

خوشیوں بھری زندگی\_ کیسے؟

یہ کتاب آپ کی زندگی کو خوشیوں سے بھر دے گی

# خوشیوں بھری زندگی کیسے؟

پروفیسر ارشد جاوید

ایم۔ اے نفسیات (امریکہ)

ہیناٹسٹ، پنوٹھراپٹ، سائیکوٹھراپٹ (امریکہ)

این ایل پی پریکٹیشنر

ممبر، امریکن سوسائٹی آف کلینیکل ہیناسس

تقسیم کار

علم و عرفان پبلشرز

الحمد مارکیٹ، 40- اردو بازار، لاہور

فون: 042-37352332-37232336

منی بیک گارنٹی

پروفیسر ارشد جاوید کی زندگی بدلنے والی شاندار کتب

- 1- سیکس ایجوکیشن \_\_\_ سب کے لیے
- 2- ازدواجی خوشیاں \_\_\_ مردوں کے لیے
- 3- ازدواجی خوشیاں \_\_\_ خواتین کے لیے
- 4- کامیابی کے اصول
- 5- کامیابی... کن لوگوں کو ملتی ہے؟
- 6- تعلیمی کامیابی
- 7- متاثرینِ صدمے کی نفسیاتی بحالی
- 8- مسلمانوں کا ہزار سالہ عروج
- 9- روزمرہ آداب
- 10- اچھا مسلمان، برا مسلمان
- 11- خوشحالی \_\_\_ کچھ مشکل نہیں
- 12- خوشیوں بھری زندگی \_\_\_ کیسے؟

[www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com)

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

اس کتاب کا کوئی حصہ مصنف کی تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جاسکتا۔ قانونی چارہ جوئی کا حق محفوظ ہے۔

## انتساب

داداچودھری علی محمد (میاں جی)

دادی سیراں بی بی (ماں جی)

کے نام

ان کی سوچ میں تازہ اُگی فصلوں کی سی تازگی

اور تاحدِ نگاہ پھیلے کھیتوں کی سی وسعت تھی۔ اسی لیے

انہوں نے اپنے بچوں کے لیے بڑے خواب دیکھے اور عمدہ سوچ

کے ساتھ تربیت کی۔ انہی کے طفیل ہم تعلیم یافتہ اور خوشحال ہوئے۔

نام کتاب : خوشیوں بھری زندگی۔ کیسے؟

مصنف : پروفیسر ارشد جاوید

اشاعت اول : اگست 2012ء

تعداد : 1200

کمپوزنگ : آصف محمود 0333-4272927

مطبع : بی پی ایچ پرنٹرز۔ لاہور 042-37246868

سرورق : ریاض

پبشرز : بیسٹ بکس پبلی کیشنز، 681، شادمان، I-لاہور

فون: 0300-9484655

قیمت : 400 روپے

قانونی مشیر : چودھری محمد انور ایڈووکیٹ

|     |   |
|-----|---|
| 125 | 16- بے کارمباش                          |
| 127 | 17- خوشی کا حصول                        |
| 130 | 18- مقصد حیات                           |
| 132 | 19- خوشگوار شادی                        |
| 196 | 20- پسندیدہ پیشہ                        |
| 204 | 21- نعمتیں شمار کرنا                    |
| 212 | 22- دوستی                               |
| 217 | 23- معاشرتی تعلقات                      |
| 221 | 24- مشغلے سے لطف اندوز ہونا             |
| 223 | 25- مثبت ذہنی رویہ                      |
| 228 | 26- حال میں رہیے                        |
| 233 | 27- نیکی کر دیا میں ڈال                 |
| 239 | 28- خوشیاں بانٹیں                       |
| 241 | 29- زندگی کی مسرتوں سے لطف اندوز ہونا   |
| 244 | 30- مسکراہٹ                             |
| 248 | 31- معاف کرنا                           |
| 252 | 32- فلو میں رہیے                        |
| 255 | 33- مسائل حل کرنے کی صلاحیت             |
| 262 | 34- اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے |
| 264 | 35- اچھی صحت                            |
| 273 | 36- مراقبہ                              |
| 274 | 37- بڑھاپے کو خوشگوار بنانا             |
| 276 | 38- خوشیاں ہی خوشیاں                    |

☆☆☆

## فہرست

|     |  |
|-----|--|
| 8   | ☆ شکر یہ   |
| 10  | ☆ حرفِ اوّل                                      |
| 13  | 1- خوشی کیوں؟                                    |
| 17  | 2- خوش باش کون؟                                  |
| 29  | 3- خوشیوں کے راستے میں حائل رکاوٹیں اور ان کا حل |
| 30  | 4- یاد ماضی                                      |
| 36  | 5- مستقبل کے خدشات                               |
| 41  | 6- ناپسندیدہ پیشہ                                |
| 45  | 7- منفی سوچ                                      |
| 50  | 8- مسائل، مشکلات اور پریشانیاں                   |
| 85  | 9- معاشرتی موازنہ                                |
| 88  | 10- ذہنی دباؤ                                    |
| 105 | 11- بے خوابی                                     |
| 108 | 12- غصہ  |
| 116 | 13- ڈپریشن                                       |
| 120 | 14- خواتین کا ملازمت کرنا                        |
| 123 | 15- ٹی۔وی  |

اُردو ڈائجسٹ کے جناب مرزا عاطف کا ممنون ہوں جنہوں نے اس کتاب کے لیے بعض اہم معلومات فراہم کیں۔

جناب ریاض احمد خصوصی شکرے کے مستحق ہیں جنہوں نے کتاب کا نام تجویز کیا۔

میں جناب پروفیسر شکیل امجد صادق اور پروفیسر رانا احسن سلیم (اوکاڑا) کا ممنون ہوں جنہوں نے کتاب کا آخری پروف پڑھا۔ اس طرح کتاب مکمل کرنے میں میری مدد فرمائی۔

عروشہ بیٹی کا بھی شکر گزار ہوں جس نے کتاب کے ٹائٹل کے لیے Image تلاش کرنے میں میری بہت مدد کی۔

آخر میں بیگم صاحبہ کا خصوصی شکر یہ جنہوں نے کتاب کے مسودے کا بغور مطالعہ فرمایا اور بعض غلطیوں کی نشاندہی کی۔

☆☆☆

## شکر یہ

میں اپنے دوست جناب عامر چودھری کا بے حد شکر گزار ہوں جنہوں نے مجھے بعض اہم کتب امریکہ سے منگوا کر دیں، جن سے میں نے فائدہ اٹھایا۔

اپنے ہونہار شاگرد اور پنڈی، اسلام آباد کے منفرد (ماہر نفسیات) زیڈ۔ ایچ۔ منور (فون: 0333-5144040) کا شکر گزار ہوں جنہوں نے خوشی کے موضوع پر مجھے بہت سی کتب فراہم کیں جن سے میں نے بھرپور فائدہ اٹھایا۔

پاکستان کے منفرد ماہر نفسیات جناب ڈاکٹر پروفیسر سید صابر حسین (گجرات، فون: 0304-7913485) کا ممنون ہوں جنہوں نے مجھے اس کتاب کے لیے کئی اہم Tips فراہم کیے۔

میں اپنے دوست اور اُردو ڈائجسٹ کے مدیر جناب اختر عباس کا بے حد شکر گزار ہوں جنہوں نے انتساب میں میرے خیالات اور جذبات کو خوبصورت زبان دی۔ ”خوشحالی“ کچھ مشکل نہیں، کے انتساب کی خوبصورت تحریر بھی آپ ہی کی ہے۔

میں اُردو ڈائجسٹ کے جناب کلیم اللہ فاروقی کا شکر گزار ہوں جنہوں نے کتاب کی زبان کی نوک پلک درست کی۔

گذشتہ صدی کے آخری دور میں ماہرین نفسیات نے مثبت چیزوں کی طرف توجہ دی اور اس طرح مثبت نفسیات (Positive Psychology) معرض وجود میں آگئی۔ مثبت نفسیات کے ماہرین نے دوسری چیزوں کے علاوہ خوشی کی حقیقت جاننے کے لیے اپنی عمریں کھپا دیں۔ آئندہ صفحات میں ان کی انہی کوششوں کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔ یقین ہے کہ یہ کتاب آپ کو دکھوں اور پریشانیوں سے نجات دے گی اور آپ کی زندگی کو خوشیوں سے بھر دے گی۔ اہمیت اور مطالعہ میں روانی کے پیش نظر بعض چیزوں کو دہرایا گیا ہے۔

## حرفِ اول

کتاب میں سب سے پہلے ہم نے خوشی کے راستے میں حائل رکاوٹوں کو ختم کرنے کے لیے کئی طریقے بتائے ہیں۔ پھر ان سرگرمیوں کا ذکر کیا گیا ہے جن پر عمل کر کے انسان خوشی حاصل کر سکتا ہے۔ چونکہ ہر انسان دوسرے سے مختلف ہے لہذا ہر فرد مختلف قسم کی سرگرمیوں سے خوشی اور سکون حاصل کرتا ہے۔ اگلے چند ماہ خوشی کے حصول کے لیے دی گئی مشقوں کو بار بار کریں حتیٰ کہ یہ آپ کی عادت بن جائیں۔ پھر خوش ہونا آسان ہوگا۔ ساری مشقیں کرنا ضروری نہیں۔ ہر مشق ہر فرد کے لیے موثر نہیں۔ آپ نوٹ کریں کہ آپ کے لیے کون سی مشقیں زیادہ موثر ہیں پھر انہی کو زیادہ استعمال کریں۔ انہیں اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنالیں۔

انسان خواہ امیر ہو یا غریب، خوشی حاصل کر سکتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ مرسنڈیز اور بی۔ ایم۔ ڈبلیو چلانے والا شخص جتنا خوش ہو سکتا ہے اتنا ہی خوش ایک گدھا گاڑی چلانے والا بھی ہو سکتا ہے۔ دولت اگرچہ خوشی کو متاثر کرتی ہے مگر ہر دولت مند خوش باش نہیں ہوتا، اسی طرح مفلسی اگرچہ دکھوں میں اضافہ کرتی ہے مگر ایک مفلس بھی خوش باش ہو سکتا ہے۔ خوشی کا حصول کچھ مشکل نہیں تاہم یہ خود بخود حاصل نہیں ہوتی اس کے لیے آپ کو منصوبہ بندی اور کوشش کرنا ہوگی اور آپ اپنی روزمرہ سرگرمیوں سے خوشیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

خوشی کے حصول کے لیے ایک پروگرام بنائیں۔ سب سے پہلے ایک لسٹ بنائیں کہ آپ کو خوشی سے کیا فوائد حاصل ہوں گے۔ صبح اٹھتے ہی اس لسٹ کو پڑھیں اور فوائد کا تصور کر کے شاندار احساسات محسوس کریں۔ اپنی خوشی کے اس منصوبے کا اعلان کریں، خاندان اور

دُنیا میں ہر انسان خوشی کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ امیر ہو یا غریب، حاکم ہو یا محکوم۔ ہر انسان خوشی اور سکون حاصل کرنا چاہتا ہے۔ ہم جو کام بھی کرتے ہیں اس کا مقصد خوشی اور سکون کا حصول ہوتا ہے۔ اس خوشی کے لیے وہ ہر جائز اور ناجائز کام کرنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ خوشی کے لیے انسان ہر قربانی دینے پر آمادہ ہوتا ہے۔ ہر فرد جائز طریقوں سے خوشی حاصل کر سکتا ہے۔ مگر خوشی کبھی دائمی نہیں ہوگی۔ دائمی خوشی تو سراب اور خواب ہے۔ دائمی سکون اور خوشی تو مرنے کے بعد ان شاء اللہ جنت میں ہی حاصل ہوگی۔ مگر اس کے لیے ہمیں اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے احکامات پر عمل کرنا ہوگا، گناہوں سے بچنا اور نیکیوں پر عمل کرنا ہوگا۔

گذشتہ صدی میں ماہرین نفسیات کی توجہ زیادہ تر نفسیاتی مسائل اور ان کے حل کی طرف رہی اور ماہرین نفسیات، نفسیاتی مسائل کو حل کرنے میں بہت حد تک کامیاب ہو گئے۔ آج کے دور میں ماہرین نفسیات کی انہی کوششوں کی وجہ سے نفسیاتی مسائل کو آسانی سے حل کیا جا رہا ہے۔ اب ہم اکثر نفسیاتی مسائل کو 4 تا 6 ملاقاتوں میں حل کر لیتے ہیں۔ بعض مسائل تو صرف ایک ہی ملاقات میں حل ہو جاتے ہیں۔ نفسیاتی علاج اب ادویات کے علاج سے بہت آگے نکل چکا ہے۔ جس بیماری کو ادویات ایک سال میں ٹھیک کرتی ہیں نفسیاتی علاج کا مختصر طریقہ صرف ایک ماہ میں ٹھیک کر لیتا ہے۔

دوستوں کو بتائیں تاکہ آپ پیچھے نہ ہٹ سکیں۔ رات سونے سے پہلے اگلے دن کا پروگرام بنائیں کہ آپ خوشی کے حصول کے لیے کیا کریں گے۔ آنکھیں بند کر کے اگلے دن کی خوشی کے احساسات کا تصور کریں اور محسوس کریں۔ اس طرح خوشی کے حصول کے پروگرام پر عمل کرنا آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ کسی سرگرمی سے بور ہو جائیں تو پھر دوسری استعمال کریں۔ تخلیقی بنیں۔ خوشی کی نئی نئی سرگرمیاں تلاش کریں۔

کتاب کے حوالے سے اپنی رائے ضرور دیں۔ اپنے تجربات سے آگاہ کیجیے تاکہ اگلے ایڈیشن میں کتاب کو مزید بہتر بنایا جاسکے۔

ارشاد جاوید

521۔ جی، جوہر ٹاؤن، لاہور  
0300-9484655

## خوشی کیوں؟

ارسطو نے ایک بار کہا تھا کہ انسان کسی بھی چیز سے زیادہ خوشی کی تلاش میں ہوتا ہے۔ ہم میں سے ہر فرد خوش ہونا چاہتا ہے۔ اگرچہ بہت سے لوگ کھلے عام اس کا اظہار نہیں کرتے یا پھر مختلف الفاظ میں اس کا اظہار کرتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں ہم میں عظیم اکثریت شعوری یا غیر شعوری طور پر اپنی زندگی کا بہترین حصہ خوشی، سکون اور اطمینان کی تلاش میں گزارتی ہے۔

انسان خوشی اور سکون کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ اس کے لیے وہ ہر چیز کرنے اور ہر قربانی دینے کے لیے تیار ہوتا ہے حتیٰ کہ بسا اوقات وہ گناہ میں بھی ملوث ہو جاتا ہے۔ گناہوں سے انسان کو وقتی لذت حاصل ہوتی ہے مگر خوشی اور سکون نہیں۔

خوشی کیا ہے؟ ہر فرد اس سے آگاہ ہے۔ تاہم خوشی سے مراد زندگی سے لطف اندوز ہونا اور اچھا محسوس کرنا ہے۔ ہر فرد کی خواہش ہوتی ہے کہ یہ احساس ہمیشہ اس کے ساتھ رہے مگر یہ دنیا خوشی، آرام اور سکون کے لیے نہیں بنائی گئی۔ دائمی خوشی اور سکون انسان کو جنت ہی میں ملے گا۔

بعض لوگ خوشی، لطف اور لذت کو ایک ہی چیز سمجھتے ہیں۔ حالانکہ خوشی لطف اور لذت سے مختلف چیز ہے۔ لطف اور لذت وقتی احساسات ہوتے ہیں جبکہ خوشی ایک مستقل احساس کا نام ہے۔ جنسی اختلاط وقتی لذت ہے مگر خوشی نہیں اگرچہ یہ خوشی بھی دیتا ہے۔ خوشی اندرونی سکون اور اطمینان کی کیفیت ہے۔

خوشی کا اُلٹ، متضاد اور ضد ناخوشی ہے۔ اس کیفیت میں انسان برا محسوس کرتا ہے پھر اس کی شدید خواہش ہوتی ہے کہ یہ صورت حال جلد بدل جائے۔ اس کے لیے بھی وہ ہر قربانی دینے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ دراصل خوشی وہاں سے شروع ہوتی ہے جہاں ناخوشی ختم ہوتی ہے۔

عموماً ہم جو کام بھی کرتے ہیں اس کی تہہ میں خوشی کے حصول کی خواہش ہوتی ہے۔ لیکن ہم اکثر خوشی غلط جگہ تلاش کرتے ہیں۔ ہم خوشی کو باہر تلاش کرتے ہیں جبکہ خوشی ہر انسان کے اندر ہوتی ہے۔

ہر قوم میں خوشحالی کا حصول اولین ترجیح ہے۔ اگر ہم خوش ہوں تو اپنے علاوہ دوسروں کے لیے بھی مفید ہوتے ہیں۔ اپنے ساتھی، خاندان، علاقے، بہتی بلکہ پورے معاشرے کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ خوشی انسان کے لیے بہت اہم ہے اور یہ اللہ تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ خوشی کی وجہ سے انسان میں بہت مثبت تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ جن میں چند اہم درج ذیل ہیں:

- 1- خوشی انسان کے مدافعتی نظام یعنی قوت مدافعت کو مضبوط کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے فرد بیماریوں کا بہتر طور پر مقابلہ کر سکتا ہے۔ اس کے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کا آپریشن ہوا ہو تو وہ یقیناً جلد صحت یاب ہو جاتا ہے۔
- 2- خوشی فرد کے دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے جس کی وجہ سے فرد کی مجموعی صحت بہت اچھی اور عمر لمبی ہوتی ہے۔
- 3- خوشی باش قوموں میں بلڈ پریشر کا مسئلہ کم ہوتا ہے۔
- 4- خوشی انسان کی کارکردگی میں اضافہ کرتی ہے۔ خوشی باش فرد عام کارکنوں سے زیادہ کام کرتا ہے جس کی وجہ سے وہ زیادہ سے زیادہ پیسے کماتا ہے اور خوشحال ہوتا ہے۔
- 5- خوشی باش کارکنوں کی وجہ سے کام کا ماحول خوشگوار ہوتا ہے اور ادارے کی مجموعی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور ملک زیادہ ترقی کرتا ہے۔
- 6- چونکہ خوشی باش کارکن زیادہ کام کرتے ہیں لہذا انھیں زیادہ ترقی ملتی ہے اور وہ خوشحال

ہوتے ہیں۔

- 7- خوشی باش لوگ پُر جوش، محنتی پُر اعتماد اور توانائی (انرجی) سے بھرپور ہوتے ہیں جس کی وجہ سے یہ زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔
- 8- اگر آپ خوش ہیں تو آپ کے ارد گرد کی دنیا بھی خوشگوار بن جاتی ہے جس سے آپ کو مزید خوشی اور سکون ملتا ہے۔
- 9- یہ لوگ زیادہ سوشل اور ملنسار ہوتے ہیں۔ ان کا رویہ تعاون کرنے والا اور دوستانہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے اکثر لوگ ایسے لوگوں سے دوستی کرنا پسند کرتے ہیں۔ دوستی ہمیشہ خوشی میں اضافہ کرتی ہے۔ ان لوگوں کا حلقہ احباب وسیع ہوتا ہے۔ یہ تعلقات نہ صرف ترقی میں کام آتے ہیں بلکہ برے وقت میں بھی کام آتے ہیں۔
- 10- خوشی باش لوگ زیادہ تخلیقی ہوتے ہیں کیونکہ خوشی اور سکون کی حالت میں انسان زیادہ بہتر طور پر سوچ سکتا ہے۔
- 11- جب آپ خوش ہوں گے تو آپ اچھا باپ، اُستاد، باس، دوست، بیوی، ماں اور انسان ہوں گے۔
- 12- خوشی باش جوڑوں کی ازدواجی زندگی زیادہ پُر لطف ہوتی ہے۔
- 13- جو چیز فرد کو خوشی دیتی ہے وہ ڈپریشن کو کم کرتی ہے۔
- 14- اگر آپ خوش ہیں تو آپ مشکل حالات کا بہتر طور پر مقابلہ کر سکتے ہیں۔
- 15- خوشی باش لوگوں کو دوسروں کا زیادہ تعاون حاصل ہوتا ہے جو کامیابی کے لیے بہت ضروری اور مفید ہے۔
- 16- خوشی باش بچے اچھے طالب علم ہوتے ہیں۔ ایک ریسرچ سے ثابت ہوا کہ اگر طلباء امتحان کی تیاری شروع کرنے سے پہلے کوئی پُر لطف اور مزاحیہ (Funny) کام کریں تو وہ زیادہ نمبر لیتے ہیں۔ پُر لطف اور مزاحیہ کام کرنے سے دماغ ایک خوش باش اسفنج کی طرح ہو جاتا ہے جس سے ایک طالب علم کی یاد کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اور وہ زیادہ مواد یاد کر لیتا ہے۔
- 17- خوشی باش لوگ درد کو آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں۔



18- خوش لوگ خوشگوار واقعات کو زیادہ یاد رکھتے ہیں اور ناخوشگوار واقعات کو جلد بھول جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ان کی زندگی سکون اور خوشی سے بھری ہوتی ہے۔

19- ایسے لوگ زیادہ کارنامے سرانجام دیتے ہیں۔

20- خوش لوگ دوسرے لوگوں کے زیادہ کام آتے ہیں، ضرورت مندوں کی مدد کرتے ہیں جس سے ان کی خوشیوں میں مزید اضافہ ہوتا ہے پھر دوسرے لوگ بھی ان کے کام آتے ہیں۔

21- خوش باش لوگ زیادہ مستعد، سرگرم، چست و چالاک، جلد فیصلہ کرنے والے، نرم مزاج، نرم خو، حالات کے مطابق ڈھل جانے والے، ملنسار، قابل بھروسہ، ہمدرد، معاف کرنے والے اور محبت کرنے والے ہوتے ہیں۔

22- خوشی کی کیفیت انسانی جسم اور ذہن دونوں کو ریلکس کرتی ہے، سکون دیتی ہے۔ جب آپ خوش ہوتے ہیں تو آپ کے اندرونی اعضاء مثلاً معدہ، جگر، دل بلکہ تمام اندرونی اعضاء بہتر کام کرتے ہیں حتیٰ کہ ذائقہ اور خوشبو بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ آپ بہتر دیکھ، سن اور محسوس کرتے ہیں۔ خوشی اچھی صحت کی ضامن ہے۔

☆☆☆

## خوش باش \_\_ کون؟

یہ دسمبر کی ایک تنہا رات تھی۔ درجہ حرارت نقطہ انجماد کے قریب تھا اور شدید بارش ہو رہی تھی۔ میں شہر (چشتیاں، ضلع بہاول نگر) سے گاؤں (چک نمبر 13 گیانی) جا رہا تھا۔ گاؤں کے قریب سڑک کے کنارے خانہ بدوشوں کی ایک چھوٹی سی بستی آباد تھی۔ ایک جھگی میں ریڈیو سے موسیقی کی دھنوں پر قبضے گونج رہے تھے۔ مجھے بڑی حیرت ہوئی اور احساس ہوا کہ خوشی دولت اور محلوں کی محتاج نہیں۔

دنیا میں ہر فرد خوشی، اطمینان اور سکون چاہتا ہے۔ ہر فرد خوشی حاصل کر سکتا ہے، خوش باش ہو سکتا ہے چاہے اس کا تعلق امیر مغرب سے ہو یا غریب افریقہ سے۔ ہر ملک، قوم اور مذہب کے لوگ خوش ہو سکتے ہیں۔ غریب بھی اتنا ہی خوش ہو سکتا ہے جتنا امیر۔ حتیٰ کہ معذور لوگ بھی خوش ہو سکتے ہیں۔ جنس کا بھی خوشی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ مرد اور عورت دونوں خوش ہو سکتے ہیں۔ وہ عورتیں جو گھروں میں رہتی ہیں اور ملازمت نہیں کرتیں، وہ اور ان کے خاوند زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ وہ عورتیں جو گھر سنبھالنے کے ساتھ جاب بھی کرتی ہیں ذہنی دباؤ کا شکار ہوتی ہیں۔ ان کی خوشی میں کمی ہو جاتی ہے۔ عمر کا بھی خوشی سے کوئی تعلق نہیں۔ ایک فرد اگر نوعمری میں خوش تھا تو وہ بڑھاپے میں بھی خوش ہوتا ہے۔ یعنی نوجوان اور بوڑھے سبھی خوش باش ہوتے ہیں۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ نوجوان نسبتاً زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ نوجوانی کی سرگرمیاں ہوتی ہیں جو ان کو خوشی دیتی ہیں جبکہ بوڑھے بڑھاپے کی وجہ سے ان

سرگرمیوں مثلاً کھیل کود میں حصہ نہیں لے سکتے۔

نہیں ہوتے۔ امریکہ کے امیر ترین لوگوں کی خوشی کی سطح عام امریکی سے کچھ زیادہ ہے۔

دولت خوشی حاصل کرنے میں معاون ہوتی ہے۔ عموماً خوش باش ہونے کے لیے دولت مند اور خوشحال ہونا بہتر ہے۔ زیادہ آمدن خوشی میں اضافہ کرتی ہے۔ دراصل دولت خوشی خریدنے میں معاون ہے۔ زیادہ روپیہ پیسہ، معاشرتی مقام، عزت و احترام اور احساس تحفظ دیتا ہے جو خوشی اور سکون کا باعث بنتا ہے۔ یعنی خوشی کے لیے غریب ہونے سے خوشحال اور امیر ہونا بہتر ہے۔

دولت ہمیں خوشی دیتی ہے، اگرچہ یہ خوشی تھوڑی اور تھوڑے وقت کے لیے ہوتی ہے۔ اگر غریب آدمی کی آمدن میں کافی اضافہ ہو جائے تو اسے بہت خوشی ملتی ہے لیکن اگر ایک امیر آدمی کی آمدن میں اضافہ ہو تو اسے کوئی خاص خوشی حاصل نہیں ہوتی۔ اسی طرح اگر کسی فرد کی آمدن میں 33 فی صد کمی ہو جائے تو اس کی خوشی میں خاصی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ عموماً دولت سے حاصل کی گئی خوشیاں عارضی ہوتی ہیں۔

ہر فرد چاہتا ہے کہ اس کی صحت اچھی ہو، اس کے پاس خوبصورت اور آرام دہ لباس ہو، اچھی خوراک، آرام دہ گھر اور گاڑی ہو، اس کے بچے اعلیٰ تعلیم حاصل کریں۔ ہر فرد چاہتا ہے کہ وہ اپنا اور اپنے خاندان کا بہتر علاج کرا سکے۔ اس سب کے لیے روپے پیسے کی ضرورت ہے۔

تاہم خوشی صرف دولت سے حاصل نہیں ہوتی۔ آج کے دور میں ہمیں زیادہ خوراک زیادہ کپڑے، زیادہ کاریں، زیادہ بڑے گھر، گھر میں فریج، ٹی وی اور ہیئر اور زیادہ سہولتیں حاصل ہیں مگر ہم زیادہ خوش نہیں۔ اسی طرح امیر ملکوں کے لوگ غریب ملکوں کے لوگوں سے زیادہ خوش نہیں۔ یعنی عام آدمی بے شمار سہولتوں کے باوجود آج سے 50 سال پہلے کے لوگوں سے زیادہ خوش نہیں، جب اتنی سہولتیں نہ تھیں، جبکہ اب عام آدمی کی آمدن بھی دوگنی ہو چکی ہے۔ مجھے یاد ہے کہ آج سے 40 سال پہلے میں ایک پرائیویٹ کالج میں معمولی تنخواہ پر ملازم تھا۔ کرایے کا گھر تھا اور میں لنڈے کے کپڑے پہنتا تھا۔ میرے پاس سائیکل نہ تھی مگر میں بہت

20 ویں صدی کے آخری دور اور 21 ویں صدی میں ماہرین نفسیات نے خوشی کی حقیقت جاننے کے لیے اپنی زندگیاں کھپا دیں۔ عام لوگوں کا مطالعہ کیا گیا۔ جڑواں بچوں پر تحقیق کی گئی۔ اس تحقیق سے یہ دلچسپ حقیقت سامنے آئی کہ ہماری 50 فی صد خوشی فطری ہے۔ یہ انسان کو وراثت میں ملتی ہے۔ یہ انسان کے جینز میں ہوتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں 50 فی صد خوشی ہمارے اندر ہے۔ ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی کہ زیادہ تر خوشی موروثی ہے۔ یہ مستحکم اور غیر مند بذب (Stable) ہے۔ خوشی میں حالات زندگی کا کردار صرف 10 فی صد ہے۔ یعنی خوشی میں مادی چیزوں مثلاً گھر اور گاڑی وغیرہ کا کردار صرف 10 فی صد ہے۔ اور خوش خبری یہ ہے کہ 50 فی صد خوشی ہمارے کنٹرول میں ہے یعنی خوشی کے ایک بڑے حصے پر ہمارا کنٹرول ہے۔ ہم اپنی شعوری سرگرمیوں سے 40 فی صد خوشی آسانی سے حاصل کر کے اپنی زندگی کو خوشگوار اور پرسکون بنا سکتے ہیں۔

ریسرچ سے یہ حقیقت بھی سامنے آئی کہ ہر فرد کی خوشی کی ایک فطری سطح ہے۔ دوسرے الفاظ میں خوشی حاصل کرنے والی سرگرمیوں سے خوشی کی سطح بلند ہوگی مگر کچھ عرصہ بعد فرد اپنی فطری سطح پر آ جاتا ہے۔ مثلاً آپ نے گاڑی خریدی تو خوشی کی سطح بلند ہوئی مگر کچھ عرصہ بعد آپ اس کے عادی ہو جائیں گے اور خوشی کی فطری سطح پر واپس آ جائیں گے۔ اسی طرح اگر حالات خراب ہیں اور فرد کو مشکلات کا سامنا ہے تو اس سے وقتی طور پر اس کی خوشی کی سطح میں کمی ہوگی مگر خوشی کی بات یہ ہے کہ کچھ عرصہ بعد فرد اپنی خوشی کی فطری سطح پر لوٹ آتا ہے۔ یعنی خوشی کی سطح یکساں اور مستقل نہیں، یہ بدلتی رہتی ہے مگر جلد ہی فرد خوشی کی اپنی فطری سطح پر آ جاتا ہے۔

خوشی کو متاثر کرنے والی چیزیں

○ تحقیق سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ امیر اور غریب دونوں یکساں طور پر خوش باش ہو سکتے ہیں۔ ایک دوسرے سروے سے معلوم ہوا کہ 97 فی صد دولت مند لوگ اپنی زندگی سے خوش تھے اور تقریباً 50 فی صد بہت خوش تھے۔ جبکہ اتنے فی صد غریب خوش

خوش تھا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے آج میں خوشحال ہوں، اپنا گھر اور بڑی گاڑی رکھتا ہوں۔ اگرچہ میں اب بھی خوش ہوں مگر اتنا نہیں جتنا 40 سال پہلے تھا۔ روپیہ پیسہ خوشی کو متاثر کرتا ہے، خوشی میں اضافہ کرتا ہے مگر زیادہ نہیں۔

خوشی صرف دولت سے حاصل نہیں ہوتی۔ بہت سے لوگ خوب دولت کما تے ہیں مگر انہیں موت سے پہلے اس سے لطف اندوز ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ صرف دولت آپ کو خوشی نہیں دے سکتی، خوش نہیں کر سکتی۔ امریکہ اور برطانیہ میں کروڑوں کی لاٹری جیتنے والوں کا مشاہدہ کیا گیا۔ اس ریسرچ سے معلوم ہوا کہ لاٹری جیتنے والوں کی خوشیاں وقتی تھیں۔ اس لیے کہ وہ جلد ہی اپنی خوشی کی پرانی فطری سطح پر واپس آ گئے۔

ماہرین نفسیات کے ویٹنگ روم امیر اور کامیاب لوگوں سے بھرے ہوتے ہیں۔ ان کی عمریں 40 اور 50 سال کے درمیان ہوتی ہیں۔ یہ اعلیٰ تعلیم یافتہ، بڑے شاندار گھروں اور قیمتی گاڑیوں کے مالک ہوتے ہیں مگر ان کو سکون قلب نصیب نہیں۔ اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ دولت کا خوشی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں مگر دولت خوشی کی ضمانت نہیں۔

اگرچہ دولت زیادہ خوشی نہیں دیتی مگر اس کی عدم موجودگی فرد کو بد حال اور پریشان کر دیتی ہے۔ ہماری اکثر پریشانیوں، دکھوں اور مسائل کی بڑی وجہ مالی پریشانیاں ہوتی ہیں۔ غربت، افلاس اور مالی پریشانی خوشی میں بہت کمی کرتی ہے۔ ہمارے 90 فی صد مسائل جو خوشی میں کمی کا سبب بنتے ہیں، روپیہ، پیسہ سے حل ہوتے ہیں۔ دولت اگرچہ خوشی میں زیادہ اضافہ نہیں کرتی مگر ہمیں بے شمار دکھوں سے نجات دیتی ہے۔ عموماً غریب لوگ اپنے رہائشی حالات سے مطمئن نہیں ہوتے۔ غریب جن کے گھر نہیں ہوتے ان میں سے اکثر اپنی زندگی سے خوش اور مطمئن نہیں ہوتے۔

قصہ مختصر غریب بھی امیر کی طرح خوش ہو سکتا ہے اور امیر بھی غریب کی طرح ناخوش ہو سکتا ہے۔ دولت خوشی میں خاص اضافہ نہیں کرتی۔ ایک دانشور نے بہت خوبصورت بات کہی کہ

”جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ دولت خوشی نہیں دے سکتی، دراصل وہ لوگ دولت کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کرتے“ دوسرے الفاظ میں اگر دولت کو صحیح انداز میں استعمال کیا جائے مثلاً دولت کو اللہ تعالیٰ کی راہ میں خرچ کیا جائے تو یہ بہت خوشی دیتی ہے۔

اگر آپ اپنی دولت کو غریبوں کے لیے ہسپتال اور غریب بچوں کے لیے معیاری سکول بنانے، غریب بچوں کی شادی کا انتظام کرنے، بھوکوں کو کھانا کھلانے اور عوام کے لیے ایک اچھی لائبریری قائم کرنے پر خرچ کرتے ہیں، یعنی کسی بھی نیک کام پر خرچ کرتے ہیں تو آپ کی خوشی میں بہت زیادہ اضافہ ہوگا۔

○ نظام حکومت بھی خوشی کو متاثر کرتا ہے۔ جن ملکوں میں جمہوریت ہے اور وہاں کا پرلین آزاد ہے وہاں کے لوگ نسبتاً زیادہ خوش ہیں۔ ایسے ملکوں، جن میں قانون کی حکمرانی ہو، استحکام ہو، عدم تشدد اور لائینڈ آرڈر ہو، لوگوں کی جان و مال محفوظ ہو، حکومت عوام کو اچھی خدمات (Services) مہیا کرتی ہو اور کرپشن نہ ہو، کے عوام عموماً خوش باش ہوتے ہیں۔

○ اعلیٰ تعلیم یافتہ، کم پڑھے لکھے اور ان پڑھے سبھی خوش ہو سکتے ہیں مگر عموماً جتنی تعلیم زیادہ ہو گی فرد اتنا ہی زیادہ خوش ہوگا مگر اعلیٰ تعلیم بھی خوشی کی گاڑی نہیں۔ اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگ اعلیٰ تعلیم کی وجہ سے خوش نہیں ہوتے بلکہ وہ اس لیے خوش ہوتے ہیں کہ اعلیٰ تعلیم کی وجہ سے ان کو اچھی نوکری ملتی ہے۔ ان کی مالی حالت اچھی ہوتی ہے اور ان کا معاشرتی مقام اچھا ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ نسبتاً زیادہ خوش ہوتے ہیں۔

○ ذہانت بھی خوشی کو متاثر نہیں کرتی۔ جس کی وجہ سے معمولی ذہانت کے لوگ بھی اتنے ہی خوش ہوتے ہیں جتنے ذہین ترین لوگ خوش ہوتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں ذہانت کا خوشی میں کوئی کردار نہیں۔

○ خوش باش لوگ عموماً اچھی صحت کے مالک ہوتے ہیں مگر اچھی صحت بھی خوشی کی ضمانت نہیں۔ لوگ بہت اچھی صحت کے مالک ہوتے ہیں مگر ناخوش ہوتے ہیں۔ اسی طرح

خراب صحت اور عام بیماریوں کے باوجود لوگ خوش باش ہوتے ہیں۔ البتہ شدید بیماری جس میں شدید درد ہو، خوشی کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے جبکہ عام بیماریاں وقتی طور پر خوشی کو متاثر کرتی ہیں۔ مگر جلد ہی فرد اس کا عادی ہو جاتا ہے اور وہ خوشی کی فطری سطح پر واپس آ جاتا ہے۔

اسی طرح جسمانی معذور بھی اتنے ہی خوش ہوتے ہیں جتنے دوسرے لوگ، دراصل جسمانی معذوری خوشی کو عارضی طور پر متاثر کرتی ہے۔ فرد کچھ عرصہ بعد اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ یعنی اپنے آپ کو حالات کے مطابق ڈھال لیتا ہے اور وہ خوشی کی اپنی فطری سطح پر واپس آ جاتا ہے۔ البتہ نفسیاتی امراض خوشی کو منفی طور پر بہت متاثر کرتے ہیں اور فرد ان کا عادی نہیں ہوتا۔

○ ظاہری حسن کا خوشی کے ساتھ کوئی خاص تعلق نہیں بد صورت لوگ بھی اتنے ہی خوش ہوتے ہیں جتنے خوب صورت لوگ۔

○ وہ لوگ جو زندگی میں اچھی اور زیادہ چیزیں رکھتے ہیں، وہ ان لوگوں سے زیادہ خوش باش ہوتے ہیں جو کچھ کم چیزیں رکھتے ہیں۔ مگر کم چیزیں رکھنے والے بھی بہت خوش ہوتے ہیں۔ چیزیں حاصل کر کے آپ کو لطف ملے گا مگر شاید حقیقی خوشی نہ ملے۔

○ بیرونی اچھے یا برے حالات بھی خوشی کو زیادہ اور مستقل طور پر متاثر نہیں کرتے۔ آپ کا بڑا گھر اور شاندار گاڑی کچھ عرصہ خوشی دیں گے پھر آپ اس کے عادی ہو جائیں گے اور وہ خوشی ختم ہو جائے گی۔ اسی طرح ہم خراب حالات کے بھی جلد عادی ہو کر خوشی کی فطری سطح پر آ جاتے ہیں۔

○ فرد کا پیشہ خوشی کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ اگر آپ کو اپنا کام پسند ہے تو آپ بہت خوش ہوں گے اور اگر پیشہ ناپسند ہے تو خوشی میں کافی کمی ہوگی۔

○ فیملی لائف خوشی کو بہت متاثر کرتی ہے۔ خوشگوار شادی زندگی کو خوشیوں سے بھر دیتی ہے جبکہ ناخوشگوار گھر یلو زندگی عذاب ہے۔

○ سماجی تعلقات بھی خوشی کو مثبت طور پر متاثر کرتے ہیں۔ جتنے تعلقات زیادہ ہوں گے

خوشی بھی اتنی ہی زیادہ ہوگی۔

○ دوستی خوشی کو حیرت انگیز طور پر متاثر کرتی ہے۔ وہ لوگ جو خوش باش، زندہ دل اور مخلص دوست رکھتے ہیں بہت زیادہ خوش ہوتے ہیں۔

○ نیکیاں فرد کی خوشی کو مثبت طور پر متاثر کرتی ہیں۔ یہ فرد کو خوشی اور سکون دیتی ہیں جبکہ گناہ اور احساس گناہ خوشی کو منفی طور پر متاثر کرتے ہیں۔

○ ہماری سوچ خوشی کو بہت زیادہ متاثر کرتی ہے۔ مثبت سوچ خوشی میں اضافہ کرتی ہے جبکہ منفی سوچ خوشی میں کمی، مثبت سوچ کے بغیر آپ خوش نہیں رہ سکتے۔

○ طاقت (Power) خصوصاً سیاسی طاقت، اقتدار اور پریس کی طاقت بھی خوشی کو مثبت طور پر متاثر کرتے ہیں۔

○ آرام اور بھرپور نیند خوشی میں اضافہ کرتے ہیں۔

○ ذاتی عزت نفس (Self Esteem) بھی خوشی کو متاثر کرتی ہے۔ عزت نفس جتنی زیادہ ہوگی خوشی بھی اتنی ہی زیادہ ہوگی۔

○ اپنے رب کی نعمتوں اور رحمتوں پر شکرگزار خوشی کو مثبت طور پر متاثر کرتی ہے۔

○ عموماً ہم تب خوش ہوتے ہیں جب ہم ان چیزوں کو حاصل کر لیں جن کی ہمیں خواہش ہوتی ہے۔ مگر خوشی کی کلید (Key) یہ ہے کہ آپ ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کے پاس ہیں یا آپ جو کچھ کر سکتے ہیں نہ کہ ان چیزوں پر جو آپ کے پاس موجود نہیں یا جو آپ نہیں کر سکتے۔

○ یہ ایک دلچسپ حقیقت ہے کہ پسندیدہ خوشبو بھی ہماری خوشی میں اضافہ کرتی ہے۔ خصوصاً پودینہ اور لیونڈر (Lavender) کی خوشبو ہمیں خوشی دیتی ہے۔

اچھے اور برے حالات کا عادی ہونا

اللہ تعالیٰ کا ہم پر ایک بہت بڑا احسان یہ بھی ہے کہ اس نے ہمیں یہ صلاحیت دی ہے کہ ہم کچھ عرصہ بعد اپنے آپ کو خراب حالات کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اور دکھوں کے عادی ہو جاتے ہیں اور کچھ عرصہ بعد خوشی کی فطری سطح پر آ جاتے ہیں۔ کینسر کے مریض، معذور لوگ، جو

چیزیں ہمیشہ خوشی میں اضافہ کرتی ہیں۔ لوگ ان چیزوں کے عادی نہیں ہوتے اور نہ ہی ان سے دل بھرتا ہے۔

خوش باش لوگ کیسے ہوتے ہیں؟

عموماً خوش باش لوگ ایک طرح کے ہوتے ہیں جبکہ ناخوش مختلف قسم کے۔ خوش باش لوگ روزمرہ کی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں جبکہ ناخوش لوگ روزمرہ کی سرگرمیوں سے لطف اندوز نہیں ہوتے، ان سے خوشی حاصل نہیں کرتے۔

خوش باش لوگ عموماً اس طرح کے ہوتے ہیں

○ خوش باش لوگ بامقصد زندگی گزارتے ہیں۔ ان کی زندگی کا کوئی گول (Goal) ہوتا ہے گول سیٹ کیے بغیر ہم خوشی حاصل نہیں کر سکتے۔ یہ لوگ اپنے زندگی کے گولز حاصل کرنے کے لیے پرعزم ہوتے ہیں۔ گول کا حصول اور اس کے حصول کے لیے جدوجہد انہیں خوشی دیتی ہے۔

○ یہ لوگ عموماً بیرون بین ہوتے ہیں۔ لوگ دو طرح کے ہوتے ہیں۔ اندرون بین اور بیرون بین۔ اندرون بین افراد تنہائی پسند ہوتے ہیں۔ یہ چند دوستوں کی محفل میں بہت خوش ہوتے ہیں مگر زیادہ اور نئے لوگوں کی مجلس سے بہت زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتے۔ نئے لوگوں میں بے آرامی (Uncomfortable) محسوس کرتے ہیں۔ ان کا حلقہ احباب محدود ہوتا ہے۔

بیرون بین افراد لوگوں میں زیادہ گھلتے ملتے ہیں۔ زیادہ اور نئے لوگوں کی صحبت سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ان کا حلقہ احباب وسیع ہوتا ہے۔ یہ سوشل سرگرمیوں میں زیادہ حصہ لیتے ہیں۔ بیرون بین زیادہ ملنسار اور باہر نکلنے والے لوگ ہوتے ہیں۔ انہیں محبت اور سوشل سپورٹ ملتی ہے۔ یہ لوگ زندگی سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔

لوگ اندھے اور مفلوج ہو جائیں کچھ عرصہ بعد وہ بھی اپنے آپ کو حالات کے مطابق ڈھال لیتے ہیں۔ اور ان کی سابقہ خوشی واپس آ جاتی ہے۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ معذور طالب علم اپنے غیر معذور دوستوں کی طرح خوش ہوتے ہیں۔

عموماً بدترین سانحہ کے بدترین اثرات بھی عارضی ہوتے ہیں، مثلاً بیٹے کی وفات، طلاق، ناکامی یا میاں بیوی میں سے کسی ایک کی حادثاتی موت کے اثرات بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس میں 7 سال لگ سکتے ہیں۔ میرا ایک ہی بیٹا تھا جو فوت ہو گیا۔ اللہ نے جلد ہی مجھے یہ واقعہ بھلا دیا اور میں خوشی کی سابقہ سطح پر واپس آ گیا۔ چند سال پہلے میری نئی گاڑی کو حادثہ پیش آیا، ہمیں چوٹیں لگیں، گاڑی تباہ ہو گئی اور مجھے دکھ ہوا مگر چند ماہ بعد میں اس دکھ کو بھول گیا۔

اسی طرح خوشگوار واقعات کے مثبت اثرات بھی عارضی ہوتے ہیں، مثلاً آپ ایک معروف فلم سٹار ہوں یا امریکہ کے صدر، ارب پتی ہوں یا نوبل پرائز جیتنے والے، آپ خوش بھی ہو سکتے ہیں اور ناخوش بھی۔ نوبل پرائز کی خوشیاں بھی چند ماہ یا سال بعد ختم ہو جاتی ہیں۔

جب ہم نئی گاڑی یا گھر خریدتے ہیں تو شروع میں ہم بہت خوش ہوتے ہیں مگر کچھ عرصہ بعد ہم اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور پہلے والی خوشی نہیں ہوتی۔ اب ہمیں نئی اور بہتر گاڑی اور بہتر اور بڑے گھر کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہمیں پہلے والی گاڑی اور گھر ملے تو کچھ زیادہ خوشی نہ ملے گی لیکن اگر کمتر گاڑی اور گھر ملے تو ہماری خوشی میں بہت کمی ہو جائے گی۔

بہت سی چیزیں ہمیں تھوڑے وقت کے لیے خوشی دیتی ہیں۔ مثلاً لائٹری، جاب میں ترقی اور بیٹی کی شادی وغیرہ۔ یہ چیزیں ہمیں کچھ عرصہ کے لیے خوشی دیتی ہیں پھر ہم اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور خوشی کی پرانی سطح پر واپس آ جاتے ہیں۔

مگر کچھ چیزوں کے ہم عادی نہیں ہو پاتے مثلاً درد دینے والی اور نفسیاتی بیماری۔ اسی طرح کچھ چیزوں سے ہمارا دل کبھی نہیں بھرتا مثلاً ازدواجی لذت، دوستی اور کسی حد تک شادی۔ یہ

- زیادہ خوش لوگ زیادہ سوشل ہوتے ہیں۔ سوشل سرگرمیوں میں زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- شادی شدہ لوگ غیر شادی شدہ لوگوں سے زیادہ خوش باش ہوتے ہیں۔ شادی شدہ لوگوں میں وہ لوگ زیادہ خوش ہوتے ہیں جو زیادہ ازدواجی لذت حاصل کرتے ہیں۔
- عموماً مذہبی لوگ غیر مذہبی لوگوں سے زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ مذہب خوشی میں اضافہ کرتا ہے۔ ان لوگوں کو اپنے رب پر پورا یقین ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ مشکل حالات کا بہتر طور پر مقابلہ کرتے ہیں۔ آپ جتنے زیادہ مذہبی ہوں گے اتنے ہی زیادہ خوش ہوں گے۔
- خوش باش لوگوں کو اپنا کام (پیشہ) پسند ہوتا ہے۔ یہ اپنے کام سے لطف اندوز ہوتے ہیں جس سے ان کی خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- خوش باش لوگ اپنے رب کے زیادہ شکر گزار ہوتے ہیں۔ یعنی جو کچھ ان کے پاس ہے اس کا شکر یہ ادا کرتے ہیں۔
- خوش باش لوگ رب کی نعمتوں اور رحمتوں کو یاد کرتے ہیں۔ دکھوں اور مصیبتوں کے بجائے نعمتوں کے بارے میں سوچتے ہیں۔
- یہ لوگ اپنے اہل خانہ کے ساتھ زیادہ وقت گزارتے ہیں۔
- خوش باش لوگ زیادہ اور مخلص دوست رکھتے ہیں، ان کی رفاقت سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- یہ لوگ خدمتِ خلق میں زیادہ حصہ لیتے ہیں۔ یہ دوسرے لوگوں کی مدد، تعاون اور ان کے کام آنے والے لوگ ہوتے ہیں۔
- خوش لوگ مثبت سوچ کے مالک اور رجائیت پسند ہوتے ہیں۔ یہ ہر چیز کا مثبت پہلو تلاش کر لیتے ہیں۔
- یہ لوگ فیاض اور سخی ہوتے ہیں۔ اللہ کی راہ میں مال خرچ کرنے والے ہوتے ہیں۔
- خوش باش لوگ ہمیشہ پُر امید ہوتے ہیں۔ یہ امید کا دامن کبھی ہاتھ سے نہیں چھوڑتے۔ اپنے رب کی رحمت سے کبھی ناامید نہیں ہوتے۔
- یہ لوگ اپنے آپ کو پسند کرتے ہیں۔ اپنے بارے میں اچھی رائے رکھتے ہیں۔ جب ہم اپنے آپ کو پسند کرتے ہیں تو دوسرے لوگ بھی ہمیں پسند کرتے ہیں جس سے خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- خوش لوگ اعلیٰ عزت نفس (Self Esteem) رکھتے ہیں۔
- یہ لوگ اپنی کامیابیوں سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ معمولی کامیابی کا بھی جشن مناتے ہیں۔
- خوش باش لوگ بھرپور زندگی گزارتے ہیں۔ یہ محنتی ہوتے ہیں لیکن آرام بھی خوب کرتے ہیں۔
- یہ لوگ بھرپور نیند لیتے ہیں اور نیند سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- ایسے لوگ سیر و تفریح سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- خوش لوگ خوش اخلاق ہوتے ہیں۔ یہ لوگ بد اخلاقی کے مرتکب نہیں ہوتے۔
- یہ لوگ ہنس مکھ اور خوش مزاج ہوتے ہیں۔ ان کے چہرے پر اکثر مسکراہٹ ہوتی ہے۔ خوشی کے موقع پر خوب کھل کھلا کر ہنستے ہیں۔
- باقاعدہ ورزش کرنے والے لوگ زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ یہ ورزش کے لیے ایسے کھیل کھیلتے ہیں جو انھیں بہت پسند ہوتے ہیں۔ اس سے ان کو خوشی بھی ملتی ہے اور صحت بھی۔
- خوش باش لوگ کھلے دل، دماغ کے لوگ ہوتے ہیں۔ یہ محبت کرنے والے اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہوتے ہیں۔
- باقاعدہ مطالعہ کرنے والے لوگ زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ یہ اچھی کتابوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اچھی کتاب، اچھے دوست کی طرح ہوتی ہے جو فخر و خوشی دیتی ہے۔
- یہ لوگ قناعت پسند ہوتے ہیں۔
- خوش باش لوگوں میں اکثر حس مزاج رکھتے ہیں۔ وہ خود بھی ہنستے ہیں اور دوسروں کو بھی ہنساتے ہیں۔
- خوش باش لوگ عموماً گناہوں سے بچتے ہیں اور قانون شکنی نہیں کرتے۔
- یہ لوگ عموماً مصروف ہوتے ہیں۔ یہ اکثر اپنے کام میں مصروف ہوتے ہیں۔ مصروف

آدمی کم پریشان ہوتا ہے۔ ان کو کام کرنے سے خوشی ملتی ہے۔ ان کے پاس پریشان ہونے کے لیے وقت ہی نہیں ہوتا۔  
○ خوش باش لوگ حال میں رہتے ہیں۔ یہ نہ ناخوشگوار ماضی کو یاد کرتے ہیں اور نہ ہی مستقبل کے خدشات کے بارے میں سوچتے ہیں۔  
☆☆☆

خوشیوں کے راستے میں حائل رکاوٹیں  
اور ان کا حل

1- آرام سے کسی پرسکون جگہ لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں۔ کمرے کی روشنی کچھ مدہم کر لیں۔ آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس ناپسندیدہ واقعے کے بارے میں سوچیں جو آپ کی پریشانی کا باعث ہے۔ آپ کے ذہن میں اس کی تصویر بنے گی۔ زیادہ امکان یہ ہے کہ یہ تصویر رنگین، صاف، روشن، قریب، بڑی اور آپ کے سامنے ہوگی۔ اس تصور کے ساتھ بُرے احساسات (Feelings) بھی ابھریں گے۔ اگر آپ اس میں کچھ تبدیلیاں کر دیں تو آپ کے احساسات بھی بدل جائیں گے۔ چنانچہ آپ تصویر کو بلیک اینڈ وائٹ، غیر واضح، دُھندلا (Dim) کر دیں۔ چھوٹا کر کے دور لے جائیں۔ اگر یہ آپ کے سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں، بائیں، اوپر، نیچے کر کے دیکھیں حتیٰ کہ بُرے اثرات ختم ہو جائیں۔ تھوڑی دیر اسے دیکھتے رہیں پھر آنکھیں کھول دیں۔ اب دوبارہ آنکھیں بند کر کے اس واقعے کے بارے میں سوچیں اور اپنے احساسات کو چیک کریں۔ اگر بُرے اثرات ختم ہو گئے تو مزید مشق کرنے کی ضرورت نہیں لیکن اگر اب بھی بُرے احساسات ہیں تو اس مشق کو بار بار کریں حتیٰ کہ پہلے والی اصل تصویر بننا بند ہو جائے اور نئی بلیک اینڈ وائٹ اور دُھندلی تصویر بننے اور بُرے اثرات بھی ختم ہو جائیں۔

2- اس واقعے کے بُرے اثرات ختم کرنے کا ایک سادہ طریقہ یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے صدمے والے واقعے کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں ایک تصویر بنے گی اس کو تصور میں اپنی گردن کے پیچھے بہت دور لے جائیں حتیٰ کہ اس کے اثرات ختم ہو جائیں۔ نتیجے کو چیک کرنے کے لیے آنکھیں کھول دیں، اب دوبارہ آنکھیں بند کر کے اس واقعے کے بارے میں سوچیں تو دوبارہ اصل تصویر نہیں بنے گی اور بُرے احساسات بھی نہ ہوں گے۔ اگر اصل تصویر بنے اور اس کے ساتھ بُرے احساسات بھی ہوں تو اس مشق کو بار بار کریں حتیٰ کہ بُرے اثرات ختم ہو جائیں۔

3- ایک بڑا اچھا طریقہ یہ ہے کہ پہلے کی طرح آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں تو جسم مزید ریلیکس ہو جائے گا۔ اب اپنی آنکھوں میں اس سارے واقعے کی فلم چلائیں۔ ظاہر ہے کہ اس کو دیکھ کر آپ کو برا محسوس ہوگا۔ اب اس

## یادِ ماضی

یادِ ماضی عذاب ہے یا ربت  
چھین لے مجھ سے حافظہ میرا

رضیہ کا تعلق ایک خوشحال گھرانے سے ہے۔ میاں کا اچھا بزنس ہے۔ بچے بڑے بڑے انفر ہیں۔ اسے ہر طرح کی سہولت میسر ہے مگر وہ ہر وقت پریشان اور دکھی ہوتی ہے۔ دراصل اس کا ماضی بہت اچھا نہ تھا۔ ماضی کی تلخ یادیں اس کو اکثر ڈسٹرب کرتی ہیں۔ شروع میں کچھ عرصہ اس نے سسرال میں گزارا جو خوشگوار نہ تھا۔ اب وہ سارا دن ماضی کے تلخ واقعات کو یاد کرتی جس سے اس کی خوشی کی سطح بہت کم ہو جاتی ہے، حالانکہ اب اگر وہ اپنے موجودہ حالات پر توجہ مرکوز کرے تو زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہو سکتی ہے۔

نفسیاتی بیماریاں، جسمانی بیماریوں سے بدتر ہوتی ہیں جو انسان کو مفلوج کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے فرد کی خوشی کی سطح بہت کم ہو جاتی ہے۔ نفسیاتی بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ ماضی کے تلخ اور ناپسندیدہ واقعات ہوتے ہیں۔ یہ ناپسندیدہ یادیں عام فرد کو بھی دکھی کر دیتی ہیں۔ اگر ان ناپسندیدہ واقعات کو فرد کے ذہن سے نکال دیا جائے تو اس کی خوشی کی سطح بلند ہو جاتی ہے۔ جدید نفسیات نے ایسے بہت سے طریقے ایجاد کر لیے ہیں جن کی مدد سے یادِ ماضی کو آسانی سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ ان میں چند اہم درج ذیل ہیں:



فلم کو دوبارہ بلیک اینڈ وائٹ کر کے چلائیں مگر اس کے ساتھ کوئی مزاحیہ گانا شامل کر لیں جس کی آواز تیز ہو اس طرح 8، 10 بار اس فلم کو موسیقی کے ساتھ دیکھیں حتیٰ کہ اس کے اثرات ختم ہو جائیں۔ ہر مشق کے بعد آنکھیں کھول لیں۔ اگر یہ موثر نہ ہو تو گانا بدل لیں یا مزید 15، 20 بار دیکھ لیں۔ آخر میں آنکھیں بند کر کے پھر اس واقعہ کے بارے میں سوچیں، اب یہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔

4- کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ روشنی کم کر لیں۔ آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں، 10 لمبے سانس لیں پھر اس سارے واقعہ کی فلم اپنی آنکھوں میں چلائیں۔ جب آپ اس سارے واقعہ کو دوبارہ دیکھیں گے تو آپ کو پہلے کی طرح برا محسوس ہوگا اور خوف بھی آئے گا۔ اب VCR کی طرح اس فلم کو اپنی آنکھوں میں بہت تیزی کے ساتھ الٹا گھمائیں، یعنی Rewind کر دیں۔ اس مشق کو 10 سے 20 بار دہرائیں تو ان شاء اللہ اس کے برے اثرات ختم ہو جائیں گے یا یہ واقعہ آپ کے ذہن سے نکل جائے گا۔ ہر مشق کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے جس کی مدد سے ناپسندیدہ واقعات کو آسانی سے بھلایا گیا جاسکتا ہے۔

5- ایک بڑا دلچسپ طریقہ یہ ہے کہ پہلے کی طرح آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور اس حادثے کے حوالے سے سوچیں۔ آپ کے ذہن میں اس کی تصویر بنے گی جو آپ کو ڈسٹرب کرے گی، زیادہ تصاویر بھی بن سکتی ہیں۔ اس کے برے اثرات کو ختم کرنے کے لیے سب سے اہم تصویر کے گرد ایک فریم لگا دیں۔ یہ بے ڈھنگا، 6 انچ چوڑا گولڈن فریم ہو سکتا ہے اور اسٹین لیس اسٹیل کا بھی ہو سکتا ہے۔ پلاسٹک کارنگین فریم بہت موثر ہوتا ہے۔ یہ فریم چوکور، مستطیل، گول یا بیضوی بھی ہو سکتا ہے، فریم کی پٹی چوڑی یا کم چوڑی ہو سکتی ہے۔ فریم لگانے کے بعد اس تصویر کو عجائب گھر میں دوسری تصاویر کے ساتھ لٹکا دیں اور اس کے اوپر بلب روشن کر دیں۔ تھوڑی دیر اس تصویر کو دیکھتے رہیں۔ یہ ساری مشق تصور میں کرنی ہے۔ اگر ایک فریم موثر نہیں تو دوسرا استعمال کریں حتیٰ کہ اس کے برے اثرات ختم ہو جائیں۔

6- یہ ماضی کے ناخوشگوار اثرات اور واقعات کو ختم کرنے کا موثر ترین طریقہ ہے۔ پہلے کی طرح کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، روشنی مدھم کر لیں، بالکل اندھیرا بھی کیا جاسکتا ہے۔ آنکھیں بند کر لیں، جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں، 10 لمبے سانس لے کر جسم کو مزید پرسکون اور ریلیکس کریں۔ اب تصور کریں کہ آپ ایک سینما ہال کے اندر بیٹھے ہوئے ہیں۔ آپ کے سامنے سینما کی سکرین ہے، آپ کے اور سکرین کے درمیان ہلکے سبز رنگ کی شیشے کی ایک دیوار ہے جس کے پار سکرین بالکل واضح طور پر نظر آرہی ہے۔ اب شیشے کی دیوار کی دوسری طرف سکرین پر اس حادثہ کی بلیک اینڈ وائٹ فلم چلائیں۔ فلم مکمل ہونے پر تصور میں اپنی سیٹ سے اٹھیں اور شیشے کی دیوار کو پار کریں اور سکرین کے پاس اسٹیج پر چلے جائیں اور پھر فلم کے اندر کود جائیں، داخل ہو جائیں۔ فلم رنگین ہو جائے گی یا اسے رنگین کر لیں۔ اب فلم رنگین ہے اور آپ اس کے اندر ہیں۔ اب اس فلم کو VCR کی طرح بہت تیزی کیساتھ الٹا گھمائیں یعنی Reverse کریں اگر Reverse کی رفتار تیز نہ ہوگی تو یہ طریقہ موثر نہ ہوگا 15 تا 20 بار اس طرح کریں۔ ہر مشق کے بعد آنکھیں کھول لیں، ادھر ادھر دیکھیں پھر مشق کریں۔ نتیجہ کو چیک کرنے کے لیے آخر میں دوبارہ بلیک اینڈ وائٹ فلم چلائیں۔ زیادہ امکان یہی ہے کہ اب یہ واقعہ آپ کے ذہن میں نہیں آئے گا یا پھر یہ واقعہ آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہیں کرے گا۔ اگر موثر نہ ہو تو 10 سے 15 بار مزید اس عمل کو دہرائیں۔

اس مشق کو مزید موثر بنانے کے لیے اس میں مزاحیہ موسیقی شامل کی جاسکتی ہے۔ یعنی بلیک اینڈ وائٹ فلم چلاتے وقت اس میں مزاحیہ گانا شامل کر لیں جس کی آواز بہت تیز ہو۔ پھر پہلے کی طرح اسے تیزی کے ساتھ الٹا گھمائیں۔ اگر آپ نے کبھی اندر سے سینما نہیں دیکھا تو یہ مشق TV پر بھی کی جاسکتی ہے۔ طریقہ کار یہی ہوگا۔

7- یہ طریقہ بھی بہت موثر ہے۔

a- جسم کو ریلیکس کریں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔

- اس تصویر سے باہر آ جائیں۔
- اب تصویر میں اپنے پیچھے اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کو اپنے سر کا پچھلا حصہ نظر آئے۔
- اب تصویر کو اپنے سے تقریباً 12 فٹ دور لے جائیں۔
- اب تصویر کو چھوٹا کر لیں۔
- اب تصویر کو بلیک اینڈ وائٹ کر دیں۔
- اب اسے شفاف (Transparent) کر دیں۔
- اب تصویر کو پھیکا (Fade) کر کے دور لے جا کر غائب کر دیں۔
- یہ تبدیلی آپ کے احساسات کو حیران کن طور پر بدل دے گی۔ حسب ضرورت اس مشق کو کئی بار دہرایا جاسکتا ہے۔
- 11- اس مشق سے ماضی کی تمام ناپسندیدہ یادوں کو دماغ سے نکالا جاسکتا ہے۔
- آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ ماضی کے تمام ناپسندیدہ واقعات آپ کے دماغ سے نکل کر سامنے دیوار پر چسپاں ہوتے جا رہے ہیں۔
- تصورات کو سیاہ اور چھوٹا کر لیں۔
- ان کو زیادہ سے زیادہ شفاف (Transparent) کر دیں۔
- اب ان کی چمک دمک ختم (Fade out) کر دیں۔ وہ پھیکے پڑ کر ختم ہو جائیں گے۔

☆☆☆

- b- ماضی کے مشکل دنوں کے بارے میں سوچیں جو اب نہیں ہیں۔
- c- سوچیں اور خوشی محسوس کریں کہ اب وہ خراب حالات نہیں ہیں۔
- 8- a- جسم کو ریلیکس کریں۔ چند لمبے سانس لے کر مزید ریلیکس ہوں۔ آنکھیں بند کریں۔
- b- بچپن کے ناخوشگوار واقعہ کو ذہن میں لائیں۔
- c- اب اس کو خوشگوار بنانے کے لیے اس میں اپنی مرضی کی تبدیلی کریں۔ مثلاً ٹیچر پٹائی کر رہا ہے۔ اب تصور کریں کہ وہ نہیں کر رہا یا شاہباش دے رہا ہے۔
- 9- ایک بار ساری مشق پڑھ لیں پھر عمل کریں۔
- کسی ایسے فرد کے بارے میں سوچیں جس نے آپ کو ماضی میں ناخوش کیا ہو۔
- آنکھیں بند کر کے اس کے چہرے کا تصور کریں اور اس سے منسلک برے احساسات کو نوٹ کریں۔
- اب تصور کریں کہ وہ چہرہ آپ سے تقریباً 12 فٹ دور جا رہا ہے۔
- اب چہرے کو چھوٹا کر لیں۔
- تصویر میں سے رنگ نکال کر اسے بلیک اینڈ وائٹ کر دیں۔
- اب تصور کو شفاف (Transparent) کر دیں۔
- اب اس تصویر کو پھیکا (Fade) کر کے اور اس کی چمک دمک کم کر کے اسے دور لے جا کر غائب کر دیں۔
- اب آپ کے احساسات مختلف ہوں گے۔
- اس مشق کو تین بار دہرائیں۔ ضرورت محسوس ہو تو اسے مزید دہرائیں۔
- 10- مشق کرنے سے پہلے ایک بار اسے شروع سے آخر تک پڑھیں۔
- ماضی کے کسی ایسے واقعہ کو یاد کریں جو اب بھی آپ کو ناخوش کرتا ہے۔
- آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ کہاں ہیں۔ اس طرح تصور کریں کہ جیسے آپ اس تصور کے اندر ہیں۔ وہ دیکھیں جو اس وقت دیکھا تھا۔ وہ محسوس کریں جو اس وقت محسوس کیا تھا۔
- تصور کو ساکن کریں اور اپنے آپ کو اس مشکل ماحول سے باہر نکال لیں یعنی آپ

ساری پریشانیاں، وسوسے اور خدشات وغیرہ پانی کے ساتھ بہہ جائیں گے۔ جب سارے بہہ جائیں تو شاہر بند کر کے دماغ کا ڈھکنا بھی بند کر دیں۔

3- اب واش روم سے باہر آ جائیں۔ تصور کریں کہ آپ کے اوپر ایک گہرا سفید بادل اُڑ رہا ہے۔ آپ اسے ہاتھ لگا سکتے ہیں۔ اب اپنی ساری پریشانیوں اور وسوسوں کو اس بادل میں رکھ دیں۔ اس سے بادل سیاہ ہو جائے گا۔ پھر تصور کریں کہ سورج کی تیز شعاعیں اس سیاہ بادل پر پڑ رہی ہیں جس سے بادل جل جائے گا۔ بادل جلے گا تو پریشانیاں اور وسوسے بھی جل جائیں گے۔

4- اس کے بعد تصور میں تھوڑا سا آگے جائیں تو آپ کو ایک غبارہ نظر آئے گا جو کہ ہوا میں اُڑ رہا ہے۔ غبارے کے نیچے ایک ٹوکری لٹک رہی ہے۔ غبارے کے پاس چلے جائیں۔ ٹوکری کا ڈھکن کھولیں اور ایک ایک کر کے اپنی ساری پریشانیاں اور وسوسے ٹوکری میں ڈال کر اس کا ڈھکنا بند کر دیں۔ پھر غبارے کا زمین کے ساتھ بندھا ہوا رسہ کھول دیں۔ غبارہ آپ کی پریشانیوں اور وسوسوں کو آپ سے دور لے جائے گا۔

5- جب بھی کوئی وسوسہ ذہن میں آئے تو فوراً کہیں ”سٹاپ“، یہ صرف ایک خیال ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں، یہ مجھے ڈسٹرب نہیں کرے گا۔“ ضرورت پڑنے پر بار بار اس فقرے کو دہرائیں حتیٰ کہ خیال اور وسوسے آنے بند ہو جائیں۔

6- آنکھیں بند کر لیں، جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں اور تصور میں:

(i) خیالات کو ایک ہاتھ میں پکڑیں اور ان کو دور پھینک دیں۔

(ii) جھاڑو سے دماغ کو صاف کر دیں اور سارے خیالات کو باہر نکال دیں۔

(iii) خیالات کو دماغ سے پانی کے پائپ سے دھوئیں اور پھر واپیر سے صاف کر دیں۔

(iv) تصور کریں کہ دماغ میں ایک تختہ سیاہ یا چاک بورڈ ہے۔ اس پر سارے فضول خیالات لکھے ہوئے ہیں۔ ڈسٹر سے ان کو صاف کر دیں۔

(v) تصور کریں دماغ میں ایک بورڈ ہے جس پر سارے وسوسے درج ہیں، یہ بورڈ روشن ہے۔ بورڈ کے ایک طرف سوئچ لگا ہوا ہے جو کہ آن ہے۔ اس سوئچ کو آف کر دیں تو سارے وسوسے ختم ہو جائیں گے۔

## مستقبل کے خدشات

جس طرح ہمیں ماضی کے تلخ واقعات متاثر کرتے ہیں اور ہماری خوشیوں میں کمی کا سبب بنتے ہیں اسی طرح مستقبل کے حوالے سے بے شمار خدشات اور وسوسے بھی ہمیں ڈسٹرب کرتے ہیں کہ یہ خرابی ہو جائے گی، وہ خرابی ہو جائے گی۔ یہ نہ ہو جائے وہ نہ ہو جائے۔ ان وسوسوں اور خدشات کے اثرات کو کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل پر عمل کیا جائے۔

1- ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ ہمارے 98 فی صد خدشات بالکل بے بنیاد ہوتے ہیں اور باقی 2 فی صد بھی اتنے برے نہیں ہوتے جتنا کہ ہم سمجھتے ہیں۔ ایک دوسرے ماہر کے مطابق ہمارے 99 فی صد خدشات بے بنیاد ہوتے ہیں۔ اپنے ماضی کا جائزہ لیں اور سوچیں کہ آپ کے کتنے خدشات پورے ہوئے۔ شاید ایک بھی پورا نہ ہوا ہو۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں گے تو آپ پُر سکون ہو جائیں گے۔

2- آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ جسم کو بالکل ریلیکس کریں۔ ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔ سانس کو آہستہ آہستہ اندر کھینچیں اور پھر منہ کے ذریعے آہستہ آہستہ خارج کریں، پھر تصور کریں کہ آپ کسی سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ اب نیچے اترنا شروع کریں۔ 20 سیڑھیاں نیچے اتریں۔ دروازہ کھولیں اور خوبصورت واش روم میں داخل ہو جائیں۔ اندر سے کنڈی لگائیں۔ تصور میں اپنے دماغ کا ڈھکنا کھولیں اور اوپر سے شناور کھول دیں۔ اس سے آپ کی

(vi) تصور کریں کہ دماغ کے گرد بجلی کی تار کی باڈھ ہے جس کی وجہ سے کوئی فضول خیال دماغ میں داخل نہیں ہو سکتا۔

(vii) تصور کریں کہ آپ کے سر پر ہیلمٹ ہے جو خیالات کو دماغ میں داخل ہونے سے روک رہا ہے۔ خیالات ہیلمٹ کے ساتھ ٹکرا کر باہر گر رہے ہیں۔

(viii) تصور کریں کہ آپ کے دماغ میں سوراخ ہے۔ سارے خیالات وہاں سے باہر نکل رہے ہیں۔

(ix) تصور کریں کہ آپ کے سارے خیالات پرندوں کی صورت میں دماغ سے باہر نکل رہے ہیں۔

7- وسوسوں سے جان چھڑانے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ ان کے بارے میں مبالغہ کی حد تک سوچیں حتیٰ کہ آپ تنگ پڑ جائیں۔ کچھ عرصہ بعد خیالات آنے بند ہو جائیں گے۔

8- جونہی وسوسے آئیں تو اپنی سانس روک لیں۔ بار بار یہ مشق کریں۔ وسوسے آنے بند ہو جائیں گے۔ یہ تصور بھی کر سکتے ہیں کہ جب سانس چھوڑتے ہیں تو خیالات نیچے یاسر کی طرف جا رہے ہیں اور جسم سے خارج ہو رہے ہیں۔

9- وسوسوں کے لیے دن میں ایک گھنٹہ مقرر کریں اور صرف اسی دوران میں ان کے بارے میں سوچیں۔ دن کے وقت جب بھی خیالات آئیں تو اپنے آپ سے کہیں کہ ان کے بارے میں میں اب نہیں سوچوں گا بلکہ شام کو 4 بجے سوچوں گا، پھر اپنے کسی پسندیدہ کام میں مصروف ہو جائیں۔ یہ ایک بے حد کامیاب طریقہ ہے۔

10- شام کے وقت ایک مقررہ گھنٹے کے لیے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں جہاں کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ جسم کو ریلکس کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب ایک گھنٹے کے لیے اپنے نامعقول خیالات کو کاغذ پر لکھتے جائیں۔ اگر ایک ہی خیال آتا ہے تو اسے بار بار لکھتے جائیں۔ اگلے دن شام کو اسی وقت ایک گھنٹے کے لیے ان خیالات کو پڑھیں اور آخر میں ان کا غذات کو جلا دیں۔ اس طرح ایک دن لکھیں اور اگلے دن پڑھیں اور پھر جلا دیں۔ مشق جاری رکھیں حتیٰ کہ خیالات ختم ہو جائیں۔ عموماً دو ہفتوں میں خیالات

ختم ہو جاتے ہیں۔

11- خدشات کو کم یا ختم کرنے کے لیے یہ مشق بہت موثر ہے۔

a- کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ جائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے دس لمبے سانس لیں۔

b- تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکریں ہے۔ اس سکریں پر اپنے تمام خدشات پر مشتمل ایک فلم چلائیں۔ یہ فلم آپ کو ڈسٹرب کرے گی۔

c- اب تصور میں اپنے آپ کو بہت لمبا کریں۔ سکریں وہیں نیچے رہے گی۔

d- اب سکریں پر دوبارہ خدشات کی فلم کو چلائیں، چونکہ آپ بلندی پر ہیں۔ یہ خدشات آپ کو واضح طور پر نظر نہ آئیں گے اور نہ ہی آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب کریں گے۔

e- اب اپنے آپ کو مزید لمبا کریں۔ بہت اوپر چلے جائیں، سکریں وہیں نیچے رہے گی۔

f- خدشات کی فلم کو ایک بار پھر دیکھیں۔ اب چونکہ آپ بہت بلندی پر ہوں گے لہذا یہ خدشات آپ کو نظر نہیں آئیں گے بلکہ نقطے نقطے سے نظر آئیں گے۔

g- اب آپ تصور کریں کہ آپ ایک بادل کی طرح آسمان پر اڑ رہے ہیں اور نیچے گول زمین نظر آ رہی ہے۔ خدشات کی فلم کو ایک بار پھر دیکھیں۔ اب چونکہ آپ بہت بلندی پر ہیں تو آپ کو کچھ نظر نہ آئے گا۔

h- فلم مکمل ہونے پر آنکھیں کھول دیں اور دائیں بائیں دیکھیں۔

i- دوبارہ آنکھیں بند کر کے خدشات کے بارے میں سوچیں۔ اب وہ آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہیں کریں گے۔ اگر ڈسٹرب کریں تو مشق کو دہرائیں۔ آخر میں پھر چیک کریں۔ حسب ضرورت مشق دہرائیں حتیٰ کہ وہ آپ کو ڈسٹرب نہ کریں۔

12- خدشات کے خاتمے کے لیے یہ مشق بھی بہت موثر ہے۔

a- کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے دس لمبے سانس لیں۔

b- تصور کریں کہ آپ ایک بہت بڑے ٹی۔ وی کے سامنے بیٹھے ہیں۔ اس ٹی۔ وی

پراپنے تمام خدشات پر مشتمل ایک فلم چلائیں۔ یہ فلم آپ کو ڈسٹرب کرے گی۔  
 c۔ جب فلم مکمل ہو جائے تو آخری سین کے سائز کو چھوٹا کر لیں۔ کتاب کے سائز کے برابر یا 9 اینچ کے ٹی۔ وی سکرین کے برابر۔ اب فلم کو تیزی کے ساتھ Reverse کریں۔ 10 مرتبہ ایسا کریں تو عموماً سارے خدشات ختم ہو جاتے ہیں۔  
 d۔ آنکھیں کھولیں۔ دائیں بائیں دیکھیں۔  
 e۔ اب پھر آنکھیں بند کر لیں اور ان خدشات کا تصور کریں، اب یا تو تصویر ہی نہ بنے گی یا پھر خدشات آپ کو ڈسٹرب نہ کریں گے۔ اگر ڈسٹرب کریں تو فلم کو مزید دس بار (Reverse) کر لیں۔

☆☆☆

## نا پسندیدہ پیشہ

ہماری زندگی کا بہت بڑا حصہ تقریباً تیسرا حصہ روزی کمانے میں گزرتا ہے۔ روزی کمانے کے لیے ہم ملازمت کرتے ہیں یا پھر اپنا کام۔ اگر آپ زندگی میں خوشی چاہتے ہیں تو آپ کو اپنی پسند کا کام کرنا ہوگا، اس سے محبت کرنی ہوگی۔ ایک ریسرچ کے مطابق تقریباً 75 فی صد لوگ اپنے کام سے خوش نہیں۔

اگر آپ کو اپنا کام پسند نہیں تو آپ پر جوش نہیں ہو سکتے۔ کام کی کوالٹی اور معیار بھی بہت اچھا نہیں ہوگا۔ ایسی صورت میں زیادہ کام کرنا مشکل ہوگا اور فرد ذہنی دباؤ (Stress) کا شکار ہو جائے گا۔ ذہنی دباؤ کئی خطرناک نفسیاتی بیماریوں مثلاً ڈپریشن اور جسمانی بیماریوں مثلاً کینسر، بلڈ پریشر اور السر وغیرہ کا موجب بن جاتا ہے۔ دوسری طرف کامیابی اور ترقی کے لیے زیادہ کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر کوئی فرد اپنے کام سے خوش نہیں تو اس کے بہت سے منفی اثرات پڑتے ہیں۔ جب آپ کام (Job) پر خوش نہیں تو اس سے زندگی کے دوسرے شعبے بھی منفی طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ کام پر خوش ہو تو ہر جگہ خوشی محسوس ہوتی ہے۔ کام پر خوشی فرد کی ساری زندگی کو مثبت طور پر متاثر کرتی ہے۔ کام پر خوش ہونا کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے۔

خوش باش لوگوں کو ہمیشہ اپنا پیشہ پسند ہوتا ہے۔ وہ اس کام کو ذوق و شوق اور جوش و خروش سے

کرتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے کام سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ایک ناکام فرد جو غلط پیشے میں ہو، اس فرد سے زیادہ سخت محنت کرتا ہے جو کامیاب ہے اور اسے اپنا کام پسند ہے۔

اگر آپ کو اپنا پیشہ پسند ہوگا تو آپ کے لیے اپنے کام سے محبت کرنا آسان ہوگا۔ جب کام سے محبت ہو تو پھر آپ کبھی کام نہیں کرتے کیونکہ اس صورت میں کام، کام نہیں بلکہ مشغلہ اور محبت ہوتی ہے۔ مشغلے اور محبت سے کون تھکتا ہے۔ اس صورت میں آپ اپنے کام سے لطف اندوز ہوں گے، کام کے اوقات تیزی سے گزریں گے، یعنی وقت گزرنے کا احساس نہ ہوگا اور آپ ذہنی دباؤ اور تھکاوٹ کا شکار بھی نہیں ہوں گے۔ پسندیدہ پیشے میں انسان ہمیشہ پُر جوش، توانائی سے بھرپور اور خوش ہوتا ہے۔

نا پسندیدہ کام کی صورت میں ناپسندیدگی کو کم کرنے کے لیے یہ مشق کریں۔

1- آنکھیں بند کر کے ناپسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں تو اس کی تصویر بنے گی۔ اس تصویر کے گرد فریم لگا دیں تو کام ناپسندیدہ نہ لگے گا۔ اگر ایک فریم موثر نہ ہو تو دوسرا استعمال کر کے دیکھیں۔ گول، چوکور، مستطیل اور بیضوی وغیرہ۔ اس طرح لکڑی کے علاوہ شین لیس سٹیل، پلاسٹک یا گولڈن فریم لگا کر دیکھیں۔ کسی نہ کسی فریم میں وہ تصویر ناپسندیدہ نہ لگے گی۔ آنکھیں کھول دیں۔ دوبارہ آنکھیں بند کر کے ناپسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں۔ اب وہ پہلے کی طرح ناپسندیدہ نہ ہوگا۔

2- آنکھیں بند کر کے ناپسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ تصویر کو دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو بہت لمبا کریں۔ اور پھر بلندی سے اس تصویر کو دیکھیں۔ اب وہ آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ کرے گی۔ اپنے آپ کو مزید لمبا کریں، بہت لمبا، اب وہاں سے اس تصویر کو دیکھیں۔ اب وہ آپ کو بالکل ڈسٹرب نہ کرے گی۔ آنکھیں کھول دیں، دوبارہ آنکھیں بند کر کے اس ناپسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں۔ اب وہ زیادہ برا نہ لگے گا۔ ضرورت پڑنے پر ان مشقوں کو زیادہ بار دہرائیں۔

اگر آپ کو اپنی جاب بہت زیادہ ناپسند ہے تو پھر موجودہ جاب کرتے ہوئے کوئی نئی جاب تلاش کریں۔ اگر آپ جاب نہیں بدل سکتے یا بدلنا بہت زیادہ فائدہ مند نہیں ہے تو ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے روزانہ کسی بانی سے لطف اندوز ہوں۔ کوئی پسندیدہ کھیل کھیلیں۔

3- اپنی جاب کا تجزیہ کریں۔ دیکھیں کہ اس میں کون سی چیز آپ کو پسند ہے، اور کون سی ناپسند۔ اگر ناپسندیدہ چیزیں زیادہ ہیں تو یہ بوریت اور ذہنی دباؤ کا سبب بن سکتی ہیں۔ ناپسندیدہ چیز کو پسندیدہ میں بدلنے کی کوشش کریں۔ روٹین کے کام کو کسی اور طرح سے کرنے کی کوشش کریں۔ متبادل تلاش کریں، جمل جائیں گے پھر بوریت نہ ہوگی۔ کام کی ناپسندیدگی کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق کریں۔

(i) جسم کو ریلیکس کر کے آنکھیں بند کر لیں۔

(ii) ناپسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ اس تصویر کے رنگ، جسامت کو بدلیں۔ اسے غیر واضح، دھندلا اور چھوٹا کر دیں۔ اس کی جگہ کو بدل دیں۔ اگر سامنے بن رہی ہے تو اسے دائیں، بائیں، اوپر یا نیچے جا کر دیکھیں حتیٰ کہ ڈسٹرب نہ کرے۔

4- کام کو پسندیدہ بنانے کے لیے یہ مشق کریں۔

(i) کام کرتے ہوئے اس طرح ظاہر کریں کہ جیسے آپ بہت خوش ہیں اور اپنے کام سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد ایسا ہی ہوگا۔

(ii) خوشی خوشی کام کیجیے۔ کام کرتے ہوئے گنگنائے، سیٹیاں بجائیے اور اپنے آپ کو خوش محسوس کریں۔ سوچیں کہ آپ اپنے کام سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد آپ کو کام کرتے ہوئے خوشی محسوس ہوگی۔

5- کام کو پسندیدہ بنانے کے لیے یہ مشق بہت مفید ہے۔

(i) جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔

(ii) کسی پسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر

بنے گی۔

(iii) اب ناپسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں اور اس کی تصویر پسندیدہ کام سے مختلف بنے گی۔

(iv) اب بیک وقت ناپسندیدہ اور پسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں۔ دونوں تصویریں بن جائیں گی۔ ان کو برابر رکھیں۔ پھر ناپسندیدہ تصویر کو پسندیدہ تصویر کے مطابق کر دیں۔ اب آپ کو ناپسندیدہ کام بھی اچھا لگے گا۔

☆☆☆

## منفی سوچ

آپ کی زندگی کی خوشیوں کا انحصار آپ کے خیالات کی کوالٹی پر ہے۔ مثبت اور خوشگوار سوچیں ہمیں خوشی اور سکون دیتی ہیں اور ناخوشگوار اور منفی خیالات خوشی میں کمی کرتے ہیں۔ میں نے اور ماہر نفسیات ناہدہ وقاص نے اس حوالے سے ایک دلچسپ تجربہ کیا۔ اسے کہا گیا کہ وہ 10 اور 10 کی فرضی سکیبل (پیمانے) پر اپنی موجودہ خوشی کا انداز لگائے جو کہ 6 تھی۔ پھر اسے یہ فقرہ ”میری خواہش ہے کہ میں..... ہوتی“ پانچ بار لکھنے کو کہا گیا۔ اس نے ایک فقرے میں لکھا کہ وہ پتلی ہوتی۔ اس فقرے کو اس نے پانچ بار لکھا اور لکھنے کے بعد پانچ بار پڑھا۔ اس کے بعد اس کی خوشی کی سطح کم ہو کر 4 پر آ گئی۔ اس کے بعد اسے ایک اور فقرہ ”میں خوش ہوں کہ میں..... نہیں ہوں“ کو مکمل کرنے کو دیا گیا۔ اس نے اس فقرے کو اس طرح مکمل کیا ”میں خوش ہوں کہ میں بد شکل نہیں ہوں“ اس فقرے کو اس نے پانچ بار لکھا اور پھر پانچ بار پڑھا۔ اب اسے پھر اپنی خوشی کا اندازہ لگانے کو کہا گیا۔ اب اس کی خوشی 4 سے بڑھ کر 7 پر پہنچ گئی۔ اس کے بعد اسے ایک اور فقرے ”میری خواہش ہے کہ میں..... ہوتی“ کو پانچ بار لکھنے کو کہا گیا۔ اس نے ان فقروں کو اسی طرح مکمل کیا۔

- میری خواہش ہے کہ میں پتلی ہوتی۔
- میری خواہش ہے کہ میں فجر کی نماز باقاعدگی سے پڑھتی۔
- میری خواہش ہے کہ میں ابو، امی کی زیادہ خدمت کرتی۔

○ میری خواہش ہے کہ میں لیکچرار بنتی۔

○ میری خواہش ہے کہ میں ایم۔سی میں ٹاپ کرتی۔ (اس کی صرف ایک نمبر سے چوتھی پوزیشن تھی) پھر اسے ان فقروں کو پانچ بار پڑھنے اور اپنی خوشی کا اندازہ لگانے کو کہا گیا۔ اب اس کی خوشی کی سطح ایک دم کم ہو کر 3 ہو گئی۔

تجربے کے آخر میں اسے ایک اور فقرے ”میں خوش ہوں کہ ہمارے پاس..... ہے“ کو پانچ بار مکمل کر کے پانچ بار پڑھنے کو کہا گیا۔ اس نے فقرے کو اس طرح مکمل کیا۔

○ میں خوش ہوں کہ ہمارے پاس اچھا گھر ہے۔

○ میں خوش ہوں کہ ہمارے پاس بڑی گاڑی ہے۔ وغیرہ

اس کے بعد جب اس نے اپنی خوشی کا اندازہ لگایا تو وہ حیران کن بلندی کی سطح 9.5 پر چلی گئی۔ یہاں حالات میں کوئی تبدیلی نہیں آئی، صرف ذہنی تبدیلی سے خوشی میں بہت اضافہ ہو گیا۔ دراصل خوشی اور ناخوشی کا انتخاب آپ خود کرتے ہیں۔ آپ اس وقت تک خوش ہیں جب تک آپ خوش رہنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنی خواہش کے مطابق سوچ اور احساسات کا انتخاب کر کے خوشی کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

خوشی ایک اندرونی عمل ہے۔ یہ مثبت خیالات، Ideas اور احساسات سے پیدا ہوتی ہے۔ آپ اپنی مرضی سے خوش یا ناخوش ہو سکتے ہیں۔ لوگ اس قدر خوش ہوتے ہیں جس قدر وہ اپنے ذہن کو خوش بناتے ہیں۔ خوشی درحقیقت آپ کا انتخاب ہے۔ اس کو روزانہ کی عادت کے طور پر اپنائیں۔ اس کی روزانہ مشق کریں۔

ہماری سوچوں کا ہماری خوشی کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ مثبت اور خوشی کی سوچوں سے ہم اپنی زندگی کو خوشگوار بنا سکتے ہیں۔ سوچیں ہمارے کنٹرول میں ہیں۔ ہم اچھا بھی سوچ سکتے ہیں اور برا بھی۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہم میں سے اکثر خوشی کی سوچوں کی بجائے منفی سوچیں، سوچتے ہیں۔ زیادہ سوچنا، بے مقصد سوچنا اور خاص کر منفی سوچنا خوشی کے راستے میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ ان سوچوں کو کنٹرول کرنے کے لیے مندرجہ ذیل

طریقوں پر عمل کریں:

- 1- جونہی کوئی ناپسندیدہ یا منفی سوچ آئے تو فوراً توجہ کو وہاں سے ہٹادیں۔ اس کے لیے کسی ایسی سرگرمی میں مصروف ہو جائیں جس سے دھیان ان سوچوں سے ہٹ جائے۔ پسندیدہ سرگرمیوں میں حصہ لیں، ایسی سرگرمیاں جو آپ کو خوشی اور سکون دیں اور تجسس پیدا کریں۔ مطالعہ کریں، ٹی۔وی یا کمپیوٹر پر کوئی مزاحیہ یا حیران کرنے والی کوئی چیز دیکھیں، عارفانہ کلام سنیں، دوستوں کو چائے پر ملیں۔ ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جس سے دل کی دھڑکن تیز ہو جائے مثلاً کوئی جسمانی کھیل یا جاگنگ وغیرہ۔
  - 2- جونہی منفی سوچ آئے تو فوراً دل میں یا بلند آواز سے کہیں ”سٹاپ“ پھر دھیان کسی دوسری طرف لے جائیں۔ سوچ بچا کر کریں مثلاً شاپنگ کی لسٹ بنائیں۔ میں عموماً اپنی نئی کتاب کے مواد کے بارے میں سوچنے لگتا ہوں۔ آنکھیں بند کر کے ماضی کے کسی خوشگوار واقعہ کے بارے میں سوچیں۔
  - 3- اپنی منفی سوچوں کو تفصیل کے ساتھ کاغذ پر لکھیں۔ اس سے آپ ان کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے اور اگر کوئی مسئلہ ہے تو حل بھی مل جائیں گے۔ لکھنے سے فرد پر سکون ہو جاتا ہے اور سر سے بوجھ اتر جاتا ہے۔
  - 4- وہ چیزیں جو منفی سوچوں اور پریشانی کا سبب بنتی ہیں ان سے بچیں۔ ان حالات، مقامات اور افراد وغیرہ کی فہرست بنائیں جو آپ کی پریشان کن سوچوں کا سبب بنتے ہیں، پھر ان سے بچیں۔ جیسے سگریٹ پینے والا فرد سگریٹ چھوڑتے وقت ان جگہوں اور افراد سے بچتا ہے جن کو دیکھ کر سگریٹ پینے کی خواہش ہوتی ہے۔
  - 5- اپنے کسی ہمدرد اور دوست سے ان منفی سوچوں کا تفصیل سے ذکر کریں۔ اس سے منفی سوچیں کم یا ختم ہو جاتی ہیں۔
  - 6- جونہی کوئی منفی سوچ آئے تو کہیں ”سٹاپ“ اس وقت تو تم بالکل ٹھیک ہو“
  - 7- آئندہ جب کوئی منفی سوچ آئے تو اس پر توجہ مرکوز کریں آہستہ آہستہ لمبے سانس لیں اور پھر مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک طریقے پر عمل کریں (سب پر بھی عمل کیا جاسکتا ہے)
- (i) اپنی منفی سوچ یا خیال (مثلاً میں ناکام ہو جاؤں گا) کو آہستہ آہستہ بلند آواز سے



11- جب آپ کی توجہ ناخوشگوار اور اداس کرنے والی سوچوں کی طرف جائے تو فوراً ”سٹاپ“ کہیں اور پھر کسی مزاحیہ اور خوشگوار چیز کی طرف توجہ مرکوز کر دیں۔

12- منفی سوچنا ایک عادت ہے۔ ہر وقت سوچنے کی بجائے اس کے لیے ہر روز 30 منٹ مقرر کریں۔ پھر جونہی منفی سوچ آئے تو کہیں کہ میں اب نہیں سوچوں گا بلکہ شام کو مقررہ وقت پر سوچوں گا۔ دوسرے الفاظ میں سوچنے کا ایک وقت مقرر کریں۔ بہتر ہے کہ آپ اُس وقت اداس، ڈسٹرب اور پریشان نہ ہوں۔ عموماً جب سوچنے کا وقت آتا ہے اس وقت سوچنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس طرح آہستہ آہستہ منفی سوچیں ختم ہو جاتی ہیں۔

13- جب بھی منفی سوچ آئے تو سوچیں کہ ”یہ صرف خیالات ہیں، حقیقت نہیں“ اس فقرے کو بار بار دل میں یا بلند آواز سے دہرائیں۔ آپ پُر سکون ہو جائیں گے۔

14- اپنے ذہن میں آنے والے منفی خیالات پر توجہ مرکوز کریں۔ بار بار آنے والے خیالات، ماضی کے خیالات، جب آپ اس آواز کو سنیں تو غیر جانبدارانہ انداز میں سنیں۔ تنقیدی جائزہ نہ لیں۔ جو سنیں اس کی مذمت نہ کریں۔ جلد ہی آپ کو احساس ہوگا کہ وہاں ایک آواز ہے اور میں یہاں اسے سن رہا ہوں۔

جب آپ ان سوچوں کو سنتے ہیں تو آپ نہ صرف خیالات سے آگاہ ہوتے ہیں بلکہ اپنے آپ سے بھی جوان خیالات پر گواہ ہے۔ جب آپ خیالات کو سنتے ہیں تو آپ شعوری طور پر وہاں ہوتے ہیں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خیالات آنے بند ہو جاتے ہیں۔

15- لمحہ موجود پر توجہ مرکوز کر کے بھی منفی خیالات سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔ جونہی منفی سوچ آئے اپنی توجہ کو لمحہ موجود پر مرکوز کر دیں۔ جو کچھ کر رہے ہوں مثلاً سیڑھیاں چڑھ رہے ہیں یا ہاتھ دھو رہے ہیں، توجہ اس پر مرکوز کر دیں۔ خیالات آنا بند ہو جائیں گے۔



تین چار بار دہرائیں۔ ہر دہرائی کے بعد 5 سیکنڈ کا وقفہ کریں (اس کے لیے گھڑی دیکھنے کی بجائے 1001, 1002, 1003, 1004 اور 1005 گنیں) اس سے آپ پُر سکون ہو جائیں گے۔

(ii) اپنی سوچوں پر توجہ مرکوز کریں۔ ان کا تجزیہ نہ کریں، تنقیدی جائزہ نہ لیں، صرف سوچوں کا مشاہدہ (Observe) کریں۔

(iii) اپنے آپ سے کہیں کہ ”میرا ذہن ایک کہانی بنا رہا ہے کہ....“ (مثلاً میں یہ کام نہیں کر سکتا) اسے بار بار دہرائیں۔

ان مشقوں سے تکلیف دہ احساسات میں کمی آجائے گی۔ جتنا زیادہ استعمال کریں اتنا ہی بہتر ہے۔

8- جونہی کوئی پریشان کرنے والی سوچ آئے تو دل میں یا بلند آواز سے کہیں ”سٹاپ“ اور پھر دل میں ہزار سے لٹی گنتی گنیں اور گنتی کو مشکل بنائیں۔ کبھی 3 تفریق کریں کبھی 5 اور کبھی 7 وغیرہ۔ یہ طریقہ بہت موثر ہے۔

9- جب کوئی منفی سوچ آئے اور آپ ٹینشن محسوس کریں تو: ایک سے چار تک گنتی گنتے ہوئے ایک لمبا سانس لیں، پھر ایک سے سات تک گنتی گنتے ہوئے آہستہ آہستہ سانس چھوڑیں۔

اس مشق کو کم از کم 5 بار دہرائیں، زیادہ مرتبہ بھی دہرایا جاسکتا ہے۔ اس سے آپ کی ٹینشن کم ہو جائے گی۔

10- جب بھی کوئی منفی سوچ آئے تو اپنے آپ سے مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک سوال پوچھیں۔ اس سے آپ کی توجہ منفی سوچوں سے ہٹ جائے گی۔

(i) کیا آج سے 10 سال بعد اس کی کوئی اہمیت ہوگی؟

(ii) میں سکون حاصل کرنے کے لیے اس وقت کیا کر سکتا ہوں؟

(iii) اس سے میں نے کیا سبق سیکھا ہے؟

ان سوالات کے پوچھنے سے آپ کی توجہ مسائل سے ہٹ کر مواقع (Oppurtunities) کی طرف منتقل ہو جائے گی، اور آپ پُر سکون ہو جائیں گے۔

ہوتی ہو اور ہم نے اس کو پیدا کرنے سے پہلے ہی ایک کتاب میں لکھ نہ رکھا ہو‘ (الحدید-23-22) یعنی جو بھی مصیبت آتی ہے وہ اللہ کی طرف سے آتی ہے۔ تاہم اللہ کسی پر کوئی مصیبت نازل ہونے دے یا نہ نازل ہونے دے تو اللہ کا اذن بہر حال کسی نہ کسی مصلحت کی بنا پر ہوتا ہے جسے انسان نہ جانتا ہے اور نہ سمجھ سکتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی طرف سے جو کچھ ہوتا ہے اس میں کوئی حکمت ضرور ہوتی ہے ہر چیز کسی مقصد کے تحت واقع ہوتی ہے۔ لہذا غم بھی افادی پہلو رکھتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے ’اور ہو سکتا ہے کہ ایک چیز تمہیں ناگوار ہو اور وہ تمہارے لیے بہتر ہو اور ہو سکتا ہے کہ ایک چیز تمہیں پسند ہو اور وہ تمہارے لیے بری ہو۔ اللہ جانتا ہے اور تم نہیں جانتے‘ (البقرہ: 216) یعنی ہر چیز کسی نہ کسی مقصد، حکمت اور وجہ سے واقع ہوتی ہے۔ ہر چیز کے واقع ہونے کا کوئی نہ کوئی مقصد اور وجہ ہوتی ہے اور اس میں ہمارا کوئی نہ کوئی فائدہ ہوتا ہے۔

2- مسائل اور مشکلات دراصل ہماری تنبیہ، اصلاح اور آزمائش کے لیے آتی ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے ’اور ہم ضرور تمہیں خوف و خطر، فاقہ کشی، جان، مال کے نقصانات اور آمدنیوں کے گھاٹے میں مبتلا کر کے تمہاری آزمائش کریں گے۔ ان حالات میں جو لوگ صبر کریں اور جب کوئی مصیبت پڑے تو کہیں ان اللہ وانا الیہ راجعون (ہم اللہ ہی کے ہیں اور اللہ ہی کی طرف ہمیں پلٹ کر جانا ہے)‘ (البقرہ: 157-155) دوسری جگہ ارشاد ہے کہ ’اور جو کوئی تکلیف (تمہیں) آتی ہے، وہ تمہارے اپنے اعمال کی وجہ سے آتی ہے‘ (النساء: 79) یعنی ان مسائل و مشکلات کے ذمہ دار ہم خود ہی ہوتے ہیں۔ یا تو ہم سے کوئی گناہ سرزد ہوا ہوتا ہے جس کی اللہ اسی دنیا میں سزا دیتا ہے، تنبیہ کرتا ہے اور سنبھلنے اور توبہ استغفار کا موقع دیتا ہے۔ یا پھر ہم جو کام کر رہے ہوتے ہیں وہ درست نہیں ہوتا۔ اللہ چاہتا ہے کہ ہم کچھ اور کریں۔ میں نے 30 سال قبل ڈیری فارم کا بزنس کیا وہ جلد ہی ناکام ہو گیا جس کا مجھے

## مسائل، مشکلات اور پریشانیاں

دنیا میں ہر فرد کو مسائل، مشکلات اور پریشانیوں کا سامنا ہے۔ اولاد آدم میں کوئی غریب ہو یا امیر، چھوٹا ہو یا بڑا، حاکم ہو یا محکوم، با اختیار ہو یا بے اختیار، ہر ایک کو لازماً مسائل، مشکلات اور پریشانیوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ یقین کریں کہ دنیا ابتلا، آزمائش اور رنج و غم کی جگہ ہے۔ غم اور خوشی وہ تانا بانا ہیں جن سے زندگی تشکیل پاتی ہے۔ اگر آپ ایک مصروف اور بھرپور زندگی بسر کر رہے ہیں تو آپ کو ہر دو تین ماہ کے بعد کسی نہ کسی بحران کا سامنا ہوگا۔ دنیا میں کوئی ایک انسان بھی ایسا نہیں جو ہمیشہ پرسکون اور خوش ہو۔ حتیٰ کہ نبیوں کے سردار آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم بھی مسائل و مشکلات اور رنج و الم کا شکار ہوئے۔ اسی طرح نہ ہی کوئی ایسا انسان ہے جو ہمیشہ مسائل و مشکلات اور رنج و الم میں مبتلا رہتا ہو۔ دراصل دنیا امتحان کی جگہ ہے اور امتحان کبھی آسان نہیں ہوتا۔ دائمی خوشی تو ان شاء اللہ جنت میں ملے گی۔

آپ زندگی میں مصیبتوں، ابتلا، مسائل اور مشکلات سے فرار حاصل نہیں کر سکتے۔ یہ چیزیں زندگی کا حصہ ہیں۔ اس کے علاوہ کوئی بھی بڑی کامیابی مشکلات و مسائل کا سامنا کیے بغیر حاصل نہیں ہوتی، لیکن آپ ان کا مقابلہ کرنا اور ان پر قابو پانا سیکھ سکتے ہیں۔ مشکلات و مسائل سے نمٹنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کیے جاسکتے ہیں:

1- جو کچھ قسمت میں لکھا جا چکا ہے وہ ہو کر رہے گا۔ خدا کے سوا کوئی اسے بدل نہیں سکتا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے ’کوئی مصیبت ایسی نہیں جو زمین میں یا تمہارے نفس پر نازل

فطری طور پر شدید رنج ہوا۔ مگر اب میں خوش ہوں کہ وہ ناکام ہوا۔ اگر وہ کامیاب ہو جاتا تو میرے پاس روپیہ پیسہ تو بہت ہوتا مگر نفسیاتی علاج کا مختصر طریقہ دریافت نہ کر پاتا اور نہ ہی زندگی بدلنے والی 12 کتب لکھ پاتا۔

3- یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ رنج و الم مومن کے لیے گناہوں کا کفارہ بن جاتے ہیں۔ ارشاد نبی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

○ ”مومن کو جو تکلیف پہنچتی ہے، تھکاوٹ، غم یا بیماری، یہاں تک کہ کوئی فکر (بھی) جو اسے رنجیدہ کرے اس کے عوض اللہ تعالیٰ اس کی خطائیں معاف فرما دیتا ہے۔“ (ترمذی)

○ ”انسان پر آزمائشیں آتی رہتی ہیں اور (ان سے اس کے گناہ دُھلتے رہتے ہیں) یہاں تک کہ وہ (آزمائش) اسے اس حال میں چھوڑتی ہیں کہ وہ زمین پر چلتا پھرتا ہے اور اس کا کوئی گناہ باقی نہیں رہا ہوتا۔“ (ابن ماجہ)

○ جس مسلمان کو بھی بیماری کے باعث یا کسی اور شے کے باعث کوئی تکلیف پہنچے تو اللہ اس کے ذریعے گناہ اس طرح جھاڑ دیتا ہے جس طرح درخت (خزراں میں) اپنے پتے جھاڑتا ہے۔“ (مسلم)

○ ”مومن کو جو بھی تفکر، رنج و غم پہنچتا ہے اس کے بدلے اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف فرمائے گا۔“ (الحمدیث)

مومن کو جو مصیبت پہنچتی ہے اس کا اجر اللہ تعالیٰ کے ذمہ ہے یعنی رنج و فکر، بھوک، فقر، قرض اور آفات سے جو کرب پہنچتا ہے اس کا ثواب ملے گا۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے ”مومن کو جو بھی رنج و فکر، پریشانی، نکان اور دکھ تکلیف پہنچتی ہے حتیٰ کہ کوئی کاٹنا بھی اسے لگتا ہے تو اللہ اس کے ذریعے اس کے گناہوں کا کفارہ کر دے گا۔“

4- اگر کسی مومن پر کوئی مصیبت آن پڑے اور وہ رنج و غم کا شکار ہو جائے اور وہ شور و غل اور واویلا کرنے کے بجائے اپنے رب کی رضا سے راضی ہو کر اپنی مرضی سے صبر کرے تو اس کے لیے اپنے رب کی طرف سے بہت اجر ہے۔ اگر وہ اپنی مرضی سے صبر نہ کرے

گا تو اللہ کی طرف سے اجر سے محروم ہو جائے گا جبکہ صبر تو اسے مجبوراً کرنا ہی پڑے گا۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے ”اے لوگو جو ایمان لائے ہو! صبر اور نماز سے مدد لو۔ اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔“ (البقرہ: 153)

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ مومن کا بھی عجیب حال ہے۔ اس کے ہر معاملے میں بھلائی ہی بھلائی ہے اور یہ بات سوائے مومن کے کسی کو حاصل نہیں۔ اگر اسے خوشی حاصل ہو اور اس نے شکر ادا کیا تو اس میں بھی ثواب ہے اور جو اس کو نقصان پہنچا اور اس پر صبر کیا تو اس میں بھی ثواب ہے۔ (مسلم)

جو اللہ سے راضی ہو جائے، اللہ اس سے راضی ہو جاتا ہے۔ مصیبت پر صبر کریں۔ صبر سے اجر ملے گا۔ سوچیں کہ یہ سب کچھ اللہ کی طرف سے ہے۔ ارشاد ہے ”ہم تم کو کچھ خوف، بھوک، فاقوں اور جانوں اور پھلوں کی کمی کر کے آزمائیں گے۔ اور صبر کرنے والوں کو بشارت دے دیجیے۔“ (2: 155)

جو اس بات کو جان لے کہ اللہ نے بندے کے لیے جو پسند کیا بہتر ہی کیا۔ اس سے مصائب و مشکلات ختم اور دشواریاں آسان ہو جاتی ہیں۔

5- یہ بات سوچیں کہ آپ کو جو پریشانی آتی ہے وہ دنیا کی سب سے بڑی پریشانی نہیں۔ اس سے بڑی پریشانی بھی آ سکتی تھی۔ بڑی مصیبت کو بھی چھوٹا سمجھیں کیونکہ اس سے بڑی مصیبت بھی آ سکتی تھی۔ اپنی موجودہ مصیبت پر اپنے رب کا شکر ادا کریں کیونکہ حالات اس سے بھی بدتر ہو سکتے تھے۔ 15 سال پہلے ہم شمالی علاقہ جات کی سیر سے واپس آ رہے تھے کہ ہماری گاڑی کا بہت بُرا ایکسیڈنٹ ہوا۔ گاڑی بری طرح تباہ ہو گئی لیکن ہم سب کو اللہ تعالیٰ نے بچا لیا۔ اس پر میں نے اپنے رب کا شکر ادا کیا۔ اس طرح سوچیں گے تو دکھ میں کمی واقع ہوگی۔

6- آپ اکیلے ہی مسائل اور مصیبتوں کا شکار نہیں۔ غم اور فکر سے کوئی بھی محفوظ نہیں۔

پشتو کہات ہے کہ ”ہر پہاڑ کے اوپر راستہ ہوتا ہے“ اور ہروادی کی ایک تہہ ہوتی ہے۔ ہر لہر واپس جاتی ہے۔ ہر رات کی صبح ضرور ہوتی ہے۔ برا وقت بھی ہمیشہ نہیں رہتا۔ آپ ڈٹے رہیں یہ مشکل بھی گزر رہی جائے گی۔ ثابت قدم رہیں، مشکل وقت کو گزرنا ہی ہے۔ اس انگلش فقرے کو موٹے حروف میں لکھ کر کسی نمایاں جگہ آویزاں کریں جہاں سے آپ اسے اکثر دیکھ سکیں۔

"Tough time never lasts but tough people do"

اسی فقرے کو بار بار دہرائیں ”ان شاء اللہ یہ وقت بھی گزر جائے گا“

9- اس بات پر یقین رکھیں کہ جو کچھ بھی ہوتا ہے اس میں ضرور خیر ہوتی ہے۔ اس کی کوئی وجہ ہوتی ہے۔ مسائل اور مشکلات میں اکثر رحمتیں اور نعمتیں پوشیدہ ہوتی ہیں۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ہر مشکل کے ساتھ آسانی ہے، بے شک ہر مشکل کے ساتھ آسانی ہے۔ جدید نفسیات کی ریسرچ سے بھی یہ بات ثابت ہوئی کہ ہر آفت اور مصیبت اپنے برابر یا زیادہ منفعت اور بہتری کے بیج لے کر آتی ہے۔ لہذا مسائل و مشکلات سے خوف زدہ نہ ہوں۔ شاید یہ آپ کے ساتھ پیش آنے والی بہترین چیز ہوں۔ اس کی وجہ سے آپ کوئی ایسی تبدیلی کریں یا ایسا قدم اٹھائیں جس کو عام حالات میں اٹھانے کی جرأت نہ کرتے۔ لاہور میں ”یوسف اکیڈمی“ کے نام سے تعلیمی اداروں کا ایک معروف سلسلہ ہے۔ اس کی مالک نے مجھے بتایا کہ وہ کسی پرائیویٹ تعلیمی ادارے میں ٹیچر تھیں وہاں سے کسی وجہ سے ان کو نکال دیا گیا۔ تو انھوں نے ”یوسف اکیڈمی“ کے نام سے ایک چھوٹی سی اکیڈمی شروع کی۔ اب اس کی لاہور کے امیر علاقوں میں کئی شاخیں ہیں۔ وہاں وہ معمولی تنخواہ حاصل کرتی تھیں۔ اب ان کی ماہانہ آمدن لاکھوں میں ہے۔ اگر ان کو ملازمت سے نہ نکالا جاتا تو وہ کبھی اکیڈمی شروع نہ کرتیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آپ ان خراب حالات میں کیا کرتے ہیں۔ خراب حالات سے بھاگنے سے مسائل حل نہیں ہوتے۔ خوش ہوں اور سوچیں کہ مسائل ہیں تو کامیابی کے مواقع بھی ضرور ہوں گے۔ خیر تلاش کریں، حل جائے گی۔ ویسے بھی رب تعالیٰ اپنے بندوں سے ماں سے بھی ستر گنا سے زیادہ محبت کرنے والا ہے کیا ایسا رب اپنے بندے کو اس

برے حالات ہر فرد کو پیش آتے ہیں۔ دائیں بائیں دیکھیے، ہر طرف مصیبت زدہ دکھائی دیں گے۔ ہر گھر میں ہنگامہ برپا ہے، ہر رخسار پر آنسو، ہروادی میں ماتم برپا ہے۔ کتنے ایسے اور کتنی مصیبتیں۔ آپ دیکھیں گے کہ مصیبت زدہ آپ تنہا نہیں بلکہ دوسروں کے مصائب کے مقابلے میں آپ کی مصیبت کم ہے۔ کتنے ہی مریض ہیں جو سالہا سال سے بستر پر کروٹ بدلتے ہیں تو درد سے کراہتے ہیں، شفا یاب نہیں ہوتے۔ کتنے لوگ ہیں جن کے جگر گوشے نوخیزی اور عنفوان شباب میں چھن گئے۔

7- رنج و الم ہمیشہ برائیں ہوتا۔ عظیم ماہر نفسیات ولیم جیمز کہتا ہے کہ بہت سی آفتیں، غیر متوقع طور پر ہماری مددگار ہوتی ہیں۔ بعض اوقات اللہ بندے کو کسی مشکل میں ڈال دیتا ہے اور اس کے ذریعے اسے ہلاک ہونے سے بچا لیتا ہے۔ اس طرح آزمائش ایک نعمت بن جاتی ہے۔ اسلام آباد میں ایک جہاز گر کر تباہ ہو گیا۔ بہت سے لوگ شہید ہو گئے۔ کئی ایسے لوگ تھے جو اس جہاز میں سوار نہ ہونے کی وجہ سے بہت دکھی اور پریشان تھے مگر جب جہاز تباہ ہو تو انہی لوگوں نے شکر ادا کیا کہ وہ اس جہاز میں سوار نہ تھے۔

میں F.A میں دو بار فیل ہوا۔ پہلے سال تو میں نے پڑھا ہی نہ تھا۔ البتہ دوسرے سال خوب محنت کی مگر کامیاب نہ ہو سکا۔ جس کا مجھے بہت دکھ ہوا۔ مگر میں اب اپنے رب کا شکر گزار ہوں کہ میں فیل ہوا۔ کیونکہ اگر میں فیل نہ ہوتا تو کبھی ماہر نفسیات نہ ہوتا اور نہ ہی زندگی بدلنے والی کتب لکھتا۔ کیونکہ ان دنوں بہاول پور ڈویژن کے کالجوں میں نفسیات کا مضمون نہ پڑھایا جاتا تھا۔ میں کسی دوسرے مضمون میں ایم۔ اے کرتا۔ فیل ہونے کی وجہ سے جب میں نے ایس۔ سی کالج بہاول پور میں داخلہ لیا تو اسی سال وہاں نفسیات کا مضمون متعارف ہوا۔

8- یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ برا وقت بھی ہمیشہ نہیں رہتا۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ مسائل ہمیشہ محدود ہوتے ہیں جب کہ ان کے حل لامحدود۔ مصیبت کبھی دائمی نہیں ہوتی۔ ہر مسئلہ عارضی ہوتا ہے اور اس کی عمر محدود۔ ہر پہاڑ کی ایک چوٹی ہوتی ہے۔

کے فائدے کے بغیر دکھ دے سکتا ہے۔ ہرگز نہیں میرا ایک ہی بیٹا تھا وہ فوت ہو گیا۔ مجھے یقین ہے اس میں لازماً میرے لیے خیر ہے۔ جو نبی میں یہ سوچتا ہوں تو پُر سکون ہو جاتا ہوں۔

مولانا رومی نے بہت خوب صورت بات کہی۔ فرماتے ہیں کہ ویرانی میں آبادی ہے۔ ایک کاشتکار زمین کے سینے کو ہل سے چیرتا ہے، ڈھیلوں کو توڑتا ہے، فضول جڑی بوٹیوں کو تلف کرتا ہے، پھر زمین گل و گلزار ہوتی ہے۔ چنانچہ ہر خرابی میں آبادی ہے اور تکلیف و راحت ہے۔ جب تک پھوڑے کا منہ چیر کر گندامواد نہ نکالا جائے، جسم تندرست نہیں ہو سکتا۔ جب تک درزی کپڑے کو پھاڑ کر ٹکڑے ٹکڑے نہ کرے، پوشاک تیار نہیں ہوتی۔ جب تک بڑھئی اور لوہا ہار لکڑی اور لوہے کو نہ کاٹیں، مفید اشیاء نہیں بن سکتیں۔ جب تک قصاب بھیڑ بکری کو چیر پھاڑ کر قیمہ نہ کر دے، کو فتنے تیار نہیں ہو سکتے۔ جب تک گندم کو چکی میں نہ پیسا جائے، روٹی تیار نہیں ہو سکتی۔ چنانچہ ہر آبادی سے پہلے خرابی ہوتی ہے۔

10۔ جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے کہ ہر خرابی میں خیر ہوتی ہے۔ یہ ایک آفاقی قانون ہے۔ بعض اوقات آپ کی خرابی میں دوسرے لوگوں کے لیے فائدہ ہوتا ہے۔ عمران خان کی والدہ کا کینسر سے انتقال ہوا۔ اسے بے پناہ دکھ ہوا۔ پھر اس نے دوسرے لوگوں کے کینسر کے علاج کے لیے شوکت خانم ہسپتال قائم کیا۔ اب یہ ہسپتال لوگوں کے لیے رحمت ہے۔

11۔ غم کی شدت کو کم کرنے والی ایک اور چیز یہ ہے کہ انسان اس بات کو یاد رکھے کہ جلد ہی ہم غم کے عادی ہو جاتے ہیں پھر وہ غم پہلے کی طرح دکھ نہیں دیتا۔ بری چیز کے اثرات دیر تک نہیں رہتے۔ وقت مرہم ہے۔ پریشانی میں اپنے آپ سے کہیں کہ آج سے دو ماہ بعد مجھے اس شکست، ناکامی یا مسئلے وغیرہ کے متعلق کوئی پریشانی نہ ہوگی پھر اب اس کے متعلق پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے۔ ابھی سے وہ رویہ کیوں نہ اختیار کیا جائے جو آج سے دو ماہ بعد کروں گا۔

12۔ یقین کریں کہ کوئی بھی مسئلہ ایسا نہیں جس کا اللہ تعالیٰ نے حل پیدا نہیں کیا۔ حل تلاش کرنے کے لیے سوچ بچار کریں۔ سوچ بچار کے لیے روزانہ نصف گھنٹہ مقرر کریں اور اپنے مسائل کے حل تلاش کریں۔ جو حل بھی ذہن میں آئیں ان کا تنقیدی جائزہ نہ لیں کہ آیا یہ قابل عمل ہے یا نہیں۔ پہلے صرف حل تلاش کریں۔ بہت سے حل۔ ان کو کاغذ پر لکھتے جائیں۔ ایک ہفتے کی مشق کے بعد ان شاء اللہ آپ کو بہت سے حل مل جائیں گے۔ جب بہت سے حل تلاش کر لیں۔ پھر ان کا تنقیدی جائزہ لیں کہ ان میں قابل عمل کون سے ہیں۔ پھر ان پر عمل کرنا شروع کر دیں۔ عمل کو ملتوی نہ کریں۔ سوچیں کہ اگر آپ نے مسئلے کے حل کے لیے کچھ نہ کیا تو آپ کو کیا نقصان پہنچے گا۔ پھر اس نقصان سے بچنے کے لیے عملی اقدام اٹھائیں۔ انتظار کرنے سے مسائل بڑھ جائیں گے اور آپ کئی قیمتی مواقع بھی ضائع کر دیں گے۔

13۔ A۔ اپنے آپ سے سوال کریں آیا یہ مسائل حقیقی ہیں۔ ان سے خوف زدہ ہونے کے لیے میرے پاس کیا ثبوت، دلائل اور شواہد ہیں۔ اگر مسائل حقیقی ہیں تو ان کے کیا نقصانات ہوں گے؟ کتنا عرصہ رہیں گے؟ آپ ان سے کیسے نمٹیں گے؟ کیا آپ اس حوالے سے ابھی کچھ کر سکتے ہیں؟ تو کریں۔ ایک وقت میں ایک مسئلہ حل کریں۔

B۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ اس حوالے سے پریشان ہو کر مجھے کیا حاصل ہوگا۔ اگر خوف اور خدشات کا تعلق مستقبل سے ہے تو سوال کریں۔ 1۔ بدترین کیا چیز واقع ہو سکتی ہے۔ 2۔ اس کے واقع ہونے کا امکان کس قدر ہے؟ یہ امر تو یقینی ہے نہ آسمان سر پر آن گرے گا، نہ میں جیل جاؤں گا اور نہ ہی مجھے گولی ماری جائے گی۔ 3۔ کیا میں بدترین صورت حال کا سامنا کر سکتا ہوں؟ 4۔ اس کے ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟ پھر کریں۔ یعنی پہلے اسے ذہنی طور پر قبول کریں پھر اسے بہترین بنانے کے لیے اپنی قوت و توانائی صرف کر دیں۔

صحیح دماغی سکون بدترین چیز کو قبول کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ جب ہم بدترین کو قبول کر لیتے ہیں تو ہمارے پاس کوئی ایسی چیز باقی نہیں رہ جاتی جس کے چھن جانے کا

17- آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ مسئلے کے بغیر ہیں، اس سے آزاد ہو چکے ہیں۔

یقین کریں تو یہ تصویر حقیقت میں بدل جائے گی۔ یہ مشق بار بار کریں۔

18- تصور میں اپنی ساری پریشانیوں کو اپنی مٹھی میں پکڑیں اور ان کو کٹوئیں میں پھینک دیں۔

19- اپنے مسئلے پر غور و فکر کرنے کے لیے کافی وقت صرف کریں۔ مسئلے اور اس کے حل پر

غور و فکر کریں، مسئلے پر ہر پہلو سے غور و فکر کریں۔ اگر مسئلے کا حل نہ ملے تو مسئلے کو بھول

جائیں۔ کوئی بالکل مختلف کام کریں۔ حل آپ کے ذہن میں آ جائے گا۔

20- یقین کریں کہ مسئلے کا حل موجود ہے اور آپ اسے تلاش کر لیں گے۔ آپ جو یقین کر

لیں وہی ہو جاتا ہے۔ لہذا مسئلے کا حل بھی مل جائے گا۔

21- اپنی توجہ کو حل پر مرکوز کریں نہ کہ مسائل پر۔ حل مل جائیں گے۔

22- ذہنی دباؤ کی ایک اہم وجہ ہمارے مسائل ہوتے ہیں۔ ان مسائل کی وجہ سے ہم

پریشان اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ پریشان ہونے سے مسئلہ کم نہیں

ہوتا بلکہ اس کو حل کرنے کی ہماری صلاحیت ضرور متاثر ہوتی ہے۔ اس صورت میں یہ

مشقیں کریں:

A- (i) تین لمبے اور گہرے سانس لیں، ہر سانس کو دو سیکنڈ کے لیے روکیں اور پھر آہستہ

آہستہ چھوڑ دیں۔

(ii) آنکھیں بند کر کے اپنے مسئلے کے بارے میں سوچیں تو اس کی تصویر بنے گی جو

آپ کو ڈسٹرب کرے گی۔

(iii) اب ایک لمبا سانس لیں اور پوری طاقت سے مسئلے کو پھونک ماریں۔ مسئلہ آپ

سے دور ہو جائے گا۔ پھونکیں مارتے جائیں حتیٰ کہ مسئلہ اُفق میں غائب ہو جائے اور

آپ پرسکون ہو جائیں۔

(iv) دوبارہ اس مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ اب وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔

تاہم حسب ضرورت اس مشق کو دہرایا جاسکتا ہے۔

B- (i) آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں، اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر

لیں۔

اندیشہ ہو۔ بدترین کا مقابلہ کریں پھر بدترین کو بہتر بنانے کی بھرپور کوشش کریں۔ اگر

آپ حالات کو بہتر نہیں کر سکتے تو اسے اپنے رب کے سپرد کر دیں یعنی انھیں اللہ تعالیٰ

کی رضا سمجھ کر قبول کر لیں۔ ”جو چیز پسند ہے اسے حاصل کر لیں یا پھر جو حاصل ہو

جائے اسے پسند کر لیں“ تو آپ پرسکون ہو جائیں گے۔

14- مسئلے کو آسانی سے حل کرنے کے لیے آپ اسے من و عن ٹھیک ٹھیک (Exactly)

لکھیں کہ مسئلہ ہے کیا۔ اس کی وضاحت اور تشریح کریں۔ مسئلے کو اچھے انداز سے لکھنے

سے آدھا مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ لکھنے کے بعد اس کے حل کے لیے غور و فکر کریں۔

سوچیں اور حل تلاش کریں۔ ہمارے لاشعور کے پاس ہمارے ہر مسئلے کا حل موجود ہوتا

ہے صرف تلاش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ تلاش کرتے ہیں تو لاشعور کا

مسائل کو حل کرنے والا حصہ کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ لاشعور ٹینشن اور ذہنی دباؤ میں

کام نہیں کرتا۔ جونہی آپ ریلیکس ہوتے ہیں حل شعور میں آ جاتا ہے۔ فضا Ideas

سے بھری ہوئی ہے۔ وہ دماغ سے نکلا رہے ہوتے ہیں۔ آپ صرف سوچیں کہ آپ کیا

چاہتے ہیں، پھر بھول جائیں، کام پر چلے جائیں، تفریح کریں، واک کریں، ریلیکس

کریں، سو جائیں۔ مسئلے کا حل اچانک آپ کے ذہن میں آ جائے گا۔ سوچنے والا

ہمیشہ مسئلے سے اوپر ہوتا ہے، یا وہ اسے حل کر لے گا یا اسے ختم کر دے گا۔

15- کوئی بھی مسئلہ مستقل نہیں ہوتا۔ رات سوتے وقت اور صبح اٹھتے وقت ان تمام اچھی

چیزوں (مثلاً صحت، تعلیم، بیوی، بچے، گھر، دوست وغیرہ) کے لیے اپنے رب کا شکر

ادا کریں۔ اس سے آپ کی سوچ مثبت ہوگی۔ موجودہ مسائل کے حل کے لیے

اللہ تعالیٰ سے رہنمائی اور مدد مانگیں۔

16- کوئی بھی مسئلہ جو آپ کو درپیش ہے، دنیا کے بہت سے لوگ اسے پہلے ہی حل کر چکے

ہیں۔ اور اس کا حل ان افراد نے کسی کتاب یا رسالے میں درج کر دیا ہوگا۔ ایسی کتب

اور رسائل کو تلاش کریں اور پڑھیں اور اپنے مسئلے کو حل کریں۔

(ii) اپنے مسئلے کے بارے میں سوچیں تو آپ کے سامنے اس کی تصویر بنے گی جو آپ کو ڈسٹرب کرے گی۔

(iii) تصویر کو وہیں رہنے دیں اور اپنے آپ کو لمبا کریں۔ جوں جوں آپ اوپر جائیں گے وہ تصویر دھندلی اور چھوٹی ہوتی جائے گی۔ اب بلندی سے اس تصویر کو دیکھیں، اب وہ آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہیں کرے گی۔

(iv) اب اپنے آپ کو مزید لمبا کریں تو تصویر مزید دور ہو جائے گی، نقطہ سا بن جائے گا۔ اب وہ مسئلہ آپ کو بالکل ڈسٹرب نہ کرے گا۔

(v) آنکھیں کھول لیں۔ دوبارہ آنکھیں بند کر کے اپنے اس مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ اب وہ آپ کو ڈسٹرب نہ کرے گا۔ اگر اب بھی ڈسٹرب کرے تو اس مشق کو دہرائیں حتیٰ کہ وہ مسئلہ آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔

(i) جسم کو ریلیکس کر کے آنکھیں بند کریں۔

(ii) اپنے مسئلے کو کسی شکل میں دیکھیں۔ اس کی تصویر بن جائے گی۔

(iii) تصور کریں کہ آپ آہستہ آہستہ فضا میں اوپر اٹھ رہے ہیں۔ مسئلے سے 10 فٹ اوپر۔ تھوڑی دیر وہاں رہیں، زیادہ دیر نہیں۔

(iv) اب مسئلے سے 100 فٹ اوپر چلے جائیں۔ اب وہ آپ کو چھوٹا نظر آئے گا اور اس سے متعلق دباؤ اور ٹینشن کم ہو جائے گی۔

(v) اوپر اٹھتے جائیں حتیٰ کہ خلا سے زمین کو دیکھیں۔ یہاں سے مسئلہ گول زمین پر ایک چھوٹا سا ذرہ نظر آئے گا جو کہ ناقابل شناخت ہوگا۔ دیکھیں اب یہ کسی قدر غیر اہم نظر آ رہا ہے۔ تھوڑی دیر کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ اب وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔ اگر کرے تو ایک بار پھر اس مشق کو دہرائیں۔

(i) آنکھیں بند کر کے جسم کو پرسکون کریں۔ 10 لمبے سانس لیں۔

(ii) اب مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ مسئلے کی تصویر آپ کے دماغ میں بن جائے گی۔

(iii) مسئلے کی اس تصویر کو اپنی کمر کے پیچھے دور لے جائیں۔ حتیٰ کہ نقطہ سا بن جائے۔

(iv) آنکھیں کھول دیں۔ پھر آنکھیں بند کریں اور مسئلے کے بارے میں سوچیں۔

اب وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔ ضرورت پڑے تو مشق کو دہرائیں۔

23۔ اپنے مسئلے سے وابستہ احساسات کو کم کریں۔ اس کے لیے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔ اب اپنے مسئلے کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔ اس کے ساتھ

ناپسندیدہ احساسات بھی ہوں گے۔ اس تصویر کو بدل دیں۔ اسے بلیک، غیر واضح، چھوٹا اور دھندلا (Dim) کر دیں۔ تصویر کو دور لے جائیں اس کی جگہ بدل دیں۔ اگر

یہ سامنے بن رہی ہے تو اسے دائیں بائیں یا اوپر نیچے کر کے دیکھیں حتیٰ کہ برے احساسات ختم ہو جائیں۔ تصویر کو بدلنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ دائیں بائیں

دیکھیں۔ اب آنکھیں بند کر کے دوبارہ اسی مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ اب تصویر بدلی ہوئی ہوگی اور آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گی۔ ضرورت پڑے تو اس مشق کو چند بار

دہرائیں۔ حتیٰ کہ اس کے بارے میں سوچنے سے برے احساسات پیدا نہ ہوں۔

24۔ لوگوں کو اپنے مسائل، خوف و خدشات اور ضرورت بتائیں۔ اس سے نہ صرف آپ

پرسکون ہو جائیں گے بلکہ کہیں نہ کہیں سے آپ کو مدد بھی حاصل ہو جائے گی۔ بعض اوقات ایسی جگہ سے مدد ملتی ہے جہاں سے ہم نے کبھی سوچا بھی نہیں ہوتا۔ اس طرح

دوسرے متاثرین کی باتیں سنیں۔ انھیں گفتگو کرنے پر آمادہ کریں۔ ان کا بوجھ ہلکا ہوگا اور آپ کو سکون کے ساتھ ثواب بھی ملے گا۔

25۔ ان تمام مشکلات اور کاوٹوں کی فہرست بنائیں جن کا آپ کو سامنا ہو سکتا ہے۔ پھر یہ

بھی لکھیں کہ آپ ان کو کیسے حل کریں گے۔ ان کا کیسے سامنا (Deal) کریں گے۔ اس تیاری کے بعد جب کوئی مشکل آئے گی تو آپ زیادہ حیران و پریشان نہ ہوں

گے۔ تاہم یہ بھی سوچیں کہ آپ ان سے کیسے بچ سکتے ہیں، مثلاً آپ کو زیادہ علم اور مہارت کی ضرورت ہوگی۔

26۔ مشکلات کے لیے اپنے آپ کو تیار کریں۔ جسم کو ڈھیلا اور پرسکون کریں۔ 10 لمبے

سانس لیں اور پھر اس فقرے کو بار بار دہرائیں۔ ”آج سے میں تمام مشکلات کا مقابلہ کروں گا۔ میں ان کو اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دوں گا۔“ صبح و شام کم از کم 10 بار

دہرائیں۔ زیادہ دہرائیں گے تو زیادہ مفید ہوگا۔

27- مشکل حالات میں یہ دعا مانگیں ”اے میرے رب مجھے حوصلہ اور سکون دے کہ میں ان چیزوں کو قبول کر سکوں جن کو بدل نہیں سکتا اور ان حالات اور چیزوں کو بدلنے کی جرأت دے جن کو بدل سکتا ہوں اور ان دونوں کے فرق کو جاننے کی فہم و فراست اور عقل دے۔“

28- مشکلات کو حل کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ ظاہر (Pretend) کریں کہ وہ آسان ہیں۔ بار بار کرنے سے وہ آپ کو آسان محسوس ہونے لگیں گی۔

29- بیماری ہماری خوشیوں کو بہت متاثر کرتی ہے۔ اس کی وجہ سے خوشی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ مگر اللہ تعالیٰ کے خصوصی کرم کی وجہ سے کچھ عرصہ بعد ہم اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور وہ پہلے کی طرح ہمیں دکھ نہیں دیتی اور ہم خوشی کی پہلی سطح پر واپس آ جاتے ہیں۔ تاہم سورج کے نیچے ہر بیماری کی دوام وجود ہے یا نہیں۔ اگر کوئی دوا ہے تو اسے حاصل کرنے کی فکر کریں اور اگر نہیں تو صبر کریں اور اللہ سے اجر کی توقع رکھیں۔

بیماری کی صورت میں:

○ بہترین طبی امداد حاصل کریں۔

○ دوسرے ڈاکٹروں سے مشورہ کریں۔

○ دوسرے طریقہ ہائے علاج سے فائدہ اٹھائیں۔

○ بھرپور مصروف زندگی گزاریں۔ دنیا کی دوسری نعمتوں سے لطف اندوز ہوں۔

○ رب سے لولگائیں۔ دعا کریں۔

○ سوچیں اور رویہ مثبت رکھیں کہ آپ ان شاء اللہ اس بیماری کو شکست دیں گے۔

○ توجہ موت کی بجائے زندگی پر مرکوز کریں۔ قانون کشش کے تحت آپ جس چیز پر توجہ مرکوز کرتے ہیں عموماً اس کو حاصل کر لیتے ہیں۔

○ اگر آپ بیماری کو شکست نہ دے سکیں تو اللہ تعالیٰ کی رضا سمجھ کر قبول کر لیں اور اسے اپنے رب کے سپرد کر دیں اس سے گناہ جھڑیں گے۔

30- وسائل کی کمی بھی ہماری پریشانیوں میں اضافہ کرتی ہے۔ ہمارے 90 فی صد مسائل روپے پیسے سے حل ہوتے ہیں۔ اگرچہ امیر کی طرح غریب بھی اتنا ہی خوش ہو سکتا ہے تاہم خوشگوار زندگی کے لیے مالی پریشانی سے چھٹکارا ضروری ہے۔ سوچیں اور غور و فکر کریں کہ آپ اپنے مالی وسائل میں کیسے اضافہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ سرکاری ملازم ہیں تو پارٹ ٹائم جاب کریں۔ مالی خوشحالی کے حصول کے لیے ہماری کتاب ”خوشحالی کچھ مشکل نہیں“ کا مطالعہ مفید رہے گا۔

31- انسان کو کمزور پیدا کیا گیا ہے۔ فطری تقاضوں کے تحت ہم سے گناہ سرزد ہو جاتے ہیں۔ احساس گناہ، انسان کو بہت نقصان پہنچاتا ہے، پریشان اور بے چین کر دیتا ہے مگر اس سے حاصل کچھ نہیں ہوتا۔ بہتر ہے کہ جو نہی گناہ سرزد ہو فوراً گناہ سے توبہ کریں اور اپنے رب سے خلوص دل سے معافی مانگیں۔ رب اپنے بندوں کو معاف کرنے والا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

○ ”کہہ دو اے میرے بندو! جنہوں نے اپنے اوپر زیادتی کی ہے اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہوں۔ بلاشبہ اللہ تمام گناہوں کو معاف کر دیتا ہے۔ وہ غفور الرحیم ہے۔“ (53:39)

○ ”اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔ اس کی رحمت سے توبہ کا فریبی مایوس ہوا کرتا ہے۔“ (یوسف: 87)

لیکن میرے اس مریض کی طرح نہ ہو جائیں جو یہ سمجھ کر گناہ کرتا ہے کہ بعد میں معافی مانگ لے گا۔

32- ہمیں کسی عزیز کی موت شدید دکھ میں مبتلا کر دیتی ہے۔ موت ایک حقیقت ہے۔ موت عارضی جدائی ہے۔ جانے والا جہاں گیا ہم نے بھی وہاں ہی جانا ہے۔ بس وہ کچھ پہلے چلا گیا ہم ذرا ٹھہر کر جائیں گے۔ جانا تو لازماً ہے۔ میرا بیٹا مجھ سے بہت پہلے چلا گیا مگر خوشی کی بات یہ ہے کہ جب میں وہاں جاؤں گا تو وہی میرا استقبال کرے گا۔ ویسے بھی ہم کچھ دیر کے بعد اس دکھ کو بھول جاتے ہیں۔ میں بھی بھول گیا ہوں۔ کسی عزیز کی وفات کے دکھ کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق بہت مفید ہے۔



(i) آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔

(ii) آنکھیں بند رکھتے ہوئے مرحوم کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار لمحات کو یاد کریں، ان کا تصور کریں اور اس وقت کے احساسات کو محسوس کریں۔

(iii) اب اس تصور کے اندر داخل ہو جائیں۔ اب سوچیں کہ وہ واقعہ اب پیش آ رہا ہے۔ جو چیزیں اس وقت دیکھی تھیں، اب دیکھیں، جو کچھ اس وقت سنا تھا اب سنیں اور وہی احساسات اب محسوس کریں۔ تصور کو زیادہ واضح کریں، رنگوں کو تیز کریں، تصویر کو زیادہ روشن اور چمک دار بنالیں۔ تصور کو بڑا اور قریب کر لیں۔

(iv) اب جسم کے اندر شاندار احساسات پر توجہ مرکوز کریں اور نوٹ کریں کہ یہ شاندار احساسات کہاں سے شروع ہوتے ہیں اور کس طرف کو جا رہے ہیں مثلاً سر سے سینے کی طرف آ رہے ہیں۔ اب ان احساسات کو سر سے سینے کی طرف تیزی سے گھمائیں، تیز سے تیز تر، جس سے آپ کے شاندار احساسات میں اضافہ ہو جائے گا۔

(v) ان شاندار احساسات کو گھماتے ہوئے مرحوم کی وفات کے بارے میں سوچیں۔ احساسات کو تیز سے تیز کرتے جائیں۔ اب دکھ کے احساسات ختم یا بہت کم ہو جائیں گے۔

(vi) اس مشق کو بار بار کریں حتیٰ کہ دکھ کے احساسات ختم ہو جائیں۔

اس طرح کے دکھ کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق بھی مفید ہے۔

(i) آنکھیں بند کر کے مرحوم کے ساتھ گزرے خوشگوار لمحات کو ذہن میں لائیں۔ ان کا تصور کریں اور اس وقت کے احساسات کو محسوس کریں۔

(ii) تصویر کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کر لیں حتیٰ کہ خوشگوار احساسات میں اضافہ ہو جائے۔

(iii) آنکھیں بند رکھتے ہوئے اب مرحوم کی وفات کے بارے میں سوچیں، تصویر بن جائے گی۔ اب اس تصویر کو پہلی اچھی تصویر کی طرح کر دیں۔ وہی جگہ (مثلاً

سامنے، دائیں، بائیں اوپر یا نیچے) اسی طرح واضح، رنگین، روشن، بڑی اور قریب۔

(iv) اب منفی احساسات کافی کم ہوں گے۔ اس مشق کو کئی بار دہرائیں۔ ہر مشق کے

بعد ذہن کو خالی کر لیں۔ ان شاء اللہ دکھ ختم یا بہت کم ہو جائے گا۔

تھوڑا وقت بڑھاپے، موت اور ایسی دیگر بد قسمتی پر غور کرنے پر صرف کریں۔ تو آپ کا ذہن ان سے مانوس ہو جائے گا۔ پھر جب ان کا ورود ہوگا تو دماغ ان مسائل اور دکھوں سے واقفیت کی بنا پر انہیں جلد قبول کر لے گا۔ اگر یہ چیزیں اچانک آئیں گی تو آپ کو جھٹکا لگے گا جسے دماغ برداشت نہ کرے گا۔

تصور کریں کہ آپ فوت ہو چکے ہیں۔ کفن میں لپٹے ایک چار پائی پر لیٹے ہیں۔ منہ کفن سے باہر ہے چہرہ بہت پرسکون اور نورانی ہے۔ لوگ آپ کے بارے میں بہت اچھی باتیں کر رہے ہیں، آپ کی تعریف کر رہے ہیں۔ یہ مشق بار بار کرنے سے آپ کا موت کا خوف ختم یا کم ہو جائے گا۔

33۔ ہماری خوشیوں میں حسد ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ ہم اپنے دوست احباب یا رشتہ داروں کی ترقی اور کامیابی سے خوش نہیں ہوتے بلکہ کڑھتے ہیں۔ یہ کڑھنا ہماری ذہنی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ حسد سے سوائے حسد کے کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ ترقی کرنے والا ترقی کرتا رہتا ہے اور حسد حسد کی آگ میں جلتا رہتا ہے، سلگتا رہتا ہے اور کسی نہ کسی ذہنی بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ حسد بہت سی نعمتوں اور خوشیوں سے محروم رہتا ہے۔ اگر ہم دوسروں کی کامیابی اور ترقی سے خوش ہوں تو یقین کریں کہ قانون کشش کے تحت ہم بھی کامیاب ہوں گے اور ترقی کریں گے۔

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ تم اپنے آپ کو حسد سے بچاؤ۔ حسد بلاشبہ نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح آگ لکڑی یا خشک گھاس کو۔ (ابوداؤد)

حسد نہ صرف نیکیوں کو جلا دیتا ہے بلکہ حسد خود بھی اس آگ میں جلتا رہتا ہے۔

34۔ دوسرے لوگوں کی نکتہ چینی اور تنقید اکثر ہمیں پریشان کر دیتی ہے۔ تنقید اکثر بے جا ہوتی ہے۔ اگرچہ ہمیشہ نہیں۔ جب بھی کوئی فرد آپ پر تنقید کرتا ہے دراصل وہ آپ کو وزن

- نوٹ کریں۔
- (ii) اب توجہ اس چیز پر مرکوز کریں کہ یہ آواز آپ کے جسم کے کس حصے سے آرہی ہے۔ سر، گردن یا سینے وغیرہ سے۔
- (iii) اب آپ وہی لفظ ہرائیں اور تصور کریں کہ وہ آواز آپ کے جسم سے نکل کر باہر جا رہی ہے۔ یہ آپ سے تقریباً 12 فٹ دور ہے۔ اب احساس کے فرق کو نوٹ کریں۔
- (iv) اب انہی الفاظ کو سنیں مگر اب ان کو کی ماؤس کی آواز میں سنیں۔
- (v) جتنے بھی فقرے آپ کو ڈسٹرب کر رہے ہیں ان سب کے ساتھ یہی عمل کریں۔ اب وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کریں گے۔

## مشق 2

- پہلے ایک بار ساری مشق کر پڑھ لیں پھر اس پر عمل کریں۔
- (i) جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر کے نکتہ چینی کرنے والے فرد کے بارے میں سوچیں، تصور کریں۔ اسے تنقید کرتے ہوئے سنیں اور برے احساسات کو محسوس کریں۔
- (ii) تصور میں اس کے چہرے کو بلیک اینڈ وائٹ کر دیں۔ تصویر کو دور لے جائیں اور چھوٹا کر لیں، اصل سائز سے 8 گنا کم کریں۔ اس کی ناک پر کسی مسخرے کی ناک لگا دیں۔
- (iii) اب اسے تصور میں بولتے ہوئے اور تنقید کرتے ہوئے سنیں اور دیکھیں، لیکن اب وہ فرد کی ماؤس یا ڈونلڈ ڈک (Donald Duck) کی آواز میں بول رہا ہے۔
- (iv) اب اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔ آپ بالکل مختلف محسوس کریں گے آپ کو غصہ کی بجائے ہنسی آئے گی۔
- (v) دماغ خالی کر دیں۔ اب دوبارہ اس فرد کی تنقید کے بارے میں سوچیں۔ اب آپ کو بالکل مختلف محسوس ہوگا۔
- (vi) ضرورت پڑے تو اس مشق کو دو چار بار دہرائیں۔
- 35۔ ”پریشانی حالات سے نہیں بلکہ خیالات سے پیدا ہوتی ہے۔“ (واصف علی واصف)

دے رہا ہے آپ کو اہم سمجھ رہا ہے، اہمیت دے رہا ہے۔ یاد رکھیں کہ نامناسب اور غیر معقول نکتہ چینی عموماً ڈھکی چھپی تعریف ہوتی ہے۔ جب لوگ آپ پر تنقید کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ وہ آپ کو ذکر کے قابل سمجھتے ہیں۔ آپ علم، بصیرت، صلاحیت، اخلاق، مال یا عہدہ وغیرہ میں ان سے بڑھ کر ہیں۔ ادنیٰ لوگوں پر کوئی تنقید نہیں کرتا۔ مردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں مارتا۔ کوئی بھی بے ثمر درخت پر پتھر نہیں مارتا۔ لہذا آپ کو لوگوں کی بے جا تنقید، ناروا باتوں اور تحقیر وغیرہ کو برداشت کرنا ہوگا۔ اگر آپ نے ان لوگوں کی تنقید کو اہمیت دے دی تو آپ کی زندگی کو ملر کر دینے کی ان کی منہ مانگی مراد پوری ہو جائے گی۔ لہذا بہتر ہے کہ درگزر کریں۔

یہ مطلب بھی نہیں کہ ہر نکتہ چینی کو نظر انداز کر دیں۔ غیر معقول اور غیر مناسب نکتہ چینی پر توجہ نہ دیں لیکن صحیح تنقید کا خیر مقدم کریں۔ اس سے کچھ سیکھیں، اور اپنی غلطیاں درست کریں۔ اپنی خامیاں معلوم کریں پھر ایک ایک پر قابو پائیں۔ کوئی بھی انسان ہمیشہ درست نہیں ہوتا۔ ہمارے دشمنوں کی رائے ہمارے متعلق زیادہ صحیح ہوتی ہے۔ سمجھ دار لوگ تعریف پر زیادہ توجہ نہیں دیتے مگر تنقید پر خصوصی توجہ دیتے ہیں۔ اس طرح اس سے کچھ نہ کچھ ضرور سیکھتے ہیں۔ چھوٹے آدمی معمولی سی نکتہ چینی پر غضب ناک ہو جاتے ہیں لیکن عقل مند انسان اس سے کچھ نہ کچھ ضرور سیکھتا ہے۔ نامعقول نکتہ چینی اور تنقید سے نمٹنے کے لیے یہ مشق کریں۔

## مشق 1

کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچیں جو آپ کو ڈسٹرب کرتی ہو۔ یہ کوئی ایسی بات ہو سکتی ہے جو کسی نے کبھی ہو یا خود آپ نے اپنے بارے میں کبھی ہو جو آپ کو ڈسٹرب کرتی ہو تو یہ مشق کریں۔ ایک بار ساری مشق کو پڑھ لیں پھر عمل کریں۔

(i) جسم کو ریلیکس کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر کے اس فقرے کو دہرائیں جو آپ کو ڈسٹرب کرنے کا باعث ہے اور اس کے اثرات کو

ہم جن چیزوں کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں ان پر ہمارا کنٹرول 1 فی صد سے بھی کم ہوتا ہے۔

اگر آپ کسی پریشانی کا شکار ہیں تو:

A- وضاحت اور تفصیل کے ساتھ لکھیں کہ آپ کسی چیز کے حوالے سے پریشان ہیں۔ وضاحت سے لکھنے سے پریشانی کم ہو جاتی ہے اور اس کا حل کرنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔

B- اس کا بدترین نتیجہ کیا نکل سکتا ہے۔ اس کو بھی لکھ لیں۔

C- پھر سوچیں کہ اگر یہ بدترین واقعہ ہو جائے تو میں چیخوں گا نہیں بلکہ اسے قبول کر لوں گا۔ اس کے ساتھ زندہ رہوں گا۔ اگر سامنا نہ کر سکیں تو پھر یہ کام نہ کریں۔

D- بھرپور کوشش کریں کہ یہ بدترین واقعہ نہ ہو۔

36- پریشانی ختم کرنے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ ہم ان چیزوں کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں جو ہمارے کنٹرول میں نہیں۔ پریشانی کی صورت میں اپنے آپ سے سوال کریں کیا میں اس کے بارے میں کچھ کر سکتا ہوں۔ اگر نہیں، تو پھر اپنے آپ کو بتائیں کہ میں جس چیز سے پریشان ہوں وہ میرے کنٹرول میں نہیں۔ اس وقت میں اپنی قوت محفوظ کروں تاکہ بعد میں اس سے نمٹ لوں۔ اگلا سوال، اس وقت اس کے بارے میں کیا کیا جا سکتا ہے؟ پھر جو ممکن ہو کریں۔

37- پریشانی ختم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ان کو اپنے ذہن سے نکال دیں۔ اس کے لیے صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت یہ مشق کریں۔

آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ جسم کو بالکل ریلیکس کریں۔ ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔ سانس کو ناک سے آہستہ آہستہ اندر کھینچیں اور پھر منہ کے ذریعے آہستہ آہستہ خارج کریں، پھر تصور کریں:

A- آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ اب نیچے اترنا شروع کریں۔ 20 سیڑھیاں نیچے اتریں۔ دروازہ کھولیں اور خوبصورت واش روم میں داخل ہو جائیں۔ اندر سے کنڈی لگالیں۔ تصور میں اپنے دماغ کا ڈھلنا کھولیں اور اوپر سے شاور کھول دیں۔ اس سے

آپ کی ساری پریشانیاں، وسوسے اور خدشات وغیرہ پانی کے ساتھ بہہ جائیں گے۔ جب سارے بہہ جائیں تو شاور بند کر کے دماغ کا ڈھلنا بھی بند کر دیں۔

B- اب واش روم سے باہر آ جائیں۔ تصور کریں کہ آپ کے اوپر ایک گھنا سفید بادل اُڑ رہا ہے۔ آپ اسے ہاتھ لگا سکتے ہیں۔ اب اپنی ساری پریشانیوں کو اس بادل میں رکھ دیں۔ اس سے بادل سیاہ ہو جائے گا۔ پھر تصور کریں کہ سورج کی تیز شعاعیں اس سیاہ بادل پر پڑ رہی ہیں جس سے بادل جل جائے گا۔ بادل جلے گا تو پریشانیاں بھی جل جائیں گی۔

C- اس کے بعد تصور میں تھوڑا سا آگے جائیں تو آپ کو ایک غبارہ نظر آئے گا جو کہ ہوا میں اُڑ رہا ہے۔ غبارے کے نیچے ایک ٹوکری لٹک رہی ہے۔ غبارے کے پاس چلے جائیں۔ ٹوکری کا ڈھکن کھولیں اور ایک ایک کر کے اپنی ساری پریشانیاں ٹوکری میں ڈال کر اس کا ڈھلنا بند کر دیں۔ پھر غبارے کا جو زمین کے ساتھ بندھا ہوا ہے، رسہ کھول دیں۔ غبارہ آپ کی پریشانیوں کو آپ سے دور لے جائے گا۔

38- آپ جو کچھ بدل سکتے ہیں اسے بدل دیں۔ جو نہیں بدل سکتے اسے قبول کر لیں۔ اس سے آپ کی پریشانیاں کم ہو جائیں گی۔

39- حقیقی خوشی یہ ہے کہ آپ مستقبل کے حوالے سے فکرمند ہوئے بغیر حال سے لطف اندوز ہوں۔

40- ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ ہر دکھ کے ساتھ سکھ ہے۔ جدید نفسیات بھی اس چیز کی تصدیق کرتی ہے کہ ہر پریشانی میں خیر ضرور ہوتی ہے۔ اسے تلاش کریں، خیر کی توقع کریں گے تو وہ مل جائے گی۔

41- اس فقرے کو بار بار دہرائیں، ”یہ وقت بھی گزر رہی جائے گا۔“

42- ایک بات کو ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ پریشان ہونے سے اس میں کمی نہیں ہوتی بلکہ اس سے آپ کی پریشانیوں سے نمٹنے کی صلاحیت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

43- اگر کبھی کوئی نقصان ہو جائے تو نقصان کی بجائے جو بیج گیا اس کے بارے میں سوچیں۔ گذشتہ دنوں میری نئی گاڑی کو ایک سکوٹر نے ٹکر مار دی۔ گاڑی میں ڈنٹ پڑ گیا

جس سے مجھے دکھ ہوا۔ پھر میں نے فوراً سوچا کہ شکر ہے کہ رنگ نہیں اُترا، تو میں پُر سکون ہو گیا۔

44۔ اپنے متوقع خوف، مسائل اور پریشانیوں کی ایک لسٹ بنائیں۔ پھر ان کو غور سے دیکھیں اور سوچیں کہ جب کبھی یہ پیش آئیں گے آپ ان کو حل کر لیں گے۔ آپ ان کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

45۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ آپ کو چیزوں کو مجموعی طور پر لینا چاہیے اور حقیقت کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار رہیں۔ مثلاً اگر آپ گلاب کے حسن اور خوشبو سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو کانٹوں کو نہ بھولنا چاہیے۔

46۔ اس حقیقت کو ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ دنیا میں ہر چیز ہماری مرضی کے مطابق نہیں ہو سکتی، کیونکہ یہ دنیا خدا نے صرف ہمارے لیے نہیں بنائی ہے۔

47۔ ٹینشن کو کم کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ روزمرہ زندگی میں تمام چیزوں کو آرام اور سکون سے، آہستہ آہستہ اور بغیر دباؤ کے کریں۔

48۔ پریشانی دور کرنے کے لیے یہ مشق بہت موثر ہے:

جسم کو ریلیکس کریں۔ آنکھیں بند کر کے ایک تصور کریں کہ آپ اپنی تمام اشیاء مثلاً گھر، گاڑی، وغیرہ کھوپکے ہیں۔ آپ کو اپنے تمام رشتے داروں اور دوستوں سے علیحدہ کر دیا گیا ہے۔ تھوڑی دیر اس تصور کو دیکھتے رہیں۔ پھر تصور کریں کہ یہ تمام چیزیں آپ کو واپس مل گئی ہیں۔ اس سے آپ کو بہت خوشی اور مسرت حاصل ہوگی۔

49۔ درد مندی کے جذبات انسان کو سکون اور مسرت مہیا کرتے ہیں۔ درد مندی، ذہن کی وہ کیفیت ہے جس کی بنیاد اس خواہش پر ہوتی ہے کہ دوسرے تمام لوگ تکلیف اور پریشانیوں سے آزاد ہوں۔ اس کیفیت کے ساتھ فرد عہد و اقرار، ذمہ داری اور دوسروں کے لیے عزت و احترام کی حس رکھتا ہو۔ ریسرچ سے معلوم ہوا کہ درد مندی اور لوگوں کی فلاح و بہبود کا جذبہ پروان چڑھانے کا اثر جسمانی اور جذباتی صحت کے لیے مفید ہے۔

دوسروں کی مدد کے لیے آگے بڑھنا، خوشیوں کے احساس میں اضافہ کرتا ہے جس کے باعث دماغ پُر سکون رہتا ہے اور ڈپریشن بھی کم ہوتا ہے۔ دنیا کی معروف یونیورسٹی ہارورڈ کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ ایثار پسندی ذہنی صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ ایک دوسری ریسرچ میں ہزاروں ایسے لوگوں کا مطالعہ کیا گیا جو پابندی سے رضا کارانہ خدمات سرانجام دیتے تھے، دوسروں کی خدمت کرتے تھے۔ اس ریسرچ سے معلوم ہوا کہ 90 فی صد رضا کاروں نے انتہائی اعلیٰ احساس، گرم جوشی اور انرجی اور خوشی کے احساسات محسوس کیے۔

درد مندی پیدا کرنے کے لیے یہ مشق مفید رہے گی:

کسی پُر سکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ جسم کو بالکل ریلیکس کریں۔ آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔ اب کسی ایسے شخص کا تصور کریں کہ جو دکھ، تکلیف اور پریشانیوں میں مبتلا ہے۔ چند منٹوں تک اس کی تکلیف کے متعلق سوچنے کے بعد اب یہ تصور کریں کہ اس شخص میں درد کو برداشت کرنے، لطف محسوس کرنے، خوش رہنے اور تکلیف اٹھانے کی اتنی ہی استطاعت ہے جتنی کہ مجھ میں ہے۔ پھر اس شخص کے لیے درد مندی کے احساسات محسوس کریں۔ یہ سوچیے کہ آپ کتنی شدید خواہش رکھتے ہیں کہ اس کی تکلیف رفع ہو جائے۔ یہ بھی طے کریں کہ آپ اس شخص کی تکلیف ختم کرنے میں پوری پوری مدد کریں گے۔ آخر میں اپنے ذہن کو اپنے اس فیصلے پر مرکوز رکھیں کہ آپ اس کی تکلیف کو ختم کرنے میں پوری پوری مدد کریں گے۔ مشق کے آخر میں چند منٹوں کے لیے آپ کے ذہن میں درد مندی اور محبت کے جذبات ہونے چاہئیں۔

اس مشق سے بھی اپنی درد مندی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ جسم کو ریلیکس کریں، آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ کوئی دوسرا شخص دکھ درد میں مبتلا ہے اور آپ اس کی ہر طرح سے مدد کر رہے ہیں۔ اپنے ذرا لُح سے اپنی اچھی صحت سے اور اپنی خوش نصیبی وغیرہ سے۔

50- خوشی کے فوری حصول کے لیے ایک فہرست بنائیں جس میں یہ چیزیں شامل ہوں۔ ماضی کی شاندار اور خوشگوار یادیں، مستقبل میں پیش آنے والے خوشگوار واقعات (Events)، مزاحیہ اور پُر لطف لمحات، فطری مناظر، خوبصورت اشیاء، افراد جن سے آپ دلی محبت کرتے ہیں، پسندیدہ موسیقی۔

جونہی آپ اداسی، افسردگی غصہ یا جھنجھلاہٹ محسوس کریں تو فوراً اس لسٹ کی طرف متوجہ ہوں اور کسی ایک چیز پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور توجہ اسی طرف رہے۔ پسندیدہ موسیقی سنیں اس کے ساتھ خود بھی گائیں، خوشگوار اور مزاحیہ لمحات کو یاد کریں، ان کا تصور کریں۔ کسی پیارے (میاں، بیوی، بہن، بھائی، دوست، بچے) کے بارے میں سوچیں۔ مختلف اوقات میں مختلف چیزیں آپ کو خوشی دیں گی۔ اگر آپ کو ایک چیز سے خوشی نہیں ملی تو پھر دوسری یا تیسری کو استعمال کریں۔ ایک سے دوسری چیز کی طرف متوجہ ہونے میں صرف ایک دو منٹ لگتے ہیں۔

51- ہمیں حالات نہیں، خیالات پریشان کرتے ہیں۔ یعنی پریشانی کا سب سے بڑا سبب منفی سوچیں ہوتی ہیں۔ ان سے بچنے کے لیے اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔ خصوصاً مثبت کام کریں۔ دوسرے پریشان لوگوں کی مدد کریں۔ اپنے خیالات کو تبدیل کرنے کے لیے حافظہ پر زور دیں اور کوئی پرانی نظم، گیت یا کوئی لطیفہ یاد کرنے کی کوشش کریں جسے آپ بھول چکے ہیں۔ سوچوں کو کنٹرول کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ جونہی منفی سوچیں آئیں، ایک لمبا سانس لیں اور جب تک روک سکتے ہیں روکیں۔ ایسا کرنے سے سوچیں ختم ہو جائیں گی۔

52- ماہرین کا خیال ہے کہ حالات کی بجائے ان حالات میں ہمارا رد عمل ہمیں پریشان کرتا ہے اور رد عمل ہمارے کنٹرول میں ہوتا ہے۔ لہذا سب سے پہلے سوچیں کہ اللہ تعالیٰ کی مرضی یہی تھی۔ یہ بھی سوچیں کہ آپ کے پریشان ہونے سے آپ کو کچھ حاصل نہ ہوگا بلکہ اس سے آپ کی صحت خراب ہوگی جو آپ کی بحالی میں بہت بڑی رکاوٹ ہوگی۔ یہ سوچیں کہ اس نقصان پر صبر کرنے سے اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم دے گا۔ اس کے

علاوہ جونہی یہ واقعہ اور منفی سوچیں آپ کے ذہن میں آئیں تو فوراً اپنے ذہن کو مثبت خیال کی طرف لے جائیں یا اپنے ذہن میں کوئی پسندیدہ خوشگوار تصور لائیں۔ بار بار ایسا کرنے سے پھر جونہی منفی سوچیں ذہن میں آئیں گی تو آپ کا ذہن خود بخود مثبت خیال یا تصور کی طرف چلا جائے گا۔ ویسے اگر آپ اسے اللہ تعالیٰ کی رضا سمجھ کر قبول کر لیں تو زیادہ پرسکون ہو جائیں گے۔

53- پریشانی کی ایک بڑی وجہ مستقبل کے خدشات ہوتے ہیں۔ یہ نہ ہو جائے، وہ نہ ہو جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ ریسرچ کے مطابق ان خدشات میں سے 98 فی صد کبھی پورے نہیں ہوتے اور باقی 2 فی صد بھی اتنے بڑے نہیں ہوتے جتنا ہم تصور کرتے ہیں۔ اپنے ماضی کا جائزہ لیں۔ ان خدشات کی لسٹ بنائیں جنہوں نے ماضی میں آپ کو پریشان کیا تھا۔ کیا ان میں سے کوئی پورا ہوا۔ غالب امکان یہی ہے کہ ان میں سے کوئی بھی پورا نہ ہوا ہوگا۔ مزید تفصیلات کے لیے ”مستقبل کے خدشات“ والا باب ایک بار پھر پڑھ لیں۔

54- پریشانی کی ایک اہم وجہ ماضی کی منفی یادیں ہوتی ہیں۔ ہم ماضی کو بدل نہیں سکتے۔ جو ہونا تھا سو ہو چکا ہے۔ ماضی کے حوالے سے پریشان ہونے سے پریشانیوں میں اضافہ ہوتا ہے، کمی نہیں ہوتی۔ لہذا ماضی کی ناخوشگوار یادوں کا دروازہ ہمیشہ کے لیے بند کر دیں۔ تفصیلات کے لیے ”یادِ ماضی“ والا باب ایک بار پھر پڑھ لیں۔

55- جن باتوں نے آپ کو ماضی میں پریشان کیا تھا ان کی لسٹ بنائیں۔ پھر دیکھیں کہ آپ کی ان پریشانیوں سے کوئی مثبت نتیجہ نکلا تھا یا نہیں۔ ظاہر ہے کہ نہیں۔ یہ بھی جان لیں کہ مستقبل کو بدلنے کی خاطر فکر مندی کوئی مدد نہیں کرتی۔

56- نعیم پڑھائی میں بہت اچھا تھا۔ ہمیشہ اول آتا۔ ایک بار اول نہ آیا تو بہت پریشان ہو گیا۔ پریشانی کو ایک ماہ گزر گیا۔ ایک دن سوچنے لگا کہ مجھے پریشان ہوتے ایک ماہ گزر چکا ہے مگر ابھی تک میرے نمبروں میں ایک نمبر کا بھی اضافہ نہیں ہوا۔ تو پھر پریشان ہونا تو حماقت ہے اس نے اس حماقت کو چھوڑ دیا اور پرسکون ہو گیا۔

بیمار کی عیادت کرنا، ماتم والے گھر جا کر تعزیت کرنا، بیوہ کو سہارا دینا، یتیم کے ساتھ شفقت کا سلوک کرنا محتاج، مفلس اور مسکین کی مدد کرنا، غمزہ کی نمگساری کرنا یہ سب وہ عادتیں ہیں جن سے غمگین دلوں کو سکون ملتا ہے اور ان کا غم کم ہوتا ہے۔

جب ہم دوسروں کے دکھوں پر غم زدہ اور رنجیدہ ہوتے ہیں اور دکھ کا اظہار کرتے ہیں تو اپنے دکھ بھول جاتے ہیں۔

59- گھر کو پہلے کی نسبت زیادہ روشن کریں۔ اندھیرا اُدا سی پھیلاتا ہے۔

60- اپنے گھر کے کسی خاص کمرے خصوصاً بیڈروم کی سیننگ بدلیں۔ یکسانیت ٹوٹنے سے فرد اچھا محسوس کرتا ہے۔

61- اپنے لیے نئے کپڑے خریدیں۔

62- اپنے پسندیدہ اور بہترین کپڑے پہنیں۔

63- روزانہ تازہ فروٹ کھائیں۔

64- اپنے کسی پیارے خصوصاً دوست سے اپنے خوف، مایوسی اور بے چارگی کا تفصیل سے اظہار کریں۔ اس سے آپ پُر سکون ہوں گے، ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔

65- (i) آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ کسی ایسے دوست کے ساتھ ہیں جو بہت تجربہ کار اور دانش مند ہے۔ آپ اس کے ساتھ کسی مسئلے پر بات چیت کر رہے ہیں۔ (یاد رہے کہ یہ واقعہ حقیقی زندگی میں کبھی پیش نہیں آیا)۔ گفتگو کے دوران میں آپ نے کوئی ایسی بات کہی جو اسے مزاحیہ (Funny) لگی اور وہ ہنسنے لگا اور ہنستے ہنستے زمین پر آن گرا۔ وہ اس قدر ہنس رہا تھا کہ اسے سانس لینے میں دقت پیش آ رہی تھی۔ اس کی آنکھوں میں پانی آ گیا۔ وہ ہنسی کو روکنے کی کوشش کر رہا ہے مگر ہنسی رک نہیں رہی۔

(ii) اب اپنے موجودہ مسئلے یا پریشانی کے بارے میں سوچیں۔ آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ اپنا یہی مسئلہ یا پریشانی اسے بتا رہے ہیں۔ جونہی آپ اسے مسئلہ بتاتے ہیں اسے ہنسی آنے لگتی ہے۔ وہ ہنسی روکنے کی کوشش کرتا ہے مگر روک نہیں پاتا

لہذا یہ سوچیں کہ جو ہونا تھا وہ ہو چکا۔ آپ اسے بدل نہیں سکتے۔ (اگر بدل سکتے ہیں تو فوراً بدلیں، جو بدل نہیں سکتے اسے قبول کر لیں) غم نہ کریں۔ بیٹا فیل ہو گیا تو آپ پریشان نہ ہوں۔ کیا پریشان ہونے سے وہ کامیاب ہو جائے گا۔ کوئی نقصان ہو گیا اور آپ غم زدہ اور پریشان ہو گئے۔ کیا غم اور پریشانی سے نقصان نفع میں بدل جائے گا۔ بیٹے کو نوکری نہیں مل رہی، بیٹی کی شادی نہیں ہو رہی، کسی عزیز نے زیادتی کی، ان سب پر پریشان ہونے سے حالات نہیں بدلیں گے۔

پریشان ہونے اور فکر مندی سے آج تک کوئی مسئلہ حل نہیں ہوا بلکہ اس سے دکھ اور تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے جس سے فرد کی حالت کو بدلنے کی صلاحیت بری طرح متاثر ہوتی ہے چنانچہ تکلیفوں اور دکھوں کو کم کرنے کا موثر طریقہ یہ ہے کہ انہیں سکون اور اطمینان کے ساتھ برداشت کیا جائے۔

پریشانی میں اکثر لوگ سوچتے ہیں کہ آخر میں ہی کیوں؟ یعنی میں ہی کیوں پریشانی کا شکار ہوں؟ مگر جب خوش ہوتے ہیں تو کیا سوچتے ہیں کہ آخر میں ہی کیوں؟

57- آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان کے مطابق غم سے نجات حاصل کرنے کا ایک اہم طریقہ استغفار کرنا بھی ہے۔ یعنی اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگنا۔ ”جو شخص استغفار (کرنے) کو لازم کر لے اللہ تعالیٰ اس کا ہر غم دور کرے گا اور اسے تکلیف سے نجات دے گا اور اسے ایسی جگہ سے روزی دے گا جس طرف اس کا گمان بھی نہ گیا ہوگا۔“ (ابن ماجہ)

58- غم کو کم کرنے کی ایک موثر تدبیر یہ ہے کہ دوسرے غمزہ لوگوں کے درد و الم کو کم کرنے کی کوشش کی جائے۔

حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے ”جس شخص نے کسی مومن کی دنیوی تکلیفوں میں سے کوئی تکلیف دور کی، اللہ تعالیٰ اس سے قیامت کے دن کی سختیوں میں سے کوئی سختی دور فرمائے گا۔“ (مسلم)

77- کامیاب لوگوں کی، جنہیں مشکل حالات کا سامنا ہوا، کہانیاں پڑھیں۔ نوٹ کریں کہ انہوں نے ایسے حالات میں کیا کیا۔ پھر ممکن ہو تو وہی کچھ کریں جو انہوں نے کیا۔

78- دنیا میں ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ 1- مثبت، 2- منفی۔ مثبت ذہنی رویے والے لوگ ہر چیز کا مثبت پہلو تلاش کر لیتے ہیں۔ مشہور موجد تھامس ایڈیسن بہرا ہو گیا تو اس نے خدا کا شکر یہ ادا کیا کہ ”بہرا پن بہت بڑی نعمت ہے، یہ مجھے لوگوں کے منفی تبصرے سے بچاتا ہے۔ میں ان کی وہ باتیں نہیں سنتا جن میں مجھے دلچسپی نہیں۔ اس طرح میری ساری توجہ اہم کاموں کی طرف رہتی ہے۔“ اس طرح ایڈیسن کی لیبارٹری جل گئی اس وقت اس کی عمر 67 سال تھی۔ لوگوں نے افسوس کا اظہار کیا تو اس نے کہا کہ ”اچھا ہوا یہ جل گئی۔ اس کے ساتھ ہی میری ساری غلطیاں بھی جل گئیں۔“ آپ بھی اپنی مشکلات و مصائب کا مثبت پہلو تلاش کریں۔ آپ پُر سکون ہو جائیں گے۔

79- اپنی سوچوں کو مثبت رکھیں۔ اپنی توجہ ”کیا نہیں کیا جا سکتا“ سے ہٹا کر اس بات پر مرکوز کریں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں، کیا حاصل کر سکتے ہیں۔ اس رویے سے آپ اپنی مصیبتوں کو کامیابی کے مواقع میں بدل سکیں گے۔

80- مایوس اور اداس کرنے والے خیالات کی طرف سے ذہن پھیر دیں۔ جو نبی مایوس کن خیالات ذہن میں آئیں تو ان کو اچھے خیالات سے بدل دیں۔ بُرے خیالات کے بجائے اچھے خیالات ذہن میں لائیں یا اپنے آپ کو کسی مثبت سرگرمی میں مصروف کریں۔ دھیان بٹ جائے گا۔

81- خراب حالات میں دوسروں سے مثبت حوصلہ افزائی حاصل کریں۔ ایسے لوگوں کے درمیان رہیں جو آپ کو اچھے لگتے ہیں۔ جن کی قربت سے آپ کو خوشی اور سکون حاصل ہوتا ہے مثلاً دوست، اہل خانہ، مرشد وغیرہ۔

82- آپ خود اپنے آپ کو حوصلہ دیں۔ مثبت فقرے دہرائیں۔ خدمت خلق کریں۔ کوئی کلاس جائن کریں۔ تحریک دینے والی اور جوش دلانے والی (Motivational) کیسٹ سنیں، کتب پڑھیں۔ اس فقرے کو بار بار دہرائیں۔ ”ان شاء اللہ ہر چیز ٹھیک ہو جائے گی۔ میرے ساتھ اچھی چیزیں رونما ہونے والی ہیں۔“

اور ہنٹے ہنٹے زمین پر آن گرتا ہے۔

(iii) اب پھر اس مسئلے یا پریشانی کے بارے میں سوچیں۔ امید ہے کہ آپ پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ ہوں گے۔

(iv) حسب ضرورت اس مشق کو دہرائیں۔

66- ہر روز کم از کم دو افراد کی تعریف کریں۔ انہیں بتائیں کہ وہ بہت اچھے لگ رہے ہیں۔

67- ہر ہفتے کسی کو کچھ دیں۔ چاہے وہ معمولی چیز ہی کیوں نہ ہو مثلاً گفٹ، صدقہ، خیرات وغیرہ۔

68- روزانہ کم از کم دو افراد کو دیکھ کر مسکرائیں۔ مسکراہٹ آپ کے اندر خوشی کی لہر دوڑا دیتی ہے۔ مسکراہٹ صدقہ ہے۔ پھر کیوں نہ ہر وقت صدقہ کیا جائے۔

69- روزانہ کم از کم ایک بار کھل کھلا کر ہنسیں۔ زیادہ ہنسیں تو اچھی بات ہے۔

70- کسی ایسے دوست سے جس سے آپ روزانہ نہیں ملتے، ہفتے میں کم از کم ایک بار بات کریں۔ کوشش کریں کہ گفتگو اس کے متعلق ہو۔

71- اپنی ظاہری شکل و صورت کو اچھا بنائیں، روزانہ شیو کریں، روزانہ خط بنائیں۔ روزانہ غسل کریں۔ اچھا اور صاف ستھرا لباس پہنیں۔ خوشبو لگائیں۔

72- گھر میں بند ہو کر نہ رہ جائیں۔ باہر نکلیں۔ دوستوں سے ملیں۔ کسی پسندیدہ جگہ کی سیر کریں۔

73- روزانہ اپنے پسندیدہ مشغلے (Hobby) سے لطف اندوز ہوں۔ یہ آپ کی مایوسی اور اُداسی کم کرے گی۔

74- خدا سے رہنمائی اور مدد مانگیں۔ نماز پڑھیں، اس سے دل کو سکون ملتا ہے۔ (القرآن)

75- اپنے جذبات کو تفصیل کے ساتھ لکھیں۔ اس سے آپ کے دل کا بوجھ ہلکا ہوگا اور آپ سکون محسوس کریں گے۔

76- ایسے لوگوں سے ملیں، ان سے باتیں کریں جنہیں آپ کی طرح مشکلات و مسائل کا سامنا ہوا ہو۔ ان سے پوچھیں کہ انہوں نے خراب حالات کا کس طرح مقابلہ کیا۔ ان حالات سے نمٹنے کے لیے کیا تدابیر اختیار کریں۔ پھر آپ بھی وہی کریں۔

83- اپنی پریشانیوں اور خوف کو کاغذ پر لکھ لیں۔ جب آپ ان کو لکھ لیں گے تو یہ بہت بڑے نہ لگیں گے۔

84- آئندہ جب کبھی پریشان ہوں تو اپنی توجہ کسی مثبت شے پر مرکوز کر دیں۔ دل ہی دل میں اس کے بارے میں سوچیں۔ اس سے پریشانی دور ہوگی کیونکہ ذہن بیک وقت، دو چیزوں کی طرف توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔

85- کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ جائیں۔ چند لمبے لمبے سانس لیں اور یہ سوچیں کہ جسم کے کس حصے میں تشویش محسوس ہو رہی ہے۔ پھر 5 لمبے سانس لیں۔ اب ماضی کے خوشگوار لمحات کی طرف توجہ لے جائیں۔ اس کے لیے آنکھیں بند کر کے ماضی کے کسی انتہائی خوشگوار واقعے کا تصور کریں۔ پھر جسم کے کسی حصے میں ان خوشگوار احساسات کو محسوس کریں۔ ان احساسات کو پوری طرح محسوس کریں۔ اب اپنی توجہ کو پھر جسم میں تشویش والے حصے کی طرف لے جائیں۔ اب آپ بہتر محسوس کریں گے۔ اس مشق کو بار بار کریں حتیٰ کہ تشویش واضطراب کی شدت بہت کم ہو جائے۔

86- ایک اور طریقے سے بھی اس تشویش کو کم کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے اپنے جسم میں تشویش کے مقام کو تلاش کریں۔ اپنی توجہ کو اس حصے پر مرکوز کر دیں۔ 5 لمبے سانس لیں۔ اب آنکھیں بند کر کے تصور کی مدد سے تشویش والے مقام (Spot) کو متحرک کریں اور تشویش کو اپنے معدے میں لے جائیں۔ پھر ٹانگوں اور آخر میں پاؤں میں لے جائیں۔ اسے باہر بھی نکال سکتے ہیں۔ اب ایک بھر پورا ٹکڑائی لیں، جس طرح صبح اٹھنے کے بعد لیتے ہیں۔ پھر 5 لمبے سانس لیں اور ریلیکس کریں۔

87- جونہی تشویش محسوس کریں تو آرام سے بیٹھ جائیں۔ ایک سانس لیں، سانس بہت گہری نہ ہو، پھر سانس کو آہستہ آہستہ چھوڑ دیں۔ سانس چھوڑتے وقت اپنے کندھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر نیچے کو کر لیں اور ساتھ ہی ہاتھوں کو ریلیکس کریں، بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تھوڑے سے وقفے کے بعد کہیں ”ریلیکس، پرسکون“ اسے دوبارہ دہرائیں اور صرف سانس خارج کرنے اور ریلیکس ہونے کے بارے میں سوچیں۔ اس مشق کو آپ کہیں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگرچہ یہ مشق سادہ ہے مگر کافی موثر ہے۔

88- جب پریشانیوں آپ کو گھیر لیں تو یہ سادہ سی مشق کریں۔ کوئی ایسا کام کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ باغ بانی کریں، کوئی کھیل کھیلیں۔ پھول سجائیں۔ دوستوں کے ساتھ لنچ کریں۔ اپنے لیے تحفہ خریدیں۔ اچھی کتاب پڑھیں، کوئی اچھی فلم دیکھیں۔

89- پریشانیوں سے نمٹنے کے لیے روزانہ 30 منٹ مختص کریں۔ کسی جگہ بیٹھ جائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور جان بوجھ کر ان امور پر پریشان ہونے کی کوشش کریں جو آپ کو تنگ کر رہے ہیں اور خود کلامی کریں کہ اس مصروف زندگی میں پریشان ہونے کے لیے یہ آدھ گھنٹہ کافی ہے۔ باقی وقت مفید اور مثبت کاموں میں صرف کرنا چاہیے۔ اس کے لیے اپنی پسندیدہ جگہ اور کرسی منتخب نہ کریں ورنہ وہاں بیٹھتے ہی آپ پریشان ہو جایا کریں گے۔ آئندہ جب کبھی پریشان ہوں تو اپنے آپ سے کہیں کہ میں نے اب پریشان نہیں ہونا۔ اس کے لیے وقت مقرر ہے تب پریشان ہوں گا۔

90- پریشانی کا ایک موثر علاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو مکمل طور پر کسی تعمیری کام کرنے میں مصروف رکھا جائے۔

91- کوئی پریشان کن بات پیش آئے تو کوئی جسمانی کام کرنا شروع کر دیں۔ ورزش کریں، دوستوں کے ساتھ پکنک پر چلے جائیں۔

92- جب آپ کسی ایسے کام میں مصروف ہوں جس میں سوچ بچار اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہو تو پریشان، متفکر اور افسردہ رہنا مشکل ہوتا ہے۔

93- ایک ماہر کا خیال ہے کہ جب آپ پریشان ہوں تو یہ کریں:

○ فیملی یعنی بیوی بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں۔

○ دوستیاں بنائیں۔

○ مذہب میں دلچسپی لیں، نماز باقاعدگی سے ادا کریں مذہبی تقریبات میں شامل ہوں۔

○ سوشل سرگرمیوں میں حصہ لیں۔

○ رضا کارانہ خدمت سرانجام دیں۔

○ اپنی ہابی سے روزانہ لطف اندوز ہوں۔



○ تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔  
○ روزانہ ورزش کریں۔  
○ مطالعہ کریں۔  
○ اپنی ازدواجی زندگی کو بھرپور بنائیں۔  
○ مراقبہ کریں۔

99۔ پریشانی ایک عادت ہے۔ عادت کوئی بھی ہو اس سے جان چھڑانے کا موثر طریقہ یہ ہے کہ کوئی متبادل عادت اپنالی جائے۔ آئندہ پریشان ہوں تو اپنے ذوق کے مطابق اچھی کتب یا شاعری کا مطالعہ کرنے کی عادت ڈالیں۔ یہ مطالعہ متبادل عادت کے طور پر اپنائیے۔ واک کی عادت اپنائیے۔ دوستوں سے میل جول کی عادت اپنائیں۔

100۔ صبح جاگتے ہی یہ مشق کریں۔ لیٹے لیٹے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کریں۔ 10 لمبے سانس لیں، اب ماضی کے کسی خوشگوار واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ تصور کریں جیسے وہ واقعہ اب ہو رہا ہے۔ آپ اسے اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔ اس کے احساسات کو پوری طرح محسوس کریں۔ جب خوشی کے جذبات عروج پر ہوں تو اپنی دائیں مٹھی کو بند کریں۔ اس طرح روزانہ صبح دس پندرہ منٹ کے لیے ماضی کے پانچ خوشگوار واقعات کا تصور کریں اور مٹھی بند کریں۔ دن میں جب کبھی ناخوشگوار یا ذہنی دباؤ محسوس کریں تو دائیں مٹھی کو بند کریں۔ مٹھی بند کرتے ہی اچھے احساسات پورے جسم میں دوڑ جائیں گے۔

101۔ ماضی کی مثبت یادوں، کامیابیوں، کامرانیوں، اچھی چیزیں، جو آپ نے کسی کے لیے کیں اور خوشی کے لمحات کو یاد کریں۔ ان کا تصور کریں۔ اس سے آپ کو خوشی اور اعتماد حاصل ہوگا۔

102۔ کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچیں جو آپ کو ڈسٹرب کر رہی ہے۔  
○ کھڑے ہو جائیں یا بیٹھ جائیں۔ ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی ہو۔  
○ اوپر اُفتق کی طرف دیکھیں نگاہ ذرا دائیں طرف کر لیں۔  
○ اس طرح دیکھتے ہوئے ڈسٹرب کرنے والی چیز کے بارے میں بھی سوچتے رہیں۔  
○ ساتھ ہی دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں گھٹنے کو ایک ردھم کے ساتھ تپتھپائیں۔  
○ چند منٹوں کے بعد اپنے احساسات کو چیک کریں وہ کم ہوں گے۔

103۔ پہلے ساری مشق پڑھ لیں پھر اس پر عمل کریں۔ یہ مشق منفی احساسات کے خاتمے کے

94۔ جو کچھ آپ کے پاس ہے اس پر خوش اور قانع رہیں اور جو نہیں ہے اس کے متعلق پریشان نہ ہوں۔

95۔ جو نبی منفی یا پریشان کرنے والی سوچ آئے تو دماغ کو کسی دوسری خوشگوار سوچ کی طرف لے جائیں۔ اس طرح آپ پرسکون ہو جائیں گے۔ انسان ایک وقت میں ایک ہی چیز سوچ سکتا ہے۔

96۔ کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر 10 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ کی ساری پریشانیاں بہرہ ہی ہیں۔ دماغ خالی ہونے کے بعد اس میں مثبت چیزیں ڈالیں۔ ان شاء اللہ ہر چیز ٹھیک ہو جائے گی۔

97۔ خوف، پریشانیوں اور مشکلات کو کم کرنے کے لیے یہ ایک موثر مشق ہے:

کسی جگہ آرام سے بیٹھ جائیں، جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر لیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ اب تصور کریں کہ ”بُرے سے بُرا“ کیا ہو سکتا ہے۔ اس کے احساس کو پوری طرح محسوس کریں۔ اب تصور کو بدل دیں اور نیا تصور کریں کہ اس ”بُرے“ کو گزرے 6 ماہ ہو چکے ہیں۔ نوٹ کریں کہ اب آپ کے جذبات کیسے ہیں۔ پھر تصور کریں کہ ایک سال گزر چکا ہے، اپنے جذبات کو نوٹ کریں۔ آخر میں تصور کریں کہ اس ”بُرے“ کو گزرے 4 سال گزر چکے ہیں۔ اب آپ کے احساسات کیسے ہیں۔ اس مشق کو بار بار کرنے سے خوف بہت حد تک کم ہو جاتا ہے اور فرد بُرے حالات کا بہتر طور پر مقابلہ کر سکتا ہے۔

98۔ پریشان ہونے کے بجائے اپنے آپ کو کاموں میں مصروف کر لیں۔ اس طرح آپ

لیے بہت موثر ہے۔

○ آنکھیں بند کر کے ان منفی حالات اور احساسات کے بارے میں سوچیں جنہوں نے آپ کو ڈسٹرب کیا۔

○ برے احساسات کو محسوس کریں، نوٹ کریں کہ یہ کہاں سے شروع ہوتے ہیں اور کس طرف کو جاتے ہیں۔ مثلاً دماغ سے سینے کی طرف۔ ان احساسات کو دماغ سے سینے کی طرف چکر کی صورت میں گھمائیں۔ اس سے برے احساسات بڑھ جائیں گے۔

○ اب ان احساسات کو الٹا گھمائیں۔ تیز سے تیز تر کریں اور چکر کو پورے جسم میں پھیلا دیں اور اچھے احساسات سے لطف اندوز ہوں۔

104- آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

○ اپنے جسم میں برے احساسات پر توجہ مرکوز کریں۔

○ ان احساسات کو کسی رنگ یا شکل میں دیکھیں۔

○ پھر تصور میں ان کو اپنے جسم سے نکال کر اپنے سامنے دیکھیں۔

○ اب اسے کسی چیز میں اچھی طرح لپیٹ لیں۔

○ اب تصور میں اسے ایک مینینق یا بہت بڑی غلیں کے ذریعے دور اُفق میں پھینک کر غائب کر دیں۔

○ اب دیکھیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ اگر کوئی احساسات باقی رہ گئے ہوں تو اس مشق کو دہرائیں۔ آپ پرسکون ہو جائیں گے۔

105- ایک دانا کا قول ہے کہ عقل مند انسان اپنے اوپر آئی مصیبت پر دو باتوں سے تسلی پاتا ہے۔ (1) جو کچھ بچ گیا اس کی خوشی۔ (2) اس مشکل سے خلاصی کی اُمید۔

○ معروف ماہر نفسیات ولیم جیمز کہتا ہے کہ ہم انسان ان چیزوں کے بارے میں سوچتے ہیں۔ جو ہماری ملکیت نہیں، جو ہماری ملکیت میں ہیں ان پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہیں کرتے۔ ہماری زندگی میں جو المناک پہلو ہیں ان پر ہماری نظر خوب جاتی ہے۔ جو روشن اور تابناک گوشے ہیں وہ دکھائی نہیں دیتے۔ ہم میں جو کمی ہے اس پر حسرت ہوتی

ہے مگر جو ہمیں حاصل ہے اس سے خوش نہیں ہوتے۔ لہذا آپ الٹ کریں۔

106- جو لوگ مصیبت میں گرفتار ہوں ان کو اپنے مصائب گننے سے پہلے ان انعامات کو دیکھنا چاہیے جو اللہ نے ان پر کیے ہیں۔ اچھی صحت، مال و دولت، عقل اور تعلیم وغیرہ۔

107- پرجوش ہوں۔ اس کے لیے اس طرح عمل کریں (Act as if) کہ جیسے آپ پرجوش ہیں۔ اس کے لیے گفتگو کرتے ہوئے پرجوش ہوں۔ چلتے وقت رفتار قدرے تیز کر لیں، کندھے پیچھے رکھیں، گردن سیدھی اور ہونٹوں پر مسکراہٹ ہو۔ بار بار اس طرح کرنے سے آپ پرجوش ہو جائیں گے۔

108- یہ مشق آپ کو بہت پرسکون کرے گی۔ یہ مشق صبح اٹھتے ہی روزانہ کریں اس سے آپ کا سارا دن سکون سے گزرے گا۔ آنکھیں بند کر لیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

10- لمبے سانس لیں۔ پھر ماضی کا کوئی خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں۔ اس طرح

تصور کریں کہ جیسے وہ واقعہ اب رونما ہو رہا ہے۔ اور آپ اس سے بھرپور انداز سے

لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ تصویر کو رنگین، روشن، بڑا اور قریب کر لیں، اس کو پوری طرح

محسوس کریں۔ اب اس خوشی کو جسم کے کسی ایک حصہ میں محسوس کریں، پھر سمندر کی

لہروں کی طرح اس خوشی کو پورے جسم میں پھیلا دیں۔ اس طرح کے تین واقعات کے

ساتھ یہ مشق کریں۔

109- ”خوب سن لو کہ صرف اللہ کی یاد (ذکر) سے ہی دلوں کو سکون نصیب ہوتا ہے“

(القرآن) اس کے لیے باقاعدہ نماز کے علاوہ روزانہ کم از کم نصف گھنٹہ قرآن مجید

ترجمے کے ساتھ پڑھیں۔ اس کے علاوہ ہر نماز کے بعد سو بار یا اللہ، یا رحمن اور یا

رحیم کی تسبیح کریں اور خدا سے بلند آواز میں سکون قلب کی دعا مانگیں۔ ان شاء اللہ

جائے گا۔

110- جن لوگوں کو آپ ناپسند کرتے ہیں ان کے بارے میں سوچ کر اپنا قیمتی وقت کیوں

ضائع کرتے ہیں، جب آپ ان کے بارے میں سوچتے ہیں تو دراصل آپ ان کو

اہمیت دے رہے ہوتے ہیں اور اپنے آپ پر سوار کر رہے ہوتے ہیں۔ امید ہے کہ

آپ آئندہ یہ حماقت نہ کریں گے۔

## معاشرتی موازنہ

ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ ورلڈ اولمپک میں تھرڈ آنے والا کھلاڑی سیکنڈ آنے والے کھلاڑی سے زیادہ خوش ہوتا ہے۔ دراصل تیسرے نمبر پر آنے والا کھلاڑی اپنا موازنہ ان لوگوں سے کرتا ہے جنہوں نے کوئی میڈل نہیں جیتا۔ دوسرے الفاظ میں وہ اپنا موازنہ اپنے سے کمتر کھلاڑیوں سے کرتا ہے اور خوش ہوتا ہے۔ جبکہ دوم آنے والا کھلاڑی اپنا موازنہ اوّل آنے والے کھلاڑی سے کر کے دکھی اور ناخوش ہو جاتا ہے۔ یعنی وہ اپنا موازنہ اپنے سے بہتر کھلاڑی سے کرتا ہے اور پریشان ہو جاتا ہے۔

خوشی کا تعلق نہ صرف فرد کے سابقہ تجربات کے ساتھ ہوتا ہے بلکہ معاشرتی موازنے کے ساتھ بھی ہے۔ معاشرتی موازنہ بہت عام ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہم دولت، صحت، حسن اور لباس وغیرہ کے حوالے سے اپنا موازنہ اپنے کام کے ساتھیوں، دوستوں، فیملی ممبروں، حتیٰ کہ قومی کھلاڑیوں اور فیملی ہیروز سے کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ موازنہ اچھا ہوتا ہے کہ ہم اپنی کمزوریوں اور خامیوں پر قابو پا کر ان جیسا بننے کی کوشش کرتے ہیں۔ اکثر اوقات ہم حسد، احساس کمتری اور عزت نفس کی کمی اور نتیجتاً غم اور اذیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ہم اکثر اوقات اپنا موازنہ اپنے سے بہتر لوگوں سے کرتے ہیں اور دکھی ہو جاتے ہیں۔ آپ جتنا زیادہ موازنہ کرتے ہیں اتنا ہی زیادہ غیر محفوظ اور ناخوش محسوس کرتے ہیں۔

111- ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ جب ہماری کسی سے چپقلش چل رہی ہو تو جتنا امکان اس بات کا ہوتا ہے کہ قصور دوسرے کا ہوا اتنا ہی اس بات کا بھی امکان ہوتا ہے کہ زیادتی درحقیقت ہم نے خود کی ہو۔ چپقلش میں اپنے رویے کا بھی ایمان دارانہ تجزیہ کریں۔ اگر زیادتی آپ کی طرف سے ہو تو معذرت کر لیں۔ پرسکون ہو جائیں گے۔

112- لوگوں سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں۔ اس صورت میں اگر کوئی آپ کی توقع پر پورا نہ اُترے گا تو آپ کو دکھ نہ ہوگا اور نہ ہی آپ پریشان ہوں گے۔ اگر دوسرا فرد آپ سے اچھا سلوک کرے گا تو آپ کو بے حد خوشی ہوگی۔

113- آپ کی زندگی میں تنوع ہو۔ یکسانیت سے فرد اکتا جاتا ہے۔ یکسانیت کو ختم کریں۔ کچھ وقت عبادت، کچھ کھانے پینے، کچھ لوگوں سے ملنے، مہمان داری، ورزش اور تفریح وغیرہ کے لیے رکھیں۔ گھر آتے جاتے ایک ہی راستہ استعمال کرنے کی بجائے راستے کو بدلنا بھی یکسانیت کو ختم کرتا ہے۔

114- دفتر جاتے وقت اچانک ٹریفک رک جاتی ہے تو فوراً موڈ بگڑ جاتا ہے۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں۔ آپ غصہ کرنے یا گالیاں دینے کی بجائے گنگنا نے لگیں۔ کوئی بھولی بسری یاد تازہ کرنے لگیں۔ آپ کے پریشان ہونے سے ٹریفک چل نہیں پڑے گی۔

115- اصل بات یہ ہے کہ کسی بھی تجربے کو خوشگوار بنایا جاسکتا ہے۔ جب آپ بوریت محسوس کریں تو کڑھنے کی بجائے اپنے وقت کو مسرت انگیز بنانے کی کوشش کریں۔ چہل قدمی کریں، پرانے دوستوں سے ملیں، مشغلے سے لطف اندوز ہوں، ماضی کے خوشگوار واقعات کو یاد کر کے لطف اندوز ہوں۔

116- سوچیے اور ایک لسٹ بنائیں کہ ماضی میں آپ کن مشکلات، مسائل، دکھوں اور بیماریوں کا شکار ہوئے اور آپ کامیابی کے ساتھ نکل آئے۔ آپ نے مقابلہ کیا زندہ بچ گئے اور کامیاب رہے۔ مستقبل میں جب کسی مسئلہ کا سامنا ہو تو اس لسٹ کو پڑھیں۔ اس سے آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ اب بھی کامیاب رہیں گے۔ ان شاء اللہ۔

☆☆☆

سے کم تر لوگوں سے نہ کہ برتر لوگوں سے۔ اپنے سابقہ اچھے حالات کا موازنہ موجودہ خراب حالات سے نہ کریں۔ بہتر موازنے کے لیے ہسپتال جائیں اور اپنا موازنہ بیمار لوگوں کے ساتھ کریں۔ وہاں کتنے لوگ ہیں جو خود کروٹ نہیں لے سکتے، پانی نہیں پی سکتے، پیشاب نہیں کر سکتے، چل پھر نہیں سکتے۔ جھگیوں میں جائیں اور اپنا موازنہ ان کے ساتھ کریں۔

اگر آپ اپنا موازنہ بہتر لوگوں سے کریں گے تو ہمیشہ دکھی ہوں گے کیونکہ ہر انسان سے بہتر انسان موجود ہے۔ حتیٰ کہ اب دنیا کے امیر ترین انسان بل گیٹس سے بھی زیادہ امیر آدمی موجود ہے۔ دوسری طرف آپ لاکھوں انسانوں سے بہتر ہیں۔



ایک فرد کو سالانہ 30 لاکھ معاوضہ مل رہا تھا اور وہ بہت خوش تھا۔ اپنے ساتھیوں اور دوستوں سے زیادہ خوش، مگر جب اس کے ایک دوست کو 32 لاکھ معاوضہ ملنے لگا تو موازنہ کی وجہ سے اس کی خوشی دکھ میں بدل گئی۔

ہمارے خوشی کے احساسات کا تعلق اپنے ساتھیوں، دوستوں اور خاندان کے افراد کے موازنے کے ساتھ ہے۔ ہمارے سوشل موازنے کا تعلق صرف دولت کے ساتھ نہیں بلکہ ہم کامیابی اور حسن وغیرہ میں بھی موازنہ کرتے ہیں۔

جب ہم ترقی کرتے ہیں تو اپنا موازنہ اپنے سے زیادہ کامیاب لوگوں سے کرتے ہیں اور پریشان ہو جاتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں ہم اکثر اوقات اپنے سے بہتر لوگوں سے موازنہ کرتے ہیں اور ناخوش ہو جاتے ہیں۔ جبکہ خوش باش لوگ دوسروں کی کامیابی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

خوش باش لوگ اپنے سے کم تر لوگوں سے موازنہ کرتے ہیں جن کی تعداد بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس طرح کے موازنے سے انھیں خوشی اور سکون ملتا ہے۔ یہ لوگ اپنے خراب ماضی کا موازنہ اپنے بہتر حال سے کرتے ہیں اور خوشی محسوس کرتے ہیں۔ خوش باش لوگ روزمرہ زندگی میں یہ سوچ کر خوشی محسوس کرتے ہیں کہ حالات اس سے بھی خراب ہو سکتے تھے۔

ہم میں سے اکثر لوگ معاشرتی موازنہ کرتے ہیں جو کہ اکثر اپنے سے بہتر لوگوں سے ہوتا ہے۔ معاشرتی موازنہ سے کچھ لوگ زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور کچھ کم۔ آپ دوسرے لوگوں سے اپنا موازنہ کر کے دکھی ہو جاتے ہیں حالانکہ آپ ان کی زندگی کے بارے میں زیادہ نہیں جانتے۔ نہ جانے وہ کتنے دکھی ہوں۔

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ اپنے سے کم درجہ والوں کو دیکھو۔ بڑے درجہ والوں کو نہ دیکھو۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ تم اللہ تعالیٰ کی نعمت کو حقیر نہ سمجھو گے۔ (مسلم)

لہذا اگر آپ اپنی زندگی کو خوشگوار بنانا چاہتے ہیں تو اپنی زندگی کا موازنہ ضرور کریں مگر اپنے

استعمال، سکون آورادویات کا زیادہ استعمال، حادثات کا زیادہ شکار ہونا، زیادہ کھانا یا بھوک کا ختم ہو جانا، ہاتھوں میں پسینہ آنا، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، جسم کا کانپنا، لرزنا، گلے اور منہ کا خشک ہونا، جلد تھک جانا، بار بار پیشاب آنا، نیند اور بے خوابی کے مسائل، بد ہضمی، دست لگنا، اُلٹی آنا، معدے میں گڑبڑ، سردرد، ٹانگوں میں درد، ماہواری سے پہلے زیادہ ٹینشن، گردن اور کمر کے نچلے حصے میں درد، سینے میں تناؤ، مٹھیاں بھینچنا، ناخن کاٹنا، غصہ میں اضافہ، حافظہ میں کمی، طبیعت میں تیزی، جلد مشتعل ہو جانا، سانس کا تیز ہو جانا، اداسی، افسردگی، بوریٹ، بے کیفی، بے بسی، زندگی کا بے مقصد محسوس ہونا، خودکشی کا خیال، طبیعت میں بے چینی، معمولی بات سے پریشان اور نروس ہو جانا، چہرہ پیلا پڑ جانا، ڈراؤنے خواب، قوت فیصلہ میں کمی، فیصلہ کرنا پھر جلد بدل لینا، ذاتی احترام اور جنسی کارکردگی میں کمی، جسم کے مختلف حصوں میں درد خصوصاً سردرد، کمر کا درد، کمزوری محسوس کرنا، دل کا اکثر متلانا، مختلف قسم کے خوف، شکوک و شبہات، خدشات اور وہموں کا شکار ہونا، زیادہ بیماریاں لگنا بھنوس تہی ہوئی، ماتھے پر تیوریاں، احساس گناہ و جرم، تنہائی پسندی، پریشانی اور فکر مندی، الزام تراشی، بے بسی، رونا، Confusion، بال نوچنا، بال اکھیڑنا، خالی خالی محسوس کرنا، التوا کی عادت، موت کا خوف وغیرہ۔

## حل

ذہنی دباؤ سکون اور خوشی میں کمی کی ایک اہم وجہ ہے۔ ذہنی دباؤ کا مقابلہ، ذہنی صحت کا ایک بہت اہم مسئلہ ہے۔ مختلف لوگ مختلف طریقوں سے ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ شراب میں پناہ ڈھونڈتے ہیں۔ کچھ دوسرے کسی نہ کسی نشہ آور چیز کا سہارا لیتے ہیں۔ ایک بڑی تعداد سکون آورادویات استعمال کرتی ہے۔ مغربی ممالک میں 40 فی صد لوگ سکون آورادویات کا استعمال کرتے ہیں۔ مگر یہ طریقے ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے منفی اور مہلک طریقے ہیں۔ ہم آپ کو مثبت، صحت مند اور بہت موثر طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے ذہنی دباؤ کا مقابلہ زیادہ بہتر طور پر کیا جاسکتا ہے۔ ذہنی دباؤ پر کنٹرول حاصل کرنا دراصل کامیابی حاصل کرنا ہے۔

## ذہنی دباؤ

زندگی میں ہم کسی نہ کسی ذہنی دباؤ (Stress) کا شکار ہوتے ہیں۔ شدید اور مسلسل ذہنی دباؤ انسان کی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے تباہ کن ہے۔ 50 تا 80 فی صد جسمانی بیماریوں کی وجہ یہی دباؤ ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے فرد کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ اکثر مختلف بیماریوں کا شکار رہتا ہے۔ نفسیاتی بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ ذہنی دباؤ ہوتا ہے۔ مسلسل اور شدید ذہنی دباؤ مختلف بیماریوں کا سبب بنتا ہے، جن میں اہم درج ذیل ہیں:

دل کے امراض، کینسر، جوڑوں کے درد، دمہ، معدے کی مختلف بیماریاں خصوصاً السر، خون کا بلند دباؤ، شوگر، کمر درد، سردرد، گیس، وزن میں کمی۔ بعض جلدی بیماریاں، کولیسٹرول میں اضافہ، الرجی، نزلہ، پٹھوں میں تناؤ، تشویش و اضطراب، ڈپریشن، لکنت اور بولنے کے دوسرے مسائل وغیرہ۔

## علامات

تشویش و اضطراب، خوف، چڑچڑاپن، تنگ مزاجی، بے زاری، اداسی، پست تو قیروا، ناکامی کا خوف، عدم توجہ، آسانی سے پریشان ہو جانا، مستقبل کے حوالے سے زیادہ فکر مندی، سوچوں میں گم رہنا، بھولنا، بغیر ظاہری وجہ کے رونا، دانت پینا، آسانی سے چونک جانا، بلند آواز اور گھبرائی ہوئی ٹون میں ہنسنا، سموکنگ میں زیادتی، دوسری نشہ آور چیزوں کا زیادہ

1- متوازن خوراک کی مدد سے ذہنی دباؤ کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو تیز کرنے والے مشروبات مثلاً کافی، چائے، نمک، کوکا کولا اور اس طرح کے دوسرے مشروبات کا استعمال کم کر دیا جائے، ختم کر دیا جائے تو اور اچھا ہے۔

ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اشیاء کا زیادہ استعمال کیا جائے۔ کنو، مالٹے فروٹ اور ان کا جوس، ٹماٹر، مٹر، مونگ پھلی، انڈے، تازہ سبزیاں، کبجی، گردے، مچھلی اور گوشت وغیرہ۔

2- روزمرہ ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کا بہترین ذریعہ ورزش ہے خصوصاً اچھل کود والی ورزش، اٹھلیٹکس، جاگنگ حتیٰ کہ پیدل چلنا بھی مفید ہے۔ اگر پسندیدہ کھیل کھیلا جائے تو سب سے بہتر۔ بہتر ہے کہ ورزش روزانہ ایک گھنٹے کے لیے کی جائے، یا کم از کم ہفتے میں تین بار ضرور کی جائے۔

3- ہر روز اپنی کسی ہابی سے لطف اندوز ہونا ذہنی دباؤ سے نمٹنے کا ایک بے حد موثر طریقہ ہے جو کہ جسم اور ذہن دونوں کو فریش کرتا ہے۔

4- کرسی پر سیدھے ہو کر بیٹھ جائیں۔ لمبے لمبے اور گہرے سانس لیں اور ساتھ ہی اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو اکڑا کر اوپر اٹھائیں۔ انگوٹھے اور انگلیاں بھی اوپر کواٹھا لیں اور پھر آہستہ آہستہ سانس کو خارج کر دیں، ساتھ ہی ٹانگوں اور بازوؤں کو آہستہ آہستہ واپس پہلی جگہ پر لے آئیں۔ اس مشق کو کہیں بھی کیا جا سکتا ہے۔ گھر اور دفتر وغیرہ میں۔ ذہنی دباؤ کے اثرات کو کم کرنے کے لیے چار پانچ بار یہ مشق کرنا کافی ہے۔ بہتر ہے کہ اس مشق کو روزانہ کر لیا جائے۔

5- ہم عموماً ذہنی دباؤ کا شکار اس وقت ہوتے ہیں جب حالات سازگار نہ ہوں یا حالات ہماری خواہش کے مطابق نہ ہوں۔ ایسی صورت حال میں بغیر کسی مایوسی، جھنجھلاہٹ اور غصہ کے حالات کو بدلنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ حالات کو نہیں بدل سکتے تو انہیں خدا کی مرضی سمجھ کر اطمینان و سکون سے قبول کر لیں۔ کیونکہ پریشانی اور جھنجھلاہٹ سے کچھ حاصل نہ ہوگا بلکہ اس سے آپ کی بد نصیبی اور ذہنی دباؤ میں اضافہ ہوگا۔ جو پسند

ہے اسے حاصل کریں یا پھر جو حاصل ہے اسے پسند کر لیں تو آپ پرسکون ہو جائیں گے، یہ بات ذہن میں رکھیں کہ دنیا میں تقریباً ہر زندہ فرد کو مسائل کا سامنا ہے مگر ہر فرد ذہنی دباؤ کا شکار نہیں ہوتا۔ دراصل ہم حالات کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار نہیں ہوتے بلکہ ان حالات کی طرف منفی رویے کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔

”آج سے آپ یہ محسوس کریں گے کہ خوشی اور غمی آپ کی سوچوں کی وجہ سے ہے، یعنی آپ حالات کے بارے میں کس طرح سوچتے ہیں۔ آپ حالات کے بارے میں اپنی سوچ کو بدل سکتے ہیں۔ آپ اپنی سوچ کو مثبت انداز میں بدل سکیں گے اور زندگی کے مثبت پہلوؤں کی طرف دیکھیں گے۔ آپ زندگی کے ہر دن سے لطف اندوز ہوں گے۔ آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ حالات زندگی ہمیشہ ایسے نہیں ہو سکتے جیسے آپ چاہتے ہیں مگر آپ بغیر پریشانی، احساس محرومی، جھنجھلاہٹ اور غصے کے حالات کو بدلنے کی کوشش کریں گے۔ لیکن اگر آپ حالات کو نہ بدل سکیں تو آپ ان کو سکون سے قبول کر لیں گے اور آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ غصہ، مایوسی اور جھنجھلاہٹ سے کچھ حاصل نہ ہوگا بلکہ ان سے ذہنی دباؤ اور پریشانی میں اضافہ ہوگا۔ اگر آپ حالات کو نہیں بدل سکتے تو اپنی سوچ اور رویے کو بدلیں۔ مثبت سوچ سے حالات کا بہتر مقابلہ کر سکیں گے۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ ہر خرابی میں خیر ہوتی ہے۔ اور دنیا میں ہر انسان کو مسائل کا سامنا ہے مگر ہر فرد ذہنی دباؤ اور پریشانی کا شکار نہیں ہوتا۔ آپ ہر روز زیادہ پرسکون اور ریلیکس ہوں گے اور اعتماد، مثبت سوچ کے ساتھ حالات کا بہتر مقابلہ کر سکیں گے۔“

اوپر دیے گئے پیرا گراف کو روزانہ ایک بار پڑھیں۔ یا اس کو کیسٹ میں ریکارڈ کر کے سکون کی حالت میں کئی بار سن لیں۔

6- اپنی پسند کا اچھا لباس پہنیں۔ اچھا لباس پہن کر فرد اچھا محسوس کرتا ہے، اچھا لباس عزت و احترام کی علامت ہے۔ اچھا لباس پہن کر انسان خود اپنی نظروں میں محترم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ اچھا محسوس کرتا ہے، اور ذہنی دباؤ میں کمی ہوتی ہے۔

7- رنگ انسانی شخصیت، مزاج اور جذبات پر اچھے، برے اثرات ڈالتے ہیں۔ مثلاً نیلا رنگ ریلیکس کرتا ہے، ایک جرمن ماہر نفسیات کی ریسرچ کے مطابق ہلکا نیلا، سبزی مائل پیلا، پیلا اور سنگتری رنگ بچوں کی کارکردگی میں اضافہ کرتے ہیں جب کہ سفید، سیاہ اور براؤن رنگ بوجھل رنگ ہیں۔ ایک برطانوی ماہر کے مطابق سرخ اور پیلا ہیجان خیز رنگ ہیں جو تناؤ پیدا کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے مردوں کو پیلا لباس پہننے سے منع فرمایا ہے۔ گھر، دفتر اور لباس میں مناسب انداز سے ہلکا نیلا رنگ استعمال کر کے شخصیت کو پرسکون بنایا جاسکتا ہے۔

8- آج کا کام کل پر نہ ڈالیں۔ التوا ذہنی دباؤ کا ایک اہم سبب ہے، زندگی میں نظم و ضبط پیدا کریں۔

9- ایک انسان سارے کام خود نہیں کر سکتا، اگر آپ سارے کام خود کرنے کی کوشش کریں گے تو لازماً دباؤ کا شکار ہو جائیں گے لہذا دوسرے لوگوں سے کام لیں۔ ممکن ہے کہ شروع میں ان کا کام آپ کے معیار کے مطابق نہ ہو اس سے بھی آپ دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لہذا دوسروں کے ذمہ کام لگاتے وقت ہی سوچ لیں کہ کام آپ کے معیار کے مطابق نہ ہوگا، اس سوچ سے دباؤ نہ ہوگا۔ اگر واقعی ان کا کام آپ کے معیار کے مطابق نہیں تو بھی فکر نہ کریں۔ ان کی نگرانی اور رہنمائی کریں، جلد ہی کام آپ کے معیار کے مطابق ہو جائے گا۔ جب کام آپ کے معیار کے مطابق ہوگا تو آپ کو بے حد خوشی ہوگی اور سکون ملے گا۔

بعض اوقات ہم اس لیے بھی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں کہ ہم چاہتے ہیں کہ کام ہمارے ہی مخصوص طریقے کے مطابق ہو، جو کہ عموماً نہیں ہوتا۔ یہ سوچ مناسب نہیں، اس کو بدلیں۔ اس سلسلہ میں آپ کی سوچ یہ ہو کہ کام آپ کے معیار کے مطابق ہو۔ طریقہ چاہے کوئی بھی ہو، کسی کے ذمہ کام سپرد کرتے وقت ہدایات بہت واضح ہوں، بہتر ہے کہ تحریری ہدایات دیں تاکہ غلطی اور غلط فہمی کا امکان نہ ہو۔

10- روزمرہ زندگی میں ہم اس لیے بھی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں کہ ہمیں ہر روز دن میں کئی

فیصلے کرنے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے کافی توانائی اور وقت صرف ہو جاتا ہے لیکن اگر ان روزمرہ کاموں کے بارے میں ایک بار سوچ کر فیصلے کر کے روٹین طے کر لی جائے تو پھر بہت سی توانائی اور وقت کی بچت ہوگی اور آپ پرسکون اور ریلیکس ہوں گے۔ مثلاً گھریلو خواتین کو ہر روز یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے کہ کیا پکایا جائے۔ چنانچہ اس کے لیے ہفتہ بھر کا پروگرام بنا لیا جائے کہ کس دن کیا پکایا جائے گا۔ تاہم یکسانیت کی بوریت سے بچنے کے لیے کبھی کبھار اس پروگرام سے ہٹ کر کچھ پکایا جائے۔ اس طرح خواتین روزمرہ کے دوسرے کام بھی ایک طے شدہ روٹین کے مطابق کر کے وقت اور توانائی کی بچت کر سکتی ہیں مثلاً طے کر لیا جائے کہ صبح اتنے بجے اٹھنا ہے، پہلا کام کیا کرنا ہے، ناشتہ، دوپہر اور شام کا کھانا کتنے بجے پکانا ہے۔ کپڑے دھونے اور سلائی وغیرہ کے لیے بھی دن مقرر کر لیے جائیں اس طرح سارے کام روزانہ ایک روٹین کے تحت کیے جائیں۔ سونے کا وقت بھی مقرر ہو۔ صبح کے وقت کپڑوں کے انتخاب میں عموماً دقت ہوتی ہے اور فرد دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لیے رات سونے سے پہلے طے کر لیں کہ صبح کون سے کپڑے پہننے ہیں۔ اس طرح صبح کپڑے پہننے وقت آپ ریلیکس ہوں گے۔ اگر ہفتے بھر کا پروگرام پہلے ہی بنا لیا جائے تو اور مناسب ہوگا۔ دوسرے الفاظ میں یہ بات پہلے طے کر لی جائے کہ کون سا کام کب اور کیسے کرنا ہے؟

11- مسئلے کا پہلے ہی اندازہ لگائیں اور پھر اس کی تیاری کر لیں، مثلاً ٹریفک کی وجہ سے لیٹ ہونے کا خطرہ ہو تو وقت سے پہلے روانہ ہو جائیں۔ اگر بارش کا امکان ہو تو چھتری ساتھ لے لیں۔ اس طرح ذہنی دباؤ کا شکار نہ ہوں گے۔

12- اس بات پر یقین رکھیں کہ خدا کے ہر کام میں بہتری ہے۔ جب آپ کسی کام کو کرنے کے لیے پوری کوشش کرتے ہیں، مگر اس میں کامیاب نہیں ہوتے تو یقین کریں کہ اس میں آپ کی بہتری ہے جو فی الحال آپ کی نظروں سے اوجھل ہے۔ جلد ہی آپ اسے دیکھ لیں گے۔

13- خوب سن لو کہ صرف اللہ تعالیٰ کی یاد (ذکر) ہی سے دلوں کو سکون نصیب ہوتا ہے۔ (القرآن) ہر عبادت دباؤ کے مقابلے میں ایک بہت موثر ہتھیار ہے، خصوصاً نماز اور

اللہ کا ذکر۔ تاہم نماز پورے دھیان سے پڑھی جائے اور ہر نماز کے بعد سو، سو مرتبہ یا اللہ، یا رحمن، اور یا رحیم کا ذکر کرنے سے سکون قلب نصیب ہوتا ہے اور پریشانی کم ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ سکون قلب اور حالات کی بہتری کے لیے خدا سے دعا کی جائے۔ جو چیز امریکہ سے آئے ہم اسے فوراً قبول کر لیتے ہیں۔ اب تو امریکی ماہرین نفسیات اور امریکہ میں سب سے زیادہ فروخت ہونے والی کتب کے اکثر مصنفین بھی دعا کی اہمیت پر زور دے رہے ہیں۔ ڈاکٹر شلر ہو یا سٹون، یہ سب اپنے قارئین کو مصیبت اور مشکل کے وقت سکون اور رہنمائی کے لیے دعا مانگنے کی بار بار تاکید کرتے ہیں۔

14۔ کامیابی کے لیے جتنا کام ضروری ہے اتنا ہی آرام بھی ضروری ہے۔ روزمرہ ذہنی دباؤ کو دور کرنے کے لیے ہر روز مکمل آرام کرنا چاہیے۔ عموماً مکمل آرام کے ساتھ سات، آٹھ گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔ لہذا ہر روز اپنی نیند کو پورا کریں۔ بعض لوگ چھ سات گھنٹے سو کر بھی مکمل طور پر تازہ دم ہو جاتے ہیں۔ اولمپک کھلاڑی، اولمپکس شروع ہونے سے قبل مکمل آرام کرتے ہیں۔ ہر ہفتہ میں ایک دن آرام اور تفریح کے لیے رکھیں۔ تفریح سے مراد یہ نہیں کہ سارا دن وی سی آر دیکھتے رہیں۔ اس قسم کی زیادہ تفریح جسم اور ذہن کو تھکا دینے والی ہوتی ہے۔ اس کی بجائے چند گھنٹوں کے لیے شور شرابے سے محفوظ کسی پرسکون اندھیرے کمرے میں لیٹ جائیں۔ ذہن کو خالی کر لیں۔ اس کے علاوہ اپنی پسند کا کوئی کام کریں۔ کوئی کتاب، میگزین پڑھیں، کسی پارک میں چلے جائیں۔ دوست احباب سے ملیں، کسی خوبصورت ریستورنٹ میں کھانے سے لطف اندوز ہوں۔ زیادہ جسمانی اور ذہنی محنت کرنے والوں کو سال میں لازماً ایک ہفتے کے لیے مکمل آرام کرنا چاہیے۔ کسی پہاڑی علاقے میں چلے جائیں مگر سارا دن سیاحت میں مصروف نہ رہیں بلکہ دن کا زیادہ حصہ آرام کرنے میں گزاریں۔ اس کے علاوہ روزانہ کام کے دوران ہر دو گھنٹے کے بعد کام چھوڑ کر اٹھرائی لیں۔ آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ لمبے اور گہرے سانس لیں۔ تصور میں کسی خوبصورت جگہ جائیں۔ اس سب کے لیے پانچ منٹ کافی ہیں۔

15۔ اللہ تعالیٰ معاف کرنے والا ہے اور وہ معاف کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔ دباؤ کی

بڑی وجہ دوسرے لوگوں کا ناپسندیدہ رویہ ہوتا ہے ان کو معذور سمجھ کر ان کے لیے نہیں بلکہ اپنے لیے ان کو معاف کر دیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ خدا ہماری لغزشوں کو معاف کر دے۔ خلوص دل سے معاف کرنے سے انسان کو بہت سکون ملتا ہے۔ دوسرے لوگوں کو ہی نہیں خود اپنے آپ کو بھی اپنے احساس جرم، احساس گناہ اور احساس ندامت کے لیے معاف کر دیں۔ احساس گناہ ذہنی دباؤ کی ایک بہت بڑی وجہ ہے۔

16۔ ذہنی دباؤ عموماً اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ہمیں حالات پر کنٹرول نہ ہو۔ مثلاً گاڑی یا ہوائی جہاز لیٹ ہو جائے۔ بس آپ کی خواہش کے برعکس سست چل رہی ہو، جگہ جگہ رک رہی ہو یا کار راستے میں خراب ہو جائے۔ آپ بل ادا کرنے کے لیے گئے ہیں اور وہاں لمبی لائن لگی ہوئی ہو۔ آپ کسی دفتر میں جاتے ہیں وہاں آپ کا کام نہیں ہوتا یا متعلقہ فرد اپنی سیٹ پر نہیں ملتا۔ ایک دوست کا انتظار ہے مگر وہ پہنچ نہیں رہا۔ عموماً ایسے حالات روزمرہ زندگی میں ذہنی دباؤ کا سبب بنتے ہیں۔ لیکن اگر آپ پہلے ہی ان متوقع ناپسندیدہ حالات کے بارے میں سوچ لیں اور اس کے لیے ذہنی اور جسمانی طور پر تیاری کر لیں تو دباؤ بہت حد تک کم ہو جائے گا۔ مثلاً گاڑی، جہاز یا دوست کا انتظار کرتے یا بل ادا کرنے کے لیے لائن میں کھڑے کسی پسندیدہ کتاب کا مطالعہ کریں۔ خواتین کچھ بٹن بھی سکتی ہیں۔ اس طرح وقت ضائع ہونے کا احساس نہ ہوگا کیونکہ وہ کتاب یا رسالہ تو آپ نے پڑھنا ہی تھا۔ گھر پر پڑھ لیں یا باہر۔ کوئی چیز بٹن کر آپ کو کام کرنے کی خوشی ہوگی۔ اس طرح انتظار کی بوریٹ نہ ہوگی اور نہ ہی آپ دباؤ کا شکار ہوں گے۔ متوقع بدمزگیوں کا اگر پہلے سے سوچ لیا جائے تو پھر بدمزگی کم ہوتی ہے۔ سوچیں کہ پریشان ہونے سے حالات نہ بدلیں گے۔

17۔ شائستہ رہیں، شائستگی دباؤ کو کم کرتی ہے۔ اگر ہم لوگوں کے ساتھ شائستہ ہوں گے تو وہ بھی ہمارے ساتھ شائستگی برتیں گے۔ دوسروں کو دیکھ کر مسکرائیں، دوسروں کے لیے دروازہ کھول دیجیے، شکر یہ ادا کریں، خوش آمدید کہیں، بس میں کسی کو اپنی سیٹ دیں اور دوسری گاڑی والے کو راستہ دیں وغیرہ۔ ایسے کام کر کے آپ خود بھی اچھا محسوس کریں گے اور اگر دل میں نیکی کا سوچ لیں تو ثواب بھی ملے گا۔



18- دباؤ کی وجہ سے جسم میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس تناؤ کو ختم کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے آپ چستی اور پھرتی سے اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو جھٹکیں، ادھر ادھر حرکت کریں، انگڑائی لیں، لمبے سانس لیں اور تناؤ کو جسم سے جھٹکتے ہوئے سانس کو آہستہ آہستہ خارج کریں۔ تاہم یہ طریقے آپ ہر جگہ خصوصاً راز میں استعمال نہ کر سکیں گے۔

19- ہنسی علاجِ غم ہے۔ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے ماضی کے پُر مذاق واقعات کو یاد کریں۔ یہ کوئی لطیفہ ہو سکتا ہے، کوئی مزاحیہ ڈرامہ یا فلم۔ اس کے بارے میں سوچیں، اور پھر خوب دل کھول کر ہنسیں۔ معمولی مزاحیہ بات پر قہقہہ لگا کر ہنسیں۔ قہقہہ لگانا جسم کے اندر کی جاگنگ ہے۔ یعنی اس سے جسم کے اندر اعضاء کی ورزش ہوتی ہے۔ اس سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے، نبض کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ دماغ کی طرف خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے۔ تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ انرجی میں اضافہ ہوتا ہے۔ توجہ میں اضافہ ہوتا ہے، فرد کو طاقت کا احساس ہوتا ہے اور ذہنی دباؤ میں کمی ہوتی ہے۔ اس کے لیے مزاحیہ کتب مثلاً ”جنگ آمد“ اور لطیفے پڑھیں یا سنیں۔ مزاحیہ فلمیں، ڈرامے اور ٹی وی پروگرام دیکھیں۔

20- بعض اوقات ہم کسی وجہ سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی پریشانی کو کنٹرول کرنے کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی توجہ وہاں سے ہٹادیں۔ کوئی کھیل کھیلیں، فلم، ٹی وی دیکھیں، ونڈوشاپنگ کریں، کچھ کریں، بہتر ہے کہ کوئی جسمانی کام کریں۔

21- ذہنی دباؤ کو کنٹرول کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ آپ لمبے اور گہرے سانس لیں اور اپنی توجہ اپنی سانس پر مرکوز کریں۔

22- ذہنی دباؤ کو کنٹرول کرنے کا یہ طریقہ بہت موثر ہے۔ آرام سے کسی جگہ لیٹ جائیں، منہ اوپر کی طرف ہو۔ دونوں ہاتھ پیٹ پر رکھیں۔ ٹانگیں اکٹھی کر لیں اور آنکھیں بند کر لیجیے۔ پیٹ سے لمبا سانس لیں، پھر آہستہ آہستہ خارج کریں۔ روزانہ 20 منٹ کے لیے یہ مشق کریں۔ آخر میں تھوڑی دیر آنکھیں بند کر کے لیٹے رہیں۔ پھر آنکھیں کھول دیں، سانس نکالتے وقت ”ریلیکس یا پُر سکون“ کہیں۔ کچھ عرصہ بعد آپ صرف ریلیکس یا پُر سکون کہہ کر پُر سکون ہو جایا کریں گے۔ کھانے کے دو گھنٹے کے اندر یہ مشق

نہ کریں۔ یہ مشق بلڈ پریشر کو بھی کم کرتی ہے۔ اسے بیٹھ کر بھی کیا جاسکتا ہے۔

23- یہ مشق بھی کافی موثر ہے۔

(i) آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔

(ii) ایک لمبا سانس لیں۔

(iii) سانس کو دو سیکنڈ یا جب تک آسانی سے روک سکتے ہیں، روکیں۔

(iv) منہ کے ذریعے سانس کو اس طرح زور سے باہر نکالیں۔ جیسے آپ کو اپنی 99

ساگرہ پر ایک ہی پھونک سے 99 موم بتیوں کو بجھانا ہے۔ اسے 10 بار دہرائیں۔ دن میں ایک بار یہ مشق کر لی جائے۔

24- جب جسم تھکے تو ذہنی ورزش (مطالعہ وغیرہ) کریں اور جب ذہن تھکے تو جسمانی کام یا ورزش کریں۔

25- جب آپ کبھی ذہنی دباؤ یا تناؤ محسوس کریں تو فوراً آرام سے بیٹھ جائیں، مناسب ہو تو لیٹ جائیں۔ اس کے بعد کسی باغ یا پارک کی سیر کو چلے جائیں۔ گھر کے لان میں چہل قدمی سے لطف اندوز ہوں۔

26- ذہنی دباؤ کو کم کرنے، دور کرنے اور اپنے آپ کو پُر سکون کرنے کے لیے یہ مشق بھی موثر ہے۔

(i) کسی پُر سکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر لیں۔

(ii) اب ماضی کے کسی خوشگوار واقعہ کو یاد کریں۔ تصور کریں اور محسوس کریں کہ جیسے آپ اس کا دوبارہ تجربہ کر رہے ہیں۔ احساسات کو پوری طرح محسوس کریں۔

(iii) اب ان احساسات کو جسم کے کسی ایک حصہ مثلاً پیٹ، سینہ اور دل وغیرہ میں محسوس کریں۔

(iv) پھر تصور کی مدد سے ان احساسات کو سمندر کی لہروں کی طرح پورے جسم میں پھیلا دیں۔

(v) اس مشق کو روزانہ پانچ بار کر لیں۔ ایک سے زیادہ واقعات کو استعمال کریں۔

ہوں گے تصویر دھندلی اور غیر واضح ہوتی جائے گی۔ اب بلندی سے اس تصویر کو دیکھیں۔ اب اس کی وہ عادت آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ کرے گی۔

(iv) اپنے آپ کو مزید لمبا کریں۔ بہت اوپر لے جائیں۔ اب اس بلندی سے دوبارہ اس عادت یا رویے کو دیکھیں۔ اب وہ آپ کو نظر نہ آئے گا۔ بلکہ ایک نقطہ سا نظر آئے گا، اب یہ آپ کو بالکل ڈسٹرب نہیں کرے گا۔ آنکھیں کھول دیں۔

(v) دوبارہ آنکھیں بند کر کے اس فرد کے اس رویے یا عادت کے بارے میں سوچیں۔ اب وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گی۔

(vi) اگر آپ اب بھی ڈسٹرب ہو رہے ہیں تو اس مشق کو چند بار مزید دہرائیں حتیٰ کہ ڈسٹرب نہ کرے۔

29۔ ذہنی دباؤ کی ایک وجہ کام مکمل نہ کرنا اور ملتوی کرنا بھی ہے۔ لہذا جب بھی کوئی کام شروع کریں اس کی تکمیل تک ثابت قدم رہیں۔ تاہم اس کے لیے بہت زیادہ ضبط نفس کی ضرورت ہے۔ وقت کو بھی بہترین انداز سے استعمال کریں۔

30۔ ناکامی کا خوف بھی ذہنی دباؤ پیدا کرتا ہے۔ اس خوف کو ختم کرنے کے لیے آپ قطعی فیصلہ کریں کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ پھر اس طرح ظاہر کریں (Act as if) کہ آپ کا ناکام ہونا ناممکن ہے۔ اس طرح ظاہر کریں جیسے خوف موجود نہیں۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ اگر میں ان حالات میں بالکل بے خوف ہوں یعنی اگر مجھے کوئی خوف نہ ہو تو پھر میرا رویہ اور کردار کیسا ہوگا۔ پھر ویسا ہی کردار اپنائیں۔ خوف نہ ہوگا۔

31۔ اپنے بجٹ کے اندر زندگی بسر کریں۔ اخراجات ہمیشہ آمدن سے کم رکھیں۔ کریڈٹ کارڈ استعمال نہ کریں۔ اس کی وجہ سے بہت سے گھر برباد ہو رہے ہیں۔

32۔ کسی کام کو کرتے وقت اندازے سے کچھ زیادہ وقت رکھیں۔ اس سے آپ ذہنی دباؤ کا شکار نہ ہوں گے اور پرسکون رہیں گے۔

33۔ اگر آپ گاڑی چلاتے ہیں تو گاڑی کی ایک فالتو چابی اپنے پرس میں رکھیں۔ بعض اوقات آپ بھول کر چابی گاڑی میں چھوڑ دیتے ہیں اور دروازہ بند کر دیتے ہیں۔ فالتو چابی آپ کو اس ذہنی دباؤ سے بچائے گی۔ اسی طرح گھر کی ایک فالتو چابی باہر

27۔ بعض اوقات کسی فرد کا چہرہ ذہنی دباؤ کا سبب بنتا ہے مثلاً باس کا چہرہ وغیرہ، اس طرح کے ذہنی دباؤ کو اس طرح سے ختم یا کم کیا جاسکتا ہے۔

A۔ (i) آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ ایک بہت بڑا غبارہ ہے، اس کے اوپر ایک کارٹون کی صورت میں متعلقہ فرد کی تصویر بنی ہوئی ہے۔

(ii) تصور میں غبارے کے قریب جائیں اور ایک دم جھٹکے سے اس کا پلگ نکال دیں۔ ہوا نکلنے پر ششوں کو غبارہ دور جا کرے گا اور آپ کی ہنسی چھوٹ جائے گی۔

(iii) اس مشق کو 5 سے 10 بار کریں۔ ہر مشق کے بعد آنکھیں کھول دیں۔

(iv) آخر میں اس فرد کے بارے میں سوچیں۔ اب اس کا چہرہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔

(v) اگر آپ پھر بھی ڈسٹرب ہوں تو مشق کو مزید دہرائیں حتیٰ کہ چہرہ ڈسٹرب نہ کرے۔ اس طرح کے ذہنی دباؤ کو اس طرح بھی ختم کیا جاسکتا ہے۔

(i) آنکھیں بند کر کے اس فرد کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔

(ii) اب اس تصویر کو سیاہ، غیر واضح، مدہم اور چھوٹا کر دیں۔ تصویر کی جگہ بدل دیں۔

اگر وہ سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں، بائیں اوپر یا نیچے کر کے دیکھیں حتیٰ کہ وہ ڈسٹرب نہ کرے۔ عموماً ایک ہی بار ایسا کرنا کافی ہوتا ہے۔ تاہم ضرورت پڑے تو اس کو پانچ دس بار دہرائیں۔ پھر آخر میں چیک کرنے کے لیے پھر اس کے بارے میں سوچیں۔ اب اس کا چہرہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔

28۔ اکثر اوقات ہمیں کسی قریبی عزیز یا باس کا کوئی رویہ یا عادت بہت ڈسٹرب کرتی ہے مگر ہم ان کو بتا نہیں سکتے۔ اس صورت میں یہ مشق کریں۔

(i) جسم کو پرسکون کر کے آنکھیں بند کر لیں۔

(ii) اس فرد کی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں جو آپ کو ڈسٹرب کرتی ہے۔ اس کی تصویر بنے گی۔

(iii) اس تصویر کو دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو بہت لمبا کریں۔ جوں جوں آپ لمبے

41- اگر ممکن ہو تو دو پہر کو قیلولہ کر لیں۔ آدھ گھنٹہ سویلیں، زیادہ نہیں۔ تازہ دم ہو جائیں گے اور شام کو زیادہ کام کر سکیں گے۔

42- حقیقت کا سامنا کریں۔ کچھ چیزیں ہم نہیں بدل سکتے۔ ان پر صبر کریں، ثواب ملے گا۔

43- ذہنی دباؤ میں کسی سے اپنے احساسات و جذبات کا اظہار کریں۔ چاہے اس حوالے سے آپ کچھ نہ کر سکیں۔ جذبات کے اظہار سے سکون ملتا ہے۔

44- جب دوسرے لوگ ذہنی دباؤ کا شکار ہوں تو ان کی مدد کریں۔ وہ آپ کی مدد کریں گے۔

45- ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے یہ مشق بھی مفید ہے۔

○ بیٹھے ہیں تو کھڑے ہو جائیں۔

○ انگڑائی لیں۔

○ لمبے سانس لیں۔

○ کوئی لطفہ یاد کر کے کھل کر ہنسیں۔

46- ماضی اور مستقبل کو بھول جائیں اور حال میں رہیں۔

47- ان جسمانی سرگرمیوں کی فہرست بنائیں جو آپ کو پسند ہیں، جن سے آپ لطف اندوز

ہوتے ہیں۔ پھر روزانہ اور ہفتہ وار ان سرگرمیوں سے لطف اندوز ہوں۔ دوستوں

کے ساتھ پکنگ منائیں، فلم دیکھیں۔

48- اپنے مسئلے کے حوالے سے اپنے جذبات کو روزانہ 15 منٹ کے لیے تفصیل سے لکھیں

کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں حتیٰ کہ اثرات کم ہو جائیں۔

49- جب آپ ذہنی دباؤ محسوس کریں تو ایک لمبا سانس لیں۔ سانس لیتے ہوئے ایک تاج چار

تک گنتی گنیں، پھر سانس چھوڑتے ہوئے ایک تا سات تک گنتی گنیں۔ اس مشق کو پانچ

باردہرائیں اور اس کے اثرات نوٹ کریں۔ سانس خارج کرتے وقت زیادہ وقت لینا

سکون دیتا ہے۔

50- اگر آپ سڑک پر یا گلی میں چل رہے ہوں اور ٹینشن یا ذہنی دباؤ محسوس کر رہے ہوں تو

ذرا اوپر دیکھیں۔ سامنے اور اوپر دیکھتے ہوئے آنکھیں ذرا ڈھیلی (Soften Your

Gaze) کر لیں۔ آپ پُرسکون ہو جائیں گے اور آپ کی ٹینشن کم ہو جائے گی۔

لان میں کہیں چھپا دیں۔ اگر کبھی خدا نخواستہ آپ گھر سے باہر ہیں اور چابی گم ہو جائے تو آپ کو گھر میں داخل ہونے میں دقت نہ ہو۔ اس طرح آپ ذہنی دباؤ کا شکار نہ ہوں گے۔

34- خاموش رہیں۔ یہی ایک مشورہ آپ کو بہت سے مسائل سے بچائے گا۔ کم بولیں، زیادہ سنیں۔

35- ذہنی دباؤ کی وجہ سے اکثر اوقات کمر کے نچلے حصہ میں کھچاؤ اور درد ہونے لگتا ہے۔ اس کے لیے جسم کو ریلیکس کر کے آنکھیں بند کریں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ تصور کریں کہ

آسمان سے نیلے رنگ کی نیم گرم روشنی کمر کے نچلے حصہ پر پڑ رہی ہے جو ٹینشن کو پکھلا کر

آپ کو ریلیکس کر رہی ہے۔ اور یہ Relaxation پورے جسم میں پھیلتی جا رہی ہے۔

اس مشق کو صبح، دوپہر، اور رات سوتے وقت کیا جائے حتیٰ کہ آپ ریلیکس ہو جائیں۔

36- اللہ تعالیٰ نے آپ کو بہت سی خوبیوں سے نوازا ہے اور آپ نے بہت سی چھوٹی بڑی

کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ اپنی خوبیوں اور کامیابیوں کی فہرست تیار کریں۔ اس

فہرست کو صبح اٹھتے ہی ایک بار پڑھ لیں۔ آپ کا دن اچھا گزرے گا۔

37- طلبہ مطالعہ کے دوران میں جب ذہنی دباؤ محسوس کریں تو یہ مشق کریں:

A- سیدھے کھڑے ہو جائیں اور اپنے گھٹنوں کو باری باری اوپر اٹھائیں، اور دائیں

ہاتھ سے بائیں اور بائیں ہاتھ سے دائیں گھٹنے کو چھوئیں۔

B- اپنے پاؤں باری باری اپنی کمر کے پیچھے، اوپر اٹھائیں اور دائیں ہاتھ سے بائیں

اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کو چھوئیں۔ یہ مشق بھی کھڑے ہو کر کرنی ہے۔

یہ مشق کم از کم 10 بار کی جائے۔ انھیں آنکھیں بند کر کے بھی کیا جاسکتا ہے۔

38- ہر کامیابی، چھوٹی ہو یا بڑی، کی بھرپور خوشی منائیں۔ خوب لطف اندوز ہوں۔

39- کامل اور بے عیب (Perfect) بننے کی کوشش نہ کریں۔ کوئی بھی انسان کامل نہیں بن

سکتا۔ البتہ بہترین (Best) بنیں۔

40- کام کے دوران دس پندرہ منٹ کا وقفہ کریں۔ آرام کریں، مراقبہ کریں یا تصور میں اپنی

پسندیدہ جگہ چلے جائیں۔ پُرسکون ہو جائیں گے۔

51۔ استراحت Relaxation دباؤ سے نمٹنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے لیے 20 تا 30 منٹ کے لیے ایک پرسکون جگہ کا انتخاب کریں۔ جہاں شور وغل نہ ہو۔ بستر پر لیٹ جائیں یا آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں۔ لیٹنا بہتر ہے۔ بازو اور ٹانگیں ایک دوسرے کے اوپر نہ چڑھائیں، آنکھیں بند کر لیں۔ آہستہ آہستہ لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اپنی توجہ سینے، کمر اور پیٹ میں سانس کی حرکت پر مرکوز کریں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، دائیں ہاتھ کی مٹھی کو مضبوطی سے بند کریں۔ اور انگلیوں، انگوٹھے، انگلیوں کے جوڑوں، ہاتھ اور ہاتھ کی پشت کے تناؤ پر توجہ مرکوز کریں۔ مٹھی بند رکھیں اور اپنی توجہ کو کلائی اور کہنی کے نیچے والے بازو کے حصے کے تناؤ کے احساس کی طرف لے جائیں۔ پھر سوچیں کہ بند مٹھی کس طرح آپ کے سارے بازو میں تناؤ پیدا کر رہی ہے۔ توجہ تناؤ پر مرکوز رکھتے ہوئے ایک دم مٹھی کو ڈھیلا چھوڑ دیں، سوچیں کہ ڈھیلی چھوڑنے پر انگلیاں کس طرح گرم محسوس ہوتی ہیں۔ یہ بھی محسوس کریں کہ آپ کا بازو کس طرح بھاری محسوس ہوتا ہے۔ گرمی اور بھاری پن کا احساس استراحت کی علامت ہے۔ آہستہ آہستہ سانس لیتے رہیں۔ اس دوران مزید چند سیکنڈ کے لیے توجہ دائیں ہاتھ کے احساسات پر مرکوز رکھیں۔ پھر اسی طرح بائیں ہاتھ کو ریلیکس Relax کریں۔

اب اپنی توجہ کندھوں، بازوؤں کے اوپر والے حصوں، سینے، اور کمر پر مرکوز کریں۔ کندھوں کو اوپر اٹھا کر پٹھوں میں تناؤ پیدا کریں۔ کندھوں کو اسی غیر آرام دہ حالت میں رکھیں اور توجہ کو کندھوں کے پٹھوں کے تناؤ، گردن، سینے کے اوپر والے حصے، کمر اور بازوؤں میں تناؤ کی طرف لے جائیں اور تناؤ کو محسوس کریں۔ اور پھر محسوس کریں کہ پٹھوں کے تناؤ سے آپ کی سانس بھی متاثر ہو رہی ہے پھر ایک دم ان پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنے بازوؤں کو نرم اور بھاری ہونے دیں اور کندھوں کو ڈھیلے ہو کر جتنا نیچے جھکتے ہیں جھکنے دیں۔ آپ کی سانس ایک بار پھر آہستہ اور باقاعدہ (Regular) ہو جائے گی اور آپ نسبتاً زیادہ آرام دہ محسوس کریں گے۔ اب اپنی توجہ اپنی گردن کے

پٹھوں پر مرکوز کریں۔ اپنے سر کو پیچھے کو دھکیلتے ہوئے گردن کے پٹھوں میں تناؤ پیدا کریں۔ لیکن تناؤ بہت زیادہ بھی نہ ہو۔ اب توجہ کو اپنی گردن اور سر کے کچھلی طرف اور کندھوں میں تناؤ پر مرکوز کریں۔ اب سر کو آگے کو کر لیں اور گردن کے پٹھوں کو ایک دم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سر آگے کو گرجائے گا اور بھاری محسوس ہوگا۔ آپ کی سانس آہستہ اور باقاعدہ ہوگی۔

اب آپ نے اپنے چہرے کے پٹھوں کو ڈھیلا (Relax) کرنا ہے۔ اس کے لیے سب سے پہلے تیوری چڑھائیں اور ماتھے پر بل ڈالیں۔ اب آنکھیں مضبوطی سے بند کر کے تناؤ میں مزید اضافہ کریں۔ توجہ کو اس تناؤ کی طرف لے جائیں۔ جڑوں کو بھینچتے ہوئے، ہونٹوں کو سکیڑتے ہوئے اور اپنی زبان کو ککے کی طرف دھکیلتے ہوئے اپنے چہرے میں تناؤ پیدا کریں۔ گالوں اور سارے چہرے میں تناؤ محسوس کریں۔ پھر ایک دم چہرے کے سارے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جونہی ماتھا اور گال نارمل حالت میں آجائیں تو جلد اور جڑے نرم ہو جائیں گے۔ شاید آپ کا منہ تھوڑا سا کھلا ہو آپ کی سانس ایک بار پھر باقاعدہ ہو جائے گی۔ اب آپ کے بازو اور سر بھاری محسوس ہوں گے، کندھے نیچے کو جھکے ہوئے اور چہرہ بہت نرم محسوس ہوگا۔ آہستہ آہستہ سانس لیں۔

اپنی کمر کے احساسات پر توجہ مرکوز کریں۔ آگے کو جھک کر کمان بناتے ہوئے کمر میں تناؤ پیدا کریں یہ تناؤ برقرار رکھیں اور یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کمر میں کس مقام پر پٹھے کام کر رہے ہیں پھر ایک دم کمر کو نرم اور ریلیکس ہونے دیں۔ آپ کی سانس سست ہو جائے گی۔

اندر کو کھینچ کر پیٹ (Stomach) کے پٹھوں میں تناؤ پیدا کریں۔ تھوڑی دیر روکیں اور تناؤ پر توجہ مرکوز کریں۔ پھر آرام سے پیٹ کو واپس اصلی جگہ پر جانے دیں پھر دیکھیں کہ پیٹ کے سارے پٹھے کس قدر آرام دہ ہیں۔ یہ بہت ڈھیلے اور نرم ہیں۔

آہستہ آہستہ مسلسل سانس لیں۔

اپنے دائیں پاؤں اور ٹانگ پر توجہ مرکوز کریں۔ ٹانگ کو سیدھا کر کے اکڑائیں۔ پاؤں کی انگلیوں کو نیچے جھکائیں۔ اپنی انگلیوں، تلوے، پاؤں کے اوپر کے حصے اور ٹخنے میں تناؤ محسوس کریں۔ ٹخنے کی پچھلی طرف، ٹانگ کے نچلے حصہ اور پنڈلی میں تناؤ کی طرف توجہ لے جائیں۔ ٹخنے کے اگلے حصے، ران اور ٹانگ کے اوپر والے حصے میں تناؤ محسوس کریں پھر ایک دم پاؤں اور ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آپ کا پاؤں نرم اور ٹانگ بھاری اور سست محسوس ہوگی۔ ایک بار پھر سانس آہستہ ہو جائے گی۔ اسی طرح بائیں پاؤں اور ٹانگ کو ریلیکس کریں۔

## بے خوابی

نیند انسانی صحت اور بقا کے لیے بے حد ضروری ہے۔ مسلسل بے آرامی اور بے خوابی کے باعث فرد کی نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ نیند کے بغیر انسان بے چینی، بے سکونی، اضطراب اور بے زاری محسوس کرتا ہے۔ بھرپور نیند فرد کو تازہ اور ہشاش بشاش کرتی ہے۔ خوش باش لوگ بھرپور زندگی گزارتے ہیں۔ خوب محنت کرتے ہیں، خوب آرام کرتے ہیں اور بھرپور نیند سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ بے خوابی، خوشی اور ہشاش بشاش زندگی کے راستے میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ نیند کے حصول کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کیے جاسکتے ہیں:

- 1- چائے، کافی اور کولا کولا مشروبات کا استعمال کم کریں خصوصاً دوپہر کے بعد نہ لیں۔
- 2- روزانہ شام کے وقت تھکا دینے والی کوئی ورزش کریں۔
- 3- سونے سے تین گھنٹے پہلے سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔
- 4- سونے سے قبل گرم دودھ پی لیں۔
- 5- ممکن ہو تو سونے سے پہلے گرم پانی سے غسل کر لیں۔
- 6- سوتے وقت کوئی سکون بخش عمل کریں۔ نماز پڑھ لیں، اللہ کے ناموں کا ورد کریں، درود شریف پڑھیں۔
- 7- سونے اور اٹھنے کا ایک وقت مقرر کریں۔ روزانہ ایک مقررہ وقت پر بستر پر چلے

مختصر یہ کہ جسم کے ہر حصہ میں باری باری تناؤ پیدا کریں، پھر ایک دم ڈھیلا چھوڑ کر ریلیکس کریں۔ اس کی ہر روز مشق کریں۔ اچھی طرح سیکھنے سے پہلے یہ مشق اس وقت کریں جب آپ پرسکون ہوں۔ کافی دنوں کی مشق کے بعد آپ دباؤ اور تناؤ کی حالت میں بھی اپنے آپ کو ریلیکس (Relax) کر سکیں گے۔ ان ہدایات کو ریکارڈ کر کے بھی آپ یہ مشق کر سکتے ہیں۔ یہ مشق کھانے کے کم از کم دو گھنٹے بعد کریں ورنہ ہاضمے کا عمل استراحت میں رکاوٹ بنے گا۔ روزمرہ زندگی میں ضرورت کے وقت اس مشق کے کچھ حصہ کو استعمال کریں۔ مثلاً آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اپنے بازوؤں کو ساکن اور بھاری ہونے دیں۔ آپ ریلیکس ہو جائیں گے۔ یہ مشق آپ ہر جگہ کر سکیں گے۔

- محسوس ہو رہی ہے، اسے نیند آ رہی ہے پھر وہ آہستہ آہستہ اٹھتا ہے اور آہستہ آہستہ آپ کی طرف بڑھ رہا ہے، وہ آپ کے بالکل قریب آ جاتا ہے۔ پھر اس کا جسم آپ کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے اور آپ دونوں ایک ہو جاتے ہیں اور سو جاتے ہیں۔
- 17- اگر فکر مندی، پریشانیاں اور خیالات کی یلغار آپ کی نیند کو ڈسٹرب کرتے ہیں، یعنی نیند نہ آنے کی وجہ اگر کوئی پریشانی ہے تو اس پریشانی کو شام کے وقت تفصیل کے ساتھ لکھ لیں اور یہ بھی لکھ لیں کہ اسے کل کیسے حل کرنا ہے تاکہ سوتے وقت آپ اس مسئلہ کے متعلق نہ سوچیں یا پھر اپنی پریشانیاں دوسروں کو بتائیں۔
- 18- اپنے تفکرات کو بستر پر نہ لے جائیں۔ تاہم اگر آجائیں تو اپنے آپ کو بتائیں کہ صبح سے پہلے آپ ان کا کچھ نہیں کر سکتے۔ تفکرات کے وقت ان کے حل کے لیے عملی اقدامات اٹھائیں۔
- 19- جسم کو ریلیکس کریں۔ ریلیکس ہونے کے بعد کسی خوشگوار اور پر لطف چیز کا تصور کریں مثلاً کسی خوبصورت جھیل میں تیرنے کا تصور کریں یا اپنے آپ کو کسی خوبصورت جگہ اپنی پسند کا کوئی کام کرتے ہوئے دیکھیں یا ریلیکس کرنے کے بعد تصور میں ایک خالی (Blank) سیاہ سکرین کا تصور کریں۔ خیالات کو ذہن سے نکال کر اس سیاہ خالی سکرین کو دیکھتے رہیں۔ کوشش کریں کہ یہ سکرین خالی اور سیاہ ہی رہے۔ ان شاء اللہ، آپ جلد نیند میں چلے جائیں گے۔
- 20- جب کبھی بے خوابی کی شکایت ہو تو اپنی آنکھوں کے ڈھیلوں کو اوپر کی طرف گھمانے کی مشق کریں، بھنوں کی طرف دیکھیں۔ چند منٹوں کے بعد آپ کو جمائیاں اور پھر نیند آ جائے گی۔
- 21- سکون آدرادویات بھی عارضی طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں۔



- جائیں۔ اگر پندرہ تا تیس منٹ تک نیند نہ آئے تو فوراً بستر سے اٹھ جائیں۔ کسی دوسرے کمرے میں چلے جائیں، کوئی کام کریں مثلاً کسی ادھورے کام کو مکمل کریں، خط لکھیں، مطالعہ کریں یا کوئی ناپسندیدہ کام کریں، پوچھا پھیریں، فریج صاف کریں، بستر پر تب لیٹیں جب نیند آ رہی ہو، لیکن اگر 15، 20 منٹ کے اندر نیند نہ آئے تو پھر بستر کو چھوڑ دیں اور کسی کام میں مصروف ہو جائیں اور نیند آنے پر بستر پر لیٹ جائیں۔ اس عمل کو حسب ضرورت مزید دہرایا جاسکتا ہے۔
- 8- صبح مقررہ وقت پر مثلاً 6 بجے اٹھ جائیں چاہے رات کو 3 بجے نیند آئی ہو۔ نیند کی کمی کو پورا کرنے کے لیے دن میں ہرگز نہ سوئیں۔ یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ اس طرح چند دن آپ کو بیزاری ہوگی مگر جلد ہی آپ کی نیند کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔
- 9- اپنے بستر کو آرام دہ بنائیں۔ کمرے کو روشنی اور شور وغل سے بچائیں۔
- 10- سوتے وقت ٹی وی نہ دیکھیں اور نہ ہی مطالعہ کریں اور نہ باتیں۔ البتہ اگر ٹی وی سونے میں مدد دیتا ہے تو پھر کوئی ہرج نہیں۔
- 11- اگر آپ کو مطالعہ کا شوق نہیں تو سوتے وقت مطالعہ کریں۔ ایسے بہت سے لوگوں کو کتاب پکڑتے ہی نیند آ جاتی ہے۔
- 12- اگر نیند نہ آئے تو گھڑی نہ دیکھیں۔ اگر گھڑی دیکھتے رہیں گے تو آپ کو احساس ہوگا کہ آپ کم سوئے ہیں اور صبح اٹھتے وقت تازہ دم نہ ہونگے چاہے نیند پوری ہو چکی ہو۔
- 13- سونے کے بارے میں نہ سوچیں اور نہ ہی دن بھر کی سرگرمیوں کے بارے میں فکر مند ہوں۔
- 14- سوتے وقت ماضی کے خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائیں۔
- 15- سونے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ شعوری کوشش کریں کہ آپ زیادہ سے زیادہ دیر تک جاگیں۔ الٹ ردعمل کے اصول کے تحت آپ کو نیند آ جائیگی۔
- 16- بستر پر لیٹ کر جسم کے ایک ایک حصے کو ریلیکس کریں (اس کے لیے ”استراحت کے طریقے“ والا باب دیکھ لیں) پھر آنکھیں بند کر کے تصور میں اپنے جیسے ایک فرد کو دیکھیں جو کہ سونے کی تیاری کر رہا ہے۔ دیکھیں کہ وہ بستر پر لیٹا ہوا ہے۔ اس کا سانس گہرا اور پرسکون ہے۔ اس کا جسم زیادہ سے زیادہ ریلیکس ہوتا جا رہا ہے۔ اسے غنودگی

غصے میں کمی آنا شروع ہو جائے گی۔ ساتھ ہی لمبے سانس لیں تو آپ مزید پرسکون ہو جائیں گے۔

2- انسان کامل حضور سید المرسلین صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ”غصہ شیطانی اثر کا نتیجہ ہے اور شیطان آگ سے پیدا کیا گیا ہے اور آگ صرف پانی سے بجھتی ہے۔ تو جس کو غصہ آئے اسے چاہئے کہ وہ وضو کرے، جدید نفسیات کہتی ہے کہ غصہ ایک ہیجان ہے۔ ہیجان ہمیشہ گرم ہوتا ہے لہذا اسے کم کرنے کے لیے اسے ٹھنڈا کریں۔ یعنی غصہ آئے تو ٹھنڈا پانی، دودھ اور ٹھنڈا جوس وغیرہ آہستہ آہستہ پیئیں۔ ٹھنڈے پانی سے منہ ہاتھ دھولیں یا غسل کر لیں، غصہ دھیمہ ہو جائے گا۔

3- اگر آپ بہت غصے میں ہوں تو بولنے سے پرہیز کریں۔ اور مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

- ☆ 10 لمبے سانس لیں اور ہر سانس کے ساتھ کلمہ اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم پڑھیں۔
- ☆ جسم کا وہ حصہ جس میں آپ تناؤ محسوس کرتے ہیں اسے 30 سیکنڈ کے لیے رگڑیں (Rub کریں)

- ☆ 30 سیکنڈ کے لیے جسم کو Stretch کریں، یعنی بھر پور انگڑائی لیں۔
- ☆ غصے کے کم ہونے کا انتظار کریں۔
- ☆ اپنے آپ کو بتائیں کہ غصے سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ بلکہ اس سے حالات خراب ہوں گے۔
- ☆ اپنے کسی دوست سے غصے کی وجہ کے حوالے سے بات کریں۔

- ☆ اگر غصے کی کوئی معقول وجہ ہے تو بھی غصہ ٹھنڈا ہونے پر بات کریں۔ اس صورت میں آپ بہتر اور مدلل گفتگو کر سکیں گے۔ جدید نفسیات کہتی ہے کہ غصے کا بہترین علاج لوگوں کو معاف کرنا ہے۔ لوگوں کو ان کے لیے نہیں بلکہ اپنے لیے معاف کر دیں۔ ان کو معاف کر کے آپ کو سکون مل جائے گا۔ اگر آپ معاف نہیں کریں گے تو کڑھتے رہیں گے، غصے کی آگ میں جلتے رہیں گے۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اگر ہم لوگوں کو معاف کر دیں تو قیامت کے روز خدا ہمیں معاف فرمادے گا۔

اگر ان اقدامات سے بھی غصہ کم نہ ہو تو ورزش کریں، واک کریں۔

4- اپنے غصے کو کنٹرول کریں، ضبط کریں اور روکیں۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے ”جو خوشی

## غصہ

انسانی جذبات میں سے غصہ سب سے زیادہ نقصان دہ ہے۔ یہ ہماری روزمرہ زندگی کو تلخ اور ہماری خوشیوں کو کم کرتا ہے۔ غصہ کی کیفیت میں ہم مشکل ہی سے بہتر سوچ اور طرز عمل کا اظہار کر سکتے ہیں۔ غصہ ہمیں جارحیت پر اکساتا ہے جس سے مشکل حالات بدترین بن جاتے ہیں۔ غصے میں ہم کڑھتے ہیں، پیچ و تاب کھاتے ہیں اس طرح دوسرے فرد کی غلطیوں کی سزا اپنے آپ کو دیتے ہیں۔ غصے کا اظہار کرتے رہنے سے دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ غصے کا اظہار ایسا ہی ہے جس طرح آپ اپنے گھر میں چوہے کو مارنے کے لیے گھر کو ہی جلا کر راکھ کر دیں۔

اگرچہ نفسیاتی لحاظ سے غصے کو مسلسل دباننا مفید نہیں ہے دوسری طرف اگر غصے کے اظہار کی کھلی چھٹی دے دی جائے تو معاشرہ انتشار کا شکار ہو جائے گا۔ غصے کو دبانے کی بجائے اسے کنٹرول کیا جائے۔ غصے کو کنٹرول کرنے کے چند اہم طریقے درج ذیل ہیں:

1- غصے کو کنٹرول کرنے کے لیے اہم ترین بات یہ ہے کہ آپ کو علم ہو کہ آپ غصے میں ہیں۔ اگر آپ اپنے غصے سے آگاہ ہو جائیں تو اسے کنٹرول کرنا آسان ہوگا۔ جو نہی غصہ آئے تو فوراً اپنی توجہ غصے کی طرف لے جائیں اور سوچیں کہ آیا غصے کی کوئی معقول وجہ ہے؟ عموماً غصہ غلط وقت پر، غلط جگہ پر اور غلط وجہ سے آتا ہے۔ نوٹ کریں کہ غصے میں آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ جو نہی آپ اپنی توجہ غصے کی طرف لے جائیں گے،

اور غم میں خرچ کرتے ہیں، جو غصے کو پی جاتے ہیں.... اللہ تعالیٰ ایسے نیک لوگوں کو پسند کرتا ہے“ (آل عمران) حدیث میں ہے ”جو اپنے غصے کو روکے گا اللہ تعالیٰ قیامت کے دن عذاب کو اس سے ہٹا دے گا۔“ غصے کے وقت ان ارشادات کو ذہن میں رکھیں۔

5- ارشاد باری تعالیٰ ہے ”جو لوگ بڑے گناہوں اور بے حیائی سے بچتے ہیں اور جب غصہ آئے تو معاف کر دیتے ہیں“ (شوریٰ) دوسری جگہ ارشاد ہے کہ ”اور لوگوں کے قصور معاف کر دیتے ہیں اور اللہ ایسے نیک لوگوں کو پسند کرتا ہے۔“ (آل عمران) ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اگر ہم لوگوں کو معاف کریں گے تو قیامت کے روز خدا ہمیں معاف فرمائے گا۔ علم نفسیات کہتا ہے کہ غصے کا بہترین علاج لوگوں کو معاف کرنا ہے۔ لوگوں کو ان کے لیے نہیں بلکہ اپنے لیے معاف کر دیں۔ ان کو معاف کر کے آپ کو سکون مل جائے گا۔ اگر آپ ان کو معاف نہیں کریں گے تو کڑھتے رہیں گے، غصے کی آگ میں جھلتے رہیں گے، حاصل کچھ نہ ہوگا اور آخرت میں رب کی معافی سے بھی محروم ہو جائیں گے۔

6- آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ایک بار اپنے صحابہ کو غصہ کنٹرول کرنے کا ایک کامیاب طریقہ بتایا۔ فرمایا کہ جسے غصہ آئے وہ ”اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم“ پڑھے۔ چنانچہ جب بھی کسی کو غصہ آئے تو وہ دل میں ایک تادس تک گنتی گئے اور ہر گنتی کے ساتھ اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم پڑھے۔ اس آیت کا ترجمہ آنا بھی ضروری ہے۔ نفسیاتی لحاظ سے غصے کو کنٹرول کرنے کا یہ طریقہ بہت موثر ہے۔

7- جب کبھی غصہ آئے تو فوراً اپنی توجہ غصے کی طرف لے جائیں اور نوٹ کریں کہ غصے میں آپ کی کیفیت کیسی ہے؟ غصہ کیوں آیا؟ کیا اس کی معقول وجہ ہے؟ عموماً غصہ غلط وقت، غلط جگہ، غلط وجہ اور غلط فرد پر آتا ہے۔ عموماً دفتر کا غصہ گھر میں، افسر کا غصہ ماتحتوں یا بچوں پر نکلتا ہے۔ اس طریقے سے غصہ فوراً کم ہو جاتا ہے۔

8- غصے میں لڑنے جھگڑنے اور شور و غوغا کرنے کی بجائے متعلقہ فرد یا صورت حال کے

متعلق سکون سے بات کریں۔ اگر ممکن ہو تو متعلقہ فرد کو سکون سے بتائیں کہ اس نے آپ کے جذبات کو ٹھیس پہنچائی ہے۔ اور آپ کو اس کی فلاں بات پر غصہ آیا ہے۔ اس سے غصہ بھی کم ہوگا۔ اور ممکن ہے کہ وہ فرد آئندہ آپ کے جذبات کو مجروح نہ کرے۔

9- جب آپ غصے میں ہوں تو دل میں سوچیں یا بلند آواز سے کہیں ”پھر کیا ہوا۔ اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا“ یا بلند آواز سے اپنے آپ سے کہیں ”بے وقوف نہ بنو۔ اس سے کچھ حاصل نہ ہوگا، لہذا اسے بھول جاؤ۔“

10- جس فرد نے آپ کے جذبات کو ٹھیس پہنچائی، اس کی مغفرت کے لیے خدا سے دعا کریں، اس سے آپ کو سکون ملے گا۔

11- کسی قابل اعتماد دوست کے پاس جائیں۔ غصے کے حوالے سے اس کے ساتھ کھل کر بات کریں، حتیٰ کہ سارا غصہ ختم ہو جائے۔

12- غصے کو کنٹرول اور کم کرنے کا یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔ جس فرد نے آپ کے جذبات کو ٹھیس پہنچائی اسے ایک غصے بھرا، گندا اور غلیظ خط لکھیں۔ اس میں اپنے غصے کا بھرپور اظہار کریں۔ اس کی خوب توہین اور تذلیل کریں۔ ظالمانہ انداز سے تنقید اور تحقیر کریں۔ خوب جی بھر کر گالیاں دیں۔ اس خط میں دل کی ساری بھڑاس نکالیں۔ اس خط کو آپ نے ڈاک کے سپرد نہیں کرنا۔ اس خط کو بار بار پڑھیں اور پھر پھاڑ کر ٹوکری میں پھینک دیں، اگر غصے کا سبب فرد انتقال کر چکا ہے تو بھی اسے غصے بھرا خط لکھیں۔ یہ کوئی گناہ کی بات نہیں۔ مرحوم کو اس خط سے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا مگر آپ اس سے پُرسکون ہو جائیں گے اور معاشرے کی بہتر خدمت کر سکیں گے۔ خط کو ایک سے زائد بار بھی لکھا جاسکتا ہے۔ خط کسی قریبی عزیز اور والدین کو بھی لکھا جاسکتا ہے۔ اس میں غصے کا خوب اظہار کریں مگر شائستگی برقرار رکھیں۔

13- آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے ”جب تم میں سے کسی کو کھڑے ہونے کی حالت میں غصہ آئے تو بیٹھ جائے۔ اس تدبیر سے غصہ چلا گیا تو فہما، ورنہ لیٹ



- 20- غصہ نکالنے کا ایک اور موثر طریقہ ہے کہ پہلے کی طرح آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، پھر تصور کریں کہ آپ ٹی وی کے سامنے بیٹھے ہیں۔ اس ٹی وی پر آپ ایک پیشل پروگرام دیکھیں جس میں آپ اپنے آپ کو اس فرد پر (جس نے آپ کے جذبات کو مجروح کیا) غصہ نکالتے ہوئے دیکھیں۔ جس طرح چاہیں غصہ نکالیں۔ اسے ماریں، گالیاں دیں، تذلیل کریں، ماریں حتیٰ کہ قتل کر دیں۔ وہاں آپ کو کوئی روکنے والا نہیں اور اسے کوئی بچانے والا نہیں۔ اس طرح آپ کا سارا غصہ ختم ہو جائے گا۔
- 21- غصہ آنے پر کسی کمرے میں چلے جائیں، دروازہ بند کر لیں۔ تکیہ لیں اور اس پر کموں کی بارش برسادیں۔ ساتھ ساتھ زبان سے بھی غصے کا اظہار کریں۔ چیخیں، چلائیں حتیٰ کہ غصہ ختم یا کم ہو جائے۔
- 22- غصہ جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا سبب بنتا ہے مثلاً کمر درد، گردن اور سر درد، مختلف قسم کے جوڑوں کے درد، معدے کا السر، بڑی آنت کی سوزش اور بلڈ پریشر وغیرہ۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ زیادہ غصہ حادثات کا سبب بنتا ہے۔ جو نبی غصہ آئے تو اس کے نقصانات کے بارے میں سوچیں، غصہ کم ہو جائے گا۔
- 23- جب بھی غصہ آئے تو آپ خاموش بیٹھ جائیں اور اپنے ذہن میں غصے کو محسوس کریں۔ اپنی غصے کی حالت کو آنکھیں بند کر کے تصور کی مدد سے فلم کی صورت میں دہرائیں۔ چند منٹ یہ مشق کریں، اس میں غصے کو دبانے کی کوشش نہ کریں بلکہ چپ چاپ اس کو محسوس کریں، دیکھیں یہ کیا چیز ہے چند بار ایسا کرنے سے آپ کو غصہ آنا بند ہو جائے گا۔
- 24- غصہ ختم کرنے کی ایک اور اچھی مشق یہ ہے کہ آپ آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ غصہ آپ کو نہیں بلکہ کسی دوسرے فرد کو آ رہا ہے۔ آپ علیحدہ ہیں اور بیٹھے دیکھ رہے ہیں۔
- 25- اگر آپ ناراض یا غصے میں ہیں تو کسی بھی چیز کو چھونا غصے کو آپ کے جسم سے خارج کر دیتا ہے، مثلاً کوئی چیز ہاتھ میں پکڑ لیں۔
- 26- ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ آپ اپنے ہاتھوں، پاؤں، دانتوں یا آواز کے ذریعے غصے کو کم کر سکتے ہیں۔ چنانچہ ہاتھ کی ضرب، پاؤں کی ٹھوک سے، چھوکر، چیخ اور چلا کر

- جائے۔“ جدید نفسیات بھی یہی کہتی ہے کہ غصے میں بیٹھ جائیں یا پھر لیٹ جائیں۔ لیٹنے کی حالت میں عموماً غصے کا آنا یا اس کا قائم رہنا تقریباً ناممکن ہے۔
- 14- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ”جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اسے چاہیے کہ خاموش ہو جائے۔“
- 15- غصہ آنے پر غصے کا سبب بننے والی صورت حال، فرد، ماحول سے دور چلے جائیں، غصہ کم ہو جائے گا۔
- 16- غصہ آتے ہی کسی دوسرے کام میں مصروف ہو جائیں خصوصاً کسی پسندیدہ کام میں مصروف ہو جائیں، کوئی بھی جسمانی کام مفید رہے گا۔
- 17- غصہ آنے پر اس کے اظہار کو چند منٹ موخر کر دیں، غصہ دھیمہ ہو جائے گا۔
- 18- تصور میں غصے کو دور بھیج دیں، اس کے لیے بستر پر آرام سے لیٹ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، پھر تصور کریں کہ آپ کسی کھلی جگہ میں ہیں۔ وہاں آپ کے سامنے گیس کا ایک بہت بڑا غبارہ ہوا میں معلق ہے۔ غبارے کے نیچے ایک ٹوکری لٹک رہی ہے۔ اپنے غصے کو اس ٹوکری میں رکھ دیں۔ غبارہ نیچے زمین سے بندھا ہوا ہے۔ غبارے کا رسہ کھول دیں۔ غبارہ آپ کے غصے کو لے کر آپ سے بہت دور چلا جائے گا اور آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔
- 19- بعض اوقات غصہ نکالنا ضروری ہوتا ہے مگر کسی وجہ سے آپ غصے کا اظہار نہیں کر سکتے، مثلاً ماں، باپ، بڑا بھائی، بہن، استاد، افسر یا کسی جابر کے سامنے غصے کا اظہار نہیں کیا جاسکتا۔ اس صورت میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:
- بستر پر لیٹ جائیں، آنکھیں بند کر لیں۔ سر سے لے کر پاؤں تک جسم کے ہر حصے کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور پھر تصور کریں کہ آپ کہیں جا رہے ہیں، راستے میں ایک بڑا پتھر پڑا ہے۔ سمجھیں یہ پتھر وہی فرد ہے جس کی وجہ سے آپ غصے میں ہیں (مثلاً باپ، استاد یا افسر وغیرہ) پتھر کے پاس ایک ہتھوڑا پڑا ہے۔ ہتھوڑے کے ساتھ اس پتھر پر ضربیں لگائیں، ساتھ بلند آواز سے چیخیں حتیٰ کہ پتھر کو ریزہ ریزہ کر دیں۔ اسے بار بار دہرائیں حتیٰ کہ سارا غصہ ختم ہو جائے گا۔

34- مزاج بھی ڈرامائی طور پر آپ کی ان کیفیات میں مداخلت کرتا ہے جو مخصوص ناخوشگوار واقعات آپ کے ذہن میں پیدا کرتے ہیں مثلاً لفظوں کا مزاج، جگت، نظریفانہ حرکات، لطیفے اور وہ سب کچھ جو لوگوں کو بے اختیار ہنسنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ ہنسنا آپ کے غصے کی کیفیت کو زائل کر دیتا ہے۔

35- جب آپ محسوس کریں کہ آپ غصے میں مبتلا ہو رہے ہیں تو خود پر ہنسنے کی کوشش کریں۔ خود پر اس وقت ہنسی آ سکتی ہے جب آپ اچھی طرح اس بات سے آگاہ ہوتے ہیں کہ غصے میں آنا حماقت ہے اور حماقت پر ہنسی آ ہی جاتی ہے۔

36- جب کبھی آپ کو کسی خصوصاً دوست یا رشتہ دار پر غصہ آئے تو فوراً اپنے آپ سے سوال کریں کہ کیا میں اس شخص سے محبت کرتا ہوں۔ اس سوال سے عموماً غصہ ختم ہو جاتا ہے۔

37- جب آپ غصے میں ہوں تو لمبی واک کریں، شاہور لیں، سکون دینے والی موسیقی سنیں یا کوئی تحریر کی (Motivational) کتاب پڑھیں یا پھر ایک ہزار سے الٹی گنتی کریں۔ ان میں سے جو چیز آپ کو سکون دے وہی کریں۔

☆☆☆

اپنے غصے کو زائل کر سکتے ہیں۔ ریکٹ بال، سکاٹ، باسکٹ بال، ہینڈ بال، والی بال اور بیس بال غصے کو جسم سے نکالنے کے بہت موثر طریقے ہیں۔ اسی طرح ایسا کوئی کھیل جس میں ٹھوکر ماری جاتی ہے، مثلاً فٹ بال، غصہ نکالنے کا بہت موثر ذریعہ ہے۔

27- بہتر ہے کہ غصے سے بچا جائے۔ چنانچہ پہلے ہی طے کریں کہ آپ نے غصے میں نہیں آنا۔ دوسروں کو الزام دینے کے رجحان کو کنٹرول کریں اور سوچیں کہ آپ خود ذمے دار ہیں ”میں ذمہ دار ہوں“ کوئی فرد آپ کی مرضی کے بغیر آپ کو غصہ نہیں دلا سکتا۔

28- اپنے آپ پر ہنسنا سیکھیں۔ جب آپ اپنے آپ پر ہنستے ہیں تو غصہ ختم ہو جاتا ہے۔

29- غصے کی حالت میں اگر لمبے اور گہرے سانس لیے جائیں تو فرد پُرسکون ہو جاتا ہے۔ بہتر نتائج کے لیے دس لمبے اور گہرے سانس لیں۔ سانس چھوڑتے ہوئے کہیں ”پُرسکون رہو“ یا ”Relax“۔

30- غصے کو کنٹرول کرنے کا یہ ایک بہت سادہ اور موثر طریقہ ہے کہ اگر آپ کو غصہ آ رہا ہے تو فوراً مسکراتا شروع کر دیں، آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔

31- غصے کے بارے میں سوچنا بند کر دیں۔ اپنی توجہ کو کسی مثبت چیز کی طرف لے جائیں۔ ماضی کے پُرسکون حالات، واقعات اور مقامات کا تصور کریں، یا کمپیوٹر پر کوئی کھیل کھیل لیجیے۔

32- غصے کو کم کرنے کا ایک سادہ طریقہ یہ ہے کہ غصے کے وقت 10 منٹ کے لیے واک کریں، تیز واک۔

33- غصہ آنے پر اپنے رد عمل کو تھوڑا سا موخر (Delay) کر لیں۔ اس طریق کار کو ”ناؤم آؤٹ“ کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کو کسی فرد کے طرز عمل پر غصہ آ رہا ہے تو صورت حال میں تعطل پیدا کر دیجیے۔ گفتگو میں برہمی یا تناؤ آ رہا ہے تو گفتگو کو روک دیجیے، خاموشی اختیار کریں، اگر کام کی جگہ آپ کا مزاج برہم ہو رہا ہے تو کمرے سے باہر نکل جائیں۔ تھوڑی سی چہل قدمی کریں، یہاں تک کہ آپ پھر سے پُرسکون ہو جائیں۔ مختصر یہ کہ جس ماحول میں آپ خود کو غصے میں بھرتا ہوا محسوس کرتے ہیں، اس ماحول کو تبدیل کر دیں۔

مریض حرام موت نہیں مرنا چاہتا جس کی وجہ سے اس کی آخرت کی زندگی جہنم میں گزرے گی۔  
مسلمان مریض دنیا کی چند دن کی اذیت کو آخرت کے دائمی عذاب پر ترجیح دیتا ہے۔

ڈپریشن کے خاتمے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

○ اپنے ذہن اور جسم کو فعال رکھیں، خصوصاً اپنے جسم کو متحرک رکھیں۔ اس کے لیے ورزش کریں، پسندیدہ کھیل کھیلیں۔ ورزش روزانہ کم از کم 20 منٹ کے لیے کی جائے۔ ورزش سے انسان کے جسم سے ایک کیمیائی مادہ نکلتا ہے جو انسان کو سکون اور خوشی دیتا ہے۔ جسم کو متحرک رکھنا ڈپریشن کے لیے مفید ہے۔ چنانچہ ہر روز گھر سے باہر نکلیں، گھومیں پھریں، ورزش اور سیر کریں۔ دوڑنا، سائیکل چلانا، تیز چلنا اور تیراکی وغیرہ بے حد مفید ہیں۔

○ اپنی پسندیدہ اور خوشگوار سرگرمیوں میں حصہ لیں، خصوصاً ایسی سرگرمیاں جن سے آپ ڈپریشن سے پہلے لطف اندوز ہوتے تھے مثلاً ٹی وی دیکھنا، مطالعہ، چہل قدمی، دوستوں کے ساتھ گپ شپ، کسی اچھے ریسٹورانٹ میں چائے پینا، کسی پسندیدہ جگہ مثلاً باغ، پارک یا کسی پہاڑی علاقہ کی سیر کرنا وغیرہ۔ پسندیدہ سرگرمیوں سے فرد کے جسم سے تناؤ اور ذہنی باؤ خارج ہو جاتا ہے جس سے ڈپریشن ایک دم کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

○ اگر کسی پیارے کی موت نے آپ کو دکھ اور غم میں مبتلا کر دیا ہے تو اس دکھ اور غم کا اظہار کریں، اس کی باتیں کریں۔ رونا چاہیں تو خوب روئیں، دھاڑیں مارنا چاہیں تو دھاڑیں مار کر روئیں۔ اگر لوگوں کے سامنے نہیں رونا چاہتے تو علیحدگی میں روئیں۔ غم اور دکھ کے اظہار اور وقت کے گزرنے سے غم اور دکھ میں کمی ہو جاتی ہے اور نتیجتاً ڈپریشن ختم ہو جاتا ہے۔

○ خود تری سے بچیں۔ اس کے لیے لوگوں کی نامعقول باتوں کو زیادہ اہمیت نہ دیں، پروا نہ کریں، ان کو نظر انداز کر دیں۔ اپنے آپ کو پسند کریں۔ اس فقرے کو بار بار پڑھیں  
”میں اپنے آپ کو پسند کرتا ہوں۔ میں منفرد ہوں۔“

○ دوسروں کی مدد کریں، خصوصاً دوسروں کے ڈپریشن کو دور کرنے میں ان کی مدد کریں۔

## ڈپریشن

خوشی میں کمی کی ایک بڑی وجہ ڈپریشن ہے۔ صحت کی عالمی تنظیم کی رپورٹ کے مطابق تقریباً 12 کروڑ 10 لاکھ لوگ ڈپریشن کا شکار ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق 5.8 فی صد خواتین اور 9.5 فی صد مرد ہر سال ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ہر سال اس میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ڈپریشن دمہ، شوگر حتیٰ کہ دل کے امراض سے بھی زیادہ مفلوج کرنے والی بیماری ہے۔

ڈپریشن میں فرد شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے۔ نملکین ہو جاتا ہے۔ فرد بے بسی، مایوسی اور نا اُمیدی کا شکار ہو جاتا ہے، کسی چیز میں دل نہیں لگتا۔ کچھ اچھا نہیں لگتا۔ زندگی سے دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ بغیر وجہ کے آنسو آ جاتے ہیں، بیرونی دنیا سے رابطہ کمزور ہو جاتا ہے۔ فرد تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ اس کی نیند، بھوک اور جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ فرد محسوس کرتا ہے کہ اس کے جسم میں کوئی بھی کام کرنے کی طاقت نہیں۔ معمولی کام بھی بوجھ محسوس ہوتا ہے حتیٰ کہ ہاتھ منہ دھونا، شیو کرنا اور کپڑے بدلنا بھی مشکل لگتا ہے۔

شدید ڈپریشن میں خودکشی کے خیالات آتے ہیں۔ امریکہ میں ڈپریشن کے 20 فی صد مریض خودکشی کی کوشش کرتے ہیں، ان میں نصف کامیاب ہو جاتے ہیں۔ پاکستان میں لوگوں کو خودکشی کے خیالات تو آتے ہیں مگر مسلمان ہونے کی وجہ سے خودکشی نہ ہونے کے برابر ہے کیونکہ اسلام میں خودکشی حرام ہے۔ خودکشی کے بعد معافی مانگنے کی کوئی گنجائش نہیں رہتی لہذا

○ مراقبہ کریں۔

معمولی قسم کا ڈپریشن ان مشقوں سے ختم ہو جائے گا۔ اگر ختم نہ ہو تو کسی ایسے ماہر نفسیات سے ملیں جو نفسیاتی علاج کے مختصر طریقے کا ماہر ہو۔ وہ ڈپریشن کی وجہ معلوم کر کے آپ کے دماغ سے اس وجہ کو نکال دے گا اور آپ خوش و خرم ہو جائیں گے۔

☆☆☆

اس سے آپ کو سکون ملے گا۔

○ ڈپریشن میں عموماً فرد کی سوچیں منفی ہو جاتی ہیں۔ ہماری سوچیں ہمارے موڈ کو متاثر کرتی ہیں۔ لہذا اگر آپ اچھا سوچیں گے تو اچھا محسوس کریں گے۔ منفی سوچ آتے ہی دل میں کہیں ”سٹاپ“ اور پھر متبادل مثبت سوچ ذہن میں لائیں۔ مشق جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ کی سوچیں مثبت ہو جائیں۔

○ لاہور کے ایک ڈاکٹر محمد شریف نے تہجد کی نماز سے اپنے بہت سے مریضوں کا ڈپریشن دور کیا۔ آپ بھی صبح تہجد پڑھیں اور اپنے رب سے سکون طلب کریں، ان شاء اللہ مل جائے گا۔

○ جب آپ اداس ہوں، افسردہ ہوں یا پریشان تو کوشش کریں کہ آپ تنہا نہ ہوں۔ کسی دوست کو فون کریں، اس کے ساتھ وقت گزاریں۔ اس سے آپ کی افسردگی اور اداسی میں کمی ہونے میں مدد ملے گی۔ دوست سے کھل کر بات کریں۔ تنہائی آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت اور خوشی اور مسرت کو تباہ کر دے گی۔ لہذا جب اداس ہوں تو بے کار نہ بیٹھیں، کچھ نہ کچھ کرتے رہیں۔

○ اگر آپ اپنے آپ کو غمزدہ اور دکھی محسوس کریں، تو آپ حقیقی مسکراہٹ لبوں پر لائیں؟ اور حقیقہ لگائیں، آپ کافی بہتر محسوس کریں گے۔ مسکراہٹ ایک خاص قسم کا کیمیائی مادہ ذہن میں خارج کرتی ہے جو موڈ کو خوشگوار کرتا ہے۔ لہذا اپنے دن کا آغاز مزاجیہ مطالعہ، مزاجیہ ٹی وی پروگرام اور کارٹون وغیرہ کو دیکھنے سے کریں۔ کام کرتے ہوئے مسکرائیں، جب دفتر میں داخل ہوں تو چہرے پر مسکراہٹ ہو۔

○ گھر میں بند ہو کر نہ بیٹھ جائیں۔ باہر نکلیں، واک کریں، لمبی Drive کریں۔

○ اپنے کمرے کو خوشبو سے بھر دیں، سکون ملے گا۔

○ کھلی فضا، سردیوں میں دھوپ اور خوبصورت جگہ واک کریں۔

○ اپنی پریشانی اپنے دوستوں سے Share کریں۔ دوستوں کو بتانے سے سکون ملے گا۔

○ ماضی کے خوشگوار اور کامیاب واقعات کو بار بار ذہن میں لائیں۔ ان کا تصور کریں۔

○ روزانہ شیو کریں، خط بنائیں اور صاف ستھرے لباس پہنیں۔

کے کندھوں سے بستہ اتارنے والی، ماتھے سے پسینہ پونچھنے والی اور انھیں ٹھنڈا پانی پلانے والی ماں موجود نہ ہو۔ ایسے بچے ماں سے کیسے محبت کر سکتے ہیں۔

آج سے 20 سال پہلے پاکستان میں ملازمت کرنے والی خواتین کی تعداد نہ ہونے کے برابر تھی۔ اکثر خواتین ہسپتال یا تعلیمی اداروں میں کام کرتی تھیں۔ گھر اور معاشرہ خوش باش اور پُرسکون تھا۔ اب عورتوں کی ایک بہت بڑی تعداد مردوں کے شانہ بشانہ کام کر رہی ہے۔ اکثر عورتیں پرائیویٹ سیکٹر میں کام کرتی ہیں جس کی وجہ سے بہت سے معاشرتی مسائل پیدا ہو چکے ہیں۔

## خواتین کا ملازمت کرنا

غیر سرکاری اداروں میں کام کرنے والی خواتین کو سرکاری ملازمین سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات تو صبح 8 بجے سے رات 8 بجے تک کام کرتی ہیں جس کی وجہ سے وہ شدید تھکاوٹ اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ایسی خواتین اپنے میاں اور بچوں کو زیادہ وقت نہیں دے پاتیں جس کی وجہ سے فیملی کی خوشیوں میں بہت کمی ہو جاتی ہے۔

جاب کرنے والی خواتین اچھے پیسے کماتی ہیں جس کی وجہ سے وہ مالی لحاظ سے خود کفیل ہوتی ہیں اور میاں کی زیادہ پروا نہیں کرتیں۔ ایسی خواتین گھریلو لڑائی جھگڑے میں مفاہمت (Compromise) کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتیں۔ انھیں یہ زعم ہوتا ہے کہ وہ مالی لحاظ سے خود کفیل ہیں، ان کو میاں کے پیسوں کی ضرورت نہیں اور وہ طلاق لے لیتی ہیں، پھر ساری عمر پچھتاتی ہیں۔ اسی وجہ سے اب پاکستان میں طلاق کی شرح بہت بڑھ چکی ہے۔ جس کی وجہ سے خاندان بکھر رہے ہیں۔ وہ معاشرتی خرابی جو مغرب میں 100 سال میں آئی وہ خرابی پاکستان میں 20 سال میں آگئی۔

شادی صرف اس لیے نہیں کی جاتی کہ میاں خاندان کی کفالت کرے۔ اگر یہی وجہ ہوتی تو بادشاہ کبھی اپنی بیٹیوں کی شادی نہ کرتے۔ بیوی کو ایک مستقل ساتھی کی ضرورت ہے جو اس کو ازدواجی خوشیاں اور تحفظ دے۔ بچوں کی پرورش کے لیے جتنی ضرورت ماں کی ہے اتنی ہی

ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ وہ گھرانے جن میں صرف میاں کام کرتا ہے اور بیوی گھر میں رہتی ہے ان گھرانوں کی نسبت زیادہ خوش ہیں جن میں میاں بیوی دونوں جاب کرتے ہیں۔ امریکہ میں 1950ء میں صرف 20 فی صد عورتیں کام کرتی تھیں۔ ان دنوں میاں بیوی بہت خوش تھے، بچے بھی بہت خوش۔ خاوند کو بیوی کی بھرپور توجہ ملتی تھی۔ ان دنوں طلاق کی شرح بھی کم تھی۔ اسی طرح بچوں کو نہ صرف ماں کی بھرپور محبت ملتی تھی بلکہ ان کی پرورش بھی بہتر ہوتی تھی۔

امریکہ میں آج کل تقریباً 80 فی صد سے زیادہ خواتین کام کرتی ہیں۔ انھیں بچوں کی پرورش اور گھر کے کام کاج کے ساتھ جاب بھی کرنی پڑتی ہے جس کی وجہ سے وہ شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہوتی ہیں۔ گھر میں سب سے اہم کردار ماں کا ہوتا ہے۔ اگر ماں ذہنی دباؤ اور ٹینشن کا شکار ہوگی تو وہ زیادہ خوش نہ ہوگی۔ خوشی اور ناخوشی چھوت چھات کی طرح ہوتی ہے۔ ماں خوش تو سارا گھر خوش، ماں ناخوش تو سارا گھر ناخوش اور اُداس۔

گذشتہ دنوں میرے پاس ایک CSP افسر خاتون آئی۔ اس کا عہدہ ایک سیکرٹری کے برابر تھا۔ اس خاتون افسر کے بچے اس سے سخت نفرت کرتے تھے کہ ماں نے انھیں بچپن میں بھرپور توجہ اور پیار نہ دیا۔ آپ ذرا ان بچوں کی ذہنی کیفیت کے بارے میں سوچیں جو گرمیوں کی تپتی دو پہر کو تھکے ہارے سکول سے گھر آتے ہیں اور وہاں ان کو خوش آمدید کہنے والی، ان

باپ کی۔

ملازمت کرنے والی لڑکیاں چونکہ مالی لحاظ سے مضبوط ہوتی ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے میاں ان سے بھی بہتر ہو۔ اکثر ایسا نہیں ہوتا۔ ایسی لڑکیاں بہتر میاں کی تلاش میں شادی کی عمر گزار دیتی ہیں اور پھر ساری عمر پچھتاتی ہیں۔ ملازمت نہ کرنے والی سمجھ دار بچیاں اپنے سے کمتر خاوند کے ساتھ ہنسی خوشی زندگی گزار لیتی ہیں۔

## ٹی۔ وی

بھونان میں 1999ء تک ٹی۔ وی پر پابندی تھی۔ وہاں کی عمومی زندگی خصوصاً خاندانی زندگی بہت خوشگوار تھی۔ پھر پابندی اٹھا دی گئی۔ گھر گھر ٹی۔ وی آ گیا۔ ٹی۔ وی عام ہونے سے خاندان بکھرنا شروع ہو گیا۔ جرائم میں اضافہ ہو گیا۔ سکولوں میں تشدد عام ہو گیا۔ ریسرچ سے معلوم ہوا کہ 33 فی صد بڑے بچوں کے ساتھ گپ شپ لگانے کی بجائے ٹی۔ وی دیکھنے کو ترجیح دینے لگے۔

انسان ایک معاشرتی مخلوق ہے۔ وہ لوگوں کے ساتھ مل جل کر رہنا پسند کرتا ہے، دوسروں کی رفاقت سے لطف اندوز ہوتا ہے، ان کے ساتھ گپ شپ لگا کر خوشی اور سکون حاصل کرتا ہے۔ لوگوں کے ساتھ ہونا ایک خوشگوار، پر مسرت اور پر لطف عمل ہے۔ لوگوں سے میل جول اور گفت و شنید خوشی کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ ٹی۔ وی نے زندگی پر منفی اثرات ڈالے ہیں۔ اس نے معاشرتی زندگی کو بہت کم اور محدود کر دیا ہے، خاص کر بوڑھے لوگوں کے لیے۔ بوڑھوں کو رفاقت اور گپ شپ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ٹی۔ وی نے میل جول اور باہمی گفتگو کو بہت کم کر دیا ہے۔ اس طرح اس نے خوشی کو کم کر دیا ہے۔

ٹی۔ وی نے جرائم میں اضافہ کیا ہے جس سے خوشی میں کمی واقع ہوئی ہے۔ اس کے علاوہ اس نے فیملی لائف، سوشل لائف اور گلی محلے کی زندگی کو بری طرح متاثر کیا ہے۔ ٹی۔ وی عدم قناعت اور بے اطمینانی پیدا کرتا ہے۔ ٹی۔ وی میں خوبصورت چیزوں اور زیادہ چیزوں کا

میرے پاس ایک لڑکی آتی تھی۔ وہ ایم۔ اے انگلش تھی جبکہ میاں صرف میٹرک۔ میاں خوشحال تھا۔ ان کی گھریلو زندگی شاندار تھی۔ دونوں ایک دوسرے سے محبت کرنے والے تھے۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ صرف پیسے سے خوشی نہیں ملتی۔

لڑکیوں کے ملازمت کرنے خاص طور پر پرائیویٹ سیکٹر میں مردوں کے شانہ بشانہ کام کرنے کا ایک ہولناک نتیجہ یہ سامنے آیا ہے کہ تقریباً ایسی 80 فی صد سے زیادہ لڑکیاں اپنی عصمت گنوا بیٹھتی ہیں اور گناہ کی زندگی بسر کرنے لگتی ہیں۔ مجھے ایسی بے شمار لڑکیوں کے فون آتے ہیں کہ وہ اپنی عصمت گنوا بیٹھتی ہیں، اب ان کی شادی ہونے والی ہے اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے میاں کو پتہ نہ چلے کہ وہ باعصمت نہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ خواتین بالکل کام نہ کریں البتہ خواتین کو مردوں کے شانہ بشانہ کام کرنے سے بچنا چاہیے۔

☆☆☆

طوفان ہوتا ہے جو ہمارے پاس نہیں ہوتیں۔ ٹی۔ وی کو دیکھ کر فرد کو احساس ہوتا ہے کہ اس کے پاس کم چیزیں ہیں۔ اس موازنے کی وجہ سے اسے محرومی کا شدید احساس ہوتا ہے اور اس کی خوشی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

ٹی۔ وی پر فرد خوبصورت عورتیں اور مرد دیکھتا ہے جبکہ ہم ویسے نہیں ہوتے پھر ہم شدید احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں جس سے خوشی کا گراف گر جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ٹی۔ وی پر فرد جرائم، قتل و غارت دیکھتا ہے، درد بھری کہانیاں اور ڈرامے دیکھتا ہے، جس سے وہ غمزدہ اور دکھی ہو جاتا ہے اور اس طرح اس کی خوشی میں کمی ہو جاتی ہے۔

ٹی۔ وی دیکھ کر فرد کو احساس ہوتا ہے کہ دنیا کا ہر فرد دکھی یا بہت امیر ہے۔ ٹی۔ وی دیکھنے سے آپ کی خواہش ہوگی کہ آپ کے پاس بہت سی چیزیں ہوں۔ اس سے قناعت میں کمی آتی ہے اور خوشی میں کمی ہو جاتی ہے۔ ٹی۔ وی دیکھ کر یہ خواہش بھی ہوتی ہے کہ کاش ہم کچھ مختلف ہوتے، ہیر و یا ہیروئن کی طرح ہوتے جب نہیں ہوتے تو دکھی ہو جاتے ہیں۔ ٹی۔ وی غیر حقیقی دنیا کی تصویر پیش کرتا ہے۔

اس صورت حال سے نمٹنے کے لیے بہتر ہے کہ ٹی۔ وی آف کر دیں۔ (میرے گھر میں ٹی۔ وی نہیں) ٹی۔ وی صرف اس لیے نہ دیکھیں کہ وہ آپ کے سامنے پڑا ہے۔ صرف اپنی پسند کے پروگرام دیکھیں خصوصاً مزاحیہ پروگرام دیکھیں۔ یہ آپ کی خوشی میں اضافہ کریں گے۔ ٹی۔ وی کو بیڈروم میں ہرگز نہ رکھیں۔

☆☆☆

## بے کار مباحث

بے مقصد زندگی جس میں آپ کا کوئی ہدف (Goal) نہ ہو خوشی میں کمی کا سبب بنتی ہے۔ جب آپ کی زندگی بامقصد ہو اور آپ کا کوئی گول ہو تو جب آپ اس کے حصول کے لیے جدوجہد کرتے ہیں تو آپ کو خوشی اور سکون ملتا ہے۔ اور جب گول حاصل ہو جاتا ہے تو بہت زیادہ خوشی ملتی ہے۔

بے کار رہنا خوشی میں کمی اور مصروفیت خوشی میں اضافہ کرتی ہے۔ جب آپ کام نہ کر رہے ہوں اور بے کار بیٹھے ہوں تو فکر، غم، الجھنیں اور پریشانیوں آپ کو گھیر لیں گی۔ ماضی، حال اور مستقبل کے دفتر کھل جائیں گے اور آپ مشکل میں پڑ جائیں گے۔ اس لیے ضروری ہے کہ بے کار رہنے کی بجائے کچھ کریں، اچھے کام کریں۔ دوسروں کے کام آئیں، ان کی خدمت کریں۔ نماز پڑھیں، تلاوت کریں، مطالعہ کریں، ورزش کریں اور خدمت غلط کریں۔ بے کار رہنا اپنے آپ کو زندہ درگور کرنا ہے۔

کام کرنے سے رنج دور ہوتا ہے دماغ ایک وقت میں دو کام نہیں کر سکتا۔ لہذا جب لوگ اپنے کام میں مصروف ہوتے ہیں تو وہ شاذ و نادر ہی ناخوش اور غمگین ہوتے ہیں۔ مصروف آدمی بہت کم پریشان ہوتا ہے۔ اپنے وقت کا بہتر استعمال نہ کرنا بھی انسان کے ناخوش رہنے کی بڑی وجہ ہے۔ بامقصد زندگی تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ فکر اور ڈپریشن سے نمٹنے کے لیے خود کو مصروف رکھیں۔ کام کرنے سے خود کو قیری (Self esteem) بڑھتی ہے۔ لہذا فکر نہ کریں اور مصروف ہو جائیں۔

☆☆☆

## خوشی کا حصول

دنیا میں ہر فرد اور قوم مسرت اور خوشی کی تلاش میں ہے۔ ہر قوم کی ترجیح اول خوشی اور سکون کا حصول ہے۔ خوشی ایک ذہنی کیفیت ہے۔ زیادہ تر خوشی ہمارے اندر ہوتی ہے۔ لہذا آپ اپنی زندگی کی کیفیت کو بدل کر خوشی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کیسے بھی کیوں نہ ہوں، حالات کیسے بھی کیوں نہ ہوں، آپ خوش ہو سکتے ہیں۔ اس حقیقت کو ایک بار پھر جان لیں کہ کوئی بھی فرد ہمیشہ اور ہر لمحے خوش نہیں رہ سکتا، یہ زندگی اسی طرح ہے۔ مکمل سکون اور دائمی خوشی کسی کو بھی حاصل نہیں ہو سکتی۔ خوشی اور ناخوشی ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ اگر ناخوشی نہ ہو تو خوشی کا احساس نہیں ہوتا۔ جان لیں کہ خدا نے یہ دنیا دائمی خوشی اور سکون کے لیے نہیں بنائی۔ یہ دنیا تو امتحان گاہ ہے۔ دائمی خوشی تو ان شاء اللہ جنت میں ملے گی۔

## خوشیوں کا حصول

50 فی صد خوشی فطری ہے اور باقی 50 فی صد حاصل کی جاسکتی ہے۔ باقی 50 فی صد میں ماحول (اچھا گھر، گاڑی) وغیرہ کا کردار صرف 10 فی صد ہے۔ بیرونی حالات زیادہ خوشی مہیا نہیں کرتے۔ خوشی کے لیے مادی چیزوں کا کردار صرف 10 فی صد ہے۔ حقیقی خوشی چیزوں میں نہیں بلکہ آپ کے اندر ہے۔ زندگی کو خوشگوار بنانے کے ذمہ دار کافی حد تک ہم خود ہیں، دوسرے لوگوں کا کردار معمولی ہے۔ ہر فرد خوشی حاصل کر سکتا ہے مگر اس کے لیے پختہ عزم کے ساتھ بھرپور کوشش کرنی ہوگی۔ خوشی خود بخود حاصل نہیں ہوتی، اس کے لیے کوشش کرنی پڑتی ہے اور یہ کوشش صرف آپ نے کرنی ہے۔



مقصد حیات، خوشگوار شادی، پسندیدہ پیشہ، نعمتیں شمار کرنا، دوستی، معاشرتی تعلقات، ہابی سے لطف اندوز ہونا، مثبت ذہنی رویہ، حال میں رہنا، نیکی کرنا، دوسروں کو خوشی دینا، مسکراہٹ، معاف کرنا، اللہ کا ذکر، اچھی صحت اور مصروف رہنا وغیرہ۔

☆☆☆

آج سے آپ خوش ہونا سیکھ سکتے ہیں۔ خوشی کے حصول کا پروگرام بنائیں۔ خوشی کے حصول اور اضافے کے لیے آپ کو ہر روز کچھ نہ کچھ کرنا ہوگا۔ ایک بات ذہن میں رہے کہ خوشی کی سطح کبھی یکساں اور مستقل نہیں ہوتی۔ یہ بدلتی رہتی ہے۔ خوشی میں اضافے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ ہمیشہ کے لیے خوش ہو سکتے ہیں تاہم آپ اپنی زندگی کے بڑے حصے کو خوشگوار بنا سکتے ہیں۔ آپ اکثر اوقات خوش ہوں گے اور اپنے آپ کو اکثر اوقات خوش رکھ سکیں گے۔ اگر آپ کبھی ناخوش، بور، غمزہ اور افسردہ ہوں تو بھی اپنے آپ کو خوش بنا سکیں گے۔ حال کی طرح فرد اپنے مستقبل کے حوالے سے بھی خوشی حاصل کر سکتا ہے۔ مستقبل میں خوشیاں حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات ہمیں کچھ تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے، مثلاً گھر کے حصول کے لیے ہمیں زیادہ سرمایے کی ضرورت ہوتی ہے جس کے لیے ہمیں زیادہ محنت مشقت کرنی پڑتی ہے۔

خوشی حاصل کرنے کے ذمہ دار ہم خود ہیں۔ کسی نے بہت دلچسپ بات کی کہ:

اگر آپ ایک گھنٹے کے لیے خوش ہونا چاہتے ہیں تو قیلولہ کریں، اگر آپ ایک دن کے لیے خوش ہونا چاہتے ہیں تو مچھلی کے شکار کے لیے جائیں، اگر آپ ایک سال کے لیے خوش ہونا چاہتے ہیں تو شادی کریں، اگر آپ ساری عمر کے لیے خوش ہونا چاہتے ہیں تو خدمت خلق کریں۔

خوشی حاصل کرنے کے طریقے ہر فرد کے مختلف ہوتے ہیں۔ ایک فرد ایک طریقے سے خوشی حاصل کرتا ہے تو دوسرا کسی اور طریقے سے۔ ہر فرد کو مختلف قسم کی روزمرہ سرگرمیوں سے خوشی ملتی ہے۔ ہم میں سے ہر فرد اپنے انداز سے خوشی حاصل کرتا ہے۔

خوشی کے حصول میں دولت، شہرت، معاشرتی مقام اور مرتبے، منصب، املاک، جائیداد اور اقتدار وغیرہ کا کوئی خاص کردار نہیں۔ یہ چیزیں ہماری خوشی کو متاثر کرتی ہیں اور ہمیں خوشی دیتی ہیں مگر اس طرح کی خوشی آتی ہے اور چلی جاتی ہے۔ یہ چیزیں دائمی خوشی نہیں دیتیں۔ البتہ مندرجہ ذیل چیزوں کا خوشی میں کردار اہم ہے:

- گول ہمیشہ بڑے ہوں مگر قابل حصول ہوں۔ کوئی بھی فرد اپنے گول سے زیادہ کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔
- گول مثبت ہوں۔ یہ سوچنے کی بجائے کہ میں غریب نہ رہوں گا، یہ سوچا جائے کہ میں خوش حال ہوں گا۔ ناکام نہ ہونے کی بجائے کامیاب ہونے کا سوچیں۔
- گول آپ کے اپنے ہوں نہ کہ دوسروں کے۔
- گول آپ کی پسند کے ہوں ورنہ آپ اس کے حصول کے لیے بھرپور کوشش نہیں کریں گے۔ اس کے علاوہ اس گول کے حصول کے لیے جدوجہد کرتے ہوئے آپ خوش محسوس نہ کریں گے۔
- گول زیادہ ہوں اور وہ ایک دوسرے سے ہم آہنگ ہوں نہ کہ ایک دوسرے سے بہت زیادہ مختلف۔
- گول کے حصول کے لیے وقت مقرر کرنا نہایت ضروری ہے۔
- گولز کو لکھ کر کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں سے یہ آپ کو اکثر نظر آتے رہیں۔ باقاعدگی سے اپنے گولز کا جائزہ لیتے رہیں یعنی اپنی پراگرس کا جائزہ لیتے رہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے ہماری کتاب ”کامیابی کے اصول“ دیکھ لیجیے۔
- جب ہم کوئی گول معین کر لیتے ہیں تو پھر پوری توجہ اس کے حصول پر مرکوز کر دیتے ہیں تو پھر انسان جو کام بھی کرتا ہے اس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ اس سے خوشی حاصل کرتا ہے۔

☆☆☆

## مقصدِ حیات

خوش باش لوگوں کی زندگی کا کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے۔ ان کا ایک گول (Goal) ہوتا ہے جس کے حصول کے لیے وہ کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ ان کی ساری زندگی اسی مقصد کے گرد گھومتی ہے۔ وہ ہر وقت اس کے بارے میں سوچتے ہیں۔ بے مقصد زندگی موت ہے۔ بے مقصد زندگی صرف جانور بسر کرتے ہیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ بامقصد زندگی گزارنے والے لوگ ان لوگوں سے زیادہ خوش ہوتے ہیں جن کے کوئی خواب، تمنائیں اور آرزوئیں نہیں ہوتیں۔ خوش باش لوگ کسی نہ کسی منصوبے پر کام کر رہے ہوتے ہیں۔

وہ لوگ جو کسی نہ کسی اہم گول کے حصول کے لیے سرگرم عمل ہوتے ہیں وہ زیادہ خوش باش ہوتے ہیں۔ بامقصد گول کے حصول کے لیے جدوجہد کرنا دیرپا خوشی کا سبب ہے۔ ایسے لوگوں کو دو خوشیاں ملتی ہیں:

1- اپنے گول کے حصول کے لیے کوشش کرنا انھیں خوشی دیتا ہے۔

2- جب وہ گول حاصل کر لیتے ہیں تو انھیں بے پناہ خوشی ملتی ہے۔

گول کس طرح کے ہوں؟

○ گول آپ کی شخصیت اور فطری صلاحیت کے مطابق ہوں۔

○ گول واضح اور قطعی (Definite) ہوں۔

(Immune System) کو مضبوط کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے فرد بیماریوں کا بہتر طور پر مقابلہ کر سکتا ہے۔ اس سے عمومی صحت بہتر اور عمر لمبی ہوتی ہے۔ ناخوشگوار شادی دماغی نظام کو کمزور کرتی ہے جس کی وجہ سے فرد 35 فی صد بیماریوں کا زیادہ شکار ہوتا ہے۔ عمومی صحت خراب ہوتی ہے اور عمر 4 سال کم ہو جاتی ہے۔ ناخوشگوار شادی ذہنی دباؤ (Stress) ٹینشن، ڈپریشن، Anxiety، دل کے امراض، بلند فشار خون (High Blood Pressure) خودکشی، پاگل پن اور بہت سی دوسری بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ ناخوشگوار شادی نہ صرف میاں بیوی بلکہ بچوں کو بھی بری طرح متاثر کرتی ہے۔

## خوشگوار شادی

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے ”دنیا ساری کی ساری سرمایہ زندگی ہے اور دنیا کا سب سے اچھا سرمایہ نیک عورت ہے۔“ (مسلم۔ نسائی۔ احمد)

شادی انسانی فطرت کا حسن بھی ہے اور ضرورت بھی۔ سیکڑوں تحقیقی رپورٹوں سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ زندگی کی مجموعی خوشی کا سب سے بڑا پیش گو (Predictor) ازدواجی خوشی ہے۔ اگر ازدواجی زندگی خوشگوار ہے تو زندگی بھی خوشگوار ہوگی۔ ریسرچ سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ شادی شدہ لوگ، غیر شادی شدہ اور طلاق شدہ لوگوں سے زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ شادی خوشی میں اضافہ کرتی ہے۔ لوگ شادی سے خوش ہوتے ہیں۔ شادی شدہ لوگ اپنی زندگی سے زیادہ مطمئن ہوتے ہیں۔ شادی سے آپ کو محبت، تعاون، سپورٹ، سکون اور آرام ملتا ہے۔ شادی شدہ لوگوں کی صحت اچھی اور عمر لمبی ہوتی ہے۔

گھریلو زندگی خود بخود خوشگوار نہ ہو جائے گی۔ اس کو بہتر اور خوشگوار بنانے کے لیے دونوں میاں بیوی کو ہر روز شعوری کوشش کرنی ہوگی۔ اس کے لیے آپ کو خود کچھ کرنا ہوگا۔ ہم نے یہاں بہت سے طریقے بتائے ہیں ان پر روزانہ عمل کرنے کا پروگرام بنائیں اور گھریلو زندگی کو خوشیوں سے بھر دیں۔

1- خوشگوار گھریلو زندگی میں سب سے اہم کردار خوشگوار ازدواجی زندگی کا ہے۔ خوشی کے حصول کے لیے ازدواجی خوشیاں، دولت، دوستی اور اچھی صحت وغیرہ سے بھی زیادہ اہم ہے۔ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ لوگ جن کی ازدواجی زندگی بھرپور ہے، جو ازدواجی لذت سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں وہ ان لوگوں سے زیادہ خوش ہیں جن کی ازدواجی زندگی بھرپور نہیں۔ ایک اور ریسرچ سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ وہ لوگ جن کی ازدواجی زندگی بھرپور ہوتی ہے یعنی جو زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کو ہارٹ اٹیک نہیں ہوتا، جوڑوں کے درد نہیں ہوتے اور ان کو پراسٹیٹ کا مسئلہ بھی نہیں ہوتا۔

بھرپور ازدواجی خوشیوں کے لیے ضروری ہے کہ Sex میں یکسانیت نہ ہو بلکہ وراثتی ہو، تخلیقی بنیں۔ بہتر ہے کہ ہر بار جگہ اور طریقہ کار مختلف ہو۔ ازدواجی لطف کے لیے نئے نئے تجربات کریں۔ ہمارے ہاں 90 فی صد مردوں کو مسئلہ ہے کہ وہ جلد عروج پر

خوشی کے لیے پہلی چیز خاندان ہوتا ہے۔ خاندان تبھی بنے گا جب شادی ہوگی۔ انسانی زندگی کا زیادہ حصہ گھر میں گزرتا ہے جس کی وجہ سے گھریلو زندگی اس کی خوشیوں کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے۔ گھریلو زندگی اگر خوشگوار ہوگی تو زندگی خوشیوں سے بھری ہوگی۔ گھریلو ناخوشگوار زندگی، زندگی کو جہنم بنا دیتی ہے۔

خوشگوار شادی دنیوی جنت ہے اور ناخوشگوار جہنم۔ خوشگوار اور کامیاب شادی مدافعتی نظام

پہنچ جاتے ہیں جس کی وجہ سے بیوی لطف سے محروم رہتی ہے اور اس کی ازدواجی زندگی خوشیوں کی بجائے دکھوں سے بھر جاتی ہے۔ بھرپور ازدواجی خوشیوں کے لیے ہماری کتب 1- ازدواجی خوشیاں \_\_ خواتین کے لیے 2- ازدواجی خوشیاں \_\_ مردوں کے لیے، کا مطالعہ بے حد مفید رہے گا۔

2- میاں بیوی دونوں کو یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھنی چاہیے کہ وہ ایک جیسے نہیں بلکہ فطری طور پر مختلف ہیں۔ فطرت کبھی نہیں بدلتی۔ عورت اور مرد دونوں میں تخلیقی فرق ہے۔ دونوں جسمانی اور نفسیاتی اور سیکھنے کے لحاظ سے مختلف ہیں۔ دونوں کی اقدار مختلف ہوتی ہیں۔ عورت کو ایک کام کے لیے پیدا کیا گیا ہے اور مرد کو دوسرے کام کے لیے۔ دونوں کی پرورش کا ماحول مختلف ہوتا ہے۔ ایک دوسرے کی عادتوں اور نفسیاتی رویوں میں فرق ہوتا ہے۔ دونوں کے مزاج مختلف ہوتے ہیں۔ دونوں کی خوشی میں فرق ہوتا ہے۔ دونوں مختلف انداز سے خوشی حاصل کرتے ہیں۔ مرد کی پسند اور عورت کی پسند اور۔ مرد اور عورت کے جذبات اور احساسات میں فرق ہے۔ مرد عورت کی طرح جذباتی اور حساس نہیں ہوتا۔ یعنی بیوی میاں کی طرح اور میاں بیوی کی طرح نہیں ہو سکتا۔ لہذا سکون کے ساتھ ایک دوسرے کو قبول کریں۔ کوئی بھی آپ کی فوٹو کاپی نہ ہوگا۔ جس طرح لوگ بہاول پور میں رہتے ہوئے وہاں کی گرمی کو قبول کر لیتے ہیں، اسے ٹھیک کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ اگر کوشش کریں گے تو ناکام ہو جائیں گے۔ اگر دونوں میاں بیوی اس فطری فرق کو ملحوظ خاطر رکھیں اور ایک دوسرے کی فطرت کو بدلنے اور ٹھیک کرنے کی ناکام کوشش نہ کریں تو زندگی خوشگوار ہوگی۔

شادی کے بہت سے مسائل ناقابل حل ہوتے ہیں۔ ایک دوسرے کو بدلنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مگر کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ مرد اور عورت کا فطری فرق ہے۔ دونوں کے طرز زندگی (Life Style) میں فرق ہوتا ہے۔ تربیت کے ماحول کا فرق ہوتا ہے۔ شخصیت میں فرق ہوتا ہے۔ ان اختلافات پر لڑائی جھگڑا کرنا وقت کا ضیاع ہے۔ اس سے میاں بیوی کے تعلقات خراب ہوتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب بھی

نہیں کہ گھریلو تعلقات کے مسائل کو حل نہیں کیا جاسکتا۔ اگر تربیت، اقدار اور شخصیت کے بنیادی فرق کو جان لیا جائے تو یہ اختلافات زیادہ تکلیف دہ نہیں ہوتے۔

3- ہر چیز کی ایک قیمت ہوتی ہے۔ کوئی بھی چیز مفت نہیں ملتی۔ خوشگوار شادی کی بھی قیمت ہے۔ یہ قیمت آپ کو ایثار، قربانی، معاف کرنے اور معذرت کرنے کی صورت میں ادا کرنی ہوگی۔ خوشگوار زندگی کے لیے یہ کوئی مہنگا سودا نہیں۔

4- کامیاب شادی کی سب سے بڑی وجہ سمجھوتہ (Compromise) ہے، یعنی کچھ لیں اور کچھ دیں۔ کچھ منوائیں اور کچھ مانیں۔ سمجھوتے کے بغیر شادی کبھی خوشگوار نہیں ہو سکتی۔ من مانی نہ کریں۔ ہمیشہ اپنی نہ منوائیں۔ کچھ لو اور کچھ دو کے اصول پر عمل کر کے زندگی کو خوشگوار بنائیں۔

5- ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ خوشگوار شادی میں دونوں میاں بیوی ایک دوسرے کی عزت اور احترام کرتے ہیں۔ آپ بھی خوشگوار شادی کے لیے اپنے جیون ساتھی کی توقیر کریں، خصوصاً دوسرے لوگوں کے سامنے اس کا احترام کریں۔ وہی عزت و احترام جو آپ اپنے قریبی اور مخلص دوستوں کا کرتے ہیں۔ ساتھی کا شکر یہ ادا کریں۔ اس سے ساتھی کو عزت محسوس ہوتی ہے اور وہ بہت اچھا محسوس کرتا ہے۔

ہم دوسروں کو عزت و احترام دیتے ہیں۔ آپ کا جیون ساتھی اس چیز کا زیادہ حق دار ہے کہ آپ اسے عزت و احترام دیں۔ خصوصاً بچوں کے سامنے اپنے ساتھی کی رائے کا احترام کریں وہ آپ کا احترام کرے گا۔

6- اپنے ساتھی کی خواہشات کا احترام کریں۔ اس سے تعلقات خوشگوار اور مضبوط ہوتے ہیں۔ ہمیشہ اپنی مرضی نہ کریں۔ آپ کا ہر عمل درست نہیں ہوتا۔ کسی کا بھی نہیں ہوتا۔ ایک دوسرے کے خوابوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ اسی طرح ایک دوسرے کے Ideas کی حوصلہ افزائی کریں، حوصلہ شکنی نہ کریں۔ اگر آپ کے خیال میں ساتھی کا آئیڈیا درست نہیں تو بھی فوراً رد نہ کریں۔ توجہ سے سنیں اور پھر علیحدگی میں جب آپ کا ساتھی پرسکون ہو تو اس Idea کے نقصانات بیان کریں۔

7- ساتھی کی برائی نہ کریں خصوصاً لوگوں کے سامنے اسے برا نہ کہیں۔ برا کہنے کی بجائے دیکھیں کہ جو کچھ ہو رہا ہے وہ کیوں ہو رہا ہے۔ اس کے اسباب کیا ہیں، پھر اس کا تدارک کریں۔

8- ساتھی کو بار بار اچھا کہیں۔ اس کی معمولی اچھی بات کی خوب تعریف کریں۔ اسے اچھا کہہ کر اچھا بننے کا موقع دیں۔ کسی کو برا کہہ کر آپ اس کے لیے اچھا بننے کا دروازہ بند کر دیتے ہیں۔ ساتھی کے ساتھ ویسا ہی سمجھ کر سلوک کیا کریں جیسا آپ اسے چاہتے ہیں کہ وہ ہو۔ وہ ویسا ہی ہو جائے گا۔

9- ہر انسان میں بہت سی خوبیاں ہوتی ہیں۔ اپنے ساتھی کی خوبیاں تلاش کریں، مل جائیں گی۔ ہم عموماً دوسروں کی خامیاں تلاش کرتے ہیں نہ کہ خوبیاں۔ ہمیں اپنی خامی نظر نہیں آتی مگر دوسروں کی خامیاں فوراً نظر آ جاتی ہیں۔ اپنے ساتھی کی خوبیاں تلاش کریں، بہت سی مل جائیں گی۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ آپ کا ساتھی کبھی کامل اور بے عیب نہ ہوگا۔ آپ بھی کامل اور بے عیب نہیں۔ ایک دوسرے کی مثبت خصوصیات سے آگاہ ہوں۔ اگر آپ اپنے ساتھی کی خوبیوں کو سامنے رکھیں گے تو زندگی خوشگوار ہوگی۔ اس کے لیے ایک لسٹ بنائیں جس میں آپ کے ساتھی کی خوبیاں درج ہوں۔ یہ لسٹ اپنے ساتھی کو دکھائیں اور وہ اپنی لسٹ آپ کو دکھائے۔ مثلاً آپ لکھ سکتے ہیں کہ ”مجھے آپ کا دھیما پن پسند ہے“، ”آپ میرا بہت خیال رکھتی ہیں“ وغیرہ۔ دوسرے کی لسٹ پڑھ کر آپ ان کا خیال رکھیں گے اور ان پر عمل کر سکیں گے۔ اس سے آپ کے تعلقات میں خوشگوار تبدیلی آئے گی۔

آپ کے ساتھی میں اس طرح کی خصوصیت اور خوبیاں ہو سکتی ہیں۔

محبت کرنے والا، حساس، بہادر، ذہین، فراخ دل، مخلص، با وفا، سچا، Sexy، خوش مزاج، محنتی، پُرکشش، مزاجیہ، منظم، قابل اعتماد، گرم جوش، خلیق، بردبار، حلیم طبع، نرم دل، خوبصورت اور پُر سکون وغیرہ۔

10- اپنے ساتھی کی خامیوں، کوتاہیوں، کمزوریوں اور رازوں کو اس کے خلاف استعمال نہ

کریں۔ لڑائی، جھگڑے میں ان باتوں کا طعنہ نہ دیں۔ یہ بہت ہی گھٹیا حرکت ہے۔ رب کریم نے ایسے لوگوں کو تباہی کی وعید سنائی ہے۔ جو باتیں آپ کے ساتھی کے لیے اہم ہیں ان کو دوستوں، رشتہ داروں اور والدین کے ساتھ بھی ڈسکس نہ کریں۔

11- اچھی دوستی خوشگوار شادی کی بنیاد ہے۔ خوش باش جوڑے اچھے دوست ہوتے ہیں۔ دوست ایک دوسرے کے حوالے سے مثبت سوچ رکھتے ہیں۔ اپنے ساتھی کو اپنا بہترین دوست سمجھیں۔ اس کے بہترین دوست بنیں اور اسے بہترین دوست بنائیں۔ اچھے دوست ایک دوسرے کے بارے میں محبت سے سوچتے ہیں خصوصاً جب وہ پاس نہ ہو، دوست، دوست سے اپنے ذاتی مسائل Share کرتے ہیں، اکٹھے تفریح کرتے ہیں۔ دوست جب اکٹھے نہ ہوں تو بھی ایک دوسرے کے بارے میں محبت سے سوچتے ہیں ایک دوسرے کو سہارا دیتے ہیں۔ ایک دوسرے کے مسائل میں دلچسپی لیتے ہیں اور ان کو حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دوست ایک دوسرے کے ساتھ شائستہ ہوتے ہیں، ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کی رائے کا احترام کرتے ہیں۔ اپنے دوست کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرتے ہیں، ان کا خیال رکھتے ہیں۔ اگر دوست کی طبیعت خراب ہو تو وہ اس میں بھرپور دلچسپی لیتا ہے، مفصل پوچھتا ہے پھر اس کی بھرپور مدد کرتا ہے۔

دوست ایک دوسرے کو خصوصی توجہ دیتے ہیں۔ ان کی بات کو بہت توجہ اور دھیان سے سنتے ہیں۔ اگر ایک کو دوسرے کی ضرورت ہو تو کام چھوڑ کر اس کی مدد کرتے ہیں۔ ایک دوست دوسرے دوست کے احساسات اور خواہوں سے واقف ہوتا ہے۔ آپ کی توجہ اس بات پر ہو کہ آپ کا دوست (ساتھی) آپ کے حوالے سے اچھا محسوس کرے۔ دوست، دوست کی غلطیوں سے درگزر کرتا ہے۔

12- اپنے ساتھی سے مہمان جیسا سلوک کرنا شادی کو خوشگوار بناتا ہے۔ اپنے ساتھی سے مہمان خصوصی جیسا سلوک کریں۔ مہمان خصوصاً مہمان خصوصی کیسا بھی کیوں نہ ہو، ہم اس کے ساتھ شائستہ ہوتے ہیں۔ لہذا اپنے ساتھی کے ساتھ شائستہ اور خوش خلق ہوں،

تبادلہ کریں۔

14۔ خوش باش شادی میں تعریف، تحسین اور پیار و محبت کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ ہر انسان اپنی تعریف سے خوش ہوتا ہے۔ ہم سب کو تعریف اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے۔ اپنے ساتھی کی دل کھول کر تعریف کریں۔ اس کی خوبیاں تلاش کریں پھر ان کی تعریف و تحسین کریں، داد دیں۔ ساتھی کو کوئی اچھا کام کرتے ہوئے دیکھیں پھر اس کی خوب تعریف کریں۔ تعریف کرنے سے دوسرے فرد کی خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ مزید خوشی حاصل کرنے کے لیے وہ زیادہ اور بہتر کام کرتا ہے۔ اپنے ساتھی کی خدمات کا شکر یہ ادا کریں۔

اس سے دونوں کی عزت و احترام میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک لسٹ بنائیں۔ اس میں اپنے ساتھی کی وہ چیزیں نوٹ کریں جن کی آپ تعریف کر سکتے ہیں، سہراہ سکتے ہیں اور پھر خوب تعریف کریں۔ یہ تعریف آپ کے ساتھی کو بے پناہ خوشی دے گی۔ اس کے بدلے میں وہ بھی آپ کو خوشی دینے کی کوشش کرے گا۔

اپنے ساتھی سے محبت کریں، نہ صرف محبت کریں بلکہ اس کا اظہار بھی کریں۔ دل میں محبت کرنے کا کوئی فائدہ نہیں۔ زبان سے اظہار کرنے کے علاوہ اسے چھوئیں۔ بوسہ لیں، اس کا ہاتھ پکڑیں، اسے گلے لگائیں۔

15۔ خوش باش جوڑے ایک دوسرے کا خیال رکھتے ہیں۔ مضبوط اور خوشگوار تعلقات کی بنیاد یثار، قربانی اور ایک دوسرے کا خیال رکھنا ہے۔

اپنے 10 تا 15 ایسے کام یا عمل نوٹ کریں جو آپ نے کیے اور جس سے آپ کے ساتھی پر مثبت اثرات پڑے اور اسے خوشی ملی۔ انہیں زیادہ دہرائیں۔ خیال رکھنے کے نئے طریقے تلاش کریں۔ جوڑے میں ہر کوئی کم از کم 10 چھوٹے موٹے ایسے اعمال کی فہرست بنائے جس سے خیال رکھنے (Caring) کا احساس ہو۔ مثلاً میاں گھر

خصوصاً دوسرے لوگوں کے سامنے اپنے ساتھی کے ساتھ مہمان خصوصی کا سلوک کریں۔ یہ عجیب بات ہے کہ اگر مہمان سے کوئی نقصان ہو جائے، برتن ٹوٹ جائے یا قالین خراب ہو جائے تو ہم کہتے ہیں ”کوئی بات نہیں“، لیکن اگر یہی نقصان ساتھی سے ہو تو ہم اسے ڈانٹتے ہیں کہ اس نے نقصان کر دیا۔

13۔ خوش باش جوڑے ایک دوسرے کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں۔ ایک دوسرے کو زیادہ جانتے ہیں۔ یہ معلومات ان کی زندگی کو زیادہ خوشگوار بناتی ہیں۔ یہ معلومات عموماً اس طرح کی ہوتی ہیں:

- جیون ساتھی کا دوست کون اور دشمن کون؟
- اس کا پسندیدہ فرد کون اور ناپسندیدہ کون؟
- پسندیدہ رشتہ دار کون اور ناپسندیدہ کون؟
- اس کے مشغلے کون سے ہیں؟
- عام زندگی میں اسے کیا پسند اور کیا ناپسند؟
- اس کو خوشی دینے والی اشیاء کون سی اور ناخوش کرنے والی چیزیں کون سی؟
- ایک دوسرے کی خواہشات۔
- پسندیدہ اور ناپسندیدہ کھانے۔
- ازدواجی زندگی میں ساتھی کو کیا پسند اور کیا ناپسند ہے؟
- اس کے پسندیدہ اور ناپسندیدہ رنگ اور خوشبو کون سی؟
- پسندیدہ کھیل۔
- پسندیدہ لباس۔
- پسندیدہ کتاب۔

ان معلومات پر مشتمل ایک فہرست بنائیں۔ اسے کبھی کبھی دیکھتے رہیں تاکہ بھول نہ جائیں۔ خوشگوار زندگی کے لیے ان کا خیال رکھیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دونوں میاں بیوی اپنی پسند اور ناپسند کی لسٹ بنائیں پھر ان لسٹوں کا باہم

آتے ہوئے بیوی کے لیے پھول لے آئے، بیوی کا بوسہ لے اور اسے 15 منٹ خصوصی وقت دے وغیرہ۔ کام مختصر ہو جس میں زیادہ وقت کی ضرورت نہ ہو اور وہ مہنگا بھی نہ ہو۔ مقصد یہ ہے کہ روزانہ اپنے ساتھی کی لسٹ سے دو چیزیں زیادہ کریں، تعریف کریں، حوصلہ افزائی کریں وغیرہ۔ جس سے یہ احساس پیدا ہو کہ آپ کو اپنے ساتھی کا بے حد خیال ہے۔

16- کامیاب اور خوشگوار شادی کے لیے ضروری ہے کہ میاں بیوی کافی وقت اکٹھے گزاریں۔ گپ شپ لگائیں، واک کریں۔ ایک دوسرے کی کمپنی سے لطف اندوز ہوں۔ اکٹھے سیر و تفریح کریں۔ اپنے تجربات Share کریں۔ کھانے کے لیے باہر چلے جائیں۔ تاریخی مقامات کی سیر کریں۔ اکٹھے ٹی۔ وی دیکھا جاسکتا ہے مگر چونکہ اس میں زیادہ بات چیت نہیں ہوتی یہ زیادہ موثر نہیں۔ مشترکہ سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ اخبار کا مطالعہ اکٹھے کریں پھر خبروں پر ایک دوسرے کی پسند کا تبصرہ کریں۔ مشترکہ کھیل لڈو وغیرہ کھیلیں۔ تھوڑا وقت کسی ایسے کھیل میں صرف کریں جس میں تمام فیملی حصہ لے سکے۔ اس میں ہنسی مذاق بھی ہو۔ سب مل کر لطف اندوز ہوں۔ فیملی کو وقت دیں، ان کے ساتھ روزانہ بات چیت کریں۔

17- مختلف تحقیقات سے معلوم ہوا کہ وہ جوڑے جن کی شادیاں بہت خوشگوار ہیں، جن کے گھر جنت کا نمونہ ہیں وہ کم از کم ایک کھانا لازماً اکٹھے کھاتے ہیں۔ لہذا آپ بھی ایک کھانا لازماً بیوی بچوں کے ساتھ کھائیں۔ بلکہ زیادہ بار کھائیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

18- ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ وہ میاں بیوی جو عام چیزوں کے بارے میں ہلکی پھلکی اور غیر اختلافی گفتگو کرتے ہیں ان میں عموماً لڑائی جھگڑے کم ہوتے ہیں۔ اس ہلکی پھلکی گفتگو کی وجہ سے میاں بیوی ایک دوسرے کے قریب آتے ہیں اور ایک دوسرے کا خیال کرتے ہیں۔ اس طرح کی باہمی گفتگو سے باہمی تعاون فروغ پاتا ہے۔

یہ گفتگو ہم موضوعات کے بارے میں بھی ہو سکتی ہے مگر یہ اختلافی نہ ہو۔ ہر روز کم از کم 20 منٹ کی ایسی خوشگوار گفتگو ہونی چاہیے۔ اس میں کم از کم ایک گفتگو لگاتار 15 منٹ

کی ضرور ہو۔ یہ گفتگورات کے کھانے کے وقت ہو سکتی ہے، رات سوتے وقت ہو سکتی ہے، صبح اٹھتے ہی ہو سکتی ہے۔ اس گفتگو میں ایک دوسرے کی تعریف و تحسین بھی کریں۔ گفتگو کے دوران میں ایک دوسرے کو چھونا بھی مفید ہے۔

اس ہلکی پھلکی گفتگو کا مقصد ساتھی پر حاوی ہونا نہیں بلکہ قربت میں اضافہ کرنا ہے۔ گفتگو میں ایسے سوال نہ پوچھے جائیں جس کا جواب صرف ہاں یا نہیں میں ہو بلکہ سوال ایسا ہو جس کا جواب لمبا ہو، مثلاً ”آج آپ کا دن کیسا گزرا“ کی بجائے ”مجھے اپنی دن بھر کی مصروفیات کے متعلق بتائیں۔“ یہ گفتگو لیٹے ہوئے یا بیٹھے ہوئے ہو۔ بہتر ہے کہ دونوں لیٹے یا بیٹھے ہوں۔ واک کرتے ہوئے بھی مختلف موضوعات مثلاً موسم کے متعلق گفتگو کریں، کہیں کہ وہ مزید بتائے۔ کہیں کہ یہ دلچسپ ہے۔

19- زیادہ بحث و تمحیص اور توہنکار خوشگوار شادی میں ایک رکاوٹ ہے۔ تاہم اگر ڈسکشن ناگزیر ہو تو ان باتوں کا خیال رکھیں:

- ڈسکشن یا بحث اس وقت کریں جب آپ پرسکون ہوں۔ بات شروع کرنے سے پہلے چند لمحے سانس لیں۔
- شکایت کریں مگر الزام نہ دیں۔
- بات ”میں“ سے شروع کریں نہ کہ ”آپ“ سے۔
- بات کرتے وقت لہجہ نرم ہو اور بات بالکل واضح ہو۔
- بحث کھڑے ہو کر نہ کریں بلکہ بیٹھ کر۔
- بحث کرتے ہوئے ایمان دار بنیں۔
- توہنکار کرتے ہوئے ماضی کی باتوں کو نہ دہرائیں۔ یہ بہت اہم ہے۔
- اپنی باتیں اپنے درمیان رکھیں۔ دوسروں کو ہرگز نہ بتائیں۔
- شدید بحث میں ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑیں۔ شدت کم ہو جائے گی۔
- اگر ساتھی بحث کو کم یا ختم کرنے کی کوشش کرے تو اس کے ساتھ تعاون کریں یعنی بحث کم یا ختم کر دیں۔

○ اس طرح کے الفاظ استعمال کریں۔ ”مجھے افسوس ہے“، ”آپ ٹھیک ہیں۔“

○ خوشگوار زندگی کے لیے معاف کرنا لازمی چیز ہے۔

○ تو تکار کے دوران پُرسکون رہیں۔ اس کے لیے یہ سادہ طریقہ استعمال کریں۔

پیٹ سے سانس لیں۔ گفتگو سنتے ہوئے یا وقفوں کے درمیان پیٹ سے سانس لیں۔

زیادہ گہرا سانس لینے کی ضرورت نہیں۔ نارمل سانس لیں۔ اس کے لیے پیٹ پر ہاتھ

رکھیں اور ہاتھ اوپر نیچے جاتا ہوا محسوس کریں۔ سینے سے سانس لینا موثر نہیں۔ پرسکون

ہونے میں چند منٹ لگ جاتے ہیں۔

20- تنقید سے بچیں۔ تنقید سے دوسرا فرد دکھ اور تکلیف محسوس کرتا ہے، رنجیدہ ہو جاتا ہے۔

ساتھی پر تنقید نہ کریں۔ سخت نکتہ چینی نہ کریں۔ خصوصاً بچوں اور دوسرے لوگوں کے

سامنے ہرگز تنقید نہ کریں۔ ہر تنقید نقصان دہ ہوتی ہے چاہے وہ تعمیری ہی کیوں نہ ہو۔

تنقید سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ اگر تنقید کرنا بہت ضروری ہے تو تنقید سے پہلے اس کی

تین چیزوں کی تعریف کریں پھر سکون کے ساتھ تنقید کریں۔ تنقید ہمیشہ علیحدگی میں کی

جائے۔ اس کے بجائے اس کے کام پر تنقید کریں۔ تنقید نرم لہجے اور شائستگی کے ساتھ

کی جائے۔

مرد عموماً تنقید جلد کرتا ہے جبکہ تعریف دیر سے۔ بیوی کے ہر کام پر تنقید کرتا ہے اسے

بددل کرتا ہے۔ اگر کبھی کھانے میں نمک زیادہ ہو جائے تو شور شرابے کی بجائے خاموشی

سے کھا لیں۔ اس سے بیوی کے دل میں آپ کی قدر بڑھے گی۔ اس نے جان بوجھ کر

غلطی نہیں کی، بس اندازے میں غلطی ہوگئی جس طرح بعض اوقات آپ سے بھی ہو

جاتی ہے۔

تنقید کرنے سے آپ قریب ہونے کی بجائے دور ہو جاتے ہیں۔ لہذا غیر ضروری تنقید

نہ کریں۔ ملامت نہ کریں، ہر وقت نکتہ چینی نہ کریں، لیکچر نہ دیں، غیر ضروری اور بن مانگے

مشورہ نہ دیں، نصیحت نہ کریں، تنقید ہمیشہ دوسرے فرد کی خوشی میں کمی کرتی ہے۔

بعض اوقات ساتھی کی مستقل تنقید دوسرے ساتھی کو بہت ڈسٹرب کرتی ہے۔ اس سے

بچنے کے لیے یہ مشق بہت مفید ہے۔

○ آرام سے کسی جگہ لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں۔

○ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔

○ تصور کریں کہ ساتھی آپ پر تنقید کر رہا ہے جس سے آپ بہت ڈسٹرب ہو رہے ہیں۔

○ تصویر کو سیاہ کر دیں۔ دور لے جائیں۔

○ اصل سائز سے 8 گنا کم کر دیں۔

○ اس کی ناک پر کسی مسخرے کی ناک لگا دیں۔

○ تصور کریں کہ اب وہ کی ماؤس یا ڈونلڈ ڈک کی طرح بول رہا ہے۔

○ اس مشق کو دوبارہ دہرائیں۔ ضرورت پڑے تو مزید دہرا سکتے ہیں۔

○ اب پھر آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ ساتھی آپ پر تنقید کر رہا ہے مگر اب آپ

ڈسٹرب نہ ہوں گے۔

21- بعض اوقات تو تکار بڑھتے بڑھتے لڑائی جھگڑے تک پہنچ جاتی ہے۔ تقریباً سارے

جوڑے لڑتے ہیں مگر جھگڑے کو طول نہ دیں۔ دوسرے کی ماضی کی غلطیوں کو نہ دہرایا

جائے بلکہ حال میں رہا جائے۔ ایسی صورت میں لڑائی کے درمیان وقفہ کریں، موضوع

بدلیں۔ بہتر ہے کہ لڑائی کی جگہ سے دور چلے جائیں۔ ایسے موقعوں پر دونوں میں اگر

ایک چپ ہو جائے تو لڑائی 5 منٹ میں ختم ہو جاتی ہے۔ کوئی بھی فرد عموماً 5 منٹ

سے زیادہ نہیں بول سکتا۔ جب بیوی ناراض ہو تو شوہر کو خاموش ہو جانا چاہیے، جواب

نہ دے۔ اسی طرح جب شوہر غصے میں آئے تو بیوی خاموش ہو جائے۔ یہاں تک کہ

ساتھی کا غصہ ٹھنڈا ہو جائے۔

22- خوش باش جوڑے اپنے ساتھی کے منفی کردار اور عمل کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے اور اس

کی کوئی نہ کوئی معقول وجہ تلاش کر لیتے ہیں۔ جبکہ ناخوش جوڑے ساتھی کی عام سی

بات اور عمل کو بھی منفی معنی دیتے ہیں۔ چنانچہ ساتھی کو شک کا فائدہ دیں۔ اگر نہیں دیں



گے تو تعلقات تلخ ہو جائیں گے۔ شک کا فائدہ دینے سے تعلقات پختہ اور خوشگوار ہوتے ہیں۔

ایک ہفتے کے لیے اپنے ساتھی کے مثبت اقدامات نوٹ کریں۔ اس سے آپ کو اپنے ساتھی کے بارے میں خوشگوار حیرت ہوگی اور آپ کو اچھا لگے گا۔

اگر آپ کے ساتھی نے کوئی کام کیا اور وہ آپ کو اچھا نہ لگا تو سوچیں کہ اس کی کوئی ضرور معقول وجہ ہوگی۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ اگر یہی کام میں کروں تو اس کی میرے پاس معقول وجہ ہوگی۔ ہم اپنے لیے تو وجہ ڈھونڈ لیتے ہیں، ساتھی کے لیے بھی وجہ ڈھونڈیں تو مل جائے گی۔

جب کبھی آپ کا ساتھی آپ کو شک کا فائدہ دے تو اس کا شکریہ ادا کریں اور اپنے برے رویے کی معذرت کریں۔

کبھی بھی ساتھی کی بات کا غلط مطلب نہ نکالیں۔ اس سے حسن ظن رکھیں۔ اگر شک ہو تو ساتھی سے سکون سے پوچھیں کہ فلاں بات سے اس کا کیا مطلب تھا۔ گھریلو جھگڑوں کی ایک بڑی وجہ دوسرے کی بات سے غلط مفہوم اور مطلب نکالنا ہے دوسرے فرد کے سامان وگمان میں بھی نہیں ہوتا۔ اگر ساتھی کی کوئی چیز آپ کو ڈسٹرب کر رہی ہے تو اسے نظر انداز نہ کریں بلکہ پہلی پُر سکون فرصت میں اس سے اچھے انداز میں بات کریں۔ تنقید نہ کریں۔ اس کے ساتھ ڈسکس کریں اور اسے اچھے انداز سے حل کرنے کی کوشش کریں۔

23۔ بیوی کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی کون سی چیز آپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے۔ الزام نہ دیں، تنقید نہ کریں بلکہ پیار اور اچھے انداز سے بتائیں۔ اس طرح آپ کو بھی معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کی کون سی چیز بیوی کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے۔ پھر اس کا تدارک کریں اکثر اوقات ہمیں علم نہیں ہوتا کہ ہماری کون سی چیز

دوسروں کو پریشان کرتی ہے۔ اگر ہمیں علم ہو جائے تو پھر ہم اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دونوں میاں بیوی ایک ایک لسٹ بنائیں جن میں ان چیزوں کا ذکر ہو جو ایک کو دوسرے کی پسند نہیں۔ لسٹیں بدل لیں۔ نہایت پُر سکون ہو کر ان کا مطالعہ کریں اگرچہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ پھر ان لسٹوں کو جلا دیں، گھر کے پچھواڑے یا صحن میں دفن کر دیں۔ اب ان اچھی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ ایک دوسرے میں تلاش کر سکتے ہیں چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو۔ دو لسٹیں بنائیں، ہر ایک میں ایسی چیزیں شامل ہوں جو ایک کو دوسرے کی پسند ہوں۔ ان کو فریم کر کر بیڈروم میں لٹکالیں اور روزانہ ایک بار انھیں پڑھ لیں۔ یہ طریقہ آپ کی زندگی کو بہت خوشگوار بنا دے گا۔

24۔ جونہی آپ کو اپنے ساتھی کی کوئی چیز پریشان کرے تو اسے نظر انداز نہ کریں۔ فوراً اچھے انداز سے بات کریں ساتھی کو بتائیے کہ ایک چیز آپ کو پریشان کر رہی ہے۔ آپ اس سلسلے میں بات کرنا چاہتے ہیں۔ کیا اب مناسب وقت ہے پھر ”میں“ سے شروع کریں۔ الزام نہ دیں۔

25۔ اپنے ساتھی کو کمتر نہ سمجھیں اور نہ ہی اسے کبھی کمتر ثابت کرنے کی کوشش کریں۔ خصوصاً دوسروں کے سامنے۔

26۔ دونوں میاں بیوی گھر میں صاف ستھرے رہیں۔ ایک دوسرے کی پسند کا لباس پہنیں تاکہ دونوں ایک دوسرے میں کشش محسوس کریں۔

27۔ گھر کے ماحول کو خوشگوار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ گھر کا ہر فرد خوش اور مطمئن ہو، خصوصاً آپ کے بچے۔ بچوں کے لیے آپ جو بہترین چیز کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ اپنے ساتھی سے محبت کریں۔ دوسرے الفاظ میں میاں بیوی ایک دوسرے سے محبت کریں۔ بچوں کے لیے والدین کی طرف سے یہ ایک بہترین تحفہ ہے۔ اس سے گھر کا ہر فرد خوش اور سکون حاصل کرے گا۔

28۔ بچوں کے ساتھ روزانہ کچھ وقت گزارے۔ ممکن ہو تو ان کے ساتھ کھیلیں۔ ان سے محبت کرنا کافی نہیں بلکہ محبت کا اظہار کیجیے۔ انھیں بتائیں کہ آپ ان سے محبت کرتے

36- اپنے ساتھی کی ضروریات سے آگاہ ہوں۔ اسی طرح اپنے ساتھی کو اپنی ضروریات سے آگاہ کریں تاکہ وہ ان کا خیال رکھ سکے۔

37- اپنے ساتھی کو بتائیں کہ وہ آپ کے ساتھ کیا سلوک کرے جس سے آپ کو سکون ملے۔ یہ بھی بتائیں کہ آپ کو کیا چیزیں دکھ دیتی ہیں وہ ان سے بچے۔

38- خاندان بیوی کو لونڈی نہ سمجھے، اسی طرح بیوی میاں کو غلام اور نوکر نہ سمجھے۔

39- خوشگوار زندگی میں اچھے تعلقات واضح طور پر شراکت (Partnership) کی طرح ہیں۔ پارٹنر ایک دوسرے سے تعاون کرتے ہیں، سپورٹ کرتے ہیں، سہارا دیتے ہیں اور ایک دوسرے پر انحصار کرتے ہیں۔

40- اگر کسی اہم فیصلے میں مشکل پیش آ رہی ہو تو ٹاس کر لیا جائے تاکہ جھگڑا نہ ہو۔

41- جب میاں کام سے واپس آئے تو دونوں اختلافات کی باتیں نہ کریں۔

42- جب بھی ساتھی بات شروع کرے تو بھرپور توجہ سے سنیں۔ مداخلت نہ کریں، حتیٰ کہ وہ بات مکمل کرے۔

43- بیوی کو گھر کے خرچ کے لیے پیسے مانگنے نہ پڑیں۔ میاں پہلے ہی بغیر مانگے گھر کا خرچ دے۔

44- اپنے ساتھی کی کامیابی کا جشن منائیں، تعریف کریں۔

45- گھر میں ایک ڈبا (Box) رکھا جائے جس میں گھر کے ماحول کو بہتر بنانے کی تجاویز ڈالی جائیں۔ گھر کا ہر فرد گھر کو بہتر بنانے کے لیے تجاویز دے۔ تجویز دینے والے کے لیے اپنا نام لکھنا ضروری نہیں۔ آپ ہر ماہ اس باکس کو کھولیں۔ تجاویز پڑھنے والے دل و دماغ سے غور کریں پھر اچھی تجاویز پر عمل کریں۔

46- گھر میں ہر ماہ ایک میٹنگ ہو جس میں گھر کے تمام سمجھ دار افراد شامل ہوں۔ اسی میٹنگ میں گھر کے مسائل کو زیر بحث لایا جائے اور انہیں حل کرنے کے لیے تجاویز دی جائیں۔ اس کے علاوہ گھر کے ماحول کو خراب کرنے والی چیزوں کی نشان دہی کی جائے اور اس ماحول کو زیادہ پرسکون اور خوشگوار بنانے کے لیے تجاویز بھی دی

ہیں۔ انہیں چوبیس، گلے لگائیں۔ انہیں احساس تحفظ دیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں تعریف کریں، ان کی معمولی کامیابیوں پر بھی خوشی کا اظہار کریں۔ اگر وہ پریشان ہوں تو پوچھیں کہ وہ کیوں پریشان ہیں۔ ان کی مدد کریں۔ چھوٹے چھوٹے کام کرنے پر ان کی تعریف کریں۔ وہ انہیں زیادہ کریں گے۔

29- ہفتے میں ایک بار دونوں، بچوں کے بغیر ضرور باہر نکلیں۔ باہر کھانا کھائیں، آئس کریم کھائیں، مردوں کے لیے گھر سکون کی جگہ ہے مگر عورت کے لیے گھر کام کاج کی جگہ ہے۔ اسے گھر سے باہر نکل کر سکون ملتا ہے چند گھنٹے کسی پارک میں گزریں۔ گپ شپ لگائیں، مگر تنازعہ باتیں نہ چھیڑیں۔ 3 ماہ کے بعد ایک رات کسی ہوٹل میں گزریں۔ ممکن ہو تو سال میں ایک بار ایک ہفتے کے لیے پوری فیملی کے ساتھ تفریح کے لیے کسی پسندیدہ جگہ چلے جائیں۔

30- دوہرا معیار نہ اپنائیں، اپنے لیے اور ساتھی کے لیے اور۔ جو چیز اس کے لیے بری ہے وہ آپ کے لیے بری ہے۔ مثلاً ایک کے دوست اور رشتہ دار اکثر گھر آئیں جبکہ دوسرے کے نہ آئیں۔ ایک اپنی پسند کا کام کرے اور دوسرا نہ کرے۔

31- ماضی کی خوشیوں اور پسندیدہ سرگرمیوں کو یاد کرنا پھر ان کو دہرانا۔ خصوصاً شادی کے شروع کے دنوں کی خوشگوار سرگرمیوں کو دہرانا۔

32- ان چیزوں کی لسٹ بنائیں جو دونوں کو پسند ہوں۔ پھر اکٹھے ان پر عمل کریں۔

33- ریبرج سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خوش باش جوڑے ایک دوسرے سے اتفاق کرتے ہیں، ایک دوسرے کی تعریف اور توثیق کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کی بات کو مان لیتے ہیں۔ ناخوش جوڑے اختلاف کرتے ہیں، تنقید کرتے ہیں، نیچا دکھاتے ہیں اور کنٹرول کرتے ہیں۔ لہذا ساتھی کو نیچا دکھانے، کنٹرول کرنے، غلط ثابت کرنے اور شرمندہ کرنے کی کوشش نہ کریں اس سے زندگی ناخوشگوار ہوگی۔

34- اپنے ساتھی کو یہ تاثر نہ دیں کہ آپ اس سے بہتر ہیں خصوصاً تعلیم اور حسن وغیرہ میں۔

35- آپ دوسروں کا غصہ اپنے ساتھی پر نہ نکالیں۔ ایسا نہ ہو کہ میاں دفتر کا غصہ گھر میں نکالے، اسی طرح بیوی بچوں کا غصہ میاں پر نکالے۔

جائیں۔ اس طرح جو تجاویز بھی ملیں ان کا جائزہ لیا جائے اور قابل عمل تجاویز پر عمل کیا جائے۔

## خوشگوار شادی میں خاوند کا کردار

- شادی کو خوشگوار بنانے میں خاوند کا کردار اہم اور بنیادی ہے، خاوند مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کر کے اپنے گھر کو جنت کا نمونہ بنا سکتا ہے جہاں خوشیاں ہی خوشیاں ہوں گی۔
- 1- شادی کبھی خود بخود خوشگوار نہیں بنے گی۔ اس کے لیے آپ کو شعوری کوشش اور پلاننگ کرنی ہوگی۔ آپ آج سے طے کریں کہ آپ نے گھر کو جنت کا نمونہ بنانا ہے، پھر اس کے لیے بھرپور کوشش کریں، ان شاء اللہ آپ کا گھر جنت کا ٹکڑا بن جائے گا۔
  - 2- ہر انسان خوبیوں اور خامیوں کا مرقع ہوتا ہے۔ اگر اس میں 5 خامیاں ہیں 5 خوبیاں بھی ضرور ہوتی ہیں۔ آپ کی بیوی بھی خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہے۔ آپ اس کی خامیوں کے بجائے اس کی خوبیوں پر نظر رکھیں۔ اس کی خوبیاں تلاش کریں چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں۔
  - 3- اپنی بیوی کی خوبیوں کو پرکشش بنائیں اس کے لیے یہ مشق مفید رہے گی:

## مشق 1

- ☆ کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ لیٹ بھی سکتے ہیں آنکھیں بند کر لیں۔ 5 لمبے سانس لیں۔
- ☆ بیوی کی خوبیوں کے بارے میں سوچیں، آپ کے دماغ میں ان خوبیوں کے ساتھ بیوی کی تصویر بنے گی۔ اس تصویر کو دیکھ کر آپ کو اچھا محسوس ہوگا۔
- ☆ اب تصویر کو رنگین کریں، زیادہ صاف کریں، روشن کر دیں بڑا اور قریب لے آئیں آپ کے اچھے احساسات میں اضافہ ہوگا۔
- 4- بیوی کی خامیوں کی اہمیت کو کم کریں۔ اس کے لیے یہ مشق کریں:

## مشق 2

- ☆ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ریلیکس کریں۔ آنکھیں بند کر لیں، چند لمبے سانس لیں۔
  - ☆ اس کی کسی ایسی عادت کے بارے میں سوچیں جو آپ کو بہت ڈسٹرب کرتی ہے۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔
  - ☆ اب آپ اپنے آپ کو تصویر میں لمبا کریں۔ جوں جوں آپ اوپر جائیں گے وہ تصویر آپ سے دور ہوتی جائے گی۔ دھندلی اور غیر واضح ہو جائے گی اور آپ کو زیادہ ڈسٹرب نہیں کرے گی۔
  - ☆ اب اپنے آپ کو مزید لمبا کر لیں۔ اب وہ تصویر نظر نہ آئے گی بلکہ ایک نقطہ نظر آئے گا۔ اب وہ آپ کو بالکل ڈسٹرب نہیں کرے گی۔
  - ☆ تھوڑی دیر اس کو دیکھتے رہیں۔ اب آپ کی نگاہوں میں اس کی اہمیت ختم یا بہت کم ہو جائے گی۔ یعنی پہاڑ رائی بن جائے گا۔
  - ☆ اب دوبارہ بیوی کی اس عادت کے بارے میں سوچیں۔ اب اس کی وہ عادت آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گی۔ ان شاء اللہ آئندہ زندگی میں بیوی کا یہ رویہ آپ کو پریشان نہ کرے گا۔
- اگلی مشق بھی اس کام کے لیے موثر ہے۔

## مشق 3

- ☆ آنکھیں بند کر کے آرام سے بیٹھ جائیں۔ تین لمبے سانس لیں۔ ناک سے لیں اور منہ سے خارج کریں۔
- ☆ بیوی کی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ تصویر کو غور سے دیکھیں اور اپنے ناپسندیدہ احساسات کو نوٹ کریں۔ ظاہر ہے کہ آپ کو بہت برا لگ رہا ہوگا۔

☆ اب اس تصویر کو بلیک اینڈ وائٹ کر دیں۔ غیر واضح (unclear) اور مدہم (dim) کر دیں۔ چھوٹا کر دیں، دور لے جائیں۔ تصویر کی جگہ بدل دیں۔ اگر یہ تصویر بالکل آپ کے سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں بائیں یا اوپر نیچے لے جا کر دیکھیں حتیٰ کہ بُرے احساسات ختم ہو جائیں یا بہت کم ہو جائیں۔ اس مشق کو دو بار کر لیں۔  
اب بیوی کی وہ عادت آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ کرے گی۔

5- بیوی کو اہمیت دیں، گھریلو معاملات میں اس سے مشورہ کریں۔ ہر انسان کو اہمیت ملنے سے خوشی اور سکون ملتا ہے یہ خوشی اور سکون گھر کو بھی خوشگوار اور پُر سکون بنا دیتا ہے۔

6- ہر انسان خصوصاً خواتین تعریف کو پسند کرتی ہیں۔ بیوی کی تعریف کریں۔ اس کے لباس، شکل و صورت، جسم، کسی خاص عضو کی تعریف و تحسین کریں۔ اسے بتائیں کہ وہ بہت خوب صورت ہے۔ ہر عورت کی کوئی نہ کوئی چیز ضرور خوب صورت ہوتی ہے مثلاً بال آنکھیں، جلد، لباس وغیرہ۔ روزانہ کم از کم 3 بار ضرور بیوی کی تعریف کریں لوگوں کے سامنے تعریف کرنا تین گنا زیادہ موثر ہوتا ہے۔

7- بیوی کے کاموں اور خدمات جو وہ گھر کے لیے انجام دے رہی ہے، کوسراہیں، اعتراف کریں اور اس کی تحسین کریں۔ اسے کوئی اچھا کام کرتے ہوئے پائیں تو اس کی خوب دل کھول کر تعریف و تحسین کریں۔ آئندہ وہ مزید اچھے کام کرے گی۔ اسے بتائیں کہ اس کی وجہ سے گھر کا نظام شان دار انداز سے چل رہا ہے۔ اور گھر جنت کا نمونہ ہے۔

8- بیوی کو کبھی کبھار خوشگوار حیرانی (Surprise) دیں۔ اچانک اسے کھانے یا گھمانے پھرانے کے لیے باہر لے جائیں۔ اس سے اسے بے پناہ خوشی ملے گی۔ یہ خوشی پورے گھر کو متاثر کرے گی۔

9- بیوی کے ساتھ مہمانوں جیسا سلوک کریں۔ اگر مہمان آپ کے ہاں چھتری بھول جائیں تو آپ کبھی مہمان پر منفی تبصرہ نہیں کریں گے۔ اس طرح اگر وہ قالین خراب کر دے (چائے گرا دے) تو آپ کا رویہ کیسا ہوگا۔ ظاہر ہے کہ آپ کہیں گے کہ کوئی بات نہیں۔ بیوی اس رویہ کی زیادہ مستحق ہے۔

10- بیوی کو بیوی سمجھنے کے ساتھ ساتھ آپ یہ بھی سوچیں کہ وہ آپ کے بچوں کی ماں ہے۔ آپ اپنی ماں کے ساتھ کس قسم کا سلوک پسند کریں گے۔ وہی سلوک اپنے بچوں کی ماں کے ساتھ کریں۔ اس سے گھر کا ماحول بہت پُر سکون ہوگا۔

11- بیوی کے ساتھ وہی سلوک کریں جو آپ اپنے ساتھ چاہتے ہیں۔ حدیث نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ بندہ اس وقت تک مومن نہیں ہو سکتا جب تک وہ اپنے بھائی کے لیے وہی پسند نہ کرے جو وہ اپنے لیے پسند کرتا ہے۔ (بخاری، مسلم)

12- عورت، عورت سے حسد کرتی ہے۔ بیوی کے سامنے دوسری عورتوں کا ذکر نہ کریں۔ ان کی تعریف نہ کریں۔ اس کا دوسری عورتوں، خصوصاً اپنی ماں اور بہنوں کے ساتھ موازنہ اور مقابلہ نہ کریں۔

13- اپنے سسرال والوں کی عزت و احترام کریں۔ اپنے ساس سسر کو وہی مقام دیں جو اپنے والدین کو دیتے ہیں۔ اللہ تبارک و تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مرد کے تین باپ ہوتے ہیں ایک وہ جس نے اسے پیدا کیا، دوسرا وہ جس نے اسے تعلیم دی، تیسرا جس نے اسے بیٹی دی۔ سسرالی رشتہ داروں سے اچھا سلوک کر کے آپ اپنی بیوی کا دل جیت لیں گے۔ پھر وہ بھی آپ کے رشتے داروں کے ساتھ بہتر اور اچھا سلوک کرے گی۔

14- اللہ تبارک و تعالیٰ کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم نے کسی بھی انسان کی توہین و تضحیک، لعنت ملامت اور تمسخر اڑانے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ بیوی اس چیز کی زیادہ حق دار ہے کہ اس کی توہین اور تضحیک نہ کی جائے۔

15- بیوی کی غیبت نہ کریں۔ یہ بہت بڑا گناہ ہے۔ اپنے مردہ بھائی کے گوشت کھانے کے مترادف ہے۔ خصوصاً اپنے ماں باپ کے سامنے اس کی برائی نہ کریں۔ اس کے خلاف بات نہ سُنیں بلکہ اس کی مدافعت کریں۔ یہ نیکی ہے۔

16- بیوی کے عیب تلاش نہ کریں۔ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ ہر انسان میں خامیاں موجود ہیں، آپ بھی عیب سے پاک نہیں۔

سے بھرا خط لکھیں جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہیں۔ اسے ایک بار پڑھیں اور پھر پھاڑ کر پھینک دیں۔ خط بیوی کو نہ دیں آپ پُر سکون ہو جائیں گے۔ بہتر ہے کہ غصے کا بلا واسطہ (Direct) اظہار نہ کریں۔ اس سے تعلقات میں خرابی پیدا ہوگی، آپ اس طریقے سے بھی غصہ نکال کر پُر سکون ہو سکتے ہیں:

#### مشق 4

- ☆ آرام سے بیٹھ جائیں۔ 10 منٹ میں ایک غصے بھرا خط لکھیں۔ اس میں وہ سب باتیں لکھیں جو آپ کہنا چاہتے ہیں (خط بیوی کو نہیں دینا)
- ☆ پھر بیوی کی طرف سے 3 منٹ میں خط کا جواب دیں۔ جس میں خاوند کا اپنے جذبات کے اظہار کا شکریہ ادا کیا جائے۔ بیوی نہ صرف اپنی غلطی تسلیم کرے بلکہ معذرت بھی کرے۔
- ☆ اب 2 منٹ کے اندر اس خط کا جواب دیا جائے۔ جس میں آپ لکھیں گے کہ آپ نے بیوی کو معاف کر دیا ہے۔ جو نہی یہ مشق مکمل ہوگی آپ پُر سکون ہو جائیں گے۔
- ☆☆ غصہ کے جذبات کو اس مشق سے بھی ختم کیا جاسکتا ہے:

#### مشق 5

- ☆ آرام سے بیٹھ جائیں۔ لیٹ بھی سکتے ہیں آنکھیں بند کر لیں جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 3- لمبے اور گہرے سانس لیں۔
- ☆ اب تصور میں بیوی پر سارا غصہ نکالیں۔ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہیں۔ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں کریں۔ کوئی آپ کو روکنے والا نہیں۔ کوئی اس کو بچانے والا نہیں۔ حتیٰ کہ آپ چلا بھی سکتے ہیں۔ اس صورت میں آپ کمرے میں اکیلے ہوں۔ آپ جلد ہی پُر سکون ہو جائیں گے۔
- 23۔ دنیا میں ہر انسان سے غلطی ہوتی ہے، اگر آپ سے غلطی ہو جائے تو غلطی کا اعتراف کر

17۔ بیوی سے شکایت کریں، اسے الزام نہ دیں۔ شکایت بھی علیحدگی میں کریں۔ فرد کے بجائے اس کے کام، عمل پر تنقید کریں۔ مثلاً اگر سالن خراب تھا تو اسے بتائیں کہ آج سالن پہلے کی طرح اچھا نہ تھا یہ نہ کہیں کہ تمہیں کھانا پکانا نہیں آتا۔ کام پر تنقید کرتے وقت لہجہ نرم ہو۔ بات شروع کرنے سے پہلے ایک لمبا سانس لیں پھر پُر سکون ہو کر اچھے انداز سے بات کریں۔ شکایات اور اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لیے ”آپ“ اور ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔ ”آپ ہمیشہ دیر سے آتی ہیں“ کے بجائے یہ کہیں کہ ”جب آپ ذرا دیر سے آتی ہیں تو میں پریشان اور فکر مند ہو جاتا ہوں۔“ اس فقرے میں تنقید نہیں ہے۔

18۔ دنیا میں ہر انسان سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں۔ آپ کی بیوی سے بھی ہوں گی اور آپ سے بھی۔ بیوی کو اس کی غلطیوں پر اشارہ متوجہ کریں۔

19۔ بیوی کے کردار پر شک نہ کریں۔ یہ گناہ ہے، ہاں اگر ثابت ہو جائے کہ اس کا کردار خراب ہے تو پھر مناسب کارروائی کریں۔ اپنا کردار بھی ٹھیک رکھیں۔

20۔ بیوی سے توقع نہ رکھیں کہ وہ آپ کے دماغ کو پڑھ لے گی، آپ کے جذبات کو جان لے گی۔ مثلاً اسے علم ہو جائے گا کہ آپ کی طبیعت کیسی ہے؟ آپ کیا چاہتے ہیں؟ لہذا اسے بتائیں، کھل کر اظہار کریں، بات کریں۔ بات بالکل واضح اور بلا واسطہ ہو۔ (Direct)

21۔ اسلام میں سخت نافرمانی پر بیوی کو مارنے کی اجازت ہے مگر منہ پر مارنے سے سختی سے منع کیا گیا ہے۔ مارنے کے لیے بہانے ڈھونڈنے سے بھی سختی سے منع فرمایا گیا ہے۔

22۔ بیوی کے حوالے سے اپنا غصہ جمع نہ کرتے جائیں۔ یہ آپ کی صحت کو متاثر کرے گا۔ علیحدگی میں بیوی سے اپنے غصے کا اظہار کریں۔ اس وقت تک بات نہ کریں جب تک آپ پُر سکون نہ ہو جائیں۔ اگر وہ معذرت کرے تو قبول کر لیں۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے معذرت قبول نہ کرنے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی طرح درگزر سے کام لیں۔ غصہ ختم کرنے کے لیے بیوی کو غصے

لیں۔ صرف بہادر لوگ ہی اپنی غلطی کا اعتراف کر سکتے ہیں۔ بہادر بنیں، غلطی کے اعتراف سے نہ صرف گھر کا ماحول بہتر ہوتا ہے بلکہ دوسرے فرد کے دل میں آپ کی عزت و احترام میں اضافہ ہوگا۔

24۔ بیوی کے حوالے سے اس طرح کے لفظ ”ہمیشہ یا کبھی نہیں“ کبھی استعمال نہ کریں۔ یہ حالات کو خراب کرتے ہیں اور صحیح بھی نہیں ہوتے۔ مثلاً اگر اس نے ایک دن جوتا پالش نہیں کیا تو یہ نہ کہیں کہ آپ کبھی جوتا پالش نہیں کرتیں۔ یا آپ کھانا ہمیشہ دیر سے دیتی ہیں۔

25۔ بیوی کی خامیوں کو خوبیوں میں بدل کر بیان کریں۔ مثلاً اسے بددھو اور بے وقوف کہنے کے بجائے بھولی اور سیدھی کہیں۔

26۔ شادی کی بنیاد محبت ہے۔ بیوی سے نہ صرف محبت کریں بلکہ اس کا زبان سے اظہار بھی کریں۔ دن میں کم از کم تین بار محبت کا اظہار کریں۔ اسے فون کر کے بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں۔ بیوی کے پسندیدہ طریقے سے اظہار محبت کریں۔ یہ چیز اسے ازدواجی تعلقات سے بھی زیادہ پسند ہے۔ اسے چھوئیں، بوسہ لیں، بغل گیر ہوں، ہاتھ پکڑیں اور اس کی گردن پر مساج کریں۔ بیوی کو خاندان کی قربت بہت پسند ہے۔ محبت کیسے کی جائے اس کے لیے اس مشق سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے:

## مشق 6

دونوں اکٹھے بیٹھ جائیں اور علیحدہ علیحدہ کاغذ پر لکھیں کہ آپ کا ساتھی آپ سے محبت کا اظہار کرنے کے لیے کون سی 5 چیزیں کرے۔ یا وہ محبت کا اظہار کس طرح کرے۔ پھر کاغذ بدل لیں۔ اب اپنے ساتھی کے پسندیدہ طریقوں کی مدد سے کم از کم دن میں تین بار ضرور اس سے محبت کا اظہار کریں۔

27۔ رات کو زیادہ دیر تک گھر سے باہر نہ رہیں۔ بیوی کے سونے سے پہلے گھر آ جائیں۔ روٹین سے ہٹ کر کہیں جانا ہو تو بیوی کو ضرور بتائیں کہ آپ کہاں جا رہے ہیں اور کب لوٹیں گے دیر کی صورت میں گھر اطلاع کر دیں۔ یہ سب چیزیں بیوی کے سکون کا

باعث ہیں۔

28۔ اگر آپ کسی دوسرے شہر گئے ہیں تو اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ گھر آنے کی بیوی کو پیشگی اطلاع دیں۔ ایسا نہ ہو کہ جب آپ گھر آئیں تو بیوی سوئی ہوئی ہو، تیار نہ ہو، سودا سلف خریدنے کے لیے گھر سے باہر ہو۔ اسے گھر میں نہ پا کر اور میلی کچلی دیکھ کر آپ کا موڈ آف ہو جائے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا حکم ہے کہ بیوی میاں کے آنے سے پہلے نہادھو کر تیار ہو جائے تاکہ اسے دیکھتے ہی میاں کی ساری تھکن دور ہو جائے۔

29۔ حدیث نبوی ہے جو انسان کا شکر یہ ادا نہیں کرتا وہ اللہ کا بھی شکر یہ ادا نہیں کر سکتا۔ گھر میں بیوی کی معمولی خدمات پر اس کا خوب شکر یہ ادا کریں۔ اس سے آپ کے بچوں میں بھی شکر یہ کہنے کی اچھی عادت پڑے گی۔

30۔ اللہ نے ہمیں ایک زبان اور دو کان دیے ہیں۔ لہذا بولیں کم اور سنیں زیادہ۔ بیوی کی باتوں کو توجہ سے سنیں۔ اس وقت اخبار نہ پڑھیں، ٹی وی نہ دیکھیں، کوئی دوسرا کام نہ کریں، دھیان صرف اس کی طرف ہو۔ بیوی کو آپ کا اس کی باتیں سننا بے حد پسند ہے۔

31۔ گھر سے جاتے وقت بیوی سے ضرور ملیں اور اسے الوداعی سلام کہیں۔ جب گھر آئیں تو سب سے پہلے بیوی کو تلاش کریں۔ اسے سلام کہیں، بوسہ دیں، ہوسکے تو بغل گیر ہوں اور گلے لگائیں۔ اس سے محبت اور تعلقات میں خوشگوار اضافہ ہوتا ہے۔

32۔ بیوی پر کبھی نہ چیخیں (Shout)۔ یہ چیز تعلقات میں زہر گھول دیتی ہے، خصوصاً لوگوں کے سامنے تو ہرگز نہ چیخیں، بلکہ دھیمی آواز سے بولیں۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جو نرم کلامی کرے گا وہ قیامت کے دن میرے بہت قریب ہوگا۔ بہتر ہے کہ چیخنے والی باتیں علیحدگی میں کی جائیں۔

33۔ جب بھی وعدہ کریں تو اسے پورا کریں اور جلدی پورا کریں، چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہو۔ اس سے تعلقات بہت خوشگوار ہوتے ہیں۔

34۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اگر آپ کو کوئی دوسری عورت پر کشش لگے اور

آپ کے جذبات مشتعل ہوں تو فوراً گھر آئیں اور اپنی بیوی سے مباشرت کر کے پُر سکون ہو جائیں۔

35- کوشش کریں کہ بیوی کو ہمیشہ مسکراتے چہرے سے ملیں۔ اللہ رب العزت کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے مسکراہٹ کو صدقہ قرار دیا ہے۔ وہ لوگ جن کے چہروں پر مسکراہٹ ہوتی ہے دوسرے لوگ ان کو دیکھ کر ریلیکس ہو جاتے ہیں۔ جب آپ مسکرائیں گے، آپ کی ٹینشن بھی کم ہوگی اور آپ اپنے اندر خوشی کی لہر محسوس کریں گے۔

36- آپ وہ چیزیں نہ کریں جو بیوی کو ناپسند ہوں مثلاً جرابیں ادھر ادھر پھینکنا، اپنے کپڑے اتار کر نہ سنبھالنا، گیلا تولیہ ہاتھ روم میں چھوڑ آنا۔ اس سے بیوی کو کوفت ہوگی۔ اس طرح کی چھوٹی چھوٹی کوفتیں تعلقات کو خراب کر دیتی ہیں۔

37- اہم گھریلو اور خاندانی معاملات میں ایک دوسرے سے مشورہ کریں۔ بعض اوقات مشورے سے ایسی مفید باتیں سامنے آتی ہیں جن کی طرف پہلے کبھی آپ کا دھیان ہی نہ گیا ہوگا۔

38- بیوی سے کبھی جھوٹ نہ بولیں۔ اسلام میں جھوٹ بولنا حرام ہے۔ اسے دھوکا نہ دیں۔ کسی اور عورت میں دلچسپی نہ لیں۔

39- بیوی کے ساتھ روزانہ گپ شپ کے لیے 30 منٹ نکالیں۔ اپنے جذبات، خیالات اور دکھ سکھ اس کے ساتھ Share کریں۔ عورت کو باتیں کرنا بہت پسند ہے۔ دن کے آخر میں اس سے پوچھیں کہ اس کا دن کیسا گزرا، خصوصاً جو ملازمت کرتی ہیں۔ پھر اس کی باتیں توجہ سے سنیں۔ اچھے تعلقات کے لیے یہ بہت موثر ہے۔ جھگڑوں کی باتیں نہ کریں۔ ایک دوسرے کے مسائل سنیں۔ ہمدردی کریں، اس کی طرف داری کریں، اس کو حل نہ بتائیں صرف اس کی باتیں غور سے سنیں۔

40- ساس بہو کا جھگڑا ہمارے معاشرے کا لازمی جز ہے۔ ساس بہو کے جھگڑے میں بیوی سے ہمدردی کریں۔ اسے حوصلہ دیں، دلجوئی کریں، تسلی دیں، بیوی کی طرف داری

کریں۔ اگر بیوی کی غلطی ہو تو اسے پیار سے سمجھائیں۔ اگر والدہ کی غلطی ہے تو آپ اس کا اعتراف کریں۔ بیوی کو بتائیں کہ وہ آپ کی ماں ہے آپ اسے کچھ نہیں کہہ سکتے۔ اگر موقع ملے تو شائستگی کے ساتھ والدہ کو سمجھانے کی کوشش کریں۔ تاہم بیوی کی باتوں کو توجہ سے سنیں، علیحدگی میں اس کی طرف داری کریں، اس کی دلجوئی کریں، وہ پُر سکون اور خوش ہو جائے گی۔ اسے حل کی نہیں بلکہ سنے جانے کی ضرورت ہے، سکون سے اس کی باتوں کو سن لیں۔

41- ہر گھر میں کبھی نہ کبھی کوئی مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ان مسائل کو دفتری مسائل کی طرح اہمیت دیں۔ انہیں حل کرنے کی فوری کوشش کریں۔ تاہم کسی حتمی نتیجے پر پہنچنے سے پہلے تمام معلومات اکٹھی کریں، دوسرے فرد کا نقطہ نظر بھی سنیں۔

○ بیوی کو خوشی دینے کے لیے یہ چیزیں بہت موثر ہیں:

☆ دفتر سے فون کر کے بیوی کو بتائیں (خصوصاً شادی کے شروع میں) کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں آپ اس کے بارے میں سوچ رہے تھے۔

☆ بیوی کے لیے کوئی تحفہ لائیں۔ عورت کو تحائف بہت پسند ہیں، چاہے وہ معمولی نوعیت کے ہوں۔ اس کے لیے پھول لائیں، اس کی پسند کا کوئی رسالہ، کتاب، کینڈی بار، چاکلیٹ اور آئس کریم لائیں۔

☆ اگر آپ جاب یا بزنس کے سلسلے میں شہر سے باہر جائیں تو وہاں سے روزانہ ایک کارڈ ارسال کریں کارڈ کا قیمتی ہونا بالکل ضروری نہیں۔ فون کریں اسے بتائیں آپ اسے یاد کرتے ہیں۔

☆ بیوی کا ہاتھ پکڑیں، اسے اپنے بازوؤں میں لیں۔

☆ اس کے ساتھ واک کریں، واک کے دوران میں اس کا ہاتھ تھام لیں۔

☆ لوگوں کے سامنے اس کی تعریف کریں۔

☆ اسے محبت بھرا خط لکھیں جس میں سابقہ خوشگوار دنوں کا ذکر ہو جو آپ نے اس کے ساتھ گزارے۔

☆ پکنک منائیں۔

☆ ستاروں کی روشنی میں گھر کے صحن میں سونا عورت کے لیے بہت رومانٹک ہے۔

☆ ریٹورنٹ میں بیوی کی پسند کے کھانے کا آرڈر دیں۔

☆ بیوی کے لیے گاڑی کا دروازہ کھولیں۔

☆ اس کی فرمائش کو جلد پورا کر دیں۔ مثلاً بیوی کہتی ہے کہ سیڑھیوں کا بلب خراب ہے۔

سوچیں دو منٹ لگیں گے، کہیں ابھی بدل دیتا ہوں، پھر بدل دیں۔ مقصد یہ بھی نہیں

کہ ہر فرمائش پوری کی جائے اور فوراً پوری کی جائے۔

42۔ عورت کو لمس (Touch) بے حد پسند ہے۔ ایک دلچسپ ریسرچ ہوئی، جس میں

خواتین و حضرات سے ایک سوال پوچھا گیا کہ عورت اور مرد کے درمیان شان دار

جسمانی عمل کون سا ہے۔ 99 فی صد مردوں نے مباشرت جب کہ 99 فی صد خواتین

نے بغل گیر (Hugging) ہونے کو پسند کیا۔ لہذا آپ دن میں کم از کم چار بار بیوی کو

چُچ کریں، چھوئیں۔ واک کرتے ہوئے اس کا ہاتھ پکڑیں۔ دھیان بھی ہاتھ کی طرف

ہو یعنی توجہ کسی اور طرف نہ ہو اور ہاتھ کو اس وقت تک نہ چھوڑیں جب تک بیوی خود

ہاتھ ڈھیلا نہ کرے۔ ٹی وی دیکھتے ہوئے اس کی ران کے ساتھ ران ملا کر بیٹھیں۔

ہاتھ پکڑیں، اس کے جسم خصوصاً رانوں کو تھپتھپائیں، گردن پر ہاتھ پھیریں، رخساروں

اور ناک پر بوسہ دیں۔ بغل گیر ہوں، آتے جاتے چھوئیں یہ سب کچھ سیکس کے بغیر

ہو۔ جسمانی قربت عورت کو مباشرت سے بھی زیادہ پسند ہے۔ عورت کو دن میں 20

بار تک چھونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ 10 بار بھی چھوا جا سکتا ہے۔ نتیجتاً خاوند کو بھی

زیادہ توجہ ملتی ہے۔ یہ چیزیں محبت کو برقرار رکھتی ہیں۔

43۔ اگر کبھی بیوی سرد مہری کا اظہار کرے تو اس کو چھوئیں، اگر وہ پیچھے کو نہ ہٹے تو مطلب

ہے کہ وہ آپ سے ناراض نہیں۔ ناراضی کا سبب آپ نہیں، آپ پر سکون ہو جائیں

گے۔ اس سے پوچھیں کہ وہ پریشان کیوں ہے؟ اسے بات کرنے پر اصرار اور آمادہ

کریں۔ پھر اس کی بات کو بہت غور سے سنیں۔ اس کا ہاتھ پکڑیں۔ عورتیں پریشانی میں

اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہتی ہیں۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کی بات کو توجہ

سے سنا جائے۔ وہ مسئلے کا حل نہیں چاہتیں صرف اچھا ”کان“ چاہتی ہیں۔ جب آپ

پوری توجہ سے اس کی بات کو سن لیں گے تو وہ پُرسکون ہو جائے گی۔

اگر وہ پیچھے کو ہٹ جائے تو غالب امکان یہی ہے کہ اس کی ناراضی کا سبب آپ ہیں۔

تو اس سے پوچھیں کہ آپ کی کس چیز نے اسے ڈسٹرب کیا ہے تاکہ آئندہ آپ وہ نہ

کریں۔ معذرت کریں، اصرار کریں کہ وہ بات کرے۔ اسے واضح طور پر بتائیں کہ

اسے ناراض ہونے کا حق ہے۔ پھر اس کی بات کو نہایت توجہ اور غور سے سنیں اور ساتھ

ساتھ ”ہوں“، ”ہاں“ کہتے جائیں۔ اس سے اسے احساس ہوگا کہ آپ اس کی بات

کو غور سے سن رہے ہیں۔ بات سنتے وقت ادھر ادھر دیکھنے کے بجائے اس کی آنکھوں

میں آنکھیں ڈال کر دیکھیں۔ پہلے اس کی آنکھوں میں دیکھیں، 2،3 سیکنڈ کے بعد

اس کی ناک کی Tip کی طرف، پھر اس کے ہونٹوں، ٹھوڑی اور پھر اس کے چہرے کی

طرف دیکھیں۔ پھر شروع سے اسی طرح کریں۔ وضاحت کرنے کی کوشش نہ کریں،

صرف سنیں۔ وضاحت کسی اور وقت کر لیں۔ مردوں کو یہ بات جان لینا چاہیے کہ

عورت جب مسائل کا ذکر کرتی ہے تو اس کا مقصد حل حاصل کرنا نہیں ہوتا بلکہ صرف

سنانا ہوتا ہے۔ لہذا اسے حل بتانے کی کوشش نہ کریں، صرف غور سے سنیں، وہ پُرسکون

ہو جائے گی۔ عام زندگی میں بھی بیوی کی بات کو غور اور توجہ سے سنیں۔ اس کی بات

میں مداخلت نہ کریں۔

44۔ آپ کے نزدیک ماں باپ کے بعد سب سے اہم فرد آپ کی بیوی ہونی چاہیے۔

بچوں سے بھی زیادہ اہم۔ تاہم بیوی کی محبت میں ماں باپ کو نہ بھولیے۔

ارشاد ربانی ہے: ”آپ (صلی اللہ علیہ والہ وسلم) فرما دیجئے کہ آؤ میں تم کو وہ چیزیں

پڑھ کر سنائوں کہ تمہارے رب نے تم پر حرام فرما دیا وہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو

شریک مت ٹھہراؤ اور ماں باپ کے ساتھ احسان کرو۔“ (الانعام 152)



دوسری جگہ ارشاد ہے:

”ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کیا کرو۔ ان کو ”اُف“ بھی مت کہنا اور نہ ان کو جھڑکنا۔ ان کے سامنے عاجزی اور انکساری کے ساتھ بھگتے رہنا اور یوں دعا کرتے رہنا کہ اے پروردگار ان دونوں پر رحمت فرمائیے جیسا انھوں نے مجھے بچپن میں پالا۔“ (بنی اسرائیل)

شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ والدین کی نافرمانی ہے (مسلم) نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ماں باپ کو ستانے والے کو اللہ تعالیٰ اسی دنیا میں سزا دیتے ہیں۔ (بہقی)

دوسری حدیث میں ارشاد ہے کہ تیرے ماں باپ تیرے لیے جنت اور دوزخ ہیں۔

(ابن ماجہ)

یعنی اگر فردان کا تابع فرماں ہوگا تو جنت میں جائے گا اور اگر نافرمانی کرے گا تو دوزخ ٹھکانہ بنے گا۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ عورت پر سب آدمیوں سے زیادہ حق اس کے شوہر کا ہے اور مرد پر اس کی ماں کا۔ (حاکم) بچے والدین سے سیکھتے ہیں وہ ان کے لیے رول ماڈل ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا رویہ اپنے والدین کے ساتھ بہترین ہوگا تو آپ کی اولاد بھی آپ کے ساتھ بہترین سلوک کرے گی۔ ہم نے ماں باپ کے گستاخ افراد کو اپنی اولاد کے ہاتھوں ذلیل ہوتے دیکھا ہے۔

45۔ اپنی بیوی کے جذبات، احساسات اور خواہشات کا احترام کریں۔ بیوی کو ہمیشہ نئی دلہن کی طرح پیار کریں۔ پیار اس کے پسندیدہ طریقوں کے مطابق کریں، اس سے پوچھ لیں کہ اس سے کس طرح پیار کیا جائے اس طرح آپ کی محبت ساری عمر تروتازہ رہے گی۔

46۔ جب بھی آپ بیوی کے لیے محبت محسوس کریں اور اس میں کشش محسوس کریں، اسے بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں۔ اس میں بے پناہ کشش ہے۔ یہ چند فقرے ماحول میں خوشیاں بکھیر دیں گے۔

47۔ اپنی بیوی کی بات کا کبھی غلط نتیجہ نہ نکالیں۔ جلد بازی نہ کریں، بدگمانی نہ کریں۔ اس سے پوچھ لیں کہ فلاں بات سے اس کا کیا مطلب تھا۔ اصل مطلب جان کر آپ پُر سکون ہو جائیں گے۔

48۔ اگر ہو سکے تو گھر یلو کاموں میں اس کی مدد کریں۔ خصوصاً جب وہ تھکی ہو۔ اگر وہ بھی ملازمت کرتی ہو تو لازماً آپ کو گھر کے کاموں میں اس کی مدد کرنی چاہیے، آپ کی طرح وہ بھی کام کر کے تھک جاتی ہے۔ آپ کی مدد سے اسے بے پناہ خوشی ہوگی، وہ آپ کی قدر کرے گی۔ اللہ رب العزت کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی سنت یہی ہے۔ ارشاد ہے ”جو اپنی بیوی اور بچوں کے گھر کے کاموں میں مدد کرے گا وہ بغیر حساب جنت میں جائے گا۔“

49۔ مرد حضرات بیوی پر اپنے فیصلے نہ ٹھونسیں، مسلط نہ کریں، خصوصاً گھر یلو معاملات میں ان کی بات کو سنیں۔ مرد حضرات کو سننے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ یہ ان کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ اس عادت کی وجہ سے وہ اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلی دیکھ سکتے ہیں۔ جب آپ میں اپنی بیوی کو سننے کی عادت پیدا ہوگی تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کس طرح اس کے نزدیک ایک پسندیدہ شخصیت بن جائیں گے آپ جتنی بار ان کی بات سنیں گے ان کے نزدیک آپ کی اہمیت اتنی ہی بڑھتی جائے گی۔

50۔ بیوی کا دل جیتنے کے مزید طریقے:

☆ اگر وہ اکثر کھانا گھر میں پکاتی ہے یا وہ آپ کو تھکی ہوئی نظر آ رہی ہے اس وقت اسے کہیں باہر کھانا کھلانے لے جائیں۔

☆ جب اسے سہارے کی ضرورت ہو اس وقت اسے غلط ٹھہرائے بغیر سہارا دیجیے۔

☆ جب اسے آپ سے دکھ پہنچے تو اس کی جانب محبت بھری نظروں سے دیکھیں اور کہیں کہ ”مجھے اس پریشانی کے لیے معاف کر دیں۔“

☆ جب وہ آپ سے بات کرے اس وقت اخبار، رسالہ ایک طرف رکھ دیں، T.V بند کر دیں اور اسے پوری توجہ دیں۔

- ☆ جب وہ آپ سے اپنے جذبات کا اظہار کرے اس وقت صبر سے کام لیتے ہوئے اپنی گھڑی نہ دیکھیں۔
- ☆ لوگوں کے سامنے اس سے محبت کا اظہار کیجیے۔
- ☆ اس کا ہاتھ تھامنے کے بعد اسے پہلے چھوڑنے کی کوشش نہ کریں۔
- ☆ لوگوں کے سامنے اسے زیادہ توجہ دیں۔
- ☆ گھر سے باہر جاتے وقت اس سے پوچھ لیں کہ بازار سے کوئی چیز تو نہیں لانی۔
- ☆ اس کے لیے کپڑے خریدیں۔
- ☆ اس کے ساتھ وہ رویہ اختیار کریں جو آپ نے شادی کے ابتدائی دنوں میں اختیار کیا تھا جو کہ اچھا ہو۔
- ☆ اس کی پسند کی خبروں کو بآواز بلند پڑھیں۔ انہیں اخبار سے کاٹ کر الگ محفوظ کر لیں۔
- ☆ اسے تحفے میں دے دیں۔
- ☆ نہانے کے بعد باتھ روم خشک کر دیں تو لیہ باتھ روم میں نہ چھوڑیں۔
- ☆ اس کے ساتھ سودا خریدنے بازار جائیں۔
- ☆ بھاری سامان اٹھانے میں اس کی مدد کریں۔
- ☆ کسی تفریح پر جانے کے لیے کار میں سامان رکھنے میں اس کی مدد کریں۔
- ☆ اس کے پکائے ہوئے کھانے کی دل کھول کر تعریف کریں۔
- ☆ اس سے گفتگو کرتے ہوئے اکثر اس کا ہاتھ تھام لیں۔
- ☆ صبح اپنا بستر خود سیٹھ کریں۔
- ☆ اس کی باتوں کو سنتے وقت چھوٹے موٹے لفظوں کے سہارے اسے یہ احساس دلائیں کہ آپ اس کی باتوں کو توجہ سے سن رہے ہیں۔ جیسے آہ، اوہ، ام، ہوں، ہاں وغیرہ۔
- ☆ اس کے جذبات کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ اس سے پوچھیں کہ وہ کیا محسوس کر رہی ہے۔
- ☆ اگر اس کی طبیعت خراب ہو تو اس کا حال چال پوچھتے رہیے۔ بخار کی صورت میں ماتھے

پر ہاتھ رکھیں۔

- ☆ اس کے مذاق اور لطیفوں پر خوشی کا اظہار کیجیے۔
- ☆ روزانہ اس کے ساتھ کچھ وقت گزارے۔
- ☆ اگر وہ آپ سے اپنے جذبات کا اظہار کر رہی ہو اس وقت فون پر بات نہ کیجیے۔ اسے پوری توجہ دیں۔
- ☆ اسے بچوں کے بغیر سیر و تفریح کے لیے اپنے ساتھ باہر لے جائیں۔
- ☆ اس کی پسندیدہ بیکری سے اس کے لیے کوئی چیز لائیے۔
- ☆ اسے عزت و احترام دیں۔

51۔ بیوی کے ساتھ وہی سلوک کریں جیسا آپ اپنے ساتھ چاہتے ہیں۔ برے کو بار بار اچھا کہہ کر اسے اچھا بننے کا موقع دیں۔ برے کو برا کہیں گے تو وہ کبھی اچھا بننے کی کوشش نہیں کرے گا۔ آپ سمجھیں کہ وہ اچھی ہے مثلاً وہ لباس کا دھیان نہیں رکھتی۔ آپ اسے کہیں کہ آپ کو یہ دیکھ کر بہت خوش ہوئی ہے کہ اب وہ اپنے کپڑوں کا خیال رکھتی ہے۔ اس طرح اسے بتائیں کہ وہ بہت پُرکشش لگتی ہے۔ یقین کریں کہ وہ ایسا کرنا شروع کر دے گی۔

52۔ رنجشوں اور تو تکار سے بالکل پاک زندگی ایک سراب ہے۔ بعض اوقات گزرے ہوئے ناپسندیدہ واقعات برسوں بعد بھی انسان کو پریشان کرتے ہیں۔ ان ناپسندیدہ واقعات کے برے اثرات کو آپ آسانی سے ختم کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل تین مشقیں مفید ثابت ہوں گی:

## مشق 7

- ☆ کسی پُر سکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں آنکھیں بند کر کے تین لمبے لمبے سانس لیں۔
- ☆ اب اس ناپسندیدہ واقعے کی فلم اپنے دماغ میں چلائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ

## مشق 9

- بعض افراد فلم کو Rewind نہیں کر سکتے، وہاں یہ مشق موثر ہوگی۔
- (i) آرام سے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں، تین لمبے لمبے اور گہرے سانس لیں۔
- (ii) اپنے دماغ میں ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں۔ اس کے بُرے احساسات کو نوٹ کریں۔
- (iii) دوبارہ اس فلم کو اپنے دماغ میں چلائیں اور اس سارے واقعہ میں اہم ترین منظر کو منتخب کریں اور اس کے گرد لکڑی، لوہے یا سنہرا فریم لگائیں۔
- (iv) اب اس تصویر کو دوبارہ اسی جگہ رکھ دیں جہاں سے نکالی تھی۔

- (v) اب اس ناپسندیدہ فلم کو تصویر میں بار بار دہرائیں اور ہر بار ذہن کو خالی کر لیں۔
- (vi) اب اس واقعہ کو دوبارہ آنکھیں بند کر کے اپنے ذہن میں لائیں، تو برے اثرات ختم ہو چکے ہوں گے۔ اگر ختم نہ ہوں تو فریم بدل دیں۔ آپ گولڈن، سلور، سفید یا رنگ دار، گول، چکوری یا بیضوی، لوہے یا لکڑی وغیرہ کا فریم استعمال کر سکتے ہیں۔
- 53۔ بعض اوقات میاں بیوی میں کسی بات پر اختلاف ہو جاتا ہے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا نقطہ نظر درست ہے اور آپ بیوی کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔ جب کہ بعض اوقات آپ کا نقطہ نظر درست نہیں ہوتا مگر آپ کو اس کا احساس نہیں ہوتا۔ اگر آپ بیوی کے نقطہ نظر کو بھی جان لیں تو ہمیں احساس ہوگا کہ اس کا نقطہ نظر بھی غلط نہیں ہے۔ دوسرے فرد کے نقطہ نظر کو جاننے کے لیے مندرجہ ذیل مشق کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## مشق 10

- ☆ کسی پُرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں۔ تین لمبے لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند کر لیں۔
- ☆ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔ اس سکرین پر اس واقعہ کو آپ اپنے نقطہ نظر سے دیکھیں۔

کریں پھر آنکھیں کھول دیں۔

- ☆ اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم کو دوبارہ اپنے دماغ میں چلائیں۔ اس کے ساتھ کوئی مزاحیہ گانا مثلاً ”کنے کنے جانا بلودے گھر“ وغیرہ شامل کر لیں۔ گانے کی آواز تیز ہو۔ ایک دفعہ دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ اس طرح 5 سے 10 بار اس واقعہ کو تیز مزاحیہ موسیقی کے ساتھ دیکھ لیں، ہر بار دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول لیں۔
- ☆ آخر میں اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔ اب وہ آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہیں کرے گا۔ اگر وہ اب بھی پریشان کر رہا ہو تو 5 بار مزید دہرائیں۔

## مشق 8

یہ مشق پہلی سے بھی زیادہ موثر ہے:

- ☆ پہلے کی طرح کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں، تین لمبے سانس لیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- ☆ اب اپنے دماغ میں اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں۔ اپنے بُرے احساسات کو نوٹ کریں پھر آنکھیں کھول دیں۔
- ☆ آپ نے VCR تو ضرور دیکھا ہوگا۔ بعض اوقات ہم کسی واقعہ یا سین کو دوبارہ دیکھنے کے لیے فلم کو Rewind کرتے ہیں۔ اگر نہیں تو ایک بار دیکھ لیں۔ اب اس واقعہ کی فلم کو ایک بار پھر اپنے دماغ میں چلائیں۔ فلم مکمل ہونے پر اس فلم کو تیزی کے ساتھ الٹا گھمائیں یعنی Rewind کریں۔ پھر آنکھیں کھول دیں۔ 5 تا 10 بار اسی طرح کریں۔ ہر بار مشق مکمل کرنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ ادھر ادھر دیکھیں۔
- ☆ اس واقعہ کو دوبارہ اپنے ذہن میں لائیں تو آپ محسوس کریں گے کہ اس کے برے اثرات ختم ہو چکے ہیں۔ اگر برے اثرات پوری طرح ختم نہ ہوں تو اس مشق کو مزید 5 تا 10 بار دہرائیں۔
- ☆ اس مشق کو لٹائی جھگڑے کے فوراً بعد استعمال کر لیں تو آپ جلد پُرسکون ہو جائیں گے۔

☆ اب اسی واقعہ کو اسی سکریں پر بیوی کے نقطہ نظر سے دیکھیں، اس طرح تصور کریں کہ آپ بیوی کے جسم میں داخل ہو گئے ہیں۔ اب آپ اس واقعہ کو بیوی کے نقطہ نظر سے دیکھ رہے ہیں۔ یا تصور کریں کہ آپ بیوی کے پیچھے کھڑے ہیں آپ کی ٹھوڑی بیوی کے کندھے پر ہے اور اب آپ بیوی کے نقطہ نظر سے اس واقعہ کو سکریں کے اوپر دیکھ رہے ہیں۔

☆ اب اسی واقعہ کو کسی تیسرے غیر جانبدار فرد کے نقطہ نظر سے دیکھیں۔ تصور کریں کہ ایک بچہ یا بزرگ اس واقعہ کو دیکھ رہا ہے۔ وہ آپ دونوں میاں بیوی کے درمیان کھڑا ہے اور آپ دونوں اس سے یکساں فاصلے پر ہیں۔

☆ اس مشق سے آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے گا اور آپ کو معلوم ہو جائے گا بیوی کا نقطہ نظر غلط نہیں بلکہ صحیح ہے۔ پھر آپ اپنا نقطہ نظر چھوڑ دیں گے اور ماحول پُر سکون ہو جائے گا۔

54- بعض اوقات میاں بیوی کے جذبات میں سرد مہری پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے گھر کا مجموعی ماحول متاثر ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں جذبات کو بحال کرنے کیلئے یہ مشق بے حد موثر ہے:

## مشق 11

☆ آنکھیں بند کر کے پُر سکون ہو کر بیٹھ جائیں چند لمبے سانس لیں۔

☆ بیوی کے ساتھ ماضی کی خوشگوار یادوں یا ہنسی مومن کے دنوں کے واقعات کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس حوالے سے خوشگوار تصویریں بن جائیں گی۔ جنہیں دیکھ کر آپ کو بہت اچھا محسوس ہوگا۔

☆ اب تصاویر کو مزید بہتر بنائیں۔ ان کو رنگین کریں، رنگوں کو شوخ کریں، تصور کو پہلے سے زیادہ واضح (Clear) کریں۔ زیادہ روشن (Bright) اور بڑا کریں۔ تصویر کو قریب لے آئیں۔ آپ کی جذباتی سرد مہری ختم ہو جائے گی۔ اسے زیادہ بار بھی

استعمال کیا جاسکتا ہے۔

55- دنیا میں ہر فرد کو مسائل کا سامنا ہے۔ بعض اوقات ہم مسائل کو حل نہیں کر سکتے لیکن وہ ہمیں پریشان کرتے ہیں۔ آپ اس پریشانی کو اس مشق کی مدد سے بہت حد تک کم کر سکتے ہیں۔

## مشق 12

☆ کسی پُر سکون جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھ بند کر لیں۔ تین لمبے اور گہرے سانس لیں۔

☆ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکریں ہے۔ اپنے مسئلے کو سکریں پہ دیکھیں۔

☆ اب آپ تصور میں اپنے آپ کو بہت لمبا کریں اوپر چلے جائیں مگر وہ تصویر نیچے ہی رہے گی۔ اب وہ تصویر (مسئلہ) آپ کو بہت دھندلی اور غیر واضح نظر آئے گی اور آپ کی پریشانی بہت کم ہو جائے گی۔ اپنے آپ کو مزید لمبا کر لیں اب آپ بہت اوپر چلے جائیں گے مگر تصویر وہیں نیچے رہے گی۔ حتیٰ کہ نقطہ سا بن جائے۔ اب وہ مسئلہ آپ کو پریشان نہیں کرے گا۔ آنکھیں کھول دیں۔

☆ اب دوبارہ اسی مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ وہ آپ کو پہلے کی طرح پریشان نہیں کرے گا۔

☆☆ مسائل کی پریشانی کو اس طرح بھی کم کیا جاسکتا ہے۔

## مشق 13

☆ کسی پُر سکون جگہ بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں، آنکھیں بند کر لیں۔

☆ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکریں ہے۔ اپنے مسئلے کو سکریں پہ دیکھیں۔

☆ اب اس تصویر پر زور سے پھونک ماریں تو وہ آپ سے دور چلی جائے گی۔ ایک دو پھونکیں مارنے سے وہ دور جا کر غائب ہو جائے گی۔ آنکھیں کھول دیں۔

☆ دوبارہ اس مسئلے کے بارے میں سوچیں، اب وہ آپ کو پہلے کی طرح پریشان نہیں کرے گا۔

56- بعض اوقات آپ کو بیوی کی کوئی عادت پسند نہیں۔ بیوی اسے بدل نہیں سکتی۔ سابقہ مشق کی مدد سے آپ بیوی کی اسی عادت کی اہمیت کم کر سکیں گے۔ اس کی عادت کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔ اب اپنے آپ کو بہت لمبا کر لیں تو وہ تصویر غیر واضح اور دھندلی ہو جائے گی۔ پھر مزید لمبا کریں، تصویر نقطہ بن جائے گی اور آپ کے برے احساسات ختم ہو جائیں گے۔

57- نفسیات کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ آپ کسی فرد سے جیسی توقع رکھتے ہیں وہ ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ لہذا آپ اپنی بیوی سے اچھی توقع رکھیں اور اسی توقع کے مطابق اس سے سلوک کریں، ان شاء اللہ وہ آپ کی توقع پر پوری اترے گی۔

58- خاوند کے لیے اس کی زندگی میں اس کے والدین کے بعد سب سے اہم شخصیت اس کی بیوی ہو۔ اس کے اپنے بہن بھائیوں سے بھی اہم۔ اگر آپ اپنی بیوی اور فیملی کو یہ مقام نہیں دیں گے تو خوشگوار زندگی کا خواب سراب ہوگا۔ ہمارے ہاں بہن بھائیوں کو عموماً بیوی بچوں سے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے جس کی وجہ سے گھر کا ماحول خوشگوار ہونے کے بجائے اداس ہوتا ہے۔ ظاہری طور پر شاید آپ کو میری یہ بات اچھی نہ لگے۔ لیکن اگر آپ اپنے والدین کی زندگی کا جائزہ لیں تو آپ اس حقیقت کو جان لیں گے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ اگر آپ کے گھر کا ماحول خوشگوار ہے تو آپ کے والد کی زندگی میں جتنی اہمیت ان کے بیوی بچوں کو حاصل ہے اتنی بہن بھائیوں کو نہیں۔ یعنی آپ کے والد اپنے خاندان کو سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہوں گے۔ اگر آپ کے والد دوسرے لوگوں خصوصاً بہن بھائیوں کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں تو یہ بات دعوے کے ساتھ کہی جاسکتی ہے کہ آپ کے گھر کا ماحول بہت خوشگوار اور پرسکون نہیں۔

## خوشگوار شادی میں بیوی کا کردار

جس طرح خاوند گھر کا بادشاہ ہوتا ہے اسی طرح بیوی ملکہ ہوتی ہے۔ اگر ملکہ بھرپور تعاون نہ کرے تو بھی شادی خوشگوار نہیں ہو سکتی۔ خوشگوار شادی کے لیے بیوی اپنا کردار

اس طرح ادا کر سکتی ہے۔

1- تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مرد مباشرت اور عورت رومانس اور محبت کی بھوک ہوتی ہے۔ مرد عورت کو اس وقت زیادہ محبت دیتا ہے جب اسے ازدواجی لذت ملتی ہے۔ لہذا زیادہ سے زیادہ محبت حاصل کرنے کے لیے میاں کو زیادہ سے زیادہ ازدواجی لذت دیں۔ کبھی انکار نہ کریں۔ مباشرت سے انکار مرد کی خودداری کے لیے بہت بڑی چوٹ اور صدمہ ہے۔ جب مرد کو مباشرت کے حوالے سے مسترد کر دیا جاتا ہے تو وہ سمجھتا ہے کہ اسے شخصی طور پر مسترد کر دیا گیا۔ جب خاوند کو بار بار مسترد کر دیا جاتا ہے تو اس کے جذبات سرد پڑ جاتے ہیں۔ آپ خاوند کو یہ تاثر دیں کہ آپ کو اس کے ساتھ ازدواجی تعلقات بہت پسند ہیں۔ یہ تاثر کبھی نہ دیں کہ آپ کے لیے مباشرت نفرت انگیز اور مکروہ ہے۔

مختلف تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ شادی کے مسائل میں سب سے بڑی وجہ سیکس ہے۔ یعنی جب مرد کو حسب ضرورت سیکس نہیں ملتی تو اس کے دل میں بیوی کے لیے محبت کے جذبات ختم ہو جاتے ہیں اور گھر میں لڑائی جھگڑے شروع ہو جاتے ہیں۔ جنسی ماہرین کا خیال ہے کہ اگر آپ خاوند کو زیادہ سیکس دیں گی تو وہ آپ کو زیادہ محبت دے گا۔ مردوں میں شادی کے بعد ناجائز تعلقات کی بڑی وجہ گھر میں جنسی نا آسودگی ہے۔ بعض اوقات جوڑے کو تعلقات کی خرابی کا مسئلہ ہوتا ہے۔ اس صورت میں مسئلے پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے سیکس پر زیادہ توجہ دی جائے تو بھرپور جنسی لطف کی وجہ سے مسئلے کو حل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

2- اسلام میں خاوند کو گھر کا سربراہ مقرر کیا گیا ہے جو خاندان کی حفاظت اور کفالت کا ذمہ دار ہے۔ وہ اپنے خاندان کو ہر سہولت فراہم کرنے کے لیے بھرپور کوشش کرتا ہے۔ اس کے لیے دن رات ایک کر دیتا ہے۔ لہذا خاندان کے ہر فرد کی ذمہ داری ہے کہ وہ اسے سربراہ جیسا احترام دے۔ لہذا بیوی کے ذہن میں یہ بات ہمیشہ رہنی چاہیے کہ اس کا

خاوند خاندان کا سربراہ ہے اور بیوی کا رویہ اس کے ساتھ ایسا ہو جیسا کہ سربراہ کے ساتھ ہوتا ہے۔ خاوند کے والدین کو ساس سسر کی بجائے سربراہ کے والدین سمجھیں اور ان کے ساتھ وہی سلوک کریں جو سربراہ کے والدین کے ساتھ ہونا چاہیے یعنی عزت و احترام کا رویہ۔ اگر بیوی صرف اسی ایک چیز کو مد نظر رکھے تو گھر لڑائی جھگڑے سے محفوظ رہے گا۔ جدید ماہرین بھی یہ کہتے ہیں کہ بیوی اپنے خاوند سے بادشاہ جیسا سلوک کرے تو وہ بھی اسے ملکہ جیسا احترام اور درجہ دے گا۔

3- مرد اور عورت نہ صرف جنسی لحاظ سے بلکہ ذہنی لحاظ سے بھی ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ عورتوں کو مردوں سے توقع ہوتی ہے کہ وہ انہی کے انداز میں سوچیں۔ وہ ان کے جذبات کو اسی انداز میں محسوس کریں جیسے وہ محسوس کرتی ہیں۔ عورتیں مردوں کو بدلنے کی کوششیں کرتی ہیں جب کہ خوشگوار زندگی کے لیے ایک دوسرے کو بدلنے کی بجائے ایک دوسرے کو سمجھنا ضروری ہے۔ دونوں کو ایک جیسا پیدا نہیں کیا گیا۔ البتہ ایک دوسرے کے لیے پیدا کیا گیا ہے۔

مرد اور عورت میں سب سے بڑا فرق یہ ہے کہ دونوں اپنے دن بھر کی تھکن مختلف انداز سے دور کرتے ہیں۔ مرد جب تھک کر چور ہوتا ہے تو اس وقت وہ ہر قسم کی پریشانی سے دوری اختیار کر لیتا ہے۔ دن بھر کے مسائل اور کاموں کو ذہن سے نکالنے کے لیے وہ کسی اخبار یا میگزین کے مطالعہ کا سہارا لیتا ہے۔ اپنے ذہن کو دوسری طرف لے جاتا ہے، خاموش رہتا ہے۔ چنانچہ اس دوران بیوی کو اسے ڈسٹرب نہیں کرنا چاہیے۔ اس کی خاموشی کو نہیں توڑنا چاہیے۔

مرد جب پریشان ہوتا ہے یا کسی الجھن کا شکار ہوتا ہے۔ اس وقت وہ اپنے مسائل کا ذکر کسی سے نہیں کرتا، اپنی پریشانی کسی پر ظاہر نہیں کرتا اور اپنے آپ کو اپنی ذات کے خول میں قید کر لیتا ہے اور خاموشی اختیار کر لیتا ہے۔ وہ خاموشی سے اپنے مسئلے کا حل تلاش کرتا ہے۔ وہ اپنی خاموشی میں بیوی بلکہ کسی بھی فرد کی دخل اندازی پسند نہیں کرتا۔ دراصل مرد اپنے مسائل کو خود حل کرنا چاہتا ہے۔ اکیلے اس کا مقابلہ کرنا چاہتا ہے۔

جب اسے مسئلے کا حل مل جاتا ہے تو وہ پرسکون ہو جاتا ہے اور وہ اپنے خول سے باہر آ جاتا ہے۔ اگر وہ اپنے مسئلے کا حل ڈھونڈنے میں ناکام رہے تب وہ اپنے خول میں بند رہتا ہے۔ اپنے مسئلے کو بھولنے کے لیے اخبار پڑھتا ہے، ٹی وی دیکھتا ہے۔ کھیلوں میں دلچسپی لیتا ہے۔ اس دوران میں وہ اپنی بیوی پر توجہ نہیں دے پاتا۔ عورت کی خواہش ہوتی ہے کہ خاوند اپنے مسائل پر اس کے ساتھ کھل کر بات کرے۔ کیوں کہ عورت اپنے مسائل پر کھل کر گفتگو کر کے پرسکون ہو جاتی ہے جب کہ مرد اپنے مسئلے کا حل تلاش کر کے سکون حاصل کرتا ہے۔ چنانچہ اس دوران عورت کو پرسکون رہنا چاہیے۔ وہ مرد پر بے جا تنقید نہ کرے۔ اسے مشورہ دینے کی کوشش نہ کرے۔ مرد کو یہ بات سخت ناپسند ہے کہ اسے عقل دی جائے۔ لہذا اپنے طور پر خاوند کو زیادہ سمجھانے اور عقل دینے کی کوشش نہ کریں۔ عموماً عورت جب مرد کو غیر ضروری تجاویز، مشورے یا مدد دیتی ہے تو وہ اپنے آپ کو میاں سے دور کر لیتی ہے۔ مرد کو غیر ضروری مشورے اور ہمدردی سے چڑھے۔ چنانچہ اس خاموشی کے دوران میں اسے مشورے نہ دیں، آپ کو توجہ نہ دینے پر طنز نہ کریں۔ اس کے جذبات کے متعلق زیادہ سوالات نہ کریں۔ اس کے بارے میں پریشانی یا افسوس کا اظہار نہ کریں۔ اس وقت اسے صرف خاموشی، محبت، حوصلہ افزائی اور بھروسے کی ضرورت ہے۔ اس کے مسئلے کو حل کرنے کی صلاحیت پر بھروسے کی ضرورت ہے۔ عورت صرف اس وقت بولے جب مرد خود اس سے مدد مانگے۔

4- عورت اپنے مسائل کا تفصیلی ذکر کر کے سکون حاصل کرتی ہے لیکن جب عورت اپنے مسائل کا ذکر کرتی ہے تو مرد عموماً اپنے آپ کو ان مسائل کا ذمہ دار سمجھتا ہے، نتیجتاً وہ مسائل سننا نہیں چاہتا جس سے عورت ڈسٹرب ہو جاتی ہے۔ چنانچہ عورت مرد کو یقین دلائے کہ اس کے ان مسائل کا وہ ذمہ دار نہیں اور نہ ہی اس کا مقصد تنقید کرنا ہے البتہ جب وہ اس کی مشکلات کو سن لے گا تو وہ پرسکون ہو جائے گی۔ یہ جان کر مرد آسانی سے گفتگو سننے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ مرد کی فطرت ہے کہ وہ زیادہ باتیں نہیں کرتا۔

9- عورت کو گھما پھرا کر بات کرنے کی عادت ہے جس کی وجہ سے مرد اکثر اوقات بیوی کی اصل بات سمجھنے سے قاصر رہتا ہے۔ جس سے تلخی پیدا ہوتی ہے لہذا آپ دو ٹوک بات کریں۔ مرد کو دو ٹوک بات پسند ہے۔ مثلاً ”بچوں کو سکول سے لانا ہے اور میں لانی نہیں سکتی“ کی بجائے کہیں کہ ”کیا آپ بچوں کو سکول سے لے آئیں گے؟“ یا ”سودا سلف گاڑی میں پڑا ہے، کہنے کی بجائے کہیں ”کیا آپ گاڑی سے سودا سلف اٹھا لائیں گے؟“ اسی طرح ”میرے پاس رات کا کھانا پکانے کا وقت نہیں“ کی بجائے کہیں ”کیا آپ ہمیں کھانا کھلانے لے جاسکتے ہیں؟“ وغیرہ۔

10- اگر آپ مرد سے مدد طلب کرتی ہیں مگر وہ انکار کر دیتا ہے (ممکن ہے کہ اس کی کوئی معقول وجہ ہو) مگر آپ اس انکار کے باوجود اسے خوش دلی سے قبول کر لیتی ہیں تو وہ آپ کی محبت کو یاد رکھتا ہے اور اگلی مرتبہ آپ کے ساتھ محبت سے پیش آئے گا۔ اس کے بعد جیسے ہی آپ اس سے مزید مانگیں گی وہ دل کھول کر آپ کی ضرورت کو پورا کرے گا۔ اس کا رویہ لچک دار ہو جائے گا، اس طرح ایک صحت مندرشتے کی بنیاد پڑے گی۔ اگر آپ انکار پر غصے اور تلخی کا اظہار کریں گی تو وہ آئندہ بھی انکار کر دے گا۔ مانگنے کا سوال سادہ مختصر اور آسان ہو۔ اگر مرد کو تفصیل جاننے کی ضرورت ہوگی تب وہ خود ہی آپ سے سوالات کر لے گا۔

مرد سے مدد حاصل کرنے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ اس سے مدد مانگیں اور پھر خاموشی سے انتظار کریں، کسی قسم کی تنقید نہ کریں۔ خاموشی ایک طاقت ہے۔ اگر آپ خاموشی ختم کر دیں گی تو آپ کی طاقت بھی ختم ہو جائے گی۔ لہذا مدد مانگنے کے بعد خاموش رہیں، مرد کو سوچنے کا موقع دیں۔ انتظار کریں۔ تاہم سوال کرتے وقت ”ناں“ سننے کا حوصلہ بھی پیدا کریں۔ ”ناں“ پر پرسکون رہیں۔ اس صورت میں اگلی بار میاں کے لیے ”ناں“ کہنا مشکل ہو جائے گا اور جب وہ مدد کا سوال پورا کر دے تو تحسین کریں تو وہ دوبارہ بھی کرے گا۔

11- ہر مرد کی دل کی گہرائیوں میں یہ خواہش کہیں نہ کہیں چھپی ہوتی ہے کہ عورت کی زندگی

اگر وہ باتیں کرے تو ضروری ہے کہ بیوی اس کی باتوں کو ٹوکے بغیر سنے، اس کی ہاں میں ہاں ملائے، فوراً اختلاف ظاہر نہ کرے۔ بلکہ اس کے بولنے کی حوصلہ افزائی کرے تو وہ بیوی کو بہت پسند کرے گا۔ اس کی طرف کھنچا آئے گا۔

5- مرد فطری طور پر داد چاہتا ہے۔ جب عورت اس بات کا اظہار کرتی ہے کہ مرد کی کوششوں سے اسے فائدہ پہنچا ہے۔ اس وقت مرد کو لگتا ہے کہ اسے داد دی گئی ہے۔ تو وہ بیوی کے اور قریب آ جاتا ہے۔ جب ایک عورت مرد کے شوق اور اس کی ترجیحات کو پسند کرتی ہے اس وقت وہ اسے اپنی مدح سرائی محسوس کرتا ہے۔ خاص طور پر جب وہ اس کی خوبیوں پر حیرانی کا مظاہرہ کرتی ہے۔ مرد کی ان خوبیوں میں بہت سی خوبیاں شامل ہو سکتی ہیں مثلاً مذاق کی حس، قوت ارادی، محنت، ہمت، محبت، ہمدردی، ایمان داری، رومانیت، نیکی اور مزاج آشنائی وغیرہ۔ جب ایک مرد کو سراہا جاتا ہے اس وقت اس میں بیوی کو ہر کسی پر ترجیح دینے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ عورت کو تحفظ اور مرد کو حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیوی کو میاں کی خوبیوں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرنا چاہیے۔

6- خاوند کو اپنے قریب کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ وہ جیسا بھی ہے اسے ویسا ہی قبول کر لیا جائے۔ اسے تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ جب آپ قبول کر لیں گی تو پھر وہ خود ہی اپنے آپ کو تبدیل کرنے کی کوشش کرے گا۔

7- غصہ میں انسان کی خوبیوں کو گھن لگ جاتا ہے۔ لہذا غصے کی حالت میں گفتگو کرنا مناسب نہیں۔ بات کریں گی تو تلخی میں اضافہ ہوگا۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ آپ میاں کو ایک خط لکھیں اور اپنے جذبات کا اظہار کریں۔ ویسے بھی خط میں آپ اپنے جذبات کا بہتر اظہار کر سکیں گی۔ اس خط سے آپ پرسکون ہو جائیں گی اور خاوند بھی آپ کے جذبات سے آگاہ ہو جائے گا اور تلخی میں بھی اضافہ نہ ہوگا۔

8- فطری طور پر مرد کو بیوی کی ناراضی اور اس کے حکم چلانے سے سخت نفرت ہے۔ اس صورت میں اس کے دل میں عورت کی محبت کم ہو جاتی ہے اور وہ اس سے دور ہو جاتا ہے۔ لہذا اس سے بچا جائے۔

میں اس کی حیثیت ایک ہیرو کی ہو۔ لہذا اسے اپنا گرویدہ (Fan) بنانے کے لیے اسے یہ حیثیت دیں۔

12- عورتوں میں عموماً یہ بات پائی جاتی ہے کہ وہ مرد کی وہ باتیں یاد رکھیں گی جو اس نے بیوی کے لیے نہیں کیں۔ وہ اس کا اظہار کرتی ہیں جس سے تلخی پیدا ہوتی ہے۔ اور ان باتوں کو یاد نہیں رکھتیں جو خاوند نے اس کے لیے کی ہوتی ہیں۔ لہذا اس کا دل جیتنے کے لیے میاں کی ان باتوں کو یاد رکھیں جو اس نے آپ کے لیے کی ہیں۔ ان کا کھلے عام اعتراف کریں۔ تو آپ کو دوسری چیزیں بھی مل جائیں گی۔

13- اپنے ساتھی پر چھا جانے کی کوشش نہ کریں۔ یہ چیز مرد کو بے حد ناپسند ہے۔ ویسے بھی اگر آپ اسے اپنا غلام بنا لیں تو بھی آپ غلام کی بیوی کہلائیں گی۔

(واصف علی واصف)

14- اپنی زندگی میں آپ سب سے زیادہ حیثیت اور اہمیت اپنے خاوند کو دیں۔ میکے اور سسرال سے بھی زیادہ، حتیٰ کہ بچے بھی دوسرے نمبر پر آئیں۔ میاں کے خلاف کوئی بات نہ سنیں خصوصاً منفی اور تکلیف دہ بات، بلکہ لوگوں کے سامنے میاں کو Defend (مدافعت) کریں اس کی صفائی پیش کریں۔

15- میاں کے خلاف خود بھی کوئی بات نہ کریں، خصوصاً لوگوں کے سامنے خاوند کے ساتھ آپ کا رویہ بہت ہی شائستہ ہو، عیب جوئی نہ کریں۔ اس پر تنقید نہ کریں۔ اس کی توہین نہ کریں۔ شائستگی اور خوش خلقی کا رویہ اپنائیں۔ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس انسان کو بہترین قرار دیا ہے جس کا خلق اچھا ہے۔ ترش روئی، تلخ کلامی، ہنگامہ آرائی، جھگڑالو پن محبت کو بھسم کرنے والی شیطانی چالیں ہیں۔ ایک بات ذہن میں رکھیں لوگ ہمیشہ اس فرد کو برا سمجھتے ہیں جو غیر شائستہ، ترش رو، تلخ کلام، جھگڑالو، عیب جو، بد اخلاق اور کتکتہ چینی کرنے والا ہو اور ان کو اس شخص کے ساتھ ہمدردی ہوتی ہے جس کے ساتھ خراب رویہ اختیار کیا گیا ہو۔

16- بیوی کو ہمیشہ شوہر کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھنا چاہیے خصوصاً کھانے میں اسے کیا پسند ہے اور کیا ناپسند۔ اس کی پسند کے مطابق اپنے آپ کو پرکشش بنائیں۔ صبح کام پر

جاتے وقت میاں کو دروازے تک چھوڑنے آئیں۔ جونہی میاں شام کو گھر آئے تو سارے کام چھوڑ کر دروازے پر آئیں۔ مسکراہٹ سے اس کا استقبال کریں۔ اس کے ہاتھ میں کوئی چیز ہو تو پکڑ لیں۔ بہتر ہے کہ آپ اس وقت اچھے لباس میں ہوں یعنی پرکشش اور ہر بوسے پاک ہوں۔ اسے کچھ دیر تنہائی میں آرام کرنے دیں۔ میاں آپ کو دل سے چاہے گا اور آپ کی قدر کرے گا۔

17- خاوند کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی کون سی چیز آپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے۔ الزام نہ دیں، تنقید نہ کریں۔ بلکہ پیار اور اچھے انداز سے بتائیں۔ اس طرح بیوی کو بھی معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی کون سی چیز خاوند کو پریشان کرتی ہے۔ اگر خاوند کسی وجہ سے پریشان ہے تو اس سے پوچھیں کیا وہ آپ کی وجہ سے پریشان ہے، پھر اس کا تدارک کریں۔ اکثر اوقات ہمیں علم نہیں ہوتا کہ ہماری کون سی چیز دوسروں کو پریشان کرتی ہے۔ اگر علم ہو جائے تو پھر ہم اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر وہ آپ کی وجہ سے پریشان نہیں تو آپ پر سکون ہو جائیں گی اور گھر کا ماحول بہتر ہوگا۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دونوں میاں بیوی ایک ایک لسٹ بنائیں جن میں ان چیزوں کا ذکر ہو جو ایک کو دوسری کی پسند نہیں۔ نہایت پر سکون ہو کر ان کا مطالعہ کریں اگرچہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ پھر ان لسٹوں کو گھر کے پچھواڑے یا صحن میں دفن کر دیں۔ اب ان اچھی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ ایک دوسرے میں تلاش کر سکتے ہیں چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں۔ دو لسٹیں بنائیں ہر ایک میں ایسی چیزیں شامل کریں جو آپ کو دوسرے کی پسند ہیں۔ ان کو فریم کر کے بیڈروم میں لٹکائیں اور روزانہ ایک بار پڑھیں۔

18- مرد فطری طور پر تحسین، قدر شناسی اور قدر دانی (Appreciation) چاہتا ہے جب کہ عورت توجہ اور محبت چاہتی ہے۔ چنانچہ میاں کی تحسین کے لیے مواقع تلاش کریں۔ وہ گھر کے لیے کوئی چیز لائے تو اس کی تحسین کریں۔ میاں کو بتائیں کہ اس کی وجہ سے آپ کو کتنی سہولتیں میسر ہیں۔ اس کی وجہ سے آپ کتنے لوگوں سے بہتر ہیں۔ گاہے گاہے اس کی کوششوں کے لیے اس کی حوصلہ افزائی اور تحسین کریں جو وہ خاندان کی



ہو۔ مرد کی توجہ حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ گفتگو کے لیے اسے تیار کریں، اسے بتائیں کہ اس نے صرف سننا ہے۔ اس نے مسئلے کو حل نہیں کرنا صرف سننا ہے، اسے بولنے کی ضرورت نہیں تاہم اگر بولنا چاہے تو بول سکتا ہے۔ نہ بولنے کی صورت میں، اسے بولنے کے لیے سوچنا نہ پڑے گا کہ کیا بولنا ہے۔ اس سے وہ ریلیکس ہوگا اور آپ کی باتیں سن لے گا۔ تاہم میاں کو واضح طور پر بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں۔ اسے بتائیں کہ اسے کچھ کہنے کی ضرورت نہیں۔

21۔ مرد فطری طور پر کم بولتا ہے خصوصاً جب اسے کوئی مسئلہ درپیش ہو تو وہ بولنا نہیں چاہتا۔ چنانچہ اگر خاوند بات کرنا نہ چاہے تو اس کو بات کرنے پر مجبور نہ کریں۔ اس صورت میں نہ صرف اس سے سوالات نہ پوچھیں بلکہ اگر وہ بات کرنے پر آمادہ بھی ہو جائے تو بھی گفتگو کو ملتوی کر دیں۔ وہ زیادہ پرسکون ہوگا۔

اگر مرد غصے میں ہو تو بیوی کو چاہیے کہ وہ اس کو موقع دے کہ وہ سو جائے۔ آپ انتظار کریں حتیٰ کہ وہ کچھ پرسکون ہو جائے تو پھر یہ پوچھیں کہ اسے کیا چیز پریشان کر رہی ہے۔

22۔ کبھی ایسا نہیں ہو سکتا کہ میاں بیوی میں رنجش نہ ہو۔ اگر ہو جائے تو جھگڑے کو طول دینے سے بچنے کے لیے فریقین وقتی طور پر الگ ہو جائیں، لڑائی میں وقفہ کر لیں۔ آپ لڑائی کی جگہ سے دور چلی جائیں۔ تھوڑی دیر میں دونوں کا غصہ کم ہو جائے گا۔ اگر کبھی میاں غصے میں چیتے تو آپ جواب نہ دیں۔ جواب دیں گی تو جھگڑا گھنٹوں چلے گا، اگر آپ خاموش ہو جائیں گی تو میاں پانچ منٹ سے زیادہ مسلسل اکیلا نہ بول سکے گا۔ تھک کر چپ ہو جائے گا۔

23۔ اگر آپ کو میاں کی کسی بات پر غصہ ہے تو اس کا بلا واسطہ (Direct) اظہار نہ کریں۔ اس سے تعلقات میں خرابی پیدا ہوگی۔ آپ ایک اور طریقے سے غصہ نکال کر پرسکون ہو سکتی ہیں۔

بہتری کے لیے کر رہا ہے۔ باہر کھانا کھلایا تو اس کے لیے اسے سراہیں۔ جب آپ سراہنے کی بجائے ہر وقت مسائل کا ذکر کریں گی تو خاوند محسوس کرتا ہے کہ گویا آپ کہہ رہی ہیں کہ وہ آپ کے لیے کچھ نہیں کر رہا۔ پھر وہ بچھ جاتا ہے۔ جب عورت چھوٹی چھوٹی باتوں کے لیے خاوند کو بتاتی ہے کہ وہ ایک عظیم انسان ہے تو پھر وہ چھوٹی چھوٹی چیزیں کرنا جاری رکھتا ہے۔ اور وہ مزید اچھا خاوند بننے کی کوشش کرتا ہے مگر بیوی کی مدد کے بغیر (تخمین کے بغیر) وہ لاشعوری طور پر چھوٹی چھوٹی چیزیں کرنا چھوڑ دے گا۔ پھر وہ ساری توجہ پیسہ کمانے اور اچھا کفیل بننے کی طرف مبذول کر دے گا۔ لہذا جب وہ آپ کے لیے چھوٹی چھوٹی چیزیں کرے تو آپ اس کی تحسین کریں۔ اسے سراہیں۔ جب اس کی خدمات کو سراہا نہیں جاتا تو اس میں زیادہ دینے کا جذبہ ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو زیادہ لینے کی تمنا ہے تو آپ خاوند کی خدمات کو زیادہ سراہیں۔ زیادہ حوصلہ افزائی کریں اور زیادہ محبت اور توجہ حاصل کریں۔

19۔ مرد کو اس بات سے نفرت ہے کہ وہ غلطی پر ہے۔ مرد کے لیے sorry کہنا بہت مشکل ہے، غلطی کا اعتراف کرنا مشکل ہے۔ لہذا آپ ایسی گفتگو نہ کریں جس سے مرد کو احساس ہو کہ وہ غلطی پر ہے۔ اسے غلط ثابت کرنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ بھی نہ کہیں کہ کوئی غلط کام کرنے کی وجہ سے وہ ایک برا انسان ہے۔ بلکہ اس طرح کہیں کہ جب وہ فلاں کام کرتا ہے تو آپ اداس اور خوف زدہ ہو جاتی ہیں۔ آپ کو دکھ اور تکلیف پہنچتی ہے، پھر وہ دکھ دینے والا کام کرنا چھوڑ دے گا۔

20۔ 1500 شادی شدہ جوڑوں کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ مردوں کو عورتوں سے سب سے بڑی شکایت یہ ہے کہ وہ بولتی بہت زیادہ ہیں اور سنتی نہیں۔ ایک اور ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مرد اور عورت مزاج کے لحاظ سے بالکل مختلف ہیں۔ عورت فطری طور پر بول کر اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہتی ہے جب کہ مرد کو عورت کا بہت زیادہ بولنا پسند نہیں۔ بعض ماہرین نے اس سلسلے میں یہ تجویز دی ہے کہ عورتیں خاوند کے گھر آنے سے پہلے اپنے بہن بھائیوں اور سہیلیوں کے ساتھ باتیں کر کے اپنا بولنے کا کوٹہ پورا کر لیں تاکہ پھر انھیں میاں کے ساتھ زیادہ باتیں کرنے کی خواہش نہ

## مشق 1

- 1- آرام سے بیٹھ جائیں۔ 10 منٹ میں ایک غصے بھرا خط لکھیں اس میں وہ سب باتیں لکھیں جو آپ کہنا چاہتی ہیں۔ (خط خاوند کو نہیں دینا)
- 2- پھر خاوند (فرد مخالف) کی طرف سے 3 منٹ میں خط کا جواب دیں۔ جس میں بیوی کا اپنے جذبات کے اظہار کا شکریہ ادا کیا جائے۔ خاوند نہ صرف اپنی غلطی تسلیم کرے بلکہ معذرت بھی کرے۔
- 3- اب 2 منٹ کے اندر اس خط کا جواب دیا جائے جس میں آپ لکھیں گی کہ آپ نے خاوند کو معاف کر دیا۔ جو نہی یہ مشق مکمل ہوگی آپ پرسکون ہو جائیں گی۔

## مشق 2

- آرام سے بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ اب تصور میں میاں پر سارا غصہ نکالیں۔ جو کچھ کہنا چاہتی ہیں کہیں۔ کوئی آپ کو روکنے والا نہیں۔ حتیٰ کہ آپ چلا بھی سکتی ہیں۔ اس صورت میں آپ کمرے میں اکیلی ہوں۔ آپ جلد پرسکون ہو جائیں گی۔
- 24- دنیا میں کوئی بھی انسان کامل نہیں۔ آپ کا خاوند بھی نہیں۔ آپ بھی نہیں۔ ہر انسان کی طرح اس میں 10 خوبیاں اور 10 خامیاں ہیں۔ خاوند کو ان خوبیوں اور خامیوں سمیت قبول کر لیں۔ کیوں کہ کوئی دوسرا بھی کامل نہ ہوگا۔ خاوند کی خامیوں کی بجائے اس کی خوبیوں پر نظر رکھیں۔ اس کی خوبیاں تلاش کریں چاہے وہ معمولی ہوں۔ اس مشق کی مدد سے اس کی خوبیوں کو زیادہ پرکشش بنائیں۔

## مشق 3

- (i) جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر آرام سے بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند

## کر لیں۔

- (ii) میاں کی خوبیوں کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں ایک اچھی تصویر بنے گی۔
- (iii) اس تصویر میں تبدیلیاں کریں مثلاً اگر یہ تصویر بلیک اینڈ وائٹ ہے تو اسے رنگین کریں۔ اسے زیادہ صاف (Clear) اور روشن (Bright) بنائیں۔ تصویر کو بڑا کر کے قریب لے آئیں، اب میاں کی خوبیاں آپ کو زیادہ اچھی لگیں گی۔
- 25- عورت کی عزت اس کا خاوند ہے۔ اگر اس میں ایک بھی خوبی نہیں تو پھر اسے چھوڑنے کا سوچا جاسکتا ہے۔ دیکھا گیا ہے جو عورتیں کسی وجہ سے میاں سے علیحدگی اختیار کر لیتی ہیں ان کی دوبارہ شادی ہونا بہت مشکل ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں تو پہلی شادی بھی مشکل سے ہوتی ہے۔ (ایم اے پاس لڑکیوں کے شوہر میٹرک پاس ہیں) ایسی بد نصیب عورتوں کی حیثیت ایک دو سال میں اپنے میکے میں نوکروں سے بدتر ہو جاتی ہے۔ پھر ان بچیوں کو اپنا وہی برا بھلا گھریا داتا ہے اور پچھتاتی ہیں۔ اس وقت بہت دیر ہوگئی ہوتی ہے۔ میں ایسے کروڑ پتی لوگوں سے آگاہ ہوں جنہوں نے امارت کے رعب میں بیٹی کو طلاق دلوا کر دوسری جگہ شادی کی مگر وہ بھی کامیاب نہ ہو سکی اور پھر طلاق ہوگئی۔ میاں کی خامیوں کو مندرجہ ذیل مشق سے کم کیا جاسکتا ہے۔

## مشق 4

- (i) آنکھیں بند کر کے آرام سے بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں۔
- (ii) اب میاں کی خامیوں کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔
- (iii) خامیوں کے احساس کی شدت کو کم کرنے کے لیے تصویر میں تبدیلیاں کریں۔ تصویر کو Black & White کر دیں۔ دھندلا (Unclear) کر دیں، Dim کر دیں، تصویر کو چھوٹا کر کے دور لے جائیں۔ اس کی جگہ بدلیں۔ اگر تصویر بالکل سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں بائیں یا اوپر نیچے کر کے دیکھیں حتیٰ کہ آپ کی ناخوشگوار ہی بہت

کم ہو جائے۔

لیے وہی پسند نہ کرے جو وہ اپنے لیے پسند کرتا ہے۔ (بخاری و مسلم) اللہ اور اس کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے طعن و تشنیع کرنے والوں کو سخت وعید کی بشارت دی ہے۔ لہذا اس کو چاہیے کہ وہ بہو اور اس کے میکے کو طعن و تشنیع اور تمسخر کا نشانہ نہ بنائے۔

بہو کوشش کرے کہ اس کا خاندان اپنے والدین کا تابع اور ان کا خیال رکھنے والا بیٹا بنے۔ کل اس کا اپنا بیٹا بھی اس کا تابع رہے گا۔ کیوں کہ بچے اپنے والدین کو رول ماڈل بناتے ہیں اور ان جیسا ہی بنتے ہیں۔ جس طرح وہ اپنے والد کو اپنے والدین کے ساتھ برتاؤ کرتا دیکھتے ہیں، بڑے ہو کر وہ لاشعوری طور پر اپنے والدین سے وہی سلوک کرتے ہیں۔ لہذا ساس سر کے لیے نہیں بلکہ اپنے لیے اپنے میاں کو اس کے والدین سے دور کرنے کی گھٹیا کوشش نہ کریں۔ تاکہ کل آپ کا اپنا بیٹا آپ کا فرماں بردار بیٹا بنے۔ یعنی سسرال والوں سے وہی سلوک کریں جو آپ اپنے بیٹے سے اپنے لیے توقع کرتی ہیں۔

30۔ مغرب میں گھر بیٹھائی جھگڑوں اور طلاق کی بڑی وجہ عورت کا ملازمت کرنا ہے۔ جب کرتے ہوئے عورت کو مردانہ کردار ادا کرنا پڑتا ہے۔ کیوں کہ کام پر اس چیز کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ مردانہ رویہ اختیار کرے۔ جب وہ گھر آتی ہے تو اسے زنانہ کردار ادا کرنا ہوتا ہے، بعض اوقات وہ ان دونوں کرداروں کے درمیان توازن پیدا نہیں کر سکتی جس کی وجہ سے گھر انتشار کا شکار ہو جاتا ہے۔ ویسے جب دونوں میاں بیوی ملازمت کریں تو دونوں کو ایک طرح کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔ اس صورت میں کوئی سہارا دینے والا نہیں ہوتا۔ اب گھر آ کر میاں کو زیادہ سکون و آرام نہیں ملتا۔ جس کی وجہ سے وہ بیوی کو بھرپور توجہ اور محبت نہیں دے پاتا، جب کہ ملازم پیشہ عورت کو گھر میں رہنے والی عورت کی نسبت زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مزید برآں جب بیوی جا ب کرتی اور پیسے کماتی ہے تو فطری طور پر اس کا رویہ بدل جاتا ہے۔ اب وہ اپنے آپ کو زیادہ خود مختار سمجھتی ہے جس کی وجہ سے عموماً میاں کو Adjustment کا

26۔ لوگوں کے سامنے اپنے میاں کی تعریف کریں۔ میاں کا دل جیتنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ یہ علیحدگی میں تعریف کرنے سے تین گنا زیادہ موثر ہے۔ تعریف میں مبالغہ کریں۔ اس صورت میں خاندان اپنے آپ کو مزید بہتر بنانے کی کوشش کرے گا۔

27۔ جب مرد عورت کو کسی دکھ درد میں دیکھتا ہے تو عموماً اپنے آپ کو اس کا ذمہ دار سمجھتا ہے۔ پھر اس کو غصہ آتا ہے۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے جب آپ پریشان ہوں تو خاندان کو ٹھیک ٹھیک (Exactly) بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں۔ جب آپ کے خاندان کو علم ہو گیا کہ وہ آپ کے لیے کیا کر سکتا ہے تو وہ عموماً خوشی سے کرے گا۔ مثلاً آپ کہہ سکتی ہیں کہ میں کسی وجہ سے پریشان ہوں، سونے سے پہلے آپ سے بات کرنا چاہتی ہوں۔ مجھے علم ہے کہ آپ تھکے ہوئے ہیں، میں صرف 5 منٹ لوں گی۔ آپ سن لیں گے، حوصلہ دیں گے تو میں پرسکون ہو جاؤں گی۔ تاہم اپنی پریشانی میں مبالغہ نہ کریں کیوں کہ خاندان ویسا ہی سمجھ لے گا اور زیادہ پریشان ہوگا۔ خاندان کے گھر آتے ہی مسائل کو نہ چھیڑیں بلکہ اس وقت چھیڑیں جب وہ کچھ آرام کر کے پرسکون ہو چکا ہو۔

28۔ جب مرد کوئی بات کر رہا ہو، اپنے آپ کو بیان کر رہا ہو تو آپ مداخلت نہ کریں۔ بغیر مداخلت کے اس کی بات سنیں۔ کوشش کریں کہ وہ جو کچھ کہنا چاہتا ہے کہہ لے۔ خاندان کو سنتے وقت اس کو چھونا، اس کے قریب بیٹھنا، اس کا ہاتھ پکڑنا اسے اچھا لگتا ہے، اس سے اسے قربت کا احساس ہوتا ہے۔

29۔ اپنے سسرال والوں کو وہی عزت و احترام دیں جس کی آپ اپنے والدین کے لیے اپنے میاں سے توقع رکھتی ہیں۔ ان کو واقعی اپنے والدین سمجھیں۔ اپنے والدین کی طرح ان کی کڑوی باتیں برداشت کریں۔ بدکلامی نہ کریں۔ ساس بھی اپنی بہو کے ساتھ وہی رویہ اختیار کرے جو وہ اپنی بیٹی کے لیے چاہتی ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کوئی بندہ اس وقت تک مومن نہیں ہو سکتا جب تک وہ اپنے بھائی کے

مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

## مشق 6

(i) آنکھیں بند کر کے آرام سے بیٹھ جائیں۔ تین لمبے سانس لیں۔ ناک سے لیں اور منہ سے چھوڑ دیں۔

(ii) میاں کی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ تصویر کو غور سے دیکھیں اور اپنے ناپسندیدہ احساسات کو نوٹ کریں۔ ظاہر ہے کہ آپ کو بہت برا لگ رہا ہوگا۔

(iii) اب تصویر کو بلیک اینڈ وائٹ کر دیں، غیر واضح (Unclear) اور Dim کر دیں، چھوٹا کر دیں اور دور لے جائیں۔ اس کی جگہ کو بدل لیں۔ اگر تصویر بالکل آپ کے سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں، بائیں یا اوپر نیچے لے جا کر دیکھیں حتیٰ کہ برے احساسات ختم یا بہت کم ہو جائیں۔ دو بار اس کی مشق کر لیں۔

اب آپ کو میاں کی وہ عادت پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ کرے گی۔ اس مشق کو کسی بھی فرد مثلاً ساس، سر، نندا اور بہو وغیرہ کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

32۔ خاوند سے نہ صرف محبت کریں بلکہ دن میں کئی بار اس کا اظہار بھی کریں۔ صرف دل میں محبت کرنا کافی نہیں۔ محبت کے اظہار کے لیے میاں کو چھوئیں، بوسہ لیں، اس کی گردن پر مساج کریں، اس کا ہاتھ پکڑیں اسے گلے لگائیں۔ دن میں کئی بار اس طرح محبت کا اظہار کرنا گھریلو زندگی کو بہت خوشگوار بنا دیتا ہے۔ یاد رہے کہ مثالی شادی کی بنیاد محبت ہے۔

33۔ زندگی رنجشوں اور توکار سے فری کبھی نہیں ہو سکتی۔ بعض اوقات گزرے ہوئے ناپسندیدہ واقعات سالوں بعد بھی انسان کو پریشان کرتے ہیں۔ ان ناپسندیدہ واقعات کے اثرات کو آپ آسانی سے ختم کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل مشقیں مفید ثابت ہوں گی:

## مشق 5

31۔ بعض اوقات بیوی کو میاں کی کوئی چیز مثلاً عادت بہت پریشان کرتی ہے۔ کسی وجہ سے وہ میاں کو بتانہیں سکتی یا میاں اس کو بدل نہیں سکتا۔ آپ اس کی اہمیت کم کر کے پرسکون ہو سکتی ہیں۔ اس کے لیے یہ مشق کریں۔ یہ مشق بہو ساس کے لیے اور ساس بہو کے لیے بھی استعمال کر سکتی ہے:

(i) آرام سے بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے 3 لمبے سانس لیں اور جسم کو ریلیکس کریں۔  
(ii) میاں کی اس عادت کے بارے میں سوچیں جو آپ کو ناپسند ہے۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ تصویر کو غور سے دیکھیں اور اپنے ناپسندیدہ احساسات کو نوٹ کریں۔

(iii) اس تصویر کو دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو بہت لمبا کر لیں۔ تصویر وہیں نیچے رہے گی۔ اب اس بلندی سے اس تصویر کو دوبارہ دیکھیں۔ اب آپ کو تصویر دھندلی، غیر واضح، چھوٹی اور دور نظر آئے گی اور آپ کے ناپسندیدہ احساسات بہت کم ہو جائیں گے۔

(iv) اب اپنے آپ کو مزید لمبا کریں۔ بہت اوپر لے جائیں اور وہاں سے نیچے اسی تصویر کو پھر دیکھیں۔ اب وہ آپ کو صرف ایک غیر واضح نقطہ سا نظر آئے گا اور آپ کے برے احساسات یا تو بالکل ختم ہو چکے ہوں گے یا بہت کم ہو چکے ہوں گے۔ یہ مشق ایک دو بار کرنی کافی ہے۔

(v) آنکھیں کھول دیں اور ادھر ادھر دیکھیں۔

(vi) دوبارہ آنکھیں بند کر کے اب پھر میاں کی اسی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں۔ اب آپ کو وہ تصویر نظر نہیں آئے گی۔ آپ کی نگاہوں میں اس کی اہمیت ختم ہو جائے گی۔

اگلی مشق بھی اسی کام کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔

## مشق 7

کے بعد آنکھیں کھول دیں۔  
(iv) اس واقعہ کو اب دوبارہ اپنے ذہن میں لائیں تو آپ محسوس کریں گی کہ اس کے برے اثرات ختم ہو چکے ہیں۔ اگر برے اثرات ختم نہیں ہوئے تو اس مشق کو 10/5 بار مزید دہرائیں۔ اس مشق کو لڑائی جھگڑے کے فوراً بعد استعمال کر لیں تو آپ جلد پرسکون ہو جائیں گی۔

## مشق 9

(i) آرام سے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے تین لمبے سانس لیں۔  
(ii) اپنے دماغ میں اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں اور برے احساسات کو نوٹ کر لیں۔  
(iii) دوبارہ اسی فلم کو اپنے دماغ میں چلائیں اور اس سارے واقعہ کا اہم ترین منظر منتخب کریں اور اس کے گرد لکڑی یا لوہے وغیرہ کا فریم لگا دیں۔  
(iv) اب اس فریم والی تصویر کو وہاں سے نکال کر عجائب گھر یا آرٹ گیلری میں دوسری تصویروں کے ساتھ لٹکا دیں۔ اس کے اوپر روشنی کے لیے ایک بلب روشن کر دیں۔  
آنکھیں کھول دیں۔

(v) آنکھیں بند کر کے اب اس واقعہ کو دوبارہ اپنے ذہن میں لائیں تو برے اثرات ختم ہو چکے ہوں گے۔ اگر ختم نہ ہوں تو فریم بدل کر دیکھیں یعنی کوئی اور فریم لگائیں۔  
34۔ بعض اوقات میاں بیوی یا ساس بہو میں کسی بات پر اختلاف ہو جاتا ہے پھر تو تکار ہوتی ہے (بہتر تو یہی ہے کہ گھر میں خوشگوار ماحول کو قائم رکھنے کے لیے معمولی اختلاف رائے کو نظر انداز کریں) اس صورت حال میں ہر فرد اپنے نقطہ نظر کو درست سمجھتا ہے اور دوسرے کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتا۔ بعض اوقات ہمارا نقطہ نظر درست نہیں ہوتا مگر ہمیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔ اگر ہم اس معاملے کو دوسرے کے نقطہ نظر سے دیکھیں تو ہمیں احساس ہوگا کہ ان کا نقطہ نظر بھی غلط نہیں۔ دوسرے کے نقطہ نظر کو جاننے کے لیے مندرجہ ذیل مشق سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

(i) کسی پرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے تین لمبے سانس لیں۔  
(ii) اب اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم اپنے دماغ میں چلائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔ پھر آنکھیں کھول دیں۔  
(iii) اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم کو دوبارہ اپنے دماغ میں چلائیں۔ اس کے ساتھ ہی اپنی پسند کا کوئی گیت شامل کر لیں۔ گانے کی آواز تیز ہو۔ ایک دفعہ دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ اس طرح 5 سے 10 بار اس واقعہ کو تیز مزاحیہ موسیقی کے ساتھ دیکھیں ہر بار دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔  
(iv) آخر میں اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔ اب وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔ اگر وہ اب بھی پریشان کر رہا ہے تو 5 بار مزید دہرائیں۔

## مشق 8

یہ مشق پہلی سے بھی زیادہ موثر ہے۔  
(i) پہلے کی طرح کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ تین لمبے سانس لے کر جسم کو ریلیکس کریں۔  
(ii) اب اپنے دماغ میں اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں۔ اپنے برے احساسات کو نوٹ کریں۔ پھر آنکھیں کھول دیں۔  
(iii) بعض اوقات ہم کمپیوٹر پر کسی واقعہ کو دوبارہ دیکھنے کے لیے فلم کو Rewind یا Reverse کرتے ہیں۔ اب اس واقعہ کی فلم کو ایک بار پھر اپنے دماغ میں چلائیں۔ فلم مکمل ہونے پر اس فلم کو تیزی کے ساتھ الٹا گھمائیں یعنی Rewind یا Reverse کریں۔ پھر آنکھیں کھول دیں۔ 5 تا 10 بار اسی طرح کریں۔ ہر بار مشق مکمل کرنے

## مشق 10

- اپنے آپ کو مزید ریلیکس کریں۔
- (ii) اب ایک بہت بڑے گیس والے غبارے کا تصور کریں جس کے اوپر ساس / بہو کی شکل بنی ہوئی ہے۔ غبارے کے قریب چلی جائیں اور نیچے سے اس کا پلگ ایک دم نکال دیں۔ غبارے سے ہوا خارج ہوگی اور وہ شوں کر کے دور جا کرے گا اور آپ کی ہنسی چھوٹ جائے گی۔ اس کو  $3/4$  بار دہرائیں (Repeat) کریں۔
- (iii) اب آپ جب بھی متعلقہ فرد کو دیکھیں گی تو غصے کی بجائے آپ کو ہنسی آ جائے گی۔ ☆☆ نیچے والے طریقے کو بھی آزما جاسکتا ہے۔

## مشق 12

- (i) آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تین لمبے سانس لیں۔
- (ii) اب ناپسندیدہ فرد کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔
- (iii) اب اس تصویر کو دور اور بہت دور لے جائیں اور نقطہ سا بنا دیں۔ یا اپنی کمر کے پیچھے بہت دور لے جائیں۔ ایک دو بار ایسا کر لیں۔
- (iv) اب اس کا چہرہ آپ کو ڈسٹرب نہ کرے گا۔
- 36۔ ہم پیچھے بتا چکے ہیں کہ اگر ساس بہو کو بیٹی کی طرح سمجھے اور بہو ساس کو ماں کی طرح تو ساس بہو کے اکثر مسائل پیدا نہیں ہوں گے۔ عموماً یہ دونوں ایک دوسرے کو پسند نہیں کرتیں۔ کوشش کے باوجود ایک دوسرے کو پسند نہیں کر سکتیں۔ اب ہم آپ کو ایک بہت ہی موثر طریقہ بتائیں گے جس کی مدد سے آپ اپنی ناپسند کو پسند میں بدل سکیں گی۔

## مشق 13

- (i) اپنے کمرے میں آرام سے بیٹھ جائیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 3 لمبے سانس

- (i) کسی پرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔
- (ii) تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔ اس سکرین پر اس واقعہ کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھیں۔
- (iii) اب اسی سکرین پر اس واقعہ کو دوسرے فرد کے نقطہ نظر سے دیکھیں۔ اس طرح تصور کریں کہ اس واقعہ کو دوسرا متعلقہ فرد اسی سکرین پر دیکھ رہا ہے۔ آپ بھی اس کے پیچھے کھڑی ہیں۔ آپ کی ٹھوڑی اس کے کندھے پر ہے۔ اب آپ اس واقعہ کو دوسرے فرد کے نقطہ نظر سے دیکھ رہی ہیں۔ یا آپ اس کے اندر داخل ہو کر بھی اس کے نقطہ نظر سے اس واقعہ کو سکرین پر دیکھ سکتی ہیں۔

- (iv) اس کے بعد اسی واقعہ کو کسی تیسرے غیر جانبدار فرد کے نقطہ نظر سے دیکھیں۔ تصور کریں کہ ایک بچہ یا ایک بزرگ اس واقعہ کو دیکھ رہا ہے۔ فرش سے چیونٹی کی آنکھوں سے بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ بچہ یا بزرگ درمیان میں کھڑا ہو اور آپ دونوں اس سے یکساں فاصلے پر۔

- (v) اس مشق سے آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے گا اور آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ دوسرے فرد کا نقطہ نظر غلط نہیں بلکہ صحیح ہے۔ پھر آپ اپنا نقطہ نظر چھوڑ دیں گے۔ ماحول پرسکون ہو جائے گا۔

- گھریلو اختلافات کو ختم کرنے کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔
- 35۔ عموماً ساس کو بہو اور بہو کو نندا اور ساس پسند نہیں ہوتیں۔ ان کو دیکھتے ہی غصہ آ جاتا ہے۔ اس مسئلہ کو بھی آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے۔

## مشق 11

- (i) پہلے کی طرح کسی پرسکون جگہ آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ تین لمبے سانس لے کر

37۔ دنیا میں ہر فرد کو مسائل کا سامنا ہے، بعض اوقات ہم ان مسائل کو حل نہیں کر سکتے لیکن وہ ہمیں بہت پریشان کرتے ہیں۔ آپ اس پریشانی کو بہت حد تک کم کر سکتی ہیں۔

### مشق 14

- (i) کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لے کر آنکھیں بند کر لیں۔
- (ii) تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔ اپنے مسئلے کو اس سکرین پر دیکھیں۔
- (iii) اب مسئلے کی تصویر پر زور سے پھونک ماریں تو وہ آپ سے دور چلی جائے گی۔ ایک دو پھونکیں مارنے سے وہ دور جا کر غائب ہو جائے گی۔ آنکھیں کھول دیں۔
- (iv) دوبارہ اس مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ اب وہ آپ کو پہلے کی طرح پریشان نہیں کرے گا۔
- (v) اس کے لیے مشق نمبر 5 بھی بہت موثر ہے۔ اپنے مسئلے کے بارے میں سوچیں اور پھر اپنے آپ کو لمبا کریں۔

38۔ اپنے سسرال والوں کے دل جیتیں۔ یقین کریں کہ ہر انسان کا دل جیتا جا سکتا ہے۔ اپنی ساس سسر سے اس طرح محبت کیجیے جس طرح آپ اپنے والدین سے محبت کرتی ہیں۔ ان میں دلچسپی لیں۔ ان کی خدمت کے لیے ہر وقت تیار رہیں۔ نہایت زندہ دلی اور جوش و خروش سے ان کی مزاج پر سی کریں۔ ”السلام علیکم“ اس طرح کہیں کہ انھیں محسوس ہو کہ ان کو بلا کر آپ کو بہت خوشی ہو رہی ہے۔ ان میں سچے دل سے دلچسپی لیں۔

آپ کے چہرے پر مسکراہٹ ہو۔ ساس سے مسکراتے چہرے سے ملیں۔ ہنس مکھ بننے کی کوشش کریں۔ ہر وقت چہرے پر مسکراہٹ ہو۔ اس سے نہ صرف میاں بلکہ سسرال کے سبھی لوگ بہت خوش ہوں گے۔ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے مسکراہٹ کو صدقہ قرار دیا ہے۔ ساس سسر کو مسکراتے ہوئے سلام کریں۔ نکتہ چینی، عیب جوئی کی بجائے

لیں اور آنکھیں بند کر دیں۔

- (ii) آنکھیں بند کر کے کسی ایسے فرد کے بارے میں سوچیں جس کو آپ بہت پسند کرتی ہیں اور اس کا احترام کرتی ہیں۔ یہ ماں باپ یا بہن بھائی میں سے کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ کوئی سہیلی ہو سکتی ہے۔ سوچنے سے آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ یہ تصویر عموماً رنگین، صاف، روشن، بڑی، قریب اور سامنے ہوتی ہے۔ اس تصویر کو دیکھ کر اپنے اچھے جذبات و احساسات کو نوٹ کر لیں۔ آنکھیں کھول دیں۔
- (iii) دوبارہ آنکھیں بند کر کے اب اس طرح اپنی ساس / بہو کے حوالے سے سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی جو کہ پہلی تصویر سے مختلف ہوگی۔ ناپسندیدہ فرد کی تصویر عموماً بلیک اینڈ وائٹ ہوتی ہے۔ اس تصویر کے رنگ، سائز، فاصلہ، Clarity اور مقام (Location) دیکھیں کہ یہ تصویر آپ کے دماغ میں کہاں بن رہی ہے۔ ممکن ہے کہ یہ تصویر بالکل سامنے کی بجائے دائیں بائیں یا اوپر نیچے بن رہی ہو۔ اس تصویر کو دیکھ کر آپ کے احساسات اچھے نہ ہوں گے۔
- (iv) اب بیک وقت دونوں افراد کے بارے میں سوچیں تو دونوں کی تصاویر بن جائیں گی۔ اب ساس / بہو والی ناپسندیدہ تصویر کو پسندیدہ تصویر کے مطابق کر دیں مثلاً اگر پسندیدہ تصویر رنگین ہے تو دوسری کو بھی رنگین کر دیں۔ اگر وہ صاف، روشن اور چمکدار ہے تو ناپسندیدہ تصویر کو بھی ویسا ہی کر دیں۔ دونوں کو فاصلے اور جسامت کے لحاظ سے ایک جتنا کر دیں۔ اگر پسندیدہ تصویر کے گرد فریم ہے تو دوسری تصویر کے گرد بھی ویسا ہی فریم لگا دیں۔ اگر پسندیدہ تصویر بالکل سامنے بن رہی ہے تو دوسری کو بھی بالکل سامنے لے آئیں۔ یعنی ناپسندیدہ تصویر کو بالکل پسندیدہ کے مطابق کر دیں تو آپ کی ناپسند، پسند میں بدل جائے گی۔ عموماً ایک ہی بار اس طرح کرنا کافی ہوتا ہے۔ مگر بعض اوقات بار بار کرنا پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں روزانہ صبح، دوپہر اور شام تین بار یہ مشق کریں۔ یہ مشق اس وقت تک جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ کی ناپسند، پسند میں بدل جائے۔

سسرال میں سب سے پسندیدہ شخصیت ہوں گی۔

39۔ مرد بنیادی طور پر عورت کے حسن کا متوالا ہوتا ہے۔ تاہم اگر بیوی بہت حسین ہے مگر اس کے ساتھ بد خو، نک چڑھی، احساس برتری کا شکار، بد تمیز اور جھگڑالو ہے تو جلد ہی میاں نہ صرف اس سے بے زار ہو جائے گا بلکہ نفرت کرنے لگے گا۔ عورت کا اصل حسن اس کا اخلاق ہے جس میں ہر روز اضافہ ہوتا ہے دوسری طرف جسمانی حسن ہر روز ماند پڑتا ہے۔

40۔ خوشگوار گھر یلو زندگی کے لیے ضروری ہے کہ بیوی اپنے گھر یلو مسائل اور جھگڑوں کا اپنے میکے میں ذکر نہ کرے۔ ان مسائل کے حل کے لیے اپنے والدین کو شامل (Involve) نہ کرے۔ میکے کے شامل ہونے سے مسائل حل ہونے کی بجائے مزید اُلجھ جاتے ہیں۔ لہذا مسائل کو اپنے آپ تک محدود رکھیں۔ میاں کے ساتھ مل کر ان کو حل کرنے کی کوشش کریں تاہم انتہائی صورتوں میں دونوں خاندانوں کے سمجھدار افراد کو شامل کیا جاسکتا ہے۔

41۔ بیوی خاندان کی کسی خامی کا مذاق نہ اڑائے، اسے شرمسار اور برہم (Irritate) نہ کرے۔ ایک بات کو بار بار نہ دہرائے، ان سب چیزوں سے حالات ہمیشہ خراب ہوتے ہیں۔

42۔ چوں کہ فطری طور پر مردوں کے جذبات بذریعہ بصارت مشتعل ہوتے ہیں، لہذا وہ ہر خوبصورت چیز کو دیکھ کر اس کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں اور اسے تجسس کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ اسی طرح اگر اسے کوئی خوبصورت عورت نظر آئے گی تو وہ اسے تجسس کی نگاہ سے دیکھے گا (اسلام میں مردوں کو نگاہ نیچے رکھنے کا حکم ہے) عموماً بیویاں اس چیز پر ہنگامہ کھڑا کر دیتی ہیں۔ اسے وہ اپنی توہین سمجھتی ہیں اور خاندان کو برا خیال کرتی ہیں۔ حالانکہ یہ اکثر اوقات تجسس کی نگاہ ہوتی ہے نہ کہ بری، لہذا اس مسئلے میں بیویوں کو صرف نظر کرنا چاہیے، نہ کہ تو تکار اور ہنگامہ آرائی۔

43۔ اپنے خاندان کے سامنے کسی دوسرے مرد اور عورت کی خصوصاً ان کے حسن کی تعریف نہ

ان کی تعریف و تحسین کیجیے۔ اپنی ضرورتوں کا ذکر چھوڑیں بلکہ دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ ہنس مکھ انسان کو ہر کہیں خوش آمدید کہا جاتا ہے۔ آج سے طے کریں، آپ نے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی اس سنت اور فرمان پر عمل کرنا ہے۔

ساس سسر کی باتوں میں دلچسپی لیں۔ جب وہ بات کر رہے ہوں تو پوری توجہ سے ان کی بات کو سنیں۔ ایسے سوالات کیجیے جن کا جواب دیتے وقت ان کو خوشی ہو۔ انہیں اپنی ذات اور اپنے کارناموں کے متعلق باتیں کرنے پر اکسائیں۔ یاد رکھیے آپ کا مخاطب آپ کے مسائل کی بہ نسبت اپنے مسائل، اپنی ضروریات اور اپنی ذات میں ہزار درجہ زیادہ دلچسپی رکھتا ہے۔ چنانچہ ان کی باتیں توجہ سے سنیں۔

انہیں ان کے اپنے متعلق باتیں کرنے پر اکسائیں اور ابھاریں۔ ان کے پسندیدہ موضوعات پر بات کریں ایسے موضوعات جن میں ان کو خاص دلچسپی ہو۔ یعنی ان کی دلچسپی کی باتیں کیجیے۔

اپنی ساس سسر میں اہمیت کا احساس پیدا کریں۔ انسانی فطرت کی سب سے بنیادی خواہش اپنی ذات کو اہمیت دینا ہے۔ انسانی فطرت کا سب سے گہرا اصول تحسین و تعریف کی خواہش ہے۔ دوسروں کے ساتھ وہی سلوک کریں جیسے سلوک کی آپ ان سے توقع کرتی ہیں۔ جی بھر کر ان کو داد دیں۔ دل کھول کر تعریف کریں۔ ہر شخص اپنے آپ کو بڑا بلکہ بہت بڑا تصور کرتا ہے۔ ہر انسان میں کچھ خوبیاں ضرور ہوتی ہیں۔ ان کے اندر ان خوبیوں کو تلاش کریں۔ پھر ایمان داری کے ساتھ جی بھر کر ان کی تعریف کیجیے۔ کھلے عام داد دیجیے اور تعریف کیجیے۔ لوگوں کے سامنے تعریف تین گنا زیادہ موثر ہوتی ہے۔ ہمیشہ ساس سسر کے سامنے ان کی ذات کے بارے میں گفتگو کیجیے وہ گھنٹوں مسلسل آپ کی باتیں سنیں گے۔ چنانچہ ان کو اس کی اہمیت کا احساس دلائیے۔ نہ دل سے ان کی تعریف کیجیے۔ اگر آپ ان مذکورہ باتوں پر عمل کریں گی تو آپ اپنے



کریں۔ یہ عمل میاں بیوی کے تعلقات خراب کرنے کی ایک اہم وجہ ہے۔

44۔ اسلام میں اولاد کو حکم دیا گیا ہے کہ وہ والدین سے بہترین سلوک کریں۔ ارشاد باری

تعالیٰ ہے۔ ”ماں باپ کے ساتھ احسان کیا کرو۔“ (الانعام-152) دوسری جگہ ارشاد ہے۔ ”ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کیا کرو۔ اگر تیرے پاس ان میں سے ایک یا دونوں بڑھاپے کو پہنچ جائیں۔ سوان کو کبھی ”اف“ بھی مت کہنا اور نہ ان کو جھڑکنا۔ ان سے خوب ادب سے بات کرنا اور ان کے سامنے عاجزی اور انکساری کے ساتھ بھگتے رہنا اور یوں دعا کرتے رہنا کہ اے میرے پروردگار ان دونوں پر رحمت فرمائے جیسا محبت سے انہوں نے مجھ کو بچپن میں پالا۔“ (بنی اسرائیل-22-23)

اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ماں باپ کو ستانے والے کو اللہ تعالیٰ اسی دنیا میں سزا دیتے ہیں۔ (بیہقی) دوسری جگہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ بڑے بڑے گناہ یہ ہیں:

(i) اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک کرنا۔

(ii) ماں باپ کی ساتھ نافرمانی کرنا۔

(iii) کسی جان کو قتل کرنا۔

(iv) جھوٹ بولنا۔ (بخاری)

چنانچہ شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ والدین کی نافرمانی ہے۔ (مسلم) تاہم ان کی وجہ سے بھی خدا کی نافرمانی کسی بھی صورت میں جائز نہیں۔ ایک صحابیؓ نے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم والدین کے اولاد پر کیا حق ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ وہ دونوں تیری جنت اور جہنم ہیں۔ (ابن ماجہ) یعنی اگر فرد ان کی فرمانبرداری کرے گا تو جنت میں جائے گا اور اگر نافرمانی کرے گا اور ان کو دکھ دے گا تو دوزخ میں ٹھکانہ بنے گا۔

لہذا بیوی کو چاہیے کہ وہ اپنے خاوند کو دنیا اور آخرت کے عذاب سے بچائے لیکن اگر

خاوند بیوی کی وجہ سے والدین سے برا سلوک کرتا ہے تو پھر بیوی بھی میاں کے گناہ میں برابر کی شریک ہوگی اور جہنم کا ایندھن بنے گی۔

45۔ خاوند کی معمولی غلطیوں اور کوتاہیوں سے درگزر کریں۔ معمولی باتوں پر غصے اور ناراضگی کا اظہار نہ کریں۔ مثلاً میاں گیلیا تو لیدہ باتھ روم میں چھوڑ آتا ہے یا اپنے کپڑے اکٹھے نہیں کرتا نیکی سمجھ کر یہ کام خود کر لیں اور ساتھ ہی سوچیں کہ وہ آپ کے لیے کیا کچھ کر رہا ہے۔

46۔ ہمارے ہاں مردوں کی عظیم اکثریت پرائیویٹ سیکٹر میں کام کرتی ہے۔ یا تو وہ کسی پرائیویٹ ادارے میں ملازم ہوتے ہیں یا پھر اپنا کام کرتے ہیں۔ ان دونوں صورتوں میں انہیں عام لوگوں سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ کام کے اختتام پر جب وہ گھروں کو لوٹتے ہیں تو وہ ذہنی اور جسمانی طور پر تھک کر چور ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس صورت میں انہیں گھنٹہ، ڈیڑھ گھنٹہ تنہائی میں آرام کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ فیملی کو وقت دینے، گھریلو مسائل سننے اور حل کرنے کے لیے تازہ دم ہو سکیں۔ لہذا آپ کو چاہیے کہ کام سے واپسی پر میاں کو کچھ دیر آرام کرنے دیں تاکہ وہ فریش ہو سکے اور بعد میں آپ کی باتیں زیادہ توجہ کے ساتھ سن سکے۔

47۔ ہمارے ہاں گھریلو زندگی اکثر یکسانیت کا شکار ہوتی ہے اس یکسانیت کو ختم کر کے گھریلو ماحول کو پرکشش بنایا جاسکتا ہے۔ مثلاً گھر کے کمروں کی سینٹنگ گاہے گاہے بدلی جاسکتی ہے۔ گھر میں کبھی کبھار کوئی چھوٹا موٹا فنکشن کر لیا جائے۔ کبھی بڑوں اور کبھی بچوں کا۔

48۔ بہتر ہے کہ میاں بیوی علیحدہ ایک کمرے میں سوئیں۔ اس طرح انہیں بات چیت کرنے اور ایک دوسرے کو سمجھنے کے زیادہ مواقع ملیں گے۔ یہ قربت تعلقات کو زیادہ خوشگوار بنانے کے علاوہ ازدواجی زندگی کو بھی زیادہ خوشگوار بناتی ہے جو کہ پرسکون اور خوشگوار زندگی کی بنیاد ہے۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں جگہ کے ہوتے ہوئے بھی اکثر

51- صبح اٹھتے ہی اپنے آپ کو پرسکون اور خوشگوار بنائیں۔ اس کے لیے یہ مشق استعمال کریں:  
مشق 15

- (i) آرام سے بستر پر لیٹ جائیں۔ بیٹھ بھی سکتی ہیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ جسم کو تین لمبے سانس لے کر مزید ریلیکس کریں۔
- (ii) اب ماضی کے تین خوشگوار واقعات کو باری باری ذہن میں لائیں۔ اس طرح محسوس کریں جیسے پہلی بار محسوس کیا تھا۔
- (iii) تصویر کو زیادہ رنگین، شوخ، روشن اور صاف (Clear) کریں۔ اسے بڑا کر کے اپنے قریب لے آئیں۔ اب آپ پہلے سے بھی زیادہ خوشی محسوس کریں گی۔
- (iv) صبح اٹھتے ہی یہ مشق کر لیں۔ آپ سارا دن خوش و خرم رہیں گی۔ حسب ضرورت آپ ایک دن میں زیادہ بار بھی یہ مشق کر سکتی ہیں۔

☆☆☆

میاں بیوی علیحدہ علیحدہ کمروں میں سوتے ہیں، جس سے فاصلے بڑھ جاتے ہیں۔ یہ چیز خوشگوار زندگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔

49- شادی سے پہلے خاوند اپنے دوستوں کی صحبت سے لطف اندوز ہوتا ہے شادی کے بعد بھی وہ ان کی صحبت میں وقت گزارنا چاہتا ہے۔ اس سے اسے سکون ملتا ہے۔ آپ اس کا برا نہ منائیں، رکاوٹ نہ ڈالیں، خاوند کو دوستوں کی صحبت سے لطف اندوز ہو کر ریلیکس ہونے دیں وہ ریلیکس ہوگا تو آپ کو زیادہ توجہ دے سکے گا۔

50- بعض مردوں کو یہ جنون ہوتا ہے کہ وہ اپنی بیوی کے ماضی کے بارے میں معلومات حاصل کریں کہ آیا ماضی میں اس کا کسی کے ساتھ کوئی جذباتی یا جسمانی تعلق تو نہیں رہا۔ ایسی معلومات حاصل کرنے کے لیے وہ انہیں قسمیں دیتے ہیں۔ بعض انتہائی صورتوں میں ان کے سر پر قرآن مجید رکھ دیتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی کہتے ہیں کہ وہ کھلے دل اور وسیع ظرف ہیں۔ اگر ان کی بیوی کا کسی کے ساتھ تعلق رہا ہو تو وہ Mind نہیں کریں گے۔ بس ذرا ان کی تسلی ہو جائے گی۔ اگر خدا نخواستہ آپ کے کسی کے ساتھ جذباتی یا جسمانی تعلقات رہے ہیں تو خدا کے لیے کسی سے بیان نہ کیجیے۔ تعلقات کو خرابی سے بچانے کے لیے اسلام میں جھوٹ بولنے کی اجازت ہے۔ اگر آپ نے اس طرح کی کوئی بات تسلیم کر لی تو خاوند کتنا ہی فراخ دل، روشن خیال اور بے حس کیوں نہ ہو اس طرح اس کے دل میں نفرت کی گرہ پڑ جائے گی۔ پھر وہ آپ کو اکثر طعنے دے گا۔ ایسی شادی کا بچنا مشکل ہوتا ہے۔ اگر آپ کے کسی قسم کے تعلقات رہے ہیں تو اللہ سے توبہ کریں، وہ معاف کرنے والا ہے۔ مگر آئندہ اپنے خاوند کی وفادار رہیں۔ پھر یہ کہ مردوں کو سوچنا چاہیے کہ شادی سے پہلے کسی نہ کسی کے ساتھ ان کے تعلقات بھی رہے ہوں گے۔ بہتر یہی ہے کہ ایک دوسرے کے ماضی کو نہ کریدیا جائے۔ البتہ شادی کے بعد میاں بیوی کو ایک دوسرے کا وفادار ہونا چاہیے اور دھوکا نہیں دینا چاہیے۔

## پسندیدہ پیشے کا انتخاب

میرے دوست جناب مستنصر حسین تارڑ کسی تعارف کے محتاج نہیں۔ پاکستان میں سفرنامہ نگاروں کے بے تاج بادشاہ ہیں۔ پاکستان میں سیاحت کو فروغ دینے میں ان کا بہت ہاتھ ہے۔ وہ نہ صرف سیر و سیاحت کرتے ہیں بلکہ اپنے سفرناموں کے ذریعے ہم جیسے لوگوں کو بھی سیاحت پر ابھارتے ہیں۔ سیاح کے علاوہ وہ ایک اچھے ادیب بھی ہیں۔ ان کے سارے سفرنامے پڑھنے کے لائق ہیں، مگر مجھے ناٹکا پر بہت، کے ٹوکھانی اور نکلے تیری تلاش میں بہت پسند ہیں۔ تارڑ صاحب نے اپنی لکھنے کی صلاحیت اور سیاحت کے شوق کو یکجا کر دیا اور یہی ان کا پیشہ بن گیا۔ معروف ادیب اور دانش ور جناب مختار مسعود نے، جو ”آواز دوست“ جیسی شاہکار کتاب کے مصنف ہیں، کہیں لکھا ہے کہ وہ لوگ خوش قسمت ہیں جن کی ہابی اور پیشہ ایک ہی ہے۔

چنانچہ ایسا پیشہ اختیار کریں جو آپ کے فطری رجحان، صلاحیتوں اور پسند کے مطابق ہو۔ خدا نے ہر فرد کو 3 تا 5 اور بعض افراد کو 7 فطری صلاحیتیں دی ہیں۔ ہر فرد کم از کم ایک فیلڈ میں لازماً عروج حاصل کر سکتا ہے۔ اب یہ آپ کا فرض ہے کہ اپنی فطری صلاحیتوں کو جانیں اور پھر اس میں عروج حاصل کریں۔ اچھے پیشے کے انتخاب کے لیے اپنے آپ کو سمجھیں یا اپنی شخصیت کے مضبوط اور کمزور پہلوؤں کو جانیں۔ اس کے علاوہ اپنی پسند اور ناپسند سے بھی آگاہی حاصل کریں۔ پیشے کا انتخاب کرتے وقت اپنی Hobbies کو ضرور مد نظر رکھیں۔ ہر فرد کو 20 تا 30 سال کی عمر کے دوران میں اپنا پسندیدہ پیشہ اختیار کر لینا چاہیے۔ آپ وہ کام کریں جو نہ صرف آپ کو پسند ہو بلکہ آپ اسے بہتر طور پر بھی کر سکیں۔ اپنی پسند کے کام کو بہتر طور پر کرنے کے لیے آپ اس میں ضروری تعلیم و تربیت بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ کروڑ پتی لوگوں کی اکثریت نے امیر بننے کے لیے ایسا پیشہ اختیار کیا جو ان کو پسند تھا اور انھیں اس کا تجربہ بھی تھا۔

خدا نے انسان کو بہت سی فطری صلاحیتیں دی ہیں۔ نفسیاتی ریسرچ کے مطابق ہر فرد کو خدا

## پسندیدہ پیشہ

ہماری زندگی کا کم از کم ایک تہائی حصہ روزی کمانے کے لیے ملازمت یا اپنا کام کرنے میں گزرتا ہے۔ اگر آپ کو اپنا کام یا جاب پسند ہے تو زندگی خوش باش اور کامیاب ہوگی۔ اگر آپ کو اپنی جاب یا کام ناپسند ہے تو زندگی خوشیوں سے محروم ہوگی اور آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہوں گے۔

خوش باش لوگوں کو ہمیشہ اپنا پیشہ پسند ہوتا ہے۔ وہ اپنے کام کو ذوق و شوق اور جوش و خروش سے کرتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے کام سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ پسندیدہ پیشہ خوشی میں بہت اضافہ کرتا ہے۔

اگر آپ کو اپنا پیشہ پسند ہوگا تو آپ کے لیے اپنے کام سے محبت کرنا بھی آسان ہوگی۔ جب کام سے محبت ہو تو پھر آپ کبھی کام نہیں کرتے، کیونکہ اس صورت میں کام، کام نہیں بلکہ مشغلہ اور محبت ہوتی ہے۔ مشغلے اور محبت سے کون تھکتا ہے۔ اس صورت میں آپ اپنے کام سے لطف اندوز ہوں گے، کام کے اوقات تیزی سے گزریں گے، یعنی وقت گزرنے کا احساس ہی نہ ہوگا اور آپ ذہنی دباؤ (Stress) اور تھکاوٹ کا شکار بھی نہیں ہوں گے۔ پسندیدہ پیشے میں انسان ہمیشہ پُر جوش اور توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس کام کو بہتر طور پر کرنے کے لیے اسے نئے سے نئے Ideas آتے ہیں۔ پسندیدہ کام کی صورت میں فرد کے لیے ثابت قدم رہنا بہت آسان ہو جاتا ہے اور ثابت قدمی کامیابی کی ضمانت ہے۔

نے 3 تا 5 اور بعض افراد کو 7 صلاحیتیں دی ہیں۔ مگر ہر فرد کم از کم ایک شعبے میں کمال حاصل کر سکتا ہے۔ ہم میں سے ہر فرد کو زمین پر ایک خاص (Specific) مقصد کے لیے بھیجا گیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی اس مقصد کے مطابق اسے ضروری ذہانت اور مہارتیں (Skills) بھی دی گئی ہیں۔ یعنی ہم کسی نہ کسی چیز میں کمال حاصل کر سکتے ہیں۔ اور یہ ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم اپنے اسی مخصوص شعبے (Field) کو دریافت کریں اور اپنی تمام کوششیں اس پر صرف کر دیں۔

آپ کا پیشہ آپ کی فطری صلاحیتوں اور قابلیتوں کے مطابق ہونا چاہیے۔ فطری قابلیتوں، ذہانتوں (Brilliance)، صلاحیتوں (Talent) مہارتوں اور ہنر (Skill) کو کئی طریقوں سے معلوم کیا جاسکتا ہے۔ چند اہم طریقے درج ذیل ہیں:

- 1- اپنی فطری صلاحیتوں کو جاننے کے لیے اپنے مشغلوں اور شوق (Hobbies) کی لسٹ بنائیں۔ ہابی اور شوق دراصل فطری صلاحیت ہی ہوتی ہے۔ اس لسٹ سے پیشے کا انتخاب کریں۔
- 2- سوچیں کہ:

- A- سکول میں آپ کے سب سے زیادہ نمبر کس مضمون میں آتے تھے؟
- B- سکول میں آپ کو کون سے مضامین پسند تھے؟
- C- سکول میں آپ کو کون سی کلاس سب سے زیادہ پسند تھی؟
- D- بچپن میں آپ کو کیا کرنا اچھا لگتا تھا؟
- E- وہ کون سے کام ہیں جن سے آپ بہت لطف اندوز ہوتے ہیں؟
- F- وہ کون سے کام ہیں جن کو کرنے سے آپ کو خوشی حاصل ہوتی ہے؟
- G- وہ کون سے کام ہیں جو آپ کو بہت پسند ہیں؟
- H- وہ کون سی سرگرمیاں ہیں جو آپ کو توانائی دیتی ہیں؟
- I- وہ کون سے کام ہیں جن میں آپ بہت اچھے اور بہتر ہیں؟
- J- وہ کون سے کام ہیں جن کو آپ آسانی اور بغیر کوشش کے کر لیتے ہیں؟

- K- وہ کون سے کام ہیں جنہیں آپ مفت کرنے کے لیے تیار ہیں؟
- L- فارغ وقت میں آپ کو کیا کرنا اچھا لگتا ہے؟
- M- آپ کس قسم کی کتب اور رسائل پڑھتے ہیں؟
- N- آپ زیادہ تر کس موضوع پر گفتگو کرتے ہیں؟
- O- وہ کون سا کام ہے جن پر آپ زیادہ وقت صرف کرتے ہیں؟
- P- کون سا کام کرنے سے آپ کو سکون اور اطمینان (Satisfaction) حاصل ہوتا ہے؟

- Q- وہ کون سا کام ہے جسے کرنے سے آپ کو تھکاؤ کا احساس نہیں ہوتا؟
- R- اگر آپ ملازمت کے انٹرویو کے لیے جائیں تو آپ اپنی کون سی 5 خوبیاں بیان کریں گے؟

- S- آج کل آپ کو کام (Job) پر اور ذاتی زندگی میں کیا کرنا اچھا لگتا ہے؟
- T- آپ کی وہ کون سی خوبیاں اور شخصی اوصاف ہیں جن پر آپ کو فخر ہے؟
- U- وہ کون سی اچھی بات ہے جو کسی نے یا اکثر لوگوں نے آپ کے بارے میں کہی ہے؟
- V- آپ کے سب سے بڑے جوہر (Talents) کون سے ہیں؟
- W- چھٹی والے دن آپ کیا کرنا Enjoy کرتے ہیں؟

ان سوالات کے جوابات کی روشنی میں اپنے پیشے کا انتخاب کریں:

3- سوچیں کہ:

- A- سکول میں کون سے مضامین سے آپ کو نفرت تھی۔
- B- سکول میں کون سی کلاس آپ کو نا پسند تھی؟
- C- سکول میں کون سے مضامین آپ کو سب سے کم پسند تھے؟
- D- آج کل آپ کو کام پر یا ذاتی زندگی میں کیا کرنا پسند ہے؟
- E- آپ کی وہ کون سی خصوصیات ہیں جو آپ کو نا پسند ہیں؟
- F- آپ کے علم کے مطابق لوگوں کو آپ کی کون سی شخصی خصوصیات نا پسند ہیں؟
- G- اگر آپ ملازمت کے انٹرویو کے لیے جائیں تو آپ اپنی کون سی 5 خامیاں بیان

کریں گے؟ پیشے کا انتخاب کرتے ہوئے ان سے محتاط رہیں۔ ان کے جوابات کو بھی مد نظر رکھیں۔

4- ان چیزوں کی فہرست بنائیں جن میں آپ بہت اچھے ہیں اور جو آپ کو خوشی، لطف اور فرحت دیتی ہیں۔ مثلاً لکھیں کہ:

”میں فلاں چیز (مثلاً لوگوں کے ساتھ میل جول، گفتگو، محنت، حساب کتاب وغیرہ) میں بہت اچھا ہوں۔“

پھر دیکھیں کہ اس میں سب سے اچھی صلاحیت (Talent) کیا ہے۔ اب سوچیں کہ آپ کے خیال میں آپ کی اس صلاحیت کا بہترین استعمال کیا ہوگا یا آپ اس سے کس طرح اپنی کفالت کر سکتے ہیں، پیسہ کما سکتے ہیں؟

5- 20 ایسی چیزوں کی لسٹ بنائیں جن سے آپ بہت محبت کرتے ہیں۔ جن کے کرنے سے آپ کو عشق ہے۔ پھر سوچیں کہ آپ ان میں سے کچھ سے کس طرح اپنی کفالت کر سکتے ہیں۔ ان کو بطور پیشہ اختیار کر سکتے ہیں۔ مثلاً ایک فرد کو کھیلوں سے عشق ہے۔ وہ اس سے کئی طرح سے اپنی کفالت کر سکتا ہے مثلاً پیشہ ور کھلاڑی بن سکتا ہے۔ کوچ بن سکتا ہے، مینجر بن سکتا ہے، کھیلوں کا فوٹو گرافر بن سکتا ہے، رپورٹر بن سکتا ہے، براڈ کاسٹر بن سکتا ہے اور کھیلوں کا سامان فروخت کر سکتا ہے وغیرہ۔

6- اپنی اہم صلاحیتوں (Abilities) اور مہارتوں (Skills) کی فہرست بنائیں۔ مثبت صلاحیتوں کو اُجاگر اور نمایاں کریں، منفی کو کم کریں، پھر ان اہم مہارتوں اور چیزوں کا خلاصہ تیار کریں جو آپ نے اپنی ذاتی زندگی اور پیشے میں مکمل کیں یا آپ ان کو غیر معمولی طور پر بہتر اور کامیابی کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ اس کی روشنی میں پیشے کا انتخاب کریں۔

7- اپنی 10 صلاحیتوں اور مہارتوں کی فہرست بنائیں جن کی مدد سے آپ دولت کما سکتے ہیں۔ سب سے اہم صلاحیت کو پہلا نمبر دیں اور اس سے اپنی کفالت کرنے کا پروگرام بنائیں۔

8- جب آپ کو اپنی بنیادی صلاحیتوں، اہلیتوں، قابلیتوں، لیاقتوں، ہنروں، مہارتوں اور پسند کا علم ہو جائے پھر دیکھیں کہ ان کی بنیاد پر آپ کون سے پیشے اختیار کر سکتے ہیں۔ ان سے کس طرح پیسہ کما سکتے ہیں۔ کم از کم 20 طریقے تلاش کریں۔ تاہم ایسا پیشہ اختیار کریں جو منفرد ہو، جس میں مقابلہ کم ہو، جس میں آپ زیادہ سے زیادہ پیسے کما سکیں، خصوصاً کم محنت سے زیادہ پیسہ کما سکیں۔ اگر اس پیشے میں آپ کی صلاحیت، اہلیت، ذہانت، قابلیت، لیاقت اور مہارت بہت زیادہ نہیں تو اس کو ترقی دیں، بہترین بنائیں۔ جتنا بہترین بنیں گے اتنے ہی زیادہ پیسے کما سکیں گے۔

9- اگر آپ کوکل 10 کروڑ روپے مل جائیں تو کون سا پیشہ اختیار کریں گے؟

10- اگر آپ کی آج 10 کروڑ روپے کی لاٹری نکل آئے تو کیا آپ صبح کام پر جائیں گے؟ اگر نہیں تو آپ غلط پیشے میں ہیں۔ بہتر ہے کہ اپنا پیشہ بدل لیں۔

11- اگر آپ کی کامیابی یقینی ہو، ناکامی کا خوف نہ ہو تو کیا کام کریں گے؟

12- اگر آپ کے پاس سارے وسائل مثلاً سرمایہ، وقت، علم، ہنر اور صحت وغیرہ ہوں تو کون سا پیشہ اختیار کریں گے؟

13- عموماً فرد کی فطری صلاحیتیں اس کی خواہشات کے مطابق ہوتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں فرد کی دلی خواہشات (Desires) اس کی فطری صلاحیتوں کی عکاسی کرتی ہیں۔ ہماری اہم ترین خواہشات ان کاموں سے ابھرتی ہیں جن کو ہم بہترین انداز سے کر سکتے ہیں۔ جس کام کو ہم بہترین انداز سے کر سکتے ہیں یا کرتے ہیں وہ کام ہمیں پسند ہوتے ہیں۔ چنانچہ دیکھیں آپ کی دلی خواہشات کیا ہیں؟ کس کام میں آپ بہترین ہیں یا کون سا کام آپ کو پسند ہے؟ اس کی روشنی میں پیشے کا انتخاب کریں۔

○ اگر آپ کو اپنا پیشہ پسند نہیں مگر آپ وہاں اچھے پیسے کما رہے ہیں تو ذہنی دباؤ (Stress) کا مقابلہ کرنے کے لیے روزانہ پسندیدہ ورزش کریں۔ اس کے علاوہ اپنے پسندیدہ مشغلے (Hobby) سے روزانہ لطف اندوز ہوں یا پھر ناپسند کو پسند میں بدلنے کے لیے یہ مشق کریں۔

## مشق

- کسی جگہ لیٹ جائیں، یا بیٹھ جائیں۔
- جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔

○ اب کسی ایسے کام یا چیز کے بارے میں سوچیں جو آپ کو بہت پسند ہو مثلاً کھیلنا، ٹی۔وی دیکھنا، کمپیوٹر پر کام کرنا وغیرہ۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ نوٹ کریں کہ یہ تصویر کہاں بن رہی ہے۔ سامنے، اوپر یا نیچے، دائیں یا بائیں۔ یہ رنگین ہے یا سیاہ، واضح ہے یا غیر واضح، روشنی اور چمک دار ہے یا مدہم۔ بڑی ہے یا چھوٹی، قریب ہے یا دور وغیرہ۔ عموماً یہ تصویر سامنے بنتی ہے اور رنگین، واضح، روشن، بڑی اور قریب ہوتی ہے نوٹ کریں کہ تصویر کہاں اور کیسی بن رہی ہے۔ پھر دماغ خالی کر دیں۔

○ اب اپنے پیشے کے بارے میں سوچیں تو اس کی بھی آپ کے دماغ میں تصویر بنے گی۔ یہ تصویر پہلے والی تصویر سے مختلف ہوگی۔ اب بعد والی تصویر کو پسندیدہ کام کی پہلی تصویر کے مطابق کر دیں۔ اب آپ کو اپنا پیشہ پسند آ جائے گا۔

☆☆☆



پھر کیوں تم شکر گزار نہیں ہوتے؟  
کبھی تم نے آنکھیں کھول کر دیکھا  
یہ پانی جو تم پیتے ہو

اسے تم نے بادل سے برسایا ہے، یا  
اس کے برسانے والے ہم ہیں؟  
ہم چاہیں تو اسے سخت کھاری بنا کر رکھ دیں  
پھر کیوں تم شکر گزار نہیں ہوتے؟

کبھی تم نے خیال کیا  
یہ آگ جو تم سلگاتے ہو،

اس کا درخت تم نے پیدا کیا یا اس کے پیدا کرنے والے ہم ہیں  
ہم نے اس کو یاد دہانی کا ذریعہ اور  
حاجت مندوں کے لیے سامان زیست بنایا ہے۔

(الواقعة 56:28-73)

سوچیں جو آپ کے پاس نہیں۔ اس سے خوشی میں کمی واقع ہوگی۔

ریسرچ سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ لوگ اس وقت زیادہ خوش ہوتے ہیں جب وہ ان چیزوں کے شکر گزار ہوتے ہیں جو ان کے پاس ہیں۔ جب زندگی کٹھن اور مشکل ہو تو نغمگساری، ہمدردی اور شکرگزاری بہت مفید ہوتی ہے۔

اپنے رب کی نعمتوں پر شکر گزار ہونا خوشی حاصل کرنے کا ایک موثر طریقہ ہے۔ وہ لوگ جو اپنے رب کی نعمتوں کا شکر ادا کرتے ہیں نسبتاً زیادہ خوش، پُر جوش، پُر امید اور مثبت سوچ کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ لوگ ناشکرے لوگوں کی نسبت زیادہ مدد کرنے والے، ہمدرد، مذہبی اور زیادہ معاف کرنے والے ہوتے ہیں۔

شکر گزار لوگ ڈپریشن، تشویش، اضطراب اور تنہائی کے احساس کا کم شکار ہوتے ہیں۔ یہ لوگ خود کو زیادہ پُر اعتماد اور زیادہ موثر محسوس کرتے ہیں۔ شکر گزار لوگ ذہنی دباؤ اور صدمات سے بہتر طور پر نمٹ سکتے ہیں۔ ان لوگوں کے دوسرے کے ساتھ مضبوط اور خوشگوار تعلقات ہوتے ہیں۔ یہ لوگ دوست جلد بناتے ہیں، دوسرے لوگ ان کو پسند کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ شکرگزاری منفی سوچوں، منفی جذبات، غصہ اور خوف وغیرہ کو بھی کم کرتی ہے۔

مثبت نفسیات (Positive Psychology) کی ایک اہم دریافت یہ ہے کہ شکرگزاری کی مشق ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے اور خوشی میں اضافہ کرتی ہے۔ شکرگزاری فرد کو رجائیت پسند اور پُر امید بناتی ہے، نیند اور کواٹٹی آف لائف کو بہتر کرتی ہے۔

آپ جن نعمتوں کے بارے میں سوچتے اور شکر ادا کرتے ہیں تو آپ انہیں مزید حاصل کرتے ہیں۔ بار بار شکر ادا کریں۔ موقع محل کے مطابق ”شکریہ“ کا لفظ بار بار استعمال کریں۔ اپنے رب کے علاوہ والدین اور دوسرے لوگوں کا بھی شکریہ ادا کریں جو آپ کے کام آتے ہیں۔ کسی دوکان دار سے کوئی چیز خریدیں یا بس کا ٹکٹ خریدیں تو ان لوگوں کا ضرور

## نعمتیں شمار کرنا

اللہ تعالیٰ نے ہمیں بے شمار نعمتیں عطا فرمائی ہیں۔ کچھ مانگے اور بے شمار بن مانگے۔ واصف علی واصف نے خوب کہا ہے کہ خوش نصیب انسان وہ ہے جو اپنے نصیب پر خوش رہے۔ ہر روز اپنی نعمتوں اور خوش نصیبیوں کو شمار کریں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ وہ لوگ جو اپنی توجہ نعمتوں پر مرکوز رکھتے ہیں اور اس کے لیے اپنے رب کا شکر ادا کرتے وہ زیادہ خوش باش ہوتے ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے ”اپنے رب کی نعمتوں کا خوب چرچا کرو۔“ (11:93)

آپ کے پاس بہت سی چیزیں ہیں اور کچھ نہیں۔ اگر آپ اپنی توجہ ان چیزوں پر مرکوز کریں جو آپ کے پاس ہیں تو آپ اطمینان اور خوشی محسوس کریں گے۔ اور اگر ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں گے جو آپ کے پاس نہیں تو آپ دکھ اور ناخوشی محسوس کریں گے۔

جب ہم اپنی توجہ نعمتوں پر مرکوز کرتے ہیں تو قانون کشش کے تحت وہ نعمتیں ہمیں مزید ملتی ہیں جس سے خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب ہم اپنی نعمتیں شمار کرتے ہیں تو اپنے متعلق اچھا محسوس کرتے ہیں۔ جب ہم اچھا محسوس کرتے ہیں تو دوسروں سے اچھا سلوک کرتے ہیں۔ جب ہم دوسروں سے اچھا سلوک کرتے ہیں تو ہم اپنے بارے میں بہتر اور اچھا محسوس کرتے ہیں اور پھر دوسرے لوگ بھی ہمارے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں جس سے ہماری خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لہذا ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کے پاس موجود ہیں چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہوں۔ اس سے آپ کو خوشی ملے گی اور ان چیزوں کے بارے میں نہ

شکریہ ادا کریں۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے ”جو لوگوں کا شکریہ ادا نہیں کرتا وہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہیں کرتا“ (ترمذی) نہ صرف شکریہ ادا کریں بلکہ شکر کے احساسات کو بھی بھرپور انداز سے محسوس کریں۔

آپ ان نعمتوں کے لیے اپنے رب کا شکریہ ادا کر سکتے ہیں!

گھر، خاندان، ایمان کی دولت، آقائے دو جہاں صلی اللہ علیہ وسلم کے امتی ہونے، اچھی صحت، دوست احباب، ملازمت، کاروبار، سورج، پانی جو پیتے ہیں، خوراک جو کھاتے ہیں، ہوا جس میں سانس لیتے جس کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے، کے لیے رب کے شکر گزار ہوں۔ آپ درختوں، جانوروں، سمندر، پرندوں، پھولوں، پودوں، نیلے آسمان، چاند، ستاروں اور بارش کے لیے شکر گزار ہو سکتے ہیں۔

آپ جو اس کے شکر گزار ہو سکتے ہیں جیسے آنکھیں جس سے آپ دیکھتے ہیں، کان جن سے آپ سنتے ہیں، ہونٹ جن سے آپ بولتے ہیں، زبان جس سے ذائقہ محسوس کرتے ہیں، ناک جس سے خوشبو سونگھتے ہیں، جسم کی کھال جس سے محسوس کرتے ہیں، ٹانگوں کے لیے جس سے آپ چلتے ہیں، ہاتھوں کے لیے جن کو آپ تقریباً ہر چیز کے لیے استعمال کرتے ہیں، خصوصاً ڈعا کے لیے ہاتھ اٹھاتے ہیں، آواز جس سے آپ لوگوں سے رابطہ قائم کرتے ہیں، اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہیں، قوت مدافعت کا نظام جو آپ کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے، شاندار دماغ جس کا مقابلہ دنیا کا کوئی کمپیوٹر نہیں کر سکتا۔

آپ ان چیزوں کے لیے بھی شکر گزار ہو سکتے ہیں: جسم، روپیہ پیسہ، خوشحالی، تعلقات، دوستی، خوشی، محبت، زندگی، فطرت، ماں باپ، بہن بھائی، اولاد، گھر، سواری، گھومنے پھرنے کی آزادی، دین اسلام وغیرہ۔

آپ جتنے زیادہ شکر گزاری کے احساسات محسوس کریں گے اتنی ہی زیادہ خوشی محسوس کریں گے۔

## شکر گزاری کیسے؟

آج سے اپنے دن کا آغاز نعمتوں اور رحمتوں کے شمار سے شروع کریں۔ حالات کیسے بھی کیوں نہ ہوں پھر بھی ہم بہت سی چیزوں کے لیے شکر گزار ہو سکتے ہیں چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہوں۔

- 1- اپنی نعمتوں کو شمار کریں، ایک ایک کا نام لیں اور شکر ادا کریں۔
- 2- اس فقرے کو 5 بار مکمل کریں اور پھر پڑھیں۔  
میں خوش ہوں کہ میں ..... نہیں ہوں۔ (مثلاً ان پڑھ، بیمار، بے روزگار، بے گھر وغیرہ)
- 3- اس فقرے کو 5 بار مکمل کریں اور پھر پڑھیں۔  
میں خوش ہوں کہ میرے پاس ..... ہے۔ (مثلاً گھر، گاڑی، تعلیم، صحت) اوپر والی دونوں مشقیں روزانہ کی جاسکتی ہیں۔ یہ انسان کی خوشی میں فوری اضافہ کرتی ہیں۔
- 4- یہ مشق صبح سویرے کریں:
  - (i) صبح سویرے 10 ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے آپ اپنے رب کے شکر گزار ہیں۔ اس لسٹ کو ہاتھ سے لکھیں یا کمپیوٹر پر۔ اس کے لیے ایک کاپی مخصوص کی جاسکتی ہے۔
  - (ii) یہ بھی لکھیں کہ آپ چیزوں کے لیے کیوں شکر گزار ہیں (ان کا فائدہ کیا ہے؟)
  - (iii) اب اس لسٹ کو پڑھیں، دل میں یا بلند آواز سے۔ جب آپ شکر گزاری کی ایک نعمت پڑھ لیں تو کہیں شکر یہ، شکر یہ، شکر یہ۔ اس طرح ہر نعمت کے بعد تین بار شکر یہ ادا کریں۔ شکر گزاری کے احساسات کو بھی پوری طرح محسوس کریں۔
  - (iv) اگلے ایک ماہ ہر روز اس فہرست میں 10 کا اضافہ کرتے جائیں۔
- 5- یہ مشق ہر صبح 5 منٹ کے لیے کر لی جائے۔ اسے سات دن مسلسل کیا جائے تو بہت موثر ہے۔ بہتر ہے کہ اسے لکھ کر کیا جائے مگر آپ اسے ذہن، دل میں بھی کر سکتے ہیں۔ مگر لکھنا زیادہ موثر ہے۔



- (i) آج کا دن ایک نیا دن ہے۔ ماضی گزر چکا ہے۔ آج کے دن میں ایسے کام کرنا منتخب کرتا ہوں جو ہر لحاظ سے میرے لیے اور انسانیت کے لیے مفید ہوں گے۔
- (ii) آج کے دن میں اپنے لیے اور دوسروں کے لیے ہدایت، حقیقی خوشی اور مسرت کے حصول کے لیے نئے طریقے حاصل کرنے کے لیے تیار ہوں۔
- (iii) آج میں ان چیزوں کے لیے شکر گزار ہوں۔ کم از کم تین چیزوں کے نام لکھیں۔
- (iv) اب آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ کی خوشیوں بھری زندگی کیسی ہوگی۔ اس زندگی سے اب لطف اندوز ہوں۔ آپ اپنا وقت کیسے گزاریں گے؟ کن لوگوں کے ساتھ ہوں گے؟ اور آپ خود کیسے انسان ہوں گے؟ ان سب کا تصور کریں۔
- (v) آنکھیں بند رکھتے ہوئے توجہ اپنے موجودہ احساسات پر مرکوز کریں۔ اب آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ کم از کم 10 سیکنڈ کے لیے ان کو پوری طرح محسوس کریں۔
- (vi) آنکھیں بند رکھتے ہوئے تصور کریں کہ یہ نئی زندگی واقع ہو رہی ہے۔ اور آپ اپنی توجہ شکرگزاری پر مرکوز کریں۔ اس چیز کی شکرگزاری کہ آپ کو ایسی زندگی مل گئی ہے۔
- شکرگزاری کے احساسات کو پوری طرح محسوس کریں۔ خوشی اور شکرگزاری کے احساسات سے پوری طرح لطف اندوز ہوں۔
- 6- دن کے خاتمے پر چند منٹوں کے لیے ان چیزوں کا جائزہ لیں جن کے لیے آپ اپنے رب کے شکر گزار ہیں۔ ہر نعمت کا کم از کم تین بار شکر یہ ادا کریں۔
- 7- رات کو دن کے خاتمے پر ان چیزوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے آپ اپنے رب کے شکر گزار ہیں۔ اس سے فرد کو سکون اور خوشی ملتی ہے۔
- 8- روزانہ 5 منٹ کے لیے ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جن کے لیے آپ اپنے رب کے شکر گزار ہیں، سکون اور خوشی ملے گی۔
- 9- اگر کسی فرد نے آپ پر احسان کیا، آپ کے کام آیا تو اس سے مل کر اس کا شکر یہ ادا کریں، خط لکھیں، ای میل بھیجیں، فون کریں۔ اسے بتائیں کہ اس نے آپ کے ساتھ کیا کیا۔ اس سے آپ کی زندگی کس طرح متاثر ہوئی۔ یہ بھی بتائیں کہ آپ کس

طرح اس کی کوششوں کو سراہتے ہیں۔

- 10- اپنی زندگی کی تمام اچھی چیزوں کو تلاش کریں اور اپنے رب کا شکر ادا کریں، خصوصاً موجودہ اچھی صورت حال اور نعمتوں کے لیے شکر ادا کریں۔
- 11- یہ مشق 15 تا 20 منٹ کے لیے کی جائے۔

دن کے آخر میں وہ ساری اچھی اور مثبت چیزیں لکھیں جو آپ کے ساتھ واقع ہوئیں اور جن کے لیے آپ اپنے رب کے شکر گزار ہو سکتے ہیں۔ جب ان کو لکھ لیں تو پھر اسے پڑھیں۔ آپ کو خوشی ملے گی اور اچھا محسوس ہوگا۔

12- ہر حالت میں اپنی موجودہ صورت حال پر شکر ادا کریں۔ ان نعمتوں کا شکر یہ ادا کریں جو آپ کے پاس ہیں۔ جب آپ غور کریں گے تو آپ کو حیرت ہوگی کہ بے شمار لوگ ان نعمتوں سے محروم ہیں۔ نعمتوں کے لحاظ سے آپ لاکھوں لوگوں سے بہتر ہیں۔ آپ برس روز گزار ہیں، الحمد للہ آپ کی صحت اچھی ہے۔ آپ کے پاس گھر ہے، سواری ہے، اچھی بیوی اور فرماں بردار اولاد وغیرہ۔

13- ان چیزوں کے نام لکھیں جو آپ کی زندگی میں ٹھیک جا رہی ہیں۔ زیادہ سے زیادہ چیزوں کے نام لکھیں۔ ان کے لیے اپنے رب کا شکر یہ ادا کریں۔

14- رات سوتے وقت تین ایسی چھوٹی بڑی، معمولی غیر معمولی چیزوں کے نام لکھیں، جو آج آپ کے ساتھ واقع ہوئیں جن کے لیے آپ اپنے رب کے شکر گزار ہیں۔ اگلے دن تین مختلف چیزیں لکھنے کی کوشش کریں۔ یہ مشق ہر روز کریں۔ ایک ماہ بعد خوشگوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

15- اگر آپ کو لکھنا پسند ہے تو شکرگزاری کا روزنامچہ (جرنل) تیار کریں۔ صبح اٹھتے وقت، دوپہر یا سونے سے پہلے یہ مشق کریں۔

تین تا پانچ ایسی چیزیں نوٹ کریں جن کے لیے آپ آج کل شکر گزار ہیں۔ یہ معمولی چیزیں بھی ہو سکتی ہیں مثلاً ساتھی کا اچھا رویہ، آپ کے گھر میں ہاتھ روم کی خراب ٹونٹی

19- اپنی سوچوں کو 21 سیکنڈ کے لیے 21 دن کے لیے بدلیں تو پھر معجزے ہونے لگیں گے۔ سوچوں کو شکرے میں بدل دیں۔ شکر یہ ادا کرنے کے لیے ہر لمحے کوئی نہ کوئی چیز ضرور ہوتی ہے۔ ہر صبح یا شام 21 سیکنڈ کے لیے رک جائیں۔ پھر شکرے کے خیالات سوچیں یا بولیں۔ یعنی حالیہ تمام چیزیں جن کے لیے آپ شکر گزار ہیں۔ کوئی بھی چیز ہو سکتی ہے، مثلاً صحت، تعلیم، گاڑی، گھر، بیوی اور میاں وغیرہ۔ اس عمل کو تیز کرنے کے لیے جونہی پریشان کن اور رنج و ملال کے خیال آئیں تو فوراً تشکر کے خیالات ذہن میں لائیں۔ صرف تشکر کے خیالات ذہن میں لانے، ان کے احساسات کو محسوس کرنے اور اپنے خیالات بدلنے سے ہم مثبت فرد بن جاتے ہیں۔

ہم نے شکرگزاری کے بہت سے طریقوں کا ذکر کیا ہے۔ ان میں سے آپ کو جو زیادہ پسند آئیں، جن سے آپ کو زیادہ سکون اور خوشی ملے ان پر عمل کریں۔ ان کے ذریعے اپنے رب کی نعمتوں کا شکر ادا کریں اور شکر کے احساسات کو پوری طرح محسوس کریں، سکون اور خوشی ملے گی۔

شکرگزاری اس انداز سے ہو کہ آپ بوریات کا شکار نہ ہوں، یا زیادہ کرنے سے غیر موثر ہو جائے۔ ایک ہی طرح نہ کی جائے۔ آپ اسے روزانہ کرنے کی بجائے اس وقت کر سکتے ہیں جب حالات بہت اچھے نہ ہوں اور آپ کسی مسئلے کا شکار ہوں۔ ہفتے میں ایک بار بھی کر سکتے ہیں۔ بوریات سے بچنے کے لیے کبھی لکھ کر مشق کریں اور کبھی دوست سے بات کر کے۔



ٹھیک ہوگئی، باغیچے میں پھول کھل گئے، لیموں کے پودے پر لیموں لگ گئے۔ بچے نے چلنا سیکھا اور پہلا قدم اٹھایا، اس نے بولنا سیکھا اور پہلا لفظ بولا۔ آپ نے کوئی اچھا کام کیا، کوئی گول حاصل کیا۔ آپ نے کوئی اچھا کام کیا، کوئی فرد آپ کے کام آیا، آپ نے کسی کے ساتھ بھلائی کی، مدد کی یا کوئی نیکی کا کام کیا وغیرہ۔

یہ مشق ہفتہ میں ایک بار کرنے سے خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ تاہم اپنے مزاج کے مطابق آپ اسے روزانہ، ہفتہ میں تین بار، ایک ماہ میں دو بار بھی کر سکتے ہیں۔

16- اپنے ساتھی یا دوست کے ساتھ اپنی نعمتوں کا ذکر کر کے بھی خوشی حاصل کی جاسکتی ہے۔  
17- ماضی کی نعمتوں (بچے کی پیدائش، شادی، ڈگری، نوکری وغیرہ) اور خوشگوار یادوں کو ذہن میں لائیں۔ آنکھیں بند کر کے ان کا تصور کریں۔ ان کے احساسات کو پوری طرح محسوس کریں۔ ان سے لطف اندوز ہوں اور پھر دل کی گہرائیوں سے اپنے رب کا شکر ادا کریں۔

18- بہتر ہے کہ ہر وقت شکر ادا کرنے کے ساتھ صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت اپنے رب کی نعمتوں کا شمار کریں اور شکر یہ ادا کریں۔ اس کے لیے ان تمام نعمتوں کی لسٹ بنائیں جن سے آپ ماضی میں مستفید ہو چکے ہیں اور جو آپ کے پاس اب ہیں مثلاً آنکھیں، کان، ہاتھ، پاؤں، ٹانگیں، جسمانی اور ذہنی صحت، لباس، خوراک، گھر، سواری اور سکون قلب وغیرہ۔ صبح بستر چھوڑنے سے پہلے یا فجر کی نماز کے بعد ان نعمتوں کے بارے میں سوچیں اور پھر اپنے رب کا شکر ادا کریں۔ مثال کے طور پر ”اے میرے رب! میں اچھی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے آپ کا بے حد شکر گزار ہوں۔“ ”اے میرے رب! تو نے مجھے ایک اور خوبصورت دن دیا، مجھے ذہنی اور جسمانی صحت دی، مجھے کھانے کے وسائل دیے، لباس دیا، سواری دی، آزاد ملک دیا اور دین کی سمجھ دی۔ ان سب کے لیے میں آپ کا بے حد شکر گزار ہوں۔“ اسی طرح رات سوتے وقت ایک ایک نعمت کو ذہن میں لائیں اور ان کے لیے تہ دل سے اپنے رب کا شکر ادا کریں۔

ملاقات کریں۔ اس کی باتیں آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر سنیں۔ انہیں بتائیں کہ ان کے ساتھ گزرا وقت آپ کو بہت اچھا لگتا ہے۔ ان کے ساتھ گزرا وقت آپ کو یاد آتا ہے۔ دوستوں سے بکثرت بغل گیر ہونا خوشی میں اضافہ کرتا ہے۔ اس سے دوستی میں اضافہ ہوتا ہے، قربت بڑھتی ہے۔

دوستوں کے دکھ درد، غمی اور خوشی میں شریک ہوں۔ ضرورت کے وقت مددگار بنیں۔ ان کے لیے مفید اور سہارا دینے والا بنیں۔ ان کے کام آئیں۔ دوستوں کی باتیں دوسروں کو نہ بتائیں۔ ان کو شرمندہ نہ کریں، نیچا نہ دکھائیں۔ دوستوں کے لیے مہربان، گرم جوش، ہمدرد، قدر دان، نغمگسار اور معاف کرنے والا بنیں۔ ان کی تعریف، تعظیم اور احترام کریں۔ ان کی تحسین اور قدر دانی کریں۔ ان سے محبت کا اظہار کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ ان کو پسند کرتے ہیں، ان سے محبت کرتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ ان کا بھرپور شکریہ ادا کریں۔

اپنی سرگرمیوں اور خوشیوں میں اپنے دوستوں کو شریک کریں۔ ان کی کامیابیوں پر جشن منائیں۔ اپنے اور اپنی دلچسپیوں کے حوالے سے 10 دلچسپ چیزیں لکھیں جن میں آپ آسانی سے اپنے دوستوں کو شامل کر سکتے ہیں اور پھر شامل کریں۔ خوشی میں بہت اضافہ ہوگا۔ دوستی کی بنیاد باہمی عزت و احترام، گرم جوشی، برابری کا احساس، وعدہ پورا کرنا، سچائی، ایمان داری، بھرپور توجہ اور ایک دوسرے کو سمجھنا ہے۔

ایسے لوگوں کو دوست بنائیں جو آپ کے ہم ذہن ہوں، ایک جیسی دلچسپیاں ہوں، خوش اخلاق اور مثبت سوچ والے ہوں، جن کے گولڈن اعلیٰ ہوں۔ جن سے آپ دل کی بات کر سکیں، جو ہمدرد ہوں، برے وقت کام آسکیں، سہارا دے سکیں اور حوصلہ افزائی کر سکیں۔ جو آپ کی کامیابی پر خوشی منائیں، جو خوش باش، پُر جوش، خوش مزاج اور اپنے شعبے میں کامیاب ہوں۔ ایسے دوستوں سے فرد کو خوشی ملتی ہے اور غم اور دکھ کم ہوتے ہیں۔

دوستی میں ان منفی چیزوں سے بچیں مثلاً تنقید کرنا، عدم توجہ، غیر ضروری مداخلت، عزت نہ کرنا،

## دوستی

دوستی زندگی کی بہترین چیز ہے جو انسان کو بہت زیادہ خوشی دیتی ہے۔ دوستی میں چونکہ اکثر گول (Goal) اور سرگرمیاں مشترکہ ہوتی ہیں یا ایک جیسی ہوتی ہیں جو فطری طور پر خوشی اور مسرت کا سبب بنتی ہیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ جن لوگوں کو دوستوں اور فیملی کا تعاون اور سہارا حاصل ہو وہ زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ ماہر نفسیات کا خیال ہے کہ خوشی دینے والے اہم ترین عناصر سماجی سہارا (سوشل سپورٹ) اور دوستوں کی رفاقت ہے۔ بے تکلفی، گہری دوستی ہمیشہ خوشی میں اضافہ کرتی ہے۔ دولت کی بجائے دوستانہ تعلقات فرد کو زیادہ خوشی دیتے ہیں۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ جس کا کوئی دوست نہیں وہ ایک مفلس انسان ہے۔ وہ فرد نا کام ہے جس کا کوئی دوست نہیں۔ اہم ترین بات یہ ہے کہ دوستی میں (Adaptability) کا قانون لاگو نہیں ہوتا یعنی فرد اس کا عادی نہیں ہوتا۔ دوسرے الفاظ میں کچھ عرصہ بعد خوشی میں کمی نہیں ہوتی بلکہ دوستی ہمیشہ خوشی دیتی ہے۔

ایک اچھا، سچا اور بے لوث دوست آپ کی زندگی میں خوشیاں اور روشنی لے کر آتا ہے۔ کبھی پُر خلوص مسکراہٹوں کے ساتھ، کبھی نفیس تحفے دے کر اپنی محبت اور خلوص کا اظہار کرتا ہے۔

دوستوں سے ہفتہ وار یا ماہانہ باقاعدگی سے ملاقات کریں۔ اکٹھے کہیں جائیں۔ مشترکہ سرگرمیوں میں حصہ لیں، کوئی کھیل اکٹھے کھیلیں۔ جم جائیں، ماہانہ اکٹھے کھانا کھائیں۔ دوست کو گھر کھانے یا چائے پر بلائیں۔ گپ شپ لگائیں۔ ہمیشہ مسکراتے چہرے سے

سچ نہ بولنا، وعدہ توڑنا، نیچا دکھانا اور اپنے آپ کو بڑا سمجھنا۔ اسی طرح منفی، بورنگ، دکھی، غمزہ، ناخوش، مایوس، منفی رویے والے، تنقید کرنے والے، توہین کرنے والے اور نیچا دکھانے والے لوگوں کو دوست نہ بنائیں۔

دوست بنائے جاتے ہیں، بننے نہیں۔ دوست بنانے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ آپ خود دوست بنیں۔ دوست بننے کے لیے ضروری ہے کہ آپ سب سے پہلے متعلقہ فرد کو بھرپور یقین دلائیں کہ آپ اس کے ساتھ مخلص ہیں۔ اگر آپ اس کا دل جیت لیں تو آپ آسانی سے اسے اپنا دوست بنا سکتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق آپ کے کم از کم تین مخلص دوست ضرور ہوں جن پر آپ اعتماد کر سکیں، بھروسہ کر سکیں۔ دوستی وقت، صبر، کوشش اور ثابت قدمی مانگتی ہے۔ اگر آپ دوست بنانا چاہتے ہیں تو آپ لوگوں کی خدمت کرنے کے لیے ہر وقت تیار رہیں۔ آپ کو نہایت زندہ دلی اور جوش و خروش سے ان کی مزاج پر سی کرنی چاہیے۔ سچی دوستی کے لیے لوگوں میں سچی دلچسپی لیں۔ نکتہ چینی اور تنقید نہ کریں، عیب جوئی کی بجائے ان کی سچی تعریف و تحسین کریں۔ ہر فرد میں کچھ خوبیاں ضرور ہوتی ہیں ان کو تلاش کریں اور پھر دوست کی خوب دل بھر کر تعریف و تحسین کریں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں دنیا میں کوئی بھی فرد کامل اور بے عیب نہیں۔ آپ بھی نہیں۔ دوستوں کو چھوٹی موٹی خامیوں کے ساتھ قبول کریں۔ لوگوں میں دلچسپی لیں، ان کے کام آئیں۔ پکی دوستی کے لیے دوستوں کی عزت نفس کو بڑھائیں۔ خراب حالات زندگی میں ان کی حوصلہ افزائی کریں، سہارا دیں اور مدد کریں۔ ان سے سچی محبت کریں، ان سے بحث نہ کریں۔ بحث میں آپ جیت تو سکتے ہیں مگر اس میں آپ ایک اچھا دوست کھو بھی سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ آپ جو کچھ دوستوں کے لیے کریں گے وہ بھی وہی کچھ آپ کے لیے کریں گے۔

دوست بنانے کے لیے سب سے پہلے طے کریں کہ آپ کن لوگوں کو دوست بنانا چاہتے

ہیں۔ اس کے لیے کچھ دیر کے لیے تنہائی میں بیٹھ جائیں۔ کاغذ پینسل ساتھ ہو۔ ان تمام لوگوں کی فہرست بنائیں جن سے آپ واقف ہیں۔ اس میں ہر طرح کے لوگ شامل ہیں۔ آپ کے سابقہ دوست، تعلق والے لوگ، کام کے ساتھی، رشتہ دار، سابقہ باس، سکول، مسجد اور کلب کے ساتھ، گلی محلے اور آپ کے شعبے کے لوگ۔ دوسرے شعبوں کے لوگ جن کو آپ پسند کرتے ہیں، سراہتے اور تعریف کرتے ہیں۔ چونکہ آپ ہر فرد کو گہرا دوست نہیں بنا سکتے، لہذا اس فہرست میں سے ان لوگوں کو منتخب کریں جن کے ساتھ آپ مستقبل میں گہرے تعلقات قائم کرنا چاہتے ہیں، جو ہمارے بتائے گئے معیار پر پورے اُترتے ہیں۔ جب آپ طے کر لیں کہ آپ نے کن لوگوں کے ساتھ پکی دوستی کرنی ہے پھر ان سے دوستی کرنے کی بھرپور شعوری کوشش کریں۔

اب اپنے واقف کاروں کی فہرست میں سے کسی ایک کا انتخاب کریں جس کے ساتھ آپ دوستی سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں۔ اس کے لیے کم از کم تین ایسی چیزیں کریں جس سے دوستی کا اظہار ہوتا ہو۔ اس سے مسلسل رابطہ رکھیں، فون کریں۔ اسے اپنے ہاں چائے یا کھانے پر بلائیں۔ ملاقات کے لیے اس کے ہاں جائیں۔ کوئی تحفہ دیں۔ اس سے ہفتہ وار یا ماہانہ ملاقات کریں۔ کہیں اکٹھے جائیں، مشترکہ سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ جب بھی اس سے ملیں۔ خندہ پیشانی سے اور مسکراتے ہوئے ملیں، گلے ملیں، چند منٹ اس کی تعریف و تحسین کریں۔ آپ کم بولیں اسے زیادہ بولنے پر اکسائیں۔ درمیان میں نہ بولیں۔ اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اس کی بات کو بہت توجہ سے سنیں۔ اس سے ہم دوسروں کو اہمیت دیتے ہیں۔ ہر فرد اہمیت حاصل کرنا چاہتا ہے۔ اس سے تعلقات مضبوط ہوتے ہیں۔ بحث اور تنقید نہ کریں۔ اس کے پسند کے موضوع پر گفتگو کریں۔ اپنے دوست کے لیے ایسے کام کریں جن سے وہ اچھا محسوس کرے۔ جب دوست ترقی کرے، اس کی پروموشن ہو تو اس کا جشن منائیں۔ اپنے دوست کو بتائیں کہ آپ اسے پسند کرتے ہیں، اس سے محبت کرتے ہیں۔ مصیبت کے وقت اسے کندھا اور سہارا دیں، اس کی مدد کریں۔ ثابت قدم رہیں وہ جلد ہی آپ کا پکا دوست بن جائے گا۔ ہر فرد کو پکے اور سچے دوست کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ

چکے اور سچے دوست بنیں۔ دوستی کے رشتے کو ہر لمحہ تازہ کرتے رہیں۔ اسی طرح مزید دوست بنائیں۔



## معاشرتی تعلقات

انسان بنیادی طور پر معاشرتی مخلوق ہے۔ جو دوسروں کے ساتھ مل جل کر رہنا پسند کرتا ہے۔ اکثر لوگ اپنا زیادہ وقت دوسرے افراد کی رفاقت میں گزارنا پسند کرتے ہیں۔ انسانی ضروریات میں سے ایک اہم ضرورت یہ ہے کہ ہم دوسروں سے جڑے رہیں، ان کے ساتھ خوشگوار تعلقات استوار کریں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ خوش باش لوگوں کے اپنے دوستوں، عزیزوں اور رشتہ داروں کے ساتھ اچھے تعلقات ہوتے ہیں۔ خوش باش لوگوں کے تعلقات دوسرے لوگوں کے ساتھ عام لوگوں سے بہتر ہوتے ہیں۔ بہتر معاشرتی تعلقات بنانا خوشی حاصل کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ یعنی لوگوں سے قریبی تعلقات خوشی میں اضافہ کرتے ہیں۔ خوش باش لوگوں کے کام کے ساتھیوں، عزیز رشتہ داروں اور اپنے اہل محلہ کے ساتھ اچھے تعلقات ہوتے ہیں۔ خوش باش لوگوں کا حلقہ احباب وسیع ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو دوسروں سے جلد گھل مل جاتے ہیں نسبتاً زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ یہ لوگ دوستی میں بہت اچھے ہوتے ہیں۔ خوش باش لوگ اپنی فیملی لائف سے مطمئن ہوتے ہیں اور سوشل سرگرمیوں سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ لوگ خوشی کا ایک اہم ذریعہ ہیں یعنی لوگوں سے ملنا جلنا ایک پُر مسرت سرگرمی ہے۔

وہ لوگ جو قریبی تعلقات سے لطف اندوز ہوتے ہیں وہ مشکل حالات، ذہنی دباؤ، رنج و مصیبت، صدمات، بیماری اور بے روزگاری وغیرہ کا بہتر مقابلہ کر سکتے ہیں۔

مشغلے کیا ہیں؟ ان سوالات سے آپ جلد دوسروں سے گھل مل جائیں گے۔ مذہب اور مسلک کے حوالے سے سوال نہ کریں۔

دوسرے لوگوں کے نام یاد رکھیں۔ ہر فرد کو اپنا نام سننا بے حد پسند ہوتا ہے۔ ان سے ان کا پتہ اور فون نمبر ضرور لیں۔ ناموں کو یاد کرنے کے لیے ان کی فہرست بنائیں پھر پسندیدہ لوگوں کے نام یاد کر لیں۔ پہلی ملاقات کے بعد اُسے فون کریں، خط لکھیں، امی میل کریں کہ آپ ان کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں، ان کو بہتر طور پر جاننا چاہتے ہیں۔ ملاقات کے وقت بات چیت کا آغاز آپ کریں کیونکہ دنیا میں تقریباً 66 فی صد لوگ شرمیلے ہیں۔ وہ بات شروع کرنے سے خوف زدہ ہوتے ہیں لہذا آپ بات شروع کر کے ان کے خوف کو کم کریں۔ کسی فنکشن میں اپنے ارد گرد دیکھیں اگر کوئی فرد اکیلا کھڑا ہو تو اس کے پاس جائیں، اس سے متعارف ہوں۔

جب کوئی فرد آپ کے بارے میں پوچھے کہ آپ کیا کرتے ہیں تو ایک دو فقروں میں جواب دیں۔ تفصیلات بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس سے دوسرے فرد میں تجسس اور دلچسپی پیدا ہوتی ہے۔ گفتگو جاری رکھیں مگر خود کم بولیں۔ گفتگو پر حاوی نہ ہوں۔ ساری توجہ تعلق بنانے پر ہو۔

جب آپ کسی فنکشن میں اکیلے ہوں تو کسی گروپ کے پاس چلے جائیں۔ کہیں ”السلام علیکم“ میں یہاں کسی کو نہیں جانتا، اکیلا ہوں، کیا میں آپ سے مل سکتا ہوں۔“ اگر آپ کے لیے اس طرح کی ملاقات مشکل ہو تو پہلے آنکھیں بند کر کے تصور میں ایسے لوگوں سے ملنے کی مشق کریں حتیٰ کہ آپ کا خوف ختم ہو جائے۔ کسی سے ایک دفعہ ملنا اور متعارف ہونا کافی نہیں، بعد میں بھی رابطہ رکھیں، فون کریں، امی میل کریں۔

دوسروں کی حوصلہ افزائی کریں۔ دل کھول کر ان کی تعریف و توصیف کریں۔ تعریف ہمیشہ سچی ہونی چاہیے۔ لوگوں میں دلچسپی لیں۔ دوستانہ رویہ اپنائیں، ان کو سراہیں۔ جب کسی سے ملیں تو مسکرائیں۔ ہر روز کم از کم ایک نئے فرد کو دیکھ کر مسکرائیں۔ زیادہ سے زیادہ لوگوں سے

ظاہر ہے کہ آپ ہر فرد کو دوست نہیں بنا سکتے، مگر آپ زیادہ سے زیادہ لوگوں کے ساتھ خوشگوار تعلقات قائم کر سکتے ہیں۔ اپنے حلقہ احباب کو شعوری طور پر وسیع کریں اور خوش باش، پُر جوش، مثبت، فیاض، ہمدرد، گرمجوش، خوش مزاج لوگوں سے ملیں مگر منفی، بورنگ، دکھی، غمزہ، ناخوش، مایوس، ناامید، تنقید کرنے والے، نیچا دکھانے والے، بے عزتی اور توہین کرنے والے لوگوں سے بچیں۔ ویسے ہر طرح کے لوگوں سے میل جول رکھا جاسکتا ہے۔

اپنے حلقہ احباب کو وسیع کرنے اور لوگوں سے تعلقات استوار کرنے کے لیے عام طریقوں کے علاوہ مندرجہ ذیل کو بھی آزمائیں:

ہر ممکن صورت میں ہر جگہ لوگوں سے اپنا تعارف کرائیں، کام پر، کسی پارٹی میں، مسجد میں، بس میں، ریل گاڑی اور جہاز میں۔ اپنے محلے اور مسجد میں ہونے والی مجالس میں ضرور شرکت کریں۔ اپنا تعارف مختصر کرائیں تاکہ دوسرے فرد کو علم ہو جائے کہ آپ کون ہیں۔ یہ بات یقینی بنائیں کہ دوسرا فرد آپ کا نام جان لے۔ دوسرے فرد سے اس کا تفصیلی تعارف حاصل کریں۔ اپنے محلے اور مسجد کے لیے رضا کارانہ خدمات سرانجام دیں۔ آپ کم بولیں مگر سنیں زیادہ۔ ہر شخص کے لیے اپنی بات زیادہ اہم ہوتی ہے۔ آپ اپنی ایک سو اچھی باتیں سنا کر بھی دوسرے شخص کو وہ خوشی نہیں دے سکتے جتنی کہ آپ اس کی صرف ایک بات غور سے سن کر اسے مہیا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ لوگوں میں جلد مقبول ہونا چاہتے ہیں تو آپ ان سے یہ کہا کریں ”آپ نے بہت اچھی بات کی ہے براہ کرم مجھے تفصیل بتائیے۔“ اس کے علاوہ اس طرح کے جادوئی سوال بھی پوچھے جاسکتے ہیں۔ آپ نے اپنے کاروبار کا آغاز کس طرح کیا تھا؟ اس بزنس میں آپ کتنے عرصے سے ہیں؟ اس کے علاوہ 10 سوالات پر مشتمل ایک سوال نامہ بنائیں جو آپ کو یاد ہو۔ جب کسی نئے فرد سے ملیں تو ان سوالات کو استعمال کریں۔

سوالات اس طرح کے ہو سکتے ہیں۔ آپ کا نام کیا ہے؟ آپ کا تعلق کہاں سے ہے؟ آپ کیا کرتے ہیں؟ آپ کی سرگرمیاں کیا ہیں؟ آپ کہاں ملازمت کرتے ہیں؟ آپ کے

رابطہ کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اچھے سامع بنیں۔ دوسروں کو بات کرنے پر اکسائیں، آمادہ کریں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے بارے میں گفتگو کریں۔ بولیں کم اور سنیں زیادہ۔ 80 فی صد وقت سننے اور صرف 20 فی صد بولنے میں صرف کریں۔

تعلقات بنانے کے لیے یہ طریقہ بہت موثر ہے۔ اپنے اور اپنی دلچسپیوں کے حوالے سے 10 دلچسپ چیزیں لکھیں جن میں آپ آسانی سے دوسروں کو شریک کر سکتے ہیں۔ پھر شریک کریں اس سے تعلقات میں اضافہ ہوتا ہے۔

معاشرتی تعلقات بنانے کے لیے سب سے پہلے اپنے ہمسایوں سے ملیں جلیں۔ ان کے ساتھ تعلقات استوار کریں۔ انھیں چائے پر بلائیں۔ ان کے ساتھ دوستانہ تعلقات قائم کریں پھر گلی محلے کے دوسرے لوگوں سے رابطہ قائم کریں۔ گلی محلے کی مثبت سرگرمیوں میں حصہ لیں۔

گلی محلے، دفتر، فیکٹری یا مسجد میں کتنے لوگ ایسے ہیں جن کو آپ روزانہ دیکھتے ہیں۔ ان کو مسکرا کر سلام کریں۔ ان سے دوستانہ انداز سے گفتگو کا آغاز کریں۔ یہیں سے تعلقات کی ابتدا ہوتی ہے۔

☆☆☆

## مشغلے سے لطف اندوز ہونا

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ وہ لوگ جو اپنے مشغلے (Hobby) سے ہر روز یا اکثر اوقات لطف اندوز ہوتے ہیں، ان لوگوں کی نسبت زیادہ خوش باش ہوتے ہیں جو کسی مشغلے سے لطف اندوز نہیں ہوتے۔

عموماً ہر فرد کی کوئی نہ کوئی ہابی ہوتی ہے جس سے وہ لطف اندوز ہو کر خوشی حاصل کرتا ہے۔ آپ بھی نوٹ کریں کہ وہ کون سی چیزیں ہیں جنہیں کرنے سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ان کی ایک لسٹ بنائیں پھر ان سے ہر روز یا جب ممکن ہو لطف اندوز ہونے کا پروگرام بنائیں۔ دنیا میں بے شمار مشغلے ہیں جن میں چند عام درج ذیل ہیں:

باغبانی، مرغ بانی، پرندے پالنا، جانور پالنا، مچھلی پکڑنا، شکار کھیلنا، مطالعہ کرنا، اخبار بینی، رسالہ بینی، چیزیں جمع کرنا، جیسے سکے اور ٹکٹ وغیرہ۔ کارڈوڈ، لوگوں سے ملنا، فلم بینی، ٹی۔وی دیکھنا، انٹرنیٹ، فیشن ڈیزائننگ، انٹیریئر ڈیزائننگ، یوگا، مراقبہ، سلائی کڑھائی، پینٹنگ، فوٹو گرافی، کوہ پیمائی، ہانگنگ، کھیل، کھلے میدان کے کھیل، مثلاً فٹ بال اور ہاکی وغیرہ۔ بند کمرے کے کھیل، مثلاً کیرم بورڈ اور ٹیبل ٹینس وغیرہ، واک، تیراکی، کشتی رانی، کیک وغیرہ بنانا، کھانا پکانا، کتب جمع کرنا، لکھنا، شاعری، سائیکل چلانا، پیننگ اڑانا، کیمپنگ، سیر و تفریح، سیر و سیاحت، زبان سیکھنا اور رضا کارانہ خدمات سرانجام دینا وغیرہ۔

ویسے تو کسی بھی ہابی سے لطف اندوز ہو کر خوشی حاصل کی جاسکتی ہے مگر بعض مشغلے ایسے ہیں جن سے آپ ہر روز لطف اندوز نہیں ہو سکتے جیسا کہ کوہ پیمائی وغیرہ۔ بہتر یہ ہے کہ کوئی ایسا مشغلہ ہو جس سے خوشی کے علاوہ آپ کو کوئی اور فائدہ بھی حاصل ہو مثلاً بیکنگ، سلائی کرٹھائی اور پینٹنگ وغیرہ سے آپ پیسے بھی کما سکتے ہیں۔ میرے خیال میں وہ شخص خوش قسمت ہے جس کی ہابی کوئی کھیل مثلاً فٹ بال، ہاکی یا باسکٹ بال وغیرہ ہو۔ اس سے نہ صرف آپ ہر روز لطف اندوز ہوتے ہیں بلکہ اس سے آپ کی ورزش جو اچھی صحت کے لیے ضروری ہے، بھی ہو جاتی ہے۔ اس سے معاشرتی تعلقات بھی استوار ہوتے ہیں اور دوستیاں بنتی ہیں جو مزید خوشی کا سبب بنتی ہیں۔

☆☆☆

## مثبت ذہنی رویہ

ہماری خوشی کا تعلق ہمارے مثبت رویے کے ساتھ ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں خوشی کے لیے مثبت رویہ ضروری ہے۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ رجائیت پسند اور پُر امید لوگ نسبتاً زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ خوش باش لوگ ہمیشہ گلاس کو آدھا بھرا ہوا دیکھتے ہیں نہ کہ آدھا خالی۔ یہ لوگ ہمیشہ دوسرے لوگوں سے زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ خوش امید لوگ ہمیشہ چیزوں کے روشن اور مثبت پہلو کی طرف دیکھتے ہیں۔ دیکھتے ہیں کہ چیزوں میں کیا صحیح اور ٹھیک ہو رہا ہے نہ کہ کیا غلط ہو رہا ہے۔ یہ مسائل کی بجائے مواقع (Opportunities) دیکھتے ہیں۔ گول (Goal) کو حاصل کرنے کا سوچتے اور حاصل کر لیتے ہیں۔ خوشی کی توقع کرتے ہیں اور اسے حاصل کر لیتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنے مستقبل کے بارے میں اچھا سوچتے ہیں، پُر امید ہوتے ہیں۔ نہ صرف ماضی اور حال کے بارے میں اچھا محسوس کرتے ہیں بلکہ مستقبل کے بارے میں بھی اچھا محسوس کرتے ہیں بلکہ شاندار اور روشن مستقبل کی توقع کرتے ہیں۔ یہ لوگ ان چیزوں کی طرف توجہ مرکوز کرتے ہیں جو ٹھیک ہوئیں نہ کہ جو خراب ہوئیں۔

رجائیت (Optimism) اُداسی کا تریاق ہے۔ یہ لوگ اداسی کا کم شکار ہوتے ہیں۔ رجائیت پسندی دفاعی نظام (Immune System) کو زیادہ مضبوط اور بہتر کرتی ہے جس کی وجہ سے فرد بیماریوں کا کم شکار ہوتا ہے۔ یہ لوگ ذہنی دباؤ کا بہتر طور پر مقابلہ کرتے ہیں اور نسبتاً زیادہ ثابت قدم، مستقل مزاج اور پُر اعتماد ہوتے ہیں۔



ہوتا ہے۔ زحتوں کی بجائے اللہ تعالیٰ کی رحمتیں شمار کریں، نقصان کے بجائے جو بچ گیا اس کو دیکھیں۔

- 4- عادتاً سوچیں ”شاید یہ کام کر جائے“ (It might work)
- 5- اپنے آپ کو ”کیوں نہیں“ (Why not) کلب کا صدر بنائیں اور سوچیں کہ اگر دوسرے کر سکتے ہیں تو میں کیوں نہیں کر سکتا۔ خدا نے ہر فرد کو کامیاب ہونے کے لیے بنایا ہے۔
- 6- مثبت توقع (Expectation) اور سوچ کی شعوری مشق کریں۔ ہمیشہ بہترین کی توقع کریں۔ آپ جیسی توقع کرتے ہیں اکثر ویسا ہی ہوتا ہے۔
- 7- منفی سوچوں، فقروں اور رویوں سے بچیں۔ نیولین بونا پارٹ کی طرح ”ناممکن“ کے لفظ کو اپنی ڈکشنری سے خارج کر دیں۔ اس کے لیے منفی سوچوں اور رویوں والے افراد سے بچیں۔ ان کے لیے اپنے کان بند کر دیں، چاہے وہ آپ کے قریبی عزیز ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ عموماً ناکام لوگ ہوتے ہیں۔
- 8- اپنے جذبات کے اظہار کے لیے ہمیشہ مثبت اور پُر جوش الفاظ استعمال کریں۔ مثلاً اگر کوئی حال چال پوچھے تو پُر جوش انداز میں کہیں ”میں بہت زبردست اور شان دار محسوس کر رہا ہوں۔“
- 9- اچھے مثبت فقرے بار بار دہرائیں حتیٰ کہ وہ لاشعور کا حصہ بن جائیں۔ اس صورت میں وہ زیادہ موثر ہو جاتے ہیں۔ بہتر ہے کہ یہ مشق صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت کی جائے۔ اس کے لیے کسی پُر سکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں اور پھر مثبت فقرے کو دہرائیں۔ مثلاً ”خدا کی مدد سے میں یہ کر سکتا ہوں۔ بات ہی کوئی نہیں (No problem) وغیرہ۔ فقرہ دہراتے وقت مندرجہ ذیل کا خیال رکھیں۔
- A- فقرے میں ”میں“ یا ”am I“ استعمال کریں۔
- B- فقرہ مثبت ہونے کے منفی۔ میں خوف زدہ نہیں ہوں کے بجائے کہیں کہ میں پُر سکون اور پُر اعتماد ہوں۔

خوشی کے لیے ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو ٹھیک ہوئیں نہ کہ جو خراب ہوئیں۔ خوشی کے لیے مثبت چیزوں پر توجہ مرکوز کریں، مثبت چیزیں جو آپ نے کیں، کہیں یا آپ کے ساتھ ہوئیں۔ ہمیشہ مثبت سوچیں، مثلاً میں امیر نہیں ہوں، مگر صحت مند ہوں اور توجہ صحت مندی پر مرکوز کریں نہ کہ غربت پر۔

امید دنیا کی سب سے زیادہ طاقت ور چیز ہے کیونکہ یہ ہمیں اس قابل بناتی ہے کہ ہم مثبت انداز سے سوچیں اور یہ ہمیں یقین دلاتی ہے کہ ہم کامیاب ہو جائیں گے۔ مثبت سوچنے والے انسان کے لیے امید ایک غیر فانی اعتماد ہے۔ وہ ہمیشہ یہی سوچتا ہے کہ آج نہیں تو کل کام مکمل اور ٹھیک ہو جائے گا۔

مثبت رویہ کیسے؟

رجائیت یا مثبت سوچ کی شعوری مشق کریں۔ جتنی زیادہ مشق کریں گے اتنی ہی عادت پختہ ہو جائے گی۔ مثبت رویہ کے لیے مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

- 1- روزانہ جس فرد سے بھی ملاقات ہو اسے ہمیشہ مثبت بات کہیں، چاہے حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں۔
- 2- تقریباً ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں، مثبت اور منفی۔ کامیاب لوگ ہمیشہ مثبت پہلو دیکھتے ہیں اور ناکام منفی۔ چنانچہ ہر چیز اور تمام حالات میں بھی مثبت پہلو تلاش کریں۔ مثبت طرز عمل اختیار کریں۔ آپ کو زندگی میں مثبت چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے۔ ہر فرد اور حالات میں درست چیزیں تلاش کریں۔ سونے کی تلاش کریں۔ ایک اونس سونا حاصل کرنے کے لیے آپ کو کئی گنا مٹی ہٹانی پڑتی ہے۔ جب آپ تلاش کرتے ہیں تو آپ مٹی نہیں بلکہ سونا تلاش کرتے ہیں جو کہ مٹی میں ہوتا ہے۔
- 3- ہر خرابی میں خیر کا پہلو تلاش کریں، مل جائے گا۔ جو کچھ ہوتا ہے ہماری بھلائی کے لیے

C- فقرہ مختصر ہو۔

D- فقرہ مخصوص (Specific) ہو۔

E- اس میں اپنے جذبات بھی شامل کر لیں۔

F- فقرہ آپ کے حوالے سے ہونہ کہ دوسروں کے حوالے سے۔

10- مثبت کتب کا مثلاً ”حوصلہ مند لوگ مشکل وقت گزار جاتے ہیں“ مطالعہ کیجیے۔

11- کامیاب پُر جوش اور مثبت سوچ والے افراد کی رفاقت اختیار کریں۔

12- ماضی کی اپنی تمام کامیابیوں کا ریکارڈ رکھیں۔ انھیں گاہے گاہے پڑھتے رہیں۔ منفی سوچ آنے پر ان کامیابیوں کا تصور کریں، منفی سوچ فوراً ختم ہو جائے گا۔

13- تشکر کارویہ اپنائیں۔ مسائل اور مصیبتوں کی بجائے رحمتیں شمار کریں۔ پھر ان رحمتوں کے لیے اپنے رب کا شکر یہ ادا کریں۔ خصوصاً رات سوتے وقت ان نعمتوں کو شمار کریں جو اللہ کریم نے آپ کو دی ہیں۔ مثلاً ایمان، صحت، اچھی فیملی، اچھی بیوی، اچھا خاوند، اولاد، تعلیم اور دولت وغیرہ۔ پھر ان کے لیے تہہ دل سے اپنے رب کا شکر یہ ادا کریں۔ تشکر سے مثبت رویہ تشکیل پاتا ہے۔

14- اپنے دن کا آغاز کسی مثبت چیز سے کریں۔ صبح سب سے پہلے کوئی مثبت چیز پڑھیں یا سنیں۔ قرآن کی چند آیات مع ترجمہ پڑھیں یا سنیں۔ روزانہ مثبت سوچ، رویے اور طرز عمل کی مشق کریں حتیٰ کہ عادت بن جائے۔

15- مثبت لوگوں سے رابطہ رکھیں۔ ان کو دوست بنائیں۔ آج آپ جو کچھ ہیں 5 سال بعد جو کچھ ہوں گے وہ صرف اس وجہ سے ہوگا کہ آپ کس طرح کی کتب کا مطالعہ کرتے ہیں، کس طرح کے لوگوں سے میل جول رکھتے ہیں۔ زیادہ وقت کن لوگوں کے ساتھ گزارتے ہیں۔ شاہین ہمیشہ شاہینوں کے ساتھ ہی پرواز کرتا ہے۔

16- جونہی کوئی منفی خیال آئے، اسے فوراً مثبت میں بدل دیں۔ انسان کے ذہن میں ایک وقت میں صرف ایک ہی خیال رہ سکتا ہے۔ جب آپ بار بار اس طرح کریں گے تو پھر مثبت سوچ آپ کی عادت بن جائے گی۔ کوئی بھی فرد اپنے منفی رویوں کو مثبت رویوں میں بدل کر اپنی تقدیر بدل سکتا ہے۔

17- دماغ کو منفی سوچوں سے محفوظ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اس کو مثبت کاموں میں لگائیں۔ اس کے علاوہ شعوری طور پر عادتاً اپنے ذہن میں اچھے، صاف ستھرے، طاقتور اور مثبت خیالات ڈالتے رہیں۔ بار بار ایسا کرنے سے یہ آپ کی عادت بن جائے گی۔

18- ہر روز اپنے مثبت خیالات، احساسات اور واقعات کے بارے میں سوچیں اور ان کو لکھیں۔

19- رجائیت یا خوش امیدی کے لیے یہ مشق بہت مفید ہے۔

20 یا 30 منٹ کے لیے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں اور سوچیں کہ آپ کی زندگی کے اگلے 5 تا 10 سال کیسے ہوں گے۔ آپ کیسی توقع کرتے ہیں۔ اچھی توقع کریں۔ پھر آنکھیں بند کر کے اچھے مستقبل کا تصور کریں جو کہ آپ کی توقع کے عین مطابق ہے۔ آپ نے اپنی بہترین کوشش کی، بھرپور محنت کی اور اپنے تمام گولز (Goals) حاصل کر لیے۔ اب جو کچھ تصور کیا اسے زبانی یا لکھ کر بیان کریں۔ اسے کئی بار پڑھیں۔

☆☆☆

ارادی طور پر لمحہ موجود میں رہنے لگتے ہیں اور پریشانی سے آزاد ہو جاتے ہیں۔

ہر طرح کی منفی چیزوں خصوصاً منفی سوچوں کی وجہ لمحہ موجود سے انحراف یا انکار ہے۔ ٹینشن، ذہنی دباؤ، پریشانی، تشویش و اضطراب اور خوف عموماً مستقبل پر زیادہ توجہ مرکوز کرنے اور لمحہ موجود پر توجہ مرکوز نہ کرنے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اسی طرح احساس گناہ، پچھتاوے، رنج و ملال، ندامت، خفگی، شکوے شکایت، تلخی، اداسی اور افسردگی وغیرہ عموماً ماضی پر توجہ مرکوز کرنے اور لمحہ موجود پر توجہ مرکوز نہ کرنے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

## حال میں رہیے

خوشی اور سکون کے لیے ہر چیز کو بھول کر اپنی توجہ لمحہ موجود پر مرکوز کریں۔ آپ کی حقیقی زندگی لمحہ موجود میں ہے۔ آپ کی زندگی شاید بہت سے مسائل سے بھری پڑی ہو لیکن آپ سوچیں کیا لمحہ موجود میں کوئی پریشانی ہے نہ کہ مستقبل میں یا 10 منٹ بعد۔ کیا اب کوئی مسئلہ ہے۔ اگر لمحہ موجود میں جسم میں کوئی درد ہے تو دو الٹیں ٹھیک ہو جائے گا۔

حال میں رہنے کے لیے آپ جو کچھ اب کر رہے ہیں ساری توجہ اس پر مرکوز کریں۔ ہم میں سے اکثر بغیر توجہ کے کھانا کھاتے ہیں۔ اس طرح اس کے لطف اور خوشی سے محروم رہتے ہیں۔ اگلی مرتبہ آپ جب کوئی چیز کھانے لگیں تو پوری توجہ کھانے پر مرکوز کریں۔ آہستہ آہستہ کھائیں، کھانے کی طرف دیکھیں، خوشبو سونگھیں، آہستہ آہستہ چبائیں، ذائقے کی طرف متوجہ ہوں، اس سے لطف اندوز ہوں۔ اس چیز پر توجہ مرکوز کریں کہ جسم کھانے سے کسی طرح لطف اندوز ہو رہا ہے۔

اگلی بار جب آپ واک کے لیے جائیں تو کچھ سوچنے کی بجائے 5 ایسی چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کو نظر آئیں، پھر 5 ایسی چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کو سنائی دیں، پھر 5 ایسی چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ محسوس کریں مثلاً چہرے پر ہوا یا پاؤں کے نیچے زمین پر کوئی چیز وغیرہ۔

روزمرہ زندگی میں آپ روٹین کی سرگرمیوں کے ذریعے بھی حال میں رہنے کی مشق کر سکتے

انسانی خوشی کے راستے میں سب سے بڑی رکاوٹ ماضی کی تلخ یادیں اور مستقبل کے خدشات ہوتے ہیں۔ آپ جتنی زیادہ توجہ ماضی اور مستقبل پر مرکوز کرتے ہیں اتنا ہی زیادہ خوشی سے محروم ہوتے ہیں۔ ماضی اور مستقبل کی بجائے حال میں رہیے۔ ماضی کے وہموں اور مستقبل کے اندیشوں کے لیے اپنے حال کو برباد نہ کیجیے۔ زندہ اور خوش رہنے کے لیے صرف حال کا لمحہ ہی ہے۔ آج کا دن اور موجودہ لمحہ ہی حاصل زندگی ہے۔

عجیب بات ہے کہ آپ وہ نہیں چاہتے جو حال میں آپ کے پاس موجود ہے بلکہ آپ وہ چاہتے ہیں جو آپ کے پاس اس وقت موجود نہیں، پھر دکھی ہو جاتے ہیں۔ اس طرح لمحہ موجود میں نہ رہ کر زندگی کو منفی طور پر متاثر کرتے ہیں اور بہت سے خوشیوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ آپ جتنی زیادہ توجہ ماضی اور مستقبل پر مرکوز کرتے ہیں اتنا ہی زیادہ انھیں توانائی دیتے ہیں اور اتنا ہی زیادہ خوشی سے محروم ہوتے ہیں۔ جب تک آپ لمحہ موجود میں رہتے ہیں آپ دوسرے منفی خیالات اور دکھ سے محفوظ رہتے ہیں۔ لہذا اپنی توجہ ماضی اور مستقبل سے ہٹا کر حال پر مرکوز کریں۔ لمحہ موجود آپ کو ماضی کی تلخ یادوں اور مستقبل کے خدشات سے آزاد کرتا ہے۔ جب آپ اپنی توجہ پوری طرح لمحہ موجود پر مرکوز کریں گے تو مسائل نہ ہوں گے۔ جب آپ لمحہ موجود پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو آپ کو گہری خاموشی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ جوں جوں آپ حال میں رہنے کی مشق کرتے ہیں توں توں آپ غیر

لمحہ حال کے لیے اپنی توجہ اپنے جسم پر مرکوز کریں۔ سر سے پاؤں تک، ہر حصے کے احساسات پر توجہ مرکوز کریں۔ اگر آپ ساری توجہ اپنے جسم پر مرکوز کریں تو آپ لمحہ موجود میں رہنا سیکھ لیں گے، پھر آپ منفی سوچوں اور خدشات سے بے نیاز ہو جائیں گے۔ اس مشق سے قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ آپ اپنی توجہ جتنی زیادہ جسم پر مرکوز کرتے ہیں آپ کی قوت مدافعت اتنی ہی زیادہ مضبوط ہوتی ہے۔ اور آپ کی صحت بھی اتنی ہی زیادہ اچھی ہوتی ہے۔

خوشی کے لیے اپنی توجہ حال کو دیں۔ توجہ اپنے کردار (Behaviour) ردعمل، موڈ اور جذبات پر مرکوز کریں۔ روزمرہ زندگی میں حال میں رہیں۔ منفی چیزوں سے نمٹنے کے لیے آپ محسوس کریں کہ آپ کا جسم بالکل شفاف (Transparent) ہے۔ اب شور اور جو چیزیں بھی آپ کو منفی طور پر ڈسٹرب کرتی ہیں، کو اپنے اندر سے گزرنے دیں، ہر چیز کو اپنے اندر سے گزرنے دیں، کار کے ہارن، بدتمیز انسان، طوفان اور زلزلہ وغیرہ کو۔

لمحہ حال میں رہنے کا ایک عملی طریقہ یہ ہے کہ جب آپ کو منفی سوچیں گھیر لیں تو فوراً سوچیں کہ:

1- میں کہاں ہوں؟

2- میں کیا کر رہا ہوں؟

3- میں کیا محسوس کر رہا ہوں؟

اس طرح آپ فوراً لمحہ موجود میں آ جائیں گے۔

روزمرہ زندگی میں حال میں رہیں۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی توجہ کو منفی خیالات سے ہٹا کر اپنے جسم پر مرکوز کر دیں۔ یعنی اگر آپ ماضی کے خیالات اور مستقبل کے خدشات کی وجہ سے پریشان ہیں تو فوری طور پر حال میں آ جائیں۔ اس کے لیے اپنی توجہ کو خیالات سے ہٹا کر اپنے جسم پر مرکوز کر دیں۔ آتی جاتی سانس پر توجہ مرکوز کر دیں۔ آپ حال میں آ جائیں گے اور پرسکون ہو جائیں گے۔

ہیں، مثلاً گھر میں یا کام پر جب سیڑھیاں اتریں یا چڑھیں، تو ہر قدم پر پوری توجہ مرکوز کریں۔ اپنی ہر حرکت حتیٰ کہ سانس پر بھی توجہ مرکوز کریں یا جب آپ ہاتھ دھوئیں تو اس عمل کی ساری حسوں پر توجہ مرکوز کریں۔ پانی کی آواز، لمس، ہاتھ کی حرکت اور صابن کی خوشبو وغیرہ پر توجہ مرکوز کریں۔ جب آپ کار میں بیٹھیں تو دروازہ بند کرنے کے بعد چند سیکنڈ کے لیے رکھیں اور اپنے سانس کے Flow یعنی آتی جاتی سانس پر توجہ مرکوز کریں۔

ہر حال میں لمحہ موجود میں رہیں۔ اپنے حواس کو پوری طرح استعمال کریں۔ آپ جہاں ہیں وہیں رہیں۔ ارد گرد دیکھیں، صرف دیکھیں۔ تجزیہ اور تعبیر نہ کریں۔ روشنی کو دیکھیں۔ شکلوں اور رنگوں کو دیکھیں۔ آوازیں سنیں، خاموشی پر توجہ مرکوز کریں۔ آتی جاتی سانس پر توجہ مرکوز کریں۔ ہوا کو اندر اور باہر جاتے محسوس کریں کسی چیز کو ہاتھ لگائیں اور اسے محسوس کریں۔ پوری طرح لمحہ موجود میں چلے جائیں۔

توجہ لمحہ موجود پر مرکوز کریں کہ کیا اس وقت کوئی مسئلہ ہے۔ اس لمحے جو کچھ ہے اس پر پوری طرح توجہ مرکوز کریں۔ جو نبی آپ لمحہ موجود پر توجہ مرکوز کرتے ہیں ساری ناخوشی اور رنج و الم ختم ہو جاتے ہیں اور زندگی میں خوشیاں اور آسانیاں آ جاتی ہیں۔ جب آپ لمحہ موجود میں رہتے ہیں تو آپ جو کچھ کرتے ہیں اچھا محسوس کرتے ہیں چاہے وہ معمولی سرگرمی (Action) ہی کیوں نہ ہو۔ لہذا کام یا سرگرمی (Action) پر توجہ مرکوز کریں۔ جو نبی آپ لمحہ موجود کی طرف توجہ مرکوز کرتے ہیں تو آپ پرسکون ہو جاتے ہیں، پھر ماضی اور مستقبل سے بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ توجہ نتیجہ پر مرکوز کرنے کی بجائے سرگرمی (Action) پر مرکوز کریں۔ آپ پرسکون ہو جائیں گے۔

لمحہ موجود میں رہنے کے لیے توجہ اپنی سانس پر مرکوز کریں۔ آتی جاتی سانس کو محسوس کریں۔ ساری توجہ لمحہ موجود پر مرکوز کریں اور اپنے آپ سے سوال کریں کہ آیا اس وقت کوئی مسئلہ ہے؟ لمحہ موجود میں کوئی مسئلہ ہے نہ کہ اگلے سال، ہلکے یا 5 منٹ بعد۔ لمحہ موجود میں کیا خرابی ہے۔ آپ ہمیشہ لمحہ موجود کے ساتھ کامیابی کے ساتھ نمٹ سکتے ہیں مگر مستقبل کے ساتھ نہیں۔

## لمحہ موجود کی مشق

اس مشق کے لیے 10 تا 20 منٹ مختص کریں۔

1- فرش یا کرسی پر آرام سے بیٹھ جائیں۔

2- آنکھیں بند کر لیں۔ توجہ سانس پر مرکوز کریں۔

3- سانس لیتے ہوئے اپنی توجہ ان میں سے کسی ایک چیز پر مرکوز کریں۔

○ ناک میں آتی جاتی ہوا پر۔

○ اوپر نیچے جاتے سینے پر۔

○ پیٹ کی حرکت پر۔

4- سانس کو کنٹرول کرنے کی کوشش نہ کریں۔ سانس کے ساتھ کچھ نہ کریں۔

5- ذہن ادھر ادھر بھٹکے گا۔ ذہن کو واپس سانس پر لے آئیں۔

6- پرسکون رہیں اور توجہ کو سانس پر مرکوز رکھیں۔

7- اس کی روزانہ مستقل مزاجی سے مشق کریں۔

8- جلد ہی آپ پرسکون ہونے لگیں گے۔

☆☆☆

## نیکی کردار یا میں ڈال

ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:

” (لوگوں کے ساتھ) نیکی اور احسان کرو۔ اللہ احسان کرنے والوں سے محبت کرتا

ہے۔“ (البقرہ: 195)

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

○ ”اگر میں کسی مسلمان بھائی کے ساتھ اس کے کسی کام کو پورا کرنے کے لیے چلوں اور

اس وقت تک چلتا رہوں، جب تک کہ اس کا کام پورا نہ ہو جائے، تو یہ مجھے زیادہ پسند

ہے کہ میں اپنی اس مسجد (نبوی) میں پورا ایک مہینہ اعتکاف بیٹھوں۔“

○ ایک اور موقع پر فرمایا ”جو شخص اپنے مسلمان بھائی کی ضرورت پوری کرے گا تو اللہ

تعالیٰ اس کی ضرورت پوری کرے گا۔“ (بخاری، مسلم)

○ ایک اور حدیث کا مفہوم یہ ہے کہ بہترین انسان وہ ہے جو دوسروں کو فائدہ پہنچائے

یعنی دوسروں کے لیے مفید ہو۔

○ ”اللہ تعالیٰ اس وقت تک بندے کی مدد میں لگے رہتے ہیں جب تک بندہ اپنے بھائی

کی مدد میں لگا رہتا ہے۔“ (مسلم)

○ ایک اور موقع پر ارشاد فرمایا کہ ”جو شخص کسی مسلمان سے دنیا کی تکلیفوں میں سے کسی تکلیف

کو ختم کر دیتا ہے اللہ قیامت کے دن کی تکلیفوں میں سے ایک تکلیف دور کرے گا۔“

☆ مشہور ماہر نفسیات ایڈلر ہر روز ایک نیکی کرنے کی تلقین کرتا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ

## نیکی / ہمدردی کی مشق

پہلے طے کریں کہ آپ نیکی کا کون سا کام کرنا چاہتے ہیں۔ کتنا زیادہ اور کتنا لمبا عرصہ کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ بہت معمولی کام کریں گے تو آپ کو زیادہ خوشی حاصل نہ ہوگی اور اگر آپ بہت زیادہ کریں گے تو آپ تھک جائیں گے۔ بہتر ہے کہ آپ ہفتے میں ایک بار نیکی کا کوئی خاص بڑا کام کریں یا پھر 3 تا 5 چھوٹے کام کریں۔ اگر آپ پہلے ہی اس طرح کا کوئی کام کر رہے ہیں تو پھر روٹین سے ہٹ کر زیادہ کریں، کوئی اور کام کریں، بدل بدل کر کریں۔ روٹین سے بچیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ روٹین کے نیکی اور ہمدردی والے کام نہ کریں بلکہ آپ روٹین والے کام بھی کریں مزید کچھ اور بھی کریں تاکہ آپ بور نہ ہوں۔

اپنے نیکی، ہمدردی اور مہربانی (Kindness) کے کاموں کو بدلتے رہیں۔ اگر پیسے نہیں دے سکتے تو وقت دیں۔ کسی کو کوئی اچھا مشورہ دیں، شکریہ ادا کریں۔ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کسی کی بات کو غور سے سن لیں۔ کسی سے ہمدردی کا اظہار کریں۔ کسی کا بل ادا کر دیں، مصیبت کے وقت دوسروں کے کام آئیں۔ کسی کی کوئی چیز مرمت کر دیں، دوسروں کی خدمت کریں۔ اگر ایسا نہ کر سکیں تو کم از کم دوسروں کو تکلیف نہ پہنچنے دیں۔ جس کی مدد کریں اس کو احسان نہ جتائیں، صرف اپنے رب کی خوشی کے لیے ایسا کریں۔

کسی پر احسان کرنا بھی بہت بڑی نیکی ہے۔ احسان کرنے والا سب سے پہلے خود اس احسان سے مستفید ہوتا ہے۔ اسے دلی سکون اور خوشی ملتی ہے۔ لہذا جب کبھی آپ کو رنج و غم کی بات پیش آئے تو دوسروں کے ساتھ کوئی نیکی کر دیں، احسان کر دیں۔ اس سے آپ کو دلی سکون اور اطمینان ملے گا۔ کسی محروم کو کچھ دیں، کسی مظلوم کی مدد کریں، کسی کو مصیبت سے نکال دیں، کسی بھوکے کو کھانا کھلا دیں، کسی مریض کی عیادت کریں، غریب مریض کو دوا لے دیں۔ کسی کو احسان نہ جتائیں یہ کم ظرفی ہے۔ یہ بات اللہ کو نہایت ناپسند ہے۔ اور نہ ہی احسان کے بدلے کی توقع رکھیں ورنہ خود ہی اپنے آپ کو صدمہ پہنچائیں گے کیونکہ شاید دوسرا فرد آپ کی توقع پر پورا نہ اترے۔ صرف رب کی رضا کے لیے نیکی کریں۔

پریشانی اور خوف کی بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگ صرف اپنے متعلق سوچتے ہیں۔ دوسروں سے متعلق سوچنے سے نہ صرف آپ اپنے متعلق پریشان ہونے سے بچ جائیں گے بلکہ اس سے آپ کو دوست بنانے میں بھی مدد ملے گی۔

☆ صرف نیک اور اچھا انسان ہی خوش رہ سکتا ہے، اور صرف سچا انسان ہی نیک انسان بن سکتا ہے۔ (ارسطو)

☆ جو لوگ داخلی طور پر نیک اور اچھے ہوتے ہیں، وہ زندگی کے ہر حصے میں خوش رہتے ہیں۔ لہذا اچھا اور نیک بنیں۔ اچھے اخلاق اور اصولوں کی پابندی کریں۔

ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ لوگوں کے ساتھ نیکی مثلاً ہمدردی کرنا نہ صرف دوسرے لوگوں کے لیے بلکہ خود نیکی اور ہمدردی کرنے والے کے لیے بھی مفید ہے۔ اگر آپ خوشی چاہتے ہیں تو لوگوں کے ساتھ ہمدردی کا رویہ اپنائیں۔ لوگوں کے کام آئیں، رضا کارانہ خدمات سرانجام دیں۔ خدمت خلق کریں۔ حقیقی خوشی دوسروں کو خوشی دینے سے ملتی ہے۔ دوسروں سے ہمدردی کے بغیر حقیقی خوشی میسر نہیں ہوتی۔ ہمدردی کے رویہ کو بہتر کرنے سے خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ مہربان اور دوسروں کا خیال رکھنے والے اور کشادہ دل لوگ زیادہ خوش باش ہوتے ہیں۔ ایک اور ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ باقاعدگی کے ساتھ ہمدردی (Kindness) کے کام کرنا فرد کو لمبے عرصہ کے لیے خوشی دیتا ہے۔ جب آپ لوگوں کی مدد کرتے ہیں، ان کے کام آتے ہیں تو لوگ آپ کو پسند کرتے ہیں، داد دیتے ہیں، احترام کرتے ہیں، شکر گزار ہوتے ہیں اور احسان مند ہوتے ہیں جس سے آپ کی خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس اچھے رویے سے آپ کو اچھے دوست بھی مل جاتے ہیں، جو آپ کی ضرورت کے وقت مدد کرتے ہیں، آپ کے کام آتے ہیں۔

ہمدردی (Kindness) کئی طرح کی ہو سکتی ہے مثلاً کسی کو خون دینا، بیمار کی خبر لینا، کسی کا شکریہ ادا کرنا، کسی کے کام آنا، کسی کا کوئی مسئلہ حل کر دینا، کسی کی مالی امداد کرنا، کسی کو اپنی چیز ادھار دے دینا وغیرہ۔

کسی ضرورت مند کی مدد کرنے سے ہمیں خوشی ملتی ہے۔ جب ہم اچھا کرتے ہیں تو اچھا محسوس کرتے ہیں۔ جب ہم لوگوں کے لیے فائدہ مند ہوتے ہیں تو ہمیں سکون اور خوشی ملتی ہے۔ لوگوں کے لیے مفید بنیں۔ لوگوں کو غیر مشروط دیں۔ جتنا دیں اس سے زیادہ ملے گا۔ یہ اللہ کا وعدہ ہے۔ جو دیں گے وہی ملے گا۔ مال دیں گے تو مال ملے گا، عزت دیں گے تو عزت ملے گی اور خوشی دیں گے تو خوشی ملے گی۔ اگر آپ دینا بند کر دیں گے تو آپ کو ملنا بند ہو جائے گا۔

دینے کے بہت سے طریقے ہیں۔ دولت دیں، وقت دیں، فن دیں، اپنی مہارت دیں، Ideas دیں، لوگوں کو عزت و احترام دیں۔ بہتر سلوک کریں۔ مسکراہٹ دیں، مسکرانا بھی صدقہ اور نیکی ہے۔ دینے میں یہ بات اہم نہیں کہ آپ کتنا دیتے ہیں یعنی مقدار کی اہمیت نہیں بلکہ نیت اہم ہے۔

ضرورت مندوں کی مدد کرنے سے انسان کو خوشی ملتی ہے۔ روزانہ کم از کم 30 منٹ کسی کی مدد کریں۔ کوئی چیز ادھار دیں، مشورہ دیں، علم دیں، تعلیم دیں، ہنر اور فن دیں اور خوشی دیں۔ یہ سب چیزیں کئی گنا ہو کر آپ کو واپس ملیں گے یہ میرے رب کا وعدہ ہے۔ آپ لوگوں کے لیے کریں گے تو لوگ آپ کے لیے کریں گے۔

غور و فکر کریں کہ آپ لوگوں کے لیے کیا کر سکتے ہیں مثلاً:

- دوست کو نوکری کی تلاش میں مدد دیں۔
- کسی ضرورت مند کے کوچ بن جائیں اور اس کی رہنمائی کریں۔
- کسی کی مالی امداد کریں۔
- بیمار کی عیادت کریں۔
- جنازوں کے پیچھے چلنا۔
- قرض دینا۔
- دوست کی اپنی مہارت سے مدد کرنا۔

- بے گھر کو کھانا کھلانا۔
- کسی کو سکھ دینا۔
- لین دین میں فراخی کرنا یعنی دینا زیادہ لینا کم۔
- مسافروں پر خرچ کرنا۔
- کسی کو ہدیہ یا تحفہ دینا۔
- مصیبت میں کسی کے کام آنا۔
- ہسپتال میں رضا کارانہ خدمت انجام دینا۔
- کسی بزرگ یا اندھے کو سڑک پار کروادیں۔
- بازار سے فٹ بال خریدیں اور اسے کچی آبادی کے کینوں میں تقسیم کر دیں۔
- کسی اچھے کام کے لیے چندہ دیں۔
- کسی کو مفت ٹیوشن پڑھائیں۔
- کسی کو اپنے کپڑے دیں۔
- ہسپتال میں کسی کی تیمارداری کریں۔
- کسی مریض کو دوا لے کر دیں۔
- بغیر مانگے کسی کی مدد کریں۔
- جسمانی مدد کریں۔
- راستے میں کوئی چیز ہٹانا۔

نیکی کرنے کو اپنی زندگی کا ایک اہم حصہ بنالیں۔ روزانہ کم از کم 10 نیکیاں کریں یعنی دس ایسے کام کریں جو دوسروں کے لیے مفید ہوں۔ یہ معمولی بھی ہو سکتے ہیں مثلاً:

- کسی کے لیے دروازہ کھولنا۔
- کسی بوڑھے کو سڑک پار کرانا۔
- کسی کو راستہ دینا کہ وہ آگے نکل جائے۔
- کسی کو مبارک باد دینا۔

○ دوست کو چائے یا کھانے پر بلانا۔

ایک لسٹ بنائیں جس میں وہ تمام چیزیں درج ہوں جو آپ کسی کے لیے کر سکتے ہیں۔ لسٹ ہر وقت اپنے ساتھ رکھیں۔ گا ہے گا ہے اسے دیکھتے رہیں۔ اس کو دیکھ کر نیک عمل کریں۔ یہ کام اس طرح کے ہو سکتے ہیں:

○ پیاسے کو پانی پلانا۔

○ خوش اخلاقی سے ملنا۔

○ بھوکے کو کھانا کھلانا۔

○ عیادت کے لیے جانا۔

○ کسی کے چہرے پر خوشی بکھیرنا وغیرہ۔

ہر روز کوئی نہ کوئی نیک کریں۔ نیکی سے روح کو سکون اور خوشی ملتی ہے۔ اور بدکاری اور گناہ سے اضطراب ملتا ہے، خصوصاً جھوٹ بولنا، دھوکا دینا اور بددیانتی کرنا اور عہد توڑنا وغیرہ۔ جب آپ دوسرے لوگوں کی مدد کرتے ہیں تو اس سے آپ کو بھی فائدہ ملتا ہے۔ سکون اور خوشی کے علاوہ آپ کو بھی مدد ملتی ہے، دعائیں ملتی ہیں۔ اگر آپ دوسرے لوگوں کے لیے ہمدردی اور رحم کا جذبہ رکھتے ہیں تو وہ کسی نہ کسی صورت میں مع اجر آپ کے پاس واپس آ جاتا ہے۔ آپ جو دیں اس سے بڑھ کر آپ کو واپس ملے گا، اچھا یا برا۔

ہر رات سونے سے پہلے دن بھر میں کی گئی نیکیوں کی لسٹ بنائیں پھر اس کو پڑھیں۔ اس سے آپ کو بہت خوشی اور راحت ملے گی۔

☆☆☆

## خوشیاں بانٹیں

ہماری خوشی دوسروں کی خوشی کی محتاج ہے۔ خوشیاں دینے سے خوشیاں ملتی ہیں۔ خوشی ایک ایسی دولت ہے جو بانٹنے سے بڑھتی چلی جاتی ہے۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کہ سب سے اچھا عمل کون سا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کسی مسلمان کو خوش کر دینا بڑے اجر کا کام ہے۔ (طبرانی)

حقیقی خوشی دوسروں کو خوشی دینے سے ملتی ہے۔ اگر ہم حقیقی خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پہلے ہمیں دوسروں کو خوش کرنا چاہیے۔ خوشی بھی متعدی اور چھوت چھات کی طرح ہے۔ گھر میں اگر ایک فرد خصوصاً ماں یا باپ خوش ہوں تو سارا گھر خوش ہوگا۔ اسی طرح اگر آپ دوسروں کو خوشی دیتے ہیں تو یقیناً آپ کو بھی خوشی ملے گی۔

حقیقی خوشی کے لیے خدمت خلق کریں۔ لوگوں کے لیے مفید بنیں، ان کا خیال رکھیں، ان سے محبت کریں، انھیں شکھ دیں۔ صرف اپنے خاندان، دوستوں اور ساتھیوں ہی کی نہیں بلکہ عام لوگوں خصوصاً گلی محلے کے لوگوں کی خدمت کریں۔ اس سے ان کو خوشی ملے گی، آپ کو بھی خوشی ملے گی۔ آئندہ جب کبھی آپ کسی چیز کی کمی محسوس کریں مثلاً محبت، توجہ یا خوشی وغیرہ تو وہی چیز آپ دوسروں کو دیں، آپ کو بھی ملے گی۔ ایک ہفتے کے لیے مشق کریں، جو دیں گے آپ کو بھی مل جائے گا۔



آپ بے شمار طریقوں سے لوگوں کو خوشی دے سکتے ہیں، ان میں سے چند درج

ذیل ہیں:

- خدمت خلق۔
- خیرات۔
- کسی کے لیے دروازہ کھولنا۔
- تحفہ دینا۔
- کسی کا کوئی مسئلہ حل کر دینا۔
- ہنس کر بلانا۔
- کسی کی مشکل دور کرنا۔
- کسی کو عزت و احترام دینا۔
- صحیح مشورہ دینا۔
- کسی کی مدد کرنا۔
- کسی کے اچھے کام کی تعریف کرنا۔
- کسی کو قرض دینا۔
- کسی سے خوشگوار بات کرنا۔
- لوگوں کی بات توجہ سے سننا۔
- کوئی ایسا اچھا کام کرنا جو کسی کے چہرے پر مسکراہٹ اور خوشی بکھیر دے۔

## زندگی کی مسرتوں سے لطف اندوز ہونا

اپنی زندگی کے مثبت تجربات سے لطف اندوز ہونا خوشی میں بہت اضافہ کرتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی وقتی خوشیوں پر بھرپور توجہ مرکوز کریں اور ان سے خوب لطف اندوز ہوں۔ آم کی مٹھاس اور بیکری کی چیزوں کی خوشبو پر توجہ مرکوز کریں اور ان سے خوب لطف اندوز ہوں۔ صبح چائے کے پہلے کپ سے لطف اندوز ہوں۔ سردیوں میں دھوپ سے لطف اندوز ہوں۔ اپنے حواس کی مدد سے خوشی اور لطف حاصل کریں۔ کھانا کھاتے ہوئے اس کے ذائقہ پر توجہ مرکوز کریں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔ اپنے ارد گرد خوشی اور خوبصورتی تلاش کریں، پھولوں میں بلکہ کسی بھی چیز میں، پھر اس سے لطف اندوز ہوں۔ وہ لوگ جو اپنے موجودہ ارد گرد کے حالات پر گہری توجہ مرکوز کرتے ہیں اور جو اپنے موجودہ ارد گرد کے ماحول سے شدت اور سرگرمی سے آگاہ ہوتے ہیں وہ زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ صحت مند ہوتے ہیں اور ڈپریشن کا کم شکار ہوتے ہیں۔

ضرورت کے وقت آپ اپنے ماضی کی خوشگوار یادوں سے بھی خوشی اور تسکین حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے ماضی کی خوشگوار یادوں کی لسٹ بنائی جاسکتی ہے پھر ان یادوں کو دوبارہ ذہن میں لا کر، تصور کر کے خوشی حاصل کی جاسکتی ہے اس کے لیے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، چند لمبے سانس لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں پھر آنکھیں بند کر کے خوشگوار لمحات کا تصور کریں۔ اس سے خوشی میں معقول اضافہ ہوتا ہے۔ مثلاً کوئی امتحان پاس کیا، پہلی

کوشش کریں کہ ہر روز شعوری طور پر لوگوں کو خوشی دیں۔ اس کے لیے باقاعدہ منصوبہ بندی کریں۔ ہر روز سوچیے کہ آپ کس طرح دوسروں کو خوشی دے سکتے ہیں پھر اس پر عمل کریں۔ لوگوں کو خوشی دیں گے تو آپ کو زیادہ خوشی ملے گی، یہی کائنات کا اصول ہے۔

☆☆☆

دوسروں کو اپنی خوشی میں شریک کرنا بھی خوشی دیتا ہے۔ اپنی کامیابیوں اور کارہائے نمایاں کا جشن منانا اور اس میں دوستوں اور رشتہ داروں کو شامل کرنا خوشی اور سکون کا باعث بنتا ہے۔

دوسروں کو اپنی خوشیوں بھری یادوں میں شریک کر کے بھی خوشی ملتی ہے، مثلاً آپ کا غان میں سیف الملوک جھیل پر گئے یا مری کی برف باری سے لطف اندوز ہوئے تو آپ اپنے ہم مزاج لوگوں کے ساتھ اپنے تجربات کو Share کر کے اپنی خوشی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ اسی طرح ماضی کی کسی پارٹی کو یاد کر کے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ دوستوں کے ساتھ گزاری چھٹیاں، ان کے ساتھ کیا ہوا کوئی سفر یا تفریحی سفر یا ذکر کے، تصور کر کے یا ان کے ساتھ ڈسکس کر کے خوشی حاصل کر سکتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ موجودہ مسرت کے لمحات اور ماضی کی خوشگوار یادیں Share کر کے آپ اپنی خوشی میں اضافہ کر سکتے ہیں، اس کام کے لیے ایک گھنٹہ، ایک سہ پہر یا ایک دن مختص کیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

محبت، شادی کی پہلی رات، پہلے بچے کی پیدائش، کوئی ترقی یا کامیابی وغیرہ۔ میں نے امریکہ میں جس دن ایم۔ اے نفسیات کا امتحان پاس کیا، اس دن میں بہت خوش تھا۔ اب جب بھی میں اس دن کو یاد کرتا ہوں تو میرے جسم میں خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ سابقہ خوشیوں کا تفصیل سے تصور کریں، تجزیہ نہ کریں صرف لطف اندوز ہوں۔ تصور کو زیادہ واضح، رنگین، چمک دار، بڑا اور قریب کر لیں۔ اس سے خوشی میں زیادہ اضافہ ہوگا۔

دماغ میں ماضی کے ناخوشگوار واقعات کی بجائے خوشگوار واقعات اور دنوں کی فلم چلانے سے فرد کو خوشی اور سکون ملتا ہے۔ ایک ریسرچ میں طلبہ کو ماضی کے خوشگوار دنوں کا تفصیل کے ساتھ تصور کرنے کو کہا گیا۔ جن طلبہ نے 8 منٹ روزانہ اور تین دن لگا تار یہ تصور کیا انھوں نے اگلے 4 ہفتوں تک بہت اچھا محسوس کیا اور مثبت جذبات محسوس کیے۔ بوڑھوں کے لیے یہ مشق بہت مفید ہے یہ ان کو بہت خوشی دیتی ہے۔

خوشی اور مسرت والا البم تیار کریں۔ ماضی کی خوشگوار یادوں پر مشتمل البم تیار کریں جس میں بچوں کی مختلف عمروں کے فوٹو ہوں۔ اسے دیکھنے سے فرد کی خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اپنے پسندیدہ لوگوں، جگہوں، چیزوں، فیملی اور دوستوں کی تصویریں بھی البم میں لگائی جاسکتی ہیں۔ یادگار تصویروں کا البم بنائیں جس میں شادی کی تصویریں، سند اور انعام حاصل کرنے وغیرہ کی تصاویر ہوں۔ اس البم کو باقاعدگی سے دیکھتے رہنے سے خوشی ملتی ہے۔ اس طرح مختلف موقعوں، فنکشن اور سیر و تفریح کی تصاویر محفوظ کر لیں۔ البم کے علاوہ انھیں فریم کرا کر ایسی جگہ رکھیں جہاں اکثر آپ کی نظر پڑے۔ ان تصاویر کو بدلتے رہیں تاکہ آپ یکسانیت کا شکار نہ ہوں۔ صرف اچھے، پسندیدہ اور خوشگوار مواقع کی تصاویر ہی کو فریم کرایا جائے۔ مجھے سیاحت کا شوق ہے۔ خوبصورت منظر مجھے مسحور کرتے ہیں۔ میں نے راکا پوٹی، نانگا پربت، فیری میڈو، دیوسائی اور لالہ زار کی تصاویر فریم کرا کر گھر میں مختلف جگہ رکھی ہوئی ہیں۔ میں جب بھی ان کو دیکھتا ہوں تو فریش ہو جاتا ہوں۔ اس کے علاوہ سیر و تفریح کی بہت سی تصاویر کے کئی البم بنائے ہیں۔ ہم جب بھی ان کو دیکھتے ہیں، خوش ہو جاتے ہیں۔

مسکراہٹ گھر اور معاشرے میں خوشی بکھیرتی ہے، مایوسی، ٹینشن اور غصے کو ختم کرتی ہے، فرد کو صحت مند رکھتی ہے اور عمر کو طویل کرتی ہے۔ ہنسی دل و دماغ کو سکون دیتی ہے، ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے، دل کی دھڑکن کی رفتار کو معمول پر لاتی ہے، خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے اور دماغ کی تھکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ لہذا مسکرا کر نہیں بلکہ تھقبے لگا کر خوشی کا اظہار کریں۔

مسکرانے والے کو ہر کوئی پسند کرتا ہے۔ آپ جتنا لوگوں کے لیے مسکرائیں گے اتنا ہی لوگ آپ کے لیے مسکرائیں گے۔ اس سے آپ کی خوشی میں اضافہ ہوگا۔ لوگوں پر نہ ہنسیں بلکہ لوگوں کے ساتھ ہنسیں۔ لوگوں پر ہنسنا خوشی میں کمی کرتا ہے۔ البتہ اپنے آپ پر ہنسنا خوشی میں اضافہ کرتا ہے۔

تیوریوں والوں، زیادہ سنجیدہ اور چہرہ لٹکائے افراد کو کوئی پسند نہیں کرتا۔ نک چڑھی اور ہر وقت بڑبڑانے والی عورت کبھی خاوند کا پیار نہیں پاسکتی۔ مسکراتی بیوی خاوند کا دل جیت لیتی ہے۔ ماتھے پر سلوٹیں، بند ٹھٹھیاں اور مٹھٹھیاں بھینچنا خوشی میں کمی کرتا ہے۔

مسکراہٹ خوشی دینے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ لہذا خوشی حاصل کرنے کے لیے:

- صبح کا آغاز مسکراہٹ سے کریں۔ مسکراتے ہوئے کام پر جائیں اور مسکراتے ہوئے گھر میں داخل ہوں۔ ہمیشہ دل سے مسکرائیں۔ شعوری طور پر مسکرانے کی کوشش کریں۔ آپ ہنسے بغیر جو دن گزارتے ہیں آپ کا وہ دن ضائع ہو جاتا ہے۔ کم از کم دن میں ایک بار خوب کھل کر ہنسیں۔ اس سے بھاری سے بھاری دن بھی ہلکا پھلکا محسوس ہونے لگتا ہے کسی نے خوب کہا ہے کہ جو ہنستا ہے وہ زندہ رہتا ہے۔

"(He Who Laughs, Lasts)"

- جس سے بھی آپ کا سامنا ہو یا ملیں یا کوئی آپ کے پاس سے گزرے اسے دیکھ کر مسکرائیں۔ نہ صرف آپ بلکہ دوسرا بھی بہت اچھا محسوس کرے گا۔
- آئینہ جب کبھی ڈپریشن یا اداسی محسوس کریں تو لمبے سانس لیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور مسکرائیں تو لازماً بہتر محسوس کریں گے۔

## مسکراہٹ

حضور صلی اللہ علیہ وسلم جب گھر میں داخل ہوتے تو آپ کے چہرے پر لازوال مسکراہٹ ہوتی، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا چہرہ مبارک شاندار مسکراہٹ سے دمک رہا ہوتا اور پھر یہ خوبصورت مسکراہٹ پورے گھر میں پھیل جاتی۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے مسکراہٹ کو صدقہ اور نیکی قرار دیا ہے۔

مسکراہٹ سے دل میں خوشی، آنکھوں میں چمک اور چہرے میں کشش پیدا ہوتی ہے۔ ہنسنے سے جسم سے ایک خاص ہارمون Serotonin نکلتا ہے۔ جو فرد کو خوشی کا احساس دیتا ہے۔ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خوش مزاج اور ہنس مکھ لوگ زیادہ خوش باش ہوتے ہیں۔ آپ ابھی مسکرا کر دیکھیں، آپ کو فوری خوشی محسوس ہوگی۔ مسکراہٹ جنگل کی آگ کی طرح پھیلتی ہے۔ آپ مسکرائیں تو دوسرے بھی مسکرائیں گے۔

مسکراہٹ فرد کو خوشی دیتی ہے مگر تھقبہ زیادہ خوشی دیتا ہے۔ تھقبہ ایک اچھی ورزش بھی ہے جو کہ پھیپھڑوں اور دل کے لیے مفید ہے۔ مسکراہٹ اور ہنسنا منفی جذبات اور اداسی وغیرہ کو ختم کر کے خوشی کا باعث بنتے ہیں۔ مسکراہٹ نہ صرف آپ کے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی خوشی کا باعث بنتی ہے۔ جب آپ مسکراتے ہیں تو دوسرے اچھا محسوس کرتے ہیں اور پھر وہ آپ سے اچھا سلوک کرتے ہیں جس سے آپ کی خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔

- اپنے وقت کا کچھ حصہ ہنس مکھ لوگوں میں گزاریں۔
- روزانہ کم از کم 20 منٹ مسکرانے اور ہنسنے کی مشق کریں۔ دوسری مشقوں کی طرح تقریباً 30 دن بعد، مسکرانا اور ہنسنے آپ کی عادت بن جائے گا تو پھر آپ اکثر خوش رہیں گے۔
- مسکرائیں اور 20 تا 30 سیکنڈ اسی طرح مسلسل کریں۔ پھر چہرے کو ریلیکس کریں۔ اسی مشق کو روزانہ 10 تا 20 مرتبہ دہرائیں۔ اگر یہی مشق شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر کی جائے تو زیادہ موثر ہوگی۔ کچھ عرصہ بعد یہ آپ کی عادت بن جائے گی۔
- روزانہ 20 مرتبہ ہنسیں اور 40 مرتبہ مسکرائیں۔ پھر ہنسنے مسکرانا آپ کی عادت بن جائے گی جس سے آپ کو بہت زیادہ خوشی ملے گی۔
- ٹی۔وی پر مزاحیہ پروگرام دیکھیں اور پھر خوب ہنسیں۔
- کوئی مزاحیہ DVD, CD خریدیں۔ اسے کمپیوٹر پر سنیں اور دیکھیں اور خوب ہنسیں۔ خصوصاً جن دنوں آپ اداس ہوں ان دنوں میں خوش ہونے کا یہ طریقہ بہت موثر ثابت ہوگا۔ اس سے آپ کی اداسی کم ہو جائے گی۔
- ہر روز ماضی کے تین یا چار مزاحیہ واقعات کے بارے میں سوچیں۔ آنکھیں بند کر کے ان کا تصور بھی کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو خوشی ملے گی۔
- لطیفے پڑھیں، مزاحیہ نظم اور نثر پڑھیں۔ نثر میں کرنل محمد خاں، کنیہا لال کپور، شفیق الرحمن، پطرس بخاری، مشفق خواجہ اور مشتاق یوسفی کو پڑھیں۔ روزنامہ جنگ میں عطا الحق قاسمی کا کالم بھی پڑھیے۔ اس سے آپ کو ہر روز خوشی ملے گی۔

☆☆☆

- اگر آپ بٹاشٹ اور خوشی سے محروم ہو چکے ہیں تو اسے دوبارہ پانے کا شاہی راستہ یہ ہے کہ آپ خوش ہو کر بیٹھ جائیں اور اس طرح بولیں اور کام کریں کہ جیسے آپ پہلے ہی سے خوش ہیں۔
- چہرے پر مسکراہٹ رکھیں۔ اگر آپ خوشی چاہتے ہیں تو مسکرائیں، چاہے جھوٹ موٹ ہی سہی۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ اگر آپ صرف چہرے پر خوشی کی علامت (مثلاً مسکرانا) بنا لیں تو بھی آپ کو خوشی ملے گی۔ یعنی اگر آپ ظاہر کریں (Act as if) کہ آپ خوش ہیں تو بھی آپ کو خوشی ملے گی۔
- مسکراہٹ کی طرح انسانی انداز نشست و برخاست (Posture)، چال ڈھال، کھڑے ہونے اور بیٹھنے کا انداز بھی خوشی کو متاثر کرتا ہے۔ اگر آپ خوش باش لوگوں کی طرح بات کرتے اور چلتے ہیں تو یہ چیز بھی خوشی کا باعث بنتی ہے۔ خوش باش لوگ عموماً لمبے قدم بھرتے ہیں۔ اس سے ہر فرد مثبت اور اچھا محسوس کرتا ہے اور اپنے اندر طاقت اور توانائی محسوس کرتا ہے۔
- بالکل سیدھا کھڑے ہونے سے خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ کندھے جھکانا اور لٹکانا منہی احساسات کو بڑھاتا ہے۔ ڈھیلی ڈھالی وضع قطع اور جھکا ہوا جسم بھی خوشی کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔ لہذا مسکرائیں، ہنسیں، سیدھے کھڑے ہوں، تیز قدموں سے چلیں اور سر کو نیچے کو خم دیں (Nod) اس سے فرد مثبت محسوس کرتا ہے۔ سر کو دائیں بائیں گھمانا منہی اثرات رکھتا ہے۔
- خوشی کے لیے یہ آزمائیے۔ اپنے چہرے پر ایک بڑی اور دیانت دارانہ مسکراہٹ پیدا کیجیے۔ اپنے کندھے پیچھے کی طرف سکیڑیے، خوب لمبا اور گہرا سانس لیں اور کسی پسندیدہ گیت کا کوئی ٹکڑا گائیے۔ اگر آپ یہ نہیں کر سکتے تو سیٹی بجائیے۔ اگر سیٹی بھی نہیں بجا سکتے تو گنگنائیے۔ بقول معروف ماہر نفسیات ولیم جیمز جب آپ خوش ہونے اور چہرے کو سرخ کرنے والی حرکتیں کر رہے ہوں تو جسمانی طور پر افسردہ اور مغموم رہنا ناممکن ہے۔

لینے کے درپے ہوں تو کسی دوسرے کی بجائے خود اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس سے آپ کی صحت بھی تباہ ہو سکتی ہے، بلڈ پریشر بلند ہو سکتا ہے۔ مسلسل نفرت کی وجہ سے دل کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ نفرت کی وجہ سے ہم اپنے کھانے سے بھی پوری طرح لطف اندوز نہیں ہو سکتے۔

شیکسپیر نے کہا ہے کہ اپنے دشمن کے لیے اپنی آنکھیں اتنی گرم نہ کرو (بھڑکاؤ) مبادا کہ یہ خود تمہیں ہی جلا دے۔ لہذا اپنے دشمنوں کو اپنی صحت اور مسرت کی خاطر معاف کر دیں۔ ہر شام ہر شخص کو معاف کر دیں۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم اپنے دشمنوں کو بے شمار بار معاف فرماتے تھے۔

## معاف کرنا

ارشادِ بانی ہے:

- ”جو لوگ اپنا غصہ پی جاتے ہیں اور لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان نیکوکاروں سے محبت کرتا ہے۔“ (3:134)
- ”پس جو معاف کر دے اور صلح کرے تو اللہ تعالیٰ کے ہاں بدلہ ملے گا۔“ (40:42)
- ”چاہیے کہ لوگ معاف کر دیا کریں اور درگزر سے کام لیں۔“ (22:24)

اپنے دشمنوں کو ان کے لیے نہیں بلکہ اپنے لیے معاف کر دیں۔ اپنے دل میں نفرت کی آگ لگا کر نہ ہم خوش ہو سکتے ہیں اور نہ ہی اچھے۔ لہذا اپنے دشمنوں کو معاف کر دیں، وہ آپ سے محبت کرنے لگیں گے۔

دوسروں کو اللہ تعالیٰ کے لیے معاف کر دیں۔ ہم سب غلطیاں کرتے ہیں۔ ہم سب شیشے کے گھروں میں رہتے ہیں۔ ہمیں دوسروں کو معاف کرنا چاہیے اور بھول جانا چاہیے۔ جب ہم کسی کی غلطی کو معاف کر دیتے ہیں تو اس سے ہم اچھا محسوس کرتے ہیں۔ ہمیں ایک خوشگوار احساس ملتا ہے۔ اس سے ہمیں آرام اور سکون ملتا ہے۔ ”جس نے کسی دشمن کو معاف نہیں کیا اس نے زندگی سے لطف نہیں اٹھایا۔“ جب آپ معاف کرتے ہیں تو اصل میں اپنے سکون کے لیے ایسا کرتے ہیں۔ ایسا آپ اپنے دشمنوں کے لیے نہیں بلکہ اپنے لیے کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے منفی خیالات جو انسان کو پریشان کرتے ہیں، سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ غصہ، نفرت اور ناراضی آپ کے دل اور روح کو جلا دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس کو معافی چاہیے وہ معاف کرنا سیکھے۔ جب آپ کسی کو معاف کرتے ہیں تو آپ کو نہ صرف سکون ملتا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے اجر بھی۔

لوگوں نے ہمیں کسی نہ کسی وقت ڈسٹرب کیا ہوتا ہے، دکھ دیا ہوتا ہے اور ہم اسے بھولتے نہیں۔ اسی طرح ہم بھی لوگوں کو ڈسٹرب کر بیٹھتے ہیں۔ اس کا ایک شاندار حل یہ ہے کہ انہیں دل سے معاف کر دیں۔ معاف کرنے سے ہمیں خوشی اور سکون ملے گا ورنہ ہم اذیت کی آگ میں جلتے رہیں گے۔ جب کسی سے آپ پر زیادتی ہو جائے تو اسے شک کا فائدہ دیں۔ اس کے اس عمل کی تاویل کریں، وجہ تلاش کریں۔ دل میں کہیں کہ میں بھی غلطی سے پاک نہیں تو دوسروں کے بھی بے عیب اور کامل ہونے کی توقع نہیں کر سکتا۔ آپ چاہتے ہیں کہ آپ کو آپ کی غلطی کے لیے معاف کر دیا جائے۔ اسی طرح آپ بھی دوسروں کو دل سے معاف کر دیں۔ اسی طرح اگر آپ سے غلطی ہو جائے تو آپ بھی معافی مانگ لیں۔ دونوں پرسکون ہو جائیں گے۔

کسی سے بدلہ لینے کی کوشش نہ کریں، معاف کر دیں۔ سکون اور اجر ملے گا۔ جب آپ بدلہ

’برائی کا بدلہ ویسی ہی برائی۔ پھر جو معاف کر دے، اصلاح کرے اس کا اجر اللہ تعالیٰ کے ذمہ ہے۔‘ (الشوریٰ: 40)

اپنے دل میں لوگوں سے دشمنی، عداوت اور بغض و حسد کا اُلاؤ مت دہکاؤ کیونکہ یہ تمہارے لیے ایک مستقل عذاب بن جائے گا۔ اس سے تمہارے دشمن کو کوئی نقصان نہ پہنچے گا۔

جب ہم اپنے دشمنوں سے نفرت کرتے ہیں تو ہم انہیں اپنے اوپر غالب آنے کا موقع دیتے ہیں۔ انہیں ہماری نیند، خون کے دباؤ، صحت اور ہماری خوشی پر مسلط ہونے کا وسیلہ مل جاتا ہے۔ آپ سوچیں اگر آپ کے دشمن کو علم ہو جائے کہ آپ اس کی وجہ سے کس قدر ڈسٹرب اور پریشان ہیں تو اسے کتنی خوشی ہوگی۔ آپ اپنی خوشی کے لیے اسے معاف کر دیں اور اس کی خوشی کو ختم کر دیں۔

لہذا معاف کرنا سیکھیے۔ معاف کرنے میں آپ کا فائدہ ہے نہ کہ دوسروں کا۔ معاف کرنے سے آپ پُر سکون ہو جائیں گے۔ معاف کرنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں:

- 1- اگر ممکن ہو تو آٹھ ماہ سے معاف کر دیں۔ دل سے معاف کر دیں۔ بعض اوقات آٹھ ماہ سے معاف کرنا مشکل ہوتا ہے کیونکہ فرد دور چلا گیا، شہر چھوڑ گیا یا فوت ہو گیا ہو تو
- 2- معاف کیے جانے والے فرد کے بارے میں سوچیں۔ آنکھیں بند کر کے اس کا تصور کریں۔ تصور میں اسے بتائیں کہ اس نے کس طرح آپ کو دکھ دیا اور پھر اسے معاف کر دیں۔
- 3- زیادتی کرنے والے کو معاف کرنے کا خط لکھیں۔ اس میں تفصیل سے لکھیں کہ اس نے کس طرح آپ کو دکھ دیا، اذیت دی۔ لکھیں کہ کاش آپ نے ایسا نہ کیا ہوتا۔ آخر میں معاف کر دیں۔ خط اسے بھیجنا نہیں۔ تاہم بعض حالات کے مطابق بھیج بھی دیا

جاتا ہے۔ چند دنوں کے بعد خط کو ایک بار پڑھیں اور پھر بھاڑ کر پھینک دیں۔ روزمرہ زندگی میں اس فرد سے اچھا سلوک کریں، ہمدردی کریں، اس کی مدد کریں۔

- 4- بعض اوقات کسی فرد نے آپ کو بہت زیادہ دکھ دیا ہوتا ہے اور کوشش کے باوجود اسے معافی کا خط نہیں لکھ پاتے۔ ایسی صورت میں یہ خط ایک طرف رکھ دیں اور کسی ایسے فرد کو معافی کا خط لکھیں جس نے آپ کو کم دکھ دیا ہو۔ اگر آپ یہ خط لکھ سکیں گے تو پھر پہلے والا بھی لکھ سکیں گے۔ اب دوبارہ پہلے فرد کو معافی کا خط لکھیں۔
- 5- حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی مثال کو ہمیشہ سامنے رکھیں۔ آپ نے اپنے بہت سے دشمنوں کو بار بار معاف کیا۔
- 6- یہ بات ذہن میں رکھیں کہ معاف کرنے والے کو اللہ تعالیٰ پسند فرماتا ہے، اسے اجر دیتا ہے، اس کے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے۔ معاف کرنا ایک طرح کی عبادت ہے لہذا عام عبادت کی طرح معاف کرنے کو بھی عبادت بنا لیں۔

☆☆☆

تھے۔ ایک رات وہ اپنے گھر میں ایک حدیث تلاش کر رہے تھے اور ساتھ ساتھ پاس پڑی کھلی بوری سے کھجوریں بھی کھا رہے تھے۔ وہ اپنے کام میں اس قدر مگن اور محو تھے کہ وہ بہت زیادہ کھجوریں کھا گئے اور بیمار ہو گئے۔

اپنی روزمرہ زندگی میں فلو کی مقدار (Frequency) کو بڑھائیں۔ اس کے لیے آپ کو اپنے کام میں پوری طرح جذب اور غرق کرنا ہوگا۔ چاہے آپ کوئی بھی کام کر رہے ہوں، لکھ رہے ہوں، فون کر رہے ہوں یا کھیل رہے ہوں۔ فلو کی کیفیت میں داخل ہونے کے لیے توجہ کو پوری طرح اپنے کام کی طرف مبذول کر دیں۔

## فلو میں رہیے

آئندہ فون پر یا بالمشافہ بات کرتے ہوئے ہر ممکن طور پر اپنی بھرپور توجہ دوسرے فرد کی گفتگو اور اپنے ردعمل پر مرکوز کریں۔ جواب دینے میں جلدی نہ کریں۔ دوسرے فرد کو اپنی گفتگو کو پھیلانے کا موقع دیں۔ مزید گفتگو کے لیے اس سے کوئی سوال پوچھیں مثلاً آپ نے ایسا کیوں سوچا یا پھر کیا ہوا؟ آپ کا مقصد یہ ہو کہ آپ نے مقرر کے بارے میں زیادہ معلومات حاصل کرنی ہیں کہ اس کے ذہن میں اور کیا ہے؟ اس وقت اس کے جذبات کیا ہیں؟

اگر آپ اپنے کام یا ملازمت میں فلو حاصل کرتے ہیں تو آپ دنیا کے خوش قسمت انسان ہیں۔ اکثر اوقات ملازمت صرف ملازمت ہوتی ہے۔ اسے فرد زندہ رہنے کے لیے کرتا ہے۔ ایسے کام بہت شوق سے نہیں کیے جاتے۔ کچھ ملازمتیں ایسی ہوتی ہیں جن میں ترقی کے خوب امکانات ہوتے ہیں وہاں آپ ترقی کے لیے خوب محنت کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی ملازمت سے لطف اندوز ہوتے ہیں ایسے لوگ نہ معاوضے اور نہ ہی ترقی کے لیے کام کرتے ہیں بلکہ لطف اور مسرت کے حصول کے لیے کرتے ہیں۔ یہ خوش قسمت لوگ ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو کام پسند ہے تو فلو حاصل کرنا آسان ہے۔ اگر کام پسند نہیں تو فلو حاصل کرنے کے لیے پہلے کام کو پسند کریں۔ اس کے لیے ”پسندیدہ پیشہ“ والے باب میں ایک مشق موجود ہے اس پر عمل کریں۔

اچھی اور خوشیوں بھری زندگی وہ ہوتی ہے جس میں Flow ہو۔ اگر ہم ہر حال میں اور ہر کام میں فلو حاصل کر لیں تو ہماری زندگی زیادہ خوش باش ہوگی۔ وہ سرگرمیاں جن میں فلو ہو ان سے نہ صرف فرد کو خوشی ملتی بلکہ خوشی میں اضافہ بھی ہوتا ہے۔

فلو سے مراد کسی سرگرمی یا کام میں اس قدر غرق، محو اور جذب ہو جانا کہ فرد کو ارد گرد کا کچھ ہوش نہ ہو، وقت گزرنے کا پتہ نہ چلے حتیٰ کہ بھوک پیاس کا بھی احساس نہ ہو، مثلاً آپ پڑھ یا لکھ رہے ہیں اور آپ اس میں اس قدر محو ہیں کہ آپ کو ارد گرد کا کچھ ہوش نہیں۔ لوگ آپ کے پاس سے گزر رہے ہیں، آپ کے پاس باتیں کر رہے ہیں مگر آپ کو کسی چیز کا علم نہیں۔ آپ اپنے کام میں غرق ہیں، اس صورت میں وقت بہت تیزی سے گزرتا ہے۔

زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے روزمرہ کاموں میں فلو پیدا کریں۔ اگر آپ کوئی ایسا کام کرتے ہیں جس میں آپ کو فلو کا تجربہ ہوتا ہے تو آپ خوش قسمت ہیں لیکن یہ کام با مقصد اور تعمیری ہو۔ ایسا نہ ہو کہ آپ سارا دن ناول پڑھتے رہیں جس سے آپ کو فلو کا احساس پیدا ہو۔ مگر اس قسم کے فلو کے لیے آپ اپنی باقی ذمہ داریوں کو بھول جائیں۔ یہ چیز خطرناک ہے۔

فلو کی ایک شاندار مثال امام مسلم کی ہے۔ وہ اپنی حدیث کی کتاب صحیح مسلم مرتب کر رہے

ایک کاغذ پر ایسی سرگرمیوں کی ایک لسٹ بنائیں جن میں آپ کو فلو حاصل ہوتا ہے۔ مثلاً فٹ بال کھیلنا، ٹینس کھیلنا، فٹنگ، خدمت خلق، ہابی، دوستی یا معاشرتی تعلقات وغیرہ پھر ان کے ذریعے فلو کو اپنی زندگی کا جزو بنالیں۔ شروع میں ہفتے میں کم از کم تین بار ان سے فلو حاصل کریں بعد ازاں روزانہ۔

روزمرہ کاموں میں فلو پیدا کریں۔ بس کا انتظار کرتے ہوئے، بور تقریر سنتے ہوئے، گھر کی صفائی کرتے ہوئے۔ اس کے لیے اس دوران میں کوئی بامقصد ذہنی کام کر سکتے ہیں، مثلاً اپنے دماغ میں کوئی معمہ وغیرہ حل کر سکتے ہیں۔ ماضی کا کوئی خوشگوار واقعہ ذہن میں لا سکتے ہیں۔ ہر کام میں فلو حاصل کرنے کی کوشش اور مشق کریں۔ شروع میں قدرے مشکل ہوگا مگر مسلسل مشق سے آپ ہر کام میں فلو حاصل کر سکیں گے جس سے آپ کی روزمرہ خوشیوں میں بہت اضافہ ہوگا۔

☆☆☆

## مسائل حل کرنے کی صلاحیت

ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ خوش باش لوگ مسائل حل کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ چونکہ وہ مسائل کو جلد حل کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے مسائل ان کو پریشان نہیں کرتے۔ اس طرح مسائل ان کی خوشی میں کمی کا باعث نہیں بنتے۔ زندگی کے سفر میں ہر فرد کو مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ہر فرد اپنے مسائل حل کرنے کی صلاحیت کو بڑھا سکتا ہے۔ مسائل کے حل کے لیے ماہرین نے بہت سے طریقے تجویز کیے ہیں۔ چند اہم طریقے پیش خدمت ہیں:

- 1- (i) یقین کریں کہ ہر مسئلے کا حل موجود ہے۔
  - (ii) پرسکون رہیں ورنہ خیالات کا بہاؤ رک جائے گا۔
  - (iii) حل کے لیے اپنے آپ کو مجبور نہ کریں، ذہن پر بوجھ نہ ڈالیں، ذہن کو پرسکون رکھیں۔
  - (iv) مسئلے سے متعلق تمام معلومات اور حقائق اکٹھے کریں۔
  - (v) ان حقائق کو کاغذ پر لکھ لیں، اس سے آپ کی سوچ واضح ہو جائے گی۔
  - (vi) مسئلے کے حل کے لیے رب کریم سے دعا کریں۔
  - (vii) خدا پر یقین اور اعتماد کریں۔
  - ان شاء اللہ حل مل جائے گا۔
- 2- جب بھی آپ کو کسی مسئلے کا سامنا ہو تو خوش ہوں کہ مسئلہ ہے تو کامیابی کے مواقع بھی



- ہیں۔ پھر یقین کامل کے ساتھ مسئلے کو حل کرنا شروع کریں۔ مسئلے کو حل کرنے سے پہلے مسئلے کے حل کا وقت (Deadline) مقرر کریں۔ Deadline جتنی قریب ہوگی، اتنا ہی بہتر ہوگا۔ چونکہ انسانی ذہن وقت کے لحاظ سے کام کرتا ہے لہذا مسئلے کو حل کرنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔
- 3- (i) واضح طور پر تحریری شکل میں بتائیں کہ مسئلہ کیا ہے؟ آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ درحقیقت مسئلہ ہے کیا؟ جسے آپ حل کرنا چاہتے ہیں۔
- (ii) اس حوالے سے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں۔ مطالعہ کریں، ریسرچ کریں، سوالات پوچھیں۔
- (iii) تمام معلومات کا جائزہ لینے ہوئے شعوری طور پر مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کریں۔
- (iv) اگر آپ اب بھی شعوری طور پر مسئلے کو حل کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے تو اپنے مسئلے کو اپنے لاشعور کے سپرد کر دیں یعنی شعوری کوشش ترک کر دیں۔
- (v) اپنے شعور کو کسی دوسرے کام میں مصروف کر دیں۔ آپ کا لاشعور مسئلے کے حل کے لیے کام کرتا رہے گا۔ پھر اچانک کسی وقت مسئلے کا حل آپ کے ذہن میں آ جائے گا۔
- 4- مسائل کو حل کرنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ اپنے مسئلے کے بارے میں چند منٹ سوچیں، پھر کسی پرسکون جگہ 30 تا 60 منٹ کے لیے خاموشی سے بیٹھ جائیں۔ کچھ نہ کریں، سگریٹ نہ پیئیں، ٹی وی نہ دیکھیں، اخبار نہ پڑھیں، مسئلے کے حل کے بارے میں بھی نہ سوچیں۔ کچھ بھی نہ کریں۔ صرف خاموشی سے بیٹھ رہیں۔ بیس پچیس منٹ کے بعد آپ کے دماغ میں Ideas کا دریا بہنے لگے گا اور آپ کے ذہن میں مسئلے کے حل آنے لگیں گے۔ ان کو لکھ لیں پھر جو حل زیادہ اچھا لگے اس پر عمل شروع کر دیں۔
- 5- چند منٹ مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ پھر آرام سے بیٹھ جائیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں پھر آہستہ آہستہ 10 لمبے اور گہرے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر لیں، جسم کو مزید ریلیکس کریں پھر 50 سے زبرد تک الٹی گنتی گنیں۔ سکون کی اس کیفیت میں
- آئیڈیے یا مسئلے کا حل آپ کے ذہن میں آ جائے گا۔ بعض اوقات اس مشق کے بعد ایسے آئیڈیے ذہن میں آ جاتے ہیں جن کی آپ کو تلاش تھی۔
- 6- خاموشی سے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو بالکل ریلیکس کریں۔ آپ کے پاس ایک پیڈ ہو۔ کاغذ کے بالکل اوپر اپنے مسئلے کو سوال کی شکل میں لکھیں، مثلاً ”میں اپنے وقت کو کس طرح بہتر طور پر استعمال کر سکتا ہوں۔“ ”میں اپنی آمدن کو تین لاکھ ماہانہ کیسے کر سکتا ہوں۔“ پھر اس سوال کے بیس جوابات لکھیں۔ دماغ کو کھلا چھوڑ دیں۔ شروع کے جوابات جلد آپ کے ذہن میں آ جائیں گے۔ اس کے بعد کچھ وقت ہوگی، دیر لگے گی۔ تاہم آپ نے بیس جوابات لکھنے ہیں۔ پھر ان میں سے کم از کم ایک کو منتخب کریں اور اس پر عمل کریں۔
- 7- معروف برطانوی فلاسفر رسل کسی مسئلے کو حل کرنے کے لیے یہ طریقہ استعمال کرتا تھا ”جب مجھے کسی اہم اور مشکل مسئلے پر لکھنا ہو، تو اچھا طریقہ یہ ہوتا ہے کہ گھنٹوں اور دنوں اس مسئلے پر بہت توجہ کے ساتھ غور و فکر کرتا ہوں۔ پھر ایک خاص مدت کے بعد اسے بھول جاتا ہوں مگر میرا لاشعور کام کرتا رہتا ہے۔ چند ماہ بعد میں شعوری طور پر اس مسئلے کی طرف آؤں گا تو حل مل جاتا ہے۔“
- 8- تقریباً تمام ایجادات، حقائق اکٹھے کرنے، پھر مسئلے پر غور و فکر کرنے کے بعد ریلیکس ہونے کے دوران میں ہوئی ہیں۔ اسی طرح آپ کسی مسئلے کے حوالے سے پہلے حقائق اکٹھے کر لیں، پھر حل کے لیے غور و فکر کریں۔ جب خیالات آنا بند ہو جائیں اور حل نہ ملے تو مسئلے کو بھول جائیں اور کسی دوسرے کام میں مصروف ہو جائیں۔ اس صورت میں شعور کسی اور کام میں لگ جائے گا جب کہ لاشعور مسئلے کا حل تلاش کرتا رہے گا۔ پھر جب آپ دوبارہ مسئلے کی طرف آئیں گے تو دس میں سے نو بار آپ کو مسئلے کا حل مل جائے گا۔ آئن سٹائن کو بہترین آئیڈیے (Ideas) شیو کرتے ہوئے آئے۔
- 9- جب بھی کوئی مسئلہ درپیش ہو تو سوچیں کہ اس کا حل موجود ہے۔ ”مسئلہ“ کہنے کی بجائے ”حالات“ کہیں۔ پریشان کن حالات (مسئلے) کو وضاحت کے ساتھ لکھیں۔ اس کی ساری وجوہات کو بھی لکھ لیں۔ پھر سارے ممکنہ حل لکھیں۔ ان کا تجزیہ کریں۔ ایک حل کو

منتخب کریں یا ایک دو کو ملا لیں۔ پھر اس پر عمل کریں۔

- 10- کوئی پرسکون جگہ تلاش کریں جہاں ایک گھنٹہ کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ چند لمحے اس مسئلے کے بارے میں سوچیں، پھر مشق شروع کریں، خاموشی سے بیٹھ جائیں۔ حرکت نہ کریں، ریڈیو نہ سنیں، ٹی وی نہ دیکھیں، سگریٹ نہ پیئیں، نوٹس نہ لیں، پورا گھنٹہ کچھ نہ کریں۔ شروع میں قدرے مشکل ہوگی مگر مشق جاری رکھیں۔ مکمل خاموشی، حتیٰ کہ کسی خاص موضوع پر سوچنا بھی نہیں۔ خیالی پلاؤ اور ہوائی قلعے بھی تعمیر نہ کریں۔
- 11- اپنے مسئلے کو وضاحت سے بیان کریں۔ بعض اوقات مسئلے کو وضاحت سے بیان کرنے سے نصف مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ سوچیں کہ وہ کیا سوال ہے جس کا آپ کو جواب چاہیے۔ رات سونے سے پہلے اسے لکھ لیں اور سو جائیں۔ اس کا جواب رات کو کسی وقت یا صبح مل سکتا ہے۔ کاغذ پینسل قریب رکھیں، جواب ملتے ہی فوراً اسے لکھ لیں ورنہ بھول سکتے ہیں۔

12- مسئلے کو سوال کی صورت میں پیش کریں۔ سوال بالکل واضح ہو، مثلاً ”میں اپنی آمدن کو کیسے بڑھا سکتا ہوں؟“ سوال کو ذہن میں رکھیں اور سو جائیں۔ اکثر اوقات صبح جاگتے ہی حل مل جاتا ہے یا جواب کسی اور ذریعے سے مل جاتا ہے مثلاً صبح کے اخبار یا کسی رسالے میں نظر آ جائے گا۔

13- خاموشی سے کسی آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں، جسم کو ریلیکس کریں۔ دس لمبے سانس لے کر جسم کو مزید ریلیکس کریں۔ اس خاموش ماحول میں مسئلے پر آزادانہ (Freely) سوچ بچار کریں۔ اپنی ساری توجہ مسئلے کے حل پر مرکوز کر دیں۔ حل مل جائے گا۔ حل ملنے سے پہلے حل ملنے کی خوشی محسوس کریں۔ آپ کا لاشعور ان احساسات کی وجہ سے حل تلاش کر لے گا۔ ابھی یا بعد ازاں حل مل جائے گا۔

14- کینیڈا میں مسائل کے حل کے لیے ایک بڑا دلچسپ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ بڑے پرائیویٹ اداروں میں جو نئی کوئی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو اس کا جنرل منیجر ایک لفظ ”حل“ (Solution) کو بار بار دہراتا ہے۔ اس کے ساتھ اس فقرے کو بھی بار بار دہرایا جائے ”اس مسئلے کا حل موجود ہے، میرا لاشعور اس مسئلے کا بہترین حل پیش کر دے گا“ لفظ“

”حل“ کو سارا دن دہراتے رہیں۔ ان شاء اللہ حل مل جائے گا۔

15- سونے سے قبل مسئلے کو لاشعور کے سپرد کر دیں۔ اس کے لیے چند لمحے مسئلے کے بارے میں سوچیں پھر اسے بھول جائیں۔ جسم کو بالکل ریلیکس کریں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ اپنے لاشعور کو حکم دیں کہ وہ اس مسئلے کا حل پیش کرے۔ ”اے میرے لاشعور! مجھے اس مسئلے کا حل دو“ اس فقرے کو کم از کم دس بار دہرائیں پھر اسے بھول جائیں اور سو جائیں۔ صبح جاگیں گے تو آپ کے شعور میں اس مسئلے کا حل آچکا ہوگا۔ مسئلے کا حل ہر لحاظ سے حتمی (Definite) اور بہتر ہوگا۔

16- مسئلے کو جسے آپ حل کرنا چاہتے ہیں، سوال کی صورت میں لکھیں اور پھر اس کا حل تلاش کرنا شروع کریں۔ اس طریقے میں بعض اوقات فرد پندرہ بیس منٹ کے بعد اکتا جاتا ہے۔ اس صورت میں رک جائیں اور کوشش ترک کر دیں۔ آرام کریں۔ تھوڑی دیر کے بعد پھر مسئلے کی طرف آئیں۔ ان شاء اللہ حل مل جائے گا۔

17- جس مسئلے کو آپ حل کرنا چاہتے ہیں اس کا بغور اور تفصیلی معائنہ (Examine) کریں۔ سب سے پہلے مسئلے کو کاغذ پر لکھیں۔ لکھنا بہت اہم ہے۔ مسئلے کو ٹھیک ٹھیک لکھنا اس کے موثر حل کی تلاش میں بہت معاون ہے۔ مسئلے کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے اسے کئی حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پھر ان حصوں کو اہمیت کے لحاظ سے ترتیب دیں۔ پھر ایک کاغذ لیں، اس پر تمام ممکنہ نتائج لکھیں۔ اگر یہ ہو تو پھر کیا ہوگا؟ اگر وہ ہو تو پھر کیا ہوگا؟ اگر میں نے یہ کیا تو پھر کیا ہوگا؟ اگر میں نے وہ کیا تو پھر کیا ہوگا؟ اس طرح کم از کم 12 امکانات (Possibilities) لکھیں۔ شروع میں یہ کچھ مشکل لگتا ہے۔ تخلیقی امکانات کو حاصل کرنے کا یہ ایک بہت شاندار طریقہ ہے۔ کسی بھی حالات میں ہمیشہ ایک دو سے زیادہ امکانات موجود ہوتے ہیں۔ کم از کم ایک درجن تو ہوتے ہیں۔ اس طرح آپ کے سامنے کئی حل آ جائیں گے۔

18- مسئلے کو حل کرنے کا ایک جدید طریقہ یہ بھی ہے کہ کسی جگہ سکون سے بیٹھ جائیں۔ مسئلے کو کاغذ پر لکھ لیں۔ پھر اس کے ممکنہ بہترین حل بھی لکھیں۔ پھر نوٹس کو پھاڑ دیں اور ریلیکس کریں۔ ان شاء اللہ کوئی نہ کوئی اچھا حل مل جائے گا۔

19- کسی مسئلے کو حل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے لاشعور کے سپرد کر دیا جائے۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ پہلے اس مسئلے پر شعوری طور پر خوب غور و خوض کیا جائے۔ ہر پہلو پر سوچ بچار کی جائے پھر مسئلے کو کاغذ پر لکھ لیا جائے۔ مسئلے کے حوالے سے سارے اہم پہلوؤں کو نوٹ کر لیا جائے۔ موافق، مخالف دلائل کو دو کالموں میں آمنے سامنے لکھ لیا جائے۔ ایک دفعہ ان کو پڑھ لیا جائے پھر اس مسئلے کو بھول جائیں۔ (بعض ماہرین کا خیال ہے کہ اس کاغذ کو پھاڑ کر پھینک دیا جائے) اور کسی پسندیدہ مشغلے میں مصروف ہو جائیں جس سے دماغ کو سکون و آرام ملے۔ لاشعور دیر یا سویر مسئلے کا حل پیش کر دے گا۔

20- مسئلے کے حوالے سے خوب غور و فکر کریں حتیٰ کہ آپ ذہنی طور پر تھک جائیں، پھر کسی باہمی سے لطف اندوز ہوں یا لیت جائیں۔ لاشعور مسئلے کا حل پیش کر دے گا۔ حل میں دیر لگ سکتی ہے۔ اگر مسئلہ حل نہ ہو تو پھر مزید غور و فکر کریں اور پھر کسی مشغلے میں مصروف ہو جائیں اور ذہن کو ریلیکس کریں۔ لاشعور ہمیشہ سکون اور آرام کی حالت میں کام کرتا ہے۔ اس لیے دنیا کے 75 فی صد انکشافات اور دریافتیں (Discoveries) سکون اور آرام کی حالت میں ہوئی ہیں۔

21- مسائل کو حل کرنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ اسے اہم مسائل کے علاوہ گھریلو اور روزمرہ مسائل کے حل کے لیے کامیابی سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ کچھ لوگ، (Ideal تعداد چار تا سات افراد ہے، تاہم دو سے بارہ تک ہو سکتی ہے) اکٹھے مل بیٹھیں۔ ہر فرد کو مسئلے کے حوالے سے اپنی تجاویز دینے کے لیے کہا جاتا ہے۔ ہر فرد کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے ہر خیال کو چاہے وہ کتنا ہی اوٹ پٹا نہ ہو بلا جھجک پیش کرے۔ کسی فرد کو ان تجاویز پر اعتراض کرنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ البتہ ہر فرد ان تجاویز کو بہتر بنا سکتا ہے۔ اس طریقے میں زیادہ زور تجاویز کی تعداد پر ہوتا ہے نہ کہ معیار پر۔ تجاویز جتنی زیادہ ہوں گی اتنا ہی بہتر ہوگا۔ ان میں سے ایک فرد ان تجاویز کو لکھ لیتا ہے۔ ان تجاویز میں مسئلے کا حل موجود ہوتا ہے۔ عموماً ان میں 6 فی صد صحیح حل ہوتے ہیں۔ پھر ان تجاویز کا تجزیہ کیا جائے اور قابل عمل تجاویز

پر عمل کیا جائے۔

22- اس طریقے کو ایک فرد بھی استعمال کر سکتا ہے۔ کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ریلیکس کریں۔ چند لمحے سانس لیں اور حل کے بارے میں سوچیں۔ مسئلے کے حوالے سے جو خیالات ذہن میں آئیں ان کو لکھتے جائیں۔ مکمل ہونے پر کاغذ کو ایک طرف رکھ دیں۔ بعد ازاں جب آپ دوبارہ اس کاغذ کو پڑھیں گے تو حل آپ کے ذہن میں آ جائے گا۔



اختتام تلاوت سے کریں۔ مذہبی تقریبات میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں، اللہ تعالیٰ کے ذکر میں ہر وہ نیک کام شامل ہے جو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی اور رضا حاصل کرنے کے لیے کیا جائے۔ استغفار اور شکر گزاری بھی اسی میں شامل ہے۔ اللہ تعالیٰ کی خوشی کے لیے اللہ کے بندوں کی خدمت کریں، ان کے لیے آسانیاں پیدا کریں۔ اللہ کی راہ میں خرچ کریں، جوں جوں آپ اپنے رب کو یاد کریں گے اور اس کے شکر گزار ہوں گے توں توں زیادہ خوش اور پرسکون ہوں گے۔



## اللہ تعالیٰ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے

عظیم ماہر نفسیات ولیم جیمز کا قول ہے کہ پریشانی کا شاہی علاج مذہبی عقیدہ ہے ایک اور معروف نفسیاتی معالج ڈاکٹر اے۔ اے برل کے مطابق جو شخص صحیح معنوں میں مذہب کا پابند ہوتا ہے وہ کبھی اعصابی اور ذہنی امراض کا شکار نہیں ہوتا۔

بار بار کی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ خدا پر یقین رکھنے والے لوگ یعنی مذہبی لوگ نسبتاً زیادہ خوش اور اپنی زندگی سے زیادہ مطمئن ہوتے ہیں۔ اور وہ لوگ جو مذہبی سرگرمیوں میں زیادہ سرگرم ہوتے ہیں وہ زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ ایک اور ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ دنیا میں سب سے زیادہ مطمئن لوگ مذہبی لوگ ہوتے ہیں۔ خدا پر یقین رکھنے کی وجہ سے مذہبی لوگ مشکل ترین حالات کا بہتر طور پر مقابلہ کرتے ہیں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے ”خوب جان لو کہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو سکون ملتا ہے“ (28:13) ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے ”اے بلال! آئیے (اذان دے کر) ہمیں نماز سے خوش کیجیے کہ نماز میری آنکھوں کی ٹھنڈک ہے۔“

اللہ تعالیٰ کے ذکر کا مفہوم بہت وسیع ہے۔ اس میں فرض نماز، سنتیں اور نوافل شامل ہیں۔ اس کے علاوہ قرآن و حدیث کا مطالعہ اور اللہ تعالیٰ کے ناموں کی تسبیح کرنا بھی شامل ہے۔ قرآن مجید کی تلاوت دلوں کی شفا اور بہار اور دکھوں کا مداوی ہے۔ اس لیے اپنے دن کا آغاز اور

میں ادل بدل ہو۔ کبھی پراٹھا، کبھی خشک روٹی، کبھی ڈبل روٹی، اسی طرح کبھی آ ملیٹ، کبھی فرائی انڈا، کبھی آ لوانڈے، کبھی سبزی، کبھی گوشت کا سالن، کبھی دہی اور کبھی بکھار حلوہ پوری استعمال کی جائے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ ناشتہ بھر پور ہونا چاہیے، کیونکہ آپ نے سارا دن بھر پور کام کرنا ہوتا ہے۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہ بچے جو بھر پور ناشتہ کرتے ہیں ان کی سکول میں کارکردگی بہت اچھی ہوتی ہے۔ وہ بچے جو ناشتہ نہیں کرتے وہ سکول جا کر غیر معیاری چیزیں کھا کر مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہمارے بہت سے بچے پچیاں ناشتہ کرتے ہی نہیں یا بہت ہی معمولی۔ ناشتے میں اگر دودھ یا فریش جوس کا ایک گلاس شامل کر لیا جائے تو بہت اچھی بات ہوگی۔ ناشتے میں بغیر ملائی کے دہی کا استعمال بھی مفید ہے۔ دوپہر اور رات کا کھانا کم کھایا جائے۔ کھانے میں بڑا گوشت، ڈیری (دودھ) کی چیزیں، مٹھائی، تلی ہوئی چیزیں اور چکنائی کا استعمال کم کیا جائے۔ چکن، مچھلی اور سبز یاں زیادہ استعمال کی جائیں، دوپہر کے کھانے میں پروٹین زیادہ لی جائے۔ جسمانی صحت کے لیے تازہ پھل کھانا بہت ضروری ہیں۔ پھل وہ کھائیں جن میں پانی زیادہ ہو جیسے کٹو، مالٹا، آم، خربوزے اور تربوز وغیرہ۔ پھل کو کسی کھانے کے ساتھ نہ کھایا جائے۔ پھل ہمیشہ خالی پیٹ کھایا جائے، یہ صحت کے لیے زیادہ مفید ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ ہمیں پانی کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے، ایک دن میں کم از کم دس گلاس پانی پینا چاہیے۔ خصوصاً صبح اٹھتے ہی نہار منہ، دو گلاس پانی پینا معدے کی کئی بیماریوں کے لیے شفا ہے۔ بہتر ہے کہ پانی ہمیشہ کھانے سے پہلے پیا جائے یا پھر درمیان میں۔ کھانے کے فوراً بعد پانی پینے کی عادت کو ترک کر دیں۔ اچھی صحت کے لیے کھانے کے اوقات کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ ناشتہ صبح سویرے کیا جائے۔ ہمارے ہاں اکثر گھروں میں ناشتہ، دس گیارہ بجے کیا جاتا ہے۔ دوپہر کا کھانا 2 بجے تک کھالینا چاہیے اور رات کا کھانا لازماً مغرب کے فوراً بعد کھا لیا جائے۔ سارے ترقی یافتہ ملکوں میں کھانے کے یہی اوقات ہیں۔ خصوصاً رات کا کھانا مغرب کے وقت کھا لیا جاتا ہے۔ اس طرح سونے تک کافی حد تک کھانا ہضم ہو چکا ہوتا ہے۔

## اچھی صحت

صحت مند لوگ عموماً خوش باش ہوتے ہیں۔ خوشی سب سے پہلے صحت میں پوشیدہ ہے۔ اگرچہ اچھی صحت کے بغیر بھی لوگ خوش باش ہو سکتے ہیں اور اسی طرح اچھی صحت والے بھی ناخوش ہو سکتے ہیں۔ لیکن عموماً اچھی صحت خوشی میں اضافہ کرتی ہے۔ اچھی صحت کے لیے مندرجہ ذیل پر عمل کیا جائے:

### متوازن خوراک

اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی خوراک متوازن ہو۔ اس میں پروٹین (لحمیات) کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ)، چکنائی (Fats)، معدنیات (Minerals) اور وٹامن وغیرہ شامل ہوں۔ لحمیات کی زیادہ مقدار گوشت، انڈے، دودھ، کلبجی، مچھلی اور دودھ سے حاصل ہوتی ہے۔ نشاستہ کی زیادہ مقدار چینی، گڑ، شکر، دودھ، مٹھائی، چاکلیٹ، شہد، آٹا، کھجور، مکئی کے بھنے ہوئے دانوں، گیہوں کی روٹی، ڈبل روٹی اور گنے کے رس میں ہوتی ہے اور چکنائی کی زیادہ مقدار مندرجہ ذیل چیزوں سے حاصل کی جاسکتی ہے: گھی، کھانے کا تیل، چربی، مکھن، چاکلیٹ، مونگ پھلی، ملائی وغیرہ۔

ہمارے ہاں عموماً رواج ہے کہ ہر فرد ہمیشہ ناشتے میں ایک ہی چیز کھاتا ہے۔ یہ کسی بھی لحاظ سے صحت مند رویہ نہیں۔ ہر کھانے میں ورائٹی ہونی چاہیے خصوصاً ناشتہ ہمیشہ ایک جیسا نہ ہو، اس

## نیند

اچھی صحت کے لیے متوازن غذا، شراب و سگریٹ نوشی سے پرہیز، اور ورزش کے علاوہ آرام کی بھی سخت ضرورت ہے۔ آرام میں دو چیزیں شامل ہیں۔ 1- نیند 2- تفریح۔ اچھی صحت کے لیے بھرپور نیند بے حد ضروری ہے۔ آپ کی نیند ہر صورت پوری ہونی چاہیے۔ اکثر لوگوں کی نیند سات آٹھ گھنٹوں میں پوری ہو جاتی ہے۔ رات کی نیند کے علاوہ دن میں پندرہ بیس منٹ کا قیلولہ بھی فرد کی توانائی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سے آپ رات کے کام کے لیے تازہ دم ہو جاتے ہیں اور اس طرح تھوڑے وقت میں زیادہ کام کر سکتے ہیں۔

نیند لانے کے لیے مندرجہ ذیل باتیں معاون ثابت ہوتی ہیں:

- سونے سے تین گھنٹے قبل سگریٹ، چائے اور کافی نہ پی جائے۔
- سونے سے قبل گرم دودھ پی لیں، گرم پانی سے غسل کر لیں۔
- روزانہ شام کے وقت تھکا دینے والی کوئی ورزش کریں۔
- اپنے بستر کو آرام دہ بنائیں، کمرے کو روشنی اور شور و غل سے بچائیں۔
- سوتے وقت ٹی وی نہ دیکھیں، اور نہ ہی مطالعہ اور باتیں کریں، البتہ اگر ٹی وی اور مطالعہ سونے میں مدد دیتے ہیں تو پھر کوئی حرج نہیں۔ بہت سے لوگوں کو کتاب پکڑتے ہی نیند آ جاتی ہے۔
- بستر پر لیٹنے سے ایک گھنٹہ پہلے جسمانی اور ذہنی سرگرمیاں کم کر دیں۔
- سونے سے پہلے نہ کچھ کھائیں نہ پیئیں، بد ہضمی اور بھرا ہوا پیٹ آپ کو سونے نہ دے گا۔
- سوتے وقت مسائل کے بارے میں نہ سوچیں، اس سے نیند اچھا ہو جاتی ہے۔
- خوشگوار اور سکون دینے والے خیالات ذہن میں لائیں، خوشی اور سکون کے بارے میں سوچیں۔ حسین اور پرسکون مناظر، پہاڑ، آبشار اور چراہ گاہ وغیرہ کا تصور کریں۔

بد قسمتی سے ہمارے ہاں رات کا کھانا 10، 11 بجے کھایا جاتا ہے۔ اس کے بعد لوگ جلد سونے کے لیے بستر پر چلے جاتے ہیں جس کی وجہ سے پیٹ میں چربی جمع ہو جاتی ہے۔ دن میں تین بار پیٹ بھر کر کھانے کی بجائے چار پانچ بار تھوڑا تھوڑا کھانا صحت کے لیے زیادہ مفید ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ کھانا ہمیشہ بھوک رکھ کر کھایا جائے۔

تین سفید چیزیں صحت کے لیے زہر ہیں۔ چنانچہ نمک، چینی، اور میدے کا استعمال کم کیا جائے۔ اسی طرح بیکری کی چیزیں بسکٹ، کیک، پیسٹریاں، آئس کریم، ڈبل روٹی اور Mayonnaise کا استعمال بھی کم سے کم کیا جائے، نہ کیا جائے تو زیادہ اچھا ہے۔ غصے کی حالت میں کھانا نہ کھایا جائے، یہ بد ہضمی اور السر کا سبب بنتا ہے۔

بہتر ہے کہ آپ وہی خوراک استعمال کریں جو اولمپک کے کھلاڑی کرتے ہیں۔ یہ لوگ پھل، سبزیاں، بغیر چھنا آٹا، مچھلی، چکن کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ میدے، چینی اور نمک کا کم استعمال کرتے ہیں۔ روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی پیتے ہیں، اور صحت مند رہتے ہیں۔

صحت کا گول سیٹ کریں کہ آپ نے ان شاء اللہ کم از کم 80 سال زندہ رہنا ہے۔ مگر زندہ رہنے کا کوئی مقصد بھی ضرور ہو۔ اگر آپ زیادہ عرصہ زندہ رہنا چاہتے ہیں یا آپ کو لمبی عمر کی آرزو ہے تو نو جوانوں کی طرح سوچیے۔ تصور کریں کہ آپ نو جوان اور صحت مند ہیں۔ جسم کو ریلیکس کر کے سیشن (Suggestion) دیں کہ آپ صحت مند ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے لمبی عمر کی دعا بھی کریں۔ پھر اس کے لیے منصوبہ بندی کریں جس میں متوازن غذا، وزن کو کنٹرول کرنا اور روزانہ ورزش ضرور شامل ہو۔ لمبی عمر کے لیے آپ کا جسمانی اور ذہنی لحاظ سے صحت مند ہونا بہت ضروری ہے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ وہ لوگ جو متوازن خوراک کھاتے ہیں، شراب اور سگریٹ سے پرہیز کرتے ہیں، ہفتے میں کم از کم تین دن ورزش کرتے ہیں ایسے لوگ نہ صرف جسمانی اور ذہنی لحاظ سے صحت مند ہوتے ہیں بلکہ ان کی عمریں بھی طویل ہوتی ہیں۔ اس طرح وہ اللہ تعالیٰ کے بندوں کی زیادہ خدمت کر سکتے ہیں۔

## سائنس کی مشق

کے لیے واک اور بوڑھوں کے لیے واک، ٹیبل ٹینس اور بلینیر ڈس سے اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ ایک میل واک سے ایک میل دوڑنے کے برابر کلورین صرف ہوتی ہیں۔ واک بھی دوران خون بڑھاتی ہے۔ دل اور خون کی کارکردگی میں اضافہ کرتی ہے، بی پی اور ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے۔ واک بھوک کو بھی کم کرتی ہے۔ کھیل جس سے آپ لطف اندوز ہوں، ورزش کا بہترین ذریعہ ہے۔ بہتر ہے کہ ورزش ایک گھنٹے کے لیے روزانہ یا کم از کم ہفتے میں تین دن ضرور کی جائے۔ روزانہ تین منٹ بھی مفید ہے۔ کھانے کے فوراً بعد ورزش نہ کی جائے۔ کم از کم دو گھنٹوں کے بعد کی جائے۔ ورزش میں ورائٹی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ کبھی واک، کبھی کھیل، کبھی تیراکی وغیرہ۔ اس طرح جسم کے تمام مسلز مضبوط ہوتے ہیں۔ باقاعدہ ورزش سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

- 1- ورزش سے آپ کی سونے کی عادت بہتر ہو جاتی ہے۔
- 2- ورزش سے آپ کی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 3- ورزش فرد کے اعتماد میں اضافہ کرتی ہے۔
- 4- ورزش سے ذہنی تناؤ اور پریشانی میں کمی واقع ہوتی ہے اور آپ زیادہ تخلیقی ہوتے ہیں۔
- 5- ورزش تصور ذات کو بہتر کرتی ہے۔
- 6- ورزش سے اندرونی زخموں کے خلاف قوت مدافعت حاصل ہوتی ہے۔
- 7- ورزش کرتے ہوئے ہم اپنے مسائل کو بھول جاتے ہیں۔
- 8- ورزش سے آپ کے بدن کے خطوط بہتر ہوتے ہیں۔
- 9- ورزش کرنے والے بچوں کی تعلیمی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔
- 10- ورزش سے معدے کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔
- 11- ورزش سے مسائل حل کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 12- ورزش سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔
- 13- ورزش موڈ کو بہتر کرتی ہے۔
- 14- ورزش سے آپ کا اپنا تاثر بہتر ہوتا ہے۔

اچھی صحت کے لیے اچھا دوران خون بہت ضروری ہے۔ اچھے دوران خون کے لیے ورزش کے علاوہ سائنس کی مشق بہت مفید ہے۔ اس کے لیے آرام سے کسی جگہ پر بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ ایک گنیں اور ناک سے ایک لمبا سانس لیں۔ اب سانس کو روک لیں اور دل میں چار تک گنیں۔ پھر دو تک گن کر منہ کے ذریعے سانس کو آہستہ آہستہ چھوڑ دیں۔ اس طرح دس لمبے سانس لیں۔ جب خوب مشق ہو جائے تو پھر اپنے آپ کو بے آرام کیے بغیر اس مشق کو دو گنا کر لیں۔ یعنی ایک کی بجائے دو تک گنتی گن کر ناک سے آہستہ آہستہ لمبا سانس لیں پھر آٹھ کی گنتی تک روک رکھیں اور پھر چار تک گنتے ہوئے سانس کو منہ سے آہستہ آہستہ خارج کریں۔ اس طرح دس لمبے سانس لیں۔ یہ مشق دن میں تین بار صبح، دوپہر اور شام کو کریں۔

## ورزش

ورزش نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت کے لیے بھی بہت مفید اور ضروری ہے۔ کسی نے خوب کہا ہے کہ کھیل کا ایک گراؤ نڈائی سکولوں سے بہتر ہے۔ وہ تو میں جو باقاعدہ ورزش کرتی ہیں ان کی مجموعی صحت بہت بہتر ہوتی ہے۔ بیماری کم اور عمر طویل ہوتی ہے۔ ایسے لوگ ذہنی طور پر بھی چاک و چوبند ہوتے ہیں۔ ورزش دو طرح کی ہوتی ہے ایک وہ جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں دوسری وہ جو صرف ورزش ہوتی ہے مگر اس سے لطف اندوز نہیں ہوتے۔ ورزش کے لیے مندرجہ ذیل کھیل کھیلے جاسکتے ہیں۔ باسکٹ بال، فٹ بال، سکواش، ہاکی، بیڈمنٹن، والی بال، ٹینس، ٹیبل ٹینس اور تیراکی وغیرہ۔ کرکٹ میں زیادہ ورزش نہیں ہوتی۔ اس میں صرف تین چار لوگوں کی ورزش ہوتی ہے۔ اس میں وقت کا بہت ضیاع ہوتا ہے۔ ایک میچ کئی کئی دن چلتا ہے۔ کرکٹ وقت گزارنے کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ اس کے گراؤ نڈ کے لیے جگہ بھی بہت درکار ہے۔ غریب اور ترقی پذیر ملکوں کے لیے یہ مہلک ہے۔ پاکستان کے لیے باسکٹ بال بہترین کھیل ہے جس میں تھوڑی جگہ، تھوڑے سے وقت میں زیادہ لوگ ورزش کر سکتے ہیں، اس کے علاوہ رسہ کودنا، اور جاگنگ سے بھی اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ خواتین

15- ورزش آپ کو بہت سی بیماریوں سے بچاتی ہے۔

16- ورزش سے آپ کی عمر لمبی ہوتی ہے۔

## پانچ منٹ کی تفریحی سیر

اگر آپ زندگی کی جدوجہد اور پریشانیوں سے تھک چکے ہیں یا تنہائی اور اداسی محسوس کرتے ہیں تو روزانہ پانچ منٹ کی تفریحی سیر کریں۔ اس کے لیے یہ مشق کریں۔ آرام سے کسی جگہ لیٹ جائیں، بیٹھ بھی سکتے ہیں۔ جسم کو ریلیکس کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دس لمبے سانس لیں۔ سانس ناک سے لیں اور آہستہ آہستہ منہ سے خارج کریں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ کسی خوبصورت اور سکون دینے والی چیز کا تصور کریں۔ پہاڑوں کے درمیان ایک خوبصورت سرسبز چراگاہ کا تصور کریں، شہر کے ہنگاموں اور شور شرابے سے دور کسی خوبصورت جگہ کا تصور، تفریحی سیر یا کسی فطری منظر کا تصور۔ پرندوں کی خوبصورت آوازوں کا تصور، بہتے ہوئے، گنگناتے ہوئے چشموں اور ندی نالوں کا تصور، خوبصورت بادلوں، آسمان اور پہاڑوں پر سائے کا تصور۔ کراچی کے ساحل سمندر، تھیاگلی، کاغان میں سری، پائے، لالہ زار، اور جھیل سیف الملوک کا تصور۔ شمالی علاقہ جات میں نانگا پربت، فیری میڈو، نلتر اور ہنزہ کا تصور کیا جاسکتا ہے۔ ان تصورات میں آپ اپنی مرضی کا کوئی تصور شامل کر سکتے ہیں۔ ان میں کوئی تبدیلی کر سکتے ہیں۔ مثلاً جھیل سیف الملوک کے کنارے، اونچے اونچے درختوں کا تصور کر سکتے ہیں۔ آپ کی پانچ منٹ کی ذہنی تفریحی سیر آپ کو پرسکون کر دے گی۔ ذہنی سکون کے علاوہ اس سے آپ کو جسمانی توانائی بھی ملے گی۔ ہر رات سوتے وقت یا صبح دن کا آغاز کرتے وقت یہ مشق کی جائے۔ دونوں اوقات میں کی جائے تو کیا کہنے۔ تجربہ لگانے سے بھی انسان کو زبردست توانائی اور خوشی ملتی ہے۔

## ذہنی صحت

جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی صحت بھی بہت ضروری ہے۔ ذہنی توانائی کا عظیم ترین ذریعہ جسمانی سرگرمی ہے۔ ورزش، تفریح اور آرام ذہنی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سے ذہنی

دباؤ کم ہوتا ہے اور فرد تازہ دم ہو جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو دور کرنے کے لیے ورزش اور تفریح زیادہ موثر ہیں۔ اس کے علاوہ ذہنی نشوونما کے لیے مطالعہ بے حد ضروری ہے۔ اچھی نظم اور نثر کے علاوہ سوانح عمری، تاریخ، تحریک پیدا کرنے والی (Inspirational, Motivational) اور Self help کتب کا مطالعہ بہت مفید ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں کامیاب لوگ ایک سال میں 12 تا 26 کتب تک پڑھتے ہیں۔ ایسی کتب کے مطالعے سے آپ پرجوش ہوتے ہیں اور آپ کو بہت سے نئے آئیڈیے (Ideas) ملتے ہیں۔

اچھی ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی سوچ مثبت ہو۔ منفی سوچوں سے بچیں، انہیں ترک کر دیں۔ ہمیشہ مثبت سوچیں۔ منفی سوچ، ذہنی اور جسمانی صحت کو بری طرح متاثر کرتی ہے جس سے فرد کی توانائی کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ منفی اور تخریبی سوچ اور احساسات بہت سی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ اگر آپ بیمار ہیں تو بیماری کی بجائے صحت کا سوچیں۔ اس سے آپ اپنی سوچ کو منفی سے مثبت میں بدل دیں گے۔ پریشان ہیں تو خوشی کا سوچیں۔ خوش رہیں۔

## آرام اور تفریح

جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے آرام اور تفریح بے حد ضروری ہے۔ بدقسمتی سے ہم نہ کام کرتے ہیں اور نہ ہی ورزش اور تفریح کرتے ہیں۔ ہفتے میں ایک پورا دن کام نہ کریں بلکہ مکمل آرام اور تفریح کریں۔ تفریح بھی بہت زیادہ تھکا دینے والی نہ ہو۔ ہر دو ماہ بعد دو تین چھٹیاں کریں۔ ہر سال دو ہفتوں کی تفریحی سیر کریں۔ تفریح کے لیے مندرجہ ذیل سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے:

- اہل خانہ کے ساتھ ہنسیں اور وقت گزاریں۔
- بچوں کے ساتھ کھیلیں، لڈو اور کیم بورڈ وغیرہ۔
- بغیر مقصد اور بغیر لسٹ شاپنگ کے لیے جائیں۔ ونڈو شاپنگ کریں۔
- کسی منظر کو پینٹ کریں۔



## مراقبہ

ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ کی باقاعدہ مشق فرد کو خوش باش بناتی ہے۔ مراقبہ خوشی دیتا ہے، مثبت جذبات پیدا کرتا ہے، باقاعدہ مراقبہ کرنے والا فرد روزمرہ ذہنی دباؤ کا بہتر مقابلہ کرتا ہے مراقبہ جسمانی صحت کو بہتر کرتا ہے۔

مراقبہ کی بہت سی اقسام ہیں۔ درج ذیل طریقہ بہت آسان اور موثر ہے:

- 1- کسی پرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں۔
- 2- کمر بالکل سیدھی ہو۔
- 3- آنکھیں بند کر لیں۔
- 4- ناک سے سانس لیں اور اپنی توجہ آتی جاتی سانس پر مرکوز کریں۔
- 5- جب سانس خارج کریں تو ایک مختصر سا لفظ مثلاً ”اللہ“ دل میں کہیں۔ سانس چھوڑتے وقت ”ریلیکس یا سکون“ بھی کہا جاسکتا ہے۔
- 6- کوشش کریں کہ دماغ ادھر ادھر نہ جائے، بھٹکے تو واپس لائیں۔ کوئی خیال آئے تو روکنے کی بجائے اسے گزرنے دیں اور توجہ واپس سانس پر لے آئیں، دماغ کو خالی رکھیں۔
- 7- کسی خاص چیز مثلاً موم بتی پر بھی توجہ مرکوز کی جاسکتی ہے۔
- 8- یہ مشق روزانہ 5 منٹ تا 25 منٹ تک کریں۔ بعض دوسرے ماہرین کے مطابق یہ مشق 10 تا 15 منٹ کے لیے کی جائے۔

- کیلی گرائی کریں۔
- نئی زبان سیکھیں۔
- لان میں بیٹھ کر صرف تیلیوں کو دیکھیں۔
- ایک بلاک کا چکر لگائیں۔
- ایسی کتاب کا مطالعہ کریں جسے پڑھنے کی ہمیشہ خواہش رہی۔
- کتاب لکھیں۔
- اپنی بیوی/خاندان کو محبت بھرا خط لکھیں۔
- فطری مناظر کی تصویر لیں۔
- شہر کو Explore کریں۔
- کسی دوست کے ساتھ ناشتہ یا لंच کریں۔
- دو گھنٹے بغیر کسی مقصد اور بغیر کسی احساس جرم اور شرمندگی کسی سٹور میں گزاریں۔
- سیر کریں۔
- سائیکل چلائیں۔
- پکنک منائیں۔
- دوستوں کے ساتھ کیرم بورڈ اور تاش کھیلیں۔
- خیالی پلاؤ پکائیں، ہوائی قلعے تعمیر کریں۔
- کوئی اچھی فلم اور ڈرامہ دیکھیں۔
- بابی سے لطف اندوز ہوں۔
- دوستوں کے ساتھ گپ شپ لگائیں۔
- 15 منٹ کے لیے خاموشی سے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں اور غور و فکر کریں۔
- روزانہ 30 منٹ کے لیے خاموش بیٹھ جائیں، کچھ نہ کریں، نہ اخبار پڑھیں نہ ٹی وی دیکھیں۔ کچھ بھی نہ کریں۔

☆☆☆

مصروفیت اختیار کریں۔ اور کچھ نہیں تو خدمت خلق کریں۔ اپنے گلی محلے اور مسجد میں رضا کارانہ خدمات سرانجام دیں۔ بچوں کو لکھنا پڑھنا سکھائیں، ان کی تربیت کریں۔ کسی کو اپنا فن سکھائیں۔

○ مراقبہ کریں۔

○ اپنے پسندیدہ مشغلے سے لطف اندوز ہوں۔ شاید جوانی میں مصروفیت کی وجہ سے ہابی سے لطف اندوز ہونے کا زیادہ موقع نہ ملا ہو۔

○ پسندیدہ سٹور خصوصاً بک سٹور کی سیر کریں۔ وہاں نئی نئی چیزیں اور کتب دیکھیں۔

○ ٹی۔وی پر پسندیدہ پروگرام خصوصاً مزاحیہ پروگرام دیکھیں۔

○ کچھ وقت کمپیوٹر پر گزاریں۔ اپنے دور دراز رہنے والے بچوں سے Net کے ذریعہ گپ شپ لگائیں۔

○ ہو سکے تو روزانہ دوستوں سے ملیں۔ ان کے ساتھ چائے پیئیں۔

○ مطالعہ کریں، خصوصاً قرآن وحدیث اور تفریحی ادب کا مطالعہ کریں۔ طنز و مزاح پڑھیں۔

○ مذہبی تقریبات میں بھرپور حصہ لیں۔

○ اپنے پوتے، پوتیوں اور نواسوں کے ساتھ کھیلیں، ان کے ساتھ چڑیا گھر کی سیر کریں۔ ان کی تربیت کریں، انھیں کہانیاں سنائیں۔

○ سدا بہار رہنے اور مایوسیوں سے بچنے کے لیے نوجوانوں کے ساتھ تعلقات بنائیں۔

○ ان کی تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ ان کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں۔

○ موت کا انتظار کرنے کی بجائے اپنے آپ کو مصروف رکھیں، لوگوں کے لیے مفید بنیں۔

○ بھرپور آرام اور نیند سے لطف اندوز ہوں۔

○ دن میں ایک آدھ بار اپنی ماضی کی کامیابیوں کو یاد کریں۔ ان کو کاغذ پر لکھیں اور پڑھیں۔ اس سے خوشی اور سکون حاصل ہوگا۔

○ ماضی کے خوشگوار دنوں کا آنکھیں بند کر کے تصور کریں۔ اس سے آپ کو بہت خوشی اور سکون ملے گا۔

☆☆☆

## بڑھاپے کو خوشگوار بنانا

انسانی زندگی کی تین اہم منازل ہیں۔ بچپن، جوانی اور بڑھاپا۔ بچپن عموماً کھیل کود کا زمانہ ہوتا ہے جوانی کمانے اور کھانے کا دور ہوتا ہے اور بڑھاپا موت کے انتظار کا زمانہ ہوتا ہے۔ عظیم اکثریت ان تینوں منزلوں سے گزر کر اپنے رب کے پاس پہنچ جاتی ہے۔ عموماً ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی جوانی کا دور طویل ہو اور وہ کبھی بوڑھا نہ ہو۔ اگر کوئی فرد بوڑھا نہیں ہونا چاہتا تو اس کا ایک ہی حل ہے کہ وہ جوانی میں فوت ہو جائے۔ بڑے سرکاری افسر جب ریٹائر ہوتے ہیں تو بہت دکھی ہو جاتے ہیں کیونکہ ان کی ساری شان وشوکت جوان کے عہدے کے ساتھ منسلک ہوتی ہے ختم ہو جاتی ہے۔ عموماً بڑے سرکاری افسر ریٹائر ہونے کے بعد جلد فوت ہو جاتے ہیں۔ بڑھاپے میں موت کا انتظار کرنے کی بجائے اسے کسی بامقصد سرگرمیوں میں گزارا جائے تو بڑھاپا بہت خوشگوار ہو جاتا ہے۔ میں نے ریٹائر ہونے کے بعد 13 مفید کتابیں لکھیں۔ بڑھاپا دراصل اپنی مرضی کے مطابق زندگی گزارنے کا دور ہے۔ وہ بہت سے ایسے کام کرنے کا وقت جو آپ پہلے نہیں کر سکے۔ بڑھاپے کو خوشگوار بنانے کے لیے اس طرح کے عملی اقدامات اٹھائے جاسکتے ہیں:

○ صبح نماز اور تلاوت کے بعد ملکی پھلکی ورزش کریں، واک کریں۔

○ اخبار پڑھتے ہوئے چائے پیئیں۔

○ بے کار رہنا اداسی اور افسردگی کا سبب بنتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے بامقصد

پروگرام بنائیں۔ بڑی خوشیوں کے ساتھ ساتھ چھوٹی خوشیاں بھی حاصل کریں۔ آپ آج سے خوش ہونا سیکھ سکتے ہیں۔ خوشیاں حاصل کرنے کے لیے پیچھے بیان کی گئی سرگرمیوں کے علاوہ درج ذیل سے بھی اپنی زندگی کو خوشگوار بنانے کی کوشش کریں:

1- مختلف لوگوں کو مختلف چیزوں سے خوشی ملتی ہے۔ میں نے پاکستان کے منفرد نفسیاتی معالج پروفیسر ڈاکٹر سید صابر حسین (گجرات فون 0304-7913485) سے ان کی خوشی کاراز پوچھا۔ (شاہ جی ہمیشہ خوش و خرم ہوتے ہیں) ان کا جواب کچھ یوں ہے:

- میں اکثر اوقات لمحہ حال میں رہتا ہوں۔
- میری سوچ مثبت ہے۔
- لوگوں کو معاف کرتا رہتا ہوں۔
- سچی شکرگزار محسوس کرتا ہوں۔
- میرے اچھے اور مخلص دوست ہیں۔
- میرا کام میری پسند کا ہے اور یہ میرا شوق ہے۔
- پرامید رہتا ہوں۔
- لوگوں سے میری توقعات کم ہیں۔
- اپنے فرائض اور ذمہ داریاں پوری کرتا ہوں اور اپنے حقوق کا مطالبہ نہیں کرتا۔
- آمدن اور خرچ میں توازن رکھتا ہوں۔
- لوگوں سے تعلقات خوشگوار ہیں۔
- صحت مند ہوں۔ (کوئی دوا استعمال نہیں کرتا)
- روزانہ سیر کرتا ہوں، ورزش کرتا ہوں۔
- ہر ماہ دوستوں کے ساتھ ریسٹورنٹ جاتا ہوں اور خوب Enjoy کرتا ہوں۔
- ہر سال 5 تا 7 دن صحت افزا مقامات کی سیر اور Tracking کے لیے جاتا ہوں۔
- تصور میں اپنے آپ کو خوش دیکھتا ہوں اور مزید خوش ہوتا ہوں۔
- ذہنی، جذباتی، معاشرتی اور مطابقت کے مسائل جلد اور بہتر انداز سے حل کر

## خوشیاں ہی خوشیاں

آج سے تقریباً 40 سال پہلے میں ترقی تعلیم کالج خانپور (ضلع رحیم یار خان) میں بطور لیکچرار نفسیات ملازمت کرتا تھا۔ تنخواہ معمولی تھی، بمشکل گزارا وقت ہوتی تھی۔ میں لنڈے کے کپڑے پہنتا تھا، شہر کے اکلوتے کلب میں ٹینس کھیلتا تھا۔ میرا گھر کلب سے دور تھا۔ میرے پاس اتنے پیسے نہ تھے کہ میں کلب جانے کے لیے ایک پرانی سائیکل خرید سکتا، سخت گرمی میں کلب جاتا مگر ان دنوں میں بہت خوش تھا۔ آج سے بھی زیادہ خوش، حالانکہ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے اب میرے پاس لاہور میں اپنا گھر ہے، سواری کے لیے بڑی گاڑی ہے، میری وارڈروپ کپڑوں سے بھری ہوتی ہے اور میرا رب میری ہر خواہش پوری کرتا ہے۔ سوچتا ہوں کہ ان دنوں میں کیوں زیادہ خوش تھا۔ دراصل ان دنوں میں مذہبی سرگرمیوں میں زیادہ فعال تھا، نئی نئی شادی ہوئی تھی، روزانہ خوب کھیلتا۔ ان دنوں میں کیرم بورڈ، ٹیبل ٹینس، بیڈمنٹن اور ٹینس کھیلتا تھا۔ میں اس لحاظ سے خوش قسمت ہوں کہ کھیل میری ہابی ہے۔ اس سے مجھے خوشی بھی ملتی ہے اور ورزش بھی۔ ان دنوں تقریباً روزانہ دوستوں کی مجلسوں سے لطف اندوز ہوتا اور اپنی پسندیدہ کتب کا مطالعہ کرتا، اب ایسا نہیں۔

سب سے پہلے تو یہ بات ذہن نشین رہے کہ ہر فرد اپنی زندگی کو خوشگوار بنا سکتا ہے اور ہر فرد بہت حد تک اپنی خوشیوں کا ذمہ دار ہے۔ خوشی خود بخود حاصل نہیں ہوتی۔ اس کے لیے آپ کو بھرپور کوشش کرنی ہوگی، منصوبہ بندی کرنی ہوگی۔ چنانچہ ہر روز خوشیاں حاصل کرنے کا

لیتا ہوں۔

○ خواہشات کی کمی ہے۔

○ سماجی عزت و احترام حاصل ہے۔

2- کچھ ماہرین کے نزدیک خوشی اور صحت کے چار ذرائع ہیں:

○ اچھی نیند۔

○ سادہ خوراک۔

○ لمبے سانس۔

○ مثبت سوچ۔

3- ایک اور ماہر نے خوشی کے چھ اصول بیان کیے ہیں:

○ اپنے دل کو نفرت سے آزاد کریں۔

○ اپنے دماغ کو پریشانیوں سے آزاد کریں۔

○ سادہ زندگی بسر کریں۔

○ لوگوں سے کم توقع کریں۔

○ زیادہ دیں۔

○ مثبت بنیں۔

4- ایک اور ماہر کے مطابق خوشی کے لیے یہ چیزیں روزانہ کریں۔

○ نماز اور تلاوت قرآن مجید سے دن کا آغاز کریں۔

○ روزانہ 30 منٹ ورزش کریں۔

○ وہ چیزیں لکھیں جن کے لیے آپ اپنے رب کے شکر گزار ہیں۔

○ اچھی خوراک۔

○ رات کو بھر پور نیند۔ دن کو 30 منٹ سے زیادہ نہ سونا۔

○ رات کو جلد سونا۔ سونے کا وقت مقرر کرنا، پھر اس کی پابندی کرنا۔

○ بیڈروم میں ٹی۔ وی نہ دیکھنا۔

5- سوچیں وہ کون سی چیزیں ہیں جو آپ کو خوشی دیتی ہیں۔ ان کی لسٹ بنائیں، پھر ان کے

ذریعے خوشی حاصل کرنے کا پروگرام بنائیں۔

6- یہ بھی نوٹ کریں کہ کون سی چیزیں اور افراد آپ کو غمزدہ اور اداس کرتے ہیں، ان سے بچیں۔

7- روزمرہ خوشی کچھ کرنے یا کچھ بننے یا ہونے سے حاصل ہوتی ہے۔

8- روزانہ غسل کریں۔

9- ہر کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھ دھوئیں اور دانت صاف کریں۔

10- دن کا آغاز اور خاتمہ شکرگزار سے کریں۔

11- اپنے والدین کی عزت اور مدد کریں۔

12- گناہوں، خصوصاً جھوٹ، دھوکا دہی، بددیانتی اور عہد شکنی سے بچیں۔ دوسرے گناہ کبیرہ سے بھی بچیں۔ گناہ اور احساس گناہ خوشی میں کمی کرتے ہیں۔

13- دوسرے کے ساتھ وہی سلوک کریں جو آپ اپنے لیے پسند کریں۔

14- دوسروں کے ساتھ وہ چیزیں نہ کریں جو آپ کو اپنے لیے پسند نہ ہوں۔

15- کسی کو الزام نہ دیں۔

16- خوشی کا درآمد اور مفید سرگرمیوں میں پوشیدہ ہے۔

17- اپنے کارناموں اور کامیابیوں کی لسٹ بنائیں۔ ان کو ہر روز ایک بار پڑھ لیں۔ اس سے خوشی میں اضافہ ہوگا۔

18- اپنی کامیابیوں اور کارناموں، چاہے وہ معمولی ہوں، کی خوشی منائیں، ان کا جشن منائیں۔

19- لوگوں کو اپنی خوشیوں میں شامل کریں اور آپ ان کی خوشیوں میں شریک ہوں۔

20- لوگوں سے زیادہ توقعات نہ رکھیں۔ پوری نہ ہونے پر آپ دکھی نہ ہوں گے اور اگر آپ کی توقع پوری ہو جائے تو آپ کو زیادہ خوشی ملے گی۔

21- ایسی 20 سرگرمیوں کی لسٹ بنائیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اگلے چند ماہ ان سے لطف اندوز ہوں۔

22- آپ کو جس قسم کی سرگرمیاں خوشی دیتی ہیں۔ ان کو روزمرہ زندگی کا حصہ بنائیں۔

23- تین ایسی چیزوں کے نام لکھیں جو آپ کو ناخوش کرتی ہیں۔ پھر ان کے حل بھی لکھیں۔

33- بعض ماہرین کے نزدیک خوشی اور مسرت کے حصول کا صرف ایک طریقہ ہے کہ آپ

ان چیزوں کے متعلق پریشان ہونا چھوڑ دیں جن پر آپ کو کوئی اختیار نہیں۔

34- ایک دوسرے ماہر کے مطابق زندگی کے صرف دو مقصد ہیں:

1- جو تم چاہتے ہو اسے حاصل کرنا۔

2- پھر اس سے لطف اندوز ہونا۔ دوسرا مقصد صرف عقل مند ہی پاسکتا ہے۔

35- روٹین بوریٹ کا سبب بنتی ہے۔ روزمرہ کی روٹین کو بدلیں، ہفتہ وار اور ماہانہ ایک ہی

طرح کی روٹین سے بوریٹ ہو جاتی ہے۔ زندگی میں دلچسپی پیدا کرنے اور نئی چیز

کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ عموماً اتوار (چھٹی کے دن) کو سوتے اور

آرام کرتے ہیں، کیوں اس اتوار نہ سوئیں، اٹھیں اور باہر ناشتہ کریں، کسی پارک میں

ناشتہ کریں۔ کام پر ہر روز ایک ہی راستے سے جانے کی بجائے کبھی کبھار راستہ بدل

کر جائیں۔

36- بل وغیرہ دیتے ہوئے لائن میں پیچھے کھڑے فرد خصوصاً ضعیف کو اپنی جگہ دیں۔ اس

سے دونوں کو خوشی ہوگی۔

37- دفتر میں اگر کسی نے اچھا کام کیا تو اس کی تعریف کریں۔

38- کسی ساتھی اور دوست کو تعریفی خط لکھیں کہ وہ اچھا کام کر رہا ہے۔

39- لوگوں کو بتائیں کہ آپ ان سے کتنی محبت کرتے ہیں، ان کا خیال رکھتے ہیں۔

40- بالکل اجنبی کی تعریف کریں۔

41- گاڑی چلاتے ہوئے دوسروں کو آگے نکلنے دیں۔

42- لوگوں کی آنکھوں میں دیکھ کر مسکرائیں اور ہیلو کہیں۔

43- دوست کو شکر یہ کا خط، کارڈ یا ای میل بھیجیں۔

44- اپنے دوست کے مسائل کو غور اور توجہ سے سنیں۔

45- اپنے مالک (Boss) کی تعریف کریں۔

46- کسی کو پھول اور بسکٹ دیں۔

47- دوسروں کی کوشش کی تعریف کریں۔

یعنی آپ اس صورت حال کو کیسے بہتر کر سکتے ہیں۔

24- ہر روز کوئی ایسا کام مکمل کریں، کوئی کارنامہ سرانجام دیں جس سے آپ کو خوشی حاصل

ہو، فخر اور اچھا محسوس کریں۔

25- اپنی دلچسپیوں کے مطابق مختلف گروپوں اور کلبوں میں شامل ہوں۔ اس سے فرد کو اعتماد

اور سکون حاصل ہوتا ہے۔

26- اچھا کردار خوشی کی بنیاد ہے۔ اپنے اندر محبت، عزت و احترام، معاف کرنا، فیاضی اور

فراخ دلی کے جذبات پیدا کریں۔

27- خوش مزاج اور زندہ دل بنیں، نہ کہ روکھے سوکھے۔

28- اپنے فرائض منصبی اچھے انداز سے سرانجام دیں۔

29- جو کچھ آپ کے پاس ہے اس سے لطف اندوز ہوں اور جو کچھ نہیں ان کے بارے میں

نہ سوچیں۔ ان کے بارے میں سوچنے سے خوشی میں کمی ہوگی۔

30- میں خوبصورت آواز میں قرآن مجید اور عارفانہ کلام سن کر خوشی اور سکون حاصل کرتا ہوں۔

31- پسندیدہ خوشبو سے لطف اندوز ہوں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نماز اور خوشبو سے سکون اور

خوشی حاصل فرماتے تھے۔ اپنے گھر کو پسندیدہ خوشبو سے بھر دیں۔ صبح غسل کرنے کے

بعد اور کام پر جاتے وقت پسندیدہ خوشبو لگائیں۔ دن بھر تازگی اور ولولہ کا احساس زندہ

رہے گا۔ میں فریٹش ہونے کے لیے دن میں کئی بار پرفیوم استعمال کرتا ہوں۔

اسی طرح رات سوتے وقت خوشبو لگا کر سونے سے تمام تھکاؤ دور ہو جاتی ہے اور صبح

جب آپ بیدار ہوں گے تو چاک و چوبند ہوں گے۔ شام کے وقت غسل کے بعد

پسندیدہ نفیس خوشبو لگانے سے دن بھر کی افسردگی اور اعصابی تھکن دور ہو جائے گی۔

32- سارا دن کام کرنے کے بعد شام کا وقت کمرے میں بند ہو کر نہ گزاریں۔ شام تو

ہمیشہ سہانی ہوتی ہے۔ اس کا اپنا حسن ہے۔ باہر نکلیں۔ چمن کی سیر کریں۔ کسی کھلی

جگہ چہل قدمی سے سکون حاصل کریں۔ غروب آفتاب کے خوبصورت منظر سے

لطف اندوز ہوں۔

## خوشی کی مشق 2

51-

- (i) کسی ایسے وقت کا سوچیں جب آپ نے بہت شاندار محسوس کیا تھا۔
- (ii) آنکھیں بند کر لیں اور اس واقعہ کا واضح طور پر تفصیل کے ساتھ تصور کریں۔ تصور کو واضح طور پر دیکھیں، آوازیں بھی سنیں، اس وقت کے احساسات کو محسوس کریں۔
- (iii) اب اس تصور کے اندر داخل ہو جائیں۔ اب سوچیں کہ وہ واقعہ اب پیش آ رہا ہے۔ جو چیزیں اس وقت دیکھی تھیں، اب دیکھیں، جو کچھ اس وقت سنا تھا اب سنیں اور وہی احساسات اب محسوس کریں۔ تصور زیادہ واضح کریں۔ رنگوں کو تیز کریں۔ اگر اچھا لگے تو تصویر کو زیادہ روشن اور چمک دار بنالیں۔
- (iv) اب جسم کے اندر شاندار احساسات پر توجہ مرکوز کریں اور نوٹ کریں کہ یہ شاندار احساسات کہاں سے شروع ہوتے ہیں اور کس طرف کو جا رہے ہیں مثلاً سر سے سینے کی طرف آ رہے ہیں۔ اب ان احساسات کو سر سے سینے کی طرف تیزی سے گھمائیں، تیز سے تیز تر۔ جس سے آپ کے شاندار احساسات میں اضافہ ہو جائے گا۔
- (v) احساسات کو گھماتے ہوئے اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور چھوٹی انگلی کو زور سے ملائیں۔ کئی بار ایسا کریں، مشق کو ختم کر دیں۔
- (vi) آئندہ جب آپ بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور چھوٹی انگلی کو زور سے آپس میں ملائیں گے تو خوشی کے یہی احساسات محسوس کریں گے۔
- (vii) تاہم اس مشق کو گاہے گاہے دہراتے رہیں۔
- نوٹ: اگر آپ یہی شاندار احساسات مستقبل میں کسی خاص موقع پر مثلاً امتحان دیتے ہوئے محسوس کرنا چاہیں تو شاندار احساسات کو پورے جسم میں گھماتے ہوئے مستقبل کے اس موقع مثلاً امتحان دینے کا تصور کریں۔ اس مشق کو چند بار دہرائیں۔ آنکھیں کھول دیں۔ اب دوبارہ آنکھیں بند کر کے مستقبل کے اس خاص موقع مثلاً امتحان دینے کے بارے میں سوچیں تو آپ کو یہی شاندار احساسات محسوس ہوں گے۔

48- زیادہ سے زیادہ لوگوں سے متعارف ہوں۔

49- گھر میں اور کام پر مختلف جگہ کم از کم 20 رنگین نقطے لگائیں جن کو آپ اکثر دیکھ سکیں۔

اب تین فہرستیں بنائیں۔

(i) ماضی کی تین خوشگوار ترین یادیں۔

(ii) تین ایسے لوگ جو آپ سے اور آپ ان سے محبت کرتے ہوں۔

(iii) تین چیزیں جو آپ کو مستقبل میں خوشی دے سکتی ہیں۔

نقطہ دیکھتے ہی ان چیزوں کو ذہن میں لائیں۔ آنکھیں بند کر کے ان کا تفصیلی تصور کریں۔

تصور کو زیادہ واضح، رنگین، شوخ، بڑا اور قریب بنائیں۔

○ دوستوں کا تصور کریں ان کے ساتھ گزرے ہوئے وقت کا تصور کریں۔ ان کی باتیں

ذہن میں لائیں۔ تصور کریں کہ آپ ان کے ساتھ ہیں، تصور کو واضح، رنگین، شوخ بڑا

اور قریب کریں۔

○ اسی طرح خوشگوار چیزوں کو مستقبل میں ہونے کا تصور کریں۔ تصور کو بہتر کریں۔

○ جب بھی کسی نقطے پر نظر پڑے تو کسی ایک چیز کا تصور کریں۔ خوش باش ہو جایا کریں گے۔

## خوشی کی مشق 1

50- کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آنکھیں بند کر کے زندگی کے 10 خوشگوار ترین لمحات کو یاد کریں۔ وہ کیسے تھے؟

آپ کہاں تھے؟ کیا کر رہے تھے؟ ان کا تفصیل کے ساتھ تصور کریں تصور کو

بہتر کریں، اسے زیادہ واضح، رنگین، چمک دار، بڑا اور قریب کر لیں۔ مشق کے

خاتمے پر ان کو تفصیل کے ساتھ کاغذ پر لکھیں اور پھر پڑھیں۔ اس سے خوشی میں

خاطر خواہ اضافہ ہوگا۔

منتشر تھے تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے فرمایا کہ جاؤ ان بکھرے ہوئے بالوں میں کنگھی کر کے سنوارو اور پھر فرمایا جس کے بال ہوں وہ انھیں سنوارا کرے۔  
(ابوداؤد)

لباس کا استعمال، رنگوں کا انتخاب انسانی شخصیت کی عکاسی کرتا ہے۔ لباس ہمیشہ ماحول، وقت اور عمر کی مناسبت سے پہنا جائے۔ باقاعدہ شیو کی جائے یا خط بنایا جائے۔ بڑھی ہوئی داڑھی فرد کو افسردہ کرتی ہے۔

اگر آپ کبھی مایوسی اور افسردگی کا شکار ہو جائیں تو خوشبودار صابن سے اچھی طرح غسل کریں، شیو کریں، خط بنائیں، بہترین لباس پہنیں، عمدہ خوشبو لگائیں، بالوں کو ترتیب سے سنواریں، جوتے پالش کر کے چمکائیں اور سیر و تفریح کے لیے باہر چلے جائیں۔ تو آپ خوشگوار ذہنی تبدیلی اور دلی فرحت کا احساس پائیں گے۔

55- خوشی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی آمدن اور اخراجات میں توازن ہو۔ آپ کو اپنی آمدن کا کم از کم 10 فی صد ماہانہ بچانا چاہیے تاکہ ضرورت کے وقت پریشانی سے بچ سکیں۔ اگر آپ کے اخراجات آمدن سے بڑھ جائیں تو آپ کی خوشی دکھ میں بدل جائے گی۔

56- آرام سے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ کاغذ پنسل لیں اور ان چیزوں کی لسٹ بنائیں جو آپ کو خوشی دیتی ہیں۔ اس میں خوشی دینے والی ہر چیز شامل کریں چاہے وہ معمولی کیوں نہ ہو۔ یہ چیزیں خوب کریں، بڑی خوشیوں کی بجائے ہر روز چھوٹی خوشیاں حاصل کریں۔

57- خوشی کے حصول کے لیے یہ مشق بہت موثر ہے۔ اس مشق کے دو جزو ہیں۔

A- تنہائی میں کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، کاغذ پنسل لیں اور ان فقرات کو مکمل کریں۔

1- میں خوش ہوں کہ میں..... نہیں ہوں۔ (مثلاً بیمار نہیں ہوں)

2-

یہ مشق خوشی کو حاصل کرنے کے لیے بہت موثر ہے، ابھی آزمائیں:

52- وہ سرگرمیاں جو آپ کو روزمرہ زندگی میں خوشی دیتی ہیں ان کی فہرست بنالیں اور اس فہرست کو کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ کو یہ ہر روز نظر آئے۔ صبح اٹھتے ہی نظر آئے، کام کرتے ہوئے نظر آئے۔ آپ اسے فریج یا باتھ روم کے آئینے، گاڑی کے ڈیش بورڈ پر لگا سکتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک سرگرمی پر عمل کریں۔ اس طرح آپ کو ان سے خوشی حاصل کرنا یاد رہے گا۔ ایک ماہ میں یہ آپ کی عادت بن جائے گی۔

### خوشی کی مشق 3

53-

پہلے ساری مشق پڑھ لیں پھر عمل کریں۔

(i) آنکھیں بند کر کے کسی ایسی چیز کا تصور کریں جو آپ کو خوش کر دے۔  
(ii) اسے آپ اب ہوتا ہوا دیکھیں۔ اس واقعے کی اپنے دماغ میں فلم چلائیں۔  
(iii) اب فلم میں داخل ہو جائیں۔ تصور میں وہ سب کچھ دیکھیں اور سنیں اور اچھا محسوس کریں۔

(iv) اب رنگوں کو تیز، روشن، چمک دار، نمایاں اور واضح کریں، آواز کو بھی بلند کریں۔

(v) اب اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔ آپ کو بہت اچھا محسوس ہوگا۔

54- جس طرح اچھی صحت اور قوت و توانائی کے لیے غذائیت سے بھرپور خوش ذائقہ خوراک ضروری ہے اس طرح اچھا لباس، ذاتی آرائش و جمال، نفاست و طہارت بھی پر مسرت اور خوشگوار زندگی کے لیے بہت ضروری ہے۔ نفیس لباس، بالوں کی تراش خراش، مناسبت زیب و زینت انسانی وقار و اعتماد میں اضافہ کرنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نفاست و طہارت انسانی نفسیات پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ اس کے برعکس منتشر بال بد وضع لباس، شکستہ حال اور بے ترتیبی انسانی طبیعت میں کاہلی، مایوسی اور بے عملی کے اثرات پیدا کرتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی محفل میں ایک بار ایک ایسا آدمی آیا جس کے بال

- 3- 61- موسیقی خصوصاً عارفانہ کلام سنیں۔
- 4- 62- دوسرے لوگوں کے کیے گئے کاموں کی تعریف کریں۔ وہ آپ کو عزت دیں گے جس سے آپ کو خوشی حاصل ہوگی۔
- 5- 63- دوسروں کو برا نہ کہیں، کسی کو الزام نہ دیں۔
- B- دوسرے حصے میں ان 5 فقروں کو مکمل کریں۔
- 1- میں خوش ہوں کہ میں رہا رہا ہوں..... ہے (مثلاً اپنا گھر ہے)
- 2- میں خوش ہوں کہ میں..... ہوں۔ (مثلاً اعلیٰ تعلیم یافتہ ہوں)
- 3- 65- دوسروں کی غلطیوں سے صرف نظر کریں۔
- 4- 66- جب بھی کوئی فرد آپ کے ساتھ اچھا سلوک کرے تو اس کا شکریہ ادا کریں۔ اگر کوئی فرد اچھی چیز کرے تو اس کی تعریف و تحسین کرنا نہ بھولیے۔ ہر فرد اچھے کام کی تعریف پسند کرتا ہے۔ اس سے اچھے تعلقات میں اضافہ ہوتا ہے۔ اچھے تعلقات خوشیاں مہیا کرتے ہیں۔
- C- اسی طرح آپ 5 ایسی چیزیں لکھیں جن کے لیے آپ اپنے رب کے شکر گزار ہیں۔
- 4- 67- دوسروں کے لیے سخت زبان استعمال نہ کریں۔
- 5- 68- مختلف مواقع مثلاً سالگرہ اور شادی وغیرہ کے موقع پر دوسروں کو تحائف دیں۔
- 69- اپنے علم اور اپنی کامیابیوں کے حوالے سے شیخی نہ بھاگیں، بہت سے لوگ آپ سے زیادہ جانتے ہیں۔ اپنی خوبیوں کے بارے میں مبالغہ نہ کریں۔
- 70- دوسروں کو اپنے سے کم تر نہ سمجھیں، فخر نہ کریں۔
- 71- روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ ایسی جگہ صرف کریں جہاں آپ کو معاوضے کی توقع نہ ہو۔ یہ چیز آپ کی زندگی کو محبت سے بھر دے گی۔ آخر کار آپ کو احساس ہوگا کہ ہر کوئی آپ کا دوست ہے۔ یہ ذہنی کیفیت آپ کو خوشیاں دے گی۔
- 72- تمام افراد سے شفیق ہوں۔ شفقت اور محبت سے پیش آئیں۔
- 73- لوگ اچھے کام کرتے ہیں اور پھر اچھے کی توقع کرتے ہیں۔ جب ایسا نہیں ہوتا تو دکھی اور ناخوش ہو جاتے ہیں۔ لہذا بدلے کی توقع کے بغیر لوگوں سے بھلائی کریں۔ اگر بدلے میں کچھ مل جائے تو شکریے کے ساتھ قبول کر لیں۔
- 74- عام زندگی میں اچھی توقعات رکھیں۔ جیسی توقع، ویسا ہی نتیجہ۔
- 58- ماہرین نفسیات کی ریسرچ کے مطابق آپ جیسا ظاہر کرتے ہیں۔ (Act as if) آپ کے احساسات بھی ویسے ہی ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک شاندار عمل ہے جس کی مشق ہر فرد آسانی سے کر سکتا ہے۔ اگر آپ ظاہر کریں کہ آپ خوش ہیں تو آپ حقیقتاً بھی خوش محسوس کرتے ہیں۔ یعنی جب آپ ظاہر کریں کہ آپ خوش ہیں تو آپ خوش ہو جائیں گے۔
- 59- فطرت مثلاً درخت، پتے، پھول، دریا، چشمے، پہاڑ، سمندر اور بادلوں کے مشاہدے میں خوشی تلاش کریں۔ دنیا اور اس کے حسن سے لطف اندوز ہوں۔ دنیا خوبصورت چیزوں سے بھری پڑی ہے۔
- 60- کامیاب لوگوں اور محبت وطن لوگوں کی کہانیوں سے بھی خوشی حاصل کی جاسکتی ہے۔



- 75- اپنی ناکامیوں کے لیے دوسروں کو الزام نہ دیں۔ لوگ اپنی ناکامیوں کے ذمے دار خود ہوتے ہیں، اپنی ناکامیوں کے لیے دوسروں کو الزام دینا آسان ہے مگر اس سے حاصل کچھ نہیں ہوتا، البتہ تعلقات ضرور خراب ہوتے ہیں جو ناخوشی کا سبب بنتے ہیں۔
- 76- ہمیشہ کی خوشی کے لیے ضرورت سے زیادہ خواہشات سے چھٹکارا حاصل کریں۔
- 77- زندگی بہت مختصر ہے، لہذا ہر فرد اور ہر چیز میں دلچسپی لیں۔ خوشی کے لیے ہر ممکن صورت میں زیادہ سے زیادہ چیزوں میں دلچسپی لیں۔
- 78- ہر فرد کو خوش رہنے کا حق ہے، مگر کسی کو یہ حق نہیں کہ وہ دوسروں کی خوشیوں کو برباد کرے۔ آپ اگر دوسروں کی خوشیوں کو برباد کریں گے تو خود بھی خوشیوں سے محروم ہو جائیں گے۔
- 79- خوشی یہ ہے کہ فرد کے پاس جو کچھ ہے اس سے مطمئن ہو جائے، جو نہیں رکھتا اس کے لیے بے قرار نہ ہو۔ اصل چیز یہ نہیں کہ آپ کے پاس کتنا کچھ ہے بلکہ اصل چیز یہ ہے کہ آپ کتنا لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- 80- وہ لوگ جو کھلے دل کے ساتھ لوگوں کو محبت اور شفقت دیتے ہیں، ان کو ہمیشہ محبت اور شفقت واپس ملتی ہے جس سے خوشی اور سکون ملتا ہے۔
- 81- اس چیز سے زیادہ کسی چیز میں خوشی نہیں کہ انسان خدا کی محبت اور معافی تلاش کرے، اس کا طلب گار ہو۔
- 82- اگر آپ حقیقی خوشی چاہتے ہیں تو دوسروں کے لیے زندہ رہیں۔ ان کو بتائیں اور دکھائیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ ان کو اپنا وقت اور مسکراہٹ دیں۔ ان میں بھرپور دلچسپی لیں۔
- 83- کبھی کبھار طلوع آفتاب اور غروب آفتاب کا منظر دیکھنے کے لیے وقت نکالیں۔ خصوصاً پہاڑوں میں، کسی جھیل یا سمندر کے کنارے۔
- 84- کسی خوشگوار رات کو ستاروں کے منظر سے لطف اندوز ہوں۔
- 85- کبھی رات کو چودھویں کے چاند کی سحر انگیزی سے لطف اندوز ہوں۔
- 86- بھرپور زندگی کے دوران میں ہر چھ ماہ بعد تفریحی (Vacation) سیر کریں۔ چند دن کے لیے کسی پسندیدہ جگہ چلے جائیں۔ ہر ماہ ایک آدھ دن پکنک سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔
- 87- نئی چیزیں سیکھیں، ایسی چیزیں جو آپ کو خوشی دیں۔ قرآنی عربی سیکھیں۔ نیا کھیل سیکھیں۔
- 88- اپنے سکون، آرام، سکھ کو دیکھیں نہ کہ دکھوں کو۔ آپ پُرسکون رہیں گے۔
- 89- اپنے لیے وہی کریں، جو دوسروں کے لیے کرتے ہیں۔ جس طرح آپ دوسروں کو معاف کرتے ہیں، اسی طرح اپنے آپ کو بھی معاف کر دیں۔
- 90- دوسروں کے لیے وہ نہ کریں جو آپ کو اپنے لیے پسند نہیں۔ جو اپنے لیے پسند کرتے ہیں، وہی دوسروں کے لیے پسند کریں۔
- 91- سردیوں میں دھوپ میں بیٹھیں۔
- 92- زمین پر لیٹ کر بادلوں اور ستاروں کو دیکھیں۔
- 93- مالش کرائیں۔
- 94- نہاتے ہوئے گائیں۔
- 95- کسی پسندیدہ ریستورنٹ میں کھانا کھائیں، چائے پیئیں۔
- 96- لطیفے سنائیں۔ میرا بھتیجا سلمان انظر ہمیں شاندار لطیفے سناتا ہے۔ جن پر ہم خوب ہنستے ہیں اور خوش ہو جاتے ہیں۔
- 97- چھٹی کے دن کسی بڑے شہر کی سیر کریں۔
- 98- اگر آپ کسی بڑے شہر میں رہتے ہیں تو شہر کے قدیم محلوں کی سیر کریں۔
- 99- اگر آپ لاہور میں رہتے ہیں تو اتوار کے دن عصر کے وقت شاہی مسجد کے سامنے منعقد ہونے والی مختلف محفلوں (شاعری، گانے، عارفانہ کلام وغیرہ) میں شریک ہوں۔ خصوصاً موسم سرما میں۔
- 100- کام کے دوران میں 10 سیکنڈ کے لیے آنکھیں بند کر کے لمبے سانس لیں۔
- 101- رات ستاروں اور چاندنی میں گزاریں۔
- 102- لاہور میں، میں کینال روڈ پر کسی اوور ہیڈ پل پر کھڑے ہو کر رات کے وقت گاڑیوں کی روشنیوں سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔ آپ بھی ایسا کر سکتے ہیں۔

- 75- اپنی ناکامیوں کے لیے دوسروں کو الزام نہ دیں۔ لوگ اپنی ناکامیوں کے ذمے دار خود ہوتے ہیں، اپنی ناکامیوں کے لیے دوسروں کو الزام دینا آسان ہے مگر اس سے حاصل کچھ نہیں ہوتا، البتہ تعلقات ضرور خراب ہوتے ہیں جو ناخوشی کا سبب بنتے ہیں۔
- 76- ہمیشہ کی خوشی کے لیے ضرورت سے زیادہ خواہشات سے چھٹکارا حاصل کریں۔
- 77- زندگی بہت مختصر ہے، لہذا ہر فرد اور ہر چیز میں دلچسپی لیں۔ خوشی کے لیے ہر ممکن صورت میں زیادہ سے زیادہ چیزوں میں دلچسپی لیں۔
- 78- ہر فرد کو خوش رہنے کا حق ہے، مگر کسی کو یہ حق نہیں کہ وہ دوسروں کی خوشیوں کو برباد کرے۔ آپ اگر دوسروں کی خوشیوں کو برباد کریں گے تو خود بھی خوشیوں سے محروم ہو جائیں گے۔
- 79- خوشی یہ ہے کہ فرد کے پاس جو کچھ ہے اس سے مطمئن ہو جائے، جو نہیں رکھتا اس کے لیے بے قرار نہ ہو۔ اصل چیز یہ نہیں کہ آپ کے پاس کتنا کچھ ہے بلکہ اصل چیز یہ ہے کہ آپ کتنا لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- 80- وہ لوگ جو کھلے دل کے ساتھ لوگوں کو محبت اور شفقت دیتے ہیں، ان کو ہمیشہ محبت اور شفقت واپس ملتی ہے جس سے خوشی اور سکون ملتا ہے۔
- 81- اس چیز سے زیادہ کسی چیز میں خوشی نہیں کہ انسان خدا کی محبت اور معافی تلاش کرے، اس کا طلب گار ہو۔
- 82- اگر آپ حقیقی خوشی چاہتے ہیں تو دوسروں کے لیے زندہ رہیں۔ ان کو بتائیں اور دکھائیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ ان کو اپنا وقت اور مسکراہٹ دیں۔ ان میں بھرپور دلچسپی لیں۔
- 83- کبھی کبھار طلوع آفتاب اور غروب آفتاب کا منظر دیکھنے کے لیے وقت نکالیں۔ خصوصاً پہاڑوں میں، کسی جھیل یا سمندر کے کنارے۔
- 84- کسی خوشگوار رات کو ستاروں کے منظر سے لطف اندوز ہوں۔
- 85- کبھی رات کو چودھویں کے چاند کی سحر انگیزی سے لطف اندوز ہوں۔
- 86- بھرپور زندگی کے دوران میں ہر چھ ماہ بعد تفریحی (Vacation) سیر کریں۔ چند دن

103- اپنے محبوب ہیر کو خط لکھیں۔ آج ہی پوسٹ کریں۔ جو ابی لفافہ ڈالنا نہ بھولیں۔

104- اپنے محبوب ہیر سے ملاقات کریں۔

105- کسی کو پھول پیش کریں یا بھجوائیں۔

106- منہ آسمان کی طرف کر کے، بغیر چھتری کے بارش میں چلیں۔

107- بچوں کے ساتھ بارش میں نہائیں۔

108- ونڈو شاپنگ کریں۔

109- کتابوں کی کسی بڑی دکان کی سیر کریں۔

110- جو کچھ چاہتے ہیں اس کا سوال کریں، مانگیں۔ آپ جب کوئی چیز مانگتے ہیں، 90 فی

صد کا میاب ہو جاتے ہیں، حاصل کر لیتے ہیں۔

111- بڑے اور اونچے خواب دیکھیں۔

112- اپنے اگلے سانس کو گہرا کریں۔ لمبے اور گہرے سانس لیں۔

113- آخری بار جب آپ بہت زیادہ ہنسے تھے، اس کو یاد کر کے خوب ہنسیں۔

114- دفتر اور پریشانیوں سے ایک دن کی چھٹی لیں۔ طے کریں کہ ایک دن آپ نے

پریشان نہیں ہونا۔

115- موسم کے مطابق گرم یا ٹھنڈے شاور سے نہائیں۔

116- اچھا اور خوبصورت لباس پہنیں۔

117- اپنے کمرے میں پھول سجائیں۔

118- تحریک پیدا کرنے والی کتب کا مطالعہ کریں۔

119- ایک معروف ماہر نفسیات ایڈلر اپنے مریض سے پوچھتا ہے کہ جب وہ ٹھیک ہو جائے

گا تو کیا کرے گا۔ مریض جو جواب دیتا، ایڈلر کہتا کہ جاؤ اور وہی کرو۔

120- ماضی کی خوشگوار یادیں دنیا میں جنت پیدا کر سکتی ہیں۔ ماضی کی خوشگوار یادوں کو ذہن

میں لائیں، رات سوتے وقت ان کا تصور کریں۔ دن میں بھی کئی بار ان کا تصور کریں۔

121- اخلاص کے ساتھ لوگوں میں دلچسپی لیں۔ ان کی باتوں کو غور سے سنیں۔ انہیں احساس

دلائیں کہ وہ اہم، پسندیدہ اور قابل تعریف ہیں۔ وہ آپ کو پسند کریں گے جس سے

آپ کو خوشی ملے گی۔

122- دوسروں کی پسند کی گفتگو کریں، لوگ آپ کو پسند کریں گے۔ آپ کو سکون اور خوشی

ملے گی۔

123- بحث و مباحثہ سے پرہیز کریں۔

124- ملاقات کے وقت خوش مزاجی اور مسکراہٹ سے لوگوں کا خیر مقدم کریں۔ ان کو خوشی

ملے گی تو آپ بھی خوش ہوں گے۔

125- بڑی کے بجائے چھوٹی خوشیاں حاصل کریں۔ خوشیاں ہمارے چاروں طرف پھیلی

ہوئی ہیں، ہم نے صرف ان کو تلاش کرنا ہے۔ خوبصورت پھول، خوشبودار پھول،

شاندار کافی یا چائے، لذیذ بسکٹ، سکون آور غسل اور پرسکون نیند وغیرہ۔

126- ہم اپنی خوشیوں کو بڑھا سکتے ہیں۔ اپنی خوشیوں میں اہل خانہ، دوستوں اور ساتھیوں

کو شریک کریں۔ اس سے خوشی دوگنی ہو جاتی ہے۔ غم Share کرنے سے نصف رہ

جاتا ہے۔

127- اپنی زندگی کی ان چیزوں کی فہرست بنائیں جو کافی اچھی ہیں مثلاً صحت، لباس،

گھر، گاڑی، تعلیم وغیرہ۔ اس لسٹ کو اپنے پاس رکھیں جب زندگی مشکل محسوس ہو تو

انہیں پڑھیں۔

128- زیادہ تفریح اور فن حاصل کریں۔ اس وقت جو کچھ کر رہے ہیں، اس سے لطف اندوز

ہوں۔ ابھی، اگلے گھنٹے میں، اگلے دن اور سیکھنے میں بھی تفریح حاصل کریں۔ ہر چیز

میں فن کا پہلو تلاش کریں۔

129- ان چیزوں کو دیکھیں جو آپ نے کی ہیں، نہ کہ ان چیزوں کو جو آپ نے نہیں کیں۔

بعض اوقات آپ نے سارے دن کے بہت سے کام کرنے کا پلان بنایا ہوتا ہے۔

دن کے آخر میں یہ دیکھ کر کہ آپ سارے کام نہ کر سکے، آپ ناخوش اور ملول ہو جاتے

ہیں۔ لہذا ہمیشہ اپنی توجہ ان کاموں پر مرکوز کریں جو آپ نے مکمل کر لیے۔ اس سے

آپ کو خوشی ملے گی۔

130- ہر روز دوسروں کو خوش کرنے کے لیے کم از کم ایک چیز ضرور کریں۔ شفقت کے چند

بہت شان دار ہے۔ جو کچھ میرے پاس تھا، یا ہے، یا ہوگا، اس کے لیے میں رب کا بے حد شکر گزار ہوں۔“

137۔ آپ جیسا بننا چاہتے ہیں ویسا ہی تصور کریں۔ تصور کریں کہ آپ خوش و خرم ہیں۔ تصور تفصیلی ہو کہ آپ ویسا بن چکے ہیں۔ آپ کے اندر وہ تمام خصوصیات اور وصف موجود ہیں، جو آپ چاہتے ہیں۔

138۔ خوش باش، ہشاش بشاش، سمجھ دار اور ایسے لوگوں کی صحبت میں رہیں جو خدمت خلق میں بے لوث ہوں۔ آپ بھی ویسے ہی بن جائیں گے۔

139۔ دوسروں سے بہت زیادہ توقع نہ رکھیں۔ یہ اکثر پوری نہیں ہوتیں جس کی وجہ سے فرد کی خوشی کم ہو جاتی ہے۔

140۔ انکار کرنے اور انکار سننے کی عادت بنائیں۔ ہمیشہ ”ہاں“ کہنے سے آپ بہت سے مسائل اور پریشانیوں کا شکار ہو جائیں گے۔ اگر آپ کسی کا کوئی کام آسانی سے نہیں کر سکتے تو انکار کر دیجیے۔ اسی طرح اگر کوئی آپ کو ”No“ کہے تو برا نہ مانیں۔

141۔ نرم مزاجی اللہ تعالیٰ کو بہت پسند ہے۔ نرمی جس چیز میں بھی ہوگی اسے زینت دے گی، جس چیز سے نکال لی جائے اس میں عیب پیدا ہوگا۔ لہذا نرم مزاج بنیں، گفتگو میں نرمی اور چہرے پر مسکراہٹ ہو اور گفتگو کے وقت اچھی بات کریں۔ نرم مزاج والوں کا لوگ استقبال کرتے ہیں، ایسے لوگ، لوگوں کے محبوب بن جاتے ہیں۔

142۔ دنیا میں لوگ ایک دوسرے کے ساتھ زیادتی کرتے رہتے ہیں۔ آپ کے ساتھ کوئی زیادتی کرے تو درگزر کریں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے ”برائی کا جواب بھلائی سے دو۔ اس صورت میں آپ کے اور جس کے بیچ عداوت ہے وہ ایسا ہو جائے گا کہ جیسے ولی دوست۔“ (34:41)

143۔ صبح کے پہلے خیالات آپ کے سارے دن کو متاثر کرتے ہیں۔ لہذا صبح ریلیکس ہونے کے بعد ماضی کے تین خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائیں، آج کے متوقع خوشگوار تجربات کا تصور کریں۔ مثبت فقروں کو دہرائیں۔

الفاظ، کسی ساتھی کی مدد، گاڑی چلاتے ہوئے سڑک کراس کرنے والوں کے لیے رک جانا۔ دوسری گاڑی کو پہلے گزرنے دینا۔ بس، ویگن میں کسی دوسرے کو اپنی سیٹ دینا۔ کسی کو پیار سے چھوٹا موٹا گفٹ دینا وغیرہ۔ جب آپ کسی کو خوش کرتے ہیں تو پھر لوگ آپ کو بھی خوش کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مگر آپ بے لوث ہو کر صرف رب کی رضا کے لیے یہ سب کچھ کریں۔ دوسروں کو خوشی دے کر فرد کو خود بھی خوشی ملتی ہے۔

131۔ ہمیشہ خوشی کی توقع رکھیں، خوشی ملے گی۔ دوسروں کی خوشی سے حسد نہ کریں۔ ان کی خوشی بھی آپ کی خوشی ہے۔

132۔ اپنے ذہن کو پرسکون کرنے کے لیے بحسن (Suggestion) دیں۔ جسم کو ریلیکس کریں۔ 10 لمبے سانس لیں، پھر اس فقرے کو کم از کم 10 بار دہرائیں ”خدا کے فضل سے میں ہر روز، ہر لحاظ سے، زیادہ سے زیادہ پرسکون اور خوش و خرم ہوتا جا رہا ہوں“ مشق صبح، شام کی جائے۔

133۔ پُرسرت زندگی کے حصول کے لیے آپ مسلسل بہتر انسان بننے کی کوشش کریں۔ 134۔ خوش ہونا ایک عادت بن سکتی ہے۔ اس کے لیے خوشگوار خیالات کو سوچنے کی مشق کریں۔ خوشگوار خیالات کی ایک ذہنی فہرست بنائیں۔ ہر روز اس کو کئی بار دہرائیں۔ اسے لکھا بھی جاسکتا ہے۔ اگر کوئی منفی بات ذہن میں آئے، تو اسے فوراً روک دیں اور خوشگوار بات ذہن میں لائیں۔

135۔ ہر صبح اٹھنے سے پہلے پرسکون ہو کر لیٹے رہیں اور شعوری طور پر مثبت سوچیں، اور اپنے ذہن میں خوشگوار خیالات لائیں۔ اس دن کے متوقع خوشگوار واقعات و تجربات کی تصاویر دماغ میں آنے دیں۔ یہ نہ کہیں کہ آج چیزیں اچھی نہ ہوں گی، یا آج کا دن اچھا نہ ہوگا۔ اگر آپ ایسا کہیں گے تو پھر ایسا ہی ہو جائے گا اور آپ کو ناخوشی ملے گی۔

136۔ نہاتے ہوئے، کپڑے بدلتے ہوئے، ناشتہ کرتے ہوئے اس طرح کے مثبت فقرے دُہرائیں۔ ”مجھے یقین ہے کہ آج کا دن بہت شاندار ہوگا۔“ ”مجھے یقین ہے کہ آج جو بھی مسائل پیدا ہوں گے میں ان کو کامیابی سے حل کر لوں گا، میں جسمانی، ذہنی اور روحانی لحاظ سے بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔“ ”زندہ رہنا بہت شاندار ہے، زندگی

## نفسیاتی بیماریاں — نفسیاتی علاج

- خوف
- انجانا خوف
- گھبراہٹ
- دل کی تیز دھڑکن
- بے چینی
- بے سکونی
- وہم و سوسے
- خدشات
- اداسی و افسردگی
- ڈپریشن
- ٹینشن
- تعلیمی مسائل
- خود اعتمادی میں کمی
- احساس کمتری
- شرمیلاپن
- سٹیج اور تقریر کا خوف
- کے موثر اور مختصر علاج کے لیے

### بھرپور ازدواجی خوشیاں

بھرپور ازدواجی خوشیوں، نوجوانی اور شادی کے مسائل کے یقینی حل کے لیے

### پروفیسر ارشد جاوید

ماہر ازدواجی و نفسیاتی مسائل (امریکہ)

نوٹ: آنے سے پہلے وقت ضرور طے کر لیجیے۔ شکر یہ

پتہ کلینک:

بائیو میٹ لیب - 681 شادمان - I

بالمقابل فاطمہ میموریل ہسپتال - لاہور

فون: 042-37582570, 37590161

### مشق

- ☆ آرام سے بستر پر لیٹ جائیں، بیٹھ بھی سکتے ہیں آنکھیں بند کر لیں۔ جسم کو تین لمبے سانس لے کر ریلیکس کریں۔
- ☆ اب ماضی کے تین خوشگوار واقعات کو باری باری ذہن میں لائیں۔ اسی طرح محسوس کریں جیسے پہلی بار محسوس کیا تھا۔
- ☆ تصور کو زیادہ رنگین، شوخ، روشن اور صاف (Clear) کریں۔ اسے بڑا کر کے اپنے قریب لے آئیں۔ اب آپ پہلے سے بھی زیادہ خوشی محسوس کریں گے۔ پھر ہر ایک دو گھنٹوں بعد ایک دو منٹ کے لیے ان تصورات کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔
- ☆ صبح اٹھتے ہی یہ مشق کر لیں، پھر ہر ایک دو گھنٹے بعد اسے دہراتے رہیں۔ آپ سارا دن خوش و خرم رہیں گے۔

☆☆☆☆☆