہے تو آپکو کم سے کم گاڑی کے بارے میں عام انسان جس کو خاص
شوق نہ ہو کی نسبت کئی گنا زیادہ علم ہونا چاہئے۔ آپ سٹوڈنٹ ہیں اور درمیانے سے
بہترین کی بننا چاہتے ہیں تو انٹرنیٹ آپکے ہاتھ میں ہے آپکو دوسروں کی نسبت زیادہ
کمانڈ اور علم ہونا چاہئے۔

ریسرچ کہتی ہے کہ انسان جو کچھ بھی دیکھتا سنتا پرہتا ہے اسکو وہ یاد رہتا

ہے مگر عارضی طور پر بھول چکا ہوتا ہے مگر جب ضرورت پڑ جائے تو فٹ سے یاد آجاتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ کلاس میں ٹیچر کے کچھ پوچھنے پر جب ایک طالب علم اپنی ریسرچ کی بنا پر سوال کا جواب اچھا دے سکے گا تو دوسروں کی نسبت آہستہ آہستہ وہ ممتاز نظر آئے گا۔ پھر ہمیں لگتا ہے کہ اساتذہ کرام فیورٹ ازم بہت کرتے ہیں۔ آپ خود اتنے قابل نہیں کہ استاد کا گزارہ نہ ہو آپکو فیورٹ بنائے بغیر

۔ ٹرینڈز + اپ گریڈیشن 4

فیشن یا رواج نے اتنی جلدی بدلنا ہوتا ہے کہ انسان بدلے ٹرینڈ کے ساتھ ایڈجسٹ بھی نہیں ہو پایا ہوتا اور کچھ نیا آجاتا ہے۔ خاص طور پر ٹیکنالوجی کے معاملے میں تو یہ مسئلہ بہت زیادہ درپیش ہے۔

ماں باپ کو تو خاص طور پر کاؤنسلرز کی یہ نصیحت ہوتی ہے کہ وہ نئی ٹیکنالوجی کو استعمال کرنا سیکھیں تاکہ اولاد کے سامنے انکو پشیمانی نہ ہو۔

آپ جتنا بدلنے ٹرینڈ کے ساتھ اپٹو ڈیٹ ہوتے ہیں آپ سے دوسرے مرعوب بھی اتنے ہی نظر آتے ہیں۔ آپکے آفس میں کام کے لئے جو بھی سافٹ ویئر استعمال ہو رہا ہے اسکو اتنا استعمال کریں اور اتنی پریکٹس ہو کہ آپکو اپنے کام کے لئے کسی دوسرے سے مدد نہ لینا پڑے۔

طالب علموں کو جب آسان سے اور بنیادی سے مائیکروسافٹ ورڈ کے سافٹ ویئر کو

استعمال کرنا نہیں آتا اور دورانِ تعلیم وہ ناکام ہو رہے ہوں تو جاب میں انسان پریشتر میں چیزوں کو دیکھنے سے مزید کتر اتا ہے سو خود کو بدلتے رجحان کے مطابق بدلیں۔ آج ہر دکان پر آپکو کیلکولیٹر نظر آئے گا آپکو ہر چھوٹے سے گروسری سٹور پر بھی بار کوڈ سسٹم ملے گا۔ آپکو وقت کے ساتھ بدلنا اور چلنا پڑتا ہے۔

آپ استاد تو مطالعہ پاکستان کے ہوں اور آپ خود خبریں دیکھنے سے الرجکٹ ہوں تو آپ طالب علموں کو کبھی بھی کچھ نہیں بتا سکیں گے۔ دو قدم آگے رہنا سیکھیں تاکہ آپکو شرمندگی نہ ہو اور آپکا رعب بھی قائم رہے۔

اسکو ہم فیشن کا ٹرینڈ کہیں، درس و تدریس کے طریقے کا، ٹیکنالوجی کے استعمال کے طریقے کا، معلومات جاننے کا جس بھی ٹرینڈ کے حوالے سے کہیں جو جانتا زیادہ ہو اور اپ گریڈ ہو رہا ہو ہم اسکو زیادہ پسند کرتے ہیں۔

ظاہر ہے اگر اندرون لاہور کی سیاحت کے لئے جانا ہو تو کبھی بھی ایسے انسان کو نہیں کہا جائے گا ساتھ چلنے کا جو خود راستے گوگل میپس پر کھول کھول کر دیکھ رہا ہو گا اسکو ہی کہا جائے گا جو کہ راستوں سے واقف ہو۔

PEOPLE CAPITAL 5-

جیسی حیثیت انسان کے جسم میں ذیابیطس کے مرض کو ہے ویسی ہی حیثیت ترقی میں لوگوں کے ساتھ انسان کے تعلقات کو حاصل ہے۔

مجھے بے شمار لوگ ایسی شکایات کے پلندوں کے ساتھ ملتے ہیں کہ جی انکے رشتے

دار کس قدر برے اور رزویل ہیں اور مزے کی بات یہ ہے کہ جو اپنے رشتہ داروں کی بڑھ چڑھ کر شکایات بتا رہا ہوتا ہے وہ خود ایسی عادات کا مالک ہوتا ہے جو کہ دوسروں کو اس سے خاصا دور دور رکھنے کا موجب بن رہی ہوتی ہیں۔

جب ہم لوگوں کے ساتھ میل ملاپ رکھتے ہیں تو ہم 40 فیصد اپنی عادت کے ساتھ ہوتے ہیں اور 60 فیصد سامنے والا اپنی عادت لے کر آتا ہے۔ سامنے والا بھی اسی تناسب کے ساتھ ہمارے ساتھ پیش آ رہا ہوتا ہے کہ 60 فیصد ہم اسے اپنا آپ دکھا رہے ہوتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ تناسب 50،50 ہو جائے تب بات بنتی ہے ورنہ پھر ہم شکایتیں ہی لگا رہے ہوتے ہیں۔

اسی لئے اپنی عادت ایسی بنانا جو دوسروں کے ساتھ آپکو چلا سکے ایسی ضرور بنائیں اور تعلقات کو فروغ بنانا سیکھیں تب ہی بات بنے گی۔

ہم جن ترقی کرنے والوں کو کہتے ہیں کہ یہ خوشامدی ہیں اور باس کے آگے پیچھے پھرنا آتا ہے تو یقین رکھیں کہ انکا "خوشامدی" ہونا ایک حصہ ہوتا ہے اور وہ اوپر بتائے کام کئے بغیر ترقی تک نہیں جاسکتے

Do Extra 6.

باس کو وہی کام کرنے والا پسند آتا ہے جو کہ کچھ ذمہ کرنے میں ہچکچاتا نہیں۔ ٹیچر کا فیورٹ بچہ ٹیچر کا کام بھاگ بھاگ کر کرنے کو تیار ہوتا ہے۔ ہمارا پسندیدہ ملازم ہمارا آنکھ کا اشارہ جانتا ہے۔

بار بار گھڑی دیکھنے والا، روز روز چھٹی کرنے والا، دیر سے آئے جلد جانے

والا، تعاون نہ کرنے والا، کام کو آئیں بائیں شامل کرنے والا انسان کسی کو پسند نہیں آتا۔

جس سطح پر آپ ہوتے ہیں اس سطح سے اٹھ کر ترقی کے لیول تک جانے کے بیچ جو فاصلہ ہے وہ آپ ایکٹر اکام کر کے اور پریکٹس کر کے پاٹ رہے ہوتے ہیں اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو پھر آپ ترقی کے حقدار بھی نہیں بنتے۔

Investment. 7

جس طرح پلاٹ خریدنے کے لئے ہمیں سرمایہ کاری کی تلقین کی جاتی ہے کاش کہ کوئی سمجھائے کہ اپنی ذات پر بھی سرمایہ کاری کرنا کتنا ضروری ہے۔

آپ کوئی کورس کر رہے ہیں، آپ ورکشاپس اٹینڈ کر رہے ہیں، آپ کتاب خریدتے ہیں، آپ فیلڈ کے حوالے سے نئے لوگوں سے مل رہے ہیں، آپ لوگوں سے میل ملاقات بڑھا رہے ہیں یہی سرمایہ کاری کہلاتا ہے۔

اپ گریڈ آپ ہوتے ہیں فوری پتہ لگ جاتا ہے کہ آپ نے نیا سوفٹ ویئر سیکھا یا نیا آلہ خریدا۔

سرمایہ کاری بوقت مانگتی ہے۔ ایک طرح کا سیکھنا ہے سرمایہ کاری کہ جو آپکو وقت کے ساتھ ساتھ آہستہ آہستہ پھل دینے لگتی ہے سب سے بڑھ کر آپکو انتظار اور سرمایہ کاری ساتھ ساتھ کرنا پڑتے ہیں۔

پلاٹ پر مکان بننے میں وقت لگتا ہے۔

Ready to Experiment 8.

اچھے استاد ہیں تو باغبان بننے کا تجربہ کر کے دیکھیں۔ تاریخی کتابیں پڑھتے ہیں تو معاشرتی کتابیں پڑھ کر دیکھیں۔

ہیشہ چائینز کھاتے ہیں تو کبھی تھائی بھی کھائیں۔۔۔ ہیشہ ایک ہی جگہ واگ کے لئے جاتے ہیں تو جگہ بدل کر دیکھیں۔ ایک ہی گروپ میں بیٹھتے ہیں تو نئے لوگوں سے مل کر دیکھ لیں۔

اس طرح کے تجربات زندگی میں دوہرائیں اسکا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ یہ انسان کو اپگریڈ بھی کرتے ہیں اور یہ انسان کے لئے ایک انویسٹمنٹ کا کام بھی کرتے ہیں۔
انسان سب سے زیادہ تجربوں سے سیکھتا ہے۔

ترقی کا بیج . 9

یہ نقطہ ہضم کروانا سب سے مشکل کام ہے کیونکہ معاشرے میں لوگ شارٹ کاٹ مار کر تیزی سے آگے نکلتے نظر آ رہے ہیں اور جو اکثر کچھ نہیں جانتے وہ زیادہ ترقی کرتے نظر آتے ہیں۔

حقیقت میں جو شارٹ کٹس کے ساتھ اوپر جاتا ہے وہ فوری واپس بھی نیچے آتا ہے۔
ہمارا کام صرف کام کرنا ہوتا ہے۔ عمل کرنا ہوتا ہے۔ بہتر سے بہترین کی طرف جاننا ہوتا ہے۔ ایک وقت آتا ہے کہ ہم اہل ہو چکے ہوتے ہیں کہ ترقی ہمارے قدموں میں آجاتی ہے

ہم انسان بیج بونے اسکو پانی اور کھاد دینے پر قادر ہوتے ہیں اس بیج نے

درخت خود بننا ہوتا ہے در حقیقت ہماری کامیابی بھی ایسا ہی درخت ہوتی ہے۔ ضرورت
بیچ ڈالکر صبر کے ساتھ عمل کرنے کی ہوتی ہے۔

۔ کردار 10

ترقی صرف آمدنی بدلنے کا نام نہیں۔ ترقی یہ بھی ہے کہ آپ بہتر سے بہترین ہو چکے
ہوں۔ آپ کی پرسنالٹی اور کام بہترین ہو۔ تعلقات بہترین ہوں۔ شہرت اچھی ہو۔ ترقی
تبھی ترقی ہوگی۔

اگر کردار نہ بنا اور صرف نوٹ بنے تو نہ یہ دنیا کی ترقی ہے نہ آخرت کی

بیوی ری بیوی تیری کون سی بات سیدھی

کسی بھی گھر میں داخل ہونے پر جو خاتون سر پر دوپٹہ باندھے اونچی آواز میں ہائے وائے کرتی، پھیلے سراپے، چہرے پر بے زاری اور ہاتھ میں ریموٹ پکڑے کبھی بچوں اور کبھی ٹی وی والوں کو کوستی دکھائی دے وہی بیوی کہلاتی ہے۔

کہا جاتا ہے بیوی اتنی خوش اسی لئے رہتی ہے کیونکہ اسکی کوئی بیوی نہیں ہوتی۔

میاں اتنا جھکا جھکا اور دبا دبا اسی لئے رہتا ہے کہ اسکی بیوی ہوتی ہے۔

بیوی سے ناشتے کا کہا جائے یا نہ کہا جائے اس نے چار شکوے اور چار ٹسوے اور آٹھ فرمائشیں ناشتے کے مینیو میں ضرور رکھنی ہوتی ہیں۔ دلیر خاوند وہی ہوتا ہے جو جانتا ہو کہ کس فرمائش کی کیسی آزمائش کو کس طرح سے ہینڈل کرنا ہے۔

----- کس بات پر صرف " ہوں " اور کس پر " ہنہ " اور کس

پر پورا " جی، جی " کہہ کر بیوی کو اپنی حمایت کا یقین دلانا ہے۔

ہر بیوی ہی " خاوند کی کمائی ہتھیانے کے ایک سو ایک طریقے " نامی کتاب پیڑھے بغیر بھی اس بات کی ایکپرٹ ہوتی ہے کہ جیب پر ہاتھ کیسے صاف کیا جائے۔ اور عمر و تجربہ اس سچ پر لے جاتا ہے جب کہ وہ خود ایک ایسی کتاب بے حد آرام سے لکھ سکتی ہے۔

----- جو نیو " ٹیلنٹ " کے لئے مشعل راہ بن سکتی ہے۔

مجھے آج تک ایسی کوئی بیوی نظر نہیں آئی جو خاوند کی کمائی پر خوش بلکہ بہت خوش ہو اگر آپکو ملے تو یہاں اسکا انٹرویو ضرور چھپوائے گا تا کہ بے چارے خاوند اپنی بیویوں کو خوش کرنے کے گرائے سیکھ سکیں۔

بیوی اگر کال کر لے وہ تب بھی مصیبت ہے اگر کال نہ کرے تو نہ کرے یہ اس سے بڑی مصیبت ہے۔ اگر مسیج کا جواب عین وقت پر دیا جائے تو بھی عزاب اگر لیٹ کر دیا جائے تو یقینی موڈ خراب۔----- موبائل سروس کے میسجز کے بعد بیوی کے میسجز کے بارے میں علم رکھنا کہ کس طرح انکو ڈیل کیا جائے آج تک ایک راز ہے۔

بیویوں نے آج تک جتنے کارنامے سرانجام دئے ان میں سرفہرست یہی ہیں کہ انھوں نے بل گیٹس، مارک زک، برگ، سٹیو جابز، کوکام کرنے سے نہیں روکا اور

سارے مجھے ہی کیوں دھوکا دیتے ہیں

سارے مجھے ہی استعمال کر جاتے ہیں " ، " سب کو میں ہی ملتا ہوں " ، " کوئی لائق " اعتبار نہیں

جب کوئی آپکی رقم لے کر بھاگ جائے، کوئی آپکا راز دوسروں کو بتا دے، کوئی آپکو ہاں کہہ کر بھی آپکا کام نہ کرے، کوئی آپکی توقعات پر پورا نہ اترے، کوئی آپکے جذبات کو روند دے اور پروا بھی نہ کرے اور آپ اسکی پروا کے لئے مرے جا رہے ہوں اسطرح کے جملے مجھے نا صرف یہ کہ ٹین اٹیج میں کھڑے جزباتی قسم کے بچوں سے سننے کو ملتے ہیں بلکہ بہت میچور اور پختہ عمر کے لوگوں سے بھی اسی قسم کی باتیں سننے کو ملتی ہیں۔۔

اس طرح کی انیس بیس کے فرق کے ساتھ بہت سی کہانیاں مجھے اکثر سننے کو اور انکا حل بتانے کو ملتی رہتی ہیں۔ آپ دھوکا کب اور کیوں کھا جاتے ہیں اسکے پس منظر میں وجوہات دیکھیں تو کافی حد تک ایک جیسی ہوتی ہیں۔

1. Emotional Immaturity

آپ کسی دوست کو ہی سامنے دکان سے سوڈا کی بوتل لانے کا کہیں اور وہ نہ کہہ دے آپکا ناک پھولنے لگے اور آنکھیں چڑھنے لگیں، آپکا انتہائی مہنگا لباس

کسی کی نظر میں نہ بچے اور آپ کا چہرہ فیوز ہو جائے، آپ اپنے حصے کی اسائنمنٹ ساتھ والے کو کرنے کے لئے کہیں اور وہ نہ کہہ دے اور آپ کو اپنا آپ سنبھالنا مشکل لگے تو اسکا مطلب ہتے کہ آپ ابھی جزباتی طور پر میچور نہیں ہوئے۔

جزباتی امیچورٹی کو اگر آسان ترین الفاظ میں بیان کریں تو یہی کہا جاسکتا ہے کہ چھوٹی سی بات پ بھی آپکو اپنا آپ سنبھالنا مشکل لگے اور آپکے جزبات بے قابو ہو جائیں اسکو جزباتی ناچنگلی کہیں گے۔

زیادہ تر لوگ لڑکا یا لڑکی کی تفریق بھی نہیں جب کسی واقعے پر اپنا آپ سنبھال نہیں پاتے اور بے قابو ہو جاتے ہیں تو یہی واویلا کرتے نظر آتے ہیں کہ فلاں نے دھوکا دیا فلاں نے ساتھ نہ دیا

کئی دفعہ معاملہ اتنا گھمبیر نہیں ہوتا مگر جزباتی ناچنگلی معاملے کو ایسا رنگ دیتی ہے کہ نا جانے کتنی سنگین دھوکا دہی مظلوم کے ساتھ ہو گئی ہے۔

2. Relationship

فیس بک سے بات چلی نمبر کا تبادلہ ہو اور پیار ہوا اقرار ہوا کوئی اور اچھی ڈی پی والا یا والی نظر آگئی پھر پیار اس سے ہو گیا اور پہلا چھوٹ گیا

آج کے دور میں یہ قصے ایکسٹرا عام ہو گئے ہیں۔ ماں باپ جو سار زندگی کے لئے انسان کے ساتھ ہوتے ہیں اور ساتھ نبھاتے بھی ہیں انکو آپ سنجیدگی سے نہ لیں

اور دو دن پہلے ملے انسان کے اوپر آنے والا بھوسہ لکریں اور اسکی ہر بات مننے لگیں اور جب وہ آپکی بات نہ مانے تو آپکا دل دکھ جاتا ہے اور یاد آتا ہے کہ مجھے دھوکا ملا۔ رشتوں کو گروپس میں بانڈنا سیکھیں۔ کچھ خون کے رشتے جنکے بغیر زندگی میں رنگ اور مزہ نہیں انکے ساتھ چلنا وقت گزارنا اور کام آنا سیکھیں۔ کچھ ورک پلیس کے رشتے جنکے ساتھ ایک حد تک ساتھ نبھانا اور چلنا سیکھیں۔ کچھ دوست جنکو وقت ہو گیا ہو آپکے ساتھ اور آپکو انکی عادات و خصائل کا بھی پتہ ہو انکے ساتھ تعلق کو بہتر بنانا اور مزہ کرنا سیکھیں یہ نہیں کہ ہر انسان جو کل ملے اسکو آج میں بہترین دوست مان لیں اور بعد میں تعلق نبھ نہ سکے تو رونے بیٹھ جائیں۔ جب آپ فیملی کو کچھ سمجھیں نہ اور کل کے لوگوں کو سر پر بٹھائیں تو دھوکا اور دھکا یقینی ہو جاتا ہے۔

3. Lack of exposure

جب تجربہ مشاہدہ اور مطالعہ مل جائے تو یہ کہلاتا ہے ایکسپوچر۔ ہم میڈیکل کی فیلڈ کے بارے میں ڈاکٹر سے زیادہ نہیں جانتے، وکالت کے بارے میں وکیل سے رابطہ کرتے ہیں۔ انسانوں کے بارے میں بھی جاننے کے لئے انکے ساتھ بات چیت اور تعلق بنائیں مگر کس گروپ میں اور کتنا لمبا تعلق لے کر جانا ہے یہ انسان کے ساتھ وقت

گزار سیکھیں۔

بہت سے لوگ اس لئے تنہائی پسند ہوتے ہیں کہ جی لوگوں نے ماضی میں دھوکا دیا اب وہ کسی کے ساتھ نہیں رہنا چاہتے۔ انسانوں سے ملیں انکے بارے میں جانیں اپنے بارے میں جاننے دیں اور پھر طے کریں کہ کس کے ساتھ آپ کتنا چل سکتے ہیں۔ انسانوں کی عادات مزاج حالات جاننے سے پہلے ہم بہت کچی یاری بنانا چاہتے ہیں اور بعد میں کوئی خلاف توقع بات ہو جائے تو ہمیں دکھ ہونے لگتا ہے۔ مشاہدہ اور تجربہ کریں پھر فیصلہ لیں۔

وسعت مشاہدہ مطالعہ تجربہ آپکو دھوکا کھانے سے بچا لیتے ہیں کیونکہ آپکو اندازہ ہو جاتا ہے کہ اب کیا کب کیوں ہونے کا امکان ہے

4. Taking so seriously

میرا دوست میرا موبائل کیسے استعمال کر سکتا ہے۔ میرا دوست میرے ساتھ ایسا مزاق کیسے کر سکتا ہے۔ میرے میسج کو انور کیسے کر سکتا ہے۔ اس طرح کی بہت سے باتیں اکثر لوگ بہت سنجیدگی سے اپنے اوپر طاری کر لیتے ہیں اور اسکے ساتھ افسردگی کو بھی اپنا لیتے ہیں۔ اول تو یہ کہ جسکے ساتھ آپکا صرف سلام دعا کا رشتہ ہو اسکی کوئی حرکت آپکو اتنا دکھی نہیں کر سکتی اگر کر سکتی ہے تو آپ جزباتی کمزور ہیں۔ اگر کسی قریبی کی بات دکھی کرتی ہے تو ضروری نہیں کہ اس نے آپکو دکھ دینے

کے لئے ہی یہ حرکت کی ہو۔ مزاق کو مزاق کی طرح انجوائے کرنا سیکھیں۔
 کبھی کبھا بہت سے لوگ مزاق کو بہت سنجیدہ لے کر دوستی کا تیاناس کر لیتے ہیں۔
 کوئی رقم لے کر واپس نہ کرے آپکے گھر والوں سے بد تمیزی کرے وغیرہ وغیرہ ایسی
 بات کو سنجیدگی سے لیں اور ایسے انسان کے متعلق ضرور سوچیں کہ آگے چلنا ہے یا
 نہیں۔

اکثر لوگ سنجیدہ وہاں ہوتے ہیں جہاں نہیں ہونے کی ضرورت ہوتی، جہاں ضرورت
 ہوتی ہے وہاں نہیں ہوتے

5. Not listening Intuition

اوہ میرے دل میں خیال آ رہا تھا کہ نہ بتاؤں پھر بھی بتا دیا " مجھے لگ رہا تھا کہ یہ "
 "کام اس سے نہیں ہونا پھر بھی دے دیا
 اس طرح کئی دفعہ ہمارے ساتھ ہوتا ہے اللہ نے ہمارے اندر ایک نظام رکھا ہے جو ہمیں
 گائیڈ کر رہا ہوتا ہے اسکو سمجھنے کے لئے ہمیں کچھ وقت تنہائی میں نیچر کے ساتھ غور و فکر
 کرتے ہوئے گزارنا ہوتا ہے۔

زیادہ تر لوگ کرت نہیں۔ جو تنہا ہوں بھی موبائل نہیں چھوڑتا۔ سو جانا اور پہچانا
 سیکھیں کہ اندر کی آواز کو سننا اور اس پر غور کرنا سیکھیں۔ اگر آواز جاتی مضبوط ہوں آپکا
 ایکسپوئیر ہو تو آپکا اندر آپکو کام کی بات بتاتا

ہے۔

6. WE teach people how to treat us

میں نے ایک دفعہ اسائنمنٹ بنا دی مگر یہ اب پیچھے پڑ گئی ہے۔ " میں نے ایک دفعہ " مسیح کا رپلائی کیا یہ پیچھے پڑ گیا

ہم خود اپنے رویے سے لوگوں کو بتا رہے ہوتے ہیں کہ ہمارے ساتھ کیسا سلوک کرو۔ ہم اپنے گھر والوں کا مزاق اڑا رہے ہوں ایک وقت آتا ہے کہ جتنے ساتھ ہم مزاق اڑا رہے ہوں وہ بھی اڑانے لگتے ہیں اور پھر ہمیں برا لگنے لگ جاتا ہے۔

اسی طرح کی بے شمار چھوٹی بڑی مثالیں آپکو مل سکتی ہیں جب کسی معاملے میں ہم خود کسی کو برا کرنے کی اجازت دے دیتے ہیں اور ہمیں پتہ لگتا ہے تو دیر ہو چکی ہوتی ہے۔ کبھی بھی باہر کے لوگوں کو اپنے گھر تک رسائی اپنے بچوں تک مت لے کر جائیں خاص طور پر جب آپکو جمع جمع آٹھ دن ہوئے ہوں۔ کیونکہ آج کے حالات احتیاط کا تقاضا کرتے ہیں۔

7. As you sow

So shall you reap

اکثر بات سے بات یوں نکلتی ہے کہ بہت آرام سے اندازہ ہو جاتا ہے سامنے شکایت کرنے والے نے کبھی نہ کبھی کسی کو دھوکا ضرور دیا ہے۔

اور جب دھوکا خود تک لوٹ آیا ہے تو اب سمجھ نہیں آرہی
کسی کے لئے بھی برائے سوچیں نہ کریں۔
دل میں اچھا خیال رکھیں اور عمل بھی اچھا کریں اللہ خود آپکو بچائے گا۔