

# ازدواجی پریشانیاں اور اُن کا حل



محمّد اسلم شاہین عطاری  
قادی

مکتبہ انورہ ضریہ گلبرگ فیصل آباد



ازدواجی پریشانیوں  
اور  
ان کا حل

مصنف:

حکیم محمد اسلم شاہین عطاری  
حکیم محمد اسلم شاہین قادری



مکتبہ نوریہ رضویہ گلبرگ ایف، فیصل آباد

041-2626046 ①

## جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ازدواجی پریشانیاں اور ان کا حل	_____	نام کتاب
حکیم محمد اسلم شاہین قادری عطاری	_____	مؤلف
دسمبر ۲۰۰۹ء	_____	بار اول
۲۲۰	_____	صفحات
ورڈز میکر	_____	کمپوزنگ
سید حمایت رسول قادری	_____	طابع
اشتیاق اے مشتاق پرنٹرز لاہور	_____	مطبع
روپے	_____	قیمت

## ملنے کے پتے

نوریہ رضویہ پبلی کیشنز داتا گنج بخش روڈ لاہور فون 37313885-7070063

مکتبہ نوریہ رضویہ بغدادی جامع مسجد گلبرگ اے فیصل آباد فون: 041-2626046

مکتبہ غوثیہ ہول سیل

پرانی ہنری منڈی کراچی

021-4910584

ضیاء القرآن پبلی کیشنز

انفال نثر اردو بازار کراچی

021-2630411

شبیر برادرز

زبیدہ سنٹر 40 اردو بازار لاہور

042-7246006

مکتبہ فیضان سنت

اندرون بوہڑ گیٹ ملتان

اسلامک بک کارپوریشن

اقبال روڈ کیمٹی چوکہ اولپنڈی

051-5536111

احمد بک کارپوریشن

اقبال روڈ کیمٹی چوکہ اولپنڈی

051-5558320

## انتساب

اپنی پیاری بیٹی

زوبیہ اسلم

کے نام

جو اپنی ننھی اور توتلی سی زبان میں مجھے پکارتی رہتی ہے



## فہرست

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۲۳	ایک دوسرے کے کام میں تعاون کیجئے ...	۳	انتساب
۲۳	اپنے اندر نظم و ضبط پیدا کیجئے		پیش لفظ (از مصنف)
۲۴	گھر کا بجٹ سوچ سمجھ کر بنایا جائے	۱۳	باب اول
۲۵	نمود و نمائش سے پرہیز کریں		<b>میاں بیوی میں اختلافات</b>
۲۶	ہمیشہ بچت کرنا سیکھیئے	۱۴	نظریات یا خیالات میں لچک پیدا کیجئے
	عزیز و اقارب کے ساتھ حسن سلوک سے		ایک دوسرے پر حاوی ہونے کی کوشش
۲۶	پیش آئیں	۱۵	مت کیجئے
۲۷	اعتماد اور خلوص کو کبھی ٹھیس نہ پہنچائیں	۱۶	بات مختصر کیجئے
۲۷	حقائق کا بہادری سے مقابلہ کیجئے	۱۶	عمومی باتیں نہ کیجئے
	ایک دوسرے کی غلطیوں سے درگزر	۱۷	الزام تراشی سے گریز کیجئے
۲۸	کرنا سیکھیئے	۱۷	لیبل نہ لگائیے
۲۹	غلطی کا اعتراف اور معاف کرنا سیکھیں	۱۷	ہمیشہ کے لفظ کو چھوڑ دیجئے
۲۹	ایک دوسرے کو محبت کا یقین دلاتے ہیں	۱۸	مثبت رویہ اپنائیے
۳۰	ازدواجی تعلقات میں اعتدال	۱۸	محرمات نہ ڈھونڈئیے
۳۰	سسرال سے عورتوں کو سیکھنا چاہئے	۱۹	منفی بیانات کو نظر انداز کیجئے
	جھگڑوں سے بچنے کے لئے بیوی سے	۱۹	شکایت کو سمجھنے کی کوشش کیجئے
۳۶	گزارشات	۲۰	اپنے محرمات کی وضاحت کر دیجئے
	جذباتی رویئے صحت پر اثر انداز ہوتے	۲۰	متفقہ نکات ڈھونڈئیے
۳۹	ہیں	۲۱	غصے میں بھی عزت و احترام کو قائم رکھیئے
۴۳	مثالی ازدواجی زندگی	۲۱	اپنے نقطہ نظر کو واضح طور پر بیان کریں

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۶۵	کس طرح قائم رہ سکتا ہے؟	۲۸	باب دوم
۶۶	ایک دوسرے کا احترام کیجئے		<b>میاں بیوی کا جھگڑا</b>
۶۷	یہ ہے کیا؟	۲۸	جھگڑنے کی وجوہات
۶۸	اختلافات کے لئے جگہ رکھیے		بیشتر جھگڑوں کو روکنا عورت کے بس
۶۸	لچک رکھیے؟	۵۲	میں ہے
۶۹	یہ بے نیازی نہیں ہے	۵۳	جھگڑوں سے بچنے کے لئے آٹھ مشورے
۷۱	باب سوئم	۵۳	(۱) اپنی توجہ مثبت پہلوؤں پر رکھیے
	<b>ازدواجی زندگی کو خراب کر نیوالے</b>	۵۴	(۲) بار بار ایک ہی بھٹی مت دہکائیے
	<b>پانچ مغالطے!</b>	۵۴	(۳) مڑ مڑ کر ماضی کی طرف نہ دیکھیے
	۱- ایک دوسرے کی کمزوریاں ختم کرنا	۵۶	(۴) غصے کو ہینڈل کرنا سیکھیے
۷۲	ضروری ہیں	۵۷	(۵) اس ہاتھ دیتے، اس ہاتھ لیجئے
۷۳	۲- خوشیاں پھر سہی	۵۸	(۶) اپنی توقعات کو کنٹرول میں لائیے
	۳- ازدواجی زندگی میں خرابی کے آثار		(۷) مسئلے کے پیچھے چھپے ہوئے مسئلے کو
۷۴	پیشگی دیکھے جاسکتے ہیں	۵۹	دیکھنا سیکھیے
۷۵	۴- شادی سنجیدہ معاملہ ہے	۶۰	(۸) بات کا بتنگڑ بنانے سے بچئے
۷۵	۵- اچھی سیکس اچھی زندگی	۶۱	خاندانی جھگڑے کیسے ختم کئے جائیں؟
۷۷	کھچاؤ دور کرنے کے پانچ طریقے	۶۲	(۱) فوری قدم اٹھائیے
۷۸	۱- روپے پیسے کے معاملے	۶۲	(۲) غیر جانبدار رہئے
۷۹	۲- وقت نکالئے	۶۳	(۳) بنیادی امور طے کر لیجئے
۸۱	۳- بڑوں کی حاکیت	۶۴	(۴) سب ڈھونڈئیے
۸۱	۴- الفاظ اور جذبے	۶۵	(۵) اچھے وقتوں کو یاد کیجئے
۸۲	۵- مشترکہ ذمہ داری	۶۵	(۶) معجزوں کی توقع نہ رکھیے
۸۳	بیویوں کی تین شکایات		میاں بیوی میں اتحاد و اتفاق اور گھر کا نظام



صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۹۷	محبت کا اظہار	۸۴	1- شوہر اپنے جذبے چھپائے رکھتا ہے۔
۹۸	غیر ضروری فرمائشوں سے اجتناب	۸۴	2- اس کو میری باتیں فضول لگتی ہیں.....
۹۹	بے وجہ شکایتوں سے اجتناب کریں	۸۵	3- وہ میرے سوا ساری دنیا سے باتیں کرتا ہے.....
۱۰۰	اچھے اخلاق کا مظاہرہ کریں	۸۶	شوہر کیوں خاموش رہتے ہیں؟
۱۰۱	عیب جوئی سے پرہیز کیجئے	۸۶	1- سوال پوچھنا
۱۰۱	نعمتوں پر شکر ادا کیجئے	۸۷	2- حوصلہ افزائی کرنا
۱۰۲	غیر مردوں میں ہرگز دلچسپی نہ لیجئے	۸۸	3- دخل اندازی
	مناسب زیب و زینت اور نرم گفتاری	۸۸	4- اتفاق بڑھانا
۱۰۳	کا اہتمام کریں	۸۸	5- اہمیت کا تعین کرنا
۱۰۳	عورت کے لئے چند کارآمد نصیحتیں	۹۱	شوہر کو گفتگو پر مائل کرنے کیلئے تجاویز
۱۰۵	امور خانہ داری	۹۱	صحیح وقت منتخب کیجئے
۱۰۶	فرمانبرداری	۹۱	شوہر کو آگے بڑھنے دیجئے
۱۰۸	خدمت	۹۲	خصوصی امر پیش رکھیے
۱۰۸	کفایت شعاری	۹۲	دلچسپی ظاہر کیجئے
۱۰۹	حسن انتظام	۹۳	دلچسپیاں بڑھائیے
	شوہر کی خوشنودی حاصل کرنے کے	۹۴	غور سے سنئے
۱۱۰	طریقے	۹۴	سیلے سے جھگڑائے
۱۱۲	شوہر کی محبت حاصل کرنے کے طریقے	۹۶	باب چہارم
۱۱۳	نگاہ		<b>کامیاب گھریلو زندگی کے لئے</b> <b>عورت کے فرائض</b>
۱۱۳	سننا		
۱۱۳	سونگھنا		
	معاشی تنگی کے دنوں میں نیک بیوی کا	۹۶	شوہر کا احترام
۱۱۵	طرز عمل	۹۷	اچھا انداز گفتگو اپنائیے

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۱۱۷	ہر وقت وسواس میں رہ کر شوہر کی زندگی	۱۱۷	تنگی معاش میں شوہر کا ساتھ دینا سیکھیے
۱۳۳	اجیرن نہ کیجئے؟	۱۱۸	ہر وقت تنگی معاش کا رونا نہ روتی رہئے
۱۳۵	باب پنجم	۱۱۹	مال کی کمی درحقیقت بڑی نعمت ہے
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>کامیاب گھریلو زندگی کے لئے شوہر کے فرائض</p> </div>		۱۲۰	سسرالی رشتوں کو نظر انداز مت کیجئے؟
		۱۲۱	شوہر اور سسرالیوں سے خوش طبعی سے پیش آئیے
۱۳۸	حفاظت	۱۲۱	سپاس سسر کو عزت دیجئے پورے گھر میں
۱۳۹	عورت کی بنیادی ضروریات	۱۲۳	آپ کی عزت ہو جائیگی؟
۱۴۰	توجہ	۱۲۳	ساس اور سسر دونوں کو راضی رکھنے کی
۱۴۱	جوصلہ افزائی	۱۲۵	کوشش کیجئے
۱۴۱	ہر صورت میں مردوں کو اپنی بیویوں کی	۱۲۵	ساس اور سسر کو اپنے ماں باپ کی طرح
۱۴۱	قدر کرنی چاہئے	۱۲۷	سمجھیئے
۱۴۱	اپنی بیویوں سے محبت کیجئے؟	۱۲۸	ساس کیا کرے؟
۱۴۶	بیوی کے اچھے کاموں کی تعریف کیجئے	۱۲۸	بیٹے کی ذمہ داری
۱۴۸	بیوی کی خدمات کی قدر کیجئے	۱۲۸	اپنی ننہ یاد یوروں کے بچوں کو اچھے
۱۴۹	اپنی بیوی کے جذبات کا خیال رکھیے	۱۲۹	القابات سے پکاریئے
۱۵۰	بیوی کے رشتہ داروں سے حسن سلوک	۱۲۹	چھوٹی موٹی اشیاء کے کھوجانے کی صورت
۱۵۱	اپنی بیوی سے دوستی رکھیے؟	۱۳۰	میں سسرالیوں پر الزام نہ دھریئے!
۱۵۲	بیوی کو تحفہ ضرور دیجئے	۱۳۱	کچھ عرصہ صبر سے گزارئے آپ خود ہی
۱۵۳	بیوی کے دیئے ہوئے تحفہ کو حقیر نہ جانئے	۱۳۱	سسرالیوں کے ساتھ ایڈ جسٹ کر
۱۵۴	اپنی بیوی کو بے پردگی سے بچائیے	۱۳۱	جائیں گی
۱۵۷	ازدواجی زندگی اور مسکراہٹ	۱۳۱	زبان قابو میں رکھیئے معاملات سنورتے
۱۵۸	شریعت کی پابندی	۱۳۱	چلے جائیں گے؟

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
	کامیاب شوہر کے لئے دس سنہری	۱۵۹	تخل اور درگزر
۱۸۱	مشورے	۱۵۹	میاں بیوی دونوں کا کٹھے غصہ کھانا
	کامیاب بیوی کے لئے دس سنہری	۱۶۰	میاں بیوی کا ناراضگی کی حالت میں سونا
۱۸۱	مشورے	۱۶۱	رات کو جلدی سو جانا
۱۸۲	ازدواجی زندگی میں شوہر کیلئے ہدایات		بچوں کے سامنے بحث و مباحثہ کے
۱۸۵	ازدواجی زندگی میں بیوی کیلئے ہدایات	۱۶۱	نقصانات
	میاں بیوی میں پیار و محبت بڑھانے کے		دو بیویوں کے نباہ کا طریقہ اور ضروری
۱۸۷	چند طریقے	۱۶۲	دستور العمل
	میاں بیوی کے جھگڑوں کے خاتمے کے	۱۶۲	شوہر کے لئے دستور العمل
۱۸۹	دو اصول	۱۶۳	پہلی بیوی کے لئے ضروری دستور العمل
۱۸۹	(۱) شکر	۱۶۴	نئی بیوی کے لئے ضروری دستور العمل
۱۹۰	(۲) صبر		اگر آپ مسرت چاہتے ہیں تو یہ بات
	شوہر کے دل میں محبت پیدا کرنے کے	۱۶۵	نہ بھولینے
۱۹۱	اہم اصول	۱۶۸	ازدواجی مسائل سے بے خبری
	بیوی شوہر کی نگاہ میں کیسے محبوب بن سکتی	۱۷۰	جنسی تعلقات سے بے خبری
۱۹۳	ہے		شادی کے بعد خوشگوار زندگی گزارنے
۱۹۴	بیوی سے سدا نبھاؤ کے تین اصول	۱۷۱	کے طریقے
	بیوی سے مناظرانہ روش نہیں داعیانہ	۱۷۲	باب ششم
۱۹۴	اسلوب اختیار کیجئے		<b>صحت بخش ازدواجی تعلقات</b>
	اگر یہ کوتاہیاں آپ کی بہن یا بیٹی میں	۱۷۷	کامیاب ازدواجی زندگی کے اصول
۱۹۶	ہوتی تو		کامیاب جنسی و ازدواجی زندگی کیسے
۱۹۹	بیوی کی اصلاح کے تین درجات	۱۷۹	ممکن ہے؟
۲۰۰	بیوی کو سمجھانے کے طریقے	۱۷۹	کبھی ہم نے سوچا کہ یہ تضاد کیوں ہے؟

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۲۰۹	دسواں اصول	۲۰۲	اپنا مقام پہچانئے، زن مرید نہ بنئے
۲۰۹	اپنے شریک حیات کے سامنے کسی دوسری	۲۰۲	باب ہفتم
۲۰۹	کا تذکرہ نہ کریں	<b>خوشگوار ازدواجی زندگی کے بیس اصول</b>	
۲۰۹	گیارہواں اصول	۲۰۲	پہلا اصول
۲۰۹	جسمانی تعلق کے ساتھ ساتھ ذہنی تعلق بھی	۲۰۲	اپنے ساتھی کو نیچا دکھانے کی کوشش نہ کریں
۲۰۹	پیدا کریں	۲۰۵	دوسرا اصول
۲۱۰	بارہواں اصول		اپنے مسائل کو بات چیت کے ذریعے
۲۱۰	ایک دوسرے سے زیادہ توقعات وابستہ	۲۰۵	حل کریں
۲۱۰	نہ کریں	۲۰۵	تیسرا اصول
۲۱۰	تیرہواں اصول	۲۰۵	اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھیں
۲۱۰	باہمی احترام کو ملحوظ خاطر رکھیں	۲۰۶	چوتھا اصول
۲۱۱	چودھواں اصول	۲۰۶	ایک دوسرے میں دلچسپی کم نہ ہونے دیں
۲۱۱	ایک دوسرے کے ساتھ ہمدردی سے	۲۰۶	پانچواں اصول
۲۱۱	پیش آئیں		ایک دوسرے کی جائز تعریف کریں اور
۲۱۲	بندرہواں اصول	۲۰۶	اچھی باتوں پر نگاہ رکھیں
۲۱۲	ایک دوسرے کی باہمی حوصلہ افزائی اور	۲۰۷	چھٹا اصول
۲۱۲	تعریف میں کنجوسی نہ کریں	۲۰۷	ایک دوسرے کو قبول کرنا سیکھیئے
۲۱۲	سولہواں اصول	۲۰۷	ساتواں اصول
۲۱۲	بسننے کھینے کے لئے وقت نکالیں	۲۰۷	بلاوجہ شک نہ کیجئے
۲۱۳	سترہواں اصول	۲۰۸	آٹھواں اصول
۲۱۳	گڑھے مردے مت اکھاڑیئے	۲۰۸	مشکل وقت پر اکٹھے ہو جائیں
۲۱۳	اٹھارہواں اصول	۲۰۸	نواں اصول
۲۱۳	رائی کا پہاڑ مت بنائیں	۲۰۸	ایک دوسرے کی ناپسندیدگی کو ذور کیجئے

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۲۲۳	ازدواجی زندگی	۲۱۴	انیسواں اصول
۲۲۳	عیب جوئی سے گریز	۲۱۴	جنسی تعلقات میں تبدیلیاں لائیں
۲۲۳	محبت کریں اور جینے دیں	۲۱۵	بیسواں اصول
۲۲۵	بے جا نکتہ چینی سے گریز کریں	۲۱۵	جنسی اعضاء کی صفائی ستھرائی کا خیال رکھنا
۲۲۵	خلوص دل سے تعریف کریں	۲۱۶	ناخوشگوار ازدواجی زندگی کی چند جوہات
۲۲۵	غیر اہم باتوں پر بھی توجہ دیں	۲۱۶	بے جا غصہ کرنا
۲۲۵	اخلاق سے پیش آئیں	۲۱۷	ازدواجی تعلقات میں عدم مطابقت
۲۲۶	ازدواجی معاملات میں بے خبری	۲۱۸	بے جا توقعات کا قائم کرنا
۲۲۶	پروفیسر ولیم جے ڈوہرٹی پی ایچ ڈی کی تحقیق	۲۱۸	بے جاشک کرنا
۲۲۶	برائے خوشگوار ازدواجی زندگی	۲۱۹	عورت کی بے جا فرمائشیں اور ضد
۲۲۷	بیوی کے ساتھ چند منٹ گزارئے	۲۲۰	مرد کی بے روزگاری
۲۲۷	یکسوئی سے گفتگو کریں	۲۲۰	ظلم و تشدد
۲۲۷	ہلکی پھلکی گفتگو کریں	۲۲۱	نا جائز پابندیاں
۲۲۷	مثبت انداز فکر کامیاب ازدواجی زندگی کی ضرورت	۲۲۱	نیند کی کمی اور بے آرامی
۲۲۸	مثبت انداز فکر رکھنے والے	۲۲۱	روزمرہ کا ذہنی تناؤ
۲۳۰	منفی انداز فکر رکھنے والے	۲۲۲	ساس بہو کا جھگڑا
۲۳۱	مثبت انداز فکر اختیار کرنے کے لئے	۲۲۲	گھر کی حکومت کی جنگ
۲۳۱	۷ نکاتی ایجنڈا	۲۲۲	صلاحیتوں کا اختلاف
۲۳۲	اندیشوں سے نجات پائیں	۲۲۲	ندوں و بھاجوں کا حسد کرنا
۲۳۲	(الف) میری عمر بیت چکی ہے	۲۲۳	(۱) بے جا توقعات قائم کرنا
۲۳۲	(ب) میں معذور ہوں	۲۲۳	(۲) ماں بیوی کی محبت سے بدظن ہونا
			مفکرین کی تحقیق برائے خوشگوار

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
			(ج) میرے پاس وقت، سرمایہ اور
۲۳۳	.....	۲۳۳	انرجی نہیں ہے
			(د) میں پسماندہ اور بد حال طبقے کا
۲۳۳	.....	۲۳۳	فرد ہوں
			(ذ) میں صحیح اور اچھے لوگوں کی شناخت
۲۳۴	.....	۲۳۴	نہیں کر سکتا
			(ر) میرا رنگ روپ اور خاندان
۲۳۴	.....	۲۳۴	دوسروں سے کمتر ہے
۲۳۷	.....	۲۳۷	چھوٹی چھوٹی مثبت باتوں پر دھیان دیں
۲۳۷	.....	۲۳۷	ہر صبح پر امید ہو کر اٹھیں اور گھر سے نکلیں
۲۳۸	.....	۲۳۸	مثبت خود کلامی کی عادت اپنائیں
۲۳۹	.....	۲۳۹	عبادت کی قوت بروئے کار لائیں
۲۴۰	.....	۲۴۰	اپنی شخصیت کا جائزہ لیتے رہیں

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝

باب اول

## میاں بیوی میں اختلافات

خوشگوار گھریلو زندگی دنیا کی سب سے بڑی نعمت ہے جن میں میاں بیوی کے تعلقات آپس میں خوشگوار ہوں ان کو دنیا میں ہی جنت کا لطف حاصل ہوتا ہے۔ ازدواجی زندگی عورت کی خوبصورتی اور مرد کی دولت و عظمت کی وجہ سے خوشگوار نہیں ہوتی بلکہ اس کے لئے ان کی ذہنی ہم آہنگی اور ایک دوسرے کے مزاج کا آشنا ہونے پر منحصر ہے۔ وہ عورتیں جو خود کو اپنے شوہروں کے مزاج کے موافق ڈھال لیتی ہیں ان کے لئے ساری زندگی ان کے شوہر کی محبت کم نہیں ہوتی۔ لہذا ہر شادی شدہ عورت کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے شوہر کے مزاج کو سمجھے، اسی طرح مردوں کے لئے بھی ضروری ہے کہ وہ اپنی بیویوں کے مزاج اور طبیعت کی رعایت رکھیں تو دن بدن ان کے باہمی تعلقات بہتر ہوتے جاتے ہیں اور ان کی اس مشترکہ محبت و الفت کی وجہ سے گھر جنت کا نمونہ بن جاتا ہے۔ اختلافات اور جھگڑے کی بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ فریقین اپنی بات سیدھے اور مختصر انداز میں کرنے کے بجائے اس کو بڑھاتے چلے جاتے ہیں۔ یوں اصل بات کے ساتھ بہت سی غیر متعلقہ باتیں کھل آتی ہیں بلکہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ اصل نکتہ پیچھے رہ جاتا ہے اور غیر متعلقہ باتوں کا انبار لگ جاتا ہے۔ یوں جھگڑا ختم یا کم کے بجائے پھیلتا چلا جاتا ہے اور میاں بیوی میں ہر دوسری بات پر

”تو تو میں میں“ کی نوبت آجائے تو یہی ”اختلاف رائے“ زندگی کے حسن کو گہنا کر کے رکھ دیتا ہے دونوں فریقین ایک دوسرے سے بیزار ہو جاتے ہیں ہنستا ہنستا گھرانہ جہنم میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اس کی آگ کی تپش صرف میاں بیوی ہی نہیں بلکہ گھر کا ہر فرد محسوس کرتا ہے لیکن اذیت بہر حال ان دونوں کو ہی برداشت کرنا پڑتی ہے۔

”اختلاف برائے اصلاح“ انسانی شعور کی علامت ہے اگر یہ اعتدال میں ہو تو ازدواجی زندگی کے حسن میں مزید نکھار پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے برعکس بہت سے عوامل سامنے آتے ہیں جو میاں بیوی میں جھگڑوں، کشیدگی اور بسا اوقات علیحدگی کا باعث بن جاتے ہیں میں صرف ان چند عوامل کا تذکرہ کروں گا جو بہت عام ہیں اور تقریباً ہر میاں بیوی کا کسی نہ کسی طرح ان سب سے واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ چند مشورے اور تجاویز بھی پیش کروں گا جن پر عمل کر کے ان چھوٹے موٹے تنازعات اور جھگڑوں کو مکمل طور پر ختم نہ سہی لیکن کم ضرور کیا جاسکتا ہے اور اگر دونوں میاں بیوی چاہیں تو اپنی زندگیوں کو مزید تلخ ہونے سے نہ صرف بچا سکتے ہیں بلکہ بیشتر خاندانوں کی طرح جائز اختلاف کے دائرے میں رہتے ہوئے ایک مطمئن اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں۔

### نظریات یا خیالات میں لچک پیدا کیجئے

میاں بیوی کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بعض اوقات حالات اور وقت کے تقاضوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے خیالات یا نظریات کو بدلنا ضروری ہو جاتا ہے اکثر جھگڑے اسی بات پر ہوتے ہیں کہ دونوں میں سے کوئی ایک اپنی بات پر سختی سے اڑ جاتا ہے اور ہٹ دھرمی کا یہ رویہ دونوں کے مابین ناچاکی اور کشیدگی کا باعث بنتا ہے اپنے خیالات یا نظریات سے دستبرداری اپنی تحقیر یا بے عزتی محسوس کی جاتی ہے حالانکہ بہت ممکن ہے دونوں میں سے کسی ایک کا مقصد بھی ایک دوسرے کی تحقیر یا



بے عزتی کرنا نہ ہو بلکہ دونوں اپنی جگہ یہی سمجھ رہے ہوں کہ جو وہ سوچ رہا ہے یا سوچ رہی ہے اس میں دونوں کا فائدہ ہے۔ مثال کے طور پر اگر بیوی یہ کہہ رہی ہے کہ جس لڑکے سے انہوں نے تین سال قبل اپنی بیٹی کا رشتہ طے کیا تھا اس کا چال چلن اب صحیح نہیں رہا اور یہ رشتہ توڑ دینا چاہیے لیکن شوہر اس بات پر ڈٹ جاتا ہے کہ چونکہ اس نے زبان دے رکھی ہے اور وہ اس کا رشتہ دار بھی ہے لہذا یہ رشتہ برقرار رہے گا تو اس قسم کا رویہ سخت جھگڑے کا باعث بھی بن سکتا ہے حالانکہ اگر بیوی واقعی حق پر ہے تو حالات کی نزاکت کو سمجھتے ہوئے فیصلہ بدلنے میں کوئی حرج نہیں۔

اسی طرح بعض شوہروں اور بیویوں میں اس قسم کے جملوں کا تبادلہ ہوتا ہے ”میں ٹوٹ جاؤں گی لیکن جھکوں گی نہیں، دنیا کی کوئی طاقت میرے فیصلے کو بدل نہیں سکتی، ایسا کرنا تو میری سرشت میں ہی نہیں ہے“ اسی طرح کے جملے معاملات کو حل کرنے کے بجائے مزید بگاڑ دیتے ہیں اور میاں بیوی میں اختلاف کی خلیج بڑھتی ہی چلی جاتی ہے لہذا آپ کی کوشش ہونی چاہیے کہ انتہا پسندی سے گریز کیا جائے اور اپنی سوچ کو اتنا لچکدار بنائیں کہ وہ وقت اور حالات کے تقاضوں کے مطابق بدلی جا سکے۔

### ایک دوسرے پر حاوی ہونے کی کوشش مت کیجئے

اگرچہ عام طور پر مردوں کی جانب سے اس کوشش کا اظہار زیادہ ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مردوں کو عورتوں پر فضیلت دی ہے کا اکثر غلط مفہوم لیتے ہیں تاہم بعض بیویاں بھی ایسا چاہتی ہیں کہ شوہر ان کی کوئی بات رد نہ کریں اور گھر میں صرف وہی ہو جیسا وہ چاہتی ہیں۔ اس قسم کی کوشش کا انجام بھی سوائے لڑائی جھگڑے کے اور کچھ نہیں ہوتا۔ دونوں کو ایک دوسرے کی حیثیت اور مقام کا احساس ہونا ضروری ہے چونکہ مرد کو اللہ تعالیٰ نے عورت کا حاکم بنایا ہے لہذا یہاں بیویوں کو تھوڑے سے تحمل اور برداشت کی ضرورت ہے۔ وہی جائز بات جو وہ دھونس دھمکی یا لڑائی جھگڑا کر کے

شوہر سے منوانا چاہتی ہیں اگر وہی بات پیار و محبت اور سکون سے کہی جائے تو شاید ہی دنیا کا کوئی ایسا شوہر ہوگا جو بیوی کا دل توڑے یا اس کی خواہش کا احترام نہ کرے۔ بیویوں کو یہ بات جان لینی چاہیے کہ ان کا تھکمانہ لہجہ مرد کے لئے برداشت کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے بلکہ بہت حد تک ناقابل برداشت ہوتا ہے لہذا کسی بدمزگی سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ کوئی بھی کام کرانے سے قبل اپنے شوہر کی رائے لی جائے۔

### بات مختصر کیجئے

جھگڑا ختم کرنے اور مسئلہ کے حل کرنے کا پہلا اصول یہ ہے کہ میاں بیوی دونوں اپنی بات مختصر سے مختصر الفاظ میں بیان کریں۔ بہتر تو یہ ہے کہ وہ چار سے زیادہ جملے استعمال نہ کریں۔ اس طرح جلتی پرتیل کا کام دینے والے آگ بھڑکانے والے فقرے خود بخود زبان پر آنے سے رہ جائیں گے۔

### عمومی باتیں نہ کیجئے

دیکھیئے! جب زوجین میں اختلاف ہوتا ہے اور وہ پریشانی کا باعث بننے لگتا ہے تو پھر اس کی کوئی خاص وجہ ہونی چاہیے مفاہمت اور مصالحت کے لئے ضروری ہے کہ اس خاص وجہ پر توجہ مرکوز کی جائے لہذا جب میاں بیوی مسئلہ حل کرنے کے لئے بیٹھیں تو ان کے لئے دوسرا اصول یہ ہے کہ وہ اس خاص وجہ پر دھیان دیں عمومی باتیں نہ کریں۔

مثلاً شوہر اگر نہانے کے بعد تولیہ بیڈ پر پھینک دیا کرتا ہے اور بیوی کو یہ ادا پسند نہیں تو پھر مناسب بات یہ ہے کہ بیوی میاں کی اس خاص عادت کی نشاندہی کرے۔ وہ اس قسم کی گول مول اور عمومی بات نہ کرے کہ شوہر کو صفائی کا خیال نہیں یا کہ شوہر کی عادتیں گندی ہیں گول مول باتیں ٹال مٹول کے ذیل میں آتی ہیں۔ ان کے ذریعے آپ اپنا غصہ نکال سکتے ہیں لیکن مسائل حل نہیں کر سکتے لہذا ان سے گریز کرنا چاہیے۔

## الزام تراشی سے گریز کیجئے

الزام تراشی اچھی عادت نہیں۔ وہ دوسرے کو زچ کرتی ہے اور جھگڑے کو طول دیتی ہے۔ فساد بڑھانا ہو تو جی بھر کے الزام تراشیاں کیجئے لیکن اس کو ختم کرتے وقت الزام تراشیوں سے گریز کیجئے۔ دوسرے پر انگلی اٹھانے کے بجائے آپ اپنے آپ سے یہ کہیئے کہ ہم دونوں یہاں اپنا اختلاف دور کرنے کے لئے بیٹھے ہیں لہذا ہمیں اپنی توجہ اختلاف کے حقیقی سبب پر مرکوز رکھنی چاہئے۔ ہمیں کوشش کرنی چاہئے کہ غیر ضروری امور سے دور رہیں۔

## لیبل نہ لگائیے

لیبل بھی اصل میں الزام تراشی کی ایک صورت ہے جب ہم ایک دوسرے پر ضدی، لاپرواہ یا جھگڑالو کا لیبل چسپاں کرتے ہیں تو یہ الزام لگانے والی بات ہی ہوتی ہے لیبل عمومی ہوتے ہیں۔ دوسرے کو بھڑکانے کا کام دیتے ہیں۔ وہ غصے سے لال پیلا ہوتا ہے اور جوانی لیبل لگانا شروع کر دیتا ہے۔ آپ اسے ضدی کہتے ہیں اور بدلے میں آپ کو لاپرواہ ٹھہرایا جاتا ہے۔ بات سے بات نکلتی ہے اور پھیلتی چلی جاتی ہے۔ معاملہ سدھرنے کے بجائے بگڑنے لگتا ہے لہذا الزام تراشی کی طرح لیبل لگانے سے بھی گریز کیجئے۔

## ہمیشہ کے لفظ کو چھوڑ دیجئے

ہمارے یہاں یہ عادت عام ہے اس کو مبالغہ آرائی سمجھئے مگر ہے یہ سراسر منفی اور نقصان دہ مبالغہ آرائی، وہ عادت یہ ہے کہ جب میاں بیوی میں کوئی اختلاف ہوتا ہے تو وہ اختلاف کی خاص وجہ کو نظر انداز کر کے گول مول الزام تراشی پر اتر آتے ہیں مثلاً بیوی کو اگر اعتراض یہ ہے کہ اس کا شوہر مہینے میں دو چار بار رات کو دیر سے گھر آتا ہے تو وہ اس سے ہرگز نہ کہے گی کہ تم مہینے میں دو چار دن لیٹ آتے ہو، یا یہ کہ اس مہینے کی

فلاں فلاں تاریخ کو تم دیر سے گھر آئے تھے۔ اس کے بجائے یہ بیان ہوگا کہ ”تم ہمیشہ گھریٹ آتے ہو“ خیر یہ صرف بیوی کا معاملہ نہیں، اگر اس سے مہینے میں دو چار بار ناشتہ تیار کرنے میں تاخیر ہو جاتی ہے تو شوہر کا دعویٰ بھی یہ ہوگا کہ تم بھی وقت پر ناشتہ تیار نہیں کرتیں۔ اس مثال سے آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ اگر بیوی ہمیشہ کا عمومی لفظ استعمال کرنے کے بجائے حقیقت پسندی سے کام لیتی اور شوہر کا رویہ بھی ایسا ہی ہوتا تو پھر ان میں اختلاف پیدا ہی نہیں ہوتا یا پھر اس کو دور کرنا بہت ہی آسان ہوتا۔

### مثبت رویہ اپنائیے

آدھا گلاس پانی سے بھرا ہوا ہو تو اس کو دو طریقوں سے بیان کیا جاسکتا ہے۔ اول یہ کہ آدھا گلاس بھرا ہوا ہے، دوم یہ کہ آدھا گلاس خالی ہے۔ دونوں جملے ایک ہی واقعہ بیان کرتے ہیں لیکن نفسیاتی معنوں میں دیکھئے تو پہلا جملہ مثبت ہے اور دوسرا منفی۔ پہلا جملہ خوشخبری دیتا ہے کہ گلاس میں پانی موجود ہے دوسرا جملہ مایوس کرتا ہے کہ آدھا گلاس خالی ہے۔ پہلی قسم کا رویہ اپنا کر آپ اختلاف کی شدت کو کم کرتے ہیں، دوسرا رویہ اختلاف کی شدت کو بڑھاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مثبت رویہ اختیار کر کے ہم نہ صرف جھگڑے سے محفوظ رہ سکتے ہیں بلکہ دوسروں کا تعاون بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

### محركات نہ ڈھونڈیے

بعض لوگ اپنے ساتھیوں کے ہر عمل پر کڑی نظر رکھتے ہیں اور دل ہی دل میں ہر عمل کے محرکات یا پوشیدہ اسباب ڈھونڈنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ عادت زندگی کو غیر ضروری طور پر تلخ کر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر بیوی دیکھتی ہے کہ آج شوہر جب دفتر سے واپس آیا تو اس کے چہرے سے مسکراہٹ غائب تھی، آخر کیوں.....؟ مسکراہٹ غائب کیوں تھی؟ اچھا دفتر سے واپسی پر مسکراہٹ غائب ہو تو اس کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔ دفتر میں کام کی زیادتی، کسی افسر یا ماتحت کے ساتھ ان بن،

راستے کی بے ہنگم ٹریفک، گرمی کی شدت، بھوک جیسی کوئی وجہ ممکن ہے مگر شوہر کے چہرے پر مسکراہٹ غائب ہونے پر بیوی دور دراز کے اندیشوں میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ وہ اپنے تخیل کی پرواز سے کوئی اصل وجہ ڈھونڈنا چاہتی ہے مگر ہوتا یہ ہے کہ اصل وجہ کی تلاش میں الٹ پلٹ وہموں میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ یہ وہم گھر کی فضا میں زہر گھول دیتے ہیں۔

### منفی بیانات کو نظر انداز کیجئے

طیش اور غصے کی حالت میں اکثر لوگوں کو خود پر قابو نہیں رہتا، وہ اوّل باتیں کرنے لگتے ہیں چھوٹی چھوٹی باتوں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں۔ وہ ایسی باتیں کہہ دیتے ہیں جو ان کے دل میں نہیں ہوتیں اور جو ان کے جذبات کی ترجمانی نہیں کرتیں۔ اگر ان باتوں کو توجہ کا مرکز بنا لیا جائے تو زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ لہذا اس قسم کی عادت سے محفوظ رہیے۔ اپنے ساتھی کی الزام تراشی یا غصے کی کیفیت میں کہے جانے والے جملوں کو حتی الوسع نظر انداز کر دیجئے۔ اس کے بجائے اپنی توجہ حقیقی مسئلے پر مرکوز رکھیے۔

### شکایت کو سمجھنے کی کوشش کیجئے

کئی بار یوں بھی ہوتا ہے کہ میاں بیوی کو کوئی شکایت بالکل واضح اور ٹھوس ہے اور اس نے صاف صاف لفظوں میں بیان بھی کر دی ہے، مگر دوسرے فریق تک یہ شکایت صاف انداز میں نہیں پہنچتی۔ پوری بات اس کی سمجھ میں نہیں آتی، ظاہر ہے کہ اس صورت میں مسئلہ حل ہونے کے بجائے الجھتا چلا جاتا ہے جب کبھی آپ محسوس کریں کہ آپ دوسرے کی شکایت کو اچھی طرح سمجھ نہیں پا رہے ہیں تو آگے بڑھنے سے رک جائیں اس سے وضاحت کی درخواست کیجئے، اس کا بیان غور سے سنئے، پھر شکایت دور کرنے کی کوشش کیجئے اگر آپ کے ساتھی کی شکایت گول مول اور عمومی اصطلاحوں میں بیان ہوتی ہے (جیسے تم کبھی وعدہ پورا نہیں کرتے) وغیرہ تو اس سے

کہیے کہ وہ عمومی بات کرنے کے بجائے اس خاص واقعہ یا وجہ کا ذکر کرے جس نے اس کو شکایت پر مجبور کیا ہے۔

### اپنے محرکات کی وضاحت کر دیجئے

جب کبھی آپ محسوس کریں کہ آپ کے شریک حیات کو آپ کی کسی سرگرمی یا عمل کے بارے میں کوئی غلط فہمی ہے تو معاملے کو زیادہ الجھانے کے بجائے اپنے محرکات کی وضاحت کر دیجئے، اس طرح غلط فہمی دور ہو سکے گی اور گھریلو ماحول میں پیدا ہونے والی پیچیدگی ختم ہو جائے گی۔

### متفقہ نکات ڈھونڈیے

دل میں یہ خیال کبھی مت لائیے کہ شریک حیات کو آپ سے جو شکایتیں ہوتی ہیں وہ سب کی سب بلا جواز ہوتی ہیں۔ اس قسم کا طرز فکر اختیار کرنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ خود کو ہمیشہ راستی پر خیال کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ ساری خرابی دوسرے میں ہے اس قسم کی خود پسندی ازدواجی زندگی کو بالآخر ناقابل برداشت بنا دیتی ہے۔ صحیح رویہ یہ ہے کہ جب دوسرے کو آپ کے کسی طرز عمل کے بارے میں کوئی شکایت پیدا ہو تو ٹھنڈے دل سے شکایت سنئے۔ اپنے طرز عمل کا جائزہ لیجئے۔ یہ جائزہ یکطرفہ نہیں ہونا چاہئے یعنی صرف اپنے حوالے سے ہی نہیں بلکہ شریک حیات کے حوالے سے بھی شکایت کا جائزہ لیجئے۔ اس کے موقف کو سمجھئے پھر جب آپ محسوس کریں کہ کوئی کوتاہی یا غلطی آپ سے سرزد ہوئی ہے تو بلا تامل آپ معذرت کر لیجئے۔ ازدواجی مسائل حل کرتے ہوئے مناسب طرز عمل یہ ہو تو ہے کہ توجہ زیر بحث مسائل پر مرکوز رہے۔ اس کی بجائے اگر آپ شریک حیات کی غلطیاں ڈھونڈنے لگیں یا اس پر طنز کے تیر برساتے رہے تو اس کا رد عمل بھی مختلف نہ ہوگا۔ اس کو بھی آپ کی غلطیوں کی تلاش رہے گی اور طنز کے تیر ادھر سے بھی چلنے لگیں گے۔ یوں معاملہ الجھتا چلا جائے گا۔ کامیاب رشتوں میں جوڑے ایک دوسرے کی امتیازی خصوصیات اور

ضرورتوں کا دل سے خیال رکھتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کے لئے اپنی عادتوں اور روٹیوں میں لچک پیدا کرتے ہیں۔ کبھی خوش باش زندگی گزارنے والے کسی جوڑے کو دیکھیے آپ محسوس کریں گے اگرچہ میاں بیوی کی انفرادیت قائم ہے مگر دونوں کی بہت سی عادتیں ضرورتیں اور رویے ایک جیسے ہوں گے۔ یہ گمان نہ کیجئے کہ شروع سے ہی ایسے تھے نہیں..... ایک دوسرے کا ہاتھ تھام کر زندگی کا سفر طے کرتے ہوئے وہ ایک دوسرے جیسے ہو جاتے ہیں۔

### غصے میں بھی عزت و احترام کو قائم رکھیے

مرد ہو یا عورت غصہ دونوں کو آتا ہے کسی کو کم کسی کو زیادہ، تاہم اس کے اظہار کا طریق کار مختلف لوگوں کا مختلف ہوتا ہے بعض غصے میں چیخنے چلانے لگتے ہیں۔ بعض خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔ بعض خواتین آنسو بہانے لگتی ہیں تاہم ایسے بھی ہیں جو طنز و تشبیہ گالی گلوچ اور مار پیٹ پر بھی اتر آتے ہیں۔ غصے کے اظہار کا یہ طریقہ نہ صرف جاہلانہ بلکہ انتہائی تکلیف دہ بھی ہے۔ میاں بیوی میں سے کوئی ایک کتنا بھی غصے میں کیوں نہ ہو اسے یہ بات کبھی نہیں بھولنی چاہئے کہ انہیں تھوڑی دیر بعد بہر حال شیر و شکر ہونا ہے اور اس رشتے کی شاید سب سے خوبصورت بات یہی ہے کہ اس میں جس تیزی سے لڑائی ہونے کا پتہ نہیں چلتا اسی تیزی سے صلح صفائی ہونے میں بھی دیر نہیں لگتی لہذا اگر ایسی نوبت آتی ہے تو دونوں کو چاہئے کہ عزت و احترام کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

آپ جس قدر زیادہ ایک دوسرے کی دل آزاری یا تحقیر کا باعث بنیں گے بعد میں اسی قدر آپ کو شرمندگی اور ندامت کا سامنا کرنا پڑے گا اور بہت ممکن ہے کہ ایک دوسرے کی طرف سے دل میں خلش بھی زیادہ دیر تک برقرار رہے۔

### اپنے نقطہ نظر کو واضح طور پر بیان کریں

اکثر چھوٹے موٹے جھگڑے محض ایک دوسرے کی بات کو ٹھیک طرح سے نہ

سمجھنے کے باعث ہوتے ہیں۔ شوہر کہنا کچھ چاہتا ہے بیوی کچھ اور سمجھ لیتی ہے یا بیوی نے کوئی بات ازراہ مذاق کہی اور وہی بات شوہر کی ناراضگی کا باعث بن گئی۔ اس قسم کی صورتحال سے بچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ایک دوسرے کے طرز گفتگو، لب و لہجے اور جملے کی ساخت کو سمجھا جائے۔ مثال کے طور پر میاں بیوی کسی رشتے دار سے مل کر رات کو واپس آرہے تھے بیوی نے کہا کیا خیال ہے کولڈ ڈرنک نہ پی لی جائے؟ جبکہ شوہر کا موڈ چائے کا ہو رہا تھا اس نے بیوی کی طرف دیکھے بغیر کہا ”گھر جا کر چائے پیئیں گے“ بیوی سن کر خاموش ہو گئی کیونکہ اسے سخت پیاس لگ رہی تھی مگر چہرے پر غصے کے اثرات واضح تھے تھوڑی دیر بعد شوہر نے بیوی کی طرف دیکھا تو اسے غصے میں پایا اور پھر دل میں سوچنے لگا پتہ نہیں اس کا منہ کیوں بنا ہوا ہے اگر کوئی مسئلہ ہے تو اسے چاہیے کہ مجھے بتا دے۔ بیوی سمجھ رہی تھی کہ شوہر نے اس کی بات کو رد کیا ہے لیکن بد قسمتی سے شوہر نہیں سمجھ سکا کہ اسے واقعی اتنی پیاس لگی ہوئی ہے شوہر کا خیال تھا کہ بیوی نے تفریحی اور سرسری انداز میں کولڈ ڈرنک کی فرمائش کی ہے۔

بعض اوقات اس قسم کی صورتحال مرد کی طرف سے بھی پیش آ سکتی ہے مثلاً شوہر کے سر میں شدید درد ہے اور وہ چاہتا ہے کہ بیوی بام لگائے یا سرد بادے جبکہ بیوی منے کا فیڈر تیار کرنے میں یا گھر کے کسی اور کام میں مصروف ہے شوہر نے آہستگی سے کہا پتہ نہیں آج سر میں درد کیوں ہو رہا ہے؟ بیوی سمجھی معمول کا درد ہے ابھی سو جائیں گے تو ٹھیک ہو جائے گا۔ یا اتنا کہا کیوں؟ اور پھر سے اپنے کام میں مصروف ہو گئی۔ شوہر دل ہی دل میں بیوی کو کوسنے لگا کہ اسے میری پرواہ ہی کہاں ہے؟ لہذا بہتر ہے کہ اس قسم کے حالات نہ پیدا ہونے دیں اپنی گفتگو اور نقطہ نظر واضح بیان کریں یہ سوچنا کہ دوسرا فرد اشاروں کو سمجھے گا درست نہیں، ایک آدھ بار تو اشارہ سمجھا جاسکتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ ہمیشہ ایسا ہی ہو۔

اگر بیوی واضح انداز میں کہتی ہے کہ اسے شدید پیاس لگ رہی ہے تو اس کا



شوہر اسے کولڈ ڈرنک ضرور پلاتا اور اسی طرح اگر شوہر بات واضح کرتا کہ اس کے سر میں شدید درد ہے تو بیوی ضرور اس کی خواہش کا احترام کرتی۔

### ایک دوسرے کے کام میں تعاون کیجئے

اکثر گھروں میں جھگڑنے کی ایک وجہ عام طور پر شوہر کا گھر کے کاموں میں ہاتھ نہ بٹانا ہے۔ خاص طور پر اس معاملے میں گھروں میں زیادہ بحث و تکرار ہوتی ہے اور جہاں میاں بیوی دونوں ملازمت کرتے ہوں کیونکہ بیوی تھک ہار کر جب گھر آتی ہو تو وہ شوہر سے توقع رکھتی ہے کہ وہ گھر کے کام کاج میں تھوڑا بہت ہاتھ بٹائے کیونکہ اسے دو محاذوں پر بیک وقت لڑنا پڑ رہا ہوتا ہے ایسی صورت میں اگر شوہر کی جانب سے تعاون نہ ہو تو عورت کے لئے گھر اور دفتر کے معاملات سنبھالنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔ اس سے مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے تاہم ایسی عورت کو چاہئے کہ وہ لڑائی جھگڑے سے اپنی بات کہنے کے بجائے اپنے شوہر سے تعاون کی درخواست کریں۔ انہیں دلائل سے قائل کریں کہ اس طرح وہ بھی تھک کر گھر آئی ہیں شوہر کو بتائیں کہ اس کے تعاون سے زندگی کس قدر سہل ہو جائے گی طعن و تشنیع سے گریز کرتے ہوئے پیار و محبت اور ٹھنڈے دل و دماغ سے اپنا موقف اور نکتہ نظر واضح کریں۔ عورتوں کو یہ بات معلوم ہونی چاہئے کہ عورت کا نرم لہجہ مردوں کی کمزوری ہے۔

جس قدر وہ نرم لہجہ رکھیں گی اسی قدر جلد مطالبات پورے کرائیں گی۔ میٹھی چھری والی کہاوت والا طریقہ شوہر پر آزمانے میں کوئی حرج نہیں جب کوئی کام نرمی سے ہو رہا ہو تو سختی کا مظاہرہ کرنے کی بھلا کیا ضرورت ہے۔

### اپنے اندر نظم و ضبط پیدا کیجئے

عام طور پر بیویوں کو مردوں سے یہ شکایت رہتی ہے کہ وہ گھروں پر نظم و ضبط کا مظاہرہ نہیں کرتے دفتر سے گھر آنے پر کپڑوں کو ادھر ادھر پھینک دیتے ہیں چیز

استعمال کرنے کے بعد واپس اسی جگہ پر نہیں رکھتے اور ان کے کام بڑھاتے رہتے ہیں۔ اس پر مستزاد یہ کہ انہیں اس بے ترتیبی کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ اس طرح کی چھوٹی چھوٹی باتیں عموماً جھگڑے کا باعث بن جاتی ہیں جبکہ بعض گھروں میں یہ معاملات اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ اس قسم کی شکایت شوہروں کی بیویوں سے ہوتی ہے وہ گھر میں خوش سلیقگی کا مظاہرہ نہیں کرتیں۔ صفائی ستھرائی کا مناسب خیال نہیں کیا جاتا، کھانا ان کی خواہش اور پسند کے مطابق نہیں بنایا جاتا اور مہمانوں سے اچھے طریقے سے پیش نہیں آیا جاتا۔ یوں نظم و ضبط کا فقدان اور سلیقے کی کمی مستقل چیخ چیخ کا روپ دھار لیتی ہے۔ حالانکہ ان میں سے بیشتر معاملات ایسے نہیں ہیں کہ جن سے گھر کی پرسکون فضا کو خراب کیا جائے۔ اصل چیز ایک دوسرے کی عزت و توقیر اور احترام کرنا ہے اگر شوہر سمجھتا ہے کہ اس کے پاس وقت ہے تو وہ بیوی کے ہمراہ مل کر خود بھی صفائی ستھرائی کر سکتا ہے۔ بچوں کا لہجہ تیار کرنے میں بیوی کی مدد کر سکتا ہے۔ اسی طرح اگر شوہر کو بیوی سے یہ شکایت ہے کہ وہ گھریلو کام خوش سلیقگی اور دل لگی سے نہیں کرتی تو اسے چاہیے کہ وہ بیوی کو پیار و محبت سے سمجھائے اور اسے بتائے کہ گھر اگر صاف ستھرا ہوگا مہمانوں سے اب کا رویہ اچھا ہوگا تو لوگ اسی کی تعریف کریں گے اور اسے ہی اچھا جانیں گے اس میں دونوں کی عزت ہے خصوصاً امور خانہ داری میں مہارت کے لئے خاتون خانہ کو ذرا سی توجہ اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔ دونوں افراد جتنے زیادہ منظم ہوں گے اتنا ہی انہیں معاشرہ زیادہ عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھے گا۔

### گھر کا بجٹ سوچ سمجھ کر بنایا جائے

ہمارے ہاں گھروں کا بجٹ بنانا عام طور پر خاتون خانہ کے سپرد ہوتا ہے اور اکثر جھگڑے آمدنی اور اخراجات میں توازن نہ ہونے کے باعث جنم لیتے ہیں سمجھدار بیوی کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے شوہر کے وسائل کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے گھر کا

بجٹ تشکیل دے۔ بصورت دیگر تنازعات کو پیدا ہونے سے روکنا مشکل ہو جائے گا۔ خصوصاً ملازمت پیشہ افراد کی بیویوں کو اس معاملے میں کہیں زیادہ سمجھداری کا ثبوت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اور انہیں اپنی ترجیحات کا تعین اس طرح کرنا چاہئے کہ مہینے کی آخری تاریخوں میں کوئی مشکل پیش نہ آئے اور اگر سمجھتی ہیں کہ ایک سوٹ بنانے سے کام چل سکتا ہے تو دو یا تین سوٹ خریدنے کی ضرورت نہیں۔ اس لئے کہ بعد میں ان کو ہی پریشانی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ بعض شوہر بھی فضول خرچی کی عادت کا شکار ہوتے ہیں بیویوں کو اس ضمن میں مداخلت ضرور کرنی چاہئے۔

### نمود و نمائش سے پرہیز کریں

نمود و نمائش سے مراد اپنے وسائل سے زیادہ خرچ کرنا اور دوسروں کے سامنے ویسا نظر آنے کی کوشش کرنا کہ حقیقت میں آپ ویسا ہوتے نہیں۔ یہ چیز نہ صرف سب کی شرمندگی کا باعث بنتی ہے بلکہ انسان روحانی طور پر پریشانیوں کی دلدل میں پھنس جاتا ہے اور انجام میاں بیوی کے آپس میں جھگڑوں کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ کسی بھی چیز کی خریداری سے قبل اپنی حیثیت کو نظر انداز نہ کریں اور یہ ممکن بھی ہے کہ نمود و نمائش کی کوشش آپ کے کردار کو دوسروں کی نظر میں مشکوک بنا دے۔ مثال کے طور پر آپ کے عزیز واقارب یہ بات جانتے ہیں کہ آپ کی ماہانہ آمدنی 10 ہزار ہے لیکن آپ گھر میں 30 ہزار کا فرنیچر لے آتے ہیں یا 10 ہزار کے پردے لے آتے ہیں۔ خواہ اس کے لئے آپ کے عزیز واقارب یہ کہہ دیں کہ پردے بہت خوبصورت ہیں یا فرنیچر بہت عمدہ ہے لیکن وہ یہ بات بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ نے کوئی لمبا ہاتھ مارا ہے۔ اس طرح اگر بیٹی کو جہیز دیتے وقت یا بیٹے کا ولیمہ کرتے وقت محض نمود و نمائش کی خاطر آپ اپنی استطاعت سے زیادہ خرچ کرتے ہیں تو یقین جانئے کہ سوائے آپس کے جھگڑوں کے اور مالی پریشانیوں کے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔ قرض کا بوجھ آپ کی تمام خوشیوں کو ناگ بن کر ڈستار ہے گا اور مستقل

نوعیت کے جھگڑے آپ کے آگن کی رونقیں چھین لیں گے۔ یہ بات ہر میاں بیوی کے ذہن میں ہونی چاہیے کہ وہ اپنی ذات کو گروی رکھ کر نمود و نمائش میں دنیا کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ یہاں لاکھ، کروڑ، ارب بلکہ کھرب پتی لوگ بھی ہیں آخر وہ کس کس چیز میں اور کہاں تک دوسروں کا مقابلہ کریں گے۔

### ہمیشہ بچت کرنا سیکھیے

آپ عمر کے کسی حصے میں ہوں بچت کرنے کی عادت اپنا شعار بنا لیں۔ یہ عادت مشکل وقت میں آپ کے کام آئے گی۔ یہ کوشش ہونی چاہیے کہ نئی تنخواہ آنے تک کچھ نہ کچھ رقم آپ کی جیب میں ضرور ہو میاں بیوی میں اکثر جھگڑے اس وقت سامنے آتے ہیں جب اچانک کوئی ضرورت سامنے آ جاتی ہے، جیسے خاندان میں کوئی شادی یا بچوں کا داخلہ وغیرہ اس صورت میں اگر آپ نے کوئی بچت کر رکھی ہوگی تو آپ کو کسی دوست کے آگے ہاتھ پھیلانے کی نوبت نہیں آئے گی۔ بہتر یہ ہے کہ بچت بناتے وقت آپ کے ذہن میں ہو کہ آپ نے اس مرتبہ کتنی بچت کرنی ہے۔

### عزیز واقارب کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آئیں

بعض اوقات چھوٹے موٹے جھگڑے اس وجہ سے بھی ہوتے ہیں کہ بیوی کو شوہر سے اور شوہر کو بیوی سے یہ شکایت ہوتی ہے کہ اس کے رشتہ داروں کو اتنی اہمیت نہیں دی جاتی جس کے وہ حقدار ہیں۔ مثال کے طور پر اگر بیوی کے رشتہ دار گھر آتے ہیں تو شوہر یہ کہتا ہے ”چلو چائے بنا لو“ لیکن جب اس کے اپنے رشتہ دار آتے ہیں تو کہتے ہیں کہ کولڈ ڈرنک اور دیگر لوازمات لے آؤ۔ بیوی کے لئے یہ چیز اختلاف کا باعث بن سکتی ہے اور اگر اسی قسم کا رویہ بیوی کی جانب سے اپنایا جاتا ہے تو بھی دونوں میں تنازع کی صورت پیدا ہو سکتی ہے۔ اسی طرح جب بیوی کے بھائی یا عزیز کو مالی مدد کی ضرورت پڑتی ہے تو بیوی کی کوشش ہوتی ہے کہ شوہر ان کی مدد کرے۔ اسی طرح شوہر کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے عزیز یا رشتہ دار کی مدد کرتے

وقت بیوی کی کسی قسم کی مزاحمت کی صورت میں بھی تنازعات پیدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے لہذا دونوں کو کوشش کرنی چاہیے کہ اگر وہ استطاعت رکھتے ہیں تو ایک دوسرے کے جذبات کا احترام کرتے ہوئے عزیز واقارب کے کام آئیں کیونکہ اسی میں دونوں کی عزت ہے دونوں کو اس معاملے میں فراخ دل ہونا چاہیے۔ صرف اپنے عزیزوں کو اہم جاننا اور انہی کی فکر کرنے کا عمل درست نہیں گھر کی فضا کو خوشگوار کرنے کے لئے دونوں کو ایک دوسرے کے جذبات سمجھنے چاہئیں۔

### اعتماد اور خلوص کو کبھی ٹھیس نہ پہنچائیں

دنیا میں کوئی بھی رشتہ اس وقت تک برقرار نہیں رہ سکتا جب تک اس میں اعتماد اور خلوص شامل نہ ہو۔ ایک دوسرے پر بدگمانی کرنا مضبوط سے مضبوط رشتے کو بھی کھوکھلا کر دیتا ہے۔ شوہر کے دفتر سے لیٹ آنے کا مطلب اس کی مشکوک سرگرمیاں ہی نہیں کام کا بوجھ بھی ہو سکتا ہے تاہم اگر یہ معمول بن جائے تو تشویش کی بات ہو سکتی ہے لیکن پھر بھی ایک دم برا بیچتے ہونے یا الزام تراشی پر اتر آنے کے بجائے تحمل اور سکون سے بھی بات کی جاسکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ حقیقت کھلنے پر آپ کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑے۔ اس قسم کے حالات میں ہمیشہ کے لئے دلوں میں فرق بھی آ سکتا ہے چنانچہ اعتماد کے رشتے کو کبھی کمزور مت ہونے دیں۔ ایسے افعال سے گریز کریں جس سے دلوں میں شکوک و شبہات جنم لینے کا اندیشہ ہو۔ اس لئے کہ بیشتر جھگڑے ان چھوٹی موٹی باتوں سے پیدا ہوتے ہیں لہذا ان سے بچنے کی ضرورت کوشش کرنی چاہیے۔

### حقائق کا بہادری سے مقابلہ کیجئے

لڑکے ہوں یا لڑکیاں ہر شادی سے قبل اپنے ذہن میں حسین تصورات کے محل ضرور بناتے ہیں۔ ہر چیز کو اپنی مرضی کے مطابق اچھا اور خوبصورت سوچتے ہیں مگر شادی ماں باپ کی مرضی سے ہو یا ذاتی پسند کی ضرورت نہیں کہ تمام باتیں حقیقی زندگی

میں ایسی ہی ہوں جو آپ سوچا کرتے تھے۔ بہت ساری چیزیں اپنے مزاج کے برعکس سامنے آ سکتی ہیں لہذا کامیاب زندگی گزارنے کے لئے تضادات یا اختلافات سے بھی سمجھوتہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسی اخلاقی چیزوں کو زندگی کی حقیقت جانتے ہوئے برداشت کرنے کی عادت ڈالیں ورنہ آپس کے جھگڑوں کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ ”میں نے کبھی ایسا نہیں سوچا تھا، مجھے پتا ہوتا کہ ایسی چیزوں کا بھی سامنا کرنا پڑے گا تو شادی ہی نہ کرتا یا کرتی، میرے تصور میں بھی ایسا نہیں تھا جیسا ہو رہا ہے۔“ اس قسم کے جملے یہ ظاہر کرتے ہیں کہ آپ حقائق کا سامنا کرنے سے بھاگتے ہیں لیکن مشکلات کا بہادری سے مقابلہ کرنا ہی زندگی ہے۔ آپ جس قدر حقائق پسند زیادہ بنیں گے حالات کا مقابلہ کرنا اتنا ہی آسان ہو جاتا ہے۔

### ایک دوسرے کی غلطیوں سے درگزر کرنا سیکھیے

میاں بیوی میں اکثر جھگڑے انتہائی معمولی باتوں پر بھی ہو جاتے ہیں بعض بیویاں اور شوہر ایک دوسرے کی ذرا سی غلطی یا کوتاہی برداشت نہیں کرتے۔ خواتین کی جانب سے کھانے میں نمک کی زیادتی، چائے میں پتی کی کمی، کسی دوست سے فون پر طویل گفتگو، تیاری میں دیر، کپڑے دھلنے کے باوجود داغ، ماں باپ کے ہاں شوہر کی اجازت کے بغیر رات کا قیام اس جیسی دیگر معمولی نوعیت کی باتیں شوہر کی برہمی یا جھگڑے کا باعث بنتی ہیں۔ اسی طرح شوہر کی جانب سے بتائے بغیر کسی دوست کے ہاں ایک آدھ گھنٹے کا قیام سودا سلف لانے میں کسی چیز کا بھول جانا، بیوی کے رشتہ داروں پر ہلکی پھلکی تنقید، خریداری کا پروگرام اچانک ملتوی کرنا، ماں باپ کے ہاں کبھی کبھار بیوی کے ساتھ جانے سے انکار، تنخواہ میں تاخیر اس جیسی معمولی باتیں جھگڑے کا سبب بنتی ہیں۔ اس ضمن میں دونوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ غلطی سے ماوراء کوئی شخص نہیں ہوتا۔ بھول چوک انسانی فطرت میں شامل ہے لہذا ایسی باتیں جس کو آسانی سے نظر انداز کیا جاسکتا ہے اور ان سے زندگی میں کوئی بڑی خرابی پیدا

ہونے کا خدشہ بھی نہیں ہوتا۔ انہیں مسئلہ نہ بنایا جائے بلکہ ایسی غلطیوں کی ہنسی مذاق میں بھی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔

### غلطی کا اعتراف اور معاف کرنا سیکھیں

میاں بیوی میں اکثر جھگڑے عموماً اس بات پر ہوتے ہیں کہ دونوں میں سے کوئی بھی اپنی غلطی تسلیم کرنے اور اس پر معاف کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔ دونوں اپنی جگہ خود کو غلطی سے ماوراء خیال کرنے لگتے ہیں۔ یہ رویہ میاں بیوی کے تعلقات کو خراب سے خراب تر کر دیتا ہے۔ بالخصوص اکثر مرد غلطی کے اعتراف کو اپنی مردانگی پر ضرب خیال کرتے ہیں حالانکہ غلطی کرنا اتنا بڑا جرم نہیں۔ جتنا اس کا اعتراف نہ کرنا ہے جب بھی کسی معاملے میں اختلاف سامنے آئے یا جھگڑے کی نوبت آئے۔ اس کے بعد دونوں کو چاہئے کہ خاموشی کے ساتھ معاملے کی صورتحال کا جائزہ لیں اور ایمانداری سے اپنا اپنا احتساب کریں اگر کوئی ایک یہ سمجھے کہ واقعی اس کی غلطی ہے اور اسی کی وجہ سے جھگڑے کی نوبت آئی ہے تو کھلے دل سے اس کا اعتراف کرے اور وہ عمل آئندہ نہ دہرانے کا نہ صرف دل میں ارادہ کرے بلکہ اس کا اظہار اپنے شریک زندگی سے بھی کرے کہ وہ کوشش کرے گا یا کرے گی کہ آئندہ ایسی نوبت نہ آئے۔ غلطی کا اعتراف اور معافی حالات کو معمول پر لانے کا بہترین اور زود اثر نسخہ ہیں۔ دونوں افراد ایک دوسرے سے شیر و شکر بہت جلد ہو جائیں گے۔

### ایک دوسرے کو محبت کا یقین دلاتے ہیں

چاہے اور سراہے جانے کا احساس انسانی فطرت کا حصہ ہے لیکن ہمارے ہاں تو شادی کے شروع دنوں میں ہی اس بات کا خیال رکھتے ہیں ایک دوسرے کی خوبیوں اور اچھائیوں کی تعریف بیان کی جاتی ہے۔ محبت، اعتماد اور خلوص کا یقین دلایا جاتا ہے مگر دو سال گزارنے کے بعد اس چیز کا خیال نہیں رکھتے جس سے زندگی بوریات کا شکار ہونے لگتی ہے۔ دونوں کی کوشش ہونی چاہئے کہ وہ ایک دوسرے کو محبت کا یقین

اور اعتماد میں دلاتے رہیں۔ بالخصوص سالگرہ یا خوشی کے موقع پر ایک دوسرے سے محبت بھرے جملے کا تبادلہ کرتے رہیں۔

### ازدواجی تعلقات میں اعتدال

بلاشبہ محبت پیار و انس کامیاب شادی شدہ زندگی کی بنیاد ہے۔ تاہم کسی بھی چیز کی خوبصورتی اس وقت تک کام دیتی ہے جب تک اس میں اعتدال رہے کیونکہ زندگی کی تمام خوبی اعتدال پر ہی قائم ہے لہذا ازدواجی تعلقات میں بھی توازن اور اعتدال کا ہونا ضروری ہے مگر عام طور پر ازدواجی معاملات میں شوہر کی جانب سے اعتدال کا پہلو نظر انداز کیا جاتا ہے اور بہت ممکن ہے یہ دونوں کے درمیان یہ چیز کشیدگی اور بدمزگی کا سبب بن جائے۔ دونوں کی کوشش ہونی چاہئے کہ دن اور رات کے تقاضوں میں فرق کو ملحوظ خاطر رکھا جائے ورنہ زندگی کے خوبصورت ترین اور خوش کن لمحات بھی اپنا رنگ کھو بیٹھیں گے اور زندگی یکسانیت اور بوریٹ کا شکار ہو جائے گی۔ ایسے معاملات میں ذہنی ہم آہنگی ایک دوسرے کے مزاج اور موڈ کو ضرور سامنے رکھیں۔ یاد رکھیں محبت کا جذبہ اسی وقت تک قائم رہ سکتا ہے جب دونوں افراد ایک دوسرے کی خواہش کا احترام کرنا اپنی ذمہ داری سمجھتے ہوں اگر دونوں میں سے کوئی ایک جان لے کہ صرف اس کی خواہش کو اہمیت دی جائے تو محبت کا یہ جذبہ نہ صرف سرد پڑ سکتا ہے بلکہ ہمیشہ ہمیشہ کے لئے ختم بھی ہو سکتا ہے۔

### سسرال سے عورتوں کو سیکھنا چاہئے

جب تک لڑکی والدین کے پاس رہتی ہے۔ مستقبل کی زندگی کے بارے میں کچھ نہیں سیکھ پاتی ازدواجی زندگی کے اسر و رموز شادی کے بعد ہی کھلتے ہیں اکثر ساسیوں انتہائی استحقاق پسند ہوتی ہیں وہ بہو اور بیٹے دونوں کو اپنی مٹھی میں رکھنا چاہتی ہیں اور یہاں سے ہی تعلقات میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔

جس طرح کسی بھی شخص کی عادات و اطوار اور خیالات میں ترتیب کسی مکتب یا



ترہتی ادارے میں ممکن ہوتی ہے بالکل اسی طرح ہر عورت کو زندگی بہترین ڈھنگ سے گزارنے اور معاملات سے بہتر طور پر نمٹنے کا ہنر سسرال میں سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

عورت کا اصل گھر اس کا سسرال یا شوہر کا گھر ہے۔ اسی گھر میں وہ زندگی کی ہر اونچ نیچ کا مقابلہ کرنا سیکھتی ہے جب تک کوئی لڑکی اپنے ماں باپ کے گھر یعنی میسے میں ہوتی ہے لاڈ پیار کے باعث بہت سی باتوں پر توجہ مرکوز کرنے کی اسے ترغیب نہیں ملتی یہ بے فکری کی زندگی ہوتی ہے جس کو وہ زیادہ سے زیادہ انجوائے کرنا چاہتی ہے۔ والدین کے نزدیک رہ کر کوئی بھی لڑکی اپنی اصل یعنی ازدواجی زندگی کے بارے میں کچھ نہیں سیکھ پاتی۔ ازدواجی زندگی کے اسرار و رموز اس پر شادی کے بعد سسرال میں ہی کھلتے ہیں۔

والدین اپنی بچی کو زیادہ سے زیادہ سکھ دینا چاہتے ہیں۔ شادی سے پہلے لڑکی اپنے گھر میں ہر لمحے، ہر گھڑی کا لطف اٹھاتی ہے۔ اپنی زندگی کو وہ پریشانیوں اور الجھنوں کی نذر نہیں کرنا چاہتی۔ یہی سبب ہے کہ زندگی کی بہت سی بنیادی باتوں کی جانب وہ دھیان نہیں دیتی اور ان باتوں کا علم شادی کے بعد ہی ہو پاتا ہے۔

عورت کے لئے سسرال سب سے بہترین درس گاہ ہے اور ساس اس کی سربراہ ہے۔ ساس کی ذمہ داریاں بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ اس کی قابلیت اور دانش مندی پر ہی گھر بھر کی خوشیوں اور سکون کا دارومدار ہوتا ہے۔ اگر ایمانداری اور غیر جانبداری سے جائزہ لیں تو اندازہ ہو گا کہ بیشتر ساسیں محدود ذہنیت، کمتر ذہانت اور بہت سی باتوں میں انا پرستی کا مظاہرہ کرتی ہیں جس کے باعث بہوؤں سے ان کی چپقلش رہتی ہے اور اچھا خاصا گھر جہنم میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ درست ہے کہ ہر بگڑے ہوئے معاملے میں قصور وار ساسیں نہیں ہوتیں مگر سچ یہ ہے کہ بیشتر ساسیں انتہائی استحقاق پسند ہوتی ہیں۔ وہ بیٹے اور بہو دونوں کو ہر لحاظ سے مٹھی میں رکھنا چاہتی ہیں اور یہیں

سے بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ بیٹا اپنی زندگی اپنی مرضی کے مطابق گزارنا چاہتا ہے بہو کی آنکھوں میں بھی خود مختار زندگی کے سپنے ہوتے ہیں۔ ایسے میں کسی اور کی مرضی کا پابند ہونا ان دونوں کو اچھا نہیں لگتا۔

زیادہ تر مائیں اپنے بیٹوں کی شادی کے لئے بہت بے تاب دکھائی دیتی ہیں۔ یہاں تک کہ وہ بیٹے کی شادی کے لئے ہر قسم کی قربانی دینے کو تیار رہتی ہیں۔ بہو کے لئے زیور تیار کرنے کی غرض سے وہ اپنا زیور بیچ ڈالتی ہیں۔ ایسے میں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ شادی کے کچھ ہی دنوں بعد ساس بہو کو غلام کیوں سمجھنے لگتی ہے اور بہو کی خاطر سب کچھ قربان کر ڈالنے کا وہ جذبہ سرد کیوں پڑ جاتا ہے۔

دیکھنے میں یہی آیا ہے کہ بعض ساسیں اتنی تنگ نظر اور بد مزاج ہوتی ہیں کہ بہو کو ہر وقت جھیز کم لانے کا طعنہ دیتی ہیں اور انہیں پیٹ بھر کر کھانا بھی نہیں دیتیں۔ اگر بہو کوئی عام سی چیز بھی مانگ لے تو جواب ملتا ہے کہ تمہاری ماں نے جھیز میں تمہیں دیا کیا تھا، کچھ لے کر آ جانا تھا۔

ہم اس حقیقت کو تسلیم نہ کریں تو صورتحال بدلے گی نہیں کہ آج ہمارے سماج کے بیشتر گھرانوں میں ساس اور بہو کے مابین بدگمانیاں منطقی حدتے بہت زیادہ ہیں ہر گھر میں کوئی نہ کوئی کہانی چل رہی ہے۔ آپ کے گھر میں بھی بہت سے مسائل ہوں گے۔ ان مسائل کے حل کی ایک صورت یہ ہے کہ ان سے بھاگنے کے بجائے ان کا سامنا کیا جائے۔ آج ساس بہو کا جھگڑا اس قدر سنگین صورت اختیار کر گیا ہے اور اس کے باعث اتنے گھرانوں کا سکون داؤ پر لگا ہوا ہے کہ اس جانب فوری توجہ کی ضرورت ہے۔

خاص طور پر اس میں مرد کو اہم کردار ادا کرنا ہوگا۔ ان حالات میں ماں اور بیوی دونوں کا موقف سننے کی ضرورت ہے۔ کسی ایک کی بات سن کر دوسرے سے فوری ناراضگی یا برہمی کا اظہار قطعی دانش مندانہ رویہ نہیں۔ اس سے نہ تو انصاف ہوگا اور نہ

معاملات حل ہوں گے لیکن یہ بات افسوس ناک ہے کہ ہمارے ہاں عام طور پر مردوں کا رویہ یک طرفہ ہو جاتا ہے۔ ماں کو سمجھانے کے بجائے وہ سارا غصہ بیوی پر نکالتے ہیں یا بیوی کی ناراضگی کے خوف سے اس کی غلط اور ناپسندیدہ باتوں کو بھی خاموشی سے برداشت کرتے رہتے ہیں جن کا بعض اوقات بہوئیں ناجائز فائدہ بھی اٹھاتی ہیں۔

ہر ماں چاہتی ہے کہ اس کی بیٹی جس گھر جائے راج کرے حالانکہ یہ راج والی سوچ درست نہیں۔ راج کرنے یا کسی کا راج قبول کرنے سے معاملات ہمیشہ بگڑتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ان دونوں کے درمیان زندگی بسر کی جائے گھریلو معاملات حکم چلانے یا کسی کا بے جا حکم ماننے سے نہیں چلائے جاسکتے۔ یہ دو طرفہ معاملہ ہے۔ کبھی اپنی بات منوائی جاتی ہے کبھی دوسروں کی بات پر سر تسلیم خم کیا جاتا ہے۔ ہر ماں کا فرض ہے کہ وہ بیٹی کو سمجھائے کہ اس کا اصل گھر اس کا سسرال ہے کیونکہ اکثر مائیں بھی اپنی بیٹیوں کے گھر جاڑنے کا سبب بن جاتی ہیں حالانکہ ماؤں کو اس حقیقت کا ادراک ہونا چاہیے کہ ان کا یہ عمل خود ان کے لئے اذیت اور شرمندگی کا باعث بنے گا۔ بیٹی کے گھر بیٹھنے کی صورت میں ان کے لئے عزت کا کوئی پہلو نہیں نکلتا۔ ماں کو چاہیے کہ بیٹی اگر سسرال کے خلاف شکایتی انداز اپناتی ہے تو اسے سمجھائے کہ وہ تحمل اور برداشت سے کام لے لے اس لئے کہ اسے وہاں زندگی گزارنی ہے اسے بتایا جائے کہ اصل گھر میں اسے کس طرح رہنا ہے۔ اس کی تعلیم اسے ملنی چاہیے اس صورت میں بیٹی کی درست ذہنی تربیت ہو سکے گی اور وہ بہتر زندگی گزارنے کے قابل ہو سکے گی۔

اگر والدین اس بات کے خواہش مند ہیں کہ ان کی بیٹی کو زندگی میں کسی دکھ، کسی مصیبت کا سامنا کرنا پڑے تو ضروری ہے کہ وہ داماد کو منتخب کرتے وقت اس کے گھر والوں کے بارے میں بھی معلومات حاصل کریں اگر گھرانہ اچھا نہ ہو تو شادی

سے گریز کریں۔ ایسی صورت میں لڑکے کا اچھا ہونا بھی کوئی فائدہ نہ دے گا۔ اگر اس کے گھر والے برے ہوں تو بیٹی زندگی بھر دکھ اٹھاتی رہے گی۔

بعض اوقات شادی کے بعد پتہ چلتا ہے کہ ساس اتنی ظالم ہے کہ اگر بیٹی کو یتیم بچے سے بیاہا گیا ہوتا تو اچھا ہوتا!

دوسری طرف بہوؤں کا یہ فرض ہے کہ سسرال کے ہر فرد بالخصوص ساس کو اپنا سمجھیں۔ ان کی کوشش ہونی چاہیے کہ شوہر کی پوری توجہ اپنی طرف مرکوز کرنے کے بارے میں سوچنے کے بجائے سب کو اپنا گردانیں، سب کے کام آئیں اور دوسری جانب ہر ساس کا بھی یہ فرض ہے کہ وہ بہو بیٹی سے بڑھ کر نہیں تو بیٹی کے برابر ضرور سمجھیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ گھر میں توازن کی فضا پیدا ہو سکے گی اور کامیاب زندگی توازن ہی چاہتی ہے۔ ہر گھر میں معاملات نشیب و فراز کے مراحل سے گزرتے ہیں۔ ان سے گزر کر ہی زندگی، زندگی بنتی ہے اگر ساس ضرورت سے زیادہ انا پرستی اور بہو غیر ضروری ہٹ دھرمی کا مظاہرہ کرے تو تعلقات میں کشیدگی بڑھتی رہے گی۔ دونوں انسان ہیں۔ دونوں کو اصولوں میں لچک پیدا کرنا ہوگی۔

معاملات کو درست ڈھنگ سے چلانے کے لئے بہت سی خواہشات ترک کرنا پڑیں گی اور اپنے نام نہاد اختیارات کے دائرے سے باہر آنا ہوگا۔

بعض امور ایسے ہیں جن کے باعث ساس کی جانب سے حسن سلوک کا دارومدار اس امر پر ہوتا ہے کہ بہو کا طرز عمل کیا ہوتا ہے۔ جس طرح بہو کے دل میں نئی زندگی کے حوالے سے بہت سی خواہشات اور امیدیں ہوتی ہیں اسی طرح ساس کے دل میں بھی بہت سی توقعات ہوتی ہیں ان توقعات کے پورا ہونے کا دارومدار اس امر پر ہوتا ہے کہ بہو کیا کرتی ہے، کیا چاہتی ہے، ساس چونکہ گھر میں سربراہ کی حیثیت رکھتی ہے اس لئے اصولی طور پر وہ اس بات کی خواہش مند ہوتی ہے کہ اس کی بات مانی جائے، اس کی خدمت کی جائے اگر بہو چاہے تو ابتداء میں اپنے مفاد کی

تھوڑی بہت قربانی دیکر سسرال میں ہر فرد کے دل میں گھر کر سکتی ہے۔ سب کو اپنا بنا سکتی ہے! ہو سکتا ہے کہ ہر اچھائی کا صلہ فوری طور پر نہ ملے اس سلسلے میں تحمل بہترین پالیسی ہے۔ اسے سکون اور تحمل سے کام کرتے رہنا چاہیے رفتہ رفتہ تمام معاملات درست ہوتے چلے جاتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ اپنے مفاد کی قربانی دینا آسان نہیں ہوتا مگر کچھ پانے کے لئے کچھ کھونا ہی پڑتا ہے۔ ساس اور بہو دونوں کو اس نکتے پر غور کرنا چاہیے بہو چونکہ جونیر ہوتی ہے اس لئے اس سے کچھ انا پرستی کی راہ گامزن ہونے کے بجائے سسرال میں سب کے کام آ کر اپنا کیس ابتداء میں ہی مستحکم کر سکتی ہے۔ ساس کا فرض ہے کہ وہ تمام اہم امور میں بہو کو اپنا سمجھے، اس پر بھروسہ رکھے۔ دونوں کو زندگی بھر ساتھ رہنا ہے لہذا یہ ممکن ہی نہیں کہ بدگمانیاں بھی ہوں اور معاملات پر سکون ڈھنگ سے آگے بھی بڑھیں۔

ساس کو چاہیے کہ وہ ہر معاملے میں بہو کی رائے کو بھی اہمیت دے۔ اس سے صلاح مشورہ کرے۔ مشاورت سے معاملات سلجھتے ہیں جن سے رائے طلب کی گئی ہو انہیں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی انہیں بھی اہمیت دے رہا ہے۔ بہو سے رائے طلب کی جائے تو وہ گھر میں اپنی اہمیت محسوس کرتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ ہر گھر میں بگاڑ دراصل کسی ایک فرد کی انا پرستی کے باعث ہوتا ہے۔ انا پرستی کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ اپنی رائے سب پر مسلط کی جائے۔

عام طور پر ساس ہی اپنی رائے سب پر ٹھونستی ہے۔ بالخصوص بہو یا بہوؤں پر اگر ساس چاہتی ہے کہ بہو اس کا حقیقی معنوں میں احترام کریں تو اس کی ایک موثر صورت یہ ہے کہ وہ تمام اہم امور میں بہو سے بھی رائے طلب کرے اور اگر اس کی رائے وقعت رکھتی ہو تو اس پر عمل کرنے سے گریز کرے۔

اگر بہو کو سسرال میں اہمیت دی جائے، اس سے مشاورت کی جائے تو نتیجتاً اس کے دل میں بھی سسرال کو اپنا گھر سمجھنے لگتی ہے۔

## جھگڑوں سے بچنے کے لئے بیوی سے گزارشات

اپنے شوہر سے بحث کرتے یا جھگڑتے وقت اپنے آپ سے یہ سوال کرنا چاہئے کہ اس کے بدلے میں تمہیں کیا ملے گا.....؟ اس کا جواب بہت سے لوگوں کو جھگڑا شروع کرنے سے قبل ہی روک دے گا لیکن یہ بھی ممکن نہیں کہ آپ ہر قیمت پر بحث و تکرار کو پیش آنے سے روکتی رہیں۔ اس کے نتیجے میں دونوں فریقوں کے دلوں میں غصہ اور مایوسیاں جمع ہوتی رہتی ہیں اور انہیں باہر نکلنے کا موقع نہیں ملتا۔ حقیقت کو جھٹلانے اور اس کا سامنا کرنے سے احتراز کر کے آپ کوئی بھی مسئلہ حل نہیں کر سکتیں۔ اس سے آپ ہر پارٹنر کو تکلیف پہنچ سکتی ہے کیونکہ وہ ان کا مطلب یہ بھی لگا لے گا کہ آپ کو کسی بات سے بھی دلچسپی نہیں ہے۔ اس کے علاوہ دل کا بند بخار باہر نکلنے کے لئے کوئی نہ کوئی جگہ خود ہی تلاش کر لیتا ہے۔

اگر اسے کھلے دل سے حل نہیں کریں گی تو یہ طنز یہ جملوں اور بڑبڑاہٹ کی شکل میں آپ کے دل میں کچھ لگاتا رہے گا، آپ کو چاہئے کہ زیر بحث مسئلہ کی پوری طرح جانچ پڑتال کریں، مثال کے طور پر اگر آپ شوہر سے اس لئے جھگڑتی ہیں کہ وہ کسی بھی چیز کو سلیقہ سے اپنی جگہ پر نہیں رکھتے تو دراصل آپ بالواسطہ طور پر گھر میں اختیارات کی تقسیم پر جھگڑا کر رہی ہیں اور آپ کے آپس میں تعلقات میں کاموں کی تقسیم کا طے ہونا ابھی باقی ہے اگر ایسی بات ہے تو آپ براہ راست اپنے شوہر سے گفتگو کریں ان سے کہیں کہ آپ ایک حساس موضوع پر گفتگو یا جھگڑا کرنا چاہتی ہیں لیکن طیش میں مت آئیں اور ٹھنڈے مزاج اور پرتپاک طریقے سے بات کریں تاکہ انہیں آپ کی کسی بات سے تکلیف نہ پہنچے۔

مثلاً آپ بات کا آغاز اس جملے سے کر سکتی ہیں ایک بات مجھے کھٹک رہی ہے اور میں آپ سے اس بات کی وضاحت کرنا چاہتی ہوں پھر واضح الفاظ میں اسے بتائیں کہ کس بات پر بحث کر رہی ہیں۔

اپنے دل کی بات شوہر کو صاف الفاظ میں سمجھائیں۔ جذبات کو چھپانے کی کوشش نہ کریں، جذباتی بن جانا ایک نارمل بات ہے اور جذبات کو باہر نکالنا ایک صحت مند علامت ہے، چاہے وہ مثبت جذبات ہوں یا منفی انصاف سے کام لیں۔ اس کے ساتھ ہی جذباتی ہیجان کو بھی برداشت کریں، آپس کے تعلقات کو زیادہ مضبوط بنانے کا یہی وقت ہے کسی ناچاکی کے عہدہ برآ ہوتے وقت سب سے پہلے آپس میں مشترکہ خیالات معلوم کریں۔ ان باتوں کی طرف اشارہ معلوم کریں جن کے بارے میں آپ ایک دوسرے کے خیالات سے متفق ہو سکتے ہیں۔ اس طرح یہ عمل ایک پل کا کام دیتا ہے اور ایک ایسا ماحول تخلیق کرتا ہے جس کے باعث آپ مشترکہ منزل تک آسانی سے پہنچ سکتی ہیں اور جھگڑے کو طول دینے سے بھی بچ سکتی ہیں۔

غیر اخلاقی جملے ہرگز مت کہیں اور ایک دوسرے کے رشتہ داروں، کاموں اور مشاغل کو ہرگز برا مت کہیں کوئی عام کلیہ قائم مت کریں اور کبھی نہیں یا ہمیشہ کے الفاظ استعمال کرنے سے بھی گریز کریں۔ ضرورت سے زیادہ رد عمل کا اظہار مت کریں اور معاملہ کو حد کے اندر رکھنے کی کوشش کریں۔ پرانے اختلافات اور غیر متعلقہ نئے تنازعات کو بیچ میں ہرگز مت لائیں کیونکہ اس طرح آپ جھگڑے کو اور بھی زیادہ سنگین بنا دیں گی اور اسے تھکا دینے والا طول دے دیں گی۔ اپنے موضوع پر توجہ مرکوز رکھیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ بات حد سے زیادہ بڑھنے نہ پائے۔ بحث و مباحثہ کرتے وقت ایک دوسرے کے کردار پر حملہ آور مت ہوں اور نہ ہی آپس کے کسی خاص عمل پر نکتہ چینی کریں جبکہ انسانی کردار کا تبدیل ہونا بہت مشکل ہے۔ کسی خاص طرز عمل میں لچک پیدا کرنا نسبتاً آسان ہے۔ اپنی نکتہ چینی کو ایسے الفاظ میں بیان کریں جس سے ایک دوسرے کے کسی عمل سے نا اتفاقی کا اظہار نہ ہو اور ایک دوسرے کے کردار پر بھی کسی طرح کا کوئی حرف نہ آنے پائے۔

مثال کے طور پر یہ کہنے کے بجائے ”آپ بہت برے ہیں“ آپ کو اس طرح سے کہنا چاہیے، آپ بچوں کو جس طرح ڈانٹتے ہیں میں متفق نہیں کیونکہ وہ آپ کے زیادہ بولنے سے سہم جاتے ہیں یا پھر یہ کہنے کے بجائے اب آپ میرے ساتھ کبھی وقت نہیں گزارتے، آپ ان کو یوں کہیں ”میں آپ کے ساتھ وقت نہ گزار کر بہت اداسی محسوس کرتی ہوں“ اس بات کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ آپ اس جھگڑے کو کس رنگ میں دیکھ رہی ہیں اس لئے آپ اپنے آپ کو اس کی جگہ رکھ کر دیکھیں آپ ایک دوسرے سے کہیں کہ وہ اپنا نقطہ نظر بیان کریں پھر آپ کھلے دل سے ایک دوسرے کی بات سنیں میاں بیوی ایک دوسرے کے ساتھ سمجھوتہ کرنے کے لئے ہر وقت تیار رہیں اگر معاملہ بہت بنیادی اور سنگین ہو تو آپ درمیانی راہ نکال سکتے ہیں۔

مثلاً اگر شوہر بد مزاج یا چڑچڑا ہوا اور دفتر سے گھر آنے کے بعد اس کے مزاج نہ ملیں، کسی سے ٹھیک طریقے سے بات بھی نہ کرے اور نہ ہی آپ کے سوالات کے جوابات دے کہ دن کیسا گزرا، یہ بات آپ کو پریشان کرتی رہتی ہے کیونکہ اس میں آپ اپنا ہی تصور تصور کرتی ہیں۔ آپ اس سے جھگڑا کرتی ہیں اور پھر احساس ہوتا ہے کہ اس کی یہ عادت کسی طرح بھی تبدیل نہیں ہو سکتی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ وہ بھیڑ بھاڑ میں طویل ڈرائیو کرنے کے بعد اتنا تھک جاتے ہوں کہ ان کا موڈ خراب ہو جائے یعنی آپ ان کی عادت نہیں بدل سکتی لیکن آپ اتنا ضرور کر سکتی ہیں کہ شوہر کی بڑ بڑاہٹ کو اپنی نظروں سے دور کریں۔

اسی طرح سے اسے نارمل ہونے کا وقت مل جائے گا اور آپ بھی پریشان نہیں ہوں گی۔ بعض مسائل ایسے ہوتے ہیں کہ جھگڑے ایک سیشن میں حل نہیں ہوتے اگر آپ کو کسی ایسے مسئلے کا سامنا ہے تو جیسے شوہر کی بے وفائی یا اقتدار کا مسئلہ تو اس بات کو یقینی بنالیں کہ دونوں ہی اس بات کے لئے ذہنی طور پر تیار رہیں کہ اس مسئلے کو بار بار چھیڑا جائے گا۔ اس کے لئے ایک شیڈول بنالیں اور اس کے درمیان امن کا



معادہ جاری رکھیں۔

### جذباتی رویے صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں

اس سوال میں الجھے بغیر کہ انسان کو کتنا اختیار دیا گیا ہے؟ ہم سب یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ وہ اتنا بااختیار ضرور ہے کہ اگر وہ چاہے تو اپنے وجود سے اپنی مرضی کے مطابق کام لے سکتا ہے اپنے ذہن کو اپنی خواہش کے مطابق ڈھال سکتا ہے۔ پرانی عادت بدلنے کے ساتھ نئی عادات تشکیل دے سکتا ہے۔ منفی سوچ کے بجائے مثبت انداز فکر اپنا سکتا ہے، اداسی اور تفکرات میں گرے رہنے کے بجائے اچھی امیدوں اور اچھی توقعات کے تحت زندہ رہ سکتا ہے اور ہمارے خیال میں ایک انسان کے لئے اتنا کچھ کر لینا بہت زیادہ نہ سہی لیکن ایسا تھوڑا بھی نہیں کہ وہ خود کو بے کس و بے اختیار سمجھنے لگے۔ شرط صرف کوشش اور ذرا سی محنت کی ہے۔ دیکھیے! اگر آپ کا شمار قنوطیت پرست، مایوس، تفکرات اور منفی خیالات میں گھرے رہنے والے افراد میں ہوتا ہے تو یقین جانئے کہ آپ اپنی جان کے خود دشمن بنے ہوئے ہیں۔

ماہرین اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں کہ ایک ہی چیز کو لوگ دو مختلف نظروں سے کیوں دیکھتے ہیں۔ آخر کچھ لوگوں کو آدھا بگلاں خالی کیوں نظر آتا ہے جبکہ بیشتر اسے آدھا بھرا ہوا سمجھ کر خوش و مطمئن ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض لوگ خوش ہونے کے موقع پر جان کر خوش نہیں ہوتے۔ آخر اس قسم کے طرز عمل کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے اور اس طرح سوچنے کی وجہ کیا ہے؟ اور کیا ان لوگوں میں تبدیلی نہیں لائی جاسکتی؟

خوش قسمتی سے ان تمام معاملات میں زیادہ تر ماہرین کی رائے انتہائی حوصلہ افزا ہے اور وہ یہ کہ خواہ مرد ہوں یا خواتین اگر وہ پیدائشی قنوطی اور یاسیت پرست ہیں تو بھی گھبرانے کی کوئی بات نہیں وہ چاہیں تو خود پر ذرا سی توجہ دے کر پر امید اور خوش امید کا دامن تھام سکتے ہیں اور ہر بات کے منفی پہلو کو دیکھنے کے بجائے اس کے

مثبت پہلوؤں کو سامنے رکھ سکتے ہیں کیونکہ حالیہ ہونے والی تحقیق کے مطابق وہ افراد جو زیادہ تر خوش و خرم رہتے ہیں۔ وہ ان افراد کے مقابلے میں جو پریشان اور تفکرات میں گھرے رہتے ہیں زیادہ طویل عمر جیتتے ہیں۔

ایک امریکی ماہرین نے 8 سو سے زائد افراد جن کی عمریں تیس سال سے زیادہ تھیں اور ان میں مرد و خواتین بھی شامل تھیں، پر کئی سال تک تحقیق کی یہاں تک کہ اس دوران کئی افراد موت کے منہ میں چلے گئے۔ امریکی سائنسدان کے مطابق جس طرح کولیسٹرول اور موٹاپا جلد اموات اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے اس طرح قنوطیت (انتہائی مایوسی) بھی شرح اموات میں اضافے کا باعث بن رہی ہے۔ ان آٹھ سو افراد کے ریکارڈ سے ظاہر ہوا کہ خوش رہنے والے افراد کے مقابلے میں مایوس اور تفکرات میں گھرے لوگ جلد موت کا شکار ہوتے ہیں۔

سخت مایوسی اور قنوطیت پرستی پر تحقیق کرنے والے ایک معروف جاپانی سائیکاٹرسٹ ڈاکٹر توشیکو مورٹو کے مطابق ”مایوس“ پریشان اور ہر وقت تفکرات میں گھرے رہنے سے دماغی خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل جاری رہتا ہے جس سے براہ راست ہمارا جسم متاثر ہوتا ہے۔

ڈاکٹر توشیکو کا کہنا ہے کہ ہم اس بات کی تحقیق کر رہے ہیں کہ جذباتی رویوں میں تبدیلی کے انسانی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ابتدائی نتائج کے مطابق ہم یہ بات تسلیم کرتے ہیں کہ جس طرح سگریٹ نوشی ترک کر دینے یا وزن کم کرنے سے انسانی صحت میں بہتری آئی ہے بالکل اسی طرح منفی جذباتی رویوں کی تبدیلی کی پیمائش کر سکیں۔

یونیورسٹی آف لندن کے شعبہ نفسیات کے سینئر لیکچرر ڈاکٹر ڈیوڈ میناس کا کہنا ہے کہ موجودہ دور میں ہم سب کے لئے یہ جاننا ناگزیر ہو گیا ہے کہ پر امید اور مثبت انداز فکر اپنانے کے لئے ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

ہمیں یہ بھی پتہ ہونا چاہیے کہ مایوس خیالات اور منفی جذبات ہمارے دماغی نظام کو کمزور کر دیتے ہیں اور قوت مدافعت کی کمی ہی گلے کی خرابی سے لے کر دل کے دورے اور سرطان تک کا باعث بن سکتی ہے۔

یہاں تک کہ وہ افراد جن کے گلے خراب ہوتے ہیں ان کے مطالعے سے ظاہر ہوا ہے کہ اکثر اوقات وہ اپنی بیماری سے تین دن قبل کسی نہ کسی تجربے یا منفی جذبے کا شکار ضرور ہوتے ہیں۔ یہ بات نہیں کہ انہیں منفی جذبہ یا کوئی تلخ تجربہ بیمار کرتا ہے۔ بلکہ اس سے ان کی قوت مدافعت کا نظام کمزور ہو جاتا ہے اور یوں جراثیم کو جسم پر آسانی سے حملہ کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

چنانچہ ہمارے لئے یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہم جسمانی اور ذہنی طور پر مثبت طرز کا مظاہرہ کریں لیکن ایسا کیونکر اور کیسے ممکن ہے؟

ماہرین نے اس کے ”اپنی مدد آپ“ کے تحت تبدیلی لانے کا مشورہ دیا ہے۔ اس پر عمل کرنے والا کوئی بھی فرد خود کو ناامیدی اور مایوسی کی تاریک غاروں سے نکال کر پر امید اور خوش کن توقعات کی روشن اور درخشاں دنیا کی طرف واپس آ سکتا ہے۔

ماہرین کے مطابق خوشی کا انتخاب عموماً انسان کے اپنے اوپر منحصر ہوتا ہے کہ وہ کسی واقعے کو کیسے محسوس کرتا ہے کیونکہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ واقعہ ایک ہوتا ہے لیکن اس پر تمام افراد یکساں اظہار نہیں کرتے بلکہ اکثر مختلف رد عمل سامنے آتا ہے اس لئے کہ بیشتر لوگ اپنی منفی سوچ کی بناء پر خوشی کے لمحات کو پہچاننے سے انکار کر دیتے ہیں۔

مثال کے طور پر سکول کی طرف سے اولڈ سٹوڈنٹس پارٹی میں شرکت کے لئے چار خواتین کو ایک جیسے ماحول میں دعوت نامہ ارسال کیا جاتا ہے۔ ان میں سے ایک یہ سوچتی ہے کہ ارے کتنا مزہ آئے گا میں اپنی تمام پرانی دوستوں سے ملوں گی۔

دوسری یوں سوچتی ہے کہ میاں وہاں نہیں جاؤں گی۔ سب پرانی دوست آئیں گی جن میں سے کئی مجھ سے زیادہ کامیاب اور اچھے عہدوں پر ہوں گی۔ تیسری اپنے تجسس سے لطف اندوز ہو رہی ہے کہ معلوم نہیں کہ اس تقریب میں سب سے اہم اور نمایاں کون رہے گا۔

چوتھی یہ سوچتی ہے کہ میں نہیں جاسکتی بہت موٹی ہو چکی ہوں۔ سب دوست میرا مذاق اڑائیں گی اور پھر میرے پاس پہننے کو بھی کوئی خاص کپڑے نہیں۔

کرسٹائن ویبر کا کہنا ہے کہ آپ اپنی مثبت سوچ سے اپنے اردگرد کا ماحول تک تبدیل کر سکتی ہیں مثلاً آج سے ہی اپنے اردگرد ان اچھی چیزوں کو حقیقی انداز میں محسوس کرنا شروع کر دیں جو آپ کے اردگرد واقع ہوتی رہتی ہیں۔ اس سے آپ کو ایک انجانی سی خوشی محسوس ہوگی۔

ماہرین نے تجویز کیا ہے کہ جب آپ کسی معاملے میں الجھنے لگیں تو اپنی توجہ دیگر چیزوں پر مرکوز کرنا شروع کر دیں مثلاً کسی بچے کی معصوم حرکتوں پر، گھر میں پالے گئے پلے پر یا کسی ایسے شخص پر جو آپ کو اچھا لگتا ہو اور وہ آپ سے محبت بانٹ سکے۔ اسی طرح خوبصورت موضوعات کو سامنے رکھیں۔ پھول، زیور، پسندیدہ پرفیوم وغیرہ پر گفتگو کر کے بھی پریشان کن خیالات سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

اگر کسی عورت کو اس کا شوہر طلاق دے دیتا ہے تو وہ اس طرح نہ سوچے کہ میرے شوہر نے مجھے چھوڑ دیا ہے۔ پوری دنیا یہ کہے گی کہ میں بہت بری عورت ہوں اور اب کوئی بھی شخص مجھے قبول نہیں کرے گا۔

اس کے بجائے یہ سوچے کہ بیشتر سمجھدار لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ علیحدگی کے معاملات میں دونوں برابر کے قصور وار ہوتے ہیں۔ جو کچھ ہوا وہ میرے ماضی کا حصہ تھا لیکن میں سب کچھ بھول جاؤں گی۔ ممکن ہے کہ اس طرح کی مثبت سوچیں آپ کو مکمل پریشانیوں سے بچانہ سکیں تاہم یہ آپ میں حالات سے لڑنے کا حوصلہ اور

طاقت ضرور پیدا کر دیں گی بلکہ دباؤ کا مقابلہ کرنا بھی آپ کو آجائے گا۔  
ماہرین نفسیات کی رائے میں خوش رہنے کے لئے یہ پانچ چیزیں بہت معاون ثابت ہوتی ہیں۔

☆ روزانہ دن میں کسی پر فضا مقام پر خاموش بیٹھ کر 10 منٹ تک صرف اور صرف مثبت اور اچھا ہی اچھا سوچیں۔

☆ یہ مت سوچیں کہ صرف دوستوں کی محفل میں ہی آپ خوش رہ سکتے ہیں بلکہ تنہا لمحوں کو بھی انجوائے کیا کریں کیونکہ انفرادی طور پر بھی آپ خوش رہنے کا حق رکھتے ہیں۔

☆ اس چیز کے بارے میں گفتگو نہ کریں جو چیز آپ کے لئے رنج یا تکلیف کا باعث بنی ہو کوشش کریں کہ اس کی کسی طرح تلافی ہو سکے۔

☆ دباؤ پر بات کرتے وقت اس کے اثرات سے آگے بھی جایا کریں بلکہ زیادہ یہ سوچا کریں کہ دباؤ سے کس طرح نجات حاصل کی جاسکتی ہے اور یہ کہ دباؤ کی اصل وجہ کیا ہے وغیرہ وغیرہ۔

☆ اپنے دماغ، جسم اور روح کو متوازن رکھیں۔ آرام اور کام میں ہم آہنگی پیدا کریں۔ تنہائی، خاموشی، ہلہ گلہ، محفل سب کے رنگ میں ڈھل جانا سیکھیں۔

### مثالی ازدواجی زندگی

(۱) مثالی ازدواجی زندگی وہ ہے جس میں عورت اور مرد دونوں مکمل یگانگت اور مفاہمت رکھتے ہوں اور وہ ایک دوسرے کو لازم و ملزوم کا درجہ دیتے ہوں۔ وہ ایک دوسرے سے خوش ہوں ایک دوسرے کو پسند بھی کرتے ہوں اور آپس میں شدید محبت بھی رکھتے ہوں۔

(۲) ایک دوسرے کو خوبصورت اور پر مسرت زندگی فراہم کرنے کے لئے اپنے اپنے فرائض کو بڑے پر خلوص جذبے کے ساتھ سرانجام دیتے ہوں۔

(۳) ازدواجی زندگی میں مرد کا فرض ہوتا ہے کہ وہ گھر کی معاشی ضروریات کو فراہم کرنے کا بار اٹھائے مثالی ازدواجی زندگی میں معاش کے بعد مرد کا سب سے ہم فریضہ اپنی بیوی کے ساتھ اچھے تعلقات کا قائم رکھنا ہوتا ہے۔ ان تعلقات میں مرد کی بیوی کے ساتھ محبت سب سے اہم عنصر ہے اور یہ محبت بڑھاپے تک قائم رہنی چاہئے۔

(۴) مثالی ازدواجی زندگی میں بچوں کی دلکشی محسوس کرنا قدرتی فریضہ ہے اور جب بچے پیدا ہو جائیں تو ان کی تعلیم و تربیت اور مستقبل کی زندگی کے فرائض سے عہدہ برہونا لازمی امر ہے۔

(۵) مثالی ازدواجی زندگی میں مرد اور عورت کا ساتھ ایک گاڑی کے دو پہیوں کی مانند ہیں وہ دونوں یکسانیت سے ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ چلتے رہیں گے تو زندگی کی گاڑی بھی چلتی رہے گی۔ گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لئے مرد اور عورت دونوں پر لازم ہے کہ وہ ہر معاملے میں ایک دوسرے سے تعاون کریں اور ہر مسئلے میں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کریں۔

(۶) جس حد تک ممکن ہو وہ اپنے ماحول میں اختلافات کو کبھی پیدا نہ ہونے دیں اور اگر بالفرض پیدا ہو بھی جائیں تو ہمیشہ معاف کر دینے اور بھول جانے کی پالیسی پر عمل پیرا ہوں۔ دونوں کو بڑی عقل مندی اور خوش اخلاقی کے ساتھ گھر کا نظام چلانا چاہئے۔ دوست، احباب، رشتہ داروں اور اقرباء سے سوشل تعلقات کی بنیاد خلوص، دیانتداری اور ہمدردی پر قائم کرنی چاہئے تاکہ ان کی ازدواجی زندگی دوسروں کی نگاہ میں باوقار درجہ حاصل کر سکے۔

(۷) بہترین ازدواجی زندگی کے لئے لازمی ہے کہ خاوند ایک مثالی خاوند ثابت ہو اور بیوی ایک بہترین بیوی ثابت ہو اور بچے ان کی توجہ کا مرکز ہوں۔

(۸) ایک اچھی ازدواجی زندگی کا بہترین نمونہ یہ ہوتا ہے کہ بیوی اپنے خاوند

کی کمزوریوں، غلطیوں اور کوتاہیوں کو نظر انداز کرنے کا حوصلہ رکھے اور خاوند کو چاہئے کہ وہ اپنی بیوی کے لئے اچھے خیالات رکھے اور اس کی آرزوؤں اور جائز خواہشات کی تکمیل میں ہر ممکن کوشش بروئے کار لائے۔

(۹) اچھے میاں بیوی میں یہ صفات ہونی چاہئیں کہ وہ زندگی کی خوبصورتیوں اور سچائیوں میں دلکشی محسوس کریں۔ زندگی کے مفہوم کو سمجھیں اور اس سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہونے کی کوشش کریں اور ان لوگوں سے ملنے سے گریز کریں جو پست خیالات کے حامل ہوتے ہیں اور جو دوسروں کی زندگیوں میں تلخیاں پیدا کرنے کا موجب بن جاتے ہیں۔

(۱۰) ازدواجی زندگی کی کامیابی کا ایک راز یہ بھی ہے کہ ذہنی پریشانیوں کو نزدیک نہ آنے دیا جائے کیونکہ ذہنی پریشانی کے دوران اعصاب اور جسمانی نظام براہ راست متاثر ہوتے ہیں۔ اپنے مالی حالات کے مطابق اچھی خوراک کھائی جائے اور اچھا لباس پہنا جائے۔ ناخوشگوار غم انگیز مواقع پر صبر کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑا جائے کیونکہ صدمات بھی زندگی کا ایک لازمی جزو ہیں۔ ان کو برداشت کرنے اور زندگی کو رواں رکھنا ہی انسانی زندگی کا کمال ہے۔

(۱۱) ازدواجی زندگی میں گھر کو ممکنہ حد تک خوبصورت بنانے کی کوشش کرنی چاہئے اور اس کے لئے دونوں میاں بیوی کو یکساں دلچسپی لیننی چاہئے کیونکہ اچھا ماحول ہمیشہ اچھی سوچ کا حامل ہوتا ہے

(۱۲) اچھی ازدواجی زندگی گزارنے کے لئے مالی معاملات کو ہمیشہ کنٹرول میں رکھنا چاہئے اور فضول خرچی سے بچنا چاہئے۔ غیر ضروری اخراجات سے اجتناب کرنا ضروری وگرنہ مالی پریشانیاں ذہنی پریشانیاں بن جاتی ہیں جو سارے گھر کا سکون برباد کر دیتی ہیں۔

(۱۳) ایک اچھے گھرانے کے اندر یہ ضروری ہے کہ مرد عورت کے جذبات کا

خیال رکھے اور عورت اپنے مرد کا خیال رکھے تاکہ ان دونوں کے مابین رنجش کا کوئی امکان پیدا نہ ہو۔ مرد کو چاہیے کہ اپنی عورت کی طرف پوری توجہ دے اور اس کی ضروریات کا خاص خیال رکھے اور عورت کے لئے لازمی ہے کہ وہ اپنے مرد کے ساتھ پوری دلچسپی برقرار رکھے اور اسے کبھی تنہائی کا احساس نہ ہونے دے۔

(۱۴) ایک اچھی ازدواجی زندگی میں جہاں تک اچھی جنسی زندگی کا تعلق ہے وہ مرد اور عورت کے درمیان مکمل مفاہمت پر مبنی ہوتی ہے جنس بھی چونکہ زندگی کا لازمی حصہ ہے اس لئے میاں بیوی کے لئے ضروری ہے کہ وہ گھر کے اندر ماحول کو خوشگوار رکھیں اور جنسی عمل کو اس کے تقاضوں کے مطابق سرانجام دیکر ایک دوسرے کے لئے محبت کے جذبات کو برقرار رکھیں۔

(۱۵) جس گھرانے میں میاں بیوی کے مابین جنسی مفاہمت نہیں ہوتی وہاں عام طور پر ماحول کشیدہ نظر آتا ہے اور حقیقی خوشی ناپید ہوتی ہے کیونکہ عورت کا انکار مرد کو اشتعال دلا دیتا ہے اور وہ اعصابی جھنجھلاہٹ میں مبتلا ہو کر بیوی کے ساتھ تعلقات میں کشیدگی کر لیتا ہے حالانکہ اسے چاہیے کہ وہ معاملے کو اپنے حق میں کرنے کے لئے ایک سلجھا ہوا طریقہ اختیار کرے کیونکہ بیوی اس سے بہر حال محبت رکھتی ہے اگر وہ کسی وجہ سے انکاری ہے تو اسے مائل کرنا کوئی ایسا بڑا کام نہیں ہے۔ اس سلسلے میں ناراض ہونے اور گرما گرم بحث کرنے کی بجائے ہمیشہ محبت اور پیار کا ہتھیار ہی کام دیتا ہے اور یہی ہتھیار گھر میں فضا کو خوشگوار رکھنے میں معاون بن سکتا ہے۔ اگر مرد جارحانہ رویہ اختیار کرتا ہے تو فطرتاً عورت بھی سخت رویہ اختیار کر لیتی ہے لہذا یہ فرض مرد پر عائد ہوتا ہے کہ وہ گھر کے ماحول کو پرسکون رکھنے کے لئے عورت کی طلب و خواہش اور آرزو کا احترام کرے اور اگر اسے کسی بات پر راضی کرنا مطلوب ہو تو پیار محبت اور خلوص کے برتاؤ کے ساتھ اسے رام کیا جائے تو زیادہ احسن اور خوش اسلوبی کی بات ہے۔



(۱۶) بیوی کو خاوند اور خاوند کو بیوی کی وفاداری پر کبھی شک نہیں کرنا چاہیے کیونکہ شک بڑے خطرناک نتائج بھی پیدا کر سکتا ہے اور اس سے پورے گھر کا سکون لٹ سکتا ہے۔

(۱۷) ایک اچھے گھرانے میں لازمی طور پر عورت کو ایک بہت اچھی ماں ثابت ہونا چاہیے اور اس کے اندر اپنی اولاد کو پالنے پوسنے، پڑھانے اور ان کا مستقبل سنوارنے کے لئے بڑا محرک جذبہ ہونا چاہیے۔ اسی طرح مرد کو ایک اچھا باپ ثابت ہونا چاہیے جو نہ صرف اولاد کی تمام ضروریات کا خیال رکھے بلکہ اپنے پیار اور محبت سے ان کو اعلیٰ اقدار کی زندگی سے روشناس کرانے کے لئے بہترین طرز عمل اختیار کرے۔

(۱۸) ایک مثالی گھرانے میں مرد اور عورت دونوں پر یہ لازم ہوتا ہے کہ وہ نہ صرف اپنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھیں بلکہ اس سلسلے میں کسی لمحہ بھی اولاد سے غافل نہ رہیں۔ زندگی کا سارا لطف، صحت، تندرستی پر انحصار رکھتا ہے۔ اگر صحت کو برقرار رکھنے اور امراض سے بچنے کی تدابیر اختیار نہیں کی جائیں گی تو بیماری پریشانیاں لے کر آئے گی۔

## میاں بیوی کا جھگڑا

ہر مسلمان عورت اور مرد یہ بات یاد رکھے کہ میاں بیوی کا رشتہ ایک ایسا مضبوط تعلق ہے کہ ساری عمر اسی بندھن میں رہ کر زندگی بسر کرنی ہے اگر میاں بیوی میں پورا پورا اتحاد اور ملاپ رہا تو اس سے بڑھ کر کوئی خوش قسمتی نہیں اور اگر خدا نخواستہ میاں بیوی کے درمیان اختلاف پیدا ہو گیا اور جھگڑے تکرار کی نوبت آگئی تو اس سے بڑھ کر کوئی مصیبت نہیں کہ میاں بیوی دونوں کی زندگی جہنم کا نمونہ بن جاتی ہے اور دونوں عمر بھر گھٹن اور جلن کی آگ میں جلتے رہتے ہیں۔

اس زمانے میں میاں بیوی کے جھگڑوں کا فساد اس قدر پھیل گیا ہے کہ ہزاروں مرد اور ہزاروں عورتیں اس بلا میں گرفتار ہیں اور مسلمانوں کے ہزاروں گھر اس اختلاف کی آگ میں جل رہے ہیں۔

جھگڑنے کی وجوہات

اکثر دیکھا گیا ہے کہ میاں بیوی کے مابین جھگڑے کی وجوہات نہایت معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں۔ عورت اگر موقع کی نزاکت کو محسوس کرتے ہوئے سمجھداری سے کام لے تو بہت سے ہونے والے جھگڑوں کا خاتمہ ہو سکتا ہے اور گھر کا ماحول خوشگوار رہ سکتا ہے۔

عمرانیات اور سماجی علوم کے ماہرین جن کا موضوع بحث خاندان اور خاندانی امور ہے۔ اس حقیقت کو بخوبی جانتے ہیں کہ ازدواجی زندگی میں ناچاکی اور اختلاف

غیر متوقع نہیں۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر ٹیرمان اور ان کے معاونین نے حال میں ایک چارٹ تیار کیا ہے جس میں کم و بیش ساٹھ ایسے جھگڑوں کا ذکر کیا ہے جن میں سے ہر ایک جھگڑے کو میاں بیوی کے سر یا بیوی میاں کے سر ڈالتی ہے لیکن اس کی نوعیت ہرگز ایسی نہیں جو پریشانی کا باعث ہو کیونکہ صورتحال تو یہی ہے کہ جس ازدواجی زندگی میں جھگڑا لڑائی نہ ہو ہماری نظر میں بڑی اہمیت کا حامل اور لائق تحقیق و جستجو ہے اگر انتہائی غور و فکر سے حالات کا جائزہ لیں تو معلوم ہوتا ہے کہ میاں یا بیوی تنہا کسی ایک کا قول لائق استناد یا صداقت پر مبنی نہیں ہو سکتا کیونکہ خانگی جھگڑے یا ازدواجی ناچاکی وغیرہ فطری ہیں۔

پھر اختلافات اس لئے بھی ناگزیر ہیں کہ ازدواجی رشتہ دو مختلف افراد کے درمیان استوار ہوتا ہے اور ایسے حالات و واقعات ہوتے رہتے ہیں جن میں جھگڑے اور لڑائی کی خلیج وسیع سے وسیع تر ہوتی جاتی ہے۔ اب اگر میاں بیوی یکساں خاندان سے تعلق رکھتے ہوں تب بھی کچھ چیزیں ایسی رونما ہو جاتی ہیں جن میں کارکردگی اور طریق کار کا اختلاف ہو جاتا ہے پھر مزاج اور قد ریں یکساں نہیں بلکہ مختلف ہوتی ہیں کبھی معمولی عادتیں اور شخصی میلان بھی سدا یکساں نہیں ہوتا اور اگر میاں بیوی کا تعلق دو الگ الگ خاندانوں سے ہو ان کا ماحول جداگانہ اور مختلف ہو تب تو اختلاف اور بھی وسیع اور حدود سے متجاوز ہوتے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب بھی ہرگز نہیں کہ ہر ازدواجی جھگڑا رہن سہن کی مختلف صورتوں کے فرق یا حقیقی اندرونی اختلاف کا شاخسانہ ہوتا ہے بلکہ متعدد جھگڑے بیرونی اور ایسے خارجی اسباب کا نتیجہ ہوتے ہیں جن کا روزمرہ کی حقیقی زندگی یا بنیادی ازدواجی اختلافات سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

مثلاً محکمہ کے انچارج آفیسر نے ”نوید“ کو طلب کیا اور اس کے کسی نا کردہ گناہ پر اسے تنبیہ کی نوید کو اپنی صفائی میں کچھ کہنے یا اپنے موقف کی وضاحت کا کوئی موقع نہیں ملا۔ اس لئے جب وہ آفس سے گھر لوٹا تو اس کا پارہ چڑھا ہوا تھا اور غصہ دبانے

کی کوشش میں اس کا سینہ جیسے ابل رہا تھا، گھر پہنچتے ہی چونکہ اسے پرانا موزہ اس کی جگہ پر نظر نہ آیا جہاں وہ چھوڑ کر گیا تھا اس لئے وہ بیوی پر برس پڑا۔ اس کی بیوی بڑی ہوشیار اور معاملہ فہم تھی۔ اس نے بھانپ لیا کہ آج اس کا شوہر عام دنوں سے بدلا بدلا نظر آتا ہے۔ اس لئے اس نے سردست چھیڑنا مناسب نہ سمجھا اور اتنی دیر انتظار کیا جب تک کہ دونوں کھاپی کر فارغ نہ ہو جائیں۔ جب دونوں فارغ ہوئے اور اطمینان سے بیٹھ گئے تو اب بیوی نے رفتہ رفتہ اضطرابی کیفیت اور ناگہانی افتاد کو باتوں باتوں میں جاننا چاہا۔ ابھی بیوی نے اپنے شوہر کی مصروفیات اور اس کی تکان سے متعلق چند ہی باتیں کہی تھیں کہ شوہر کے دل کا بوجھ جیسے اتر گیا اور اس نے بڑی راحت محسوس کی اور جب سونے کا وقت آیا تو دفتر والی بات سے شوہر کا ذہن صاف اور اس کا موڈ بالکل بدل چکا تھا اور اسے پورا پورا احساس تھا کہ اس کی رفیق سفر اور شریک حیات نے اس کا غم غلط کرنے کے لئے بے اندازہ پیار اور محبت کے پھول بچھا رکھے ہیں۔

روزمرہ کی زندگی میں دلجمعی، استقبال اور طمانیت لانے کا یہ ایک معمولی طریقہ ہے جس کا برے حالات اور ناگوار دونوں میں ہم جب چاہیں تجربہ کر سکتے ہیں اور اس طریقہ کو اپنی زندگی میں مفید پاسکتے ہیں چنانچہ مذکورہ بالا اسی واقعہ میں ہم دیکھ سکتے ہیں کہ نوید کی بیوی اگر اپنے شوہر کی مزاج شناس نہ ہوتی تو اس کے خاوند کا بدلتا مزاج ہرگز اس کے حسب حال نہ ہوتا اور بحالی اور دوستی کے لئے وہ روتی گڑ گڑاتی یا اس کے ساتھ محبت اور لڑائی کرتی تو اس کا کوئی مفید نتیجہ برآمد نہ ہوتا بلکہ ایسا ہوتا کہ ایک چھوٹی سی چنگاری یا معمولی سی لڑائی آگ کا الاؤ یا خونریز تصادم کی صورت اختیار کر جاتی اور بات بگڑ جاتی۔

پھر بڑے بڑے جھگڑے عموماً معمولی چیزوں سے شروع ہوتے ہیں اس کے بعد ہی دونوں میں سے کسی ایک کے اعصاب فوری طور پر تن جاتے ہیں۔ کچھ دیر بعد

بات آگے بڑھتی ہے اور گھمسان کارن پڑ جاتا ہے اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ دونوں میں سے کوئی ایک نادم یا متاثر ہوتا ہے تو دوسرا بھڑک اٹھتا ہے کیونکہ دونوں ہی یہ محسوس کرتے ہیں کہ ایک کو دوسرے کی صحبت میں کافی انس و محبت اور راحت و آرام نصیب ہوتا ہے۔ دونوں ایک دوسرے کے روابط سے بڑے بڑے کام لیتے ہیں۔ ایک کے ضبط نفس کے لئے دوسرا حفاظتی ڈھال بنتا ہے اعصابی تناؤ سے ایک دوسرے کی وجہ سے محفوظ رہتا ہے۔

قربت رنج و غم سے گلو خلاصی اور نجات کی راہ پاتا ہے مگر زور رنج جذباتی آدمی فوراً اس بات کو قبول نہیں کر سکتا لیکن جہاں تک واقعات اور حقائق کا تعلق ہے ہم سمجھتے ہیں کہ بعض اہم ازدواجی گوشے اس سے ضرور اجاگر ہوتے ہیں جیسے ان حالات میں آدمی کو ایسا ماحول نصیب ہوتا ہے جس میں وہ اپنی عادت اور افتاد طبع کے مطابق گزر بسر پر اطمینان پاتا ہے۔ زندگی کے حقیقی رنگ کے ساتھ اپنے آپ کو نمایاں کرتا ہے اور آدمی کا اپنا نفس ہر وقت سرکش اور غضبناک نہیں ہوتا بلکہ کبھی وہ بے حد نازک، حساس اور پیار و محبت سے لبریز ہوتا ہے۔ اس لئے ازدواجی روابط میں ایسی قوت اور توانائی ہونی چاہیے جس سے مختلف حالات میں احساس و شعور مختلف اثرات قبول کر سکے۔ اس کے اندر خلل، اضطراب یا فخر و مباہات پیدا نہ ہو سکے۔ بسا اوقات تھکن اور کام کا زبردست بوجھ بھی اعصابی تناؤ کا سبب بنتا ہے جس سے نجات پانے کے لئے آدمی خود بخود تنہا رہ جائے تو اس سے بھی اس کو بڑی مدد ملتی ہے۔ کبھی کھلی فضا میں چہل قدمی اس کے لئے مدد و معاون بنتی ہے۔ نیند بھر سو جانے سے بھی مذکورہ بالا فائدے حاصل ہوتے ہیں اور اس طرح میاں بیوی کو اتنا موقع اور وقفہ مل جاتا ہے جس میں وہ اپنے احساس اور شعور کی تعمیل اور مقصد برآوری کے لئے آمادہ اور سرگرم ہو جاتے ہیں اور پھر ایسی تدابیر پر عمل کرنے کی جدوجہد کرتے ہیں جن سے ان کی مشکلات کا حل اور ان کے جھگڑے رفع ہو سکتے ہیں۔

## بیشتر جھگڑوں کو روکنا عورت کے بس میں ہے

میاں بیوی کے مابین ہونے والے بہت سے جھگڑے عورت اپنی سمجھداری سے روک سکتی ہے۔ ایک اچھی اور سلیقہ شعار بیوی کو چاہئے کہ وہ اپنی عادات کا جائزہ لے اور جو عادت اس میں ایسی پائی جائیں جن کی وجہ سے ان کے خاوند کے ساتھ جھگڑے ہو جاتے ہوں، تو وہ اپنی ان عادات پر قابو پائیں تاکہ ان کی گھریلو زندگی نہایت خوشگوار طریقے سے گزرے اور ان کا گھر جنت کا نمونہ بن جائے۔ خاوند کی بعض ایسی باتیں جو بظاہر غصہ کرنے والی ہوں ان کا غصہ نہ کرے بلکہ خوش اسلوبی سے کام لیتے ہوئے معاملے کو بڑھنے سے روکنے کی بھرپور کوشش کرے بیشتر عورتوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ کسی بھی طرح خوش نہیں ہوتیں ہمیشہ اپنے خاوند کی ناشکری کرتی رہتی ہیں۔

اس ضمن میں ایک حدیث پاک میں آتا ہے۔

حضرت اسماء بنت یزید انصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ ایک بار رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے پاس سے گزرے، میں اس وقت اپنی ہم عمر لڑکیوں کے ساتھ تھی، حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں سلام کیا اور فرمایا محسنوں کی ناشکری اور ناقدری بے بچو، تم میں سے ایک اپنے والدین کے ہاں عرصہ تک بے بیاہی بیٹھی رہتی ہے پھر اللہ تعالیٰ اسے شوہر کی نعمت سے ہمکنار فرماتا ہے۔ پھر اس کے ہاں اولاد کی چہل پہل و رونق ہوتی ہے۔ ان تمام خوبیوں و احسانات کے باوجود اگر کبھی کسی بات یا فعل پر شوہر سے معمولی رنجش ہو جاتی ہے تو عورتیں اس لمبی رفاقت و محبت اور محنت و جفاکشی کو نظر انداز کر کے طوطا چشمی اور بے وفائی سے بول اٹھتی ہیں کہ میں نے تو تجھ سے کبھی آج تک اچھا سلوک دیکھا ہی نہیں اور نہ کوئی بھلائی دیکھی۔

یہاں پر عورت کے ایک خاص مزاج و فطرت کے بارے میں بیان کیا گیا ہے

کہ اگر کبھی شوہر سے تھوڑی سی بد عنوانی و ناراضگی ہو جائے تو کہہ دیا کرتی ہے کہ ہم نے تجھ سے آج تک کوئی فائدہ نہیں دیکھا۔ ایک لمحہ میں اس کے سارے کئے دھرے پر پانی پھیر دیتی ہیں اور ساری محنت کو خاک میں ملا دیتی ہیں اور یہ عادت آج کل اکثر عورتوں کے اندر پائی جاتی ہے۔ یہ انتہائی قابل مذمت حرکت ہے۔

جھگڑوں سے بچنے کے لئے آٹھ مشورے

بنیادی طور پر یہ آٹھ مشورے ان جوڑوں کے لئے ہیں جو لڑکر تنگ آچکے ہوں۔ دونوں کی سمجھ میں نہ آتا ہو کہ آخر کیوں ہم بار بار لڑنے پر مجبور ہو جاتے ہیں اور دونوں خلوص دل سے اس جھنجٹ سے نجات چاہتے ہوں جو انہیں ہمیشہ ذہنی اور اعصابی تناؤ میں مبتلا رکھتا ہے۔ ان مشوروں سے ایسے افراد بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں جن کی کبھی اپنے جیون ساتھی سے لڑائی نہ ہوئی ہو اور وہ چاہتے ہیں کہ یہ خوشگوار صورتحال برقرار رہے۔

(۱) اپنی توجہ مثبت پہلوؤں پر رکھیے

جھگڑے والے اکثر جوڑوں کو اپنے جیون ساتھی اور اپنے ازدواجی تعلق کے منفی پہلوؤں کو نوٹس کرنے کی عادت بد ہوتی ہے۔ وہ جب بھی حالات کا جائزہ لیتے ہیں انہیں خامیوں کے سوا کچھ دکھائی نہیں دیتا۔ ایسا نہیں کہ خوبیاں سرے سے غائب ہوتی ہیں لیکن اپنے جذبات کے ہاتھوں مغلوب ہو کر وہ ان کی طرف سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں اور آنکھ او جھل تو پہاڑ او جھل بیچاری خوبیاں کس کھیت کی مولیٰ ہیں.....!

چنانچہ ہمارا پہلا مشورہ یہ ہے کہ اپنی آنکھیں ہمیشہ کھلی رکھیے۔ جذبات کے ہاتھوں مغلوب ہونے کے بجائے انصاف پسندی اور دیانتداری سے حالات اور واقعات کا جائزہ لیجئے۔ کسی وقت بیٹھ کر ٹھنڈے دل سے سوچئے۔ جس جیون ساتھی اور جس جس ازدواجی تعلق میں آپ کو کپڑوں کے علاوہ کچھ نظر نہیں آتا۔ ممکن ہے انہیں میں آپ کو اتنی اچھائیاں نظر آ جائیں کہ آپ خود حیران رہ جائیں۔ بات کچھ

عجیب سی ضرور معلوم ہوتی ہے لیکن سچ ہے اور جھگڑوں سے نجات پانے اور ان کا سدباب کرنے کی راہ میں یہ پہلا قدم ہے۔

### (۲) بار بار ایک ہی بھٹی مت دہکائیے

اکثر جوڑوں میں ہونے والے جھگڑے عموماً ایک ہی بات پر ہوتے ہیں یعنی دونوں بار بار ایک ہی شکایت کی وجہ نزاع بنا کر جھگڑتے ہیں کبھی یہ شکایت پیسے کے معاملے میں ہوتی ہے اور کبھی وقت اور توجہ کے معاملے میں، بات کہیں سے بھی شروع ہو، وہ کھینچ تان کر اس کا رخ اسی ایک مسئلے کی طرف موڑ دیتے ہیں اور بار بار جھگڑنے کے باوجود کبھی اس مسئلے کا حل نکالنے پر غور نہیں کرتے۔ ایک ہی بات بار بار کرنے سے اس کی تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ ایک ہی شکایت بار بار دہرانے سے اس کی اہمیت کم ہو جاتی ہے۔ بجائے اس کے کہ آپ ایک ہی بات کو لے کر بیٹھ جائیں بلکہ باہمی افہام و تفہیم سے اس شکایت کو دور کرنے کی کوئی راہ نکالنے۔

کسی فلسفی کا کہنا ہے کہ اگر آپ کسی مسئلے کو حل نہیں کر سکتے تو پھر آپ خود اس مسئلے کا حصہ ہیں۔ مسئلے کا حصہ یعنی خود مسئلہ بننے کے بجائے مسئلے کو ختم کرنے والا بننا، بحیثیت اشرف المخلوقات، آپ کے شایان شان ہے۔ یقین نہ ہو تو خود اپنے دل سے پوچھ کر دیکھ لیجئے۔

### (۳) مڑ مڑ کر ماضی کی طرف نہ دیکھیے

ماضی کے اچھے برے تجربے بڑے بڑے غیر محسوس انداز میں ہماری زندگی کے لئے اہم بلکہ غیر اہم حصوں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک جوڑے کا قصہ سنئے ان کے درمیان اس بات پر جھگڑا چلتا رہتا تھا کہ صبح بچوں کو سکول کون چھوڑ کر آیا کرے گا۔

ایک ماہر نفسیات کے سامنے مسئلہ آیا تو تھوڑی سی گفت و شنید کے بعد پتہ چلا کہ میاں کو اپنے بچپن کے وہ دن یاد تھے جب ان کی والدہ انہیں انگلی سے لگائے



سکول چھوڑنے جایا کرتی تھیں جبکہ بیگم کو بھی اپنے بچپن کے وہ دن یاد تھے جب ان کے والد نہ صرف سکول چھوڑ کر آیا کرتے تھے بلکہ صبح ناشتہ بھی اپنے ہاتھ سے بنا کر لایا کرتے تھے۔ میاں کے ذہن میں یہ بات بیٹھ چکی تھی کہ بچوں کو سکول لے جانے کا فریضہ بنیادی طور پر ماں کا ہوتا ہے اور بیوی کے ذہن میں بھی.....!

قصہ مختصر..... دونوں ماضی کے تجربات کو ابھی تک کلیجے سے لگائے ہوئے تھے اور ان کے برعکس ہونے والی کسی بات کو غلط تصور کرتے تھے۔ بات کچھ بھی نہ تھی چھوٹا سا مسئلہ تھا جو صرف اتنا سمجھانے سے حل ہو گیا کہ اے خاتون و حضرت! ہر گھر کے معمولات اس کے ماحول اور افراد خانہ کی مصروفیات کے حساب سے ہوتے ہیں اگر آپ کی والدہ آپ کو سکول چھوڑنے جایا کرتی تھیں تو اس کی وجہ یہ تھی کہ آپ کے والد کو نائٹ ڈیوٹی کرنا پڑتی تھی اور وہ یہ ذمہ داری نبھانے کا وقت نہیں رکھتے تھے اور اگر آپ کے والد نہ صرف آپ کو ناشتہ کراتے تھے بلکہ سکول بھی چھوڑ کر آتے تھے تو اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ صبح خیزی کے عادی تھے اور آپ کی والدہ کو رات دیر گئے تک جاگنے کی عادت تھی۔

جب آپ دونوں کے والدین نے ایک دوسرے کی مصروفیات اور عادات کے حساب سے ایک دوسرے سے سمجھوتہ کرایا تو آپ کیوں نہیں کر سکتے؟ ماضی کے تجربات سے کوئی اچھی بات سیکھنے کے بجائے آپ انہیں غلط انداز سے دیکھ رہے ہیں۔ پہلے خود سے تو پوچھ لیجئے کہ آپ دونوں کے درمیان اس بات پر جھگڑا کیوں ہو رہا ہے.....؟ کوئی معقول وجہ نظر آئے تو جھگڑ بھی لیجئے گا۔

چونکہ دونوں کو کوئی معقول وجہ نظر نہ آئی۔ اس لئے جھگڑا ختم ہو گیا اور دونوں کے درمیان بچوں کو سکول چھوڑنے کے ضمن میں ایک سمجھوتہ طے پا گیا جو مشورہ ماہر نفسیات نے انہیں دیا وہ بہ الفاظ مختصر یہ تھا کہ ماضی کی طرف مڑ کر دیکھنا صرف اسی صورت میں مفید ہے جب آپ کوئی اچھی بات سیکھنا چاہتے ہوں۔ بصورت دیگر اپنی

توجہ اپنے حال اور مستقبل پر مرکوز رکھیے۔

### (۴) غصے کو ہینڈل کرنا سیکھیے

غصے کے وجود کو تسلیم نہ کیا جائے تو وہ اندر ہی اندر پکتا رہتا ہے اور پھر ایک زور دار دھماکے سے پھٹ پڑتا ہے۔ غصے کو بے سوچے سمجھے بے لگام چھوڑ دیا جائے تو یہ مضبوط ترین تعلقات کو بھی دھماکے سے اڑا دیتا ہے۔ ان دونوں خطرات سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے غصے کو ہینڈل کرنے یعنی مثبت انداز میں اس پر قابو پانے کی کوئی حکمت عملی اختیار کریں۔

مثال کے طور پر اگر شوہر کو کسی بات پر غصہ آتا محسوس ہو تو اسے چاہیے کہ اپنی بیوی کو حتی الوسع نرم اور حقیقت پسندانہ لہجے میں بتائے کہ اس کے اندر کوئی چیز پک رہی ہے اور وہ اسے باہر نکالنا چاہتا ہے۔ حقیقتاً بیوی ذہنی طور پر تیار ہو کر اس کی اجازت دیدے گی۔ اب شوہر کو چاہیے کہ اچھی طرح دل کی بھڑاس نکال لے الزام تراشی، عیب جوئی اور ذاتیات پر حملہ آور ہونے سے گریز کرے چونکہ بیوی پہلے سے تیار ہونے کی صورت میں شوہر کا غصہ اس کے لئے خطرناک حد تک تکلیف دہ ثابت نہیں ہوگا جب دل کی بھڑاس نکل جائے تو وقتی طور پر دونوں خاموشی اختیار کر لیں اور بعد میں کسی وقت بیٹھ کر تبادلہ خیال کریں کہ اس غصے کی وجہ کیا تھی اور اس وجہ کو دور کرنے کے لئے کیا کیا جاسکتا ہے.....؟ غصے کو ہینڈل کرنے کا یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جھگڑوں کا ازدواجی تعلق کے لئے مضر ہونا ضروری نہیں۔ بشرطیکہ ان میں تشدد یا گالی گلوچ جیسے منفی عناصر شامل نہ ہو جائیں۔ اہم بات یہ ہے کہ غصے کے بعد آپ کس رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک رد عمل یہ ہو سکتا ہے کہ بعد میں دونوں یہ بات بھول جائیں لیکن ایسا کرنا ذرا مشکل ہوتا ہے۔ بہترین رد عمل وہی ہے جس کا ذکر ہم نے پہلے کیا یعنی ٹھنڈے دل اور منصفانہ انداز سے غصے کی وجوہات

پر غور کریں اور اس کے مدارک کا سامان کیا جائے۔

### (۵) اس ہاتھ دیجئے، اس ہاتھ لیجئے

اس ہاتھ دیکر اس ہاتھ لینا سودے بازی کی ایک بہترین شکل ہے۔ بشرطیکہ دی جانے والی چیزیں قدر و قیمت میں کم و بیش یکساں ہوں۔ ازدواجی زندگی میں بھی ہمیں کئی مرتبہ سودے بازی پر عبور ہونا پڑتا ہے اور جو لوگ اس ہنر کو سمجھ جاتے ہیں وہ پھر کبھی بھی اپنے جیون ساتھی سے غیر ضروری باتوں پر جھگڑتے نہیں۔

اگر آپ اپنے جیون ساتھی سے کچھ چاہتے ہیں تو اس کے سامنے اپنی طلب کا ذکر کیجئے اور بدلے میں اسے کوئی چیز پیش کیجئے۔ اگر آپ کی پیش کردہ چیز قدر و قیمت میں مانگی جانے والی چیز کے برابر ہوئی تو آپ کی طلب پوری ہو جائے گی۔

مثال کے طور پر ایک خاتون کو اپنے شوہر کی اس عادت سے بہت چڑھتی تھی کہ وہ سگریٹ کی راکھ جھاڑنے کے لئے ایش ٹرے کا استعمال غیر ضروری سمجھتے تھے اور باتیں کرتے کرتے جہاں جی چاہا بڑی بے تکلفی سے چٹکی بجا کر راکھ جھاڑ دیا کرتے تھے۔ ان کی اس بے تکلفی کی کئی علامات ننھے ننھے دھبوں اور سوراخوں کی شکل میں گھر کی دریوں، چادروں، پردوں، صوفوں اور پلاسٹک کورز پر نمودار ہو چکی تھیں۔

شوہر کی یہ عادت چھڑانے کے لئے خاتون نے انہیں پیشکش کی کہ اگر وہ جا بے جا سگریٹ کی راکھ جھاڑنا بند کر کے ایش ٹرے استعمال کرنا شروع کر دیں تو وہ ہر دفعہ ان کی فرمائش پر ان کی پسندیدہ چیز پکا کر دیا کریں گی۔ شوہر کو یہ سودا اچھا معلوم ہوا۔ چنانچہ انہوں نے اپنی عادت چھوڑ دی اور بیگم نے ان کی فرمائش پوری کرنا شروع کر دی۔

بہت سے معاملات میں ایسی چھوٹی موٹی خوشگوار سودے بازیوں کی گنجائش نکل آیا کرتی ہے۔ محبت میں کاروبار اگرچہ بری بات ہے لیکن کبھی کبھی تھوڑی سی کاروباری سوچ اپنا لینے میں کوئی حرج نہیں۔

## (۶) اپنی توقعات کو کنٹرول میں لائیے

ایک صاحب کو اپنے کام کی وجہ سے پہنچنے میں اکثر تاخیر ہو جایا کرتی تھی اور ان کی بیگم ہمیشہ اس بات پر ان سے جھگڑا کیا کرتی تھی۔ صاحب کی مجبوری تھی کہ ان کا کام ہی اس نوعیت کا تھا کہ وہ وقت پر گھر پہنچنے کی ضمانت نہیں دے سکتے تھے اور بیگم کی یہ مجبوری تھی کہ وہ شوہر کے بروقت گھر پہنچنے کی توقع لگانے سے خود کو باز نہیں رکھ سکتی تھیں۔ جھگڑے آہستہ آہستہ طول کھینچتے ہوئے خطرناک حدود میں داخل ہو رہے تھے۔

چنانچہ ایک ماہر نفسیات نے انہیں مشورہ دیا کہ سب سے پہلے کہ وہ اس بات کا فیصلہ کر لیں کہ دونوں میں سے کس کی مجبوری زیادہ آسانی سے کنٹرول میں لائی جا سکتی ہے۔ منطقی بات تھی چند لمحوں میں فیصلہ ہو گیا کہ بیگم کی مجبوری کو کنٹرول میں لانا زیادہ آسان ہے کیونکہ یہ سراسر ان کی ذاتی سوچ کا شاخسانہ تھی، سوال یہ تھا کہ یہ کام کیسے جائے گا.....؟ اس کے لئے بیگم صاحبہ کو سوچنے کا موقع دیا گیا کیونکہ ماہر نفسیات جانتے تھے کہ ان کے لئے وہی حل قابل قبول ہوگا جو وہ خود تلاش کریں گی کیونکہ مسئلہ بھی ان کی سوچ کا ہی پیدا کردہ تھا۔

چونکہ بیگم مسئلے کے حل میں مخلص تھیں۔ اس لئے کچھ دیر سوچنے کے بعد انہوں نے فیصلہ کیا کہ بجائے شوہر کا انتظار کرنے کے وہ کوئی ایسا مشغلہ اپنالیں گی جو ان کے فارغ وقت کا اچھا مصرف ثابت ہو سکے۔ وہ کبھی یہ توقع کریں گی ہی نہیں کہ ان کے شوہر اس وقت گھر پہنچ جائیں گے۔ مصروفیت مل جائے گی تو ان کے لئے ایسا کرنا آسان ہو جائے گا۔

چنانچہ انہوں نے فارغ وقت گزارنے کے لئے کروٹیں کا کام سیکھنے کا مشغلہ اپنا لیا۔ ایسا کرنے سے انہیں تین فائدے حاصل ہوئے۔ پہلا یہ کہ ایک ہنر سیکھنے کا سامان پیدا ہو گیا۔ دوسرا یہ کہ خالی الذہنی سے نجات مل گئی۔ تیسرا یہ کہ ان کی

مصروفیات کے درمیان جب کبھی ان کے شوہر وقت پر گھر پہنچے جاتے تھے تو انہیں خوشگوار سر پر اتر مل جاتا تھا۔

ہم نے صرف ایک کا ذکر کیا ہے لیکن ایسی غیر منطقی توقعات اور بھی ہوتی ہیں۔ دیکھنے میں یہ بہت بڑی بڑی نظر آتی ہیں لیکن ایسے ہی چھوٹے سادہ سے طریقوں کو استعمال کر کے ان کو قابو میں لایا جاسکتا ہے۔ آپ بھی اپنی ازدواجی زندگی کا جائزہ لیجئے اور اگر کہیں آپ کو ایسی غیر منطقی توقعات کا ڈیرہ نظر آئے تو وقت ضائع کئے بغیر انہیں اکھاڑ پھینکنے۔ طریقہ منتخب کرنے کا اختیار ہم آپ کو دیتے ہیں۔

### (۷) مسئلے کے پیچھے چھپے ہوئے مسئلے کو دیکھنا سیکھیے

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ جھگڑنے والے اپنے تئیں فرض کئے ہوتے ہیں کہ انہیں اپنے جھگڑوں کی وجوہات بخوبی معلوم ہیں۔ پیسہ، وقت، جذباتی مشکلات وغیرہ لیکن اکثر اوقات یہ وجوہات محض علامات ہوتی ہیں۔ ان حقیقی وجوہات کی جو جھگڑے کو پیدا کرنے کا اصل سبب بن رہی ہیں لیکن چونکہ یہ وجوہات پوشیدہ ہوتی ہیں۔ اس لئے جھگڑنے والے ان کے وجود سے بے خبر رہتے ہیں۔

ان وجوہات کو جاننے اور ختم کرنے کے لئے آپ کو ان عوامل کا تجزیہ کرنا پڑتا ہے جو موجودہ صورتحال کو پیدا کرنے کا باعث بنے ہیں۔ حالات کا کوئی ایک سراپکڑ لیجئے اور قدم بہ قدم چلتے چلے جائیے۔ جلد یا بدیر آپ حقیقی وجہ تک پہنچ جائیں گے یہ حقیقی وجہ کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے جیون ساتھی سے ذہنی رابطہ استوار کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ اپنی زندگی میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں سے خود کو ہم آہنگ نہ کر سکے ہوں ہو سکتا ہے یہ کوئی چوٹ ہو جس کے زیر اثر آپ غیر شعوری طور پر انتقام لینے پر اتر آئے ہوں۔

جھگڑے حالات کو ایک منطقی نکتے پر لے آتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ اب آپ بات کو بڑھانا چاہتے ہیں یا ختم کرنا چاہتے ہیں۔ ختم

کرنے کے لئے حقیقی وجوہات کو ختم کرنا ضروری ہے اور جب حقیقی وجوہات کو ختم کر دیا جاتا ہے تو آپ کا ازدواجی رشتہ پہلے سے زیادہ مستحکم اور پائیدار ہو جاتا ہے یہ ازدواجی جھگڑوں کا ایک مثبت پہلو ہے لیکن اس سے فائدہ صرف اسی صورت میں اٹھایا جاسکتا ہے جب آپ حالات کو مثبت انداز میں دیکھنے اور ہینڈل کرنے کی کوشش کریں۔

### (۸) بات کا بتنگڑ بنانے سے بچئے

چھوٹی چھوٹی باتیں جھگڑوں کا سبب بن جاتی ہیں۔ اس لئے کہ میاں بیوی میں سے کوئی ایک یا دونوں بات کا بتنگڑ بنانے کے شوقین ہوتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں ہر بات کو منفی تناظر میں دیکھنے کی عادت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر شوہر نے اپنے جوتے اتار کر سائیڈ پر نہیں رکھے بلکہ بیچ کمرے میں چھوڑ دیئے ممکن ہے کہ ایسا اس نے محض اپنی کاہلی کی وجہ سے کیا ہو لیکن بات کا بتنگڑ بنانے والی بیوی جوتوں کو دیکھ کر یہ سوچ سکتی ہے کہ میرا شوہر مجھے اپنی زر خرید لونڈی سمجھتا ہے اور توقع رکھتا ہے کہ میں اس کی جوتیاں اٹھاؤں۔ جھگڑا ہونے کے اسباب خود بخود پیدا ہو جائیں گے۔

اسی طرح بیوی کا معمول ہے کہ وہ دن بھر کے برتن اس وقت صاف کرتی ہے جب شوہر رات کو گھر واپس آتا ہے۔ ممکن ہے اسے کام کے لئے فرصت ملتی ہی اس وقت ہو لیکن بات کا بتنگڑ بنانے والا شوہر یہ سوچ سکتا ہے کہ میری بیوی میرے آتے ہی کام میں لگ جاتی ہے تاکہ اسے مجھ سے بات نہ کرنی پڑے کیونکہ وہ مجھ سے بات کرنا پسند نہیں کرتی۔ نہایت احمقانہ سوچ ہے لیکن جھگڑا کرانے میں بے حد موثر ہو سکتی ہے اگر ایسا کرنے والے لوگ کسی وقت ٹھنڈے دل سے اپنے رویے پر غور کریں تو انہیں احساس ہوگا کہ اکثر باتوں پر ان کا رد عمل کتنا غیر منطقی اور بچکانہ ہوتا ہے اس حقیقت کو سمجھ لینے کے بعد وہ بات کا بتنگڑ بنانے کی عادت سے نجات حاصل کر سکتے

ہیں۔ بشرطیکہ وہ ایسا کرنا نہ چاہیں تو نہ کریں لیکن اگر انہیں اپنی ازدواجی زندگی کا سکون مطلوب ہے تو ایسا کئے بغیر ان کے پاس کوئی اور چارہ کار نہیں۔

خاندانی جھگڑے کیسے ختم کئے جائیں؟

آج کے موجودہ دور میں کم و بیش ہر گھر اور ہر خاندان میں کوئی نہ کوئی جھگڑا ضرور مل جاتا ہے۔ پچیس تیس سال پہلے جب مشترکہ خاندانی نظام رائج تھا تو لوگ آپس میں لڑتے جھگڑتے تھے مگر ایک جگہ مل کر رہنے کی وجہ سے صلح صفائی کی کوئی صورت نکل آتی تھی اب وہ مشترکہ نظام میں نہیں رہا۔ خاندان زیادہ متحرک ہو گئے ہیں اور بکھر بھی گئے ہیں۔ اس لئے جب ان میں ایک بار جھگڑا ہوتا ہے تو اس کے منفی اثرات برسوں تک باقی رہتے ہیں۔ بسا اوقات ایک ہی تلخی کا مطلب زندگی بھر کے لئے رشتوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔

یہ بات ہم جانتے ہیں کہ خاندانی جھگڑے عام طور پر بہت معمولی باتوں سے شروع ہوتے ہیں جلد ہی ان باتوں کی تفصیلات فراموش کر دی جاتی ہیں لیکن ان سے پیدا ہونے والی تلخی دلوں میں گہرائی تک اتر جاتی ہے۔ یہ یاد رہ جاتا ہے کہ فلاں سے جھگڑا ہوا ہے اور اب اس کے ساتھ بول چال یا میل ملاپ نہیں رکھنا ہے۔ یوں چھوٹی موٹی باتوں سے شروع ہونے والے فضول جھگڑے کسی مناسب جواز کے بغیر محض جھوٹی انا، ضد اور اکڑ بازی کے سبب طول پکڑتے ہیں۔ وہ ہماری زندگیوں کو رنجیدہ کر جاتے ہیں۔ بہن بھائیوں اور قریبی عزیزوں کے ساتھ میل جول سے ہمیں جو لطف اور خوشی حاصل ہو سکتی ہے ہم اس سے محروم ہو جاتے ہیں مگر اپنی ضد نہیں چھوڑتے، جھوٹی انا کو نہیں چھوڑتے اور اکڑ بازی سے باز نہیں آتے اکثر جھگڑے ایسے ہوتے ہیں کہ اگر کوئی ایک فریق صلح کے لئے پہل کرے تو پلک جھپکتے ختم ہو سکتے ہیں مگر پہل پر کوئی تیار نہیں ہوتا ”ناراض عزیزوں میں کئی بار آپ نے یہ جملہ ضرور سنا ہوگا کہ میں صلح پر تیار ہوں لیکن پہل مجھ سے نہ ہوگی۔“

ایسے جھگڑوں میں آپ آگے بڑھئے صلح کروا دیجئے عام طور پر لوگ اپنے عزیزوں سے ہمیشہ کے لئے تعلق ختم کرنا نہیں چاہتے اس لئے وہ صلح پر آمادہ رہتے ہیں تاہم ساتھ ہی ان کی خواہش یہ بھی ہوتی ہے کہ ان کی انا اور خود پرستی کی تسکین بھی ہو جائے۔ وہ اس خواہش کو یوں بیان کیا کرتے ہیں کہ ”برادری کے سامنے ہماری ناک نہ کٹ جائے“ آپ ذہانت سے کام لیں تو ان کی ناک محفوظ رہ سکتی ہے اور جھگڑا بھی ختم ہو سکتا ہے۔ اب اس ضمن میں چند مشورے درج کئے جا رہے ہیں۔ ان پر عمل کر کے آپ خاندان میں پیدا ہونے والے جھگڑے ختم کروا سکتے ہیں۔

### (۱) فوری قدم اٹھائیے

جب آپ دیکھیں کہ مخالفتیں بڑھ رہی ہیں۔ جھگڑے کے حالات پیدا ہو رہے ہیں تو دیر مت کیجئے فوراً مداخلت کیجئے اس کی وجہ یہ ہے کہ فریقین کو جس قدر زیادہ وقت دیں گے ان میں تلخی اسی قدر بڑھتی چلی جائے گی ان میں صلح کروانا زیادہ مشکل ہوتا جائے گا۔

### (۲) غیر جانبدار رہئے

صلح کرواتے وقت یاد رکھیے کہ آپ کو کسی ایک فریق کا کھل کر ساتھ نہ دینا چاہئے۔ آپ غیر جانبدار رہیں غیر جانبداری آپ کو صلح کروانے والے کا رول ادا کرنے کے قابل بنائے گی۔ فریقین آپ کی بات کو اس وقت اہمیت دیں گے جب ان کو احساس ہوگا کہ آپ ان کے ساتھ مساوی سلوک کر رہے ہیں ایک کے حامی اور دوسرے کے مخالف نہیں ہیں۔ جو نہی کسی ایک فریق کو پتہ چلے گا کہ آپ غیر جانبدار نہیں ہیں بلکہ آپ کی ہمدردیاں دوسرے فریق کے ساتھ ہیں تو وہ بدظن ہو جائے گا اور صلح کروانے کی آپ کی کوششوں کو شک و شبہ کی نظر سے دیکھنے لگے گا اس کے دل میں کئی وہم سراٹھائیں گے وہ آپ کی بات نہ مانے گا۔

اس سلسلے میں ایک اور احتیاط بھی ضروری ہے وہ یہ ہے کہ آپ نہ صرف غیر



جانبداری سے کام لیں بلکہ آپ کے طرز عمل سے اس غیر جانبداری کا اظہار بھی ہونا چاہئے تاکہ فریقین آپ کی غیر جانبدارانہ حیثیت کو قبول کر لیں آپ پر ان کا اعتماد قائم ہو جائے۔ ناراض لوگ اس معاملے میں بہت حساس ہوتے ہیں وہ یہ چاہتے ہیں کہ کوئی آکر ان میں صلح کروادے تو بھی یہ بات ان کو اچھی نہیں لگتی کہ بیچ میں پڑنے والا دوسرے فریق سے پہلے کرے۔

جھگڑا چکاتے ہوئے فریقین کا موقف غیر جانبداری سے سنئے ایسا انداز اختیار کیجئے جس سے ان کے لہجے کی تلخی کم ہو سکے۔ ان کو غلطیوں کا اعتراف کرنے یا زیادتیوں پر معذرت کرنے کو مت کہیئے جھگڑے والوں کو بتلائیے کہ آپ صرف یہ چاہتے ہیں کہ وہ پرانے قصے ختم کر کے نیا تعلق بنالیں۔ آپ کی خواہش یہ نہیں ہے کہ گڑھے مردے پھر سے اکھاڑے جائیں اور پرانی تلخیاں دہرائی جائیں چنانچہ آپ مصالحتی گفتگو کا آغاز کچھ اس طرح سے کر سکتے ہیں کہ مجھے نہیں معلوم کہ آپ کی ناراضگی کا سبب کیا ہے اور نہ ہی میں اس کو جاننا چاہتا ہوں میں تو بس یہ جانتا ہوں کہ آپ کا جھگڑا پورے خاندان کے لئے پریشانی کا باعث ہے اور یہ پریشانی اب ختم ہونی چاہئے۔

### (۳) بنیادی امور طے کر لیجئے

فریقین سے اس بارے میں مشورہ کر لیجئے کہ وہ کہاں ملنا چاہیں گے اور کن امور پر بات کرنا ضروری سمجھیں گے پھر دونوں کے مطالبات سامنے رکھیئے ان میں ہم آہنگی پیدا کرنے کی کوشش کیجئے دن وقت اور جگہ کے بارے میں فریقین میں اتفاق نہ ہو تو خود کوئی ایسا دن چن لیجئے جو فریقین کے مطالبے سے قریب تر ہو۔

عام طور پر کوئی تہوار یا خاندانی تقریب اس سلسلے میں زیادہ مددگار ثابت ہوتی ہے ان مواقع پر خاندان کے افراد اکٹھے ہوتے ہیں مثال کے طور پر آپ دو عزیزوں میں صلح کروانے کے لئے عید کا دن منتخب کرتے ہیں تو آپ کا کام کسی قدر آسان ہو

جائے گا۔ عید کے روز خاندان کے افراد اکٹھے ہوتے ہیں اس کے علاوہ وہ خوشی اور شادمانی کے موڈ میں ہوتے ہیں۔ اس موڈ میں لوگ ایک دوسرے کے ساتھ پیدا ہونے والی تلخیاں معاف کرنے پر مائل ہوتے ہیں لہذا یہ ماحول اور نفسیاتی کیفیت آپ کا ساتھ دے گی۔

اس سلسلے میں یہ نکتہ ذہن میں رکھیے کہ بعض لوگ دوسروں کی موجودگی میں اپنے جھگڑے کا تذکرہ پسند نہیں کرتے وہ سمجھتے ہیں کہ اس قسم کا تذکرہ ان کو دوسروں کے سامنے تماشاً بنا دیتا ہے۔ اس لئے وہ علیحدگی میں معاملات طے کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ آپ کا ایسے لوگوں سے ہو تو پھر آپ کو جگہ اور وقت کا تعین مختلف طریقے سے کرنا چاہیے۔ کسی تہوار یا تقریب سے فائدہ اٹھانے کے بجائے فریقین کو ایسے کمرے میں ملائیے جہاں دوسرے لوگ نہ ہوں۔

جب وہ روبرو بیٹھ جائیں تو فریقین کو اپنا اپنا موقف بیان کرنے کا موقع دیجئے۔ جب وہ بات کر رہے ہوں تو دخل نہ دیجئے اور نہ ان کو ایک دوسرے کی بات کاٹنے کا موقع دیجئے گفتگو کو افراد کے بجائے مسائل پر مرکوز رکھیے۔ یہ کوشش بھی کیجئے کہ غیر ضروری اور غیر متعلقہ معاملات حاوی نہ ہو جائیں۔ اس طرح فریقین کو مفاہمت کی بنیاد تک لانے میں مدد ملے گی۔

#### (۴) سب ڈھونڈیے

فریقین کو جھگڑے کی اصل وجہ کا تعین کرنے میں مدد دیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اکثر صورتوں میں یہ وجہ یا تو مضحکہ خیز حد تک معمولی ہوتی ہے یا پھر کسی غلط فہمی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ فریقین جب باہمی جھگڑے کی وجہ بیان کریں گے تو ان کو خود بھی احساس ہو جائے گا کہ انہوں نے رائی کا پہاڑ بنایا تھا اور یہ کہ اگر وہ تھوڑے سے صبر و تحمل سے کام لیتے تو جھگڑا کبھی پیدا ہی نہ ہوتا یہ احساس ان کو روئیے میں لچک میں مدد کرنے پر مجبور کرے گا۔ لہذا آپ خود بھی ان میں یہ احساس اجاگر کرنے کی کوشش

کیجئے۔

### (۵) اچھے وقتوں کو یاد کیجئے

ناراض عزیزوں میں مفاہمت پیدا کرنے کے لئے یہ طریقہ خاص طور پر مفید ثابت ہوتا ہے اس طریقہ کار کا نکتہ یہ ہے کہ ماضی کے اچھے دنوں کے ذکر سے نہ صرف باہمی محبتیں تازہ ہو جاتی ہیں بلکہ یہ پیغام بھی ملتا ہے کہ آئندہ بھی اچھے دن لوٹ سکتے ہیں۔

### (۶) معجزوں کی توقع نہ رکھیئے

بہت سے لوگ ماضی کی تلخیاں بھول جاتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کی کوتاہیاں معاف کر کے اپنا دل صاف کر لیتے ہیں لیکن سب لوگ ایک جیسے نہیں ہوتے کئی ایسے بھی ہوتے ہیں کہ جن کا دل صاف نہیں ہوتا کوئی نہ کوئی تلخی یا کدورت اس میں باقی رہ جاتی ہے۔ ان کا پرانا تعلق بحال نہیں ہو پاتا دل ہی دل میں وہ ناراض رہتے ہیں یہ ہو سکتا ہے کہ صلح کے بعد ان میں پہلے سی کشیدگی اور ناراضگی نہ رہے مگر پہلے جیسی بات پیدا نہیں ہوتی۔

اس قسم کے لوگوں کے معاملے میں وقت کو اپنا کام کرنے دیجئے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کے رویوں میں مثبت تبدیلیاں پیدا ہونے کی توقع کی جا سکتی ہے۔ اہل خانہ کے درمیان صلح صفائی کرانے سے پورے خاندان کو فائدہ پہنچتا ہے یاد رکھیئے کہ خوشی اور غمی کے موقعوں پر خاندان کے افراد ہی آپ کا سب سے بڑا سہارا بنتے ہیں۔ ان کو ایک دوسرے کے قریب تر لانے میں اپنا کردار ادا کرنا نہ بھولئے۔

میاں بیوی میں اتحاد و اتفاق اور گھر کا نظام کس طرح قائم رہ سکتا ہے؟

خوب یاد رکھیئے! دین و دنیا دونوں کا نظام اسی صورت میں قائم رہ سکتا ہے کہ ایک تابع (اطاعت کرنے والا) ہو اور ایک متبوع (جس کی اطاعت کی جائے)

لوگ آج کل اتحاد و اتفاق کے لئے بڑی لمبی لمبی تقریریں کرتے ہیں اور تجویزیں پاس کرتے ہیں مگر جڑ کو نہیں دیکھتے۔

اتحاد و اتفاق کی جڑ یہ ہے کہ ایک کو بڑا مان لیا جائے اور سب اس کے تابع ہوں جس جماعت میں متبوع اور تابع کوئی نہ ہو سب مساوات ہی کے مدعی ہوں ان میں کبھی اتحاد نہیں ہو سکتا جب بات سمجھ میں آگئی تو مساوات کا خیال تو عورتوں کو اپنے دل سے بالکل نکال دینا چاہئے کیونکہ یہی فساد کی جڑ ہے اب دو ہی صورتیں ہیں یا تو عورتیں متبوع (حاکم) اور مرد تابع (محلوم و ماتحت) یا مرد متبوع اور عورتیں تابع ہوں۔

اس کا فیصلہ انصاف کے ساتھ خود عورتوں ہی کو اپنے دل سے کر لینا چاہئے کہ متبوع بننے کے قابل وہ ہیں یا مرد؟

عقل سلیم رکھنے والی عورتیں کبھی اس کا انکار نہیں کر سکتیں کہ عقل میں اور طاقت میں مرد ہی بڑھے ہوئے ہیں وہی عورتوں کی حفاظت و حمایت کر سکتے ہیں۔ پس مردوں ہی کو متبوع (حاکم) اور عورتوں کو تابع ہونا چاہئے یہی قرآن کا فیصلہ ہے چنانچہ ارشاد ہوتا ہے۔

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ (مرد عورتوں پر حاکم ہیں)

ایک دوسرے کا احترام کیجئے

شادی کو کامیاب بنانے والے اسباب کا ذکر کرتے ہوئے کبھی کبھار ہی باہمی احترام کا نام لیتے ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ دو افراد کے ازدواجی بندھن کو کامیاب اور خوشگوار بنانے میں ان کے ایک دوسرے کے لئے ادب، لحاظ اور عزت و احترام کے جذبات کو فیصلہ کن حد تک دخل ہوتا ہے۔

میاں بیوی کو ایک دوسرے کا احترام کرنے کو کہا جائے تو عام طور پر اس کو دقیانوسی تلقین سمجھا جائے گا لوگ اس کو پرانی وضع کا درس دیں گے وہ کہیں گے کہ اس کا

وقت گزر چکا ہے۔ خیر یہاں اس نقطہ نظر کو رد کرنے کے لئے منطقی دلائل دینے کی ضرورت نہیں۔ آپ خود اس کی تردید کر سکتے ہیں کامیاب زندگی گزارنے والے کسی جوڑے سے ملئے۔ ان سے پوچھیے وہ آپ کو بتائیں گے کہ وہ ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں اور باہمی احترام کو بہت اہمیت بھی دیتے ہیں۔

یہ ہے کیا؟

اچھا تو سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جس شے کو ہم عزت، احترام لحاظ یا ادب کہتے ہیں۔ وہ ہے کیا شے؟ جس کو ہم تحسین و ستائش کا جذبہ کہتے ہیں نیویارک یونیورسٹی کے سکول آف میڈیسن کے طب نفسی کی پروفیسر الیگزینڈر اسانمونڈز نے اس مسئلے پر غور کیا ہے وہ کہتی ہیں کہ جب ہم کسی فرد کی محبت میں مبتلا ہوتے ہیں تو ہم اس کی تحسین و ستائش کرتے ہیں ہم اس کے ساتھ یوں سلوک کرتے ہیں جیسے وہ مثالی فرد ہو۔

اس رومانوی ستائش کا دارومدار اس التباس پر ہوتا ہے کہ ہمارا محبوب، کامل اور مثالی فرد ہے یہی وجہ ہے کہ یہ رومانوی جذبہ عارضی ثابت ہوتا ہے حقائق سے ٹکرا کر وہ جلد ہی ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے محبت کرنے والے ایک دوسرے کو مثالی سمجھتے ہیں جب وہ شادی کرتے ہیں اور ان کو ایک دوسرے کے ساتھ مل کر رہنے کا موقع ملتا ہے تو یہ بت پاش پاش ہونے لگتے ہیں ان کو احساس ہوتا ہے کہ دوسرا فرد یعنی محبوب حقیقت میں وہ کچھ نہیں جو کچھ انہوں نے سمجھا تھا تب ان کو معلوم ہوتا ہے کہ دونوں کی شخصیات مختلف ہیں۔ ان کے رویے جدا جدا ہیں ان کی سوچ میں اختلاف ہے ان کی عادتیں آپس میں نہیں ملتیں اور ترجیحات بھی ایک جیسی نہیں ہیں۔ اس احساس کے ساتھ وہ لڑنے جھگڑنے لگتے ہیں پھر وہ دونوں طلاق کے لئے بھاگتے ہیں یا پھر جھگڑوں سے لدی ہوئی ناگوار ازدواجی زندگی کو مقدر سمجھ کر اس کو برداشت کرنے کے

لئے مجبور ہو جاتے ہیں۔

### اختلافات کے لئے جگہ رکھیے

پائیدار اور خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے میاں بیوی دونوں کو اس حقیقت سے بخوبی آگاہ ہونا چاہیے کہ دونوں انسان ہیں۔ ان میں بہت سی خوبیاں ہیں، خامیاں بھی ہیں، ان کی اپنی اپنی عادتیں اور سوچ ہے لیکن ہر معاملے میں اختلاف نہیں ہے مگر جہاں کہیں اختلاف ہے تو وہ قابل مذمت نہیں اختلاف اہم ہے وہ ان کی انفرادیت کا نتیجہ ہے۔ اس کو وجوہ ماننا چاہیے اس کی قدر کرنی چاہیے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ میاں بیوی میں ایک دوسرے کے ساتھ اختلاف کرنے کی گنجائش ہونی چاہیے۔ اس قسم کا مثبت طرز عمل اختیار کر کے وہ ایک دوسرے کے لئے اپنے دل میں عزت و احترام کا گہرا جذبہ پیدا کر سکتے ہیں۔

وہ خاتون جس نے باہمی اختلافات کو قبول کرنا نہیں سیکھا چنانچہ وہ شوہر کے ساتھ مزاج کے فرق کو منفی روپ میں دیکھتی ہے وہ صرف خود کو راستی پر سمجھتی ہے۔ اس کا رویہ یہ ہے کہ جو کچھ اس کو پسند ہے فقط وہی ٹھیک ہے اس طرح دوسرے ساتھی کی اس طرح ٹانگ کھینچنے کا مطلب بس یہ ہے کہ آپ کے دل میں اس کے لئے کوئی احترام نہیں ہے۔ یہ رویہ دوسرے کے لئے احترام کے بجائے حقارت کو ظاہر کرتا ہے۔ حقارت کا جذبہ آپ کو یہ سمجھنے پر مجبور کرتا ہے کہ دوسرا فرد بے وقعت ہے اس کی کوئی قدر و قیمت نہیں ہے۔

### لچک رکھیے؟

اچھے ساتھی اس قسم کا رویہ اختیار نہیں کرتے وہ جانتے ہیں کہ اس کے پیچھے ایک دوسرے کی توہین کرنے کا منفی جذبہ پوشیدہ ہے۔ یہ دوسرے ساتھی کی عزت نفس اور اس کی خودی کو ٹھیس پہنچاتا ہے اچھے ساتھی ایک دوسرے کی عزت نفس اور خودداری کا لحاظ رکھتے ہیں کبھی کبھی وہ ہلکے پھلکے انداز میں ایک دوسرے کے ساتھ پیش آتے ہیں

لیکن وہ کوئی ایسی بات نہیں کہتے جس سے دوسرے کو یہ تاثر ملے کہ اس کو بے وقوف اور کمتر سمجھا جا رہا ہے۔ اس کے نقطہ نظر میں لچک ہوتی ہے وہ مانتے ہیں کہ دوسرے فرد کی اپنی ترجیحات ہیں پسند اور ناپسند کے اپنے معیار ہیں وہ مختلف ضرور ہیں تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ احمقانہ اور گھٹیا ہیں۔

مذکورہ تحریر کا لب لباب یہ ہے کہ دوسرے افراد کا احترام کرنے کا مطلب اس کے وجود کو تسلیم کرنا ہے گویا یہ مانتا ہے کہ وہ ہمارا ہوتے ہوئے بھی ہم سے جدا ہے۔ اس کا اپنا وجود ہے اس کی اپنی شخصیت ہے لہذا یہ مان لینا چاہیے کہ کئی باتوں میں اس کے رویے ہمارے رویوں سے مختلف ہوں گے۔ یہ جو فرق ہوتے ہیں ایک ہی دن میں سامنے نہیں آتے۔ ان کو نمایاں ہونے کے لئے وقت درکار ہے۔

### یہ بے نیازی نہیں ہے

جو کچھ ہم نے اس باب میں کہا ہے اس سے یہ نتیجہ مت نکالئے گا کہ ایک دوسرے کا احترام کرنے والے میاں بیوی اصل میں لا تعلق ہوتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے سے یہ کہہ رہے ہوتے ہیں کہ میری اپنی راہ ہے اور تمہاری اپنی، تمہیں تمہاری راہ مبارک ہو اور مجھے میری راہ مبارک ہو گویا وہ ایک دوسرے سے لا تعلق اور بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ وہ دو اجنبی ہوتے ہیں جو ایک چھت کے نیچے رہتے ہیں وہ ایک دوسرے کو غلط راہ پر چلتے ہوئے دیکھ کر بھی اس کو نہیں روکتے اپنے کام سے غرض رکھتے ہیں اور اپنی ذات میں مگن رہتے ہیں ایسا ہرگز نہیں ہے احترام بے نیازی کا دوسرا نام بالکل نہیں ہے۔ احترام دو افراد کے درمیان دیوار کھڑی کرنے کے بجائے ان کو قریب تر لاتا ہے۔ وہ مل جل کر اپنے ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو کسی جبر کے بغیر قبول کرنے اور ان کو قریب تر لانے میں مدد دیتا ہے۔ اپنی گوٹلب نے اس سلسلے میں اپنی مثال دی ہے۔ پرمسرت گھریلو زندگی بسر کرنے والی اپنی کا کہنا ہے کہ وہ اور اس کا شوہر نہ صرف دو مختلف دنیاؤں بلکہ مختلف نسلوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ چنانچہ اپنی

امریکی ہے اس کا شوہر یورپی ہے اور عمر میں اس سے اٹھارہ سال بڑا ہے۔ دوسرے جوڑوں کی طرح ان میں بھی کبھی جھگڑا ہو جاتا ہے مگر اپنی گوٹلب کا کہنا ہے کہ ہم نے ایک دوسرے کا ان اختلافات کے لئے بھی احترام کرنا سیکھ لیا ہے جو کبھی ہم کو سخت ناگوار گزرتے تھے۔ اس طرز فکر کا نتیجہ کیا ہے؟ میں آپ کو اپنے تجربے کی بنیاد پر بتاتی ہوں کہ ہم دونوں اپنے سارے اختلافات کے باوجود ایک دوسرے جیسے ہوتے جا رہے ہیں۔

بعض معاملات میرے شوہر کو سخت ناپسند ہیں۔ وہ ان پر سخت موقف اختیار کرتا ہے۔ میں پہلے ایسا نہیں کرتی تھی اور ہر معاملے میں لچک اور سمجھوتے کی گنجائش رکھتی تھی۔ مگر میں دیکھتی ہوں کہ کئی امور میں شوہر کی طرح میں بھی سخت رویہ اختیار کرنے لگی ہوں۔ دوسری طرف بھی تبدیلی آئی ہے چنانچہ دوسروں کے نقطہ نظر کے لئے برداشت کا جو رجحان مجھ میں پایا جاتا ہے وہ اب میرے شوہر کی شخصیت کا حصہ بھی بن گیا ہے اپنی یہ کہہ رہی ہیں کہ دو افراد کے درمیان احترام کا رشتہ دونوں کی شخصیت پر اثر انداز ہوتا ہے وہ ایک دوسرے سے سیکھتے ہیں۔ ایک دوسرے کی خوبیوں کو اپنا لیتے ہیں۔ یوں دونوں کی شخصیات میں دوری کم ہونے لگتی ہے۔ ان میں گہری رفاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ گویا خوشگوار ازدواجی زندگی کا معاملہ یہ ہے کہ جب میاں بیوی ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں تو وہ تبدیلی کا دروازہ کھول دیتے ہیں۔ وہ بیرونی جبر کے بغیر ایک دوسرے جیسے ہوتے چلے جاتے ہیں۔



## ازدواجی زندگی کو خراب کرنے والے

### پانچ مغالطے!

شادی دو افراد کے درمیان ایسا بندھن ہے جو مسرت انگیز ہو سکتا ہے اور تکلیف

دہ بھی۔

ہمارے ہاں اس کو قسمت کا کھیل سمجھا جاتا ہے، چلئے یونہی سہی مگر کوشش اور جدوجہد کے ذریعے اس کھیل کو جیتا جا سکتا ہے گویا اگر ہم چاہیں اور کوشش کریں تو ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور تخلیقی بنا سکتے ہیں۔ بصورت دیگر وہ اذیت ناک اور تکلیف دہ بن جاتی ہے۔ غلط فہمیاں اور فضول قسم کے مفروضے بے شمار جوڑوں کی زندگی کو برباد کر دیتے ہیں گھر جہنم کا نمونہ بن جاتے ہیں۔

ازدواجی زندگی معمولی کھیل نہیں اس کو خوشیوں اور مسرتوں کا گہوارہ بنانے کی خاطر شعوری طور پر کوشش کرنی پڑتی ہے بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ اس سلسلہ میں کسی خاص تربیت یا رہنمائی کی ضرورت نہیں۔ افراد، معاشرے اور اپنے خاندان سے لاشعوری طور پر شادی شدہ زندگی گزارنے کا ڈھنگ سیکھ لیتے ہیں۔

اگر ہمارے معاشرے میں عام لوگ خوش باش ازدواجی زندگیاں گزار رہے ہوتے تو اس دلیل میں کچھ نہ کچھ وزن ہو سکتا ہے مگر حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ملک میں ازدواجی زندگی ناقابل بیان حد تک فرسودہ، اذیت ناک اور بے لطف ہو چکی ہے اس سے ہم معاشرے، خاندان یا روایت سے سبق سیکھیں گے تو فائدہ کم ہوگا، نقصان

زیادہ ہوگا۔ لہذا ہم سمجھدار اور مذہبی ماہرین سے رجوع کریں جو شادی شدہ زندگی کے مسائل کو سمجھتے ہوں وہ ہمیں بہتر طور پر مشورہ سے نواز سکتے ہیں۔

### 1- ایک دوسرے کی کمزوریاں ختم کرنا ضروری ہیں:

آپ نے شاید دیکھا ہوگا کہ ہمارے معاشرے میں چپ رہنے والے، جوڑوں کی اکثریت ہے اس سے مراد ایسے میاں بیوی ہیں جو ساز و نادر ہی آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ کھل کر تو شاید وہ زندگی بھر ایک دوسرے سے باتیں نہیں کرتے ان میں کوئی بے تکلفی نہیں ہوتی کبھی کبھار جب کوئی غیر معمولی پیش آئے تو نہایت روکھے سوکھے انداز میں وہ چار جملوں کا تبادلہ کر لیتے ہیں۔ اس قسم کے میاں بیوی آسانی سے اس مفروضے بلکہ یوں کہیں کہ مغالطے کا شکار ہو جاتے ہیں کہ میاں بیوی کو ہر قیمت پر ایک دوسرے کی کمزوریاں دور کرنی چاہئیں۔

دو، ہماری شادی دو ایسے افراد کا ملاپ تھی جو متضاد سمتوں میں بڑھنا چاہتے تھے۔ چنانچہ ہوا یہ کہ شادی کے پہلے ڈیڑھ دو ماہ گزرنے کے ساتھ ہی ہم میں کشمکش شروع ہو گئی، وحید جس طرح گھر کو دیکھنا چاہتے تھے مجھے اس سے کراہت ہوتی تھی جو میں چاہتی تھی اس میں ان کو وحشت ہوتی تھی۔ چند ماہ ہم نے اس تکلیف دہ کشمکش میں گزارے لیکن میں سمجھتی ہوں کہ ہم خوش نصیب تھے۔ چنانچہ اختلاف کو بڑھانے کے بجائے ہم دونوں مل کر بیٹھے، اختلافات پر کھل کر بات چیت کی۔ طے پایا کہ آپ میں الجھنے کے بجائے ہم معاملے کو اس کے حال پر چھوڑ دیں۔ ہم دونوں کی جو کمزوریاں ہیں وہ مل کر ہمارا رشتہ کمزور کر دیں گی۔ ہم یہ نہیں چاہتے تھے، چنانچہ ہم نے ان کی پرواہ کرنی چھوڑ دی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ہماری ازدواجی زندگی بہت خوشگوار ہو گئی۔ رفتہ رفتہ ہمارے رویوں میں لچک پیدا ہونے لگی۔ ہم نے ایسا گھر بنا لیا جو آج جنت کا سماں نظر آتا ہے۔ ہماری کامیابی کا راز یہ ہے کہ جب میاں بیوی ہر قیمت پر ایک دوسرے کی موجودگی میں مل جل کر رہنا سیکھیں اور معاملات پر صلاح مشورہ

آپس کا فریضہ سمجھیں تو وہ اپنی زندگی کو خوشگوار بنا لیتے ہیں۔ بات یہ ہے کہ ان کو ایک دوسرے کی کمزوریاں کے بجائے ایک دوسرے کے مضبوط نکات پر نظر رکھنی چاہئے۔

## ۲۔ خوشیاں پھر سہی:

بہت سے جوڑے مستقبل میں گھرے رہتے ہیں وہ آنے والے زمانوں کی منصوبہ بندی کرتے رہتے ہیں وہ اچھا مستقبل چاہتے ہیں جن میں ان کو کسی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ یہ اچھی بات ہے مگر تمام اچھی باتوں کی طرح مستقبل کی تشویش کی بھی حد ہونی چاہئے۔ اس کو ہر وقت سر پر سوار نہیں کرنا چاہئے۔ مطلب یہ ہوا کہ مستقبل پر اتنی ہی توجہ دینی چاہئے جتنی کہ مناسب ہو۔ مگر ہوتا یہ ہے کہ مستقبل کی تیاریوں میں الجھ کر یہ جوڑے حال کی خوشیوں کو ملتوی کرنے لگتے ہیں موجودہ لمحوں سے اپنی خوشیاں وصول کرنے کی بجائے وہ آنے والے زمانے میں الجھے رہتے ہیں۔

عبدالرحمن ایک کامیاب تاجر ہے اس کے پاس دولت کی رہل پہل ہے وہ ایک شاندار گھر میں رہتا ہے، زندگی بھر اس نے انتھک محنت کی ہے باقی باتیں ان کی اپنی زبانی سنئے۔

میرا زیادہ تر وقت کاروباری معاملات میں گزرتا تھا، بہت کم وقت میں نے اپنی اہلیہ کے ساتھ گزارا مجھ پر دولت کمانے کا بھوت سوار تھا کیونکہ میں دولت کو ہی کامیابی کی دلیل سمجھتا تھا یہ نہ سمجھئے کہ مجھے بیوی بچوں سے پیار نہ تھا یہ سب کچھ میں ان کے مستقبل کی خاطر کر رہا تھا، میرا خیال تھا کہ جب میں بہت کچھ سمیٹ لوں گا تو پھر بیوی بچوں کے ساتھ مل کر خوب مزے اڑاؤں گا۔ افسوس وہ وقت نہ آیا۔ آسیہ بیمار ہوئی کچھ عرصہ ہم نے علاج کروایا، افاقہ نہ ہوا، روگ بڑھتا گیا، پھر وہ اس فانی جہان سے چلی گئی۔ کاروبار سے میرا دل اچاٹ ہو گیا جس کیلئے میں خوشیوں کو ٹالتا آیا تھا وہ ہی نہ رہیں۔ چنانچہ چند ماہ بعد میں نے کاروبار بچوں کے سپرد کیا اور ریٹائرڈ زندگی گزارنے لگا۔ کاش! اس قسم کی احمقانہ زندگی کے بجائے میں نے زیادہ وقت آسیہ اور بچوں کے

ساتھ گزارا ہوتا ہم مل کر ہنستے کھیلتے زندگی سے لطف اٹھاتے، میں تو بس پاگلوں کی طرح سہانے مستقبل کے پیچھے بھاگتا رہا اور دیکھ لیجئے کیسا تکلیف دینے والا مستقبل میرے ہاتھ میں آیا ہے۔ عبدالرحمن کی باتوں سے یہ نتیجہ مت نکالئے کہ مستقبل کیلئے منصوبہ بندی کرنا آنے والے دنوں کی پرواہ کرنا اور ان کیلئے تیاری کرنا غلط ہے، نہیں، یہ سب کچھ تو بہت ضروری ہے لیکن جو جوڑے مستقبل کی فکر میں ڈوبے رہتے ہیں اور حال کی مسرتوں کو مستقبل پر قربان کر دیتے ہیں وہ بھی غلطی پر ہیں اس معاملے میں کسی فلسفی کا قول ہے کہ اپنے مستقبل کے بارے میں سوچنا اور اس کیلئے تیاری کرنا عقل مندی کی بات ہے لیکن مستقبل میں رہنا عقل مندی نہیں ہے کیونکہ میں اپنے حال کو چھوڑ کر مستقبل میں ڈوب رہا ہوں تو میں اپنے آپ کو بھی کھودوں گا۔

### 3- ازدواجی زندگی میں خرابی کے آثار پیشگی دیکھے جاسکتے ہیں:

بلاشبہ جب ازدواجی زندگی بگڑنے لگتی ہے تو لگاڑ کی کئی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں ان علامتوں میں بے زاری کی کیفیت، بات چیت پر جھگڑے، گھریلو ذمہ داریوں سے لاپرواہی یا گھر سے باہر رہنے کے غیر معمولی وقفے جیسی کئی علامتیں شامل ہیں مگر یہ نہ سمجھئے گا کہ اس قسم کی علامتیں ہمیشہ موجود ہوتی ہیں اور ان کو آسانی سے محسوس بھی کیا جاسکتا ہے اکثر اوقات ازدواجی بحران کی پیشگوئی مشکل ہوتی ہے سبب یہ ہے کہ جو آثار ایک جوڑے کیلئے خبردار کرنے والے ہیں وہ دوسرے جوڑے کے لیے معمول کا معاملہ ہو سکتے ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ جب ایک مرد گھر سے زیادہ عرصہ غائب رہنے لگتا ہے اور رات کو دیر سے گھر لوٹنا شروع کرتا ہے تو یہ اس کی بیوی کیلئے خطرے کی گھنٹی ہو سکتی ہے مگر کسی اور جوڑے کے معاملے میں یہ معمول کی بات ہو سکتی ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ جب خطرے کی علامتیں ظاہر نہ ہوں اور سطح پر سب کچھ پرسکون دکھائی دے تو بھی مطمئن ہو کر بیٹھ نہیں رہنا چاہئے شادی کو کامیاب اور مسرت انگیز بنانے کی جدوجہد رکھنی چاہئے۔

4- شادی سنجیدہ معاملہ ہے:

بلاشبہ سنجیدگی اچھی بات ہے زندگی اور اسکی ذمہ داریوں کے تقاضے ہم سے سنجیدہ رویوں کا مطالبہ کرتے ہیں تاہم ساتھ ہی ہمیں یہ بات نہ بھولنی چاہیے کہ زندگی کا ہلکا پھلکا پہلو بھی ہوتا ہے۔ مسکرانا اور خوش رہنا بھی صحت مند زندگی کیلئے بہت ضروری ہے۔ یہ روزمرہ کی تگ و دو میں ہمارے اور ہمارے ساتھیوں کا بوجھ کم کرنے اور تازہ دم ہونے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بہت سے جوڑے اس قدر سنجیدہ اور بوجھل رہتے ہیں کہ انہوں نے خوش رہنا بھلا رکھا ہے اس فراموشی کی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے چنانچہ ان لوگوں کی ازدواجی زندگی بوجھل اور بے لطف ہو جاتی ہے اس میں کوئی شعلہ باقی نہیں رہتا۔

5- اچھی سیکس اچھی زندگی:

ہمارے ہاں ہی نہیں بلکہ دنیا بھر میں ایک عام مغالطہ یہ پایا جاتا ہے کہ اچھی ازدواجی زندگی کیلئے اچھی سیکس لازمی ہے۔

حقیقت اس عمومی مغالطے کے بالکل برعکس ہے، چنانچہ ہم یہ کہیں گے کہ اچھی سیکس کیلئے اچھی ازدواجی زندگی لازم ہے خوشگوار شادی ہی وہ بنیاد ہے جس پر ایک خوشگوار اور مسرت انگیز جنسی تعلق استوار کیا جاسکتا ہے۔ لہذا اس مغالطے کو دل سے نکال کر یہ بات پلے باندھ لیجئے کہ خوش باش ازدواجی زندگی کے بغیر مسرت انگیز جنسی تعلق ممکن نہیں ہے جنسی کشش سے انکار ممکن نہیں وہ حقیقت ہے اس کو تسلیم کرنا چاہیے مگر بات یہ ہے کہ جو میاں بیوی آپس میں گہرا اور خوشگوار ازدواجی تعلق نہیں بنا پاتے جنس ان کو سہارا نہیں دے سکتی۔ کوئی اچھی ازدواجی زندگی محض جنس کی بنیاد پر قائم نہیں رہ سکتی، ہوتا یہ ہے کہ جس طرح ازدواجی زندگی کے دوسرے پہلو بے لطف اور سطحی ہوتے ہیں اور اسی طرح جنسی تعلق بھی بے لطف اور سطحی بن جاتا ہے۔ اس کے برخلاف میاں بیوی میں گہرا اور خوشگوار تعلق ان کے باہمی جنسی رشتے کو بھی گہرا اور

خوشگوار بنا دیتا ہے۔

اس بحث سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ بھرپور ازدواجی زندگی کیلئے وابتدائی جنسی جوش و خروش کافی نہیں ہوتا نہ ہی محض جنس کی بنیاد پر بھرپور ازدواجی زندگی بسر کی جاسکتی ہے۔ ایسی زندگی وہی جوڑے گزارتے ہیں جو اپنے حالات اور ضرورتوں کے مطابق ایک سائل بنا لیتے ہیں وہ ان مغالطوں اور غلط فہمیوں کو مسترد کر دیتے ہیں جو معاشرے میں رسوم و رواج اور روایات کے نام پر رائج ہوتی ہے یا درکھیے کہ شادی دو افراد کے درمیان سب سے قریبی تعلق کا نام ہے یہ تعلق ذاتی جدوجہد سے ہی پھلتا پھولتا ہے۔

سیکس کا لطف رنگارنگی میں ہے یکسانیت اس لطف کی دشمن ہے آخر یہ کیوں ضروری ہے کہ سیکس کیلئے ہمیشہ آدھی رات کا وقت منتخب کیا جائے صبح سویرے کیوں نہیں یا سرشام اس سے دور رہنے میں کون سی حکمت پوشیدہ ہے؟

سیکس کو بیڈروم تک محدود رکھنا بھی غلط ہے ایک دوسرے کو چھونے، تھپکے اور نگاہوں کے ذریعے جنسی اشارے مستقبل ہوتے ہیں، ان سے کام لیا کیجئے، ایک ماہر نفسیات کا مشورہ ہے کہ سیکس سے پہلے مل کر نہایا جائے۔ ہمیشہ نہیں کبھی کبھی ممکن ہے کہ اس سے آپ نیا لطف دریافت کر پائیں۔

ہمارے ہاں عام طور پر لوگ صرف مباشرت پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں وہ جنسی لطف کے دوسرے وسیلوں سے بے خبر ہیں یا پھر ان کو نظر انداز کر دیتے ہیں انکس نے ان کو یاد دلایا ہے کہ اکثر عورتوں کیلئے ہم آغوشی اور قربت مباشرت سے زیادہ اہم ہوتی ہیں۔ بلاشبہ ازدواجی زندگی کے بعض معاملات میں یکسانیت اور روٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن بے ساختگی اور اچھوتے پن کیلئے نئی باتوں کیلئے اس میں گنجائش نہ رہے تو وہ ناگوار حد تک بوجھل ہو جاتی ہے۔ لہذا میاں بیوی کے رشتے میں نیا ولولہ پیدا کرنے کی خاطر باتوں کو نظر انداز نہ کرنا چاہئے۔

## کھچاؤ دور کرنے کے پانچ طریقے

دن بھر دفتر میں سر کھپانے کے بعد جب میں تھکا ہارا شام کو گھر پہنچتا ہوں تو مجھے پرسکون ماحول کی ضرورت ہوتی ہے لیکن گھر میں سکون کہاں! وہاں کئی پریشانیاں سراٹھائے منتظر ہوتی ہیں، بیوی نے شکایتوں اور محرومیوں کی فہرست تیار رکھی ہوتی ہے بچے ایک دوسرے سے لڑ جھگڑ رہے ہوتے ہیں۔ رات کو کسی بیمار عزیز کی عیادت کیلئے جانا ہوتا ہے یا بیوی کے کسی دور کے رشتہ دار نے پورے خاندان سمیت کھانے پر آنا ہوتا ہے۔ گھروں میں جو سکھ چین ہونا چاہیے اسکا کوئی نام و نشان نہیں ملتا ہر وقت کوئی نہ کوئی مسئلہ کھڑا رہتا ہے۔

کیا اس قسم کا گھریلو کھچاؤ ناگزیر ہے؟

کیا اس پر قابو نہیں پایا جاسکتا؟

بہت سے ماہرین یہ جواب دیا کرتے ہیں کہ یہ کھچاؤ ناگزیر ہے لیکن اس کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے وجہ اسکی یہ ہے کہ حالیہ برسوں میں کئی ماہرین نے گھریلو کھچاؤ پر توجہ دی ہے۔ انہوں نے اس کی مختلف اسباب اور پہلوؤں کا تجربہ کیا ہے اور اس سے نجات پانے کی تدابیر پر غور کیا ہے۔

عام لوگ اب ان تدابیر پر عمل کر کے اپنی کیفیت بہتر بنانے لگے ہیں ترقی یافتہ ملکوں میں بہت سے کاروباری ادارے اپنے ملازموں کو گھریلو مسائل پر صحیح مشورے کی مفت خدمت مہیا کرنے لگے ہیں کیونکہ یہ مسائل گھر کی چار دیواری تک محدود نہیں رہتے۔ لوگ ان کو کام کی جگہ ساتھ لے آتے ہیں اور ان میں الجھے رہتے ہیں۔ اس سے ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ وہ اپنے فرائض بہترین طریقے سے ادا نہیں کر پاتے ان کی توجہ بٹی رہتی ہے۔

تعلیمی اداروں میں گھریلو الجھنوں سے نمٹنے کے طریقے بتائے جانے لگے ہیں۔ تعلیم کے ماہرین کو احساس ہے کہ گھر فرد کی پناہ گاہ ہے اسکا ماحول فرد کیلئے سکون بخش ہونا چاہیے تاکہ اسکی صلاحیتوں کو پھلنے پھولنے کا موقع ملے اور وہ زندگی کے چیلنج کا مقابلہ کرنے کیلئے تیار ہو سکے۔ لوگوں کو گھروں میں بھی سکون نہ ملا تو پھر انفرادی اور اجتماعی دونوں سطحوں پر زندگی عذاب بن جائیگی۔

گھر کا ایک فرد بھی کھچاؤ کا شکار ہو تو پورا خاندان متاثر ہوتا ہے لہذا کھچاؤ سے بچنے کی تدابیر کرنا ضروری ہے۔ کھچاؤ کی عمومی علامتوں میں مسلسل عجلت پسندی دباؤ، اضطراب اور فرار حاصل کرنے کی خواہش شامل ہیں۔ فرار حاصل کرنے کی خواہش کا یہاں مطلب یہ ہے کہ کھچاؤ زدہ فرد یا تو تنہائی ڈھونڈتا ہے دوسروں کے ساتھ میل ملاپ سے کتراتا ہے یا پھر اذیت کا مقابلہ کرنے کی خاطر ہجوم میں گم ہو جانا چاہتا ہے۔ محفلیں ڈھونڈتا ہے، بازاروں میں گھومتا ہے اور اجتماعی سرگرمیوں میں شرکت کے بہانے تلاش کرتا ہے۔ اصل میں وہ اپنے آپ سے بھاگ رہا ہوتا ہے۔

گھر کو تازہ دم ہونے، توانائی بحال کرنے اور سکون و آسودگی حاصل کرنے کا مقام بنانے والے خاندانوں کا طرز عمل دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔ خانگی امور کے ماہر ڈولرس لیوران نے درجنوں خاندانوں کا محتاط مطالعہ کرنے کے بعد گھریلو کھچاؤ کا مقابلہ کرنے کے طریقے وضع کئے ہیں ان کو ہم اپنے حالات کے مطابق ڈھال کر درج ذیل انداز میں سمجھ سکتے ہیں۔

### 1- روپے پیسے کے معاملے:

صحت مند خاندانوں کی پہچان یہ ہے کہ وہ روپے پیسے کے بارے میں کھل کر بات چیت کرتے ہیں۔ گھریلو کھچاؤ کی سب سے بڑی وجہ وسائل یعنی آمدنی اور اخراجات میں عدم توازن ہے۔ ضرورتوں کو قابو میں نہ رکھا جائے تو وہ بڑھتی چلی جاتی ہیں اور جب وہ بڑھتی ہیں تو کھچاؤ کا باعث بنتی ہیں۔ خاندانی رشتوں پر بوجھ پڑتا ہے



گھر کی فضاء کشیدہ ہونے لگتی ہے، تلخیاں پیدا ہو جاتی ہیں، لڑائی جھگڑے شروع ہو جاتے ہیں، گھر کا سکون غارت ہو جاتا ہے، ہمارے معاشرے میں گھریلو کشیدگی کی سب سے بڑی وجہ معاشی ہے۔ بعض شدید صورتوں میں یہ وجہ طلاق اور یہاں تک کہ جرائم اور خودکشی تک لے جاتی ہے۔

صحت مند خاندان اس مسئلے کا حل ڈھونڈتے ہیں وہ روپے پیسے کے بارے میں حقائق کو نہیں چھپاتے نتیجہ یہ ہے کہ گھر کے ہر فرد کو آمدنی کی حقیقت معلوم ہوتی ہے۔ اس کو پتہ ہوتا ہے کہ آمدنی کس قدر ہے اور ضرورتیں کون کون سی ہیں اس سے اہل خانہ میں ذمہ داری کا احساس اور حقیقت پسندی کا رویہ پیدا ہوتا ہے وہ محسوس کرتے ہیں کہ پاؤں چاہد سے باہر نہیں نکالنے چاہئیں۔ لہذا وہ ایسی امیدوں اور خواہشوں سے گریز کرنے لگتے ہیں جو پوری نہیں کی جاسکتیں۔

آپ اپنے گھر میں اس قسم کا ماحول پیدا کریں تو سمجھئے کہ آپ نے گھریلو کھچاؤ سے تحفظ حاصل کرنے میں بڑی حد تک کامیابی حاصل کر لی ہے یہ کامیابی شاندار ہے مگر اسکا حصول مشکل نہیں۔ سیدھا سادہ سا طریقہ اس کا یہ ہے کہ گھر میں روپے پیسے کے معاملات پر کھل کر گفتگو کرنے کا رواج ڈالئے، پہلی بات یہ ہے کہ اس معاملے میں میاں بیوی کے مابین کوئی پردہ نہ ہو پھر بچوں کو بھی اعتماد میں لیا جائے۔ ان خاندان کی مالی وسائل کے بارے میں درست معلومات مہیا کی جائیں۔ نیز اخراجات اور دوسری ذمہ داریوں کے متعلق بھی بتایا جائے۔ ہمارے معاشرے میں اس کا رواج بہت کم ہے، روپے پیسے کے امور کو عموماً خفیہ رکھا جاتا ہے۔ آپ کو ایسی بیویاں مل جائیں گی جن کو پچاس سالہ ازدواجی زندگی کے بعد بھی معلوم نہ ہوگا کہ ان کے میاں کی ماہانہ آمدنی کتنی ہے۔ اخفا کی یہ عادت پیچیدگیاں پیدا کرتی ہے۔ اس عادت کو بدل ڈالئے۔

## 2- وقت نکالئے:

گھر کے افراد کیلئے وقت نکالنے کا مسئلہ کچھ عرصہ پہلے تک صرف ترقی یافتہ ملکوں

سے مخصوص سمجھا جاتا تھا خود ہمارے معاشرے میں زندگی سادہ تھی۔ سب لوگوں کے پاس وقت ہی وقت تھا اس کو بے دریغ لٹایا جاتا تھا ہم لوگ اس بات پر ہنسا کرتے تھے کہ ترقی کی قیمت دیکھیں کہ یورپ اور امریکہ والوں کو اپنے بال بچوں کے ساتھ بیٹھنے اور ہنسنے کھیلنے کا موقع بھی میسر نہیں۔ آج ہمارے شہری درمیانی طبقے اس مسئلے کی گرفت میں آگئے ہیں۔ زندگی کے تقاضوں کے پھیلاؤ اور مہنگائی کی وجہ سے اس طبقے کے افراد کو زیادہ محنت کرنی پڑ رہی ہے۔ عورتیں ملازمت کرنے لگی ہیں بچے صبح سکول جاتے ہیں تو شام کو کسی ٹیوشن یا کھیل کے میدان میں گزارتے ہیں۔ شام کے بعد تمام لوگ گھروں کو واپس آتے ہیں تو اپنے اپنے مسائل اور اپنی اپنی دلچسپیاں ساتھ لاتے ہیں کوئی ٹیلی ویژن کے آگے بیٹھ جاتا ہے، کوئی صبح کا اخبار اٹھنے پلٹنے لگتا ہے، کوئی دوستوں سے ملنے چلا جاتا ہے اور کسی کے دوست ملنے کیلئے آجاتے ہیں۔ اس گہما گہمی میں مڈل کلاس خاندانوں کے افراد کو مل کر بیٹھنے کے مواقع کم ہی ملتے ہیں۔

صحت مند خاندان اس معاملے میں بے نیازی سے کام نہیں لیتے وہ خاندان کے افراد کے باہمی رشتوں کو مضبوط رکھنے اور ایک دوسرے کی زندگی میں شریک ہونے کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔ ان کو پتہ ہے کہ اہل خانہ کے درمیان کمزور رشتے بے اعتنائی اور ابلاغ کی کمی یقینی طور پر کھچاؤ پیدا کرتی ہے اور شخصیت پر منفی اثر ڈالتی ہے اگر گھر کے افراد ایک دوسرے کیلئے وقت نہیں نکالتے ایک دوسرے کی زندگی میں شریک نہیں ہوتے، ایک دوسرے کے مسائل اور الجھنیں حل کرنے میں مدد نہیں دیتے، کھل کر نہیں ہنستے کھیلتے اور ایک دوسرے کا سہارا نہیں بنتے تو وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ صحت مند خاندانوں کے افراد وقت کے غلام نہیں ہوتے وہ وقت کو قابو میں رکھتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ جس طرح گھر کو قائم رکھنے کیلئے مالی وسائل درکار ہوتے ہیں اسی طرح ایک دوسرے کیلئے وقت نکالنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا وہ اپنی مصروفیات، اور ذمہ داریوں اور دلچسپیوں کو اس طرح مرتب کرتے

ہیں کہ گھر والوں کیلئے مناسب حد تک وقت میسر آتا رہے وہ ترجیحات طے کرتے ہیں اور اپنا شیڈول بناتے وقت گھریلو سرگرمیوں کو اہمیت دیتے ہیں۔

### 3- بڑوں کی حاکمیت:

صحت مند خاندانوں کی ایک اور نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ ان کے افراد مادر پدر آزاد نہیں ہوتے وہ غلام نہیں ہوتے ان کو آزادی حاصل ہوتی ہے مگر یہ آزادی حدود کے اندر ہوتی ہے ان خاندانوں میں والدین کی برتری قائم ہوتی ہے۔ اس اتھارٹی کا احترام کیا جاتا ہے وہ ضرورت پڑھنے پر اپنی برتری اور اتھارٹی کو استعمال کرتے ہیں تاہم ان کا رویہ آمرانہ نہیں ہوتا۔ وہ بچوں کی ضرورتوں، خواہشوں، امنگوں اور شکایتوں پر توجہ دیتے ہیں۔ ان کے احساسات اور جذبات کا خیال رکھتے ہیں، فیصلے کرتے وقت بچوں کے بہترین مفادات کو دھیان میں رکھتے ہیں۔ پھر اپنے فیصلے پر عمل کرتے ہیں اور دوسروں سے بھی کرواتے ہیں۔

جن گھرانوں میں نظم و ضبط ہوتا ہے، بنیادی اقتدار اور اصول ہوتے ہیں والدین یا دوسرے بزرگوں کو برتری حاصل ہوتی ہے، ان میں گھریلو کھچاؤ کے مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو بڑوں کی فعال رہنمائی حاصل ہوتی ہے اور یہ رہنمائی ان کی صحت مند نشوونما کا باعث بنتی ہے۔

### 4- الفاظ اور جذبے:

صحت مند خاندانوں کے افراد الفاظ کے علاوہ جذبات کے ذریعے بھی آپس میں ربط رکھتے ہیں۔ ایک خاتون کا کہنا ہے کہ جب کبھی میں اپنے شوہر کو پریشان پاتی ہوں تو بے چین ہو جاتی ہوں۔ میں پریشانی کا سبب معلوم کرنا چاہتی ہوں لیکن ہوتا یہ ہے کہ جوں جوں میں توہ لگاتی ہوں ان کی پریشانی بڑھتی جاتی ہے۔

یہ شکایت بہت سی بیویوں کو ہوا کرتی ہے گویا یہ ایک عام سی شکایت ہے لیکن آپ آپس میں موثر ابلاغ رکھنے والے جوڑوں سے ملیں تو دیکھیں گے کہ انہوں نے ایک دوسرے کے

احساسات تک رسائی پانے کے سیدھے سادھے طریقے بنا رکھے ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں رخسانہ حفیظ کی مثال لے سکتے ہیں وہ لکھتی ہیں کہ شادی کے ابتدائی مہینوں کے دوران میں نے یہ سبق سیکھ لیا تھا کہ میاں سے کبھی نہ پوچھوں گی کہ وہ پریشان کیوں ہے۔ وجہ بس یہ ہے کہ جب کبھی میں یہ سوال کرتی وہ ہوں، ہاں میں ٹال دیتا یا پھر چڑچڑاسا ہو جاتا۔ لہذا براہ راست سوال پوچھنے کے بجائے میں نے ایک اور طریقہ ڈھونڈا، ایک شام اس کو پریشان دیکھ کر میں نے کہا کہ جب تم پریشان ہوئے ہو تو مجھے شدت سے تنہائی کا احساس ہوتا ہے، لگتا ہے کہ تمہاری پریشانی کا سبب میں خود ہوں، میں خود کو ناکام سمجھتی ہوں کہ اس قدر قریب رہتے ہوئے بھی میں تمہیں پریشانی سے نہیں بچا سکی۔

میری یہ باتیں سن کر وہ حیران ہوا، اس نے کہا کہ وہ مجھے پریشانی سے بچانے کیلئے مسائل مجھے نہیں بتاتا۔ بہر حال اس دن ہم نے طے کر لیا کہ جب کبھی میں محسوس کروں گی کہ وہ مجھ سے کچھ چھپا رہا ہے تو میں کہوں گی کہ میں تنہائی محسوس کر رہی ہوں اور وہ مجھے ساری بات بتا دیا کرے گا۔

ہم نے یہ معاملہ طے تو کر لیا، لیکن شروع شروع میں اس پر عمل کرنا سہل نہ تھا۔ ایک دو بار تو وہ چڑھ بھی گیا مگر میں ارادے کی پکی تھی اپنی بات پر ڈٹی رہی۔ چنانچہ وہ لچک پیدا کرنے پر مجبور ہو گیا۔ اب ہم برسوں سے اس طریقہ کار پر عمل کر رہے ہیں۔ گھریلو کھچاؤ سے محفوظ رہنے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ خاندان میں گفتگو، یعنی صاف سیدھی اور بے تکلف گفتگو کی عادت ڈالی جائے۔ یہ عادت غلط فہمیوں کو دور کر دیتی ہے، گھریلو ماحول کو دباؤ سے پاک کر دیتی ہے۔

### 5- مشترکہ ذمہ داری:

صحت مند گھرانوں میں یہی اصول رائج ہوتا ہے ان گھرانوں میں مل جل کر سب لوگ کام کرتے ہیں۔ وہ گھریلو امور کو مشترکہ ذمہ داری سمجھتے ہیں یہاں تک کہ

بچے بھی اس عمل میں شریک ہوتے ہیں۔ بچوں کی صحت مند تربیت کی خاطر ان کو چھوٹی عمر میں ہی یہ بتلا دیا جاتا ہے کہ گھر بار صرف ماں کی ذمہ داری نہیں وہ خود بھی اس ذمہ داری میں شریک ہیں۔

صرف کام کی زیادتی کی بات نہیں مل جل کر رہنے کا اخلاقی تقاضا بھی یہ ہے کہ خاندان کے تمام افراد گھریلو کام کاج کو اپنی مشترکہ ذمہ داری تصور کریں اس معاملے میں ایک دوسرے کا ہاتھ بٹائیں۔

ہمارے ہاں عمومی رواج یہ ہے کہ گھریلو امور کی ساری ذمہ داری عورتوں پر ڈالی جاتی ہے خاندان کے دوسرے افراد یہ ذمہ داری بانٹنے پر تیار نہیں ہوتے۔ مرد عام طور پر سمجھتے ہیں کہ گھریلو کام کاج بہت کم ہوتا ہے لیکن کبھی آپ ان کاموں کی فہرست بنائیں تو معلوم ہوگا کہ ایک فرد کیلئے یہ کام واقعی اعصاب شکن حد تک زیادہ ہوتا ہے۔ لہذا اس میں تعجب کی کوئی بات نہیں کہ اکثر گھریلو خواتین چڑچڑی ہوتی ہیں اور وہ بیزار رہنے لگتی ہیں۔

شادی کے بعد خانہ داری کے امور اور دوسرے معاملات میں اگر شوہر اپنی بیوی کا ہاتھ بٹائے تو یہ ماحول گھر میں بچے بھی دیکھیں گے تو وہ خود بخود آپ کے ساتھ شریک ہونگے۔ صحیح طریقہ کار یہی ہے کہ گھر میں ایسا ماحول بنانا چاہیے جو سب کے مل جل کر کام کرنے کے رجحان کی حوصلہ افزائی کرے۔ جب آپ ایسا ماحول بنائیں گے تو پھر بچوں کو ذمہ داری کا احساس دلانے کیلئے بار بار تلقین نہیں کرنی پڑے گی اور نہ ہی ڈانٹ ڈپٹ سے کام لینا پڑے گا۔

اس قسم کا ماحول پیدا کرنے سے اہل خانہ کے ذہن پر پڑنے والا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی یہ ماحول بچوں کی شخصیت اور کردار کی صحت مند نشوونما میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یاد رکھیے کہ جب بچوں کو ذمہ دار ہونے کا موقع مہیا کیا جاتا ہے تو وہ خود کو خاندان کا ذمہ دار رکن محسوس کرتے ہیں وہ ہر معاملے میں والدین کی توجہ یا مدد طلب کرنے کے بجائے اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے اور اپنی مدد آپ کرنے پر آمادہ رہتے ہیں۔

## بیویوں کی تین شکایات

1- شوہرا اپنے جذبے چھپائے رکھتا ہے:

بعض عورتوں کو گلہ ہوتا ہے کہ جب ان کے شوہر پریشان ہوں یا مایوسی کا شکار ہوں تو زبان نہیں کھولتے چپ چپ رہتے ہیں۔ بار بار ان سے پوچھا جائے تو بھی جواب نہیں دیتے یہ خاموشی ان کی بیوی کیلئے سوہان روح ہوتی ہے۔ وہ سوچتی ہیں کہ آخر میاں پر کون سی آفت آن پڑی ہے کہ وہ مغموم ہے مگر بتانے کی ہمت نہیں رکھتا۔ نفسیات دانوں نے اس صورتحال کی وضاحت یوں کی ہے کہ ہمارے معاشرے میں لڑکوں اور لڑکیوں کو مختلف طریقوں سے جذبوں کے اظہار کی تربیت دی جاتی ہے۔ معاشرے نے ان کے جذبات کے اظہار کے مختلف طریقے وضع کر رکھے ہیں۔ لڑکوں کو بتایا جاتا ہے کہ اگر انہوں نے رنج و تکلیف کے جذبات کا کھل کر اظہار کیا تو اس بات کو ان کی کمزوری بلکہ مردانہ شان کے خلاف سمجھا جائیگا۔ لہذا رنج و تکلیف یا کسی پریشانی کے واضح اظہار کو مرد اپنی مردانگی، سنجیدگی اور بردباری کے خلاف سمجھتے ہیں۔ بیوی سے وہ اس قسم کے مسائل پر گفتگو کرنے سے گریز کرتے ہیں۔

2- اس کو میری باتیں فضول لگتی ہیں:

عورتیں نجی قسم کی تفصیلات میں زیادہ دلچسپی لیتی ہیں وہ جاننا چاہتی ہیں کہ کس نے کیا بات کی اور کون آج کل کیا کر رہا ہے وہ گھریلو اور خاندانی تفصیلات کی کھوج میں بھی رہتی ہیں۔ مرد اس قسم کی نجی تفصیلات کو غیر ضروری اور بے معنی خیال کرتے ہیں۔ چنانچہ جب عورتیں ان کو اس قسم کے امور پر زبان کھولنے پر آمادہ کرنا چاہتی

ہیں تو اکثر اوقات کامیابی نہیں ہوتی۔

اکثر مردوں کے نزدیک اچھی اور بامعنی گفتگو کا تعلق جذبات و احساسات اور ذاتی قسم کی تفصیلات سے نہیں ہوتا وہ زیادہ عملی قسم کے مسائل اور امور پر گفتگو کرنا پسند کرتے ہیں۔ آپ اس صورتحال کو یوں بھی بیان کر سکتے ہیں کہ مرد ان امور پر گفتگو کو زیادہ مناسب اور بامعنی نہیں سمجھتے جن پر وہ اثر انداز نہ ہو سکیں یا جو ان کو متاثر نہ کرتے ہوں۔

### 3- وہ میرے سوا ساری دنیا سے باتیں کرتا ہے:

بیویوں کی ایک عام شکایت یہ ہوتی ہے کہ ان کے شوہر فطری طور پر کم گو نہیں ہیں یعنی ایسا نہیں ہے کہ اپنی طبیعت و شخصیت کے اعتبار سے وہ زیادہ باتیں نہ کرتے ہوں اور خاموش رہنا ان کو زیادہ پسند ہو۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ سب سے باتیں کرتے ہیں اور خوب مزے لیکر کرتے ہیں، بس بیوی سے کئی کتراتے ہیں۔ ان میں سے بعض کہتی ہیں کہ ان کے شوہر گھر آتے ہی منادی کر دیتے ہیں کہ وہ اس قدر تھک چکے ہیں کہ کوئی بات نہیں کر سکتے لیکن اس دوران کوئی دوست آنکے تو ساری تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے وہ ہنسی خوشی باتوں میں مشغول ہو جاتے ہیں۔

عورتوں کے نزدیک گفتگو وقت گزارنے کا ایک دلچسپ طریقہ ہے گفتگو ان کے خیال میں باہمی تعلق اور دلچسپی کو ظاہر کرتی ہے۔ گفتگو کے ذریعے ہم ایک دوسرے کے دکھ سکھ سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ایک دوسرے کو بہتر طور پر جاننے لگتے ہیں اور ایک دوسرے کے زیادہ قریب ہو جاتے ہیں۔ دوسری طرف مردوں کے نزدیک گفتگو ایک کام ہے، کیونکہ سمجھتے ہیں کہ گھر آرام کرنے اور ستانے کی جگہ ہے لہذا وہاں بات چلانا ضروری نہیں سمجھتے۔

یہ سارے اختلافات اپنی جگہ ہیں تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ ان کے باوجود میاں بیوی کے مابین ابلاغ کو موثر اور بہتر بنایا جاسکتا ہے وہ دونوں مل کر ابلاغ کی راہ میں حائل رکاوٹیں دور کر سکتے ہیں۔

## شوہر کیوں خاموش رہتے ہیں؟

بیوی: شوہر تو کبھی میری بات توجہ سے نہیں سنتا۔

شوہر: وہ اتنا بولتی ہے کہ جی گھبرانے لگتا ہے۔

بیوی: جب بھی کوئی بات پوچھتی ہوں، اسکا موڈ خراب ہو جاتا ہے۔

شوہر: وہ ہر بات کو جھگڑا بنا دیتی ہے۔

یہ شکوے بھی اصل میں ہم کو یہی بتاتے ہیں کہ عورتوں اور مردوں کا اسلوب اظہار ایک دوسرے سے بہت مختلف ہوتا ہے آپ یہاں تک کہہ سکتے ہیں کہ اس معاملے میں دونوں جنسوں کا اپنا اپنا چکر ہے۔

بعض ماہرین نے عورتوں اور مردوں کے جداگانہ اسلوب اظہار اور ان کے موضوعات کا مطالبہ کیا ہے۔ انہوں نے پانچ بنیادی فرق تلاش کئے ہیں وہ حسب ذیل ہیں۔

### 1- سوال پوچھنا:

عورت اور مرد کی گفتگو کے دوران زیادہ سوال عورت پوچھتی ہے اسکی اصل وجہ یہ ہے کہ عورتیں سوالات کو بات چیت جاری رکھنے کا وسیلہ سمجھتی ہیں۔ مردوں کی رائے مختلف ہے۔ ان کے نزدیک سوال اس وقت کیا جاتا ہے جب کوئی معلومات درکار ہوں۔ اس لئے وہ سوال کو معلومات حاصل کرنے کی درخواست سمجھتے ہیں اور پھر یہی وجہ ہے کہ وہ عموماً ذاتی نوعیت کے سوالات کم پوچھتے ہیں۔ ان کا موقف یہ ہوتا ہے کہ



اگر وہ مجھے کچھ بتانا چاہتی ہے تو میں کیوں پوچھوں؟ وہ خود ہی بتا دیگی۔ 2، دوسری طرف عورت سمجھتی ہے کہ اگر میں نے کوئی سوال نہ پوچھا تو وہ سمجھے گا کہ میں اسکی باتوں میں کوئی دلچسپی نہیں لے رہی ہوں۔ آئیے ہم اس بحث کو یوں سمیٹ لیں کہ مردوں کے نزدیک سوالات دخل اندازی کی ذیل میں آسکتے ہیں جبکہ عورتوں کے نزدیک سوالات بے تکلفی اور دلچسپی کو ظاہر کرتے ہیں۔

## 2- حوصلہ افزائی کرنا:

باتوں کے دوران بولنے والے کی حوصلہ افزائی کی خاطر عورتیں اکثر اوقات ہوں! ہاں! کرتی رہتی ہیں یہ ہوں! ہاں! اتفاق کو ظاہر نہیں کرتی یعنی کوئی عورت جب باتیں سنتے ہوئے اس قسم کی آوازیں نکالتی ہے تو وہ اجل میں بولنے والے کو لقمہ دے رہی ہوتی ہیں ضروری نہیں کہ وہ اسکی باتوں سے اتفاق بھی کر رہی ہو۔ لیکن کوئی شوہر اس ہوں! ہاں! سے یہ مراد لے سکتا ہے کہ بیوی اسکی باتوں سے اتفاق کر رہی ہے۔ بعد میں اگر اس کو یہ پتہ چلے کہ بیوی اصل میں گفتگو کو جاری رکھنے کی خاطر ہوں! ہاں! کر رہی تھی اور اس کو باتوں سے اتفاق نہ تھا تو ممکن ہے شوہر کے دل میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ اس کے ساتھ چال بازی کی گئی ہے۔ دوسری طرف بیوی کی باتیں سنتے ہوئے شوہر چونکہ اس قسم کی ہوں، ہاں سے کام نہیں لیتا کہ شوہر کو اسکی باتوں میں کوئی دلچسپی نہیں وہ ان کو نظر انداز کر دیتا ہے۔

عورتوں کا یہ طرز عمل بھی قابل ذکر ہے کہ وہ باتوں کے درمیان پل بناتی رہتی ہیں۔ مطلب یہ کہ وہ باتوں کے دوران ”اچھا تو پھر کیا ہوا“ ”یا“ یہ تو ٹھیک ہے، مگر جیسے جملے استعمال کرتی ہے اس طرح بولنے والے کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ اس کو بات آگے بڑھانے کا راستہ ملتا ہے۔ ایک کہانی ختم کر کے وہ دوسرے قصے تک پہنچ جاتا ہے۔ مرد عام طور پر ایسا نہیں کرتے اور ان کے ایسا نہ کرنے سے عورتوں کے دل میں نظر انداز ہونے کا احساس جنم لیتا ہے۔

3- دخل اندازی:

عورتوں کے مقابلے میں مرد بات چیت کے دوران زیادہ منفی تبصرے کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ عورتوں کے دل کو اس قسم کے تبصرے نہیں بھاتے۔ وہ ان کو گفتگو میں ناروا دخل اندازی اور روک ٹوک سے تعبیر کرتی ہیں۔ بسا اوقات وہ اس ناگوار دخل اندازی کا جواب خاموشی سے دیتی ہیں ان کی خاموشی احتجاج کا ایک انداز ہوتی ہے۔ آپکو علم ہوگا کہ بہت سی بیویوں کو یہ شکایت رہی ہے کہ ان کے شوہر دھیان سے کبھی ان کی بات نہیں سنتے۔

یہاں ہمیں جان لینا چاہیے کہ جن منفی جملوں کو عورتیں دخل اندازی سے تعبیر کرتی ہیں، مردان کو گفتگو میں دلچسپی پیدا کرنے کا ایک طریقہ قرار دیتے ہیں۔

4- اتفاق بڑھانا:

عورتیں باتیں کرتے ہوئے ”آپ“ اور ”ہم“ کے الفاظ زیادہ استعمال کرتی ہیں۔ اس سے شریک گفتگو کا وجود تسلیم کرنے اور اس کو اہمیت دینے کا تاثر ملتا ہے۔ مرد برتری کے احساس کے ساتھ حقیقت کو بیان کرنا یا اپنی رائے کا اظہار کرنا پسند کرتے ہیں۔ اس سے اکثر بیویاں شکایت پیدا کرتی ہیں وہ کہتی ہیں کہ ان کے شوہروں کے لہجے میں حاکییت کا انداز پایا جاتا ہے وہ نہیں جانتیں کہ یہ حاکییت کا انداز نہیں بلکہ مردانہ انداز ہے۔

5- اہمیت کا تعین کرنا:

جب کوئی عورت مرد سے کسی مسئلے پر بات چیت کرتی ہے تو مرد یہ سمجھتا ہے کہ وہ اس مسئلے کا حل کرنا چاہتی ہے۔ وہ مرد اور رہنمائی کی طلبگار ہے اکثر اوقات یہ تاثر درست نہیں ہوتا۔ عورت مدد یا رہنمائی کے بجائے اپنے مسئلے کا ذکر اس لئے بھی کرتی ہے کہ اس کو صرف ہمدرد سامع درکار ہوتا ہے وہ کوئی ایسا فرد چاہتی ہے جس سے وہ

اپنے دکھ درد کی باتیں کر سکے اور یوں دل کا بوجھ کم کر سکے۔

عورتوں اور مردوں کے گفتگو کے چکر میں ایک بنیادی فرق یہ بھی ہے کہ عورتوں کے نزدیک جب تک میاں بیوی اپنے گھریلو اور ازدواجی مسائل پر باتیں کر سکتے ہیں ان کا باہمی رشتہ پھلتا پھولتا رہتا ہے۔ مردوں کی عمومی رائے اس کے برعکس ہے۔ وہ خیال کرتے ہیں اگر کسی رشتے کے بارے میں مسلسل زبان چلانی پڑے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس رشتے میں رکاوٹیں پیدا ہو رہی ہیں۔ دونوں جنسوں کے رویوں میں پائے جانے والے ان اختلافات کو ذہن نشین کر کے ہم کئی غلط فہمیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ ایک بات ہوئی۔ دوسری بات یہ ہے کہ میاں بیوی ان اختلافات کو اچھی طرح سمجھ لیں تو وہ باہمی ابلاغ کو بہتر بنا سکیں گے۔

ہم سب کیلئے یہ احساس بہتر ہی مسرت انگیز ہوتا ہے کہ ہمارا ساتھی ہم کو اچھی طرح سمجھتا ہے جب میاں بیوی ایک دوسرے تک اپنے دل کی بات پہنچانے کیلئے آنکھوں آنکھوں میں باتیں کرنے لگیں، اشاروں کنایوں سے کام لینے لگیں یا مبہم اور ذومعنی الفاظ سے کام چلانے لگیں تو جان جائیے کہ ان کے درمیان گہری قربت اور یکتائی پائی جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ ازدواجی صحت کی علامت ہے ہمارے معاشرے میں اکثر جوڑے اس سے محروم ہو چکے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو یہ خوبی دوبارہ حاصل کرنے کے پانچ طریقے بتاتے ہیں۔

1- شوہر کو جو نہی اندازہ ہو کہ بیوی کو اس کے مشورے دینے کی عادت اچھی نہیں لگتی وہ اس عادت کی شکایت کرتی ہے تو پھر شوہر کو رویہ بدل لینا چاہیے۔ وجہ یہ ہے کہ پرانا رویہ جاری رکھنے کی صورت میں دونوں کے مابین ابلاغ کم سے کم ہوتا چلا جائیگا اور اس حساب سے انکی ازدواجی زندگی میں الجھنیں پیدا ہونے لگیں گی ممکن ہے کہ بیوی کو شوہر کے مشورے اور ہدایات سننے کے بجائے اپنے احساسات پر بات کرنا زیادہ اچھا لگتا ہو۔ لہذا اسکی اس خواہش کی قدر کرنی چاہیے۔

2- باتوں کے دوران میاں بیوی کو ایسے سنگٹل دینے چاہئیں جن سے یہ پیغام ملے کہ وہ ایک دوسرے کی باتیں دلچسپی سے سن رہے ہیں اور گفتگو کو جاری رکھنا چاہتے ہیں۔ اسی طرح دونوں کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ وہ دل کی باتیں زبان پر لانے لگتے ہیں ہو سکتا ہے کہ آپ باتونی نہ ہوں۔ زیادہ باتیں کرنا آپ کو اچھا نہ لگتا ہو آپ خاموش رہنے کو ترجیح دیتے ہوں۔ خیر کوئی بات نہیں زبان سے نہ سہی چہرے کے تاثرات کے ذریعے اپنے ساتھی کو جتلائیے کہ آپ اسکی باتوں میں دلچسپی لے رہے ہیں۔

3- ساتھی کی بات کاٹنے کی عادت ترک کر دیجئے اس کو اپنی بات کہہ لینے دیجئے اسکی بات مکمل ہو جائے تو اپنی رائے بیان کیجئے اگر ساتھی آپ کی بات کاٹتا ہے تو برا نہ منائیے یہ بات ذہن میں رکھیے کہ بات کاٹنے کا مطلب صرف یہ نہیں ہوتا کہ آپ کو اسکی بات کاٹنے کا مطلب صرف یہ نہیں ہوتا کہ اس کو آپ کی بات پسند نہیں آتی اور وہ آپ کی زبان بند کرنا چاہتا ہے یہ اسکا انداز گفتگو بھی ہو سکتا ہے گویا وہ آپ کی بات اس لئے بھی کاٹ سکتا ہے کہ اپنی دلچسپی ظاہر کرے اور آپ کو مزید بولنے کی تحریک دے۔ لہذا اپنی بات جاری رکھیے۔

4- باتوں کے دوران زیر بحث موضوع کے حوالے سے چھوٹے موٹے سوالات پوچھتے رہے، اس سے قطعی طور پر یہ تاثر نہ ملے گا کہ آپ کند ذہن ہیں۔ آپ کی شان و شوکت کم نہ ہوگی۔ البتہ شریک حیات کو یہ تاثر ضرور ملے گا کہ آپ ہمہ تن گوش ہیں۔ اسکی باتیں توجہ اور دلچسپی سے سن رہے ہیں۔

5- قریبی رشتوں میں بھی موقع شناسی سے تھوڑا بہت کام لینا پڑتا ہے۔ گفتگو کا فن یہ ہے کہ بات اس سلیقے سے کہی جائے کہ مفہوم ادا ہو جائے اور دوسرے پر گراں بھی نہ گزرے۔ شریک حیات کے ساتھ بات چیت میں اس اصول کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ دیکھیے! کوئی جوڑا بھی کامل نہیں ہوتا ہر جگہ میاں بیوی میں مزاج، شخصیت اور نقطہ نظر کے اختلاف موجود ہوتے ہیں۔ ان کو ختم کرنے کے بجائے ان کے ساتھ جینا سیکھیے زندگی زیادہ خوبصورت اور سہل ہو جائیگی۔

## شوہر کو گفتگو پر مائل کرنے کیلئے تجاویز

### صحیح وقت منتخب کیجئے:

یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ گفتگو شروع کس وقت کرتی ہیں۔ عموماً ہوتا یہ ہے کہ کام کاج سے واپسی پر شوہر آرام کرنے کے موڈ میں ہوتا ہے۔ اس کو واقعی تھوڑی دیر آرام کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ دوبارہ تازہ دم ہو سکے بہت سی بیویاں اس وقت باتیں کرنے پر تلی ہوتی ہیں وہ دن بھر کی زوداد اور اپنے کارنامے جلد سے جلد شوہر تک پہنچا دینا چاہتی ہیں۔ اس طرح دونوں کی خواہشوں میں تصادم ہو جاتا ہے یہ تصادم نہ صرف اس وقت گفتگو بلکہ بعد میں بھی بات شروع کرنے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔

اچھا، یہ صاف ظاہر ہے کہ کوئی ایسا پیچیدہ مسئلہ نہیں جس کو حل کرنے کیلئے بہت سی مہارت درکار ہو اس کو آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے۔ گفتگو اس وقت شروع کیجئے جب اس کیلئے ماحول سازگار ہو۔

### شوہر کو آگے بڑھنے دیجئے:

بسا اوقات مرد کی خاموشی عورت کیلئے اذیت ناک بن جاتی ہے۔ وہ چڑ جاتی ہے، پھٹ پڑتی ہے اور جھگڑنے پر بھی تیار ہو جاتی ہے۔ اس صورتحال سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب مرد خاموش رہنا چاہے ایک دوبار کی کوشش کے باوجود مثبت رد عمل نہ دے تو مزید کوشش نہ کیجئے خاموشی سے اسکی طرف دیکھئے غصے پر قابو رکھیے

اس پر بھی شوہر رد عمل نہ دے تو پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں کیونکہ پریشانی کسی مسئلے کا حل نہیں ہوتی وہ تو مسئلے کو اور بھی خراب کر دیتی ہے۔ چنانچہ پریشان ہونے کے بجائے شوہر سے کہیئے ذرا یہ تو بتائیے کہ دل کی بات مجھ سے کہنا آپ کیلئے مشکل کیوں ہے؟

اپنے انداز سے واضح کر دیجئے کہ آپ جواب کی طلب گار ہیں اب وہ غالباً مزاحمت نہ کر سکے گا اسکی خاموشی ختم ہو جائیگی۔

خصوصی امر پیش رکھیئے:

ایسے کھلے سوالات مت پوچھئے جن کو ٹالنا بہت آسان ہو مثلاً آپ شوہر سے پوچھیں کہ ”آج کا دن کیسا گزرا؟“ تو وہ اس سوال کو دو لفظوں میں ٹال سکتا ہے ”بہت اچھا“ یا یہ کہ ”حسب معمول“ لہذا عمومی کے بجائے کسی خصوصی معاملے سے تعلق رکھنے والا سوال پوچھئے، مثلاً آج آپ نے کام سے وقت نکال کر محسن کی عیادت کیلئے جانا تھا تو کیا ہوا؟ سوال جس قدر تخصیصی ہوگا، اسی قدر تفصیل سے اسکا جواب دینا پڑے گا۔

دلچسپی ظاہر کیجئے:

اگر آپ باتیں کرتے ہوئے دوسرے کام بھی کرتی چلی جائیں، مثلاً آپ کپڑے استری کر رہی ہیں یا ٹیلی ویژن پر ڈرامہ دیکھ رہی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ بولتی بھی جا رہی ہیں تو پھر شوہر آپ کی باتوں کو نظر انداز کرنے میں کوئی تکلیف محسوس نہ کرے گا۔ اس کو یہ تاثر ملتا ہے کہ آپ کچھ کہنا نہیں چاہتیں بلکہ صرف عادت سے مجبور ہو کر بول رہی ہیں وہ سمجھتا ہے کہ آپ کو خود بھی ان باتوں میں دلچسپی ہوتی تو آپ دوسرے کام چھوڑ دیتیں۔ لہذا گفتگو کو آگے بڑھانے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ واقعی اس انداز سے کی جانے والی باتیں دوسرے فرد کو زیادہ متوجہ نہیں کرتیں۔ اس انداز کو بدل ڈالنے اس کی بجائے ایسا انداز اختیار کیجئے جو یہ پیغام دے کہ آپ

باتوں میں پوری دلچسپی لے رہی ہیں اور یہ باتیں آپ کیلئے اہم بھی ہیں لہجے پر بھی ضرور توجہ دیجئے۔ اس کو پرکشش بنائے بعض لوگوں کا لہجہ اس قدر بھدا ہوتا ہے کہ ان سے بات کرنے کے بجائے منہ موڑ لینے کو جی چاہتا ہے۔

### دلچسپیاں بڑھائیے:

زیر بحث موضوع کے حوالے سے ایک زیادہ اہم نکتہ یہ ہے کہ جو جوڑے ساری توجہ بچوں یا کام کاج پر مرکوز رکھتے ہیں ان کے پاس گفتگو کیلئے مواد بہت کم ہوتا ہے۔ لہذا تعجب کی کوئی بات نہیں کہ وہ آپس میں بہت کم باتیں کرتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب ان کے پاس میں کہنے اور سننے کیلئے کچھ نہ ہوگا تو وہ کیا باتیں کریں گے۔ اس قسم کے جوڑوں کو چاہئے کہ وہ ان دلچسپیوں میں تنوع پیدا کریں۔ نئی دلچسپیاں اختیار کریں مثال کے طور پر غریبوں کی مدد کرنا اور بیماروں کی تیمارداری شروع کر سکتے ہیں۔ دوستوں اور عزیزوں کے مسائل حل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں اور کچھ نہیں تو مہینے میں ایک آدھ بار دوستوں اور عزیزوں کو دعوت ہی دے سکتے ہیں۔ اس طرح ان کی دلچسپیاں بڑھیں گی اور گفتگو کے مواقع حاصل ہونگے یہ ہی نہیں بلکہ مجموعی طور پر زندگی زیادہ بامعنی اور پر لطف ہو جائیگی۔

میں نے عرض کیا کہ یہ نکتہ بہت اہم ہے دلچسپیاں ہی گفتگو پر مائل کرتی ہیں۔ اپنی دلچسپیاں بڑھائے پھر آپ کو گفتگو کیلئے بہت سے موضوعات اور مواد خود بخود مل جائیگا۔ جہاں موضوعات اور مواد ہوگا وہاں باہمی گفتگو کی راہ میں حائل دوسری رکاوٹیں خود بخود دور چلی جائیں گی۔

ہمارے معاشرے میں میاں بیوی آپس میں زیادہ تر اس لئے باتیں نہیں کرتے کہ ان کی دلچسپیاں بہت کم ہوتی ہیں ان کی زندگی محدود ہوتی ہے۔ ایک دائرے میں گھومتی رہتی ہے۔ لہذا وہ گفتگو کا محرک مہیا کرتی ہے اور نہ ہی مواد۔ اس دائرے سے نکلنے زندگی کو تخلیقی اور خوبصورت بنائیے۔ یہ پرواہ مت کیجئے کہ کوئی نیا قدم اٹھانے

سے دوسرے کیا کہیں گے وہ کچھ بھی نہ کہیں گے اگر کہیں گے بھی تو کیا فرق پڑے گا۔  
غور سے سنئے:

شوہر باتیں کر رہا ہو تو غور سے سنئے دلچسپی کا اظہار کیجئے ان کی باتوں کے دوران دل ہی دل میں اپنا جواب گھڑنا شروع نہ کیجئے نہ ہی ذہن کو ادھر ادھر بھٹکنے کیلئے کھلا چھوڑئے۔ اس کے بجائے باتوں پر پوری توجہ دیجئے۔ دوسرے کی بات کو توجہ سے سننا ایک فن ہے اور آج کے زمانے میں اس فن کی ضرورت اور افادیت پہلے کے مقابلے میں بڑھ چکی ہے۔ جب آپ شریک حیات کی باتیں توجہ اور دلچسپی سے سنیں گی تو اسکی حوصلہ افزائی ہوگی۔ وہ خود کو زیادہ باتیں کرنے پر آمادہ پائے گا۔

سلیقے سے جھگڑئے:

سننے کی طرح جھگڑنا بھی ایک فن ہے اکثر جوڑوں کو صحت مند طریقے سے جھگڑنے کا فن نہیں آتا عموماً ہوتا یہ ہے کہ عورت شور مچاتی ہے۔ شکایتیں کرتی ہے اور مرد لا تعلق ہو کر بیٹھا رہتا ہے۔ یہ نہیں تو پھر دونوں شور مچاتے ہیں ایک دوسرے کو ناگوار باتیں کہتے ہیں طعنے دیتے اور سنتے ہیں اور سچے جھوٹے الزام لگاتے ہیں یہ سب کچھ ہوتا ہے مگر جھگڑا کسی نتیجے تک نہیں پہنچتا۔  
 اسکی اصل وجہ جوں کی توں رہتی ہے اگلے ہفتے بلکہ بعض صورتوں میں اگلے ہی روز اس پر جھگڑا پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔

بہت سے مرد ٹوٹو، میں میں، سے بچنا چاہتے ہیں وہ زبانی جھگڑے سے گریز کرتے ہیں۔ ازدواجی زندگی کے امور پر تحقیق کرنے والی ایک خاتون کا مشورہ یہ ہے کہ بیویوں کو چاہئے کہ وہ شوہروں کے دل سے تکرار کا خوف نکالنے میں مدد کریں۔ اس کا ایک عمدہ طریقہ یہ ہے کہ آپ تعمیری انداز سے دلائل دیں۔ منفی زبان درازی سے گریز کریں۔ ماضی کی غلطیوں اور کوتاہیوں کو نہ دہرائیں شوہر میں احساس گناہ اجاگر نہ کریں اور غلط قسم کی الزام تراشیوں سے بچیں۔ اسکی بجائے جو مسئلہ



درپیش ہے، اس پر اپنی رائے دیجئے اور یہ بھی بتلا دیجئے کہ آپ کو اس مسئلے کے حل میں دلچسپی ہے اور آپ خود اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے کیا کچھ کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کا خیال ہے کہ کسی خاص مسئلے میں آپ کا شوہر سراسر غلطی پر ہے تو ذرا نرمی سے کام لیجئے۔ ساری ذمہ داری اس پر نہ ڈالئے۔

فرض کیجئے کہ شوہر اس وجہ سے ناراض ہے کہ آپ اصرار کر کے اس کو ایک دعوت میں لے گئی تھیں جہاں وہ جانا نہ چاہتا تھا۔ اس صورتحال میں اس کے احساسات کا اعتراف کیجئے اور کہیئے کہ میں جانتی ہوں کہ آپ کا موڈ کیوں بگڑا ہوا ہے پھر اس کو اپنا موقف بتائیے اور کوئی درمیانی راہ ڈھونڈئے مثلاً اس کو بتلائے کہ قریبی خاندانی تعلقات کی وجہ سے اس تقریب میں جانا ضروری تھا یا پھر یہ کہ اگر ہم نہ جاتے تو بہت سے عزیزوں سے ملاقات نہ ہونے پاتی تاہم آئندہ اس معاملے میں زیادہ احتیاط سے کام لوں گی۔ اس انداز سے لڑنے کیلئے بہت سا ضبط نفس چاہئے مگر یاد رکھیئے کہ یہ طریقہ بہت موثر ہے۔

مدد لیجئے:- اگر سارے طریقوں کو آزمانے کے بوجہ آپ اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہوتیں تو پھر دوسروں سے مدد لینے سے مت ہچکچائیئے۔

ان دوسروں میں خاندان کے بزرگ شامل ہیں اور ماہرین نفسیات بھی۔ اس قسم کے ماہرین نفسیات اب ہمارے شہروں میں آسانی سے مل جاتے ہیں۔ ان سے مشورہ لینا اس لئے ضروری ہے، ہو سکتا ہے کہ آپ کے شوہر کے رویے کی خاص انفرادی وجہ ہو، پیشرو مہارت کے ذریعے اس وجہ کو ڈھونڈا جاسکتا ہے اور اس کو دور بھی کیا جاسکتا ہے۔

## کامیاب گھریلو زندگی کے لئے عورت کے فرائض

ذیل میں عورتوں کے لئے ان فرائض کا ذکر کیا جاتا ہے جن کو سمجھنا اور ان پر عمل پیرا ہونا اس پر ضروری ہے۔

### شوہر کا احترام

معاشرے میں رہنے والے ہر فرد کے لئے یہ ضروری ہے کہ جس احترام کا وہ اپنے لئے خواہش مند ہے۔ خود بھی دوسروں کے لئے اسی کا اظہار کرے کیونکہ ہر شخص کو اپنی عزت سے پیار ہے اور یہ چاہتا ہے کہ دوسرے بھی اس کا احترام کریں۔ عزت کرنے والوں کو محبوب اور توہین کرنے والوں کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ میاں بیوی کے دل میں بھی ایسی ہی خواہشات ہوتی ہیں کیونکہ یہ ایک فطری جذبہ ہے۔ اس لئے عورت کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے شوہر کے دل میں جگہ بنانے کے لئے اس کا بھرپور احترام کرے چونکہ وہ اس کی شریک حیات اور مخلص ساتھی ہے اور شوہر بیوی سے اس سلوک کا خواہاں بھی ہوتا ہے جو کہ اس کا حق ہے اگر بیوی ایسا سلوک کرے گی تو جواب میں اسے بھی ایسا ہی احترام ملے گا۔

بیوی کو چاہئے کہ اس طرح خندہ پیشانی سے پیش آئے کہ خاوند کا دل باغ باغ ہو جائے اور وہ سب پریشانیاں بھول جائے۔ اپنی ضرورت سے پہلے اس کی ضرورت

پوری کیجئے جہاں تک ہو سکے اسے پہلے کھلائیے اور آپ خود اس کے ہاتھ دھلائیں اس کے تمام کام اپنے ہاتھ سے کرتی رہیں۔ چائے، پانی، ناشتہ پہلے ہی سے تیار کر کے رکھ دیجئے ایسا کوئی کام اور کوئی بات نہ کریں جس سے اس کو پریشانی لاحق ہو اس کی گنجائش سے زیادہ فرمائش مت کیجئے۔

کھاتے وقت ایسی دلچسپ باتیں کریں کہ وہ اطمینان سے کھا سکے کیونکہ بے فکری میں دال بھی قورمہ جیسی لگتی ہے اور پریشانی میں بریانی بھی بے ذائقہ لگتی ہے۔ بعض نادان عورتیں شوہر کو آتے ہی اپنی داستان سنانے بیٹھ جاتی ہیں اور اس کا کھانا پینا، اٹھنا بیٹھنا سب دشوار کر دیتی ہیں اور پھر وہ بے چارہ کچھ کھایا نہ کھایا کر کے اٹھ جاتا ہے۔

### اچھا انداز گفتگو اپنائیے

عورت کو چاہیے کہ جب شوہر کام سے واپس آئے تو اس کے لئے دروازہ کھولے، سلام کرے خیریت دریافت کرے اپنے چہرے پر خوشی اور مسکراہٹ لائے جب وہ بات کرے تو اس کی بات کو نہ کاٹے ادب سے اس کی باتوں کا جواب دے اگر کوئی بات ناگوار گزرے تو خاموش رہے۔ کبھی دوران گفتگو شوہر کو ”تم“ اور ”تو“ نہ کہے مہمانوں کی موجودگی بلکہ عام حالات میں بھی شوہر کو نام سے نہیں بلکہ القاب وغیرہ سے مخاطب کرے۔ ان کے سامنے خاوند کی کسی خامی کا تذکرہ نہ کرے بلکہ تعریف کرے بچوں کو بھی باپ سے ادب سے پیش آنے کی تلقین کرے چھوٹی سے چھوٹی گستاخی پر بھی ان کو ڈانٹیں مہمانوں کی موجودگی میں خاوند کو نظر انداز نہ کریں بلکہ معمول سے زیادہ ان کی خاطر کرے۔

### محبت کا اظہار

ہر انسان کی یہ تمنا ہوتی ہے کہ دوسرے لوگ اس کے ساتھ پیار و محبت کا برتاؤ کریں کیونکہ ہر انسان پیار کا بھوکا ہوتا ہے اسی طرح شوہر کو جب اپنے والدین اور

بہن بھائیوں کی طرف سے بھرپور محبت ملتی ہے تو وہ شادی کے بعد بیوی سے بھی ایسے ہی محبت کا خواہش مند ہوتا ہے جب آپ کا شوہر آپ کی زندگی کی تمام خواہشات کو پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے محنت و مشقت اٹھاتا ہے بسا اوقات آپ کے والدین سے زیادہ آپ کا خیال رکھتا ہے تو آپ کا بھی حق بنتا ہے کہ آپ اس کی امنگوں کو پورا کریں اسے وہ محبت اور پیار دیں جس کی وہ آپ سے امید کرتا ہے۔

اگر آپ ایسا کرنے میں ناکام رہتی ہیں تو اس کی وجہ آپ معاشی، معاشرتی اور بہت سے گھریلو مسائل سے دوچار ہو سکتی ہیں اور یہ بھی ممکن ہے کہ ان مسائل کی وجہ سے وہ کام کاج میں بھی دلچسپی نہ لے۔ اس لئے ان تمام مسائل سے بچنے کے لئے اور پیار و محبت کے جذبے کا اظہار ہوتا رہنا چاہئے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ایک بیوی کی حیثیت سے آپ کے دل میں جو پیار و محبت اپنے شوہر کے لئے ہے آپ اس کا اظہار اپنی زبان سے نہ کر سکتی ہوں۔

تو یہ بات بھی نقصان کا باعث ہے کہ شوہر اظہار محبت چاہتا ہے آپ اسے الفاظ میں بیان کرنے سے قاصر ہیں تو ایسی صورت میں اسے الفاظ کو اشاروں اور کنایوں کی زبان دیں۔

جب وہ سفر وغیرہ سے واپس آئے تو اس کو یہ ظاہر کرائیں کہ اس کے بغیر آپ نے یہ جدائی کے لمحے بڑی مشکل سے گزارے ہیں اگر وہ کسی کام کے سلسلے میں باہر جائے تو فون پر اس کی خیریت دریافت کریں۔

### غیر ضروری فرمائشوں سے اجتناب

ایک سمجھدار عورت کے لئے یہ بات ضروری ہے کہ وہ اپنے شوہر کی حیثیت کے مطابق اس سے فرمائشیں کرے بے جا فرمائشوں سے پرہیز کرے۔ شوہر جب ملازمت پیشہ ہو تو اس کی تنخواہ بھی مقرر ہوگی۔ ظاہر ہے اسی تنخواہ کے اندر اس نے اپنے خاندان کی ضرورتوں اور ہنگامی معاملات کو پورا کرنا ہے۔ جب بیوی اس سے بے جا

فرمائشوں کے پورا کرنے کی ضد کرے گی تو وہ دو کاموں میں سے ایک کام لازمی طور پر کرے گا یا تو وہ اور ٹائم لگائے گا یا رشوت، سودی قرض سے بیوی بچوں کی خواہشات کو پورا کرے گا۔ ایسی صورت میں جب بچوں کی پرورش ناجائز مال کے ذریعے ہوگی تو وہ کیسے فرمانبردار اور دین دار ہوں گے۔ اس لئے عقل مند بیوی وہی ہے جو شوہر کی آمدنی کو دیکھ کر اپنی زندگی کو بسر کرے نہ کہ ہمسایوں اور رشتہ داروں کی طرف دیکھ کر شوہر کی بساط سے زیادہ اس سے بے جا فرمائشوں کے انبار تلے دبا دے۔

حاسد عورتیں ہمیشہ گھریلو مسائل کا شکار رہتی ہیں اپنی غیر ضروری فرمائشوں کو پورا کرنے کے لئے عزیز واقارب سے اور کبھی پڑوسیوں سے قرض مانگتی پھرتی ہیں یا اقتساط پر وہ چیزیں لے لیتی ہیں جو بسا اوقات اصل قیمت سے تیس یا چالیس گنا زیادہ مہنگی ہوتی ہیں اگر عورت سلیقہ مند ہو تو اپنی یہ ضروریات روزمرہ کے اخراجات سے بچا کر بھی پورا کر سکتی ہے۔ ہمیشہ عورت کو خاندان کی کفالت اور دیکھ بھال کے لئے شوہر کا مددگار ہونا چاہئے نہ کہ اس پر بوجھ اور دوسرے۔

### بے وجہ شکایتوں سے اجتناب کریں

دنیا میں کوئی انسان ایسا نہیں جسے کوئی غم یا دکھ نہ ہو۔ آئے دن کسی نہ کسی دکھ یا مصیبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ زندگی غموں اور خوشیوں سے ملی جلی کیفیت کا نام ہے۔ ان تمام حالات کے پیش نظر ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ کوئی ایک ایسا انسان ہو جو اس کے غم و دکھ کو بانٹے اس کا راز دار ہو اور وہ اس کے ساتھ ہمدردی کا سلوک کرے مرد و عورت دونوں کی یہی خواہش ہوتی ہے جو عورتیں ان آداب سے واقف نہیں ہوتیں اور ان باتوں کے لئے مناسب وقت کا انتظار نہیں کرتیں بلکہ اسی انتظار میں ہوتی ہیں کہ شوہر داخل ہوا نہیں کہ اس نے شکایات کا دفتر کھولا نہیں کہ آج فلاں نے یہ کہا فلاں نے یہ کہا ہرگز یہ نہیں سوچتیں کہ بے چارہ شوہر سارا دن اسی بیوی اور اولاد کی خاطر محنت و مزدوری کرتا ہے اور تھکا ہارا آتا ہے اور آتے ہی بجائے آرام

کے جلی کٹی سنی پڑتی ہیں آپ خود ہی اندازہ لگائیں کہ کیا ایسی عورت عقل مند اور دانا ہے؟ نہیں بلکہ ان تمام باتوں کے لئے کوئی مناسب وقت تلاش کرے اور اپنی محبت و اخلاص کا یقین دلائے تاکہ وہ آپ کی باتوں پر یقین کرے۔

ایک روایت میں آتا ہے جو عورت اپنی زبان سے اپنے شوہر کو تکلیف پہنچاتی ہے اس کی نماز اور دوسرے اعمال قبول نہیں ہوتے چاہے وہ ہر روز روزہ رکھے اور راتوں کو تہجد ادا کرے، غلاموں کو آزاد کرے اور اللہ عزوجل کی راہ میں خرچ کرے۔ ایسی عورت جو بد زبان ہو اور بد زبانی کی وجہ سے اپنے خاوند کو تکلیف پہنچائے وہ سب سے پہلے دوزخ میں داخل ہوگی۔

### اچھے اخلاق کا مظاہرہ کریں

ایک روایت میں آتا ہے چنانچہ منقول ہے ”بد اخلاق شخص اپنے آپ کو دائمی رنج و عذاب میں مبتلا کر لیتا ہے“

اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ گھر انہمیشہ خوشحال رہے اور آپ اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ خوش و خرم زندگی گزاریں تو آپ خوش اخلاقی اختیار کریں اور اس کے ذریعے اپنے گھر کو جنت بنائیں نہ کہ اپنی بد اخلاقی کی وجہ سے جہنم، نہیں تو اس جہنم بھرے گھر میں آپ، آپ کے شوہر اور بچے سب جلیں گے۔

جب خاوند ملازمت کے لئے گھر سے جائے تو گرم جوشی اور محبت کے ساتھ اسے رخصت کریں تاکہ سارا دن آپ کا یہ برتاؤ اسے خوش و خرم رکھے نہ کہ غلط رویہ اس کو پریشان رکھے جس کی وجہ سے وہ لوگوں سے بھی اکھڑا اکھڑا سا پیش آئے۔ اسی طرح جب بچے سکول جائیں تو انہیں بھی خوش اخلاقی سے بھیجیں۔

بسا اوقات یہ چھوٹی چھوٹی باتیں بھی کامیاب ازدواجی زندگی کے خاتمے کا باعث بن جاتی ہیں اور نوبت طلاق تک جا پہنچتی ہے یا شوہر منہنی سرگرمیوں میں مبتلا ہو کر زیادہ سے زیادہ وقت گھر سے باہر گزارتا ہے۔

## عیب جوئی سے پرہیز کیجئے

دنیا میں ہر انسان میں کوئی نہ کوئی عیب ضرور ہوتا ہے لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک آدمی میں کوئی بات آپ کی نظر میں عیب ہے مگر وہی چیز کسی دوسرے کی نظر میں خوبی ہو ہر انسان شکل و صورت کے اعتبار سے مختلف ہے کوئی گورا کوئی کالا کوئی لمبا کوئی چھوٹا کوئی کمزور کوئی صحت مند گو ہر انسان دوسرے سے ہر طرح مختلف ہوتا ہے۔ اسی طرح کوئی خاوند اور کوئی بیوی بھی بے عیب نہیں۔ بعض عورتوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ خواہ مخواہ اپنے خاوند میں عیب تلاش کرتی ہیں۔ ہر وقت ہر کسی کے سامنے اس کی عیب جوئی میں مصروف عمل رہتی ہیں۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ عورت کے دل میں اپنے شوہر کی عزت و احترام ختم ہو جاتا ہے اور اس کا مزاج ایسا بن جاتا ہے کہ جب بھی کسی مرد کو دیکھتی ہے تو سب سے پہلے اس کے عیوب کی طرف نظر کرتی ہے اور اس کا موازنہ اپنے خاوند سے کرتی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ نوبت یہاں تک آ پہنچتی ہے کہ اچھی خاصی خوشحال گھریلو زندگی تباہ و برباد ہو کر رہ جاتی ہے۔

وجہ یہ بنتی ہے کہ مرد نفرت آمیز کلمات سن سن کر تنگ آ جاتا ہے اور آخر کار وہ بھی جواب میں نفرت کا اظہار شروع کر دیتا ہے جس سے پہلے ان دونوں کی، پھر بچوں کی بھی زندگی تباہ ہو کر رہ جاتی ہے کیونکہ یہ اپنی لڑائی میں بچوں کی طرف بالکل توجہ نہیں کر سکتے نتیجتاً وہ بگڑ جاتے ہیں اور ان کی بھی زندگی تباہ ہو جاتی ہے اور یہ سب کچھ صرف ایک چھوٹی سی غلطی کی وجہ سے رونما ہوتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ میاں بیوی دونوں ہی اپنے ذہنوں میں وسعت پیدا کریں اور ایک دوسرے کی خوبیوں پر نظریں مرکوز کریں تاکہ ایک خوشحال گھرانہ قائم ہو سکے۔

## نعمتوں پر شکر ادا کیجئے

منقول ہے کہ ”اگر کسی انسان کے احسان کی قدر نہ کی تو گویا اس نے اللہ عزوجل کا شکر بھی ادا نہ کیا۔“

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جہاں بے شمار نعمتیں ادا کی ہیں ان نعمتوں میں سے ایک نعمت دولت بھی ہے اور جس سے انسان اپنی بے شمار ضروریات زندگی پوری کرتا ہے مگر اس کو حاصل کرنے کے لئے بہت تکالیف اٹھانی پڑتی ہے ہر انسان کو یہ خواہش ہوتی ہے کہ جس پر وہ احسان کر رہا ہے وہ اس کے احسان کی قدر کرے اور اس کا شکر یہ ادا کرے۔ اس صورت میں اگر اس کا شکر ادا کیا جائے تو ممکن ہے اس کا احسان مزید زیادہ ہو جائے اور یہ اس کی فطرت ثانیہ بن جائے جس سے اس کو روحانی سکون ملے اگر ایسا نہ ہو تو یہ بھی ممکن ہے کہ احسان کرنا بند کر دے کبھی بھی احسان نہ کرے اور اس نیکی سے محروم ہو جائے اللہ تعالیٰ نے بھی اپنی نعمتوں کا شکر ادا کرنے پر ان میں اضافہ کرنے کا فرمایا ہے ”اگر تم شکر کرو گے تو میں اور زیادہ عطا کروں گا“

اگر ایک بیوی ان تمام باتوں کا لحاظ رکھے کہ شوہر کس قدر محنت و مشقت کر کے اس کی ضروریات کو پورا کر رہا ہے اس کی بیماری، صحت، خوشی، غمی، ہر طرح سے اس کا خیال اپنی جان سے بڑھ کر رکھتا ہے۔ یہ بات درست ہے کہ یہ تمام اس کی ذمہ داری میں شامل ہیں مگر پھر بھی اگر بیوی اس کی احسان مند ہو اور اس کا شکر بجالائے تو شوہر خوش ہو جائے گا۔

### غیر مردوں میں ہرگز دلچسپی نہ لیجئے

آپ کی شادی جب ہو چکی ہے تو اب آپ کی توجہ کا مرکز صرف اور صرف آپ کا شوہر ہونا چاہئے۔ غیر مردوں کی طرف دیکھنا اور تانکا جھانکی ہرگز نہ کیجئے۔ اس میں دنیا اور آخرت کی بڑی تباہی ہے۔

شادی سے قبل ہر مرد و عورت کے ذہن میں ایک خیالی تصویر ہوتی ہے کہ اس کا ہم سفر ایسا ہونا چاہئے اس میں یہ یہ خوبیاں ہوں، مالدار ہو وغیرہ وغیرہ ہوتا ہے کہ جب ان خوبیوں میں سے کوئی ایک بھی کسی انسان میں نظر آتی



ہے جو آپ کے ذہن میں ہوتی ہے تو آپ کا رجحان اس کی طرف ہو سکتا ہے؟ اور مختلف خیالات اس کے گرد گھومنے لگتے ہیں مگر یہ سب زندگی صرف خیالات پر مبنی ہے۔ حقیقت سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ حقیقت وہی ہے جو اب آپ کے سامنے ہے یہی شوہر اب آپ کی زندگی ہے اب آپ وہ تمام خوبیاں اس میں پیدا کرنے کی کوشش کریں اور اس شادی کو دونوں مل کر کامیاب بنائیں منفی باتوں اور خیالات کو ہرگز اپنے ذہنوں میں جگہ نہ دیں۔

### مناسب زیب و زینت اور نرم گفتاری کا اہتمام کریں

ازدواجی زندگی کی مصروفیات بھی برحق ہیں مگر زندگی کے اس پہلو کو بھی نظر انداز کرنا کسی طور پر مناسب نہیں اکثر یہ بات تجربہ میں آتی ہے کہ عورتیں گھریلو زندگی کے اس پہلو کو بہت حد تک فراموش کر دیتی ہیں۔ ایک سلیقہ شعار عورت کی نشانی یہ ہے کہ جب شوہر ملازمت پر اور بچے سکول چلے جائیں تو وہ اپنا گھر کا سارا کام صفائی، ستھرائی اور کھانا وغیرہ پکا کر ان کے آنے سے پہلے اپنا حلیہ درست کرے مناسب لباس اور آرائش اور اپنے بال درست کرے تاکہ شوہر جب کام سے واپس گھر آئے تو بیوی کا حلیہ دیکھ کر اس کی دن بھر کی تھکاوٹ دور ہو جائے خوش اخلاقی سے اس کا استقبال کرے۔ اس کا حال دریافت کرے موسم کی مناسبت سے کھانے پینے کے لئے کچھ پیش کرے۔ اگر ان کی عادت آتے ہی کھانا کھانے کی ہے تو جلدی سے کھانا لگائے نہ یہ کہ جب شوہر گھر آئے تو بیوی کے ہاتھ میں جھاڑو ہو، بال کھلے ہوں، میلے کپیلے کپڑوں میں ہوں جس سے شوہر کی طبیعت بیزار ہو اور اس کی تھکاوٹ میں اور اضافہ ہو جائے یہ تمام کام کسی سلیقہ مند عورت کے نہیں ہیں۔ اس لئے اپنی عادت بنائیں کہ ہر کام کو مناسب وقت پر کرنے کی کوشش کریں۔

### عورت کے لئے چند کارآمد نصیحتیں

☆ جس حد تک ممکن ہو عورت کو اپنے شوہر کے دل پر راج کرنا چاہئے اور ہر

کام اس کی آنکھ کے ایک اشارے پر کرے، اگر وہ تمہیں اس بات کا حکم کرتا ہے کہ رات بھر کھڑی رہو تو تم کھڑی رہو اسی میں دنیا آخرت کی بھلائی ہے۔

☆ شوہر کے مزاج کے خلاف کبھی کوئی بات نہ کرنی چاہئے۔ بس اس کی ہاں میں ہاں ملاؤ، بعض نادان عورتیں ایسی باتیں کر لیتی ہیں جن کی وجہ سے شوہر کے دل میں فرق آجاتا ہے اور بعد میں ساری زندگی پچھتانا پڑتا ہے

☆ شوہر کے گھر میں جو کچھ میسر آ جائے اسی پر صبر اور قناعت کر کے گزارا کرتی رہیں۔

☆ اگر کبھی کوئی چیز خریدنے کا دل کر پڑے تو پہلے شوہر کی آمدنی کا اندازہ لگائیے اگر گنجائش ہو تو پھر کہیے ورنہ بے جا فرمائشوں سے اجتناب کیجئے اور زیادہ تر یہ کوشش کریں کہ کبھی خاوند سے فرمائش نہ کی جائے اس سے عورت کی وقعت کم ہو جاتی ہے ہاں اگر شوہر کوئی چیز تمہیں دلانا چاہے تو اسے پھر بتانا چاہئے۔

☆ ہر بات پر ضد اور ہٹ دھرمی درست نہیں چاہے وہ تمہارے ساتھ خلاف ہی ہو۔

☆ اگر شوہر کے گھر میں کچھ تکالیف بھی آئیں تو دوسروں کے سامنے ان کا ذکر مت کریں۔ یہ باتیں مرد کے لئے تکالیف کا باعث ہیں۔

☆ جب بھی خاوند کوئی چیز لائے ہر حال میں اس کی تعریف کیجئے چاہے تمہیں پسند ہو یا نہ ہو اس سے اس کا دل ٹوٹ جائے گا اگر تم اسے قبول کر لو تو ممکن ہے اگلی مرتبہ اس سے اچھی چیز لادے کبھی بھی اور کسی حال میں بھی شوہر کی ناشکری نہ کیجئے اور نہ اسے کوسو کہ اس کے گھر میں نے آج تک کوئی خیر نہیں دیکھی یہ وہ باتیں ہیں جن کی وجہ سے مرد کی نظر میں عورت کی عزت ختم ہو جاتی ہے۔

☆ کبھی بھی اپنے شوہر سے کوئی خدمت نہ لیجئے اگر وہ فرحت میں آ کر کبھی تمہارے ہاتھ پاؤں یا سر دبانے لگے تو اسے ایسا مت کرنے دو کیونکہ شوہر کا رتبہ

باپ سے بلند ہوتا ہے جس طرح باپ سے ایسی خدمت نہیں لی جاتی اسی طرح شوہر سے بھی نہیں لی جاسکتی۔

☆ شوہر کی کمائی ہرگز اپنے ہاتھ میں نہ لیں بلکہ اس کے والدین کے ہاتھ میں دیجئے تاکہ ان کا تمہارے بارے میں اچھا تصور قائم ہو سکے اور اگر وہ کمائی اپنے ماں باپ کو دیتا ہو تو اس پر آپ کو برا نہ منانا چاہئے ان کی خدمت میں کوئی کسر نہ چھوڑیئے اور اسی میں اپنی عزت سمجھئے۔

☆ شوہر کے گھر کا کام کرنے میں عار نہ سمجھیں بلکہ ان کے کہے بغیر خود ہی کام کیا جائے۔

☆ سسرالی گھر کی کسی بات کی چغلی اپنے میکے میں آ کر مت کیجئے یہ انتہائی قابل مذمت بات ہے۔ اس سے دونوں گھرانوں میں لڑائیاں پیدا ہوتی ہیں۔

☆ نئی جگہ اور نئے لوگ ہونے کی وجہ سے سسرال میں دل نہ بھی لگے تو کوشش یہی کرنی چاہئے کہ جتنا جلدی ہو دل یہاں لگانے کی بھرپور کوشش کریں کیونکہ اب یہی تمہارا گھر ہے۔

☆ اپنا کمرہ، بستر وغیرہ صاف رکھیے اور شوہر کی چیزوں کو سلیقہ مندی کے ساتھ ان کی جگہ پر رکھیں اور کوشش یہی ہونی چاہئے کہ یہ سب کام شوہر کے کہنے کے بغیر ہی کرنے چاہئیں۔

☆ اگر کبھی شوہر غصہ میں ہو اور کچھ کہہ دے تو اس کا مقابلہ مت کیجئے بلکہ خاموش ہو جائیئے جب اس کا غصہ ٹھنڈا ہوگا تو وہ خود ہی تم سے خوش ہو جائے گا۔

## امور خانہ داری

اگر عورت سلیقہ مند اور سلیقہ شعار ہو تو امور خانہ داری کو بخوبی انجام دے سکتی ہے پھر چاہے غربت و مفلسی ہو یا دولت مندی و مال داری دونوں صورتوں میں گھر اچھا

چلا سکتی ہے جن عورتوں کو امور خانہ داری کا ذرا بھی سلیقہ نہ تو دولت کی جتنی بھی فراوانی ہو وہ گھرویرانی کا منہ بولتا ثبوت ہوتا ہے کیونکہ جب دولت کا بے دریغ استعمال کیا جائے اور سارا سرمایہ فیشن کی نظر ہو جائے تو گھر کا نظام کیسے چل سکتا ہے۔

اس لئے اچھے گھریلو انتظام کے لئے دولت سے زیادہ سلیقہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے برعکس وہ عورتیں جنہیں یہ سلیقہ ہو وہ کم آمدنی میں بھی گھر کو اچھے طریقے سے چلا سکتی ہیں کیونکہ انہیں معلوم ہے کہ کس کام میں کتنے پیسے خرچ ہوں گے۔ اسی کے حساب سے وہ اسے سرانجام دیتی ہیں۔ ایک بات جو قابل ذکر ہے کہ خرچ میں اتنا ہاتھ نہ کھینچا جائے کہ نوبت کنجوسی تک پہنچ جائے اور نہ اتنا کھلا خرچ کیا جائے کہ اسراف تک نوبت پہنچ جائے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں خرچ کرنے والوں اور زیادہ خرچ کرنے والوں دونوں کی مذمت فرمائی ہے لہذا اعتدال میں رہتے ہوئے ہمیشہ ضرورت کی جگہ پر خرچ کیا جائے تاکہ گھر کا انتظام درست رہے اگر ہر روز کا حساب علیحدہ علیحدہ کر لیا جائے تو اس سے بہت سہولت ہوتی ہے۔ اسی طرح گھر کی جملہ اشیاء کی مناسب طریقے سے جانچ پڑتال کرتے رہنے سے کسی چیز کے گم ہونے پر فوراً اس کا علم ہو جائے گا اس طرح چیزوں کی دیکھ بھال آسان ہوگی۔

### فرمانبرداری

شوہر جو بھی حکم بیوی کو دے وہ اس پر ہر حال میں عمل کرے بشرطیکہ یہ حکم خلاف شرع نہ ہو۔ فرمانبرداری، خوشی و سرور کا سبب ہے جو عورت شوہر کی اطاعت و فرمانبرداری نہیں کرتی وہ سخت آزمائش میں ہے۔ بہر حال جس قدر ہو سکے شوہر کی اطاعت اور فرمانبرداری کی جائے۔ اس سے دونوں میں محبت بڑھے گی اور اس کے اثرات ان کی اولاد پر بھی پڑیں گے کیونکہ جیسے اخلاق ماں باپ کے ہوں گے کل کو وہی عادات و اخلاق اولاد میں بھی پائے جائیں گے۔ اس لئے ضروری ہے کہ عمدہ اخلاق اپنائے جائیں۔

ایک روایت میں آتا ہے تین شخصوں کو جہنم کی آگ نہیں چھوئے گی ایک وہ عورت جو اپنے شوہر کی فرمانبرداری ہو، دوسری وہ اولاد جو اپنے والدین سے حسن سلوک سے پیش آئے اور تیسرا وہ غلام جو خدا اور اپنے مالک کے حقوق کی پوری ادائیگی کرے۔

جو عورت اپنے رب کا فریضہ ادا کرے شوہر کی فرمانبرداری کرے اور چرخا کاٹے گویا وہ خدا تعالیٰ کی تسبیح بیان کر رہی ہے۔

ایک روایت میں آیا ہے عورت کا جہاد شوہر کے لئے بہترین بیوی بننا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا گیا کہ کون سی عورت سب سے افضل ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شوہر کے حکم کی فرمانبرداری کرے اور شوہر کی نظروں میں بھا جائے“

- ☆ عورت شوہر کی اجازت کے بغیر نفلی روزہ بھی نہ رکھے
- ☆ اپنی جان اور عزت آبرو کی حفاظت کرے
- ☆ شوہر کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر نہ نکلے
- ☆ گھر کا نظم و نسق سنبھالے اور بچوں کی اچھی تربیت کرے
- ☆ شوہر کے سامنے زیب و زینت اختیار کرے
- ☆ تمام معاملات میں شوہر کی معاونت کرے
- ☆ شوہر کی غربت پر صبر کرے
- ☆ نیکی کے کاموں میں اس کا دست باز رہے
- ☆ شوہر کی اجازت کے بغیر اس کے مال میں سے کسی کو عطیہ نہ دے
- ☆ مصیبت کے وقت شوہر کی دلجوئی کر کے پریشانی میں تخفیف کا سبب بنے
- ☆ رہائش کے بارے میں شوہر کی بات مانے
- ☆ اس کے مال کی حفاظت کرے

- ☆ شوہر کی اجازت کے بغیر کسی کو گھر میں نہ آنے دے
- ☆ ضرورت سے زائد مطالبے نہ کرے، اس کے احسان کی قدر دانی کرے
- ☆ شوہر کے عزیزوں سے حسن سلوک کرے
- ☆ بچوں کو دودھ پلانے کی مدت پوری کرے
- ☆ شوہر کے جذبات اور احساسات کا خیال رکھے
- ☆ شوہر سے وفاداری کرے
- ☆ اس کی خدمت کے لئے کمر بستہ رہے

### خدمت

اگر خدا تعالیٰ نے تم کو کچھ صلاحیت دے رکھی ہے تو اس کے کام میں ہاتھ بٹائیں۔ اس کا بوجھ ہلکا کریں۔ اپنی شیریں زبان سے اس کا غم غلط کریں۔ اس کے دکھ سکھ میں برابر کی شریک رہیں اگر پریشانی معلوم ہو تو اس کی پریشانی دور کیجئے اگر وہ قرض دار ہو جائے تو تم اپنے ہاتھ کے ہنر سے اس کے قرض کا بوجھ ہلکا کرو پھر اگر تمہارے پاس کوئی نقدی یا زیور ہو تو اس کی خدمت میں پیش کر دو اور کہو کہ آپ کے مقابلے میں یہ چیزیں کوئی حقیقت نہیں رکھتیں۔ آپ میں تو سب کچھ ہے۔ خدا تعالیٰ آپ کا سایہ میرے سر پر ہمیشہ قائم رکھے۔ خدا تعالیٰ نے چاہا تو آپ اس سے بڑھ کر چیزیں لا دیں گے۔ ان چیزوں کو دیکر بعد میں احسان نہ جتلائیں اور ایسی کوئی بات بھی محسوس نہ ہونے دیں ورنہ سب کچھ بیکار ہو جائے گا۔

ہر وقت اس کی خدمت میں لگی رہیں اور اس کے آرام و راحت کی طرف سے کبھی بھی لا پرواہی نہ برتیں۔ اس کی خدمت سے ذرا برابر غفلت نہ کیجئے گھر کے تمام کام اپنے ہاتھ سے سرانجام دیجئے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو توفیق عطا فرمائے (آمین)

### کفایت شعاری

خرچ اعتدال سے کیجئے کفایت شعاری سے کام لیجئے۔ جو کچھ ملے اس میں سے

کچھ جمع بھی کرتی رہیں۔ معمولی رقم سمجھ کر اسے مت اڑائیں۔ کپڑے آپ خود سیئیں، کھانا خود پکائیں، بچوں کی دیکھ بھال خود کریں۔ اس طرح کافی رقم جمع ہو جائے گی اور کسی بھی پریشانی میں کام آئے گی اور کسی کے سامنے ہاتھ نہ پھیلانا پڑے گا۔ تمہارا دل بھی خوش رہے گا اور پھر تمہاری عقل و ہوشیاری کی خاوند بھی داد دے گا۔ کچھ بات پوچھے تو نرمی سے جواب دو۔ اگر وہ کسی وقت غصہ میں آجائے تو آپ نرم بن جائیں۔ اس کی مرضی پر راضی رہیں۔ وہ چاہے تمہارے کاموں سے راضی نہ ہو پھر بھی تم اس کے حقوق ادا کرتی رہو تا کہ خدا تعالیٰ تم سے راضی رہے وہ جو کچھ کما کر دے اس کو دیانتداری سے خرچ کریں خود تکلیف برداشت کر کے بھی اس کی ضروریات پوری کرتی رہیں۔

ایسا صاف ستھرا معاملہ کیجئے کہ ہر ایک دیکھ کر یاسن کر خوش ہو جائے۔ مرد کو اپنی کوشش سے جو کچھ حاصل ہوتا ہے وہ لا کر تم کو دیتا ہے۔ اب تمہارے اختیار میں ہے کہ اگر تم چاہو تو اپنی صلاحیت اور لیاقت سے خاک کے گھر کو راکھ کا بنا دو اور اگر تم چاہو تو بے سمجھی اور بے ڈھنگی پن سے اس کو برباد کر دو مرد بیچارہ اس میں کیا کر سکتا ہے۔ تمیز، صلاحیت اور حسن انتظام بھی دنیا میں ایک عجیب ہی چیز ہے۔

### حسن انتظام

سلیقہ مند اور باتمیز بیوی کبھی بھی پریشانی نہیں اٹھاتی اور بد نظمی سے گھر کے سب ہی لوگ پناہ مانگتے ہیں۔ آئے دن نئی نئی مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کبھی چین اور اطمینان سے کھانا بھی نصیب نہیں ہوتا اور مرد بیچارہ پریشان ہو جاتا ہے۔ آخر وہ بیچارہ کب تک اور کتنا دیتا رہے؟ آخر تھک کر سکون اور چین کی تلاش میں دوسری جگہ بھٹکتا پھرتا ہے گھر کی زندگی اس کے لئے وبال بن جاتی ہے اور بچے وبال جان نظر آتے ہیں اور پھر وہ گھر آنے میں تکلیف محسوس کرتا ہے اور اس سے بیزار ہو جاتا ہے۔

سلیقہ مند بیویاں ہمیشہ گھر کو جنت نما بنائے رکھتی ہیں۔ خود بھی سکون اور چین سے زندگی گزارتی ہیں اور گھر والے بھی آرام سے رہتے ہیں بلکہ ایسی عورت گھر والوں کو آرام سے رکھتی ہے۔ حسن انتظام ایک ایسی خوبصورت اور روشن چیز ہے کہ اس کی روشنی دور دور تک پہنچتی اور پھیلتی ہے کئی خوبصورت عورتیں حسن انتظام اور سلیقہ مند نہ ہونے کی وجہ سے چڑیل جیسی لگتی ہیں اکثر مرد صورت پرست کی بجائے سیرت پرست ہوتے ہیں۔ وہ ظاہری خوبیوں کی بجائے باطنی خوبیوں کے چاہنے والے ہوتے ہیں۔ جو عورتیں مرد کی تابعدار اور فرمانبردار ہوتی ہیں۔ ایسی عورتیں ہی اپنے شوہر کو چاہے وہ کتنا بد مزاج اور لاپرواہ کیوں نہ ہو، آخر کار اپنا تابعدار بنا کر ہی چھوڑتی ہیں۔ یہ باتیں کچھ مشکل نہیں لیکن افسوس کہ کتنی عورتیں سمجھتی ہیں کہ ہم جتنی تیزی اور رعب دکھائیں گی، مرد اتنی ہی جلدی ہمارا تابعدار بن جائے گا۔ ایسے سب خیالات غلط ہیں۔

بلکہ جو عورتیں محبت، پیار اور دنیا کی شرم اور خدا تعالیٰ کے خوف سے اور اللہ تعالیٰ کے راضی کرنے کے جذبے سے اپنے خاوند کی خدمت کرتی ہیں۔ وہی آگے چل کر اپنے خاوند کی محبوب بن کر رہتی ہیں اور پھر مرد اس پر اپنی جان تک نچھاور کرتا ہے۔ اس کے آرام، اس کی رضا مندی کا خیال رکھتا ہے اور اس کی ناز برداری کرتا ہے۔ اس کی ہر دلی خواہش پوری کرتا ہے۔ اس کے دکھ کو اپنا دکھ سمجھتا ہے اور جو کچھ کما کر لاتا ہے سب اسی کے ہاتھ پر رکھ دیتا ہے کبھی کسی بات کا حساب نہیں مانگتا۔ ایسے میاں بیوی کی زندگی سکون و آرام سے گزرتی ہے اور یہ نعمت عقل مند بیویوں کو حسن انتظام سے نصیب ہوتی ہے اور بے وقوف عورتیں اس سے محروم رہتی ہیں۔

شوہر کی خوشنودی حاصل کرنے کے طریقے

جس کے ساتھ تمہاری شادی ہو اگر وہ مفلس ہو تو اسے تو نگر سمجھو اس کی عزت کریں جو کہے اس کے خلاف نہ کرو بغیر اجازت کسی کام میں ہاتھ نہ لگاؤ۔



☆ شوہر کی خوشی کو اپنی خوشی پر مقدم رکھو، ہر وقت شوہر کے آرام کی فکر کریں جو کچھ وہ تمہیں دے اس کو خوش ہو کر لے لو۔

☆ شوہر جس کام کو کہے ایسی خوبی کے ساتھ کرو کہ وہ خوش ہو جائے شوہر کی ضرورت اپنی ضرورت سے پہلے پوری کرو جہاں تک ممکن ہو اچھا کھلاؤ۔

☆ شوہر کے تمام کام اپنے ہاتھ سے کرتی رہو، کسی اور پر مت ڈالیں۔

☆ شوہر سے فکر کی کوئی بات، نہ بے جا فرمائش کریں، اگر وہ نہ کر سکا تو اسے ملال ہوگا۔ تمہاری قسمت میں ہے تو ضرور ملے گا، فرمائش بیکار ہے۔

☆ جب شوہر گھر میں آئے تو آتے ہی کوئی تردد والی بات نہ کریں معلوم نہیں کس خیال میں آیا ہو اور کیا خیال پیدا ہو جائے۔

☆ کھانے کے وقت ایسی دلچسپی کی باتیں کرو کہ وہ خوش ہو کر کھائے بے فکری میں دال مثل تو رومہ کے معلوم ہوتی ہے۔ فکر و تردد میں ہزار نعمت زہر معلوم ہوتی ہے۔

☆ اگر خدا نے تمہیں کچھ بھی لیاقت دی ہے تو ان کے غم غلط کرو، وصیت بٹاؤ، لگی بجھاؤ، آرام دو، تکلیف میں حصہ لو اگر انہیں فکر مند دیکھو تو کوشش کرو کہ یہ پریشانی دفع ہو جائے۔

☆ شوہر اگر قرض دار ہو جائے تو تمہارے پاس اگر نقد رقم ہو تو ہاتھ میں رکھ دو زیور اتار کر دے دو تا کہ وہ قرض ادا کر سکے اس پر احسان کرو۔

☆ اگر شوہر کسی وقت گرم ہو تو تم نرم ہو جاؤ، جو کچھ وہ کہے اس پر راضی ہو جاؤ۔

☆ اگر خاوند تمہارے کسی کام سے خوش نہ ہوں تو نہ ہوں مگر تم ان کے حقوق ادا کرتی رہو کہ خدا تعالیٰ تم سے خوش رہے تم اپنی خوش انتظامی سے چاہو تو خاک کا گھر لاکھ کا کر سکتی ہو اور بد سلیقگی سے چاہو تو برباد کر بیٹھو۔

☆ سلیقہ شعاری بھی ایک حسن ہے کہ جس کی روشنی دور تک پہنچتی ہے ہزاروں خوبصورت بدسلیقگی کی وجہ سے بدصورت معلوم ہوتی ہیں۔

☆ شوہر کتنا ہی بد مزاج کیوں نہ ہو، تم اپنی خوش انتظامی اور فرمانبرداری سے اس کو اپنا مطیع بنا سکتی ہو، کچھ بھی دشوار نہیں۔

☆ اپنے ساس سر کو ماں باپ کی جگہ پر سمجھو اور نندوں کو حقیقی بہن سمجھو۔

☆ بڑوں کے سامنے ادب سے سلام کر کے بیٹھ جانا اور پردہ والوں سے پردہ کرنا کافی ہے۔

☆ ساس کا ادب کریں جو بات وہ کہیں ادب سے جواب دو اور آنکھ نیچی رکھیں جو اپنی ماں کے ساتھ برتاؤ رکھتی تھیں وہی برتاؤ ان کے ساتھ رکھیے۔

☆ نندوں کے ساتھ بہت محبت ہے پیش آئے کھانا یا جو عمدہ چیز ہو اس میں ان کو بھی شریک کریں۔

☆ جو اچھا کام کرتی ہو، بلا چھوڑے اسے ہمیشہ کرتی رہیں اپنی وضع قطع وہ رکھیں جو تمہیں زیب ہو بوڑھی بن کر نہ رہیں۔

شوہر کی محبت حاصل کرنے کے طریقے

شوہر کی محبت بیوی کیسے حاصل کر سکتی ہے؟ شوہر کیسا ہی بے پرواہ کیوں نہ وہ لیکن قدرت نے عورت کو ایسی طبعی رنگینیاں، سریلی آواز، مسکراہٹ بکھیرنے والی پیشانی نرم خوئی اور نرم گوئی والی زبان، مائل کرنے والے اور گھائل کرنے والے دو ہونٹ، دل جوئی اور دلداری والی دو آنکھیں، نرم و نازک ہاتھوں کی انگلیوں کے پورے عنایت کئے ہیں کہ نیک بیوی ان کو استعمال کر کے اپنی ہر ادا سے شوہر کو اپنا اور صرف اپنا بنا سکتی ہے کوئی عورت اگر یہ کہے کہ مجھ کو ایسا تعویذ دو کہ میرا شوہر مجھ سے محبت کرنے لگے تو اس پر بہت ہی تعجب ہوگا کہ اللہ تعالیٰ نے جب اس کی ہر ادا کو تعویذ بنایا ہوا ہے اس کی ہر چیز میں جادو سے زیادہ اثر رکھا ہے تو پھر یہ کیسا تعویذ

مانگتی ہے؟

لہذا سمجھدار بیوی کو شوہر کی محبت حاصل کرنے یا اس میں اضافہ کے لئے کسی تعویذ لینے کی ضرورت نہیں لیکن کسی کے مقدر میں ایسا شوہر آگیا ہو جس کو سمجھداری گھائل اور مائل کرنے کی ضرورت ہو تو ہم اس کے دل کے بندتالے کھولنے کے لئے پانچ چابیاں پیش کرتے ہیں تاکہ نیکی بیوی ان تمام باتوں کا اہتمام کر کے اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائے۔

نگاہ

سب سے پہلی چیز جو مرد کے دل و دماغ کو متاثر کرنے والی ہے وہ اس کی نگاہ ہے کیونکہ پہلے آنکھ ہی فیصلہ کرتی ہے کہ یہ میرے لئے کیسی رہے گی کیونکہ پھر اس کا دل ہاں یا ناں میں فیصلہ کرتا ہے اگر اس کی بیوی کی اچھی حالت صاف ستھرے چہرے اور لباس پر پڑتی ہے تو وہ اس کے دل میں اتر جاتی ہے اور اس کے دل میں اپنا ٹھکانہ بنا لیتی ہے اسی لئے عرب کی ایک سمجھدار عورت نے اپنی بیٹی کو یہی نصیحت کی تھی۔

تمہارے شوہر کی نگاہ تم پر کبھی گندی اور بری حالت میں نہ پڑنے پائے یعنی ہمیشہ صفائی کا خیال رکھنا۔

اسی طرح عورت کو چاہئے کہ اپنے آپ کو صاف ستھرا رکھنے کے ساتھ ساتھ اپنے سونے کے کمرے اور بچوں کی صفائی کا خیال رکھے۔

بعض ماہرین نفسیات نے لکھا ہے کہ ہم نے بہت سے مردوں کی آراء جمع کی ہیں تو ہمیں معلوم ہوا ہے کہ کمرے کا صاف ستھرا ہونا اور اس میں ہرے رنگ کے پودے اور کچھ پھول وغیرہ رکھنا، اسی طرح بے جان خوبصورت قدرتی اشیاء کی سینری فریم کر کے لگانا اور بستر پر صاف ستھری سفید چادر جس پر سلیقے سے رکھے ہوئے تکیے دل کو راحت اور سکون دینے میں بہت ہی زیادہ مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

نیک بیوی کی ایک ہی سریلی آواز مرد کو گرویدہ بنانے کے لئے کافی ہے۔ بہت ہی تعجب کی بات ہے جب کوئی عورت یہ کہتی ہے کہ میرا شوہر مجھے بہت مارتا ہے، ڈانٹتا ہے، میری بات نہیں مانتا، مجھے کہیں لے کر نہیں جاتا۔

حالانکہ اللہ تعالیٰ نے اس کو اتنی پیاری آواز دی ہے کہ اگر وہ صحیح استعمال کرے تو کیا کونل کی کوک اور پرندوں کے نغمے اور کیا مینا کا چچھانا، یہ سارے مناظر قدرت ایک طرف لیکن نرم دل و فرمانبردار بیوی کا ایک بیٹھا بول! کہ جی میں حاضر ہوں کیسے کیا حکم ہے، شوہر کے دل کو لبھانے، مردہ دل میں زندگی کی ایک نئی امنگ پیدا کرنے کے لئے بہت ہی زیادہ کافی و شافی ہے۔ اللہ تعالیٰ میاں بیوی دونوں کو شیریں بیان بنا دے۔

### سونگھنا

بعضوں کو اس کا تصور ہی نہیں کہ قدرت نے سونگھنے کی طاقت میں کتنی تاثیر رکھی ہے۔ خصوصی طور سے جنسی تعلقات کے اندر سونگھنے کی طاقت تو اطباء کے ہاں بھی مسلم ہے۔

چنانچہ وہ کہتے ہیں کہ ہر عورت کے غدود کے ذریعہ کھالوں سے ایک ایسی غیر حسی خوشبو مہکتی ہے جو مردوں کی عقلوں کو کھوسکتی ہے اور صدیوں سے مرد، عورت کی طرف اسی مہک کیوجہ سے مائل ہوتے ہیں اور جس میں یہ کم ہوتی ہے اس کی طرف میلان ہوتا ہے۔

لہذا عورت کو چاہئے کہ وہ شوہر کے لئے خوشبو کا استعمال رکھے جو اس کی ناک کے ذریعہ اس کے دل و دماغ تک پہنچے اور خوشبو ایسی ہو جس کا رنگ زیادہ ہو مہک کم ہو مثلاً خوشبودار مہندی، زعفران وغیرہ

لہذا بیوی کو چاہئے کہ وقتاً فوقتاً شوہر کے لئے ایسی خوشبوئیں استعمال کرے جو

شوہر کو پسند ہوں اس لئے کہ عورت کا اپنے شوہر کے لئے آراستہ ہونا اور خوشبو لگانا آپس میں محبت اور الفت پیدا کرنے کے لئے بے حد موثر ہے کیونکہ خوشبو دلوں میں نشاط پیدا کرتی ہے۔ فرشتوں کو بھی اس سے راحت حاصل ہوتی ہے۔

### معاشی تنگی کے دنوں میں نیک بیوی کا طرزِ عمل

ہر بیوی کا یہ بھی فرض ہے کہ وہ اپنے شوہر کی آمدنی اور گھر کے اخراجات کو ہمیشہ نظر کے سامنے رکھے اور گھر کا خرچ اس طرح چلائے کہ عزت و آبرو سے زندگی بسر ہوتی رہے اگر شوہر کی آمدنی کم ہو تو ہرگز ہرگز شوہر پر بے جا فرمائشوں کا بوجھ نہ ڈالے اس لئے کہ اگر عورت نے شوہر کو مجبور کیا اور شوہر نے بیوی کی محبت میں قرض کا بوجھ اپنے سر پر اٹھا لیا اور خدا نہ کرے اس کے لئے قرض کا ادا کرنا دشوار ہو گیا تو گھریلو زندگی میں پریشانیوں کا سامنا ہو جائے گا اور میاں بیوی دونوں کی زندگی تنگ ہو جائے گی۔ اس لئے ہر عورت کو لازم ہے کہ صبر و قناعت کے ساتھ جو کچھ بھی ملے خدا تعالیٰ کا شکر ادا کرے اور شوہر کی جتنی آمدنی ہو اسی کے مطابق خرچ کرے اور گھر کے اخراجات کو ہرگز ہرگز آمدنی سے بڑھنے نہ دے۔

اگر خاوند کی آمدنی بہت کم ہو اور غربت کے باعث فاقے کی نوبت پیدا ہو جائے تو ایک اچھی بیوی کی یہ خوبی ہے کہ وہ کبھی خاوند سے نہیں جھگڑتی، اللہ تعالیٰ کی رضا پر راضی رہتے ہوئے خاوند کو تنگ نہیں کرتی جس حال میں خاوند رکھے اسی میں خوش رہتی ہے اور ہر حال میں اپنے خاوند کو تنگ نہیں کرتی جس حال میں خاوند رکھے اسی میں خوش رہتی ہے اور ہر حال میں اپنے خاوند کا ساتھ دیتی ہے اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہے۔

اس ضمن میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی پیاری بیٹی سیدہ فاطمہ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی مثال تمام مسلمان عورتوں کو اپنے پیش نظر رکھنی چاہئے کہ ان کے گھر میں اکثر فاقے رہتے تھے مگر آپ نے کبھی اپنے خاوند حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے

کسی قسم کی کوئی فرمائش نہیں کی حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ساتھ جس مثالی انداز سے پیار و محبت کے ساتھ زندگی گزاری اور اپنے خاوند کا ہر حال میں جس طرح سے ساتھ دیا وہ تمام مسلمان خواتین کے لئے ایک کامیاب زندگی گزارنے کا بہترین سبق ہے۔

روایت میں آتا ہے کہ ایک مرتبہ حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور سیدہ فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ دونوں آٹھ پہر سے بھوکے تھے فاقے کی حالت تھی شام کے وقت جبکہ ابھی شام ہونے والی تھی ایک تاجر کے سامان سے لدھے ہوئے اونٹ آئے اس تاجر کو اونٹوں سے سامان اتروانے کے لئے ایک مزدور کی ضرورت تھی حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک مزدور کی حیثیت سے پہر رات تک اس کے اونٹوں سے سامان نیچے اتارا اور تاجر کی منشاء کے مطابق مزدوری کی، کام ختم ہونے کے بعد تاجر نے ایک درہم معلوضہ دیا چونکہ رات کافی ہو چکی تھی اس لئے بازار میں اشیائے خورد و نوش کی دکانیں بند ہو چکی تھیں لیکن ایک دکان کھلی ہوئی تھی اس دکان سے جو مل گئے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک درہم کے جو خریدے اور ان کو لے کر گھر تشریف لائے۔ سیدہ فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کافی دیر سے اپنے پاکباز خاوند کا انتظار فرما رہی تھیں اور ان کو گھر میں آتے دیکھ کر تسلی و اطمینان ہوا اور پھر ان سے جو لے کر چکی میں نہیں کر آٹا تیار کیا آٹے کو گوندھ کر روٹیاں پکائیں اور پکا کر فوری طور پر حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے سامنے کھانے کے لئے رکھ دیں چونکہ سیدہ فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو علم تھا کہ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی بھوکے ہیں اس لئے شوہر کی تابعداری اور خدمت کی عظیم مثال قائم کرتے ہوئے روٹیاں پکا کر پہلے، اپنے خاوند کی خدمت میں پیش فرمائیں تاکہ وہ پہلے تناول فرمائیں جب حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے روٹی کھالی تو پھر بعد میں خود کھانے کے لئے بیٹھیں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ اس وقت مجھے تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ

قول مبارک یاد آیا کہ:

”فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا دنیا کی بہترین عورتوں میں سے ہے“

اس روایت سے معلوم ہوا کہ ایک اچھی بیوی کی یہ خوبی ہوتی ہے کہ گھر میں اگر تنگدستی ہو تو وہ کسی طرح کا شکوہ نہیں کرتی۔ صبر و قناعت سے کام لیتی ہے۔ انسان کو جو کچھ خدا کی طرف سے مل جائے اس پر راضی ہو کر زندگی بسر کرتے ہوئے حرص اور لالچ کو چھوڑ دینا اس کو قناعت کہتے ہیں۔

قناعت کی عادت انسان کے لئے خدا تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ قناعت پسند انسان سکون و اطمینان کی دولت سے مالا مال رہتا ہے اور حرص اور لالچی انسان ہمیشہ پریشان رہتا ہے۔

کسی نے کیا خوب کہا ہے،

اے قناعت تو نگر گرداں کہ درائے تو ہیج نعمت نیست  
یعنی اے قناعت کی عادت تو مجھ کو تو نگر اور مالدار بنا دے کیونکہ تجھ سے بڑھ کر دنیا میں کوئی نعمت نہیں ہے۔ ہر انسان خصوصاً عورتوں کو چاہیے کہ ان کو بیٹے شوہروں کی طرف سے جو کچھ مل جائے۔ اس پر راضی رہ کر قناعت کریں اور دوسری عورتوں کی دیکھا دیکھی، حرص اور لالچ کی عادت سے ہمیشہ دُور رہیں تو انشاء اللہ عزوجل ان کی زندگی نہایت ہی سکون و اطمینان کے ساتھ بسر ہوگی اور نہ وہ خود پریشان حال رہیں گی، نہ اپنے شوہر کو پریشانی میں ڈالیں گی۔

## تنگی معاش میں شوہر کا ساتھ دینا سیکھیے

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کہتی ہیں کہ بعض مہینہ ہم پر ایسا گزرتا تھا کہ اس میں ہم آگ نہ جلاتے تھے یعنی بعض مرتبہ پورا پورا مہینہ ایسا گزرتا تھا کہ ہمارے گھر میں سامان خوراک نہ ہونے کی وجہ سے چولہے میں آگ بھی نہیں جلتی تھی اور

اس عرصہ میں ہماری غذا کا انحصار صرف کھجور اور پانی پر ہوتا تھا الایہ کہ کہیں سے تھوڑا سا گوشت آجاتا تھا۔

الایہ کہ کہیں سے تھوڑا سا گوشت آجاتا تھا کا مطلب یہ ہے کہ تنگی معاش کے اس عرصہ میں ہم صرف کھجوریں کھا کھا کر اور پانی پی پی کر گزارہ کر لیا کرتے تھے یا اگر کوئی شخص تھوڑا بہت گوشت بھیج دیا کرتا تھا تو اس کو کھا لیتے تھے یا یہ مطلب ہے کہ گھر میں خوراک کا کوئی سامان نہ ہونے کی وجہ سے ہمارے چولہے میں آگ نہیں جلتی تھی۔ ہاں اگر کہیں سے کچھ گوشت آجاتا تو اس کو پکانے کے لئے آگ جلا لیا کرتے تھے۔

اور حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کہتی ہیں کہ ایسا کبھی نہیں ہوتا کہ تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کے گھر والوں نے دو دن گیہوں کی روٹی سے اپنا پیٹ بھرا ہو اور ان دو دنوں میں سے ایک دن کی غذا کھجور نہ ہوئی ہو“ (بخاری و مسلم)

ہر وقت تنگی معاش کا رونا نہ روتی رہئے

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کہتی ہیں کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم اس دنیا سے تشریف لے گئے اور ہم نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات میں کبھی دو سیاہ چیزوں یعنی کھجور اور پانی سے پیٹ نہیں بھرا، (بخاری و مسلم)

یہ حدیث بھی واضح کرتی ہے کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے اہل و عیال کس قدر تنگی و سختی کے ساتھ اپنی زندگی گزارتے تھے اور باوجودیکہ اگر آپ صلی اللہ علیہ وسلم چاہتے تو دنیا کی تمام لذات اور ایک خوشحال با فراغت زندگی گزارنے کے سارے وسائل و ذرائع آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے قدموں میں ہوتے مگر آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ کمال ایثار و استغناء اور نفس کشی و ترک لذات پر عامل رہے۔

(دو سیاہ چیزوں) میں سے ایک سیاہ چیز کھجور ہے اور دوسری سیاہ چیز پانی کو سیاہ



چیز سے تعبیر کرنا محاورت و مقارنت کی وجہ سے ہے اور اس طرح کا طرزِ کلام اہل عرب کے یہاں مستعمل ہے جیسا کہ ماں اور باپ کو ابوین یا چاند اور سورج کو قمرین کہتے ہیں اس کو عربی میں تعلیب کہتے ہیں تاہم واضح رہے کہ اس ارشاد میں پانی کا ذکر، کھجور کے ضمن و طفیل میں ہے اصل مقصود کھجور ہی کا ذکر کرنا ہے کیونکہ پانی نہ تو پیٹ بھرنے کے مصرف میں آتا ہے اور نہ اس کی کوئی کمی ہی تھی اس سے یہ بات واضح ہوئی کہ تاجدارِ مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم اور ان کے گھر والوں کو غذا کے طور پر کھجوریں بھی اتنی مقدار میں مہیا نہیں ہوتی تھیں جو پیٹ بھرنے کے بقدر ہوں بلکہ بس اتنی ہی مہیا ہو جاتی تھیں جس سے پیٹ کو سہارا مل جاتا تھا۔

### مال کی کمی درحقیقت بڑی نعمت ہے

حضرت محمود بن لبید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ تاجدارِ مدینہ صلی اللہ وسلم نے فرمایا دو چیزیں ایسی ہیں جن کو ابن آدم ناپسند کرتا ہے اگرچہ حقیقت کے اعتبار سے دونوں چیزیں بہت اچھی ہیں چنانچہ انسان ایک تو موت کو ناپسند کرتا ہے حالانکہ مومن کے لئے موت فتنہ سے بہتر ہے۔ دوسرے مال و دولت کی کمی کو ناپسند کرتا ہے حالانکہ مال کی کمی حساب کی کمی کا موجب ہے۔ (احمد)

فتنہ سے مراد کفر و شرک اور گناہوں میں گرفتار ہونا، ظالم و جابر لوگوں کا ایسے کام پر مجبور کرنا جو اسلامی عقائد و تعلیمات کے خلاف ہوں اور ایسے حالات سے دوچار ہونا جن سے دین و آخرت کی زندگی مجروح ہوتی ہو۔ حقیقت تو یہ ہے کہ زندگی اور زندہ رہنے کی تمنا تو اسی صورت میں خوب ہے جبکہ خدا اور خدا کے رسول کی اطاعت و فرمانبرداری کی جائے۔ اطاعات و عبادات کی توفیق عمل حاصل رہے۔ راہِ مستقیم پر ثابت قدمی نصیب ہو اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اس دنیا سے ایمان کی سلامتی کے ساتھ رخصت ہو اگر یہ چیزیں حاصل نہ ہوں اور ایمان کی سلامتی نصیب نہ ہو تو پھر یہ زندگی کس کام کی۔

دنیاوی مال و دولت کی کمی عذاب سے بعید تر اور ہر مسلمان کے لئے بہتر ہے لہذا جو مسلمان تنگدست و غریب ہو اس کو خوش ہونا چاہئے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے مال و دولت کی فراوانی سے بچا کر گویا آخرت کے حساب و عذاب سے بچایا ہے اور ظاہر ہے کہ اس دنیا میں غربت و ناداری کی وجہ سے جو سختیاں اور پریشانیاں برداشت کرنا پڑتی ہیں وہ ان سختیوں اور ہولناکیوں کی وجہ سے کہیں کم اور آسان تر ہیں جو مال و دولت کی فراوانی اور اس کے حساب و کتاب کے وبال کی وجہ سے آخرت میں پیش آئیں گی۔

## سسرالی رشتوں کو نظر انداز مت کیجئے؟

ہمارے دور میں بد قسمتی سے ایک نئی وباء چل پڑی ہے کہ عورتیں شوہر سے تو تو ہر ممکن پیار جتاتی ہیں اور چاہے (ظاہری طور پر ہی سہی) اس کے تو وارے نیارے جاتی ہیں لیکن شوہر کے سامنے بھی اور غیر موجودگی میں بھی اس کے والدین بہن بھائیوں اور عزیز و اقرباء کو گھاس تک نہیں ڈالتیں یہ بے حد مذموم بات ہے۔ یقین جانیئے اگر ان باتوں کے باوجود آپ کا شوہر سے اس بارے کوئی جھگڑا وغیرہ نہیں ہوتا تو جان لیجئے یہ بم پھٹنے ہی کو ہے اور جب یہ عمل رونما ہوگا تو اپنے ساتھ بہت کچھ بہا کر لے جائے گا۔

آپ کو نہ صرف شوہر بلکہ تمام گھر والوں سے بنا کر رکھنے کی ضرورت ہے شادی کے بعد بہت کچھ دیکھنا پڑتا ہے ماں باپ کے گھر آزادی رہتی ہے۔ اپنے فیصلوں پر خود مختاری حاصل ہوتی ہے جب آپ ایک نئے ماحول میں آئی ہیں تو خود کو اس ماحول کا عادی بنانے کی بھرپور کوشش کریں اور اپنے آپ کو مکمل طور پر بدلنا پڑتا ہے۔

بہت سی لڑکیاں شادی کے بعد ہر بات میں سسرال کے لئے ”یہاں“ کا لفظ استعمال کرتی ہیں مثلاً ہمارے یہاں تو یہ نہیں ہوتا یا ہماری امی کے گھر تو سالن

دوسرے طریقے سے بنتا ہے میں تو یہاں ہی یہ سب دیکھ رہی ہوں ان الفاظ سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ سسرال والوں سے غیریت برت رہی ہیں۔

اپنے آپ کو سسرال کے ماحول میں ڈھلانا ہی ایک اچھی لڑکی کا کام ہے۔ قسمت سے آپ کو اچھی سسرال مل گئی ہے تو اس کی قدر کریں اگر خدا نخواستہ سسرال والے اچھے نہیں ہیں تو صبر سے کام لیں پر آئے گئے سے ان کی برائی مت کریں سننے والے مزے سے سن کر بات آگے بیان بھی کر دیتے ہیں۔ سمجھدار لوگ تو کبھی بھی ایسی لڑکیوں کو پسند نہیں کرتے پھر وہ ایسی لڑکیوں کی صحبت سے اپنی بیٹیوں کو دور رکھتے ہیں۔

عورت اور مرد دونوں کا ہی یہ فرض ہے کہ مل جل کر نئی زندگی کی ابتداء کریں بیوی شوہر اور سسرال کے دوسرے لوگوں کو یہ موقع ہی نہ دے کہ اس پر کوئی بات آجائے کیونکہ سمجھانے والے کم اور تماشا دیکھنے والے بہت ہوتے ہیں۔ عزت ہر ایک کی ہوتی ہے اور دونوں کو اس کا خیال رکھنا چاہئے۔ دونوں میں سے جو غلطی پر ہو وہ اپنی غلطی کو ماننے کی ہمت بھی اپنے اندر رکھے یہاں سسرال والوں سے بھی درخواست ہے کہ ایک لڑکی اپنا سب کچھ چھوڑ کر آپ کے پاس آتی ہے۔ اسے اکیلا نہ کریں۔ اسے اپنے ماحول میں رہنے بسنے کا موقع دیں غلطی کرے تو بیٹی سمجھ کر اس کی مدد کریں۔ یاد رہے ”ایک چپ سو کو دہراتی ہے“ کچھ پانے کے لئے کچھ کھونا ہی پڑتا ہے۔ اسے ڈھیر سارے لوگوں کا پیار پانے کے لئے آپ کو اپنے جذبات و احساسات کو تھوڑا سا تھپکنا ہو گا کوئی شک نہیں ہے کہ ایک دن آپ کامیاب ہوں گی اور Home Sweet Home کی اصل خوشیاں لانے کی حقدار کہلائیں گی۔

شوہر اور سسرالیوں سے خوش طبعی سے پیش آئیے

آپ کے اور شوہر کے درمیان میں اپنے ذاتی مشاہدے کی بنیاد پر یہ بات کہہ رہا ہوں کہ سب سے زیادہ وجہ نزاع (خاص طور پر ابتدائی سالوں میں) یہ سسرالی

رشتہ داری ہی بنیں گے یا تو آپ کا رویہ ان کے ساتھ اچھا نہیں ہوگا۔ یا ان کا، وجہ جو بھی ہو کمند آپ پر ہی ٹوٹے گی۔

خوش طبعی یا مزاج سے میرا ہرگز مطلب یہ نہیں کہ آپ سرالیوں کے ساتھ ہا ہا، ہی ہی، ہو ہو کرنے بیٹھ جائیں آئیں آپ کو بتاؤں کہ مزاج اور خوش طبعی حقیقت میں ہے کیا۔ مزاج مہم کے زہر کے ساتھ مصدر ہے جس کے معنی ہیں خوش طبعی کرنا، ہنسی مذاق کرنا اور میم کے پیش کے ساتھ یعنی مزاج اسم مصدر ہے جس کے معنی مطابہ یعنی خوش طبعی و ظرافت کے ہیں۔

عربی میں لفظ مزاج کا اطلاق اس خوش طبعی اور ہنسی مذاق پر ہوتا ہے جس میں کسی کی دل شکنی اور ایذا رسانی کا پہلو نہ ہو اس کے برخلاف جس خوش طبعی اور ہنسی مذاق کا تعلق دل شکنی اور ایذا رسانی سے ہو اس کو سحر یہ کہتے ہیں۔ ایک حدیث میں جو یہ فرمایا گیا ہے کہ لا تمارا خاک ولا تمازحہ یعنی اپنے مسلمان بھائی سے جھگڑا فساد نہ کرو اور نہ اس کے ساتھ ہنسی مذاق کرو تو علماء لکھتے ہیں کہ وہ مزاج و ظرافت ممنوع ہے جس میں حد سے تجاوز کیا جائے اور اس کو تجارت بنا لیا جائے کیونکہ ہر وقت مزاج و ظرافت میں مبتلا رہنا اور اس میں حد سے تجاوز کرنا بہت زیادہ ہنسے اور قہقہے لگانے کا باعث ہوتا ہے۔

جو قلب و ذہن کو قساوت اور بے حسی میں مبتلا کر دیتا ہے ذکر الہی سے غافل کر دیتا ہے۔ مہمات دین میں غور و فکر اور پیش قدمی سے باز رکھتا ہے اور اکثر اوقات اس کا انجام ایذا رسانی اور آپس میں بغض و عناد کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ بھی حقیقت ہے کہ جو شخص ہر وقت ہنسی مذاق کرتا رہتا ہے اس کی شخصیت بری طرح متاثر اور مجروح ہو جاتی ہے کہ نہ اس کا کوئی دبدبہ قائم رہتا ہے اور نہ اس کی عظمت اور اس کا وقار باقی رہتا ہے۔

اس کے برعکس جو مزاج و ظرافت حد کے اندر اور کبھی کبھار ہو وہ نہ صرف مباح

ہے بلکہ صحت مزاج اور نور نشاط اور سلامت طبع کی علامت بھی ہے۔  
چنانچہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم بھی مزاج اور ظرافت کو اختیار فرماتے تھے  
جس سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا مقصد مخاطب کی دل بستگی و خوش وقتی اور آپس میں  
محبت و موانست کے جذبات کو مستحکم کرنا ہوتا ہے اور یہ چیز سنت مستحبہ ہے اور اگر اس  
موقع پر یہ اشکال واقع ہو کہ یہ بات کہ وہی مزاج و ظرافت مباح ہے جو کبھی کبھار  
ہو۔

اس روایت کے مخالف ہے جس میں حضرت عبداللہ بن حارث رضی اللہ تعالیٰ  
عنه نے بیان کیا ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے زیادہ مزاج کرنے  
والا کوئی شخص نہیں دیکھا تو اس کا جواب مختصر طور پر یہ ہوگا کہ زیادہ مزاج و ظرافت  
کرنے کی ممانعت اس وجہ سے ہے کہ اس سے نفس پر قابو نہیں رہتا اور ظاہر ہے کہ  
تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے برابر کوئی اور شخص اپنے نفس پر قابو نہیں رکھ سکتا۔ لہذا  
یہ چیز (زیادہ مزاج کرنا) ان امور میں سے ہے جو صرف تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ  
وسلم کی ذات کے ساتھ مخصوص ہیں اور دوسروں کے لئے ان سے اجتناب ہی اولیٰ  
ہے اس کی تائید ترمذی کی اس روایت سے بھی ہوتی ہے کہ صحابہ کرام نے عرض کیا کہ  
یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے ساتھ مزاج فرماتے ہیں تو  
آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میں مزاج میں بھی سچ کہتا ہوں حاصل یہ کہ زیادہ  
مزاج کرنے کی ممانعت کا تعلق تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے سوا دوسرے لوگوں  
سے ہے ہاں اگر کوئی شخص حد پر قائم رہے نفس پر قابو رکھے اور راہ اعتدال سے منحرف  
نہ ہونے پر قادر ہو وہ بھی اس کی ممانعت سے مستثنیٰ ہوگا۔

سائس سر کو عزت دیجئے پورے گھر میں آپ کی عزت ہو جائیگی؟

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا  
جو بھی جو ان کسی بوڑھے شخص کی اس کے بڑھاپے کے سبب تعظیم و تکریم کرتا ہے اللہ

تعالیٰ اس کے بڑھاپے کے وقت کسی ایسے شخص کو متعین کر دیتا ہے جو اس کی تعظیم و خدمت کرتا ہے۔“

اس حدیث پاک میں گویا اس حقیقت کو واضح کیا گیا ہے کہ جو شخص دوسروں کی تعظیم و خدمت کرتا ہے تو اس کی بھی تعظیم و خدمت کی جاتی ہے اور جو لوگ اپنے بزرگوں کی تعظیم و خدمت نہیں کرتے اور اپنے بڑے بوڑھوں کی تحقیر کرتے ہیں وہ اپنے بڑھاپے میں اپنے چھوٹوں کی طرف سے اسی تحقیر و تذلیل اور بے وقعتی سے دوچار ہوتے ہیں۔

منقول ہے ایک بزرگ تھے جو مصر میں سکونت پذیر تھے اور ان کا ایک مرید تھا جو خراسان میں رہتا تھا ایک مرتبہ وہ مرید اپنے شیخ کے پاس کچھ دن رہنے کے لئے خراسان سے چل کر مصر پہنچا اور وہاں ایک طویل مدت تک شیخ کی خدمت میں رہا۔ انہی دنوں کچھ دوسرے بزرگوں کا جماعت اس کے شیخ کی زیارت کے لئے آئی تو شیخ نے اس مرید سے اشارہ کیا کہ ان بزرگوں کی سواری کے جانور تھا وہ ان کے پاس سے چلا گیا اور ان جانوروں کی نگرانی کرنے لگا مگر اس کے دل میں یہ وسوسہ پیدا ہوا کہ میں جو اتنی دور دراز کا سفر طے کر کے شیخ کی خدمت میں آیا تھا یہ اس کا نتیجہ ہے! بہر حال جب وہ بزرگ ان شیخ کے پاس سے چلے گئے اور وہ مرید اپنے پیر کی خدمت میں حاضر ہوا تو انہوں نے کہا کہ عزیز من! اس وقت میں نے تمہیں ان بزرگوں کی سواری کے جانوروں کی دیکھ بھال پر جو متعین کیا تھا۔

تو اس کی وجہ نہ معلوم تمہارے دل میں کیا وسوسہ پیدا ہوا ہوگا لیکن اتنی بات یاد رکھو کہ تمہیں اس خدمت کا بہت بڑا اجر ملے گا اور عنقریب اللہ تعالیٰ تمہیں اس درجہ پر پہنچائے گا کہ تمہاری خدمت میں بڑے بڑے بزرگ اور اکابر آئیں گے اور پھر خدا تعالیٰ کی طرف سے تمہارے پاس ایسے لوگ مقرر کئے جائیں گے جو ان آنے والوں کی خدمت کریں گے۔

چنانچہ بیان کیا جاتا ہے کہ ان شیخ نے جو کہا تھا وہ صحیح ثابت ہوا اور اس شخص کی ملاقات کے لئے آنے والے بڑے بڑے بزرگوں کی کثرت کی وجہ سے ہمیشہ اس کے دروازے پر خچر اور گھوڑوں کا ایک ہجوم رہا کرتا تھا۔

خود اس حدیث کے راوی حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت کے سلسلے میں دین و دنیا کے بڑے بڑے اجر و انعام سے نوازے گئے چنانچہ جب وہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے تھے تو اس وقت ان کی عمر دس سال تھی اور جب تک رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اس دنیا میں تشریف فرما رہے ان کی زندگی کا سارا وقت حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت ہی میں صرف ہوتا رہا۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو ایک بڑی نعمت تو یہ عطا کی کہ ان کی حیات بہت طویل ہوئی اور وہ تقریباً ایک سو تین سال تک نہایت پاکیزہ اور اچھے احوال اور اطمینان و سکون کے ساتھ اس دنیا میں رہے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو مال و دولت کی فراوانی سے بھی نوازا اور کثیر اولاد کی نعمت سے بھی سرفراز کیا، کہا جاتا ہے کہ ان کے ایک سو لڑکے تھے۔

### ساس اور سردونوں کو راضی رکھنے کی کوشش کیجئے

بیوی اس حقیقت کو ہمیشہ یاد رکھے کہ اس کے خسر اور اس کی ساس نے اس کے خاوند کی بچپن سے پرورش کی ہے جب وہ بڑا ہوا تو اس کی تعلیم و تربیت کی۔ اس لئے اس کے شوہر کا اولین کام یہ ہے کہ پہلے اپنے ماں باپ کے اس قرض کو چکائے اور بیوی کا یہ فرض ہے کہ اس مقدس فرض کی ادائیگی کے لئے اپنے شوہر کی مدد کرے اور اس کا ہاتھ بٹائے۔

بیوی کو یہ بھی سمجھ لینا چاہئے کہ بدلے دینے اور حساب لینے والا حاکم ہمیشہ سے قائم رہے گا ہر آدمی جیسا سلوک دوسرے کے ساتھ کرتا ہے۔ اس کے ساتھ بھی ویسا ہی سلوک کیا جاتا ہے۔ اس لئے آج اگر بیوی نے اپنے خاوند کے ماں باپ کے

ساتھ اچھا سلوک کیا تو کل کو بڑھاپے میں اس کی بہو بیٹیاں اس کے ساتھ اچھا سلوک کریں گی اور نیک کام کرنے والوں کا اجر اللہ تعالیٰ کبھی ضائع نہیں کرتا۔

جب تک ساس اور سسر زندہ ہیں عورت کے لئے ضروری ہے کہ ان دونوں کی تابعداری اور خدمت گزاری کرتی رہے اور جہاں تک ممکن ہو سکے ان دونوں کو راضی رکھے ورنہ یاد رکھیے کہ شوہر ان دونوں کا بیٹا ہے اگر ان دونوں نے اپنے بیٹے ڈانٹ ڈپٹ کر چانپ چڑھا دی تو یقیناً شوہر عورت سے ناراض ہو جائے گا اور میاں بیوی کے باہمی تعلقات تہس نہس ہو جائیں گے۔ اسی طرح اپنے جیٹھوں، دیوروں اور نندوں بھاجوں کے ساتھ بھی خوش اخلاقی برتتے اور ان سمجھوں کی دلجوئی میں لگی رہے اور کبھی ہرگز ہرگز ان میں سے کسی کو ناراض نہ کرے ورنہ دھیان رہے کہ ان لوگوں سے بگاڑ کا نتیجہ میاں بیوی کے تعلقات کی خرابی کے سوا کچھ بھی نہیں عورت کو سسرال میں سانس اور خسر سے الگ تھلگ رہنے کی ہرگز کبھی کوشش نہیں کرنی چاہئے بلکہ مل جل کر رہنے میں ہی بھلائی ہے کیونکہ ساس اور خسر سے بگاڑ اور جھگڑے کی یہی جڑ ہے اور یہ خود سوچنے کی بات ہے کہ ماں باپ نے لڑکے کو پالا پوسا اور اس امید پر اس کی شادی کی کہ بڑھاپے میں ہم کو بیٹے اور اس کی دلہن سے سہارا اور آرام ملے گا لیکن دلہن نے گھر میں قدم رکھتے ہی اس بات کی کوشش شروع کر دی کہ بیٹا اپنے ماں باپ سے الگ تھلگ ہو جائے تو تم خود ہی سوچو کہ دلہن کی اس حرکت سے ماں باپ کو کس قدر غصہ آئے گا اور کتنی جھنجھلاہٹ پیدا ہوگی۔ اس لئے گھر میں طرح طرح کی بدگمانیاں اور فتنہ و فساد شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ میاں بیوی کے دلوں میں پھوٹ پڑ جاتی ہے اور جھگڑے تکرار کی نوبت آ جاتی ہے اور پھر پورے گھر والوں کی زندگی تلخ اور تعلقات درہم برہم ہو جاتے ہیں لہذا بہتری اسی میں ہے کہ ساس اور خسر کی زندگی میں ہرگز ہرگز کبھی عورت کا الگ رہنے کا خیال بھی نہیں کرنا چاہئے ہاں اگر ساس اور خسر خود ہی اپنی خوشی سے بیٹے کو اپنے سے الگ کر دیں تو پھر



الگ رہنے میں کوئی حرج نہیں۔

لیکن الگ رہنے کی صورت میں بھی الفت و محبت اور میل جول رکھنا انتہائی ضروری ہے تاکہ ہر مشکل میں پورے کنبے کو ایک دوسرے کی امداد کا سہارا ملتا رہے اور اتفاق و اتحاد کے ساتھ پورے کنبے کی زندگی جنت کا نمونہ بنی رہے۔

ساس اور سر کو اپنے ماں باپ کی طرح سمجھئے

ہر بہو کو لازم ہے کہ اپنی ساس کو اپنی ماں کی جگہ سمجھے اور ہمیشہ ساس کی تعظیم اور اس کی فرمانبرداری و خدمت گزاری کو اپنا فرض سمجھے۔ ساس اگر کسی معاملہ میں ڈانٹ ڈپٹ کرے تو خاموشی کے ساتھ سن لے اور ہرگز ہرگز کبھی ساس کو پلٹ کر الٹا سیدھا جواب نہ دے بلکہ صبر کرے اسی طرح اپنے خسر کو بھی اپنے باپ کی جگہ جان کر اس کی تعظیم و خدمت کو اپنے لئے لازم سمجھے اور ساس خسر کی زندگی میں ان سے الگ رہنے کی خواہش ظاہر نہ کرے اور اپنی دیورانیوں اور جھٹانیوں اور نندوں سے بھی حسب مراتب اچھا برتاؤ رکھے اور یہ ٹھان لے کہ مجھے ہر حال میں انہی لوگوں کے ساتھ زندگی بسر کرنی ہے۔

حضور سرکارِ مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی پیاری بیٹی سیدہ فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے اپنی ساس فاطمہ بنت اسد رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی خدمت کر کے دنیا میں ایک مثال قائم کی اور تمام مسلمان عورتوں کو بتا دیا کہ ساس بہو کے تعلقات اس طرح ہوتے ہیں۔ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا بنت اسد حضرت علی کرم اللہ وجہہ الکریم کی والدہ ماجدہ اور خاتون جنت سیدہ فاطمہ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی ساس تھیں۔ سیدہ فاطمہ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا جب گھریلو کام کاج سے فارغ ہو جائیں تو اپنی ساس کی ضرورت کا خیال رکھیں۔ انہیں زیادہ کام نہ کرنے دیتیں ان کو آرام پہنچانے کی کوشش کرتیں۔ ان کے کپڑے دھوئیں، انہیں کھانا کھلاتیں ان کا بستر صاف کرتیں اور بچھاتیں اور اگر کوئی کام ان کے ذمہ ہوتا تو اس میں بھی ان کی مدد کرتیں۔ ان کی

ساس اپنی بہو سیدہ فاطمہ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے متعلق فرماتی ہیں۔  
 فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے جس قدر خدمت میری کی ہے اتنی خدمت شاید ہی  
 کسی بہو نے اپنی ساس کی کی ہوگی۔ میری بہو جو سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام  
 کی بیٹی ہے۔ مجسمہ محبت ہے بے حد خدمت گزار ہے اور مجھے حقیقی ماں کی طرح جانتی  
 ہے۔

### ساس کیا کرے؟

ہر ساس کا یہ فرض ہے کہ وہ اپنی بہو کو اپنی بیٹی کی طرح سمجھے اور ہر معاملہ میں  
 اس کے ساتھ شفقت و محبت کا برتاؤ کرے اگر بہو سے اس کی کم سنی یا نا تجربہ کاری کی  
 وجہ سے کوئی غلطی ہو جائے تو طعنہ مارنے اور کو سے دینے کی بجائے اخلاق و محبت  
 کے ساتھ اس کو کام کا صحیح طریقہ اور ڈھنگ سکھائے اور ہمیشہ اس کا خیال رکھے کہ یہ  
 کم عمر اور نا تجربہ کار لڑکی اپنے ماں باپ سے جدا ہو کر ہمارے گھر میں آئی ہے۔ اس  
 کے لئے یہ گھر نیا اور ماحول نیا ہے اس کا یہاں ہمارے سوا کون ہے اگر ہم نے اس کا  
 دل دکھایا تو اس کو تسلی دینے والا اور اس کے آنسو پونچھنے والا یہاں دوسرا کون ہے؟  
 بس ہر ساس یہ سمجھ لے اور ٹھان لے کہ مجھے اپنی بہو سے ہر حال میں شفقت و  
 محبت کرنی ہے بہو خواہ مجھے کچھ بھی سمجھے مگر میں تو اس کو اپنی بیٹی ہی سمجھوں گی تو پھر سمجھ  
 لیجئے کہ ساس بہو کا جھگڑا کافی سے زیادہ خود بخود ختم ہو گیا۔

### بیٹے کی ذمہ داری

ہر بیٹے کو لازم ہے کہ جب اس کی دلہن گھر آجائے تو حسب دستور اپنی دلہن  
 سے خوب پیار و محبت کرنے لیکن ماں باپ کے ادب و احترام اور ان کی خدمت و  
 اطاعت میں ہرگز ہرگز بال برابر بھی فرق نہ آنے دے۔ اب بھی ہر چیز کا لین دین  
 ماں ہی کے ساتھ کرتا رہے اور اپنی دلہن کو بھی یہی تاکید کرتا رہے کہ بغیر میری ماں اور  
 میرے باپ کی رائے لئے ہرگز ہرگز نہ کوئی کام کرے نہ بغیر ان دونوں سے اجازت

لئے گھر کی کوئی چیز استعمال کرے اس طرز عمل سے ساس کے دل کو سکون و اطمینان رہے گا کہ اب بھی گھر کی مالکہ میں ہی ہوں اور بیٹا بہو دونوں میرے فرمانبردار ہیں پھر ہرگز ہرگز کبھی بھی وہ بیٹے اور بہو سے نہیں لڑے گی۔ جو لڑ کے شادی کے بعد اپنی ماں سے لا پرواہی برتنے لگتے ہیں اور اپنی دلہن کو گھر کی مالکہ بنا لیا کرتے ہیں عموماً اسی گھر میں ساس بہو کی لڑائیاں ہوا کرتی ہیں لیکن جن گھروں میں ساس بہو اور بیٹے اپنے اپنے فرائض کا خیال رکھتے ہیں ان گھروں میں ساس بہو کی لڑائیوں کی نوبت ہی نہیں آتی۔

اس لئے بے حد ضروری ہے کہ سب اپنے اپنے فرائض اور دوسروں کے حقوق کا خیال و لحاظ رکھیں خدا تعالیٰ سب کو توفیق دے اور ہر مسلمان کے گھر کو امن و سکون کی جنت بنا دے۔ آمین!

### اپنی نند یا دیوروں کے بچوں کو اچھے القابات سے پکاریے

سرالی رشتہ داروں میں محبت پیدا کرنے کے لئے یہ طریقہ بھی مفید ترین ہے۔ اس ضمن میں ایک روایت پیش خدمت ہے۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم ہم سے اختلاط و خوش طبعی فرمایا کرتے تھے یہاں تک کہ میرے چھوٹے بھائی سے ازراہ مذاق فرماتے ابو عمیر! نفیر کہاں گیا؟ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں میرے اس چھوٹے بھائی کے پاس ایک نفیر تھا جس سے وہ کھیلا کرتا تھا اور جو مر گیا تھا۔ (بخاری و مسلم)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اپنے چھوٹے بھائی کا ذکر کیا ہے ان کا نام کبشہ تھا اور وہ ان کے اخیانی یعنی ماں شریک بھائی تھے۔ ان کے باپ کا نام ابو طلحہ زید بن سہیل انصاری رضی اللہ عنہ تھا۔

”نفیر“ تصغیر ہے۔ نغر کی جو ایک چھوٹے پرندے کا نام ہے اور چھوٹی چڑیا کی

طرح ہوتا ہے اور اس کی چونچ سرخ ہوتی ہے۔ بعض حضرات نے یہ کہا ہے کہ وہ پرندہ چڑیا کی طرح سرخ سر والا ہوتا ہے نیز بعض حضرات نے یہ کہا ہے کہ اہل مدینہ اس پرندے کو ببلبل کہتے تھے ہو سکتا ہے کہ یہ وہی پرندہ ہو جس کو ہمارے ہاں لال کہتے ہیں۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے چھوٹے بھائی کبشہ اس پرندے کو لے کر تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آتے تھے جیسا کہ چھوٹے بچوں کو جب کوئی چڑیا وغیرہ مل جاتی ہے تو اس کے ساتھ کھیلا کرتے تھے اور اس کو اپنے ساتھ رکھتے تھے پھر ایک دن اچانک وہ پرندہ مر گیا۔ اس کے بعد جب وہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوتے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم ان کو ازراہ مذاق چھیڑتے اور پوچھتے کہ ارے ابوعمیر تمہارا غیر کیا ہوا؟

گویا ان کو مخاطب کرتے وقت ظرافت کے ساتھ نفس کلام کا اسلوب بھی اختیار فرماتے یعنی غیر کی مناسبت سے اور اس لفظ کے قافیہ کے طور پر ان کو ابوعمیر کی کنیت کے ذریعہ مخاطب فرماتے۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ بچوں کو چڑیا وغیرہ سے دل بہلانا اور ان کے ساتھ کھیل کود کرنا جائز بشرطیکہ اس کو تکلیف و ایذا نہ پہنچائیں نیز اس سے معلوم ہوا کہ کسی چھوٹے اور کمسن بچے کی کنیت مقرر کرنا جائز ہے اور یہ جھوٹ میں داخل نہیں ہے۔ نیک نامی ہے۔

چھوٹی موٹی اشیاء کے کھوجانے کی صورت میں سرالیوں پر الزام نہ

دھریئے!

پیاری اسلامی بہن! ذرا آپ یہ بتائیں کہ جب آپ اپنے والدین کے گھر میں تھی تو کیا کوئی چیز آپ کی کھوئی نہ گئی تھی؟ کیا آپ کا ہار، کتاب، انگوٹھی، پیسے وغیرہ کبھی تو چوری یا کبھی لا پرواہی یا بے دھیانی کی وجہ سے ادھر ادھر نہیں ہو گئے تھے تو کیا

آپ فوراً اپنی والدہ اور بہن بھائیوں پر چوری کا الزام لگا دیتی تھیں۔ نہیں، نہیں.....  
ایسا ہرگز نہیں ہوتا تھا تو اب شوہر کے گھر میں آ کر آپ کی طبیعت کو کیا ہوا کہ پانچ  
منٹ چیز نہ ملے تو فوراً شوہر کے کان بھرنے شروع کر دیئے کہ ہونہ ہو یہ کام آپ کی  
بہن کا ہے یا آپ کے چھوٹے بھائی صاحب کا ہے۔

کرتے ورتے تو کچھ ہیں نہیں فقط دشمن اناج کے

کچھ عرصہ صبر سے گزارئے آپ خود ہی

سسرالیوں کے ساتھ ایڈجسٹ کر جائیں گی

ابھی وہ پڑھ رہا ہے جب پڑھ لکھ جائے گا تو یقیناً وہ بھی آپ کے شوہر کی طرح  
ذمہ دار بن جائے گا۔ آپ کی نندیں بھی ابھی پڑھ رہی ہیں۔ ان کا بھی وقت آئے گا  
تو وہ اپنے گھر چلی جائیں گی۔ یاد رکھیے! ایک ایسا بھی وقت آئے گا کہ آپ اپنی  
رشتوں کے دم سے ہی ان رشتوں کی محبت آپ کے دل میں جاگ جائے گی۔

زبان قابو میں رکھیے معاملات سنورتے چلے جائیں گے؟

پیاری اسلامی بہنو! اپنی زبانوں کو قابو میں رکھیے۔ بے شمار گھر صرف عورتوں کی  
چرب زبانی کی وجہ سے ٹوٹتے دیکھے گئے ہیں۔

سسرال جانے والی دلہن کو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ وہ اپنے کسی رویے  
کی وجہ سے سسرال میں جاتے ہی اپنی قدر نہ کھودے۔ بعض بچیاں بڑی باتونی ہوتی  
ہیں اور کسی بھی موقع پر بلاوجہ گفتگو کرنے میں عار محسوس نہیں کرتیں چونکہ ان کو باتیں  
کرنے کی عادت پڑی ہوتی ہے اس ضمن میں ان کو مناسب احتیاط کرنی چاہئے اور  
سسرال میں خاص طور پر بات چیت میں اس چیز کا دھیان رکھنا چاہئے کہ اتنی زیادہ  
بات چیت نہ کرے جو سسرال والوں اور پڑوسیوں کو ناگوار گزرے۔

حضرت ابو ثعلبہ مشنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم

نے ارشاد فرمایا قیامت کے دن مجھ کو سب سے زیادہ عزیز و محبوب اور میرے زیادہ قریب وہ لوگ ہوں گے جو تم میں سے زیادہ خوش اخلاق ہیں اور میرے نزدیک تم میں سے سب سے برے اور مجھ سے سب سے زیادہ دُور وہ لوگ ہوں گے جو تم میں بد اخلاق ہیں اور بد اخلاق سے مراد وہ لوگ ہیں جو بہت (بنا بنا کر) باتیں کرتے ہیں بغیر احتیاط کے بک بک لگاتے ہیں اور متفہقین اس روایت کو بیہقی نے شعب الایمان میں نقل کیا ہے اور ترمذی نے بھی حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے اسی طرح کی روایت نقل کی ہے نیز ترمذی کی ایک روایت میں یوں ہے کہ صحابہ کرام علیہم الرضوان نے یہ ارشاد سن کر عرض کیا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ثنارون اور متشدقون کے معنی تو ہمیں معلوم ہیں متفہقون سے کیا مراد ہے؟ فرمایا تکبر کرنے والے ”فیہق“ ضرورت سے زیادہ باتیں کرنا اور منہ پھیر کر کوئی بات کہنے کو کہتے ہیں جیسا کہ تکبر و غرور میں مبتلا لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ جو وہ کسی سے بات کرتے ہیں تو ان کے رویہ سے ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے وہ اپنے مخاطب کو بہت حقیر و ذلیل سمجھ رہے ہوں اور یہ بھی گوارا نہیں ہو رہا ہے کہ اس کی طرف منہ اٹھا کر ہی بات کریں بلکہ اس کی طرف چہرہ پھیر پھیر کر بات کرتے ہیں چنانچہ اسی معنوی لزوم کی وجہ سے ”متفہقین“ کی وضاحت ”متکبرین“ کے ذریعہ کی گئی ہے۔ چلئے! دوسروں کے متعلق نہ سوچنے لگ جائے ذرا اپنی ذات کے متعلق غور فرمائیے کہ آپ کا تعلق اپنی ساس، نند اور گھر میں کام کے لئے آنے والی خواتین سے کیسا ہوتا ہے غور کریں کہ اس حدیث سے معلوم ہو رہا ہے کہ بک بک لگانا بے فائدہ و لا حاصل گفتگو بنانا، بنا بنا کر باتیں کرنا اور بیان آرائی و مبالغہ آمیزی کے ساتھ تقریریں کرنا انتہائی مذموم عادت ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ تاجدار رسالت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اللہ تعالیٰ کے نزدیک وہ شخص سخت ناپسندیدہ ہے جو کلام و بیان

میں حد سے زیادہ وضاحت و بلاغت کا مظاہرہ کرے۔ بایں طور کہ وہ اپنی زبان کو اس طرح لپیٹ لپیٹ کر باتیں کرے جس طرح گائیں اپنے چارے کو لپیٹ لپیٹ کر جلدی جلدی اپنی زبان کے ذریعہ کھاتی ہے۔ (جامع الترمذی کتاب الاداب ۲۸۵۲)

حضرت عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے ملاقات کی اور عرض کی کہ مجھے فرمائیے دنیا اور آخرت میں نجات کا ذریعہ کیا ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنی زبان کو قابو میں رکھو تمہارا گھر تمہاری کفایت کرے اور اپنے گناہوں پر روؤ“ (احمد، ترمذی)

ہر وقت وساوس میں رہ کر شوہر کی زندگی اجیرن نہ کیجئے؟

شادی کیا ہوئی خاتون خانہ تو گویا وسوسوں کا دریا بن کر بہنے لگتی ہیں۔ اے عورتو! کیا دوسروں کی دیکھا دیکھی اور سنی سنائی میں پڑھ کر اپنی زندگی تباہ کرتی ہو۔ یہ بات بے بات وسوسے آپ کو اندر سے کھوکھلا کر دیں گے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہمیشہ لوگ پوچھتے رہیں گے یہاں تک کہ کہے کوئی اللہ تعالیٰ نے تو سب کو پیدا کیا پھر اللہ عزوجل کو کس نے پیدا کیا پھر جو کوئی اس قسم کا شبہ دل میں پائے تو کہے ایمان لایا میں اللہ عزوجل پر۔

اور دوسری روایت میں ہے پناہ مانگے اللہ عزوجل سے اور باز رہے مطلب یہ کہ اس وسوس اور شبہ کو دل سے نکال ڈالو اور اس کا خیال چھوڑ دو اور اللہ تعالیٰ سے دعا کرو اس کے دور ہونے کے لئے امام مازری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے کہا کہ حدیث پاک کے مطابق ایسے وسوسوں کو دور کر دے ان کی طرف خیال چھوڑ کر اور اللہ عزوجل سے پناہ مانگ کر اور یہ ضروری نہیں کہ اس وسوسے کو غور و فکر اور دلائل سے باطل کر دے۔ اصل یہ ہے کہ خیالات دو قسم کے ہیں ایک تو وہ جو دل میں جمے نہیں، یونہی یکا یک آگئے۔ ان کا علاج تو یہی ہے جو حدیث پاک میں مذکور ہوا اور ایسے ہی خیال کو وسوسہ کہتے ہیں

اور ایک وہ جو دل میں جم جائیں تو وہ دفع نہیں ہوتے بغیر غور اور فکر اور نظر اور استدلال کے (نوی رحمۃ اللہ علیہ) کہتے ہیں کہ جو علاج حدیث میں مذکور ہوا وہی دونوں قسم کے وسوسوں کا علاج ہے اور اگر نظر اور استدلال میں پڑیں تو اور زیادہ وسوسے پیدا ہو جاتے ہیں جن کا دور کرنا اخیر میں محال ہو جاتا ہے اور اس کلام کی وہ شخص تصدیق کرے گا اور حقائق میں ایک مدت تک نظر اور فکر اور غور اور خوض کیا ہو میں نے اپنی عمر کے ایک حصہ کو اس میں صرف کیا اور بعد میں اس کے معلوم ہوا کہ جس قدر نظر اور استدلال کو وسعت دو اسی قدر حیرانی اور پریشانی زیادہ ہوتی جاتی ہے اور کوئی دلیل کسی دعویٰ پر نقص یا معارضہ سے خالی نہیں ہوتی۔ الا ماشاء اللہ

اسی لئے بڑے بڑے متکلمین کے اماموں نے جیسے امام غزالی، امام فخر الدین رازی وغیرہ نے اپنی آخر عمر میں رجوع کیا طرف کتاب و سنت کے اور اعراض کیا ان وساوس اور خیالات عقلی سے جن میں شیطان نے پھنسا دیا تھا پھر بچا دیا اللہ عزوجل نے جس کو چاہا اپنے بندوں میں سے اور اللہ عزوجل قادر ہے ہر شے پر اور اسی کی پناہ مانگنا چاہئے شیطان کے شر سے۔

امام فخر الدین رازی نے کہا کہ انتہا عقل دوڑانے کی یہ ہے کہ اخیر میں عقل رُک جاتی ہے اور اس کو حیرت ہو جاتی ہے اور بہت لوگوں نے جو اس میں کوشش کی وہ آخر گمراہ ہو گئے۔ اب اسی شبہ کو دیکھو جو حدیث پاک میں مذکور ہوا کہ اللہ تعالیٰ نے سب کو پیدا کیا پھر اللہ کو معاذ اللہ کس نے پیدا کیا یہ کتنا بڑا شبہ شیطانی ہے جس کا حاصل یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ واجب ہے یا ممکن ہے اگر ممکن ہے تو اس کے واسطے بھی ایک خالق ضرور ہے اور جو واجب ہے تو اس کے وجوب کو ثابت کرنا چاہئے۔ احکماء اور متکلمین کو جو وقتیں اللہ عزوجل کے وجوب اور وحدت کے ثابت کرنے میں پیش آئی ہیں وہ حکمت اور کلام کی کتب نو دیکھنے سے معلوم ہو سکتی ہیں اور جب ان کو دیکھو اور ان میں خوب غور کرو تو یہی نتیجہ پیدا ہوتا ہے۔



## کامیاب گھریلو زندگی کے لئے شوہر کے فرائض

ازدواجی زندگی کو پرسکون اور پرلطف بنانے کے لئے مرد اپنی بیوی کے ساتھ حسن اخلاق اور حسن سلوک کے ساتھ پیش آئے۔ اپنی زوجہ کے ساتھ نرم رویہ اختیار کرے اس کے ذہن کو سمجھنے کی کوشش کرے اس کی پسند اور ناپسند کا شرعی حدود میں رہتے ہوئے خیال کرے۔

حضور تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنی زوجہ محترمہ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے ساتھ بڑی بے تکلف زندگی گزارتے تھے اور ان کے مزاج کا لحاظ رکھتے ہوئے دنیاوی معاملات کو بخوبی سرانجام دیتے تھے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی خوشی اور ناخوشی جس طرح پہچانتے تھے اس کے بارے میں یہ روایت ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ مجھے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہم جانتے ہیں جب تم ہم سے راضی ہوتی ہو اور جب ہم سے ناراض ہوتی ہو، میں نے عرض کیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم کیسے پہچان لیتے ہیں؟ فرمایا جب تم ہم سے راضی ہو تو کہتی ہو ”مجھے رب مصطفیٰ کی قسم“ اور جب ہم سے ناراض ہوتی ہو تو کہتی ہو، حضرت ابراہیم علیہ السلام کے رب کی قسم، میں نے عرض کیا ہاں! خدا کی قسم یا رسول اللہ! میں صرف آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا نام ہی ترک کرتی ہوں۔ (بخاری شریف)

اس روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ بیوی کو اگر کبھی خفگی آجائے تو بڑی خوش اسلوبی سے اسے راضی کر لینا چاہئے۔ مقصد یہ ہے کہ بیوی پر ہر وقت رعب ہی رعب نہ ڈالا جائے بلکہ نرمی بھی اختیار کرنی چاہئے۔

(۱) بیوی کے حقوق میں سے یہ ہے کہ خاوند اپنی زوجہ کے ساتھ خوش خلقی، نرمی اور محبت کے ساتھ زندگی بسر کرے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا:

وَمَا عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ یعنی اے مردو اپنی بیویوں کے ساتھ اچھے طریقے سے زندگی بسر کرو۔

(۲) تاجدار مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اے میری امت تم میں سے بہتر وہ ہے جو اپنے گھر والوں، بیوی کے ساتھ بہتر ہے اور میں تم سب سے اپنے گھر والوں کے ساتھ بہتر ہوں بیوی کی عزت کرنے والا کریم ہے اور بیوی کو ذلیل کرنے والا مکینہ ہے۔ (ترمذی)

(۳) تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کوئی مومن اپنی ایماندار بیوی کے ساتھ بغض نہ رکھے کیونکہ اگر اس کی ایک خصلت ناپسندیدہ ہے تو دوسری اس کی پسندیدہ ہوگی۔

(۴) تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا بے شک کامل ایمان والا وہ ہے جس کا خلق اچھا ہو اور وہ اپنی بیوی کے ساتھ نرمی سے پیش آئے۔ (احیاء العلوم ص ۴۵)

(۵) رسول اکرم نور مجسم شاہ بنی آدم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا گھر والوں پر تنگی کرنے والا بدترین انسان ہے۔

صحابہ کرام علیہم الرضوان نے عرض کی یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تنگی کرنے والا کیسے تنگی کرتا ہے۔ یہ سن کر شاہ کونین صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب مرد گھر میں داخل ہوتا ہے اس کی بیوی ڈر جاتی ہے۔ اس کے بچے بھاگ جاتے ہیں اس کے نوکر

بھی سہم جاتے ہیں اور جب وہ گھر سے نکل جاتا ہے تو اس کی بیوی ہنسنے لگتی ہے (جیسے اس پر سے مصیبت ٹل گئی) اور اس کے بچے اور نوکر خوش ہو جاتے ہیں۔

اس ارشاد مبارک پر ہر مسلمان کو غور کرنا چاہیے کہ کہیں اس ارشاد مبارک کا مصداق تو نہیں بن رہا۔

(۶) خاوند بیوی آپس میں کھیلیں نہیں کیونکہ میں یہ پسند نہیں کرتا کہ تمہارے

دین میں سختی ہو۔ (جامع صغیر ۶۲۱ جلد ۱)

لیکن بالکل بے تکلف نہ ہو جائے یوں اس پر سے رعب اٹھ جائے گا تو وہ خود بھی آداب شرع کی حدود سے تجاوز کر جائے گی اور خاوند کو پیچھے لگا لے گی اور جہنم رسید کر دے گی لہذا کوئی کام خلاف شرع دیکھیں تو اس کو سختی سے روکیں۔

(۷) تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالی شان ہے جو خاوند اپنی بیوی

کی تلخ کلامی پر صبر کرے اللہ تعالیٰ اس کو ایسا ثواب عطا کرے گا جیسا کہ ایوب علیہ السلام کو ان کی آزمائش پر صبر کرنے سے عطا ہوا اور جو بیوی اپنے خاوند کی بد خلقی پر صبر کرے اس کو اللہ تعالیٰ ایسا ثواب عطا کرے گا جیسا کہ فرعون کی ایماندار بیوی آسیہ کو عطا ہوا۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ایوب علیہم السلام کے درجے کو پہنچ گیا کیونکہ غیر نبی کسی نبی علیہ السلام کے درجے کو نہیں پہنچ سکتا اور اجر میں ثمنیٰ بھی صرف ترغیب کے لئے ہے۔

(۸) بیوی کے حقوق میں سے یہ بھی ہے کہ خاوند اسے بن ٹھن کر باہر جانے

سے روکے جیسے فی زمانہ خواتین، بیاہ شادیوں پر یا رشتہ داروں کے ہاں میک اپ کر کے اچھا لباس پہن کر خوشبو لگا کر جاتی ہیں کیونکہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ”عورت جب خوشبو لگا کر کسی مجلس کے پاس سے گزرتی ہے تو وہ بدکار ہے، زانیہ ہے یعنی زنا نہ بھی کرے اس کا نام بدکاروں میں لکھا گیا ہے۔“

(۹) تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس کی بیوی زیورات پہن کر اور

خوشبو لگا کر باہر نکلتی ہے اگر شوہر اس پر رضامند ہے تو اس عورت کے ایک ایک قدم کے بدلے اس شوہر کے لئے سزا ہے۔

پیارے اسلامی بھائیو! احادیث مبارکہ سے واضح ہوتا ہے کہ بہترین شخص وہ ہے جو اپنے اہل و عیال کے حق میں بہتر ہے اس لئے مرد کو چاہئے کہ وہ اپنی بیوی کے ساتھ حسن سلوک کے ساتھ پیش آئے۔ بیوی کے ساتھ نرم مزاجی کا رویہ اختیار کرے۔ ایسا نہ ہو کہ گھر جب بھی آئے اس کے چہرے پر وحشت اور غصے کے آثار نمایاں ہوں اور گفتگو میں کڑوا پن ہو اور بات بات پر گالی دے یہ اسلام کا رویہ نہیں ہے۔ اسلام کا رویہ اس کے متضاد ہے۔ اسلام رویئے میں نرم مزاجی اور گفتگو میں مٹھاس اور ہنس مکھ کی تعلیم دیتا ہے۔

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا رویہ اپنی بیویوں کے ساتھ کچھ یوں ہوتا تھا۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سب سے زیادہ نرم، سب سے زیادہ کریم، سب سے زیادہ مسکرانے والے اور سب سے زیادہ تبسم فرمانے والے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے دست مبارک سے گھر کے کام سرانجام دیتے تھے مثلاً کوئی زوجہ مطہرہ آٹا گوندھ رہی ہوتی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم پانی لا کر دیتے۔ کبھی چولہے پر لکڑیاں پہنچا دیتے۔ کبھی چار پائی ڈھیلی دیکھتے تو پانکتی کس دیتے۔ غرض یہ کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم دو جہانوں کے بادشاہ انبیاء کرام علیہم السلام کے سردار اللہ عزوجل محبوب و مکرم اور تمام مخلوق سے افضل و برتر اور اعلیٰ و اشرف ہونے کے باوجود گھر کے کام کاج میں ازواج مطہرات کا ہاتھ بٹانے اور کام کرنے میں کوئی جھجک محسوس نہ کرتے تھے اور نہ ہی اسے اپنی شان کے خلاف سمجھتے تھے۔

ہماری ازدواجی زندگی کی کامیابی کا راز یہ ہے کہ ہم بھی اپنے محسن آقا صلی اللہ علیہ وسلم کے اسوہ حسنہ پر عمل کریں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے نقش قدم پر چلنے کی کوشش کریں تاکہ ہماری ازدواجی زندگیاں بھی پرسکون اور کامیاب بن جائیں۔

## عورت کی بنیادی ضروریات

دنیا کی ہر مسلمان عورت کو اپنی شادی شدہ زندگی میں تین چیزیں بنیادی طور پر مطلوب ہوتی ہیں جو کہ اس کا حق بھی ہیں اور خاوند کے ذمہ ان کو پورا کرنا ضروری ہے۔

(۱) حفاظت

(۲) توجہ

(۳) حوصلہ افزائی

### حفاظت

سب سے پہلا حق عورت کا حفاظت ہے جس کا وہ خاوند سے مطالبہ کرتی ہے۔ اس میں جان، عزت آبرو اور ایمان کا تحفظ شامل ہے کیونکہ عورت نے اس مرد کی خاطر اپنے والدین کا گھر، بہن بھائی اور عزیز واقارب کو چھوڑا جہاں سے ہر قسم کا تحفظ حاصل تھا اب جب وہ بالکل ایک نئے ماحول میں آئی ہے جہاں ان جانے خطرہ اس کا گھیراؤ کئے ہوئے ہوں گے تو اسے سب سے پہلے جس چیز کی ضرورت ہوگی وہ اس کی ذات کا تحفظ ہے اگر خاوند اس کو یہ تحفظ فراہم نہیں کرے گا جو اس کا حق ہے تو عورت کے دل میں یہ بات بیٹھ جائے گی کہ اس کے خاوند کو اس کا کوئی خیال اور پاس نہیں تو وہ اس ماحول میں گھٹن محسوس کرے گی جس کے نتیجے میں گھریلو زندگی بری طرح متاثر ہو کر رہ جائے گی اور وہ کبھی کامیاب ازدواجی زندگی نہیں گزار سکیں گے۔

اس لئے ضروری ہے کہ خاوند بیوی کو پورا تحفظ فراہم کرے۔ اسے یہ یقین دلائے کہ ہر طرح سے اس کا خیال رکھے گا۔ اس کی ضرورتوں کو پورا کرے گا جب عورت کو یہ تحفظ حاصل ہو جائے گا کہ اس کا خاوند اس کا ہر لحاظ سے خیال کرنے والا ہے وہ اچھی ہے یا بری ہر صورت میں اسے قبول کرے گا تو اس کا تحفظ پختہ ہوگا اور وہ

تمام خطرات جو اس کے ذہن میں تھے وہ دور ہو جائیں گے اور وہ خاوند کے گھر کو اپنے لئے اور اپنی آنے والی زندگی کے لئے محفوظ تصور کرے گی تو ان کی زندگی خوشحال ہوگی۔

### توجہ

دوسرا حق ہے جو میاں بیوی کے کامیاب زندگی گزارنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے کیونکہ شادی کے بعد ایک عورت کی زندگی کا مرکز و محور اس کا شوہر ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس کی ساری دنیا اس کا شوہر ہی ہوتا ہے وہ اس کے لئے بنتی سنورتی ہے، جان، مال، عزت و آبرو سب کچھ اس پر نچھاور کر دیتی ہے لیکن اگر وہی خاوند اس کو نظر انداز کرے، اس کی ضروریات پوری نہ کرے، کہ وہ کیا کرتی ہے، کیا پہنتی ہے، سارا دن گھر میں کیا کرتی ہے تو عورت یہ محسوس کرے گی کہ اس کے خاوند کو اس میں کوئی دلچسپی نہیں۔ ہر وقت لڑتا جھگڑتا رہتا ہے۔ نہ مجھ سے سیدھے منہ بات کرتا ہے نہ ہی مجھ سے کچھ پوچھتا ہے۔ بس اپنی دنیا سے مطلب ہے۔ میری خوشی غمی کی فکر نہیں نہ میری ضروریات کا خیال کرتا ہے تو اس کو ذہنی سکون حاصل نہیں ہوگا جس کی وجہ سے وہ خوش نہیں رہ سکے گی۔

اس لئے خاوند کو چاہئے کہ وہ بیوی کو پوری توجہ دے، اس سے باتیں کرے اس کی باتیں سنے، اس کے ساتھ وقت گزارے، ایسا نہ ہو کہ کاروباری مصروفیات میں اتنا منہمک ہو کر گھر آ کر بیوی سے دو باتیں کرنے کی فرصت نہ ہو وہ بیچاری سارا دن اسی امید میں گزارتی ہے کہ میرا خاوند آئے گا اس سے حال احوال کی گفتگو ہوگی مگر خاوند اسے یہ موقع نہ دے۔ نہ بات کرے بس آئے اور سو گئے بیوی سے یہ بھی نہ چھا کہ تم نے بھی کھانا کھایا یا نہیں؟ ایسی تمام صورتوں میں ایک عورت کبھی خوش نہیں ہو سکتی۔

ایک بات جو خاوند کو ذہن میں رکھنی چاہئے کہ اس کے گھر کے تمام افراد اگرچہ

اس کی بیوی کا خیال کرتے ہیں مگر وہ خاوند کی توجہ کی منتظر ہوتی ہے بیوی کو سکون صرف اسی صورت میں مل سکتا ہے کہ اگر خاوند اس کی طرف توجہ کرے۔

### حوصلہ افزائی

عورت یہ چاہتی ہے جب میں خاوند کے لئے ہر چیز کی حفاظت کرتی ہوں اور اس کے ہر حکم کی اطاعت کرتی ہوں اور ہر بات میں اس کا کہنا مانتی ہوں تو مجھے میرے ہر اچھے کام پر شاباش ملنی چاہیے، تعریف ہونی چاہیے اور میری قدر ہونی چاہیے بیوی اس کی خاطر اچھے اچھے کھانے بناتی ہے۔ یہ تو کھا لیتا ہے مگر اس کی حوصلہ افزائی نہیں کرتا اور اس کے کام پر تسلی آمیز کلمات نہیں کہتا تو پھر بیوی کو سکون نہیں ملتا، کیونکہ انسانی فطرت ہے کہ جب انسان اچھا کام کرتا ہے تو چاہتا ہے کہ میرے اچھے کام کو اچھا کہا جائے ورنہ اس کا دل ٹوٹتا ہے اور ہمت پست ہوتی ہے۔

### ہر صورت میں مردوں کو اپنی بیویوں کی قدر کرنی چاہیے

دو وجوہات کی بناء پر مردوں کو اپنی بیویوں کی قدر کرنی چاہیے ایک تو یہ کہ بیوی ہونے کی وجہ سے وہ ان کے ہاتھ میں قید ہیں اور یہ بات جو ان مردی کے خلاف ہے کہ جو ہر طرح اپنے بس میں ہو، اس کو تکلیف پہنچائی جائے۔ دوسرے دین کی وجہ سے کیوں آپ بھی مسلمان ہیں وہ بھی مسلمان کسی کو کیا معلوم کہ عمل کے اعتبار سے اللہ تعالیٰ کے نزدیک کون زیادہ مقبول ہے۔

یہ کوئی بات ضروری نہیں ہے کہ عورت مرد سے ہمیشہ پیچھے ہے عین ممکن ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک اس کا مرتبہ مرد کے برابر یا اس سے بھی زیادہ ہو۔ لہذا عورتوں کو حقیر و ذلیل ہرگز نہ سمجھا جائے بلکہ ہو سکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ بے کس، مجبور اور شکستہ دل کا تھوڑا سا عمل بھی قبول فرمائے اور اس کے درجات بڑھا دے۔

### اپنی بیویوں سے محبت کیجئے؟

بعض میاں بیوی جب ان کا مزاج نہیں مل پاتا تو خاوند یہ فیصلہ کر لیتا ہے کہ

اب گزارہ مشکل ہے یہ میرے ساتھ نہیں چل سکتی یا بیوی کے تمام عیوب کے بڑے عنوان بنا کر بڑے بڑے حروف کے ساتھ پیش کئے جاتے ہیں کہ یہ ایسی ہے، یہ ویسی ہے وغیرہ وغیرہ

(۱) آپ اس بات کو سوچئے کہ یہ جوڑا اللہ تعالیٰ کے ہاں مقدر میں تھا لہذا یہ بیوی جو میرے گھر میں ہے اللہ تعالیٰ نے دی ہے اور اس سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہو سکتی اور آپ اس کو دنیا کی ساری عورتوں سے زیادہ حسین سمجھئے۔

مرضی مولیٰ ارہمہ اولیٰ

جس میں مالک راضی اس میں ہم راضی

(۲) اس بات کو اپنے ذہن میں بٹھائیے کہ اللہ تعالیٰ نے حلال طریقے سے جو بیوی آپ کو عطا کی ہے یہ سب سے زیادہ حسین ہے اور مجھے حرام کاریوں سے بچانے کا واحد ذریعہ ہے۔ ایک حدیث شریف میں ہے اپنی بیوی سے صحبت کرنا بھی صدقہ ہے۔ بہر حال بیوی جیسی بھی ملی یہی حرام سے بچانے کا سبب ہے۔ اس پر ہی قناعت کریں اور یہ بھی سوچیں کہ اگر آپ کی بیٹی معمولی شکل و صورت کی ہو اور مزاج کی تیز بھی ہو اور داماد حسین ہو تو کیا آپ چاہیں گے کہ داماد اس کی پٹائی کرے، بات بات پر طعنے دیکر اس کا خون خشک کرتا رہے؟

اس کے برعکس اگر آپ کا داماد آپ کی بیٹی کے ساتھ اچھا سلوک کرے اور اس کی کسی کمی کی شکایت نہ کرے تو آپ کی نظر میں وہ داماد سب سے زیادہ محبوب نہ ہو گا؟

اب غور فرمائیں کہ آپ کی بیوی بھی کسی کی بیٹی ہے، کسی کے جگر کا ٹکڑا ہے مگر اس پر جیسا رحم کرنا چاہئے آپ ویسا نہیں کرتے۔

لہذا اللہ تعالیٰ کی رضا اور خوشنودی کے لئے آپ اس سے اچھا سلوک کریں کیا اس کے ماں باپ کا دل نہیں دکھے گا اگر ان کی بیٹی کی کسی فطری کمزوری یا معمولی



خامی پر اس کے ساتھ بدسلوکی کی جائے؟

(۳) اللہ تعالیٰ اور اس کے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم ایسے لوگوں کو پسند فرماتے ہیں جو اپنی بیوی کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آتے ہیں جس کسی نے اپنی بیوی کی تلخ مزاجی، ترش روئی، بداخلاقی یا حسن کی کمی کو برداشت کیا، اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے اس کے ساتھ نیک برتاؤ کیا تو اس کو اتنا نوازا گیا کہ اللہ تعالیٰ نے اپنا قرب عطا فرمایا چنانچہ کتابوں میں یہ واقعہ نقل ہے کہ حضرت شاہ ابوالحسن خرقانی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ کی بیوی بڑی تلخ مزاج تھی۔

ایک شخص خراسان سے حضرت شاہ صاحب سے بیعت کرنے آیا اور گھر میں پوچھا کہ حضرت کہاں ہیں؟

ان کی گھر والی نے جواب دیا کہ ”کیا حضرت حضرت کرتا ہے“ رات دن تو میرے ساتھ رہتا ہے جانتی ہوں وہ تو بڑے حضرت ہیں ذرا ہوشیار رہئے یہ حضرت بڑے چکر باز ہیں۔ وہ بے چارہ رونے لگا محلہ والوں سے کہا کہ میں ہزاروں میل دور سے چل کر آیا ہوں، بیوی بتاتی ہے کہ بزرگ نہیں ہیں۔

لوگوں نے کہا اس کی بات پر مت غور کر جنگل میں جا کر حضرت کی کرامات دیکھ!

جب یہ شخص جنگل کی طرف گیا تو حضرت شاہ صاحب شیر پر بیٹھے چلے آ رہے تھے اور ہاتھ میں چابک کے بجائے سانپ تھا حضرت سمجھ گئے کہ یہ گھر سے بیوی کی جلی کٹی سن کر آیا ہے۔

فرمایا کہ اپنی بیوی کی تلخی برداشت کر رہا ہوں، اس کی برکت سے یہ ز شیر میری بیگاری کر رہا ہے میں اسے اللہ تعالیٰ کی بندی سمجھ کر اس کے ساتھ زندگی کی راہ طے کر رہا ہوں اگر میں طلاق دیتا ہوں تو کسی اور مسلمان بھائی کو ستائے گی۔ اس لئے نباہ رہا ہوں میں اس کو اپنی بیوی کم، اللہ تعالیٰ کی بندی زیادہ سمجھ کر اس سے اچھے اخلاق سے

پیش آتا ہوں۔ اگر میں صبر نہ کرتا اور اس کی ایذاؤں کو نہ برداشت کرتا تو یہ نر شیر میری خدمت کہاں کرتا! اس کی پیٹھ پر بیٹھا ہوں اور لکڑیاں بھی لادے ہوئے ہوں، مجھے یہ کرامات اس عورت کی تکلیفوں پر صبر کرنے سے ملی ہے۔ لہذا آپ سے گزارش ہے کہ اپنی بیوی سے محبت کیجئے اور یاد رکھیئے محبت کا جواب ضرور محبت ہی سے دیا جاتا ہے۔ اگر بیوی کو شوہر سے پیار نہیں ملتا اور وہ محسوس کرتی ہے کہ اس کے دل میں بھی اس کے لئے جگہ نہیں نہ شوہر کے رویئے میں اس کو اپنی وقعت و عزت کی کوئی جھلک نظر آتی ہے تو اس کم نصیب عورت کے دل میں احساس محرومی کا ایسا خلا پیدا ہو جاتا ہے جو محض پراگندہ خیالات اور بیمار جذبات سے پر ہوتا ہے۔

رات دن وہ انہی میں گھری رہتی ہے جو اس کی زندگی اجیرن کر دیتے ہیں۔ اب اگر وہ غصیلی چڑچڑی، بد مزاج، نافرمان اور زبان دراز بن جاتی ہے تو اس پر کوئی تعجب کی بات نہیں ہونا چاہیئے۔

ایسی عورت چاہے ماں کے گھر سے یہ جذبات جہیز میں لائی ہو یا شوہر کے گھر میں آنے کے بعد یہ جذبات پیدا ہوئے ہوں اس کا اصل سبب دونوں صورتوں میں یہی ہوگا کہ اسے نظر انداز کیا گیا ہے یا وہ محبت اور اپنائیت سے محروم رہی ہے۔ ایسے لوگ محبت کے ٹھکرائے ہوئے پیار کے بھوکے انسان ہوتے ہیں جن کی نشوونما اور تربیت غلط طریقہ اور تغافل پر ہوتی ہے۔ ایسی نفرت کی ابتداء ماں کی گود اور گھر کے ماحول سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ اس قماش کے انسان ایسے خاندان میں پیدا ہوتے ہیں جہاں سب کچھ ہوتا ہے مگر خوفِ خدا نہیں ہوتا۔ لہذا مسلمان شوہر کو ہمیشہ یہ سوچنا چاہیئے کہ اس کی شریک حیات بھی آخر انسان تو ہے اس کا بھی دل ہے، احساسات ہیں آپ کی تھوڑی سی توجہ محبت پیار اور شفقت اس کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے سے خوش مزاجی، اس کی آرائش و زیبائش کی داد و تحسین، اس کے کھانے پکانے اور سلیقہ اور ذائقہ کی تعریف سے اس بے چاری حرماں نصیب کی خزاں رسیدہ زندگی میں

بہار بھی آسکتی ہے جبکہ آپ کا کچھ نقصان بھی نہیں۔

شوہر بیوی کی دلجوئی کرتا رہے تو ہر بار شوہر صاحب کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے کتنا اجر و ثواب ملے گا اگر ہمارے کسی عمل سے کسی مسلمان کا دل خوش ہو جائے ہمارے چند بولوں سے کسی کی زندگی میں بہار آجائے تو ہمارے لئے دنیا و آخرت میں کتنی خوشی کی بات ہوگی اور پھر وہ اگر ہمارے رشتہ دار بھی ہوں تو غور کیجئے کہ دنیا ہی میں اس پر کتنا اجر و ثواب ملے گا۔

آپ ایک بار تجربہ کے طور پر ہی بیوی سے محبت کا اظہار کر کے تو دیکھیئے۔ بدلہ میں آپ اس کو خود سے کچھ بڑھ کر ہی پائیں گے۔ اس لئے کہ عورت کی فطرت ہی ایسی ہے کہ جب اسے تھوڑی سی محبت دی جائے تو وہ پوری محبت کا اظہار کرتی ہے۔ اس کی طرف سے کبھی اظہار نہ ہونا یا کم ہونا اس کی دلیل نہیں کہ اسے محبت ہی نہیں بلکہ بسا اوقات فطری اور طبعی حیاء کے باعث وہ ابتداءً اظہار نہیں کر پاتی۔ آپ ہی ابتداءً کر لیں اور محبت کی ترقی کی دعا بھی کرتے رہیں۔

یاد رکھیئے! یہ معمولی بات نہیں ہے، خوب سمجھ لیجئے کہ اپنی بیوی سے محبت میں بڑھتے جانا شوہر کے تقویٰ میں ترقی کی دلیل ہے کیونکہ یہ قلب کے خیالات اور اعضاء کے استعمال کے اعتبار سے پاکیزہ کردار والا شخص ہے جس کی کل رغبت اپنی رفیقہ حیات ہی پر ہے۔

ہم حرف آخر کے طور پر جناب سے یہ پوچھتے ہیں کہ چلیں اگر بالفرض وہ کچھ روکھے پھیکے مزاج ہی کی سہی اور جانا کہ اس کی طرف سے واقعی ناگوار طرز عمل سامنے آکر جی جان کو جلا کر رکھ دیتا ہے مگر یہ تو بتائیے کہ کیا یہ صحیح ہے کہ آپ صرف اس نسبت کو سوچ کر کہ میری بیوی ہے، میرے تابع ہے اس پر بسنا شروع کر دیں؟ کیا یہ اللہ عزوجل کی بندی حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی امت میں آپ کے ننھے منے بچوں کی ماں ہونا یہ تمام نسبتیں کچھ اہمیت نہیں رکھتیں؟

اگر آپ اس کو کسی ٹیڑھے ترچھے جواب یا پیشانی پر بل یا کھانے میں نمک تیز یا چائے میں چینی کم پر ”صرف میری بیوی ہے“ کی نسبت سے اس پر غصہ اتارنے کو بہت بڑی وجہ جواز سمجھ رہے ہیں تو جو نسبتیں ہم نے پہلے ذکر کی ہیں ان نسبتوں کی رعایت رکھتے ہوئے اس پر رحم بھی تو کیجئے۔

### بیوی کے اچھے کاموں کی تعریف کیجئے

جس کے ساتھ تعلق ہو، اس سے محبت ہو ہی جاتی ہے نیز جس کی خوبیوں کا استحضار ہو اس کی محبت بھی دل میں آتی ہے لہذا اپنی بیوی کی خوبیوں پر نظر رکھیں خود بخود اس کی محبت دل میں پیدا ہوگی اس کی تعریف کیجئے۔ اس کے دل میں آپ کی محبت پیدا ہوگی۔

”جس کے دل میں یہ احساس ہو کہ یہ بیوی کھانے پکانے کی جو خدمت انجام دے رہی ہے۔ یہ اس کا حسن سلوک اور حسن معاملہ ہے جو وہ میرے ساتھ کر رہی ہے تو وہ اس کے کھانے پکانے کی تعریف کرے گا۔ اس کی ہمت بندھائے گا، اس کا حوصلہ بڑھائے گا، لیکن جو شخص اپنی بیوی کو نوکرانی یا خادمہ سمجھتا ہو اور کھانا پکانا اس کی ذمہ داری سمجھتا ہو، ایسا شخص کبھی اچھے کھانے پکانے پر بھی اپنی بیوی کی تعریف نہیں کرے گا اور نمک کی زیادتی یا چینی کی کمی پر ہی گھر میں قیامت برپا کر دے گا اور لمبا چوڑا جھگڑا شروع کر دے گا۔“

عورت فطری طور پر نرم دل ہوتی ہے تھوڑی سی تعریف پر پھولے نہیں سماتی۔ آئندہ اسی کام کو (جس کی تعریف ہوئی ہے) اور مزید اچھا کر کے دکھاتی ہے۔

لہذا ہر چیز مثبت انداز میں بیوی کو سمجھائیے جتنا کام ہو اس پر اس کی تعریف کریں جو عیب یا کوتاہی باقی رہ گئی۔ اس طرح سمجھائیں کہ آئندہ ایسا نہ ہو اور آج سے ہی معمول بنالیں کہ چھوٹے چھوٹے کام پر، بیوی کے چائے پکانے پر، پانی کے گلاس پیش کرنے پر اس کو جزاک اللہ خیرا (اللہ تعالیٰ تمہیں اس کام کا اجر عطا

فرمائے) کہیئے۔ دل و زبان سے شکر گزار بنیئے پھر دیکھیئے بیوی بھی آپ کی کیسی  
قدر دان بنتی ہے۔

یاد رکھیئے! انسان فطری طور پر یہ چاہتا ہے کہ اس کے اچھے کاموں کی حوصلہ  
افزائی کی جائے اور حوصلہ افزائی کی خواہش زیادہ جب ہی ابھرتی ہے جبکہ اس کی  
اعلانیہ حوصلہ شکنی کی جا رہی ہو خصوصاً دیورانی، جیٹھانی، مند وغیرہ مسلسل اس کے  
کاموں میں رخنہ ڈال رہی ہوں اور ذرا ذرا سی بات پر اس کی پکڑ کی جاتی ہو۔ برعکس  
اس کے کہ اس کے کام کی ستائش کی جاتی اور اس کو شاباش کیا جاتا یا ایک لفظ شکر یہ کا  
ادا کیا جاتا اس طرح حوصلہ افزائی ہو جاتی ہے۔ تنقید سے آدمی اکثر ہمت ہار بیٹھتا  
ہے اور اس کی تمام صلاحیتیں سلب ہو جاتی ہیں۔ بہر حال بیوی کے کاموں کی تعریف  
کیجئے اور حوصلہ افزائی کیجئے تو ان شاء اللہ عزوجل آپ کو دوسری طرف سے پورا تعاون  
حاصل ہوگا اور اس انداز سے بات کریں کہ دوسرے کے دل میں اتر جائے اسی طرح  
جب بیوی گھر میں اچھے کام کرتی ہے تو خاوند اس کی تعریف کرے پھر جو کام کمی یا  
کوٹاہی کے ہیں ان کی جب آپ نشاندہی کریں گے تو آپ کی بات اس کے خانے  
میں بیٹھ جائے گی اور وہ بڑی جلدی آپ کی بات کو قبول کر لے گی۔ یہ بہت بہترین  
اصول ہے کہ انسان اچھے کام کی تعریف کرے، پھر اس کی تنقید سنی جاتی ہے اور  
برداشت کی جاتی ہے اور جب تعریف کرنے میں زبان گنگ ہو تو پھر اس کی تنقید بھی  
اچھی نہیں لگتی اور اس گھر میں جھگڑے ہوتے ہیں، بیوی کہتی ہے کہ اسے تو میرے  
کاموں سے کوئی دلچسپی نہیں۔

### بیوی کی خدمات کی قدر کیجئے

کیا تم نے کبھی اس بات پر غور کیا ہے کہ تمہاری بیوی انمول ہے کسی دن کاغذ قلم  
لے کر حساب لگاؤ اور دیکھو کہ تمہاری بیوی ماہانہ تم سے اپنے اوپر کس قدر خرچ کراتی  
ہے اور روزانہ کتنے کام کرتی ہے اگر تم انصاف سے کام لو گے تو عورتوں کے حقوق

کا انکار نہیں کر سکو گے۔

رہا پہلا سوال کہ بیوی ماہانہ کس قدر خرچ کراتی ہے؟ تو اگر تمہاری بیوی، شعور اور صاحب ایمان ہے کپڑوں اور جوڑوں کی اندھا دھند خرید کرنے والی اور یورپین عورتوں کی طرح فیشن پرست نہیں ہے تو اس سوال کو اپنی صوابدید اور اپنے ضمیر پر چھوڑ دو کسی شک کے بغیر تمہیں خود محسوس ہوگا کہ اس کا خرچ ایسا زیادہ نہیں بلکہ بے حد معمولی اور کم ہے۔

اب ہم دوسرے سوال کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اور یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ وہ ماہانہ کتنے کام کرتی ہے اور اگر شوہر کی حیثیت سے تم کسی کو اجرت پر بیوی کے تمام کام جیسے پکانے، ایندھنے اور اپنے بچوں کی خدمت کے لئے رکھ چھوڑو تو انہیں کس قدر اجرت تمہیں دینی ہوگی؟

اس کا جواب یہ ہے کہ آپ اپنے ملک کی کرنسی کے لحاظ سے حساب کتاب کر کے اندازہ کر سکتے ہیں کہ ماہانہ کتنی رقم آپ کو گھریلو کام کاج کے لئے خرچ کرنا پڑتی ہے جبکہ پاکستانی کرنسی کے لحاظ سے کم از کم پانچ ہزار روپے ماہانہ کی حقدار بنتی ہے پھر اس میں شک نہیں کہ اس بظاہر بھاری کم رقم کی حقدار ہونے کے باوجود یقین سے کہا جاسکتا ہے کہ یہ صنف نازک ہمارے گھر کے اکثر ایسے چھوٹے بڑے کاموں کو انجام دیتی ہے جیسے آیا باورچن یا پرسنل سیکرٹری انجام نہیں دے سکتی۔ اس پر مستزاد بیشتر حالات میں وہ تیمارداری، علاج معالجہ بیماروں کی خدمت اور میزبانی کے فرائض انجام دیتی ہے اور سب سے اہم بات یہ کہ وہ بچوں کی تربیت کرتی ہے اور یہ وہ ذات ہے جس کے بارے میں بعض مفکرین نے کہا ہے کہ اس کے دائیں ہاتھ پر تخت اور بائیں ہاتھ سے ایک دنیا زیروزبر ہو سکتی ہے۔

تم شام کو تھکے ماندے گھر واپس آئے تو طبیعت اتنی گرمی ہوئی ہوتی ہے جس کی وجہ تمہیں بھی معلوم نہیں ہوتی تو اپنی بیوی سے تکان کی شکایت کرتے ہو وہ تمہارے

سامنے تفریحی اور نشاط پیدا کرنے والی چیزوں پر مشتمل ایک چارٹ پیش کرتی ہے جیسے ساتھ ساتھ حمام میں غسل کا عمل اور شربت یا پھلوں کا جوس تیار کر کے لائے گی جس سے اعصاب کو سکون ہوتا ہے اس کے علاوہ اس سے دل بہلانا اس سے تمہاری نکان اور رنج و الم کا فور ہوگا اور اس کا تمام تر سہرا تمہاری رفیقہ حیات کے سر جائے گا جو اچھی طرح جانتی ہے کہ تمہارے اس درد کا درمان کیا ہو سکتا ہے؟

مردوں کو اپنے ضمیر پر ہاتھ رکھ کر اس کا اعتراف کر لینا چاہئے کہ صالح اور مخلص بیوی انمول تحفہ ہوتی ہے۔ اس کی کوئی قیمت نہیں لگائی جاسکتی ہم اس کے حقوق کے مطابق اس سے برتاؤ کریں۔ اس کی ایک ایک کارکردگی کو یاد رکھیں اور ان سب کے بدلے میں اسے محبت، شفقت، پیار اور شکرگزاری کی سوغات دیں نیز گھر کے کاموں میں اس کا ہاتھ بٹانے کے لئے بھی ہمہ وقت کمر بستہ ہوں۔ اس لئے کہ تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک زوجہ مطہرہ سے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی گھریلو زندگی کی بابت سوال ہوا تو انہوں نے فرمایا آپ صلی اللہ علیہ وسلم گھر کی مشقت میں برابر کا حصہ لیتے تھے کبھی اپنے کپڑوں میں پیوند لگاتے تھے اور بکری کا دودھ بھی خود دوتے تھے۔

### اپنی بیوی کے جذبات کا خیال رکھیے

خاوند کو چاہئے کہ وہ اپنے کسی ایسے رویے کے باعث بیوی کے جذبات کو ہرگز ٹھیس نہ پہنچائے کہ جس سے بیوی کے دل میں اس کے خلاف نفرت پیدا ہونی شروع ہو جائے۔ میاں بیوی کی خوشگوار زندگی بسر ہونے کے لئے جس طرح عورتوں کو مردوں کے جذبات کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ اسی طرح مردوں کو بھی لازم ہے کہ عورتوں کے جذبات کا خیال رکھیں ورنہ جس طرح مرد کی ناراضگی سے عورت کی زندگی جہنم بن جاتی ہے اسی طرح عورت کی ناراضگی بھی مردوں کے لئے وبال جان ہو جاتی ہے۔ اس لئے مرد کو لازم ہے کہ عورت کی سیرت و صورت پر طعنہ نہ مارے

اور عورت کے میکہ والوں پر بھی طعنہ زنی اور نکتہ چینی نہ کرے نہ عورت کے ماں باپ اور عزیز واقارب کو عورت کے سامنے برا بھلا کہے کیونکہ ان باتوں سے عورت کے دل میں مرد کی طرف سے نفرت کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ میاں بیوی کے درمیان ناچاکی پیدا ہو جاتی ہے اور پھر دونوں کی زندگی دن رات کی جلن اور گھٹن سے تلخ بلکہ عذاب جان بن جاتی ہے۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ بعض مرد اپنے سسرال کے بعض رشتہ داروں سے بلاوجہ نالاں رہتے ہیں اور اپنی بیوی کو چڑانے کی غرض سے ان پر نکتہ چینی کرتے ہیں۔ بیوی ان کی اس عادت کو اچھا نہیں سمجھتی کیونکہ وہ چاہتی ہے کہ اگر اس کے کسی رشتہ دار میں کوئی برائی ہے تو اس میں اس کا کیا قصور ہے اسے کیوں طعنہ دیکر پریشان کیا جاتا ہے اور خواہ مخواہ اپنے گھر میں لڑائی کی فضا پیدا کی جاتی ہے۔ اس لئے وہ کوشش کرتی ہے کہ خاوند اپنی اس عادت سے باز آ جائے جو مرد اپنی یہ عادت نہیں چھوڑتے ان کی بیویاں ان سے زیادہ خوش نہیں رہتیں۔ اچھے اور نیک مرد کے لئے لازم ہے کہ وہ اپنی بیوی کے ساتھ اچھا سلوک رکھے اپنے گھر کی فضا کو خوشگوار رکھنے کی کوشش کرے اور کوئی ایسی بات جو کی شکل میں یا دوسرے کے جذبات کو بھڑکا دینے والی ہو ہرگز نہ کرے۔

### بیوی کے رشتہ داروں سے حسن سلوک

بیوی کے رشتہ دار مرد کے بھی رشتہ دار ہوتے ہیں جس طرح اپنے رشتہ داروں کے ساتھ اچھا سلوک کیا جاتا ہے اسی طرح مرد کو بھی اپنی بیوی کے رشتہ داروں کے ساتھ بھی اچھا رویہ رکھنا چاہئے۔ یہ نہ کرے کہ گھر میں اپنا کوئی رشتہ دار آ جائے تو اس کی خوب اچھی طرح آؤ بھگت کرے لیکن اگر بیوی کا کوئی عزیز رشتہ دار گھر میں آ جائے تو ناک بھوں چڑھائے اور ایسا رویہ رکھے کہ جس سے بیوی کے جذبات کو ٹھیس پہنچے اور اسے دکھ ہو کہ اس کا رشتہ دار آیا ہے اور اس کے خاوند نے اس کے ساتھ اچھا



سلوک نہیں کیا اگر بالفرض کسی رشتہ دار کے بارے میں کوئی بدگمانی ہے یا کسی غلط فہمی کی بناء پر اس کو اچھا نہیں سمجھتا یا اس کے ساتھ کسی وجہ سے کبھی تلخ کلامی ہوئی تھی بعد میں صلح ہو گئی لیکن اس کے باوجود مرد اپنے دل میں اس کے خلاف مفاد رکھتا ہے تو چاہئے کہ درگزر سے کام لے اور قطع تعلقی اور قطع رحمی نہ کرے۔ اس لئے کہ احادیث مبارکہ میں اس کی شدید ممانعت آئی ہے۔

حضرت عبداللہ بن ابی اونی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا بیان ہے کہ میں نے حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ اس قوم پر رحمت نازل نہیں ہوتی جس میں کوئی شخص قطع رحمی کرنے والا موجود ہو۔

یعنی جس طرح صلہ رحمی سے اللہ تعالیٰ کی رحمتیں اور برکتیں نازل ہوتی ہیں اسی طرح قطع رحمی کی وجہ سے اللہ تعالیٰ اپنی رحمت روک لیتا ہے اور یہ ہی نہیں کہ صرف قطع رحمی کرنے والے سے بلکہ اس کی پوری قوم سے رحمت روک لی جاتی ہے۔

### اپنی بیوی سے دوستی رکھیے؟

میاں بیوی کے مابین ایسا تعلق ہوتا ہے کہ دونوں نے ایک دوسرے کے ساتھ تعاون و محبت اور ہم آہنگی پیدا کر کے اپنی زندگی کو خوشگوار اور پر مسرت بنا کر گزارنا ہوتا ہے تو تبھی ازدواجی زندگی کی گاڑی خوش اسلوبی اور کامیابی سے چلتی ہے۔ اس محبت میں اگر دوستانہ رنگ بھی شامل ہو جائے تو زندگی اور بھی خوبصورت ہوتی ہے۔

بعض لوگ اس طرح کے ہوتے ہیں کہ اپنی اہلیہ کو صرف بیوی سمجھ بیٹھتے ہیں اور اس سے جنسی ملاپ کی حد تک سلوک کرتے ہیں۔ اس طرح اپنی اور اہلیہ کی زندگی کو ویران بے نتیجہ اور تنگ و تاریک بنا ڈالتے ہیں۔

خوش قسمت اور باسعادت وہ شوہر ہوتے ہیں جو اپنی بیوی کے ساتھ رفیق زندگی اور دوست کا سا برتاؤ بھی کرتے اور دوستی کا پورا حق بھی ادا کرتے ہیں۔

عورت کی محبت اس وقت سے مرد کے نہاں خانہ دل میں بسی ہوتی ہے جب وہ

اس سے منگنی کرتا ہے تب سے وہ اس کا احترام کرتا ہے اور جب زندگی میں وہ اس کی رفیق سفر اور شریک حیات بن جائے تو پھر کس طرح اس سے محبت کم ہو سکتی ہے کیونکہ یہی عورت اس کی آئندہ نسلوں کی تخلیق میں اس کی شریک ہوتی ہے۔

کسی مرد کے لئے زیادہ خوش قسمتی اور خود اس کی اہلیہ کے لئے خیر و خوبی کا باعث اس کے سوا کچھ نہیں ہو سکتا کہ وہ یہ جان لے کر ازدواجی سعادت کے اثرات کو اس سے ہو کر قلوب کی طرف منتقل ہوتے ہیں اور جذبات کا باہم تبادلہ ہوتا ہے۔ مرد کو چاہئے کہ اپنی اہلیہ کے ساتھ زیادہ سے زیادہ شائستگی اور میل جول کا برتاؤ کرو تا کہ اس کا اعتماد زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ اس میں شک نہیں کہ ہمدرد، دوست اور نغمگسار میاں بیوی کی زندگی نہایت بہتر اور شاداب ہوتی ہے جبکہ زندگی کے سٹیج پر جانوروں کی طرح زندگی گزارنے والے زن و شوہر کی زندگی بدترین اور بے کیف گزرتی ہے۔

### بیوی کو تحفہ ضرور دیجئے

خاوند کو چاہئے کہ وہ اس بات کو پرکھے کہ کون سی چیز اس کی بیوی کی ضرورت ہے اور کون سی چیز اس کو زیادہ پسند ہے۔ اگر اس کی فرمائش سے پہلے اس کی چاہت کو پورا کر دیا جائے تو پھر بیوی کی خوشی کی انتہا نہ ہوگی۔

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے آپس میں تحفہ دیا کرو اس سے محبت بڑھے گی۔

آخر انسان نے بیوی کی ضروریات کو پورا تو کرنا ہی ہوتا ہے اگر وہ لڑ جھگڑ کر اور بار بار کہہ لے تو اس کا اثر نہیں ہوتا جبکہ اس کے بغیر کہے اور مانگے اپنی محبت سے آپ نے معمولی سی چیز بھی بیوی کو تحفہ دیدی تو وہ اس کو بہت بڑی نعمت سمجھتی ہے۔ اسے اس بات سے کوئی غرض نہیں ہوتی کہ آپ کی دی ہوئی چیز بہت قیمتی ہے یا کم قیمتی ہے۔ بیوی تو محبت کی طلب گار ہوتی ہے وہ تو یہ دیکھتی ہے کہ آپ کس جذبہ محبت

کے تحت اسے ہدیہ دے رہے ہیں۔

### بیوی کے دیئے ہوئے تحفہ کو حقیر نہ جانئے

کبھی کبھار کسی موقع کی مناسبت سے اگر میاں بیوی ایک دوسرے کو کوئی تحفہ دے دیا کریں تو اس سے دونوں کے مابین محبت و پیار میں خوب اضافہ ہوگا۔ ضروری نہیں کہ تحفہ بہت زیادہ قیمتی ہی دیا جائے۔ معمولی سی قیمت کا بھی تحفہ دیا جاسکتا ہے کیونکہ کہا جاتا ہے کہ تحفے کی قیمت نہیں بلکہ تحفہ دینے والے کا خلوص اور محبت دیکھی جاتی ہے۔ اس لئے کسی بھی صورت تحفے کو کمتر نہیں سمجھنا چاہئے بلکہ خلوص سے دیئے گئے تحفہ کی قدر کرنی چاہئے۔ اس سے تحفہ دینے والے کا دل خوش ہو جاتا ہے اور اس کی محبت میں بھی اضافہ ہوتا ہے خاص طور پر بیوی اگر اپنے خاوند کو کوئی تحفہ پیش کرے تو وہ ضرور اس بات کی توقع رکھتی ہے کہ اس کا خاوند اس کے اس فعل کو سراہے اور چند تعریفی کلمات اس کے بارے میں کہے پیار سے شکر یہ ہی ادا کر دے تو اس کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہیں رہتا۔ اس طرح کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو سمیٹ کر ہی اپنے گھر کو جنت نظیر بنایا جاسکتا ہے۔ وہ گھرانے جہاں پر چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو بھی بھرپور طریقے سے انجوائے کیا جاتا ہے۔ ان گھروں میں بہت کم تلخی کی فضا پیدا ہوتی ہے۔ دلوں میں ایک دوسرے کی محبت ہو تو پھر معمولی معمولی خلاف مزاج باتوں سے درگزر کرنے کا سلیقہ بھی آجاتا ہے خاوند کو چاہئے کہ وہ اپنی بیوی کے دیئے ہوئے تحفے کی قدر کرے اور تحفہ وصول کرتے ہوئے اسے یہ باور کرائے کہ اس کا دیا ہوا تحفہ اس کی پسند کے عین مطابق ہے اگر بالفرض تحفہ پسند نہ بھی آئے تو پھر اس کا دل لاکھنے کے لئے اچھے الفاظ استعمال کرے۔

یاد رکھیے بیوی اگر اپنے میکہ سے کوئی چیز لا کر خود بنا کر پیش کرے تو مرد کو چاہئے کہ اگرچہ وہ چیز بالکل ہی گھٹیا درجے کی ہو مگر اس پر خوشی کا اظہار کرے اور نہایت ہی پر تپاک اور انتہائی چاہت کے ساتھ اس کو قبول کرے اور چند الفاظ تعریف

کے بھی بیوی کے سامنے کہہ دے تاکہ بیوی کا دل بڑھ جائے اور اس کا حوصلہ بلند ہو جائے۔

لیکن ہرگز ہرگز بیوی کے پیش کئے ہوئے تحفوں کو کبھی بھی نہ ٹھکرائے نہ ان کو حقیر بتائے اور نہ ہی غیب نکالے ورنہ بیوی کا دل ٹوٹ جائے گا اور اس کا حوصلہ پست ہو جائے گا۔ یاد رکھیے کہ ٹوٹا ہوا شیشہ جوڑا جاسکتا ہے مگر ٹوٹا ہوا دل بری مشکل سے جڑتا ہے اور جس طرح شیشہ جڑ جانے کے بعد بھی اس کا داغ نہیں مٹتا اسی طرح دل جڑ جائے پھر بھی دل میں داغ دھبہ باقی رہ جاتا ہے۔

### اپنی بیوی کو بے پردگی سے بچائیے

خاوند کے لئے لازم ہے کہ وہ اس بات کا خیال رکھے کہ اس کی بیوی شریعت مطہرہ کے احکام کے مطابق پردے کا اہتمام کرتی ہے یا نہیں؟ اگر وہ پردہ نہیں کرتی تو اسے پیار کے ساتھ پردے کے شرعی احکام کے بارے میں بتائے اور اس ضمن میں مکمل طور پر اپنی ذمہ داری کو پورا کرے۔

عورت کے بے پردہ پھرنے سے شیطان کے لئے بہت سی آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور وہ جلد اپنے مقصد میں کامیابی حاصل کر لیتا ہے۔ اس لئے شیطان کی چالوں کو ناکام بنانے کے لئے عورت کا پردے میں رہنا بہت ضروری ہے اور پھر دین اسلام نے بھی اس کی تاکید کی ہے کہ عورت بے پردہ ہو کر گھر سے نہ نکلے تاکہ بد نظری کے فتنے کا آغاز نہ ہو۔

اسلام حیا، اور شرم، عفت و عصمت، غیرت و حمیت والا دین ہے۔ اس نے انسانیت کو اونچا مقام دیا ہے۔ انسان اور حیوان میں جو امتیازی فرق ہے وہ اسلام کے احکام پڑھنے سے واضح ہو جاتا ہے۔ اسلام یہ ہرگز گوارا نہیں کرتا کہ انسانوں میں حیوانیت آجائے اور چوپایوں کی طرح زندگی گزاریں۔ مردوں اور عورتوں کے اندر جو ایک دوسرے کی طرف مائل ہونے کا فطری تقاضا ہے۔ شریعت اسلامیہ نے ان

کی حدود مقرر فرمائی ہے۔ حقوق نفس اور خطوط نفس سب کا خیال رکھا ہے لیکن انسان کو شتر بے مہار کی طرح نہیں چھوڑا کہ جہاں چاہے نظر ڈالے اور جس سے چاہے لذت حاصل کرے۔

بہت سے لوگ جو نام نہاد مسلمان ہیں اگرچہ علوم عصریہ میں ماسر ہیں اور دنیاوی معاملات سے اچھی طرح واقف ہیں، یورپ و امریکہ کے یہود و نصاریٰ اور بددین لحدوں اور زندیقوں کی دیکھا دیکھی بلکہ ان کی ترغیب اور تحریر سے متاثر ہو کر مسلمانوں کو بھی بہمیت کے سیلاب میں بہا دینا چاہتے ہیں جب ان لوگوں کے سامنے پردہ کے احکام و مسائل پیش کئے جاتے ہیں تو وہ آگے سے کہہ دیتے ہیں کہ یہ سب باتیں مولویوں نے نکالی ہیں۔ عورتوں کو بے پردہ پھرانے بلکہ کلبوں میں نچوانے کو یہ لوگ ترقی سے تعبیر کرتے ہیں۔

دشمنانِ اسلام نے بس ترقی کا لفظ یاد کرا دیا ہے اور یہ بھی نہیں جانتے کہ کس چیز کی ترقی محمود ہے اور کون سی ترقی مذموم ہے اگر قوم کی بہو بیٹیاں بے پردہ ہو کر گھروں سے نکلیں اور بازاروں، پارکوں میں مردوں کے ساتھ مل جل کر گھومتی پھریں تو اس میں کس چیز کی ترقی ہے؟

کیا اس میں انسانیت بام ترقی تک پہنچ گئی؟ یا غیرت اور شرافت میں کچھ اضافہ ہو گیا؟ نہیں نہیں اس سے تو عصمت و عفت کے لٹ جانے کی راہیں ہموار ہو گئیں۔ انسان کی شرافت اور کرامت برباد ہونے کے انتظامانہ ہو گئے۔ برائی کی ترقی بھی کیا کوئی ترقی ہے ایسی ترقی تو شیطان اور اس کے دوستوں کو پسند ہوتی ہے۔

پردے کے سلسلے میں سب سے پہلے یہ بات یاد رہے کہ وہ اللہ عزوجل کی جانب سے فرض کیا گیا ہے اس میں عورت کی عصمت و عفت ہی کا خیال رکھا گیا ہے پردہ عورت کو غیر مردوں کی نگاہ سے بچاتا ہے۔ اس کی حفاظت کرتا ہے۔ بے شک مغرب میں پردہ نہیں اور وہاں کی عورتیں آزاد اور بے حجاب ہیں مگر کیا اس آزادی

سے وہاں کی عورتیں محفوظ ہو گئی ہیں۔ کون نہیں جانتا کہ بے پردگی نے مغرب کی عورت کو سخت نقصان پہنچایا۔ دنیا میں سب سے زیادہ ناجائز بچے مغرب ہی نے پیدا کئے۔ مغرب ہی کی لاکھوں عورتوں نے شادی کے بغیر ماں بن کر اپنی قیمتی ہستی تباہ کی۔ اس بے راہ روی، بد اخلاقی اور بے عزتی اور سماج کی تباہی کو دیکھ کر وہاں کی حکومتوں کو کارروائی کرنی پڑ رہی ہے۔ مغرب والے برسوں کی بد اعمالی کی سزا اب بھگت رہے ہیں اور اعتراف کر رہے ہیں کہ ہم نے خدائی احکامات کو چھوڑ کر غلطی کی۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ عورت چھپا کر رکھنے کی چیز ہے اور بلاشبہ جب وہ اپنے گھر سے باہر نکلتی ہے تو اسے شیطان تکنے لگتا ہے اور یہ بات یقینی ہے کہ عورت اس وقت سب سے زیادہ اللہ عزوجل سے قریب ہوتی ہے جب وہ اپنے گھر کے اندر ہوتی ہے۔

(الترغیب والترہیب ص ۲۲۶ جلد ۱ طبرانی)

اس حدیث میں اول تو عورت کا مقام بتایا ہے یعنی یہ کہ وہ چھپا کر رکھنے کی چیز ہے عورت کو بحیثیت عورت گھر کے اندر رہنا لازم ہے جو عورت پردہ سے باہر پھرنے لگے وہ حدود نسوانیت سے باہر ہو گئی۔

اس کے بعد فرمایا کہ جب عورت گھر سے باہر نکلتی ہے تو شیطان اس کی طرف نظریں اٹھا اٹھا کرتا کنا شروع کر دیتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ جب عورت باہر نکلے گی تو شیطان کی یہ کوشش ہوگی کہ لوگ اس کے خدو خال اور حسن و جمال اور لباس و پوشاک پر نظر ڈال ڈال کر لطف اندوز ہوں۔

اس کے بعد فرمایا کہ عورت اس وقت سب سے زیادہ اللہ تعالیٰ کے قریب ہوتی ہے جبکہ وہ اپنے گھر کے اندر ہوتی ہے جن عورتوں کو اللہ عزوجل کی نزدیکی کی طلب

اور رعنت ہے وہ گھر کے اندر ہی رہنے کو پسند کرتی ہیں اور حتی الامکان گھر سے باہر نکلنے سے گریز کرتی ہیں۔

اسلام نے عورتوں کو ہدایت دی ہے کہ جہاں تک ممکن ہو اپنے گھر کے اندر ہی رہیں۔ کسی مجبوری سے باہر نکلنے کی جو اجازت دی گئی ہے اس میں متعدد پابندیاں لگائی گئی ہیں مثلاً یہ کہ خوشبو لگا کر نہ نکلیں اور یہ بھی حکم فرمایا ہے کہ عورت راستہ کے درمیان نہ چلے اگر اسے باہر جانا ہی پڑے تو پورے بدن پر موٹی چادر لپیٹ کر چلے۔ عورت کے پردے کے بارے میں قرآن و حدیث میں واضح احکامات موجود ہیں۔ ایک مسلمان خاوندان سے آگاہ ہو کر اپنی بیوی کو پردے کی ضرورت، اہمیت اور فرضیت کے بارے میں بتائے اور بیوی سے پردے کی پابندی کرائے جو کہ یقیناً خاوند اور بیوی دونوں کے مفاد میں ہے اور اللہ تعالیٰ اور اس کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی خوشنودی کے حصول کا باعث ہے اور بے پردگی میں تباہی یہ تباہی ہے۔

ایک روایت کے مطابق جس کی بیوی زیورات پہن کر خوشبو لگا کر گھر سے باہر نکلتی ہے اگر شوہر اس پر رضامند ہے تو اس بیوی کے ایک ایک قدم کے بدلے میں اللہ تعالیٰ اس شوہر کے لئے جہنم میں ایک ایک گھر تیار کرتا ہے لہذا شوہروں کو چاہیے کہ اپنی بیگمات کو حکمت عملی کے ساتھ پردے کی تلقین کرتے رہیں۔

### ازدواجی زندگی اور مسکراہٹ

پرسکون اور خوشگوار زندگی کے لئے مسکراہٹ کی بڑی اہمیت ہے۔ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرمایا کرتی تھیں کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جب بھی گھر میں داخل ہوتے مسکراتے چہرے کے ساتھ داخل ہوتے اور اہل خانہ کو سلام فرماتے معلوم ہوا کہ یہ بھی سنت مبارکہ ہے اور ہر سنت مبارکہ کی بے شمار برکات ہیں۔

عموماً جب مرد حضرات کو کاروباری زندگی میں مشکلات پیش آتی ہیں تو وہ ان مشکلات کا دائرہ کار گھریلو زندگی تک وسیع کر دیتے ہیں بھلا اگر کاروبار اچھا نہیں تو اس کے جھگڑے دفتر تک رکھیے، دکان تک رکھیے، گھر والوں کا اس میں کیا قصور ہے؟ ان کو تو محبت بھری زندگی چاہیے لہذا آپ جب اپنے گھر کے دروازے پر پہنچیں تو کاروبار کے جھگڑے ختم کر دیں اور گھر کے اندر مسکراتے ہوئے اور ہشاش بشاش چہرے سے داخل ہوں۔

گھر میں داخل ہوتے وقت ایک دوسری صورت یہ ہے کہ بسم اللہ شریف اور دُعا پڑھ کر داخل ہوا جائے۔ ایک روایت میں آتا ہے کہ جب کوئی مرد گھر میں داخل ہوتا ہے تو شیطان اس کے ساتھ ہوتا ہے اگر وہ دعا پڑھ لے تو شیطان پیچھے رہ جاتا ہے اور اگر نہ پڑھے تو شیطان داخل ہوتا ہے اور میاں بیوی کے درمیان جھگڑنے کا سبب بنتا ہے۔

دُعا یہ ہے

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلَجِ وَخَيْرَ الْمَصْرَجِ بِسْمِ اللَّهِ وَبِضَا  
وَعَلَى اللَّهِ رَبَّنَا تَوَكَّلْنَا (مشکوہ، باب الدعوات)

تخل اور درگزر

اگر انسان گھر میں کوئی ناپسندیدہ چیز دیکھے مثلاً بیوی نے کپڑے یا کھانا وقت پر تیار نہیں کیا یا کسی بچے کا کوئی کام سمیٹنا تھا تو وہ سمیٹ نہ پائی تو خاوند کو یہ سوچنا چاہیے کہ بیوی بھی انسان ہے اس سے بھی سستی یا کوتاہی ہو سکتی ہے اور چھوٹی موٹی غلطیوں سے خاوند کو درگزر کرنا چاہیے۔ اس بات کی طرف قرآن مجید میں اشارہ ہے فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا یعنی معاف کرو اور درگزر کرو۔

شریعت کی پابندی

گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لئے سب سے بنیادی عنصر یہ ہے کہ شوہر اپنی



ذات کو شریعت کا پابند کر لے جب وہ خود پابند ہوگا تو بیوی بھی اس کی اتباع کرے گی۔

عام طور پر جب انسان آدھا تیترا آدھا بٹیر ہوتا ہے مگر بیوی سے یہ چاہتا ہے کہ وہ رابعہ بصری بن جائے تو پھر وہ رابعہ بصری نہیں بنتی بلکہ وہ کہتی ہے جیسے تمہاری زندگی ویسے میری زندگی اور اس کی انتہا جھگڑے کی صورت میں ہوتی ہے۔

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی تمام سنتیں اپنائیں اور گھروالوں کو بھی بتائیں تو یقیناً گھر والے بھی اس عمل پر راضی ہوں گے یہ خاوند کی ذمہ داری ہے کہ اگر بیوی کسی غیر شرع بات کی مرتکب ہو تو خاوند ضرور اسے سمجھائے اور اس کی اصلاح کرے۔

آج کل گھروں کے اندر خاوند پردے کا خیال بالکل نہیں رکھتے، بڑی بڑی عمر کے غیر محرم نوجوان گھروں کے اندر نوکر رکھ لیتے ہیں جو گھر کا کام کرتے ہیں۔ اسی غیر محرم کے سامنے بیوی بھی بے پردگی کی روزانہ مرتکب ہوتی ہے۔ یاد رکھیے بے پردگی حرام اور جہنم میں لے جانے والا کام ہے۔

اللہ عزوجل تمام مسلمانوں کو عقل سلیم عطا فرمائے۔ آمین!

### میاں بیوی دونوں کا اکٹھے غصہ کھانا

انسانی فطرت کا یہ لازمی جز ہے کہ خلاف طبع پر غصہ آجاتا ہے لہذا میاں بیوی بھی انسان ہونے کے ناطے کبھی مغلوب الحال ہو کر غصہ کھا سکتے ہیں لہذا اس حالت میں اس بات کو لازمی مد نظر رکھنا چاہیے کہ اگر بیوی غصے میں ہے تو خاوند خاموش ہو جائے اور اگر خاوند کے چہرے پر غصے کے آثار ظاہر ہوں تو بیوی کو نظر انداز کر کے اپنے مزاج میں نرمی پیدا کرے۔

قرآن پاک میں ہے ”انسان کم ہمت پیدا ہوا ہے جب اس کو کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو جزع فزع کرتا ہے اور جب کوئی بھلائی پہنچتی ہے تو اتراتا ہے۔“

اور حدیث پاک میں آتا ہے اگر انسان کو غصہ آ جائے تو اپنی حالت کو بدل لینا چاہئے یعنی اگر کھڑا ہے تو بیٹھ جائے بیٹھا ہے تو لیٹ جائے۔

عموماً ایسا ہوتا ہے کہ غصے کے اندر آ کر انسان ایسے فیصلے کر جاتا ہے کہ جو اس بات کا مصداق بنتے ہیں ”لمحوں نے خطا کی صدیوں نے سزا پائی“  
عموماً آج کل جو طلاق کی شرح بڑھتی جا رہی ہے یہ غصے ہی کی مرہون منت ہے۔

### میاں بیوی کا ناراضگی کی حالت میں سونا

ازدواجی زندگی کے اندر مختلف نشیب و فراز کے مراحل آتے رہتے ہیں بعض اوقات ایسے ہوتا ہے کہ زوجین میں کسی مسئلہ پر بحث و تکرار ہو جاتی ہے اور وہ اتنا طول پکڑ جاتی ہے کہ طرفین اسے زور و شور سے دلائل دیئے جاتے ہیں۔ فریقین میں سے ہر ایک اپنے آپ کو سچا ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہے اور بات کسی نتیجے پر نہیں پہنچتی اور ہوتا یہ ہے کہ خاوند نے ادھر کروٹ لی۔ بیوی نے ادھر رخ کر لیا اور سمجھتے ہیں کہ ہم سو گئے ہر گز نہیں یہ گھر بگڑنے کی ایک ابتداء ہوتی ہے۔

زندگی کے اندر یہ اصول بنا لینا چاہئے کہ اگر کسی بات پر اختلاف رائے ہو جائے تو کسی نہ کسی نتیجے پر پہنچے بغیر نہیں سونا چاہئے۔ اس لئے کہ حدیث پاک میں آیا ہے کہ اگر کوئی بیوی اس حالت میں سوتی ہے کہ خاوند اس سے ناراض ہو۔ اللہ عزوجل کے فرشتے اس پر لعنت کرتے ہیں تا آنکہ وہ اپنے خاوند کو منا نہیں لیتی اور آدمی یہ سوچے کہ میری بیوی میری خادمہ ہے اور میری وجہ سے اس کو قلبی رنج پہنچا ہے اگر اس کو میں نے خوش نہ کیا تو ایسا نہ ہو کہ کہیں اللہ تعالیٰ ناراض ہو جائے۔ حدیث پاک میں آتا ہے ”تم میں سے بہترین وہ ہے جو اپنے اہل و عیال کے لئے اچھا ہو۔“

لہذا موقع کے مناسب جو بھی ہو دونوں کو ایک دوسرے سے معذرت کر لینی چاہئے کیونکہ اگر ناراضگی کی حالت میں سوئیں گے تو شیطان کو دلوں میں نفرتیں ڈالنے

کا موقع مل جائے گا۔ اب میاں بیوی میں سے جس نے بھی معذرت میں ابتداء کی اور دوسرے کا دل جیت لیا تو اللہ تعالیٰ ان دونوں کو دائمی خوشیاں نصیب فرمائے گا۔

### رات کو جلدی سو جانا

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم عشاء کی نماز سے قبل سونے کو ناپسند فرماتے تھے اور نماز کے بعد دیر تک باتیں کرنے کو ناپسند فرماتے تھے۔ ہاں اگر کوئی دین کا کام ہو تو اس کے لئے گنجائش دی ہے۔ اس سنت کو اپنانے کی خوبی یہ ہے کہ اگر رات کو جلدی سوئیں گے تو صبح جلدی اٹھنے کی توفیق ہوگی۔

عام گھروں میں اکثر دیکھا گیا ہے کہ عشاء کے بعد کھانے کی محفل پھر گیوں کی محفل، پھرٹی وی کی سکرین کے تماشے، یعنی آدھی رات تک ایسے ہی کاموں میں گزار دیتے ہیں۔ پھر کہتے ہیں کہ صبح آنکھ نہیں کھلی۔ اس طرح کئی کاموں میں حرج ہوتا ہے جو جلدی نہیں سوئے گا وہ جلدی نہیں اٹھے گا۔ لہذا اپنے آپ کو بھی اور بچوں کو بھی جلدی سونے کی عادت ڈالیں۔

رات کو جلدی سونے کا معمول بنایا جائے تو یہ بات بعید نہیں کہ اللہ تعالیٰ تہجد پڑھنے کی بھی توفیق عطا فرمادیں۔

### بچوں کے سامنے بحث و مباحثہ کے نقصانات

جب کسی گھر میں اللہ تعالیٰ اولاد جیسی نعمت عطا فرمادے تو میاں بیوی کو عقل کے ناخن لینے چاہئیں۔ کیونکہ اولاد کی تربیت بھی ان کی ذمہ داری ہے عموماً دیکھنے میں آیا ہے کہ میاں بیوی بچوں کے سامنے بحث و مباحثہ کرتے ہیں جس کے بچوں کے معصوم ذہنوں کے اوپر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ بات تو مسلم ہے کہ بچے اگرچہ شعوری طاقت کم رکھتے ہیں مگر ان کی یادداشت بہت مضبوط ہوتی ہے اور اس پر پورا کا پورا منظر پرنٹ ہو رہا ہوتا ہے۔ اب یہ بات ظاہر ہے کہ جب بچے والدین کے اس تکرار کو دیکھیں گے تو لامحالہ ایک کو حق پر سمجھیں گے۔ یعنی اگر والدہ کو وہ صحیح

سمجھ رہے ہیں تو لامحالہ والد کے بارے میں ان کے اذہان منفی خیالات گردش کریں گے جو کہ ان کے مستقبل کے لئے ایک انتہائی مضر امر ہے۔

لہذا جو خاوند اپنے بچوں کے سامنے بیوی کو ڈانٹ ڈپٹ کرتا ہے وہ سمجھ لے کہ میں خود اپنے بچوں کو بگاڑنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ کیونکہ پہلا سکول ماں کی گود ہوتی ہے جب بچوں کے سامنے اس کی بے عزتی ہوگی تو وہ بچوں کی نظر سے گر جائے گی اور احترام بھی متاثر ہوگا۔

اگر یہ ناممکن ہو تو ان کو کہیں باہر بھیج دیں لہذا والدہ کو چاہئے کہ باپ کی عدم موجودگی میں بچوں کو یہ بات ذہن نشین کرائے کہ تم نے ابو کی بات مانتی ہے بعینہ یہی کام والد کا بھی ہونا چاہئے۔

## دو بیویوں کے نباہ کا طریقہ اور ضروری دستور العمل

### شوہر کے لئے دستور العمل

(۱) ایک بیوی کا راز دوسری سے نہ کہئے۔

(۲) دونوں کا کھانا اور دونوں کا رہنا الگ الگ رکھے ان کا اجتماع آگ اور بارود کے اجتماع سے کم نہیں۔

(۳) ایک بیوی سے دوسری بیوی کی شکایت ہرگز نہ سنئے۔

(۴) ایک کی تعریف دوسرے سے نہ کرے۔

(۵) غرض ایک کا تذکرہ نہ دوسری سے کرے اور نہ دوسری سے سنے اگر ایک

شروع بھی کرے فوراً روک دے کہ اور کچھ بات کرو۔

(۶) اگر ایک دوسرے کی کوئی بات پوچھے ہرگز نہ بتلائے لیکن سختی نہ کرے

زہری سے منع کر دے۔

(۷) لینے دینے میں یہ شبہ نہ ہونے پائے کہ ایک کو زیادہ دے دیا ہو بلکہ اس

کو صاف صاف ظاہر کرے۔

(۸) باہر سے آنے والی عورتوں کو سختی سے روکیے کہ وہ دوسری جگہ کی حفاظت یا

شکایت بیان نہ کریں۔

(۹) اور نہ خوشامد میں ایک کے ساتھ محبت کا دعویٰ دوسری کے سامنے کرے۔

(۱۰) اگر موقع ہو تو ایک سے ایسی روایت کر دے کہ دوسری تمہاری تعریف

کرتی تھی۔

(۱۱) لطف (زری) سے اس کی تدبیر ہو سکے تو مفید ہے کہ ایک دوسرے کے

پاس ہدیہ وغیرہ بھی بھیجا کریں۔

پہلی بیوی کے لئے ضروری دستور العمل

(۱) جلیدہ (نئی بیوی پر حسد نہ کرے)

(۲) اس پر طعن و تشنیع نہ کرے

(۳) بے تکلف نئی بیوی کے ساتھ خوش اخلاقی کا برتاؤ کرے تاکہ اس کے دل

میں محبت نہ ہو تو عداوت بھی نہ ہو۔

(۴) شوہر سے کوئی ایسی بے تکلف گفتگو نہ کرے کہ شوہر کو اس جدیدہ (نئی)

کے سامنے اس کا ہونا اس لئے ناگوار ہو کہ اس کو یہ احتمال ہو کہ یہ جدیدہ بھی ایسی بے

تمیزی نہ سیکھے۔

(۵) شوہر سے نئی کا کوئی عیب بیان نہ کرے کہ کوئی شخص اپنے عیوب کی عیب

گوئی خصوصاً رقیب کی زبان سے پسند نہیں کرتا۔ اس میں خود پہلی بیوی ہی کا نقصان

ہے۔

(۶) نئی بیوی سے ایسا برتاؤ رکھے کہ اس کی زبان پہلی کے سامنے ہمیشہ بند

رہے۔

(۷) شوہر کی اطاعت و خدمت و ادب میں پہلے سے زیادتی کر دے تاکہ

اس کے دل سے نہ اتر جائے

(۸) اگر شوہر سے ادائے حقوق میں کچھ ہو جائے تو جو کمی حد تکلیف نہ پہنچی اس کو زبان پر لائے اور اگر تکلیف ہو تو جس وقت مزاج خوش دیکھے ادب سے عرض کر دے۔

(۹) جدیدہ کے رشتہ داروں سے خوش اخلاقی و مدارات اور حسن سلوک کا برتاؤ رکھے کہ جدیدہ کے دل میں جگہ ہو

(۱۰) کبھی کبھار اپنا دن (شوہر کے پاس رہنے کی باری) جدیدہ کو دے دیا کرے تاکہ شوہر کے دل میں قدر بڑھے

### نئی بیوی کے لئے ضروری دستور العمل

(۱) قدیمہ (پہلی بیوی) کے ساتھ ایسا برتاؤ کرے جیسے اپنے بڑوں کے ساتھ کیا کرتے ہیں۔

(۲) شوہر پر زیادہ ناز نہ کرنے اس گمان سے کہ میں زیادہ محبوب ہوں (بلکہ) خوب سمجھ لے کہ قدیمہ (پہلی) سے جو تعلقات رفاقت ہیں جو کہ دل میں جاگزیں ہو چکے ہیں یہ نفسانی جوش اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔

(۳) شوہر سے خود الگ رہنے سہنے کی درخواست نہ کرے۔

(۴) اگر شوہر الگ رکھنے لگے تب بھی کبھی کبھی قدیمہ (پہلی) سے ملنے جایا کرے اور قدیمہ کو دعوت وغیرہ کے لئے کبھی کبھی بلایا کرے۔

(۵) شوہر کو سمجھاتی رہے کہ قدیمہ سے بے پروائی نہ کرے۔

(۶) اگر قدیمہ کچھ سختی یا طعن وغیرہ کرے تو اس کو ایک درجہ میں معذور سمجھ کر معاف کر دے اور شوہر سے ہرگز شکایت نہ کرے۔

(۷) قدیمہ کے رشتہ داروں کی خوب خدمت کرے۔

(۸) قدیمہ کی اولاد سے بالخصوص ایسا معاملہ رکھے کہ قدیمہ کے دل میں اس

کی محبت و قدر ہو جائے۔

(۹) ضروری امور میں قدیمہ سے مشورہ کرتی ہے کہ اس کے دل میں قدر بھی

ہو اور اس کو تجربہ بھی زیادہ ہے۔

(۱۰) اور اپنے میکہ جائے تو قدیمہ سے خط و کتابت بھی رکھے۔

اگر آپ مسرت چاہتے ہیں تو یہ بات نہ بھولیں

والٹر ڈیروش نے امریکہ کے بہت بڑے مقرر اور امریکہ کی صدارت کے

امیدوار مسٹر جیمز، جی بلین کی بیٹی سے شادی کی۔ ان کی پہلی ملاقات اینڈیو کارینگلی

کے گھر واقع سکاٹ لینڈ میں ہوئی تھی۔ اس وقت سے آج تک وہ بڑے آرام و

مسرت کی زندگی گزار رہے ہیں ان کی مسرت کا راز کیا ہے؟

مسٹر ڈیروش فرماتی ہیں ”میں صحیح انتخاب کے بعد جس چیز کو ازدواجی زندگی میں

اہمیت دیتی ہوں وہ اخلاق ہے جو ان بیویوں کو چاہئے کہ اپنے خاوندوں کے ساتھ

اخلاق سے پیش آئیں جیسا کہ وہ اجنبی مردوں کے ساتھ پیش آتی ہیں۔ ہر مرد ترش

روئی سے دور بھاگتا ہے۔“

سخت کلامی محبت کے لئے زہر کا حکم رکھتی ہے ہر فرد اس حقیقت سے آشنا ہے

لیکن کتنی افسوس کی بات ہے کہ ہم اپنے عزیزوں کے مقابلے میں اجنبیوں سے زیادہ

نرمی سے کلام کرتے ہیں۔

ہم کسی اجنبی سے یہ کہنے کی جرأت نہیں کرتے کہ آپ پھر وہی پرانا قصہ لے

بیٹھے ہیں۔ ہم اپنے دوستوں کے خطوط اجازت کے بغیر نہیں پڑھتے اور ان کے ذاتی

راز کریدنے کی کوشش نہیں کرتے لیکن ہم اپنے عزیز و اقرباء کی معمولی خامیوں پر بھی

ان کی توہین کرنے سے گریز نہیں کرتے۔

ڈور تھی وکس کا قول ہے ”یہ ایک حیران کن اور سچی حقیقت ہے کہ ہمارے اپنے

گھر کے افراد ہی ہمارے متعلق خاص طور پر رذیل اور ہتک آمیز باتیں کرتے ہیں اور

ہمارے جذبات کو ٹھیس پہنچانے سے احتراز نہیں کرتے۔“

ہنری کلمے رزمز کہتے ہیں اخلاق اس روحانی صلاحیت کا نام ہے جو دروازے کی خشکی کو نظر انداز کر کے اس کے پار صحن میں کھلے ہوئے پھولوں کو دیکھ لیتی ہے۔  
ازدواجی زندگی کے لئے اخلاق کی وہی حیثیت ہے جو موثر کے لئے تیل کی ہوتی ہے۔ ناشتے کی میز کے شہزادے مسٹر ہومز گھر والوں پر ہرگز رعب نہ جماتے تھے۔ وہ اس قدر بردبار واقع ہوئے تھے کہ وہ اپنی ہر ذاتی تکلیف رنج اور افسردگی کو گھر والوں سے چھپانے کی کوشش کیا کرتے تھے۔ وہ فرماتے ہیں کہ اپنی ذاتی تکلیفوں کو خاموشی سے کیوں نہ برداشت کیا جائے دوسرے لوگوں کو پریشان کیوں کیا جائے۔

یہ تھا مسٹر ہومز کا رویہ اپنے گھر والوں کے ساتھ لیکن ایک عام مرد کیا کرتا ہے؟ دفتر میں کام خراب ہو جائے، کوئی گاہک ہاتھ سے نکل جائے، اپنے افسر سے جھڑکیاں سنی پڑیں، سر میں درد ہونے لگے یا سوا پانچ بجے والی گاڑی چھوٹ جائے تو اس کا پارہ فوراً چڑھ جاتا ہے۔ غصے میں بھرا ہوا گھر آتا ہے اور بلا تامل گھر والوں سے اس کا بدلہ نکالتا ہے۔

ہالینڈ میں رواج ہے کہ گھر میں داخل ہونے سے پہلے لوگ اپنے جوتے دہلیز پر اتار کر رکھ دیتے ہیں۔ اسی طرح گھروں میں داخل ہونے سے قبل ہم دن بھر کی رنجشوں اور تلخیوں کو جوتیوں کی طرح گھر کے باہر ہی چھوڑ آیا کریں۔ ایک مرتبہ ولیم جیمز نے ایک مقالہ لکھا جس کا عنوان تھا کہ انسانوں کی ایک خاص بے بھری، آپ اپنے شہر کی پبلک لائبریری میں جانے کی زحمت گزار فرمائیں اور اس مقالے کا مطالعہ کریں تو یقیناً آپ بہت کچھ حاصل کریں گے۔ وہ لکھتے ہیں کہ ہم اس مقالے میں جس بے بھری کا ذکر کر رہے ہیں اس کے ہم سب شکار ہیں اور وہ یہ کہ ہم دوسرے انسانوں کے جذبات کی طرف سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں اور ان کے احساسات کو



نہیں دیکھتے۔

سچ میں اسی اندھے پن میں مبتلا ہیں ہم میں سے اکثر مرد اپنے گاہک سے تلخ کلامی کرتے گھبراتے ہیں اور اپنے تاجر پیشہ ساتھیوں سے سخت کلامی کرتے ہوئے جھجکتے ہیں لیکن وہ اپنی بیویوں پر غراتے وقت ذرا بھی نہیں سوچتے حالانکہ ان کی ذاتی مسرت اور شادمانی کے لئے تجارت کے مقابلے میں ازدواجی اور گھریلو زندگی کہیں زیادہ اہم اور نازک ہے۔

تو سوال یہ کہ شادی کی کامیابی کہاں تک ممکن ہے؟ ہمپ ہلے بتا چکے ہیں کہ ڈور تھی کہ خیال میں نصف سے زیادہ شادیاں ناکام رہتی ہیں۔ ڈاکٹر پوپ نو کا خیال اس کے برعکس ہے کسی دوسرے کام کے مقابلے میں مرد کے لئے شادی میں کامیاب ہونے کے زیادہ امکانات ہیں۔

پرچون فروشی کرنے والے لوگوں میں سے ستر فیصدی ناکام رہتے ہیں لیکن شادی کرنے والے ستر فیصدی مرد وزن کامیاب ہوتے ہیں۔  
ڈور تھی ڈکس کے بیان کا خلاصہ یہ ہے۔

”شادی کے مقابلے میں ہماری پیدائش اور موت ادنیٰ معاملات ہیں۔ اس راز کو کوئی عورت نہیں پاسکتی کہ مرد اپنے گھر کو بہتر بنانے کے لئے اتنی کوشش کیوں نہیں کرتا جتنی وہ اپنے کاروبار یا پیشے کو کامیاب بنانے کے لئے کرتا ہے۔“

”اگرچہ مطمئن بیوی اور امن و مسرت سے پرگھر کی قیمت ایک مرد کے لئے لاکھوں روپے کمانے سے بھی زیادہ ہے لیکن سو میں سے ایک مرد بھی اپنی ازدواجی زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے کبھی سنجیدگی سے غور نہیں کرتا اور دل سے کوشش نہیں کرتا وہ اپنی زندگی کی سب سے زیادہ اہم چیز کو اتفاق پر چھوڑ دیتا ہے۔ عورتیں یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ مرد عورت پر حکمت عملی سے قابو رکھنے سے گریز کیوں کرتے ہیں حالانکہ عورت پر سختی کرنے کے بجائے نرمی کا برتاؤ کرنے میں ان کو فائدہ ہی

فائدہ ہے۔“

ہر خاوند جانتا ہے کہ وہ اپنی بیوی کو خوش کر کے اس سے بلا زحمت ہر کام لے سکتا ہے اسے معلوم ہے کہ اگر وہ اس کی معمولی سی تعریف بھی کرے اور سرسری طور پر یہ کہے کہ وہ بہت اچھی منظمہ ہے وہ اسکی بہت زیادہ مدد کرتی ہے تو وہ اس پر جان چھڑکنے کو تیار ہو جاتی ہے مرد جانتا ہے کہ وہ اپنی بیوی سے اتنی بات کہہ دے کہ تم اپنے گزشتہ برس والے لباس میں بہت خوبصورت لگتی ہو تو وہ پیرس کے جدید سے جدید فیشن پر لات مار دے گی اور ہر خاوند اس حقیقت سے بھی پوری طرح آگاہ ہے کہ وہ ایک بوسے سے اپنی بیوی کی آنکھیں اس وقت تک بند کر سکتا ہے کہ وہ چمگادڑ کی طرح دن کو بھی دیکھنا بند کر دے گی اور اگر وہ اس کے ہونٹوں کو ایک اپنے گرم ہونٹوں سے مس کر دے تو وہ گھونگھے کی طرح خاموش ہو جاتی ہے۔

ہر بیوی اس بات سے آگاہ ہے کہ اس کا خاوند اس کی مذکورہ صفات سے آگاہ ہے کیونکہ بیوی خاوند کو بتاتی ہے کہ اس سے کس طرح کام لیا جاسکتا ہے۔ وہ کبھی یہ فیصلہ نہیں کر پاتی کہ اپنے خاوند سے نفرت کرے یا اس کی پوجا کرے کیونکہ ہوتا یہ ہے کہ وہ اس سے لڑتا جھگڑتا ہے اور اس کا خمیازہ گھٹیا، بے ذائقہ کھانے، روپے کے نقصان، نئے نئے فرائک اور زیورات کی غیر ضروری خریداری کی صورت میں بھگتنا پڑتا ہے لیکن بیوی کی ذرا سی خوشامد نہیں کرتا اس سے وہ سلوک نہیں کرتا جس کی وہ ہر وقت متمنی رہتی ہے۔

بہر حال اگر آپ اپنی ازدواجی زندگی کو مسرت بخش بنانا چاہتے ہیں تو اصول یہ ہے کہ اخلاق سے پیش آئیے۔

### ازدواجی مسائل سے بے خبری

بیورو آف سوشل ہائیجن کی ناظم اعلیٰ ڈاکٹر کیٹھرائن ڈیوس نے ایک مرتبہ ہزاروں شادی شدہ عورتوں سے درخواست کی کہ وہ چند سیدھے سادھے سوالوں کے آزادانہ

جواب دیں۔ نتیجہ نہایت ہی چونکا دینے والا برآمد ہوا۔ یہ نتیجہ امریکہ کے عام بالغ مرد کی جنسی نا آسودگی پر اس قدر افسوس ناک تبصرہ تھا کہ باور نہ آتا تھا انہوں نے ان ہزار ہا عورتوں کے جوابات کا جائزہ لینے کے بعد جو نتیجہ حاصل کیا اسے بلا جھجک شائع کر دیا۔ انہوں نے اعلان کیا کہ ہمارے ملک میں طلاق کا ایک بڑا سبب معاملات سے بے خبر ہے۔

اس تحقیق کی تصدیق جی وی ہیملٹن نے بھی کی ہے۔ انہوں نے ایک سو مردوں اور ایک سو عورتوں کی ازدواجی زندگی کے مطالعے میں چار سال صرف کئے۔ انہوں نے مردوں اور عورتوں سے ان کی باہمی زندگی سے متعلق فرداً فرداً تقریباً چار سو سوال پوچھے اور ان کے مسائل پر اتنی تفصیل سے بحث کی کہ اس تحقیق کو اس قدر اہم تصور کیا گیا کہ بہت سے خدمت خلق کرنے والوں نے اس کی مالی امداد کی۔

اچھا تو اس مسئلہ ازدواج کی کون سی کل ٹیڑھی ہے۔ ڈاکٹر ہیملٹن رقم طراز ہیں، کوئی متعصب اور بے رحم ماہر امراض النفس ہی یہ کہہ سکتا ہے کہ ازدواجی ناچاقیوں کا سرچشمہ جنسی ناموافقت نہیں۔ بہر حال جن ناچاقیوں کی دوسری وجوہات ہیں انہیں بیشتر صورتوں میں نظر انداز کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ جنسی تعلقات تسلی بخش ہوں۔

لاس اینجلس کے ادارے کے ادارہ خانگی تعلقات کے انچارج ڈاکٹر پال پوپ نے تو ہزاروں شادیوں کا جائزہ لیا اور وہ خانگی زندگی کے متعلق امریکہ کے سب سے زیادہ باخبر شخص ہیں ان کے خیال میں شادی کی ناکامی کے عام طور پر سے چار اسباب ہیں جو ترتیب وار حسب ذیل ہیں۔

(۱) جنسی ناموافقت

(۲) فرصت کا وقت گزارنے پر اختلاف

(۳) مالی مشکلات

(۴) ذہنی، جسمانی یا جذباتی بے اعتدالیاں

غور کیجئے کہ جنس کا درجہ اول آتا ہے اور حیرانی کی بات یہ ہے کہ مالی مشکلات تیسرے درجے پر ہیں۔

مسائل طلاق کے تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ جنسی موافقت کی اشد ضرورت ہے مثال کے طور پر آج سے چند سال بیشتر سنسائی کی خانگی تعلقات کی عدالت کے جج ہوف مین نے ہزار ہا خانگی المیوں کی دردناک داستانیں سن چکنے کے بعد اعلان کیا۔ دس میں سے نو طلاقوں کا سبب جنسی مشکلات ہیں۔

مشہور ماہر نفسیات جان بی وانس کہتے ہیں زندگی کا سب سے اہم مسئلہ جنس ہے۔ اکثریت کا اس پر اتفاق ہے کہ مرد اور عورت کی کشتی مسرت اکثر اوقات اسی چٹان سے ٹکرا کر پاش پاش ہو جاتی ہے۔“

بہت سے پیشہ ور ڈاکٹروں نے بھی میری جماعت کے سامنے کئی بار یہ الفاظ دہرائے ہیں لہذا یہ امر کس قدر افسوسناک ہے کہ آج بیسویں صدی میں بھی بے شمار کتب اور بے انتہا تعلیم و تربیت کے باوجود بے شمار شادیاں اور زندگیاں انسان کی اس بنیادی اور فطری جبلت سے بے خبری کی نذر ہو رہی ہیں۔ پادری بٹر فیلڈ نے اٹھارہ سال تک وعظ و نصیحت کرنے کے بعد شہر نیویارک کی گھریلو تعلقات کی انجمن کی قیادت کرنے کے لئے اپنے منبر کو خیر باد کہہ دیا اور اتنے نوجوان مردوں اور عورتوں کو ازدواجی رشتے میں منسلک کیا جتنا کہ ایک انسان حتی الامکان کر سکتا ہے۔ ان کا فرمودہ ہے ”میں نے پادری کی حیثیت سے خدمت سرانجام دینا شروع کی تو بہت جلد مجھ پر یہ حقیقت واضح ہو گئی کہ آزادی انتخاب اور نیک نیتی کے باوجود لوگ شادی کی دیوی کی بھینٹ چڑھتے ہیں وہ جنسی تعلقات سے بے خبر ہوتے ہیں۔“

### جنسی تعلقات سے بے خبری

اس سلسلے میں وہ مزید رقم طراز ہیں اور اس حقیقت کو ذہن میں رکھیے کہ ہم اکثر و بیشتر شادی کی کامیابی اتفاقات اور قسمت پر چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ تو معجزہ ہے کہ طلاق

کی شرح صرف سولہ فیصدی ہے۔ اصلیت یہ ہے کہ لاتعداد عورتیں اور مرد برائے نام ہی شادی شدہ ہیں۔ وہ کسی وجہ سے ایک دوسرے سے علیحدگی اختیار نہیں کر سکتے اور ایک قسم کے جہنم میں ایک ساتھ رہنے پر قانع ہیں۔

مسٹر بٹر فیلڈ کہتے ہیں ”اتفاقات کی بدولت شاذ و نادر ہی کوئی شادی کامیاب ہوتی ہے۔ شادی کے لئے تو پوری ذہانت اور توجہ سے لائحہ عمل تیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔“

شادی کی منصوبہ بندی میں امداد دینے کے لئے ڈاکٹر بٹر فیلڈ کئی سال سے اس اصول کی پابندی کرتے چلے آئے ہیں کہ جو جوڑا شادی کرانے کے لئے ان کے پاس آئے وہ انہیں اپنے مستقبل کے متعلق منصوبوں پر آزادانہ بحث و تمحیص کی اجازت دیں۔ اپنے مباحثوں کی بناء پر انہوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شادی کے شائق نوجوان مرد و عورت اکثر بیشتر ازدواجی مسائل سے بے خبر ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر بٹر فیلڈ کہتے ہیں ازدواجی زندگی میں جنسی تسکین بہت اہم چیز ہے۔ جب تک جنسی موافقت تسلی بخش نہ ہو دوسری کوئی بات بھی قابل اطمینان نہیں ہو سکتی۔ لیکن یہ موافقت کس طرح تلاش کی جائے؟

اس اصول کا جواب بھی ڈاکٹر بٹر ہی کی زبانی سنئے۔ ”جذبات کو دبانے کے بجائے ازدواجی زندگی کے حقائق اور رجحانات پر ٹھنڈے دل سے غور کرنے کی قابلیت پیدا کرنی چاہئے۔ اس قابلیت کے حصول کا بہترین طریقہ صرف ایک ہے۔ وہ یہ ہے کہ اس مسئلے پر کسی ایسے مصنف کی کتاب کا مطالعہ کیا جائے جس کا علم وسیع اور گہرا ہو اور جو صحیح ذوق کا مالک ہو۔“

### شادی کے بعد خوشگوار زندگی گزارنے کے طریقے

زندگی کی حقیقتوں کی ذمہ داریوں کا احساس شادی کے بعد ہی شروع ہوتا ہے جبکہ عورت اور مرد کو مل کر مشترکہ طور پر ازدواجی معاشرتی اور خاندانی ذمہ داریوں کا

بوجھ اٹھانا پڑتا ہے اور یہ بوجھ میاں اور بیوی اس وقت تک اچھی طرح نہیں اٹھا سکتے جب ان میں مکمل یگانگت اور مفاہمت موجود نہ ہو۔ اسی طرح کسی بھی خاوند اور کسی بھی بیوی کی زندگی خوشگوار انداز میں نہیں گزر سکتی جب تک کہ ان کے پاس ایک دوسرے کے لئے محبت اور احترام کا جذبہ موجزن نہ ہو۔

(۱) گھر کے ماحول کو خوشگوار بنانے کے لئے خاوند اور بیوی پر جو فرائض ہوتے ہیں۔ ان کا تقاضا ہوتا ہے کہ وہ دونوں انصاف پسند ہوں اور ان میں سچائی کی خوبی موجود ہو۔ وہ کبھی بھی ایسا طریق کار اختیار نہ کریں جس میں ایک دوسرے کو کسی صورت میں ٹھیس پہنچنے کا امکان ہو ان کے اندر یہ احساس ہمیشہ موجود رہنا چاہیے کہ انہیں ایک دوسرے کی جائز پسند اور خوشی کی خاطر اگر کسی قسم کی قربانی بھی دینی پڑے تو وہ اس سے گریز نہیں کریں گے۔

(۲) گھریلو زندگی میں ایک دوسرے کے کاموں کو سراہنے، آپس کی غلطیوں کو نظر انداز کرنے اور ایک دوسرے کی تعریف و توصیف کرنے سے گھر کا ماحول ہمیشہ خوشگوار رہتا ہے۔ ایک عورت کے نزدیک وہ مرد بڑا ہی پسندیدہ اور اس کا آئیڈیل ہوتا ہے جو اسے زندگی کی تمام تر سہولتیں فراہم کرنے کی خاطر اپنی بہترین توجہ صرف کرتا ہو اور اس کی خوبصورتی کی تعریف کرنے میں بخل سے کام نہیں لیتا۔ ایک مرد کے نزدیک وہ عورت اسے بڑی ہی مرغوب ہوتی ہے جو اس کے آرام کا خیال رکھے۔ اس کی ہر خواہش کے آگے بخوشی سر تسلیم خم کرے اور جب وہ گھر میں آئے تو مکمل آرام فراہم کرے اور کوئی بات ایسی نہ کہے جو خاوند کے ذہن پر بوجھ ثابت ہو۔

(۳) یہ دنیا مجموعہ اضداد ہے اگر غم ہے تو خوشی بھی ہے سکون بھی ہے اور بے چینی بھی تندرستی ہے تو بیماری بھی ہے۔ غصہ ہے تو قوت برداشت بھی ہے۔ روشنی ہے تو اندھیرا بھی ہے۔ پیار ہے تو ظلم بھی ہے۔ دوستی ہے تو عداوت بھی ہے۔ محبت

ہے تو نفرت بھی ہے۔ تکلیف ہے تو راحت بھی ہے۔ یہ ساری باتیں ہر کس و ناکس کی زندگی کا خاصا ہیں اور کوئی بھی گھرانہ ایسا نہیں ہوتا جہاں یہ کسی نہ کسی رنگ میں موجود نہیں ہوتیں لیکن عقل مند عورت اور دانا مرد مل کر غم پر قابو پاسکتے ہیں اور اپنی خوشیوں کو دوبالا کر سکتے ہیں۔

(۴) خوشگوار ازدواجی زندگی میں ایک دوسرے کی بات کو برداشت کرنے کا حوصلہ پیدا کرنا بہت ضروری ہے۔ بہت سارے گھرانوں کا ماحول محض اس لئے بے اطمینانی اور بے سکونی کی نذر ہو جاتا ہے کہ میاں بیوی کے درمیان ایک دوسرے کی بات کو برداشت کرنے کا حوصلہ نہیں ہوتا اور وہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر ایک دوسرے کے خلاف مشتعل ہو جاتے ہیں اور پھر کئی کئی دن ایک دوسرے سے ناراض رہ کر آپس میں گفتگو بھی بند کر دیتے ہیں حالانکہ گھر میں کسی چیز کی کمی نہیں ہوتی۔ ان کی مالی حالت بھی بہت اچھی ہوتی ہے جنسی زندگی میں خوشگوار ہوتی ہے مگر ایک دوسرے کی بات کو برداشت نہ کرنے کی وجہ سے سارے ماحول کو کشیدہ بنا دیتے ہیں۔ یہ تو ممکن ہوتا ہے کہ جب کوئی بات طبیعت کے خلاف ہوتی ہے تو عموماً عورت یا مرد ایک دوسرے کے ساتھ بڑی تلخی کے ساتھ پیش آتے ہیں لیکن اگر وہ دونوں یا کم از کم دونوں میں سے ایک قوت برداشت کی عادت ڈالے اور پیدا ہونے والی تلخی کے اسباب کو دور کرنے کی کوشش کی جائے تو بڑی آسانی سے نہ صرف عادات میں تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے بلکہ گھریلو ماحول کو بھی خوشگوار بنایا جاسکتا ہے۔

## صحت بخش از دوائی تعلقات

صحت مند وظیفہ زوجیت ذہنی دباؤ اور تناؤ کو کافی حد تک کم کرتا ہے کیونکہ اس عمل سے انسانی جسم مکمل آرام کی حالت میں آجاتا ہے ذہنی حالت بہت بہتر ہو جاتی ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

صحت مند وظیفہ زوجیت سے انسان کو جسمانی طور پر سکون ہونا چاہیے یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب بیوی اور شوہر انتہائی خوشی کے موڈ میں اس عمل کو سرانجام دیں۔ وظیفہ زوجیت شروع ہوتے ہی اینڈروفین بننا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے بننے میں یہ شرط نہیں کہ جنسی جذبات کی مکمل تسکین ہو، وظیفہ زوجیت کے دوران جنسی جذبات کی لہریں درد پیدا کرنے والی لہروں کی جگہ لے لیتی ہیں۔ مکمل جنسی جذبات کی تسکین زیادہ سے زیادہ اینڈروفین بنانے میں مدد دیتی ہے۔ اینڈروفین انسانی جسم میں سیل کی تعداد بڑھاتی ہے۔ اینڈروفین اور ٹی خلیے دونوں قوت مدافعت کے نظام کو خوب سے خوب تر کی طرف لے جاتے ہیں۔ اس طرح انسان کینسر اور اسی قسم کے دوسری خلیاتی بیماریوں کے حملے سے آسانی سے بچ سکتا ہے۔

صحت بخش وظیفہ زوجیت وہ ہے جس میں دونوں پارٹنر اس عمل کے لئے جسمانی اور ذہنی طور پر تیار ہوں۔ دونوں جسمانی طور پر چاق و چوبند اور ذہنی طور پر مطمئن اور مسرور ہوں ایسے پارٹنر زندگی کے تمام امتحانوں میں فتح یاب ہوتے ہیں۔ وظیفہ زوجیت کے عمل کے بعد جب آپ بیدار ہوں تو غسل کرنے سے طبیعت ہشاش



بشاش اور تروتازگی دوگنی ہو جاتی ہے اور پاکیزگی بھی آ جاتی ہے۔

یہ بات شک و شبہ سے بالاتر ہے کہ ذہنی تناؤ کا ماحول انسان کو جسمانی اور نفسیاتی دونوں طرح نقصان پہنچاتا ہے آج کل یہ مرض ہمارے ماحول میں بڑھ رہا ہے۔ اس کی وجہ سے ہمارے معاشرتی و معاشی ماحول میں تبدیلی ہے۔ بڑوں کا احترام ختم ہوتا جا رہا ہے اور نئی نسل پرانی روایات سے روگردانی کر رہی ہے جس سے والدین انتہائی ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے جا رہے ہیں اور یہ ماحول چھاتی میں درد کا باعث بھی بن رہا ہے۔

مسلل ذہنی دباؤ اور تناؤ کا ماحول انسان کی قوت مدافعت کے نظام کا تانا بانا بکھیر کر رکھ دیتا ہے اور انسانی جسم مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ان امراض میں زیادہ تر دل کا درد، السر اور ہائی بلڈ پریشر شامل ہیں۔

خاوند اور بیوی کا اپنے سونے کے کمرے میں ہنسی مذاق کرنے، مسرور ہونے اور ایک دوسرے کی قربت سے فیض یاب ہونے سے انسانی جسم میں ایک کیمیائی عمل شروع ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں نہ صرف قوت مدافعت کا نظام بہتر ہوتا ہے بلکہ بہت سے دوسرے عناصر انسانی صحت پر مثبت طور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کیمیائی عمل کے نتیجے میں انسانی جسم میں ایک کیمیائی مرکب جس کو اینڈروفن کہتے ہیں بنتا ہے۔ وظیفہ زوجیت کے دوران دماغ یہ کیمیائی مرکب چھوڑتا ہے۔ اس مرکب کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ انسانی جسم کے تمام دردوں کو ختم کرتا ہے۔ یہ کیمیائی مرکب خون میں شامل ہو کر تمام جسم میں گردش کرتا ہے۔ اس سے خاوند، بیوی ہشاش بشاش دکھائی دیتے ہیں۔ اس کیمیائی مرکب کے اثرات مارفین سے ملتے جلتے ہیں کیونکہ مارفین انسان کو ذہنی تناؤ اور دباؤ سے چھٹکارا دلاتی ہے۔ درد سر کو ختم کرتی ہے اور دوسری جسمانی بے آرامی کا خاتمہ کرتی ہے۔

تحقیقات کے نتیجے میں یہ بات سامنے آتی ہے کہ بعض خواتین کے جنسی

جذبات جب پایہ تکمیل پر پہنچ جاتے ہیں تو ان کے جوڑوں کے درد اور رحم کے درد میں کافی افاقہ ہو جاتا ہے کیونکہ اس سے درد کی قوت برداشت بڑھ جاتی ہے لیکن یہ نتیجہ ہر خاتون میں نہیں دیکھا گیا۔

مندرجہ بالا حقائق کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ شوہر اور بیوی کا ملاپ ایک دوسرے سے محبت و پیار کا اظہار، مرد و عورت دونوں کو صحت مند رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ وہ مرد جو نوجوانی میں وظیفہ زوجیت باقاعدگی سے سرانجام دیتے ہیں ان کی جنسی قوت بڑھاپے میں بھی کافی حد تک قائم رہتی ہے اور جو ایسا نہیں کرتے وہ جلدی جنسی قوت سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ اس کی مثال ایسے ہی ہے جیسے کہ لوہے کا وہ آلہ جسے استعمال نہ کیا جائے اور وہ زنگ آلود ہو کر بیکار ہو جائے لیکن اگر لوہے کے اس آلے کو باقاعدگی سے استعمال کیا جائے، صاف ستھرا رکھا جائے تو وہ کافی دیر تک کام میں لایا جاسکتا ہے۔ وہ شوہر اور بیوی جو اپنی نوجوانی اور جوانی دونوں عمروں میں جنسی جذبات سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ وہ بڑھاپے میں بھی اس نعمت کو قائم رکھ سکتے ہیں۔ وظیفہ زوجیت یکطرفہ نہیں ہوتا بلکہ یہ ایک دوسرے کے ہشاش بشاش رکھنے کا ذریعہ ہے۔

وظیفہ زوجیت ایک مسکن عمل ہے کیونکہ صحت بخش وظیفہ زوجیت کے بعد دونوں شریک حیات بہترین نیند سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور جب بیدار ہوتے ہیں تو کسی قسم کی کمزوری یا سستی کا نام و نشان تک نہیں ہوتا جبکہ مصنوعی ادویہ کے استعمال سے آنے والی نیند سے جب انسان بیدار ہوتا ہے تو تھکاوٹ، سستی اور کمزوری سے مضحمل ہوتا ہے۔ نیند کا نہ آنا بھی ذہنی تناؤ اور دباؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ وظیفہ زوجیت ذہنی دباؤ تناؤ سے نجات دلاتا ہے۔ عضلات و اعصاب کے تناؤ کو ختم کر کے ایک بہترین سے سرفراز کرتا ہے۔

صحت مند وظیفہ زوجیت میں خوشبو بھی بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جدید تحقیق

سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دارچینی کا فراری تیل جنسی جذبات کو بڑھانے میں موثر ہے۔

مرد کی ذہنی کیفیت اور گھر کا ماحول اور شریک حیات کو اپنے آپ کو خوبصورت دکھائی دینے کی کوششوں سے وظیفہ زوجیت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔  
خواتین کو وہ لباس زیب تن کرنا چاہیے جس سے وہ اپنے خاوند کو خوبصورت نظر آئیں  
اگر خواتین خاوند کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھیں محبت سے پیش آئیں تو مرد میں وظیفہ  
زوجیت کو بہتر طور پر سرانجام دینے کی صلاحیتیں بڑھتی ہیں۔ خواتین کی لباس میں عدم  
دلچسپی اور خاوند کی طرف متوجہ نہ ہونا، یہ عناصر مرد و عورت میں وظیفہ زوجیت کے  
رجحان کو کم کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔

### کامیاب ازدواجی زندگی کے اصول

کامیاب ازدواجی زندگی خدا کا عطیہ ہے۔ معاشرے میں سکون، محبت اور حسن  
کی راہداری ہے۔ اس سے سماج میں صحت مندرجہ جانات اور ایک متوازن نئی نسل تخلیق  
ہوتی ہے۔ ایک کامیاب ازدواجی زندگی اتنی اہم ہے جتنا کہ سماج کی نفی میں جرم و سزا  
اہم ہیں۔ کامیاب ازدواجی زندگی آسمان سے ہمارے لئے نہیں اترتی۔ اس لئے  
میاں بیوی کو جدوجہد کرنا پڑتی ہے، قربانی دینی پڑتی ہے، تب کہیں ہنستا مسکراتا گھرانہ  
وجود میں آتا ہے۔

کامیاب ازدواجی زندگی گزارنے کے لئے ذیل میں چند ایسے رہنما اصول  
دیئے جا رہے ہیں جو عام حالات میں بے معمول نظر آتے ہیں مگر درحقیقت بڑی  
غیر معمولی اہمیت کے حامل ہیں اگر آپ کامیاب ازدواجی زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو  
ان پر چند دن عمل کر کے دیکھیے۔

(۱) کبھی کبھی محبت سے ایک دوسرے کا ہاتھ تھام لیجئے۔ اس کے لئے عمر کی

کوئی قید نہیں

(۲) ایک دوسرے سے یہ عہد کر لیجئے کہ ہم اگر کبھی آپس میں لڑ پڑیں گے تو صلح کے بغیر سوائیں گے نہیں۔

(۳) خاوند اور بیوی کوئی فرشتہ نہیں، دونوں انسان ہیں ان سے خطائیں بھی ہو سکتی ہیں۔ ایک دوسرے کے لئے لچکدار رویہ چاہئے، عمل سے کام لیجئے ایک دوسرے کو سمجھئے اور فکر و پریشانی کے مواقع پر ایک دوسرے کو تسلی دیجئے۔

(۴) بھول جائیے، معاف کر دیجئے اگر کبھی شریک حیات سے کوئی سنگین غلطی بھی سرزد ہو جائے تو بھول جائیے معاف کر دیجئے زندگی چند روزہ ہے اور ایک دوسرے سے انتقام کے لئے نہیں بلکہ خوشگواری سے گزارنے کا نام ہے۔

(۵) حس مزاح پیدا کیجئے خود ہنسیئے، شریک سفر کو خوش رکھیئے۔

(۶) ایک دوسرے کا شکریہ ادا کیجئے مگر اس کے اظہار کا طریقہ مصنوعی نہیں، بلکہ بیساختہ ہونا چاہئے دن میں کئی ایسے معافے پیدا ہوتے ہیں جن میں ایک دوسرے کا شکریہ ادا کیا جاسکتا ہوے اس میں کبھی بخل سے کام نہ لیجئے۔

(۷) ایک دوسرے کے بارے میں منفی رویہ نہ رکھئے کہ ایک دفعہ کا نکاح زندگی بھر کے بندھن کی ضمانت ہے۔ زندگی کی سماجی اور معاشی عملی جدوجہد میں یہ بندھن کمزور بھی پڑ سکتا ہے اسے مضبوط کرتے رہئے اور اس میں ہمہ وقت دلچسپی کا اہتمام رکھئے یہ رشتہ ہمیشہ تروتازہ رہنا چاہئے۔

(۸) محبت گھر میں خوشبو کی طرح پھیلتی ہے، بے شعوری اور ارادی طور پر گھر کے دوسرے افراد سے محبت کیجئے۔ بوڑھے والدین اگر آپ کے پاس رہتے ہوں اور گھر کے بچے آپ کی توجہ کے منتظر ہیں آپ کی تھوڑی سی توجہ آپ سے متعلقہ افراد کے دل میں بے پایاں اطمینان و انبساط پیدا کرتی ہیں اور ان کے اطمینان و انبساط کے نتیجے میں گھر میں محبت کی روشنی بڑھتی اور پھیلتی ہے۔

(۹) دونوں میاں بیوی کو چاہئے کہ مل کر ایسی چیزوں کو تلاش کریں جو زندگی

میں حُسن اور سکون پیدا کرتی ہوں مثلاً سچ، حسن سلوک، نماز، قرآن پاک کی تلاوت۔  
یہ چیزیں محبتِ زندگی کو شادماں کرنے میں یقیناً اہمیت کی حامل ہیں۔

کامیاب جنسی و ازدواجی زندگی کیسے ممکن ہے

ایک مشہور مفکر کا قول ہے کہ خوشگوار اور کامیاب ازدواجی زندگی گزارنا انسان کا سب سے بڑا دینی کمال ہے جہاں تک اس قول کی صداقت کا تعلق ہے تو آج کل کے دور میں واقعی خوشگوار ازدواجی زندگی گزارنا ایک بہت بڑا فن اور کمال ہے ہمارے اردگرد کئی گھرانے ایسے ہیں جہاں دولت کی ریل پیل ہے۔ دنیا کی ہر آسائش موجود ہے۔ کسی چیز کی کوئی کمی نہیں ہوتی نہ کسی سے عداوت ہوتی ہے نہ کسی کے مقروض ہوتے ہیں، نہ جسم میں کوئی خامی ہوتی ہے نہ شکل و صورت میں کوئی عیب نظر آتا ہے۔ اس کے باوجود میاں بیوی کے آپس کے جھگڑے ختم نہیں ہوتے۔ دونوں ایک دوسرے سے کھنچے کھنچے اور متنفر دکھائی دیتے ہیں یا پھر انتہائی مجبوری کی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں جبکہ کئی گھرانے ایسے بھی نظر آتے ہیں جہاں ہر ایک وقت کا کھانا بھی کم نصیب ہوتا ہے۔ اچھا لباس پہننا ان کے بس سے باہر ہوتا ہے نہ تو اعلیٰ تعلیم ہوتی ہے اور نہ اعلیٰ سوسائٹی، نہ فیشن کے چونچلے ہوتے ہیں اور نہ عام معاشرتی سہولتیں میسر ہوتی ہیں لیکن ازدواجی طور پر ایسے جوڑے انتہائی مطمئن زندگی گزارتے ہیں اور ان کے جسم و چہرے سے ہی بشارت ٹپکتی نظر آتی ہے۔

کبھی ہم نے سوچا کہ یہ تضاد کیوں ہے؟

مادی اور دنیاوی طور پر اس قدر فرق لیکن ذہنی و روحانی طور پر اس قدر اطمینان کہ جس کی ہر بندے کو خواہش ہوتی ہے۔ ایک غریب دیہاڑی دار مزدور کی بیوی پھٹے پرانے کپڑے پہن کر روکھی سوکھی کھا کر اور ٹوٹے پھوٹے مکان میں رہ کر بھی انتہائی طمانیت کی زندگی گزارتی ہے جبکہ سونے کے زیورات سے لدی پھدی، بڑے بڑے محل نما گھروں میں رہنے والی اور کئی کئی نوکرانیوں والی بیگمات ذہنی طور پر

انتہائی ناگفتہ بہ زندگی گزارتی ہیں۔

اس مثال کا مفہوم ہرگز یہ نہیں ہے کہ ہر غریب گھرانہ امیر گھرانوں کی نسبت باہمی محبت و رفاقت کے اعتبار سے زیادہ مطمئن اور خوش ہوتا ہے بلکہ غریبوں کے ہاں تو کئی پریشانیاں ہوتی ہیں اور سب سے بڑی پریشانی خود غربت ہے لیکن ان گھرانوں میں رہنے والے میاں بیوی کی محبت و اطاعت اور رفاقت و ہمدردی قابل دید ہوتی ہے۔ یہ بیوی اپنے شوہر کو تمام مردانہ صفات کا پیکر سمجھتی اور دیکھتی ہے۔ ان کے درمیان ازدواجی تعلقات بڑے گھرانوں کی نسبت کہیں زیادہ مضبوط اور توانا ہوتے ہیں اور ایسے مرد اپنی بیویوں کی ازدواجی ضروریات کو بہ احسن پورا کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی بیویاں مطمئن اور خوشگوار زندگی گزارتی ہیں جبکہ امیر گھرانے کے چشم و چراغ ابھی نوجوانی کے در پر قدم رکھتے ہی ہیں بلکہ اس سے بھی قبل، مختلف قسم کے عوارضات کا شکار ہو کر اپنی جوانی کا دلچالیہ نکال لیتے ہیں اور پھر شادی کے بعد ناخوش رہتے ہیں اور نہ اپنی شریک حیات کو خوش رکھنے کی پوزیشن میں ہوتے ہیں۔

یہاں پر ایک اور بات قابل ذکر ہے کہ ضروری نہیں کہ مرد ہی نامردی کا شکار ہو کر اپنے گھرانے کا سکون برباد کرتا ہے بلکہ عورت بھی اس معاملے میں برابر کی شریک ٹھہرتی ہے گو کہ ازدواجی تعلقات میں عورت کا کردار اتنا فعال نہیں ہوتا لیکن پھر بھی کسی نہ کسی حد تک عورت بھی ان معاملات میں شریک کار ہوتی ہے اور کسی عارضے جنسی سرد مہری وغیرہ کی وجہ سے وہ بھی اپنے خاوند کو مطمئن کرنے سے قاصر ہوتی ہے جس کی وجہ سے ازدواجی زندگی ناکام ہو جاتی ہے بعض اوقات ایسے بھی ہوتا ہے کہ مرد ہر طرح سے صحت مند اور توانا ہوتا ہے اور اس کے اندر کوئی جسمانی و جنسی کمزوری نہیں پائی جاتی لیکن اس کے باوجود رشتہ ازدواج میں مسلم ہونے کے بعد وہ جنسی اعتبار سے ناکارہ ہونے لگتا ہے اس کا ذمہ دار کسی حد تک وہ خود ہوتا ہے اور بہت حد تک یہ ممکن ہے کہ اس کی بیوی کا جنسی رویہ مثبت نہ ہو۔

## کامیاب شوہر کے لئے دس سنہری مشورے

- (۱) اپنی بیوی سے عملی طور پر محبت کریں، بیوی کی جنم دن اور شادی کی سالگرہ کے موقع پر اسے کوئی نہ کوئی تحفہ ضرور پیش کریں، چاہے ایک پھول ہی کیوں نہ ہو۔
- (۲) دوسروں کے سامنے اپنی بیوی پر نکتہ چینی نہ کیجئے بلکہ کسی شکایت کی صورت میں اکیلے میں بات کریں اور سمجھائیں۔
- (۳) گھر کے اخراجات کے علاوہ بیوی کا کچھ جیب خرچ بھی علیحدہ سے دیں۔

- (۴) بیوی کے مزاج میں نسوانی تغیرات کو سمجھنے کی کوشش کریں اور مخصوص دنوں میں کام کاج میں اس کا ہاتھ بٹائیں۔
- (۵) اپنی فرصت کا کم از کم آدھا وقت بیوی کے ساتھ تفریح میں گزاریں۔
- (۶) بیوی کے پکائے ہوئے کھانے اور گھریلو کام کاج کے سلسلے میں اس کے سلیقے کا مقابلہ اپنی والدہ، بہن یا کسی دوسرے کی بیوی سے نہ کریں۔ ہاں اگر بیوی اس میدان میں دوسروں سے بہتر ہو تو ایسا کیا جاسکتا ہے۔
- (۷) کسی بھی مناسب موقع پر بیوی کی تعریف کرنے میں کنجوسی مت کریں۔
- (۸) کوئی کام کروانے کے بعد بیوی کا شکریہ ادا کریں۔
- (۹) بیوی جب بھی نیا جوڑا پہنے تو اسے خوشی سے دیکھیں اور اس کی اور اس کے کپڑوں کی تعریف کریں۔
- (۱۰) گھر میں داخل ہوتے وقت مسکرا کر بیوی کی طرف دیکھیں اور اسے دن بھر کی روداد سے باخبر رہیں۔

## کامیاب بیوی کے لئے دس سنہری مشورے

- (۱) شوہر کو دفتری اور کاروباری معاملات میں مکمل آزادی دیں، شوہر کے دوستوں یا ان کے ساتھ کام کرنے والوں پر نکتہ چینی نہ کریں۔

(۲) گھر کے ماحول کو خوشگوار رکھیں اور اپنے شوہر کو گھر میں زیادہ سے زیادہ آرام دینے کی کوشش کریں۔

(۳) کھانے کی فہرست یا معمول کو تبدیل کرتی رہیں اور شوہر کی اس کی پسند کی چیز اچانک پیش کریں تاکہ وہ خوش ہو کھانے پینے کے معاملات میں شوہر کی پسند کا خاص خیال رکھیں۔

(۴) شوہر کے کاروبار سے واقفیت پیدا کریں اور جب بھی شوہر اس سلسلے میں بات کرے تو اسے مفید مشورہ دیں۔

(۵) اپنے شوہر کی مالی حیثیت کے مطابق خرچ کریں اور شوہر کی مالی ناکامیوں کو ہنسی خوشی برداشت کریں اور اس کا کسی دوسرے مالدار مرد سے موازنہ کریں۔

(۶) اپنے شوہر کی والدہ اور دیگر رشتہ داروں سے اچھا سلوک کریں اور اس سلسلے میں اپنے شوہر کی ہدایات پر سختی سے کاربند رہیں۔

(۷) لباس ہمیشہ اپنے شوہر کی پسند کا زیب تن کریں۔

(۸) شوہر کے ساتھ کوئی اختلاف ہو تو اسے فوراً نظر انداز کر دیں اور اسے اپنے ذہن میں جگہ نہ دیں۔

(۹) اپنے شوہر کی پسند کے مطابق اس کے ساتھ جنسی تعلقات قائم کریں تاکہ وہ ان لمحات سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہو اور کسی محرومی کا شکار نہ ہو۔

(۱۰) روزمرہ خبروں، نئی کتابوں اور نئے خیالات سے باخبر رہیں تاکہ آپ اپنے شوہر کی ذہنی دلچسپیوں میں شریک ہو سکیں۔

ازدواجی زندگی میں شوہر کے لئے ہدایات

خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے جس طرح عورتوں کو مردوں کے جذبات کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ اسی طرح مردوں کو بھی لازم ہے کہ عورتوں کے جذبات کا لحاظ



رکھیں کامیاب ازدواجی زندگی کے لئے درج ذیل باتوں پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔  
☆ مرد کو چاہئے کہ کبھی بھی اپنی بیوی کے سامنے کسی دوسری عورت کی تعریف  
نہ کرے ورنہ عورت کو شبہ ہو جائے گا کہ شاید میرے شوہر کا تعلق اس عورت سے  
ہے۔

☆ مرد کو بلاشبہ حاکمیت دی گئی ہے لیکن مرد کے لئے ضروری ہے کہ وہ بیوی  
سے کسی ایسے کام کی فرمائش نہ کرے جو اس کی طاقت سے باہر ہو۔  
☆ مرد کو چاہئے کہ عورت کی غلطیوں پر روک ٹوک کرتا رہے اور اس کا مقصد  
اسے تنگ کرنا نہیں بلکہ اس کی اصلاح مقصود ہو۔

☆ مرد کو چاہئے کہ گھر سے باہر جانے سے قبل اپنی بیوی سے انتہائی محبت اور  
ہنسی خوشی رخصت ہو اور گھر آتے وقت ہنسی خوشی داخل ہو اور مسکرا کر بیوی کی طرف  
دیکھے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ عورت کے میسے کی کسی چیز کو گھٹیا نہ کہے بلکہ اس کی تعریف  
کرے تاکہ بیوی کا دل رکھا جائے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ اپنی بیوی کی بیماری کے موقع پر اس کی خدمت کے لئے  
مناسب انتظامات کرے بصورت دیگر اپنے دیگر کاموں کو چھوڑ کر اس کی دلجوئی  
کرے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ اپنی بیوی پر مکمل بھروسہ کرے اور اس پر بلاوجہ شک و شبہ  
کر کے اسے کسی امتحان میں نہ ڈالے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ اپنی بیوی کی تھلیے والی باتوں کو اپنے دوستوں کے سامنے  
بیان نہ کرے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ بیوی کے سامنے گندامندانہ رہے بلکہ بن سنور کر اور تازہ  
دم رہے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ بیوی کے ضروری ساز و سامان کا خیال رکھے اور اس کے بناؤ سنگھار کی چیزوں پر بلاوجہ پابندی نہ لگائے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ کسی اختلاف کی صورت میں فوراً طلاق نہ کہنا شروع کر دے بلکہ ہر بات کو سوچ سمجھ کر کہے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ وہ اگر ایک سے زیادہ بیویاں رکھتا ہے تو تمام کے درمیان عدل قائم رکھے اور کسی کو کسی دوسری پر فوقیت نہ دے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ اپنی بیوی کے روزمرہ اخراجات کے لئے اس کا خرچ باندھ دے اور اس سلسلے میں کنجوسی سے کام نہ لے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ بیوی کے ساتھ ہمیشہ دھیمے مزاج سے بات کرے اور اگر ڈانٹنا بھی ہو تو اس میں اصلاح کا پہلو مد نظر رکھنا چاہئے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ بیوی کی کسی غلطی کو مستقل ایشو نہ بنائے بلکہ اسے سمجھا کر درگزر کرتے ہوئے بھول جائے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ جب بیوی کوئی نیا لباس زیب تن کرے یا کوئی مزیدار کھانا بنائے تو کھلے دل سے اس کی تعریف کرے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ اپنی بیوی کو موجودہ حالات سے باخبر رکھے اور اسے کسی دھوکے میں رکھ کر زندگی نہیں گزارنی چاہئے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ اپنی بیوی کو موجودہ حالات سے باخبر رکھے اور اسے کسی دھوکے میں رکھ کر زندگی نہیں گزارنی چاہئے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ اپنی بیوی کی تعریف میں کبھی بھی کنجوسی سے کام نہ لے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ کبھی بھی اپنی بیوی کو کم جہیز کا طعنہ نہ دے۔

☆ مرد کو چاہئے کہ کبھی کبھار بغیر کسی موقع کے اپنی بیوی کو تحائف دے تاکہ

محبت دوچند ہو جائے۔

☆ اولاد ہو جانے کے بعد کئی مرد حضرت بیویوں سے کترانے لگتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ اس وقت بھی وہ بیویاں ہیں اور آپ کی توجہ کی اسی طرح طالبہ ہیں جیسے کہ شادی کے پہلے دن تھیں۔

### ازدواجی زندگی میں بیوی کے لئے ہدایات

ذیل میں دی گئیں چند ایسی ہدایات ہیں جو کسی طور پر بیوی کو نظر انداز نہیں کرنی چاہئیں۔

☆ عورت کو چاہئے کہ اپنے شوہر کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر نہ جائے یعنی نہ اپنے رشتے داروں کے گھر اور نہ کسی اور کے گھر خاوند کی اجازت کے بغیر جاسکتی ہے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر کی غیر موجودگی میں اس کے مکان اور مال و سامان کی حفاظت کرے اور بغیر شوہر کی اجازت کے کسی کو بھی مکان میں نہ آنے دے اور نہ شوہر کی کوئی چیز کسی کو دے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر کی غیر موجودگی میں شوہر کی ہر چیز کی امین ہے ان چیزوں میں خیانت کرنے سے عورت پر شدید عذاب نازل ہوتا ہے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ ہرگز کوئی ایسا کام نہ کرے جو اس کے خاوند کو ناپسند

ہو۔

☆ عورت کو چاہئے کہ بچوں کی نگہداشت ان کی تربیت اور پرورش (خصوصاً شوہر کی غیر موجودگی میں) کوئی کوتاہی نہ برتے اس سے غفلت کسی طور پر مناسب نہیں۔

☆ عورت کو چاہئے کہ مکان، سامان اور اپنے بدن اور کپڑوں کی صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھے، میلی کچیلی نہ رہے اور خاوند کے آنے کا جب وقت ہو تو تیار ہو جائے تاکہ خاوند اس کو دیکھ کر خوش ہو۔

☆ عورت کو چاہئے کہ وہ اپنے خاوند کی ہر طرح سے خدمت کرے اور اس کی خدمت کو اپنا فرض سمجھے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر کی کسی ناپسندیدہ عادت کو خندہ پیشانی سے برداشت کرے اور مناسب وقت دیکھ کر اسے ختم کرنے کی کوشش کرے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر جب تھکا ہارا باہر سے آئے تو خندہ پیشانی سے اس کا استقبال کرے سوالات کی بوچھاڑ نہ کر دے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ وہ شوہر کے مزاج کو سمجھ کر اپنے آپ کو اس میں ڈھالے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر کے کسی عمل یا بات پر نکتہ چینی نہ کرے اور اس کے ساتھ زبان درازی نہ کرے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر سے بے جا فرمائشیں نہ کرے اور اپنے وسائل کے اندر رہتے ہوئے اپنی خواہشات کو پورا کرے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ رشتہ داروں اور بہن بھائیوں کے ساتھ شوہر کی کسی بات کو ظاہر نہ کرے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ وہ اپنے شوہر سے ہمیشہ دھیمے اور میٹھے لہجے میں بات کرے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ اس کے بناؤ سنگھار کا مقصد صرف اور صرف شوہر کو خوش کرنا ہے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ وہ کھانے کے دوران اپنے خاوند سے کسی بھی مسئلے پر ڈسکس نہ کرے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر کے رشتہ داروں پر نکتہ چینی نہ کرے بلکہ ان کے ساتھ تعلقات بنا کر رکھے شوہر کی اپنے رشتہ داروں سے لڑائی کے دوران بھی خاموش رہے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شادی کے فوراً بعد بھی اپنے سہیلیوں سے قطع تعلق کر لے۔ ہاں جس سے شوہر منع نہ کرے اس سے دوستی رکھ سکتی ہے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر کے عیبوں کی چشم پوشی کرے اور کسی سے بھی ان کا تذکرہ نہ کرے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر پر بلاوجہ شک نہ کرے کیونکہ شک اچھے تعلقات کا قاتل ثابت ہوتا ہے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر اگر گھر میں کوئی چیز لائے تو اس میں عیب نکالنے کی بجائے ہنسی خوشی اسے قبول کرے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر کو بے جا شکایتیں لگانے سے اجتناب کرے اور حسنِ اخلاق سے پیش آئے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ اپنے شوہر کو نام سے مخاطب نہ کرے بلکہ اسے کسی مناسب پیار بھرے نام سے بلائے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر جب اپنی جنسی خواہش کو پورا کرنے کے لئے بلائے تو جلدی سے اس کے پاس چلی جائے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ اپنے شوہر سے کسی بات پر ضد یا ہٹ دھرمی نہ دکھائے بلکہ اس کی کہی ہوئی ہر بات کو پورا کرنے کی کوشش کرے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ شوہر کو غصہ آ جائے تو غصے کو بڑھانے والی بات نہ کہے بلکہ خاموش ہو جائے۔

☆ عورت کو چاہئے کہ اپنے خاوند کو اپنے برابر نہ سمجھے بلکہ اسے اپنے سر کا تاج سمجھے اور اس کی شکر گزار رہے۔

میاں بیوی میں پیار و محبت بڑھانے کے چند طریقے

آپ اپنے گھر کے ماحول کو حسین اور پرسکون بنا سکتے ہیں ذیل میں چند ایسی

ہدایات اور طریقے بتائے جا رہے ہیں جو کہ بظاہر انتہائی معمول ہیں لیکن ان کے مابعد اثرات انتہائی مفید نکلتے ہیں۔

- ☆ عام طور پر اپنے شریک حیات کو کوئی پیار بھرا جملہ کہہ دیا کریں۔
- ☆ دفتر سے فون کر کے خیر خیریت پوچھ لیا کریں۔
- ☆ اچھی بیوی بننے کے لئے شوہر کے پاؤں دبائیے۔
- ☆ کبھی کبھی یہ بھی کہنا ضروری ہے کہ آئی لو یو۔
- ☆ ایک دوسرے کی ناز برداری اٹھائیے۔
- ☆ ایک دوسرے کے دلچسپی کے موضوعات پر اظہار خیال کریں۔
- ☆ ایک دوسرے پر بھرپور اعتماد کا مظاہرہ کریں۔
- ☆ شکایت کرنے کے بجائے دوسرے کو یہ بتائے کہ آپ اس سے کیا چاہتے ہیں۔

ہیں۔

- ☆ بول چال کے دوران ایک دوسرے کے چہرے پر توجہ مرکوز کریں۔
- ☆ ایک دوسرے کو کبھی کبھار پھولوں کا تحفہ پیش کریں۔
- ☆ ایک دوسرے کے کام کی دل کھول کر تعریف کریں۔
- ☆ ایک دوسرے کے کام کو ختم کرنے میں مدد کریں۔
- ☆ دفتر میں دیر ہو جائے تو خود سے گھر فون کر کے اطلاع کر دیا کریں۔
- ☆ گلے میں بانہیں ڈال کر باتیں کریں۔
- ☆ ایک دوسرے کی باتوں کو بھرپور توجہ سے سنیں۔
- ☆ ایک دوسرے کے ہاتھ تھامیے اور اسے اپنے لمس کا احساس دلائیں۔
- ☆ ایک دوسرے کی پسند کی خوشبو لگائیں۔
- ☆ ایک دوسرے سے ہلکا پھلکا مذاق بھی کر لیا کریں۔
- ☆ جب ایک ساتھی نئے کپڑے زیب تن کرے تو اسے اس بارے میں

بتائیں کہ وہ اس میں کیسے لگ رہا/ رہی ہے۔  
 ☆ ایک دوسرے کو یہ باور کرائیے کہ (زبان سے نہیں عمل سے) کہ آپ اس  
 کو اس کا کتنا خیال ہے۔  
 ☆ اپنی پرانی یادیں تازہ کریں۔

## میاں بیوی کے جھگڑوں کے خاتمے کے دو اصول

(۱) شکر

عورتیں شروع ہی سے اپنے آپ کو شکر کا عادی بنا لیں۔ ہر وقت جس حال میں بھی اللہ عزوجل نے شوہر کے گھر میں رکھا ہے اس کا شکر کریں۔ شوہر کے گھر کی دال روٹی کو قورمہ اور بریانی سمجھیں اور اس پر بھی اللہ عزوجل کا شکر ادا کریں کہ اے اللہ عزوجل دال روٹی تو دی میری بہت ساری بہنیں ایسی ہیں جن کے پاس یہ بھی نہیں ہے۔ شوہر گھر میں خواہ کیسی بھی چیز لائیں ان کا دل رکھنے کے لئے وہ تکلیف ہی ان کا شکر یہ ادا کیجئے۔ ہر چیز کو شکر کے چشمے لگا کر دیکھیں تو اس کی برائیاں چھپ جائیں گی۔ اچھائیاں آپ کے سامنے آئیں گی۔ ایک سمجھدار عورت نے اچھی مثال بیان کی کہ میں اس لئے رو رہی تھی کہ میرے پاس جوتے نہیں تھے لیکن جب میں گھر سے باہر نکلی تو دیکھا ایک عورت کے پاؤں ہی نہیں ہیں تو میں نے شکر ادا کیا کہ اے اللہ عزوجل! تو نے مجھے پاؤں تو دیئے ہیں لہذا بیوی، ساس اور سسر کا شکر یہ ادا کرتی رہیں تو اللہ تعالیٰ کا شکر بھی ادا ہو ہی جائے گا اگر کوئی تکلیف پہنچی کوئی بیماری آئی مثلاً سر میں درد ہے تو کہیے اے اللہ عزوجل تیرا شکر ہے کہ ہاتھ تو صحیح ہے۔ پاؤں ٹھیک ہیں کمر ٹھیک ہے تو آپ تکلیف کو بھول جائیں گی اور اللہ تعالیٰ بھی آپ سے خوش ہو گا۔

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے عورتوں سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا کہ

میں نے دوزخ میں سب سے زیادہ عورتوں کو دیکھا۔ وجہ پوچھی گئی تو فرمایا: تکفیرنا لعشیر (کنز العمال جلد 16 نمبر 165)

شوہروں کی ناشکری کی وجہ سے غور کیجئے شوہروں کی ناشکری کتنا بڑا گناہ ہے کہ جہنم میں جانے میں سے ایک سبب ہے۔

ایک اور روایت بڑی عبرتناک ہے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جب عورت شوہر کے بارے میں یہ کہے کہ میں نے تم سے کوئی بھلائی نہیں پائی تو اس کے اعمال (کا ثواب) جبط ہو جاتے ہیں (یعنی برباد اور ضائع)

دیکھا گیا ہے کہ جہاں شوہر سے کوئی شکایت ہوئی کوئی لڑائی جھگڑے کی نوبت آئی کوئی تکلیف ہوگئی فوراً کہہ دیتی ہیں کہ اس سے مجھے آرام نہیں ملا۔ اس گھر میں چین نہیں ملا کبھی اس نے میرا خیال نہیں کیا۔ اس نے مجھے کچھ نہیں دیا اس قسم کے جملے بہت برے ہیں۔ ان سے اعمال کا ثواب برباد ہو جاتا ہے۔

## (۲) صبر

حضرت لقمان حکیم نے ایک باغ میں نوکری کر لی تھی۔ ایک دفعہ باغ کا مالک آیا اور ان سے ککڑیاں منگوائیں اور ان کو تراش کر ان کو ایک ایک ٹکڑا دیا یہ مزے لے کر اس طرح کھاتے رہے کہ نہایت لذیذ ہے۔ آخر میں مالک نے ایک پھانک اپنے منہ میں رکھ لی تو وہ کڑوی زہر تھی۔ فوراً تھوک دی کہ لقمان تم اس ککڑی کو مزے لے لے کر کھا رہے ہو یہ تو زہر کی طرح ہے؟

کہا جی ہاں! کڑوی تو ہے۔

کہا پھر تم نے کیوں نہیں کہا کہ یہ کڑوی ہے؟

فرمایا میں کہتا مجھے خیال ہوا کہ جس ہاتھ سے سینکڑوں دفعہ مٹھائی اور میٹھی چیزیں کھانے کو ملی ہیں اگر اس ہاتھ سے ساری عمر میں ایک دفعہ کڑوی چیز ملی تو اس کو کیوں



زبان پر لاؤں۔

اس واقعہ کو نقل کرنے کے بعد عرض کرنے کا مقصد یہ ہے کہ یہ ایسا اصول ہے کہ اگر میاں بیوی دونوں یاد رکھیں تو کبھی لڑائی جھگڑے نہ ہوں اور کوئی بد مزگی پیش نہ آئے۔ بیوی یاد کرے کہ میاں نے ہزاروں کی طرح کے میرے ناز اٹھائے نہیں ہیں۔

نامعلوم میری کن کن چیزوں کو یہ برداشت کرتا رہا ہوگا۔ خاوند اگر کسی بات پر سختی کرے تو کوئی بات نہیں لہذا صبر کرے، شوہر کے عمر بھر کے احسانات کوئی ایک تکلیف پہنچنے پر یا شوہر کی ایک ہی ڈانٹ پر یا ایک ہی تنگی پر بھول جائے اور یہ شکوہ اور نامناسب الفاظ زبان پر نہ لائے کہ میں نے اس منحوس گھر میں کیا آرام پایا؟ وغیرہ وغیرہ غرض جو منہ میں آتا ہے کہ ڈالتی ہیں اس بات کا ذرا بھر خیال نہیں کرتیں کہ آخر اسی گھر میں ساری عمر میں نے عیش کی ہے۔ مجھے اس کو نہ بھولنا چاہیے اور خاوند کو بھی چاہیے کہ یہ بھی خیال کرے کہ بیوی ہزاروں قسم کی میری خدمتیں کرتی ہے اگر ایک مرتبہ خدمت کرنے میں کوتاہی ہوگئی ہے یا اس کے رویہ سے تکلیف پہنچی تو کوئی بات نہیں۔ اللہ تعالیٰ کے اس ارشاد کو ذرا غور سے پڑھیں اور پھر سوچیں کہ میرے پیدا کرنے والے رب العالمین کا یہ حکم ہے اگر میں نے اس پر عمل کر لیا تو وہ مالک مجھ سے خوش ہو جائے گا اور جب وہ خوش ہو جائے گا تو ساری بگڑیاں بنا دے گا۔

اس کا حکم ہے کہ جس کا ترجمہ یہ ہے کہ ”اے ایمان والو! صبر اور نماز سے مدد حاصل کرو بلاشبہ حق تعالیٰ ہر طرح سے صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔“

شوہر کے دل میں محبت پیدا کرنے کے اہم اصول

جب شوہر کے گھر آنے کا وقت ہو یا باہر سفر سے آنے کا وقت ہو تو اس سے پہلے تمام کاموں سے فارغ ہو جائیں۔ ہرگز آپ ایسا نہ کیجئے کہ شوہر گھر میں آئیں

اور آپ ان پر کوئی توجہ نہ دیں۔ آپ اپنے کاموں میں ایسی مشغول ہوں کہ گویا کسی کا آنا اور نہ آنا آپ کے برابر ہو جائے گا لہذا شوہر کے لئے ضرور وقت نکالیں چاہے تھوڑا سا بھی ہو اور انہیں سکھ چہرے کے ساتھ ان کا استقبال کیجئے۔

یاد رکھیے! مسکراہٹ بکھیرنے والی پیشانی اور شیریں زبان سے وعلیکم السلام اور کیا حال ہے کی صدا شوہر کی تھکاوٹ اور پریشانی کے دور ہونے کے سبب ہوگی اور شوہر کے منہ اور دل کو دنیا بھر کی مٹھائیوں خواہ وہ فریسکو اور قصر شیریں کی ہوں یا باونٹی اور کٹ کیٹ کے طرز کی چیزیں ہوں ان سب سے بھی زیادہ بیٹھا کر دے گا۔ شاید اسی لئے اکثر ان مٹھائیوں کو بھی ان گھروں میں زیادہ استعمال کیا جاتا ہے جن گھروں میں غموں اور پریشانیوں کی کڑواہٹ کو بدلنے کے لئے نیک بیوی کی مسکراہٹ بکھیرنے والی شیریں زبان نہ ہو اور یہ سوئٹس (مٹھائیاں) ان کا بدل سمجھی جائیں۔

ذرا ایک لمحے کے لئے سوچئے کہ آپ کھانا پکانے میں یا جس کام میں بھی لگی ہوئی ہیں وہ بس شوہر کے لئے تو ہے وہی تو آپ کی دنیا کی اور آخرت کی جنت ہے۔ شوہر کو باہر سے تھکے ہوئے آنے پر کسی قسم کی توجہ نہ دینا کتنی بری بات ہے لہذا ان کا مسکراہٹوں کے ساتھ استقبال کریں اور تھوڑی دیر سانس لینے کے بعد اگرچہ سادہ پانی کا گلاس بھی ہو لیکن محبت سے پیش کیا ہو یہ ایک گلاس شوہر کے دل کو موم بنانے اور دل کی سینکڑوں بیماریوں کے لئے دوا، جسم کی سینکڑوں کمزوریوں کے لئے وٹامنز ثابت ہوگا اور شوہر کی تھکن کے دور ہونے کا یہ ایک سادہ پانی کا گلاس بغیر گلوکوز اور بغیر روح افزاء اور بغیر Tang کے ذریعے بن سکتا ہے اگر یقین نہ آئے تو تجربہ کر کے دیکھ لیں۔

اسی طرح ان کے آتے ہی ان کو غم کی کوئی خبر، کسی بچے کی شکایت، ٹیلی فون کا کوئی پیغام، کسی بھی قسم کی کوئی تکلیف کی خبر نہ بتائیے بلکہ وہ پہلے ضروری تقاضوں سے فارغ ہو جائیں پھر حسب موقع صرف جو ضروری بات ہو وہ اتنی ہی بتادیں اسی طرح چھوٹا بچہ یا بچی کو تیار کر کے ابو کا استقبال کرنے کے آداب سکھائیے۔

مثلاً بچے سے کہیں کہ آپ کے ابو کے آنے کا وقت ہے ننھی سی چہچہاتی ہوئی  
رس گھولنے والی آوازوں میں باپ کے دن بھر کی تھکاوٹ دور کرنے کے لئے اللہ  
تعالیٰ نے بڑی تاثیر رکھی ہے۔

کاش کہ بیوی اس بات کو سمجھ لے خود اپنے کو بھی صحیح کرے دوپٹہ سر پر اچھی  
طرح رکھ لے۔ چہرے پر تھکاوٹ کے آثار کو مسکراہٹ کے صابن سے دھو لے اور  
اپنے غموں یا پریشانیوں کی خبریں شوہر کو خوش آمدید کہنے کی صداؤں میں گم کر دے۔  
بچوں کے رونے اور تنگ کرنے کی پریشانیوں کو صبر کرنے سے اللہ تعالیٰ کی طرف سے  
جو اجر و ثواب ملتا ہے۔ اس کو سوچ کر اپنی ہر پریشانی دور کرے۔ ساس و نند، دیورانی  
اور جیٹھانی کی طرف سے دی گئی تکلیفوں کی بناء پر دل میں اٹھنے والے انتقامی جذبے  
پر تحمل اور برداشت کی کمپنی کے اجر اور صبر والے پرفیوم چھڑک لے اور اس صبر پر جو  
اجر ملے گا اللہ کی طرف سے اس کے تصور کی مہک سے اپنے آپ کو معطر کرے پھر  
دیکھے شوہر اس پر کیسا مہربان ہو جاتا ہے۔

بیوی شوہر کی نگاہ میں کیسے محبوب بن سکتی ہے

چونکہ عورتیں عموماً ساس و شوہر کی سختی کا رونا روتی نظر آتی ہیں اگر وہ چار تدابیر پر  
عمل کر لیں تو اللہ تعالیٰ شوہر اور ساس کے دلوں پر نرمی کر دے گا اور پھر یہ عورتیں اپنی  
زندگی خوشی سے گزریں گی اور ان کے ذریعہ پورا خاندان خوشی والی زندگی بسر کرے گا  
اللہ عزوجل اپنے فضل و کرم سے ہماری بہنوں کو ان تدابیر پر عمل کرنے کی توفیق اور  
ہمت عطاء فرمائے، آمین

(۱) بیوی کا نیک بننا

(۲) شوہر کا مزاج پہچاننا

(۳) شوہر اور اس کے گھر والوں کی تعریف اور ان کی سچی محبت

(۴) اچھا کھانا پکانا

## بیوی سے سدا نبھاؤ کے تین اصول

اگر شادی ہو چکی ہے اور دیکھا نہیں تھا یا دیکھا تھا مگر اندازہ غلط نکلا تو اسے اگر نبھا سکتا ہے تو بہت ہی اچھا ہے اور اولاد بھی ہو گئی ہو تو حتی الامکان پوری کوشش کی جائے کہ نبھائے اور اس کے نبھانے کے لئے یہ تین تدابیر ہیں اختیار کیجئے۔

(۱) اپنی نگاہوں کی خوب حفاظت کریں اکثر ایسا ہوتا ہے جب آدمی اپنی نگاہ کی حفاظت نہیں کرتا تو اس کی بیوی چاہے کتنی بھی خوبصورت ہو لیکن اس کا دل کبھی پاک دامن نہیں رہتا۔ شیطان ہمیشہ اس کو اپنے جال میں پھنسائے رکھتا ہے اور یہ بیوٹی پارلر کے کرشمے اور میک اپ والی ہر عورت کو اپنی بیوی سے حسین سمجھ کر اپنے آپ کو زندگی بھر پریشان رکھتا ہے۔ اس لئے اس مرض سے بچنے کے لئے بھرپور کوشش فرمائیے یہ بہت ہی برا مرض ہے۔ روحانیت اور ذہنی سکون کو تباہ کر دیتا ہے اور چچا زاد، ماموں زاد، بہنیں، بھابھیاں اور خاندان کی جتنی بھی نامحرم عورتیں ہیں ان سے بھی بطور خاص اپنی نگاہ کی خوب حفاظت کریں۔

(۲) اس کو بار بار سوچیں کہ میری قسمت میں یہی لکھی ہوئی تھی سب جوڑے مقدر ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے لکھے کے بغیر کچھ نہیں ہوتا۔ اب اسی پر ہی بندے کو راضی رہنا چاہیے اور اس پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا یہ بہت ہی بڑا اعزاز ہے۔ مومن کی وہ گھڑی بڑی منحوس ہے جس گھڑی میں وہ اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کرتا ہے مثلاً کسی نامحرم عورت کو دیکھتا ہے اپنی حلال بیوی کو چھوڑ کر کسی کے حسن حرام پر نظر ڈالتا ہے بلکہ مومن کی شان یہ ہے کہ اگر کہیں اچانک نظر پڑ جائے تو فوراً نظر ہٹا کر یہ کہتا ہے کہ میری بیوی سے بڑھ کر دنیا میں کوئی حسین نہیں ہے لہذا میں اللہ تعالیٰ کی رضا پر راضی ہوں۔

بیوی سے مناظرانہ روش نہیں داعیانہ اسلوب اختیار کیجئے

ایک اصول یاد رکھیے! دنیا میں بہت ہی کم ایسے رشتے ہوتے ہیں جن میں مزاج

کی ہم آہنگی ہوتی ہے لہذا چھوٹی چھوٹی باتوں کو لے کر بیٹھ جانا اور ان کی بنیاد پر کوئی بڑا فیصلہ کر دینا ایک مسلمان کی شان کے خلاف ہے۔

لہذا اپنے پرانے غم بھول جائیے اور نئے سرے سے اپنی زندگی گزارنا سیکھیں اور بیوی کی ہر بات مناظرہ کرتے ہوئے نہ سمجھائیے جب آپ کے ذہن میں بیوی سے متعلق تکلیف دہ چیزیں بیٹھی ہوئی ہوں گی تو غیر محسوس طریقے سے آپ کا انداز مناظرہ ہو جائے گا۔ آپ سمجھیں گے کہ میں سمجھا سمجھا کر تھک گیا مگر یہ میری بات سنتی ہی نہیں تو مانے گی کیا؟

پھر آپ کسی نہ کسی چیز کا سہارا لیں گے کہ میری شادی! اگر میری برادری میں ہوتی تو اچھا رہتا میری شادی فلاں جگہ ہوتی تو اچھا رہتا..... کاش میری والدہ یہاں نہ کرتی تو اچھا ہوتا..... وغیرہ وغیرہ۔

لہذا یاد رکھیے! جو بات بھی بیوی کو کہنا چاہیے نرمی سے کہیے۔ داعیاناہ لہجے میں کہیے وہ شوہر بہت ہی کامیاب شوہر ہے جو اپنی بیوی کو اپنا مصلح ہونا سمجھا دے کہ میں جو کچھ کہہ رہا ہوں وہ اصلاح کے لئے کہہ رہا ہوں۔ طعنہ دینے کے لئے نہیں داعی بن کر کہہ رہا ہوں مناظر بن کر نہیں، گھر بنانے کے لئے کہہ رہا ہوں توڑنے کے لئے نہیں۔

یاد رکھیے! داعی بھی اپنی منزل کہکشاں سے ہو کر نہیں، کانٹوں اور پتھروں سے گزر کر حاصل کرتا ہے جس بیوی کی اصلاح مطلوب ہے اس کو ذلیل نہیں کیا جاتا۔ اس سے پرانی غلطیاں یاد نہیں کروائی جاتیں۔ اسے پاس بٹھایا جاتا ہے موقع دیکھ کر دلیل اور پیار سے سمجھایا جاتا ہے اس کے اچھے کاموں پر تعریف کی جاتی ہے۔ یاد رکھیے! قیامت کے روز کبھی کسی سے امید نہ رکھیں (چاہے وہ ماں باپ یا بیوی یا قریبی دوست وغیرہ) کہ کیونکہ انسان کو جب بھی کوئی تکلیف پہنچتی ہے (زیادہ تر اپنوں ہی سے پہنچتی ہے) اور غیروں سے تکلیف پہنچنا تو کوئی غیر معمولی بات نہیں اس کی وجہ

یہی ہوتی ہے کہ اس کی کسی سے وابستہ اور پوری نہیں ہوتی جب انسان کسی سے مثلاً اپنی اولاد سے یہ امید رکھتا ہے کہ وہ میرا کہنا مانے گی اور میری خدمت کرے گی اور وہ اولاد نا فرمان ہو جائے یا فرمانبردار ہو مگر مزاج کے فرق کی وجہ سے اپنی مرضی کے فیصلے کرے تو تکلیف پہنچنا لازمی ہے۔ یہی معاملہ شوہر بیوی کا بھی ہے لہذا اپنی بیوی سے کوئی امید نہ رکھیں۔ انشاء اللہ عزوجل آپ کو کوئی تکلیف پہنچے گی ہی نہیں اور اللہ کرے اگر کوئی تکلیف پہنچی بھی تو اس کا اثر جلدی زائل ہو جائے گا۔

شوہر کو اس کا اجر و ثواب تو ضرور ملے گا کہ اس نے اپنے حسن کلام ذاتی آثار، اچھے کردار، ”قول حسن“ اور بزم گفتگو سے بیوی کو کتنا دیندار بنایا گھریلو زندگی صحیح گزارنے کا طریقہ سکھایا۔ بچوں کو دینی اور اخلاقی تربیت سکھائی۔ برخلاف اس کے اس کا کوئی بدلہ نہیں دیا جائے گا کہ شوہر نے اصلاح کی خاطر بیوی کو اپنے تند مزاج اور ہر وقت غصیلے انداز اور کٹیلے الفاظ سے بیوی کو دھتکارا اور دور بھگایا۔ بہر حال بیوی پر سختی اور رعب صرف کسی حد تک ہوتا ہے ہر وقت اور ہر موقع پر نہیں۔

اگر یہ کوتاہیاں آپ کی بہن یا بیٹی میں ہوتی تو.....

اگر آپ سارے معاملے کو اس زاویہ سے دیکھیں کہ یہ جتنی کوتاہیاں آپ کو اپنی شریک حیات میں نظر آ رہی ہیں انہی کی شکایات آپ کی ہمیشہ سے ہوتی اور سدھیانے سے ان کی شکایتیں آپ کی والدہ کے پاس آتیں اور خود آپ کی ہمیشہ اپنے شوہر یا سسرال والوں کے ناروا سلوک کی شکایت کرتی تو آپ کے دل پر کیا گزرتی؟

آپ ہی کہتے نا؟ آخر بچی ہی تو ہے نا تجربہ کار ہے۔ نئے گھر، نئے ماحول میں گئی ہے۔ دل لگتے لگتے بھی عرصہ لگتا ہے اور اتنی جلدی بھی سسرال کے رنگ میں رنگ جائے۔ اس کے میاں صاحب بڑے شہزادے معلوم ہوتے ہیں کہ ناک پر مکھی نہیں بٹھنے دتے۔

میری پیاری بہن یا میری پیاری بیٹی کو ستاتے ہیں وغیرہ وغیرہ، اسی طرح آپ کی بیوی بھی آخر کسی کی بیٹی ہے کسی کی پیاری بہن ہے۔ اس کی کوتاہیوں کو بھی ایسے ہی عذر سے تراش لیں۔ آپ نے اپنی بیوی کو جس کوتاہیوں کا مرکز سمجھ رکھا ہے آخر آپ میں بھی تو ضرور کچھ خامیاں اور غلطیاں ہوں گی۔

خدارا! اپنے رویے پر نظر ثانی کریں اس آنے والی کی صلاحیتیں اجاگر ہونے دیں۔ اس کے اندر کی خوبیوں کو نکھرنے کا موقع دیں۔ آپ سارے پہلوؤں پر غور کریں صحیح فیصلہ کریں اور پھر راہ متعین کریں کہ کیا کرنا ہے اور برائے مہربانی اس کی غلطیوں اور عیوب کو یہ سمجھ کر کہ ابھی نئی آئی ہے معاف فرما دیجئے آہستہ آہستہ یہ تمام کوتاہیاں ختم ہوتی جائیں گی۔ تسامح اور چشم پوشی والا معاملہ کریں اور جس طرح آپ کی بہن یا بیٹی میں یہ کوتاہیاں ہوتیں تو آپ اپنے بہنوئی اور داماد کو ہی ترغیب دیتے کہ آہستہ آہستہ اصلاح ہو جائے گی۔ اس طرح اپنے دل کو سمجھائیں۔

ذرا انصاف سے بتائیے؟

بعض اچھے لوگ اس بات کے عادی ہوتے ہیں کہ شام کو دکان، دفتر، سکول، مطب وغیرہ بند کرنے کے ساتھ ان کی فکروں کو بھی بند کر دیتے ہیں لیکن بعض لوگ وہاں کی فکریں وہاں ہونے والی ذہنی پریشانیاں اور وہاں کی فضا کا بوجھ اور فکر مند چہرہ بنا کر جھٹک ٹپک کے ساتھ گھر میں داخل ہوتے ہیں بیوی کام کاج کی ہاری آپ کی منتظر بیٹھی ہے اور آپ آتے ہی ساری جھنجھلاہٹ کسی معمولی سی ناگوار بات کی وجہ سے بیوی بچوں پر اتار دیتے ہیں تو ان پر کیا گزرے گی لہذا برائے مہربانی دکان بند کرنے کے ساتھ ساتھ وہاں کی فکریں بھی بند کر دیجئے۔ آپ خود اس بات پر غور فرمائیں اور انصاف سے بتائیں کہ آپ کے شعبے یا ادارے میں آپ کی رائے کے موافق فیصلہ نہ ہو یا ملازموں نے آپ کی بات نہ مانی یا آپ ملازم ہیں آپ کی تنخواہیں بڑھائیں گئیں یا کسی کوتاہی کی بناء پر مراعات واپس لے لی گئیں تو ان سب

باتوں پر دل رکھنا تو فطری بات ہے۔

لیکن انصاف سے بتائیے کہ کیا یہ ناانصافی اور بزدلی نہیں کہ ان متعلقہ افراد سے تو کھل کر اپنی بات نہ کر سکے اور گھر آ کر ان بے گناہ اور بے بس ماتحتوں پر ان کا غصہ اتارا جائے۔ یا گھر والوں کی معمولی سی غفلت پر کاٹنے کو دوڑے، کھانے میں نقص نکالے، بچے کے پاس آنے پر جھنجھلائے یا بے بہانہ اس پر جھگڑ پڑے کہ فلاں سالن کے ساتھ فلاں سبزی کیوں نہیں پکائی وغیرہ یا پہلی گھنٹی پر دروازہ کھلنے میں دیر ہو گئی تو اب دروازہ اتنی زور سے دھڑ دھڑا رہے ہیں۔

آپ جناب میں اگر حوصلہ اور اعتماد ہے تو آپ کی یہ صلاحیت دفتر کے ذمہ داروں (جن کے آپ ماتحت ہیں) یا ملازموں (جو آپ کے ماتحت ہیں) کے سامنے کیوں نظر نہ آئی لہذا خود اعتمادی پیدا کیجئے۔ ہمت اور حوصلہ کے ساتھ رہے۔ اپنی قوت برداشت بڑھائیے اپنے نفس پر مجاہدہ کرتے ہوئے صبر کا مظاہرہ کیجئے اور نفس کو تلقین کیجئے کہ اے نفس! میں تجھے کسی پر ظلم نہیں کرنے دوں گا۔ اپنی زبان کے ذریعے کسی کو تکلیف نہیں دوں گا باوجودیکہ غصہ نکال سکتا ہوں مگر غصہ کو پی کر اللہ عزوجل کے یہاں محبوب بنوں گا اور لوگوں سے درگزر کا معاملہ کروں گا۔

بالخصوص اپنے بے بس بیوی بچوں کے لئے وحشت ناک نہیں بلکہ میں شفیق بارعب بنوں گا (جو شرعاً مطلوب بھی ہے)

اے نفس! تو مجھ سے غصہ کروا کر جہاں مجھے اللہ تعالیٰ کی نظر میں گزرتا ہے وہیں میرے گھر والوں میں بھی میری بات ہلکی اور بے وزن کراتا ہے کیونکہ پھر وہ واقعی کسی صحیح موقع پر بھی میری تشبیہ کا اثر نہیں لیں گے کہ ان کو تو بات بے بات پر ڈانٹنے کی عادت ہے ہی۔

اس کا لازمی نتیجہ یہ نکلے گا کہ دفتر دکان کی پریشانیاں تو ختم ہوں گی۔ نہیں گھر کا سکون بھی برباد ہو جائے گا۔



لہذا عقل مندی کا تقاضا یہ ہے کہ کسی باہر والے کی کوتاہی پر آنے والا غصہ بیوی بچوں پر ہرگز نہ اتاریں بلکہ ہر ایک کو اس کا مقام دیں اور اس کے مطابق اس سے برتاؤ کریں۔

### بیوی کی اصلاح کے تین درجات

شوہر کو بیوی کی کوئی بات ناپسند ہوگئی اس کا حل شریعت نے یہ بتایا کہ جب ایک بات تمہیں ناپسند ہوگئی تو تم یہ دیکھو کہ دوسری بات اس کے اندر پسندیدہ ہوگی اور پھر بھی اگر شوہر یہ سمجھتا ہے کہ اس کے اندر بعض باتیں ایسی ہیں جو قابل برداشت نہیں ہیں بلکہ اصلاح کے لائق ہیں اور ظاہر ہے کہ مرد کو اس بات کا بھی مکلف بنایا گیا ہے کہ اگر وہ بیوی میں کوئی بات قابل اصلاح اور بری دیکھے تو اس کی اصلاح کی فکر کرے لیکن اصلاح کا طریقہ کیا ہونا چاہیے وہ قرآن مجید میں موجود ہے۔

ترجمہ: جن کی بد خوئی کا ڈر ہو تم ان کو سمجھاؤ اور جدا کر سونے میں اور ماروان کو

(سورۃ النساء آیت 34)

ترجمہ: سب سے پہلے تو ان کو نرمی، خوش اخلاقی اور محبت سے نصیحت کرو یہ اصلاح کا پہلا درجہ ہے اگر نصیحت کے ذریعے وہ باز آ جائیں تو بس، اب آگے قدم نہ بڑھاؤ اور اگر وعظ و نصیحت کا اثر نہ ہو تو پھر اصلاح کا دوسرا درجہ یہ ہے کہ ان کے ساتھ سونا چھوڑ دو اپنا بستر الگ کر دو اگر ذرا بھی سمجھ ہوگئی فہم میں درستگی ہوگی تو اب باز آ جائیں گی۔

بستر چھوڑنے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ گھر سے باہر چلے جاؤ بلکہ گھر کے اندر ہی رہو اور ایک نفسیاتی مار کے طور پر بستر بدل دو کمرہ بدل دو، علیحدگی اختیار کر لو، بیوی کی اصلاح کا تیسرا درجہ مارنے کا ہے جب کے اس کے علاوہ کوئی چارہ نہ ہو اور اس میں یہ قید لگا دی کہ وہ مار زیادہ تکلیف دینے والی نہ ہو ایسی مار ہو جس سے نشان نہ پڑے لیکن اس کے باوجود سنت اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی اصل خواہش یہ ہے کہ کوئی مرد

کسی عورت پر کبھی ہاتھ نہ اٹھائے۔

چنانچہ امہات المؤمنین رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے تمام عمر کسی بیوی پر ہاتھ نہیں اٹھایا۔

بیوی کو سمجھانے کے طریقے

یہاں بیوی کو نرمی سے سمجھانے کے لئے ہم کچھ طریقے لکھتے ہیں آپ ان پر عمل کرنے کی ضرورت کو محسوس فرمائیے۔

(1) ”مسلم شریف“ کی ایک روایت میں فرمایا گیا ہے کہ بلاشبہ عورت پسلی سے پیدا کی گئی ہے اور عورت تمہارے بتائے ہوئے راستے پر کبھی سیدھی نہ ہوگی پس اگر تم عورت کے ساتھ فائدہ اٹھانا چاہو تو اس حالت میں فائدہ اٹھا سکتے ہو کہ اس کا ٹیڑھا پن اس میں باقی رہے گا لیکن اگر تم یہ چاہو کہ اس کی کجی دور کر کے پھر فائدہ اٹھاؤ تو سیدھا کرتے کرتے اس کو توڑ دو گے اور اس کا توڑنا اس کی طلاق ہے یعنی اس کی حالت ضرور بدلتی رہے گی۔ کبھی خوش ہوگی کبھی شکر گزار ہوگی کبھی تمہاری اطاعت کرے گی کبھی نہیں کبھی تھوڑے پر صبر کرے گی کبھی طمع اور حرص کرے گی اور بات بات پر طعنہ دے گی اور تمہاری نافرمانی کرے گی۔

بہر حال عورت کے تمام عادت و اطوار و اخلاق برے نہیں اگر کچھ خامیاں ہوتی ہیں تو خوبیاں بھی ضرور ہوتی ہیں لہذا ہمیں اس کی خوبیوں اور اس کی بھلائیوں پر نظر کرنی چاہئے اور اس کی خامیوں پر درگزر اور صبر کا مظاہرہ کرنا چاہئے اور ان کی اذیتوں اور نقصان کو برداشت کرنا چاہئے۔

اس سے معلوم ہوا کہ بے عیب دوست ملنا محال ہے اور کوئی شخص بے عیب رفیق تلاش کرے گا تو وہ ہمیشہ بے رفیق رہ جائے گا اور ایسے شخص کا گھر کبھی آباد نہیں ہوگا۔

(2) آپ کے سامنے بیوی کی کتنی بڑی غلطی بھی بیان کی جائے یا آپ کے والدین یا آپ کی بہنیں وغیرہ آپ سے بیوی کی شکایت کریں تو فوری طور پر مشتعل

ہونے یا کوئی قدم اٹھانے سے گریز کریں۔ اس وقت بیوی کو کچھ بھی نہ کہیں کم از کم اتنا صبر کر لیں کہ دو نمازوں کا وقت گزر جائے (یعنی اگر ظہر کے وقت بات پیش ہوئی تو مغرب تک اور اگر مغرب کے وقت پیش آئی تو فجر تک) اس کے بعد بیوی سے بات کریں اگر واقعتاً اس کی غلطی معلوم ہو تو اس کو سمجھائیں اس تدبیر پر عمل کرنے سے انشاء اللہ عزوجل آپ کے گھر میں بہت زیادہ مثبت تبدیلی رونما ہوگی۔ آپ کی بات کی قدر بھی ہوگی بیوی کی نگاہ میں آپ کی عزت رہے گی آپ کی سمجھداری اور بردباری کا سکہ بھی جمے گا اور وہ آپ کی بات پر عمل بھی کرے گی۔

(3) آپ کو آپ کی ہمشیرہ نے بتایا کہ فلاں موقع پر بھابھی نے فلاں رشتہ دار سے فلاں فلاں بات کی جس سے ہماری شکایت کا پہلو نکلتا ہے تو آپ اس پر فوری رد عمل ہرگز ظاہر نہ کریں اور نہ بیوی پر جرح شروع کر دیں بلکہ حکمت سے کام لیں اول غور کریں کہ آیا بات واقعی اتنی اہم ہے جتنی بہن نے سمجھی؟ اگر اہم نہ ہو تو ٹال دیں اور اگر اہم ہو تو بیوی کو سمجھانے کے لئے عمومی انداز اختیار کریں۔

(4) چوتھی تدبیر یہ ہے کہ آپ کے پاس اپنی بیوی کی چار شکایتیں پہنچی ہیں یا خود ناگوار محسوس ہوتی ہیں تو سب پر الگ الگ نہ سمجھائیں بلکہ ان سب کی وجہ پر غور کریں پھر اس کا سدباب کرنے کی کوشش کریں۔

(5) پانچویں تدبیر یہ ہے کہ کوئی بات سمجھاتے ہوئے گڑے مردے نہ اکھاڑیں کہ جو بات ہوگئی سو ہوگئی اس کو بھول جائیے۔

یاد رکھیے! اگر آپ پرانی باتوں کو نہیں بھولیں گے اور بیوی کی ہر چھوٹی بڑی کوتاہی اور غفلت یاد دلا کر اس کے ذہن کو کچوکے دیتے رہیں گے تو یہ بالکل نامناسب ہوگا۔

(6) چھٹی تدبیر یہ ہے سمجھانے میں موقع محل کا ضرور خیال رکھیں کہ جب آپ

بیوی کو سمجھا رہے ہوں تو وقت اور جگہ بھی ایسی مناسب ہو کہ بات نہ بگڑے اور مقصد پورا ہو جائے۔ بعض اوقات جب مناسب موقع پر اور مناسب وقت سمجھایا جاتا ہے تو بیوی کی غلطی نہ بھی ہو تو بھی وہ مان جاتی ہے اور بعض اوقات موقع محل کا خیال نہیں رکھا جاتا تو غلطی ہونے کے باوجود وہ ضد پر آ جاتی ہے اور بات کہیں سے کہیں نکل جاتی ہے۔

(7) ساتویں تدبیر یہ ہے کبھی بھی کسی کے سامنے اس کو نہ سمجھائیں، دوسروں کے سامنے اس کو ذلیل نہ کریں اس طرح اکیلے میں سمجھاتے ہوئے بھی اپنے رشتہ داروں، عورتوں کی مثالیں دیکر نہ سمجھائیں۔

اصلاح کے لئے نرمی، محبت، اپنائیت، نصیحت، برداشت، ہمدردی، خیر خواہی، دل سوزی اور دردمندی کے جذبات سے معمور اور تلخ کلامی سخت بیانی اور طعن و تشنیع سے دور ہونا چاہئے۔

ان سب تدبیروں کے ساتھ ساتھ استغفار بھی کرتے رہنا چاہئے کیونکہ بعض اوقات انسان کے اپنے گناہوں کی نحوست سے بیوی نافرمان ہو جاتی ہے اس طرح بیوی کی اصلاح کے لئے بھی خوب دعائیں مانگتے رہنا چاہئے اور اپنی اصلاح کی بھی فکر کرتے رہنا چاہئے۔

### اپنا مقام پہچانئے، زن مرید نہ بنئے

ہم نے جو پچھلے مضامین میں آپ کو بیوی سے نرم رویہ اختیار کرنے اور اس کی دلجوئی کا خیال رکھنے اور اس کی کسی نامناسب بات یا کام پر تحمل اور برداشت سے کام لینے یا اس کی واقعی غلطی پر بھی تنبیہ کرتے وقت طعنہ دینے یا بد اخلاقی سے احتیاط کی ترغیب دی ہے تو اس کا یہ حاصل نہ سمجھئے گا کہ بیوی آپ پر حاکم ہے بلکہ قرآن کی رو سے آپ بیوی پر حاکم ہیں۔ نرمی کا رویہ رکھنا اپنی جگہ ضروری فرمائش کی جائز چیزیں بے شک اسے لا کر دیں لیکن کھلاؤ سونے کا نوالہ دیکھو شیر کی آنکھ سے اس نصیحت کو

بھی یاد رکھیے جو بڑوں نے سا لہا سال کے تجربوں کے بعد بتائی ہے۔

یاد رکھیے! گھر کے سربراہ کی حیثیت سے آپ کا ایک مقام ہے اور ذمہ داری ہے آپ کے ڈھیلے پن سے گھر کا نظام اندھیرنگری چوہٹ راج کا مصداق ہے بچے بگڑ سکتے ہیں۔ بیٹیاں باپ کو ماں کے سامنے دیتا دیکھیں گی تو وہ بھی شوہروں سے ایسے رویے کی متمنی ہو جائیں گی اور پھر گھرانے کے گھرانے اجڑیں گے۔ ہاں شفقت کا معاملہ رکھیے! اس لئے بزرگوں نے بھی یہی فرمایا ہے کہ شفقت کرنے والے میں جو رعب ہے وہ ہر وقت ڈانٹ ڈپٹ کرنے والے میں نہیں ہوتا۔

بے شک بیوی آپ کی جانب سے حسن سلوک اور نرم رویہ کی محتاج ہے لیکن ایسا رویہ جو خود کو ذلیل کرے جائز نہیں ہے اور ظاہر ہے کہ مرد کی بوجہ اس کے مرد ہونے کے اللہ تعالیٰ نے جو مقام دیا ہے اس کو کھونا، اس کی ناقدری کرنا خود اپنے آپ کو ذلیل کرنا ہے۔

شوہر اگر حالاً یا قلاً بیوی کی ہر بات پر اس کے اشارے پر سوچے سمجھے بغیر فوراً حرکت میں آجائے تو وہ زن مرید ہی کہلائے گا۔

لہذا آپ کو چاہیے کہ آپ ان چیزوں میں اس طرح نہ دہیں کہ وہ آپ پر حاوی ہو کر اپنا نظام بھی خراب کرے، مرد اور سردار بن کر رہیں آپ گھر کے بادشاہ ہیں حکم آپ کا ہی نافذ رہے گا۔ وہ وزیر ہے وہ اس کے نفاذ میں ہاتھ بٹائے گی اور گھر کی رعایا اس سے فائدہ اٹھائے۔

بیوی سے ڈرے سہمے مت رہیے اللہ تعالیٰ سے اپنا معاملہ صاف رکھیں گھر کے ماحول کو سنتوں کا گہوارہ بنائیں دنیا کی بے رغبتی اور آخرت کی ترقی کے تذکرے ضرور کریں۔

اللہ تعالیٰ آپ کو دنیا اور آخرت میں سرخروئی اور کامیابیاں عطا فرمائے۔ آمین  
(بجاہ النبی الامین صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم)

## خوشگوار ازدواجی زندگی کے بیس اصول

خدا نے عورت کو مرد کی پیشانی سے نہیں بنایا کہ وہ اس پر حکمرانی کرے اور نہ اسے مرد کے پاؤں سے بنایا ہے کہ وہ اس کی غلامی کرے بلکہ اسے پسلیوں سے پیدا کیا گیا ہے تاکہ وہ اس کے دل کے قریب رہے۔

جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ریسرچ رپورٹس اور سروے رپورٹس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایسی تمام باتیں جو ہمارے دینِ اسلام نے ہمیں بتائی ہیں ان پر عمل کرنے سے اپنی ازدواجی زندگی کو کامیاب اور کامران بنایا جاسکتا ہے۔

اس سلسلے میں ماہرین نے شادی کو خوشگوار اور کامیاب بنانے کے لئے بہت سے اصول وضع کئے ہیں اور تجربات و مشاہدات کی روشنی میں شادی شدہ افراد کو مفید مشورے دیئے ہیں جو دونوں فریقین (میاں بیوی) کے لئے ہیں۔ ان میں سے چند اصول اور مشورے ذیل میں بیان کئے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے کوئی بھی جوڑا اپنی ازدواجی زندگی کی تلخیوں کو بہت حد تک کم بلکہ ختم کیا جاسکتا ہے۔

### پہلا اصول

اپنے ساتھی کو نیچا دکھانے کی کوشش نہ کریں

تعمیری انداز کے جھگڑے مثبت جھگڑے ہوتے ہیں لیکن بلا وجہ کے لڑائی جھگڑے خواہ مخواہ ایک دوسرے کو نیچا دکھانے کی ناکام کوشش ہوتی ہے یاد رکھیں کہ کسی معمولی جھگڑے کے بیج کو بڑھ کر تناور درخت بننے کا موقع نہ دیں۔ اس سے پہلے کہ

یہ بیچ بڑھ کر ایک تناور درخت بن جائے اور اپنا مہیب سایہ خوشگوار ازدواجی زندگی پر ڈالے اس بیچ کو اپنے ذہن سے نکال کر پھینک دیں۔ منفی طور پر دونوں ساتھیوں کا رویہ ایسے ہونا چاہئے کہ وہ ایک دوسرے کے جسم کے عیب نکالنے کی بجائے انہیں پسندیدگی سے دیکھیں اور دونوں فریقین اپنے ساتھی کو یہ احساس دلائیں کہ اس کے جسم کے انگ انگ سے بے انتہا محبت کرتے ہیں کئی افراد جو جنسی تعلقات صرف جماع تک ہی محدود رکھتے ہیں اور دیگر لوزامات سے احتیاط برتتے ہیں یا ایسے کہہ لیں وہ جماع کا عمل تو بخوبی کرتے ہیں لیکن جماع سے پہلے کے عوامل سے پرہیز کرتے ہیں یا اپنے ساتھی کے جسم سے پیار کرتے ہوئے کتراتے ہیں۔ ایسے افراد یقینی طور پر بہت جلد ایک دوسرے سے متنفر ہونے لگتے ہیں۔

### دوسرا اصول

#### اپنے مسائل کو بات چیت کے ذریعے حل کریں

میاں بیوی کو ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہئے اگر ان میں سے کوئی فرد دوسرے کے جذبات و مسائل کو نہیں سمجھتا تو اس پر کڑھنے کے بجائے اپنا نقطہ نظر دوسرے پر واضح کرنا چاہئے۔ فریقین کو ایک دوسرے کی بات کو سننے اور اس کا احترام کرنے کی عادت اپنانی چاہئے اگر میاں بیوی اپنے مسائل پر بات چیت کرنے کی اہلیت پیدا نہیں کریں گے تو وہ اپنے تعلقات کے درمیان ایک دیوار حائل کر دیں گے جو دن بدن بڑھتی جائے گی اور بالآخر تعلقات کو دوبارہ خوشگوار بنانے کے لئے بہت بڑی رکاوٹ بنے گی۔

### تیسرا اصول

#### اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھیں

شادی کے بعد دونوں فریقین کو یہ بات باور کر لینی چاہئے کہ وہ اب بچے نہیں

رہے بلکہ بالغ اور باشعور افراد ہیں۔ اس لئے وہ اپنے جذبات اور گفتگو پر قابو پانا سیکھیں ناپسندیدہ بات پر اگر کوئی فریق بغیر سوچے سمجھے چیخنے چلانے لگتا ہے تو ایک تین چار سالہ بچے اور اس شادی شدہ فرد میں کوئی فرق نہیں رہے گا جو اپنی خواہش پوری نہ ہونے پر یا اپنی مرضی کے خلاف کسی کام پر ضد کرتا ہے اور زمین پر لوٹ پوٹ ہونے لگتا ہے۔ اس سلسلے میں دونوں فریقین کو اپنے جذبات قابو میں رکھ کر دوسرے کی خامی کو آرام سے بتانا چاہئے اور آئندہ نہ کرنے کی ہدایت کر دینی چاہئے اور اگر اس کے بعد بھی یہ خامی سامنے آئے تو پھر درگزر سے کام لیتے ہوئے سمجھا دینا چاہئے۔

### چوتھا اصول

ایک دوسرے میں دلچسپی کم نہ ہونے دیں

شادی شدہ افراد میں اگر کوئی ایک فریق یہ سمجھے کہ اس کا ساتھی اس میں اس طرح سے دلچسپی نہیں لیتا جس طرح پہلے لیتا تھا تو انتہائی احتیاط سے اس کی وجوہات کو تلاش کر کے انہیں دور کرنا چاہئے عموماً خواتین کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ خاوند پہلے کی طرح پیار و محبت سے پیش نہیں آتا تو اس سلسلے میں خواتین کو بھی سوچنا چاہئے کہ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے اور اس وجہ کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ایک دوسرے میں دلچسپی کم ہونے کی وجوہات عموماً جو مشاہدے میں آتی ہے وہ یکسانیت ہے۔ اس سلسلے میں خواتین کو چاہئے کہ وہ خاوند کے لئے اسی طرح تیار ہو کر بناؤ سنگھار کریں جس طرح شادی کے شروع کے دنوں میں کرتی تھیں تاکہ خاوند کی دلچسپی ان میں برقرار رہے۔

### پانچواں اصول

ایک دوسرے کی جائز تعریف کریں اور اچھی باتوں پر نگاہ رکھیں

یہ حقیقت ہے کہ ہر شخص اپنے ساتھی میں کوئی نہ کوئی خوبی ضرور تلاش کر سکتا ہے



جس کی تعریف کی جاسکے۔ ہر انسان میں جہاں خامیاں ہیں وہاں خوبیاں بھی بے بہا پائی جاتی ہیں۔ اس لئے کوشش کرنی چاہئے کہ بیوی اپنے خاوند کی برائیوں کو نظر انداز کر کے اس کی اچھائیوں پر نظر رکھے اور خاوند اپنی بیوی کی خامیوں کو نظر انداز کر کے اس کی خوبیاں پر نظر رکھے اور دونوں فریقین کھلے دل سے ایک دوسرے کی تعریف کریں۔ یاد رکھیں کہ تعریف کا ایک جملہ انسان کے بدن کی سارے دن کی تھکن کو اتار دیتا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ایرین ووکل نے اسی پہلو کو مد نظر رکھتے ہوئے بیاہتا جوڑوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ ہر شام کم از کم پانچ منٹ ایک دوسرے کی تحسین و ستائش میں صرف کریں۔ اس طرح سے انہیں ایک گونا گوں مسرت محسوس کے ہوگی اور وہ دیکھیں گے کہ ان ازدواجی تعلقات پہلے کی نسبت کہیں زیادہ بہتر ہو گئے ہیں۔

### چھٹا اصول

#### ایک دوسرے کو قبول کرنا سیکھئے

ہر انسان فطری طور پر ایک دوسرے سے مختلف پیدا کیا گیا ہے یہ بہت مشکل بلکہ ناممکن ہوتا ہے کہ ایک جیسی طبیعت کے دو افراد مل جائیں ہر آدمی کی شخصیت، عادات اور سوچنے کا انداز مختلف ہوتا ہے۔ اسی طرح میاں بیوی بھی ایک ایک شخصیتیں رکھتے ہیں اور ان کو اپنے گھر کا ماحول خوشگوار بنانے کے لئے ایک دوسرے کو اسی حالت میں قبول کرنا چاہئے کیونکہ عموماً کئی باتیں جو انسان کی فطرت کا حصہ بن چکی ہوتی ہیں۔ ان سے پیچھا چھڑانا مشکل ہوتا ہے۔

### ساتواں اصول

#### بلاوجہ شک نہ کیجئے

کامیاب خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے ضروری ہے کہ دونوں فریقین ایک

دوسرے پر بلاوجہ شک نہ کریں کیونکہ شک ایک ایسا زہر ہے جو ازدواجی تعلقات کو گھن کی طرح کھا جاتا ہے اور ازدواجی زندگی دن بدن ختم ہوتی جاتی ہے۔ مضبوط اور خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے میاں بیوی دونوں کو ایک دوسرے پر مکمل اعتماد کرنا چاہئے بصورت دیگر یہ گاڑی بہت دیر تک رواں دواں نہیں رہ سکتی۔

### آٹھواں اصول

#### مشکل وقت پر اکٹھے ہو جائیں

مغربی مفکرین اور جنسیات کے ماہرین نے مختلف جوڑوں کی زندگی کا مطالعہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ایسے جوڑے جو کسی مشکل وقت میں ایک دوسرے کا بھرپور ساتھ دیتے ہیں وہ نا صرف اس مشکل گھڑی سے بہ احسن گزر جاتے ہیں بلکہ آئندہ بھی کسی مشکل کا شکار ہونے سے پہلے منصوبہ بندی کرنے کی پوزیشن میں ہوتے ہیں۔ زندگی میں کئی بار ایسے ہوتا ہے کسی ایک فریق کو کوئی ایسی بیماری لگ جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ روزمرہ کے عوامل سے عہدہ برآ ہونے سے قاصر ہو جاتا ہے اس وقت ایک اچھے ساتھی کی پہچان یہ ہے کہ وہ اپنے بیمار و معذور ساتھی کا بھرپور ساتھ دے اور اسے اپنی محرومی کا احساس نہ ہونے دے۔

### نواں اصول

#### ایک دوسرے کی ناپسندیدگی کو دور کیجئے

قدرت نے کسی انسان کو کامل نہیں بنایا۔ بعض عادات و خصائل ایسی ہیں جو کہ انسان خود اپنے اوپر سوار کر لیتا ہے اور ان عادات کو وہ مناسب کوشش و تگ و دو سے دور کرنے کی کوشش کرے تو وہ یقینی طور پر آہستہ آہستہ چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے ازدواجی زندگی کے دوران دونوں فریقین کو کوشش کرنی چاہئے کہ ایسی عادات جو دوسرے ساتھی کو اچھی نہیں لگتیں وہ ان عادات سے چھٹکارہ حاصل کرنے کی کوشش

کرے مثال کے طور پر اگر ایک فریق تمباکو نوشی کرتا ہے اور دوسرا اس عادت سے سخت نفرت کرتا ہے تو پہلے فریق کو دوسرے کی پسند کا احترام کرتے ہوئے اس عادت کو ترک کرنے کی مناسب کوشش کرنی چاہیے۔ ازدواجی زندگی کے خوشگوار ہونے یا نہ ہونے میں ایسی عادات یا خود حاصل کردہ جسمانی خامیوں کا بہت بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔

### دسواں اصول

#### اپنے شریک حیات کے سامنے کسی دوسری کا تذکرہ نہ کریں

کئی افراد عادتاً اپنی شریک حیات کو داب دینے کے لئے کسی دوسری لڑکی کا تذکرہ کرنے لگتے ہیں اور اس تذکرے کا مطمع نظر صرف اور صرف یہ ہوتا ہے کہ دوسرے فریق کو جلایا جائے یہ انتہائی گھناؤنی اور بُری بات ہے اور اس کے اثرات بھی انتہائی خطرناک نکل سکتے ہیں کیونکہ ہنسی مذاق میں کہی جانے والی بات کو جب مناسب تردید کے ساتھ کلیسر نہیں کیا جاتا تو وہ دوسرے فریق کے ذہن میں بیٹھ جاتی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ چھوٹی سی بات بہت بڑی بن کر ابھرتی ہے جس کا خمیازہ دونوں فریقین کو بھگتنا پڑتا ہے۔

### گیارہواں اصول

#### جسمانی تعلق کے ساتھ ساتھ ذہنی تعلق بھی پیدا کریں

ازدواجی زندگی کا یہ ایک خاصا حساس اور نازک نکتہ ہے اور بد قسمتی سے یہ نکتہ جس قدر اہم ہے اسی قدر اس کا شعور نہ ہونے کے برابر ہے۔ عمومی طور پر جوڑے ایک دوسرے کے ساتھ باہمی اختلاط کرتے ہیں اور کئی بچوں کے والدین بھی بن جاتے ہیں لیکن اس جسمانی تعلق کو ایک خاص حد سے آگے نہیں بڑھنے دیتے۔

جدید سائنسی تحقیق اس بات کی گواہ ہے کہ آئے دن کے ازدواجی جھگڑے

بڑھنے کی ایک بہت بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ جوڑے جسمانی تعلق تو قائم کر لیتے ہیں لیکن ذہنی طور پر ان میں ہم آہنگی کی شدید کمی پائی جاتی ہے اور یہی ناہم آہنگی آگے چل کر مختلف نوع کے جھگڑوں کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔ ذہنی ہم آہنگی کو قائم کرنے کے لئے ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھنا ضروری ہوتا ہے اور ایک دوسرے کو سمجھنے کے لئے ضروری ہوتا ہے کہ آپس میں باہمی دلچسپی کے امور پر گفتگو کی جائے اور پوری دیانتداری سے ہر پہلو پر اپنے خیالات کا اظہار کیا جائے اور اپنی ذات کے خفیہ گوشوں کو اپنے ساتھی پر عیاں کر دیں۔

### بارہواں اصول

#### ایک دوسرے سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں

ایسے جوڑے جو ایک دوسرے سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتے ہیں وہ بہت جلد ناکامی کا منہ دیکھتے ہیں عموماً دیکھا گیا ہے کہ لومیرج ناکام ہوتی ہے۔ اس کی بھی خاص وجہ یہی ہوتی ہے کہ شادی سے قبل کے وعدے جب پورے نہیں ہو پاتے یعنی شادی سے پہلے کئے گئے وعدے جب بعد کی ازدواجی و معاشرتی ذمہ داریوں کی وجہ سے پورے ہو پاتے تو طرح طرح کی بد نظمیاں دیکھنے میں آتی ہیں جو ازدواجی زندگی کو گھن کی طرح چاٹنے لگتی ہیں۔ اس لئے ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ اپنے شریک حیات کے ان توقعات پر پورا نہ اترنے کی وجہ سے آپ کو شدید دھچکا لگے گا۔

### تیرہواں اصول

#### باہمی احترام کو ملحوظ خاطر رکھیں

میاں بیوی کو ایک دوسرے کا احترام کرنا چاہئے کسی بھی کامیاب جوڑے کے انٹرویو سے اس بات کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ ان کی کامیاب ازدواجی زندگی کا راز یہی ہے کہ وہ باہمی احترام کو اولیت دیتے ہیں فرنسٹائن کلاگ برن اپنی کتاب میں

ایک سو ستاسی ایسے جوڑوں کے انٹرویوز ریکارڈ کئے جو پندرہ سال یا زائد عرصہ سے ازدواجی بندھن میں بندھے ہوئے تھے۔ ان انٹرویوز کے ذریعے کلاگ برن ان عوامل کو دریافت کرنا چاہتی تھیں جنہوں نے ان جوڑوں کو پائیداری دی وہ یہ دیکھنا چاہتی تھیں کہ آخر وہ کون سی بات ہے کہ امریکہ جیسے معاشرے میں یہ جوڑے پندرہ سال سے خوشگوار ازدواجی زندگی سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ مختصراً یہ کہ مُصنّف نے انٹرویوز کے بعد جو نتیجہ نکالا وہ یہی تھا کہ یہ تمام جوڑے ایک دوسرے کا احترام کرتے تھے بیوی اپنے شوہر کو عزت دیتی تھی اور شوہر اپنی بیوی کا احترام کرتا تھا۔

### چودھواں اصول

### ایک دوسرے کے ساتھ ہمدردی سے پیش آئیں

میاں بیوی کا رشتہ ایسا رشتہ ہوتا ہے کہ جس میں دونوں ایک دوسرے سے ہمدردی کے طلب گار ہوتے ہیں بعض جوڑے جو ایک دوسرے پر جان چھڑکتے ہیں اور باہمی ہمدردی سے رہے ہیں اور ہر مشکل سے کامیابی و کامرانی سے گزر جاتے ہیں۔ اس کے برعکس ایسے جوڑے جن میں باہمی ہمدردی کا فقدان پایا جاتا ہے وہ نا صرف ذہنی و جسمانی طور پر ڈسٹرب رہتے ہیں بلکہ ان کے دیگر کام بھی ادھورے اور نامکمل رہتے ہیں۔ اس سلسلے میں خاوند حضرات کو خصوصی طور پر تائید کی جاتی ہے کہ عورت کو ہمدردی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ وہ اپنے ماں باپ بہن بھائی اور بچپن کی سہیلیوں کو چھوڑ جھاڑ کر آپ کے پاس آئی ہے اگر یہاں پر بھی اسے ہمدردی نہ ملی تو یقینی طور پر وہ شدید افسردہ اور دکھی ہوگی اور اس کا افسردہ پن اور دکھی ہونا آپ کے چمن کے پھولوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس سے حتی الامکان کوشش کرنی چاہئے کہ بیوی کے ساتھ ہمدردی سے پیش آئیں جس کے جواب میں وہ بھی یقینی طور پر آپ ہمدردیوں کی بارش کر دے گی۔

پندرہواں اصول

ایک دوسرے کی باہمی حوصلہ افزائی اور تعریف میں کنجوسی نہ کریں

کسی بھی جوڑے کی زندگی میں مشکل وقت آ سکتا ہے اس سلسلے میں ایک دوسرے سے حوصلہ افزائی کی امید ہوتی ہے بصورت دیگر مایوسی کی فضا پیدا ہو جاتی ہے جس سے حالات مزید بگڑ جاتے ہیں اور نوبت ناپائیدار ازدواجی تعلقات تک جا پہنچتی ہے۔ ایک کامیاب جوڑے کے انٹرویو سے پتہ چلا ہے کہ باہمی تعریف و توصیف اور باہمی حوصلہ مندی نے ان کی زندگی بدل دی ورنہ تباہی یقینی تھی۔

ماہرین نفسیات مختلف تجزیات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ایسے جوڑے جو ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی اور مناسب تعریف میں کنجوسی نہیں کرتے وہ بہت جلد کامیاب جوڑوں کی فہرست میں شامل ہو جاتے ہیں اور عموماً چھوٹے موٹے جھگڑے ان کی ازدواجی زندگی میں کوئی حیثیت نہیں رکھتے باہمی حوصلہ افزائی کے لئے ضروری ہے کہ بیوی اپنے خاوند کی خوبیوں کی قدر کرے اور انہیں پسندیدگی سے دیکھے جبکہ خاوند کو بھی چاہئے کہ اپنی بیوی کی مناسب تعریف سے منہ نہ پھیرے۔

سولہواں اصول

ہنسنے کھیلنے کے لئے وقت نکالیں

ایسے جوڑے جو ہر وقت کام کاج میں لگے رہتے ہیں یعنی میاں اپنے بزنس و دفتر کے کاموں میں لگا رہتا ہے اور بیوی سارا وقت گھر کے کام کاج میں گزار دیتی ہے یا بستر پر سو کر سارا وقت پاس کرتی ہے وہ بہت جلد ناکامی کی زندگی میں داخل ہو جاتے ہیں کئی بار یہ چیز مشاہدے میں آئی ہے کہ اچھے خاصے ہنستے کھیلتے لوگ شادی کے بعد بالکل سیریز ہو جاتے ہیں اور جب وجہ پوچھی جائے تو کہتے ہیں کہ ہمارے ہنسنے کھیلنے کی عمر گزر چکی، حالانکہ یہ ایک حقیقت ہے کہ ازدواجی زندگی کو خوشیوں اور

رعنائیوں سے پرکھنے کے لئے میاں بیوی کو ایک دوسرے کے ساتھ ہنسی مذاق اور مناسب کھیل کود کے لئے وقت نکالنا چاہئے تاکہ سارے دن کی تھکان اور پریشانی کم ہو سکے۔ بال بچے دار جوڑوں کے اس عمل سے ان کے بچوں پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں جبکہ سنجیدہ والدین کے بچے بھی سہمے اور ڈرے ہوئے رہتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی ذہنی و جسمانی نشوونما پر برے اثرات پڑتے ہیں۔ سماجی امور کے ماہرین نے سینکڑوں ایسی کتابیں تصنیف کی ہیں جن کے ذریعے جوڑوں کو ہنسی خوشی زندگی گزارنے کی تلقین کی گئی ہے۔

### ستر ہواں اصول

#### گڑھے مردے مت اکھاڑیے

کچھ جوڑے ایسے ہوتے ہیں جو ایک ہی جھگڑے کو بار بار دہراتے رہتے ہیں اور ہر بار ایک ہی موضوع کو تنازع کو محور بنائے رکھتے ہیں۔ پروفیسر گوئڈ بالڈی کا کہنا ہے کہ میاں بیوی میں عموماً سسرال کے معاملات اور روپے پیسے کے اور کئی جوڑوں میں جنس کے گھسے پٹے موضوعات پر ہی جھگڑے ہوتے ہیں۔ بہت سے افراد اس بات کے شوقین ہوتے ہیں کہ شریک حیات سے کوئی کوتاہی یا لغزش سرزد ہوئی تو بات بات پر اسے مورد الزام ٹھہراتے اور چر کے دیتے رہتے ہیں۔ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے یہ روش چھوڑ دینی چاہئے۔

### اٹھارہواں اصول

#### رائی کا پہاڑ مت بنائیں

کئی جوڑوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر گرمی دکھاتے ہیں عموماً خاوند حضرات بیوی پر رعب و دبدبہ ڈالنے کے لئے چھوٹی چھوٹی باتوں کو بحیم شحیم بنا کر جھگڑنے لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر ٹوتھ پیسٹ کی ٹیوب کو کھلا کیوں چھوڑ دیا گیا

ہے۔ پلیٹوں کو سلیقے سے کیوں نہیں رکھا گیا۔ گندگی کیوں پھیلائی ہوئی ہے وغیرہ وغیرہ، گو کہ یہ باتیں ناپسندیدہ ہو سکتی ہیں لیکن آئے دن ان باتوں کو بنیاد بنا کر جھگڑے کرنا کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ دوسری طرف ایسی صورتحال میں بیوی کو بھی چاہئے کہ اگر اس کا خاوند صفائی پسند ہے اور ایسی چیزوں کو نظر انداز نہیں کر سکتا تو وہ ذرا سادھیان دیکر ایسی باتوں کی نوبت ہی نہ آنے دے کہ خاوند کو جھگڑے پیدا کرنے کا موقع ملے۔ دونوں فریقین کو یہ دیکھنا چاہئے کہ وہ بات کا بٹنگڑ کیوں بنا لیتے ہیں۔

### انیسواں اصول

### جنسی تعلقات میں تبدیلیاں لائیں

جنسی تعلقات کے حوالے سے مشرقی معاشرہ ہمیشہ سے گوگو کیفیت سے دوچار رہا ہے۔ بالخصوص خواتین کے حوالے سے یہاں پر کوئی قاعدہ نہیں ہے کہ وہ بھی جنسی جذبہ رکھتی ہے جسے پورا کرنا مرد کی ذمہ داری ہے لیکن ہوتا کیا ہے کہ مرد اپنا کام پورا کر کے فوراً ہٹ جاتا ہے اور یہ نہیں دیکھتا کہ عورت کیا چاہتی ہے۔ اس سلسلے میں مناسب علم سے یہ تشنگی دور کی جاسکتی ہے۔ کئی خاوند اپنی بیوی کو تیار کرنے سے قبل ہی جنسی فعل شروع کر دیتے ہیں جس سے بیوی کو لطف کی بجائے شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اگر کوئی شخص اس بنیادی بات سے آشنا ہو کر اسے مناسب تیاری کے عمل سے گزار بھی لیتا ہے تو ایک جیسے طریقے سے جنسی فعل انجام دینے سے متفر ہونے لگتا ہے۔

کیونکہ جب بیوی اس فعل سے لطف اندوز نہیں ہو سکے گی تو یقینی طور پر وہ اس عمل میں ساکت رہے گی۔

مشرقی معاشرے میں کئی جوڑے برس ہا برس ایک جیسے ہی سائل سے جنسی تعلق قائم کئے رکھتے ہیں اور یہ جانتے ہوئے بھی کہ اس پوز یا سائل سے ایک فریق کی جنسی تشنگی برقرار رہتی ہے۔ وہ اسی پر قائم رہتے ہیں صرف اور صرف اس لئے کہ ان



کے درمیان اس موضوع پر بات کرنے کی ہمت نہیں ہوتی حالانکہ دیکھا جائے تو اسلامی اور سماجی نقطہ نظر سے نکاح کے بعد ازدواجی تعلقات قائم کرنے پر کوئی قدغن نہیں ہے لیکن پھر بھی کئی جوڑے اپنے یا اپنے جاننے والوں کے نام نہاد اصولوں پر تمام عمر عمل پیرا رہتے ہیں اور ازدواجی زندگی کی صحیح لطف اندوزیوں سے دُور رہتے ہیں۔ کئی گھرانوں میں دیکھا گیا ہے کہ ان کی ازدواجی زندگی کی ناکامی صرف اور صرف جنسی تعلقات ہی ہوتے ہیں لیکن بظاہر کوئی اور وجہ ہوتی ہے کہ کئی بار معالجبین کو ایسی خواتین سے واسطہ پڑتا ہے جو صرف اور صرف اس وجہ سے بیمار ہوتی ہیں جو اپنے خاوند سے جنسی خط حاصل نہیں کر پاتیں۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق جب عورت کے لئے بعد دیگرے جنسی طور پر پیاسی رہتی ہے تو وہ رحم کے مختلف عوارض کا شکار ہو جاتی ہے۔

### بیسواں اصول

#### جنسی اعضاء کی صفائی ستھرائی کا خیال رکھنا

جدید تحقیقات اور قدیم حکماء اس بات پر متفق ہیں کہ جنسی اعضاء کی صفائی کرنے سے نا صرف کلی صحت بہتر ہوتی ہے بلکہ جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہر دو فریقین کو اپنی جنس صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے اس سے نہ صرف باہمی محبت بڑھتی ہے بلکہ ایسے افراد جو جنسی فعل سے دُور بھاگتے ہیں ان کو بھی رغبت پیدا ہوتی ہے۔ مختلف مشاہدات سے پتہ چلا ہے کہ کئی نفاست پسند افراد اپنی بیوی کے ساتھ ملاپ کے وقت صرف اس لئے ناکام ہو جاتے ہیں کہ ان کی بیویاں اپنے جنسی اعضاء کی صفائی کی طرف توجہ نہیں دیتیں جب انہوں نے اپنی اس غلطی کو دُور کر لیا تو ان کے خاوند بھی ٹھیک ہو گئے۔ مردوں کی جنسی اعضاء کی صفائی کے متعلق مشہور ہے کہ قدیم حکماء نامردی کا علاج صرف اور صرف استہزاء بتاتے تھے یعنی جنسی اعضاء کی پابندی سے شیو کرنے سے نامردی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق سے یہ بات

ثابت ہو چکی ہے کیونکہ پابندی سے شیو کی جائے گی تو یہ یقینی امر ہے کہ اس اعضاء کی طرف دوران خون بہتر ہوگا اور صنف کی بیماری کا خاتمہ ہو جائے گا۔ اس لئے خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے ہر دو فریقین کو اپنی جنسی صفائی کا خیال رکھنا چاہئے۔

### ناخوشگوار ازدواجی زندگی کی چند وجوہات

گھر میں پیدا ہونے والی غلط فہمیوں کی وجوہات کا منبع زیادہ تر خواتین ہوتی ہیں۔ اس لئے انہیں اپنے روزمرہ زندگی کے معمولات پر غور کرنا چاہئے اور ایسی وجوہ تلاش کرنی چاہئیں جو حالات کی خرابی کا سبب بنتی ہیں۔ مختلف ماہرین نفسیات کے نزدیک درج ذیل اسباب ازدواجی زندگی کو گھن کی طرح چاٹ جاتے ہیں اور یہ تمام تر اسباب مردوں کی نسبت عورتوں پر زیادہ شدت سے اثر انداز ہوتے ہیں لہذا ضروری ہے کہ مسائل کی شکار خواتین خصوصی طور پر ان بنیادی وجوہ پر توجہ دیں جو طبی و نفسیاتی ماہرین کے نزدیک ازدواجی تعلق کی خرابی کا باعث بنتی ہیں۔ چند وجوہات ذیل میں بیان کی جا رہی ہیں۔

### بے جا غصہ کرنا

ازدواجی زندگی کی ناخوشگوار کی ایک بہت بڑی وجہ بے جا غصہ ہے۔ اس لئے اپنی زندگی کو خوشگوار اور آرام دہ بنانے کے لئے ضروری ہے کہ بے جا غصے سے پرہیز کیا جائے اور اگر کسی نامناسب بات یا فعل پر غصہ آ بھی جائے تو صبر کا دامن ہاتھ سے نہ چھوٹنے پائے۔ یہ بات عموماً شوہر حضرات میں پائی جاتی ہیں کہ بات بے بات بیوی پر غصہ ہونے لگے یا گھر سے باہر کسی پر غصہ آیا تو گھر آ کر وہ غصہ بیوی پر اتار لیا البتہ جائز غصہ اختیار کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں کہ بیوی کی اصلاح کا اس میں پہلو نکلتا ہو بلا وجہ غصہ ہنتے بستے گھر کو اجاڑ کر رکھ دیتا ہے۔

ایسے جوڑے جن میں ایک فرد یعنی میاں یا بیوی غصے کے زیادہ تیز ہوں ان کو چاہئے کہ وہ اگر اپنی ازدواجی زندگی کو دوام دینا چاہتے ہیں تو دوسرے فریق کے غصے

کے وقت تحمل مزاجی سے کام لیں اگر دونوں فریقین ایک ہی وقت میں غصے سے دوچار ہو گئے تو معاملات بگڑ سکتے ہیں اور ایسی صورتحال میں شیطان اپنا داؤ ضرور چلاتا ہے اور دونوں کے درمیان ایسی دیوار حائل کر دیتا ہے جسے پھر کوئی نہیں ہٹا سکتا۔ اس لئے دانشمندی کا تقاضا یہی ہے کہ دونوں فریقین کو بالعموم اور بیوی کو بالخصوص اپنے جذبات پر قابو رکھنا چاہئے اور جب دیکھیں کہ شوہر غصہ میں آگ بگولہ ہو رہا ہے تو وہ نا صرف خود کو سنبھالے بلکہ حالات کی نزاکت کو مد نظر رکھتے ہوئے خاموشی اختیار کرے یا پھر اپنی غلطی پر ندامت و معذرت طلب کر لے کیونکہ اسی ایک طریقے سے شوہر کا غصہ ٹھنڈا ہو سکتا ہے۔

### ازدواجی تعلقات میں عدم مطابقت

عدم مطابقت کی وجہ سے مختلف ذہنی خلفشار کا شکار ہو کر ایک دوسرے سے متنفر ہو جاتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ سونے اور کھانے کے برخلاف اس میں دو مختلف شخصیتوں کا ملاپ ضروری ہوتا ہے جن کی ذاتی اور معاشرتی زندگی اس کے گرد گردش کرتی ہے۔ سائنسی معلومات کی عدم موجودگی میں پہلے سے قائم شدہ ناواقفیت کے گرد غلط تصورات کے تانے بانے بنے جاتے ہیں جس سے جذباتی انتشار پیدا ہوتا ہے۔ سائنسی معلومات کی عدم موجودگی میں پہلے سے قائم شدہ ناواقفیت کے گرد غلط تصورات کے تانے بانے بنے جاتے ہیں جن سے جذباتی انتشار پیدا ہوتا ہے۔ سائنسی معلومات خوش آئند ازدواجی تعلق کی بنیاد فراہم کرتی ہے جو زندگی کو عام طور پر پر مسرت بنا دیتی ہے۔ اس سے میاں بیوی، خاندان اور معاشرے سب ہی کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ازدواجی تعلقات کی سائنس سے واقف عورت اپنے خاوند کی جنسی لذت کو بڑھا کر اسے بے انتہا سکون پہنچا سکتی ہے۔ واضح ہو کہ کسی بھی عورت میں جنسی اختلاط کے دوران عضلات کا ایک پیچیدہ سیٹ بروئے کار آتا ہے۔ یہ فرج اور مقصد کے ارد گرد کے عضلات کے حلقے میں غلبہ شہوت کے دوران کچھ عضلات خود بخود سکڑ

جاتے ہیں لیکن کچھ ایسے ہیں جن کو شعوری طور پر اپنے اختیارات سے سکیڑا جاسکتا ہے اگر ان اختیاری عضلات کو قابو میں رکھنے کا طریقہ سیکھ لیا جائے اور مناسب مشق اور تربیت سے اس صلاحیت میں اضافہ کیا جائے تو ایک عورت مرد کے عضو تناسل کو جب وہ اندر ہوتا ہے بھیج سکتی، سہلا سکتی اور جکڑ سکتی ہے جس سے مرد کو انتہائی ہیجان اور بے حد لطف حاصل ہوتا ہے۔ اس کے بدلے خود عورت کو بھی لذت حاصل ہوتی ہے۔

### بے جا توقعات کا قائم کرنا

شادی کے بعد تقریباً ہر لڑکی اپنے شوہر سے بے جا توقعات وابستہ کر لیتی ہے۔ اسی طرح لڑکا بھی اپنی بیوی سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتا ہے لیکن جب دونوں یہ توقعات ایک دوسرے سے پوری نہیں ہو پاتیں تو ناخوشگواری پروان چڑھنے لگتی ہے۔ شادی کے شروع کے دنوں میں دونوں فریقین ایک دوسرے پر فریفتہ ہو جاتے ہیں لیکن جب یہ نشہ اترتا ہے تو زندگی کے باقی مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے تو خاوند اپنی بیوی کے ناز اٹھانے سے گریز کرتا ہے۔ اسی طرح بیوی بھی بچوں کی پیدائش کے بعد یا گھر کے کام کاج کی مصروفیات کی وجہ سے اپنے خاوند کو زیادہ وقت نہیں دے پاتی۔

### بے جا شک کرنا

شک کی بیماری ایسی ہے جس کی وجہ سے اچھا بھلا ہنستا بستا گھر تباہ ہو جاتا ہے۔ شک کی بیماری کا سب سے بڑا نقصان ازدواجی زندگی میں ہوتا ہے۔ بیوی خاوند پر شک کرے یا خاوند بیوی پر دونوں صورتوں میں گھر جہنم کا نمونہ بن جاتا ہے اگر خاوند گھر میں دیر سے آتا ہے تو وہ ضرور کسی کام کے سلسلے میں لیٹ ہوتا ہے یا دوستوں کی محفل میں بیٹھا ہوتا ہے۔ بعض شکی مزاج عورتیں دل ہی دل میں مختلف خیالات پال کر خاوند پر شک کرنے لگتی ہیں جس کی وجہ سے یہ بیماری دن بدن بڑھتی جاتی ہے اور

دونوں میاں بیوی کے درمیان خواہ مخواہ کی ایک خلیج حائل ہو جاتی ہے۔ خاوند بھی بیوی پر شک کر سکتا ہے۔ اس صورت میں بھی گھر تباہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ بیوی چاہے کتنی ہی قسمیں کھا کر یقین دلاتی رہے لیکن شک خوردہ ذہن کبھی بھی مطمئن نہیں ہو پاتا جس کی وجہ سے عموماً جوڑوں کے درمیان بد نظمی و بداخلاقی کی فضا قائم ہو جاتی ہے۔ اچھی اور بہترین ازدواجی زندگی کے لئے ضروری ہے کہ میاں بیوی دونوں ایک دوسرے کی ذات پر اعتماد کریں۔

### عورت کی بے جا فرمائشیں اور ضد

بیشتر شادیوں کی ناکامی کے اسباب میں یہ بات بھی شامل ہوتی ہے کہ خاوند کے ذرائع آمدنی محدود ہوتے ہیں اور وہ بمشکل اپنے گھر کے روزانہ کے اخراجات پورے کر پاتا ہے اور ایسی صورت میں جب بیوی کی طرف سے بے جا فرمائشیں اور ان فرمائشوں کو فوری طور پر پورا کرنے کی ضد کے سبب ازدواجی زندگی میں طرح طرح کی خرابیاں پیدا ہونے لگتی ہیں کیونکہ مرد اپنے محدود ذرائع آمدن میں ان فرمائشوں کو پورا کرنے سے قاصر ہوتا ہے اور بیوی جب اپنی خواہشات کی تکمیل نہیں پاتی تو نوبت لڑائی جھگڑے تک آ جاتی ہے جس سے خاوند اور بیوی کے ازدواجی تعلقات بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔

عمومی مشاہدہ ہے کہ عورتیں اپنی ضد پر اڑ جائیں تو ہٹ دھرمی پر اتر آتی ہیں یہ اگر خوش ہوں تو خوشی سے پھولے نہیں سماتیں اور اگر ناراض ہو جائیں تو ناشکری کی انتہائی حد تک پہنچ جاتی ہیں۔ ایسی صورتحال میں اگر مرد بھی بات بات پر ناراض ہو جائے تو نباہ مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورتحال میں دونوں فریقین کی ذمہ داری بنتی ہے کہ تحمل مزاجی سے کام لے کر صورتحال کا جائزہ لیں اگر خاوند بیوی اپنی ذمہ داریوں سے پر امن سبکدوش ہوتے رہیں تو لڑائی جھگڑے کی نوبت نہیں آتی۔ عورتوں کو اپنی ضد اور ہٹ دھرمی والی عادت سے پیچھا چھڑا کر اپنے گھر کی فکر کرنی چاہیے اور

ازدواجی زندگی میں حائل ہونے والی کسی بھی ضد کو سرے سے ختم کر دینا چاہئے۔ بے جافر مائٹوں اور ضد سے عورتوں کو اجتناب کرنا چاہئے اور خاوند کو جواب دینے سے ہر ممکن پرہیز کرنا چاہئے ورنہ اگر خاوند بددل ہو جائے تو حالات قابو سے باہر ہو جاتے ہیں اور نتیجہ علیحدگی کی صورت میں نکلتا ہے۔

### مرد کی بے روزگاری

ازدواجی زندگی کی ناکامی کی ایک بڑی وجہ مرد کی بے روزگاری بھی ہے ایسے لڑکے جن کی شادی اوائل عمر میں کر دی جاتی ہے اور ان کا مناسب روزگار نہیں ہوتا وہ شروع شروع میں تو والدین کے سر پر اپنی ازدواجی زندگی کی گاڑی چلائے رکھتے ہیں لیکن جب ان کا یہ آسرا بھی نہیں رہتا تو نوبت فاقوں تک آ جاتی ہے۔ ایسی صورت میں اگر بیوی سمجھدار اور سنگھڑ ہو تو معاملہ کسی حد تک سنبھل جاتا ہے لیکن اگر بیوی ہٹ دھرم اور بے وقوف ہو تو ازدواجی زندگی کو شدید دھچکا لگتا ہے۔ کئی ازدواجی جوڑوں میں مرد حضرات نکھٹو، نکمے اور سست ہوتے ہیں جس کی وجہ سے بیروزگاری کے اثرات دن بدن بڑھتے جاتے ہیں اور اسے اپنے روزگار اور بیوی بچوں کے اخراجات پورا کرنے کی کوئی فکر نہیں ہوتی۔

### ظلم و تشدد

کئی گھرانوں میں یہ عام روٹین ہوتی ہے کہ مرد حضرات چھوٹی چھوٹی باتوں پر اپنی بیویوں کو مارنے پیٹنے سے گریز نہیں کرتے۔ شروع شروع میں تو شریف گھرانے کی لڑکیاں یہ مار سہتی رہتی ہیں لیکن جب بات حد سے بڑھ جائے تو نوبت ہاتھ پائی تک آ جاتی ہے جس کی وجہ سے ازدواجی زندگی بری طرح سے متاثر ہوتی ہے اور بالآخر علیحدگی واقع ہو جاتی ہے۔ اپنی بیویوں پر بے جا ظلم کرنا انتہائی ناپسندیدہ فعل ہے۔

## ناجائز پابندیاں

ایسی پابندیاں جن کی کوئی شرعی حیثیت نہیں ہوتی اور ان کا مقصد صرف اور صرف بیوی کو تنگ کرنا ہوتا ہے اس طرح گھر کی فضا خراب ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ نوبت علیحدگی تک پہنچ جاتی ہے اور ہنستا ہستا گھر ایک چھوٹی سی وجہ کے باعث اجڑ جاتا ہے۔

## نیند کی کمی اور بے آرامی

نیند کی کمی اور بے آرامی انسان پر متعدد منفی اثرات مرتب کرتی ہے لیکن جنس کے حوالے سے اسے خاطر خواہ اہمیت نہیں دی جاتی۔ اوہیو یونیورسٹی سکول آف میڈیسن کی پروفیسر کیتھلین بی سیگز یوز کہتی ہیں کہ کامیاب ازدواجی زندگی کے لئے بھرپور نیند ضروری ہے۔ ہر فرد کو ہر شب سات سے نو گھنٹے سونا ضروری ہے۔

## روزمرہ کا ذہنی تناؤ

بغلیو یونیورسٹی آف نیویارک کی ماہر نفسیات گبیک کا کہنا ہے کہ روزمرہ زندگی میں سامنے آنے والے مسائل ذہنی تناؤ کا باعث بنتے ہیں۔ یہ مسائل خواتین اور مرد دونوں پر یکساں طور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ پروفیسر گبیک کا کہنا ہے کہ یہ دونوں باتیں عورتوں پر زیادہ شدت سے اثر انداز ہوتی ہیں کیونکہ بیشتر مرد نہ صرف اپنے غصے کا برملا اظہار کر دیتے ہیں بلکہ غصے کو جلدی بھلا بھی دیتے ہیں۔

## ساس بہو کا جھگڑا

گھرانہ مشرقی ہو یا مغربی ساس بہو کا جھگڑا ہر جگہ موجود ہوتا ہے۔ اسی لئے موجودہ دور میں اس جھگڑے کو فطری جھگڑا کہا جانے لگا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ناخوشگوار ازدواجی زندگی میں سے 80 فیصد الجھنیں ساس بہو کے جھگڑوں سے ہی جنم لیتی ہیں۔ شوہر بیچارہ جب شام کو تھکا ہارا واپس آتا ہے تو ساس بہو کے

جھگڑے سن کر اکتانے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ بہو سے نہ چاہتے ہوئے بھی نفرت کرنے لگتی ہیں۔

### گھر کی حکومت کی جنگ

ایک عام وجہ جو عام طور پر گھرانوں میں ساس بہو کے جھگڑے کی بنیاد ہوتی ہے وہ گھر کے جملہ اختیارات کی جنگ ہوتی ہے۔ ساس کہتی ہے کہ میں بزرگ ہوں اس لئے اختیارات میرے پاس ہونے چاہئیں جب کہ بہو کا یہ موقف ہوتا ہے کہ میں نوکرانی بن کر نہیں آئی اس لئے یہ اختیارات میرے پاس ہونے چاہئیں۔

### صلاحیتوں کا اختلاف

عموماً گھرانوں میں ساس ماں پرانے خیالات کی مالکہ ہوتی ہے اور بہو اگر زیادہ پڑھی لکھی ہو تو پھر ان کی آپس میں ذہنی مطابقت نہیں ہو پاتی جس کی وجہ سے چھوٹی چھوٹی باتوں پر اختلافات پیدا ہونے لگتے ہیں جو آگے جا کر بڑے جھگڑوں کو جنم دیتے ہیں۔

### نندوں و بھاجوں کا حسد کرنا

کئی گھرانوں میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ہم عمر ہونے کی وجہ سے نندیں اور بھاج کی آپس میں نہیں بنتی اور اسی بنیاد پر ساس بھی اپنی بیٹی کی طرف داری کرتی ہے اور ساس بہو کے جھگڑے پروان چڑھتے ہیں۔

درج بالا چند وجوہات ہیں جو قدرے عام ہیں ان کے علاوہ کئی دوسرے مسائل و اسباب بھی ہوتے ہیں جو ساس بہو کے جھگڑے پیدا کرنے کا موجب ہوتے ہیں لیکن عقلمندی کا تقاضا یہی ہے کہ بہو کو صبر کرنا چاہئے کیونکہ ساس جیسی بھی ہو بالآخر ماں برابر ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بہو کے ذہن میں یہ نقطہ بھی ہونا چاہئے کہ وہ اس گھر میں بسنے کے لئے آئی ہے نا کہ اجڑنے کے لئے اس لئے جہاں تک ممکن ہو۔ ساس



اور نندوں کی باتوں کو درگزر کرے۔ مزید برآں ایسی عورت جو اپنی ساس کی کڑوی کیلی باتیں سن کر برداشت کرتی ہے۔ وہ اپنے سکون کے لئے دیگر ذرائع تلاش کرنے لگتا ہے ہمارے معاشرے میں ساس کے متعلق جو غلط فہمیاں اور برے خیالات پھیلے ہوئے ہیں ان کے پیچھے بھی کچھ اسباب اور عوامل ہیں ساس کے بارے میں چٹکوں اور لطیفوں کی بھرمار کی بھی کوئی نہ کوئی وجہ ہے نیز بیوی اپنی ساس کے ساتھ ساتھ رہنے کے لئے جو آمادہ نہیں ہوتی۔ اس کی بھی کوئی نہ کوئی علت ضرور ہوتی ہے حقیقت یہ ہے کہ ساس اپنی زندگی کے کئی سال گزار کر جب عمر کے ایک متوسط حصے میں پہنچتی ہے اور اس کے تین چار بیٹے جوان ہر اپنا گھر بسا لیتے ہیں تو یہ ماں اپنے آپ کو اکیلا اور بے آسرا محسوس کرنے لگتی ہے۔ اس دور میں اگر اس کا شوہر بھی اس میں کم دلچسپی لیتا ہے اور جس قدر دلچسپی لیتا ہے۔ اس کی نوعیت پہلے سے مختلف ہوتی ہے تو پھر اس کام ماسوائے اس کے کچھ نہیں رہ جاتا کہ وہ اپنے بچوں کی گھریلو زندگی میں داخل اندازی کرے۔ دوسری طرف بہو کی فطری خواہش یہی ہوتی ہے کہ وہ اپنے معاملات میں کلی اختیار رکھے اور ان میں وہ اپنی ماں کی تو دخل اندازی برداشت کر لیتی ہے لیکن ساس کی دخل اندازی اس کے لئے کسی طور بھی ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ ساس بہو کے جھگڑے میں جو بنیادی وجوہات درپیش ہوتی ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

### (۱) بے جا توقعات قائم کرنا

ساس اپنے بیٹے کی شادی سے قبل اپنی بہو سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتی ہے لیکن بعد از شادی جب بہو ان توقعات پر پورا نہیں اترتی تو پھر خواہ مخواہ کسی بے بنیاد بات کے سبب جھگڑے کی شروعات ہو جاتی ہے۔

### (۲) ماں بیوی کی محبت سے بدظن ہونا

کئی مائیں اپنے بیٹوں کی محبت میں کوئی راہ حائل نہیں دیکھ سکتیں جس کی وجہ

سے وہ اپنی اور ایسی باتوں کی خاوند کے سامنے چغلی نہیں کھاتی اس کے لئے خاوند کے دل و دماغ میں قدر و منزلت بڑھ جاتی ہے اور اس کے بدلے خاوند اپنی بیوی کا زیادہ خیال کرنے لگتا ہے۔

### مفکرین کی تحقیق برائے خوشگوار ازدواجی زندگی

مشہور مغربی مصنف ڈیل کارینگی کی شہرہ آفاق تصنیف سے کچھ اقتباسات پیش کئے جا رہے ہیں جو ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے لئے انتہائی مفید و کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔

### عیب جوئی سے گریز

ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے لئے ڈیل کارینگی نے جو پہلا اصول بتایا ہے وہ یہ ہے کہ عیب جوئی سے گریز کیا جائے۔ عموماً خواتین اپنے خاوندوں پر بلاوجہ شک و شبہ کر کے ان کی عیب جوئی کرتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے ان کا ہنستا بستا گھرانہ تباہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ کئی مشہور و معروف ہستیوں کی بیگمات نے اپنی زندگی میں اس بات کو تسلیم کیا کہ ان کی عیب جوئی کی عادت نے ان کے خاوندوں کی زندگی کو اجیرن بنائے رکھا تھا۔ ان میں سے شہرہ آفاق روسی ادیب لیونٹالسٹائی کی بیوی، ابراہام لنکن کی بیوی اور پنولین بونا پارٹ کے بھتیجے پنولین سوم کی بیوی قابل ذکر ہیں جنہوں نے مختلف وجوہات کی بناء پر اپنے خاوندوں کو گھر سے دُور رکھا۔

### محبت کریں اور جینے دیں

کامیاب شادی کے لئے یہ ضروری نہیں کہ آپ صحیح ساتھی کا انتخاب کریں بلکہ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ خود صحیح ساتھی بنیں ایسے افراد جو اپنے ساتھی کے مقابلے میں خود کو برتر ثابت کرنے کی کوشش ہیں۔ ان کی ازدواجی زندگی دن بدن خراب ہونے لگتی ہے۔ یہ بات بہت ضروری ہے کہ اپنے ساتھی سے ہر حال میں محبت کریں اور

اسے محبت کا یقین دلائیں۔

بے جا نکتہ چینی سے گریز کریں

بلاوجہ کی بار بار کی جانے والی نکتہ چینی سے دوسرے فرد کی حیثیت انتہائی دگرگوں ہو جاتی ہے۔ ایسے حالات میں دوسرا فریق اپنے ساتھی سے دور رہنے کی کوشش کرنے لگتا ہے اس لئے خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے ضروری ہے کہ بے جا نکتہ چینی سے گریز کیا جائے۔

خلوص دل سے تعریف کریں

گو کہ تعریف سے عورت کا خون بڑھ جاتا ہے لیکن یہی بات فی زمانہ کے مردوں پر بھی صادق آتا ہے۔ ہر دو فریقین کو اپنے ساتھی کی تعریف کرنی چاہئے۔ یہ تعریف شخصی بھی ہو سکتی ہے اور بظاہر کپڑوں وغیرہ کی بھی۔ ایسے خاوند جو اپنی بیویوں کی تعریف کرنے میں کنجوسی سے کام نہیں لیتے۔ ان کی گھریلو زندگی انتہائی خوشگوار گزرتی ہے۔

غیر اہم باتوں پر بھی توجہ دیں

ایسی باتیں جو کہ شادی کے بعد غیر اہم تصور کی جاتی ہیں جیسے کہ بیوی کو پھول دینا، آتے جاتے ہوئے اچھے الفاظ میں خدا حافظ کہنا، یہ وہ باتیں جو بظاہر (شادی کے بعد) غیر اہم نظر آتی ہیں لیکن ان باتوں کی بہت زیادہ اہمیت ہوتی ہے۔ اس لئے کامیاب ازدواجی زندگی کے لئے ساری عمر ان باتوں کو معمول بنا لینا چاہئے۔

اخلاق سے پیش آئیں

کئی مرد حضرات ایسے ہوتے ہیں جو کہ باہر کے لوگوں سے تو بڑے اخلاق سے پیش آتے ہیں لیکن گھر پہنچتے ہی بیوی پر برسنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسے افراد نا صرف اپنی زندگی کو اجیرن بنانے ہیں بلکہ گھر میں رہنے والے تمام افراد ان کی ایسی

عادت سے تنگ ہو جاتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ اخلاق سے پیش آ کر بیوی اپنے خاوند کی اور خاوند اپنی بیوی کی سارے دن کی تھکن اتار سکتا ہے۔

### ازدواجی معاملات میں بے خبری

مختلف مشاہدات اور سروے رپورٹس سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ناکام ازدواجی زندگی کی سب سے بڑی وجہ جنسی مسائل سے بے خبری ہے۔ ازدواجی زندگی میں جنسی تعلقات بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ بعض اوقات جب میاں بیوی میں ناچاکی ہوتی ہے لیکن جنسی تعلقات اطمینان بخش ہوتے ہیں تو شادی کا بندھن ٹوٹنے سے بچ جاتا ہے لیکن اگر جنسی طور پر زندگی اطمینان بخش نہ ہو تو ازدواجی زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ مشہور سیکسولوجسٹ ڈاکٹر پال پوپنائے نے شادی کی ناکامی کی جو چار وجوہات بتائی ہیں ان میں سے سب سے پہلی وجہ جنسی ناموافقیت ہے جبکہ مالی مسائل و دیگر مسائل اس کے بعد آتے ہیں۔

مشہور پادری ایور فیلڈ کا کہنا ہے کہ ازدواجی زندگی میں اگر جنسی تسکین نہ ملے تو کوئی دوسری چیز اس رشتے کو برقرار نہیں رکھ سکتی۔

لہذا خواتین کو جنسی تعلقات کو خوشگوار بنانے کے لئے اپنے جیون ساتھی سے اس سلسلے میں بات کرتے ہوئے ہچکچاہٹ کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہیے اور پورے دل و دماغ سے اس کام میں حصہ لینا چاہیے۔

پروفیسر ولیم جے ڈوہرٹی پی ایچ ڈی کی تحقیق

برائے خوشگوار ازدواجی زندگی

ولیم پروفیسر کے مطابق میاں بیوی کے درمیان تعلقات میں حائل نشیب و فراز کو محض ایک چھوٹے سے عمل کے ذریعے بہتر کیا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر ڈوہرٹی کے مطابق ایسے افراد جو خوشگوار ازدواجی زندگی گزارتے ہیں وہ زیادہ صحت مند زیادہ

خوش اور لمبی عمر پاتے ہیں۔ اس کی تحقیق کے مطابق درج ذیل ایسے نقاط ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر ازدواجی زندگی کو خوش و خرم رکھا جاسکتا ہے۔

### بیوی کے ساتھ چند منٹ گزارئیے

ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے لئے باقاعدگی سے اپنی شریک حیات کے ساتھ کچھ وقت یکسو ہو کر گزارئیے۔ خواہ یہ وقت چند منٹ ہی کیوں نہ ہو، کوشش کریں کہ شام کی چائے یا کافی بیوی کے ساتھ پیئیں اور رات کو سونے سے قبل چند لمحے گفتگو کے لئے مختص کریں۔

### یکسوئی سے گفتگو کریں

میاں بیوی کو ایک دوسرے کے ساتھ کچھ وقت نکال کر کسی بھی موضوع پر یکسوئی سے گفتگو کرنی چاہئے اپنی روزانہ کی مصروفیت سے کچھ وقت نکال کر شریک حیات سے یکسوئی سے گفتگو خوشگوار ازدواجی زندگی کا ایک نہایت تیز اور تیر بہدف راز ہے۔

### ہلکی پھلکی گفتگو کریں

اس وقت میں معاشی مسائل کا رونا نہ روئیں بلکہ ہلکی پھلکی اور مزاحیہ گفتگو کریں تاکہ دونوں فریقین میں ذہنی طور پر تازگی اور بشاشت آجائے۔ اکثر اوقات معمولی معمولی مزاج بھی کام آسکتا ہے۔

### مثبت اندازِ فکر کا میاب ازدواجی زندگی کی ضرورت

انسان کی صحت و تندرستی کا راز اس کے ذہن و دماغ اور اس کے افعال کا مرہون منت ہوتا ہے۔ ایسے افراد جو ہر وقت منفی خیالات کے زیر تسلط رہتے ہیں۔ وہ نہایت جلد بیمار پڑ جاتے ہیں۔ ایسے افراد ہر موسم میں نا صرف موسمی بیماریوں کا جلد شکار ہو جاتے ہیں بلکہ یہ مرض امراض کے لئے بڑی سازگار زمین فراہم کرتے ہیں جن کی وجہ سے یہ آئے دن مختلف امراض میں گھرے رہتے ہیں۔ ایسے افراد چہرے

و جسم سے ہی بیمار لگتے ہیں اور دن بدن مرجھائے چلے جاتے ہیں اگر دنیا بھر میں بسنے والے لوگوں کے متعلق دیکھا اور سنا جائے تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ دنیا میں دو قسم کے لوگ پائے جاتے ہیں۔

اول مثبت اندازِ فکر رکھنے والے

دوم منفی اندازِ فکر رکھنے والے

مثبت اندازِ فکر رکھنے والے

کیلی فورنیا کے صحرا میں مختلف اقسام کے پرندے ملتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے پرندے غذا کی تلاش میں مارے مارے پھرتے ہیں مگر ناکام رہتے ہیں جبکہ ہمنگ برڈ نامی پرندہ اسی صحرا میں کاکٹس جیسے صحرائی پودے میں بھی اپنی غذا حاصل کر لیتا ہے جبکہ دوسرے پرندے اپنے لئے مختلف پھولی تلاش کرتے رہتے ہیں اور ناکام رہتے ہیں۔ اس مثال میں ہمنگ برڈ نامی پرندہ مثبت اندازِ فکر والا پرندہ ہے کیونکہ یہ دستیاب وسائل کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لیتا ہے اور شکر گزار رہتا ہے۔ اسی طرح انسانوں میں سے کئی انسان صرف مثبت سوچ ہی پالتے ہیں اور منفی سوچ سے اپنا پہلو بچائے رکھتے ہیں اور حقیقت میں ہی لوگ نا صرف معاشرے اور اپنی گھریلو زندگی میں کامیابی سے زندگی گزارتے ہیں بلکہ اپنی صحت و تندرستی کے لحاظ سے بھی کامیاب زندگی گزارتے ہیں اور معاشی لحاظ سے بھی خود کفیل ہوتے ہیں۔ اس کی مثال ایسے ہی ہے کہ آدھے بھرے ہوئے گلاس کو چند افراد کے سامنے رکھا جائے اور ان سے پوچھا جائے کہ اس میں کیا ہے؟

ان میں سے یقینی طور پر چند افراد یہ جملہ کہیں گے کہ

”گلاس آدھا بھرا ہوا ہے“

جبکہ کچھ افراد ایسے بھی کہہ سکتے ہیں کہ ”گلاس آدھا خالی ہے“

ان میں سے جو افراد پہلے والا جملہ کہتے ہیں وہ یقینی طور پر مثبت پہلو سوچتے ہیں

جبکہ دوسرا جملہ کہنے والے افراد منفی نقطہ نظر رکھتے ہیں۔

مثبت اندازِ فکر یا سوچ رکھنے والے ہمگ برڈ کی طرح ہوتے ہیں جو غیر معمولی حالات اور غیر یقینی وسائل میں بھی اپنی تشفی کر لیتے ہیں یہ لوگ ہر مسئلے تجویز اور مواقع کے مثبت پہلو پر غور اور عمل کر لیتے ہیں۔ مثبت سوچ رکھنے والے افراد کٹھن مراحل میں بھی فرار کی راہ اختیار نہیں کرتے بلکہ درپیش رکاوٹ اور پریشانیوں کو حل کرنے کے درپے رہتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنے مقصد کو حاصل کر لیتے ہیں۔ یہ لوگ مایوس نہیں ہوتے بلکہ مایوسی کے اندھیروں میں روشنی کے لئے سرگرم عمل رہ کر اپنے مشکل وقت اور نامساعد حالات کا سامنا کرتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کے لئے کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے۔

شب سیاہ سے کی ہے روشنی کشید

ہم وہ لوگ نہیں جو انتظار سحر میں رہے

درج ذیل سوچ و خیالات رکھنے والے افراد مثبت اندازِ فکر کے مالک ہوتے

ہیں۔

(۱) یہ زندگی کے ہنگاموں سے بچنے کے لئے ذہنی طور پر تیار رہتے ہیں۔

(۲) یہ احساس کمتری کا جذبہ ختم کر کے پراعتماد زندگی گزارنا جانتے ہیں۔

(۳) ان میں نئے خیالات سننے کا جذبہ ہوتا ہے اور یہ لوگ ان کی قدر و قیمت

کا صحیح اندازہ لگا سکتے ہیں۔

(۴) یہ مناسب مواقع ڈھونڈ کر ان سے فائدہ اٹھانے کی صلاحیت رکھتے

ہیں۔

(۵) یہ درپیش مسائل سے گھبراتے نہیں ہیں بلکہ انہیں خوش اسلوبی سے حل

کرنے کا جذبہ رکھتے ہیں۔

(۶) یہ ذاتی مصائب کو حوصلے سے برداشت کرتے ہیں اور اگر ممکن ہو تو ان

میں سے بھی مثبت پہلو ڈھونڈ نکالتے نہیں۔

- (۷) یہ لوگ یقین محکم کے مالک ہوتے ہیں۔
- (۸) ہمیشہ پر امید رہتے ہیں اور مایوسی سے دُور بھاگتے ہیں۔
- (۹) ہر کام کو کرنے میں پراعتماد ہوتے ہیں۔
- (۱۰) ازدواجی زندگی میں کامیاب و کامران زندگی گزارتے ہیں۔
- (۱۱) کامیاب بزنس میں اور کامیاب سروس میں ہوتے ہیں۔
- (۱۲) ذہنی تناؤ و دباؤ، ہائی بلڈ پریشر اور دل کے کئی عوارض سے بچے رہتے ہیں۔

### منفی اندازِ فکر رکھنے والے

منفی سوچ یا اندازِ فکر رکھنے والے افراد اپنے خیال یا منصوبے کی سوچ بچار میں حد سے زیادہ وقت صرف کرتے ہیں اور ان کی نظر ہمیشہ منفی پہلوؤں پر ٹکتی ہے وہ حقائق کو سمجھنے کی بجائے اس کے منفی پہلو کے اسیر رہتے ہیں اور اسی ادھیڑ بن میں اپنی صلاحیتیں رائیگاں کر دیتے ہیں۔ ایسے افراد اپنے منصوبے پر عمل کرنے یا کامیابی کو یقینی بنانے کی بجائے ممکنہ دشواریوں اور مسائل کے متعلق سوچتے ہیں جس سے آخری نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ ہمت ہار جاتے ہیں اور عملی قدم اٹھانے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں۔ یہ لوگ مثبت انداز سے سوچنے کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ خود کو محروم اور نا آسودہ محسوس کرتے ہیں۔ یہ لوگ دوسرے افراد کے مشوروں اور تعاون کو بھی مشکوک انداز سے دیکھتے ہیں اور فوری طور پر بغیر سوچے سمجھے انہیں ناقابل عمل قرار دیتے ہیں۔ یہ دوسروں کی باتوں کو یکسر رد کر دیتے ہیں لیکن اپنے موقف کی حمایت میں ان کے پاس دلائل نہیں ہوتے۔ دوسروں کی ناکامی عموماً کامیابی کی راہ ہموار کرتی ہے کیونکہ دوسروں کی ناکامی کے اسباب جان کر مناسب اقدامات کا تعین کیا جاسکتا ہے لیکن منفی سوچ رکھنے والے افراد ان اسباب پر غور



کرنے کے بجائے ناکامی کو ہی مثال بنا لیتے ہیں۔ اس اندازِ فکر کے لوگ ذہنی مریض بن کر کئی طرح کے جسمانی عوارض بالخصوص ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے افراد کی صلاحیتیں رفتہ رفتہ راکھ کا ڈھیر بن جاتی ہیں اور ان کی معاشرتی و ازدواجی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔

درج ذیل حالات کا شکار افراد منفی اندازِ فکر کا شکار ہوتے ہیں۔

(۱) جب کوئی شخص فیصلہ کرتے وقت تذبذب کا شکار ہوتے ہیں۔

(۲) خوشی کے لمحات میں بھی پریشان رہے۔

(۳) ذہنی الجھنیں اور نا اُمیدی ہر قدم پر راہ روک لیں۔

(۴) زندگی سے بیزاری ہو

(۵) ہر وقت بددلی اور ڈپریشن کا غلبہ رہے

(۶) مستقل طور پر بوریٹ طاری رہے

(۷) خوشیوں سے لطف اندوزی حاصل نہ ہو

(۸) کامیابی کے لئے دوسروں پر انحصار کیا جانے لگے

(۹) میسر مواقع سے فائدہ نہ اٹھائیں

(۱۰) دوسرے لوگ فائدہ اٹھائیں جس کی وجہ سے دل برداشتگی ہو

(۱۱) ہر وقت کسی نہ کسی منصوبے میں غرق رہے اور صرف خواب ہی دیکھے

(۱۲) ہر وقت وسائل اور ذرائع کی کمی یا عدم دستیابی کے شاک کی رہنے لگیں

مثبت اندازِ فکر اختیار کرنے کے لئے 7 نکاتی ایجنڈا

ان باتوں سے فائدہ صرف وہی لوگ اٹھا سکتے ہیں جو ذہنی طور پر انہیں مانتے اور عمل کرنے پر آمادہ ہوں ایسے افراد جو ان باتوں پر مکمل یقین کریں گے وہی انہیں قابل عمل سمجھیں گے۔ ان باتوں پر عمل کرنے کے بعد مرحلہ وار مثبت تبدیلیاں آتی جائیں گی جس کے ساتھ ساتھ ارد گرد کی دنیا بھی بدل ہوئی محسوس ہوتی چلی جائے

گی۔

### اندیشوں سے نجات یائیں

کامیاب زندگی صرف وہی لوگ گزار سکتے ہیں جو خود اعتمادی کی دولت سے مالا مال ہوں۔ عدم خود اعتمادی کی صورت میں فرد ان دیکھے اندیشوں میں گھرا رہتا ہے ان اندیشوں سے نجات کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرے اور کسی غلط خیال اور فکر کو آڑے نہ آنے دے۔ عام طور پر لوگ سوچتے ہیں کہ

### (الف) میری عمر بیت چکی ہے

جب کوئی خیال یا کام ذہن میں آئے تو ایسے افراد اسے اس لئے رد کر دیتے ہیں کہ وہ اپنی ایک خاص عمر گزار چکے ہیں اور اب ان کے حالات بدلنا ممکن نہیں۔ جدید سائنس اور نفسیات نے یہ خیال یکسر رد کر دیا ہے کہ ”بڑھے طوطے پڑھ نہیں سکتے“ کسی فرد کی عمر چاہے کتنی ہی کیوں نہ ہو وہ نئی تبدیلیوں کے مطابق خود کو ڈھال سکتے ہیں اور ان سے استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ کوئی فرد اس وقت تک بوڑھا اور ناکارہ نہیں ہو سکتا جب تک کہ اس میں آگے بڑھنے اور عمل کرنے کا جذبہ موجود ہوتا ہے اور جب کوئی فرد خود ہی ہتھیار ڈال دے گا تو پھر کوئی بھی قوت اسے تبدیل نہیں کر سکتی۔

### (ب) میں معذور ہوں

جسمانی طور پر معذوری بہت سے لوگوں کے آڑے آتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ منفی سوچ سے زیادہ معذوری کوئی بھی نہیں ہے اگر ہم ارد گرد کے معاشرے پر نظر دوڑائیں تو ہمیں کئی ایسے لوگ نظر آئیں گے جنہوں نے اپنی معذوری کو اپنی کامیابی کی راہ میں کوئی مجبوری نہیں بننے دیا بلکہ اپنے خیالات اور ثابت قدمی کے ذریعے ایسے تندرست انسانوں سے بھی آگے نکل گئے ہیں جو صرف اپنی منفی سوچ و اندازِ فکر کی

وجہ سے ناکام ہوئے حالات سے سمجھوتہ کر کے مثبت اندازِ فکر اختیار کرنا بہت بڑی عقل مندی ہے۔ ایک نابینا شخص کا کہنا ہے کہ جب میری بصارت زائل ہوئی تو میں غم و اندوہ میں ڈوب گیا تھا لیکن جلد ہی مجھے احساس ہوا کہ میں اس حالت میں پہلے سے زیادہ خوش اور مطمئن زندگی گزار سکتا ہوں کیونکہ پہلے میں اردگرد کی بہت سی چیزیں دیکھ کر بے سکونی کا شکار ہو جاتا تھا پہلے میں خود سے بہتر اور وجیہہ چہرے دیکھ کر خود کو ان سے کمتر محسوس کرتا تھا لیکن اب میں سوچتا ہوں کہ بہترین خیالات اور تصورات اس وقت ذہن میں آتے ہیں جب آنکھیں بند ہوں۔ اس نابینا شخص کی یہ سوچ مثبت اندازِ فکر کی عکاس ہے۔ اسی اندازِ فکر کی بدولت اس شخص نے نابینا ہونے کے بعد پینٹنگ سیکھی اور نام کمایا۔ اس طرح کی کئی مثالیں ہمارے اردگرد موجود ہوتی ہیں کہ نابینا یا کسی اور طرح کی معذوری کا شکار افراد عام تندرست افراد کی نسبت زیادہ کامیابی سے زندگی گزارتے ہیں اور عموماً ان لوگوں سے بہت آگے نکل جاتے ہیں۔

(ج) میرے پاس وقت، سرمایہ اور انرجی نہیں ہے

ایسے افراد جو ہر وقت سوچتے رہتے ہیں کہ میں فلاں کام ضرور کر لیتا لیکن میرے پاس اتنا سرمایہ نہیں ہے۔ کئی افراد وقت کی کمی کا رونا روتے ہیں جبکہ کئی افراد اپنی صحت کا ماتم کرتے ہیں کہ وہ اگر بہتر صحت کے مالک ہوتے تو یقینی طور پر معاشرے میں ترقی ان کا مقدر بنتی لیکن تاریخ شاہد ہے کہ ایسے لوگ صرف اور صرف اپنی منفی سوچ کی وجہ سے مار کھاتے ہیں ورنہ کئی ایسے افراد موجود ہیں جنہوں نے بغیر کسی سرمایہ کے محنت کی اور کامیاب ہوئے۔

(د) میں پسماندہ اور بد حال طبقے کا فرد ہوں

ایسے افراد جو یہ سوچ کر کوئی قدم نہیں اٹھاتے کہ میں ایسے طبقے سے تعلق رکھتا ہوں جہاں پر یہ کام کرنا بہت بڑی بات سمجھا جاتا ہے۔ وہ یقینی طور پر ناکامی کا منہ دیکھتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ایسا کوئی فارمولہ نہیں ہے کہ بڑے باپ کا بیٹا بھی بڑا بنے گا

بلکہ تاریخ ایسے واقعات سے بھری پڑی ہے کہ چھوٹے موٹے کام کرنے والے افراد کی اولاد میں سے کئی بچے بڑے ہو کر بین الاقوامی طور پر مشہور و معروف ہوتے ہیں۔  
(ذ) میں صحیح اور اچھے لوگوں کی شناخت نہیں کر سکتا

ایسے افراد جو یہ نظریہ پالنے بیٹھے ہیں کہ انہیں صحیح اور اچھے دوست میسر نہیں ہیں اس لئے وہ ترقی نہیں کر پاتے تو وہ سراسر غلطی پر ہیں۔ سب سے پہلے اپنے آپ کو صحیح اور اچھا ثابت کریں تو دیکھیں آپ کے ارد گرد اچھے لوگوں کی لائیں لگ جائیں گی۔ یاد رکھیں کہ یہ سوچ کر کنارہ کشی اختیار کر لینا بہت بڑی غلطی ہے۔ اچھے اور صحیح لوگوں کی پہچان کے لئے ضروری ہے کہ معاشرے کے افراد سے میل جول پیدا کیا جائے اور اپنا حلقہ احباب وسیع کیا جائے دنیا میں ایسے کامیاب لوگوں کی کمی نہیں جو اہل لوگوں کی مدد کر کے خوشی محسوس کرتے ہیں اور اپنے تجربات سے انہیں فائدہ پہنچاتے ہیں۔

(ر) میرا رنگ روپ اور خاندان دوسروں سے کمتر ہے

رنگ روپ نسل اور خاندان کی بناء پر احساس کمتری انسان کی صلاحیتوں کا دشمن ہے۔ یاد رکھیں کہ مثبت اندازِ فکر ہی سب سے بڑا سرمایہ ہوتا ہے اور اسی بناء پر کامیابی قدم چومتی ہے۔ مثبت اندازِ فکر کی بدولت ہر وہ کام کیا جا سکتا ہے جو ہر فرد کے نزدیک خواہش کا درجہ رکھتا ہے۔ رنگ، روپ اور نسل کو پس پشت چھوڑ کر کئی افراد نے بھرپور کامیابیاں حاصل کیں اور تاریخ میں اپنے نام سنہرے حروف سے رقم کرائے۔ اس سلسلے میں ایک کالے افریقی کا واقعہ ذیل میں دیا جا رہا ہے جو کہ مشہور ٹینس پلیئر آرتھر آشی کا ہے۔ آرتھر آشی ایک وقت میں دنیا میں سب سے بڑا ٹینس پلیئر تھا۔

ورجینیا کی مشہور قصبے رچمنڈ میں پیدا ہوا وہ افریقی امریکن تھا اس کی ماں اور اس کا باپ دونوں کالے تھے۔ اس نے بچپن میں ایٹھلیٹ بننے کی کوشش کی لیکن

جسمانی کمزوری کی وجہ سے کامیاب نہ ہو سکا۔ چھ سال کی عمر میں اس کی والدہ کا انتقال ہو گیا۔ وہ اکیلا رہ گیا جب تنہائی ستانے لگی تو اس نے فیصلہ کیا کہ وہ دنیا میں کوئی ایسا کام کرے گا جو اس سے پہلے کسی کالے نے نہ کیا ہو۔ اس نے ٹینس کھیلنا شروع کر دی۔ وہ کورٹ میں داخل ہوا تو اس نے کمال کر دیا۔ 1963ء میں وہ امریکہ کا سب سے بڑا ٹینس پلیئر تھا۔ حکومت نے اسے ڈیوس کپ کی ٹیم میں شامل کر لیا۔ وہ امریکہ کی قومی ٹیم کا پہلا کالا کھلاڑی تھا، وہ ڈیوس کپ جیت گیا، یہ ایک حیران کن کامیابی تھی۔ 60ء کی دہائی میں امریکہ کے میڈیا نے اسے اتنی کورٹج دی کہ وہ 1969ء میں امریکہ کا سب سے مشہور شخص تھا۔ 1969ء میں جنوبی افریقہ میں ٹینس کا میچ تھا۔ آشی نے ساؤتھ افریقہ کے ویزے کے لئے درخواست دی لیکن اس کی درخواست مسترد کر دی گئی کیونکہ ساؤتھ افریقہ میں اس وقت گوروں کی حکومت تھی اور وہ کسی کالے کو ویزہ جاری نہیں کرتے تھے۔ آرتھر آشی کے لئے یہ زندگی کا دوسرا بڑا چیلنج تھا۔ اس نے ٹینس چھوڑ دی اور امریکہ میں کالوں کے حقوق کی جنگ شروع کر دی۔ وہ مشہور آدمی تھا۔ میڈیا اور عوام اس کے ساتھ تھے۔ اس نے اپنے چاہنے والوں کو اپنی فوج بنا لیا یہاں تک کہ امریکہ اور اس کی حلیف جماعتیں کالوں کے حقوق تسلیم کرنے پر مجبور ہو گئیں۔ ساؤتھ افریقہ کے سفارتخانے سے اسے ویزہ جاری کر دیا۔ یہ اس کی بہت بڑی کامیابی تھی وہ ساؤتھ افریقہ کا ویزہ لے کر نکل گیا لیکن لوگ کہنے لگے کہ آشی نے ویزہ تو حاصل کر لیا ہے لیکن عمر کے اس حصے میں وہ کھیل نہیں سکے گا کیونکہ اب اس کی اتنی پریکٹس بھی نہیں رہی اور جو شخص اتنا عرصہ کورٹ سے باہر رہا ہو تو اس کے لئے چیمپئن بننا آسان نہیں ہوگا لیکن آشی پوری امید کے ساتھ کورٹ میں داخل ہوا اور 1975ء میں اس نے دنیا کا سب سے بڑا اعزاز ویمبلڈن کپ جیت لیا۔ وہ یہ کپ حاصل کر کے ورلڈ سٹار بن چکا تھا۔

1980ء میں اسے دل کا دورہ پڑا اور اسے ہارٹ سرجری کے لئے ہسپتال لے جایا

گیا۔ وہاں اسے خون دیا گیا۔ اس خون میں ایچ آئی وی تھا۔ آر تھر آشی جب اس ہسپتال سے نکلا تو ایچ آئی وی یعنی ایڈز کا مریض بن چکا تھا، ہیروزیرو ہو گیا۔ وہ 1993ء تک پورے 13 سال اس موذی مرض سے لڑتا رہا۔ دنیا کے 34 کاروباری اداروں 55 بڑے ہسپتالوں اور دنیا کے 4 ہزار ڈاکٹروں نے اس کی جان بچانے کی کوشش کی لیکن دنیا کا سپر سٹار 6 فروری 1993ء کو اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ اس کہانی کا یہاں بیان کرنے کا جو مقصد ہے وہ ابھی باقی ہے جب آر تھر آشی ہسپتال میں آخری سانسیں لے رہا تھا تو اس کے ایک فین نے اسے ایک خط لکھا اس خط میں اس نے اس سے سوال کیا اس نے پوچھا اس وقت دنیا میں پانچ ارب لوگ ہیں۔ قدرت نے ان پانچ ارب لوگوں میں سے صرف تمہیں اس موذی مرض کے لئے کیوں منتخب کیا؟ آر تھر آشی نے اس کیوں کا جو جواب دیا وہ ایک پورا فلسفہ ہے۔ آر تھر آشی نے کہا!

دنیا میں ہر سال 50 کروڑ بچے ٹینس کھیلنا شروع کرتے ہیں۔ ان میں سے صرف 5 کروڑ بچے یہ کھیل سیکھ پاتے ہیں۔ ان 5 کروڑ بچوں میں سے صرف 5 لاکھ نوجوان پروفیشنل ٹینس پلیئر بنتے ہیں۔ ان پانچ لاکھ نوجوانوں میں سے صرف پچاس ہزار کھیل کے سرکٹ میں داخل ہوتے ہیں۔ ان پچاس ہزار میں سے صرف پانچ ہزار گرینڈ سلام تک پہنچتے ہیں۔ ان پانچ ہزار کھلاڑیوں میں سے صرف پچاس و مبلڈن کپ کھیلنے آتے ہیں۔ ان پچاس میں سے صرف چار سیکی فائنل تک پہنچتے ہیں۔ ان چار میں سے صرف دو فائنل کھیلتے ہیں اور ان دو میں سے صرف ایک شخص کو و مبلڈن کپ ملتا ہے اور میں دنیا کے ان پانچ ارب لوگوں میں سے ہوں جسے و مبلڈن کپ ملا تھا۔ میں دنیا کے ان پچاس کروڑ کھلاڑیوں میں سے واحد شخص ہوں جس نے ٹینس کھیلنا شروع کیا اور وہ و مبلڈن تک پہنچ گیا۔ میں نے زندگی میں ٹینس کے آٹھ سو بڑے اعزاز حاصل کئے اور یہ ایک ریکارڈ ہے میں جب بھی ٹرافی کپ یا ایوارڈ لینے گیا تو میں نے کبھی اپنے خدا سے یہ نہیں پوچھا کہ اے اللہ تو نے پوری دنیا

میں اس اعزاز کے لئے صرف مجھے ہی کیوں منتخب کیا۔ آج میں درد و تکلیف میں مبتلا ہوں اور جب میں اللہ تعالیٰ سے اپنی تکلیف سے متعلق پوچھنے لگتا ہوں تو مجھے وہ اپنے تمام اعزاز یاد آ جاتے ہیں اور میں سوچتا ہوں جب میں نے اپنی کامیابیوں پر اللہ تعالیٰ سے یہ نہیں پوچھا تھا مجھے ہی یہ اعزاز کیوں مل رہے ہیں تو آج مجھے اپنی تکلیف پر اس سے یہ سوال پوچھنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ آتھر آشی نے مرنے سے پہلے کہا تھا ”اے دنیا کے لوگو اللہ کو کبھی یہ نہ بتاؤ تمہاری مصیبت کتنی بڑی ہے بلکہ تم اپنی مصیبت کو یہ بتاؤ کہ تمہارا اللہ کتنا بڑا ہے۔ تم دکھ اور تکلیف سے رہائی پا جاؤ گے۔“

### چھوٹی چھوٹی مثبت باتوں پر دھیان دیں

ایسے افراد کو چھوٹی چھوٹی مثبت باتوں کو دھیان میں رکھتے ہیں اور کچھ کر گزرنے کی امنگ زندہ رکھتے ہیں۔ وہ یقینی طور پر کامیابی سے ہمکنار ہوتے ہیں۔ مکمل اندھیرے میں ایسے افراد اپنی منزل پر پہنچ جاتے ہیں جو فقط جگنو کی روشنی پر ہی اکتفا کر لیتے ہیں۔ مثبت سوچ رکھ کر محنت کی جائے تو بہت جلد انسان اپنے اندر انقلابی تبدیلیاں محسوس کرنے لگتا ہے۔ اپنے ذہن کو مستقل طور پر مثبت خیالات فراہم کرنا اور ان پر عمل کرنا کامیابی کی ضمانت ہوتا ہے۔ ذہن کو مثبت خیالات کی فراہمی کے لئے اچھی نصیحت آموز کتب بہترین ذریعہ ثابت ہوتی ہیں۔ ایسی کتب کو زیر مطالعہ رکھیے جن میں اللہ تعالیٰ کی وحدانیت اور اچھے اچھے واقعات موجود ہوں۔

### ہر صبح پر امید ہو کر اٹھیں اور گھر سے نکلیں

جب بھی کسی کام کے لئے گھر سے نکلیں تو نا صرف لباس پر دھیان دیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ ذہن کو بھی تیار کریں اور اس میں اچھی اچھی اور مثبت باتیں سوچیں اگر آپ گھر سے خوب سوئڈ بوئڈ ہو کر نکلیں لیکن ذہن میں ناکامی کا خوف ہو تو یقینی طور پر یہ خوف آپ کے چہرے سے عیاں ہو گا جس کی وجہ سے آپ کی مکمل خود اعتمادی ماند پڑ جائے گی۔ اپنے آپ کو پر امید اور مثبت سوچ کے زیر اثر رکھنے کے لئے اللہ

تعالیٰ کی ذات پر پختہ یقین رکھیں اور دعائیہ کلمات کو پڑھیں جب بھی کسی کام کے لئے گھر سے نکلیں تو یہ کلمات ذہن پر دہرائے جائیں کہ

☆ اللہ تعالیٰ ہر چیز پر قادر ہے ہر ناممکن چیز کو ممکن کر سکتا ہے۔

☆ انسانی دسترس اور صلاحیت محدود ہے لیکن اللہ تعالیٰ کی حاکمیت لامحدود ہے

وہی بگڑے کام بناتا ہے۔

☆ اے اللہ عزوجل مجھے فلاں کام کرنے کی توفیق عنایت فرما۔

☆ اے اللہ مجھے توفیق دے کہ میں ان کاموں میں جلدی نہ کروں جس میں تو

دیر چاہتا ہے اور ان کاموں میں دیر نہ کروں جن میں تو جلدی چاہتا ہے۔

☆ کم از کم ہفتے میں ایک دن اپنے ذہن و رُوح کی پاکیزگی کا اہتمام کریں

بلکہ ذہن تو مسلمان کا ہر وقت پاک اور صاف رہنا چاہیے۔ غیر شرعی باتوں کو ذہن

میں ہرگز جگہ نہ دی جائے۔

مثبت خیالات کے لئے ذہن و رُوح کی پاکیزگی ضروری ہے۔ روزمرہ

معمولات میں بہت سی باتیں اور افعال انسانی ذہن کو متاثر کرتی ہیں۔ کامیاب اور

پرسکون زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان مکمل طور پر ہشاش بشاش رہے

اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہفتے میں ایک دن مکمل آرام کیا

جائے یا کوئی ایسا کام کیا جائے جس سے رُوح و جسم کو توانائی و تازگی فراہم ہو۔ کسی

ایسی محفل کا اہتمام کیا جائے جس سے رُوح کو توانائی ملے اور ہفتے بھر کی منفی سوچوں کا

خاتمہ ہو جائے۔ ایسے افراد جو کہ ہر ہفتے اپنے آپ کو اور ہال کر لیتے ہیں۔ وہ نہ

صرف اپنی ذہنی و جسمانی صحت کو جلا بخشتے ہیں بلکہ زندگی کے دیگر امور میں بھی

کامیاب ہوتے ہیں۔

مثبت خودکلامی کی عادت اپنائیں

عموماً دیکھا گیا ہے کہ لوگ دکھ ناکامی اور افسردگی کی شدت میں منفی جذبات کا



اظہار کرتے ہیں جن سے ان کی دل برداشتگی ظاہر ہوتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ایسے افراد جو عام زندگی میں ہر وقت یہ دہراتے رہتے ہیں کہ

میں تھکا ہوا ہوں

ناکامی میرا مقدر ہے

میں مصیبت میں گرفتار ہوں

میرا کوئی حال سننے والا نہیں ہے وغیرہ

تو یہ جانتے ہوئے بھی کہ حقیقت میں یہ لوگ ایسے حالات سے دوچار نہیں ہیں تو خود کو ایسا ہی محسوس کرنے لگیں گے۔ مثبت خیالات کا اظہار بھی اتنی ہی قوت اور اثر انگیزی رکھتا ہے اس لئے خوشگوار اور کامیاب زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ مثبت خود کلامی کی عادت ڈالی جائے اور ہر صبح اپنے آپ کو یہ یقین دلایا جائے کہ میں انتہائی خوش قسمت انسان ہوں مجھ پر اللہ تعالیٰ کا بہت شکر ہے اور آج کا دن بھی انتہائی شاندار ہوگا۔ اس طرح کہنے اور سوچنے والے افراد اپنے آپ کو خوف کی اس لاشعوری گرفت سے آزاد کر سکتے ہیں جس سے لاتعداد مسائل جنم لے سکتے ہیں۔

### عبادت کی قوت بروئے کار لائیں

یہ ایک حقیقت ہے کہ اگر سچے دل سے عبادت کی جائے تو حیرت انگیز نتائج نکلتے ہیں۔ ایسی عبادت نا صرف منفی خیالات کو ختم کرتی ہے بلکہ رب کائنات کی ذات پر یقین کو پختہ کرتی ہے جب ہم اللہ تعالیٰ کی قدرت کا یقین رکھتے ہیں تو ہمیں بھی یہ یقین ہوتا ہے کہ وہ ہماری مشکل آسان کرے گا اور ہمارے کام بنا دے گا۔ یہ یقین کسی بھی فرد کی شخصیت کو مکمل طور پر مثبت انداز فکر کا حامل بناتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات سے دعا کرنا ہر کام کو آسان کر دیتا ہے۔ خلوص دل سے کی ہوئی دعا رد نہیں ہوتی اور دعا کرتے وقت یہ نظریہ دینا چاہئے کہ میں جو چیز اللہ عزوجل سے مانگ رہا ہوں وہ اگر میرے لئے بہتر ہوا تو مجھے ضرور ملے گا اور جب بہتر ہوا اسی وقت ملے گا

اس سے پہلے مل نہیں سکتا۔ یقین جانئے کہ یہ نظریہ رکھ کر دعا کی جائے تو دعا مکمل ہونے سے پہلے مثبت سوچ حاوی ہو جاتی ہے اور انسان اپنے آپ میں بہت زیادہ بہتری محسوس کرنے لگتا ہے۔

### اپنی شخصیت کا جائزہ لیتے رہیں

زندگی میں کسی بھی کام میں بہتر نتائج کے لئے ضروری ہے کہ اپنی شخصیت کا جائزہ لیا جاتا رہے۔ شخصیت کا جائزہ لینے سے یہ مراد ہے کہ اپنے جسم کا مکمل معائنہ کیا جاتا رہے تاکہ کسی جسمانی عارضے کی موجودگی ہو تو فوری طور پر اس کا تدارک کیا جاسکے کیونکہ جس طرح ذہنی دباؤ سے جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اسی طرح جسمانی بیماری سے ذہنی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ کئی بار معمولی جسمانی عارضے کسی بڑی مصیبت کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ اسی لئے جہاں تک ممکن ہو اپنی صحت و تندرستی کو مقدم رکھا جائے۔

جسمانی صحت کے علاوہ جذباتی صحت کا خیال رکھنے سے ذہنی صحت کی تندرستی کا بہت زیادہ تعلق ہوتا ہے۔ اس لئے جذباتی صحت کا خیال کرتے ہوئے اپنے آپ کو مثبت سوچ کی طرف راغب رکھیں اور جب کبھی محسوس کریں کہ آپ پر منفی سوچ کا غلبہ آنا شروع ہو گیا تو فوری طور پر اپنی ذہنی صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے مثبت سوچ کو حاوی کریں۔



# حکیم محمد اسلم شاہین قادری عطاری

کی مشہور و معروف مستند اور خوبصورت کتب

سنتیں اور حکم کتبیں  
 میں آئی بریں  
 طیبہ اسلامی

مخبر انسانیت کا لائق ہے علم کی سنیں مہر کے طیبی روحانی  
 فائدہ پہنچانے کا  
 طیبی ہی کا ہے علم کی روشنی میں خلیفہ مرض کے علاج کا بیان



گناہوں کا علاج

اسلام اور طب کی روشنی میں بے شمار جرائم اور گناہوں  
 کے انسداد اور روحانی امراض کے علاج کے لیے شامل تصنیف



شادی مبارک

اسلام اور طب کی روشنی میں خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے  
 راہنما نادر و نایاب کتاب  
 مسلمان فائدہ اور بیوی کے لئے خوبصورت تحفہ



فیضانِ طیبِ نبوی

طیبِ نبوی کا لائق ہے علم کی روشنی میں بے شمار عمارتیں جسمانی  
 کے علاج کا بیان، پھلوں اور غذائوں سے علاج،  
 حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے شامل فضائل کا بیان اور خوشبو



تباہی کا سیلاب

منشیات کی تباہ کاریاں  
 بدزگاہی کا نشہ اور اس کی تباہ کاریاں  
 عشق و محبت کا نشہ اور اس کی تباہ کاریاں  
 اور دیگر معاشرتی برائیوں پر مفصل اور جامع تحریر



فیضانِ اہلبیت مع  
 درود و سلام کی پہیلیں

مدینۃ المنورہ کے فضائل، تاریخ مسجد نبوی اور گنبد حسرتی  
 کی مختلف ادوار میں تعمیر و توسیع کا مفصل بیان  
 نیز درود شریف کے فضائل کا خوبصورت مجموعہ



مکتبہ اہلبیت مدینہ منورہ کے فیضانِ اہلبیت