ٹرانسفرمیشن ❶

اسلام، مائنڈ سائنس

اور

ہمارے معاشرتی مسائل

ڈاکٹر محمد عمران یوسف

سائیکولوجسٹ، ہپناتھیراپسٹ، بزنس کنسلٹنٹ

چیئرمین ٹرانسفرمیشن انٹرنیشنل سوسائٹی

جملہ حقوق بہ حق ''ٹرانسفرمیشن انٹرنیشنل سوسائٹی'' محفوظ ہیں

نام کتاب	:	اسلام، مائنڈ سائنس اور ہمارے معاشرتی مسائل
مصنف	:	ڈاکٹر محمد عمران یوسف
ناشر	:	چودھری کاشان طارق
مطبع	:	عفاف پرنٹنگ پریس
قانونی مشیر	:	چوہان لاء ایسوسی ایٹس
طباعت اول	:	فروری 2024
طباعت دوم	:	ستمبر 2024
قیمت	:	1000

نئی سوچ پبلشرز

46-47 پہلی منزل، ہادیہ حلیمہ سنٹر

غزنی اسٹریٹ، اردو بازار، لاہور

0300 8475843

فہرست

	عرضِ مولف	7
	پہلا حصہ	
1	اسلام اور مائنڈ سائنس	15
2	توحید اور رسالت	38
3	دعا کی توانائی	46
4	مراقبہ	54
5	انرجی ہیلنگ	64
6	سکون کی تلاش	75
	دوسرا حصہ	
7	ہپناسس: کیا ہے؟ کیا نہیں ہے؟	93
8	خوش حالی اور دولت کے راز	105
9	عجلت کی شادی؛ مفید یا مضر	129
10	کیا خیالات حقیقت بنتے ہیں؟	142
11	خوداعتمادی کا سب سے بڑا راز	165
12	خواب کیوں آتے ہیں؟	177
	تیسرا حصہ	
13	شک، تجسس اور ازدواجی تعلقات	191
14	مایوسی سے کیسے نکلا جائے؟	200
15	اچھی نیند کیسے؟	217
16	جادُو	226
17	گھریلو تنازعات	237
18	موثر تعلقات کیسے؟	248
19	اولاد کی تربیت	259
20	ذہنی دباؤ سے چھٹکارا	270
21	ٹرانسفرمیشن۔ایک تعارف	286

اس کتاب سے میرا مقصد قطعاً پیسہ کمانا نہیں ۔ جیسے میری دیگر خدمات فی سبیل اللہ انسانیت کیلئے وقف ہیں، ایسے ہی یہ کتاب میں اس دعا اور تمنا کے ساتھ اپنے قارئین کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس کتاب کو میرے لیے دنیا میں برکت و عافیت اور آخرت میں اپنی رضا اور مغفرت کا ذریعہ بنا دے۔

میں قارئین سے بھی ملتمس ہوں کہ وہ میرے لیے دعا گو رہیں۔

محمد عمران یوسف

عرضِ مولف

آج سے تقریباً تین دہائی قبل میں نے ایک خواب دیکھا تھا جو ''ٹرانسفرمیشن انٹرنیشنل سوسائٹی'' کی شکل میں وجود میں آیا۔ اس زمانے میں، بقول حسرت موہانی ''چکی کی مشقت'' کے ساتھ میں نے اس خواب کو تعبیر دینے کیلئے محنت شروع کردی۔ وقت کا دھارا بہتا رہا، کیوں کہ وہ کسی کی مجبوری یا ضرورت کی وجہ سے کبھی نہیں ٹھہرا۔ اِدھر، میں نے بھی اپنا ''ٹرانسفرمیشن'' کا سفر جاری رکھا اور آج کہ جب میری کتاب ''ٹرانسفرمیشن'' کی پہلی جلد آپ کے ہاتھوں میں ہے، ایام گزشتہ پر نظر ڈالتا ہوں تو بے اختیار سجدۂ شکر میں جھک جاتا ہوں کہ میرے رب نے مجھے میرے خواب اور میری امیدوں سے کہیں بڑھ کر نوازا۔ الحمدللہ کثیرا!

وطن عزیز کی خدمت کیلئے میں نے جب مغرب کو خیر باد کہا اور پاکستان آ گیا تو اپنے پیغام کو پاکستان میں عام کرنے اور پاکستانیوں کی ٹرانسفرمیشن کیلئے میں نے ایک جانب مختلف کورسز اور سیمینارز کا انعقاد کیا تو دوسری جانب مختلف ٹیلی ویژن کے ذریعے اپنے پیغام کو پھیلانے کی کوشش کی۔ بہت جلد میرے یہ ٹی وی پروگرام اور سیمینارز زبان زدِ عام ہو گئے۔ اس کی ایک بڑی وجہ خدا کے فضل کے بعد میں یہ سمجھتا ہوں کہ پاکستانیوں کے عام مسائل کا حل آسان اور عملی انداز میں بیان کرنے کی کوشش کی گئی۔

ان پروگراموں میں میرا موضوع خاص کر ''اسلام اور مائنڈ سائنس ہوا کرتا تھا اور اے آر وائے پر تیرہ قسطوں پر مشتمل ایک سیریز بھی تیار کی گئی تھی۔ اس سیریز کو غیر معمولی پذیرائی حاصل ہوئی، کیوں کہ اسلام اور مائنڈ سائنس کے مختلف پہلوؤں کو جس انداز اور

تناظر میں بیان کیا گیا، اس سے پہلے کبھی اُردو میں اس پر بحث نہیں ہوئی تھی۔

ترقی اور بہتری کا یہ سفر جاری رہا، یہاں تک کہ ٹرانسفرمیشن سوسائٹی کے زیر انتظام اس وقت باقاعدہ Transformation International Wellness Clinics کام کررہے ہیں جو پاکستان بھر میں بچوں اور بڑوں کی ذہنی صحت کا واحد پلیٹ فارم ہے۔ یہاں کئی کئی ہزار ڈالر کے معالجات بالکل مفت کرائے جا رہے ہیں۔ اور یہ سب ہمارے مخیّر اور انسان دوست عطیہ کنندگان کے تعاون ہی سے ممکن ہوا ہے۔

یہ کتاب ''ٹرانسفرمیشن'' سیریز کی پہلی جلد ہے جس میں اسلام اور مائنڈ سائنس کے تناظر میں پاکستانی معاشرے میں پائے جانے والے چند عام اور بڑے سماجی مسائل پر بات کی گئی ہے اور ان کے حل پیش کیے گئے ہیں۔

یہ کتاب اس نیت اور عزم کے ساتھ اپنے اُردو داں قارئین کی خدمت میں پیش کرنے کی جسارت کررہا ہوں کہ ''ٹرانسفرمیشن'' سیریز کی مزید کتب ایسے ہی مفید اور موثر موضوعات کے ساتھ شائع کی جاتی رہیں گی ...اگر توفیق ایزدی ساتھ رہی۔

اور، آخر میں ایک گزارش کہ اس کتاب کے مطالعہ کے بعد اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا تاکہ آپ کی آرا کی روشنی میں، میں اپنی ہر تالیف کو بہتر سے بہتر کرسکوں۔

آپ کی ٹرانسفرمیشن کا ساتھی

عمران یوسف

تاثرات

ڈاکٹرعبدالقدیرخاں (ایٹمی سائنس داں،محسن پاکستان)

ڈاکٹرعمران یوسف ماشاء اللہ گفتار کے بڑے غازی ہیں۔ بہت ہی نیک کام کررہے ہیں۔اللہ کرے، یہ جو باتیں لوگوں تک پہنچاتے ہیں،ان کا اثر بھی لوگوں پر ہو۔ اگرآدمی کی نیت صحیح ہواور وہ محنت بھی کرےتو کامیابی ضرور قدم چومتی ہے۔محض نیک نیتی کام نہیں کرتی،سخت محنت کی بھی ضرورت ہے۔بیٹھے بٹھائے کچھ نہیں ہوتا۔اگرآپ ملک کی خدمت کرنا چاہیں تو بہت کچھ کرسکتے ہیں۔ اس کیلئے ڈاکٹر عمران یوسف نے Transformation کا ادارہ بنایا۔یہ اللہ کی دین ہوتی ہے کہ جس کو وہ چن لےاور ذمےداری ڈال دے،تو یہ توقع ہوتی ہے کہ اس پر جو ذمےداری ڈالی جارہی ہے،وہ اسے صحیح طریقے سے نباہے گا۔

دنیامیں ایسی مثالیں موجودہیں کہ جنھوں نے محنت کی،وہ کہیں سے کہیں پہنچ گئے اور دولت بھی آئی۔یہ سب بیٹھے بٹھائے نہیں ہوتا۔جولوگ بیٹھے بٹھائے مال دار ہوجاتے ہیں توانھیں مال ہی عزیز ہوتا ہے۔وہ ملک یاانسانیت کی بہتری کیلئے کوئی کام نہیں کرتے۔

مولانا آصف قاسمی (بانی جامعہ اسلامیہ کینیڈا،مفسرقرآن)

کسی تحریک یا تنظیم کو چلانا بڑے دل گردے کی بات ہے۔ڈاکٹرعمران یوسف نے مائنڈ سائنسز کو جتنے خوب صورت انداز سے دین میں ڈھال کر پیش کیا ہے، یہ انھی کا

کمال ہے۔ کینیڈا میں انھوں نے جب یہ سلسلہ شروع کیا تو بہت مخالفتیں ہوئیں۔ بعض لوگوں نے تو یہاں تک کہہ دیا کہ یہ کفر اور شرک ہے اور آپ اس میں شریک ہیں۔ لیکن جو لوگ سمجھ دار تھے، انھوں نے پہچان لیا کہ یہ وقت کی ضرورت ہے۔ جس انداز سے ڈاکٹر عمران اس علم کو پیش کر رہے ہیں، وہ دراصل دین کے تقاضوں کو پورا کر رہے ہیں۔ میں یہ بات بار بار کہتا ہوں کہ اگر مجھے ذرا بھی ان کے کام اور علم کے بارے میں شک ہوتا تو میں کبھی ان کے ساتھ کھڑا نہ ہوتا۔ بعض اوقات تو مجھے یہ گمان ہوتا ہے کہ ڈاکٹر عمران کی شکل میں کوئی بہت بڑا علامہ بات کر رہا ہے۔ کسی بھی چیز کا استعمال صحیح بھی ہوسکتا ہے اور غلط بھی ہوسکتا ہے۔ لوگ ان چیزوں کے ہزاروں ڈالر لیتے ہیں، لیکن ڈاکٹر عمران یوسف کسی سے پیسہ پائی لیے بغیر یہ علم عام کر رہے ہیں۔

مفتی تقی عثمانی (ممتاز عالم دین، سابق جسٹس شریعہ کورٹ)

سبحان اللہ! ڈاکٹر عمران ایک مومن اور اپنے خالق پر پختہ یقین رکھنے والے ہیں۔ ہم نے ان سے نفسیات کے حوالے سے بہت کچھ سیکھا اور میں اپنے کئی لیکچرز میں ان کا حوالہ دیتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ ان کی امت کے اثاثہ کے طور پر حفاظت فرمائے۔

جسٹس سعید الزماں صدیقی (سابق گورنر سندھ)

ہمارے ہاں عام تاثر یہ ہے کہ مغرب سے تعلیم یافتہ نوجوانوں کو مذہب سے لگاؤ نہیں ہوتا یا انھیں اسلام کے بارے میں واقفیت نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر عمران یوسف کو سننے کے بعد یہ تاثر قطعی غلط ثابت ہوا۔ ڈاکٹر عمران کی زندگی کا بیش تر حصہ مغرب میں تعلیم حاصل

کرتے گزرا، انھیں اسلام سے اتنی ہی واقفیت ہے، جتنی کہ پاکستان میں رہنے والے کسی دانش ورکو ہوسکتی ہے۔ انھوں نے جس انداز سے بتایا کہ اسلام کی روشنی میں کیسے ٹرانسفرمیشن ہوسکتی ہے، وہ قابل تقلید بھی ہے اور قابل ستائش بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ بہت کم بندوں کو ایک سے زیادہ نعمتوں سے نوازتا ہے۔ ڈاکٹر عمران وہ خوش نصیب انسان ہیں جو ایک کامیاب بزنس مین ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی دردمند دل بھی رکھتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انھیں توفیق بخشی ہے کہ وہ بلا معاوضہ لوگوں کی خدمت کرنے نکلے ہیں۔ یہ بہت بڑا جہاد ہے اور اس جہاد میں ہم سب کو ان کا ہاتھ بٹانا چاہیے۔

جاوید میاں داد (قومی کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان)

اگر انسان کا ذہن اچھی طرح کام کررہا ہے تو بڑی بڑی چیزیں بڑی آسانی سے کرسکتا ہے۔ ڈاکٹر عمران یوسف نفسیات کے ڈاکٹر ہیں اور لوگوں کو یہ بتاتے ہیں کہ کسی اپنے پریشر کو ریلیز کرنا چاہیے، آپ کو کیسے بات کرنی چاہیے۔ یہ چیزیں اسپورٹس مین اور ہر شعبہ زندگی کے لوگوں کیلئے بہت ضروری ہیں۔ ہر انسان کو اس چیز کی ضرورت ہے۔ مجھے خود ان سے بہت فائدہ ہوا ہے۔ اور میں چاہتا ہوں کہ آپ کا کوئی ذہنی مسئلہ ہے تو آپ ضرور ڈاکٹر عمران یوسف سے رابطہ کریں۔ وہ نمبر 1 پر ہیں۔

انور مقصود (ڈراما نگار)

ظفر یہ بھید ہے کیا، جانے کیا نہیں کھلتا
کہ ڈھونڈتے ہیں سبھی اس کو جو سبھی میں ہے

عمران میاں (ڈاکٹر عمران یوسف) امریکا سے پاکستان آئے اور یہاں آ کر جس طرح اپنے مذہب اور وطن کی مٹی سے اظہارِ محبت کر رہے ہیں، بہت اچھا کام کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر شائستہ لودھی (میڈیا پرسنیلٹی)

ڈاکٹر عمران یوسف کو میں بہت عرصے سے جانتی ہوں۔ میری زندگی میں بھی انھوں نے بڑا کردار ادا کیا ہے۔ مجھے سمجھانے میں، مجھے یکسو ہونے میں اور چیزوں کو سمجھنے میں عمران بھائی کا بہت ہاتھ ہے۔ انھوں نے مجھے سکھایا کہ کیسے صحیح فیصلے کرنے اور ان پر قائم رہنا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر آپ Transformation کی مدد لیتے ہیں تو آپ کی زندگی بھی ضرور Transform ہو جائے گی۔

فرینک پروسلیک (معاون خالق این ایل پی)

ڈاکٹر عمران یوسف سے میری ملاقات ماسکو میں ہوئی اور میں ان سے مل کر بہت متاثر ہوا۔ وہ بہترین گفتگو کرنے والے اور این ایل پی کو سمجھنے والے فرد ہیں۔ ان میں اس ملک اور قوم کی خدمت کا جذبہ بہت زیادہ ہے۔ یہ اپنے ملک کے عظیم نمائندے ہیں، اور ان کے بارے میں جان کر، ان سے مل مجھے بہت خوشی ہوئی ہے۔ میں ان تین بنیادی خالقوں میں شامل ہوں جنھوں نے این ایل پی وضع کی۔ میں ساری زندگی این ایل پی سکھاتا رہا ہوں۔ میں نے ساری زندگی اپنے کاموں میں این ایل پی کا استعمال کیا ہے۔ ڈاکٹر عمران بھی این ایل پی میں غیر معمولی مہارت رکھتے ہیں اور مجھے خوشی ہے کہ وہ ماسکو میں این ایل پی کے ٹریننگ پروگرام کرا رہے ہیں۔

پہلا حصہ

1

اسلام اور مائنڈ سائنس

''اور جو زمین اچھی ہوتی ہے، اس کی پیداوار تو رب کے حکم سے اچھی نکل آتی ہے۔ اور جو زمین خراب ہوگئی ہو، اس سے ناقص پیداوار کے سوا کچھ نہیں نکلتا۔ اس طرح، ہم اپنی نشانیوں کے مختلف رخ دکھاتے رہتے ہیں، (مگر) اُن لوگوں کیلئے جو قدر دانی کریں!''

(سورۃ الاعراف، آیت 58)

اسلام درحقیقت قرآن اور سنت وحدیث سے ماخذ ایک ضابطہ حیات ہے۔ دنیا کا کوئی شعبہ یا علم اتنا وسیع اور جامع نہیں جتنا کہ قرآن وحدیث میں بیان کیے گئے علوم و معارف۔ آج کہ جب جدید دنیا میں ان گنت علوم کی فراوانی ہے اور انتہائے عقل تک یہ علوم اپنے اثرات سے انسان کو مستفید کررہے ہیں، وہیں جدید سائنسی تحقیقات سے یہ بات بھی ہمیں پتا چلتی ہے کہ انسانی حالت وکیفیت کا سب سے بڑا منبع خود انسان کا اپنا ذہن (Mind) ہے۔

ذہن یا مائنڈ کیا ہے؟ یہ انسان کے وجود کا وہ حصہ ہے جس کے گرد انسان کی پوری شخصیت، رویہ، کردار اور برتاؤ بلکہ اس سے متعلق اس کی زندگی کا ہر شعبہ (تعلیم، روزگار، معاش، معاشرت) کا انحصار ہے۔

جب ہم اسلام کا علمی اور سائنسی بنیادوں پر تحقیق و مطالعہ کرتے ہیں تو Islamic Sciences کے طالب علم کہلاتے ہیں، ایسے ہی جب انسانی وجود کا مطالعہ انسانی ذہن کے تناظر میں سائنسی بنیادوں پر کریں تو یہ علم "مائنڈ سائنس"(Mind Science) کہلاتا ہے۔

مائنڈ سائنس ایک بہت ہی حساس موضوع ہے۔ چونکہ اس موضوع پر با قاعدہ اور مستند انداز سے پاکستان میں کوئی کام نہیں کیا گیا، اس لیے ہمارے ہاں لوگوں میں اس حوالے سی بہت سی غلط فہمیاں اور شکوک وشبہات پائے جاتے ہیں۔ میری کوشش ہوگی کہ اس حوالے سے ان غلط فہمیوں اور شکوک وشبہات کو دور کیا جائے اور اپنے قارئین کو اس بارے میں درست آگہی فراہم کی جائے۔

مائنڈ سائنس کو سمجھنے کیلئے شعور اور لاشعور کے طریقہ کار کو سمجھنا ضروری ہے۔ میں چاہوں گا کہ اس کتاب میں تنویمی عمل یعنی ہپناسس کے بارے میں جو مضمون شامل ہے، وہ توجہ سے پڑھ لیا جائے تا کہ شعور اور لاشعور کا پروسیس اور انسانی زندگی اور انسانی شخصیت میں اس کے کردار کا علم آپ کو ہو سکے۔

مائنڈ سائنس اور موثر گفت گو

مائنڈ سائنس میں گفتگو یا کمیونیکیشن (Communication) کی بڑی اہمیت ہے اور اس پر بہت کام کیا گیا ہے۔ مائنڈ سائنس میں جب ہم گفتگو کی بات کرتے ہیں تو اس کے تین حصے کیے جاتے ہیں:

اول، وہ لفظ ہیں جو ہم بول رہے ہیں؛

دوم، لہجہ ہے جسے ہم استعمال سے کیسے چینج کر سکتے ہیں؛ اور

سوم، ہماری باڈی لینگوئج (Body Language) یا جسمانی حرکات ہے۔

ان تینوں کو ملانے کے بعد ہم اسے گفتگو کہتے ہیں۔ ہم اس پر بھی بات کریں گے کہ

ہماری گفتگو میں لہجے اور باڈی لینگویج کے کیا اثرات ہوتے ہیں اور ہماری گفتگو کا سننے والے کے لاشعور پر کیا اثر پڑتا ہے، پہلے میں لفظوں کے حوالے سے کچھ عرض کرتا ہوں۔

ہماری کُل گفتگو میں لفظوں کا حصہ،صرف 7 فی صد ہوتا ہے،لیکن وہ بھی بہتطاقت وَر ہوتا ہے۔ میں بتاتا چلوں، مائنڈ سائنس کا ایک اصول یہ ہے کہ اگر کسی چیز کی کمانڈ دینی ہو، کسی چیز کا حکم دینا ہو، یعنی اپنے مطلب کی کوئی بات کرانی ہو تو اس کو''نہ'' سے شروع کیا جائے۔ میں آپ کو اس کی ایک مثال دیتا ہوں کہ جیسے میں اس وقت آپ سے مخاطب ہوں اور آپ سے کہہ رہا ہوں کہ نیلے رنگ کے بارے میں نہ سوچئے، پیلے رنگ کے بارے میں نہ سوچئے، آسمان کے بارے میں نہ سوچئے، کشتی کے بارے میں نہ سوچئے، میرے بارے میں نہ سوچئے، اس تحریر کے بارے میں نہ سوچیے! تو میرے منع کرنے کے ساتھ ہی آپ کیا کر رہے ہیں؟

میں آپ کو مستقلاً جس کام سے منع کر رہا ہوں، یہ''نہ'' سوچیں، آپ وہی سوچ رہے ہیں جو سوچنے سے میں آپ کو روک رہا ہوں۔

یہ کیسے پروسیس ہوتا ہے؟ دراصل، جب ہم کسی emotional state suggestable میں ہوتے اور کسی کام سے منع کرنے کی suggestion دیتے ہیں تو اس وقت لفظ''نہیں'' یا NO پروسیس نہیں کرتا۔اس کیفیت میں شعور تو''نہیں'' کو بائی پاس کر جاتا ہے اور لاشعور اسے پروسیس نہیں کر پاتا۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ اگر آپ کسی کو نیلا رنگ دیکھنے سے منع کر رہے ہیں تو پہلے اسے نیلا رنگ دیکھنا ہوگا (شعور) اور پھر اسے اپنے ذہن سے حذف (delete) کرنا ہوگا۔ اس پورے پروسیس کے دران پہلے شعور اس چیز کو (جس سے منع کیا جا رہا ہے) رجسٹر کرے گا اور پھر منع کرنے پر unregister کرے گا۔ اس طرح، وہ ایک کام نہ کرنے سے پہلے کسی حد تک وہ کام کر چکا ہوگا۔

سگرٹ ساز کمپنیوں کا کھیل

میں نے زندگی کا ایک طویل عرصہ پاکستان سے باہر گزارا ہے، اور ایک ملٹی نیشنل بزنس گروپ سے بھی میرا تعلق ہے، نیز مائنڈ سائنس میری فیلڈ ہے۔ آپ نے سگرٹ کے پیکٹس پر ''سگرٹ نوشی منع ہے'' کے الفاظ لکھے دیکھے ہوں گے۔ میں اس بات کو اچھی طرح سمجھتا ہوں کہ پوری دنیا میں سگرٹ کے پیکٹوں پر ''سگرٹ نوشی منع ہے'' کے الفاظ جان بوجھ کر لکھوائے جاتے ہیں۔ ایک اور مثال بھی دیتا چلوں۔ اگر کہیں دیوار پر یہ لکھا ہوتا ہے کہ یہاں پر کچرا نہ ڈالیں تو وہاں کیا ہوتا ہے؟ وہیں کچرا ڈالا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ ''نہ'' کا لفظ ہمارا لاشعور پروسیس نہیں کرتا، اسی لیے سب سے زیادہ کچرا وہیں پر ڈالا جاتا ہے، کیوں کہ ''نہ'' کا لفظ تو ختم یعنی Delete ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ہوتا یہ ہے کہ ''نہ'' کا لفظ ذہن پڑھ اور سمجھ نہیں پاتا۔ ''نہ'' کے concept کا مطلب یہ ہے کہ جب ''نہ'' کا لفظ استعمال کیا جائے اور اس کے بات جو بات کہی جائے تو وہ آرڈر بن جاتی ہے۔ انسان یہی کرتا ہے کہ جو چیز ''نہ'' سے شروع کی جائے اور اس کے بعد جو بات کہی جائے، وہ آرڈر بن جاتی ہے۔ انسان پھر وہی کرتا ہے۔ ہم مائنڈ سائنس ٹیکنالوجی کے ذریعے متاثر کن گفتگو کرنے کے فن کی تربیت کے دوران میں یہ چیز سکھاتے ہیں کہ کیسے ''نہ'' کہا جائے، لیکن سننے والا کرے گا وہی کا جس کیلئے ''نہ'' کہا گیا ہے یا کرنے سے منع کیا گیا ہے۔

کلمے کا آغاز ''لا'' سے

ہمارے کلمے کی ابتدا کس سے ہے؟

لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللہ!

کلمہ طیبہ کا آغاز ''لا'' سے ہے، حالانکہ ''الا اللہ'' کہہ کر بھی بات بتائی جا سکتی تھی۔ ''لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللہ'' یعنی نہیں ہے کوئی معبود سوائے اللہ کے۔

دراصل کہنا یہ ہے کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں ہے، لیکن ہمارے کلمے کی ابتدا بھی ''لَا'' سے کی گئی ہے۔ ایسے ہی قرآن مجید میں ہے،

لا اقسم بھٰذا البلد، یہاں اللہ تعالیٰ یہ فرما رہے ہیں کہ میں قسم کھا رہا ہوں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ ''لا'' سے کیوں ابتدا کی گئی؟ صرف ذہنوں کو متوجہ کرنے کیلئے اور لَآ اُقْسِمُ کہہ کر اصل میں یہ کہہ رہے ہیں کہ میں قسم کھا رہا ہوں، یقینی چیز ہے جو میں بتا رہا ہوں۔ اسی طرح، ہمارے پہلے کلمے کی ابتدا بھی ''لا'' سے ہو رہی ہے۔ گویا، میں واقعی اس کی تائید کرتا ہوں۔

موثر اور گفت گو اور تبدیلی

اپنے اندر تبدیلی لانے کے دو پہلو (Perspective) ہیں: کسی بھی حالت میں یعنی جب ہم تبدیلی کی بات کر رہے ہیں تو ایک ہماری موجودہ حالت ہے جسے ہم تبدیل کرنا چاہتے ہیں، اور دوسری حالت وہ کہ جس میں ہم آنا چاہتے ہیں۔ یہ دوسری حالت ہماری مطلوبہ حالت یا Desired state ہے۔ اب اہم سوال یہ ہے کہ اس وقت جو ہماری حالت ہے یا موجودہ شخصیت ہے یا موجودہ مسئلہ ہے، اس کی وجہ کیا ہم خود ہیں یا ہم اس وجہ کے شکار ہیں؟

ہم وجہ ہیں یا شکار؟

کیا ہم وجہ (Cause) ہیں یا ہم شکار (Victim) ہیں؟ ہر معاملے میں یہ دو

چیزیں ہی ہوں گی۔اگر ہم یہ کہتے ہیں کہ میں اس مسئلے کا شکار ہوں جیسا کہ ہم اکثر کہتے ہیں ... کہ میں اس لیے غریب ہوں کہ ملک کے حالات ٹھیک نہیں ہیں، نوکریاں نہیں ہیں، پیسہ نہیں ہے یا حالات ٹھیک نہیں ہیں، میں غریب ملک میں رہتا ہوں، میرے ماں باپ نے کبھی بزنس نہیں کیا۔اس کا مطلب یہ ہے کہ جو بھی میری حالت ہے، اس کی وجہ میں نہیں ہوں۔میری مشکلات کی کچھ وجوہ ہیں۔میں تو ان کا شکار ہوں۔اگر یہ حالات نہ ہوتے تو میرے ساتھ یہ مسائل بھی نہ ہوتے۔

جو آدمی شکار ہوتا ہے، وہ اپنے خول میں بند ہوتا ہے۔اس کے ہاتھ میں کوئی کنٹرول نہیں ہوتا۔اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا ریموٹ کنٹرول دوسروں کے ہاتھ میں ہے۔وہ سمجھتا ہے کہ یہ لوگ اپنے ریموٹ کنٹرول سے میرا چینل تبدیل کریں گے تو میری حالت تبدیل ہوگی۔اگر وہ ریموٹ چینج نہیں کریں گے تو ظاہر ہے، میری زندگی چینج نہیں ہوگی۔

مائنڈ سائنس یہ کہتی ہے کہ آپ کے اندر تبدیلی آ ہی نہیں سکتی جب تک کہ آپ اپنے آپ کو ''وجہ'' (Cause) نہیں سمجھیں گے۔جب تک میں اپنے آپ کو وجہ نہیں سمجھوں گا، جب تک میں اپنے آپ کو اپنے حالات ومشکلات کی وجہ نہیں سمجھوں گا، اس وقت تک میرے اندر اور میرے حالات میں تبدیلی نہیں آسکتی۔اس کا مطلب یہ ہوا کہ جب تک وہ ریموٹ کنٹرول میں اپنے ہاتھ میں نہیں لاؤں گا، یعنی میری زندگی میں کچھ بھی ہو رہا ہے، میں اگر اچھا نہیں پڑھ رہا ہوں تو اس کی وجہ میں ہوں، اس کی وجہ اسکول نہیں ہے، اس کی وجہ ٹیچر نہیں ہے، اس کی وجہ میں ہوں؛ اگر میں کاروبار میں کامیاب نہیں ہوں تو اس کی وجہ ملک کے حالات نہیں ہیں، اس کی وجہ میں ہوں؛ اگر میں اچھا ایتھلیٹ نہیں بن پارہا تو اس کی وجہ میں ہوں۔

چنانچہ جب تک ہم اپنے آپ کو اپنے حالات کا ''سبب'' (Cause) نہیں سمجھیں گے، جب تک ہم اپنے آپ کو اس کی وجہ نہیں سمجھیں گے، اس وقت تک ہم وہ مطلوبہ

تبدیلی (Desired Change) لا نہیں سکتے۔ کیوں کہ جب تک میں وجہ ہی نہیں ہوں، جب تک ریموٹ کنٹرول میرے ہاتھ میں نہیں ہے تو تبدیلی میں کیسے لا سکتا ہوں؟ لہٰذا، سب سے پہلے جو تبدیلی لانی ہے، اس کیلئے اپنے آپ کو Cause side پر رکھنا ہوگا۔ تب جا کر تبدیلی آئے گی۔

قرآن میں بعض مقامات پر حضرت آدم اور حوا کی تخلیق اور پھر ابلیس کے سجدہ نہ کرنے کا ذکر کیا گیا ہے۔ اس واقعے پر غور کیجیے کہ جب حضرت آدم اور حضرت حوا سے غلطی ہو گئی تو انھوں نے فی الفور اپنی غلطی تسلیم کی اور قرآن نے بتایا کہ انھوں نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی:

رَبَّنَا ظَلَمْنَآ اَنْفُسَنَا۔ وَاِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ (سورۂ اعراف،23)

ترجمہ: اے رب! ہمارے ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا، اور اگر تو ہمیں نہ بخشے گا اور ہم پر رحم نہ کرے گا تو ہم ضرور تباہ ہو جائیں گے۔

پھر اللہ تعالیٰ نے ان کی خطا معاف فرما دی۔ جبکہ ابلیس کا وطیرہ اس سے یکسر مختلف تھا۔ اس نے جب اللہ کے حکم کے مطابق آدم علیہ السلام کو سجدہ کرنے سے انکار کیا تو ساتھ ہی اس نے اپنے جرم کا عذر (Excuse) بھی پیش کیا اور بتایا کہ اگر ایسا (آدمی مٹی سے نہ بنائے گئے ہوتے) نہ ہوتا تو میں ضرور سجدہ کرتا۔ کہ میں تو آگ سے ہوں اور آدم مٹی سے ہیں۔ میں بھلا کیسے انہیں سجدہ کر سکتا ہوں۔ قرآن میں یہ الفاظ استعمال ہوئے ہیں:

قَالَ اَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ۔ خَلَقْتَنِيْ مِنْ نَّارٍ وَّ خَلَقْتَهٗ مِنْ طِيْنٍ (سورۂ اعراف،12)

ترجمہ: اس (شیطان) نے کہا کہ میں اس (آدم) سے بہتر ہوں۔ میں آگ سے تخلیق کیا گیا ہوں اور وہ مٹی سے۔

اس واقعے میں اللہ تعالیٰ نے یہ پہلو بیان فرما دیا ہے کہ اپنی خطا اور غلطی تسلیم نہ کرنا دراصل، شیطانی رویہ ہے اور اللہ کے نیک بندے اپنے حالات کی ذمے داری خود قبول

کرتے ہیں۔ وہ اپنے حالات کا ذمہ لیتے اور دوسروں کو قصوروار سمجھنے کی بجائے خود کو قصوروار جانتے ہیں۔

یہاں اسلام اور مائنڈ سائنس کے حوالے سے ایک بہت سادہ سا اصول سامنے آ گیا۔ اور وہ یہ کہ اپنی حالت کا ذمے دار جب ہم کسی اور کو ٹھیراتے ہیں تو یہ شیطان کا راستہ ہے۔ اور جب ہم اپنے آپ کو ذمے دار ٹھیراتے ہیں تو یہ اللہ کا بتایا ہوا راستہ ہے۔

قرآن پاک میں جو دعائیں جو حضرت آدم علیہ السلام اور دیگر انبیائے کرام کو اللہ تعالیٰ نے سکھائی تھیں، ان کی غرض وغایت ہی یہ ہے کہ آپ کو اپنے حالات کی ذمے داری قبول کرنی ہوگی، تب آپ کے اندر تبدیلی آئے گی۔ گذشتہ سطور پر ہم حضرت آدم کی دعا تحریر کر چکے ہیں تو ساتھ ہی حضرت یونس علیہ السلام کی دعا پر بھی غور کر لیجیے کہ جب انھیں مچھلی نے نگل لیا تھا تو انھوں نے اللہ تعالیٰ سے یہ دعا کی:

لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ (سورۂ انبیا، 87)

ترجمہ: تیرے سوا کوئی معبود نہیں ہے تو بے عیب ہے، بے شک میں بے انصافوں میں سے تھا۔

یہ آیت ہمیں یہ سبق دے رہی ہے کہ جو لوگ خود کو ذمے دار سمجھتے ہیں، اللہ انھیں کامیابی دیتا اور مشکلات سے نکالتا ہے۔ جب ہم خود کو اپنے حالات اور مشکلات کا ذمے دار سمجھتے ہیں تو رب کا نظام یہ ہے کہ ہم victim کے مقام سے ہٹ کر cause کے مقام پر آ جاتے ہیں۔ یہی وہ مقام ہے جہاں ہمارے سوچ کی قید سے نکل کر مختلف choices کے بارے میں سوچنے اور انھیں اختیار کرنے کے قابل ہو پاتے ہیں۔

احساسِ ذمہ داری انفرادی حیثیت میں ہو یا اجتماعی اور قومی سطح پر، جب ہم اپنی ذمے داری محسوس کریں گے تو ہمارے اندر تبدیلی اور بہتری آئے گی۔ ایک سادہ سی مثال لے لیجیے کہ اگر میں روڈ پر جا رہا ہوں اور اگر کوئی شخص مجھے گالی دے دے تو میں اپنے آپ

کو ذمے دار سمجھوں کہ اس نے مجھ ہی کو گالی کیوں دی؟ میں نے ایسی کیا چیز کی؟

جب یہ ذمے داری اپنے اوپر رکھوں گا تو اصلاح کی طرف جاؤں گا۔ ذرا غور کیجیے، گفتگو کا مزاج کیسے تبدیل ہوسکتا ہے۔ اگر میں مخاطب کو یہ کہوں کہ آپ میری بات نہیں سمجھے جو کہ ہمارے ہاں بہت عام ہے، آپ میری بات نہیں سمجھے، آپ میری بات نہیں سمجھے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے اندر کوئی مسئلہ ہے، میں نے تو بات کر دی ہے۔ لیکن ساتھ ہی میں نے اپنی اصلاح کا راستہ روک دیا۔ اب میں کہتا ہوں کہ میں اپنی بات آپ کو سمجھا نہیں سکا، تو یہ میں نے کیا کیا؟ سب سے پہلے ذمے داری میں نے اپنے اوپر لے لی۔ جب میں نے ذمے داری اپنے اوپر لی تو گفتگو کا منظر نامہ خود بہ خود تبدیل ہوگیا۔ اب سننے والا مخاطب پتھر نہیں اٹھائے گا، اب وہ گالی نہیں دے گا۔ میں یہ کہہ رہا ہوں کہ میں اپنی بات آپ کو سمجھا نہیں سکا تو اس کے پاس سیخ پا ہونے کا راستہ نہیں رہا اور مجھے اپنی اصلاح کا موقع بھی مل گیا۔

مائنڈ ٹیکنالوجی یہ کہتی ہے کہ انسان کے اندر تبدیلی لانے کیلئے جن جن صلاحیتوں کی ضرورت ہے، وہ تمام کی تمام اس کے اندر پہلے سے موجود ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ان صلاحیتوں کو نکالا کیسے جائے، ابھارا کیسے جائے اور اس کو پالش کیسے کیا جائے۔ یعنی اگر آج ایک انسان یہ کہتا ہے کہ میں اچھی تقریر نہیں کر سکتا اور کل کو وہ اچھی تقریر کرنے کے قابل ہوجائے تو باہر سے اس کے اندر کوئی چیز نہیں ڈالی گئی ہے۔ یہ تقریر کرنے کی صلاحیت اس کے اندر موجود تھی اور وہیں سے نکالی گئی ہے۔ مائنڈ سائنس کا یہ اصول کہ انسان کے اندر تمام صلاحیتیں پہلے سے موجود ہیں، تربیت کے ذریعے صرف ان کو دریافت کیا جاتا ہے۔

بیرونی دنیا کی بجائے اندرونی دنیا سے جب چیزوں کو باہر لایا جاتا ہے تو تبدیلی آتی ہے اور ہمارے دین ہی سے یہ اصول آ رہا ہے، بلکہ پہلی وحی سے یہ اصول آ رہا ہے کہ عَلَّمَ

الْاِنْسَانَ مَا لَمْ یَعْلَمْ (سورۂ علق، 5)۔ مائنڈ سائنس آج کہہ رہی ہے، لیکن اللہ تعالیٰ نے پہلے ہی کہہ دیا تھا کہ تم لوگوں کو جس چیز کی بھی ضرورت ہوگی، وہ تم لوگوں کو دی جاچکی ہے، وہ تمام علوم سکھا دیے گئے ہیں جو وہ نہیں جانتا تھا۔

لا آف ایٹریکشن

لا آف ایٹریکشن (Law of Attraction) سے عموماً لوگ سب سے پہلے اس وقت واقف ہوئے جب The Secret کے نام سے ایک کتاب لکھی گئی اور پھر اسی نام سے اس موضوع پر ایک مووی بنی۔ ہم اُردو میں اسے ''قانونِ کشش'' کہہ سکتے ہیں۔ لا آف ایٹریکشن یا قانون کشش کی بنیادی فکر (Concept) ہے کہ خیالات ہی مادی اور ظاہری اشیا کی شکل اختیار کرتے ہیں Thoughts become things۔ اس نظریے کا کہنا یہ ہے کہ خیالات ہی حقیقت بنتے ہیں، یعنی ہم جو سوچتے ہیں ویسا ہوجاتا ہے۔ ہوتا کیا ہے کہ۔۔۔ میں خاص طور پر نوجوان نسل کو مخاطب کرکے یہ بات کہوں گا، کیوں کہ میں اس پورے پروسیس سے گزر کر آیا ہوں اور اُس ملک میں رہتا ہوں جو اس نظریے کو بیچتے ہیں کہ خیالات حقیقت بنتے ہیں۔ تاہم، خیالات کے حقیقت بننے کے درمیان میں ایک اور چیز ہے اور وہ ہے عمل۔ خیالات حقیقت تب بنتے ہیں کہ جب اس میں عمل بھی ہوتا ہے۔ وہ یہ کہتے ہیں کہ آپ صرف سوچیں اور دنیا ویسی ہوجائے گی۔ وہ یہ فکر بیچتے ہیں، اور نوجوان یہ سمجھتے ہیں کہ شاید میرے سوچنے سے ایسا ہوجائے گا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ میں صرف سوکر سب کچھ حاصل کرلوں گا۔ میری ریسرچ یہ کہتی ہے کہ کوئی بھی خیال اس وقت تک حقیقت نہیں بن سکتا جب تک کہ اس کے ساتھ مخصوص معلومات اور درست سمت موجود نہ ہو:

Thoughts will never become things unless you have

right direction and specific information.

یعنی آپ کو مخصوص اور صحیح معلومات ہونی چاہیے، اور صحیح راستہ بھی ہونا چاہیے، یعنی اگر میں یہ سمجھتا ہوں کہ میرے صرف سوچنے اور صرف عمل کرنے سے دنیا میرے حساب سے تبدیل ہو جائے گی تو ایسا ممکن ہے نہیں۔ جیسے میں پاکستان میں ہوں اور سعودی عرب جانا چاہتا ہوں یا یہ سمجھیں کہ میں شمال کی طرف جانا چاہتا ہوں تو میں نے سوچا کہ میں شمال کی طرف جانا چاہتا ہوں اور میں چل پڑوں جنوب کی طرف ... سوچ بھی لیا، عمل بھی کر لیا، لیکن میری ڈائریکشن غلط ہے۔ چلئے، میں ایک مقررہ وقت پر کسی جگہ پر پہنچنا چاہتا ہوں۔ فرض کیجیے، میں یہ کہتا ہوں کہ میں کراچی سے اسلام آباد دو گھنٹے میں پہنچنا چاہتا ہوں اور اب میں نے سوچا کہ میں اسلام آباد جانا چاہتا ہوں۔ میں نے سوچ لیا، تو اب یہ حقیقت بننا چاہیے۔ پھر میں نے عمل بھی کر لیا کہ مجھے وہاں جانا ہے۔ مجھے یہ بھی پتا چل گیا کہ مجھے وہاں جانا چاہیے، اور ٹرین میں بیٹھ گیا۔ اب میری سمت یعنی ڈائریکشن بھی صحیح ہے، لیکن مقررہ وقت تک وہ مجھے اسلام آباد نہیں لے کر جائے گی۔ چنانچہ یہ خیالات حقیقت تب بنتے ہیں کہ جب ان کی سمت بھی درست ہو، اس کی مخصوص متعلقہ معلومات بھی ہو۔ اس فارمولے پر ہم چیزیں کشش کر سکتے ہیں، ان چیزوں کو جن پر ہم توجہ دیتے ہیں اپنی طرف کھینچ سکتے ہیں۔ میں نے توانائی یعنی انرجی کا جو نظریہ پیش کیا تھا، یہی ہے کہ ہم انھی چیزوں کو ایٹریکٹ کرتے ہیں کہ جن پر ہم توجہ کرتے ہیں۔

اس لحاظ سے اگر میں اچھے لوگ ڈھونڈنے نکلوں گا تو مجھے معاشرے میں اچھے لوگ ہی ملیں گے اور اگر میں برے لوگ ڈھونڈنے نکلوں گا تو مجھے ہر جگہ برے ہی لوگ ملیں گے۔ بہت سے کہتے ہیں، یہ شہر یہ کیسا ہے؟ کہنے لگے، تم کیسے لوگ ڈھونڈ رہے ہو؟ کہنے لگا، میں اچھے لوگ ڈھونڈ رہا ہوں۔ کہنے لگے، اچھے لوگ ملیں گے۔ کہنے لگا، میں ڈاکوؤں سے بچنا چاہ رہا ہوں۔ کہنے لگے، سب ڈاکو ملیں گے۔ وجہ یہ ہے کہ آپ وہی چیز کشش کریں گے، جو

آپ فوکس (Focus) کریں گے۔ لا آف ایٹریکشن سادہ طور پر یہ کہتا ہے کہ آپ جس چیز پر توجہ دیں گے، وہی کشش کریں گے (You attract what you focus on)۔ پھر ہم اچھے کو کشش کریں گے تو وہی ہماری زندگی میں وجود میں آئے گا۔ برے کو ایٹریکٹ کریں گے تو برا آموجود ہوگا۔

ہر شے توانائی ہے

مائنڈ اسپیشلسٹ یہ کہتے ہیں کہ ہم سب توانائی کی ایک کائنات میں رہتے ہیں یعنی ہم سب توانائی (انرجی) کی قسم ہیں۔ ہمیں اپنے ماحول میں اردگرد جو یہ ٹھوس، یا مائع یا گیس نظر آتی ہے، جب ہم گہرائی میں ایٹم یا مالیکیول کے لیول پر جاتے ہیں یا خلوی سطح (Cellular Level) پر جاتے ہیں تو ہمیں وہاں پر توانائی ملتی ہے۔ یہ توانائی حرکت میں ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ میں، آپ، یہ کمرا، یہ کرسی ... اگر ہم ایک لیول پر جاتے ہیں تو یہ سب ایک ہیں اور ہم سب ایک ہیں۔ اس کو اس طرح بھی دیکھ لیں کہ اگر ایک تالاب ہو اور اس میں بہت ساری مچھلیاں ہوں، اور اس تالاب میں اگر کرنٹ چھوڑ دیا جائے تو کون سی مچھلی پر اثر پڑے گا؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ تمام لوگ جو ایک ماحول میں، اس کائنات میں، آپس میں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے (Connected) ہیں، ان سب پر اثر پڑے گا۔

یہی وجہ ہے کہ ہماری سوچ، ہمارے افعال سب پر اثر ڈالتے ہیں، کیوں کہ ہم سب انسان ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں، اور ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں۔

جب ہم یہ کہتے ہیں کہ Everything is connected by energy یعنی ہم سب توانائی کے ساتھ جڑے ہوئے ہیں، کیوں کہ ہم سب توانائی سے بنی مخلوق ہیں (Energy being)۔ ہم سب حتیٰ کہ ہمارا خیال بھی، وہ توانائی کے سمندر میں ایسے

جاتا ہے جیسے پانی کا بخارہ بن کر ہوا میں اُڑ جاتا ہے۔ یہاں میں ایک اہم بات میں یہ بتاؤں کہ ہمارے لاشعور کو حقیقی اور غیر حقیقی کا فرق نہیں معلوم۔ اس کو یہ نہیں معلوم کہ یہ صحیح ہے یا نہیں، اس کا نہیں پتا کہ سچا ہے یا جھوٹا ہے۔ میں اس کی ایک مثال دیتا ہوں۔ ابھی یہ آپ تصور کریں کہ میرے ہاتھ میں ایک رس بھرا لیموں ہے اور میں اس کو ایک چھری سے کاٹ رہا ہوں۔ اس مثال کو اگر میں اور بڑھانا چاہوں تو میں ایک اچار کی بوتل کھول لیتا ہوں اور اس میں لیموں نچوڑ دیتا ہوں، اور پھر ایک چمچے سے اسے زبان پر رکھ لیتا ہوں۔ اب بتایئے یہ پڑھ سن کر آپ کو اس وقت کیا ہو رہا ہے۔ یقیناً آپ کے منہ میں پانی بھر آیا ہوگا۔ لیکن یہاں پر نہ لیموں ہے اور نہ یہاں اچار ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمارا لاشعور حقیقی اور غیر حقیقی شے میں کوئی فرق نہیں کر سکتا۔

حقیقت یہ ہے کہ قدرت نے ہمیں بہت سی اچھی اچھی چیزیں سکھائی ہیں۔ انسان کو یہ سلیقہ بھی سکھایا گیا ہے کہ وہ اظہار کرے۔ میں نے درج بالا مثال کے ذریعے سچ مچ ایسا نہیں کیا، اظہار ضرور کیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر میں کسی چیز کا اظہار کر رہا ہوں جیسے فرض کیجیے، مسکرا رہا ہوں تو اس مسکرانے کے ساتھ ہی سارا جسم ایک الیکٹریکل نیورولوجیکل لیول پر کام کرتا ہے، یعنی الیکٹریکل کیمیکل سگنلز دیتا ہے۔ یہ جان لیجیے کہ ہمارا پورا بدن کیمیکلز سے بھرا ہوا ہے۔ ہم جو بھی کام کرتے ہیں، ہماری سوچ اس کیمیکل کے توازن اور سطح کو بدل ڈالتی ہے۔ ہماری خوشی اور ہمارے غم ہمارے کیمیکل کو غیر متوازن کرتے ہیں۔ آپ یہ دیکھئے کہ جب ہم مسکراتے ہیں تو ہمارے دماغ میں ایک کیمیکل تیار ہوتا ہے، جسے اینڈورفین (Endorphin) کہا جاتا ہے۔ یہ اینڈومورفین وہی چیز ہے جو ایسپرین میں ہوتی ہے یا ڈسپرین میں یا پیراسیٹامول کے اندر ہوتی ہے۔ یہ بنیادی طور پر خون کو پتلا کرتی ہے یا سکون پہنچاتی ہے۔ تو جب ہم مسکراہٹ چہرے پر لے کر آتے ہیں تو خود بہ خود (Automatically) ہماری فیکٹری کام کرنا شروع کر دیتی ہے اور اینڈورفین ہمارے

جسم میں بننا شروع ہوجاتے ہیں یا کہیے کہ خارج ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

ہمارا لاشعور ہماری بقا کا سارا نظام چلا رہا ہے۔ اسے حقیقی اور غیر حقیقی کا فرق نہیں پتا، اس لیے اسے یہ بھی نہیں پتا کہ میں جو مسکرا رہا ہوں تو اس کی کوئی وجہ بھی ہے یا نہیں ہے۔ میں صرف مسکرانا شروع کرتا ہوں اور وہ اپنا کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس نے ایکشن دیکھا اور خود بہ خود اپنا کیمیکل ریلیز کرنا شروع کر دیا۔ کیا ہوا؟ میرے اتنے سے ایکشن سے میرے دماغ نے یہ کام کرنا شروع کر دیا۔ ہر بار ایسا ہی ہوتا ہے کہ جیسے ہی میں اچھا سوچنا شروع کرتا ہوں تو وہ میرے جسم پر عمل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ وہی کیمیکل دوبارہ نکلنے شروع ہوجاتے ہیں۔ اور کوئی خوف کی بات سوچتا ہوں تو میرا ایک اور ہارمون ایڈرینالین (Adrenalin) کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ وہی کیمیکل آنے شروع ہوجاتے ہیں۔ میں ایک دم چوکنا ہوجاتا ہوں۔ میں تناو میں بھی آجاتا ہوں۔ یہ کیمیکل بہت زیادہ ریلیز ہوتے ہیں تو میرے اندر تیزابیت (Acidity) شروع ہوجاتی ہے۔ ساری دنیا کی چیزیں شروع ہوتی ہیں۔

توانائی اور جسمانی درد

تاہم یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ یہ درد اور تکالیف ہمارے جسم کے لیے بہت ضروری ہیں۔ یہ رحمت ہیں، کیوں کہ اگر ہمارے جسم کوئی حصہ کسی تکلیف کو شناخت نہ کر پائے تو ہمیں کیسے پتا چلے گا کہ ہمارے جسم کا کوئی حصہ ہماری توجہ چاہتا ہے۔ جو لوگ ذیابیطس (Diabetes) کا شکار ہیں، خوب معلوم ہے کہ انھیں یہی نہیں پتا چلتا کہ کب ان کے پیر میں زخم شروع ہوا اور کب پیر کاٹنا پڑ گیا۔ لیکن یہی درد جب بہت زیادہ بڑھ جائے، اور اس پر توجہ نہ دی جائے تو پھر وہ انسان کو وہ ایک منفی زون کے اندر یا ایک منفی کیفیت کے اندر لے جاتا ہے۔ چونکہ ہم توانائی سے بنی ایک مخلوق ہیں، اس لیے یہ توانائی

ہماری مثبت یا منفی سوچ کے ساتھ اور مثبت یا منفی عمل کے ساتھ غیر متوازن ہو جاتی ہے۔

ہم سب توانائی کی ایک قسم ہیں اور توانائی بہتی ہے، یعنی ایک مقام سے دوسرے مقام کی جانب رواں رہتی ہے۔ یہ توانائی اس سمت میں بہتی ہے کہ جس سمت میں ہماری توجہ جاتی ہے۔ جہاں توجہ ہوتی ہے، وہاں یہ انرجی جاتی ہے۔ نیز، توانائی مثبت بھی ہوتی ہے اور منفی بھی۔ چنانچہ توانائی مثبت ہوگی تو مثبت توانائی ہی جائے گی، یہ توانائی منفی ہوگی تو منفی توانائی آگے جائے گی۔ اور پھر مثبت توانائی کے اثرات مثبت ہوتے ہیں، جبکہ منفی توانائی کے منفی اثرات ہوتے ہیں۔

خوف، منفی توانائی

منفی توانائی کی ایک بڑی قسم ہمارے خوف ہیں۔ جب انسان پیدا ہوتا ہے تو وہ پیدائشی طور پر اپنے اندر صرف دو خوف لے کر پیدا ہوتا ہے۔ یوں کہہ لیجیے یہ دو خوف اس کے اندر By Default ہوتے ہیں۔ جیسے ہم جب کمپیوٹر خریدتے ہیں تو Windows ڈیفالٹ میں آتی ہے، اسی طرح اللہ تعالیٰ کے نظام میں انسان صرف دو خوف ڈیفالٹ میں لے کر اس دنیا میں پیدا ہوتا ہے۔ ایک ہے بلندی سے گرنے کا خوف، اور دوسرے بلند آواز کا خوف۔

جس طرح ہمارا دل دھڑکتا ہے، اسی طرح ہمارا دماغ بھی دھڑکتا ہے جسے ہم ''سائیکل پر سیکنڈ'' کہتے ہیں۔ دل کی دھڑکن کو ای سی جی سے چیک کیا جاتا ہے، اور دماغ کی دھڑکن کو ''ای ای جی'' سے چیک کیا جاتا ہے۔ انسان کی پیدائش سے چار سال کی عمر لاشعوری عمر ہے۔ اس عمر کے دوران میں عموماً ہمارا لاشعور (Unconscious) نمایاں ہوتا ہے۔ پھر چار سال سے لے کر سات سال کی عمر میں سیکھنے کا عمل ہوتا ہے۔ چار سے سات سال کی عمر تک ہمارا لاشعور ایک کھلی سلیٹ کی طرح ہوتا ہے کہ اس پر جو لکھ دیا جائے، وہ اس پر

نقش ہوجائے گا۔ چنانچہ One-on-One Session کے دوران میں خوف کے جتنے بھی کیسز ہمارے پاس آتے ہیں، وہ خوف زیادہ تر اسی عمر میں کسی فرد پر انسٹال ہوئے ہوتے ہیں۔ باقی خوف حالات وواقعات کے حوالے سے اس پر غالب آتے ہیں۔

مائنڈ ٹیکنالوجی کا بنیادی طریقہ کار

مائنڈ ٹیکنالوجی کے حوالے سے جو پیش رفت اب تک ہوئی ہے، اب اس کی بدولت یہ ممکن ہے کہ آپ کسی خوف یا رنج یا ڈپریشن سے باہر نکلنا چاہتے ہیں تو نکل سکتے ہیں۔ بات دراصل، یہ ہے کہ جب کسی خوف یا ڈپریشن کا ذکر ہو تو ہم یہ کھوجنے لگ جاتے ہیں کہ یہ ڈپریشن ہوا کیوں ہے؟ یہ ہمارا موضوعِ فکر ہی نہیں رہا۔ اب آپ ہی بتایئے، آپ چاہتے کیا ہیں؟ بھئی، میں Depressed ہوں اور میں ڈپریشن سے آزاد ہونا چاہتا ہوں؛ میں ناخوش ہوں اور خوش ہونا چاہتا ہوں۔ اب، مائنڈ سائنس میں ڈپریسڈ یا رنجیدہ کیوں ہوا ہوں، اس سے ہمارا کوئی تعلق نہیں ہے، کیوں کہ ہم اس پر اپنی توانائیاں لگانا نہیں چاہتے کہ یہ رنج یا مایوسی کیوں پیدا ہوئی۔ ہاں، کیا آپ یہ چاہتے ہیں، میں صحیح ہوجاؤں یا آپ اس کی وجہ جاننا چاہتے ہیں؟ کیوں کہ اگر آپ کو وجہ معلوم ہو بھی گئی تو کیا آپ صحیح ہو گئے؟ نہیں!

صرف وجہ جان کر ابھی تک تو صحیح نہیں ہوئے۔ آپ کو تو بس صحیح ہونا ہے، لہٰذا ہم اس کی وجہ پر کام نہیں کرتے۔ اب مائنڈ ٹیکنالوجی اتنی ایڈوانس ہوچکی ہے، اتنی آگے جا چکی ہے، اتنی تیز ہوچکی ہے کہ اب یہ اس طرف نہیں جاتی کہ اس کی وجہ کیا ہے؛ یہ ہوا کیوں ہے؟ کیسے بھی ہوا ہو، اصل مقصد یہ ہے کہ آپ اس سے نکلنا چاہتے ہیں۔ یہاں ایک مائنڈ ایکسپرٹ کی حیثیت اپنے قارئین کیلئے ایک بات عرض کردوں کہ ہلکے یا کم ڈپریشن کی صورت میں ہمیں یہ جاننے کی قطعاً ضرورت نہیں ہے کہ میں اس پستی یا غم میں کیوں مبتلا ہوگیا۔ چند آسان عملی مائنڈ سائنس ٹیکنکس کی مدد سے ہم روزمرہ ڈپریشن اسٹریس غیرہ سے

نکل سکتے ہیں۔ البتہ برسبیل تذکرہ یہ بتانا ضروری ہے کہ جب کوئی شدید ڈپریشن کا شکار ہوجائے، خاص کر ٹراما کی کیفیت میں ہوتو ہمیں دورانِ علاج یہ جاننا ضروری ہوجاتا ہے کہ آدمی کے ساتھ یہ ذہنی یا جذباتی مسئلہ کیوں ہوا ہے اور پھر جدید ترین مائنڈ ٹکنالوجی کے ساتھ ساتھ کسی حد تک دواؤں کا سہارا لینے کیلئے سائیکاٹرسٹ سے بھی مشاورت کی جاتی ہے۔ یہ بات واضح رہنی چاہیے کہ severe traumatic condition ہوتو اس کے علاج کیلئے اس کے اسباب کا جاننا ضروری ہے۔ اس کے بعد ماہر اور سند یافتہ معالج سے باقاعدہ تھیراپی لینا ہوگی۔

بہرکیف، عمومی ڈپریشن یا پستی میں ہمیں یہ سوچنا چاہیے کہ جو ہونا تھا، ہوگیا، میں کیوں اس پر توجہ دوں؟ اب تو کرنے کا کام یہ ہے کہ اس ڈپریشن کو ذہن سے نکال باہر کیا جائے اور خود کو اس کیفیت سے آزاد رکھا جائے۔ اور جیسا کہ میں نے کہا، ہمارا لاشعور حقیقی اور غیر حقیقی کے فرق کو محسوس نہیں کرتا، ہماری سوچ سے ہمارے جسم کا عمل تبدیل ہوتا ہے اور ہمارے عمل سے ہماری سوچ بھی تبدیل ہوتی ہے تو ڈپریشن بنیادی طور پر ہماری سوچ میں ہوتا ہے۔ اس سوچ کے بعد پھر وہ ہمارے جسم کی طرف آتا ہے۔ اب اصل یہ ہے کہ میں جسمانی طور پر کیا ایسا کروں کہ میں ڈپریشن سے باہر آجاؤں یا پھر میں ذہنی طور پر کیا تبدیلی لاؤں کہ میرا جسم اس ڈپریشن سے باہر آجائے، کیوں کہ جسم اور سوچ دونوں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔

میں ایک چھوٹی اور سادہ سی مشق بتاتا ہوں۔ پہلے تو یہ سمجھیں کہ ڈپریشن یا کوئی خوف پیدا کس طرح ہوتا ہے۔ ڈپریشن میں ہوتا یہ ہے کہ سب سے پہلے مریض تنہائی کی طرف چلا جاتا ہے۔ اپنے آپ کو بند کرلیتا ہے جبکہ اس کو سب سے زیادہ لوگوں میں جانا چاہیے۔ دوسرے یہ کہ وہ ڈپریشن کا علاج کرنے کے لیے انتہائی مایوس کن موسیقی کا انتخاب کرتا ہے۔ مایوس کن موسیقی تو خوش آدمی کو بھی مایوس کردیتی ہے، کیوں کہ میں نے آپ کو بتایا کہ

ہمارے دماغ میں ہونے والی پروسیسنگ دماغ میں بننے والی شبیہ(Image) پر ہوتی ہے۔گویا، یہ آنکھ نہیں دیکھتی، بلکہ یہ آنکھ ہمارے دماغ کو جو ہدایات دیتی ہے، اسی کے مطابق ہمارا دماغ آگے سگنل بھیجتا ہے۔ وہ اگر غم ناک چیز بتا رہا ہے، آنسو بتا رہا ہے تو ہمارا لاشعور اسے بالکل حقیقی سمجھ رہا ہے اور اسی کے مطابق ڈپریشن تشکیل پائے گا۔اس بات کو یوں سمجھئے کہ اگر میری چائے میں چینی (شکر) زیادہ ہے تو اس کو کم کرنے کے لیے میں اپنی چائے میں دس چمچے شکر کے مزید ڈال لیتا ہوں۔ڈپریشن کا مریض بھی یہی کام کر رہا ہے۔

وہ مایوس کن غم سے بھری موسیقی سن کر اس ڈپریشن کو بڑھا رہا ہے، لہٰذا اسی جذباتی کیفیت (Emotional State) میں مزید گرتا چلا جا رہا ہے۔

پہلا چیلنج

اس بنا پر، ڈپریشن کے مریض کیلئے سب سے پہلے جسمانی حالت

(Physiology) کو بدلنے کا چیلنج ہوتا ہے۔ میں گزشتہ صفحات پر واضح کر چکا ہوں کہ ذہن جو سوچتا ہے، ہماری جسمانی حالت اس کے مطابق خود بہ خود بدل جاتی ہے۔ میں نے لیموں اور اچار کی مثال دے کر وضاحت کی تھی کہ زبان جو ایک مادی چیز ہے، اس پر پانی آنا شروع ہو گیا۔ اب میں اس کا الٹ بتاتا ہوں کہ اگر میں اپنی فزیالوجی تبدیل کرلوں تو میرا ذہن یعنی میری سوچ تبدیل ہوتی ہے یا نہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ اگر کوئی انسان سیدھا بیٹھا ہوا ہو، سینہ تنا ہوا ہو، اس کے کندھے اچکے ہوئے ہوں، بازو آزاد ہوں، چہرے پر خوشی کا تاثر ہو، تو ذرا بتایئے کہ اس قسم کی جسمانی حالت میں بھلا آپ کوئی غم کا واقعہ سوچ سکتے ہیں؟

نہیں! اس خوشی کی حالت میں کوئی بھی غم کا واقعہ جو آپ کو ڈپریشن کی طرف لے کر جا رہا ہے، چاہے وہ کاروبار ہو، چاہے کوئی بیماری ہو، چاہے کسی نے کچھ کہہ دیا ہو، اگر چہرے پر خوشی کا تاثر ہے تو وہ غم آپ پر آئے گا ہی نہیں۔ آپ یہ مشق خود کر کے دیکھ لیجیے۔

اب اس کا الٹ کر کے دیکھ لیجیے۔ کمر کو ڈھلکا کر بیٹھ جایئے، ہونٹ نیچے لٹکا لیجیے، کندھے لٹکا لیجیے، گردن کو ایک طرف جھکا دیجیے اور اتھلے سانس لینا شروع کر دیجیے۔ اب اس جسمانی حالت میں کوئی خوشی کا واقعہ سوچیے۔ اس جسمانی حالت میں کوئی خوشی کا واقعہ دماغ میں آئے گا ہی نہیں۔

اب خود سوچیے کہ ڈپریشن کی حالت میں تنہا بیٹھے ہوئے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اس ڈپریشن سے باہر آ جائیں تو اس حالت میں تو ممکن نہیں ہے۔ درحقیقت، جیسا کہ میں آپ کو بتا چکا ہوں کہ ڈپریشن کے خیال سے خود بہ خود اینڈ ومورفین بننا شروع ہو جاتی ہے اور جسمانی حالت تبدیل کرنے سے ہماری ذہنی حالت (نیورولوجی) تبدیل ہو جاتی ہے۔

غصے کا علاج

قرآن کریم میں مومنوں کی صفت یہ بیان کی گئی ہے:

والکاظمین الغیظ والعافین عن الناس کہ وہ غصہ پی جاتے ہیں اور لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں۔ (آل عمران،134)

اکثر دیکھا گیا ہے کہ کسی وجہ سے ہم غصہ پی جاتے ہیں، مگر معاف نہیں کرتے۔ اگر ہم غصہ پی کر معاف کرنے کی عادت اپنالیں تو ہم کبھی ڈپریشن یا اسٹریس کا شکار نہیں بنیں گے۔

غصہ آج پوری دنیا میں ایک بہت بڑا مسئلہ ہے اور Anger Management پر پوری دنیا میں بہت کچھ لکھا جا رہا ہے اور بے شمار سیمینار اور کورسز کرائے جا رہے ہیں۔ میں نے اوپر جسمانی کیفیت اور ذہنی کیفیت کے درمیان تعلق کی بات کی ہے۔ غصے پر قابو کرنے کے حوالے سے میں یہاں ایک ٹیکنیک بتا دیتا ہوں۔ میں نے آپ کو فزیالوجی بتادی کہ آپ کو کس فزیالوجی رہنا ہے۔ کرنا آپ کو یہ ہے کہ اپنی زبان کو اپنے تالو سے لگالیں اور اپنے ذہن میں مستقلاً یہ کہیے: ''سکون ... سکون ... سکون'' یا انگلش میں کہنا چاہتے ہیں تو Relax۔۔۔Calm...Relax۔۔۔Calm۔ یہ الفاظ اپنی جگہ مکمل طور پر ہدایات ہیں۔ چنانچہ جب غصے کی حالت میں ہوں تو اس کیفیت میں دماغ میں پیدا ہونے والا کیمیائی عدم توازن (Chemical Imbalance) الیکٹریکل سگنلز دے رہا ہوتا ہے، اور جب یہ الفاظ ادا کیے جاتے ہیں تو یہ الفاظ فوری طور پر یہ پیغام دیتے ہیں کہ جناب یہ ''سکون'' کہا جا رہا ہے، یہ Relax کہا جا رہا ہے، یہ Calm کہا جا رہا ہے تو خود بہ خود ایڈرینالین کا توازن تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور مثبت کیمیکل اوپر جانا شروع ہو جاتا ہے۔ اس مشق کو چار پانچ مرتبہ کریں گے تو خود بہ خود آپ کا جسم غصے کی حالت سے باہر جانا شروع ہو جائے گا۔ ویسے تو اینگر مینجمنٹ پر ایک بہت بڑی فیلڈ ہے جس میں مختلف تربیتی مراحل سے گزارا جاتا ہے۔ میں نے ایک بہت ہی سادہ سی ٹیکنیک اپنے

قارئین کو بتائی ہے۔ واضح رہے، یہ ٹیکنک ہلکے اور معمول کے ڈپریشن کیلئے ہے۔ شدید ڈپریشن کے علاج کیلئے اس کے اسباب کا جاننا ضروری ہے۔ اس کے بعد ماہر اور سند یافتہ معالج سے باقاعدہ تھیراپی لینا ہوگی۔ یہ بات میں شد و مد کے ساتھ اس لیے عرض کر رہا ہوں کہ شدید جذباتی کیفیات میں مبتلا افراد بھی اکثر یہ غلطی کرتے ہیں کہ ٹیلی ویژن پر کسی ماہر نفسیات کا مشورہ سنا، یوٹیوب پر کسی ویڈیو میں دی گئی معلومات پر عمل کرنا شروع کر دیا اور توقع رکھی کہ انھیں اس سے فائدہ ہوگا۔ اس کج فہمی سے نکلنا ہوگا۔

مائنڈ سائنس، ماڈلنگ اور سیرتِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم

ہم نے تبدیلی کی بات ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ یہ تبدیلی دراصل کردار یا رویے کی تبدیلی ہوتی ہے۔ میں خالصتاً سائنٹیفک انداز میں بات کرتا ہوں، دین کا تو میں بہت ادنیٰ سا طالب علم ہوں۔ مائنڈ سائنس جتنی بھی ہے، وہ ساری کی ساری ماڈلنگ (Modeling) کی بنیاد پر ہے، یعنی ایک ماڈل ہوتا ہے اور اس ماڈل کی نقل کی جاتی ہے یا یوں کہیے کہ اسے Copy کیا جاتا ہے۔ مائنڈ سائنس، مائنڈ ٹیکنالوجی یا این ایل پی یہ کہتی ہے کہ اول، اگر ہمیں یہ معلوم ہوجائے کہ کوئی شخص کس طرح کام کر رہا ہے تو ہم باریک بینی سے وہ مشاہدہ کر سکتے ہیں کہ وہ یہ کام کس طرح کر رہا ہے۔ دوسری بات یہ کہ جو شخص یہ کام سیکھنا چاہتا ہے، ہم اُس شخص کو یہ سکھا سکتے ہیں۔ یعنی اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ میں اچھی تقریر کرنے کا فن سیکھنا چاہتا ہوں تو ہم یہ دیکھیں گے کہ دنیا میں اچھی تقریر کرنے والے کون ہیں۔ اس کے بعد ہم یہ دیکھیں گے کہ وہ یہ اچھی تقریر کس طرح کر رہے ہیں۔ ہم اس باریک بینی کے مشاہدات کو لیں گے اور اس کے بعد اس کو اس شخص میں انسٹال (Install) کر دیں گے۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی قابل فرد کی صلاحیتوں کو نقل کر کے ویسا ہی نتیجہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

آج مغرب میں کرکٹ ٹیم سے لے کر عہدہ صدارت تک کوئی شعبہ ایسا نہیں ہے کہ جہاں فرد کو اس پروسیس سے گزارا نہ جاتا ہو۔ یہ سارا عمل اس طرح ہوتا ہے کہ وہ یہ دیکھتے ہیں کہ مثلاً بہترین شوٹر (Best Shooter) کون ہے اور وہ کیا کر رہا ہے۔ پھر اس بہترین شوٹر کی وہ ٹیکنیکس باقی شوٹرز میں انسٹال کی جائیں تاکہ باقی شوٹرز بھی ایسے ہی بہترین رزلٹ دیں۔ یا مثلاً، ایک بیٹسمین بہت اچھا ہے۔ اب یہ دیکھا جاتا ہے کہ اس میں ایسی کیا چیز ہے جس نے اسے اتنا اچھا بیٹسمین بنا دیا ہے۔ وہ ساری چیزیں وہ خوبیاں لی جائیں اور انھیں نقل (کاپی) کیا جائے اور پھر انھیں ان بیٹسمینوں میں انسٹال کیا جائے جو اپنے اندر یہ چیزیں یہ خوبیاں پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ یعنی ٹیم کا ایک کھلاڑی اچھا ہے تو اس کی وہ کون سی چیزیں ہیں جو اسے باقی دس کھلاڑیوں سے ممتاز کرتی ہیں، اب یہ خوبیاں باقی دس کھلاڑیوں کے اندر بھی ڈالی جائیں (انسٹال کی جائیں) تاکہ وہ بہترین ٹیم بن جائے۔ یہی وجہ ہے کہ آسٹریلیا کی ٹیم دنیا بھر کی کرکٹ ٹیموں سے نمایاں رہتی ہے، کیوں کہ ان کی ٹیم کے سارے ہی کھلاڑی مائنڈ ٹکنالوجی کے پروسیس سے گزرتے ہیں۔

یہ تو میں نے عرض کیا کہ مائنڈ سائنس میں کسی فرد کے اندر بہتر یا بہترین خواص پیدا کرنے کے لیے کیا پروسیس کیا جاتا ہے، اب میں سیرتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے حوالے سے بتاتا ہوں کہ یہ جو حضرت محمد ﷺ کے بارے میں کہا جا رہا ہے کہ وہ بہترین نمونہ یعنی ماڈل ہیں (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيْ رَسُوْلِ اللهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ) تو ہم اس مقصد کیلئے اس پروسیس کو کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔

آگے بڑھنے سے پہلے ایک بات ضرور کہنا چاہتا ہوں کہ ہمارے علمائے کرام بڑے قابل تعریف ہیں کہ جن کے توسط سے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کائنات کی وہ واحد ہستی ہیں کہ جن کا ہر لمحہ محفوظ ہے۔ یہ علمائے کرام ہی کی محنت ہے کہ جن کی وجہ سے سیرتؐ پوری کی پوری محفوظ ہے، اور اس لیے محفوظ ہے کہ ہم اس سنت کو اختیار کر سکیں، اور اس سنت کو اختیار کرنا بالکل قابل اختیار ہے، قابل عمل ہے۔ کیوں کہ آپؐ نے تمام زندگی ایک عملی

زندگی گزاری ہے، تاکہ ہر انسان کو پتا چل جائے کہ وہ چاہے تو ایک اچھا شوہر کیسے بن سکے، ایک اچھا تاجر کیسے بن سکے، اچھا سپہ سالار کیسے بن سکے، اچھا باپ کیسے بن سکے۔ زندگی کے ہر شعبے میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم محض ماڈل ہی نہیں، Excellent Model ہیں۔

سورہ انعام میں بڑی وضاحت سے یہ بات کہہ دی گئی:

وَاَنَّ هٰذَا صِرَاطِيْ مُسْتَقِيْمًا فَاتَّبِعُوْهُ ۚ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيْلِهٖ۔ (سورۂ انعام، 153)

ترجمہ: یہ میرا (محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا) سیدھا راستہ ہے، اسی پر چلو۔ اور دوسرے راستوں پر نہ چلنا کہ وہ تمھیں اللہ کے راستے سے پھیر دیں گے۔''

اور یہ یقیناً علمائے کرام کا کارنامہ ہے کہ جن کی وجہ سے آج ہماری نئی نسل تک وہ تمام چیزیں پہنچ سکیں کہ یہ ماڈلنگ ٹیکنیکس استعمال کرتے ہوئے ہم بھی ان جیسی زندگی بنا سکتے ہیں، اور ہر مسلمان کو ہر انسان کو اللہ تعالیٰ یہ توفیق دے کہ وہ اس طرف جائے۔

2

توحید اور رسالت

''کیا ہم اللہ کو چھوڑ کر ایسی چیزوں کو پکاریں جو ہمیں نہ کوئی فائدہ
پہنچا سکتی ہیں اور نہ نقصان۔ اور جب اللہ ہمیں ہدایت دے چکا ہے تو
کیا اس کے بعد ہم الٹے پاؤں پھر جائیں؟''
سورۃ الانعام، آیت 64

مجھ جیسے لوگ کہ جن کی زیادہ تر زندگی شمالی امریکا میں گزری ہے اور جن کے مخاطب نہ صرف مسلمان بلکہ غیر مسلم بھی ہوتے ہیں، ایک اہم سوال سے اکثر گزرنا پڑتا ہے کہ جب دین مکمل ہو چکا ہے اور نبیوں کی آمد کا سلسلہ ختم ہو چکا ہے، خاتم النبیین حضرت محمد ﷺ کے بعد اب کوئی نبی نہیں آئے گا تو آپ ﷺ کی نبوت کو جو لوگ نہیں مانتے، کیا وہ رسالت کے اس نور یا توانائی (انرجی) کو نہیں پا سکتے کہ جو رسول اللہ ﷺ کی ذات سے تعلق رکھتی ہے؟

اس سوال کا جواب دینے سے پہلے میں ذوالقرنین کے واقعے کا حوالہ دینا چاہوں گا۔ قرآن کریم میں ذوالقرنین کا واقعہ ذکر کیا گیا ہے۔ اس واقعے کا ایک اہم نکتہ ھذا من الرحمۃ ربی ہے، یعنی یہ سب میرے رب کی رحمت ہے۔ انھوں نے سب کچھ کرنے کے بعد یہ کہا کہ یہ میرا کمال نہیں، میرے رب کی مہربانی ہے۔ گویا، انھوں نے یہ بتایا کہ میں جو کچھ بھی کر رہا ہوں، وہ میرے اللہ تعالی کی مہربانی اور کرم ہے؛ میری یہ حدود (Limitations) ہیں؛ میں نے جو کچھ کیا ہے، وہ میرے رب کی مہربانی کے طفیل ہے۔

آج اگر چہ موجودہ دور میں کہ جب یہ دنیا گلوبل ولیج بن چکی ہے، خاص کر انسانی عقل ہمیشہ ہی سوال کرتی ہے کہ کہاں جانا ہے؟ تاہم، ایک نہ ایک جگہ جا کر انسانی عقل رک جاتی ہے۔ پھر عقل ایک اعلاترین ذہانت (Higher Intelligence) کی طرف جاتی ہے، ایک اعلاوارفع ترین رہ نما کی طرف جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر ہم کسی ٹیکسی میں بیٹھتے ہیں تو پوچھتے ہیں کہ کیا تم وہاں جاؤ گے؟ کیا تمہیں وہاں کا راستہ پتا ہے؟ صحیح بھی پہنچاؤ گے یا نہیں؟ لیکن اگر ہم کسی ہوائی جہاز میں بیٹھتے ہیں تو یہ سوال نہیں کرتے کہ نامعلوم، پائلٹ ہمیں صحیح جگہ پہنچائے گا یا نہیں پہنچائے گا۔ کیوں کہ ہمیں یقین ہوتا ہے کہ پائلٹ کو ہم سے زیادہ راستہ معلوم ہے۔ یہی معاملہ انسان کا الہامی رہ نمائی کے بارے میں ہے۔ جب انسانی عقل ایک جگہ رک گئی تو اس کی مدد کیلئے اللہ تعالیٰ نے انبیائے کرام کو بھیجا تا کہ وہ لوگوں کو بتا سکیں کہ آگے صحیح راستہ کیا ہے؟

البتہ انبیائے کرام کے بھی سوالات تھے، کیوں کہ وہ بھی عقل وشعور رکھتے تھے۔ مثلاً، حضرت ابراہیم علیہ السلام اللہ تعالیٰ سے پوچھتے ہیں، اے پروردگار، مجھے دکھایئے کہ آپ مُردوں کو کیسے زندہ کریں گے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا، کیا تمہیں یقین نہیں ہے؟ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے جواب دیا، یقین تو ہے، لیکن دل کا اطمینان چاہتا ہوں۔ (سورہ البقرۃ، آیت 260)

اس کا مطلب ہے کہ انبیائے کرام کے پاس جو سوال ہیں، ان کے پاس اس کے جواب کیلئے ایک Link، ایک رابطہ موجود ہے جہاں سے وہ اپنے سوالات پوچھ سکتے ہیں اور یہ جوابات حاصل کر سکتے ہیں۔

عام آدمی کہاں جائے؟ انسانی فطرت ہے کہ وہ اپنی زندگی کے ارفع ترین مقصد کی تلاش میں رہتا ہے۔ ہم مائنڈ سائنس میں یہ پڑھاتے ہیں کہ انسان اپنی سب سے بلند سطح پر یہ کھوجنے کی کوشش کرتا ہے کہ وہ اس دنیا میں کیوں ہے۔

اس کا مطلب ہے کہ انسانوں کے پاس جو انبیائے کرام آئے تو انسان کو یہ یقین ہے کہ الہامی معلومات (Divine Information) ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رسول اللہ

صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا انکار کرنے والوں نے یہ نہیں کہا کہ آپ اللہ کے نبی و رسول نہیں ہیں، بلکہ انھیں اس بات پر اعتراض تھا کہ ہمارے قبیلے یا کسی امیر گھرانے سے کوئی نبی کیوں نہیں آیا۔ ان پر کیوں نبوت نہ اتری۔

لَّوْ مَا تَأْتِينَا بِالْمَلَائِكَةِ إِن كُنتَ مِنَ الصَّادِقِينَ

ترجمہ: اگر تم سچے ہو تو ہمارے پاس فرشتوں کو کیوں نہیں لاتے۔ (سورۂ حجر، 7)

بہ ہر کیف، یورپ، امریکا میں بھی کتابیں کھل رہی ہیں اور عیسائیوں یہودیوں میں بھی سوالات ہو رہے ہیں کہ اُن کی کتابوں میں درج معلومات انھیں دل کا اطمینان کیوں نہیں دے رہیں۔ اس کے برخلاف، توحید کو عقل سے بہت آسانی سے پہچانا جا سکتا ہے۔ عقل یہ کہتی ہے کہ اگر ایک سسٹم کو چلانے والے دو ہوں گے تو وہ نظام درہم برہم ہو جائے گا۔ اس لیے ایک ہی کے پاس تمام کا تمام سسٹم ہونا چاہیے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ہمیشہ سے سسٹم ایک ہی انداز سے چل رہا ہے۔ سورج آج بھی ویسے ہی نکل رہا ہے جیسے ہزاروں سال پہلے نکلتا تھا۔ دورانِ خون (بلڈ سرکولیشن) ویسے ہی کام کرتا ہے، جیسے ہزاروں سال پہلے کے انسان کا دورانِ خون چل رہا تھا۔ بیج بھی ویسے ہی ڈالا جاتا ہے اور اس کے پودا بننے کا عمل بھی ویسا ہی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس تمام سسٹم کو چلانے والی ایک ہی ذات ہو سکتی ہے، دو نہیں ہو سکتے۔ اگر دو یا زائد ہوتے تو یہ سسٹم کب کا ختم ہو چکا ہوتا، درہم برہم ہو چکا ہوتا۔

اب سوال یہ ہے کہ جب وہ اپنی الہامی کتابوں میں انسان کے بنیادی سوالات کے جواب تلاش کر رہے ہیں تو انھیں اپنے جوابات کیوں نہیں مل رہے؟ وجہ یہ ہے کہ ان کی کتابوں میں تحریفات ہو چکی ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ وہ اسے قبول نہ کریں یا قبول کرنے میں بہت وقت لگا دیں۔ البتہ ہمارا کام، مسلمان ہونے کی حیثیت سے یہ ہے کہ ہم انھیں اپنا پیغام پہنچا دیں۔ یہ اللہ کا کام ہے کہ کسے ہدایت دیتا ہے اور کسے ہدایت سے محروم رکھتا ہے۔ اور یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے لگائی گئی حدود ہیں، کسی انسان کو اختیار نہیں ہے۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم پر بھی اس وقت وحی آئی کہ جب اللہ نے چاہا۔ اور پھر، ساری دنیا کو پتا چل گیا۔

لیکن، حضرت موسیٰ کلیم اللہ سے کہا گیا، آپ سے زیادہ علم رکھنے والا بھی ایک شخص اس دنیا میں موجود ہے، آپ اسے تلاش کیجیے۔ حضرت نوح علیہم السلام سے کہا گیا کہ آپ کی بیوی اور بیٹا پیچھے رہ جانے والوں میں سے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ الہامی معلومات بھی خود نبی کی اپنی مرضی سے نہیں آرہی، بلکہ جو اللہ تعالیٰ بیان فرمارہے ہیں، وہ بیان کیا جارہا ہے۔

اللہ تعالیٰ نبی ﷺ کے ذریعے جو کچھ بتارہے ہیں، وہ سب ہماری بہتری اور فلاح کیلئے بتارہے ہیں۔ چنانچہ جو شخص اس کو مانے گا، وہ فلاح پائے گا اور اس میں کوئی شک نہیں ہے۔ اس لیے خاتم النبیین ﷺ پر ایمان لائے بغیر یہ تعلیم، یہ معلومات مکمل نہیں ہوگی۔

یہاں یہ نکتہ سمجھ لینا ضروری ہے کہ اللہ اور رسول ؐ کو ماننا اور اللہ و رسول ؐ کی ماننا۔۔۔ دو الگ الگ چیزیں ہیں۔ ''اُن کو ماننا'' اور ''اُن کی ماننا'' دو مختلف معیارات ہیں۔ مثال کے طور پر، الحمدللہ میں ایک مسلمان گھرانے میں پیدا ہوا ہوں اور میں نے اسلام کو پڑھ سمجھ کر قبول کیا ہے۔ میں جب اپنے معاشرے میں لوگوں کو اسلام پیش کرتا ہوں تو کہتا ہوں کہ قرآن آخری کتاب ہے، محمد صلی اللہ علیہ وسلم آخری رسول ہیں، اگر آپ کے پاس ان دونوں سے بہتر کوئی شے ہے تو میں ماننے کو تیار ہوں۔ لیکن، کسی کے پاس کوئی متبادل نہیں ہے۔ کیوں کہ اس دین میں ہر حکم کی منطق موجود ہے۔

مجھے بتائیے کہ اگر کسی سوال کا جواب نہ مل رہا ہو تو میں کہاں جاؤں؟ لیکن، میرے ہر عقلی سوال کا جواب میرے دین میں موجود ہے۔ اگر کوئی شخص سمجھنے اور ماننے کیلئے ہی تیار نہ ہو، عمل ہی کیلئے تیار نہ ہو... تو اس کا کوئی حل نہیں ہے۔ اور، عمل کے بغیر کوئی فرق، کوئی تبدیلی نہیں آسکتی۔ حقیقت یہ ہے کہ دین اسلام میں تمام چیزیں موجود ہیں۔ سیرت طیبہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک نمونہ چھوڑا ہے جس میں زندگی کا کوئی پہلو باقی نہیں رہا۔ بہترین والد، بہترین شوہر، بہترین سپہ سالار، بہترین حاکم، بہترین تاجر، دوست۔۔۔ زندگی کا کوئی پہلو ایسا نہیں ہے جو سیرت طیبہ میں موجود نہ ہو۔ پوری انسانی تاریخ میں رسول اللہ ﷺ کی ہستی واحد ہستی ہے کہ جس کے بارے میں معلومات اتنی خالص اور Pure انداز میں محفوظ

ہیں کہ ایک انسان اپنی زندگی کے کسی بھی شعبے کے بارے میں کوئی رہ نمائی لینا چاہے تو اسے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی حیاتِ طیبہ سے رہ نمائی مل سکتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو ''سپر ماڈل'' کہا ہے۔ آپ ﷺ ایک عام ماڈل نہیں، سپر ماڈل ہیں (اسوۃ حسنہ)۔ اس لیے کہ آپ ﷺ کی ہر شے آج تک محفوظ ہے۔ علمائے کرام نے اتنی محنت کی ہے سیرت نبوی ﷺ کے جمع کرنے پر کہ حیرت ہوتی ہے۔ لہٰذا، آپ ﷺ کی زندگی کا کوئی گوشہ ایسا نہیں جو غیر محفوظ ہو یا زمانے کی دست رس سے باہر ہو۔ اگر ہم اپنی رنمائی کیلئے اس سے استفادہ نہیں کریں گے، اپنی روحانی ترقی کیلئے غیر مسلم مفکروں کے اقوال کی طرف جائیں گے تو ہمیں وہاں تو روحانیت مل ہی نہیں سکتی۔ کیوں کہ یہ مفکرین تو ہم سے کہیں زیادہ بھٹک رہے ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ اُن کے ہاں توحید نہیں ہے۔ وہ اگر چہ روحانیت کے متلاشی ہیں، مگر وحدانیت کے بغیر۔ لہٰذا، وہ پہاڑوں پر چڑھ رہے ہیں، سمندروں میں اتر رہے ہیں، کبھی ایک انداز سے بیٹھتے ہیں تو کبھی دوسرے انداز سے۔ ان کا قلب خالی ہے۔ ان کے قلب میں وحدانیت نہیں ہے۔ ان کے قلب میں روحانیت نہیں ہے۔

روحانیت-خلوت میں کبریائی، جلوت میں مصطفائی

ہم مسلمانوں پر اللہ تعالیٰ کا بڑا احسان اور انعام ہے کہ ہمارے پاس ایمان ہے۔ ایمان کی یہ دولت ونعمت ہمیں اللہ تعالیٰ نے بن مانگے دے دی ہے۔ بغیر کسی محنت کے ہمیں ایمان مل گیا ہے۔ اس لیے ہمیں اس کی قدر نہیں ہے۔ جو شے محنت کے بغیر حاصل ہو جائے، عموماً اس کی قدر نہیں ہوتی۔ اگر ہمیں یہ ایمان محنت اور مشقت اور قربانی کے بعد حاصل ہوتا تو ہمیں یہ ادراک واحساس ہوتا کہ یہ کتنا بڑا انعام ہے۔ غور کیجیے کہ یہ ایمان کتنی بڑی نعمت ہے کہ یہ شے رسولوں کو دی جاتی ہے۔ نیز، رسولوں کی محنت کے باوجود اکثر لوگوں کو یہ نعمت عطا نہیں کی گئی۔ حضرت نوح علیہ السلام کی شدید محنت کے بعد بھی ان کے

بیٹے کو ایمان کی یہ نعمت نہ ملی۔ حضرت لوط علیہ السلام کی بیوی ایمان نہیں لائی۔ آپ اندازہ کیجیے کہ ہمیں یہ نعمت بغیر کسی محنت کے مل گئی۔ اس لیے ہم اس کی قدر نہیں کر رہے۔

جس دن ہم اس نعمت عظمیٰ کی قدر کر لیں گے، یقین کیجیے حالات بدل جائیں گے۔

اب میں اس نکتے کی طرف آتا ہوں کہ کیا اگر ہماری دعوت اور محنت کے بعد لوگ نبوی تعلیم یعنی اسلام کو قبول نہ کریں تو کیا ہوگا؟ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

وَاِنْ مَّا نُرِيَنَّكَ بَعْضَ الَّذِیْ نَعِدُهُمْ اَوْ نَتَوَفَّيَنَّكَ فَاِنَّمَا عَلَيْكَ الْبَلٰغُ وَعَلَيْنَا الْحِسَابُ (سورۂ رعد،40)

ترجمہ: ''بے شک، آپ ؐ کا کام تو صرف اور صرف حق کا پیغام پہنچانا ہے، حساب تو ہمارے ذمہ ہے۔''

کسی انسان کی یہ طاقت نہیں کہ وہ کسی انسان کو تبدیل کر سکے۔ ایک مائنڈ تھیراپسٹ کی حیثیت سے میں یہ بات بڑے وثوق سے کہہ رہا ہوں کہ مائنڈ تھیراپسٹ کیلئے بھی یہ ممکن نہیں کہ ایک انسان دوسرے انسان کو بدل سکے۔ ہاں، وہ پیغام دے سکتا ہے۔ اب یہ الگ نکتہ ہے کہ وہ پیغام کتنا طاقت وَر اور موثر ہے کہ وہ آدمی اس میسج یا پیغام کے بعد آیا تبدیلی پر گامزن ہوگا یا نہیں۔

یہ بھی اللہ کا بڑا احسان ہے کہ اگر کوئی آدمی تبدیل نہیں ہوتا تو اُس کا حساب مجھ سے نہیں لیا جائے گا، اسی سے لیا جائے گا۔ لیکن، میں نے اگر اپنی صلاحیتوں کا استعمال اللہ کی مرضی کے مطابق نہیں کیا تو مجھ سے اس بارے میں ضرور حساب لیا جائے گا۔ لہٰذا، مجھے اپنے حساب کیلئے کام کرنا چاہیے۔ باقی میں اس پر چھوڑ دوں کیوں کہ اسے اپنا حساب خود دینا ہے، مجھے اس کا حساب نہیں دینا۔

ہم جب عبادت کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ سے اپنے لیے دعا بھی کرتے ہیں۔ دعا کے ذریعے ایک خاص تعلق اللہ تعالیٰ سے پیدا ہوتا ہے۔ اکثر یہ مشاہدے میں آیا ہے کہ کسی نے نماز تو ادا کر لی، لیکن اس کے اندر سکون پیدا نہیں ہوا، حالانکہ اللہ تعالیٰ خود اس بات کی

ضمانت دے رہے ہیں کہ اللہ کا ذکر کرنے میں سکون ملتا ہے۔(اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوب) پھر، نماز کہ جو اعلاترین عبادت ہے، اعلیٰ ترین ذکر ہے، کیوں سکون نہیں ملتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہم نے ظاہری طور پر تو نماز ادا کر لی، لیکن وہ ایک ایکسر سائز سے زیادہ نہیں تھی۔ اگر ٹائم فریم کے اعتبار سے دیکھا جائے تو تہجد کی نماز کا وقت اس قدر زبردست وقت ہے کہ اس دوران انسان پوری یک سوئی حاصل کر لیتا ہے۔ تہجد کے وقت اللہ تعالیٰ سے جو تعلق پیدا ہوتا ہے، وہ بہت ہی غیر معمولی ہے۔ ہمارا ایمان ہے کہ اللہ ہماری سنتا بھی ہے، ہمیں نوازتا بھی ہے، وہ بڑا غفور ورحیم ہے، ہمیں معاف بھی کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں دینے اور معاف کرنے کیلئے تیار بیٹھا ہے۔

مسئلہ یہ ہے کہ ہم یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ ہم سے ایسے گناہ ہو گئے ہیں کہ اب اللہ ہمیں معاف نہیں کرے گا (العیاذ باللہ)۔ یہ کس قدر غلط خیال ہے کہ ایک جانب تو اللہ تعالیٰ خود کہتا ہے کہ جب میرے پاس آؤ گے تو میں تمھیں معاف کر دوں گا۔ اگر ہم صدقِ دل سے اللہ سے معافی مانگ لیں، توبہ کر لیں تو اللہ تعالیٰ ہمیں معاف فرما دیں گے۔ ہاں، ہمیں اس بات کا یقین ہونا چاہیے کہ میں نے جب یہ نیت کر لی کہ میں یہ غلط کام نہیں کروں گا اور اللہ سے معافی بھی مانگ لی تو اللہ ہمیں ضرور معاف کر دے گا، بلکہ اللہ نے معاف کر دیا۔ البتہ، اس توبہ کے ساتھ اپنے گناہ کی تلافی ضروری ہے۔ توبہ، تلافی اور آئندہ گناہ نہ کرنے کی نیت پر شرک جیسا گناہ بھی معاف ہو جاتا ہے۔ ہمارے سامنے صحابہ کرام کی مثالیں موجود ہیں۔ خاص کر، تہجد کے وقت جو خاص ٹائم فریم ہے اللہ تعالیٰ سے تعلق اور ربط کا، اس وقت پر ہم اللہ تعالیٰ سے یہ کہیں اور اپنی ہی زبان میں کہیں کہ اللہ تعالیٰ ہر زبان جانتا ہے تو آپ حیران رہ جائیں گے کہ آپ کے اندر کیا کیا حیران کن اور غیر معمولی تبدیلیاں پیدا ہو رہی ہیں۔

دوسرا نکتہ یہ ہے کہ ہم ساری دنیا کیلئے خوب وقت نکالتے ہیں۔ صرف دس منٹ روزانہ اپنے لیے بھی نکال لیں۔ اس دس منٹ میں اپنی زندگی کی رفتار کو الٹا کر دیں۔ یعنی اگر آپ گیارہ بجے سونے کیلئے جا رہے ہیں تو یہ دیکھیں کہ ساڑھے دس بجے آپ نے کیا کیا

تھا۔ دس بجے کیا کیا تھا۔ ساڑھے نو بجے کیا کیا تھا۔ نو بجے کیا کیا تھا۔ اس طرح پورے دن کو ریورس کرتے جائیں اور دن بھر کا تجزیہ کر ڈالیں۔ اس صورت میں اگر آپ کی نیت یہ ہے کہ میں اپنی اصلاح کیلئے یہ کر رہا ہوں تو آپ حیران رہ جائیں گے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں کیسے Transform کرتا ہے، کیسے بدلتا ہے۔ اس عمل میں ان تمام چیزوں کی یاد خود بہ خود آتی ہے کہ جہاں ہمارا دل یہ گواہی دیتا ہے کہ یہاں یہاں ہم سے غلطی ہوگئی، یہ غلط ہوگیا، یہ تلخی ہوگئی، یہ کہہ گئے، یہ نہیں کرنا چاہیے تھا۔ اس طرح، اپنی اصلاحی ہوتی جاتی ہے۔ کل کو درگزر ہوسکتا ہے۔ خود بہ خود اصلاح کے پہلو نکلتے چلے جاتے ہیں۔

آپ دیکھیں گے کہ اب نماز میں جا کر، اللہ کا ذکر کر کے، عبادت کر کے ایک سکون ملے گا۔ اللہ سے محبت کی جو باتیں ہو رہی ہیں تو اس سے ایک رشتہ قائم ہوگا۔ جب یہ رشتہ مضبوط ہوگا تو سکون قلب بھی بڑھتا چلا جائے گا۔ پھر تعلق اور رابطے میں خلل نہیں ہوگا۔

ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہم اپنے منتشر اور occupied ذہن کے ساتھ جو لائن، جو نمبر اللہ سے ملانے کی کوشش کرتے ہیں تو وہ لائن کلیئر نہیں جاتی۔ سگنل صاف نہیں ہوتے۔ لائن نہیں ملتی۔ لائن ملتی ہے تو آواز صاف نہیں ہوتی۔ تہجد کا وقت اس لائن کے ملانے کا بہترین وقت ہے۔ اور جب لائن کلیئر ملتی ہے تو رابطہ کرنا، بات کرنا آسان ہوتا ہے۔ اگر آپ تہجد نہیں پڑھ سکتے تو کم از کم اتنا تو کر سکتے ہیں کہ رات کو سوتے وقت اوپر بیان کیے گئے طریقے کے مطابق اپنا ریورس تجزیہ کر ڈالیں۔ یہ تو بہت آسان ہے۔

3

دعا کی توانائی

اَللّٰہُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ

اللہ نور ہے آسمان اور زمین کا

سورہ نور 35

پوری کائنات توانائی (انرجی) کی قسم ہے، اور توانائی تمام کی تمام قسمیں آپس میں مربوط ہیں۔ یہ سب آپس میں ملی ہوئی ہیں۔قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

مَنْ قَتَلَ نَفْسًۢا بِغَيْرِ نَفْسٍ اَوْ فَسَادٍ فِى الْاَرْضِ فَكَاَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيْعًا ۭ وَمَنْ اَحْيَاهَا فَكَاَنَّمَآ اَحْيَا النَّاسَ جَمِيْعًا

ترجمہ: جو شخص کسی کو (ناحق) قتل کرے گا (یعنی) بغیر اس کے کہ جان کا بدلہ لیا جائے یا ملک میں خرابی کرنے کی سزا دی جائے اُس نے گویا تمام لوگوں کو قتل کیا اور جو اس کی زندگانی کا موجب ہوا تو گویا تمام لوگوں کی زندگانی کا موجب ہوا۔ (سورۂ مائدہ، 32)

اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ کائنات کی ہر شے جو بہ ظاہر کسی بھی صورت میں ہو، وہ آپس میں مربوط یا interconnected ہے۔اسے مثال سے یوں سمجھ سکتے ہیں کہ اگر ایک تالاب میں بہت سی مچھلیاں ہوں اور اس تالاب میں بجلی کا کرنٹ چھوڑ دیا جائے تو وہ کرنٹ تمام مچھلیوں کو لگے گا۔بجلی کی توانائی سفر کرتی ہوئی تمام مچھلیوں کے جسم تک پہنچی۔

اب اگر ہم اس نکتے کو حرام اور حلال پر لاگوں کریں تو یوں کہہ سکتے ہیں کہ چونکہ حرام کا تصور بنیادطور پر کسی کے ساتھ زیادتی کی ہے، میں نے کسی کا رزق غلط طریقے سے لیا ہے

جبھی تو حلال شے میرے لیے حرام ہوگئی، کیوں کہ اس حرام کا دارۂ کار مجھ تک محدود نہیں رہا، دوسروں کو بھی متاثر کیا، اگرچہ مجھے اس کا ادراک نہ ہو۔ یہ حرام کا تصور ہے۔

آج سائنس یہ کہتی ہے کہ منفی سوچ ایک ارتعاش (Vibration) پیدا کرتی ہے۔ جس جگہ، جس ماحول میں کوئی حرام کام کرتا ہے تو اس ماحول میں منفی ارتعاش کے باعث نہ صرف وہ ماحول کہ جہاں یہ کام ہوا ہے، اس ارتعاش کے اثرات اس شہر، اس ملک بکہ اس کائنات تک میں پھیل جاتے ہیں۔

ایسا کیوں ہے؟

توانائی حرکت کرتی ہے اور اس قدر تیزی سے کے ساتھ حرکت کرتی ہے کہ انسانی ٹکنالوجی اس کی رفتار کی پیمائش بھی نہیں کرسکتی۔ ایک چھوٹی سی مثال موبائل فون کی لے لیجیے۔ موبائل کے ذریعے ایک جگہ سے آواز دوسری جگہ پلک جھپکتے میں پہنچ جاتی ہے۔ آپ پاکستان میں ہیں اور آپ کا کوئی رشتے دار آپ کو امریکا سے فون کرتا ہے تو اسی لمحے اس کی آواز امریکا سے آپ تک پہنچ جاتی ہے۔ جتنی تیزی سے یہ آواز آپ تک پہنچ رہی ہے، اس سے کہیں تیز رفتاری سے آپ کی سوچ سفر کر رہی ہے۔ گویا، انسان کی سوچ کسی بھی تیز رفتار ترین شے سے زیادہ تیز رفتار ہے۔

سوچ ہر حالت میں کام کرتی ہے، خواہ یہ منفی ہو یا مثبت ہو۔ لہٰذا، جب کوئی منفی سوچ اختیار کی جاتی ہے تو فوری طور پر اس کے منفی اثرات (negative impact) ماحول پر مرتب ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ گویا، جب آپ کچھ منفی سوچتے ہیں تو اس کے منفی اثرات آپ کے اردگرد اس معاشرے پر اور اس پوری دنیا پر ہوتے ہیں۔ یہ اثرات بعض اوقات فوری ہوتے ہیں تو بعض اوقات ان کے اثرات ظاہر ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ ایسے میں اثرات آہستہ آہستہ ظاہر ہوتے ہیں۔ چنانچہ ان اثرات کی وجہ سے ابتدا

میں نقصان معمولی ہوتا ہے، لیکن بعد میں یہ بڑھ جاتا ہے۔

ایک اہم بات یہ سمجھنی ضروری ہے کہ آپ بہ ظاہر ایک طبعی وجود (Physical entity) رکھتے ہیں، لیکن آپ کی شخصیت آپ کے خیالات سے تشکیل پاتی ہے۔ ہم گوشت پوست سے مرکب انسان ہیں اور ہماری شخصیت دراصل ہمارے خیالات کا عکس ہے۔ اس بنا پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہمارا وجود محض جسمانی وجود نہیں ہے، بلکہ ہم ایک ذہنی (Mental)، عقلی (Intellectual)، جذباتی (Emotional) اور روحانی (Spiritaul) وجود بھی رکھتے ہیں۔ اور یہ سب ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہیں۔ انھیں ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔

سوال یہ ہے کہ جب کسی نے حرام کیا تو اپنے کون سے وجود کو نقصان پہنچایا؟

یہ نکتہ ذہن نشیں رہے کہ درست سمت اور درست معلومات آپ کے پاس نہیں تو آپ کتنی ہی شدید محنت کرلیں، آپ کو مطلوبہ نتیجہ نہیں مل سکتا۔ ایسے ہی اگر نیت درست نہیں ہے یا واضح نہیں تب بھی ہم اپنی منزل تک نہیں پہنچ سکتے۔ اگر کوئی یہ کہے کہ میں اپنی منزل تک نہیں پہنچ پایا، میں نے سارا دن محنت کی ہے مگر اللہ تعالیٰ نے مجھے میری محنت کا پھل نہیں دیا، تو اس کا یہ کہنا بالکل غلط اور بے بنیاد ہے۔ مثال کے طور پر، ایک شخص پانی کا کنواں کھودنے کیلئے دن رات کھدائی کرتا ہے مگر پانی نہیں نکلتا۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر وہ ساری زندگی اسی طرح محنت کرتا رہے گا، گڑھا کھودتا رہے گا تو اسے وہاں سے کچھ نہیں ملے گا جب تک کہ اس کے پاس اس کام سے متعلق مخصوص معلومات اور مہارت نہ ہو۔ مثلاً گڑھا یا کنواں کھودنے سے پہلے اسے یہ معلوم ہونا چاہیے کہ کیا اس جگہ پانی نکلنے کا امکان ہے؟

چنانچہ جب ہم دعا مانگیں تو ہمیں یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ ہم جو دعا مانگ رہے ہیں، وہ دعا کیا ہے؟ کیا اس دعا کے بنیادی عوامل ہمیں معلوم ہیں؟ دعا کی شرائط سے ہم آگاہ ہیں؟ اس کے آداب کیا ہیں؟ اگر ہم آداب پر عمل نہ کریں تو ہماری نماز بھی

نہیں ہوگی۔ دعا بھی نہیں ہوگی۔ غور کیجیے کہ نماز سے پہلے وضو کا حکم کیوں دیا گیا؟ اگر آپ وضو کیے بغیر نماز پڑھیں گے تو آپ کی نماز نہیں ہوگی، خواہ کتنی طویل رکعات پڑھ ڈالیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مسلمان کی ایک سمت متعین کی گئی ہے، لہٰذا اسے معلوم ہونا چاہیے کہ وہ مسلمان کی حیثیت سے کہاں جا رہا ہے، کیوں جا رہا ہے۔ کس سے مانگ رہا ہے اور کس طرح مانگنا ہے۔

اگر ہم ان چیزوں پر تمام زندگی عمل نہ کریں، ان کا خیال نہ رکھیں تو کیا ہمیں مطلوبہ نتائج مل سکیں گے؟ نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر عمل، ہر حال میں درست سمت اور درست معلومات کے ساتھ کرنا ضروری ہے۔

قرآن کریم کے مطالعے سے پتا چلتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کُنْ فرمائیں تو سب کچھ ممکن ہے۔ اللہ کی شان یہ ہے کہ وہ جس شے کو کرنے کا ارادہ کرتا ہے، وہ ہو جاتا ہے۔ اللہ کے ارادہ کا نام ''وجود'' یا ''حقیقت'' ہے۔ اس بارے میں قرآن کے الفاظ یہ ہیں:

اِنَّمَآ اَمْرُهٗٓ اِذَآ اَرَادَ شَيْـًٔا اَنْ يَّقُوْلَ لَهٗ كُنْ فَيَكُوْنُ

ترجمہ: اس کا کام تو یہی ہے کہ جب کسی چیز کا ارادہ فرماتا ہے تو اس سے فرماتا ہے، ''ہوجا'' تو وہ ہوجاتی ہے۔ (سورۂ یٰسین، 82)

وہ جو چاہتا ہے، وہ ارادہ وجود پالیتا ہے۔ یہاں ایک اہم نکتہ یہ بھی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جب ارادہ کیا تو ساتھ ہی فرمایا، ''کن'' کہ ہوجا۔ اللہ تعالیٰ یقیناً كُنْ فَيَكُوْنُ ہے، یعنی جو چاہتا ہے، وہ وقوع پذیر ہوجاتا ہے، اس کے باوجود اللہ تعالیٰ نے ارادہ کے بعد عمل کیا ہے۔ اور وہ یہ ہے کہ اللہ نے ''ارادہ'' کرنے کے بعد ''فرمایا'' بھی ہے۔ ''فرمانا'' ایک عمل ہے۔

Intention followed by action.

منفی سوچ سے جادو کی تشکیل

اب ہم واپس نیت یعنی intention کی طرف آتے ہیں، خاص کر منفی نیت یا منفی سوچ کی بات کرتے ہیں۔ جب ہم نفی باتیں کرتے ہی تو اس نیت کے ایسے ہی اثرات پیدا ہوں گے کہ وہاں تلخی ہوجائے، مزہ کرکرا ہوجائے۔ پھر، جب یہ منفی سوچ یا منفی نیت بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے یا پوری منفی توانائی کسی ایک نکتے پر مرکوز ہوجاتی ہے تو یہ جادو میں تبدیل ہوتی ہے۔ گو یا، منفی نیت اور سوچ کا نتیجہ آگے چل کر جادو کی شکل میں نکل سکتا ہے۔

میں اپنا ایک ذاتی تجربہ بیان کرنا مناسب سمجھتا ہوں۔ ایک مرتبہ میری والدہ پاکستان کے ایک بہترین ہسپتال میں زیر علاج تھیں۔ ان کے علاج کیلئے بائیس دن کے اندر اندر برطانیہ کے بہترین معالجین کو بلوایا گیا۔ ڈاکٹروں کے کہنے پر ایک فلائیٹ کے ذریعے سوئٹزرلینڈ سے روزانہ ایک انجکشن آتا تھا اور انھیں بائیس دن تک یہ انجکشن لگایا جاتا رہا۔ لیکن اس سب کے باوجود میری والدہ اس دنیا سے چلی گئیں۔

تب مجھے ایک لمحے کو یہ احساس ہوا کہ میں بہت غریب انسان ہوں، کیوں کہ میں اپنی والدہ کو نہیں بچا سکا۔ انسان کے اندر اتنی طاقت نہیں کہ کسی کی سانس بڑھا سکے۔ بلکہ آلٹرنیٹو پریکٹشنر کی حیثیت سے میں یہ کہتا ہوں کہ ہم میں اتنی طاقت بھی نہیں کہ کسی کی تکلیف کو کم کر سکیں۔ معالج جانتا ہے کہ کس مرض کی دوا کی تیاری کیلئے کون کون سے اجزا کی ضرورت ہے، کتنی مقدار میں ضرورت ہے، لیکن اگر یہ اجزا خالص (Pure) نہیں تو اگرچہ دوا بن جائے گی، لیکن اس میں تاثیر نہیں ہوگی۔ اس کے برخلاف، دوا کے اجز درست ہیں، اجزا کی ترکیب بھی درست ہے، اجزا کی مقدار بھی درست ہے، اجزا بھی خالص ہیں، تو

اگرچہ بہترین دوا بن جائے گی، پھر بھی شفا اس دوا کی مرہونِ منت نہیں ہوگی، وہ اللہ کی طرف سے آئے گی۔

دعا کا معاملہ بھی یہی ہے کہ محض دعا کیلئے ہاتھ اٹھانے سے کام نہیں چلے گا، دعا کے اجزا درست مقدار میں اور خالص ہونے چاہئیں۔تب اللہ تعالیٰ کے ہاں سے اس دعا کے موافق حکم آئے گا اور آپ کو مطلوبہ نتیجہ مل سکے گا۔

دعا کے بارے میں دوسرا اہم نکتہ یہ جاننا ضروری ہے کہ دعا کی صورت میں ہم اللہ تعالیٰ کو حکم نہیں دیتے کہ ایسا ہو جائے، بلکہ درخواست پیش کرتے اور گزارش کرتے ہیں۔انسان کی حیثیت سے ہمارا کام خالق کائنات کے سامنے request کرنا ہے، نہ کہ order کرنا۔اس لیے جو لوگ یہ گلہ کرتے ہیں کہ ان کی دعائیں قبول نہیں ہوتیں، ان کے ذہن کے نہاں خانے میں کہیں یہ غلط فہمی ہوتی ہے کہ ان کی دعا ہر حال میں ضرور قبول ہونی چاہیے۔

پہلی وحی جو حضرت محمد ﷺ پر نازل ہوئی اس میں اللہ تعالیٰ فرما رہے ہیں:

﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

ترجمہ: پڑھو (اے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) اپنے رب کے نام کے ساتھ جس نے پیدا کیا۔ جمے ہوئے خون کے ایک لوتھڑے سے انسان کی تخلیق کی۔ پڑھو، اور تمہارا رب بڑا کریم ہے جس نے قلم کے ذریعے سے علم سکھایا، انسان کو وہ علم دیا جسے وہ نہ جانتا تھا۔

(سورۂ علق، آیت 1 تا 5)

پانچویں آیت میں بتایا جا رہا ہے کہ انسان کو وہ علوم سکھائے گئے جو وہ نہیں جانتا تھا۔ اسے یوں کہنے دیجیے کہ انسان کو سمت عطا کی گئی اور یہ شعور دیا گیا کہ کیا صحیح ہے اور کیا غلط ہے۔اس بات کو اس مثال سے سمجھیں کہ اگر کوئی مجھے راہ چلتے درست راستے کی طرف رہ

نمائی کرتے تو یہ میری معلومات یا میرا شعور نہیں ہے۔ یہ مجھے کسی نے دی ہے۔ میری رہ نمائی کی گئی ہے۔ مجھے میں اتنی صلاحیت نہیں تھی کہ میں کسی سے راستہ پوچھے بغیر درست راستے پر چل پڑتا۔ اب اگر یہ شعور مجھ سے واپس لے لیا جائے تو مجھے اس پر صبر کرنا چاہیے، نہ کہ گلہ کیوں کہ یہ معلومات اور شعور میرا اپنا نہیں تھا، کسی دوسرے کی مہربانی تھی۔

سرکارِ دو عالم ﷺ اپنے ہاتھ سے اپنی اولادِ نرینہ کو قبر میں اتار رہے ہیں۔ انسان ہیں۔ جذبات رکھتے ہیں۔ آنکھوں میں آنسو ہیں۔ لیکن، زبان پر شکوہ نہیں ہے۔ اس لیے کہ آپ ﷺ اللہ کی رضا میں راضی ہیں۔ ہم بھی تبھی راضی ہوں گے کہ جب ہمیں یہ ادراک ہوگا کہ یہ چیز میری نہیں تھی۔ یہ اللہ نے مجھے کچھ وقت کیلئے دی تھی۔ اس کا ایک وقت مقرر تھا۔ وقت مقررہ پر اللہ نے اپنی شے مجھ سے واپس لے لی۔ اگر میں اللہ کی رضا پر راضی ہوجاؤں گا، تو یہ معاملہ میرے حق میں بھی بہتر ہوگا۔ جو مجھے ملا، وہ بھی درست، جو مجھ سے واپس لے لیا گیا، وہ بھی درست۔

آج نفسیات کا جدید علم ہمیں بتاتا ہے یہ انسان کے ہر عمل کے پیچھے کارفرما اصل قوت ''خیال'' (Thought) ہے۔ انسان پر ہر دَم یہ خیال سوار رہتا ہے کہ مجھے اس سے کیا فائدہ ہوگا یا نقصان سے کیسے بچ پاؤں گا۔ انسان کی نفسیات انھی دو بنیادی سوالوں کے گرد گھومتی ہے۔

قرآن کا انداز بھی یہی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں سکھایا کہ یہ کروگے تو جنت ملے گی اور وہ کروگے تو جہنم میں جاؤ گے۔ نفسیات بھی یہی کہتی ہے کہ یہ کروگے تو اس کا نفع ہے، وہ کروگے تو اس کا نقصان ہے۔ البتہ سورۂ توبہ میں اس سے آگے کا ایک اور مرحلہ بیان فرمایا گیا ہے:

وَعَدَ اللّٰهُ الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنٰتِ جَنّٰتٍ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ خٰلِدِيْنَ فِيْهَا وَمَسٰكِنَ طَيِّبَةً فِيْ جَنّٰتِ عَدْنٍ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللّٰهِ اَكْبَرُ ذٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ

الْعَظِيْمُ

ترجمہ: ان مومن مردوں اور عورتوں سے اللہ کا وعدہ ہے کہ انہیں ایسے باغ دے گا جن کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی اور وہ ان میں ہمیشہ رہیں گے ان سدا بہار باغوں میں ان کیلئے پاکیزہ قیام گاہیں ہوں گی، اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اللہ کی خوشنودی انہیں حاصل ہوگی۔ یہی بڑی کامیابی ہے۔ (سورۂ توبہ، 72)

انسانی سوچ کا یہ وہ لیول (Level) ہے جہاں آدمی نفع ونقصان سے ماورا ہو کر عمل کرتا ہے۔ وہ اپنی زندگی عارضی فائدوں کے حصول یا عارضی نقصانات سے بچاؤ کیلئے نہیں گزارتا، بلکہ اس کا مقصد حیات اللہ کی رضا اور خوشنودی (Pleasure of Allah) بن جاتا ہے۔ اگر ہماری سوچ کا لیول یہ ہوجائے کہ میں جو کچھ کروں گا، وہ محض اللہ کی رضا اور خوشی کیلئے کروں گا تو ہم جو دعا کریں گے، وہ بھی اللہ کی رضا سے ہم آہنگ ہوگی۔ ایسی صورت میں دعا کا لطف ہی کچھ اور ہوگا۔ اس کیفیت میں ہمیں اپنی تکلیف اور درد کی کچھ پروانہیں ہوگی۔ اب ہم اپنے عارضی یا وقتی فائدے یا نقصان سے بے نیاز ہوجائیں گے۔ تب ہمارا مقصد صرف اور صرف اللہ کی رضا ہوگا۔

یقین جانیں، ایسی صورت میں ہم بے نیاز ہوجائیں گے۔ دعا کے الفاظ ہونٹوں پر آنے سے پہلے ہی ہم خود مجسم دعا ہوں گے کہ اے اللہ! ہمیں اس درجے پر پہنچادے کہ جہاں ہم نفع ونقصان کے ہیر پھیر سے باہر نکل آئیں؛ جزا وسزا کے چکر سے نکل جائیں۔

تب ہماری حالت ی ہوگی کہ اللہ دے تو بھی خوش، اور اللہ نہ دے بلکہ واپس لے لے، تب بھی راضی!

4

مراقبہ

اللہ کی عبادت ایسے کرو، گویا تم اسے دیکھ رہے ہو!

صحیح بخاری:50

مراقبہ یا میڈیٹیشن (Meditation) ایک عام اور مقبول پریکٹس ہے۔ مائنڈ سائنس کی بنیادی مشقوں میں مراقبہ شامل ہے۔ دنیا بھر میں مراقبہ کرنے کے سینکڑوں طریقے رائج ہیں جن میں بعض ڈھائی سے تین ہزار سال قدیم ہیں تو بعض جدید طریقے ہیں۔ موجودہ تیز رفتار دور میں مراقبہ کی اہمیت گزشتہ زمانوں سے کہیں بڑھ چکی ہے۔ اسی لیے مراقبہ کا مجموعی رجحان بھی دنیا میں بڑھ چکا ہے۔

مراقبہ کے جسمانی فائدے

- مراقبہ کرنے سے بلڈ پریشر میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- مراقبہ اینزائٹی یعنی تشویش کے حملے کے امکانات کو کم کر دیتا ہے۔
- مراقبہ ذہنی تناؤ سے تعلق رکھنے والے جسمانی دردوں مثلاً ٹینشن، درد سر، السر یعنی معدے کا زخم بے خوابی، مسلز اور جوڑوں کی خرابی وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے۔
- مراقبہ خون میں سیروٹونین کی مقدار بڑھاتا ہے تو موڈ اور برتاؤ میں بہتری آتی ہے۔

- مراقبہ جسم کے مدافعتی نظام کو قوی کرتا ہے اور بیماریوں سے مقابلے کی قوت بڑھتی ہے۔
- مراقبہ جسمانی توانائی میں اضافہ کرتا ہے اور یوں مراقبہ کرنے والا ہشاش بشاش اور پُر جوش رہتا ہے۔

مراقبہ کے ذہنی فائدے

مراقبہ ذہنی تشویش یعنی مستقبل کے بارے میں پریشان ہونے کی عادت کو کمزور کر دیتا ہے۔

مراقبہ سے جذباتی عدم استحکام میں کمی ہوتی ہے، اور یوں شخصیت میں جذباتی توازن پیدا ہوتا ہے۔

- مراقبہ ذہن کی تخلیقی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔
- مراقبہ سے وجدانی خوبیوں کو جلا ملتی ہے۔
- مراقبہ کرنے سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے
- مراقبہ کرنے سے منتشر خیالی پر قابو پایا جا سکتا ہے۔
- مراقبہ کرنے سے مسائل بہت چھوٹے اور معمولی ہو جاتے ہیں۔
- مراقبہ کرنے سے فوکس یعنی توجہ کرنے کی صلاحیت غضب کی ہو جاتی ہے جو آج کے دور کی بہت بڑی ضرورت ہے۔
- مراقبہ ہماری فیصلہ سازی کی قوت کو نمایاں طور پر بڑھا دیتا ہے۔
- مراقبہ کرنے سے مجموعی خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔

اگر آپ اپنی زندگی میں یہ فائدے حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مراقبہ ضرور کیجیے۔

مراقبہ کے فوائد کی سائنسی تصدیقات

آج مراقبہ کی اہمیت کو سائنس بھی ثابت کر چکی ہے۔ ان تحقیقات کا آغاز لگ بھگ بیسویں صدی میں ستر کے عشرے میں ہوا تھا۔ یہاں ہم چند اہم تحقیقات کے نتائج آپ کیلئے دلچسپی کیلئے پیش کر رہے ہیں۔

① جرنل آف بیہیوریل میڈیسن (جولائی دوہزارتین) میں شائع شدہ ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق، ماہرین نے مراقبہ کے دماغ پر اثرات کا جائزہ لینے کیلئے آٹھ ہفتے تک مراقبہ کرنے والوں کے دماغ کا جائزہ لیا۔ آٹھ ہفتے بعد دماغ کے بائیں حصے میں وہ تبدیلی دیکھی گئی جو مضبوط تر قوتِ مدافعت رکھنے والوں میں پائی جاتی ہے اور خاص کر انفلوئنزا کی ویکسین استعمال کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔

② امریکن ایسوسی ایشن آف میریٹل اینڈ فیملی تھیراپی کے Journal of Marital and Family Therapy (33.4-2007) میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو شادی شدہ جوڑے باقاعدگی سے مراقبہ کرتے ہیں، ان میں آپسی تعلقات زیادہ مستحکم ہوتے ہیں اور وہ بہتر ابلاغ کر سکتے ہیں۔ ایسے جوڑوں میں کم جھگڑے ہوتے ہیں، ہوتے ہیں تو جلد حل ہو جاتے ہیں۔

③ انٹرنیشنل سوسائٹی فار سائیکو نیورو اینڈو کرینولوجی (Psychoneuroendocrinology) کے جرنل کی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ مراقبہ کرنے سے روزمرہ کا ذہنی دباؤ اور تناؤ کم ہوتا ہے اور ایسے افراد روزمرہ مسائل کا سامنا کرنے اور انھیں حل کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں۔

مراقبہ کیا ہے؟

مریم ویبسٹرز ڈکشنری کے مطابق، مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس میں آدمی خود کو سوچ بچار پر لگاتا ہے۔ (to engage in contemplation.)؛ مراقبہ ایک ذہنی

کسرت میں مصروف رہنے کا نام ہے جس کا مقصد خود کو روحانی شعور کی بلند تر سطح پر لانا ہے۔ to engage in mental exercise for the purpose of) reaching a heightened level of spiritual awareness.)۔آکسفورڈ ڈکشنری کے مطابق، مراقبہ نام ہے اپنے ذہن کو ایک خاص وقت کیلئے ایک مقام پر فوکس کرنے کا، خواہ خاموشی میں کیا جائے یا اس کیلئے کوئی پس پردہ موسیقی یا آواز سے مدد لی جائے، اس کا مقصد یا تو مذہبی یا روحانی ہوتا ہے یا پھر سکون کا حصول۔ (Focus one's mind for a period of time, in silence or with the aid of chanting, for religious or spiritual purposes or as a method of relaxation.)

تیکنیکی اعتبار سے، مراقبہ یا ایک ذہنی کیفیت کا نام ہے جس میں ہم مراقبہ کے ذریعے خود کو بالا رادہ لے کر جاتے ہیں۔ مراقبہ کرنے والا ایک خاص وقت، خاص جگہ بیٹھ کر کہ جہاں اسے یکسوئی میسر ہو اور اس کے مراقبہ میں مداخلت کرنے والا کوئی نہ ہو، کچھ تصور کرتا ہے۔ یہ تصور عموماً کسی فطری منظر مثلاً ہرے بھرے درختوں، پرندوں، سمندر، آب شار وغیرہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس میں پس پردہ مختلف آوازیں بھی شامل کر لی جاتی ہیں۔ ان آوازوں کا مقصد سکون کی کیفیت کو بڑھانا ہے، کیوں کہ یہ آوازیں خود فطری مناظر سے تعلق رکھتی ہیں جن کے بارے میں سن کر سکون ملتا ہے تو ان فطری سکون آور مناظر کی آوازیں سننے سے سکون آوری کی کیفیات میں نہ صرف اضافہ ہوتا ہے، بلکہ آدمی جلد سکون میں آجاتا ہے۔ آوازوں کے علاوہ بعض خاص ہدایات بھی منظر کشی یا تصور کشی کے ساتھ شامل کی جاتی ہیں۔ ان کا مقصد بھی زیادہ تر سکون اور یکسوئی کا حصول ہے۔

اس وقت دنیا میں سب سے زیادہ مائنڈفلنس مراقبہ (Mindfulness Meditation) مقبول ہو رہا ہے، جس کا بنیادی مقصد خود کو ماضی کی غلطیوں اور

محرومیوں کے خیالات اور مستقبل کے خوفوں سے خود کو نکال کر حال میں لانا ہے۔ دنیا بھر میں، مراقبہ کے ہزاروں طریقے ہیں جنہیں مختلف مقاصد کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ مراقبہ سیکھ کر خود بھی اپنے لیے کوئی منظر یا تصور تخلیق کر سکتے ہیں۔

ہمیں تو نماز کی شکل میں یہ کیفیت حاصل ہوسکتی ہے۔ نماز تو مراقبہ کی اعلیٰ ترین کیفیت ہے۔ جو لوگ نماز اور پھر نماز کے بعد ذکر اذکار وغیرہ کرتے ہیں، وہ مراقبہ کا بہترین تجربہ کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ چار صوفی سلسلوں یعنی نقشبندیہ، سہروردیہ، چشتیہ اور قادریہ میں بھی سلوک کے بلندترین مراحل طے کرانے کیلئے شیخ اپنے مریدوں کو مختلف قسم کے مراقبے تجویز کرتا ہے۔ مراقبہ ہماری روحانی ترقی میں بہت معاون ہوتا ہے۔ دنیا کا کوئی مذہب مراقبہ کی پریکٹس سے خالی نہیں ہے۔

قیلولہ جو ایک مستقل سنت ہے، اور آج دنیا میں بڑی کمپنیز اپنے کارکنان کو دن میں کچھ وقت لازماً قیلولہ کرنے کو کہتی ہیں، مراقبہ ہی تو ہے... کیوں کہ یہ نیند نہیں ہے۔ پندرہ منٹ کا قیلولہ آپ کو جو توانائی اور چستی دیتا ہے، وہ دو گھنٹے کی نیند سے نہیں ملتی۔ نیند کیلئے آپ کو خاصا وقت درکار ہے، جبکہ قیلولہ یہ کام انتہائی قلیل وقت میں کر ڈالتا ہے۔

مراقبہ کا بنیادی مقصد تطہیر (Purity) ہے... ماضی کے غموں سے تطہیر، مستقبل کی فکروں سے تطہیر، حال کے مسائل حیات کی گھبراہٹ سے تطہیر۔ جب آدمی مستقلاً مراقبہ کرتا رہتا ہے تو اس کے اندر یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے کہ وہ ذہنی تطہیر اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے۔ اس کے برخلاف، ہمارے چاروں طرف ہر وقت چونکہ منفی توانائیاں ہیں، منفی خیالات ہیں، منفی سوچیں ہیں، منفی جذبات پروان چڑھ رہے ہیں۔۔۔ ایسے میں ہم ان چیزوں سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان کے منفی اور مضر اثرات سے نکلنے کا طریقہ یہ ہے کہ ہم کم از کم اپنے خیالات کی تطہیر تو کر لیں۔ کیوں کہ خیالات کی تطہیر بنیادی عامل ہے، اور اس کا سب سے آسان اور موثر طریقہ مراقبہ ہے۔

چنانچہ جب ہم مراقبہ کراتے ہیں تو اس کا اصل مقصد یہ تطہیر ہے۔

مراقبہ میں جو اوزار (Tools) ٹیکنکس استعمال کرائی جاتی ہیں، ان کا استعمال مادی یا ظاہری دنیا (Physical World) میں، ذہنی دنیا (Mental World) میں اور روحانی دنیا (Spiritual World) میں… تینوں سطحوں پر کیا جاتا ہے۔ لہٰذا، آپ کو ایک مقصد حاصل کرنا ہے، یا اپنی کسی صلاحیت کو بڑھانا ہے، کسی شے میں مہارت پیدا کرنی ہے، یا کسی بری عادت سے پیچھا چھڑانا ہے… آپ کیلئے سب کچھ ممکن ہوتا ہے۔

مراقبہ کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ آپ اگر مراقبہ کی گہرائی میں چلے جائیں (اور اگر مراقبہ کا ماہر استاد آپ سے ایسا کرا سکے) تو آپ زمان و مکاں کی قید سے آزاد ہو کر اپنی ذہنی صلاحیتیں اس حد تک بڑھا سکتے ہیں کہ حواسِ خمسہ سے آگے نکل کر چھٹی حس کی مدد سے ایسی ماورا معلومات تک رسائی کے قابل ہو جاتے ہیں کہ جس معلومات تک عام آدمی کی رسائی ممکن نہیں ہوتی۔ اسی طرح، مراقبہ کے ذریعے آپ بعض کام چند منٹوں بلکہ سیکنڈوں میں کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں کہ جو پہلے گھنٹوں میں کرتے تھے۔

کیوں کہ آپ زمان و مکاں کی قید سے خاصی حد تک آزاد ہو جاتے ہیں۔ یہ وہ سطح یا کیفیت ہے کہ جہاں آپ اپنے ظاہری پانچ حواسوں سے آگے نکل جاتے ہیں اور آپ کے باطنی حواس جاگ جاتے ہیں جو آپ کو Optimum Learning State پر لے آتے ہیں۔ آپ ایسی توانائیوں سے ربط کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں جو کثیف ذہنی کیفیت میں ممکن نہیں ہے۔ اس کیلئے اپنی ذہنی تطہیر ضروری ہے۔ اور یہ تطہیر مراقبہ کے ذریعے کر کے آپ یہ سب کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

خودکار اعصابی نظام

انسانی جسم میں اللہ تعالیٰ نے ایک خودکار اعصابی نظام (Autonomic

(Nervous System) تخلیق کر رکھا ہے۔ یہ خودکار نظام ہماری خدمت میں مصروف ہے اور ہمارے لیے غیر معمولی کام انجام دیتا ہے۔ اس نظام کے دو حصے ہیں، ایک حصہ Sympathetic ہے اور دوسرا حصہ Para Sympathetic ہے۔ سمپیتھیٹک سسٹم ہمیں ہر وقت کسی بھی خطرے سے باخبر کرنے کیلئے ہے۔ اس کی مدد سے ہم کسی بھی خطرے کی صورت میں فوری باخبر ہوجاتے ہیں۔ یہ نظام، یہ کام ''ایڈرینالین گلینڈ'' (Adrenalin Gland) سے خارج ہونے والے ہارمون یا کیمیکل کے ذریعے کرتا ہے۔ چنانچہ ہم جب کبھی کسی خطرے میں پھنستے ہیں یا خطرے کا شکار ہونے کا امکان ہوتا ہے تو ہم اپنے پورے جسم کی پوری توانائی کو استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اسی کے ساتھ parasympathetic nervous system بھی متحرک ہوجاتا ہے اور ہم نے خطرے کی صورت میں جو اضافی توانائی اب تک استعمال کرلی ہے، اسے چارج کرنا شروع کر دیتا ہے تاکہ بیٹری کی مانند، مزید توانائی کی ضرورت کی صوررت میں کہیں توانائی ناکافی نہ ہوجائے۔

رات کو سوتے میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے، لیکن اس وقت توانائی کی واپسی کی رفتار اتنی تیز نہیں ہوتی۔ رات کو سوتے میں ہم اپنی جسمانی توانائی کو کہ جو ہم نے دن بھر استعمال کرڈالی ہے، ری چارج کرتے ہیں اور دن بھر ہمارے جو خلیات (Cells) ختم یا خراب ہو چکے ہیں، ان کی مرمت کرتے ہیں۔

توانائی کو دوبارہ ''چارج'' کرنے کا عمل ہماری بقا کیلئے بہت ضروری ہے۔ اگر ہم اپنے جسم کے خلیوں کو ری چارج نہیں کریں گے تو ہم کام کرنے کے قابل نہیں رہیں گے۔ بھلا، آپ اگر اپنے موبائل فون کی بیٹری چارج نہ کریں تو کیا وہ مستقلاً کام کر پائے گا؟ فون کو اگر وقتاً فوقتاً ری چارج نہ کیا جائے تو وہ Dead ہوجائے گا اور کام کے قابل نہیں رہے گا، اسی طرح، انسانی جسم کے مختلف نظاموں میں جو توانائی خرچ ہوتی رہتی ہے، اس توانائی کو بھی

ری چارج کرنے کی ضرورت رہتی ہے۔

اس نظام کا دوسرا کام یہ ہے کہ یہ ہماری الجھی گتھیاں سلجھاتا ہے۔ آپ نے بعض اوقات تجربہ کیا ہوگا کہ نماز میں کسی اور کام کے دوران آپ کو ایک اہم بات یاد آ گئی جو آپ خاصے عرصے سے یاد کر رہے تھے، مگر یاد نہیں آ رہی تھی یا کوئی اہم کام پھنسا ہوا تھا مگر اسے حل کرنے کا سرا نہیں مل رہا تھا۔ ڈرائیونگ کے دوران آپ کو اچانک اس کام کا حل مل گیا۔ یہ کام اللہ نے لاشعور کے ذمے لگایا ہے جو ہر وقت ہماری خدمت میں لگا رہتا ہے اور تلاش کرتا رہتا ہے کہ کیسے ان لاینحل گتھیوں کو سلجھا کر اپنے مالک کے سامنے رکھ دیا جائے۔

مراقبہ کے ذریعے ہم یہ دونوں کام شعوری سطح پر کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ چنانچہ باقاعدگی سے مراقبہ کرنے والے افراد اول تو Optimum Learning State پر آجاتے ہیں اور یوں کم وقت میں بہت زیادہ کام کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ آپ نے تجربہ کیا ہوگا کہ جب آپ اسٹوڈنٹ تھے تو بعض اوقات پورا پورا دن کتاب کھولے بیٹھے رہتے تھے اور ایک سبق بھی یاد نہیں ہوتا تھا۔ جبکہ بعض اوقات دو گھنٹوں بلکہ چند منٹوں میں دو دو ابواب یاد ہوجاتے تھے۔ درحقیقت، یہ فرق ہے، اسی سیکھنے کی کیفیت کے فرق کا۔ عموماً یہ سمجھا جاتا ہے کہ شاید یہ کیفیت ہمارے اختیار میں نہیں، لیکن مراقبہ ایک ایسا اوزار ہے جس کے ذریعے آپ بڑی آسانی اور تیزی سے خود کو Optimum Learning State میں لانے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ کیوں کہ مراقبہ کی مدد سے آپ جسمانی اور ذہنی سطح پر ری چارج ہوجاتے ہیں۔

من درست تو تن درست

یہ بات اب سائنسی شواہد کے ساتھ ثابت ہوچکی ہے کہ تن درستی سے پہلے من درستی ضروری ہے، کیوں کہ ذہن جتنا زیادہ درست ہوگا، انسان کا جسم بھی اتنا ہی درست کام

کرے گا۔ایک عام لفظ Perception کا استعمال کیا جاتا ہے،جس کا مطلب ہے کہ انسان کسی شے کے بارے میں تصور کرتا یا رائے رکھتا ہے۔سائنس بتاتی ہے کہ انسان اس دنیا اور اپنی زندگی کی مختلف چیزوں کے بارے میں جو رائے یا Perception رکھتا ہے، وہی رائے یا تصور انسان کی زندگی میں حقیقت بنتا ہے۔

دراصل، انسان کی سوچ اس کے افعال یعنی جسمانی حرکات وسکنات کی تشکیل کرتی ہے۔ یہی معاملہ بیماری کے ساتھ بھی ہے۔ گویا، انسان اس وقت جسمانی طور پر بیمار ہوتا ہے کہ جب وہ پہلے خود کو ذہنی سطح پر بیمار سمجھنے لگتا ہے۔آپ اپنے بائیں پاؤں کے بارے میں یہ سوچنے لگیں کہ یہ کمزور ہے۔ کچھ وقت یہ سوچتے رہیے، اگلے چند لمحوں میں آپ کو یوں لگے گا کہ آپ کا بایاں پاؤں بے جان ہو چکا ہے اور آپ اسے بہ مشکل حرکت دے پائیں گے۔ چنانچہ پہلے یہ تصور قائم ہوتا ہے کہ آپ بیمار ہیں، اور اس تصور کا آغاز اس وقت ہوتا ہے کہ جب آپ کسی کلینک یا ہسپتال میں لگے بورڈ پر کسی مرض کی ابتدائی علامات پڑھتے ہیں۔ یہ علامات پڑھ کر آپ کو لگتا ہے کہ ان میں سے اکثر علامات تو آپ کے اندر موجود ہیں۔ پھر، یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ جب مجھ میں اس بیماری کی مذکورہ علامات موجود ہیں تو کیا میں اس بیماری کا شکار ہوں؟ یہ سوال، رفتہ رفتہ ''یقین'' میں بدلتا چلا جاتا ہے۔

انسان کی ظاہری کیفیت جو بھی ہو... بیمار یا صحت مند... ہر دو حالتوں میں انسان کو شک سے یقین کی طرف لے جانے میں اصل کردار اس کا ''یقین کا نظام'' (Belief System) ادا کرتا ہے۔کوئی بھی خیال محض ایک خام خیال ہوتا ہے، اصل کام اس وقت شروع ہوتا ہے کہ جب یہ خیال ''خام'' نہیں رہتا بلکہ بیلیف سسٹم کے تحت پروسیس ہو کر قوی ہوتا چلا جاتا ہے۔ مذہب اس سلسلے میں اہم ترین کردار ادا کرتا ہے، کیوں کہ مذہب کے تحت پروان چڑھنے والے یقینوں کی بنیاد نسل در نسل قائم ہوتی ہے۔

ہمارا جو یقین جتنا زیادہ قوی ہوگا، اتنا ہی اس پر عمل کرنا آسان اور اسے ترک کرنا یا بدلنا

مشکل ہوتا ہے۔ نیز، اپنے قوی یقین کے مطابق نتیجہ حاصل کرنا بہت آسان ہوتا ہے۔ یوں کہیے کہ ہمارے یقین لاشعوری طور پر ہم سے ایسے افعال صادکراتے ہیں جو ہمارے یقینوں کو مزید پختہ کرتے جاتے ہیں۔

بات چل رہی تھی بیماری کی... جب ایک فرد کا یہ یقین ہوتا ہے کہ وہ فلاں مرض میں مبتلا ہے یا فلاں مرض کا شکار ہوسکتا ہے تو وہ جسم سے ایسے ہی افعال صادر ہوتے ہیں جو اس آدمی کو اس مرض کی طرف لے جاتے ہیں۔

ایک عام آدمی کوی سمجھ لینا چاہیے کہ وہ جتنی فکر اور محنت جسمانی بیماری سے بچنے کیلئے کرتا ہے، اتنی ہی محنت وہ اپنے من یعنی ذہنی صحت کیلئے کرلے تو اس کا انحصار دواؤں پر کم سے کم ہوتا چلا جائے گا۔ کیوں کہ جب ذہنی صحت ہوتی ہے تو ذہن میں پیدا ہونے والی تعمیری اور مثبت خیالات انسانی جسم پر وہی کیمیائی اثرات مرتب کرتے ہیں کہ جو ہم داؤں یا گولیوں کی شکل میں لیتے ہیں۔ یہ بات جدید سائنسی وطبی تحقیقات ثابت کرچکی ہیں۔ اس لیے اپنی من درستی پر کام کرنا اپنی تن درستی کیلئے نہایت ضروری ہے۔

مراقبہ من درستی کا ایک موثر ترین طریقہ ہے۔ اگر ہم باقاعدگی سے مراقبہ کریں گے تو جسم میں وہ مفید اور مثبت کیمیکلز پیدا ہوں گے جو ہماری جسمانی صحت کو پروان چڑھاتے ہیں۔ پھر، خود بہ خود آپ کا انحصار داؤں پر سے کم ہوتا چلا جائے گا۔

5

انرجی ہیلنگ

''صلہ رحمی سے عمر دراز ہوتی ہے!''

سیدفاطمۃالزہرا(الاصابہ)

بیماری سے مفر نہیں۔ انسان جب سے اس دنیا میں آیا ہے، بیماریاں بھی اس کے ساتھ آئی ہیں۔ ہاں، بیماریوں کی نوعیت ہر زمانے میں بدلتی رہی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ٹکنالوجی کی ترقی نے انسان کو بہت سی نئی بیماریوں کے تحفے دیے ہیں۔ ایسے ایسے امراض سننے میں آ رہے ہیں، جن کا تاریخ انسانی میں پہلے وجود ہی نہ تھا۔ اگرچہ کئی امراض پر قابو بھی پایا گیا ہے، لیکن مجموعی طور پر صحت کی صورتِ حال ناگفتہ بہ ہے، خاص کر تیسری دنیا اور بالخصوص پاکستان میں جو لوگ بیمار پڑتے ہیں اور دوا دارو کراتے ہیں، ان کیلئے دواؤں کی خریداری ایک عذاب سے کم نہیں ہوتی۔ نت نئی دوائیں تو دستیاب ہیں، مگر ان کی قیمتیں بھی آسمان سے باتیں کرتی ہیں۔ دواؤں کی قیمتوں میں روز بہ روز اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

ان دواؤں کا دوسرا منفی پہلو ان کے پہلوی اثرات (Side Effects) ہیں جو ان کے استعمال کرنے والے کو لازماً متاثر کرتے ہیں۔ جدید دوائیں چونکہ کیمیکلز سے تیار ہوتی ہیں، یہ ممکن ہی نہیں کہ مضر اثرات سے پاک ہوں۔ اس لیے مریض جب اپنے مرض کیلئے ایک دوا کا استعمال کرتا ہے تو صحت کے دوسرے کئی مضر اثرات رونما ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ لطیفہ مشہور ہے کہ ایک مریض کھانسی کی دوا لینے ڈاکٹر کے پاس گیا۔ ڈاکٹر نے معائنے

کے بعد اسے دوا دی اور یہ بھی تنبیہ کر دی کہ اس کے استعمال سے سانس لینے میں کچھ مشکل ہو سکتی ہے۔ مریض نے پوچھا، سانس کی تکلیف کیلئے کیا کروں؟

ڈاکٹر نے جواباً سانس کی ایک دوا لکھ ڈالی۔ سانس کی دوا لکھنے کے بعد ڈاکٹر نے مریض کو تنبیہ کی کہ اس دوا کے استعمال سے تمہاری سانس کی تکلیف تو درست ہو جائے گی، لیکن ہو سکتا ہے کہ مگر غنودگی طاری ہو گی۔

مریض نے پریشانی کے عالم میں سوال کیا، اس غنودگی کا تدارک کیسے ہو گا؟

ڈاکٹر نے نسخے میں ایک اور دوا بڑھاتے ہوئے بتایا کہ اس دوا کے استعمال سے غنودگی ختم ہو جائے گی، لیکن اس کے مضر اثرات سے تمہارا پیٹ خراب ہو گا۔

مریض سٹپٹا گیا اور پوچھا، پیٹ کیلئے کون سی دوا لوں؟

ڈاکٹر نے مریض کو اطمینان سے دلاتے ہوئے کہا، فکر کی بات نہیں، ہمارے پاس ہر مرض کی دوا ہے۔ تمہیں پیٹ کی تکلیف کی دوا لکھ کر دے رہا ہوں۔ اس کے استعمال سے تمہارے پیٹ کو آرام ملے گا۔۔۔ مگر تمہاری کھانسی شدت اختیار کر جائے گی۔

انسانی جسم کا میکانزم

اللہ تعالیٰ نے انسانی جسم اس انداز سے بنایا ہے کہ آپ اس میں کوئی بھی چیز ڈالیں گے، اس کے اثرات جسم پر جلد یا بدیر ضرور ہوں گے۔ نیز، غیر ضروری چیز جو باہر سے آئی ہو، اسے جسم باہر نکال پھینکتا ہے یا کم از کم اس کی کوشش کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگر کھانے میں آپ کچھ غلط شے کھا جائیں تو ہمارا جسم قے یا دست کی صورت میں اسے جسم سے باہر نکالتا ہے۔

باہر سے آنے والی شے کو انسانی جسم قبول نہیں کرتا۔ لہٰذا، جو لوگ زیادہ دوائیں کھاتے ہیں کہ ذرا سی چھینک آئی تو دوا کھالی تو وہ دراصل اپنے اس قدرتی میکانزم کو دباتے ہیں۔ چھینک اس بات کی علامت ہے کہ آپ کا جسم آپ کے اندر سے کچھ ایسی چیز نکال رہا ہے جو

آپ کے جسم کیلئے مناسب نہیں ہے۔آپ نے جب دوا کھا کر اس چھینک کو دبا لیا تو اب وہ نامناسب چیز آپ کے جسم ہی رہ گئی اور آپ کے جسم کو خراب یعنی بیمار کرے گی۔

بہ ذاتہ دوا (میڈیسن) ایک بیرونی عامل ہے جسے جسم کیلئے قبول کرنا بہت مشکل ہے۔ لہٰذا، جب یہ بیرونی جسم میں جائے گا تو اس کے مضر اثرات کبھی نہ کبھی، کہیں نہ کہیں نمودار ہوں گے۔مثال کے طور پر، فلو(flu) جو عموماً نزلے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے، اس کے بارے میں کہتے ہیں کہ اگر دوا نہیں لو گے تو سات دن میں جائے گا، دوا استعمال کرلو گے تو صرف ایک ہفتے میں چلا جائے گا۔تحقیقات بتاتی ہیں کہ جب لوگ فلو کیلئے دوائیں استعمال کرتے ہیں تو ان دواؤں کے باعث سائی نس، برونکائٹس اور پھیپڑوں کے دیگر مسائل لاحق ہوتے ہیں۔حالانکہ فلو کا علاج سادہ سے وٹامن سی میں موجود ہے۔

انسانی جسم کا میکانزم

یہ سمجھ لیجیے کہ بیماری کیا چیز ہے۔ہم جسے Disease کہتے ہیں، اصل میں وہ Dis-ease ہے، یعنی بے آرامی۔ جب ہمارا جسم کسی وجہ سے بے آرام ہوجاتا ہے تو آپ کہتے ہیں کہ ہم بیمار ہیں۔ہم آرام سے تھے، لیکن اب بے آرام ہو گئے ہیں۔

انسانی جسم میں مختلف عوامل ایک ساتھ کام کرتے ہیں جن کی وجہ سے ہم آرام سے یعنی صحت مند رہتے ہیں۔ یہ مختلف عوامل اپنے اپنے دائرے میں ہمارے جسم کے مختلف حصوں پر مختلف کام کرتے ہیں۔اگر اس عوامل کے کام میں کوئی چیز اثر انداز ہورہی ہے اور ان کے کام کو متاثر کررہی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ہمیں کوئی مسئلہ ہے۔ جب ایسا کوئی مسئلہ آتا ہے، جسم کی کسی بھی حصے میں ہو تو جسم مختلف اشاروں کے ذریعے اس کی اطلاع ہمیں دیتا ہے، مثال کے طور پر، بخار یا انفیکشن یا درد۔اس لیے یہ خود بیماریاں نہیں ہیں، صحت کے مختلف مسائل کے سگنل ہیں۔اب ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ ان سگنلوں یا اشاروں

کو سمجھا جائے اور اصل مسئلے کو ڈھونڈ کر اس کے حل کی تدابیر کی جائیں۔ دواؤں کے بے ہنگم استعمال کے فیشن نے ایسا کرنے سے روک دیا ہے۔

دو اجزا کا مجموعہ

انسانی جسم بنیادی طور پر دو اجزا پر مشتمل ہے:

1 گوشت پوست

2 برقیاتی کیمیائی توانائی (Electrically chemiacal energy)

گوشت پوست کا جسم جو سب کو نظر آتا ہے، درحقیقت اس کے اندر مختلف توانائیاں گردش کر رہی ہیں جن کی وجہ سے یہ مادی ظاہری انسان حرکت کرتا ہے۔ یہ توانائیاں پورے بدن کے چھوٹے سے چھوٹے سے حصے میں بہہ رہی ہیں۔ ہمارے اعصاب میں، ہماری شریانوں میں کہ جن کی طوالت سینتیس میل ہے، ہمارے پچاس سے ستر کھرب خلیوں میں یہ توانائی بہاؤ میں ہے۔

دراصل، جب اس توانائی یا اس کے بہاؤ میں کوئی بگاڑ آتا ہے تو ہم برا محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ہم بیمار ہیں۔ عموماً ہم بیماری کا تصور جسمانی بیماری کے طور پر لیتے ہیں، لیکن جب توانائی میں عدم توازن ہوتا ہے تو یہ عدم توازن ضروری نہیں کہ جسم کو بیمار کرے، ہمیں جذباتی، ذہنی، نفسیاتی یا روحانی سطح پر بھی بیمار کر سکتا ہے۔

یہ نکتہ سمجھ لیجیے کہ ہم جسے ''تن درستی'' کہتے ہیں، وہ اصل میں ''من درستی'' ہے۔ چنانچہ جسم اگر ایک سطح پر بیمار ہوتا ہے تو دوسری سطحوں پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور پوری شخصیت بیمار ہو جاتی ہے۔ شخصیت کے یہ تمام پہلو آپس میں مربوط (Inter-related) ہیں۔ آپ کے اکثر دیکھا ہوگا کہ اگر تیز بھوک لگی ہے تو چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے اور بات بات پر غصہ آتا ہے۔ دانت میں درد ہو تو گھر کا

کام کرنے کو بھی جی نہیں چاہتا۔

ہزار ہا نئے خیالات

چوبیس گھنٹے میں 70 سے 90 ہزار نئے خیالات ہمارے دماغ میں پیدا ہوتے ہیں۔ یہ خیالات بھی اپنے اندر توانائی رکھتے ہیں، اس لیے ہمارے جسم کی کیفیت پر ہمارے خیالات کی توانائی بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ چنانچہ اگر میں نے ایک منفی خیال کو اپنے اندر جمائے رکھا ہے تو یہ منفی خیال میرے لیے کسی نہ کسی بیماری کا شاخسانہ بنے گا۔ اس لیے جو لوگ اپنے بارے میں کسی خاص بیماری کیلئے تشویش میں مبتلا رہتے ہیں، وہ اس بیماری میں اکثر مبتلا ہوجاتے ہیں۔ جدید میڈیکل ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ ہارٹ اٹیک بھی وزن میں زیادتی سے اتنا نہیں ہوتا جتنا کہ ہارٹ اٹیک سے مشوش افراد اس کا شکار ہوتے ہیں۔ ایسی بے شمار مثالیں ہمارے اردگرد موجود ہیں کہ ایک فرد نے پہلے ایک بیماری کے بارے میں فکرمند ہونا شروع کیا اور پھر کچھ عرصے میں وہ اس بیماری میں مبتلا ہو ہی گیا۔

یاد رکھیے، خیال بھی بیماری پیدا کرتا ہے۔ خیال چونکہ توانائی ہے، اس لیے ذہن (خیال) سے شروع ہونے والا مرض جسم میں سرایت کرجاتا ہے۔ دراصل، بیماری کا یہ خیال جسم کے تمام اعضا میں، تمام خلیات میں توانائی کی صورت میں بہتا چلا جاتا ہے اور پھر اس کی وجہ سے بیماری پیدا ہوتی جاتی ہے۔

اس کا سب سے عام مظہر اس وقت تجربے میں آتا ہے کہ جب ہم کسی مسئلے کی وجہ سے شدید پریشان ہوتے ہیں تو پیٹ میں گڑگڑ شروع ہوجاتی ہے۔ منفی سوچ کے حامل افراد اکثر السر (زخم معدہ) کے مریض ہوتے ہیں۔ جب آپ پریشان ہوتے ہیں تو آپ کو تیزابیت شروع ہوجاتی ہے اور سینے میں جلن ہوتی ہے۔ دماغ سے جب بہت زیادہ ایڈرینالین خارج ہوا تو اس کی وجہ سے معدے سے بہت زیادہ تیزاب کا اخراج بھی ہوا۔ اب

تیزاب کا کام تو یہ ہے کہ معدے میں موجود غذا کو جلائے۔لیکن غذا تو معدے میں نہیں ہے،معدہ خالی ہے۔لہٰذا، تیزاب نے اپنا کام معدے کی نرم دیواروں پر کر ڈالا اور وہاں زخم ہو گئے۔اگر ابتدا میں اس پر توجہ نہ کی جائے تو یہ معدے کا السر بن سکتا ہے اور معدے کا السر بڑھ کر گردوں کو بیمار کر سکتا ہے۔

مدافعتی نظام کی مضبوطی

انسان کی صحت میں اس کا مدافعتی نظام (Immune System) بہت اہمیت رکھتا ہے۔جن لوگوں کا یہ نظام قوی ہوتا ہے، وہ کم ہی بیمار ہوتے ہیں۔کمزور مدافعتی نظام والے افراد جلد بیمار پڑتے ہیں۔

مدافعتی نظام کو قوی رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ اپنی توانائی کے بہاؤ کو رواں رکھا جائے۔جن لوگوں میں توانائی کا بہاؤ بہتر ہوتا ہے، وہ کم بیمار ہوتے ہیں۔دراصل، ہمارے اندر یہ توانائی ایک خاص قسم کا ماحول تیار کرتی ہے۔توانائی کے مستقل بہاؤ سے یہ ماحول بہتر رہتا ہے جبکہ توانائی کے بہاؤ میں کمی یا رکاوٹ سے ماحول متاثر ہوتا ہے اور بیماری کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔

اللہ نور السمٰوات والارض

اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں بہت پہلے فرما دیا کہ اللہ کا نور آسمانوں اور زمین میں ہے۔اس بات کو اگر ہم اپنی گفتگو کے تناظر میں دیکھیں تو ہمارا ظاہری مادی جسم بنیادی طور پر ایک نورانی وجود رکھتا ہے۔یعنی ہم گوشت پوست سے زیادہ توانائی کا مرکب وجود رکھتے ہیں۔روشنی اسی نور کی ایک قسم ہے۔اس روشنی کو برقی لہریں لے کر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتی ہیں۔ایک اور قسم برق ہے۔یہ سب نور ہی کی مختلف قسمیں یا حالتیں ہیں۔اس

لیے جب میں کہتا ہوں کہ میرا وجود حقیقتاً ایک نورانی وجود ہے تو اس سے مراد یہ ہے کہ میرا جسم ایک Electrical Body ہے، روشنی ہے۔ چنانچہ اگر ہم منفی ہیں اور مثبت ماحول میں چلے جائیں گے کہ جہاں کے خیالات مثبت ہیں تو ہماری منفیت کم ہوگی اور مثبتیت بڑھے گی۔ تجربہ کر کے دیکھ لیجیے کہ کچھ دن خوش مزاج اور خوش گفتار لوگوں میں بیٹھنا شروع کر دیجیے۔ ایسے لوگوں میں بیٹھیے جو دوسروں کی اچھائیاں بیان کرتے ہیں، اپنی کامیابیوں کا تذکرہ کرتے ہیں، امید دلاتے ہیں، تو آپ کے اندر بھی اُن جیسے خیالات پیدا ہونے لگیں گے اور اُن کی یہ خوبیاں پیدا ہونا شروع ہو جائیں گی۔ اس کے برخلاف، مغرور، شیخی خوروں اور چغل خوروں، ناامید کرنے والوں میں بیٹھیں گے تو آپ کے اندر بھی زندگی سے مایوسی اور اکھڑپن کا مزاج پروان چڑھے گا۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ آپ کسی کے ساتھ بیٹھے ہیں، بجلی چلی گئی، حالات خراب ہو گئے تو اللہ کا شکر ادا کر رہا ہے کہ اللہ کا بڑا احسان ہے اس نے مجھے بہت سی نعمتیں دے رکھی ہیں جو دوسروں کے پاس نہیں، میں تو بہت مطمئن ہوں۔ دوسرا فرد ہے جو دنیا جہان کی دولت سمیٹے بیٹھا ہے اور پھر بھی شکایت کر رہا ہے کہ حالات درست نہیں، کاروبار بڑا مندا ہے۔ کبھی بجلی کا رونا روتا ہے تو کبھی مہنگائی کا گلہ کرتا ہے۔ وہ کسی حال میں خوش نہیں رہ سکتا۔ وہ اپنے منفی خیال سے منفی توانائی اپنے پورے جسم کو، اپنے پورے ماحول کو اور اپنی زندگی کو منتقل کر رہا ہے۔ جب آپ اس کے ساتھ بیٹھیں گے تو اُس کی منفی توانائی لامحالہ آپ کی توانائیوں پر بھی اثرانداز ہوں گی۔

کیا دواؤں کا متبادل ہے؟

عموماً یہ غلط فہمی ہمارے ہاں عام ہے کہ ہمارے امراض کا علاج صرف میڈیسن میں ہے۔ میں پوچھتا ہوں کہ اگر ایسا ہی ہے تو یہ کیمیائی دوائیں تو گزشتہ سوسوا سو سال کے عرصے

میں ایجاد ہوئیں، اس سے پہلے کئی ہزار سال تک انسان کیا بیمار نہیں ہوتے تھے۔ یقینا ہوتے تھے تو وہ اپنے علاج کیلئے کیا کرتے تھے؟

تاریخ انسانی میں ہزاروں سے بیماریوں کے علاج کیلئے توانائی کو فوکس کیا جاتا رہا ہے۔ ان علاجی طریقوں کو عرفِ عام میں ''انرجی ہیلنگ'' (Energy Healing) کہا جاتا ہے۔ چنانچہ قدیم یونانیوں، چینیوں، مصریوں، ہندوؤں وغیرہ میں یہ روایت مسلسل چلی آرہی ہے کہ وہ مریض کے علاج کیلئے مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں کہ جن سے جسم میں توانائی کا عدم توازن بحال ہوجائے۔ ان طریقوں میں ایکوپنکچر، ایکوپریشر، ریکی، میگنیٹ تھیراپی وغیرہ شامل ہیں۔

انرجی ہیلنگ کا فلسفہ اور ابرق

انرجی ہیلنگ کا بنیادی فلسفہ یہ ہے کہ ہر انسان کے اندر دو قسم کی توانائی ہوتی ہے، مثبت اور منفی۔ جب اس توانائی کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے یا مثبت توانائی کا بہاؤ کمزور پڑ جاتا ہے تو بیماری پیدا ہوتی ہے۔ مثبت توانائی کو بحال کرنے یا منفی توانائی کا زور توڑنے کیلئے انرجی ہیلنگ کا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ اس فلسفے کی بنیاد پر مختلف متبادل انرجی ہیلنگ کے طریقے کام کرتے ہیں۔ مثلاً، ایکوپنکچر اور ایکوپریشر کے مطابق انسانی جسم میں ایسے تین سو ساٹھ مقامات ہیں جہاں پر توانائی میں رکاوٹ آسکتی ہے۔ چنانچہ متاثرہ مقام پر جاکر جب خاص انداز سے دباؤ ڈالا جاتا ہے تو یہ رکاوٹ دور ہوجاتی ہے اور توانائی کا بہاؤ جاری ہوجاتا ہے۔ یوں بیماری ختم ہوجاتی ہے۔

میں پاکستان میں ''ٹرانسفرمیشن'' کے پلیٹ فارم سے انرجی ہیلنگ سکھاتا ہوں، اس کی خالص بنیاد ''رقیہ'' پر ہے، کیوں کہ یہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے ثابت ہے۔ ارتکازِ توجہ، قرآنی آیات اور منتخب دعاؤں سے جب ہم اپنی توانائی کو مجتمع کرتے ہیں تو اسی بنیاد پر

''ابرق''ہیلنگ سسٹم ڈیزائن کیا گیا۔ابرق کا لفظ''برق''سے ماخوذ ہے جس کا معنی توانائی، روشنی یا چمک ہے۔

جب کوئی مریض ابرق سے ہیلنگ کیلئے آتا ہے تو ابرق کا معالج (پریکٹشنر) جو مثبت توانائی سے بھرپور طور پر چارج ہوتا ہے، مریض کو روحانی طور پر اس کے خالق اور کائنات میں پھیلی ہوئی روحانی توانائی سے جوڑ دیتا ہے۔اس تعلق کے ذریعے مریض میں توانائی کا خلا پُر ہوتا ہے اور معالج سے اضافی توانائی مریض کو منتقل ہوتی ہے۔

ابرق کو complementary therapy کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں جو شدید مریض آتے ہیں انھیں یقیناً دوائیں بھی دی جاتی ہیں اور ساتھ ہی جلد بہتری کیلئے''ابرق''سے بھی مدد لی جاتی ہے۔عمومی مسائل کیلئے ابرق کا تنہا استعمال بھی موثر ومفید ہوتا ہے۔

درد کیلئے انرجی ہیلنگ کی ایک سادہ مشق

یہاں میں چاہوں گا کہ میرے قارئین اس کتاب کو پڑھتے پڑھتے انرجی ہیلنگ سے کچھ فائدہ اٹھالیں۔ میں اپنے موقر قارئین کیلئے یہاں درد کیلئے ایک سادہ سی مشق پیش کر رہا ہوں۔ یہ مشق بہت ہی سادہ ہے تاکہ آپ آسانی سے کرسکیں اور آپ کو یہ معلوم ہوسکے کہ انرجی ہیلنگ بغیر دوا کے کیا ہی غیر معمولی نتائج رکھتی ہے۔اس مشق کو آپ روزمرہ کے درد کیلئے استعمال کرسکتے ہیں، خاص کر دردِ شقیقہ میں بھی یہ مفید ہے۔مشق یہ ہے:

آرام سے کرسی پر بیٹھ جائیے کہ آپ کا سر، گردن اور کمر ایک سیدھ میں ہوں تاکہ سانس کا راستہ بحال رہے۔اس مشق میں سب سے اہم کام''سانس''ہے۔سانس لینے کا درست طریقہ یہ ہے کہ جب سانس لیں (Inhale) تو پیٹ باہر کو آئے۔جب سانس نکالیں (Exhale) تو پیٹ اندر کو سکڑ جائے۔تین بار اس انداز سے سانس لیجیے۔جب

آپ تین بار اس انداز سے سانس لے لیں گے تو آپ پُرسکون (ریلیکس) ہو جائیں گے۔ اب آپ آنکھیں بند کر کے آہستہ آہستہ 10 سے 1 تک الٹی گنتی گنئے۔ رفتہ رفتہ گنتی گنتے ہوئے ہر عدد (نمبر) کے ساتھ ایک جسمانی عضو(Body organ) پر توجہ کرنی ہے۔

جب الٹی گنتی شروع کریں اور 10 کہیں تو اپنی توجہ سر پر فوکس کیجیے۔ 9 کہیں تو اپنی توجہ اپنے چہرے پر لائیے۔ 8 پر اپنی توجہ اپنے سینے پر۔ 7 پر اپنے دھڑ (سینے سے نیچے/پیٹ) کو فوکس کیجیے۔ 6 پر اپنے سرین پر۔ 5 پر اپنی رانوں کو۔ 4 پر اپنے گھٹنوں کو فوکس کیجیے۔ 3 پر اپنی پنڈلیوں پر توجہ کیجیے۔ 2 پر اپنے ٹخنوں کو۔ 1 پر اپنے پیروں اور تلووں کو فوکس کیجیے۔

الٹی گنتی رہیے اور اپنی توجہ سر سے پیروں تک نیچے کی طرف لائیے۔

اس مشق کا دوسرا طریقہ بھی ہے۔

اپنے جسم کو... صرف اپنے جسم کو فوکس کیجیے۔ پھر تصور کیجیے کہ آپ نہا رہے ہیں۔ اب دس تک الٹی گنتی گننا ہے۔ الٹی گنتی کے ساتھ ہی یہ تصور کرنا ہے کہ آپ نہا رہے ہیں اور آپ کے جسم پر صابن لگا ہے۔ آپ اب اپنے سر پر شاور سے پانی ڈالتے ہیں۔ جب سر پر پانی پڑتا ہے تو سر پر لگا صابن پانی کے ساتھ نیچے بدن پر بہتا ہوا آتا ہے اور یوں سارا صابن سر سے بہہ کر سینے اور ٹانگوں سے ہوتا ہوا پیروں تک پہنچتا ہے اور پھر فرش پر صابن کا سارا جھاگ بیٹھ جاتا ہے اور غائب ہو جاتا ہے۔ اس انداز میں بھی خیال یہ رکھنا ہے کہ آپ کی الٹی گنتی گننے کی رفتار بہت ہی آہستہ ہو، اور آنکھیں بند ہوں۔

سانس کی یہ مشق کرتے ہوئے پیٹ خالی ہو۔

درج بالا مشق کی طرح مزید کئی آسان مشقیں موجود ہیں جو مبتدین کو کرائی جاتی ہیں۔ اگر آپ صحت مند رہنا چاہتے ہیں اور توانائی کے ذریعے اپنے امراض کا علاج چاہتے ہیں تو آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ ابتدا میں آپ کو اس کیلئے ماہر استاد سے بعض مشقیں سیکھنی ہوں گی۔

پھر با قاعدگی سے یہ مشقیں کیجیے، آپ خود انرجی ہیلنگ کے قابل ہو سکتے ہیں۔

انرجی ہیلنگ کے اَن گنت طریقے

پوری دنیا میں انرجی ہیلنگ کے اَن گنت طریقے ہیں۔ان میں سے بعض کا تعلق ایشیا سے ہے تو بعض کا تعلق قدیم مصر سے اور بہت سے طریقے افریقہ کے قدیم قبائل میں بھی جاری ہیں۔ان طریقوں کی بنیاد پر نئے طریقے بھی وضع کیے جا رہے ہیں۔انرجی ہیلنگ کے طریقہ کوئی بھی ہو۔۔۔قدیم یا جدید۔۔۔بنیادی فلسفہ یہی ہے کہ انسانی جسم میں توانائی موجود ہے اور اس کے عدم توازن سے انسان بیمار پڑتا ہے۔اب اصل کام یہ ہے کہ توانائی کے عدم توازن کو کیسے بحال کیا جائے۔

دنیا بھر میں انرجی ہیلنگ کو بڑی تیزی سے پذیرائی ملی ہے۔اس کا ایک بڑا سبب کیمیائی ادویہ کے نقصان رساں اثرات اور بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں جو عام آدمی کی پہنچ میں نہیں۔دوسری جانب انسان غیر فطری طریقوں کا تجربہ کرنے کے بعد اب دوبارہ فطرت کی طرف واپس آ رہا ہے۔

6

سکون کی تلاش

''خوف کی سب سے بڑی وجہ، جہالت ہے۔''

ابنِ رُشد

سکون انسان کی بنیادی ضرورت ہے، بلکہ یوں کہیے کہ انسان کے ہر عمل، ہر خواہش، ہر مقصد کے پیچھے سب سے بڑا مقصد ''سکون'' ہی ہوتا ہے۔سکون کے کئی درجات ہیں۔ ان میں سے پہلا درجہ ''ذہنی سکون'' ہے جو وقتی ہوتا ہے اور آدمی کچھ دیر کیلئے پریشانی سے بچ جاتا ہے۔جب یہ دَور ختم ہوتا ہے تو دوبارہ پریشانی شروع ہوجاتی ہے۔

سکون اور تسکین قلب

یہاں میں جس سکون کی بات کررہا ہوں، وہ ذہنی سکون یا وقتی سکون نہیں ہے، وہ ''تسکین قلب'' ہے۔تسکین قلب کا تعلق انسان کے ''اندر'' سے ہے۔وہ سکون جو انسان کو اپنے اندر سے حاصل ہوتا ہے...Inner Peace...اندرونی سکون... جس کیلئے دنیا پریشان ہے۔مغرب ہو یا مشرق، شمال ہو یا جنوب۔۔۔ہر سمت کا انسان۔۔۔اس کا تعلق کسی بھی مذہب سے، کسی نسل سے، کسی زبان سے، کسی علاقے سے، کسی قبیلے سے ہو... پریشان ہے اور تسکین کی تلاش میں ہے۔

تسکین قلب کے حصول کیلئے لوگ مختلف حیلے کرتے ہیں، مختلف طریقے آزماتے ہیں، مختلف جتن کرتے ہیں۔کبھی تو لوگ نروان حاصل کرنا چاہتے ہیں تو کبھی پہاڑوں پر

چڑھتے ہیں یا غاروں میں بسیرا کرتے ہیں۔کبھی جسمانی کسرت کو اس کا ذریعہ سمجھتے ہیں تو کبھی ذہنی یکسوئی کو اس کا منبع سمجھنے لگتے ہیں۔لیکن،حقیقت یہ ہے کہ سکونِ قلب حاصل نہیں ہورہا۔جتنا زیادہ انسان اس قسم کی کوششیں کررہا ہے،وہ اتنا ہی مایوسی اور اضطراب میں مبتلا ہے۔لہٰذا، ڈپریشن بڑھتا جارہا ہے اور اینٹی ڈپریسنٹ کے استعمال میں اضافہ ہورہا ہے۔حد سے بات گزر جائے تو آدمی خودکشی کرتا ہے، جو نتیجہ ہے،سکونِ قلب کی تلاش میں حد درجہ ناکامی اور مایوسی کا۔

سکونِ قلب کیوں نہیں ملتا

اندرونی سکون یا تسکین قلب کا تعلق انسان کے باہر کی دنیا سے نہیں، اندر کی حالت سے ہے۔انسان کا وجود مجموعی طور پر، چار حصوں پر مشتمل ہے،یعنی انسانی وجود کے چار پہلو (Dimensions) ہیں۔

1 جسمانی وجود (Physical being)

2 ذہنی وجود (Mental being)

3 جذباتی وجود (Emotional being)

4 روحانی وجود (Spiritual being)

یہ چاروں پہلو ملتے ہیں تو ایک مکمل انسان وجود میں آتا ہے۔ یوں سمجھ لیجیے کہ جیسے ایک گاڑی کے چار پہیے ہوتے ہیں،اسی طرح انسان کا کل وجود ان چار پہلوؤں پر مشتمل ہے۔

مسئلہ یہ ہے کہ جب بھی انسان نے سکون کی تلاش کی ہے، وہ کسی ایک انسانی پہلو پر بہت زیادہ فوکس ہوا اور اس نے باقی تین پہلوؤں کو نظر انداز کر دیا۔گاڑی کے چار پہیے ہوتے ہیں۔اگر ان چاروں کو آپس میں ہم آہنگ یا align نہیں کیا جائے گا، اس وقت تک گاڑی صحیح نہیں چل پائے گی۔گاڑی کتنی ہی نئی ہو، کتنی ہی مہنگی ہو، ٹائر کتنے ہی خوب

صورت ہوں، کتنے ہی اعلیٰ کوالٹی کے ہوں، محض الائن نہ ہوں تو گاڑی اس ہموار سفر کے قابل نہیں ہوگی۔ آپ کہیں لے جائیں گے، وہ کہیں جائے گی۔ اپنے راستے پر چلانا نہایت مشکل ہوگا۔

یہی مسئلہ سکون قلب کے ساتھ انسان کا رہا ہے کہ جب اس نے سکون تلاش کرنا چاہا تو کسی ایک پہلو پر بہت زیادہ فوکس کیا۔ مثلاً، وہ یہ سمجھا کہ اگر میں روحانیت کی طرف چلا گیا تو مجھے سکون مل جائے گا۔ لیکن، سوال یہ ہے کہ وہ کس چیز کو روحانیت سمجھتا ہے؟ بعض لوگوں نے یہ سوچا کہ سکون تو ذہنی وجود پر محنت کرنے میں پوشیدہ ہے۔ چنانچہ ان لوگوں نے ذہنی کسرت میں انتہا کر دی۔ بعض لوگ یہ سمجھ بیٹھے کہ ہمارے پاس بڑی ڈگری اور زیادہ شعور ہوگا تو ہمیں سکون مل جائے گا اور ہم ہنسی خوشی زندگی بسر کر سکیں گے۔ انہوں نے اس غلطی میں اپنی تمام تر توانائیاں زیادہ سے پڑھنے اور اعلیٰ سے اعلیٰ ڈگری حاصل کرنے میں صرف کر دیں۔ لیکن جیسے جیسے وہ ڈگریاں حاصل کرتے چلے گئے، جیسے جیسے انہیں اپنی کمپنی میں پروموشن ملتی چلی گئی، وہ شدید ذہنی کرب اور تناؤ کے شکار ہوتے گئے۔ سکون قلب تو کیا عارضی سکون بھی اُن سے کوسوں دور ہو گیا۔

بعض یہ سمجھ بیٹھے کہ چونکہ انسانی جذبات کا انسان کی خوشی، ناخوشی سے گہرا تعلق ہے تو جذبات پر محنت کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمارے خیالات ہمارے جذبات کی تخلیق کرتے ہیں۔ مثلاً، میں اپنی بیٹی کے بارے میں سوچوں تو فوراً میرے چہرے پر مسکراہٹ آ جائے گی۔ جن لوگوں نے تسکین قلب کیلئے انسان کے جذباتی وجود پر کام کیا، انہیں بھی خاطر خواہ کامیابی نہیں ملی۔ کتنے ہی لوگ ایسے ہیں جو اپنے تکلیف دہ، کرب انگیز خیالات کو چھوڑنے یا Let go کرنے کے قابل نہیں۔

یاد رکھیے کہ انسان کا ظاہری وجود اصل نہیں ہے۔ وہ پرتو (Reflection) ہے انسان کے باقی تین وجود کا۔ اس لیے انسان کے ذہنی وجود، جذباتی وجود اور روحانی وجود

میں جو کچھ ہوگا، اس کا عکس انسان کے ظاہری یا جسمانی وجود میں آئے گا۔ ہم اسے عرفِ عام میں انسان کا برتاؤ (Behaviour) یا کردار کہتے ہیں۔ اب آپ کو میری یہ بات کسی حد تک سمجھ آئی ہوگی کہ انسان نے سکون کیلئے جو اس کے برتاؤ میں ظاہر ہوتا ہے، کسی ایک وجود پر کام کیا لیکن یوں شخصیت میں توازن قائم نہ رہ سکا اور عدم توازن کے باعث حصولِ سکون کی تمام تر کوششیں بہت نتیجہ خیز اور پائیدار ثابت نہ ہو سکیں۔

دراصل، چاروں وجودوں کی خاص غذائیں ہیں جو انہیں ان کی ضرورت کے مطابق دینا ضروری ہے۔ اگر آپ ایک وجود کو خوب غذا دیں گے اور دوسرے وجود کو بھوکا رکھیں گے تو آپ کی شخصیت لازماً عدم سکون کا شکار ہوگی۔ یہی وجہ ہے کہ انسان کی صدیوں کی کوششوں کے باوجود انسان حقیقی سکون کا تجربہ نہ کر سکا۔

ایک عام غلط فہمی جو خاص کر الیکٹرونک میڈیا نے معاشرے میں پھیلائی، یہ بھی بن گئی کہ چیزوں کے حصول سے سکون کا تعلق ہے۔ اس غلط فہمی کی تشہیر میں وہ سرمایہ دارانہ سازش کارفرما ہے کہ لوگوں کی ضرورتوں کو اپنی مصنوعات (پروڈکٹس) سے منسلک کر دیا جائے تاکہ لوگ یہ سمجھنے لگیں کہ جب وہ فلاں پروڈکٹ خریدیں گے تو اُن کی فلاں ضرورت پوری ہو جائے گی۔ مثال کے طور پر، خوشی ایک انسانی ضرورت ہے۔ ہر شخص ہر حال میں خوش رہنا چاہتا ہے اور ہر وہ کام کرنے کو تیار ہے جس سے اسے خوشی ملنے کی توقع ہو۔ چنانچہ ہر اشتہار میں یہ دکھایا جاتا ہے کہ وہ پروڈکٹ لینے والا مسکرا رہا ہے۔ مسکراہٹ چونکہ خوشی کی علامت ہے، اس لیے دیکھنے والا اس مغالطے کا شکار ہو جاتا ہے کہ جیسے اس اشتہار میں دکھایا گیا کہ فلاں پروڈکٹ استعمال کرنے والا خوش (مسکراتے ہوئے) ہے، تو میں جب یہ پروڈکٹ استعمال کروں گا میں بھی خوش ہو جاؤں گا۔ مائنڈ سائنس میں یہ ٹیکنیک anchor کہلاتی ہے اور پوری دنیا کی اشتہار ساز کمپنیاں (ایڈورٹائزنگ ایجنسیز) یہ کام عرصہ دراز سے کرتی چلی آ رہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ شام کو جب بازار جاتے ہیں تو وہی شے اصراراً خریدنا

چاہتے ہیں کہ جس کا اشتہار آپ نے آج ٹیوی پر دیکھا ہے۔

بعض لوگ خوشی کے حصول کیلئے انتہا پر چلے جاتے ہیں اور پھر نشے وغیرہ میں پڑ کر اپنی زندگی غارت کر ڈالتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ ان چیزوں سے خوشی نہیں ملتی۔کم از کم مسلمان کی حیثیت سے ہمیں یہ کھوجنے کی ضرورت ہی نہیں کہ خوشی کیلئے ہمیں کیا کرنا ہوگا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کی اس بنیادی ضرورت کی تکمیل کی طرف رہ نمائی قرآن پاک میں کردی ہے۔ارشادِ خداوندی ہے:

وَنَفۡسٍ وَّمَا سَوّٰىهَا ۔فَاَلۡهَمَهَا فُجُوۡرَهَا وَتَقۡوٰىهَا ۔قَدۡ اَفۡلَحَ مَنۡ زَكّٰىهَا ۔وَقَدۡ خَابَ مَنۡ دَسّٰىهَا (سورۃ الشمس، آیت 7 تا 10)

ترجمہ: اور جان کی اور اس کی جس نے اس کو درست کیا۔ پھر اس کو اس کی بدی اور نیکی سمجھائی۔ بے شک وہ کامیاب ہوا جس نے اپنی روح کو پاک کرلیا۔ اور بے شک وہ غارت ہوا جس نے اس کو آلودہ کرلیا۔

گویا، اللہ تعالیٰ فرمارہے ہیں کہ میں نے خیر اور شر انسان کے اندر ودیعت کردیے ہیں۔تو جس نے اسے سنوارا، اپنے آپ کو پاک کیا تو وہ کامیاب ہوگیا (اسے خوشی مل گئی) اور جس نے اسے نہیں سنوارا، وہ برباد ہوگیا۔

اس کا صاف صاف مطلب یہ ہے کہ خیر اور شر کا شعور اللہ تعالیٰ نے by default انسان کی سرشت میں رکھا ہے۔ انسان کو اتنی عقل اور سمجھ دے کر تخلیق کیا گیا ہے کہ وہ جو عمل کرے گا، اس کا نتیجہ اسے ملے گا۔ جہاں اپنے نفس کو لے کر جائے گا، اس کا نتیجہ پائے گا۔ یہ قانونِ فطرت ہے۔

سوچ بھی ایک عمل ہے اور اس کے مطابق اللہ تعالیٰ فیصلہ فرماتے ہیں۔ لہٰذا، آدمی جیسا سوچتا ہے، جیسا گمان کرتا اور اس کے مطابق عمل کرتا ہے، اللہ تعالیٰ اس کے ساتھ ویسا ہی معاملہ کرتے ہیں۔ اگر غیر مذاہب والے بتوں کے آگے سجدہ کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ انہیں

ان بتوں کے ذریعے سے دے گا۔ ایسا نہیں کہ جو اللہ کو مانے گا، اللہ اسی کو رزق دے گا۔ اللہ تو سب کو رزق دیتا ہے اور اس کے گمان کے مطابق معاملہ کرتا ہے۔

روحانیت ہر مذہب میں ہے

روحانیت چونکہ ایک بنیادی انسانی ضرورت ہے، اس لیے ہر مذہب نے اسے اختیار کیا ہے۔ اپنے اپنے رسوم اور معیارات کے مطابق مختلف مذاہب میں روحانیت کی مختلف مشقیں ہیں جو اس مذہب کے ماننے والے ادا کرتے ہیں۔ مغرب میں الگ، مشرق میں الگ اور افریقہ میں الگ طرح کی رسوم آپ کو دیکھنے کو ملیں گی۔ یہ سب دراصل اپنی روحانی مشقوں کے ذریعے روحانی ترقی کی کوشش کرتے ہیں تاکہ خوشی پا سکیں۔

لیکن، خوشی کیلئے سب سے اہم نکتہ انسان بھولا ہوا ہے کہ اصل اور پائیدار خوشی جسے میں سکونِ قلب یا تسکین قلب کا نام دے چکا ہوں، وہ چند روحانی رسوم یا مشقوں سے حاصل نہیں ہوسکتی۔ اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں اس کا حصول صرف اور صرف وحدانیت کے ذریعے ممکن رکھا ہے۔ اس لیے آپ انسان جو کچھ کرلے، وہ ذہنی مشقیں کرے یا جذباتی، روحانی اور جسمانی، اسے تسکین قلب اسی وقت حاصل ہوگا کہ جب وہ اللہ کی طرف ہوگا۔ اللہ کو چھوڑ کر حقیقی سکون کا ملنا ناممکن ہے۔ اللہ کے سوا آپ سکون کہیں ڈھونڈیں گے تو آپ کو نہیں مل سکتا۔ اس لیے ہم مسلمانوں پر یہ اللہ کا نہایت فضل ہے کہ ہم وحدانیت کے قائل ہیں تو اللہ تعالیٰ ہمیں معمولی سی کوشش سے وہ حقیقی سکون دے سکتا ہے کہ جو غیر موحد لوگ (مشرکین یعنی اسلام کے سوا دیگر مذاہب کے ماننے والے) بڑی بڑی ریاضتوں سے بھی حاصل نہیں کرسکتے۔ روحانیت کی بڑی پیاری تعریف یہ ہے کہ ''خلوت میں کبریائی؛ جلوت میں مصطفائی!''

پورا اسلام

قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ اسلام میں پورے کے پورے داخل ہو جاؤ۔

اُدْخُلُوْا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً (سورۂ بقرہ، 208)

اسلام میں مکمل داخلے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم اپنی زندگی کے سارے کام چھوڑ کر صرف ''اللہ ہو، اللہ ہو'' کرنے میں لگ جائیں یا چوبیس گھنٹے نماز، تلاوت، تسبیح اور روزے میں گزار دیں۔ اس کا مطلب علما یہ فرماتے ہیں کہ اپنی چوبیس گھنٹے کی زندگی کہ جس میں انسان ہونے کے ناتے آپ اپنی مختلف ضروریات پوری کرتے ہیں، وہ سب اللہ کے حکم اور رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت کے مطابق پوری کی جائیں۔ آپ جو کام بھی کریں، بہ ظاہر اپنی دنیاوی ضرورت پوری کر رہے ہیں، وہ اللہ کی رضا کیلئے کریں۔ یہ ہے مکمل دین کا خاکہ۔ حتیٰ کہ اس طرز پر اپنے زوج سے ملاقات بھی کریں گے تو اللہ تعالیٰ کی نظر میں وہ دین ہے، آپ اسلام پر عمل کر رہے ہیں۔

غذا اور پانی، ایک عام اور بنیادی انسانی ضرورت ہے۔ آپ روزانہ دن میں کئی بار پانی پیتے اور کھانا کھاتے ہیں۔ ایک طریقہ تو یہ ہے کہ جو جی میں آئے، اس طریقے سے کھانا پینا کیا جائے۔ لیکن، درست طریقہ یہ ہے دین اسلام نے کھانے پینے کا جو طریقہ سکھایا ہے، اس کے مطابق خور و نوش کیا جائے۔ آپ اپنے طریقے سے کھانا پینا کریں گے اور اسی کے ساتھ سکون آور مشقیں بھی جاری رکھیں گے تو عارضی سکون تو شاید مل جائے، حقیقی سکون اور مستقل سکون نہیں ملے گا۔ اسے یوں سمجھئے کہ اسپورٹس کار کو اگر آپ مٹی کے تیل سے چلانا چاہیں تو وہ کیسے چلے گی؟ اس کا جو حال ہوگا، وہ آپ بہتر جانتے ہیں۔

یہی معاملہ ہمارے جسم کا ہے۔ ہماری غذائی عادات، ہماری ذہنی عادات، ہماری جذباتی عادات، ہماری روحانی عادات... سب ہماری شخصیت اور ہماری زندگی پر اثر انداز

ہورہی ہیں۔ جب ہم اپنی ان چاروں قسم کی عادات کو اللہ کے فطری نظام کے مطابق نہیں چلائیں گے تو یہ یوں ہی ہے کہ اسپورٹس کار کو مٹی کے تیل سے چلایا جائے۔ اس لیے محنت در محنت کے باوجود ہماری زندگی میں سکون نہیں۔ اگر ایک انسان ساری رات عبادت کرنا چاہے اور اس کا جسم اس کے قابل نہ ہو تو وہ عبادت کیسے کرے گا؟ جسم تھکا ہوگا تو طہارت بھی اطمینان بخش نہیں ہوگی۔ پیٹ بھرا نہیں ہوگا تو وہ اللہ کی عبادت بھی خوش دلی سے نہیں کرے گا۔ ایسے ہی تمام معاملات ہیں۔

تسکین قلب کیلئے قرآن ہماری رہنمائی کیلئے موجود ہے۔ لیکن ہمارا المیہ یہ ہے کہ ہم اللہ کو مانتے ہیں، اللہ کی نہیں مانتے۔ ہم چونکہ دو کشتیوں کے سوار ہیں، اس لیے زیادہ متذبذب اور منتشر ہیں۔ قرآن نے ہمیں تسکین قلب کیلئے یہ رہنمائی دی ہے کہ تم اپنی جنسی ضرورت اپنے گھر میں پوری کرو۔ یہ جو اللہ تعالیٰ فرما رہا ہے کہ تمہارے گھروں کو اللہ نے جائے سکون بنایا ہے (اللّٰهُ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْۢ بُيُوْتِكُمْ سَكَنًا ۔ سورۃ نحل، 80) اور اس میں یہ بھی اشارہ ہے کہ مغرب کے لوگ اپنے گھروں سے نکل کر غیر عورتوں کے پاس جاتے ہیں یا اُن کی لڑکیاں بالغ ہوتے ہی لونڈوں کے ساتھ گھومتی پھرتی ہیں، اس سے سکون نہیں ملے گا، پریشانیاں ہی بڑھیں گی۔

ایک اور جگہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

وَجَعَلْنَا الَّيْلَ وَالنَّهَارَ اٰيَتَيْنِ فَمَحَوْنَآ اٰيَةَ الَّيْلِ وَجَعَلْنَآ اٰيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوْا فَضْلًا مِّنْ رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوْا عَدَدَ السِّنِيْنَ وَالْحِسَابَ ۚ وَكُلَّ شَيْءٍ فَصَّلْنٰهُ تَفْصِيْلًا (سورۃ اسرا، 12)

ترجمہ: اور ہم نے رات اور دن کے دو نمونے بنا دیے، پھر رات کے نمونے کو دھندلا کر دیا اور دن کا نمونہ نظر آنے کے لیے روشن کر دیا تاکہ تم اپنے رب کا فضل (روزی) تلاش کرو اور تاکہ تم برسوں کی گنتی اور حساب معلوم کرلو، اور ہم نے ہر چیز کی

تفصیل کردی۔

جو لوگ صنعتی علاقوں میں رات کی شفٹوں میں کام کرتے ہیں، سائنسی تحقیقات و مطالعات بتاتے ہیں کہ وہ زیادہ مایوس اور depressed رہتے ہیں، کیوں کہ وہ اگر چہ رزق کیلئے محنت کر رہے ہیں، مگر فطرت کے خلاف وقت (رات) میں کر رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے دن بنایا ہے کام کرنے کیلئے اور رات بنائی ہے، آرام کرنے کیلئے۔ اپنے طرزِ حیات (لائف اسٹائل) پر غور کر لیجیے کہ رات کو تین بجے سوتے ہیں اور دو پہر بارہ بجے اٹھتے ہیں۔ یہ فطرت کے خلاف عمل ہے۔ دن میں جو نیند لی جاتی ہے، وہ رات کی نیند کا بدل ہو ہی نہیں سکتی۔ جب آپ قوانین فطرت کے خلاف کریں گے تو آپ کو نقصان ہوگا۔ فطرت کا کوئی نقصان نہیں۔ اسی وجہ سے نہ سکون ملتا ہے اور صحت بھی برباد رہتی ہے۔

تسکین قلب کی ایک مثال آپ کو روزہ یا صوم سے ملتی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میں روزے کی جزا دوں گا۔ یہ وہ بات ہے جو اللہ تعالیٰ نے کسی اور عبادت کیلئے نہیں فرمائی۔ آپ غور کر لیجیے کہ جو سکون بلکہ روحانی سکون آدمی کو روزہ رکھ کر ملتا ہے، وہ کسی اور عبادت سے حاصل نہیں ہوتا۔ حالانکہ بہ ظاہر یہ سمجھ نہیں آتا کہ جسم کو مشقت میں ڈالا جا رہا ہے اور وہ بھوکا پیاسا ہے۔ گرمی میں تو یہ بہت ہی مشکل دکھائی دیتا ہے۔ لیکن، اس جسمانی عمل کا نتیجہ روحانی سطح پر برآمد ہو رہا ہے۔ کتنی حیرت کی بات ہے کہ گرمی کے روزے میں مشقت زیادہ ہوتی ہے تو روزے سے حاصل ہونے والا روحانی سکون بھی کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ آپ کا روزے کے بغیر چند منٹ پیاسا رہنا مشکل ہو جاتا ہے مگر روزے میں کئی گھنٹے، پورا دن بھوکا اور پیاسا رہنا آسان ہو جاتا ہے بلکہ اس بھوک پیاس میں لطف آتا ہے۔

جسمانی وجود کی مشقت سے روحانی وجود کی تشفی؟ دراصل انسان چاروں کے وجود آپس میں ملے ہوئے ہیں اس لیے ایک وجود جو تجربہ کرتا ہے، اس کا عکس اور اثر

دوسرے وجودوں پر بھی ہوتا ہے۔ جیسے جسم کے ایک عضو میں تکلیف ہو تو پورا بدن تکلیف محسوس کرتا ہے۔

انسان کے ذہنی وجود کا بھی تسکین قلب سے راست تعلق ہے۔ انسان کا ذہنی وجود مختلف سوالات کی کھوج میں رہتا ہے۔ اگر اسے اپنے سوالوں کے ''درست'' جوابات نہ ملیں تو وہ پریشان رہتا ہے۔ مائنڈ سائنس یہ ثابت کر چکی ہے کہ انفرادی سطح پر ہر انسان کی جبلت میں چند بنیادی سوالات موجود رہتے ہیں۔ اگر ان سوالوں کے تسلی بخش جوابات نہ ملیں تو یہ سوالات اس فرد کو کچوکے لگاتے رہتے ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کا ہم پر بہت ہی بڑا احسان ہے کہ ہمیں اس نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ذریعے ان تمام بنیادی سوالوں کے درست اور واضح جوابات بتادیے ہیں۔ مغرب چونکہ اپنی عقل سے ان سوالات کے جوابات تلاش کر رہا ہے، اس لیے وہ اب تک ان سوالوں کے جوابات کھوج نہیں سکا۔ مغرب میں اضطراب اور پریشانی کی شرح زیادہ ہونے کا ایک بڑا سبب یہ بھی ہے۔

انسان کے ذہن میں ہر وقت سوال رہتے ہیں۔ کچھ سوالات تو اس کے اپنے زندگی سے متعلق ہوتے ہیں تو کچھ اس کے اس کائنات کے بارے میں ہوتے ہیں۔ سوال علم کے حصول کا ذریعہ ہے۔ جب تک سوال نہیں کیا جائے گا، معلم کو پتا نہیں چلے گا کہ میرے شاگرد کو کیا نہیں پتا۔ مشہور کہاوت ہے، سوال نصف علم ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زندگی میں دیکھیں تو صحابہ کرام آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سوالات کیا کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اُن کے جوابات دیا کرتے تھے۔ بہت معروف ''حدیث جبریل'' ہے جو پوری کی پوری سوال جواب پر مشتمل ہے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام اللہ تعالیٰ سے سوال کر رہے ہیں کہ انسان مرنے کے بعد کیسے زندہ ہوگا؟ اللہ تعالیٰ نے پوچھا، کیا تمہیں ایمان نہیں ہے؟ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے عرض کیا، ایمان تو ہے، اطمینان کیلئے پوچھ رہا ہوں۔

انسان کا ذہنی وجود، اس کا عقلی پہلو ہے۔ وہ جاننا چاہتا ہے... زیادہ سے زیادہ جاننا

چاہتا ہے۔ اسی ذہنی وجود کی طرف قرآن پاک کی پہلی وحی میں اشارہ ہے، اِقْرَاْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِیْ خَلَقَ کہ پڑھ اپنے رب سے نام سے تا کہ تو جان سکے۔

سکونِ قلب، صرف اللہ کے ذکر میں

جیسا کہ پہلے تحریر کیا جا چکا، انسان چونکہ چار وجودوں کا مرکب ہے۔ اب تک سکون کیلئے جو انسانی کوششیں کی گئیں، وہ تمام کسی ایک پہلو کو ہدف بناتی ہیں، اس لیے انسان کی شدید محنت اور کوشش کے باوجود وہ حقیقی سکون حاصل نہیں کر سکا، مگر قرآن یہ دعویٰ کرتا ہے کہ اطمینانِ قلب تو صرف اللہ کے ذکر میں ہے۔

اس کے باوجود ہمیں معاشرے میں یہ تاثر ملتا ہے کہ مسلمان بلکہ نمازی اور دین دار مسلمان بھی جو قرآن پڑھتے ہیں، نماز روزہ کرتے ہیں، وہ سکون کی دولت سے محروم ہیں۔ اُن کی زندگی میں بھی سکون موجود نہیں۔ ایسا کیوں ہے؟

اس کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ کتاب کا علم کبھی بھی فائدہ نہیں دیتا جب تک کہ اس میں دیے گئے علم پر عمل نہ کیا جائے۔ قرآن جو ایک کتابِ ہدایت ہے، اسے عربی میں بے سوچے سمجھے پڑھ کر اگرچہ ثواب تو مل جائے گا، مگر اس پر عمل کرنے کا جذبہ اسی وقت پیدا ہوگا کہ جب اسے سمجھا جائے اور پھر اس پر عمل کیا جائے۔ یہ بات قرآن میں ان الفاظ میں بیان کی گئی ہے: اُدْخُلُوا فِی السِّلْمِ كَآفَّةً کہ اسلام میں پورے کے پورے داخل ہو جاؤ۔

اسلام کیا ہے؟ اسلام سراسر قرآن ہے۔ اسلام سراسر رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی ہے۔ اسلام پورا دین ہے۔ کتنے ہی مسلمان ہیں جو پانچوں وقت کی نمازیں پڑھتے ہیں، روزے رکھتے اور زکوٰۃ دیتے ہیں، ذکر اذکار کرتے ہیں، مگر جب اپنے پیسے کا معاملہ آ جائے تو دوسرے کی رقمیں غصب کر جاتے ہیں یا اپنے کاروباری/ دفتری لین آمدن میں سودی غیر

سودی کی پرواہی نہیں کرتے۔ کتنے مسلمان جو نماز تو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت کے مطابق ادا کرتے ہیں، مگر دیگر دنیوی معاملات کفار کے طرز پر ادا کرتے ہیں۔

قرآن... کتابِ ہدایت ہے۔ یہ ایک مینوئل ہے عمل کیلئے۔ یہ کتاب بہت آسان ہے۔ یہ نہیں ہوسکتا کہ اللہ کہے کہ قرآن آسان ہے اور عملاً مشکل ہو۔ ہاں، مشکل ہم نے اسے بنادیا ہے۔ جن لوگوں کی یہ نیت ہی نہیں کہ اسے سمجھا جائے اور پھر اس کے مطابق خود کو تبدیلی کیا جائے تو اُن کیلئے قرآن بہت مشکل ہے۔ یہ مشکل قرآن کی نہیں، ان لوگوں کی تبدیلی کی نیت کی ہے، کیوں کہ نفسیاتی اعتبار سے انسان کیلئے سب سے مشکل کام اپنے آپ کو تبدیل کرنا ہے۔ لہٰذا، جب آپ قرآن کو اس نیت سے پڑھنا اور سمجھنا چاہیں گے کہ اپنے اندر تبدیلی لاؤں تو قرآن کا مطالعہ بہت ہی مشکل لگے گا۔

قرآن میں انسانی زندگی کے تمام تر مسائل کیلئے پوری کی پوری گائیڈ لائن موجود ہے۔ اس گائیڈ لائن پر عمل کرنا بہت آسان ہے، اگر انسان اس پر عمل کرنے کی نیت سے پڑھے اور سمجھے۔ جب انسان اس نیت سے قرآن کا مطالعہ کرتا ہے تو اسے اللہ کی طرف سے ہدایت ضرور ملتی ہے۔ اسے اپنے چبھتے ہوئے سوالوں کے جواب ملتے چلے جاتے ہیں۔ اسے یہ پتا چل جاتا ہے کہ وہ اس دنیا میں کیوں آیا ہے؟ اسے معلوم ہوجاتا ہے کہ میں کس کو جواب دہ ہوں؟ یہ دو بنیادی سوالات ہیں جن کے بارے میں جدید نفسیات کہتی ہے کہ وہ انسان کے رگ وپے میں سرایت کیے ہوئے ہیں۔ ہر انسان سوالوں کے جوابات تلاش کرنا چاہتا ہے۔ اسے ان سوالوں کے جوابات دوسرے غیر موحد مذاہب اور تعلیمات میں نہیں ملتے۔ اسے جب ان دو بنیادی سوالوں کے جوابات معلوم ہی نہیں ہوتے تو وہ یہ بھی نہیں جان پاتا کہ اسے اس دنیا میں زندگی کیسے گزارنی ہے۔ کیوں کہ زندگی گزارنے کا سوال تو ان دو سوالوں کے جوابوں کے بعد آتا ہے۔ لہٰذا، جب وہ زندگی گزارتا ہے تو لاعلمی کے باعث اسے جو درست لگتا ہے، وہ کرتا ہے۔ یوں، اکثر اس کی زندگی چوپایوں کی سی زندگی

بن جاتی ہے۔

جب انسان کو ان سوالوں کے جواب مل جاتے ہیں تو اس کی زندگی میں سکون آنا شروع ہوجاتا ہے... حقیقی سکون... سکونِ قلب۔ یہ وہ مقام، وہ کیفیت ہے جس کے بارے میں قرآن کہتا ہے،

اَلَآ اِنَّ اَوۡلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُوۡنَ (سورہ یونس، آیت 62)

کہ انہیں نہ کوئی خوف ہوگا اور نہ غم ہوگا۔ وہ ان دونوں شدید منفی احساسات سے آزاد ہوں گے۔

خوف اور غم

خوف اور غم دو منفی احساسات ہیں جو تقریباً ہر انسان اپنی زندگی میں گاہے گاہے تجربہ کرتا رہتا ہے۔ خوف کا تعلق بیرونی اسباب سے ہے جبکہ غم اندرونی حالت ہے۔ غم کو آپ ڈپریشن بھی کہہ سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ضمانت لی ہے کہ وہ بعض لوگوں کو اس حالت پر لے آئے گا کہ انہیں نہ کوئی خوف ہوگا اور نہ غم ہوگا۔

وہ کون لوگ ہیں جو اس کیفیت سے سیر ہوں گے؟ قرآن کے مطالعے سے پتا چلتا ہے کہ یہ وہ لوگ ہوں گے کہ جنہوں نے اللہ کی بتائی ہوئی گائڈلائن کے مطابق اپنی زندگی گزاری ہوگی۔ اس سے پہلے انہیں یہ بھی شعور ہوگا کہ وہ اس دنیا میں کیوں آئے ہیں اور انہیں اپنے ہر عمل کا کسے جواب دینا ہے۔ انہیں یہ ادراک ہوگا کہ وہ اس دنیا میں آزاد نہیں ہیں، قیدی ہیں۔ ہم اپنی مرضی سے سب کچھ کرنے میں آزاد نہیں ہیں۔ انسان کو اشرف مخلوق ہونے کی حیثیت سے مادر پدر آزادی حاصل نہیں ہے۔ اس کی جواب دہی ہے۔

اگر انسان کو یہ پتا نہ ہو کہ وہ اس دنیا میں کس لیے آیا ہے تو اس سوال کا جواب کھوجنے کیلئے اپنے اندر کھوجاتا ہے۔ وہ اس سوال کا جواب تلاش نہیں کرپاتا۔ کیا ہم اس دنیا میں

صرف اس لیے آئے ہیں کہ ہم پیدا ہوں، پلیں بڑھیں، پڑھیں لکھیں، کمائیں دھمائیں، بچے پیدا کریں۔۔۔اور اس دنیا سے چلے جائیں؟ ہر فرد کے کچھ اہداف ہوتے ہیں۔ ہمارے بھی مختصر مدتی اور طویل مدتی اہداف ہوتے ہیں۔ اگر یہ اہداف پورے نہ ہوں تو ہم پریشان ہوجاتے ہیں۔ واضح رہے کہ میں اہداف (Goals) کی بات کر رہا ہوں، مقصد (Purpose) کی بات نہیں کر رہا۔

یہاں اہم سوال یہ ہے کہ کیا میں نے اپنی زندگی کے اہداف کو اس ''مقصد'' سے ہم آہنگ یعنی align کیا ہے؟ مثلاً، میں نے ہدف بنایا ہے کہ میں شادی کروں گا، کاروبار کروں گا، دوسروں سے لین دین کروں گا۔ یہ سب اہداف آیا میرے مقصد یعنی مذکورہ دو سوالوں سے ہم آہنگ ہیں یا ہم آہنگ نہیں ہیں؟

جس انسان کو اس سوال کا جواب معلوم ہوگا کہ میں اس دنیا میں کیوں آیا ہوں، میں اس دنیا کے عمل کا کس کو جواب دہ ہوں۔۔تو میں اپنے جو اہداف بھی طے کروں گا، وہ غلط نہیں ہوں گے۔ کیوں کہ میرے تمام اہداف میرے مقصد (مذکورہ دو سوالات) کے مطابق ہوں گے۔ جب انسان آگہی کی اس سطح پر ہوتا ہے تو وہ ظلم نہیں کرتا۔ وہ عدل کرتا ہے، اپنے آپ سے بھی اور دوسروں سے بھی۔ جب انسان آگہی کی اس سطح پر ہوتا ہے تو وہ غلط اہداف کا تعین نہیں کرتا، نہ دوسروں کے غلط اہداف کی تکمیل میں معاونت کرتا ہے۔ جب انسان آگہی کی اس سطح پر ہوتا ہے تو وہ ہر ہر لمحہ یہ احتساب کرتا رہتا ہے کہ اس کا کوئی اقدام اس کے مقصد کے منافی تو نہیں۔

ایسا فرد ایک متوازن زندگی گزارتا ہے، کیوں کہ وہ صرف اپنی ذات تک محدود نہیں رہتا، اپنی ذات سے آگے نکل کر دوسرے انسانوں بلکہ حیوانات و نباتات کی بھی دادرسی کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ اپنے جذباتی، ذہنی، روحانی اور جسمانی وجود کو مذکورہ دو سوالوں کے تابع کر کے جیتا ہے۔ چنانچہ جب اس کے مسائل پیش آتے ہیں تو وہ جذبات کو

بے قابو ہونے نہیں دیتا۔ وہ اپنی عقل کو کُل نہیں سمجھتا۔ وہ روح سے ناتا نہیں توڑتا، وہ جسمانی تقاضوں سے بے گانہ نہیں ہوتا اور نہ انہیں بے ہنگم رکھتا ہے۔ وہ متوازن زندگی کی تصویر ہوتا ہے۔ اس کی ایک پیاری مثال رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے لاڈلے صاحب زادے حضرت ابراہیمؓ کی وفات ہے۔ وہ جب اس دنیا سے چلے گئے تو آپ ﷺ کو ان کی رحلت کا بہت قلق ہوا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے آنسو شدتِ جذبات سے نکل آئے، لیکن زبان پر شکوہ یا گریہ نہیں آیا۔ جذبات تو آنا ہیں کہ ایک بشر جذبات کا مرکب ہے مگر شکوہ کرنا، گریہ کرنا تو کفرانِ نعمت ہے۔ اللہ کی نعمت تھی، اللہ نے واپس لے لی۔ اب اس قلق کے جذبات کو اپنے سے باہر نکال دیجیے۔

سکون کا تعلق، قلب سے

نیورو کاڈیولوجی ثابت کرچکی ہے کہ ہمارے 2 دماغ ہیں۔ ایک دماغ تو سر میں کھوپڑی کے اندر ہے اور دوسرا دماغ ہمارے قلب میں موجود ہے۔ جیسے سر کے اندر موجود دماغ کرتا ہے، اسی طرح قلب میں موجود دماغ بھی کام کرتا ہے۔ سر کا دماغ جیسے سوچتا ہے، اسی طرح قلب کا دماغ بھی سوچتا ہے۔ سر کے دماغ میں جیسے نیورونز ہیں، قلب کے دماغ میں بھی نیورونز ہیں۔ سر کے دماغ کی طرح قلب کے دماغ میں بھی سوچنے سمجھنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت ہے۔ روحانی اور قلبی سکون اس وقت حاصل ہوتا ہے کہ جب ہم دل کے دماغ سے فیصلہ کرتے ہیں۔ سر کے دماغ اور قلب کے دماغ کے درمیان تعلق جتنا مضبوط ہوگا، اتنا ہی شخصیت جان دار اور تسکین قلب کے امکانات وسیع ہوں گے۔

تاہم، قلب کی بعض بیماریاں بھی ہیں، یعنی یہ جسم کی مانند بیمار بھی پڑتا ہے۔ شکوک و شبہات، شہوات، منفی جذبات مثلاً غصہ، حسد، لالچ وغیرہ قلب کے امراض ہیں۔ ہم انہیں روحانی بیماریوں کے نام سے جانتے ہیں۔ جن لوگوں کو یہ بیماریاں ہوتی ہیں وہ ان کے عمل

یعنی کردار اور برتاؤ میں نمایاں ہوتی ہیں۔ ان بیماریوں کا علاج کرانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر ان روحانی یا قلبی بیماریوں کا علاج نہ کرایا جائے تو یہ بیماریاں بڑھتے بڑھتے پوری شخصیت بلکہ خاندان اور پھر پورے معاشرے کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم انسانی قلب پر نازل کیا ہے،

فَاِنَّهٗ نَزَّلَهٗ عَلٰى قَلْبِكَ بِاِذْنِ اللّٰهِ (سورۂ بقرہ، 97)

ترجمہ: جس نے آپ کے دل پر پیغام باری تعالیٰ اتارا ہے۔

سکون قلب کیلئے فرمایا:

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ (سورۂ رعد، 28)

ترجمہ: سن لو! اللہ کی یاد ہی سے دل چین پاتے ہیں۔

اصل یہ ہے کہ ہم اپنی زندگی کے فیصلے اپنے دل کے دماغ سے کرنا شروع کردیں، کیوں کہ یہ اصل ہے۔ جب ہم اپنے فیصلے اپنے صحت مند قلب سے کریں گے تو ہمارے لیے اللہ تعالیٰ کی گائیڈ لائن کے مطابق زندگی گزارنا آسان ہوگا۔ ہم اپنی زندگی کو متوازن کر پائیں گے۔ ہم اس قابل ہو جائیں گے کہ اپنے تمام اہداف کا تعین اپنے مقصد کو سامنے رکھ کر کریں۔ یوں زندگی میں۔۔۔ آپ کہیں بھی ہوں، کچھ بھی کریں۔۔۔ ہر لحظہ تسکین قلب کا تجربہ کرنے کے قابل ہوں گے۔

دوسرا حصہ

7

ہپناسس-کیا ہے؟ کیا نہیں ہے؟

سوچنا دنیا کے مشکل ترین کاموں میں سے ہے، اس لیے بہت کم لوگ اس دھندے میں پڑتے ہیں!

ہنری فورڈ

ہپناسس یا ہپناٹزم کے بارے میں پاکستانی بہت سے ابہام اور خوف کے شکار ہیں۔ کہاوت مشہور ہے کہ تھوڑا علم ہونا، بالکل علم نہ ہونے سے زیادہ خطرناک ہے۔ یہ بات ہپناسس پر خوب صادق آتی ہے۔ چنانچہ پاکستان میں لوگ ہپناسس کے بارے میں جانتے تو ہیں، مگر بہت کم۔ اس وجہ سے ہپناسس کے بارے میں بے شمار غلط فہمیاں، ابہام اور شکوک پائے جاتے ہیں، اور پھر طرح طرح کے خوف جنم لیتے ہیں۔ اس تحریر کا مقصد اپنے قارئین کو ہپناسس کے اُن کی غلط فہمیاں دور کرنا اور انھیں ہپناسس کے فوائد و حدود سے آگاہ کرنا ہے۔

ہپناسس کیا ہے؟

ہپناسس سائنسی لحاظ سے ایک جذباتی اور ذہنی کیفیت کا نام ہے جس کا تجربہ انسان ہپناسس کے دوران کرتا ہے۔ جیسے ہمارا دل دھڑکتا ہے اور دل کی دھڑکن کو ای سی جی (Electrocardiogram) سے جانچا جاتا ہے، اسی طرح دماغ بھی دھڑکتا ہے۔ دماغ کی دھڑکن یا رفتار کو ای ای جی مشین (Electroencephalograph) مشین سے ناپا جاتا ہے۔ دماغ کی رفتار کا پیمانہ سائیکل فی سیکنڈ (Cycle per

Second)ہے۔

جس وقت ہم سو رہے ہوتے ہیں تو اس وقت ہمارے دماغ کی رفتار نصف سائیکل فی سیکنڈ سے چار سائیکل فی سیکنڈ کے درمیان ہوتی ہے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ جب دماغ کی رفتار 4 سائیکل سے کم ہوگی تو وہ سو جائے گا۔ہم سو رہے ہوتے ہیں۔اس کیفیت یا حالت میں ہم مکمل طور پر لاشعوری کیفیت میں ہوتے ہیں اور اپنے اردگرد سے بے خبر۔

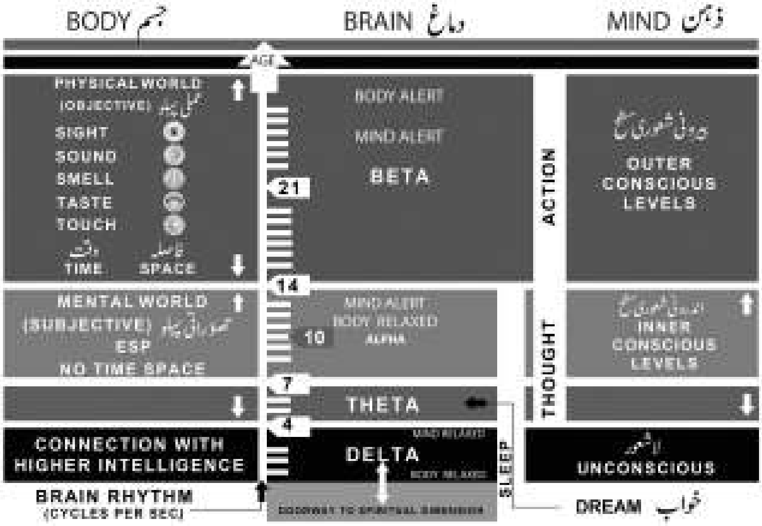
جب ہمارے دماغ کی رفتار 4 سے 7 سائیکل فی سیکنڈ کے درمیان ہوتی ہے تو اس کیفیت میں انسان گہرے سکون (Deeply Relaxed) کی کیفیت میں ہوتا ہے۔ البتہ اس کا دماغ جاگ رہا ہوتا ہے۔اس کیفیت کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ اس دوران اسے جو کچھ بھی suggest کیا جائے یعنی کہا جائے (جو کہ ہپناسس کی ایک خاص مہارت ہے) تو دماغ اسے فوراً قبول کرتا ہے۔یہی وہ کیفیت ہے جو ہپناسس کے عمل کے دوران شعوری اور ارادی طور پر اختیار کی جاتی ہے۔اسے Hypnotic State کہتے ہیں۔

سات سائیکل فی سیکنڈ سے اوپر اور 14 سائیکل فی سیکنڈ سے نیچے ہوتا ہے تو اس کیفیت میں انسانی جاگ رہا ہوتا ہے۔ اس حالت میں انسان کے پانچوں حواس (Five Senses) کام کر رہے ہوتے ہیں۔اس دوران بھی کچھ suggestion دی جا سکتی ہیں۔

اس سے اوپر انسانی دماغ کی رفتار 14 اور 21 کے درمیان ہوتی ہے۔اس کیفیت میں انسان مکمل طور پر جاگ رہا ہوتا ہے اور اس کی توجہ شعوری سطح پر بلند ہوتی ہے۔اس کا دماغ خوب تیزی سے دھڑک رہا ہوتا ہے۔وہ اپنے کاموں پر بھرپور توجہ کرتا ہے اور اس پر غور کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ایسی کیفیت میں اگرچہ کوئی suggestion دی جا سکتی ہے،لیکن وہ شعور سے ہو کر گزرتی ہے اور اسے قبول کرنے کا امکان کم ہوتا ہے۔

یہاں ایک بات کی وضاحت ضروری ہے کہ اگرچہ انسانی دماغ سوتے وقت 3.99 یا اس سے کم فریکوئنسی پر ہوتا ہے،لیکن اس دوران بھی وہ ہر دو گھنٹے ڈھائی گھنٹے بعد چار اور

سات سائیکل فی سیکنڈ پر آجاتا ہے۔ گویا، ہم سوتے ہوئے بھی ہپناٹک اسٹیٹ میں چلے جاتے ہیں۔ سوتے دوران یہ وہ وقت ہوتا ہے کہ جب ہم خواب دیکھ رہے ہوتے ہیں۔



BRAIN SCALE

لیکن، یہ محض خواب نہیں ہوتا، خواب اور اس کیفیت میں کچھ فرق ہوتا ہے۔ البتہ، خواب سے ملتی جلتی کیفیت ضرور ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ضروری نہیں کہ ہپناٹائز کرنے کیلئے آدمی کو سلایا جائے، کیوں کہ خواب تو صرف سوتے وقت ہی دیکھا جاسکتا ہے، جبکہ اس ہپناٹائز کرنے کیلئے سلانا ضروری نہیں ہوتا۔

ہپناسس کا آغاز

ہپناسس کی تاریخ یوں تو یونانیوں تک جا پہنچتی ہے تاہم جدید دور میں ہپناسس کے بارے میں جو آگہی دی گئی، اس میں درج ذیل نام نمایاں ہیں:

ابن سینا

جوہن جوزف گیسنر
فرانس اینٹون میسمر
جیمس بریڈ
ولیم جیمس
پالوف
کلارک ہل
ارنسٹ ہیلگرڈ
ڈیو ایلمن
ملٹن ایرکسن

زندگی کے روزمرہ کاموں کے دوران بھی ہم خود کو ہپناٹک اسٹیٹ میں لے جاتے ہیں۔مثال کے طور پر، اگر آپ ٹی وی پر اپنی دلچسپی کا کوئی پروگرام دیکھ رہے ہیں اور اس دوران یہ پروگرام دیکھتے ہوئے آپ اس میں اتنے محو ہو گئے ہیں کہ کسی نے آپ کو آواز دی اور آپ کو آواز آئی ہی نہیں، آپ نے آواز سنی اَن سنی کر دی اور پھر کسی نے قریب آ کر آپ کو زور سے مخاطب کیا ہو، اور آپ اس آواز پر اچانک چونک گئے ہوں۔۔۔۔ خاص کر، پاکستانی نوجوان جب کرکٹ دیکھ رہے ہوتے ہیں تو وہ اس میں اس قدر گم ہوتے ہیں کہ ارد گرد سے بے خبر ہو جاتے ہیں۔اگر ہاتھ میں کوفی یا چائے ہے تو وہ ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔اسی طرح، جب بچے کارٹون دیکھ رہے ہوتے ہیں اور بچے کو آواز دی جائے تو وہ سنی اَن سنی کر دیتے ہیں۔خواتین کا معاملہ ڈراموں کے ساتھ ایسا ہی ہوتا ہے، خاص کر فیملی سوپ تو خواتین کو اتنے پسند ہوتے ہیں کہ اگر وہ ٹی وی پر دیکھ رہی ہیں تو ایسی کھو جاتی ہیں کہ کیا کہنے، بلکہ ڈرامے کے کرداروں کے ساتھ کچھ برا دکھایا جائے تو اُن کی آنکھوں میں بھی نمی آ جاتی ہے۔اس کے علاوہ، کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ کوئی پسندیدہ مووی دیکھ رہے ہوں یا پسندیدہ

کتاب پڑھ رہے ہوں اور مووی دیکھتے دیکھتے یا کتاب پڑھتے پڑھتے اس کے کرداروں میں کھو گئے ہوں۔ کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ کہیں جا رہے ہوں اور وہاں پہنچنے کے بعد احساس ہوا ہو کہ آپ وہاں بہت جلدی پہنچ گئے ہیں۔ آپ نے کبھی سفر کیا ہوگا اور آپ سے سڑک کھو گئی ہو، حالانکہ آپ اس سڑک پر پہلے بھی آ چکے ہیں۔ یہ تمام کی تمام مثالیں، دراصل ہپنا ٹک کیفیت (Hypnotic State) کی ہیں۔

بعض لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ وہ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ وہ کبھی ہپنا ٹائز نہیں یا انھیں کوئی ہپنا ٹائز نہیں کر سکتا۔ یہ ممکن نہیں ہے۔ اُن سے پوچھئے، وہ دن میں کئی بار خود کو ہپنا ٹائز کرتے ہیں۔ اور دوسروں سے بھی ہپنا ٹائز ہوتے ہیں۔

یہ تو ہپناسس کی ہلکی کیفیات ہیں۔ بعض اوقات آدمی گہری ہپنا ٹک کیفیت میں چلا جاتا ہے۔ مثلاً، کیا کبھی آپ کے ساتھ ایسا ہوا کہ آپ کو سامنے پڑی ہوئی چابی نظر نہ آئی ہو؟ کیا کبھی آپ کو سامنے رکھا قلم نظر نہ آیا ہو؟ یہ سب بھی ہپناسس کی شکلیں ہیں جو انتہائی گہری سطح پر ہوتی ہیں۔ ہم اسے منفی یا مثبت Hallucination بھی کہتے ہیں۔

کیا ہر انسان ہپنا ٹائز ہو سکتا ہے؟

اس کا سادہ سا جواب اثبات میں ہے۔ ہر شخص، جو سانس لیتا ہے، سوچتا ہے اور حرکت کرتا ہے، وہ ہپنا ٹائز ہو کر ہپنا ٹک کیفیت میں جا سکتا ہے۔ ہپنا ٹائز ہونے یا نہ ہونے کا کوئی تعلق آدمی کی ذہانت یا تعلیمی قابلیت سے نہیں ہے۔ البتہ یہ سمجھنا ضروری ہے کہ فطری طور پر، بعض لوگ بہترین سبجیکٹ ہوتے ہیں تو بعض بدترین سبجیکٹ۔ ایک بڑی تعداد کا تعلق اوسط درجے کے سبجیکٹ میں ہوتا ہے۔ یہاں سبجیکٹ (Subject) سے مراد آدمی کے ہپنا ٹائز ہونے کی صلاحیت ہے۔

مطالعات کے مطابق، دنیا بھر میں تقریباً بیس فیصد لوگ فطری طور پر بہترین سبجیکٹ

ہوتے ہیں، جبکہ بیس فیصد افراد بدترین سبجیکٹ ہوتے ہیں۔ باقی اوسط درجے کے سبجیکٹ ہوتے ہیں جنھیں ہپناٹائز کرنے میں مختلف عوامل اثر انداز ہوتے ہیں جیسے حالات و واقعات، ہپناٹسٹ کا تجربہ وغیرہ۔

مریض اور ہپناسس

مخلص اور منجھے ہوئے ہپناتھیراپسٹ بعض امراض میں مبتلا افراد کو ہپناٹائز کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ ان امراض میں خاص کر، بلڈ پریشر اور ہارٹ کے امرض شامل ہیں۔ خاص کر، دانتوں کے علاج، عمل زچگی، مختلف دردوں وغیرہ کیلئے یورپ میں ہپناسس کا استعمال بڑے اعتماد سے کیا جارہا ہے۔ کئی امراض کے علاج کیلئے ہپناسس سے بڑی کامیابی سے مدد لی جارہی ہے۔

ہپناسس بہ ذاتہ بالکل محفوظ عمل ہے اور اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

ہپناسس کیسے کام کرتا ہے؟

ہپناسس کا پورا عمل انسان کے ذہن پر (Mind) ہوتا ہے۔ لہٰذا، ہپناسس کا بنیادی مقصد ذہن میں تبدیلی لانا ہے، کیوں کہ مائنڈ سائنس کی تھیوری کے مطابق، انسانی جسم میں کوئی بیماری یا خرابی کا تعلق محض اس کے مادی اور ظاہری جسم سے نہیں ہوتا، بلکہ اس کی جڑیں انسانی ذہن میں پیوست ہوتی ہیں۔ کسی جسمانی بیماری یا ظاہری مسئلے کو ختم کرنے کیلئے ذہنی سطح پر تبدیلی لانا ضروری ہے۔

یہ بات سمجھنے کیلئے ذہن کے میکانزم کو سمجھنا ضروری ہے۔

انسانی ذہن ایک کمپیوٹر کی مانند کام کرتا ہے۔ انسانی ذہن کے دو حصے ہوتے ہیں شعور (Conscious) اور لاشعور (Unconscious)، جن میں حاصل ہونے والی

معلومات وصول اور محفوظ ہوتی ہیں، جیسے کمپیوٹر میں معلومات کو ذخیرہ کرنے کیلئے دو جگہیں ہوتی ہیں۔ ایک تو ''ہارڈ ڈسک'' (Hard Disk) اور دوسری ''ریم'' (RAM)۔ ہمارا شعور انسانی ذہن کے کمپیوٹر کی ریم ہے، جبکہ لاشعور انسان کی ہارڈ ڈسک۔ ریم (شعور) جو بھی کام کرتی ہے، پروسیس کرتی ہے، وہ درکار معلومات ہارڈ ڈسک (لاشعور) سے حاصل کرتی ہے۔ حقیقی کمپیوٹر کی طرح، انسانی ذہن کی ریم بھی محدود ہے اور جیسے کمپیوٹر کو ایک ساتھ چھے سات کام دے دیے جائیں تو وہ hang ہو جاتا ہے، اسی طرح انسانی شعور بھی زیادہ کام ایک ساتھ نہیں کر سکتا۔

ہماری پیدائش سے پہلے سے (جب انسان ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے) تمام معلومات ہمارے پانچوں حواسوں (Five Senses) کے ذریعے پروسیس ہوتی ہے اور ہماری ہارڈ ڈسک (لاشعور) میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ اسی لیے زندگی میں، شخصیت میں اگر تبدیلی آتی ہے تو وہ لاشعور کی سطح پر آتی ہے، شعور کی سطح پر نہیں ہوتی۔ مثلاً، سگرٹ کے پیکٹ پر لکھا ہوتا ہے کہ سگرٹ نوشی نقصان دہ ہے، لیکن وہ یہ پڑھتا جا رہا ہے اور سگرٹ پیتا جا رہا ہے۔ آپ جتنی بھی ڈائیٹنگ کر لیں، وقتی کمی کے بعد وزن دوبارہ واپس اپنی جگہ واپس آ جاتا ہے۔ یہ سب اس لیے ہوتا ہے کہ ہم تبدیلی کی کوشش شعوری سطح پر کی جاتی ہے، لاشعور پر کام نہیں کیا جاتا۔

اصل اور مستقل تبدیلی لانے کیلئے ضروری ہے کہ لاشعور پر کام کیا جائے۔ اور ''ہپناسس'' بنیادی طور پر، لاشعور میں تبدیلی لانے کا عمل ہے، کیوں کہ ہپناسس کے ذریعے لاشعور کو مخاطب کیا جاتا ہے۔

لاشعور کی سطح پر تبدیلی لانے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ لاشعوری سطح پر لائی جانے والی تبدیلی مستقل، پائیدار اور زیادہ گہری ہوتی ہے۔ عموماً انسان جو بھی تبدیلی چاہتا ہے، وہ شعوری طور پر چاہتا ہے، لیکن تبدیلی لاشعور سے ہوتی ہے۔ لاشعور کی سطح پر تبدیلی لانے کا ایک موثر طریقہ ہپناسس ہے۔

یہاں ایک سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب ہپناسس کے اس قدر فائدے ہیں تو لوگ اس سے مستفید کیوں نہیں ہوتے؟ اس کا جواب بہت آسان ہے ... ہپناسس کے بارے میں پائی جانے والی غلط فہمیاں۔ یہ غلط فہمیاں کچھ تو فلموں اور ناولوں نے پیدا کی ہیں اور کچھ ہمارے ہاں کے شعبدہ بازوں نے جان بوجھ کر پھیلائی ہیں تا کہ اُن کا سحر قائم رہے۔

ایک عام غلط فہمی یہ پائی جاتی ہے کہ ہپناسس کے ذریعے کسی سے بھی کچھ بھی کرایا جا سکتا ہے۔ یہ غلط فہمی ہی ہے، حقیقتاً ایسا کچھ نہیں ہے۔ دراصل، ہپناٹائز کر کے زبردستی کسی سے اس کی اخلاقی اقدار (ویلیوز) کے خلاف کچھ بھی نہیں کرایا جا سکتا۔ مثلاً، اگر آپ چاہیں کہ کسی عام آدمی کو جو شعوری طور پر سڑک پر ناچنا نہیں چاہے گا، ہپناٹائز کر کے اسے سڑک پر ناچنے پر مجبور کر دیں تو ایسا ممکن نہیں ہے۔ اس کے برخلاف اسٹیج پر جو دکھایا جاتا ہے کہ فلاں لڑکے یا لڑکی نے ایسا کر دکھایا تو وہ اسٹیج پر جب آتا ہے یا آتی ہے تو یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ وہ پہلے سے شعوری طور پر اس عمل کیلئے تیار ہے۔ حتیٰ کہ اگر شوہر سگرٹ پیتا ہے اور بیوی ہم سے آ کر یہ کہتی ہے کہ میرے شوہر کی سگرٹ نوشی (اسموکنگ) انھیں ہپناٹائز کر کے چھڑا دیجیے۔ لیکن شوہر سگرٹ نوشی چھوڑنے کیلئے تیار نہیں تو بیوی کی خواہش پر ایسا ممکن نہیں جب تک کہ خود شوہر سگرٹ چھوڑنا نہ چاہے۔

ایک اور غلط فہمی یہ ہے کہ ہپناٹائز کر کے سب راز اگلوائے جا سکتے ہیں۔ ایسا حقیقتاً بالکل نہیں ہے، کیوں کہ جب تک آدمی خود کسی کو کچھ بتانا نہیں چاہتا، کوئی دوسرا فرد اس سے کچھ معلوم نہیں کر سکتا۔ اس لیے ہپناسس کے دوران کلائنٹ کے راز، راز ہی رہتے ہیں۔

یہ بہت ضروری ہے لوگوں میں ہپناسس کے بارے میں پائی جانے والی غلط فہمیوں کو دور کیا جائے اور انھیں یہ بتایا جائے کہ ہپناسس مکمل طور پر ایک فطری صلاحیت ہے جو ہر انسان میں پائی جاتی ہے اور اسے سائنسی شواہد سے ثابت کیا جا چکا ہے۔

ہپناسس کے ذریعے بیماریوں کا علاج

آج صحت کے کئی شعبوں میں ہپناسس کا استعمال بڑے اعتماد اور کامیابی کے ساتھ کیا جا رہا ہے۔ ہپناسس کوئی دھوکا یا نظر بندی نہیں، ایک مکمل سائنسی علم ہے۔ اس کی انتہائی افادیت کی بنا پر 1956ء میں برطانیہ کی برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے اسے ایک با قاعدہ علاجی طریقے یعنی تھیراپی کے طور پر تسلیم کیا اور پھر 1958ء میں امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے بھی اسے امریکا میں استعمال کی اجازت دی۔

آج خاص کر آپریشن سے پہلے مریض کو بے ہوش کرنے کیلئے اینستھیسیا دینے کیلئے ہپناسس سے مدد لی جا رہی ہے، کیوں کہ روایتی طبی طریقے سے اینستھیسیا کا عمل بہت نازک ہوتا ہے اور بعض اوقات مریض کی جان بھی چلی جاتی ہے۔ اس کے برخلاف، ہپناسس کے ذریعے اینستھیسیا میں کوئی خطرہ نہیں ہے۔ نیز، زچگی کی تکالیف سے بچاؤ کیلئے بھی ہپناسس کا استعمال ہو رہا ہے (Hypno-birthing)۔ جو لوگ دانتوں کے علاج کیلئے ڈنٹسٹ کے پاس جاتے ہیں، اس کی سوئی کا خوف بھی بہت خطرناک ہے۔ دانتوں کے علاج کیلئے مسوڑھوں کو سن کرنے کا ایک طریقہ ہپناسس ہے (Hypno-dentistry)۔

ہپناسس ذہنی اور جذباتی امراض میں خاص کر مفید اور موثر ہے۔ یہاں ہم چند ایسے مسائل اور امراض کی مختصر سی فہرست دے رہے ہیں جن پر ہپناسس کے ذریعے بہ آسانی کام کیا جا سکتا ہے:

اسٹریس/ ڈپریشن/ اینزائٹی (اس سے ملتے جلتے تمام ہی مسائل)
دردِ شقیقہ (آدھے سر کا درد)
عام جسمانی درد (جن کی وجہ کوئی شدید عارضہ نہ ہو)
نظام ہضم کے مسائل (مثلاً بھوک نہ لگنا/ بھوک بہت زیادہ لگنا وغیرہ)

سگرٹ نوشی سے چھٹکارا

دورانِ آپریشن درد میں کمی کیلئے

شدید یا دائمی تھکن

دمہ

بچوں کے سیکھنے کی رفتار میں کمی (ADD، ADHD وغیرہ)

یہ یاد رہے کہ چونکہ ہپناسس میں انسان کی سوچ پر کام کیا جاتا ہے اور وہ مریض جس پر کام کیا جانا ہے، اس کا متوجہ ہونا ضروری ہوتا ہے، اس لیے وہ امراض جن کا تعلق ذہنی یا دماغی خرابیوں سے ہے، ہپناسس کے ذریعے اُن پر کام نہیں کیا جا سکتا، یعنی Mentally challenged افراد پر ہپناسس کام نہیں کرتا، کیوں کہ ان کا دماغ یا ذہن کوئی ہدایت کا انڈکشن قبول کرنے کو تیار ہی نہیں ہوتا۔ ہپناسس میں کامیابی کیلئے ارتکازِ توجہ ضروری ہے۔ جن افراد پر ہپناسس موثر نہیں، وہ ارتکازِ توجہ میں کمزور ہوتے ہیں۔

ماضی کے واقعات وتجربات کے غلط اثرات

ہم سب اپنی زندگی میں بہت سے واقعات وتجربات سے گزرتے ہیں جو ہمارے اختیار میں نہیں ہوتے یا ان کے برے اثرات ہماری سوچ اور شخصیت پر مرتب ہوتے ہیں۔ پھر یہ چیز آگے چل کر ہماری زندگی کی تعمیر کرتی ہے یا بگاڑتی ہے۔ مثال کے طور پر، مائیں گھر پر اپنے شیر خوار بچوں کو یا ٹیچرز اسکول میں اس قسم کے جملے بولتی ہیں جو بچوں کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ عمر کے پہلے سات برس میں چونکہ انسانی لاشعور بہت زیادہ حساس اور بہترین وصول کنندہ ہوتا ہے، اس لیے اس دوران بچہ... اچھا یا برا... بہت تیزی سے سیکھتا ہے۔

انسان ساری زندگی اپنے حواسِ خمسہ سے حاصل ہونے والی معلومات سے سیکھتا رہتا

ہے۔ یہ معلومات دوملین (بیس لاکھ) معلومات فی سیکنڈ کے حساب سے ہر انسان وصول کررہا ہے۔ یہ معلومات ہمارے ذہن میں جا کر کام کرتی ہے اور ہماری یادداشت کا حصہ بنتی ہے۔ زندگی جیسے جیسے گزرتی چلی جاتی ہے، ہماری یہ معلومات بڑھتی جاتی ہے اور شخصیت کا حصہ بنتی رہتی ہے۔ لہٰذا، جب ہم کوئی فیصلہ کرتے ہیں، عمل کرتے ہیں تو اب تک حاصل ہونے والی معلومات کی بنیاد پر کرتے ہیں جو ہماری یادداشت میں ہوتی ہے۔ یہ عین ممکن ہے کہ جب کوئی مجھے ہپناٹائز کرے اور میں ہپناٹک کیفیت میں جاؤں تو میں نے جو کتابیں پڑھی ہیں، جو فلمیں دیکھی ہیں، مجھے ایسا لگے کہ وہ سب کچھ میرے ساتھ بیت رہا ہے یا بیتا ہے۔

ایک ذمے دار اور پروفیشنل ہپناٹسٹ کی حیثیت سے میرا مقصد یہ ہوتا ہے کہ اگر کسی کے ماضی کی یادداشت میں غلط معلومات انسٹال ہے اور اس کی زندگی کیلئے مسائل پیدا کررہی ہے تو اس غلط معلومات کو ہپناسس کے ذریعے ''اَن انسٹال'' کردیا جائے اور وہ نارمل زندگی گزارنے لگے۔ مثلاً، کسی واقعے کی وجہ سے کسی نوجوان میں خوداعتمادی نہیں ہے یا وہ لوگوں سے بات کرتے ہوئے جھجکتا ہے تو اور اس سے نجات چاہتا ہے تو میں اس کی غلط معلومات کہ جس کی وجہ سے اس میں جھجک ہے، اسے ختم کردوں۔ جب یہ غلط معلومات اس کے ذہن اور یادداشت سے ختم ہوجائے گی تو اس کی شخصیت میں موجود جھجک بھی ختم ہوجائے گی اور ایک نئی شخصیت معرضِ وجود میں آئے گی۔

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

بچپن میں پیدا ہونے والا اندھیرے کا خوف ختم

میرے پاس ایک لڑکی اپنے والدین کے ساتھ آئی جس کی عمر اس وقت پچیس برس کے قریب تھی اور اسے اندھیرے کا شدید خوف تھا۔ حتیٰ کہ وہ رات کو اپنے کمرے کی لائٹ

آن کر کے سوتی تھی۔ اندھیرے میں اسے شدید ڈر لگتا تھا اور وہ سو نہیں پاتی تھی۔ اب چند مہینے میں اس لڑکی کی شادی ہونے والی تھی اور اس کے والدین کو یہ دھڑکا تھا کہ جب وہ اس خوف کے ساتھ سسرال جائے گی تو اس کے سسرال والے نہ جانے اس کے بارے میں کیا سمجھیں۔ ہمارے ہاں، آپ جانتے ہیں کہ ہر بات کو تعویذ گنڈے یا جن آسیب کی طرف منسوب کر دیا جاتا ہے۔ خیر، اس لڑکی کو میرے پاس لایا گیا۔ جب میں نے اس پر کام کرنا شروع کیا تو معلوم ہوا کہ بچپن میں کہ جب اس لڑکی کی عمر چھے سات سال تھی، وہ چھت پر کھیلتی اور جب اس کی والدہ وغیرہ اسے گھر کے اندر آنے کیلئے پکارتے تو وہ ان سے بچنے کیلئے چھت پر بنی سیڑھیوں کے نیچے ایک جگہ میں چھپ جاتی۔ والدہ کو یہ معلوم ہو گیا انھوں نے بچی کو اس عمل سے بچانے کیلئے یہ طے کیا کہ وہ پہلے سے کالے کپڑے پہن کر بھوت بن کر سیڑھیوں کے نیچے بیٹھ جائیں گی اور جب بچی پکار پر سیڑھیوں کے نیچے چھپے گی تو وہاں اسے ڈرا دیں گی۔ اس طرح، وہ بچی آئندہ اس قسم کی حرکت نہیں کرے گی۔

والدہ نے اسی طرح کیا۔ بچی سیڑھیوں کے نیچے چھپی تو وہاں اسے ڈرا دیا گیا۔ اس کے بعد اس بچی نے اندھیرے کے خوف کی وجہ سے سیڑھیوں کے نیچے چھپنا چھوڑ دیا۔ یوں، والدین نے یہ مسئلہ حل کر لیا۔ وقت گزرتا رہا۔ ڈیڑھ دو سال پہلے کسی وجہ سے اس لڑکی کے لاشعور میں وہ واقعہ دوبارہ trigger ہو گیا اور اندھیرے کا خوف اس پر مسلط ہو گیا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ وہ اپنے کمرے میں رات کو روشنی بند کر کے سونے کے قابل نہ رہی۔ وہ رات کو اپنے کمرے کی لائٹ جلا کر سوتی تا کہ اندھیرے سے مربوط خوف سے محفوظ رہے۔

جب اس لڑکی کو میرے پاس لایا گیا تو میں نے ہپناسس کی مدد سے اس کے ماضی میں چھپے اندھیرے کے خوف کو uninstall کیا جس کے نتیجے میں اس لڑکی کا اندھیرے کا خوف ختم ہو گیا، اور وہ کمرے کی روشنی بند کر کے سونے کے قابل ہو گئی۔

8

خوش حالی اور دولت کے راز

''دولت کی نمائش وہ کرتا ہے جس کے پاس دولت کے سوا کچھ نہ ہو!''

اشفاق احمد علیہ الرحمۃ

خوش حالی، دولت، پیسہ، دولت، مال... یہ چند مماثل الفاظ ہیں جن کے حصول کیلئے ہر مرد و عورت، جوان اور بوڑھا شدید خواہش رکھتا ہے۔ بلاشبہ، پیسہ یا دولت ایک ایسی چیز ہے جس کے بغیر زندگی گزارنا ممکن نہیں ہے۔ بلکہ کہنے دیجیے کہ پوری دنیا اس ایک شے کے گرد گھوم رہی ہے اور آج کی نہیں، ہمیشہ سے یہی سلسلہ جاری ہے۔

دولت اور مال کیلئے اس انسانی مزاج کا سبب سادہ ہے۔ انسان اپنی بنیادی ضروریات سے لے کر تعیّشات تک دولت ہی سے پوری کرتا ہے۔ کوئی دوسرا ذریعہ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کا بہ ظاہر نہیں ہے۔

دولت - فتنہ یا فضل؟

اگر دولت یا پیسہ انسانی زندگی کیلئے اتنا ہی ضروری ہے تو قرآن میں اسے ''فتنہ'' کہا گیا ہے؟ کیوں، مسلمان یہ سمجھتے ہیں کہ پیسہ یا دولت کمانا درست نہیں ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ پیسے کے بارے میں یہ ایک رخ ہے جو ہمارے علم میں ہے۔ قرآن کریم ہی میں دولت کو جتنا بیان کیا گیا ہے، اتنا انسانی ضرورت کے کسی اور موضوع کو کم ہی بیان کیا گیا ہے۔ دولت کی انسانی زندگی میں اہمیت کی بنا پر اسے ''ریڑھ کی ہڈی'' فرمایا گیا ہے، یعنی جیسے کسی جسم کو کھڑا رکھنے اور توازن برقرار رکھنے کیلئے جسم میں ریڑھ کی ہڈی کی

اہمیت ہے، اسی طرح، انسانی زندگی کو قائم دائم رکھنے کیلئے دولت ضروری ہے۔

اگر ایک جگہ دولت کو فتنہ سے تعبیر کیا گیا ہے تو کئی دوسرے مقامات پر دولت کو اللہ کا فضل، اللہ کی رحمت کے طور پر بھی بیان کیا گیا ہے۔ وہ شے جسے اللہ تعالیٰ اپنی رحمت اور فضل فرمائیں، وہ فتنہ کیسی ہوسکتی ہے۔ البتہ یہ بات ضرور سمجھ لینی چاہیے کہ دولت آزمائش ہے جیسے اور بہت سی آزمائشیں ہیں، لیکن دولت کے بارے میں فتنہ کا جو تصور ہمارے ہاں رائج ہے، وہ بالکل درست نہیں۔

دوسری اہم بات یہ کہ فتنہ کا تصور صرف دولت کے ساتھ ہی تو نہیں، دیگر چیزوں کے ساتھ بھی ہے۔ مثلاً اولاد کو بھی فتنہ کہا گیا ہے تو پھر اولاد بھی پیدا نہ کی جائے۔ اس کے برعکس، اولاد کیلئے شادی کی جاتی ہے، میاں بیوی ملتے ہیں۔ اگر کسی جوڑے کے ہاں کئی برس تک اولاد نہ ہو تو وہ فکرمند ہوجاتے ہیں کہ اب تک اولاد کیوں نہیں ہوئی۔ پھر، طرح طرح کے جتن کیے جاتے ہیں۔

مال و دولت کیوں؟

مال و دولت کے ذریعے انسان اپنی بنیادی ضروریات پوری کرتا ہے، اس لیے یہ چاہتا ہے کہ اس کے پاس زیادہ سے زیادہ پیسہ ہو، زیادہ سے زیادہ دولت ہو۔ چونکہ مال و دولت کا انسانی زندگی سے بہ راہِ راست تعلق ہے، اس لیے اللہ تعالیٰ نے اس کو بڑی اہمیت دی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قرآن میں اس کے بارے میں بہت سے احکام دیے گئے ہیں۔ حتیٰ کہ یہ تک فرمایا گیا کہ چھوٹے ناسمجھ بچے کو مال نہ دو، کیوں کہ اسے نہیں معلوم کہ پیسہ کہاں خرچ کرنا چاہیے۔ اسی طرح، ایک اور جگہ دولت کو لوگوں کے کھڑا ہونے کا ذریعہ بیان فرمایا گیا کہ اگر کسی کی ریڑھ کی ہڈی ٹوٹ جائے تو وہ کھڑا نہیں ہوسکتا۔ دولت کی اتنی اہمیت بتائی گئی۔ نیز، دولت ہی انسانی زندگی میں بھاگ دوڑ اور

حرکت کا سب سے بڑا سبب ہے۔ دولت کے حصول کیلئے ہی سب صبح سے رات تک محنت مشقت میں لگے رہتے ہیں۔

غور کیجیے کہ کسی معاشرے میں مال و دولت کی کس قدر اہمیت ہے۔ اگر خدانہ خواستہ کسی معاشرے کی معیشت تباہ ہو جائے تو کیا ہوگا؟ ایسا معاشرہ کبھی کھڑا نہیں ہو سکتا۔ ایسے سماج میں رہنے والے کبھی اپنی خواہشات تو کیا، ضروریات پوری کرنے کے قابل بھی نہیں ہو پاتے۔ یہ معاشرہ اگر آج آسودہ ہے تو جلد ہی خطِ غربت سے نیچے آ جائے گا۔ تصور کیجیے اس معاشرے کا کہ جہاں کے لوگ اتنے غریب ہو جائیں کہ اپنی بنیادی ضروریات پوری کرنے سے بھی قاصر ہوں۔ اللہ ہم سب کی حفاظت فرمائے۔ آمین۔ آپ نے اپنے گرد ایسے بہت سے لوگ دیکھے ہوں گے۔

عمومی سطح پر لوگ یہی سمجھتے ہیں کہ مال و دولت، پیسہ کمانا، کاروبار وغیرہ کرنا، فتنے کی ترویج ہے، اس لیے لوگ مال و دولت کو دنیاداری سے تعبیر کرتے ہیں۔ یہ بہت بڑی غلط فہمی ہے، کیوں کہ مال و دولت کا نام دنیا داری نہیں ہے۔ یہاں ایک بات مزید واضح کرتے چلیں کہ حضرت محمد ﷺ غریب نہیں تھے، بلکہ آپ ﷺ نے غربت کو اپنے لیے ''اختیار'' منتخب کیا تھا۔ ورنہ، آپ ﷺ چاہتے تو احد کے پہاڑ سونا بن جاتے۔ آپ ﷺ نے اگرچہ اپنے لیے ''فقر'' کا اختیار کیا، لیکن اپنے صحابہ کو کبھی پیسہ کمانے سے منع نہیں کیا کہ تم مال و دولت نہ کماؤ۔

یہاں یہ نکتہ سمجھنا ضروری ہے کہ جب آں حضور ﷺ نے ''فقر کو فخر'' بتایا تو اس کی ایک تشریح یہ بھی کی جاتی ہے کہ آپ ﷺ خود کو صرف اللہ کا محتاج بتایا۔ فقر کی یہ وہ منزل ہے جب آپ اس بات پر فخر کرتے ہیں کہ صرف اور صرف اللہ کے سامنے اپنی احتیاج پیش کرنی ہے اور خود کو اللہ کے سامنے محتاج بن کر پیش کرنا ہے۔ کسی بندے کی محتاجی نہیں۔ یہ مقام وہ ''مقامِ فخر'' ہے کہ جب آدمی صرف اور صرف اللہ کا محتاج بن کر زندگی گزارتا ہے۔

وہ اپنی ضروریات کیلئے انسانوں کی طرف نہیں دیکھتا اور نہ بندوں سے توقع رکھتا ہے۔

حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہ کتنے مال دار تھے، لیکن آپ ﷺ نے اُن سے کبھی یہ نہیں کہا کہ تم غریب ہو جاؤ۔ حضرت عبدالرحمان بن عوف جو عشرۂ مبشرہ میں سے ہیں، مدینہ آئے تو مدینہ کے بازار جا کر چھوٹا سا کاروبار شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے اُن کے کاروبار میں اتنی برکت اور ترقی دی کہ ساری زندگی اللہ کے راستے میں بے تحاشا خرچ کرتے رہے۔ اس کے باوجود جب انتقال ہوا ہے تو اُن کے لڑکوں کے حصے میں تین تین کروڑ درہم جبکہ لڑکیوں کے حصے میں ڈیڑھ ڈیڑھ کروڑ درہم آیا۔ اگر، یہ دولت فتنہ ہوتی، مصیبت ہوتی تو کیا صحابہ کرامؓ اسے اختیار کرتے؟

جب ہم خوش حالی کی بات کرتے ہیں تو اس سے ذہن میں فوری طور پر دولت کا تصور ابھرتا ہے۔ خوش حالی کہ جو ہر شخص چاہتا ہے، اس کی اصل ''دولت'' یا ''پیسہ'' ہے۔ مال و دولت فتنہ ہے یا فضل ... اس کا انحصار اس کے استعمال پر ہے۔ آپ کس مقصد کیلئے پیسہ کماتے ہیں؟ اگر آپ فرض کیجیے، اپنے مال کے زریعے صدقہ خیرات کرتے ہیں، اپنے مال کی زکات نکالتے ہیں، تو آپ کا یہ مال آپ کیلئے اللہ کا فضل ہے۔ اگر ایک مسلمان جو صاحب نصاب ہے اور وہ زکات کے بنیادی اسلامی رکن کی ادائیگی کیلئے تگ و دو کر رہا ہے تو وہ یوں اپنے ایمان کو مکمل کر رہا ہے۔ ظاہر ہے، زکات ادا کرنے کیلئے صاحب نصاب ہونا ضروری ہے اور صاحب نصاب ہونے کیلئے نصاب کی مالیت کا مال ہونا ضروری ہے جو آپ کما کر حاصل کرتے ہیں۔ اس کے برخلاف، جو آدمی زکات نکالتا ہے اور نہ صدقہ کرتا ہے، محتاجوں کی مدد نہیں کرتا، بلکہ اپنا پیسہ غلط اور ناجائز کاموں میں ضائع کرتا ہے تو ایسے آدمی کیلئے اس کا مال فتنہ ہے، کیوں کہ اس کا مال اسے اللہ سے دور کر رہا ہے اور اللہ کے غضب کو دعوت دے رہا ہے۔

خوش حالی، مائنڈ سائنس کی رُو سے

اب تک ہم نے خوش حالی کے اسلامی پہلوؤں پر بات کی ہے۔ مائنڈ سائنس کے ماہر کی حیثیت سے میں اب خوش حالی کو مائنڈ سائنس کے تناظر میں پیش کرنا چاہوں گا تا کہ آپ کو یہ بھی پتا چل سکے کہ خوش حالی کے بارے میں مائنڈ سائنس کا فلسفہ کیا ہے۔

اس بات کا آغاز میں یقین (Belief) سے کروں گا۔ دراصل، ایک آدمی اگر خوش حال ہے تو اس کے پیچھے اس کے بعض یقینوں کی بنیاد ہے۔ اگر کوئی فرد غریب ہے تو اس کی اصل وجہ بھی اس کی بعض یقین ہیں۔ دوسری اہم بات یہ کہ مائنڈ سائنس کی رُو سے ''خوش حالی'' کوئی ظاہری یا مادی کیفیت نہیں جیسا کہ عموماً سمجھا جاتا ہے کہ فلاں گاڑی ہوگی تو میں دولت مند ہوں گا، اتنا بینک بیلنس ہوگا تو میں امیر ہوجاؤں گا، فلاں جگہ مکان ہوگا تو میں دولت مند بن جاؤں گا، وغیرہ۔

مال و دولت کے تناظر میں انسان کے دو طرح کے یقین ہوتے ہیں۔

فراخی والے یقین Prosperity Consciousness Belief

تنگی والے یقین Poverty Consciousness Belief

پہلی طرح کے یقین انسان کو فراخی اور خوش حالی اور دولت کی طرف لے جاتے ہیں اور دوسرے یقین انسان کو غربت کی طرف مائل کرتے ہیں۔ ایسا آدمی کہتا ہے کہ میں غریب ہونا نہیں چاہتا، میں تنگی اور فاقے سے بچنا چاہتا ہوں، وغیرہ۔ یہ لوگ روزمرہ زندگی میں مہنگائی، غربت، تنگی، وسائل کی کمی وغیرہ جیسے مسائل سے پریشان اور مضطرب رہتے ہیں۔ گویا، یہ تنگی کو فوکس کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میں بندے کے ساتھ اس کے گمان (سوچ) کے مطابق فیصلہ کرتا ہوں۔ (انا عند ظن عبدی بہ) آپ اپنے گرد لوگوں کی گفتگو سنیں تو یہ خوبی اندازہ ہوجائے گا کہ وہ کس قسم کے یقین رکھتے ہیں۔

فراخی کے یقین

دولت یا غربت کا انسان کے اپنے یقینوں سے راست تعلق ہے۔ جو لوگ چاہت کے باوجود پیسہ حاصل نہیں کر پاتے، اس کے بڑے اسباب میں ایک سبب اُن کے وہ یقین بھی ہیں جو انہیں دولت حاصل کرنے سے روکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک عام یقین ہے کہ ''پیسہ پیسے کو کھینچتا ہے۔'' حالانکہ یہ بہت ہی غیر حقیقی یقین ہے، کیوں کہ اگر پیسہ ہی پیسے کو کھینچتا تو امیر لوگ ہمیشہ امیر رہتے، غریب ہمیشہ غریب رہتے۔ جو لوگ پیسہ تیزی سے بنا لیتے ہیں، اس میں بھی بڑا کردار اُن کے ایسے یقینوں کو ہوتا ہے جو انہیں تیزی سے فراخی کی طرف لے کر جا رہے ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بعض امیر ترین لوگ جب اپنے کاروبار میں شدید مالی بحرانوں کو پہنچے تو انہوں نے دوبارہ چند ہی مہینے میں کروڑوں کما لیے، کیوں کہ وہ امیر تھے اور اُن کا یقین تھا کہ وہ پیسہ کما سکتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے آپ کے اندر یہ صلاحیت رکھی ہے کہ آپ اپنے ایک یقین کو بدل کر دوسرا یقین اختیار کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ شعور آ گیا ہے کہ آپ کی تنگی اور مسائل کی زیادتی کی بڑی وجہ آپ کے تنگی والے یقین ہیں تو آپ انہیں تبدیل کر سکتے ہیں۔

اب تک آپ اس سے بچنے کی کوشش کرتے رہے ہیں جو آپ نہیں چاہتے۔ اب سب سے پہلے یہ طے کیجیے کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ مثلاً

پہلے میں تنگی/غربت سے بچنا چاہتا ہوں۔

اب میں امیر/ دولت مند ہونا چاہتا ہوں۔

اب ایک فہرست بنا لیجیے جس میں آپ پیسے یا دولت کے بارے میں اپنے تمام وہ ''تنگی والے یقین'' لکھ لیجیے جو آپ اب تک استعمال کرتے رہے۔ یہ فہرست بنانے کے بعد اس کے مقابل ایک اور فہرست بنائیے جس میں ہر تنگی والے یقین کے ہم وزن ''فراخی

والے یقین'' لکھئے۔ ذیل میں ہم آسانی کیلئے تنگی یا غربت کو کھینچنے والے چند یقینوں کی فہرست دے رہے ہیں۔

دولت تمام بڑائیوں کی جڑ ہے	دنیا میں وسائل کی قلت ہے
زیادہ دولت کا مطلب زیادہ پریشانی	دو میں سے کسی ایک ہی کو ملے گا
دولت لوگوں کو خودغرض بناتی ہے	میں اتنا حق دار نہیں جتنا مجھے حاصل ہے
زیادہ دولت سے دشمنیاں بڑھتی ہیں	شراکت داری قلت کا باعث بنتی ہے
میرا خاندان غریب ہے تو میں غریب ہوں	لوگ برے اور مطلبی ہوتے ہیں
ہمارے نبیؐ بھی غریب تھے۔	دنیا رہنے کیلئے ایک خطرناک جگہ ہے
غربت میرا مقدر ہے۔	پیسہ ہی پیسے کو کھینچتا ہے
اگر اللہ چاہتا تو مجھے خود ہی دولت دے دیتا	اب بہت وقت گزر چکا، کچھ نہیں ہوسکتا
افلاس اور قربانی کو خدا پسند کرتا ہے	میں سادہ زندگی گزارنا چاہتا ہوں
دولت محدود اور طلب لامحدود	پاکستان غریب ملک ہے، لہٰذا میں غریب ہوں

ذیل میں چند ایسے یقین لکھے جا رہے ہیں جو فراخی اور دولت کو کشش کرتے ہیں۔

اس دنیا میں سب کیلئے بہت وسائل ہیں	زیادہ دولت سے نیکی کیلئے زیادہ قوت اور
ضرورت سے زیادہ کامیابی کے مواقع ہیں	سہولت ملے گی
جتنا زیادہ دوں گا، اتنا ہی حاصل کروں گا	اللہ تعالیٰ ہر طرح سے غنی ہے
میرے پاس دولت زیادہ ہوگی تو زیادہ	دولت مند بننے کا ماحول سے کوئی تعلق نہیں
لوگوں کی مدد کروں گا	دولت پُرکشش ہے اور میں اسے بہ آسانی
لوگ اچھے ہیں، ان کی ضروریات مختلف ہیں	حاصل کرسکتا ہوں

خوش حالی اور فراخی کیلئے یقین کے بعد دوسری اہم ترین شے ہے، قدر (Value)۔

قدر (جمع: اقدار) وہ چیزیں ہیں جن کی آپ کی زندگی میں اہمیت ہوتی ہے۔ جس چیز کی اہمیت جتنی زیادہ ہوگی، وہ اتنا ہی زیادہ ہماری زندگی پر، ہمارے افعال پر اثر انداز ہوگی۔ یوں، ہم وہ کام نہیں کرتے، جو ہماری ویلیوز سے ٹکراتی ہوں، خواہ ہمیں اس شے کی کتنی ہی زیادہ ضرورت ہو۔ مثلاً، اگر آپ کیلئے دین کی اہمیت بہت زیادہ ہے اور پیسے کی اہمیت اس سے کم ہے اور، آپ کا یقین ہے کہ آپ اگر پیسہ کمائیں گے تو دنیاداری کریں گے تو آپ پیسہ کمانے کی جستجو نہیں کریں گے، خواہ آپ کتنے ہی معاشی مسائل میں پھنسے ہوئے ہوں۔

اس کے بعد اہم ترین شے ہے، آپ کا واضح ہدف یعنی آپ ''حقیقتاً'' کیا چاہتے ہیں۔ میں نے ''حقیقتاً'' پر زور دیا ہے، اس لیے کہ ہم وہ شے حاصل نہیں کر سکتے، جو ہمارے لیے حقیقت نہ ہو۔ ہمارے لیے بہت ضروری ہے کہ ہمیں واضح طور پر یہ معلوم ہو کہ ہم کیا چاہتے ہیں۔ مثلاً، ایک آدمی چاہتا ہے کہ میں دولت مند ہو جاؤں۔ میں خوش حالی چاہتا ہوں۔ یہ غیر حقیقی اور غیر واضح ہدف ہے۔ اس کے مقابلے میں درست اور واضح ہدف ہے کہ ''میں اگلے ایک سال میں ایک لاکھ روپے جمع کرنا چاہتا ہوں'' وغیرہ۔

جو ہدف ہمارے سامنے واضح نہیں ہوتا، اس وقت تک ہمارا ذہن اس پر کام شروع کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ آپ آج دن بھر کا جائزہ لیجیے، کیا کوئی ایک بھی ایسا کام کرنے میں آپ کامیاب ہوئے جو آپ کے ذہن میں غیر واضح تھا۔ نہیں۔۔۔ ہرگز نہیں۔ آپ نے جتنے بھی کام کیے، آپ کے ذہن میں اس کا واضح خاکہ، چھوٹی بڑی تمام تفاصیل کے ساتھ واضح (کلیر) تھا۔ حتیٰ کہ آپ نے جو پانی پیا، وہ ہدف بھی واضح تھا۔ آپ کیلئے واضح تھا کہ آپ کو پانی پینا ہے؛ آپ کیلئے واضح تھا کہ آپ کو کس قسم کے گلاس یا کٹورے میں پانی پینا ہے؛ آپ کیلئے واضح تھا کہ آپ کو پانی کہاں سے حاصل کرنا ہے (فریج سے یا مٹکے سے)؛ آپ کیلئے واضح تھا کہ کتنا پانی پینا ہے؛ آپ کیلئے واضح تھا کہ کتنے گھونٹ میں پانی پینا ہے؛ آپ کیلئے واضح تھا کہ کیسے پانی پینا ہے (کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر): آپ کیلئے واضح

تھا کہ کہاں پانی پینا ہے (باورچی خانے میں یا بیڈروم میں): وغیرہ وغیرہ۔

یقین، اقدار اور واضح ہدف ... یہ تین بنیادی اجزائے ترکیبی ہیں جن پر آپ کا خوش حالی کا سفر شروع ہوگا۔ اگر آپ واقعی چاہتے ہیں کہ آپ خوش حال ہوجائیں تو آپ کو اپنے ان تینوں اجزا یا عناصر پر کام کرنا پڑے گا۔

اللہ کے ساتھ سرمایہ کاری

میں ایک کاروباری فرد (بزنس مین) ہوں۔ ہر کاروباری چاہتا ہے کہ اس کا بزنس ترقی کرے، آگے بڑھے اور اس کا ایک معیار یہ ہے کہ اس کو کتنا پیسہ واپس مل رہا ہے۔ چنانچہ دنیا میں قاعدہ ہے کہ ہر کاروباری اپنے کاروبار میں پیسہ لگاتا ہے اور پیسہ لگانے پہلے یہ غور کرتا ہے کہ میں فلاں کام میں کتنا پیسہ لگاؤں تو مجھے واپس کتنا پیسہ ملے گا، اس پر کتنا Return ہوگا، کتنا نفع ہوگا۔ یہ ہے سرمایہ کاری کا موٹا سا اصول۔ کوئی بھی کاروباری لٹانے کیلئے کاروبار نہیں کرتا، کمانے کیلئے کاروبار کرتا ہے۔ یوں وہ خوش حال ہوتا ہے۔

اس نکتے کو اب میں ذرا دوسرے تناظر میں پیش کرنا چاہتا ہوں۔ میں گزشتہ پیرے میں سرمایہ کاری کا ذکر کر چکا ہوں۔ یہ وہ سرمایہ کاری ہے جو ہم دنیا کے قاعدوں کے مطابق کرتے ہیں تاکہ ہم مزید خوش حال ہوسکیں۔ دوسری جانب ایک اور قاعدہ ہے جو اِن تمام قاعدوں کے خالق اللہ تبارک وتعالیٰ نے بیان فرمایا ہے ... اللہ تعالیٰ سے سرمایہ کاری۔ یہ بہترین سرمایہ کاری ہے، کیوں کہ خود اللہ تعالیٰ یہ ضمانت دے رہے ہیں کہ اگر تم میرے ساتھ کاروبار کروگے تو میں تمہیں جو Return دوں گا، وہ سات گنا، ستر گنا، بلکہ سات سو گنا تک دوں گا۔ یہ وعدہ کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ نے طریقہ بتادیا کہ ہم کیوں کر اللہ تعالیٰ کے ساتھ یہ کاروباری کرسکتے ہیں۔ اس کا سب سے معروف طریقہ ہے، زکات وصدقات۔

جب آپ اللہ کی رضا کیلئے اپنے مال میں سے زکات وخیرات کرتے ہیں تو گویا اللہ

تعالیٰ کے ساتھ ایک کاروباری معاہدہ کرتے ہیں۔ اس معاہدے کے تحت آپ کو معلوم ہے کہ آپ جو کچھ سرمایہ کاری یا انوسٹمنٹ کرتے ہیں، آپ کو اس کا ریٹرن سات سو گنا تک مل سکتا ہے... دنیا میں بھی اور آخرت میں بھی!

اتنا زیادہ منافع تو کوئی نہیں دیتا۔ ایسا کیوں ہے؟ سادہ سا قانون ہے، حلال میں برکت ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے جو معاہدہ کیا گیا ہے، وہ تو سراسر برکت کا معاملہ ہے۔ آپ نے جب زکات دی، صدقہ کیا تو درحقیقت اپنے مال کو فلٹر کرلیا، پاک کرلیا۔ یوں آپ کا مال خالص ہوگیا۔ آپ جانتے ہیں کہ ملاوٹ والے مال اور خالص مال کی کوالٹی میں کتنا فرق ہوتا ہے۔ یہی معاملہ یہاں پر ہے۔ حضرت علیؓ فرماتے ہیں، جب مفلسی اور تنگ دستی حد سے بڑھ جائے تو صدقہ دے کر اللہ سے تجارت کرلو۔ بڑی غلط فہمی ہے کہ جب زیادہ مال و دولت ہوگی تب ہی صدقہ دیا جائے گا۔

اس کے مقابلے میں جب یہ یقین بنتا ہے کہ دوسروں کو دینے سے میرا مال کم ہوگا تو اس یقین کے باعث آدمی کوشش کرتا ہے کہ کم سے کم دوسروں کو دے، زیادہ سے زیادہ اپنے پاس رکھے۔ یوں اس فرد کا مال فلٹر نہیں ہوتا اور اس کے مال میں برکت نہیں ہوتی۔ ایسا آدمی غریب ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ وہ مائنڈ سیٹ (مزاج) ہے جو فتنہ پرور ہے۔

یہاں ایک اور غلط یقین بھی کام کرتا ہے۔ ''غریب آدمی اللہ والا ہوتا ہے'' یا ''غریب آدمی میں زیادہ روحانیت ہوتی ہے'' اور اس یقین کی وجہ سے لوگ پیسہ کمانے کی تگ ودَو نہیں کرتے۔ لیکن، اسلامی تعلیمات کی رُو سے یہ غلط فہمی ہے کہ اللہ والے غریب ہوتے ہیں یا غریب میں زیادہ روحانیت ہوتی ہے۔ کیوں کہ اگر ایسا ہی ہے تو میرا ایک سوال ہے۔ حضرت سلیمان علیہ السلام کو بادشاہت ملی، وہ رہتی دنیا تک کبھی کسی کو نہیں ملے گی، حالانکہ وہ تو نبی تھے۔ اگر وہ بے مثال بادشاہ ہو کر نبی ہو سکتے ہیں کہ نبی تو روحانیت کے اعلیٰ ترین درجے پر ہوتا ہے تو پھر یہ بات کہاں سے ثابت ہوتی ہے کہ اگر آپ کے پاس دولت آگئی تو

آپ کے پاس سے روحانیت چلی جائے گی یا پیسے حاصل کرنے کے بعد آپ اللہ کا قرب حاصل نہیں کر سکتے۔

سودی نظام ہمیں سکھاتا ہے کہ تم اپنے پاس زیادہ سے زیادہ رکھو، کیوں کہ سودی نظام کی رُو سے کائنات میں فراخی نہیں، تنگی ہے؛ وسائل محدود ہیں۔ جب تنگی ہے تو دوسروں کو دینے سے بہتر ہے کہ اپنے پاس سینت سینت کر رکھا جائے تا کہ اپنی ضروریات وتعیّشات پوری کی جا سکیں۔ چنانچہ سودی طریقوں سے حاصل کردہ پیسہ کبھی فلٹر اور پاک نہیں ہوسکتا، بلکہ سودی طریقوں سے حاصل کی گئی دولت تو دنیا کا سب سے ناخالص اور سب سے ملاوٹ شدہ مال ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سودی مال میں کبھی برکت نہیں ہوتی، کجا یہ کہ اس سے سات گنا، ستر گنا یا سات سو گنا منافع مل سکے۔

یہ عین شیطانی فلسفہ ہے۔ قرآن کریم کی ایک آیت کا مفہوم ہے کہ شیطان تمہیں مفلسی سے ڈراتا ہے اور اللہ تم سے اپنے فضل کا وعدہ کرتا ہے۔ اس آیت کی روشنی میں اگر آپ مفلسی اور وسائل کی تنگی کو فوکس کریں گے تو جمع کرنے کی کوشش کریں گے۔ یوں، شیطان کے راستے پر چلیں گے۔ اگر وسائل کی فراخی اور وسعت کو فوکس کریں گے تو لوگوں کو دیں گے۔ اللہ کے وعدے پر یقین رکھیں گے کہ اللہ تعالیٰ اللہ کے راستے میں خرچ کرنے والوں کو سات سو گنا تک نفع دیتا ہے۔

لوگ بھوکے کیوں مرتے ہیں؟

اب ایک اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر اللہ کی اس دنیا میں تنگی نہیں ہے تو پھر لوگ بھوکے کیوں مرتے ہیں؟ کیا وجہ ہے کہ بے روزگاری سے لوگ پریشان ہیں؟ کیوں آمدن اتنی نہیں کہ اخراجات پورے ہوں؟ درحقیقت، مسئلہ وسائل کی کمی کا نہیں ہے، وسائل کی عدم تنظیم کا ہے۔ آپ اپنے گرد ہی غور کر لیجیے کہ ایک جانب تو شادی بیاہ میں روزانہ اتنا کھانا

ضائع ہوتا ہے کہ الامان والحفیظ، دوسری جانب شادی ہال کے برابر میں غریب آبادی میں دو وقت کی روٹی ہی مشکل سے پوری ہوتی ہے۔ایک جگہ روٹی کے حصول کیلئے لائنیں لگ رہی ہیں تو دوسری جگہ سینما کے ٹکٹ کیلئے افراتفری مچی ہوئی ہے۔

اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تو انسان کو وافر مقدار میں وسائل دیے ہیں، اور ساتھ ہی انسان کو یہ اختیار دے دیا ہے کہ تم ان وسائل کا استعمال کیسے کرتے ہو، لیکن ان وسائل کا استعمال درست نہیں کیا گیا، اس لیے یہ نوبت آن پہنچی۔

ہمیں تنگی سکھائی جاتی ہے

ہماری زندگی میں تنگی کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم بہت سے ایسے تصورات کے قیدی ہیں جو ہم پر لاشعوری طور پر مسلط ہیں۔مثال کے طور پر، ہمیں بچپن میں جب بچہ کھانا نہیں کھاتا تو بچے کو کھانا کھلانے کیلئے مائیں انہیں ڈراتی ہیں کہ ''جلدی سے کھانا کھالو، ورنہ بھائی کھا جائے گا۔'' اس کا مطلب لاشعوری طور پر یہ ہوتا ہے کہ اگر اس پلیٹ میں جو ہے، بس ہے۔اگر میں نے یہ سب نہ سمیٹ لیا تو میرے لیے اس میں مزید کچھ نہیں ہے۔اس قسم کے یقین مائیں اپنے بچوں میں پیدائش کے بعد سے سات برس کی عمر تک تخلیق کرتی رہتی ہیں۔بچہ بڑا ہوتا ہے تو تب بھی انہی یقینوں کے ساتھ جاب کرتا ہے یا بزنس۔پھر، اگر اس کے برابر والے کولیگ (Colleague) کو پروموشن مل جائے تو اس سے حسد کرنا شروع کر دیتا ہے اور دفتری سیاست شروع ہو جاتی ہے۔یا کاروبار کرتا ہے تو کوشش کرتا ہے کہ اس کی دکان کے برابر میں دوسری دکان نہ کھلے۔

تنگی کے یقینوں کی وجہ سے تنگی کا مزاج اور برتاؤ پیدا ہوتا ہے۔وہ یہ سمجھنا شروع کر دیتا ہے کہ میرے لیے یہاں کرنے اور لینے کو کچھ نہیں، اس لیے چھیننا پڑے گا۔اس کے پاس جو کچھ آتا ہے، وہ کسی دوسرے کو دینے یا شیئر کرنے کو تیار نہیں ہوتا۔کیوں کہ وہ یہ

سمجھتا ہے کہ اگر میں نے اپنی یہ چیز دوسرے کو بتادی تو میں اس سے محروم ہوجاؤں گا۔ اس مزاج کی حد یہ ہے کہ اہل علم و اہل فن اپنا علم اور فن بھی کسی دوسرے کو بتاتے ہوئے اور سکھاتے ہوئے ڈرتے ہیں۔

اس قسم کے تمام برتاؤ کا بنیادی سبب شکار ہونے (Victimized) کا رویہ ہے۔ لیکن، جب آدمی خود کو اپنے حالات کا ذمے دار ماننا شروع کر دیتا ہے تو وہ تلخ حقیقت بھی تسلیم کر لیتا ہے کہ اپنی تنگ دستی، اپنی غربت اور اپنی بے روزگاری کا ذمے دار میں خود ہوں۔ وہ اللہ سے شکوے کرنے کی بجائے اللہ سے عمل کی توفیق مانگنا شروع کر دیتا ہے۔ وہ اپنے تنگی والے یقینیوں کو بدل کر فراخی والے یقین اختیار کرتا ہے۔ وہ اپنی خود ساختہ حدود اور کمزوریاں جو اُس نے اپنے اوپر خود ہی مسلط کر رکھی ہیں، قابو پاتا چلا جاتا ہے۔ وہ اپنی بے روزگاری کا ذمے دار حکومت وقت کو قرار دینے کی بجائے خود روزگار کے مواقع پیدا کرتا ہے۔

ایسے لوگ تکلیف یا مشکل میں دوسروں کو کوسنے کی بجائے راستہ نکالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ اپنے ہی معاشرے میں غور کر لیجیے کہ تکلیف میں لوگ زیادہ آگے بڑھتے ہیں۔ کوئی حادثہ ہوجائے، دہشت گردی کا کوئی واقعہ ہوجائے، تو لوگ دوڑے دوڑے مدد کو آتے ہیں اور مذہب اور زبان کی تفریق کے بغیر معذوروں اور مجبوروں کی مدد کرتے ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ اچھے لوگوں کی کمی بھی نہیں، یہاں صرف کرپٹ لوگ نہیں بستے۔ مگر قانون یہ ہے کہ You attract what you focus on یعنی آپ کو زندگی میں وہی ملے گا، جس پر آپ متوجہ رہیں گے۔ جب آپ کرپشن کا رونا روتے رہیں گے اور اسی سے خوف زدہ رہیں گے تو آپ کو ہر ادارے میں کرپٹ لوگوں ہی سے واسطہ پڑے گا۔ جب آپ اچھے لوگوں کو ڈھونڈنے نکلیں گے تو آپ کو اچھے لوگ بھی ضرور ملیں گے۔

توجہ کی مثال کو میں اپنے موضوع کے حوالے سے بیان کرتا ہوں۔ آپ نے خوش حالی حاصل کرنے اور پیسہ کمانے کیلئے کاروبار کی ٹھانی۔ آپ کاروبار شروع کرنے جا رہے ہیں۔ اب آپ کاروبار کے بارے میں رہنمائی لے رہے ہیں تو ایسے لوگوں کا انتخاب کرتے ہیں جو کاروبار میں ناکام رہے ہیں۔ ایسے میں اگر آپ پچاس ناکام کاروباریوں سے اس کے ''کاروباری راز'' پوچھیں گے تو کچھ اس قسم کے سوالات ہوں گے: ''آپ کاروبار میں ناکام کیوں ہو گئے؟'' یا ''اتنا کثیر سرمایہ لگانے کے باوجود آپ کی فیکٹری کیوں نہیں چل سکی؟'' یا ''کن مسائل کی وجہ سے آپ کو اپنی دکان بند کرنا پڑ گئی؟'' وغیرہ۔ ایسے لوگوں سے مل کر آپ اس قسم کے سوالات کرتے ہیں تو عموماً اُن کا پہلا جواب یہ ہوتا ہے کہ بھائی، تم یہ کام نہ کرنا۔ میں تو یوں ناکام ہو گیا، میں تو یوں لٹ گیا، میں تو دوسروں پر بھروسا کر کے پچھتایا، عین موقع پر سب ساتھ چھوڑ گئے، اس ملک میں اچھا کام کرنے والے کیلئے کوئی جگہ نہیں، وغیرہ۔ یہ لوگ کبھی معاشرے کو لعن طعن کرتے ہیں تو کبھی قانون اور حکومت وقت کو برا بھلا کہتے ہیں۔ کبھی مارکیٹ کا رونا روتے ہیں تو کبھی کاروباری رفیقوں کا گلہ کرتے ہیں۔

وہ ہر شے کو ذمے دار ٹھیراتے ہیں، مگر خود کو کبھی ذمے دار تسلیم کرنے کو تیار نہیں ہوتے۔ وہ کبھی یہ جرات نہیں کرتے کہ یہ قبول کریں کہ میں اس لیے ناکام رہا کہ میں نے فلاں کام میں کوتاہی کی تھی، فلاں صلاحیت سے عاری تھا، میری توجہ اس پہلو پر نہیں گئی۔۔۔وغیرہ۔

اگر آپ کامیاب بزنس مین یا کامیاب تاجر بننا چاہتے ہیں تو درست طریقہ یہ ہے کہ اُن لوگوں سے بات کریں جو اپنی فیلڈ میں کامیاب ہیں۔ جب آپ اُن سے اُن کی کاروباری کامیابی کے راز پوچھیں گے تو وہ آپ کو بتائیں گے کہ وہ کیسے کامیاب ہوئے۔ ان لوگوں کی گفتگو کچھ اس طرح کی ہوگی: ''وہ کچھ نہیں تھے، اور اب یہاں تک پہنچ گئے ہیں'' یا ''اللہ کا احسان ہے کہ اس نے مجھے یہاں تک پہنچایا'' یا ''ماں باپ کی دعائیں ہیں

کہ یہ دن دیکھنے کو ملا‘‘ یا ’’میں نے فلاں لوگوں کو دیکھا اور پھر اُن کی رہ نمائی کی روشنی میں عمل کیا‘‘ یا ’’میں غور کرتا رہا کہ اپنے کام میں مزید بہتری کیسے لاسکتا ہوں‘‘ یا ’’آپ کو تو پاکستانیوں کے مزاج کا پتا ہے، میں نے تلاش کیا کہ کیا ہوسکتا ہے‘‘ وغیرہ۔

میرا مطلب قطعاً یہ نہیں کہ ہم خامیوں پر بحث نہ کریں، لیکن ہمارا فوکس خوبیاں اور فراخی ہو۔ توجہ وسائل پر ہو اور وسائل پر فوکس کرتے ہوئے اپنے مسائل کو حل کرنے کی سعی کی جائے۔ مسائل پر فوکس کرکے مسائل کیلئے پریشان رہنے اور وسائل کو فوکس کرتے ہوئے مسائل کو حل کرنے میں بڑا فرق ہے۔

نیت اور خوش حالی

خوش حالی کا انسانی نیت سے بھی گہرا تعلق ہے۔ مائنڈ سائنس نیت کو بہت اہمیت دیتی ہے۔ آنجہانی ڈاکٹر وین ڈبلیو ڈائر نے تو The Power of Intention کے عنوان سے نیت کے موضوع پر ایک تفصیلی کتاب بھی لکھ ڈالی۔ اسلام میں بھی نیت کا درجہ انتہائی اہم ہے، اس لیے بخاری شریف میں سب سے پہلی حدیث نیت پر ہے، نماز کی ادائیگی کی اہم شرائط میں ایک نیت ہے۔ جب آپ اس نیت کے ساتھ کماتے ہیں کہ اس کے ذریعے اللہ کے حکم کو پورا کریں گے، زکات ادا کریں گے تو آپ اللہ کے ایک حکم کو پورا کرنے کیلئے پیسہ کما رہے ہیں۔ اگر آپ کے پاس دولت نہیں تو آپ کیسے اللہ کا یہ حکم پورا کرسکتے ہیں۔

دوسری نیت یہ ہو کہ آپ اپنے پیسے سے انسانیت کی خدمت کریں گے۔ ایک غریب مسلمان کے مقابلے میں ایک امیر مسلمان بہتر خدمت انسانی کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اگر ہم حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت میں دیکھیں تو اگرچہ بہت غربت تھی، لیکن بعض صحابہ کرام امیر بھی تھے۔ اس لیے غزوۂ تبوک پر جو بہت شدید غزوہ تھا، حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہ نے سو اوقیہ چاندی (جو آج کے کروڑوں میں بنتی ہے) اور

کئی گھوڑے اور اونٹ دے دیے تھے۔ اگر اُن کے پاس یہ سب نہ ہوتا تو وہ کہاں سے دیتے؟ کیوں کہ اُن کی نیت پیسہ کمانا، دولت مند بننا نہیں تھا، اس لیے انہوں نے یہ سب کچھ اللہ کی راہ میں دے دیا۔ چونکہ ان کا مقصد زندگی دولت نہیں تھی، اس لیے دین پر عمل کرنے میں پیسے کی زیادتی رکاوٹ نہیں بنتی تھی۔ اگر نیت اور مقصد پیسہ کمانا اور دولت مند بننا رہ جائے تو یہ مال ''فتنہ'' بن جاتا ہے۔

تیسری نیت یہ ہو کہ آپ اللہ کی رحمت کے امیدوار ہوں، کیوں کہ جب آپ خوش حالی کیلئے کام شروع کریں گے تو ضروری نہیں کہ بعینہ وہی نتائج آپ کو ملیں جن کی توقع آپ رکھتے ہیں۔ ایسے میں آدمی خاص کر مبتدی جس نے نیا نیا کاروبار شروع کیا ہے، شدید نشیب وفراز کا شکار ہوسکتا ہے۔ ایسے میں بعض اوقات شدید مایوسی کی کیفیت بھی پیدا ہوسکتی ہے، لیکن حالات کا ذمے دار خود کو سمجھنے والا اگر اللہ کی رحمت سے امید رکھے گا تو اس کے کام میں قوت اور نتائج میں بہتری آئے گی۔ وقتی مسائل اسے پست ہمت اور مضطرب نہیں ہونے دیں گے۔

میری قسمت میں ہی نہیں

غریبی اور امیری کے درمیان فرق پیدا کرنے والا ایک مزاج ''قسمت'' کا ہے۔ اب تو یہ طریقہ بن گیا ہے کہ عمل کیے بغیر ہم اپنے برے حالات کا تمام تر قصور قسمت پر ڈال دیتے ہیں۔ گویا، جب ہم یہ کہتے ہیں کہ میری تو قسمت ہی خراب ہے تو بہ الفاظِ دیگر ہم اپنے برے حالات کا قصوروار اللہ تعالیٰ کو ٹھیراتے ہیں۔ اللہ ظالم نہیں ہے، وہ تو رحمان بھی اور رحیم بھی ہے۔ یقیناً، اللہ تعالیٰ نے ہماری تقدیر میں جو کچھ لکھ دیا ہے، اسے اللہ کے سوا کوئی بدل نہیں سکتا۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے یہ بھی تو فرمایا ہے کہ تم کوشش کرو۔ اگر صرف قسمت زندگی کا ایک عنصر ہوتا تو اللہ تعالیٰ جزا وسزا کا سلسلہ ہی شروع نہ فرماتے۔ کیوں انبیا کو انسانوں کی رہ

نمائی کیلئے اتارتے؟ کیوں جنت کی ترغیب اور دوزخ کا خوف دلایا جاتا؟

اصل یہ ہے کہ اس کائنات میں اللہ تعالیٰ نے دو قسم کے حالات اور وسائل پیدا فرمائے ہیں۔ایک وہ ہیں جو آپ کے اختیار میں ہیں جنہیں ہم Circle of influence کہتے ہیں۔دوسرے Circle of non-influence میں آتے ہیں جو ہمارے اختیار میں نہیں ہوتے۔کامیاب اور خوش حال لوگ اپنی توانائیاں پہلی قسم کے کاموں میں صرف کرتے ہیں، جبکہ ناکام لوگ اپنی توانائیاں دوسری قسم کے کاموں میں ضائع کر دیتے ہیں۔

خوش حالی اور ہماری اقدار

خوش حالی میں انسانی ''اقدار'' (Values) کا بہت اہم کردار ہے۔انسانی اقدار وہ چیزیں ہیں جنہیں انسان اپنی زندگی میں بہت زیادہ اہم سمجھتا ہے۔اگر آپ کی اقدار آپ کی خوش حالی کی اقدار سے ٹکراتی ہیں تو آپ خوش حال نہیں ہو سکتے۔اس لیے اپنی اقدار سے واقفیت بہت ضروری ہے۔

ایک کام کیجیے۔تجزیہ کیجیے کہ آپ کن چیزوں کو اہمیت دیتے ہیں۔ان کی فہرست ایک کاغذ پر بنالیجیے۔یہ درج ذیل چیزیں ہو سکتی ہیں: عزت، صحت، مذہب، خاندان، دولت، تعلیم، رشتے، ذہنی سکون، اللہ کی رضا وغیرہ۔ایک طویل فہرست ایسی چیزوں کی بنائی جاسکتی ہے کہ جنہیں آپ اپنی زندگی میں اہم سمجھتے ہیں۔جب یہ فہرست تیار ہو جائے تو اب ہر دو اقدار کا موازنہ کیجیے۔موازنہ کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں کے بارے میں اپنے سے یہ سوال کرے کہ اگر ان دو میں سے ایک مجھے ملتی ہو تو میں ان دونوں میں سے کون سی اختیار کروں؟ مثال کے طور پر، اگر مجھے عزت اور صحت میں سے ایک کا اختیار ملے تو میں عزت کو اختیار کروں گا یا صحت کو۔ان دونوں میں سے میری ترجیح (Priority) کیا ہوگی؟

ہماری ترجیحات کا واضح تعین ہمارے عمل سے ہوتا ہے۔مثلاً، آپ کو پوری رات ایک

ایک ایسی تقریب میں شامل ہونا ہے جس میں بڑے بڑے لوگ آ رہے ہیں۔اس تقریب میں آپ کی شرکت سے آپ کی بڑی عزت افزائی ہوگی۔لیکن، ساری رات جاگنے سے آپ کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوں گے۔اب آپ کیلئے عزت اہم تر ہے تو آپ اپنی صحت کی خرابی کی پروا نہیں کریں گے اور تقریب میں شرکت کرلیں گے۔ اگر آپ کیلئے صحت اہم تر ہے تو آپ اس رات بھر کی تقریب میں شرکت نہیں کریں گے۔اسی طرح، آپ کیلئے دوستی زیادہ اہم ہے یا کمانا؟ اگر آپ دوستوں کو زیادہ اہمیت دے رہے ہیں تو ان کے ساتھ گھنٹوں گپ شپ میں گزارنے کو ترجیح دیں گے اور اپنی اہم اسائنمنٹ کو چھوڑ دیں گے۔لیکن آپ دوستی کی بجائے کام کو اہم تر سمجھتے ہیں تو آپ دوستوں سے معذرت کرکے وقت پر اسائنمنٹ نمٹانے کی فکر کریں گے۔

جب آپ تمام اقدار کا موازنہ دوسری تمام اقدار سے کریں گے تو آپ کے پاس درست جواب آجائے گا کہ آپ کے نزدیک واقعی اہم ترین اقدار کیا ہیں۔

اگلے مرحلے میں دیکھئے کہ کیا آپ کیلئے دولت پہلی چار اہم ترین چیزوں میں شامل ہے؟ نہیں ہے تو پہلی چار چیزوں میں عزت، صحت، خاندان، وغیرہ ہوں گے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کیلئے دولت کی اہمیت نہیں ہے۔ جب آپ کیلئے دولت کی اہمیت ہے ہی نہیں تو آپ اس کیلئے کام کیسے کریں گے؟ کیوں کہ آدمی اسی شے پر اپنی توانائیاں صرف کرتا ہے جو اُس کیلئے اہمیت رکھتی ہے۔

صرف چاہنے سے کچھ نہیں ہوگا!

آپ کی اقدار (ویلیوز) آپ کے وہ لاشعوری بٹن ہیں جو آپ کے برتاؤ کی پروگرامنگ کرتے ہیں۔ جب دولت اور خوش حالی اولین اقدار میں شامل نہیں ہوتی تو اس کیلئے آپ کا ذہن آمادہ نہیں ہوتا۔ جب ذہن آمادہ نہیں ہوتا تو اس کیلئے کوئی عملی تدبیر کرنے

(برتاؤ) میں ہم لیت ولعل سے کام لیتے ہیں۔ یہاں کرنے کا کام یہ ہے کہ اپنی اولین چار اقدار میں دولت اور خوش حالی کو شامل کیا جائے۔ اپنے پروگراموں میں ہم شرکا کو یہ سکھاتے ہیں کہ کیسے آپ کو اوپر کی غیر ضروری یا کم اہم اقدار کو نیچے لانا ہے اور نیچے سے دولت وخوش حالی کو کیسے چار اولین اقدار میں شامل کرنا ہے۔ خاص کر، جب دولت پہلی دو اقدار میں سے میں شامل ہو جاتی ہے تو اپنی خوش حالی کیلئے عملی تدابیر کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔

اگلی اہم شے خوش حالی کے حصول کیلئے ''جذباتی وابستگی'' (Emotional Attachment) ہے۔ آپ جب دولت کے بارے میں سوچتے ہیں تو آپ کے اندر کیسے جذبات واحساسات پیدا ہوتے ہیں؟ کیا یہ جذبات مثبت ہیں (جیسے خوشی، لگن، دلچسپی وغیرہ)؟ کیا یہ جذبات منفی ہیں (جیسے خوف، مایوسی، فقر وغیرہ)؟ اگر دولت کے بارے میں سوچ کر منفی جذباتی کیفیت پیدا ہوتی ہے تو دولت کا حصول ممکن نہیں ہوگا۔ حتیٰ کہ اگر آدمی کے پاس کسی ذریعے سے اچانک دولت آ بھی گئی تو بہت جلد وہ دوبارہ بے سروسامانی کی حالت میں آ جائے گا۔ یہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی لاکھوں کی لاٹری کھلی یا کوئی انعام نکلا تو اگلے چند مہینوں میں ان کے ہاتھ سے لاکھوں روپیہ نکل گیا اور وہ بہت جلد کنگال ہو کر دوبارہ گزشتہ پوزیشن پر آ گئے، کیوں کہ ان کی جذباتی کیفیت دولت کے خلاف تھی۔

جذباتی کیفیت اپنے اندر پیدا کرنے کا ایک بہت ہی موثر طریقہ ہمیں قرآن سے ملتا ہے کہ اللہ کی موجودہ نعمتوں پر شکر ادا کیا جائے۔ جب آپ اللہ کی موجودہ نعمتوں پر اللہ کا شکر ادا کریں گے تو آپ کے اندر دولت کے بارے میں منفی جذبات دم توڑیں گے اور مثبت جذبات پروان چڑھیں گے۔ شکر (Gratitude) بہت ہی بڑی قوت ہے جس سے آپ بہت کچھ کشش کر سکتے ہیں۔ آج اکیسویں صدی میں اس قوت کو تسلیم کیا گیا ہے اور کتابیں اور مقالے تک لکھے جا رہے ہیں، لیکن اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ڈیڑھ ہزار سال پہلے خوش حالی کا یہ راز بتا دیا تھا۔ چونکہ ہم عموماً اس پر تو شکر ادا نہیں کرتے

کہ جو ہمارے پاس ہے مگر جو نہیں ہے، اس کا گلہ ضرور کرتے رہتے ہیں، اس لیے دولت کے بارے میں ہم منفی جذبات کے قیدی رہتے ہیں۔ اس سے بھی بڑھ کر ہم ''کفرانِ نعمت'' پر اتر آتے ہیں، یعنی ہمیں اللہ نے جو کچھ دے رکھا ہے، اس کی بھی نفی کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ اِس کا کیا فائدہ، اُس کا کیا فائدہ۔

واضح مالی ہدف

خوش حالی سے محروم رہنے کی ایک بڑی وجہ خوش حالی کے بارے میں ہمارے غیر واضح اہداف بھی ہیں۔ عموماً لوگ پیسہ حاصل کرنا چاہتے ہیں، مگر یہ ادراک نہیں ہوتا کہ کتنا پیسہ چاہیے۔ مثلاً، اکثر لوگوں سے آپ نے یہ جملہ سنا ہوگا کہ میں امیر ہونا چاہتا ہوں، میں خوب دولت کمانا چاہتا ہوں۔ ہمارے ذہن کی ایک کمزوری یا خوبی یہ ہے کہ وہ صرف واضح ہدف ہی کو فوکس کرتا ہے۔ اس لیے جب آپ خوش حالی چاہتے ہیں تو یہ واضح کرنا پڑے گا کہ خوش حالی سے آپ کی کیا مُراد ہے؟ آپ کو واضح طور پر (Specifically) یہ تعین کرنا ہوگا کہ آپ اگلے بارہ ماہ میں آپ کتنے لاکھ، کتنے ہزار، کتنے سو کمانا چاہتے ہیں۔ جب اس طرح کا واضح اور تفصیلی ہدف طے کیا جاتا ہے، تب انسانی ذہن اس پر کام کرنا شروع کرتا ہے۔ کیوں کہ یہ حقیقی ہدف ہے۔

ذیل میں چند سوالات پیش کیے جا رہے ہیں جن سے آپ کو اپنی خوش حالی اور فراخی کے واضح اہداف طے کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان سوالات کے جوابات آپ کو خود تلاش کرنے ہیں اور کاغذ پر لکھنے ہیں۔

1. آپ اگلے بارہ مہینوں میں خصوصاً کتنی دولت حاصل کرنا چاہتے ہیں؟
2. آپ کب تک یہ دولت حاصل کرنا چاہتے ہیں؛ تاریخ، مہینہ، سال؟
3. اس دولت کو حاصل کرنے کیلئے آپ کیا ذرائع استعمال کریں گے؟

4 اس ہدف کو حاصل کرنے کیلئے آپ کو کن وسائل کی ضرورت پڑے گی؟ (صلاحیت، قابلیت، صحت، حوصلہ، افراد، تجربہ وغیرہ)
5 یہ ہدف حاصل کرنے میں آپ کو کن چیلنجوں، رکاوٹوں کا سامنا پڑ سکتا ہے؟
6 ان چیلنجوں کا مقابلہ آپ کیسے کریں گے؟
7 اگر منصوبہ ناکام ہوا تو آپ کیا کریں گے؟
8 جب آپ کا ہدف حاصل ہو جائے گا تو آپ کو کیسے معلوم ہوگا؟
9 ہدف کے حصول پر آپ کیا دیکھیں گے، سنیں گے یا محسوس کریں گے؟
10 یہ ہدف آپ کے خاندان، دوستوں، ماحول پر کیسے اثر انداز ہوگا؟
11 کیا یہ ہدف آپ کیلئے پسندیدہ یا مرغوب ہے؟
12 کیا اس وقت مقررہ تک اس ہدف کا حصول ممکن ہے؟
13 کیا آپ پر واضح ہے کہ ہدف کیلئے کیسا برتاؤ درکار ہے؟ کیا آپ کا برتاؤ یا عمل اس کے مطابق ہے؟
14 اس ہدف کے حصول کیلئے جو مہارت درکار ہے، کیا آپ کے پاس ہے؟
15 کیا یہ ہدف آپ کی محنت کا صحیح بدل ہے؟

تصور سازی

اگلا مرحلہ ہے، تصور سازی (Visualization)۔

جب آپ نے واضح اور تفصیلی طور پر یہ طے کر لیا کہ آپ کتنا پیسہ چاہتے ہیں تو اگلا مرحلہ اس تفصیل کو تصور کی شکل میں ڈھالنا ہے۔ یہ بہت ضروری اقدام ہے، کیوں کہ انسانی دماغ تصویر کی زبان سمجھتا ہے۔ لہٰذا، آپ جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں، اس کی تصویر اپنے ذہن میں واضح تفصیلی انداز میں تخلیق کیجیے اور پھر اس ذہنی تصویر کا دن میں کئی

بار تصور کیجیے۔

اس مشق میں یہ بہت اہم ہے کہ آپ وہ تصور کریں جو آپ چاہتے ہیں، وہ تصور نہ کریں جو آپ نہیں چاہتے یا جس سے آپ بچ رہے ہیں۔ دوسری صورت میں آپ کو وہی ملے گا، جس کا آپ تصور کریں گے۔

اس تفصیل میں یہ بھی متعین کیجیے کہ آپ یہ رقم کس صورت میں چاہتے ہیں... نقد یا چیک کی صورت میں، سرٹیفکیٹ کی صورت میں، جائداد کی صورت میں، وغیرہ۔

آپ کی صلاحیتیں اور وسائل

ایک اہم نکتہ جس پر تصور سازی کرنے والے بہت کم توجہ دیتے ہیں اور سارا زور تصور سازی پر لگا دیتے ہیں، وہ ہے... آپ کی صلاحیت۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ جو پیسہ چاہ رہے ہیں، اس کے حصول کیلئے جو طریقہ وضع کیا ہے، کیا آپ کے پاس وہ کام کرنے کا سلیقہ اور صلاحیت ہے؟ کیا آپ گھر بیٹھے بیٹھے بستر توڑ رہے ہیں اور دن رات تصور سازی میں غرق ہیں؟ اگر یہ عامل آپ کی حکمت عملی سے مفقود ہے تو بھی آپ خوش حالی نہیں پا سکتے۔

مثال کے طور پر، اگر ایک شخص یہ پلان کرتا ہے کہ وہ مارکیٹنگ کی فیلڈ سے پیسہ کمائے گا تو کیا اس کے پاس مارکیٹنگ کی صلاحیت ہے؟ کیا وہ جانتا ہے کہ کوئی شے کیسے بیچی جاتی ہے؟ کیا اسے معلوم ہے کہ فلاں پروڈکٹ کی مارکیٹنگ کیلئے کیا خاص مہارت درکار ہو گی؟ کیا وہ مہارت اس کے پاس ہے؟ کیا اس کے پاس اس کام کو کرنے کا مطلوبہ تجربہ ہے؟ کیا میرے پاس درکار وسائل موجود ہیں؟ کیا میرے ساتھ درکار افراد موجود ہیں جو اس کام کی تکمیل میں میرے معاون ہوں گے؟ اگر میرے پہلے لائحہ عمل (پلان اے) سے مطلوبہ نتائج نہ ملے تو دوسرا لائحہ عمل (پلان بی) کیا ہو گا؟

ایسے بہت سے سوالات ہیں جو آپ کو خود سے کرنے ہوں گے۔

ہر شے کی قیمت ہے

دولت کے حصول میں یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ ہر شے کی کوئی قیمت ہے جو آپ کو ادا کرنا پڑتی ہے۔ جب آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کو ایک سال میں اتنے لاکھ حاصل کرنا ہیں تو آپ کو اپنے بیڈ روم کا آرام چھوڑنا پڑے گا۔ صبح سویرے اٹھ کر کام کرنا ہوگا۔ بھاگ دوڑ کرنا ہوگی۔ دوسروں کے طنز برداشت کرنا ہوں گے۔ بیوی بچوں سے تھوڑے یا زیادہ وقت کیلئے دُور رہنا ہوگا، دوستوں کی دوستیاں قربان کرنی ہوں گی، وغیرہ۔

نظام قدرت میں ہر شے کی کچھ نہ کچھ قیمت ہوتی ہے اور وہ قیمت ادا کر کے ہی ہم وہ شے حاصل کر سکتے ہیں۔ خوش حال لوگ یہ قیمت چکاتے ہیں اور جو لوگ یہ قیمت ادا کرنے کی جرات نہیں کر پاتے، وہ وسائل کی کمی اور مسائل کی زیادتی کا رونا ہی روتے رہتے ہیں۔

اس دنیا میں کچھ بھی ''مفت'' میں نہیں ملتا۔ FREE سب سے بڑا دھوکا ہے جو ہمیں دن رات دیا جا رہا ہے۔ لہٰذا، آپ خوش حالی کے سفر پر گام زن ہونا چاہتے ہیں تو اپنے تئیں خود کو اس کی قیمت ادا کرنے کیلئے بھی تیار کیجیے۔ جب آپ کو اپنی مطلوبہ شے نہیں ملتی تو اس کی وجہ یہ نہیں ہوتی تو اس کا ایک اہم سبب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ نے اس شے کی قیمت ادا نہیں کی۔ یہ قیمت عموماً آپ کی مختلف قربانیوں کی صورت میں ہوتی ہے۔

دین کی محنت اور دولت

میں یہ سمجھتا ہوں کہ اس دنیا میں توحید اور دین کا نظام پیسے کے بغیر نافذ کرنا تقریباً ناممکن ہے، کیوں کہ جب دولت ہوگی تو اس پورے سسٹم کے نفاذ کیلئے وسائل جمع ہو سکیں گے اور اس پر اسس کی ضروریات پوری ہو سکیں گی۔ یہی وجہ ہے کہ جب نبی ﷺ

کے دور میں لیڈرشپ کی بات آئی اور جب جب اعلائے کلمۃ الحق کے مواقع آئے تو آپؐ نے صحابہ کرام کو بہت زیادہ صدقات وخیرات کی ترغیب دی۔

نیز، دیگر شریعتوں میں عبادت کے دن دولت کمانے سے بالکل منع کر دیا گیا۔لیکن، شریعت محمدی ﷺ میں جمعہ کا دن ایک جانب مسلمانوں کی عبادت کا دن طے کیا گیا تو دوسری جانب یہ حکم دیا گیا کہ جمعہ کی نماز کے بعد اللہ کا فضل تلاش کرو، یعنی کام کرنے میں مصروف ہوجاؤ۔ گویا، مسلمان کیلئے کوئی چھٹی نہیں ہے۔ ایسے ہی مائنڈ ایکسپرٹ کی حیثیت سے میں ریٹائرمنٹ کے تصور کے بھی خلاف ہوں۔ انسان اور خاص کر مسلمان کی پوری زندگی محنت اور مشقت سے عبارت ہے۔مسلمان اپنی موت تک ریٹائر نہیں ہوتا۔ اسے خدا کی عطا کردہ زندگی کے ایک ایک سانس کو اپنی آخری سانس تک محنت ومشقت میں گزارنا ہے۔

اسلام نے پیسہ کمانے کو جو اہمیت دی ہے، وہ دیگر ادیان میں نہیں ہے۔ اس کا مقصد یہی ہے کہ مسلمان کی زندگی کا مقصد اصلی دنیا میں اسلامی لیڈرشپ کا قیام ہے اور اس کیلئے سرمایہ چاہیے۔اس سرمایہ کی دست یابی کیلئے محنت کرنی ہوگی۔

آخر میں، یہ بات ضرور عرض کرتا چلوں کہ ایک مسلمان کی حیثیت سے اگر چہ آپ کیلئے مال ودولت کا حصول جائز تو ہے، لیکن اسے اپنی زندگی کا مقصد بنالینا کسی طرح جائز نہیں۔ آپ کو اللہ تعالیٰ نے جو صلاحیتیں اور وسائل دے رکھے ہیں، انہیں پیسہ کمانے کیلئے ضرور استعمال کیجیے، مگر اس سے اپنی دنیا اور آخرت بگاڑنے کا ذریعہ نہ بنائیے۔ ہر شے کی حدود ہیں اور دولت کی بھی حدود ہیں۔ ان حدود میں رہ کر آپ پیسہ کماتے ہیں تو وہ اللہ کی طرف سے نعمت ہے، ورنہ فتنہ بن کر آپ کیلئے دنیا کا آخرت کا وبال بن جائے گا۔

واضح رہے، اسلام نے پیسہ یا دولت کمانے اور دولت مند بننے سے منع نہیں کیا، بلکہ دولت پرست بننے سے روکا ہے۔

9

عجلت کی شادی-مفید یا مضر

''جن رشتوں کی بنیاد میں جھوٹ کی ملاوٹ ہو،

وہ ایک سچ پرز میں بوس ہو جاتے ہیں!''

شادی ایک بنیادی انسانی ضرورت اور باتہذیب معاشرے کی اکائی ہے۔انسان کی تخلیق سے لے کرتا قیامت یہ ضرورت باقی ہے، کیوں کہ یہی وہ واحد راستہ ہے جس کے ذریعے معاشرے پنپ سکتے ہیں۔ بہ صورتِ دیگر انسانی شکلوں میں حیوان ہی ہوں گے جیسا کہ بعض معاشروں میں ہمیں اب دکھائی دے رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسانی ضروریات کی تکمیل کا پورا لحاظ رکھا ہے اور دین اسلام میں جہاں دیگر احکام دیے گئے، وہیں شادی اور خاندان کا ڈھانچا مضبوط کرنے کیلئے بھی بنیادی گائیڈ لائن بڑے واضح انداز میں فراہم کی گئی ہے۔

شادی وہ بندھن ہے جس کے ذریعے انسان اپنی نسل کو آگے بڑھا سکتا ہے اور یہ ضرورت انسان کی جبلت میں رکھ دی گئی ہے۔جب انسانی نسلیں آگے بڑھیں گی تو انسانی وجود ترقی کرے گا۔انسانی وجود ترقی کرے گا تو انسان اس دنیا میں اپنے مقصد اصلی کی بہتر تکمیل کر پائے گا۔قرآن نے ہمیں انسان کی تخلیق کا مقصد بھی بتلا دیا کہ اللہ تعالیٰ نے انسانوں اور جنوں کو اپنی عبادت کیلئے پیدا فرمایا ہے۔ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْاِنْسَ اِلَّا لِيَعْبُدُوْنِ (سورۂ ذاریات،56)،لہٰذا،اس مقصد کی تکمیل کیلئے انسانوں کا باشعور اور باتہذیب ہونا ضروری ہے۔

اللہ تعالیٰ نے بتادیا کہ ہم نے انسانوں کے جوڑے بنائے تا کہ تم ان سے سکون

حاصل کرو، اور کاروبارِ حیات کو بہتر طور پر چلانے کیلئے انسانوں کو ''خاندان'' کا نظام دیا۔ چنانچہ آدمی کہیں ہو، اسے جو سکون اور راحت اپنے گھر میں ملتا ہے، وہ دنیا کی بہترین سے بہترین جگہ پر میسر نہیں ہوتا۔

تعمیری معاشرے کی تعمیر

یہ نکتہ اچھی طرح سمجھ لیجیے کہ اللہ کی تخلیق کردہ اس کائنات میں کوئی بھی کام الل ٹپ نہیں ہے۔ ہر کام کا قاعدہ کلیہ اللہ تعالیٰ نے مقرر کیا ہے۔ اس قاعدے کے مطابق اگر کام کیا جائے گا تو وہ کام ہوگا اور اگر اس قاعدے کی پیروی نہیں کی جائے گی تو وہ کام نہیں ہوسکتا۔ چونکہ تعمیری معاشرہ انسان کی بنیادی ضروریات میں سے ہے، اس کیلئے اللہ نے قاعدہ یہ بنایا کہ تعمیری معاشرے کی تشکیل اور تنظیم کیلئے کچھ لوازمات ہوں، مثلاً، ایک حکومت، پولیس ڈپارٹمنٹ، پانی کا نظام، کھانے پینے کا انتظام وغیرہ وغیرہ۔ منظم معاشرے کے لوازمات میں سب سے اہم گھرانہ یا خاندان (فیملی) ہے۔ خاندان۔۔۔ منظم معاشرے کی بنیادی اکائی ہے، بنیادی ادارہ (Basic Institution) ہے۔

اس لیے کسی بھی باشعور معاشرے میں معاشرے کی تعمیر کی بات ہوئی تو سب سے پہلے اس بنیادی ادارے کو بہتر سے بہتر کرنے کی کوششیں کی گئیں۔ اس کیلئے نہ صرف قانون سازی ہوئی بلکہ اس کی مدد اور ترویج کیلئے دیگر ادارے بھی بنائے گئے۔ مثال کے طور پر، اسکول یا مدرسہ بہ ذاتہ خاندانی نظام کی مدد کیلئے قائم کیا گیا ہے۔ اسی طرح، ہر منظم معاشرے میں مذہبی رہ نمائی کا مقصد بھی خاندان کے ادارہ کو ایک خاص رخ پر ڈھالنا ہے، کیوں کہ جس افرادِ خاندان کا کردار اچھا ہوگا تو وہ خاندان بھی خوب پنپے گا۔ لہٰذا، اسلام میں خاندان کی تربیت اور تقویت کیلئے بڑے واضح احکام دیے گئے ہیں۔ اسلام کا مزاج یہ ہے کہ وہ جن چیزوں کو زیادہ اہمیت دیتا ہے، اس کیلئے زیادہ تفصیلی احکام دیے جاتے ہیں؛ جن

چیزوں کی اہمیت انسانی معاشرے میں کم ہے، ان کیلئے احکام بھی کم ہیں۔

ہمارے ہاں ایک مفروضہ بہت عام ہے جو ہم سبھی بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ ''رشتے آسمانوں پر بنتے ہیں'' جبکہ حقیقتاً یہ غلط ہے۔ رشتے آسمانوں پر نہیں بنتے، ہمارے پاس ان کے انتخاب کا اختیار دیا گیا ہے۔ اس مفروضے کی بنیاد پر جب ہم ازدواجی اور عائلی زندگی گزارتے ہیں اور آپس میں اختلافات اور مسائل پیش آتے ہیں تو ہم خود کو یہ کہہ کر اطمینان دلاتے ہیں کہ خدا نے میرے مقدر میں یہی رشتہ لکھا تھا۔ اب میں کیا کروں؟ ہم اپنے نصیب کو رونا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ہم ان ذمے داریوں سے اجتناب برتتے ہیں جو ہم پر عائد ہوتی ہیں اور اسلام کے عائلی نظام میں ہمارے لیے بہت واضح طور پر پیش کر دی گئی ہیں۔

یاد رکھیے، ہماری ازدواجی اور عائلی زندگی کیلئے اللہ نے ہمیں واضح معیار دیا ہے، نبی ﷺ نے اپنے عمل سے اس پر عمل کا طریقہ سمجھایا ہے۔ اب یہ ہماری ذمے داری ہے کہ اس حوالے سے ہم پر جو ذمے داریاں عائد ہوتی ہیں، ہم ان کو پورا کریں۔ یہی وجہ ہے کہ نبی ﷺ نے اپنے اقوال و افعال کے ذریعے ہمیں یہ رہ نمائی فراہم کی ہے کہ ہم کیسے اپنے لیے رشتے منتخب کریں اور پھر انھیں نباہیں۔ سیرت طیبہ اور احادیث مبارکہ سے یہ گائیڈ لائن تفصیل سے پائی جاتی ہے۔

خاندان اور ازدواجی تعلق کے تناظر میں غور کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ اسلام نے اس بارے میں نہ صرف اصولوں (پرنسپلز) واضح کیے ہیں، بلکہ اقدار (ویلیوز) بھی صاف صاف بیان کر دی ہیں۔ مثال کے طور پر، بہت ہی معروف حدیث کا مفہوم ہے کہ آدمی چار چیزوں کی وجہ سے کسی لڑکی کا انتخاب کرتا ہے۔ اول، حُسن کیلئے، دوم، پیسہ کیلئے، تیسرے، خاندان کی وجہ سے، چوتھے، دینداری کیلئے۔ اور اِن میں سب سے بہتر انتخاب وہ ہے جو دین داری کیلئے ہو۔ گویا، شادی کیلئے معیار دین اور اخلاق ہے۔ افسوس ہے کہ

یہی وہ معیار ہے جس پر آج قطعاً توجہ نہیں کی جارہی۔ اس لیے خاندانی اور ازدواجی مسائل پھیل رہے ہیں۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے حکم کے خلاف عمل کیا جائے اور زندگی میں برکت آجائے۔ یادرکھیے، خواہش کرنے سے خواہش پوری نہیں ہوتی، مقررہ طریقہ کار کے مطابق عمل کرنے سے عمل کا نتیجہ ملتا ہے۔ اللہ کا قانون ہے کہ ہر عمل کا ایک ردِعمل ہوگا۔ جیسا عمل، ویسا ردِعمل۔

ازدواجی اور خاندانی مسائل کی بنیادی وجہ

پاکستانی معاشرے میں خاندانی اور ازدواجی مسائل کی بنیادی وجہ اللہ اور رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے حکم سے دوری ہے۔ لہٰذا، فیملی انسٹیٹیوٹ کی تعمیر کے ہمارے معیارات بدل گئے ہیں۔ اب خدا اور رسول کے حکم کو نہیں دیکھا جاتا، فلموں ڈراموں کو دیکھ کر رشتے طے کیے جاتے ہیں۔ ٹیوی، ناول اور کہانیاں وہ خواب دکھاتے ہیں جن کا حقیقت ہونا ممکن ہی نہیں ہوتا۔ خواہشات وہ کی جاتی ہیں جو اس محدود دنیا میں تو ممکن نہیں۔ یوں، خواہشات آسمان سے باتیں کررہی ہیں۔ اختلافات بڑھتے جارہے ہیں، کیوں کہ ہم زمینی حقائق سے فرار اختیار کیے ہوئے ہیں۔ حقیقت کو تسلیم کرنے کی جرات نہیں کرتے۔ جب زمینی حقائق کے مطابق رشتے تلاش ہی نہیں کیے جاتے تو لڑکیوں کے رشتے نہیں ملتے۔ اگر حقیقت کو تسلیم کرتے ہوئے، قوانین قدرت کی پیروی کرتے ہوئے اپنی بچیوں بچوں کے رشتے تلاش کیے جائیں تو بہت رشتے موجود ہیں۔

لڑکی کی صورت؛ لڑکے کی آمدن

عموماً لڑکی تلاش کرتے ہوئے لڑکے کے والدین دیکھتے ہیں کہ کیا لڑکی حسین ہے؟ لڑکے کی تلاش ہو تو لڑکی والے لڑکے کی آمدن کا کھوج لگاتے ہیں۔ لڑکی کی خوب صورتی کو

اتنی اہمیت دی جاتی ہے گویا اس سے ماڈلنگ کرانی ہے، جبکہ لڑکے کی آمدن زیادہ ہو کافی ہے، حرام حلال کو پرکھا ہی نہیں جاتا۔ یہ شعور ہی نہیں کہ اپنی یا اپنی اولاد کی شادی کرتے وقت کن اصولوں اور کن اقدار کا خیال رکھنا چاہیے۔

کاغذی شادیاں

ہماری اس تحریر کا خاص نکتہ کاغذی شادیاں ہیں جن کا رواج مغرب میں خوب ہے۔ کاغذی شادیاں یا Paper Marriage ہیں۔ کاغذی شادیاں واقعی ''کاغذی'' ہوتی ہیں۔ کاغذی شادی کا اصل مقصد یہ ہے کہ دوسرے ملک میں جا کر وہاں کے قوانین کے مطابق اس ملک کی شہریت (Nationality) لینا ہوتا ہے۔ جو نوجوان دوسرے ملکوں میں جا کر شادی کرتے ہیں، اُن کا اصل مقصد گھر بسانا نہیں ہوتا، بلکہ اس ملک کے قوانین میں اپنے لیے جگہ پیدا کرنا مقصود ہوتا ہے۔

یہاں، پاکستانی یہ نکتہ بھول جاتے ہیں کہ عملی طور پر کاغذی شادی (پیپر میرج) کچھ نہیں۔ شادی تو شادی ہوتی ہے۔ شادی ایک بندھن، ایک معاہدہ ہے جس کے تحت مرد اور زن دونوں پر بہت سی ذمے داریاں عائد ہوتی ہیں جنہیں پورا کرنا شوہر کی حیثیت سے مرد کی اور بیوی کی حیثیت سے خاتون کی ذمے داری ہے۔ ایک حدیث شریف (سنن ابوداؤد، حدیث 2194) کا مفہوم ہے کہ نکاح تو مذاق میں بھی ہو جاتا ہے۔ اس کیلئے نیت ضروری نہیں۔ شادی کی بنیادی شرط ایجاب وقبول ہے۔ لہٰذا، جو لوگ مغرب میں جا کر صرف اس لیے شادی کرتے ہیں کہ انہیں شہریت آسانی سے مل جائے گی، وہ شادی شدہ ہیں اور اُن پر ویسی ذمے داریاں عائد ہوتی ہیں جیسی کہ باقاعدہ اہتمام سے شادی کرنے پر ہوتی ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کی شادی میں وکیل اور ولی موجود ہو۔ آپ نے فرسٹ کلاس مجسٹریٹ کے سامنے ایجاب وقبول کیا ہے۔ اعلان ہو چکا اور آپ

نے تسلیم بھی کر لیا کہ میں نے شادی کر لی ہے۔

شادی ہوگئی۔ آپ ازدواجی تعلق قائم کریں یا نہ کریں، میاں بیوی کا شتہ قائم ہو گیا۔ اب آپ ایک شوہر ہیں۔ اس قانون کے مطابق آپ شادی شدہ ہیں، آپ کی نیت اس تعلق سے کچھ بھی ہو۔

بعض مرد غیر ممالک جا کر پیپر میرج کرتے ہیں اور ازدواجی تعلق بھی قائم کرتے ہیں، پھر اُن سے بچے ہوتے ہیں۔ انہیں اس کی پروا نہیں ہوتی کہ ایک خاتون نے اُن کیلئے یہ قربانی دی ہے اور وہ اب اس کے بچوں کی ماں ہے۔ انہیں صرف وہ قانونی دورانیہ پورا کرنا ہوتا ہے کہ جس کے بعد وہ اس ملک کی شہریت لینے کے اہل ہو جائیں۔ ایسے مردوں کا مقصد گھر بسانا اور پاک باز زندگی گزارنا نہیں ہوتا، خود کو اس ملک کا باقاعدہ شہری بنانا ہوتا ہے۔ وہ اس انتظار میں رہتے ہیں کہ کب نیشنلٹی کا وقت پورا ہو، کب اس عورت سے اُن کی جان چھوٹے۔ لہٰذا، انہیں جب شہریت مل جاتی ہے تو وہ نو دو گیارہ ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک بہت بڑا اور سنگین فراڈ ہے جس کے ارتکاب کے بعد وہ نہ صرف اپنے ملک پاکستان کی بدنامی کا باعث بنتے ہیں، بلکہ اسلام کو بھی رسوا کرتے ہیں، کیوں کہ آپ مسلمان ہوتے ہوئے یہ کرتے ہیں تو غیر مذاہب والے یہ سمجھنے میں حق بہ جانب ہوتے ہیں کہ کیا اسلام مسلمانوں کو یہی تعلیم دیتا ہے؟ لیکن، یہ سب کچھ اپنی معمولی سی ذاتی غرض کیلئے بلا پس وپیش کیا جاتا ہے۔

یہ سب کچھ ذاتی اسٹیٹس کو بہتر سے بہتر بنانے کیلئے کیا جاتا ہے۔

دوسری جانب لڑکے کے والدین پاکستان میں اس انتظار میں ہوتے ہیں کہ ہمارا کماؤ پوت خوب کما کر آئے گا تو ہم اس کیلئے چاندسی بہو لائیں گے۔ اس وجہ سے امریکا، یورپ، آسٹریلیا وغیرہ جانے والے نوجوان اول تو پاکستان میں اپنے گھر والوں کو یہ بتاتے ہی نہیں کہ انہوں نے شادی کر لی ہے، اگر کسی ذریعہ سے پتا چل جائے تو صاف صاف کہہ دیتے

ہیں کہ شہریت لینے کیلئے قانونی مجبوری تھی، کچھ عرصے میں چھوڑ دیں گے۔

یہاں میں یہ عرض کروں کہ اگر لڑکا اس فراڈ کا مجرم ہے تو اس کے والدین بھی اس کے شریک جرم ہیں۔ کیوں کہ وہ بھی اس لالچ میں رہتے ہیں کہ بیٹا ولایت سے کما کر لائے گا تو ہم اس کی اپنی پسند سے شادی کریں گے۔ والدین کو اس بات کا قلق نہیں ہوتا کہ اُن کا بیٹا شادی کے بعد کسی کو چھوڑ کر کتنا بڑا جرم اور گناہ کرے گا۔ اس پر مستزاد، پیسے کمانے کے چکر میں اُن کے ''کماؤ پوت'' کی عمر تو گزر جاتی ہے اور چالیس پینتالیس برس کی عمر میں جب وہ اپنے گھر لوٹتا ہے تو اس کیلئے دلھن کی تلاش شروع کی جاتی ہے۔

دلھن کیلئے ضروری ہے کہ کم عمر ہو، خوب صورت ہو، ناک ایسی ہو، ویسی نہ ہو، کان ایسے ہوں، بال ایسے ہوں، جسم ایسا ہو، ویسا نہ ہو۔۔۔وغیرہ وغیرہ۔ دلھن کیلئے شرائط کی لمبی فہرست لے کر لڑکے کے والدین لڑکی ڈھونڈنے نکلتے ہیں۔

اب یہاں سے قصہ شروع ہوتا ہے لڑکی والوں کا۔ لڑکی کے والدین اور سرپرستوں کو جب یہ پتا چلتا ہے کہ اُن کی بیٹی بہن کیلئے ''ولایت'' سے رشتہ آیا ہے تو وہ پھولے نہیں سماتے۔ اگر ایک جانب لڑکے والے چاند تلاش کرتے ہیں تو دوسری جانب لڑکی والوں کو بھی ''ٹیکسال'' (وہ جگہ جہاں روپیہ بنتا ہے) کی تلاش رہتی ہے۔

شادی سے پہلے، شادی کے بعد

عموماً اس قسم کے رشتے ''چٹ منگنی، پٹ بیاہ'' کی صورت ہوتے ہیں۔ یاد رکھیے، شادی کے بعد کی زندگی کا دارومدار، شادی سے پہلے کے فیصلوں پر ہوتا ہے۔ شادی کے بعد لڑکی والے روتے ہیں، لیکن شادی سے پہلے عجلت میں فیصلے کرتے وقت جذباتی ہو جاتے ہیں۔ شادی سے پہلے چھوٹے سے چھوٹا فیصلہ اگر عاقلانہ اور دانشمندانہ ہوگا تو اِن شاء اللہ شادی کے بعد لڑکی اپنے گھر میں سکون اور خوشی سے رہے گی۔

لیکن، اِدھر رشتہ آیا۔۔۔اور شرط یہ لگائی گئی کہ لڑکا دو ہفتے، ایک مہینے کیلئے پاکستان آیا ہے، اس لیے اگلے ہفتے بھر میں سب کچھ کرنا ہے۔ شادی کرانے والیاں بھی لڑکی والوں کو اکساتی ہیں کہ ''انہیں بڑی جلدی ہے۔ دو چار لڑکیاں اور بھی دیکھ چکی ہیں، پسند بھی آئی ہیں، ایسا نہ ہو کہ وہاں بات پکی ہو جائے، اس لیے جلدی فیصلہ کیجیے۔''

افسوس، صد افسوس! کیا آپ بازار سے بکری خریدنے نکلے ہیں کہ چار دیکھ لیں، ان میں سے جو اچھی لگے گی وہ خرید لیں گے؟ لڑکی کے والدین کو یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ اُن کا اس وقت کا فیصلہ اُن کی بچی کی آئندہ کی پوری زندگی کو بنا سکتا ہے یا بگاڑ سکتا ہے۔

دور کے ڈھول سہانے۔۔۔بغیر تحقیق اور جستجو کے اپنی بیٹی کو نئے لوگوں کے حوالے کر کے آپ اپنی بچی کو اندھے کنویں میں دھکیل دیں گے۔ ایسے چند نہیں، لاتعداد واقعات ہیں۔ پھر، لڑکی کی زندگی کسی کام کی نہیں رہتی۔ لڑکی والے لڑکے والوں کو کوستے ہیں، لیکن میں لڑکی والوں سے پوچھتا ہوں کہ اپنی بیٹی کی شادی کرتے وقت انہوں نے اپنی ذمے داریاں پوری کی تھیں؟ کیا انہوں نے لڑکے کو پرکھا تھا؟ کیا انہوں نے لڑکے کے مزاج اور اس کی خاندانی شرافت و وجاہت کو جانچا تھا؟ کیا ایک عرصے تک اُن سے معاملات کر کے لڑکے کے خاندان کے کردار و اطوار کو برتا تھا؟

نہیں... اکثر اس کا جواب نفی میں ہوتا ہے۔ بلکہ خود لڑکی کے والدین کو یہ جلدی ہوتی ہے کہ بیٹی کو گھر سے نکالیں۔ گویا، یہ بوجھ ہے جو سر سے جیسے تیسے جتنا جلد ممکن ہو، اتار دیا جائے۔ دوسرے، لڑکی کے والدین کو بھی یہ لالچ ہوتی ہے کہ بیٹی ملک سے باہر جائے گی تو ہماری ناک اونچی ہوگی اور ہم خاندان میں سینہ تان کر جائیں گے۔ ہم اپنے رشتے داروں کو impress کریں گے کہ ہماری بیٹی تو ''باہر'' جا رہی ہے۔

خدارا، کسی لالچ میں آ کر اپنی بیٹیوں کی زندگی برباد نہ کریں۔ جو مرد اپنی پہلی بیوی کے ساتھ نباہ نہ کر سکا، وہ اپنی دوسری بیوی کے ساتھ کیسے نباہے گا؟

بیٹیاں بوجھ ہیں!

یہ وہی سوچ ہے جو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی آمد کے وقت جاہل عرب میں تھی۔ الفاظ بدل گئے ہیں، اطوار بدل گئے ہیں، مگر والدین اب بھی اپنی بیٹیوں کو بوجھ سمجھتے ہیں۔ مجھ سے ایک صاحب بار بار کہا کرتے تھے، زندگی کے تمام مسائل حل ہو گئے، دعا کیجیے کہ دو بڑے مسائل رہ گئے ہیں، اللہ انہیں بھی حل فرما دے۔ میں نے ایک دن پوچھا، وہ کیا مسائل ہیں؟ بولے، میری دو جوان بیٹیاں ہیں، اب اُن دونوں کی شادیوں کے مسائل ہیں۔ میں نے عرض کیا، حضرت، آپ اپنی بیٹیوں کی شادی کو مسئلہ سمجھ رہے ہیں، یہ زندگی کے مراحل ہیں، ان پر خوش ہونے کی ضرورت ہے، نہ کہ کڑھنے اور الجھنے کی!

یہ تو سننے میں آیا ہے کہ ماں اپنی بن بیاہی بیٹی کے بارے میں کہہ رہی ہے کہ بس، ایک خواہش رہ گئی ہے کہ کسی طرح اپنی بیٹی کو ''ٹھکانے لگا دوں۔'' جو ماں اپنی بیٹی کے بارے میں یہ سوچ رکھے گی، وہ کیسے اپنی بیٹی کا نصیب اچھا کرنے کی فکر اور کوشش کر سکتی ہے؟

لڑکیاں بوجھ نہیں ہیں۔ اگر آپ اپنی لڑکیوں کو معیاری تعلیم دیں، انہیں گھرداری سکھائیں، زندگی گزارنے کا سلیقہ بتائیں، تو حقیقت یہ ہے کہ آج کے دور میں یہ لڑکیاں بہت سے لڑکوں سے بہتر ثابت ہوتی ہیں۔ اکثر گھرانوں میں دیکھا ہے کہ لڑکوں کو بڑی آؤ بھگت سے پال پوس کر جوان کیا، انہوں نے کمانا شروع کیا تو اُن کی شادی کی اور جب شادی ہوئی تو اُن کی بیوی لڑکے کے ساتھ یہ جا وہ جا۔ بعض اوقات بیٹیاں تو شادی کے بعد بھی اپنے والدین کا خیال رکھتی ہیں۔

خدارا، ذرا سوچیے کہ جس کے پاس اپنی زندگی بنانے کیلئے وقت نہیں ہے، اس کے پیچھے کیوں بھاگے جا رہے ہیں۔ لڑکے والے جلد از جلد شادی کیلئے جو جتن کریں، جو حیلے کریں، آپ انہیں صاف صاف منع کر دیجیے؛ فوراً منع کر دیجیے۔ یہ آپ کی بیٹی کی زندگی کا

سوال ہے۔ دوسروں کی باتوں پر یقین نہ کیجیے، اپنی تحقیق خود کیجیے۔

ماں باپ کا کردار

اپنے بچوں کی زندگی بنانے اور بگاڑنے میں والدین کا کردار بہت اہم ہے۔ آپ والدین کی حیثیت سے انہیں اچھا انسان بنانے کے ذمے دار ہیں۔ لیکن، المیہ یہ ہے کہ خود والدین لالچی ہیں اور وہ اس لالچ کا ایندھن اپنے بچوں کو بناتے ہیں۔ لڑکوں کے والدین اپنے لڑکوں کو اس لیے بیرونِ ملک بھیجتے ہیں کہ وہ کما کر لائے گا۔ انہیں اس بارے میں نہ اُس کے دین و ایمان کی فکر ہوتی ہے اور نہ اس کے کردار کی۔ انہیں غم ہوتا ہے تو اس بات کا کب اُن کا بیٹا اپنی کمائی اُن کی گود میں لا کر رکھے۔ اس کیلئے وہ سارے جتن کرنے کو تیار رہتے ہیں۔

لڑکیوں کے والدین یہ چاہتے ہیں کہ اگر اُن کی بیٹی کو دولت مند شوہر مل جائے گا تو اُن کے بھی ''دلدر'' دور ہو جائیں گے۔ بیرون سے ڈالر یا ریال آئیں گے تو ہماری بھی قسمت یاوری کرے گی۔ بیٹی دور ہے تو کیا ہوا، پیسے کی ریل پیل سے سارے غم دور ہوں گے اور ہم سینہ تان کر اپنے خاندان میں یہ کہہ سکیں گے کہ ہماری بیٹی بیرونِ ملک رہتی ہے۔

دوسرا اہم ایشو، ماں اور بیٹی کے درمیان بھی اعتماد کا فقدان ہے۔ ماں اور بیٹی ایک دوسرے پر بھروسا نہیں کرتے۔ بھروسا بھی کیسے کریں کہ نہ ماں نے اپنی شادی کرتے وقت اور اولاد جنتے وقت اپنی ویلیوز کا تعین کیا تھا اور نہ بیٹی کو ان چیزوں کا شعور ہے۔ وہ اپنے تئیں جو کچھ درست سمجھتی ہیں، بلا چوں چرا اس پر عمل کرتی چلی آ رہی ہیں۔ بچپن سے جوانی تک یہی ہوا ہے تو اب شادی کے وقت سب کچھ یک دم کیسے بدل سکتا ہے؟ ممکن نہیں!

تیسرا ایشو ابلاغی خلا (Communication Gap) ہے۔ والدین نہیں جانتے

کہ اُن کی اولاد کیا چاہتی ہے اور اولاد کو معلوم نہیں کہ اُن کے والدین کیا خواہش رکھتے ہیں۔ پھر ہوتا یہ ہے کہ والدین اپنی اولاد پر اپنی خواہشوں کو مسلط کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اُن کے بچے والدین کے خلاف کرنے کی جرات کرتے ہیں۔ معاملہ یک طرفہ نہیں، دونوں ہی طرف بگاڑ ہے، تاہم والدین چونکہ گھر کے لیڈر ہیں کہ گھر کی تشکیل اُن کی ذمے داری ہے، اس لیے والدین پر کہیں زیادہ ذمے داری عائد ہوتی ہے۔

ابلاغی خلا کی بڑی وجہ ٹکنالوجی کی ترقی بھی ہے۔ ٹکنالوجی میں ترقی کے باعث جتنی تیزی سے ہمارا لائف اسٹائل بدل رہا ہے، اتنی ہی تیزی سے ہماری سوچ میں بھی تبدیلی آرہی ہے۔ کوئی بھی معاملہ ہو، والدین اپنے پیروں میں رہ کر اپنی بات بچوں کو سمجھانے کی کوشش کررہے ہیں تو اولاد اپنے خول میں میں رہ کر والدین کو قائل کرنے کی کوشش میں ہے۔ ابلاغی خلا میں کمی آپس میں گفتگو کے ذریعے ممکن ہے۔ والدین کیلئے ضروری ہے کہ وہ اپنے روزانہ کے چند منٹ اپنے بچوں کے ساتھ ضرور بیٹھیں۔ باقاعدہ ایک وقت مقرر کیا جائے جس میں ماں اور باپ دونوں اور اُن کے ساتھ بچے بیٹھ کر اپنے روزمرہ مسائل پر گفتگو کریں اور ایک دوسرے سے چیزیں شیئر کریں۔ اس دوران میں ٹیوی، اخبار یا اور کوئی ایسی شے کہ جس سے توجہ ہٹتی ہو، موجود نہ ہو۔ والدین اور اولاد کی پوری توجہ اس بیٹھک پر ہو۔

اس بیٹھک میں جو بات کی جائے، وہ پوری توجہ سے کی جائے۔ والدین اولاد کی بات توجہ اور تحمل سے سنیں۔ بات کو درمیان میں کاٹنے یا ٹوکنے کی بجائے بچوں کو بات مکمل کرنے دیں۔ اُن پر اعتماد کریں۔ والدین اکثر بچوں میں عدم اعتماد کی شکایت کرتے ہیں۔ بچوں میں یہ کمی دور کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ والدین اپنے بچوں پر اعتماد کرنا شروع کریں۔ والدین اپنے بچوں پر اعتماد کریں گے تو بچوں میں اعتماد بڑھے گا۔ چونکہ اس تحریر کا موضوع شادی ہے تو اس ضمن میں عرض کروں کہ اس بیٹھک کے دوران اپنے بچوں سے

ضرور پوچھئے کہ اگر انہیں کوئی اور پسند ہے تو وہ بتائیں۔ خاص طور پر لڑکیوں کے بارے میں یہ خیال ہی نہیں کیا جاتا۔ یہ والدین کی ذمے داری ہے اور اولاد کا حق کہ شادی میں اُن کی پسند شامل ہو۔ پوری زندگی لڑکی کو گزارنی ہے، اس کے والدین کو نہیں۔

اسلام عورت کو پورا پورا حق دیتا ہے کہ وہ اپنے شریک حیات کا انتخاب اپنی پسند سے کرے۔ یہی وجہ ہے کہ نکاح کے وقت لڑکی سے اس کی رضامندی لینا ضروری ہے۔ لیکن، افسوس کہ آج یہ شرعی حکم بھی ایک رسم بن کر رہ گیا ہے۔ اس کی روح سے ہم واقف نہیں۔ چنانچہ بعد میں اس کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

یاد رکھیے، کوئی بھی کام سیکھے بغیر ممکن نہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ کے بڑوں نے جس طرح ازدواجی زندگی گزاری، وہی طریقہ درست ہو۔ ازدواجی زندگی تب خوش گوار ہوگی کہ جب اسے قوانین قدرت کے مطابق بسر کیا جائے گا۔ غور کیجیے کہ کیا آپ اپنی ازدواجی زندگی قوانین فطرت کے مطابق پلان کر چکے ہیں یا اپنے اٹکل پچو کے مطابق گزار رہے ہیں۔

چند عملی تجاویز

1 خاندان انسانی معاشرے کا سب سے اہم شعبہ ہے۔ اسے سب سے زیادہ اہمیت دیجیے۔ جس طرح ہم ہر کام کرنا سیکھتے ہیں، اس لیے شادی شدہ زندگی گزارنا سیکھنا بھی مرد اور عورت دونوں کیلئے ضروری ہے۔

2 اپنے اور اپنے بچوں بچیوں کے شادی کے تمام معاملات اسلامی تعلیمات کے مطابق ترتیب دیجیے۔ وہ نکاح اتنا ہی بابرکت اور سکون آور ہوگا کہ جس میں جتنا زیادہ اللہ اور رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے احکام و سنن کی پابندی کی جائے گی۔

3 اپنے بچوں کو درست تربیت دیجیے کہ وہ کوئی کام وقتی لالچ میں آ کر نہ کریں، بلکہ درست اخلاقی اقدار اور اسلامی تعلیمات کے مطابق زندگی گزاریں۔ یہ تب ہی ممکن ہے کہ جب

والدین اس معیار پر اپنی زندگی گزارنے والے ہوں گے۔ آپ کے بچے وہ نہیں کریں گے، جو آپ ان سے کہیں گے۔ آپ کے بچے وہ کرتے ہیں جو آپ کرتے ہیں۔

4 لڑکوں اور بالخصوص لڑکیوں کی شادی میں جلد بازی ہرگز نہ کیجیے۔ رشتہ طے کرنے کے بعد کم از کم چار سے چھے ماہ ہونے والے سسرال والوں کو برتیئے، پرکھیئے، جانچیئے۔

5 لڑکے والے ہوں یا لڑکی والے، اُن کے زبانی دعووں پر یقین نہ کیجیے۔ خود کھوج لگائیے۔ تیکھی نظر رکھیے اور سخت معیار کے ساتھ پرکھیئے۔

6 بچوں کو کم عمری میں موبائل اور انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہ کرنے دیجیے۔ بہت زیادہ ضروری ہو تو انہیں ایک دن کے ایک خاص وقت اس کے استعمال کی اجازت دی جائے، اور وہ بھی گھر کے کسی بڑے کے سامنے ہو۔

7 لڑکیوں کو اپنے شرعی اور قانونی حقوق کا علم اور شعور ہوتا کہ خدانخواستہ سسرال میں انہیں کوئی مشکل ہو تو وہ ان قوانین سے مدد لے سکیں۔ سسرالی اسے بلیک میل نہ کر سکیں۔

8 طلاق یا خلع حرام نہیں، مگر آخری انتخاب ہے۔ ابتدا ہی میں اپنی انا کو مسئلہ بنا کر علیحدگی کی کوششیں نہ شروع کر دیجیے۔ کوشش کیجیے کہ گھر بچے، ورنہ آپ کی ذاتی اغراض کی وجہ سے آپ کے بچوں کا مستقبل برباد ہو سکتا ہے۔ اس کیلئے اپنی آخری حد تک صبر کیجیے۔ اللہ سے دعا کے ذریعے مدد مانگیئے۔ اگر تمام حدود گزر جائیں تو علیحدگی کا اقدام اختیار کیجیے۔

10

کیا خیالات حقیقت بنتے ہیں؟

''اپنی آواز کو بلند کرنے کی بجائے اپنے دلائل کو بلند کرو؛ پھول بادل
کے گرجنے سے نہیں اگتے، بادل کے برسنے سے اگتے ہیں۔''

جلال الدین رومی علیہ الرحمۃ

یہ سوال ہر اس جان دار کے ذہن میں پیدا ہونا چاہیے کہ جو خیال رکھتا ہے، اور سوچتا ہے۔ تاہم، عموماً یہ سوال اُن ذہنوں میں پیدا ہوتا ہے کہ جو معروف دستاویزی فلم ''دی سیکرٹ'' دیکھتے ہیں۔ یہ فلم ایک عظیم قانونِ فطرت ''قانونِ کشش'' (Law of Attraction) کی بنیاد پر 2006ء میں تیار کی گئی۔ یہ فلم دیکھنے کے بعد بعض لوگ اپنی کم علمی کی بنا پر یا تو اس فلم میں دکھائی جانے والی باتوں کے بہت زیادہ قائل ہو جاتے ہیں یا اس کی دوسری انتہا پر پہنچ جاتے ہیں کہ اس فلم میں بیان کی گئی ہر بات، ہر نکتے کو رد کرتے ہیں۔

قانونِ کشش اپنی اساس کے اعتبار سے ایک سادہ سا قانون بیان کر رہا ہے، اور وہ یہ کہ آپ جو کچھ سوچتے ہیں، آپ کی زندگی میں وہی شے حقیقت بنتی ہے۔ سادہ سی بات ہے کہ آپ جیسا سوچیں گے، آپ کی زندگی ویسی ہی ہوگی۔ اللہ تعالیٰ بھی فرماتے ہیں کہ وہ انسان کے گمان (خیال) کے مطابق فیصلہ کرتے ہیں۔ انا ظن عبدی بہ (حدیث قدسی) یعنی میں اپنے بندے کے گمان (سوچ) کے ساتھ ہوں۔

اسی طرح، قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ وَ اَنۡ لَّیۡسَ لِلۡاِنۡسَانِ اِلَّا مَا سَعٰی (سورۂ نجم، 39) جس کا مفہوم یہ ہے کہ انسان جس چیز کی کوشش کرتا ہے، اسے وہی

حاصل ہوتا ہے۔

اب ہم اس قانونِ فطرت یعنی لا آف اپٹریکشن کے سائنسی پہلو کی طرف آتے ہیں۔ محض مووی دیکھ کر اسی عنوان سے بازار میں موجود کتاب پڑھ کر عموماً یہ ذہن بنتا ہے کہ آپ جب سوچیں گے تو صرف سوچنے سے آپ کے پاس بہت سا پیسہ آجائے گا۔ لیکن، حقیقتاً ایسا نہیں ہوسکتا جب تک کہ اس سوچ کے مطابق کچھ اور شرائط پوری نہ کی جائیں۔ چلئے، یہ کتاب اور مووی بنانے والوں ہی کا ذکر کیے لیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ انھوں نے سوچا کہ ان کے پاس ڈھیر سا پیسہ آجائے اور پھر ان کے پاس ڈھیر سا پیسہ آ گیا۔ لیکن کیا یہ اتنی سادہ بات ہے؟

اگر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ جب انھوں نے یہ سوچا کہ ہمارے پاس ڈھیر سا پیسہ آجائے تو دی سیکرٹ فلم بنانے والی ٹیم نے وہ فلم بنائی، پھر کتاب تیار کی تو وہ بھی کئی ملین کی تعداد میں فروخت کی۔ فلم بنانے اور کتاب شائع کرنے میں انھیں خاصی محنت کرنا پڑی۔ مثلاً، مسودہ تیار کیا گیا، ہدایات دی گئیں، اداکاروں کا انتخاب کیا گیا، کتاب کی اشاعت کیلئے ناشر سے بات کی گئی، کتاب پریس میں چھاپی گئی، وغیرہ۔ تب کہیں جا کر فلم اور کتاب تیار ہوئی اور انھیں دیکھا اور پڑھا گیا، جس سے ان کے پاس پیسہ آیا۔ اگر اس فلم اور کتاب کے تیار کرنے والے صرف یہ خواہش کرتے کہ ان کے پاس بہت سا پیسہ آجائے اور وہ بیٹھے بیٹھے دن رات یہی سوچتے رہتے تو ان کے پاس محض اس طرح سوچنے سے پیسہ نہ آتا۔

اس لیے یہ دعویٰ کہ Thoughts become things یعنی خیالات حقیقت بنتے ہیں، بعینہ درست نہیں، بلکہ اس کے پیچھے کچھ اور عوامل بھی کارفرما ہیں جو Thought یعنی خیال اور Thing یعنی حقیقت کے درمیان اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ لہٰذا، درست بات یہ ہوگی کہ ہمارے خیالات اس وقت تک حقیقت نہیں بن سکتے جب تک کہ اس خیال سے متعلق خاص اور صحیح سمت میں عمل نہ کیا جائے۔ مثال کے طور پر، آپ کوتر کی جانا ہے۔ تو کیا آپ کے یہ سوچنے سے آپ اُڑ کر ترکی پہنچ جائیں گے؟ کیا آپ اس سے پہلے ترکی گئے

ہیں؟ اگرنہیں گئے تو آپ کو ترکی کے بارے میں کچھ معلومات حاصل کرنی ہوں گی۔ آپ کو جاننا ہوگا کہ ترکی کس جانب ہے، کتنا خرچہ ہے، کب تک پہنچنا ہے، کتنا وقت لگے گا، وغیرہ۔ اس کے بعد ان متعلقہ معلومات کے مطابق آپ کو صحیح سمت میں عمل کرنا ہوگا جو آپ کے ہدف (خیال) سے مطابقت رکھتا ہو۔

اس مثال کو اور تفصیل میں بیان کرتا ہوں۔ آپ ترکی جانا چاہتے ہیں اور کل ہی پہنچنا ہے، کیوں کہ کل شام آپ کی ریکارڈنگ ہے۔ آپ بذریعہ ہوائی جہاز ہی کل تک ترکی جاسکتے ہیں، لیکن آپ ایسی بس یا ٹرین میں بیٹھ گئے جو کراچی سے افغانستان، ایران پھر استنبول جائے گی۔ کیا آپ کل تک ترکی پہنچ سکیں گے؟ کیا آپ کل کی ریکارڈنگ کرا سکیں گے؟ حالانکہ آپ کا سفر ترکی ہی کی جانب جاری ہے۔

اب آپ کا خیال بھی صحیح ہے، آپ کا عمل بھی درست ہے، آپ کی سمت بھی درست ہے کہ آپ ترکی کی طرف جارہے ہیں، لیکن آپ کو وہاں جانے کیلئے جو خاص معلومات (Specific Information) درکار ہے، یعنی آپ کو اگلے سات آٹھ گھنٹے کے اندر اندر ترکی پہنچنا ہے، درست نہیں۔ اگر آپ ان خاص معلومات کا اطلاق نہیں کریں گے تو آپ اپنا ہدف حاصل نہیں کر پائیں گے۔ آپ وقت مقررہ پر ترکی نہیں پہنچ سکیں گے۔

اس لیے یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیے کہ مووی ''دی سیکرٹ'' کے ذریعے جو ''راز'' بیچا جارہا ہے، وہ آدھا سچ ہے۔

پورا سچ

جب ہم لا آف ایٹریکشن کے ضمن میں پورے سچ کی کھوج پر آتے ہیں تو یاد رکھیے کہ اس قانونِ قدرت کا عملی اطلاق کرنے کیلئے دیگر متعلقہ چیزوں کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ اسے سمجھنے کیلئے ہمیں اس قانون کی تفصیل میں جانا ہوگا۔

قانونِ کشش کا بنیادی فلسفہ یہ ہے کہ ہر شے خیال سے شروع ہوتی ہے۔ آج دنیا میں جو بھی شے جو وجود رکھتی ہے، پہلے ایک خیال تھی۔ آپ جس کرسی پر بیٹھے ہیں، آپ نے اپنی کتاب جس میز پر رکھی ہے، آپ نے جو لباس زیب تن کر رکھا ہے، آپ جس بلب (یا انرجی سیور) کی روشنی میں پڑھ رہے ہیں، سب پہلے ایک خیال ہی تھا۔ جب اس کا خیال آیا تو پھر اس پر کام شروع کیا گیا۔ کام کے نتیجے میں یہ خیال حقیقت بن گیا۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی شے کو حقیقت کی شکل دینے کا آغاز آپ کے خیال سے ہوا۔ پھر، اس خیال کو حقیقت کا روپ دینے کیلئے اس پر کام کیا گیا۔ محض خیال اپنی خام شکل میں حقیقت نہیں بنا۔

اس قانون کا ایک دوسرا رخ بھی ہے۔ مذہب ہمیں یہ بات بہت پہلے بتا چکا ہے اور سائنس نے اب ثابت کیا ہے۔ یہ رخ ہمیں یہ نکتہ بتاتا ہے کہ اس کائنات کی ہر شے خالق کائنات نے پروگرام کے تحت تخلیق کی ہے یعنی ہر شے programmed ہے۔ اب اگر ہم اس پروگرام تک رسائی حاصل کر لیں اور اس کو سمجھ کر استعمال کرنا شروع کر دیں تو ہم اپنی زندگی کو بہتر کر سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اس کائنات کو ایک نپے تلے قاعدے کے تحت تخلیق فرمایا ہے۔

عموماً ہم ہر شے کو اس کے ظاہری رخ پر دیکھتے اور پرکھتے ہیں، جسے ''فزیکل لیول'' (Physical Level) کہا جاتا ہے۔ لیکن، انسانی زندگی کا ایک یہ لیول ہی نہیں ہے، انسانی زندگی اور بھی کئی سطحوں پر کام کرتی ہے اور ان تمام کے اثرات انسانی زندگی پر مرتب ہوتے ہیں۔ فزیکل لیول پر ہمارا دماغ کام کر رہا ہے جو مسلسل دھڑک رہا ہے۔ اس کے اوپر ذہنی سطح (Mental Level) ہے جہاں ہم زمان و مکاں (ٹائم اینڈ اسپیس) سے آزاد ہوتے ہیں۔ اس کے بعد روحوی سطح (Spiritual Level) آتی ہے جہاں ہمارا ربط اتنا قوی ہوتا ہے کہ بہت سی چیزیں پہلے سے آشکار ہونے لگتی ہیں۔ جیسے کسی کو امتحان میں آنے والے پرچے کے بارے میں پہلے سے پتا چل جائے۔ ہم عموماً ان واقعات کو

''اتفاق'' کہہ دیتے ہیں،لیکن اتفاق سے کچھ بھی نہیں ہوتا، اللہ تعالیٰ نے ہر شے کو ایک قانون کے تحت پروگرام کیا ہے۔

کیا آپ کے ساتھ کبھی ایسا نہیں ہوا کہ آپ کسی کے بارے میں سوچ رہے ہوں یا چند روز سے اس کے بارے میں باتیں کر رہے ہوں اور وہ آپ کو فون کر ڈالے؟ کیا ایسا نہیں ہوا کہ آپ کسی سے کوئی بات کرنے کا ارادہ کر رہے تھے اور اس نے آپ سے پہلے وہ بات کر ڈالی؟ بہ ظاہر، ہم یہ کہہ دیتے ہیں کہ ہم آپ ہی کے بارے میں سوچ رہے تھے اور اتفاق ہے کہ آپ نے فون کر لیا؛ آپ سے آپ کے ارادے کے مطابق کوئی بات کرتا ہے تو آپ کہتے ہیں کہ ارے،آپ نے تو میری نوکِ زبان کی بات چھین لی۔ یا اتفاق سے میں وہاں چلا گیا، اتفاقاً میں نے یہ خرید لیا، وغیرہ۔

خالق کائنات نے یہ سب کچھ پہلے سے پروگرام کیا ہوا ہے۔ ہم اسے اتفاق اس لیے کہتے ہیں کہ وہ ہمیں اتفاق لگتا ہے، کیوں کہ ہمیں اس کے بارے میں پہلے سے معلوم نہیں ہوتا۔ جب انسان ان قوانین پر قابو پا کر خدائی کا دعوا کرتا ہے تو پھر اللہ تعالیٰ کو ہی استثنا حاصل ہے کہ وہ ابراہیم کو آگ میں جلنے نہ دے اور موسیٰ کو بچائے اور فرعون کو ڈبو دے۔

البتہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں اسی کے ساتھ یہ اختیار بھی دے رکھا ہے کہ ہم کیا کریں اور کیا نہ کریں۔ ہم بااختیار ہیں۔ ہم انسان کی حیثیت سے اللہ تعالیٰ کی مرضی کے مطابق اس پروگرام کو بدل بھی سکتے ہیں۔ تاہم، یہاں یہ بات ذہن نشیں رہے کہ ہمارے پاس اس میں تبدیلی کا اختیار تو ہے،لیکن ہم اپنے تئیں اللہ تعالیٰ سے گزارش ہی کر سکتے ہیں، تبدیلی کا حتمی فیصلہ تو اللہ کے ہاتھ ہی میں ہے۔ یہاں تبدیلی کی دو قسمیں ہیں: ایک تو یہ کہ خالق کائنات نے جو میری تقدیر لکھ دی، جو عمل لکھ دیا، دین ہمیں یہ بتاتا ہے کہ وہ ہمارا پروگرامر ہے اور پروگرامر جو چاہے، جب چاہے، اس پروگرام میں تبدیلی کر سکتا ہے،لیکن یہ واضح رہے کہ وہ پروگرامر اپنے پروگرام میں تو ضرور تبدیلی کر سکتا ہے، مگر وہ اپنے بنائے ہوئے قانون کو

تبدیل نہیں کرتا۔ مثال کے طور پر، کوئی شے اوپر سے نیچے پھینکی جائے گی تو وہ نیچے ہی آئے گی۔ یہ ایک قانون ہے۔ اب کوئی عام آدمی پھینکے یا کوئی نبی پھینکے۔ اس قانون کے تحت ہر شے اوپر سے نیچے ہی آئے گی۔ یہ اللہ کے بنائے ہوئے قانون کے مطابق ہے۔

اسی طرح، آگ میں ہاتھ ڈالیں گے تو آگ جلائے گی۔ یہ اللہ کا قانون ہے۔ سمندر کی گہرائی ہے۔ اس میں غوطہ لگائیں گے تو ڈوبیں گے۔ یہ اللہ کا قانون ہے۔ اس سمندر کے اوپر سے بخارات اڑیں گے اور بادل بنیں گے، پھر بارش ہوگی۔ یہ اللہ کا قانون ہے۔ اسی طرح، سورج کو روزانہ مشرق سے نکلنا ہے، مغرب میں غروب ہونا ہے۔ یہ اللہ کا قانون ہے۔ پوری کائنات میں اس طرح کے قوانین الٰہی جا بہ جا موجود ہیں اور اس وقت سے موجود ہیں کہ جب اللہ تعالیٰ نے اس کائنات کو تخلیق فرمایا تھا۔ اس نے یہ قوانین بنائے ہیں، کیوں کہ وہ پرفیکٹ پروگرامر ہے۔

چونکہ اللہ قادرِ مطلق ہے، اس لیے وہ جو پروگرام بناتا ہے، اسے تبدیل بھی کرسکتا ہے۔ یہ پروگرام تقدیر ہے۔ اس نے ہمیں یہ سکھایا ہے کہ تم چاہو تو میں دو چیزوں کے ذریعے اس پروگرام کو یعنی تقدیر کو بدل سکتا ہوں۔ ایک ہے، دعا؛ دوسرا ہے، صدقہ خیرات۔

جب ہم دعا کرتے ہیں تو یہ نیت کرتے ہیں کہ اے اللہ میرے لیے یہ حاصل ہوجائے؛ اے اللہ، میرے لیے تقدیر کے اپنے پروگرام میں یہ تبدیلی فرمادے۔

دوسری چیز تقدیر کو بدلنے والی ہے، صدقہ خیرات۔ صدقہ خیرات کے ذریعے اللہ تعالیٰ ہماری منفی قوتوں کو ختم اور کمزور کرتے ہیں تاکہ ہمارے اندر سے یہ منفی توانائیاں ختم ہوں اور مثبت توانائیاں پروان چڑھیں۔ جب مثبت توانائیاں پروان چڑھتی ہیں تو ان سے بند راستے کھلتے ہیں اور مسائل حل ہونے لگتے ہیں۔ اس کی مثال یوں لیجیے کہ آپ ایک جگہ گئے۔ وہاں آپ کو راستہ بند ملا۔ آپ نے وہاں سے کانٹے ہٹادیے اور یوں راستہ کھول دیا۔ اگر پتھر تھے تو وہ ایک طرف کردیے۔ پانی پڑا تھا تو اسے خشک کردیا یا

ایک طرف کر دیا۔ بہ ہر کیف، آپ نے بند راستہ کھول دیا۔ یہاں بھی بنیاد آپ کی ''نیت'' ہے۔ اور جیسا کہ میں نے ابتدا میں تحریر کیا ہے کہ ہر شے خیال سے شروع ہوتی ہے ... آپ کی نیت ایک خیال ہی تو ہے۔ اس خیال، اس نیت کی بنیاد پر تو سارے فیصلے کیے جا رہے ہیں۔ (انما الاعمال بالنیات)۔

خیال سے اگلے مراحل؟

ہم اب یہ بتاتے ہیں کہ یہ خیال کیسے آگے چلتا ہے اور حقیقت بنتا ہے۔ یہ خیال پہلے تو جذبات (Emotion) میں تبدیل ہوتا ہے۔ چنانچہ جو خیال بھی کسی انسان کے ذہن میں آتا ہے، اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی احساس (منفی یا مثبت) ضرور ہوتا ہے۔ گویا، خیال اگلے مرحلے پر احساسات و جذبات کی شکل اختیار کرتے ہیں۔ یہ ہماری ''جذباتی کیفیت'' (Emotional State) ہوتی ہے۔

اس سے اگلے مرحلے پر احساس، عمل کی شکل پاتا ہے، یعنی آپ ہم جو عمل بھی کرتے ہیں، وہ انھی احساسات کی بنیاد پر ہوتا ہے۔ جذباتی کیفیت سے اگلے مرحلے پر انسان کی ''عملی کیفیت'' (Physical State) پیدا ہوتی ہے۔ جذباتی کیفیت اور عملی کیفیت کا راست تعلق ہے۔ ایسا نہیں ہوسکتا ہے کہ انسان کا عمل اس کے موجود جذبات کے خلاف یا مختلف ہو۔ اس سے پہلے جذباتی کیفیت کی تشکیل میں انسان کے خیال کا دخل ہوا۔ اس سے صاف پتا چلتا ہے کہ آپ جو کچھ سوچتے ہیں، آگے چل کر وہ آپ کا عمل بنتا ہے۔ اور جس طرح کا عمل ہوتا ہے، ظاہری نتیجہ بھی اسی کے مطابق ہوتا ہے۔ اس تناظر میں اگر آپ غور کریں تو خیالات حقیقت بنتے ہیں۔

تمام صلاحیتیں اور علوم انسان کے اندر موجود ہیں

میں گزشتہ کئی برس سے اس موضوع پر تحقیق کر رہا ہوں اور میرے سامنے اس بارے میں تحقیقی جرنل بھی ہیں، اس لیے بڑے وثوق سے کہتا ہوں کہ میں اسلام کی پہلی وحی کی پانچ آیتوں کے سحر سے باہر نہیں نکلا ہوں۔ اگر آپ مائنڈ سائنس کے تناظر میں پہلی وحی کی پانچ آیات پر غور کریں (اِقْرَاْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِیْ خَلَقَ۔۔۔ الآخر) تو ان آیات میں معلومات کا خزانہ بھرا پڑا ہے۔

اِقْرَاْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِیْ خَلَقَ (1)... پڑھ اس رب کے نام سے، جان اس رب کے نام سے، شعور حاصل کر اس رب کے نام سے جس نے تجھ کو پیدا کیا۔

خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) ... کہ تجھ کو پیدا کیا جمے ہوئے خون سے، Clot سے۔

اِقْرَاْ وَ رَبُّكَ الْاَكْرَمُ (3)... کہ تیرا رب بہت عزت والا ہے، اس کا مطلب ہے کہ مجھے یہ تسلیم کرنا ہوگا کہ وہ supreme being ہے، وہی میرا Heigher Conscious ہے، وہی میرا Super Force ہے۔

الَّذِیْ عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) ... کہ سکھا دیے قلم کے ذریعے، Writing Power کے ذریعے۔

عَلَّمَ الْاِنْسَانَ مَا لَمْ یَعْلَمْ (5)... سکھا دیے تجھ کو وہ علوم جو تو نہیں جانتا تھا۔ اس کی سائنسی تشریح یوں کی جا سکتی ہے اس دنیا میں آج تک جتنے انسان آئے ہیں، اس دنیا میں آج جتنے انسان موجود ہیں اور رہتی دنیا تک جتنے انسان آئیں گے، ان سب کا پوٹینشل میرے اندر میری پیدائش سے by default پایا جاتا ہے۔ اس سے ہمیں یہ سمجھ لینا چاہیے کہ ہر انسان فطری طور پر ذہین ہے اور اس کے اندر کام کی بہترین صلاحیتیں اور

خوبیاں ہیں۔اسی وجہ سے وہ اپنے اندر اپنی کسی خوبی کو استعمال کرتے ہوئے غیر معمولی کارنامے سرانجام دیتا ہے کہ دنیا محوِ حیرت ہوتی ہے۔

جو لوگ اس معلومات اور صلاحیتوں تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں، وہ ہمیں کامیاب نظر آتے ہیں۔ان لوگوں کی تعداد بہ مشکل پانچ فیصد ہے۔آج جن لوگوں نے غیر معمولی ایجادات کی ہیں، وہ کوئی ماورائی مخلوق نہیں تھے۔ اصل یہ ہے کہ ہم عموماً اپنی دی گئی صلاحیتوں سے کہیں نیچے رہ کر کام کر رہے ہوتے ہیں۔لیکن اللہ تعالیٰ نے سب کو برابر کی صلاحیتیں دے کر پیدا فرمایا ہے۔بعض لوگ اپنی صلاحیتوں کا زیادہ استعمال کر لیتے ہیں اور بیشتر لوگ انتہائی کم استعمال کرتے ہیں۔

انسان -توانائی کا مجموعہ

بہ ظاہر گوشت پوست کا نظر آنے والا انسان درحقیقت توانائی کی ایک قسم ہے اور اس کے اندر بے انتہا توانائی بھری ہوئی ہے۔ہم جسے انسان کہتے ہیں، کائنات میں بکھری ہوئی لہروں کا ایک انتہائی مجموعہ ہے۔کائنات میں یوں تو بہت سی لہریں پھیلی ہوئی ہیں، لیکن یہ لہریں جب ایک جگہ سمٹ گئیں اور یکجا ہوگئیں تو انسان کی شکل اختیار کر گئیں۔

ایک انسانی جسم میں اوسطاً پچاس کھرب خلیے (Cells) ہوتے ہیں۔ یہ خلیے مسلسل ٹوٹتے اور بنتے رہتے ہیں۔ جو خلیے ختم ہوتے ہیں، ان کی جگہ نئے خلیے لے لیتے ہیں۔اس عمل کے نتیجے میں ظاہری طور پر ایک انسان صرف چار ماہ سے آٹھ سال کے دوران مکمل طور پر بدل چکا ہوتا ہے۔ گویا، وہ اس عرصے میں ایک نیا انسان ہوتا ہے۔ یہ وہ آنکھ نہیں ہوتی، یہ جلد نہیں ہوتی، ہاتھ پیر اور دھڑ نہیں ہوتا۔ پورا کا پورا جسم بدل چکا ہوتا ہے۔ یہ اللہ کا پروگرام ہے کہ انسانی جسم کے مردہ خلیے ختم ہو جائیں گے اور وہ جھڑ جائیں گے اور ان کی جگہ نئے اور قوی خلیے لے لیں گے۔ یوں ہمارا ہر عضو کچھ عرصے بعد بالکل نیا ہو جاتا ہے۔ اگر

پرانے مُردہ خلیے اپنی جگہ سے نہ ہٹیں تو وہ ''کینسر'' بن جاتے ہیں۔ کینسر ہم ان خلیوں کو کہتے ہیں جنھیں مُردہ اور بے کار ہونے کے بعد اپنے مقام سے ہٹ جانا چاہیے تھا، لیکن وہ اسی مقام پر جم گئے۔ جب یہ مُردہ خلیے جو جسم سے الگ ہونا چاہیے تھے، الگ ہونے کی بجائے وہیں جم گئے اور جمع ہو گئے تو اب ہم ایسی حالت کیلئے کینسر کی تشخیص کرتے ہیں۔ یہ کینسر کے یہ خلیے (Cancer Cells) آہستہ آہستہ وہیں جمع ہوتے رہتے ہیں، ان کی تعداد بڑھتی جاتی ہے۔ ان خلیوں کو جسم سے باہر چلا جانا تھا لیکن وہ نہیں گئے بلکہ وہیں جمع ہو گئے تو کینسر کا مرض بڑھتا رہتا ہے۔ کینسر کے یہ خلیے آہستہ آہستہ اپنی جگہ بڑھاتے رہتے ہیں اور ہمارے جسم کو تباہ کرتے رہتے ہیں۔

ایک صحت مند جسم میں مُردہ خلیوں کی نکاسی اور نئے خلیات کی تیاری کا کام ہمارا مدافعتی نظام (Immune System) کرتا ہے۔ جب یہ نظام مضبوط ہوتا ہے تو وہ مُردہ خلیوں کو جسم سے نکال باہر کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ جب مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے تو ہمارے مُردہ خلیے جسم سے نکال باہر کرنے کا کام سست پڑ جاتا ہے اور یہ مُردہ خلیے زندہ خلیوں پر حاوی ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ تب انسان کینسر کی زد میں آ جاتا ہے اور پھر مرتا ہے۔

بنیادی طور پر، آدمی کے مدافعتی نظام کو اس کی سوچ نے جگایا اور پھر اسے خوداعتمادی دی۔ اس خوداعتمادی نے اس کے اندر یہ توانائی پیدا کی کہ جس کے ذریعے انسان اپنے کینسر یا کسی بھی مرض کو شکست دیتا ہے۔ اس توانائی کے ذریعے کہ جو اسے اس کی سوچ سے حاصل ہوئی ہے، کیسے ہی حالات ہوں، انسان ہارنے کو، بھاگنے کو اور شکست کھانے کو تیار نہیں ہوتا۔ ایک انسان وہ ہے جس کا ایکسیڈنٹ ہوتا ہے اور وہ برابر والے کی حالت دیکھ کر ہی بے ہوش جاتا ہے۔ دوسرا آدمی گولیاں لگنے کے باوجود اپنی کار ڈرائیو کرتے ہوئے ہسپتال پہنچ جاتا ہے۔ پھر وہاں مناسب علاج کیا گیا اور وہ شفا یاب ہو گیا۔ پہلے کو صرف دھکا لگا تھا،

اس نے خون دیکھا اور خون وہ بھی کسی دوسرے کا دیکھا اور بے ہوش ہو گیا۔ دوسرے نے گولیاں کھائیں، مگر زندہ رہا۔ ان دونوں میں بنیادی فرق کیا ہے؟

مدافعتی نظام کی مقابلہ کرنے کی صلاحیت!

جو آدمی گولیاں کھا کر بھی بچ گیا، اس کا یہ یقین بہت قوی تھا کہ میں بچ جاؤں گا۔ یہاں یہ نکتہ واضح رہے کہ یہ بھی اللہ کے حکم سے ہوا ہے، کیوں کہ اس شخص نے اللہ کے بنائے ہوئے قوانین کے مطابق ایک قوت کو استعمال کیا جو کائنات میں پہلے سے موجود ہے۔

میں پہلے عرض کر چکا ہوں کہ ان کائناتی قوتوں تک رسائی اصل ہے جو اللہ نے تخلیق کی ہیں۔ جب انسان ان قوتوں تک رسائی پالیتا ہے تو وہ ان سے مستفید ہونے کے قابل ہو جاتا ہے اور ان کے ذریعے اپنی زندگی تبدیل کرتا ہے۔ ایک مسلمان فوجی اس قوت کو بہ خوبی استعمال کرتا ہے۔ میدانِ جنگ میں گولیاں چل رہی ہیں، میزائل داغے جا رہے ہیں، لیکن وہ فرنٹ لائن پر کھڑا ہوا ہے۔ اسے کوئی خوف نہیں۔ ایک عام انسان ذرا سی تیز آواز سے گھبرا جاتا ہے اور وہ فوجی بموں، توپوں اور جہازوں کی گھن گرج میں بھی ثابت قدم ہے۔ سڑک پر معمولی آواز سے ڈرنے والا بھی انسان ہے اور میدانِ کارزار میں سینہ سپر فوجی ویسا ہی انسان ہے۔ لیکن اس میں کیا شے تبدیل ہوئی ہے؟ ظاہر ہے، اس کے اندر یہ تبدیلی ہوئی کہ وہ اس قوت تک رسائی حاصل کر گیا۔ ہاں، اس کیلئے اسے باقاعدہ تربیت دی گئی اور وہ اس قوت کو استعمال کرنے کے قابل ہو گیا۔

ہم بھی جب اس تربیت (ٹریننگ) سے گزرتے ہیں اور اس قوت کی مشق کرتے ہیں تو اس قوت تک رسائی پا سکتے ہیں۔ پھر، اس قوت کو استعمال کرتے ہوئے، اس قوت کا اپنی عملی زندگی میں اظہار کرتے ہوئے ''دی سیکرٹ'' کے مطابق کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اور جو لوگ اس قوت تک رسائی نہیں پاتے اور اس کا اپنی زندگی میں اظہار نہیں

کر پاتے، وہ ناکام رہتے ہیں۔

یہ ہے، خیالات کے حقیقت بننے کا فلسفہ!

اس کے برخلاف، دی سیکرٹ مووی دیکھنے سے جو پیغام ملتا ہے، یہ ہے کہ عمل کی ضرورت نہیں ہے، بس خیال رکھنا یا سوچنا کافی ہے۔ آپ جو کچھ چاہتے ہیں، اس کے بارے میں سوچیے، وہ ظاہر میں وجود میں آجائے گا۔ محض اس فلم کو دیکھنے سے جو مزاج بنے گا اور بن رہا ہے یہ ہے کہ بس سوچنا شروع کر دیجیے، عمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

میں پہلے تفصیل سے عرض کر چکا ہوں کہ خیال سے حقیقت تک کا ایک سفر ہے، ایک پروسیس ہے۔ اس پروسیس کے تحت، جب تک خیال یا سوچ کے مطابق عمل نہیں کیا جائے گا، وہ خیال حقیقی دنیا میں کوئی نتیجہ ظاہر نہیں کر سکتا۔

قرآن کے الفاظ ہیں:

اِنَّمَاۤ اَمۡرُهٗۤ اِذَاۤ اَرَادَ شَيۡـئًا اَنۡ يَّقُوۡلَ لَهٗ كُنۡ فَيَكُوۡنُ (سورۂ یسین، 82) کہ اس کی تو یہ شان ہے کہ جب وہ کسی چیز کا ارادہ کرتا ہے تو اتنا ہی فرما دیتا ہے کہ ''ہو جا''، تو وہ ''ہو جاتی'' ہے۔

چنانچہ جب اللہ ارادہ کرتا ہے، intent کرتا ہے، عمل کرتا ہے، کیوں کہ جو چاہتا ہے، وہ ایک خیال ہے اور پھر اس خیال کے مطابق ''فرمانا'' ایک عمل ہے، ایکشن ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی صفت ہے کہ وہ جو چاہتا ہے، ہو سکتا ہے اور ہو جاتا ہے۔ اس کے باوجود اللہ تعالیٰ عمل بھی کر رہے ہیں۔

اسی طرح، اللہ تعالیٰ فرما رہے ہیں کہ میں نے چھے دن میں دنیا بنائی اور مختلف مراحل میں بنائی۔ اگر وہ محض سوچنے سے ہو جاتا ہے تو پھر اللہ تعالیٰ نے چھے دن میں دنیا کیوں بنائی؟ اس کا مطلب ہے کہ چیزوں کے وجود میں آنے کیلئے بھی کچھ وقت درکار ہے، ایک ٹائم فریم کی ضرورت ہے۔ اور یہ بھی اللہ تعالیٰ کے قانون اور پروگرام ہی کے مطابق ہے۔

آپ کائنات پر غور کر لیجیے۔ اپنی زندگی پر غور کر لیجیے۔ بچہ پیدا ہونے کے ساتھ ہی بھاگنا دوڑنا شروع نہیں کر دیتا۔ آپ کوئی بھی شے ایک دم سیکھ نہیں لیتے۔ اپنی زندگی میں ایک موضوع میں مہارت پیدا کرنے کیلئے بھی آپ کو تقریباً اٹھارہ سال مسلسل محنت کرنا پڑتی ہے، تب کہیں جا کر آپ ماسٹرز کرتے ہیں اور اس فیلڈ کے ماہر گردانے جاتے ہیں۔

انسان بے صبرا ہے

تاہم، انسان کی ایک بڑی کمزوری اس کی بے صبری ہے۔ والعصر، ان الانسان لفی خسر۔۔۔ انسان خسارے میں ہے، کیوں کہ وہ ٹائم فریم کا انتظار کرنے کو تیار نہیں ہے۔ لیکن اللہ کے قانون میں ہر شے کا ٹائم فریم ہے۔ یہاں ہر کام کیلئے پہلے ایک خاص نیت یعنی سوچ ضروری ہے اور پھر اس کے مطابق خاص وقت تک خاص عمل درکار ہے۔ آپ جو کچھ چاہتے ہیں، یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کی نیت، آپ کی سوچ اس نتیجے سے مطابقت رکھتی ہو اور پھر جو عمل کیا جائے وہ بھی اس نتیجے اور سوچ کے مطابق ہو۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو مطلوبہ نتیجہ حاصل نہیں ہوگا۔

اس بات کو مزید گہرائی میں بیان کرتا ہوں۔ حدیث قدسی کا مفہوم ہے، اے میرے بندے، ایک میری چاہت ہے اور ایک تیری چاہت ہے۔ ہوگا وہی جو میری چاہت ہے۔ اگر تو یہ چاہتا ہے کہ تجھے وہ مل جائے جو تو چاہتا ہے تو میری چاہت کو اپنی چاہت بنا لے۔ اور اگر تو یہ چاہے کہ صرف تیری چاہت پوری ہو، تو میں تجھے تیری چاہت میں تھکا دوں گا۔ آخر ہوا وہی جو میری چاہت ہے۔ یہ حدیث قدسی ہمارے کل دین کا ایک بہت بڑا عامل ہے۔
یہ وہ کیفیت ہے کہ اُن کا یقین انتہائی درجے پر ہے کہ میرا پیغام سچا ہے، میرا دین سچا ہے۔ ابھی اگر چہ مجھے تکلیف ہو رہی ہے، لیکن میں ایسے ہی کام کرتا رہوں گا تو میرا اللہ فیصلے بدل دے گا، ان کی تقدیر بدل دے گا، ان کی سوچ بدل دے گا۔ اور آج۔۔۔ آج سب

سے زیادہ حفاظِ قرآن طائف سے آتے ہیں۔ وہی طائف کہ جہاں آپ ﷺ پر پتھر برسا کر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو شدید زخمی کر دیا گیا تھا۔

یہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا نہایت یقین تھا کہ چونکہ میرا پیغام حق ہے، سچ ہے، اس لیے لوگ ایمان لائیں گے۔ یقینا، یہ سب کچھ اللہ ہی کے حکم اور ارادے سے ہوا، اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ کے قانون کو ساتھ لیا۔

اسی تناظر میں غزوۂ بدر کو لیجیے کہ جہاں رسول اللہ ﷺ کی سرپرستی میں اسلام کا پہلا معرکہ ہو رہا ہے۔ جب اللہ طائف کے موقع پر آپ ﷺ سے یہ پوچھ سکتا ہے کہ انھیں عذاب دیا جائے یا نہ دیا جائے تو کیا آپ ﷺ کی چاہت (intention) پر غزوۂ بدر کے موقع پر موجود کفار کو عذاب نہیں دے سکتا تھا؟ میرا ایمان ہے کہ اگر آپ ﷺ چاہتے تو بغیر لڑائی کے جنگ جیتی جا سکتی تھی، صرف رسول اللہ ﷺ کی خواہش پر۔ لیکن، ایسا نہیں ہوا۔ مستند تاریخ ہمیں بتاتی ہے کہ آپ ﷺ تین سو تیرہ صحابہ کرام کو لے کر بدر کی طرف چل پڑے۔ وہاں کفار کے لشکر سے مڈبھیڑ ہوئی، اور آپ ﷺ کے اسلامی لشکر کو فتح نصیب ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے ایک ہزار فرشتے آپ ﷺ کی مدد کیلئے اتارے، لیکن پہلے آپ ﷺ تین سو تیرہ صحابہ کو لے کر میدان میں آئے۔ پہلے تین سو تیرہ آئے، پھر ایک ہزار اللہ نے اتارے۔ عمل ہوگا، ایکشن ہوگا، خلوص کے ساتھ ہوگا تو میری مدد آئے گی۔ یہ بات تو قرآن میں اللہ تعالیٰ نے فرما دی ہے کہ جب تک کوئی اپنی حالت نہیں بدلتا، اللہ بھی اس کی حالت نہیں بدلتا۔

اللہ تعالیٰ کی مدد

جب ہم کہتے ہیں، ''اللہ کی مدد'' تو یہاں یہ بات واضح کر لینی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کی مدد آئے گی تو وہ اللہ کے بنائے ہوئے قوانین (Laws of Nature) کے مطابق ہی

آئے گی۔ آپ کی مرضی کے مطابق اللہ اپنے قانون نہیں بدلے گا۔ میں کوئی نئی بات نہیں کہہ رہا، قرآن وحدیث اور علما اس پر صدیوں سے بات کر چکے ہیں۔ ہاں، ہمیں یہ بات اچنبھے کی اس لیے لگتی ہے کہ ہم نے ان باتوں کو اس تناظر میں کبھی نہیں دیکھا۔ حالانکہ یہ بہت ہی عام سی باتیں ہیں اور ان میں کوئی تضاد نہیں ہے۔ ایسی کوئی چیز نہیں کہ جس کے دوسرے معنی ہوں۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا، آپ کا عمل آپ کی خواہش اور intention کے مطابق نہیں ہوگا تو پھر آپ کا مطلوبہ نتیجہ برآمد ہوگا۔ یہ خواہش یا نیت کیا ہے؟ ہر انسان کوئی بھی عمل کرتا ہے تو اس کے پیچھے دو مقاصد کارفرما ہوتے ہیں۔ اول، اس عمل سے وہ کوئی فائدہ چاہتا ہے۔ دوم، اس عمل سے وہ کسی نقصان سے بچنا چاہتا ہے۔ یہی شے ''جزا وسزا'' کے فلسفے میں بھی موجود ہے۔

''جزا'' اور ''سزا'' دونوں ایک چیزیں نہیں ہیں۔ عملی زندگی میں عموماً ہم ان دونوں کے درمیان فرق نہیں کر پاتے، اس لیے ہمارے عمل کا مطلوبہ نتیجہ بھی حاصل نہیں کر پاتے۔ مثال کے طور پر، میں کہتا ہوں، ''میں صحت مند رہنا چاہتا ہوں'' یا کہتا ہوں، ''میں بیمار نہیں ہونا چاہتا'' تو ان دونوں کے نتائج میں بہت فرق ہوگا۔ جو شخص مستقلاً یہ سوچتا رہتا ہے کہ میں بیمار نہیں ہونا چاہتا، وہ بیمار رہتا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ ہمارا لاشعور ''نہیں'' کے لفظ کو پروسیس نہیں کرتا۔ مثلاً میں کہوں کہ آپ نیلے درخت کے بارے میں نہ سوچئے۔ کیا ہوا؟ میرے منع کرنے سے پہلے تک آپ کے ذہن میں نیلے درخت کا خیال نہیں تھا، لیکن جیسے ہی میں نے آپ کو نیلے درخت کے بارے میں سوچنے سے روکا، اسی لمحے آپ کے ذہن میں نیلے درخت کا خیال آ گیا۔ چنانچہ جب آدمی یہ سوچتا رہتا ہے کہ ''میں بیمار ہونا نہیں چاہتا'' تو وہ دوائیں پھانکتا رہتا ہے، کیوں کہ اس کا دماغ لفظ ''نہیں'' کو منسوخ کرتا آ رہا ہے۔ وہ اپنے لاشعور کو جو پیغام دے رہا ہے، وہ دراصل یہ ہے، ''میں بیمار ہونا چاہتا ہوں۔''

اس کا فوکس صحت پر نہیں، بیماری پر ہے۔ لا آف ایٹریکشن یہی کہتا ہے کہ آپ جس چیز پر اپنی توجہ دیں گے، جس چیز پر فوکس کریں گے، آپ زندگی میں وہی حاصل کریں گے۔

You attract what you focus on.

آپ اپنی زندگی میں جن چیزوں کو فوکس کریں گے، کائنات سے وہی قوتیں آپ کے پاس آئیں گی۔ جب آپ بیمار ''نہیں'' ہونا چاہتے تو درحقیقت بیماری کو فوکس کرتے ہیں اور پھر منفی توانائیاں آپ وصول کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ آپ بیمار پڑ جاتے ہیں۔

اسی طرح، اگر آپ منفی رائے رکھنے والوں میں اٹھیں بیٹھیں گے تو آپ وہاں سے حالات و واقعات اور ملک کے بارے میں منفی رائے لے کر ہی اٹھیں گے۔ آپ کی زندگی میں مایوسی اور پژمردگی چھا جائے گی۔ اسی طرح، آپ مثبت اور تعمیری سوچ رکھنے والوں میں اٹھنا بیٹھنا کریں گے تو زندگی میں کچھ کرنے اور آگے بڑھنے کا جذبہ لے کر اٹھیں گے۔ آپ حالات سے مایوس ہونے کی بجائے حالات کو خود بہتر کرنے کی فکر کریں گے۔

سوچ کی شدت

یہ کائنات لامحدود ہے اور اس میں موجود توانائی لامحدود ہے۔ ہم اس لامحدود کائنات کا ایک چھوٹا سا حصہ ہیں۔ تاہم، ہماری سوچ اس لامحدود کائنات کی لامحدود توانائی سے استفادہ کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتی ہے۔ ہماری سوچ ایک ارتعاش پیدا کرتی ہے، کیوں کہ وہ برقی حرکت (Electric Impulse) پیدا کرتی ہے۔ اس سے برقی توانائی پیدا ہوتی ہے۔ ہم جو کچھ سوچتے ہیں، اس سوچ کے مطابق کائنات میں برقی توانائی (الیکٹریکل انرجی) جاتی ہے اور وہاں موجود لامحدود توانائی سے ویسا ہی اثر لے کر ہمارے پاس واپس آتی ہے۔ سوچ کے علاوہ اس میں ایک اہم عامل (فیکٹر) ہماری نیت کی شدت (Intensity) کا بھی ہے۔

کرنٹ کی قوت یا شدت کا انسان کی زندگی سے گہرا تعلق ہے۔ مثلاً، تھوڑا کرنٹ انسان کی زندگی کیلئے کوئی خطرہ نہیں۔ ٹیلی فون کے تار میں بھی کرنٹ ہوتا ہے، لیکن وہ انسان کا کچھ نہیں بگاڑتا، کیوں کہ اتنے کم کرنٹ کو انسانی جسم میں موجود کرنٹ جذب کر لیتا ہے۔ لیکن اگر کہیں چار سو چالیس وولٹ کا کرنٹ ہو تو؟ یقینا، یہ انسان کے جسم میں بہت زیادہ تبدیلی لائے گا۔ اسی طرح، انسانی سوچ کے ساتھ ساتھ اس کی شدت بھی اہمیت رکھتی ہے۔ آپ جو کچھ چاہتے ہیں، اس نیت، اس خواہش کی شدت یا intensity کیا ہے؟ اسے آپ خلوص کہہ لیجیے۔ یہ خلوص نہایت اہم ہے۔

فرض کیجیے، آپ سے کوئی کہتا ہے کہ میرا بچہ بیمار ہے، اس کیلئے دعا کر دیجیے۔ دوسرے، آپ کا اپنا بچہ بیمار ہے اور آئی سی یو میں ہے۔ آپ دوسرے کے عام نزلہ زکام سے بیمار بچے کیلئے کیسے دعا کریں گے اور اپنے بچے کیلئے کہ جو انتہائی نگہ داشت میں داخل ہے، کیسے دعا کریں گے۔ کیا دونوں دعاؤں کی شدت میں فرق نہیں ہوگا؟ یقینا، غیر معمولی فرق ہوگا۔

یہ خلوص کی شدت، دراصل اللہ تعالیٰ کے ساتھ آپ کے تعلق اور رابطے کی لائن کو کلیئر کر دیتی ہے۔ یہ خلوص جتنی زیادہ شدت کے ساتھ ہوگا، لائن اتنی ہی کلیئر ہوگی۔

خلوص کے بعد دوسرا عامل ''اعتقاد'' (Faith) ہے۔ خلوص کی طرح، یہ جتنا مضبوط اور قوی ہوگا، اتنا ہی کائنات کی لامحدود توانائی کو کشش کرنے میں مدد ملے گی۔

اب سوال ہے کہ پھر دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں؟

میں اب تک مطلوبہ نتائج کے حصول کیلئے چند عوامل کا ذکر کر چکا ہوں۔ اول، ہدف کا واضح اور درست تعین، ہدف کے مطابق عمل، یقین، خلوص اور اعتقاد۔ جب ہم دعا کرتے ہیں اور دعا قبول نہیں ہوتی تو اس کی بڑی وجہ ان عوامل میں سے کسی عامل کا عدم وجود ہو سکتا ہے۔ مثلاً، آپ نیک اولاد چاہتے ہیں، بڑے بزرگوں سے دعائیں کرا رہے ہیں لیکن آپ نے ابھی تک شادی ہی نہیں کی۔

سورۃ البقرہ (آیت 185 تا 187) میں اللہ تعالیٰ دعا کے بارے میں فرماتے ہیں:

وَاِذَا سَاَلَكَ عِبَادِىْ عَنِّىْ فَاِنِّىْ قَرِيْبٌ ؕ اُجِيْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِ ۙ
فَلْيَسْتَجِيْبُوْا لِىْ وَلْيُؤْمِنُوْا بِىْ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُوْنَ (سورۂ بقرہ، 186)

ترجمہ: اور جب آپ سے میرے بندے میرے متعلق سوال کریں تو (فرمادیجیے کہ) میں نزدیک ہوں، ہر دعا کرنے والے کی دعا قبول کرتا ہوں جب وہ مجھے پکارتا ہے، پھر انھیں بھی چاہیے کہ وہ میرا حکم مانیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ وہ ہدایت پائیں۔

یہ آیات بتارہی ہیں کہ دعا دوطرفہ معاملہ ہے۔ اللہ سے اپنی منوانی ہے تو آپ کو بھی اللہ کی ماننی ہوگی۔ اس کے سوا دعا کی قبولیت پر یقین نہیں ہے، تذبذب کے ساتھ دعا کی جارہی ہے، تب بھی دعا قبول ہونا بہت مشکل ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ فرمارہے ہیں کہ اے نبی، دعا مانگی جائے تو اس واثق یقین کے ساتھ کہ میری دعا تو اللہ قبول کرے گا؛ میری دعا ضرور قبول ہوگی۔ اگر ایسا ہے تو زبان (عمل) اور یقین (سوچ) کے درمیان تضاد ہے۔ ہم پہلے ذکر کرچکے ہیں کہ ان میں مطابقت اور موافقت ضروری ہے۔ یہ سب آپس میں align ہونے چاہئیں۔ میرا عمل کچھ اور سوچ کچھ ... نتیجہ برآمد نہیں ہوگا۔

لا آف ایٹریکشن، روزگار میں

لا آف ایٹریکشن کا استعمال آپ آج اُن نوجوانوں میں بہ خوبی ملاحظہ کرسکتے ہیں جو بے روزگاری کا رونا روتے ہیں۔ عموماً جو نوجوان اعلیٰ تعلیم یافتہ ہوتے ہیں، مگر پھر بھی انھیں ملازمت نہیں ملتی، حالانکہ ان میں اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ وہ جو کام سیکھ چکے ہیں وہ بہ خوبی کرسکتے ہیں، لیکن عام طور پر ہوتا یہ ہے کہ وہ خود کسی ادارے میں درخواست نہیں دیتے، چاہتے ہیں کہ کمپنی کا مالک انہیں خود آکر ملازمت کی پیشکش (Offer) کرے۔ یا، جاب کیلئے ایپلائی تو کردیا، لیکن اس کے بعد وہاں دوبارہ جانے کی زحمت نہیں کی۔ یا،

دوسروں سے تو کہتے ہیں کہ کہیں میری جاب لگوا دیں اور خود اس کیلئے کوشش نہیں کرتے۔ مثلاً، آپ نے میرے لیے جاب کی بات کی اور مجھ سے کہا کہ فلاں دن فلاں وقت پر انٹرویو دینے چلے جانا، اب میں اس دن اس وقت نہیں گیا کوئی بھی مجبوری معذوری ظاہر کر دی تو کیا مجھے وہ نوکری مل جائے گی؟

اس کے علاوہ آپ جہاں جاب کرنا چاہتے ہیں، جو جاب کرنا چاہتے ہیں، کیا آپ کے پاس اس کی مہارت اور تجربہ ہے؟ بہت سے اسباب ہیں جن کی وجہ سے نوجوان بے روزگار رہتے ہیں اور مجھے کہنے دیجیے کہ وہ بہ خوبی لا آف اٹریکشن کا استعمال کر رہے ہیں، کیوں کہ بات شروع ہوتی ہے خیال سے۔۔۔ وہ اس خیال پر آنے کیلئے حقیقتاً تیار ہی نہیں کہ انہیں جاب کرنی ہے۔ اگر وہ جاب کرنا چاہتے ہیں تو انہیں اللہ کے پروگرام، خالق کائنات کے قانون کے مطابق جاب تلاش کرنا ہوگی اور پھر کرنا ہوگی۔ اس دنیا میں اللہ کا قانون چلے گا، ہماری آپ کی مرضی نہیں چلے گی... آپ خواہ کتنے ہی ذہین ہوں، کتنے ہی حسین ہوں۔

مثبت بھی، منفی بھی

یہ بات سمجھ لیجیے کہ لا آف اٹریکشن یا قانونِ کشش ہر شے کیلئے ہے... مثبت اور تعمیری چیزوں کیلئے بھی اور منفی اور تخریبی چیزوں کیلئے بھی۔ آپ منفی سوچیں گے تو آپ کو منفی چیزیں ملیں گی، آپ مثبت پر توجہ کریں گے تو آپ کی زندگی میں تعمیر ہوگی۔

جب ہم منفی چیزوں پر فوکس کرتے ہیں تو شیاطین ہماری مدد کرتے ہیں اور منفی مقاصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ جادو اس کی ایک انتہائی قبیح قسم ہے کہ جس میں انتہائی درجے منفی توانائیوں پر فوکس کیا جاتا ہے اور پھر ان منفی قوتوں کی مدد سے منفی اور تخریبی اہداف حاصل کیے جاتے ہیں۔ جادو کے دوران بالکل خالص منفی نیت انتہائی بلند شدت کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ تب جا کر یہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ پھر کسی کی زندگی

بگاڑی جاتی ہے یا تعلقات کو برباد کیا جاتا ہے۔ (تاہم یہ ضرور ہے کہ اس منفی توانائی کے اثرات سے خود جادو کرنے والا بھی محفوظ نہیں رہتا، جیسے کسی کے گھر کو آگ لگانے والا خود بھی اس آگ کی تپش سے شدید متاثر ہوتا ہے۔)

قرآن کریم میں ہاروت و ماروت کا پورا قصہ ذکر ہے کہ حضرت سلیمان علیہ السلام کے دَور میں جب لوگ ان کے پاس آ کر جادو سیکھتے تھے تو وہ صاف صاف بتا دیتے تھے کہ ہم تمہارے پاس تمہاری آزمائش کیلئے بھیجے گئے ہیں۔تم کیوں وہ علم سیکھتے ہو جس سے میاں بیوی میں دراڑیں ڈالی جاسکیں۔اسی طرح، رسول اکرم ﷺ پر بھی جادو کرنے کی کوشش کی گئی۔سرکار دو عالم ﷺ چونکہ رحمت للعالمین تھے، اس لیے اُن پر جتنی ممکنہ پریشانیاں آسکتی تھیں، وہ آئیں۔آپ ﷺ کو اللہ تعالیٰ نے ہر قسم کی پریشانی سے گزارا اور پھر بچایا تاکہ امت کیلئے آپ ﷺ کے ذریعے یہ تعلیم دی جاسکے کہ ہمیں ایسے حالات میں کیا کرنا ہے۔جادو کی ایک مثال بھی ہماری تعلیم کیلئے ہے کہ اگر خدانہ خواستہ کوئی جادو کر دے تو معوذتین یعنی سورۃ الفلق اور سورۃ الناس سے اپنی حفاظت کی جائے۔

حفاظت کیلئے مثبت چارج والی توانائی

منفی قوتیں اس وقت انسان پر حاوی ہوتی ہیں کہ جب ہم غافل ہوجاتے ہیں ورمنفی توانائی کوشش کرنا شروع کر دیتے ہیں۔اگر ہم باقاعدگی سے روزانہ مثبت چارجڈ ہوتے رہیں یعنی مثبت توانائی کوکشش کرتے رہیں تو مثبت سطح پر چارج (Positively Charged) رہیں گے۔دن میں پانچ وقت کی نماز، قرآن کریم کی تلاوت اور وظائف و ذکر یہی کام کرتے ہیں۔

میں اپنے گھر کی پہلی منزل پر سورہا ہوں تو وہاں سڑک پر چلتی گاڑی مجھے ٹکر نہیں مار سکتی۔لیکن اگر میں سڑک کے بیچوں بیچ سوؤں گا تو وہاں ہر لمحے اسی کا خوف رہے گا۔اسی

طرح، جب ہم مثبت توانائی سے چارج نہیں ہوتے تو خود بہ خود منفی توانائی سے چارج ہوتے رہتے ہیں، کیوں کہ یہ توانائیاں تو اپنا کام کر ہی رہی ہیں۔ گویا، ہم بیچ سڑک پر سو رہے ہیں۔ جب ہم مثبت توانائی سے خود کو چارج کر لیتے ہیں تو گویا اپنے گھر کی پہلی منزل پر آجاتے ہیں جہاں ہم گاڑیوں کی ٹکر سے محفوظ ہیں۔

ایک غلط فہمی کا ازالہ

اکثر لوگ یہ کہہ دیتے ہیں کہ ہم منفی قوتوں سے بچنے کی قوت وصلاحیت نہیں رکھتے۔ ہم تو بہت کمزور ہیں۔ یہ عذرِ لنگ ہے جسے وہی لوگ تراشتے ہیں جو خود کچھ کرنا نہیں چاہتے، اور نہ کوئی ذمے داری لینے کو تیار ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو تمام کی تمام قوت دے رکھی ہے اور آپ کے پاس اسے استعمال کرنے کا اختیار ہے۔ لیکن آپ اسے استعمال نہیں کر رہے۔ اگر آپ کے گھر میں بارش کا پانی گھس رہا ہے تو آپ دیکھیں کہ کہیں کھڑکی تو کھلی نہیں رہ گئی، کیا چھت میں کوئی سوراخ تو نہیں ہے؟

جو لوگ بہت زیادہ کمزور یقین یا عقیدے کے ہوتے ہیں، وہ فوراً اس کیفیت میں چلے جاتے ہیں اور خود کو کسی منفی قوت سے متاثر سمجھنے لگتے ہیں۔ ایسے لوگ چونکہ ہر وقت منفی توانائیوں کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں، اس لیے وہ بڑی تیزی سے ان سے متاثر بھی ہوتے ہیں، کیوں کہ وہ اس کیلئے ذہنی اور جذباتی طور پر تیار رہتے ہیں۔ وہ خود کو منفی توانائیوں کیلئے ایک اچھا وصول کنندہ (Receptive) بنا لیتے ہیں۔

اس کیفیت کا سب سے شدید درجہ شرک ہے کہ جہاں آدمی خود کو اللہ سے بالکل ہی منقطع کر ڈالتا ہے۔ اللہ کی ذات تمام مثبت توانائیوں کا منبع ہے اور جب آدمی شرک کرتا ہے تو وہ اس منبع سے جڑ ہی نہیں سکتا، نہ اس سے مستفید ہوسکتا ہے۔ شرک میں آدمی منفی توانائیوں کے منبع شیطان کی طرف رجوع کرتا ہے اور وہاں سے توانائی پاتا ہے۔

بات کا آغاز چونکہ لا آف ایٹریکشن سے ہوا تھا، اس لیے میں اسی کے تناظر میں شرک اور توحید کی بات کرتا ہوں۔ قانونِ کشش جیسا کہ عرض کیا جاچکا، اللہ کا بنایا ہوا قانون ہے اور ہر قانون اللہ کی سنت کے مطابق مسلمان بھی استعمال کر سکتے ہیں اور غیر مسلم بھی۔ اس میں کسی مذہب، نسل یا علاقے کی قید نہیں ہے۔ جو بھی اس قانون کو استعمال کرے گا، اسے اپنے مطلوبہ نتائج ملیں گے۔ اس لیے، جب ایک کافر یہ گمان کرتا ہے یعنی یہ سوچتا ہے کہ میں پتھر کو سجدہ کروں گا تو مجھے رزق ملے گا تو اللہ اس قانون کے تحت اسے پتھر کو سجدہ کرنے کے باوجود رزق دیتا ہے۔ اس قانون کے تحت اللہ بتاتا ہے کہ تمہیں وہی ملے گا جو تم چاہتے ہو۔ Thought becomes thing. کہ تم جو سوچو گے، وہی پاؤ گے۔

کیا ''آپ ہی سب کچھ'' ہیں؟

یہاں ایک مغالطے کا جواب دینا ضروری ہے۔ دی سیکرٹ مووی میں یہ پیغام دیا جارہا ہے کہ اللہ کچھ نہیں (نعوذ باللہ)، آپ ہی سب کچھ ہیں۔ آپ اپنی زندگی کے خالق (Creator) ہیں۔ اس میں دو رائے نہیں کہ یہ خالصۃً شرک ہے، حرام ہے۔ اسے اتنا گلیمرائز کیا گیا اور اتنی مرتبہ کہا گیا کہ مسلمان بھی یہ جملے دہرانے لگے۔ استغفر اللہ!

حقیقتاً ایسا نہیں ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ لا آف ایٹریکشن کو پیش کرنے والے اکثر لوگ دہریے ہیں۔ لیکن، صرف اس نکتے پر لا آف ایٹریکشن کی قطعی نفی کر دینا دانش مندی نہیں۔ اس کی مثال یوں لیجیے کہ ملحد سائنس داں کہتے ہیں کہ چاند محوری قوت (Gravitational Force) کے باعث زمین کے گرد گردش کرتا ہے۔ چونکہ خدا کو نہیں مانتے، اس لیے یہ بات کرتے ہیں۔ ہم مسلمانوں کا یہ عقیدہ ہے کہ زمین کے گرد چاند کی گردش اگرچہ ظاہری اعتبار سے محوری قوت کے باعث ہے، لیکن یہ قوت تو اللہ کے حکم کے ذریعے قائم ہے۔ ملحد سائنس دانوں کے اس نظریے کی وجہ سے کہ چاند محوری قوت کے

باعث زمین کے گرد گردش کرتا ہے، آپ چاند کی محوری حرکت ہی کا انکار کردیں گے؟ دراصل جن لوگوں نے اس انداز سے لاآف ایٹریکشن کو پیش کیا ہے، یہ اُن لوگوں کی غلطی ہے کہ انہوں نے لاآف ایٹریکشن کو اس انتہا پر پیش کیا ہے۔ہم اپنی ایک سانس تک تو تخلیق کر نہیں سکتے، اپنی زندگی کیسے تخلیق کر سکتے ہیں۔حتمی طور پر اللہ ہی خالق ہے اور اس کے ارادے کے بغیر کچھ نہیں ہوسکتا۔ اس کی ایک اور بہتر دلیل انرجی ہیلنگ The Reconnection کے بانی ڈاکٹر پرل نے اپنی کتاب میں دی ہے۔وہ کہتا ہے، You are not creator, but converter. میں سمجھتا ہوں کہ لاآف ایٹریکشن کو سمجھنے کیلئے یہ ایک بہتر منطق ہوسکتی ہے۔

اس دلیل سے یہ بات بھی سمجھ میں آتی ہے کہ اس کائنات کا خالق تو اللہ ہے، اسی نے تمام توانائیاں تخلیق فرمائی ہیں، اب ہمارے اختیار میں اس نے یہ رکھا ہے کہ ہم ان توانائیوں کو کس جانب موڑتے ہیں، کس جانب Convert کرتے ہیں۔آپ ان توانائیوں کو جس جانب موڑیں گے، آپ کی زندگی میں وہی شے وجود پائے گی۔

یہ لاآف ایٹریکشن کا ست ہے، اور اسلامی تعلیمات سے نہیں ٹکراتا۔جزاوسزا کا فلسفہ بھی اس کی تائید کرتا ہے۔

الغرض، لاآف ایٹریکشن ایک حقیقت ہے اور ایک کائناتی قانون ہے۔البتہ اس کی انتہائی صورت کو جو ملحدین کی جانب سے پیش کی گئی ہے، اس سے بچتے ہوئے اس پر توازن کے ساتھ عمل کرکے اپنی زندگی میں فائدے اٹھائے جاسکتے ہیں۔اہم شرط ''توازن'' اور خالص توحید پر ایمان ہے۔

11

خود اعتمادی کا سب سے بڑا راز

ومن یتھیب صعود الجبال

یعش ابد الدھر بین الحفر

جو کوہ پیمائی سے گھبراتا ہے، وہ ہمیشہ گڑھوں میں زندگی بسر کرتا ہے!

عربی شعر

یہ پوری کائنات تبدیلی پر قائم ہے۔ ہر شے مسلسل تبدیل ہو رہی ہے، حتیٰ کہ آپ کا یہ ہاتھ جس میں یہ کتاب تھامے ہوئے آپ ''ٹرانسفرمیشن'' پڑھ رہے ہیں، آج سے تقریباً آٹھ برس پہلے تک نہیں تھے۔ حیران نہ ہوں، آپ کے ہاتھوں سمیت جسم کے تمام اعضا جو دراصل کھربوں خلیات سے مل کر بنے ہیں، مسلسل ٹوٹ پھوٹ اور تعمیر کے عمل سے گزر رہے ہیں۔ میڈیکل سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ اس شکست و ریخت کے نتیجے میں انسانی جسم کچھ عرصے میں مکمل طور پر تبدیل ہو جاتا ہے۔

مظاہر کائنات پر غور کیجیے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ہر لحظہ تبدیلی جاری ہے۔ آج جو دن ہے، وہ کل نہیں تھا؛ آج جو دن ہے، وہ کل نہیں رہے گا۔ آج اگر صبح ہے تو شام ہوگی اور رات ہے تو دن آئے گا۔ جو آدمی جوان ہے، وہ جوان نہیں رہے گا؛ بچہ (اگر اس کی زندگی اللہ نے رکھی ہے تو) بوڑھا بھی ہوگا۔ آپ بیمار ہیں تو اِن شاء اللہ آپ کو صحت ملے گی۔

پوری کائنات تبدیلی سے مزین ہے۔ اس کائنات میں صرف ایک شے مستحکم ہے جو تبدیل نہیں ہوتی، وہ ہے... تبدیلی!

انسانی زندگی میں بھی یہ تبدیلی جاری ہے اور ہر لحظہ، ہر پہلو سے جاری ہے۔ یہ تبدیلی انسان کیلئے اگر چہ اللہ کے قانون کے تحت درست ہے، مگر انسان جب اس قانون کو تسلیم نہیں کرتا، اس لیے یہ تبدیلی اس کیلئے وبال بن جاتی ہے۔ اکثر لوگ یہ چاہتے ہیں کہ ان کے حالات نہ بدلیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب کسی شے کی قیمت بڑھتی ہے، گاڑی تاخیر سے پہنچتی ہے یا کام دیر سے مکمل ہوتا ہے تو اسے بہت برا لگتا ہے۔ بارش نہ ہو یا دورانِ سفر کوئی غیر متوقع مسئلہ آن کھڑا ہو تو آدمی اپنے دانت بھینچنا شروع کر دیتا ہے۔ اسی طرح، انسانی برتاؤ اور کردار میں تبدیلی جاری رہتی ہے۔

جب انسان اس فطری تبدیلی کو قبول نہیں کرتا تو اس کے برتاؤ میں احساسِ کمتری پیدا ہوتا ہے۔ وہ مختلف مسائل کا شکار ہوتا ہے اور پھر ان میں سے نکلنے کی تدبیر نہیں پاتا۔ وہ جتنی زیادہ کوشش کرتا ہے، اتنا ہی مسائل گھیرتے چلے جاتے ہیں، اس لیے احساسِ کمتری بھی بڑھتا چلا جاتا ہے۔

انسان کو اللہ تعالیٰ نے اعتماد کے ساتھ تخلیق کیا ہے، لیکن یہاں اس کے ساتھ الٹ (ریورس) ہوتا ہے۔ اللہ انسان کا دشمن ہے اور نہ اس پر ظلم کرتا ہے۔ درحقیقت، انسان اپنے اندر اُن فطری وسائل کو استعمال نہیں کرتا جو اللہ تعالیٰ نے By default اس کے اندر رکھے ہیں۔ جب وہ ان وسائل کا استعمال نہیں کرتا تو اسے خوداعتمادی بھی نہیں ملتی۔ وہ احساسِ کمتری کا شکار ہوتا چلا جاتا ہے۔

اپنی کمزوریوں کو تسلیم کیجیے

احساس کمتری کی ایک بڑی وجہ اپنی شخصی کمزوریوں کو تسلیم نہ کرنا ہے۔ کوئی انسان اکمل (Perfect) نہیں ہے، لیکن اپنے اندر موجود خامیوں اور کمزوریوں کو تسلیم کرنے کیلئے بڑی جرات چاہیے۔ اپنی بہتری اور اصلاح کا آغاز اپنی خامیوں کو تسلیم کرنے سے ہوتا ہے۔

جب تک آپ کو یہ ادراک ہی نہیں ہوگا کہ آپ بیمار ہیں، آپ ڈاکٹر کے پاس کیوں جائیں گے؟ مرض کا علاج کرانے کیلئے ضروری ہے کہ مریض کو اپنے مرض کا علم ہو اور وہ یہ حقیقت تسلیم بھی کرے کہ اسے یہ مرض لاحق ہوگیا ہے۔قرآن میں جو قانون فطرت بیان کیا گیا ہے:

اِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗ وَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْٓءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ (سورۂ رعد،11)

ترجمہ: بے شک اللہ کسی قوم کی حالت نہیں بدلتا جب تک وہ خود اپنی حالت کو نہ بدلے، اور جب اللہ کسی قوم کی برائی چاہتا ہے پھر اسے کوئی نہیں روک سکتا، اور اس کے سوا ان کا کوئی مددگار نہیں ہوسکتا۔

یہ قرآنی ضابطہ جو آفاقی قانون بھی ہے، کو اگر فرد کی سطح پر رکھ کر دیکھا جائے تو ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ جب تک ایک فرد اپنے اندر تبدیلی نہیں لاتا، اس وقت تک اس کے حالات میں بھی تبدیلی نہیں آسکتی اور نہ اس میں خود اعتمادی پیدا ہوسکتی ہے۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ وہ اپنی کمزوریوں اور غلطیوں کا ملبہ دوسروں کے سر ڈالتا رہے اور اس کے حالات اور معاملات درست ہوتے چلے جائیں۔انسان کا کام یہ ہے کہ وہ سب سے پہلے اپنے اندر تبدیلی لائے کہ جس تبدیلی کا حکم اللہ تعالیٰ نے دیا ہے۔اگر وہ یہ تبدیلی یا تبدیلیاں اپنے اندر لائے گا تو اس میں لازماً خود اعتمادی پیدا ہوگی، اس کی شخصیت میں نکھار اور حُسن پیدا ہوگا۔

تکبر سے بچئے

اپنی غلطیوں اور کمزوریوں کو تسلیم کرنے کیلئے بڑا کلیجا درکار ہے۔اپنی اصلاح اور تبدیلی نہ کر پانے کی ایک عام وجہ تکبر ہے۔ جو لوگ اپنی غلطی یا خامی تسلیم نہیں کرتے، حالات کا رونا روتے ہیں، معاملات و مسائل کی شکایت کرتے ہیں، اُن کے اندر کہیں گہرائی میں یہ گھمنڈ اور زعم چھپا ہوتا ہے کہ وہ خامی اور غلطی سے پاک ہیں۔(نعوذ باللہ) یہ تکبر اس

قدر باریکی سے ان کے نفس میں سرایت کر چکا ہوتا ہے کہ انہیں اگر اس کا احساس دلایا جائے تو وہ اسے قبول کرنے کو تیار ہی نہیں ہوتے۔

ایسا آدمی ہر وقت اپنے لیے سوچتا ہے۔ اپنی ذات کی فکر میں رہتا ہے کہ مجھ سے بڑھ کو کوئی ماہر نہیں، مجھ سے بڑھ کر کوئی علم والا نہیں، مجھ سے بڑھ کر عقل مند کوئی نہیں۔ پھر ایسے فرد کی بہتری رک جاتی ہے۔ وہ Self growth یا Self improvement کے قابل نہیں رہتا۔

تکبر اور علم ایک ساتھ نہیں چل سکتے۔ اس لیے جب انسان تکبر کرنے لگتا ہے تو اس میں سے علم نکل جاتا ہے۔ جب علم (اور مہارت) نکل جاتے ہیں تو اس کی شخصیت کا نکھار اور رعنائی ختم ہو جاتے ہیں۔

تبدیلی کن معنوں میں؟

ہر معاملے میں تبدیلی کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ اول، میں اس کی وجہ/ ذریعہ ہوں۔ اسے ہم Cause side کہتے ہیں۔ دوم، میں تو شکار ہوں۔ اسے ہم Victim side کہتے ہیں۔ جو لوگ خود کو حالات کا شکار کہتے ہیں، اس کا مطلب ہے کہ ان کے نزدیک ''میرا کوئی قصور نہیں ہے'' یا ''میں کچھ نہیں کر سکتا'' یا ''میرے تو ہاتھ بندھے ہوئے ہیں'' یا ''اگر یہ صحیح ہو گیا تو وہ صحیح ہو جائے گا'' یا ''میرے ساتھ ہونے والے حالات و واقعات میرے اختیار میں نہیں'' وغیرہ وغیرہ۔ وہ یہ سوچ اس لیے رکھتے ہیں کہ وہ خود کو شکار (Victim) سمجھتے ہیں، اپنے حالات و معاملات کا ذمے دار نہیں۔ اُن کے نزدیک اُن کے مسائل اور مشکلات کے ذمے دار وہ خود نہیں، دوسرے ہیں، اس لیے وہ کیوں بدلیں، دوسروں کو بدلنا چاہیے۔

اس کے برخلاف جب کوئی تبدیلی کے مثبت رخ سے سوچتا ہے یعنی Cause

side سے تو وہ حالات کی بہتری اور مسائل و مشکلات کے حل کیلئے اپنے پاس موجود تمام انتخابات (Options) کا استعمال کرے گا۔ ایک بار کام کرے گا، مطلوبہ نتیجہ نہیں ملا تو دوسرا طریقہ، پھر بھی مطلوبہ نتیجہ نہیں ملا تو تیسرا طریقہ ... وہ مایوس ہو کر بیٹھ نہیں رہے گا۔

یہاں میں آپ سے تھامس ایلوا ایڈیسن کا واقعہ ذکر کرتا ہوں جس نے یوں تو ایک ہزار سے زائد ایجادات کیں، لیکن بلب کو اس کی سب سے غیر معمولی ایجاد مانا جاتا ہے۔ جب اس نے بلب ایجاد کیا تو اخباری نمائندہ اس کے پاس انٹرویو کیلئے آیا۔ گفتگو کے دوران پتا چلا کہ بلب ایجاد کرنے کے دوران ایڈیسن کو دس ہزار تجربات کرنے پڑے۔ صحافی بہت حیران ہوا اور بولا، آپ کو دس ہزار بار ناکامی ہوئی؟ ایڈیسن نے برملا جواب دیا، نہیں ... ناکامی نہیں ... ہر بار جب میں بلب سے روشنی پیدا نہ کر پاتا تو مجھے ایک اور طریقہ معلوم ہوتا کہ جس سے روشنی پیدا نہیں ہو سکتی، یہاں تک کہ نو ہزار نو سو ننانوے بار مجھے نو ہزار نو سو ننانوے طریقے معلوم ہو گئے اور دس ہزارویں بار مجھے وہ طریقہ معلوم ہوا کہ جس سے بلب میں روشنی پیدا کی جا سکتی ہے۔

تھامس ایڈیسن نے پورے اعتماد سے یہ قانون فطرت بتا دیا کہ یہاں ناکامی نہیں، اپنے نتائج کی جانب پیش قدمی ہے۔ لہٰذا، اس نے نو ہزار نو ننانوے مرتبہ تجربات سے نو ہزار نو سو ننانوے ایسے طریقے سیکھے کہ جن سے بجلی پیدا نہیں کی جا سکتی۔

آپ کے یقین کیا ہیں؟

حالات و معاملات میں بہتری اور خود اعتمادی کے حصول میں دوسرا اہم عامل ''یقین'' (Belief) ہے۔

طبی دنیا میں Placebo Effect کا بڑا چرچا ہے۔ جب کوئی نئی دوا تیار کی جاتی ہے تو طریقہ کار یہ ہے کہ دوا ساز کمپنی اس دوا کی عام فروخت کی اجازت لینے سے پہلے اس

دوا کے تجربات (کلینکل ٹرائلز) چند رضا کاروں پر کرتی ہے۔ تحقیقات سے بات پتا چلی کہ جن مریضوں کو مرض کی دوا نہیں دی گئی اور انہیں Placebo medicine یعنی مصنوعی دوا دے کر کہا گیا کہ انہیں اس مرض کی دوا دی گئی ہے تو یہ مصنوعی دوا کھا کر یہ مریض صحت یاب ہو گئے۔ تحقیقات بتاتی ہیں کہ مرض سے شفایابی کیلئے دوا سے کہیں زیادہ اہم دوا پر یقین ہے۔ پلیسبو ایفیکٹ ''یقین'' کی اثر آفرینی کی قوت کا بین سائنسی ثبوت ہے۔

Drugs are not always necessery. Belief in recovery always is.

(Normna Cousins)

یقین وہ وقوت حیرت انگیز قوت ہے جس کی مدد سے آدمی پہاڑ کو اپنی جگہ سے ہلانے کے قابل ہو سکتا ہے۔ اس کے برخلاف، یقین نہ ہو تو وہ پانی گلاس ہلانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ جو شخص ''میں کر سکتا ہوں'' کا یقین رکھتا ہے تو یہ یقین اس کے اندر وہ قوت وتوانائی پیدا کر دیتا ہے کہ جو کسی کام کو کرنے کیلئے ضروری ہے۔ ملک میں ہزاروں نوجوان روزانہ نکلتے ہیں اور اپنے لیے ملازمتیں تلاش کرتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کی یہی چاہت ہوتی ہے کہ وہ اپنے کام میں آگے بہت آگے جائیں گے۔ لیکن، ان نوجوانوں کو اس بات کا یقین نہیں ہوتا کہ وہ اتنے آگے بڑھ سکتے ہیں۔ یقین کی اس کمی کا اظہار اُن کی گفتگو سے بھی ہوتا ہے اور عمل سے بھی۔ لہٰذا، یہ اوسط رویہ انھیں آگے بڑھنے اور بلندیوں پر پہنچنے نہیں دیتا۔ وہ محنت ومشقت کے باوجود ایک ''اوسط'' زندگی گزار کر اس دنیا سے چلے جاتے ہیں۔

چند ہی نوجوان ایسے ہوتے ہیں جو اپنے اندر آگے بڑھنے اور بلندیوں تک پہنچنے کا یقین رکھتے ہیں۔ چنانچہ یہ لوگ اپنی زندگی کو ''اوسط'' سے شروع تو ضرور کرتے ہیں، لیکن اُن کا اختتام ''غیر معمولی'' ہوتا ہے۔

پرانی کہاوت ہے کہ یقین وہ قوت ہے جس کی مدد سے تم پہاڑوں کو ہلا سکتے ہو۔ کیوں

کہ یقین انسان کے اندر ''کرنے کی جرات'' پیدا کرتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ آج یقین کی قوت سے پہاڑوں کو ہلانے سے زیادہ بڑے کام لیے جارہے ہیں۔ خلا کی وسعتوں کو دریافت کرنے میں سب سے زیادہ اہم اور بنادی عنصر کہ جس نے انسان کو خلا میں بھیج دیا، یہ یقین ہی ہے۔ یقین رکھیے کہ کینسر کا علاج ہوسکتا ہے۔۔۔کینسر کا علاج ہوجائے گا!

یقین ہی کی قوت سے اعلیٰ ترین نتائج اور حیرت انگیز ایجادات وجود میں آئی ہیں۔ کامیابی کے یقین کی قوت تمام کاروباری، سیاسی، مذہبی کامیابیوں کے پیچھے کارفرما رہی ہے۔ یقین ہی وہ سب سے بنیادی اور سب سے اہم جز ہے جو کامیاب لوگ رکھتے ہیں۔

ہمارے ''یقین'' ہمارے وہ نظریات وخیالات ہیں جو پیدائش سے اب تک ہمارے اندر انسٹال کردیے جاتے ہیں اور ہماری زندگی پر ان کے گہرے اثرات ہوتے ہیں۔ چنانچہ جو آدمی یہ سمجھتا ہے، یعنی یہ یقین رکھتا ہے کہ تبدیلی بہت مشکل کام ہے تو وہ اس خیال کو اپنے اوپر سوار کرلیتا ہے۔ ''جی، یہ تو بہت مشکل کام ہے'' یا ''یہ کام تو ہو ہی نہیں سکتا'' یا ''میں تو ایسا بن ہی نہیں سکتا'' وغیرہ، حالانکہ آج سائنس یہ ثابت کرچکی ہے کہ اگر دنیا میں ایک فرد ایک کام کرچکا ہے تو کوئی بھی دوسرا فرد وہی کام دوبارہ کرسکتا ہے۔ ماڈلنگ کے ذریعے آپ یہ کام بہ آسانی اور سرعت کے ساتھ کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ اس لیے آپ کچھ کرنا چاہتے ہیں اور آپ سے پہلے بھی وہ کام کوئی دوسرا کرچکا ہے تو اس پر غور کیجیے کہ اس نے یہ کام کیسے کیا ہے۔ البتہ، یہاں بھی یقین کا عنصر تو غالب ہے کہ اگر وہ پھر بھی یہ یقین رکھتا ہے کہ میں نہیں کرسکتا تو وہ ماڈلنگ کی ٹیکنک کو استعمال نہیں کرسکے گا۔

ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق، ہر انسان ذہین (جینئس) پیدا ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کو برابر کی صلاحیتیں دے کر تخلیق فرمایا ہے۔ اس نے کسی کے ساتھ کوئی ظلم نہیں کیا۔ دوسری جانب ہم دیکھتے ہیں کہ 98% لوگ اپنی جوانی کو پہنچنے تک اپنی ذہانت (Geniusness) کھوچکے ہوتے ہیں۔ ایسا کیوں ہے؟

وجہ . . . ہمارے محدود یقین جو ہمارا کلچر، ہمارے والدین، ٹیچرز وغیرہ ہم پر انسٹال کرتے ہیں۔ ''یہ تو بہت مشکل کام ہے''، ''تم یہ کام نہیں کر سکتے''، ''وہ دوسری ہی شکلیں ہوتی ہیں جو ایسا کر جائیں''، ''بھلا تم نے کوئی کام ڈھنگ سے کیا ہے جو یہ کام کر لو گے؟'' وغیرہ وغیرہ قسم کے جملے روز ہی بچے کو سننے کو ملتے ہیں۔

یہ جملے انسانی شخصیت کے کمپیوٹر پر وہی کام کرتے ہیں جیسا ہم اپنے مشینی کمپیوٹر پر کوئی پروگرام یا گیم انسٹال کرتے ہیں۔ چنانچہ ایک خاص کردار اور برتاؤ بچے پر انسٹال ہونا شروع ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں اس کی پیدائشی فطری ذہانت uninstall ہونا شروع ہو جاتی ہے اور چودہ پندرہ برس تک پہنچتے پہنچتے وہ ذہانت سے محروم ہوتا ہے۔ وہ سوچتا ہے، سمجھتا ہے، غور کرتا ہے، لیکن ذہانت کی سطح سے بہت سے نیچے رہ کر!

حالات و واقعات کا اثر

انسانی شخصیت پر حالات و واقعات بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ لیکن، یہاں یہ غلط فہمی دور کر لینی چاہیے کہ حالات و واقعات ہمارے بس میں نہیں ہیں۔ حالات و واقعات تو ویسے ہی ہوتے ہیں جیسا ہم انھیں بناتے ہیں۔ حالات و واقعات ہمارے کنٹرول میں ہوتے ہیں۔

آپ جب پیدا ہوئے تو آپ کو وہی حالات ملے جو آپ کے والدین، پھر آپ کے اساتذہ اور کلچر سے تشکیل دیے تھے۔ خاص طور پر پیدائش سے لے کر سات برس کی عمر تک یہ اثرات بہت قوی رہے، پھر اس کے بعد ان میں کچھ کمی ہوئی، لیکن ان سات برسوں میں آپ نے جو کچھ اپنے حالات سے سیکھا، وہ بہت پکا تھا۔

غور کیجیے کہ اس عمر میں، بچہ بہت کچھ کرنا چاہتا ہے اور ان میں بعض کام ایسے بھی ہوتے ہیں جو اس کی عمر سے بہت زیادہ بڑے ہوتے ہیں۔ والدین یا گھر کے دوسرے

بڑے ایسے موقع پر بچوں کو جھٹک دیتے ہیں کہ نہیں، ابھی تم بچے ہو۔ لہٰذا، بچے پر اس عمر میں ایک یقین یہ انسٹال ہوجاتا ہے کہ وہ ''بچہ ہے'' اور پھر یہ یقین ساری زندگی اس کے ساتھ رہتا ہے، خواہ وہ خود بچوں اور پوتوں نواسوں والا ہوجائے۔ واضح رہے، بچہ طبعاً بچہ نہیں ہوتا۔ وہ مکمل انسان ہوتا ہے۔ ہم اسے بچہ سمجھ رہے ہوتے ہیں۔ اور اسے بار بار ''ابھی تم بچے ہو''، ''ابھی تمہارے بس کی بات نہیں'' کہتے کہتے اسے ساری زندگی کیلئے بچہ بنا ڈالتے ہیں۔

کیا چاہتے ہیں؟

تبدیلی اور خود اعتمادی کا تیسرا عامل ہے، ''ویژن'' (Vision)، یعنی ''میں اپنی زندگی میں اپنے لیے کیا چاہتا ہوں'' یا ''میں اپنے مستقبل کو کیسا دیکھ رہا ہوں؟''

ہر انسان کیلئے اس کی زندگی کا یہ بنیادی سوال ہے۔

اس سوال کا جواب بہت واضح (کلیر) ہونا بہت ضروری ہے۔ عموماً جو لوگ اپنی زندگی میں جو چاہتے ہیں، وہ حاصل نہیں کر پاتے، اس کا ایک بڑا سبب یہ ہوتا ہے کہ وہ جو چاہتے ہیں، وہ اُن کے ذہن میں واضح نہیں ہوتا۔ ہمارا ذہن واضح شے کو سمجھتا ہے، غیر واضح اور مبہم شے کو نہیں سمجھتا، پھر جو کچھ واضح طور پر سمجھتا ہے، اسی کیلئے تگ ودَو کرتا ہے۔ مجھے زندگی کے ہر معاملے میں، ہر سطح پر یہ واضح ہونا چاہیے کہ میں کیا چاہتا ہوں۔ مثال کے طور پر، میں کیا بننا چاہ رہا ہوں؛ یہ بننے کیلئے مجھے کن صلاحیتوں مہارتوں کی ضرورت ہے؛ یہ صلاحیتیں حاصل کرنے کے بعد میں جو کچھ حاصل کرنا چاہتا ہوں، اس کیلئے مزید کیا قربانی دینی ہوگی؛ کتنا وقت دینا ہوگا؛ کتنا پیسہ دینا ہوگا؛ کیا سیکھنا پڑے گا، وغیرہ۔ اس کی تفصیل در تفصیل واضح ہو۔

ایسا نہیں ہوسکتا کہ میں وقت یا پیسے کی درکار قربانی نہ دوں، اور اپنے ہدف یا مقصد کو بھی حاصل کرلوں۔ میں سارا دن کرکٹ کھیلتا رہوں اور چاہوں کہ فرسٹ پوزیشن بھی لے آؤں

تو یہ ممکن نہیں ہے۔ امتحان میں فرسٹ آنے کیلئے مجھے کرکٹ قربان کرنا پڑے گی۔ اسی طرح ہر ہدف کیلئے کوئی نہ کوئی قربانی ہے جو دینا پڑتی ہے۔ یہ قربانی دینا تبھی ممکن ہوتا ہے کہ جب آپ کو ہدف اور مقصد آپ کے سامنے کلیر ہو۔

متبادل پلان

اگلا مرحلہ ہے، متبادل منصوبے (Alternate Plan)۔ میں جو کچھ حاصل کرنا چاہتا ہوں، فرض کیجیے، موجودہ حکمت عملی کے ذریعے وہ حاصل نہیں کر پایا تو اب میرے پاس متبادل حکمت عملی کیا ہوگی؟ اسے کرنے کے بعد مجھ پر، میرے ماحول پر، میرے گھر والوں پر، میرے تعلق داروں پر، میرے خالق کے ساتھ تعلق پر کیا اثرات مرتب ہوں گے۔

یہ پلان اس لیے ضروری ہیں کہ آپ جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں، آپ کا جو مقصد ہے، اسے حاصل کرنے کیلئے آپ کو خوب محنت کرنی ہے۔ اگر ایک لائحہ عمل سے مقصود حاصل نہ ہوا تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ اپنے مقصد ہی کو چھوڑ دیا جائے گا۔ نہیں، اپنے مقصد کو تو حاصل کرنا ہی ہے، اپنے عمل کو بدلتے رہنا ہے تاکہ ہم اپنے ہدف اور مقصد کی تکمیل کر سکیں۔

دو سوالات

اپنے اندر مثبت تبدیلی اور مستقل تبدیلی کیلئے دو اہم سوالات اپنے آپ سے مستقلاً پوچھتے رہنے چاہئیں۔ پہلا سوال تو یہ ہے کہ ''میری زندگی کا مقصد کیا ہے؟'' اور دوسرا سوال یہ کہ ''میں اپنے عمل کا جواب دہ کس کو ہوں؟''

یہ دو سوالات ایسے ہیں کہ اگر آپ ان دو سوالوں کو اپنے آپ سے پوچھنے کی عادت

بنالیں تو آپ کی زندگی میں غیر معمولی تبدیلی آسکتی ہے۔ان دوسوالوں کے ذریعے آپ کے اندرخود بہ خود مثبت تبدیلی آئے گی۔آپ جو کچھ کررہے ہوں، اس وقت اپنے سے یہ سوال کرلیں گے تو آپ کو اندازہ ہوجائے گا کہ آپ اس وقت جو کچھ کررہے ہیں، کیا وہ آپ کے مقصد سے مطابقت رکھتا ہے؟ کیا اس کا جواب میں اپنے خالق کو دے پاؤں گا؟

اپنے اہداف و مقاصد کے حصول اور ان سوالوں کے جواب کی تیاری کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ اُن لوگوں کی ماڈلنگ کی جائے، جو آپ سے پہلے یہ اہداف حاصل کرچکے ہیں۔عموماً ہم چاہتے تو ہیں کہ ہمارے اندر مثبت تبدیلی آئے، لیکن ہم لاشعوری طور پر ناکام لوگوں کی ماڈلنگ کررہے ہوتے ہیں۔لہٰذا، دن رات وہ کام کرتے ہیں جو ناکام لوگوں کے پلان کا حصہ ہوتے ہیں۔اس کے مقابلے میں جب آپ کے سامنے اس سوال کا جواب واضح ہوتا ہے کہ میں اس دنیا میں کیوں ہوں (یا زندگی میں میرا مقصد کیا ہے) اور مجھے کس کس کو جواب دینا ہے تو ماڈلنگ بدل جائے گی۔پھر آپ اُن لوگوں کی نمونہ کاری کریں گے جو کامیاب لوگ ہیں۔اپنا فوکس ناکام لوگوں کو نہیں بنائیں گے، کامیاب افراد کو فوکس کریں گے۔

وہ کون لوگ ہیں جو کامیاب ہیں؟ مجھے کہنے دیجیے کہ اس وقت صرف اور صرف رسول اللہ ﷺ کی زندگی ایسی ہے جو علمائے کرام کی محنت اور اللہ تعالیٰ کے فضل سے پوری کی پوری محفوظ ہے۔اور آپ ﷺ تاریخ انسانی کے سب سے کامیاب انسان بھی ہیں۔اس لیے رسول اللہ ﷺ کی زندگی ایک مکمل اور بہترین Role Model ہے کہ جس کی بہترین ماڈلنگ کی جاسکتی ہے۔

مائنڈ سائنس کی رُو سے جب کسی کی ماڈلنگ کی جاتی ہے تو آپ بھی ویسے ہی نتائج حاصل کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں کہ جو نتائج پہلے وہ فرد حاصل کرچکا ہے کہ جس کی ماڈلنگ آپ کررہے ہیں۔اسے Strategy Elicitation کہا جاتا ہے اور یہ بالکل

ایسا ہی ہے گویا، کسی فرد پر ایک اسٹریٹجی کو انسٹال کر دیا گیا۔ اگر آپ کے پاس تالے کی چابی ہو تو آپ اس چابی سے تالا کھول سکتے ہیں۔ ماڈلنگ کے ذریعے ہمیں وہ چابی مل جاتی ہے کہ جس کی مدد سے ہم مطلوبہ حکمت عملی تیار کر سکتے ہیں تا کہ مطلوبہ نتائج حاصل کر سکیں۔ یوں حالات کیسے ہی ہوں، ہم اس حکمت عملی کی مدد سے جب مطلوبہ نتائج حاصل کرتے ہیں تو ہمارے اندر یقیناً خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

12

خواب کیوں آتے ہیں

''اچھا خواب اللہ کی طرف سے ہوتا ہے اور برا خواب شیطان کی طرف سے۔''

سنن ابن ماجہ: **3909**

خواب ایک ذہنی کیفیت کا نام ہے۔مثال کے طور پر،اس وقت ذہن کی ایک کیفیت ہے،جسم کی ایک کیفیت ہے، دل کی دھڑکن کی بھی ایک رفتار ہے، ہمارے دماغ کی دھڑکن کی بھی ایک رفتار ہے۔اس کیفیت کو سادہ انداز سے واضح کرنے کے لیے یوں سمجھ لیجیے کہ انسان جو بھی عمل کرے،خواہ وہ خیال کی صورت میں ہو، وہ عمل (ایکشن) کی صورت میں ہو، اس کی بنیاد انسان کے پانچ حواس خمسہ بنتے ہیں۔ یہ حواسِ خمسہ ہماری دیکھنے کی صلاحیت، سننے، چھونے، چکھنے،اور سونگھنے کی صلاحیتیں ہیں۔انسان کی پیدائش سے پہلے کہ جب وہ ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے، ان پانچوں حواسوں کی بنیاد پر یعنی ان پانچوں حواس سے حاصل ہونے والی معلومات کی پروسیسنگ جو معلومات انسانی دماغ بالخصوص لاشعور میں محفوظ ہوتی ہے، وہ اسی معلومات کی بنیاد پر ساری زندگی عمل کرتا ہے۔

شعور اور لاشعور

آگے بڑھنے سے پہلے شعور (Conscious) اور لاشعور (Unconscious) کا فرق سمجھ لیجیے۔نفسیات میں ذہن کے تین حصوں شعور، تحت

الشعوراور لاشعور کی بات کی جاتی ہے۔ جبکہ مائنڈ ٹکنالوجی میں اسے مزید سادہ طور پر کہا جاتا ہے کہ ایک شعور ہے، اور ایک لاشعور ہے۔ جو چیز شعور میں محفوظ ہے، اس کے سوا جو بھی کچھ ہے وہ لاشعور میں جمع ہورہا ہے۔ جس چیز کی طرف میری توجہ ہے، وہ میرا شعور ہے یعنی میں شعوری طور پر وہ کام کر رہا ہوں۔ جیسے میری توجہ یہ عبارت لکھنے پر ہے تو اس کا مطلب ہے کہ میری توجہ اس عبارت پر ہے، اور میں شعوری طور پر اس تحریر پر توجہ (فوکس) کر رہا ہوں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ ساری معلومات جو میرے ارد گرد ہو رہی ہیں، یہ میرے لاشعور میں محفوظ نہیں ہورہیں۔

میں اس بات کو حس یا محسوسات کی مثال سے واضح کرتا ہوں۔ ہمارے اندر ایک محسوس کرنے کی حس ہے۔ جیسے ہمارے اردگرد ایک ماحول ہے۔ ایک درجہ حرارت ہے۔ اگر کسی سے پوچھا جائے کہ جی آپ کیا محسوس کر رہے ہیں تو وہ کہے گا کہ جی میں ٹمپریچر محسوس کر رہا ہوں۔ البتہ یہ ہوسکتا ہے، کسی کو یہ درجہ حرارت کم لگے اور کسی کو زیادہ۔ اگر کوئی فرد ایئرکنڈیشنر میں بیٹھا ہے تو ایئرکنڈیشنر کی ٹھنڈک محسوس کرسکتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی شخص چشمہ پہنتا ہے تو وہ تھوڑی سی توجہ سے اپنی ناک پر چشمے کا وزن محسوس کرسکتا ہے؛ وہ اپنے کپڑے کا وزن محسوس کرسکتا ہے؛ وہ بیٹھا ہوا ہے یا کھڑا ہوا ہے تو اپنا وزن محسوس کرسکتا ہے؛ وہ اپنے بالوں کے ہلنے کو محسوس کرسکتا ہے۔ حالانکہ یہ ساری چیزیں پہلے سے موجود تھیں، لیکن اس کے شعور میں موجود نہیں تھیں۔ جب وہ ان چیزوں کو شعور میں لے کر آیا تو وہ ساری چیزیں شعور میں آنی شروع ہوگئیں اور ان کا احساس اسے ہونے لگا۔

تین قسم کی پروسیسنگ

ایک تھیوری کے مطابق، انسان کے ذہن میں ایک دن میں لگ بھگ ستر ہزار خیالات آتے ہیں۔ اتنے زیادہ خیالات اتنے سے وقت میں کیوں آتے ہیں؟ اس لیے کہ ذہن

میں مستقل طور پر خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں، یہاں تک کہ ایک دن میں ساٹھ ہزار سے زیادہ خیالات انسان کے ذہن میں آتے ہیں۔ انسان کا ذہن جب کام کرتا ہے تو وہ تین قسم کی پروسیسنگ کرتا ہے: Distortion,Deletion اور Generalization۔ Deletion میں یہ ہوتا ہے کہ جو معلومات مجھے اپنی ذہنی گنجائش کے حساب سے ذہن میں جمع کرنی ہیں، وہ تو محفوظ رہتی ہیں اور باقی معلومات لاشعور پر جا کر محفوظ ہو جاتی ہیں۔ Distortion کا مطلب ہے کہ میں اس معلومات کو اپنے حساب سے تبدیل کرتا جا رہا ہوں، یعنی ایک واقعے کو پانچ آدمی پانچ مختلف انداز سے بتاتے ہیں۔ یہ تحریر جو قارئین بھی پڑھ رہے ہیں، کوئی ان سے دوبارہ یہ پوچھ لے کہ ڈاکٹر عمران نے فلاں مضمون میں کیا بات کہی ہے تو پندرہ قارئین جنھوں نے باقاعدہ اس تحریر کو پڑھا ہے، پندرہ مختلف چیزیں بتائیں گے، کیوں کہ انھوں نے اس تحریر سے حاصل ہونے والی انفرمیشن کو اپنے حساب سے Distort کر دیا ہے، تبدیل کر دیا ہے۔ تیسرا کام Generalization ہے۔ اگر ہمیں ایک بات بچپن میں بتادی گئی کہ ایک ایسا اسٹرکچر ہے جس میں چار پائے ہوتے ہیں، اور یہ کرسی ہے تو ہم اب کہیں بھی جاتے ہیں اور کرسی میں چار پہیے بھی لگے دیکھتے ہیں تو یہ نہیں کہتے کہ یہ گاڑی ہے، ہم اسے کرسی ہی کہتے ہیں، کیوں کہ ہم نے اسے Generalize کر دیا ہے۔

اس بنیاد پر یہ انفرمیشن پروسیس ہو رہی ہے۔ ہم جس چیز کو فوکس کرتے ہیں، وہ شعور میں اور جس چیز کو فوکس نہیں کرتے وہ لاشعور میں جمع ہو جاتی ہے۔

لاشعور، بقا کا ذمے دار

ہمارا لاشعور ہماری بقا یعنی ہماری زندگی کی حفاظت بھی کرتا ہے۔ انسان کی بقا کے جتنے بھی کام ہیں وہ خالق کائنات نے ہمارے لاشعور کے ذمے لگا رکھے ہیں۔ ہمارا سانس لینا،

ہمارا دورانِ خون، ہمارا نظام ہضم، یہ سارے سسٹم جو انسانی زندگی کیلئے ضروری ہیں، سب کے سب لاشعور کے ذمے ہیں۔

دماغ کی رفتار یا برین فریکوئنسی

جب ہم دماغ کی رفتار یا Brain Frequency کی بات کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ جیسے ہمارا دل دھڑکتا ہے، ایسے ہی ہمارا دماغ بھی دھڑکتا ہے۔ دل کی دھڑکن کو ای سی جی سے اور دماغ کی دھڑکن کو ای ای جی سے ناپا جاتا ہے۔

نیند پر جن ماہرین نے تحقیقات کی ہیں وہ بتاتے ہیں کہ نیند کے دوران میں ہماری دو حالتیں ہوتی ہیں۔ ایک تو REM Cycles اور دوسرے Non-REM Cycles۔ ب REM Cycles بالکل وہی دور ہوتا ہے کہ جب انسانی دماغ 4 اور 7 کے درمیان دھڑک رہا ہوتا ہے۔ یہ وہی وقت ہوتا ہے کہ جس وقت ہم خواب دیکھ رہے ہوتے ہیں۔

انسان کا ایک جسم ہے یا یوں کہہ لیجیے، انسان ایک جسمانی وجود رکھتا ہے۔ اس جسم کو چلانے کے لیے توانائی چاہیے۔ ویسے تو کائنات کی ہر شے توانائی کی قسم سے ہے، اور انسان کا جسم کثیف توانائی (Condensed Energy) کی قسم کا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ظاہری طور پر گوشت پوست کا دکھائی دیتا ہے۔ اس کثیف توانائی والے جسم کو چلانے کے لیے ایندھن (Fuel) چاہیے، برق (Electricity) چاہیے۔ اور یہ ایک امر ربی ہے جو اللہ تعالیٰ نے ایک منبع فراہم کیا ہے۔ اس ایندھن کی وجہ سے ہی یہ گاڑی چلے گی۔ یہ گاڑی چلانے کی صلاحیت اصل میں ہمارا شعور ہے۔ اور جب یہ برق، یہ ایندھن باقی نہیں رہتا، جب وہ روح چلی جاتی ہے تو یہ جسم رکھا رہ جاتا ہے، اگرچہ یہ گل سڑ کر دوبارہ کسی دوسری شکل میں تبدیل ہو جائے گا۔ اس کا مطلب ہے کہ جو بھی میں حرکات کر رہا ہوں، جو بھی میں

عمل کر رہا ہوں وہ اسی روح کی وجہ سے کر رہا ہوں۔ یہ برق، یہ بجلی میرے اندر ہے۔ اگر یہ بجلی چلی جائے تو میرے اندر کچھ بھی نہیں ہوگا۔ یہ بجلی میرے اندر آئی ہے تو یہ ہارڈ ویر بھی چلنا شروع ہوا ہے، یہ پروسیسنگ بھی ہو رہی ہے۔

اس تناظر میں اگر دیکھیں تو آپ کو اس بات کا اندازہ ہو سکتا ہے کہ ایک انسان جو سارا دن سوچتا ہے، اس کے دماغ میں کیا ہوتا ہے۔ ایک انسان کے ذہن میں ایک دن میں ساٹھ سے پینسٹھ ہزار خیالات آتے ہیں، جن میں سے 90 فی صد خیالات دوسرے دن انسان کو دوبارہ آتے ہیں، یعنی وہ نوے فی صد خیالات کو دوبارہ لے کر آتا ہے۔ دس سال کی عمر کے بعد انسان کا شعور جاگنا شروع ہوتا ہے، اور وہ کیوں (Why)، کب (When)، کہاں (Where) جیسے سوالات کرنا شروع کرتا ہے۔ اس وقت انسان Questioning Mode میں ہوتا ہے۔ اس وقت انسانی دماغ کی دھڑکن 10 سے اوپر جاتی ہے، اسی لیے شعور پوری طرح کام کرتا ہے۔ چنانچہ اگر میں کوئی بات کہوں تو لوگ کہیں گے، کیوں، کیسے ... لیکن اگر میں شعور کی حالت کو Induce کر دوں یعنی بدل کر اسے لاشعور کی حالت میں یعنی دل کی دھڑکن کو 6 اور 7 کے نیچے لے آؤں جو میرا پروفیشن ہے، تو پھر آپ کا Questioning Mode ختم ہو جائے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس طرح میں نے دماغ کے شعور کو دبا کر لاشعور کو نمایاں کر دیا۔

خواب میں بالکل یہی ہوتا ہے۔ دن کے دوران میں انسان کو جو بھی مضحکہ خیز یا غیر مانوس خیالات آتے ہیں، ہمارا شعور انھیں روک دیتا ہے۔ یہ ایک خود کار نظام (Automatic System) ہے۔ مثال کے طور پر، اگر ایک شخص کہیں جا رہا ہے اور اسے یہ خیال آتا ہے کہ میرا گھر پہاڑ جتنا ہو جائے تو شعور اس کو اسی وقت ٹوک دیتا ہے کہ یہ بے وقوفی کی بات ہے، ایسا نہیں ہو سکتا۔ لیکن جس وقت وہ خیال آیا تھا، لاشعور میں محفوظ ہو گیا۔ اب یہ شخص جب خواب کی کیفیت میں گیا تو وہ شعور تو خواب میں کام نہیں کر رہا کہ

اسے بتائے کہ کون سا خیال حقیقی ہے اور کون سا احمقانہ ... چنانچہ یہ خیال اور اس سے ملتے جلتے خیالات (جو بہ ظاہر احمقانہ اور بے وقوفانہ ہو سکتے ہیں) بار بار آ رہے ہیں۔ یہ وہی چار سے سات سائیکل فی سیکنڈ کے درمیان کی حالت ہے۔ ہم یہ بتا چکے ہیں کہ اس حالت کے دوران میں ہم بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آج یہ فن باقاعدہ ایک سائنس کی شکل اختیار کر چکا ہے اور اسے ہپناسس اور این ایل پی کے نام سے دنیا جانتی ہے۔

دماغ کی دھڑکن

ہم 4 سے نیچے بھی بہت کر سکتے ہیں یعنی جس وقت Apparently ہم سو رہے ہیں یعنی چار سے نیچے جب ہماری دھڑکن ہو رہی ہے تو ہم سو رہے ہیں لیکن اس وقت سائنس بھی یہ Proof کر رہی ہے اور مشاہدات بھی Proof کر رہے ہیں اور اگر آپ انبیائے کرام اولیائے کرام کو لیں تو وہ اس سے زیادہ یعنی انسان اس لیول کے اوپر جا سکتا ہے کہ وہاں پر بھی Consciously اپروچ کر سکتا ہے۔ میں ایک عام فطری مظہر (General Phenomenon) کی بات کر رہا ہوں کہ عموماً ایک انسان کے ساتھ جو کچھ ہوتا ہے، دراصل اس دھڑکن پر اس کے برتاؤ (Behavior) کا انحصار ہوتا ہے۔

آج یہ سائنس اتنی ترقی کر چکی ہے کہ انسانی دماغ کو چار اور سات کے درمیان میں لے جا کر بڑے بڑے کام لیے جا رہے ہیں۔ بے شمار ایسے مسائل حل کیے جا رہے ہیں کہ جنھیں حل کرنا عام طب یا دواؤں کے ذریعے ممکن ہی نہیں ہے۔ ہم لوگ کنیڈا، امریکا جاتے ہیں، وہاں تو اینستھیسیا (Anaesthesia) دیے بغیر سرجری کی جا رہی ہے، بچوں کی ولادت (Hypnobirthing) ہو رہی ہے۔ بغیر درد کے زچگیاں ہو رہی ہیں۔ دماغ کی دھڑکن کو چار اور سات کے درمیان رکھتے ہوئے مسوڑھے سن کیے بغیر دانت نکالا جا رہا ہے اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ آج حقیقت یہ ہے کہ ہپناسس اور این ایل پی ایک سائنس

بن چکی ہے اور دنیا بھر میں زندگی کے ہر شعبے میں ان سے بے شمار کام لیے جا رہے ہیں۔ پاکستان میں اس حوالے سے آگہی کی بہت کمی ہے۔ بڑے بڑے پڑھے لکھے لوگ اس سے ناواقف ہیں۔ (مزید تفصیل کتاب کے مضمون ''ہپناسس۔کیا ہے؟ کیا نہیں ہے؟'' میں دیکھی جاسکتی ہے۔)

شعور اور لاشعور کی حدود

انسانی شعور بہت محدود صلاحیت رکھتا ہے۔جس طرح کمپیوٹر کا پروسیسر ہوتا ہے، یوں سمجھ لیجیے، یہ دماغ کا پروسیسر ہے۔جیسے کمپیوٹر کے پروسیسر کی ایک حد(Limit) ہوتی ہے، ایسے ہی شعور کی ایک حد ہوتی ہے۔شعور ایک وقت میں ایک سے زیادہ کام بھی نہیں کرسکتا، یعنی پانچ سے لے کر نو کام اسے ایک ساتھ دے دیے جائیں تو نویں کے بعد اگر دسواں کام اسے دے دیا جائے تو یہ کام کرنا بند کردے گا۔حتیٰ کہ اگر کوئی اپنے آپ کو جینئس کہتا ہے تو اس کو بھی اگر دسواں کام دے دیا جائے تو اس کیلئے بھی وہ کام دشوار ہوجائے گا۔جیسے، کمپیوٹر میں اگر آپ ایک ساتھ آٹھ دس پروگرام کھولیں تو پہلے تو کمپیوٹر کی رفتار ہلکی ہوتی ہے اور پھر کہتے ہیں، جی کمپیوٹر ہینگ ہوگیا۔ یہ ایک حد ہے۔اسی طرح ہمارے شعور کی ایک حد ہے۔ بہت ہی سادہ سی مثال میں دیتا ہوں۔ہم لوگ بچپن سے صابن استعمال کرتے چلے آرہے ہیں، بچپن سے ٹوتھ پیسٹ استعمال کرتے چلے آرہے ہیں، خریدتے بھی آرہے ہیں۔اب اگر میں کسی سے کہوں کہ مجھے پانچ چھے صابنوں کے نام بتادیں، چار پانچ ٹوتھ پیسٹ کے نام بتادیں۔ہم دکان پر جاتے ہیں تو وہاں ڈھیروں صابن اور ٹوتھ پیسٹ لگے ہوئے ہیں، لیکن اگر میں کہوں کہ پانچ سات ٹوتھ پیسٹ اور پانچ سات صابن کے نام بتادیں تو آپ نہیں بتا پائیں گے۔کیوں کہ ہماری یادداشت کی ایک حد ہے۔

البتہ جو چیز شعور میں پروسیس نہیں ہوتی، وہ لاشعور میں منتقل ہوجاتی ہے۔جو چیز جو کام

بھی ہم سارا دن سوچتے ہیں اور نہیں سلجھا پاتے، وہ ہم لاشعور کو منتقل کر دیتے ہیں۔ کتنی دفعہ ہمارے ساتھ ایسا ہوا ہے کہ ہم سوچتے رہتے ہیں، سوچتے رہتے ہیں، اس کے بعد تھک کر چھوڑ دیتے ہیں۔ پھر اور کسی وقت ڈرائیونگ کرتے ہوئے، ٹی وی دیکھتے ہوئے، کسی سے باتیں کرتے ہوئے کہ جب ہم اس کام میں بالکل محو ہوں، اچانک وہ مسئلہ حل ہو کر واپس ہمارے دماغ میں آجاتا ہے۔ ہم کہتے ہیں، ''ارے یار، یہ بات تھی!''

دراصل، ہوا کیا کہ جب ہم اپنے کسی مسئلے کو شعوری طور پر سلجھا نہیں سکے تو ہم نے اسے لاشعور کی طرف منتقل کر دیا۔ جب وہ مسئلہ لاشعور کے پاس چلا گیا تو وہ اس مسئلے کو مسلسل حل کرنے کی کوشش کرتا ہے، اور جیسے ہی وہ مسئلہ حل ہوتا ہے، وہ واپس شعور کو بھیج دیتا ہے کہ جی یہ رہا، آپ کا جواب!

ہم جب سوتے ہیں تو نیند کے دوران میں دو ہی بنیادی کام ہوتے ہیں: اول، اس دوران میں جسم کی مرمت ہو رہی ہوتی ہے۔ سارا دن جو توانائی استعمال کی ہے، جو خلیات ٹوٹے پھوٹے ہیں، ان کی مرمت کی جا رہی ہے؛ دوم، وہ تمام گتھیاں جو ہم نے لاینحل چھوڑ دی تھیں، ہم نے ان کو حل کرنے کا اسائنمنٹ (Assignment) لاشعور کو دے دیا تھا، اب نیند کے دوران میں لاشعور انھیں حل کر رہا ہے۔ جتنے زیادہ مسائل یہ حل کرتا چلا جائے گا، اتنا ہی ہم سکون سے اٹھ سکیں گے، جتنا زیادہ مسائل حل ہونے سے رہ جائیں گے، اتنا ہی ہم بے سکون رہیں گے۔ وہ پروسیس کر رہا ہے اور چیزوں کو حل کر رہا ہے۔

آپ نے سارے فارمولے وہاں لگا کر چھوڑ دیے تھے۔ اب ایک ایک کر کے وہ انھیں حل کر رہا ہے، صاف کر رہا ہے، بہت ساری چیزوں کو چھوڑ بھی رہا ہے (Let go)۔ یعنی بہت ساری چیزیں جو ہم نے اس میں جمع کر دی تھیں لیکن ان کی ضرورت نہیں تھی، انھیں باہر نکال رہا ہے، تاکہ دماغ آزاد اور تازہ دم ہو سکے۔

اس کی مثال ردی کی ٹوکری سے لے لیجیے کہ جب آپ کے پاس فالتو کاغذ جمع

ہوجاتے ہیں تو وہ آپ کی میز پر پڑے پڑے آپ کیلئے دردِسری کا باعث ہوتے ہیں۔اگر آپ ان کاغذوں کو جواَب آپ کے کسی کام کے نہیں، ردی کی ٹوکری میں ڈال دیں تو آپ کے سر سے بہت سا بوجھ ہلکا ہوجائے گا اور آپ زیادہ بہتر فوکس کے ساتھ کام کرنے کے قابل ہوں گے۔

ڈراؤنے اور سہانے خواب

نیند کا خواب سے بڑا گہرا تعلق ہے، کیوں کہ ہم نیند ہی کے دوران میں خواب دیکھتے ہیں اور انسان کے لیے خواب ایک دلچسپ ترین موضوعات میں سے ہے۔اوپر ہم خواب کی حالت کا ذکر کر آئے ہیں۔آج یہ بات سائنسی طور پر واضح ہوچکی ہے کہ جب لوگوں کے پاس بلیک اینڈ وائٹ ٹی وی ہوا کرتے تھے تو لوگ بلیک اینڈ وائٹ خواب دیکھتے تھے، جب لوگوں کے پاس کلر ٹیلی ویژن آ گیا تو لوگ رنگین خواب دیکھنے لگے۔دراصل، اس وقت ہم بلیک اینڈ وائٹ چیزیں فوکس کرتے تھے۔جیسا کہ میں گزشتہ صفحات پر بتا چکا ہوں کہ جب ہم کسی چیز کو فوکس کرتے ہیں تو سارے پروسیس چلتے ہیں۔دماغ چودہ سائیکل فی سیکنڈ کے اوپر دھڑکتا ہے۔ جب ہم کسی چیز کو فوکس کرتے ہیں، اس پر توجہ دیتے ہیں تو پہلا کام تو یہ ہوتا ہے کہ اس میں محو ہونے پر دماغ کی دھڑکن نیچے آنی شروع ہوجائے گی۔ دس سائیکل فی سیکنڈ کے نیچے لاشعور نمایاں ہونا شروع ہوجاتا ہے۔دس سے اوپر جیسے ہی میں جاگوں گا، کیوں، کب، کہاں کے سوالات شروع ہوجائیں گے۔بہ ہر کیف، کسی چیز پر توجہ دینے پر برین فریکوئنسی کم ہوتی چلی جاتی ہے یہاں تک کہ چار اور سات کے آجاتی ہے۔یہ وہ اسٹیج کہلاتی ہے جس کو ہم ''انسٹالیشن اسٹیج'' یا'' پرنٹنگ اسٹیج'' کہتے ہیں۔اس کا مطلب ہے کہ یہ اس وقت دماغ ایک بلینک سلیٹ کی مانند ہے۔اس کے اوپر جو کچھ لکھ رہے ہیں، پانچوں حواس کی موجودگی میں وہ بعینہٖ وہی کچھ لکھا جا رہا ہے۔وہ پروسیس ہو رہا

ہے۔ یہ ٹرانس کی کیفیت (Trance State) ہے۔

انھیں صفحات پر میں بتا چکا ہوں کہ انسان جب اس دنیا میں پیدا ہوتا ہے تو خالق کائنات نے اس کو صرف دو خوف دے کر اس دنیا میں بھیجا ہے: ایک ہے بلندی سے گرنے کا خوف، اور ایک ہے آواز کا خوف۔ اس کے سوا انسان جو بھی خوف محسوس کرتا ہے یا خود کو محدود گردانتا ہے، وہ اس نے اس دنیا میں سیکھا ہے۔ اب کہاں سیکھا ہے؟ یہی پانچوں حواسوں کے پروسیس کے ذریعے۔ جب وہ ماں کے پیٹ میں تھا اور شعور جاگا ہوا نہیں تھا تو یہ چیزیں انسٹال ہو رہی ہیں، کیوں کہ اس وقت شعور جاگا ہوا نہیں ہے۔

لاشعور کی حالت میں جو چیز جیسی ہے، ویسی کی ویسی محفوظ ہو رہی ہے، ویسی کی ویسی انسٹال ہو رہی ہے۔ اب ایک انسان کو نہیں پتا کہ چار یا پانچ سال کی عمر میں کوئی خوف اس کے دماغ میں داخل ہوا تھا جس کی وجہ سے وہ مطلوبہ عمل نہیں کر پا رہا۔ اب اس خوف کو دور کرنے کے لیے کیا واپس اسے چار سال کی عمر میں لے جایا جائے؟ ظاہر ہے، ایسا ممکن نہیں ہے۔ وہ چار سال کی عمر میں نہیں جا سکتا، لیکن اس کی برین فریکوئنسی کو چار اور سات کے بیچ میں ہمیشہ لایا جا سکتا ہے کہ یہ وہی برین فریکوئنسی ہے جو چار سال کی عمر میں اس کی تھی اور اس وقت یہ خوف اس کے اندر انسٹال ہوا تھا۔ چنانچہ برین فریکوئنسی کو وہاں لیجا کر اس کے لاشعور میں ذخیرہ شدہ ڈیٹا یعنی خوف کو شناخت کیا جا سکتا ہے، اور پھر اسے ختم (Uninstall) کیا جا سکتا ہے، اور مثبت جذبہ یا احساس انسٹال کیا جا سکتا ہے۔

اسی طرح ''ڈریم تھیراپی'' (Dream Therapy) کے ذریعے یہی کام کرتے ہیں، بعض لوگ Self Suggestions پر کام کرتے ہیں، مراقبے پہ کام کرتے ہیں۔ بعض لوگ بغیر سیکھے یہ کام خود بھی بہت اچھی طریقے سے کر سکتے ہیں، کیوں کہ ان کے اندر یہ صلاحیت خداداد ہوتی ہے۔ البتہ اس کا مطلب یہ نہیں کہ صرف خداداد صلاحیت رکھنے والے لوگ ہی یہ فن جانتے ہیں۔ بلکہ آج یہ ممکن ہے کہ ہر انسان ایسا کر سکتا ہے۔ خود ہم دس

پندرہ سال سے سکھا یہی رہے ہیں کہ آپ بہ آسانی یہ کام کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ میں اپنا سارا فوکس رکھتے ہوئے اپنی برین فریکوئنسیز کو وہاں پہ رکھ سکتا ہوں جہاں پر میں یہ چیزیں انسٹال کر سکتا ہوں اور Self Install بھی کر سکتا ہوں، چیزیں بھیج بھی سکتا ہوں۔

بات یہ ہے کہ جب انسان کا مسئلہ معلوم ہو گیا تو اس کا حل کرنا بہت آسان ہے۔ اب، ایک تو وہ طریقہ تو یہ ہے کہ انسان سوتے ہوئے خود ہی چار اور سات کی فریکوئنسی میں چلا جائے اور اپنا مسئلہ حل کرنے کی کوشش کرے۔ ظاہر ہے، یہ انسان کے اختیار میں نہیں ہے، کیوں کہ لاشعور خود چاہے گا تو ایسا ہوگا، انسان کے چاہنے سے نہیں ہوگا خواہ وہ کتنا ہی سوئے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ اس کام کا ماہر (ہپناتھیراپسٹ، مائنڈ سائنس ایکسپرٹ) ارادی طور پر اس فرد کو چار سے سات سائیکل فی سیکنڈ کی فریکوئنسی پر لے جائے اور اسے ٹھیک وہی کمانڈ دے کہ جس کا تعلق اس شخص کے مخصوص مسئلے سے تاکہ اس کا لاشعور اس مسئلے کو سلجھانے میں لگ جائے۔ پھر یہی ماہر اس کے لاشعور کو گائڈ کرے کہ فلاں مسئلے کو کیسے حل کرنا ہے۔ اور یوں، اس مسئلے کو ختم کر کے درکار معلومات (رویہ، جذبہ، عادت وغیرہ) انسٹال کر دے۔ اس طریقہ کار کو استعمال کرتے ہوئے عمر میں کمی، کشش، وزن میں کمی جیسے بہت سے پروگرام موثر طور پر انسٹال کیے جا سکتے ہیں۔

تیسرا حصہ

13

شک، تجسس اور ازدواجی تعلقات

''وہ شخص صالح (نیک) ہے جو اللہ اور اس کے بندوں کے حقوق ادا کرتا ہے۔''

امام ابن تیمیہ علیہ الرحمہ

ہمارے دین کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ دین فطرت ہے۔ اس وجہ سے یہ بہت حساس ہے۔ اسی حساسیت کی وجہ سے ایک بہت بڑی وجہ یہ ہے کہ اس میں بڑی باریک بینی سے انسانی زندگی کے معاملات کو دیکھا گیا ہے۔ اسلامی تعلیمات کا ایک خاص مزاج ہے کہ بعض چیزوں کو اجمالی انداز سے اور بعض چیزوں کو تفصیلی طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ اس میں بھی عین حکمت ہے کہ کہاں اجمال سے کام چل جائے گا اور تفصیل سے عمل کرنے میں دقت ہوسکتی ہے، اسی طرح کہاں تفصیل کی ضرورت ہے۔ بعض جگہ محض تمثیلات یا اشاروں کی مدد سے پیغام پہنچایا جاتا ہے۔ انسانی معاشرے کی ترقی کیلئے یہ اصول بہت ہی اہم ہے۔

انھی احکام میں ایک حکم تجسس اور گمان کا ہے:

يَآاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ ۖ وَّلَا تَجَسَّسُوْا وَلَا يَغْتَبْ بَّعْضُكُمْ بَعْضًا ۭ اَيُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّاْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُ ۭ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۭ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ

ترجمہ: اے ایمان والو! بہت سے گمان کرنے سے بچتے رہو، کیوں کہ بعض گمان تو گناہ

ہیں، اور ٹٹول بھی نہ کیا کرو اور نہ کوئی کسی سے غیبت کیا کرے، کیا تم میں سے کوئی پسند کرتا ہے کہ اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھائے سو اس کو تو تم ناپسند کرتے ہو، اور اللہ سے ڈرو، بے شک اللہ بڑا توبہ قبول کرنے والا نہایت رحم والا ہے۔ (سورۂ حجرات،12)

قرآن کریم میں واضح طور پر کہا گیا کہ تم بہت زیادہ گمان نہ کرو کیوں کہ زیادہ تر گمان گناہ ہوتے ہیں۔ اسی جگہ اس بات سے بھی منع فرمایا گیا ہے کہ جاسوسی نہ کی جائے، تجسس نہ رکھا جائے۔ گمان کے بعد خود بہ خود آدمی اگلے مرحلے پر تجسس کی طرف جاتا ہے اور پھر اس فرد کے بارے میں اس حوالے سے جاسوسی کا جی چاہتا ہے۔ اس کے بعد کہا گیا کہ غیبت نہ کرو۔

گمان، تجسس اور پھر غیبت کے بارے میں ایک ساتھ راست بیان فرمایا گیا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ تینوں ایک دوسرے سے بلاواسطہ تعلق رکھتے ہیں۔ ان تینوں میں بڑا گہرا تعلق ہے۔ خاص کر، میاں بیوی کے معاملات میں ایسا بہت اہم ہوتا ہے کیوں کہ وہ ایک دوسرے کے بہت قریب ہوتے ہیں اور ان دونوں کے ملاپ ہی سے نہ صرف معاشرہ قائم رہتا ہے بلکہ نسلوں کا سلسلہ چلتا ہے۔ لیکن، بدگمانی، تجسس اور غیبت کے باعث گھرانے تباہ ہو جاتے ہیں۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے میاں بیوی کو ایک دوسرے کا لباس کہا ہے۔ لباس کا مطلب یہ ہے کہ وہ دوسرے کے اتنے قریب ہیں کہ جیسے لباس انسان کے بدن سے چھو رہا ہوتا ہے، لباس اور انسان کے درمیان کوئی فاصلہ کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی، اسی طرح میاں بیوی کے درمیان کوئی فاصلہ، کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی، نہیں ہونی چاہیے۔ وہ ایک دوسرے سے چھپے ہوئے نہیں ہیں۔

یہ بہت ہی عام سی بات ہے اور ہمارا روزمرہ کا مشاہدہ کہ جو چیزیں بہت ہی قریب ہوتی ہیں، وہ آپس میں رگڑ کھاتی ہیں۔ سائنسی شواہد بھی ہیں اور Law of Attraction سے

یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جب دو چیزیں آپس میں ملتی ہیں تو اول تو اس ملاپ سے توانائی (Energy) پیدا ہوتی اور دوم، رگڑ (Friction) ہوتی ہے۔

ان میں توانائی مثبت ہے لیکن اس کا اطلاق منفی کیا جا سکتا ہے۔ یہاں چونکہ ہم مرد اور عورت، میاں اور بیوی کی بات کر رہے ہیں تو یہ آپ کو یہ بتا دوں کہ اگرچہ اللہ تعالیٰ نے دونوں کو ایک ہی انداز سے تخلیق فرمایا ہے، لیکن ان دونوں کی خوبیاں الگ الگ ہیں۔ مرد اور عورت، دونوں کو اللہ تعالیٰ نے مختلف خصوصیات سے نوازا ہے۔ مرد میں جو خصوصیات ہیں، وہ عورت میں نہیں؛ عورت میں جو خوبیاں ہیں وہ مرد میں نہیں ہیں۔ ایسا اس لیے ہے کہ ان دونوں کو الگ الگ ذمے داریاں دی گئی ہیں۔ ان ذمے داریوں کے فرق کے باعث ان کی خصوصیات میں فرق ہونا بھی ضروری ہے۔

عورت کو اللہ تعالیٰ نے زیادہ جذباتی بنایا ہے۔ اس کے پاس زیادہ جذبات ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اللہ نے عورت سے تخلیق کا کام لینا ہے۔ عورت ایک پوری فیملی کو چلانے کا کام کرتی ہے اور اس کیلئے زیادہ جذبات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے مقابلے میں مرد کے ذمے جو کام ہیں ان میں ٹھیراؤ درکار ہے، جذباتی فیصلوں سے معاملات خراب ہو سکتے ہیں۔

خرابی وہاں آتی ہے کہ جہاں مرد اور عورت یہ سمجھتے ہیں کہ ہم برابر ہیں۔ یہ بڑی غلط فہمی ہے۔ اسی غلط فہمی کی وجہ سے بہت سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ خود فرماتے ہیں کہ میں نے تمہاری ذمے داریاں الگ الگ رکھی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہمیں دنیا کا نظام درست طور پر چلانے کیلئے مرد اور عورت دونوں کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں ایک دوسرے کو ماننے کی ضرورت ہے۔

اس آیت کے آغاز میں مومنوں کو مخاطب کر کے بات کی گئی۔ گویا، یہ تاکید صرف غیر مسلموں کیلئے نہیں ہے، مسلمانوں کیلئے ہے۔۔۔ خاص کر مسلمانوں کیلئے ہے۔ مسلمانوں کو

مخاطب کر کے فرمایا جارہا ہے۔ سائنسی بنیادوں پر دیکھیں، عقلی طور پر پرکھیں تو معلوم ہوتا ہے کہ جب ہم کسی کے بارے میں بدگمانی کرتے ہیں تو درحقیقت اس کے بارے میں برا تصور کرتے ہیں۔ ہمارا لاشعور حقیقت اور غیر حقیقت کے درمیان فرق نہیں کرسکتا۔ اس کیلئے سوچ خواہ جیسی بھی ہو، وہ حقیقت ہوتی ہے۔ چنانچہ جب ہم کسی سے بدگمانی کرتے ہوئے اس کے بارے میں سوچتے ہیں تو اسی منفی کیفیت (Negative State) میں چلے جاتے ہیں۔ جتنی بار اس کے بارے میں یہ سوچتے ہیں، اتنی بار اس منفی کیفیت میں جاتے رہتے ہیں۔ یوں، ہم جب کسی کے بارے میں منفی سوچتے ہیں تو درحقیقت اپنا ہی نقصان کررہے ہوتے ہیں۔ خود کو ذہنی، جذباتی اور جسمانی طور پر نقصان پہنچاتے ہیں۔ اپنے آپ ہی کو جلاتے ہیں تو کسی دوسرے کو نہیں، خود ہی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ہم سورج کی تمازت سے اپنی بیرونی جلد کو بچانے کیلئے لاکھ جتن کرتے ہیں، لیکن بدگمانی، تجسس، حسد، کڑھن سے اپنی اندرونی جلد کی حفاظت کا خیال نہیں کرتے جو ہماری صحت کیلئے زیادہ نقصان دہ ہے۔

بعض اوقات اس فرد کو پتا ہی نہیں چلتا کہ ہم اس کے بارے میں کیا قبیح خیالات رکھتے ہیں۔ ہم جس پر شک کررہے ہیں، اسے ادراک ہی نہیں ہوتا کہ ہم اس پر شک کررہے ہیں۔ اسے یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ ہم اس کے بارے میں کیا گمان کررہے ہیں۔ اس کے باوجود ہم اس کے بارے میں جب منفی سوچنا شروع کردیتے ہیں تو ایک منفی خیال ہمارے ذہن میں اس کے بارے میں آتا ہے۔ یہ منفی خیال ایک منفی کیفیت ہمارے اندر خود بہ خود ہمارے اندر پیدا ہوجاتی ہے۔ پھر، آگے بڑھ کر گھرانوں کے گھرانے برباد ہوتے ہیں۔ اس لیے اس قرآنی آیت میں یہ بتایا گیا ہے کہ اس انتہا تک پہنچنے سے بچنے کیلئے اس کے بنیادی سبب ہی کو اختیار نہ کیا جائے، یعنی بدگمانی اور تجسس سے بچا جائے۔

بدگمانی، تجسس اور پھر غیبت... یہ مختلف مراحل ہیں۔

اس ترتیب پر بھی توجہ کیجیے کہ یہ کیسے ہوتا ہے۔ پہلے ایک خیال آتا ہے، اور ظاہر ہے کہ شیطان چونکہ سب کے ساتھ لگا ہے، اس لیے وہ اس خیال کو منفی روپ دیتا ہے۔ یہ غیر اختیاری ہے۔ اب قرآنی حکم یہ ہے کہ اگر یہ غیر اختیاری عمل صادر ہو گیا ہے، یعنی منفی خیال آ گیا ہے تو اگلے مرحلے پر تو نہ جاؤ۔ اگلا مرحلہ ہے، تجسس، کھوج، جاسوسی۔ یہاں اس بات سے منع کیا جا رہا ہے کہ اگر خیال آ گیا تو اس خیال کی بنیاد پر کسی انسان کو پرکھنے کیلئے اس کی جاسوسی کرنا شروع نہ کر دو۔ اور یہ معاملہ اتنا نازک ہے کہ اسلامی حکومت میں بھی کسی فرد کو یہ حق نہیں کہ کسی دوسرے فرد کے بارے میں جاسوسی شروع کر دے کہ محض اسے ایک خیال آیا تھا، اس لیے اس کی تصدیق یا عدم تصدیق کیلئے جاسوسی کی جا رہی ہے۔ نہیں، اس جاسوسی اور تجسس کی قطعاً اجازت نہیں ہے۔ کسی کے بارے میں منفی خیال کا آنا اگر غیر اختیاری تھا، تو تجسس میں پڑنا، کسی کے بارے میں کھوج لگانا بالکل اختیاری ہے۔ اس لیے اس سے بھی منع کر دیا گیا۔

تجسس کے بعد اگلا مرحلہ غیبت کا آتا ہے۔ اگرچہ ابھی تجسس ہی جاری ہوتا ہے کہ کوئی تیسرا فرد بیچ میں کودتا ہے اور اس تجسس کو ہوا دیتا ہے۔ آپ کا بھی مشاہدہ ہوگا، خاص کر میاں بیوی کے رشتے میں تھرڈ پارٹی یعنی کوئی تیسرا فرد جو عموماً غیر متعلقہ ہوتا ہے، کہیں سے آ دھمکتا ہے اور پھر میاں یا بیوی کو کچھ ہدایات دیتا ہے یعنی اس کے ذہن میں کوئی نیا فتنہ پرور خیال ڈالتا ہے اور پھر اس خیال کو پکانا شروع کر دیا جاتا ہے۔

ایسے موقع پر پہلی اور دوسری پارٹی کو کرنا یہ چاہیے تھا کہ اپنے فریق مخالف سے گفتگو کرے، کمیونیکیٹ کرے اور معاملے کو واضح کرے، لیکن ہوتا یہ ہے کہ اتنے قریب رشتے یعنی میاں بیوی کا اعتماد آپس میں ختم ہو جاتا ہے۔ پھر وہ ایک دوسرے کے ساتھ ایک کمرے میں رہتے ہوئے بھی ایک دوسرے سے گفتگو نہیں کرتے، کلام نہیں کرتے۔ نئے نئے تانے بانے بننا شروع کر دیتے ہیں جن سے نئے افسانے بنتے ہیں۔ یہ افسانے پھر نئی

کہانیاں جنم دیتے ہیں۔ گفتگو میں خلا بڑھتا جاتا ہے۔ غلط فہمیاں بڑھتی جاتی ہیں۔ بدگمانیاں اور تجسس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اعتماد گھٹتا چلا جاتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہر مسئلہ بنیادی طور پر ابلاغ کا مسئلہ ہے۔ Every probelms is a communication problem. اس کا واحد حل یہ ہے کہ ہماری گفتگو، موثر گفتگو ہو۔ جب ہم اپنی بات دوسرے کو سمجھا نہیں پاتے تو وہاں سے مسئلہ شروع ہوتا ہے۔ جب ابلاغ کا مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو دو رشتوں کے درمیان خلا بڑھتا جاتا ہے۔ خلا جوں جوں بڑھتا رہتا ہے تو غلط فہمیاں بڑھتی جاتی ہیں۔

ایک اہم مسئلہ آزادی ہے۔ میاں ہو یا بیوی، دونوں کچھ آزادی چاہتے ہیں۔ یہ انسانی فطرت ہے کہ وہ آزادی پسند ہے۔ وہ اپنی مرضی سے کچھ کرنا چاہتا ہے۔ یہ خواہش مرد میں بھی ہے اور عورت میں بھی ہے۔ چنانچہ مرد اور عورت جب ایک ہی چار دیواری کے اندر رہتے ہیں تو وہاں بھی وہ اپنے لیے آزادی چاہتے ہیں۔ اب مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ ''آزادی'' ایک اضافی اصطلاح (Relative Term) ہے۔ آزادی کے معنی مرد کیلئے اور ہیں تو عورت کیلئے اور۔ کیوں کہ مرد اور عورت کی فطرت مختلف ہیں۔ مثلاً، جب مرد خود کو پُرسکون کرنا چاہتا ہے، ریلیکس کرنا چاہتا ہے تو وہ تنہائی میں جانا چاہتا ہے۔ وہ سارا دن کی پریشانی اور تھکن کو ایک اخبار پڑھ کر یا نیوز دیکھ کر یا ایسا ہی کچھ اور کر کے ختم کرنا چاہتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنی بیوی کو اپنے تمام مسائل نہیں بتاتا کیوں کہ وہ اپنے بیش تر مسائل خود حل کرنا چاہتا ہے۔ وہ یہ سمجھتا ہے کہ گھر کے سربراہ کی حیثیت سے ان مسائل کو حل کرنے کی ذمے داری اس کی ہے۔ دین نے بھی مرد پر یہ ذمے داری ڈالی ہے۔ لہٰذا، معاشرے اور دین نے مسائل حل کرنے کی جو ذمے داری اس پر ڈالی ہے، وہ انھیں حل کرنے کیلئے تخلیہ چاہتا ہے۔ وہ ان مسائل کو گھر میں لانا نہیں چاہتا یا کم از کم انھیں اپنی بیوی سے گھر میں ذکر نہیں کرنا چاہتا۔

ایسے میں اگر اس کی بیوی مسلسل اسے تنگ کرے یا بے جا اصرار کرے تو عین ممکن ہے کہ وہ تنگ ہوکر غصے میں آجائے یا چڑچڑا ہوجائے۔ اس پر مستزاد وہ اس بات پر ناراض ہوتی ہیں کہ انھیں پوچھنے کا حق ہے۔

اس کے برخلاف، خواتین اپنے مسائل کا اظہار کرنا چاہتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ وہ اپنے مسائل ظاہر کرکے مشورہ کرنا چاہ رہی ہوں یا کوئی بہتر حل معلوم کرنا چاہ رہی ہوں، لیکن وہ اظہار ضرور کرنا چاہتی ہیں۔ خواہ اس کے سوا کوئی اور مقصد اس اظہار کا نہ ہو، تب بھی وہ اپنے مسائل اپنے شوہر سے ذکر کرنا چاہتی ہیں۔ لہٰذا، گھر کا کوئی بھی واقعہ ہو، چھوٹا یا بڑا، اہم غیر اہم، وہ شوہر کو بتانا چاہتی ہیں۔ وہ Express کرنا چاہتی ہیں۔ وہ کوئی فیصلہ لینا نہیں چاہتیں مگر اسے اپنے معاملے میں شریک کرنا چاہتی ہیں۔

غور کیجیے کہ فطرتاً مرد اور عورت کی کمیونیکیشن کے انداز جدا جدا ہیں۔ ایسے میں اگر مرد کو عورت کا انداز معلوم نہ ہو اور عورت کو مرد کا انداز معلوم نہ ہو تو غلط فہمیاں جنم لیتی ہیں۔ یہ غلط فہمیاں آگے چل کر تجسس پر اکساتی ہیں اور پھر بات غیبت تک پہنچ جاتی ہے۔ غیبت کر کے ہم اپنے دل کی بھڑاس تو نکال لیتے ہیں، مگر معاملات حل نہیں ہوتے، بلکہ بگڑتے ہی چلے جاتے ہیں۔

ایسے موقع پر اب کرنے کا کام یہ ہے کہ شوہر اپنی بیوی کی بات سن لے تو ابلاغ میں بہتری آئے گی۔ ابلاغ میں بہتری آئے گی تو تعلقات بہتر ہوں گے، کیوں کہ بیوی کو پتا چل گیا کہ اس کا شوہر اس کی بات سن رہا ہے، اس پر توجہ کر رہا ہے۔ بلاشبہ، ابلاغ میں بہتری تعلقات میں بہتری لاتی ہے۔ یہاں میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی کی مثال پیش کرتا ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنی زوجہ محترمہ کے ساتھ بیٹھے ہیں۔ دو صحابہؓ وہاں سے گزرتے ہیں تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم اُن کی طرف دیکھنے کے بعد فرماتے ہیں کہ یہ میری بیوی ہے۔ یہ ممکن نہیں کہ صحابہ اس منظر کو دیکھ کر حضور صلی اللہ علیہ وسلم پر شک کرتے، اس

لیے انھوں نے بھی بتا دیا کہ ہمیں معلوم ہے کہ یہ آپؐ کی زوجہ ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں، شیطان تمہاری رگوں میں خون کی طرح دوڑتا ہے۔ (متفق علیہ، بخاری)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم یہ تعلیم فرمارہے ہیں کہ گمان یعنی منفی خیال (Negative Thought) تمہیں کبھی بھی، کسی کے بارے میں بھی آ سکتا ہے۔

قرآن میں اس حوالے سے کتنی پیاری ہدایت دے دی گئی ہے:

وَعَاشِرُوْهُنَّ بِالْمَعْرُوْفِ فَاِنْ كَرِهْتُمُوْهُنَّ فَعَسٰٓى اَنْ تَكْرَهُوْا شَيْئًا وَّيَجْعَلَ اللّٰهُ فِيْهِ خَيْرًا كَثِيْرًا

ترجمہ: ''تم (شوہر) اپنی بیویوں کے ساتھ اچھی زندگی بسر کرو۔ اگر وہ تمہیں ناپسند ہوں تو ہوسکتا ہے کہ تم کو ایک چیز پسند نہ آئے، مگر اللہ نے اس میں بہت سی بھلائی رکھ چھوڑی ہو۔''

(سورہ نسا، آیت 19)

اس کا مطلب ہے کہ اپنی بیویوں میں خامیاں تلاش نہ کیجیے بلکہ خوبیاں تلاش کریں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو ایک خامی نظر آرہی ہو اور اس میں بہت سی خوبیاں موجود ہوں گی جو آپ کی نظروں سے اوجھل ہیں۔ ہم خامیاں تلاش کرتے رہتے ہیں۔ اگر ہم خامیوں کو کھوجنے کی بجائے خوبیوں کی طرف چلے جائیں تو چھوٹی چھوٹی خوبیاں بھی بعض بڑی خوبیوں سے بڑھ جائیں گی۔ نیز، یہ بھی حقیقت ہے کہ ہر ایک میں خوبیاں زیادہ ہوتی ہیں، بہ شرط یہ کہ خوبیوں پر فوکس کیا جائے۔

دوسری جانب، خواتین کا کام یہ ہے کہ جب ان کا شوہر گھر آئے تو اسے کچھ دیر کا تخلیہ دے دیں۔ یوں وہ اپنے دن بھر کی پریشانیوں اور تھکن کو کسی حد تک دور کرنے کے قابل ہو جائے گا۔

عموماً ایسا نہیں کیا جاتا، اس لیے کہ ہماری والدہ نے، ہماری نانی یا دادی نے گھر پر ایسا نہیں کیا ہوتا۔ اگر آپ کے بڑوں نے کوئی اچھا کام نہیں کیا تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ کام

ہی نہ کیا جائے۔آپ تبدیلی کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔آپ اپنے خاندان میں، اپنی نسل میں ایک نئی بہتر شے کا آغاز کر سکتی ہیں۔ یہ آپ کی ذمے داری ہے۔ کسی دوسرے کے سر یہ ذمے داری تھونپ کر آپ اپنی ذمے داری سے سبک دوش نہیں ہوسکتیں۔آپ کو گھر کی ذمے دار کی حیثیت سے قدم اٹھانا پڑے گا، ورنہ معاملہ یوں ہی چلتا رہے گا۔آپ بچے کو پیدائش کے ساتھ ہی سکھانا شروع کر دیتی ہیں۔آپ یہ نہ کہیے کہ یہ ابھی بچہ ہے۔ یہ بچہ ہی تو سب سے زیادہ سیکھتا ہے۔ جیسے جیسے وہ بڑا ہوتا جاتا ہے، اس کے سیکھنے کی صلاحیت کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

آج ہی سے یہ سیکھئے کہ کیسے گھر بار کو بہتر کرنا ہے، کیسے شوہر کی حیثیت سے اپنی بیوی سے، بیوی کی حیثیت سے اپنے شوہر سے، اپنے بچوں سے، گھر والوں سے اپنی کمیونیکیشن درست کرنی ہے۔ کیسے بات کو درست انداز سے پہنچانا ہے۔آپ گھر کی سربراہ کی حیثیت سے جو اثر اپنے گھر پر، اپنے بچوں پر ڈال سکتی ہیں، وہ کسی دوسرے کیلئے ممکن ہی نہیں ہے۔

14

مایوسی سے کیسے نکلا جائے؟

’’بہادر وہ ہے جو اپنی مہارتیں بہتر بنائے اور دوسروں کی مہارتیں
بہتر بنانے کی صلاحیت بھی رکھتا ہو!‘‘
ڈاکٹر محمد عبدالرحمن العریفی

آج مایوسی یا ڈپریشن ایک وبا کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ ایشین ڈیویلپمنٹ بینک کے مطابق، پاکستان میں گزشتہ پانچ برس میں مایوسی کو دبانے والی دواؤں (اینٹی ڈپریسنٹس) کا استعمال ساڑھے چار گنا بڑھ گیا ہے۔ غور کیجیے تو آپ کو پتا چلے گا کہ مایوسی چاروں طرف سے تقریباً ہر پاکستانی گھیرے ہوئے ہے۔ کوئی مرد ہو یا عورت، پڑھا لکھا ہو یا اَن پڑھ، حتیٰ کہ بچے تک مایوسی کا شکار ہونے لگے ہیں۔ عالمی سطح پر بعض ماہرین اسے طاعون کے بعد سب سے خطرناک وبا قرار دے رہے ہیں۔

بین الاقوامی جائزوں کے مطابق:

- ایک تہائی خواتین زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں شدید ڈپریشن کا شکار ہوتی ہیں۔ واضح رہے، مردوں کے مقابلے میں خواتین ڈپریشن سے زیادہ متاثر ہیں۔
- مایوسی یا ڈپریشن کا پہلا حملہ عموماً بیس برس کی عمر کے پیٹے میں ہوتا ہے۔ پھر، آگے چل کر کبھی نہ کبھی یہ فرد مکمل طور پر ڈپریشن میں مبتلا ہوتا ہے۔
- امریکی معاشرے میں ہر چھے میں سے ایک باشندہ ڈپریشن میں مبتلا ہے جبکہ اکثر معاشروں کے تقریباً پانچ فیصد افراد شدید ڈپریشن میں مبتلا ہیں۔
- ڈپریشن کے حملے کے بعد پندرہ سے پینتیس فیصد کیسوں میں مریض پر کلینکل ڈپریشن کی علامات باقی رہتی ہیں؛ جبکہ بائیس فیصد کیسوں میں ڈپریشن، آغاز کے دوسال

بعد بھی جاری رہتا ہے۔

- ہر بار جب ڈپریشن کا حملہ ہوتا ہے تو 16% امکان اس بات کا بڑھ جاتا ہے کہ دوبارہ ڈپریشن کا حملہ ہوگا۔
- صرف امریکا میں دس ملین لوگ ڈپریشن کے علاج کیلئے اینٹی ڈپریسنٹ دواؤں کا استعمال کرتے ہیں۔
- ڈپریشن کی شدید علامات زیادہ عرصہ جاری رہیں تو آدمی میں خودکشی کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔

ڈپریشن کیا ہے؟

طبی اصطلاح میں ''ڈپریشن'' (Depression) اس کیفیت کو کہتے ہیں کہ جس میں ایک فرد وقت کے زیادہ تر دورانیہ میں مایوسی کی جذباتی کیفیت میں مبتلا رہتا ہے۔ ڈپریشن دو طرح کے ہوسکتے ہیں۔ ایک تو سادہ ڈپریشن جس کا تجربہ تقریباً ہر فرد روز ہی کرسکتا ہے۔ ڈپریشن کی دوسری قسم ''میجر ڈپریشن'' ہے جو خطرناک ہے اور اس کیلئے باقاعدہ مستند معالج سے طبی رہنمائی کی ضرورت پڑتی ہے۔

میجر ڈپریشن میں دماغ اور اعصابی نظام ایسی کیفیت کو پہنچ جاتے ہیں کہ زندگی میں خوشی اور دلچسپی ختم ہوجاتی ہے۔ ایسی کیفیت میں عموماً غم، بے چارگی اور ناامیدی طاری رہتی ہے۔ تاہم، ڈپریشن محض جذباتی کیفیات میں تبدیلیوں کا نام ہی نہیں، اس کے باعث جسمانی تبدیلیاں بھی ہوتی ہیں جن کا اگر علاج نہ کرایا جائے تو شدید سے شدید تر ہوتی چلی جاتی ہیں اور پھر زندگی بے کار لگنے لگتی ہے۔ اس شدید صورت میں مریض خودکشی کرنے کا بھی سوچتا ہے اور بعض اوقات خودکشی کی کوشش بھی کرتا ہے۔

جن لوگوں میں مایوسی کی کیفیت کم ہوتی ہے، وہ وقتی ہوسکتی ہے اور اس سے عموماً زندگی

کے معاملات متاثر نہیں ہوتے، اگرچہ کاموں میں دل نہیں لگتا اور مجبوراً کام کرنا پڑے تو طبیعت میں بے دلی اور بےزاری طاری رہتی ہے۔

مایوسی کی سب سے بڑی وجہ

مایوسی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگ اپنے حالات و تجربات کی ذمے داری خود لینے کو تیار نہیں ہیں۔ مایوس لوگ اس غلط فہمی میں مبتلا رہتے ہیں کہ اُن کے ساتھ جو کچھ ہو رہا ہے، وہ جن مسائل اور مشکلات کا شکار ہیں، وہ جن ابتر حالات کا سامنا کر رہے ہیں، وغیرہ وغیرہ، اُن کے ذمے دار دوسرے ہیں۔ جب یہ مزاج یا مائنڈ سیٹ پیدا ہوتا ہے تو وہ فرد اپنے برے حالات پر تبصرہ کرتے ہوئے وجہ بتاتا ہے کہ ملکی و سیاسی حالات خراب ہیں، بے روزگاری ہے، حکمراں کرپٹ ہیں، معیشت ڈانواں ڈول ہے، لوگ خراب ہیں، میرے پاس وسائل نہیں ہیں، میرے پاس علم نہیں ہے، وغیرہ۔ اس قسم کی گفتگو کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ میں تو ان حالات کا شکار ہوں، کیوں کہ دوسرے اس کی وجہ ہیں۔ چونکہ دوسرے میرے خراب حالات و کیفیات کا سبب ہیں، وجہ ہیں، اس لیے وہ تو میرے کنٹرول میں نہیں ہیں۔ میرے حالات و کیفیات کا ریموٹ کنٹرول دوسروں کے ہاتھ میں ہے۔ چنانچہ جب وہ لوگ تبدیل ہوں گے تو میرے حالات اور کیفیات بھی بہتر ہوں گے۔ اگر وہ لوگ نہیں بدلیں گے تو میں بھی تبدیل نہیں ہوسکتا۔

جب ہم دوسروں کو اپنے حالات و کیفیات کا ذمے دار قرار دیتے ہیں تو ''دوسرے'' وہ بیرونی عوامل (External Factors) ہیں جو ہمارے کنٹرول میں نہیں، جو ہمارے دائرۂ اثر سے باہر ہیں، جن پر ہمارا کوئی اختیار نہیں ہے۔ اور جو شے ہمارے کنٹرول اور اختیار میں نہیں، ہم اسے کیسے بدل سکتے ہیں۔

مائنڈ سائنس یہ کہتی ہے کہ تبدیلی کیلئے جب تک میں اپنے آپ کو ''وجہ'' (Cause)

نہیں سمجھوں گا، اس وقت تک موجودہ برے حالات وکیفیات سے باہر نہیں آسکوں گا۔یعنی جب تک میں یہ قبول نہیں کروں گا کہ میرے ساتھ جو حالات وواقعات پیش آرہے ہیں، اس کی وجہ یہاں کا نظام نہیں، حکم راں نہیں، لوگ نہیں، بلکہ میں خود ہوں۔۔۔تب تک میرے حالات اور میں بہتر نہیں ہوسکتے۔

لیکن جب میں اپنے حالات وتجربات کی اصل وجہ خود کو سمجھنے لگوں گا تو میرے پاس وہ اختیارات (Options/ Choices) آئیں گے کہ جن کے ذریعے میں اپنے برے حالات وکیفیات کو بدلنے کے قابل ہوجاؤں گا۔

اسلام کی تعلیم

اس تناظر میں غور کیجیے کہ دین ہمیں کیا تعلیم دے رہا ہے۔ایک مثال پیش کرتا ہوں۔ قرآن پاک میں حضرت آدم علیہ السلام کا واقعہ درج ہے۔سورۂ بقرہ میں بیان فرمایا گیا کہ شیطان نے حضرت آدم علیہ السلام کو پھسلایا اور آدم علیہ السلام سے غلطی ہوئی۔اس کے بعد سورۂ اعراف میں اس واقعے کا تذکرہ ہے جہاں یہ صراحت بھی ہے کہ شیطان نے کہا، **فبما اغویتنی...** کہ تو نے یعنی اللہ تعالیٰ کی طرف اشارہ کرکے کہا کہ تو نے مجھے بہکایا۔اب اگر تو مجھے اجازت دے تو میں رہتی دنیا تک آدم کو یوں ہی پھسلاتا اور بہلاتا رہوں گا۔

جب آدم علیہ السلام سے لغزش ہوگئی تو آدم علیہ السلام نے اللہ کی طرف رجوع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے انہیں جو دعا سکھائی، **ربنا ظلمنا انفسنا**۔۔۔کہ اے میرے رب، میں ہوں جس نے اپنے اوپر ظلم کیا۔حضرت آدم نے یہ نہیں کہا کہ اے میرے رب، تو نے مجھے بہکایا۔جبکہ شیطان کہہ رہا ہے کہ اللہ نے مجھے بہکایا۔

اسی طرح، قرآن میں حضرت یونس علیہ السلام کا واقعہ درج ہے کہ جب حضرت یونس علیہ السلام سے خطا ہوئی تو انہوں نے اللہ عزوجل کے حضور **لا الٰہ الا انت سبحانك انی**

کنت من الظالمین کہا۔

اس کا مطلب ہے کہ ہمیں ہمارا دین ہمیں یہ سکھا رہا ہے کہ اپنے حالات و کیفیات کی وجہ اور سبب تم خود کو تسلیم کرلو!

اگرچہ ان واقعات میں انبیا کرام کی تربیت ہو رہی ہے، اور ہمیں یہ پیغام مل رہا ہے کہ ہم اپنے حالات و تجربات و کیفیات کا شکار خود کو سمجھنے کی بجائے خود کو ان کا ذمے دار سمجھیں۔ خود کو ذمے دار نہ سمجھنا، دوسروں پر ذمے داری ڈال دینا، شیطان کا وطیرہ ہے۔ حق اور سچ کا راستہ یہ ہے کہ ہمارے ساتھ جو بھی حالات ہیں، جو بھی مسائل و مشکلات ہیں، ہم یہ تسلیم کرلیں کہ اس کے ذمے دار ہم خود ہیں۔ اپنی پریشانیوں کی وجہ میں خود ہوں۔ یہ وہ مائنڈ سیٹ ہے جو حق ہے، کیوں کہ یہی انبیا کرام کا راستہ اور طریقہ ہے۔

دین سے دوری اور لاعلمی نے ہمیں ڈپریشن میں زیادہ مبتلا کردیا ہے۔ دین سے دوری چونکہ پوری دنیا میں بہت عام ہے، اس لیے عصری علوم میں کتنی ہی ترقی کرلی جائے، ڈپریشن سے حفاظت کیلئے یہی بنیادی نکتہ رہے گا۔ چنانچہ ترقی یافتہ ممالک کہ جہاں ٹکنالوجی کہیں آگے ہے، ڈپریشن اور مایوسی کے مریضوں کی تعداد بھی کہیں زیادہ ہے۔

دو بنیادی سوالات

اللہ تعالیٰ نے انسان کی فطرت میں دو سوالوں کے جوابات کی کھوج رکھی ہے۔ ہر انسان خواہ کسی علاقے کا رہنے والا ہو، کسی مذہب سے تعلق رکھتا ہو، وہ اپنے لاشعور کی گہرائی میں ان دو بنیادی سوالوں کا جواب ضرور چاہتا ہے۔

میں اس دنیا میں کیوں آیا ہوں؟

میں کس کو جواب دہ ہوں؟

ان دونوں سوالات کے جوابات جدید سے جدید ٹکنالوجی کے پاس نہیں ہیں۔ انسان

مادی ترقی کی انتہا پر ہی کیوں نہ پہنچ جائے، اسے اس ترقی میں ان سوالوں کے جوابات نہیں مل سکتے۔ چونکہ ان سوالوں کا کھوج انسان کی سرشت میں اللہ تعالیٰ نے رکھا ہے، لہٰذا، جب انسان یہ کھوج نہیں پاتا تو وہ ڈپریشن میں چلا جاتا ہے، پریشان ہوجاتا ہے۔ ایسے میں ایک اور غلطی لوگ یہ کرتے ہیں کہ مزید مادی آسائشوں میں خود کو غلطاں کر لیتے ہیں۔ مایوسی اور ڈپریشن مزید بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ اگلا مرحلہ ہوتا ہے، سکون آور دواؤں کا استعمال۔ آپ حیران ہوں گے کہ سکون آور دواؤں کا استعمال سب سے زیادہ ترقی یافتہ ممالک میں ہوتا ہے کہ جہاں ہر طرح کی آسائش اور آرام مہیا ہے اور حکومت کی جانب سے تمام بنیادی ضروریات فراہم کی جاتی ہیں۔

میں بڑے فخر سے یہ کہتا ہوں کہ جن دو بنیادی سوالات کے کھوج میں دنیا مایوس اور پریشان ہے، ہم مسلمانوں کے پاس ان دونوں سوالوں کے جواب موجود ہیں (یہ الگ بات ہے کہ ہم اپنی لاعلمی یا غلط علمی فہم کی وجہ سے ان جوابات سے مستفید نہیں ہوتے، پھر ایسے بہت سے کاموں میں مگن رہتے ہیں جن کا دین سے کوئی تعلق نہیں ہے، لیکن سمجھتے ہیں کہ یہ دین ہے)۔ قرآن ہمیں یہ بھی بتاتا ہے کہ ''میں اس دنیا میں کیوں آیا ہوں؟'' اور یہ بھی بتاتا ہے کہ ''میں کس کو جواب دہ ہوں؟''

ان دونوں سوالوں کے جوابات ہمیں کہاں سے ملے؟ تاریخ انسانی کے سب سے بڑے Role model خاتم الانبیا محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ذریعے، جن کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے فرمادیا ہے کہ وہ کامل نمونہ (Perfect Model) ہیں، جن کی مانند نہ کوئی دوسرا پیدا ہوا اور نہ ہوگا۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی زندگی میں ''اختیار'' کے ساتھ غربت کو اس لیے چنا تا کہ وہ یہ ثابت کرسکیں کہ زندگی کے ہر مرحلے میں ہر حال میں دین پر مکمل طور پر قائم رہا جاسکتا ہے، عمل کیا جاسکتا ہے۔ غربت میں تو وسائل نہایت کم ہوتے ہیں، اس لیے وسائل کی شدید تنگی

کے باوجود اگر آپ ﷺ نے دین پر عمل کر کے ممکن کر دکھایا تو میں یہ ماننے کو تیار نہیں کہ کسی انسان پر جو سختی یا تنگی آئے، وہ آپ ﷺ کی تنگی اور سختی سے بڑھ کر ہو۔ دنیا کی کوئی سختی یا مشکل ایسی نہیں جو سرکارِ دو عالم ﷺ نے اپنی حیاتِ طیبہ میں نہ گزاری ہو۔ اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو آزمائشوں اور تکلیفوں میں اس لیے ڈالا تا کہ ہمیں یہ بتایا جا سکے کہ ہمارے اوپر جو تکالیف اور پریشانیاں آتی ہیں، وہ رسول اللہ ﷺ کی تکالیف کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ ہم اپنی معمولی تکالیف کا خوب رونا روتے ہیں، چیختے ہیں، چلاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں آپ ﷺ کے چہرۂ مبارک پر مستقل مسکراہٹ موجود رہتی تھی۔

ہمارے پاس اتنا زبردست Role Model موجود ہے۔ چونکہ ہم اس کی پیروی نہیں کر رہے، اسی لیے مایوسی کا شکار ہیں۔ اگر ہم آپ ﷺ کو جذباتی نہیں، عملی طور پر رول ماڈل بنا لیں تو ہم صبر و شکر کے اُس مقام پر آ جائیں گے کہ ہم یہ کہنے لگیں گے کہ ہمارے ساتھ تو کچھ نہیں ہوا۔ اللہ کا بڑا کرم ہے۔

بہترین تخلیق

قرآن کریم نازل ہونا شروع ہوا تو اللہ تعالیٰ نے قرآن کی ابتدائی سورتوں (مکی سورتیں) ہی میں انسان کی تخلیق کے بارے میں فرمایا:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ (سورۂ تین، 4)

کہ ہم نے انسان کو بہترین سانچے میں تخلیق کیا ہے۔

دیکھیے، اللہ تعالیٰ نے انسان کو کتنی عزت و تکریم دی ہے۔ نیز، پوری کائنات کو اللہ تعالیٰ نے لفظ ''کن'' کہہ کر تخلیق فرمایا، مگر انسان کو اپنے دستِ قدرت سے تخلیق کیا۔ ایک طرف تو اس کائنات کا خالق و مالک انسان کا اعلیٰ ترین مقام بیان کر رہا ہے، دوسری جانب انسان

خود کو مایوس کر لے۔ یہی تو کفرانِ نعمت ہے۔ انسان کا خالق کہہ رہا ہے کہ تم بہترین تخلیق ہو، انسان کہہ رہا ہے کہ میں کچھ نہیں کر سکتا۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ آپ اس کائنات کے خالق کی بات کے خلاف بات کریں اور آپ کی بات مان لی جائے؟ یہ سوچنا ہی بہت بڑی جہالت ہے کہ میں کچھ نہیں کر سکتا!

ناکامی کوئی چیز نہیں

مایوسی انسان کے اندر ایک منفی کیفیت (Negative State) لاتی ہے۔ منفی کیفیت کے دوران ممکن نہیں کہ مثبت کیفیت لائی جا سکے۔ ہوتا یہ ہے کہ جب آپ ایک عمل کرتے ہیں اور آپ کو اس عمل کے نتیجے میں مطلوبہ نتیجہ نہیں ملتا تو مایوس ہوتے ہیں۔ یاد رکھیے، قانونِ فطرت کی رُو سے، ناکامی نام کی کوئی شے وجود نہیں رکھتی، ہاں آپ کے عمل کا فیڈ بیک یا نتیجہ ضرور ہوتا ہے۔ گویا، ہم جب بھی کوئی عمل کرتے ہیں تو اس سے ہم سیکھتے ہیں۔ مطلوبہ نتیجہ حاصل ہو جائے تو یہ سیکھتے ہیں کہ فلاں نتیجہ حاصل کرنے کیلئے ہمیں یہی اقدام کرنا ہے۔ نتیجہ ''مطلوبہ'' نہ حاصل ہو تو ہم یہ سبق لیتے ہیں کہ فلاں نتیجہ حاصل کرنے کیلئے ہمیں یہ اقدام نہیں کرنا۔ بلب کے موجد تھامس ایڈیسن نے دس ہزار کے قریب تجربات کیے، تب جا کر وہ بلب میں روشنی پیدا کرنے میں کامیاب ہوا۔ بہت مشہور واقعہ ہے کہ اس نے بلب کی ایجاد کے بعد کہا کہ نو ہزار نو سو ننانوے تجربات میں روشنی پیدا نہ ہو سکی تو یہ میری ناکامی نہیں تھی، بلکہ ان نو ہزار نو سو ننانوے تجربات کے بعد مجھے وہ نو ہزار نو سو ننانوے طریقے پتا چل گئے کہ جن سے روشنی پیدا نہیں ہو سکتی۔

اصل یہ ہے کہ جو لوگ اپنے عمل پر کامل یقین رکھتے ہیں، ان کیلئے ناکامی کوئی شے نہیں۔ ان کیلئے ناکامی کا حقیقی زندگی میں کوئی وجود نہیں۔ اس پر مستزاد، اگر یہ یقین اللہ تعالیٰ کی ذات پر ہو جائے تو پھر ممکن ہی نہیں کہ انسان مایوسی یا ڈپریشن کا شکار ہو۔ اس کی ایک

اعلا ترین مثال رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی میں طائف کا سفر ہے۔ جب آپ ﷺ کو طائف کے اوباشوں نے پتھر مار مار کر لہولہان کر دیا کہ آپ ﷺ کے نعلین مبارک خون سے بھر گئے اور آپ ﷺ کیلئے چلنا بھی دوبھر ہوگیا۔ تب آپ ﷺ ستانے کیلئے راستے میں ایک باغ میں ٹھیرے تو وہاں ملک الجبال (پہاڑوں کا فرشتہ) نے آپ ﷺ کو یہ پیشکش کی تھی کہ اگر آپ ﷺ اجازت دیں تو طائف جن پہاڑوں کے درمیان واقع ہے، ان پہاڑوں کو ملا کر طائف والوں کو ختم کر دیا جائے۔لیکن رسول اللہ ﷺ ایسی شدید جسمانی تکلیف میں بھی امید اور یقین کی بات فرمارہے ہیں۔ طائف والوں سے بدلہ لینے کی بجائے آپ ﷺ اُن کی ہدایت کیلئے دعا کررہے ہیں۔

یہ یقین اور امید کی حد انتہا سے آگے کی چیز ہے۔

اسی طرح، غزوۂ بدر کے موقع پر اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ آپ ﷺ اپنے چند صحابہ تو لائیے، باقی ہم فرشتے نازل کردیں گے۔ میرا ایمان ہے کہ اگر آپ ﷺ چاہتے تو دعا کرتے تو کفار تہس نہس ہوجاتے۔ لیکن آپ ﷺ نے اپنی امت کو یہ کر کے دکھایا کہ عمل کرو۔

آپ کتنی ہی مشکلات میں گھرے ہوئے ہیں، کیسے ہی نامساعد حالات ہیں، آپ کو یہ کامل یقین ہونا چاہیے کہ اگر میرے اس عمل سے فائدہ نہیں ہوا اور میں مطلوبہ نتیجہ حاصل نہیں کرسکا تو ناکامی اور مایوسی کا سوچنا کی بجائے اسے اپنے عمل کا فیڈ بیک سمجھا جائے۔ پھر، اپنے سے سوال کیا جائے کہ میرے اس عمل کا مطلوبہ نتیجہ نہیں ملا تو پھر مطلوبہ نتیجہ حاصل کرنے کیلئے میں اور کیا کرسکتا ہوں؟

خودکشی کی وجہ

عموماً سمجھا جاتا ہے کہ غربت کے باعث مسائل زیادہ ہوتے ہیں اور مسائل کی زیادتی کے باعث آدمی مایوس ہوتا ہے اور پھر خودکشی کرتا ہے۔ مطالعات بتاتے ہیں کہ ترقی یافتہ ممالک میں کہ جہاں فی کس آمدن بہت زیادہ ہے، لوگ زیادہ خودکشی کرتے ہیں۔ غریبوں کے مقابلے میں مال دار زیادہ خودکشی کرتے ہیں۔ یہ بات اب طے ہو چکی ہے کہ غربت، خودکشی کا سبب نہیں ہے۔

سودی نظام، مایوسی کا گڑھ

مایوسی کے بڑے اسباب میں سے ایک سبب ''سودی نظام'' ہے۔ آج پوری دنیا جس طرح سرمایہ دارانہ نظام کے چنگل میں جکڑی ہوئی ہے، اور جس طرح سرمایہ دارانہ نظام نے سود کو پوری دنیا پر مسلط کر دیا ہے، میرا یہ یقین ہے کہ اس کی وجہ سے جو پیسہ حاصل کیا جارہا ہے، وہ مایوسی اپنے ساتھ لاتا ہے۔ سودی نظام اللہ تعالیٰ سے جنگ ہے اور جو انسان اللہ تعالیٰ سے جنگ کرے، وہ بھلا کیسے مایوسی سے بچ سکتا ہے اور سکون میں آسکتا ہے۔ ممکن ہی نہیں ہے۔ میں نے یورپ میں بزنس ایڈمنسٹریشن پڑھی ہے، اور یہ پڑھنے کے بعد میں یہ بات بہ بانگ دہل کہہ رہا ہوں کہ اس خطرناک نظام کی وجہ سے پہلے ایک آدمی ڈوبتا ہے، پھر ایک ادارہ ڈوبتا ہے، پھر ایک بینک ڈوبتا ہے، پھر ملک ڈوبتا ہے۔

سارا کا سارا سرمایہ داری اور سودی نظام مصنوعی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ اس نظام میں جتنا زیادہ گھسے ہوئے ہیں، اُن کے اندر اتنی ہی زیادہ بے سکونی اور بے چینی پائی جاتی ہے۔

اللہ نے تنگی کی بات نہیں کی

سودی نظام تنگی کی بات کرتا ہے۔ یہ تنگی کی سوچ، مایوسی پیدا کرتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں کہیں تنگی اور قلت کی بات نہیں کی۔ کہیں مایوسی کی بات نہیں۔ سورۂ بقرہ میں ہے کہ شیطان تمہیں مفلسی سے ڈراتا ہے اور اللہ تم سے اپنے فضل کا وعدہ فرماتا ہے۔ فضل کا مطلب یہ ہے کہ یہاں فراخی (Abundance) اور وسعت ہے۔ یہاں تنگی (Scarcity) نہیں ہے۔

مایوس آدمی تنگی کی بات کرتا ہے۔ اور تنگی شیطان کا ڈراوا ہے۔ میرے پاس پیسہ کم ہے، اُس کے پاس پیسہ زیادہ ہے۔ میں غریب ہوں، وہ امیر ہے۔ لینے والے بہت ہیں اور دینے والے کم ہیں۔ یہ سوچ قلت پر فوکس کرتی ہے۔ پھر زندگی میں مایوسی پیدا ہوتی ہے۔

اصل مسئلہ وسائل کی قلت نہیں، وسائل کی تنظیم ہے۔ ہمارے پاس بے شمار وسائل موجود ہیں، لیکن غلط تنظیم (Mis management) کے باعث کراچی جیسے شہر کے لوگوں کی بنیادی ضروریات پوری نہیں ہوتیں۔ ایک ہی شہر میں ایک علاقے میں ایک آدمی گھنٹوں اپنی کار پانی سے دھو رہا ہے تو دوسرے علاقے میں مہینوں سے پینے کا پانی بھی میسر نہیں ہے۔

اگر میں اللہ سے ڈرتا ہوں تو مجھے قانون کا نفاذ کرنا چاہیے۔ کیوں؟ میں دنیاوی قانون کے ڈر سے تو کچھ کام کروں، اللہ کے قانون ڈر کی وجہ سے وہ کام کیوں نہ کروں؟ اللہ نے مجھے اپنے قوانین (احکام شریعت) کی پابندی کرنے کو کہا ہے۔ اس لیے اس نے مجھے جو کرنے کو کہا ہے، میں وہ کروں۔

یہاں ایک سوال یہ اٹھایا جاتا ہے کہ جی، میں تو قانون کی پاسداری کر رہا ہوں، لیکن دوسرے عمل نہیں کرتے۔ عمل نہ کرنے کیلئے یہ عذرِ لنگ ہے۔ مجھے تو اپنا حساب خود دینا ہے،

دوسروں کا نہیں۔ اگر آپ کے گھر میں ڈکیتی کا خطرہ ہے تو کیا آپ یہ کہہ کر اپنے گھر کی حفاظت کا انتظام نہیں کریں گے کہ دوسرے تو اپنے گھر کی حفاظت کرتے ہی نہیں؟ دوسرا اپنے گھر کی حفاظت کرتا ہے یا نہیں، آپ اگر عقل مند ہیں تو اپنے گھر کی حفاظت ضرور کریں گے۔ اگر سگنل پر ٹریفک پولیس موجود نہیں تو کیا ٹریفک سگنل توڑنے کی اجازت ہے؟ اگر قانون پر عمل درآمد پر سختی سے عمل نہیں ہو رہا تو کیا میں قانون پر عمل کرنا چھوڑ دوں؟ کیا میں اس لیے قانون توڑ دوں کہ قانون کا سپاہی یہاں کہیں نہیں ہے؟

یہ عام مشاہدے کی بات ہے کہ ایک پاکستانی جو پاکستان میں قانون کی پاس داری نہیں کرتا، اگلے ہی روز امریکا، یورپ میں موجود ہوتا ہے تو وہاں پورے قوانین پر عمل کرتا ہے۔ حیف ہے کہ ہم دنیاوی قوانین کی پاس داری تو حکومتی سزاؤں کے ڈر سے خود کو ضرور تبدیل کرتے ہیں، مگر اللہ کے ڈر سے اللہ کی مرضی کے مطابق خود کو تبدیل کرنے کو تیار نہیں ہیں۔

لیکن، جو لوگ اللہ کے ڈر سے بہ خوشی اللہ کے احکام پر عمل کرتے ہیں، دوسروں کو تبدیل کرنے کی فکر کرنے کی بجائے خود کو اللہ کی رضا کے مطابق ڈھالتے ہیں تو اُن کا معاملہ بالکل جدا ہے۔ پھر ہم انہیں ''ولی'' کہتے ہیں۔

نہ خوف، نہ غم

قانون کی پاس داری پر گفتگو کے بعد میں اب دوبارہ اس تحریر کے اصل موضوع کی طرف آتا ہوں۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے یہ بات واضح کر دی ہے کہ جو لوگ اللہ سے ڈرتے ہیں، انہیں نہ خوف ہوگا اور نہ غم ہوگا۔

لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (سورۂ یونس، 62)

ترجمہ: نہ ان پر ڈر ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔

یہ دو ہی بنیادی منفی جذبات ہیں جن سے انسان کا واسطہ پڑتا ہے۔خوف عموماً مستقبل کے بارے میں ہوتا ہے اورغم ماضی سے تعلق رکھتا ہے۔اس کے علاوہ،خوف بیرونی عامل ہے،یعنی کوئی بیرونی خوف ہے کہ مجھ پر کوئی حملہ کرسکتا ہے،کوئی جانور مارسکتا ہے،خدا نہ خواستہ حادثہ ہوسکتا ہے، ڈاکا پڑسکتا ہے۔ جبکہ غم کا تعلق اندرونی عوامل سے ہے۔غم کی صورت میں آدمی یاسیت اور مایوسی کا شکار ہوجاتا ہے۔بعض لوگ ان میں سے کسی ایک کا شکار ہوتے ہیں تو بعض خوف اورغم ،دونوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

درج بالا آیت کی روشنی میں دیکھا جائے تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ اگر ہم حزن (مایوسی/ ڈپریشن) کا شکار ہیں تو ہم اچھے مومن نہیں ہیں،شاید نام کے مومن اور مسلمان ہیں۔اچھا مومن کون ہے؟ قرآن نے صاف صاف بتادیا کہ مومن وہ لوگ ہیں جو''متقی'' ہیں۔ قرآن نے متقی کی سادہ سی وضاحت کردی ہے کہ متقی لوگ وہ ہیں۔۔۔

- جو درگزر سے کام لیتے ہیں، جو معاف کردیتے ہیں
- ایک دوسرے کا خیال کرتے ہیں
- تنگی اورفراخی دونوں حالتوں میں خرچ کرتے ہیں
- سچ بولتے ہیں
- سچی گواہی دیتے ہیں

متقی لوگوں کی یہ نشانیاں ہیں۔

ذرا بتایئے کہ کون سا قانون ہے جو ہمیں سچ بولنے سے روکتا ہے؟ کون سا قانون ہے جو ہمیں معاف کرنے کی اجازت نہیں دیتا؟ کون سا قانون آپ کو انسانی فلاح کیلئے خرچ کرنے سے روکتا ہے؟

ہم نے چند سطر قبل دو بنیادی سوالوں کا ذکر کیا ہے۔ جب انسان کو ان سوالوں کے

جواب مل جاتے ہیں، یعنی وہ یہ جان جاتا ہے کہ میں اللہ کی عبادت کیلئے اس دنیا میں آیا ہوں؛ مجھے اللہ کو جواب دینا ہے۔۔۔تو وہ اللہ کے ڈر کی وجہ سے کوئی غلط کام نہیں کرے گا۔ وہ کسی کے لالچ دینے سے بھی غلط کام نہیں کرے گا۔ کیوں کہ اسے پتا ہے کہ مجھے اپنے ہر عمل کا جواب اللہ تعالیٰ کو دینا ہے۔ اسے یہ ادراک ہے کہ اسے اپنے ہر لمحے، ہر وقت کا حساب اللہ کے سامنے پیش کرنا ہے۔

آپ کون ہیں؟

''میں کون ہوں؟'' کا سوال انسان کی سرشت میں ہے۔ جب تک ایک فرد کو اس سوال کا جواب نہیں ملتا، اس کی زندگی میں بےچینی اور اضطراب رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس وقت سیلف ڈیویلپمنٹ اور مائنڈ سائنس میں اس پر خاصا کام ہوا ہے۔ دنیا میں انسانوں کی ایک بہت بڑی تعداد ایسی ہے جسے اس سوال کا جواب معلوم ہی نہیں ہے۔ یہ ہم مسلمانوں پر اللہ تعالیٰ کا عظیم فضل ہے کہ ہمیں پیدائش کے ساتھ ہی ہمارے والدین اس سوال کا جواب فراہم کر دیتے ہیں کہ جب ہمارے کانوں میں اللہ اکبر، اللہ اکبر کی صدائیں دی جاتی ہیں۔ ہمیں زندگی کے آغاز کے ساتھ ہی اس سوال کا جواب مل جاتا ہے اور ہم بڑے واضح طور پر یہ جان جاتے ہیں کہ ''میں مسلمان ہوں''۔

مسلمان۔۔۔اسلام پر عمل کرنے والا۔ اب کہ جب آپ مسلمان ہیں تو آپ پر لازم ہے کہ آپ اسلام کے تمام احکام پر عمل کریں۔ اللہ تعالیٰ نے جن کاموں سے منع کیا ہے (حرام)، اُن سے بچیں اور جن کاموں کو کرنے کا حکم دیا ہے (حلال)، وہ کام رسول اللہ ﷺ کی سنت کے مطابق کریں۔ یہ سب کچھ آپ کو معلوم ہے۔

اللہ تعالیٰ نے جب پہلی آیت نازل فرمائی تو اَلَّذِی عَلَّمَ بِالْقَلَمِ کہہ کر یہ واضح کر دیا کہ اللہ نے انسان کو تمام علوم قلم کے ذریعے عطا کر دیے ہیں۔ چنانچہ خیر اور شر کا شعور

انسان کی گھٹی میں ہے،توحید اور شرک کا ادراک انسان کی گھٹی میں ہے۔قرآن نے اس جانب درج ذیل آیات میں توجہ دلائی ہے:

وَنَفْسٍ وَّمَا سَوّٰىهَا ۔ فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوٰىهَا ۔ قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَا ۔ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَا (سورۂ شمس،7تا10)

ترجمہ: قسم ہے جان کی اور اس کی جس نے اس کو درست کیا۔ پھر اس کو اس کی بدی اور نیکی سمجھائی۔ بے شک وہ کامیاب ہوا جس نے اپنی روح کو پاک کرلیا۔ اور بے شک وہ غارت ہوا جس نے اس کو آلودہ کرلیا۔

گویا، انسان کو توحید اور شرک، اچھے اور برے کی پہچان کرادی گئی ہے۔ یہ تمیز انسان کی گھٹی اور سرشت میں داخل کر دیا گیا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ اپنی کجی اور وقتی ذاتی منافع کی خاطر انسان خود ان پر عمل نہیں کرتا اور اس کیلئے حیلے بہانے تراشتا ہے۔ اسی جانب دسویں آیت میں اشارہ ہے۔تاریخ انسانی ایسے منکروں (کافروں) سے بھری ہوئی ہے۔

صبر اور شکر

مسلمان کی دوخوبیاں ایسی ہیں کہ اگر آپ انہیں اپنی روزمرہ زندگی میں استعمال کرلیں تو آپ کی زندگی میں نہ خوف رہے گا اور نہ غم۔ (اِن شاء اللہ تعالیٰ) یہ دوخوبیاں ہیں: صبر اور شکر۔

غور کیجیے کہ انسان غم اور مایوسی میں کیوں مبتلا ہوتا ہے؟ عام طور پر اس کا سبب اس کا صبر سے عاری عدم برداشت کا رویہ ہے۔ جب اپنی مرضی کے مطابق حالات و تجربات و واقعات کے خلاف ہوتا ہے تو وہ پریشان ہوتا ہے اور پھر مغموم۔ لیکن جب وہ اپنے حالات پر صبر کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے دل سے غم کو نکال باہر کرتے ہیں اور سکون عطا فرماتے ہیں۔

دوسرا کام۔۔ڈپریشن یا مایوسی کی کیفیت میں کرنے کا یہ ہے کہ شکر اختیار کیا جائے۔ آپ کے پاس جو کچھ ہے، اس پر اللہ تعالیٰ کی حمد بیان کیجیے۔اس کا شکرادا کیجیے کہ آپ کے پاس کتنی ہی ایسی نعمتیں ہیں جو لاتعداد لوگوں کے پاس نہیں ہیں۔اللہم لک الحمد ولک الشکر۔ کاغذ قلم لیجیے اور اپنی تمام چھوٹی بڑی چیزوں کی فہرست بنا لیجیے جو اس وقت آپ کے پاس موجود ہیں۔اپنے گھر میں، اپنے دفتر یا دکان میں، اپنے خاندان میں، اور سب سے بڑھ کر خود آپ کے اندر... آپ کے بدن میں اللہ تعالیٰ نے ایسی کتنی ہی نعمتیں آپ کو دے رکھی ہیں جو دوسروں کے پاس نہیں ہیں۔

ہم ایک شے ''نہ ہونے'' کا غم تو مہینوں بلکہ برسوں کرتے ہیں، اَن گنت نعمتوں کے ''ہونے'' کا شکر خال ہی کرتے ہیں۔اگر زبان سے ''الحمدللہ'' کا لفظ نکلتا ہے تو وہ بھی اپنی روح اور جذباتی توانائی سے خالی، محض ایک مذہبی رسم کی حد تک ہوتا ہے۔ایسی مذہبی رسم سے اللہ کا قرب حاصل ہوسکتا ہے اور نہ آپ کا ڈپریشن دور ہوسکتا ہے۔

غلط معیارات

موجودہ مایوسی اور ڈپریشن کی ایک بڑی وجہ زندگی کے بارے میں ہمارے غلط معیارات ہیں۔آج لوگ اپنی غریبی کا رونا بہت روتے ہیں۔غریبی کا معیار ہمارے ہاں یہ بن گیا ہے کہ اگر میرے گھر میں فریج نہیں ہے تو میں غریب ہوں۔مہینے بھر کا راشن گھر میں موجود ہے اور اگلے تین برس کیلئے پریشان ہیں۔کیا اسلام غریبی کا یہی معیار پیش کرتا ہے۔ جب معیارات غلط ہوگئے اور یہ وہ معیارات ہیں جو غیرفطری ہیں۔تب سے مایوسی نے بھی زیادہ گھیرا تنگ کردیا ہے۔اس پر مزید ظلم ہم یہ کرتے ہیں کہ اپنی مایوسی اور ڈپریشن سے نجات کیلئے وہ حربے استعمال کرتے ہیں جو حرام ہیں۔اس کا مطلب یہ ہوا کہ مسلمان ہونے کا دعویٰ کرنے کے باوجود ہم عملی اور حقیقی طور پر، اللہ سے ڈرنے والے نہیں ہیں۔اللہ کو

دعوے نہیں چاہئیں، نتیجہ عمل کا آتا ہے۔ جیسا عمل ہوگا، ویسا نتیجہ ہوگا۔

آخری بات

میں اس تحریر کے توسط سے اُن تمام لوگوں سے جو ڈپریشن کا شکار ہیں، یہ سوال کرتا ہوں کہ انہوں نے اپنی اس حالت کو بدلنے کیلئے کیا جستجو کی؟

اگر وہ یہ سمجھتے ہیں کہ مجھے اپنی اس کیفیت کو بدلنے کیلئے کسی کوشش کی ضرورت نہیں، حالات بدلیں گے تو میرے حالات بھی بدل جائیں گے، وہ پھر مایوسی اُن کا حق ہے۔ وہ اللہ کی رحمت کے خواہش مند ہیں، مگر جستجو نہیں کرتے تو محض خواہش کی بنا پر اللہ تعالیٰ اس کا ڈپریشن دور نہیں کریں گے۔ اللہ تعالیٰ نے اس دنیا کو کھیل تماشا نہیں بنایا، یہاں ہر شے اللہ کے قانون کے مطابق ہے۔ آزمائشیں اور مشکل حالات زندگی کا لازمہ ہیں۔ لیکن جو لوگ اللہ کے قانون کے مطابق عمل کرتے ہیں، وہ ان آزمائشوں اور مشکلات سے نکلنے میں کامیاب ہوتے ہیں اور سرخ رُو رہتے ہیں۔

آج کے دَور میں، مایوسی (ڈپریشن) اور مسائل کی بہت بڑی وجہ میرے خیال میں نعمتوں کا فقدان نہیں، بلکہ نعمتوں کی کثرت ہے۔ چونکہ ہمارے پاس نعمتوں کی کثرت ہے تو ہمیں ان کی قدر نہیں ہے۔ لہٰذا، بالعموم ''ناشکری'' کا رویہ تشکیل پا گیا ہے۔ ناشکری کے باعث ڈپریشن اور مایوسی پیدا ہو رہی ہے۔

15

اچھی نیند کیسے؟

"قیلولہ کیا کرو کیونکہ شیاطین قیلولہ نہیں کرتے۔"

سلسلہ احادیث صحیحہ: 2521

کسی شہزادے کا گزر جنگل میں ایک غریب لکڑہارے کے جھونپڑے پر ہوا۔ شہزادے نے غریب لکڑہارے کے جھونپڑے کی خستہ حالت دیکھی تو حیران ہوا کہ نہ کھانے کو سالم برتن ہے اور نہ بیٹھنے لیٹنے کو کوئی آرام دہ بستر؛ چھت بھی ٹوٹی پھوٹی ہے اور کپڑوں پر بے شمار پیوند لگے ہیں؛ پینے کا پانی گدلا ہے اور ہوا کی اضافی ترسیل کا کوئی انتظام نہیں۔ بادشاہ نے لکڑہارے سے سوال کیا،تم یہاں کیسے رہ لیتے ہو؟

لکڑہارے نے جواب دیا: بادشاہ سلامت، میرے پاس وہ دولت ہے جس کیلئے آپ عشروں سے ترس رہے ہیں۔

بادشاہ نے حیرت زدہ ہو کر پوچھا، وہ کیا؟

لکڑہارا گویا ہوا، اپنی نیند سوتا ہوں۔

نیند ایک بنیادی انسانی ضرورت ہے۔ نیند کی کمی کا مسئلہ آج جتنی شدت اختیار کر گیا ہے، شاید پہلے کبھی نہ تھا۔ اس کی سب سے بڑی وجہ طرزِ زندگی (لائف اسٹائل) کی تبدیلی ہے۔ ٹکنالوجی کی ترقی نے ہماری راتوں کو دن بنا دیا ہے اور اب ہم اپنے سونے کے فطری اوقات میں ٹیوی دیکھتے ہیں یا خوش گپیوں میں مصروف ہوتے ہیں۔ جاگ کر خدا سے باتیں کرنے کا وقت شروع ہوتا ہے (رات کے ایک بجے کے بعد) تو ہم سونے کی

تیاری شروع کرتے ہیں۔ جو وقت اللہ تعالیٰ نے ہمیں محنت مشقت کرنے کیلئے دیا ہے (صبح پو پھٹتے ہی)، ہم اس وقت بستر میں گھسے ہوتے ہیں۔ جب جسمانی توانائی کی فطری سطح (Energy Level) کم ہونا شروع ہوتا ہے (دس بجے دوپہر) تو ہم جاگتے ہیں۔

بیشتر لوگوں کا معاملہ اس سے زیادہ خراب ہے۔ وہ رات کو سونے کی کوشش کرتے ہیں تو انہیں نیند کی گولی کھائے بغیر نیند آتی ہی نہیں ہے۔ نیند کھانے کے بعد بھی کروٹیں بدلتے ہیں اور کہیں دیر گئے نیند آتی ہے تو دیر گئے جاگتے بھی ہیں۔

یوں، ہر دو صورتوں میں ہم اللہ تعالیٰ کی وہ برکات جو کائنات میں خاص اوقات (تہجد سے لے کر چاشت تک) میں پھیلتی ہیں، لینے سے محروم رہتے ہیں۔

آرام اور کام

اللہ تعالیٰ نے رات اور دن کا فلسفہ قرآن کریم میں بیان فرمایا ہے:

وَهُوَ الَّذِىْ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِبَاسًا

وَّالنَّوْمَ سُبَاتًا وَّجَعَلَ النَّهَارَ نُشُوْرًا (سورۂ فرقان، 47)

ترجمہ: اور وہی ہے جس نے تمہارے لیے رات کو اوڑھنا اور نیند کو راحت بنا دیا اور دن چلنے پھرنے کے لیے بنایا۔

علما فرماتے ہیں کہ لباس کی تشبیہ اس لیے دی گئی کہ انسان کو لباس سے راحت اور اعتماد ملتا ہے۔ وہ لباس کے ذریعے دھوپ اور دھول سے بچتا ہے، اسے پہن کر اچھا محسوس کرتا ہے۔ جب کہ دن کا وقت معاشی سرگرمیوں کیلئے ہے۔ اس وقت کو روزی کمانے کی محنت کیلئے مختص کیا گیا ہے۔

یوں، اللہ تعالیٰ نے اس آیت میں یہ کلیہ بیان فرما دیا ہے کہ رات آرام کیلئے ہے اور دن کام کیلئے تخلیق کیا گیا ہے۔ یہ ایک فطری اصول ہے کہ انسانی جسم رات کی نیند سے ہی

بہرہ وَر ہوسکتا ہے اور دن میں اسے کام کی جستجو رہتی ہے۔ صنعتی دَور آنے کے بعد پیسے کا مقابلہ شروع ہوگیا اور مشینی انقلاب کے بعد دن رات کارخانے چلانا ممکن ہوا تو انسان نے دن کے علاوہ رات میں بھی کام کرنا شروع کر دیا۔ یہاں تک بات ہوتی تو شاید اتنا برا نہ ہوتا کہ آدمی روزی کیلئے جاگ رہا ہے۔ لیکن، جب یہی ٹرینڈ ہماری گھریلو زندگی میں داخل ہوگیا تو اس نے انسانی نیند اور صحت کا بیڑا غرق کر دیا۔ اب کسی گھر میں جایئے، وہاں رات گئے تک ٹیوی دیکھنا، دوستوں اور ہم جولیوں کے ساتھ آدھی آدھی رات تک ڈھابے پر بیٹھ کر چائے کی محفلیں جمانا معمول ہے۔ حتیٰ کہ اب تو دینی مجلسیں بھی رات گئے شروع ہوتی ہیں اور یہاں فجر کی اذان ہوئی، سمیٹ دی جاتی ہیں۔ ہر گلی محلے میں آپ کو یہ معمول مل جائے گا۔

جب کوئی انسان فطرت کے خلاف کوئی کام کرے گا تو اسے لازماً نقصان اٹھانا پڑے گا۔ اس قانون سے کسی کو مفر نہیں۔ اس قانون کی زد میں وہ لوگ آئے جنہوں نے اپنی نیند کے فطری معمول کو بدلا۔ چنانچہ یورپ امریکا اور اب پاکستان کے صنعتی تجارتی شہروں میں بھی ڈپریشن کا سب سے بڑا سبب نیند کی کمی ہے۔ یہ بات مطالعات سے ثابت ہوچکی ہے کہ جو لوگ رات کی شفٹوں میں کام کرتے ہیں، اُن میں نیند کے مسائل دیگر افراد کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔

یاد رکھیے، جب انسان فطرت کے قانون سے ہٹ کر چلتا ہے تو فطرت اسے قانون پر عدم پیروی کی سزا ضرور دیتی ہے۔ نیند کے حوالے سے فطرت کا قانون یہ ہے کہ انسان کی زندگی کا تیس فیصد حصہ نیند پر مشتمل ہو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کو اپنی زندگی کا معیار بڑھانا ہے تو چھے سے آٹھ گھنٹے کی نیند لی جائے۔

معیاری نیند

چھ گھنٹے نیند کا کم سے کم دورانیہ ہے۔بعض لوگ کاموں کی زیادتی کے باعث اپنی نیند کم کرڈالتے ہیں جس کا خمیازہ کچھ عرصے بعد انہیں بھگتنا پڑتا ہے۔اس کے برخلاف،بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہم تو دس دس گھنٹے سوتے ہیں،مگر نیند پوری نہیں ہوتی اور جب جاگتے ہیں تو بھی نیند کا غلبہ رہتا ہے۔بعض لوگ بزرگانِ دین کا حوالہ دیتے ہیں کہ وہ تو بہت کم سوتے تھے اور پھر بھی دن کے بقیہ اوقات میں بالکل توانا اور ہشاش بشاش رہتے تھے۔شہید حکیم محمد سعیدؒ نے اپنے معمولات میں لکھا ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے میں صرف ڈھائی گھنٹے کی نیند لیتے تھے۔رات ڈھائی بجے وہ اپنے کمرے میں ہوتے تھے جہاں ہمدرد کے تمام شعبوں کی بے انتہا ڈاک اُن کی منتظر ہوتی اور وہ ہر ہر خط خود دیکھ کر اس کا جواب لکھتے تھے۔

اصل نکتہ ''معیار'' کا ہے،دورانیہ کا نہیں۔اگر آپ دس گھنٹے بھی سو رہے ہیں،مگر آپ کا دماغ نیند کی کیفیت میں نہیں یا ساری رات کروٹوں میں گزار دی تو یہ دس گھنٹے کی نیند نہیں ہے۔آپ نے تو دس گھنٹے بستر پر گزارے ہیں،دس گھنٹے سوئے نہیں ہیں۔یہی وجہ ہے کہ لوگ دس دس گھنٹے سو کر جاگتے ہیں تب بھی ان میں بشاشت کا فقدان ہوتا ہے۔

سوتے میں انسان کے دماغ کی دھڑکن کی رفتار 0 سے 4 سائیکل فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ جب نیند کا عمل شروع ہوتا ہے تو پہلے بیس منٹ کی نیند ہلکی (Light Sleep) ہوتی ہے۔بیس منٹ بعد تقریباً دو گھنٹے کا دورانیہ Rapid Eye Movement کہلاتا ہے۔اس مرحلے کے بعد دو گھنٹے گہری نیند (Deep Sleep) کے ہوتے ہیں۔گہری نیند میں انسانی جسم خود کو ری چارج کرتا ہے۔آپ جانتے ہیں کہ ہم توانائی کا مرکب ہیں۔ لہٰذا،گزشتہ دن بھر میں کام کاج کے باعث ہماری جو توانائیاں خرچ ہوئیں اور ہم تھک گئے،گہری نیند میں جسمانی بیٹری چارج ہوتی ہے تا کہ اگلے دن کیلئے جسم دوبارہ بھرپور

توانائیوں کے ساتھ کام کیلئے تیار ہو۔

توانائی کے ری چارج کے عمل میں ہمارا نظام ہضم (Digestive System)، نظام دورانِ خون (Circulatory System)، نظام تنفس (Respiratory System)اور نظام مناعت (Immunity System) خاص طور پر کردار ادا کرتے ہیں۔

دو گھنٹے کے اس دورانیہ کے بعد ایک اور مرحلہ ایک گھنٹے کا آتا ہے جس میں ہمارا دماغ نیند کی کیفیت سے باہر نکل جاتا ہے، مگر ہمارا جسم مسلسل سوتا رہتا ہے۔ اس مرحلے پر ہمارے دماغ کی دھڑکن 4 سے 7 کے درمیان ہوتی ہے۔اس مرحلے پر دماغ جاگ چکا ہوتا ہے، مگر جسم سو رہا ہوتا ہے۔ یہ وہ کیفیت ہوتی ہے کہ جب ہم خواب دیکھتے ہیں۔آپ نے کتنی ہی بار مشاہدہ کیا ہوگا کہ آپ نے ڈراؤنا خواب دیکھا اور آنکھ کھل گئی تو آپ خوف کی وجہ سے پسینے میں شرابور تھے۔اگر آپ نے خواب میں دیکھا کہ آپ کو شدید پیاس لگ رہی ہے اور گلا خشک ہو رہا ہے تو جب جاگے تو حقیقتاً گلا خشک ہو رہا تھا۔

اگلے مرحلے میں ہمارا لاشعور اُن گتھیوں کو سلجھانے کی کوشش کرتا ہے جو شعور (Conscious Mind) باوجود کوشش کے سلجھا نہیں پاتا اور ان مسائل کو لاشعور کے حوالے کر دیتا ہے۔مثلاً، ایسا کیوں ہوا، ویسا کیوں نہیں ہوا، میرا وہ مسئلہ کل تک کیسے حل ہوگا، وغیرہ۔اس حوالے سے یہ بات خاص طور پر یاد رکھیے کہ ہمارا دماغ سوتے میں انہی چیزوں پر کام کرتا ہے کہ رات کو سوتے وقت جو آخری معلومات ہم اسے فراہم کرتے ہیں۔ اس لیے جو لوگ رات کو سوتے وقت ٹیوی دیکھ کر سوتے ہیں، خاص طور پر نیوز چینل دیکھتے ہیں، یا اپنے دفتری مسائل کو شریک حیات سے ذکر کرنے بیٹھ جاتے ہیں، وہ اپنی اس قبیح عادت کے باعث کچھ عرصے میں اسٹریس کے مریض بن جاتے ہیں۔

اس مرحلے کے بعد اگلا مرحلہ دو گھنٹے کا ہلکی نیند کا آتا ہے۔

اس سے اگلا مرحلہ ماورائے حس (ESP) کا ہے۔ اس مرحلے میں ایک خاص روحانی کیفیت میں انسان جاتا ہے جہاں وہ اپنے خالق سے ربط قائم کرتا ہے (Connectivity Level)۔ اب سائنس یہ بات ثابت کر چکی ہے اور مجھے کہنے دیجیے کہ یہی وہ وقت ہوتا ہے کہ جب ہمیں تہجد کا حکم دیا گیا ہے، کیوں کہ یہ وہ بہترین وقت ہے کہ جب آپ اپنے آپ کو خوب ری چارج کر چکے ہیں، توانائیاں خوب ہیں، دماغ اپنی گتھیاں سلجھا چکا ہے، یعنی آپ جسمانی اور ذہنی طور پر پُرسکون ہو چکے ہیں۔ اب پوری یکسوئی سے روحانی رابطے (Spiritual Connection) کا وقت ہے۔ خدا سے، اپنے خالق سے ملاقات کا بہترین وقت ہے۔

لیکن، آپ کے ساتھ ایسا نہیں ہوا، کیوں کہ نیند کے یہ فطری مراحل میں وہ بیان کر رہا ہوں جو اُن لوگوں کے ساتھ ہوتے ہیں جو فطری طرزِ زندگی اختیار کیے ہوئے ہیں۔ آپ تو رات کو دیر سے سوئے اور سونے سے پہلے شادی بیاہ میں شرکت کی جہاں خوب ڈٹ کر پیٹ بھرا۔ گھر پہنچے ہی کپڑے بدلے اور بستر پر براجمان ہو گئے۔ اگر آپ سونے سے کم از کم تین چار گھنٹے پہلے کھانا پینا بند نہیں کریں گے تو آپ کا کھانا ہضم ہوگا اور نہ بستر پر لیٹے ہی نیند آئے گی۔ اچھی نیند کیلئے بہت ضروری ہے کہ آپ کی آخری غذا تین چار گھنٹے پہلے لی گئی ہو۔ سونے سے تین گھنٹے کے اندر کوئی شے کھائیں گے تو وہ معدے میں ہضم ہو رہی ہوگی۔ بستر پر لیٹیں گے تو بے چینی رہے گی۔ جب تک بے چینی ہوگی، اس وقت تک معیاری نیند کا عمل شروع نہیں ہوگا۔ یوں، آپ چھے گھنٹے تو کیا، دس بارہ گھنٹے بھی سوئیں گے تو آپ تھکے تھکے اٹھیں گے، کیوں کہ آپ نے ''معیاری نیند'' نہیں لی۔

جلدی اُٹھا نہیں جاتا

ایک بڑا مسئلہ آج کل یہ ہے کہ صبح سویرے جلد اٹھنا عذاب لگتا ہے، لیکن دیر سے اٹھنا

دراصل عذاب ہے۔ بعض لوگ کوشش بسیار کے باوجود جلد جاگنے میں کامیاب نہیں ہوتے۔ اُن کیلئے یہاں چند ضروری باتیں عرض کردوں۔

سب سے پہلی بات تو یہ کہ اگر آپ ایک طویل عرصے سے دیر میں جاگ رہے ہیں (مثلاً صبح نو بجے) تو یہ آپ کی عادت بن گئی ہے۔ آپ غور کیجیے کہ اس وقت آپ کی آنکھ خود کھل جاتی ہوگی۔ انسان کے اندر خالق کائنات نے ایک گھڑی لگا رکھی ہے جسے ''حیاتی گھڑی'' (Biological Clock) کہتے ہیں۔ اس قدرتی حیاتی گھڑی میں اللہ نے سونے اور جاگنے کا ایک وقت مقرر کیا ہے۔ جب فطری وقت کے مطابق سونا اور جاگنا نہیں ہوتا تو یہ حیاتی گھڑی خراب ہوجاتی ہے جسے ہم ''عادت'' بھی کہتے ہیں۔ عادت ایک دم ختم نہیں ہوتی۔ بری عادت کو رفتہ رفتہ بدلنا پڑتا ہے۔ آپ چاہتے ہیں کہ صبح دیر سے جاگنے کی بجائے وقت پر جلد اٹھیں تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے جسم کو آہستہ آہستہ نئے شیڈیول کے مطابق تربیت کرنا شروع کریں۔ اگر آپ فرض کیجیے، نو بجے اٹھ رہے ہیں تو اگلے ایک ہفتہ نصف گھنٹہ پہلے سوئیں اور صبح ساڑھے آٹھ بجے جاگ جائیں۔ ایک ہفتے بعد اس وقت کو مزید نصف گھنٹہ پیچھے کر دیجیے۔ جلد آپ صبح سویرے اٹھنے کے قابل ہوجائیں گے۔ تب آپ کی آنکھ صبح سویرے خود بخود کھل جائے گی۔ اب آنکھ کھلتے ہی بستر چھوڑ دیجیے۔

فوری نیند کیلئے آپ درج ذیل مشق سے مدد لے سکتے ہیں۔

سونے کا وقت ہوجائے تو بستر پر لیٹ جایئے۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ تصور کیجیے کہ آپ ساحل سمندر پر ہیں۔ سمندر میں پانی کی لہریں ہیں۔ آپ ساحل پر موجود ساحل کی ریت پر الٹی گنتی لکھ رہے ہیں۔ 500 لکھا... پانی کی لہر آئی اور اس ہندسے کو مٹا کر چلی گئی۔ 499 لکھا... پانی کی لہر آئی اور اس ہندسے کو مٹا کر چلی گئی۔ پھر 479 لکھا اور پانی کی لہر آئی اور اسے مٹا دیا۔ آپ الٹی گنتی لکھتے جا رہے ہیں اور پانی کی لہر آتی ہے اور جو ہندسہ آپ نے لکھا ہے، اسے مٹا کر چلی جاتی ہے۔ چند ہندسے لکھنے کے بعد ہی عموماً

آدمی گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔

اگر آپ کو سمندر کے پانی سے خوف آتا ہے تو آپ تختہ سیاہ یا وائٹ بورڈ کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ اور کچھ نہیں تو سادہ کاغذ کا تصور کر کے اسے بھی مشق کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ آپ جان گئے ہیں کہ سوتے وقت انسانی دماغ کے دھڑکنے کی رفتار 4 سائیکل فی سیکنڈ پر آجاتی ہے۔ جب آپ الٹی گنتے ہیں تو شعوری طور پر یہی کام اپنے دماغ کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس کے برخلاف، نیند کی دوا لینے سے اگرچہ اعصاب تو سُن ہوجاتے ہیں کہ جس کے باعث ہمیں یہ لگتا ہے کہ نیند آرہی ہے، مگر دماغ جاگتا رہتا ہے، یعنی پوری شعوری کیفیت میں 14 سائیکل فی سیکنڈ کی رفتار پر ہوتا ہے۔

اچھی نیند کیلئے ایک اور دلچسپ مشق کر لیتے ہیں۔

رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو اپنے دن بھر کے کاموں اور مصروفیات کو ایک فلم کی صورت میں چلانا شروع کر دیجیے۔ یہ فلم آپ کو الٹی چلانی ہے، یعنی آپ اس وقت بستر لیٹے ہیں تو آدھے گھنٹے پہلے آپ کیا کر رہے تھے؟ ایک گھنٹے پہلے کیا ہوا تھا؟ ڈیڑھ گھنٹے پہلے آپ کس کام میں لگے ہوئے تھے؟ دو گھنٹے پہلے کہاں تھے؟ اس فلم کے تصور میں اپنے پانچوں حواسوں سے کام لیجیے۔ مثلاً، آپ کیا دیکھ رہے تھے، کیا سن رہے تھے، کیا محسوس کر رہے تھے، کیا کوئی بو (خوش گوار/ ناگوار) تھی، کیا کوئی ذائقہ تھا؟ یہ سوالات ذہن میں رکھتے ہوئے فلم کو ریورس کرتے جائیے۔

یہ فلم چلاتے چلاتے کسی مقام پر آپ خود ہی نیند میں چلے جائیں گے۔ آپ کو خبر ہی نہیں ہوگی کہ کب سو گئے۔

ایک طریقہ یہ ہے کہ اگر نیند نہیں آرہی تو کوئی کام کرنا شروع کر دیں۔ (اس کام میں ٹیوی یا اخبار ہرگز شامل نہیں۔) کچھ دیر میں کام سے تھکن ہوگی تو نیند محسوس ہوگی۔ نیند کا احساس بڑھنے لگے تو اپنے بستر پر آجائیے۔ آپ کو فوری نیند آجائے گی۔ چند روز یہی

معمول رکھیے۔ چند میں آپ کو اس وقت خود بہ خود نیند آنے لگے گی۔ جو لوگ اپنے اوقات کے مطابق یہ کرتے رہتے ہیں، پھر انہیں سونے اور جاگنے میں کوئی مشکل نہیں ہوتی۔ اصل یہ ہے کہ آپ اپنے لائف اسٹائل میں سونے اور جاگنے کے با قاعدہ اوقات کا تعین کریں اور انہی اوقات کے مطابق سونے جاگنے کے سختی سے پابند ہوں۔

16

جادو

''بعض قول، جادو کی مانند ہوتے ہیں۔''

سنن ابی داؤد: 5007

''جادو'' کا لفظ ہمارے سماج میں بہت عام ہو چکا ہے۔ خواتین کی گھریلو مجلسوں میں اس کا خوب واویلا رہتا ہے۔ مرد بھی اپنے مسائل کی وجہ جادو کو قرار دیتے ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ ہر شخص جادو کے چنگل میں ہے اور ہمارے تمام ذاتی، نجی، کاروباری، معاشی، معاشرتی مسائل کیا سب ایک ہی ہے، ''جادو''۔

جادو، عربی لفظ ''سحر'' کا ترجمہ ہے۔ سحر کہتے ہیں، مسحور ہونے کو، مسحور کرنے کو، متاثر ہونے کو۔ قرآن میں یہ لفظ تقریباً ساٹھ مرتبہ آیا ہے۔ معروف عربی لغت ''المنجد'' میں ہے، ''سحر وہ چیز ہے جس کا ماخذ لطیف و باریک ہو، جھوٹ کو سچ بنا کر پیش کرنا، حیلہ سازی کرنا، فساد کرنا۔''

تفسیر بیضاوی میں تحریر ہے کہ ''اہل فقہ کہتے ہیں کہ جادو اصل میں ایسی چیز کو کہتے ہیں جس کے اسباب بالکل باریک اور لطیف اور مخفی ہوں''

سحر سے مراد مجموعی طور پر، انسانی کیفیت میں تبدیلی ہے۔ اللہ نے انسان میں یہ صلاحیت رکھی ہے کہ وہ دوسرے انسانوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب ہم کسی کی تعریف کرتے ہیں تو وہ خوش ہو جاتا ہے، کسی کی تنقیص کی جائے تو اسے برا لگتا ہے۔ قرآن میں بیان کو بھی جادو کہا گیا ہے۔ اکثر ہم کسی کی تقریر سن کر کہہ دیتے ہیں کہ کیا تقریر تھی، تمام حاضرین مقرر کے سحر میں گرفتار تھے۔ آج بھی بعض لیڈرز میں آپ یہ خوبی دیکھ

سکتے ہیں کہ جب وہ بولنا شروع کرتے ہیں تو مجمع خاموش ہو جاتا ہے۔

انسان کے الفاظ میں یہ صلاحیت ہے کہ وہ اپنے الفاظ سے متاثر کر سکتا ہے اور اپنے خیالات سے بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ یہ متاثر کرنا ''جادو'' ہے، سحر انگیزی ہے۔ یہ سحر انگیزی مثبت اور تعمیری بھی ہو سکتی ہے اور منفی اور تخریبی بھی۔ مثال کے طور پر، آپ اپنی اس صلاحیت کو دو افراد میں محبت پیدا کرنے کیلئے بھی استعمال کر سکتے ہیں اور دو لوگوں کے درمیان نفرت ڈالنے کیلئے بھی اس سے کام لے سکتے ہیں۔

انسانی جسم کی توانائی

ہم یہ بات اس کتاب میں کئی جگہ بیان کر چکے ہیں کہ انسان اور پوری کائنات توانائی ہے۔ جب ہم اپنے اندر موجود ریڈیائی لہریں خارج کرتے ہیں تو وہ دو طرح سے اثر انداز ہوتی ہیں۔ نہ صرف انسان بلکہ کائنات کی ہر شے میں موجود توانائی دو انداز سے اثر ڈالتی ہے۔ یہ اثر پذیری مثبت بھی ہو سکتی ہے اور منفی بھی۔ نیز، جہاں منفی توانائی زیادہ ہو گی، وہاں منفی اثرات زیادہ ہوں گے۔ ایسی جگہوں پر شر کے کام ہوں گے۔ جہاں مثبت توانائی ہو گی، وہاں اس توانائی کے مثبت اثرات ہوں گے۔ ایسی جگہ پر خیر کے کام ہوں گے۔

اگر ایک فرد اپنی توانائی کو شر کیلئے استعمال کر رہا ہے تو وہ شیطانیت اور کفر ہے۔ لیکن اگر اپنی توانائی کو اس لیے استعمال کر رہا ہے کہ اس سے انسانی خیر اور بھلائی کے کام لیے جائیں تو یہ رحمانیت اور عین شریعت ہے۔ تاہم، یہ جادو نہیں کہلائے گا، کیوں کہ لفظ ''جادو'' کو منفی توانائی کے ساتھ مختص کیا گیا ہے۔

آپ نے کبھی دیکھا ہو گا کہ جب لوہے کے ایک ٹکڑے کو ایک خاص پروسیس سے گزارا جاتا ہے تو وہ مقناطیس بن جاتا ہے۔ اپنی اصل کے اعتبار سے وہ لوہا ہے۔ لیکن، اب وہ مقناطیس بن گیا۔ اب اس میں جو قوت آئی تو وہ اس قابل ہو گیا کہ جو لوہا بھی اس کی طرف

آئے گا، اسے وہ اپنی طرف کھینچ لے گا۔ اسی طرح، ارتکازِ توجہ (Focus) کی قوت ہے کہ اس قوت سے کسی بھی انسان کو متاثر کیا جاسکتا ہے۔ اکثر لوگ کسی خاص کام میں اپنی توجہ لگا کر اس کام میں مہارت تامہ حاصل کر لیتے ہیں۔ یوں وہ غیر معمولی صلاحیت کا اظہار کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ مثلاً، لوہے کا ایک تار کچرے پر پڑا ہو تو وہ فضول ہے۔ اسی تار کو ایک ستار نواز بجاتا ہے تو اس کی اس مہارت سے سب ہی سننے والے مسحور ہوجاتے ہیں۔ اسی تار کو اس انداز سے ماہر ستار نواز نے استعمال کیا کہ غیر معمولی پُرکشش آوازیں آنے لگیں۔ گویا، یہ کہہ سکتے ہیں کہ اس ستار نواز نے جادو کر دیا۔ معروف پاکستانی گلوکار مہدی حسن مرحوم کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ گاتے گاتے شیشے کا گلاس توڑ دیتے تھے۔ یہ کام ہر ماہر اپنی اپنی فیلڈ کے اعتبار سے کرتا ہے۔ آپ بھی جس کام میں ماہر ہیں، دراصل آپ کی یہ مہارت اس کام میں آپ کی نہایت توجہ کا نتیجہ ہے۔

اسی طرح، بعض لوگ اپنی خام خیال کو اتنا فوکس کرتے ہیں کہ سامنے والے کے خیالات کو بدل ڈالتے ہیں۔ جیسے، فرعون کے دربار میں جب حضرت موسیٰ علیہ السلام کو چیلنج کیا گیا تو وہاں جادوگروں کو بلایا گیا۔ ان جادوگروں نے یہ جادو کیا کہ سامنے موجود افراد کے خیالات کو متاثر کیا اور پھر رسیاں دیکھنے والوں کو سانپ دکھائی دینے لگیں۔ وہ حقیقتاً سانپ نہیں تھے، مگر جادوگر اس میں ماہر تھے کہ وہاں موجود افراد کے خیالات کو بدل سکیں اور یوں رسیاں سانپ دکھائی دینے لگیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم اس قابل ہیں کہ دوسروں پر اتنا زیادہ اثر انداز ہو سکتے ہیں کہ کسی کے خیالات کو بدل سکیں۔ یہ تب ممکن ہے کہ جب آپ کے اندر فوکس کرنے کی خوب صلاحیت موجود ہو۔ کسی شے کو فوکس کرنے کی صلاحیت انسان کے اندر بہ درجہ اتم موجود ہے، یعنی آپ چاہیں تو کسی بھی شے کو فوکس کرنے صلاحیت حاصل کر سکتے ہیں۔ جب کسی کے اندر فوکس کی صلاحیت اتنی زیادہ ہوجائے تو اسے متاثر کرنا یا بدلنا ممکن ہوتا

ہے۔ ٹیوی اس کی سب سے عام مثال ہے۔ جب لوگ ٹیوی دیکھتے ہیں اور کوئی خاص اداکار/ اداکارہ کے پروگرام دیکھتے ہیں اسی کی طرح بولنے اور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یا ایک ہی اشتہار بار بار دیکھتے ہیں تو وہی شے خریدتے اور استعمال کرتے ہیں۔

ہپناسس - توجہ کا آسان طریقہ

معروف ٹیکنیک ''ہپناسس'' (Hypnosis) کے ذریعے بہت آسانی سے یہ سیکھا جاسکتا ہے کہ کیسے اپنی توجہ کو کسی شے پر اتنا زیادہ فوکس کیا جائے کہ اس کو غیر معمولی طور پر متاثر کیا جاسکے۔ ہپناسس کی تربیت کے دوران یہ مشقیں کرائی جاتی ہیں کہ اپنی تمام ذہنی، جذباتی اور جسمانی توانائیوں کو فوکس کرکے مطلوبہ ہدف حاصل کیا جائے۔ جب آدمی میں یہ صلاحیت پیدا ہوجاتی ہے تو وہ اس قابل ہوجاتا ہے کہ دوسرے (سبجیکٹ) کے خیالات کو متاثر کرکے مطلوبہ خیالات (جو پہلے سے مریض یا کلائنٹ کی منظوری سے طے کرلیے جاتے ہیں) اس کے ذہن میں ڈال دیے جائیں۔ پوری دنیا میں گزشتہ کئی سو سال سے اس طرح مختلف جذباتی، نفسیاتی اور جسمانی امراض کا علاج کیا جارہا ہے اور یورپ وامریکا میں اسے باقاعدہ سرکاری سطح پر ایک علاجی طریقے کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

ہم دو طرح سے فوکس کرتے ہیں۔ اول، ہم کسی چیز پر فوکس کرنا سیکھ جائیں؛ دوم، خیال کو فوکس کرلیں۔ فوکس کا دوسرا لیول زیادہ مشکل ہے، کیوں کہ ایک انسان کے ذہن میں چوبیس گھنٹے میں ستر ہزار سے نوے ہزار خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ یوں، عملی طور پر کسی فرد کیلئے اپنے ایک خیال پر فوکس کرنا ممکن دکھائی نہیں دیتا۔ لیکن، مشق کے ذریعے جب آدمی اس قابل ہوجاتا ہے کہ ایک خیال پر مرکوز ہوسکے تو وہ اپنے خیالات کی قوت کو اس حد تک لے جاسکتا ہے زمان ومکاں کی قید سے آزاد ہوکر کسی بھی جگہ اپنی بات پہنچا سکے۔ دراصل، وہ شخص ذہنی مشقوں کے ذریعے اس قابل ہوجاتا ہے کہ کسی بھی شبیہ کو فوکس کرکے

اس سے connect ہوجائے (خواہ وہ فرد اس دنیا میں کہیں ہو) اور پھر اسے اپنا پیغام بھیج دے۔ ٹیلے پیتھی ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ذہنی سطح پر پیغام بھیجنا ممکن ہے اور آپ اسے سیکھ سکتے ہیں۔ میں اپنے بعض پروگراموں میں یہ سکھاتا ہوں کہ کیسے یہ پیغام بھیجنا ہے۔ فرض کیجیے، جو حضرت اپنی بیوی سے روٹھ کر گھر چھوڑ گئے ہیں، اِدھر بیوی پریشان ہے، تو ہم اُن صاحب کی بیوی کو یہ سکھا سکتے ہیں کہ آپ اپنے شوہر کو ذہنی پیغام بھیجیں کہ وہ آپ کو فون کرے۔ عموماً تین دن کے اندر یہ فون آجاتا ہے۔ جب وہ فون کرے گا تو ظاہر ہے کہ ٹوٹا ہوا خاندان جڑ جائے گا۔

قرآن میں ہاروت اور ماروت کے قصے میں یہ ذکر کیا گیا ہے کہ انہیں ایک بستی کی آزمائش کیلئے بھیجا گیا تھا اور انہیں جو علم سکھایا گیا تھا، وہ میاں بیوی کے درمیان دراڑ پیدا کرنے والا علم تھا۔ یعنی اس علم سے میاں بیوی کو الگ بھی کیا جاسکتا ہے اور انہیں ملایا بھی جاسکتا ہے۔ گویا، یہ ایک قوت ہے جسے آپ انسانی بہبود کیلئے استعمال کرسکتے ہیں اور نقصان کیلئے بھی۔ جیسے سائنس ایک علم ہے، ایک قوت ہے جسے آپ انسانی فلاح کیلئے استعمال کرسکتے ہیں اور اسے انسانوں کی ہلاکت کیلئے بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

کائناتی قوتوں کی تخلیق

اس کائنات میں اللہ تعالیٰ نے مختلف قوتیں پیدا فرمائی ہیں۔ ان میں بعض قوتیں وہ ہیں جن کا منبع منفی ہے، یعنی شیطان ہے۔ جنات بھی اللہ کی مخلوق ہیں۔ بعض جن نیک ہیں اور بعض جن شیطان کے پیروکار ہیں۔ جادو کرنے والے ان شیطانی جنوں کو خوش کرنے کیلئے طرح طرح کے جتن کرتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں مومن اور دین دار انسان اللہ تعالیٰ کو خوش کرنے کی کوشش میں رہتا ہے۔ ہر دو صورتوں میں توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ انبیائے کرام چونکہ پیدائش ہی سے اللہ تعالیٰ کے نظام کے تحت اس کی خاص نگرانی میں کام

کرتے ہیں، اس لیے وہ ہمیشہ سے یہ انتہائی توجہ کی صلاحیت رکھتے ہیں اس لیے اللہ کے خاص الخاص بندے ہوتے ہیں۔ عام انسانوں کو یہ توجہ حاصل کرنے کیلئے مجاہدے کرنا ضروری ہیں۔ چنانچہ تصوف میں خاص طور پر مراقبے اور مجاہدے کا سلسلہ رہتا ہے تاکہ سالک توجہ کی اس سطح پر پہنچ جائے کہ جہاں وہ اللہ کی رضا حاصل کر سکے۔ دوسری جانب وہ لوگ ہیں جو رحمانی قوت کو چھوڑ کر شیطانی توانائیوں کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تاکہ اپنے ''نفس پرستی'' میں خرمستی کر سکیں۔ یہ لوگ بھی توجہ کی مہارت پیدا کرنے کیلئے مشقیں کرتے ہیں، لیکن ان کی مشقیں اللہ والوں کی مشقوں سے بالکل متضاد ہوتی ہیں، کیوں کہ بھٹکے ہوئے لوگ شیطانی قوتوں کے ذریعے منفی طور پر انسانیت کو متاثر کرنا چاہتے ہیں۔ منفی کا مطلب یہ ہے کہ وہ حاصل کردہ شیطانی قوتوں کی مدد سے دوسروں کو نقصان پہنچانے کے در پہ رہتے ہیں اور اس کیلئے وہ دوسروں سے بہت سا پیسہ بٹورتے ہیں۔ مثلاً کسی کے ہاں اولاد نہ ہو، کسی کے گھر بیماری پھیل جائے، کسی کے ہاں معاشی مسائل پیدا ہو جائیں یا آپسی تعلقات دشمنی میں بدل جائیں۔

شیطانی قوتوں کو استعمال کرنے کیلئے شیطان سے رابطہ کرنا پڑتا ہے۔ جب ایسے لوگ شیطان سے رابطہ کرتے ہیں تو وہ اپنی شرائط رکھتا ہے کہ تمہیں میری پوجا کرنی ہے، کفر کے راستے پر چلنا ہے، چھوٹی سے چھوٹی نیکی سے بھی دور رہنا ہے، بڑے بڑے گناہ کرنے ہیں۔۔۔ وغیرہ وغیرہ۔ مقصد یہ ہوتا ہے کہ شیطانی قوتوں کو گناہوں کے ذریعے جتنا زیادہ خوش کیا جائے گا، وہ اتنا ہی زیادہ اُن کے غلط کاموں میں مدد کریں گے۔ اس لیے سب سے پہلے اپنا مذہب اور دین چھوڑنا پڑتا ہے۔

البتہ یہاں یہ واضح کر دوں کہ پاکستان میں جتنے لوگ دعوے کرتے ہیں کہ اُن کے پاس غیر معمولی قوتیں ہیں اور انہیں جادو آتا ہے تو ان میں سے 99.9% دعوے دار جعلی ہیں۔ وہ سب جھوٹے دعوے کرتے ہیں۔ کیوں کہ ان قوتوں کا حصول بہت ہی مشکل سے

بھی مشکل کام ہے۔ ایسا نہیں کہ ہر موڑ پر شیطان کھڑا ہے اور جہاں کوئی چند عملیات کرے تو وہ انہیں اپنی شاگردی کا سرٹیفکیٹ دے دے۔ اس فیلڈ سے وابستہ بیش تر افراد دھوکا دہی کے ماہر ہوتے ہیں، اپنے فن کے نہیں۔

خیر کی قوت، شر کی قوت سے قوی ہے

سورۂ نمل میں حضرت سلیمان علیہ السلام کے دربار کا قصہ تفصیل سے مذکور ہے کہ جب آپ کے دربار کے ایک رکن ہدہد نے حضرت سلیمان کو ملکہ سبا کی مثالی سلطنت کا بتایا تو انھوں نے اپنے دربار میں پوچھا کہ کون ملکہ سبا کا تخت جلد از جلد میرے دربار میں حاضر کرسکتا ہے؟ اس پر ایک جن سے جو حضرت سلیمان کا تابع تھا، عرض کیا کہ میں آپ کا دربار ختم ہونے سے پہلے آپ کے دربار میں یہ لاسکتا ہوں۔ اسی دربار میں ایک شخص نے کہا کہ میں آپ کے پلک جھپکنے سے پہلے ملکہ سبا کا تخت آپ کے سامنے حاضر کردوں گا۔

قَالَ الَّذِیْ عِنْدَهٗ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتٰبِ اَنَا اٰتِیْكَ بِهٖ قَبْلَ اَنْ یَّرْتَدَّ اِلَیْكَ طَرْفُكَ-فَلَمَّا رَاٰهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهٗ قَالَ هٰذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّیْ نم لِیَبْلُوَنِیْٓ ءَاَشْكُرُ اَمْ اَكْفُرُ-وَ مَنْ شَكَرَ فَاِنَّمَا یَشْكُرُ لِنَفْسِهٖ-وَ مَنْ كَفَرَ فَاِنَّ رَبِّیْ غَنِیٌّ كَرِیْمٌ (سورۂ نمل، 40)

ترجمہ: اُس نے عرض کی جس کے پاس کتاب کا علم تھا کہ میں اسے آپ کی بارگاہ میں آپ کے پلک جھپکنے سے پہلے لے آؤں گا۔ (چنانچہ) پھر جب سلیمان نے اس تخت کو اپنے پاس رکھا ہوا دیکھا تو فرمایا: یہ میرے رب کے فضل سے ہے تاکہ وہ مجھے آزمائے کہ میں شکر کرتا ہوں یا ناشکری؟ اور جو شکر کرے تو وہ اپنی ذات کیلئے ہی شکر کرتا ہے اور جو ناشکری کرتا ہے تو میرا رب بے پرواہ ہے، کرم فرمانے والا ہے۔

وہ شخص کیوں ایسا کر پایا؟ اس لیے کہ اس کے پاس کتاب کا علم تھا۔ درحقیقت وہ

خیر کی قوت تھا۔ یاد رکھیے، خیر کی قوت ہمیشہ شر کی قوت سے زیادہ ہوتی ہے۔ نیکی کی قوت پر بدی کی قوت غالب نہیں آ سکتی۔ ہاں، وقتی طور پر بدی کی قوت کی شدت زیادہ محسوس ہوتی ہے، کیوں کہ اس کی وجہ سے جو تکلیف ہوتی ہے، وہ ہمارے لیے برداشت کرنا مشکل ہوتا ہے۔

عموماً متاثرین کو یہ باور کرایا جاتا ہے کہ عمل بہت شدید ہے، اس کی کاٹ کیلئے شدید محنت کرنا پڑے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ اللہ کے نام اور کلام سے بڑھ کر کوئی قوت نہیں ہے۔ یقین کیجیے کہ شیاطین کا عمل اللہ تعالیٰ کے چند ناموں ہی سے دور ہو جاتا ہے۔ اللہ کے نام میں جو قوت ہے، جو توانائی ہے، شیطانی عمل میں اس کا عشر عشیر بھی نہیں۔ اصل مسئلہ یقین کا ہے۔ درحقیقت لوگوں کا یقین اللہ تعالیٰ کے ناموں اور دیگر خیر کی قوتوں پر اتنا نہیں ہوتا جتنا کہ بدی کی قوتوں کا خوف اُن پر طاری ہوتا ہے۔

ایک غلط فہمی لوگوں میں یہ ہوتی ہے کہ وہ متشرع لوگوں کو دیکھتے ہیں کہ نمازی ہیں، ذکر اذکار کرتے ہیں، مگر پھر بھی ان چیزوں سے متاثر ہیں۔ پہلا نکتہ یہ کہ آپ اس کے ظاہری حلیے کو دیکھ رہے ہیں۔ آپ کو کیا معلوم کہ اس کی نماز با قاعدہ ہے، مگر اس کے کاروباری معاملات بھی با قاعدہ ہیں؟ آپ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ اس کا معاملہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کیسا ہے؟ کیا اس کے خیالات بھی پاکیزہ ہیں؟ ایسی بہت سی باریکیاں ہیں جن پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

اس سے بھی اہم شے ہمارا یقین ہے۔ پاکستان میں یہ مزاج ہے کہ ذرا طبیعت خراب ہوئی، فوری کسی پر شک چلا گیا کہ کسی نے کچھ کرا دیا ہے۔ خاص کر خواتین اس میں پیش پیش ہیں۔ اُن سے پوچھو تو وہ چھوٹتے ہی اپنے سسرالی رشتے دار کی طرف اشارہ کر دیں گی۔

پیشہ وَر عامل انسانی یقین پر بڑی مہارت سے کام کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے ہاں کوئی بیماری پے در پے آ رہی ہے اور آپ ایسے کسی شخص کے ہتھے چڑھ گئے تو وہ

کچھ اس قسم کے سوالات آپ سے اور آپ کے گھر کی خواتین سے کرے گا کہ ''آپ کے سر میں تو درد نہیں ہوتا؟''، ''آپ کی کمر میں بھی درد ہوتا ہوگا؟''، ''آپ کو گھبراہٹ ہوتی ہے اور رات کو نیند بھی نہیں آتی''، ''پریشان کن خیالات آتے ہیں؟'' وغیرہ۔ اب آپ بتائیے کہ یہ وہ شکایات ہیں جو 99% پاکستانیوں کو ہیں۔ یقینا، ان سوالوں کا جواب ہاں میں ہوگا۔ اب وہ صاحب وثوق سے کہیں گے کہ آپ پر جادو ہے۔ کس نے جادو کرایا ہے؟ وہ کچھ ایسے رشتوں کا نام لے گا جن سے عموماً کسی گھر میں نہیں بنتی۔ آپ اس کی تائید کرتے چلے جائیں گے اور آپ کے گھر کی خواتین اس کی صداقت ومہارت کی قائل ہوجائیں گی۔

زوال یافتہ معاشرہ

یہ وہ سوچ اور مزاج ہے جو زوال یافتہ معاشرے میں پایا جاتا ہے۔ جب کوئی قوم زوال پذیر ہوتی ہے تو وہ کردار واخلاق کے ان راستوں پر نکل پڑتی ہے۔ خاص کر، وہ نفسیاتی اور ذہنی امراض کہ جن کی تشخیص آسان نہیں ہے اور ان کا براہِ راست اثر انسانی برتاؤ پر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، اسکیٹز وفرینیا (Schezophrenia) میں مبتلا مریض کی ذہنی حالت ناگفتہ بہ ہوتی ہے۔ اسے پہلے تو کچھ اجنبی آوازیں سنائی دیتی ہیں اور پھر اسے کچھ چہرے بڑے واضح دکھائی دینے لگتے ہیں۔ ہمارے ہاں معالجاتی تشخیص کرانے سے پہلے یہ یقین کرلیا جاتا ہے کہ اس پر کچھ آسیب ہے یا کسی نے کچھ کرادیا ہے۔ اسی طرح، کنواری لڑکیوں میں اکثر ہسٹریا کے دورے پڑتے ہیں۔ گھر والے ازخود یہ طے کرلیتے ہیں کہ جن چڑھ گیا ہے اور پھر علاج کی بجائے اس پر تعویذ گنڈے شروع کردیے جاتے ہیں۔

جادوٹونے اور جن آسیب کا انسان کے یقین (Belief) سے بہت ہی گہرا تعلق ہے۔ زوال یافتہ یا زوال پذیر معاشروں میں ایسے منفی یقین بے تحاشا پائے جاتے ہیں۔ یقین کا تعلق آپ کی توجہ سے ہے۔ اس ضمن میں سادہ سا اصول یاد رکھیے کہ آپ جس شے پر متوجہ

ہوتے ہیں یعنی فوکس کرتے ہیں، وہی شے آپ کی زندگی میں آتی ہے۔ جب آپ کسی شے پر توجہ کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ آپ جس شے پر فوکس ہوں گے، آپ کی پوری نفسیات اسی انداز سے تشکیل پائے گی۔ یہ نفسیاتی کیفیت آپ کی جسمانی کیفیت کو متاثر کرے گی۔ یوں، آپ کی جسمانی کیفیت آپ کی نفسیاتی کیفیت کے عین مطابق ظاہر ہوگی۔

یقین کا معاملہ انسانی جسم کے مدافعتی نظام (Immune System) کی طرح ہے۔ غیر صحت بخش ماحول میں کمزور مدافعتی نظام والا شخص مضبوط مدافعتی نظام والے شخص کے مقابلے میں جلد بیمار ہوگا۔ مضبوط مدافعتی نظام والا شخص بہتر طور پر غیر صحت بخش ماحول کے مضر اثرات کا مقابلہ کرنے کے قابل ہوگا۔ کمزور مدافعتی نظام والا فرد جلد بیکٹیریا، وائرس وغیرہ سے اثر لے گا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض لوگوں کا نظام ہضم صرف پانی کی تبدیلی سے خراب ہوجاتا ہے، اس لیے وہ اپنی پانی کی بوتل ساتھ لیے پھرتے ہیں، اور بعض افراد ملکوں ملکوں سفر کرتے ہیں اور اُن کی صحت خوب رہتی ہے۔

چونکہ جن اور جادو وغیرہ کا تعلق انسان کے یقین سے بہت گہرا ہے، اس لیے جن لوگوں کے مثبت اور تعمیری یقین خوب مضبوط ہوتے ہیں، وہ لوگ بہت ہی کم ایسی چیزوں سے متاثر ہوتے ہیں۔ بعض لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ اپنی صبح کا آغاز ہی ''یہ ہفتہ کیسا رہے گا'' پڑھ کر کرتے ہیں اور بعض لوگ اللہ پر اس قدر کامل یقین رکھتے ہیں کہ 'معوذتین' پڑھ کر بڑے بڑے کام کر جاتے ہیں کہ جب اللہ تعالیٰ نے ان دو سورتوں کے ذریعے ہماری مدد کا وعدہ کیا ہے تو پھر کون سی طاقت ہمیں نقصان پہنچا سکتی ہے۔

جادو اور آسیب سے حفاظت کیلئے چند تجاویز

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کا مسئلہ کسی روحانی یا جادوئی مسئلے سے تعلق رکھتا ہے تو چند باتیں اس ضمن میں یاد رکھیے۔

1 اپنے تئیں یہ یقین کر کے نہ بیٹھ جایئے کہ آپ پر کسی نے کچھ کرا دیا ہے یا کوئی آسیب کے اثرات ہو گئے ہیں۔

2 ہرایرے غیرے سے اپنا مسئلہ ذکر نہ کیجیے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ مشورہ بھی اسی فرد سے لیا جائے جو اس کا اہل ہے۔ ورنہ، جب ہم ہر ایک سے اپنا مسئلہ ذکر کرتے پھرتے ہیں تو وہ ہمیں مزید الجھا دیتا ہے۔ حل تو نہیں ملتا، ذہنی پریشانی ضرور بڑھ جاتی ہے۔

3 سب سے بہتر ہے کہ مستند ماہر نفسیات یا مائنڈ تھیراپسٹ سے رجوع کیا جائے۔ وہ جو مشورہ دے، اس پر عمل کیا جائے۔ بجٹ اجازت دے تو ایک سے زائد ماہرین سے مشورہ بہترین ہے۔

4 عالم باعمل سے مشاورت کی جائے جو اِن معاملات کو سمجھتے ہوں اور وہ آپ کو مخلصانہ مشورہ دیں۔ بازاری اور چال باز لوگوں سے جو اپنی مہارتوں کے بلند بانگ دعوے کرتے ہیں، بہت ہی دور رہا جائے۔

5 دن کے آغاز پر معوذتین یعنی سورۃ الفلق اور سورۃ الناس تین تین بار پڑھ لی جائے تو اِن شاءاللہ تعالیٰ کوئی شیطانی اور تخریبی قوت آپ کو نقصان نہیں پہنچا سکتی۔

6 کوئی نفسیاتی یا ذہنی مسئلہ ہو تو سب سے پہلے اللہ تعالیٰ سے دعا کیجیے۔ وہ دعاؤں کو سنتا ہے اور دعاؤں سے مسائل حل ہوتے ہیں۔

7 تسلیم کیجیے کہ نفسیاتی اور جذباتی مسائل زندگی کا لازمہ ہیں۔ انسان کی حیثیت سے کوئی بھی کسی بھی وقت ان مسائل کا شکار ہو سکتا ہے۔ نفسیاتی مسئلے سے دوچار ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ متاثر فرد پاگل ہے۔ پاگل پن ایک انتہائی کیفیت ہے، اور ہم سب مسائل حیات کے باعث چھوٹے بڑے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔

17

گھریلو تنازعات

''اپنے حق سے زیادہ چاہنا، اپنے حقیقی حق سے بھی خود کو محروم کر لینا ہے۔''

مولانا وحید الدین خاں

گھر یا خاندان اہم ترین شعبۂ حیات ہے۔ انسان صبح سے رات تک۔۔۔ ہوش سنبھالنے سے لے کر مرتے دم تک۔۔۔ اپنے خاندان ہی کیلئے سب کچھ کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانی زندگی کو خاندان کے ذریعے پروان چڑھایا اور اس کیلئے مرد اور عورت کو مرکزی کردار ادا کیا تا کہ وہ مل کر معاشرے کے اہم ترین ادارہ ''خاندان'' کو پروان چڑھا سکیں۔ اس مقصد کیلئے اللہ تعالیٰ نے مرد اور عورت یعنی میاں بیوی کے درمیان بہ راہِ راست راحت رسانی کا ذریعہ پیدا فرمادیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشادِ گرامی ہے:

وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْ بُيُوْتِكُمْ سَكَنًا (سورۃ النحل، 80)

ترجمہ: اور اللہ نے تمہارے گھروں کو تمہارے لیے آرام کی جگہ بنایا ہے۔

آپ غور کیجیے کہ آدمی کا دفتر یا دکان کتنی ہی خوب صورت ہو اور دل کش ہو، آدمی کتنے ہی حسین مقام کے سیر کر آئے، لیکن اسے سکون اور راحت صرف اور صرف اپنے گھر میں ملتی ہے۔ اپنے کاروباری امور کے سلسلے میں میرا دنیا کے کئی ممالک میں اکثر سفر رہتا ہے۔ پوری دیانت داری سے عرض کرتا ہوں کہ جو سکون و راحت کا احساس مجھے اپنے گھر پر ہوتا ہے، اہم سے اہم میٹنگ یا کانفرنس میں نہیں ہوتا۔ جو دل لگی اپنے گھر کے در و دیوار سے ہے، وہ دنیا کے حسین سے حسین اور پُرفضا مقام سے بھی نہیں۔ یہی وہ سکون ہے جس کی طرف اللہ تعالیٰ مذکورہ آیت میں اشارہ فرمارہے ہیں۔ ہر گھر دار مرد اور عورت کو اس کا خوب

تجربہ اورادراک ہے۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں۔

مغربی معاشرے نے جہاں اور بہت سے کام اسلام اور فطرت کے خلاف کیے، وہیں گھر سے باہر کی زندگی کو ترویج دی گئی۔ چنانچہ وہ نشے میں ہوں یا پارٹی میں، زندگی کا لطف لینا چاہیں یا تنہائی سے محظوظ ہونا چاہیں، وہ گھر سے باہر نکل کر کرتے ہیں۔تحقیقات اور مطالعات شاہد ہیں کہ اگر چہ انہوں نے یہ سب کیا ہے اور وہاں کا قانون بھی انہیں اس کی پوری اجازت دیتا ہے، لیکن انہیں گھر سے باہر سکون میسر نہیں ہے۔ لہٰذا، اٹھارہ سال کے بعد سے لے کر مرتے دم تک جب وہاں کے مرد وزَن سکون اور خوشی کیلئے باہر جاتے ہیں تو انہیں وہاں سکون نہیں ملتا، ڈپریشن، اسٹریس، اینزائٹی اور دیگر نفسیاتی و ذہنی امراض شدید سے شدید تر ہوتے جارہے ہیں۔ یہ بات طے ہے کہ مسائل دفتری ہوں یا کاروباری، سماجی ہوں یا معاشی۔۔۔ان کی بنیاد میں گھریلو لڑائی جھگڑے ہی ہوتے ہیں۔

گھروں میں سکون کیوں نہیں؟

یہ لوگ گھروں سے باہر سکون کیلئے مارے مارے پھرتے ہیں، کیوں کہ انہیں اپنے گھروں میں سکون میسر نہیں۔ یہاں ایک سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ان مغربیوں کو اپنے گھروں میں سکون کیوں نہیں ہے؟ جواب بہت آسان ہے۔ یہ لوگ گھر سے باہر جو کرتے ہیں، وہ گھر کے اندر نہیں کرتے۔گھر میں سکون کیلئے کچھ عملی اقدامات کی ضرورت ہے جن کی وجہ سے گھروں میں سکون آتا ہے۔ جب یہ لوگ وہ اقدامات نہیں کرتے تو سکون نہیں ملتا۔ اور گھر سے باہر وہ کرنے پر انہیں سکون اس لیے نہیں ملتا کہ جو کام گھر کے اندر کرنے کے ہیں، وہ گھر سے باہر کرتے ہیں۔قانونِ قدرت کے مطابق گھریلو سکون کیلئے جو کام گھر میں کرنے کے ہیں، گھر سے باہر کریں گے تو سکون نہیں ملے گا، وہ کام گھر میں کرنے ہی سے راحت وسکون ملے گا۔

مثال کے طور پر، گھر کے کسی فرد کا خیال رکھنے کو تیار نہیں، گھر والوں کو تحفے تحائف دینے کو تیار نہیں، گھر والوں کیلئے مسکرا نہیں سکتے، گھر والوں کی باتوں پر صبر نہیں کرتے۔ اس کے برخلاف، اپنے گھر والوں پر تنقید و تنقیص کی بوچھاڑ کرتے ہیں، گالم گلوچ کرتے ہیں، ذرا ذرا سی بات پر انا اور اصول کی بات کرتے ہیں۔ یہ وہ اقدامات ہیں جو گھروں میں کیے جائیں تو گھریلو راحت وسکون غارت ہوتا ہے اور گھر میں لڑائی جھگڑے اور تنازعات جنم لیتے ہیں۔

مغرب کی تقلید میں

مغرب کی بے سروپا اندھی تقلید میں ہم نے اسی مزاج کو اختیار کرلیا ہے اور خون کے رشتے ایک دوسرے کا خون کرنے پر تلے ہوئے ہیں۔ گزشتہ ہفتے میں نے اخبار میں ایک خبر پڑھی کہ ایک نوجوان نے کلہاڑی کے وار کرکر کے اپنی ضعیف بیوہ والدہ کی ٹانگوں کی ہڈیاں توڑ ڈالیں۔ وجہ؟ نوجوان کی ہٹ دھرمی کی وجہ سے ماں نے اسے سخت سست کہنا شروع کردیا اور اس نوجوان نے ''غیرت'' میں آکر اپنی ماں سے یہ سلوک کیا۔

پاکستانی معاشرے میں یہ واقعات عام ہیں۔ چند واقعات اخباروں میں چھپ جاتے ہیں تو بیشتر واقعات چھپے رہتے ہیں۔

ہمارے ہاں گھریلو تنازعات کی سب سے بڑی وجہ ''شعور'' کی کمی ہے۔ جو لوگ تعلیم یافتہ ہیں، اگرچہ انہیں یہ زعم ہے کہ وہ پڑھے لکھے ہیں، مگر حقیقت یہ ہے کہ ان کے پاس تعلیمی اسناد تو ہیں، شعور ندارد! شعور ہوگا تو ترجیحات کا تعین ہوگا اور صبر کرنا آئے گا۔ جس گھر میں افرادِ خانہ بالخصوص زوجین (شوہر اور بیوی) میں شعور نہیں ہوتا، وہاں ترجیحات کا تعین نہیں ہوتا، پھر صبر کرنا مشکل ہوتا ہے۔ شعور نہ ہو تو طرفین میں ابلاغی خلا (Communication Gap) پیدا ہوجاتا ہے اور ہر فرد خود کو

درست اور باقی تمام کو غلط سمجھنے لگتا ہے۔

اگر پیش بندی نہ کی جائے تو یہ خلا گزرتے وقت کے ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ خلا بڑھتا ہے تو غلط فہمیوں کی تعداد اور جسامت دونوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ غلط فہمیاں آدمی کے اندر سے حالات کو درست طور پر پرکھنے اور درست فیصلہ کرنے کی صلاحیت چھین لیتی ہیں۔ جب یہ صلاحیت مفقود ہوجائے تو آدمی صبر سے عاری ہوجاتا ہے۔ وہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے آنے والے مسائل کو گھر کے دیگر افراد کی سازش قرار دے کر اس سے بدلہ لینے کے جتن شروع کر دیتا ہے (خاص کر، شوہر بیوی کو؛ بیوی شوہر کو)۔

اللہ تعالیٰ کا حکم ہے کہ جب تم مصیبت یا مشکل میں پھنس جاؤ تو صبر اور صلوٰۃ سے مدد لو۔ اور یہی فطری اور دانش مندانہ طریقہ ہے۔ لیکن عدم شعور کے باعث صبر اور صلوٰۃ تو دور کی بات ہیں، معاملات کشت وخون کی طرف جانکلتے ہیں۔ اگر گھرانہ شریف ہے تو کشت وخون نہ سہی، مسئلہ گالم گلوچ اور طعن وتشنیع سے شروع ہوکر طلاق یا خلع پر ختم ہوتا ہے۔

دیکھنے میں یہی آیا ہے کہ میاں بیوی جن معاملات پر علیحدہ ہوجاتے ہیں، اکثر معاملہ بہت ہی معمولی ہوتا ہے۔ لیکن اپنی خودساختہ انا کی وجہ سے انسانی معاشرے کا سب سے اہم ادارہ برباد کر دیا جاتا ہے۔

اپنی انا کی خاطر بچوں کی قربانی

اب یہ حال ہوگیا ہے کہ ماں ہو یا باپ، اپنی خودساختہ انا کی خاطر جب اپنی کرنے پر آتے ہیں تو اپنے بچوں تک کی پروا نہیں کرتے۔ ہمارے ہاں اب ماں باپ میں اپنے بچوں کی محبت کی جگہ خودغرضی نے لے لی ہے۔ میں دیکھتا ہوں کہ کتنے ہی گھر ایسے ہیں جہاں لڑکیاں ایک یا دو بچوں کی ولادت کے بعد اپنے میکے آجاتی ہیں، کیوں کہ انہیں اپنے شوہر سے کچھ شکایات ہیں، اپنے سسرال میں کچھ مسائل ہیں۔ ایسے بچوں کا مستقبل کبھی

روشن ہو ہی نہیں سکتا کہ جن کے ماں باپ الگ الگ ہوں، کیوں کہ بچے کی تربیت میں ماں اور باپ دونوں کا کردار اہم ہے۔ جہاں بچہ ماں کی محبت یا باپ کی شفقت سے محروم رہے گا، اس بچے کی شخصیت متوازن اور مکمل ہونا ممکن نہیں۔

یاد رکھیے، میاں بیوی یا ماں باپ جو کچھ کرتے ہیں، اس کے اثرات اُن کے بچوں پر بہت گہرے مرتب ہوتے ہیں۔ بچوں کو اچھی باتیں بتانے سے وہ اچھے نہیں بنیں گے، جب تک کہ اُن کے ماں باپ انہیں اچھا کر کے نہ دکھائیں۔ ہم بچوں کو نصیحت کر کے یہ سمجھتے ہیں کہ ہم نے والدین کی حیثیت سے اپنی تربیت کی ذمے داری ادا کر دی۔ یوں، تبدیلی نہیں آسکتی۔ یہی وجہ ہے کہ ہر نسل میں بگاڑ ہی بڑھ رہا ہے، کیوں کہ سب یہی نصیحت کر رہے ہیں، عملی نمونہ بن کر شاید ہی کوئی دکھائے۔

جب بچے اپنے ماں باپ کو اچھا کرتے نہیں دیکھتے تو وہ بھی برا ہی کرتے ہیں، کیوں کہ بچے کے نزدیک سب سے بڑا ماڈل اس کے ماں اور باپ ہوتے ہیں۔

یہ عام مشاہدہ ہے کہ خواتین گھر میں اپنی ساس یا بھاوج سے لڑتی ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر بتنگڑ بنایا جاتا ہے۔ کوئی مسئلہ ہو نہ ہو، کسی کے معمولی جملے کو اپنے اوپر لے کر فضیحتہ کھڑا کر دیتی ہیں اور بالخصوص شوہر کے ناک میں دم کر کے رکھ دیتی ہیں۔ دوسرا اثر بچے گھر میں چلنے والے ٹیوی ڈراموں سے لیتے ہیں۔ ان فیملی ڈراموں میں بھی یہی دکھایا جاتا ہے کہ کیسے اپنی ناک اونچی رکھنی ہے۔ جو برتاؤ ان ڈراموں میں پیش کیا جاتا ہے، وہی ہمارے ہاں کی بہنیں بیٹیاں اپنے سسرال میں اختیار کرتی ہیں۔ چونکہ ڈراموں میں پیش کی جانے والی کہانیاں پچانوے فیصد سے زائد حقیقت سے دور ہوتی ہیں، اس لیے جب حقیقی دنیا میں خواتین وہی کام کرتی ہیں تو گھر برباد ہو جاتے ہیں۔

آہستہ آہستہ یہ مزاج بنتا ہے کہ دلہن جس گھر جاتی ہے، وہاں ساس نے اگر اسے ایک بار کچھ کہہ دیا تو اگلے کئی دن تک بہو درجنوں مرتبہ یہی سوچتی رہتی ہے۔ ساس نے تو ایک بار

کہا تھا اور ایک بار بہو کو تکلیف پہنچائی تھی، خود بہو نے درجنوں بار اس بات کے بارے میں سوچ کر خود کو درجنوں بار تکلیف پہنچائی۔ یہ بہو جب مستقلاً کئی بار یہ سوچتی رہتی ہے تو وہ ہر بار مزید گہری پستی میں چلی جاتی ہے۔

سوچ، سب سے بڑی حقیقت

ہر بار آپ جو کچھ سوچتے ہیں، آپ کی سوچ کے مطابق ہر بار مختلف کیمیکلز (ہارمون) خارج ہوتے ہیں اور آپ کے پورے بدن (فزیالوجی) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن کا میکانزم یہ ہے کہ وہ حقیقی اور غیر حقیقی کے درمیان فرق نہیں کر پاتا۔ انسانی ذہن میں موجود سوچ ہی اس کیلئے سب سے بڑی حقیقت ہے۔ لہٰذا، آپ جیسا سوچیں گے، ویسا ہی آپ کی زندگی تشکیل پاتی چلی جائے گی۔ اگر آپ اچھا سوچیں گے تو آپ کی زندگی بہتر ہوتی جائے گی۔ اگر آپ دوسروں کے طعن و تشنیع کو یاد کریں گے تو زندگی میں اضطراب بڑھتا جائے گا اور آپ ڈپریشن کے مریض ہو جائیں گے۔

ہم جس انداز سے سوچتے ہیں، رفتہ رفتہ وہی ہماری سوچ کا انداز (Thought Pattern) بن جاتا ہے۔ سوچ کا انداز ایک طرح کا بھنور ہے جس میں آپ غیر محسوس طور پر پھنستے چلے جاتے ہیں اور پھر ہر معاملے کا تجزیہ اسی انداز سے کیا جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معاملہ کیسا ہی ہو، سوچ کے مخصوص انداز کے باعث ایک خاص قسم کی رائے ہی تشکیل پاتی ہے۔ سوچ کا انداز تبدیل کرنا ضروری ہے۔

سوچ کے موجودہ انداز کو بدلنے کیلئے اسے مائنڈ سائنس میں Let go کی مشق سکھائی جاتی ہے۔ یہ مشق بہت ہی موثر ہے۔ اس مشق کے دوران آپ اپنی اس سوچ کے انداز کو چھوڑتے ہیں جو آپ نے برسوں سے دبوچ رکھا ہے، حالانکہ اس سے آپ کو کوئی فائدہ نہیں ہے۔ سوچ کے پرانے اور نقصان رساں انداز کو چھوڑنے کا طریقہ یہ ہے:

آنکھیں بند کر لیجیے۔ آنکھیں بند کرنے کے بعد جو بھی خیال آ رہا ہے (عموماً وہ خیال آئے گا جس نے آپ کو پریشان کر رکھا ہے) اس خیال پر فوکس کیجیے۔ کھوج لگائیے کہ اس خیال کے ساتھ ہی کون سا رنگ آپ کے ذہن میں آتا ہے۔ دراصل، یہ رنگ اس خیال کی ترجمانی کر رہا ہے۔ یہ واقعہ اس رنگ میں ہے۔ آپ اس رنگ پر متوجہ ہوں۔ تصور کیجیے کہ آپ کے ہاتھ میں ایک نلکی ہے جیسے بچے چھوٹی سی نلکی لے کر اس میں صابن کا پانی ڈال کر بلبلے بناتے ہیں، اسی طرح آپ کے پاس ایک نلکی ہے اور اس نلکی میں پانی کی جگہ یہ رنگ ہے۔ یہ تصور کیجیے کہ آپ کو جو واقعہ تکلیف دے رہا ہے اس سے مربوط رنگ اس نلکی میں موجود ہے اور آپ پھونک مارتے ہیں (کہ جیسے بچے نلکی میں موجود پانی کو پھونک مارتے ہیں) اس رنگ کو اس کے بلبلے بنا کر ہوا میں اڑا رہے ہیں۔ جب یہ بلبلے ہوا میں اڑتے ہیں تو آپ کے ذہن میں موجود واقعہ (سوچ) بھی ان بلبلوں کے ساتھ ہوا میں منتشر ہو جاتا ہے۔

یہ مشق دن میں کئی بار، کئی دن تک کیجیے۔ ابتدا میں آپ کو یہ مشق کرنے میں دقت ہوگی، مگر آہستہ آہستہ آپ اس میں تیز ہوتے جائیں گے اور آپ کیلئے اس مشق کو کرنا آسان ہو جائے گا۔ بلکہ آپ اس مشق کے اتنے عادی ہو جائیں گے کہ آپ بہت سے غیر ضروری اور نقصان رساں خیالات خود بہ خود ''بائی پاس'' ہونا شروع ہو جائیں گے۔

خیال سے مرض، خیال سے صحت

ہمارے خیالات . . . منفی اور مثبت . . . ہماری شخصیت پر راست اثر مرتب کرتے ہیں۔ ہم جیسا سوچتے ہیں، جسم وہی کچھ کرتا ہے۔ گویا، انسانی خیال انسان کے جسم میں اس کے خون کے ساتھ دوڑتا ہے۔ خون میں مفید صحت اجزا بھی ہوتے ہیں اور مضر صحت اجزا بھی ہوتے ہیں۔ نظامِ دورانِ خون (Circulatory System) کا کام یہ ہے کہ خون میں موجود نقصان رساں اجزا کو جسم سے باہر نکال پھینکے اور مفید صحت اجزا کو جسم میں جہاں

ضرورت ہے، وہاں پہنچائے۔ آپ کے خون میں جو مضر خیال موجود ہے، اگر آپ نے اسے جسم میں رہنے دیا تو یہ خیال آپ کے جسم کو بیمار کر ڈالے گا۔ اس لیے بہت ضروری ہے کہ اپنے جسم میں موجود مضر خیالات کو جسم سے خارج کر دیا جائے تاکہ جسم صحت مند رہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ مستقلاً منفی سوچتے رہتے ہیں (دوسرے رشتے داروں کے بارے میں، حالات کے بارے میں، چیزوں کے بارے میں، معاملات و حالات کے بارے میں) وہ عموماً بیمار رہتے ہیں۔ ایسے افراد کو عموماً کوئی جسمانی عارضہ لاحق نہیں ہوتا، وہ ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو ڈاکٹر انہیں تجویز کرتا ہے کہ انہیں کوئی جسمانی مسئلہ نہیں بلکہ محض خراب سوچ کے باعث ان کی صحت خراب ہے۔ آج یہ باقاعدہ موضوع ہے جسے میڈیکل کی اصطلاح میں Psychosomatic diseases کہا جاتا ہے اور اُردو میں اس کیلئے ''طب نفسی جسمی'' کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔

یہ بات تسلیم کی جا چکی ہے کہ انسانی صحت کا اس کے خیال سے انتہائی گہرا تعلق ہے۔ حتیٰ کہ ہارٹ اٹیک، السر اور کینسر جیسے قبیح امراض میں زیادہ تر سوچ ہی کارفرما ہوتی ہے۔

اپنے جسم سے منفی اور مضر سوچ کو خارج کرنا بہت ضروری ہے۔

جب شوہر اور بیوی، ساس اور بہو روزانہ چھوٹے چھوٹے معاملات میں ایک دوسرے سے الجھتے ہیں اور پھر ایک دوسرے کے جملوں سے پیدا ہونے والی مضر سوچ کو جسم میں سنبھالے رکھتے ہیں تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نفسیاتی اور جسمانی بیماریاں بڑھتی ہیں۔ ایک وقت ایسا آتا ہے کہ ان بیماریوں کا ملبہ ہم دوسرے رشتے داروں پر ڈالنا شروع کر دیتے ہیں۔ مثلاً ''میری ساس نے کچھ کرا دیا ہے، شادی سے پہلے تو میں بالکل درست تھی''، ''جب سے میرے بیٹے کی شادی ہوئی ہے، اور اس کی بیوی اس گھر میں آئی ہے، میں بیمار رہنے لگی ہوں'' وغیرہ۔

پہلے تو یہ رائے ہوتی ہے اور پھر یہ یقین بن جاتا ہے کہ میری ساس یا بہو نے کچھ

کرایا ہوا ہے۔ میرا شوہر مجھ پر توجہ نہیں دیتا۔ یہ خیالات پکتے رہتے ہیں اور ان کے ساتھ مربوط منفی جذبات قوی ہوتے رہتے ہیں۔ اس لیے انہیں اپنے ذہن اور بدن سے نکالنا ضروری ہے۔

اپنے ذہن سے مضر خیال کو نکالنے کا ایک طریقہ ہم ابھی تحریر کر آئے ہیں۔ اب یہاں ایک اور طریقہ بھی پڑھ لیجیے۔ آپ کے ساتھ جو بھی مسئلہ ہے، اسے تفصیل سے لکھ لیجیے۔ عام طور پر، مسئلے کا تعلق کسی واقعے سے ہوتا ہے۔ جب آپ مسئلہ یاد کریں گے تو وہ واقعہ بھی یاد آ جائے گا۔ یہ واقعہ یاد کرنے کے بعد اسے پوری تفصیل سے لکھئے۔ تفصیل کا مطلب ہے کہ پوری باریکی کے ساتھ۔ مثلاً، کیا وقت ہوا تھا؟ کمرے میں کون سی روشنی تھی؟ کتنی روشنی تھی؟ کیا پنکھا تھا؟ کیا وہ چل رہا تھا یا بند تھا؟ کیا اسپلٹ تھا؟ کتنے افراد تھے؟ کرسیاں، بستر، سوفا۔۔۔ کمرے میں کیا تھا؟ آپ کھڑے تھے یا بیٹھے تھے؟ کون کیا بول رہا تھا؟ آپ کیا کہہ رہے تھے؟ آپ کیا سن رہے تھے؟ آپ کو کیسا لگ رہا تھا؟ وغیرہ۔ یوں، آپ انتہائی تفصیل سے یہ واقعہ لکھ کر اسے جلا دیجیے یا پانی میں بہا دیجیے۔

چند عملی اقدامات

1 کسی بھی معاملے کو ابتدا ہی میں سلجھانے کی کوشش کیجیے۔ معاملہ ابتدا میں چھوٹا ہوتا ہے اور اسے سمجھنا، سمجھانا آسان ہوتا ہے۔ اس کے برخلاف، جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے، توں توں مسئلہ سنگین ہوتا رہتا ہے۔

2 اگر آپ بیوی ہیں تو شوہر سے مشورہ کیجیے۔ مشورہ کرنے اور مشورہ دینے میں بہت فرق ہے۔ اس فرق اور اس کی نزاکت سے واقف ہوں۔ اس سے برا تب ہوتا ہے کہ جب بیوی اپنے شوہر کو حکم دینا شروع کر دے۔

3 معاملات کا تجزیہ کرنے کے بعد اپنی رائے کو حتمی نہ سمجھیں۔ اس سے غلط فہمیاں پیدا

ہوتی ہیں۔آپ جو کچھ سمجھ رہے ہیں،اس بات کا سو فیصدی امکان ہے کہ وہ حقیقت نہ ہو۔ حقیقت وہ نہیں جسے آپ حقیقت سمجھ رہے ہیں۔حقیقت تو وہ ہے جو حقیقت ہے۔

4 اپنے گھر کو جنت یا جہنم بنانے کا دارومدار صرف اور صرف آپ پر ہے۔تلاش کیجیے کہ آپ اپنے گھریلو مسائل اپنے گھر کی چار دیواری کے اندر ہی کیسے اور کیوں کر حل کر سکتے ہیں۔

5 اپنے گھریلو مسائل خاص کر میاں بیوی کے اختلافات کو اپنے گھر کے بیڈروم تک رکھیے۔دوسرے رشتے دار بہ ظاہر کتنے ہی مخلص ہوں،زیادہ تر آپ کے مسائل سن کر ہنستے اور پھر باتیں بناتے ہیں۔آپ کے گھر کی عزت آپ کے ہاتھ میں ہے۔

6 والدین کی حیثیت سے اپنے بچوں کے مستقبل کی تاریکی یا تابناکی کے ذمے دار سو فیصدی آپ ہیں۔آپ دنیا کا ہر کام سیکھتے ہیں،کیا آپ نے اچھا باپ بننا،اچھی ماں بننا بھی سیکھا ہے؟ بچوں کے کرداری مسائل میں سے 80% کا تعلق والدین سے ہوتا ہے۔

7 اپنے اندر سے ''خودغرضی'' نام کی کسی بھی شے کو نکال پھینکئے۔آپ شوہر ہیں یا بیوی، یاد رکھیے کہ یہ وہ واحد خطرناک شے ہے جو آپ کے گھر کو برباد کرنے میں سب سے نمایاں کردار کرتی ہے۔نام نہاد ''اَنا'' کی خاطر کتنے ہی گھر برباد ہوجاتے ہیں اور زوجین کی انا کے باعث اُن کی اولاد کی زندگیاں تباہ ہوجاتی ہیں۔

8 باتوں میں نہ آیئے۔بیشتر رشتے دار آگ لگاتے ہیں اور پھر ہاتھ تاپتے ہیں۔

9 کسی کے بارے میں سوچ کر غصہ آئے یا الجھن پیدا ہو تو اپنی ہیئت بدل دیجیے، یعنی کھڑے ہیں تو بیٹھ جایئے،بیٹھیں ہیں تو لیٹ جایئے۔موقع ہو تو پانی پی لیجیے۔آنکھیں بند کر لیجیے ور گہری گہری سانسیں لیجیے۔

10 زیادہ طبیعت بے چین ہو تو اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم کم از کم تین بار بہ آوازِ بلند پڑھئے۔

11 وضو کیجیے۔صبر اور صلوٰۃ سے مدد لیجیے۔اللہ تعالیٰ نے اُن لوگوں کی مدد کا وعدہ کیا ہے جو اپنے مسائل اور مشکلات کے دوران صبر کرتے اور نماز پڑھتے ہیں۔دنیا میں ان دو سے زیادہ موثر شے کوئی نہیں۔

12 مسائل زیادہ گھمبیر ہوں تو ہر ایک سے مشورہ لینے کی بجائے اس فیلڈ کا ماہر تلاش کیجیے جو آپ کی ماہرانہ رہ نمائی کر سکے۔عموماً ماہرین نفسیات اور فیملی تھیراپسٹ یا فیملی کوچ یہ کام بہتر طور پر کرتے ہیں، کیوں کہ انہوں نے اس کی باقاعدہ تربیت لی ہوتی ہے۔

18

موثر تعلقات کیسے؟

''انسان مدنیت الطبع ہے، یعنی مل جل کر رہنا چاہتا ہے۔''

عربی کہاوت

انسان اس دنیا میں تنہا نہیں رہ سکتا۔ اسے دوسرے انسانوں کے ساتھ مل جل کر رہنے کا مزاج دیا گیا ہے۔ انسانی سرشت میں اختلاط شامل ہے۔ تنہا آدمی جلد ہی بیزار ہوجاتا ہے۔ لہٰذا، انسان کو زندہ رہنے کیلئے جہاں ہوا، پانی، غذا، لباس وغیرہ کی ضرورت ہے، وہیں اسے دوسرے انسانوں سے تعلقات رکھنے کی ضرورت بھی ہے۔

موثر تعلقات کیلئے درست گفتگو

موثر تعلقات کیلئے یوں تو کئی اجزا ہیں، مگر ان میں سب سے اہم عامل (فیکٹر) درست گفتگو ہے، کیوں کہ زبان ایک ایسی شے ہے جو لمحوں میں تعلقات بنا سکتی ہے اور لمحوں میں صدیوں کے تعلقات بگاڑ سکتی ہے۔ عربی کا مقولہ ہے، **حبراحات الصنان لھا التیام ولا یلتنام ماجرح اللسان** کہ تلوار کا گھاؤ تو بھر جاتا ہے، زبان کا زخم نہیں بھرتا۔

انسان زندگی میں بولتا ہے اور خوب بولتا ہے۔ لیکن عموماً اسے یہ ادراک نہیں ہوتا کہ وہ اپنی زبان سے کتنے ہی دلوں کو دکھا چکا ہوتا ہے۔ ایک انسان کی زبان دوسرے فرد کو ہر حال میں متاثر کرتی ہے۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ آپ بولیں اور سننے والا آپ کے الفاظ سے متاثر ہوئے بغیر رہ جائے۔ ہماری یہ بدقسمتی ہے کہ ہم جب بولتے ہیں تو یہ ادراک ہی نہیں کر پاتے کہ ہم کیا کہہ رہے ہیں اور ہمارے الفاظ سے مخاطب پر کیا اثر مرتب ہو رہا ہے۔

آپ نے غور کیا ہوگا کہ کبھی آپ کسی مجلس سے اٹھیں تو بڑے شاداں ہوتے ہیں تو بعض مجلسوں میں آپ کو بیزاری اور کوفت کا احساس ہوتا ہے بلکہ یہ بھی ہوا ہوگا کہ کسی نے اپنے خیالات زبردستی آپ پر تھونپنے کی کوشش بھی ہوگی۔

المسلم من سلم المسلمون من لسانہ و یدہ

''مسلمان وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرے مسلمان محفوظ رہیں۔''

(صحیح بخاری:10)

کیا الفاظ کافی ہیں

بعض اوقات لوگ ہم سے اچھی بات کرنے پر بھی ناراض ہوجاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہماری بات تو درست ہوتی ہے، لہجہ درست نہیں ہوتا۔ ہم یہ نہیں جانتے کہ ہمیں کیا بات کیسے کرنی ہے۔ جب ہم گفتگو کرتے ہیں تو ہمارا ابلاغ تین حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اول، ہمارے الفاظ جو کل ابلاغ یا گفتگو کا صرف 7% ابلاغ کرتے ہیں۔ دوم، ہماری آواز کا زیروبم (Tonality) جو کل ابلاغ کا 38% ہے۔ سوم، ہماری باڈی لینگویج (Body Language) جو ہمارے ابلاغ کا 55% ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم جو بات کرتے ہیں، وہ صرف الفاظ ہی سے دوسرے تک نہیں پہنچتی، ہم اپنی آواز اور جسمانی پوسچر سے بھی اپنی بات دوسرے تک پہنچاتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک عام سا جملہ ہے، ''آپ چائے پئیں گے'' آپ سے تین مختلف انداز سے ادا کر سکتے ہیں۔ مثلاً، اسے بیانیہ انداز میں بیان کر سکتے ہیں، حکمیہ انداز سے حکم دے سکتے ہیں، سوالیہ انداز سے سوال کر سکتے ہیں۔ آپ نے الفاظ نہیں بدلے، مگر آپ کی گفتگو کا مفہوم بدل گیا۔ کیوں کہ آپ نے اپنی آواز کا زیروبم بدل لیا۔

گفتگواوراسلامی تعلیمات

اسلام ہمیں گفتگو کے بارے میں بڑے واضح احکام اورآداب سکھاتا ہے۔قرآن میں ہے وَقُوْلُوْا لِلنَّاسِ حُسْنًا کہ لوگوں سے اچھے انداز سے بات کرو۔ رسول اللہ ﷺ کی زندگی کا مطالعہ کریں توہمیں معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ ٹھہر ٹھہر کر بات کیا کرتے تھے۔ جہاں ضروری ہوتا، وہاں بات کودو یا تین بار دہراتے تاکہ سننے والوں کواس کی اہمیت کا اندازہ ہوجائے اور بات سمجھ جائے۔ نہ صرف یہ بلکہ آپؐ کے جملوں میں بڑا وزن اور بہت حکمت ہوتی تھی۔ اسی حکمت کا نتیجہ تھا کہ کفار جوآپ ﷺ کی جان کے دشمن تھے،آپ ﷺ کی گفتگو کے آگے ڈھیر ہوجاتے تھے۔

ایک بار رسول اللہ ﷺ درخت کے نیچے آرام فرمارہے تھے کہ ایک یہودی کافر آپ ﷺ کے پاس تلوار لے کرآ گیااورآپ ﷺ کوقتل کی دھمکی دی۔آپ ﷺ چونکہ نیند میں تھے، اس لیے اپنے بچاؤ کی تدبیرنہ کرسکتے تھے۔اس حالت میں دشمن نے اپنی تلوارلہراتے ہوئے پوچھا کہ اب بتاؤ،تمھیں مجھ سے کون بچا سکتا ہے؟ سرکار ﷺ نے پورے اطمینان سے فرمایا،''میرااللہ!'' اس حالت میں کہ جب اپنی موت کا سامان سامنے ہو،اور پورے اطمینان سے جواب دیا جائےتو وہ دشمن حیران ہوااورآپ ﷺ کا رعب اس پراتنا طاری ہوا کہ اس کی تلوار اس کے ہاتھ سے چھوٹ گئی۔

رسول اللہ ﷺ کی گفتگو کے بارے میں قرآن نے حکم دیا کہ آپ ﷺ سے بلند آواز میں بات نہ کرو، کہیں تمھارے اعمال ضائع نہ ہوجائیں۔ والدین کے بارے میں حکم دیا گیا کہ انھیں ''اُف'' تک نہ کہو۔مفسرین لکھتے ہیں کہ اگراس سے کم درجہ گفتگو کا کوئی ہوتا توقرآن اس سے بھی اولاد کومنع کرتا کہ اپنے والدین کو یہ لفظ تک نہ کہو۔

ایک جگہ حکم قرآنی ہے کہ نیکی اورتقویٰ کے کاموں میں ایک دوسرے کی مدد کرو۔ یہ نہیں

فرمایا کہ گناہوں میں مدد نہ کرو۔ اسی کے ساتھ یہ نکتہ بھی کارفرما ہے کہ اسلامی تعلیمات گناہ سے نفرت کرنے اور گناہ نہ کرنے کا حکم ضرور دیتی ہیں، مگر کہیں بھی گناہ گار سے نفرت کرنے کا نہیں کہا گیا۔ حد یہ ہے کہ بدگمانی کرنے سے بھی منع فرمادیا گیا۔ ذہن میں کسی کے بارے میں غلط خیال ہوگا تو اس کے بارے میں گفتگو بھی غلط ہی ہوگی۔ غور کر لیجیے کہ جب آپ کسی کے بارے میں بات کرتے ہیں تو اول اس کے بارے میں غلط خیال ذہن میں آتا ہے پھر وہ خیال آپ کی گفتگو کے ذریعے آپ کا برتاؤ بنتا ہے۔ بدگمانی ایک گمان، ایک خیال ہی تو ہے۔ لیکن خیال سے بچنے کی بھی تاکید کی گئی ہے۔ آج مائنڈ سائنس یہ ثابت کر چکی ہے کہ آپ کا خیال ہی آپ کی زندگی کی حقیقت بنتا ہے۔ چنانچہ یہ ممکن ہی نہیں کہ آپ جس کے بارے میں غلط گمان رکھیں، اس کے ساتھ آپ کے تعلقات اچھے ہو جائیں۔ غلط گمان ہوگا تو تعلقات بھی خراب ہی ہوں گے۔ اچھے موثر تعلقات کیلئے سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ متعلقہ فرد کے بارے میں گمان اچھا قائم کیا جائے۔

غیبت وہ سب سے عام اور سب سے قبیح عمل ہے جو ہمارے معاشرے میں جاری ہے۔ غیبت کا براہِ راست تعلق گفتگو سے ہے۔ یہ ممکن یہ نہیں کہ آپ کسی کے بارے میں غلط گفتگو کریں یعنی اس کی غیبت کریں اور اس سے آپ کے تعلقات بہتر ہوں۔ اس لیے اسلام میں غیبت کے خلاف شدید تعلیم دی گئی۔ مثلاً، غیبت کرنا اپنے مسلمان بھائی کا گوشت کھانے کے مترادف کہا گیا۔

ایک اور حدیث میں آپ ﷺ کے ارشادِ گرامی کا مفہوم ہے کہ جو تم سے رشتہ توڑے، تم اس سے ناتا جوڑو۔ بہ ظاہر بہت سادہ سی بات ہے، مگر عمل کے اعتبار سے انتہائی مشکل ہے۔ اگر اس نبویؐ فرمان کی روشنی میں ہم اپنا موجودہ عمل دیکھیں تو اندازہ ہوگا کہ ہم اس کے بالکل الٹ کر رہے ہیں۔ ہم تو رشتے داری اور تعلق کو نہ صرف توڑتے ہیں، بلکہ ایسا توڑتے ہیں کہ پھر جوڑنے کو خیال بھی نہیں کرتے۔ ہم نے رشتے توڑنا بہت آسان اور رشتہ

جوڑنا نہایت مشکل سمجھ لیا ہے۔

سورۃ الحجرات (آیت 12) میں حکم ہے وَلاَ تَجَسَّسُوْا کہ ایک دوسرے کی کھوج میں نہ پڑو۔آج شاید گھریلو خواتین کا سب سے شغل یہ ہے کہ وہ اپنے خاندان کی دیگر خواتین کے کھوج میں رہتی ہیں، حتیٰ کہ یہ تک فکر ہوتی ہے کہ اُن کے گھر میں آج کیا پکا، انہوں نے کیا پہنا، شوہر اور بیوی کے تعلقات کیسے ہیں یا نند بھاوج، ساس بہو میں بنتی یا نہیں بنتی۔

سورۃ الحجرات میں مومن مردوں اور مومن عورتوں کے بارے میں تمسخر سے منع فرمایا گیا کہ تمہیں کیا معلوم کہ وہ تم سے بہتر ہوں۔اسی آیت میں اپنے احباب کے برے نام رکھنے سے بھی منع فرمایا گیا۔حقیقت یہ ہے کہ تعلقات خراب ہونے کی ابتدا یہیں سے ہوتی ہے کہ ہم اپنے قریبی لوگوں کو پہلے مذاقاً کوئی نام دیتے ہیں، جب انہیں برا لگتا ہے تو ہم ہنستے ہیں۔ہم ہنستے ہیں تو انہیں مزید برا لگتا ہے۔انہیں مزید برا لگتا ہے تو ہم مزید ہنستے ہیں۔یہ سلسلہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔تعلقات بگڑتے چلے جاتے ہیں۔

بلاشبہ، ہماری گفتگو سننے والے پر بہت زیادہ اثر مرتب کرتی ہے۔اس کا تجربہ آپ کو روزمرہ کی گفتگو میں بہ خوبی ہوجاتا ہے۔

مائنڈ سائنس کی ٹیکنکس

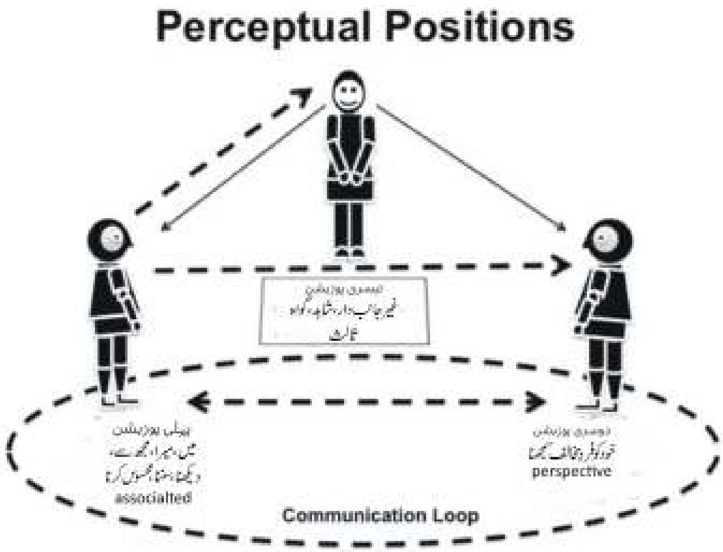
چونکہ انسان اس دنیا میں تعلقات بنا نہیں رہ سکتا، اس لیے مائنڈ سائنس تعلقات استوار کرنے پر بہت کام کرتی ہے۔ Rapport building سے لے کر Communication skills تک ایسے بے شمار اوزار (Tools) اور تکنیکیں (Techniques) ہیں جو اپنے اردگرد لوگوں سے تعلقات بہتر بنانے کیلئے استعمال کی جاسکتی ہیں اور ماہرین نے انہیں بہت موثر قرار دیا ہے۔ یہاں ہم چند ٹیکنیکیں بہ طور مشق تحریر کررہے ہیں۔

پہلی مشق آپ کو کسی کے ساتھ ایک معاملے پر آپ کے نقطۂ نظر کو بہتر طور پر سمجھنے اور جائزہ لینے کے قابل بنا سکتی ہے۔

اس مشق کیلئے آپ کو تین کرسیوں کی ضرورت ہوگی۔ تین کرسیاں جو عموماً گھروں میں یا دفاتر میں استعمال ہوتی ہیں، کافی ہیں۔ تینوں کرسیاں کچھ فاصلے پر اپنے سامنے رکھ لیجیے۔ ایک کرسی پر بیٹھ جائیے اور اپنے موجودہ نقطہ نظر کو ذہن میں لائیے۔ تصور کیجیے کہ آپ اس کرسی پر بیٹھے ہیں اور اپنے نقطہ نظر کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ آپ جب اس بارے میں سوچتے ہیں تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟ آپ کی جذباتی کیفیت کیا ہے؟ کچھ دیر اسی طرح رہیے۔

کچھ دیر بعد اٹھ کر سامنے والی کرسی پر آجائیے اور یہ تصور کیجیے کہ یہ اس کرسی پر آپ نہیں، آپ کا فریق مخالف ہے۔ اب آپ اپنے تئیں نہیں سوچ رہے، نہ اپنے نقطہ نظر پر متوجہ ہیں۔ آپ تو اب فریق مخالف کی جگہ پر ہیں۔ اس معاملے میں فریق مخالف کا جو نقطہ نظر ہے، اسے ذہن میں لائیے۔ وہ کیا سوچتا ہے؟ وہ کیا محسوس کرتا ہے؟ اس کی جذباتی کیفیت کیا ہے؟ کچھ دیر اسی طرح رہیے۔

اب آپ فریق مخالف کی جگہ (کرسی) سے اٹھ کر تیسری کرسی پر بیٹھ جائیے۔ تیسری کرسی ایک غیر جانب دار، دانش مند شخص کی ہے۔ یہ ایک عاقل مرد یا عورت ہے جو آپ دونوں کو بہتر مشورہ دے سکتا ہے۔ یہ شخص اس مذکورہ معاملے میں نہ آپ کی طرف ہے اور نہ آپ کے فریق مخالف کی طرف ہے۔ تیسری کرسی پر بیٹھنے کے بعد آپ اس غیر جانب دار شخص کی طرح سوچ رہے ہیں۔ غیر جانب دار دانش مند شخص کا جو نقطہ نظر ہے، وہ اس وقت آپ کے ذہن میں ہے۔ تیسری کرسی پر آپ وہ غیر جانب دار شخص ہیں۔ آپ وہ سنیں گے جو یہ غیر جانب دار سن سکتا ہے۔ آپ وہ دیکھیں گے جو غیر جانب دار شخص دیکھ سکتا ہے۔ آپ جانیں گے کہ اس اس معاملے میں اس غیر جانب دار شخص کا نقطہ نظر کیا ہے۔



عموماً کسی معاملے میں غلط فہمیاں اس لیے پیدا ہوتی ہیں کہ ہم ایک ہی رخ سے اس معاملے کو دیکھتے ہیں۔ جیسا کہ آپ کو یہ مشق کرنے سے اندازہ ہوا کہ جب آپ ایک کرسی سے دوسری کرسی اور تیسری کرسی پر جاتے ہیں تو آپ کے اندر معاملے کو دوسرے اور تیسرے زاویے سے دیکھنے اور سمجھنے کی گنجائش پیدا ہوجاتی ہے۔ زندگی میں کامیابی کیلئے یہ بہت بڑی صفت ہے۔ اس صفت سے جو لوگ عاری ہوتے ہیں، وہ بے بنیاد کرب اور ذہنی اذیت کا شکار رہتے ہیں۔

یہ مشق کرنے کے بعد آپ کو ادراک ہوتا ہے کہ ایک ہی معاملے میں میرا نقطہ نظر کیا ہے، میرے مخالف کا نقطہ نظر کیا ہے، اور غیر جانب دار فرد کا نقطہ نظر اس معاملے میں کیا ہے۔ آپ جس رائے پر مصر ہیں، وہ 90% تک ختم ہوجاتی ہیں۔ یوں معاملے کو متوازن زاویے سے جانچنا ممکن ہوتا ہے اور خواہ مخواہ کی بدظنی یا کشیدگی ختم ہوسکتی ہے۔

دوسری مشق کے ذریعے آپ کسی ناپسندیدہ شخص کی ناپسندیدگی کو اپنے اندر سے ختم کرسکتے ہیں۔ جب ہم کسی فرد کو ناپسند کرتے ہیں تو اس کے بارے میں سوچتے ہی منفی

جذباتی کیفیت ہمارے اندر عود کر آتی ہے۔ ہوسکتا ہے، اس نے دس برس پہلے آپ کو ایک بات کہی اور آپ کو وہ بری لگی۔ اب دس سال پہلے اس نے ایک بار یہ بات کہی تھی، آپ دس سال سے روزانہ دس بار یہ بات یاد کرکر کے خود کو پریشان کیے ہوئے ہیں اور اس نے اپنے تعلقات ختم کر چکے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ اسے یہ یاد بھی نہ ہو کہ اس نے آپ سے یہ کہا تھا۔ یوں، بے بنیاد تعلقات خراب ہوتے چلے جاتے ہیں۔

یہ مشق کرنے کیلئے آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو اپنے سامنے پھیلا کر اس طرح رکھیں کہ آپ کی ہتھیلیاں اوپر کی جانب اور اُن کی پشت نیچے کی جانب ہو۔ اب کسی ایسے فرد (مرد یا عورت) کے بارے میں سوچئے جو آپ کو پسند ہو، جسے آپ بہت چاہتے ہوں، جیسے آپ کی والدہ یا کوئی دوست۔ اسے اپنے دائیں ہاتھ پر تصور کرتے ہی اس کے ساتھ آپ کی جذباتی وابستگی آپ کو یاد آئے گی۔ آپ کی جذباتی کیفیت ویسی ہی ہوجائے گی۔ غور کیجیے کہ اس کی کیا خوبیاں ہیں، اس کی آواز کیسی ہے، وہ آپ کیلئے قابل قبول ہے، آپ اس سے بات کرنا اور ملنا چاہتے ہیں۔ آپ کو بہت اچھا لگے گا۔ اپنے پانچوں حواسوں کو استعمال کرتے ہوئے اس فرد کا تجربہ کیجیے۔

اس کے بعد آپ اپنے بائیں ہاتھ پر متوجہ ہوتے ہوئے اس شخص کے بارے میں سوچئے جو آپ کو ناپسند ہے۔ تصور کیجیے کہ وہ فرد آپ کے بائیں ہاتھ پر ہے۔ اس کے بارے میں پانچوں حواسوں کو استعمال کرتے ہوئے اس کا بھرپور تجربہ کیجیے۔ آپ کو کم یا زیادہ، ناگوار گزرے گا۔

پوزیشن یہ ہے کہ آپ کے بائیں ہاتھ پر ناپسندیدہ فرد ہے اور دائیں ہاتھ پر پسندیدہ فرد ہے۔ اب، کرنا یہ ہے کہ جب دائیں ہاتھ پر دیکھیں تو یاد کیجیے کہ یہاں پسندیدہ فرد موجود ہے۔ بائیں پر فوکس کریں تو تصور کیجیے کہ اس ہاتھ پر ناپسندیدہ فرد ہے۔ یکے بعد دیگرے دونوں ہاتھوں پر ایک ایک سیکنڈ نظر ڈالتے جایئے۔ ابتدا میں آپ دائیں ہاتھ پر

دیکھیں گے تو آپ کو بہت اچھا لگے گا، بائیں ہاتھ پر دیکھیں گے کہ بہت برا لگے گا۔ کچھ دیر اسی طرح دیکھئے۔ ان دونوں سے مربوط جذباتی کیفیت پر متوجہ ہوں۔ پھر، آہستہ آہستہ ان دونوں ہتھیلیوں کو قریب لاتے جائیے۔ ہتھیلیوں کو قریب لاتے ہوئے ان دونوں کا تصور ایک ساتھ کیجیے اور ان دونوں سے مربوط جذباتی کیفیات کو بھی ایک ساتھ فوکس کیجیے۔ تجربہ کیجیے۔ آپ جوں جوں اپنے دونوں ہتھیلیوں کو قریب لائیں گے، دونوں سے مربوط جذباتی کیفیات بھی آپس میں ایک ساتھ محسوس ہوں گی۔ ان دونوں جذبات واحساسات کو قبول کیجیے۔ پھر یہ دونوں کیفیات کم ہوتی چلی جائیں گی۔

دونوں ہتھیلیوں کو قریب کرتے کرتے انہیں آپس میں ملا لیجیے۔ پھر، دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں گھسا دیجیے جیسے والی بال کے کھلاڑی دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ملا کر والی بال سے کھیلتے ہیں۔ رفتہ رفتہ یہ دونوں جذباتی کیفیات آپس میں مدغم ہوتی جائیں گی۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ملیں گی تو آپ کو یہ ادراک بھی ہوگا کہ دونوں افراد سے مربوط جذباتی کیفیات بھی کم ہوتے ہوتے ختم ہوگئی ہیں۔

کچھ دیر اسی حالت میں رہیے۔ کچھ دیر بعد ناپسندیدہ فرد کو یاد کیجیے۔ مذکورہ مشق کرنے سے پہلے ناپسندیدہ فرد سے مربوط جذباتی کیفیت کی شدت کہیں کم ہو چکی ہے۔ اکثر لوگوں میں یہ بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے۔

تیسری مشق کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ آپ جس فرد کے بارے میں کوئی منفی جذبات واحساس رکھتے ہیں، اسے یاد کیجیے۔ جب آپ اسے یاد کریں گے تو اس کا خاکہ یا شبیہ آپ کے ذہن میں آئے گا۔ پھر، اس کی شبیہ کو فوکس کرتے ہوئے اسے شبیہ کو کچھ funny سا کیجیے۔ مثلاً، اس کے کانوں، بالوں، آنکھوں وغیرہ کو بدل ڈالیے۔ چاہیں تو کسی پسندیدہ کارٹون کیریکٹر میں اس چہرے کو بدل سکتے ہیں۔ آپ اس کی آواز کو بھی بدل سکتے ہیں۔ (خبردار! یہ بات اس فرد کو پتا مت چلے، ورنہ تمام نقصان کے ذمے دار آپ خود

ہوں گے۔) اس طرح آپ اس کی بہت سی خصوصیات کو اپنی مرضی سے بدل سکتے ہیں۔

جب آپ ایسا کریں گے تو فوری طور پر آپ کے اندر اس فرد کو یاد کر کے مسکراہٹ آئے گی اور آپ کی طبیعت میں بشاشت پیدا ہوگی۔ اس مشق سے پہلے اسے یاد کر کے آپ کی طبیعت مکدر ہوتی تھی اور بوجھ آتا تھا۔

یہاں ایک اِشکال پیش کیا جا سکتا ہے کہ کسی کے بارے میں ایسا سوچنا کیا درست ہے؟ اول تو یہ کہ یہ مشق خیال تک محدود ہے اور خیال کی پکڑ نہیں۔ دوسرے، آپ ایسا اس لیے کر رہے ہیں کہ آپ کے تعلقات اس فرد سے جو آپ کے ارد گرد ہے، بحال اور بہتر ہو جائیں۔ آپ کی نیت اچھی ہے اور آپ اس سے اپنے تعلقات کو بہتر کرنا چاہتے ہیں۔ دلوں میں بغض رکھ کر ساتھ ساتھ رہنا کیا گناہ نہیں۔ اس سے بہتر ہے کہ دل صاف کر لیے جائیں اور یہ مشق اس فرد کے بارے میں آپ کی نیورو کیمسٹری تبدیل کر کے آپ کے تعلقات استوار کرنے میں بہت معاون ہوگی۔

آپ دیکھیں گے کہ جب آپ کے دل میں اس فرد کے بارے میں منفی جذبات نہیں رہیں گے تو یہ مثبت توانائی اس میں بھی منتقل ہوگی اور وہ بھی آپ سے تعلق استوار کرے گا۔

چند عملی تجاویز

1 اپنے گمان یا تجزیے کو حتمی نہ سمجھیں۔ یہ عین ممکن ہے کہ ہم جو کچھ سمجھتے ہیں، حقیقت اس کے خلاف ہو۔ حقیقت وہ نہیں ہوتی کہ جو ہم سمجھتے ہیں، حقیقت تو حقیقت ہوتی ہے، خواہ آپ کا گمان اس کے خلاف ہو۔ حقیقت تک رسائی کی کوشش کیجیے۔

2 جو بھی بات کیجیے، پہلے تو لیے، پھر بولیے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں، وہی درست ہو۔ اس لیے اپنی بات کہتے ہوئے اس میں تبدیلی کیلئے خود میں لچک

رکھیے۔ جب رویے میں لچک ہوتی ہے تو اپنے اندر تبدیلی لانا اور معاملات کو سمجھنا آسان تر ہوجاتا ہے۔

3 جو بھی بات کریں، تحمل اور صبر کے ساتھ کیجیے۔ گفتگو کے دوران آپ کے اندازِ بیان میں ٹھیراؤ ہونا چاہیے۔ جو بات ٹھہر ٹھہر کر کی جائے، سامع کو آسانی سے سمجھ آتی ہے اور وہ اس سے جلد اثر قبول کرتا ہے۔ اس کے برخلاف، غصے میں اور تیز تیز بات کرنے سے مخاطب سمجھ نہیں پاتا کہ کیا کہا گیا۔ نیز، آپ کے لہجے کی ترشی اور تیزی اس کے مزاج میں بھی ترشی اور تیزی پیدا کرسکتی ہے۔

4 فوری جواب دینے سے احتراز کیجیے۔ یہ مہارت نہیں۔ مہارت تو یہ ہے کہ آپ بہت سی باتوں کو پی جائیں اور صرفِ نظر کرنے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔

5 تعلقات توڑنا بہت آسان ہے۔ کمال یہ نہیں، تعلقات کو استوار کرنا کمال ہے، خاص کر آج کے دور میں کہ جب ہر شخص نفسانفسی کا شکار ہے۔ اگر آپ واقعی باکمال، غیر معمولی اور کامیاب شخصیت کے حامل ہیں تو تعلقات بنانے اور انہیں آگے بڑھانے کا فن سیکھئے۔

6 یہاں جو مشقیں دی گئی ہیں، انہیں ضرور کیجیے۔ البتہ یہ ضروری نہیں کہ ایک بار مشق کرنے سے آپ کو نتیجہ مل جائے۔ مشقیں بار بار کرنے سے آپ کو نتائج ملیں گے۔

19

اولاد کی تربیت

''اے میرے بیٹے، اللہ کے ساتھ شرک مت کرنا؛
بے شک شرک بہت بڑا ظلم ہے۔''
حضرت لقمان کی بیٹے کو نصیحت

''بچے کہنا نہیں مانتے!'' یہ وہ شکایت ہے جو تمام ہی والدین کو ہوا کرتی ہے۔ والدین کو یہ قلق ہوتا ہے کہ اُن کی اولاد اُن کی خواہش کے مطابق زندگی نہیں گزارتی۔ زیادہ سختی کی جائے تو اولاد بغاوت پر اتر آتی ہے اور انہیں ڈھیل دے دی جائے تو بچے لاابالی اور بے راہ رَو ہو جاتے ہیں۔

کسان اور کھلیان کی مانند، والدین اور اولاد کا بھی ایک گہرا تعلق ہے۔ المیہ یہ ہے کہ یہ رشتہ جذباتی سطح پر تو بہت مضبوط ہوتا ہے، مگر عقلی اور عملی سطح پر نہایت متضاد رہتا ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ والدین یہ نہیں سمجھتے کہ جیسے دنیا کا ہر کام سیکھا جاتا ہے، اسی طرح ماں بننا، باپ بننا یعنی Parenting بھی ایک کام ہے۔ اس کام کو سیکھنے کی ضرورت ہے۔ بچوں کی تربیت کا عمل ایک مکمل سائنسی پروسیس ہے جسے سمجھنا اور اس کے مطابق کام کرنا ضروری ہے۔

بچہ بھی عملی طور پر ایک مکمل انسان ہوتا ہے اور جیسے بالغ اور بڑے اپنے حواسِ خمسہ سے معلومات وصول کرتے اور اپنے شعور اور لاشعور میں اسے استعمال کرتے ہیں، اسی طرح بچہ بھی اپنے حواسِ خمسہ سے حاصل ہونے والی معلومات (دیکھنا، سننا، سونگھنا، چکھنا اور چھونا) سے کام لیتا اور سیکھتا ہے۔ ہمارا ذہن ایک ہارڈ ڈسک کی طرح کام کرتا ہے۔ پیدائش سے پہلے سے کہ جب بچہ اپنی ماں کے پیٹ میں ہے، اپنے حواس سے حاصل ہونے والی

معلومات اس کے شعور اور لاشعور میں محفوظ ہوتی ہیں۔ وہ بچے کی شخصیت کی تشکیل میں کام کرتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بچے کے اردگرد ماحول میں جو کچھ ہے، وہ بچے پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اسے اپنے گرد کی آوازیں جا رہی ہیں، خوشبو جا رہی ہے، ماں جو محسوس کر رہی ہے، وہ محسوس کر رہا ہے، ماں جو کچھ دیکھ رہی ہے، وہ بھی اس پر اثر ڈال رہا ہے۔ اسی لیے کہتے ہیں کہ ماں جب حاملہ ہو تو چاہیے کہ اس کے ماحول میں اچھی اچھی تصاویر یا پینٹگز وغیرہ لگائی جائیں، اسے اچھی اور دل کش آوزیں سنائی جائیں، وغیرہ۔

بچہ مکمل سمجھ رکھتا ہے

یہ غلط فہمی عام ہے کہ بچہ تو بچہ ہوتا ہے، وہ کیا سمجھے گا۔ لہٰذا، والدین بھی یہ احتیاط نہیں کرتے کہ بچے کے سامنے کوئی ایسا کام کرنے سے گریز کیا جائے کہ جو بڑوں کے سامنے بھی نامناسب ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بچہ مختلف مراحل سے گزرتا ہوا بہت کچھ سمجھنے کے قابل ہوتا ہے۔ بچے کی فہم کے مراحل کو سمجھنا اس کی موثر تربیت کیلئے بہت ضروری ہے۔ مثلاً، جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو پیدائش سے سات برس کی عمر تک بچے کا شعوری ذہن پرنٹنگ اسٹیج میں ہوتا ہے۔ اس مرحلے پر اس کا ذہن ایک سلیٹ یا ایک سادہ صفحے کی مانند ہوتا ہے کہ اس پر جو کچھ چاہیں، لکھا جاسکتا ہے۔ اس وقت جو کچھ اس پر لکھا جائے گا، وہ مستقل (Permanent) ہوگا۔ اگر آپ اپنے بچے کے ساتھ بیٹھے ٹیوی دیکھ رہے ہیں تو وہ جو کچھ دیکھ رہا ہے، اگرچہ اسے شعور نہیں کہ ٹیوی پر کیا آرہا ہے، مگر اس کے لاشعور میں وہ معلومات محفوظ ہو رہی ہیں۔ ایسی مستقل محفوظ ہو رہی ہیں کہ اب انہیں ختم نہیں کیا جاسکتا۔ فرض کیجیے، اس کا باپ اس کے سامنے بیٹھا ہوا سگرٹ پی رہا ہے۔ ایک مہمان آتا ہے تو وہ اسے بھی سگرٹ پیش کرتا ہے۔ بچے کیلئے اس کا مطلب یہ ہوگا کہ سگرٹ پلانا مہمان نوازی ہے۔ بچے کیلئے ایک غیر اخلاقی، غیر قانونی اور مضر صحت کام مہمان نوازی اور اخلاقی عمل بن

گیا۔ اسی طرح، گھر پر بیٹھے ہیں اور فون پر بات کرتے ہوئے کہہ رہے ہیں کہ میں گھر پر نہیں ہوں تو بچے کیلئے جھوٹ بولنا غلط نہیں ہوگا۔ اب بچہ جھوٹ بولتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ سمجھ نہیں آتا کہ یہ کیسے جھوٹ بولتا ہے، حالانکہ ہم نے تو اسے کبھی نہیں کہا کہ تم جھوٹ بولو۔

آپ اپنے بچے کے ساتھ گاڑی پر جارہے ہیں۔ آپ سگنل پر پہنچ کر دیکھتے ہیں کہ وہ سرخ ہے، مگر کوئی دوسری گاڑی مخالف سمت سے نہیں اور ٹریفک پولیس بھی نہیں تو آپ نکلتے چلے جاتے ہیں اور اپنے بچے کے سامنے سگنل توڑتے ہیں۔ آپ کا بچہ سوچ میں پڑجاتا ہے کہ میں نے تو کتاب میں پڑھا تھا کہ سرخ سگنل پر کھڑے ہوجانا ہے اور میرے والد نے اس کے برخلاف کیا ہے تو درست کیا ہے؟ ایک صاحب نے بڑے فخر سے بتایا کہ میں نے اپنے نویں کلاس کے بچے کو گاڑی کی ڈرائیونگ سکھادی ہے۔ یہ کون سا فخر اور اعتماد ہے کہ آپ غیر قانونی کام پر خوش ہورہے ہیں۔ جب قانون اجازت نہیں دیتا کہ اٹھارہ برس کی عمر سے پہلے گاڑی کو ہاتھ نہ لگایا جائے تو آپ اس قانون کی خلاف ورزی کرتے ہیں تو بچے کو یہ سکھاتے ہیں کہ قانون توڑو، میں تمہارے ساتھ ہوں۔ معروف دانش وَر اسٹیفن آرکوی نے بہت پیاری کہی ہے کہ We do not break the law. We break ourself against the law. کہ ہم قانون نہیں توڑتے، قانون کے مقابلے میں خود کو توڑتے ہیں۔ جب ہم قانون توڑتے ہیں تو اس کا خمیازہ ہمیں اولاد کی سرزنش اور بے راہ روی کی صورت میں ملتا ہے۔ پھر، ہم کہتے ہیں کہ ہم نے تو اپنی اولاد کی تربیت ایسی نہیں کی تھی۔

دراصل، بچے کیلئے تو اس کے ماں باپ سب سے بڑے رول ماڈل ہیں۔ وہ انہیں جو کرتا دیکھتا ہے، اس کیلئے وہی درست ہے۔ بچے کو یہ کہنا ضروری نہیں کہ یہ کرو، یہ نہ کرو... یہ تو خودکار طریقے سے انسٹال ہورہا ہے۔

یاد رکھیے، ہمارے بچے وہ نہیں کرتے جو ہم ان سے چاہتے ہیں یا ان سے کہتے ہیں۔

ہمارے بچے وہ کرتے ہیں، جو ہم کرتے ہیں۔ایک اللہ والے کے بہ قول، آپ کا قال (قول) منتقل نہیں ہوتا، آپ کا حال (جو کچھ کرتے ہیں) منتقل ہوتا ہے۔

میں ذکر کر چکا ہوں کہ پیدائش سے سات برس تک کی عمر بچوں کی تربیت کا پہلا مرحلہ ہے۔ خاص کر، چار سے سات برس کی عمر انسان کو بناتی ہے یا بگاڑتی ہے۔ چار سے سات برس کی عمر تک جو کچھ انسان سیکھتا ہے، وہ اس کی شخصیت پر سب سے گہرے نقش مرتب کرتا ہے۔ اس لیے اس دورانیہ پر سب سے زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کی نمو کا دوسرا اسٹیج سات سے چودہ برس کی عمر کا ہے۔ اس عمر میں انسان کچھ لاشعوری اور کچھ شعوری ماڈلنگ کرتا ہے، یعنی اپنے اردگرد افراد کو دیکھتا ہے کہ وہ کیسے کیا کام کرتے ہیں۔ پھر اسی کے مطابق وہ بھی کرتا ہے۔ اس عمر میں وہ ذہنی سطح پر سیکھنے کے ساتھ ساتھ جسمانی اور ظاہری سطح پر اقدام بھی کرنا چاہتا ہے۔ جتنا موقع ملے، وہ زیادہ سے زیادہ ایسا ہی کرتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ اگر ماں اسکارف باندھ کر نماز پڑھنے کھڑی ہوئی تو بچی بھی اپنی ماں کی دیکھا دیکھی اسکارف باندھ کر نماز کیلیئے کھڑی ہوگئی۔ یا باپ نے جرابیں جوتے پہن کر دفتر جانے کی تیاری کی تو بچہ بھی اپنے جرابیں جوتے پہن کر دفتر دفتر کھیلنے لگا۔

یہی وہ عمر ہوتی ہے کہ جب بچہ فلمی اداکاروں، اداکاراؤں کی طرح ہیر اسٹائل بناتا ہے۔ لڑکیاں ویسا فیشن کرتی ہیں۔ لڑکے اس انداز سے بولتے اور چلتے ہیں۔ ان سے پوچھا جائے کہ وہ کیا بننا چاہتے ہیں تو وہ کسی ہیرو یا ہیروئن کا نام لے دیتے ہیں۔ میں بچوں سے جب کبھی پوچھتا ہوں کہ اُن کے رول ماڈل کون ہیں اور وہ جو جواب دیتے ہیں، وہ سن کر ہمارے سر (والدین اور میرا) شرم سے جھک جاتے ہیں۔ لیکن، یہ سب والدین ہی کا تو کیا دھرا ہے۔ جب ہم اپنے بچوں کو رول ماڈل نہیں دیں گے تو وہ اپنے لیے خود رول ماڈل تلاش کر لیں گے، کیوں کہ یہ اُن کی انسانی ضرورت ہے۔

نمو کا تیسرا مرحلہ 14 سے 21 برس کی عمر ہے۔ یہ مرحلہ تبدیلی کا ہے۔ تیسری اسٹیج میں بچے میں حیاتی تبدیلیاں (Biological Changes) آتی ہیں۔ ایک جانب لڑکے اور لڑکی میں جسمانی تبدیلیاں ہوتی ہیں تو دوسری جانب اُن کی توانائیوں میں غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے۔ اس دَور میں اُن کے اندر جو توانائیاں بڑھی ہیں، جو قوتیں بڑھی ہیں، ضروری ہے کہ انہیں درست سمت میں استعمال کیا جائے۔ انہی توانائیوں کی وجہ سے بچہ غلط عمل شروع کرتا ہے۔ اس کے برتاؤ میں جو تبدیلی آتی ہے، وہ منفی ہو سکتی ہے۔

غور کیجیے کہ بچے کی نمو کے پہلے مرحلے (پیدائش تا سات سال) میں کچھ چیزیں پرنٹ یا انسٹال ہوئی ہیں۔ دوسرے مرحلے (سات سال تا چودہ سال) میں بچے نے ماڈل کیا ہے کہ کس کے مطابق عمل کرنا ہے۔ تیسرے مرحلے (چودہ سال تا اکیس سال) میں اس نے عین اس رول ماڈل کے مطابق عمل شروع کر دیا ہے۔

بچوں کی دلچسپی

بچوں کی تربیت کے دوران والدین ایک بہت بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ وہ بچوں کی دلچسپی کا خیال نہیں رکھتے۔ یاد رکھیے، انسان وہی کام کرنا چاہتا ہے جس میں اسے دلچسپی ہو۔ ہم بھی وہی کام کرنا پسند کرتے ہیں، جس میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ دلچسپی کے بغیر کام، بے گار ہوتا ہے۔ بچے کی دلچسپی کا گہرا تعلق بھی اس کے گرد موجود افراد کے عمل سے ہے۔ آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ نماز پڑھے، مگر وہ اپنے گھر کے چھے افراد میں سے چار یا پانچ کو دیکھتا ہے کہ وہ نماز پڑھتے ہی نہیں ہیں۔ یوں، اس کی دلچسپی نماز میں کیسے ہوگی؟ اسی طرح، والدین شکایت کرتے ہیں کہ ہمارے بچے پڑھتے نہیں ہیں۔ یہ تقریباً سو فیصدی گھرانوں کا مسئلہ ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیا ان بچوں نے اپنے گھر میں اپنے بڑوں کو کبھی پڑھتے دیکھا ہے؟ کیوں کہ گھر میں تو بچہ اپنی ماں کو دیکھتا ہے تو وہ یا فون پر اپنی ماں بہنوں

سے باتیں کرتی ہیں یا کچن میں مصروف رہتی ہیں۔ باپ کا حال یہ ہے کہ صبح سویرے گھر سے نکلتے ہیں اور شام کو گھر آنے کے بعد ٹیوی ریموٹ ہاتھ میں لیے مختلف چینلز بدلتے رہتے ہیں۔ ایسے میں بچہ تو یہی سمجھے گا کہ پڑھنا کوئی فضول کام ہے، ورنہ میرے ماں باپ بھی یہ کام کرتے۔ بچے کو پڑھانا چاہتے ہیں تو خود بھی تو کچھ پڑھیے۔

تعلیم کی بات چل نکلی ہے تو یہ بتاتا چلوں کہ والدین کے بعد بچوں کی پڑھائی میں دلچسپی کا دوسرا عنصر اس کی ٹیچر ہے۔ آپ اپنی بچی سے پوچھیں کہ تمھیں کون سا موضوع (سبجیکٹ) اچھا لگتا ہے تو وہ جو سبجیکٹ بتائے گی، آپ تحقیق کر لیجیے کہ دراصل اسے اس موضوع کی ٹیچر اچھی لگتی ہے۔ اس لیے اسے یہ سبجیکٹ بھی اچھا لگتا ہے۔ جو موضوع اچھا نہیں لگتا، یہ عین ممکن ہے کہ اس موضوع کی ٹیچر اسے ڈانٹتی ہو یا صحیح طرح نہ پڑھاتی ہو۔

بچے کی دلچسپی کا تعلق اس کی تعلیمی قابلیت سے بہت گہرا ہے۔ عموماً، والدین اپنی یا دوسرے رشتے داروں کی دلچسپی کو اپنے بچوں پر تھوپنے کی کوشش کرتے ہیں۔ نتیجتاً، بچہ نہ وہ کر پاتا ہے جو وہ چاہتا ہے، نہ جو اس کے والدین چاہتے ہیں۔ اس لیے اپنی دلچسپی کو ترجیح دیجیے۔ اسے اپنی زندگی گزارنے کے فیصلے کا اختیار دیجیے تاکہ وہ گھٹن میں نہ رہے، بلکہ آزادی سے فیصلہ کر سکے۔ انسانی فطرت ہے کہ اسے جو چیز پسند ہوتی ہے، جس کام سے دلچسپی ہوتی ہے، اسے وہ کام کرنے میں لطف آتا ہے۔ لہٰذا، وہی کام وہ کرنا چاہتا ہے۔

آپ کیا اقدار بچوں کو دینا چاہتے ہیں

والدین بچوں کی تربیت میں اقدار کا شاید ہی خیال کرتے ہوں۔ چنانچہ جب ڈھائی برس کی عمر میں تعلیم کا مرحلہ آتا ہے تو تعلیمی ''معیار'' تو پیش نظر رہتا ہے، تعلیمی ''اقدار'' بدل جاتی ہیں، کیوں کہ ہمارے ہاں اسکولوں، کالجوں میں صرف معیاری تعلیم

ہی نہیں دی جاتی، معاشرے کی اقدار بھی بدلی جاتی ہیں۔ اور یہ سب کچھ بڑے غیر محسوس انداز میں کیا جاتا ہے۔

مثال کے طور پر، بڑے بڑے شرفا اور سمجھ دار والدین اپنے بچوں کو اس لیے "معیاری" اسکول میں داخل کراتے ہیں کہ اُن کا بچہ یا بچی جب میٹرک کر کے نکلے گا تو اسے بہت اچھی انگلش آتی ہوگی۔ آج چونکہ انگلش کا دور دورہ ہے تو اس اسکول کے ذریعے اس کی انگلش کی بنیاد مضبوط ہوجائے گی۔ لیکن، وہ یہ جانچنا بھول جاتے ہیں کہ اس معیاری اور انگلش زدہ اسکول کی اقدار کیا ہیں؟ کیا وہاں بچوں میں صنفی فرق ملحوظ رکھا جاتا ہے؟ کیا وہاں ہمارے کلچر اور تہذیبی اور دینی اقدار کے خلاف تو تربیت نہیں دی جاتی؟ پاکستان میں ایسے اسکول بھی ہیں جہاں Valentine day منایا جاتا ہے اور ڈانس پارٹیاں ہوتی ہیں۔

کیا آپ اپنے بچوں کو معیاری تعلیم اور رواں انگلش کے نام پر بے حیا اور بدکردار بنانا قبول کرلیں گے؟ میں والدین سے گزارش کرتا ہوں کہ وہ اپنے بچوں کیلئے تعلیمی ادارے کا انتخاب کرنے سے پہلے یہ ضرور طے کرلیں کہ وہ اپنے بچوں کیلئے کن تعلیمی اقدار کو ترجیح دیتے ہیں۔ ماں اور باپ دونوں بیٹھ جائیں۔ ایک سادہ کاغذ لے کر وہ تمام اقدار لکھتے چلے جائیں جو اپنے بچوں میں پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ موازنہ کریں کہ وہ اپنے بچے میں جو اقدار پیدا کرنا چاہتے ہیں، کیا تعلیمی ادارہ بھی انہی اقدار پر استوار ہے؟ اس کے بعد ان اقدار کی روشنی میں اپنے بچوں کیلئے تعلیمی ادارے کا فیصلہ کریں۔ ورنہ اگر آپ نے گھر پر اپنے بچوں پر کچھ محنت کی ہے تو وہ بھی ضائع ہوجائے گی۔

اچھا انسان زیادہ فیس والے اسکول یا مہنگے ٹیوٹر سے نہیں بنتا، اچھا انسان بنانے کیلئے اچھے انسانوں کی ضرورت ہے۔ جو چیز استاد یا تعلیمی ادارے میں نہیں، وہ آپ کے بچے میں کیسے پیدا کرسکتا ہے؟

اگر آپ نے اپنی اور تعلیمی ادارے کی اقدار کے تعین کے بغیر بچے کو کسی اسکول میں

داخل کرادیا تو آپ کے بچے کا کردار وہ نہیں ہوگا جو آپ چاہتے ہیں۔

میاں بیوی کے جھگڑے اور اولاد کی تربیت

بڑی مشہور کہاوت ہے کہ جہاں دو برتن ہوں گے، وہ تو بجیں گے۔ یہ بات شوہر بیوی کے تعلقات کے بارے میں کہی جاتی ہے۔ شاید ہی کوئی گھر ہو جہاں شوہر اور بیوی کے درمیان کوئی اختلاف نہ ہوتا ہو۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ میاں بیوی اس اختلاف کو کیسے نمٹاتے ہیں۔ عموماً، گھروں میں میاں بیوی اپنے اختلاف کا اظہار لڑائی جھگڑے سے کرتے ہیں اور اس بات کی پروا نہیں کرتے کہ اُن کے بچے انہیں لڑتا ہوا دیکھتے ہیں۔

جن گھروں میں والدین اپنے بچوں کے سامنے لڑتے ہیں، اُن کے بچے عام طور پر، بجھے بجھے اور depressed ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کی شخصیت مسخ ہوتی ہے۔ وجہ؟ والدین کے اختلافات اور لڑائی جھگڑا۔

یاد رکھیے کہ جب ہم تیز آواز سنتے ہیں تو ہمارے حواس اور دیگر نظام ہائے جسمانی غیر مستحکم اور متغیر ہو جاتے ہیں۔ قرآن میں بھی اپنی آوازوں کو پست رکھنے کا حکم دیا گیا ہے بلکہ یہاں تک فرما دیا گیا ہے کہ سب سے ناگوار آواز گدھے کی آواز ہے۔ چونکہ آواز کا خوف اللہ تعالیٰ نے انسان کی سرشت میں داخل کیا ہے، اس لیے جب انسان تیز آواز سنتا ہے تو وہ خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ خوف کی کیفیت میں انسان سوچنے سمجھنے اور صحیح فیصلہ کرنے کے قابل نہیں رہتا۔

اکثر مائیں، جب شوہر سے ناراض ہوتی ہیں تو وہ چونکہ شوہر کے سامنے کچھ نہیں کہہ سکتیں تو اپنے بچوں کے سامنے اپنے شوہر کی برائیاں کرکے اپنا دل ہلکا کرتی ہیں۔ بیوی کی نظر میں اپنے شوہر کی جو حیثیت ہو، بچے کیلئے تو وہ اس کا باپ ہے، سب سے بڑا رول ماڈل۔ جب ماں اپنے بچے سے اس کے باپ کی شکایتیں کرتی ہے تو بچے کی شخصیت شدید

متاثر ہوتی ہے۔ ماں یا باپ اس طرزِ عمل سے بچے کی Split Personality بناتے ہیں۔ ایسے بچوں کی شخصیت مجروح ہو جاتی ہے اور وہ عملی زندگی میں کامیاب انسان بننے سے محروم رہتے ہیں۔

بچوں میں ضد

بچوں میں ضد بھی ایک عام مسئلہ ہے۔ اس کا تعلق بھی والدین سے ہے۔ والدین جب لڑتے ہیں تو بعض بیویاں تو چپ سادھ لیتی ہیں اور بعض بیویاں جواب میں اپنے شوہر کو ترکی بہ ترکی جواب دیتی ہیں۔ جب اُن کے بچے یہ دیکھتے ہیں تو وہ بھی یہی کرتے ہیں جسے ہم ''ضد'' کہتے ہیں۔ غور کیجیے کہ جب بیوی نے جو ماں بھی ہے، اپنے شوہر کے سامنے اپنی آواز تیز کی تو اسے ''ناک'' کا مسئلہ بنالیا گیا اور جب بچے نے یہی کام کیا تو اسے ''ضد'' یا ''بدتمیزی'' کا نام دے دیا گیا۔

بچوں میں ضدی رجحان کا دوسرا سبب اُن کی مار پیٹ ہے۔ جو بچے زیادہ پٹتے ہیں، وہ زیادہ ضدی ہو جاتے ہیں۔

تیسری وجہ بچوں کی بے جا خواہشوں کی تکمیل ہے۔ عموماً جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو والدین اپنے بچے کی ہر خواہش پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے تو اس کی خواہشیں بھی بڑی ہوتی رہتی ہیں۔ چھوٹی خواہشوں کا پورا کرنا آسان ہوتا ہے تو بڑی خواہشوں کی تکمیل مشکل بلکہ بعض اوقات ناممکن ہو جاتی ہے۔

مائنڈ سائنس کی رُو سے بچہ ضد میں اس لیے مبتلا ہوتا ہے کہ اس کی Identity پر ضرب لگائی جاتی ہے۔ مائنڈ سائنس کہتی ہے کہ انسان کی شخصیت چھے سطحوں پر کام کرتی ہے۔ یہ سطحیں لاشعوری ہوتی ہیں۔ ہمارے پاس جب کوئی نفسیاتی یا جذباتی مسئلہ آتا ہے تو ہم اس پر غور کرتے ہیں کہ وہ مسئلہ کس لاشعوری سطح پر ہے۔ خیر، ہر انسانی برتاؤ اس کے کسی

ایک سطح پر ہوتا ہے، یعنی جب ہم کوئی کام کرتے ہیں تو اس کام کا تعلق اس کی کسی ایک لاشعوری سطح پر کام کر رہا ہوتا ہے۔ ''شناخت'' سب سے قوی سطح ہے جس کے اثرات انسانی کردار اور برتاؤ پر سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ والدین اَن جانے میں اپنے بچوں کی شناخت کی سطح پر ضرب کاری کرتے ہیں۔ کیسے؟ مثلاً، ان کے بچے نے کوئی شرارت کی۔ یہ اس کا غلط برتاؤ ہے۔ والدین اس وقت کہتے ہیں، ''تم تو ہو ہی شریر!'' یا ''تم بہت بدتمیز ہو!'' یا ''تم تو جھوٹے ہو!'' شرارت یا بدتمیزی ایک عمل ہے، ایک برتاؤ ہے، مگر ماں یا باپ نے غصے میں آ کر اس کے ایک عمل کو اس کی شخصیت کا حصہ بنا کر اس کی سب سے قوی لاشعوری سطح یعنی شناخت بنا دیا۔

کیا ہوا؟ بچے سے ایک غلطی ہوئی ہے۔ غلطی کوئی بھی کر سکتا ہے۔ کیا والدین غلطی نہیں کرتے؟ لیکن آپ نے اس غلطی کو اس کی شناخت بنا کر اس کی ذات کا حصہ بنا دیا۔ جیسے وہ ہے ہی، ایسا۔ مثلاً، ایک آدمی ڈاکٹر ہے تو وہ کہتا ہے کہ میں ڈاکٹر ہوں، ایک فرد انجینئر ہے تو وہ کہتا ہے کہ میں انجینئر ہوں۔ ایک لڑکی کہتی ہے کہ میں لڑکی ہوں۔ یہ مختلف شناختیں ہیں۔ آدمی کی جو شناخت ہے، وہ تو وہی کچھ کرتا ہے۔ اس لیے جب آپ بچے کے ایک عمل کو اس کی شناخت بنا دیتے ہیں تو وہ اس کی شناخت بن جاتا ہے اور وہ دوبارہ وہی کرتا ہے۔

اس کے مقابلے میں بچے کی شرارت پر اگر یہ کہا جائے کہ تم تو اچھے بچے ہو، تم سے یہ غلطی ہوگئی ہے، ہمیں امید ہے کہ آئندہ ایسا نہیں کرو گے ... تو وہ اپنی شرارت یا بدتمیزی سے باز آ سکتا ہے۔

انسان کو ... بچہ ہو یا بڑا ہو ... تعریف چاہیے۔ اگر تنقید کی شدید ضرورت ہو تب بھی انسان کے مخصوص عمل پر تنقید کی جائے، اس کی شناخت اور شخصیت کو ہدف نہ بنایا جائے۔

تربیت کا فقدان

مجھے یہ کہنے دیجیے کہ ہمارے ہاں تربیت کا شدید فقدان ہے، بلکہ شدید قحط ہے۔ آج ہمارے معاشرے میں چوری ڈکیتی عام ہے۔ کیا وہ چور ڈکیت پیدائشی تھے؟ نہیں، جب وہ چھوٹے تھے تو وہ چھوٹی موٹی چیزیں اٹھالیا کرتے تھے مگر ان کے والدین انہیں منع نہیں کرتے تھے کہ بچہ ہے۔ وہ مزاج پختہ ہوتا چلا گیا۔ آج ہم کرپشن کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ کرپشن کرنے والے کون ہیں؟ کیا ان کے ماں باپ نہیں ہیں؟ کرپٹ لوگوں پر انگلیاں اٹھانے والے یہ غور نہیں کرتے کہ وہ کیسے کرپشن زدہ نسلیں تیار کر رہے ہیں۔ جب باپ اپنی گاڑی میں بچوں کو بٹھا کر غلط سمت سے جاتا ہے تاکہ اس کا تھوڑا سا پٹرول بچ جائے تو کیا یہ کرپشن نہیں ہے؟ وہ اپنے بچوں کا کرپشن کی تربیت نہیں دے رہا؟

ضرورت یہ ہے کہ ماں اور باپ دونوں یہ سیکھیں کہ ہم کیسے صحیح والدین بن سکتے ہیں۔ چونکہ ہم نے کبھی اسے اہمیت ہی نہیں دی، اس لیے معاملہ یہ ہے کہ ہم دنیا میں ہر چھوٹا بڑا کام سیکھتے ہیں اور پھر کرتے ہیں۔ مگر بیوی یا ماں بننا، شوہر یا باپ بننا نہیں سیکھتے۔ اور جو کام بغیر سیکھے کیا جائے، وہ نقصان کرتا ہے۔

''بچہ صحیح فطرت پر پیدا ہوتا ہے؛ اس کے ماں باپ اس
کو یہودی، عیسائی اور مجوسی بنا لیتے ہیں!''
(صحیح مسلم:6755)

20

ذہنی دباؤ سے چھٹکارا

''سکون اس حقیقت کو تسلیم کرنے کا نتیجہ ہے کہ زندگی جیسی بھی ہے، وہ ہے، نہ کہ جیسی میں چاہتا ہوں۔''

ڈاکٹر وین ڈبلیو ڈائر

اسٹریس (Stress) ایک عام مسئلہ بن چکا ہے۔ شاید ہی کوئی فرد ہو جو اس کا تجربہ نہ کر چکا ہو۔ ایک اندازے کے مطابق، دنیا بھر میں 77% لوگ اسٹریس کے باعث کسی جسمانی مسئلے کا شکار ہوتے ہیں؛ 73% لوگ اسٹریس کے باعث نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہوتے ہیں؛ 33% لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں شدید اسٹریس ہے؛ اور 48% لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ گزشتہ پانچ سال میں ان کا اسٹریس بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ گزشتہ برس دنیا بھر میں جو چھٹیاں لوگوں نے اپنے کام پر سے کیں، ان میں سے 43% کا سبب ذہنی دباؤ یعنی اسٹریس تھا۔ نیند کی کمی کا شکار چالیس فیصد افراد کی اس شکایت کا سبب اُن کا ذہنی دباؤ ہوتا ہے۔

پہلے اسٹریس بڑوں کا مسئلہ تھا، لیکن اب بچے بھی اس کا شکار ملتے ہیں۔

آیئے، سب سے پہلے ہم یہ سمجھتے ہیں کہ یہ اسٹریس ہے کیا؟

اسٹریس یا اعصابی دباؤ کیا ہے؟

اسٹریس ایک فطری ردِعمل ہے جس کے نتیجے میں ہمارا جسمانی یا ذہنی توازن متاثر ہوتا

ہے۔ بہ الفاظِ دیگر، یہ ہماری زندگی کا لازمہ ہے۔ کسی واقعے کے باعث جب ہمارے اندر کا ''لڑو یا دوڑو'' یعنی fight or flight کا عمل کام کرتا ہے تو ایڈرینالین یا کورٹیسول ہارمون نکلنا شروع ہوجاتے ہیں۔ جب یہ ہارمون خارج ہوتے ہیں تو ان کے باعث ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے۔

اسٹریس بذاتہ خراب شے نہیں ہے۔ یہ قدرت کا ایک انعام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کے اندر پیدائشی طور پر یہ صلاحیت رکھی ہے اور یہ انسانی بقا (Survival) کیلئے ضروری ہے۔ اگر ہمارے ساتھ یہ سلسلہ نہ ہوتو ہم زندہ نہ رہ پائیں۔

مسئلہ وہاں سے شروع ہوتا ہے کہ جب ہم اس صلاحیت کو درست انداز سے استعمال نہیں کر پاتے۔ ہم اس سے بھاگنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم عموماً جب اسٹریس میں مبتلا ہوتے ہیں تو چاہتے ہیں کہ یہ ختم ہوجائے۔ یہی سب سے بڑی غلطی ہے۔ اسٹریس کو ختم نہیں کیا جا سکتا، اور نہ ختم کرنا ہے بلکہ اسے منظم اور مرتب کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے Stress Management کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔

کیا آپ کے ساتھ کبھی ایسا ہوا کہ آپ کا ہاتھ کسی گرم برتن سے اتفاقاً چھو گیا ہو اور فوراً بلا ارادہ آپ کا ہاتھ پوری تیزی کے ساتھ وہاں سے ہٹ گیا؛ آپ اس برتن سے دور ہوگئے؟ ایسا کئی بار ہوا ہوگا۔ کیا یہ آپ کی خامی ہے یا خوبی؟ کیا کبھی ایسا ہوا کہ آپ سڑک پر جا رہے ہیں اور یک دم آپ کے سامنے تیز کار آ گئی تو آپ بے سوچے سمجھے کود کر سڑک سے ایک طرف ہو لیے؟ کیا یہ آپ کی خامی ہے یا خوبی؟ یقینا، یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے آپ کی ایک خوبی ہے، کیوں کہ اگر آپ کے اندر بلا ارادہ ہاتھ ہٹانے کی صلاحیت نہ ہوتو کئی بار آپ کا جسم جل کر خاکستر ہوجائے اور آپ کو پتا ہی نہ چلے۔ اسٹریس بھی اسی طرح کا ایک نظام ہے جو ہمیں اللہ تعالیٰ نے اس لیے ودیعت کیا ہے کہ ہم کسی بھی مسئلے کو فوری طور پر بھانپ جائیں اور اس سے بچاؤ کی تدبیر کریں۔ ذہنی دباؤ یا اسٹریس ایک مثبت اور تعمیری صلاحیت

ہے اور اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔

اگر انسان کے اندر اسٹریس نہ ہو تو وہ مسائل اور مشکلات سے بچنے کی پیشگی تدبیر نہیں کرے گا۔ آدمی اقدام نہیں کرے گا تو وہ اس مسئلے یا حادثے سے بچ نہیں پائے گا۔ مکمل طور پر اسٹریس تبھی ختم ہوگا کہ جب زندگی ختم ہوگی۔ انسان ختم تو اسٹریس بھی ختم۔ اس لیے اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی سے اسٹریس بالکل ہی ختم ہوجائے اور زندگی میں بس، سکون، ہی سکون ہو تو یہ ناممکن ہے، یہ قانونِ قدرت کے خلاف ہے۔

آپ کتنی ہی محنت کرلیں، کتنا ہی مغز ماری کرلیں، آپ کو کچھ نہ کچھ اسٹریس رہے اور رہنا بھی چاہیے۔ غور کیجیے کہ ایک ذہین طالبعلم جب پوری دیانت داری سے امتحان کی تیاری کرتا ہے اور پیپر دے کر آتا ہے، اس کے باوجود وہ اس ششش و پنج میں رہتا ہے کہ خدانہ خواستہ اس کا رزلٹ خراب نہ ہوجائے۔ یہ اسٹریس ہی تو ہے جو اسے محنت پر مجبور کرتا ہے اور وہ خوب سے خوب تر کی تلاش میں رہتا ہے۔ یہ سمجھ لیجیے کہ ذہنی دباؤ ایک فطری مظہر (Natural Phenomenon) ہے۔ یہ دباؤ اللہ تعالیٰ نے ہمارے اندر پیدائشی یعنی by default رکھا ہے اور اسے ہمارے لیے رحمت بنایا ہے۔

انسان کی بقا کا نظام

انسانی زندگی میں توجہ (Focus of Attention) کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ جب ہمیں کسی شے پر کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو ہم اس پر متوجہ ہوتے ہیں۔ جب ہمیں اپنی کوئی شے بہتر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو ہم اس پر اپنی توانائیاں... ذہنی، جذباتی، جسمانی... مرکوز کرتے ہیں۔ ہمارے جسم کا ابلاغی نظام (کمیونیکیشن سسٹم) اس قسم کا بنایا گیا ہے کہ ہم ایسا کرکے ہی اپنے مسائل حل کرسکتے ہیں۔ مثلاً، ایک بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو وہ اس قابل نہیں ہوتا کہ خود اپنے تقاضوں کی تکمیل کرسکے۔ وہ اپنے کپڑے بدل

سکتا ہے اور نہ غذا کھا سکتا ہے اور نہ اپنے اوپر ہونے والے سے حملے سے خود کو محفوظ رکھ سکتا ہے۔ اب اگر اسے اپنی نیپی بدلنی ہے تو وہ یہ ضرورت پوری کرنے کیلئے رونا شروع کر دیتا ہے تاکہ اسے اس کے اردگرد موجود توجہ دیں۔ بھوک لگتی ہے تو بلبلانے لگتا ہے۔ ضرورت کی تکمیل کیلئے جو اسٹریس پیدا ہوتا ہے اسی بنیاد پر وہ بچہ روتا اور بلبلاتا ہے۔ انسان کے اندر کا کمیونیکیشن سسٹم اسے یہ پیغام دیتا ہے اور پھر حیاتی نظام (بائیولوجیکل سسٹم) کام جسم کو ایک اقدام کیلئے تیار کرتا ہے۔

انسانی ابلاغی نظام میں تمام ہی نظام ہائے جسمانی کام کرتے ہیں، البتہ ان میں اعصابی نظام (نروس سسٹم) پیش پیش رہتا ہے۔ ہمارے نروس سسٹم کے دو حصے ہیں۔ ایک Sympathetic System ہے اور دوسرا Para Sympathetic System ہے۔ ہمارا پیرا سمپیتھیٹک سسٹم خوف کی حالت میں متحرک ہوجاتا ہے اور دماغ سے پیغام ملنے پر اینڈوکرین سسٹم (Endocrine System) ایڈرینالین گلینڈز (Adrenaline Glands) ایڈرینالین ہارمون خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اب ہم ''لڑو یا دوڑو'' کی کیفیت میں آجاتے ہیں۔ موقع محل کی مناسبت سے ہم اس جگہ پر لڑنے کیلئے تیار ہوجاتے ہیں یا بھاگ جاتے ہیں۔

بعض اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ ہم freeze ہوجاتے ہیں۔ اس کیفیت میں اگرچہ ہم فریز ہونا نہیں چاہتے، مگر فریز ہوجاتے ہیں۔ کیوں کہ فریز ہوکر ہم اس صورتِ حال میں محفوظ نہیں رہ سکتے۔ ہمارے حواسِ خمسہ معطل ہوجاتے ہیں۔

یہ سارا کام خودکار یعنی آٹومیٹک ہوتا ہے۔

بعض اوقات ایک وجہ سے اسٹریس ہوتا ہے تو کسی دوسری وجہ سے اسٹریس بڑھ جاتا ہے۔ اب پہلی وجہ کا اسٹریس ثانوی یعنی سیکنڈری اسٹریس بن جاتا ہے۔ ثانوی ذہنی دباؤ چونکہ کم تر نوعیت کا ہوتا ہے، اس لیے اس کے سبب کو دور کرنے پر توجہ نہیں رہتی، بلکہ شدید

دباؤ کا سبب دور کرنے پر توجہ مرکوز ہوجاتی ہے۔

ذہنی کرب شدید ہوتا ہے تو پورا جسم الرٹ (Alert) ہوجاتا ہے۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، سانس تیز تیز چلنے لگتا ہے اور دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے۔ پوری توانائی اس سبب یعنی مسئلے کو حل کرنے میں صرف ہونا شروع ہوجاتی ہے کہ جس کی وجہ سے یہ دباؤ پیدا ہوا ہے۔ فرض کیجیے، آپ بالکل نارمل ہیں۔ کسی اچانک وجہ سے خوف پیدا ہوا۔ یہ ایک خودکار عمل ہے۔ اب پورا جسم اپنی پوری توانائی کو استعمال کرے گا اور جائزہ لے گا کہ اس صورتِ حال میں لڑنا بہتر رہے گا یا دوڑنا۔ تاہم، یہ کیفیت کچھ دیر برقرار رہتی ہے، کیوں کہ جسمانی بیٹری کی توانائی محدود ہوتی ہے اور کچھ وقت استعمال کے بعد یہ کم پڑنا شروع ہوجاتی ہے۔ جیسے گاڑی کی بیٹری کچھ دیر چلنے کے بعد ڈسچارج ہوجاتی ہے اور اسے چارج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح انسانی جسم کی قدرتی بیٹری کو بھی چارج کرنا پڑتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کے اعصابی نظام میں بھی ایسا خودکار نظام رکھا ہے کہ جب خطرہ ہوتا ہے تو یہ بیٹری خوب چلتی ہے، مگر جیسے ہی خطرہ ٹل جاتا ہے، ایک اور نظام اس کی جگہ لے لیتا ہے اور بیٹری ری چارج ہونا شروع ہوجاتی ہے تاکہ استعمال شدہ توانائی بحال ہوسکے۔ ایسے میں، انسان خوف سے محسوس نہیں کرتا۔

خوف... حقیقی ہو یا خیالی... ہر دو صورتوں میں ہم اپنی توانائی کو استعمال کرتے ہی ہیں۔ اب یہاں قابلِ غور نکتہ یہ ہے کہ اگرچہ مادی یا حقیقی دنیا میں خطرہ وقتی یا عارضی ہوتا ہے، مگر ہم کسی بھی مسئلے کو سوچتے چلے جاتے ہیں، سوچتے چلے جاتے ہیں اور ہمارا اسٹریس لیول بڑھتا رہتا ہے۔ گویا، اسٹریس کا سبب حقیقی نہیں ہوتا، ہم خود سوچ سوچ کر اسٹریس تیار کرتے ہیں۔ جب اسٹریس ہوتا ہے تو مستقلاً ایڈرینالین گلینڈ سے ایڈرینالین ہارمون خارج ہوتا رہتا ہے۔ ایڈرینالین ہارمون ایک کیمیکل ہے۔ یہ تھوڑی مقدار میں ہو تو مفید، زیادہ ہوجائے تو انسان کیلئے زہر بن جاتا ہے۔ جب ہم کسی مسئلے یا مشکل کے

بارے میں مسلسل سوچتے رہتے ہیں تو ایڈرینالین بھی مسلسل جاری رہتا ہے اور ہمارا جسم زہر آلود ہوتا رہتا ہے۔ یوں ہم اپنے جسم کو ضرورت سے زیادہ استعمال کرتے ہیں اور نقصان پہنچاتے ہیں۔

ہم اپنے خیالات کو روک نہیں سکتے۔ ایک عام انسان کے ذہن میں چوبیس گھنٹے میں پینسٹھ سے ستر ہزار خیالات آتے ہیں۔ دنیا کا کوئی انسان ان خیالات کی پیدائش کو روک نہیں سکتا۔ ایسے میں شیطان بھی اپنا کام کرتا ہے کہ منفی خیالات دماغ میں ڈالتا رہتا ہے جنہیں ہم وسوسے یا نفسانی خیالات کہتے ہیں۔ یہ وسوسے یا منفی خیالات ہماری توانائی کو منفی رخ پر لے جاتے ہیں اور ہمیں ناامید بناتے ہیں۔ ناامیدی کی کیفیت میں انسان عمل سے گریز کرتا ہے۔ انسان کو عمل کا اختیار دیا گیا ہے۔ عمل ہی سے زندگی بنتی ہے۔ لیکن، جب انسان عمل کے نتائج سے مایوس ہوجاتا ہے تو وہ عمل نہیں کرتا۔ انسان اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی توانائی اور نعمتوں کو استعمال نہیں کرتا۔ اسی لیے۔ مایوسی کو کفر کہا گیا ہے۔

جب ایک ہی طرح کے خیالات کو بار بار سوچا جاتا ہے تو ایک کے بعد دوسرا خیال، تیسرا خیال، چوتھا خیال۔۔۔ خیالات کا بھنور سا بن جاتا ہے اور آدمی اس میں پھنستا چلا جاتا ہے۔ خیال دَر خیال۔۔۔ سلسلہ جاری رہتا ہے، یہاں تک کہ ایک ہی طرح کے خیالات طویل عرصہ سوچنے سے سوچ کی ایک خاص عادت بن جاتی ہے جسے مائنڈ سائنس میں Thought Pattern کہا جاتا ہے۔ سوچ کا ایک خاص انداز انسان کا مزاج بن جاتا ہے۔ آپ غور کیجیے کہ بعض لوگ ہر معاملے کو ایک خاص انداز ہی سے سوچتے اور تجزیہ کرتے ہیں۔

خیال... منفی ہو یا مثبت... اگلا مرحلہ احساس کا ہے۔ خیال سے احساس اور جذبات بنتے ہیں۔ جذبات سے ہمارا برتاؤ (Behaviour) بنتا ہے۔ ہمارا برتاؤ ہمارے عمل کا تعین کرتا ہے۔ ہمارا عمل سب کو نظر آتا ہے، مگر اس کے پیچھے کارفرما عامل

جذبہ اوراس سے پہلے ہمارا خیال کسی کو دکھائی نہیں دیتا۔ چنانچہ جب ہم منفی سوچتے ہیں تو ہمارے اندر احساس اور جذبہ بھی منفی پیدا ہوتا ہے۔ ہم اسے اسٹریس کہتے ہیں یا کبھی ڈپریشن کا نام دیتے ہیں۔ کسی بھی منفی جذباتی کیفیت میں ہمارا عمل بھی منفی اور non productive ہوجاتا ہے۔

دماغ حقیقی اور غیر حقیقی میں فرق نہیں کرسکتا

انسان کی ذہن کی ایک خاصیت ہے کہ وہ حقیقی اور غیر حقیقی شے میں فرق نہیں کر پاتا۔ مثلاً، اگر آپ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک تازہ لیموں موجود ہے اور آپ ایک تیز چھری سے اسے بیچ میں سے کاٹ کر اپنی زبان پر رکھتے ہیں تو یہ سوچتے ہی آپ کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ حالانکہ آپ کے سامنے حقیقتاً لیموں موجود نہیں، مگر آپ نے جیسا سوچا، آپ کے جسم نے ویسا ہی عمل کیا۔

اسی فطری خاصیت کو استعمال کرتے ہوئے آپ ذہنی دباؤ، اسٹریس یا ڈپریشن میں جاتے ہیں۔ آپ کے ساتھ حقیقتاً کوئی مسئلہ یا مشکل نہیں ہوئی، مگر آپ اس کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں اور پھر ذہنی دباؤ کی کیفیت میں چلے جاتے ہیں۔ دن رات کڑھتے رہتے ہیں۔ فرض کیجیے، آپ کو کسی نے گالی دی یا آپ کے خلاف کوئی بات کہی۔ آپ کو اس وقت وہ بات بہت ہی بری لگی۔ اب آپ جب بھی اس واقعے کو یاد کرتے ہیں تو یہی ''برا احساس'' ہر بار آپ پر طاری ہوجاتا ہے۔ آپ اگلے کئی سال تک اس کے بارے میں یہ سوچتے رہتے ہیں اور ''برا محسوس'' کرتے رہتے ہیں۔ گالی دینے والے نے تو کئی برس پہلے آپ کو ایک مرتبہ گالی دی تھی، آپ روزانہ کئی بار اس گالی کو سوچ کو خود کو تکلیف دیتے ہیں۔

اس کے برخلاف بھی یہی عمل کام کرتا ہے۔ کبھی آپ کو غیر معمولی کامیابی ہوئی یا آپ کی توصیف کی گئی۔ اب آپ جب بھی اپنی اس کامیابی اور تعریف کو یاد کرتے ہیں تو دوبارہ

شاد ہوجاتے ہیں۔ مسرت اور سرشاری کا احساس کئی سال بعد بھی آپ کے اندر امڈ آتا ہے۔ لیکن، عموماً ہم ایسا کم ہی کرتے ہیں۔

سوتے ہوئے کی کیفیت

بعض لوگ ذہنی دباؤ کے شدید مریض ہوجاتے ہیں تو وہ سوتے میں بھی دباؤ میں رہتے ہیں۔ یہ نکتہ یاد رکھیے کہ آپ سونے سے فوری پہلے جو آخری کام کرتے ہیں، آپ کا دماغ وہی کام ساری رات سونے کے دوران کرتا ہے۔ جب آپ سونے سے پہلے کوئی منفی واقعہ یاد کرکے سوتے ہیں یا کسی مسئلے کا سوچتے سوچتے سوتے ہیں تو یہی مسئلہ آپ کو نیند کے دوران مزید پریشان کرتا رہتا ہے۔ خاص کر، جو افراد سونے سے فوری پہلے ٹیوی پر خبریں دیکھ کر سوتے ہیں، وہ اگر اسٹریس کے مریض نہ ہوں، تب بھی کچھ عرصے میں اسٹریس کا شکار ہوجاتے ہیں، کیوں کہ نیوز چینلز پر حالاتِ حاضرہ، نیوز اپڈیٹ اور بریکنگ نیوز کے نام پر سوائے اشتعال پھیلانے کے اور کچھ نہیں کیا جاتا۔ جو اشتعال آپ نے ٹیوی پر دیکھا اور سنا ہے، وہی اشتعال ساری رات دماغ میں جاری رہتا ہے اور آپ کے اگلے پورے دن کی زندگی اسی اشتعال کا عکس ہوجاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رات کو سوتے وقت قرآنی آیات اور مسنون اذکار پڑھ کر، باوضو سونے سے بڑ سکون ملتا ہے۔ جو لوگ اس طرح سوتے ہیں، ان کی نیند زیادہ پُرسکون اور گہری ہوتی ہے۔

آپ، اپنی نظر میں

ذہنی دباؤ کا ایک سبب Poor Self esteem ہے۔ آپ کی اپنی نظر میں کیا اہمیت ہے؟ آپ کی اپنے بارے میں کیا رائے ہے؟ آپ اپنے بارے میں کیا سمجھتے ہیں؟ پاکستان میں بالخصوص پاکستانی خواتین میں ذہنی دباؤ کا ایک عام عامل یہ ہے۔ جو لوگ خود

اعتمادی (Self confidence یا Self esteem) سے محروم ہوتے ہیں، اپنے آپ سے بھروسا ختم ہو چکا ہوتا ہے یا خود کو نااہل یا بے بس سمجھتے ہیں، وہ لوگ بھی ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کیلئے کسی واقعی سبب ہونا بھی ضروری نہیں ہوتا۔ وہ خود ہی کوئی ''وجہ'' گھڑ لیتے ہیں اور پھر اس کے گرداب میں پھنسے رہتے ہیں۔

جو لوگ اس خامی کا شکار ہوتے ہیں، وہ خود کو کمتر سمجھتے ہیں، اپنے اوپر تنقید کرتے رہتے ہیں (اکثر لاشعوری اور کبھی شعوری طور پر)، اہم فیصلے مشکل سے کرتے ہیں، کرتے ہیں تو جلد بدل دیتے ہیں اور اس پریشانی میں رہتے ہیں کہ دوسرے اُن کے بارے میں کیا کہیں گے۔ یہ لوگ خود کو نااہل سمجھتے ہیں۔ خود پر تنقید کرتے رہتے ہیں اور دوسروں کی ستائش کی فکر میں غلطاں رہتے ہیں۔

یہ ایک مزاج ہے جو شخصیت کا حصہ ہوتا ہے۔ اس قسم کے مزاج کی تشکیل میں ہمارے سرپرست اور والدین نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جب بچہ کوئی شے آپ کو تلاش کر کے لا کر نہیں دیتا تو آپ جھٹ کہہ دیتے ہیں کہ تمہیں تو اپنی آنکھوں کے سامنے پڑا ہاتھی بھی نظر نہیں آتا۔ وہ اپنی پسند سے کوئی لباس پہنے اور آپ کے خیال میں اس پر نہ جچ رہا ہو تو والدین کا فوری تاثر ہوتا ہے، ''تم تو بالکل ہی بے ڈھنگے ہو!''

جب والدین اور گھر کے بڑے اور اسکول میں ٹیچرز اس سے اس قسم کے جملے کہتی ہیں تو وہ اس کی شخصیت پر ایک خاص مزاج install کرتی ہیں۔ یہ مزاج بچے کی شخصیت میں بالکل کمپیوٹر کے سافٹ ویر کی مانند کام کرتا ہے۔ وہ جب یہ سنتا ہے کہ وہ بے ڈھنگا ہے تو وہ خود کو بے ڈھنگا سمجھنے لگتا ہے۔ وہ بے ڈھنگوں کی طرح اپنا برتاؤ اختیار کرتا ہے۔ اس کی بجائے اگر والدین اسے ''بے ڈھنگا'' کہنے کی بجائے کہیں کہ یہ لباس تم پر نہیں جچ رہا، دوسرا پہن لو، وہ بہتر لگے گا۔۔۔تو بچے پر اس جملے کے اثرات مختلف ہوں گے۔

لیکن، جب والدین اپنے بچوں کی اصلاح اور بہتری کرنا چاہتے ہیں تو بہت ضروری

ہے کہ وہ بچوں کی تربیت کو سیکھیں۔ وہ جانتے ہوں کہ اُن کا کون سا جملہ بچوں کی شخصیت اور زندگی پر کیا اثرات مرتب کر سکتا ہے۔ چونکہ وہ ایسا سیکھتے نہیں، اُن کی تربیت کے اثرات بچوں کی نفسیات اور برتاؤ میں خامیوں کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔

یاد رکھیے، اللہ تعالیٰ نے آپ کو بہترین بنایا ہے۔ جبھی آپ کو ’’اشرف المخلوق‘‘ کہا گیا ہے۔ آپ جب پیدا ہوئے تو آپ کے اندر کوئی خامی نہیں تھی۔ آپ کے پاس بھی وہ تمام صلاحیتیں ہیں جو دنیا کے کسی بھی کامیاب ترین انسان کے پاس ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے تمام انسانوں کو تمام صلاحیتیں برابر دے کر بھیجا ہے۔ وہ ظالم نہیں ہے، اس نے آپ کے ساتھ کوئی زیادتی نہیں کی۔ آپ کا مقدر بہترین ہے۔

اگر آپ خود کو کم تر محسوس کر رہے ہیں تو یہ مشق کیجیے۔ کاغذ لے کر بیٹھ جائیے اور اپنی زندگی کے ماضی قریب اور ماضی بعید کے چند واقعات (کم از کم دس) یاد کر کے اس کاغذ پر لکھئے کہ جب جب آپ نے کوئی کامیابی یا achievement حاصل کی، کسی کی مدد کی یا غیر معمولی کام کیا۔ آپ جب یاد کریں گے تو آپ کو ایسے واقعات یاد آتے چلے جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ فوری آپ کو واقعات یاد نہ آئیں، مگر یاد آتے رہیں گے۔ آپ کو خود اپنے آپ پر حیرت ہونے لگے گی کہ کچھ دیر پہلے تک آپ خود کو کم تر، نااہل اور غیر اہم سمجھ رہے تھے، اب آپ کو اپنی اہمیت، افادیت اور جرات کا احساس بڑھتا چلا جا رہا ہے۔

اسٹریس کا اسلامی پہلو

ایک اسٹریس یا ذہنی دباؤ جس کے باعث ہماری زندگی اجیرن ہو جاتی ہے، اس کا سبب دنیاوی مسائل ہیں۔ ہمارا دین، ہمارا اسلام ہماری اس خوبی کو آخرت کی طرف موڑنا چاہتا ہے۔ گویا، اگر آپ دنیا کی چیزوں اور چاہتوں کی بجائے آخرت کی ترقی اور کامیابی کو حاصل کرنے کی تگ و دَو میں لگ جائیں تو آپ ذہنی دباؤ سے بچ سکتے ہیں۔ بہ قول کسی

بزرگ کے کہ انسان کے قلب میں ایک ہی درد جگہ پا سکتا ہے؛ دنیا کا درد یا آخرت کا درد۔ جس دل میں آخرت کا درد نہیں ہوگا، وہ قلب دنیا کے کرب سہے گا۔ جس قلب میں آخرت کا کرب ہوگا، آخرت کی کامیابی اور ناکامی کی فکر سوار ہوگی، وہ قلب دنیا کی فکر اور دباؤ سے آزاد ہوجائے گا۔

لیکن آپ نے یہ بھی دیکھا ہوگا کہ کئی لوگ نماز پڑھتے ہیں اور پھر بھی اُنہیں ذہنی کرب، اسٹریس اور ڈپریشن کی شکایات ہوتی ہیں۔ اس لیے کہ وہ نماز پڑھتے ہیں، مگر روایتی۔ ان کی نمازیں روح سے خالی اور بے جان ہوتی ہیں۔ ایسی نمازیں انہیں کرب سے نجات دے پاتی ہیں اور نہ سکون بخشتی ہیں۔ البتہ جو نمازیں روحانی توانائی سے لبریز ہوتی ہیں، وہ نہایت قوی ہوتی ہیں اور نتائج کے اعتبار سے بہت ہی غیر معمولی! ایسی نمازیں انسان کے ذہن، جذبات اور جسمانی توانائیوں کی بحالی کا ذریعہ بنتی ہیں۔

ذہنی دباؤ کو ریلیز کیجیے

ذہنی دباؤ سے چھٹکارے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ اسے گلے لگائے رکھنے کی بجائے اسے چھوڑ دیجیے۔ اسے اپنے جسم سے باہر نکال پھینکئے۔ اسے ریلیز (Release) کر دیجیے۔ عموماً ہم اپنے منفی جذبات و احساسات کو اپنے سینے سے لگائے پھرتے ہیں۔ ریلیزنگ کی مشق اس کا متضاد ہے۔ جب آپ اپنے منفی خیالات و جذبات کو اپنے جسم سے ریلیز یا خارج کرتے ہیں تو ان احساسات کے منفی اثرات بھی جسم سے خارج ہوجاتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کو جسم سے ریلیز کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ۔۔۔۔

اطمینان سے کرسی پر بیٹھ جایئے اور نارمل رفتار میں سانس لیتے رہیے۔ اب کوئی ایک منفی واقعہ کہ جس کی وجہ سے آپ کو دباؤ محسوس ہوتا ہے، یاد کیجیے۔ جب آپ یہ واقعہ یاد کریں گے تو اس کے ساتھ منسلک منفی دباؤ کا احساس بھی آوارد ہوگا۔

اب یہ تصور کرتے ہوئے کہ آپ کے پیٹ میں غبارہ ہے، ایک گہرا سانس لیجیے (Inhale)۔ یہ سانس سطحی نہ ہو، آپ کے پیٹ کی گہرائی تک جائے۔ گویا، آپ کے پیٹ میں جو غبارہ موجود ہے، آپ اسے ہوا سے بھر رہے ہیں جیسے ہم منہ پر غبارہ رکھ کر اس میں ہوا بھرتے ہیں۔ اب، تین سے پانچ سیکنڈ کیلئے (جتنی دیر آپ آسانی سے سانس روک سکیں) اپنی سانس پیٹ ہی میں روکیے۔ اگلے مرحلے پر اپنی سانس زور سے باہر نکالیے (Exhale)۔ سانس نکالتے ہوئے یہ تصور کیجیے کہ آپ کی سانس کے ساتھ آپ کے جسم میں موجود ذہنی دباؤ بھی جسم سے باہر نکل رہا ہے۔ کیوں کہ سانس کا عمل اللہ تعالیٰ نے بنایا ہی ایسا ہے کہ جب ہم سانس لیتے ہیں تو سانس کے ساتھ آکسیجن ہمارے جسم میں داخل ہوتی ہے جو ہمارے جسم کیلئے بہت ہی مفید ہے۔ جب ہم سانس نکالتے ہیں تو جسم کے اندر موجود گندی گیسیں (مثلاً کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ) اور زہریلے مواد جسم سے باہر نکل جاتے ہیں۔ اسی طرح، جب آپ سانس باہر نکالتے ہیں تو گندے اور مضر مواد کے ساتھ مضر ''ذہنی دباؤ'' بھی خارج ہوجاتا ہے۔ جب آپ یہ مشق مکمل کرلیں گے تو آپ کو اپنے ذہنی دباؤ کی شدت میں واضح کمی محسوس ہوگی۔

اس مشق سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کیلئے ضروری ہے کہ جتنی دیر آپ نے سانس لی ہے (inhale) اتنی ہی دیر اسے روکیں (Pause)۔ اتنی ہی دیر سانس کو نکالیں (exhale)۔ جب کچھ پریکٹس ہوجائے تو سانس نکالنے کا دورانیہ دوگنا یعنی ڈبل کردیجیے۔ اس کے کچھ عرصہ بعد اسے مزید دوگنا کردیجیے۔ جب آپ سانس نکالنے کا عمل دوگنا کریں گے تو خود بہ خود سانس لینے کا عمل بھی بڑھے گا۔

احتیاط کیجیے کہ کھانا کھانے کے فوری بعد یہ مشق نہیں کرنی۔ اس مشق کیلئے پیٹ خالی ہونا چاہیے۔ سب سے بہتر ہے کہ رات کو سوتے وقت یہ مشق کی جائے۔

یوں تو تین سے پانچ بار یہ مشق کرنے سے ذہنی دباؤ کا مسئلہ حل ہوجاتا ہے۔ اگر پانچ

بار میں بھی نہ ہوتو یہ مشق مزید کیجیے۔ نیز اسے روزانہ کیجیے۔ایک دن یہ مشق کرنے سے کام نہیں چلے گا۔ایک اور اہم بات یہ ہے کہ بعض لوگ ذہنی دباؤ کی زیادتی میں ہاتھ پیر چھوڑ کر بیٹھ رہتے ہیں اور یہ مشق نہیں کرتے۔ یہ بڑی ہی عجیب حرکت ہے۔اگر آدمی بیمار ہوتو اسے زیادہ دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مشق چھوڑ دینا تو اپنی دوا چھوڑ دینا ہے۔اگر دباؤ زیادہ ہے تو آپ کو زیادہ مشق کی ضرورت ہے، اور آپ جو پہلے کر رہے تھے، اسے بھی چھوڑ دیا۔ اپنے ساتھ یہ ظلم نہ کیجیے۔

دماغ سے دل تک

ہمارے خیالات و جذبات و احساسات، خواہ منفی ہوں یا مثبت، ہمارے دل پر فوری اثر انداز ہوتے ہیں۔ بلکہ بعض اوقات منفی احساسات ہارٹ اٹیک کا باعث بن جاتے ہیں۔اسٹریس کی حالت میں غور کریں تو آپ کا دل تیزی سے دھڑکنا شروع ہوجاتا ہے۔ یہ مشق آپ کو اسٹریس سے ایک سے دو منٹ میں نکال سکتی ہے۔

دن میں کبھی بھی، کسی بھی وجہ سے آپ اسٹریس کا شکار ہوں اور ذہن بوجھل ہونے لگے تو اپنے کاموں کو چند منٹ کیلئے روک کر ذیل کی مشق شروع کر دیجیے۔ یہ مشق کرنے سے آپ صرف ایک سے دو منٹ میں اسٹریس والی کیفیت سے نکل آئیں گے تو ذہن مسئلے کیلئے درست اور مناسب تدابیر سوچنے کے قابل ہو سکے گا۔

1 جب اسٹریس والی کیفیت پیدا ہو تو اس سے آگاہ ہوں کہ آپ اسٹریس سے گزر رہے ہیں اور آپ کا ذہن دوڑ رہا ہے۔ دل میں بے چینی اور کرب ہے۔

2 اپنی دائیں ہتھیلی اپنے دل پر رکھیں اور اپنی توانائی کو دل کے مقام پر مرکوز کریں۔تصور کیجیے کہ آپ کے ہاتھ کی گرمائش (توانائی) آپ کے دل کو راحت بخش رہی ہے۔ دل کے مقام پر متوجہ رہتے ہوئے تین سے پانچ بار آہستہ آہستہ اور گہری سانسیں لیں۔

3 اب کوئی ایسا واقعہ یاد کیجیے کہ جب آپ واقعی بہت زیادہ پُرسکون، خوش یا پُرجوش تھے۔خوشی کے اس واقعے کو یاد کرتے ہوئے یہ بھی سوچیں کہ آپ دوبارہ اس خوش گوار واقعے میں لوٹ گئے ہیں اور اس وقت میں موجود ہیں۔غور کیجیے کہ اُس لمحے اس خوش گوار واقعے کے دوران کیا دیکھ رہے ہیں، کیا سن رہے ہیں اور کیا ہی اچھا محسوس کر رہے ہیں؟

4 جب آپ یہ خوش گوار احساس اپنے جسم میں محسوس کرنے لگیں تو تصور کیجیے کہ آپ کا دل آپ سے گفتگو کرسکتا ہے۔اپنے دل سے پوچھیں کہ اس لمحے اور اس صورتِ حال میں آپ کیسے بہتر انداز میں اپنا خیال رکھ سکتے ہیں۔

5 اس سوال کے جواب میں اپنے دل کی آواز سنیں اور جتنی جلد ہو سکے، اس پر عمل کیجیے۔

چند مزید عملی مشورے

یہاں ہم ذہن دباؤ سے نجات کیلئے چند موثر تدابیر تحریر کرتے ہیں۔

- زندگی کو بامقصد بنائیے۔تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ جن لوگوں کی زندگی میں کوئی اعلیٰ تر مقصد ہوتا ہے، وہ زیادہ فعال اور خوش زندگی گزارتے ہیں۔
- تسلیم کیجیے۔تسلیم کیجیے کہ آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں۔ ہمارے مسائل اور مرض اس وقت زیادہ ہوتے ہیں کہ جب ہمیں انہیں قبول کرنے کی جرات نہیں کر پاتے۔اس مضمون میں ریلیز نگ کی مشق آپ کیلئے بہت مددگار رہو گی۔
- کھوج لگائیے کہ آپ کا ذہنی دباؤ کہاں سے آ رہا ہے، یعنی اس کا منبع کون سا مسئلہ، کون سا واقعہ ہے۔
- اس مسئلے کے اُن پہلوؤں پر پریشان ہونے کی بجائے کہ جو آپ کی پہنچ میں نہیں، جنہیں آپ کنٹرول یا حل نہیں کر سکتے، اُن پہلوؤں پر غور کیجیے جو آپ کے کنٹرول میں ہیں یا جنہیں آپ حل کر سکتے ہیں۔ ہر معاملے کے چند پہلو ایسے ہوتے ہیں جو کنٹرول میں ہوتے

ہیں اور چند پہلو کنٹرول سے باہر ہوتے ہیں۔

- اپنے وقت کو بہتر طور پر منظم کیجیے۔ بیشتر ذہنی دباؤ کاموں کی زیادتی کے باعث ہوتا ہے۔ اور کاموں کی زیادتی کاموں کو ترجیح وار ترتیب نہ دینے اور وقت کو تنظیم نہ کرنے کے باعث ہوتی ہے۔
- اپنی زندگی میں وہ کام کیجیے جو آپ کو پسند ہیں۔ جو کام آدمی دلچسپی سے کرتا ہے، وہ کام مشکل ہو، تب بھی اسے مزہ آتا ہے اور ذہنی دباؤ قریب نہیں پھٹکتا۔
- ہر ایک کو خوش کرنے کی پالیسی ترک کیجیے۔ صرف اللہ کو خوش کرنے کی فکر کیجیے۔ رب راضی تو سب راضی۔
- ایسے لوگوں سے میل جول نہ رکھیے جو مایوسی اور مسائل کی باتیں کرتے ہیں۔ وہ لوگ اپنے گرد تلاش کیجیے کہ جن کی گفتگو کا مرکز مسائل کی بجائے وسائل، مایوسی کی بجائے امید اور پریشانی کی بجائے نعمتیں ہوتی ہیں۔
- اپنی زندگی میں توازن لائیے۔ بہت زیادہ فکر مند ہونا اور حد سے زائد احتیاط کرنا بھی برا ہے۔ کوئی بھی شے حد سے زائد مفید نہیں رہتی۔ اپنے تیئں خود کو متوازن زندگی کا پابند بنائیے۔ غور کیجیے کہ کیا آپ کی زندگی کے تمام شعبے متوازن ہیں؟ کیا آپ کی توانائیاں تمام شعبوں میں برابر صرف ہو رہی ہیں۔ اپنی توانائیوں کا استعمال غیر متوازن کرنے والے اکثر پریشان رہتے ہیں۔
- اپنی غلطیاں تسلیم کیجیے۔ کوئی بھی اکمل یا پرفیکٹ نہیں ہے۔ اکثر اکمل بننے کی فکر لوگوں کو پریشان کیے رکھتی ہے۔ کام کیجیے اور اپنے تمام معاملات کو آسانی اور یک سوئی سے جاری رکھیے۔
- درست سانس لینے کا فن سیکھیے۔ جو لوگ درست سانس لیتے ہیں، وہ درست سانس نہ لینے والوں کے مقابلے میں کم ذہنی دباؤ سے گزرتے ہیں۔ روزانہ تین بار پندرہ پندرہ منٹ

کیلئے درست انداز سے پوری توجہ کے ساتھ سانس کی مشق کیجیے۔ گہری سانس لیجیے، اسے روکیے اور پھر اسے نکالیے۔ اس دوران اپنی تمام تر توجہ سانس پر رکھیے۔

- روزانہ ورزش کیجیے۔ ورزش کرنے سے خوشی پیدا کرنے والے ہارمون ''سیروٹونن'' (Serotonin) کا افراز بڑھ جاتا ہے جس سے راحت و مسرت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

واضح رہے کہ یہ تدابیر روزمرہ کے اسٹریس کو کنٹرول کرنے کیلئے ہیں۔ اگر آپ فوبیا میں مبتلا ہیں یا آپ کا اسٹریس، بیماری بن چکا ہے تو پھر آپ کیلئے ضروری ہے کہ مستند مائنڈ تھیراپسٹ یا سائکوتھیراپسٹ سے رابطہ کر کے باقاعدہ اس کا علاج کرایا جائے۔

21

ٹرانسفرمیشن-ایک تعارف

ٹرانسفرمیشن ۔۔۔آج کہ جب آپ کے ہاتھ میں یہ کتاب ہے، الحمدللہ ایک معروف نام بن چکا ہے۔ٹرانسفرمیشن انٹرنیشنل سوسائٹی جس کی بنیاد 1995 میں کینیڈا میں رکھی گئی تھی، آج اس کا نام پاکستان کے قریے قریے اور گاؤں گاؤں میں یہ نام پہنچ چکا ہے۔ بہت سے لوگ اس کے کام سے بہ راہِ راست مستفید ہو چکے ہیں تو بیشتر اس کے نام اور کام سے واقف ضرور ہیں۔ خاص کر، مختلف ٹیوی چینلز پر صبح کی نشریات دیکھنے والے ''ٹرانسفرمیشن'' کو ضرور جانتے ہیں۔

ٹرانسفرمیشن کا خیال

میں اپنے لڑکپن سے اب تک زندگی کا ایک طویل دورانیہ شمالی امریکا، کنیڈا وغیرہ میں گزار چکا ہوں۔ وہاں میں نے اپنی تعلیم کے ساتھ ساتھ مختلف کاروبار بھی کیے، پاکستانی کمیونٹی کے ساتھ تعلقات بھی رہے اور غیر پاکستانی مقامی کمیونیٹیز سے مراسم استوار ہوئے۔ اس دوران میں اگر چہ اپنی تعلیم اور کاروبار کو وسعت دے چکا تھا، مگر ایک خیال کچوکے لگائے جاتا تھا کہ ہم بہ حیثیت مسلم امہ، کیوں آگے بڑھ نہیں پا رہے؟ ہمارے اندر وہ تمام صلاحیتیں موجود ہیں جو ترقی یافتہ قوموں کے افراد میں ہیں، بلکہ بہت سے وسائل ہمارے پاس مغربی اقوام سے کہیں زیادہ ہیں، اس کے باوجود مغرب ہر شعبے میں ہم سے بہت آگے ہے جب کہ ہم بہت پیچھے ہیں۔

میں جب اس سوال پر غور کرتا رہا تو اس نتیجے پر پہنچا کہ ہم پاکستانی خاص کر، اور مسلم امہ مجموعی طور پر مستقلاً منفی کیفیت میں رہتی ہے کہ ''میں نہیں کر سکتا/ میں نہیں کر سکتی'' یعنی I can`t do.

جب ہم اس تناظر میں سوچتے اور عمل کرتے ہیں تو اپنے تمام تر حالات کی ذمے داری بیرونی عوامل پر رکھ دیتے ہیں، دوسروں کو اپنی حالت کا قصور وار ٹھیراتے ہیں۔ جب آپ اپنے حالات کا ذمے دار دوسروں کو ٹھیراتے ہیں تو خود کچھ کرنے کا نہیں سوچتے۔ یوں، آپ اپنے پاؤں پر کلہاڑی مارتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کے بارے میں یہ فرمایا،

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيْٓ اٰدَمَ (سورۂ بنی اسرائیل،70) کہ بے شک ہم نے انسان کو عزت بخشی۔

یہ اس بات کی دلیل ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو بڑی عزت اور اکرام والا بنایا ہے۔

اسی طرح انسان کے بارے میں بتایا،

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ (سورۂ تین،4)

کہ یقیناً ہم نے انسان کو بہترین پیمانے اور بہترین سانچے پر تخلیق کیا گیا ہے۔

یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہمارے لیے پیغام ضمانت ہے کہ ہم بہترین سے بھی بہترین ہیں، Best of the best۔۔۔مگر ہم اس ضمانت کے باوجود یہ کہتے ہیں کہ میں نہیں کر سکتا یا میرے اختیار میں نہیں تو میرے نزدیک ہم توہین کے زمرے میں آتے ہیں۔

اس لیے میں نے طے کیا کہ اگر امت مسلمہ کی حالت بدلنی ہے تو سب سے پہلے اس کی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ اللہ تعالیٰ نے جو ضمانتیں دی ہیں، اُن پر مسلمانوں کو فکری ہی نہیں، عملی طور پر بھی لانا ہوگا۔ یہ طے کر کے میں نے اس عظیم کام کا بیڑا اٹھایا۔ اس کام کا آغاز میں نے شمالی امریکا سے کیا جہاں ہم نے ایک ٹیم بنا کر باقاعدہ مسلمانوں کو مختلف سطح پر مائنڈ سائنس کی ٹریننگ دینی شروع کی۔ وہاں پندرہ سال یہ سلسلہ جاری رہا، البتہ ابتدا ہی سے یہ خیال

جاگزیں رہا کہ میں اصلاً تو پاکستانی ہوں اور جو کچھ ہوں، پاکستان کے رہین منت ہوں، اس لیے مجھے یہ قرض چکانا ہے۔لہٰذا، اس مشن کو لے کر میں پاکستان آ گیا۔

یہاں ٹرانسفرمیشن فورم کی بنیاد رکھی اور مائنڈ ٹکنالوجی کے ذریعے یہ کوشش شروع کر دی کہ پاکستانیوں کی سوچ کو تبدیل کیا جائے تا کہ وہ مایوسی سے نکل امید اور جرات کی طرف آ سکیں۔ یہاں یہ عرض کرتا چلوں کہ مائنڈ ٹکنالوجی یورپ میں بہت مہنگی ہے۔ وہاں ہم ایک سیمینار کے ہزار ڈالر تک چارج کرتے ہیں۔لیکن پاکستان میں کہ جہاں غربت بہت زیادہ ہے اور دس کروڑ سے زائد آبادی خط غربت سے نیچے زندگی گزار رہی ہے، ہم نے یہ فیصلہ کیا کہ ہم اس مہنگی ٹکنالوجی کو عام کریں گے اور اپنی خدمات پورے پاکستان میں مفت فراہم کریں گے۔ چنانچہ پاکستان میں ''ٹرانسفرمیشن'' کے قیام سے لے کر اب تک ہم نے یہی پالیسی اپنائی ہے کہ کسی مد میں بھی اپنے شرکا سے کوئی فیس چارج نہیں کرتے۔

اللہ تعالیٰ نے مجھے اس قابل بنایا ہے کہ میں یہ کام کر سکوں تو میرا اللہ تعالیٰ سے عہد تھا کہ میں یہ کام مفت کروں گا۔ میں چونکہ ایک بزنس مین فیملی سے تعلق رکھتا ہوں، اس لیے میرا بزنس میرے لیے کافی ہے۔ میں ٹرانسفرمیشن میں جو خدمات دے رہا ہوں، اس کے عوض کوئی پیسہ پائی نہیں لیتا۔ مجھے الحمدللہ اس کی ضرورت بھی نہیں ہے۔ میری ضروریات میرے اپنے کاروبار سے بہ حُسن وخوبی پوری ہوتی ہیں۔

تبدیلی کیلئے

ٹرانسفرمیشن کا سب سے بڑا مقصد ''تبدیلی'' ہے... مثبت تبدیلی!

سماج میں، ملک میں، معاش میں، سیاست میں تبدیلی کیلئے سب سے پہلے اپنے اندر تبدیلی ضروری ہے۔ فرض کیجیے، میرے ساتھ کوئی مسئلہ ہے تو میں اس مسئلے کے حل کیلئے یہ چاہتا ہوں کہ میرا قریبی عزیز بدل جائے، میرے گھر یا دفتر کے دوسرے لوگ بدل جائیں۔۔۔

میں تبدیل ہونا نہیں چاہتا۔ میں جب تبدیلی کی بات کرتا ہوں تو یہ صرف ایک شخص کی تبدیلی کی بات کرر ہا ہوں ... ''میں ... میں خود ... ''یعنی مجھے اپنے اپنے ملک میں، اپنے حالات میں، اپنے کاروبار میں، اپنے گھر بار میں، اپنے سماج میں ... کہیں بھی ... کیسی بھی ... تبدیلی لانی ہے، بہتری لانی ہے تو مجھے اپنے آپ میں تبدیلی لانی ہوگی، خود کو بدلنا ہوگا۔

اگر ہم خود کو تبدیل کرنے کی بجائے دوسروں سے شکوے شکایتیں کرتے رہے، دوسروں کو برا بھلا کہتے رہے تو حالات کبھی بہتر نہیں ہو سکتے۔ اللہ تعالیٰ بھی ہمیں یہی کہہ رہا ہے۔ جب حضرت آدم علیہ السلام سے خطا ہوئی تو انہیں یہ سکھایا گیا کہ وہ اپنے تئیں اپنے آپ سے ظلم کا اقرار کریں۔ ربنا ظلمنا انفسنا۔۔۔ حضرت یونس علیہ السلام کو جب مچھلی نے نگل لیا تو انہیں بھی یہ دعا تعلیم کی گئی کہ وہ اپنے ظلم کا اقرار کریں۔ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ... یہی انسانی فطرت ہے، قدرت کا قانون بھی یہی ہے کہ تبدیلی اور بہتری کا آغاز اگر اپنے آپ سے ہوگا تو وہ نتیجہ خیز ہوگا، ورنہ نہیں۔ لکیر پیٹنے، نعرے لگانے اور دوسروں کو برا بھلا کہنے سے برائی ہی پھیلے گی۔ اور وہی ہو رہا ہے۔

آپ کو بہتری لانے کیلئے سب سے پہلے خود کو بہتر بنانا ہوگا۔ اور اپنی ذات میں بہتری کا آغاز اپنی سوچ سے ہوتا ہے۔ ٹرانسفرمیشن کی دعوت ہے کہ سب سے پہلے ہم اپنی سوچ کو تبدیل کریں، اپنی سوچ کو بہتر بنائیں۔ اس غرض سے ہم نے ''ٹرانسفرمیشن فورم'' کی بنیاد رکھی تو اس کے درج ذیل مقاصد اور اہداف طے پائے:

مقاصد اور اہداف

1 عوام کو اپنے اندر مثبت مزاج پیدا کرنے کی ترغیب دینا تا کہ وہ اپنے اندر بہتری لا کر اپنی زندگی کو تبدیل کر سکیں۔

2 معاشرے میں موجود نا اُمیدی، مایوسی، پژمردگی اور اداسی کو امید، پختگی اور لگن

میں تبدیل کرنا۔

3 لوگوں میں ایسی صلاحیتیں پیدا کرنا کہ جن کی مدد سے وہ اپنے ارد گرد موجود لوگوں میں مثبت تبدیلیاں لاسکیں۔

4 عوام الناس میں عام سطح پر شعور بیدار کرنے کیلئے شخصی نمو (پرسنل ڈیولپمنٹ) کے قدیم فلسفے اور جدید ٹکنالوجی کا استعمال کرنا۔

5 اپنے اندر موجود رکاوٹوں کو شناخت کرنے اور انھیں دور کرنے میں لوگوں کی مدد کرنا تا کہ وہ موثر اور قوت بخش صلاحیتیں اپنے اندر پیدا کر کے اپنی زندگی کو بدل سکیں۔

6 لوگوں کو اپنی درست ذہنی، جذباتی، روحانی اور جسمانی حالت کا انتخاب کرنے کے قابل بنانا تا کہ وہ اپنے مطلوبہ اہداف (مقاصد) حاصل کرسکیں۔

7 لوگوں کو اس قابل بنانا کہ وہ جو کچھ بھی کرتے ہیں، اس میں اپنی بہترین کارکردگی کا ستعمال کرنے لگیں۔

8 اُن لوگوں کو مکمل مفت رکنیت فراہم کرنا جو لوگ ٹرانسفرمیشن کا حصہ بن کر ہمارے آنلائن پروگراموں، سیمیناروں، ورکشاپس اور آگہی پروگراموں سے فائدہ اٹھانا چاہیں۔

9 اپنے ان اہداف اور مقاصد کے ساتھ پاکستان کے ہر شہری اور دیہی علاقے کے عام آدمی تک پہنچنا۔

10 ٹریننگ کے ایسے پروگرام متعارف کرانا جو بالکل بنیادی نوعیت کے ہوں اور ان کیلئے کسی قسم کی باقاعدہ تعلیم کی ضرورت نہ ہو؛ محض، یہ تڑپ ہو کہ وہ اپنی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانا چاہتے ہیں۔

11 ان تمام خدمات اور پروگراموں کو پاکستان میں شروع کرنا جو گذشتہ 15 برس سے امریکا میں ہم انجام دے رہے ہیں۔

ٹرانسفرمیشن کی خدمات

ٹرانسفرمیشن انٹرنیشنل سوسائٹی اس وقت درج ذیل شعبوں میں ذہنی اور جذباتی صحت کو عام کرنے کیلئے خدمات انجام دے رہی ہے:

1 بچوں اور بڑوں کی سائیکوتھیراپی
2 آر ٹی ایم ایس (rTMS) سروس
3 ازدواجی اور عائلی مشاورت
4 بری عادات اور نشوں سے چھٹکارا
5 سیکس تھیراپی
6 کلینکل ہپناتھیراپی
7 سائیکاٹرک او پی ڈی
8 والدین کی کاؤنسلنگ
9 کریر کاؤنسلنگ
10 ٹیچرز ٹریننگ
11 کارپوریٹ ٹریننگ

اس سلسلے میں، آپ کو مزید معلومات درکار ہوں یا ہماری خدمات سے استفادہ کرنا چاہتے ہیں تو درج ذیل نمبروں یا ویب سائٹ کے ذریعے رابطہ کیا جا سکتا ہے:

00923223746726

transformation.com.pk

tis@transformation.com.pk

TRANSFORMATION® INTERNATIONAL SOCIETY

PRODUCTIVITY TO PROSPERITY

Transformation International is providing training to the Corporate Sector, for the past 27 years since its inception. In this Pandemic era, we have revamped the program by the name ***PRODUCTIVITY TO PROSPERITY*** designed to help the working class & organizations manage the ongoing work related backlash.

Objectives:

Better employee performance & productivity.
Improved employee retention & satisfaction.
Better workplace mental wellbeing of employees at all levels.

WHO WILL CONDUCT ?

- Team of Mental Health Psychologists
- Internationally Certified Trainers

WHAT WILL YOU ACHIEVE ?

- Catering to the required soft skills & behavioural skills of the Employees and the Employer
- Enabling them to discover & develop their hidden potential, underutilized skills and capacity on an individual basis, which in turn will result in capacity building.

PROSPERITY

PROFITABILITY

PRODUCTIVITY

FOR WHOM ?

- Executives
- Managers/Supervisors
- Business Students
- Management Trainees
- Interns.

For Booking and Queries

+92 330 5466611 | corporate@transformation.com.pk | transformation.com.pk/corporate-training/

TRANSFORMATION® INTERNATIONAL WELLNESS CLINICS *(Since 1995)*

TRANSFORMATION IS A DREAM FROM CANADA

In 1995, Transformation International Society was initiated from Canada.

TRANSFORMATION WELLNESS CLINICS is the ONLY multi-disciplinary setup in Pakistan, where UK & USA qualified Clinical Psychologist, Psychiatrist, Neurologist, Clinical Hypnotherapist, Licensed Sex Therapist and FDA (USA) & CE (Europe) approved rTMS technology are all available under one roof.

Our Services

rTMS (Transcranial Magnetic Stimulation)

- Psychological Assessment
- Child Psychotherapy
- Rehab Childhood Disorders
- Autism Treatment
- Psychiatric OPD
- Neurology OPD
- Career Counselling
- Psychotherapy
- Clinical Hypnotherapy
- Marital Counselling
- Sex Therapy
- Drug Addiction

PROUD MEMBER OF:

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION · CANADIAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION · PAKISTAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION · CLINICAL TMS · NATIONAL GUILD OF HYPNOTISTS · NLP UNIVERSITY INTERNATIONAL

FOR APPOINTMENT & QUERIES

+92 21 34990110 · +92 322 3746726 · +92 300 0401225 · TRANSFORMATION.COM.PK

rTMS Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation

TRANSFORMATION WELLNESS CLINICS is the ONLY multi-disciplinary setup in Pakistan, where UK & USA qualified Clinical Psychologist, Psychiatrist, Neurologist, Clinical Hypnotherapist, Licensed Sex Therapist and FDA (USA) & CE (Europe) approved rTMS technology are all available under one roof.

Treats:

Psychological Disorders

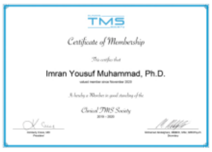
- Depression
- Anxiety
- OCD
- Schizophrenia
- Substance Abuse
- Bipolar Disorder
- PTSD
- Insomnia
- Sexual Issue
- Migraine

Neurological Conditions

- Autism
- ADHD
- Movement Disorder
- Epilepsy
- Stroke Paralysis
- Parkinson's

Other conditions like Weight Loss

Dr. Imran & Transformation Wellness Clinics are Internationally recognized by the Clinical TMS Society, USA & are the official provider of rTMS in Pakistan.


TMS

Certificate of Membership

Imran Yousuf Muhammad, Ph.D.

Clinical TMS Society

About Clinical TMS Society

An International professional association dedicated to optimizing clinical practice, awareness and accessibility of Transcranial magnetic Stimulation therapy

FOR APPOINTMENT & QUERIES

+92 21 34990110

+92 322 3746726

+92 300 0401225

TRANSFORMATION.COM.PK

TRANSFORMATION® INTEGRATED LEARNING CENTER

بلکل مفت

نونہال ٹرانسفارمیشن
ذہنی صحت کا جدید ترین مرکز

The most **MODERN CHILD REHAB** CENTER

01 اس دنیا میں ہر بچے کی آمد خدا کی طرف سے زندگی اور امید کی علامت ہے۔

02 اللہ تعالیٰ ہی بیماری میں شفا دیتا ہے، ہم تو صرف علاج کرتے ہیں۔

03 اللہ عز و جل نے کوئی مرض ایسا پیدا نہیں کیا جس کا علاج نہ ہو۔ (سورہ الشعرا،80)

04 اللہ سبحانہ و تعالیٰ جو خالق و قادر مطلق ہے، اس کیلئے کچھ بھی ناممکن نہیں ہے۔

05 ہم اپنی تمام خدمات میں دماغ، جسم اور روح کو مخاطب کرتے ہوئے ایک جامع نقطہ نظر کا استعمال کرتے ہیں۔

06 بچے کے ابتدائی ایام میں اس کا معائنہ بہت ضروری ہے، اور ہم اس پر پختہ یقین رکھتے ہیں کہ پیدائش کے پہلے سال ہی میں جتنی جلدی ہوسکے، اس کا آغاز ہوجانا چاہیے۔

07 یہ پہلا ادارہ ہے جہاں ایک ہی جگہ 25 مختلف اقسام کے بین الاقوامی معیار، بشمول نیورو موڈیولیشن ٹیکنالوجی اور 8 تھراپیسٹ بیک وقت آپ کے بچے پر کام کرتے ہیں۔

08 ہر بچہ اپنی پیدائش کے وقت منفرد شخصیت اور صلاحیتیں لے کر پیدا ہوتا ہے۔

09 ہر بچے کی تربیت کی جاسکتی ہے، اور اس کیلئے اسے انفرادی تعلیم و تربیت کے لائحہ عمل کی ضرورت پڑتی ہے تاکہ وہ دوسروں پر انحصار کیے بغیر زندگی گزارنے کے قابل ہوسکے۔

10 خصوصی ضروریات کے حامل بچے معصوم ہوتے ہیں اور اپنے والدین، دیکھ بھال کرنے والوں اور معالجین کیلئے جنت میں داخلے کا سبب بن سکتے ہیں۔

FOR APPOINTMENT & QUERIES

+92 21 34990110 | +92 322 3746726

+92 300 0401225 | transformation.com.pk