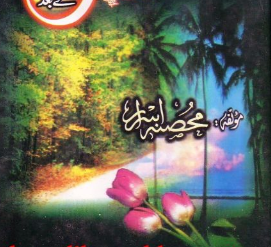
خوشیوں کا سفر

ڈپریشن کے بعد



مؤلفہ: محصنہ اسرار

toobaa-elibrary.blogspot.com

ناشر: محسن فاؤنڈیشن
26 سرکس روڈ آئی 8/3 اسلام آباد

toobaa-elibrary.blogspot.com

Seek The Knowledge

مُحسن ایجوکیشن سِسٹم

زیرِ انتظام: مُحسن فاؤنڈیشن اسلام آباد

عِلم کی دنیا میں انقلاب

- کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بیٹا ایک سائنس دان بھی ہو اور عالم دین بھی ہو؟
- کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی بیٹی میڈیکل ڈاکٹر بھی ہو اور حافظ قاریہ بھی ہو
- کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے متوازن شخصیت کے حامل ہوں اور دین و دنیا کے معاملات کو بخوبی سمجھتے ہوں۔

اگر آپ یہ چاہتے ہیں تو اپنے بچوں کو محسن ایجوکیشن سسٹم میں بھیجیں

مُحسن ایجوکیشن سِسٹم کے اغراض و مقاصد

محسن ایجوکیشن سسٹم کا مقصد یہ ہے کہ اس سے فارغ التحصیل ہر بچہ دینی علوم اور عصری علوم دونوں میں مہارت رکھتا ہو اور اُس کی با کردار اساتذہ کے زیر نگرانی غیر نصابی سرگرمیوں کے ذریعے ایسی تربیت کی جائے کہ وہ عملی زندگی میں ہنر مند اور باصلاحیت ہونے کے ساتھ ساتھ نیک، صالح اور سچا مسلمان ثابت ہو۔

School Address

313, Margalla Road, F-10/3,
Islamabad-Pakistan
Ph:051-2214561-2, Fax: 2214563
E-mail:mohsineen@yahoo.com
Web site:www.mohsin26.com

Foundation Address

26-A, Service Road, 1-88
Islamabad-Pakistan
Ph: 051-4443123-4 Fax:413127
E-mail:mohsineen@yahoo.com
Web site:www.mohsin25.com

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

خوشیوں کا سفر

ڈپریشن کے بعد

مؤلفہ : محصنہ اسرار

ناشر
محسن فاؤنڈیشن
26 سروس روڈ آئی 8/3 اسلام آباد
051-4443123

toobaa-elibrary.blogspot.com

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اللہ اللہ اللہ

© جملہ حقوق طباعت واشاعت محفوظ ہیں

نام کتاب ________ خوشیوں کا سفر

مؤلفہ ________ محصنہ اسرار

کمپوزنگ ________ ڈاکٹر شاہد محمود نقشبندی

ناشر ________ محسن فاؤنڈیشن اسلام آباد

ملنے کے پتے

- محسن فاؤنڈیشن 26 سروس روڈ آئی 8/3 اسلام آباد
  Ph: 051-4443123
- محسن فاؤنڈیشن 264 میلاک ٹیرس، ٹینک نیو جرسی، 07666 امریکہ
  Ph: 001-201-907-0230
- مکتبہ الفقیر 223 سنت پورہ فیصل آباد Ph: 041-618003

صلی اللہ علیہ وسلم صلی اللہ علیہ وسلم صلی اللہ علیہ وسلم

toobaa-elibrary.blogspot.com

فہرست

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
	کلمات تبریک	13
	پیش لفظ	15
	باب 1	
1	میری کہانی خود میری زبانی	17
1.1	میرے والدین	20
1.2	میرے شوہر صاحب	21
1.3	بارش (آزاد نظم)	22
1.4	امریکہ میں میری زندگی	27
1.5	پاکستان میں میری زندگی	28
1.6	بیٹیوں کی تعلیم و تربیت پر خصوصی توجہ کی ضرورت ہے	35
1.7	والدین سے عاجزانہ درخواست	
	خود خوش رہیں بچوں کو خوش رہنا سکھائیں	38
1.8	خوشی کے بغیر زندگی زندگی نہیں (نظم)	39
1.9	زندگی بے بندگی شرمندگی	42
	باب 2	
2	انسانی نفسیات پر ماحول کے اثرات	45
2.1	زندگی کے حقائق پر مبنی سچی کہانیاں	48

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
2.2	ش۔م کا سچا واقعہ	48
2.3	والدین باغبان کی مانند ہیں	49
2.4	جنت کا سودا	54
2.5	خود کو اور دوسروں کو احساس جرم سے بچائیں	56
2.6	صائمہ نفسیاتی مریض نہیں دل کی مریض تھی	58
2.7	عورت کے لئے عورت دوست ضروری ہے	61
2.8	ایمبولینس میں فرشتوں کی موجودگی کا احساس	64
2.9	صائمہ کی موت کے بعد میرے حالات	65
2.10	ذہنی نفسیاتی صحت پر ماحول کی اثر اندازی کا ایک اور سچا واقعہ	68
2.11	زاہدہ کرار کی مثالی زندگی	70
2.12	گھر اور مکان کا فرق	71
2.13	پاکستان میں دوسری شادی کا رواج	72
2.14	پاکستان کے عام حالات	75
2.15	پاکستان میں MES (محسن ایجوکیشن سسٹم) اسکول کا قیام	77
2.16	ازدواجی تعلقات میں ٹی وی کی تباہ کاریاں	79
2.17	اے میرے بندے تو میرے لئے ہے	82
2.18	آج کے دور کے حسین سراب (دھوکے)	85
2.19	ازدواجی زندگی میں Chatting کے اثرات	88
2.20	بچے اور کمپیوٹر	89
2.21	عرفان صاحب کی خودکشی کا سچا واقعہ	90
2.22	ہم سب کا عہد	94

toobaa-elibrary.blogspot.com

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
	باب 3	
3	والدین کے باہمی تعلقات کے اثرات آپ اور آپ کے بچوں پر	97
3.1	والدین کے باہمی تعلقات کے اثرات آپ اور آپ کے بچوں پر........	97
3.2	باہم مشاورت کی اہمیت........	98
3.3	تربیت اولاد ہمارا اصل امتحان........	100
3.4	مردوں میں لاپرواہی اور بھول جانیکی عادت........	111
3.5	پٹھان میزبان کا سچا لطیفہ........	113
3.6	غصہ پر قابو........	115
3.7	صبر و شکر........	116
3.8	آجر صرف اللہ تعالیٰ ہے........	119
3.9	بنیادی غلطیاں........	119
3.10	پیغامِ محبت........	121
3.11	مہمان اور دعوتیں........	133
3.12	مہمان باعث رحمت ہیں (نظم)........	136
3.13	تمام بیویوں کی خواہش........	140
3.14	خودی (Selfrecorgnition) بیدار کریں........	142
3.15	خود آگاہی کیا ہے........	143
3.16	اسماء الحسنیٰ کی برکات........	145
	باب 4	
4	آپ کے جذبات اور بیماریاں	153
4.1	ذہنی بیماریوں کی ابتدا........	153

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
4.2	انسانی وجود کے دو اجزاء........	154
4.3	جذبات کیا ہیں؟........	155
4.4	بیماری کیوں آتی ہے؟........	156
4.5	بیماریوں کا جذبات سے تعلق........	157
4.6	منفی جذبات سے پیدا ہونے والی بیماریاں........	159
4.7	جذبات کا اثر Glands (غدودوں) پر........	160
4.8	جذبات کی سطحیں........	161
4.9	مستقل جذبہ محرومی و مایوسی کی وجوہات........	161
4.10	مثبت جذبات کے جسم پر خوشگوار اثرات........	162
4.11	مثبت جذبات کی اہمیت........	163
4.12	ہم اچھے جذبات کیسے پیدا کریں؟........	164
4.13	زندگی کی ترجیحات کا درست تعین........	169
	باب 5	
5	جذبات اور جذباتی پختہ کاری	173
5.1	پختہ کاری کسے کہتے ہیں........	173
5.2	جذبات اور پختہ کاری........	174
5.3	پختہ کاری کیسے حاصل کریں؟........	176
5.4	پختہ کاری حاصل کرنے کے طریقے........	177
5.5	(۱) خود اعتمادی........	177
5.6	(۲) یقین محکم اور اللہ پر بھروسہ........	179
5.7	(۳) سخاوت........	180
5.8	(۴) خودستائی اور تفاخر کی نفی........	181

toobaa-elibrary.blogspot.com

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
5.9	(۵) دنیاوی مسابقت (Competition) سے احتراز	181
5.10	غمِ دوراں غمِ جاناں (نظم)	182
5.11	(۶) نفرت دشمنی اور انتقامی جذبات سے اجتناب	183
5.12	(۷) منزل سے آگاہی	185
5.13	(۸) مصالحت (Compromise,Adaptation)	187
5.14	(۹) سچی توبہ اور معافی	188
5.15	یادِ ماضی	190
5.16	ماضی کو بھول جایئے	192
5.17	غموں کی مصلحت	194
5.18	پختہ کاری کے حصول کے بعد ہونے والی مثبت تبدیلیاں	199
5.19	ذہنی بیماریوں کا علاج بذریعہ پختہ کاری	200
5.20	پختہ کاری کا امتحان غصہ دلا کر لیا جا سکتا ہے	204
5.21	پختہ کاری سیکھنے کے ذرائع	205
5.22	بیعت کی اہمیت	205
5.23	آیئے ہم سب مل جل کر پختہ کاری سیکھیں	207
	باب 6	
6	خواتین میں ڈپریشن کی وجوہات اور ان کا سدباب	211
6.1	(۱) خاندان میں تنقید اور اعتراض کا ماحول	211
6.2	(۲) خاندان میں سرد جنگ	212
6.3	(۳) خاندان میں نفرت کا ماحول	212
6.4	(۴) خودغرضی اور خودستائی کا ماحول	212
6.5	(۵) شکوہ شکایت، گلہ فریاد کا ماحول	213

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
6.6	(۶) گھرانوں میں خوف، خدشہ اور تشویش کا ماحول	214
6.7	(۷) میکے اور سسرال والوں کا حاوی ہونا	214
6.8	گھریلو زندگی میں جذبات کی اہمیت	216
6.9	کامیاب اور صحت مند خاندان کی معاشرہ میں اہمیت	218
6.10	اپنے جیون ساتھی کی مدد کیجیے	224
6.11	آپ کے حقوق کی پامالی اور اس کا سدِ باب	225
6.12	صبر شکر کر کے ولی اللہ کے درجے پر فائز ہو جائیں	229
6.13	بیوی کی بدمزاجی پر صبر اور اللہ کے انعام کردہ معجزات	230
6.14	بری عادات چھڑانے میں ایک دوسرے کی مدد	231
6.15	ازدواجی زندگی میں کامیابی کا آسان فارمولا AAA	232
6.16	منظوری Acceptance :A	232
6.17	مطابقت Adaptation :A	232
6.18	تعریف و توصیف Admiration :A	234
	باب 7	
7	اضطراب اور ڈپریشن	235
7.1	اضطراب اور ڈپریشن کیوں ہوتا ہے	235
7.2	سوچ و فکر کا شعوری کنٹرول اور آپ کی ذاتی تصوراتی آنکھ	236
7.3	خیالات و جذبات پر قابو نہ ہونے کا نتیجہ	237
7.4	اضطراب اور ڈپریشن ناشکری کی سزا اور منفی خیالات کی پیداوار ہیں	237
7.5	مومن پختہ کار کی زندگی میں ڈپریشن نہیں ہوتا	240
7.6	اپنے ڈپریشن کا ذمہ دار دوسروں کو نہ ٹھہرائیں	242
7.7	دلی سکون اور خوشی دولت سے نہیں ملتی	243

toobaa-elibrary.blogspot.com

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
7.8	اپنی پرابلم کو تسلیم کر لیجیے	244
7.9	سائیکولوجسٹ ڈاکٹر غزالہ سے میری ملاقات	246
7.10	اضطراب کی ذہنی علامات	248
7.11	اضطراب کی جسمانی علامات	249
7.12	اضطراب کے عمومی اسباب	250
7.13	ڈپریشن کی علامات	251
7.14	جسمانی علامات	252
	باب 8	
8	ڈپریشن کی حقیقی وجہ	253
8.1	وہ غم اور ہوتے ہیں	257
8.2	محبت الٰہی میں کمی اور اللہ سے دوری	260
8.3	اللہ کو بھول کر ہم سب کچھ بھول گئے	260
8.4	چلتی پھرتی زندہ لاشیں	272
8.5	ڈپریشن سے نکلئے اور اپنی دنیا و آخرت خراب نہ کیجئے	276
8.6	رسول اللہ ﷺ اور ان کے چند ذاتی غم	277
8.7	میری پیاری بیٹی صائمہ کا آخری پیغام (سفر آخرت کی تیاری)	278
8.8	راہ وفا کا مسافر	279
	باب 9	
9	اضطراب اور ڈپریشن کا عملی علاج	287
9.1	اللہ تعالیٰ کی تمام نافرمانیاں چھوڑ دینے کا عزمِ مصمم کر لیجیے	287
9.2	اپنے آپ کو اللہ کی طرف یکسو کر لیں	289
9.3	روٹھ جانا، بھی ڈپریشن کی علامت ہے، ان سے بچیے اور ہمیشہ خوش رہیے...	290
9.4	پختہ کاری سیکھنے کے بعد موڈ آف اور mood swing پر مکمل قابو حاصل	
	ہو جاتا ہے	291
9.5	کامیابی کا فارمولا	293
9.6	جادوئی فارمولا (سی سی فاسٹ)	295
9.7	خیالات، رجحانات اور جذبات پر مکمل کنٹرول اور اس کے انعامات	299
9.8	خیالات و جذبات پر قابو نہ ہونے کے نقصانات	299
9.9	اللہ تعالیٰ کی مدد سے خود کو بدلنا آسان ہے	300
9.10	ذکر کرنے کا آسان اور آزمودہ طریقہ	302
9.11	ایک اور آزمودہ ذکر	303
9.12	ہم دنیا میں نفرت کرنے نہیں بلکہ محبت کرنے آئے ہیں	305
9.13	اللہ سے محبت میں کمی اور ہماری ناشکری	306
9.14	عملی شکر ادا کرنے کا طریقہ	306
9.15	چار آسان باتوں پر عمل اور پریشانی سے مکمل نجات	308
9.16	(۱) صبر	308
9.17	(۲) شکر	310
9.18	(۳) استغفار	312
9.19	(۴) استعاذہ	312
9.20	حقوق نفس کی ادائیگی	314
9.21	نوجوانوں کی تربیت	315
9.22	کامیاب زندگی کے لئے چند مفید اصول	317
9.23	رکھ تسلی کہ یوں مقدر تھا (نظم)	319
9.24	قناعت پسندی (نظم)	322
9.24	زندگی کو برتنے کا ڈھنگ اور سلیقہ سیکھیے	323

toobaa-elibrary.blogspot.com

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
9.24	اضطراب اور ڈپریشن کے لئے دواؤں کا استعمال کیا جائے یا نہیں؟	330
	باب 10	
10	میری زندگی میں آنے والا انقلاب	330
10.1	میں یہ کیا غلطی کر بیٹھی (نظم)	335
10.2	پیر ذوالفقار احمد صاحب کی ہمارے گھر میں آمد اور اس مبارک آمد کی خیر و	
10.3	برکات	345
10.4	اللہ کو اپنا بنالو (مناجات)	347
10.5	ہوا و حرص والا دل بدل دے (مناجات)	349
10.6	دل مغموم کو مسرور کر دے (مناجات)	351
10.7	فکر، مراقبہ Concentration,Meditation	353
10.8	طریقہ مراقبہ	353
10.9	مراقبہ خود ایک فکر ہے	354
10.10	مراقبہ کے حیرت انگیز فوائد	355
10.11	نفسیاتی اور ذہنی بیماریوں کا علاج بذریعہ مراقبہ	358
10.12	سیکھئے اب عشق الٰہی (نظم)	359
10.13	جنت میں جنتی کی حسرت	369
10.14	خواتین کی نادانی	370
10.15	خود کو نیک سمجھنے کی خطرناک غلطی	376
10.16	ہماری نافرمانی کی وجہ کیا ہے؟	383
10.17	مناجات	392
10.18	حمد باری تعالیٰ	393
	کرلو ذکر الٰہی اللہ	395

کلمات تبریک از حضرت مولانا پیر ذوالفقار احمد نقشبندی دامت برکاتہم

آج کا دور مادی اعتبار سے ترقی کا دور ہے جبکہ آج کا انسان روحانی اقدار سے بیگانہ اور مال و زر کا دیوانہ بنا پھرتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ ہر قسم کی سہولیات اور وسائل و اسباب رکھنے کے باوجود اپنے من کی آسودگی سے محروم ہے۔ ایک بے کلی اور بے چینی سی اس کے اندر سمائے رہتی ہے بلکہ بے سکونی کی آگ اسے ہر وقت جلائے رکھتی ہے۔ اسی بنا پر آج اسے طرح طرح کے نئے امراض سے واسطہ پڑ رہا ہے۔ ڈپریشن کا مرض ان امراض میں سے ایک ہے جو آج کل تیزی سے عام ہو رہے ہیں۔

کبھی کسی کو مکمل جہاں نہیں ملتا
کہیں زمیں تو کہیں آسماں نہیں ملتا
جسے بھی دیکھیے اپنے آپ میں گم ہے
زباں ملی ہے مگر ہم زباں نہیں ملتا
بھرے جہاں میں ایسا نہیں پیار نہ ہو
جہاں امید ہو اس کی وہاں نہیں ملتا

کتاب کی مؤلفہ محسنہ اسرار صاحبہ کا فقیر سے اصلاحی اور روحانی تعلق ہے۔ وہ ایک دردمند دل رکھنے والی خاتون ہیں۔ انہوں نے عوام کے استفادہ کیلئے اس موضوع پر قلم اٹھایا ہے۔ عزیزہ چونکہ تعلیم یافتہ بھی ہیں اور دینی ذوق و شوق بھی خوب رکھتی ہیں لہٰذا انہوں نے جدید میڈیکل سائنس، علم نفسیات اور دین ہر سہ حوالوں سے اس مرض کے بارے میں بہت ہی مفید معلومات فراہم کی ہے۔ اس کتاب کی خوبی یہ ہے کہ اس سے

toobaa-elibrary.blogspot.com

ذکر الٰہی کی افادیت کا پتہ چلتا ہے اور محبت الٰہی کا جذبہ بیدار ہوتا ہے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کتاب کو قارئین کیلئے فائدہ مند بنائے اور موصوفہ کیلئے صدقہ ء جاریہ بنائے۔ آمین ثم آمین

رہ طلب میں سوار سب ہیں پیادہ مثل غبار میں ہوں
ترے گلستاں میں گل تو سب ہیں بس اک اگر ہوں تو خار میں ہوں
مجھے بھی کچھ فکر آخرت ہو بہت ہی غفلت شعار میں ہوں
رہا میں بیکار زندگی بھر بس اب تو مشغول کار میں ہوں

دعا گو و دعا جو

فقیر ذوالفقار احمد نقشبندی مجددی

کان اللہ لہ عوضا عن کل شیء

پیش لفظ

میں کوئی عالمہ، فاضلہ یا شاعرہ تو نہیں کہ یوں تصنیف کتاب کا جوہر دکھاؤں، میں ایک عام گھریلو خاتون ہوں لیکن یہ کہ حساس الطبع ہوں اور ہر ہر بات کو گہرائی کے ساتھ محسوس کرنے کی عادی ہوں۔ میری زندگی شروع ہی سے ہنگامہ خیز زندگی رہی ہے۔ زندگی کا کچھ حصہ پاکستان میں اور کچھ امریکہ میں گزرا، بعض دیگر ممالک میں بھی جانے کا اتفاق ہوا۔ اپنے شوہر کی رفاقت میں رنگ رنگ کے لوگوں کو دیکھنے اور ملنے کا موقع ملا۔ مجھے اس ہنگامہ خیز زندگی سے جہاں لطف اندوز ہونے کا موقع ملا وہاں بعض ایسے مراحل اور مقامات بھی آئے کہ مجھے بے انتہا ذہنی دباؤ اور ٹینشن کا سامنا کرنا پڑا۔ قریب تھا کہ میں ڈپریشن کی وجہ سے دوسری دنیا میں پہنچ جاتی یا مستقل ذہنی مریضہ بن جاتی لیکن اللہ تعالیٰ نے میری مدد فرمائی۔ اس وقت جب کہ میری امیدوں کے سب چراغ گل ہو چکے تھے، میں کم ہمتی اور مایوسی کی تاریک رات میں گم ہونے والی تھی کہ اللہ تعالیٰ نے امید کی ایک کرن دکھا دی اور مجھے پختہ کار بننے کا شوق عطا فرما دیا۔ میں ایک کم ہمت عورت کی طرح درد کی اذیت میں کھوئے رہنے کی بجائے اس کا درماں ڈھونڈنے میں مصروف ہو گئی۔ اپنے آپ سے پوچھتی تھی کہ

؎ دل ناداں تجھے ہوا کیا ہے
آخر اس درد کی دوا کیا ہے

دوا کو ڈھونڈنے کے دوران زندگی کی بہت سی حقیقتیں منکشف ہوئیں۔ اب میری جستجو اور فکر کا محور فقط یہ تھا کہ ہم زندگی میں کس طرح حقیقت پسندانہ سوچ کو اختیار کرتے ہوئے

toobaa-elibrary.blogspot.com

ذہنی ٹینشن اور ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ اللہ رب العزت کی مدد شامل حال رہی اور مجھے ایک مشفق و مربی شیخ مل گئے۔ پیر و مرشد حضرت مولانا پیر ذوالفقار احمد نقشبندی دامت برکاتہم نے مجھے ذکر الٰہی اور محبت الٰہی کا مزہ چکھا دیا۔ یہ ایسا مزہ تھا کہ جس نے زندگی تمام تلخیوں کو یکسر بھلا دیا۔ اب تو تمام آرزوؤں سے بڑی آرزو یہی ہے کہ مجھے اللہ تعالیٰ کی شدید محبت مل جائے اور اسی پر زندگی کا خاتمہ ہو جائے۔

اللہ وہ دل دے جو تیرے عشق کا گھر ہو
دائمی رحمت کی تری اس پر نظر ہو
دل دے کہ ترے عشق میں یہ حال ہو اس کا
محشر کا اگر شور ہو تو بھی نہ خبر ہو

چونکہ احساسات و خیالات کا ایک سمندر میرے دل میں موجزن رہتا ہے۔ لہٰذا میں انہیں صفحہ قرطاس پر منتقل کرنے پر مجبور ہو گئی اور بس یہی میری اس کتاب کی وجۂ تالیف ہے۔ میری یہ خشک گفتاری عالمانہ انداز میں نہ سہی تاہم ناصحانہ ضرور ہے۔ مجھے امید ہے کہ اس کتاب میں لکھی گئی زیادہ تر باتیں خواتین کیلئے فائدہ مند ثابت ہوں گی۔ اور کیوں نہیں کبھی کبھی دیوار پر لکھی بات بھی فائدہ دے جایا کرتی ہے۔

میں اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں سجدۂ شکر ادا کرتی ہوں کہ جس نے دنیا کی رنگینیوں میں الجھ کر گم ہونے کی بجائے مجھے با مقصد زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائی۔ دعا گو ہوں کہ اللہ تعالیٰ آئندہ بھی مجھے اور میرے اہل خانہ کو سیدھے راستے پر چلتے رہنے کی توفیق عطا فرمائے اور اس کتاب کو میرے لئے صدقۂ جاریہ بنائے۔

وما ذلک علی اللہ بعزیز ۔ شاہاں عجب گر بنوازند گدارا

عاجزہ

محصنہ اسرار احمد

نیویارک امریکہ

باب 1

میری کہانی خود میری زبانی

نَحْمَدُهٗ وَنُصَلِّی عَلٰی رَسُولِهِ الْكَرِيم،اَمَّا بَعد، اَعُوْذُبِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْم. بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم.

وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَيَشْفِيْنِ. (الشعراء)

[اور جب میں بیمار پڑتا ہوں تو وہی شفا دیتا ہے]

وَاَنَّهٗ هُوَاَضْحَكَ وَاَبْكٰى. (النجم)

[اور وہی ہے جو ہنساتا ہے اور رلاتا ہے]

جب ہم بیمار پڑتے ہیں تو پریشان ہو جاتے ہیں ، Anxiety اور Depression کا شکار ہو جاتے ہیں، یہ نہیں سوچتے کہ ہم کس کے حکم سے بیمار ہوئے ہیں؟ یقیناً اللہ کے حکم سے کہ اللہ کے حکم کے بغیر کچھ نہیں ہوتا۔ اس کائنات کا ایک پتا بھی بلا حکمِ الٰہی نہیں ہل سکتا۔ اور جب میں امریکہ سے پاکستان شفٹ ہوئی تو سخت مضطرب اور بے چین تھی کیونکہ میں پاکستان میں مستقل قیام رکھنا ہی نہیں چاہتی تھی جب کہ میرے شوہر پاکستان میں رہنا پسند کرتے تھے۔

میں امریکہ میں بہت خوش تھی اور اچھی طرح رہ رہی تھی ، مجھے وہاں کوئی پریشانی نہیں تھی۔ اپنی مرضی کے خلاف پاکستان آ کر میں بہت مضطرب اور بے چین ہو گئی۔ اس

toobaa-elibrary.blogspot.com

وقت میں نے خود کو یہ کہہ کر تسلی دی کہ میرا پاکستان آنا اللہ کے حکم سے ہوا ہے۔ جب ایک پتہ بھی اللہ کے حکم کے بغیر نہیں ہل سکتا تو میں کیسے اپنے بسے بسائے، جمے جمائے خوبصورت گھر سے پاکستان آگئی؟ یقیناً یہ اللہ کے حکم سے ہوا ہے، اس میں اللہ تعالیٰ کی کوئی حکمت، کوئی مصلحت پوشیدہ ہے اور مجھے اللہ کے حکم پر راضی رہنا چاہیے کہ

ہمارا رہنا راضی بہ رضا
بناتا ہے خوشی کی فضا

عاشق کا تو شیوہ ہے راضی برضا رہنا
وہ کچھ کریں مالک ہیں رحم ان کا عتاب ان کا

ہجر ہو یا وصال ہو اس سے تو بحث ہی نہیں
جس میں تیری خوشی نہیں اس میں میری خوشی نہیں

میں نے ان اشعار کو اپنی ڈائری میں Index cards پر لکھا اور ان پر عمل کرنے کی پوری کوشش کی۔ لیکن میرے شوہر کے غصے، موڈ آف کر لینے اور روٹھ جانے کی عادت نے مجھے بہت پریشان کیا۔ جہاں میں نے راضی برضا رہنے اور خوش ہونے کی کوشش کی، وہاں ان کے غصے جواباً میرے غصے اور غم طاری کر لینے کی خراب عادت نے مجھے اضطراب (Anxiety) کا شکار کر دیا۔

اور جب میرے شوہر کو کاروبار کے سلسلے میں واپس امریکہ جانا پڑا اور مجھے ان کی غیر موجودگی میں بچوں کے ساتھ اکیلے پاکستان میں رہنا پڑا اور محسن فاؤنڈیشن اور MES (محسن ایجوکیشن سسٹم) سکول سنبھالنا پڑا تو میری Anxiety (بے چینی اور اضطرابی کیفیت) اس حد تک بڑھی کہ مجھے Anxiety Attacks اور Panic attacks کا سامنا کرنا پڑتا تھا اور اس کے ساتھ میرا بی۔ پی شوٹ کر کے مجھے ایمرجنسی تک پہنچا دیتا تھا۔

شوہر کے بغیر اکیلے تمام معاملات نمٹاتے نمٹاتے میں ڈپریشن کا شکار ہوگئی، لیکن جیسا کہ میں نے شروع میں لکھا کہ بیماری بھی حکم ربی سے ہی آتی ہے اور اس میں بھی کوئی نہ کوئی مصلحت پوشیدہ ہوتی ہے۔ تو میرے اضطراب اور Depression (ڈیپریشن) کے تجربے کے دوران ایک مصلحت یہ رہی کہ میں اللہ تعالیٰ کے زیادہ قریب ہوگئی۔ میں نے تہجد میں اٹھنا اور اللہ تعالیٰ کو دل سے پکارنا سیکھ لیا اور میرا ایمان پہلے سے کہیں زیادہ مضبوط ہوگیا۔

دوسری مصلحت یہ رہی کہ میں نے اس مرض کو خوب اچھی طرح سٹڈی کیا کہ اس کی وجوہات کیا ہوتی ہیں؟ وہ کیا عوامل ہیں جو اس موذی مرض کو پروان چڑھاتے ہیں اور ہم کس طرح اس مرض پر قابو پا سکتے ہیں اور ہمیشہ کے لئے اس سے نجات پا سکتے ہیں؟ اس کے لئے میں نے باقاعدہ ریسرچ کی۔ امریکہ کے Book Store بارنز اینڈ نوبل سے اس موضوع پر بے شمار کتابیں خریدیں، ان کا بغور مطالعہ کیا اور ساتھ ساتھ قرآن پاک کا ترجمہ وتفسیر بھی پڑھتی رہی اور اللہ کے احکامات پر عمل کرتی رہی، اللہ تعالیٰ سے مدد مانگتی رہی، پھر اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت سے مجھے شفا دے دی۔ اس دوران میری انگلش میں لکھی گئی کتاب

"From Anxiety and Depression to Unlimited Power"

مکمل ہوگئی۔ لیکن زیادہ تر خواتین کا اصرار تھا کہ اس قدر اہم موضوع پر کتاب اردو میں ہونی چاہیے۔ تو اس طرح حکم ربی سے اس اردو کتاب کا وجود میں آنا ممکن ہوا۔

مسرت کو بنا لو زندگی کا اصول
کہ سب پھینک دیتے ہیں مرجھائے پھول

toobaa-elibrary.blogspot.com

میرے والدین

میں نے ایک نارمل مذہبی گھرانے میں آنکھ کھولی۔ میرے والد صاحب ڈاکٹر عبدالحئی صاحبؒ کے پرانے مریدوں میں سے ہیں اور خود بھی بہت ہی نیک اور اللہ والے انسان ہیں۔ علی گڑھ یونیورسٹی سے ماسٹرز کیا اور گویا سارے جہاں کا علم حاصل کیا۔ ان کی لائبریری میں دنیا کے ہر موضوع پر کتاب موجود ہے۔ وہ بہترین رائٹر بھی ہیں۔ ہر موضوع پر بہترین لکھتے ہیں۔ ان کے زیادہ تر مضامین امریکہ میں چھپتے ہیں اور بڑے شوق سے پڑھے جاتے ہیں۔

میرے ابا جی نے دین اور دنیا دونوں کا علم حاصل کیا۔ ساری زندگی نماز با جماعت ادا کی اور شریعت کی مکمل پابندی کی۔ ان کا حال یہ تھا کہ اگر بازار میں نماز کا وقت ہو جاتا تو ہمیں اور امی کو مسجد کے باہر کھڑا کر کے نماز با جماعت ادا کرتے۔ میں جب چھوٹی تھی تو ان کے ساتھ مسجد میں نماز پڑھ لیا کرتی تھی۔ بڑے ہونے کے بعد مسجد میں داخلہ ممنوع ہو گیا۔

ابا جی کا زیادہ تر وقت ڈاکٹر عبدالحئی صاحب کی صحبت میں گزرتا تھا اور میں سب سے چھوٹی بیٹی ہونے کی وجہ سے ہر جگہ ان کے ساتھ ساتھ رہتی تھی۔ جمعہ کی محفلِ درس میں میری امی بھی ساتھ ہوتی تھیں۔

میرے والدین کے درمیان مثالی محبت قائم تھی۔ دونوں کے بچپن ماں کی شفقت سے محروم گزرے تھے۔ ابا جی کی والدہ تو ان کی پیدائش کے وقت ہی وفات پا گئیں اور ابا جی کا معصوم بچپن سوتیلی ماں کے ظلم وستم کا شکار ہو گیا۔ یہی وجہ ہے کہ ابا جی کے پاس دنیا کی ہر نعمت موجود رہی لیکن میں نے ان کو کبھی ہنستا کھلکھلاتا یا خوش باش نہیں دیکھا۔ گو کہ انہوں نے دنیا بھر کا علم حاصل کیا لیکن زندگی گزارنے کا علم خوش باش رہنے کا فن سیکھنے سے محروم رہے۔ امی سے بہت محبت کی، دونوں میں زندگی بھر لڑائی نہیں ہوئی۔ سارے خاندان میں دونوں مثالی جوڑا اور کامیاب انسان مشہور تھے لیکن میں ان کی

زندگی سے مطمئن نہ تھی۔ میں ان دونوں کو بہت زیادہ خوش باش اور ہنستا مسکراتا دیکھنا چاہتی تھی۔ جب کہ میرے ابا جی ہنسنے کی بجائے صرف مسکرانے پر ہی اکتفا کرتے تھے اور زیادہ تر اپنے لکھنے پڑھنے میں مصروف رہتے تھے۔

میری امی اکثر کہا کرتی تھیں، دیکھئے میں ایک دن اچانک چلی جاؤں گی۔ اور واقعی ایسا ہی ہوا۔ وہ ایک دن انتہائی خاموشی سے اپنے خالقِ حقیقی سے جاملیں۔ میں اس وقت امریکہ میں تھی۔ میری شادی کو ۵ سال ہو چکے تھے۔ میری دو بیٹیاں صائمہ اور ثناء کی ولادت ہو چکی تھی اور عمر پیٹ میں تھا۔ میں پہلی دفعہ پاکستان جانے کا پروگرام بنا ہی رہی تھی کہ اچانک امی نے سفرِ آخرت اختیار کر لیا اور میں ان کے جنازے پر بھی نہ جا سکی اور اس غم کو کچھ اس طرح سے دل پر لیا کہ عجیب سے اضطراب کا شکار ہو گئی۔ اس وقت تک تو مجھے خود بھی معلوم نہ تھا کہ Anxiety کیا ہوتی ہے۔ لیکن مجھے احساس تھا کہ میں مکمل طور پر خوش نہیں ہو پاتی ہوں۔ میری ماں کی دعاؤں سے ماں کی وفات کے بعد مجھے بیٹے کی دولت ملی۔ لیکن مجھ پر احساسِ زیاں اور اپنے پیاروں کی دائمی اور اچانک جدائی کا خوف اس طرح سے طاری تھا کہ میں اس عظیم نعمتِ خداوندی سے بھی پوری طرح خوش نہ ہو سکی اور جدائی کے خوف سے خوفزدہ رہی۔ اس وقت مجھے خود بھی اندازہ نہیں تھا کہ میں اندر ہی اندر خوف کا شکار ہو رہی ہوں۔ خوف و اضطراب مجھے Anxiety میں مبتلا کر رہے ہیں۔

میرے شوہر صاحب

میرے شوہر صاحب ماشاء اللہ خوب ہنس مکھ، خوش باش، ہر دم ہنسنے مسکرانے بلکہ قہقہے لگانے والے انسان ہیں۔ ان سے امریکہ روانگی سے قبل پاکستان ائر پورٹ پر میرے ابا جی نے درخواست کی تھی کہ "بیٹا میری بیٹی کو بھی اپنی طرح قہقہے لگانے والی بنا دینا، یہ ذرا Serious رہتی ہے اور بہت زیادہ Sensitive ہے۔"

toobaa-elibrary.blogspot.com

بارش

جب دل ٹوٹا اور اک ٹیس اٹھی
آنکھوں میں آنسو آئے
Anxiety اور **Depression** ہو چکی
تب احساس ہوا
میں انجانے میں
نادانی میں
کیا کچھ گنوا بیٹھی
میں کیا تھی اور کیا بن بیٹھی
میں دوش کس کو دوں؟
جب کہ سارا قصور خود میرا ہے
میں خود غلطیاں کر بیٹھی
میں مجازی خدا کو خدا بنا بیٹھی
دل کو روگ لگا بیٹھی
پھر اب کیوں سوچتی ہوں
کہ یہ بارش کیسی بارش ہے
یہ وہ بارش ہے
جو میرے دل میں برستی ہے
ایک وہ بارش ہے جو باہر برستی ہے
اور ایک یہ بارش ہے جو
میرے دل میں برستی ہے

آج سے نہیں برسوں سے برستی ہے
باہر کی بارش منہ زور ہے، گھنگور ہے
حکم الٰہی سے برستی ہے
خوب جم کے برستی ہے
اسے کسی کا ڈر نہیں
اسے کسی کا خوف نہیں
کبھی ہلکی بوندا باندی
کبھی موسلا دھار بارش
کبھی بادلوں کی گھن گرج
کبھی بجلیوں کی تڑپ
گویا گرنے کو بے چین ہوں
اس ظالم بے وفا دنیا کو
بھسم کر دینے کو تیار ہوں
کتنا فرق ہے اس بارش میں اور اُس بارش میں
ایک وہ جو باہر برستی ہے
کھل کے برستی ہے
بے خوف برستی ہے
ایک یہ جو میرے اندر برستی ہے
آج سے نہیں برسوں سے برستی ہے
چھاجوں برستی ہے
بہت جم کے برستی ہے
لیکن صرف تنہائیوں میں

toobaa-elibrary.blogspot.com

اپنے رب کے سامنے نمازوں میں
دعاؤں میں اور سجدوں میں
میں دل بھر کے روتی ہوں
اس وقت مجھے کسی کا خوف نہیں ہوتا
کسی کا ڈر نہیں ہوتا
کوئی کیا کہے گا
کوئی کیا سمجھے گا
میں کیوں آخر اتنا روتی ہوں؟
مجھے کیا دکھ ہے؟
مجھے کیا غم ہے؟
میرے دل میں یہ کیسی چبھن ہے
میرے من میں یہ کیسی گھٹن ہے
نہ جانے میں کیا روگ لگا بیٹھی ہوں
ہردم اداس، ہردم مضطرب
ہردم پریشان
کچھ کھوئی کھوئی سی
کچھ الجھی الجھی سی
جیسے میں اپنا آپ کہیں لٹا بیٹھی ہوں
میری سمجھ میں کچھ نہیں آتا
میں کیا تھی اور اب کیا بن بیٹھی ہوں
شاید یہ میرے ہی صبر و شکر میں کچھ کمی تھی
راضی برضا رہنے کی صفت میں کچھ کمی تھی

جو کچھ ہوا، اذنِ رب سے ہوا
پھر کیسا گلہ اور کس کا شکوہ؟
خدا سے دعا ہے کہ وہ مجھے
مزید صبر عطا کرے، شکر عطا کرے
خدا اور مجازی خدا کی
مجھے ناشکری سے بچالے
جو ہوئی ہیں مجھ سے خطائیں
اب ان خطاؤں سے مجھ کو بچالے
تاکہ آئندہ زندگی گزر جائے
آرام کے ساتھ
لڑائی جھگڑوں سے دور
کینہ پروری اور ناراضگیوں سے دور
خوشیوں سے بھرپور پیار کے ساتھ
کہ یہ تھا میرا ارمان میرا خواب
جو شرمندہ تعبیر ہو نہ سکا
ہم لڑتے ہی رہے الجھتے ہی رہے
بلاوجہ کی الجھنوں میں الجھتے رہے
یہ سوچے سمجھے بغیر کہ
زندگی ملی ہے صرف ایک بار
زندگی کا ہر لمحہ ہے یادگار
جو لوٹ کر دوبارہ آنا نہیں
کہ زندگی کے تمام لمحے یادگار ہوتے ہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

لوٹ کر آتے نہیں صرف ایک بار ہوتے ہیں
تو کیوں نہ ہم زندگی کے تمام لمحات کو
اب یادگار بنائیں
نہ روٹھیں نہ جھگڑیں
بس خوش باش شاد رہیں
عفوودرگزر کو اپنا شعار بنا کر
ہر پل ہر لمحے جی بھر کر جیئیں
خوب مسکرائیں اور جی بھر کر ہنسیں
جتنا ہیں روئے اب اتنا ہی ہنسیں
خوب خوش رہیں اور کھل کر مسکرائیں
کہ جو تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں
کہ مٹ جائیں گے سب غم مٹ جائیں گی سب بلائیں
غموں کا دور اب گزر چکا
غموں کی بارش اب برس چکی
اب مطلع صاف ہے
دل پرانی یادوں سے اب پاک ہے
دل میں اب کوئی رنجش نہیں
کوئی کینہ نہیں
کوئی شکوہ نہیں کوئی شکایت نہیں
جو ہونا تھا وہ ہو ہی چکا
جو کچھ ہوا اذنِ رب سے ہوا
پھر کیسا شکوہ کیسی شکایت

میں نے اپنائی ہے راضی برضا رہنے کی عادت
جو گر شروع سے اپناتی
تو بہت خوش رہتی
سارے غموں سے دور رہتی
زمانے کا شکوہ ذرا بھی نہ ہوتا
کوئی کیا کہتا ہے
کوئی کیا کہے گا
ان بے کار باتوں کی پرواہ نہ ہوتی
میں شروع سے عاشقِ خدا ہوتی
صرف عاشقِ مجازی خدا نہ ہوتی

امریکہ میں میری زندگی

میں امریکہ میں بہت خوش اور مطمئن تھی۔ وہاں ایک ٹی نک مسجد میں عربی گرائمر سکھاتی تھی، درسِ قرآن دیتی تھی اور گھر میں بھی ایک کلاس روم بنایا ہوا تھا، جہاں میں خواتین کو عربی پڑھاتی تھی اور دینی تعلیم کو آگے پہنچانے کی کوشش کرتی تھی اور اپنے اس سلسلے سے بہت مطمئن تھی۔ اب اچانک پاکستان جانے کا فیصلہ میرے لئے قطعی خوشگوار نہ تھا۔

امریکہ میں میرا یہ روز کا معمول تھا کہ کچن میں جیسے ہی میں چولہا جلاتی، ساتھ میں اپنا کیسٹ پلیئر بھی چلا لیتی اور کھانا پکانے کے دوران مختلف علماء کے دروس سنتی رہتی گویا کہ

ہتھ کار ول تے دل یار ول

پر عمل کرتی۔ ہاتھوں سے کام کرتی تو زبان و دل سے اللہ کو یاد کرتی اور کانوں سے

toobaa-elibrary.blogspot.com

درسِ قرآن سنتی اور گھر کے سارے کام اسی طرح انجام پذیر ہوتے۔ یوں لگتا کہ گویا میں نے کوئی کام کیا ہی نہیں، فرشتے سارے کام کر گئے یعنی نہ مجھے تھکان ہوتی، نہ بوریت ہوتی اور میں درس سنتے سنتے تمام گھریلو امور سے فارغ ہو جاتی۔

فارغ وقت میں جو کچھ سنتی وہ ڈائری میں نوٹ کر لیتی اور خواتین کی کلاس میں تمام نئی باتیں Share کر لیتی۔ یہ اس قدر پیارا سلسلہ تھا جو پاکستان میں منقطع ہو گیا تھا۔

پاکستان میں میری زندگی

پاکستان کا لائف سٹائل امریکہ سے بالکل مختلف تھا۔ یہ گھر اس قدر بڑا تھا کہ بغیر مددگاروں کے Manage نہ ہوتا تھا۔ کچن میں کام کرتی تو بجائے دروس سننے کے ماسیوں کی دکھ بھری داستانیں سنتی، ان کے غموں میں شریک ہوتی۔ پھر ماسیوں کی آپس میں لڑائیاں سلجھاتی اور ذہنی پراگندگی کے ساتھ دن کا اختتام کرتی۔ ان دنوں میری عجیب سی کیفیات تھیں۔ میرا پاکستان میں ذرا دل نہ لگتا تھا، میں اپنی تسلیم و رضا کی عادت بھی بھول گئی تھی اور اس کی جگہ اداسی، غم اور غصے نے لے لی تھی۔ سوچتی تھی کہ میں اپنے بسے بسائے، جمے جمائے خوبصورت سے گھر کو چھوڑ کر یہاں کیوں آ گئی؟

جب تسلیم و رضا کی عادت ختم ہوئی تو شیطان نے مجھ پر مزید حملے شروع کر دیئے۔ بے صبری، بے زاری اور ناشکری نے مجھ پر ڈیرے ڈال دیئے۔ احساسِ شکر گزاری بالکل مٹ گیا۔ امریکہ میں بزنس اچھا تھا، روپے پیسے کی خوب فراوانی تھی۔ پاکستان آ کر وہ فراوانی ختم ہو گئی اور اسکی جگہ پر سس خالی رہنے لگا اور ذہن مزید الجھنے لگا۔

شوہر صاحب نے پاکستان میں محسن ایجوکیشن سسٹم MES کی بنیاد رکھی جو F-10/3 اسلام آباد میں واقع ہے اور وہاں دنیاوی تعلیم کے ساتھ ساتھ دینی تعلیم بھی دی جاتی ہے اور حفظِ قرآن کی مکمل سہولت موجود ہے۔ اس اسکول کے قیام سے میرا دل بہت خوش ہوا اور پاکستان میں دل لگنے لگا۔

اسکول کے ساتھ ساتھ محسن فاؤنڈیشن کی بنیاد بھی رکھی گئی اور میں اسکول و فاؤنڈیشن کے فلاحی تدریسی انتظامی کاموں میں بری طرح مصروف ہو گئی۔ صبح اسکول کا نظام سنبھالنا، گھر آ کر دوپہر کو بچیوں کی درسِ قرآن کی کلاس لینا اور شام کو کھانا پکانا، زندگی کچھ اس طرح مصروف ہو گئی کہ میں خود کو بھی بھول گئی۔ اور امریکہ کے مقابلے میں پاکستان میں میری زندگی بہت زیادہ Stressful ہو گئی۔ ذہنی دباؤ بہت زیادہ بڑھ گیا۔

پاکستان میں جادو ٹونے کا رواج عام ہے۔ ہمارا گھر بھی اس جادو ٹونے سے نہ بچ سکا اور میرے گھر میں جگہ جگہ سے تعویز نکلنے لگے۔ میرے بیڈ روم میں تعویز، میرے بستر پر کیلیں، میری Closets میں تعویز، غرض ہر جگہ سے تعویز برآمد ہوتے۔ ٹیشو پیپر میں لپٹی کاغذوں میں لپٹی عجیب و غریب چیزیں ملتیں۔ میری سب سے بڑی حافظہ بیٹی ثناء جہاں بیٹھ کر اپنا قرآن پاک پڑھتی وہاں بار بار چینی، چائے کی پتی اور دیگر عجیب و غریب چیزیں ملتیں۔

میرے گھر میں روزانہ ایک سو معصوم بچے قرآن پاک پڑھنے آیا کرتے تھے۔ درسِ قرآن کی کلاس میں بہت ساری خواتین آیا کرتی تھیں۔ میں، میرے شوہر اور بچے سب باقاعدگی سے قرآن پاک کی تلاوت اور منزل پڑھا کرتے تھے۔ اسلئے ہم پر ان جادو ٹونوں کا اس قدر اثر نہ ہوا۔ لیکن میری صحت متاثر ہونے لگی۔ میرا بیس 20Kg وزن کم ہو گیا اور صحت کافی گر گئی۔ میرا .B.P زیادہ رہنے لگا اور دلچسپ بات یہ تھی کہ جب میں امریکہ جاتی تو خود ٹھیک ہو جاتی اور وہاں میرا B.P بھی نارمل ہو جاتا اور پاکستان واپس آتے ہی صحت بھی down ہو جاتی اور B.P بھی بڑھ جاتا۔ ہم دونوں میاں بیوی کی Understanding مثالی ہے جو امریکہ میں تو رہتی لیکن پاکستان آ کر وہ بھی ختم ہو جاتی اور میرے شوہر صاحب جو امریکہ میں مجھ سے بہت خوش رہتے، وہی پاکستان آ کر ناراض ہو جاتے بلکہ زیادہ تر ناراض ہی رہتے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

میں حیران اور پریشان رہنے لگی کہ آخر ایسا کیوں ہوتا ہے؟ بہت سوچتی اور خود ان سے بھی پوچھتی کہ آخر معاملہ کیا ہے؟ میری صحت کا یہ اتار چڑھاؤ اور آپ کے غصے کا یہ برتاؤ میری سمجھ سے بالکل باہر ہے۔ میں ان حالات میں بہت مضطرب ہوتی جا رہی ہوں۔ میں جتنا آپ کو خوش رکھنا چاہتی ہوں، آپ اتنا ہی ناراض ہوتے جاتے ہیں۔

کبھی مجھے شک ہوتا کہ کہیں یہ ان تعویز گنڈوں کی کارستانی تو نہیں ہے کہ ہم دونوں جو لڑنا جانتے ہی نہ تھے اب پاکستان آکر لڑنے لگتے ہیں۔ میں فطرتاً نرم مزاج، نرم خو اور لڑائی جھگڑوں سے دور رہنے والی صلح پسند عورت ہوں۔ بچپن سے لے کر آج تک میری کبھی کسی سے لڑائی نہیں ہوئی۔ یہ میرا ریکارڈ ہے کہ میں تمام زندگی سب کے ساتھ محبت اور سلوک سے رہی ہوں۔ اور اپنے شوہر سے بے اندازہ محبت کرنے والی شوہر پرست بیوی ہوں۔ اس لئے شوہر صاحب کی ناراضگیاں مجھے قطعی ہضم نہ ہوتی تھیں۔ نتیجتاً میں سخت بیمار پڑ گئی۔ بظاہر جسمانی بیماری کوئی نہ تھی سوائے ہائی کولیسٹرول کے لیکن میرے اوپر ذہنی دباؤ اس قدر شدید تھا کہ محسوس ہوتا تھا بھاری وزنی پتھر میرے سر پر رکھے ہوئے ہیں۔ میں Dizzy فیل کرتی، کبھی متلی ہونے لگتی۔ دل ایسے تیزی سے دھڑکتا گویا ہارٹ اٹیک ہونے لگا ہو۔ ایک دفعہ تو میں اتنی پریشان ہوئی کہ اپنی ڈاکٹر شاہین کو شفاء میڈیکل میں فون کر دیا اور کہا مجھے لگتا ہے کہ مجھے ہارٹ اٹیک ہونے والا ہے۔ وہ میری دوست بھی ہے، ہنس کر کہنے لگی، اگر آپ کو ہارٹ اٹیک ہو رہا ہوتا تو آپ مجھے اس وقت فون نہ کر رہی ہوتیں۔ یہ آپ کو Anxiety ہے جو شدید ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

خیر اس وقت تک مجھے Anxiety اور Depression وغیرہ کے بارے میں اتنا تفصیل سے معلوم نہ تھا۔ بس اتنا جانتی تھی کہ میری ذہنی کیفیت پہلے کی طرح نارمل نہیں ہے۔ اس کا اندازہ مجھے سب سے پہلے اس وقت ہوا جب میں گاڑی میں بیٹھ کر بے چین ہونے لگتی۔ کہاں میں امریکہ میں ماہر ڈرائیور تھی، خوب گاڑی دوڑاتی تھی، بلکہ امریکہ کے Driving High ways کو خوب Enjoy کرتی تھی اور کہاں اب ذہنی دباؤ

اور Anxiety کی وجہ سے یہ حال ہو گیا کہ گاڑی میں شوہر کے ساتھ بیٹھ کر بھی ڈرنے لگی کہ اس میں کوئی گاڑی آ کر ٹکر مار دے گی یا ایکسیڈنٹ ہو جائے گا، عجیب ڈراؤنی سوچیں میرے ذہن میں رہنے لگیں۔

انہی دنوں اطلاع ملی کہ امریکہ میں کاروبار بالکل زیرو ہو گیا ہے اور خوب قرضہ چڑھ گیا ہے۔ چنانچہ اسرار صاحب کو فوراً امریکہ جانا پڑا اور ہم دونوں کو تین ماہ ایک دوسرے سے دور رہنا پڑا۔ اسرار صاحب نے تو یہ وقت کاروباری مصروفیات میں گزار لیا لیکن میرے لئے ان کے بغیر یہ وقت کاٹنا گویا عذاب ہو گیا۔ کیونکہ اس وقت میری Anxiety اپنے عروج پر تھی۔ میں اسکول اور محسن فاؤنڈیشن کی مصروفیت کے باوجود اداس اور پریشان تھی۔ ان دنوں پاکستانی مخصوص مزاج (یعنی تعویز اور جادو ٹونے) بھی اپنے عروج پر تھا۔

گھر کے کونے کونے سے تعویز مل رہے تھے اور میں حیران تھی کہ یا اللہ میری تو آج تک کسی سے کوئی دشمنی نہیں ہوئی، میں سب کی ہمدرد اور خیر خواہ ہوں پھر پاکستان میں میرے اتنے ڈھیر سارے دشمن کہاں سے پیدا ہو گئے کہ جب سے پاکستان آئی ہوں مسلسل تعویز گنڈوں کی زد میں ہوں۔ وہ تو میں مضبوط اعصاب اور مضبوط ایمان والی عورت ہوں ورنہ اپنے گھر میں اتنے ڈھیر تعویزوں کی آمد و رفت دیکھ کر فوراً پاکستان سے واپس چلی جاتی لیکن میرا ایمان مضبوط تھا اور اپنے اللہ پر مجھے بھروسہ تھا اسی لئے میں جم کر پورے پانچ سال پاکستان میں رہتی رہی۔

لیکن آخر شوہر کے بغیر تنہائی میں رہتے ہوئے پریشانیاں اس قدر بڑھ گئیں کہ مجھ پر باقاعدہ Anxiety Attacks اور Panic Attacks ہونے لگے۔ ان دنوں مجھے ان کے بارے میں کچھ علم نہیں تھا۔ میں اکیلے میں اور بھی گھبرا گئی اور مجھے لگا کہ شاید میرا آخری وقت قریب آ گیا ہے۔ میں نے اپنے بچوں کو وصیتیں کرنا شروع کر دیں۔ جب ان Attacks کے ساتھ میرا B.P شوٹ کر کے مجھے رات کے دو دو بجے

toobaa-elibrary.blogspot.com

ایمرجنسی پہنچانے لگا تو اس وقت میں نے اپنے شوہر سے درخواست کی کہ یا تو آپ واپس آجائیں یا پھر مجھے اپنے پاس بلالیں ۔ میں یوں اکیلے نہیں مرنا چاہتی، چھوٹے معصوم بچوں کا ساتھ ہے ۔ میرا سب سے چھوٹا بیٹا ابوبکر صرف پانچ سال کا تھا۔خیر میرے شوہر صاحب نے ٹکٹ بھیجے اور ہم سب کو فوراً امریکہ بلوالیا۔اب یہاں امریکہ آئے ہوئے مجھے ایک سال ہو چکا ہے۔

یہاں آکر میں نے پہلا کام یہ کیا کہ یہاں کی لائبریری اور بارنز اینڈ نویل جا کر Anxiety اور Depression کے موضوع پر مختلف کتابیں خریدیں اور ان کا بغور مطالعہ کیا۔ یوں سمجھئے کہ اس موضوع پر میں نے باقاعدہ ریسرچ کی ۔ ساتھ میں قرآن پاک اور دوسری اسلامی کتب کا مطالعہ بھی جاری رکھا۔

میں نفسیات کے موضوع پر جتنی کتابیں پڑھیں وہ سب مغربی ماہرین نفسیات کی لکھی ہوئی تھیں ۔ان سے مجھے انسانی نفسیات کو سمجھنے میں کافی مدد ملی ۔انہی دنوں مجھے امریکہ کے مشہور مصنف اور ماہر نفسیات Anthony Robin کی مشہور زمانہ کتابوں Awakening the Great Giant in you اور Unlimited power کا بغور مطالعہ کرنے کا موقع ملا۔اس مصنف کا دعویٰ ہے کہ وہ Anxiety اور Depression کا بآسانی علاج کر سکتا ہے اور Lifetime phobic مریضوں کو پل بھر میں ان کے تمام فوبیاز سے نجات دلا سکتا ہے۔اور حقیقتاً وہ اپنے تمام دعووں میں سچا ہے۔اور دنیا بھر میں مشہور ہے کہ اس کے ایک گھنٹے کی فیس ۳۰۰۰ ڈالر ہے لیکن ہر قسم کے نفسیاتی مریض کی صحت یابی یقینی ہوتی ہے۔

Anthony Robin کے کئی لیکچرز بھی میں نے بغور سنے ، ان کے نوٹس بنائے اور مصنف کے تمام تجربات کا نچوڑ اپنی ڈائری میں لکھ کر جمع کر لیا اور اس کو نہ صرف لکھا بلکہ اپنی عملی زندگی میں ان نتائج کا استعمال بھی کیا اور اللہ کے فضل وکرم سے نتائج بہترین نکلے اور میں نے اس وقت یہ فیصلہ کر لیا کہ میں اللہ کو راضی کرنے کے لئے

اللہ تعالیٰ کی مخلوق کو فائدہ پہنچانے کی پوری پوری کوشش کروں گی۔

میں نے سوچا کہ ہمارے ملک میں بے شمار ایسی خواتین ہیں جو انگریزی میں لکھی گئی ان ضخیم (کئی سوصفحات پر مشتمل) کتابوں کا مطالعہ نہ کر پائیں گی اور اس طرح اتنی اچھی معلومات سے محروم رہیں گی ۔تو کیوں نہ میں ان کتابوں کی معلومات کو آسان، سادہ اور عام فہم انداز میں اردو میں لکھوں تا کہ میں بذریعہ قلم مخلوقِ خدا کی خدمت کر سکوں اور کچھ اچھی کتابیں لکھ کر ان کو اپنے لئے صدقہ جاریہ بنا سکوں۔

بس یہی، اللہ کو راضی کرنا اور کتابوں کو اپنے لئے اور اپنے والدین کے لئے صدقہ جاریہ بنانا، وہ سچے اور خالص جذبات تھے جو میری اس چھوٹی سی کاوش کا محرک بنے۔

مجھے پاکستان میں رہتے ہوئے خوب اچھی طرح اندازہ ہو چکا تھا کہ خواتین میں Anxiety اور Depression تو موجود ہے لیکن ان جذباتی بیماریوں کے بارے میں معلومات بالکل نہیں ہیں ۔ میں خود پہلے ان جذباتی مسائل سے ناواقف تھی Anxiety کا صرف نام سن رکھا تھا اور اس کا عملی تجربہ تھا نہ معلومات ۔ البتہ Depression کا تجربہ اکثر ہو جاتا تھا۔

Anxiety Attacks اور Panic کا تجربہ مجھے شوہر کی غیر موجودگی میں ہوا اور اس نئے انوکھے تجربے نے میری معلومات میں بہت اضافہ کیا۔میرے بیٹے عمر نے جب اس موضوع میں میری اس قدر دلچسپی دیکھی تو اس نے ایک پورے پروگرام کا آرڈر دے ڈالا جو پورے امریکہ میں بلکہ دنیا بھر میں Attacking Anxiety کے نام سے مشہور ہے جو چار ویڈیو، پندرہ کیسٹوں اور ایک کتاب پر مشتمل ہے اور اس کی قیمت ۵۰۰ ڈالر ہے۔لیکن یہاں کے لوگ اس کو Worthit مانتے ہیں کہ اس پروگرام پر عمل کر کے وہ depression سے نجات پا چکے ہیں اور دنیا بھر میں لاکھوں افراد کو فائدہ ہوا ہے۔

میں ٹی وی بالکل نہیں دیکھتی اور یہ میرے شوہر صاحب کی عقلمندی ہے کہ انہوں نے

toobaa-elibrary.blogspot.com

ٹی وی اور میوزک کو ہمیشہ ممنوع قرار دیا۔ اس لئے ٹی وی نہ ہونے کی وجہ سے میں ویڈیو تو نہ دیکھ سکی لیکن Lucinda کی پوری کتاب کا بغور مطالعہ کیا، نوٹس بنائے اور اس کی پوری پندرہ کیسٹیں خوب غور سے سنیں اور نوٹس بنائے۔ پھر میں نے اس کی دونوں کتابیں From Panic to Power اور Life without limit پڑھیں اور اس طرح مجھے Anxiety اور Depression پر مکمل معلومات حاصل ہو گئیں۔ انگلش میں اس موضوع پر ایک کتاب میں پہلے ہی لکھ چکی تھی لیکن پھر بھی میں مطمئن نہیں تھی۔ میرے اندر ایک بے چینی سی تھی، ایک تلاش تھی جواب تک مکمل نہ ہو سکی تھی۔

امریکہ میں میری زندگی کافی مصروف ہے جس کا امریکہ میں مقیم افراد کو بخوبی اندازہ ہوگا لیکن میرے اندر ایک جوش تھا، ایک جذبہ تھا۔ میں اپنی حاصل کردہ معلومات کو عام کرنا چاہتی تھی، میری پر خلوص خواہش تھی کہ دنیا کا کوئی انسان Anxiety اور Depression کا شکار نہ ہو اور ان جذباتی مسائل کی وجہ سے دوسرے ذہنی، جذباتی، اعصابی، نفسیاتی اور جسمانی امراض میں مبتلا نہ ہو۔ کیونکہ تمام بنی نوع انسانوں کی زندگی بہت قیمتی ہے۔ یہ مہلتِ عمل ہے، یہ آخرت کی کھیتی ہے۔ اس کو ضائع نہیں ہونا چاہیے۔ سب کو خوش باش اور باعمل رہنا چاہیے۔ گویا ہم مسلمانوں کے پاس تو

There is no time for anxiety and depression.

Muslim cannotafford to waste time due to Anxiety and Depression because they are too busy to collect good deeds fortheir Akhirat.

(ڈپریشن اور انگزائٹی کے لئے کچھ بھی وقت نہیں ہے۔ مسلمان ڈپریشن اور Anxiety کی وجہ سے وقت ضائع نہیں کر سکتے کیونکہ وہ آخرت کیلئے نیک اعمال کرنے میں مصروف ہوتے ہیں)

ایک باشعور مسلمان تو بامقصد زندگی گزارتا ہے۔ اسے خوب اچھی طرح معلوم ہے

کہ اس کی زندگی مختصر ہے اور مہلت عمل ہے۔ Anxiety اور Depression کے ہاتھوں بے عمل ہو جانا یعنی کاہلی، بے بسی، بے کیفی، افسردگی، جمود اور بے عملی تو مسلمانوں کے شایانِ شان نہیں۔ ایک مسلمان کی تو شان ہی اور ہوتی ہے۔

وہ تو ہر لمحے خوش باش، راضی برضا، تسلیم و رضا کا پیکر، صابر شاکر، باہمت، بلند حوصلہ، خوش معاملہ، خدمت گزار، مخلص، بامقصد اور باعمل ہوتا ہے۔ جب کہ Anxiety اور Depression کے حملہ آور ہوتے ہی یہ تمام اوصاف چھن جاتے ہیں اور ایک جیتا جاگتا انسان Walking dead person (زندہ لاش) میں تبدیل ہو جاتا ہے پھر ایک مردہ انسان سے کس عمل کی توقع کی جا سکتی ہے؟ اس طرح نادانی میں نادانستگی، لاعلمی کی وجہ سے انسان دنیا و آخرت دونوں گنوا بیٹھتا ہے، جس طرح میں گنوانے لگی تھی۔ میں نے خود کو Anxiety اور Depression کا شکار کر کے اپنی دنیا و آخرت دونوں کو خطرے میں ڈال دیا۔

بیٹیوں کی تعلیم و تربیت پر خصوصی توجہ کی ضرورت ہے

میں اپنی زندگی کے تجربات و واقعات سنا کر آپ کو بور نہیں کرنا چاہتی لیکن اتنی گزارش ضرور کرنا چاہتی ہوں کہ خدارا اپنی بچیوں کی تربیت بہت مکمل اور بہت بھرپور انداز میں کریں۔ انہیں زندگی گزارنے کا ڈھنگ اور طریقہ و سلیقہ خوب اچھی طرح سکھائیں۔ انہیں صرف تعلیم کے زیور سے ہی آراستہ نہ کریں بلکہ انہیں خوب خوش باش انداز میں زندگی کو خوشگوار انداز سے گزارنا سکھائیں۔ ورنہ وہ معصوم بچیاں زندگی نہیں گزاریں گی بلکہ زندگی ان کو گزارے گی۔ اور وہ زندگی کی حقیقی خوشیوں سے محروم ہو کر Anxiety اور Depression کے نزدیک تر ہو جائیں گی اور اس طرح یہ نفسیاتی مرض نسل در نسل بذریعہ جینز اور بذریعہ مشاہدات ٹرانسفر ہوتا چلا جائے گا اور اس خرابی کے ذمہ دار آپ والدین ہوں گے جنہوں نے اپنی بچیوں کی تعلیم و تربیت صحیح نہ کی، انہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

چھوئی موئی کی کلیوں کی طرح نازک بنایا، انہیں فولاد کی طرح مضبوط نہ بنایا اور انہیں ہر حال میں راضی برضا رہنا اور خوش باش رہنا نہ سکھایا۔

اپنی معصوم بیٹیوں کی شادی سے پہلے اپنے ہونے والے داماد کے مزاج کو اچھی طرح جانچ لیجئے۔ اگر وہ باعمل حقیقی مسلمان ہے تو فکر کی کوئی بات نہیں۔ ایک متقی، باشعور اور باعمل مسلمان اللہ سے ڈرنے والا ہوتا ہے۔ وہ **demanding** (مطالبے کرنے والا) نہیں ہوتا۔ صرف اپنے حقوق پر نظر نہیں رکھتا بلکہ اللہ سے ڈرتے ہوئے بیوی بچوں کے تمام حقوق بطریقِ احسن ادا کرتا ہے۔ اپنے بیوی بچوں کو خدا کی امانت سمجھتے ہوئے ان کے حقوق اور اپنے فرائض میں کبھی خیانت نہیں کرتا۔ اس کی ترجیحات متعین ہوتی ہیں۔ وہ ساری دنیا کو اپنے بیوی بچوں پر ترجیح نہیں دیتا۔ ایک متقی انسان والدین کے بعد اپنے بیوی بچوں کو اہم ترین جانتا ہے۔ وہ والدین، بیوی بچوں اور باقی دنیا کے حقوق اس خوبی سے سرانجام دیتا ہے کہ کہیں کسی کی حق تلفی نہیں ہو پاتی۔

لیکن جہاں اللہ کا خوف نہیں، وہاں حقوق و فرائض کا احساس بھی نہیں۔ پھر تمام حقوق کی خوب پامالی ہوتی ہے۔ شوہر مضبوط اعصاب کے مالک ہوتے ہیں۔ انہیں تو کچھ نہیں ہوتا البتہ بیوی ذہنی و نفسیاتی مریضہ ضرور بن جاتی ہے۔

زیادہ دور نہیں، اگر میں اپنے اطراف میں نظر دوڑاؤں تو مجھے بے شمار ایسے گھر نظر آجاتے ہیں جہاں شوہروں کی کم عقلی، ناسمجھی اور انانیت نے، جو دراصل بوجہ دین سے دوری ہوتی ہے۔ بیویوں کو پاگل پن کی حدود تک پہنچا دیا ہے۔ ذہنی نفسیاتی مرض تو اب بہت چھوٹے لگتے ہیں یہاں تو خواتین پاگل پن تک پہنچ رہی ہیں۔ ان کو واپس ان کے حواس میں لانے کے لئے بجلی کے جھٹکے دیئے جا رہے ہیں۔ لیکن وہ نارمل لائف کی طرف آنے کے لئے تیار نہیں۔

یہ سب کیوں ہو رہا ہے؟ اس کی وجوہات میں اگلے صفحات میں تفصیل سے بیان کروں گی فی الحال آپ سمجھ لیجئے کہ یہ سب اللہ تعالیٰ سے دوری کی بناء پر ہوتا ہے۔ اللہ

کی محبت سے خالی بے خوف دل ایمان کی مضبوطی سے بھی عاری ہوتے ہیں۔ اور پھر ایسے بودے، کمزور ایمان والے اللہ سے بے خوف ہو کر چاروں طرف سے خوف و اضطراب کا شکار ہو کر ذہنی نفسیاتی مریض بن جاتے ہیں۔

قارئین کرام! پہلے میں نے سوچا تھا کہ اپنی سچی کہانی فرضی نام سے لکھوں گی۔ لیکن جب یہ پوری کتاب سچائی اور زندگی کے حقائق پر مبنی ہے تو میں فرضی نام کا سہارا کیوں لوں؟ جب میرے لکھنے کا مقصد نیک ہے میں اللہ کو راضی کرنا چاہتی ہوں اور اس کی مخلوق کو فائدہ پہنچانا چاہتی ہوں۔ سب کو **Anxiety** اور **Depression** سے بچانا چاہتی ہوں اور جو غلطیاں میں نے، میرے شوہر نے اور دوسرے افراد نے کیں، ان سے دوسروں کو بچانا چاہتی ہوں تو مجھے فرضی نام کا سہارا لئے بغیر تمام حقائق بھرپور سچائی کے ساتھ لکھ دینے چاہییں۔

اپنی زندگی کے کمزور پہلوؤں پر سے پردہ اٹھانا آسان نہیں۔ لیکن میں نے اللہ تعالیٰ سے خوب دعا کی کہ اللہ تعالیٰ! میں یہ کتاب آپ کے لئے اور آپ کی مخلوق کی بھلائی کے لئے لکھ رہی ہوں اور یہ میں خود نہیں لکھ رہی بلکہ آپ لکھوا رہے ہیں۔ قلم تو میرے ہاتھ میں ہے لیکن اس سے لکھوانے والے آپ ہیں، آپ یقیناً مجھ سے وہی کچھ لکھوائیں گے جس سے دوسروں کو فائدہ پہنچے اور وہاں میرا قلم رکوا دیں گے جہاں کسی کی دل شکنی کا احتمال ہو۔ میں، میرا قلم اور میرا ذہن سب تیری حفاظت میں ہیں۔ اپنی اس دعا کے بعد مجھے حوصلہ ہوا۔ میں پورے ایک ہفتے تک مسلسل یہی دعا مانگتی رہی اور ایک ہفتے تک کچھ نہ لکھا۔

ماضی کی یادوں میں کھونا میرے لئے قطعاً خوشگوار نہ تھا۔ جن واقعات کو میں بھلا چکی تھی، عفو و درگزر پر عمل کر چکی تھی اب ازسرِ نو ان تکلیف دہ یادوں کو ذہن میں تازہ نہیں کرنا چاہتی تھی کہ یقین مانیں **Forgive and Forget** ایک بہت تکلیف دہ عمل ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

؎ یادِ ماضی عذاب ہے یا رب
چھین لے مجھ سے حافظہ میرا

اس شعر والی کیفیت مجھ پر بارہا طاری ہوئی اور قلم کچھ بھی لکھنے پر آمادہ نہ ہوا۔ پھر میں نے اپنے شوہر سے مشورہ کیا کہ مجھے کیا کرنا چاہیے؟ تو ان کا جواب بھی وہی تھا کہ آپ کا مقصد کسی کی دل شکنی تو نہیں ہے، آپ تو دلوں کو ٹوٹنے سے بچانا چاہتی ہیں، دوسروں کو خوش رکھنا اور خوش دیکھنا چاہتی ہیں، اس لئے آپ بے فکر ہو جائیں اور اپنی زندگی کے سبق آموز تجربات اور واقعات لکھ دیں۔

میری ۲۵ سالہ ازدواجی زندگی تجربات و واقعات سے پر ہے۔ پچھلے سارے ہفتے میں سوچتی رہی کہ کیا لکھوں اور کیا نہ لکھوں؟ پھر میں نے سورۃ المؤمنون کی آیت پر عمل کرتے ہوئے، جس پر میں نے ہمیشہ عمل کیا ہے،

وَاُفَوِّضُ اَمۡرِیۡۤ اِلَی اللّٰہِ اِنَّ اللّٰہَ بَصِیۡرٌۢ بِالۡعِبَادِ ﴿غافر ۴۴﴾

سارا معاملہ اللہ پر چھوڑا کہ اللہ تعالیٰ خود میرا قلم چلوائیں گے اور جو لکھنا چاہیں گے، صرف وہی لکھوائیں گے اور میں نے مزید سوچ بچار کی بجائے لکھنا شروع کر دیا۔

والدین سے عاجزانہ درخواست

(خود خوش رہیں، بچوں کو خوش رہنا سکھائیں)

میری زندگی کے تجربے نے مجھے تو یہ سکھایا کہ کبھی والدین کو یہ درخواست داماد سے نہیں کرنی چاہیے بلکہ خود خوش باش رہ کر اپنے بچوں کے سامنے ہنسنے مسکرانے اور خوش باش رہنے کا نمونہ بنا چاہیے تاکہ بچے ازخود اپنے والدین سے خوش رہنا سیکھ لیں۔ اگر والدین ناخوش افسردہ اور غمزدہ رہیں گے تو بچے بھی ان کی طرح مالیخولیا Deperession کا شکار ہو جائیں گے۔ یہ اتنی اہم بات ہے اور اکثر نظر انداز کر دی جاتی ہے۔ میرے نزدیک خوش رہنا اس قدر ضروری ہے جتنا کہ زندگی کے لئے سانس لینا ضروری ہے۔

خوشی کے بغیر زندگی، زندگی نہیں

جس طرح سانس کے بغیر
زندگی زندگی نہیں، بلکہ موت ہے
اسی طرح خوشی کے بغیر
زندگی زندگی نہیں بلکہ موت ہے
خوش باش ہنستی مسکراتی زندگی کی موت ہے
کیونکہ خوشیوں سے محروم
ایک غم زدہ Depressed انسان
زندہ نہیں
وہ چلتا ہے پھرتا ہے
کھاتا ہے پیتا ہے
دل بھی اس کا دھڑکتا ہے
لیکن وہ زندہ نہیں
وہ Walking dead person ہے
جس کا کسی کو اندازہ نہیں
سب سمجھتے ہیں کہ وہ
خوش نصیب ہے
سب کچھ ہی اس کو میسر ہے
کسی شے کی اس کو کمی نہیں
دولتِ دین بھی ہے اور
دولتِ جہان بھی

toobaa-elibrary.blogspot.com

گاڑیاں بھی ہیں اور
مکان بھی
بیٹے ہیں اور بیٹیاں بھی
چاہنے والا شوہر بھی ہے
جو سب سے بڑی دولت ہے
پھر کس شے کی کمی ہے؟
اسے سب کچھ ملا
پر خوشی نہ ملی
گویا سب کچھ مل کر بھی
کچھ نہ ملا
خوشی کے بغیر سب کچھ ادھورا لگا
کہ سب کچھ تو ملتا ہے بازار میں
صرف خوشی ہی نہیں ملتی کسی بازار میں
میری یہ درخواست ہے
محترم والدین سے
کہ خدارا خود خوش رہیں
اور بچوں کو اپنے خوش رہنا سکھائیں
خاص کر لڑکیوں کو
خوش رہنا سکھائیں
ہنسنا سکھائیں اور مسکرانا سکھائیں
یہ ضروری ہے ان کی تربیت کے لئے
شادی میں کامیابی کے لئے

زندگی میں لکھی کامیابی کے لئے
خوش رہنا بہت ضروری ہے
خوش رہنا ایک آرٹ ہے
خوش رہنا ایک ایسا فن ہے
جو سیکھنے سے آتا ہے
والدین کے سکھانے سے آتا ہے
والدین کے خود خوش رہنے سے آتا ہے
شوہر بیوی کو خوش رہنا نہیں سکھاتے
رونا تو سکھا سکتے ہیں
خوش رہنا سکھا نہیں سکتے
اگر رونا کسی کی کمزوری ہے
تو اس سے فائدہ تو بھی اٹھا سکتے ہیں
لیکن خوش رہنا سکھا نہیں سکتے
یہ کام ہے والدین کا
دوسرے سکھا نہیں سکتے

میرے اس طرح لکھنے سے آپ یہ نہ سمجھ لیجئے گا کہ کہیں میں اپنے والدین پر الزام لگا رہی ہوں کہ انہوں نے مجھے خوش رہنا نہیں سکھایا، نہیں ایسا ہرگز نہیں۔ میرے والدین نے تو میری خوشیوں اور تعلیم و تربیت کی خاطر ہر طرح کی قربانی دی۔ مجھے ہر دم، ہر پل خوش رکھنا چاہا اور مجھے خوب خوش رکھا اور یقیناً شادی سے پہلے بھی میں بہت خوش باش ہی رہی تھی P.E.CH کالج میں پڑھتی تھی اور میرے قہقہے اس قدر جاندار اور زوردار ہوتے تھے کہ کالج کے تمام فلورز پر سنے جاتے تھے۔ جس پر چھوٹی آپا سے ڈانٹ بھی پڑتی تھی جو سمجھاتی ہیں کہ لڑکیوں کو اس قدر اونچا نہیں ہنسنا چاہیے۔ میں نے اپنا بچپن، لڑکپن

toobaa-elibrary.blogspot.com

اور سٹوڈنٹ لائف بڑے بھرپور انداز میں گزاری۔ اسکول میں رہی، کالج میں وائس پریذیڈنٹ، Debating (ادبی) سکریٹری رہی۔ خوب دھواں دھار تقاریر ہوتی تھیں اور انعامات جیتتی تھی۔ یونیورسٹی میں لٹریری سوسائٹی کی روح رواں رہی۔ گویا اللہ کی مہربانی سے خوشیاں اور کامیابیاں میرے چاروں طرف رہیں۔

زندگی بے بندگی شرمندگی

نماز قرآن تو سب ہی پڑھ لیتے ہیں۔ روزانہ رسمی طور پر نمازیں پڑھ لیں اور صبح برکت کے لئے تلاوتِ قرآن پاک کر لی اور بس! ہمارا فرض ادا ہو گیا اور ہم نے خود کو حقوق اللہ کو ادا کرنے والا سمجھ لیا۔ لیکن حقیقت کی نگاہ سے دیکھیں کہ کیا ہم باعمل مسلمان ہیں؟ کیا ہم سنتِ نبوی ﷺ پر عمل پیرا ہیں؟ کیا ہمارے قول و فعل یکساں ہیں؟ کیا ہمیں ان میں کوئی تضاد نظر نہیں آتا؟ یقیناً ہمارے قول و فعل میں واضح تضاد موجود ہے؟ ہم کہتے کچھ ہیں اور کرتے کچھ ہیں۔ ہم نے تعلیم تو حاصل کر لی لیکن تربیت سے عاری ہیں۔ یہاں میں اپنے والدین کو ہرگز قصوروار نہیں ٹھہراؤں گی۔ بے شک انہوں نے ہماری اچھی تعلیم و تربیت کی، ہمیں اچھے برے کی تمیز سکھائی، سچ بولنا سکھایا، جھوٹ، غیبت، بدگوئی، بہتان طرازی، حرص و ہوس، مقابلہ بازی سے نفرت دلائی۔ وقت کی قدر کرنا سکھایا، اعلیٰ تعلیم کے حصول کی طرف رغبت دلائی، نماز و قرآن کا پابند بنایا، آدمی اور انسان کا فرق سمجھایا اور ہمیں اچھا انسان بنایا۔ آج میں جو کچھ بھی ہوں اپنے والدین کی تربیت کی بدولت ہوں۔ اور سب سے بڑھ کر میرے والد صاحب کے پیر صاحب حضرت ڈاکٹر عبدالحئی صاحب اور ان کی اہلیہ محترمہ آپا صاحبہ کی دعائیں ہیں۔ جن کے مبارک گھر میں اور جن کی مبارک صحبت میں میرا بچپن گزرا اور ان بزرگوں کی دعائیں میرا نصیب بنیں۔ اس کے لئے میں خدا کا جتنا بھی شکر کروں کم ہے۔ ہوش سنبھالنے کے بعد مجھے اللہ والوں کی صحبت اس قدر میسر نہ آسکی جتنی کہ بچپن میں حاصل ہوئی اور اس

نیک صحبت کے اثرات میں آج تک اپنے اندر محسوس کرتی ہوں۔ گو کہ میں اپنی تربیت سے بہت مطمئن نہیں جس کی وجہ بھی آپ کو بتاتی چلوں کہ مجھے بچپن میں قرآن پاک سمجھ کر ترجمے سے پڑھنے کی توفیق نہیں ہوئی، ساری زندگی دنیاوی تعلیم و تربیت میں صرف کی۔ یہاں تک کہ شادی ہوگئی اور شادی ہو کر امریکہ آگئی اور پھر پہلی بیٹی صائمہ پیدا ہوئی۔ اس وقت تک قرآن پاک کو سمجھ کر نہیں پڑھا تھا سوائے چند ایک سورتوں کے لیکن بیٹی کی پیدائش کے بعد یعنی ماں بننے کے بعد احساس ہوا کہ اب مجھے اپنی بیٹی کی تعلیم و تربیت کی ذمہ داری اٹھانی ہے اور اس کی تعلیم و تربیت اسلامی خطوط پر اسی طرح کرنی ہے جس طرح کہ میری پیاری ماں نے میری کی۔ لیکن اس کے لئے مجھے قرآن پاک کے وسیع مطالعہ کی ضرورت تھی۔

اس وقت مجھے انتہائی شرمندگی ہوئی کہ جس کام کے لئے میں اس دنیا میں آئی تھی وہی کام میں نے اب تک نہیں کیا گویا کہ

جس کام کے لئے تو آیا تھا اے انسان
خانہ خراب تجھ سے وہی کام رہ گیا

اس وقت مجھے احساس ہوا کہ جو کرنے کا اصل کام تھا وہ تو میں نے اب تک کیا ہی نہیں۔ اللہ تعالیٰ کے کلام سے اس قدر بے رغبتی کہ اس کو پڑھا ضرور لیکن سمجھا نہیں اور سمجھے بغیر اللہ تعالیٰ کے تمام تر احکامات پر عمل کیسے ممکن ہے؟ میں کس طرح باعمل مسلمان بن سکتی ہوں اور کس طرح اپنی بیٹی کی تعلیم و تربیت کر سکتی ہوں؟

بس ان سوالات کے ذہن میں آتے ہی اللہ تعالیٰ نے میری زندگی کی راہیں صحیح سمت میں متعین کر دیں اور میں نے قرآن پاک ترجمے سے پڑھنا شروع کر دیا اور یقین مانئے جیسے جیسے میں سمجھ کر پڑھتی گئی، میری آنکھیں کھلتی گئیں اور جب میں اختتام پر پہنچی تو میری آنکھوں سے تشکر اور ندامت و شرمندگی کے آنسو رکتے نہ تھے۔ میں اللہ کے آگے بے اختیار روتی رہی، اس وقت میری جذباتی کیفیت بڑی عجیب تھی۔ میں اپنی سٹڈی

toobaa-elibrary.blogspot.com

ٹیبل پر قرآن پاک لئے بیٹھی تھی اور سامنے میری تمام فارمیسی کی کتابیں بجی تھیں (کہ ان دنوں میں اپنے لائسنس کے امتحان کی تیاری کر رہی تھی)

مجھے اس وقت خود اپنے آپ پر اور ان دنیاوی تعلیم کی کتابوں پر غصہ آرہا تھا کہ ان کتابوں کے پڑھنے میں میں نے اپنی ساری زندگی گزار دی اور اس اصل کتاب کو، جس کو پڑھنا میرا اولین فرض تھا، اسے اس قدر لیٹ پڑھا اور اگر بیٹی کی پیدائش کے دوران اللہ کو پیاری ہو جاتی تو اللہ کو کیا منہ دکھاتی ؟ کہ اللہ کی کتاب کو پڑھے بغیر دنیا سے رخصت ہوگئی، پھر میں کس منہ سے اللہ تعالٰی کا سامنا کرتی ؟

پھر میں نے تہہ دل سے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا جس نے مجھے صراطِ مستقیم دکھایا اور پھر میں نے اپنے لئے اور باقی سب کیلئے ہدایت اور استقامت کی دعا مانگی۔

ہر بات میں راضی برضا ہو تو مزہ دیکھ
دنیا ہی میں رہتے ہوئے جنت کی فضا دیکھ

باب 2

انسانی نفسیات پر ماحول کے اثرات

صحت اور زندگی پر ماحول کے گہرے اثرات پڑتے ہیں۔ جن بچوں کی پرورش خوشگوار ماحول میں ہوتی ہے وہ خوش باش، مطمئن انسان بنتے ہیں۔ انہوں نے اپنے والدین سے خوش باش، مطمئن اور پرسکون رہنا سیکھا ہوتا ہے۔ وہ ایک مکمل متوازن شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس ناگوار ماحول کے پروردہ پریشان حال، ناخوش، افسردہ اور غیر مطمئن والدین کے بچے بھی انہی کی طرح ناخوش اور غیر مطمئن رہنے کے عادی بن جاتے ہیں۔ افسردگی اور سنجیدگی ان کی طبیعت کا خاصہ بن جاتی ہے۔ انہیں دنیا کی بڑی سے بڑی نعمت بھی خوش اور مطمئن نہیں کر پاتی۔ نتیجتاً وہ ضدی، سرکش، پریشان حال، زودرنج، کینہ پرور، غصہ ور، حاسد، نکتہ چین، حجت وتکرار کرنے والے، دوسروں پر اپنی مرضی چلانے والے، ہٹ دھرم اور ناکام انسان بن جاتے ہیں۔ جن کو معاشرہ میں کوئی پسند نہیں کرتا۔ خواہ دنیاوی لحاظ سے وہ کتنی بھی ترقی کر لیں لیکن نجی ذاتی ازدواجی زندگی میں تعلقات اور معاملات میں بری طرح ناکام ہو جاتے ہیں۔ آخرت میں کامیابی تو دور کی بات ہے وہ اسی دنیا میں ہی ناکام وناشادرہ جاتے ہیں۔

اسی طرح بعض لوگ فطرتاً اچھے ہوتے ہیں، ان کی اچھے ماحول میں پرورش ہوئی

toobaa-elibrary.blogspot.com

ہوتی ہے، وہ سلیم الطبع، سمجھ دار، صابر شاکر اور بے ضرر ہوتے ہیں۔ لیکن نامساعد حالات اور غیر فطری ناگوار ماحول ان کو کچھ سے کچھ بنا دیتے ہیں اور وہ بیمار نفسیات اور غلط جذبات کا شکار ہو کر رہ جاتے ہیں۔

روزمرہ زندگی میں آپ کو بے شمار ایسے افراد ملیں گے جو دنیا کی ہر نعمت پانے کے باوجود ذہنی، نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ جو بعد میں جا کر طبعی جسمانی بیماریوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ مثلاً جو کوئی بھی غصہ ور، کینہ پرور اور تند خو ہوگا وہ ناخوش اور غیر مطمئن رہے گا۔ ایسا انسان بآسانی بلڈ پریشر، گنٹھیا اور السر کا شکار ہو سکتا ہے۔ انسان تو خیر انسان ہے ایک جانور کو بھی اگر شور وغل کے ناپسندیدہ ماحول میں رکھا جائے تو وہ پریشان ہو کر السر کا شکار ہو سکتا ہے۔ جس کا تجربہ ایک چوہے پر کیا گیا اور اسے خوب شور وغل والے ماحول میں رکھا گیا جس سے پریشان ہو کر وہ السر میں مبتلا ہو گیا۔

اگر آپ اپنے اطراف میں نظر دوڑائیں تو آپ کو بے شمار ایسی مثالیں مل جائیں گی جن سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ماحول کا اثر انسانی شخصیت اور صحت اور زندگی سب پر اثر انداز ہوتا ہے۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ بعض اعلیٰ تعلیم یافتہ، خوش لباس، خوش اخلاق، خوش گفتار، سلیقہ مند اچھی لڑکیاں ناقدرے، ناشکرے تنقیدی ماحول اور ناشکرے، ناقدرے غصہ ور شوہروں کے ساتھ رہ کر اپنی تمام خوبیاں بھول جاتی ہیں اور عجیب طرح کی جذباتی، ذہنی گھٹن اور ذہنی نفسیاتی امراض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ خلوص و محبت رکھنے والی ایک معصوم پڑھی لکھی، سلجھے ہوئے دماغ والی لڑکی طعنے تشنے اور الزامات سن کر ذہنی الجھنوں اور دلی افسردگی کا شکار ہو جاتی ہے۔ حالانکہ وہ سب سے پیار کرتی ہے، سب کے ساتھ انتہائی مخلص اور شفیق ہوتی ہے، سب کی سن کر سب کو معاف کر کے سب کچھ بھلا کر پھر سب کی خدمت اور سب سے محبت میں مگن ہو جاتی ہے اور سب کو خوش دیکھنا اور خوش رکھنا چاہتی ہے۔

لیکن پھر بھی اسے یہی سننے کو ملتا ہے کہ آپ کو سب ہی ناپسند کرتے ہیں۔ خاندان میں A to Z سب آپ کے خلاف ہیں، سب آپ کو ناپسند کرتے ہیں۔ تو وہ حیران ہو کر سوچتی ہے کہ آخر ایسا کیوں ہے؟ اس کا قصور کیا ہے؟ کیا یہ نفرت اور ناپسندیدگی صرف اس لئے ہے کہ وہ سب سے مخلص ہے، سب کو پسند کرتی ہے، سب سے محبت کرتی ہے، ناپسندیدگی اور نفرت اس کی لغت میں شامل ہی نہیں۔ وہ تو پیار و محبت کے جذبوں سے گندھی ہوئی معصوم سی، بے ضرر، پرخلوص اور محبت کرنے والی عورت ہے۔

میں اتنے لوگوں سے ملی ہوں، ان کی کہانیاں سنتی ہوں اور آخر میں مجھے یہی لگتا ہے کہ ہر عورت پرخلوص ہے، باوفا ہے، محبت کرنے والی ہے اور ساتھ میں معصوم بھی ہے لیکن حالات و واقعات کی دھول مٹی اور زمانے کی گرم ہواؤں سے جھلس کر وہ، وہ نہیں رہتی جو وہ رہنا چاہتی ہے یا جو وہ بننا چاہتی ہے بلکہ وہ ایسی شخصیت بن جاتی ہے جس کو وہ خود بھی ناپسند کرتی ہے۔ پھر وہ خود کو بدلنا چاہتی ہے لیکن ذہنی، اعصابی اور نفسیاتی کمزوری کے باعث ایسا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسے میں اگر وہ Anxiety اور Depression کی مریض بن گئی تو وہ اپنی مدد آپ سے محروم ہو کر دوسروں کے رحم و کرم پر ہو جاتی ہے۔

اس وقت میرے ذہن میں بے شمار سچی کہانیاں موجود ہیں۔ زندہ کردار جو میرے اطراف میں آج بھی موجود ہیں۔ بہت سارے میاں بیوی، جن کی بہت خوبصورت مثالی زندگی گزر سکتی تھی لیکن وہ حالات و واقعات کا شکار ہو گئے۔ انہیں تمام دنیاوی آسائشیں میسر ہیں لیکن وہ حقیقی خوشیوں اور سکون سے محروم ہیں۔ بعضوں کی بیویاں نفسیاتی مریض بن چکی ہیں اور بعضوں کے شوہر نفسیاتی مریض بن چکے ہیں۔ دراصل ازدواجی زندگی Two way street (دوطرفہ راستہ) ہے۔ یہ ''کچھ دو اور کچھ لو'' کے اصول پر چلتی ہے۔ یہ سچے، بے لوث پیار، ایثار و قربانی، عفو و درگزر اور Forgive and Forget (عفو و درگزر) کا میدانِ عمل ہے۔ اس میں غم و غصہ، کینہ، طعنے، الزام

toobaa-elibrary.blogspot.com

تراشی، منہ پھلانا، چپ کی مار دینا، انانیت کچھ کام نہیں دیتی۔ بلکہ اچھی بھلی زندگیوں میں زہر گھول دیتی ہے۔ اچھی خاصی محبت کرنے والی پر خلوص، باوفا اور خدمت گزار بیویوں کے دل خراب اور ذہن الجھ کر رہ جاتے ہیں۔ وہ ذہنی اعصابی دباؤ اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتی ہیں۔

زندگی کے حقائق پر مبنی سچی کہانیاں

ش۔م کا سچا واقعہ

یہاں میں اپنی ایک اور دوست ''ش۔م'' کا ذکر کیے بغیر بھی نہیں رہ سکتی جو خوبصورت، خوش اخلاق اور صحت مند خاتون تھیں۔ انہیں اللہ تعالیٰ نے تین خوب صورت بیٹیوں سے نوازا۔ انہیں بیٹے کا بھی بڑا ارمان تھا، اللہ تعالیٰ نے وہ ارمان بھی پورا کر دیا اور وہ ایک صحت مند خوبصورت بیٹے کی ماں بھی بن گئیں لیکن خود کو Anxiety اور Depression سے نہ بچا سکیں۔

اللہ تعالیٰ نے اور شوہر نے ان کی ہر خواہش پوری کی۔ انہیں خوبصورت سے بڑے گھر کا بہت شوق تھا، امریکہ میں ان کا بے حد خوبصورت سجا سجایا حسین سا گھر ہے لیکن وہ خود ساری زندگی Depression کی مریض رہیں اور اپنے شوہر کو، خوبصورت گھر کو، پیارے پیارے بچوں کو اور دنیا کی بیشمار نعمتوں کو ذرا بھی Enjoy نہ کر سکیں۔ یہاں تک کہ وہ اپنے شوہر کا بھی صحیح خیال نہ رکھ پائیں اور ان کے شوہر اچانک ہارٹ اٹیک کے حملے کی وجہ سے اپنے خالقِ حقیقی سے جا ملے۔ اس کے بعد ان کا حال مزید خراب ہو گیا۔ ان کی Anxiety کی مختلف وجوہات تھیں۔ ان میں سے مجھے جو وجہ سر فہرست لگی، یہاں میں اس کا تذکرہ کرنا بھی ضروری سمجھتی ہوں اور وہ ہے سسرال والوں سے بلاوجہ کی نفرت اور ناراضگی۔ اگر شوہر اپنے والدین، بھائی، بہنوں کی مالی امداد کرتے تو یہ

بات ان کو بہت بری لگتی تھی۔ وہ اپنے سسرال والوں کے معاملے میں بہت تنگ دل واقع ہوئی تھیں۔ افسوس کہ وہ اس حقیقت سے ناواقف رہیں کہ ان کے شوہر پر صرف ان کا ہی نہیں بلکہ ان کے والدین کا بھی پورا پورا بلکہ ان سے زیادہ حق تھا کہ اللہ تعالیٰ کے حق کے بعد انسان پر والدین کا حق لازم آتا ہے۔ بیوی بچوں کا حق بھی والدین کے بعد آتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے تو حقوق و فرائض کی اتنی پیاری تقسیم کر رکھی ہے کہ اگر تمام انسان اس تقسیم کے مطابق چلیں تو کسی کو کوئی پریشانی نہ ہو۔

والدین باغبان کی مانند ہیں

خود ہی سوچئے کہ جب کوئی مالی درخت لگاتا ہے تو اس کے پھل بھی کھانا چاہتا ہے اور اس کے سائے میں بھی ضرور بیٹھنا چاہتا ہے۔ اسی طرح والدین بھی مالی ہوتے ہیں اور اولاد ان کے درخت، جن کی چھاؤں میں والدین اپنا بڑھاپا گزارنا چاہتے ہیں جو ان کا جائز اور شرعی حق ہے، لیکن مذہب سے دور، تنگ دل، تنگ نظر بیویوں کو یہ گوارا نہیں ہوتا۔ وہ چاہتی ہیں کہ ان کے شوہر پورے کے پورے ان کے ہی رہیں۔ ان کے سائے تلے صرف وہ اور ان کے بچے بیٹھیں، والدین، بہن بھائی کوئی بھی ان کے شوہر کے نزدیک نہ آنے پائے۔ ان کی جیب پر اکیلی وہ خود قابض رہیں اور شوہر کے پیسے ان کے والدین اور بہن بھائیوں پر بالکل نہ خرچ ہوں۔ اپنے میکے پر خرچ کرتے ہوئے ان کا دل کم دکھتا ہے اور سسرال پر خرچ کرتے ہوئے دل زیادہ دکھتا ہے۔ حالانکہ شوہر کے پیسوں پر صرف بیویوں کا نہیں بلکہ دوسروں کا بھی حق ہوتا ہے۔

والدین کا حق تو قرآن پاک سے ثابت ہے اور ان کے بعد عزیز و اقارب کا بھی پورا حق ہوتا ہے اور دوسروں پر خرچ کرنا اللہ کی راہ میں خرچ کرنا ہی ہوتا ہے اور جب اللہ کی راہ میں خرچ کیا جائے تو اللہ تعالیٰ کئی گنا بڑھا کر واپس کرتے ہیں اور روپے پیسے، آمدنی، صحت، عمر تمام چیزوں میں برکت ہو جاتی ہے اور خیر و برکت کی فراوانی ہو جاتی

toobaa-elibrary.blogspot.com

ہے۔ اور جتنا ہاتھ روکا جاتا ہے، فضول کنجوسی کی جاتی ہے، دوسروں پر خرچ کرتے ہوئے تنگ دلی اختیار کی جاتی ہے، حق داروں کا حق مارا جاتا ہے، والدین، بہن بھائیوں، رشتے داروں، پڑوسیوں اور دوسرے ملنے ملانے والوں کے حقوق کی ادائیگی سے دامن چھڑایا جاتا ہے، اسی قدر رزق میں کمی اور خیر و برکت میں زبردست کمی واقع ہوتی جاتی ہے۔

اور جتنا سب کے حقوق اور اپنے فرائض کا خیال رکھا جاتا ہے، اللہ کی راہ میں خرچ کیا جاتا ہے، اسی قدر فراوانی اور خیر و برکت نصیب ہوتی ہے۔ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے۔ آپ بھی اس تجربے سے فائدہ اٹھائیں۔ والدین کے حقوق، بہن بھائیوں، رشتے داروں کے حقوق دل کی خوشی کے ساتھ ادا کریں۔ اللہ کی راہ میں خوب خرچ کریں، پھر دیکھئے کہ آپ کس قدر خوش حال اور خوش باش اور پرسکون ہو جائیں گے۔ ہمیشہ یاد رکھئے کہ جو کچھ اور جتنا کچھ آپ کے نصیب میں ہے وہ آپ کو ضرور بالضرور مل کر رہے گا۔ کوئی کتنے روڑے اٹکائے، کتنا آپ کو آپ کے حق سے محروم کرنا چاہے، لیکن جو کچھ آپ کے نصیب میں ہے وہ آپ کو مل کر ہی رہے گا اور جو آپ کے نصیب میں نہیں ہے وہ آپ کی لاکھ کوششوں، دوسروں کے حقوق ضبط کرنے، سسرال والوں سے بیکار کی ناراضگیاں مول لینے، انہیں ان کے جائز حقوق سے محروم کرنے کے باوجود آپ کے ہاتھ کچھ بھی نہ آئے گا۔ سوائے Anxiety اور Depression کے۔ دنیا تو خراب ہوگی ہی، آخرت بھی خراب ہو جائے گی۔

چنانچہ جو بہنیں شوہر کی جیب پر صرف اور صرف اپنا حق سمجھتی ہیں، وہ جان لیں کہ جو ان کی اور ان کے بچوں کی ضروریات سے زائد ہے وہ ان کا نہیں بلکہ دوسروں کا ہے اور اسے دوسروں پر خرچ کرنا چاہیے۔ اس طرح خرچ کر دینے سے رزق میں کمی نہ ہوگی بلکہ اضافہ ہوگا۔ خیر و برکت نازل ہوگی۔ حق داروں کے حقوق ادا کرنے سے اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل ہوگی اور خود اپنے آپ کو دلی سکون اور دلی خوشی میسر آئے گی جو بے

کار کی ناراضگیوں اور حق تلفیوں سے مٹ جاتی ہے۔ حق داروں کے حقوق ادا کرنے سے عفو و درگزر کرنے سے دلی سکون اور خوشیاں میسر ہوتی ہیں جو بلاوجہ کی ناراضگیوں اور حق تلفیوں سے ناممکن ہو جاتی ہیں۔

یاد رکھئے کہ ناراض رہنے میں دکھ ہی دکھ ہے، بے سکونی ہی بے سکونی ہے اور معاف کر دینے میں بڑا سکون ہے کیونکہ

Forgiveness brings you happiness.

Anger,grudegs,revengeful feelings

bring you anxiety and depression.

[معاف کر دینے سے خوشیاں ملتی ہیں اور روٹھ کر الگ ہونے اور انتقامی جذبات کا اظہار کرنا انگزائٹی اور ڈیپریشن کا باعث بنتا ہے۔]

میں مانتی ہوں کہ بہت ساری بہنوں کے دل سسرال والوں کی طرف سے دکھے ہوں گے۔ ساس، سسر اور نندوں نے بھی انہیں ستایا، جلایا اور بے شک تڑپایا بھی ہو گا۔ ساس صاحبہ نے اپنا ساس پن خوب دکھایا ہو گا، ڈانٹ ڈپٹ بھی خوب کی ہوگی۔ شوہر اور شوہر کے گھر والوں نے ان کی حق تلفیاں بھی ضرور کی ہوں گی۔ ہوسکتا ہے کہ انجانے میں، نادانی میں آپ سے کچھ غلطیاں سرزد ہو گئی ہوں۔ تو کیا اب ضروری ہے کہ باقی کی ساری زندگی بھی اسی طرح جلتے کڑھتے، ماضی کے گڑھے مردے اکھاڑتے، دلوں کو دکھاتے گزار دی جائے۔ کیا عفو و درگزر سے کام لیکر معاف کر کے دلوں کو پرسکون نہیں کیا جاسکتا؟؟

یقین کیجئے کہ سکون صرف اور صرف اللہ کی یاد میں ہے اور اللہ کی خوشنودی کی خاطر سب کو معاف کر دینے میں ہے۔ معاف کر دینے میں جو سکھ، چین اور خوشی ہے وہ ناراض رہنے میں ہرگز نہیں ہے۔

ناراض رہ کر آپ کسی کا کچھ نہیں بگاڑتے بلکہ خود اپنا نقصان کرتے ہیں۔ خود برے

toobaa-elibrary.blogspot.com

اور بیمار خیالات وجذبات کا شکار ہوتے ہیں اور اپنی ذہنی واعصابی صحت کا خاتمہ کر لیتے ہیں۔

میری دوست ش۔م کے تجربات سے فائدہ اٹھائیں۔ان کو اپنے سسرال والوں سے ناراض رہ کر ان کی حق تلفیاں کر کے آخر کیا ملا؟ خود ساری زندگی ناخوش رہیں۔ شوہر کو ناخوش رکھا۔ Anxiety اور Depression کی مریض بنیں اور آخر میں عین جوانی میں شوہر کو بھی ہاتھ سے کھو بیٹھیں۔ان کی زندگی المناک ہے اور ہم سب بہنوں کیلئے سبق آموز ہے۔کہ بے صبری، ناشکری کر کے غم وغصہ پالنے، حق مارنے سے کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا، سوائے اللہ تعالیٰ کی ناراضگی اور بے شمار ذہنی امراض کے!!

میری پیاری بہنو! یہ زندگی بہت مختصر ہے۔ہم سب کی زندگی انتہائی تیز رفتاری سے گزرتی چلی جارہی ہے۔اس میں کامیاب وہی ہے جس نے وقت سے فائدہ اٹھالیا اور آخرت کے لئے زادِراہ جمع کرلیا۔یہ زندگی تو مہلتِ عمل ہے، آخرت کی کھیتی ہے۔اسمیں آج جو کچھ بوئیں گے کل کو وہی کاٹنا ہے۔یہ ممکن ہی نہیں کہ ہم کڑوے نیم کے درخت بو کر کل آم کے مزے لوٹیں۔نیم کے درخت سے تو کڑوی بنولیاں ہی ملیں گی میٹھے آم ہرگز نہیں ملیں گے۔

بہت کم خوش نصیب ہیں جنہیں زندگی میں سب کچھ ان کی مرضی کے مطابق مل جاتا ہے۔زیادہ تر وہ ہیں جنہیں مرضی کے خلاف ہی ملتا ہے اور ایسے خوش نصیبوں کی بہت کمی ہے جنہوں نے اپنی مرضی کو اللہ کی مرضی میں ڈھالا ہوا ہوتا ہے اور خود کو یہ کہہ کر سمجھا لیا ہوتا ہے کہ

''خدا کی مرضی میں اپنی مرضی کو ڈھال لینا اصل خوش نصیبی ہے اور اصل کامیابی ہے۔''

ہم سب کو معلوم ہے کہ یہ دنیا دارالعمل ہے، دارالجزاء نہیں۔جزا وسزا کا فیصلہ یہاں نہیں بلکہ آخرت میں ہونا ہے۔البتہ یہ دنیا مکافاتِ عمل ضرور ہے۔انسان اس مختصر زندگی میں جو عمل بھی کرتا ہے، اس کا بدلہ اکثر وبیشتر اولاد کی صورت میں پالیتا ہے اور

اسے اس دنیا میں بھی کچھ نہ کچھ بدلہ ضرور ملتا ہے۔

جزا و سزا حشر پہ موقوف نہیں
زندگی خود بھی گناہوں کی سزا دیتی ہے

آپ نے بہت کم دیکھا ہوگا کہ اس دنیا میں نیکی کا بدلہ اچھائی کی صورت میں اور برائی کا بدلہ برائی کی صورت میں مل رہا ہے۔زیادہ تر معاملہ اس کے برعکس نظر آتا ہے کہ جو لوگ برائیوں میں ملوث ہیں، حق تلفیاں کرتے ہیں، جھوٹ، دھوکہ دہی میں کھلم کھلا ملوث ہیں، وہی دنیاوی لحاظ سے آگے بڑھے ہوئے ہیں۔حرام وحلال کی تمیز کئے بغیر ڈھیروں بینک بیلنس بنائے ہوئے ہیں۔ان کے بچے مہنگے ترین سکولوں میں پڑھ رہے ہیں اور بڑے بچے اعلیٰ تعلیم کے لئے ملک سے باہر ہیں۔وہ ساری دنیا گھومتے ہیں، بڑے بڑے آرام دہ گھروں میں رہتے ہیں اور لمبی لمبی، اونچی اور بڑی گاڑیوں میں گھومتے پھرتے ہیں۔دنیا کا کون سا عیش وآرام ہے جو ان کو میسر نہیں؟؟

کیا آپ ایسے افراد کو خوش نصیب قرار دیں گی؟ نہیں، میرے نزدیک تو انہیں سب سے زیادہ بدنصیب انسان کہیں کہ جنہوں نے صرف اسی چند روزہ زندگی کو اپنا مطمع نظر بنا رکھا ہے۔اس کی فکر وسوچ کا پیمانہ بہت چھوٹا ہے۔ان کی نظر بہت تنگ ہے۔گویا ان کی دور کی نظر بہت کمزور ہے کہ انہیں اس دنیا کے سوا کچھ بھی نہیں نظر آتا ہے۔

یہ دنیا تو ادنیٰ سی شے ہے۔ہمارے نزدیک ہے، ہم اس میں رہتے ہیں، اس کو برتتے ہیں، یہاں کا ہر معاملہ، ہر سودا نقد ہے۔یہاں ادھار کچھ نہیں ملتا۔یہاں تو اس ہاتھ دو اور اس ہاتھ لو کا اصول کارفرما ہے اس لئے کوتاہ بین تنگ نظر لوگوں کی نظر اس دنیا سے آگے جاتی ہی نہیں۔وہ سوچتے ہی نہیں کہ آخرت کیا ہے؟ دارالجزاء کیا ہے؟ یہ دنیا کس طرح آخرت کی کھیتی ہے؟ یہاں ہمیں اچھے نیک اعمال کی صورت میں کیا بونا ہے جو ہم آخرت میں کاٹ سکیں اور اپنے اچھے اعمال کی جزاء پاسکیں۔

دنیا کا معاملہ نقد پر ہے جب کہ آخرت کا معاملہ ادھار پر ہے اور اسی نقد ادھار کے

toobaa-elibrary.blogspot.com

چکر میں انسان مارا جاتا ہے۔ وہ دنیا میں نقد کا عادی ہو جاتا ہے اور آخرت کی ادھار جزاء پر اس کا بھروسہ نہیں ہوتا۔ اس لئے آخرت کے لئے اور آخرت کی جزاء کے لئے وہ تیاری نہیں کرتا۔ دنیا میں اچھے اعمال کرنے سے محروم رہتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ زندگی بس یہی زندگی ہے۔

There is only one life to live. So live this life to the max. Earn the world, enjoy the world, gains enjoy this one and only life before the end of this life comes. i.e. death.

[ہمارے پاس گزارنے کیلئے صرف ایک ہی زندگی ہے۔ پس اسے خوب بسر کریں۔ دنیا کو کمائیں، دنیا سے لطف اندوز ہوں اور اس ایک زندگی کے ختم ہونے سے پہلے پہلے فائدہ اٹھالیں]

یہ ایک عام سطحی سوچ ہے کہ زندگی صرف ایک بار ملتی ہے۔ اس لئے خوب دنیا بنالو، دنیا کی زندگی کے جی بھر کے مزے اڑالو اور عیش کرو۔ آخرت کی جنت تو دور ہے، ادھار ہے نہ جانے ملے نہ ملے، پھر دنیا میں مزے کیوں نہ اڑائے جائیں کہ یہاں کا مزا ادھار نہیں نقد ہے، ہاتھ کے ہاتھ ہے۔ پھر آخرت کی ادھار جنت کے پیچھے دنیا کے نقد مزوں سے کیوں محروم رہا جائے۔

جنت کا سودا

انہیں یہ معلوم ہی نہیں کہ جنت کا ادھار سودا تو ہم بہت پہلے کر چکے ہیں۔ ہم مسلمانوں نے تو اپنی جان پہلے ہی اللہ تعالیٰ کے ہاتھوں بیچ دی ہے۔

اپنی جان اللہ تعالیٰ کے ہاتھوں فروخت کر کے بھلا کیا خرید رکھا ہے؟ ہم نے اپنے لئے جنت ادھار خریدی ہوئی ہے۔ یہ بیچ وشرع، یہ سودا بہت پہلے انجام پا چکا ہے اور ہم دنیا میں نقد وادھار کے چکروں میں پڑے ہیں۔

آخرت ہماری منتظر ہے اور ہم دنیا سے دل لگائے بیٹھے ہیں۔ موت ہمارے سر پر کھڑی ہے اور ہم اپنی دنیا بسانے میں مگن ہیں۔ ہم دنیا کے تمام مزے اٹھانا چاہتے ہیں جب کہ آخرت میں جنت ہماری منتظر ہے۔ وہاں کی ابدی، ختم نہ ہونے والی لذتیں ہمارا انتظار کر رہی ہیں۔ ہم تو غافل، انجان، نادان بندے ہیں اور جانتے ہی نہیں کہ ہم کیا بیچ چکے ہیں اور ادنیٰ سی معصوم سی جان کے بدلے ہم نے کیا عظیم الشان نعمت عظمیٰ خریدی ہے یعنی جنت کے مالک بن گئے۔

لیکن کیا آپ کے دل میں یہ سوال پیدا ہوا کہ خرید وفروخت کا معاملہ تو تب ہوتا ہے جب ہم کسی چیز کے مالک ہوتے ہیں۔ یہاں یہ حال ہے کہ ہم کسی شے کے مالک نہیں، یہاں تک کہ ہماری اپنی جان بھی اپنی نہیں، یہ ہماری آتی جاتی سانسیں بھی ہماری اپنی نہیں، ہم اپنی سانسوں کے مالک بھی نہیں جو سانس ہم اندر لیتے ہیں وہ بھی مالک کے حکم سے لیتے ہیں اور جو سانس باہر نکالتے ہیں وہ بھی مالک کے حکم سے نکالتے ہیں۔ جو لقمہ ہم اپنے منہ میں ڈالتے ہیں وہ لقمہ بھی مالک کے حکم سے معدہ میں جا کر غذا کا حصہ بنتا ہے، جو دوا بیماری کے دوران کھاتے ہیں وہ بھی حکمِ خداوندی کے تابع ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ کے حکم کی منتظر رہتی ہے کہ آیا میں اس انسان کے لئے شفاء کا سبب بنوں یا اس کی موت کا سامان پیدا کروں۔ گویا پوری کائنات اللہ کی تابع ہے۔ اللہ تعالیٰ ہماری ذات سمیت پوری کائنات کا مالک ہے۔

سوچنے کی بات یہ ہے کہ پھر ہم کس طرح اپنی جان ومال اور سانسوں کے مالک ہو سکتے ہیں۔ جب اللہ تعالیٰ خود ہماری جان، ہماری سانسوں کا مالک ہے تو پھر ہماری جان کے بدلے جنت کا سودا کیونکر ہوا۔ قرآن کے مطابق

اِنَّ اللّٰهَ اشْتَرٰى مِنَ الْمُؤْمِنِيْنَ اَنْفُسَهُمْ وَ اَمْوَالَهُمْ بِاَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ

(بے شک اللہ تعالیٰ نے جنت کے بدلے میں مؤمنین کی جانوں اور مالوں کو خرید لیا ہے) (توبہ:111)

toobaa-elibrary.blogspot.com

خرید وفروخت تو مالک اور خریدار کے درمیان ہوتی ہے۔ ہم جنت کے طلب گار اور خریدار تو ضرور ہیں لیکن اپنی جان کے مالک ہرگز نہیں جس کے عوض ہم جنت کا سودا کرر ہے ہیں اور جان کے بدلے جنت خرید رہے ہیں۔ جب کہ اپنی جان کے مالک بھی نہیں ۔ ہم صرف ایک چیز کے مالک ہیں اور وہ ہے ہمارا ''ارادہ'' ہماری Intention، ہماری نیت، ہماری Free will (خودمختاری)۔ اس کے علاوہ اس دنیا میں ہم کسی چیز کے مالک نہیں۔ ساری اشیاء کا مالک صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہے۔

درحقیقت ہماری Free will کو خرید کر اللہ تعالیٰ نے جنت کا سودا کیا ہے۔

جب مومن بندے اپنی سوچ، اپنی مرضی، اپنے ارادے اور اپنی Free will کو اللہ تعالیٰ کے ہاتھوں بیچ دیتے ہیں۔ اپنی مرضی کو اللہ کی مرضی میں ضم کر کے اپنی مرضی کو اللہ تعالیٰ کی مرضی میں ڈھال دیتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ان سے جنت کا وعدہ کر لیتے ہیں۔

اور ایسے مومن راضی برضا رہنے والے بندے جن کی سوچ، ارادے، مرضیات، ترجیحات سب اللہ کی مرضی میں ڈھلی ہوئی ہوتی ہیں تو گویا یہ دنیا ہی ان کی جنت بن جاتی ہے۔ پھر ان کی زبان پر نہ اگر ہوتا ہے نہ مگر ہوتا ہے۔ پھر وہ شیطانی کلمہ ''اے کاش'' سے بالکل آزاد ہو جاتے ہیں کہ اے کاش میں ایسا کر لیتی تو ایسا ہو جاتا یا اے کاش میں ایسا نہ کرتی تو یہ نقصان نہ ہوتا۔ پھر یہ سارے کلے اپنی موت آپ مر جاتے ہیں۔ سارے پچھتاوے ختم ہو جاتے ہیں جو دراصل ہماری جان کا روگ بنے ہوتے ہیں۔

خود کو اور دوسروں کو احساس جرم سے بچائیں

Tilt the guilt treasure the pleasure

ہم خود کو Guilty Concious (ضمیر کے مجرم) کر کر کے گویا خود اپنے ہاتھوں خودکشی کر رہے ہوتے ہیں اور خود کو مار رہے ہوتے ہیں۔ جہاں کسی کا بچہ بیمار ہوا، ماں فوراً پریشان ہو جاتی ہے کہ ضرور یہ میری کسی غلطی سے ہوا ہے۔ یہ نہیں سوچتی کہ دکھ

بیماری سب اللہ کی طرف سے ہی آتی ہے، حکمِ ربی ہوتا ہے۔ کوئی کسی کو بیمار نہیں کر سکتا نہ شفا دے سکتا ہے جب تک کہ اللہ نہ چاہے پھر بچے کی بیماری پہ ماں احساس جرم کا شکار کیوں ہو؟ بیمار بچے کی پریشانی کیا کم ہوتی ہے کہ ماں خود کو مجرم ٹھہرانا شروع کر دیتی ہے اور خود کو Depress کرنا شروع کر دیتی ہے۔

احساس جرم کا شکار ہونے سے Depression ہوتا ہے ۔ اس لئے خود کو Guilty Concious ہونے سے بچانا انتہائی ضروری ہے۔ اکثر وبیشتر دنیا والے ایسی باتیں کرتے ہیں یا اس طرح کی الزام تراشیاں کرتے ہیں کہ اس سے بلاوجہ کا احساس جرم پیدا ہو جاتا ہے۔ دکھ بیماری دینے والی اللہ تعالیٰ کی ذات، جب کہ دنیا والے ماؤں کو بچوں کی بیماری کا ذمہ دار ٹھہرا کر انہیں Guilty Concious کرتے ہیں۔ خود میرے ساتھ یہی ہوا۔ جب میری پہلی بیٹی صائمہ بیمار پڑی تو اس کی بیماری کا سارا الزام مجھ پر لگا۔ پہلی دفعہ اسے ہارٹ اٹیک ہوا اور وہ راستے میں باہر کھیلتے کھیلتے بے ہوش ہو کر گر پڑی تو میں نے سنا کہ ماں نے بغیر کھلائے پلائے صائمہ کو باہر کھیلنے بھیج دیا اس لئے وہ کمزوری سے بے ہوش ہو کر گر پڑی۔

حالانکہ اپنے بچوں کی صحت کھانے پینے کے معاملے میں میں کچھ زیادہ ہی محتاط ہوں لیکن طعنوں تشنوں اور الزام تراشیوں سے کبھی محفوظ نہ رہ سکی۔ میرے ساتھ یہ مسئلہ بھی تھا کہ میں ہر بات دل پر لیتی تھی اور Guilty Concious ہو کر اداس، پریشان اور Depressed ہو جاتا کرتی تھی۔ مجھے دنیا والوں کو ہینڈل کرنا بھی نہیں آتا تھا۔

آپ سب کے ساتھ مخلص رہیں اور یہی سمجھتی رہیں کہ سب آپکے ساتھ مخلص ہیں حالانکہ ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ ان کے خلوص، محبت، اخلاص کے باوجود آپ کو بے وفائیاں مل سکتی ہیں۔ اسلئے ضروری ہے کہ کسی سے کچھ بھی Expect نہ کیا جائے۔ دوسروں کی بداخلاقیوں اور بے وفائیوں پر صبر کر لیا جائے اور اپنا عمل ہمیشہ اچھا بلکہ بہترین رکھنا چاہیے۔ صلے کی توقع صرف اور صرف اللہ سے رکھنی چاہیے۔ بندوں سے کبھی کوئی توقع

toobaa-elibrary.blogspot.com

نہ رکھی جائے تا کہ خود کو نا امیدی، دکھ اور پریشانیوں سے بچایا جا سکے۔

صحت، زندگی، خوشیاں اور غم سب کس کی طرف سے ملتے ہیں؟ یقیناً اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملتے ہیں۔ پھر ہم موت وحیات کا ذمہ دار دوسروں کو کیوں ٹھہراتے ہیں؟''

آپ نے اکثر سنا ہوگا فلاں کی بیوی اس قدر تیز مزاج ہے، اپنے شوہر کو اس قدر ستاتی ہے، شوہر کی زندگی اجیرن کر رکھی ہے۔ اسی طرح شوہر کو بیوی کی بیماریوں کا ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے جو کسی حد تک درست بھی ہوتا ہے۔ میاں بیوی کے غلط اور برے رویے ایک دوسرے کی ذہنی جسمانی صحت کو خراب کرنے کا موجب بنتے ہیں۔

اور اگر ایسے برے حالات میں میاں بیوی میں سے کسی کا بلاوہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے آجائے تو پھر سارا الزام زندہ رہ جانے والے زوج پر لگ جاتا ہے کہ بس اسی نے جلا جلا کر مارا ہے۔ یہ بھی ایک طرح کا شرکِ خفی ہے کہ ہم موت وحیات کا ذمہ دار بندوں کو ٹھہرائیں۔

خود میرے ساتھ بھی یہ واقعہ ہوا۔ جب میری بیٹی صائمہ خاموش ہارٹ اٹیک سے گزر رہی تھی۔ روز شام کو اس کے پیٹ میں درد شروع ہو جاتا تھا اور درد سے وہ بے حال ہونے لگتی تھی۔ میں نے اس کا ہر طرح کا علاج کروایا تھا۔ پیٹ کے امراض کے ماہرین کے پاس لے جاتی رہی۔ اس کے تمام X. Rays اور مکمل Endoscopy کروائی۔ اگر اس کو پیٹ کا مرض ہوتا تو ان رپورٹس میں نظر آجاتا۔ لیکن اس کو ہارٹ کا مسئلہ تھا جس کی طرف کسی ڈاکٹر کا دھیان نہیں گیا اور جب اس کا مرض کسی کی سمجھ میں نہ آیا تو اس کو Psycho قرار دیکر سائیکاٹرسٹ کے پاس بھیج دیا۔ صائمہ نفسیاتی مریض نہیں دل کی مریضہ تھی۔

صائمہ نفسیاتی مریض نہیں دل کی مریض تھی

میں ان دنوں سخت پریشان تھی۔ اس وقت میرے چھوٹے پانچ بچے تھے

اور میں امریکہ میں اکیلی اپنی بیٹی کی سمجھ نہ آنے والی بیماری پر حیران، پریشان اور خوفزدہ تھی۔ میں ماں تھی اور مجھے احساس تھا کہ میری بیٹی کو کوئی سنگین بیماری لاحق ہو چکی ہے۔ لیکن کسی ڈاکٹر کے پاس اس کی بیماری کا کوئی نام نہیں تھا کیونکہ اس کے تمام Test Results نارمل آتے۔ اور میری پیاری بیٹی صائمہ سارا دن خود بھی نارمل رہتی۔ کھیلتی رہتی۔ بس شام ہونے کے ساتھ ہی اس کے پیٹ میں درد ہوتا جو میرے قرآن پڑھنے، قرآن پاک کی ہوا چہرے پر دینے اور آیتِ شفاء کا پانی پلانے سے ٹھیک ہو جاتا اور وہ پھر کھیلنے لگ جاتی۔ ایسا تقریباً دو ماہ تک ہوتا رہا۔ اور گویا میری جان سولی پر ٹنگی رہی۔ اس دوران میں اسے مختلف ڈاکٹرز کے پاس لے جاتی رہی۔ اسکے ہر طرح کے Tests کرواتی رہی۔ لیکن تمام ڈاکٹرز یہی کہتے کہ اس کو کوئی بیماری نہیں ہے بس یہ توجہ چاہتی ہے۔ اس لئے پیٹ درد کی شکایت کرتی ہے۔

میں سخت حیران ہوتی کہ آخر میری بیٹی کو کس قسم کی توجہ چاہیے جب کہ میری تو تمام تر توجہ ہر وقت بچوں پر ہی رہتی ہے۔ میں نے تو اپنی پیاری بیٹی صائمہ کی پیدائش کے فوراً بعد ہی بلکہ اس کے پیٹ میں آتے ہی ہسپتال فارمیسی کی بہت اچھی جاب چھوڑ دی تھی اور میری زندگی کا مقصد اپنے بچوں کی بہترین نگہداشت اور بہترین تعلیم وتربیت تھا۔ میں ہمیشہ پوزیشن ہولڈر رہی۔ M.Pharma میں کراچی یونیورسٹی میں top most رہی۔ اسٹوڈنٹس کو پڑھا رہی تھی۔ ساتھ میں Drug Stability پر ریسرچ ورک کر رہی تھی۔ گویا کہ میرا تعلیمی تدریسی کیریئر عروج پر تھا۔ جب میری شادی ہوئی اور میرا فارمیسی کا کیریئر عروج پر تھا، تو جب میں امید سے ہوئی اور میں نے اپنی بیٹی صائمہ کی پیدائش سے قبل جاب چھوڑ دی تا کہ میں ایک بہترین ماں بن سکوں۔ اس دوران میں قرآن پاک اور احادیث کی کتب کا مطالعہ کرتی رہی۔ دوسری اچھی کتابیں جیسے مثالی ماں تربیت اولاد اور بچوں کی نگہداشت اور تعلیم وتربیت کے بارے میں پڑھتی رہی۔ تا کہ میری تعلیم وتربیت میں کہیں کوئی کمی نہ رہ جائے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

سات سال تک میری بیٹی صائمہ میری آغوشِ محبت میں بھر پور زندگی گزارتی رہی۔ وہ بلاشبہ ایک Godly Child اور بہترین بچی تھی۔ وہ مکمل میری کاپی تھی۔ میں اکثر اپنے شوہر سے کہا کرتی تھی کہ میرے مرنے کے بعد آپ کو میری کمی محسوس نہ ہو گی۔ صائمہ میری Copy ہے، بالکل میری طرح آپ کا خیال رکھتی ہے۔ آپ سے محبت کرتی ہے۔

لیکن اس معصوم سی پیاری بچی کو ہم سے جدا ہو جانا تھا۔ وہ اپنی سات سالہ مختصر زندگی میں ہمیں اتنی بے شمار محبت بھری پیاری پیاری یادیں دے گئی کہ باقی زندگی اس کی پیاری یادوں کے سہارے گزر رہی ہے۔ وہ زندگی بھر میرے دل میں بسی رہے گی۔ میرے ذہن میں تروتازہ رہے گی۔ اس کی پیاری سی کوئل کی کوک جیسی میٹھی آواز آج بھی میرے ذہن میں گونجتی ہے۔ کوئی دن نہیں جاتا کہ میری پیاری بیٹی صائمہ مجھے یاد نہ آئے۔ Anxiety,Depression سے شفا پانے کے بعد میں نے اب یہ فرق کرلیا ہے کہ پہلے میں اداس ہو کر اسے یاد کرتی تھی اور دیر تک اداس رہتی تھی لیکن اب میں خوش ہو کر اسے یاد کرتی ہوں اور اس کی یاد مجھے احساسِ محرومی اور احساسِ زیاں یا دکھ دینے کی بجائے خوشیاں فراہم کرتی ہے۔ میں اسے یاد کر کے اداس اور غمگین ہونے کی بجائے خوش ہوتی ہوں۔ خوشی خوشی اس کے بارے میں باتیں کرتی ہوں۔ صائمہ کے چھوٹے بھائی بہنوں کو ان کی پیاری سی بہن کی محبت وخلوص کے بارے میں بتاتی ہوں۔ اس کی بہادری، ہمت، حوصلے کی باتیں کرتی ہوں۔ میں نے ہمیشہ اس کو بہادری، ہمت، حوصلے اور مسکرانے کی تلقین کی تھی اور وہ میری ایسی تابعدار بچی تھی کہ میری ہر بات اس کے لئے حکم کا درجہ رکھتی تھی۔

وہ ہارٹ کی مریض تھی، جس کا کسی کو بھی معلوم نہ ہو سکا۔ شائید وہ پیدائشی دل کی مریض تھی۔ اپنی وفات سے آٹھ مہینے قبل وہ دنیا کی سیر وسیاحت میں ہمارے ساتھ گئی تھی۔ اس دوران ہم نے کئی ممالک دیکھے تھے اور عمرہ کرتے ہوئے میں شادی کے بعد

پہلی دفعہ پاکستان گئی تھی۔ میری شادی کے پانچ سال بعد میری امی کی وفات ہو چکی تھی۔ جس کے بعد میں مزید پانچ سال امریکہ میں رہی اور اپنی ماں کے جنازے پر بھی نہ جا سکی۔ یہ دکھ میں پانچ سال تک اپنے دل پر محسوس کرتی رہی۔ ایک عجیب سا احساس جرم تھا جو مجھے Depressed رکھتا تھا۔ میں بظاہر نارمل اور خوش باش نظر آتی یہاں تک کہ میرے شوہر کو بھی معلوم نہ ہو سکا کہ میں کیسا انجانا دکھ دل میں چھپائے بیٹھی ہوں۔

عورت کے لئے عورت دوست ضروری ہے

ماں باپ کے دکھ ایسے دکھ ہوتے ہیں جو بیوی اپنے شوہر سے بھی شیئر نہیں کر سکتی کہ انہیں دلچسپی نہیں ہوتی۔ یہ احساسات وجذبات کی باتیں ہوتی ہیں۔ یہ ایسے دکھ ہوتے ہیں جو صرف عورت ہی عورت کے ساتھ کر سکتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ ایک عورت کا دکھ صرف ایک عورت ہی سمجھ سکتی ہے۔ کیونکہ دونوں کی نفسیات ایک ہوتی ہے۔

عورت مرد کی نفسیات مختلف ہوتی ہے اس لئے شوہر کبھی بیوی کے اندرونی دکھ کو محسوس نہیں کر سکتا۔ اس کے لئے بیوی کو ایک عورت دوست کی ضرورت ہوتی ہے جو اس کے دکھ درد کو محسوس کر سکے۔

میں نے زندگی بھر اپنے شوہر کو دوست سمجھا اور وہ میری نفسیات اور میری کیفیات سے بے خبر بلکہ لاتعلق رہے، جس سے مجھے شدید تکلیف ہوئی۔ اس لئے میرا اپنی تمام بہنوں کو یہ پرخلوص مشورہ ہے کہ بے شک شوہر کو اپنا دوست سمجھیں، شوہر کو اپنا دوست بنائیں لیکن ایک پرخلوص عورت کو اپنا دوست ضرور بنائیں۔ جو آپ کے دکھ درد محسوس کر سکے اور آپ کو جذباتی سہارا دے سکے۔ کیونکہ ذہنی ونفسیاتی صحت مندی کے لئے منفی جذبات کا اخراج نہایت ضروری ہے۔ جو باتیں آپ اپنے شوہر سے نہیں کر سکتیں وہ آپ اپنی بہنوں سے، اپنی پرخلوص دوستوں سے کریں۔ تاکہ آپ کو ذہنی سکون ملے اور آپ جذباتی گھٹن اور جذباتی ذہنی دباؤ کا شکار نہ ہوں۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

عورت فطری طور پر جذباتی ہوتی ہے۔اس کی جذباتی ضروریات شوہر سے نہیں پر خلوص دوست عورت سے پوری ہوتی ہیں۔

میرے معاملے میں میری دو بڑی بہنیں میری پر خلوص دوست تھیں لیکن وہ پاکستان میں تھیں اور میں امریکہ میں، درمیان میں ڈھیروں فاصلہ تھا۔ میں فون کا استعمال بھی نہیں کر سکتی تھی کہ لمبا بل آجایا کرتا تھا۔شوہر سے ڈانٹ پڑتی تھی۔

خیر دس سال بعد جب پہلی دفعہ پاکستان گئی تو میری بہنوں نے پوری کوشش کی کہ مجھے اپنی امی کی کمی محسوس نہ ہو۔میری ساس نندوں اور دونوں بہنوں نے میرا پورا خیال رکھا اور پاکستان میں میرا وقت بہت اچھا گزرا۔لیکن میری بچی صائمہ نے نہ جانے کس ملک سے وائرس حاصل کر لیا جو اس کے دل تک چلا گیا اور چھ سات مہینوں میں ہی Grow کر کے صائمہ کو Cardiomyopathy میں مبتلا کر دیا۔ یہ ایسا وائرل انفیکشن ہے جو بہت کم ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے حکم سے یہ میری پیاری بیٹی کو ہوا اور پاکستان سے واپسی کے آٹھ ماہ بعد میری پیاری بیٹی صائمہ ہم سب کا ساتھ چھوڑ گئی اور اپنی بے شمار یادیں دے گئی۔

میری بیٹی کو جانا تو تھا کہ وہ اللہ تعالیٰ سے صرف اتنی سی عمر ہی لے کر آئی تھی ۔وہ میری واحد دوست، غم گسار سہیلی تھی جو اپنی شدید بیماری کے دوران کبھی مجھے روتا دیکھ لیتی تو فوراً سیڑھیاں چڑھ کر اوپر جاتی اور خاموشی سے اپنے پاپا کو فون کرتی کہ پاپا کیا آپ نے امی کو کچھ کہا ہے، ڈانٹا ہے؟ وہ نیچے رو رہی ہیں۔آپ انہیں اسی وقت فون کریں اور انہیں منالیں۔ میں انہیں روتا ہوا نہیں دیکھ سکتی۔

میں تو اس کی سمجھ داری، محبت، خلوص اور ایثار پر حیران ہوتی ہوں کہ اتنی چھوٹی معصوم سی سات سالہ بچی اور اپنی ماں کے دکھوں کا اس قدر احساس !!واقعی وہ Godly child تھی۔ اس کو جانا ہی تھا۔ یہ بے مہر، بے مروت ظالم دنیا اس جیسی پر خلوص محبت کرنے والی معصوم سی بچی کے قابل نہیں تھی۔ وہ جنت کا حسین خوشبودار پھول

تھی اور جنت ہی کے قابل تھی۔

اس کا صحیح علاج نہ ہو سکا۔ کیونکہ اس کے مرض کی تشخیص نہ ہو سکی تھی۔ وہ معصوم بچی ہارٹ کی مریض بن چکی تھی۔ امریکہ کے نام نہاد ماہر ڈاکٹرز اس کو نفسیاتی مرض قرار دے رہے تھے۔اس کے ایک حقیقی مرض کا انکار کر رہے تھے۔ وہ تکلیف میں تھی اور ڈاکٹرز اس تکلیف کو توجہ پانے کا بہانہ قرار دیتے تھے کہ اس بچی کو کوئی بیماری نہیں ہے بس توجہ پانے کے لئے یہ پیٹ درد کا بہانہ کرتی ہے۔ میں جانتی ہوں کہ امریکہ کے کلچر میں اسی طرح ہوتا ہے۔نفسیاتی کیس ہوتے ہیں، بے توجہی کا شکار بچے بھی ہوتے ہیں جو والدین کی توجہ حاصل کرنے کے لئے بیماریوں کے بہانے کرتے ہیں۔لیکن میری پیاری بچی کو تو والدین کی بھرپور توجہ حاصل تھی۔ میری تو وہ پہلی بیٹی تھی اور میری تمام تر توجہ کی مرکز رہی تھی۔ ڈاکٹر کا اس طرح کہنا مجھے مزید کرب میں مبتلا کر دیتا تھا۔ کہ میری محبت میں کہاں کمی رہی ہوگی کہ بچی کو ماہرِ نفسیات کے پاس لے جانا پڑ رہا ہے۔خیر میں اس کو ماہرِ نفسیات کے پاس لے گئی لیکن نتیجہ وہی رہا کیونکہ اس کو کوئی نفسیاتی بیماری تو تھی نہیں۔ اس کو وائرل انفیکشن کی وجہ سے ہارٹ کا مرض ہو گیا تھا۔ جو امریکہ کے نام نہاد ڈاکٹرز پہچان نہ سکے۔

(اس کی وفات کے ۳۶ گھنٹے قبل) میں ماں تھی ۔ مجھے احساس تھا کہ اس کو واقعی کوئی بیماری ہو گئی ہے جس کو تشخیص کرنے میں ڈاکٹرز ناکام ہو رہے ہیں۔آخر میں نے خود ہی ڈاکٹرز سے درخواست کی کہ میری بیٹی کا ہارٹ چیک کیا جائے ۔ اس کا Eacho یعنی Eacho cardiography کیا جائے اور جب اس کے ہارٹ کا Eacho cardiogram کیا گیا تو Myo cardial infaction تشخیص ہوا اور ساتھ ہی اس کی زندگی کے ۳۶ گھنٹے تجویز کر دیئے گئے۔

آپ ظلم دیکھئے کہ کہاں ایک ماں کو دو مہینے سے جھوٹی تسلیاں دی جاتی رہیں کہ اس کی بیٹی کو کچھ نہیں ہوا، اسے کوئی بیماری نہیں صرف نفسیاتی بیماری ہے اور کہاں اچانک

toobaa-elibrary.blogspot.com

بتا دیا گیا کہ بس اب وہ صرف ۳۶ گھنٹوں کی مہمان ہے۔ اس کا دل بڑھ چکا ہے۔

زندگی موت دکھ بیماری سب اللہ تعالیٰ کی طرف سے آتی ہے۔ میرا اس پر ایمان ہے۔ میں ہسپتال میں جب کہ میں pragnant (حاملہ) تھی لیکن بیٹی کی پریشانی میں اس pragnancy (حمل) سے غافل تھی بلکہ لاعلم تھی اپنی پیاری بیٹی کے مرض الموت کے بارے میں سنا اور ساتھ میں یہ بھی کہ بس اب وہ کچھ گھنٹوں کی مہمان ہے۔ میرے دل پر تو گویا قیامت ٹوٹ پڑی۔ میں اس وقت ہسپتال میں اکیلی تھی میں نے فوراً وضو کر کے نفل ادا کئے اور اپنے رب کو پکارا، اس سے مجھے حوصلہ ملا۔ میں نے فوراً انتظامات کئے اور صائمہ بیٹی کو ایمبولینس میں لے کر بچوں کے دل کے امراض کے ہسپتال کی طرف فوراً روانہ ہوگئی۔ میری بہادر، صابرہ بچی اپنی بیماری اور موت کی خبر سے لاعلم تھی اور مجھ سے پوچھ رہی تھی کہ امی اب ہم گھر کب چلیں گے۔ اور میں اپنے آنسو اور دلی کرب اس سے چھپا کر اس کو تسلی دے رہی تھی۔ اور Chin up head high اور Keep on smiling کی تلقین کر رہی تھی۔ اور وہ معصوم صابرہ بچی مسلسل میری ہدایات پر عمل کر رہی تھی۔

ایمبولینس میں فرشتوں کی موجودگی کا احساس

ایمبولینس میں دوسرے ہسپتال کی طرف جاتے ہوئے بھی اس بہادر بچی کا سر اٹھا ہوا اور معصوم چہرے پر مسکراہٹ کھیل رہی تھی۔ ہم دونوں ماں بیٹی ایک دوسرے سے اپنے کرب چھپا کر مسکرا رہی تھیں۔ ایک دوسرے کا حوصلہ بڑھا رہی تھیں۔ میں نے ایمبولینس میں سورۃ یٰسین کی تلاوت شروع کر دی اور یقین مانئے کہ اس وقت مجھے احساس ہوا کہ میرے چاروں طرف اللہ کی مدد، اللہ کے فرشتے موجود ہیں۔ جو میرے دل پر ہاتھ رکھ کر مجھے تسلیاں دے رہے ہیں۔ اس وقت اس شعر کی حقیقت مجھ پر واضح ہوئی۔

ہمدم مصائب میں بھی ہوں جو خوش و خرم

دیتا ہے تسلی کوئی بیٹھا میرے دل میں

میں نے اکثر سنا تھا کہ پریشانی میں دل سے خدا کو پکارا جائے تو وہ ضرور سنتا ہے، ضرور مدد کرتا ہے۔ اپنے فرشتے نازل کرتا ہے۔ جو ٹوٹے ہوئے غم زدہ دل کو تسلی دیتے ہیں۔ دل کو مضبوط کرتے ہیں۔ اس وقت ایمبولینس میں صائمہ کو ہسپتال لے جاتے ہوئے مجھے ذاتی طور پر ان تمام باتوں کا تجربہ ہوا۔ سورۃ یٰسین پڑھتے ہوئے اپنے چاروں طرف فرشتوں کی موجودگی کا احساس ہوا اور یہ میری زندگی کا عجیب و غریب تجربہ تھا۔

میری معصوم، بہادر اور صابرہ بچی اللہ تعالیٰ کے پاس سے صرف اتنی عمر ہی لکھوا کر لائی تھی۔ اس لئے دوسرے ہسپتال میں ٹرانسفر کر کے بھی میں اس کو نہ بچا سکی اور وہ اسی رات ڈیڑھ بجے، ۳۱ اگست ۱۹۹۰ء کو ہمیشہ کے لئے ہم سے جدا ہوگئی۔ جدائی کے وقت اس کا ہاتھ میرے ہاتھ میں تھا کہ اچانک اس کا جسم بیڈ سے اچھلا اور ٹیڑھا ہو کر کھنچ سا گیا۔ اس وقت اس کو آخری ہارٹ اٹیک ہوا تھا، اس کے بعد اس کو ہمیشہ کے لئے آرام آ گیا اور وہ چین کی میٹھی نیند سو گئی۔

صائمہ کی موت کے بعد میرے حالات

وہ خود تو پرسکون ہوگئی تھی، سو گئی تھی لیکن میری نیندیں مجھ پر حرام ہوگئیں۔ دل پر اضطراب چھا گیا۔ بات یہ نہ تھی کہ میں اللہ کی رضا پر راضی نہ تھی یا اچانک دائمی جدائی پر صبر نہ تھا بلکہ اس کے بیماری کے دوران اس کی اذیت کو محسوس کر کے میں مستقل بے چین اور بے سکون ہوا کرتی تھی کہ میری بچی کی بیماری کو ڈاکٹرز نے تشخیص کیوں نہ کیا؟ اس کی بیماری کے دنوں کو اس کے لئے آسان کیوں نہ بنایا؟ اس کو نفسیاتی مرض کیوں کہا جب کہ وہ واقعی طبعی طور پر بیمار تھی۔ یہ اتنے سارے سوالات میرے ذہن میں ابھرتے اور میں

toobaa-elibrary.blogspot.com

مضطرب رہتی تھی اور احساس جرم کا شکار ہو جاتی تھی۔ ڈاکٹرز پر مجھے غصہ آتا تھا، خود اپنے آپ پر غصہ آتا تھا۔ ایک عجیب سا احساسِ زیاں طاری رہتا۔ موت برحق ہے، سب کو آتی ہے لیکن موت کا خوف، اچانک جدائی کا خوف میرے ساتھ چمٹ کر رہ گیا۔

جس گھر میں بچے ہوں، وہاں دکھ بیماری نارمل ہے۔ صحت کے ساتھ بیماری بھی ضرور آتی ہے۔ لیکن میری سوچیں اس قدر منفی ہو گئیں کہ بچوں میں سے کسی کو زکام بخار ہوتا تو میں سخت پریشان ہو جاتی، پیٹ کا درد تو میرے لئے موت کا پیغام بن گیا۔ جب کوئی بچہ پیٹ درد کی شکایت کرتا تو مجھے صائمہ کے پیٹ کا درد یاد آتا جو دراصل ہارٹ پرابلم کی وجہ سے تھا۔ پیٹ درد معمولی بیماری ہے لیکن مجھے سخت ہراساں اور پریشان کر دیتا۔ مجھے ہر دم محسوس ہوتا جیسے میرے بچے مجھ سے جدا ہونے والے ہیں۔ میں تمام وقت مضطرب اور بے چین سی رہا کرتی۔ میرے بچوں اور شوہر کو میرے اندرونی جذبات وکیفیات کا کچھ علم نہ تھا۔ میں بظاہر خود کو فِٹ اور خوش باش رکھتی اور ہنستی مسکراتی رہتی لیکن میرا دل گویا اندر سے بالکل خالی ہو گیا تھا۔ دل کے اس خالی پن کا احساس مجھے اپنی امی کی اچانک موت پر ہوا تھا۔ اور میں مضطرب رہنے لگی تھی۔ اور صائمہ کی وفات کے بعد مجھے اس خالی پن کا احساس شدت سے ہونے لگا۔

میں نماز قرآن پابندی کے ساتھ پڑھتی تھی، وہیں درسِ قرآن بھی دیتی تھی، عربی گرامر بھی پڑھاتی تھی لیکن اندر کا اضطراب کم نہ ہوتا تھا۔ اور اس اضطراب کے بارے میں میری معلومات صفر کے برابر تھیں۔ Anxiety کیا ہوتی ہے، اس کے Symptoms (علامات) کیا ہوتی ہیں، اس کے بارے میں مجھے کچھ علم نہ تھا۔

میں اپنی نجی زندگی میں مختلف Changes لاتی رہی۔ مستقل خود احتسابی کے عمل سے گزرتی رہی۔ مجھے اپنے اندر جو Changes لانی چاہییں تھی وہ برابر لاتی رہی اور اس طرح اللہ تعالیٰ کی مدد سے اضطراب پر قابو رکھا اور میری Anxiety دل کے اندر رہی یعنی Anxiety disorder نہ ہوا۔

جیسا کہ میں شروع میں لکھ چکی ہوں کہ ہر بات میں ہر عمل میں اللہ کی مصلحت پوشیدہ ہوتی ہے۔ مثلاً صائمہ کی بیماری، اس کی اچانک موت اور میرے اضطراب، ان سب کی مصلحت یہی سمجھ آتی ہے کہ اللہ تعالیٰ مجھے اپنے نزدیک تر کرنا چاہتے تھے۔ جس قدر میری Anxiety (اضطراب) بڑھی میں اس قدر اللہ تعالیٰ کے نزدیک آتی گئی۔

اس طرح مجھے تو Anxiety بھی اللہ کی نعمت محسوس ہوئی کہ اس جذباتی بگاڑ نے مجھے اپنے اللہ کے نزدیک کر دیا۔ اور اللہ کی قربت، اللہ کی نزدیکی اور اللہ کی محبت سے بڑھ کر دنیا میں کوئی نعمت نہیں ہے۔

میرا اس کتاب کو لکھنے کا مقصد بھی خود کو، آپ کو، سب کو اللہ تعالیٰ کے قریب لانا ہے۔ بے شک ہم سب اللہ تعالیٰ سے محبت کرنے والے مسلمان بندے بندیاں ہیں۔ لیکن جس طرح ہمیں اللہ تعالیٰ سے نزدیک ہونا چاہیے۔ اپنے مالکِ حقیقی سے محبت کرنی چاہیے، جس طرح اپنے مالک کی رضا پر راضی اور خوشی رہنا چاہیے، وہ سچی محبت ہمارے اندر نہیں ہے۔ جس کی وجہ سے ہم اضطراب کا شکار ہو جاتے ہیں، Depressed ہوتے ہیں۔ مختلف روحانی، ذہنی نفسیاتی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس فانی دنیا اور اہل دنیا کو بہت سنجیدگی سے لیتے ہیں اور اللہ تعالیٰ سے زیادہ دنیا والوں کی فکر کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے احکامات کی خلاف ورزی کرتے ہیں کہ دنیا کیا کہے گی لوگ کیا کہیں گے۔ یہ جانے بغیر کہ لوگوں کا تو کام ہی یہی ہے کہ باتیں بنانا، طعنے دینا، الزام تراشیاں کرنا اور ایک دوسرے کو Guilty Concious کرنا۔

یہاں تو میں نے ایک اپنی مثال دی ہے۔ دنیا میں اس وقت بے شمار ایسے معصوم و مظلوم لوگ موجود ہیں جو بلا کسی قصور کے، بلا کسی جرم کے مجرم گردانے جاتے ہیں۔ انہیں دنیا والے ضمیر کے مجرم بنا دیتے ہیں۔ بغیر کسی قصور کے Guilty Concious کر دیتے ہیں اور وہ Anxious ہو کر اضطراب کا شکار ہو جاتے ہیں۔ خود کو مجرم سمجھے لگتے ہیں۔ Depressed ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر حساس لوگ جو

toobaa-elibrary.blogspot.com

پہلے ہی Anxiety کا شکار ہوں ، انہیں دنیا والے بآسانی Guilty Concious کر کے Depressed کر دیتے ہیں ۔ وہ جذباتی ، اعصابی طور پر اتنے مضبوط نہیں ہوتے لہٰذا باآسانی بغیر کسی غلطی کے بغیر کسی قصور کے Guilty Concious ہو کر Depressed ہو جاتے ہیں۔

میرے پاس بے شمار ایسی مثالیں اور زندہ کردار موجود ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ ماحول کا اثر انسانی شخصیت پر ضرور پڑتا ہے اور ذہنی ، نفسیاتی ، جذباتی صحت پر ماحول کی گہری اثراندازی ہوتی ہے۔

ذہنی نفسیاتی صحت پر ماحول کی اثراندازی کا ایک اور سچا واقعہ

میری ایک دوست ن - ع ۔ جو انتہائی اسمارٹ ، جاذب نظر پرکشش شخصیت کی مالک ، خوش گفتار ، خوش اخلاق اور انتہائی صحت مند خاتون ہیں ، اپنے شوہر عظیم اور چار پیارے بیٹوں کے ساتھ امریکہ میں رہتی تھیں۔

ان کے شوہر کا اچانک ہارٹ اٹیک سے انتقال ہو گیا ۔ اس کے بعد سے نیلوفر Anxiety کا شکار ہو کر Depression کے نزدیک ہوتی چلی گئیں ۔ انہوں نے نماز قرآن جاری رکھا لیکن امریکہ کے گھٹے ہوئے ماحول ، اپنوں سے دوری ، شوہر کی دائمی جدائی انہیں شدید Depression سے نہ بچا سکی اور وہ ذہنی نفسیاتی مریضہ بن گئیں۔

ان کے بیٹے ان کے ہاتھ سے نکل گئے ۔ راتوں کو غائب رہنے لگے ۔ منشیات میں پڑ گئے اور نشے میں ماں پر ہاتھ اٹھانے لگے ۔ ان کی ذہنی حالت اتنی بگڑی کہ ان کے گھریلو حالات اور تمام بچے بالکل بگڑ گئے ۔ یہاں تک کہ ایک دن وہ قرآن پاک ہاتھ میں لے کر خودکشی کے ارادے سے گھر سے باہر نکل گئیں اور دریا میں کودنے کی تیاریاں کر ہی رہی تھیں کہ اللہ تعالیٰ کی مشیت سے پولیس نے بروقت انہیں اس حرام موت سے بچا لیا ۔ لیکن ان کی زندگی مسائل سے بھرپور ہے ۔ وہ ایک زندہ لاش ہیں ۔ ان کی

زندگی موت سے بھی بدتر ہے ۔ آپ خود سوچئے کہ جب جوان اولاد ہاتھوں سے نکل جائے ، امریکہ کی خرافات اور منشیات میں پڑ جائے ، ماں پر ہاتھ اٹھانے لگے تو خود سوچئے کہ

ہوگا کوئی دن قیامت کا کوئی اور???

اس بے چاری مظلوم ماں پر تو اسی دن قیامت برپا ہو گئی جب جوان اولاد بگڑ گئی ۔ شوہر کی جدائی کا صدمہ تو تھا ہی ، اولاد نے جو صدمہ دیا ، اس نے ن ۔ ع ۔ کو توڑ پھوڑ کر رکھ دیا حالانکہ وہ بڑے مضبوط اعصاب کی مالک بہادر خاتون تھیں ۔ شوہر کے ساتھ جاب بھی کرتی تھیں ۔ شادی سے پہلے غالباً ایئر ہوسٹس بھی رہیں اور P.T.V. پر بھی کام کرتی رہیں ۔ بڑی متحرک اور فعال عورت تھیں لیکن Depression جیسے موذی مرض نے انہیں بے بس کر کے رکھ دیا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر وہ پاکستان میں ہوتیں تو کیا وہ اپنی ذہنی صحت بہتر طور پر سنبھال سکتی تھیں جب کہ میرے خیال میں ایک بیوہ عورت کے لئے ساری دنیا میں ایک جیسے مسائل ہیں ۔ بلکہ ہمارے ملک میں بیوہ عورت پر زیادہ انگلیاں اٹھتی ہیں ۔ وہ زیادہ سب کی نظروں کے فوکس میں رہتی ہے کہ وہ کیا پہن رہی ہے ، اس نے زیور اور میک اپ کا استعمال تو نہیں کر رکھا ، وہ کہاں جاتی ہے ، کس سے ملتی ہے ، کون اس سے ملنے گھر آتا ہے ، وغیرہ وغیرہ ۔ پاکستان میں بیوہ عورت کی ہر نقل و حرکت پر کڑی نظر رکھی جاتی ہے ۔ اور اگر بیوہ عورت جوان ہو تو ہر عمر کے آدمی اس کے پیچھے پڑ جاتے ہیں ۔ اور اگر وہ جوان بھی ہو اور پیسے والی بھی ہو تو ڈھیروں افراد اس سے شادی کے لئے تیار رہتے ہیں ۔ کیونکہ پاکستان میں پھیلی ہوئی غربت کے لئے پیسہ بہت بڑی Attraction ہے۔

اس لحاظ سے ایک بیوہ عورت پاکستان کی نسبت امریکہ جیسے آزاد ملک میں زیادہ محفوظ ہے ۔ کیونکہ یہاں امریکہ میں کوئی کسی پر نظر نہیں رکھتا ۔ دوسرے بیوہ عورت

toobaa-elibrary.blogspot.com

کو سوشل سیکورٹی کی صورت میں مالی تحفظ بھی فراہم ہوتا ہے جب کہ پاکستان میں ایک بیوہ عورت کو مالی تحفظ فراہم ہونے کی بجائے اس سے اس کا سب کچھ چھین لینے کی کوشش کی جاتی ہے اور اپنے ہی ملک پاکستان میں بیوہ عورت کی عزت مال و دولت سب خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ عزت و آبرو، مال و دولت کے لٹیرے اس کو چاروں طرف سے گھیر لیتے ہیں۔ شوہر تو اللہ کی امانت ہوتا ہے جو اللہ کی پاس چلا جاتا ہے لیکن اب دنیا والے اس کے سر کی چادر اور سر کی چھت بھی چھین لینا چاہتے ہیں۔ اگر بیوہ عورت مضبوط اعصاب کی صحت مند اور بہادر عورت ہے تو وہ ہر قسم کے نا مساعد حالات کا بخوبی مقابلہ کر لیتی ہے، چاہے وہ دنیا کے کسی خطے میں ہو۔ لیکن اگر حالات اس کے برعکس ہوں تو وہ نہ خود کو سنبھال پاتی ہے، نہ بچے سنبھال سکتی ہے۔

زاہدہ کرار کی مثالی زندگی

یہاں میں اپنی جیٹھانی زاہدہ کرار کی مثال دوں گی۔ ان کے شوہر کا انتقال اس وقت ہوا جبکہ ان کی اپنی عمر صرف 26 سال تھی۔ جو ہر وقت ہنسنے ہنسانے والی خوش باش خاتون ہیں اور انہوں نے اپنی ہمت، بہادری اور خوش باش رہنے کی صفت کو کام میں لا کر بڑی بہادری اور ہمت سے اپنے پانچ بچوں کی اچھی پرورش کر دی۔ واقعی وہ قابلِ تحسین عظیم عورت ہیں اور سب کے لئے ایک زندہ مثال ہیں۔ جس طرح انہوں نے صبر، ہمت، بہادری اور راضی برضا رہ کر اپنی زندگی گزاری اور بچوں کی پرورش کی، وہ سب کے لئے ایک بہترین نمونہ ہے۔ اور وہ

جو تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں
جو تم کھل کھلاؤ تو سب کھل کھلائیں
جو تم ہنس پڑو تو کلیاں چٹک پڑیں
جو تم غم نہ کرو تو مٹ جائیں گی سب بلائیں

کی زندہ مثال ہیں۔ واقعی زاہدہ بھابھی غموں میں بھی ہنستی مسکراتی رہیں۔ اپنے بچوں کے خاطر بجتی بھی رہیں، سنورتی بھی رہیں۔ وہ امریکہ میں ہی تھیں اس لئے ان پر انگلیاں بھی نہ اٹھیں۔ وہ اچھے کپڑے بھی پہنتیں، تیار بھی ہوتیں اور خوش باش بھی رہتیں۔ ہر دم ہنستی مسکراتی رہتیں۔ انہیں غم تو بے شمار تھے اور غم اب بھی ہیں لیکن وہ غموں کو دل پر لگا کر Depression میں جانا سخت ناپسند کرتی ہیں کیونکہ وہ ایک بہادر اور سمجھ دار عورت ہیں۔ انہیں معلوم ہے کہ اس دنیا میں ان کے سوا ان کے بچوں کی ان کی طرح بہترین نگہداشت کرنے والا کوئی نہیں ہے۔ انہیں اپنے بچوں کی خاطر جینا ہے اور رو کر نہیں جینا بلکہ ہنستے مسکراتے ہوئے، خوش باش رہتے ہوئے جینا ہے تاکہ ان کے بچے کسی قسم کے احساس کمتری یا احساسِ محرومی کا شکار نہ ہونے پائیں۔ وہ ماں سے ہمت، بہادری، خوش باشی اور راضی برضا رہنے کا سبق سیکھیں اور دنیا و آخرت میں کامیاب رہیں۔

ہم سب اپنی پیاری زاہدہ بھابھی کی عظمت کو سلامِ عقیدت پیش کرتے ہیں۔ سب ان کی بے حد عزت کرتے ہیں اور وہ ہم سب کی دعاؤں میں ہر دم شامل رہتی ہیں۔ اللہ کرے ان کے زندگی میں کبھی کوئی غم پریشانی نہ آئے اور وہ ہر دم یوں ہی ہنستی مسکراتی خوش باش رہیں۔ اور بے شمار خوشیاں ان کے دروازے پر دستک دیتی رہیں اور وہ تمام خوشیوں کا یونہی ہنستے مسکراتے ہوئے استقبال کرتی رہیں۔ لڑکیوں کے لئے ہنسنے مسکرانے اور خوش باش رہنے کی صفت انتہائی ضروری ہے کیونکہ وہ آئندہ زندگی میں ہر موقع پر ان کے کام آئے گی۔

گھر اور مکان کا فرق

والدین اپنی بیٹیوں کو بہت پیار سے پالتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ یہ پیاری بیٹیاں ان کے آنگن کی چڑیاں ہیں جو بہت جلد ان کے پرسکون آنگن سے اڑ کر کسی دوسرے آنگن، کسی دوسرے گھر کی زینت بن جائیں گی۔ اور انہیں یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ دوسرا گھر

toobaa-elibrary.blogspot.com

کیسا ہوگا۔ اس کے مکین کیسے ہوں گے۔ آیا وہ گھر بھی ہوگا یا صرف مکان ہی ہوگا۔

کیونکہ گھر تو گھر والوں کے اخلاص، پیار محبت سے بنتا ہے ورنہ وہ صرف اینٹوں پتھروں سے بنا ہوا مکان ہوتا ہے۔ میرے نزدیک وہ گھر گھر ہی نہیں جہاں خلوص نہ ہو، محبت نہ ہو اور جس کے مکین میں خلوص نہ ہو۔ میرے نزدیک بے وفا، بے مروت، خود غرض مکینوں کا گھر گھر نہیں بلکہ صرف مکان ہوتا ہے۔ کیونکہ

A house is built by hands

and a home is built by heart

اس لئے میری تمام والدین سے گزارش ہے کہ وہ اپنی بیٹیوں کے لئے اونچے اور بڑے مکان نہ دیکھیں بلکہ ایک پرخلوص مکینوں والے پرسکون گھر کا انتخاب کریں جہاں ان کے دل کے ٹکڑے، ان کی پیاری پیاری بیٹیاں سکھ چین سے رہ سکیں۔ جہاں انہیں عزت، پیار، محبت، خلوص، تحفظ غرض کہ سب کچھ وافر مقدار میں میسر ہو۔ جہاں انہیں کسی چیز کی کوئی کمی نہ ہو۔

پاکستان میں دوسری شادی کا رواج

پاکستان میں جب میں بیمار تھی تو پیدل چلنا تو دور کی بات ہے مجھے گاڑی میں آنا جانا بھی انتہائی دشوار لگتا تھا۔ میرے اوپر ذہنی جذباتی دباؤ اس قدر شدید تھا کہ میرا سر ہر وقت چکراتا ہوا محسوس ہوتا تھا۔ چند قدم چلنا بھی مجھے دشوار لگتا تھا۔ ہر وقت مجھے یہ خوف محسوس ہوتا کہ میں چکرا کر گر پڑوں گی۔ گاڑی میں سفر کرتے ہوئے بھی میں سخت **Anxious** ہو جاتی کہ ابھی کوئی حادثہ ہو جائے گا، ابھی کوئی گاڑی پیچھے سے آکر ٹکر مار دے گی۔ اس قسم کی ڈراؤنی سوچیں ہر وقت میرے ذہن میں سوار رہتی تھیں۔ میری **Anxiety** کا یہ عالم تھا کہ مجھے یہ خوف بھی رہنے لگا کہ میرے شوہر دوسری شادی کرلیں گے۔ کیونکہ پاکستان میں دوسری شادیوں کا رواج عام ہو گیا ہے۔ بلکہ دوسری شادی فیشن کی طرح رواج پا رہی ہے۔ اور کسی وبائی مرض کی طرح پھیلتی جا رہی ہے

۔ لگتا ہے کہ پاکستان میں سبھی دوسری شادی کے خواب دیکھ رہے ہیں۔ جب ٹی وی، انڈین موویز اور ڈش اس قدر عام ہو جائے تو عشق و عاشقی، ناجائز تعلقات، دوسری شادی اور ہر طرح کی بے راہ روی کا پھیلنا ناگزیر ہے۔

دور کیوں جائیں، خود میری دیورانی روحی جو بچوں کی بہتر اسلامی تعلیم و تربیت کے لئے پاکستان سیٹل ہونا چاہتی تھیں اور بڑی ہمت کر کے انہوں نے پاکستان ہجرت کی۔ کراچی میں ڈیفنس کے علاقے میں بے حد حسین آبشار میں چلتا ہوا حسین سا گھر خریدا۔ بڑی محبت سے اسے سجایا سنوارا۔ بچے اسکولوں میں پڑھنے لگے۔ ابھی انہوں نے سکون کا سانس بھی نہیں لیا تھا کہ معلوم ہوا کہ پاکستان کے ماحول کے اثرات ان کے شوہر پر پڑنے شروع ہو گئے ہیں۔ حالانکہ میں نے شروع سے ہی انہیں خبردار کر دیا تھا کہ روحی! دیکھو، یہ پاکستان ہے امریکہ نہیں، یہاں ہوشیار رہنا۔ امریکہ میں تو خاوند ایڈز وغیرہ کے خوف سے وہاں کی عورتوں سے بچ کر رہتے ہیں۔ لیکن یہاں یہ خطرات نہیں۔ لیکن (عورتوں کا نشہ) ہر گھڑی مردوں کے سروں پر منڈلاتا رہتا ہے۔

امریکہ میں ہم عورتیں اس طرح بج سنور کر باہر نہیں نکلتیں۔ جس طرح پاکستان میں بج سنور کر، میک اپ کر کے، بے پردہ ہو کر باہر نکلتی اور تمام مردوں کو دعوتِ نظارہ دیتی ہیں۔ امریکن عورتوں کی نیت سیر ہے۔ وہ دوسروں کے شوہروں کو بخش دیتی ہیں لیکن پاکستان میں گویا عورت ہی عورت کی دشمن بنی ہوئی ہے۔ یہ جانتے بوجھتے ہوئے کہ آدمی شادی شدہ ہے، کئی بچوں کا باپ ہے، اس کو رجھاتی ہیں، اپنی اداؤں کے جال میں پھنساتی ہیں اور دوسری شادی پر اکساتی ہیں۔ خود پیچھے پڑ جاتی ہیں۔ خاص طور پر باہر کے ممالک سے کما کر آنے والے مردوں کے پیچھے تو ہاتھ دھو کر پڑ جاتی ہیں کہ کسی طرح وہ ان سے دوسری تیسری چاہے چوتھی شادی کرلیں۔

میرے اپنے اسکول کی ایک نوجوان قابل ٹیچر ایک معمر شادی شدہ مرد کی پانچویں بیوی بن گئی۔ گویا دوسری تیسری بیوی بن جانا ایک عام سی بات ہے۔ اسلام آباد جیسے شہر

toobaa-elibrary.blogspot.com

میں ہر دوسرے گھر میں دوسری تیسری بیوی موجود ہے۔ پرانی بیویاں گاؤں میں رکھی ہوتی ہیں اور نئی بیویاں نئے گھروں میں، اسلام آباد میں آباد کی ہوتی ہیں۔ خود میری عزیز ترین دوست شاہدہ جو میرے درسِ قرآن گروپ کی بڑی قابل سٹوڈنٹ تھیں، ان کے شوہر نے دھوکے سے دوسری شادی کر لی اور نکاح کے بعد معصوم بیوی کو اطلاع دی کہ وہ دوسری شادی کر چکے ہیں۔ پاکستان میں دوسری شادی ایک فیشن بن چکا ہے جو شاید بھی اپنانا چاہ رہے ہیں۔

جب ان تمام حالات سے میں نے روحی کو خبردار کیا اور شوہر کے معاملے میں باخبر اور ہوشیار رہنے کو کہا تو اس معصوم کا جواب یہ تھا کہ نہیں محصنہ بھابھی! مجھے اظہار سے اس قسم کی کوئی توقع نہیں ہے۔ وہ تو عورتوں سے بات بھی نہیں کرتے۔ عورتوں کے معاملے میں مجھے اپنے شوہر پر اعتماد ہے۔ انہیں تو عورتوں سے ڈھنگ سے بات بھی نہیں کرنی آتی۔

اس وقت تو میں نے روحی کو کچھ نہ کہا کہ بلاوجہ میں ان کے اندھے اعتماد کو ٹھیس پہنچاؤں البتہ دل میں ضرور سوچا کہ پاکستان میں عورتوں کو تمام ڈھنگ اور سلیقہ آتا ہے کہ کس طرح سج سنور کر ادائیں دکھا کر، بے پردہ بے حجاب مردوں سے گفتگو کر کے ان کے ساتھ آزاد گھوم پھر کر انہیں قابو کیا جاتا ہے اور کس طرح دوسری شادی پر آمادہ کیا جاتا ہے اور گھر میں بیٹھنے والی معصوم باوفا بیوی کے فرشتوں کو بھی علم نہیں ہوتا اور یہاں دوسری شادی، ہنی مون وغیرہ سب خفیہ طور پر منا لیا جاتا ہے اور کبھی معصوم بیوی کو دوسروں سے اطلاع ملتی ہے یا کبھی شوہر موصوف خود اطلاع کا بم بیوی کے سر پر پھوڑتے ہیں کہ بیوی کے دماغ کا فیوز اس اچانک حملے سے بھک سے اڑ جائے۔

میری دیورانی روحی بہت بہادر، باہمت، باحوصلہ اور مضبوط اعصاب کی مالک خاتون ہیں۔ انہوں نے اپنی زندگی میں تمام نشیب و فراز کا مردانہ وار مقابلہ کیا ہے۔ ان کی ساری زندگی مختلف قسم کے امتحانات میں گزری ہے۔ انہوں نے ہر قسم کی حق تلفی اور

سختی صبر، ہمت اور برداشت سے جھیلی ہے۔ ان کی زندگی میں مختلف قسم کی شدید مشکلات آئی ہیں جن کا انہوں نے اکیلے تن تنہا ہی مقابلہ کیا، لیکن پاکستان میں درپیش مسائل ان کے لئے انتہائی صبر آزما اور عجیب و غریب رہے جن کا انہوں نے کبھی تصور بھی نہ کیا تھا۔

وہ اپنے بچوں کو اچھا ماحول دینے اور امریکہ کے برے ماحول سے بچانے کے لئے پاکستان لے کر آئی تھیں لیکن پاکستان کے انڈین موویز، ٹی وی ڈراموں میں رنگے ''انڈین ماحول'' کے برے اثرات ان کے شوہر پر پڑنے لگے تو انہوں نے عقلمندی کی اور فوراً رختِ سفر باندھا اور شوہر اور بچوں کو لے کر واپس امریکہ آگئیں کہ یہاں کی عورتوں کی نیت (ہر لحاظ سے) سیر ہے، بھری ہوئی ہے۔ وہ دوسروں کے شوہروں پر نگاہ نہیں رکھتیں۔ اور خود شوہر حضرات بھی ایڈز اور دوسری متعدی بیماریوں کے ڈر سے خود ہی عورتوں سے بچ کر رہتے ہیں۔ دوسرے یہ کہ صبح سے شام تک محنت کر کے شام یا رات کو گھر واپس لوٹتے ہیں تو انہیں آرام کے لئے بستر کی تلاش ہوتی ہے اور گھر میں صرف بیوی نظر آتی ہے۔ (اور پاکستان کی بجی سنوری، ناز و انداز اور ادائیں دکھاتی ہیروئن شاید خواب میں نظر آتی ہوں)۔

پاکستان کے عام حالات

عموماً پاکستان کے گھروں میں Privacy نہیں ہے۔ چاروں طرف ماسیاں منڈلاتی اٹھلاتی پھرتی ہیں۔ بیگم صاحبہ کے کپڑے پہن کر صاحب حضرات کے گرد پھر کر، ادائیں دکھاتی ہیں، بیگم صاحبہ گھر سے باہر ہوں تو بیڈ روم میں لیٹے شوہر صاحب کی ہر خدمت کے لئے تیار رہتی ہیں۔ صاحب کی تھکن اتارنے اور پاؤں دبانے پر بصد شوق اصرار کرتی ہیں۔

اب میں کیا لکھوں اور کیا نہ لکھوں۔ یہ ہیں ہمارے پیارے وطن پاکستان کے اندرونی حالات۔ جب ہم جیسے محبِ وطن پاکستانی سالوں باہر رہ کر اپنے وطن لوٹنا چاہتے

toobaa-elibrary.blogspot.com

ہیں تو وہاں کے لوگ گویا ہمیں قبول ہی نہیں کرتے۔ گویا ہم لے پالک بچے ہو گئے جو نہ اپنے حقیقی والدین کے رہتے ہیں نہ حقیقی بہن بھائی اور ان کا گھرانہیں accept کرتا ہے نہ دوسرا گھرانہیں دل سے قبول کرتا ہے۔

عمر کا بڑا حصہ باہر گزارنے کے باعث پاکستانیوں کا مزاج مخصوص پاکستانی مزاج سے مختلف بن جاتا ہے۔ مخصوص پاکستانی مزاج میں حسد، جلن، غصہ، کینہ، غرور، دکھاوا، بناوٹ، مقابلہ بازی، ایک دوسرے کی ٹانگ کھینچنا، ایک دوسرے کو نیچے گرانا، آگے بڑھتے ترقی کرتے انسان سے بلاوجہ حسد جلن رکھنا، جادوٹونے کے زور سے نیچے گرانا، بدنام کرنا، ورغلانا، میاں بیوی میں لڑائی جھگڑے کرانا، غیبت، بہتان طرازی، عیب جوئی، چوری چکاری بکثرت پائے جاتے ہیں۔

مال واسباب، زیورات اور معصوم بچوں کی چوری تو مشہور تھی ہی اب تو شوہروں کی چوری بھی عام ہونے لگی ہے۔ صبح معصوم سیدھی سادھی گھریلو بیویاں پیار و محبت سے ناشتہ کروا کے اپنے شوہر کو دفتر یا جاب پر بھیجتی ہیں۔ وہاں ساتھ کام کرنے والی لڑکیاں بج سنور کر، see through کپڑے پہن کر ان کے شوہر چرانے کی کوشش کرتی ہیں۔ ان کے شوہروں کے ساتھ آزادانہ بات چیت میل جول رکھتی ہیں۔

آج کل پاکستان میں طلاق کی شرح تیزی سے بڑھ رہی ہے اور اس کی وجہ مخلوط تعلیم، اداروں میں مخلوط اسٹاف، عورت مرد کا بے حجابانہ میل جول، بے شمار خرابیاں پیدا کر رہا ہے۔ گھر گھر ٹی وی، وی سی آر اور ڈش نے تباہی مچائی ہوئی ہے۔ نوجوان لڑکے لڑکیاں خراب ہو رہے ہیں کہ سب ہیرو، ہیروئن کو ماڈل کر رہے ہیں۔

ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ لڑکیاں ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن کی کاپی کرتیں، لڑکے رسول پاک ﷺ کو ماڈل بناتے اور سنتوں کو اپناتے۔ لیکن پاکستانی انڈین ٹی وی اور پاکستان کے انڈین ماحول نے بچوں کا کعبہ ہی مختلف کر دیا ہے۔ باہر رہنے والے جو پاکستانی بڑی امید سے وطن واپس لوٹتے ہیں تو انہیں پاکستان میں اسلامی معاشرے کی

بجائے مغربی اور انڈین معاشرے کی جھلک نظر آتی ہے۔ انگلش میڈیم اسکول اور امریکن سکول نظر آتے ہیں۔

پاکستان میں MES (محسن ایجوکیشن سسٹم) اسکول کا قیام

یہ سب میں اپنے ذاتی تجربے کی بنیاد پر لکھ رہی ہوں۔ اٹھارہ سال امریکہ میں گزارنے کے بعد جب ۱۹۹۷ء میں ہم اپنے بچوں کے ساتھ پاکستان آئے اور ایڈمیشن کے لئے مختلف اسکولز کا سروے کیا تو سخت مایوسی ہوئی ہمیں کہیں بھی اسلامی ماحول نہ ملا جس کے لئے ہم نے امریکہ سے پاکستان ہجرت کی تھی۔ ہم دونوں میاں بیوی سخت پریشان تھے کہ بچوں کو کس اسکول میں داخل کروائیں۔

آخر کار ہم دونوں نے یہی فیصلہ کیا کہ اپنا ذاتی اسکول کھولا جائے جہاں دنیاوی تعلیم کے ساتھ ساتھ اسلامی تعلیم کا بھی پورا پورا انتظام ہو۔ اس اسکول میں بچوں کو دنیاوی تعلیم کے ساتھ ساتھ حفظِ قرآن کی آسانی بھی میسر ہو۔ اور بچے دینی و دنیاوی تعلیم سے آراستہ ہو کر متوازن شخصیت کے مالک بنیں۔ ہماری نیت اپنے اور دوسرے بچوں کو سچے مومن، باعمل مسلمان بنانے اور اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کی تھی۔

حالانکہ ہم دونوں میاں بیوی کو سکول کھولنے کا کوئی تجربہ نہ تھا۔ پروفیشن کے لحاظ سے میرے شوہر ایروناٹیکل انجینئر اور میں فارماسسٹ ہوں۔ لیکن ہم دونوں کی نیت میں خلوص تھا، اخلاص تھا، ہم دونوں صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کو خوش کرنے کے لئے اور اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے اسکول کھولنا چاہتے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے ہماری مدد کی اور اس طرح محسن ایجوکیشن سسٹم کے نام سے F-10/3 میں اسلامی بنیادوں پر ایک اچھے انگلش میڈیم اسکول کا قیام عمل میں آیا۔ جس سے یہ ثابت ہوا کہ اگر نیت خالص ہو، اس میں کوئی کھوٹ نہ ہو، کوئی دنیاوی فائدہ پیشِ نظر نہ ہو اور کام خالص اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے کیا جائے تو اللہ تعالیٰ کی مدد شاملِ حال رہتی ہے اور اس کام میں اللہ تعالیٰ خیر و

toobaa-elibrary.blogspot.com

برکت ڈال دیتے ہیں۔

اس کتاب کو لکھنے سے پہلے بھی میں نے یہی نیت کی تھی کہ اے اللہ! یہ کتاب میں تیری رضا کے لئے، تیری خوشنودی کے حصول کے لئے اور تیرے بندوں کی مدد کرنے کے لئے لکھ رہی ہوں کہ جس طرح اللہ تعالیٰ آپ نے میری مدد فرمائی اسی طرح آپ دوسرے Anxious اور Depressed بندوں کی بھی مدد فرما دیں اور اس کتاب کو وسیلہ اور صدقہ جاریہ بنا دیں۔

اور یقین جانئے کہ اللہ تعالیٰ میری مدد فرماتے ہیں۔ میں ہر روز بغیر پلان کے بغیر سوچے سمجھے اپنی رائٹنگ ٹیبل پر بیٹھ جاتی ہوں اور بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگ کر قلم چلانے لگتی ہوں اور مجھے محسوس ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی غیبی مدد میرے ساتھ ہے۔

ہم بات کر رہے تھے Anxiety,Depression اور پاکستانی ماحول کے بارے میں، کہ باقی دنیا کی طرح پاکستان میں بھی Anxiety اور Depression عام ہے۔ محبت کرنے والے میاں بیوی جن کو دنیا کی ہر نعمت میسر ہے لیکن اس ذہنی نفسیاتی مرض میں مبتلا ہیں اور مختلف قسم کے خوف کا شکار ہیں۔

میری اپنی بہترین دوست، جس کے پیارے پیارے بچے ہیں، انتہائی محبت کرنے والا بہترین شوہر ہے، خوبصورت ترین گھر ہے، غرض اسے دنیا کی ہر نعمت میسر ہے لیکن وہ بھی anxiety اور فوبیا کا شکار ہے۔

میرے پاس درس قرآن میں آنے والی زیادہ تر خواتین Anxiety کی Symptoms کی شکایت کرتی تھیں لیکن اس وقت تک مجھے خود بھی Anxiety کے بارے میں اتنی معلومات نہ تھیں ورنہ ان کے Symptoms سن کر میں ان کے نفسیاتی ذہنی مرض Anxiety کی تشخیص کر کے ان کو پریشانی سے بچا لیتی۔

غرض پاکستان میں مجھے وہ سکون، وہ ماحول نظر نہیں آیا جس کی تلاش میں میں

پاکستان آئی تھی۔ گھر گھر ریڈیو، ٹی۔ وی اور میوزک کی آوازوں نے گھروں کا سکون تہہ و بالا کیا ہوا ہے۔

ازدواجی تعلقات میں ٹی وی کی تباہ کاریاں

ٹی وی کی لعنت کی وجہ سے گھر والے میاں، بیوی، بچے ایک دوسرے سے دور ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ میاں بیوی کو آپس میں بات چیت کا موقع نہیں ملتا۔ بیوی الگ مصروف، میاں الگ Busy جو وقت ساتھ گزرتا ہے وہ ٹی وی کی نذر ہو جاتا ہے۔ ٹی وی کے سامنے بیٹھ کر ساتھ وقت گزارنا نہیں بلکہ ایک دوسرے کے جذبات کا قتل عام ہے جو آج ہر گھر میں ہو رہا ہے۔

بیوی شام سے تیار ہو کر سج دھج کے میاں جی کا استقبال کرتی ہے، انہیں مزیدار کھانا یا چائے وغیرہ پیش کرتی ہے۔ اب اس کا دل چاہتا ہے کہ میاں جی کی نظر التفات بیوی کی طرف ہو، وہ کچھ اس کی سنیں کچھ اپنی سنائیں لیکن میاں جی کی نظریں ہیں کہ ٹی وی پر سے ہٹ ہی نہیں رہیں۔ بیوی معصوم کی ساری سج دھج ایک طرف رہ جاتی ہے۔ جب میاں جی ٹی وی کی خوبصورت ہیروئن کا مقابلہ اپنی بیوی سے کرتے ہیں تو انہیں گھر کی مرغی دال برابر نظر آتی ہے۔

اسی طرح جب میاں صاحب باہر کی سرگرم ہواؤں کو سہتے ہوئے تھکے ہارے گھر میں داخل ہوتے ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ بیوی Fresh ہو اور پیار بھری مسکراہٹ سے ان کا استقبال کرے، گرم گرم مزیدار کھانے پیش کرے اور ان کے ساتھ آرام کرے۔ ان کو آرام پہنچائے لیکن ادھر بیوی صاحبہ ہیں کہ ان کی تمام تر توجہ ٹی وی پر قسط وار چلنے والے ڈراموں پر مرکوز ہے۔ ان کی تمام تر توجہ کے اصل حقدار تو شوہر صاحب تھے لیکن بیوی کی ساری توجہ کس کو ملتی ہے؟ ٹی وی کو۔

اب تو لوگوں کو گھر میں آنے والے مہمان برے لگنے لگے ہیں کہ ان کی آمد ان کے ٹی۔ وی پروگرام میں مخل ہو جاتی ہے۔ میں نے تو پاکستان میں زیادہ تر گھروں میں یہی

toobaa-elibrary.blogspot.com

دیکھا کہ جس کے گھر جائیں وہ ہم سے بات چیت کرنے کی بجائے ٹی وی کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ آنے والا مہمان بھی ٹی وی ہی دیکھتا رہے۔ اب پاکستان میں گھر کے تمام افراد کی ملاقات کہاں پر ہوتی ہے، ٹی وی لاؤنج میں جہاں ایک دوسرے سے ملاقات برائے نام اور ٹی وی سے ملاقات زیادہ رہتی ہے۔

اب گھرانوں میں ٹی وی کے بغیر زندگی کا تصور ناپید ہوگیا ہے۔ میں نے امریکہ، پاکستان دونوں گھروں میں ٹی وی نہیں رکھا اور یقین مانیے کہ ٹی وی کے بغیر زندگی بہت مکمل اور پر سکون رہی۔ بچوں کی تعلیم و تربیت ٹی وی کی وجہ سے متاثر نہ ہوئی۔ اللہ کی مہربانی سے میرے بچے متوازن شخصیت کے مالک بنے۔ سب سے بڑی بیٹی ثنا خان نے 18 مہینوں میں قرآن پاک حفظ کرلیا (ماشاءاللہ)۔ دوسری بیٹی رابعہ نے **MES** سے مکمل پڑھائی کے ساتھ نصف قرآن پاک حفظ کیا اور باقی بچے بھی پڑھائی کے ساتھ ساتھ حفظ کرتے رہے۔

دراصل وہ ٹی وی کی وجہ سے **Confuse** نہیں ہوتے کہ ماں تو انہیں کچھ اور سکھاتی ہے اور ٹی وی میڈیا بچوں کو کچھ اور سکھاتا ہے۔ یہاں ہر گھر میں دو مائیں ہیں، ایک اصل حقیقی ماں اور دوسری ماں ٹی وی ہے۔ کیونکہ آپ کا بچہ اتنا وقت ماں کے ساتھ نہیں گزار پاتا جتنا کہ وہ ٹی وی کے ساتھ گزار لیتا ہے اور اس سے وہ سب سیکھ لیتا ہے جو حقیقی ماں بالکل نہیں سکھانا چاہتی۔

آج یہ عام رجحان ہے کہ ٹی وی، ریڈیو، میوزک کے بغیر **Depression** ہو جاتا ہے۔ گھر میں ٹی وی، ریڈیو کا شور نہ ہو تو اداسی خاموشی چھا جائے۔ میں یہ کہتی ہوں ذرا ان ناپسند آوازوں کو بند کر کے تو دیکھیں، آپ کے گھر میں کتنا سکون اتر آئے گا۔ آپ کے دلوں میں جو بے اطمینانی اور اضطراب ہے، وہ اطمینان اور سکون میں بدل جائے گا۔ میاں بیوی کو ایک دوسرے کے ساتھ، والدین کو بچوں کے ساتھ وقت گزارنے کا، ایک دوسرے کے دکھ سکھ بانٹنے کا زیادہ موقع مل جائے گا۔ اور گھروں

میں جو بے ہنگم سا شور اور ہل چل نظر آتی ہے وہ سکون اطمینان اور خوشی میں ڈھل جائے گی۔ یقین مانئے کہ یہ ٹی وی، وی سی آر، فلمیں، ڈرامے سب وقتی بہلاوے ہیں۔ ان سے وقتی طور پر انسان بہل جاتا ہے وہ سمجھتا ہے کہ مجھے انہی مصنوعی سہاروں کے ذریعے ہی خوشی ملتی ہے۔ میری خوشی کا واحد ذریعہ یہی خرافات ہیں۔ حالانکہ سکون اور خوشی تو دل کے اندر کی چیز ہے۔ وہ باہر سے نہیں ملتی۔ ان بیرونی سہاروں سے نہیں ملتی۔ سچی خوشی، حقیقی خوشی تو یقین مانئے کہ اللہ کی یاد اور اللہ کی مکمل فرمانبرداری میں ہے۔ سچی خوشی، دلی اطمینان صرف اللہ تعالیٰ کی مکمل حکم برداری میں ہے۔ جب ہم اللہ کی خاطر اللہ کی خوشنودی کے لئے حرام خوشیوں مثلاً ٹی وی، میوزک وغیرہ کو طلاق دے دیتے ہیں یعنی چھوڑ دیتے ہیں تو ہماری خوشیاں اور ہمیں خوش رکھنا اللہ تعالیٰ اپنے اوپر لازم فرما لیتے ہیں۔ پھر وہ ضرور ہمیں سچی خوشیاں فراہم کرتے ہیں جو دیرپا ہوتی ہیں۔ ٹی۔ وی میوزک کی تفریح سے ملنے والی خوشی دیرپا نہیں ہوتی، ہم تھوڑی دیر کے لئے خوش ہوتے ہیں لیکن جلد ہی اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کی وجہ سے دل غمگین ہو جاتا ہے اور اس حرام تفریح سے جو وقتی سکون اور وقتی خوشی نصیب ہوئی تھی وہ اللہ کی نافرمانی کا احساس کر کے ہی رخصت ہو جاتی ہے اور انسان خود کو دوبارہ **Anxious** اور **Depressed** محسوس کرتا ہے اس لئے ضروری ہے کہ انسان ان بیماریوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ کی مکمل فرمانبرداری کرے، اطاعت کرے، اللہ کی حکم برداری میں زندگی گزارے۔ اللہ تعالیٰ کی نافرمانی چھوڑ دے تا کہ اسے خوش رکھنا اللہ تعالیٰ کے ذمے واجب ہو جائے

یہ ایک حقیقت ہے کہ اللہ کی مکمل فرمانبرداری کر کے، اللہ تعالیٰ کی نافرمانیاں چھوڑ کر اللہ تعالیٰ کا نور حاصل ہوتا ہے، اللہ تعالیٰ کی رضامندی اور خوشی حاصل ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ کی مکمل فرمانبرداری اور اطاعت گزاری سے نہ صرف اللہ تعالیٰ خوش ہوتے ہیں بلکہ انسان خود بھی خوش رہنے لگتا ہے۔ خود ہی سوچئے کہ جب انسان کو احساس ہو جائے کہ اللہ اس سے راضی ہے، خوش ہے تو پھر انسان کے اپنے ناخوش رہنے کا کیا جواز رہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

جاتا ہے؟

ہوسکتا ہے کہ اس وقت آپ کے ذہن میں یہ بات آئے کہ اللہ کو خوش کرنا تو آسان ہے لیکن اللہ کے بندوں کو خوش کرنا انتہائی مشکل کام ہے۔ اللہ تعالیٰ تو حقوق اللہ کی کوتاہی معاف کر دیتے ہیں لیکن حقوق العباد کی کوتاہی نہ تو بندے معاف کرتے ہیں اور نہ ہی اللہ تعالیٰ معاف کرتے ہیں۔ جب تک کہ بندہ خود دوسرے بندے کو معاف نہیں کر دیتا۔

اے میرے بندے تو میرے لئے ہے

اللہ تعالیٰ کو خوش کرنے کے لئے بھی اس کے بندوں کو خوش کرنا پڑتا ہے۔ لیکن آپ کی کوششوں کے باوجود اگر کچھ بندے خوش نہ ہوں اور آپ سے ناراض ہی رہیں تو آپ اپنا دل برا نہ کریں، نہ اداس ہوں اور نہ ہی روئیں بلکہ خوب خوش رہیں، ہنسیں، مسکرائیں کہ ''جو تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں۔''

اب جی کے دکھاؤ ذرا اور طرح سے
خوش رہ کر اور مسکرا کر
کہ زندگی پر حق
صرف اوروں کا نہیں تمہارا بھی ہے
خوش رہنا صرف حق نہیں
بلکہ حکمِ الٰہی بھی ہے
کیا رکھا ہے ناراضگیوں میں
معاف کر دیں اور بھول جائیں
خوب خوش رہیں اور مسکرائیں
کہ جو تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں
جو تم تو پڑو تو سب رو پڑیں

جو تم ہنس پڑو تو کلیاں چٹک پڑیں
جو تم مسکراؤ تو غنچے کھل پڑیں
سب ہنس پڑیں اور فضا مسکرا دے
آسماں ہنس پڑے اور زمیں مسکرا دے
جتنا رونا تھا تم رو چکیں
خود پر دنیا کو جتنا ہنسانا تھا
تم ہنسا چکیں
اب جی کے دکھاؤ ذرا اور طرح سے
ہمت سے، بلند حوصلے سے
ہنس کر اور مسکرا کر
کہ رونے کا موسم اب گزر چکا
ہنسنے مسکرانے کا موسم اب آ بھی چکا
اپنے خود ساختہ غموں کے خول کو توڑ دو
اپنی ذات کے خول سے نکلو
باہر دیکھو
یہ نیلا آسمان
یہ سورج یہ چاند یہ ستارے
یہ پھول یہ کلیاں یہ کھلتے شگوفے
سب تمہارے لئے ہیں
یہ ساری کائنات اور اس کا حسن
یہ دریا یہ سمندر
یہ اونچے پہاڑ

toobaa-elibrary.blogspot.com

اونچے پہاڑوں سے بہتی
حسین آبشاریں
سب کس کے لئے ہیں؟
سب تمہارے لئے ہیں
تمہاری خوشی کے لئے ہیں
پھر تم کیوں ناخوش رہو
کیوں اداس اور روتی رہو
کہ بندے خدا کے تم سے ملتے نہیں
روٹھتے رہتے ہیں تم سے خوش ہوتے نہیں
سب کو منانا اب تمہارا کام بھی نہیں
یہ ذمہ داری اللہ نے تم پر کبھی ڈالی نہیں
یہ ذمہ داری تم نے خود ہی اٹھائی
جو تم سے اٹھائی نہ گئی
تم تھک گئیں، تم رو پڑیں
اللہ نے سب کچھ دیکھا
اور تمہیں حوصلہ دیا
لَا تَحْزَنْ اِنَّ اللّٰہِ مَعَنَا
(تم غم نہ کرو میں ہوں ساتھ تمہارے)
یہ زمین آسمان، یہ چاند ستارے
اس کائنات کے سب حسین نظارے
سب کس کے لئے ہیں
اے میرے پیارے بندے

سب تیرے لئے ہیں
لیکن تو نہیں ہے کسی کا
تو بس میرے لئے ہے
تو بس میرا بن جا
میں ہوں تیرے لئے
یہ ساری کائنات تیرے لئے ہے
لیکن تو دنیا کا نہیں تو میرے لئے ہے

آج کے دور کے حسین سراب (دھوکے)

ہماری غلطی یہی ہے کہ ہم سب کے بننا چاہتے ہیں، سب کو خوش رکھنا چاہتے ہیں لیکن جس کا بننا چاہیے، جسے خوش رکھنا چاہیے، نہ اس کے بنتے ہیں اور نہ اس کو خوش کرتے ہیں۔ اسی لئے افسردہ اور ناخوش رہتے ہیں اور پھر خوشیوں کی تلاش میں باہر بھٹکنا شروع کر دیتے ہیں۔

خوشیاں گھروں سے باہر بازاروں میں اور پارکوں میں نہیں ملتیں۔ نہ ٹی وی کے آگے بیٹھنے اور نہ کمپیوٹر کے آگے سجنے سے ملتی ہیں۔ یہ سب دھوکے ہیں، مصنوعی سہارے ہیں اور سراب کی مانند ہیں کہ ساری عمر ان کے پیچھے بھاگتے رہو لیکن ہاتھ کچھ نہ آئے جس طرح پیاسا سراب کے پیچھے پیچھے بھاگتا ہے دور تک نکل جاتا ہے اور پاس جا کر دیکھتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ پانی نہیں سراب ہے۔

اسی طرح یہ ٹی وی، وی سی آر، فلمیں، ڈرامے، میوزک سب سراب ہیں اور آج کے دور کا سب سے بڑا سراب، سب سے بڑا دھوکہ کمپیوٹر اور انٹرنیٹ ہے جو دراصل enter net (جال میں پھنسنا) ہے۔ اس کا اگر درست استعمال کیا جائے تو سود مند ورنہ غلط استعمال سے تباہی اور بربادی کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آتا۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

یہ کمپیوٹر دور ضرور ہے اور کمپیوٹر آج کے دور کی ضرورت بھی ہے لیکن اس کا اور انٹرنیٹ کا غلط استعمال جس طرح تباہی اور گمراہی پھیلا رہا ہے اس سے بھی سب واقف ہیں۔ٹی وی پر تو pay کر کے Porono اور خرافات دیکھی جاتی ہیں جب کہ انٹرنیٹ پر سب کچھ فری اور ہر وقت دستیاب ہے۔پرسنل کمپیوٹرز، لیپ ٹاپ انسان کی تنہائیوں میں ان کے غلط استعمال سے خود اسی کو ڈس لیتے ہیں اور اس طرح سے ڈستے ہیں کہ ان کا ڈسا ہوا اپنی تنہائیوں میں پانی بھی نہیں مانگ پاتا۔

کئی نوجوان اپنی ذات کے خول میں بند اپنی تنہائیوں میں خود لذتی میں مبتلا ٹی وی، کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کی خرافات کے ہاتھوں گناہوں کی دلدل میں اس طرح پھنستے ہیں کہ ان کا نکلنا محال ہو رہا ہے۔وہ اس دلدل سے نکلنا بھی چاہتے ہیں تو خود کو نکال نہیں پاتے۔اگر کوئی دوسرا ان کو نکالنا چاہے ہاتھ، بڑھا کر ان کی مدد بھی کرنا چاہے تو وہ مدد قبول ہی نہیں کرتے کہ وہ ان تمام خرافات کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ ان کے بغیر زندہ رہنے کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔انہیں معلوم ہی نہیں کہ

ستاروں کے آگے جہاں اور بھی ہیں
ان خرافات کی بجائے
کرنے کے ڈھیروں کام اور بھی ہیں
وہ ڈھونڈتے ہیں ان خرافات میں مزا
جب کہ اصل مزے کے ٹھکانے اور بھی ہیں
وہ لیتے ہیں عشقِ مجازی کے مزے
جب کہ عشقِ حقیقی کے مزے اور ہی ہیں

جب کہ عشقِ حقیقی کے مزوں اور اس کی لذتوں سے آج کا نوجوان واقف ہی نہیں۔اور وہ واقف ہو بھی کیسے سکتا ہے جب کہ ان کے بڑے انہی عارضی مصنوعی خوشیوں کے سہاروں ٹی۔وی، وی۔سی۔آر، کمپیوٹر، انٹرنیٹ سے دل لگائے بیٹھے

ہیں۔

پہلے ناچ گانوں کی محفلیں بری سمجھی جاتی تھیں۔طوائفوں کے پاس کوٹھوں پر رات کی تاریکی میں منہ چھپا کر جایا جاتا تھا۔آج دھڑلے سے فون کر کے کال گرل کو گھر بلا لیا جاتا ہے یا وہ خود فون کر کے پیچھا کر کے گھر آجاتی ہیں۔

پہلے عزتوں کی حفاظت کی جاتی تھی، آج عزتیں سرِ بازار نیلام ہو جاتی ہیں۔آج کے دور میں نہ لڑکیوں کی عزتیں محفوظ ہیں اور نہ لڑکوں کی۔بلکہ لڑکوں کی حفاظت زیادہ مشکل ہوتی چلی جا رہی ہے۔

لڑکیاں تو پھر گھروں میں رہ جاتی ہیں لیکن لڑکے گھروں سے باہر نکلتے ہیں تو ان کی حفاظت زیادہ مشکل ہوتی ہے۔ان کی عزتوں پر زیادہ حملے ہوتے ہیں۔بعض دینی اداروں اور حفظ کے مدرسوں میں معصوم لڑکوں کے ساتھ برا فعل کیا جاتا ہے۔والدین اپنے پھول سے بچوں کو نوخیز لڑکوں کو قرآن پاک حفظ کرنے یا دینی تعلیم دینے کے لئے بھیجتے ہیں وہاں ان کی عزتیں محفوظ نہیں رہتیں۔ان کے ساتھ بہیمانہ، وحشیانہ سلوک کیا جاتا ہے۔بچے ذہنی، جذباتی، نفسیاتی طور پر بیمار ہو جاتے ہیں۔عمر بھر کے لئے عجیب و غریب خوف کا شکار ہو جاتے ہیں نارمل زندگی گزارنے کے قابل نہیں رہتے۔

یہ ہوسناکی، یہ وحشیانہ فعل، یہ عزتوں پر حملے پاکستان کی پاک سرزمین پر کیوں؟ لندن، امریکہ، یورپ وغیرہ میں ایسا ہو تو وہاں تو یہ باتیں عام ہیں۔عورتوں کی عورتوں کے ساتھ شادی، مردوں کی مردوں کے ساتھ شادی کے لئے باقاعدہ قانون پاس ہو چکے ہیں۔لیکن ہمارے ملک پاکستان میں جو کلمہ کی بنیاد پر قائم ہونے والا پہلا ملک ہے، وہاں اللہ تعالیٰ کے احکامات کی ایسی کھلی خلاف ورزی کیوں؟ عزتوں پر ایسے کھلے حملے کیوں؟؟

میرے خیال میں اس کی دیگر مختلف وجوہات کے علاوہ ایک بڑی وجہ میڈیا ہے۔ٹی وی، وی سی آر اور انٹرنیٹ کے ذریعے ساری دنیا کی خرافات ساری گندگی ہمارے

toobaa-elibrary.blogspot.com

ملک میں پھیل رہی ہے۔ پاکستان کا ماحول پاکیزہ ہونا چاہیے تھا جو پراگندہ ہو چکا ہے۔ معصوم ذہن بھٹک رہے ہیں، نوجوان صحیح غلط کی تمیز بھلا بیٹھے ہیں اور بوڑھے والدین، نانا، دادا اولاد کے ہاتھوں مجبور ہو چکے ہیں اور اولاد اور نئی نسل ان کے ہاتھ سے نکلی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

آج گھر گھر ناچ گانے کی محفل بجی ہوتی ہے۔ پہلے مجرا طوائفوں کے کوٹھوں پر جا کر دیکھا جاتا تھا۔ آج کھلے عام گھروں میں ٹی وی پر دیکھا جاتا ہے اور دکھ کی بات یہ ہے کہ بوڑھے بچے جوان سب مل کر اس خرافات کو دیکھ رہے ہیں اور ان کو احساس ہی نہیں کہ وہ اپنی دنیا و آخرت کا کتنا بڑا نقصان کر رہے ہیں۔ والدین اور بچوں، میاں اور بیویوں کے درمیان محبتوں کی بجائے نفرتیں جنم لے رہی ہیں۔

ازدواجی زندگی میں Chatting کے اثرات

انٹرنیٹ پر ہونے والی chatting (چیٹنگ) نے الگ اندھیر مچایا ہوا ہے۔ chatting کے ذریعے جہاں ناجائز دوستیاں اور تعلقات پروان چڑھ رہے ہیں، شادیاں ہو رہی ہیں وہاں طلاقیں بھی عام ہو رہی ہیں۔

میرے اپنے خاندان کی ایک بچی کو طلاق ہوتے ہوتے رہ گئی کہ بچی زیادہ تر ٹائم chatting میں گزارتی تھی۔ اس کے شوہر کو شک پڑا کہ وہ کسی مرد سے گفتگو کرتی ہے۔ دونوں کے آپس میں تعلقات خراب ہو گئے اور طلاق کی نوبت آ گئی۔ بڑی مشکل سے میرے شوہر اور باقی خاندان والوں نے مل کر دونوں میاں بیوی کے درمیان صلح صفائی کروائی۔

اسی طرح اکثر میاں بیوی میں دوریاں پیدا ہو رہی ہیں۔ جو وقت میاں بیوی کو اکٹھے گزارنا چاہیے، وہ وقت کمپیوٹر اور انٹرنیٹ پر chatting وغیرہ میں صرف ہو رہا ہے۔ ستم بالائے ستم کہ اب میاں بیوی کی خلوتیں بھی ان خرافات سے محفوظ نہیں۔ ان کی خلوتوں میں بھی ٹی وی، وی سی آر، لیپ ٹوپ اور دوسری خرافات کی اجارہ داری ہے

اور خلوتوں میں بھی میاں بیوی کی توجہ ایک دوسرے کی بجائے ان خرافات میں بھٹک رہی ہے۔ پھر بتایئے کہ کس طرح سے میاں بیوی میں اچھے تعلقات ہوں۔ رسول پاک ﷺ اور حضرت خدیجہؓ کی طرح شدید محبت ہو۔ ان کے درمیان حسنِ اتفاق اور ذہنی ہم آہنگی ہو۔ ٹی وی اور دوسری لغویات و خرافات سے فرصت ملے تو وہ ایک دوسرے کی طرف متوجہ بھی ہوں۔ ٹی وی کے کرداروں سے دھیان ہٹے تو ایک دوسرے کی طرف دھیان دیں۔ ایک دوسرے کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ یہاں تو یہ حال ہے کہ صبح اٹھے تو ٹی وی کھول لیا، ٹی وی کی فلم یا ڈرامہ ختم ہوا تو وی سی آر لگ گیا، اس سے فارغ ہوئے تو کمپیوٹر چلا لیا، اب آدھی رات سے پہلے بستر پر جانا ممکن ہی نہیں۔ پھر خود ہی بتایئے کہ ایک دوسرے کے لئے وقت کہاں سے آئے؟ ایک دوسرے سے بات چیت کیسے ممکن ہو؟ مفاہمت کس طرح بڑھے۔ اس کے لئے تو ایک دوسرے کے لئے وقت چاہیے جو آج کے کمپیوٹر دور میں کسی کے پاس نہیں ہے۔

آج نہ وقت میں برکت ہے نہ صحت میں برکت ہے، نہ عمر میں برکت ہے غرض یہ کہ ہر چیز سے برکت اٹھ گئی ہے۔ جب برکت اڑانے والی خرافات ہر گھر میں موجود ہوں تو برکت کی امید کس طرح کی جا سکتی ہے۔

بچے اور کمپیوٹر

آج کل چھوٹے چھوٹے بچے کمپیوٹر پر بیٹھے گیمز کھیل رہے ہوتے ہیں، نوجوان الگ اپنے ذاتی کھیل کھیل رہے ہوتے ہیں اور بیچارے معصوم والدین سمجھتے ہیں کہ بچے پڑھائی میں مصروف ہیں۔ کمپیوٹر پر اپنا پروجیکٹ مکمل کر رہے ہیں۔ وہاں وہ اپنی ذاتی مصروفیات بلکہ خرافات میں مشغول ہوتے ہیں اور بڑی آسانی کے ساتھ والدین کی آنکھوں میں دھول جھونکنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں لیکن اپنی زندگیاں خراب کر لیتے ہیں۔

اللہ تعالٰی کی اطاعت کے بعد بچوں پر والدین کی اطاعت فرض ہے اور جو بچے ان اطاعات میں کوتاہی کرتے ہیں وہ دنیاوی لحاظ سے کامیاب ہو جائیں لیکن آخرت کی

toobaa-elibrary.blogspot.com

بڑی ناکامی سے دوچار ہوتے ہیں۔

آخرت کی ناکامی تو دور ہے وہ دنیا میں بھی ناکام رہتے ہیں ۔ کیونکہ میرے نزدیک اللہ کا نافرمان انسان ہرگز کامیاب نہیں ، وہ ایک ناکام انسان ہے ۔ چاہے دنیاوی لحاظ سے وہ کامیاب ہو، مال و دولت ، شہرت کا مالک ہو۔ لیکن اگر وہ اللہ کا حکم بردار، اللہ کا اطاعت گزار اور فرماں بردار نہیں تو وہ ناکام انسان ہے۔ اس کی دنیاوی کامیابیاں اور ترقیاں اس کے کسی کام نہ آئیں گے۔ ایسا انسان نہ والدین کا فرمانبردار ہوگا نہ دوسرے تعلقات میں اچھا ہوگا۔ یعنی دنیاوی معاملات، اخلاقیات اور معاشرت سب میں ناکام رہے گا۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ ایک انسان دنیاوی لحاظ سے انتہائی کامیاب ہے، اسے دولت، شہرت، عزت سب کچھ میسر ہے لیکن نجی زندگی میں وہ بری طرح ناکام رہتا ہے۔ نہ تو وہ اچھا بیٹا ہوتا ہے نہ اچھا شوہر اور نہ ہی اچھا باپ۔ دوستوں کے ساتھ دوستی میں بھی ناکام رہتا ہے اور Anxiety اور Depression کا شکار ہو جاتا ہے۔ جو آج کے دور کا سب سے بڑا المیہ ہے جس سے دنیا و آخرت دونوں میں ناکامی ہو جاتی ہے۔ اور بعض نادان اس Anxiety اور Depression سے اس قدر دل برداشتہ ہو جاتے ہیں کہ خودکشی کر بیٹھتے ہیں اور اپنی آخرت بھی خراب کرتے ہیں۔

عرفان صاحب کی خودکشی کا سچا واقعہ

یہاں میں اپنے شوہر کے ایک دوست عرفان صاحب کا ذکر کئے بغیر نہیں رہ سکتی جنہوں نے انتہائی نوجوانی کے عالم میں Depression کے ہاتھوں مجبور ہو کر اپنی کنپٹی پر پستول رکھا اور خود اپنی زندگی ختم کر ڈالی۔

جب میں نئی نئی شادی ہو کر فلوریڈا Daytona Beach گئی تو ایرو ناٹیکل انجینئرنگ یونیورسٹی ایمری ریڈل کے تمام پاکستانی سٹوڈنٹس منتظر تھے، میرے نہیں بلکہ

پاکستانی کھانوں کے ۔ کہ ۱۹۸۰ء میں یہاں پر پاکستانی ریسٹورنٹ موجود نہ تھے اور پاکستانی لڑکے خود پکا پکا کر تنگ آ چکے تھے اور انہیں پاکستانی مزیدار کھانوں کی طلب تھی۔ خیر جیسے ہی میں پاکستان سے امریکہ پہنچی ۔ اس کے اگلے دن ہی مجھے ان تمام پاکستانی لڑکوں کو پاکستانی کھانا پکا کر کھلانا پڑا اور اس کے بعد تو گویا ایک سلسلہ شروع ہو گیا۔

ان لڑکوں کو پکانا بالکل نہیں آتا تھا اور وہ سب میرے کھانوں کے شوقین تھے۔ ان لڑکوں میں ایک صاحب ایسے تھے جو مجھ سے بھی زیادہ اچھا کھانا پکا سکتے تھے اور ان کے ہاتھ کے پکے ہوئے کھانے انتہائی مزیدار ہوتے تھے۔ وہ روٹی بھی بہت مزیدار پکاتے تھے۔ ان کا نام عرفان صاحب تھا۔ وہ شادی شدہ تھے لیکن ابھی ہوسٹل میں مقیم تھے۔ ان کی بیگم پاکستان سے پہنچنے والی تھیں ۔ میں اکثر سوچتی کہ ان کی بیگم کس قدر خوش نصیب ہیں کہ انہیں شوہر کے ہاتھ کے پکے مزیدار کھانے کو ملیں گے اور ان کی کچن سے چھٹی رہا کرے گی۔

خیر، ان کی بیگم جن کا نام ثروت ہے، پاکستان سے تشریف لائیں۔ میری ان سے خوب دوستی ہوئی ۔ ہم دونوں ایک ہی کمپلیکس میں ، نزدیکی اپارٹمنٹ میں رہا کرتے تھے۔ میں نے نوٹ کیا کہ دونوں میاں بیوی آپس میں خوش نظر نہیں آتے ۔ حالانکہ دوستوں میں دونوں خوب خوش باش رہتے لیکن آپس میں ان کی نہ بن پائی ۔ ان دنوں میں بھی شادی کے میدان میں بالکل نئی اور ناتجربہ کار تھی اس لئے ان کی کوئی خاص مدد نہ کر سکی ۔ اپنے طور پر مشورے دیا کرتی تھی جن پر عمل کر کے ثروت کچھ دنوں کے لئے خوش نظر آئیں لیکن پھر وہی حالات۔

دراصل عرفان صاحب بظاہر ایک نارمل اور کامیاب انسان تھے۔ نماز قرآن کے پابند تھے۔ بہترین اسٹوڈنٹ تھے۔ پڑھائی مکمل کرنے کے بعد اچھے عہدے پر فائز ہو گئے تھے لیکن اپنی Anxiety اور Depression سے نجات نہ پا سکے۔

ان دنوں ہمیں خود ان کی ذہنی، نفسیاتی بیماریوں کا کوئی خاص علم نہ تھا۔ اس لئے ہم

toobaa-elibrary.blogspot.com

دونوں میاں بیوی ان دونوں معصوم میاں بیوی کی کوئی خاص مدد نہ کر پائے۔ بس انہیں سمجھاتے رہتے۔ آپس میں پیار، محبت سے رہنے کی تلقین کرتے، عفو و درگزر کا درس دیتے۔ جس سے وقتی طور پر حالات سدھرتے لیکن پھر ناراضگیاں شروع ہو جاتیں۔ انہیں حالات میں ان کے چار بچے ہو گئے اور ہم فلوریڈا سے N.J آ گئے اور کافی عرصے تک ہمیں ان کی کوئی خیر خبر نہ ملی۔ اور جب خبر ملی تو اس قدر اذیت ناک کہ عرفان صاحب نے خودکشی کر لی۔ یقین مانئے یہ افسوسناک خبر سن کر ہم دونوں کو سخت صدمہ ہوا اور Guilty Concious بھی ہوئے کہ ہم دونوں ان معصوموں کی کوئی مدد نہ کر سکے۔ ہمیں عرفان صاحب کے پرابلم کا پتہ تھا۔ ہم جانتے تھے کہ وہ Anxiety اور Depression کے مریض ہیں لیکن دوسری State میں ہونے کے باعث ہم ان کی مدد کرنے سے قاصر رہے اور اس طرح Depression کے ہاتھوں ایک شوہر اپنی معصوم بیوی سے اور ایک باپ اپنے پیارے بچوں سے ہمیشہ کے لئے دور چلا گیا لیکن ہمیں یہ پیغام دے گیا کہ کسی قسم کی کوئی بھی ذہنی نفسیاتی الجھن ہو تو اسے سلجھا لینا چاہیے Anxiety اور Depression ناقابل علاج ذہنی نفسیاتی مرض نہیں، ان کو نظرانداز کرنے کی بجائے فوراً علاج پر توجہ دینی چاہیے۔

آیئے اب میں اور آپ مل کر ایسا لائحہ عمل بناتے ہیں جس پر عمل پیرا ہو کر ہم خود کو اور باقی سب کو Anxiety اور Depression سے ہمیشہ کے لئے محفوظ کر سکتے ہیں۔ انشاءاللہ

اس سلسلے کی پہلی کڑی تو یہ ہے کہ خدارا! آپ ابھی اسی وقت سے تہیہ کر لیں، خود سے یہ عہد کر لیں کہ زندہ دل بن کر جئیں گے کہ

ے زندگی زندہ دلی کا نام ہے
مردہ دل خاک جیا کرتے ہیں

یاد رکھئے بلکہ ذہن میں جما لیجئے کہ زندہ دلی زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔ ورنہ زندگی زندگی نہیں رہتی۔ بہت زیادہ سنجیدہ مزاج ہونا بھی دلوں کو مردہ کر دیتا ہے۔

خوش باش رہنا ایک عادت ہے، ایک فن ہے جس کو بچپن سے سیکھنا اور سکھانا چاہیے۔ مزاج میں نرمی، ٹھہراؤ جذبات میں اعتدال، شخصیت میں توازن انتہائی ضروری ہے جو پختہ کاری سیکھنے سے از خود پیدا ہو جاتا ہے۔ پختہ کاری کس طرح پیدا ہوتی ہے یہ آپ باب نمبر پانچ میں پڑھیں گے۔ فی الحال یہ سمجھ لیں کہ پختہ کاری سیکھنے کی چیز ہے جو سیکھنے سے آتی ہے۔

پختہ کار کے سکھانے سے آتی ہے
ناپختہ کار کے سیکھنے سے آتی ہے
پختہ کار بنئے، زندہ دل بنئے
جینا سیکھئے، زندگی کو برتنا سیکھئے
خوش رہنا سیکھئے
ہنسنا مسکرانا سیکھئے
شکوہ شکایت سب چھوڑ دیجئے
خوش رہنے کا فن اب سیکھ لیجئے
آپ کو ناخوش رہنے کی عادت اب چھوڑنی ہے
ہمیشہ ہر حال میں خوش رہنا اب سیکھنا ہے
اٹھئے، ہمت کیجئے
اٹھ باندھ کمر کیا ڈرتا ہے
پھر دیکھ خدا کیا کرتا ہے
آپ کو خود ہی اپنے آپ کو بدلنا ہے کوئی دوسرا آپ کو نہیں بدل سکتا۔

خدا نے آج تک اس قوم کی حالت نہیں بدلی
نہ ہو جس کو خیال آپ اپنی حالت کے بدلنے کا

toobaa-elibrary.blogspot.com

آج اور ابھی سے اپنے آپ کو بدلنے کا اور اپنی اصلاح کا فیصلہ کر لیں۔ خواہ سر چکرائے یا دل ڈوبے، یہ سب ذہنی کیفیات ہیں۔ آپ اپنے آپ کو بدل کر اپنی اصلاح کر کے ہی دم لیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کے ساتھ ہے۔ آپ کی دوست محسنہ آپ کے ساتھ ہے۔ جو خود Anxiety, Depression سے لے کر Unlimited Power تک کا سفر خود اکیلے اللہ تعالیٰ کی مدد سے طے کر چکی ہے۔ آپ بھی ذرا نہ گھبرائیں۔ ہمت سے کام لیں۔ خود کو بدلنا مشکل تو ہے لیکن ناممکن نہیں۔ بلا خوف و خطر خوشیوں کے اس سفر کو اختیار کر لیں، اللہ کی مدد سے آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔ انشاء اللہ۔

ہم سب کا عہد

میری زندگی تیری بندگی
میری زندگی میں سرور ہے
میرا خدا میرے ساتھ ہے
میرے دل میں اس کا جو نور ہے
راستہ ہے باریک
رات ہے تاریک
تیرا نہیں کوئی شریک
میں تیرا بندہ کیوں رہوں تنہا
تو ہمیشہ میرے ساتھ ہے
میں تنہا ہرگز نہیں
تو میرے ساتھ ہے
میرا اللہ ہے میرے ساتھ
میرے .ل میں اس کا جو نور ہے

اس نور کا میرے چہرے پر بھی ظہور ہے
جب میں بات کرتی ہوں
اللہ کے حوالے سے
دیکھے جاتے ہیں اردگرد
روشنیوں کے ہالے سے
اللہ کے نور ہدایت کی روشنی
ہر دم میرے ساتھ ہے
میں خوش ہوں بہت
میرا اللہ میرے ساتھ ہے
راستہ ہے باریک
رات ہے تاریک
لیکن مجھے کوئی ڈر نہیں
مجھے کوئی خوف وخطر نہیں
کیسا خوف اور کیسا ہراس؟
کیسا خوف اور کیسا اضطراب
میں اب بے خوف ہوں
اور خوش ہوں بہت
میرا اللہ میرے ساتھ ہے
میرے دل میں صرف اس کا اب خوف ہے
سارے راستے ہیں روشن
اور سفر میرا پر نور ہے
میرا اللہ میرے ساتھ ہے

toobaa-elibrary.blogspot.com

میرے دل میں اس کا اب نور ہے
میری زندگی میں ایسا سرور ہے
جس سے میں خوش ہوں بہت
اور پر امید ہوں کہ
چھٹ جائیں گے سب کے غموں کے بادل
میں سب کے غموں کو مٹا کر رہوں گی
سب کو خوش رہنا سکھا کر رہوں گی
یہ میرا اپنے اللہ سے ہے وعدہ
جیسے اس نے مجھے خوش کیا ہے
میں سب کو خوش کروں گی
جیسے خود سیکھا ہے خوش رہنا
خوش رہنا سب کو سکھا کر رہوں گی
اب دنیا سے غموں کو مٹانا ضرور ہے
کیسے جیا جاتا ہے
کیسے خوش رہا جاتا ہے
یہ فن دوسروں کو سکھانا ضرور ہے
میری زندگی تیری بندگی
میری زندگی میں سرور ہے
اس کو دنیا میں بانٹنا اب ضرور ہے (انشاء اللہ)

باب 3

والدین کے باہمی تعلقات کے اثرات "آپ" اور آپ کے بچوں پر

والدین کے درمیان ذہنی ہم آہنگی اور مفاہمت انتہائی ضروری ہے۔ان کے بغیر کسی نہ کسی طرح ان کی زندگی تو گزر جائے گی لیکن وہ اپنی اولاد کی پرورش اور تعلیم و تربیت بہترین انداز میں کبھی نہ کر سکیں گے۔

بچوں کی بہترین تعلیم و تربیت کے لئے گھروں کا ماحول اور والدین کے آپس کے تعلقات بھی بہترین ہونے چاہئیں۔اگر والدین کی شخصیات مکمل اور متوازن ہوں تو کوئی وجہ نہیں کہ ان کے آپس کے تعلقات بھی بہترین نہ ہوں۔

لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔زیادہ تر والدین کی اپنی شخصیت نامکمل اور غیر متوازن اور ناپختہ کاری کے تمام انداز لئے ہوئے ہوتی ہے۔اسی لئے میاں بیوی کے درمیان ذہنی ہم آہنگی اور Understanding ناپید ہوتی ہے۔اور جب ایسے میاں بیوی جو خود پختہ کار نہیں، بچگانہ ذہنیت کے مالک ہیں، خود والدین کے مرتبے پر فائز ہوتے ہیں تو اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت بھی اپنے بچگانہ انداز میں ہی شروع کر دیتے ہیں۔وہ خود پختگی اور پختہ کاری سے دور ہوتے ہیں۔ بلوغت کے بعد بھی بچگانہ ذہنیت کے مالک ہوتے ہیں۔جلد بازی، جذباتیت، ایک دم بھڑک اٹھنا، غم و غصہ، کینہ، حسد، جلن

toobaa-elibrary.blogspot.com

بغض، ناراضگی اور بدگمانی طبیعت میں موجود ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دور اور سنتوں سے ناواقف ہوتے ہیں۔

ایسے میں دونوں ناپختہ کار میاں بیوی ایک دوسرے کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کی کیا خاک تعلیم و تربیت کریں گے، ایسے ناسمجھ میاں بیوی خود آپس میں ہی لڑنے جھگڑنے میں مصروف رہتے ہیں اور ان کے بچے ان کی توجہ سے محروم رہتے ہیں۔

بہت سے والدین کے درمیان بظاہر **Understanding** ہوتی ہے لیکن زندگی کے بعض معاملات ایسے ہوتے ہیں جن میں ان کے درمیان مفاہمت مشکل سے ہوتی ہے۔ بعض اوقات اولاد کی تربیت بھی ایسا معاملہ بن جاتی ہے جس میں والدین کی رائے ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ رائے کا اختلاف اتنی بڑی بات نہیں جتنا کہ رائے کے اختلاف کو مسئلہ اور تنازع بنالینا۔

باہم مشاورت کی اہمیت

ایک گھر میں بیوی بچے بھی ہوتے ہیں اور سب کے ذہن مختلف ہوتے ہیں۔ اسلئے اکثر معاملات میں سب کی رائے بھی مختلف ہوتی ہے۔ ایسے میں ایک دوسرے سے الجھنے کی بجائے باہم مشورہ کرنا چاہیے۔

جب کئی ذہن ایک ساتھ سوچتے ہیں باہم مشورہ کرتے ہیں تو بہترین فیصلہ عمل میں آتا ہے۔ اسلام ہمیں ایک دوسرے سے مشورہ کرنے کا حکم دیتا ہے۔ جب کہ ہمارے اکثر گھرانوں میں باہم مشورہ کرنے کا تصور بھی نہیں ہے۔

گھر کے سربراہ والد صاحب ایک فیصلہ کر لیتے ہیں اور سب ان کے حکم اور فیصلوں کے تابع ہوتے ہیں چاہے ان کا فیصلہ غلط اور سب کی مرضی کی خلاف ہی کیوں نہ ہو۔ لیکن کسی کو احتجاج کی قطعی اجازت نہیں ہوتی۔

ایک اچھے خاندان کے اندر احتجاج کی نوعیت ہی نہیں آنی چاہیے کیونکہ احتجاج ایک تخریبی عمل ہے جب کہ فیصلے باہم مشورے سے ہوں گے سب کی مرضی کے مطابق ہوں گے تو پھر کسی کو شکایت نہ ہوگی۔

اکثر گھرانوں میں والد صاحب صرف اپنی چلاتے ہیں، بیوی اور اولاد کی مرضی ان کے نزدیک کوئی اہمیت نہیں رکھتی مثلاً روزمرہ زندگی کی ایک چھوٹی سی مثال ہے کہ ایک گھر میں بیوی کم گو اور زیادہ ملنے ملانے کی قائل نہیں ہے، وہ بزرگوں کے مشورے ''کم سونا، کم کھانا، کم بولنا اور کم ملنا'' پر عمل پیرا ہے۔ وہ زیادہ تر وقت اللہ کی یاد، ذکر تسبیح اور پڑھنے پڑھانے، لکھنے لکھانے میں صرف کرتی ہے باہر آنے جانے کی بجائے گھر میں رہ کر بچوں کی تعلیم و تربیت پر زور دیتی ہے۔ گھر کی ایک اچھی روٹین چاہتی ہے۔ گھر میں میں نظم وضبط اور ڈسپلن قائم کرنا چاہتی ہے۔ وقت پر سونے اور وقت پر جاگنے پر کاربند ہے اور بچوں کی بھی ایک منظم، ڈسپلنڈ اور **Organized** زندگی چاہتی ہے

افراتفری اور ہل چل، بدانتظامی اسے سخت ناپسند ہے اس لیے بہت سارے مہمانوں کی اچانک اور ہر وقت آمد کو دل سے پسند کرتی ہے لیکن ملنے ملانے اور مہمانوں کی آمد کو بھی ایک منظم اور ڈسپلنڈ انداز میں پسند کرتی ہے تاکہ گھر کی اور بچوں کی روٹین خراب نہ ہو اور اس کی خود کی توجہ بھی زیادہ تر بچوں کی بہترین تعلیم و تربیت پر ہو نہ کہ ملنے ملانے میں لگ کر وہ بچوں کی تعلیم و تربیت کے اہم ترین فریضے سے غافل ہو جائے اور تربیت اولاد کے اہم امتحان میں فیل ہو جائے جس کی کوئی سپلیمنٹری بھی نہیں ہے۔

یہ اتنی چھوٹی سی اور آسانی سے سمجھ میں آجانے والی بات ہے جو نہ جانے کیوں ہمارے مرد حضرات، والد صاحبان سمجھ نہیں پائے اور ہر وقت اپنی بیویوں سے الجھتے ہی رہتے ہیں اور بیویوں کو بھی الجھاتے رہتے ہیں۔ مہمانوں کا مسئلہ جو دراصل کوئی مسئلہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

نہیں ہے، اس کو Issue بنا کر خود بھی پریشان ہوتے ہیں اور بیوی بچوں کو بھی پریشان رکھتے ہیں۔ اچھی خاصی نیک صفت نیک دل بیوی کو اپنے طعنوں تشنوں سے ہلکان رکھتے ہیں۔ وہی کرتے ہیں جو ان کا دل چاہتا ہے، چاہے بیوی بیمار ہو، پریشان ہو، بچوں کے امتحان ہوں، انہیں کسی سے کوئی غرض نہیں، کسی کی کوئی پرواہ نہیں، بس وہ خود ہیں اور ان کے مہمان ہیں، ان کے قہقہے ہیں، ان کی اونچی اونچی باتیں ہیں اور ان کی ناز برداریاں ہیں اور بے تحاشا خاطر داریاں ہیں۔ مہمان کی آمد پر سارا فرج باہر نکال کر میز پر رکھ دیا جاتا ہے۔ یہ سوچے بغیر کہ بیوی کو اب سمیٹنا پڑے گا۔ ڈھیروں Juice گلاسوں میں نکال کر رکھ دیا جائے گا چاہے وہ بعد میں لڑھکتا ہی رہے۔ ڈھیروں چائے بنانے کا حکم دے دیا جائے گا چاہے مہمان چائے پینا پسند کریں یا نہ کریں۔ چاہے ضائع ہو جائے، انہیں کوئی پرواہ نہیں، اس کا کام تو ہے بس حکم دے دینا۔ چاہے بیوی بچے اور خود مہمان ان کی اس قدر نوازشوں اور خاطر داریوں سے پریشان ہوں اور بدحال ہو جائیں۔ انہیں اس سے کوئی غرض نہیں۔ اکثر مہمان تو پریشان ہو کر یہاں تک کہہ بیٹھتے ہیں کہ بھائی تم تو ہمیں کھلا کھلا کر مار دو گے۔

دوست اور People oriented شوہروں کو احساس ہونا چاہیے کہ زندگی صرف دعوتوں کا نام نہیں۔

تربیت اولاد ہمارا اصل امتحان

اور بھی غم ہیں زمانے میں
ان دعوتوں کے سوا
اپنے بچوں کو توجہ دینا
اپنے معصوم بچوں کی تعلیم و تربیت
یہ سب کس کے کام ہیں

یہ سب کس کے ذمے ہیں
بے شک یہ سب بھی آپ کے کام ہیں
زندگی صرف دعوتوں اور ملنے ملانے کا نام نہیں
بچوں کی تعلیم و تربیت کرنے کے دراصل کام ہیں
جن سے اب تک آپ غافل ہی رہے
اپنی دھن میں مست شمع محفل ہی رہے
دوسروں کا کیا خوب خیال
اور اولاد سے ہی اپنی غافل رہے
اولاد کون ہے، کیا ہے، وہ کیا چاہتی ہے
والدین اس سے بالکل غافل ہی رہے
اولاد ہی تو اصل سرمایہ حیات ہے
اولاد کی صورت میں ہم سب کا امتحان ہے
اور امتحان بھی ایسا جس میں
فیل ہونے کا بہت امکان ہے
اور اس میں امتحان کی کوئی سپلیمنٹری بھی نہیں
گر ایک دفعہ فیل تو عمر بھر کے لئے فیل
کہ اولاد کوئی دوسری اب آنی نہیں
جو یہ اولاد بگڑی تو گویا
ہم سب کی آخرت بھی بگڑی
کہ نیک اچھی اولاد ہے صدقہ جاریہ
ورنہ بد اولاد ہے عذاب جاریہ
کس کو منظور ہے اپنی اولاد کا بگڑنا؟

toobaa-elibrary.blogspot.com

پھر کیوں ہے ناراضگی اور آپس کا جھگڑنا
کہ والدین کی افسردگی اور ناراضگی
گھروں کو کسی کے بچاتی نہیں
کہ سب کے دل ٹوٹ جاتے ہیں
گھر ٹوٹ جاتے ہیں
رشتے بکھر جاتے ہیں
اور اولاد ٹوٹ جاتی ہے
اولاد بکھر جاتی ہے
پھر وہ صدقہ جاریہ بنتی نہیں
عذابِ جاریہ بن جاتی ہے
اب بھی وقت ہے آپ سنبھل جائیں
چھوڑ دیں پیچھا سب دوستوں کا
کم کر دیں سلسلہ اب دعوتوں کا
دوستوں کو کہیں جانا نہیں
سب موجود ہیں آپ سے ملتے رہیں گے
مہمان بن کر آپکے یہاں آتے رہیں گے
لیکن یہ بچے آپ کے اصل مہمان ہیں
یہ بیٹیاں آپ کی اصل مہمان ہیں
یہ بیٹیاں یہ چڑیاں آپ کے آنگن کی
ان کی ناقدری نہ کریں
یہ معصوم ہیں، یہ انجان ہیں
ایک دن اُڑ جانا ہے ان کو

ان کی اونچی اڑان ہے
نہ جانے کس شاخ پر، نہ جانے کس ڈال پر
اُڑ کر جا بیٹھیں والدین اس سے انجان ہیں
کریں تربیت بہت محبت سے ان کی
دیں انہیں ہر طرح کی ٹریننگ خوب دھیان سے
یہ معصوم لڑکیاں یہ محبت کرنے والی عظیم بیٹیاں
ان کی ناقدری نہ کریں
یہ آپ کی اصل مہمان ہیں
ان کی خوب قدر کریں
یہ بیٹے آپ کے گر نیک ہوں
بنیں گے آپ کے لئے صدقہ جاریہ
یہ بیٹے آپ کے اصل مہمان ہیں
آپ کی توجہ کے طالب
آپ کی دوستی کے خواہاں
اب تک رہے آپ اپنی دنیا میں گم
آپ کی ترجیحات کبھی درست نہ رہیں
کریں ضرور محبت اہل جہاں سے
مگر نہ رہیں صرف ان کی ہی محبت میں گم
آپ پر پہلا حق آپ کے اللہ کا ہے
اس کے بعد آتے ہیں والدین
والدین کے بعد حق بیوی بچوں کا ہے
جب کہ آپ کی ترجیحات کچھ الٹ پلٹ سی ہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

اللہ کے فوراً بعد آپ لے آتے ہیں ساری دنیا کو
اسی لئے دنیا ساری آپ کے پیچھے ہے
آپ نے والدین کو پیچھے چھوڑا
بیوی بچوں کو نہ جانے کہاں چھوڑا
لیکن ساری دنیا کو اپنے پیچھے لگایا
لوگ سارے اب آپ کو
چاروں طرف سے خوب کھینچتے ہیں
ان میں صرف ایک دو ہیں مخلص
باقی صرف مال کھینچتے ہیں
اپنی حق تلفی پہ بچے بھی خوب چیختے ہیں
بچے بھی اب بچے نہیں جوان ہو چکے ہیں
مطلب پرستوں کو خوب پہچانتے ہیں
آپ کی سمجھ کو نہ جانے کیا ہوا ہے
جو مطلب پرستوں کو نہیں جانتے ہیں
جو ٹھگتے ہیں آپ کو اور خوب لوٹتے ہیں
آپ کے بچوں کا حق خوب مارتے ہیں
کھلیں گی کب آپ کی بند آنکھیں
ہم سب مل کر اب یہ دعا مانگتے ہیں
خدایا تو کر دے درست آپ کی ترجیحات کو
نہ رکھیں آپ ساری دنیا کو آگے
یہ دنیا جو آپ سے مخلص نہیں ہے
لوٹتی ہے آپ کو دونوں ہاتھوں سے

جو آپ کی اولاد کو پیچھے ہٹا کر
خود آئے آگے
وہ مخلص نہیں کسی بھی لحاظ سے
جو اولاد سے آپ کو لاتعلق کر دے
وہ مخلص نہیں وہ دوست نہیں کسی انداز سے
خدایا تو کر دے درست آپ کی ترجیحات کو
آپ نہ دیں زمانے کو ترجیح اپنی اولاد پر
اولاد جو ہے آپ کا اصل سرمایہ حیات
جس کی صورت میں ہے آپ سب کا امتحان
اولاد کی صورت میں دیکھا جاتا ہے
کون کتنا یہاں کامیاب ہے
اولاد کا ڈاکٹر، انجینئر بن جانا
کوئی کامیابی نہیں
وہ ہیں گر متقی اور سچے مومن
تو پھر ہم سب کامیاب ہیں
اس کامیابی کے لئے
دینی پڑتی ہیں سب کو قربانیاں
یہ کامیابی ہے اصل میں بہت بڑی
جو ملتی نہیں یہاں سب کو فری
کرنی پڑتی ہے محنت
اور دینی پڑتی ہیں سب کو قربانیاں
گھٹا کر کچھ دنیا کی محبت

toobaa-elibrary.blogspot.com

ہٹا کر دوستوں سے اپنے دل کو
دینا پڑتا ہے وقت اپنی اولاد کو
کرنی پڑتی ہے تربیت ان کی دل سوزی کے ساتھ
خوب دل جمعی سے دماغ سوزی کے ساتھ
تربیت اولاد ہے ایسا امتحان
کہ سپلیمنٹری جس میں کوئی نہیں
بیٹھ سکتے ہیں اس امتحان میں
آپ صرف ایک بار
دوبارہ کا اس میں کوئی چانس نہیں
کہ ایک بار فیل ہوئے
تو ہو گئے عمر بھر کے لئے فیل
کہ اس تربیت اولاد کے امتحان کی
سپلیمنٹری کوئی نہیں
سو حل کیجئے سارے پرچے بہت دھیان سے
کریں سب کی تربیت آپ بہت اطمینان سے
دوستوں سے اپنی توجہ ہٹا کر
دیں اپنی توجہ اپنی اولاد کو
خدایا تو کردے درست آپ کی تمام ترجیحات کو
کریں آپ اپنے اللہ سے اشد محبت
ہو سنتوں کی پیروی اور اتباع سنت
کہ محمد ﷺ کی محبت دین حق کی شرط اول ہے
اسی میں ہو اگر خامی تو سب کچھ نامکمل ہے

ہم خود بھی ادھورے
اور ہماری اولاد بھی نامکمل

یہ حقیقت ہے کہ جب تک والدین خود کو مکمل متوازن شخصیت نہیں بنائیں گے۔ اولاد کی صحیح پرورش نہ ہو سکے گی۔

اسی لئے ہمارے مذہب میں اعتدال اور میانہ روی کی بار بار تاکید کی گئی ہے۔ اور افراط و تفریط سے منع فرمایا گیا ہے۔ اکثر شوہر حضرات انتہا پسند ہوتے ہیں اور وہ بیوی بچوں کو پریشان بلکہ حواس باختہ رکھتے ہیں۔ ان کے بیوی بچے ان کے ساتھ پر سکون نہیں ہو پاتے، ایک عجیب طرح کا خوف اور اضطراب چمٹ جاتا ہے۔ وہ خود اعتادی سے محروم الجھی ہوئی شخصیت بن جاتے ہیں۔ شخصی توازن سے محروم ہو جاتے ہیں۔ افہام و تفہیم، باہمی الفت اور اعتماد اٹھ جاتا ہے۔ ایک دوسرے پر بھروسہ کرنے کا دل نہیں چاہتا۔ بات کہہ کر بات کو کھو دینے کا احساس ہوتا ہے۔ عدم اعتادی بڑھ جاتی ہے۔ باہمی توازن اور اعتماد کی فضا ختم ہو جاتی ہے۔ ان کی جگہ ڈر، خوف، غصہ، جھنجھلاہٹ، اضطراب اور بداعتادی کی فضا قائم ہو جاتی ہے۔ دیکھئے بات کتنی چھوٹی سی ہے، ایک دوسرے کے مشورے اور مرضی کے مطابق کام کرنا چاہیے۔ زندگی کے چھوٹے معاملات مثلاً کسی کو دعوت پر گھر بلانا یا آپ کا خود کہیں آنا جانا یا دوسرے بڑے معاملات میں باہمی مشورے اور افہام و تفہیم کی اشد ضرورت ہے۔ اپنی مرضی دوسروں پر مسلط کر کے گھرانوں میں خوشگوار فضا کا قیام ناممکنات میں سے ہے۔

خوب اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ بچوں کو باہر لے جانا، باہر لے جا کر ڈنر یا شاپنگ کرا دینا ان کو توجہ دینا ہرگز نہیں۔ اکثر والدین کہتے ہیں کہ ہم اپنے بچوں کو بہت ٹائم دیتے ہیں، ان کو سیر کرانے لے جاتے ہیں۔ ان کی ہر ضرورت پوری کرتے ہیں، جو مانگتے ہیں، انہیں مہیا کرتے ہیں لیکن آپ صرف ایک بار سنجیدگی کے ساتھ اور پوری ایمان داری کے ساتھ میرے اس سوال کا جواب دیں کہ کیا آپ نے **Quality**

toobaa-elibrary.blogspot.com

(کوالٹی ٹائم) اپنے بچوں کے ساتھ گزارا ہے؟ میں اس وقت Quantity time (کوانٹٹی آف ٹائم) کی بات نہیں کر رہی بلکہ میں Quality of time کی بات کر رہی ہوں۔ ایسا ٹائم جب آپ سارے کے سارے اپنے بچوں کے time ہوں۔ آپ کی تمام تر اور مکمل توجہ اپنے بچوں پر مرکوز ہو۔ اس وقت آپ لوگوں میں نہ گھرے بیٹھے ہوں، یا ٹیلیفون پر محو گفتگو نہ ہوں۔ اگر آپ ماں ہیں تو کھانا پکانے میں مصروف نہ ہوں۔ اگر باپ ہیں تو اپنے ذاتی مشاغل میں مصروف نہ ہوں۔ آپ دونوں کی توجہ ٹی۔وی، وی۔سی۔آر کی طرف مبذول نہ ہو بلکہ آپ دونوں کی تمام تر توجہ صرف اور صرف اپنے بچوں کی طرف ہو۔ آپ ان کی سن رہے ہوں اور ان کو اپنی سنا رہے ہوں۔ اپنی زندگی کے واقعات اور تجربات ہلکے پھلکے انداز میں انہیں سنائیں۔ اپنے ماضی کی غلطیاں انہیں بتائیں اور ان غلطیوں کے برے اثرات سمجھائیں تا کہ وہ اب ان غلطیوں سے پاک رہیں۔

داغ دار ماضی دہرانا خود کو دکھ اور اذیت دینے کیلئے ہرگز نہیں ہوتا بلکہ ماضی سے سیکھا جاتا ہے اور دوسروں کو سکھایا جاتا ہے۔ ماضی کی غلطیاں دکھ دینے کے لئے نہیں ہوتیں بلکہ ان غلطیوں سے خود سبق سیکھ کر اپنے تجربات سے سیکھ کر اپنے بچوں کو اور دوسروں کو ان غلطیوں سے باز رہنا سکھایا جاتا ہے۔

یہاں وہی بات ہوئی کہ آپ کی سوچ کیسی ہے۔ مثبت ہے یا منفی۔ آپ آدھا گلاس بھرا ہوا دیکھنے کے عادی ہیں یا آدھا گلاس خالی دیکھنے کے عادی ہیں۔ اگر آپ Optimistic ہیں، مثبت سوچ کے حامل ہیں تو آدھا گلاس بھرا ہوا دیکھیں گے اسی طرح اپنے ماضی کی غلطیوں پر پچھتانے کی بجائے ان غلطیوں سے سبق حاصل کریں گے اور اپنے بچوں کو بڑے دلنشین انداز میں وہ غلطیاں بتائیں گے تا کہ آپ کے بچے ان غلطیوں سے محفوظ رہ سکیں۔

لیکن آج کل بات چیت کا رواج ہی نہیں رہا۔ والدین اور بچے آپس میں بہت کم

بات چیت کرتے ہیں جس طرح میاں بیوی خود آپس میں بہت کم گفتگو کرتے ہیں۔ وہ مل کر بیٹھتے بھی ہیں تو ان کا موضوع ایک دوسرے کی بجائے دوسرے افراد ہوتے ہیں۔

اور آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ یہ ٹاپک کس قدر خطرناک ہے۔ دوسروں کے متعلق بات چیت بہت جلد آہستگی کے ساتھ (غیبت) کی طرف لے جاتی ہے۔ آپ کو معلوم بھی نہیں ہوتا اور شیطان آپ کو غیبت جیسے گناہ کبیرہ میں ملوث کر دیتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ کسی دوسرے کی متعلق بات ہی نہ کی جائے تا کہ غیبت کا خطرہ نہ ہو۔ آپ اپنے بچوں کے ساتھ مل کر بیٹھئے۔ ان سے اچھی باتیں، دین کی باتیں، اللہ تعالیٰ، رسول اللہ ﷺ، صحابہ کرام، اولیاء کرام بزرگان دین کی پیاری باتیں کیجئے۔ ان کے دلوں میں اپنے اللہ کی، پیارے نبی ﷺ کی اور اپنے عظیم اسلاف کی محبت جگائیں۔ جو شاید ابھی تک آپ کے دلوں میں بھی نہیں جاگی۔ ورنہ آپ اللہ سے دور ہو کر Anxiety,Depression کا شکار نہ ہوتے۔ آپ دونوں میاں بیوی میں لڑائی جھگڑا نہ ہوتا۔ بلکہ سچا پیار اور حقیقی محبت ہوتی۔ آپ دنیا سے دل لگانے کی بجائے اپنے گھر میں دل لگاتے۔ اپنے بیوی بچوں کو سدھارنے کی کوشش کرتے۔ پہلے خود کو سچا مؤمن اور باعمل مسلمان بناتے اور پھر بیوی بچوں کو ہدایت کے سیدھے راستوں کی طرف لاتے۔

یاد رکھئے کہ والد صاحبان اور شوہر صاحبان ہی اپنے اہلِ خانہ کے سربراہ ہیں۔ جس طرح ایک چرواہا جو بکریاں چراتا ہے، وہ اپنی تمام بکریوں کا نگہبان ہوتا ہے، ان کی حفاظت کرتا ہے اسی طرح مرد حضرات اپنے گھروں کے سربراہ اور نگہبان ہیں اور اللہ تعالیٰ کے آگے جواب دہ ہیں۔

وہ اللہ تعالیٰ کے سامنے یہ کہہ کر اپنی جان بخشی نہیں کروا سکتے کہ اللہ میاں میں بہت مصروف تھا۔ جاب سے اور دوستوں سے فرصت نہ تھی۔ یا نہ عذر یا بہانہ کہ اللہ میاں

toobaa-elibrary.blogspot.com

میری بیوی بہت زبان دراز اور غصیلی تھی۔ ہر وقت غصہ کرتی تھی۔ ہمارے درمیان لڑائی جھگڑا رہتا ہے اس لئے میں گھر میں ذرا کم ہی رہتا تھا۔ اولاد کو توجہ کیسے دیتا؟ میری بیرونی سرگرمیاں اس قدر زیادہ تھیں کہ بیوی بچوں کے لئے میں ٹائم نہیں نکال پایا۔

یاد رکھئے کہ یہ سب خام خیالی اور طفل تسلیاں ہیں، اللہ تعالیٰ کے سامنے ہم میں سے کسی کا کوئی بہانہ کامیاب نہ ہو سکے گا۔ اللہ تعالیٰ ہمارے سارے اعمال جانتا ہے، وہ نیتوں اور سوچوں اور دلی ارادوں سے خوب واقف ہے۔

اس لئے ضروری ہے کہ تمام مرد حضرات اپنی آخرت میں اللہ تعالیٰ کے سامنے جواب دہی کے لئے تیاری کر لیں۔ ان سے ان کی رعیت کے بارے میں سوال ہو گا کیونکہ حدیث پاک میں آیا ہے، تم میں سے ہر ایک راعی (نگہبان) ہے اور اس سے اس کی رعیت کے بارے میں پوچھا جائے گا۔

اکثر گھرانوں میں جہاں دین سے دوری ہوتی ہے، وہاں اللہ سے دوری عمل میں آتی ہے اور اللہ سے دور ہو کر انسان اس کے بندوں سے بھی دور ہو جاتا ہے۔ شوہر بیوی سے دور، بیوی شوہر سے دور اور دونوں اپنے بچوں سے دور اور بچے بھی نہ ایک دوسرے کے قریب آتے ہیں اور نہ والدین کے نزدیک ہوتے ہیں۔ گویا سارا خاندان صرف ایک اللہ سے دوری کی وجہ سے سب سے دور ہو جاتا ہے۔ ہر ایک کی ڈیڑھ اینٹ کی الگ مسجد ہوتی ہے۔ سب کے کعبے اور امام مختلف ہو جاتے ہیں۔ ہر معاملے میں اختلاف ہوتا ہے کوئی کسی کی نہیں سنتا، سب صرف اپنی سنوانا اور اپنی منوانا چاہتے ہیں۔ شوہر زبردستی اپنے فیصلے اولاد اور بیوی پر کسی عذاب کی طرح مسلط کر دیتے ہیں۔ زندگی کا کوئی بھی چھوٹا بڑا معاملہ ہو ان سے مشورہ کرنا ان کی رائے کو مدنظر رکھ کر کوئی فیصلہ نہ کرنا شاید اپنی توہین گردانتے ہیں۔

ہر وقت اپنی انانیت اور مردانگی کے زعم میں رہتے ہیں کہ جو کچھ وہ کرتے ہیں اور جو کچھ وہ کر رہے ہیں سب درست ہے۔ بیوی تو ناقص العقل ہے، اسے تو کچھ معلوم ہی

نہیں۔ صرف ہم ہیں جو کامل عقل رکھتے ہیں اور ہمیشہ درست فیصلے کرتے ہیں۔ جب کہ زندگی کے بیشتر معاملات میں خواتین کی عقل زیادہ تیز کام کرتی ہے۔ وہ بصیرت رکھتی ہیں، ان کی چھٹی حس بھی مردوں سے زیادہ تیز ہوتی ہے۔ وہ زمانہ شناس ہوتی ہیں۔ لوگوں کو ان کی نیتوں کو مردوں کی نیت کو جلد بھانپ لیتی ہیں۔ مرد بدنیت لوگوں کے ہاتھوں دھوکہ کھا لیتے ہیں جب کہ عورتیں اپنے محتاط رویے کی وجہ سے محفوظ رہتی ہیں۔

آپ یقیناً کہیں گے کہ میں الٹی بات کر رہی ہوں۔ عورتیں سادہ لوح ہوتی ہیں۔ جلد بے وقوف بن جاتی ہیں۔ اس کے باوجود ان کی چھٹی حس انہیں خطروں سے ہوشیار کر دیتی ہے۔

مردوں میں لاپرواہی اور بھول جانیکی عادت

مردوں میں ۲۳ فی صد Corpus callosum کی کمی ہے۔ میں اپنی بات کی وضاحت کے لئے یہ Scientific دلیل دینا چاہوں گی کہ انسان کے اندر جو Emotional right brain ہے اور جو Analytical left brain ہے اور دماغ کے ان دونوں حصوں کو ملانے والا مادہ جس کا نام Corpus callosum ہے، وہ عورتوں میں ۲۳ فیصد زیادہ ہوتا ہے بہ نسبت مردوں کے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ عورتیں اپنی اور دوسروں کی جذباتی ضروریات سے مردوں کی نسبت زیادہ واقف ہوتی ہیں۔

بے چارے مردوں کو تو بعض اوقات اتنا بھی پتہ نہیں چلتا کہ اب وہ تھک گئے ہیں اور وہ مسلسل کام میں لگے رہتے ہیں۔ جب کہ عورتیں اپنی جسمانی جذباتی ضروریات سے زیادہ واقف ہوتی ہیں۔ ان کی body اس مادہ یعنی Corpus collasum کی زیادتی کیوجہ سے زیادہ حساس ہوتی ہے اور ان کا body system جلد تھکاوٹ کا احساس کر لیتا ہے۔ جب کہ بعض مرد حضرات گھوڑے کی

toobaa-elibrary.blogspot.com

طرح کام میں جتے رہتے ہیں، درمیان میں وقفہ بھی نہیں لیتے اور تھکاوٹ سے چُور گھر واپس آکر ڈنر کے فوراً بعد کوچ پر ہی فوراً سو جاتے ہیں۔ اب خود ہی سوچئے کہ جو معصوم خود اپنی Emotional needs اور جسمانی آرام کی ضرورت سے ناواقف رہتے ہیں، وہ ہم خواتین کی جذباتی ضروریات کیسے پوری کر سکتے ہیں۔ اس لیے بہتر ہے کہ شوہروں سے بے توجہی کی شکوہ شکایت کرنے کی بجائے خواتین کو خود اپنا خیال رکھنا چاہیے اور ساتھ میں اپنے شوہروں کا بھی بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے کہ زندگی کی تمام بہاریں ساری خوشیاں انہی کے دم سے ہیں۔

بے شک بہت سارے شوہر ایسے ہیں جو اپنی بیویوں کی زندگی تلخ بنائے رکھتے ہیں، ہر روز دعوتیں کرواتے ہیں، ویک اینڈز پر بھی ناشتے اور کھانے بنواتے ہیں، ڈھیر سارے لوگوں کو گھر کھانے کی دعوت پر بلا کر بیوی کو بتانا بھول جاتے ہیں اور جب اچانک ڈھیر سارے مہمان گھر آتے ہیں اور معصوم بیوی تو بوکھلا جاتی ہے تو کچن میں ہاتھ بٹانے کی بجائے فروٹ جوس، دوسرے ڈرنکس آئس کریم، مٹھائیوں، نمکو، اور دیگر لوازمات کا پھیلاؤ اس طرح پھیلا دیتے ہیں کہ بیوی کا کچن میں کام کرنا دوبھر ہو جاتا ہے۔ پریشان حال بیوی جب کچن کی بے تحاشا گرمی میں جلدی جلدی کھانے کی تیاریوں میں مصروف ہوتی ہے تو اس کو چائے بنانے کا آرڈر دے دیتے ہیں۔ چائے سے فارغ ہوتے ہیں تو لسی کا دور چلا دیتے ہیں، اب ڈھیروں دودھ دہی میز پر پھیلا ہوا ٹپک کر نیچے گر رہا ہوتا ہے، چینی الگ میز پر پھیلی پڑی ہے، لیکن جناب کو کوئی پرواہ نہیں، وہ اب جلدی جلدی ڈھیروں پھل کاٹنے اور کٹوانے میں مصروف ہیں کہ کہیں خاطر مدارت میں کوئی کمی نہ رہ جائے۔

ڈھیروں ڈھیر پھل کٹ رہے ہیں، بعد میں پھیل رہے ہیں، آئس کریم پگھل کر بہہ رہی ہے، اس سے انہیں کوئی سروکار نہیں، اب وہ فریج کو کھنگال رہے ہیں کہ کوئی اور چیز جو مہمانوں کو پیش کرنی تھی اندر تو نہیں رہ گئی۔ مہمان پریشان ہیں کہ وہ اتنا کھا

نہیں سکتے لیکن شوہر صاحب بضد ہیں کہ نہیں جناب یہ سب تو آپ کو کھانا پڑے گا۔

پٹھان میزبان کا سچا لطیفہ

یہاں میں آپ کو ایک لطیفہ سناتی ہوں۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ سرحد کے پٹھان بہت مہمان نواز ہوتے ہیں اور ساتھ میں غصہ ور اور غیور بھی ہوتے ہیں۔ بدلہ لئے بغیر نہیں چھوڑتے تو ایسے ہی ایک پٹھان میزبان تھے۔ ایک مہمان چڑھ گیا۔ پٹھان نے مہمان سے کہا، تم ذرا ٹھہرو، میں تمہارے لئے کھانے پینے کا سامان لے کر آتا ہوں۔ اتنے میں ایک دوسرا پٹھان وہاں آگیا اور مسافر کو دیکھ کر اس کو فوراً اپنے گھر سے کھانا لا کر کھلا پلا دیا۔

جب پہلا پٹھان میزبان واپس آیا اور دیکھا کہ اس کے دشمن قبیلے کا پٹھان اس کے مہمان کو کھلا پلا رہا ہے تو اس کو غصہ آگیا۔ اس نے فوراً بندوق نکالی اور مہمان کو مارنے چلا۔ اب بے چارہ مہمان آگے آگے اور میزبان بندوق لے کر پیچھے پیچھے کہ تم نے ہمارے دشمن کا کھانا کیوں کھایا۔ کھانا تو ہم نے تم کو کھلانا تھا، خوچے، تم نے یہ حرکت کیوں کیا؟

اب دوسرے میزبان کی سنئے۔ وہ بڑے مزے سے کہہ رہا ہے۔ خوچہ مہمان! ہمت سے کام لو، مت بھاگو، مت ڈرو، مر جاؤ، خوچے مر جاؤ۔

تو گویا ہمارے پٹھان شوہر صاحب کے مہمان جو کہتے ہیں کہ اسرار صاحب آپ تو ہمیں کھلا پلا کر مار دیں گے تو وہ صحیح کہتے ہیں کیوں کیا خیال ہے آپ کا؟ تجربہ کرنا ہے تو کسی دن ہمارے گھر مہمان بن کر آجایئے، پھر دیکھئے ہمارے شوہر صاحب کی مہمان نوازیاں اور بے چارے مہمانوں کی پریشانیاں اور دیگر مجبوریاں۔ اب کسی مہمان کی شوگر بڑھی ہوتی ہے، کسی کا کولیسٹرول ہائی ہے، لیکن وہ سب کے پرہیز تڑوانے میں مصروف رہتے ہیں۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

بقول ان کے There is only one life to live اور لو ہالو ہے کو کاشا ہے۔ پرہیز وغیرہ کی کوئی ضرورت نہیں۔ میرے خیال میں دائیں دماغ اور بائیں دماغ کو آپس میں ملانے والے مادے کی ۲۳ فیصد کمی کے باعث مرد حضرات قدرتی طور پر لاپرواہ اور بھول جانے والے ہوتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ آپ سے ہونے والی غلطیاں کبھی نہ بھلائیں اور انہیں دہرا دہرا کر آپ کو شرمندہ کرتے رہیں۔ ویسے بحیثیت مجموعی مرد حضرات بے پرواہ اور بھول جانے والے ہوتے ہیں۔ ہوسکتا ہے اس کی وجہ بھی اسی Connectina دماغی کیمیکل) کی کمی ہو۔ اس لئے آپ کے شوہر غلطی سے آپ کی Birthday, Wedding Anniversory یا کوئی اور یادگار موقع بھول جائیں تو آپ قطعی برا نہ مانیں اور شوہر کی بھول جانے والی عادت سے سمجھوتہ کرلیں۔

اگر وہ آپ کی Feelings نہ سمجھ پائیں، آپ کی اتری ہوئی صورت دیکھ کر بھی آپ کی تھکان کا اندازہ نہ کر پائیں اور آپ کے کام مزید بڑھا دیں، اچھا موسم دیکھ کر آپ کی تھکن دیکھے بغیر گرم پکوڑوں اور پکوان کی فرمائش کر دیں تو اپ خود کو یہ کہہ کر سمجھا لیں کہ جو اپنی تھکن، اپنے جذبات کا اندازہ خود نہیں کر سکتے، وہ معصوم ہماری تھکن اور ہمارے جذبات کیسے سمجھ سکتے ہیں۔ آپ کو خود تجربہ ہوگا کہ آپ کو اپنے شوہروں کا خود ہی خیال رکھنا پڑتا ہے۔ ان بیچاروں سے اتو اپنا خیال بھی نہیں رکھا جاتا۔ ان کی تھکن اب کس درجے پر پہنچ چکی ہے۔ اب انہیں آرام کرنا چاہیے۔ وہ خود نہیں جانتے اور اس کی وجہ وہی Corpus callosum کی کمی ہے۔ اس لئے اب آپ کو زیادہ Understanding رکھنی چاہیے کہ آپ کے شوہر صاحبان جان بوجھ کر آپ کو نظر انداز نہیں کرتے۔ ان کی فطرت میں لاابالی پن ہے۔ لاپرواہ اور Forgetful ہیں۔ اگر ان تمام باتوں کو آپ دل سے تسلیم کرلیں تو پھر آپ کو کوئی پریشانی نہ رہے گی بلکہ آپ دونوں کی Understanding میں بھی خوب اضافہ ہو

گا۔ آپس کی محبت بڑھے گی۔ پرانے گلے شکوے مٹ جائیں گے اور آپ دونوں بہتر ذہنی ہم آہنگی کے ساتھ اپنی نئی زندگی کا آغاز کریں گے۔ جس میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر جھگڑے بھڑک اٹھنے، ناراض ہونے، منہ پھلا لینے، روٹھ جانے کی بجائے خوبصورت Understanding، ذہنی ہم آہنگی اور حسین رفاقت کی فضا ہوگی۔

آپ دونوں پرسکون اور خوش و خرم رہیں گے۔ آپ کی انتہائی خوشگوار، ٹی۔وی، وی۔سی۔آر سے پاک خوبصورت خلوتیں ہوں گی جن میں صرف آپ دونوں تنہا ہوں گے اور ٹی وی، وی سی آر کی لعنتیں نہ ہوں گی۔ پھر آپ خوشگوار ازدواجی زندگی کے مالک ہوں گے۔

خوشگوار ازدواجی زندگی کیلئے کچھ زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ بس ذرا سی محنت خود کو سدھارنے اور خود کو پختہ کار بنانے میں صرف کرنا پڑتی ہے۔ بعد کی راہیں اللہ تعالیٰ خود ہی آسان بنا دیتا ہے۔ بس آپ کو چند ضروری اور فوری اقدامات کرنے پڑتے ہیں مثلاً

غصہ پر قابو

غصہ پر قابو انتہائی ضروری ہے۔ اس کے بغیر کامیابی ناممکن ہے۔ غصے پر قابو پانے والا بندہ اللہ تعالیٰ کو بھی بہت اچھا لگتا ہے۔ ارشاد فرمایا

وَلْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظِ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ٥

[اور وہ پی جانے والے ہیں غصے کو اور معاف کر دینے والے ہیں لوگوں کو اور اللہ محبوب رکھتا ہے حسن عمل کرنے والوں کو] (آل عمران: ۱۳۴)

وَاِنْ تَعْفُوْا وَ تَصْفَحُوْا وَتَغْفِرُوْا فَاِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ٥

[اور اگر تم معاف کردو اور درگزر سے کام لو اور بخش دو تو بے شک اللہ تعالیٰ بہت بخشنے والا اور رحم کرنے والا ہے] (التغابن: ۱۴)

toobaa-elibrary.blogspot.com

صبر و شکر

اپنی زندگیوں میں صبر و شکر کو بڑے پیمانے پر داخل کریں کہ ان کے بغیر زندگی کی ہر نعمت بے کار ہے۔ کیونکہ شکر نہ کرنے والا اللہ کے عذاب کا مستحق ہو جاتا ہے۔ کیونکہ سورۃ ابراہیم میں ارشادِ الٰہی ہے:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيْدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ.

[اگر تم شکر کرو گے تو میں تمہیں اور دوں گا اور اگر تم ناشکری کرو گے تو جان لو کہ میرا عذاب بھی بہت شدید ہے]

اگر ہم اسی ایک آیت پر غور و فکر کر لیں اور اس پر عمل خود پر لازم کر لیں تو ہماری زندگی کی بیشتر مشکلات جو ناشکری اور بے صبری کی پیداوار ہیں، ان سے ہماری نجات ہو جائے۔ میرا اپنا ذاتی تجربہ ہے کہ Anxiety,Depression بھی ناشکری کی ایک سزا ہے۔

اس وقت میں اور آپ اگر اپنی سابقہ زندگی کا تجزیہ کریں تو ہماری زندگیاں ناشکری سے پر ہیں۔ زبان سے بے شک ہم کلمہ شکر ہی ادا کر رہے ہیں۔ بیشتر موقعوں پر سجدہ شکر بھی ادا کیا لیکن دل سے کیسے شکر ادا کیا جاتا ہے؟ وہ نہ سیکھ پائے۔

دل سے شکرگزاری کا احساس پختہ کار انسانوں کو حاصل ہوتا ہے جو نعرہ قائداعظم کی طرح خود اپنا ایک نعرہ بنا کر اس پر کاربند رہتے ہیں اور وہ یہ ہے:

اخلاق، اعتماد، خود اعتمادی، یقین محکم، ایقان، اللہ پر مکمل بھروسہ۔

اگر انسان با اخلاق اور پر اعتماد ہو، اسے مکمل خود اعتمادی حاصل ہو، اللہ تعالیٰ پر کامل یقین ہو اور یقین سے بھی اونچا درجہ ایقان کا اسے حاصل ہو اور اللہ تعالیٰ کی تائید اللہ تعالیٰ کی مدد پر اس کا مکمل بھروسہ ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ پھر بھی پریشان رہے۔ مضطرب اور Depressed رہے۔

ہماری زندگی کی بہت سی مشکلات ہمارے اندر اعتماد، یقین اور بھروسہ کی کمی کی بناء پر ہوتی ہیں۔ جب ہم اپنا اعتماد کھو بیٹھتے ہیں تو ہم پر ہر طرف سے حملے ہوتے ہیں پھر ہم خود کو بالکل تنہا اور کمزور پاتے ہیں۔ ایسے میں ہم خود کو نہ بیرونی حملوں سے بچا پاتے ہیں نہ اندرونی حملوں سے اپنی حفاظت کر سکتے ہیں۔

جن افراد نے اپنا اعتماد کھویا ہے اور ان اندرونی بیرنی حملوں کا مقابلہ کیا ہے، وہ خوب اچھی طرح جانتے ہوں گے کہ یہ حملے کس قدر اذیت ناک اور تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ اپنے پرائے چھوٹے بڑے سب آپ کی ذات کو نشانہ بناتے ہیں اور پنی زبان کے تیروں سے آپ کے دل کو چھلنی کرتے رہتے ہیں۔ مجھے ان حملوں اور تیروں کا ذاتی تجربہ ہے۔ جب اعتماد میں کمی آنے لگتی ہے تو ہر طرف سے حملے شروع ہو جاتے ہیں۔ بیرونی حملے تو چھوڑیں، خود ہماری اپنی ذات ہماری دشمن بن جاتی ہے۔ ہماری اپنی سوچیں ہم پر حملہ آور ہوتی ہیں جن کا حملہ شدید ترین ہوتا ہے اور جن سے بچاؤ کی کوئی صورت نظر نہیں آتی۔

خود ہی سوچئے کہ جب آپ کی منفی سوچوں کے حملے خود آپ کے اندر سے ہونے لگیں تو آپ ان سے بچ کر کہاں جائیں گے۔ جب یہ حملے بیرونی ہوں، دوسرے لوگوں کی طرف سے ہوں، تو آپ ان سے ملنا جلنا بند کر کے خود کو ان کے حملوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں لیکن جب آپ کی اپنی ذات آپ کی دشمن ہونے لگے تو پھر معاملہ خطرناک ہو جاتا ہے۔

اندر کی منفی سوچیں اور ان کے اثرات آپ کو توڑ پھوڑ کر رکھ سکتے ہیں۔ آپ کا رہا سہا اعتماد چھین سکتے ہیں۔ اس لئے ان اندرونی حملوں سے بہت ہوشیار رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ خود اپنی ذات کو اپنا دشمن کبھی نہ بننے دیں۔ اپنی سوچوں کو منفی ہونے اور اپنے خلاف ہونے سے بچائیں۔

یہ دنیا تو بس دنیا ہی ہے نا، فانی، ختم ہو جانے والی، بے وفا، بے اعتباری، اس

toobaa-elibrary.blogspot.com

دنیا کا کیا بھروسہ؟ اس فانی دنیا کا کیا اعتبار؟ اس دنیا سے ملنے والی تعریف یا برائی اس کا بھی کیا اعتبار!!! ایک دن یہ سب کچھ ختم ہو جانا ہے اس لئے اس بے وفا فانی دنیا میں آپ کے اپنے پرائے آپ کو دکھ دیں، تکالیف دیں، اچھے یا برے جو بھی نام دیں تو آپ کی ذات کو اس سے کچھ فرق نہیں پڑنا چاہیے کیونکہ یہ سب کچھ وقتی ہے اور ختم ہو جانے والا ہے۔ اس کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ کیونکہ وقتی اور ختم ہو جانے والی چیزوں، باتوں، جذبوں وغیرہ کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی۔ اہمیت تو ہوتی ہے پائیدار اور باقی رہنے والی چیزوں کی۔ فنا ہونے والی اور ختم ہو جانے والی چیزوں کی بھلا کیا اہمیت؟

اسی طرح دنیا سے ملنے والی برائی یا تعریف بھی وقتی اور دنیا کے ساتھ ہی ختم ہو جانے والی ہے اس لئے دنیا سے ملنے والی برائی یا تعریف کی بھی کوئی اہمیت نہیں ہونی چاہیے۔ بلکہ ہماری تمام تر توجہ اور کوششیں آخرت کے لئے ہونی چاہییں۔ اگر ہم نے دنیا میں تعریف اور نام پانے کی تمنا کی تو آخرت میں ہماری کامیابی مشکل ہے۔

جس نے دنیا کو مقصود بنایا اور آخرت سے غافل رہا، اس کی ناکامی یقینی ہے۔

جب ہم سب مسلمانوں کی منزلِ مقصود آخرت ہے تو پھر اس دنیا کی کیا اہمیت رہ جاتی ہے۔ دنیا سے ملنے والی تعریف یا برائی بھی کوئی اہمیت نہیں رکھتی جس کے لئے ساری عمر ہم اپنی جان ہلکان کرتے رہے، وہ اس قدر فانی اور بے قدری شے تھی۔

تو آیئے! آج سے اور ابھی سے ہم سب مل کر یہ فیصلہ کر لیتے ہیں کہ اب ہم دنیا کو اور دنیا سے ملنے والی تعریف یا برائی کی کوئی پرواہ نہ کریں گے۔ دوسروں کی ہمارے بارے میں کیا رائے ہے، وہ ہمارے بارے میں کیا سوچتے ہیں، ہمارے بارے میں کیا کہتے ہیں، ان تمام عارضی اور ختم ہو جانے والی دنیاوی باتوں سے قطعی بے نیاز ہو جائیں گے۔

اس سے قطع نظر کہ دوسروں کا ہمارے ساتھ کیا رویہ ہے، اپنا رویہ اپنے اللہ تعالیٰ کی رضا مندی اور خوشنودی کی خاطر ہمیشہ اچھا ہی رکھیں گے۔ کیونکہ اجر دینے والی

toobaa-elibrary.blogspot.com

ذات صرف اللہ تعالیٰ کی ہے نہ کہ یہ دنیا اور اس کے بے وفا بندے جن کی زبان پر آج کچھ اور ہے اور کل کچھ اور!

آجر صرف اللہ تعالیٰ ہے

ہماری غلطی دراصل یہی ہے کہ ہم نے اللہ تعالیٰ کی بجائے بندوں کو آجر سمجھنا شروع کر دیا ہے۔ حالانکہ بندے تو خود بے بس ہیں۔ اجر دینے کا، بدلہ دینے کا اختیار تو صرف اللہ تعالیٰ کو ہی حاصل ہے۔ پھر ہم بندوں سے کیوں کوئی طلب رکھیں۔

ہماری نیت میں کھوٹ اسی لئے تو آجاتا ہے کہ ہماری نیت خالص اللہ کے لئے نہیں ہو پاتی، ہم اس کے بندوں کا منہ دیکھنے لگتے ہیں۔ بندوں سے تعریف اور حوصلہ افزائی چاہنے لگتے ہیں۔ اجر اور صلے کے تمنائی ہو جاتے ہیں۔ ہماری امیدیں اور Expectations (توقعات) شروع ہو جاتی ہیں اور پھر یہیں سے تمام غلطیوں کا راستہ کھل جاتا ہے۔

بنیادی غلطیاں

۱)...... پہلی غلطی یہ ہے کہ نیت میں کھوٹ آگیا۔ نیت خالص نہیں رہی۔ اللہ کی رضا کے بجائے اللہ کے بندوں کی رضا اور ان کی تعریف چاہی گئی۔

۲)...... دوسری غلطی یہ کہ اللہ تعالیٰ کی بجائے بندوں کو آجر سمجھا گیا جب کہ بندے عاجز ہیں۔ خود اجر اور بدلے کے طالب ہیں، وہ بھلا کسی کو کیا بدلہ دیں گے۔ بدلہ اور اجر دینے والی ذات تو صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ہے۔

۳)...... تیسری بڑی غلطی یہ کہ دوسروں کا Attitude (رویہ) دیکھتے ہوئے اپنے رویوں کا تعین کیا گیا کہ دوسرے ہمارے ساتھ کیا رویہ رکھتے ہیں، ہمارے ساتھ کیسا برتاؤ کرتے ہیں۔ جواباً ہم بھی ان سے ویسا ہی برتاؤ کریں۔ وہی جو دنیا کا عام قاعدہ ہے کہ بروں کے ساتھ برا رویہ اور اچھوں کے ساتھ اچھا رویہ بلکہ اب تو دنیا کا یہ قاعدہ بھی بدل گیا ہے کہ

اب بروں کے ساتھ اچھا رویہ اور اچھوں کے ساتھ برا رویہ رکھا جاتا ہے۔ جو زبان کا تیز ہے، ایک کے بدلے دس سنانا جانتا ہے، اس سے لوگ دبتے ہیں، اس کو کچھ کہتے ہوئے ڈرتے ہیں، یہاں تک کہ تیز طرار ساسیں اور نندیں بھی، ایسی تیز طرار زبان دراز بھابیوں اور بہوؤں سے ڈرتی ہیں اور اپنی عزت اپنے ہاتھ کے مصداق انہیں کچھ کہنے سننے سے پرہیز کرتی ہیں۔

لیکن یہی ساس اور نندیں اگر اپنی نیت درست کر لیں، اللہ تعالیٰ کی خاطر اپنے رویے نرم اور اچھے رکھیں تو ہو سکتا ہے کہ سخت مزاج غصیلی بھابی اور بہو کا غصہ بھی ختم ہو جائے اور خوشگوار گھریلو فضا قائم ہو جائے۔ کیونکہ خالص اور یکساں محبت آمیز رویے دشمن کو بھی دوست بنا دیتے ہیں۔ اس لئے اپنے رویوں کا تعین کبھی دوسروں کے رویوں سے نہ کیجئے۔ دوسروں کا رویہ دوسروں کے ساتھ اور آپ کا اپنا رویہ آپ کے ساتھ کہ آپ کو خود اپنے ذاتی اعمال کے ساتھ اپنی ذاتی قبر میں لیٹنا ہے۔ دوسروں کے اعمال کے ساتھ ہم اپنی قبروں میں نہیں جائیں گے بلکہ خود اپنے اعمال کے ساتھ اپنی قبر میں جائیں گے۔ پھر ہم دوسروں کے رویوں اور اعمال کی طرف کیوں دیکھیں کہ فلاں شخص نے ہمارے ساتھ یہ کیا وہ کیا۔

لوگوں نے جو کچھ بھی کیا وہ ان کے نامہ اعمال میں درج ہو چکا، ہو سکتا ہے کہ آپ کے دل پر بھی لکھا گیا ہو، آپ نے اپنی ڈائری میں نوٹ کر لیا ہو لیکن خدارا اب سب کچھ بھلا دیجئے۔ سب کی زیادتیوں کو معاف کر دیجئے، بھلا دیجئے تا کہ آپ کا آگے کا سفر آسان ہو جائے اور خوشگوار ہو جائے۔ ماضی میں زندہ رہنا چھوڑ دیجئے، حال میں جینا سیکھئے تا کہ آپ خوش رہ سکیں۔ یقین جانئے کہ جب تک آپ ماضی کی ناگوار یادوں سے پیچھا نہیں چھڑائیں گے حال کی خوشیوں کو محسوس بھی نہ کر پائیں گے۔

ماضی کی گرد و غبار اپنے دلوں سے، اپنے ذہنوں سے بالکل صاف کر لیں تا کہ وہ لوگ جو اب بدل چکے ہیں، نیک ہو چکے ہیں، آپ کے لئے شاید پرخلوص بھی ہو چکے

ہیں، ان کا چہرہ آپ پہچان سکیں۔ ان بدلے ہوئے لوگوں کو ماضی کے غبار آلود آئینوں میں دیکھنا چھوڑ دیں۔ ماضی کی تلخیوں کی گرد جھاڑ لیں، دلوں کے آئینوں کو صاف کر لیں، سب کی غلطیوں کو معاف کر دیں تا کہ حال اور مستقبل کی خوشیوں کو محسوس کر سکیں ورنہ آپ بے حس ہو جائیں گے۔ بددل ہو جائیں گے۔ سب کو شک کی نظروں سے دیکھنے کے عادی ہو جائیں گے۔ دوسروں کا خلوص بھی آپ کو دشمنی نظر آئے گا۔ ذہنی پراگندگی کا شکار ہو جائیں گے۔ ذہنی انتشار آپ کو ذہنی نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا کر دے گا۔ آپ کا بیمار ذہن صحت مند مثبت جذبات پیدا کرنے سے قاصر رہے گا اور آپ پختہ کاری سے محروم رہیں گے جو صحت مند، پرمسرت، پرسکون اور خوشگوار زندگی کی جڑ اور بنیاد ہے۔ اور خوشیوں کے سفر کیلئے انتہائی ضروری ہے۔

اس لئے آج سے اور ابھی سے دوسروں کے رویے دیکھنے چھوڑ دیجئے اور اپنے رویوں کا تعین دوسروں کے رویے دیکھ کر ہرگز ہرگز نہ کیجئے ورنہ آپ زندگی بھر پرسکون نہ ہو پائیں گے۔ آپ لاکھ اپنی اصلاح میں مصروف ہوں، سب کے ساتھ بہترین attitude رکھنا چاہتے ہوں لیکن دوسروں کے بدصورت رویے آپ کو پریشان کر دیں گے۔ آپ خود کو زیر محسوس کرنے لگیں گے، لیکن آپ ذرا نہ گھبرائیں، اگر دوسروں کے حملوں نے آپ کو پچھاڑ دیا ہے، آپ کو نیچے گرا دیا ہے۔ آپ ہمت نہ ہاریں! فوراً اٹھ کھڑے ہوں اور کپڑے جھاڑ کر ہنستے مسکراتے دوبارہ سے مصروفِ عمل ہو جائیں کیونکہ زود رنجی اور غم منانا مسلمانوں کے شایانِ شان نہیں ہے۔

پیغامِ محبت

اب چہار سو خوشی
اور شادمانی ہے
جب سب سے ہٹ کر نظر

toobaa-elibrary.blogspot.com

صرف اپنے اللہ کی طرف ہے
جب سب سے ہٹ کر نظر
صرف اپنے اعمال کی طرف ہے
جب دوسروں کے رویوں پر نہیں
صرف اپنے رویوں پر نظر ثانی ہے
پھر کوئی غم نہ دکھ نہ پریشانی ہے
اب چار سو
خوشی ہے شادمانی ہے
جب یہ جان لیا یہ پہچان لیا
کہ آجر کون ہے
اللہ یا بندے؟
بندے صلہ دیتے نہیں
بھلائی کا بدلہ بھلائی ہوتا نہیں
یہ رواج ہے اس دنیا فانی کا
پھر اس دنیا پر کیا نظر
دنیا کی تعریف اور برائی کی کیا قدر
سب کچھ فانی ہے
یہ دنیا فانی
اس کی برائی اور تعریف بھی فانی
دنیا کی طرح ختم ہو جانے والی مٹ جانے والی
صرف ہمارے اعمال ہی ہیں

چیز اصل اور قبر میں ساتھ جانے والی
پھر ہم اپنے اعمال کو کیوں
داغدار کریں
دوسروں کے برے رویے دیکھ کر
اپنے دل کیوں خراب کریں
اپنی پرخلوص سوچ وفکر کو
کیوں داغدار کریں
اپنے رویوں کا تعین دوسروں کے
رویوں سے کیوں کریں
یہ زندگی ہے مختصر
یہ زندگی ہے فانی
صرف ایک بار ملی ہے
دوبارہ پھر ملنی نہیں
یہ زندگی ہے مختصر
محبت کے لئے تھوڑی
اس میں رنج وغم اور عداوت کی گنجائش نہیں
ہم محبتوں سے گندھے
پرخلوص بندے
جنہیں لڑائی جھگڑا اور عداوت بھاتے نہیں
ہمارا پیغام ہے عفو و درگزر
Forgive and Forget اور محبت جہاں تک پہنچے
جیو اور جینے دو

toobaa-elibrary.blogspot.com

خوش رکھو اور خوش رہو
اور خوش رہنے دو
ہمارا پیغام ہے محبت جہاں تک پہنچے
یہ زندگی ہے مختصر، محبت کے لئے تھوڑی
اس مختصر سی زندگی میں
رنج وغم اور عداوت کے لئے
محبت بھرے دلوں کے پاس
پرخلوص بندوں کے پاس وقت بالکل وقت نہیں
وہ جانتے ہیں کہ انہیں جانا ہے
اس دنیا کو ہمیشہ کے لئے چھوڑ جانا ہے
سب کی شکایتیں سب کی عداوتیں
سب کرمحسوس کر کے
صبر کر کے عفو ودرگزر کر کے
اپنے درجات بلند کر کے
سرخرو ہو کر
بظاہر سرنگوں ہو کر
عاجزی اختیار کر کے
اچھے رویے اپنا کر
اچھے اعمال کر کے
خاموشی سے ایک دن گزر جانا ہے
اس فانی بے وفا دنیا کو
ہمیشہ کے لئے چھوڑ جانا ہے

لوٹ کر پھر نہ آنا ہے
سب کو اچھی یادیں دے کر
سب کو ایک دن چھوڑ جانا ہے
سب کچھ یہاں چھوڑ جانا ہے
بالکل خالی ہاتھ جانا ہے
صرف اعمال ساتھ لے جانا ہے
جب اعمال کی اہمیت اس قدر ہے
جو توشہ آخرت ہیں
زادِ راہ ہیں
قبر میں ساتھ لے کر جانا ہے
پھر ان اعمال کو کیوں داغدار کریں
دوسروں کے رویوں سے کیوں اعمال اپنے خراب کریں
اعمال تو ہیں ہمارے اصل دوست
ہجر میں وصل میں اور قبر میں
ہر جگہ ہمارے کام آنے والے
اب تو کسی کی پرواہ نہیں
کوئی کیا کہتا ہے
کوئی کیا کرتا ہے
اس سے کوئی غرض ہی نہیں
غرض ہے تو صرف اپنے اعمال سے
کہ وقت ہے تھوڑا
اور دامن ہے خالی اچھے اعمال سے

toobaa-elibrary.blogspot.com

رہے تعین کرتے دوسروں کے
رویوں سے اپنے اعمال کا
تو یاد رکھئے
رہے گا دامن خالی آپ کا
ہمیشہ اچھے اعمال سے
یہ زندگی ہے مختصر، محبت کیلئے تھوڑی
اچھے اعمال کے لئے تھوڑی
یہ زندگی ہے مختصر
مہلتِ عمل ہے
اس کی خوب قدر کر لیں
جی کر پھر جی لیں اور محبت کر لیں
خوش رکھیں، خوش رہیں اور خدمت کر لیں
مخلوق ساری ہے خدا کا کنبہ
کرو سب سے محبت
کرو سب کی خدمت
یہ پہلا سبق تھا کتابِ نبوی کا
جس کو سب نے پڑھا اور پھر بھلا دیا
سب نے کی محنت
لیکن صرف اپنی ذات کے لئے
سب نے چاہی خدمت
لیکن صرف اپنی ذات کے لئے
مخلوق سے محبت اور خدمتِ خلق

یہ کس کا حکم تھا
یہ کس کا سبق تھا
یہ ہم نے بھلایا
یہ آپ نے بھلایا
یہ سب نے بھلایا
تبھی یہ نفرتیں ہیں، عداوتیں ہیں
بظاہر وجہ کچھ بھی نہیں
پھر بھی شکایتیں ہیں اور بلاوجہ کی عداوتیں ہیں
نند بھابھی سے شکوہ کناں ہے
بھابھی کو نند سے شکایتیں ہیں
دونوں ہیں مخلص ایک دوسرے کی
نہ جانے پھر یہ کیسی عداوتیں ہیں
بہو کو ساس سے شکایت
ساس کو بہو سے ڈھیروں شکایتیں ہیں
یہ سب ہیں معصوم نیک فطرت عورتیں
سب ہی ہیں مخلص ایک دوسرے کی
کوئی کسی کا برا چاہتی نہیں
لیکن پھر بھی ہیں ایک دوسرے سے ناراض
اور سب کو ڈھیروں شکایتیں ہیں
میں حیران ہوں اور دل پریشان ہے
ختم کیسے کروں میں سب کی شکایتیں
اور مٹاؤں کیسے دلوں کی عداوتیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

کہ یہ کام صرف میرے کرنے سے ممکن نہیں
یہ کام ہے ہم سب کا
کسی ایک اکیلے کا نہیں
سب کو سوچنا ہے، سب کو سمجھنا ہے
آخرت کے انجام کو سب کو جاننا ہے
یہ زندگی لڑنے جھگڑنے کے لئے نہیں
حسد اور بغض و ناراضگی کے لئے نہیں
یہ زندگی ہے مختصر، صرف محبت کے لئے اعمال کے لئے
صرف ایک لمحے کو سوچیں
کہ نہ جانے کب آپ گزر جائیں
اور نہ جانے کب دوسرے گزر جائیں
جن سے ہیں آپ ناراض روٹھے ہوئے
یا وہ جو آپ سے ہیں ناراض
آپ مناتے ہیں سب کو
لیکن وہ سنتے نہیں مانتے نہیں
رہتے ہیں ناراض روٹھے ہوئے
سمجھتے ہیں زندگی مختصر نہیں
ساتھ سب کا ہے ابدی، فانی نہیں
موت کی گھڑی ہے سر پر کھڑی
نہ جانے کب کس کو آ دبوچے
ہم رہیں یونہی ایک دوسرے سے روٹھے
یہ زندگی ہے مختصر، محبت کیلئے تھوڑی

اس میں ناراضگیوں کی گنجائش نکلی نہیں
خدارا اب دلوں کو صاف کرلیں
''ماضی'' کو بھلا کر ''حال'' اچھا کرلیں
یہ زندگی ہے مختصر، محبت کے لئے تھوڑی
اس میں وقت ہے کہاں، لڑائی جھگڑے کے لئے
یہ زندگی ہے مختصر، اچھے اعمال کے لئے
اس میں وقت ہے کہاں anxiety اور depression کے لئے
جو دشمن ہیں میرے آپ کے اور ہم سب کے
کہ بناتے ہیں ہم کو ساکت اور جامد اور بے عمل
جب کہ زندگی ہے مختصر اور ہے مہلت عمل
متحرک اور ہمیشہ باعمل رہنے کے لئے
اس میں وقت ہے کہاں anxiety اور depression کے لئے
آپس کی ناراضگیاں اور جھگڑے
ہمیں کچھ بھی دیتے نہیں
سوائے ایک دوسرے سے دوری
اور اپنے اللہ سے دوری
anxiety,depression اور خود اپنے آپ سے دوری
بیگانگی، غفلت اور اعمال سے دوری
دوسروں سے نفرت اور دشمنی رکھتے رکھتے
خود آپ کا ذہن آپ کا دشمن بن جاتا ہے
بیرونی حملے تو کچھ نہیں
اندرونی حملے شروع ہو جاتے ہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

منفی ذہن اور منفی سوچیں جب حملہ آور ہوتی ہیں
بچاؤ کی کوئی صورت نہیں رہتی
دل زخمی، ذہن چھلنی ہو جاتا ہے
anxiety,depression کے حملے شدید ترین ہو جاتے ہیں
اپنا ذہن بھی اپنا نہیں رہتا
خیالات و جذبات پر قابو نہیں رہتا
خیالات بھٹکتے ہیں اور جذبات بھڑکتے ہیں
جذبات پر قابو اور ٹھہراؤ ختم ہو جاتا ہے
غصے کی ہیجانی کیفیت سے
دماغی توازن بگڑ جاتا ہے
حلال و حرام کی تمیز مٹ جاتی ہے
صبر و تحمل ختم ہو جاتا ہے
عزم کی پختگی تو دور کی بات ہے
اعتماد، ہمت و حوصلہ، خوش خلقی، ایمان اور بھروسہ ختم ہو جاتا ہے
ان کی جگہ خوف، خدشہ، فکر، مایوسی، قنوطیت اور خطرہ سا چھا جاتا ہے
کہ ہر پل ہر دم ایک ہی خوف
بس اب کچھ بہت ہی برا ہونے والا ہے
حالانکہ سب خیر ہے سب عافیت ہے
لیکن وہ نظر نہیں آتی
خیالی آنکھ سے ہر طرف خوف و خطرہ نظر آتا ہے
ذہن بھاری، اعصابی تناؤ اور چکر و کمزوری
دو قدم چلنا مشکل ہو جاتا ہے

اچھی بھلی نعمتوں سے پر زندگی عذاب بن جاتی ہے
ہر صبح آنکھ کھلتی ہے ناشکری کے ساتھ
دن کا آغاز ہوتا ہے ٹھنڈی آہوں کے ساتھ
ہر دم ایک خدشہ، وہم، وسوسہ اور خوف
بس اب کچھ بہت برا ہونے والا ہے
سر میں درد ہوا تو ٹیومر کا خدشہ
دل تیز دھڑکا تو ہارٹ اٹیک
جو کوئی روٹھا تو Anxiety اٹیک
شوہر جو روٹھے تو Panic اٹیک
کیا لکھیں اور کیا نہ لکھیں
زندگی کا عنوان ہوا Depression اٹیک
ابھی خوش ہیں ابھی ناخوش
یہ Mood swings ہیں جن سے سبھی ہیں ناخوش
جو دیتے ہیں سب کو خوف و اضطراب
بناتے ہیں رائی کا ایک پہاڑ
وہم و وسوسہ اور خوف و دہشت
دیتے ہیں سب کو خوف و اضطراب
ٹھنڈا پانی نہ پیو ہوگا اس سے گلا خراب
سڑک پر نہ جاؤ کہ ہوگا ایکسیڈنٹ خراب
منفی خیالات منفی جذبات کرتے ہیں سب کا خانہ خراب
بناتے ہیں مراقی، قنوطی اور کرتے ہیں صحت خراب
خدارا خود کو بدلیے، نہ کیجیے اپنی آخرت خراب

toobaa-elibrary.blogspot.com

بچگانہ ذہنیت سے نکلئے، پختہ کاری سیکھئے
زندگی سے مختصر وقت ہے بہت قیمتی
خدارا اسے مزید ضائع نہ کیجئے
اعتماد وایمان، یقین و بھروسہ کرنا سیکھئے
منفی خیالات وجذبات سے نجات پانا سیکھئے
''ہنسو اور ہنساؤ'' ہی کو زندگی کا مقصد بناؤ
خوش رکھئے اور خوش رہنا سیکھئے
ہنسیں اور مسکرائیں، سب کو مسکرانا سکھائیں
اب تک بنایا ہے رائی کا پہاڑ
اب پہاڑ کی رائی بنانا سیکھیں اور سکھائیں
جو آپ مسکرائیں تو سب مسکرائیں
جو آپ خوش رہیں تو سب خوش رہیں
خوش رکھیں اور خوش رہیں
اسی کو زندگی کا مقصد بنائیں
جو حکمِ خدا ہے اور سبق کتابِ ہدیٰ کا
جس کو ہم سب نے بھلایا
اس کو بھلا کے ہم نے کچھ بھی نہ پایا
جو پایا وہ ہے Anxiety جس نے ہم سب کو گھلایا
ابھی وقت ہے کہ ہم سنبھل جائیں
جو بھولے تھے اسباق انہیں دہرائیں
جو دور ہوئے تھے خدا سے اب قریب آجائیں
خوب خوش رہیں، خوش رکھیں اور خوشیاں منائیں

یہ زندگی ہے مختصر، اس کی قدر کرنا سیکھیں اور سب کو سکھائیں
خوش رہیں اور سب کو خوشی پہنچائیں
اسی کو زندگی کا مقصد بنائیں

مہمان اور دعوتیں

آپ سب کا یہ تجربہ ہوگا کہ ہمارے اسلامی معاشرے میں مہمانوں کی کس قدر اہمیت اور ضرورت ہے۔ مہمانوں کی چہل پہل اور رونق کے بغیر گھر سونے اور خیر و برکت سے خالی ہو جاتے ہیں۔

سب سے پہلے تو یہ سمجھ لیں کہ مہمان باعث رحمت ہوتے ہیں، گھروں میں برکت لاتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ کے فرمان کے مطابق مہمان کا رزق آسمان سے نازل ہوتا ہے اس کو کھلانے سے میزبان کے گناہ بخش دیے جاتے ہیں۔ کاموں سے جلد گھبرا جانے والی بیویاں اور بیٹیاں اچھی طرح جان لیں کہ مہمانوں کا ان پر حق ہے۔ تین دن تک گھر میں ٹھہرنے والے مہمان کی عزت و اکرام، خاطر مدارت ان پر لازم ہے اور تین دن سے زیادہ ٹھہرنے والے مہمان کی خاطر مدارت اب ان پر مانند صدقہ ہو جائے گی اور انہیں اپنی محبت و خدمت کا دہرا ثواب ملے گا۔ یعنی صدقہ کرنے کا ثواب علیحدہ ملے گا۔ ہمارا مذہب تو اتنا پیارا ہے کہ اس میں کبھی کسی کی محنت ضائع نہیں ہوتی۔ ہر محنت اور خدمت کا اجر و ثواب موجود ہے۔ اگر چہ نیت نیک اور خالص ہو۔

جس طرح مہمانوں کے حقوق میزبانوں پر ہیں اسی طرح ان کے کچھ فرائض بھی ہیں۔ جن میں پہلا فرض تو یہی ہے کہ اطلاع کر کے کسی کے گھر جایا جائے بغیر اطلاع جانے سے ہر ممکن گریز کیا جائے۔

اگر کسی نے دعوت پر بلایا ہے تو وقت مقررہ پر جایا جائے۔

ڈنر کے بعد زیادہ دیر تک رک کر گپ شپ (غیبت) میں قیمتی وقت کو ضائع نہ کیا جائے تاکہ میزبان دعوت کے بعد کے تمام امور اطمینان سے انجام دے سکے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

اگر کسی کے گھر بغیر اطلاع جائیں اور تین دفعہ گھنٹی بجانے کے باوجود اندر سے جواب نہ آئے تو بغیر غصہ یا ناراضگی دکھائے لوٹ جائیں کہ ہوسکتا ہے گھر والے اس وقت کسی ایسے کام میں مصروف ہوں جس میں دخل اندازی ممکن نہ ہو۔

یہ میزبان کا حق ہے کہ وہ اپنی جائز مشغولیات کے تحت Just walk in guest سے ملنے سے احتراز کرے۔ مہمان کا فرض ہے کہ وہ سورۃ الحجرات کی آیت کے تحت میزبان سے ناراض ہوئے بغیر لوٹ جائے۔

دیکھئے اللہ تعالیٰ نے ہر حکم تمام حقوق وفرائض کس قدر کھول کر بیان کردیئے ہیں۔ لیکن یہ ہم مسلمان ہیں جو احکامات الٰہی سے ناواقفیت کی بناء پر ایک دوسرے کے حقوق وفرائض سے لاعلم ہیں اور اس طرح میاں بیوی کے درمیاں بھی بلاوجہ تنازعات پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ اگر شوہر حضرات اپنا غصہ اپنی شوہرانہ انانیت ایک طرف رکھ کر پوری دل سوزی کے ساتھ بیوی کے مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں تو پھر کسی گھر میں کوئی مسئلہ پیدا نہ ہو۔

ہر بیوی چاہتی ہے پورے ہفتے خوب کام کرکے مصروف رہ کر ویک اینڈ پر اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ Enjoy کیا جائے۔ کہیں سیر تفریح کے لئے باہر نکلا جائے، کسی پارک وغیرہ میں جایا جائے، پکنک منائی جائے تاکہ کچھ جسمانی اور ذہنی سکون حاصل ہوسکے۔ روٹین میں تبدیلی آئے اور یکسانیت دور ہو۔ کسی سے ملنے کے لئے بھی جایا جاسکتا ہے۔ لیکن اطلاع دے کر۔ بغیر اطلاع ہرگز نہیں۔ ہوسکتا ہے کہ میزبان کے اپنے پروگرام ہوں کیونکہ ویک اینڈ پر سب کی اپنی اپنی ذاتی مصروفیات ہوتی ہیں۔ کسی کو شاپنگ کرنا ہے، کسی کو ہفتے بھر کی گروسری گھر میں لاکر رکھنی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ دوسرے کی مصروفیات دیکھ کر پوچھ کر ملنے کا پروگرام بنایا جائے۔

دعوتوں کے لئے بہترین دن جمعے کا ہوتا ہے کہ وہ ویسے بھی مسلمانوں کے لئے عید کا درجہ رکھتا ہے۔ شب جمعہ کو سب Relaxed ہوتے ہیں۔ اگلے دن اسکول کالج یا

جاب کی فکر نہیں ہوتی۔

...... پارٹی کے باوجود سب کو ایسا Week end فری مل جاتا ہے جس میں سب اپنے Panding کام مکمل کرسکتے ہیں۔ میاں بیوی بچے سب ایک دوسرے کے ساتھ بہترین وقت گزار سکتے ہیں جس میں بیرونی مداخلت کوئی نہ ہو۔ ویک اینڈ کو خوب بھرپور انداز میں باقی دنوں سے مختلف طرز پر گزارا جائے کہ سب اگلے ہفتے کی محنت کے لئے خوب فریش اور تازہ دم ہوجائیں اور ایسا لگے کہ سب Mini vacations گزار کر گھر آئے ہیں۔

Friday کو ہی Weak end کے لئے Cooking کرلی جائے کہ بیویاں Week end پر کم از کم کچن سے دور رہیں۔ خوب Fresh (تازہ دم) اور اپنے شوہروں کے لئے خوب بنی سنوری رہیں۔ ویسے تو بیویوں کو باقی دنوں میں بھی شوہروں کی خاطر بجنا سنورنا چاہیے کہ یہ بھی عین عبادت ہے لیکن اگر Week end پر خاص اہتمام کرلیا جائے تو لطف دوبالا ہوجاتا ہے۔ لیکن مہمانوں کی اچانک آمد بیویوں کو خاصا پریشان کردیتی ہے اور سارا ''موڈ'' آف ہوجاتا ہے۔ ذہنی و جسمانی طور پر تھک کر چور ہوجانے والی بجی سنوری بیوی بھی شوہر کر کوئی تفریح فراہم نہیں کرسکتی۔ اس کے لئے بھی بیوی کو ایک موڈ اور ایک ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔

شوہر سے ملنے والی خصوصی توجہ، خیال، رفاقت اور ہم نشینی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیوی کوئی چابی کی گڑیا نہیں ہوتی کہ بس اس میں چابی بھردیں اور وہ آن ہوجائے۔

شوہروں کے غصے، ہر وقت موڈ آف ہونا، بیویوں کو اطلاع دیئے بغیر مہمانوں دوستوں کو بلانا، اپنے فیصلے اس پر زبردستی مسلط کرنا، وہ چاہے نہ چاہے زبردستی اس سے دعوتیں کروانا اور پھر بھی ناراض رہنا، بیویوں کی حق تلفی کرنا، اس کی صرف جسمانی ضروریات کو سمجھنا، جذباتی ضروریات سے قطعی انجان اور غافل رہنا، اچھی خاصی جذباتی، رومینٹک بیویوں کو بالکل Turn off کردیتا ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

مہمان باعث رحمت ہیں

صبح دعوتیں شام دعوتیں
گویا زندگی کا نام ہے دعوتیں
دعوت کس کو بری لگتی ہے
سب کرنا چاہتے ہیں دعوتیں
کہ مہمان اللہ کی رحمت ہیں
مہمان اللہ کی برکت ہیں
ان کے آنے سے آتی ہے گھر میں رونق
ان کے آنے سے آتی ہے رحمت اور برکت
مہمان کا اکرام، عزت وضیافت
فرض ہے ہر مسلمان پر
کہ مہمان لاتے ہیں گھروں میں خیر و برکت
رزق میں فراوانی اور آپس میں محبت
مہمان کسی کو برے لگتے نہیں
سب جانتے ہیں ان کی اہمیت خیر و برکت
آداب میزبانی سے ہیں بھی واقف
اور کرنا چاہتے ہیں ان کی عزت وضیافت
لانا چاہتے ہیں بھی اپنے گھروں میں
خوب خیر و برکت
رزق میں فراوانی اور محبت
کتنا پیارا عنوان ہے یہ
مہمانوں کی آمد اور ان کی خیر و برکت

لیکن آج کے دور میں
سب کچھ بدل گیا ہے
اب مہمان آداب مہمانی بھول گئے
اور میزبان ان کو
باعثِ رحمت و برکت سمجھنا بھول گئے
یا انتہا پسند شوہروں نے میزبانی کو بنا دیا اتنا مشکل
کہ میزبان آداب میزبانی بھول گئے
مہمان کو باعثِ خیر و برکت سمجھنا بھول گئے
اعتدال ہمارے مذہب کی ہے جڑ و بنیاد
اعتدال کو بھلا کر
افراط و تفریط میں پڑ کر
پرانی قدریں گویا ہم سب بھول گئے
ایک وقت تھا جب مہمان کا آنا
تھا باعثِ خوشی اور باعثِ رحمت
اب وقت بے وقت
گویا ہر وقت سب کا آنا جانا
باعث زحمت ہے
بغیر اطلاع کے اچانک آجانا
باعث خوشی نہیں باعث زحمت ہے
انسان سوشل اینمل ہے
سب سے ملنا جلنا اس کی اہم ضرورت ہے
لیکن اس کے کچھ اصول وضوابط بھی ہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

سورة حجرات انہی پر تو مشتمل ہے
جو نہ پڑھی مہمان نے
اور نہ میزبان نے
دونوں ہی ناواقف ہیں
اپنے آداب سے
مہمان آدابِ مہمانی سے ناواقف
میزبان آدابِ میزبانی سے ناواقف
اس لئے ملنے ملانے کی عظیم عبادت
اب بن گئی ہے گویا ایک زحمت
پہنچتے ہیں مہمان بغیر اطلاع کے
جب کہ بلا اطلاع کہیں جانا جائز نہیں
میرے شوہر کا فرمان ہے
وقت مقرر نہیں موت اور مہمان کا
دونوں کسی وقت بھی آسکتے ہیں
یہ درست ہے لیکن
اللہ بچائے اچانک موت اور اچانک مہمان سے
کہ ہم کرنا چاہتے ہیں دونوں کا استقبال خوب دھیان سے
موت کا نام کوئی گالی نہیں
لیکن وہ کسی کو پیاری نہیں
گو گلے سے اس کو لگانا پڑے گا
لیکن ابھی اس کی کوئی تیاری نہیں
استقبال مہمان کی تیاری تو موجود ہے

اس کی دعوت وضیافت کی تیاری تو موجود ہے
شکوہ ہے تو صرف اتنا
میرے گھر بصد شوق سے آئیں ہر روز آئیں
بس اتنا کردیں کرم
مجھے اطلاع کردیں فراہم
پھر دیکھئے میری محبت اور میری ضیافت
پکا کر رکھوں گی پہلے سے سب کچھ
چاہے جاگنا پڑے مجھے رات بھر
زندگی بھر پکایا
خوب خوش ہو کر کھلایا
کہ جانتی ہوں مہمان کو کھلانا ہے باعث خیر و برکت
لیکن یہاں امریکہ میں
حالات ذرا مختلف ہیں
یہاں ماسیاں نہیں اور صحت بھی اب وہ نہیں
کرنا تو بہت کچھ چاہتی ہوں
پکانا تو بہت کچھ جانتی ہوں
اللہ کی خوشنودی کے لئے سب کو خوش کرنا چاہتی ہوں
بندوں سے صلے کی تمنا نہیں
ساری رات پکا کر
بارہ **dishes** کا **buffet** لگایا
مہمان خوش ہوئے اور مزے سے کھایا
کہ مہمان لاتے ہیں گھر میں ڈھیروں برکتیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

آدابِ میزبانی سے ہوں واقف
کروں گی دعوتیں اور ضیافتیں
اب صرف اپنے اللہ کے لئے
اپنے پیارے مہمانوں کے لئے
اور اپنی آخرت کے لئے
یونہی بلاتی رہوں گی مہمانوں کو اپنے گھر
پکاتی رہوں گی کھانے اور کرتی رہوں گی دعوت
کہ مہمان ہوتے ہیں خیر و برکت
ان کے آنے سے آتی ہے خیر و رحمت
جن گھروں میں مہمان آتے ہیں
یا بلائے جاتے ہیں
وہاں رزق کی فراوانی بھی ہوتی ہے
مہمانوں کے بغیر اٹھ جاتی ہے گھروں سے خیر و برکت
پھر دلوں میں وسعت، گھروں میں رحمت
رزق میں برکت بھی ہوتی نہیں
مہمانوں کی آمد سے خال گھر
گھر نہیں، وہ صرف مکان ہے
خلوص و محبت سے خالی اینٹ پتھروں کے صرف مکان
جہاں اللہ کی رحمت و برکت اور خوشنودی بھی ہوتی نہیں

تمام بیویوں کی خواہش

شوہروں کو اپنی ضروریات سے ہٹ کر بیویوں کی ضروریات بھی سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے، تاکہ

زندگی سب کی گزر جائے آرام کے ساتھ
لڑائی جھگڑوں سے دور
بہت پیار کے ساتھ
یہ رشتہ تو اس قدر پیارا ہے
پھر کس کو یہ گوارا ہے
کہ لڑیں جھگڑیں اور منہ پھلائیں
اپنی زندگی کی حسین ساعتوں کو
یادگار نہ بنائیں
بلکہ داغ دار بنائیں
میاں بیوی ہیں لباس ایک دوسرے کے
پھر کیوں نہ اس لباس کو شاندار بنائیں

اور یہ تبھی ممکن ہے جب میاں بیوی دونوں ایک دوسرے کو سمجھنے کی پر خلوص کوشش کریں۔ یہ کوشش اگر یک طرفہ ہو تو کامیاب نہیں ہو سکتی دو طرفہ کوشش انتہائی ضروری ہے۔ دونوں کے لئے ساتھ مل کر بیٹھنا اور آپس میں بات چیت کرنا انتہائی ضروری ہے۔

اکثر گھروں میں میاں بیوی آپس میں بات چیت نہیں کرتے۔ کھانے کی میز پر یا بستر پر جو بات چیت ہوتی ہے وہ اصل بات چیت Real Communication نہیں ہوتی۔ اصل بات چیت کے لئے ضروری ہے کہ دونوں پرسکون ہوں اور خوشگوار ماحول میں سب سے علیحدہ ہو کر صرف ایک دوسرے کی سنی جائے اور ایک دوسرے کو خود اپنی سنائی جائے۔ اور اس بات چیت میں کوئی تھرڈ پرسن ملوث نہ ہو۔ میاں بیوی صرف اپنی بات کریں اپنے بچوں کی باتیں کریں، ان کے اور اپنے بہتر مستقبل کے منصوبے بنائیں۔ گزشتہ زندگی میں جو غلطیاں کی ہیں، ان

toobaa-elibrary.blogspot.com

کو دل سے تسلیم کریں اور انہیں کبھی نہ دہرانے کا پکا عہد کرلیں۔ خود کو سدھارنے کی اور مزید بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ اس کو Personal self improving کا نام دیا جا سکتا ہے۔ ایسی خصوصی میٹنگ ہفتے میں ایک دفعہ اپنے بچوں کے ساتھ بھی ضرور کرنی چاہیے۔ اس کے لئے بھی Friday night یا Saturday night بہترین ہے جب سب گھر والے مل کر بیٹھیں اور آپس میں بات چیت کریں تا کہ آپس میں Real comunication ہو اور سب کے درمیان Real understanding پیدا ہو۔ سب کی پچھلے ہفتے کی پروگریس Discuss ہو اور اگلے ہفتے کے لئے سب کی بہتری کے لئے پوائنٹس بنائے جائیں، Goals بنائے جائیں، ٹارگٹ سمجھایا جائے اور اگلے ہفتے سب مل کر پھر ایک دوسرے کی پروگریس کو Enjoy اور Appreciate کریں۔

اس Weekly parents child meeting کو درسِ قرآن سے شروع کریں، اس میں حدیث بھی ضرور سنائیں اور بچوں کی اچھے کاموں پر حوصلہ افزائی بھی کریں کہ وہ بھی سنی ہوئی اچھی نیکی کی بات ایک دوسرے کے ساتھ Share کریں۔ اس خصوصی میٹنگ میں آپ اپنے بچوں کو صحابہ کرام اور اولیا کرام کے ایمان افروز واقعات بھی قصے کہانیوں کی شکل میں سنا سکتے ہیں۔ اس میں آپ بچوں کو دعائیں یاد کروا سکتے ہیں، اسماء الحسنٰی یاد کروا سکتے ہیں۔

خودی (Selfrecorgnition) بیدار کریں

والدین کو چاہیے کہ اپنی بیٹیوں کی تعلیم و تربیت کے بارے میں بہت محتاط رہیں۔ انہیں خود آگاہی اور خدا آگاہی کی تعلیم دیں تا کہ ان کے اندر ''خودی'' پیدا ہو۔ خودی کا یہ آسان فارمولا آپ کیلئے قابل عمل ہوگا۔

خود آگاہی + خدا آگاہی = خودی

خود آگاہی کیا ہے؟

جب انسان خود کو خوب اچھی طرح جان لیتا ہے، پہچان لیتا ہے، اپنی خوبیوں اور خامیوں سے اچھی طرح متعارف ہو جاتا ہے تو اس کو خود آگاہی نصیب ہو جاتی ہے۔ وہ جان لیتا ہے کہ وہ کیا ہے؟ کون ہے؟ کہاں سے آیا ہے؟ آگے اسے کہاں جانا ہے؟ اس کی منزل کون سی ہے؟ اس کی زندگی کا مقصد کیا ہے؟ وہ اس دنیا میں کیوں بھیجا گیا ہے؟ کیا صرف کھانے پینے، سونے، تفریح کرنے اور مر جانے کے لئے؟

نہیں، انسان جیسی اشرف المخلوق کی زندگی کا مقصد اس قدر گھٹیا نہیں ہو سکتا۔ یقیناً اس کی پیدائش کسی اعلیٰ اور ارفع مقصد کے لئے ہے۔ جب لنسان یہ سارے سوالات ذہن میں لاتا ہے تو اسے اپنی پیدائش کا اعلیٰ ترین مقصد یعنی خدا تعالٰی کو راضی کرنا معلوم ہو جاتا ہے۔

وہ اپنے بارے میں سوچتا ہے کہ اللہ تعالٰی نے اسے کس قدر خوبیوں سے نوازا ہے۔ کیا وہ اپنی ان خوبیوں کا درست استعمال کر رہا ہے یا اپنے قیمتی وقت کو صرف کھانے پینے، سونے جاگنے اور سیر تفریح میں ہی ضائع کر رہا ہے۔ اللہ تعالٰی کے بخشے ہوئے talent اور بے شمار خوبیوں کو اللہ کی راہ میں صرف کر رہا ہے یا انہیں ضائع کر رہا ہے اور اگر اس کے اندر کچھ خامیاں ہیں تو انہیں اللہ کی مدد سے دور کرنے کی کوشش کر رہا ہے یا اپنی خامیوں اور کمزوریوں پر پردہ ڈال رہا ہے یا اپنی خامیوں کا ذمہ دار دوسروں کو یا اپنے والدین کو ٹھہرا رہا ہے۔

ایک پختہ کار انسان کی طرح اپنی خامیوں کا اعتراف کر کے ان کو دور کرنے کی کوشش کی بجائے دوسروں پر الزام تراشیاں کر کے والدین اور دوسروں کو موردِ الزام ٹھہرا رہا ہے۔ اپنی خامیوں اور کمزوریوں کا اعتراف کر کے انہیں دور کرنے کی کوشش کرنے کی بجائے والدین اور دوسروں کو ذمہ ٹھہرا رہا ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

کیا وہ شعور پکڑنے کے باوجود ابھی تک بچگانہ ذہنیت کا مالک ہے یا پختہ کاری سیکھ کراب پختہ کار انسان بن چکا ہے۔

کیا وہ ماحول کے اثرات قبول کرتا ہے؟

کیا وہ برے ماحول کو بدلنے کی صلاحیت رکھتا ہے؟

کیا وہ ماحول کے مطابق ڈھل جانا پسند کرتا ہے؟

یہ اور اس طرح کے ڈھیروں دوسرے سوالات انسان اپنے آپ سے کرے۔ خود کو جانے اور خود کو پہچانے۔ جس طرح آپ کسی سے پہلی دفعہ ملتے ہیں تو اس سے مختلف سوالات کرتے ہیں تا کہ اس کو اچھی طرح جان سکیں، پہچان سکیں۔ بالکل اسی طرح خود اپنے آپ سے سوالات کریں اور خود سے انجان نہ رہیں۔ خود کو جانیں، خود کو پہچانیں اور اس طرح خود آگاہی پیدا کریں۔

جب آپ خود کو خود سے آگاہ کرلیں گے۔ آپ، جو کہ اللہ تعالیٰ کی تخلیق ہیں، جب آپ کی واقفیت اس تخلیق سے مکمل ہو جائے گی، خود آگاہی حاصل ہو جائے گی تو تخلیق کے مالک، تخلیق کے خالق کو پہچاننا آپ کے لئے مشکل نہیں رہے گا بلکہ نہایت آسان ہو جائے گا۔ اور اسی پہچان کو معرفتِ الٰہی کہا جاتا ہے۔

آسان الفاظ میں اپنے اللہ کو جاننا، اپنے مالک اور خالقِ حقیقی کو پہچاننا ''خدا آگاہی'' کہلاتا ہے۔

Self recognition + God's recognition
= Selfworth or selfesteen

خود آگاہی + خدا آگاہی = خودی

اور خود آگاہی اور خدا آگاہی سے مل کر انسان کے اندر ''خودی'' پیدا ہوتی ہے۔ ورنہ انسان خود سے بھی انجان اور خدا سے بھی غافل رہتا ہے۔ جب انسان خود کو پہچان لیتا ہے تو اللہ تعالیٰ کو پہچاننا اس کے لئے آسان ہو جاتا ہے۔ جب اسے اپنی زندگی کا

مقصد معلوم ہو جاتا ہے کہ اسے دنیا میں اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کے لئے بھیجا گیا ہے، دنیا کمانے اور دنیا والوں کو خوش کرنے کے لئے نہیں۔ تو پھر انسان اللہ تعالیٰ کو جاننے اور اسے پہچاننے کی ضرورت محسوس کرتا ہے۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ کو جانے بغیر اللہ تعالیٰ کو خوش کرنا مشکل ہے۔

گویا کہ خدا آگاہی ہم سب کی ضرورت ہے۔ یہ جانے بغیر کہ اللہ تعالیٰ کن کاموں سے، کن باتوں سے خوش ہوتے ہیں اور کن باتوں سے ناراض ہوتے ہیں، ہم اللہ تعالیٰ کو خوش نہیں کر سکتے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کی آسانی کے لئے قرآن پاک میں اپنی مکمل پہچان کروائی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ۹۹ صفاتی نام اللہ تعالیٰ کی پہچان کا ذریعہ ہیں۔ ان ناموں سے اللہ تعالیٰ کی تمام صفات کا علم حاصل ہوتا ہے۔ جس کی روشنی میں ہم معرفتِ الٰہی حاصل کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی پہچان حاصل کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کو جان کر، اللہ تعالیٰ کو پہچان کر اسے خوش کرنا آسان ہو جاتا ہے اور اگر ان صفاتی ناموں کو یاد کرلیا جائے اور ان صفات کو اپنے اندر (معنوں کے ساتھ) پیدا کرنے کی کوشش کی جائے تو ہم سب کی زندگی بہت آسان ہو جائے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ خودی پیدا کرنے اور اللہ تعالیٰ کی صفات اپنے اندر پیدا کرنے سے زندگی کس طرح آسان ہوتی ہے؟

اسماءُالحسنٰی کی برکات

یہ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی صرف چند ایک صفات ہی اپنے اندر پیدا کر لی جائیں تو پھر دیکھئے کہ آپ کی زندگی میں کس قدر مثبت تبدیلیاں آتی ہیں اور آپ کی زندگی کس قدر آسان اور بہتر ہو جاتی ہے۔

حدیث پاک کا مفہوم ہے کہ جو شخص اللہ تعالیٰ کے ۹۹ صفاتی ناموں کو یاد کرلے گا

toobaa-elibrary.blogspot.com

اس پر جنت واجب ہو جائے گی ۔ میں نے جب یہ حدیث پڑھی تو پکا ارادہ کر لیا کہ میں ان ناموں کو زبانی یاد کروں گی اور اپنے اسکول MES محسن ایجوکیشن سسٹم کے تمام اسٹاف کو اور تمام طلبہ کو بھی یہ نام یاد کرواؤں گی ۔ اس کا طریقہ یہ اختیار کیا کہ صبح اسمبلی میں اسماء الحسنٰی پڑھوانے شروع کر دیئے جس سے یہ فائدہ ہوا کہ بہت جلد اسکول کے بچوں اور اسٹاف ممبرز کو یہ ۹۹ نام زبانی یاد ہو گئے ۔ اس سے ہمارے اسکول میں بڑی خیر و برکت نازل ہوئی اور چھوٹے چھوٹے معصوم بچوں کی زبان پر گانوں کی بجائے اسماء الحسنٰی رہنے لگے ۔

جب میں نے اسماء الحسنٰی کی صفات کو اپنے اندر پیدا کرنے کی کوشش کی تو یقین کیجئے کہ میری زندگی بہت آسان ہو گئی اور میری زندگی کی اکثر مشکلات کا خاتمہ ہو گیا ۔ مثلاً اللہ تعالیٰ کی پہلی دو صفات ''الرحمٰن ، الرحیم'' (بڑا مہربان ، نہایت رحم کرنے والا) کو ہی لیں اور خود کو شفیق و مہربان بنا لیں اور اپنی مہربانی اور رحم کو اپنے پرائے سب پر یکساں تقسیم کر لیں تو ہماری ذات سب کے لئے فیض رساں اور نفع بخش ثابت ہو سکتی ہے ۔ اور خود ہمیں یہ فائدہ ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے دشمنوں پر بھی مہربان ہو کر ، انہیں معاف کر کے اور ان پر رحم و کرم کر کے انہیں اپنا دوست بنا سکتے ہیں اور اس طرح دنیا میں اپنے دشمنوں کی تعداد گھٹا کر دوستوں کی تعداد بڑھا سکتے ہیں ۔

اسی طرح

الغفور (پردہ پوش)

العفو (معاف کرنے والا)

الرؤوف (شفقت کرنے والا)

الودود (محبت کرنے والا)

اگر ان چاروں مندرجہ بالا صفات کو ہم اپنے اندر پیدا کر لیں تو خود سوچئے کہ زندگی کس قدر آسان ، کس قدر پر لطف اور کس قدر حسین ہو جائے ۔

ہوتا کیا ہے کہ ہم دوسروں کے عیب تلاش کرتے ہیں ، دوسروں کے عیب پکڑ کر انہیں دنیا بھر میں مشہور کرتے ہیں ۔ عیب جوئی اور الزام تراشی ہماری صفات ہوتی ہیں ۔ اگر مندرجہ بالا صفات ہمارے اندر پیدا ہو جائیں تو ان بری صفات سے خود بخود نجات مل جائے کہ روشنی اور اندھیرا یکجا نہیں ہو سکتے ۔ جب روشنی آتی ہے تو تاریکی از خود رخصت ہو جاتی ہے ۔

جب آپ پردہ پوشی کی صفت اپنا لیں گے تو دوسروں کے عیب تلاش کرنا چھوڑ دیں گے ۔ پھر صرف ذاتی عیبوں پر نظر رہے گی اور ہماری نظر میں کوئی برا نہیں رہے گا ۔ اگر ہم اپنے اندر الرؤوف اور الودود کی صفت پیدا کر لیں اور خوب شفقت کرنے والے محبت کرنے والے بن جائیں تو سب کے لئے سراپا رحمت و شفقت بن جائیں گے ۔ ہمیں فوراً اپنے غم و غصے سے نجات مل جائے گی ۔ جب ہماری شخصیت شفیق ، رحیم اور مہربان بن جائے گی تو ہمیں دوسروں پر غصے کی بجائے پیار آنے لگے گا ۔ اللہ تعالیٰ کی ساری مخلوق ہمیں عزیز ہو جائے گی اور ہم با آسانی غم و غصہ کرنا چھوڑ دیں گے ۔ ہم Forgiving (معاف کر دینے والے) بن جائیں گے جس کی روزمرہ زندگی میں ہم سب کو ضرورت ہے ۔ صبح سے شام تک بیشمار ایسے واقعات رونما ہوتے رہتے ہیں جو ہماری طبیعت و مرضی کے خلاف ہوتے ہیں ۔ کبھی کوئی ہمارا دل دکھاتا ہے اور کبھی کوئی ہمارے جذبات مجروح کر دیتا ہے ۔

ایسے میں اگر ہم شفیق ، مہربان ، رحیم اور معاف کر دینے والے ، محبت کرنے والے انسان بن جائیں تو سمجھئے کہ زندگی آسان بلکہ پھولوں کی سیج بن جائے گی ۔ جب ہم مکھی کی طرح گندگی پر بیٹھنا ، عیب تلاش کرنا ، عیب جوئی کرنا چھوڑ دیں گے اور اللہ تعالیٰ کی صفت الغفور (پردہ پوشی) اختیار کریں گے تو دنیا کے تمام جھگڑوں کا خاتمہ ہو جائے گا ۔ ہم لوگوں کی چالاکیاں Manupulation وغیرہ سب سے واقف تو ضرور ہوں گے لیکن

toobaa-elibrary.blogspot.com

دیکھی ان دیکھی کر دیں گے۔

سنی ان سنی کر دیں گے۔

دوسروں کے عیب ڈھانک لیں گے اس امید پر کہ قیامت کے روز اللہ تعالیٰ ہمارے عیب ڈھانک لیں گے۔ بالکل اسی طرح جسے آج ہم اللہ کے بندوں کے عیب ڈھانک رہے ہیں، اللہ کے بندوں کو معاف کرر ہے ہیں۔ ان سے ان کی بدسلوکیوں کے باوجود اچھا سلوک کرر ہے ہیں تا کہ ہمارا اللہ ہم سے راضی ہو جائے۔

ہم اللہ تعالیٰ کی صفات بھی اپنے اندر پیدا کر رہے ہیں تا کہ اللہ تعالیٰ ہماری معصوم اور پر خلوص کوششوں کو دیکھے جو ہم اس کی خوشنودی حاصل کرنے کے لئے کر رہے ہیں اور ان کوششوں کے صلے میں وہ ہم سے راضی ہو جائے ہم سے خوش ہو جائے، ہماری خطاؤں کو معاف کر دے جس طرح آج دنیا میں ہم اس کے بندوں کو ان کی زیادتیوں پر معاف کرتے چلے آرہے ہیں، روزِ قیامت اللہ تعالیٰ اسی طرح ہمیں بھی معاف فرما کر ہماری خطاؤں سے درگزر کرے۔ ہمارے عیبوں کی پردہ پوشی کرے اور ہمارے ساتھ محبت، شفقت، رحیمیت اور مہربانی کا معاملہ کرے۔ (آمین)

اللہ تعالیٰ کی صفات، الحلیم (بردبار، غصے کے وقت بھی غصہ نہ کرنے والا)

الکریم (کرم کرنے والا)

الرشید (سب کا رہنما)

الصبور (صبر کرنے والا)

اگر مندرجہ بالا چاروں صفات بھی ہمارے اندر پیدا ہو جائیں تو زندگی مزید آسان اور سہل ہو جائے۔ اللہ تعالیٰ کی صفت حلیمی ایسی عظیم صفت ہے جس کی اس دنیا میں رہتے ہوئے ہم سب کو شدید ضرورت ہے۔

یہ دنیا ہے، اس میں مختلف مزاج کے لوگ ہیں۔ نرم مزاج بھی اور غصہ ور بھی۔ زیادہ تر لوگ اللہ سے بے خوف ہیں اور اللہ سے دور بھی ہیں اس لئے غم و غصے کا شکار

رہتے ہیں۔ ایک دوسرے پر بلاوجہ غصہ کرتے ہیں۔ دوسروں کو اپنے غصے اور اپنے برے رویوں سے غصہ دلاتے ہیں۔ ایسے میں اللہ تعالیٰ کی صفت حلیمی سب کے کام آ سکتی ہے کہ غصے کے وقت بھی غصہ نہ کرنے کی عظیم صفت جو خدا کی صفت ہے اور انسانوں میں شاذ و نادر ہی نظر آتی ہے۔

اس دنیا میں تو ہمارا حال یہ ہے کہ کوئی غصہ دلائے یا نہ دلائے ہم خود ہی غصے میں رہتے ہیں۔ کبھی خود پر غصہ، کبھی دوسروں پر غصہ، کبھی کسی وجہ سے غصہ اور کبھی یونہی بلاوجہ عادتاً غصہ جب کہ اللہ تعالیٰ غصے کے موقع پر بھی غصہ نہیں فرماتے۔ ہم دنیا میں کتنے گناہ کرتے ہیں، اللہ تعالیٰ کے کتنے احکامات توڑ ڈالتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نافرمانی اور حکم عدولی کرتے ہیں لیکن پھر بھی اللہ تعالیٰ ہمیں معاف فرما دیتے ہیں۔ ہمیں بھی چاہیے کہ ہم اللہ تعالیٰ کی یہ صفتِ حلیمی اپنے اندر پیدا کر لیں اور اپنے اور دوسروں کے غصے سے نجات حاصل کر لیں۔ کہ ہمارا مالک ہمارا اللہ ''الکریم'' (کرم کرنے والا) ہے۔ وہ generous (سخی) ہے اور ہم کیا ہیں؟ ہم بخیل ہیں، کنجوس miser ہیں۔ ہم اس دنیا میں نہ اپنا وقت کسی کو دینا چاہتے ہیں اور نہ اپنی توانائیاں energies کسی پر صرف کرنا چاہتے ہیں۔

اگر ہمارے گھر کوئی مہمان آ جائے تو ہمارا منہ بن جاتا ہے اور اگر توانائی خرچ کر کے کھانا بھی پکانا پڑ جائے تو گویا اور مشکل ہو جاتی ہے۔ اس وقت ہم یہ سوچتے ہی نہیں کہ مہمان اللہ کی رحمت اور برکت ہوتے ہیں۔ مہمان کے آنے سے گھر میں اللہ تعالیٰ کی رحمت اور برکت نازل ہوتی ہے۔ آج کل ہم سب کے دل تنگ اور ہم سب بخیل ہوتے جا رہے ہیں۔ جب کہ ہمارا مالک الکریم، الوھاب ''بہت زیادہ کرم کرنے والا، سخی اور بہت دینے والا'' ہے۔ ہمیں بھی چاہیے کہ یہ صفات اپنے اندر پیدا کریں اور اپنی بخیلی سے نجات حاصل کر لیں۔ آج کل ہماری بخیلی کا یہ حال ہو چکا ہے کہ وقت اور توانائی تو دور کی بات ہے ہم اپنا علم بھی دوسروں سے چھپاتے ہیں (جو

toobaa-elibrary.blogspot.com

علماء یہود کی صفت ہے) اگر ہمیں کسی اچھی بات کا علم ہوتا ہے تو ہم اسے دوسروں کو بتانے میں تامل کرتے ہیں کہ کبھی دوسرے ہم سے آگے نہ نکل جائیں۔

آج کل دینی و دنیاوی دونوں علوم چھپائے جاتے ہیں جب کہ علم کا چھپانا سخت ترین گناہ ہے۔ حکم تو یہ ہے کہ اگر کسی کو ایک آیت بھی معلوم ہو تو وہ اسے آگے تک پہنچائے، دوسروں کو بتائے۔ خود راہِ ہدایت صراطِ مستقیم تلاش کرے اور دوسروں کی بھی صراطِ مستقیم کی طرف رہنمائی کرے کیونکہ ہمارے اللہ تعالیٰ کی صفت بھی الرشید (سب کا رہنما) ہے جو ہم سب کو اپنی بخیلی چھوڑ کر اپنانے کی ضرورت ہے۔

مندرجہ بالا خدائی صفات یعنی ''الرحمٰن، الرحیم، العفو، الرؤوف، الودود، الحلیم، الکریم، الرشید، الصبور'' کو اپنانا مشکل تو ہے لیکن ناممکن نہیں ہے۔ ان تمام صفات اور دوسری خدائی صفات کو اپنانے کیلئے ہمیں سب سے پہلے الصبور یعنی صبر کی صفت اپنانی ضروری ہے۔ اگر اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ہمارے اندر الصبور اور الشکور کی صفات پیدا ہو گئیں تو دوسری صفات بھی باآسانی پیدا ہو جائیں گی۔ اگر انسان کے اندر ہمت اور حوصلہ ہو اور اس کی نیت خالص ہو یعنی خالص اللہ کی رضامندی پیشِ نظر ہو اور نام و نمود، شہرت اور دنیا مطلوب نہ ہو۔

خود آگاہی + خدا آگاہی = خودی

خود آگاہی اور خدا آگاہی ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہیں۔ ایک کے بغیر دوسری آگاہی ممکن نہیں اور دونوں کے بغیر خودی کا حصول ممکن نہیں۔ جب کہ آج کی ضرورت یہ ہے کہ ہم سب اپنی بچگانہ ذہنیت سے نجات پائیں۔ پختہ کار بنیں، پختہ کاری سیکھیں اور خودی حاصل کریں۔

اپنی ذات کے خول کو توڑیں۔ خود کو آزاد کریں۔ خود کو پہچانیں، خود کو جانیں۔ اپنی ذات کے خول کر توڑ کر اپنی ذات کے سفر کو طے کریں اور اپنی جذباتی ضروریات خود ہی پوری کریں۔

باہر سے کوئی دوسرا آ کر آپ کی جذباتی ضروریات کو ہرگز پورا نہیں کرے گا۔ یہ کام آپ کو اپنے لئے اپنی ذات کے لئے خود ہی انجام دینا ہوگا۔ آپ اپنے اندر خدائی صفت ''الغنی Self sufficient'' پیدا کریں اور خود اپنی ذات میں الغنی بن جائیں۔ دوسروں پر depend کرنا چھوڑ دیں۔

آپ اپنے اندر، القادر (قدرت والا) The able

المقتدر (زبردست) The powerful

المقدم (پہلے اور آگے کرنے والا) The expediter

النافع (روشن کرنے والا) The propitious

النور (روشن کرنے والا) The light

الہادی (راہ دکھانے والا) The guide

اگر آپ ان تمام خدائی صفات کو اپنے اندر پیدا کر لیں گے تو دنیا کا کوئی کام آپ کیلئے مشکل نہ ہوگا۔ دنیا میں جو لوگ ترقی یافتہ ہیں کامیاب ہیں، کیا آپ ان کی کاپی نہیں کرتے؟ کیا آپ ان کامیاب انسانوں کی طرح نہیں بننا چاہتے؟ آپ کا جواب یقیناً اثبات میں ہوگا۔

دنیا میں کامیابی Role modeling کر کے ہی حاصل کی جاتی ہے۔ یہاں ہم دنیاوی ترقی اور دنیاوی کامیابی کی بات نہیں کر رہے، یہاں تو معاملہ آخرت کا ہے اور بات ساری اخروی کامیابی کی ہے۔ اگرچہ درمیان میں دنیاوی کامیابی از خود مل جاتی ہے۔ اس اخروی کامیابی کیلئے ہمارے رول ماڈل ہمارے پیارے نبی پاک ﷺ ہیں۔ ہمیں آپ ﷺ کی پرنور سنتوں پر عمل پیرا ہونا ہے۔ ہمیں محمدیؐ بننا ہے، ہمیں اللہ تعالیٰ کی صفاتِ کریمی اپنے اندر پیدا کرنی ہیں۔ ہمیں خود آگاہی اور خدا آگاہی کے ذریعے اپنی خودی کو بیدار کرنا ہے اور اس طرح سے اس خودی کو بلند کرنا ہے کہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے بتا تیری رضا کیا ہے؟

ہم نادان انسان تو ابھی تک ''خودی'' کے مفہوم سے نا آشنا تھے۔ بچپن میں کبھی فلسفہ خودی پڑھا اور پھر اسے بھول بھی گئے۔ خودی کو بلند کرنا تو دور کی بات ہے ہم تو خودی کو بیدار کرنا بھی بھولے ہوئے تھے۔ اس لئے فی الحال ہماری خودی اتنی بلند نہیں کہ خدا ہم سے ہماری رضا پوچھے۔ سردست تو ہم خود بھی خود سے سوال کر سکتے ہیں کہ ہماری رضا کیا ہے۔

اور بحیثیت مسلمان ہماری اصل خواہش ہماری زندگی کا مقصد تو اپنے اللہ کو راضی کرنا ہی ہے۔ اور اللہ کو راضی کرنے کا راستہ صراطِ مستقیم ہے جو رحمانی راستہ ہے لیکن اس دنیا میں اس رحمانی راستے کے علاوہ بے شمار شیطانی راستے بھی ہیں جو ہمیں مستقل بھٹکاتے ہیں، ہمارے ذہنی سکون کو تباہ کرتے ہیں، ہمیں بے اطمینانی، بے سکونی اور اضطراب سے دوچار کرتے ہیں، ہمیں depression میں مبتلا کرتے ہیں جس سے ہماری آخرت بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

اس لئے فی الحال اس وقت ہماری ایک خواہش یہ بھی ہے کہ ہم خود کو اور دوسروں کو Anxiety اور Depression کے تباہ کن نتائج سے خبردار کریں اور خود کو اور دوسروں کو Anxiety,depression سے بچائیں کیونکہ گزشتہ دنوں میں میں خود anxiety,depression کا شکار رہی اور مجھے اچھی طرح اندازہ ہے کہ اس ذہنی نفسیاتی بیماری میں انسان کا کیا حال ہوتا ہے۔ وہ نہ دین کا رہتا ہے نہ دنیا کا۔ گویا کہ دنیا و آخرت کا نا قابلِ تلافی نقصان ہو جاتا ہے۔

باب 4

آپ کے جذبات اور بیماریاں

ذہنی بیماریوں کی ابتدا

اللہ تعالیٰ نے انسان کو عقل اور قوتِ گویائی دی ہے جس کی وجہ سے انسان کو تمام مخلوقات میں افضل قرار دیا گیا ہے۔ عقل کی قوت دماغ میں ہوتی ہے۔ دماغ کے تین بنیادی کام ہیں

(۱) سوچ Thought

(۲) احساس Feelings جذبات

(۳) ارادہ Intention

ان تینوں کے دو رخ ہیں۔

(۱) تعمیری (صحت مند)

(۲) تخریبی (بیمار)

دماغ کو ذہن بھی کہا جاتا ہے۔ یعنی ایک انسان یا تو ذہنی طور پر صحت مند ہوگا یا ذہنی مریض۔ آج کل ایک اور اصطلاح زیادہ عام ہے اور وہ ہے نفس۔ دماغ کی ذہنی کیفیت کی نسبت سے ایک انسان کو نفسیاتی صحت مند یا نفسیاتی مریض بھی کہتے ہیں۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

انسانی وجود کے دواجزاء

انسان کا وجوددواجزاء کا مرکب ہے۔

(۱)مادہ

(۲)روح

روحانی وجود+مادی وجود=انسان

نفسانی وجود+ طبعی وجود=انسان

نفس انسان کے اندرایسی فیکٹری ہے جس میں سے جذبات ڈھل ڈھل کر نکلتے ہیں اوران جذبات کا خام مال سوچ، ارادہ اوراحساس پر مشتمل ہے۔

اگرانسان کا روحانی ونفسانی وجود بیمار ہے، سوچ ناقص ہے تو جذبات بھی ناقص اور بیمار نکلیں گے۔

اگرایک انسان صرف اپنے مادی وجود کی پرورش میں لگا ہوا ہے، اسے اچھا کھلا پلا رہا ہے، لیکن روحانی وجود کی ضروریات سے لاتعلق ہے، اس کے تقاضوں سے غافل ہے تو اس کی روح بیمار ہوکر لاتعداد روحانی امراض میں مبتلا ہو جائے گی۔ جن میں حب دنیا، حب جاہ اور خود پسندی، عجب، غرور وتکبر، ریا کاری اور دکھاوا، حرص و ہوس، غصہ، غیبت، حسد، جلن اور بدگمانی سرفہرست ہیں۔

اور اگر ان روحانی امراض کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو انسان ذہنی سکون سے محروم ہوکر نفسیاتی دباؤ اور ذہنی انتشار میں مبتلا ہوکر نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ اس لئے یہ انتہائی ضروری ہے کہ انسان اپنے جسمانی وجود کے ساتھ ساتھ روحانی وجود کا بھی پورا پورا خیال رکھے اوراس کے تمام تقاضوں کو پورا کرے اور روح کے تمام تقاضوں کو سمجھے۔ یہ جاننے کی کوشش کرے کہ یہ دونوں وجود ہمارے اپنے جسم کا حصہ ہیں لیکن ان کے تقاضے اس قدر مختلف کیوں ہیں؟

اس اختلاف کی وجہ دراصل یہ ہے کہ مادی جسمانی وجود کی تخلیق مادہ یعنی مٹی سے ہوئی ہے۔ اس لئے اس کے تمام تقاضے مٹی سے ہی پورے ہو جاتے ہیں۔ یعنی مٹی سے اگنے والا اناج بھوک کی تسکین کر دیتا ہے۔ مٹی سے حاصل ہونے والی خوراک مادی وجود اور جسمانی وجود کی اچھی طرح پرورش کر دیتی ہے لیکن روح بھوکی پیاسی، بے چین اور بے قرار رہ جاتی ہے۔ نتیجتاً جسم تو تندرست اور فربہ (موٹا) ہو جاتا ہے لیکن روح بے چاری کمزور، لاغر اور بیمار ہو جاتی ہے اور ہم بے شمار روحانی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جس کے بعد جسمانی بیماریوں کا سلسلہ دراز ہونے لگتا ہے۔ ڈاکٹرز کے پاس ہمارے چکر بڑھ جاتے ہیں۔ ڈاکٹرز کئی ٹیسٹ لکھ کر دے دیتے ہیں، بہت سی ادویات کے ساتھ لمبا چوڑا بل بھی ساتھ پکڑا دیتے ہیں اور سونے پر سہاگہ یہ کہ خوش رہنے کی تاکید کرتے ہیں۔

ایسے میں خوشی کہاں جب علاج پر بے دریغ خرچ ہو رہا ہو، لیکن صحت پھر بھی ندارد ہو! اس حالت میں اگر کوئی دردمند ڈاکٹر جسمانی بیماریوں کے ساتھ ساتھ ان بنیادی اور روحانی بیماریوں کی اصل جڑ کی تفتیش کر لے تو تمام بیماریاں جڑ سے ہی غائب ہو جائیں۔

جذبات کیا ہیں؟

یہ ہم سب کا مشاہدہ ہے کہ اس کائنات کا حسن اس کی تغیر پذیری ہے۔ یہاں کبھی سورج اپنی آب و تاب دکھاتا ہے، ہماری فصلوں کو پکاتا ہے، ہمیں اپنی گرمائش پہنچاتا ہے تو کبھی چاند اپنی چاندنی بکھیر کر دلوں میں سکون اور فضا میں Romance پیدا کر دیتا ہے۔ کبھی برسات کا موسم فضاؤں کو انتہائی حسین اور خوشگوار بنا دیتا ہے، ایسے میں کوئل کی کوک اور پپیہے کی پکار دلوں میں انوکھے جذبات جگاتی ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم میں، ہمارے گوشت پوست میں، خون اور رگوں میں، اعصاب (Nerves) میں، غدود (Glands) میں، نظامِ ہضم (Digestive

toobaa-elibrary.blogspot.com

System) میں اور سانس کے نظام (Respiratory System) میں تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں یعنی اس کائنات کی طرح ہمارے اندر کا موسم بھی سدا یکساں نہیں رہتا بلکہ بدلتا رہتا ہے اور اس ہمہ وقت تبدیلی سے ہمارا دماغ جو اثر لیتا ہے اسی کو ''جذبات'' سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

یعنی ہمارا دماغ اس قدر حساس مشین ہے کہ وہ ہمارے باہر ہونے والے واقعات، معمولات، مشاہدات اور یہاں تک کہ مختلف موسموں سے اسی طرح اثر پذیر اور متاثر ہوتا ہے جس طرح ہمارے اندر کے موسموں سے متاثر ہوتا ہے۔ اسی لئے کبھی ہم خوش ہوتے ہیں اور کبھی غمگین ہو جاتے ہیں۔ ہمارا دماغ اور ہمارا ذہن جس سے ہم سوچتے ہیں وہ ہمیں ہماری سوچ دیتا ہے اور ہماری یہ سوچ ہمیں ہمارے جذبات دیتی ہے۔ ہمارا Attitude (رویہ) اسی سوچ سے متعین ہوتا ہے۔

(Thought) سوچ ⇦ جذبات واحساسات ⇦ (Emotions) ⇦ رویہ (Attitude)

بیماری کیوں آتی ہے؟

اگر ہمارا ذہن متوازن ہے، ہم متوازن شخصیت کے مالک ہیں اور اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی سنت پر پوری طرح سے عمل پیرا ہیں تو یقیناً ہماری سوچ صحت مند اور مثبت ہوگی اور ہمارے جذبات بھی خوشگوار اور صحت مند ہوں گے۔ اور امید، خوشی، بشاشت، بلند ہمتی، حوصلہ، ہمت، ہمدردی، ایثار، قربانی، محبت، شفقت اور ہم نوائی کے تاثرات لئے ہوئے ہوں گے۔

لیکن اگر حالات اس کے برعکس ہیں، ہمارا دل اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی محبت سے خالی اور صرف دنیاوی محبتوں سے لبریز ہے یا پھر زندگی میں ہماری ترجیحات متعین نہیں ہیں یعنی ہم نے اللہ اور رسول ﷺ اور اس کی راہ میں جہاد کی محبت کو اولین درجہ نہیں دیا یا دنیاوی محبتوں کو ان اصل محبتوں پر غالب کر دیا تو ہماری ترجیحات بھی

الٹی ہو جائیں گی، پھر ہمارا ذہن بھی منتشر اور غیر متوازن ہو جائے گا اور ہم ایک متوازن شخصیت کے مالک نہیں رہیں گے۔

اس کے نتیجہ میں ہماری سوچ بیمار اور منفی ہو جائے گی، ہمارا رویہ منفی ہو جائے گا اور ہمارے اندر ایک ناگوار احساس پیدا ہو جائے گا۔ اسی ناگوار احساس کو گھٹیا اور مذموم ناگوار جذبات کہتے ہیں مثلاً غم، غصہ، تشویش، خوف، بدگمانی، کم ہمتی، آزردگی، بے اطمینانیاں اور اسی قسم کے لاتعداد بیمار جذبات پیدا ہوتے رہتے ہیں جو دراصل ہماری تمام جذباتی مشکلات (Emotional problem) یا Emotional disterbance) جذباتی بگاڑ کی جڑ اور بنیاد ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے Anxiety اور Depression اور دیگر کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

بیماریوں کا جذبات سے تعلق

ذہنی اعصابی جسمانی بیماریوں کا جذبات سے گہرا تعلق ہے۔ مثلاً غصہ کے جذبات کو ہی لیجئے کہ اس کا تجربہ کم و بیش سب ہی کو ہے۔

غصہ کے وقت انسان کا خون کھولنے لگتا ہے اور Fight or Flight کے تحت Adrenal gland سے Adreneline خارج ہو کر ہاتھ پیر میں لرزہ طاری کر دیتا ہے اور B.P. کو ایک دم بڑھا دیتا ہے۔ دل کی دھڑکن اس طرح تیز ہو جاتی ہے گویا ہارٹ اٹیک ہونے والا ہو۔ اکثر خون کا دباؤ سیدھا دماغ میں پہنچ کر شریانوں کو پھاڑ دیتا ہے۔ برین ہیمرج اسی طرح شدید غصہ کرنے سے ہوتا ہے اور غصہ کرنے والا اپنے ہی ہاتھوں خودکشی کا مرتکب ہوتا ہے۔ غصہ کرنے کی وجہ سے دل کی شریانیں بھی سکڑ جاتی ہیں اور Angina کا درد ہونے لگتا ہے۔ اسی لئے اللہ تعالیٰ نے غصہ کو حرام قرار دیا ہے اور نبی کریم ﷺ نے بھی اپنی امت کو لا تغضب کا حکم دیا ہے۔

غصہ ایک فطری جذبہ ہے لیکن غصہ کے وقت غصہ نہ کرنا اصلی انسانی جیت ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

غصے کے وقت غصہ نہ کرنا دراصل اللہ تعالیٰ کی صفت حلیمی ہے جو ہم سب کو اپنے اندر پیدا کرنی چاہیے۔ارشادِ ربانی ہے:

وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ○

[اور وہ پی جانے والے ہیں غصے کو اور معاف کر دینے والے ہیں لوگوں کو اور اللہ محبوب رکھتا ہے حسن عمل کرنے والوں کو]

جذبات سے پیدا شدہ امراض ذہنی، اعصابی اور جسمانی ہر طرح کے ہو سکتے ہیں کیونکہ سوچ و جذبات سے جسم میں کیمیائی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ ہماری سوچ ہمارے نزدیک صرف سوچ ہوتی ہے تب ہی ہم بے کار کی سوچوں میں گم پریشان حال رہتے ہیں۔ہمیں معلوم ہی نہیں ہوتا کہ ہر سوچ کے ساتھ جسم سے ایک کیمیکل Chemical بھی خارج ہو رہا ہے۔ جو ہمارے تمام جسم میں پہنچ کر ہمیں مختلف بیماریوں میں مبتلا کر رہا ہے۔ جب ہم مثبت سوچیں رکھتے ہیں، خوش رہتے ہیں ہنستے مسکراتے ہیں تو ایک good Feeling ہارمون Endorphine خارج ہوتا ہے جو ہمیں خوشی کے احساسات دیتا ہے۔اسی لئے ڈاکٹرز ہمیشہ خوش رہنے اور ہنسنے مسکرانے کی تلقین کرتے ہیں۔

Lots of smiles and laughters a day
keep the doctor away.

آپ خود اس کا تجربہ کر کے دیکھ لیں۔ اگر آپ تکلیف میں مبتلا ہیں لیکن صبر کر کے مسکرانے کی کوشش کرتے ہیں اور آخرت کے اجر و ثواب کی طرف نظر رکھتے ہیں تو آپ اچھے جذبات اور خوشی پیدا کرنے میں ضرور کامیاب ہو جائیں گے کیونکہ مسکرانے سے Endorphine خارج ہوتا ہے جو good Feeling ہارمون ہے اور راضی برضا رہنے والا انسان جبری مسکراہٹ لانے کی بجائے از خود دل سے مسکراتا ہے اور خوش باش رہتا ہے اور راضی برضا کی عملی تفسیر بن جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی تسلیاں اور مدد ہر دم اس کے ساتھ ہوتی ہیں، وہ اَللّٰهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِيْنَ پر پختہ یقین رکھتا ہے اور اس کا

روبہ اس شعر کے مصداق نظر آتا ہے:

ہمدم مصائب میں بھی ہوں جو خوش و خرم
دیتا ہے تسلی کوئی بیٹھا میرے دل میں
فوراً جہاں خوشیوں میں بدل جاتے ہیں سب غم
ایک ایسا جہاں ہم نے بنا رکھا ہے دل میں
دور بیٹھا کوئی دعائیں دیتا ہے
میں ڈوبنے لگتی ہوں سمندر اچھال دیتا ہے

اور یہ راضی برضا رہنے کا فن اور جینے کا سلیقہ خود بخود نہیں آجاتا اس کے لئے جدوجہد کرنی پڑتی ہے اور جب اس جہاد کا اصل مقصد اللہ تعالیٰ کو خوش کرنا ہو، تو اللہ تعالیٰ مدد کا وعدہ بھی فرماتے ہیں، جیسا کہ سورۃ عنکبوت کی آیت ہے:

وَالَّذِيْنَ جَاهَدُوْا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا (العنکبوت:٦٩)

[جو لوگ ہمارے لئے کوشش کرتے ہیں ہم ضرور انہیں اپنا راستہ دکھاتے ہیں]

منفی جذبات سے پیدا ہونے والی بیماریاں

ذہنی اور نفسیاتی الجھنوں سے ہمارا جسم متعدد بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ چند ایک درج ذیل ہیں۔

1) گردن کے پچھلے حصہ میں درد
2) کندھوں میں درد
3) حلق میں ورم
4) معدہ میں خراش اور درد، السر
5) پتہ میں درد
6) گیس کی شکایت
7) سستی اور غنودگی

toobaa-elibrary.blogspot.com

8) سر درد
9) اختلاج اور گھٹن
10) قبض
11) تھکاوٹ اور اضمحلال
12) اضطراب
13) ڈپریشن

پیٹ، معدے، بڑی آنت کے درد، منہ کے درد، گنٹھیا Arthritis، GastricProblem (امراض معدہ) Burping (ڈکاریں)، درد سر Neorodermatitis (جلدی امراض)، Fibrositis (جوڑوں پٹھوں کا درد)، اور دمہ وغیرہ ان سب بیماریوں میں برے منفی جذبات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ذہنی امراض Stress کام کی زیادتی یا زبردستی کے جبری ناپسندیدہ کاموں کی جبری پابندی سے بھی پیدا ہو جاتے ہیں...... ہاتھ کا درد، Fibrositis گنٹھیا، جوڑوں اور پٹھوں Muscles کے درد کی طرح ذہنی مرض ہے جو کام کی زیادتی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

جذبات کا اثر Glands (غدودوں) پر

ہمارے اعصاب پر بھی دیگر اعضاء کی طرح جذبات کا بہت شدید اور گہرا اثر ہوتا ہے۔ لیکن یہ ایک اچھی خبر ہے کہ نفسیاتی امراض میں Nerves اعصاب پر کوئی خرابی واقع نہیں ہوتی کیونکہ اعصاب کا کام صرف خبر رسانی ہے۔

دماغ کا غدود پیچوٹری گلینڈ Pituitary gland ایک پکے ہوئے مٹر کے دانے کے برابر دماغ میں واقع ہوتا ہے اور تمام جسم کے نظام کو برقرار رکھتا ہے اور پریشانی، ڈر، خوف اور عالم اضطراب میں یہ گلینڈ Adrenaline ہارمون خارج

کرتا ہے جو بلڈ پریشر بڑھاتا ہے۔ اور اضطراب پیدا کرتا ہے۔ جس پر فوری قابو نہ پایا جائے تو یہی اضطراب ڈپریشن میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

جذبات کی سطحیں

جذبات کی دو سطحیں ہوتی ہیں۔

(۱) بنیادی سطح یعنی مستقل نوعیت کے جذبات یا بنیادی داخلی جذبہ سے متعلق جذبات جن سے اندرون جسم تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ پٹھوں میں کھچاؤ، خون میں رطوبت پہنچانے والے غدود متاثر ہوتے ہیں اور جسمانی علامات بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔

(۲) غیر مستقل نوعیت کے جذبات یا عارضی جذبات: مثلاً کسی عارضی بیماری یا حادثہ سے پیدا ہونے والے عارضی جذبات جو بیماری ختم ہونے کے بعد فوراً صحت مند جذبات، خوش باشی، عزم وہمت اور حوصلے میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

مستقل جذبہ محرومی و مایوسی کی وجوہات

جب انسان کی کوئی بہت اہم اور بنیادی خواہش پوری نہیں ہوتی اور اس کو مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو وہ بنیادی سطح پر بنیادی مستقل نوعیت کے جذبہ یعنی محرومی و مایوسی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کی وجوہات درج ذیل ہو سکتی ہیں۔

(۱) محبت میں محرومی
(۲) عدم تحفظ اور بے سہارگی
(۳) محنت اور اچھے کاموں کے صلے میں الزام تراشی، حوصلہ شکنی اور بے حسی کے مظاہرے
(۴) تعمیری اور مفید اظہار خیال پر تضحیک اور تنقید
(۵) نئے تجربات اور تحقیقات میں رکاوٹیں پیدا ہونا
(۶) خود ستائی اور عزت نفس

toobaa-elibrary.blogspot.com

مثبت جذبات کے جسم پر خوشگوار اثرات

اچھے مثبت جذبات انسان کو ذہنی صحت، دماغی توازن، قوتِ برداشت، فراغت، حوصلہ، بہادری، سخاوت، تفویض الی اللہ، تحمل، سچی خوشیوں اور دلی اور ذہنی سکون سے ہمکنار کرتے ہیں اور ایسے پختہ ذہن اور متوازن شخصیت کے حامل انسان صحت مند، مثبت جذبات کے مالک اور انتہائی خوش قسمت اور کامیاب انسان ہوتے ہیں۔ وہ دنیا و آخرت دونوں میں کامیاب رہتے ہیں۔ دراصل پختہ متوازن شخصیت و ذہن کے مالک انسانوں کی تربیت اچھے اور مثبت ماحول میں ہوتی ہے، ان کو شروع سے ہی اچھی اور نیک صحبت میسر آتی ہے اس لئے ان کا ایمان مضبوط، ان کی اللہ سے محبت شدید اور اللہ پر بھروسہ قوی ترین ہوتا ہے۔ انکی نظر دنیا کی بجائے آخرت پر جمی ہوتی ہے اس لئے دنیا کے غم اور پریشانیاں انہیں چھوٹی اور جلد ختم ہو جانے والی لگتی ہیں۔ ان کی طبیعت پر وقتی اور طبعی اثرات اگر پڑیں بھی تو وہ جلد راضی برضا ہو کر اپنی طبیعت کو اعتدال پر لے آتے ہیں۔ وہ اپنے جذبات کو غیر متوازن اور منفی ہونے سے روک لیتے ہیں۔ انہیں اپنے جذبات، خیالات اور احساسات پر مکمل قابو ہوتا ہے۔ وہ خوش رہنے اور خوش رکھنے کے فن سے خوب اچھی طرح واقف ہوتے ہیں۔ وہ اللہ سے شدید محبت کرنا جانتے ہیں اور اللہ کو خوش کرنا اپنا مقصدِ حیات سمجھتے ہیں اور خدا کی خوشنودی کی خاطر ہی خدا کی ساری مخلوق سے محبت کرتے ہیں۔ کیا چرند اور کیا پرند اور کیا انسان، انہیں تو اللہ کی ساری مخلوق پیاری ہو جاتی ہے کہ وہ اللہ کی ہی تخلیق کردہ ہے۔ وہ اللہ کے واسطے اس کی مخلوق کو معاف کرنا سیکھ لیتے ہیں۔ وہ اس حقیقت کو بھی دل سے تسلیم کر لیتے ہیں کہ اس مخلوق کی کوتاہیوں سے درگزر کرنا ضروری ہے۔

انسان خطا کا پتلا ہے، غلطیاں اور کوتاہیاں کرتا ہے اور اپنے خالق سے معافی و درگزر کا طلب گار رہتا ہے اور وہ خالق بھی کتنا پیارا ہے جو انسان کی خطاؤں کو معاف کر

دیتا ہے۔ اللہ غفور الرحیم ہے اور معاف کر دینے کے عمل سے محبت کرتا ہے۔ چنانچہ پختہ کار صحت مند جذبات کا حامل انسان بھی معاف کرنے کے عمل سے محبت کرنے لگتا ہے اور اپنی زندگی کو آسان، خوشگوار اور خوش و خرم بنا لیتا ہے۔

مثبت جذبات کی اہمیت

ہماری زندگی میں اچھے اور مثبت جذبات کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ کیونکہ ذہنی نفسیاتی صحت کا حصول اچھے اور مثبت جذبات سے ہی ممکن ہے۔ اس لئے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہم سب پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ ہم اچھی صحت اور تندرستی کی خاطر اچھے جذبات حاصل کرنے برتنے کی مشق جاری رکھیں اور جذبات و نفس کو قابو کرنا سیکھ جائیں۔ جو ایک طرح کی سائنٹفک مہارت ہے جس کا سیکھنا ہم سب پر فرض ہے اور اسی نفس اور جذبات کو قابو کرنے کو تہذیبِ نفس، سلوک یا تصوف کہتے ہیں اور اللہ تعالیٰ نے اس کو تزکیہ نفس کا نام دیا ہے اور یہی انبیاء و رسل کا مشن رہا ہے۔

وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ (آل عمران: ۱۶۴)

یہ ایک حقیقت ہے کہ برے جذبات منفی و مذموم جذبات صحت پر برے اور منفی اثرات اور اچھے مثبت جذبات صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں اور کوئی بہترین دوا یا ٹانک یا وٹامنز بھی اچھے جذبات کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ بس آپ اتنا کیجئے کہ اپنے اندر اچھے جذبات پیدا کر لیجئے اور اچھی صحت کے مالک بن جایئے۔ اچھے جذبات پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان فراخ دل ہو اور ایثار پسند، سخی اور دل کا غنی ہو۔ وسعتِ قلبی ہو گی تو انسان دوسرے کے لئے دل میں جگہ محسوس کرے گا ورنہ اس کا دل صرف اور صرف اپنی محبت سے لبریز رہے گا۔ وہ صرف اپنی ذات کے خول میں بند تنگ نظر اور تنگ دل ہو جائے گا۔ ایثار قربانی اور دوسروں کی خاطر خود تکلیف اٹھانے کے جذبات سے قطعی نا آشنا ہو گا۔ اسے یہ معلوم ہی نہ ہو گا کہ درحقیقت دوسروں کی خاطر تکلیف اٹھانے میں بھی کتنی لذت ہوتی ہے۔ اس تکلیف میں بھی مزا آتا ہے کیونکہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

دوسروں کی خاطر تکلیف اٹھاتے وقت اللہ کا ساتھ اور فرشتوں کی قربت محسوس ہوتی ہے اور اس لذت کے کیا ہی کہنے جس نے یہ لذت محسوس کی ہو وہ ہی اس کا مزا پا سکتا ہے۔

جب ایک انسان اللہ کے کسی بندے کی تکلیف اور مصیبت دور کرنے میں مصروف ہوتا ہے تو اللہ کا ساتھ اور فرشتوں کی مدد اسے حاصل ہو جاتی ہے۔

ہم اچھے جذبات کیسے پیدا کریں؟

آج کے اس مادہ پرست دور میں انسان بہت خود غرض ہو گیا ہے اللہ کے بندوں سے اللہ تعالیٰ کی خاطر محبت اور حسنِ سلوک کیا جانا چاہیے لیکن انسان اس احساس سے بالکل عاری ہوتا جا رہا ہے۔ آج کے انسان کا یہ نعرہ بن گیا ہے کہ ''بس صرف اپنے لئے جیو''

جب کہ ہمارا اصل مقصدِ تخلیق کچھ اور ہے۔

؎ دردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو
ورنہ اطاعت کے لئے کم نہ تھے کرو بیاں

اللہ تعالیٰ نے ہم انسانوں کو اسی لئے پیدا فرمایا کہ ہم ایک دوسرے کے دکھ درد میں شریک ہوں، دوسروں کو اپنی ذات سے فائدہ پہنچائیں، انہیں خوشیاں فراہم کریں اور دکھی انسانیت کے دکھ درد دور کریں۔

اس سے قطع نظر کہ دنیا کا ہمارے ساتھ کیا سلوک ہے ہمیں تو بس یہ دیکھنا چاہیے کہ ہمارا مالک ہم سے راضی ہو جائے، ہمارا اللہ ہم سے خوش ہو جائے۔ جب ہم اللہ کے بندوں کی مدد کرتے ہیں، ان کو خوش کرتے ہیں تو ہمارا مولا ہم سے یقیناً خوش اور راضی ہوتا ہے اور ہمارا مقصدِ زندگی یوں اتنی آسانی سے پورا ہو جاتا ہے۔

اچھوں کے ساتھ تو سبھی اچھے ہوتے ہیں، بات تو تب ہے جب بروں کے ساتھ بھی اچھا سلوک کیا جائے۔ یہی اصل امتحان ہے اور جو اس امتحان میں کامیاب ہو گیا وہ

دنیا و آخرت میں کامیاب ہو گیا۔

اس لئے آپ دوسروں کے رویے دیکھنا چھوڑ دیجئے۔ ان کی طعنہ زنی، بدگوئی، احسان فراموشی، الزام تراشی، بدسلوکی، حق تلفی غرض کچھ نہ دیکھئے کیونکہ یہ تو اس فانی دنیا کا قاعدہ ہے۔ یہ دنیا کسی کو کچھ نہیں دیتی اور بڑی بے مروت ہے۔ ہمیں تو بس اپنے اللہ سے مطلب ہے اور بدلہ تو ہمیں صرف اپنے اللہ سے چاہیے نہ کہ دنیا اور دنیا والوں سے۔

دنیا میں واہ واہ ہو بھی گئی اور دنیا میں بدلہ مل بھی گیا تو کیا؟ یہ دنیا تو فانی ہے، ختم ہو جانے والی ہے تو یہاں کا بدلہ بھی دنیا کے ساتھ ہی ختم ہو جائے گا۔ ہمیں تو دائمی بدلہ چاہیے جو صرف آخرت میں ہی مل سکتا ہے اور ہم اپنے اللہ سے اسی کے طلب گار ہیں۔

دراصل ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی بیماریوں کی ابتداء تب ہی ہوتی ہے جب ہم اللہ تعالیٰ کو چھوڑ کر دنیا کی طرف دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ جب ہم اللہ تعالیٰ کی بجائے صلہ اور بدلہ دنیا سے چاہنے لگتے ہیں۔ جب ہم دنیا والوں سے توقعات وابستہ کر لیتے ہیں، ان سے اپنے اچھے کاموں اور حسنِ سلوک کی تعریف اور حوصلہ افزائی چاہتے ہیں اور جواب میں ہمیں برائی ملتی ہے اور ہماری خوب حوصلہ شکنی کی جاتی ہے تو اس وقت ہمارا دل ٹوٹ جاتا ہے اور ہمارے جذبات مجروح ہوتے ہیں اور ہم ذہنی انتشار میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ہم لوگوں کو خوش کرنے کی کوششوں میں مصروف رہتے ہیں لیکن لوگ ہم سے مسلسل ناراض ہی رہتے ہیں۔ ہم لوگوں کے چہروں پر اپنے لئے محبت اور مسکراہٹ دیکھنا چاہتے ہیں لیکن وہاں ناراضگی، غصہ اور سختی نظر آتی ہے اور اس طرح لوگوں کی مسلسل ناراضگی ہمیں نفسیاتی مریض بنا دیتی ہے۔ لیکن اس سارے معاملے میں قصور کس کا ہے؟...... خود ہمارا اپنا کہ

؎ ہم الزام ان کو دیتے تھے
قصور اپنا نکل آیا

toobaa-elibrary.blogspot.com

وہ کس طرح؟ کہ ہم اپنی نیت میں خالص نہ تھے۔ یہ بات نہیں کہ ہم اپنی نیت میں، اپنے حسنِ سلوک میں مخلص نہ تھے، یقیناً دوسروں کو خوش کرنے میں ہم پر خلوص تھے لیکن ہماری نیت خالص نہ تھی ہماری نیت تو خالص جب ہوتی جب ہم صرف اور صرف اللہ کی خوشنودی اور اللہ کی رضا مطلوب رکھتے۔ جب ہم نے غیر اللہ یعنی اللہ کے سوا دوسروں کو اپنا مطلوب بنالیا تو پھر ہماری نیت خالص کیسے ہوسکتی تھی؟

اپنی نیت کے خالص ہو جانے کی دعا بھی ہمیں اپنے مالک سے مانگنی چاہیے، تہجد میں اٹھنا چاہیے کہ تہجد کے وقت اللہ تعالیٰ سے بڑی Clear (صاف) اور ڈائریکٹ ڈائلنگ مل جاتی ہے۔ آپ اللہ تعالیٰ سے اپنے راز و نیاز بآسانی کر سکتے ہیں اس وقت اللہ تعالیٰ ساتویں آسمان سے نیچے آسمانِ دنیا پر موجود ہوتے ہیں اور سب کی سنتے ہیں اور پکارتے ہیں کہ ہے کوئی مانگنے والا جس کی پکار میں سنوں؟ جس کی طلب میں پوری کروں؟ تو اس وقت اگر ہم سوتے رہیں، اللہ تعالیٰ کی پکار پر نہ اٹھیں اور اپنی حاجات اللہ تعالیٰ کے سامنے نہ پیش کریں تو قصور کس کا ہوا؟ خود ہمارا ہی ہوا نا؟

ہم دوسروں کے آگے روتے ہیں جو رو کر سنتے ہیں اور ہنس کر مذاق اڑاتے ہیں، تو کیوں نہ ہم صرف اور صرف اللہ کے آگے روئیں اور صرف اسی سے مدد مانگیں۔

میں جو کچھ لکھ رہی ہوں وہ محض کتابی باتیں نہیں ہیں بلکہ یہ سب میں اپنے ذاتی تجربے کی بناء پر لکھ رہی ہوں۔ میری ۲۴ سالہ ازدواجی زندگی تجربات اور واقعات سے بھری پڑی ہے۔ اگر میں کامیاب ازدواجی زندگی پر ایک کتاب لکھنا چاہوں تو اللہ کی مہربانی سے لکھ سکتی ہوں۔ اور کامیاب ازدواجی زندگی کے راز آپ پر آشکار کرسکتی ہوں جو میں نے اپنے تجربات سے، بڑی مشکلات اور پریشانیاں اٹھا کر سیکھے اور میں بآسانی انہیں آپ کے ساتھ Share کرسکتی ہوں (انشاء اللہ) لیکن اس وقت ہمارا موضوع اور ہے اور وہ ہے ''اچھے صحت مند مثبت جذبات کی اہمیت و افادیت''

اچھے جذبات کی اہمیت و افادیت سے کسی کو انکار نہیں۔ سب جانتے ہیں کہ اچھی

صحت کے لئے خوش رہنا انتہائی ضروری ہے اور اچھے جذبات کے بغیر کوئی خوش نہیں رہ سکتا۔

خود سوچیے کہ اگر آپ کو غصہ آیا ہوا ہے اور آپ جھنجھلائے ہوئے ہیں، اپنے خواب ٹوٹنے اور آرزوؤں، تمناؤں اور توقعات کے پورا نہ ہونے پر غمگین ہیں تو آپ کس طرح اچھے جذبات کے مالک بن سکتے ہیں۔

اس کا بس واحد حل یہ ہے کہ اپنے مالک، اپنے اللہ سے مدد طلب کی جائے جس طرح ایمرجنسی میں امریکہ میں فوراً ۹۱۱ کو کال کیا جاتا ہے اسی طرح آپ تہجد کی ہاٹ لائن پر اللہ تعالیٰ سے رابطہ کیجئے اور اپنی تمام پریشانیاں اللہ تعالیٰ سے کہہ کر ہلکے ہو جایئے۔ اس سادہ اور آسان سے عمل کو تفویض (سپردگی) کہا جاتا ہے۔

اگر آپ کے لئے درمیانی رات میں اٹھنا مشکل ہے تو صرف فجر سے تھوڑی دیر پہلے اٹھ جایئے اور ۴/۲ رکعت نماز تہجد پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے ڈائریکٹ بات چیت کر لیجئے اور دل کا ہر غم، ہر پریشانی اللہ سے بیان کیجئے۔

یقین کیجئے کہ تہجد میں مانگی گئی دعا اللہ تعالیٰ ضرور پوری کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے دین و دنیا کی بہتری اور کامیابی مانگئے، اچھے جذبات مانگئے، غم و غصہ سے نجات مانگئے، عفو و درگزر کی توفیق مانگئے۔ پھر دیکھئے کہ آپ اپنے ازلی دشمن کو بھی دل سے معاف کر دینے کا حوصلہ پالیں گے۔

دراصل ہمارے اندر غم و غصہ کی گھٹن ہمارے جذباتی بگاڑ اور جذباتی و نفسیاتی بیماریوں کی وجہ بن جاتی ہے۔ اگر ہم اللہ تعالیٰ کی مدد سے Forgive and Forget عفو و درگزر کا جذبہ اپنے اندر پیدا کرلیں تو غم و غصہ سے نجات ممکن ہو جائے گی۔

دوسری مشکل آرزوؤں اور تمناؤں کا خون اور توقعات کا پورا نہ ہونا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ پہلے اپنی صرف ایک تمنا، ایک آرزو بنا لیں اور وہ ہے ''اللہ کی

toobaa-elibrary.blogspot.com

خوشنودی اور اللہ کی رضا'' اور سب لوگوں سے توقعات زیرو کر کے اپنی تمام تر توقعات صرف اور صرف اللہ تعالیٰ سے وابستہ کرلیں۔

تعریف وتوصیف، حوصلہ افزائی Appreciation (قدر دانی) اور بدلے کی توقع چھوڑ کے (بدلہ) صرف اور صرف اللہ سے مانگئے، پھر دیکھئے آپ کبھی پریشان اور غمگین نہ ہوں گے۔ جب آپ کا ہر عمل، ہر حسنِ سلوک صرف اور صرف اللہ کی خاطر ہو گا تو آپ مخلص بندے اور خالص نیت کے مالک ہو جائیں گے اور اللہ تعالیٰ آپ سے راضی ہو جائیں گے۔

بس اس کے سوا ہمیں اور کیا چاہیے۔ یہی تو اصل مقصدِ زندگی ہے اور اسی کے لئے تو ہم اس فانی دنیا میں آئے ہیں۔ اسی کے لئے تو ہم محنت کرتے ہیں، جہاد فی النفس کرتے ہیں، اللہ کے بندوں کو خوش کرتے ہیں خواہ وہ ہم سے ناراض رہیں، ہم سے برا سلوک کریں، ہمیں برے نام دیں یا ہم پر الزام تراشی کریں۔ ہم تو صرف اللہ کو خوش کرنے کی خاطر انہیں خوش کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ اپنے دل کو حسد، غصہ، کینہ، ناراضگی کے مذموم منفی جذبات سے پاک رکھ کر دلی صفائی کے ساتھ حسنِ سلوک میں مصروفِ عمل رہتے ہیں۔ دوسروں کے دل ہمارے لئے صاف ہیں یا نہیں اس سے ہمیں کوئی سروکار نہیں کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ سب کو اپنے اپنے جداگانہ اعمال کے ساتھ اپنی اپنی قبروں میں جانا ہے کوئی دوسرے کے عمل کے لئے جواب دہ نہیں ہے، سب کو اپنی اپنی جواب دہی خود کرنی ہے۔ تو پھر دوسروں کی بدعملی کی وجہ سے

......ہم بدعملی کیوں کریں؟

......اپنے اعمال نامے کو سیاہ کیوں کریں؟

......خود سیاہ کار کیوں بنیں؟

......خود خطا کار کیوں بنیں؟

......خود کو خود آگاہی اور خدا آگاہی سے محروم کیوں کریں؟

......خود کو ذہنی پراگندگی اور ذہنی انتشار اور برے منفی جذبات کا شکار کیوں ہونے دیں؟

اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے سب کچھ ہمارے اختیار میں ہے۔ یہی تو ہمارا اصل امتحان ہے اور یہی تو بات ہے کہ ہم کون سا راستہ اختیار کرتے ہیں۔ اچھے صحت مند جذبات اور صحت مند جسم و روح کے ساتھ روحانی صراطِ مستقیم کی طرف یا برے منفی جذبات اور بیمار ذہن اور بیمار جسم و روح کے ساتھ شیطانی راستے کی طرف جس کی منزل جنت نہیں جہنم ہے اور جو ابھی فی الحال دور ہے۔ جب کہ غم و غصہ، کینہ، ناراضگیاں، حسد، جلن، مقابلہ بازی، حرص و ہوس، قناعت سے دوری، محبت وشفقت سے دوری، عفو و درگزر کی کمی اور سب سے بڑھ کر اصل برائی اللہ سے دوری ہمارے اندر برے منفی اور بیمار جذبات پیدا کر دیتی ہے اور ہم بیمار ذہن و جسم کے ساتھ اپنی اسی دنیا کو اپنے لئے جہنم بنا لیتے ہیں۔

اپنی اس عارضی دنیا کو جہنم بن جانے سے روکنا خود ہماری اپنی ذمہ داری ہے ور اس کے لئے خود کو برے جذبات، منفی خیالات سے بچانا انتہائی ضروری بلکہ ناگزیر ہے۔

زندگی کی ترجیحات کا درست تعین

اللہ تعالیٰ ہم سب کو توفیق دے کہ ہم زندگی میں اپنی ترجیحات متعین کرلیں۔

(۱) دنیاوی مختصر زندگی پر ہم آخرت کی ابدی کبھی نہ ختم ہونے والی زندگی کو ترجیح دیں۔

(۲) دنیاوی آٹھ محبتوں پر ہم اللہ، رسول اور اس کی راہ میں جہاد سے محبت کو ترجیح دیں۔

(۳) ہمارے دل میں سب سے زیادہ محبت اللہ تعالیٰ کی ہو، یعنی وَ الَّذِیْنَ آمَنُوْا اَشَدُّ حُبًّا لِلّٰہِ پر عمل ہو، ہمارے دل میں محبتِ الٰہی اور خشیتِ الٰہی دونوں موجود ہوں اور ہماری زندگی کا مقصد اللہ تعالیٰ کو راضی کرنا ہو اور اس کی رضا میں ہمیشہ خوش رہنا ہو۔

آپ یہ آزما کر دیکھ لیجئے کہ اگر آپ کے دل میں دنیاوی محبتیں ہوں اور اللہ تعالیٰ

toobaa-elibrary.blogspot.com

کی محبت شدید تر نہ ہو تو دل خالی خالی اور بے چین رہے گا اور آپ مضطرب اور سکون قلب سے محروم رہیں گے کیونکہ ہمارے خالق ، ہمارے مالک نے ہمارے دل کی ساخت ہی ایسی بنائی ہے جو صرف اور صرف اللہ کو دل میں بسانے سے پر ہوتی ہے ورنہ دل خالی خالی رہتا ہے اور ہم اس میں کوئی کمی محسوس کرتے ہیں۔ہم ہمیشہ کسی چیز کی تلاش میں رہتے ہیں۔

دنیا کی تمام نعمتیں موجود ہوتی ہیں لیکن دل پر اداسی کے ڈیرے ہوتے ہیں ہم دل کی ہر خواہش پوری کر لیتے ہیں لیکن اس کی اداسی اور اس کا خالی پن نہیں جاتا، بے سکونی ، بے کلی ، اضطراب اور خلش ختم نہیں ہوتی ۔ اس کی وجہ صرف یہی ہے کہ ہم نے اپنی ترجیحات الٹی (Up side down) کر رکھی ہیں یعنی دنیاوی محبتیں اوپر ہیں اور اللہ کی محبت نیچے اور بعض اوقات بالکل غائب ہے۔ پھر آپ خود سوچئے ، ہمارا دل کس طرح خوش اور مطمئن ہو سکتا ہے۔ جب دل کا خانہ خالی ہو، اس کا اصل مکین اس میں سکونت پذیر نہ ہو تو پھر کیسی خوشی اور کہاں کا سکون؟

ہماری زندگی کا اصل مقصد اپنے اللہ کی محبت کو دل میں بسانا اور اپنے اللہ کو راضی کرنا ہے۔ہم خوشیوں کی بات کرتے ہیں، خوش رہنا چاہتے ہیں بھلا یہ کیسے ممکن ہے کہ ہم اپنے رب کو دل سے نکال کر یا اپنے رب کو دل کے خانے میں سب سے نیچے رکھ کر دنیاوی محبتوں کو اوپر رکھ کر خوش رہ سکیں۔ یہ میرا ''ذاتی تجربہ'' ہے۔ یہ قطعی ناممکن ہے۔ ہم اللہ تعالیٰ کو ناراض کر کے کبھی خوش نہیں رہ سکتے ۔ اگر ہم اللہ تعالیٰ سے شدید محبت کریں گے، اس کی رضا میں راضی رہیں گے، اس کو خوش کرنا اپنی زندگی کا مقصد بنائیں گے تو دنیا اور آخرت میں خوشیاں ہماری منتظر ہوں گی، ہمیں خوشیوں کی تلاش میں دوڑنا نہیں پڑے گا بلکہ خوشیاں ہماری تلاش میں رہیں گی۔ جب ہماری ترجیحات کا توازن بگڑتا ہے تو پھر ہمارا ذہنی توازن بھی بگڑنے لگتا ہے۔ پٹھوں کے کھنچاؤ سے اکثر درد ہونے لگتا ہے۔ Strange ach an panins محسوس ہونے لگتے ہیں جن کی بظاہر

کوئی وجہ نہیں ہوتی ، یہ زیادہ تر جذبات کے اثر سے ہی محسوس ہوتے ہیں ۔ کیونکہ غیر متوازن، بیمار، منفی ذہن سے بیمار جذبات ہی نکلتے ہیں۔

آپ خود آزما کر دیکھئے ، اپنی مٹھی زور سے بند کیجئے اور خوب کس کر دبایئے تو آپ کو درد محسوس ہونے لگے گا ۔ کیونکہ آپ نے اپنے عضلات Muscles کو خوب Tension (کھنچاؤ) دیا اور آپ کو دل پر بھی دباؤ محسوس ہوگا۔ گویا پٹھوں کا کھنچاؤ درد پیدا کرتا ہے بالکل اسی طرح جذبات سے کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے جسے کبھی Emotional tension (جذباتی دباؤ) اور کبھی Mental tension (ذہنی دباؤ) کا نام دے دیا جاتا ہے اور اس سے Emotional disterbance (جذباتی بگاڑ) پیدا ہوتا ہے اور پھر کبھی گردن کے پچھلے حصے میں، کبھی حلق میں اور کبھی معدہ میں درد شروع ہو جاتا ہے اور جب جذباتی بگاڑ زیادہ اور طویل عرصے تک لاعلاج رہتا ہے تو پھر یہ جسم میں ڈیپریشن پیدا کر دیتا ہے اور اس کے بعد تو سمجھیں گویا پورا جسم درد کی پکار بن جاتا ہے اور ایک جیتا جاگتا انسان Walking dead person (زندہ لاش) بن جاتا ہے گویا زبانِ حال سے خود اپنے آپ کو نفرین بھیج رہا ہو۔

ے دنیا میں جس کام کو تو آیا تھا اے انسان
خانہ خراب تجھ سے وہی کام رہ گیا

اور وہ کام کیا تھا؟ اللہ سے محبت کرنا، اللہ کو راضی کرنا اور اسے خوش کرنا۔لیکن اس نے اسی اصل کام کو بھلا کر دنیا کی محبت دل میں بسا کر خوشیوں کی تلاش میں بھٹکنا شروع کر دیا اور ایک کٹی پتنگ کی طرح بے مقصد، بے منزل فضاؤں میں ڈولنا شروع کر دیا کہ جو درخت، جو شاخ، جو جھاڑی چاہے، اسے اٹکا لے اور اسے اس کی اصل منزل سے بھٹکا دے۔

کیا وہ انسان بے اصل تھا، بے حقیقت تھا، اس کی کوئی جڑ، بنیاد یا شناخت نہ تھی کہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

وہ خود کو پہچان نہ سکا۔ وہ اس کائنات کے مالک کا پیارا بندہ اور اس دنیا میں اس کا نائب اور خلیفہ ہے۔ وہ اپنی نادانی سے اپنا اتنا بڑا رتبہ بھول گیا، وہ خود آگاہی سے محروم ہو گیا۔

جب انسان خود آگاہی سے محروم ہوتا ہے تو خدا آگاہی سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ تبھی تو کہا گیا ہے کہ

اپنے من میں ڈوب کر پا جا سراغِ زندگی
تو اگر میرا نہیں بنتا نہ بن ، اپنا تو بن
خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے ،بتا تیری رضا کیا ہے

اللہ تعالیٰ نے تو انسان کے لئے اتنے اونچے درجے رکھے تھے، وہ تو انسان کو اپنا دوست اور اپنا ولی بنانا چاہتا تھا لیکن انسان خود غافل رہا۔ اللہ تعالیٰ نے تو انسان کے لئے ہر آسانی مہیا کی لیکن وہ خود ہی غفلت میں رہا۔ اس کے سامنے رسول پاک ﷺ کی پوری زندگی کا نمونہ تھا، آئیڈیل تھا لیکن وہ دوسرے آئیڈیل بناتا رہا، سراب کے پیچھے دوڑتا رہا اور اپنے اصل مقام کو بھولا رہا۔

لیکن صبح کا بھولا شام کو لوٹ آئے تو اسے بھولا نہیں کہتے۔ توبہ کا دروازہ ہر وقت کھلا ہے۔ درحقیقت اللہ تعالیٰ بندے کی توبہ سے بے انداز خوش ہوتے ہیں بشرطیکہ کہ بندے کی توبہ خالص ہو اور وہ ہدایت کی توفیق مانگتا رہے۔ اللہ جب چاہے انسان کا دل پلٹ سکتا ہے اپنی طرف راغب کر سکتا ہے۔ بات ساری اللہ سے سچی اور اشد محبت، خلوص نیت اور توفیق کی ہے۔ اس لئے بدکار سے بدکار انسان کو بھی نیکی کی توفیق مانگتے رہنا چاہیے۔ اللہ جب چاہے جس کو چاہے ہدایت دے دے۔ اور جب ہدایت مل جائے غلط راستوں سے واپسی ہو جائے تو طعنے نہ دیں اس شعر کو ہمیشہ ذہن میں رکھیں

جو لوٹ آئیں کچھ کہنا نہیں بس دیکھنا انہیں غور سے
جنہیں منزلوں پہ خبر ہوئی کہ یہ راستہ کوئی اور تھا

باب 5

جذبات اور جذباتی پختہ کاری

اب تک ہم جذبات کے بارے میں اچھی طرح سمجھ چکے ہیں کہ جذبات کیا ہوتے ہیں۔ اچھے صحت مند جذبات انسان کی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور نفسیاتی صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں اور برے و بیمار منفی جذبات مجموعی صحت پر برے اثرات ڈال کر انسان کو مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں اور پھر ایسے انسان پختہ کار انسان کی بجائے ناپختہ کار اور بچگانہ ذہنیت کے حامل بن جاتے ہیں۔

کامیاب صحت مند جذبات قسمت والوں کو ہی ملتے ہیں جو وہ محنت کر کے اور جدوجہد کر کے سیکھتے ہیں اور اپنی زندگی کا حصہ بناتے ہیں۔

ان کی زندگی کا مقصد خوش رہنا اور لوگوں کو خوشیاں پہنچانا ہوتا ہے تاکہ ان کا اصل مقصد حیات یعنی اللہ کو خوش رکھنا حاصل ہو سکے۔ انہوں نے اپنی مرضی کو اللہ کی مرضی میں پوری طرح ضم کر لیا ہوتا ہے اور وہ اس شعر کے مصداق ہوتے ہیں:

ہر بات راضی برضا ہو تو مزہ دیکھ
دنیا ہی میں رہتے ہوئے جنت کی فضا دیکھ

پختہ کاری کسے کہتے ہیں

جذبات پر قابو پانے کے لئے اور برے جذبات یعنی غم و غصہ، حسد، بے صبری،

toobaa-elibrary.blogspot.com

کینہ، حرص جیسے جذبات کو اچھے جذبات یعنی خوشی، بشاشت، قناعت، طمانیت، صبر وشکر، عفو ودرگزر، محبت، مسرت، شادمانی، ایثار، قربانی، خدمت، حوصلہ جیسے صحت مند جذبات میں تبدیل کرنے کے لئے جس اہم جذبہ کی ضرورت ہوتی ہے اسے پختہ کاری کہتے ہیں۔

پختہ کاری کا مفہوم انتہائی سیدھا سادھا ہے یعنی بچگانہ طرزِ فکر اور بچگانہ سوچ کی بجائے پختہ طرزِ فکر ہو اور سوچ میں پختگی ہو۔ خیالات مثبت اور صحت مند ہوں، ارادہ پختہ اور مضبوط ہو، احساسات وجذبات پاکیزہ روحانی اثرات لئے ہوئے ہوں اور مثبت و مستحکم اور پختگی لئے ہوئے ہوں۔

اور یہی خیالات، سوچ، ارادہ، جذبات کی روحانیت؛ پاکیزگی، خلوص، محبت، خلوصِ نیت اور پختگی انسان کو پختہ کاری بخشتی ہے اور اسے ایک پختہ سوچ وذہن کا مالک بنادیتی ہے۔ ایسا خوش قسمت اور پختہ کار انسان دونوں جہاں میں کامیاب وکامران رہتا ہے۔ دنیا والے بھی اس سے خوش رہتے ہیں اور اللہ تعالیٰ بھی اس سے راضی ہوتے ہیں کہ دراصل وہ خود راضی برضا رہنے والا، صابر وشاکر اور پختہ کار انسان ہوتا ہے جس کی زندگی کا مقصد صرف اللہ کے دین کی سرفرازی ہوتا ہے۔ وہ اسی کے لئے مسلمان اسی کے لئے نمازی ہوتا ہے۔ وہ اِنَّ الصَّلٰوتِی وَ نُسُکِی وَمَحْیَایَ وَمَمَاتِی لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْن کی عملی تفسیر ہوتا ہے۔

میری زندگی کا مقصد تیرے دین کی سرفرازی
میں اسی لئے مسلمان میں اسی لئے نمازی

جذبات اور پختہ کاری

بچگانہ ذہنیت کے حامل لوگوں کو ذہنی پختگی اور پختہ کاری نصیب نہیں ہوتی اور وہ ذہنی انتشار کا شکار ہو کر ذہنی ونفسیاتی مریض بن جاتے ہیں۔ ان کے اندر برے جذبات

کی وجہ سے ضدی پن، بہت جلد پریشان ہو جانا، زودرنجی، کینہ پروری، حسد، دوسروں کی غلطیاں پکڑنا، حجت بازی، بحث وتکرار، دوسروں پر اپنی مرضی چلانا، ہٹ دھرمی، جلدی جلدی روٹھ جانا، موڈ آف کر لینا، غصہ کرنا اور غصہ کو دیر تک جاری رکھنا، دیر تک ناراض رہنا (جب تک کوئی مار یا منا نہ لے وغیرہ)، وہم، خودغرضی، جھوٹ، غیبت، بد نظری جیسی برائیاں بکثرت پیدا ہو جاتی ہیں۔

اب آپ خود سوچئے کہ اتنی بے شمار اخلاقی برائیوں کی موجودگی میں صحت منداور پاکیزہ جذبات کیسے پیدا ہو سکتے ہیں؟ اور صحت مند مثبت جذبات وخیالات کے بغیر صحت مند ذہنی، نفسیاتی، جسمانی وجود ناممکن ہے۔

انسانی صحت کے لئے ضروری ہے کہ پرسکون، مطمئن اور خوش باش رہا جائے۔ کیونکہ بے اطمینانی، بے چینی، بے سکونی، خوف، اضطراب، فکر وپریشانی، تشویش، تاریک الخیالی یعنی پژمردگی، قنوطیت، افسردگی، ذہنی اعصابی ونفسیاتی دباؤ کا سبب بنتی ہیں اور انسان کو مختلف قسم کی ذہنی نفسیاتی، روحانی وجسمانی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ اور یہ تمام منفی کیفیات منفی خیالات اور منفی جذبات کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ جب انسان کا نفس پر قابو نہیں رہتا تو اس کی ہر چیز بے قابو ہو جاتی ہے۔ پھر نہ اس کے خیالات اس کے بس میں ہوتے ہیں نہ جذبات پر قابو ہوتا ہے۔ پھر اس کے احساسات وکیفیات سب بے قابو ہو جاتی ہیں۔ جذبات میں اعتدال برقرار نہیں رہتا۔ جب کہ پختہ کاری کے لئے جذبات پر مکمل قابو اور جذبات میں اعتدال ناگزیر ہے۔

یوں تو نفس وجذبات پر قابو بچپن سے ہی سیکھنے کی چیز ہے۔ لیکن اگر بچپن میں کوئی سکھانے والا نہیں ملا یا ہم خود اس طرف سے لاپرواہ رہے اور پختہ کاری سیکھنے کی ضرورت سے غافل رہے تو اب بھی وقت ہے۔ پختہ کاری عمر کے کسی حصے میں بھی سیکھی جا سکتی ہے۔ بعض لوگ ۵۰، ۶۰ سال کے بعد اس طرف متوجہ ہوتے ہیں اور بہترین پختہ کار انسان بن کر زندگی کا بھرپور لطف اٹھاتے ہیں۔ گویا ازسرِ نو جوان اور تروتازہ ہو

toobaa-elibrary.blogspot.com

جاتے ہیں۔ دراصل یہ پختہ کاری کا جذبہ ہی ایسا ہے جو اپنی غیر موجودگی میں بچوں نوجوانوں کو بوڑھا اور اپنی موجودگی میں بوڑھوں کو بھی جوان اور بچوں کی مانند خوش باش اور جوشیلا بنا دیتا ہے۔

پختہ کاری کیسے حاصل کریں؟

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ذہنی پختگی، اور تجربہ کیسے حاصل ہو؟

ذہنی پختگی اور تجربہ انسان کی نشوونما کے ساتھ ساتھ خود بخود ہی پیدا نہیں ہوتا بلکہ کوشش، جدوجہد اور سیکھنے سے آتا ہے۔

لیکن افسوس کی بات یہی ہے کہ یہ ذہنی پختگی اور تجربہ سکھانے والے آج کی اس مادہ پرست دنیا میں نایاب ہو گئے ہیں۔ آج کل انسان بچپن سے پچپن (۵۵ سال) میں داخل ہو کر بھی بچپن کی ذہنی ناپختگی سے باہر نہیں نکل پاتے، بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچنے کے باوجود بچے بنے رہتے ہیں۔ **Maturity** اور ذہنی پختگی سے تمام عمر محروم ہی رہتے ہیں۔ اور اس میں ان کا قصور بھی نہیں ہے کہ آج کل تعلیم کا بہت چرچا ہے اور تعلیم پر بہت زور دیا جاتا ہے لیکن تربیت کا کہیں دور دور تک نام نہیں۔ ہم والدین خود تربیت یافتہ نہیں تو اپنے بچوں کی تربیت کیسے کریں گے؟ زیادہ تر والدین بچوں کو سکول کے حوالے کر کے خود اپنے معصوم بچوں کی تعلیم و تربیت سے بالکل بری الذمہ ہو جاتے ہیں جب کہ بچوں کی تعلیم و تربیت والدین اور اساتذہ کی باہمی ذمہ داری ہے جو دونوں کے باہمی تعاون سے ہی پوری ہوتی ہے۔

لیکن یہاں والدین یہ حقیقت اچھی طرح جان لیں کہ اپنے معصوم بچوں کی اصل تعلیم و تربیت ان کی اپنی ذاتی ذمہ داری ہے۔ کیونکہ آج کل کے تعلیمی اداروں میں تعلیم و تربیت دونوں کا فقدان ہے۔

؎ گلا تو گھونٹ دیا اہل مدرسہ نے تیرا
آئے کہاں سے صدا لا الہ الا اللہ

پہلے تعلیم و تربیت کو بہت معتبر، بہت معزز سمجھا جاتا تھا اور سنتِ رسول ﷺ کہا جاتا تھا اور یہ تعلیم و تربیت نبیوں کا طریقہ رہا ہے۔ لیکن آج کے اس مادہ پرست دور میں جب روپیہ پیسہ ہی دین و ایمان بن کر رہ گیا ہے تو تعلیم جیسا مقدس پیشہ بھی محض تجارت بن گیا ہے۔ تعلیمی ادارے برائے نام تعلیم دے رہے ہیں اور تربیت سے تو بالکل عاری ہیں۔ بیشتر اساتذہ تعلیم یافتہ تو ہیں لیکن غیر تربیت یافتہ اور بچگانہ ذہنیت کے مالک ہیں۔ ان کے اندر پختہ کاری نام کو بھی موجود نہیں۔ وہ خود ہی خود غرضی، خود نمائی، خود ستائی، غرور و تکبر، حسد، جلن، غصہ اور کینہ پروری کا شکار ہیں، خود آگاہی سے ناواقف اور خدا شناسی سے بہت دور ہیں تو پھر وہ کس طرح اللہ تعالیٰ کے نزدیک اللہ کے احکامات پر چلنے والے اور سنت نبوی ﷺ پر عمل پیرا ہونے والے ہو سکتے ہیں؟

پختہ کاری حاصل کرنے کے طریقے

اگر ہم پختہ کاری حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں درج ذیل صفات اور اخلاق کو اپنے آپ پر لاگو کر لینا چاہئے۔

(۱)......خود اعتمادی

خود اعتمادی پختہ کاری کیلئے پہلا معیار ہے۔ دوسروں کے سہارے کا متلاشی! انگلی پکڑ کر چلنے والا انسان کبھی پختہ کار نہیں ہو سکتا۔ بعض اوقات والدین کا ضرورت سے زیادہ بے جا لاڈ پیار بچے کو ضدی اور ناپختہ کار بنا دیتا ہے، وہ اعتماد کھو بیٹھتا ہے اور ساری عمر سہارے کا محتاج رہتا ہے۔ اس عمر بھر کی محتاجگی کے بجائے اسے چاہیے کہ اپنے اوپر تھوڑی سی محنت کر کے اپنے منفی جذبات و خیالات سے نجات پائے اور والدین کو الزام دینے کی بجائے یہ سوچ لے کہ والدین نے جان بوجھ کر اس کے ساتھ زیادتی نہیں کی، انہوں نے جو کچھ کیا اپنی نادانی میں کیا اور Out of love کیا۔ کیونکہ کوئی بھی والدین خود چاہے کتنے ہی برے کیوں نہ ہوں کبھی اپنی اولاد کے لئے برا نہیں چاہتے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

اپنے طور پر وہ اولاد کی بھلائی اور بہتری چاہ رہے ہوتے ہیں لیکن انجانے میں، نادانی میں غلط تربیت کر بیٹھتے ہیں۔

دراصل تربیتِ اولاد میں تمام غلطیاں دین سے دوری کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب تک انسان میں اللہ تعالیٰ اور اللہ کے رسول ﷺ کی شدید ترین محبت نہ ہو اور جب تک فہمِ دین نہ ہو، انسان نہ تو اپنی تربیت کر سکتا ہے اور نہ ہی اپنی اولاد کی۔ وہ پختہ کار انسان نہیں بن سکتا۔ جب کہ پختہ کاری انسان کی کامیابی کی ضمانت ہے۔ جو اگر بچپن سے سیکھی جائے تو بہترین ہے لیکن عمر کے جس حصے میں بھی اپنی ذہنی ناپختگی اور بچگانہ ذہنیت کا احساس ہو جائے تو انسان پختہ کاری سیکھنے کی کوشش کر سکتا ہے۔ پختہ کاری سیکھنے کے لئے عمر کی کوئی قید نہیں، یہ عمر کے کسی بھی دور میں سیکھی جا سکتی ہے۔ بشرطیکہ کوشش کی جائے اور اپنے اندر منفی بیمار خیالات و جذبات کی بجائے مثبت صحت مند خیالات و جذبات پیدا کئے جائیں، اپنا اندازِ فکر اور طرزِ خیالات بدلا جائے۔ ساری بات تبدیلی کی ہے اور اپنے اندر تبدیلی لانا چنداں مشکل نہیں۔ ساری بات عزم و ہمت اور ارادے کی ہے۔

؎ اُٹھ باندھ کمر کیا ڈرتا ہے

پھر دیکھ خدا کیا کرتا ہے

اپنی قوتِ بازو پر بھروسہ ہو اور اللہ کی مدد کا یقین ہو تو پھر کوئی مشکل نہیں رہتی۔ جب آپ کو اپنی کوتاہیوں اور کمزوریوں کا احساس ہو چکا ہے تو اٹھیے، ہمت پکڑیے، اب دیر کس بات کی ہے؟ اب مزید کتنا وقت ضائع کریں گے؟ خود کو یا دوسروں کو یا والدین کو الزام دے کر پچھتانے میں؟ پچھتاووں میں کچھ نہیں رکھا۔ اب تک آپ راضی برضا رہنا تو سیکھ ہی چکے ہوں گے۔ اب راضی برضا رہ کر قوت و ہمت پکڑیے، آپ کے ساتھ جو کچھ ہوا، جس نے جو کچھ غلط کیا، اسے بھول جایئے معاف کر دیجئے۔ جلنے کڑھنے، جھنجھلانے اور پچھتانے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا سوائے بے صبری، ناشکری، پست ہمتی،

شکستگی، بے حوصلگی، غم، غصے اور کینے کے۔ جو سب کے سب منفی اور بیمار جذبات ہیں اور اینگزائٹی اور ڈپریشن کے سوا کچھ بھی نہیں ہے۔

خدارا اس بچگانہ ذہنیت، الزام تراشیوں اور پچھتاووں سے نجات پایئے۔ خود کو، دوسروں کو، غرض یہ کہ سب کو معاف کر دیجئے۔ جب اللہ تعالیٰ ہمارے اور دوسروں کے بڑے بڑے قصور معاف کر دیتے ہیں تو ہم کون ہوتے ہیں خود کو اور دوسروں کو معاف نہ کرنے والے؟ بس ماضی میں ہو جانے والی اپنی اور دوسروں کی غلطیوں کو معاف کر دیجئے۔ لکیر کے فقیر نہ بنئے۔ پرانی باتوں یا پرانی غلطیوں کو دہراتے رہنے سے کچھ حاصل نہیں ہو گا سوائے پچھتاووں اور اذیت کے۔ خود کو مزید سزا نہ دیں، خود کو ذلت و اذیت میں اور ناکامی کے احساس سے باہر نکالیں۔ آپ کے ساتھ جو کچھ ہوا وہ اذنِ ربی کے ساتھ ہوا بغیر حکمِ ربی کچھ نہیں ہوتا۔ بے شک آپ نے تکلیف اٹھائی، دکھ سہے لیکن آخرت میں اجر و ثواب بے تحاشا ملے گا بس اسی اجر و ثواب کی امید میں اپنے پچھلے سارے غم بھلا دیجئے اور پختہ کاری سیکھنے کی مثبت کوشش میں مصروف ہو جایئے۔ محبت، مسرت اور شادمانی کو اپنی زندگی کا اصول بنا لیجئے۔

مسرت کو بنا لو زندگی کا اصول

کہ سب پھینک دیتے ہیں مرجھائے پھول

محبت عفو و درگزر کو بنا لو زندگی کے اصول

کہ غصہ و دشمنی سے مرجھا جاتے ہیں محبت کے پھول

(۲) یقین محکم اور اللہ پر بھروسہ

اس کا علاج یہی ہے کہ انسان زبردستی کے اضافی کاموں سے نجات پائے، سادگی اپنائے، اپنی ہمت و طاقت سے بڑھ کر کام نہ کرے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ اپنے اللہ پر مکمل بھروسہ کرے اور کلمہ طیبہ کے تقاضے کو پورا کرے۔ یقین کامل رکھے کہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

سب کچھ اللہ ہی کرتا ہے اور اللہ کے بغیر کچھ بھی نہیں ہوتا۔ بنائے گئے سے کچھ نہ ہوگا، بنانے والے سے سب کچھ ہوگا۔ سنتِ نبوی ﷺ پر عمل پیرا ہو کر ہر دکھ، پریشانی اور بیماری کا کامیابی سے مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔ طبعی اور نمایاں بیماریوں کا علاج کرا لیں اور ذہنی و نفسیاتی بیماریوں کا علاج اللہ پر یقین اور بھروسہ سے کر لیں۔ ان کے لئے آپ کو کسی نفسیاتی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں۔ آپ خود اپنے ڈاکٹر ہیں، اللہ پر بھروسہ کریں، یقین رکھیں اور اپنی تمام نفسیاتی بیماریوں کو جو خوف، شک، وہم اور وسوسے کی بدولت ہیں، اپنے یقین سے دور بھگا دیں۔ یقین اور شک ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔ جب یقین آ گیا تو شک و شبہ، خدشات اور وہم دور بھاگ جائیں گے۔

(۳) سخاوت

دینے والا ہاتھ لینے والے ہاتھ سے ہمیشہ بہتر ہوتا ہے۔ پختہ کار انسان کا ہاتھ دینے والا ہوتا ہے لینے والا نہیں۔ وہ سخی ہوتا ہے محتاج نہیں۔ اس کے رویئے میں پختہ کاری ہوتی ہے۔ وہ اپنی قوتِ بازو پر بھروسہ کرتا ہے اور دوسروں کی شکایات کرنے کی بجائے صرف اللہ سے مدد مانگتا ہے۔ مجھے یہ نہیں ملا، وہ نہیں ملا، میرے ساتھ والدین نے زیادتی کی یا بھائی بہنوں نے زیادتی کی، اس کو زیادہ دیا مجھے کم دیا وغیرہ۔ یہ سب بچگانہ ذہنیت کی باتیں ہیں جو پختہ کار انسان کو زیب نہیں دیتیں۔ پختہ کار مومن کا رویہ تو زندگی کے ہر معاملے میں

مَا شَاءَ اللّٰهُ كَانَ وَ مَالَمْ يَشَالَمْ يَكُنْ

[جو اللہ نے چاہا وہ ہوا اور جو نہیں چاہا وہ نہ ہوا]

جیسا ہوتا ہے۔ یعنی جو اللہ نے چاہا وہ مجھے ملا اور جو نہیں چاہا وہ نہیں ملا اور وہ مل ہی نہیں سکتا تھا کہ وہ اللہ کو منظور نہیں تھا اور وہ میرے مقدر میں نہ تھا۔

جب مومن کو اپنے اللہ پر، اپنے مقدر پر یقین ہوتا ہے تو اس کی طبیعت بھی مکدر نہیں

ہوتی۔ ہماری طبیعت پر ملال اس وقت طاری ہوتا ہے جب ہم کبھی خود کو اور کبھی دوسروں کو الزام دینے لگتے ہیں، یہ نہیں سوچتے کہ جو کچھ ہو چکا وہ تو حکمِ ربی سے ہوا ہے اگرچہ کوشش ہماری اور دوسروں کی ہو سکتی ہے لیکن نتائج صرف اور صرف اللہ کے ذمہ ہیں۔ اس میں کسی کا کوئی اثر و رسوخ نہیں چل سکتا۔ پھر کسی بھی قسم کا ملال کیسا؟ مجرم ضمیر کیسا؟

پختہ کاری بہت بڑی نعمت ہے، بہت بڑا سرمایہ ہے جو اللہ کے نیک پختہ کار بندوں کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملتا ہے اور یہ سرمایہ جمع کر کے رکھنے کے لئے نہیں بلکہ سخاوت کے ساتھ دنیا کی تمام مخلوق میں بلا فرق و امتیاز تقسیم کرنے کے لئے ہوتا ہے تاکہ دنیا سے ذہنی امراض کا خاتمہ ہو سکے جو ناپختہ کاری اور بچگانہ ذہنیت کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

(۴) خودستائی اور تفاخر کی نفی

خودستائی یعنی اپنی تعریف خود کرنا، تکبر، غرور، خودنمائی، خود کو نمایاں کرنے کی کوشش کرنا، خود کو دوسروں سے بالاتر سمجھنا، مقابلہ، تقابل کے گھٹیا جذبات رکھنا، دوسروں کو کمتر سمجھنا ایسے مذموم، منفی اور بیمار جذبات ہیں کہ ان کی موجودگی میں پختہ کاری کا حصول ناممکن ہے۔ پس ان سے نجات حاصل کر لیجئے اور پختہ کاری حاصل کر لیجئے۔

(۵) دنیاوی مسابقت (Competition) سے احتراز

آج کل انسان زیادہ تر ایک دوسرے سے آگے بڑھ جانے کی خواہش اور کوشش میں ہی مبتلا اور ہلکان نظر آتے ہیں۔ سورۃ آل عمران کی آیت وَ سَارِعُوْٓا اِلٰى مَغْفِرَةٍ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ (اور دوڑو اپنے رب کی مغفرت کی طرف اور جنت کی طرف) تحت مقابلہ تو ہمیں نیکیوں کے حصول کے لئے کرنا تھا، جنت کی طرف دوڑ میں مقابلہ کرنا تھا۔ لیکن ہم نے دنیا کی دوڑ میں مقابلہ بازی سیکھ لی۔ اپنی تمام تر توانائیاں اس دوڑ میں صرف کرنے لگے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

حالانکہ حدیث نبوی ﷺ کے تحت ہمیں دنیا کے معاملے میں اپنے سے نیچے کی طرف دیکھنے کا حکم ہے۔یعنی اپنا مقابلہ اپنے برابر والوں سے بھی نہیں بلکہ مال کے اعتبار سے جو لوگ کم ہوں ان سے کرنا چاہیے اور دین کے معاملے میں جو نیکیوں میں ہم سے بڑھے ہوئے ہوں، ان سے مقابلہ کرنے کا حکم ہے۔تاکہ ہم بھی دینی اعتبار سے نیکیوں میں سبقت لے جائیں۔

لیکن ہماری تُرجیحات چونکہ شروع سے ہی غلط رہی ہیں، ہمارا محور آخرت کی بجائے دنیا رہی ہے اس لئے ہماری تمام تر دوڑ اور مقابلہ بازی صرف اسی دنیا تک محدود ہے۔ آخرت نظروں سے اوجھل ہے اس لئے اس کی کوئی فکر ہی نہیں، اس کا کوئی غم ہی نہیں۔

غمِ دوراں غمِ جاناں

ہمارے سارے غم غمِ دوراں کے ہیں۔
غمِ جاناں کے ہیں
میری بیوی سب سے اچھی ہو،
میرے بچے سب سے آگے ہوں،
کوئی ڈاکٹر ہو کوئی انجینئر ہو،
میرے گھر میں بھی لینڈ کروزر ہو،
گھر میں نوکر چاکر ہوں،
اور گھر بھی بڑا اونچا محل سا ہو، جس کے آگے پیچھے بڑا سا لان ہو اور ساتھ میں سوئمنگ پول بھی ہو۔

کم و بیش ہم سب کے ایک سے خواب ہیں اور خواب دیکھنا کوئی بری بات بھی نہیں۔اللہ تعالیٰ نے دنیاوی ترقی سے منع نہیں فرمایا۔کوشش، محنت اور دعا سے خوابوں میں حقیقت کا رنگ بھرا جا سکتا ہے۔بزرگوں نے بڑی پیاری بات فرمائی ہے کہ ”بے

شک روپیہ تمہاری جیب میں ہو مگر تمہارے دل میں نہ ہو“

اس کی مثال بالکل ایسے ہی ہے کہ جیسے کشتی پانی میں ہو لیکن پانی کشتی میں آنے نہ پائے ورنہ کشتی ڈوب جائے گی۔بالکل اسی دنیاوی ترقی، روپیہ پیسہ جیب میں آجائے، ہاتھ میں آجائے لیکن دل میں اس کی محبت نہ آنے پائے۔بس اسی بات کا دھیان رکھنا ضروری ہے کہ دل میں صرف اور صرف اللہ اور اس کے رسول کی محبت ہو، دنیا کی محبت نہ ہو۔اگر دنیا کی محبت دل میں آگئی تو گویا ہماری کشتی حیات میں پانی اندر آگیا اور یہ اپنی (دنیاوی محبت) ہماری کشتی حیات کو ڈبو دے گا۔پھر یہی کشتی پار نہ لگ سکے گی اور ہم راستے میں ہی ڈوب جائیں گے اور اپنے رب کی رضا کی منزل یعنی جنت تک کبھی نہ پہنچ سکیں گے۔تو بس آج سے اور ابھی سے اپنی ترجیحات متعین کر لیجئے۔دنیاوی ترقی ضرور کریں، اگر لینڈ کروزر پاس ہے تو اس میں ضرور سیر کریں، مری کے پہاڑوں پر اسے دوڑا لیں، سوات کاغان کے پر پیچ پہاڑی راستوں کا لطف لیں اور اللہ تعالیٰ کی شان دیکھ کر سبحان اللہ کہیں، اللہ کی قدرت اور جھیل سیف الملوک کی خوبصورتی دیکھ کر اللہ کو یاد کریں، بیوی بچوں کے ساتھ آپ کی یہی سیر و تفریح عبادت بن جائے گی۔بس یہ دھیان رہے کہ اللہ کی مکمل فرمانبرداری، اللہ کی یاد اور اللہ کی محبت ہمیں سب سے بالاتر رکھنی ہے۔

(۶) نفرت دشمنی اور انتقامی جذبات سے اجتناب

دشمنی، نفرت، انتقام یہ ایسے الفاظ ہیں جو لغاتِ اردو میں یقیناً موجود ہیں لیکن میری ذاتی لغت (Dictionary) میں موجود نہیں ہیں۔

کیونکہ میں بحیثیت مسلمان عفو و درگزر پر یقین اور عمل کرتی ہوں، اسلئے دشمنی، نفرت، انتقام جیسے جذبات سے قطعی نا آشنا ہوں۔اگرچہ مکمل پختہ کار انسان میں بھی نہیں ہوں، میں بھی آپ کے ساتھ ساتھ مکمل پختہ کاری سیکھ رہی ہوں اور حضرت رضی الدین

toobaa-elibrary.blogspot.com

فخری صاحب کی کتاب ''جو تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں'' ہم سب کی مددگار ہے۔

درحقیقت پختہ کاری ایسا اہم ہنر ہے کہ اس میں مہارت وقت کے ساتھ ساتھ آتی ہے اور ہم زندگی کے کسی دور میں مکمل پختہ کار انسان نہیں کہہ سکتے۔ یہ صحیح زندگی گزارنے کا طریقہ اور سلیقہ ہے جس کو زندگی بھر سیکھتے رہنے کی ضرورت ہے۔ غصہ، دشمنی، نفرت، انتقام، منفی جذبات ہیں جن کی موجودگی میں پختہ کاری کا حصول ناممکن ہے۔ اول تو ہمیں اللہ کا حکم مان کر عفوو درگزر سے کام لینا چاہیے کہ ارشادِ ربانی ہے:

وَاِنْ تَعْفُوْا وَ تَصْفَحُوْا وَتَغْفِرُوْا فَاِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌO

[اور اگر تم معاف کردو اور درگزر سے کام لو اور بخش دو تو بے شک اللہ تعالیٰ بہت بخشنے والا اور رحم کرنے والا ہے] (التغابن:۱۴)

جب کسی پر غصہ آئے اور انتقام کے جذبات بھڑکنے لگیں تو سوچنا چاہیے کہ میں خود کتنے برے کام کرتی ہوں اور اللہ تعالیٰ مجھے معاف کردیتے ہیں، مجھے اپنی پکڑ اور سزا سے بچا لیتے ہیں اور میری سچی توبہ کو قبول فرما لیتے ہیں تو پھر ہم کون ہوتے ہیں لوگوں کی غلطیوں پر ان کی پکڑ کرنے والے، ان کو سزا دینے والے؟ ہم ان کو معاف کیوں نہیں کر دیتے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ ''جو اپنے لئے پسند کرو وہی دوسرے کے لئے پسند کرو''

تو جب ہم اپنے لئے معافی اور عفوو درگزر پسند کرتے ہیں تو دوسروں کے لئے غصہ، دشمنی اور انتقام و سزا کیوں پسند کرتے ہیں۔ دوسروں کے لئے معافی اور درگزر کیوں نہیں؟

چلئے آج سے یہ ارادہ کرتے ہیں کہ Forgive and Forget (عفو و درگزر) پر عمل پیرا ہوں گے کیونکہ

Forgiveness brings you happiness.

(معاف کردینے سے خوشیاں ملتی ہیں)

یقین کیجئے کہ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ معاف کردینے سے جو ذہنی سکون اور سچی

خوشی نصیب ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ کی رضامندی کا خوش آئند احساس نصیب ہوتا ہے وہ اس دنیا کو بھی جنت بنا دیتا ہے۔ معاف کردینے کے صلے میں اللہ تعالیٰ سے اجرت، اجرو ثواب تو آخرت میں ملے گا ہی لیکن اللہ تعالیٰ اس دنیا کو بھی حسین گل و گلزار بنا دیتے ہیں۔ جہاں چاروں طرف محبت اور کوششوں کے پھول کھلے نظر آتے ہیں اور ناراضگی، ناپسندیدگی، غصے، نفرت اور انتقام کے کانٹے دور دور تک نظر نہیں آتے بس چہار اطراف خوشیوں، محبتوں، افہام و تفہیم کا راج ہوتا ہے۔

(۷) منزل سے آگاہی

تجربہ اور پختہ کاری انسان کو وہم اور حقیقت میں فرق اور امتیاز کرنا سکھاتی ہے۔ ایک بچہ وہم اور حقیقت میں فرق نہیں کرسکتا اسی طرح ایک بچگانہ ذہنیت کا مالک ناپختہ کار انسان اس ادراک سے محروم ہوتا ہے۔ وہ اپنے ہر وہم، خیال، تصور اور شیطانی وسوسوں کو حقیقت سمجھ کر ڈرنا شروع کر دیتا ہے۔ وہ اللہ سے دور، رسول پاک ﷺ کے طریقوں سے ناواقف، اپنی منزل (یعنی اللہ کی رضا کی منزل) سے ناآشنا، انجانی راہوں کا مسافر، وہموں کا شکار، حقیقت سے دور بھولا بھٹکا انسان بن جاتا ہے۔

پختہ کاری کے لئے لازم ہے کہ انسان کو خود آگاہی اور خدا آگاہی حاصل ہو۔ اس کو اپنی منزل معلوم ہو، اس کی زندگی کی راہیں متعین ہوں، وہ سنت کا پابند ہو، اس کی زندگی کی راہیں اسے بھٹکانے والی نہ ہوں بلکہ اللہ تعالیٰ کی رضا کی منزل تک پہنچانے والی ہوں۔

جب ایک پختہ کار یقینِ کامل رکھنے والے انسان کو اپنی زندگی کا مقصد (رضائے الٰہی) معلوم ہوگا، اس کی منزل اس کے سامنے متعین ہوگی، وہ منزل تک پہنچانے والے راستوں پر گامزن ہوگا تو پھر اسے راہزنوں یا لٹیروں کا کوئی خوف نہیں ہوگا۔ شیطان اور لٹیرے اس پر حملہ تو کرسکتے ہیں لیکن اسے اس کی منزل سے بھٹکا نہیں سکتے کیونکہ اسے

toobaa-elibrary.blogspot.com

بچپن سے ہی صراطِ مستقیم کا مکمل علم ہے اور اسے شیطانی راستوں کا بھی علم ہے اور بچپن کی یہی تعلیم و تربیت اور علمِ دین سے واقفیت اسے ایک پختہ کار انسان بناتی ہے۔ اسے نہ راہزنوں کا خوف ہے نہ لٹیروں کا، نہ شیطانوں کا، اسے اپنے اللہ پر یقینِ کامل ہے، اسے بس ایک ہی خوف ہے اور وہ ہے خوفِ خدا (تقویٰ)، جو اسے باقی سارے خوفوں سے نجات دے دیتا ہے۔ پھر اسے نہ وہم ستاتے ہیں اور نہ شک کے ناگ پھن پھیلا کر ڈستے ہیں۔ پھر وہ دوسروں سے وہم کی بنیاد پر بدظن ہونا چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے تمام وہم اوہام، شکوک وشبہات، بدظنیاں، بدگمانیاں دور ہو جاتی ہیں اور ان کی جگہ یقین اور خوش گمانی لے لیتی ہے۔ اس کا خود اپنے آپ پر اور دوسروں پر اعتماد بحال ہو جاتا ہے اور سب کے ساتھ اس کے تعلقات خوشگوار ہو جاتے ہیں۔ جب وہ اللہ کے نزدیک ہو کر اللہ سے ڈرنے والا بن جاتا ہے تو بندوں کے حقوق بھی پورے ادا کرتا ہے قطع نظر اس کے کہ دوسرے اس کی حق تلفی کر رہے ہیں۔ اسے تو بس اپنے عمل سے غرض ہوتی ہے، اسے یہ علم ہوتا ہے کہ یہ زندگی نہایت مختصر ہے اور مہلتِ عمل کم ہے۔ وہ اپنے اندر ایک نیا ولولہ اور ایک نیا جوش محسوس کرتا ہے۔

ایک پختہ کار انسان کو جب پختہ کاری مکمل طور پر حاصل ہو جاتی ہے تو اسے اس زندگی میں مزہ آنے لگتا ہے، یہ مختصر سی زندگی آخرت کی کھیتی ہے۔ اسے اس میں کچھ نیکیوں کے بیج لگانے ہیں جن کا پھل وہ آخرت میں کھا سکے گا۔ وہ زندگی کو مہلتِ عمل جان کر ان لمحاتِ زندگی کو غنیمت جان کر تندہی سے مصروفِ عمل ہو جاتا ہے اور ایک باعمل پختہ کار انسان اپنی خوشگوار، مصروف، باعمل زندگی میں وہم، اوہام، خوف واضطراب کے لئے کوئی جگہ نہیں پاتا۔ لوگوں کی ناراضگیاں اسے خوف واضطراب میں مبتلا نہیں کرتیں اسے تو بس اپنے اللہ کو راضی کرنے کی دھن ہے اور وہ دھیان سے اپنی زندگی سنت کے مطابق گزارنے میں مصروفِ عمل، خوش باش اور ہر لمحے مستعد اور چاق و چوبند ہے۔ زندگی کی حقیقت وہ جانتا ہے کہ وہ ایک مسافر ہے

وہ مسافر ہے ایک ایسی منزل کا
جو سوچو تو لگتی دور ہے
اور جو سمجھو تو بہت نزدیک ہے
یہ زندگی دنیا کی جو طویل لگتی ہے
درحقیقت ایک کھیل ہے ایک ڈیڑھ دن کا
پھر ہمارا میل ہے اپنے اللہ سے عمر بھر کا
اسی میل (ملاپ) کی یہ سب تیاری ہے
جو عمر ہم نے اس دنیا میں گزاری ہے
اے اللہ عطا کر دے تو ہم سب کو پختہ کاری
بچالے ہم کو بچگانہ ذہنیت اور ناپختہ کاری سے
کہ ملے ہم سب کو کامیابی آخرت کی
بچالے تو ہم کو آخرت کی شرم ساری سے

(۸) مصالحت (Compromise,Adaptation)

جس کے اندر یہ دو خوبیاں یعنی

۱) لچک، انکساری، حسن سلوک

۲) ماحول اور حالات کے مطابق خود کو ڈھال لینا

پیدا ہو جائیں، وہ خوش نصیب ہے وہ پختہ کار ہے، وہ انسان پریشانی میں بھی پریشان نہیں ہوتا۔ اور بہت آسانی سے پریشانیوں کے دور کو ہنستے مسکراتے گزار لیتا ہے۔ اپنی پریشانیوں سے نجات پالیتا ہے۔ اگر سردست فوری نجات ممکن نہ ہو تو خود کو حالات کے مطابق ڈھال لیتا ہے۔ لچک اور پختہ کاری کی وجہ سے ان کے اندر Adaptation کی صلاحیت وافر مقدار میں پیدا ہو جاتی ہے۔ پختہ کار انسان کبھی

toobaa-elibrary.blogspot.com

ماضی کی طرف انتقام، غم، غصے، بدلے، احساس محرومی، پچھتاوے کی نظر سے نہیں دیکھتا۔ گوکہ ہم میں سے بہت سے افراد کا ماضی اس طرح کا ہوگا۔

ے یادِ ماضی عذاب ہے یا رب
چھین لے مجھ سے حافظہ میرا

ماضی میں ہم سے غلطیاں بھی ہوئی ہوں اور کوتاہیاں بھی، لوگوں نے ہمارے ساتھ برا سلوک بھی کیا ہو ہمیں ستایا بھی ہو اور ہماری حق تلفیاں بھی کی ہوں، ہماری جائز خواہشات کو پامال کر دیا ہو اور ہماری معصوم خوشیوں کا قتل کیا ہو تو کیا ہم ابھی باقی ماندہ زندگی انہی غلطیوں، کوتاہیوں اور زیادتیوں کا غم مناتے گزار دیں گے؟ کیا ہم پچھتاوؤں کا شکار ہو کر غمگین، اداس اور پریشان رہیں گے؟

کیا ہم اپنے اور دوسروں کے غلط رویوں پر پچھتاتے رہیں گے۔ کہ ہم نے ہی غلطی کیوں کی؟ کاش میں نے یہ غلطی نہ کی ہوتی۔ کاش میں فلاں وقت ایسا نہ کرتی بلکہ ویسا کر لیتی تو مجھے آج یہ نقصان نہ اٹھانا پڑتا۔ کاش فلاں شخص میرے ساتھ یہ بدسلوکی نہ کرتا اس نے میرے ساتھ یہ نہ کیا ہوتا۔ وہ ''نہ'' کیا ہوتا ہے؟ ایسا نہ ہوتا، ویسا نہ ہوتا وغیرہ گویا پورا ماضی پچھتاوؤں اور اے کاش پر مشتمل ہو جاتا ہے۔

بے شک سب کا ماضی ایک جیسا نہیں ہوتا۔ بہت سے خوش نصیب ہیں جن کا ماضی خوشگوار حسین یادوں سے مہکتا ہے اور بہت سے ایسے بھی ہوتے ہیں جن کا ماضی ناگوار اور بری یادوں کی وجہ سے بھول جانے کے لائق ہوتا ہے۔

(۹) سچی توبہ اور معافی

اللہ تعالیٰ ہماری سچی توبہ اور معافی کو قبول فرما لیتے ہیں۔ توبہ کیا ہے؟ لوٹ کر جانا۔ کہاں سے؟ برائی کے راستے سے۔ کس طرف لوٹنا؟؟ نیکی کے راستے کی طرف

یو۔ٹرن تو آپ بھی بناتے ہوں گے جب غلط راستہ لے لیتے ہیں۔ تو جناب یہ توبہ

بھی ایک طرح سے یو۔ٹرن ہی ہے۔ زندگی کے اس سفر کی نہ جانے کب شام ہو جائے، نہ جانے کب اس کا اختتام ہو جائے، اس لئے اس سفر کو زیادہ سے زیادہ خوشگوار بنانے کی کوشش کیجئے۔ اور یہ اسی صورت میں مزیدار اور خوشگوار ہوگا جب آپ صراطِ مستقیم پر ہوں گے۔ دلی سکون، دلی راحت اور چین صرف اللہ تعالیٰ کے بتائے ہوئے رحمانی راستے کی طرف چلنے سے ملتا ہے ورنہ شیطانی راستے تو دنیا میں بہت ہیں، ان پر خود چل کر دیکھ لیجئے۔ وقتی خوشی تو شاید مل جائے لیکن دلی سکون، دلی خوشی نہ مل پائے گی۔ یہ صرف صراطِ مستقیم، رحمانی راستے پر چلنے سے ملتی ہے۔ اس لئے پلیز یو۔ٹرن بنا لیجئے۔ جو افراد بھی زندگی کے سفر میں غلط Exit لے چکے ہیں وہ لوٹ جائیں، توبہ کر لیں۔ سچی توبہ کر کے اپنی زندگی کی گاڑی کو رحمانی راستے پر ڈال لیں اور اس راستے پر رفتار خوب تیز کر لیں چاہے اس راستے پر ایک دوسرے سے ریس بھی لگا لیں تو کوئی حرج نہیں۔ یہاں کوئی پولیس آپ کو ٹکٹ دینے کی جرأت نہ کر پائے گی بلکہ آپ اس نیکی کے راستے پر دوڑنا اور ریس لگانا سیکھئے کہ نیکی کے راستے کی دوڑ اور مسابقت اللہ تعالیٰ کو پسند ہے۔

جب دنیا کے لئے بندے حرص و ہوس کی دوڑ لگاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کو سخت ناپسند ہوتے ہیں لیکن جب نیکیوں کے لئے، اللہ کی خوشنودی کے لئے دوڑ لگاتے ہیں، مقابلہ کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کے پسندیدہ محبوب بندے بن جاتے ہیں۔ اور ہمارا محبوب ہمارا اللہ کس قدر غفور الرحیم ہے کہ ہماری توبہ کو قبول کر کے ہمارے گناہوں کا نام تک مٹا دیتا ہے۔ ہمارے رجسٹر کو ہمارے گناہوں سے پاک کر کے اس میں نیکیوں کا اندراج کر دیتا ہے جو ابھی ہم نے کی بھی نہیں ہیں۔ ہم نے جن کا صرف ارادہ کیا ہوتا ہے اور صرف توبہ کے صلے میں اللہ تعالیٰ ہماری برائیاں مٹا کر نیکیاں لکھوا دیتا ہے۔

اور ہم بندے کیا کرتے ہیں جب کوئی ہمارے ساتھ زیادتی کرتا ہے پھر شرمندہ ہو کر معافی مانگتا ہے۔ ہم پہلے تو کسی طرح معاف کرنے پر تیار نہیں ہوتے کہ کیوں بھئی ہم اس بندے کو کیوں معاف کریں اس نے تو ہمارا دل دکھایا، ہمیں Anxiety,

toobaa-elibrary.blogspot.com

Depression میں مبتلا کیا، ہمارا B.P. شوٹ کرایا ہے، ہمیں اس کی وجہ سے ایمرجنسی میں جانا پڑ گیا۔ ہسپتالوں کے اتنے لمبے لمبے بل آگئے، ہم کس طرح اسے معاف کردیں۔ نہیں، ہرگز نہیں! ہم اتنی آسانی سے اسے معاف کرنے والے نہیں، ہم ضرور ناراض رہ کر اسے سزا دیں گے اور اللہ تعالیٰ سے بھی ضرور سزا دلوائیں گے۔

پھر خود کو سمجھاتے ہیں۔ آخرت سے اللہ تعالیٰ سے ڈراتے ہیں کہ دیکھو ہم بھی تو کتنے گناہ کرتے ہیں۔ آخر اللہ تعالیٰ بھی تو ہمیں معاف کردیتے ہیں پھر ہم کون ہوتے ہیں اللہ کے پیارے بندوں کو معاف نہ کرنے والے! پھر اس مکالمے کے بعد کچھ شرمندگی ہوتی ہے اور ہم نہ چاہتے ہوئے بھی معاف کرنے پر تیار ہو جاتے ہیں لیکن فوراً اپنی ڈائری نکال کر سارے واقعات تحریر کر لیتے ہیں کہ شاید وقت آنے پر مجرم کو دکھانے پڑیں کہ اے میرے مجرم! فلاں فلاں وقت تم نے مجھے یہ کہا تھا اور میرے ساتھ یہ زیادتیاں کی تھیں۔

آپ خود اپنے انصاف سے بتایئے کہ آپ ایسا نہیں کرتے؟ دوسروں کے قصور لکھ کر رکھ لیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی طرح اعمال نامے سے مٹاتے نہیں۔ اور جو لوگ لکھنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے، وہ اپنے ذہن، اپنے دل پر سب کی زیادتیاں لکھ لیتے ہیں جو ڈائری میں لکھ لینے سے زیادہ خطرناک ہے۔

خطائیں ڈائری میں لکھیں یا اپنے دل پر لکھیں؟

میرے خیال میں اگر بغیر لکھے آپ کی تسلی نہیں ہوتی تو بے شک سب کی خطائیں ڈائری میں لکھ ڈالیں لیکن پھر اس ڈائری کو دوبارہ کبھی نہ پڑھیں ورنہ

یادِ ماضی

یادِ ماضی عذاب بنے گا
سب کی زیادتیوں کا

سب کی جفاؤں کا دہرا عذاب ملے گا
سب کچھ پڑھنے سے ''بہت کچھ'' یاد آجائے گا
حال میں رہ کر آپ
اپنے تلخ ماضی میں جا پہنچیں گے
ماضی کی تکلیف بھلا کر
آپ حال میں گم تھے
خوش تھے اور مگن تھے
دوبارہ افسردہ اور دل شکستہ ہو جائیں گے
اس آبلہ پائی سے نجات پائی تھی
بڑی مشکل سے
پھر کیوں ماضی میں جانا چاہیں گے
یادِ ماضی عذاب ہے یارب
چھین لے مجھ سے حافظہ میرا
پھر یہ دعا مانگنا چاہیئے

مصیبت تو یہ ہے کہ خواتین کا حافظہ بہت تیز ہوتا ہے۔ ویسے تو اکثر باتیں بھول جاتی ہیں لیکن دوسروں کی زیادتیاں کبھی نہیں بھولتیں۔ وہ سب خوب یاد رکھتی ہیں چاہے ڈائری میں لکھی ہوں یا نہ لکھی ہوں، دل پر جو لکھ کر رکھ لیتی ہیں۔ اور معصوم انجان اور بے خبر خواتین یہ نہیں جانتیں کہ اس طرح وہ اپنے دل کو روگ لگا رہی ہیں۔ بہتر تو یہ ہے کہ سب کچھ بھول جائیں۔ سب کو معاف کردیں اور اپنے دل کو صاف کر لیں۔ ذہن کو پرسکون کر لیں اور خوش باش مطمئن ہو جائیں کہ

رات گئی بات گئی۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

ماضی کو بھول جائیے

ماضی تو ماضی ہوتا ہے
گزرا ہوا وقت ہوتا ہے
جو گزرا چھا تھا، سو گزر چکا جو گزر برا تھا وہ بھی گزر چکا
گزرے ہوئے وقت کو لوٹ کر آنا نہیں
پھر لکیر پیٹنے سے اب کیا فائدہ؟
ماضی کا سانپ تو اب زندگی سے گزر بھی چکا
اب برادہ چیرنے سے کیا فائدہ؟
لکڑی کا برادہ تو بن بھی چکا
گر یہ ماضی داغدار ہے
ناگوار بری مدفون یادوں کا ایک مزار ہے
گڑھے مردے اکھاڑنے سے کیا فائدہ؟
اب تو قبروں میں صرف ہڈیوں کا ایک انبار ہے
بھول جائیے ماضی میں کیا ہوا
آپ کو کس نے ستایا کس نے جلایا؟
اس سے اب کچھ فرق پڑتا نہیں
جو ہونا تھا وہ ہو بھی چکا
ماضی تو ماضی ہے وہ اب گزر بھی چکا

میں مانتی ہوں، ماضی کی تلخ یادیں اب بھی دل کو تکلیف پہنچاتی ہیں۔ جب ہم ماضی کو بھولنا چاہ رہے ہوں، صرف حال میں رہنا چاہتے ہوں، مستقبل کی سوچنا چاہتے ہوں ایسے میں کوئی ناگوار واقعہ ہمیں ماضی میں کھینچ کر لے جائے اور ماضی کی تمام ناگوار

تکلیف دہ یادوں کو ازسرِ نو تازہ کر دے تو سخت تکلیف پہنچتی ہے اور محسوس ہوتا ہے کہ یہ دکھ شاید آج ہی ملا ہے۔ اسی لئے شکوہ شکایت کو منع کیا گیا ہے کہ شکوہ شکایت کرنے سے غم تازہ ہو جاتے ہیں اور زخموں کے منہ دوبارہ کھل جاتے ہیں اور ان سے خون اس طرح رسنا شروع ہو جاتا ہے جیسے پرانی چوٹ پر ٹھیس لگ جائے، بینڈیج اتر جائے اور خون دوبارہ رسنے لگے۔

یقین کیجئے کہ ماضی کی پرانی یادوں کو تازہ کرنے سے سارے زخم دوبارہ ہرے ہو کر رسنے لگتے ہیں۔ دل زخمی ہو جاتا ہے۔ گویا دل سے لہو ٹپکنے لگتا ہے۔

پھر کیا فائدہ ماضی میں جانے کا ماضی کی بری یادوں کو ٹٹولنے کا، دل کے زخموں کو تازہ کرنے کا؟

میں تو Conscolling (نفسیاتی معالج کی بات چیت) کے ان طریقوں کے بالکل خلاف ہوں۔ جن میں نفسیاتی مریض کو ماضی میں پہنچا کر ماضی کی یادیں اگلوائی جاتی ہیں، مریض کے زخموں کو ازسرِ نو تازہ کیا جاتا ہے تاکہ مرض کی نوعیت اور اصل وجہ کا سراغ لگایا جا سکے کہ مریض کے ساتھ ماضی میں کیا کچھ پیش آیا جس نے مریض کی یہ حالت کر دی۔

اس کے برعکس اگر مریض کو یہ تلقین کی جائے کہ ماضی میں جو کچھ ہوا، اس میں قصور چاہے کسی کا بھی ہو، خود مریض کا ہو، شوہر یا بیوی کا، سسرال کا یا میکے کا یا دوسروں کا، غرض کسی کا بھی ہو، سب کو معاف کر دیا جائے، سب کی خطائیں معاف کر دی جائیں اور سوچا جائے کہ

مَاشَاءَ اللّٰهُ كَانَ
(جو اللہ نے چاہا وہ ہوا)
وَمَالَمْ يَشَاءْ لَمْ يَكُنْ
(اور جو اللہ نے نہ چاہا، وہ نہیں ہوا)

toobaa-elibrary.blogspot.com

گویا ہر واقعہ جو وقوع پذیر ہو چکا، وہ اللہ تعالیٰ کے اذن سے وقوع پذیر ہوا۔ ماضی کا اچھا یا برا ہونا صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے اذن پر منحصر ہے۔ پھر کیا رنج اور کیا غم؟ کیسے پچھتاوے اور کیسے الزامات Accusation؟ لیکن اس کے باوجود اگر شیطان آپ کو ورغلائے اور آپ کہیں میں اس دل کا کیا کروں تو اور یہ دل بے مہر رونے کے بہانے مانگے جہاں کسی سے کوئی غم ملا، دل اداس و غمگین ہو گیا۔ اور آنکھوں سے اشکوں کا دریا رواں ہو گیا اور آنسوؤں کا ایسا سیلاب آیا کہ اس آگے بند باندھنا مشکل ہو گیا۔

اگر حالات یہ ہو جائیں تو میرا ذاتی تجربہ تو یہ ہے کہ اپنے ہر غم کو اللہ کے راستے کا غم بنا دیجئے، دنیا سے ملنے والے دکھ، تکلیفیں اور دنیا کے تمام رنج و غم اللہ کا غم بنا دیجئے اور خود کو سمجھائیے کہ یہ غم تو کچھ بھی نہیں، ''وہ غم اور ہوتے ہیں'' جن پر رویا جاتا ہے۔ یہ دنیا کے غم تو کچھ بھی نہیں دنیا ختم اس کے سارے غم بھی ختم۔ آخرت کے غم کبھی نہ ختم ہونے والے ہیں ہمیں ان کی فکر کرنی چاہیے۔ دنیا میں اگر غم مل بھی رہے ہیں تو ان پر صبر کرنے سے اجر و ثواب بے حساب ملنے والا ہے پھر کیسا غم اور کیسی پریشانی! پھر بھی آپ کے دل کو تسلی نہ ہو تو یہ آزاد نظم، جس کا آخری آدھا حصہ لکھ رہی ہوں، پڑھ لیجئے جس سے خود میرے مضطرب دل کو بڑی تسلی ملی تھی۔

غموں کی مصلحت

میں نے سب کو معاف کیا، سب بھی مجھے معاف کریں
کہ اب دل سب سے ہٹ چکا، یہ دل اب اللہ کی طرف لگ چکا
لوگوں نے مجھے غم دیئے
ان غموں کو میں نے محسوس کیا
ان غموں کو میں نے دل پر لیا
دل میرا ٹوٹا شکستہ ہوا

اور شکستہ ٹوٹے دل بھی اللہ کا مسکن ہوا کرتے ہیں
اور یوں اس طرح میرا ٹوٹا دل بھی
اللہ کا مسکن ہوا
میرا ٹوٹا ہوا غم زدہ دل اللہ کا گھر بن گیا
میرے اللہ نے میرے غم کو اپنا غم بنا لیا
میرے تمام ذاتی غم اللہ کے راستے کا غم بن گئے
مجھے اور کیا چاہیے اس کے سوا
اللہ کے راستے کا غم تو مجھے محبوب ہے، مطلوب ہے
اب سمجھ آئی مصلحت ان غموں کی
ان غموں کو بننا تھا اللہ کا غم
میرے غموں کو بن جانا تھا اللہ کے راستے کا غم
اب مجھے کوئی غم نہیں
کہ مجھے غم کیوں ملے اس میں مصلحت تھی
کہ مجھے اللہ کا غم ملے
اللہ کا غم پا کر اب میں شاد ہوں
اللہ کو دل میں بسا کر میں فتح یاب ہوں
جس کو اللہ مل گیا اسے سب کچھ مل گیا
میرے دل میں جو بے کلی تھی
میری زندگی میں جو کمی تھی
میری زندگی میں جو خلا تھا
وہ اب پر ہو چکا
میرے دل میں جو اضطراب تھا

toobaa-elibrary.blogspot.com

مجھے جو سب سے گلہ تھا
وہ گلہ اب مٹ چکا
لوگوں نے مجھے ستا کر مجھے رلا کر
جو غم مجھ کو دیئے
وہ غم میری زندگی کا حاصل بنے
وہ غم مجھے مُیرے مالک سے ملوا گئے
ان غموں نے مجھے میرے مالک سے ملوا دیا
میری روح بے چین تھی
میرا دل جو مضطرب اور اداس تھا
میں جو رنجیدہ، سنجیدہ اور بے تاب تھی
لوگوں کا شکوہ لئے
مضطرب depressed (مایوس) اور مجسم فریاد تھی
.اب پرسکون ہوں کہ یہ سب عبث نہ تھا
میرے آنسوؤں کے پیچھے مشیت ایزدی
کا ایک راز تھا
میں تڑپتی تھی الجھتی تھی اور کڑھتی رہتی تھی
کہ لوگوں نے مجھ کو کیوں ستایا؟
تھا کیا میرا قصور کیوں ملی
مجھ کو یہ رونے کی سزا
لوگوں نے کیوں میرے دل کو توڑا
کیوں مجھے رلایا
یہ سب سوال تھے میرے دل میں جو صرف

دل میں رہے کبھی لبوں پہ نہ آئے
میں نے دنیا سے دوستی کو چھوڑا
اور اللہ سے دوستی کو مضبوط پکڑا
میرے اللہ نے مجھ ناچیز سے
واذکر اسم ربک وتبتل الیه تبتیلا کروا دیا
(اور پڑھے جا اپنے رب کا نام، چھوٹ کر چلا آ اس کی طرف، سب سے کٹ کر
سب سے الگ ہو کر) سورۃ مزمل: ۸
اب کیسا غم؟ کیسی Anxiety؟
اور کیسا Depression؟
اب مجھے کوئی رنج نہیں کوئی غم نہیں
لوگوں سے ملنے والے غموں کا بھی کوئی رنج وملال نہیں
بلکہ میں سب کی شکر گزار اور احسان مند ہوں
شکریہ، شکریہ اے غم دینے والو! شکریہ
اب آگے ہم خود ہی چلے جائیں گے شکریہ
آپ سب کے بخشے ہوئے غم مجھے
میرے مولا سے ملا گئے
غم عاشقی سکھا گئے
دنیا کے غموں نے عشق حقیقی سکھا دیا
عاشق خدا بنا دیا
ایک گم کردہ راہ کو صراط مستقیم پر چلا دیا
اپنے محبوب حقیقی پہ فدا ہونا سکھا دیا
دل کی دھڑکنوں کو محبوب کا نام لینا سکھا دیا

toobaa-elibrary.blogspot.com

اب میں سنتی ہوں اپنے دل کی دھڑکنیں
اور ہر دھڑکن پکارتی ہے اللہ اللہ
اللہ اللہ کتنا پیارا نام ہے
عاشقوں کا مینا اور جام ہے
وذکر اسم ربک وتبتل الیہ تبتیلا

اس آیت پرعمل پیرا ہو جائیے، اپنے اللہ کو یاد کیجئے، اپنے دل کو اللہ اللہ کہنا سکھائیے اور دنیا کے سارے جھمیلوں جھگڑوں سے خود کو آزاد کر لیجئے۔ وقتی طور پر سب سے کٹ جائیے، سارے رشتوں سے دل ہٹا لیجئے، صرف اپنے اللہ سے رشتہ جوڑ لیجئے، اپنے اللہ کو دل میں بسا لیجئے۔

جب آپ کا رشتہ اپنے رب سے مضبوط ہو جائے گا، آپ دنیا کو دل سے نکال کر اپنے اللہ کو دل میں بسا لیں گے تو تمام دنیاوی رشتے بھی از خود استوار ہو جائیں گے۔ لیکن سب سے پہلے سب سے ہٹ کٹ کے اللہ سے لو لگانا، اللہ کو دل میں بسانا شرط ہے۔ پھر جس سے تعلق جوڑیئے، اپنے اللہ کی خاطر جوڑیئے۔ یہ دنیا ہے اور یہاں سب سے مل جل کر حقوق العباد کی ادائیگی کے ساتھ رہنے کا حکم ہے۔ آپ اللہ کے بندوں سے تعلق توڑ کر صرف اللہ سے تعلق نہیں جوڑ سکتے۔ یہی تو دراصل امتحان ہے کہ حقوق اللہ بھی ادا ہوں اور حقوق العباد کی ادائیگی بھی مکمل ہو۔ صرف اللہ کو راضی کرنا تو پھر آسان ہے بندوں کو راضی کرنا مشکل ہوتا ہے۔ بندوں کی بے رخی کی وجہ سے بندوں سے دل بھی ہٹ جاتا ہے لیکن پھر بھی اللہ کی خاطر اللہ کی خوشنودی کی خاطر بندوں کو راضی رکھنے کی کوشش کرتے رہنا ہی دراصل ہمارا امتحان ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنی رضا مندی، اپنی خوشنودی اپنے بندوں کی خوشنودی میں رکھ کر ہمارے اس کڑے امتحان کو بہت آسان بنا دیا ہے۔

کسی نے آپ کا کتنا ہی دل دکھایا ہو آپ کے ساتھ زیادتیاں کی ہوں لیکن آپ

اللہ کو خوش کرنے کے لئے اللہ سے اجرت لینے کے لئے اللہ کے ذمے اپنا حق لکھوانے کے لئے اللہ کے بندوں کو معاف کر دیتے ہیں۔

دل کے نہ چاہنے کے باوجود سب خطاؤں و رنجشوں کو بھلا کر دل صاف کر لیتے ہیں تا کہ آپ بغض اور کینہ جیسے باطنی گناہ سے بچ سکیں۔ دل کے نہ چاہنے کے باوجود آپ بگڑے تعلقات استوار کر لیتے ہیں دوبارہ سے اللہ کی خاطر ملنا جلنا شروع کر دیتے ہیں کہ صلہ رحمی فرض ہے اور قطع رحمی گناہ ہے۔ آپ جو کرتے ہیں محض اللہ کی خاطر کرتے ہیں۔ اس لئے اللہ آپ کے تمام کاموں میں خیر و برکت ڈال دیتا ہے، آپ کے مشکل کاموں کو آسان بنا دیتا ہے۔ بس آپ ایک کام کیجئے کہ اللہ کو دل میں بسا لیجئے، اللہ سے شدید محبت کرنی سیکھ لیجئے پھر آپ کی تمام پریشانیاں، Anxiety,Depression سب ختم ہو جائے گا۔ آپ کو اپنے تمام باطنی امراض تکبر، غصہ، غیبت، حسد، جلن، حرص، ہوس، بخل وغیرہ سے نجات مل جائے گی جو دراصل Anxiety,Depression کو Provok کرنے والے باطنی امراض ہیں جن سے نجات پائے بغیر Anxiety,Depression سے مکمل نجات ناممکن ہے۔

پختہ کاری کے حصول کے بعد ہونے والی مثبت تبدیلیاں

جب آپ کو پختہ کاری حاصل ہو جائے گی تو آپ خود اپنے اندر واضح تبدیلیاں محسوس کریں گے اور آپ کو یقیناً اپنے اندر مندرجہ ذیل تبدیلیاں نظر آئیں گی۔

۱) اللہ تعالیٰ سے شدید محبت، اللہ کی مکمل اطاعت، خوف خدا اور اللہ پر کامل بھروسہ
۲) ایمان و یقین کی فراوانی اور پختگی
۳) اللہ تعالیٰ کے رسول اللہ ﷺ سے شدید محبت، اطاعت رسول اور تمام سنتوں کی پیروی یا ان پر عمل کی کوشش
۴) اللہ کی رضا پر راضی اور خوش رہنا، تسلیم و رضا، ہنسنا مسکرانا، خوش خلقی، شگفتگی اور ہر

toobaa-elibrary.blogspot.com

دم خوش وخرم رہنا

۵) ذہنی سکون، دماغی توازن، دل کی مضبوطی، خیالات کی پاکیزگی، نماز وقرآن، ذکر و فکر، تلاوت، عبادت، حقوق اللہ اور حقوق العباد کی ادائیگی، حلال وحرام کی تمیز، قناعت وصبر کی دولت

۶) تفویض یعنی اپنے ہر کام کو اللہ کی سپردگی میں دینا

۷) صبر وتحمل، توکل، عزم کی پختگی، ہمت، حوصلہ، برداشت میں اضافہ، شکوہ شکایت سے مکمل پرہیز، مثبت سوچ، مثبت رویہ، مثبت بات چیت ومثبت جذبات

۸) منفی جذبات، خدشہ، اندیشہ، تشویش، خوف واضطراب، حسد، کینہ، بغض، غصہ، احساس برتری یا کمتری، ان سب روحانی بیماریوں چیزوں سے مکمل نجات یا نجات کی کوشش

ذہنی بیماریوں کا علاج بذریعہ پختہ کاری

بچگانہ ذہنیت اور ناپختہ کاری سے منفی بیمار جذبات پیدا ہوتے ہیں جو تمام ذہنی و نفسیاتی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ اگر بچگانہ ذہنیت سے نجات حاصل کر لی جائے اور پختہ کاری سیکھ لی جائے تو مثبت اور صحت مند جذبات پیدا کئے جا سکتے ہیں اور ذہنی بیماریوں کا علاج بآسانی کیا جا سکتا ہے۔

دراصل تمام تر ذہنی بیماریاں روحانی بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب ہماری تمام تر توجہ اپنے اس جسم (مادہ) کی طرف رہتی ہے اور ہم اپنی روح اور روح کے تقاضوں سے غافل ہو جاتے ہیں تو ہماری روح بیمار ہو کر ہمیں روحانی و ذہنی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی روح کو محبتِ خداوندی اور ذکرِ الٰہی سے سرشار رکھیں۔ اس کے جو طریقے ہیں، وہ میں پہلے باب میں تفصیلاً ذکر کر چکی ہوں۔

لوگوں پر جذباتی اعصابی دباؤ اس لئے غالب ہوتا ہے کہ وہ راضی برضا رہنے کے

فن اور اس کی اہمیت وضرورت سے ناواقف ہیں۔ انہیں یہ معلوم ہی نہیں کہ اپنی مرضی کو اللہ کی مرضی میں ڈھال لینے میں ہی ہماری خوشی اور عافیت ہے۔ ایک بزرگ جو ہمیشہ خوش اور مطمئن رہتے تھے اور فرماتے تھے کہ دنیا میں ہر کام میری مرضی سے ہوتا ہے، ان سے پوچھا گیا کہ یہ کیسے ممکن ہے؟

انہوں نے جواب دیا کہ میں نے اپنی مرضی کو اللہ کی مرضی میں ضم کر لیا ہے۔ یعنی میری اپنی کوئی مرضی نہیں جو اللہ کی مرضی ہوتی ہے وہی میری مرضی ہے۔ وہ بزرگ اللہ والے اور اللہ کے سچے عاشق تھے۔

ؔ عاشق کا تو شیوہ ہے راضی برضا رہنا
وہ کچھ کریں مالک ہیں رحم ان کا عتاب ان کا

ذہنی اعصابی دباؤ اور نفسیاتی بیماریوں کی اصل وجہ یہی ہے کہ ہم بچگانہ ذہنیت کے مالک ناپختہ کار ہیں۔ ہمیں اللہ کی رضا میں راضی رہنا نہیں آتا اسی لئے ہمارے اندر پختہ کاری پیدا نہیں ہو سکی۔ ہم بہت جذباتی اور Emotional ہیں ہمارے جذبات میں ٹھہراؤ نہیں ہے ہم اپنے جذبات پر قابو پانا نہیں جانتے۔ ہم چھوٹی چھوٹی باتوں پر مشتعل ہو کر بھڑک اٹھتے ہیں Over react کرتے ہیں اور اینٹ کا جواب پتھر سے دیتے ہیں۔

ذرا سی تکلیف بھی ہم سے برداشت نہیں ہوتی۔ حالانکہ زندگی تو خوشی اور غم دونوں سے عبارت ہے۔ یہاں یہ ممکن ہی نہیں کہ ہمیشہ خوشی راحت اور آرام ہی رہے اللہ تعالیٰ نے تو انسان کو پیدا ہی مشقت میں کیا ہے۔

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِیْ کَبَدٍo (البلد:۴)

[بے شک ہم نے انسان کو مشقت میں پیدا کیا]

پھر یہ کیسے ممکن ہے کہ دنیا میں انسان پر کوئی غم کوئی تکلیف نہ آئے۔ جب ہمارے رسول پاک ﷺ پر ہر طرح کے صدمے، غم اور تکالیف آئیں تو پھر ہم ان سے کس

toobaa-elibrary.blogspot.com

طرح محفوظ رہ سکتے ہیں؟ ہمارے انبیاء اور رسل پر تو ایسی ایسی تکالیف اور پریشانیاں آئیں کہ ہم اور آپ تصور ہی نہیں کر سکتے اور سب سے زیادہ تکالیف تو ہمارے پیارے رسول اللہ ﷺ پر آئیں۔ پھر بھی آپ ﷺ نے ایک خوش باش پر مسرت زندگی کا نقشہ ہمارے سامنے پیش کیا وہ اپنے اہلِ خانہ اور ازواج مطہرات کے ساتھ ہنسی مذاق، دل لگی، شگفتگی برتتے تھے اور خوش باش رہتے تھے۔

آج کل جو کوئی اللہ تعالیٰ کی طرف آنا چاہتا ہے، اللہ والا بننا چاہتا ہے، وہ سب سے پہلے منہ بسور کر چپ چاپ ہو جاتا ہے کہ بیوی بچوں سے بول چال بند، ہاتھ میں تسبیح، سر پر ٹوپی اور چہرے پر مظلومیت اور گہری خاموشی گویا کہ موت سر پر کھڑی ہے اور جہنم سامنے نظر آ رہی ہے۔

اس طرح سے تو بے چارے انسان پر Depression طاری ہو جائے گا، خوش باشی، مسرت اور شادمانی رخصت ہو جائے گی اور انسان مستعد اور فعال رہ کر آخرت کی تیاری بھی نہ کر سکے گا۔ ہمارا دین اسلام تو ہمیں زندگی کے ہر معاملے میں اعتدال سکھاتا ہے۔ معتدل مزاجی اور توازن ہمارے دین کی روح ہے۔ صرف ایک طرف جھک جانے والا انتہاء پسند انسان کبھی پختہ کار نہیں بن سکتا۔ وہ جلد گھبرا جانے والا، چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلد خفا ہو جانے والا، روٹھ جانے والا، منہ پھلا لینے والا، لمبی ناراضگیاں چلانے والا (یعنی چپ کی مار دینے والا) انسان بن جائے گا اور اپنے ان بچگانہ رویوں سے دوسروں کو ذہنی و اعصابی دباؤ کا شکار کر دے گا۔

اکثر شادی شدہ جوڑے ایک دوسرے سے شدید محبت کے باوجود ایک دوسرے کو اپنے بچگانہ رویوں اور ناپختہ کاری کی وجہ سے بلاوجہ و بلا ارادہ تنگ کرتے رہتے ہیں اور دلچسپ بات یہ ہے کہ انہیں اپنی غلطیوں کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ دراصل وہ ایک دوسرے کی غلطیاں پکڑنے میں اس درجہ مصروفِ عمل ہوتے ہیں کہ اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کی طرف توجہ ہی نہیں کر پاتے۔

اگر دنیا کے تمام انسانوں میں پختہ کار بننے کا شوق، جستجو اور لگن پیدا ہو جائے تو سب کو اپنے جذبات پر قابو پانا بھی آ جائے۔ یہ جذبات ہی تو ہیں جو انسان کو بے قابو کر دیتے ہیں اور وہ بلا سوچے سمجھے دوسروں پر چڑھائی کر بیٹھتا ہے۔ اپنی زبان کے تیروں سے دوسرے کے دل کو زخمی کر بیٹھتا ہے۔ یا پھر غصہ کے جذبات سے مغلوب ہو کر پتھر چہرہ Stony face بنا کر بالکل خاموشی اختیار کر لیتا ہے اور یہ ایسی چپ کی مار ہوتی ہے جو دل کو زخمی کرنے کی بجائے دوسرے انسان کے ذہن اور دماغ کو چھلنی کر کے رکھ دیتی ہے۔ اور انسان مختلف ذہنی، اعصابی اور نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو کر مختلف ذہنی نفسیاتی جسمانی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

دیکھنے میں آیا ہے کہ خواتین ان نفسیاتی بیماریوں کا شکار زیادہ ہوتی ہیں کیونکہ قدرتی طور پر وہ مردوں سے زیادہ جذباتی ہوتی ہیں۔ دوسرے ان کا ماہانہ ہارمونل سائیکل ہر مہینے اوپر، نیچے ہو کر ان کے جذبات کو مزید ہوا دے دیتا ہے اور وہ ہر ماہ کے مخصوص ایام میں مزید جذباتی اور رونے پر آمادہ نظر آتی ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ شوہر حضرات ان ایام میں اپنی بیویوں کی جذباتی کیفیت کو سمجھیں اور ان کے ساتھ حسنِ سلوک میں نرمی اور مزید بہتری اختیار کریں۔ محبت، نرمی اور شفقت کا رویہ رکھیں۔ بیوی کی کوتاہیوں پر صبر، عفو و درگزر اختیار کریں اور اس صبر کے صلے میں ولیوں کا درجہ حاصل کریں کہ میں نے کئی بزرگوں کے سچے واقعات پڑھے ہیں جو اپنی بیویوں کے غصے کو صبر و شکر سے برداشت کرنے کے صلے میں ولی اللہ بن گئے اور ان کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے کئی کرامات عطا ہوئیں۔ ان میں مرزا مظہر جانِ جاناں سرِ فہرست ہیں جن کی بیوی انتہائی سخت مزاج اور غصے کی تیز تھیں۔ ان کو سانپ کا کوڑا اور شیر کی سواری بطور کرامت عطا ہوئی تھی۔

اسی طرح بیویاں بھی اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھ لیں تو انہیں اپنے غصے پر قابو

toobaa-elibrary.blogspot.com

حاصل ہو جائے اور اگر وہ اپنے شوہروں کی بدسلوکی اور غصے پر صبر کریں، غصہ نہ کریں تو وہ بھی ولی اللہ بن سکتی ہیں اور حضرت آسیہ (فرعون کی صابرہ، نیک مسلمان بیوی) کا درجہ حاصل کرسکتی ہیں۔ حضرت آسیہ وہ عظیم نیک اور خوش بخت خاتون ہیں کہ جن کو اللہ تعالیٰ نے اپنے شوہر فرعون کے ظلم و ستم پر صبر کرنے کے صلے میں اپنا ولی بنالیا تھا اور آخرت میں اپنے نزدیک جگہ دیں گے اور جنت میں وہ آپ ﷺ کی زوجہ محترمہ بنیں گی۔ اور اس سے بڑھ کر اور کیا خوش قسمتی ہوسکتی ہے؟

پختہ کاری کا امتحان غصہ دلا کر لیا جاسکتا ہے

یہ ایک حقیقت ہے کہ ہر انسان ہر حال میں پختہ کار نہیں بن سکتا اس کی شخصیت میں کہیں نہ کہیں چھپا ہوا بچہ موجود ہوتا ہے۔ جو کبھی نہ کبھی اچانک بچوں جیسی حرکت کر گزرتا ہے اور بچگانہ جذبات کا مظاہرہ کرنے لگتا ہے۔

یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ انسان شعور، آگہی، سمجھداری اور پختگی حاصل کرتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود پختہ کاری سے کوسوں دور ہوتا ہے۔ جبکہ جذبات پر قابو پانے کے لئے اور برے جذبات کو اچھے جذبات میں تبدیل کرنے کے لئے پختہ کاری لازم ہے۔

اسی لئے ہم اکثر دیکھتے ہیں بہت قابل، پڑھے لکھے، سمجھدار انسان جذبات پر قابو رکھنے سے محروم ہوتے ہیں۔ ذرا انہیں غصہ دلانے کی دیر ہوتی ہے۔ پھر دیکھئے ان کے اندر کیسا آتش فشاں پھٹتا ہے اور دوسرے کتنے ان کی لپیٹ میں آجاتے ہیں۔

ایک دفعہ اگر ان کے اندر برے جذبات پیدا کر دیئے جائیں تو وہ اپنے ان برے جذبات کو اچھے جذبات میں تبدیل کرنے سے بالکل قاصر ہوتے ہیں۔ کیونکہ انہوں نے اپنی زندگی میں بہت کچھ سیکھا ہوتا ہے۔ بہت سے علوم پر عبور ہوتا ہے لیکن جو اصل سیکھنے کی چیز تھی جسے پختہ کاری کہا جاتا ہے، وہ سیکھنے سے محروم رہے۔

پختہ کاری سیکھنے کے ذرائع

پختہ کاری از خود نہیں آجاتی بلکہ دھیان سے توجہ سے اور شوق سے سیکھی جاتی ہے۔
ابتداً تو والدین کی گود سے پھر ان کی

(۱) محبت، شفقت، نگرانی اور تعلیم و تربیت سے، تجربوں سے۔

(۲) تعلیمی اداروں سے۔

(۳) درس گاہوں سے، عبادت گاہوں سے۔

(۴) تجربہ کار سلیم الطبع روحانی ڈاکٹروں اور دانشوروں کے تجربات اور کتب کے استفادے سے۔

(۵) نیک و صالح بزرگوں کی صحبت سے، ان کی تصانیف و تالیفات کے مطالعے سے اور ان سے بیعت ہو کر اپنا تزکیہ نفس کروانے سے پختہ کاری حاصل ہوسکتی ہے۔

بیعت کی اہمیت

بیعت کرنا ''سنت رسول ﷺ'' ہے۔ نبی اکرم ﷺ سے تین طرح کی بیعت ثابت ہے۔

(۱) بیعت اسلام یعنی جب کوئی کافر مسلمان ہونے کیلئے آتا تو بیعت کیا کرتا تھا۔

(۲) بیعت جہاد یعنی جب جہاد کا کوئی موقع آتا تو مؤمنین بیعت کر کے لڑنے مرنے کا ارادہ کرتے تھے۔

(۳) بیعت توبہ یعنی مؤمنین اپنے گناہوں سے توبہ کرنے کیلئے نبی کریم ﷺ کے دست مبارک پر بیعت کیا کرتے تھے۔ اس بیعت کا تذکرہ قرآن کریم میں بھی ملتا ہے اور احادیث میں بھی۔

قرآن پاک میں آتا ہے کہ

يٰٓاَيُّهَا النَّبِيُّ اِذَا جَآءَكَ الْمُؤْمِنٰتُ يُبَايِعْنَكَ عَلٰٓى اَنْ لَّا يُشْرِكْنَ

toobaa-elibrary.blogspot.com

بِاللّٰہِ شَیْئاً وَّ لَایَسْرِقْنَ وَلَایَزْنِیْنَ وَلَایَقْتُلْنَ اَوْلَادَھُنَّ وَلَا یَعْصِیْنَکَ فِیْ مَعْرُوْفٍ فَبَایِعْھُنَّ وَاسْتَغْفِرْ لَھُنَّ اللّٰہَ ؕ اِنَّ اللّٰہَ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ ○

[اے نبی ﷺ! جب آئیں آپ کے مؤمن عورتیں آپ سے بیعت کرنے، اس بات پر کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک نہیں ٹھہرائیں گی، چوری نہیں کریں گی، زنا نہیں کریں گی اور اپنی اولاد کو قتل نہیں کریں گی اور اللہ کے حکموں کی نافرمانی نہیں کریں گی، پس آپ ان کو بیعت کر لیجئے اور ان کے حق میں اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے، بے شک اللہ بڑا غفور اور رحیم ہے] (الممتحنة: ١٢)

سوچنے کی بات ہے کہ وہ ایمان تو پہلے ہی لا چکے تھے اب گھر بیٹھ کر بھی اللہ سے توبہ کر سکتے تھے لیکن نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں آ کر اور بیعت کرنے کے اضافی عمل کرنے کی کیا ضرورت تھی۔ معلوم ہوا کہ اس عمل میں بھی کوئی برکت تھی۔

بیعت کی اسی سنت پر ہم آج بھی عمل کر سکتے ہیں کہ باعمل اور اور نیک و صالح بزرگان دین جو نبی اکرم ﷺ کے روحانی وارث و جانشین ہیں ان کے ہاتھ پر ہم بیعت ہو کر اپنے گناہوں سے توبہ کریں اور نیکی والی زندگی گزارنے کا عہد کریں۔ اللہ تعالیٰ سے امید ہے کہ وہ اس سنت کی برکت سے ہمارے گناہوں کو معاف فرما دیں گے۔

آپ نے سنا ہوگا کہ اللہ کے ولی (ولی اللہ) کی ایک ساعت کی صحبت 70 سال کی بے ریا عبادت سے بہتر ہے۔ وہ اسی لئے ہے کہ ان لوگوں کے پاس بیٹھنے سے انسان کے نفس میں گناہوں سے نفرت اور نیکی کرنے کا میلان بڑھ جاتا ہے۔

بیعت کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ انسان کو اپنا تزکیۂ نفس کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ جس طرح جسمانی مریضوں کو اپنی بیماریوں کے علاج کیلئے ڈاکٹروں کے پاس جانا پڑتا ہے، وہ اس کے مرض کی تشخیص بھی کرتے ہیں اور دوا بھی تجویز کرتے ہیں۔ اسی طرح انسان کے اندر بہت سی روحانی بیماریاں بھی موجود ہوتی ہیں جیسے غصہ،

حسد، کینہ، لالچ، شہوت اور خود پسندی وغیرہ۔ عام طور پر روحانی طور پر بیمار انسان کو اپنی امراض کا پتہ ہی نہیں چلتا اور پتہ چل بھی جائے تو علاج نہیں کر سکتا۔ اس لئے اولیاء اللہ جو روحانی معالج ہوتے ہیں ان سے رجوع کر لیا جائے تو وہ ان کے روحانی امراض کی تشخیص بھی کرتے ہیں اور اس کا علاج بھی تجویز کرتے ہیں جس سے انسان کے اندر سے یہ روحانی بیماریاں نکل جاتی ہیں۔ اسی چیز کو تزکیۂ نفس کہتے ہیں۔

اگر آج کے دور میں ایسے بے داغ کردار اور ہمہ اوصاف ولی اللہ کی صحبت میسر نہ ہو سکے تو جو اچھی سے اچھی صحبت کے لوگ مل جائیں غنیمت ہے، کیونکہ بری صحبت سے برے جذبات اور اچھی، نیک صحبت سے اچھے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

لیکن اگر آپ خوش قسمتی سے خود پختہ کار ہیں، پختہ کاری سیکھ چکے ہیں تو برے جذبات کو اچھے جذبات سے تبدیل کر دینے کے فن سے آشنا ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی خود کفیل ہوں گے اور اگر کسی وجہ سے آپ برے جذبات کا شکار ہو بھی جائیں گے تو ان برے جذبات میں پھنس کر رہ جانے کی بجائے جلد از جلد خود کو ان برے منفی، غیر صحت مند جذبات سے نجات دلا کر مثبت صحت مند جذبات سے بہرہ مند کر لیں گے۔

آیئے ہم سب مل جل کر پختہ کاری سیکھیں

میرے محترم قارئین! یہ زندگی بہت مختصر ہے
پگھلتی ہوئی شمع کی مانند
گھلتی ہوئی برف کی مانند
ہماری زندگی بھی پگھل رہی ہے
برف کی مانند گھل رہی ہے
زندگی کی شام ہونے کو ہے
پھر کیوں نہ ہم سب مل کر

toobaa-elibrary.blogspot.com

اس وقت سے فائدہ اٹھائیں
وقت جو پر لگا کر اڑتا جا رہا ہے
اس گزرتے وقت کی لگام تو ہم تھام نہیں سکتے
اور وقت کی رفتار سے بھاگ بھی نہیں سکتے
تو کیوں نہ ہم اپنے جذبات کو، احساسات کو
خیالات کو لگام دیں
اپنے نفس کو قابو میں رکھیں
تہذیب نفس سیکھ لیں
آدابِ محبت سیکھ لیں
عفوو درگزر سیکھ لیں
بھول جائیں سب پرانی باتیں اور سارے غم
بس دل میں بسالیں صرف آخرت کا غم
شوہر کے غصے کو ہنس کر سہیں
کہ آپ اب پختہ کار ہیں
شوہر کی طرح بچگانہ ذہنیت کی مالک نہیں
جنہوں نے ابھی پختہ کاری سیکھی نہیں
آپ خود پختہ کار بنیں
اور دوسروں کو بنائیں
خود پختہ کاری سیکھیں اور
شوہر کو بھی سکھائیں
پختہ کاری سبق ہے ہمارے دین کا
جواب تک ہم سیکھا ہی نہیں

آیئے ہم سب مل جل کر اس سبق کو سیکھیں
اور دوسروں کو سکھائیں
ہم قدم ہوں سب ساتھ چلیں
اگر کوئی گر پڑے تو سب مل کر اٹھائیں
اگر کوئی رو پڑے تو سب مل کر ہنسائیں
کہ جو تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں
دلوں کے غم سب مل کر مٹائیں
دلوں کی سیاہی سب مل کر چھٹائیں
حکمِ خداوندی کو مانیں
عہدِ بندگی کو مانیں
جو بھولے تھے اسباق انہیں دہرائیں
شاد رہیں، آباد رہیں
ہنستے رہیں، مسکراتے رہیں
احکاماتِ خداوندی کو سیکھیں
سنتِ نبوی ﷺ کو جانیں
فعال رہیں اور باعمل بنیں
غم و فکر اور زود رنجی
مسلمانوں کے شایانِ شان نہیں
راضی برضا کے مطابق نہیں
مسلمان کا تو شیوہ ہے
راضی برضا رہنا
ہجر ہو یا وصال، اس سے تو بحث ہی نہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

جس میں تیری خوشی نہیں اس میں میری خوشی نہیں
میری زندگی تیری بندگی
کہ زندگی بے بندگی ہے شرمندگی
میری زندگی تیری بندگی۔ میری زندگی میں سرور ہے
میرا خدا ہے میرے ساتھ۔ میرے دل میں اس کا جو نور ہے
راستہ ہے باریک۔ رات ہے تاریک
تیرا نہیں کوئی شریک۔ میں تیرا بندہ کیوں رہوں تنہا
تو میرے ساتھ ہے میں تنہا نہیں
اللہ حاضری، اللہ ناظری، اللہ معی
میں تنہا نہیں
اللہ میرے ساتھ ہے

باب 6

خواتین میں ڈپریشن کی وجوہات اوران کا سدباب

سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا وجہ ہے کہ ہمارے گھروں میں اکثر خواتین اضطراب اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کے لئے ہمیں اپنے گھروں کے خاندانی سسٹم کا جائزہ لینا ہوگا اور وہ اسباب جو ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں ان کو دور کرنا ہوگا۔ تاکہ خواتین نفسیاتی پیچیدگیوں اور جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہ کر خاندان اور معاشرے کی تعمیر میں اپنا مثبت کردار ادا کرسکیں۔ خواتین میں اضطراب و ڈپریشن کی چند ایک وجوہات درج ذیل ہیں۔

(ا) خاندان میں تنقید اور اعتراض کا ماحول

تنقید اور اعتراض کا ماحول پہلے گھریلو سکون کو تباہ کرتا ہے پھر گھر کی بے سکون ناخوشگوار فضا میں سانس لینا دوبھر ہو جاتا ہے۔ گھر کے افراد ایک دوسرے سے دور اور بیزار نظر آتے ہیں۔ دلی سکون و خوشی سے محروم ذہنی نفسیاتی بیماریوں کے شکار ہو جاتے ہیں۔ تنقید سے کبھی کسی کی اصلاح نہیں کی جاسکتی۔ اعتراض و تنقید بحث و مباحثہ سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ جب خاندان کا ہر فرد اپنی بات منوانے اور دوسرے کی بات رد کرنے پر تلا ہوتا ہے۔ ایسے میں انہیں یہ بھی یاد نہیں رہتا کہ اصل مسئلہ کیا ہے؟ وہ کس بات پر الجھ رہے ہیں؟ اصل وجہ تنازع کیا ہے؟ بحث برائے بحث تنقید برائے تنقید چلتی رہتی ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

دلوں میں فرق پڑتا رہتا ہے۔ کوئی کسی نتیجے پر نہیں پہنچ پاتا بس عجیب سا کھنچاؤ اور tention محسوس ہوتا ہے۔ جو اعصابی و ذہنی دباؤ کا باعث بنتا ہے اور ذہنی نفسیاتی صحت کو تباہ کرڈالتا ہے۔

(۲) خاندان میں سرد جنگ

خاندان میں سرد جنگ تنقید سے بھی زیادہ بری ثابت ہوتی ہے۔ میں اس سرد جنگ کو لمبی طویل خاموشی اور چپ کی مار سے تشبیہ دیتی ہوں۔ جو دراصل ذہنی ناپختگی اور ناپختہ کاری کی پیداوار ہے۔ اس سرد جنگ کی وجہ سے غیر صحت مند گھٹیا جذبات اور ان سے بے شمار ذہنی ونفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

(۳) خاندان میں نفرت کا ماحول

جب والدین کے درمیان آپس میں **Understanding** اور محبت ناپید ہوتی ہے تو گھر کا ماحول بھی ناخوشگوار اور نفرت زدہ سا ہو جاتا ہے۔ اور گھر کے افراد والدین کو دیکھ کر آپس میں محبتیں رکھنے کی بجائے نفرتوں کو پروان چڑھانے لگتے ہیں اور ایسے گھٹے ہوئے نفرت انگیز ماحول میں بچے بھی گھٹ کر رہ جاتے ہیں اور وہ اعتماد سے محروم، ناپختہ کار، پیدائشی قنوطیت پسند، آدم بیزار، خود آزار، افسردہ اور ناکام انسان بن جاتے ہیں۔ ان کی زندگی درد کی پکار بن جاتی ہے۔

ے نہ میں اپنی ماں کا دلار ہوں نہ میں اپنے باپ کا پیار ہوں
میری گھٹ کے حسرتیں مر گئیں، میں ان حسرتوں کا مزار ہوں

(۴) خود غرضی اور خودستائی کا ماحول

اکثر گھرانوں میں شوہر صاحبان اور دیگر اہلِ خانہ شیخی باز، خود غرض، خود بین اور **Selfcentered** ہوتے ہیں۔ ان کی نگاہ اپنے سے ہٹ کر دوسروں کی طرف جاتی ہی نہیں۔ دوسروں میں چاہے ان کے بیوی بچے ہی کیوں نہ ہوں۔ وہ زندگی کے ہر

معاملے میں صرف اپنی چلاتے ہیں۔ خود کو سب سے برتر سب سے اعلیٰ سمجھتے ہیں۔ اپنے فیصلے دوسروں پر مسلط کردینے کے عادی ہوتے ہیں۔ گھر کے دیگر افراد سے صلاح مشورہ کرنا اپنی شان کے خلاف سمجھتے ہیں۔ بیوی ان کے نزدیک پاؤں کی جوتی ہوتی ہے۔ اس لئے اس بے چاری کو اہمیت دینا، اس سے صلاح مشورہ کرنا اور اس کی بات ماننا ان کی مردانگی کی خلاف ہوتا ہے۔

وہ زندگی کے ہر معاملے میں بیوی کو نظر انداز کر کے اس پر اپنے فیصلے مسلط کر کے خود باہر کی دنیا، یار دوستوں میں مگن اور خوش رہتے ہیں۔ ان کے نزدیک بیوی صرف جسمانی تسکین اور راحت وسکون کا ذریعہ ہوتی ہے۔ یا دوست احباب، رشتے داروں کی خاطر مدارت کے لئے۔ اس کے علاوہ ان کے نزدیک بیوی کی کوئی دوسری حیثیت نہیں ہوتی۔ ایسے میں بیوی ذہنی دباؤ کا شکار اور ذہنی نفسیاتی مریضہ بن جاتی ہے۔ گھریلو سکون تباہ ہو جاتا ہے اور بچے عدم توجہی اور والدین کی لاپرواہیوں کا شکار ہو کر خود کو ذہنی مریض سمجھتے ہیں اور ناکام انسان بن جاتے ہیں۔

(۵) شکوہ شکایت، گلہ فریاد کا ماحول

اللہ تعالیٰ کے نزدیک متقی خاندانوں کے علاوہ یہ گلہ، شکوہ، شکایت کا ماحول آپ کو تقریباً ہر گھر میں نظر آئے گا۔ کہیں زیادہ کہیں کم۔ لیکن گلے شکوے کرنے سے گھریلو خوشیوں کا قتلِ عام ہر جگہ ہر خاندان میں ہوتا ہے۔ اسی طرح اور اسی لئے اللہ سے دور انسان ایک دوسرے سے بھی دور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ جب وہ اللہ سے محبت نہیں رکھتے، اللہ کا خوف دل میں نہیں ہوتا تو عفو و درگزر، صبر وتحمل، برداشت سب کی بے تحاشا کمی ہو جاتی ہے جو کہ خاندانوں کے خوشگوار ماحول کے لئے لازمی ہے۔

پژمردگی گلے شکوے اور منہ بسورنے کی عادتیں گھریلو خوشیوں کو ناگ کی طرح ڈس کر ختم کر دیتی ہیں اور گھروں کا ماحول عجیب پژمردگی لئے ہوئے ناگوار سا ہو جاتا ہے۔ پھر ایسے گھروں کے مکین خود کو کس طرح **Anxiety,Depression** سے

toobaa-elibrary.blogspot.com

محفوظ رکھ سکتے ہیں۔اور یہ منہ بسورنے والی شخصیت زیادہ تر ماں، بیوی، بہو یا ساس کی شکل میں ایک عورت ہی ہوتی ہے جو بلاوجہ خود کو مظلوم سمجھ کر منہ بسور کر، ناخوش رہتی ہے۔اسی لئے میں نے اس پوری کتاب میں بارہا خواتین سے یہ درخواست کی ہے کہ

جوتم مسکراؤ تو سب مسکرائیں
حکم خدا کا مانیں، مٹ جائیں گی سب بلائیں
محبت خدا سے کریں اور خود کو مضبوط بنائیں

(۶) گھرانوں میں خوف، خدشہ اور تشویش کا ماحول

اگر گھر کے سربراہ والد صاحب خود خوش باش اور خوف و خدشہ سے دور انسان ہیں تو گمان غالب ہے کہ ایسا گھرانہ خوشحال اور صحت مند ہوگا۔لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ والد صاحب اکیلے اکیلے خود ہی خوش باش، ہنسنے مسکرانے والے نہ ہوں بلکہ اپنے گھر والوں اور خاص کر بیوی کو بھی خوب خوش باش رکھتے ہوں۔

ایسا نہ ہو کہ والد صاحب باہر کی دنیا میں خوب چہلیں، ہنسیں مسکرائیں اور گھر میں داخل ہوتے ہی دوسری شخصیت بن جائیں جس سے بیوی بچے سب سہم جائیں اور ان کی موجودگی ان معصوموں کے لئے خوف و دہشت کا سبب بن جائے۔ایسی دوہری شخصیت کے والد صاحب بیوی بچوں کو سکون و خوشی سے محروم کر کے **Anxiety** اور **Depression** کا مریض بنا دیتے ہیں اور اچھے خاصے خوشحال گھرانوں میں خوف و خدشہ اور تشویش کا مضطرب سا ماحول پیدا ہو جاتا ہے۔

(۷) میکے اور سسرال والوں کا حاوی ہونا

یہاں میکے یا سسرال کا ذکر نہیں بلکہ جو خاندان بھی اللہ سے دور، اللہ کی شدید محبت سے عاری اور تقویٰ سے دور رہوں گے، خدا خوفی سے محروم ہوں گے۔ وہاں ایک دوسرے کے لئے بھی گنجائش نہ ہوگی۔خود ہی سوچئے کہ جو اپنے مالک کا وفادار نہیں وہ

کیسے دوسرے کا وفادار ہو سکتا ہے۔

جب کہ خاندانوں کی یک جہتی کے لئے محبت اور وفاداری پہلی شرط ہے۔میکہ ہو یا سسرال جہاں اللہ کا ڈر نہ ہوگا، اللہ سے محبت نہ ہوگی وہاں ایک دوسرے کے حقوق کی پامالی ضرور ہوگی۔ جب انسان حقوق اللہ کا پاس نہیں رکھتا تو وہ حقوق العباد کی ادیگی بھی نہیں کرسکتا۔ پھر دلوں میں تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ایک دوسرے؛ کے لئے قربانی کا جذبہ ختم ہو جاتا ہے۔دلوں میں کشادگی ختم ہو جاتی ہے۔ سب صرف اپنا مفاد سوچتے ہیں۔ دوسروں کی خوب حق تلفیاں کرتے ہیں۔ دلوں کو دکھاتے ہیں۔ایک دوسرے کو نیچا دکھانے کی کوشش کرتے ہیں۔عجیب چھینا جھپٹی اور نفسا نفسی کا عالم نظر آتا ہے۔

بہو ساس بن کر یہ بھول جاتی ہے کہ کبھی وہ بھی بہو تھی اور بہوئیں یہ احساس بھی نہیں رکھتی کہ کبھی وہ بھی ساس بنے گی اور جو رویہ آج وہ اپنی ماں کے برابر ساس کے ساتھ رکھ رہی ہے، کل اس کی بہو بھی وہی رویہ اس کے ساتھ رکھے گی تو اسے کس قدر ناگوار ہوگا۔ لیکن سب اپنی اپنی باری میں دوسروں کا دکھ بھول جاتے ہیں۔یاد رہتی ہیں تو دوسروں کی زیادتیاں، انہوں نے خود کیا کیا؟ خود کیسے بیج بوئے اس سے انہیں کوئی غرض نہیں ہوتی۔ حالانکہ یہ ساس بہو نند بھاوج وغیرہ کے رشتے صرف بدنام زیادہ ہیں اور ان رشتوں کے تقدس کو پامال کرنے والے ہم خود ہی ہیں۔ ورنہ یہ تو بڑے پیارے محبتوں سے گندھے ہوئے پر خلوص رشتے ہیں۔ اگر ان کی بنیاد بھی اللہ رسول کے احکامات کے مطابق رکھی جاتی۔عفو و درگزر، صبر و تحمل، برداشت، محنت اور خدمت سے کام لیا جاتا تو یہی رشتے مثالی اور محبتوں سے پر نفرتوں سے پاک ہوتے۔

لیکن ہم عورتوں کی ناعاقبت اندیشی، بے صبری، غم و غصے کی عادت نے ان رشتوں کو بدنام کر کے رکھ دیا ہے۔اب اگر کوئی ساس یا کوئی معصوم بہو، کوئی نند یا کوئی بھاوج پر خلوص بھی ہے تو اس کے خلوص کو بڑی شک کی نگاہوں سے دیکھا جاتا ہے۔لیکن میرا آپ سب بہنوں کو یہی مشورہ ہے کہ سارے رشتے پیارے اور پیار کے قابل ہوتے ہیں۔ بدلے کی تمنا کے بغیر اپنا پیار، اپنا خلوص سب کو دیجئے اور صلہ صرف اور صرف اپنے اللہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

سے طلب کیجئے۔ بندوں سے ہرگز نہیں ورنہ دکھوں کے سوا آپ کو کچھ نہ ملے گا۔ بندوں سے توقعات دکھ ہی دیتے ہیں اور اللہ سے توقعات ہمیشہ سکھ اور دائمی خوشیاں دیتے ہیں۔ اور جب کہ آجر صرف اللہ ہے، اس کے بندے ہرگز نہیں تو پھر اجر کی، صلے کی توقع بندوں سے کیوں رکھی جائے؟ اور اپنے خلوص و نیت کو کیوں داغدار کیا جائے؟ نیت کا خلوص، نیت کا اخلاص تو صرف اسی میں ہے کہ اپنا ہر عمل صرف اور صرف اللہ کی خوشنودی، اللہ کی رضا کے لئے کیا جائے۔ ساس کی خدمت کی جائے تو کسی تعریف یا تمغہ خدمت کے لئے نہیں صرف اللہ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لئے کی جائے۔ سسرال یا میکہ والوں کی دعوتیں اور خدمتیں کی جائیں تو ان سے تعریف پانے کے لئے نہیں بلکہ اللہ کو خوش کرنے کے لئے کی جائیں۔ یہ سبھی دراصل نیت کا خلوص اور اخلاص ہے جو اللہ تعالیٰ کو مطلوب ہے۔ میکے سسرال کی تفریق کے بغیر سب کو اللہ کی خاطر خوش رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ کیونکہ ساری مخلوق اللہ کا کنبہ ہے۔ جس سے محبت کرنا ہم سب کا فرض ہے۔ ہم سب پر اللہ تعالیٰ کا یہ حق ہے کہ ہم سب ایک دوسرے سے اللہ کے کنبے سے محبت کریں کہ

مخلوق ساری ہے خدا کا کنبہ
کرو تم محبت مخلوقِ خدا سے
کہ مخلوق ساری ہے خدا کا کنبہ
یہ پہلا سبق تھا کتابِ ہدیٰ کا
جس کو آپ نے بھلایا
جس کو ہم سب نے بھلایا

گھریلو زندگی میں جذبات کی اہمیت

درج بالا اسباب ایسے ہیں جو آج کے دور میں اکثر و بیشتر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ میاں بیوی کے مابین اگر اچھی انڈرسٹینڈنگ ہو تو وہ آسانی سے ان اسباب کو دور کر سکتے ہیں

گھر کی مالکہ اور گھر کی ملکہ کون ہے؟ عورت (بیوی)
گھر کی مالکہ کا مشیر کون ہے؟ مرد (شوہر)

اسی طرح گھر سے باہر کے معاملات کا مالک شوہر ہے اور اس کی مشیر خاص اس کی بیوی ہے۔ لیکن کیا گھریلو زندگی میں اس پر عمل ہوتا ہے؟ بعض دفعہ ہوتا بھی ہے اور بعض دفعہ نہیں بھی ہوتا۔ جب شوہر میں انانیت، ہٹ دھرمی اور اس گھر میں میری اور صرف میری چلنے والی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ یا جب بیوی میں خودسری، ضد اور صرف اپنی چلانے والی غلط صفت پیدا ہو جاتی ہے تو گھریلو فضا خراب اور غیر صحت مند ہو جاتی ہے جہاں سے ایک صحت مند خوشحال خاندان کی نشوونما ہونا ناممکن ہوتی ہے۔

دیکھئے! آپ کی بیوی جو آپ کے دل کی ملکہ ہے وہ آپ کے گھر کی بھی ملکہ اور مالکہ ہے، اسے اس کے مالکانہ حقوق دیجئے۔ اسے اس کے جائز مالکانہ حقوق سے محروم نہ کیجئے۔ گھر میں دعوتیں رکھنی ہوں، مہمانوں کو بلانا ہو، غرض ہر چھوٹے بڑے کام بیوی کی مرضی سے، اس کے مشورے سے کیجئے۔ اس پر کوئی کام زبردستی مسلط نہ کیجئے۔ پہلے اس کا موڈ بنائیں، اسے راضی کریں پھر اس سے چاہے دنیا کا کوئی کام کروانا ہو، بصد شوق کروا لیں۔ لیکن اس کے احساسات، اس کے نازک جذبات کو ہرگز ہرگز ٹھیس نہ پہنچائیں۔ میرا تو مشورہ ہے کہ مرد حضرات اور اسی طرح خواتین بھی پہلے ایک دوسرے کی نفسیات کا بغور مطالعہ کریں۔ اس Topic (عنوان) پر کتابیں پڑھیں۔ پھر شادی شدہ زندگی میں قدم رکھیں تاکہ ایک دوسرے کو سمجھنے میں آسانی ہو اور ایک دوسرے کی حق تلفی کے گناہ سے بچ سکیں۔ کیونکہ ایک دوسرے سے محبت بھی ایک دوسرے کے حقوق ادا کرنے سے ہوتی ہے۔ ورنہ ایک دوسرے کو سمجھے بغیر بس یونہی زندگی گزارتے چلے جانا کوئی عقلمندی نہیں۔ ایک دوسرے کو سمجھنا انتہائی ضروری ہے۔ ایک دوسرے کے حقوق کو سمجھنا، ایک دوسرے کے مقام کو پہچاننا ازبس ضروری ہے۔ اس کے بغیر شادی شدہ زندگی میں کامیابی ناممکن ہے اور ایک صحت مند خوشحال کامیاب خاندان کی تشکیل ناممکنات میں سے ہے۔ اس لئے ایک صحت مند خاندان کی نشوونما کے لئے اپنے گھروں

toobaa-elibrary.blogspot.com

کو محبت سے پر، محبت کا نمونہ بنائیں۔اپنے دلوں میں یادِ خدا اور خوفِ خدا رکھیں۔جس کے بعد ایک دوسرے کی حق تلفی ناممکن ہوگی۔حقوق کی ادائیگی ہوگی تو محبتیں پروان چڑھیں گی اور حقیقی خوشی کا دور دورہ ہوگا۔مادہ پرستی اور مال و دولت کو خوشی، کامیابی کا معیار نہ سمجھیں۔خوشیاں اور سکون مال و دولت سے نہیں بلکہ سچی محبت افہام و تفہیم اور ایک دوسرے کے حقوق کی مکمل ادائیگی سے ملتی ہیں۔دنیاوی آسائشوں سے محروم ایک چھوٹے سے گھر کے اہلِ خانہ کو وہ خوشیاں اور دلی سکون میسر آتا ہے جو محل میں رہنے والوں کو میسر نہیں ہوتا۔ہمیشہ یادرکھئے دولت کے پجاریوں اور مادہ پرستوں کے یہاں جو اللہ سے دور اور خوف خدا تقوئی سے عاری ہیں۔ان کی خوشی اور دلی سکون اور گھروں میں خوشی اور خوشگواری ایک فوٹو یا ایک عکس کی طرح ہوتی ہے جو بظاہر نظر آتی ہے لیکن در حقیقت موجود نہیں ہوتی۔جب کہ تقوئی والے، اللہ کی یادرکھنے والے، اللہ سے ڈرنے والے دلوں میں اور گھروں میں سکون، چین اور خوشی اور زندہ و تابندہ حقیقت ہے۔خوشی اور سکون کا فوٹو یا صرف عکس نہیں ہے۔

کامیاب اور صحت مند خاندان کی معاشرہ میں اہمیت

جب مرد اور عورت رشتہ ازدواج میں منسلک ہوتے ہیں تو ایک خاندان وجود میں آتا ہے۔جس طرح افراد سے مل کر خاندان بنتا ہے اور اسی طرح ایک خاندان سے مل کر قوم اور تمام بنی نوع انسان بنتے ہیں۔جو کہ سب الخلق عیال اللہ، جو کہ سب اللہ کا کنبہ اور اللہ کا خاندان ہے۔

تمام بنی نوع انسانوں کے میل جول سے ایک معاشرت وجود میں آتی ہے اور ایک معاشرہ تشکیل پاتا ہے اور معاشرہ میں جو بے سکونی نظر آتی ہے۔اس کی وجہ یہی ہے کہ خاندانوں میں اللہ تعالٰی کے احکامات کی خلاف ورزیاں کی جارہی ہیں اور رحمانی نظام کی بجائے شیطانی نظام رائج ہو چکا ہے۔میاں بیوی آپس میں لڑتے جھگڑتے ہیں۔ایک دوسرے کو ان کے جائز حقوق اور مقام نہیں دیتے۔ان کے درمیان ذہنی ہم آہنگی

موجود نہیں۔لیکن جو میاں بیوی اللہ کے نزدیک ہیں، وہ ایک دوسرے کے نزدیک بھی ہیں۔وہ دونوں نیک اور باہم ایک ہوتے ہیں ان کے درمیان ذہنی ہم آہنگی اور Understanding موجود ہوتی ہے اور باہمی الفت و محبت بھی نظر آتی ہے۔ایسے خوش قسمت میاں بیوی ایک کامیاب خاندان تشکیل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔کیونکہ ایک خاندان ایک گھرانے کی کامیابی یا ناکامی کی تمام تر ذمہ داری میاں بیوی اور ان کے آپس کے تعلقات پر ہوتی ہے۔یہاں میں شوہر کو زیادہ ذمہ دار ٹھہراؤں گی کیونکہ اللہ تعالٰی نے بھی مرد کو خاندان کا نگران قرار دیا ہے۔ویسے بھی وہ زیادہ مضبوط اور کم جذباتی ہوتے ہیں۔وہ اگر اپنی بیوی کو پیار و محبت دینے کے علاوہ اس کو جائز مقام دیں اور اس کے تمام حقوق پورے کریں تو وہ بھی خوب مضبوط ہو کر ان کے شانہ بشانہ چل کر خاندان کے استحکام میں حصے دار بن سکتی ہے۔لیکن اگر شوہر سمجھ دار نہیں ہیں اور وہ بیوی کے جذبات واحساسات اور نفسیات سے ناواقف ہیں، بیوی کو مکمل اپنے رنگ میں رنگا ہوا، اپنی خواہشات کے عین مطابق ڈھلا ہوا دیکھنا چاہتے ہیں تو وہ غلطی پر ہیں۔

یہ درست ہے کہ بیوی کے اندر حالات کے مطابق خود کو بدلنے اور شوہر کے مزاج کے مطابق خود کو ڈھالنے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہونی چاہیے۔اس کے اندر سمجھوتے اور Compromise کا جذبہ ہونا چاہیے۔اسی طرح Adaptation کی صلاحیت بھی انتہائی ضروری ہے لیکن شوہروں کو بھی یہ معلوم ہونا چاہیے کہ ان کی بیویاں جیتی جاگتی، جذبات، احساسات اور خیالات سے پر مکمل انسان ہیں، موم کی گڑیائیں نہیں کہ وہ خود کو مکمل طور پر ان کی خواہشات کے مطابق ڈھال لیں۔ان کے لئے بھی خود کو بدلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے لیکن ہر بیوی خود کو اپنے حالات کے مطابق ڈھالنے اور شوہر کے مزاج میں ڈھلنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔خواہش بھی رکھتی ہے اور کوشش بھی کرتی ہے تا کہ اس کی زندگی آسان اور خوشگوار ہو ورنہ بغیر Acceptance اور Adaptation کے زندگی صرف دشوار اور ناگوار ہوگی، خوشگوار ہرگز نہیں ہوگی۔

وہ خوش قسمت میاں بیوی جن کے اندر شروع ہی سے ذہنی ہم آہنگی اور

toobaa-elibrary.blogspot.com

Understanding موجود ہے، وہ اس سے مستثنیٰ ہیں۔ ان کا معاملہ Exceptional (مستثنیٰ) ہے۔ ورنہ زیادہ تر میاں بیوی کو قربانیاں دینی پڑتی ہیں جو مختلف انداز کی ہوتی ہیں۔ ان میں جذبات، احساسات اور خواہشات کی قربانیاں سرفہرست ہیں۔

قربانیوں کا ذکر سن کر آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ عورت ''مظلوم'' ہے۔ نہیں! میرے خیال میں ایک مسلمان عورت کو کبھی خود کو مظلوم نہیں سمجھنا چاہیے۔ ایک مسلمان عورت جو اللہ سے نزدیک ہے، اللہ پر بھروسہ کرتی ہے۔ اس کا ایمان ہے کہ اللہ اس کے حق میں ہمیشہ بہتر ہی کرے گا، اچھا ہی کرے گا اور خراب ہونے کی صورت میں بھی اس کا ایمان کم نہ ہوگا۔

رکھ تسلی کہ یوں ہی مقدر تھا

اور اگر پریشانی مصیبت آئی بھی تو کیا غم؟ اس کے پاس صبر و شکر تسلیم و رضا کے ہتھیار موجود ہیں۔ وہ زمانے کے سرد و گرم کا ڈٹ کر مقابلہ کرسکتی ہے۔ وہم، غم، پریشانی، زود رنجی، حساسیت (Sensivity)، مسرت کشی ایک مسلمان عورت کے شایان شان ہی نہیں۔

مسلمان عورت خود کو کبھی مظلوم نہیں سمجھتی۔ وہ بہادر، باہمت، باحوصلہ اور خوش باش ہوتی ہے۔ اپنے اسلاف کی طرح، ازواج مطہرات اور دیگر صحابیات کی طرح جنہوں نے ہر طرح کے حالات کا ڈٹ کر مقابلہ کیا اور خود کو نہ کبھی مظلوم سمجھا اور نہ کبھی اضطراب کا شکار ہوئیں۔

ہمیں ازواج مطہرات اور صحابیات کو اپنا آئیڈیل بنانا چاہیے جو بہادر، باہمت اور خوش باش کامیاب خواتین تھیں۔ مثلاً

حضرت نوح ؑ کی والدہ جنہوں نے حضرت نوح ؑ کا بھرپور ساتھ دیا، جب ساری قوم ان کے خلاف تھی، یہاں تک کہ ان کی بیوی اور بیٹا بھی۔

حضرت ابراہیم ؑ کی ازواج حضرت ہاجرہ اور حضرت سارہ جن کی ہمت، بہادری، صبر و استقلال کے واقعات تاریخ میں موجود ہیں۔

یہاں میں ایک صحابیہ ام سلیم رضی اللہ عنہا کا ذکر کئے بغیر نہیں رہ سکتی جن کے پیارے بیٹے کی وفات ہوگئی اور جب ان کے شوہر سفر سے واپس آئے اور بچے کا حال دریافت کیا تو فرمایا، اب پہلے سے بہتر ہے اور سکون میں ہے۔

بیٹے کا جنازہ گھر میں موجود ہے اور انہوں نے خود کو سجایا، سنوارا اور شوہر سے رات کو خلوت بھی کی کہ شوہر کے آرام و سکون میں کوئی خلل نہ پڑے کہ وہ سفر سے واپس آئے تھے۔ صبح ہونے کے بعد شوہر کو بیٹے کی موت کی اطلاع دی اور اللہ تعالیٰ نے ان کے اس صبر و ہمت اور برداشت کا یہ صلہ دیا کہ ان کے ہاں حضرت عبداللہ بن ابی طلحہ ؓ پیدا ہوئے جن سے آگے نو بچے پیدا ہوئے جو قرآن اور حدیث کے حافظ بنے۔ اور سب ان کے لئے صدقہ جاریہ بنے۔

دیکھا آپ نے، اللہ سے نزدیکی، اللہ پر بھروسہ اور تسلیم و رضا کی کیفیت انسان کو کس قدر باہمت، حوصلہ مند اور مضبوط بنا دیتی ہے۔ اس پختہ کاری اور دماغی توازن کی اعلیٰ مثال سے ثابت ہوتا ہے کہ

انسان ہر حال میں خود کو خوش باش، مطمئن اور پرسکون رکھ سکتا ہے۔ اگر وہ اپنے خیالات، جذبات اور رجحانات کو اللہ کی طرف پھیرتا رہے اور خود کو یاد دلاتا رہے کہ اسے ہر حال میں خوش باش، پرسکون اور مطمئن رہنا ہے، خواہ حالات جیسے بھی ہوں۔ بس اسے برے حالات سے متاثر ہوئے بغیر خوش باش، مطمئن اور پر سکون رہنا ہے۔

جب صحابیات ایسا کرنے میں کامیاب رہیں تو ہم بھی مسلمان ہیں۔ ہم بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ اور ایسی اچھی مثبت سوچ، صحت مند جذبات اور رجحانات اور رویے Attitude کے ساتھ مظلومیت کا تصور بھی محال ہے۔ لیکن بعض دفعہ بعض افراد کو ایسے حالات کا سامنا ہوتا ہے جو وقتی پریشان کن اور تکلیف دہ ہوتے ہیں مثلاً

ایک شوہر شرابی کبابی، جواری اور ظالم ہے۔ وہ بیوی پر ہر طرح کے مظالم توڑتا

toobaa-elibrary.blogspot.com

ہے۔ ایسے میں بیوی کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنے ایسے ظالم شوہر سے خلع حاصل کر لے۔ بجائے اس کے کہ اس کے ظلم کی چکی میں پستے ہوئے ذہنی مریض بن کر اپنی دنیا و آخرت دونوں کو خراب کر لے۔ کیونکہ ایک مسلمان عورت کو اپنی ذہنی جسمانی صحت کی ضرورت صرف اس دنیا کے لئے نہیں بلکہ آخرت کی بہتری بھی اس کی جسمانی و ذہنی صحت پر منحصر ہے۔ اسی لئے زود رنجی، حسرت کشی، مظلومیت مسلمان عورت کے شایانِ شان نہیں۔ ایک مسلمان عورت کی شان تو بہادر، باہمت ہونے اور ہر حال میں خوش باش، مطمئن اور پرسکون رہنے میں ہے۔ رونا دھونا، غم زدہ اور پریشان رہنا، وہم وسوسوں میں مبتلا ہونا اور ,Anxiety اور Depression کا شکار ہونا مسلمانوں کی شان کے خلاف ہیں۔ ہمارے اسلاف خصوصاً ہمارے پیارے رسول پاک ﷺ ہمیں بزدلی اور پست خیالی اور پست ہمتی کے اسباق پڑھا کر نہیں گئے۔ ان کی خوش باش، پرسکون اور مطمئن زندگیاں ہمارے لئے مشعلِ راہ ہیں۔

درحقیقت خوشگواری اور شگفتگی ہمارے مذہب اسلام کا خاص مزاج ہیں جو ہم سب مسلمانوں کو اپنا لینا چاہیے۔

چنانچہ تمام مسلمانوں کو اور خاص کر تمام والدین کو کوشش کر کے ہمت کر کے خود کو ہر حال میں خوش باش اور مطمئن رکھنا چاہیے تا کہ وہ اپنے بچوں کے سامنے اپنی اچھی مثال قائم کریں اور ان کے تمام اہلِ خانہ ایک خوشگوار گھریلو فضا قائم کر سکیں جو ایک خوشحال کامیاب صحت مند خاندان کی جڑ و بنیاد ہے۔ اور ایک صحت مند خوشحال معاشرہ کے لئے صحت مند خاندان انتہائی ضروری ہے۔ اور صحت مند خاندان کیلئے میاں بیوی کے درمیان Understanding (ہم آہنگی) ضروری ہے۔ اس کے بغیر گھریلو خوشگوار ماحول جس میں صحت مند جذبات کے حامل صحت مند خوش باش خاندان کی تعلیم و تربیت ہو سکے، قطعی ناممکن ہے۔ یہ تمام باتیں باہم مشروط ہیں۔ ایک کے بغیر دوسری کا وجود ناممکن ہے۔ ایک خاندان کی پرورش اور ذہن سازی، ذہنی و جسمانی نشوونما ایک انتہائی اہم ذمہ داری ہے جس پر ایک معاشرہ، ایک ملک کی سالمیت کا دارومدار ہوتا ہے۔

بے شک ماں کی گود بچے کا پہلا مدرسہ ہوتی ہے اور بچے کی تعلیم و تربیت کی ذمہ داری بڑی حد تک ماں پر ہوتی ہے۔ اس لئے ماں کا ذہنی و جسمانی طور پر صحت مند اور مضبوط ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اس لئے شوہر صاحبان کو چاہیے کہ وہ اپنی اولاد کی بہتری کی خاطر اپنی بیویوں کا خصوصی خیال رکھیں اور بے کار کے لڑائی جھگڑوں میں اپنی اور اپنی بیوی کی صحت کو خراب نہ کریں۔ اپنی بیویوں کو زیادہ سے زیادہ ذہنی سکون فراہم کریں تا کہ وہ ذہنی جسمانی طور پر صحت مند رہ کر صحت مند خطوط پر اپنی اولاد کی پرورش اور تعلیم و تربیت کر سکیں۔ اور بیویوں کو بھی چاہیے کہ وہ اپنے شوہروں کا خوب خیال رکھیں۔ انہیں ذہنی و جسمانی آسودگی فراہم کریں۔ ان کے تمام حقوق ادا کریں۔ صرف اپنے حقوق کی وصولی کا ہی دھیان نہ رکھیں بلکہ شوہروں کے حقوق بھی مخلصانہ طور پر ادا کریں۔

اگر وہ بری عادتوں میں مبتلا ہیں، غصہ وغیرہ زیادہ کرتے ہیں تو کیچڑ اور دلدل میں پھنسے انسان کا تصور ذہن میں رکھیں کہ دلدل میں پھنسے انسان کو برائیوں کی دلدل سے نکالنے میں آپ پر بھی کیچڑ ضرور آئے گی یعنی آپ کو مزید صبر، برداشت اور تحمل سے کام لینا ہوگا۔ ان کا غصہ ہنس کر سہہ لینا ہوگا اور اپنی ذہنی صحت کے لئے اپنا دھیان بٹانا ہوگا۔ ایک خیال کو لٹو کی طرح ذہن میں چلاتے رہنے سے کچھ حاصل نہ ہوگا سوائے ذہنی و نفسیاتی بیماریوں اور اعصابی دباؤ اور اعصاب شکنی کے۔ پہلے اپنے اخلاق کی اصلاح کیجئے ہمیشہ خوش و خرم و مسکراتی رہیے، تلخی اور لڑائی سے پرہیز کیجئے۔ اپنے اعلیٰ اخلاق و کردار اور اپنے حسن سلوک سے آپ اپنی مشکلات پر قابو پا سکتی ہیں۔

آپ کو چاہیے کہ آپ خود کو مصروف کر لیں۔ اپنے ذہن کو اچھے تعمیری کاموں اور مشغلوں میں مصروف رکھیں تا کہ شوہر کی بری عادتوں کے متعلق سوچ سوچ کر اپنا اور اپنے شوہر کا ذہن متاثر نہ کریں۔ شوہر کی ہر کڑوی کسیلی بات کو ذہن سے جھٹک کر، شوہر کی بہتری کے لئے دعا مانگ کر اپنا دھیان کسی تعمیری کام کی طرف لگا لیں۔ اپنے بچوں میں خود کو مصروف کر لیں۔ ان کی تعلیم و تربیت میں لگ کر اپنا ذاتی اور شوہر کی طرف سے ملنے والا ہر غم بھلا دیں کیونکہ آپ اس دنیا میں غم سہنے اور غم پالنے نہیں آئی ہیں۔ آپ خاتون

toobaa-elibrary.blogspot.com

خانہ ہیں آپ کو گھر داری اور اس سے زیادہ اہم اور دشوار کام شوہر داری بھی کرنی ہے۔ یعنی شوہر کے تمام حقوق کی اچھی طرح ادائیگی، شوہر کی تمام ضرورتوں کی اچھی طرح دیکھ بھال جو دراصل شوہر داری ہے اور آپ کا اوّلین فرض ہے۔ شوہر کی اچھی طرح دیکھ بھال عورتوں کا اصل جہاد ہے۔ ایک حدیث پاک کے مطابق اچھی عورت اپنے شوہر کی بات پر توجہ اور اُن کے کہنے کے مطابق عمل کرتی ہے۔ بیوی کا فرض ہے کہ شوہر کی اطاعت کرے اور اس کے حکم کی خلاف ورزی نہ کرے۔ حضور ﷺ کے ارشادِ گرامی کا مفہوم ہے کہ بدترین عورتیں ضدی اور ہٹیلی عورتیں ہیں۔ لہٰذا آپ کو چاہیے کہ حدیث پاک میں بیان کی گئی اس بری خصلت سے اپنے آپ کو بچائیں۔

اپنے جیون ساتھی کی مدد کیجئے

اور بھی غم ہیں زمانے میں شوہر کے سوا
شوہر کے غصے اور روٹھنے کے سوا
شوہر کی خفاؤں اور کج ادائیوں کے سوا
بُری عادتوں میں مبتلا شوہر
گویا 'دلدل میں پھنسا انسان ہے'
اس پر غصہ نہ کریں
وہ آپ کی مدد کے حق دار ہیں
ان کو اپنا ہاتھ دیں
اور برائیوں میں پھنسنے
دلدل میں دھنسنے والے شوہر کو
صبر و تحمل سے باہر نکال لائیں
نہ طنز کے تیر برسائیں
نہ ان کے طعنوں تشنوں کو اپنے دل سے لگائیں

ان کی برائیوں کو سمجھیں
ان کی پریشانیوں کو جانیں
ان کو برائیوں کی دلدل سے اب نکالنا خود اپنا ہی کام جانیں
راستے کی دشواریوں سے کبھی نہ گھبرائیں
بادِ مخالف کی منہ زور ہوائیں
آپ کو کبھی نہ رلائیں
یہ تو چلتی ہیں گویا آپ کو اونچا اُڑانے کے لئے
چلے جائیں ہنستے کھیلتے موجِ حوادث سے
اگر آسانیاں ہوں تو گویا
زندگی دشوار ہو جائے

رنج سے خوگر (عادی) ہوا انسان تو مٹ جاتا ہے غم
مشکلیں اتنی پڑیں مجھ پر کہ آساں ہو گئیں

آپ کے حقوق کی پامالی اور اس کا سدِ باب

مثلاً دو میاں بیوی ہیں جو ایک دوسرے کے حقوق کا خیال نہیں رکھتے بلکہ ایک دوسرے کے حقوق پامال کرتے ہیں اور اس کی وجہ وہی اللہ اور دین سے دوری ہے۔ ورنہ کوئی متقی انسان جو تقوٰی رکھتا ہو اور اللہ کے ڈر سے تمام گناہوں سے بچنے کی کوشش کرتا ہو وہ دوسرے کے حقوق کی ادائیگی کا بڑے دھیان سے اہتمام کرے گا اور اگر وہ اللہ سے دور ہے، تقوٰی سے محروم ہے تو وہ نہ اپنے فرائض ادا کر پائے گا اور نہ دوسرے کے حقوق ادا کر سکے گا۔ اس سے حق تلفی کے گناہ سرزد ہوں گے۔

اللہ تعالیٰ کے فرمان 'عَاشِرُوْهُنَّ بِالْمَعْرُوْفِ'' کے تحت شوہروں کا فرض ہے کہ وہ اپنی بیویوں کے ساتھ بہترین سلوک کریں۔ ان کی غلطیاں، کوتاہیاں نظر انداز کر

toobaa-elibrary.blogspot.com

دیں۔ ان کے ساتھ نرمی، محبت اور شفقت کا برتاؤ کریں جیسا کہ رسول پاک ؐ کی سنت مبارکہ بھی ہے۔ لیکن دیکھنے میں بھی آیا ہے اور تجربات بھی بتاتے ہیں کہ شوہر حضرات اس آیت سے الٹ معاملہ کرتے ہیں۔ ان کی نظر صرف ایک آیت ''اَلرِّجَالُ قَوّٰامُوْنَ عَلَی النِّسَاءِ'' پر ہی رہتی ہے کیونکہ مولوی صاحبان ان کو صرف ایک ہی آیت سناتے ہیں اور صرف اسی ایک آیت کی تفسیر بیان کرتے ہیں۔ اور وہ بھی اپنے مطلب کی تفسیر اپنے انداز میں سناتے ہیں کہ ''مرد عورتوں پر حاکم ہے۔''

حالانکہ مرد عورتوں کے قوام ہیں، نگران ہیں۔ وہ معاشی ذمہ داریوں کی وجہ سے بیویوں پر ایک درجہ فضیلت رکھتے ہیں۔ عورت مرد دوسرے ہر اعتبار سے برابر ہیں اور ایک دوسرے پر فوقیت نہیں رکھتے لیکن جب وہی مرد عورت ایک دوسرے کے میاں بیوی بنتے ہیں تو شوہر کا درجہ بیوی سے زیادہ ہے۔ بیوی کا فرض ہے کہ وہ شوہر کے جائز احکام ماننے اور شوہر کا فرض ہے کہ وہ بیوی کی ذہنی، جسمانی، جذباتی آسودگی کے اسباب فراہم کرے۔ صرف کما کر بیوی کے ہاتھ میں گھر کا خرچ اور جیب خرچ دے کر شوہر کی ذمہ داری ختم نہیں ہو جاتی بلکہ بیوی کی ذہنی، نفسیاتی، جذباتی تسکین بھی شوہر پر فرض ہے۔ جس سے اکثر شوہر حضرات ناواقف رہتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ان پر صرف کمانے کی ذمہ داری ہے اور باقی دوسری کوئی ذمہ داری نہیں۔ بیوی کے باقی کوئی حقوق سرے سے ان پر ہیں ہی نہیں۔ صرف انہی کے تمام حقوق بیوی پر عائد ہوتے ہیں۔ لیکن بیوی کے ان پر کتنے حقوق عائد ہوتے ہیں ان سے وہ ہمیشہ غفلت برتتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دونوں کے درمیان سچی محبت اور ذہنی ہم آہنگی کا فقدان رہتا ہے اور گھریلو زندگی جو جنت کی طرح خوشگوار بن سکتی تھی، جہنم کا نمونہ بن کر رہ جاتی ہے جہاں دونوں ایک دوسرے کے حقوق پامال کرتے اور لڑتے جھگڑتے اور **Only me, Only my right** کا نعرہ لگاتے نظر آتے ہیں۔ کوئی ان خود غرض شوہر صاحبان سے پوچھے کہ **What about your wives and their rights?** (آپ کا آپ کی بیویوں اوران کے حقوق کے بارے میں کیا خیال ہے؟)

ہو سکتا ہے کہ پھر بے شمار شوہر صاحبان حیرت سے پوچھیں اچھا! کیا بیویوں کے حقوق بھی ہم پر ہیں؟ ہم تو سمجھتے ہیں کہ کما کر بیوی کے ہاتھ گھر کا خرچ، جیب خرچ وغیرہ رکھ دینا ہی سب کچھ ہے۔ بس اسی سے تمام حقوق ادا ہو جاتے ہیں۔ اور رات کو ساتھ سو جاتے ہیں بس یہی حقوقِ زوجین ہیں۔ انہیں اپنے نفس کے حقوق کا تو شاید علم ہے لیکن یہ حقوق نہیں معلوم۔

بیوی کے حقوق سے شاید وہ لاعلم ہی رہنا چاہتے ہیں۔ حالانکہ بیوی کے حقوق کی ادائیگی بیوی کے حق میں تو ہے ہی، خود ان کے اپنے حق میں بہت بہتر ہے۔ اس سے ان کی اپنی زندگیاں حسین اور انتہائی خوشگوار ہو سکتی ہیں جو بلاوجہ کے لڑائی جھگڑوں کا شکار ہو کر طلاق تک جا پہنچتی ہیں۔ اگر طلاق نہ بھی ہو تو ذہنی دوریاں اور پھر جسمانی دوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ میاں بیوی جو ایک دوسرے کے لباس ہیں، ان کے درمیان مشرق اور مغرب جتنے فاصلے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اللہ میاں نے تو دونوں کو ایک دوسرے کا لباس بنایا ہے۔

هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَ اَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ (البقرة:۱۸۷)

''وہ (عورتیں) تمہارا لباس ہیں تم ان کا لباس ہو''

سوچئے کہ لباس کا کام کیا ہوتا ہے؟ لباس جسمانی عیب چھپاتا ہے اور ظاہری خوبصورتی بڑھاتا ہے۔ بالکل اسی طرح شوہر بیوی کے عیبوں پر پردہ ڈال سکتا ہے اور خاموشی کے ساتھ پیار و محبت کے ساتھ سمجھا کر اس کی اصلاح کر سکتا ہے۔ بجائے اس کے کہ سب کے سامنے اسے بے لباس کرے، اس کے عیبوں کی تشہیر کرے اور سب کے سامنے اسے شرمندہ کرے جو کہ عموماً مشرقی گھرانوں میں ہوتا ہے۔ میاں بیوی بڑے مزے سے سب کے سامنے ایک دوسرے کی عزت اتار رہے ہوتے ہیں۔ سب کے سامنے ایک دوسرے کو برا بھلا کہہ رہے ہوتے ہیں بغیر یہ جانے کہ اللہ تعالیٰ نے ان دونوں کو ایک دوسرے کا لباس بنایا ہے۔ انہیں سب کے سامنے ایک دوسرے کی عزت بنانی ہے، خوبصورت لباس کی طرح اپنے خوبصورت اور پرخلوص رویوں سے ایک

toobaa-elibrary.blogspot.com

دوسرے کی خوبصورتی اور شان بڑھانی ہے نہ کہ گرانی ہے۔

آپ دونوں میاں بیوی ایک دوسرے کے لباس ہیں اور لباس کی طرح ایک دوسرے کے راز دار ہیں۔ ایک دوسرے کے رازوں کے امین ہیں۔ خدارا امانت دار بنئے، ایک دوسرے کے لئے پرخلوص رہیے بالکل لباس کی طرح ایک دوسرے کے رازوں کے امین بنئے۔ زمانے بھر میں ان کی تشہیر نہ کرتے پھریئے۔

خود سوچئے کہ اللہ تعالیٰ کو کس قدر تکلیف پہنچتی ہوگی جب ایک میاں اپنی بیوی کی ہر جگہ برائیاں ظاہر کرتا پھرے یا بیوی زمانے بھر میں اپنے شوہر کو بدنام کرے۔ یہ سب اللہ تعالیٰ کی نافرمانیاں ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے احکامات کی خلاف ورزیاں ہیں۔ اور جب اللہ تعالیٰ کی نافرمانیاں ہوتی ہیں تو گھروں سے برکت اور دلوں سے محبتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ بس پھر میاں بیوی ساتھ تو رہتے ہیں لیکن اپنے گھر کو جنت نہیں بنا پاتے بلکہ جہنم بنائے رکھتے ہیں۔ کھلم کھلا ایک دوسرے کی حق تلفیاں کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کی زندگی کو تلخ بناتے ہیں اور پھر بھی خوش رہنا چاہتے ہیں جو ان کا جائز حق ہے۔ لیکن یاد رکھئے کہ آپ کی خوشی ان حق تلفیوں میں نہیں ایک دوسرے کے حقوق کی سچی ادائیگی میں چھپی ہے۔ آپ کی خوشی ایک دوسرے کی سچی خوشی میں چھپی ہے۔ ایک دوسرے کو ناخوش کر کے آپ کبھی خوش نہیں رہ سکتے۔ یہ تو رشتہ ہی اللہ تعالیٰ نے ایسا بنایا ہے کہ نکاح کے دو بول پڑھے جاتے ہیں اور دو اجنبی ایک جان دو قالب بن جاتے ہیں۔ اللہ سے ڈرنے والے میاں بیوی جب اللہ کے نام پر باہم ملتے ہیں، اللہ کے نام پر ایک دوسرے کو دل سے قبول کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ بھی دونوں کے دلوں کو ملا دیتے ہیں۔

متقی، اصل تقویٰ والے، اللہ سے ڈرنے والے میاں بیوی اللہ کے ڈر سے ایک دوسرے کے حقوق کی پامالی نہیں کرتے۔ دل چاہے نہ چاہے صرف اللہ کے خوف سے ایک دوسرے کے حقوق ضرور ادا کرتے ہیں۔ لیکن جہاں تقویٰ نہ ہو اللہ کا ڈر، خوف نہ ہو وہاں کیا کیا جائے؟

صبر شکر کر کے ولی اللہ کے درجے پر فائز ہو جائیں

یہ ایک زندہ حقیقت ہے کہ اگر میاں بیوی ایک دوسرے کی زیادتیوں اور حق تلفیوں کو صبر و شکر سے برداشت کر لیں تو صلے میں ولی اللہ کا درجہ پا سکتے ہیں۔ یقین کیجئے کہ جب سے مجھے اس حقیقت کا ادراک ہوا میرے صبر شکر میں بہت اضافہ ہوا اور میرے شوہر کے غصے کا گراف بھی کافی نیچے گر گیا۔ جب انہوں نے مرزا مظہر جانِ جاناں کا سچا قصہ پڑھا۔ حکیم اختر صاحب کی کتاب ''اللہ کی دوستی سب کے لئے ہے'' کا مطالعہ کیا تو انہیں معلوم ہوا کہ بیوی کی تلخیوں اور غصے کو صبر و شکر سے برداشت کر لینا کس قدر اجر و ثواب کا باعث بنتا ہے۔ اور انہوں نے اپنے غصے میں بہت حد تک کمی کر لی اور میری دشوار زندگی کو بڑی حد تک خوشگوار اور پرسکون بنا دیا۔

ورنہ یقین جانئے کہ میری زندگی میں ہر نعمت موجود ہونے کے باوجود ایک ''کمی'' سی تھی جو ان کے غصے کی کمی نے دور کر دی۔ میرے دل پر ان کے اچانک غصہ ہو جانے کے باعث جو خوف و ہراس سوار ہو گیا تھا، جس کی وجہ سے میں اضطراب اور ڈپریشن کا شکار رہنے لگی تھی، وہ خوف دور ہو گیا اور میں کافی حد تک پرسکون اور پہلے کی طرح خوش باش اور مطمئن رہنے لگی۔

تو جناب! آپ نے دیکھا کہ شوہر کے غصے بیوی پر کس بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں اور کس طرح ان کی ذہنی، اعصابی اور نفسیاتی صحت کو متاثر کرتے ہیں۔ دیکھئے! بیویاں تو معصوم، ناسمجھ اور جذباتی ہوتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انہیں ٹیڑھی پسلی سے پیدا کیا ہے۔ ان کے اندر ایک کچا اور ٹیڑھ پن اللہ تعالیٰ کی طرف سے موجود ہے۔ حدیث شریف میں بھی آیا ہے کہ انہیں سیدھا کرنے کی کوشش نہ کرو ورنہ تم انہیں توڑ بیٹھو گے۔ ان کے اس ٹیڑھ پن کے ساتھ ان سے فائدہ اٹھاؤ اور اللہ تعالیٰ کا حکم بھی ہے۔

عَاشِرُوْهُنَّ بِالْمَعْرُوْفِ (النساء: ۱۹)

[عورتوں کے ساتھ بہترین رویہ رکھو]

toobaa-elibrary.blogspot.com

اور رسول پاک ﷺ نے بھی اپنے آخری خطبے میں خصوصی تاکید فرمائی کہ اپنی عورتوں کے ساتھ بہترین رویہ رکھو اور ان کے حقوق کا پورا پورا خیال رکھو۔ ہمارے رسول پاک ﷺ خود اپنی ازواج مطہرات کے ساتھ بہترین تھے اور ایسا ہی بہترین رویہ تمام مسلمان شوہروں سے مطلوب تھا کیونکہ آخرت کے میزان عمل میں تلنے والا پہلا عمل شوہروں کا بیوی بچوں کے ساتھ حسن سلوک ہے۔ دوسرے اعمال اس کے بعد ہی تولے جائیں گے۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ شوہر کے اپنے اہل خانہ کے ساتھ حسن سلوک کی کس قدر اہمیت ہے۔

بیوی کی بدمزاجی پر صبر اور اللہ کے انعام کردہ معجزات

آج کے دور میں بیوی کی بدمزاجی پر صبر شکر کرنے پر مرزا مظہر جانِ جاناں کی طرح سانپ کا کوڑا اور شیر کی سواری جیسے معجزات تو انہیں نہیں ملتے لیکن دوسرے ڈھیروں معجزات ان کی زندگی میں رونما ہونے لگتے ہیں۔ جیسے چند معجزات مجھے اپنے شوہر کی زندگی میں نظر آئے ہیں جب سے انہوں نے میرے غصے کو ہنس کر سہنا اور صبر کرنا سیکھا ہے اور اپنے غصے میں معجزاتی حیرت انگیز کمی کی ہے، ہماری زندگی میں معجزاتی تبدیلیاں آئی ہیں اور اسی طرح جب سے میں نے اپنے شوہر کے غصے پر غصے کرنا چھوڑا ہے اور ان کی زیادتیوں کو ہنس کر صبر شکر سے برداشت کرنا سیکھا ہے، مجھے خود اللہ تعالیٰ سے نزدیکی کا بڑا دلفریب، انتہائی خوش کن احساس محسوس ہوا ہے اور میرے اندر میری زندگی میں معجزاتی تبدیلیاں آئی ہیں۔ میں نے خود اپنی آنکھوں سے معجزے رونما ہوتے دیکھے ہیں۔ انہی میں سے ایک معجزہ یہ کتاب بھی ہے جو اس وقت آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ ورنہ اس سے پہلے میں نے کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ اللہ تعالیٰ اس طرح مجھ ناچیز گناہ کار بندی سے کتاب لکھوالیں گے جو میرے لئے، میرے والدین کے لئے صدقہ جاریہ بنے گی۔

بری عادات چھڑانے میں ایک دوسرے کی مدد

آخر میں ایک چھوٹی سی مثال آپ کو دیتی ہوں۔ دیکھئے! جب کسی کو دلدل یا کیچڑ Mud میں سے نکالنا ہوتا ہے تو گندگی، کیچڑ تو آپ کے کپڑوں کو بھی داغدار کرتی ہے نا؟ ایسا تو ہو ہی نہیں سکتا کہ آپ دلدل، کیچڑ میں پھنسے ہوئے انسان کو اپنا ہاتھ دیں، اسے باہر نکالیں اور صاف ستھرے رہیں۔ یقیناً کچھ نہ کچھ کیچڑ اچھل کر آپ کے کپڑوں پر ضرور آئے گی۔

بالکل اسی طرح میاں بیوی میں سے کوئی ایک اگر بری عادات کا شکار ہے یا دونوں ہی بری عادات میں مبتلا ہیں تو پلیز ایک دوسرے کا ساتھ دیجئے۔ ایک دوسرے کا ہاتھ تھام کر خود کو غلطیوں، کوتاہیوں اور حق تلفیوں کی دلدل سے نکال لیجئے۔ اس جدوجہد میں اگر آپ پر کیچڑ لگ بھی جاتی ہے تو پرواہ نہ کریں۔ صبر و تحمل سے کام لیں۔ صبر و شکر، عفو ودرگزر Forgiveness کے تمام ہتھیار آپ کے پاس موجود ہیں۔ اس لئے آپ تمام تفکرات و پریشانیاں چھوڑ کر صرف ایک بار کمرِ ہمت باندھ لیجئے اور ایک دوسرے کی مدد کیجئے۔ ایک دوسرے کو بری عادات سے نجات دلایئے۔ سب سے پہلے غصے اور روٹھ جانے کی قبیح عادت کو ختم کیجئے پھر دوسری بری عادات سے نجات پانے کے لئے ایک دوسرے کی مدد کیجئے۔ تنقید برائے تنقید سے پرہیز کیجئے۔ ایک دوسرے کے مخلص دوست بنئے اور ایک دوسرے کے حقوق ادا کیجئے تاکہ آپ کے درمیان محبت و الفت قائم رہے۔ اپنی حق تلفی کی صورت میں غصہ کرنے کی بجائے بڑے صبر و تحمل اور پیار سے دوسرے فریق کی توجہ اس حق تلفی کی طرف مبذول کروا کے اپنے حقوق وصول کر لیجئے۔ یقین کیجئے کہ آپ کی بے رنگ زندگی، محبت کے حسین رنگوں سے منور، پر بہار اور جنت نما ہو جائے گی۔ انشاءاللہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

ازدواجی زندگی میں کامیابی کا آسان فارمولا AAA

چلتے چلتے ایک اور آزمودہ ٹپ آپ کو دیتی ہوں ۔ جس طرح امریکہ میں AAA ایک Towing Company ہے اور جب کہیں گاڑی خراب ہو کر کھڑی ہو جاتی ہے تو AAA کو کال کر کے گاڑی کو ورکشاپ لے جایا جاتا ہے، اسی طرح میں نے بھی ایک آزمودہ AAA فارمولا بنایا ہوا ہے۔ جب بھی آپ کی زندگی کی گاڑی ہچکولے کھانے لگے یا جامد ہونے لگے تو آپ فوراً AAA کو کال کریں۔ خود کو AAA کی یاد دلائیں جو دراصل میری اپنی کامیاب ازدواجی زندگی کا ایک راز ہے

A: Acceptance (منظوری)

A: Adaptation (مطابقت)

A: Admiration (تعریف وتوصیف)

A:Acceptance

سے مراد ہے ایک دوسرے کو دل سے تسلیم کر لینا۔ ایک دوسرے کی خوبیوں اور خامیوں کو دل سے قبول کر لینا۔ دیکھیے، کوئی بھی پرفیکٹ نہیں ہوتا۔ ہم سب انسان ہیں اور ہم پرفیکٹ کبھی نہیں ہو سکتے۔ اس لئے ایک دوسرے کو خامیوں سمیت قبول کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ازدواجی زندگی میں اس total acceptance کے بغیر زندگی کی گاڑی چلنا دشوار ہو جاتی ہے۔ خامیوں کو دور کرنے کی کوشش ضرور کیجیے۔ لیکن اس سے پہلے ان خامیوں کو دل سے تسلیم کر لیجیے۔ اس تسلیم کر لینے میں بڑی عافیت ہے اور دل کا سکون پوشیدہ ہے۔

A:Adaptation

ایک دوسرے کی عادات کے مطابق ایک دوسرے کو ڈھال لینا۔ یہاں بیوی کو قربانی دینا پڑتی ہے لیکن یقین مانیے کہ صلہ بھی ضرور ملتا ہے۔ اگر دنیا سے نہیں، شوہر سے

نہیں تو اللہ تعالیٰ سے ضرور ملتا ہے۔ بلکہ شوہر سے صلہ کی توقع کرنا فضول ہے۔ قربانیاں دیجیے۔ شوہر کی عادت اور مزاج کے مطابق خود کو ڈھال لیجیے پھر دیکھیے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو کس قدر نوازتے ہیں۔ آخرت میں تو آپ یقیناً نوازی جائیں گی لیکن اس دنیا میں بھی اللہ تعالیٰ آپ کو کبھی محروم نہ رکھیں گے۔ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے۔ اس لئے میں درخواست کرتی ہوں کہ اپنے اندر Adaptation کی بہترین صفت پیدا کر لیجیے۔ جب صبر و شکر، عفو و درگزر کے ہتھیار آپ کے پاس ہیں تو آپ کے لئے ہر مشکل کام آسان ہو جائے گا۔ پھر آپ اللہ کو یاد رکھیے اور G.O.D. کو بھی یاد رکھیے۔ وہ یہ ہے:

G: Guaranty

O: Over night

D: Delivery

وہ ہیں تہجد کی نمازیں اور تہجد کے وقت اللہ تعالیٰ سے براہِ راست گفتگو، Direct Dialing، رات کے دو بجے آپ کی دو آنکھوں سے ٹپکنے والے دو آنسو آپ کا بگڑا ہوا ہر کام سہل اور آسان بنا دیں گے بس

At 2 O clock

two tears

from your

two beautiful eyes

کی ضرورت ہے۔ پھر دیکھیے آپ کی ہر دعا قبول ہو گی اور G.O.D. کا گارنٹی اور نائٹ ڈیلیوری کی صورت میں آپ کی ہر تمنا بر آئے گی۔ آپ کی ہر پکار سنی جائے گی اور آپ کی ہر دعا قبول ہو جائے گی۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو خود آزما کر دیکھ لیجیے۔ آزمائش شرط ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

(تعریف وتوصیف Admiration)

بیوی کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے شوہر کی اچھی کوششوں کو Appreciate کرے، انہیں سراہے اوران کی تعریف کرے تا کہ شوہر کی حوصلہ افزائی ہو۔ایک دوسرے کے کاموں کی تعریف وتوصیف کرتے رہنے سے فریق ثانی کا حوصلہ اور کام کرنے کا پوٹینشل بڑھ جاتا ہے۔اس سے باہم محبت کے جذبات بڑھتے ہیں۔ ویسے بھی شکر گزاری کی عادت مؤمن کی صفت ہے جبکہ ہم میں سے اکثر خواتین اس صفت سے عاری ہوتی ہیں اوراپنے خدااور مجازی خدادونوں کی ناشکر گزاری میں مبتلا ہوتی ہیں۔شاید اسی لئے دوزخ میں جانیوالوں میں اکثریت خواتین کی ہے جو اپنی منفی سوچ اور جذباتی پن کی وجہ سے ناشکری میں جلد مبتلا ہو جاتی ہیں۔اور چھوٹی سی بات پر اپنے خاوند کے تمام احسانات بھلا بیٹھتی ہیں۔تعریف وتوصیف تو درکنار گلے شکووں کا رجسٹر کھول لیتی ہیں جوان کے خوشگوار ازداجی تعلقات کیلئے زہر قاتل ہے۔اس سے دونوں کے دل ٹوٹتے ہیں آپس میں ناراضگی ہوتی ہے۔اور اللہ کی رحمت سے دوری اور اللہ تعالیٰ کی ناراضگی ملتی ہے۔جب کہ آپس میں پیار محبت سے اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل ہوتی ہے جس سے یہ پیار محبت بھی ایک اہم ترین عبادت بن جاتی ہے۔لیکن اس کی طرف دونوں کی توجہ نہیں ہوتی۔جب یہ دونوں ایک دوسرے کی پر خلوص کوششوں کو سراہتے ہیں، تعریف وتوصیف کرتے ہیں ایک دوسرے کی طرف مسکرا کر دیکھتے ہیں تو اللہ تعالیٰ بھی ان کی طرف مسکرا کر دیکھتے ہیں۔جب ایک بیوی پہلے عاشق خدا ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ کی مہربانی اور شکر گزاری اختیار کر کے اپنے اچھے اعلیٰ اخلاق (صفت حلیمی) اور دوسری عمدہ صفات کی مدد سے عاشق مجازی خدا بن جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی اس کا نصیب بن جاتی ہے اور سپیشل سواریوں (جنت کی لیموزین) میں سوار ہو کر داخل جنت ہوتی ہے اور جنت میں شوہروں کو ملنے والی حوروں کی سرادار بن جاتی ہے۔

باب 7

اضطراب اورڈپریشن

اب میں اضطراب اور ڈپریشن کے مرض کی کچھ تفصیل بیان کرتی ہوں اور اپنے تجربات ومشاہدات کی روشنی میں اس مرض کی تباہ کاری اور اس سے بچنے کے طریقوں سے بھی آپ کو آگاہ کرنا چاہتی ہوں تا کہ آپ اس موذی مرض سے بچ کر ایک خوشگوار زندگی گزار سکیں۔

اضطراب اورڈپریشن کیوں ہوتا ہے

اب تک کے مطالعے سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ ہمارے خیالات، جذبات اور ہماری سوچ ہی ہمیں بیمار یا صحت مند بناتی ہے۔اچھی سوچ، اچھے خیالات سے اچھے اور صحت مند جذبات پیدا ہوتے ہیں اور بری ومنفی سوچ وخیالات سے منفی وبیمار جذبات پیدا ہوتے ہیں۔مثلاً اگر آپ کسی کے لئے منفی سوچ اور منفی خیالات رکھتے ہیں یعنی کسی سے بدظن اور بدگمان ہیں تو آپ غم وغصے کے غیر صحت مند جذبات رکھیں گے۔اس کے برعکس اگر آپ کے خیالات مثبت اور آپ کی سوچ اچھی صحت مند ہے تو آپ صحت مند، خوش باش اور خوشگوار جذبات کے حامل ہوں گے۔

پختہ کاری حاصل کر کے ہم جذباتی نشیب وفراز پر قابو پا سکتے ہیں۔جب کہ ایک غیر پختہ کار انسان طرح طرح کے جذباتی اعصابی دباؤ کا شکار رہتا ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

یہ جذباتی اور اعصابی دباؤ اپنی شدید حالت میں بندے کو Anxiety (اضطراب) کا شکار کر دیتے ہیں اور یہی اضطراب ترقی کر جائے تو انسان کو مستقل ڈپریشن کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

سوچ وفکر کا شعوری کنٹرول اور آپ کے دماغ کی تصوراتی آنکھ

گویا سوچ، خیالات اور جذبات کا شعوری کنٹرول وقابو ہی اصل بات ہے۔ جس کو یہ کنٹرول حاصل ہو گیا وہ پختہ کار ہے، وہ کامیاب ہے، وہ بآسانی اپنے خیالات، اپنی سوچ کو کنٹرول کر کے اپنے منفی جذبات کو مثبت صحت مند جذبات میں تبدیل کر سکتا ہے۔

آپ نے کنٹرول ٹاور تو دیکھا ہی ہوگا جو اونچی جگہ پر ہوتا ہے۔ اتنی اونچی جگہ پر کہ وہاں سے نیچے کا تمام منظر بآسانی دیکھا جا سکے۔ بالکل اسی طرح آپ کا دماغ بھی آپ کا کنٹرول ٹاور ہے کہ وہاں آپ ایسی تصوراتی آنکھ کا تصور قائم کر لیں جو آپ کے تمام خیالات، رجحانات، جذبات اور سوچ کا ہر وقت، ہر لمحے تعاقب کرتی ہے۔

جیسے ہی آپ کے خیالات بھٹکنا شروع ہوں اور آپ کی سوچ منفی ہونے لگے آپ کی تصوراتی آنکھ آپ کو فوراً مطلع کر دے اور آپ فوراً اپنے خیالات کو بھٹکنے سے بچالیں۔ اپنی سوچ کو منفی نہ ہونے دیں اگر منفی ہوتے دیکھیں تو فوراً مثبت سوچ سے بدل دیں تاکہ آپ کے خیالات، جذبات، رجحانات سب مثبت اور صحت مند ہو جائیں۔

گویا آپ کے دماغ کی یہ تصوراتی آنکھ آپ کا کنٹرول ٹاور ہے جو آپ کی سوچ اور آپ کے تمام خیالات، تصورات اور جذبات کی مکمل رپورٹنگ کرتی ہے۔

ہم میں سے اکثر کو یہ شکایت رہتی ہے کہ ان کے خیالات، ان کے جذبات ان کے کنٹرول میں نہیں، انہیں اپنی سوچ، فکر اور جذبات پر قابو نہیں اور یقیناً ایسا ہوتا بھی ہے۔

خود میرا ذاتی تجربہ ہے۔ اپنی Anxiety اور Depression کے دور میں مجھے خود اپنے خیالات، سوچ اور جذبات پر قابو نہیں تھا اور نہ مجھے اس حقیقت کا علم تھا کہ میں خود

اپنے لئے Anxiety پیدا کر رہی ہوں، میں خود اپنی Depression کی ذمہ دار ہوں۔

خیالات وجذبات پر قابو نہ ہونے کا نتیجہ

جب انسان کو اپنے خیالات وجذبات پر قابو نہیں رہتا اور وہ منفی خیالات کی وجہ سے منفی جذبات کا شکار ہو جاتا ہے تو حسب ذیل پراگندہ جذبات پیدا ہوتے ہیں:

1)..... غیظ وغضب، حسد، جلن، بغض وکینہ
2)..... ذہنی خلفشار اور پراگندگی
3)..... خدشہ، اندیشہ، تشویش، رائی کا پہاڑ بنانا
4)..... خوف ودہشت
5)..... قنوطیت اور مایوسی، پست ہمتی اور بزدلی
6)..... وہم، وسوسے، مراق پن اور مالیخولیا
7)..... اضطراب، Anxiety اور Depression

اضطراب اور ڈپریشن ناشکری کی سزا اور منفی خیالات کی پیداوار ہیں

جب میں نے مختلف کتب کا مطالعہ کیا تو مجھے معلوم ہوا کہ میں اپنی منفی سوچوں کے ذریعے منفی خیالات ومنفی جذبات پیدا کر رہی ہوں اور ان منفی خیالات وجذبات کی وجہ سے اپنے لئے خود اضطراب پیدا کر رہی ہوں اور اس اضطراب سے پریشان ہو کر Depressed ہوتی جا رہی ہوں اور قرآن پاک کی اس آیت کے مصداق خود کو بنا رہی ہوں کہ:

''انسان پر جو مصیبت پڑتی ہے، وہ خود اس کے ہاتھوں کی کمائی ہے۔''

واقعی یہ Anxiety, Depression خود ہمارے ہاتھوں سے لائی گئی آفتیں ہیں۔ جب ہم ناشکر گزاری کرتے ہیں، اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کو Enjoy کرنے، خوش

toobaa-elibrary.blogspot.com

ہونے اور دل سے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے کی بجائے مسلسل ناشکری کیے چلے جاتے ہیں، خوشیوں پر خوش ہونے کی بجائے اداس ہونے لگتے ہیں، عادتاً ناخوش رہتے ہیں، بلاوجہ اداس رہتے ہیں تو پھر کیوں Anxiety,depression کا شکار نہ ہوں۔ یہ تو خود ہمارے ہاتھوں سے لائی گئی آفتیں ہیں۔ ورنہ اللہ تعالیٰ تو ہمیں سدا خوش رہنے کا حکم دے رہے ہیں۔ اے میرے بندو! خوش رہو، خوش رہو، لاتحزن (غم نہ کرو)، ان اللہ معنا (اللہ ہمارے ساتھ ہے) جب اللہ ہمارے ساتھ ہے تو پھر غم کیسا؟

لیکن ہم نے بھی یہ ٹھان رکھا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی حکم عدولی کریں گے۔ اللہ تعالیٰ کے حکم (میرے بندو! تم خوش رہو) کی نافرمانی کریں گے اور ضرور ناخوش، اداس اور افسردہ رہیں گے۔

یہ دنیا تو دھوپ چھاؤں کا کھیل ہے کہ یہاں کبھی خوشی ہے، کبھی غم ہے، کبھی راحت ہے، کبھی تکلیف۔ یہاں یہ تو ممکن ہی نہیں کہ سدا خوشی رہے اور کوئی غم نہ ہو یا سدا راحت رہے اور کوئی تکلیف نہ ہو۔ صرف اور صرف خوشی تو صرف جنت میں ممکن ہے اور صرف اور صرف غم صرف دوزخ کا مقدر ہے۔ خالص غم یا خالص خوشی اس فانی دنیا میں میسر نہیں۔ یہ دنیا تو دکھ اور خوشی کا امتزاج پیش کرتی ہے۔

بس ایک کامیاب اور خوش باش انسان وہی ہے جو اس حقیقت کو سمجھتا ہے اور اس دنیا کو دھوپ چھاؤں کا عارضی کھیل سمجھتے ہوئے اپنی خوشی زندگی بسر کرتا ہے۔ اگر خوشی آتی ہے تو شکر ادا کرتا ہے بجائے اس کے غرور میں مبتلا ہو کر اپنے جامہ سے باہر ہو جائے اور تکبر کرنے لگے جو گناہ کبیرہ ہے۔ اور اگر غم آ جائے تو بے صبری کر کے ہمت نہ ہار بیٹھے بلکہ تسلیم و رضا کا پیکر بنے، صبر شکر کے ساتھ غم و مصیبت کو برداشت کر جائے کہ اس میں بھی اس کے لئے ڈھیروں اجر و ثواب رکھا ہے کہ مومن کو تو کوئی کانٹا بھی چبھ جائے تو اس کے گناہ جھڑتے ہیں اور اجر و ثواب ملتا ہے۔ گویا مومن کے ہر حال میں مزے ہیں اگر وہ اس حقیقت کا ادراک رکھے کہ وہ دے کر بھی آزمایا جاتا ہے اور لے کر بھی آزمایا

جاتا ہے اور ہر آزمائش کے بدلے اسے ڈھیروں اجر و ثواب ملتا ہے اور نعمتوں پر شکر ادا کرنے کا اجر و ثواب علیحدہ ہے۔

بس بات ساری یہ ہے کہ انسان کے دل و دماغ کی سوئی اپنے اللہ کے ساتھ اٹکی رہے۔ کسی حال میں وہ اللہ سے غافل نہ ہو۔ جب اس کے دل و دماغ کی سوئی اللہ کے ساتھ اٹکی رہے گی تو اس کے لئے اپنے خیالات، سوچ اور جذبات پر شعوری کنٹرول رکھنا چنداں مشکل نہ ہوگا۔

بحیثیت مسلمان ہمیں خوش رہنے کی عادت اپنانی چاہیے تھی لیکن ہم ناخوش اور اداس رہنے کی عادت اپنا لیتے ہیں۔

یہاں امریکہ میں میں ان غیر مسلموں کو خوش باش دیکھتی ہوں، بوڑھے، جوان، بچے سب خوش باش ہنستے مسکراتے نظر آتے ہیں۔ شاید یہ اللہ تعالیٰ کا حکم ماننے سے زیادہ ڈاکٹر کا حکم مانتے ہوں جو صحت کا راز ہنسنا، مسکرانا اور خوش رہنا بتاتے ہیں۔ وہ امریکی اپنی اچھی صحت کے لئے خوش رہتے ہیں۔ تو کیا ہم مسلمان اپنی صحتوں کے دشمن ہیں جو ہر وقت اداس، پریشان اور عادتاً ناخوش رہتے ہیں۔ اگر ان سے پوچھو کہ جناب آپ کیوں پریشان ہیں تو بلاوجہ کی خود ساختہ پریشانیوں کی ایک لمبی فہرست بنا دیتے ہیں جس میں خوشیوں اور نعمتوں کا کبھی ذکر نہیں ہوتا۔

خوش رہنے پر زیادہ زور دیں تو فوراً آخرت کی جوابدہی کا بہانہ گھڑ لیتے ہیں کہ جناب ہم کیسے خوش رہیں، موت تو سر پر کھڑی ہے، آخرت کی کوئی تیاری نہیں۔ جوابدہی کا ڈر اس قدر شدید ہے کہ ہم Anxiety اور Depression کا شکار ہو گئے ہیں۔ ہنسنا مسکرانا بھول گئے ہیں۔ ہمیں خوش رہنا یاد ہی نہیں بس ہم ہیں، موت کا خیال ہے اور آخرت کی جوابدہی کا خوف و ڈر ہے۔ میں مانتی ہوں کہ موت کا خیال اور آخرت کی جوابدہی کا احساس ہم سب مسلمانوں کو ہونا چاہیے لیکن اس قدر شدید نہیں کہ ہم Anxiety اور Depression کا شکار ہو کر اپنی زندگی میں موت سے پہلے ہی

toobaa-elibrary.blogspot.com

Walking dead person (زندہ لاش) میں تبدیل ہو جائیں اور یہ زندگی جو متحرک اور فعال رہنے کے لئے اور اعمال جمع کرنے کے لئے ہے، صرف Derpession کی وجہ سے جامد، بے حس اور بے عمل بن جائے۔

آپ خود سوچئے کہ اگر آپ ناخوش ہیں، Depressed ہیں تو کیسے دوسروں کو خوش رکھ سکتے ہیں اور کیسے اپنے اللہ کو خوش رکھ سکتے ہیں؟ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ Anxiety, اور Depression انسان کی تمام طاقت چوس لیتے ہیں۔ یہ موذی ذہنی امراض sucker (چوسنے والے) ہیں، جونک کی طرح انسان کے ساتھ چمٹ کر ہنسی خوشی مسکراہٹ، خون اور طاقت سب کچھ چوس لیتے ہیں، انسان کو اتنا نڈھال مضمحل اور کمزور ترین کر دیتے ہیں کہ اس کے لئے چند قدم چلنا دو بھر ہو جاتا ہے۔ یہ موذی امراض حسینوں کو بد شکل اور طاقتور اور ایکٹو لوگوں کو بستر پر ڈھیر کر دیتے ہیں، ذہنی اور دماغی طور پر مفلوج کر دیتے ہیں۔

مؤمن پختہ کار کی زندگی میں ڈپریشن نہیں ہوتا

نبی اکرم ﷺ کی زندگی میں ذہنی، نفسیاتی امراض Anxiety، Depression وغیرہ کا کوئی وجود نہ تھا۔ سب اعتماد، ایمان اور یقین کی دولت سے مالا مال تھے، سب پختہ کاری لئے ہوئے تھے۔ اگر کسی کے اندر برے منفی جذبات پیدا ہو بھی جاتے، تو انہیں مثبت صحت مند جذبات سے تبدیل کرنا انہیں بخوبی آتا تھا۔ سب کا تزکیہ نفس ہو چکا تھا۔ سب دعوت و تبلیغ اور تزکیہ نفس والے بہترین کام میں مصروف تھے۔ خوش باش تھے اور ذہنی نفسیاتی امراض سے کوسوں دور تھے۔

جیسے جیسے زمانے نے ترقی کی، آسانیاں اور آسائشیں میسر آئیں، انسان تن آسان اور ذہن پریشان ہوتا چلا گیا۔ اپنے جذبات پر قابو پانا، برے جذبات کو اچھے جذبات میں تبدیل کرنا صبر شکر، تسلیم و رضا جیسی صفات و کیفیات سے محروم ہوتا چلا گیا۔ وہ ہر حال

میں خوش مطمئن اور پر سکون رہنا بھول گیا۔

اللہ اور اس کے رسول کے احکامات کو بھول کر اللہ سے دور ہو گیا۔ جس کے نتیجے میں مغربی اور غیر اسلامی زندگی اور رسم و رواج کا عادی ہوتا چلا گیا۔ وہ خود کیا ہے؟ کون ہے؟ اس کی اصل کیا ہے؟ اس کی زندگی کا اصل مقصد کیا ہے؟ سب کچھ بھول گیا۔ اپنے اللہ کو اپنے پیارے رسول ﷺ کو اپنے اسلاف کو بھول کر دنیا کی رنگینیوں میں گم ہو گیا لیکن حقیقی اور سچی خوشی اور سکون سے بالکل محروم ہو گیا۔ ذہنی جذباتی نفسیاتی امراض کا شکار ہو گیا۔ ایسے میں بھی مغربی طرز علاج اپنایا۔ Anxiety,Dpression کا علاج مسکن سلا دینے والی دوائیوں میں ڈھونڈا جن سے حالات مزید خراب ہوتے چلے گئے۔

مغربی ماہر نفسیات ڈپریشن کا علاج کیسے کریں گے جب کہ وہ خود ایک حد تک Depression کا شکار اور Anxiety کے مریض ہیں۔

میں تمام مغربی معالجین اور ماہرین نفسیات کی بات نہیں کر رہی لیکن اتفاق سے جتنے ماہرین سے میں ملی، وہ خود Depression کا شکار نظر آئے۔ اس کے برعکس میں اللہ والوں سے ملی اور اللہ والوں کی صحبت میں بیٹھی تو وہ بہت خوش باش اور Anxiety اور Depression سے کوسوں دور نظر آئے۔ میں نے اللہ والوں کو اللہ کی یاد میں روتے بھی دیکھا لیکن ان کا یہ رونا بھی Depression سے خالی اور خوشیوں سے معمور نظر آیا۔

اللہ والے بندوں کو اللہ کے نزدیک کرتے ہیں۔ اللہ کی یاد میں رو کر بھی ہر وقت راضی برضا اور خوش باش رہتے ہیں۔ کیونکہ انہیں اعتماد، یقین اور ایمان اور اعمال صالح کی نعمتیں میسر ہوتی ہیں۔ وہ تسلیم و رضا کا حسین پیکر ہوتے ہیں۔ بڑی سے بڑی آزمائش، مصیبت اور تکلیف بھی ان کے قدم نہیں اکھاڑتی۔ وہ یہی کہتے ہیں کہ

؎ طوفان کر رہا تھا میرے عزم کا طواف
دنیا سمجھ رہی تھی کہ کشتی بھنور میں ہے

toobaa-elibrary.blogspot.com

جس کا تعلق اللہ تعالیٰ سے مضبوط ہے پھر اس کا بے چینی اضطراب سے بھلا کیا تعلق ہوسکتا ہے؟؟ اسے ڈپریشن کس طرح ہوسکتا ہے۔

عاشق کا تو شیوہ ہے راضی برضا رہنا
وہ کچھ کریں مالک ہیں رحم ان کا عتاب ان کا
ہجر ہو یا وصال ہو اس سے تو بحث ہی نہیں
جس میں تیری خوشی نہیں اس میں میری خوشی نہیں

اپنے ڈپریشن کا ذمہ دار دوسروں کو نہ ٹھہرائیں

خوش نصیب ہے وہ انسان جس نے اپنی تمام ترجیحات، رجحانات اور مرضیات کو اللہ تعالیٰ کی مرضی میں ڈھال رکھا ہے اور بدنصیب ہے وہ ناپختہ کار انسان جو ماضی کو اپنی اور دوسروں کی غلطیوں کی آماجگاہ سمجھتا ہے۔ الزامات اور پچھتاووں کا شکار رہتا ہے۔ ایسا انسان زندگی میں کبھی خوش نہیں رہ سکتا۔ اور اپنی ناخوشی، بے سکونی اور Anxiety,Dression کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہراتا رہے گا۔

اس کی خوشیوں کی ذمہ داری خود اس پر ہے۔ وہ اس حقیقت کو جھٹلا کر ہمیشہ دوسروں کو الزامات دے گا کہ دوسروں کی وجہ سے اسے یہ اور یہ نقصانات پہنچے، دوسروں کی وجہ سے اس کی ذہنی جسمانی حالت ابتر ہوئی۔ دوسروں کی وجہ سے وہ زندگی میں ناکام رہا۔ بے شک اگر وہ سچا بھی ہے، واقعی دوسروں نے اس کو نقصان پہنچایا اور دوسروں کی وجہ سے اس کی ذہنی، نفسیاتی، جسمانی حالت بگڑی۔ اس کے باوجود قصور دوسروں کا نہیں بلکہ خود اس کا ہے۔ وہ کس طرح؟

کہ اس نے خود کو اتنا کمزور کیوں ہونے دیا؟ اس نے خود کو اتنا کیوں گرایا، اس نے اللہ پر اور خود اپنی ذات پر بھروسہ کیوں نہ کیا؟ اس نے اللہ سے دوری کیوں اختیار کی۔ اس نے اللہ تعالیٰ کو چھوڑ کر اللہ کے بندوں سے توقعات کیوں باندھیں؟ اس نے

یہ کیوں نہ سوچا کہ یہ بندے (شوہر، بیوی، دوست، رشتے دار وغیرہ) سب اللہ تعالیٰ کے محتاج ہیں۔ پھر اس نے اصل سہارے اللہ تعالیٰ کو چھوڑ کر کمزور سہارے اس کے محتاج بندوں کو اپنا کمزور سہارا کیوں بنایا؟

دلی سکون اور خوشی دولت سے نہیں ملتی

یہ حقیقت ہے کہ یہ ایسے انعامات ہیں جو سب کو میسر نہیں آتے۔ دلی سکون، اطمینان اور خوشی ایسی بیش بہا نعمتیں ہیں جو دنیا کے دولت مند، اور کامیاب انسانوں کو بھی میسر نہیں ہیں۔ کیا آپ نے یہ تجربہ کیا ہے کہ آپ کا پرس نوٹوں سے بھرا ہوا ہو اور آپ کا دل سکون اور خوشی سے محروم ہو؟

اگر آپ کو اس کا تجربہ نہیں ہے تو مجھے اس کا تجربہ ضرور ہے۔ جب میرے شوہر امریکہ میں تھے اور میں پاکستان میں انتہائی مضطرب اور بے سکون تھی، میں بہترین محل جیسے سجے سجائے گھر میں رہ رہی تھی۔ میرے تابعدار پیارے پیارے بچے میرے پاس تھے۔ وفادار خدمت گار ہر قدم پر موجود رہتے تھے۔ میرے خیر خواہ، میری دوستیں میرے رشتے دار سب آس پاس موجود تھے لیکن میں ناخوش اور مضطرب تھی۔ میرے شوہر امریکہ سے صبح شام فون کرتے تھے۔ وہ خود اکیلے رہ کر پریشان تھے لیکن مجھے خوش کرنے کی کوشش کرتے تھے۔ مجھے شاپنگ کا مشورہ دیتے۔ ان دنوں مجھے اس بات کا ذاتی تجربہ ہوا کہ بے شک میرا پرس نوٹوں سے بھرا ہوا ہے، گاڑی ڈرائیور بنگلہ سب کچھ موجود ہے لیکن میرا دل خوشی سے خالی ہے۔ میرا دل گھر سے نکلنے کو نہ چاہتا تھا۔ Anxiety اور Depression اس قدر شدید تھے کہ میں اپنی ذات کے خول میں مقید ہو کر رہ گئی تھی۔ اس وقت اس حقیقت کا احساس ہوا کہ دل کا سکون اور خوشی دنیا کی عظیم ترین نعمتیں ہیں۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

اپنی پرابلم کو تسلیم کر لیجیے

Anxiety اور Derpession صرف ذہنی و جذباتی مسائل ہیں۔ یہ مینٹل پرابلم ہر گز نہیں ہیں۔ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ انسان Anxiety اور Depression کے نام تک سے گھبراتا ہے۔ اس کے دل کے کسی گوشے میں ایک انجانا خوف چھپا ہوتا ہے کہ کہیں دنیا والے اسے نفسیاتی مریض نہ سمجھ لیں۔ Psycho یا مینٹل یعنی پاگل نہ سمجھ لیں۔ اس لئے وہ اپنی تمام ذہنی کیفیات خود اپنے آپ سے بھی چھپاتا ہے۔ اسے معلوم ہوتا ہے کہ اس کی ساتھ کوئی جذباتی مسئلہ ہے۔ وہ اوروں کی طرح خوش باش نہیں رہتا کیونکہ اس کے اندر بے شمار خوف چھپے ہوئے ہیں۔ اس کی سوچ مثبت نہیں ہے۔ اسے Scory thoughts آتی ہیں۔ اس کے اچھے موڈ کو خراب کرتی ہیں۔ خوشیوں کے موقع پر Depressed کرتی ہیں۔ لیکن انسان اپنی ان تمام ذہنی جذباتی کیفیات کو نظر انداز کرتا رہتا ہے۔ وہ خوف، بے چینی اور اضطراب کو محسوس تو کرتا ہے لیکن کسی سے ان کا اظہار کرتے ہوئے ڈرتا ہے کہ کہیں اس پر مینٹل یا Psycho کا لیبل نہ لگ جائے۔

خود میرے ساتھ یہی ہوا۔ مجھے اپنے موڈ کا اندازہ تو تھا کہ میرا موڈ جلدی بگڑ جاتا ہے۔ بڑی جلدی off ہو جاتا ہے۔ میں بلا وجہ خوفزدہ اور مضطرب سی ہو جاتی ہوں۔ لیکن میں اپنی ان تمام جذباتی Emotional پرابلمز کو یہ کہہ کر نظر انداز کر دیتی تھی کہ یہ سب نارمل ہے۔ میری امی اور میری بیٹی صائمہ کی Death نے میرے ذہن اور جذبات کو متاثر کیا ہے۔ میں جذباتی اور زود رنج ہو گئی ہوں۔ مجھے جلدی رونا آجاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ غرض میں اصل جذباتی مسئلہ یعنی Anxiety کی طرف کبھی بھی نہیں آئی تھی۔ پڑھی لکھی ہونے کی باوجود خود اپنے جذباتی مسئلے سے بے خبر تھی۔

رات ۲ بجے ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے ایمر جنسی گئی تو شفاء میڈیکل ہاسپٹل میں مرد ڈاکٹر ڈیوٹی پر تھا۔ پردے کی وجہ سے میں کھل کر اپنے مسائل Discuss نہ کر سکی اور بلڈ

پریشر کی دوا لے کر گھر آگئی اور ڈاکٹر کے کہنے کے مطابق بلا وجہ بلڈ پریشر کی دوا کھانی شروع کر دی۔ جب کہ میرا مسئلہ بلڈ پریشر کا نہیں تھا بلکہ anxiety کا تھا۔

دوسری دفعہ جب بلڈ پریشر پھر شوٹ ہوا اور ایمر جنسی جانا پڑا تو اس وقت اللہ کی مہربانی سے ایک شفیق سی لیڈی ڈاکٹر موجود تھی۔ جس نے مجھے فوراً ایمر جنسی treatment دیا لیکن ساتھ ہی panic attack کی درست diagnosis بھی کر دی اور مجھے ماہرِ نفسیات سے ملنے کا مشورہ دیا۔ یہ سن کر میں بری طرح گھبرا گئی اور مجھے لگا کہ کیا میں psycho ہوں یا کوئی نفسیاتی مریض ہوں کہ میں ماہرِ نفسیات کے پاس جاؤں۔ اس وقت مجھے اس ڈاکٹر کی تشخیص کہ مجھے panic attack ہوا ہے، بالکل پسند نہیں آئی۔

اس وقت تک مجھے Anxiety attacks اور Aanic attacks کے بارے میں کچھ علم نہ تھا۔ ان Attacks کے صرف نام سن رکھے تھے اور اپنے جیسی مضبوط اعصاب کی مالک خاتون جس نے اپنی سب سے پیاری بیٹی صائمہ کو خود نہلایا اور کفنایا۔ ماں اور بیٹی دونوں کی death کا بڑی ہمت اور بہادری سے سامنا کیا۔ وہ یوں اس طرح شوہر کی عدم موجودگی کی وجہ سے Anxiety attacks اور Panic attacks کا شکار ہو جائے گی اور Anxiety,depression میں مبتلا ہو جائے گی۔ میرے لئے یہ بڑی تلخ حقیقت تھی اور میں خود سے، اپنے بچوں سے، شوہر سے سب سے شرمندہ تھی۔ اور میری پوری کوشش یہی تھی کہ ایمر جنسی کی وہی ڈاکٹر میرا علاج کرے اور مجھے ماہرِ نفسیات کے پاس نہ بھیجے۔ کیونکہ اس سے پہلے میں سائیکولوجسٹ کے پاس کبھی نہیں گئی تھی۔ حالانکہ دل تو چاہتا تھا لیکن ہمت نہیں پڑتی تھی اور وجہ وہی Psycho کہلائے جانے کا خوف!

خیر اس رات میں نے ڈاکٹر سے بہت کہا کہ میں ماہرِ نفسیات کے پاس نہیں جا سکتی۔ میں محسن فاؤنڈیشن کے چیئر مین صاحب کی بیوی ہوں۔ MES سکول کا میابی

toobaa-elibrary.blogspot.com

سے چلا رہی ہوں۔ محسن فاؤنڈیشن کے تمام اہم کام ذمہ داری سے سنبھالے ہوئے ہوں۔ مجھے کوئی جذباتی، مسئلہ کیسے ہوسکتا ہے؟

میرے ماہر نفسیات کے پاس جانے سے سب کو معلوم ہو جائے گا کہ یہ نفسیاتی مریض ہے۔ سب مجھے نفسیاتی مریض سمجھنے لگیں گے۔ غرض میں نے خوب Resist کیا لیکن وہ ایک مخلص ڈاکٹر تھیں اس نے مجھے اس آزمائش Visit کے لئے آمادہ کرلیا۔

سائیکولوجسٹ ڈاکٹر غزالہ سے میری ملاقات

۱۵ اپریل میرے سب سے بڑے بیٹے عمر کی Birthday تھی اور اتفاق سے اسی دن ڈاکٹر غزالہ کی بھی Birthday تھی۔ رات کے اندھیرے میں انتہائی خاموشی کے ساتھ میں اپنے بیٹے عمر اور بیٹی شاہ کے ساتھ ڈاکٹر غزالہ کے پاس گئی۔ میں دھڑکتے دل کے ساتھ ڈاکٹر کے پاس گئی تھی۔ مضطرب اور پریشان تھی لیکن جب اس سے ملاقات کے بعد واپس آئی تو گویا میں مختلف اور بدلی ہوئی عورت تھی۔

اسی ایک Visit اور مختصر بات چیت نے میری شخصیت کو بدل ڈالا اور میرا کھویا ہوا اعتماد واپس آگیا۔ میں اپنے پرس میں بلڈ پریشر کی دوا اور سکون کی دوا Xanax لے کر گئی تھی لیکن واپس آتے ہی میں نے یہ دونوں ادویات پرس سے باہر نکال کر رکھ دیں۔ کیونکہ اب مجھے معلوم ہو چکا تھا کہ میں بلڈ پریشر کی مریض نہیں ہوں بلکہ میرا مسئلہ جذباتی، ذہنی اور نفسیاتی ہے جو کہ خود میرا اپنا پیدا کردہ ہے۔ اور میں خود ہی بڑی آسانی کے ساتھ اپنے اس مسئلے سے نجات حاصل کر سکتی ہوں۔ اس وقت مجھے احساس ہوا کہ یہ ملاقات مجھے بہت پہلے کرلینی چاہیے تھی۔ میں بلاوجہ اتنے عرصے تک اپنے آپ کو پریشان، بے چین اور ناخوش رکھتی رہی۔ اس وقت میں نے یہ بھی سوچا کہ میرے جیسی نہ جانے کتنی خواتین ہوں گی جو ایسے جذباتی مسائل Emotional Problems کا شکار ہیں۔ جن سے ان کے ذہن بھی متاثر ہو رہے ہیں اور وہ ذہنی دباؤ کے باعث بلڈ پریشر کے مریض بھی بن رہی ہیں اور اپنی اصل پرابلم سے بے خبر

ہیں۔ جیسا کہ میں خود تھی اور باقاعدگی سے بلڈ پریشر کی دوا کھا رہی تھی۔ جب کہ میرا مسئلہ بلڈ پریشر نہیں بلکہ Anxiety کا تھا۔

میں صرف دنیا کے خوف کی وجہ سے ماہر نفسیات کے پاس جانے سے کترا رہی تھی۔

جب کہ میری صرف ایک Visit نے میری دنیا ہی بدل کر رکھ دی اور وہی ڈاکٹر میری عزیز ترین دوست بن گئیں۔ دوسری Visit میری آخری Visit تھی جس کے بعد میں امریکہ آگئی۔ اس کے بعد جو کچھ ہوا وہ سب آپ شروع کے اسباق میں پڑھ چکے ہیں۔

اور جس سے آپ نے یہی اندازہ لگایا ہوگا کہ اپنے مسئلے کو تسلیم کرنا ہی دراصل مسئلے کا حل ہوتا ہے۔ جب آپ مسئلے سے آنکھیں چراتے ہیں۔ یہ تسلیم کرنے کو تیار ہی نہیں ہوتے کہ آپ ساتھ کوئی ذہنی، جذباتی و نفسیاتی مسئلہ ہے تو نہ آپ خود اپنی مدد کر سکتے ہیں نہ دوسرے آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ مسئلہ کو تسلیم کرنے کا پہلا قدم آپ کو خود ہی اٹھانا ہے۔ یقین کیجئے کہ یہ ذہنی جذباتی مسائل سب کو ہی پیش آتے ہیں۔ زندگی میں کبھی Anxiety (اضطراب) کا شکار ہوتے ہیں۔ لیکن اللہ کی مدد سے خود پر قابو پالیتے ہیں۔

بعض جذباتی زود رنج انسان زندگی کے روز مرہ مسائل کو خود پر بری طرح طاری کر لیتے ہیں۔ اپنی Strain اور Tension اس قدر بڑھا لیتے ہیں کہ بہت زیادہ Stressful ہو کر Anxiety اور Depression کا شکار رہنے لگتے ہیں۔ وہ Stress Managment اور Coping Skills سے ناواقف ہوتے ہیں۔ انہیں Relax کرنا، خود کو پرسکون رکھنا بالکل نہیں آتا۔ Stress کی وجہ سے ان کے Adrenal Gland سے Adrenaline وافر مقدار میں خارج ہوتی رہتی ہے جو انہیں بہت زیادہ Anxious Energy دے دیتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ بے چین، بے قرار اور متحرک رہتے ہیں۔ ان کے لئے چین و سکون سے رہنا دوبھر ہو جاتا ہے۔ وہ ہمہ وقت مصروف رہنا پسند کرتے ہیں۔ جو ایک لحاظ سے اچھا بھی ہے کہ وہ Good Achiever بن جاتے ہیں۔ لیکن مستقل Anxious رہنا

toobaa-elibrary.blogspot.com

اور Relax نہ رہنا ذہنی وجسمانی دونوں قسم کی صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔

Anxiety جو کہ ایک عام اور Common جذباتی مسئلہ ہے، وہ آگے جا کر Depression میں تبدیل ہو جاتی ہے جس سے دوسرے ذہنی مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو بعد میں پیچیدہ بھی ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے میں نے پچھلے صفحات میں Anxiety کو ایک چھوٹی سی چنگاری سے تشبیہ دی تھی جس سے بڑی آگ بھی لگ سکتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ خود پر گہری اور کڑی نظر رکھیں۔ آپ کا اضطراب یا Depression تین دن سے زیادہ برقرار رہے تو فوراً کسی اچھے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ آپ کے فیملی ڈاکٹر بھی ان ذہنی و جذباتی مسائل میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو ذہنی سکون کی دوا Xanax وغیرہ دے دیں لیکن ان سکون بخش ادویات کا استعمال اچھا نہیں ہوتا۔ ان کے بہت زیادہ مضر اثرات ہوتے ہیں۔ دوسرے یہ Addictive ہوتے ہیں۔ مریض کو ان کی عادت ہو جاتی ہے اور دیگر مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ اپنی کیفیت کے مطابق فیصلہ کریں کہ آپ کو ماہرِ نفسیات کی ضرورت ہے یا آپ خود اپنے معالج بن سکتے ہیں۔ سائیکالوجسٹ کے پاس جانے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ وہ آپ کو Relaxation Exercises بتا دیتے ہیں۔ آپ کو پرسکون رہنا سکھا دیتے ہیں۔ Imaginary Exercises (خیالی ورزش) کے ذریعے مضطرب ذہن کو پرسکون بنانا سکھا دیتے ہیں۔

فی الحال آپ کا کام یہی ہے کہ آپ اپنا تفصیلی جائزہ لیں۔ اپنی ذہنی و جذباتی کیفیات کو سمجھنے کی کوشش کریں اور مندرجہ ذیل علامات میں سے اگر تین سے زیادہ علامات خود میں محسوس کریں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اضطراب کی ذہنی علامات

1)...... میں اکثر پریشان رہتی / رہتا ہوں۔

2)...... کئی بار بوکھلاہٹ (Confusion) محسوس کرتی / کرتا ہوں۔

3)...... ذہنی طور پر پریشان کرنے والے خیالات میرے دماغ میں گردش کرتے رہتے ہیں۔

4)...... میری ذہن میں ڈراؤنے خیالات آتے رہتے ہیں مثلاً میری، میرے شوہر یا میرے بچے کی خدانخواستہ death ہو جائے گی یا ہم میں سے کسی کو کوئی خطرناک بیماری لگ جائے گی یا کوئی Accident ہو جائے گا وغیرہ۔

5)...... میرا Self image منفی ہے، میں خود کو کمتر محسوس کرتی / کرتا ہوں۔

6)...... میری Selfesteem بہت زیادہ Low ہے۔ خودی سے ناواقف ہوں۔

7)...... میری قوتِ فیصلہ کمزور ہو گئی ہے۔

8)...... مستقل ایک جگہ ٹک کر بیٹھنا اور مستقل ایک جگہ نوکری کرنا مجھے مشکل لگتا ہے

9)...... میں خوشی محسوس نہیں کرتی / کرتا ہوں۔

10)...... میں کبھی بھی کوئی کام پوری توجہ سے نہیں کر سکتا / سکتی ہوں۔

اضطراب کی جسمانی علامات

1)...... میرا دل اکثر تیزی سے دھڑکتا ہے۔

2)...... مجھے اکثر اپنے سینے میں درد رہتا ہے مگر میرے ڈاکٹر کے مطابق میرا دل بالکل ٹھیک ہے۔ اس کے باوجود مجھے ہارٹ اٹیک کا خوف رہتا ہے۔

3)...... میرا معدہ خراب رہتا ہے، مجھے اکثر ڈائریا ہو جاتا ہے۔

4)...... میں بغیر کسی وجہ سے Dizzy,Spacy محسوس کرتی / کرتا ہوں۔ مجھے بغیر کسی وجہ کے قے ہو جاتی ہے۔ یا دل متلانے لگتا ہے یعنی Nousea ہو جاتا ہے۔

5)...... میری سانس اکثر بند ہو جاتی ہے۔ میں گھٹن محسوس کرتی / کرتا ہوں۔ بہت کھینچ کر سانس لینا پڑتا ہے۔

6)...... مجھے بعض اوقات محسوس ہوتا ہے کہ میں چکرا کر گر جاؤں گی / گا۔ مجھے چکر آنے لگتے ہیں۔ Nausea ہوتا ہے اور بے ہوش ہو جانے کا خوف سوار رہتا ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

7)...... مجھے اونچی آواز میں لمبے اور گہرے سانس لینے کی عادت ہے۔

8)...... مجھے اکثر سر درد رہتا ہے۔

9)...... مجھے بہت زیادہ پسینہ آتا ہے۔

10)...... مجھے اکثر سردی لگ جاتی ہے۔

11)...... مجھے خود پر اعتماد نہیں ہے۔

12)...... میں معمولی سی بات اور معمولی سی تکلیف پر رونا شروع کر دیتی / دیتا ہوں۔

13)...... میں اکثر بے چین رہتی / رہتا ہوں۔

14)...... اکثر میرے سارے جسم میں لرزہ طاری ہو جاتا ہے۔ میرے ہاتھ پیر کانپنے لگتے ہیں اور سردی لگنے لگتی ہے۔

15)...... میں اکثر خود کو بے جان محسوس کرتی / کرتا ہوں۔

16)...... تھوڑا سا کام کرنے پر بھی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔

17)...... مجھ پر سستی، کاہلی، پژمردگی طاری رہتی ہے۔ اور میری پر سکون نیند ختم ہو گئی ہے۔

18)...... میں اکثر گفتگو کے دوران ہکلانے لگتی / لگتا ہوں۔

19)...... میری گردن، سر اور شانوں میں اکثر درد رہتا ہے۔

20)...... میرے اندر چڑچڑا پن اور تنگ مزاجی پیدا ہو گئی ہے۔ تنقید برداشت نہ کرنے، جلد بھڑک اٹھنے اور اپنی غلطی تسلیم نہ کرنے کی عادت ہے۔

21)...... Social Phobia دوسروں سے ملنے جلنے میں گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔

اضطراب کے عمومی اسباب

1)...... تعلقات میں کشیدگی، میاں بیوی کے درمیان ذہنی ہم آہنگی کا فقدان، لڑائی جھگڑے

2)...... خراب گھریلو ماحول، گھروں میں چیخ و پکار، ٹینشن یا سرد جنگ

3)...... صحت کی خرابی

4)...... اولاد کی بے راہ روی اور نالائقی

5)...... حمل کا بار بار ساقط ہونا یا دوسری حمل کی پیچیدگیاں

6)...... سن یاس Manupause

7)...... ادھیڑ عمری یا Mid life crisis

8)...... دیگر گھریلو مسائل

ملازمت کی مشکلات

تبادلہ / ترقی

مالی مسائل

قانونی مسائل

ذاتی مسائل

احساس کمتری خود اعتمادی میں کمی

امتحانات

ڈپریشن کی علامات

بار بار رونا

بروقت نیند نہ آنا یا نیند کا اڑ جانا

موڈ خراب ہونا

بھوک کا ختم ہو جانا

پریشانی

کمزور یادداشت

توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آنا

تیزی سے وزن کم ہونا

toobaa-elibrary.blogspot.com

خودکو مجرم سمجھنا(Self blaming)یا Guilty concious رہنا

بے آرامی

دوسروں کی طرف سے خودکو مجرم ٹھہرائے جانے کا احساس

موت کی خواہش

ناامیدی کا احساس

خودکشی کے متعلق سوچنا

پاگل پن کا خوف

خودکشی کرنے کی کوشش

غربت کا احساس

غربت کے احساس سے غصہ طاری ہونا

جسمانی علامات

سردرد

جسم کے اندرونی اور بیرونی حصوں میں ہونے والا درد Strange aches and pains

وقفے وقفے سے پیشاب آنا

قبض رہنا

اضطراب کے دورے Anxiety attacks,Panic attacks

شراب نوشی

نیند کی گولیوں کا استعمال

نشہ آور ادویات کا استعمال

باب 8

ڈپریشن کی حقیقی وجہ

حقیقی خوشی اور دلی مسرت کیا ہے؟ خوشی کا اصل مفہوم کیا ہے؟ خوشی کا اصل منبع کیا ہے؟ یہ کہاں سے ملتی ہے؟ اور جب ایک بار ملتی ہے تو خوشی کے اس حسین احساس کو کس طرح برقرار رکھا جاتا ہے کہ۔ وہ کونسا نکتہ ہے جو حاصل ہو جائے تو غم کبھی پاس نہ پھٹکنے پائے اور ہمیشہ خوش خوش رہا جائے؟ گزشتہ ابواب میں میں اضطراب اور ڈپریشن کے مختلف Aspects (پہلوؤں) پر بات کر چکی ہوں۔ میں نے جذباتی، نفسیاتی، اعصابی، جسمانی، معاشرتی اور خاندانی الغرض کہ ہر حوالے سے اس کا جائزہ لینے کی کوشش ہے۔ لیکن ان تمام حوالوں سے ڈپریشن کو سمجھنے کے بعد ایک مسلمان ہونے کے ناطے یہی بات سمجھ میں آئی ہے کہ دراصل اضطراب اور ڈپریشن اللہ تعالیٰ سے دوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ البتہ اس دوری کی وجوہات مختلف ہوسکتی ہیں۔ مثلاً

اللہ سے دوری بوجہ

1) ایمان کی کمزوری، اللہ تعالیٰ کی حکم عدولی اور نافرمانی (بوجہ خوف خدا کی کمی)

2) اللہ سے شدید محبت میں کمی اور اللہ کے خوف میں کمی

3) ذہنی انتشار

toobaa-elibrary.blogspot.com

4) حقائقِ زندگی سے مقابلہ اور نمٹنے کی بجائے راہِ فرار اختیار کرنا
5) تکلیف پر صبر اور مدافعت کرنے کی بجائے اپنی تکلیفوں کا دوسروں کے سامنے رونا رونا اور گلہ شکوہ کرتے رہنا۔
6) خود اعتمادی کا فقدان اور پست ہمتی
7) غصہ، گرم مزاجی، تنگ مزاجی اور چڑ چڑا پن
8) خوردہ گیری (یعنی ذرا ذرا سی بات کی پکڑ اور عیب جوئی)
9) خوفِ خدا میں کمی کے باعث وہم میں مبتلا ہو کر خوف زدہ رہنا
10) میکے اور سسرال کے تنازعات اور دیگر گھریلو مسائل جو دراصل ایمان کی کمزوری اور دین سے دوری سے پیدا ہوتے ہیں۔

اگر انسان کو اللہ تعالیٰ پر یقین اور کامل بھروسہ ہو اور وہ راضی برضا رہنے کے فن سے آشنا ہو تب ہی دنیا اس کے لئے جنت بن سکتی ہے۔

؎ رضائے حق پہ راضی رہ یہ حرف آرزو کیا
خدا مالک خدا آقا خدا کا حکم تو کیا

؎ ہر چیز میں راضی برضا ہو تو مزا دیکھ
دنیا ہی میں بیٹھے ہوئے جنت کی فضا دیکھ

مؤمن کی زندگی میں Anxiety اور Depression نہیں ہوتا۔ لیکن آج ہمارا اللہ پر یقین اور بھروسہ کچا ہے، ہم اللہ تعالیٰ سے زیادہ اسباب و وسائل پر نظر رکھتے ہیں۔ اللہ رب العزت کو خوش کرنے کی بجائے لوگوں کو خوش کرنے کے فکر میں ہلکان ہو رہے ہوتے ہیں۔ ہم نے اللہ تعالیٰ کا خوف چھوڑ کر لوگوں کا خوف دل میں بسا لیا ہے نتیجہ میں دنیا کے تمام خوف ہماری ذاتِ ناتواں کے ساتھ چپک گئے ہیں اور ہم مختلف قسم کے فوبیاز (خوف) اور Anxiety کا شکار ہو گئے ہیں۔ ہم نے خوفِ خدا اور غمِ آخرت دل میں بسانے کی بجائے دنیا کے بے شمار غم اپنے پیچھے لگا لئے ہیں اور اس

حدیث کے مصداق بن گئے ہیں کہ

''آپ ﷺ نے فرمایا، جو شخص تمام غموں کا مجموعہ صرف ایک ''غم'' بناتا ہے اور وہ غم آخرت کا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی تمام دنیاوی اغراض کا کفیل ہو جاتا ہے اور جو شخص دنیا کے بہت سے غم اپنے پیچھے لگا لیتا ہے تو خدا کو کچھ پرواہ نہیں ہوتی کہ وہ دنیا کی جس وادی میں چاہے ہلاک ہو جائے۔''

زندگی متحرک ہے، رواں دواں رہتی ہے۔ اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اسے اللہ تعالیٰ کی نافرمانی اور ناشکری کر کے گزارتے ہیں یا اللہ تعالیٰ کی فرمانبرداری اور شکر گزاری میں رہ کر گزارتے ہیں۔

دراصل زندگی گزارنا بھی ایک فن ہے۔ زندگی گزارنے کا فن، جینے کا ڈھنگ اور سلیقہ بھی سیکھنے سے ہی آتا ہے اور ہم مسلمانوں کے لئے تو یہ سلیقہ سیکھنا بے حد آسان ہے کہ ہمارے سامنے ہمارے پیارے رسول ﷺ کی پوری زندگی، اسوۂ رسول کے طور پر کتابوں میں محفوظ ہے۔ ہم قرآن پاک اور سیرتِ رسول ﷺ کی کتب کا مطالعہ کر کے اپنی زندگیوں کو قرآن وسنت کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔

ہم مسلمانوں کا اصل المیہ بھی یہی ہے کہ ہم عربی زبان سے ناواقفیت کی بناء پر قرآن پاک سمجھ کر نہیں پڑھ سکتے اور اس لئے اللہ تعالیٰ کے احکامات سے غافل رہتے ہیں اور اپنی زندگیوں کو اپنی مرضی کے مطابق یا دنیا کے رسم و رواج کے مطابق گزارنا شروع کر دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نافرمانیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں، آخرت کی جواب دہی سے غافل ہو جاتے ہیں، اس لئے کہ ہمیں معلوم ہی نہیں کہ غمِ آخرت بھی کوئی غم ہے۔

ہماری تمام تر سوچیں، فکریں، رنج و غم صرف اسی دنیا تک محدود رہتے ہیں کہ یہاں ہماری زندگی کامیاب ہونی چاہیے، ہمارا گھر اور گاڑی شاندار ہونی چاہیے، فرنیچر بہترین ہونا چاہیے، چاہے اس کے لئے ہمیں سود (Interest) میں ہی کیوں نہ ملوث

toobaa-elibrary.blogspot.com

ہونا پڑے، خواہ ہماری آخرت ہی کیوں نہ خطرے میں پڑے، ہمیں اس سے کوئی سروکار نہیں۔ ہمارے پیشِ نظر صرف اور صرف یہ دنیا ہے اس لئے اس کے تمام چھوٹے بڑے غم ہمیں بہت بڑے محسوس ہوتے ہیں اور ہم Anxiety اور Depression کا شکار ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ ہمارے رسول پاک ﷺ، ازواج مطہراتؓ، صحابیاتؓ، بزرگانِ دین اور اولیاء اللہ نے ڈٹ کر زندگی کے حقائق کا مقابلہ کیا اور انتہائی پر مسرت زندگی گزار کر اس دُنیا سے رخصت ہوئے۔ آخر کیوں؟ کیا ان کی زندگی میں آزمائشیں، دکھ اور تکلیفیں نہیں آئیں؟ یقیناً آئیں اور اس قدر آئیں کہ ہم اور آپ اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ لیکن وہ کیوں ایک پر مسرت اور خوش باش زندگی کا نقشہ ہمارے سامنے پیش کر کے دنیا سے رخصت ہوئے؟ اس لئے کہ انہیں صرف ایک ہی غم تھا اور وہ تھا "غمِ آخرت"۔

اس کے علاوہ اپنی دنیا کا انہیں کوئی غم نہ تھا۔ آپ ﷺ کا فقر و فاقہ اور تنگدستی اختیاری تھی۔ انہیں دنیا کی کوئی طلب ہی نہ تھی۔ آپ ﷺ نے اپنے لئے مسکینی کی دعا فرمائی تھی اور اپنی امت کے لئے کشادگی کی دعا فرماتے تھے۔ ہمارے رسول پاک ﷺ اور تمام بزرگانِ دین کی زندگیاں قرآن پاک کی عملی تفسیر تھیں۔ اس لئے وہ دنیا و آخرت میں کامیاب اور خوش و خرم رہے۔ اور ہمارا یہ حال ہے کہ ہمیں قرآن و سنت کا ہی کوئی علم نہیں، تو پھر ہمارا عمل قرآن و سنت کے مطابق کیسے ہو سکتا ہے۔ اس لئے کہ ہم "غمِ آخرت" سے لاعلم اور فکرِ آخرت سے لاپرواہ ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم زندگی میں کٹی پتنگ کی طرح ڈولتے اور دنیاوی غموں کے سمندر میں ڈوبتے Anxiety اور Depression کے اندھے غار میں جا گرتے ہیں۔

Anxiety (اضطراب) اور (Depression) یعنی غم کیا ہے؟ یہ صرف وہ لوگ مکمل طور پر جان سکتے ہیں جنہوں نے خود ذاتی طور پر ان کا تجربہ کیا ہو۔ وہ خوش قسمت انسان جو متوازن شخصیت کے مالک ہیں، جنہیں ذہنی پختگی اپنی تعلیم و تربیت اور

بجائے ڈٹ کر اس کا مقابلہ کرتے ہیں جو زندگی کے اہم اور پیچیدہ مسائل کو بچگانہ انداز فکر سے حل کرنے کی بجائے پختگی سے، ہمت اور حوصلے کے ساتھ حل کرتے ہیں، پریشانیوں میں حوصلہ ہارنے کی بجائے اللہ تعالیٰ پر اور اپنی قوتِ بازو پر بھروسہ کرتے ہیں، مضطرب، پریشان اور مایوس ہونے کی بجائے پر سکون، مطمئن اور خوب خوش باش رہتے ہیں، طبعی غم تو انہیں بھی محسوس ہوتا ہے لیکن وہ یہ غم دل کو نہیں لگاتے۔ ان کے نزدیک

وہ غم اور ہوتے ہیں

وہ غم اور ہوتے ہیں
جو دل کو لگائے جاتے ہیں
دنیا کے غم تو کچھ بھی نہیں
یہ دنیا فانی
اس کے غم بھی فانی
ایک دن دنیا سے جانا ہے
سارے غم پیچھے چھوڑ جانا ہے
جس دنیا سے ہم کو جانا ہے
اس دنیا سے دل کو لگانا کیا؟
اور اس کے غموں کو بھی دل سے لگانا کیا؟
وہ غم اور ہوتے ہیں
جو دل کو لگائے جاتے ہیں
یعنی غمِ آخرت اور اس سے متعلقہ غم
جو دل کو لگائے جاتے ہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

کوشش کر کے، ہمت کر کے بس مسکرائے جاتے ہیں
راضی برضا رہنے کا فن خود کو سکھائے جاتے ہیں
ساتھ میں دوسروں کو بھی سکھائے جاتے ہیں
راضی برضارہ کر دنیا میں ہی جنت کا مزہ پاتے جاتے ہیں

Keep on smiling even you are boiling inside. Because when you are smiling your body is also smiling with you,making afeeling good chemical "edrophine"for you

اور یہ ایک زندہ حقیقت ہے کہ راضی برضارہ کر انسان ہر دم، ہر پل خوش وخرم رہ سکتا ہے۔ آپ نے اللہ والوں کو ہر دم ہنستے، مسکراتے، خوش وخرم دیکھا ہوگا۔ چاہے کتنے ہی غم اور پریشانیاں آئیں لیکن صبر وشکر کی عملی تفسیر بن کر راضی برضارہ کر خوش وخرم رہتے ہیں گویا ہمیں بتا رہے ہوں:

ہمدم مصائب میں بھی جو ہوں خوش و خرم
دیتا ہے تسلی کوئی بیٹھا میرے دل میں
فوراً جہاں خوشیوں میں بدل جاتے ہیں سب غم
ایک ایسا جہاں ہم نے بسا رکھا ہے دل میں

اور یہ تسلی دینے والی عظیم الشان ذات ہر دم، ہر پل ہمارے ساتھ بھی ہے کہ ہم سب جانتے ہیں، ہم نے اللہ کو بسا رکھا ہے دل میں "اللہُ حاضری، اللہُ ناظری، اللہ معی اللہ تعالیٰ ہر وقت ہمارے ساتھ ہیں اور منتظر ہیں کہ میرا بندہ مجھے پکارے، مجھ سے کچھ مانگے اور میں اس کی پکار سنوں، اس کی طلب پوری کروں، یہ ہم ہی ناسمجھ اور ناشکرے بندے ہیں جو اللہ تعالیٰ کو چھوڑ کر اس کے بندوں کو پکارتے ہیں اور ان سے مدد طلب کرتے ہیں، تبھی ناخوش رہتے ہیں۔ ذہنی پختگی اور شخصی توازن سے محروم رہتے

ہیں اور ذہنی ونفسیاتی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں جن سے مزید بے شمار جسمانی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو بعض اوقات علاج کے باوجود شفایاب نہیں ہوتے کہ ان کی اصل وجہ یعنی ذہنی دباؤ اور نفسیاتی امراض کا علاج نہیں کیا جاتا۔

۸۰ فیصد جسمانی مریض دراصل نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں اور دکھ کی بات یہ ہے کہ وہ خود بھی اسی تلخ حقیقت سے بے خبر ہوتے ہیں کہ ان کے جسمانی امراض کی وجہ ان کے ذہنی نفسیاتی امراض ہیں۔ اور ان کے ذہنی نفسیاتی امراض کی وجہ ان کا ذہنی نفسیاتی دباؤ ہے اور اس نفسیاتی دباؤ کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں جن میں سے ۱۰ کا ذکر پہلے شروع میں ہو چکا ہے۔

مغربی ممالک میں ایمان کی عدم موجودگی کی وجہ سے ذہنی نفسیاتی امراض بہت عام ہیں۔ یہاں تک کہ فرانس میں ایک دفعہ حال یہ تھا کہ ہر پانچ منٹ بعد ایک نفسیاتی مریض خودکشی کر رہا تھا۔ ہو سکتا ہے کہ اب صورتحال کچھ بہتر ہو چکی ہو اور نفسیاتی مریض اپنی زندگی سے مایوس ہو کر خودکشی کرنے کی بجائے اپنے نفسیاتی علاج کی طرف متوجہ ہو گئے ہوں۔ لیکن اس کے باوجود مغرب میں خودکشی کا رجحان عام ہے اور اس کی وجہ بالکل سیدھی اور صاف سمجھ میں آتی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ **Depression** کا مریض 100 فیصد زندہ نہیں ہوتا بلکہ وہ ایک **Walking dead person** (چلتا پھرتا مردہ) ہوتا ہے۔

آج انسان اپنی اصل سے دور ہو گئے ہیں۔ ہم سب خود آگاہی سے ناواقف، خدا شناسی سے بہت دور ہیں۔ جس کی وجہ سے بے شمار نفسیاتی الجھنوں اور نفسیاتی ذہنی دباؤ کے باعث بے شمار ذہنی نفسیاتی امراض میں مبتلا ہیں۔ ماہر نفسیات ان کی وجہ تشنہ خواہشات اور ناکام تمنائیں بتاتے ہیں۔ جب کہ مسلمان مفکرین اس کی دوسری اور اصل وجہ بتاتے ہیں۔

امام غزالیؒ کا قول ہے کہ "بندے کی خدا سے دوری بندے کو بندے سے دور کرد

toobaa-elibrary.blogspot.com

یتی ہے''۔ اور جب بندہ بندے سے دور ہوتا ہے تو حقوق و فرائض پورے نہیں کیے جاتے۔ یہی بات ذہنی انتشار کا سبب بنتی ہے جہاں سے نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔

ہمارے تمام تر دکھوں، تکلیفوں اور پریشانیوں کا سبب اپنے مالکِ حقیقی ''اللہ'' سے دور ہو جانا ہے۔ وہ جو شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہے۔ اللہ سے دوری بہت گھاٹے کا سودا ثابت ہوتی ہے۔ جب انسان اللہ تعالیٰ سے دور ہو جاتا ہے تو پھر ہر چیز اس سے دور ہو جاتی ہے۔ محبتُ، خلوص، ذہنی سکون و دلی خوشی سب کچھ اس سے چھن جاتا ہے۔ انسان کی اللہ سے دوری اسے نہ صرف دوسرے انسانوں سے بلکہ خود اپنے آپ سے بھی لاتعلق اور دور کر دیتی ہے۔

''جس نے اللہ کو بھلا دیا، اللہ نے اسے اپنے آپ سے غافل کر دیا۔''

اس آیت کی عملی تفسیر آپ اور ہم اس دنیا میں دیکھتے ہیں کہ اللہ سے دور ہو جانے والے اللہ کو بھول جانے والے ذہنی انتشار کا شکار ہو کر ذہنی مریض، نفسیاتی مریض بن کر پاگل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ان کی دنیا و آخرت دونوں برباد ہو جاتی ہیں۔

محبت الٰہی میں کمی اور اللہ سے دوری

جب ہم اللہ کو اپنا محبوب حقیقی بنائیں گے اور اللہ ہی ہمارا دلی دوست، مطلوب، مقصود اور محبوب بن جائے گا اور ہم اللہ کے سچے عاشق ہوں گے تو ہمارے اندر بھی تسلیم و رضا کی کیفیت پیدا ہوگی۔ سچی محبت کے بغیر راضی برضا رہنا اور جنت کے مزے پانا کیسے ممکن ہے؟ اللہ کی محبت سے خالی دلوں نے تو ہمارے اندر اپنے اللہ سے دوری پیدا کر دی ہے اور ہم اللہ سے کیا دور ہوئے کہ اس کی بے شمار نعمتوں کی شکر گزاری بھی بھول گئے گویا.....

اللہ کو بھول کر ہم سب کچھ بھول گئے

اللہ سے دور ہو کر

ہم سب کچھ بھول گئے
اپنی شناخت بھی بھول گئے
ہم کون ہیں
کہاں سے آئے ہیں
اور ہمیں کہاں جانا ہے
ہماری منزل کون سی ہے
ہم کس راہ کے مسافر ہیں
ہماری جڑ و بنیاد کون سی ہے
ہمارے اسلاف کون تھے
ہم یہ سب کچھ بھول گئے
بس یہ یاد رہ گیا
مجھے دنیا کمانی ہے
مجھے آگے نکلنا ہے
اور سب کو پیچھے چھوڑ جانا ہے
حالانکہ
سب کچھ پیچھے چھوڑ کر ایک دن
خالی ہاتھ نکل جانا ہے
ساتھ کچھ نہ ہوگا
صرف اعمال ہوں گے
ہم ہیں مسافر دور کے
اور زادِ راہ پاس نہیں
وقت ہے کہ گزرا جاتا ہے

toobaa-elibrary.blogspot.com

اور روح کو ہماری بہت پیاس ہے
وہ بیمار ہے اور اداس ہے
اپنے مرکز سے بچھڑ کر بے آس ہے
دل ہمارا بے چین ہے
اور ذہن پریشان ہے
یقیناً یہ سزا ہے ہماری ناشکری کی
لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ
(اگر تم شکر کرو گے تو میں زیادہ دوں گا اور اگر کفر کرو گے تو بے شک میرا عذاب بہت سخت ہے)
میں نے خدا کو بھلایا
اس کی نعمتوں کو جھٹلایا
خوب کفرانِ نعمت کیا
اللہ کی خوب ناشکری کی
جس کی یہ سزا ملی کہ
دل سے چین رخصت ہوا
ذہن کا سکون مٹ گیا
دل خوشیوں سے محروم ہوا
ہم سب خوشیوں کے متلاشی ہیں
سامانِ راحت خریدتے ہیں
گھر سامان سے بھرتے ہیں
لیکن دل پھر بھی خالی ہیں

ذہنی سکون نہیں دلی خوشی نہیں
ہم خوشیاں ڈھونڈتے پھرتے ہیں
گھروں سے بھاگے پھرتے ہیں
گویا خود سے بھاگنا چاہتے ہوں
اپنے منفی خیالات سے
اپنے منفی جذبات سے
خود کو بچانا چاہتے ہوں
خود کو چھپانا چاہتے ہوں
لیکن یہ کیسے ممکن ہے؟
ذہن تو آپ کا اپنا ہے
خیالات تو آپ کے اپنے ہیں
آپ کے اندر ہیں
ان منفی خیالات و جذبات سے
نجات تو ممکن ہی نہیں
اس لئے یہ فرار!
بالکل بے کار ہے
حقائق کا سامنا کیجئے
اپنی روح کا جائزہ لیجئے
یہ روح بھی آپ کی اپنی ہے
آپ کے جسم کا ایک حصہ ہے
کیوں صرف جسم سجائے جاتے ہیں
کیوں روح کو پیاسا رکھتے ہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

صرف اپنی پیاس بجھاتے ہیں
اور پھر خوش ہونا چاہتے ہیں
اللہ کو ناراض کر کے
خود خوش رہنا چاہتے ہیں
اللہ کی نافرمانیاں کر کے
ناشکر گزاریاں کر کے
اللہ کو منانا چاہتے ہیں
کہ وہ رحیم ہے، کریم ہے
وہ معاف کرنے والا ہے
بس اسی آس میں جئے جاتے ہیں
انتہائی قیمتی وقت کو برباد کئے جاتے ہیں
ہم Risk oriented بھی نہیں
پھر اتنا بڑا رسک لے رکھا ہے
اللہ کی صفت رحیمی پر تکیہ کر رکھا ہے
وہ قہار بھی ہے جبار بھی ہے
اس کی پکڑ زبردست بھی ہے
وہ منصف بھی ہے، منتقم بھی ہے
ان سب اوصاف کو بھول ہی گئے
یاد رہا تو کیا؟
بس وہ رحیم ہے، وہ کریم ہے
وہ نکتہ نواز ہے
وہ معاف کرنے والا ہے

جب کہ یہ ایک شیطانی دھوکہ ہے
خود ہمارے نفس کا چلایا چکر ہے
جو ہمیں بہلاتا، پھسلاتا ہے
اور گناہوں کی طرف پھسلاتا ہے
بس کر لو تم پوری دل کی ہر خواہش
یہ نہ دیکھو کیا ثواب ہے
اور کیا گناہ ہے
ہم ہیں امتِ محمدی ﷺ
سب بخشے بخشائے
خود منکرِ حدیث ہیں
سنتوں کو مانتے نہیں
معجزات، واقعہ معراج، عذابِ قبر
ان سب کا انکار ہے
لیکن رسول اللہ ﷺ کی شفاعت کا سب کو اقرار ہے
اللہ کی اطاعت سے انکار ہے
رسول اللہ ﷺ کی اطاعت سے انکار ہے
لیکن توبہ سے دور اور گناہوں میں گرفتار ہیں
نہ تو ہے شرعی پردہ
نہ میوزک، ٹی وی سے پرہیز
نامحرموں سے ہیں باتیں
اور مسکراہٹوں کے تبادلے
نہ تو ہے نظروں کی حفاظت

toobaa-elibrary.blogspot.com

نہ دوسرے گناہوں سے پرہیز

یہ ہے ایک نیا دین

آج کے نئے دور کا

کہ صرف قرآن پڑھو

وہ بھی صرف خود پڑھو

کسی ترجمے تفسیر کی ضرورت نہیں

حدیثیں ہیں کیا، ان کی ضرورت نہیں

انبیاء، اولیاء اور اللہ والوں کے قصے

سب پرانے ہوئے

یہ ہیں اساطیر الاولین

اب سب پرانے ہوئے

۱۴۰۰ سال پرانا دین اب خود بھی پرانا ہوا (نعوذ باللہ)

اب یہ نیا دور ہے

اس دور کے تقاضے بھی اور ہیں

اصل دین اور سنتوں پر عمل

اب قابل عمل ہی نہیں

اس لئے سنتوں پر عمل اب ضروری نہیں

اب سب کچھ مختصر ہے

سروں سے دوپٹہ ندارد

لباس بھی مختصر ہے

پھر نماز بھی کیوں ہو لمبی

وہ بھی مختصر ہے

صرف فرض پڑھ لیں

سنت و نفل ضروری نہیں

کہ سنت و حدیث اب مانتے ہی نہیں

یہ دور جدید ہے

اس کے تقاضے جدا ہیں

اب ہر چیز ہے نئی

تو مذہب بھی نیا ہو

دور جدید کے نئے تقاضوں سے سجا ہو

اس میں سنتیں نہ ہوں حدیثیں نہ ہوں

بس صرف قرآن ہو

جس کی آیات کو توڑا مروڑا جا سکے (نعوذ باللہ)

اپنی مرضی کے مطلب نکالے جا سکیں

قرآن کی خود تفسیر کرنا جائز ہی نہیں

ایک مفسر کے لئے ضروری ہیں سولہ (۱۶) علوم

اس کے بغیر کوئی عالم بھی مفسر نہیں

کوئی خود قرآن کے معنی کیسے نکال سکتا ہے

اس کے لئے ضروری ہے

حدیثوں کا حوالہ اور تاریخ کا مطالعہ

سب کچھ ہے ضروری

کہ اللہ اپنی آیتوں سے

بہت سوں کو دیتا ہے ہدایت

اور بہت سوں کو گمراہی

toobaa-elibrary.blogspot.com

کہ قرآن میں مختلف آیات ہیں
کہ بہت سی آیات محکمات ہیں
جن کے معانی ہیں واضح
لیکن بہت سی آیات
متشابہات ہیں
جن کا مطلب واضح نہیں
صرف ایک مطلب نہیں بلکہ کئی مطالب ہیں
قرآن کو پڑھنے سمجھنے کے ہم سب طالب ہیں
پھر اس میں تنازعہ کیا؟
سب کا ایک ہی قرآن ہے
حدیثوں کا انکار، سنتوں سے بے رغبتی اچھی نہیں
قرآں کو سنتوں سے جدا کیا جا سکتا نہیں
اور ہر حدیث کو قرآن میں پایا جا سکتا نہیں
جب کہ سنتوں پر عمل اور اور اطاعتِ رسول
کہ ہے حکمِ الٰہی گو نہ کریں قبول
حدیثوں کا انکار اور سنتوں سے بے اعتنائی
ہے درحقیقت اللہ کے محبوب سے بے وفائی
کیا ہم بھول گئے
ہم ہیں مسافر
راہِ وفا کے
جنہوں نے عہدِ الست میں عہدِ بندگی کیا
اور اپنے رسول اللہ ﷺ سے وفا کا دعویٰ کیا

آپ ﷺ سے شفاعت کا تقاضا کیا
اللہ کے عفوو درگزر پر بھروسہ کیا
اور پھر رکھا قدم راہِ وفا پر
بہت سوچ سمجھ کے
ہم ہیں مسافر راہِ وفا کے
اٹھاتے ہیں قدم سوچ سمجھ کے

يَاَيُّهَا الْاِنْسَانُ مَاغَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيْمِ.

جب ہم سوچ سمجھ کے قدم اٹھانے کے دعویدار ہیں تو اس ارشادِ ربانی پر ضرور غور و فکر کرنا چاہیے کہ کہیں شیطان نے ہمیں دھوکہ میں تو نہیں ڈال رکھا کہ ہم اللہ کو ناراض کئے جاتے ہیں، مسلسل نافرمانیوں میں مبتلا ہیں پھر بھی اللہ تعالیٰ کی صفتِ رحیمی پر بھروسہ کر رکھا ہے۔ ہمارے پاس کیا گارنٹی ہے کہ ہم معاف کر دیئے جائیں گے۔ ہم نے کس بنیاد پر اتنا بڑا رسک لے رکھا ہے کہ ہم سے کوئی جواب طلبی نہ ہوگی، ہم ضرور معاف کر دیئے جائیں گے، جہنم سے بچا لئے جائیں گے۔ ایک لمحے کو سوچئے کہ اگر ایسا نہ ہو سکا ہمارے تمام گناہوں پر ہماری پکڑ ہوگئی اور جہنم ہمارا ٹھکانہ بن گئی (خدانخواستہ) تو ہمارا کیا حشر ہوگا؟ جہنم تو ابھی بہت دور ہے، اللہ اور اس کے رسول سے بے وفائی کی سزا تو اسی دنیا میں مل جاتی ہے۔

جب انسان اللہ تعالیٰ سے دور اور اللہ کے محبوب رسول اللہ ﷺ کی سنتوں سے بیگانہ ہو جاتا ہے، اپنے لئے نیا مذہب ایجاد کر لیتا ہے، بدعات اور منکرات کا عادی ہو جاتا ہے اور نافرمانیوں میں مبتلا ہو کر اللہ تعالیٰ سے مزید دور ہوتا چلا جاتا ہے، تو اللہ کے بندوں سے بھی دور ہو جاتا ہے۔ حقوق و فرائض بھول جاتا ہے۔ اسے صرف اپنے حقوق یاد رہتے ہیں اور وہ دوسروں کے حقوق بھول جاتا ہے اور اپنے فرائض سے غافل ہو جاتا ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

خود ہی سوچیے کہ جب انسان اپنے خالق کا وفادار نہیں، اپنے خالق سے، اپنے مالک سے سچی محبت نہیں کرتا تو انسانوں کا وفادار کیسے ہوسکتا ہے، اللہ کے بندوں سے کیسے محبت کرسکتا ہے، جسے اللہ کے حقوق کا خیال نہیں، وہ اللہ کے بندوں کے حقوق کیسے پورے کرسکتا ہے؟ اور یہیں سے حقوق و فرائض میں جھول آجاتا ہے۔ جو تمام تعلقات میں بگاڑ پیدا کردیتا ہے، چاہے وہ میاں بیوی کے تعلقات ہوں یا والدین اور بچوں کے۔ بچوں کے تعلقات والدین سے ہوں یا گھر کے دوسرے افراد سے اور دوست احباب سے، شوہر و بیوی کے تعلقات میکے سے ہوں یا سسرال سے، غرض تمام تعلقات بگاڑ کا شکار ہوجاتے ہیں۔ خود ہی سوچیے کہ انسان کا پہلا تعلق کس سے ہے؟ انسان نے پہلا عہدِ وفا کس سے باندھا ہے؟

انسان کا پہلا تعلق اپنے مالک و خالق اپنے اللہ سے ہے۔ جو شدید ترین محبت اور وفا کا تعلق ہے کہ ہم نے دنیا میں آنے سے قبل، جب ہم روح کی حالت میں اللہ تعالیٰ کے پاس عالمِ بالا میں تھے اور عالمِ دنیا میں قدم رنجہ نہیں ہوئے تھے، اسی وقت ہم نے اللہ تعالیٰ سے عہدِ وفا باندھ لیا تھا۔ جب اللہ تعالیٰ نے ہم سے پوچھا تھا کہ

اَلَسْتُ بِرَبِّکُمْ (کیا میں تمہارا رب نہیں؟)

اور ہم سب نے جواب دیا تھا

قَالُوْا بَلٰی

جس کو سورۃ اعراف میں عہدِ الست کا نام دیا گیا ہے۔ یہ تھا ہمارا عہدِ وفا، عہدِ بندگی جسے ہم نے دنیا میں بھلا دیا۔ اپنے خالق سے بے وفائی کی۔ جبکہ جانور تک اپنے مالک سے بے وفائی نہیں کرتے خصوصاً کتے اپنے مالک کے کس قدر وفادار ہوتے ہیں۔ یہاں ایک کتے کی وفاداری کا ذکر کرنا مناسب ہوگا جو میں نے مولانا طارق جمیل کے درس میں سنا تھا کہ ایک پروفیسر جاپان کے شہر ٹوکیو میں رہتے تھے اور ٹرین سے دوسرے شہر پڑھانے جاتے تھے۔ ان کا کتا روز ان کو چھوڑنے اسٹیشن پر جایا کرتا اور شام کو جب وہ

لوٹتے تو ان کا اسٹیشن پر استقبال کرتا۔

ایک دفعہ جب وہ دوسرے شہر گئے تو وہاں ان کو ہارٹ اٹیک ہوگیا اور وہ ٹرین سے واپس نہ آئے۔ اب جناب وہ کتا روز اپنے مالک کے انتظار میں اسٹیشن جاتا، سارے مسافروں کو دیکھتا اور اپنے مالک کو نہ پاکر مایوس اور اداس قدموں سے گھر لوٹ جاتا۔ دوسرے دن پھر شام کا انتظار کرتا اور ٹھیک ٹرین کے آنے کے وقت اسٹیشن پر موجود رہتا اور اپنے مالک کا انتظار کرتا یہاں تک کہ بارہ سال تک اس وفادار کتے کا یہی حال رہا۔ یہاں تک کہ مالک کے انتظار میں اسی اسٹیشن پر اس کتے کو موت آگئی لیکن مرتے دم تک اپنے مالک کے انتظار کے معمول میں کوئی فرق نہ آیا۔ آج بھی اس اسٹیشن پر اس کتے کا مجسمہ نصب ہے جو اس کی اپنے مالک سے وفاداری کی یادگار ہے۔

یہاں اگر ہم اپنے مالک سے اپنی وفاداری کو سوچیں تو سخت شرمندگی ہوتی ہے۔ ہمارے دل میں اپنے مالک کی کتنی محبت ہے، اس کے محبوب کی کتنی محبت ہے، یہ سوچیں تو شدید مایوسی ہوتی ہے۔ مشہور تو یہ ہے کہ تجھے چاہوں اور تجھے چاہنے والوں کو بھی چاہوں اور یہاں پر یہ حال ہے کہ ہم نہ تو اللہ کو چاہتے ہیں اور نہ اللہ کے چاہنے والے انبیاء، رسل، اولیاء اور اللہ کے محبوب آپ ﷺ سے ہم کو محبت ہے۔

اگر ہمیں اللہ سے محبت ہوتی تو ہم اللہ کے رسول ﷺ سے بھی اقرارِ محبت کرتے، اطاعت اللہ اور اطاعتِ رسول ﷺ کا پورا پورا حق ادا کرتے، حکمِ خداوندی اور سنتِ رسول ﷺ سے بے اعتنائی نہ برتتے۔ اللہ تعالیٰ کے مکمل فرمانبردار، حکم بردار اور سنتوں پر عمل پیرا ہونے والے بنتے۔ لیکن افسوس کہ ہم وفادار نہیں، ہم اللہ اور اس کے رسول سے بے وفائی کے مرتکب ہوئے ہیں، ہم نے اپنا عہدِ بندگی بھلا دیا ہے، ہم نے اللہ کو بھلا دیا ہے، اس کے حقوق کو بھلا دیا ہے، حقوق العباد نظر انداز کردیے ہیں۔ جب ہم نے اللہ کو بھلایا تو اللہ نے ہم کو سب کچھ بھلا دیا۔ اب ہمیں کچھ یاد ہی نہیں۔ نہ اللہ کی یاد دل میں ہے، نہ اللہ کا خوف ہے، نہ اللہ سے محبت ہے، عہدِ بندگی بھی بھول چکے ہیں۔ سنتِ

toobaa-elibrary.blogspot.com

رسول ﷺ سے غافل ہیں۔ اللہ کے بندوں سے متنفر ہیں، بلاوجہ کی عداوتیں اور لڑائیاں ہیں اور خاندان کے خاندان منتشر ہیں۔

انسان جب اللہ سے غافل ہوا تو وہ سب سے غافل ہوگیا۔ اس کی ساری توجہ صرف اور صرف اپنے آپ پر ہی مرکوز ہو کر رہ گئی۔ اس طرح انسان اللہ سے دور ہو کر، اس کے بندوں سے دور ہو کر صرف خود اپنے آپ کے نزدیک ہوگیا، گویا خودغرض ہوگیا

چلتی پھرتی زندہ لاشیں

Walking Dead Person

خود بین ہوگیا
سب سے بے گانہ ہوا
اور اپنی ذات کے خول میں بند ہوا
اللہ کی چاہت کیا ہے
بندوں کی چاہت کیا ہے
اسے اب کچھ معلوم نہیں
بس اپنے آپ میں گم
اپنی ذات میں گم
گم سم اور چپ چاپ ہوا
سب سے الگ تھلگ رہنے لگا
انجانے سپنوں میں کھونے لگا
دباؤ، وسوسوں میں ڈوبنے لگا
خود کو سوچتا ہے

خود کو کھوجتا ہے
پھر بھی اپنا پتہ پاتا نہیں
اس نے اللہ کو بھلایا
اللہ نے اس کو سب کچھ بھلا دیا
اب اسے کوئی یاد آتا نہیں
کتنے پیارے رشتے ہیں آس پاس
سبھی کو اس سے محبت بہت ہے
لیکن اسے اب کسی سے محبت نہیں
جسے اپنے مالک سے محبت نہیں
جس میں پاسِ وفا ذرا بھی نہیں
وہ کیسے عہدِ وفا کو نبھائے
وہ گم گردہ راہ ہے
سب کچھ گم کر چکا ہے
اپنی ذات سے بے واقف
اپنی ذات میں ہی گم ہے
مراقی بن گیا ہے
وہمی ہو چکا ہے
اللہ کی سب نعمتوں کو اب بھول چکا ہے
کفرانِ نعمت کا اس کو اب یہ صلہ ملا ہے
راتوں کو جاگتا ہے
دن کو گھبراتا ہے

toobaa-elibrary.blogspot.com

ہر صبح اٹھتا ہے
روتا ہوا، منہ بسورتا ہوا
بدن میں دردوں کو ڈھوتا ہوا
کبھی یہاں درد ہے کبھی وہاں درد ہے
جو درد نہ ملے تو پھر سر درد ہے
سر میں ہیں چکر اور دل ڈوبتا ہے
ہواؤں سے گھبراتا اور آوازوں سے ڈرتا ہے
یہ انسان ہے یا کوئی مجسمہ بے جان ہے
یہ کھاتا ہے، پیتا ہے
چلتا ہے پھرتا ہے
لیکن بے دلی سے جیسے خود اپنے لاشے کو
اٹھائے پھر رہا ہے
یہ انسان ہے یا کوئی بے جان ہے
زندہ دلی کا اس میں فقدان ہے
زندگی تو زندہ دلی کا نام ہے
مردہ دل بس یونہی جیا کرتے ہیں
برائے نام زندہ ہیں
ورنہ ہر روز جیا کرتے ہیں
ہر روز مرا کرتے ہیں
گھبرا کے یہ کہتے ہیں کہ مر جائیں گے
مر کے بھی چین نہ پایا تو کدھر جائیں گے

ان کی زندگی اتنی بے قدر تو نہ تھی
مہلتِ عمل تھی مزرع آخرت تھی
وہ خود اپنے مالک سے دور ہوئے
اللہ کو بھلا کر
بے چین ہوئے، مضطرب ہوئے
اضطراب کیا ہے؟
اس سے واقف ہوئے
ڈپریشن سے بھی متعارف ہوئے
ایک اللہ کو بھلا کر
خوب خود کو ستایا
خوب خود کو گرایا
خود کو اسفل سافلین میں شامل کرایا

یہ حقیقت ہے کہ اللہ کو بھلا کر انسان خود اپنے آپ کو بھی بھول جاتا ہے اور اسفل سافلین میں شامل ہو جاتا ہے۔ ہم اپنے چاروں طرف کتنے ہی ایسے افراد کو دیکھتے ہیں جو Anxiety اور Depression شکار ہو کر ذہنی توازن کھو بیٹھے۔ خود اپنے آپ کو بھی بھول گئے۔

خود سوچئے کہ اللہ کو بھلانے کی سزا کتنی سخت ہے؟ جہنم تو دور ہے **Depressed** (مایوس) انسانوں کے لئے تو یہ دنیا ہی جہنم ہے۔

آخرت کی جہنم کا ایندھن انسان، جن اور پتھر ہیں۔ جب کہ دنیا کی اس جہنم کا ایندھن انسان کے منفی خیالات، جذبات، منفی رویہ، منفی رجانات، طبیعت کے منفی میلانات اور خود **Depressed** (مایوس) انسان ہیں جو منفی جذبات، بچگانہ ذہنیت

toobaa-elibrary.blogspot.com

اور منفی رویوں سے اپنی زندگی کو، جو پر مسرت ہو سکتی تھی، خود اپنے ہاتھوں جہنم بنا دیتے ہیں۔ خود بھی اس جہنم نما زندگی میں جلتے ہیں اور ساتھ اپنے لواحقین کو بھی جھلساتے ہیں۔ یہ قیمتی زندگی جو مہلتِ عمل اور خدمتِ خلق کے لئے تھی، نیکیاں جمع کرنے کے لئے دی گئی تھی کہ ہمارے لئے توشہ آخرت بنے، اسے اپنی ہی خود ساختہ ذہنی بیماریوں اور حسد، جلن، غصہ، کینہ کی آگ میں جلا کر بھسم کر ڈالتے ہیں۔ گویا ان کی دنیا بھی جہنم اور آخرت بھی۔

ڈپریشن سے نکلئے، اپنی دنیا اور آخرت خراب نہ کیجئے

اگر آج کوئی Depressed (مایوس) ہے اور اسے اس جہنم نما زندگی سے کوئی رغبت نہیں رہی تو کم از کم اپنی آخرت کو تو جہنم بننے سے بچالے۔

یہ انتہائی ضروری ہے کہ خود کو Depression کے اندھے بہرے غار سے نکالا جائے۔ خود کو زندگی کی مسرتوں کی طرف لوٹایا جائے تا کہ جمود ٹوٹے، سستی کاہلی کی کائی چھٹے، افسردگی کے بادل چھٹیں اور ایک نئی صبح طلوع ہو اور Depressed انسانوں کو بھی ایک نئی زندگی ملے جو متحرک اور فعال اور خوشی مسرت سے بھرپور ہو تا کہ وہ پوری دیانت داری اور مستعدی سے نیکیاں جمع کریں جو کم از کم انہیں آخرت میں جہنم سے دوچار نہ کریں۔ یہ زندگی انتہائی قیمتی ہے۔ یہ مہلت عمل ہے یہ باعمل رہنے کے لئے ملی ہے اور باعمل رہنے کے لئے خوش باش رہنا انتہائی ضروری ہے۔ ہمارے اسلاف ہمیں خوش باش رہنے کی تعلیم دے کر دنیا سے رخصت ہوئے ہیں۔

ہم اور آپ بلا وجہ اپنے غموں کا رونا روتے ہیں۔ اصل غم تو ہم نے دیکھے ہی نہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو چھوٹے بڑے تمام غموں سے دور رکھیں کہ ہمارے اندر اپنے اسلاف جیسا ہمت وحوصلہ موجود نہیں۔

رسول اللہ ﷺ اور ان کے چند ذاتی غم

ہماری تاریخ تو ہمارے اسلاف کے صبر وشکر، ہمت، برداشت، عزم، حوصلے اور تسلیم ورضا کی کیفیات سے بھری پڑی ہے۔ خود ہمارے رسول پاک ﷺ نے دنیا کا ہر غم دیکھا اور ہنسی خوشی برداشت کیا اور تسلیم ورضا، راضی برضا کے پیکر بنے۔ کبھی حرفِ شکایت زبان پر نہ آیا۔ زبان ہمہ وقت اللہ کی یاد اور اس کی شکر گزاری سے تر رہی، زبانی اور عملی دونوں طرح سے شکر ادا کرتے رہے۔

جب آپ ﷺ دنیا میں تشریف لائے تو باپ کی شفقت سے تو پہلے ہی محروم ہو چکے تھے، چھ سال کے معصوم بچے تھے تو دورانِ سفر والدہ آمنہ کا بھی انتقال ہو گیا۔ خود سوچئے چھ سال کا معصوم یتیم بچہ جو ماں کی محبت کے سہارے پل رہا تھا، وہ اس ویرانہ میں جہاں دور دور تک کوئی آدم ہے نہ آدم زاد، تن تنہا دایہ ام ایمن کے ساتھ موجود ہے اور پیاری ماں آنکھوں کے سامنے دم توڑ رہی ہے۔ اس عظیم صدمے کو اس ویرانے میں اکیلے سہا اور پھر ۴ دن کا مزید سفر کیا اور پھر اپنے دادا حضرت عبدالمطلب کی آغوشِ شفقت میں پہنچے۔ کیا آپ اس معصوم چند سالہ بچے کے غم کی کیفیت کا اندازہ کر سکتے ہیں جو ایک دور دراز ویرانے میں اکیلا ہو اور اس کی ماں ہمیشہ کیلئے اس کا ساتھ چھوڑ جائے۔

پھر چچا حضرت ابو طالب کی کفالت میں آئے جن کے گھر میں فقر تھا، تنگ دستی تھی۔ آٹھ سال کی عمر میں بکریاں چرانے کی مشقت جھیلی، ہر تکلیف اور سختی کو ہنسی خوشی برداشت کیا۔

ہم اپنی اولاد سے کس قدر محبت کرتے ہیں کہ کسی کی جدائی کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ہمارے رسول پاک ﷺ نے اپنی سات اولادوں کی دائمی جدائی برداشت کی۔ تین جوان بچیوں کی وفات کا صدمہ سہا اور تین بیٹوں کی وفات کا غم برداشت کیا۔ اور آخر میں بڑھاپے کی اولاد جو سب سے زیادہ پیاری ہوتی ہے، حضرت ابراہیم، جو ماریہ قبطیہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

کے بطن سے پیدا ہوئے تھے اور آپ ﷺ جن کی پیدائش کی خبر سے اس قدر خوش ہوئے تھے کہ خوش خبری سنانے والی کو اونٹنی انعام میں دی تھی، وہ جب اٹھارہ مہینے کے ہوئے تو آپ ﷺ کی آنکھوں کے سامنے دم توڑ گئے۔

کیا یہ صدمات، یہ غم کم ہیں جو آپ ﷺ نے ہنسی خوشی برداشت کیے۔ یہاں اگر میں اپنا غم سوچوں تو ہلکا لگتا ہے جو میری پہلی بیٹی صائمہ کی اچانک وفات سے میرے دل پر لگا تھا۔ میں اس کو اللہ تعالیٰ کی مدد ہی کہوں گی کہ اس کی بیماری کے دوران اسلامی کتب کے مطالعہ سے مجھے معلوم ہوا کہ جس ماں کے بچے کی وفات ہو اور وہ اس غم کو صبر و شکر سے برداشت کر لے تو اللہ اس سے راضی ہوتا ہے اور بے شمار اجر و ثواب ملتا ہے۔

تسلیم و رضا کی کیفیت میری بیٹی صائمہ کی وفات نے مجھے سکھائی۔ اس کی اچانک دائمی جدائی نے دل پہ تو زخم لگایا لیکن اللہ کی توفیق سے سنتِ نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے میں نے زبان سے کلمۂ شکر ہی ادا کیا۔ میں اس وقت امریکہ میں تھی۔ میں نے اپنی سات سالہ معصوم بیٹی کو خود اپنے ہاتھوں سے نہلایا، کفنایا اور اس چھوٹی سی میت کو لے کر پاکستان آئی تا کہ اسے اپنے وطن کی مٹی نصیب ہو۔

میری پیاری بیٹی صائمہ کا آخری پیغام
(سفرِ آخرت کی تیاری)

میری پیاری بیٹی صائمہ کی اچانک وفات میری زندگی کا Turnning point بن گئی اور میں جو پہلے صرف مسلمان تھی، اب باعمل مسلمان بنی۔ Practicing Muslim بننے کی کوششوں میں مصروف ہوگئی۔ میری بیٹی اپنے آخری دنوں میں مسجد سے بہت سارے سٹکرز لائی تھی، جن پر دعائے سفر

مُبْحَانَ الَّذِیْ سَخَّرَلَنَا هٰذَا وَمَا كُنَّالَهٗ مُقْرِنِيْن. وَاِنَّ اِلٰى رَبِّنَا

لَمُنْقَلِبُوْنَ.

لکھی ہوئی تھی۔ اس نے وہ میرے بیڈ روم کے دروازے کے باہر لگائے اور گھر کے مختلف حصوں پر لگائے گویا ہمیں یہ پیغام دے رہی ہو کہ میں تو سات سال کی عمر میں اس دنیا سے رخصت ہو کر اپنی منزل پر پہنچ گئی، نہ جانے آپ کا سفرِ آخرت اچانک کب شروع ہو جائے۔ آپ نے اپنے سفرِ آخرت کے لئے تیاری کی یا نہیں کی؟ اگر آپ اب تک غافل رہے تو اب بھی وقت ہے، جاگ جایئے اور اپنے سفرِ آخرت کی تیاری شروع کر دیجیے۔

ہم دونوں میاں بیوی کو ہماری پیاری بیٹی صائمہ کی موت نے گویا جھنجھوڑ کے رکھ دیا، ہم غافل تھے، سوئے ہوئے تھے۔ وہ معصوم خود تو ابدی نیند آرام سے سوگئی لیکن ہم سب کو جگا گئی۔

پہلے میں شرعی پردہ نہیں کرتی تھی۔ اس کی وفات کے بعد شرعی پردہ شروع کر دیا۔ شریعت کی مکمل پابندی شروع کی اور ہم دونوں میاں بیوی علمِ دین کے حصول کی جد وجہد میں مصروف ہو گئے اور ہم نے اپنی زندگی کا مقصد اللہ کو راضی کرنا بنا لیا۔ اللہ کے دین کو پھیلانا ہمارا مقصدِ حیات بن گیا۔ میرے شوہر نے اپنا خوب چلتا ہوا Business اپنے ایک دوست کے حوالے کیا اور ہم ہجرت کر کے لاہور آ گئے۔ وہاں ڈاکٹر اسرار احمد صاحب کی قرآن اکیڈمی میں بچوں کو قرآن پاک حفظ کرنے کے لئے بھیجا اور خود ان کے قرآن کالج لاہور میں ایک سالہ کورس رجوع الی القرآن میں داخلہ لے لیا۔ اور ایک سال لاہور میں زیرِ تعلیم رہ کر واپس امریکہ چلے گئے۔

راہِ وفا کا مسافر

اے مسافر ہے تو سفرِ آخرت کا مسافر

رکھ قدم

toobaa-elibrary.blogspot.com

ذرا سوچ سمجھ کے
یہ راہ ہے راہِ وفا
اس راہ پہ تو رکھنا قدم ذرا سوچ سمجھ کے
اس راہِ وفا میں
کانٹے بھی ہیں تو کدار
صرف پھولؑ ہی نہیں
خار بھی ہیں بے شمار
اے مسافر تو رکھنا قدم ذرا سوچ سمجھ کے
اگر تو مغرور ہے
متکبر ہے
تو لوٹ جا یہ تیری منزل نہیں
تو اس راہِ وفا کا مسافر نہیں
اللہ کی رضا پر جب تو راضی نہیں
تو اللہ کی رضا بھی تجھے ملنی نہیں
اللہ کی نظرِ شفقت تیرا نصیب نہیں
بلکہ اللہ کی ناراضگی تیرا نصیب ہے
تو وہ بدنصیب ہے
جو جنت کی خوشبو بھی نہ پائے گا
تو نے شیطان کی راہ پکڑی
جو مغرور تھا متکبر تھا
جس کو انسان کے سامنے سجدہ نامنظور تھا
اس شیطان میں لچک نہ تھی

حالات کے مطابق وہ ڈھل نہ سکا
اس میں اکڑ بہت تھی
اکڑا ہی رہا، وہ سجدہ کر ہی نہ سکا
یہاں تک کہ راندۂ درگاہ ہوا
جنت سے اس کو نکالا ملا
راہِ وفا کی منزل کون سی ہے؟
راہِ وفا کی منزل تو جنت ہے
جس کے ہم سب طالب ہیں
اللہ ہمارا مطلوب ہے
ہم سب اللہ کے طالب ہیں
اللہ کی رضا کے طالب ہیں
راہِ وفا کے مسافر ہیں
اللہ کی رضا کے شائق ہیں
بچگانہ ذہنیت کے مالک ہیں
پختہ کاری کے ہم سب طالب ہیں
ہم نے راہِ وفا پہ رکھا ہے قدم ذرا سوچ سمجھ کے
ہم جانتے ہیں کہ اس راہِ وفا میں
پھول بھی ہیں خار بھی ہیں
اس راہِ وفا میں آزمائشیں بھی ہیں
اور عشق کے امتحان بھی ہیں
جو عاشق ہے سچا
جو طالب حق ہے پکا

toobaa-elibrary.blogspot.com

جو موحد ہے سچا
جو محمدی ہے پکا
جو شریعت کا ہے پابند
جو سلوک وتصوف سے ہے واقف
جس نے اپنے نفس کو دی ہے تربیت
جو طریقت سے ہے واقف
جو سنت کا ہے پابند
جو شکی نہیں جو وہمی نہیں
جو توہم پرست بھی نہیں
جو خود پرست بھی نہیں
جو انا پرست اور غصہ ور بھی نہیں
جو تند خو اور کینہ پرور نہیں
جو حسد، جلن، غم وغصہ سے دور ہے اور پختہ کار ہے
اس لئے تمام منفی جذبات کی شورشوں سے
پریشانیوں سے کوسوں دور ہے
جو غمِ آخرت کو دل میں بسا کر
غمِ دنیا، غمِ جاناں، غمِ روزگار
غمِ دوراں سے بہت دور ہے
وہ راضی برضارہ کران سارے غموں سے دور ہے
اب کوئی پریشانی اس کے لئے پریشانی نہیں
دنیا کا کوئی غم، غم ہی نہیں
اب چہار سو خوشی ہے

شادمانی ہے
اب راضی برضارہ کر جنت کی سی
خوشحالی ہے، شادمانی ہے
دلی سکون ہے، ذہنی آسودگی ہے
اس میں تسلیم ورضا کی کیفیت ہے
اب دنیا میں ہی اس کی جنت ہے
وہ پختہ کار ہے
بچگانہ ذہنیت سے دور
پختہ ذہنیت کا مالک
وہ پختہ کار ہے
وہ پیدائشی پختہ کار نہیں
پختہ کاری پیدائشی نہیں
یہ خود بخود آتی نہیں
یہ پختہ کاری
سیکھنے کی چیز ہے
جو آہستہ آہستہ دم بدم
سیکھنے سے آتی ہے
پختہ کاری اچانک نہیں آتی
بلکہ اپنی سوچ کو
اپنے احساسات کو
اپنے تمام ارادوں کو
اپنی تمام حسیات، ترجیحات کو

toobaa-elibrary.blogspot.com

اپنی تمام مرضیات کو
اللہ کی مرضی میں ڈھالنے سے
آہستہ آہستہ بڑی سبک روی سے
پختہ کاری سیکھی جاتی ہے
زندگی سے، زندگی کے تجربوں سے
بزرگوں سے اور ان کے تجربوں سے
ارادوں سے اور ارادوں کے ٹوٹنے سے
اللہ کی پہچان ہوتی جاتی ہے
کہ دنیا میں سب کچھ ہوتا ہے
کچھ ہمارے ارادوں کے مطابق
کچھ ہماری مرضی کے مطابق
اور بہت کچھ ہماری مرضی کے خلاف
پریشانیاں بھی آتی ہیں
اور ناکامیاں بھی ہوتی ہیں
ہم کچھ دے کر بھی آزمائے جاتے ہیں
اور کچھ لے کر بھی آزمائے جاتے ہیں
تسلیم و رضا
صبر و شکر کے ہتھیار سجا کر
میدانِ عمل میں اترتے ہیں
ہم ہیں پختہ کار
ہمت، حوصلے، لچک کے مالک
حالات کے مطابق ڈھلتے جاتے ہیں

پریشانیوں میں بھی
گھبراہٹوں سے دور
مسکراتے جاتے ہیں
ہم ہیں پختہ کار
ہر دم مسکرانے والے
راضی برضا رہ کر
خوشی کی فضا بنانے والے
غموں میں بھی خوش رہنے والے
سب کو مسکرانا سکھانے والے
ہنسنا، مسکرانا اور خوش رہنا
یہی ہے سبق ہمارے اسلاف کا
کم ہمتی، بزدلی اور خوف
شکوہ شکایت اور رونا دھونا
یہ نہیں ہے سبق ہمارے اسلاف کا
بلند ہمتی، بہادری اور بے خوفی
صبر و شکر، تسلیم و رضا اور جذبات میں ٹھہراؤ اور قابو
یہ طریقہ ہے ایک پختہ کار کا
جو خود بخود نہیں آتا
اچانک نہیں آتا بلکہ سیکھنے سے آتا ہے
پختہ کار کے سکھانے سے آتا ہے
ناپختہ کار کے سیکھنے سے آتا ہے
اپنی سوچ کو اپنے خیالات کو

toobaa-elibrary.blogspot.com

مثبت بنانے سے آتا ہے

اپنی طبیعت کے رجحان کو

اپنی فطرت کے میلان کو

اللہ کی طرف .

اجر وثواب کی طرف

صبر وشکر تسلیم ورضا کی طرف

خوشی کی طرف مسلسل موڑتے رہنے سے آتا ہے

مسلسل سیکھتے رہنے سے آتا ہے

مسکرایئے اور مسکرانا سیکھیے

جو آپ مسکرائیں تو سب مسکرائیں

حکمِ خدا کو مانیں مٹ جائیں گی بلائیں

محمدی ﷺ بنیں اور سنت کو اپنائیں

ہنسنا مسکرانا سیکھیں اور باقیوں کو سکھائیں

ہنسی خوشی مسرت کو اپنائیں

اپنے گھر کو جنت کا نمونہ بنائیں

باب 9

اضطراب اور ڈپریشن کا عملی علاج

اللہ تعالیٰ کی تمام نافرمانیاں چھوڑ دینے کا عزمِ مصمم کر لیجیے

اگر آج آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں، پریشان ہیں، ذہنی نفسیاتی امراض میں مبتلا ہیں تو ذرا نہ گھبرائیں بس ایک کام کریں جو نہایت سادا اور آسان ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نافرمانی چھوڑ دیں۔ اگر آپ بیک وقت بہت ساری نافرمانیوں میں مبتلا ہیں اور سب کو بیک وقت چھوڑ دینا ناممکن ہے تو کم از کم آج سے اور ابھی سے یہ فیصلہ کر ڈالیں کہ آپ آہستہ آہستہ کر کے اللہ تعالیٰ کی تمام نافرمانیاں چھوڑ دیں گے۔

دیکھیے! کسی کام کو شروع کرنا مشکل ہوتا ہے۔ نئی عادات اختیار کرنا بھی اتنا آسان کام نہیں لیکن کسی بری عادت کو چھوڑ دینا اتنا مشکل کام نہیں بس آپ کے فیصلے اور قوتِ ارادی کی ضرورت ہے، باقی کا سارا کام از خود اللہ تعالیٰ کی مدد سے آسان ہوتا چلا جائے گا۔

یقین مانئے کہ کسی چیز کا اختیار کرنا مشکل ہے لیکن کسی چیز کو ترک کرنا، چھوڑ دینا بالکل مشکل نہیں۔ بس چھوڑ دینے کا فیصلہ کر لینے کی دیر ہے۔ اگر آج آپ نافرمانی چھوڑ دینے کا فیصلہ کر لیں تو آگے کا سارا کام آسان ترین ہو جائے گا۔

آپ اللہ کی نافرمانی چھوڑ کر تو دیکھیں، اللہ سے دوری خود بخود دور ہو جائے گی۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

آپ خود کو اللہ کے بہت قریب محسوس کرنے لگیں گے۔ اللہ حاضری، اللہ ناظری، اللہ معی کا احساس جاگ جائے گا۔ آپ کے سارے پرابلمز خود بخود بھاگ جائیں گے جیسے روشنی جلانے سے اندھیرا بھاگ جاتا ہے اسی طرح اللہ کی یاد کی شمع روشن ہوتے ہی شرک، وہم، وسوسوں کا اندھیرا دور ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ اعتماد اور یقین و ایمان کی روشنی پھیل جاتی ہے اور اس روشنی میں سب کچھ بہت صاف نظر آنے لگتا ہے۔ نظروں کی دھند چھٹ جاتی ہے، دلوں کی سیاہی دور ہو جاتی ہے، غفلت کے دبیز پردے چاک ہو جاتے ہیں، دلوں پر لگا قفل کھل جاتا ہے، دلوں پر لگا زنگ دور ہو جاتا ہے، زندگی میں آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور پھر کوئی مشکل نہیں رہتی اور کوئی پریشانی نہیں رہتی۔

ہر طرف خوشی، شادمانی اور خوشگوار ماحول کی فضا ہوتی ہے اور یہ اسی وقت ممکن ہے کہ جب ہم اللہ کی نافرمانیاں چھوڑ کر اللہ کو راضی کر لیتے ہیں۔ اللہ سے دور جانے کی بجائے اللہ اور اس کے بنائے ہوئے محرم رشتوں کے نزدیک تر آجاتے ہیں۔

آج کل کیا ہوتا ہے کہ جب کوئی اداس ہو جاتا ہے تو فوراً میوزک سے دل بہلانے لگتا ہے یا اداسی سے گھبرا کر ٹی۔ وی کھول کر بیٹھ جاتا ہے۔ وہ اپنی اداسی کی اصل وجہ جانے بغیر اللہ تعالیٰ کی نافرمانیوں کو اختیار کر لیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں وقتی طور پر بہل تو جاتا ہے کہ اس کی توجہ بٹ جاتی ہے۔ **Divertion** کے اصول کے تحت اداسی سے توجہ ہٹ کر تفریح، میوزک، ٹی۔ وی وغیرہ کی طرف مبذول ہو جاتی ہے اور انسان سمجھتا ہے کہ اس نے اپنی اداسی دور کر لی۔ اسے ڈپریشن سے نجات مل گئی حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ اس کے بعد اسے مزید اداس اور **Depression** کا شکار ہونا پڑتا ہے کہ میرا یقین کامل ہے۔ اللہ تعالیٰ کی نافرمانیاں دلوں کو سکون ہرگز نہیں دیتیں بلکہ دلوں کا سکون چھین لیتی ہیں۔ وقتی تفریح اور وقتی بہلاووں کو ہم ڈپریشن کا علاج سمجھ لیتے ہیں جو در حقیقت علاج نہیں ہے بلکہ مرض کو بڑھانے کا سبب بنتے ہیں۔

میرا ذاتی تجربہ ہے کہ اللہ کی نافرمانیاں چھوڑ کر دلی سکون اور خوشی میسر آتی ہے، اللہ سے قرب حاصل ہوتا ہے اور **Anxiety, Depression** سے مکمل نجات ممکن ہو جاتی ہے۔

اپنے آپ کو اللہ کی طرف یکسو کر لیں

جب ہم خود کو کٹی پتنگ سمجھنا چھوڑ دیتے ہیں اور اپنی زندگی کی ڈور اپنے اللہ کو پکڑا دیتے ہیں تو وہ ہمارا محافظ اور ہمارا نگران بن جاتا ہے۔ پھر ہم کٹی پتنگ نہیں رہتے بلکہ بہت مضبوط، پر اعتماد اور یقین و ایمان کے حامل مضبوط ترین انسان بن جاتے ہیں۔ ہمارے تمام خوف دور ہو جاتے ہیں۔ ہمارا ذہنی انتشار اور اضطراب و بے چینی دور ہو جاتی ہے جو دراصل اللہ سے دوری کی وجہ سے تھی۔ اللہ سے نزدیک ہوتے ہی ہم خود کو فولاد کی طرح مضبوط اور چٹان کی طرح مستحکم محسوس کرنے لگتے ہیں۔

جب ہمارا دل ہمارا دماغ یکسو ہو کر اللہ کی طرح متوجہ ہو جائے گا، ہمیں اپنے خیالات، جذبات اور سوچ کو اللہ کی طرف موڑنا آجائے گا تو ہم اپنے خیالات، جذبات اور سوچ پر قابو پانا سیکھ جائیں گے اور اس طرح ہمیں اپنی سوچ و فکر پر شعوری کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔ جو ہمارے تمام ذہنی و نفسیاتی امراض کے علاج کی اصل جڑ و بنیاد ہیں۔

بس بات ساری یہ ہے کہ انسان کے دل و دماغ کی سوئی اپنے اللہ کے ساتھ اٹکی رہے۔ کسی حال میں وہ اللہ سے غافل نہ ہو۔ جب اس کے دل و دماغ کے سوئی اللہ کے ساتھ اٹکی رہے گی تو اس کے لئے اپنے خیالات، سوچ اور جذبات پر شعوری کنٹرول رکھنا چنداں مشکل نہ ہوگا۔

ان باتوں کو آپ کتابی باتیں ہرگز نہ سمجھیں۔ میں جو کچھ لکھ رہی ہوں پہلے اس پر خود عمل کیا ہے، تجربات کئے ہیں اور اس کے بعد اسے ضبطِ تحریر میں لائی ہوں تاکہ میں

toobaa-elibrary.blogspot.com

کوئی ایسی بات نہ لکھ دوں جس پر عمل پیرا ہونا آپ کے لئے مشکل ہو۔

روٹھ جانا بھی ڈپریشن کی علامتیں ہیں، ان سے بچئے اور ہمیشہ خوش رہیے

انسان صحت مند ہونے کے باوجود بیمار اور اپاہج بن کر رہ جاتا ہے۔ فالج Paralysis کی غیر موجودگی میں خود کو فالج زدہ محسوس کرتا ہے۔

اس وقت آپ Depression کو چھوڑیئے، صرف Mood swing (روٹھ جانا) کو لیجئے، یہ بھی Depression کی ہلکی سی قسم ہے اور ہم میں سے اکثر لوگوں کو لاحق ہوتی ہے کہ اچھے بھلے خوش باش ہیں، اچانک موڈ آف ہو گیا۔ بقول شخصے ''منہ پھول گیا یا پُھگا بن گیا'' طویل خاموشی اختیار کر لی۔

میرے عزیزو! یہ سب Mild اور Anxiety, disorder Depression کی اقسام ہیں۔ خدارا! ان سے بھی پرہیز کیجئے۔ بالکل اسی طرح جیسے چھوٹی سی چنگاری سے بھی بچا جاتا ہے کہ کبھی ایک چھوٹی سی چنگاری بھی بڑی آگ کا سبب بن جاتی ہے۔ یہ جلدی جلدی موڈ آف کر لینے کی عادت، بات بات میں روٹھ جانا، یہ منہ پھلا لینا، سب Mood swings کی طرف لے جاتا ہے۔ جس میں مبتلا ہو کر انسان سست، ناخوش اور غیر متحرک ہو جاتا ہے۔ اس کا تجربہ غالباً بھی کو ہوا ہو گا کہ جب بھی کسی کو ناراضگی ہوتی ہے وہ منہ پھلا کر لیٹ جانے کی کوشش کرتا ہے۔ آپ سب کے متعلق تو میں کچھ نہیں کہہ سکتی لیکن میں اور میرے شوہر یہ بری حرکت کرتے آئے ہیں۔ یقین مانئے کہ اس حرکت سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا بلکہ نقصان ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ آپس میں بات چیت کر لی جائے اور Conflict (تنازعے) کو باہمی افہام و تفہیم سے حل کر لیا جائے، اختلاف سے نہ گھبرایا جائے۔ بعض دفعہ اختلاف میں بھی خیر و برکت ہوتی

ہے۔

Mood swings جو بڑی آہستگی کے ساتھ Depression کی طرف لے جاتے ہیں، ان سے ہر حال میں بچا جائے۔ ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ Mood swing کے دوران انسان کو چاہیے کہ سست ہونے کی بجائے خوب مصروف اور فعال (ہو جائے تا کہ دھیان بٹ جائے اور Anxious energy (اضطرابی طاقت) کسی کام میں، کسی Activity میں استعمال ہو جائے۔ بجائے اس کے کہ آپ کا بلڈ پریشر بڑھ جائے اور آپ کو مزید Anxious اور Depressed کرے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ خراب موڈ میں فقط بستر پر سو جانا آپ کے اضطراب ڈپریشن میں اور بھی اضافہ کر دے گا۔

پختہ کاری سیکھنے کے بعد Mood off اور Mood swing پر مکمل قابو حاصل ہو جاتا ہے

میں Mood off اور Mood swing کر کے لیٹ جانے کی مذمت زور و شور سے اس لئے کر رہی ہوں کہ اس بری عادت نے مجھے بڑا نقصان پہنچایا ہے اور میں ہرگز نہیں چاہتی کہ آپ میں سے کسی کو اس بری عادت سے ذرہ برابر بھی نقصان پہنچے۔ اور اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کی دعاؤں سے اور اپنی کوششوں سے میں نے جہاں دوسری بری عادات کو چھوڑا ہے، وہاں اس عادت پر بھی مکمل قابو پا لیا ہے۔ اور اپنے موڈز پر بھی قابو پا چکی ہوں۔ منہ پھلانا چھوڑ دیا ہے اور خوش باش رہنا اور ہنسنا مسکرانا سیکھ لیا ہے۔

اب اگر کوئی بحث کرے اور میں Anxious ہونے لگوں تو بجائے لیٹ جانے کے، ورزش کرنے، صفائی یا سجاوٹ کرنے، چست رہنے یا کسی اور Creative کام کو ترجیح دیتی ہوں۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

یقین جانئے کہ میں نے امریکہ میں واپس آنے کے بعد پچھلے ایک سال میں بہت کچھ سیکھا۔ شاید اتنا کچھ کہ پچھلی ۲۳ سالہ ازدواجی زندگی میں بھی نہ سیکھ پائی اور اب میری زندگی بڑی پرسکون اور خوشگوار ہے۔ میں اپنی Anxiety سے مکمل نجات پا چکی ہوں۔ دوبارہ سے گاڑی چلانی شروع کردی ہے۔ میرا گاڑی کے سفر کا فوبیا بھی ختم ہو چکا ہے اور اب آپ سب کی دعاؤں سے میں نے long romantic drives کو پہلے سے زیادہ Enjoy کرنا شروع کردیا ہے۔ زندگی بہت مختصر ہے، وقت ریت کی طرح ہمارے ہاتھوں سے پھسلتا جا رہا ہے۔

وقت کا کام تو ہے گزرنا، اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اس وقت کو رو کر گزاریں اور اپنے اللہ کو خود سے ناراض کریں یا ہنس کر خوش باش رہ کر گزاریں اور اپنے اللہ کو خوش کریں۔

میں نے امریکہ آنے سے قبل ہی پاکستان میں رہتے ہوئے فیصلہ کرلیا تھا کہ اپنی باقی ماندہ زندگی کو رو کر نہیں بلکہ ہنس کر گزاروں گی اور اپنے اللہ کا حکم پورا کروں گی، اپنے اللہ کو راضی کر کے رہوں گی۔

میں نے عزم مصمم کیا، اللہ سے مدد مانگی اور اللہ تعالیٰ نے ہر قدم پر میری مدد کی۔

اللہ تعالیٰ کی مدد اب آپ کی منتظر ہے کہ کب آپ پکاریں اور اللہ کی مدد آپ تک پہنچے۔ آیئے اب میں آپ کو اپنا آزمودہ نسخہ بتاتی ہوں کہ میں نے کس طرح اللہ کو پکارا اور کس طرح اللہ نے میری پکار سنی۔

مانگنے والے کو یہ شکوہ کہ مدعا ملتا نہیں
دینے والے کو گلہ ہے کہ گدا ملتا نہیں

مرض بڑھتا نہیں مت جاتا ہے عشرت انکا
جس نے دربار الٰہی سے شفاء مانگی ہے

Discuss کیا تھا کہ جس طرح کنٹرول ٹاور سے اطراف کا ماحول بخوبی نظر آتا ہے اور اطراف میں ہونے والی نقل وحرکت پر کڑی نظر رہتی ہے اسی طرح جب آپ اپنے ذہن میں ایک تصوراتی آنکھ کا تصور قائم کرلیتے ہیں تو گویا وہ آپ کا کنٹرول ٹاور بن جاتی ہے۔ اس کے ذریعے آپ اپنے ذہن میں آنے والے ہر خیال ہر سوچ پر اپنی کڑی نگرانی رکھ سکتے ہیں۔ اور اس کڑی نگرانی کی مدد سے آپ منفی خیالات کا داخلہ اپنے ذہن میں ممنوع کرسکتے ہیں۔

جس طرح آپ غلط فون کال پر فون ہینگ اپ کرسکتے ہیں بالکل اسی طرح منفی غلط خیالات کی ذہن میں آمد دیکھتے ہی ذہن کے خیالی گیٹ کو فوراً بند کر کے اس پر بڑا سا تالا بھی ڈال سکتے ہیں۔ سب کچھ آپ کے اپنے اختیار میں ہے۔ آپ ان غلط منفی خیالات کے ہاتھوں بے بس اور مجبور ہرگز نہیں ہیں۔ آپ کو پورا پورا اختیار حاصل ہے۔ جس طرح آپ رانگ ٹیلی فون کال کا جواب نہیں دیتے اور فوراً فون ہینگ اپ کردیتے ہیں۔ بالکل اسی طرح آپ اپنے تصور کی مدد سے تمام منفی خیالات سے نجات پا سکتے ہیں۔ چاہے آپ کی تصوراتی آنکھ جو آپ نے اپنے ذہن میں فٹ کر رکھی ہے، جو آپ کا کنٹرول ٹاور ہے، اس کی مدد سے جیسے ہی منفی خیالات کا آپ کے اندر سے حملہ ہو، آپ فوراً stop sign لگادیں اور ذہن کا خیالی گیٹ فوراً بند کردیں کہ کوئی منفی خیال ذہن میں داخل ہی نہ ہونے پائے۔ اس کے ساتھ ہی آپ اپنے ذہن کو اپنی Affirmation (عزم مصمم) میں مصروف کرلیں جن کا ذکر میں پچھلے اسباق میں کر چکی ہوں۔

کامیابی کا فارمولا

آپ کامیابی کے اس سادہ اور آسان فارمولا کو ذہن میں تازہ کرلیں۔ کامیابی کا فارمولا ہے

toobaa-elibrary.blogspot.com

Afirmation+Emotion+Imagenry =Success

کامیابی = تصورات + جذبات + عزم مصمم

کسی بھی کامیابی کے لئے جذبات اور تصورات کی بے انتہا اہمیت ہے۔ مثلاً آپ کسی کام میں کامیابی چاہتے ہیں لیکن اس کامیابی کے لئے آپ کے اندر کوئی جوش، کوئی جذبہ موجود نہیں تو آپ اس مشن میں کامیابی کا سوچیں گے بھی نہیں اور آپ کا ذہن اس کامیابی کی طرف مرکوز رہنے کی بجائے ادھر ادھر بھٹکتا رہے گا۔ آپ اپنی کامیابی کا کوئی تصور ذہن میں نہیں باندھیں گے تو کامیابی بھی آپ سے دور رہے گی۔ یہ تو آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ کامیابی ملتی ہے ''دھن اور دھیان'' سے۔ جب آپ کو کامیابی کی دھن ہی نہیں، آپ کے اندر کوئی جوش، کوئی جذبہ ہی نہیں تو آپ کے ذہن میں کامیابی کے لئے تصورات بھی نہیں ہوں گے۔ جب کہ کامیابی کا تصور کامیابی کے لئے اسی قدر ضروری ہے جتنی کہ کامیابی پانے کے لئے آپ کی عملی کوشش۔ چنانچہ کامیابی کا فارمولا اب اس طرح ہوگا:

Afirmation+Struggle+Emotion+Imagenry=Succss

کامیابی = تصورات + جذبات + جوش و جذبہ + عملی کوشش

آپ اپنی جس بری عادت سے نجات پانا چاہتے ہوں مندرجہ بالا فارمولے کی مدد سے کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔ بس ایک بات کا دھیان رکھیں کہ اپنی تمام **Afirmation** مثبت لکھیں۔ مثلاً یہ نہ لکھیں کہ

''میں اپنی منفی سوچوں سے نجات پانا چاہتی ہوں لیکن ان منفی سوچوں کو چھوڑ نہیں سکتی'' بلکہ اس طرح لکھیں

''میں ہمیشہ مثبت سوچتی ہوں''

اب آپ یہ کہیں گے کہ میں آپ کو جھوٹ بولنے کی ترغیب دے رہی ہوں، یہ تو ایک سفید جھوٹ ہے۔ میں تو ہمیشہ منفی سوچتی ہوں یہ کیسے لکھوں کہ میں ہمیشہ مثبت سوچتی

ہوں۔

لیکن میرے عزیزو! یہی ہمارا طریقہ علاج ہے۔ پہلے خود سے جھوٹ بولیں گے۔ پھر اللہ تعالٰی کی مدد سے وہی جھوٹ سچ بن جائے گا اور اللہ تعالٰی کے ہاں آپ کی پکڑ ہرگز نہ ہوگی۔ اس لئے بے خوف ہو کر آپ اپنی مثبت **afirmation** لکھیں اور اپنے لاشعور **subconcious** میں ان کو مسلسل تکرار کے ساتھ ڈالتے رہیں۔ آپ کے لاشعور کو جھوٹ اور سچ کی تمیز نہیں ہوتی۔ وہ آپ کی اپنے متعلق جھوٹی معلومات کو ہی سچ ثابت کرنے میں مصروف عمل ہو جائے گا۔

آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ لاشعور کبھی نہیں سوتا، یہ ہمہ وقت جاگتا ہے اور مصروفِ عمل رہتا ہے۔ اس لئے ترغیب اور تکرار کے لئے رات کا وقت جو سونے سے پہلے کا ہو، بہترین ہے۔

سوتے وقت آپ اپنے لاشعور کو اپنے تمام عزائم زبانی یا پڑھ کر سنا دیں اور پر سکون ہو کر سو جائیں۔ صبح آنکھ کھلنے پر آپ یاد دہانی کے طور پر دوبارہ ان عزائم کو بہ الفاظ دیگر اپنی خواہشات جیسا آپ بننا چاہتے ہیں، انہیں دہرا دیں، پھر خاموشی کے ساتھ اپنے لاشعوری دماغ کی کرشمہ سازیاں دیکھیں۔ بہت جلد آپ اپنی خواہشات کے عین مطابق ڈھل جائیں گے۔ یہ ایک جادوئی نسخہ **magic recipie** ہے جس کو میں نے خود آزمایا ہے اور کامیابی پائی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ آپ سب بھی اس نسخہ کو آزمائیں اور زندگی کے ہر موڑ پر کامیابیاں پائیں۔ میری دعائیں آپ کے ساتھ ساتھ ہیں۔ لیکن خود بھی اپنے لئے دعا لازم رکھیں کہ دعا کے بغیر دوا بھی کام نہیں کرتی۔

جادوئی فارمولا سی سی فاسٹ

Magic Formula (CCFAST)

C=change yourself (اپنے آپ کو بدلئے)

toobaa-elibrary.blogspot.com

C=change yourself image (اپنے خیال کو بدلیں)

F=focus on positive (مثبت کامیابی پر فوکس کریں)

success

A=acting as if you are already the person you want to be

(ایکٹنگ کریں گویا آپ جیسا بننا چاہتے ہیں ویسے بن چکے ہیں)

S set goals (مقاصد کو ترتیب دیں)

T= turn anxiety into excitemint and enthusism and

(اضطراب کو خوشی اور جوش وخروش میں تبدیل کردیں)

try to see humour in it.

(اضطراب میں بھی مزاح کا پہلو تلاش کرلیں)

یہ سب تو ہو گئیں Theory کی باتیں۔ اب آیئے اصل پریکٹیکل کی طرف کہ پریکٹیکل اور مسلسل پریکٹس کے بناء کچھ بھی ممکن نہیں۔

اب سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کا نام لے کر اور حضور پاکؐ پر درود بھیجتے ہوئے اپنی اصلاح اور علاج کی طرف قدم اٹھایئے اور اپنی یہ Afirmation (عزم) لکھ لیجئے اور سوتے جاگتے اس کی تکرار کرتے رہیے۔ اپنے لاشعور کو یہ یقین دلا دیجئے کہ آپ Change ہو گئے ہیں۔

میں عزم کرتی ہوں یا کرتا ہوں کہ آج سے ابھی سے اپنے خیالات، رجحانات اور زندگی کے Attitude (رویہ) کو پرسکون اور خوشگوار بنا کر ہی دم لوں گا۔ (انشاء اللہ)

بار بار اسی خیال کو ان الفاظ میں تکرار کرتے جائیں یہاں تک کہ بغیر شعوری کوشش کے آپ کا یہ عزم آپ کے ذہن میں راسخ ہو جائے، جم جائے۔ یہ تو سبھی کا ذاتی تجربہ ہے کہ سب پر کوئی نہ کوئی کیفیت، کوئی نہ کوئی حال اور کوئی نہ کوئی خیال طاری اور مسلط

رہتا ہے تو کیوں نہ ہم تصوراتی، شعوری کوشش اور محنت سے خوش گواری اور سکون کا خیال جما کر خوش گواری اور سکون کا حال اور خوش باشی کی کیفیت اپنے اوپر ہمہ وقت طاری کر لیں اور خود بھی خوش رہیں اور اپنے اطراف میں بھی خوشیوں کے پھول مہکائیں۔ اداسی کو جڑ سے اکھاڑ پھینکیں اور خوشیوں کی کلیاں چٹکائیں۔ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ پڑھتے رہیں۔ اللہ سے مدد مانگتے رہیں۔ اپنے عزم کو دہراتے رہیں اور خود کو یقین دلاتے رہیں کہ آپ نے اپنے تمام منفی خیالات تمام تفکرات تمام اندیشوں، وسوسوں کو دل ودماغ سے ہمیشہ کے لئے نکال پھینکا ہے اور خوشی سے یہ گنگنائیں

میری زندگی تیری بندگی۔ میری زندگی میں سرور ہے
میرا خدا میرے ساتھ ہے۔ میرے دل میں اس کا نور ہے
اب اسے دنیا میں پھیلانا ضرور ہے
یہ میرا عزم ہے گو کہ راستہ ہے باریک
رات ہے تاریک
تیرا نہیں کوئی شریک
میں تیرا بندہ
کیوں رہوں تنہا
تو ہردم میرے ساتھ ہے
اے اللہ! تو میرے دل میں ہے
میرے ذہن میں ہے
اور تیرا ذکر پاک
میری زبان کے ساتھ
اور تو ہردم میرے ساتھ ہے
پھر میں کیوں رہوں افسردہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

جب تو میرے ساتھ ہے
میں خوش ہوں بہت
اور پر عزم اور پر جوش بھی
کہ تیرے کلمے کا نور دنیا میں پھیلانا ضرور ہے
لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
مُحَمَّدٌ رَّسُوْلَ اللّٰہِ
مُحَمَّدٌ رَّسُوْلَ اللّٰہِ
صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمُ
صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمُ

اس مشق کے دوران چلتے پھرتے آپ کلمہ طیبہ، تیسرے کلمے اور درود شریف کا ورد بکثرت رکھیں اور اللہ تعالیٰ کی تمام نافرمانیاں ایک ایک کر کے چھوڑتے چلے جائیں۔ بے فکر رہیں اور خوب خوش رہیں۔ اللہ تعالیٰ کی مدد آپ کے ساتھ ہے۔

آپ جلد ہی بے شمار مثبت تبدیلیاں اپنے اندر نوٹ کریں گے جن میں سے پہلی اور آسانی سے نظر آنے والی تبدیلی آپ کی ہنسی خوشی، آپ کا مسکراتا ہوا مطمئن چہرہ اور آپ کے دل کا اطمینان وسکون جس کا نور ہر طرف بکھرا ہوا اور خاص کر آپ کے چہرے پر بکھرا ہوا نظر آئے گا اور لوگ آپ سے آپ کی اس واضح تبدیلی اور آپ کی خوشی کی وجہ دریافت کریں گے۔ آپ سے اس کریم کا نام پوچھیں گے جو آپ نے اپنے چہرے پر لگا کر اپنے چہرے اب پر نور جگمگاتا ہوا بنا لیا ہے۔

بس تھوڑی سی محنت کر لیجئے پھر آپ اپنے تمام منفی خیالات ومنفی جذبات سے نجات پالیں گے اور آپ کو وہ انعامات اللہ تعالیٰ کی طرف سے نصیب ہوں گے جو اکثر دنیا کے کامیاب ترین انسانوں کو میسر نہیں آتے۔ ان انعامات میں جو پہلا اور سب کو نظر آنے

والا انعام ہے وہ ہے دلی سکون اور اطمینان اور خوشی۔

خیالات، رجحانات اور جذبات پر مکمل کنٹرول اور اس کے انعامات

جب مسلسل مشق کرتے رہنے کے بعد آپکو اپنے خیالات اور جذبات پر مکمل قابو حاصل ہو جائے گا تو آپ خود کو بہت بہتر خود اعتماد اور کنٹرول میں محسوس کریں گے۔ پہلے جو حالات آپ کو قابو سے باہر محسوس ہوتے تھے، اب وہ آپ کے کنٹرول میں آجائیں گے۔ اور آپ کو اپنی مثبت سوچ اور صحت مند مثبت خیالات کی بدولت مثبت صحت مند جذبات میسر آجائیں گے جن کے نتیجے میں آپ کو مندرجہ ذیل انعامات ملیں گے۔

1)...... دماغی توازن balanced personality, beautifully relaxed peaceful personality

2)...... مسرت اور خندہ پیشانی، عاجزی اور انکساری

3)...... صبر وقناعت اور خوشحالی

4)...... ہمت، حوصلہ، عزمِ راسخ

5)...... کوشش اور محنت کے بعد تفویض اور توکل یعنی اپنے تمام معاملات اور حالات کو اللہ تعالیٰ کی سپردگی میں دے دینا

6)...... مصیبت میں صبر وشکر اور تسلیم ورضا کی کیفیت، ہر حال میں راضی برضا رہنا

7)...... تقویٰ یعنی اللہ تعالیٰ کے ڈر سے تمام چھوٹے بڑے گناہوں سے بچنا، اللہ تعالیٰ کی نافرمانیاں چھوٹ دینا، اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے کاموں میں مصروفِ عمل رہنا

8)...... زندگی کو مہلت سمجھتے ہوئے اسے اپنے لئے اور دوسروں کے لئے مفید اور کارآمد بنانا، خود خوش رہنا اور سب کو خوش رہنا سکھانا

خیالات وجذبات پر قابو نہ ہونے کے نقصانات

جب انسان کو اپنے خیالات وجذبات پر قابو نہیں رہتا اور وہ منفی خیالات کی وجہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

سے منفی جذبات کا شکار ہو جاتا ہے تو حسب ذیل پراگندہ جذبات پیدا ہوتے ہیں:

1)......غیظ و غصہ، حسد، جلن، بغض و کینہ

2)......ذہنی خلفشار اور پراگندگی

3)......خدشہ، اندیشہ، تشویش، رائی کا پہاڑ بنانا

4)......خوف و دہشت

5)......قنوطیت اور مایوسی، پست ہمتی اور بزدلی

6)......وہم، وسوسے، مراقی پن اور مالیخولیا

7)......اضطراب، **anxiety** اور **depression**

اللہ تعالیٰ کی مدد سے خود کو بدلنا آسان ہے

جب منفی خیالات اور منفی بیمار جذبات کے حامل ذہنی نفسیاتی مریض کو یہ بتایا جائے کہ وہ خود اپنی اس حالت کا ذمہ دار ہے تو وہ بدک جاتا ہے۔ وہ کسی صورت اپنی اس ذہنی بیماریوں کا ذمی دار خود اپنے آپ کو نہیں سمجھتا اور اس کے نزدیک ساری دنیا اس کی دشمن ہے اور دوسرے اس کی اس ذہنی حالت کے ذمہ دار ہیں۔

کسی حد تک تو یہ بات درست ہے۔ دوسرے اور دوسروں کے برے رویے انسانی ذہن کو متاثر ضرور کرتے ہیں لیکن کس حد تک متاثر کرتے ہیں اس کے ذمہ دار آپ خود ہیں۔ اگر کوئی دوسرا انسان آپ کو تکلیف پہنچا رہا ہے اذیت دے رہا ہے تو آپ نہ تو دوسرے کی زبان پکڑ سکتے ہیں اور نہ ان کا برا رویہ بدل سکتے ہیں۔ البتہ اتنا ضرور کر سکتے ہیں کہ آپ ان کی باتوں کا کوئی اثر نہ لیں۔ اب ہو سکتا ہے کہ آپ کا اعتراض یہ ہو کہ کہہ دینا اور لکھ دینا آسان ہے لیکن عمل کرنا انتہائی مشکل ہے۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ کوئی آپ کو برا بھلا کہہ رہا ہو، آپ پر غلط الزامات کی بوچھاڑ کر رہا ہو اور آپ کوئی اثر ہی نہ لیں، بدستور ہنستے مسکراتے خوش باش رہیں۔

عزیز قارئین! یہ سب ممکن ہے۔ میں نے کوشش کر کے، ہمت کر کے یہ سب ممکن کر کے دکھایا ہے۔ میں وہی تھی جو کسی کی ذرا سی بات برداشت نہ کر سکتی تھی، موڈ آف کر لیتی تھی، رونے لگتی تھی گویا میرے آنسو پلکوں پر رکھے رہتے تھے کہ ذرا ٹھیس لگی اور ٹپ ٹپ آنسوؤں کی بارش شروع ہو گئی۔ آپ کو پچھلے صفحات میں لکھی ہوئی آنسوؤں کی بارش یاد ہے نا، وہ میں نے اپنے دلی جذبات تحریر کر دیئے تھے۔

قارئین! آپ سوچتے ہوں گے کہ میں بار بار اپنا تذکرہ کیوں کرتی ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کو میری باتیں صرف کتابی باتیں نہ لگیں۔ آپ کی ہمت بندھے اور آپ کا حوصلہ مضبوط ہو کہ آج جہاں پر آپ ہیں، میں بھی کل اسی مقام پر کھڑی آنسو بہایا کرتی تھی۔ آپ شاید زیادہ بہادر ہوں، روتے نہ ہوں لیکن جناب میں تو اپنی پچھلی زندگی میں دل کھول کر روتی تھی اور اتنا روتی تھی کہ اب تو رونے سے نفرت ہو گئی ہے حالانکہ میری لغت میں لفظ نفرت بالکل نہیں ہے۔ میں نفرت پر یقین ہی نہیں کرتی۔ میرا ایمان ہے کہ ہم سب اس دنیا میں نفرت کرنے کے لئے نہیں بلکہ ایک دوسرے سے محبت کرنے کے لئے بھیجے گئے ہیں لیکن رونے سے مجھے حقیقتاً اب نفرت ہو چکی ہے۔ میرا دل چاہتا ہے میں اب کسی کو اداس، غمگین نہ ہونے دوں۔ کبھی کسی کو روتے ہوئے نہ دیکھوں۔ جیسے ہی کوئی روئے اسے فوراً ہنسا دوں۔ میرے نزدیک رونا بزدلی کی علامت ہے، بہادر رویا نہیں کرتے۔ وہ صرف سجدوں میں، تہجد کی نمازوں میں اپنے اللہ کے سامنے روتے ہیں۔ دوسروں کے سامنے صرف ہنستے مسکراتے ہیں کہ جو تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں

تو جناب ہمت پکڑیئے، مضبوط بنئے۔ جب میرے جیسی رونے والی خاتون رونا چھوڑ سکتی ہے تو پھر ایسا کرنا آپ کے لئے کیا مشکل ہے۔

ہمتِ مرداں مددِ خدا

چنانچہ آج سے اور ابھی سے یہ عزمِ مصمم کر لیں کہ آپ خود کو بدل کر رہیں گے اور اپنے خیالات، رجحانات، جذبات اور زندگی کے رویے کو مثبت، پرسکون اور خوشگوار بنا

toobaa-elibrary.blogspot.com

کر ہی دم لیں گے۔ انشاء اللہ

بس ایک دفعہ ہمت کر کے کوشش کر دیکھئے، کامیابیاں آپ کے قدم چومیں گی اور آپ اپنے اداسی و غمگینی کے خول کو توڑنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ ہر پل خود کو یاد دلایئے کہ

There is only once life to live.Time is running out. Life is too short to live.You have no time to waste over your anxiety and depression,so take action to changes your life and all your problems.

(زندگی ایک بار ہی ملتی ہے اور وقت دوڑ رہا ہے۔ زندگی بہت ہی مختصر ہے۔ آپ کے پاس اضطراب اور ڈپریشن پر ضائع کرنے کیلئے وقت نہیں ہے لہٰذا اپنی زندگی میں اور مشکلات میں عملی قدم اٹھائیں اور اپنی زندگی میں تبدیلیاں پیدا کریں اور اپنی مشکلات پر قابو پالیں)

؎ خدا نے آج تک اس قوم کی حالت نہیں بدلی
نہ ہو جس کو خیال آپ اپنی حالت کے بدلنے کا

ذکر کرنے کا آسان اور آزمودہ طریقہ

ایک خاموش جگہ پر تنہائی میں بیٹھ کر اپنے اللہ سے لو لگائیں یعنی مراقبہ کریں اور ذکر کریں۔ تسبیح پڑھنے سے دل کو سکون ملتا ہے۔ آسان تسبیحات یہ ہیں۔

(1)...... لاالہ الا اللہ ۱۰/۸ دفعہ کہہ کر محمد الرسول اللہ کہیں۔

(2)...... استغفار کی ایک تسبیح پڑھیں۔ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّ اَتُوْبُ اِلَیْهِ
یا آسان ترین استغفار رَبِّ اغْفِرْلِیْ

(3)...... درود شریف کی ایک تسبیح پڑھیں۔ درودِ ابراہیمی یا آسان ترین، مختصر ترین درود

صَلَّی اللّٰہُ عَلَی النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ

ایک اور آزمودہ ذکر

تیرے سوا معبود ہمارا کوئی نہیں ہے کوئی نہیں (۳ مرتبہ)
تیرے سوا مقصود ہمارا کوئی نہیں ہے کوئی نہیں
تیرے سوا مطلوب ہمارا کوئی نہیں ہے کوئی نہیں
تیرے سوا محبوب ہمارا کوئی نہیں ہے کوئی نہیں
لَآاِلٰہَ اِلَّا اللّٰہ ۸۰ مرتبہ
مُحَمَّدُ الرَّسُوْلَ اللّٰہ صلی اللہ علیہ وسلم (۳ مرتبہ)
حنان تو ہی...... منان تو ئی...... تو ئی الا اللہ (۹۰ مرتبہ)
مُحَمَّدُ الرَّسُوْلَ اللّٰہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم (۳ مرتبہ)
اللہ حاضری، اللہ ناظری، اللہ معی
لَآاِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ مُحَمَّدُ الرَّسُوْلَ اللّٰہ (۳ مرتبہ)

اس کے بعد خود کو اپنے عزم کی یاد دہانی کروائیں کہ میں نے تہیہ کر لیا ہے کہ آج سے، ابھی سے اپنے خیالات، رجحانات، جذبات اور زندگی کے رویے کو محض اللہ کی رضا کی خاطر پر سکون اور خوشگوار بنا کر ہی دم لوں گی۔ انشاء اللہ۔ خواہ کچھ بھی ہو جائے۔ اے اللہ! میری مدد فرما۔ آمین یا رب العالمین۔ یا ارحم الراحمین۔

اور پھر ہمت کر کے خوب خوش خرم اور امنگ کے ساتھ، خوشیوں کے ساتھ توجہ کر کے صحت مند جذبات کو ابھار ابھار کر پسندیدہ جذبات کو جماتے اور مضبوط بناتے جایئے۔ پھر دیکھئے کہ آپ کے اندر کی گھٹن کس طرح ختم ہو گی، ذہنی دباؤ کس طرح دور ہو گا اور ذہنی نفسیاتی تکلیف دہ پریشانی کی کیفیات سے مکمل نجات مل جائے گی۔

یاد رکھئے کہ بعض اوقات چھوٹی چھوٹی الجھنیں اور ذہنی انتشار ذہنی دباؤ، ذہنی

toobaa-elibrary.blogspot.com

نفسیاتی بیماریوں کا روپ دھار لیتے ہیں ۔ اس لئے ضروری ہے کہ جس طرح چھوٹی چھوٹی چنگاریوں اور چھوٹے چھوٹے گناہوں سے بھی ہوشیار رہا جاتا ہے اسی طرح چھوٹی چھوٹی الجھنوں اور دباؤ کو بھی معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کیا جائے اور فوراً ان پر قابو پا لیا جائے۔

مثال کے طور پر اگر آپ نے خود کو تبدیل کر لیا ہے، اپنی اصلاح کر لی ہے، اپنا قبلہ درست کر لیا ہے، دنیا اور دنیا والوں کی بجائے اللہ تعالیٰ اور آخرت کو اپنا مطمع نظر بنا لیا ہے، آپ جو بھی اچھے کام کر رہے ہیں وہ سب اللہ کی خوشنودی اور رضا کے لئے کر رہے ہیں اور دنیا اور دنیا والوں کی کوئی پرواہ نہیں کرتے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ پرسکون نہ ہو جائیں ۔ پچھلے صفحات میں تحریر کردہ ذکر اور مراقبہ **Meditation** پر عمل تو آزمودہ نسخے ہیں کہ ان پر عمل سے سکون اور خوشی ضرور ملتی ہے ۔ اگر آپ کو یقین نہ آئے تو خود آزما کر دیکھ لیجئے ۔ کامیابی شرط ہے، یقینی ہے اور ناکامی کی صورت میں بے شک مجھے چیلنج کر سکتے ہیں ۔ لیکن کامیابی کے لئے شرطِ اول یہ ہے کہ آپ کا ایمان مضبوط ہو اور ایمان کی مضبوطی کے لئے شرطِ اول اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْۤا اَشَدُّ حُبًّا لِّلّٰهِ پر عمل ضروری ہے بلکہ ناگزیر ہے اس کے بغیر دونوں جہاں میں کامیابی ناممکن ہے۔

جب آپ کے دل میں اللہ تعالیٰ کی شدید ترین محبت موجود ہو گی تو آپ کا ایمان بھی از خود مضبوط ہو جائے گا۔ اللہ تعالیٰ کی شدید ترین محبت آپ کے ایمان کو مضبوطی عطا کرے گی ۔ آپ کی نیت کو خالص کر کے آپ کے ہر عمل کو خالص بنا دے گی ۔ آپ کے دل سے بغض، کینہ اور کھوٹ نکل جائے گا ۔ اس کی بجائے بنی نوع انسان سے محبت پیدا ہو جائے گی ۔ آپ کو تو معلوم ہی ہے کہ محبت میں محنت بھی کرنا پڑتی ہے ۔ صرف **I love you** (مجھے آپ سے محبت ہے) کہنے سے کام نہیں چلتا بلکہ اس کا عملی اظہار، خدمت خیال اور محنت کی صورت میں کرنا ضروری ہوتا ہے ۔ ورنہ **love** خالص نہیں بلکہ مصنوعی محسوس ہوتا ہے۔

جس طرح اگر ایک شوہر ''آئی لو یو'' کے خوب راگ الاپے، محبت کے عملی مظاہرے بھی کرے لیکن اس کے دل میں بیوی کا خیال موجود نہ ہو ۔ وہ بیوی کے جذبات، خیالات کو اہمیت نہ دے، ہر وقت صرف اپنی ہی چلائے، بیوی کو اپنا محکوم سمجھے، بیوی کی صحت کا، اس کی سچی خوشیوں کا، اس کی دلچسپیوں وغیرہ کا بھی کوئی خیال نہ رکھے تو بیوی یقیناً کہے گی کہ جناب آپ کو مجھ سے محبت نہیں بلکہ صرف اپنے آپ سے محبت ہے اور مجھ سے محبت کا اظہار بھی آپ صرف اپنے لئے اور اپنی ضروریات کے لئے ہی کرتے ہیں۔

یہ تو ہوئی میاں بیوی کی محبت، باقی تمام دنیاوی محبتوں میں بھی محبت کا صرف زبانی اظہار نا کافی ہوتا ہے۔ خدمت، خیال اور محنت تینوں سے محبت کا اظہار کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ سے محبت تو اعلیٰ ترین درجے کی ہونی چاہیے کہ وہ دنیاوی محبت نہیں ۔ بلکہ مخلوق کی خالق سے محبت ہے۔ بندے کی اپنے آقا و مالک سے محبت کی تو شان ہی نرالی ہونی چاہیے۔

ہم دنیا میں نفرت کرنے نہیں بلکہ محبت کرنے آئے ہیں

ہم اللہ سے محبت کے زبانی دعوے تو بہت کرتے ہیں لیکن ہمارا عمل کچھ بھی نہیں ۔ ہم تو اللہ کے بندوں تک سے محبت نہیں کر پاتے ۔ بندوں کے مالک سے محبت کیسے کریں گے ؟ خود اپنے آپ سے محبت نہیں کر پاتے خود اپنے منفی خیالات و منفی جذبات سے اپنی معصوم ذات کو مسلسل نقصان پہنچاتے رہتے ہیں، خود اپنے دشمن بنے رہتے ہیں گویا محبت کے مفہوم سے ہی ناآشنا ہیں ۔ حالانکہ یہ محبت کتنا پیارا جذبہ ہے، اس میں کس قدر الوہیت اور چاشنی ہے اور ہم اپنی نادانی میں اتنے پیارے جذبے اور اس کی افادیت و شیرینی سے محروم ہیں۔

خدارا! محبت کے عظیم ترین جذبے کی قدر کریں ۔ ہم اس دنیا میں ناراض رہنے اور نفرتیں کرنے نہیں بلکہ ''محبت'' کرنے کے لئے آئے ہیں ۔ ہم اس دنیاوی زندگی کو

toobaa-elibrary.blogspot.com

کار آمد، مفید، حیرت انگیز، خوشگوار اور صدقہ جاریہ بنانے کے لئے آئے ہیں۔ محبوب اور خوش مزاج بن کر بنی نوع انسان سے محبت اور خدمت کے کے خوب خوش باش رہنے اور لطف اندوز ہونے کے لئے آئے ہیں۔

ہوسکتا ہے کہ آج آپ سوچتے ہوں کہ آپ سے کوئی محبت نہیں کرتا، آپ کسی کے محبوب نہیں تو کوئی فکر کی بات نہیں۔ آپ خود اپنے آپ سے محبت کریں۔ خود کو پسندیدہ بنائیں۔ اپنے اللہ کو اپنا محبوب بنالیں اور حقیقی محبت سے لطف اندوز ہوں۔ اس عشقِ حقیقی کی لذت اور چاشنی محسوس کریں اور اسے زمانے میں پھیلائیں، سب کو بتائیں کہ

؎ میرا کمالِ عشق بس اتنا سا ہے جگر
وہ مجھ پہ چھا گئے میں زمانے پہ چھا گیا

یہ حقیقت ہے کہ اللہ سے سچی محبت کرنے والا زمانے پر چھا جاتا ہے۔ سب کا محبوب بن جاتا ہے، سب اس سے محبت کرنے لگتے ہیں۔ آپ ایک دفعہ صرف ایک دفعہ اللہ سے سچی محبت کر کے تو دیکھیں، نتائج خود آپ کے سامنے ہوں گے۔

دراصل یہ ہم سب کا المیہ ہے کہ اپنے اللہ سے سچی محبت نہیں کرتے جس کی وجہ سے ذہنی نفسیاتی الجھنوں کا شکار رہتے ہیں۔

اللہ سے محبت میں کمی اور ہماری ناشکری

عملی شکر ادا کرنے کا طریقہ

میرے نزدیک Anxiety,Depression کی سب سے بڑی وجہ ہماری ناشکری ہے۔ اللہ سے محبت میں کمی ہے۔ ناشکری میں زیادتی اور شکر گزاری میں کمی ہے۔ ہم زبان سے تو بڑا کہتے رہتے ہیں کہ شکر الحمد للہ! یا اللہ تیرا شکر ہے! لیکن کیا یہ زبانی شکر ہی کافی ہے؟ ہرگز نہیں، جس طرح زبانی I love you کا اظہار ناکافی ہے اسی طرح یہ زبانی شکر بھی ناکافی ہے اور اس کا عملی اظہار ضروری ہے۔

عملی شکر کس طرح ادا کریں؟

عملی شکر ادا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ اللہ کی تمام نعمتوں جن کا شکر ہم زبانی ادا کر رہے ہیں، عملی طور پر یعنی اپنے عمل سے ادا کریں۔ مثلاً ہم اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت آنکھوں کا شکر ادا کرنا چاہتے ہیں تو ضروری ہے کہ ہم اپنی آنکھوں کا غلط استعمال نہ کریں۔ نامحرموں پر نظر ڈال کر نظر کا زنا نہ کریں۔ ٹی وی، وی سی آر پر غلط مناظر نہ دیکھیں۔

قوت گویائی کا شکر: قوت گویائی جو عظیم ترین نعمت ہے، اس کا شکر اس طرح ادا کیا جا سکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی دی گئی سرکاری مشین ''زبان'' کا صحیح استعمال کیا جائے۔ اس سرکاری مشین کو اللہ تعالیٰ کی نافرمانی میں بالکل استعمال نہ کیا جائے۔ جھوٹ، غیبت، بد گوئی، طعنہ زنی، عیب جوئی وغیرہ جیسے کاموں میں استعمال نہ کیا جائے۔

یعنی اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ ہر نعمت کا ''عملی شکر'' یہی ہے کہ اس نعمت کو اللہ کی فرمانبرداری والے کاموں میں استعمال کیا جائے اور نافرمانی والے کاموں سے ہر صورت بچا جائے۔ ورنہ ہم ''عملی شکر'' کی بجائے ''عملی ناشکری'' اور گناہ کے مرتکب ہوں گے۔ جس میں آج ہم سب مبتلا ہیں۔ بتائیے کہ ہم سے کتنے ہیں جو اللہ کی عطا کردہ عظیم نعمتوں آنکھ، کان، زبان وغیرہ کو صرف اللہ تعالیٰ کی فرمانبرداری والے کاموں میں استعمال کرتے ہیں۔ زیادہ تر تو ہم ان نعمتوں کا غلط استعمال کرتے ہیں اور دل بھر کر اللہ تعالیٰ کی نافرمانیاں کرتے رہتے ہیں اور پھر بھی اللہ تعالیٰ سے محبت کے دعوے دار ہیں اور ایمان کی مضبوطی کے طلب گار ہیں۔ لیکن یاد رکھئے کہ ایمان کی مضبوطی صرف اللہ سے سچی محبت کے بعد ہی حاصل ہوتی ہے اور ایمان کی مضبوطی ہی ہے جو آپ کو اعتماد بخشتی ہے۔ اس سے آپ کو ''خودی'' نصیب ہوسکتی ہے۔

خود آگاہی + خدا آگاہی = خودی

اور اس کے بغیر آپ کو نہ خودی ملے گی نہ خود اعتمادی۔ جب کہ دل کے سکون،

toobaa-elibrary.blogspot.com

اطمینان اور سچی خوشی کے لئے ''اعتماد، یقین اور بھروسہ'' تین بنیادی اجزائے کامیابی ہیں۔یعنی کامیابی کی شرائط یہ ہیں۔

(۱)......ایمان کی مضبوطی بذریعہ اللہ کی محبت

(۲)......خوداعتمادی، کردار کی مضبوطی بذریعہ یقین، اللہ پر مکمل بھروسہ (توکل)

چار آسان باتوں پر عمل اور پریشانی سے مکمل نجات

یقین کیجئے کہ ''خوداعتمادی'' اللہ پر ایمان یقین اور مکمل بھروسے سے آتی ہے۔ ورنہ خوداعتمادی سے محروم انسان ہردم پریشان، اداس، مضطرب اور Depressed رہتا ہے۔آپ مندرجہ ذیل چار آسان باتوں پر عمل کریں اور ہر پریشانی سے مکمل نجات حاصل کرلیں۔

اللہ سے شدید ترین محبت اور ایمان کی مضبوطی، اللہ پر مکمل بھروسہ

(۱) صبر

(۲) شکر

(۳) استعاذہ

(۴) توبہ استغفار

اللہ سے محبت کا یونٹ ہم پہلے discuss کرچکے ہیں۔آیئے اب صبر کی اہمیت و افادیت کو سمجھیں۔

(۱) صبر

جس شخص کے اندر صبر کی خصوصیت اور عادت موجود ہے، وہ کامیاب ترین انسان ہے۔اس کے اندر بدلہ لینے، غصہ کرنے اور انتقام کے جذبات کبھی پیدا نہیں ہوتے ۔زندگی کے معاملات اور تعلقات میں جس قدر مشکلات پیش آتی ہیں اس کا بڑا سبب بے صبری، جلد بازی، شدت پسندی اور انسان کی کم ظرفی ہے جو ناپختگی اور ناپختہ کاری

کی علامات ہیں۔

اگر فریقین کے اندر پختہ کاری اور صبر کا وصف موجود ہو تو میاں بیوی، نند بھاوج، ساس بہو، بھابھی جیٹھ دیور غرض کبھی کسی کے درمیان لڑائی جھگڑا نہ ہو۔غلط اور بری بات ناگوار رویوں اور مصیبت و پریشانی کو ہنسی خوشی برداشت کرلینا اور تسلیم و رضا اور راضی برضا کی کیفیت کو برقرار رکھنا ہی دراصل صبر کرنا ہے جو بظاہر آسان لیکن عملی طور پر مشکل کام ہے۔ یہاں تو یہ حال ہے کہ ذرا طبیعت کے خلاف کوئی بات پیش آئی اور بے صبری کے مظاہرے شروع!!!

دیکھئے دکھ مصیبت پریشانی اندرونی بیماری و موت کا کوئی وقت نہیں وہ کسی وقت بھی آسکتی ہیں۔ یہ سب ناگہانی مصیبتیں ہیں جو غیر اختیاری ہیں جن کو کوئی پسند نہیں کرتا لیکن کوئی ان سے خالی بھی نہیں ۔ یہ دنیا ہے اور اس دنیا میں سب کچھ ہماری مرضی اور خواہش کے مطابق نہیں ہوتا۔ یہاں انسان کی مرضی نہیں چلتی بلکہ ہمارے خالق و مالک کی مرضی چلتی ہے۔اس لئے اصل خوش نصیب وہی ہے جس نے صبر کرنا سیکھ لیا اور اپنے مالک کی رضا کو، اپنے خالق کی مرضی کو خود اپنی مرضی بنالیا۔گویا اس دنیا کو اپنے لئے جنت بنالیا۔

کرکے سچی محبت اپنے اللہ سے
صبر کرنا سیکھ لیا
عملی شکر کرنا بھی سیکھ لیا
تسلیم و رضا سیکھنی اور
راضی برضا رہنا بھی سیکھ لیا
راضی برضا رہ کر اپنی دنیا کو
جنت بنانا سیکھ لیا کیونکہ

ہر بات میں راضی برضا ہو تو مزا دیکھ
دنیا ہی میں بیٹھے ہوئے جنت کی فضا دیکھ

toobaa-elibrary.blogspot.com

یہ فکر ہماری ریت نہیں کیا کھویا ہے کیا پائیں گے
یہ عشق ہے کاروبار نہیں کیا سود و زیاں کی بات کریں

عاشق کا تو شیوہ ہے راضی برضا رہنا
وہ کچھ کریں مالک ہیں رحم ان کا عتاب ان کا

(۲) شکر

صبح آنکھ کھلنے پر اور رات سونے سے پہلے اللہ کی عطا کردہ دین و دنیا کی تمام نعمتوں کو سوچئے اور دل سے شکر ادا کیجئے۔ جب کہ ہم کیا کرتے ہیں کہ ان دونوں اہم لمحات میں تمام پریشان خیالی وہم اور وسوسوں کو ذہن میں لے آتے ہیں کیونکہ یہ ہماری فرصت کے لمحات ہوتے ہیں۔ ایسے میں جو نعمتیں حاصل نہیں ہیں ان کے متعلق سوچا اور کڑھا جاتا ہے۔ سوتے جاگتے، سوچ سوچ کر احساسِ محرومی کو جگایا جاتا ہے۔ صبح احساسِ تشکر کے ساتھ خوش باش اٹھنے کی بجائے اپنی علامتی وقتی تکالیف پر ذہن جمایا جاتا ہے کہ اف، اتنی جلدی صبح ہوگئی، ابھی تو ہماری نیند بھی پوری نہیں ہوئی۔ رات کو شوہر یا بچے جگاتے رہے ہیں، اب مؤذن صاحب اذان دے کر نماز کے لئے جگا رہے ہیں یا یہ الارم کلاک اس قدر جلد کیوں بج رہا ہے۔ سخت کوفت اور جھنجلاہٹ کے عالم میں الارم کلاک فوراً بند کر دیا جاتا ہے۔

پھر جسم کے مختلف حصوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ سر فوراً بھاری ہو جاتا ہے۔ خود کو تازہ دم محسوس کرنے کی بجائے تھکا ہوا، پژمردہ اور بے آرام محسوس کرتے ہیں۔ کروٹ بدل کر دوبارہ سو جانے کو دل چاہتا ہے۔ حالانکہ اس وقت صرف اپنے نفس کو ذرا سا بہلانے اور ڈسپلنڈ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایمان حاصل اور عافیت حاصل پر دل سے شکر ادا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور وقتی بیدار ہوتے وقت کی علامتی تکلیفوں دردوں کی پرواہ کئے بغیر کلمہ پڑھ کر شکر ادا کر کے اٹھ جانا چاہیے۔ منہ ہاتھ دھو

کر وضو کرتے ہی طبیعت بحال اور بشاش ہو جاتی ہے۔ سب کچھ آپ کی اپنی سوچ و طبیعت کے رجحان اور آپ کے اپنے رویہ پر منحصر ہے۔

رات کو تمام اچھی مثبت باتیں یا اپنی **Afirmation** سوچتے ہوئے شکر گزاری کے خوشگوار احساس کے ساتھ سو جایئے اور صبح ہنسی خوشی کلمہ پڑھتے ہوئے بیدار ہو جایئے۔ سوتے وقت کی دعا یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ بِاسْمِکَ اَمُوْتُ وَاَحْیَا

اور جاگتے وقت کی دعا بھی پڑھنا نہ بھولیں:

اَللّٰھُمَّ اَحْیَانِیْ بَعْدَ اَمَاتَنِیْ وَاِلَیْہِ النُّشُوْرُ.

اور اگر دن بھر کے تمام مثبت کاموں کو عبادت بنانا ہو تو یہ دعا بھی ضرور پڑھ لیں:

اِنَّ صَلٰوتِیْ وَ نُسُکِیْ وَمَحْیَایَ وَمَمَاتِیْ لِلّٰہِ رَبُّ الْعَالَمِیْنَ.

دن بھر میں جس وقت جس نعمت کا احساس بھی ہو جائے دل ہی دل میں چپکے سے شکر ادا کر لیجئے۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ وَ لَکَ الشُّکْرُ

اس دلی اور عملی شکر سے آپ کو بے شمار فوائد حاصل ہوں گے۔ کسی کو معلوم بھی نہیں ہوگا اور ایک عظیم الشان عبادت انجام پاتی رہے گی۔ اس سے آپ کے باطنی و ظاہری درجات میں جو ترقی ہوگی اس کا آپ اندازہ بھی نہیں کر سکتے لیکن اس شکر کے صلے میں اطمینان، خوشی اور سکون کا جو نور آپ کے چہرے پر پھیلے گا وہ دوسروں کو اور خود آپ کو چونکنے پر مجبور کر دے گا۔ کیونکہ شکر کے بدلے آپ بے شمار گناہوں اور خصوصاً ناشکری کے گناہ عظیم اور دیگر گناہوں مثلاً حسد، جلن، غصہ، کینہ، بغض، تکبر، ریاکاری، حرص ہوس، اسراف، بخل وغیرہ سے محفوظ ہو جائیں گے۔ آپ کو تقویٰ کی دولت نصیب ہو گی۔ حقوق اللہ اور حقوق العباد کی ادائیگی، معاملات میں صداقت و دیانت، معاشرت میں سادگی اور پاکیزگی اور مزاج میں نرمی، شفقت، محبت، خوشی اور خوشدلی، خوش اخلاقی

toobaa-elibrary.blogspot.com

ازخود پیدا ہو جائیں گی۔ اور یہ دنیا جو آپ کو گناہوں کا گہوارہ محسوس ہوتی تھی اب جنت کا ٹکڑا محسوس ہوگی۔ (انشاءاللہ)

(۳) استغفار

آپ کا چوتھا عمل استغفار ہے۔ یہ اہم ترین باطنی عمل ہے جس کے لئے کوئی وقت مقرر نہیں ہے اور ہر وقت اس کی ضرورت ہے۔ ہم سے دن میں نہ جانے کتنی کوتاہیاں سرزد ہوتی ہیں، کتنے گناہ ہو جاتے ہیں جن کا ہمیں احساس بھی نہیں ہوتا اس لئے جب کبھی...... ہو جائے، فوراً کہیں

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ رَبِّیْ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَّ اَتُوْبُ اِلَيْهِ

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْلِیْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ.

(۴) استعاذہ

پانچواں عمل استعاذہ ہے یعنی اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگنا۔ ہمیں معلوم ہے کہ یہ زندگی حادثات، سانحات، نفس و شیطان کے حملوں سے خالی نہیں، ہمارے اندر خود کوئی طاقت نہیں کہ ہم کسی برائی سے بچ سکیں یا کوئی نیک کام کر سکیں۔ جب تک کہ اللہ کی مدد اور تائید ہمیں حاصل نہ ہو کیونکہ نفس و شیطان ہر دم ہمارے پیچھے ہیں۔ اسی لئے خود اللہ تعالیٰ نے ہمیں یہ دعا سکھا دی ہے:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِيْمِ

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ مِنْ فَضْلِکَ

(یا اللہ! میں آپ سے آپ کا فضل مانگتا ہوں)

اَللّٰهُمَّ عَافِنَا وَاعْفُ عَنَّا

(یا اللہ! ہم کو عافیت عطا فرما اور ہم کو معاف فرما)

يَا اَللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ يَا رَحِيْمُ يَا ذُوالْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

يَا حَیُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِيْثُ

خصوصاً ہر نماز کے بعد ۷ مرتبہ پڑھنے سے رنج و غم سے نجات ملتی ہے اور سکونِ دل حاصل ہوتا ہے۔

ان پانچوں اعمال کے علاوہ حقوقِ والدین، حقوقِ زوجین، حقوقِ اولاد، حقوقِ اقرباء اور حقوق المسلمین کی ادائیگی فرض ہے۔ ہماری پوری کوشش ہونی چاہیے کہ حقوق اللہ کے ساتھ ساتھ حقوق العباد کی ادائیگی ہو اور ہماری ذات سے کسی کو کوئی تکلیف نہ ہو

ے کبھی بھول کر بھی کسی سے نہ کریں سلوک ایسا
کہ جو آپ سے کوئی کرتا آپ کو ناگوار ہوتا

اہلِ تعلقات کے ساتھ اگر کسی معاملہ میں کوئی غلطی ہو جائے تو معاف کر دینا چاہیے اور معافی مانگ لینا چاہیے کیونکہ کسی سے بغض و کینہ رکھنا گناہ کبیرہ ہے جب کہ ہم میں سے اکثر اس گناہ کبیرہ کے مرتکب ہوتے رہتے ہیں اور سمجھتے ہیں جیسے یہ کوئی گناہ ہی نہیں۔ یہ ہمارا حق ہے کہ جس نے ہمیں دکھ دیا، تکلیف پہنچائی اس سے ہم ناراض رہیں۔ اگر بظاہر ناراضگی دور کر بھی لی ہے تو دل میں ضرور ناراض رہتے ہیں اور دوسروں کی زیادتیاں بھولتے نہیں بلکہ گاہے بہ گاہے موقع بہ موقع انہیں دہراتے رہیں۔ مبادا کہ کہیں ذہن سے نکل جائیں اور اسی طرح دلوں میں باتیں رکھ رکھ کر زیادتیاں یاد کر کر کے ہم دلوں میں بغض اور کینہ کے روگ ہی نہیں بلکہ سانپ اور ناگ پال لیتے ہیں جو دوسروں کو نہیں بلکہ ہمیں خود بھی ڈس لیتے ہیں۔ ہمارے ذہنی سکون اور ہماری خوشیاں سبھی کو نگل جاتے ہیں اور ہمیں بے سکون، پریشان، مضطرب اور خوشیوں سے محروم کر کے anxious,depressed انسان بنا دیتے ہیں۔

دیکھئے! ہمارے خالق ہمارے مالک اللہ کو ہماری نیچر کا پتہ تھا۔ آخر ہم اپنے خالق کی انوکھی اور پیاری تخلیق ہیں اور ہمارا خالق اپنی تخلیق کے بارے میں ہم سے زیادہ جانتا ہے۔ اتنا ہم خود اپنے بارے میں نہیں جانتے جتنا کہ ہمارا خالق ہمارے بارے

toobaa-elibrary.blogspot.com

میں جانتا ہے۔تبھی اللہ تعالیٰ نے اتنی پیاری آیت اتاری:

وَ اِنْ تَعْفُوْا وَ تَصْفَحُوْا وَ تَغْفِرُوْا فَاِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ الرَّحِیْم (التغابن)

حقوق نفس کی ادائیگی

آپ بھی سوچتے ہوں گے کہ میں دوسروں کی بات کرتی ہوں۔دوسروں کے حقوق کی بات، دوسروں کو معاف کردینے کی بات۔تو جناب خفا نہ ہوں۔اب میں آپ کے حق کی بات کرنے جارہی ہوں۔آپ پر آپ کا اپنا حق بھی ہے یعنی حقوق النفس۔آپ پر اپنے نفس کا بھی حق ہے۔حدیث مبارکہ ہے:

اِنَّ لِنَفْسِکَ عَلَیْکَ حَقًّا

[بے شک تمہارے نفس کا بھی تم پر حق ہے]

اور اپنے نفس کے حقوق ادا کرنا ہم پر شرعاً واجب ہے۔ہم اپنے حقوق کی حفاظت کے لئے تو کوشاں رہتے ہیں کہ کوئی ہمیں ہمارے حقوق سے محروم نہ کردے لیکن خود اپنے نفس کے حقوق ادا نہیں کر پاتے۔تھک گئے ہیں، کمر میں شدید درد ہے لیکن مسلسل کھڑے ہوئے ہیں۔کھانا پکائے جارہے ہیں یا دوسرے کاموں میں مسلسل مصروف ہیں۔اس وقت آپ کے نفس، آپ کی جانِ ناتواں کا آپ پر حق ہے کہ آپ بریک لیں، لیٹ جائیں، relax ہوں۔خود کو مسلسل اور مستقل کام میں لگائے رکھنا بھی زیادتی ہے، جو آپ اپنے نفس کی حق تلفی کی صورت میں کرتے ہیں۔

خواتین کے body singnals (باڈی سگنلز) اسٹرونگ ہوتے ہیں کیونکہ خالق ان سے تخلیق کا کام لیتا ہے۔انہیں اپنی تھکن کمزوری کا احساس جلد ہو جاتا ہے۔لیکن مرد حضرات Corpus callosum کی کمی کے باعث خود اپنی تھکن بھی بعض اوقات نظر انداز کر دیتے ہیں اور خود کو مسلسل کام میں لگائے رکھتے ہیں۔Workholic بن جاتے ہیں اور اپنے نفس کے حقوق ادا نہیں کرتے۔جن کی ادائیگی

شریعت کی رو سے بھی اور صحت کے لئے بھی انتہائی ضروری ہے۔

(۱) اچھی صحت کے لئے سادہ، حلال اور طیب غذا، ورزش، پرسکون نیند، آرام، سیر و تفریح، چہل قدمی واکنگ یا جاگنگ جو آسانی سے کرسکیں، بہت ضروری ہے۔

(۲) ہر کام مقررہ وقت پر اور اعتدال کے ساتھ کرنا، زندگی کے ہر معاملے میں میانہ روی اور معتدل رویہ رکھنا بھی اچھی صحت کے لئے ضروری ہے اور حقوق النفس کی ادائیگی کے لئے ناگزیر ہے۔

نوجوانوں کی تربیت

بچوں اور نوجوانوں کی تعلیم و تربیت خاندان کے بزرگوں کا اولین فریضہ ہے اور یہ فریضہ ان نوجوانوں کی شادی سے پہلے ہی بزرگوں کو انجام دے لینا چاہئے ورنہ غیر تربیت یافتہ، نوآموز، ناتجربہ کار، بچگانہ ذہنیت کے حامل، ناپختہ کار دو انسان جب ایک چھت تلے یکجا ہوتے ہیں تو بے شمار غلطیاں کرتے ہیں۔بعض تو اپنی غلطیوں سے سیکھ کر، تجربات سے سبق حاصل کر کے جلد سنبھل جاتے ہیں اور اپنی ازدواجی زندگی میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔لیکن اکثر اپنی جذباتیت، ناپختگی اور بچگانہ ذہنیت، ناپختہ کاری سے تمام عمر نہیں نکل پاتے۔نتیجتاً ان کی ازدواجی زندگی ناکام ہو جاتی ہے یا اتنی خوشگوار نہیں رہتی جس طرح کہ ہونی چاہیے تھی۔اس پر سونے پر سہاگا یہ ہوتا ہے کہ ان ناپختہ کار نوجوان جوڑے کو خاندان کے لوگ بڑے الٹے سیدھے مشورے دیتے ہیں جو کام مزید بگاڑ دیتے ہیں۔اس لئے بہتر ہے کہ نئے جوڑے کو صرف Watch کیا جائے یعنی Under observation رکھا جائے کہ کسی بھیانک غلطی کی صورت میں ان کی فوراً مدد کر دی جائے۔ورنہ انہیں اپنی زندگی خود گزارنے کی آزادی ہونی چاہیے تاکہ ان کے اندر اعتماد پیدا ہو۔وہ غلطیاں کر کے سنبھلنا سیکھیں۔اپنے تجربات سے دوسروں کے تجربات سے فائدہ اٹھائیں اور اللہ رسول کی ہدایات کے مطابق اسوہ رسول سامنے

toobaa-elibrary.blogspot.com

رکھتے ہوئے کامیاب زندگی گزاریں۔ اللہ سے محبت کرنے والے اللہ سے ڈرنے والے متقی بندے ہیں تا کہ ایک دوسرے کی حق تلفی کبھی نہ کریں اور اللہ کے ڈر سے ایک دوسرے کے حقوق ضرور پورے کریں تا کہ باہمی محبت والفت بڑھے جو ایک دوسرے کے حقوق کی ادائیگی سے بڑھتی ہے اور حق تلفیوں سے گھٹتی چلی جاتی ہے اور محبتوں کا گھٹنا اور محبت والفت کے گراف کا نیچے گرنا ازدواجی زندگی کے لئے انتہائی خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ اس پر آپ کی گہری نظر رہنی چاہیے۔

عاجزی و انکساری میں کیسی لذت ہے
یہ رئیس و نواب کیا جانیں
ہم سے پوچھو مزے تواضع کے
یہ شیخ عالی جناب کیا جانیں

؎ جو اہل وصف ہوتے ہیں ہمیشہ جھک کے رہتے ہیں
صراحی سرنگوں ہو کر بھرا کرتی ہے پیمانہ

؎ تواضع کا طریقہ سیکھ لو لوگو صراحی سے
کہ جاری فیض بھی ہے اور جھکی جاتی ہے گردن بھی

اور ہم لوگوں کا حال یہ ہے کہ غرور تکبر سے گردن اکڑی رہتی ہے۔ کبھی اپنی غلطی تسلیم نہیں کرتے۔ کوئی غلطی پکڑے تو فوراً Defensive (دفاعی) ہو جاتے ہیں۔ دوسرے پر الزام تراشیوں پر اتر آتے ہیں۔ جو خود پسندی اور تکبر کی نشانی ہے۔ خدارا! اپنی ان باطنی امراض مثلاً حسد، جلن، غصہ، کینہ، ناراضگی، تکبر، غرور، عجب، خود پسندی سے بچئے۔ اپنی غلطیوں، کوتاہیوں اور برائیوں پر نظر رکھئے۔ دوسروں کی خوبیوں پر نظر رکھئے تا کہ آپ کے اندر عاجزی وانکساری پیدا ہو سکے۔ جو دوسروں کے عیوب پر نظر رکھتا ہے وہ اپنے عیوب سے اندھا کر دیا جاتا ہے۔ اسی لئے کہا جاتا ہے:

نہ تھی حال کی جب ہمیں اپنی خبر
رہے دیکھتے اوروں کے عیب و ہنر
پڑی اپنی برائیوں پر جو نظر
تو نگاہ میں کوئی برا نہ رہا

کامیاب زندگی کے لئے چند مفید اصول

(۱)......عاجزی وانکساری پیدا کیجئے جو کہ اللہ والوں کی صفات ہیں۔

(۲)......زندگی کے تمام شعبوں میں سادگی اختیار کیجئے۔ تصنع، بناوٹ، دکھاوے، ریاکاری سے خود بھی بچئے اور دوسروں کو بھی بچائیے۔ حدیث پاک ہے: ’’ایک سادہ طرز زندگی ایمان کی علامت ہے۔‘‘

(۳)......خود آزاری، تنگ مزاجی، غم غصے کی بری عادات چھوڑ دیجئے۔ ان سے anxiety اور Depression پیدا ہوتا ہے۔

(۴)......اپنے تمام کاموں میں دلچسپی لیجئے اور دھن اور دھیان سے کام کرنا سیکھئے۔ محنت و خدمت میں کامیابی ہے۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِیْ كَبَدٍ (البلد: ۴)

[ہم نے انسان کو مشقتوں میں (محنت کے لئے) پیدا کیا ہے]

اس ارشاد کے تحت اللہ تعالیٰ نے انسان کو محنت کرنے کا حکم دیا ہے۔ اس لئے خوب محنتی بنئے اور اپنی اولاد کو بھی محنتی بنائیے۔ تن آسانی کے عادی نہ بنئے۔

(۵)......بیکار اور فارغ رہنے سے بچئے کیونکہ بیکاری تھکن اور رنج پیدا کرتی ہے اس لئے مصروف رہ کر بہت سی نفسیاتی بیماریوں اور اعصابی کمزوریوں پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ کیونکہ بے کار انسان کا خالی ذہن غم وغصہ پیدا کرتا ہے جو اعصاب کو کمزور اور روح اور ذہن کو بے چین کر دیتا ہے۔ وہ انسان خوش نصیب ہے جو کسی کام میں مشغول رہتا ہے۔ مفید

toobaa-elibrary.blogspot.com

کاموں میں مشغول رہنا بہت فرحت بخش عمل ہے۔ بے کار لوگ زیادہ تر مضمحل اور افسردہ رہتے ہیں۔ پھر غم وغصہ کا شکار ہو کر اعصابی نفسیاتی مریض بن جاتے ہیں۔ اپنے فارغ اوقات کو بھی تفریحی مشاغل اور راحت بخش مشاغل میں مصروف رکھئے۔

(٦)...... پریشان ہونا چھوڑیئے۔ اس کے لئے تمام منفی خیالات، جذبات، رجحانات سے نجات پایئے اور ہر حال میں خوش، مطمئن اور پرسکون رہنا سیکھ لیجئے۔ اپنے اندر عفو درگزر، صبر وتحمل اور تسلیم ورضا کی کیفیات پیدا کر لیجئے۔ اللہ کی رضا میں راضی وخوش باش رہنا سیکھ لیجئے۔ آپ کی تمام ذہنی الجھنیں از خود ختم ہو جائیں گی اور آپ کو ہر قسم کے ذہنی و اعصابی دباؤ سے نجات مل جائے گی۔

(٧)...... اللہ کا حکم مان کر اللہ کی خوشنودی کی خاطر بنی نوع انسان سے محبت کیجئے۔ کیونکہ اَلْخَلْقُ عَیَالُ اللّٰہِ

کہ مخلوق ساری ہے خدا کا کنبہ

کرو تم پیدا محبت وخدمت کا جذبہ

ایثار وقربانی، محبت، خدمت، تعاون اور امدادِ باہمی کے جذبات پیدا کیجئے۔

(٨)...... خوشی اور خوش گوار جذبات سے بھرپور لب ولہجہ اختیار کیجئے۔ نرم لہجہ اور میٹھی زبان اچھا رویہ دشمن کو بھی دوست بنا لیتا ہے۔ خوشی، خوش مزاجی اور خوش خلقی کو اپنا مزاج بنا لیجئے۔ خاص کر شوہر کی ہنسی، دل لگی، اور خوش باشی سنت کا درجہ رکھتی ہے۔

(٩)...... شکست کو کامیابی میں تبدیل کر دیجئے۔ مسائل کے حل تلاش کیجئے۔ **problem oriented** رہنے کی بجائے **solution oriented** شخصیت بن جایئے۔

(١٠)...... اللہ پر بھروسہ اور یقین رکھئے۔ خود اعتماد رہیے اور وہم اوہام، شک شبے سے ہمیشہ دور رہیے۔

ماضی کی غلطیوں پر پچھتانے اور پیچ وتاب کھانے، غم وغصہ کرنے کی بجائے ان

سے سبق سیکھئے۔ اور ان غلطیوں کو آئندہ کبھی نہ دہرانے کا عزم کر لیجئے۔ ماضی پچھتانے کے لئے نہیں بلکہ سبق سیکھنے کے لئے ہوتا ہے اور ایک مسلمان کی زندگی میں پچھتاووں کے لئے کوئی گنجائش نہیں ہوتی۔ وہ یہی سوچ کر خوش اور مطمئن رہتا ہے کہ

رکھ تسلی کہ یوں مقدر تھا

رکھ تسلی کہ یوں مقدر تھا
جو کچھ ہو چکا
وہ بہ اذنِ رب ہوا
جو نہ ہو سکا
اس میں اللہ کی مرضی نہ تھی
جو کچھ ہمیں ملا
وہ مہربانی میرے رب کی تھی
جو نہ مل سکا
وہ ہمارا مقدر نہ تھا
اس دنیا میں اور اس دنیا (آخرت) میں
صرف ایک مرضی چلتی ہے
اور وہ مرضی کس کی ہے؟
میری آپ کی اور سب اللہ والوں کی
کہ ہم سب کی مرضی اب
اللہ کی مرضی میں ضم ہو چکی ہے
اب تسلیم ورضا کی کیفیت پیدا ہو چکی ہے

toobaa-elibrary.blogspot.com

ناخوشی اور ناشکری کے باعث
یہ دنیا جو جہنم تھی
اب جنت بن چکی ہے

(۱۱) ماضی سے سبق حاصل کیجئے۔ مستقبل اللہ پر چھوڑ دیجئے اور حال میں خوش اور مگن رہیے۔

live in precious moment and make the most of every moment.

زندگی کے تمام لمحے یادگار ہوتے ہیں
لوٹ کر نہیں آتے صرف ایک بار ہوتے ہیں

اپنے لمحات حاضرہ کو مفید اور با مقصد بنائیں۔ بے کار کی باتوں اور بے کار کے کاموں میں وقت کا ضیاع نہ کریں۔ یہ زندگی بہت مختصر ہے، مہلتِ عمل ہے، اسے ضائع نہ کریں۔ کچھ ایسے اعمال کر جائیں جو آپ کے لئے صدقہ جاریہ بنیں۔

(۱۲)...... **Plan for action**

منصوبہ بنائے بغیر کوئی کام شروع نہ کیجئے۔ منصوبہ بنا کر فوراً اس پر عمل شروع کر دیجئے۔ محض سوچ سوچ کر وقت ضائع نہ کیجئے۔ مثل مشہور ہے "نیکی کے کام میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔"

کیونکہ نیکی کا داعیہ ایک مہمان کی مانند ہوتا ہے۔ اگر اس کی خاطر مدارات نہ کی جائیں، عزت نہ دی جائے تو دوبارہ لوٹ کر نہیں آتا۔ اس لئے ضروری ہے کہ نیکی کا خیال جیسے ہی آپ کے دل میں آئے، منصوبہ بندی کیجئے اور اور فوری عمل کر ڈالئے۔

دوسروں کی غلط باتوں اور رویوں سے متاثر ہونا چھوڑ دیجئے۔

(۱۳)...... اپنے اندر صبر، شکر اور قناعت پسندی پیدا کیجئے ورنہ ایک بے صبرے نا

شکرے مسلمان جس کی اندر قناعت پسندی نہیں ہے، اسے ایک وادی سونے کی دی جائے تو بھی وہ مزید کی تمنا کرتا رہے گا۔ اس کی حرص و ہوس کبھی پوری نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ قبر کی مٹی سے اس کا پیٹ بھر دیا جائے۔ گویا کہ کثرت کی خواہش اسے قبر تک پہنچا دے گی۔

اَلْهٰكُمُ التَّكَاثُرُ o حَتّٰى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ o (سورة التکاثر)

(غفلت میں ڈالے رکھا تمہیں دنیا کی حرص نے حتیٰ کہ تم نے قبریں جا دیکھیں)

صبر شکر اور قناعت ایسی صفات ہیں جن کو نہ صرف مسلمان بلکہ غیر مسلم بھی دل سے پسند کرتے ہیں۔ میری پسندیدہ رائٹر **Lucinda Basselt** کی کتاب **From Panic to Power** میں لکھی ہوئی یہ چھوٹی سی آزاد نظم مجھے بہت پسند ہے:

My crown is in my heart
not on my head
Nor decked with diamond
and Indian stones
Nor to be seen
My crown is called content
A crown it is that
seldom kings enjoy

toobaa-elibrary.blogspot.com

قناعت پسندی

میرا تاج ایسا انمول ہے
جو میرے دل میں ہے موجود
میرے سر پر وہ سجا نہیں
میرے تاج میں ڈائمنڈ اور انڈین موتی نہیں
لیکن میرے تاج سے نکلتی ہیں شعاعیں
دلی سکون، قناعت اور سچی خوشی کے سچے موتیوں کی
جو چاند کی چاندنی
اور سورج کی شعاعوں کو شرمائیں
میرے تاج کا نام ہے قناعت پسندی
میرا تاج ایسا انمول ہے
جو سب کے سروں پر سج سکتا نہیں
وہ میرے سر پر بھی موجود نہیں
میرا تاج میرے دل میں سجا ہے
قناعت کا تاج میرے دل میں چھپا ہے
جو سب بادشاہوں کو بھی مل سکتا نہیں
صرف وہ خوش نصیب اسے پا سکتے ہیں
جو خود غریب ہیں لیکن دل کے بادشاہ ہیں
قناعت پسندی کا انمول تاج
صرف بادشاہوں کی میراث نہیں
وہ غریبوں کو بھی مل سکتا ہے

۱۴)...... ناشکری، شکوہ شکایت، عیب جوئی اور الزام تراشیوں سے خود کو محفوظ رکھئے۔

جب آپ پختہ کار بن چکے ہیں تو ناشکری، شکوہ شکایت، الزام تراشی آپ کو زیب نہیں دیتی۔ آپ کے ساتھ برا یا بھلا جو بھی ہوا، وہ اللہ کے حکم سے ہوا۔ اس لئے ہر برا ہونے کی صورت میں شکوہ شکایت نہ کریں۔ الزام تراشیاں اور Blaming کمزور لوگ کیا کرتے ہیں۔ اب آپ ماشاءاللہ مضبوط ہیں۔ اپنے حالات کو بہتر بنانا جانتے ہیں۔ آپ خود مضبوط، بہادر اور ذمہ دار انسان ہیں۔ اپنی زندگی کے اپنے معاملات اور حالات کے ذمہ دار آپ خود ہیں۔ دوسروں کو Blame دینا چھوڑ دیں۔ یہ آپ کے لئے نقصان دہ ہے۔ آپ خود اپنی ذمہ داری لیں۔ اپنے انچارج خود بنیں، کامیابیاں آپ کے قدم چومیں گی۔ خواب دیکھنا کبھی نہ چھوڑیں۔ اچھے خواب دیکھیں۔ اعلیٰ مقاصد بنائیں۔ اپنا ایکشن پلان خود بنائیں۔ پہلے یہ جان لیں کہ آپ اپنی زندگی میں کیا چاہتے ہیں، کیا بننا چاہتے ہیں۔ یعنی

Know what you want i.e. know how to get it.
See dreams go for it.
Never give up your dreams.

زندگی کو برتنے کا ڈھنگ اور سلیقہ سیکھئے

حدیث مبارکہ ہے "ہر مرد اور عورت پر علم کا سیکھنا فرض ہے"

اور زندگی کو برتنے کا ڈھنگ اور سلیقہ بھی تو ایک علم ہے جو تو اکثر لوگ سیکھ ہی نہیں پاتے اور زندگی یونہی اداس خاموش رہ کر گزارتے ہیں۔ زندگی کی حقیقی خوشیوں سے محروم رہ کر اسی خاموشی اور اداسی کے ساتھ دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں جیسے میری پیاری ماں!

toobaa-elibrary.blogspot.com

میری پیاری امی جنہوں نے دنیاوی علوم حاصل کیے۔ وہ پڑھی لکھی خاتون تھیں۔ ساری زندگی شوہر کی خدمت اور بچوں کی تعلیم و تربیت پر صرف کی لیکن زندگی کو Enjoy کرتے نہ دیکھ سکیں۔ وہ خود زندگی کو Enjoy کرنے کے فن سے ناواقف تھیں۔ جب کہ میرے نزدیک سب سے زیادہ اہم یہ ہی ہے کہ سیکھا جائے کہ کس طرح خوش باش رہا جاتا ہے۔ کس طرح زندگی سے لطف اندوز ہوا جاتا ہے۔ بچے اپنے والدین سے یہ حقیقی علم و ہنر انہیں خوش باش خوشیوں سے بھرپور زندگی گزارتے دیکھ کر ہی سیکھ لیتے ہیں۔ لیکن جن کے والدین میرے والدین کی طرح انتہائی قابل اور پڑھے لکھے ہونے کے باوجود خوش باش رہنے کے علم و ہنر اور خوش رہنے اور زندگی سے لطف اندوز ہونے کے فن سے محروم ہوں، وہ اپنے بچوں کے سامنے خوش باشی کی مثال قائم نہیں کر پاتے۔ پھر ان کے بچوں کو یہ علم و ہنر خود ہی کوشش اور جدوجہد کر کے سیکھنا پڑتا ہے۔ جس طرح کہ میں نے سیکھا ہے۔ اور اب یہ عہد بھی کر لیا ہے کہ باقی سب کو یہ علم و ہنر اور خوش رہنے کا فن سکھاؤں گی۔ (انشاء اللہ) اس سلسلے کی پہلی کڑی یہ کتاب ہے۔ اس کے علاوہ اس سلسلے میں میرے دوسرے عزائم بھی ہیں۔ جن کو Discuss کرنے کا ابھی موقع نہیں ہے۔

فی الحال اس کتاب میں ہم anxiety اور Derpession کی وجوہات، اسباب اور علامات اور ان سے بچنے کے آزمودہ طریقے Discuss کر رہے ہیں۔ آج کے اس پر آشوب دور میں بڑے تو کیا بچے بھی Anxiety,depression میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

اس مرض پر باقاعدہ ریسرچ ہو رہی ہے۔ تحقیقاتی ادارے قائم ہیں۔ ماہرین نفسیات ہسپتال کھولتے ہیں۔ کتابیں لکھی جاتی ہیں۔ رسالے شائع ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود یہ مرض بڑھتا جا رہا ہے اور مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

toobaa-elibrary.blogspot.com

Anxiety وبائی مرض تو نہیں ہے لیکن کسی وبائی مرض کی طرح ہی پھیلتا جا رہا ہے۔ اکثر ڈاکٹر صاحبان اور خود ماہرین نفسیات بھی اس میں مبتلا ہیں۔ اور اپنے مرض اور علاج دونوں سے غافل ہیں۔ وجہ اس کی دراصل یہ ہے کہ اس ذہنی و جذباتی مرض کا علاج اور دوا تو ہوتی ہے لیکن Anxiety,Depression کے اسباب دور نہیں کیے جاتے۔ کیونکہ اس مرض کے اسباب کچھ اور ہیں اور علاماتِ مرض کچھ اور ہیں۔ یعنی stress tension اور گھریلو زندگی میں عدم توازن، بے چینی، بے اطمینانی اور خوشی کا فقدان اور غم کا بحران۔ اور اسبابِ مرض بھی بے شمار ہیں لیکن ان سب کی وجہ صرف ایک ہے اور وہ ہے

''اللہ تعالیٰ سے محبت کا فقدان! اللہ تعالیٰ سے دوری اور اللہ تعالیٰ کے احکامات اور رسول پاک ﷺ کی اطاعت سے غفلت''

ہماری اللہ تعالیٰ سے دوری، اللہ سے محبت میں کمی اور اللہ رسول کی اطاعت سے غفلت ہمیں بہت مہنگی پڑتی ہے۔ اور ہم دنیا کی تمام نعمتیں ہونے کے باوجود سب سے بڑی دولت ''دولتِ ایمان'' اور سب سے بڑی نعمت سچی خوشی، دلی سکون اور چین سے محروم ہو کر Anxiety,depression کا شکار ہو جاتے ہیں اور دنیا و آخرت دونوں کا نقصان کر بیٹھتے ہیں۔ لہٰذا کامیاب زندگی کے لئے چند مفید اصول کے ضمن میں اللہ کا حکم تحریر کروں گی۔

✓ مَنْ كَانَ لِلّٰهِ كَانَ اللّٰهُ لَهٗ

[جو اللہ کا ہو گیا، اللہ اس کا ہو جاتا ہے]

یہ دنیا دارِ فنا ہے اور بقا صرف اللہ ہی اللہ ہے۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے کہ ایک دن صور پھونکا جائے گا اور قیامت آ جائے گی۔ یہ ساری دنیا ختم ہو جائے گی۔ کوئی ذی روح باقی نہ رہے گا۔ موت کا وجود ختم ہو جائے گا یہاں تک کہ موت کے فرشتے عزرائیل کو بھی موت دے دی جائے گی۔

اور اللہ تعالیٰ خود یہ دریافت فرمائیں گے:

لِمَنِ الْمُلْکُ الْیَوْمَ

[آج کس کی بادشاہی ہے؟]

پھر خود ہی جواب دیں گے:

لِلّٰہِ الْوَاحِدِ الْقَھَّار

[ایک اللہ قہار کے لئے]

جب ساری دنیا کو فنا ہے، ہم سب کو فنا ہے اور باقی رہنے والی ذات صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ہے تو پھر ہماری ساری کوشش اور محنت بھی اللہ کو ہی راضی کرنے کے لئے ہونی چاہیے۔ آج کی نفسیاتی و ذہنی بیماریوں کی وجہ بھی یہ ہے کہ انسان کی کوششیں، محنتیں صرف اپنی نفسیاتی اغراض کے لئے، اس دنیا کے لئے اور دنیا والوں کی ستائش و تعریف اور دنیا میں نام پانے کے لئے ہوتی ہیں۔ انسان کی نیت خالص اللہ کے لئے نہیں ہوتی کیونکہ انسان کے دل میں اللہ کی شدید محبت بھی موجود نہیں ہوتی ہے۔ پھر اس کی سعی، کوششیں اور جد و جہد اللہ کی خوشنودی کے لئے کیسے ہو سکتی ہے؟

آج کا انسان خود آگاہی اور خدا آگاہی سے محروم، ''خودی'' سے نا آشنا اور خدا سے دور ہے۔ وہ خود کو ہی نہیں پہچانتا تو اپنے اللہ کو کیسے پہچانے گا۔ کیونکہ حدیث مبارکہ ہے:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَہٗ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّہٗ

[جس نے اپنے آپ کو پہچان لیا، اس نے اپنے رب کو پہچان لیا]

اور اللہ کی پہچان اللہ کی معرفت ہمیں کس کے ذریعے ملتی ہے؟ بے شک رسولوں کے ذریعے۔ ہمارے رسول پاک ﷺ نے تو ہمیں اس قدر اچھے طریقے سے اللہ کی پہچان کروائی ہے کہ اب بھی ہم اللہ کو نہ پہچانیں، اللہ کی محبت اور اس کی یاد سے محروم رہیں، اللہ کے نزدیک نہ آئیں، اللہ سے دور ہیں، اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی

اطاعت سے محروم رہیں تو پھر ہمارے ذہنی و نفسیاتی مریض بن جانے میں کیا شک رہ جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق ''انسان پر جو آفت پڑتی ہے وہ خود اس کے ہاتھوں کی کمائی ہے۔''

یہ Anxiety,depression سب ہمارے ہاتھوں ہی کی کمائی ہیں۔ ہم اس کے لئے دوسروں کو الزام دیتے ہیں کہ دنیا والوں نے، شوہر نے Anxiety, Depression دیا، جب کہ ہم خود اس کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ اللہ سے دور ہو کر خودی سے محروم ہو کر ان ذہنی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یاد رکھئے! انسان جتنا زیادہ اللہ تعالیٰ سے محبت کرنے والا ہوگا اسی قدر اپنے اللہ کی دی ہوئی امانت بیوی بچوں کے حقوق ادا کرنے والا اور ان سے اللہ کی خاطر محبت و شفقت کرنے والا ہوگا۔ آج جن چند گھروں میں، خاندانوں میں اور کنبوں میں لڑائیاں، جھگڑے، دل آزاریاں اور تباہ کاریاں ہوئی نظر آتی ہیں۔ یہ سب اللہ سے۔ اللہ کے دین سے دوری کے سبب ہیں۔

شوہر اللہ سے دور ہیں، وہ اللہ سے محبت نہیں کرتے تو بیوی سے محبت اور بیوی کی قدر کس طرح کر سکتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ ایک نیک بیوی دنیا کی سب سے بڑی دولت ہے۔ اس کی ناقدری شوہر کو ناشکری، احسان فراموشی، بے وفائی اور دوسرے بہت سے گناہوں کی طرف لے جاتی ہے۔ نیک بیوی کی ناقدری و ناشکری کر کے انسان بدنظری اور زنا جیسے گناہوں کا بھی مرتکب ہو سکتا ہے۔ اور اپنی دنیا و آخرت دونوں تباہ کر سکتا ہے۔ دوسری طرف بیوی کی ذہنی و جذباتی صحت خراب کر کے اسے Anxiety, Derpession کا مریض بنا سکتا ہے۔ اگر حالات اتنے خراب نہ بھی ہوں لیکن ایک ایسا شوہر جو بیوی کی خدمتوں اور گھر بنانے کی کوششوں کو apreciate نہیں کرتا، عیب جوئی اور الزام تراشیوں میں مصروف رہتا ہے، اس کی حوصلہ شکنی کرتا ہے، اس کی عزت نفس، خودی اور خودداری کو اپنے طعنے تشنوں اور زبان کے تیروں سے چھلنی کرتا

toobaa-elibrary.blogspot.com

ہے وہ خود اپنے ہاتھوں سے اپنے اور اپنے بیوی بچوں کے لئے تباہی و بربادی اور ناکامی کے گڑھے کھودتا ہے۔ یاد رکھئے، خواتین کام سے نہیں گھبراتیں، کام سے نہیں تھکتیں بلکہ حوصلہ شکنی اور Unappreciative ماحول سے تھک جاتی ہیں اور ذہنی اعصابی اور نفسیاتی مریض بن جاتی ہیں۔ اس طرح بیوی بچے پورا گھرانہ تباہ و برباد ہو جاتا ہے۔

تو میرے محترم عزیزو! اپنی تمام ذہنی، نفسیاتی، روحانی اور جسمانی بیماریوں کا علاج اللہ کی یاد میں ڈھونڈ لیجئے۔ مجھ پر یقین کیجئے کہ Anxiety,Depression کا علاج صرف اور صرف اللہ کی یاد اور اللہ سے سچی محبت میں پوشیدہ ہے۔ جس نے خدا کو پا لیا اور اللہ سے دوستی کر لی وہ ولی اللہ بن گیا۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

اَللّٰهُ وَلِیُّ الْمُؤْمِنِیْنَ

[اللہ مومنین کا دوست ہے]

نَحْنُ اَقْرَبُ اَلَیْهِ مِنْ حَبْلَ الْوَرِیْدِ

[ہم تمہاری شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہیں]

اَللّٰهُ مَعَکُمْ اَیْنَ مَا کُنْتُمْ

[تم جہاں کہیں بھی ہو، اللہ تمہارے ساتھ ہے]

حضور پاکؐ نے ارشاد فرمایا:

اِنَّ اللّٰهَ مَعَنَا

[بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے]

پھر کیسا غم اور کیسی پریشانی۔ بس یہیں سے ہم سب کا نفسیاتی علاج شروع ہو جاتا ہے۔ جتنی ہماری اللہ سے محبت شدید ترین ہوتی جائے گی، اتنا ہی ہمارا ایمان مضبوط ہوتا جائے گا۔ اسی قدر ہم اللہ تعالیٰ کے نزدیک آتے چلے جائیں گے اور اسی قدر Anxiety, Derpession سے دور ہوتے چلے جائیں گے۔ بس ایک قوتِ ارادی، پرخلوص محنت اور مستقل مشق کرتے رہنے کی ضرورت ہے۔ تکرار، اعادہ سے

اچھی عادات قرار پکڑتی ہیں۔

جس طرح فضول بے کار کی استعمال نہ ہونے والی اشیاء سے نجات حاصل کر لی جاتی ہے اسی طرح بری عادات، برے منفی خیالات، جذبات، رجحانات اور رویوں سے بھی نجات پا لینی چاہئے۔

یہ ہماری کسی بے عقلی اور بدقسمتی ہے کہ ہم دنیاوی بے کار فضول اشیا تو garbage (کوڑا کرکٹ) میں پھینک دیتے ہیں، انہیں اپنے گھروں میں رکھنا بھی گوارا نہیں کرتے لیکن اپنے بے کار کے فضول منفی خیالات سنبھال سنبھال کر اپنے ذہن میں رکھتے ہیں۔ برے منفی غیر صحت مند جذبات ذہن و دل میں سجائے رکھتے ہیں۔ یہ دیکھتے ہوئے کہ خود ہمارے یہ منفی خیالات و جذبات ہمارے اپنے دشمن ہیں، ہمیں ہی Anxiety,depression دے رہے ہیں۔ لیکن ان بے کار کے غیر مفید اور نقصان دہ خیالات و جذبات سے نجات حاصل نہیں کرتے اور اپنی تمام بری عادات اور برے رویے برقرار رکھتے ہیں۔

گھر کی صفائی ستھرائی، آرائش و زیبائش کرتے ہیں۔ گھر کے پرانے بوسیدہ فرنیچر کو garbage کرتے ہیں، نیا عمدہ فرنیچر خرید کر لاتے ہیں لیکن اپنے ذہن کی، اپنے دل کی صفائی کبھی نہیں کرتے۔ اپنے ذہن سے پرانے، بوسیدہ، دیمک زدہ منفی خیالات نہیں نکالتے۔ پرانے منفی بیمار جذبات دل سے نکال کر کبھی نہیں پھینکتے۔ ان کی جگہ نئے عمدہ مثبت صحت مند پختہ کاری سے مزین جذبات ذہن میں نہیں لاتے۔ دل کی صفائی کا کبھی خیال نہیں رکھتے۔ دلوں میں حسد، جلن، غصہ، کینہ، بغض وغیرہ جیسے منفی نقصان دہ جذبات پالتے رہتے ہیں۔ ان کی جگہ مثبت، صحت مند جذبات پروان نہیں چڑھاتے۔ اپنی بری منفی غیر صحت مند عادات سے نجات نہیں پاتے۔ پھر Anxiety, Depression سے نجات کیونکر ہوگی؟

Enough is enough.

toobaa-elibrary.blogspot.com

بس اب بہت ہو چکا۔اب تو آپ کو Aaction لینا ہی ہوگا۔اپنے حالات کے مطابق اہم فیصلے کیجئے۔اپنا ایکشن پلان مرتب کیجئے۔حوصلہ کیجئے۔ہمت پکڑیئے اور آج ابھی اور اسی وقت اللہ کا نام لے کر خود کو بدلنے کا عزمِ مصمم کر لیجئے۔سب سے پہلے اپنی سوچ کو بدلئے جو آپ کی اصل دشمن ہے۔جو آپ کی ذہنی پراگندگی، ذہنی دباؤ اور تمام ذہنی ونفسیاتی امراض کی جڑ و بنیاد ہے۔سب سے پہلے اپنی سوچ کو مثبت بنایئے۔منفی سوچ کو اپنے ذہن سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے جڑ سے اکھاڑ پھینکئے تاکہ منفی سوچ کے منفی اثرات آپ کے ذہن پر نہ پڑیں اور آپ کامیابی کی منزلیں آسانی سے طے کرتے چلے جائیں۔

اضطراب اور ڈپریشن کے لئے دواؤں کا استعمال کیا جائے یا نہیں؟

یہ ایک ایسا سوال ہے جس کا جواب بعض حالات میں اثبات میں دینا پڑتا ہے، کیونکہ بعض اوقات اضطراب ڈپریشن کی ''طبعی وجہ'' اندرونی کیمیائی تبدیلی بھی ہوتی ہے۔

مختلف بائیو کیمیکلز مثلاً سی روٹونن (Serotonin) ہارمون Endorphinc وغیرہ کی Irregulanity اضطراب ڈپریشن کا سبب بن سکتی ہے اور یہ مندرجہ ذیل وجوہات کی بناء پر ہوتی ہے۔

1) مختلف قسم کی بیماریاں Emotional and physical diseases
2) انفیکشنز Infections
3) مختلف قسم کی ادویات کا استعمال Chemotherapies,Radiations and Interferon
4) Genetic disorder (اضطراب ڈپریشن بذریعہ جینز بھی منتقل ہو جاتے ہیں
5) اوران کیمیکلز کی Irregularity یا غیر متوازن ہو جانے کا سبب بنتے ہیں۔

جب ان چار اور دیگر وجوہات کی بناء پر جسم میں (موڈ کو متاثر) کرنے والے

کیمیکلز کا توازن بگڑ جاتا ہے یعنی Chemical inbalance ہو جاتا ہے تو انسان اضطراب و ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ایسے حالات میں دواؤں کا استعمال ناگزیر ہے۔

اگرچہ ہلکے اضطراب وڈپریشن کا علاج بذریعہ مندرجہ ذیل ممکن ہے۔

(۱) اللہ تعالیٰ کی شدید محبت دل میں جگانا
(۲) روحانی و باطنی بیماریوں مثلاً عجب، غرور، خود پسندی، حسد، جلن، بغض، کینہ، غصہ، حرص، ہوس، لالچ، بخل، کنجوسی وغیرہ کا علاج بذریعہ مراقبہ Meditation
(۳) خودی کو بیدار کرنا بذریعہ
خود آگاہی Self recognization + خدا آگاہی (معرفت الٰہی) = خودی
خودی دراصل عزت نفس یا Healthy selfesteam ہے۔
(۴) جذباتی پختہ کاری سیکھنا
(۵) صبر شکر (راضی برضا اور تسلیم ورضا کی کیفیت پیدا کرنا) By having attitude of gratitude
(۶) استغفار، استعاذہ اور توکل کا اختیار کرنا
(۷) متوازن اچھی غذا، وٹامنز کا استعمال، ورزش، واک w a l k کا اہتمام
(۸) منفی خیالات ورجحانات سے نجات
(۹) مثبت سوچ اور مثبت طرز حیات (خود سے مثبت گفتگو کرنا) Positive mental attitude and positive self talk
(۱۰) متوازن طرزِ زندگی یعنی کام، آرام، تفریح، کھیل، محبت، عبادات سب کے درمیان بہترین توازن کا قیام
(۱۱) گہرے سانس کی ورزش Deep breathing exercise
(۱۲) مختلف Relaxation techniques کا استعمال مثلاً مراقبہ، یوگا، پیراکی

toobaa-elibrary.blogspot.com

Relaxation imagery

(۱۳) Coping skill کا استعمال مثلاً

1). Being in control of thoughts, emotions, actions and reactions.

اپنی سوچ، جذبات، عمل اور ردِعمل پر مکمل اختیار

2). Underreact instead of over reacting sometime people tease to see reaction.

اس لئے کبھی Overreact نہ کریں

3). Be len affected, more effective and asscotive.

بیرونی حالات و واقعات سے کم سے کم متاثر ہوں۔ اپنی ذات سے ہٹ کر دوسروں کے متعلق سوچیں کہ دوسروں کی کیا خواہشات اور ضروریات ہیں۔ آپ کس طرح دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں۔

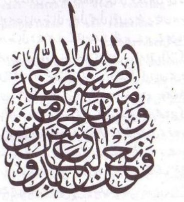
(۱۴) غم غصے Guilt (مجرم ضمیر) سے ہمیشہ دور رہیں۔ عفو و درگزر پر عمل کریں۔ ہلکے اضطراب پر اگر فوری قابو نہ پایا جائے تو یہی اضطراب بڑھ کر اضطرابی حملوں کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ اضطراب کی جڑ یعنی stress کو دور کیا جائے جس کے لئے مراقبہ بہترین طریقہ علاج ہے۔ اس سے روحانی بیماریاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

ہلکے اضطراب ڈپریشن کا فوری علاج بے انتہا ضروری ہے۔ ورنہ یہ Deep depresion اور Clinical depression میں تبدیل ہو کر خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے اور Self help, Self treatment کی حدود سے باہر نکل جاتا ہے اور اس کیلئے باقاعدہ پروفیشنل ہیلپ، ڈاکٹرز اور مختلف ادویات کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی Talktherapy(counseling),

Cognitive therapy اور Bebaviour therapy کی بھی مدد لی جاتی ہے۔ Manic depression اور شدید قسم کے Clicical depression میں دوا اور ڈاکٹرز کی مدد ناگزیر ہے۔ اس لئے بلا تاخیر اور بلا تامل ان کی مدد لینی چاہیے۔ اس میں گھبرانے اور شرمانے کی ضرورت قطعی نہیں ہے۔ Anxiety اور ڈپریشن آپ کی کسی شخصی خرابی یا کمزوری کی علامت ہرگز نہیں ہیں۔ بعض اوقات یہ جذباتی بیماریاں بعض خاندانوں کے جینز Genes میں بھی موجود ہوتی ہیں۔ ایسے خاندانوں کے افراد بہت زیادہ جذباتی، چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلد پریشان ہو جانے والے، زودرنج اور جذباتی ناپختہ کاری کے تمام انداز لئے ہوئے ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کیلئے انتہائی ضروری ہے کہ وہ جذباتی پختہ کاری سیکھیں اور ''مراقبہ وذکر'' کی مدد سے اپنی طبیعت میں ''ٹھہراؤ اور سکون'' پیدا کریں۔ وہ میڈیکل کی زبان میں ٹائپ A مضطرب، پریشان پرسنیلٹی ضرور ہیں لیکن وہ اپنی Body chemistry اور جینز genes کے ہاتھوں بے بس اور مجبور ہرگز نہیں ہیں۔ اللہ کی مدد اور مجھ ناچیز کی دلی دعائیں ان کے ساتھ ہیں اور Anxiety، ڈپریشن کے بغیر خوشیوں کا خوبصورت سفر ان کا منتظر ہے۔ اب یہ خود آپ پر منحصر ہے کہ آپ اپنے ڈپریشن کے اندھے بہرے اندھیرے سفر کو جاری رکھنا چاہتے ہیں یا ''خوشیوں کا سفر'' کتاب کے سنگ ''خوشیوں کے سفر'' پر نکلنا چاہتے ہیں۔ فیصلہ خود آپ کے اختیار میں ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

بسم اللہ الرحمن الرحیم



صِبْغَةَ اللّٰهِ وَ مَنْ اَحْسَنُ مِنَ اللّٰهِ صِبْغَةً وَّ نَحْنُ لَهٗ عٰبِدُوْنَ

اللہ کا رنگ اور اللہ کے رنگ سے بہتر کس کا رنگ ہو سکتا ہے۔ اور ہم اسی کی عبادت کرتے ہیں۔ البقرۃ: ۱۳۸

باب 10

میری زندگی میں آنے والا انقلاب

میں پچھلے کئی ماہ سے مسلسل لکھ رہی تھی بلکہ یہ کہنا درست ہوگا کہ اللہ تعالیٰ کی غیبی طاقت مجھ سے لکھوا رہی تھی۔ اللہ تعالیٰ کے حکم اور مدد کے بغیر میرا قلم نہ چلتا تھا۔ یہ حقیقت ہے کہ جب اللہ کا حکم اور مدد نہ ہو میں کچھ بھی نہ لکھ پائی۔

اس دفعہ پھر ایسا ہی ہوا کہ **Anxiety,Depression** کی علامات وغیرہ لکھنے کے بعد میرا لکھنا بالکل بند ہو گیا اور میری عجیب سی کیفیات تھیں، جیسے کہ مجھے کسی کا انتظار ہے کہ کوئی اللہ والا میری زندگی میں آئے گا اور مجھے اللہ تعالیٰ کی محبت سکھا کر مجھے اللہ تعالیٰ کے نزدیک تر کر دے گا۔ کیونکہ مجھے یقین تھا کہ میری **anxiety**، ڈپریشن صرف اللہ تعالیٰ سے دوری کے سبب تھی یا میری ایک معصوم سی غلطی کی بناء پر تھی جو میں انجانے میں کر بیٹھی تھی۔

میں یہ کیا غلطی کر بیٹھی
مجازی خدا کو خدا بنا بیٹھی
میں شروع سے عاشقِ خدا ہوتی
صرف عاشقِ مجازی خدا نہ ہوتی

toobaa-elibrary.blogspot.com

اب بھی وقت ہے میں سنبھل جاؤں
عاشق خدا بنوں، محمدی ﷺ بنوں
اپنے محبت بھرے دل کو
اپنے خدا پر فدا کروں
جو میری بے غرض چاہتوں کا جواب
خود اپنی انمول چاہتوں سے دے
میں دنیا سے دل لگا کر
کچھ بھی نہ پا سکی
جس دنیا سے ہو ایک دن جانا
اس دنیا سے دل کا لگانا کیا؟
اس حقیقت کو اب میں
خود ہی پا چکی
دل ڈھونڈتا ہے سچی محبت
بے لوث محبت، بے غرض محبت
جو اس دنیا میں
کسی کو ملتی نہیں
جو گر ملتی ہے تو صرف
اللہ والوں کو ملتی ہے
اللہ سے اشد محبت کرنے والوں کو
"اللہ کی دوستی تو سب کے لئے ہے"
اللہ منتظر ہے
کہ ہم اس کو پکاریں

کب ہم اس کے بنیں
اور اس کو اپنا بنائیں
پہلے عاشق خدا بنیں
صرف عاشق مجازی خدا نہ بنیں
یہ غلطی جو مجھ سے ہوئی
اور میری مرحوم پیاری ماں سے بھی ہوئی
کوئی دوسرا نہ کرے
پہلے عاشق خدا بنیں
صبغۃ اللہ، اللہ کا رنگ خود پر چڑھائیں
محمدی ﷺ بنیں، تمام سنتوں کو اپنائیں
تعلق مع اللہ کو مضبوط کریں
اللہ سے دوستی کو پہلے بڑھائیں
ہم اہلِ دنیا سے دوستی کرتے ہیں
جو آدابِ دوستی سے بھی واقف نہیں
اللہ جو سب کا مالک ہے
اسکی محبت ہم سب کے لئے ہے
اس کی دوستی ہم سب کے لئے ہے
آیئے ہم اپنی ترجیحات درست کر لیں
اللہ سے محبت اب سب سے بڑھ کر کریں
پہلے عاشق خدا بنیں
صرف عاشق مجازی خدا نہ بنیں
اللہ سے عشق، اس کے رسول ﷺ سے محبت

toobaa-elibrary.blogspot.com

شریعت کی پابندی، سنتوں پر عمل
باعمل بنیں اور باخدا رہیں
دنیا سے دل لگا کر دنیا دار نہ بنیں
اللہ سے دل لگا کر جنت کے حق دار بنیں
جنت ہماری منزل تو ہو لیکن
جنت ہمیں مطلوب نہ ہو
صرف اللہ کی محبت
صرف اللہ کی خوشی
صرف اللہ کی رضا ہمیں مطلوب ہو
ہم اللہ کے سچے عاشق بنیں
دنیا ہمیں مطلوب نہ ہو
صرف اللہ کی رضا کے طالب بنیں
اللہ کی خاطر جئیں
اللہ کی خاطر ہی مریں
اللہ کی خاطر خوب خوش رہیں
اللہ کی خاطر سب سے محبت کریں
کہ مخلوق ساری ہے خدا کا کنبہ
تم کرو محبت مخلوقِ خدا سے
یہ پہلا سبق تھا کتابِ ہدیٰ کا
جس کو ہم نے بھلا دیا
جس کو سب نے بھلا دیا
اب بھی وقت ہے کہ ہم سب سنبھل جائیں

جو بھولے تھے اسباق
انہیں دہرائیں
اللہ کی محبت جو سو چکی تھی
اب اس کو جگائیں
خود بھی جاگیں
دوسروں کو بھی جگائیں
دردِ محبت دل میں جگائیں
یہ محبت ہے خالص
اس کا درد بھی ہے میٹھا میٹھا
عشقِ مجازی کی طرح تڑپاتا نہیں
دل کو دکھاتا نہیں
عشقِ حقیقی کے درد کی لذت اور ہے
یہ درد ہے میٹھا میٹھا، اس کی لذت اور ہے
عشقِ حقیقی کو دل میں جگا کر
عشقِ حقیقی کو دل میں بسا کر
اب جی کے دکھانا ہے ذرا اور طرح سے
اب تک جو جئے وہ مجازی خدا کے لئے جئے
اب جی کے دکھانا ہے ذرا اور طرح سے
اب میں صرف عاشقِ مجازی خدا نہیں
اب میں پہلے عاشقِ خدا ہوں
بعد میں عاشقِ مجازی خدا ہوں
اب مجھے جی کے دکھانا ہے ذرا اور طرح سے

toobaa-elibrary.blogspot.com

روتے ہوئے نہیں
جلتے کڑھتے ہوئے نہیں
اب میں پہلے عاشق خدا ہوں
اس کے پیارے رسول ﷺ پر
دل و جان سے فدا ہوں
اب میرا دل بہت مضبوط ہے
کہ اب اس دل میں خدا بسا ہے
میرا دل ہے خدا کی بستی
اب کس میں جرأت ہے کہ اس دل کو توڑے؟
اس دل میں تو اب خدا بسا ہے
میرا دل ہے خدا کی بستی
اس کی مخلوق سے محبت بھی ہے اس دل میں بستی
مخلوق سے محبت صرف اللہ کے لئے ہے
صرف اللہ کی رضا کے لئے ہے
مجھے اپنے اللہ سے محبت صرف اللہ کیلئے ہے
اس کی دوستی کے لئے ہے
وہ جو کہتا ہے لاتحزن ان اللہ معنا
وہ جو کہتا ہے غم نہ کروں
وہ جو کہتا ہے میں ہر دم تمہارے ساتھ ہوں
پھر میں کیوں کوئی غم کروں
وہ جو کہتا ہے لا تقنطوا من رحمۃ اللہ
وہ جو کہتا ہے میری رحمت سے مایوس نہ ہو

پھر میں کیوں مایوس ہوں
پھر میں کیوں اداس ہوں
میرا اللہ ہے میرے ساتھ
میرے دل میں ہے اس کی یاد
پھر میرا دل ہو کیوں کمزور
میرے دل میں خدا بسا ہے
اس لئے میرا دل بہت مضبوط ہے
ایسا ہے مضبوط جیسے ہو فولاد
ٹوٹنے سے محفوظ جیسے ہو کوئی چٹان
میرا دل اب شیشے کا گھر نہیں
کہ جس کا دل چاہے پتھر مارے
اور اسے توڑ دے
مجھے معلوم ہے یہ دنیا
پتھر دل، سنگ دل انسانوں سے بھر پور ہے
جو ہاتھوں میں نیزے، شیشے، پتھر دل لئے
شیشے کے دلوں کو توڑنے کے لئے
ہر دم تیار ہیں!!
لیکن اب ہم بھی ایسے بے بس نہیں
خوب مضبوط ہیں، بے سہارا نہیں
جب اللہ ہمارے ساتھ ہے
اللہ حاضری، اللہ ناظری، اللہ معی
پھر ڈر کیسا؟

toobaa-elibrary.blogspot.com

ڈر وخوف تو جب ہو
جب ہماری ترجیحات درست نہ ہوں
اب میں پہلے عاشقِ خدا ہوں
صرف عاشقِ مجازی خدا نہیں
پہلے میری ترجیحات درست نہ تھیں
پہلے میرا قبلہ درست نہ تھا
پہلے میں شاید صرف عاشقِ مجازی خدا تھی
اس لئے اداس، پریشان اور مضطرب تھی
راہِ نجات، راہِ ہدایت رو رو کر مانگتی تھی
اللہ سے خود اللہ ہی کو مانگتی تھی
زمانے سے دوستی کر کے جب کچھ نہ پایا
اپنے اللہ سے اللہ ہی کو مانگا
اپنے اللہ سے دل کو لگایا
اپنے اللہ سے دوستی کر کے گویا سب کچھ پا لیا
قوسِ قزح کے سب رنگ دیکھے
خوشیوں کے حقیقی رنگ دیکھے
رونا دھونا، غم واداسی دور ہوئی
برسوں کے مضطرب دل کو
چین ملا، آرام ملا اور سکون پایا
ایسی خوشی، ایسا سکون اور ایسی لذت
جو عشقِ مجازی دے نہ سکا
وہ سب عشقِ حقیقی سے پایا

یہ حقیقت ہے کہ عشقِ مجازی سے دل کا سکون رخصت ہو جاتا ہے اور عشقِ حقیقی سے دل کا سکون میسر آتا ہے۔ شادی سے پہلے ہم لڑکیاں اپنے اللہ کو دل میں بسا کر رکھتی ہیں۔ اپنی نظروں کی حفاظت کرتی ہیں تا کہ دل کی حفاظت رہے۔ کیونکہ بقول شاعر

؎ گھر بچانا ہو تو دروازے پر پہرہ دیجئے
دل بچانا ہو تو نظریں بچاتے جایئے

تو جناب لڑکیاں اپنی نظروں کی حفاظت کرتی ہیں تا کہ ان کا دل محفوظ رہے اور وہ اپنا بے داغ، اجلا، شفاف دل اپنے مجازی خدا کو پیش کر سکیں۔ ان کی شفاف پرحیا آنکھوں میں پہلا عکس شوہر کا بنے اور بے داغ اجلے دل پر پہلی تصویر شوہر کی بنے۔ اسی لئے وہ اپنی خوب حفاظت کرتی ہیں اور صرف عاشقِ خدا بنی رہتی ہیں۔

لیکن شادی کے بعد اپنے شوہر پر جی جان سے فدا ہو کر شاید خدا کو بھول جاتی ہیں۔ پہلے تہجد چھٹتی ہے، پھر نماز قضا ہونے لگتی ہے۔ شروع میں احساسِ ندامت اور احساسِ زیاں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ شوہر کی محبت زیادہ ہونے لگتی ہے اور اللہ کی محبت کم ہونے لگتی ہے۔ اور یہیں سے تمام غلطیوں کا آغاز شروع ہو جاتا ہے۔ یہ سنگین غلطی حوا کی بیٹیاں آج سے نہیں برسوں سے کرتی چلی آرہی ہیں۔ جو خواتین اللہ کی محبت میں شدید اور پکی ہیں وہ اپنی ترجیحات درست رکھتی ہیں۔ ان کے دل میں شروع سے آخر دم تک اللہ کا مقام پہلا اور اونچا رہتا ہے اور شوہر کا مقام اللہ کے بعد۔ اور یہی خواتین دنیا و آخرت دونوں میں کامیاب رہتی ہیں۔ کیونکہ جب بندہ اللہ کی محبت میں پکا اور شدید ہوتا ہے تو اللہ کی مخلوق بھی اس اللہ والے بندے سے محبت کئے بناء نہیں رہ سکتی۔ اس طرح اسے مخلوق کی محبت خود بخود حاصل ہو جاتی ہے۔

میں شادی سے پہلے منگنی کے دوران پریشان رہا کرتی تھی اور سوچا کرتی تھی کہ شوہر کو کیسے impress (متاثر) کیا جاتا ہے؟ کیسے خوش رکھا جاتا ہے؟ ناتجربہ کار ہونے کی وجہ سے مجھے کوئی جواب نہ ملتا تھا۔ لیکن آج شادی کے ۲۴ سال گزر جانے کے

toobaa-elibrary.blogspot.com

بعد مجھے معلوم ہوا کہ اللہ سے شدید ترین محبت کرنے سے شوہر کی محبت بھی از خود مل جاتی ہے۔ شوہر تو کبھی کے محبت کرتے ہیں۔ نکاح کے دو بول ہی ایسے پر تاثیر ہوتے ہیں کہ دو اجنبی دلوں کو یکجا کر کے ایک کر دیتے ہیں۔ دونوں کے دلوں میں ایک دوسرے کی محبت جاگ اٹھتی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا کرم اور بہت بڑا احسان ہے کہ مجھے بھی اپنے شوہر کی بھرپور توجہ اور محبت حاصل رہی لیکن میری ذہنیت وہی typical ''بیوی ذہنیت'' رہی کہ میرے شوہر میری قدر نہیں کرتے۔ محبت تو کرتے ہیں لیکن ان کے دل میں میری قدر نہیں ہے۔ میں اپنی اس ''خود ساختہ سوچ'' پر خود ہی غمگین ہوتی رہتی تھی۔ اور افسردہ ہو کر اللہ کی محبت دل میں بسانے کا سوچتی رہتی تھی۔ اکثر اپنے شوہر سے بھی اپنی اس تمنا کا اظہار کرتی تھی کہ میرا دل چاہتا ہے کہ میں بس ''اللہ والی'' بن جاؤں۔ اللہ کی محبت دل میں بسا لوں تو وہ ہنس کر مذاق اڑاتے اور کہتے ''بھئی ایسا غضب نہ کرنا، پھر میرا کیا ہوگا؟'' کبھی کہتے:

Please do not change,stay the same,

I like you the way you are.

وہ خوش تھے، مگن تھے۔ لیکن میں مضطرب تھی، **Anxious** تھی۔ مجھے اللہ کی شدید ترین محبت کی تلاش تھی۔ جب میں نے اپنے شوہر کی اجازت سے اپنی زندگی کی کہانی پر مشتمل نظم لکھی جو ابھی میں نے آپ کے ساتھ دوبارہ **Share** کی ہے۔ وہ میرے سچے دلی جذبات تھے جو میرے شوہر کی سمجھ میں نہ آئے اور انہوں نے حسب عادت بات مذاق میں ٹال دی۔ لیکن مجھے معلوم تھا کہ میرے سچے جذبات رنگ لا کر رہیں گے اور مجھے اللہ کی محبت ضرور حاصل ہوگی۔ (انشاء اللہ)

میری عادت ہے کہ میں کھانا پکانے کے دوران کوئی اسلامی کیسٹ ضرور سنتی ہوں اور کیسٹ سننے کے بعد اس کے اہم نکات اپنی ڈائری میں عمل کی نیت سے نوٹ کر لیتی ہوں۔ اس طرح اللہ تعالیٰ کی طرف سے مجھے اپنی **Cooking** کے دوران درسِ قرآن

سننے کا بہترین موقع فراہم ہو جاتا ہے۔

لیکن مندرجہ بالا نظم لکھنے کے بعد میری کیفیات عجیب تھیں کہ میں نے تمام کیسٹیں سننی چھوڑ دیں اور **Cooking** کے دوران صرف ایک ہی کیسٹ، جس میں اللہ کی محبت جگانے والے اشعار تھے، بار بار **Rewind** کر کر کے سنتی رہی۔ اللہ کی محبت میں بے اختیار آنسو بھی آجاتے اور دل سے بے اختیار دعا نکلتی کہ اے اللہ! تو میرے دل میں بھی ایسی محبت جگا دے جو تو نے اپنے ان ''اللہ والوں'' کے دلوں میں ڈال رکھی ہے۔

پیر ذوالفقار احمد صاحب کی ہمارے گھر میں آمد

یقین کیجئے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھ جیسی گناہ گار، ناچیز بندی کی پکار سنی اور ایک ''اللہ والے'' بندے کو ہمارے گھر بھیج دیا۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ جب طلب سچی ہو تو اللہ اور اللہ کی سچی محبت ضرور ملتی ہے اور ''اللہ والے'' خود آ کر آپ کو اللہ کی محبت پانے کے طریقے سمجھا دیتے ہیں۔ اللہ سے لو لگانا سکھا دیتے ہیں۔ اللہ کو پکارنا اور اللہ سے خود اللہ ہی کو مانگنا سکھا دیتے ہیں۔

حضرت جی کا اس طرح یوں اچانک ہمارے گھر تشریف لانا اور ہم سب گھر والوں کو بیعت کرنا، ہم سب گناہ گاروں کو سلسلہ نقشبندیہ میں شامل کر لینا اور ہمارے لئے دعا و استغفار فرمانا، یہ سب کسی معجزہ سے کم نہیں۔ اور اس بیعت کے بعد ہماری زندگی میں جو اثرات مرتب ہوئے، وہ مزید حیرت انگیز ہیں۔

اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے میرے تمام بچے نماز و قرآن کے پابند تھے لیکن میوزک کے شوقین تھے۔ میں نے گھر میں کبھی ٹی۔ وی نہیں رکھا۔ اس لئے ٹی۔ وی سے تو محفوظ رہے لیکن میوزک سے باز نہیں آتے تھے۔ بلکہ اپنے اس شوق میں مجھ ناچیز کو بھی شامل کر لیا کرتے تھے۔ اور آپ سے کیا چھپانا کہ بے چارے معصوم بچوں کو یہ شوق مجھ

toobaa-elibrary.blogspot.com

سے ہی ''ورثہ'' میں ملا تھا۔

ایک زمانے میں میں خود بھی میوزک کی شیدائی تھی اور کام کاج کے دوران میوزک لازمی تھی ۔اس کے بغیر گویا میرے ہاتھ ہی نہ چلتے تھے۔میوزک کے لگتے ہی میرے ہاتھ پیر تیزی سے کام کرنے لگتے، تیزی سے مصروفِ عمل ہو جاتے تھے۔خیر میں نے اپنے اس شوق پر قابو پالیا تھا اور دل پر جبر کر کے میوزک سننا چھوڑ دیا تھا۔لیکن دل اکثر بے ایمان ہو جایا کرتا تھا اور میں بچوں کے بہانے خود بھی میوزک سے لطف اندوز ہو لیا کرتی تھی ۔اگرچہ دل ملامت کرتا تھا، اللہ تعالیٰ سے ڈر بھی لگا کرتا تھا۔بچوں کو بھی منع کرتی رہتی تھی کہ بچو! گانے سننا ''کانوں کا زنا'' ہے، یہ مت سنا کرو۔لیکن کبھی کبھی دل کے ہاتھوں خود بھی مجبور ہو جایا کرتی تھی ۔اس وقت تک اللہ تعالیٰ کی محبت ''شدید ترین'' نہیں تھی اس لئے حکم عدولی آسان ہو جایا کرتی تھی ۔لیکن دل مضطرب ہو جایا کرتا تھا۔بیعت کر لینے کے بعد ہم سب کی زندگیوں میں حیرت انگیز تبدیلیاں آئیں۔ان میں سے جو بہترین ہے وہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے خود ہی ہمارے دلوں سے میوزک کا شوق نکال دیا۔جب ہم نے اللہ کی محبت دل میں بسائی تو میوزک کی محبت از خود ہی نکل گئی۔

میرے بچے جو باوجود منع کرنے کے میوزک لگا لیا کرتے تھے اب خود ہی خود کو اس ''کانوں کے زنا'' سے محفوظ رکھتے ہیں (ماشاء اللہ) ۔اور میوزک سننے کی بجائے حضرت جی کی کیسٹیں سننے کو اور حمد و نعت اور مناجات سننے کو ترجیح دیتے ہیں اور ان سے اسی طرح لطف اندوز ہوتے ہیں جیسے پہلے میوزک سے لطف اندوز ہوتے تھے بلکہ یقیناً اس سے کئی گنا زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں اور خوب خوش رہتے ہیں۔اب سب کو اللہ والا بننے کی لگن اور تمنا ہے۔میرا سب سے چھوٹا بیٹا ابوبکر جس کی عمر چھ سال ہے وہ اکثر ریڈیو لگا لیا کرتا تھا۔حیرت کی بات یہ ہے کہ اب وہ خود ہی کہتا ہے کہ میوزک سننا گناہ ہے۔اب میرے ساتھ بیٹھ کر مراقبہ کرتا ہے اور کہتا ہے میں حضرت جی کی طرح ''اللہ والا'' بنوں گا۔

میرا بچپن اللہ والوں کی صحبت میں گزرا اور اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اس کے اثرات ساری زندگی محسوس ہوتے رہے۔پاکستان میں رہنے والے خوش نصیب ہیں کہ انہیں بآسانی اللہ والوں کی صحبت میسر آجاتی ہے لیکن یہاں امریکہ میں ان کی صحبت مشکل سے ہی میسر آتی ہے۔اللہ تعالیٰ کی ہم سب پر خاص مہربانی ہوئی کہ حضرت جی ہمارے گھر تشریف لائے اور بچوں کو زیادہ سمجھ آنے والی زبان (انگلش) میں اللہ کی محبت اور اس کے حاصل کرنے کے طریقے اور مراقبے کے بارے میں سمجھایا۔اور یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ ہمیں بذاتِ خود مراقبہ بھی کروایا اور دورانِ مراقبہ یہ محبت بھرے اشعار پڑھے جنہیں سن کر دل اللہ کی محبت سے لبریز ہوتا محسوس ہوا اور بے اختیار آنکھوں سے آنسو چھلک پڑے۔وہ اشعار یہ تھے:

اللہ کو اپنا بنالو
اللہ کو اپنا بنالو
یہ زندگی ایک مہلت ہے
روٹھے ہوئے رب کو منالو
اللہ کو اپنا بنالو
اللہ کو اپنا بنالو
اب سب رشتوں کو چھوڑو
اللہ سے رشتہ جوڑو
ہر غیر سے ہٹ کٹ کے
اللہ سے لو لگالو
اللہ کو اپنا بنالو
اللہ کو اپنا بنالو
اللہ سے غفلت کیسی؟

toobaa-elibrary.blogspot.com

اللہ سے دوری کیسی؟
اب سب وردوں کو چھوڑو
اللہ کو ورد بنالو
اللہ کو دل میں بسالو
اللہ کو دل میں بسالو
اللہ سے لو لگالو

حضرت جی نے جذب کے عالم میں اپنی پر درد اور پر تاثیر آواز میں جب یہ اشعار پڑھے تو محسوس ہوا کہ اللہ کی محبت کی جوت دل میں جاگ چکی ہے اور اب اس محبت کو شدید ترین محبت میں تبدیل کرنا اور ذکر وفکر و مراقبہ کی کثرت سے

وَ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْٓا اَشَدُّ حُبًّا لِّلّٰہِ (البقرۃ: ١٦٥)

[اور ایمان والوں کو اللہ تعالیٰ سے شدید محبت ہے]

کے مصداق بن جانا ہمارا اپنا کام ہے۔ جو ہمیں انتہائی لگن، محنت اور دھن و دھیان سے سرانجام دینا ہے۔ انشاء اللہ

حضرت جی فرماتے ہیں کہ کام کام اور کام بس تھوڑا سا آرام!!

اب ہم سب اس پر عمل پیرا ہیں اور خوش وخرم ہیں۔

خوشیوں کا سفر ہے اور ہم ہیں
جب سے گلشن ہمارے گمان میں ہے
اللہ کو یاد کر رہے ہیں ہم
کس قدر روشنی مکان میں ہے
اللہ کو یاد کرتے رہیں گے
جب تلک جان ہماری جان میں ہے (انشاء اللہ)

اب جب کبھی کسی بچے کو میوزک کی ہڑک اٹھتی ہے تو میں فوراً اسے یہ شعر سنا کر تسلی

دیتی ہوں۔

چند دن رک جایئے گانے بجانے سے یہاں
شوق سے جنت میں پھر گاتے بجاتے جایئے

یقین مانئے کہ یہ ٹرک Trick بہت کارگر ثابت ہوتی ہے اور بچوں کا دھیان فوراً اپنے اللہ اور اللہ سے محبت اور جنت کی نعمتوں کی طرف لگ جاتا ہے۔ میری بیٹی انعم کو میوزک کا سب سے زیادہ شوق تھا۔ میری سب سے بڑی بیٹی ثناء جو ماشاء اللہ حافظ قرآن ہے، وہ انعم کے اس شوق سے پریشان ہوتی تھی۔ رابعہ جو نصف قرآن کی حافظہ ہے، وہ قرآن پاک بھولنے لگی تھی اور پورا قرآن پاک حفظ کرنے پر تیار نہ تھی۔ کچھ امریکہ کے ماحول کا اثر تھا اور کچھ سب سے چھوٹی بیٹی انعم کے میوزک لگانے کا شوق!!

تینوں بہنیں ایک کمرہ Share کرتی ہیں۔ اس لئے میوزک نے باقی دونوں بہنوں کو Disturb کر دیا تھا۔ میرے سمجھانے کے باوجود کہ نور وظلمت اکٹھے نہیں ہو سکتے، قرآن پاک کا علم اللہ کا نور ہے جو میوزک کی ظلمت سے دل سے نکل جائے گا۔ تم لوگ قرآن پاک بھول جاؤ گی۔ لیکن میوزک کے شیطان کو قابو کرنا ہمارے لئے ایک مسئلہ تھا۔

اللہ تعالیٰ حضرت جی کی خوش رکھے اور جزائے خیر عطا کرے کہ ان کی دعاؤں سے ہمارے گھر کا یہ مسئلہ میوزک حل ہو گیا۔ اب میں بچوں کو یہی سمجھاتی رہتی ہوں کہ بچو! تم سب انتہائی خوش نصیب ہو کہ اتنی چھوٹی سی عمر میں تمہیں حضرت جی جیسے رہبر نصیب ہو گئے اور اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے تم ان کی دعاؤں میں شامل ہو گئے۔ اب جب کبھی تمہیں گناہوں کی اکتاہٹ محسوس ہو تو اللہ تعالیٰ سے یہ مناجات پڑھ کر دعا مانگا کرو۔

ہوا و حرص والا دل بدل دے
میرا غفلت میں ڈوبا دل بدل دے
بدل دے دل کی دنیا دل بدل دے

toobaa-elibrary.blogspot.com

خدایا فضل فرما دل بدل دے
گنہگاری میں کب تک عمر کاٹوں
بدل دے میرا رستہ دل بدل دے
سنوں میں نام تیرا دھڑکنوں میں
مزا آجائے مولیٰ دل بدل دے
کروں قربان اپنی ساری خوشیاں
تو اپنا غم عطا کر دل بدل دے
ہٹا لوں آنکھ اپنی ماسوا سے
جیؤں میں تیری خاطر دل بدل دے
سہل فرما مسلسل یاد اپنی
خدایا رحم فرمایا دل بدل دے
پڑا ہوں تیرے در پر دل شکستہ
رہوں کیوں دل شکستہ دل بدل دے
تیرا ہو جاؤں اتنی آرزو ہے
بس اتنی ہے تمنا دل بدل دے
میری فریاد سن لے میرے مولیٰ
بنا لے اپنا بندہ دل بدل دے
ہو ا و حرص والا دل بدل دے
میرا غفلت میں ڈوبا دل بدل دے

اور جب کبھی میری بیٹی انعم میوزک چھوڑنے کے غم میں اداس و مغموم ہونے کی ناکام کوشش کرتی ہے تو میں اسے یہ اشعار گنگنانے اور اللہ سے لو لگانے، مراقبہ کرنے کی تلقین کرتی ہوں اور یہ مناجات پڑھنے کو دیتی ہوں کہ اسے اپنی پیاری آواز سے مزین

کرو اور اسے گنگنا کر اپنا گانے کا شوق پورا کر لو۔

دلِ مغموم کو مسرور کر دے
دلِ بے نور کو پر نور کر دے
فروزاں دل میں شمع طور کر دے
یہ گوشہ نور سے معمور کر دے
میرا ظاہر سنور جائے الٰہی
میرے باطن کی ظلمت دور کر دے
مئے وحدت پلا مخمور کر دے
محبت کے نشے میں چور کر دے
نہ دل مائل ہو میرا ان کی جانب
جنہیں تیری ادا مغرور کر دے
ہے میری گھات میں خود نفس میرا
خدایا اس کو بے مقدور کر دے

یہ حقیقت ہے کہ جب دل کے تار اللہ تعالیٰ سے جڑ جاتے ہیں تو دل سے اللہ کی محبت کے نغمے نکلنے لگتے ہیں۔ جن میں ایسی موسیقیت اور ایسا Rythum موجود ہوتا ہے کہ دنیا کی کوئی موسیقی اس عشقِ حقیقی کی نغمگی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اللہ کی محبت میں ڈوبا ہوا پر خلوص دل اللہ کی محبت میں سرشار ہو کر محبتِ الٰہی کے نغمے الاپتا ہے اور دل کی دھڑکن اَللہ اللہ کی پکار بن جاتی ہے۔ اور ہمارے اندر سے شانِ الوہیت لئے ہوئے ایسی موسیقی جنم لیتی ہے جو ہمیں بیرونی شیطانیت اور نفسانیت سے بھرپور شیطانی موسیقی سے دور اور بے نیاز کر دیتی ہے۔

میری پیاری بہنو! ایک بار اللہ سے سچی لو لگا کر تو دیکھئے۔ اللہ کو سچے دل سے پکاریئے۔ اللہ کو دل میں بسایئے۔ اللہ تعالیٰ سے شدید ترین محبت کیجئے۔ پھر دیکھئے کہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

آپ کی زندگی کے تمام غم وفکر، پریشانیاں ہمیشہ کے غائب ہو جائیں گی۔ Anxiety, Depression آپ کے پاس سے ایسا غائب ہو گا کہ جیسے آپ کے پاس کبھی آیا ہی نہیں۔ کیونکہ مؤمن اور Anxiety,Depression دو متضاد چیزیں ہیں۔ ایک سچا مؤمن کبھی Depressed نہیں ہوتا۔

Depression دراصل کفار سے ہمارے اندر آیا ہے۔ جب ہم نے کفار جیسے اعمال شروع کر دیئے، اللہ کو چھوڑ کر شیطان سے دوستی کر لی۔ اللہ کی حکم برداری، اللہ کی فرمانبرداری چھوڑ کر شیطان کی پیروی شروع کر دی تو مضطرب ہوتے چلے گئے۔ دنیا کی ہر نعمت موجود ہونے کے باوجود خوشی سے محروم ہونے لگے۔ کتنی عجیب بات ہے کہ ہم سکون بے سکونی والے کاموں میں ڈھونڈتے ہیں۔

بے سکونی والے کام کون سے ہیں؟ وہ سارے کام جن میں اللہ تعالیٰ کے احکامات کی پامالی ہو۔ اللہ تعالیٰ کی حکم عدولی اور نافرمانی ہو۔ ہم Depressed ہوتے ہیں تو میوزک لگا لیتے ہیں یا ٹی۔ وی دیکھنے لگتے ہیں۔ آپ پوری سچائی اور ایمانداری سے بتایئے کہ کیا آپ کو ان بے سکونی والے کاموں میں سکون ملتا ہے؟

وقتی خوشی، وقتی تفریح تو ضرور رہ جاتی ہے، ذہن بھی پریشانیوں سے ہٹ کر وقتی طور پر Relax ہو جاتا ہے لیکن دل کو سکون نہیں ملتا۔ اس کی بے چینی نہیں جاتی بلکہ دل اور مضطرب ہو جاتا ہے۔ کیونکہ یہ دل تو محبت کے لئے پیدا کیا گیا ہے۔ جس طرح کان کا کام ہے سننا، آنکھوں کا کام ہے دیکھنا، اسی طرح دل کا کام ہے محبت کرنا۔

دل محبت کیے بناء نہیں رہ سکتا۔ دل کی پریشانی اور اضطراب کی اصل وجہ یہی ہے کہ دل جو اپنے خالق کی فطری محبت کے لئے پیدا ہوا ہے، ہم اس کو دوسری دنیاوی محبتوں کی طرف موڑ دیتے ہیں۔ ہمارا دل اپنے خالق سے محبت کرنا چاہتا ہے لیکن ہم اسے مائیکل جیکسن یا میڈونا کے گانوں کی طرف موڑ دیتے ہیں۔ ٹی وی کے واہیات گانوں یا پروگرامز کی طرف لگا دیتے ہیں۔ پھر ہمارا معصوم دل مضطرب نہ ہو تو کیا کرے؟ اور

مزے کی بات یہ ہے کہ اب سب مضطرب Anxious رہنے کے اس قدر عادی ہو گئے ہیں کہ احساس ہی نہیں ہوتا کہ وہ Anxious ہیں۔

ان کی صبح کس طرح ہو رہی ہے، شام کیسے بسر ہو رہی ہے، راتیں کیسے گزر رہی ہیں۔ کسی بات کی پرواہ ہی نہیں۔ بس سب خوش ہیں، مست ہیں، مگن ہیں۔ خوب قہقہے لگ رہے ہیں۔ شاپنگ ہو رہی ہے، سیر و تفریح ہے۔ آج یہاں جایا جا رہا ہے، کل وہاں کی تیاری ہے، خوب پکنک ہیں، پارٹیز ہیں، ہلہ گلہ ہے اور ہنگامہ ہے۔ اس قدر مصروفیت ہے کہ کسی کے پاس دوسروں کے لئے کیا خود اپنے لئے ہی فرصت نہیں ہے۔

فکر رمراقبہ Concentration,Meditation

دنیا و مافیہا سے ہٹ کٹ کے اللہ سے لو لگا کر بیٹھنا اور فیض کا انتظار کرنا

لفظ مراقب رقیب سے نکلا ہے، جسکے معنی ہیں ''منتظر، نگہبان، پاسبان'' جیسے اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

اِنَّ اللّٰهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيْبًا (بے شک اللہ تم پر نگہبان ہے)

تصوف کی اصطلاح میں اللہ سے لو لگا کر بیٹھنے کو مراقبہ کہتے ہیں۔

؎ دل کے آئینے میں ہے تصویر یار
جب ذرا گردن جھکائی دیکھ لی

طریقہ مراقبہ

ساری دنیا سے ہٹ کٹ کے یکسو، یک رو، قبلہ رو ہو کر اللہ کی یاد میں بیٹھنا، آنکھوں کو بند کر لینا اور سر کو جھکا لینا اور تھوڑی دیر کے لئے سوچنا کہ نہ زمین نہ آسمان، نہ انسان نہ حیوان نہ شیطان کچھ بھی نہیں ہے، بس اللہ کی رحمت آ رہی ہے اور میرے دل میں سما رہی ہے میرے باطنی امراض اور دل کی ظلمت دور ہو رہی ہے اور میرا دل شکریہ کے طور پر کہہ رہا ہے 'اللہ، اللہ، اللہ'۔ زبان کو تالو سے چپکا کر رکھنا ہے اور یہ محسوس کرنا ہے کہ دل

toobaa-elibrary.blogspot.com

کی ہر دھڑکن اللہ اللہ کہہ رہی ہے۔

مراقبہ ایک فکر ہے

کیونکہ اس میں تفکر ہے ذہن اور دماغ کی **Full concentration and mind and body co-ordination** ہے۔ مراقبہ میں انسان دنیا و مافیہا سے ہٹ کٹ کر اور ہر قسم کے پریشان خیالات کو ذہن سے نکال کر اپنے اللہ کو منانے اور راضی کرنے اور اللہ کی یاد سے دل کو آباد کرنے کی کوشش کرتا ہے

تم سا کوئی ہمدم کوئی دمساز نہیں ہے
باتیں تو ہیں ہر دم مگر آواز نہیں ہے
ہم تم ہی بس آگاہ ہیں اس ربط خفی سے
معلوم کسی اور کو یہ راز نہیں ہے

مراقبہ دراصل غور و فکر ہے۔ فکر دل کا چراغ ہے۔ مراقبہ سے دل کی سیاہی ظلمت دور ہوتی ہے جو باطنی امراض اور ظاہری باطنی گناہوں کی وجہ سے دل پر چھائی رہتی ہے۔ اور اس ظلمت کو دور کرنے کا بہترین ذریعہ 'مراقبہ' ہے۔ جس کے ذریعے اللہ تعالیٰ کی شدید محبت کا حصول ناممکن ہے جس کے بعد ماسوا سے از خود نظر ہٹ جاتی ہے اور دل کی ساری توجہ اللہ کی طرف لگ جاتی ہے اور انسان کو انابت الی اللہ حاصل ہو جاتی ہے اور وہ اس آیت کا مصداق بن جاتا ہے۔

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ؕ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ (الرعد:۲۸)

[یعنی وہ لوگ جو ایمان لائے ان کے دل اللہ کی یاد سے چین پاتے ہیں خبردار! اللہ کی یاد ہی سے دل چین پاتے ہیں]

یعنی دلوں کا اطمینان اللہ کے ذکر کے ساتھ وابستہ ہے۔

خدا کا ذکر ہے طاقت ہماری
مصلیٰ ہے ہمارا تخت شاہی

یعنی اللہ سے لو لگا کر بیٹھنے سے اور اس کی یاد سے ہی اطمینان حاصل کیا جا سکتا ہے۔ مراقبہ سے حق و باطل کی تمیز ہونے لگتی ہے۔ دنیا کا متاع الغرور فانی ہونا اور آخرت کا باقی ہونا اچھی طرح سمجھ میں آجاتا ہے۔ فکرِ آخرت نصیب ہو جاتی ہے۔ خود اعتمادی اور اپنا محاسبہ کرنے کی توفیق مل جاتی ہے۔ مراقبہ میں انسان ذکر اور غور و فکر دونوں کرتا، اس طرح اسے معرفتِ الٰہیہ اور محبت الٰہیہ دونوں خزانے نصیب ہو جاتے ہیں۔

مراقبہ کے حیرت انگیز فوائد

مراقبہ کے بے شمار فوائد ہیں جن میں سے اہم ترین اللہ تعالیٰ کی شدید محبت کا حصول ہے۔ جب انسان کو اپنے دل کی دھڑکنوں میں اللہ کا نام سنائی دیتا ہے تو اسے یقین آجاتا ہے کہ اب اس کی لو اللہ سے لگ گئی ہے، اس نے اپنے اللہ کو دل میں بسا لیا ہے اور اب اس کے دل میں اللہ کی شدید محبت پیدا ہو گئی ہے۔ پھر وہ اس عظیم ترین خزانہ محبت الٰہی کو کھونا نہیں چاہتا بلکہ اس محبت الٰہی کو (عشقِ الٰہی) میں ڈھالنے کی کوشش میں مصروف ہو جاتا ہے۔ اس طرح معاصی (گناہ) سے از خود توجہ ہٹ جاتی ہے اور اللہ تعالیٰ کی فرمانبرداری اور مرضیات پر چلنے کا داعیہ دل میں پیدا ہو جاتا ہے، گناہوں سے نفرت پیدا ہو جاتی ہے اور اللہ کو دل میں بسا کر خشیتِ الٰہی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دل میں ہر وقت اللہ کی یاد رہتی ہے، اللہ تعالیٰ کی عظمت و جلال مستحضر رہتی ہے اور گناہ کرنے کی جرأت نہیں ہوتی بلکہ اللہ کو راضی کرنے کی فکر بڑھ جاتی ہے جو دراصل ہم سب کے دلوں میں بچپن سے ہونی چاہیے تھی۔ اگر ایسا ہوتا تو آج اللہ تعالیٰ ہم سے راضی ہوتے اور ہم **Anxiety, Depression** سے کوسوں دور ہوتے۔

مراقبہ کے بے شمار دینی دنیاوی روحانی فوائد کے پیشِ نظر اب یورپ میں بھی

toobaa-elibrary.blogspot.com

مراقبہ کو فروغ دیا جا رہا ہے اور وہاں بڑے بڑے مراقبہ ہال Meditation houses بنائے جا رہے ہیں۔

مراقبہ اور جدید سائنسی تحقیق Meditation and Modern

scientific research نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ مراقبہ پریشان حال، بے سکون Anxious اور Depressed لوگوں کا بہترین ذریعہ علاج ہے۔

Meditation,source of cure or medical treatment for all anxious and depressed people of all nations.

مادی ترقی کے اس دور میں جب ساری دنیا اللہ کو بھول کر مادہ پرست ہو گئی اور بے سکونی کا زہر سب نے چکھ لیا تو مذہب، عقیدے، فرقے، قومیت کے فرق کو ایک طرف رکھ کر سب نے 'مراقبہ' کی بیش بہا افادیت کے پیش نظر مراقبے سے فائدہ اٹھانا شروع کر دیا ہے۔ کیونکہ انہیں اپنے تجربات کی بناء پر معلوم ہو چکا ہے کہ آج کے اس مادی ترقی کے بحرانی دور میں خود کو خوش باش اور پر سکون اور ذہنی وجسمانی طور پر صحت مند رکھنے کا بہترین ذریعہ ''مراقبہ'' ہے۔ اسی لئے آپ کو یورپ اور خاص کر امریکہ میں جگہ جگہ Medetation houses نظر آئیں گے۔ میری اپنی ساری زندگی تقریباً امریکہ میں گزری اور میرا ذاتی تجربہ ہے کہ Anxiety,depression کے مریض ساری دنیا کے مقابلے میں امریکہ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ کیونکہ یہاں اللہ تعالیٰ کی نافرمانیاں بہت بڑے پیمانے پر ہوا کرتی ہیں۔ آسمانی آفات زلزلوں کی صورت میں کیلی فورنیا کے علاقے میں آتی رہتی ہیں۔ وہاں Holly Wood کے نزدیکی علاقوں میں Oh God کے بڑے بڑے سائن بورڈ جگہ جگہ لگائے گئے ہیں تاکہ اللہ کو بھولی ہوئی بدمست قوم ان بورڈز کو دیکھ کر اللہ کو یاد کر لے اور آسمانی آفات سے بچ سکے۔

دیکھ لیجئے، کیا مسلمان اور کیا کافر ومشرک ہم سب کی جائے پناہ صرف اور صرف

اللہ کی یاد میں ہے۔ اور ہم سب کی نجات صرف اور صرف اللہ کی رضا میں ہے۔ اب آپ کو یورپ میں بھی جگہ جگہ Medetation source of cure or medical treatment کے بورڈ نظر آئیں گے کیونکہ مراقبہ سے نہ صرف ذہنی سکون ملتا ہے اور Anxiety,depression دور ہوتا ہے بلکہ اس کے ذریعے بے شمار بیماریوں مثلاً بلڈ پریشر، High cholestrol, tension, stress ذہنی عصبی تناؤ کھنچاؤ، قوتِ باہ کی کمی، کھانے میں بے قاعدگی، ...... نشے کی عادت، ذہنی دباؤ اور کینسر جیسے موذی امراض کا کامیاب علاج بھی ممکن ہے۔ امریکن ہوسپٹلز میں باقاعدہ ریسرچ کی گئی ہے اور ثابت کیا گیا ہے کہ مراقبہ کے ذریعے ان تمام بیماریوں سے نجات ممکن ہے۔

امریکن ہسپتال کی تحقیق Research of American Hospital

امریکہ کے ایک بہت بڑے ہسپتال میں تقریباً نو ہزار ۹۰۰۰ مریضوں کو جن میں ایڈز سے لے کر بے اولادی تک کے مرض میں مبتلا مریضوں کو مراقبہ کے چھ روزہ پروگرام کے مراحل سے گزارا گیا، ان میں سے 36% عورتوں کی بے اولادی کا عارضہ ختم ہو گیا اور باقی تمام مریضوں نے بے حد آرام اور ذہنی سکون محسوس کیا۔

تجربات سے یہ بھی ثابت کیا گیا ہے کہ مراقبہ کے عادی افراد میں دوسرے افراد کی نسبت D.H.E.A ہارمون (جو کہ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ جسم میں کم ہوتا جاتا ہے) بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔

مراقبہ کا اہتمام کرنے والے افراد بہت کم بیمار ہوتے ہیں اور دل کے امراض سے دور رہتے ہیں۔ قدرتی بات ہے جب وہ خود تمام قلبی روحانی باطنی امراض سے بچا لیتے ہیں اور اپنے اللہ کو دل میں بسا لیتے ہیں تو تمام ذہنی جسمانی امراض خود ہی ان سے دور ہی بھاگ جاتے ہیں۔

مراقبہ اور جدید سائنسی دریافت شدہ فوائد Advantages of meditation

toobaa-elibrary.blogspot.com

مراقبہ کے ذریعے انسان Mood swings اور Mood episodes جیسے Mild depression,mental tension سے مکمل نجات پا سکتا ہے کیونکہ مراقبہ کے ذریعے انسان تناؤ اور کھچاؤ سے نجات پا کر سکون کا گہرا اور خوشگوار احساس بیدار کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے، جن میں آج کل کی سکون بخش دوائیں...... وغیرہ بری طرح ناکام ہو چکی ہیں۔ مراقبہ سے انسان کی افسردگی دور ہوتی ہے اور تروتازگی، ہلکا پھلکا پن اور توانائی سے بھرپور ہونے کا احساس بیدار ہوتا ہے جو دراصل (ذہنی تناؤ) Mental tension,stress,anxiety (پریشر اور اضطراب) کی وجہ سے بالکل سو جاتا ہے۔

نفسیاتی اور ذہنی بیماریوں کا علاج

ان ذہنی نفسیاتی امراض کی ابتداء کس طرح ہوتی ہے؟ جب انسان مستقل منفی سوچوں کا شکار رہ کر ذہنی اعصابی تناؤ کا مریض بن جاتا ہے اور اضطراب (Anxiety) کا شکار ہو جاتا ہے جس میں Anxious energy (اضطرابی طاقت) بڑھ جاتی ہے۔ Adrenal gland (ایڈرینل گلینڈ) سے Adrenaline (ایڈرینالین) بڑی مقدار میں خارج ہوتا ہے جو دل پر بھاری پن گھٹن کا احساس پیدا کرتا ہے۔ دل کی دھڑکن Heart beat بہت بڑھ جاتی ہے، جسے Palpitatoin (پیل پی ٹیشن) کہا جاتا ہے، بلڈ پریشر ایک دم شوٹ کرتا ہے اور 196/125 تک پہنچ کر آنکھوں کے سامنے اندھیرا لے آتا ہے سانس پھول جاتی ہے اور تنفس بہت تیز ہو جاتا ہے، عضلات میں تناؤ آ جاتا ہے، ہاتھ پیر میں سردی کی لہریں دوڑتی محسوس ہوتی ہیں اور وہ کانپنے لگتے ہیں، (sweating) شروع ہو جاتی ہے، ایک طرح سے انسان Anxiety attack (اضطرابی حملہ) یا Panic Attack سے دوچار ہو جاتا ہے لیکن اگر آپ مراقبہ کے عادی ہو چکے ہیں تو اس

Attack پر بآسانی قابو پا سکتے ہیں اور Emergncy علاج کی بچت ہو سکتی ہے۔

مراقبہ کے ذریعے ذہنی دباؤ اور کمزور قوتِ ارادی کے مرض پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ بیماری، زخم، خوف، پریشانی، ذہنی دباؤ اور غصہ وغیرہ میں خون کی نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور اس طرح Good oxygenated blood (اچھے آکسیجن والے خون) کا بہاؤ Flow رک جاتا ہے اور مریض درد و بے آرامی کا شکار ہو جاتا ہے اور سب سے بڑھ کر مریض اس خوف، اضطراب اور فوبیا کا شکار ہو جاتا ہے کہ اب وہ کبھی صحت مند نہ ہوگا۔ جب کہ مریض کی بیماری جسمانی سے زیادہ ذہنی ہوتی ہے اور اس کی ابتداء منفی سوچوں اور ذہنی دباؤ سے ہوتی ہے اور میرا ذاتی تجربہ ہے کہ ذہنی دباؤ Anxiety,depression کا علاج مراقبے سے بہتر کوئی اور نہیں ہے اور آج کی Modern science (جدید سائنس) نے بھی یہ ثابت کر دیا ہے کہ ہمارے بہترین مذہب اسلام کی کوئی تعلیم بھی دینی و دنیاوی خیر و برکت سے خالی نہیں ہے۔

سیکھیے اب عشقِ الٰہی

کر کوئی دو گھڑی سب سے ہٹ کٹ کے
خود اپنے من میں جھانک کر دیکھے
کہ وہاں کیا ہو رہا ہے
باہر ہیں ہنگامے
لوگوں میں ٹی۔ وی اور میوزک کا شور
باتوں، غیبتوں اور قہقہوں کا شور
اور اندر من میں ہے خاموشی
اور اداسی کا راج
بے سکونی، غم اور آہوں کا شور
جو کوئی بھی سننا چاہتا نہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

چہروں پر مصنوعی خوشی
مصنوعی ہنسی کا نقاب چڑھائے
سب مصروف ہیں اپنی خود ساختہ خوشیوں میں گم
بظاہر غموں سے دور اور بے نیاز
لیکن !!
خاموشی سے گھبراتے ہیں
اکیلے ہونے سے گھبراتے ہیں
اپنے من میں جھانکنے سے ڈر جاتے ہیں
کہ دل کی خاموشی دل کی آواز
ان کے اپنے کانوں تک نہ پہنچ جائے
دل جو اداس ہے
دل جو بے سکون ہے
دل جو اللہ کو ڈھونڈتا ہے
دل جو اللہ کو پکارتا ہے
ہم ڈرتے ہیں کہ کہیں
اس دل کی آواز پر
ہم لبیک نہ کہہ دیں
اے اللہ! میں حاضر ہوں
اے اللہ! تو نے مجھے زندگی بخشی
میرے مالک میرا دل
اور میری زندگی تو تیرے لئے تھی
وہ میں نے اوروں پر لٹا دی

یہ دل تو تیری محبت کے لئے تھا
یہ اب تک دنیاوی محبتوں کے لئے دھڑکا
میں نے اپنی دھڑکنوں میں
کبھی تیرا نام ہی نہ سنا
بس دنیا اور دنیا کے جھمیلے
دنیا کی رنگینیاں اور ٹی۔وی میوزک کی نیرنگیاں
خود کو بس انہی میں خوب گم رکھا
دل کی بے سکونی اور دل کی ہر آواز کو
خود ہی خوب دبا کر رکھا
کہ ابھی بہت وقت ہے
ابھی یہاں سے جانے کا وقت آیا نہیں
پھر کیوں نہ مزے اڑائیں
اور خوب عیش کرلیں
کرلیں جی بھر کے نافرمانیاں پھر
بن جائیں گے نیک
آخر حج پر بھی تو ایک دن جانا ہے
اپنے تمام گناہوں کو بھی بخشوانا ہے
پھر کیوں دنیا کی لذتوں سے منہ کو موڑیں
ابھی حج پر بھی نہ جائیں گے کہ جوانی ملی ہے
خوب عیش کرنے اور جی بھر کر جینے کے لئے
حج تو ہے بوڑھوں کے کرنے کا کام
ہمیں تو ہے بس اپنے کام سے کام

toobaa-elibrary.blogspot.com

اور وہ ہے خود کو خوش رکھنا
اللہ کو خوش رکھنا ابھی ہمارا کام نہیں
ابھی ہم جوان ہیں
زندگی سے لطف اندوز ہونا ہی
ہمارا اصل کام ہے
اللہ سے محبت اور اللہ کو خوش رکھنا
تو بوڑھوں کا کام ہے
لیکن میں برملا کہتی ہوں
زندگی ایک مہلت ہے
اپنے روٹھے ہوئے رب کو منالیں
وہ جو ہم سب کا مالک ہے
وہ جو ہم سب کا خالق ہے
ہم سب اس کے فطری عاشق ہیں
ہم سب اس کو راضی رکھتے ہیں
ہم سب نماز ہی پڑھتے ہیں
روزہ، حج، زکوٰۃ سب کی پابندی ہے
پھر بھی حقوق اللہ اور حقوق العباد کی خوب پامالی ہے
کیوں؟ کس طرح؟
ہم سب پر غفلت چھائی ہے
ہم سب اللہ سے دور دنیا سے نزدیک ہیں
پہلے ہم پختہ کار نہ تھے
ہم نے پختہ کاری سیکھی

اسی طرح اب اللہ کی محبت سیکھنی ہے
''اللہ کی محبت''
تو سیکھنے کی چیز ہے سیکھنے سے آتی ہے
اللہ والوں کے سکھانے سے آتی ہے
ہم دنیا میں آئے، ہم نے سب کچھ سیکھا
چلنا سیکھا، بولنا سیکھا، پڑھنا سیکھا
لیکن پڑھ لکھ کر بھی بس جاہل ہی رہے
گر اللہ کی محبت نہ سیکھی
پہلے ہمیں معلوم ہی نہ تھا کہ
''اللہ کی محبت'' بھی کوئی سیکھنے کی چیز ہے
اور سکھانے والے کے سکھانے سے آتی ہے
اور ہمارے جم کے سیکھنے سے آتی ہے
ہم سمجھتے تھے کہ ہم مسلمان ہیں
ہماری محبت الٰہی فطری ہے
لیکن نہیں! ایسا ہرگز نہیں!!
یہ وہ ازلی ابدی محبت ہے
جو دلوں میں موجود تو ہے
لیکن سوئی ہوئی ہے
غفلتوں کے دبیز پردوں تلے
یہ محبت کہیں دبی ہوئی
اور ہم سب سے کھوئی ہوئی ہے
اس محبت کو اب جگانا ہے

toobaa-elibrary.blogspot.com

یہ محبت الٰہی گر سوئی ہوئی ہے تو
اسے جگانا ہے
ذکر الٰہی، فکر اور مراقبہ کی مدد سے
اگر یہ محبت ہم سے کھوئی ہوئی ہے
تو اسے تلاش کرنا ہے
کسی رہبر کی مدد سے
کسی اللہ والے کی مدد سے
ہم غفلتوں میں ڈوبے مسلمان ہیں
جو سب جانتے ہیں سب سمجھتے ہیں لیکن پھر بھی انجان ہیں
اللہ کی سچی محبت دل میں جگاتے نہیں
اللہ سے سچی محبت کو دل میں بساتے نہیں
اسی لئے مضطرب اور پریشان ہیں
آیئے اب ہم سب مل کر یہ عہد کریں
جیسے سیکھی ہے پختہ کاری
اور بنے ہیں پختہ کار
اب سیکھیں گے ہم عشقِ الٰہی
اور بنیں گے اپنے اللہ کے عاشق پرستار
اپنے اللہ سے اب یہ دعا ہے کہ

غمِ حیات کے سائے محیط نہ کرنا
کسی غریب کو دل کا غریب نہ کرنا
میں امتحان کے قابل نہیں میرے مولا
مجھے گناہ کا موقع نصیب نہ کرنا

غنیمت جان لو مل بیٹھنے کو
جدائی کی گھڑی سر پہ کھڑی ہے
غنیمت سمجھ لو زندگی کی بہار
آنا نہ ہو گا یہاں بار بار

ہم سب بھی اور تمام اہلِ دنیا بھی یہی کہتے ہیں کہ **There is only one life to live.** لیکن ایک مسلمان اور کافر کی سوچ کا فرق یہ ہے کہ مسلمان کہتا ہے کہ **There is only one life to live and to earn for Akhira**

جب کہ کافر کی سوچ ہوتی ہے کہ جو آخرت کی جواب دہی سے غافل ہیں کہ بس جی بھر کر جیو۔ زندگی کے سارے مزے کیش کرو، خوب دل بھر کر عیش کرو کہ زندگی بار بار نہیں ملتی، صرف ایک بار ہی ملتی ہے تو کیوں دل کو ماریں۔ کیوں گناہ ثواب کے چکر میں پڑ کر اپنی زندگی کو بور کریں۔ جب کہ مومن سوچتا ہے کہ

ایسے رہے کہ ویسے رہے
وہاں دیکھنا ہے کہ کیسے رہے

مومن کے پیشِ نظر ہر وقت آخرت ہی رہتی ہے۔ اسی لئے کہا گیا ہے کہ

''دنیا مومن کے لئے قید خانہ اور کافر کے لئے جنت ہے۔''

لیکن قید خانے جیسی یہ دنیاوی زندگی بھی پر بہار بن سکتی ہے اگر ہم اپنے دل میں اللہ کی محبت بسا لیں اور ہمیں اللہ سے سچی محبت کرنی آ جائے۔ ہم آدابِ محبت سیکھ لیں اور ہمارے دلوں میں اللہ کی شدید ترین محبت جاگ اٹھے تو یہی دنیا ہمارے لئے جنت بن سکتی ہے۔

مانا کہ میر جنت تو دور ہے
عارف ہے دل میں خالق جنت لئے ہوئے

toobaa-elibrary.blogspot.com

اور یہ حقیقت ہے کہ جس کے دل میں اللہ آ جائے، اس کی زندگی پر بہار بلکہ باغ و بہار ہو جاتی ہے۔ اللہ والے ہر دم خوش و خرم اور اللہ کی یاد اور محبت میں مست رہتے ہیں۔ گویا انہوں نے مئے حق (اللہ کی محبت کی شراب) پی رکھی ہو۔ انہیں دنیا کا کوئی غم نہیں ہوتا۔ ان کے دلوں میں جو سکون اور خوشی موجود ہوتی ہے، وہ بڑے بڑے بادشاہوں کو بھی میسر نہیں ہوتی۔

ایک اللہ سے محبت کرنے والے اللہ والے کا قول ہے کہ اگر دنیا کے بادشاہوں کو ہمارے دل کا سکون اور خوشی محسوس ہو جائے تو وہ لاؤ لشکر لے کر اس سکون و خوشی کے حصول کے لئے ہم پر چڑھائی کر دیں۔ یقین کیجئے کہ اہلِ دنیا کی یہ ہنسی یہ خوشی، یہ قہقہے سب عارضی، فانی اور بعض اوقات صرف مصنوعی ہوتے ہیں۔ ان کے دل حقیقی خوشی اور دلی سکون سے یکسر عاری ہوتے ہیں۔

دور کیوں جایئے، خود میری مثال آپ کے سامنے ہے۔ میرے پاس کس چیز کی کمی تھی۔ انتہاء سے زیادہ محبت کرنے والا پیارا شوہر پیارے پیارے تابعدار بچے، دولت، صحت، عزت سب کچھ میسر تھا لیکن دل مضطرب اور بے چین تھا کیونکہ اللہ کی یاد سے خالی تھا۔ اللہ سے محبت کرنا چاہتا تھا کہ دل کا کام ہی محبت کرنا ہے لیکن اللہ سے محبت کیسے کی جاتی ہے یہ اسے معلوم ہی نہ تھا۔ بزرگانِ دین کی کیسٹیں سنتی تھی۔ حکیم اختر صاحب کے عارفانہ اشعار سنتی تھی۔ دل میں اللہ کی محبت جاگتی تھی لیکن پھر غفلت کے دبیز پردے ذہن وعقل اور دل پر پڑ جاتے تھے۔ نماز پڑھتی تھی تو حاضری تو نصیب ہوتی، حضوری نہ مل پاتی۔ یعنی دل خشوع و خضوع سے خالی رہتا تھا۔ تسبیح ہاتھ میں لے کر گاڑی میں سفر کرتی تھی لیکن دھیان اللہ تعالیٰ کی طرف لگنے کی بجائے ادھر ادھر لگا ہوتا، یکسوئی نصیب نہ ہوتی، ایسے میں دل پر عجیب اضطراب چھا جاتا۔ مراقبہ کرنے کا دل چاہتا لیکن مراقبہ کرنا نہ آتا۔ کسی مراقبہ کرنے والی نیک خاتون سے پوچھتی کہ مراقبہ کیسے کیا جاتا ہے تو وہ ہلکے پھلکے انداز میں بتا ضرور دیتی۔ میں ان سے درخواست کرتی کہ پلیز مجھے بھی مراقبہ سکھا

دیں۔ میری بڑی خواہش ہے کہ میں نیک بن جاؤں۔ اپنے اللہ سے شدید محبت کروں۔ ذکر، فکر اور مراقبہ کروں لیکن مجھے ان میں سے کچھ بھی نہیں آتا۔ فی الحال مجھے لگتا ہے میں صرف فکر کر رہی ہوں اور اس خالی خولی فکر کی وجہ سے **anxiety** کا شکار ہو رہی ہوں۔ دل سکون کا متلاشی ہے لیکن سکونِ قلب میسر نہیں ہے۔

وہ نیک خواتین جواب دیتیں کہ مراقبہ تو پیر و مرشد سکھاتے ہیں۔ ہم ان سے بیعت ہوئے ہیں، ہمیں ان سے نسبت حاصل ہے اور اپنے پیر و مرشد سے مراقبہ سیکھ کر ہی ہم مراقبہ کرتے ہیں اور ذکر و فکر، مراقبہ اور مطالعہ سے ثابت ہو گیا تھا کہ بیعت کرنا سنت نبویؐ ہے اور پیر کامل کے بتائے ہوئے طریقے پر چل کر ہم اللہ تعالیٰ کے نزدیک تر ہو سکتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کی شدید ترین محبت دل میں پیدا کر سکتے ہیں۔ بس اس کے بعد سے میں نے اللہ سے لو لگالی تھی اور منتظر تھی کہ کب اللہ تعالیٰ پیر کامل کو بھیجتے ہیں جو ہم سب کو اللہ سے جوڑ دے اور ہمیں اللہ کی سچی محبت سکھا دے۔

ہم سب حضرت جی اور ان کے خلیفہ مجاز سہیل عرفان صاحب کو دعائیں دیتے ہیں کہ جن کے توسط سے ہم سب کی بیعت عمل میں آئی اور ہمیں حضرت جی کی صورت میں ایک ''رہبر'' مل گیا۔ حضرت جی نے ہمیں سکھایا کہ مراقبہ کیا ہوتا ہے اور مراقبہ کیا کیسے جاتا ہے؟ فکر و مراقبہ **Meditation,Concentration,Thoughts towards Allah**

تمام سوچوں کا ارتکاز اپنے اللہ کی جانب

مراقبہ کا لفظ ''رقیب'' سے نکلا ہے جس کے معنی ہیں۔ منتظر، نگہبان، پاسبان جیسے قرآن پاک میں ارشاد ہے:

إِنَّ اللّٰهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً. (الاحزاب: ۵۲)

[بے شک اللہ تم پر نگہبان ہیں]

toobaa-elibrary.blogspot.com

تصوف کی اصطلاح میں اللہ تعالیٰ سے لو لگا بیٹھنے کو مراقبہ کہتے ہیں۔ بس جب انسان ساری دنیا سے ہٹ کٹ کر، یک سو ہو کر، یک رو ہو کر، قبلہ رو ہو کر، باوضو ہو کر بیٹھ جاتا ہے، آنکھوں کو بند کر لیتا ہے، سر کو جھکا لیتا ہے اور تھوڑی دیر کے لئے سوچتا ہے کہ نہ زمین، نہ آسمان، نہ انسان، نہ حیوان، نہ شیطان کچھ بھی نہیں ہے۔ بس اللہ کی رحمت آ رہی ہے اور میرے دل میں سما رہی ہے۔ میرے دل کی ظلمت و سیاہی دور ہو رہی ہے اور میرا دل کہہ رہا ہے ''اللہ، اللہ، اللہ''۔ شروع میں انسان کا دل ذکر کی طرف متوجہ نہیں ہوتا جیسے ہی سر کو جھکا یا دنیا کے خیالات و وساوس کا حملہ ہوا۔

مثل مشہور ہے، ''برتن میں سے وہی کچھ نکلتا ہے جو اس میں ہوتا ہے۔'' دل میں دنیا کی محبت زیادہ ہونے کی کتنی واضح دلیل ہے کہ سر تو جھکاؤ اللہ کی یاد کی خاطر مگر پریشان خیالات تنگ کرنے لگیں۔ لیکن اس میں گھبرانے کی قطعاً ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ سوچنا یہ چاہیے کہ مجھے ابھی بہت زیادہ محنت کرنی ہے، اپنے روٹھے ہوئے رب کو منانا ہے۔ اپنے پیارے مولا کو اپنے دل میں بسانا ہے اور پھر اللہ کا لاکھ لاکھ شکر کریں کہ اس نے توفیق دی کہ ہم جیسے ناچیز گناہ گار بندے بھی اللہ تعالیٰ کی عظیم الشان ہستی کی محبت سیکھیں اور دوسروں کو سکھائیں۔

ابھی ہمیں بہت مجاہدے، ذکر و فکر اور مراقبہ کی ضرورت ہے۔ کیونکہ ہمارے دل صاف نہیں ہیں۔ ہمارے دلوں میں حسد، جلن، غصہ، کینہ، بغض، ناراضگیاں، غرور و تکبر، خود پسندی اور عجب وغیرہ بھرا پڑا ہے۔ اب تک ہم نے صرف اپنے آپ کو سنوارا اور سجایا اور باطن کو میلا، گندہ اور داغ دار رکھا۔ اپنے باطن کی، اپنے دل کی صفائی کی کوئی فکر نہ کی۔ گھروں کو سجایا، اپنے گھروں کی بھی خوب صفائیاں کیں کہ مہمان آئیں تو انہیں گھر گندہ نہ لگے، کہیں dust پڑی نظر نہ آئے۔ لیکن جس گھر میں، جس دل میں اللہ کو آنا تھا، اس کی صفائی کا ذرا بھی خیال نہ رکھا۔ پھر ایسے گندے، میلے گھر میں اللہ تعالیٰ کیسے جلوہ افروز ہوتے؟ ہمارا دل میلا، گدلا اور داغدار تھا اسی لئے ہمارے دل

میں اللہ کبھی نہ بس سکا۔ اس کے بدلے دنیا کی تمام محبتیں اس دل میں براجمان رہیں اور ہم اللہ کی محبت سے عاری دل لئے مضطرب اور پریشان رہے۔

ایک بزرگ، بڑی عمر والے باخدا آدمی سے کسی نے پوچھا، آپ کی عمر کتنی ہے؟ انہوں نے جواب دیا یہی کوئی دس بارہ سال ہو گی۔ سننے والا حیران ہو گیا۔ پوچھنے پر انہوں نے فرمایا، اس بات پر حیران ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہی عمر ہے کہ جس میں میں نے اپنے رب سے صلح کی ہے اور اپنے روٹھے ہوئے رب کو منایا ہے۔ یہی میری اصل زندگی ہے، پہلے تو شرمندگی تھی جو زندگی اللہ تعالیٰ کی بندگی اور اطاعت میں گزرے، وہی اصل زندگی ہے۔ جو وقت اللہ تعالیٰ کے ذکر کے بغیر گزرے، اس پر جو افسوس ہو گا، وہ جنت میں بھی پیچھا نہیں چھوڑے گا۔

نہ دنیا سے نہ دولت سے نہ گھر آباد کرنے سے
تسلی دل کو ہوتی ہے خدا کو یاد کرنے سے

یہ حقیقت ہے کہ اللہ کی نافرمانیاں کر کے اور مالک کو ناراض کر کے ہم کبھی بھی خوش نہیں رہ سکتے۔ چاہے دنیا کے سارے خزانوں کے مالک ہی کیوں نہ بن جائیں۔

جنت میں جنتی کی حسرت

جنتی کو جنت میں بھی ان لمحات پر افسوس ہو گا جو اللہ تعالیٰ کے ذکر کے بغیر دنیا میں گزرے ہوں گے۔ اس لئے انتہائی ضروری ہے کہ ہم ہر وقت اللہ کی یاد میں زندگی بسر کریں۔ یہ ہم سب کا ذاتی تجربہ ہے کہ سکون دل صرف اور صرف اللہ کی یاد میں ہے۔

نہ کہیں جہاں میں اماں ملی جو اماں ملی تو کہاں ملی
میرے جرمِ خانہ خراب کو تیرے عفوِ بندہ نواز میں
تجھ سے تجھی کو مانگ کر ہم نے سب کچھ مانگ لیا
سو سوالوں سے یہی اک سوال اچھا ہے

toobaa-elibrary.blogspot.com

خواتین کی نادانی

ہم خواتین بھی کس قدر نادان ہیں کہ شادی سے پہلے منگنی کے دوران فکر مند رہتی ہیں کہ اپنے ہونے والے شوہر کو کیسے خوش رکھیں گی؟ جب شادی ہو جاتی ہے تو تن من دھن سب کچھ شوہر پر قربان کرنے کو، پوری دل جمعی اور تندہی سے شوہر کی خدمت میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ شوہر کی خاطر سب کو بھلا دیتے ہیں کہ بس اب ہمارا شوہر ہمارا بن جائے۔ ہم سے خوش ہو جائے، ہماری محبت اس کے دل میں بس جائے۔ وہ کسی اور کی طرف نہ دیکھے۔ بس وہ ہمارا ہی بن کر رہے۔ جیسے ہم تن من دھن سے صرف اور صرف اس کے ہیں۔

شوہر کو خوش کرنے کی کوششوں میں ہم اپنے اللہ، اپنے مالک، اپنے خالقِ حقیقی کو بھول جاتے ہیں۔ اگر ہم یہ کہیں کہ نہیں بھولتے تو نہیں، نماز قرآن تو پڑھتے ہیں، تسبیحات بھی کر لیتے ہیں۔ لیکن پھر بھی وہ نزدیکی تو محسوس نہیں ہوتی جو شادی سے پہلے اپنے مالک سے محسوس ہوتی تھی۔ اس کی وجہ کیا ہے؟

دراصل شادی کے بعد صرف شوہر کی خوشی اور خوشنودی کا خیال رہتا ہے کہ وہ ہمارے ساتھ، ہر وقت ہماری نظروں کے سامنے رہے۔ مالک و خالق جو نظروں سے اوجھل ہے تو وہ دل سے بھی اوجھل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور یہی ہماری بنیادی غلطی ہے۔

ہمیں شوہر کو خوش رکھنے سے پہلے اللہ کو خوش رکھنے کی تدابیر کرنی چاہییں۔ ہم اپنی ساری زندگی شوہر کو خوش رکھنے میں صرف کرتے ہیں۔ اللہ کے لئے بھاگ دوڑ کر صرف نمازیں پڑھ لیں۔ سال کے سال روزے رکھ لئے اور بس!!

اس کے علاوہ اللہ تعالیٰ کا ذکر، فکر اور مراقبہ کا کوئی Concept ہی ہماری زندگی میں موجود نہیں۔ ہم خواتین یوں کیوں نہیں سوچتیں کہ ہم شوہر کو خوش کرنے کی کوششوں

میں ہلکان ہو رہی ہیں تو کیوں نہ شوہر کے مالک و خالق کو راضی کر لیں، خوش کر لیں۔

جب شوہر کا مالک ہم سے راضی اور خوش ہو جائے گا تو وہ شوہر کو خود ہی ہم سے راضی اور خوش کر لے گا۔ ہم شوہر کے خالق، شوہر کے مالک کو بھول کو صرف شوہر کو خوش کرنے میں مگن ہو جاتی ہیں اور یہی ہماری بنیادی غلطی اور سب سے بڑی نادانی ہے، جو عمر کی ۲۴ بہاریں اپنے شوہر کے ساتھ گزارنے کے بعد میری سمجھ میں آئی۔ جس کو بارہا میں آپ کے ساتھ **Share** کر چکی ہوں۔

وہی میری بنیادی غلطی
میں کیا غلطی کر بیٹھی
مجازی خدا کو خدا بنا بیٹھی

یقین مانئے کہ آپ خود کو مٹا کر بھی کچھ نہ پا سکیں گی۔ جب تک کہ آپ خود کو اپنے اللہ پر فدا نہ کریں۔ اپنے اللہ کی خاطر خود کو مٹایئے، پھر دیکھئے کہ کیسے معجزات رونما ہوتے ہیں۔ بس صرف ایک کام کیجئے۔ پہلے اللہ سے رشتہ جوڑیئے، اللہ سے تعلق مضبوط کیجئے۔ پھر ہر تعلق مضبوط اور ہر رشتہ خوشگوار اور محبت و خلوص سے بھرپور ہو جائے گا۔

کوئی تجھ سے کچھ، کوئی کچھ مانگتا ہے
الٰہی میں تجھ سے طلبگار تیری
جو تو میرا بن گیا
تو مجھے سب کچھ مل گیا
گر میں تیری نہ بن سکی
تجھے اپنا نہ بنا سکی
تجھے اپنے دل میں نہ بسا سکی
تو سب کچھ پا کر بھی
میں کچھ بھی نہ پا سکی

toobaa-elibrary.blogspot.com

یہ حقیقت ہے کہ میری زندگی میں کسی چیز کی کمی نہ تھی۔ پھر میں کیوں مضطرب تھی؟
''میری زندگی میں اللہ تعالیٰ سے شدید ترین محبت کی کمی تھی۔''

محبت تو ایک فطری جذبہ ہے۔ مخلوق کو اپنے خالق سے محبت ضرور ہوتی ہے۔ لیکن یہ محبت شدید ترین نہیں ہوتی جو ہمارے خالق، ہمارے مالک اللہ تعالیٰ کو **required** ہے۔ ہم اللہ سے محبت تو کرتے ہیں لیکن ڈر ڈر کر!! ہم اللہ سے محبت بھی کھل کر نہیں کر پاتے۔

اللہ کی خوشنودی کی خاطر اپنے جذبات کی قربانی، اپنی پسند ناپسند کی قربانی دیتے ہوئے ڈرتے ہیں کہ اللہ کے تمام احکامات پر چلنا شروع کر دیا تو زندگی دشوار اور بے مزہ اور بور ہو جائے گی۔ ٹی وی، میوزک کی جھنکار کے بغیر دل کا آنگن سونا اور ویران ہو جائے گا۔ ہم بور ہو جائیں گے۔ ہمیں اپنی زندگی میں کوئی مزہ نہیں آئے گا۔ زندگی کا اصل مزہ تو شاید ہم مسلمانوں نے چکھا ہی نہیں ہے۔ ہم انہی دنیاوی لذات کے ذائقوں کے عادی ہیں۔ ٹی وی، میوزک اور دوسرے منکرات کو اپنی خوشیوں کا ضامن سمجھتے ہیں۔ ان منکرات کے بغیر زندگی کی خوشیوں کا تصور بھی محال ہے۔ دراصل ہم نادانوں کو معلوم ہی نہیں کہ اللہ سے لو لگانے، اللہ کو دل میں بسانے اور اللہ تعالیٰ سے دل کے تار جوڑ لینے میں جو مزہ ہے، جو لذت وسکون ہے، وہ دنیاوی لذات میں بالکل نہیں ہے ان سے وقتی مزہ تو آ سکتا ہے اور شیطان اسی وقتی مزے کو انسان کے لئے سب کچھ بنا دیتا ہے۔ انسان کو بہکا دیتا ہے کہ جوانی تو ملتی ہے **Enjoy** کرنے کے لئے۔ خوب ٹی وی دیکھو، میوزک سنو، اس کے بغیر بھی بھلا کوئی زندگی ہے، خشک اور بور!!

ہم نادان انسانوں کو معلوم ہی نہیں کہ اللہ کی یاد کے اپنے مزے ہیں اور یہ مزے دیرپا ہیں، پائیدار ہیں۔ یہ ٹی۔وی، میوزک کے مزے ناپائیدار ہیں۔ میں یہ نہیں کہتی کہ ان میں لذت نہیں ہے، مزہ نہیں ہے، بے شک گناہ میں لذت ہے۔ لیکن یہ لذت دیرپا نہیں ہوتی۔ اس لذت کے بعد طبیعت بہت زیادہ بے مزہ ہو جاتی ہے۔ دل کا سکون

رخصت اور بے چینی کی آمد ہو جاتی ہے۔ یہ صرف میرے ذاتی تجربات نہیں ہیں یقیناً آپ سب بھی ان تجربات سے گزرتے رہے ہوں گے کہ اللہ تعالیٰ کی نافرمانیوں میں کچھ دیر تو مزہ آتا ہے، اس کے بعد احساسِ شرمندگی اور ندامت دل میں ہوتی ہے۔ بے سکونی محسوس ہوتی ہے۔ اس بے سکونی کو مٹانے کے لئے انسان پھر ٹی۔وی، میوزک میں پناہ ڈھونڈتا ہے۔ جب کہ پناہ اللہ کی یاد میں، اس کے ذکر میں ڈھونڈنی چاہیے۔

سکون کا منبع (Source of Peace) تو ہمارے مالک کا نام ہے۔

اللہ اللہ کتنا پیارا نام ہے
عاشقوں کا مینا اور جام ہے
اللہ اللہ کیسا پیارا نام ہے
نام کیا ہے عاشقوں کی جان ہے

؎ کیسی تسکین وابستہ ہے تیرے نام کے ساتھ
نیند کانٹوں پہ بھی آجاتی ہے آرام کے ساتھ

یقین کیجئے! اللہ کو ناراض کر کے، اللہ کی نافرمانیاں کر کے سکون وخوشی ہرگز ہرگز نہیں مل سکتی۔ یہ آپ کا بہلاوا ہے۔ شیطان کا دھوکہ ہے کہ آپ بہت خوش اور مطمئن ہیں۔ آپ کے دلوں میں بہت سکون ہے۔ آپ پانچوں وقت کی نمازیں پڑھتے ہیں روزہ، حج، زکوٰۃ سب کی پابندی ہے۔ حقوق العباد کی ادائیگی ہے لیکن پردہ ندارد ہے۔ ٹی وی، میوزک دل کے بہلاوے ہیں۔ زندگی میں اللہ تعالیٰ کی نافرمانیاں ہیں پر پھر بھی دعویٰ ہے کہ

ہم بہت خوش ہیں، بہت مطمئن ہیں
ہمیں کوئی پریشانی نہیں، دل میں سکون ہی سکون ہے

ہمیں جان لینا چاہیے کہ ان کا یہ وقتی سکون وخوشی بھی شیطان کا ایک دھوکہ ہے کہ اس نے آپ کو اصل خوشی اور سکون سے محروم کر کے دنیاوی لذات، دنیاوی منکرات اور

toobaa-elibrary.blogspot.com

اللہ کی نافرمانیوں میں الجھا کر، ایسا بے حس کر دیا ہے کہ آپ اللہ کی نافرمانیاں کر کے بھی ناخوش نہیں ہوتے بلکہ خوش ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے احکامات کی پامالی کرتے ہیں اور پرسکون رہتے ہیں۔ تو پھر یہ سکون، یہ خوشی تو شیطان کا دھوکہ ہوئی۔ اصلی سکون اور سچی خوشی تو نہ ہوئی۔ ورنہ اللہ تعالیٰ اپنے واضح الفاظ میں قرآن پاک کی سورۃ رعد میں یہ کیوں فرماتے:

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ؕ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ۝ اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ طُوْبٰى لَهُمْ وَ حُسْنُ مَاٰبٍ ۝ (الرعد: ۲۸)

[وہ لوگ جو ایمان لاتے ہیں اور ایمان پاتے ہیں ان کے دل اللہ کی یاد سے۔ یاد رکھو کہ اللہ ہی کی یاد سے دلوں اطمئنان نصیب ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو ایمان لائے اور کیے کام نیک کام خوش نصیبی ہے ان کیلئے اور اچھا ٹھکانہ]

اگر ہم اللہ کے ذکر سے غافل ہیں اور صرف نماز، روزہ، حج، زکوۃ کو ہی کافی اور دیگر احکامات کی پامالی کر کے سمجھتے ہیں کہ ہم عملِ صالح کر رہے ہیں اور مندرجہ بالا آیت کے مصداق ہیں اور خوش وخرم اور مطمئن ہیں تو یہیں ہم غلطی پر ہیں اور شیطان ہمیں دھوکہ دینے میں کامیاب ہوگیا ہے۔ اور آپ خود بھی اپنے آپ کو مسلسل دھوکہ دے رہے ہیں کہ آپ خوش اور مطمئن ہیں۔ اگر آپ دنیا کے ہنگاموں سے کٹ کر سب سے ہٹ کٹ کر اپنے من میں جھانکیں تو آپ کو اپنے دل کی کیفیت اور بے سکونی کا احساس ہو کہ آپ کے دل کا کام تو محبت کرنا ہی ہے۔ جس طرح آنکھ کا کام دیکھنا، کان کا کام سننا ہے اسی طرح ہمارے دل کا کام محبت کرنا ہے۔ اسے تو محبت کرنی ہی کرنی ہے، چاہے وہ اللہ سے کرے یا دنیا سے کرے۔ دل کا کام ہے محبت کرنا اور وہ اپنا کام کر کے رہے گا۔ لیکن آپ کا اپنا کام کیا ہے؟

''اپنے دل کو اللہ کی محبت سکھائیں۔ اپنی زبان کو اللہ کا پیارا نام لینا سکھائیں۔''

اللہ تعالیٰ کی فطری محبت آپ کے دل میں موجود تو ہے لیکن وہ سوئی ہوئی ہے۔ اس کو جگانا اب آپ کا کام ہے۔ اس سوئی ہوئی محبت کو بیدار کریں۔ علمِ دین سیکھیں۔ اسلامی تعلیمات و اخلاقیات سیکھیں اور اپنی زندگیوں میں نافذ کریں۔ اللہ تعالیٰ کی معرفت، اللہ تعالیٰ کی پہچان حاصل کریں۔ اس کی عظمت وجلال کو سمجھیں۔ ''محبتِ الٰہی اور خشیتِ الٰہی'' کو بیدار کریں کیونکہ صرف محبتِ الٰہی بیدار کر کے ہی کام نہیں بنتا۔ مکمل کامیابی اور اللہ کی مکمل فرمانبرداری کے لئے خشیتِ الٰہی اور خوفِ الٰہی انتہائی ضروری ہے۔ ورنہ انسان نفس وشیطان کے دھوکہ میں آجاتا ہے۔ جو ہمیں مسلسل دھوکہ آمیز تسلی دیتا رہتا ہے کہ فکر نہ کرو۔ اللہ تعالیٰ غفور الرحیم ہے، وہ نکتہ نواز ہے۔ وہ گناہ معاف کر دے گا۔ وہ بخش دے گا۔ انہی طفل تسلیوں کے سہارے ہم نے اپنی زندگی کے قیمتی ماہ و سال ضائع کر دیئے۔ خوب میوزک سنا، خوب اللہ کے حکموں کی پامالی کی۔

لیکن اب اللہ کے فضل و کرم سے ہمیں ہوش آ گیا کہ اب تک کہ زندگی بے ہوشی میں گزری۔ اب ہوشمندی سے زندگی کو گزارنا ہے۔ اب زندگی ہمیں نہیں گزارے گی بلکہ ہم زندگی کو گزاریں گے۔ اپنے اللہ کو راضی کریں گے۔ اس کے حکموں کی پامالی سے بچیں گے۔ اس کے تمام احکامات کو مان کر باقی ماندہ زندگی گزارنی ہے۔ تاکہ ہمیں بھی زندگی کی اصل خوشیاں اور دلی سکون میسر آسکے اور ہم حلاوتِ ایمانی محسوس کرسکیں جو اللہ والوں کا نصیب ہے۔ اللہ والے جو اپنے دل کی خوشیوں کا خون کرتے ہیں تمام حرام لذتوں، حرام خوشیوں کو گویا طلاق دے دیتے ہیں۔ پھر یہ اللہ تعالیٰ کے ذمے ہو جاتا ہے کہ وہ ان کو خوش وخرم رکھے۔ ٹی۔ وی، میوزک کے بغیر ان کی زندگیوں میں ایسی خوشیاں، ایسا سکون ہوتا ہے جو بادشاہوں کو بھی میسر نہیں۔ اور اگر بادشاہوں کو ان کے دل کے سکون کا احساس ہو جائے تو وہ فوجیں لے کر ان پر چڑھائی کر دیں کہ یہ سکون

toobaa-elibrary.blogspot.com

انہیں بھی میسر آ جائے۔

دراصل اس سچی خوشی اور سکون کے اصل احساس سے ہم دنیا دار محروم ہیں۔ ہم نے اس سچی خوشی اور سکون کی لذت ابھی چکھی ہی نہیں۔ ہم انہی وقتی دنیاوی خوشیوں اور وقتی سکون کو اصل خوشی اور سکون سمجھ بیٹھے ہیں، جو ہمیں اپنی بھاگ دوڑ کی نمازوں اور دوسری عجلت میں کی گئی بے روح عبادت میں ملتا ہے۔ جو ناپائیدار ہوتا ہے۔ یہ سکون جلد زائل ہو جاتا ہے۔ جب ہم ٹی وی کے آگے بیٹھ کر آنکھوں کا زنا کرنے لگتے ہیں اور میوزک سن کر کانوں کے زنا میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ میں نے حضرت جی کے دروس میں سنا کہ جس طرح بارش کے برسنے سے گھاس اُگ جاتی ہے اسی طرح میوزک کے سننے سے شہوت کی خواہش ابھرتی ہے۔ یہ تو سبھی جانتے ہیں کہ میوزک seductive ہوتی ہے۔ (زنا کی خواہش ابھارتی ہے۔)

اس میں کوئی شک نہیں کہ آج کل ہمارے نوجوانوں کے سر پر جو عشق کا بھوت سوار رہتا ہے اور ہر لڑکی خود کو ہیروئن اور ہر لڑکا خود کو ہیرو سمجھتا ہے۔ اس کی وجہ یہی ٹی۔ وی میوزک اور میڈیا کا غلط استعمال ہے۔ جن سے ان کے جذبات ابھرتے اور مشتعل ہوتے ہیں اور وہ بدنظری اور دوسرے گناہوں میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ ان کے اندر جلد شادی کی خواہش بیدار ہو جاتی ہے۔ اور اگر والدین ان کی جلد شادی کر بھی دیں تو وہ اچھے جیون ساتھی ثابت نہیں ہوتے۔ نہ وہ خود سے مطمئن رہتے ہیں اور نہ ایک دوسرے کو مطمئن کر پاتے ہیں۔

خود کو نیک سمجھنے کی خطرناک غلطی

جس میں ہم سب ملوث ہیں۔ خود کو نیک سمجھ لینا شیطان کا بہت بڑا دھوکہ ہے۔ اگر ہم اپنے بزرگانِ دین کی زندگیوں کا مطالعہ کریں تو ہمیں معلوم ہو گا کہ وہ نیکیاں کر کے بھی ڈرتے رہتے تھے اور ہم گناہ کر کے بھی نڈر رہتے ہیں۔ ہم میں اللہ کے خوف کی اس

قدر کمی ہے کہ ہم نے گناہوں کو گناہ سمجھنا چھوڑ دیا ہے۔

کبیرہ اور صغیرہ گناہوں کے چکر میں پڑے رہتے ہیں۔ صغیرہ گناہ کرتے وقت بے خوف اور نڈر ہونے کی بجائے ہمیں سوچنا چاہیے کہ ہم کس عظیم الشان ہستی کی حکم عدولی کر رہے ہیں۔ وہ عظیم الشان ہستی اگر ہم سے خفا ہو گئی تو ہمارا ٹھکانہ جہنم ہو گا۔ (معاذ اللہ)۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں فرمایا:

ذَالِکَ الْکِتَابُ لاَ رَیْبَ فِیْہِ، ھُدًی لِلْمُتَّقِیْنَ ○ (البقرۃ: ۱)

[یہ وہ کتاب (قرآن پاک) ہے جس میں کوئی شک نہیں، اور یہ ہدایت ہے متقین کے لئے]

جب میں نے یہ آیت پڑھی تو مجھے اپنے نیک نہ ہونے کا سبب فوراً معلوم ہو گیا کہ میں نیک کیوں نہیں؟ اس لئے کہ میں متقی نہیں اور مجھے اپنے اس سوال کا جواب بھی مل گیا کہ قرآن پڑھنے کے باوجود میں ہدایت کیوں نہ پا سکی؟ کیونکہ میں متقی نہ تھی۔ جب کہ قرآن پاک بھی واضح الفاظ میں بتا رہا ہے کہ یہ کتاب، یہ قرآن پاک متقین کے لئے ہدایت ہے۔

یعنی وہ لوگ جو اللہ سے ڈرنے والے ہیں۔ تقویٰ والے لوگ ہیں جو اللہ کے ڈر سے گناہوں سے بچتے ہیں، وہی ہدایت یافتہ ہیں۔ ورنہ ہم کتنی نمازیں پڑھ لیں، کتنے قرآن پاک ختم کر لیں، لیکن ہدایت سے محروم ہی رہیں گے۔ اگر ہم متقی نہ ہوئے، اللہ کے ڈر سے گناہوں کو چھوڑنے والے نہ ہوئے پھر ہم ایسے گناہوں پر دلیر بلکہ شیر ہوتے رہیں گے۔ شیطان ہمیں لوریاں دیتا رہے گا کہ کوئی بات نہیں، گناہ کرتے رہو۔ اللہ بخشنے والا، غفور الرحیم ہے۔

جب ہم محبتِ الٰہی سے خالی خشیتِ الٰہی سے دور نافرمان بندے ہوں گے تو ہم ہدایت یافتہ کیسے کہلائے جا سکتے ہیں۔ لاکھ ہم خود کو نیک سمجھتے رہیں، لیکن درحقیقت ہم نیکی کے مفہوم سے بھی ناآشنا ہوں گے۔ ہمارے نیک نہ ہونے کا سب سے پہلا ثبوت تو

toobaa-elibrary.blogspot.com

یہی ہے کہ ہم

(۱) خود کو نیک سمجھتے ہیں یعنی خود پسندی، عجب اور تکبر اور غرور میں مبتلا ہیں۔

(۲) خود کو نیک سمجھنے کی پر غرور، متکبرانہ غلطی میں مبتلا ہیں۔ اسلئے نیک بننے کی کوئی خواہش دل میں موجود نہیں ہے۔ جب نیک بننے کی خواہش موجود نہیں تو نیک بننے کی کوششیں بھی غیر موجود ہیں۔

(۳) اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں:

وَ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا اَشَدُّ حُبًّا لِّلّٰهِ (البقرۃ: ۱۶۵)

[اور جو لوگ ایمان والے ہیں، وہ اللہ تعالیٰ سے شدید ترین محبت کرتے ہیں]

ہم اللہ تعالیٰ سے شدید ترین محبت نہیں رکھتے ورنہ اللہ کے حکموں پر چلنا آسان ہوتا۔ سر ڈھکنا، پردہ کرنا، ٹی۔ وی، میوزک چھوڑنا سب آسان ہو جاتا۔ فی الحال یہ سب مشکل لگتا ہے کیونکہ ان تمام لغویات کی عادت ہے اور اللہ تعالیٰ سے شدید ترین محبت کرنے کی عادت سرے سے اپنائی ہی نہیں ہے۔ ہمیں شاید یہ معلوم ہی نہیں کہ ہمیں اللہ تعالیٰ سے شدید ترین محبت کرنے کی اطلاع خود اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملی ہے۔

''اللہ تعالیٰ سے شدید ترین محبت کرنے میں ہمارا اپنا فائدہ ہے۔''

کہ اللہ تعالیٰ سے شدید ترین محبت کرنے کی وجہ سے گناہوں کو چھوڑنا اور نیکیوں کو اپنانا آسان ہو جاتا ہے ورنہ ٹی وی، میوزک کی عادتوں کو چھوڑنا اور بے پردگی کی عادت چھوڑ کر پردہ کرنا آسان کام نہیں۔ لیکن اللہ تعالیٰ کی شدید محبت ان مشکل کاموں کو آسان بنا دیتی ہے۔ نیک بننا ہمارے لئے مشکل ہو سکتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے لئے ہمیں نیک بنانا قطعی مشکل نہیں۔ بس ہمارے اندر اللہ تعالیٰ کی سچی محبت شدید ترین ہونی چاہیے اور ہماری تڑپ و لگن سچی ہونی چاہیے۔

(۴) اللہ سے شدید ترین محبت کے بعد عاجزی کا ہونا شرطِ اول ہے۔

حضرت ابوبکر صدیقؓ نے فرمایا، ''اللہ تعالیٰ تک پہنچنے کا راستہ عاجزی کے سوا اور

کوئی نہیں۔''

اور شیطان ہمیں اسی عاجزی وانکساری کے راستے سے بھٹکا کر خود پسندی، عجب، غرور و تکبر کے راستے پر ڈال دیتا ہے۔ جس کی منزل جہنم کے سوا کوئی دوسری نہیں۔ عبادات میں ترقی بھی انسان کو غرور میں مبتلا کر دیتی ہے۔

انسان ذرا سی کوشش اور محنت کرتا ہے کہ وہ نیک بن جائے، اللہ کو راضی کر لے تو شیطان فوراً اسے بہکانے پہنچ جاتا ہے کہ بس اب مزید محنت و مجاہدے کی ضرورت نہیں۔ تم تو اب بایزید بسطامی بن گئے ہو۔ بس شیطان کے نرغے میں پھنسا انسان خود پسندی، عجب، غرور و تکبر میں مبتلا ہو کر تباہ و برباد ہو جاتا ہے۔ کیونکہ یہ تمام گناہِ کبیرہ ہیں۔

(۵) ہمارے اندر تمام روحانی امراض بدرجہ اتم موجود ہیں اور ہم ان سے لاعلم ہیں۔ آج کے دور میں کون ہے جو یہ کہہ سکے کہ مجھے اپنی نمازوں میں خشوع وخضوع حاصل ہے۔ ہم نمازوں میں حاضری تو لگاتے ہیں لیکن حضوری قلب سے محروم ہیں۔ ہمیں یہی یاد نہیں رہتا کہ ہم نے کتنی رکعت نماز پڑھ لی۔ اکثر دو رکعت کی جگہ تین اور چار رکعت کی جگہ تین پڑھ جاتے ہیں اور پھر سجدہ سہو ادا کرتے ہیں اور کبھی سجدہ سہو میں بھی غلطی کر جاتے ہیں۔ زمانے بھر کے کام ہمیں عین نماز کی حالت میں یاد آنے لگتے ہیں۔ بھولے بسرے لوگ بھی نماز میں یاد آ جاتے ہیں۔ نماز میں خشوع وخضوع کا نہ ہونا اس بات کی گواہی ہے کہ ہمارے اندر روحانی و باطنی امراض مثلاً غیبت، غصہ، عیب جوئی، بدگوئی، بدگمانی، بدظنی، بہتان طرازی، الزام تراشی، خود پسندی، غرور تکبر وغیرہ خوب موجود ہیں۔ ان باطنی امراض کی وجہ سے ہماری روح بیمار اور دل میلا، گندہ، کثیف رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہمارا خالق، ہمارا اللہ ہمارے دل میں نہیں آتا۔ وہ ہمارے گندے دل میں سمانے کی بجائے ہم سے روٹھ جاتا ہے۔ ہم سے ناراض ہو جاتا ہے اور خود سوچئے کہ اپنے رب کو ناراض کر کے ہم خود کس طرح خوش رہ سکتے ہیں؟

اس لئے یہ ہماری خام خیالی اور شیطانی دھوکہ ہے کہ ہم بہت مطمئن، خوش اور

toobaa-elibrary.blogspot.com

پرسکون ہیں۔آج ہمارے چاروں طرف بے سکونی اور پریشانیاں ہیں۔ہم ......اضطراب سے پرآشوب دور سے گزر رہے ہیں۔آج ہمارے گھروں سے برکت اٹھ چکی ہے۔آج ہمارے مال، اولاد، رزق، روزی، صحت، عمر غرض کسی بھی چیز میں برکت نظر نہیں آتی۔پھر بھی ہم کہتے ہیں کہ ہم کامیاب ہیں، خوش اور مطمئن ہیں۔

اضطراب چہروں پر......نظر آرہا ہوتا ہے۔بے سکونی اعمال سے ظاہر ہو رہی ہوتی ہے۔حسد، جلن، کڑھن، غصہ، کینہ، ناراضگیاں، بدگمانیاں، بدگوئی، عیب جوئی، بہتان طرازی، عجب وغرور، خود پسندی جیسے باطنی امراض سے مالا مال ہوتے ہیں پھر بھی یہ دعویٰ ہوتا ہے کہ ہم تو کوئی گناہ ہی نہیں کرتے۔ہم بڑے نیک ہیں۔

کیا ہوا اگر غیر کی طرف نظر اٹھالی، ہماری نظر تو پاک ہے۔کیا ہوا اگر ہم پردہ نہیں کرتے، ہم دل کا پردہ تو کرتے ہیں۔کیا ہوا ٹی۔وی، میوزک سے لطف اندوز ہوتے ہیں، ہم نماز وقرآن تو پڑھتے ہیں۔گناہ کبیرہ تو نہیں کرتے۔یہ سب تو گناہ صغیرہ ہیں، سب معاف ہو جائیں گے۔لیکن ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ اگر بڑے گناہ بڑے بچھو کی مانند ہیں تو چھوٹے گناہ چھوٹے بچھو کی مانند ہیں۔اور بچھو بڑا ہو یا چھوٹا، زہر تو دونوں کا ایک سا ہوتا ہے اور صرف زہر ہی ہوتا ہے جو جان لیوا ہوتا ہے۔اس لئے ضروری ہے کہ اس شیطانی چکر میں بالکل نہ پڑا جائے کہ گناہ صغیرہ ہے یا کبیرہ، بس گناہ گناہ ہے اور اللہ کی نافرمانی ہے۔اللہ کے احکامات کی خلاف ورزی ہے اور ہمیں اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ زندگی کو اللہ کی حکم برداری میں گزارنا ہے نہ کہ نافرمانی میں!!

اس لئے ضروری ہے کہ گناہ کو شروع ہی سے روک دیا جائے ورنہ عادت پڑ جائے گی اور پھر جان چھڑانا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔اس لئے ضروری ہے کہ برائی کو شروع سے ہی روک دیا جائے۔انگریزی کا بھی ایک مقولہ ہے:

Nip the evil in the bud.Kill the monster when it is young.

اللہ تعالیٰ ہم سب بندوں پر مہربان ہیں۔وہ ہم سب سے محبت فرماتے ہیں۔اللہ تعالیٰ کی محبت ایک ماں سے بھی ستر گنا زیادہ ہے۔اللہ تعالیٰ ہمیں گناہوں سے بچانا اور جہنم سے دور رکھنا چاہتے ہیں۔لیکن یہ ہم انسانوں کی نادانی اور بدقسمتی ہے کہ ہم نیکیوں سے دور رہتے ہیں اور گناہوں کی طرف لپکتے ہیں۔نیک بننے کا شوق، اللہ کو دل میں بسانے کا شوق ہم سے کوسوں دور رہتا ہے۔گویا ہم اپنے مالک، اپنے اللہ کی قدر ہی نہیں کرتے۔ہم اللہ تعالیٰ کے ناشکرے اور ناقدرے بندے ہیں۔تبھی تو اللہ تعالیٰ فرمارہے ہیں:

وَمَا قَدَرُوا اللّٰهَ حَقَّ قَدْرِهٖ (الانعام: ۱۹)

[انہوں نے اللہ کی قدر نہیں کی، جیسی کرنی چاہیے تھی۔]

ہمارے اندر محبتِ الٰہی اور خشیتِ الٰہی دونوں کی کمی تھی ورنہ ہم اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اَشَدُّ حُبًّا لِّلّٰهِ کے مصداق بنتے۔

يٰٓاَيُّهَا الْاِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيْمِ ۝ (الانفطار: ٦)

[اے انسان! تجھے کس چیز نے اپنے کریم رب کے بارے میں دھوکے میں ڈال رکھا ہے؟]

يٰحَسْرَةً عَلَى الْعِبَادِ (یٰسٓ: ۳۰)

[ہائے! بندوں کے اوپر افسوس ہے]

اللہ تعالیٰ کو تو اپنے بندوں سے محبت تھی لیکن بندوں کی اپنی نافرمانیوں، ناشکر گزاریوں نے انہیں اللہ کی نظروں میں گرادیا ہے۔اللہ تعالیٰ نے تو انسان کو اس کی تخلیق کا مقصد صاف الفاظ میں سمجھادیا تھا۔جیسا کہ فرمایا:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْاِنْسَ اِلَّا لِيَعْبُدُوْنَ ۝ (الذاریٰت: ۵٦)

[اور ہم نے جن وانس کو صرف اپنی عبادت کے لئے پیدا کیا۔]

لیکن انسان اپنی تخلیق کا اصل مقصد بھول کر دنیا کی محبت میں گم ہو گیا اور اپنے اصل

toobaa-elibrary.blogspot.com

مقصدِ حیات سے ہٹ گیا۔ جب کہ ہمیں اچھی طرح معلوم ہے کہ بے مقصد، بے کار چیزوں کو پھینک دیا جاتا ہے جس طرح ایک قیمتی قلم سیاہی Ink ختم ہو جانے کے بعد جب لکھنے کا مقصد پورا نہیں کرتا تو کوڑے Garbage میں پھینک دیا جاتا ہے۔ جس طرح ایک گائے کا مالک اپنی گائے کو محبت اور حفاظت سے رکھتا ہے۔ جب تک وہ دودھ دینے کا مقصد پورا کرتی رہتی ہے۔ اور جیسے ہی وہ دودھ دینا بند کر دیتی ہے تو اس کا مالک اسے ذبح کر دیتا ہے۔ اسی طرح ہم انسانوں کی اہمیت اسی وقت تک ہے جب تک ہم اپنی زندگی کا اصل مقصد پورا کرتے ہیں اور جو ہے "اپنے اللہ کی بندگی و اطاعت کرنا، اللہ تعالیٰ کو خوش کرنا، راضی رکھنا" ورنہ ہمارے دوزخ کے ایندھن بن جانے میں کیا شبہ باقی رہ جاتا ہے۔ آخر دوزخ کا ایندھن بھی انسان، جن اور پتھر ہی ہیں۔ جس نے بھی اپنی زندگی کا مقصد پورا نہ کیا، اللہ کی بندگی نہ کی، اللہ کی حکم برداری اور فرمانبرداری نہ کی، وہ بے مقصد، بے کار، بے مصرف اشیاء کی طرح ہو گیا۔

انسان اس دنیا میں اللہ تعالیٰ کا نائب (خلیفہ) بن کر آیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے تو انسان کو اتنا بڑا رتبہ عطا کیا ہے۔ اس کو اشرف المخلوقات بنایا ہے۔ اپنی تمام مخلوقات سے اونچا رتبہ عطا کیا ہے۔ مسجود ملائکہ بنایا ہے۔ اپنی ساری مخلوق کی عبادات کا نچوڑ "نماز" جیسی عبادت عطا فرمائی ہے۔

اللہ تعالیٰ کی ساری مخلوق اللہ کی فرمانبردار ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنی جس مخلوق کو جس عبادت کا حکم دیا، وہ تا زندگی اسی عبادت میں مصروف رہے گی۔ اللہ تعالیٰ نے تمام رینگنے والے جانوروں Reptiles کو حالتِ سجدہ میں پیدا فرمایا وہ ہمیشہ سجدہ کی حالت میں رہتے ہیں۔ تمام پہاڑوں کو التحیات کی حالت میں تخلیق فرمایا، تمام درختوں کو قیام کی حالت میں تخلیق فرمایا، تمام چوپایوں کو رکوع کی حالت عطا کی اور اپنے پیارے انسان کو ان تمام حالتوں کا مجموعہ "نماز" کی صورت میں عطا فرمایا اور ساری مخلوق کی عبادت نماز میں جمع فرما کر انسان پر عظیم الشان احسان کیا۔ پھر ہم غافل انسان اپنی نمازوں سے

غفلت برتیں تو ہم اشرف المخلوقات کہلائے جانے کی مستحق ہرگز نہیں ہیں۔ ہمارے لئے کس قدر شرم کی بات ہے کہ دنیا میں تمام مخلوق اللہ کی فرمانبردار ہے سوائے انسان کے!!

ہماری نافرمانی کی وجہ کیا ہے؟

دراصل اللہ تعالیٰ کی ساری مخلوق اللہ تعالیٰ کی ہیبت، عظمت و جلال سے واقف ہے، سوائے جنوں اور انسانوں کے۔ انسانوں میں خدا خوفی اور خشیت الٰہی میں کمی کی وجہ دراصل ہماری لاعلمی ہے۔ ہم اللہ کی دوسری مخلوق کی طرح اللہ تعالیٰ کی ہیبت اور عظمت و جلال سے ناواقف ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمارے اندر وہ خوفِ خدا موجود نہیں جو Required ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ۲۵۴ مرتبہ تقویٰ کا حکم دیا، آخر کیوں؟

اللہ تعالیٰ کو اپنی مخلوق کا پتہ تھا کہ وہ محبت الٰہی اور خشیتِ الٰہی دونوں میں کم ہے۔ کیونکہ انسان کو معرفتِ الٰہی حاصل نہیں۔ کتنے دکھ اور افسوس کی بات ہے کہ ہم اپنے مالک، اپنے خالق سے واقف نہیں۔ ہم اس کے پیغام قرآن عظیم الشان سے واقف نہیں۔

محبت تو پہچان سے بڑھتی ہے۔

جب انسان کو معرفتِ الٰہی حاصل نہیں، وہ اللہ تعالیٰ سے پوری طرح واقف نہیں تو وہ کس طرح اللہ تعالیٰ سے شدید محبت کر سکتا ہے۔ کس طرح خوفِ خدا حاصل کر سکتا ہے۔ جب کہ انسان کی کامیابی کے لئے "خوفِ خدا" اور "محبتِ الٰہی" دونوں ناگزیر ہیں۔ انکے بغیر دنیا اور آخرت میں کامیابی ممکن نہیں۔

"خشیتِ الٰہی اور حبِ الٰہی کے لئے معرفتِ الٰہی شرطِ اول ہے۔"

جو قرآن و حدیث کے بغور مطالعہ اور مکمل علمِ دین کے "باعمل حصول" سے حاصل کی جا سکتی ہے۔ جب انسان کو مکمل معرفتِ الٰہی حاصل ہو جاتی ہے تو محبتِ الٰہی اور خشیتِ الٰہی بھی اس کا نصیب بن جاتی ہے۔ پھر وہ اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْٓا اَشَدُّ حُبًّا لِّلّٰهِ کا مصداق بن جاتا ہے۔

toobaa-elibrary.blogspot.com

پھر اسے دنیا میں سب سے زیادہ محبت اپنے رب سے ہوتی ہے۔ باقی ساری دنیاوی محبتیں اللہ کی محبت کے تابع ہوتی ہیں۔ لیکن نفس و شیطان کی موجودگی محبتِ الٰہی کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ ہمارا اپنا نفس اور شیطان ہماری اس محبت کے دشمن ہیں۔ وہ نہیں چاہتے کہ ہم اپنے اللہ سے شدید ترین محبت کریں۔ اس کے فرمانبردار بندے بنیں۔ ہماری یہ زندگی ''مہلتِ عمل'' ہے۔ جب کہ شیطان کی ساری زندگی ہمیں ورغلانے اور بہکانے کے لئے وقف ہے۔ اس کا تو کام ہی یہ ہے کہ مرتے دم تک انسان کو بہکاتا رہے۔ انسان کے سب سے قیمتی سرمایہ ''ایمان'' پر حملے کرے۔ یہ کتنی خطرناک بات ہے کہ شیطان مرتے ہوئے انسان کے سامنے حالتِ نزع میں، جب جان گلے میں اٹکی ہوتی ہے، انسان کے مرحوم ماں باپ، دوست وغیرہ کی صورت میں انسان کے سامنے آتا ہے اور کہتا ہے کہ میں تمہارا باپ، ماں یا دوست ہوں، تم سے پہلے اللہ کے پاس پہنچا ہوا ہوں۔ اللہ اور اللہ پر ایمان کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔

اور اسی طرح کی کافرانہ باتیں کر کے انسان کے ایمان کو چھین لینا چاہتا ہے تا کہ انسان کا خاتمہ ایمان پر نہ ہو سکے۔ تو جان لیجئے کہ آپ کا مقابلہ کس سے ہے؟

''نفس و شیطان سے''

جو انسان کے سب سے بڑے دشمن ہیں۔ جن کا مشن ہی انسان کو گمراہ کرنا ہے۔ ان کے ایمان کو زائل کرنا ہے۔ ایک انسان ساری زندگی نیکی میں بسر کرتا ہے اور جب جنت چند بالشت کے فاصلے پر رہ جاتی ہے، شیطان کے بہکاوے میں آ کر اپنا ایمان تک گنوا بیٹھتا ہے۔ کلمہ کفریہ کہہ بیٹھتا ہے۔ مرتے وقت شیطان کو اپنے والدین کی صورت میں بہکاتے دیکھتا ہے تو اس کے بہکاوے میں آ جاتا ہے۔ اس کا ایمان ختم ہو جاتا ہے۔ خاتمہ بالایمان کی بجائے خاتمہ بالکفر ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس برے خاتمے سے محفوظ فرمائے اور ہم اس دنیا سے اپنا ایمان بچا کر رخصت ہوں۔ (آمین) ہم نادان ہیں، ناواقف ہیں۔ ہمیں معلوم ہی نہیں

کہ شیطان ہمارے خون میں سرایت کیا ہوا ہے۔ چند نیکی کے کام کر لینے کے بعد بے خوف اور مطمئن نہ ہو جائیں کہ اب شیطان کے حملوں سے محفوظ ہو گئے۔ چنانچہ یہ ضروری ہے کہ ہر وقت اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہیں، ایمان کی سلامتی کی دعا مانگتے رہیں اور خاتمہ بالخیر اور خاتمہ بالایمان کے لئے دعا گو رہیں۔

گناہوں اور شیطان کے وار سے بچنے کے لئے صرف محبتِ الٰہی کافی نہیں، اس کے لئے خوفِ الٰہی بھی ناگزیر ہے۔

جب تک ہم اللہ تعالیٰ کی ہیبت اور عظمت و جلال کی آگاہی حاصل نہیں کریں گے، خشیتِ الٰہی کا پیدا کرنا مشکل ہے۔ کیونکہ بچپن سے ہم نے صرف اللہ تعالیٰ کے رحمٰن و رحیم اور غفور الرحیم ہونیکے بارے میں ہی سنا ہے، وہ قہار بھی ہے، جبار بھی ہے، منتقم بھی ہے اور زبردست بھی ہے۔ اس کی پکڑ شدید ہے۔ وہ سریع الحساب بھی ہے۔ وہ اگر نکتہ نواز ہے تو ذرہ ذرہ کا حساب بھی لینا جانتا ہے۔ تو پھر ہم **risk** کیوں لیں؟

ہم انسان **Risk Oriented** بھی نہیں۔ دنیاوی معاملات میں **Risk** لینے سے گھبراتے ہیں۔

We always try to be on safe side.

تو پھر جہاں ہماری دائمی کامیابی، ہماری آخرت کا سوال ہے، وہاں اتنا بڑا **Risk** کیوں؟ اگر ہم نے اللہ تعالیٰ کی صفتِ رحیمی اور غفور الرحیمی اور نکتہ نوازی پر توجہ مرکوز رکھی اور شیطان اپنا داؤ چلاتا گیا، ہمارے ایمان پر حملہ آور ہو گیا، ہمیں اللہ سے بے خوف کر گیا، ہمیں گناہوں میں مبتلا کر گیا، تو کیا ہوگا؟

بس اس بات کو سوچیں اور خدارا! دین کے معاملے میں، اپنی آخرت کے معاملے میں اتنا بڑا **Risk** ہرگز نہ لیں۔ اس کی تمام صفات کا علم حاصل کریں۔ صرف صفتِ رحیمی، غفور الرحیمی اور نکتہ نوازی پر ہی توجہ مرکوز نہ رکھیں۔ اس کی شدید پکڑ سے بھی ڈریں۔ ہم بڑے آرام سے اللہ تعالیٰ سے انصاف مانگنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ نہیں

toobaa-elibrary.blogspot.com

جانتے کہ ہم خود کتنے بے انصاف ہیں۔ہم نہ اللہ سے انصاف کر پاتے ہیں، نہ اس کے پیارے بندوں سے، نہ اس کی پیاری مخلوق سے۔اس لئے ہمیں کوئی حق نہیں پہنچتا کہ ہم اللہ سے انصاف مانگیں۔ہمیں اللہ تعالیٰ سے ہمیشہ اس کا رحم و کرم اور فضل مانگنا چاہیے۔جب کوئی جنتی بھی جنت میں صرف اپنے اعمال کی بدولت نہیں جا سکتا۔جنت میں داخلہ بھی اللہ تعالیٰ کے فضل کی بدولت ہی ہوگا تو ہمیں بھی ہمیشہ اللہ تعالیٰ کے فضل کا طالب رہنا چاہیے، نہ کہ انصاف کا طالب رہنا چاہیے۔

؎ نہ جا اس کے تحمل پہ کہ ہے کڑی گرفت اس کی
ڈر اس کی دیر گیری سے کہ سخت ہے انتقام اس کا

ہمیں ہمیشہ اللہ سے ڈرتے رہنا چاہیے۔جس طرح ہم ذکر و فکر اور مراقبہ کی مدد سے اللہ تعالیٰ کی محبت کے طلب گار ہیں۔اسی طرح اللہ تعالیٰ کی معرفت حاصل کر کے اس کا خوف بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

صرف محبتِ الٰہی کی موجودگی ہمارے لئے عبادت اور نیکی کے کام آسان بناتی ہے۔

گناہوں سے بچنے کے لئے خوفِ خدا ضروری ہے۔خوفِ خدا کے بغیر گناہوں سے بچنا انتہائی مشکل ہے۔گناہوں کے اندرونی تقاضے اور نفس و شیطان کی اکساہٹیں اس قدر طاقتور ہوتی ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے محبت رکھنے ولے عابد و زاہد کے قدم بھی ڈگمگا جاتے ہیں اور نفس و شیطان انہیں گناہوں پر آمادہ کر لیتا ہے اور سب سے بڑھ کر شیطان کا یہ وار کہ کوئی بات نہیں، گناہ کر لو۔اللہ بخشنے والا غفور الرحیم ہے۔اور یہ شیطان کا سب سے خطرناک ہتھیار ہے اور یہ خطرناک ہتھیار ہم سب مسلمانوں پر باآسانی چل جاتا ہے۔اور ہم اللہ تعالیٰ کی اس صفتِ کریمی پر تکیہ کر کے بڑی آسانی سے گناہوں پر آمادہ ہو جاتے ہیں بلکہ مسلسل کرتے چلے جاتے ہیں اور یہاں تک عادی ہو جاتے ہیں کہ ان گناہوں کو گناہ سمجھنا ہی چھوڑ دیتے ہیں۔گویا اپنے گناہوں پر شیطان کی طرح نڈر

ہو جاتے ہیں۔

خود سوچیے، اگر یہ نفس و شیطان ہمارے پیچھے نہ لگے ہوئے ہوتے تو زندگی کس قدر سہل و آسان اور مزیدار ہو جاتی۔اس دنیا میں ہی جنت کا مزہ آنے لگتا۔

اگر اللہ تعالیٰ کی ہیبت اور عظمت و جلال کے راز ہم پر کھل جاتے ......

تو محبتِ الٰہی اور خوفِ الٰہی (خشیتِ الٰہی) کا حصول ہم نادانوں کے لئے آسان ہو جاتا۔لیکن اس طرح تو Paper out ہو جانے والا معاملہ ہو جاتا، پھر ہمارا fair امتحان کیسے ہوتا؟ پھر ہم اپنی محبتوں، خوف اور اطاعت گزاری کے لئے آزمائے کیسے جاتے؟

یہی تو ہمارا اصل امتحان ہے۔یہی تو ہماری اصل آزمائش ہے کہ ہمارا مالک پردے میں ہے۔اس کی ہیبت، عظمت و جلال سے ہم ناواقف ہیں۔اس عظیم الشان مالک کی معرفت ہمیں حاصل بھی نہیں۔ہم اللہ کے بندے، اللہ کی تخلیق ہوتے ہوئے اپنے خالق و مالک کو پوری طرح پہچانتے نہیں۔ورنہ یوں اس کی محبت اور خوف سے محروم نہ ہوتے۔اس طرح آسانی کے ساتھ نفس و شیطان کا لقمہ تر نہ بنتے۔

''یہ نفس و شیطان تو گویا اللہ تعالیٰ کے عرش، اس کے دربار کے دربان ہیں۔Guard dogs کی مانند ہیں۔''

کہ جہاں کوئی بندہ اللہ کا قرب حاصل کرنا چاہتا ہے۔اللہ کے نزدیک آنا چاہتا ہے، یہ بھونک کر اپنی بھونڈی barking سے انسان کا ناک میں دم کر دیتے ہیں۔پھر جو کمزور دل اور خوف و ہراس کا شکار ہوتے ہیں، وہ ان خوفناک کتوں کو دیکھ کر بھاگ کھڑے ہوتے ہیں۔دوبارہ اللہ کے دربار کا رخ بھی نہیں کرتے۔لیکن جو بہادر، عقل مند ہوتے ہیں وہ ان کے مالک اللہ رب العزت کو پکارتے ہیں۔اپنی مدد کے لئے پکارتے ہیں کہ وہ آئے اور ان نفس و شیطان کے خوفناک کتوں کو قابو کر لے۔تاکہ ہم آسانی سے اپنے خالق و مالک اللہ تک پہنچ سکیں۔بس ساری بات ہماری ہمت،

toobaa-elibrary.blogspot.com

عزم اور ارادے کی ہے۔

نہ شاخ گل ہی اونچی ہے نہ دیوارِ چمن بلبل
تری ہمت کی کوتاہی تری قسمت کی دتی ہے

ہمیں اپنے دل میں اللہ تعالیٰ کی شدید محبت جگانے کی ضرورت ہے۔ اللہ سے لولگانے کی ضرورت ہے۔ ذکر وفکر، مراقبہ کی ضرورت ہے۔ ''اللہ اللہ'' کہنے کی ضرورت ہے۔ ہمارا دل اللہ سے غافل ہے۔ اس پر غفلت کے دبیز پردے پڑے ہوئے ہیں اور غفلت کے یہ پردے ہمارے جذبات، شہوات اور دنیاوی خواہشات سے مزید دبیز تر ہوتے جارہے ہیں۔ ہمارے دل زنگ آلود ہو چکے ہیں۔ ہمارے سینوں میں دل نہیں بلکہ صرف ایک کالا تل رہ گیا ہے۔

''ہمیں اپنی باطنی امراض کو دور کرنا ہے۔''

دلوں کی ظلمت وسیاہی کو اللہ تعالیٰ کے ذکر سے دھونا ہے۔ اپنے دلِ بے نور کو ''پر نور'' کرنا ہے۔

''ہمیں اپنے دل کو اللہ اللہ کہنا سکھانا ہے۔''

ذکر وفکر، مراقبہ کی پابندی سے دل اللہ اللہ کہنا سیکھ جاتا ہے۔ پھر یہ حال ہوتا ہے کہ

سنوں میں دھڑکنوں میں
اے اللہ نام تیرا
جب ذرا گردن جھکاؤں
تجھے اپنے دل میں پاؤں
میرے دل کی بے ترتیب
دھڑکنیں سنبھل جائیں
جب دل کو تیرا نام لینا آ جائے

بس اب دیر کس بات کی ہے؟ نیکی میں دیر کیسی؟ آپ کا اللہ آپ کو پکار رہا ہے۔ وہ

آپ کے دل کے بند دریچوں پر دستک دے رہا ہے۔ وہ آپ کے دل میں آنا چاہتا ہے۔ اپنے من کے دریچے کو کھولئے۔ اپنی اصل تصویر دیکھئے۔ اگر آپ کا دل میلا ہے، گندہ ہے، باطنی امراض سے پر ہے تو پہلے اپنے دل کی صفائی کیجئے۔ جیسے مہمان کی آمد سے قبل گھروں کو صاف کیا جاتا ہے۔ آپ کے دل کا مہمان، آپ کا مالک، آپ کا اللہ آپ کے دل میں آنا چاہتا ہے۔ پہلے اپنے دل کو اس کے قابل بنایئے۔ اسے باطنی، روحانی امراض سے پاک کیجئے تاکہ اللہ تعالیٰ آپ کے دل میں آسکے۔ آپ اپنے مولا کو اپنے مالک، اپنے آقا کو اپنے دل میں بسا سکیں۔

یہ بازی عشق کی بازی ہے جو چاہو لگا دو ڈر کیسا؟
گر جیت گئے تو کیا کہنے گر ہار گئے تو مات نہیں

بس عشقِ حقیقی کو دل میں بسا لیجئے۔ پھر دیکھئے کرامات اور اللہ تعالیٰ کے معجزات!!

عشق کی اک جست نے طے کر دیا قصہ تمام
اس زمین و آسماں کو بے کراں سمجھا تھا میں

عشقِ الٰہی کے حصول کے بعد آپ پر وہ راز آشکارہ ہوں گے، آپ کو وہ معرفت اور آگاہی نصیب ہوگی کہ آپ خود حیران رہ جائیں گے۔

بے خطر آتشِ نمرود میں کود پڑا عشق
عقل ہے محوِ تماشائے لب بام ابھی

کسی بھی حالت میں اپنی ہمت کو پست اور دل کو گرنے نہ دیں کہ لوگ گرے ہوئے مکان کی اینٹیں تک اٹھا کر لے جاتے ہیں۔ خود کو سمیٹ کر رکھیں۔ خود کو بکھرنے اور گرنے سے بچائیں۔ اللہ کی مدد اور اللہ کی محبت سے خود کو مضبوط تر بنائیں۔ راستے میں پڑا ہوا بھاری پتھر کمزور کے لئے رکاوٹ بن جاتا ہے جب کہ طاقتور اس پر پاؤں رکھ کر گزر جاتا ہے۔ پانی کے بہاؤ کے ساتھ صرف تنکے بہتے ہیں، چٹانیں تو پانی کا رخ موڑا کرتی ہیں۔ اور اللہ کو دل میں بسا کر، اللہ کو پا کر انسان چٹانوں کی طرح مضبوط ہو

toobaa-elibrary.blogspot.com

جاتا ہے۔

؎ یاد کرتا ہے زمانہ ان انسانوں کو
روک دیتے ہیں جو بڑھتے ہوئے طوفانوں کو

دل سے سستی اور غفلت کو نکال پھینکئے ۔ تن بدن میں عشق الٰہی کی آگ بڑھائیے تا کہ گناہوں کا چولہا جو برسوں سے جلا ہوا ہے، وہ بجھ جائے اور آپ کے مضطرب و بے چین دل کو قرار آئے، سکون آئے اور اللہ تعالیٰ کی محبت کی ٹھنڈک آپ کے چار اطراف پھیل جائے ۔ تا کہ دن بھی جاگے جاگے اور راتیں بھی حسین و معطر اور اللہ کے ذکر سے پر ہو جائیں ۔ کیونکہ

؎ دن وہی دن ہے شب وہی شب ہے
جو تیری یاد میں گزر جائے

اسی لئے

؎ موت کے بعد ہے بیدار دلوں کو آرام
نیند بھر کے وہی سویا جو کہ جاگا ہو گا

میری اپنے اللہ سے یہی التجا ہے کہ

یارب دلِ مسلم کو وہ زندہ تمنا دے
جو قلب کو گرما دے جو روح کو تڑپا دے
اس دور کی ظلمت میں ہر قلبِ پریشاں کو
وہ داغ محبت دے جو چاند کو شرما دے
میری دعا سے فضا تو بدل نہیں سکتی
مگر ہے اس سے یہ ممکن کہ تو بدل جائے
تیری دعا ہے کہ ہو تیری آرزو پوری
میری دعا ہے کہ تیری آرزو بدل جائے

مجھے نہیں معلوم کہ آپ کی آرزو کیا ہے؟ خدا کرے کہ آپ کی تمام آرزوئیں پوری ہوں ۔ اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے آپ کی تمام نیک خواہشات اور تمنائیں بر آئیں ۔ لیکن میری بھی ایک تمنا، ایک آرزو، ایک التجائی دعا ہے کہ ''اللہ تعالیٰ کی محبت کا حصول آپ سب کی آرزو بن جائے ۔'' (آمین ثم آمین)

toobaa-elibrary.blogspot.com

مناجات

کس سے مانگیں کہاں جائیں کس سے کہیں — اور دنیا میں حاجت روا کون ہے
کون مقبول ہے کون مردود ہے — بے خبر کیا خبر تجھکو کیا کون ہے
جب تلیں گے عمل سب کے میزان پر — تب کھلے گا کہ کھوٹا کھرا کون ہے
سب کا داتا ہے تو سب کو دیتا ہے تو — تیرے بندوں کا تیرے سوا کون ہے
بے خبر بھی تو ہی مبتداء بھی تو ہی — ناخدا بھی تو ہی ہے خدا بھی تو ہی
رزق پر جسکے پلتے ہیں شاہ و گدا — تجھ احد کے سوا کون ہے
سب کا داتا ہے تو سب کو دیتا ہے تو — تیرے بندوں کا تیرے سوا کون ہے
اولیا تیرے محتاج اے رب کل! — تیرے بندے ہیں سب انبیا و رسل
انکی عزت کا باعث ہے نسبت تیری — ان کی پہچان تیرے سوا کون ہے
سب کا داتا ہے تو سب کو دیتا ہے تو — تیرے بندوں کا تیرے سوا کون ہے
میرا مالک میری سن رہا ہے فغاں — جانتا ہے وہ خاموشیوں کی زبان
اب میری راہ میں کوئی حائل نہ ہو — نامہ بر کیا بلا ہے صباء کون ہے
اولیا انبیا اہلِ بیت نبی — تابعین و صحابہ پہ جب آ بنی
گر کے سجدے میں سب نے یہی عرض کی — تو نہیں ہے تو مشکل کشا کون ہے
اہل فکر و نظر جانتے ہیں تجھے — کچھ نہ ہونے پہ بھی مانتے ہیں تجھے
اے نصیر اس کو تو فضل باری سمجھ — ورنہ تیری طرف دیکھتا کون ہے

کس سے مانگیں کہاں جائیں کس سے کہیں
اور دنیا میں حاجت روا کون ہے

حمد باری تعالیٰ

میں بوقت سحر اک چمن میں گیا
ٹہنیوں پہ کھلے پھول تھے جا بجا
گل کے پتوں سے میں نے سنی یہ صدا
پڑھ رہے تھے وہ شبنم سے کر کے وضو
اللہ ھو اللہ ھو، اللہ ھو اللہ ھو ....

پوچھا طور سے میں نے اے باوفا
کس کی برق تجلی سے تو جل گیا
بولا بتلاؤں کیا اس جلن کا مزا
ہے پھر اسی آگ کی جستجو!
اللہ ھو اللہ ھو، اللہ ھو اللہ ھو ....

پوچھا بلبل سے میں نے کہ اے بتلا
کس کے رخسار گالوں پہ ہے تو فدا
کس کے غم سے ہے تیری یہ حالت تباہ
بولی آنکھوں سے اپنا بہا کے لہو
اللہ ھو اللہ ھو، اللہ ھو اللہ ھو ....

یہ زمین جب نہ تھی یہ آسمان جب نہ تھا
کوئی یہاں جب نہ تھا کوئی وہاں جب نہ تھا

toobaa-elibrary.blogspot.com

پڑھ رہے تھے سب مل کے یہ رو برو
اللہ ھو اللہ ھو ، اللہ ھو اللہ ھو........

دیکھا اک دن فقیروں کی محفل میں جا
تھا بچھونا زمین پہ بچھا گھاس کا
تھا ہر طرف فقیروں کا جمگھٹا
کر رہے تھے وہ سب دل سے ہو
اللہ ھو اللہ ھو ، اللہ ھو اللہ ھو........

تیرا خادم ہوں لیکن گناہ گار ہوں
تو ہے بحرکرم میں شرمسار ہوں
میں شفاعت نبی کا طلبگار ہوں
تو نے فرما دیا ہے کہ لَاتَقْنَطُوْ
اللہ ھو اللہ ھو ، اللہ ھو اللہ ھو........

کرلوذکرالی اللہ

دل کو اگر چمکانا ہو تو کر لو ذکر الی اللہ
الی اللہ الی اللہ الی اللہ الی اللہ

کوئی بتائے دریا کو ایسی روانی کس نے دی
کس نے چمکتا دن بخشا یہ رات سہانی کس نے دی
ننھے منے پودوں کو گلشن میں جوانی کس نے دی
وہ یکتا قدرت بھی رکھتا ایسا ہے میرا اللہ
الی اللہ الی اللہ الی اللہ الی اللہ
لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ

سوچو ذرا فرعون کے گھر موسیٰ کو پالا کس نے
غور کرو مچھلی کے شکم میں یونس کو رکھا کس نے
پہلے آگ میں ڈالا پھر آگ کو پھول کیا کس نے
کس کے نام کے گن گاتے ہیں ابراہیم خلیل اللہ
الی اللہ الی اللہ الی اللہ الی اللہ
لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ

جن کو آنا تھا سب آگئے صرف قیامت باقی ہے
سورج کی شعلے کہتے ہیں حشر کی شدت باقی ہے
موت جسے کہتی دنیا وہ حقیقت باقی ہے
اب تو نکالو یارو اپنے دل سے خیال غیر اللہ

toobaa-elibrary.blogspot.com

الی اللہ الی اللہ الی اللہ الی اللہ
لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ

سورۃ رحمٰن پڑھ کر کر لو اپنے دل کو نورانی
روشن روشن کل کو جگر ہوں جگمگ جگمگ پیشانی
دل میں خدا کا نام بسا لو بات کرو قرآنی
چمکا لو کردار کو ایسا لوگ کہیں ماشاء اللہ

الی اللہ الی اللہ الی اللہ الی اللہ
لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ
دل کو اگر چمکانا ہو تو کر لو ذکر الی اللہ
الی اللہ الی اللہ الی اللہ

تأثرات و یادداشت

toobaa-elibrary.blogspot.com

AF-902

آپ کی دعاؤں سے

محصنہ اسرار کی سیلف ہیلپ انگلش تصانیف

(1) From Depression to Unlimited Power

(2) A Journey of super Joy

کا اردو ترجمہ جلد شائع ہونے والا ہے۔ جو آپ کی زندگی کے سفر کو سپر جوائے میں تبدیل کر دے گا۔

......انشاءاللہ......

ملنے کا پتہ

محسن فاؤنڈیشن 264 ہیملاک ٹیریس، ٹینک، نیو جرسی 07666 امریکہ

فون: 001-201-907-0230

محسن فاؤنڈیشن، 26 سروس روڈ، آئی 8/3 اسلام آباد پاکستان

فون: 051-4443123

toobaa-elibrary.blogspot.com